

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。

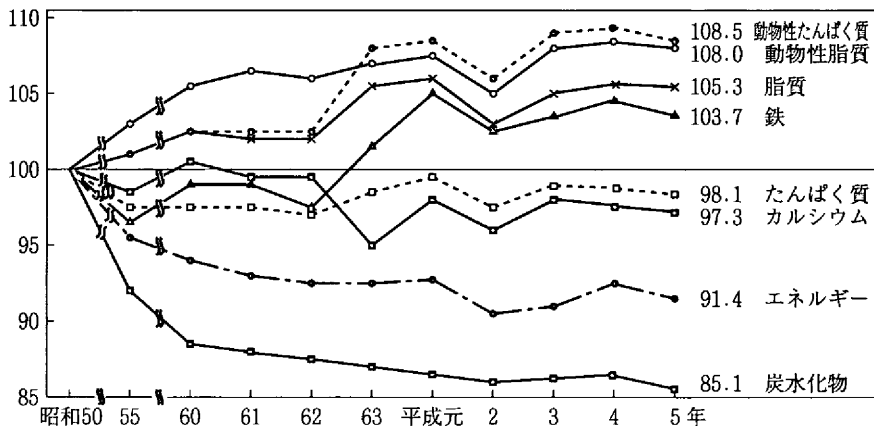
最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギー、炭水化物が依然減少の傾向にあるほか、近年、脂質、動物性脂質などは横ばいの傾向である。

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）

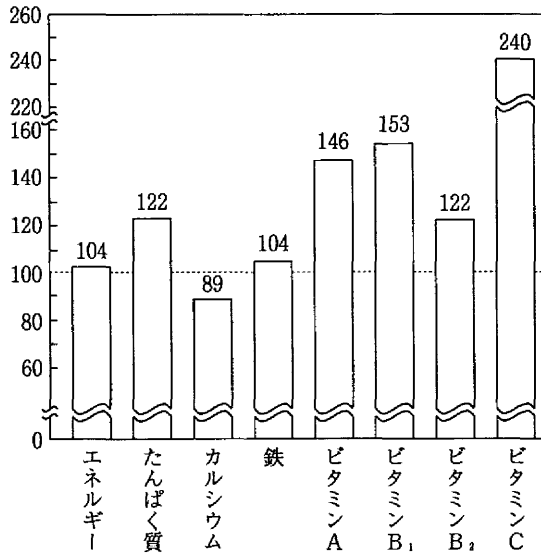


表2 栄養素等摂取量の充足率 (%)

	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

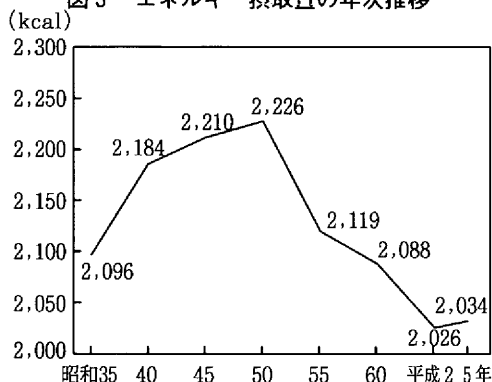
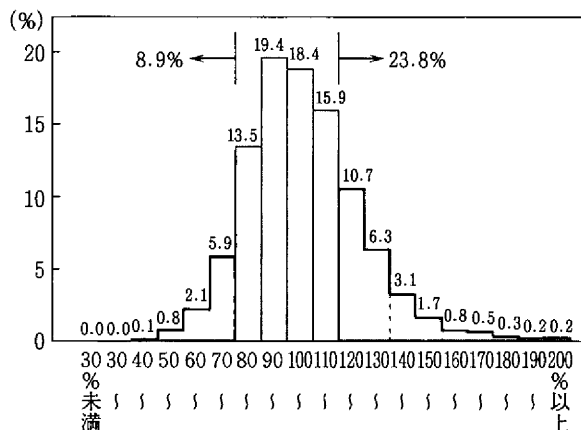


