

# 栄養・食生活の目標 (2010年)

## 1 適正な栄養素(食物)の摂取について[栄養状態・栄養素(食物)摂取レベル]

指標		国	道	札幌圏	当別町	
肥満者等の割合	児童・生徒の肥満児	7% 以下	-	-	-	
	20歳代女性や せの者	15% 以下	10% 以下	10% 以下	-	
	30～50歳代男性の肥満者	-	-	27.7% 以下	-	
	20～60歳代男性の肥満者	15% 以下	-	-	-	
	40～60歳代女性の肥満者	20% 以下	-	16.7% 以下	-	
	男性の肥満者	-	28% 以下	25.6% 以下	30% 以下	
	女性の肥満者	-	24% 以下	14.9% 以下	27% 以下	
脂肪エネルギーの比率	20～40歳代	25% 以下	-	-	-	
脂肪エネルギーの比率が25%以上の人の割合	男性	-	28% 以下	38% 以下	-	
	女性	-	38% 以下	40% 以下	-	
食塩の摂取量	成人1日あたり	10g 未満	10g 未満	10g 未満	-	
野菜の摂取量	成人1日あたり	350g 以上	350g 以上	350g 以上	350g 以上	
カルシウムに富む食品摂取量	牛乳・乳製品	成人1日あたり	130g 以上	-	-	-
	豆類		100g 以上	-	-	100g 以上
	緑黄色野菜		120g 以上	120g 以上	-	-
カルシウムの摂取量	成人1日あたり	-	600mg 以上	600mg 以上	-	
カリウムの摂取量	成人1日あたり	3.5g 以上	3.5g 以上	3.5g 以上	-	
果物類の摂取量	成人1日あたり	-	-	150g	-	