

# 結果の概要

## 1. 栄養素等の摂取状況

### 一 国民1人1日当たり栄養素等摂取量は前年に比べてわずかに減少

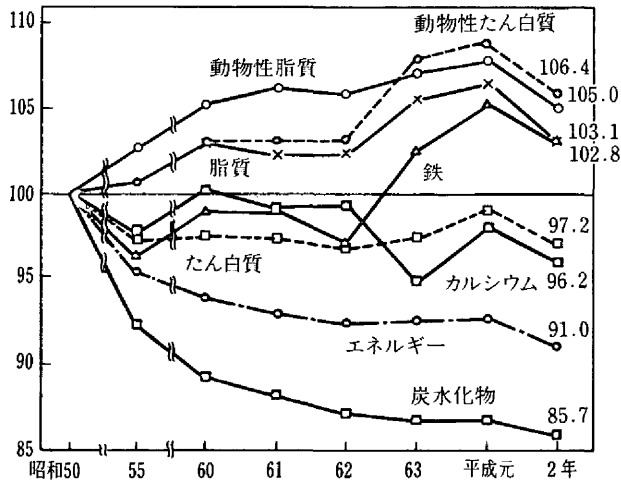
平成2年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおり、前年と比べて食塩が若干増加しているが、その他の栄養素及びエネルギーはわずかに減少している。

次に、最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、前年に比べてわずかに全体的に減少した。

表1 栄養素等摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)

	昭和50年	55年	60年	62年	平成元年	2年	2年/元年×100	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,053	2,061	2,026	98.3	
たん白質 g	81.0	78.7	79.0	78.5	80.2	78.7	98.1	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	40.1	42.4	41.4	97.6	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.6	58.9	56.9	96.6	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.6	28.3	27.5	97.2	
炭水化物 g	335	309	298	291	290	287	99.0	
カルシウム mg	552	539	553	551	540	531	98.3	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	10.5	11.4	11.1	97.4	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	11.7	12.2	12.5	102.5	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,119	2,687	2,567	95.5
	B <sub>1</sub> mg	1.39	1.37	1.34	1.34	1.26	1.23	97.6
	B <sub>2</sub> mg	1.23	1.21	1.25	1.25	1.36	1.33	97.8
	C mg	138	123	128	122	123	120	97.6

図1 栄養素等摂取量の年次推移(昭和50年=100)

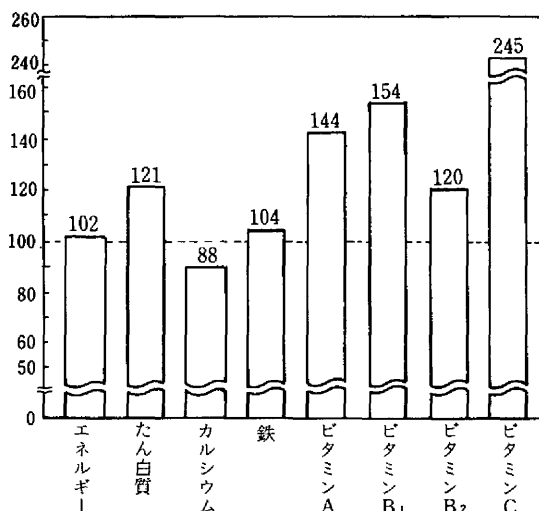


— カルシウム摂取は依然不足がち —

調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素等摂取の充足率についてみると図2のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取量となっており、カルシウムを除くその他の栄養素については所要量を充足している。

カルシウムについては、前年よりやや減少し、依然所要量を下回っており、近年における骨粗鬆症患者の増加等とも併せ、注意を払う必要がある。

図2 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較（調査対象の平均栄養所要量=100）



— エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率は依然25%を突破 —

エネルギー摂取量は、平均的には適正エネルギー摂取量に近づつつあるが、摂取エネルギーに占めるたん白質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり大きく変化してきている。たん白質エネルギー比及び脂質エネルギー比がわずかに減少し、糖質エネルギー比はわずかの増加がみられる。また、脂質エネルギー比については、昭和63年に適正比率の上限とされている25%を初めて超えた。今回は減少しているが、しかし、今後脂質の摂取については成人病予防の観点からも今まで以上に質、量ともに注意を払う必要がある。

(1) エネルギー

エネルギー摂取量は、昭和50年以降若干の増減を繰り返しながらも漸減の傾向がみられ、平成元年には2,026kcalとなり、しかも、調査対象の平均栄養所要量と比較しても図4のとおり、昭和50年には12%程度超えていたものが平成2年には2.2%と、平均的にはかなり適正な摂取レベルにまでなっている。しかしながら、これはあくまでも平均であって、個々の世帯平均栄養素等摂取量を各世帯の平均栄養所要量に対する充足率の分布からみると図5のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比

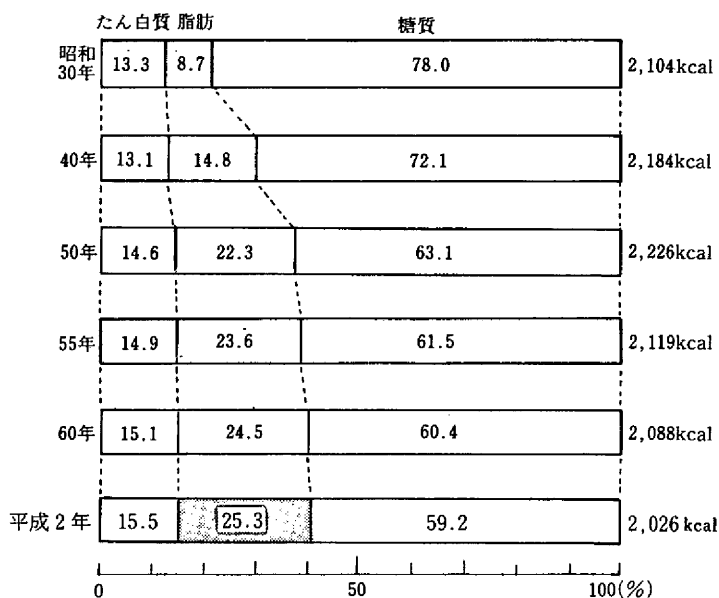
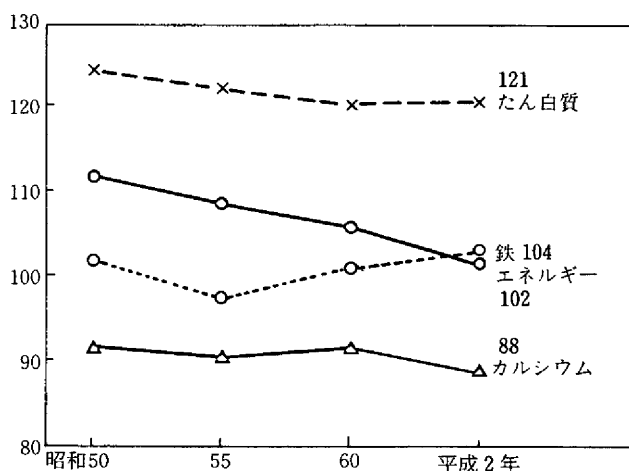


図4 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移

(各年の調査対象の平均栄養所要量=100)



世帯は21.8%ある反面、所要量を20%以上下回っている世帯も11.5%と、個々の世帯別にみた場合にはかなり格差がみられる。

また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図6のとおり、昭和40年には穀類からの摂取が66.3%であったものが徐々に減少し、昭和63年には47.9%と50%を割り、平成2年にはさらに45.5%と減少し、逆に動物性食品、油脂類からの摂取がかなり増加している。

## (2) たん白質

たん白質の総摂取量は、表1、図1のとおり、昭和50年以降80g前後と増減の傾向はみられないが、

図5 エネルギー摂取量の充足分布(平成2年)

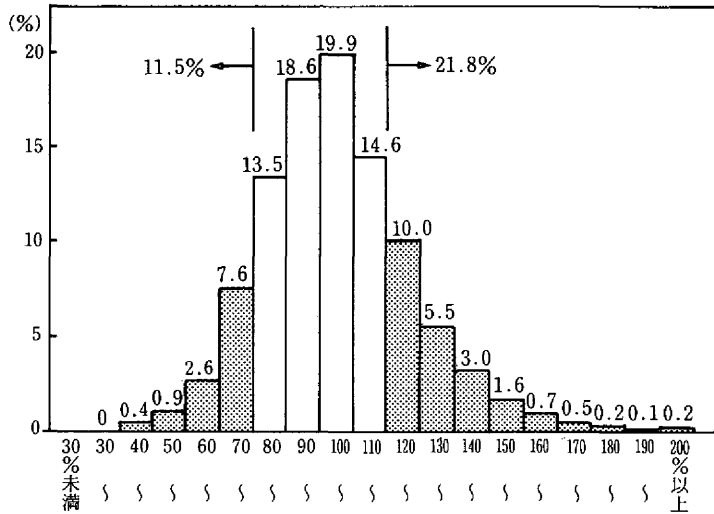
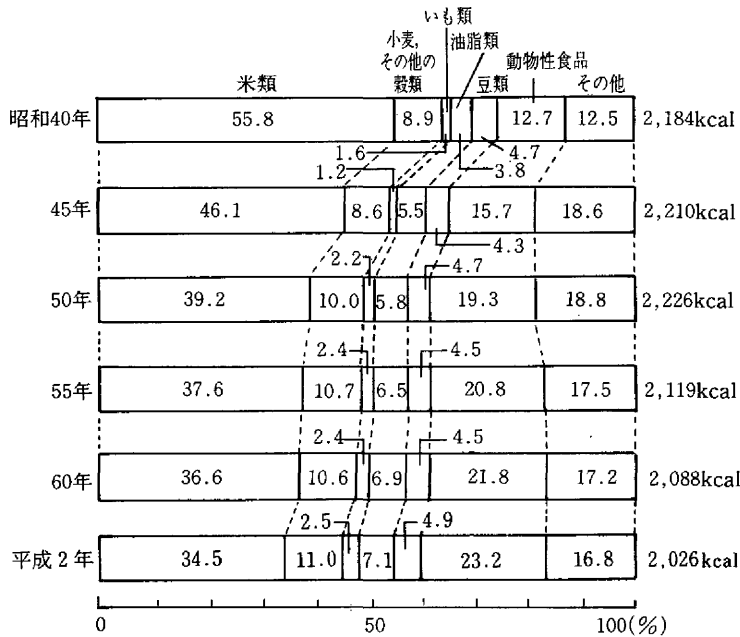


図6 エネルギーの食品群別摂取構成



これに対し動物性たん白質は若干の増減を繰り返しながらもわずかではあるが漸増の傾向がみられる。

また、たん白質の食品群別摂取構成の推移をみると図7のとおり、穀類からの摂取が昭和40年の38.3%から平成2年には24.9%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は40.0%から52.1%と1.3倍以上に増加しており、特に乳・乳製品、肉類からの摂取が増加している。

### (3) 脂 質

脂質の総摂取量は、他の栄養素等に比べて戦後最も高い伸びを示しているが、昭和50年以降55~58

図7 たん白質の食品群別摂取構成

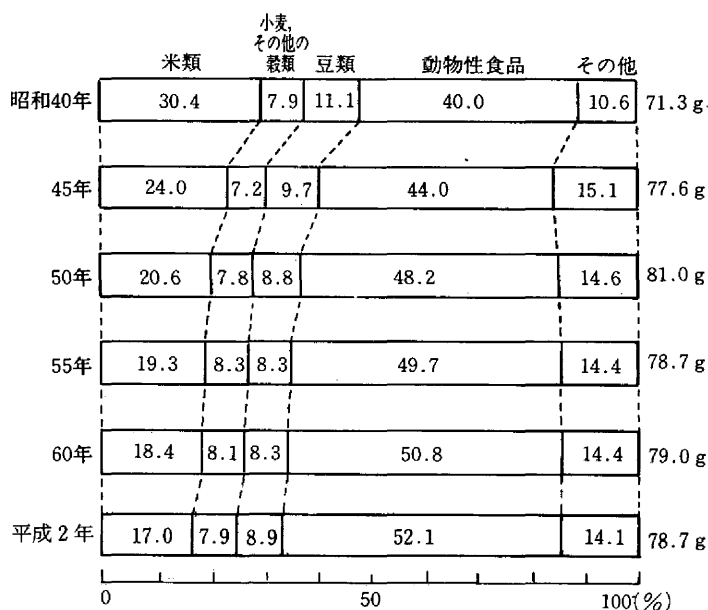
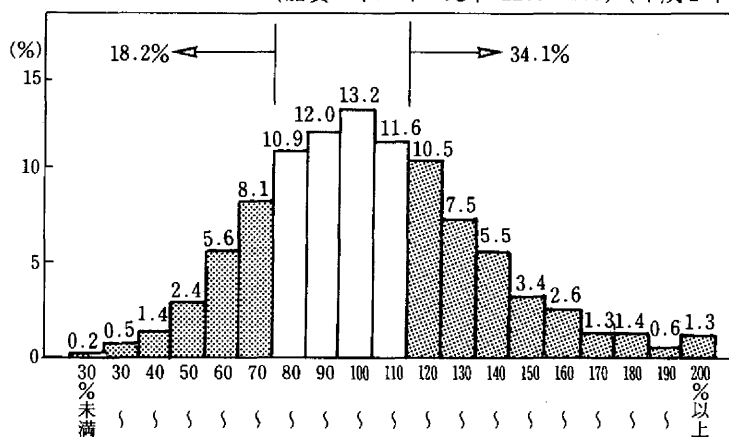


図8 脂質摂取量の充足分布

(脂質エネルギー比率 22.5=100) (平成2年)



g程度と大幅な増減等はみられない。しかしながら、先に述べたようにエネルギーの栄養素摂取構成比が適正比率を超え、脂質摂取量の分布をみても図8のとおり、34.1%の世帯が所要量を20%以上上回って摂取している。