図4 エネルギー摂取量の充足状況



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うかがわれる。

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

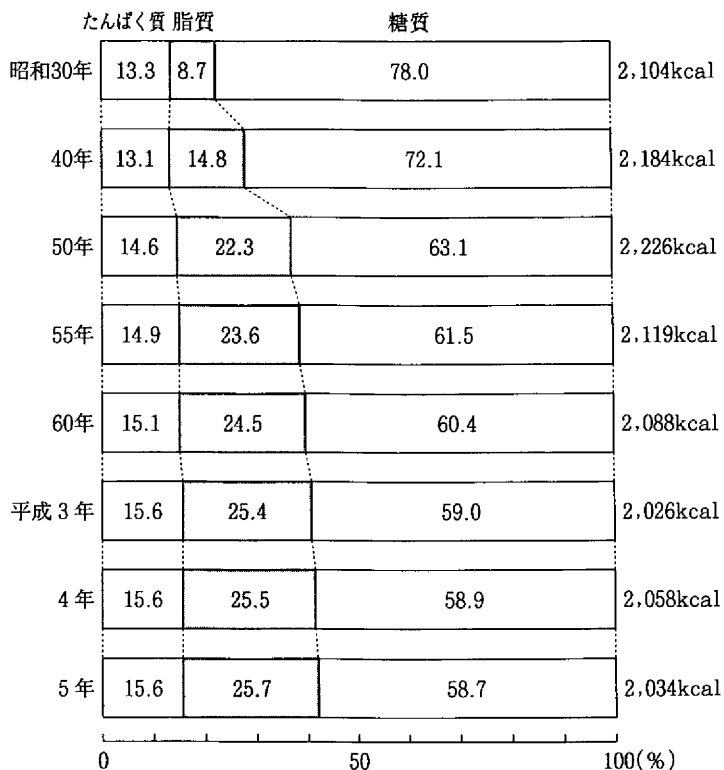
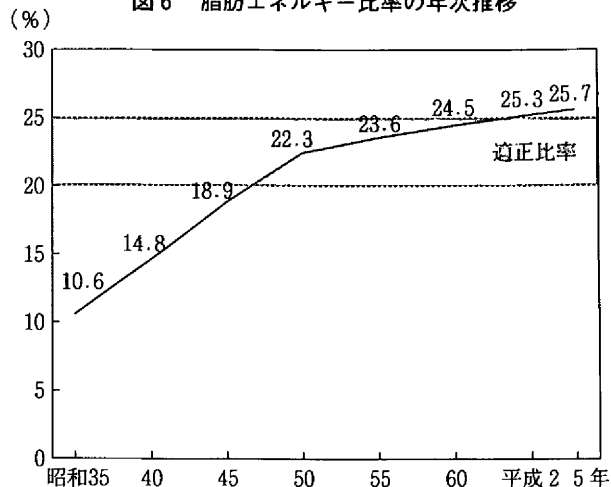


図6 脂肪エネルギー比率の年次推移



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

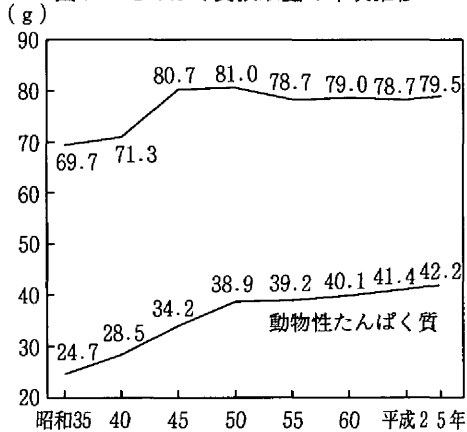


図8 たんぱく質の食品群別摂取構成比

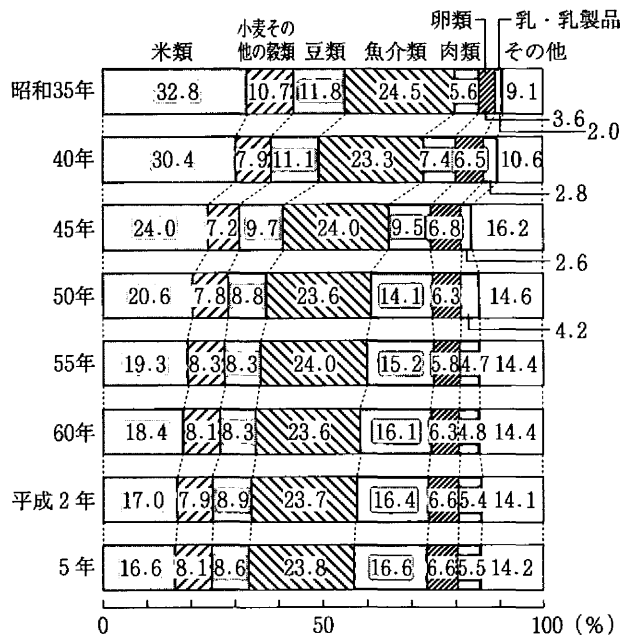
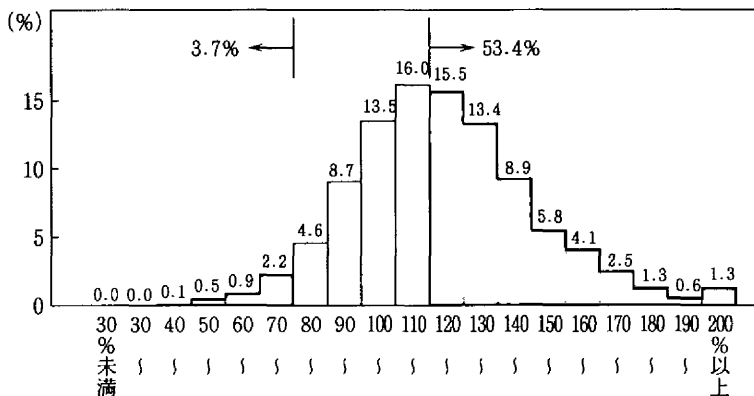


