

# 結果の概要

## 1. 栄養素等の摂取状況

炭水化物が依然減少の傾向にあるが、動物性たんぱく質、動物性脂質は依然増加の傾向

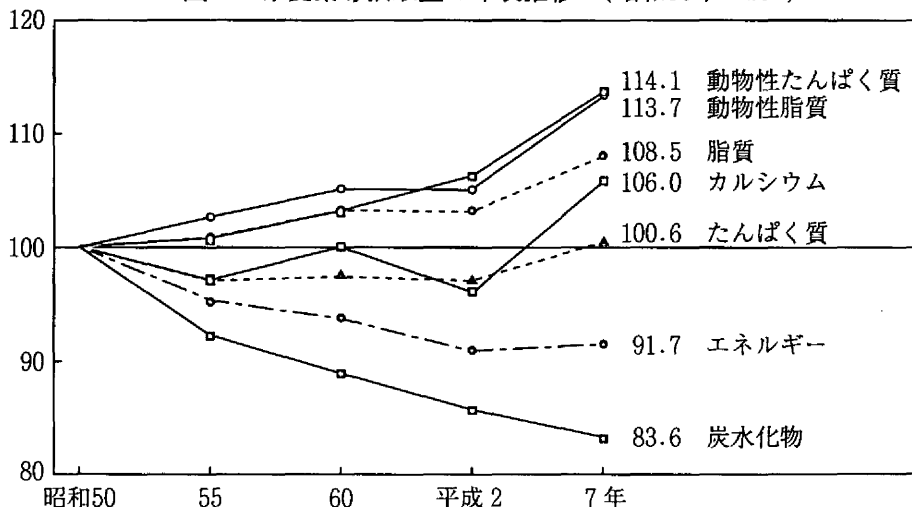
平成7年調査における国民1人1日当たりの栄養素等摂取量は表1のとおりである。前年と比べると、炭水化物を除きすべて増加している。

最近における栄養素等摂取量の年次推移について、昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100としてみると、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のに対し、動物性たんぱく質、動物性脂質は増加傾向にある。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	5年 (1993)	6年 (1994)	7年 (1995)	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,034	2,023	2,042	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	79.5	79.7	81.5	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	42.2	42.5	44.4	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	58.1	58.0	59.9	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	28.3	28.5	29.8	
炭水化物 g	335	309	298	287	285	282	280	
カルシウム mg	552	539	553	531	537	545	585	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	11.1	11.2	11.3	11.8	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	12.8	12.8	13.2	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,603	2,602	2,840
	B <sub>1</sub> mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.22	1.21	1.22
	B <sub>2</sub> mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.34	1.35	1.47
	C mg	138	123	128	120	117	117	135

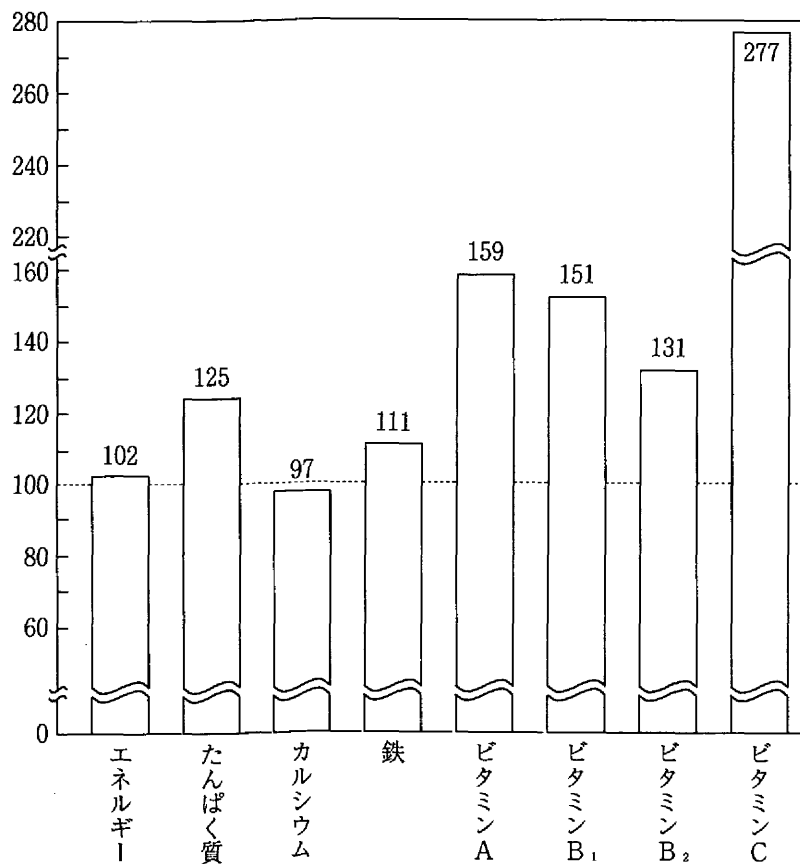
図1 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年=100)