また、脂質の食品群別摂取構成の推移をみると図9のとおり、穀類、豆類からの摂取が昭和30年の42.2%から平成2年には18.1%に減少し、逆に油脂類、動物性食品からの摂取が52.4%から73.9%に増加している。

脂質摂取に際しては量の他に質についても配慮が必要であり、年次推移をみると図10のとおり、植物性脂質（魚類を含む）と動物性脂質（魚類を除く）の比率は1.5：1である。魚類を除く動物性由来の脂質と植物性脂質及び魚類由来の脂質をバランス良く摂取し、1種類の脂質の過剰摂取による偏り

図9 脂質の食品群別摂取構成

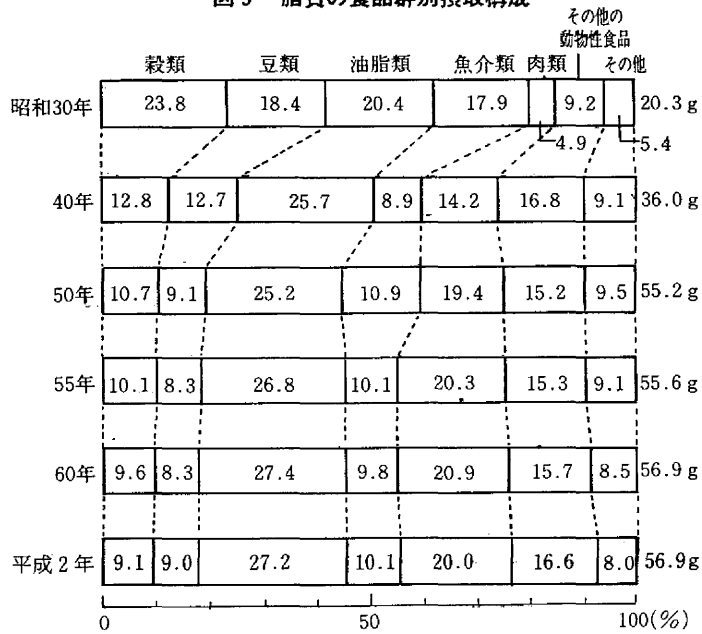
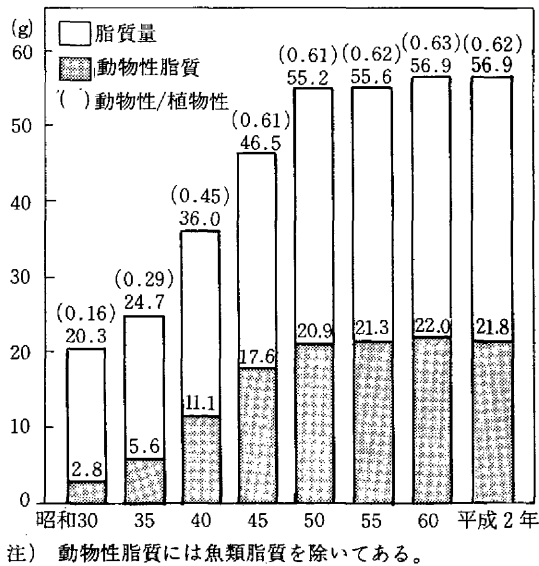


図10 脂質摂取量の年次推移



等を起こさないよう注意を払う必要がある。

(4) 炭水化物

炭水化物の摂取量は、たん白質、脂質の伸びとは逆に図11のとおり、昭和40年には384g摂取していたものが平成2年には287gと前年に比べさらに減少している。これは主として米類の摂取減によるところが大きく、米類から摂取する炭水化物が昭和40年には265gで全体の7割を占めていたものが、平成2年には149gと約5割までに減少している。炭水化物の摂取はたん白質、脂質等との栄養バランス



図13 カルシウムの食品群別摂取構成

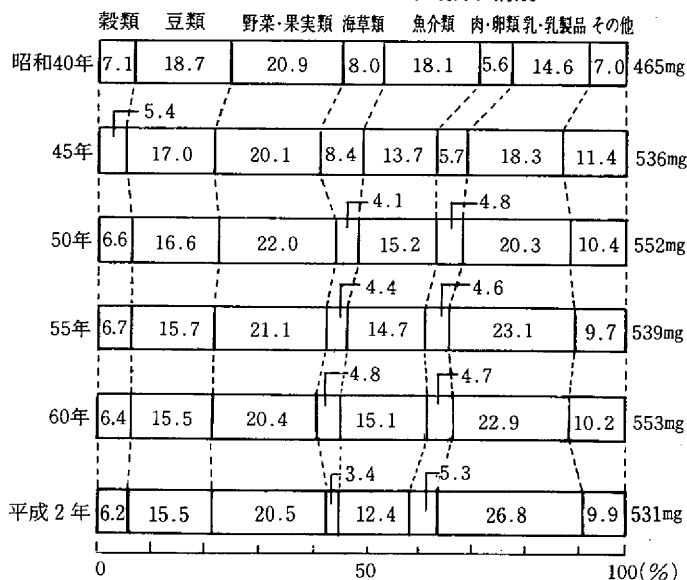
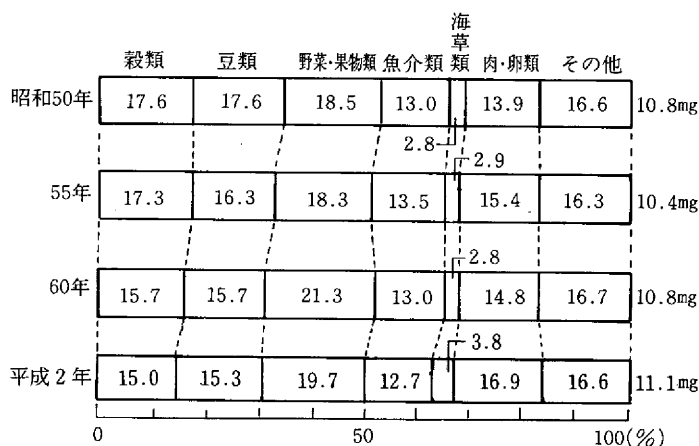


図14 鉄の食品群別摂取構成



ある現在、牛乳をはじめ、特に脂肪の摂取増抑制も併せ、スキムミルクや小魚、海藻等の摂取の増加が望まれる。

(6) 鉄

鉄の摂取量は、食品成分表の改訂に伴う食品の鉄の含有量の変動等により、戦後からの推移を一律に論じられないが、昭和50年以降は10～11mgの範囲で増減を繰り返しているだけで、傾向はほぼ横ばいである。また、他の栄養素と同様、所要量と比較した推移をみると図4のとおり、100%前後を繰り返しており、カルシウムと同様、食事の上で気をつけていなければ摂取しにくい栄養素といえる。

鉄の食品群別摂取構成割合の推移をみても図14のとおり、50年以降ほとんど摂取構成に変化はみられない。

(7) ビタミン類

ビタミン類の摂取量は、戦後次第に改善され、現在平均的には図3のとおり、ほとんど所要量を満



表2 食品群別摂取量の年次推移（国民1人1日当たり：g）

	昭和50年	55年	60年	62年	平成元年	2年	2年/元年 ×100	
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	208.8	198.0	197.9	99.9
	小麦類	90.2	91.8	91.3	91.9	88.3	84.8	96.0
いも類	60.9	63.4	63.2	61.3	65.3	65.3	100.0	
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.4	18.7	17.6	94.1	
豆類	70.0	65.4	66.6	64.4	68.1	68.5	100.6	
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	71.1	81.1	77.2	95.2	
その他の野菜†	198.5	200.4	187.8	183.5	182.6	173.1	100.4	
果実類	193.5	155.2	140.6	137.9	127.9	124.8	97.6	
海藻類	4.9	5.1	5.6	5.5	5.8	6.1	105.2	
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.7	10.9	10.6	97.2	
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	121.2	120.6	137.4	113.9	
うち酒類	42.7	49.8	52.5	52.1	57.8			
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.7	22.0	20.3	92.7	
魚介類	94.0	92.5	90.0	92.7	96.2	95.3	99.1	
肉類	64.2	67.9	71.7	69.1	75.2	71.2	94.7	
卵類	41.5	37.7	40.3	40.1	43.6	42.3	97.0	
乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	121.5	128.4	130.1	101.3	

†ここでは、きのこを含むのでp.75とは合致しない。

たしている状態である。昭和50年代に入ってから表1のとおり、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cの摂取の変動はほとんどみられない。

## 2. 食品の摂取状況

### — 米類、果実類は依然として減少の傾向 —

平成2年調査における国民1人1日当たり食品群別摂取状況は表2のとおり、前年に比べて海藻類、調味嗜好飲料、豆類、その他の野菜及び乳・乳製品は増加しているが、緑黄色野菜、油脂類、小麦類及び乳・乳製品以外の動物性食品は減少している。

また、昭和50年以降の年次推移について特に増減の大きいものをみると図15のとおり、緑黄色野菜、乳・乳製品及び海藻類等が増加の傾向を示す一方、果実類、米類及びその他の野菜は減少傾向にある。

なお、卵類、魚介類、小麦類等は比較的变化が少なく、安定した摂取となっている。

#### (1) 植物性食品摂取量の推移

植物性食品の摂取量の年次推移をみると図16のとおりである。米類の摂取量は、昭和40年には350gと、ご飯にして約7杯分の摂取であったが、平成2年には約200gと、約4杯分の摂取にまで減少し、摂取量の減少傾向は依然続いているが、これ以上の炭水化物摂取量の減少は望ましいものではなく、米類を中心に穀類の摂取減少の歯止めも必要である。

図15 変化の大きい食品群の年次推移

(昭和50年=100)

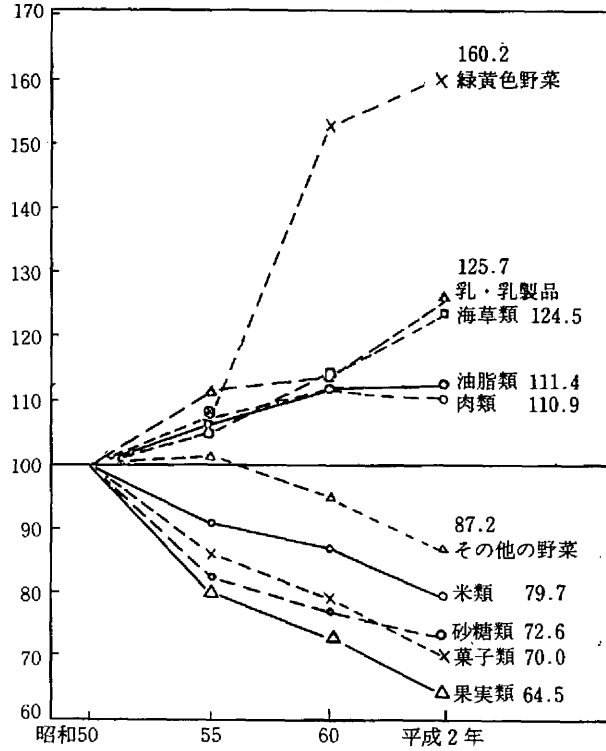


図16 植物性食品摂取量の推移

(g)

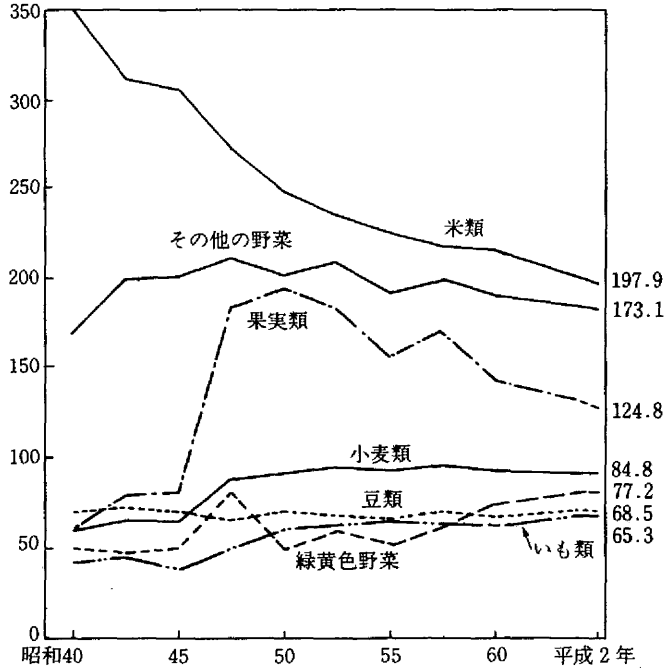
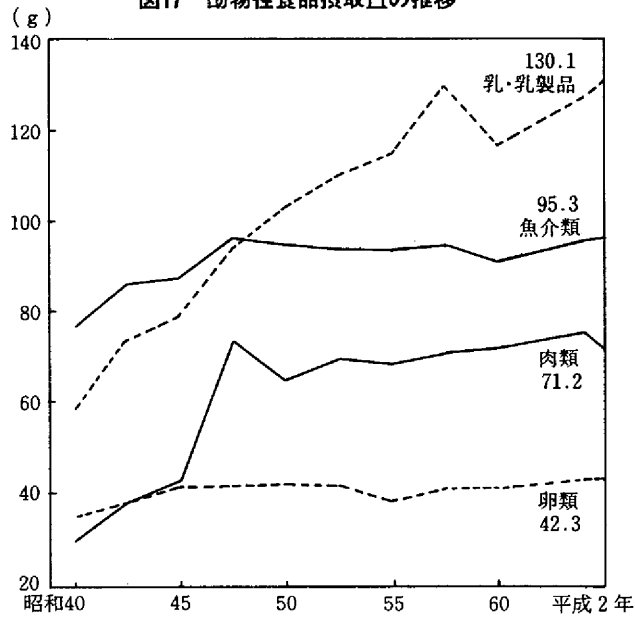