図9 たんぱく質所要量に対するたんぱく質摂取量の充足状況



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

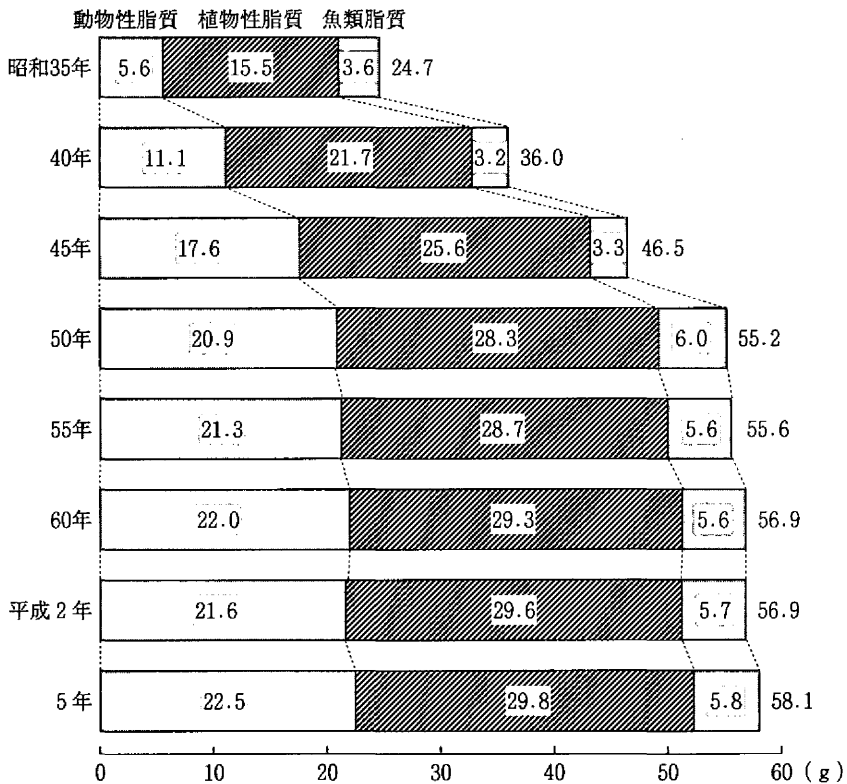


図 11 脂質所要量に対する脂質摂取量の充足状況
(脂質エネルギー比率22.5=100)

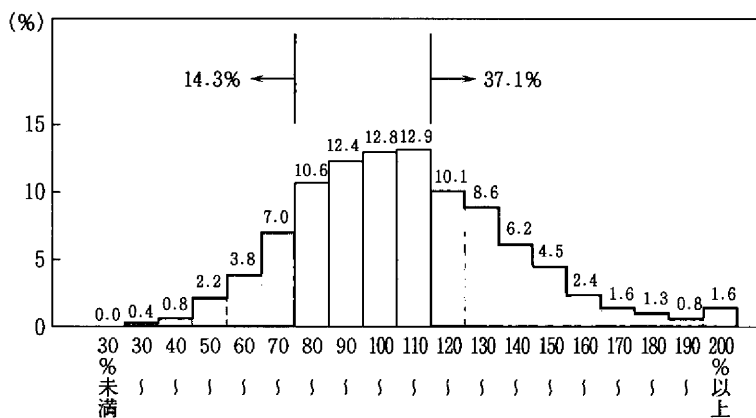
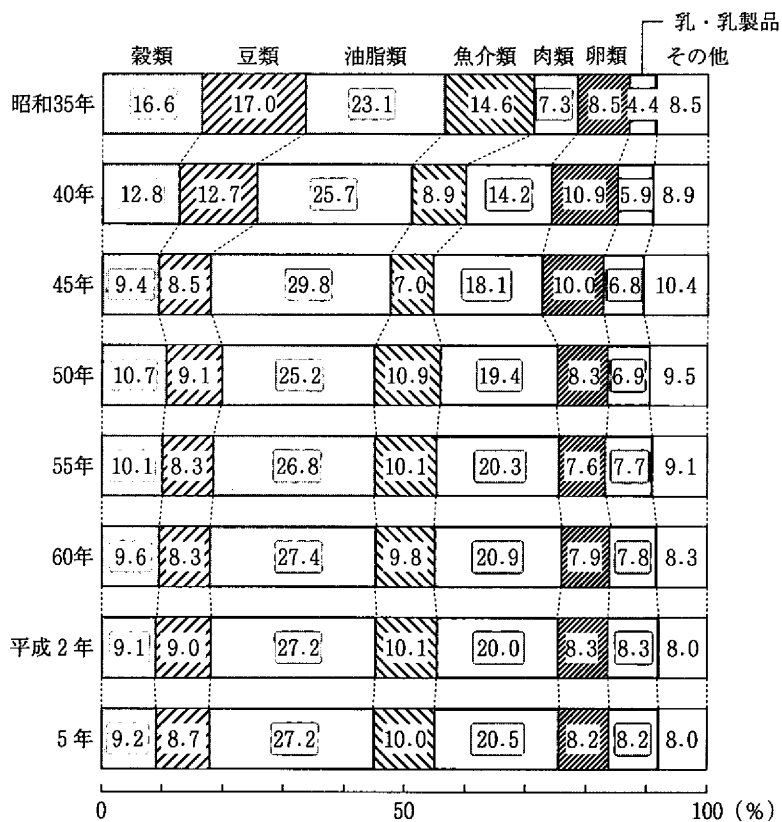


