



全国3,856人の調査結果（2018年10月～2020年3月）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

調査対象者：全国で調査にあたり口頭で同意を得た方

- ・ 在居住地調査：3,856人
- ・ 在居住地、性別、年齢、喫煙の有無について調査：2,799人

属性（2,799人）平均年齢：43.5歳（0歳～93歳）

人数	合計	男性	女性	喫煙	非喫煙
10歳未満	240	105	135	—	—
10-19歳	76	37	39	—	—
20-29歳	296	78	218	26	270
30-39歳	457	188	269	48	409
40-49歳	678	317	361	87	577
50-59歳	507	204	303	61	446
60-69歳	258	107	151	27	231
70-79歳	226	55	171	2	224
80歳以上	61	22	39	2	59
全体	2,799	1,113	1,686	267	2,532

在居住地（46都道府県）

都道府県	人数	都道府県	人数	都道府県	人数
北海道	29	新潟	326	鳥取	6
岩手	1	富山	2	島根	26
宮城	5	石川	6	岡山	5
秋田	4	福井	9	広島	18
福島	4	長野	4	山口	4
		岐阜	71	徳島	2
茨城	38	静岡	373	香川	11
栃木	8	愛知	26	愛媛	7
群馬	46	三重	5	高知	4
埼玉	222				
千葉	70	滋賀	15	福岡	17
東京	899	京都	557	佐賀	2
神奈川	568	大阪	330	長崎	4
		兵庫	82	熊本	5
		奈良	13	大分	5
		和歌山	9	宮崎	4
				鹿児島	7
				沖縄	7

