

結果の概要

1. 栄養素等の摂取状況

平均1人1日当たり栄養素等摂取量は前年に比べて全体的にわずかに減少

平成5年調査における国民1人1日当たりの栄養素等摂取量は表1のとおり、前年と比べてわずかながら減少している。

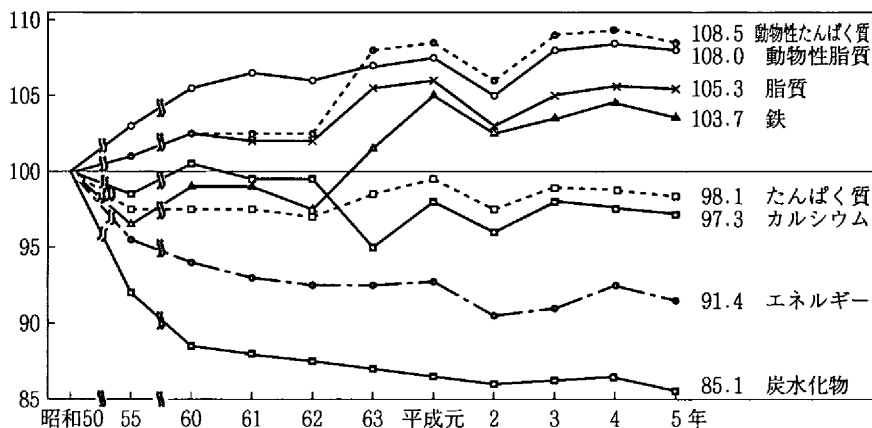
最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギー、炭水化物が依然減少の傾向にあるほか、近年、脂質、動物性脂質などは横ばいの傾向である。

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	平成2年	3年	4年	5年	5年/4年×100	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,053	2,058	2,034	98.8	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	80.2	80.1	79.5	99.3	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	42.7	42.5	42.2	99.3	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	58.0	58.4	58.1	99.5	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	28.4	28.5	28.3	99.3	
炭水化物 g	335	309	298	287	288	289	285	98.6	
カルシウム mg	552	539	553	531	541	539	537	99.6	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	11.1	11.2	11.3	11.2	99.1	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	12.9	12.9	12.8	99.2	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,685	2,649	2,603	98.3
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.26	1.25	1.22	97.6
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.35	1.36	1.34	98.5
	C mg	138	123	128	120	113	122	117	95.9

図1 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年=100)



カルシウムを除くその他の栄養素は栄養所要量を充足

国民1人1日当たりの栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する充足率でみると図2のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取となっており、カルシウムを除く栄養素については所要量を上回っている。また、その充足率について年次推移をみると表2のとおり、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄がほぼ横ばいに対して、ビタミンA・B₂は増加、ビタミンB₁・Cは減少の傾向がみられる。

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）

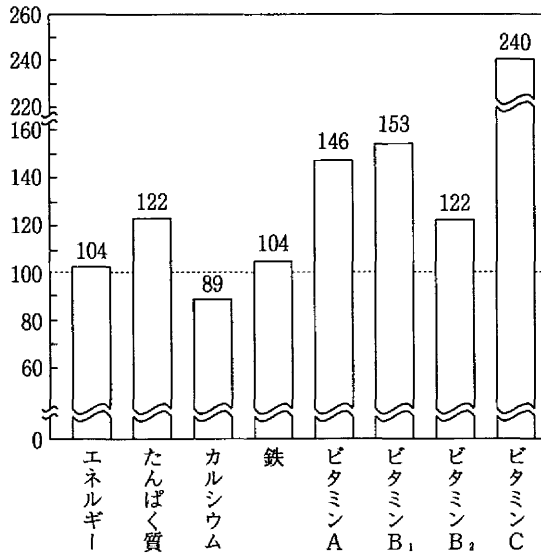


表2 栄養素等摂取量の充足率 (%)

	昭和50年	55年	60年	平成2年	5年	
エネルギー	112	108	106	102	104	
たんぱく質	124	122	121	121	122	
カルシウム	92	90	92	88	89	
鉄	102	97	101	104	104	
ビタミン	A	109	113	124	144	146
	B ₁	174	173	168	154	153
	B ₂	116	112	115	120	122
	C	288	254	261	245	240

エネルギー所要量を20%以上上回って摂取している世帯は23.8%あるものの、世帯間格差はわずかながら小さくなっている

エネルギー摂取量を昭和35年以降の年次推移で見ると図3のとおり、昭和50年ごろまで漸増の傾向を示し、その後は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5年には2,034 kcalとなり、しかも調査対象の平均栄養所要量と比較しても表2のとおり、昭和50年には12%を超えていたものが平成5年には4%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、個々の世帯のエネルギー摂取量を各世帯の平均エネルギー所要量に対する充足率の状況からみると図4のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している世帯が23.8%ある反面、所要量を20%以上下回っている世帯も8.9%みられ、世帯別にみた場合には依然格差がみられる。

図3 エネルギー摂取量の年次推移

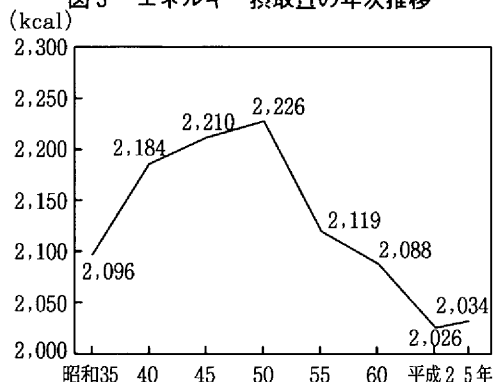
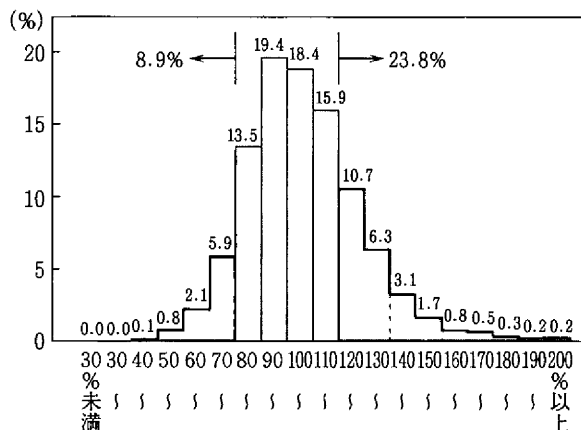


図4 エネルギー摂取量の充足状況



次に分布状況の推移について、120%以上及び80%未満世帯の割合をみると表3のとおり、120%以上摂取している世帯も80%未満の世帯も減少の傾向がみられ、世帯間格差がわずかながら小さくなっていることがわかる。

表3 エネルギー摂取の過不足の年次推移 (%)

	昭和50年	55年	60年	平成2年	5年
80%未満	7.8	8.5	8.5	11.5	8.9
80%以上120%未満	60.8	64.4	66.2	66.7	67.3
120%以上	31.4	27.1	25.3	21.8	23.8

エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率は 25% を超え、依然増加傾向

エネルギー摂取量は、平均的にはほぼ適正摂取量となっているが、摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比は図5のとおり、糖質エネルギー比率の減少傾向に対し、脂質エネルギー比率については図6のとおり、適正比率の上限とされる25%を昭和63年以降、毎年超え、増加傾向を示している。脂質の摂取については成人病予防の観点からも、今後とも注意を払う必要がある。

図5 エネルギーの栄養素別摂取構成比

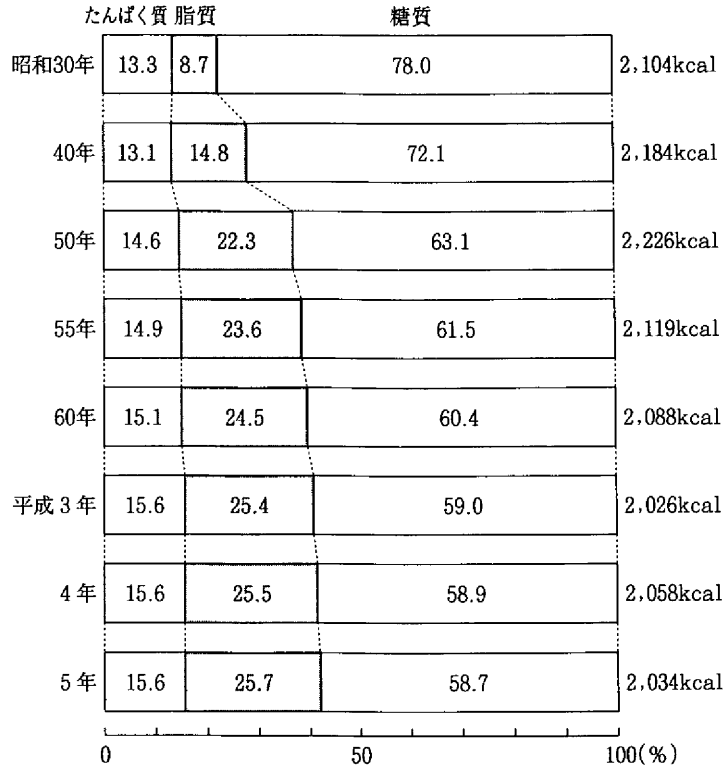
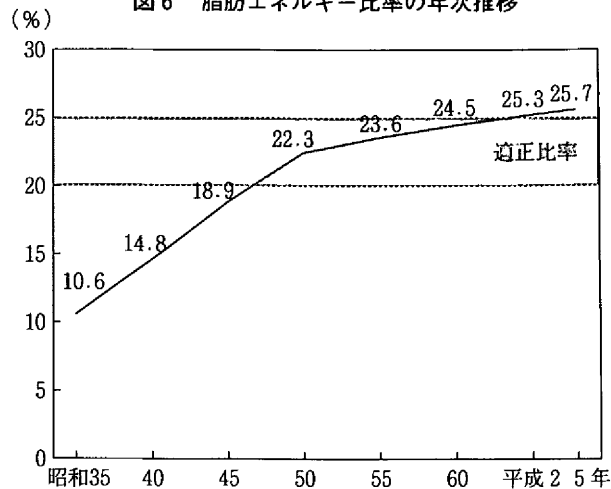


図6 脂肪エネルギー比率の年次推移



たんぱく質摂取量は横ばいに対して、動物性たんぱく質は依然増加傾向

たんぱく質を昭和35年以降の年次推移で見ると図7のとおり、昭和45年以降、80g前後と増減がみられないのに対し、動物性たんぱく質はわずかではあるが漸増の傾向がみられ、昭和35年に24.7gであったのが、平成5年には42.2g、総たんぱく質の約55%までに達している。

また、たんぱく質の食品群別摂取構成比の推移をみると図8のとおり、穀類からの摂取が昭和35年の43.5%から平成5年には24.7%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は35.6%から52.3%と約1.5倍に増加しており、特に乳・乳製品、肉類からの摂取が増加している。

なお、エネルギーと同様、個々の世帯のたんぱく質摂取量を各世帯の平均たんぱく質所要量に対する充足状況からみると図9のとおり、所要量を20%以上下回る世帯が3.7%、20%以上上回る世帯が53.4%みられ、過半数の世帯が所要量を20%以上上回っている。

図7 たんぱく質摂取量の年次推移

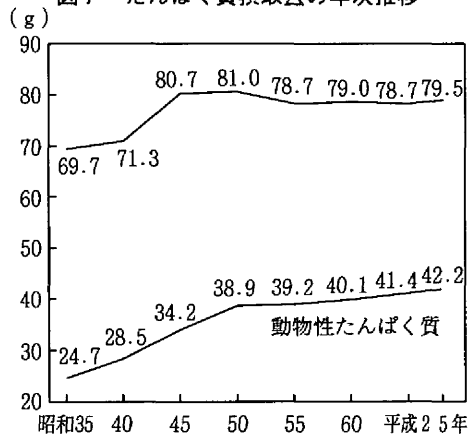


図8 たんぱく質の食品群別摂取構成比

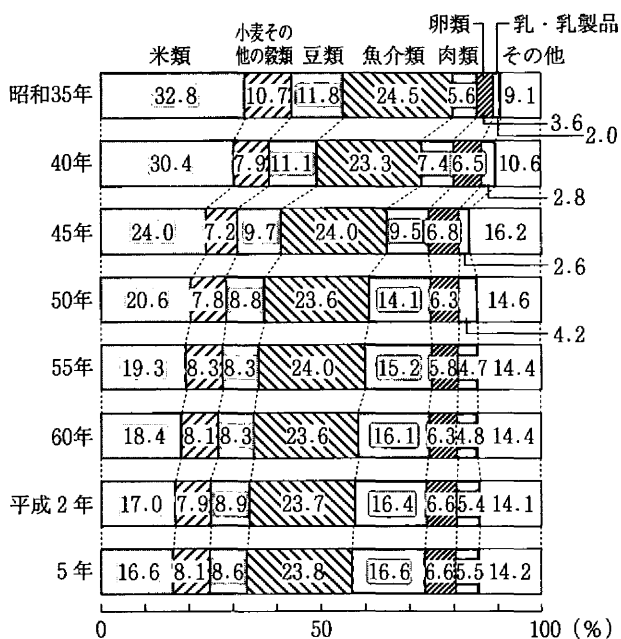
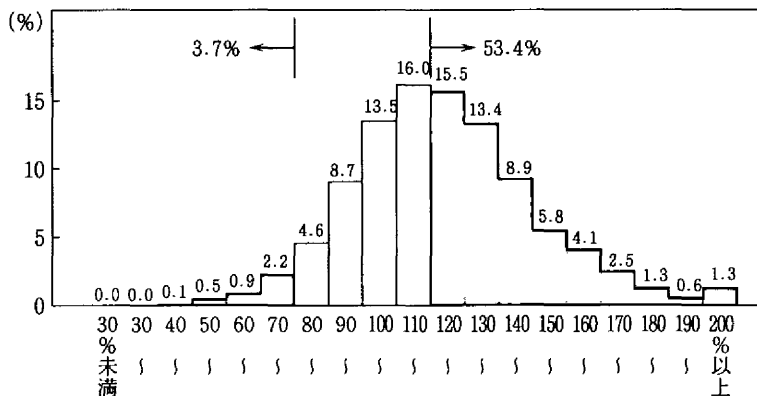


図9 たんぱく質所要量に対するたんぱく質摂取量の充足状況



動物性由来の脂質と植物性由来の脂質と魚類由来の脂質の量の比率は 4 : 5 : 1

脂質を昭和 35 年以降の年次推移で見ると図 10 のとおり、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 g 程度と大幅な増減等は見られない。しかしながら、先に述べたようにエネルギーに占める脂質の割合が適正比率の 25% を超え、脂質摂取量の分布をみても図 11 のとおり、37.1% の世帯が所要量を 20% 以上上回って摂取している。

なお、脂質摂取に際しては量のほか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、植物性由来の脂質と動物性由来の脂質（魚類を除く）と魚類由来の脂質の量の比率は昭和 35 年の 1.5 : 4 : 1 から平成 5 年には 4 : 5 : 1 となっている。

また、脂質の食品群別摂取構成の推移をみると図 12 のとおり、穀類、豆類からの摂取が昭和 35 年の 33.6% から平成 5 年には 17.9% と約半分に減少し、逆に油脂類や肉類、乳・乳製品等の動物性食品からの摂取が 57.9% から 74.1% に増加している。