図 12 脂質の食品群別摂取構成比



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

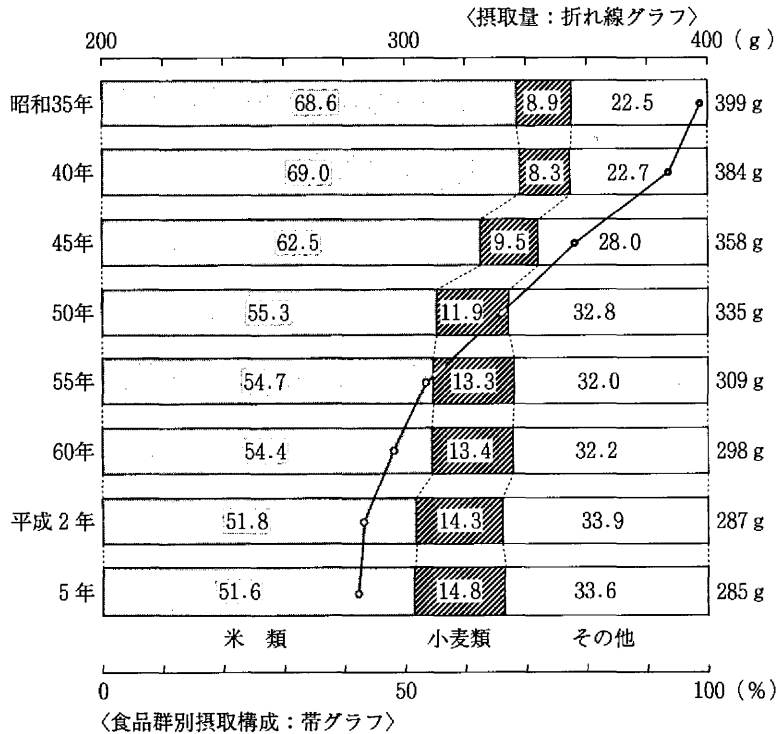
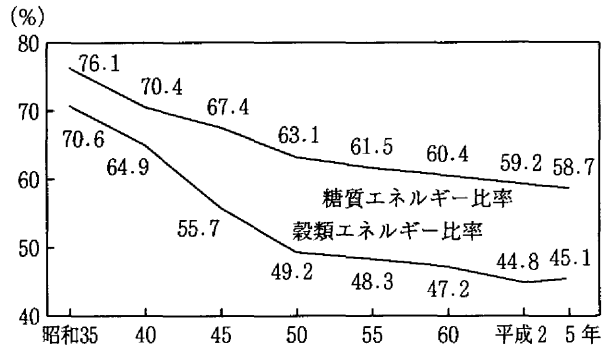


図 14 糖質エネルギー比率と穀類エネルギー比率の年次推移



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

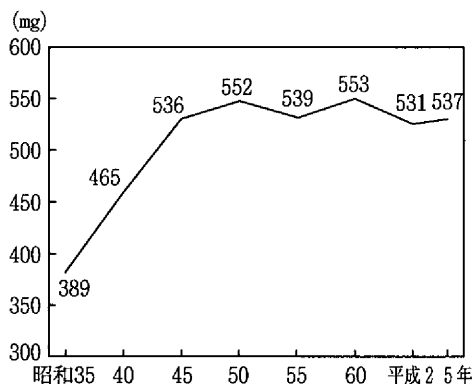


図16 栄養所要量に対するカルシウムの充足状況

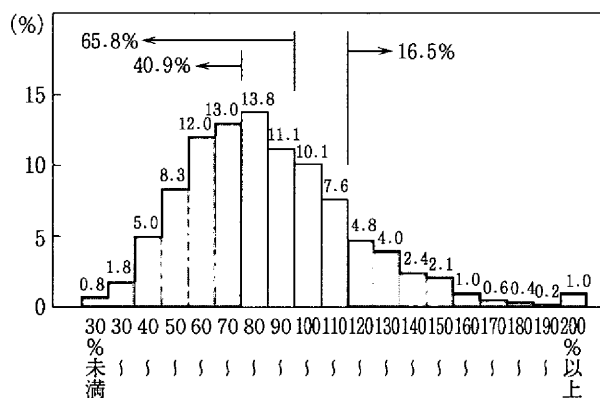
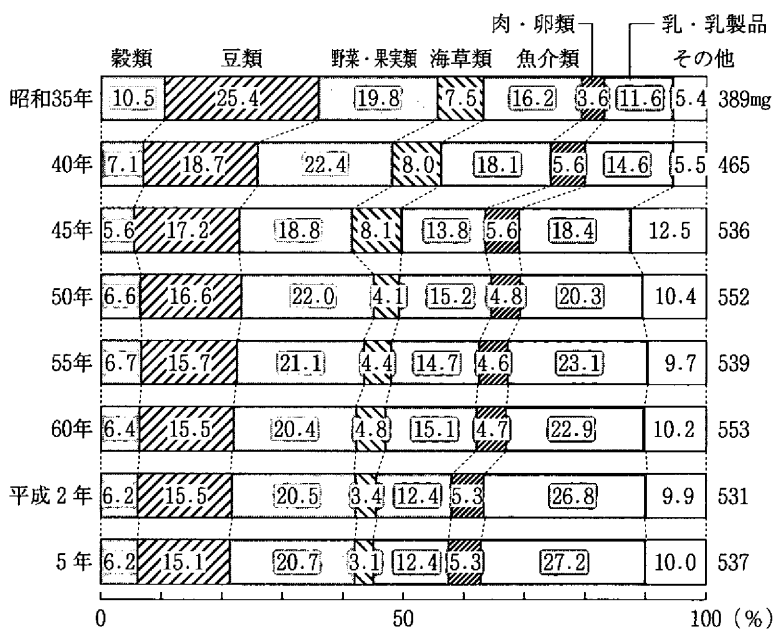