1人1日当たりの栄養素等摂取量はほぼ適正、栄養所要量を下回っているのはカルシウムのみ

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見ると、図2のとおり、エネルギーは適正摂取レベルにあり、カルシウムを除く栄養素についても所要量を上回っている。

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 26.4%と、依然増加傾向

エネルギー摂取量は、平均的にほぼ適正量となっているが、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4のとおり、糖質エネルギー比率が依然減少傾向に対し、脂質エネルギー比率については適正比率の上限とされる25%を超え、依然増加傾向を示している。特に図5のとおり、大都市では27.4%となっており、高脂血症など生活習慣病予防の観点からも、今後とも注意を払う必要がある。

図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移）

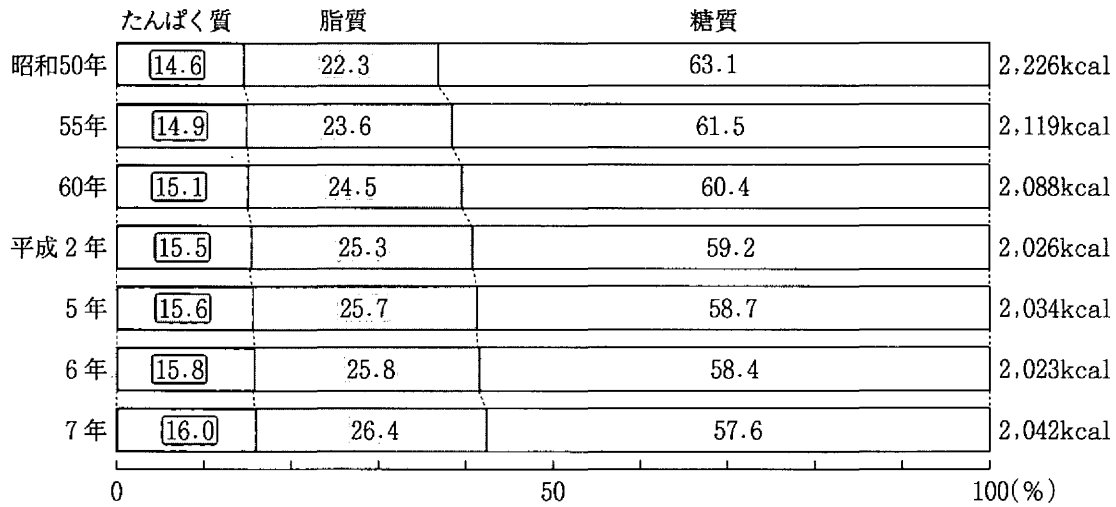
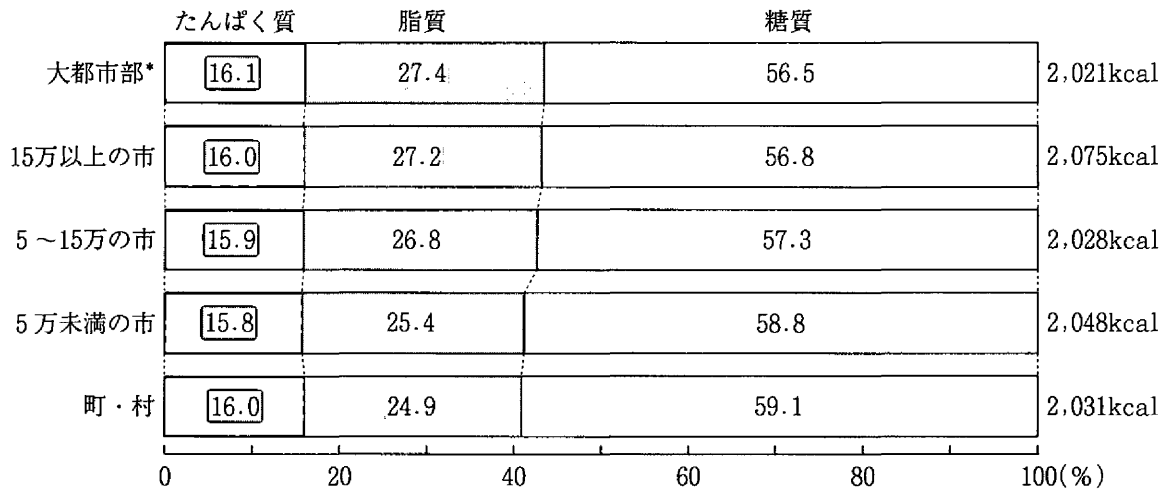