図17 動物性食品摂取量の推移



いも類の摂取量は、昭和40年代において多少増減がみられるが、昭和50年ごろからは60～65g程度、小麦類の摂取量は、昭和40年代前半までは一貫して70g前後を保ち、後半からは90～95g、豆類の摂取量は、昭和40年以降65～70gとほぼ安定した摂取傾向を示している。

野菜類、果実類については、経済変動、季節変動等に大きく影響されやすいので増減が激しいが、緑黄色野菜は昭和50年以降漸増の傾向があり、逆にその他の野菜は漸減の傾向がみられる。

## (2) 動物性食品摂取量の推移

動物性食品の摂取量の年次推移をみると図17のとおりである。どの食品群においても昭和40年代においては漸増の傾向がみられたが、昭和50年代においては魚介類が90～95g、卵類が40g前後と安定し、肉類においてもわずかに増加の傾向がみえるものの、伸びは昭和40年代と比べかなり小さく、乳・乳製品においてもここ数年増減がみられるなど、伸びが小さく安定化の傾向がみられる。

## (3) 嗜好性食品摂取量の推移

嗜好性食品の摂取量の年次推移をみると図18のとおりである。砂糖類が漸減の傾向があるのに対し、油脂類、酒類は増加の傾向がうかがわれる。

図18 嗜好性食品摂取量の推移

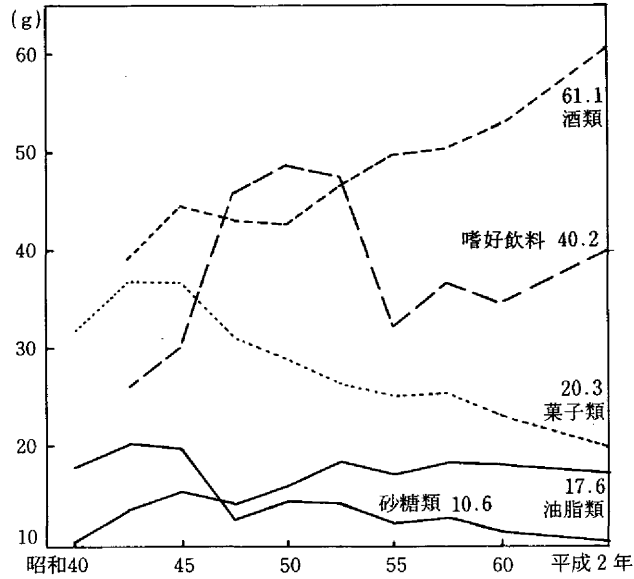
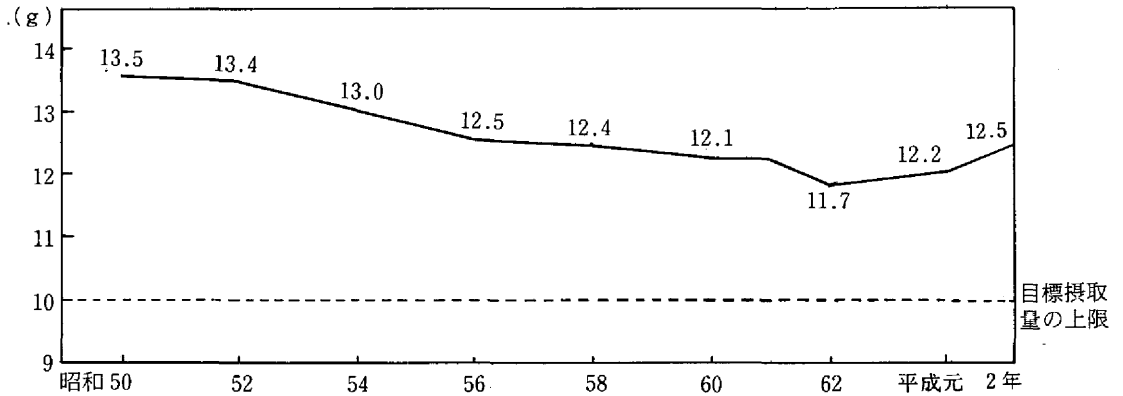


図19 食塩摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)



### 3. 食塩の摂取状況

— 食塩摂取量は平均1人1日当たり12.5g —

平成2年調査における全国平均1人1日当たり食塩摂取量は、図19、図20のとおり、前年より0.3g増加し12.5gである。これまでの減少傾向は停滞ぎみとなっており、今後かなり努力しないかぎり、今までのような減少は期待できず、目標摂取量1日10g以下を達成するのは困難である。

図20 食塩の食品群別摂取量の年次推移

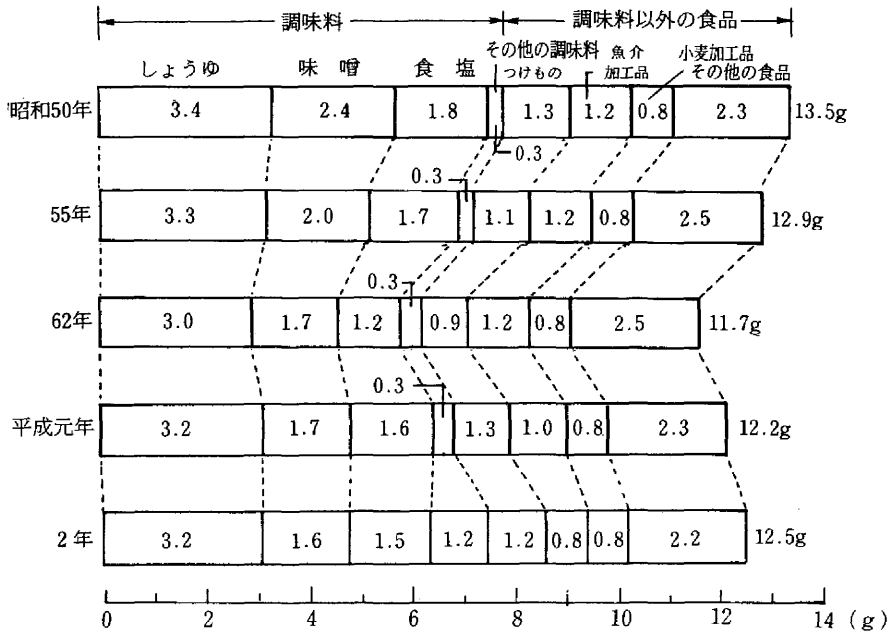


図21 地域ブロック別食塩摂取量の推移

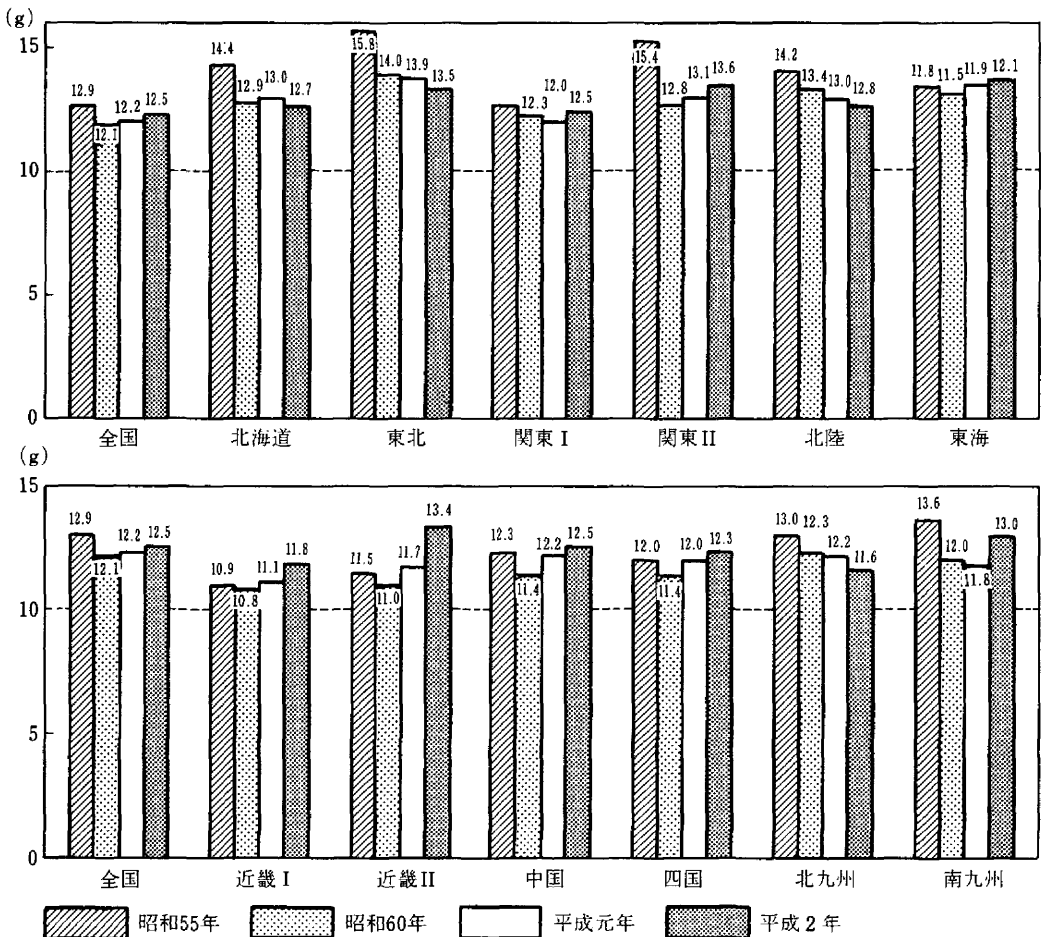
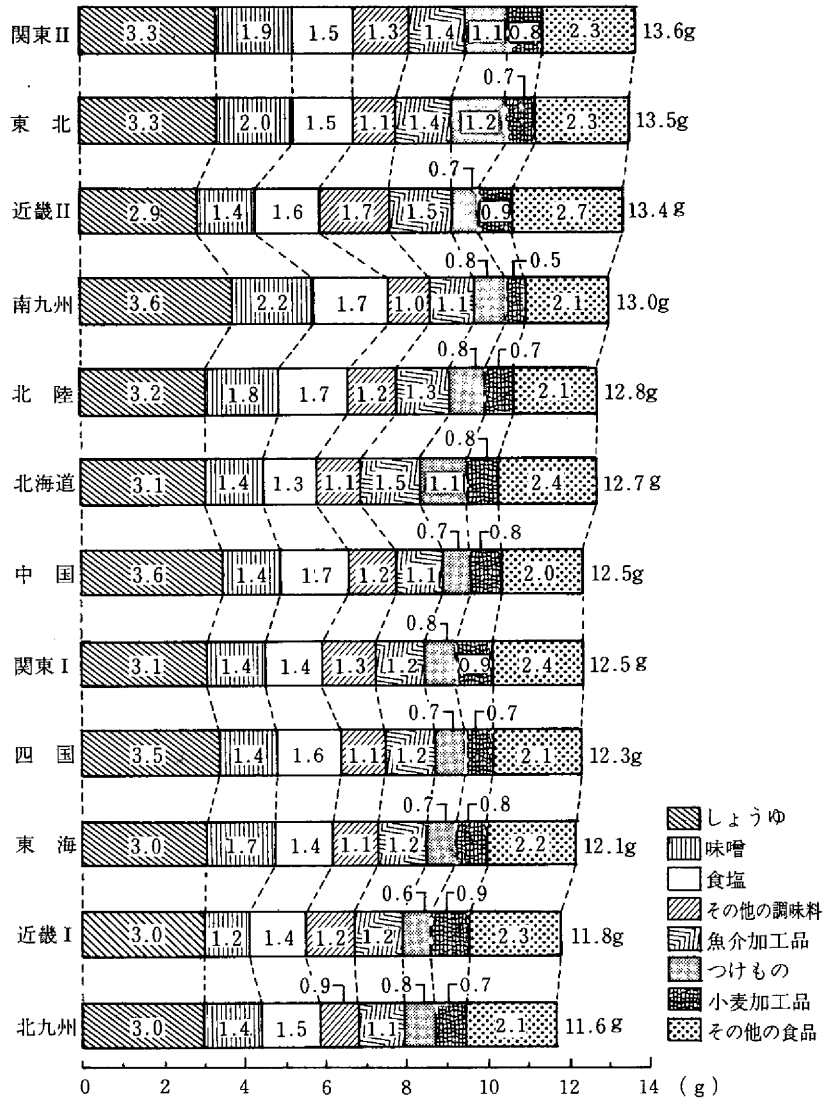


図22 食塩の食品群別摂取量(地域ブロック別)



また、地域ブロック別にみると図21のとおり、総じて東北、関東II及び北陸ブロックが多く、東海、近畿I及び近畿IIブロックは少なくなっているが、経年的には、北海道・東北ブロック等の減少傾向の一方、近畿I・IIブロックは増加を示している。

さらに、食塩摂取量の多いブロックの食品群別摂取量をみると図22のとおり、しょうゆ、味噌、その他の調味料の摂取に大きな差があることがわかる。

図23 年齢階級別肥満とるいそうの割合(男)

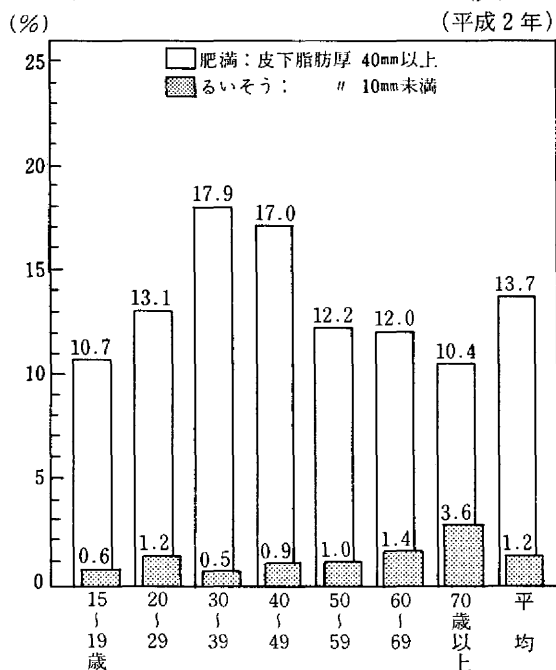


図24 年齢階級別肥満とるいそうの割合(女)