図17 カルシウムの食品群別摂取構成比



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

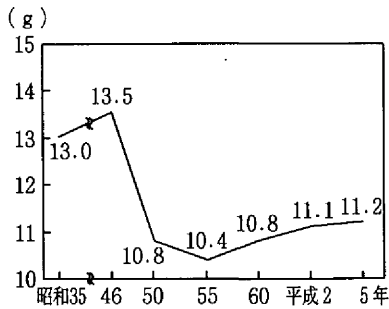


図 19 栄養所要量に対する鉄の充足状況

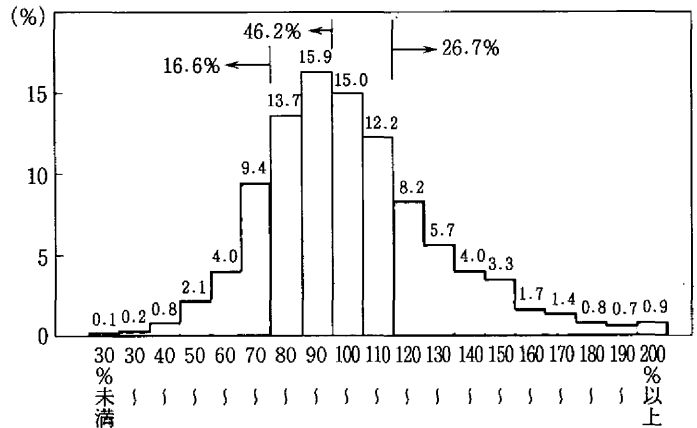
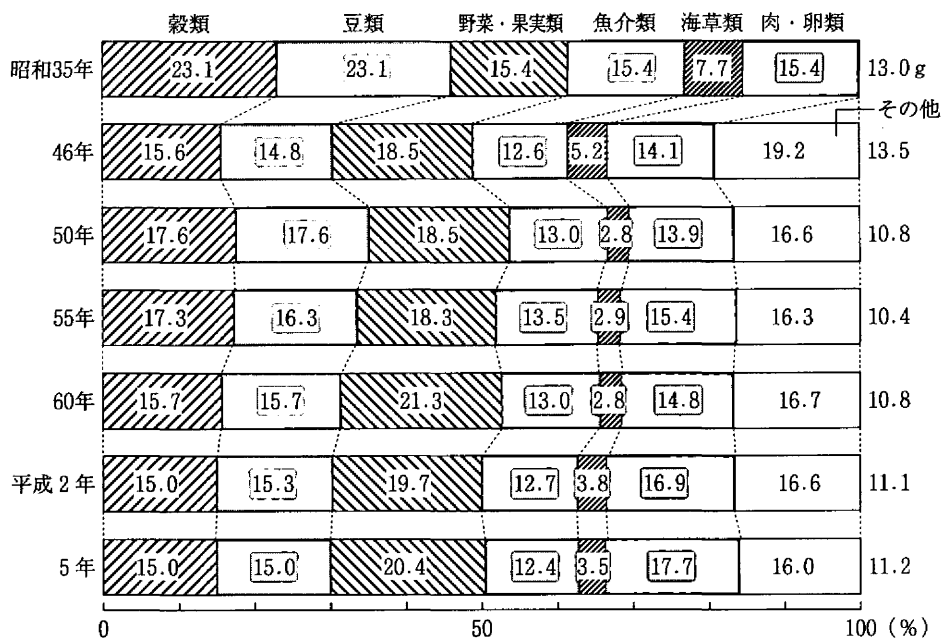


図 20 鉄の食品群別摂取構成比



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みると図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