図 10 脂質摂取量の年次推移

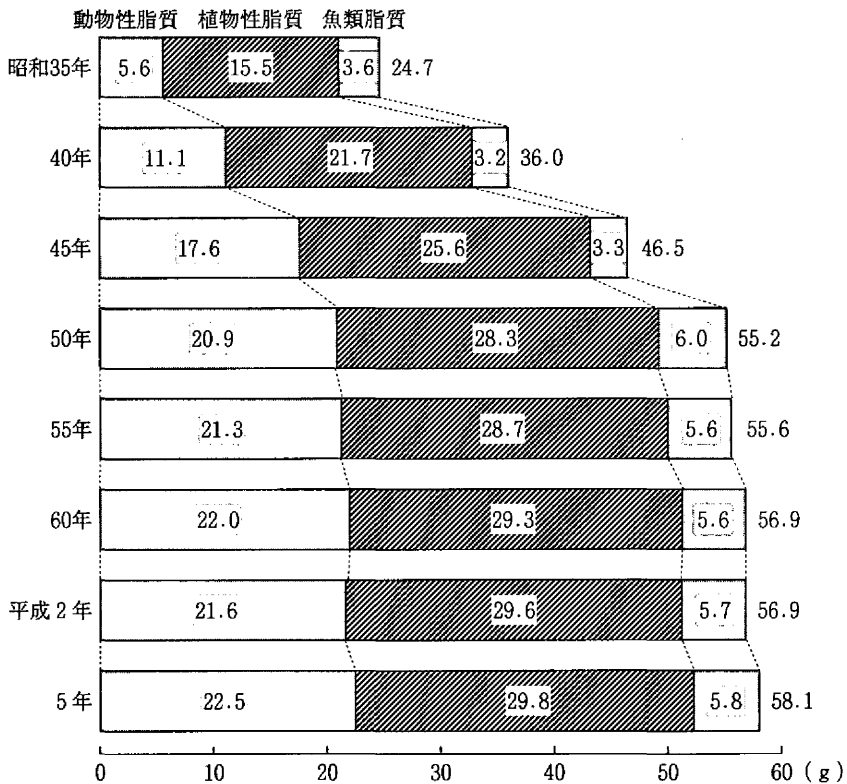


図 11 脂質所要量に対する脂質摂取量の充足状況
(脂質エネルギー比率22.5=100)

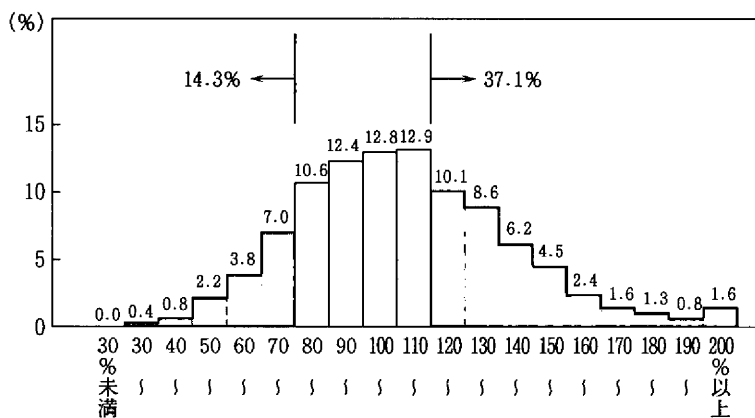
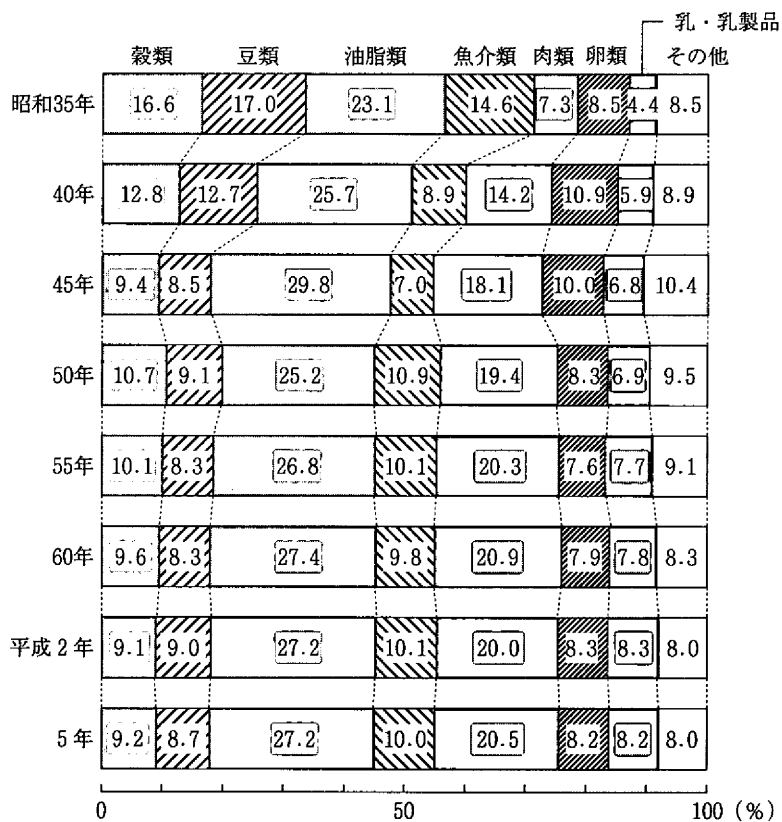


図 12 脂質の食品群別摂取構成比



穀類エネルギー比率は 45.1%

炭水化物の摂取量は、たんぱく質、脂質の伸びとは逆に図 13 のとおり、399 g 摂取していたものが平成 5 年には 285 g まで減少している。その内容構成をみると、米類から摂取する炭水化物が昭和 35 年には 68.6% を占めていたものが、平成 5 年には 51.6% まで減少している。

また、エネルギー摂取量に占める穀類エネルギー比率においても図 14 のとおり、昭和 35 年には 70.6% であったものが、平成 5 年は 45.1% と大幅な減少がみられる。昭和 48 年の栄養審議会において、穀類エネルギー比率の適正比率は 60% 以下という提言があったが、炭水化物の摂取はたんぱく質、脂質等との栄養バランスを考えた場合、これ以上摂取量が減ることは望ましいことではない。そのためにも、食事の主食となる米、パン等の位置づけを見直す必要がある。

図 13 炭水化物の食品群別摂取構成比と摂取量の年次推移

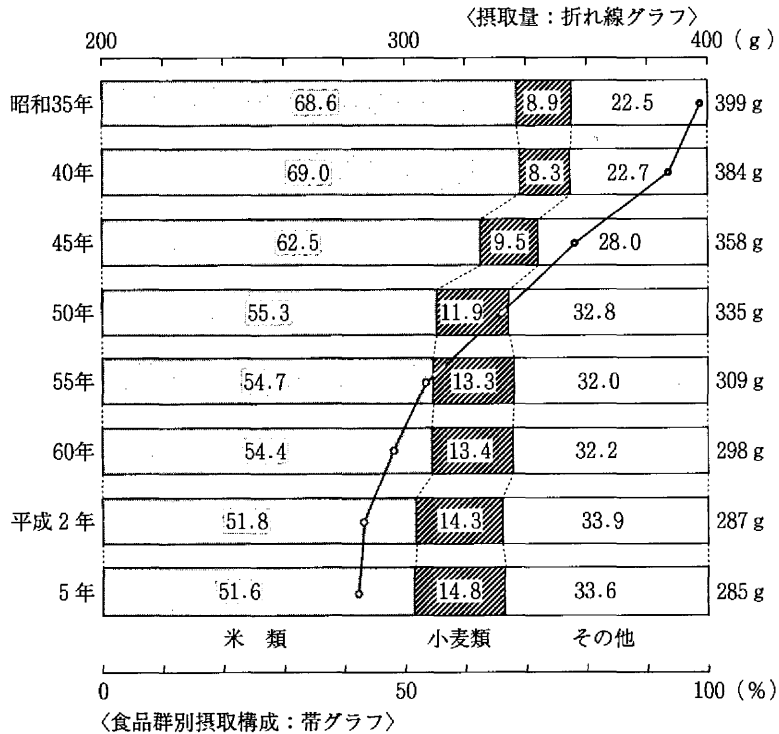
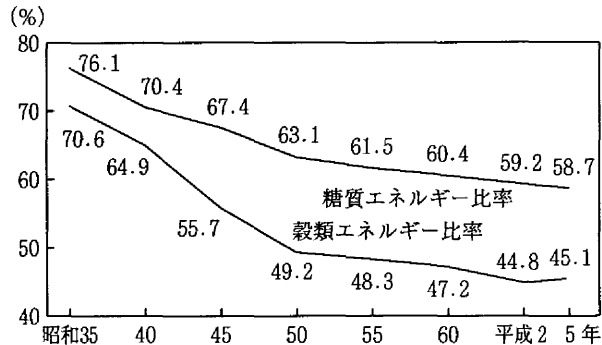


図 14 糖質エネルギー比率と穀類エネルギー比率の年次推移



カルシウム摂取量は依然不足し、ここ最近伸び悩み

カルシウムの摂取量は戦後25年間大きく増加してきたが、昭和45年以降は図15のとおり、550mg前後ではほぼ横ばい状態であり、所要量に対する充足率も表2のとおり、所要量を上回ったことがない。しかもその分布をみると図16のとおり、約7割の世帯が所要量を満たしていない状況であり、4割強が所要量を20%以上下回っている。

また、カルシウムの食品群別摂取構成の推移をみると図17のとおり、乳・乳製品、魚介類、豆類からの摂取が54.7%を占め、特に乳・乳製品からの伸びが著しいが、今なお所要量を満たさない状況にある現在、牛乳をはじめ、特に脂質の摂取増加を抑制する点からもスキムミルクや小魚、海藻等の摂取の増加が望まれる。

図15 カルシウム摂取量の年次推移

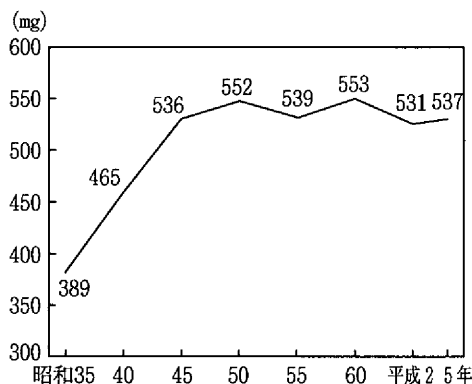


図16 栄養所要量に対するカルシウムの充足状況

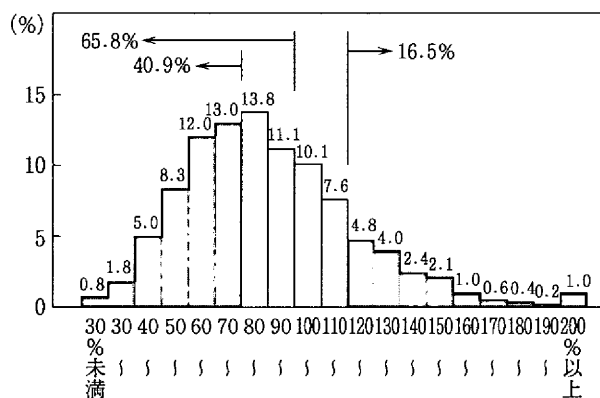
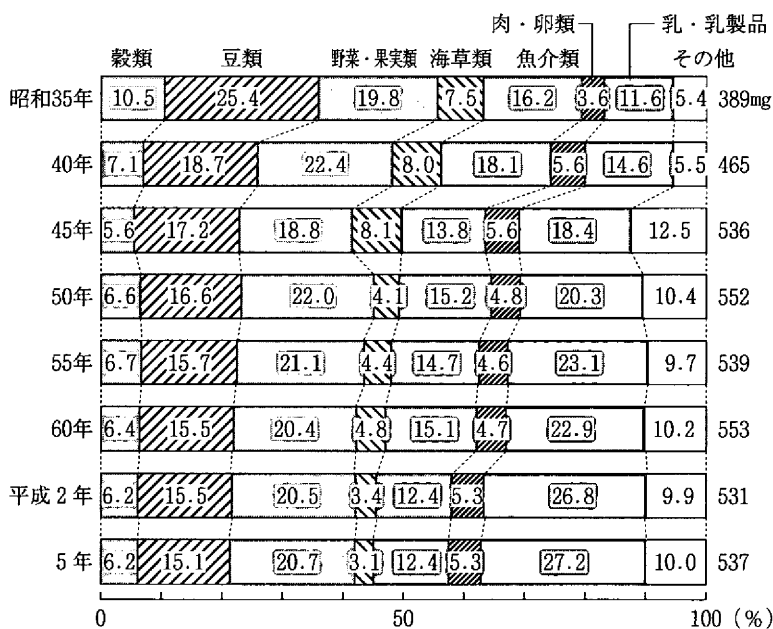


図17 カルシウムの食品群別摂取構成比



鉄の摂取量は 10~11 mg の範囲で増減の繰り返し

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、推移を一律に論じられないが、図 18 のとおり、昭和 50 年以降は 10~11 mg 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、摂取量を所要量と比較した推移でみると表 2 のとおり、100% をわずかに超える程度である。しかも平成 5 年のその分布をみると図 19 のとおり、約 5 割の世帯が所要量を満たしていない状況である。カルシウムと同様、食事の上で気をつけなければ摂取しにくい栄養素である。

鉄の食品群別摂取構成割合の推移をみても図 20 のとおり、昭和 50 年以降はほとんど摂取構成比に変化はみられない。

図 18 鉄摂取量の年次推移

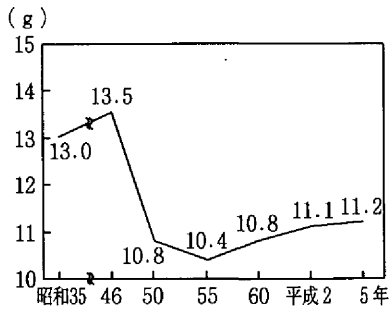


図 19 栄養所要量に対する鉄の充足状況

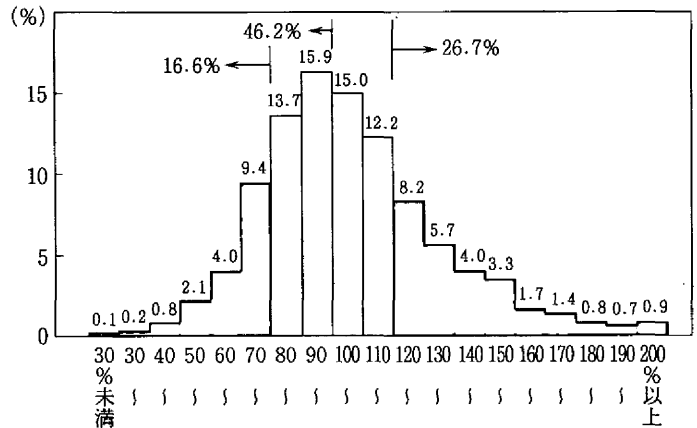
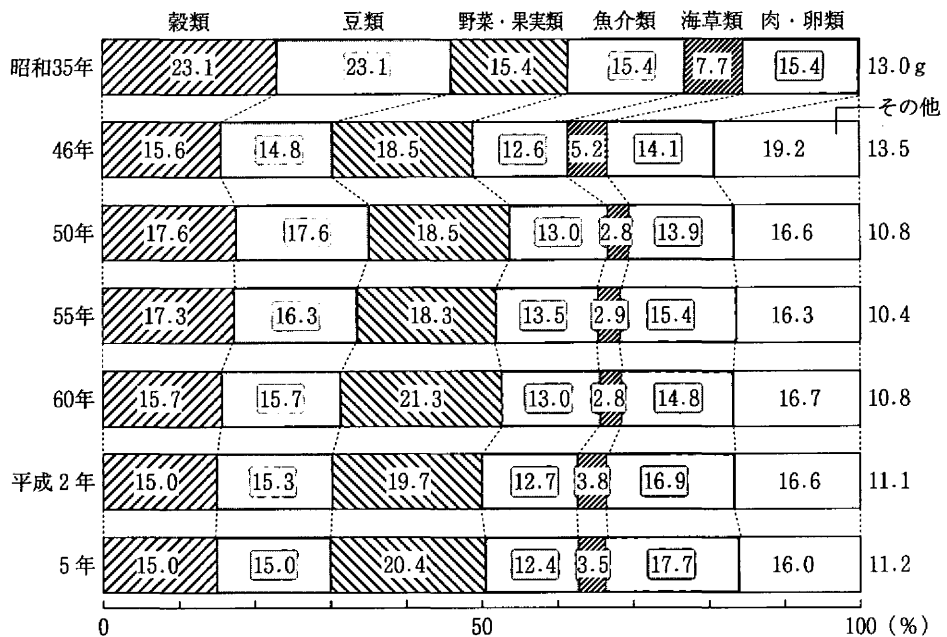