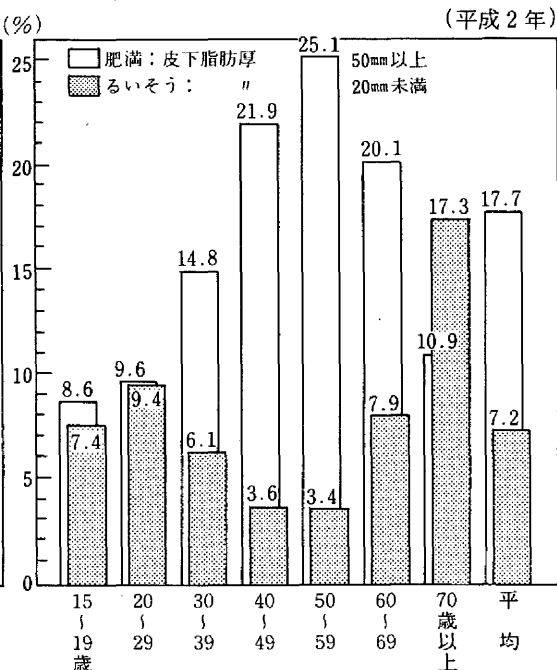
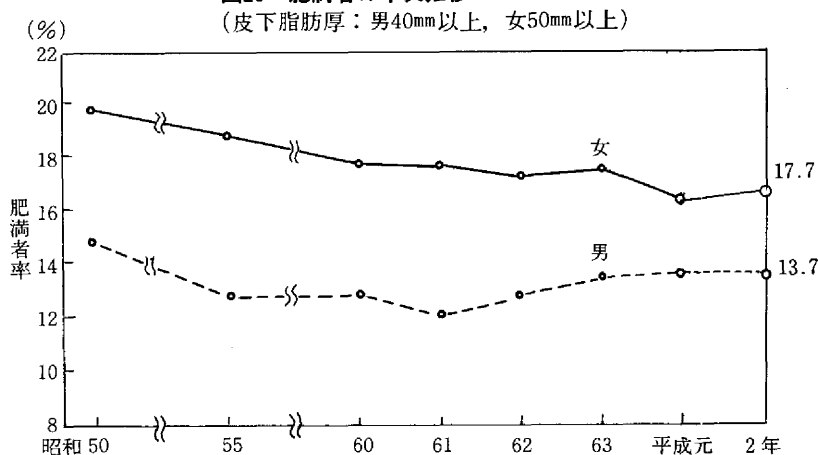


図25 肥満者の年次推移

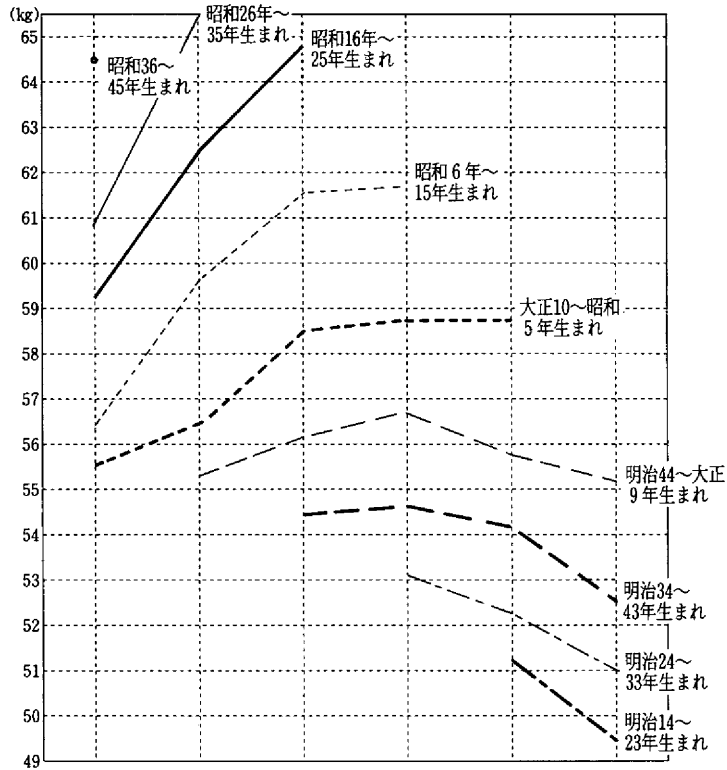


#### 4. 身体 の 状 況

##### — 肥満者は男性で7人に1人，女性で5人に1人 —

皮下脂肪厚(上腕背部+肩甲骨下部)からみた肥満者(男40mm以上，女50mm以上)とるいそう者(男10mm未満，女20mm未満)の割合を年齢階級別にみると図23，24のとおり，15～19歳，20歳代の若い女性の肥満者は8～10%と少ないが，30歳代以後はかなり肥満者が増え，50歳代においては25.1%で4人に1人が肥満者と，かなり年代間に差があることがわかる。その点男性においては，女性ほど年代

図26 出生世代別体重変動（男，年齢階級別）



	昭和25年調査	35年調査	45年調査	55年調査	平成2年調査
20歳代	55.6	56.4	59.1	60.8	64.6
30	55.3	56.5	59.6	62.4	65.3
40	54.5	56.1	58.6	61.5	64.7
50	53.1	54.7	56.7	58.7	61.7
60	51.2	52.3	54.2	55.8	58.7
70	49.0	49.4	51.0	52.6	55.2

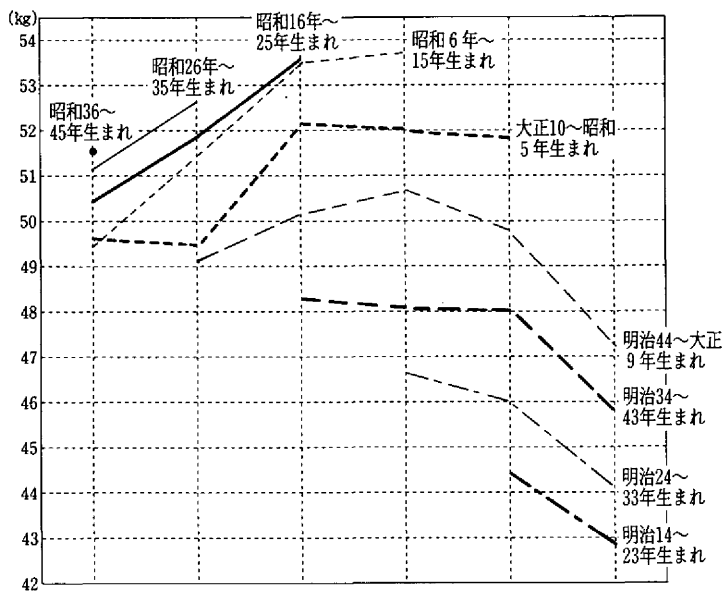
間で肥満者の割合に差がなく、るいそう者も同様に年代間にあまり差がみられない。

肥満者の割合の年次推移をみると図25のとおり、男女とも明確な増減の傾向は認められず、ほぼ横ばいである。

次に、各出生年代別の体重変動を10年ごとに追跡したものを図26、27に示す。男性は20歳代から30歳代、40歳代にかけて体重は増加し、特に後続世代ほど体重の増加が著しい傾向にある。また、50歳代から60歳代、70歳代にかけて体重は減少している。一方、女性は大正10～昭和5年生まれにおいて、20歳代から30歳代にかけて体重の減少がみられるが、そのほかは男性と同様、20歳代から30歳代、40歳代にかけて体重は増加している。また、50歳代以降から60歳代、70歳代にかけては体重は減少している。



図27 出生世代別体重変動（女，年齢階級別）



	昭和25年調査	35年調査	45年調査	55年調査	平成2年調査
20歳代	49.7	49.4	50.4	51.1	51.6
30	49.2	49.4	51.5	51.9	52.7
40	48.3	50.2	52.2	53.5	53.6
50	46.7	48.1	50.8	52.0	53.7
60	44.5	46.0	48.0	49.8	51.9
70	41.8	42.9	44.1	45.8	47.3

## 5. 外食の状況

外食について年次推移をみたのが図28であるが、昭和40年には11.3%であったものが増減を繰り返しながらも徐々に増加し、平成2年には18.9%までになっており、男女別にみても同様に増加の傾向がみられる。

また、年齢階級別に推移をみると図29、30のとおり、男女ともに各年代において増加の傾向を示し、特に20～40歳代の伸びが大きい。

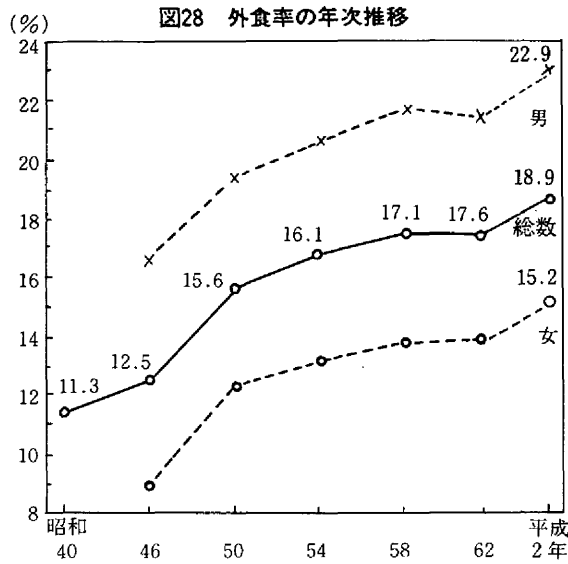


図29 外食率の年次推移(男, 年齢階級別)

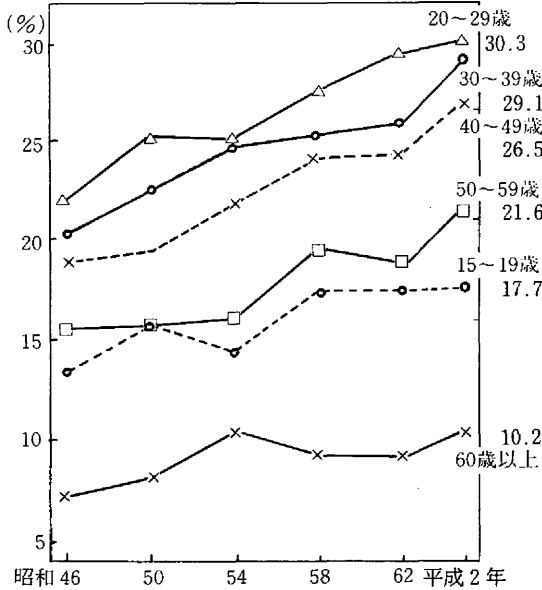
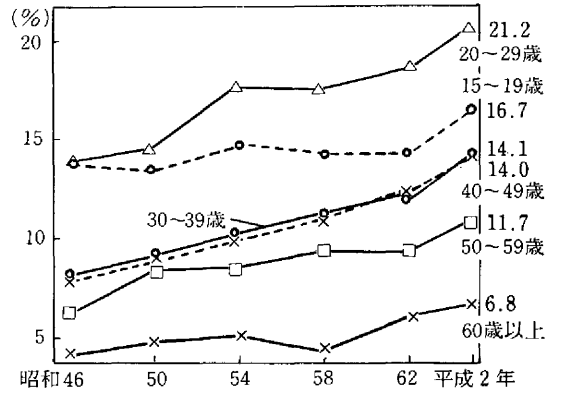


図30 外食率の年次推移(女, 年齢階級別)



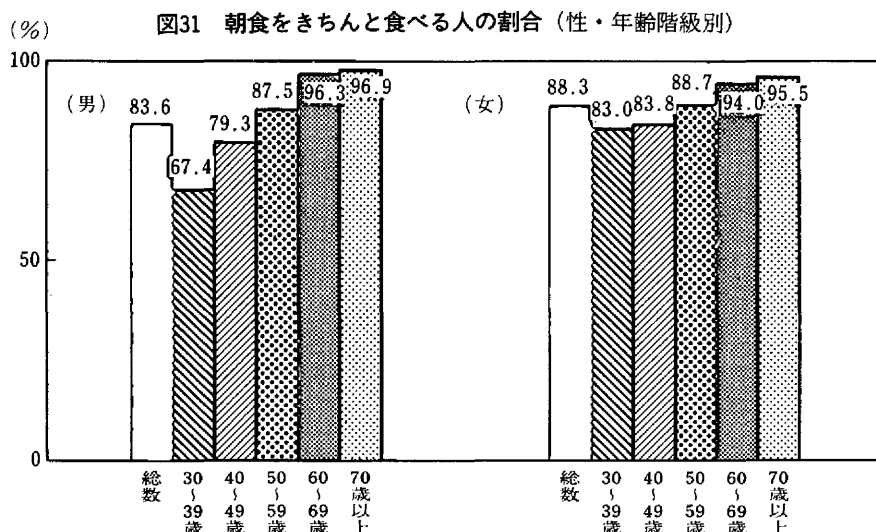
## 6. 食生活状況

食生活状況調査の実施に当たっては事前に調査員が記入要領を説明し、記入してもらった後、回収した。被調査者のうち、満30歳以上の男女を対象として、食事のバランスや脂肪、塩分の摂取を中心にした質問調査を行った。回収された男性5,142人、女性5,955人、計11,097人の調査結果の概要は次のとおりである。

表3 食習慣の割合

(%)

質問事項	男	女
1 毎日、朝食はきちんと食べますか	83.6	88.3
2 毎日、にんじんやほうれん草など緑や黄色の濃い野菜を食べますか	61.2	67.5
3 毎日、果物を食べますか	50.7	68.8
4 毎日、サラダ・生野菜を食べますか	43.3	42.0
5 毎日、肉や魚または卵を食べますか	89.4	88.3
6 毎日、牛乳を飲みますか	41.4	48.1
7 なっとうや豆腐など大豆製品を1週間に3回以上食べますか	80.9	84.3
8 油を使った料理を1日1回は食べますか	69.8	67.9
9 こんぶ・わかめ・のりなどの海草を1週間に3回以上食べますか	77.3	82.4
10 いも類を1週間に3回以上食べますか	54.1	65.1