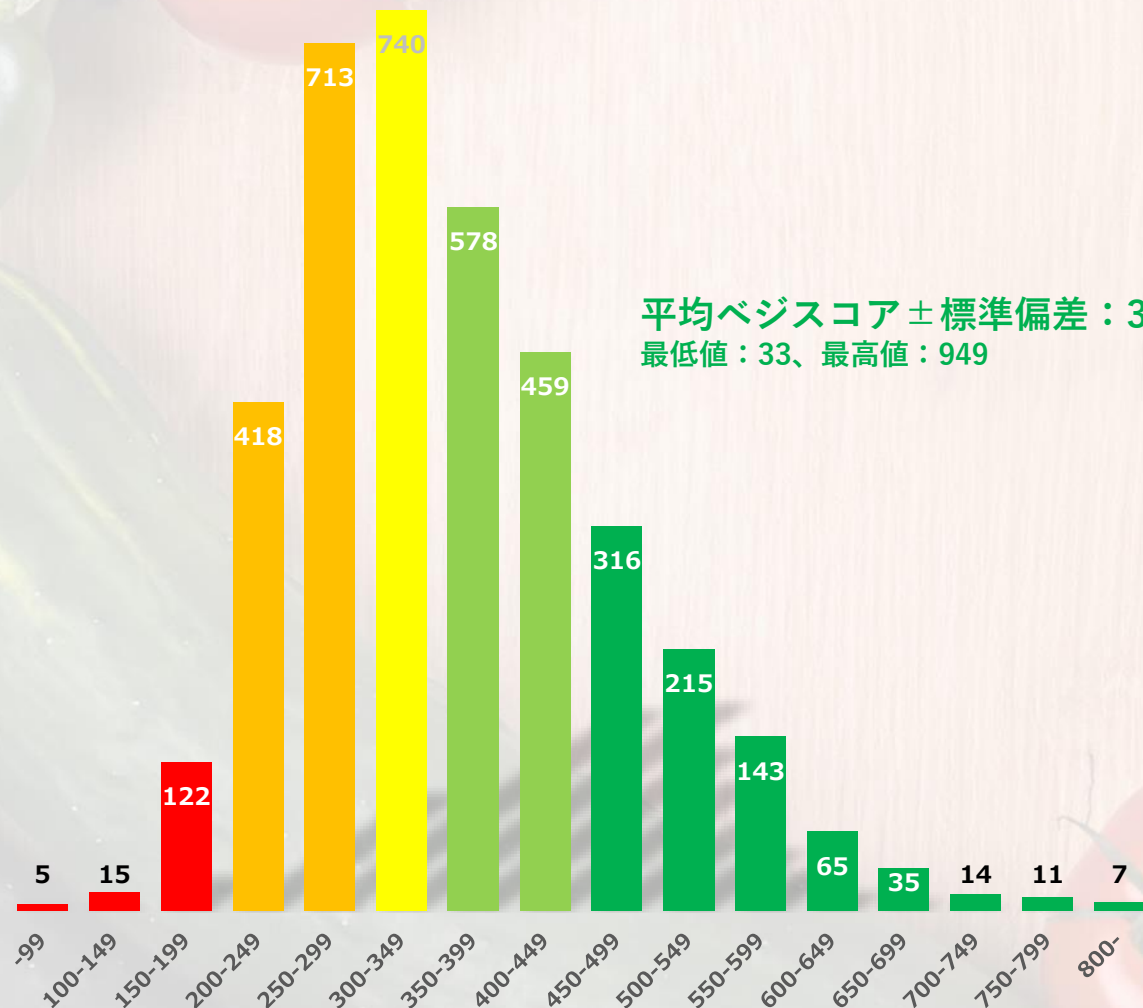


推定野菜摂取量、ベジスコアの分布、判定結果（3,856人）

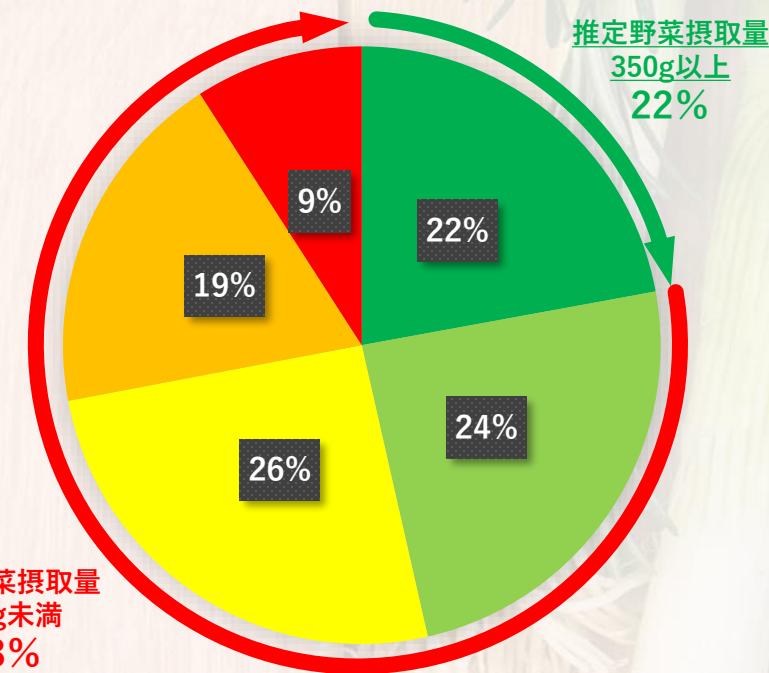
Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