図 20 鉄の食品群別摂取構成比



ビタミンA・B₂摂取量は昭和50年以降増加傾向を示しているが、ビタミンB₁・C摂取量は減少傾向

ビタミン類の摂取量を昭和35年以降の年次推移で見ると図21～23のとおり、戦後次第に改善され、現在では表2のとおり、平均的にはほとんど所要量を満たしている。昭和50年代に入ってからビタミンA・B₂の摂取量の所要量に対する充足率は増加傾向を示しているのに対し、ビタミンB₁摂取量は逆に減少傾向を示している。

また、ビタミン類の食品群別摂取構成割合の推移をみると図24～27のとおり、ビタミンAについては卵類からの摂取割合が昭和40年代と比べて減少し、現在は緑黄色野菜に次いで、肉類からの摂取が目立っている。ビタミンB₁については米類や野菜類からの摂取割合の減少が目立つが、その他は目立った変化はない。ビタミンB₂については昭和50年以降、主な食品群からの摂取割合はほとんど変化がみられない。ビタミンCについては昭和50年以降、果実類からの摂取割合の減少が著しく、逆に緑黄色野菜からの増加が目立っている。

なお、他の栄養素と同様、栄養所要量に対する充足分布をみると図28～31のとおりである。

図21 ビタミンA摂取量の年次推移

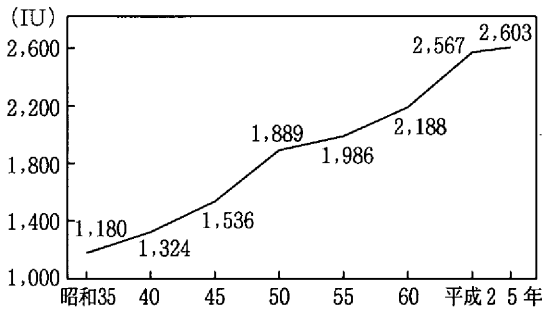


図22 ビタミンB₁とビタミンB₂摂取量の年次推移

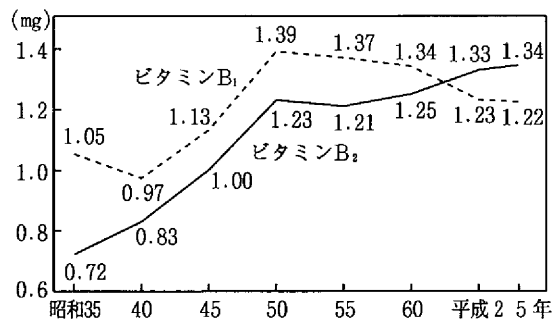


図23 ビタミンC摂取量の年次推移

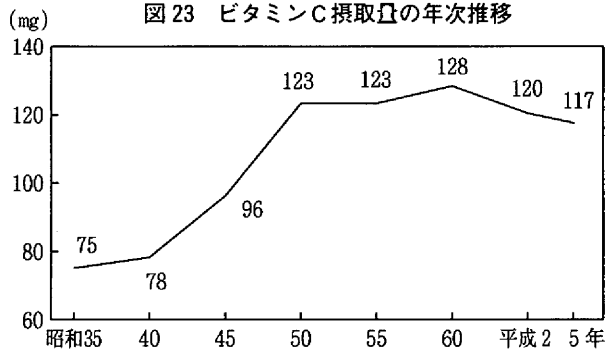


図 24 ビタミンAの食品群別摂取構成比

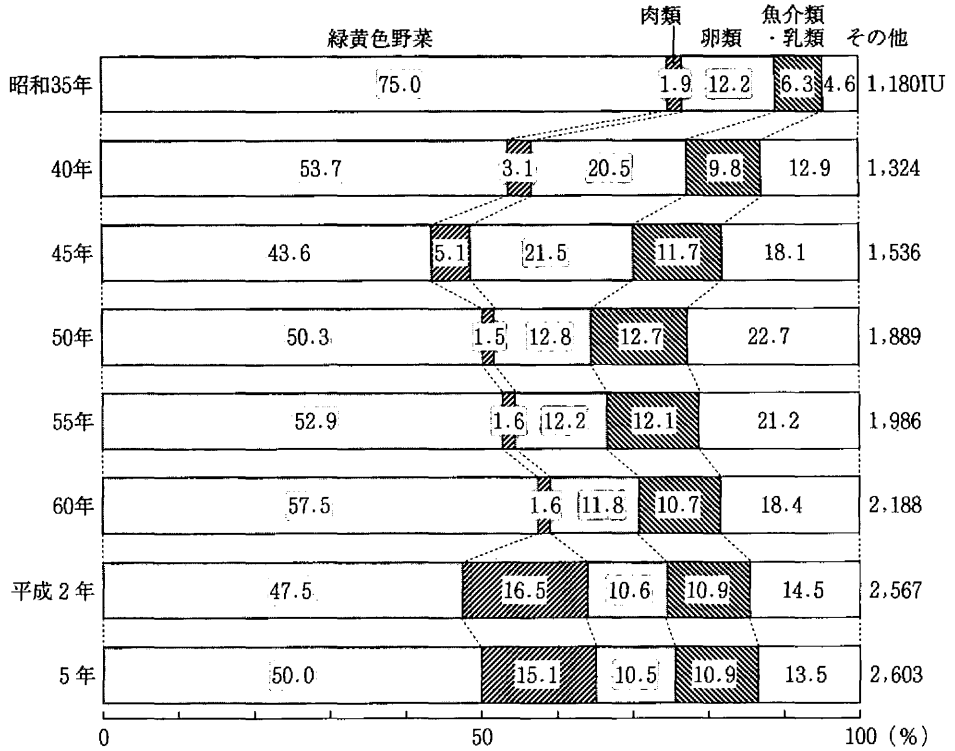


図 25 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

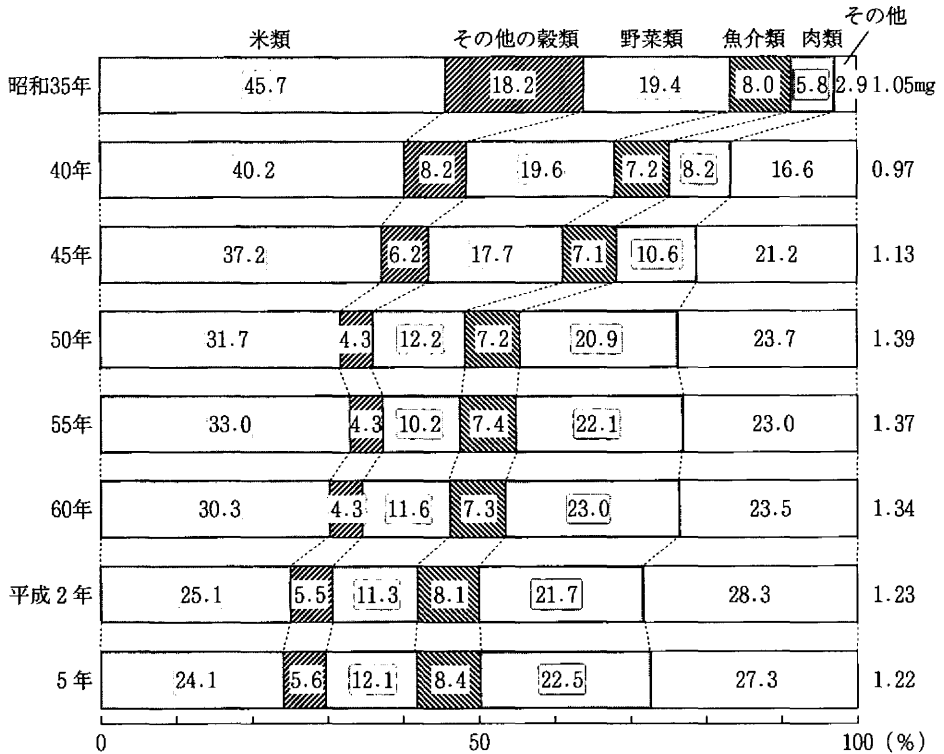


図 26 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

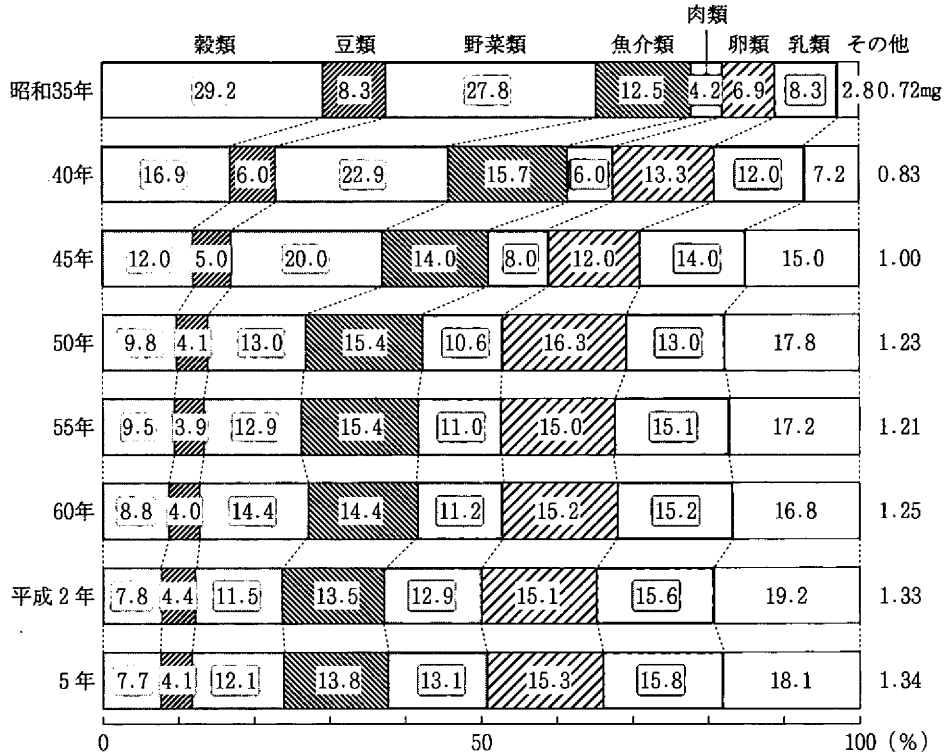


図 27 ビタミンCの食品群別摂取構成比

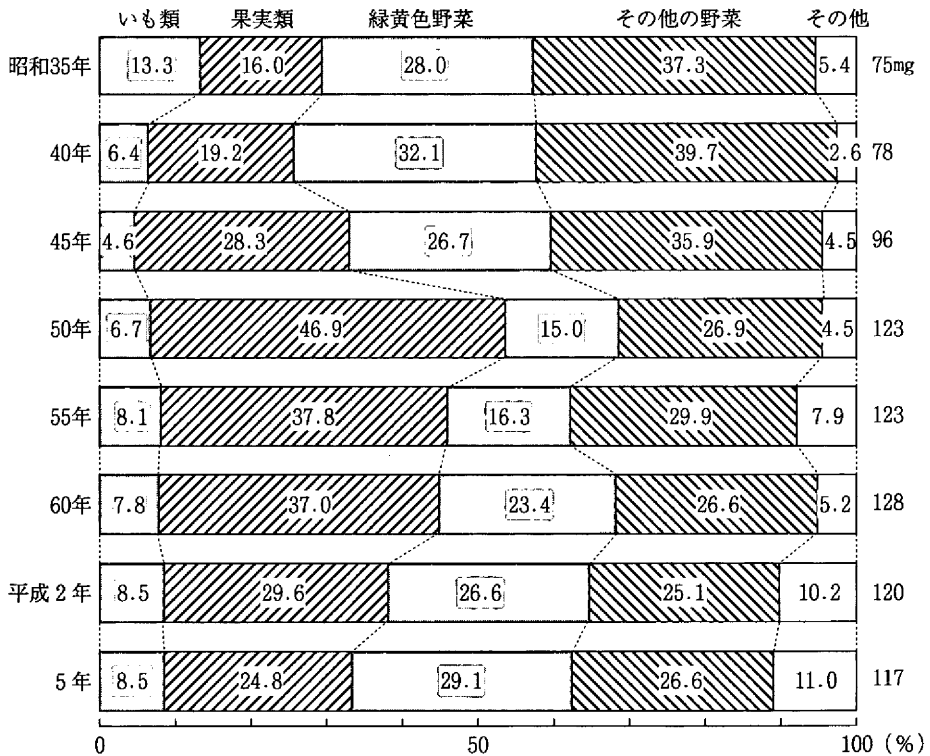


図28 栄養所要量に対するビタミンA摂取量の充足状況

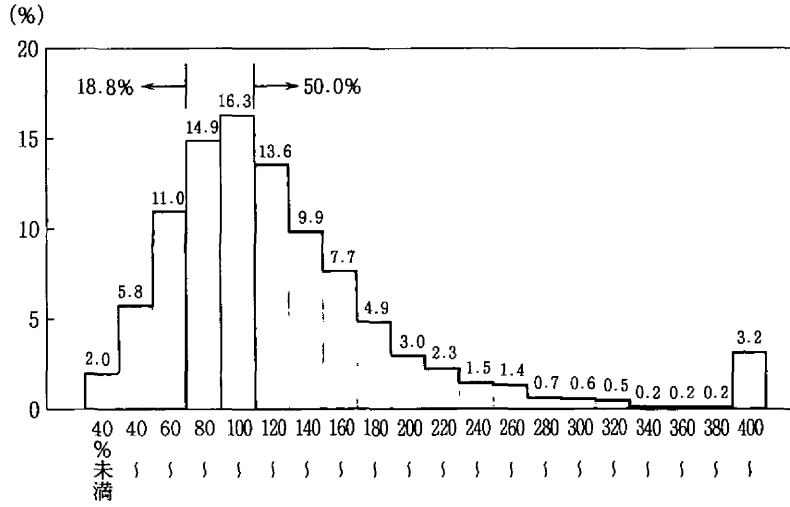


図29 栄養所要量に対するビタミンB₁摂取量の充足状況

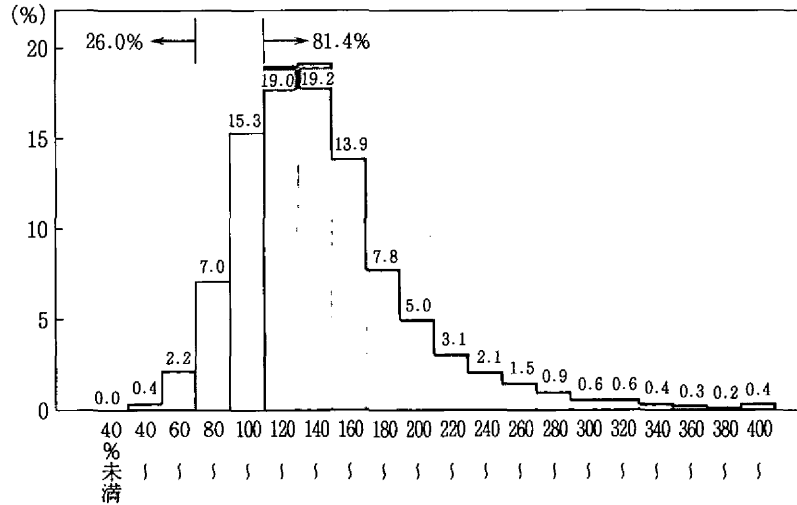


図30 栄養所要量に対するビタミンB₂摂取量の充足状況

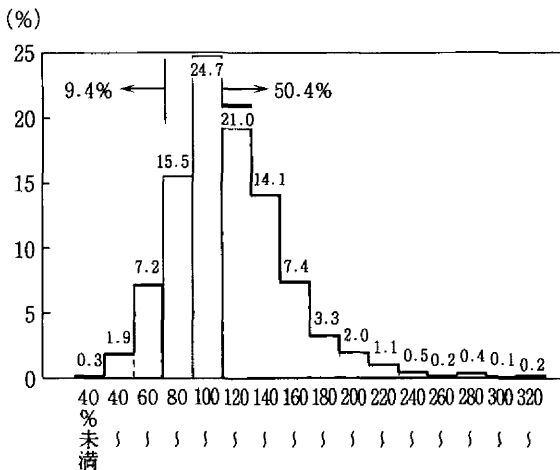
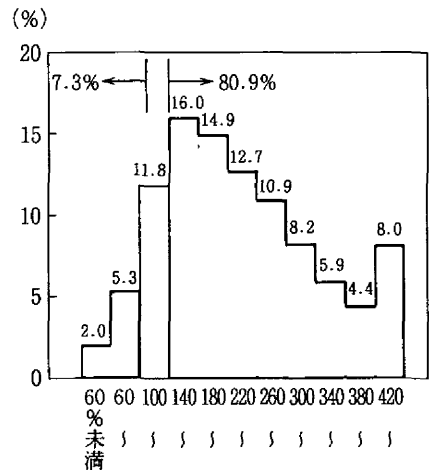