(1) 食事のバランス

— 高齢者になるほど、食事のバランスは良好 —

「毎日、朝食をきちんと食べますか」「毎日、にんじんやほうれん草など緑や黄色の濃い野菜を食べますか」など、ふだんの食事における食品の摂取状況について「はい」と回答した人の割合は表3のとおりである。

次に、「毎日、朝食をきちんと食べる」人は、図31のとおり、高齢者ほどきちんと朝食をとっている。また男女別では男性が年齢によりかなりの差異がみられるのに比べ女性は比較的差異が小さくなっている。これらの状況を点数化（はい1点、いいえ0点）し、点数別の状況をみると図32のとおり、全体的に女性は男性より高得点者が多く、また、男女とも加齢とともに高得点が多くなっている傾向が伺われる。

図32 栄養診断得点の状況（男）

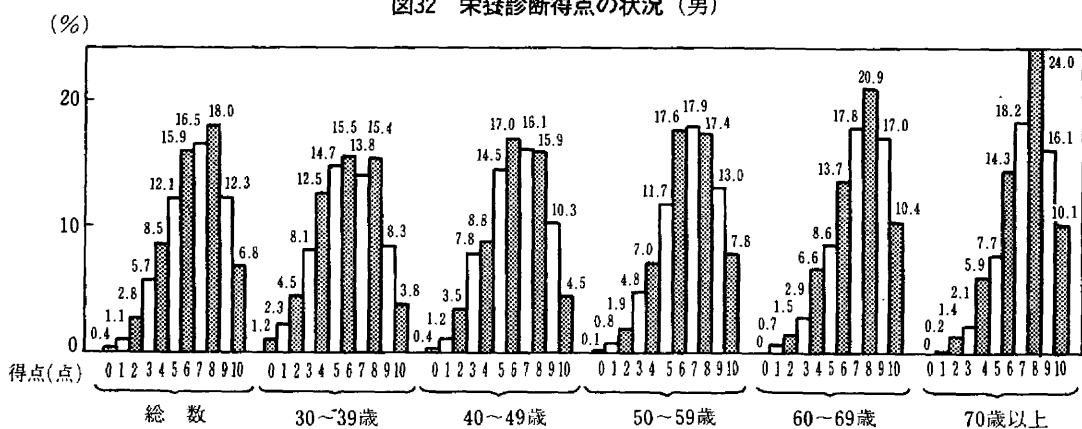
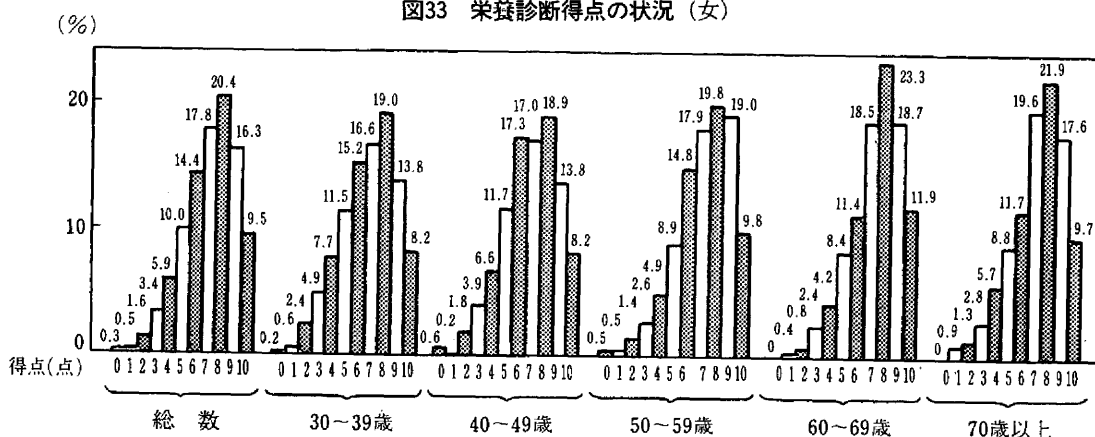


図33 栄養診断得点の状況（女）



(2) 運動習慣と食卓のバランス

— 運動習慣のある人は、そうでない人より食事のバランスは良好 —

次に、運動習慣の有無別（運動の実施頻度として、週2回以上、運動の持続時間として30分以上、運動の継続期間として1年以上の全てに該当する人を運動習慣「有り」とした）に食事のバランス（得点）の状況についてみると図34、35のとおり、運動習慣の有る人は、そうでない人より高得点の人が多く、運動をする人は食事のバランスにも気をつけていることが伺われる。

(3) 主食の摂取状況

— 1日2回以上米飯を食べる人は約95% —

1日を3食として、主食の状況についてみたところ図36のとおり「毎食米飯」の人が男性53.5%、女性50.6%と多く、次いで「米飯2食+パン・めん・その他1食」が男性41.9%、女性43.5%となっており、95%近くが1日に2回以上米飯を食べていることになる。

これを年齢別にみると男女とも高齢者ほど米飯を多く食べているが、特に女性では若年層と高齢者の差異が大きくなっている。

図34 運動習慣別栄養診断得点 (男)

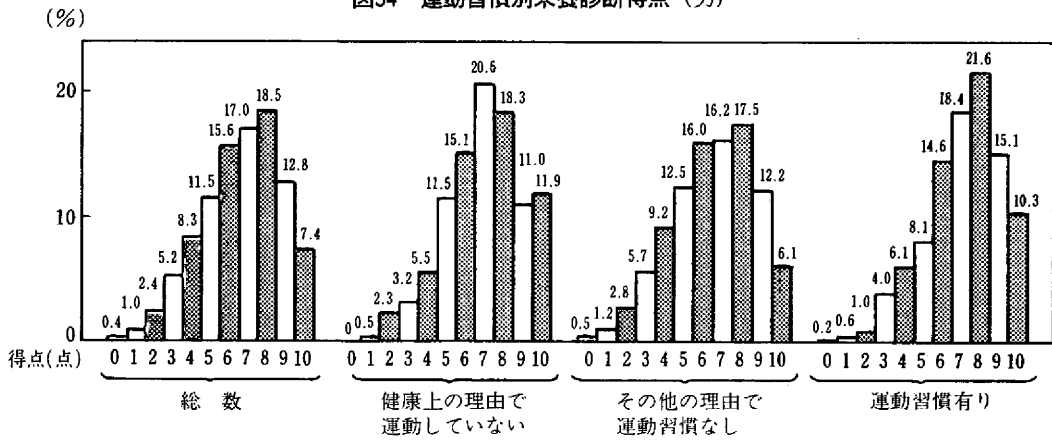


図35 運動習慣別栄養診断得点 (女)

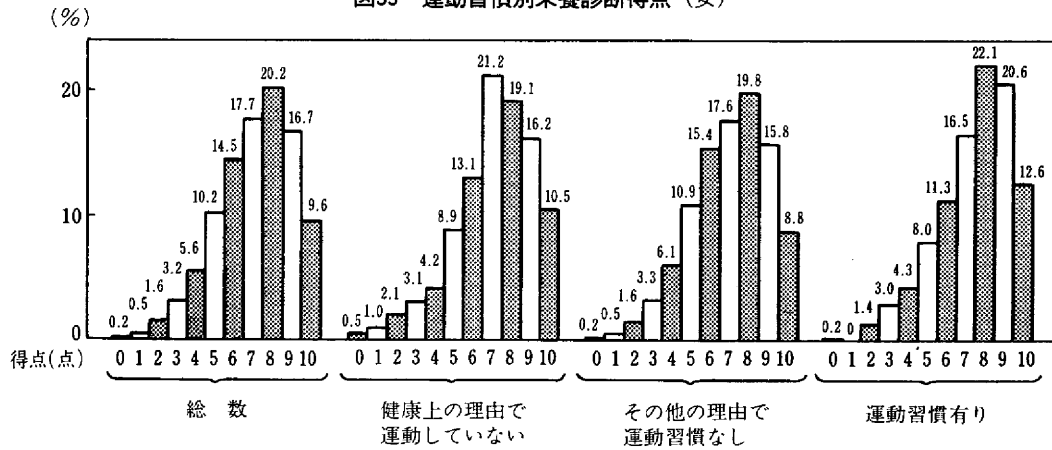


図36 主食の摂取状況 (男)

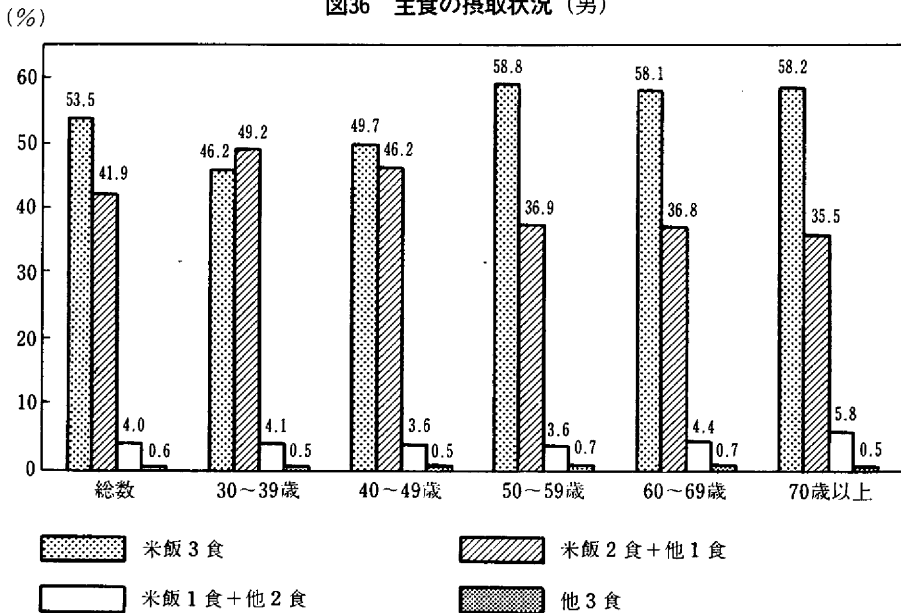


図37 主食の摂取状況（女）

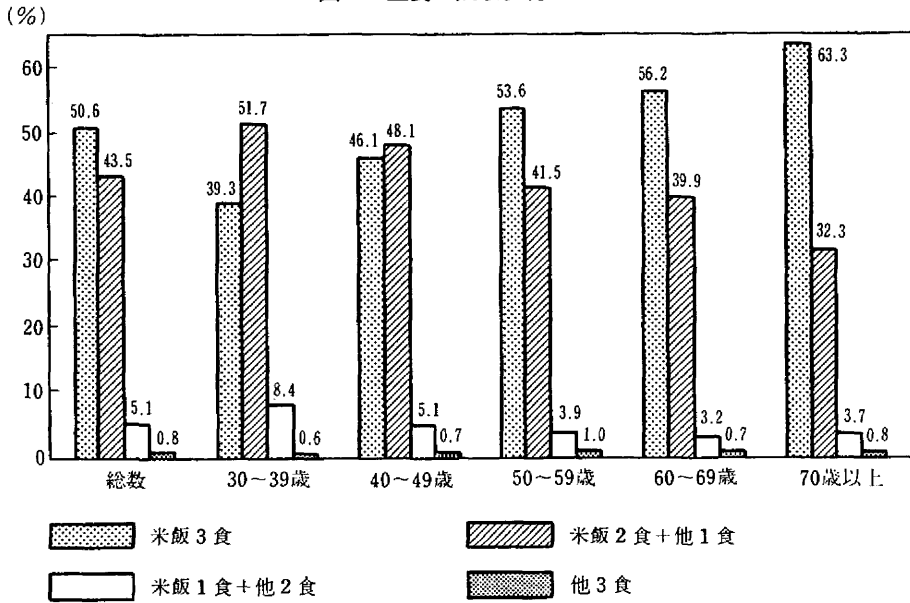


表4 食事の量について

		以前より少なくなった (%)		以前より多くなった (%)			
男	全 体	28.6	4.0	女	全 体	28.1	5.7
	30～39歳	20.2	7.8		30～39歳	13.7	12.9
	40～49	20.8	4.1		40～49	19.4	5.7
	50～59	29.1	2.9		50～59	31.1	4.0
	60～69	36.8	2.1		60～69	41.5	1.4
	70歳以上	48.1	1.6		70歳以上	42.5	2.9

(4) 最近における食事の変化

— 食事の量や油っこい料理等の摂取が「以前より少なくなった」とする人は30～40%、逆に「多くなった」人は5%前後である —

最近の食事状況は以前と比べてどうであるかについてみたところ、次のとおりである。

(1) まず食事の量については、表4のとおり男性28.6%、女性28.1%が「以前より少なくなった」とする一方、「以前より多くなった」人は男性4.0%、女性5.7%である。

また、年代別には男女とも高齢者ほど「少なくなった」人が増え、「多くなった」人は減少している。

(2) 次に油を使った料理や油っこいものの摂取については表5のとおり、「以前より少なくなった」人は、男性39.3%、女性46.2%、「以前より多くなった」人は男女とも3.1%となっており、特に女性において「以前より少なくなった」人が多くみられる。