平均推定野菜摂取量（g/日）：286.8g/日

（人数）



平均ベジスコア ± 標準偏差：363 ± 114
最低値：33、最高値：949



推定野菜摂取量
350g未満
78%

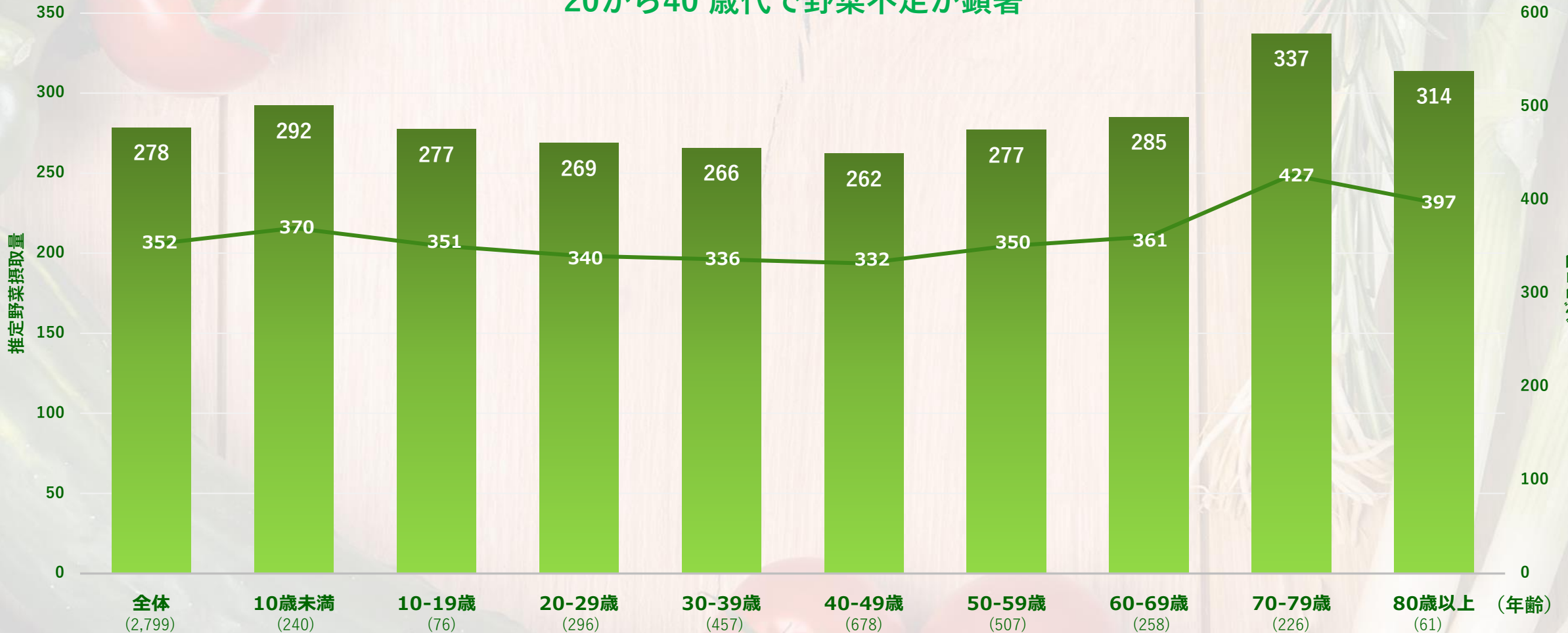
- A.444-1,200 非常に良い値です 推定野菜摂取量350g以上
- B.355-443 頑張っています 4.5皿 (315g)
- C.287-354 まだ少し不足気味です 4皿 (280g)
- D.230-286 野菜不足気みです 3皿 (210g)
- E.0-229 非常に野菜が不足しています 2.5皿 (175g以下)



全国年代別の平均推定野菜摂取量(g)と平均ベジスコア™ (2,799人)

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

20から40歳代で野菜不足が顕著



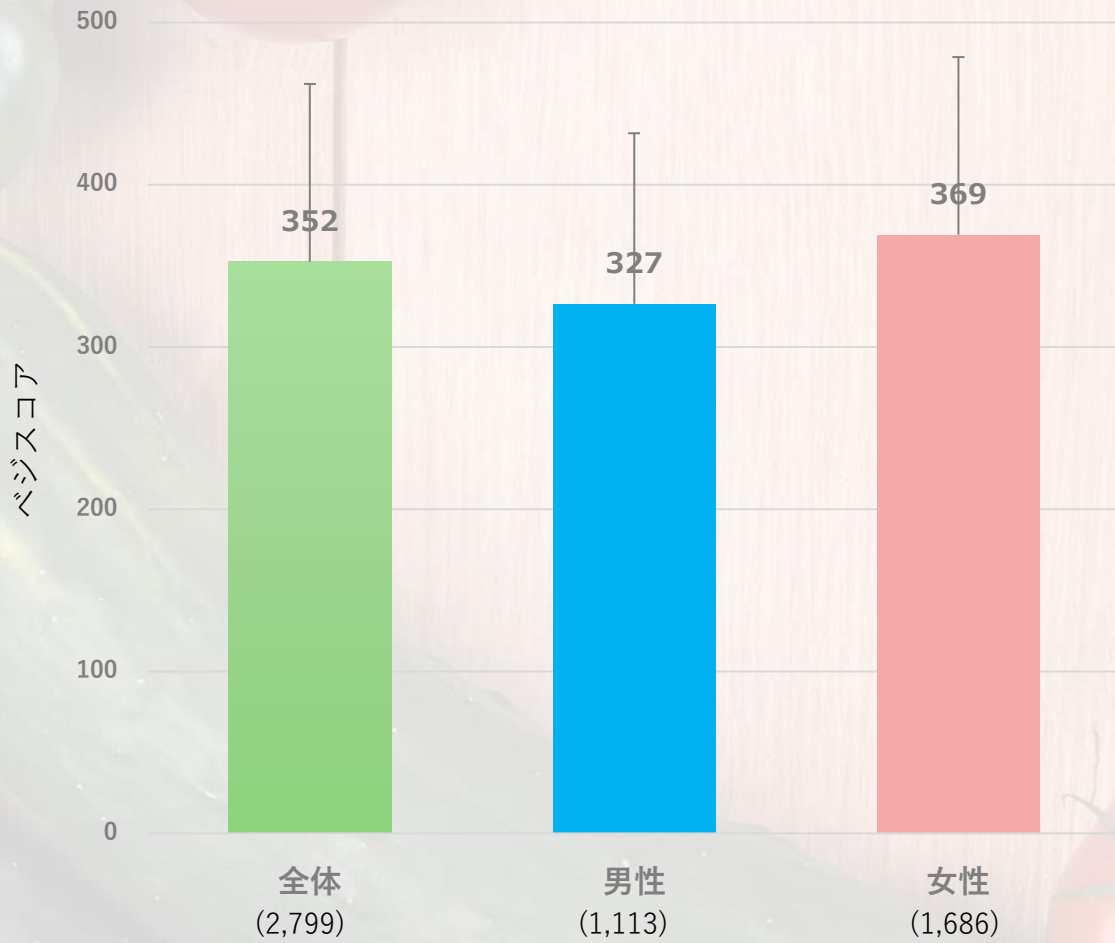
推定野菜摂取量350g以上の割合	19.6	21.3	17.1	13.2	15.3	15.3	19.1	24.0	41.6	31.1
------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------