図31 栄養所要量に対するビタミンC摂取量の充足状況



2. 食塩の摂取状況

食塩摂取量の増加が大きい地域ブロックは東海、近畿Ⅰ、近畿Ⅱ、中国

平成5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32のとおり、前年と比べてわずかに減少し、12.8gである。昭和62年以降、今まで減少傾向であった摂取量が逆に増加し、ここ3年は横ばいが続いており、今後とも目標摂取量1日10g以下を達成するよう努める必要がある。

また、地域ブロック別にみると図33のとおり、総じて東北、関東Ⅱブロック等の東日本地区が多く、近畿Ⅰ、四国、北九州ブロック等の西日本地区が少ない。経年的には北海道、東北、北陸、北九州ブロック等の減少もしくは横ばいに対して、その他のブロックでは増加傾向を示している。特に、摂取量が低かった東海、近畿Ⅰ、近畿Ⅱ、中国ブロックでの増加が大きい。

図32 食塩摂取量の年次推移

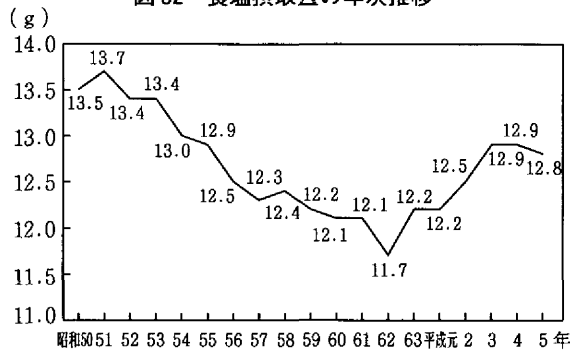
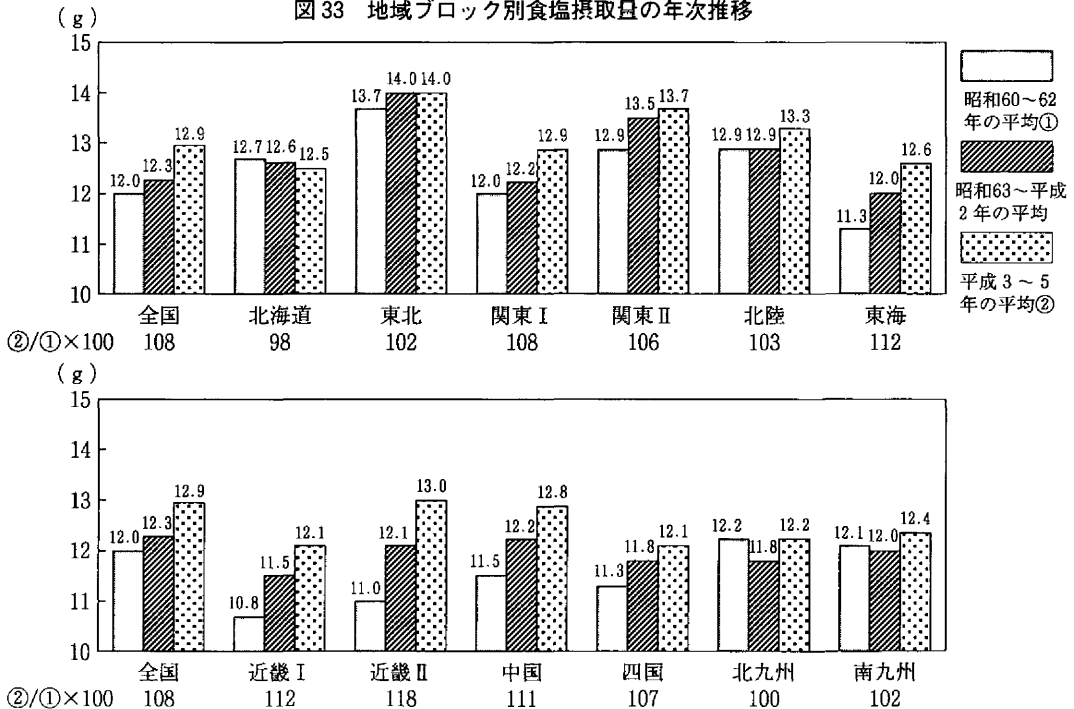


図33 地域ブロック別食塩摂取量の年次推移



食塩の魚介加工品とつけものからの摂取は東高西低

食塩の食品群別摂取量の年次推移をみると図34のとおり、しょうゆ、食塩等の調味料からの摂取量が約6割を占め、ここ数年の摂取割合はほとんど変化がみられない。

また、地域ブロック別に食品群別摂取量をみると表4のとおり、調味料からの摂取は関東Ⅱ、北陸、東北ブロックに多く、魚介類やつけものからの摂取は概して東高西低となっている。

図34 食塩の食品群別摂取量の年次推移

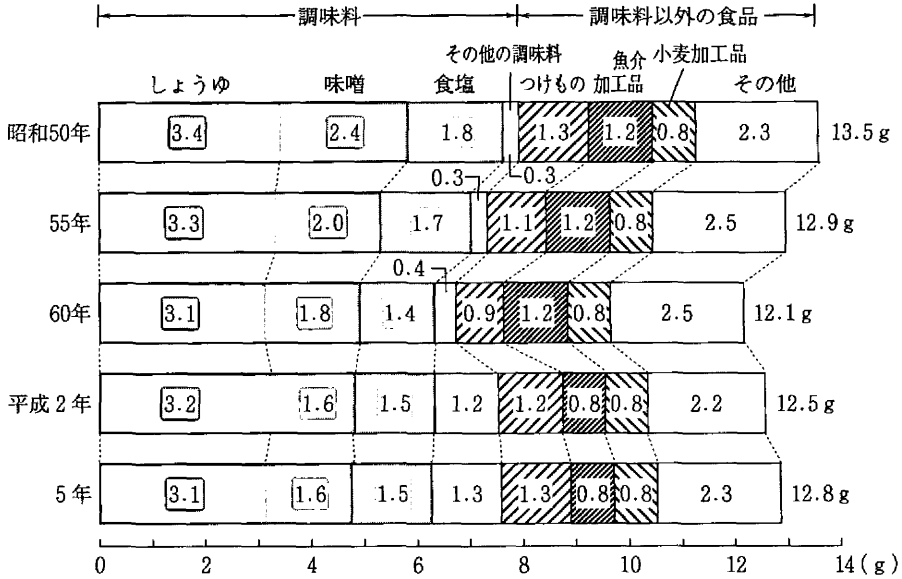


表4 食品別食塩摂取量 (地域ブロック別)

	しょうゆ	味噌	食塩	其他調味料	魚介加工品	つけもの	小麦加工品	其他の食品	合計
全国	3.1	1.6	1.5	1.3	1.3	0.8	0.8	2.3	12.8
北海道	2.7	1.5	1.4	1.2	1.4	0.9	0.8	2.6	12.4
東北	3.3	2.1	1.4	1.1	1.7	1.0	0.7	2.2	13.5
関東Ⅰ	3.1	1.6	1.5	1.4	1.3	0.8	0.9	2.4	12.9
関東Ⅱ	3.2	1.9	1.6	1.3	1.5	1.0	0.8	2.4	13.7
北陸	3.0	2.0	1.8	1.3	1.4	1.2	0.7	2.3	13.6
東海	3.1	1.8	1.4	1.3	1.4	0.8	0.8	2.1	12.7
近畿Ⅰ	2.9	1.1	1.5	1.3	1.3	0.6	1.0	2.4	12.0
近畿Ⅱ	3.2	1.3	1.3	1.5	1.1	0.6	1.0	2.3	12.3
中国	3.1	1.6	1.6	1.5	1.2	0.8	0.9	2.4	13.0
四国	3.2	1.2	1.4	1.3	1.1	0.7	0.8	2.3	12.0
北九州	3.2	1.6	1.5	1.1	1.2	0.7	0.8	2.1	12.2
南九州	3.0	1.8	1.6	1.2	0.9	0.8	0.6	2.0	11.9

食塩の平均摂取量が 10 g 以上の世帯は約 8 割も

世帯の食塩摂取量の分布をみると図 35 のとおり、目標摂取量の 1 日 10 g 以下の世帯は約 2 割にすぎず、また、地域ブロック別に食塩摂取量 10 g 以下の割合をみると図 36 のとおり、北海道、近畿 I、南九州、四国ブロックが 3 割を超えているのに対し、北陸、関東 II、東北、東海ブロックは 2 割以下である。

図 35 食塩摂取量の分布（世帯割合）

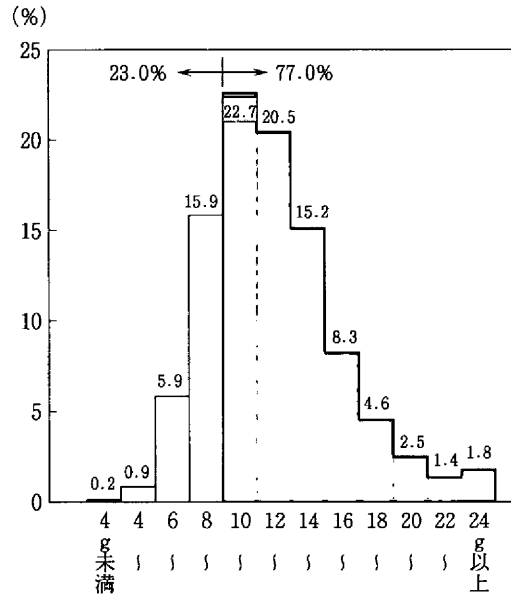
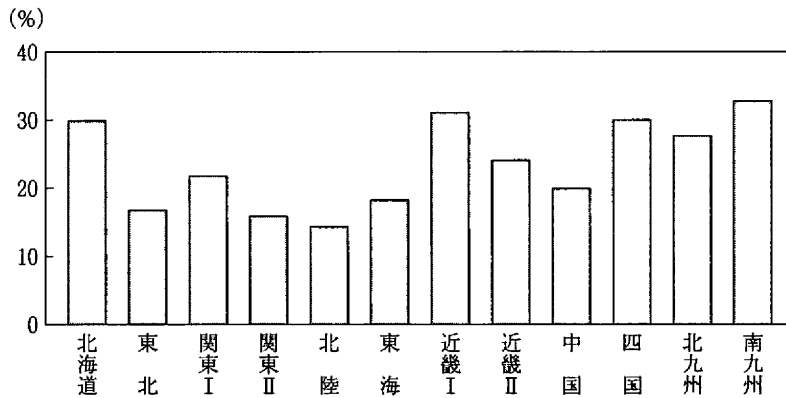


図 36 地域ブロック別食塩摂取量 10 g 以下の割合



3. 食品の摂取状況

緑黄色野菜、乳・乳製品の増加傾向に対し、米類、果実、砂糖、菓子は減少傾向

平成5年調査における全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は表5のとおり、前年に比べて小麦類、緑黄色野菜、乳・乳製品はわずかながら増加しているが、そのほかの食品類は減少している。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37のとおり、緑黄色野菜及び乳・乳製品等が増加を示す一方、米類、果実類、砂糖類、菓子類は減少の傾向を示している。

なお、卵類、魚介類、小麦類等は比較的变化が少なく、その摂取はほぼ横ばいの状態となっている。

次に、食品摂取量の標準偏差をみると表6のとおり、米類、その他の野菜、卵類、魚介類等は標準偏差が小さく、世帯間で比較的平均してとられているが、菓子類、調味嗜好飲料など嗜好的要素の大きい食品、牛乳・乳製品などは世帯間の格差が大きい食品であることがわかる。

(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38のとおりである。米類の摂取量は、昭和40年には350gであったが、平成5年には約200gにまで減少しているものの、摂取量の減少傾向は滞ってきている。

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60~70g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。

表5 食品群別摂取量の年次推移

	昭和50年	55年	60年	平成2年	3年	4年	5年	5年/4年 ×100	
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	197.9	198.9	197.3	195.4	99.0
	小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	87.2	85.3	86.9	101.9
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	68.8	65.0	62.5	96.2	
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.4	18.0	17.9	99.4	
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	68.6	67.5	65.9	97.6	
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	73.2	80.9	81.6	100.9	
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	176.0	187.7	180.6	96.2	
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	112.4	126.1	114.9	91.1	
海藻類	4.9	5.1	5.6	6.1	6.1	5.6	5.5	98.2	
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	10.3	10.6	10.2	96.2	
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	144.1	146.8	143.3	97.6	
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	21.5	20.9	20.3	97.1	
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.8	96.8	96.2	99.4	
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	76.4	75.1	73.7	98.1	
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.7	43.3	42.7	98.6	
乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	130.1	128.7	129.0	130.8	101.4	

*ここでは、きのこを含むのでp.89とは合致しない。

図 37 摂取量変化の大きい食品群の年次推移 (昭和 50 年 = 100)

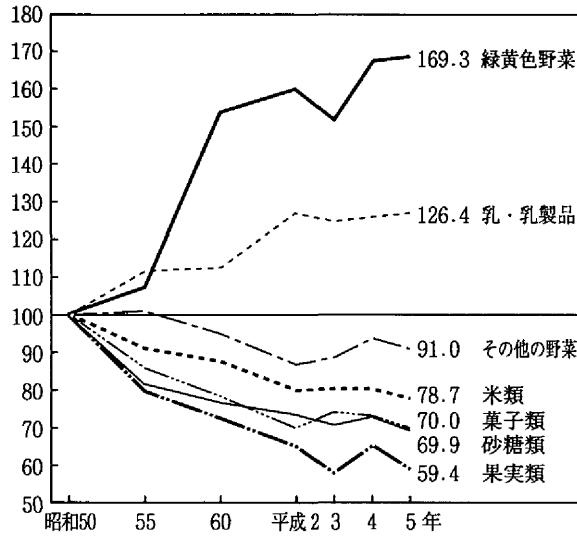
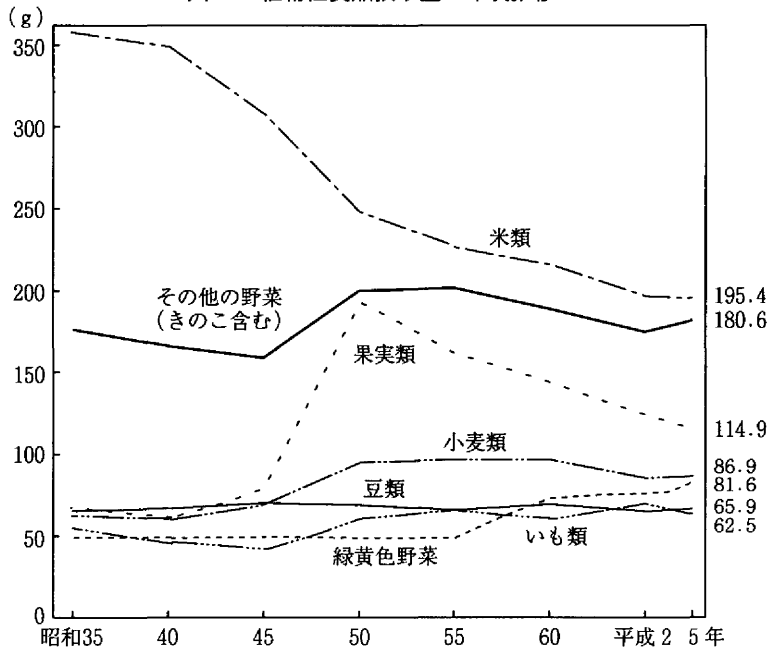