図5 エネルギーの栄養素別摂取構成比（人口規模別）



\* 大都市部：12大都市+23区

穀類エネルギー比は依然減少傾向、特に米類からの摂取が減少

穀類エネルギー比の年次推移をみると、依然減少傾向にあり、昭和50年の49.2%に対し、平成7年では40.7%にまで減少している。

図6 穀類エネルギー比の年次推移

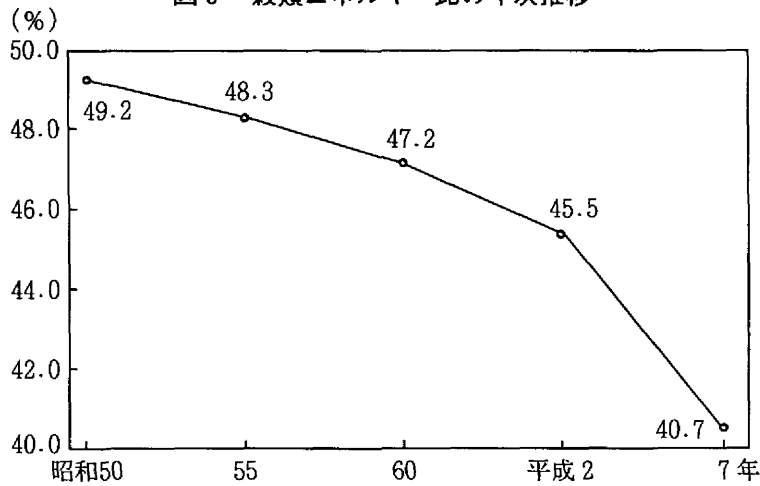
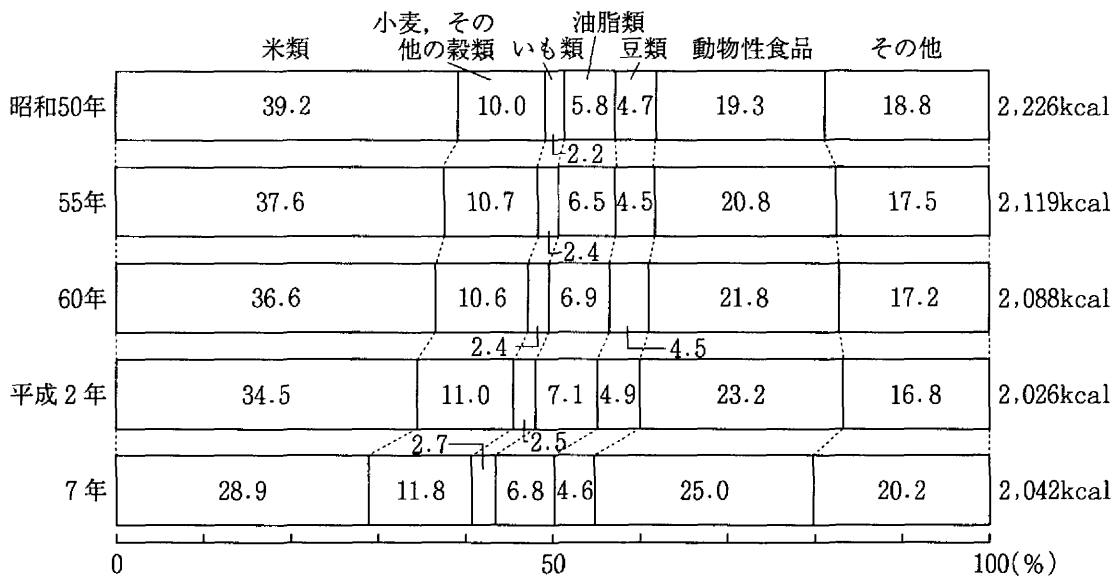


図7のとおり、エネルギーの食品群別摂取構成をみると、特に米類の減少が著しく、昭和50年の39.2%に対し、平成7年では30%を割り、28.9%にまで減少している。その一方で、動物性食品からの摂取は増加している。

図7 エネルギーの食品群別摂取構成



動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は4：5：1

脂質の摂取量は、依然増加傾向を示し、昭和50年の55.2gから平成7年では59.9gに達している。脂質摂取に関しては、動物、植物、魚類には異なった種類の脂肪酸が含まれており、これらの食品をバランスよくとることが望ましいといわれている。平成7年では、動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は4：5：1となっている。