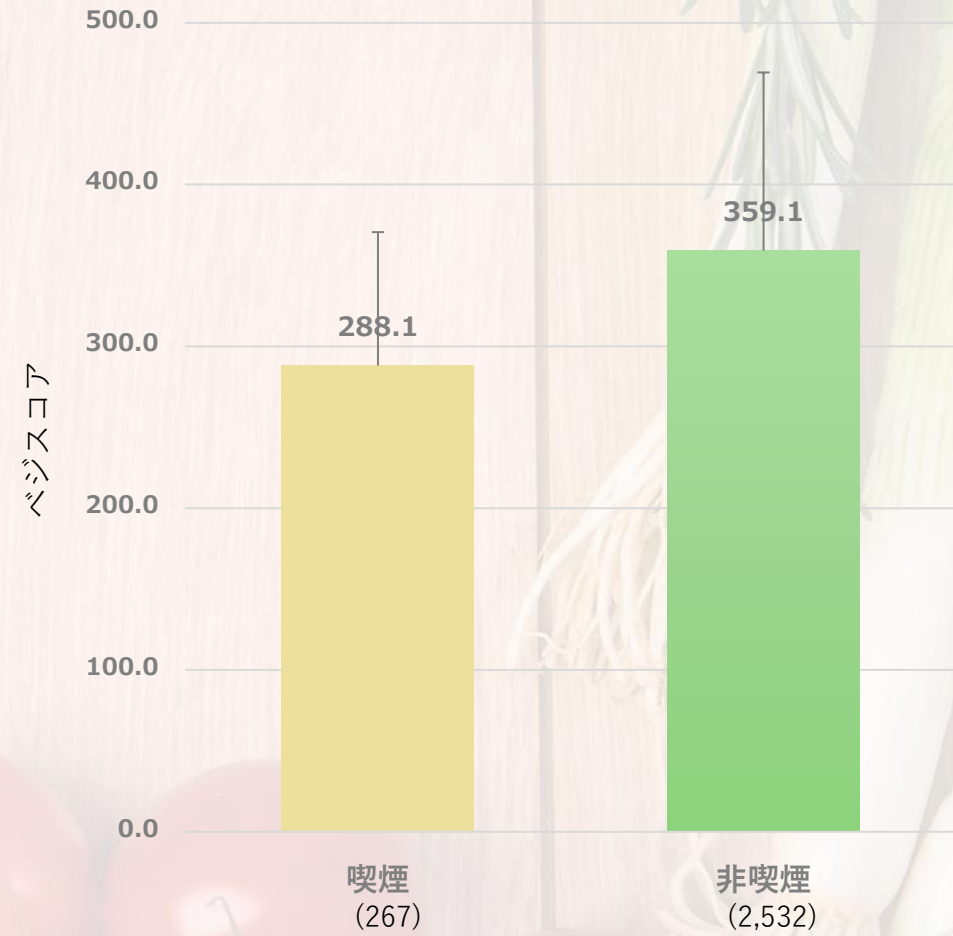
性別、喫煙の状況別ベジスコア

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

性別



喫煙状況別





ベジスコアの分布(2,799人)

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