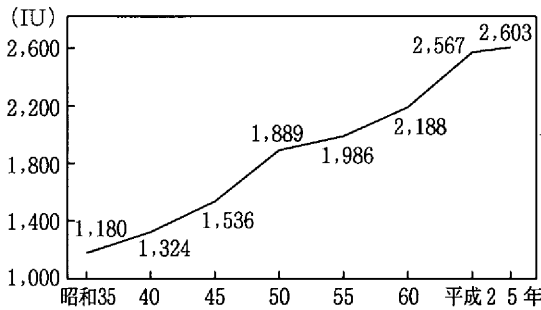


図22 ビタミンB₁とビタミンB₂摂取量の年次推移

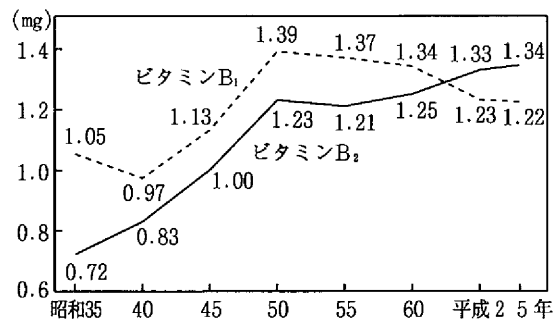


図23 ビタミンC摂取量の年次推移

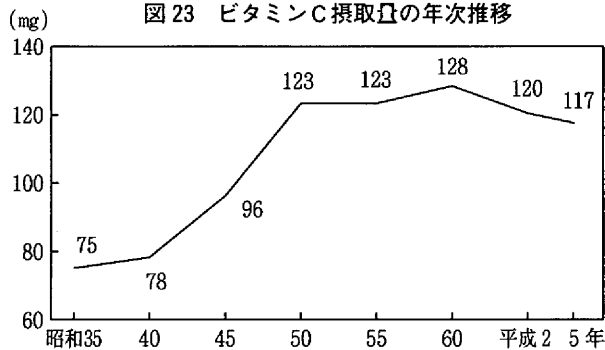


図 24 ビタミンAの食品群別摂取構成比

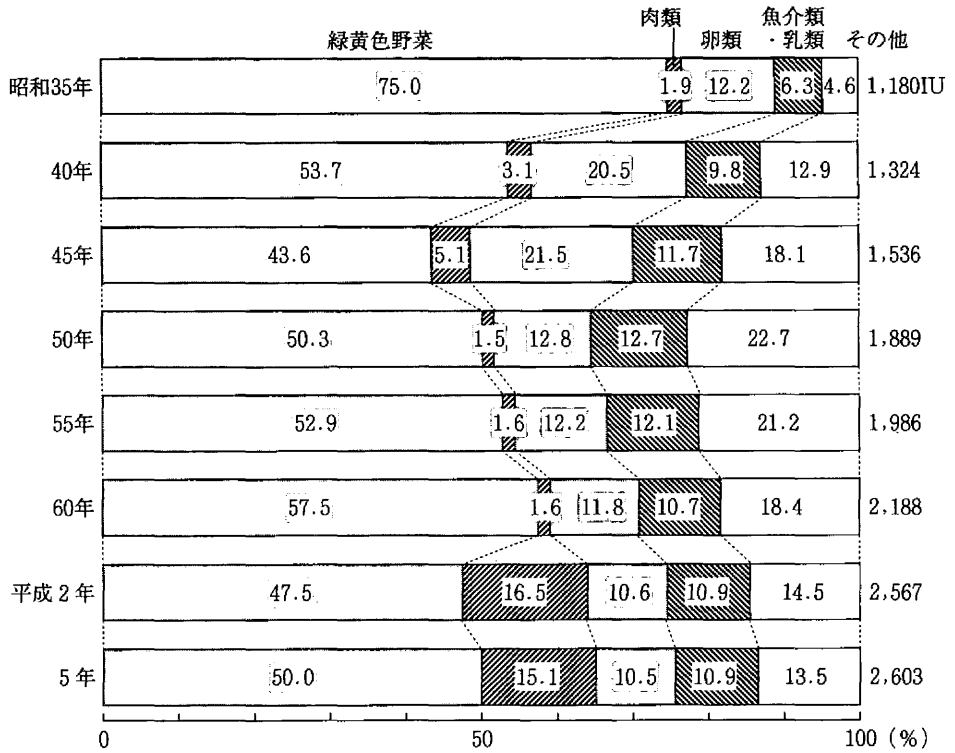