図38 食卓の目について

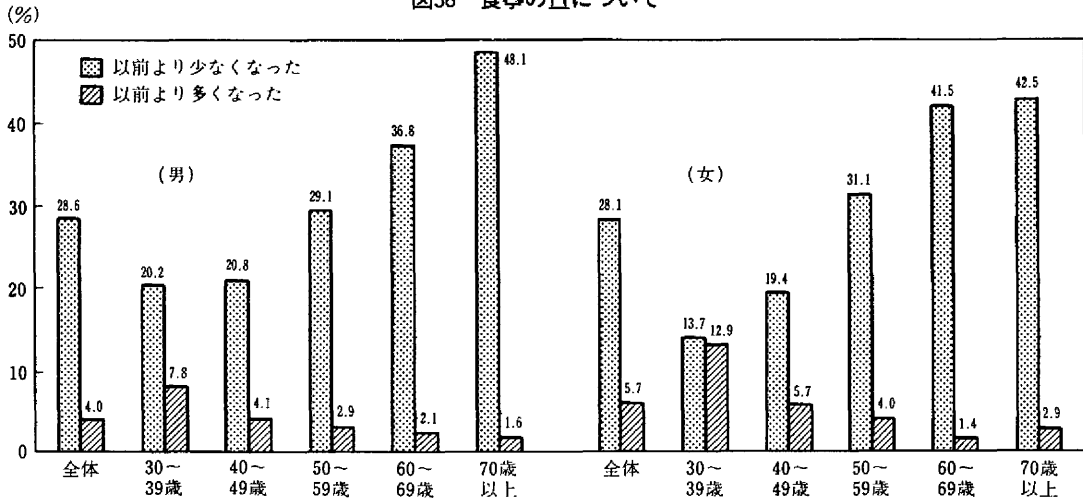


表5 油を使った料理や油っこいものの摂取について

(%)

		以前より少なくなった	以前より多くなった			以前より少なくなった	以前より多くなった
男	全体	39.3	3.1	女	全体	46.2	3.1
	30~39歳	27.5	4.8		30~39歳	30.5	4.8
	40~49歳	33.4	2.9		40~49歳	43.2	2.6
	50~59歳	44.3	2.5		50~59歳	52.8	2.4
	60~69歳	47.0	2.0		60~69歳	55.1	2.4
	70歳以上	52.7	3.1		70歳以上	54.1	2.9

図39 油を使った料理や油っこいものの摂取について

(%)

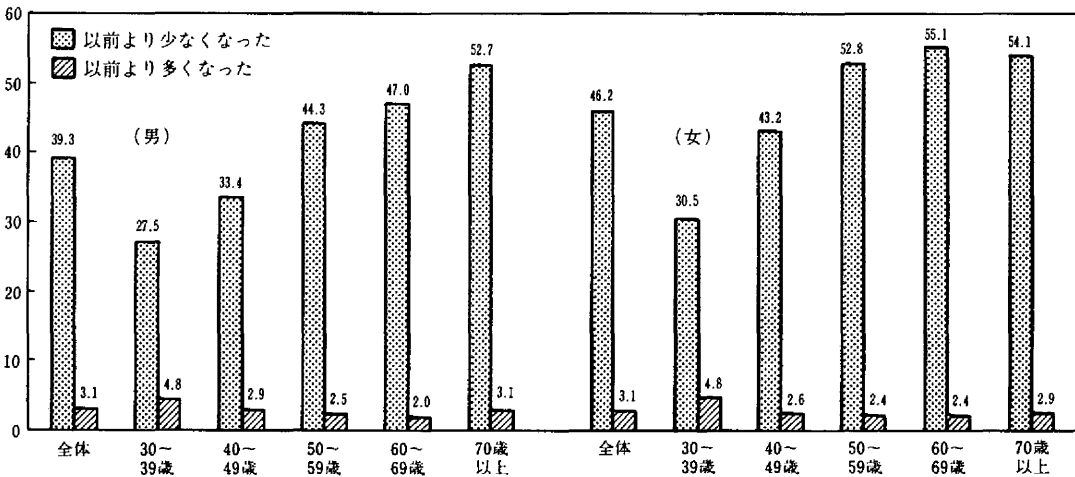


表6 甘い物の摂取について

		以前より少なくなった	以前より多くなった			以前より少なくなった	以前より多くなった
男	全 体	32.9	5.5	女	全 体	37.7	7.3
	30～39歳	27.0	5.2		30～39歳	25.8	13.1
	40～49	28.1	4.0		40～49	33.7	7.0
	50～59	35.8	5.5		50～59	41.4	6.2
	60～69	38.9	5.9		60～69	48.5	3.9
	70歳以上	39.9	8.5		70歳以上	42.9	5.2

図40 甘い物の摂取について

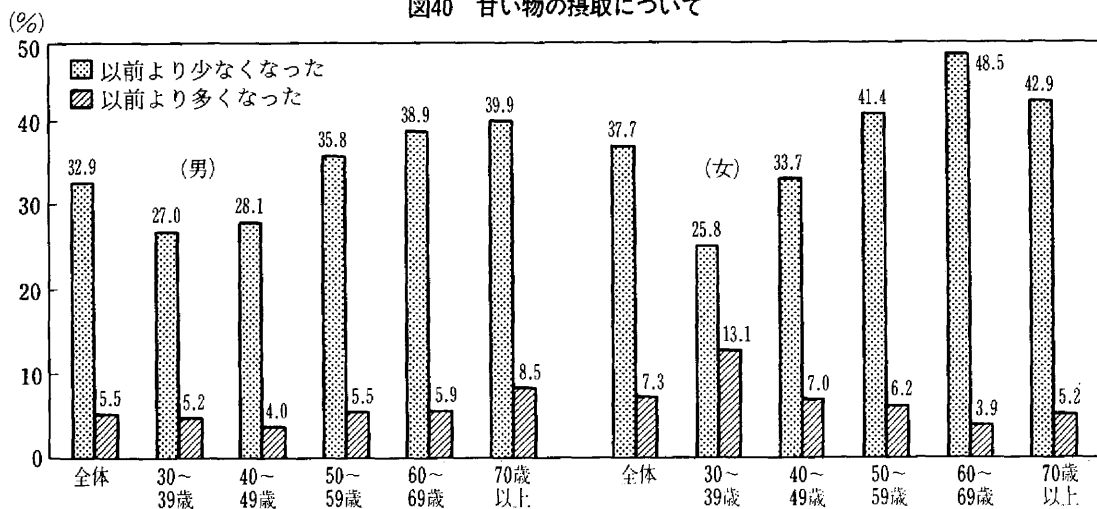
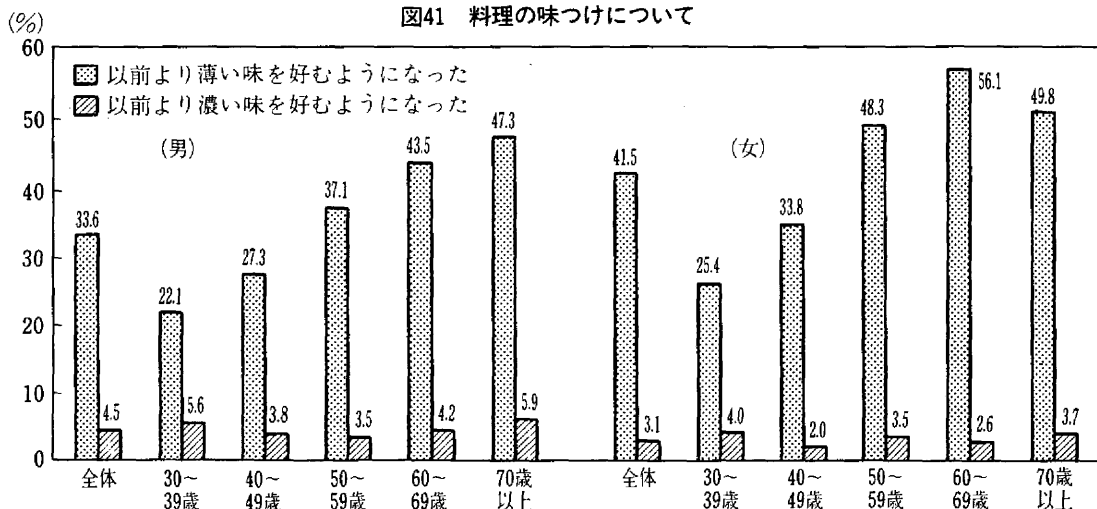


図41 料理の味つけについて



(3) 菓子や砂糖など甘い物の摂取についても表6のとおり「以前より少なくなった」人は男性32.9%、女性37.7%、「以前より多くなった」人は男性5.5%、女性7.3%である。

(4) また、料理の味つけについては表7のとおり「以前より濃い味を好むようになった」人は男性



表7 料理の味つけについて

		以前より薄い味を好むようになった	以前より濃い味を好むようになった			以前より薄い味を好むようになった	以前より濃い味を好むようになった
男	全 体	33.6	4.5	女	全 体	41.5	3.1
	30～39歳	22.1	5.6		30～39歳	25.4	4.0
	40～49	27.3	3.8		40～49	33.8	2.0
	50～59	37.1	3.5		50～59	48.3	3.5
	60～69	43.5	4.2		60～69	56.1	2.6
	70歳以上	47.3	5.9		70歳以上	49.8	3.7

表8 食塩の摂取因子状況

(%)

		総 数	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	食事の量をひかえ目にして	45.5	31.7	37.4	47.8	57.3	67.4
	肉・魚加工品をひかえる	59.1	51.2	58.7	63.6	63.0	67.4
	つけものがなくてもかまわない	49.1	59.8	47.8	47.4	44.9	41.6
	汁物がなくてもかまわない	38.8	40.5	33.3	38.5	43.1	42.3
	めん類の汁は残すようにしている	43.9	40.3	48.6	40.6	37.8	27.1
	冷やっこにしょうゆを余り多くかけない	43.3	43.4	39.9	43.0	46.1	47.4
	カレーライスにソース等をかけない	75.5	75.9	73.4	74.7	77.8	77.3
	汁物をひかえ目にとるようにしている	37.7	25.9	29.9	27.8	41.7	55.6
	減塩しょうゆは使ったことがある	35.3	33.2	32.8	37.5	38.7	35.5
	高塩分食品はひかえ目にして	59.8	49.6	52.0	61.7	72.7	73.2
女	食事の量をひかえ目にして	54.4	41.6	47.5	59.2	67.8	61.0
	肉・魚加工品をひかえる	66.3	58.4	65.3	69.7	69.2	70.7
	つけものがなくてもかまわない	42.8	69.2	55.1	50.3	42.2	41.5
	汁物がなくてもかまわない	54.4	54.9	54.7	54.6	56.1	51.1
	めん類の汁は残すようにしている	23.7	24.7	24.4	24.5	19.6	26.4
	冷やっこにしょうゆを余り多くかけない	62.7	62.3	61.9	62.7	65.0	61.5
	カレーライスにソース等をかけない	88.3	89.7	89.1	86.6	87.1	88.8
	汁物をひかえ目にとるようにしている	40.3	37.5	43.1	53.9	63.8	59.2
	減塩しょうゆは使ったことがある	38.8	40.9	39.8	40.3	37.7	33.7
	高塩分食品はひかえ目にして	72.9	66.3	68.6	73.3	80.9	79.4

4.5%、女性3.1%、逆に「以前より薄い味を好むようになった」人は、男性33.6%、女性41.5%となっている。

#### (5) 食塩の摂取因子の状況

最近の食事について、特に食塩の多量摂取につながると思われる10項目について調査したところ表8のとおりである。

また、食塩の摂取につながらない回答を各項目1点として得点別の状況を見ると図42、43のとおりであり、全体的に男性は女性より得点が低い（食塩の多量摂取）傾向にあり、年齢別では高齢者より壮年期においてその傾向が顕著である。

図42 食塩の摂取因子状況 (男)

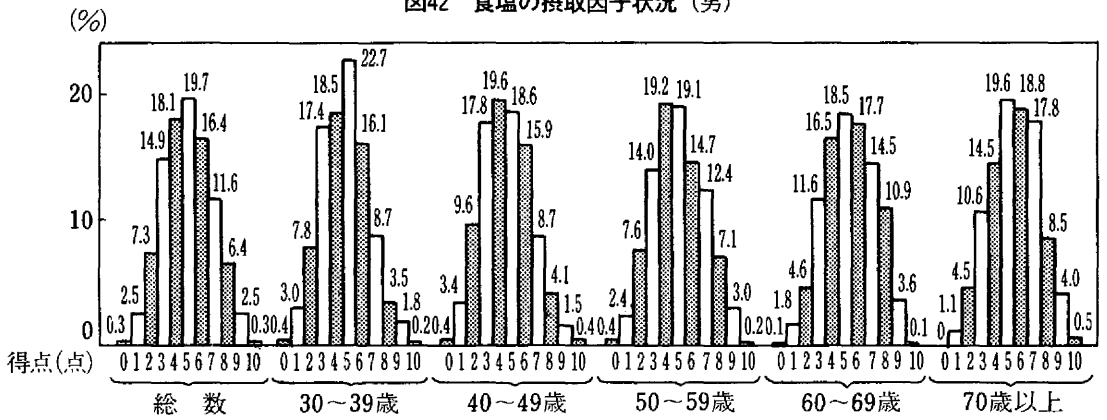


図43 食塩の摂取因子状況 (女)

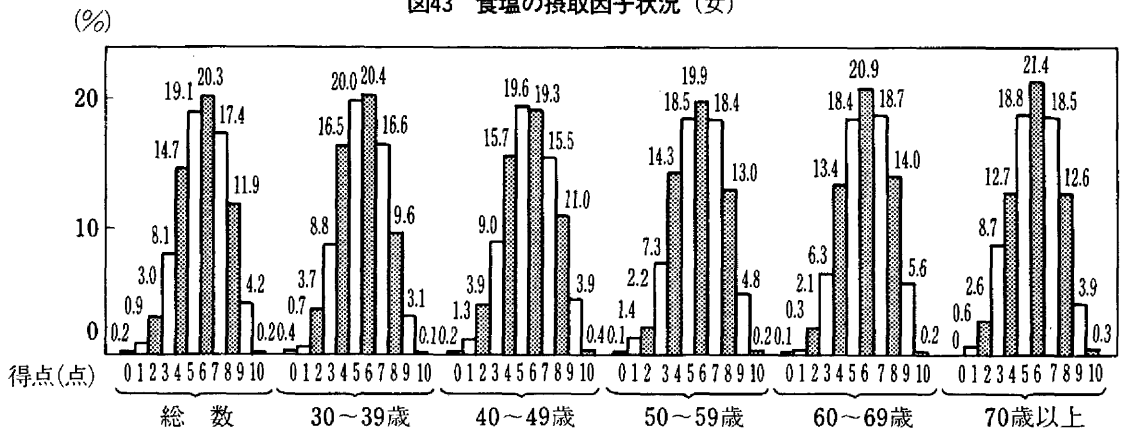


表9 性・年齢階級別血液検査対象者数

年齢	男	女
総数	3,303	4,613
30~39歳	623	995
40~49	786	1,126
50~59	760	991
60~69	678	875
70歳以上	456	626

