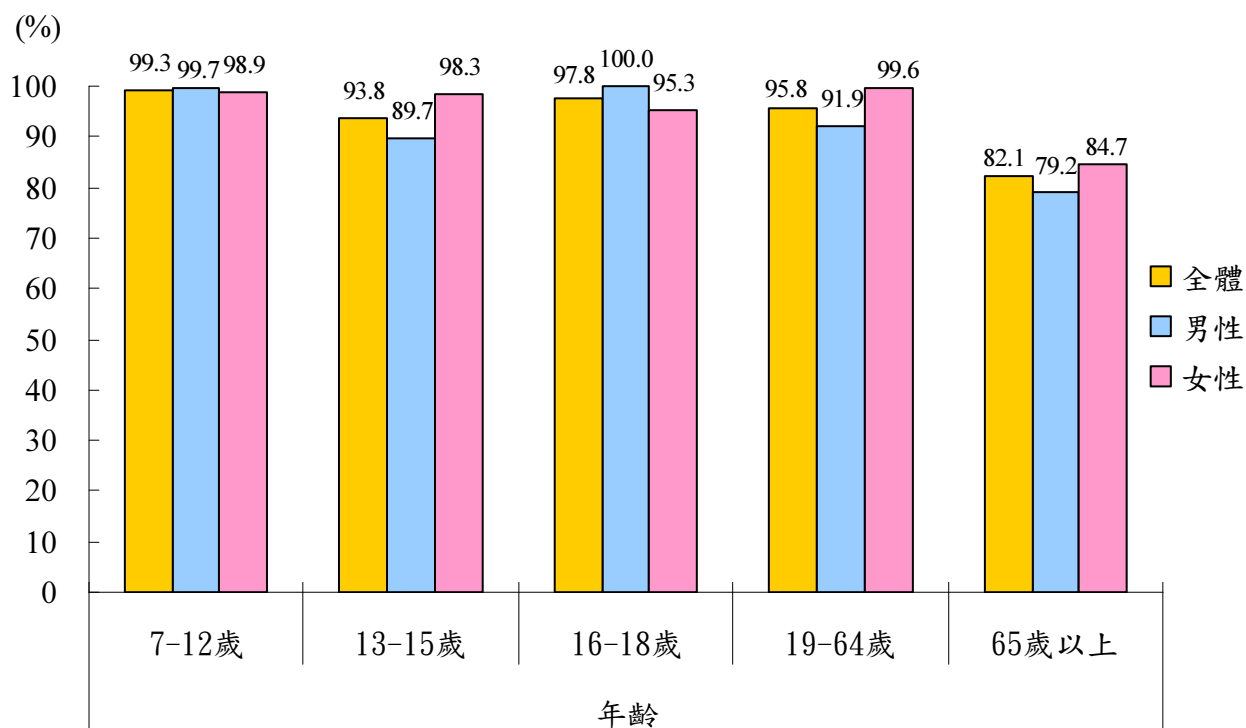


附件 3. 國人堅果種子類攝取不足 1 份比率

資料來源為 102 年國民營養健康狀況變遷調查(樣本數 2,246 人)，結果顯示 7~64 歲國人每日堅果種子類攝取量不足 1 份者高達 9 成，65 歲以上長者每日堅果種子類攝取量不足 1 份者達 8 成。



註：

- 1.加權方式：以內政部公布 101 年 12 月底各縣市單齡人口數資料為母體，計算 20 個縣市、2 個性別、31 個年齡層之權數
- 2.說明：將 24 小時飲食回憶資料中，各性別年齡層在堅果類的平均攝取份數，乘上飲食頻率問卷的頻率結果，計算出國人攝取堅果達 1 份與未達 1 份之比例。

3.問卷題目：

請問您（您，○○○）最近一個月是否有吃堅果或堅果製品類（如：花生、花生湯、花生醬、瓜子、芝麻粉/醬、腰果、核桃、開心果、杏仁果、栗子等）？

(1)是

(2)否

(N)N (R)R

請問您（您，○○○）多久吃一次？

(1)每天，每天____次 (N)N

(2)每週，每週____次 (R)R

(3)每月，每月____次