図 25 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

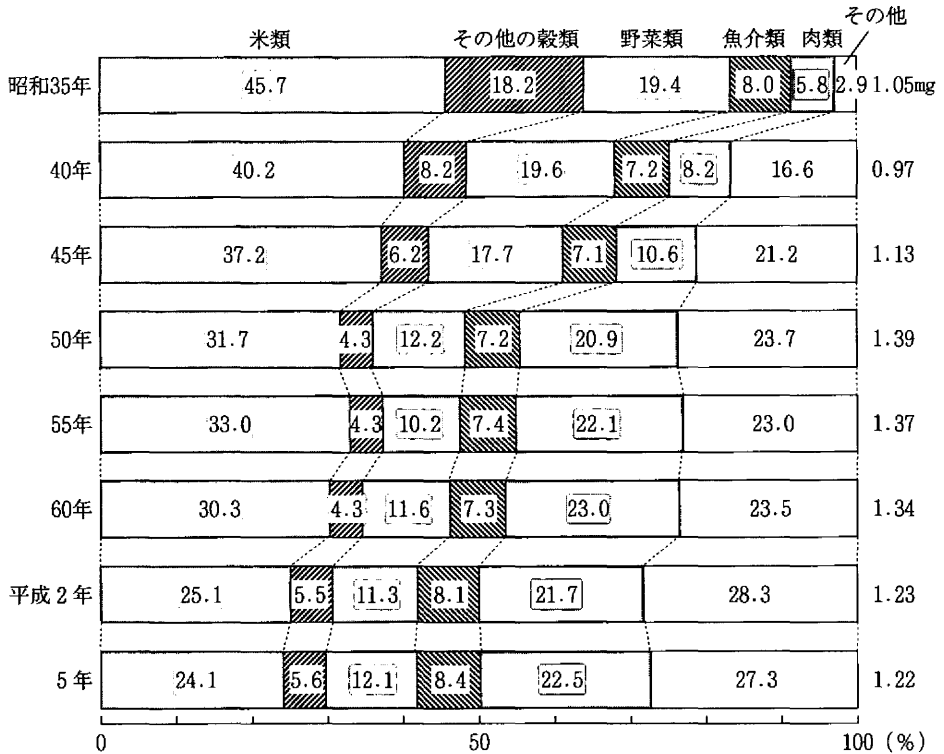


図 26 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

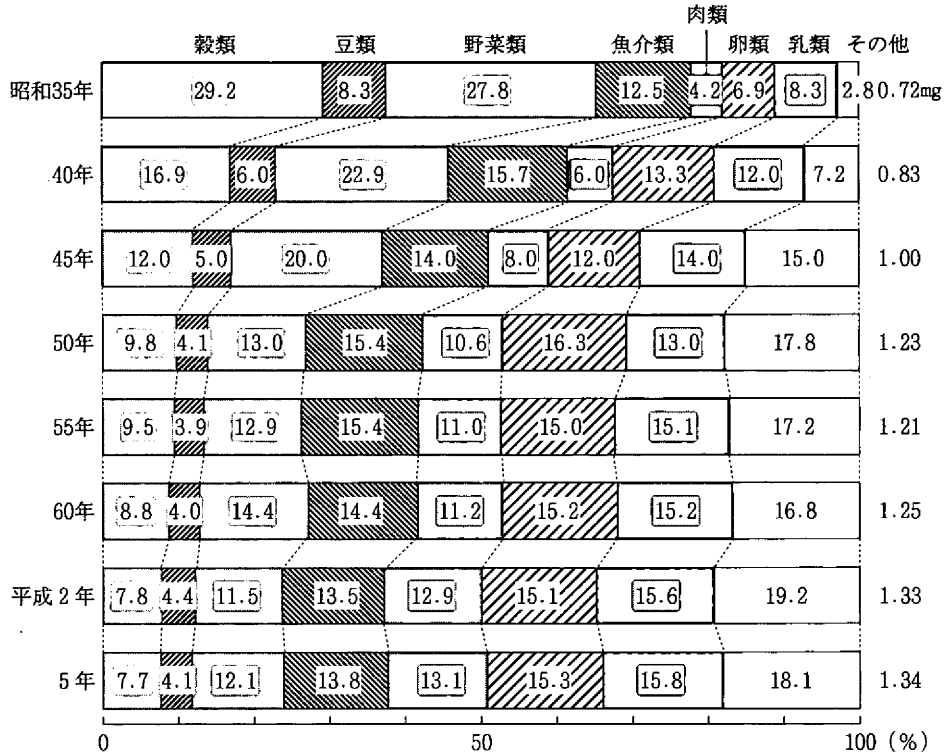


図 27 ビタミンCの食品群別摂取構成比

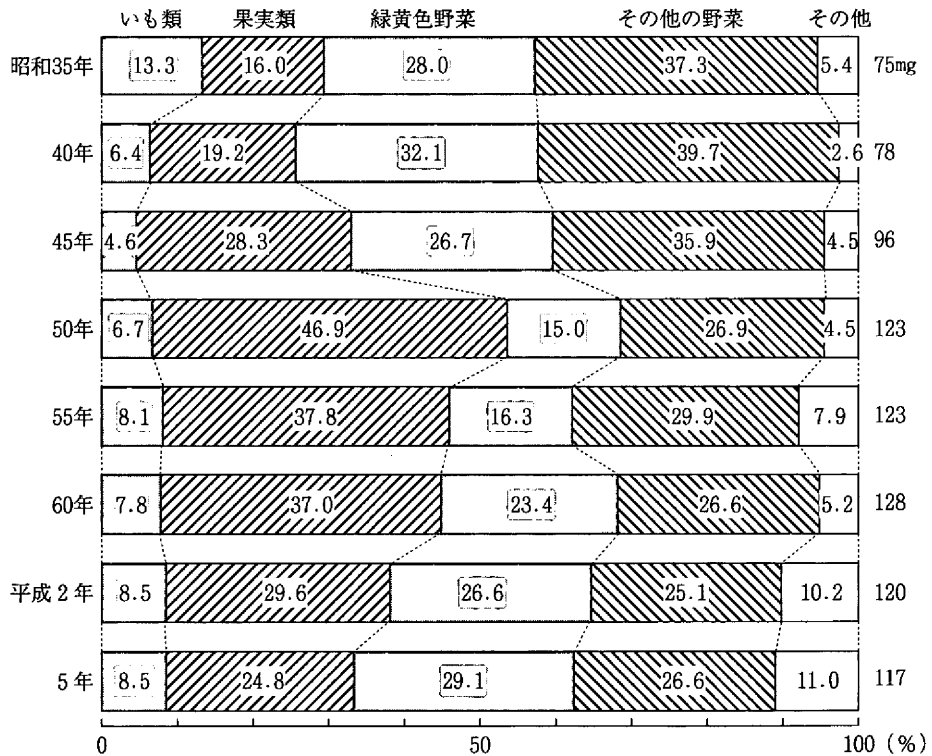