※血糖値を除く各項目

表10 性・年齢階級別にみた血色素量の平均値、標準偏差

年齢	男		女	
	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)
総数	14.8	1.30	12.8	1.24
30~39歳	15.3	1.06	12.7	1.25
40~49	15.3	1.09	12.7	1.40
50~59	14.9	1.16	13.1	1.07
60~69	14.5	1.24	13.0	1.03
70歳以上	13.8	1.55	12.5	1.30

## 7. 血液検査

血液検査は30歳以上の男女を対象として、血色素量・総鉄結合能・血清鉄・GOT・GPT・ $\gamma$ -GTP・総コレステロール・トリグリセライド・HDL-コレステロール・総たん白質・アルブミン・A/G比・血糖値・フルクトサミン・クレアチニン・尿酸の16項目について測定した。主な項目の測定方法及び結果の概要は次のとおりである。なお、調査対象については表9のとおりであるが、血糖値については

表11 性・年齢階級別にみた血色素量  
低値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	14.0g/dl 未満	12.0g/dl 未満
総 数	22.7	18.9
30～39歳	9.0	20.0
40～49	9.8	21.0
50～59	19.5	11.9
60～69	34.6	14.7
70歳以上	51.7	30.2

図44 血色素量の分布 (男女別)

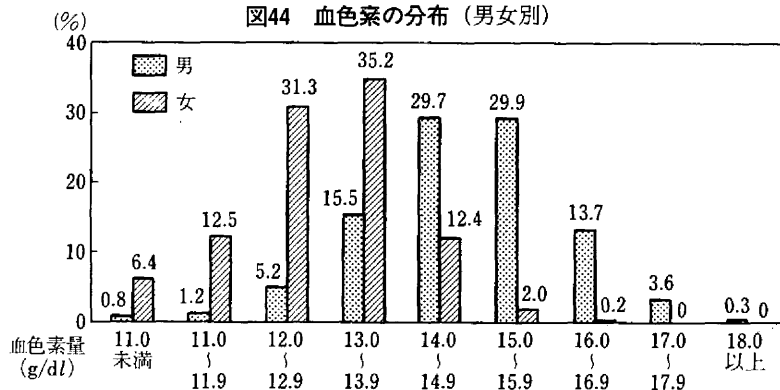
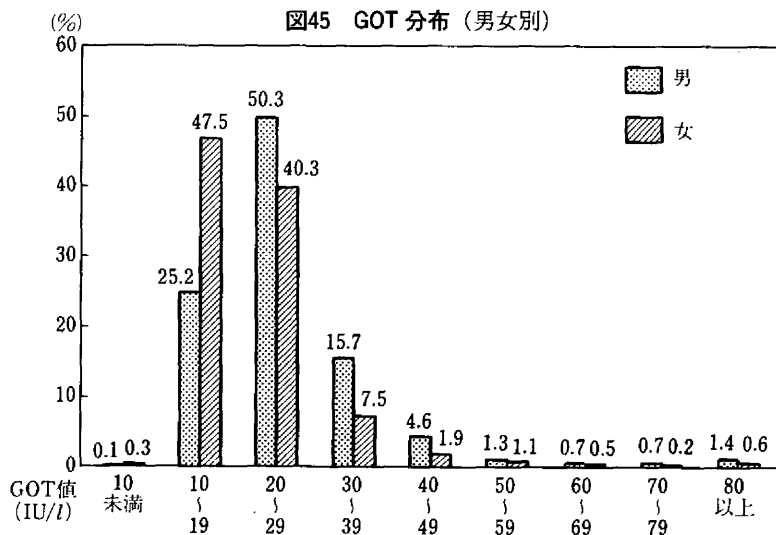


図45 GOT 分布 (男女別)



「食後3時間以上の人」のみを集計の対象としたため、別途(表24)に示した。

### (1) 血色素量

血色素量の平均値及び標準偏差は表10に示すとおりである。

全ての年齢で男性の方が女性より高値であるが、特に若年層において差異が大きくなっている。この分布は図44に示すとおりである。

表12 性・年齢階級別にみた GOT 値の平均値, 標準偏差

年 齢	男		女	
	平均値 (IU/l)	標準偏差 (IU/l)	平均値 (IU/l)	標準偏差 (IU/l)
総 数	26.8	15.61	22.3	12.73
30~39歳	24.7	15.61	18.1	6.72
40~49	26.5	11.27	19.9	9.96
50~59	28.0	12.17	24.3	13.29
60~69	27.6	17.95	25.4	13.66
70歳以上	27.0	13.73	25.6	18.33

表13 性・年齢階級別にみた GOT 高値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	40IU/l 以上	40IU/l 以上
総 数	8.7	4.3
30~39歳	7.4	1.6
40~49	9.3	2.4
50~59	9.8	5.2
60~69	8.1	7.4
70歳以上	9.4	7.4

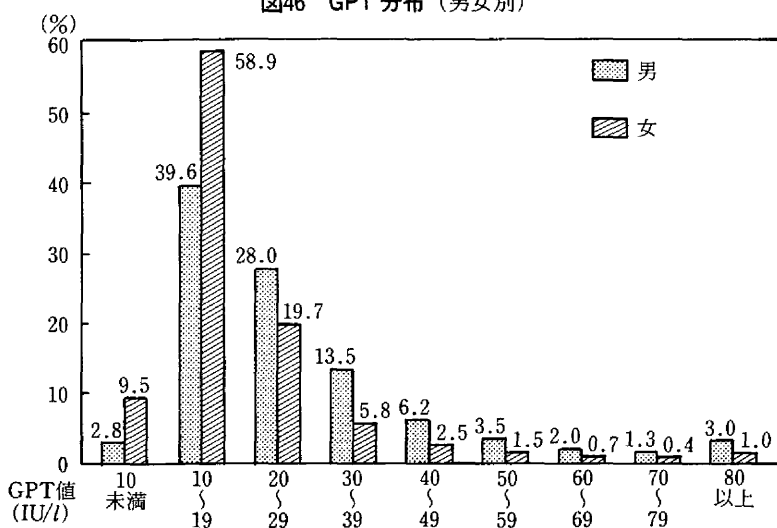
表14 性・年齢階級別にみた GPT 値の平均値, 標準偏差

年 齢	男		女	
	平均値 (IU/l)	標準偏差 (IU/l)	平均値 (IU/l)	標準偏差 (IU/l)
総 数	28.0	22.88	19.5	16.97
30~39歳	31.3	26.53	16.0	11.12
40~49	31.3	20.67	17.9	15.36
50~59	29.3	26.34	22.7	16.97
60~69	24.3	20.76	22.2	15.90
70歳以上	20.7	13.58	19.1	25.29

表15 性・年齢階級別にみた GPT 高値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	40IU/l 以上	40IU/l 以上
総 数	16.0	6.1
30~39歳	20.8	3.3
40~49	21.8	4.2
50~59	15.9	8.5
60~69	10.5	9.6
70歳以上	7.8	5.3

図46 GPT 分布 (男女別)



男性で14.0 g/dl 未満及び女性で12.0 g/dl 未満の人の割合は表11のとおりで、それぞれ22.7%及び18.9%となっており、男性では加齢とともに顕著な増加を示すが、女性は明確な傾向はみられない。

(2) GOT, GPT,  $\gamma$ -GTP

GOT, GPT,  $\gamma$ -GTP の平均値及び標準偏差の状況は表12, 14, 16のとおりである。

GOT, GPT,  $\gamma$ -GTP の分布は図45~47に示すとおりである。

表16 性・年齢階級別にみた  $\gamma$ -GTP 値の平均値, 標準偏差

年 齢	男		女	
	平均 値 (IU/l)	標準偏差 (IU/l)	平均 値 (IU/l)	標準偏差 (IU/l)
総 数	53.3	75.36	21.2	28.99
30~39歳	46.9	45.54	16.3	17.68
40~49	68.5	105.96	20.4	44.13
50~59	60.3	78.19	24.5	26.16
60~69	46.1	59.97	24.2	22.32
70歳以上	34.7	49.61	20.7	18.58

表17 性・年齢階級別にみた  $\gamma$ -GTP 高値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	40IU/l 以上	40IU/l 以上
総 数	39.8	9.1
30~39歳	38.0	4.0
40~49	52.3	7.1
50~59	45.2	12.6
60~69	32.5	13.5
70歳以上	22.6	9.5

図47  $\gamma$ -GTP 分布 (男女別)

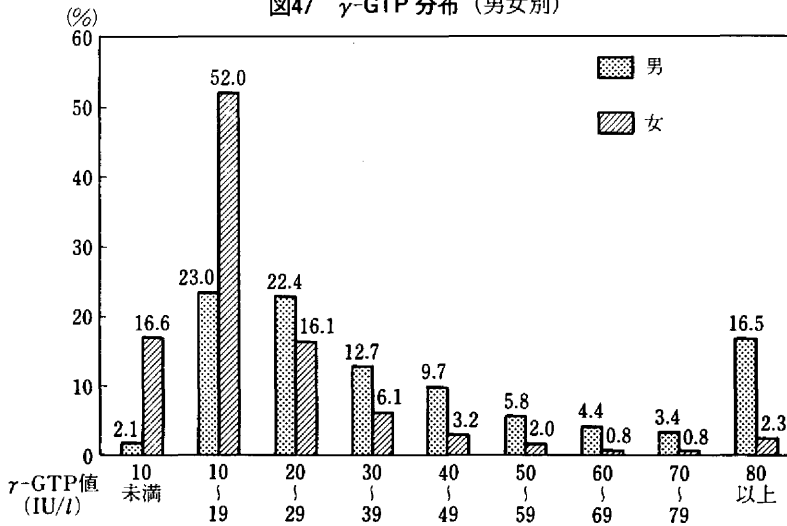


表18 性・年齢階級別にみた血清総コレステロールの平均値, 標準偏差

年 齢	男		女	
	平均 値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)	平均 値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)
総 数	198.6	37.76	207.1	38.73
30~39歳	196.2	35.22	185.9	31.87
40~49	204.3	36.59	200.1	34.41
50~59	200.1	36.51	217.7	36.65
60~69	197.5	37.58	222.8	38.07
70歳以上	191.3	36.64	215.0	42.04

表19 性・年齢階級別にみた血清総コレステロール高値者の割合 (%)

年 齢	男		女	
	220~259 mg/dl	260mg/ dl以上	220~259 mg/dl	260mg/ dl以上
総 数	21.1	5.8	25.4	9.1
30~39歳	17.2	5.4	10.5	2.5
40~49	24.9	6.3	20.8	4.8
50~59	23.3	6.2	34.0	11.8
60~69	19.9	6.3	37.3	15.5
70歳以上	18.2	4.1	27.8	13.9

GOT が40以上を示す人の割合は表13のとおり男性8.7%, 女性4.3%である。同様に GPT が40以上を示す人の割合は表14のとおり男性16.0%, 女性6.1%である。

また,  $\gamma$ -GTP が40以上の人は表17のとおりで, 男性39.8%, 女性9.1%である。

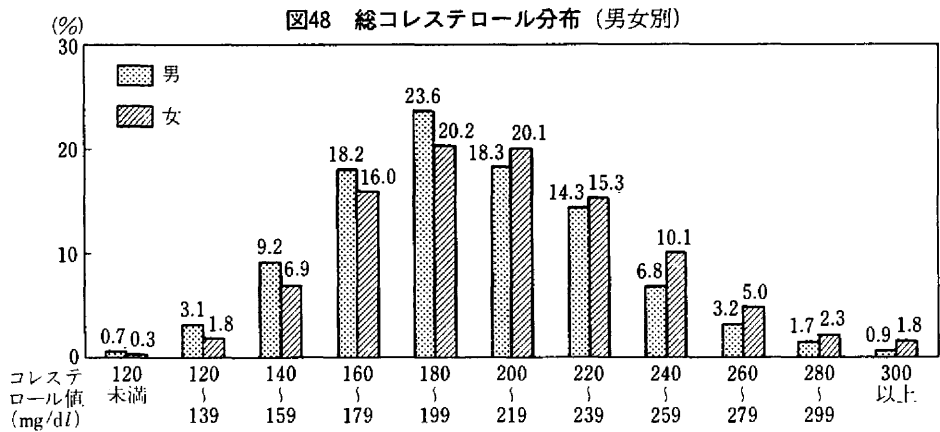


表20 性・年齢階級別にみた HDL-コレステロールの平均値, 標準偏差

年 齢	男		女	
	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)
総 数	50.3	15.02	56.9	15.03
30~39歳	50.2	15.10	59.9	14.04
40~49	49.8	14.24	59.0	14.99
50~59	51.1	14.57	56.8	15.53
60~69	50.2	15.91	54.1	14.25
70歳以上	50.0	15.50	52.7	15.16

表21 性・年齢階級別にみた HDL-コレステロール低値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	40mg/dl未満	40mg/dl未満
総 数	25.3	11.7
30~39歳	26.0	5.5
40~49	24.9	9.1
50~59	23.2	12.3
60~69	27.2	15.1
70歳以上	25.9	20.8

### (3) 総コレステロール, HDL-コレステロール

総コレステロール, HDL-コレステロールの平均値及び標準偏差は表18及び表20のとおりである。総コレステロールは全体としては男性より女性が高値である。それは高齢層においてより顕著であるが, 30~40歳代は男性の方が女性より高値を示している。