さらに、脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、穀類、豆類からの摂取が減少し、肉類や牛乳・乳製品からの摂取が増加している。

図8 脂質摂取量の年次推移

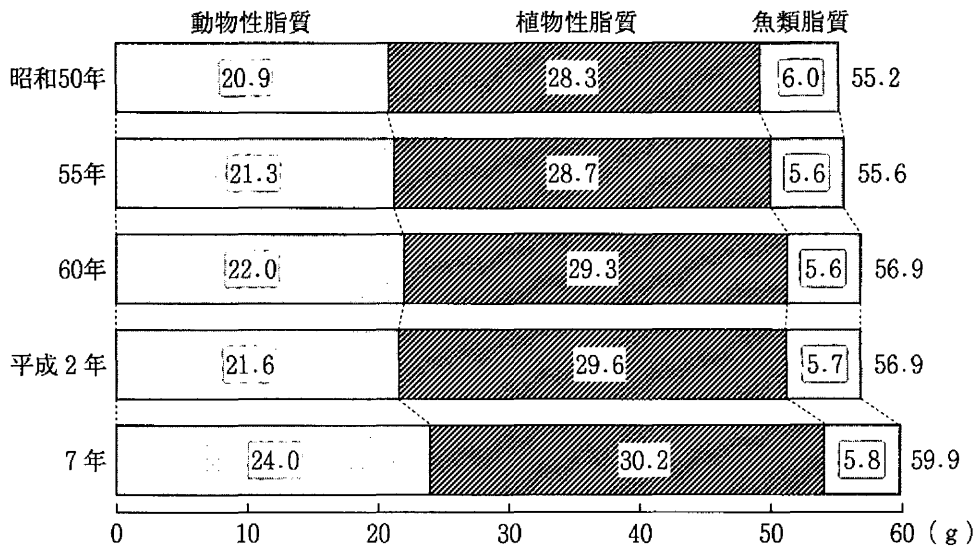
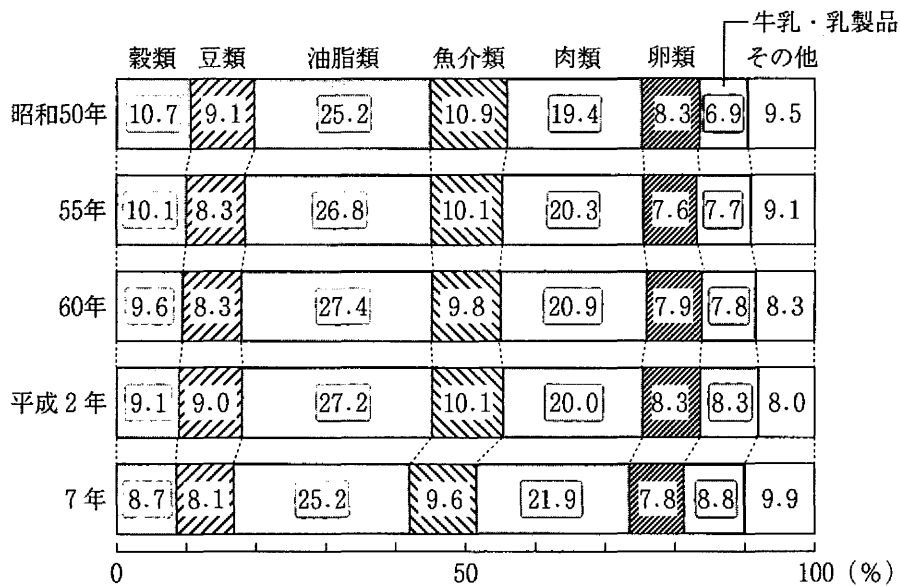


図9 脂質の食品群別摂取構成比



## たんぱく質の総摂取量は横ばいだが、動物性たんぱく質は依然増加傾向

たんぱく質の摂取量を年次推移で見ると、昭和50年以降、総摂取量は80g前後と増減はみられない。一方、動物性たんぱく質の摂取量は昭和50年の38.9gから平成7年では43.9gとなり、動物性たんぱく質比は図中折れ線グラフで示すとおり、昭和50年の48.0%から平成7年では54.5%と増加傾向がみられる。

たんぱく質の食品群別摂取構成比の推移をみると、穀類からの摂取が昭和50年の37.2%から平成7年では30.2%と減少傾向にあり、特に米類からの摂取は昭和50年の20.6%から平成7年では13.8%にまで減少している。一方、動物性食品では肉類、牛乳・乳製品からの摂取が増加している。