表 6 主要食品の世帯間格差の状況

	世帯間格差の小さい食品				世帯間格差の大きい食品		
	平均値 (g)	標準偏差	変動係数		平均値 (g)	標準偏差	変動係数
米 類	195.4	69.2	35.4	菓 子 類	20.3	27.3	134.5
その他の野菜	170.2	84.3	49.5	調味嗜好飲料	143.3	181.6	126.7
卵 類	42.7	22.1	51.8	果 実 類	114.9	100.4	87.4
魚 介 類	96.2	52.0	54.1	牛乳・乳製品	130.8	107.2	82.0
肉 類	73.7	41.6	56.4	緑黄色野菜	81.6	56.6	69.4

図 38 植物性食品摂取量の年次推移



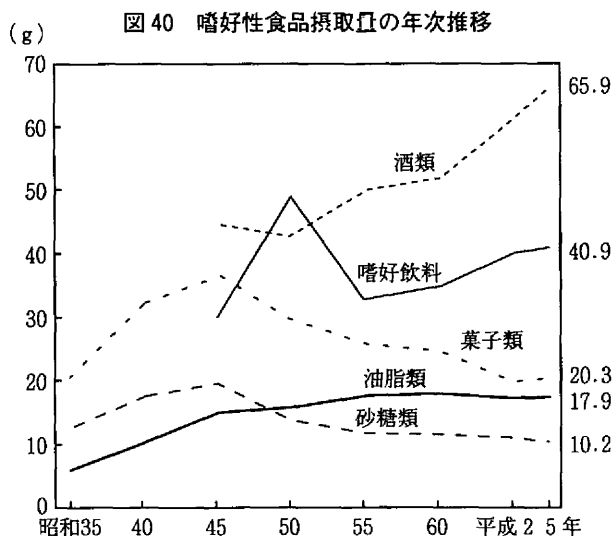
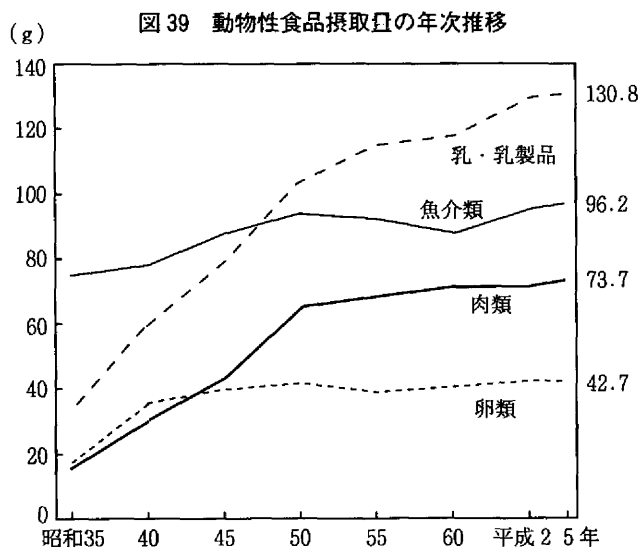
野菜類、果実類については、価格変動が大きく、また季節変動等に大きく影響されやすいので増減が激しいが、緑黄色野菜は昭和50年以降漸増の傾向があり、逆にその他の野菜は漸減の傾向がみられる。

(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39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横ばいの状態にある。

(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40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。

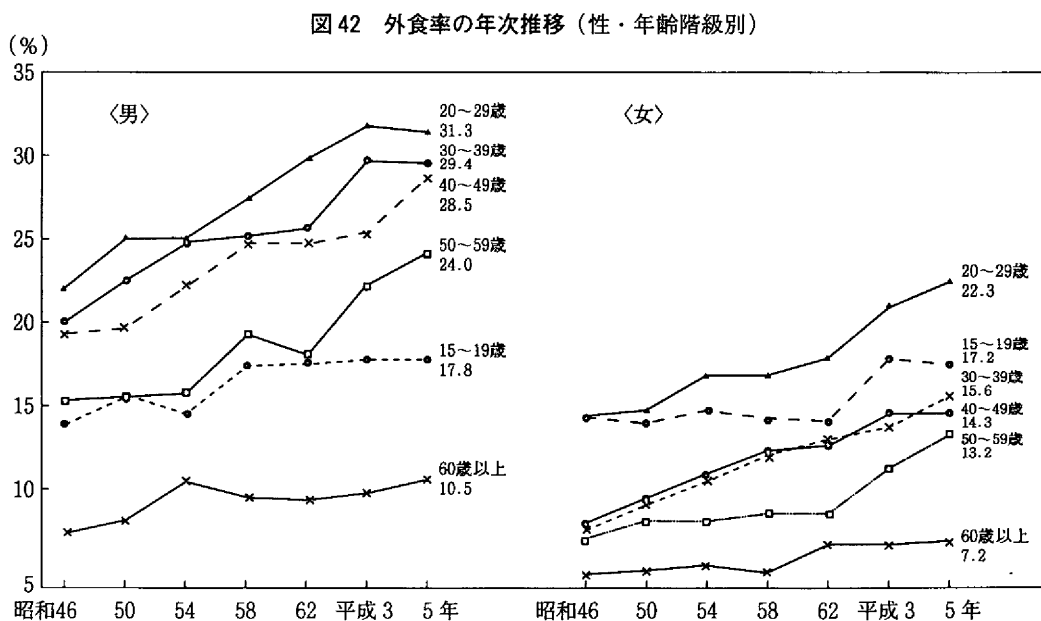
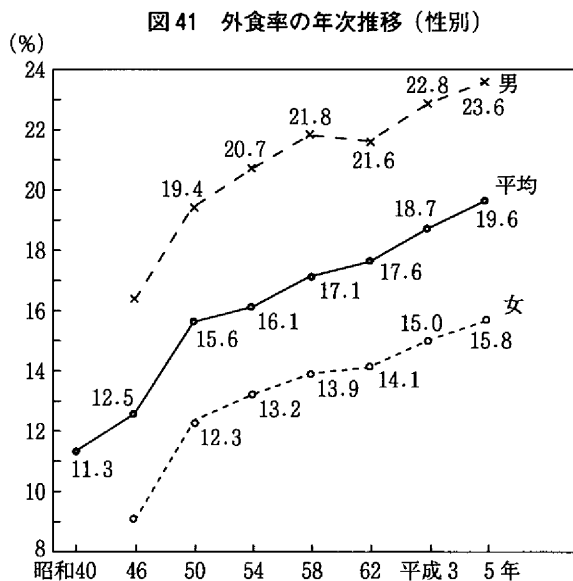


4. 食事（外食・欠食）状況

国民1人あたりでは4回に1回は外食

外食について年次推移をみると図41のとおり、昭和50年には19.4%であったものが、徐々に増加し、平成5年には23.6%までになっており、男女別にみても同様に増加傾向がみられる。

また、性・年齢階級別に推移をみると図42のとおり、男女とも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。



昼食の構成割合は昭和60年に比べて一般飲食店が増加し、職場給食が減少

外食が多い昼食の内容構成をみると図43のとおり、一般飲食店による外食は昭和60年の18.7%から平成5年には25.1%に増加したのに対し、職場給食は逆に15.1%から7.2%に減少している。

また、性別に昼食の構成内容をみると表7のとおり、男女ともに和定食、そば・うどん類が好まれ、両方で5割以上を占め、女性は男性と比べてパン類、すし類等の単品が多く、外食において軽く済ませる傾向がうかがわれる。

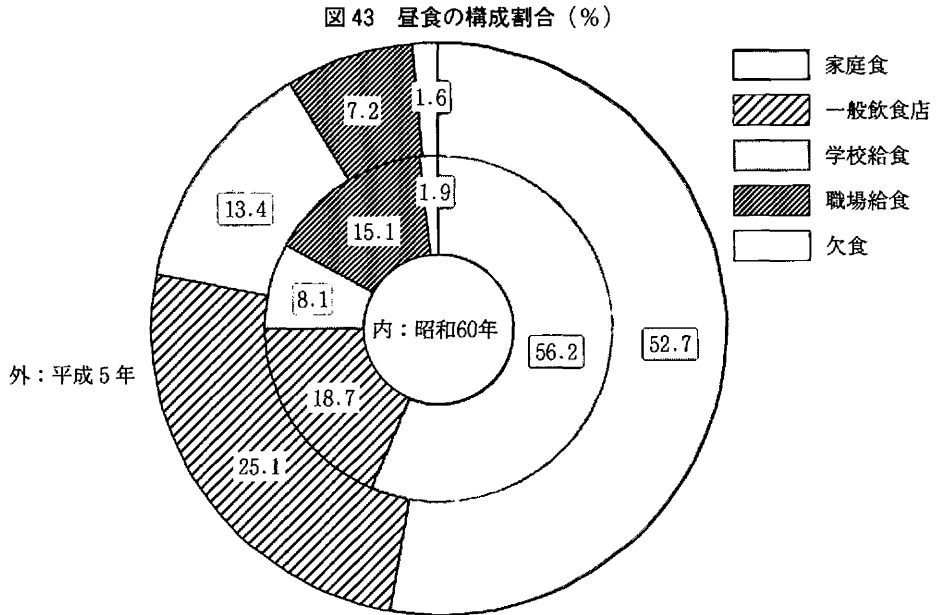


表7 外食の構成内容(性別)

(%)

		そば・うどん類	どんぶりもの	パン類	すし類	カレーライス類	マカロニ類	その他の和食	その他の洋食
男	昭和60年	20.7	7.0	6.8	6.5	5.7	1.1	38.8	13.4
	平成5年	19.8	6.4	8.6	8.7	5.5	1.1	35.8	14.1
女	昭和60年	23.1	4.2	15.0	10.9	3.9	2.7	30.7	9.4
	平成5年	17.4	4.2	14.8	13.0	4.6	2.9	31.6	11.5

朝食の欠食率は60歳代を除いて各年代において増加傾向

欠食の多い朝食について、性別に年次推移をみると図44のとおり、昭和50年には6.3%であったものが徐々に増加し、平成5年には8.1%になっており、男女別にみると男性の伸びが大きくなっている。

また、性・年齢階級別に推移をみると表8のとおり、男女とも60歳代を除いて各年代で増減を繰り返しながらも全体的には徐々に増加傾向を示し、特に20～30歳代の伸びが大きくなっている。

図44 朝食の欠食率の年次推移（性別）

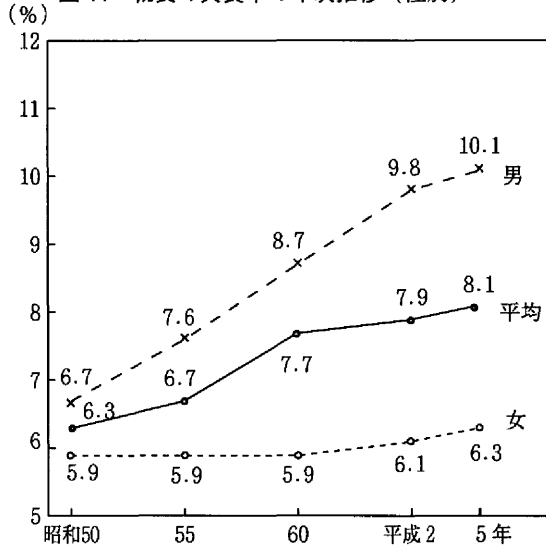


表8 朝食の欠食状況（性・年齢階級別）

(%)

		昭和50年	55年	60年	平成2年	5年
男	15～19歳	10.7	12.7	10.3	14.1	11.7
	20～29	15.5	19.5	23.5	25.5	27.8
	30～39	8.5	11.6	13.8	17.8	18.4
	40～49	4.9	6.6	8.7	11.1	11.9
	50～59	4.6	4.6	6.1	6.5	7.1
	60歳以上	3.4	2.8	3.5	2.0	2.8
女	15～19歳	14.1	8.3	13.1	10.1	9.3
	20～29	11.7	12.9	14.7	14.3	16.4
	30～39	5.3	8.1	6.4	6.5	7.7
	40～49	5.8	5.7	6.7	7.5	6.5
	50～59	4.5	4.3	5.3	5.1	5.4
	60歳以上	4.1	3.1	3.4	2.8	2.8

5. 身体状況

10年前に比べて男性の体型は丸く、女性は細身の人が多い

日本人の平均身長・体重を性・年齢階級別にみたのが図45、46である。男性においては昭和25年、40年、55年、平成5年の平均身長・体重が各年齢階級において上回っているが、女性においては若い年齢階級において身長伸びにかかわらず、体重にほとんど差がなく、昭和25年、40年ごろの女性に比べ現代の若い女性にはやせた人が多いことがわかる。

図45 平均身長（性・年齢階級別）

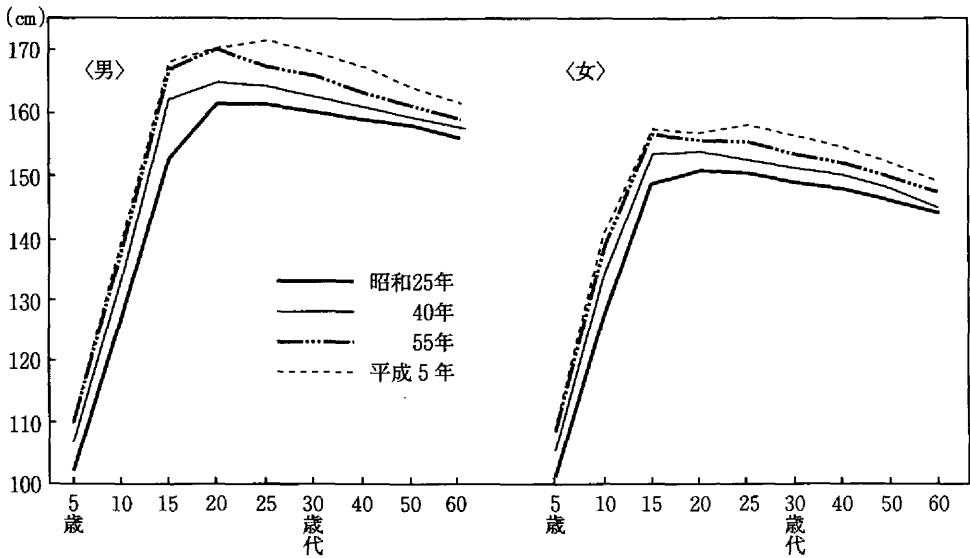
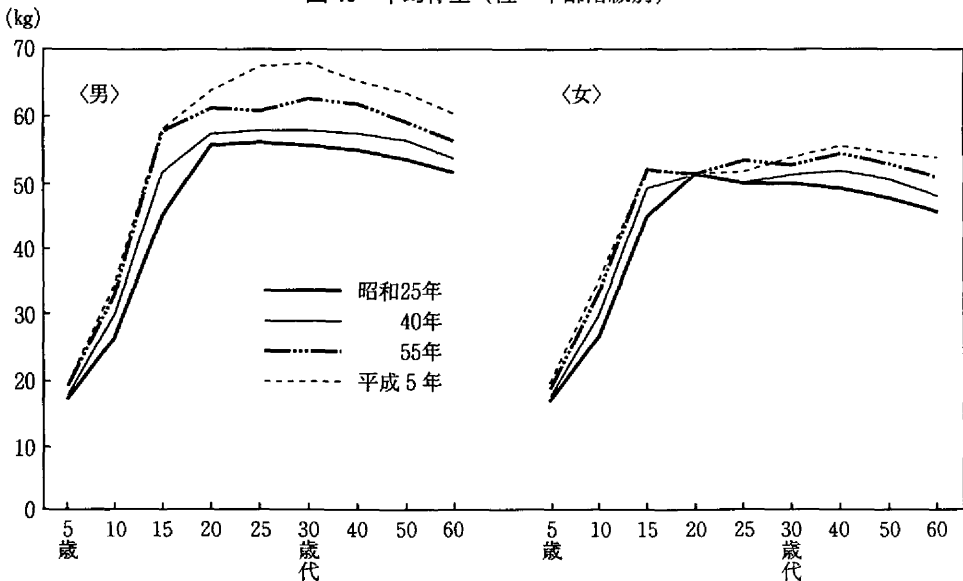
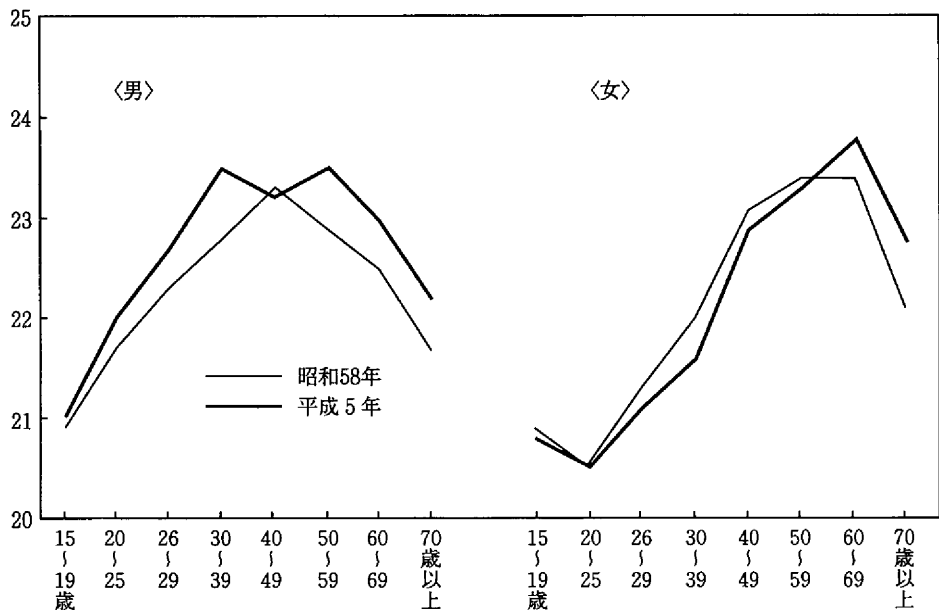