HDL-コレステロールは, 全年齢層において男性より女性が高いが高齢層ではその差は小さくなっている。それぞれの分布を図48及び図49に示す。

総コレステロールが220~259mg/dl及び260mg/dl以上を示す人の割合は表19のとおりで, それぞれ男性21.1%及び5.8%, 女性25.4%及び9.1%である。

男性がほぼ一定しているのに比べ女性では若年層に低く, 高齢層ではかなり増加している。

HDL-コレステロールにおいて, 表21にみられるとおり低値者の割合は, 全年齢を通じて女性が男性より低率となっており, また, 男性は全年齢を通じてほぼ一定しているのに比べ, 女性は高齢になるほど急激に増加している。

### (4) 総たん白質

総たん白質の平均値及び標準偏差は表22のとおりである。

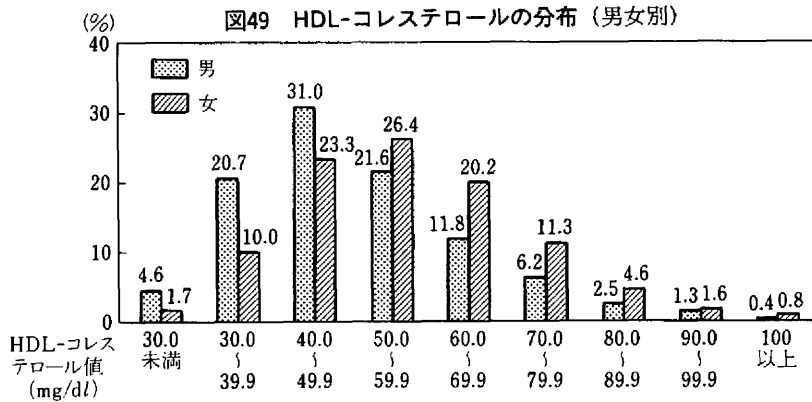
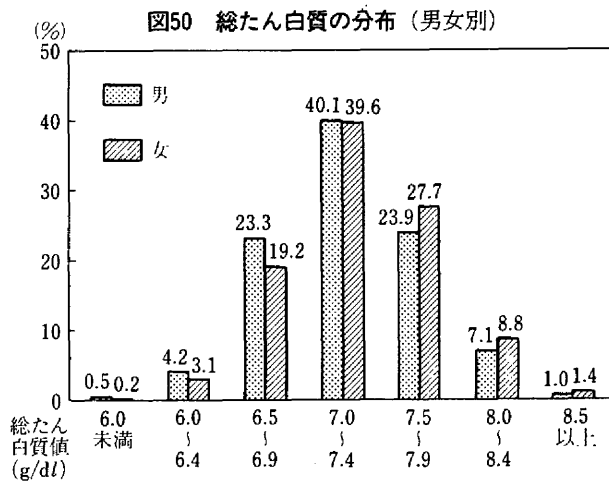


表22 性・年齢階級別にみた総たん白質平均値, 標準偏差

年 齢	男		女	
	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)
総 数	7.2	0.50	7.3	0.49
30~39歳	7.4	0.45	7.3	0.47
40~49	7.3	0.47	7.3	0.48
50~59	7.3	0.49	7.4	0.49
60~69	7.2	0.50	7.3	0.51
70歳以上	7.1	0.55	7.2	0.51

表23 性・年齢階級別にみた総たん白質低値者の割合 (%)

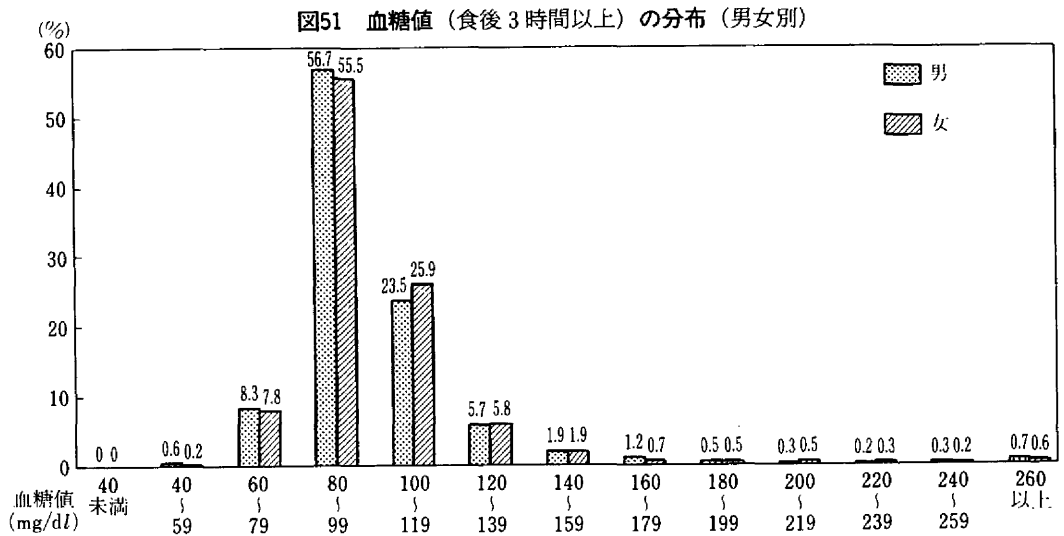
年 齢	男	女
	6.5g/dl未満	6.5g/dl未満
総 数	4.7	3.3
30~39歳	1.0	2.8
40~49	3.7	3.0
50~59	4.0	2.2
60~69	7.1	3.1
70歳以上	9.2	6.7



総たん白質の平均値については男女間であまり差異はなく、その分布は図50に示すとおりである。総たん白質が6.5 g/dl未満の人の割合は表23のとおり男性4.7%、女性3.3%で、加齢に伴い増加の傾向がみられる。

#### (5) 血糖値, フルクトサミン

血糖値, フルクトサミンの平均値及び標準偏差は表24及び表25に示すとおりである。



**表24 性・年齢階級別にみた血糖値（食後3時間以上）の平均値、標準偏差**

年 齢	男			女		
	対象者数 (人)	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)	対象者数 (人)	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)
総 数	2,683	100.2	30.82	3,586	100.5	27.72
30~39歳	523	93.5	20.88	755	93.1	17.12
40~49	631	96.9	21.71	871	95.0	18.11
50~59	630	101.0	35.38	786	101.7	30.36
60~69	544	103.5	35.01	629	107.4	31.95
70歳以上	355	109.4	37.58	495	110.0	35.99

**表25 性・年齢階級別にみた血糖値高値者の割合（食後3時間以上）(%)**

年 齢	男	女
	110mg/dl以上	110mg/dl以上
総 数	17.5	18.5
30~39歳	7.8	9.4
40~49	12.5	10.3
50~59	17.6	17.7
60~69	21.9	29.6
70歳以上	34.1	33.3

**表26 性・年齢階級別にみたフルクトサミン値の平均値、標準偏差**

年 齢	男		女	
	平均値 (mmol/l)	標準偏差 (mmol/l)	平均値 (mmol/l)	標準偏差 (mmol/l)
総 数	2.6	0.36	2.6	0.32
30~39歳	2.6	0.24	2.5	0.22
40~49	2.6	0.29	2.6	0.24
50~59	2.6	0.42	2.7	0.39
60~69	2.6	0.41	2.7	0.36
70歳以上	2.7	0.37	2.7	0.36

**表27 性・年齢階級別にみたフルクトサミン高値者の割合 (%)**

年 齢	男	女
	2.8mmol/l以上	2.8mmol/l以上
総 数	16.4	17.7
30~39歳	8.1	7.8
40~49	12.5	10.9
50~59	17.6	21.4
60~69	21.5	26.1
70歳以上	25.0	28.4

平均値においては血糖、フルクトサミン双方とも男女間にはほとんど差はみられない。分布については図51及び図52に示すとおりである。また、血糖値110以上の人の割合及びフルクトサミン2.8mmol/l以上の人の割合においても表25及び表27にみられるとおり全体としては女性が男性よりやや多く、また、いずれも加齢とともにその割合は高くなっている。



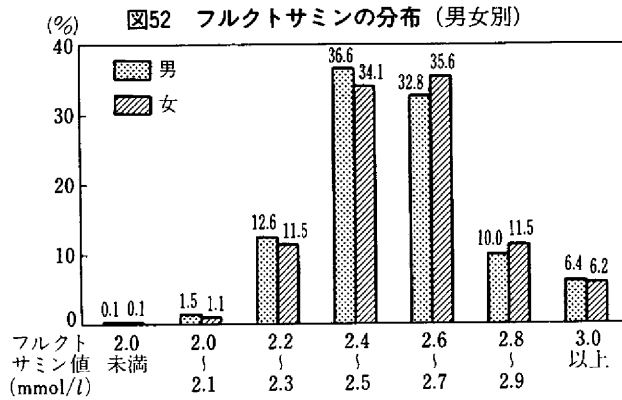
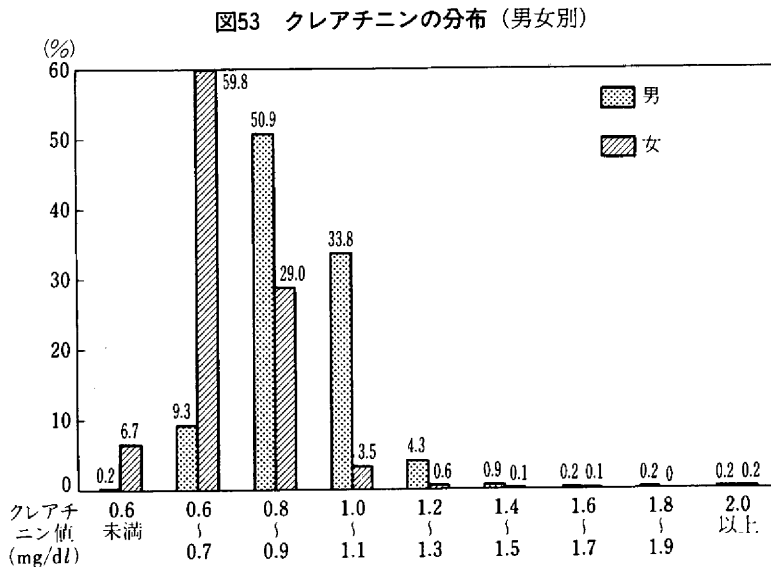


表28 性・年齢階級別にみたクレアチニン値の平均値, 標準偏差

年齢	男		女	
	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)
総数	0.93	0.32	0.72	0.27
30~39歳	0.90	0.12	0.68	0.25
40~49	0.91	0.13	0.69	0.11
50~59	0.93	0.59	0.72	0.12
60~69	0.93	0.17	0.75	0.47
70歳以上	1.00	0.28	0.82	0.26

表29 性・年齢階級別にみたクレアチニン高値者の割合 (%)

年齢	男	女
	1.4mg/dl以上	1.4mg/dl以上
総数	1.5	0.4
30~39歳	0	0.1
40~49	0.5	0.2
50~59	0.5	0.1
60~69	1.6	0.7
70歳以上	6.8	1.8



### (6) クレアチニン

クレアチニンの平均値及び標準偏差は表28に示すとおりであり, 男女とも加齢とともに高くなっている。その分布は図53に示すとおりである。クレアチニン1.4mg/dl以上を示す人の割合は表29のとおり

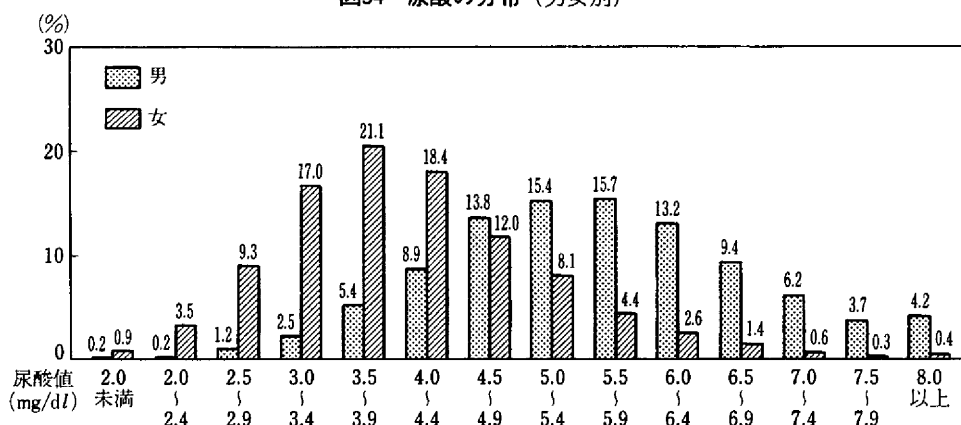
表30 性・年齢階級別にみた尿酸値の平均値、標準偏差

年 齢	男		女	
	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)
総 数	5.6	1.31	4.0	1.09
30～39歳	5.8	1.25	3.7	0.85
40～49	5.6	1.31	3.7	0.95
50～59	5.5	1.27	4.2	1.02
60～69	5.6	1.33	4.3	1.16
70歳以上	5.5	1.36	4.5	1.30

表31 性・年齢階級別にみた尿酸値高  
値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	7.0mg/dl 以上	5.5mg/dl 以上
総 数	14.1	9.7
30～39歳	15.6	3.4
40～49	15.7	4.7
50～59	10.5	10.5
60～69	15.5	14.2
70歳以上	13.1	21.8

図54 尿酸の分布 (男女別)



りで男性1.5%、女性0.4%である。

### (7) 尿 酸

尿酸の平均値及び標準偏差は表30に示すとおりであり、男性は加齢によりやや減少のみであるが、女性は逆に上昇のみである。その分布を図54に示す。また、男性で尿酸7.0mg/dl以上、女性で5.5mg/dl以上を示す人の割合は表31のとおりで、男性14.1%、女性9.7%となっている。