図10 たんぱく質摂取量の年次推移

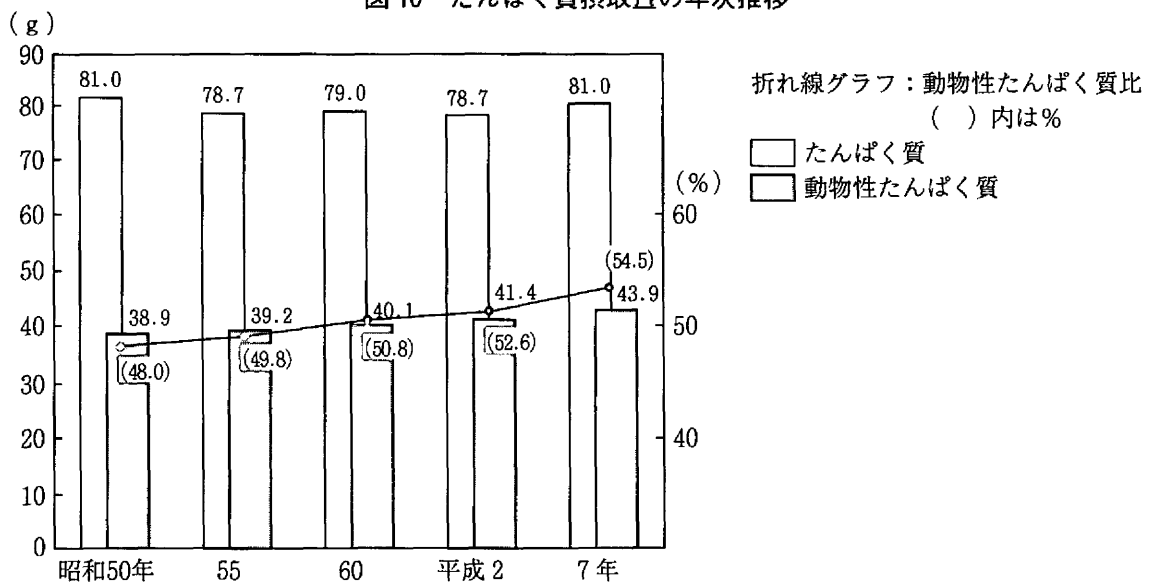
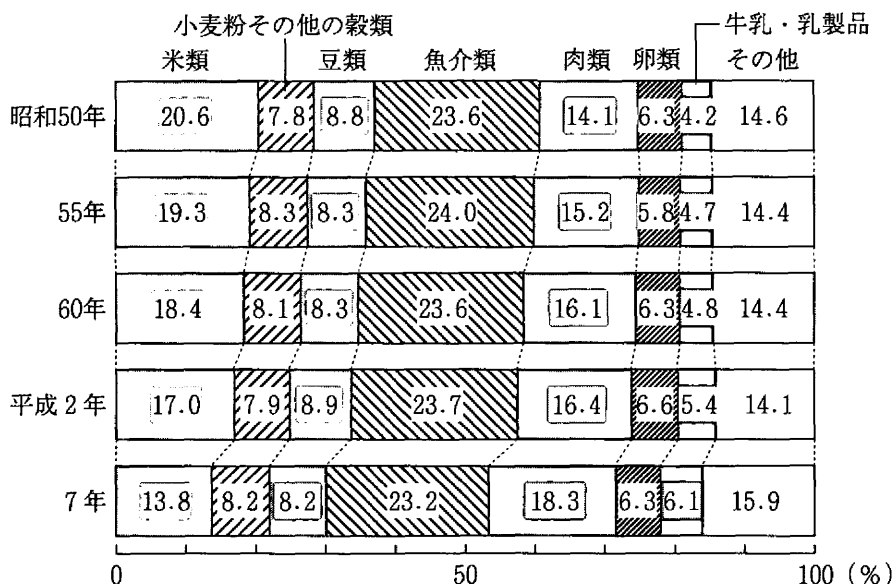