図46 平均体重（性・年齢階級別）



また、国民の体型の変化をBMIを用いて10年前と比べると図47のとおり、男性は40歳代を除いてすべての年齢において指数が高くなっており、身長伸びに対して体重の伸びが大きくなっていることがわかる。それに対し、女性は60歳代、70歳以上を除いて指数が低くなり、身長伸びに対して体重は小さいことがわかる。

図47 BMI（年次別）



肥満者は男性で8人に1人、女性で6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）の割合の年次推移を性別にみると図48のとおり、肥満者の推移においては女性は減少の傾向がみられるのに対し、男性は明確な増減の傾向はみられず、ほぼ横ばいである。一方、るいそう者は男女とも明確な増減はみられない。

また、平成5年における肥満者とるいそう者を年齢階級別にみると図49のとおり、20歳代、30歳代の女性の肥満者は12%程度と少ないが、40歳代以後はかなり肥満者が増え、40歳代、50歳代では20%前後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。

なお、BMI値による分布を性別にみると図50のとおり、BMI値が26以上ある人の割合は男性で11.9%、女性で12.3%である。

図48 肥満者とるいそう者の年次推移

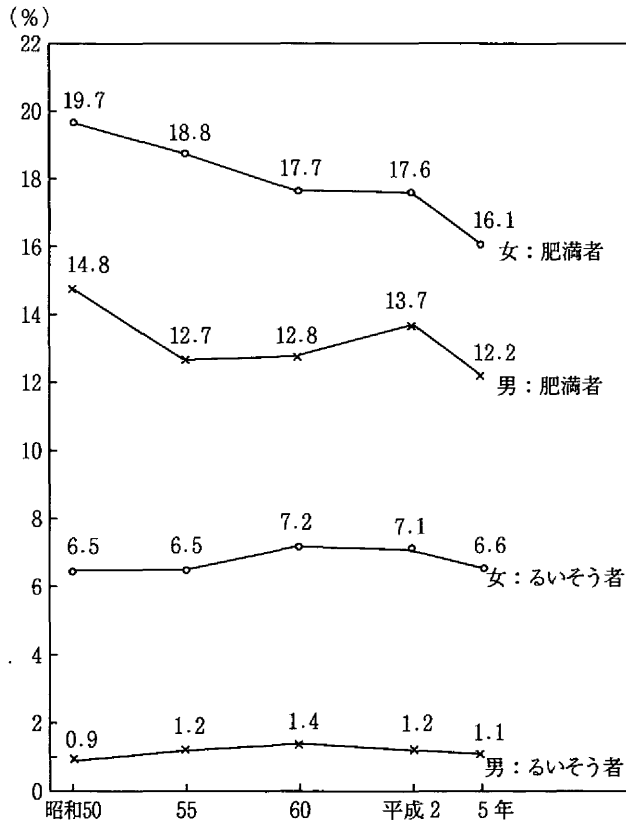


図 49 肥満者とりいそう者の割合（性・年齢階級別）

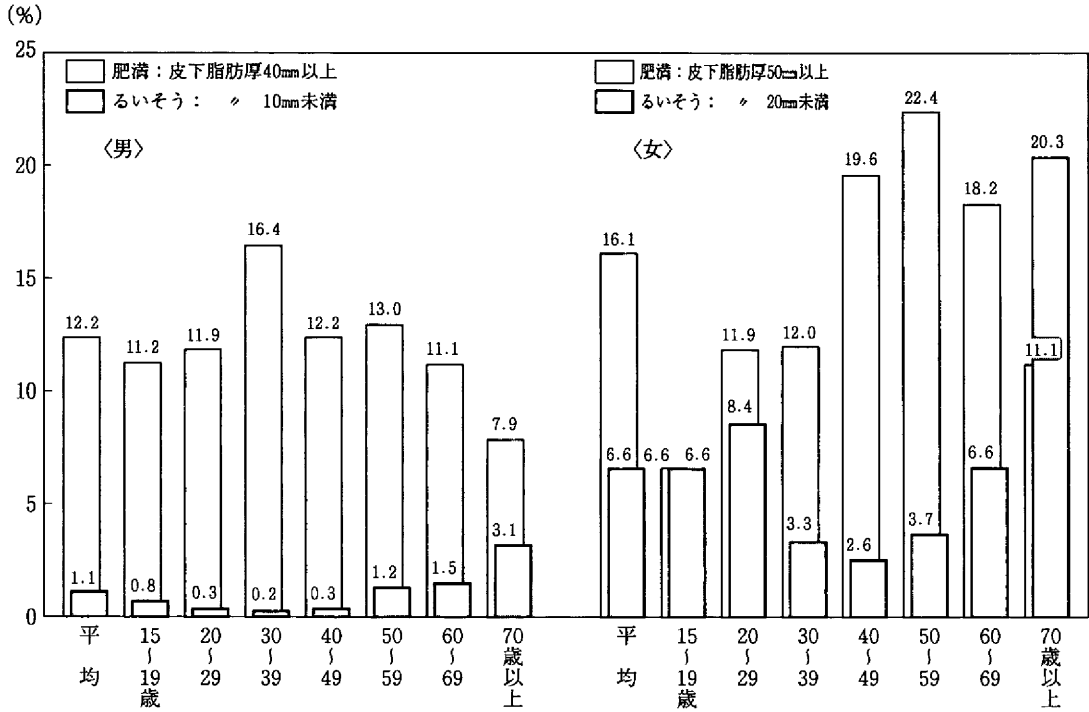
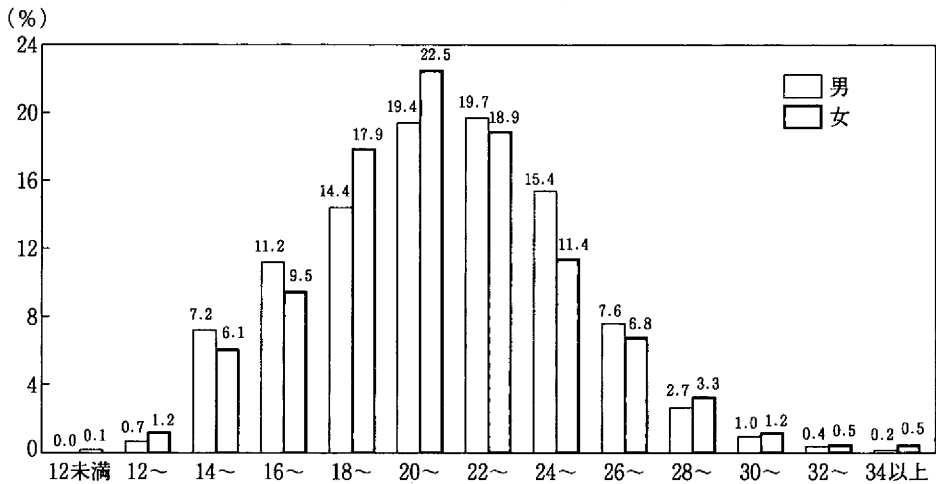


図 50 BMI 値の分布



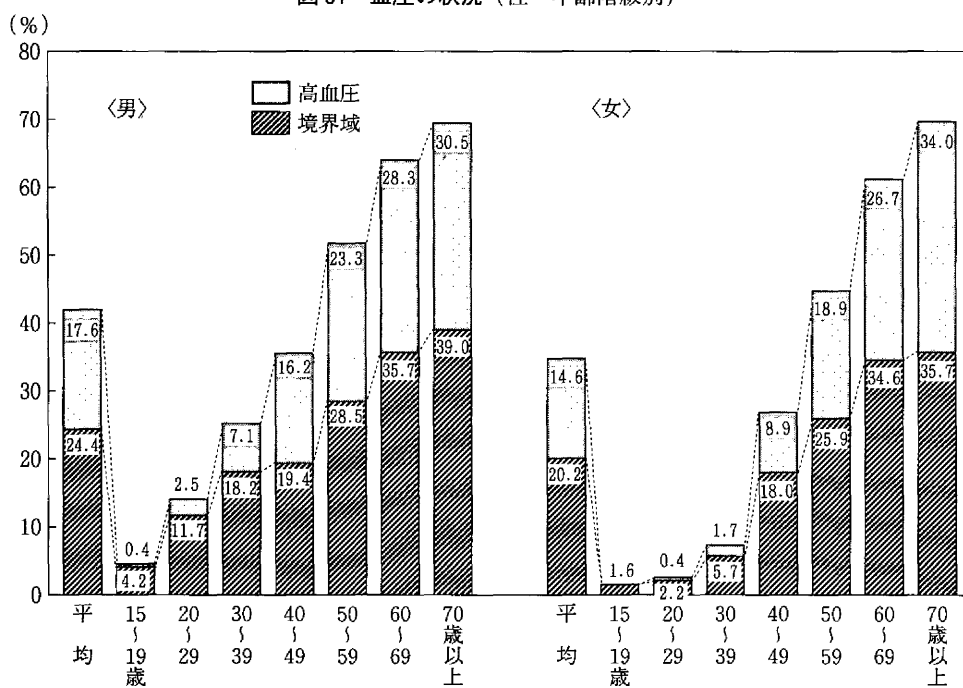
平成7年版 国民栄養の現状

恐縮ながら、本巻p.62およびp.65に誤りがございますので、以下とお差しください。

高血圧者は男性で6人に1人、女性で7人に1人

血圧の測定結果から性・年齢階級別に高血圧及び境界域高血圧者の割合をみると図51のとおり、男女とも加齢とともに増加し、高血圧者は男性で17.6%、女性で14.6%となっている。特に女性は若年層での低率から急に増加していることがわかる。

図51 血圧の状況（性・年齢階級別）



6. 問診（運動・飲酒・喫煙）の状況

身体状況調査の中の問診の状況については、被調査者のうち満20歳以上の男女を対象として実施した。その概要は以下のとおりである。

運動習慣のある男性は4人に1人、女性は5人に1人

運動習慣のある人（運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している人）の割合は図52のとおり、男性は平均24.3%で、30歳代を底として年齢が進むにつれて増加し、女性は平均20.9%で、男性と同様に、30歳代を底として年齢が進むにつれて運動の習慣のある人は増加する傾向にある。

また、その年次推移を性・年齢階級別にみると表9のとおり、女性については全般に増加の傾向がみられるのに対し、男性は明確な増減はみられない。

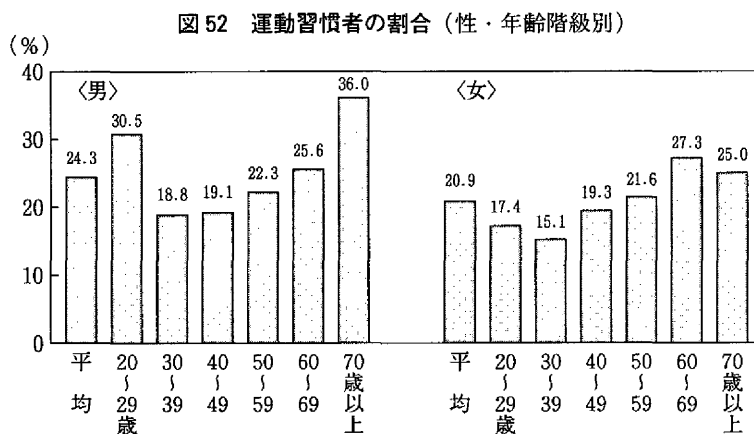


表9 運動習慣状況の年次推移

(%)

		平成元年	2年	3年	4年	5年
男	平均	19.9	21.9	24.5	24.6	24.3
	20~29歳	20.6	23.7	26.8	31.2	30.5
	30~39歳	15.1	18.5	22.2	22.3	18.8
	40~49歳	17.4	19.0	19.5	20.4	19.1
	50~59歳	14.3	17.7	20.5	19.8	22.3
	60~69歳	26.7	26.4	28.3	26.3	25.6
	70歳以上	32.1	31.6	36.9	36.3	36.0
女	平均	14.2	18.1	18.9	20.0	20.9
	20~29歳	8.4	14.1	13.8	16.8	17.4
	30~39歳	10.7	14.8	15.3	16.3	15.1
	40~49歳	15.2	15.4	17.2	17.6	19.3
	50~59歳	13.3	17.6	18.9	20.8	21.6
	60~69歳	18.3	22.6	24.7	23.7	27.3
	70歳以上	18.3	25.8	25.1	26.4	25.0

飲酒習慣のある人は男性で46.3%、女性で5.8%

飲酒習慣のある人（週3回以上、1回に日本酒1合以上またはビール大1本以上飲んでいる人）の割合は図53のとおり、男性は平均46.3%で、20歳代で低く、50歳代をピークとして20歳代の2倍以上となっている。一方、女性は平均5.8%で、ピークは40歳代で20歳代の約3倍となっている。

また、その年次推移を性・年齢階級別にみると表10のとおり、男女とも明確な増減はみられない。

図53 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）

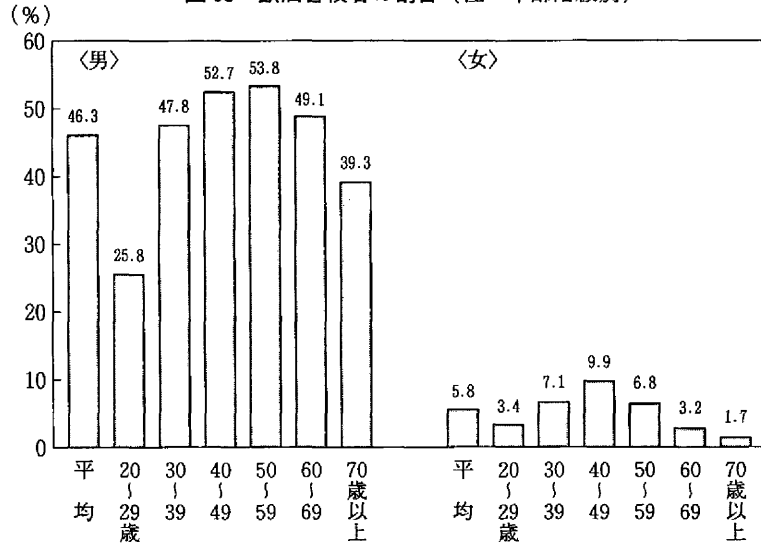


表10 飲酒習慣状況の年次推移 (%)