図 28 栄養所要量に対するビタミンA摂取量の充足状況

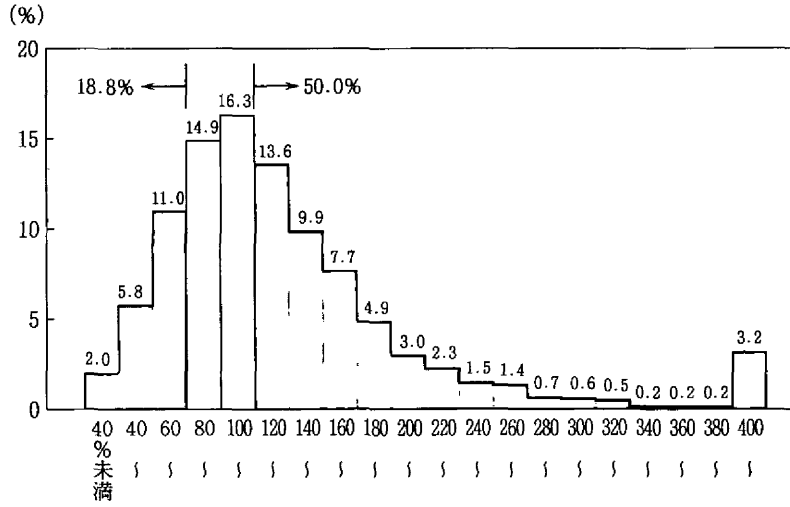


図 29 栄養所要量に対するビタミンB₁摂取量の充足状況

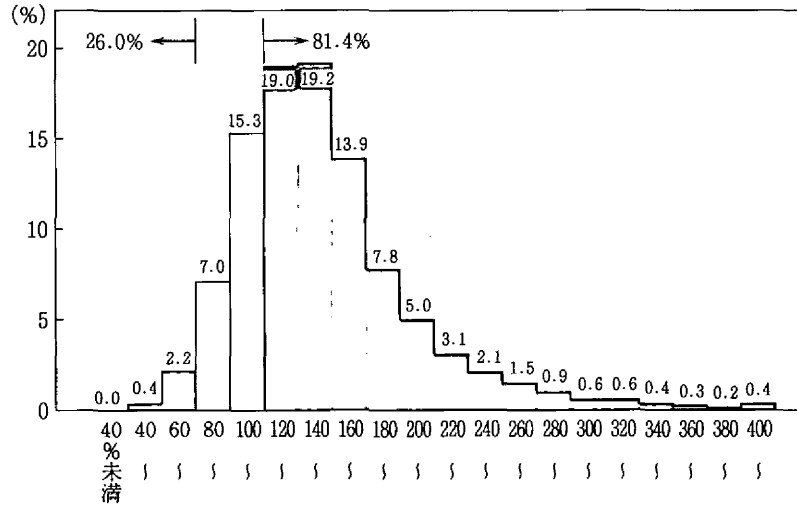


図 30 栄養所要量に対するビタミンB₂摂取量の充足状況

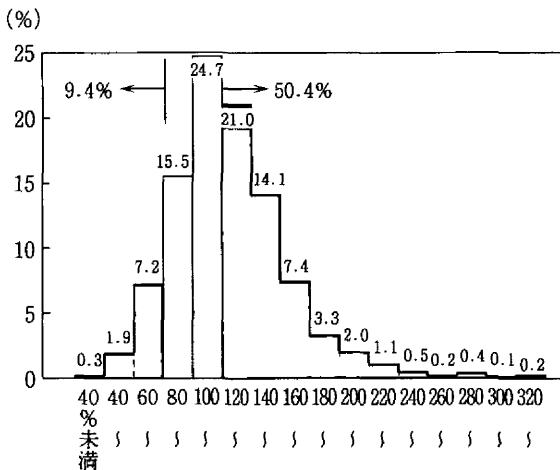


図 31 栄養所要量に対するビタミンC摂取量の充足状況