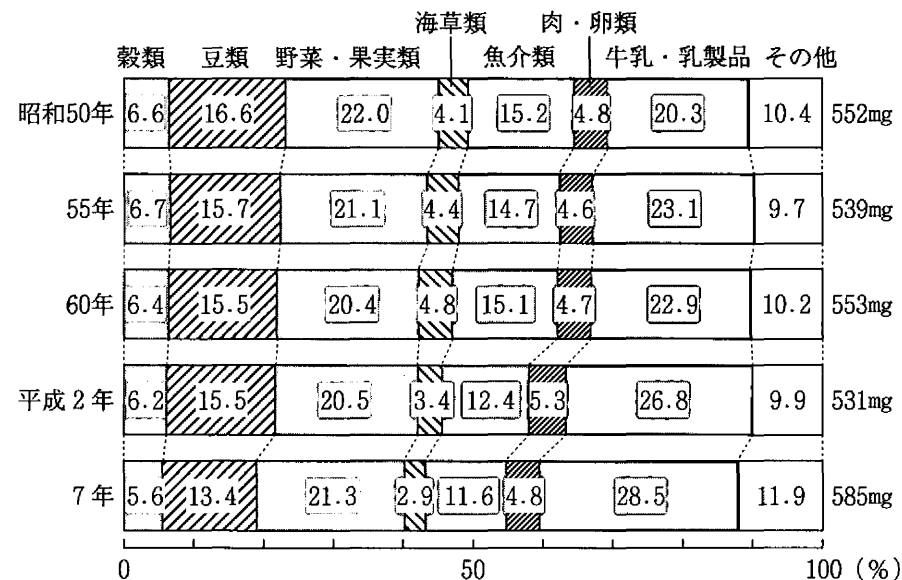
図11 たんぱく質の食品群別摂取構成比



カルシウムの摂取を食品群別摂取構成比で見ると、牛乳・乳製品からの摂取は増加しているが、魚介類、豆類、海草類からの摂取は減少

カルシウムの食品群別摂取構成の推移を見ると、図12のとおり、乳・乳製品からの摂取は増加しているが、豆類、魚介類からの摂取は減少している。カルシウムの摂取量は依然所要量を満たしていない状況にあるので、牛乳・乳製品をはじめ、小魚や海草、緑黄色野菜、豆類などの摂取に心がけ、カルシウムの摂取増に努める必要がある。

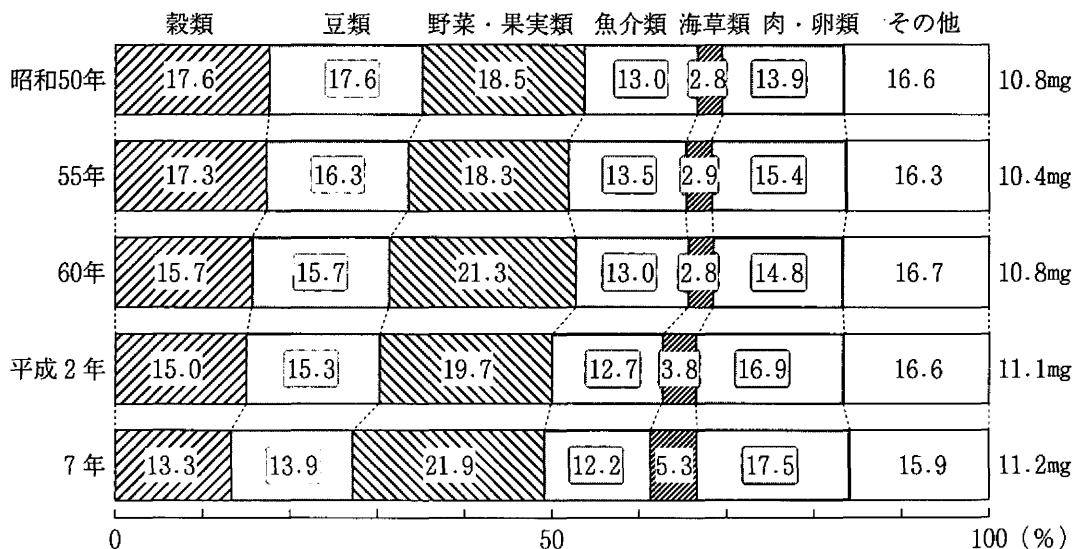
図12 カルシウムの食品群別摂取構成比



鉄の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、肉・卵類からの摂取は増加、穀類、豆類からの摂取は減少の傾向

鉄の摂取量は昭和55年以降、わずかながら増加の傾向を示している。鉄の食品群別摂取構成の推移では図13のとおり、昭和50年以降、肉・卵類からの摂取は増加し、穀類、豆類からの摂取は減少の傾向にある。

図13 鉄の食品群別摂取構成比



ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>の摂取量は昭和50年以降増加を示しているが、ビタミンB<sub>1</sub>摂取量は減少傾向。食品群別摂取構成比ではビタミンB<sub>1</sub>の米類からの摂取が減少

ビタミン類の摂取量は、平均的には所要量を満たしている。昭和50年代に入ってからでもビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>の摂取量は増加傾向を示しているのに対し、ビタミンB<sub>1</sub>摂取量は減少の傾向を示している。