		平成元年	2年	3年	4年	5年
男	平均	51.5	52.1	48.5	50.4	46.3
	20～29歳	32.5	31.4	25.6	26.3	25.8
	30～39歳	55.5	55.4	51.2	52.7	47.8
	40～49歳	62.5	60.7	58.4	57.1	52.7
	50～59歳	58.2	59.1	55.2	60.1	53.8
	60～69歳	47.9	55.1	50.1	54.7	49.1
	70歳以上	37.0	37.5	39.9	37.4	39.3
女	平均	6.3	6.1	6.5	6.7	5.8
	20～29歳	4.1	3.8	4.2	5.4	3.4
	30～39歳	8.0	8.7	7.7	8.2	7.1
	40～49歳	8.8	8.9	10.1	10.5	9.9
	50～59歳	6.5	6.3	6.2	7.1	6.8
	60～69歳	4.4	4.8	5.0	4.0	3.2
	70歳以上	3.4	1.1	2.8	2.3	1.7

喫煙者の割合は男性で2人に1人、女性で11人に1人

喫煙の状況について、身体状況調査時に「吸っている」「吸っていない」の問いに対して吸っていると答えた人の割合は図54のとおり、平成5年には男性で44.8%と2人に1人の割合で、女性で8.9%と11人に1人の割合で喫煙者がいることがわかる。また、吸っている人に対して喫煙本数を尋ねたところ図55のとおり、吸っている本数で一番割合が多いのは男性では20～29本の43.9%、女性では10～19本の41.6%という結果である。

図54 喫煙者の年次推移（性別）

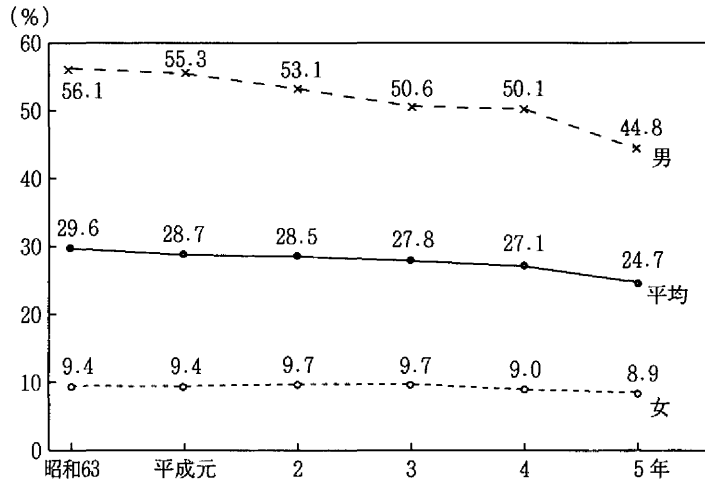
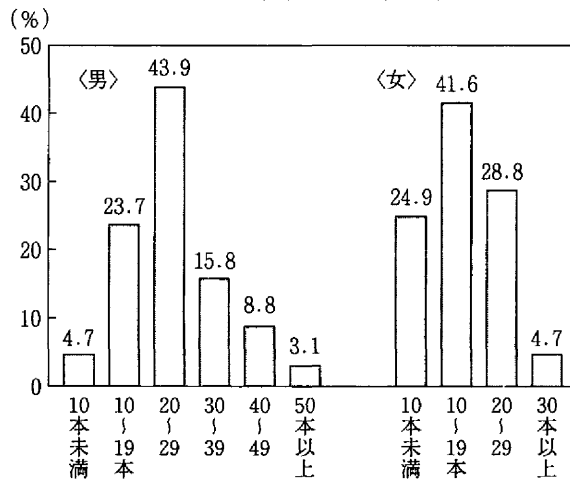


図55 喫煙本数の割合（性別）



7. 歩数の状況

歩数調査は、被調査者のうち満30歳以上の男女を対象として3日間の歩数を測定した。男性4,237人、女性5,058人、計9,295人における結果の概要は次のとおりである。

1日に1万歩以上歩く人は男性で5人に1人、女性で7人に1人

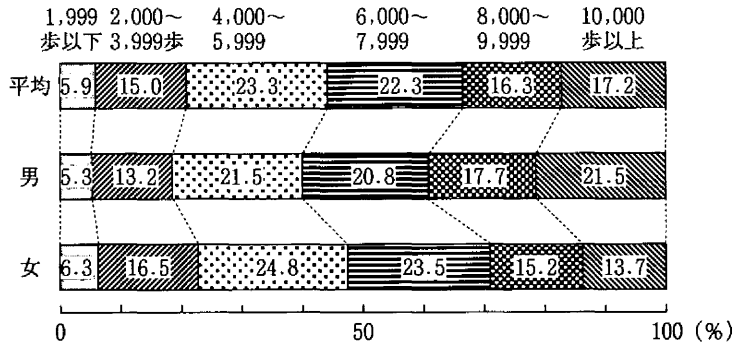
1日の歩数について、性・年齢階級別の平均歩数をみところ表11のとおり、男性は7,371歩、女性は6,501歩とわずかながら男性が多く、男女とも加齢に伴い歩数の減少傾向がみられる。

また、歩数区分別分布をみると図56のとおり、1万歩以上歩く人は男性21.5%、女性13.7%であるのに対し、2,000歩に満たない人は男性5.3%、女性6.3%である。

表11 性・年齢階級別1日の歩数

年齢階級	総数		男		女	
	人数	平均値	人数	平均値	人数	平均値
総数	9,295	6,898	4,237	7,371	5,058	6,501
30～39歳	1,943	7,697	894	8,240	1,049	7,233
40～49	2,336	7,472	1,104	7,851	1,232	7,132
50～59	2,059	7,442	961	7,875	1,098	7,063
60～69	1,706	6,509	778	6,818	928	6,249
70歳以上	1,251	4,218	500	4,652	751	3,930

図56 歩数分布（性別）



歩数が多いほど、HDL-コレステロール値が高い傾向

1日の歩数とHDL-コレステロール値との関連についてみると表12のとおり、男女とも歩数が多いほどHDL-コレステロール値が高くなる傾向がみられる。

表12 歩数区分別HDL-コレステロール値

	男			女		
	人数	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)	人数	平均値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)
総数	2,521	51.9	14.95	3,761	59.0	15.05
1,999歩以下	125	49.7	15.34	192	55.2	13.57
2,000～3,999歩	356	48.9	14.21	590	56.5	15.56
4,000～5,999	562	50.3	14.03	937	58.0	14.81
6,000～7,999	530	52.0	14.80	916	59.6	14.78
8,000～9,999	465	52.1	14.25	596	60.2	15.10
10,000歩以上	483	56.3	16.18	530	62.4	14.90

8. 食生活状況

平成5年における食生活状況調査は、3歳以上15歳以下の児童・生徒の状況について、母親（またはこれに代わる方）にお子さんのふだんの食事状況等について質問調査を行ったが、結果の概要は次のとおりである。

朝食を子供だけで食べる割合は11年前に比べて8.7ポイント増加

ふだん、子供が「朝食をだれと一緒に食べるか」という問いに対する回答は図57のとおり、「両親と一緒に食べる」が全体の27.4%で、次いで「母親と一緒に」が33.1%、「子供だけで食べる」が31.4%となっており、57年調査と比べ「両親と一緒に食べる」が11.9ポイント減り、「子供だけで食べる」が8.7ポイント増加している。

また、「子供だけで食べる」と回答した人だけを年齢階級別にみると図58のとおり、高学年ほど子供だけで食べる割合が多く、57年調査と比べると小学生高学年及び中学生での増加が目立っている。

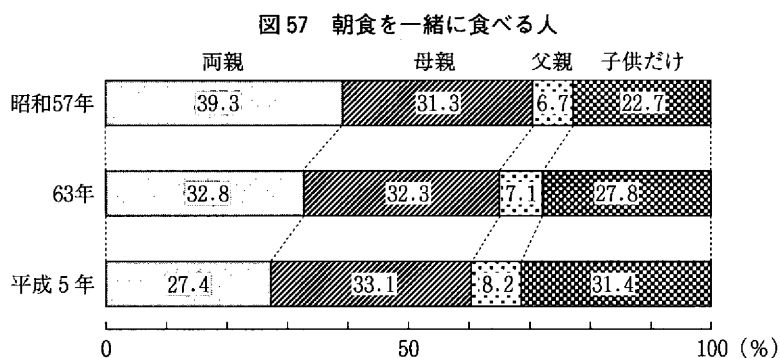
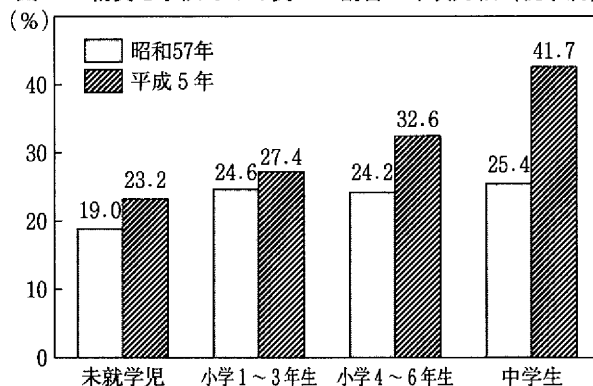
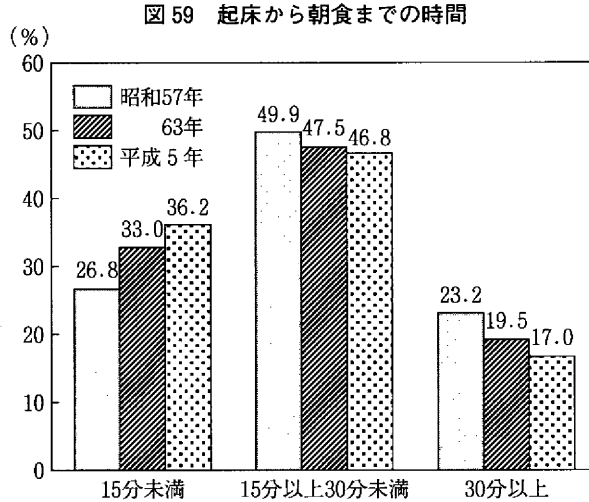


図58 朝食を子供だけで食べる割合の年次比較（就学別）



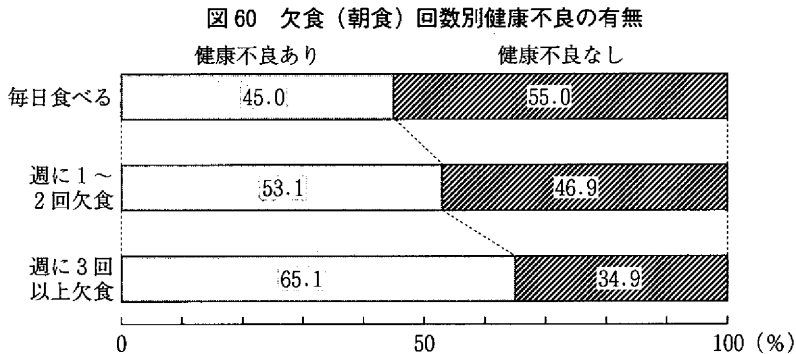
朝起きてから朝食までの時間が15分未満の子供が3人に1人以上

子供が「朝起きてから朝食までの時間」の問いに対する回答は図59のとおり、「15分未満」が36.2%、「15分以上30分未満」が46.8%で、「30分以上」が17.0%となっており、57年調査と比べ「15分以上30分未満」が3.1ポイント、「30分以上」が6.2ポイント減り、「15分未満」が9.4ポイント増加している。



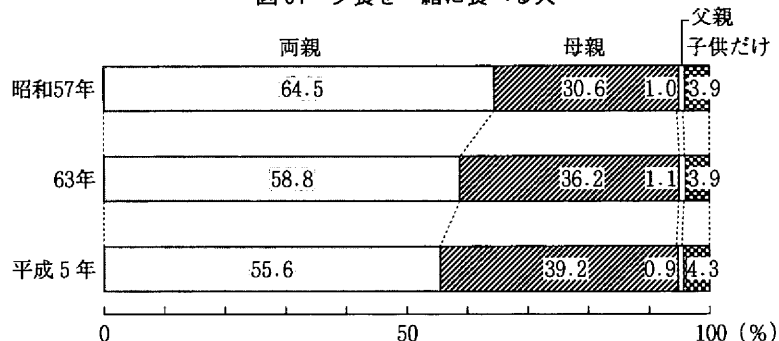
朝食の欠食回数が多いほど健康不良を訴えるものが多い

子供のふだんの健康状態について朝食の欠食状況別にみたところ図60のとおり、欠食が多い子供ほど疲れやすい、下痢や腹痛、頭痛などの健康不良を訴えるものが多くなっている。



夕食を両親と一緒に食べているのは2人に1人

図 61 夕食を一緒に食べる人



「夕食をだれと一緒に食べるか」という問いに対する回答は図61のとおり、「両親と一緒に食べる」が55.6%、「母親と一緒に食べる」が39.2%、「子供だけで食べる」が4.3%となっており、

57年調査と比べ「両親と一緒に食べる」が8.9ポイント減り、「母親と一緒に食べる」が8.6ポイント増加している。

好きな時間におやつを食べているのは3人に1人

おやつの与え方等についての問いに対する回答は図62、63のとおり、「家庭で作ったものを与えることが多い」と回答したものは全体の6.8%、「市販品を与えることが多い」が83.1%、「おやつ代としてお金を与えることが多い」が3.9%となっており、57年調査に比べ「市販品を与えることが多い」が5.2ポイント増加し、

「おやつ代としてお金を与えることが多い」が逆に3.3ポイント減少している。

また、おやつを与える時間については「決めている」のが31.7%、「欲しがる時」が34.4%、「自由」が33.9%と、57年調査に比べ「自由」が9.1ポイント増加しており、子供の自由気ままな時間を与えることが多くなっている。

図 62 おやつの内容

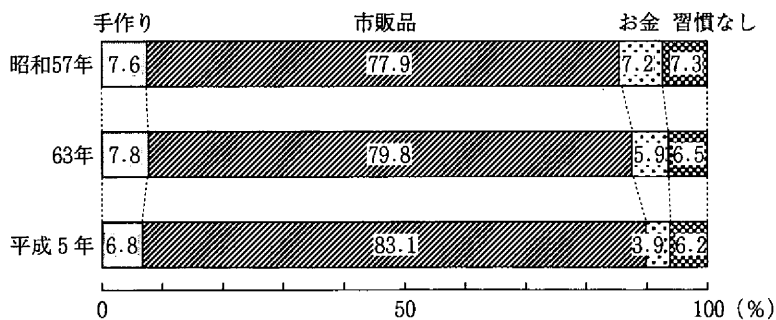
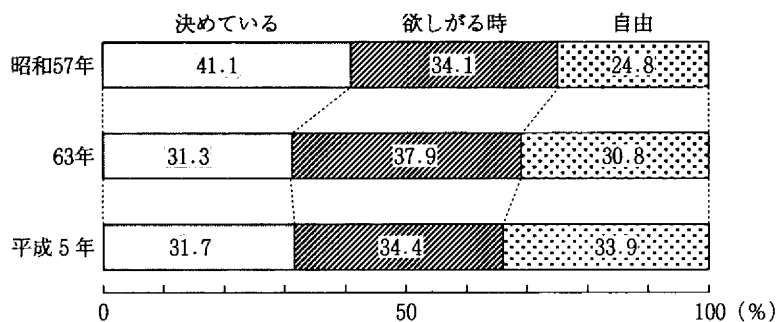