また、ビタミン類の食品群別摂取構成比の推移をみると、図17~20のとおり、ビタミンAについては緑黄色野菜が5割前後を占めている。ビタミンB<sub>1</sub>については米類からの摂取割合の減少が著しいが、その他は大きな変化はみられない。ビタミンB<sub>2</sub>については昭和50年以降摂取割合にほとんど変化はみられない。ビタミンCについては果実類からの摂取割合の減少が著しく、その一方で緑黄色野菜からの摂取割合が増加している。

図14 ビタミンA摂取量の年次推移

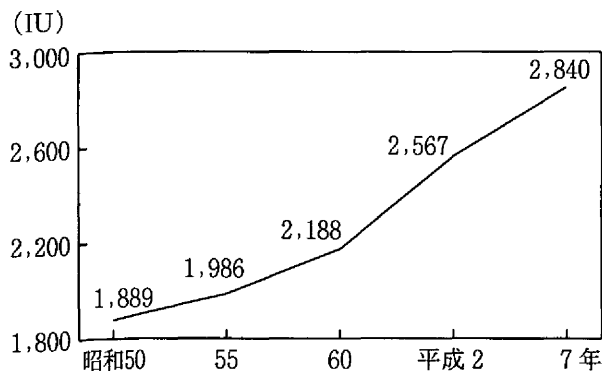


図15 ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>摂取量の年次推移

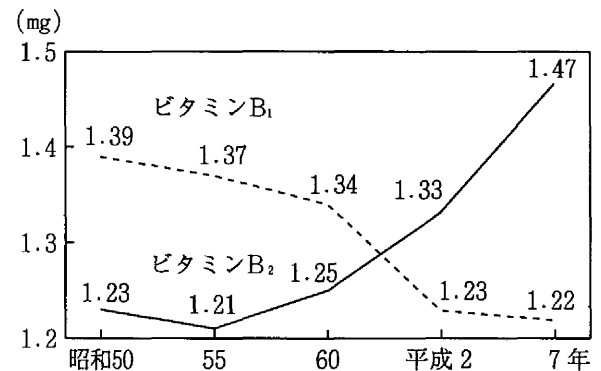