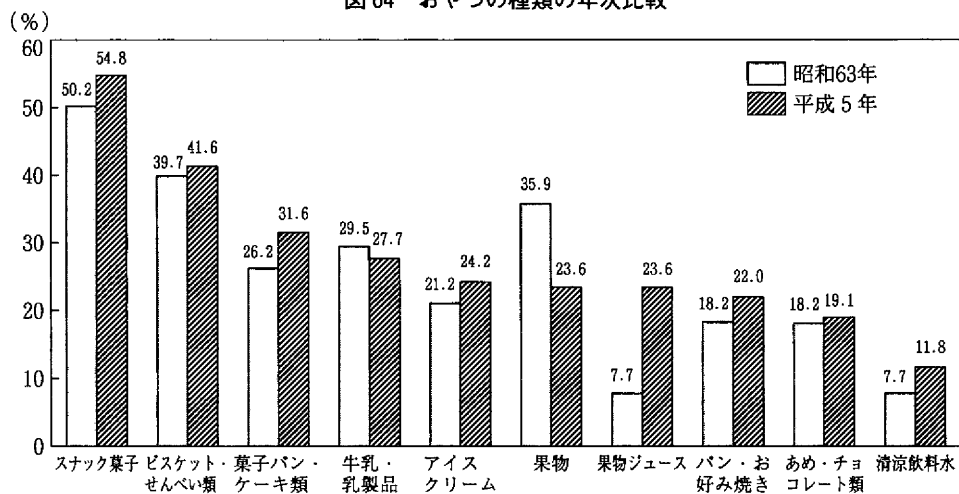
図 63 おやつの時間



おやつとして与えるものは5年前に比べて果物が減り、果物ジュースが増加

子供におやつとして与える頻度の高いものを3品あげてもらったところ図64のとおり、最も上位を占めたのはスナック菓子類で54.8%、以下、ビスケット・せんべい類41.6%、菓子パン・ケーキ類31.6%の順になっており、63年調査に比べ、果物が大幅に減り、果物ジュースが増加している。

図64 おやつの種類別の年次比較



9. 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、赤血球数、総コレステロール、トリグリセリド、HDL-コレステロール、総たんぱく質、血糖値について測定した。主な項目の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13、測定方法については9頁のとおりであるが、血糖値については「食後3時間以上のもの」のみを集計の対象としたため、別途、表18に示した。

表13 性・年齢階級別血液検査対象者数

年齢	男	女
総数	2,560	3,813
30～39歳	475	780
40～49	558	867
50～59	583	852
60～69	574	751
70歳以上	370	563

血色素量の低値者は男女とも5人に1人

血色素量の平均値及び標準偏差は表14に示すとおりである。すべ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65に示すとおりである。

表14 性・年齢階級別血色素量の平均値、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	14.9	1.25	12.9	1.28
30～39歳	15.4	0.96	12.8	1.20
40～49	15.2	1.04	12.7	1.54
50～59	15.0	1.11	13.1	1.21
60～69	14.6	1.33	13.1	1.04
70歳以上	14.0	1.34	12.7	1.24

また、血色素量が男性で14.0g/dl未満及び女性で12.0g/dl未満の人の割合は図66のとおり、それぞれ20.5%及び

18.0%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。

図65 血色素量の分布 (性別)

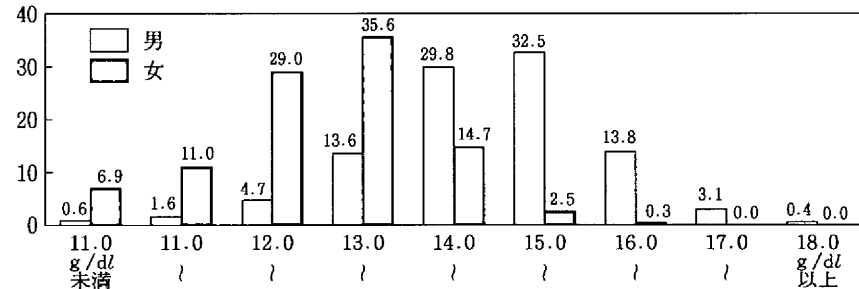
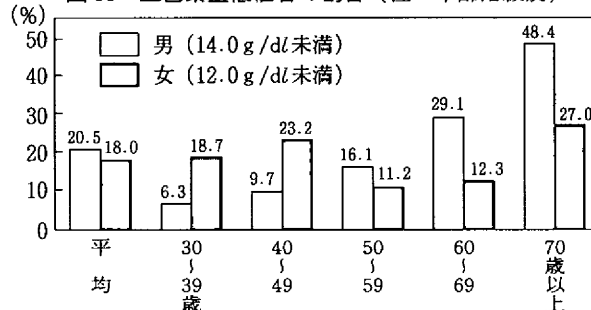


図66 血色素量低値者の割合 (性・年齢階級別)



総コレステロール高値者（260 mg/dl 以上）は男性で 8.1%、女性で 10.3%

総コレステロールの平均値及び標準偏差は表 15、分布は図 67 のとおりである。全体として男性より女性が高値であるが、それは高齢者においてより顕著である。しかし 30、40 歳代では男性の方が女性より高値である。

また、総コレステロール値が境界域（220～259 mg/dl）及び高値（260 mg/dl 以上）を示す人の割合は図 68 のと

おり、それぞれ男性 22.1% 及び 8.1%、女性 28.4% 及び 10.3% である。男女とも 50 歳代をピークに、若年層及び高齢層ではそれより低値となっている。

表 15 性・年齢階級別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	203.3	38.07	211.2	37.70
30～39歳	203.2	39.43	190.2	32.33
40～49	208.4	38.73	204.7	34.81
50～59	205.7	36.67	224.9	37.46
60～69	200.0	37.61	222.8	36.73
70歳以上	197.2	36.80	214.1	35.17

図 67 総コレステロールの分布（性別）

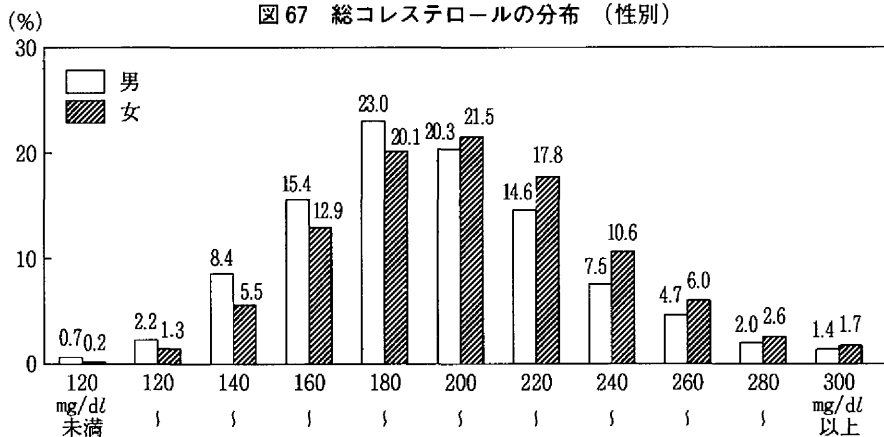
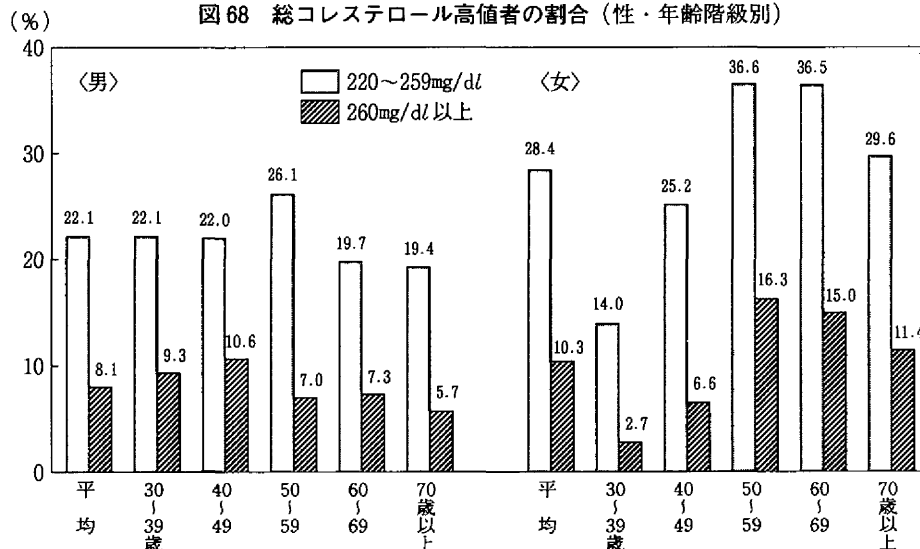


図 68 総コレステロール高値者の割合（性・年齢階級別）



HDL-コレステロール値が 40 mg/dl 未満の人は男性 20.9%、女性 9.4%

HDL-コレステロールの平均値及び標準偏差は表 16 のとおりである。全年齢層において男性より女性が高く、男性は各年齢層で一定しているのに比べ、女性は高齢層では徐々に低値となっており、その分布は図 69 のとおりである。

また、HDL-コレステロール値が 40 mg/dl 未満の低値者の割合は図 70 のとおり、男性では明確な傾向がみられないのに対し、女性は加齢に伴い高くなる傾向がみられる。

表 16 性・年齢階級別 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	52.0	15.00	59.0	15.07
30~39歳	51.2	14.13	61.9	14.43
40~49	52.1	14.75	61.2	15.27
50~59	52.1	15.35	59.8	15.23
60~69	52.6	15.10	55.7	14.85
70歳以上	51.5	15.65	54.7	13.93

図 69 HDL-コレステロールの分布 (性別)

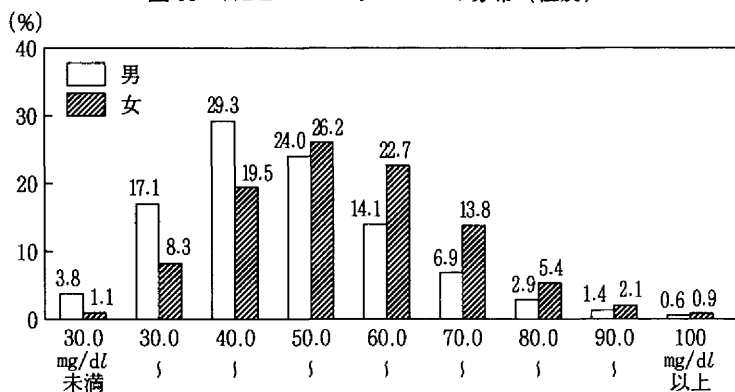
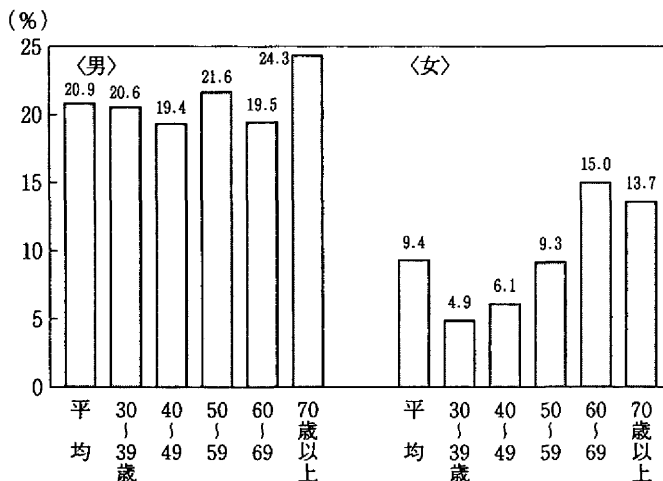


図 70 HDL-コレステロール低値 (40mg/dl 未満) 者の割合 (性・年齢階級別)



総たんぱく質値が6.5g/dl未満の人は男性1.5%、女性0.8%

総たんぱく質の平均値と標準偏差は表17のとおりである。平均値については男女間であまり差異がなく、その分布は図71のとおりである。

また、総たんぱく質が6.5g/dl未満の人の割合は図72のとおり、男性は1.5%、女性0.8%で、概ね男女とも加齢に伴い増加の傾向がみられる。

表17 性・年齢階級別総たんぱく質の平均値、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	7.4	0.45	7.5	0.45
30～39歳	7.5	0.42	7.5	0.44
40～49	7.5	0.43	7.5	0.44
50～59	7.4	0.46	7.5	0.42
60～69	7.4	0.44	7.5	0.43
70歳以上	7.3	0.46	7.4	0.48

図71 総たんぱく質の分布（性別）

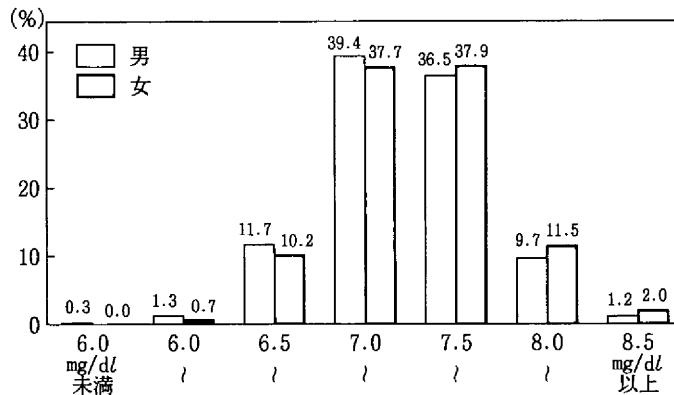
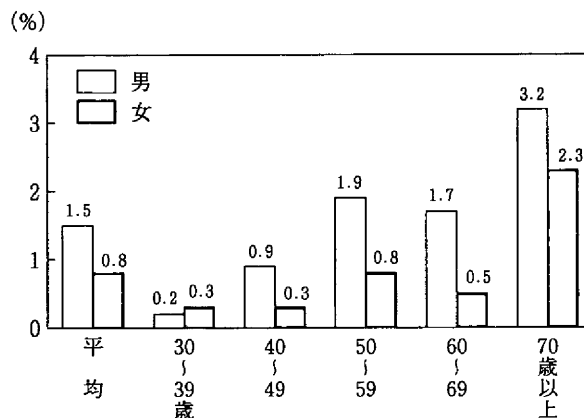


図72 総たんぱく質低値（6.5mg/dl未満）者の割合（性別）



血糖値が 110 mg/dL 以上の人は男女とも 20.3%

血糖値の平均値及び標準偏差は表 18 のとおりである。平均値については男女間であまり差がないが、全般に男性が女性より高値となっている。その分布は図 73 のとおりである。

また、血糖値が 110 mg/dL 以上の人の割合は図 74 のとおり、男女とも 20.3% で、男女間で明確な差はみられない。

表 18 性・年齢階級別血糖値（食後 3 時間以上）の平均値，標準偏差

年 齢	男			女		
	人 数	平均値 (mg/dL)	標準偏差 (mg/dL)	人 数	平均値 (mg/dL)	標準偏差 (mg/dL)
総 数	1,677	103.2	30.80	2,184	102.1	21.74
30～39歳	328	97.2	16.35	435	96.0	16.02
40～49	384	100.2	22.82	507	97.9	13.18
50～59	403	102.8	39.64	541	102.3	22.45
60～69	367	108.0	33.40	430	106.7	23.62
70歳以上	195	110.8	34.03	271	112.0	30.93

図 73 血糖値（食後 3 時間以上）の分布（性別）

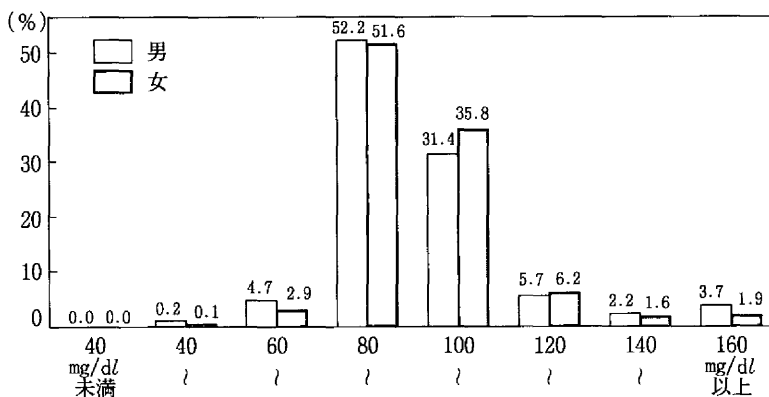


図 74 血糖値高値（110mg/dL 以上）者の割合（性・年齢階級別）