図16 ビタミンC摂取量の年次推移

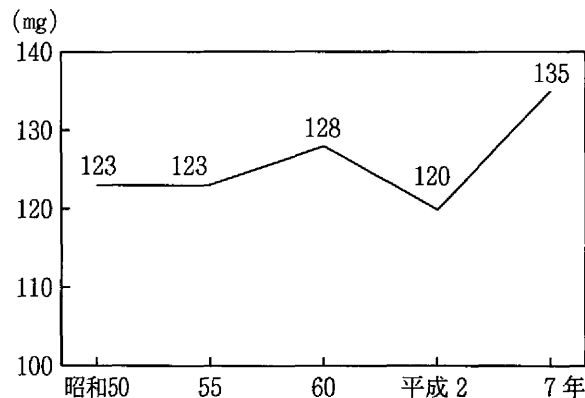




図 17 ビタミンAの食品群別摂取構成比

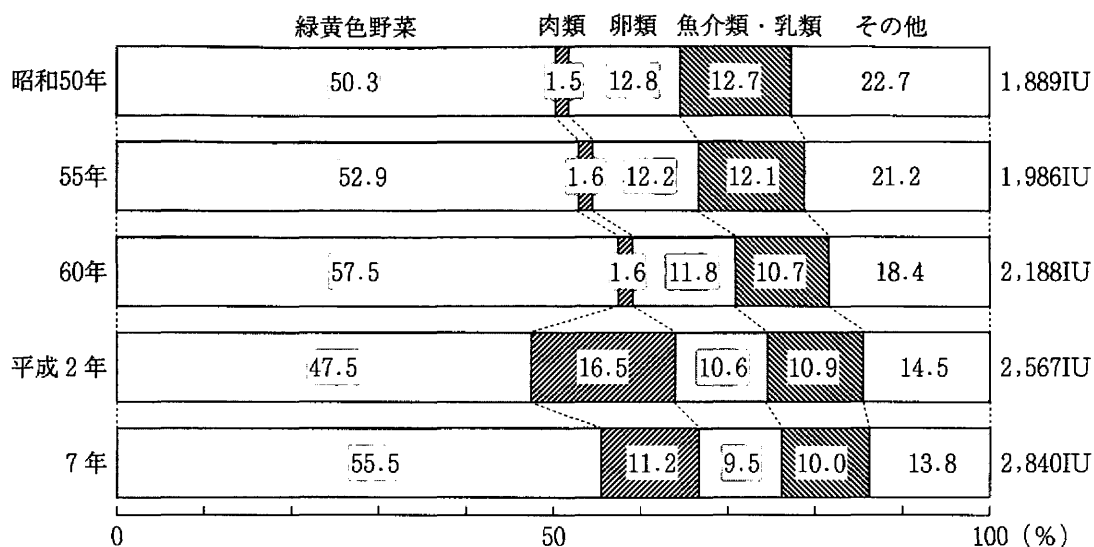


図 18 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成比

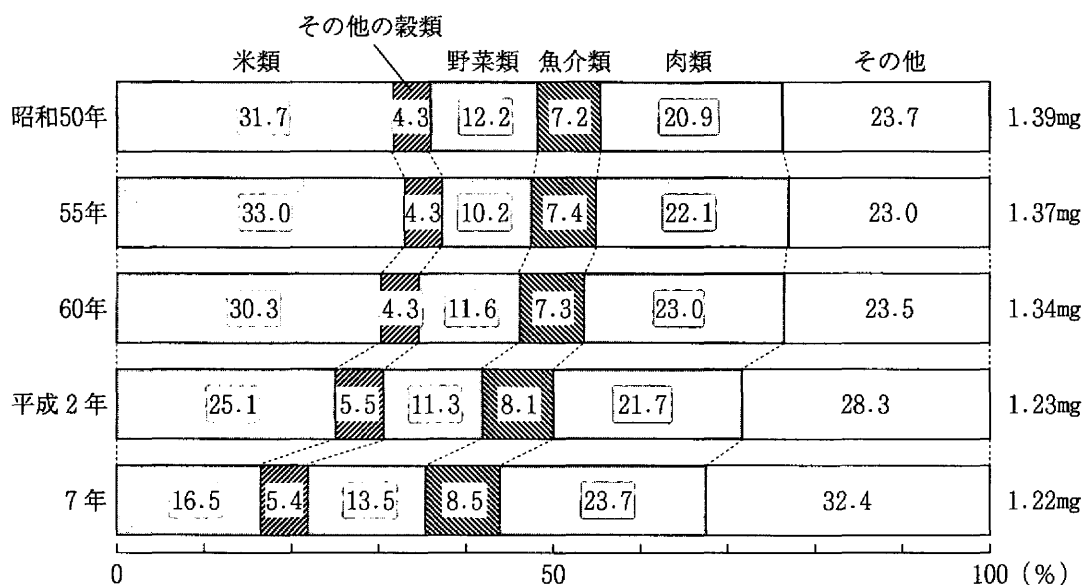


図 19 ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成比

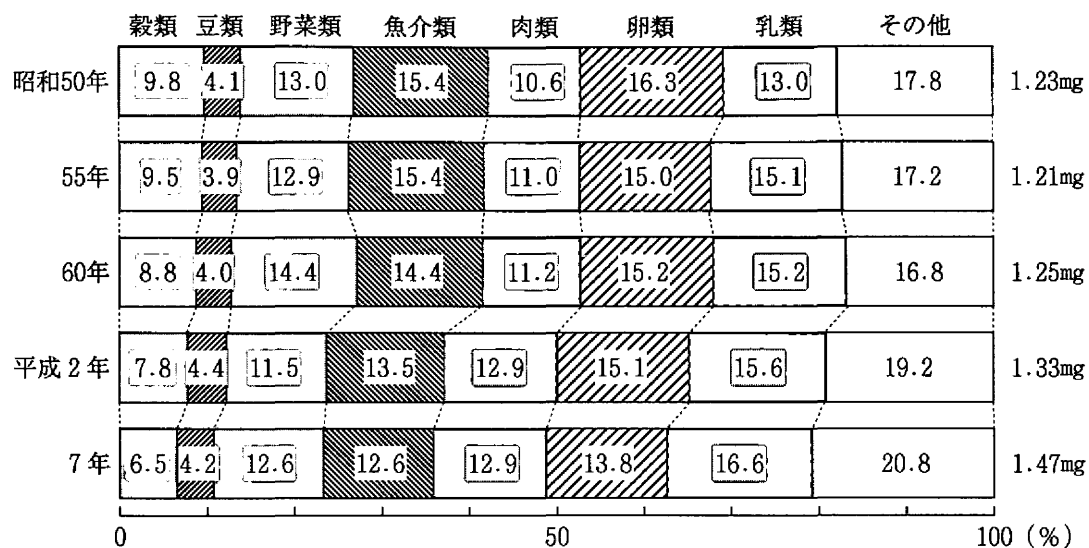


図 20 ビタミンCの食品群別摂取構成比

