

3. 食品の摂取状況

若い世代で摂取量が多いのが油脂類、肉類、少ないのが豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、魚介類。牛乳・乳製品は7～14歳で多く、20歳代以降で減少

全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は、表2のとおりである。

主要食品群別の摂取量について、年齢階級別に示したのが図22である。油脂類、肉類については15～19歳、20・30歳代で摂取量が多い。一方、若い世代で摂取量が少ないのが豆類、緑黄色野菜、その他の野菜である。40歳代以降で緑黄色野菜が100gを超え、その他の野菜が200gを超えるのに対し、20歳代では緑黄色野菜が90g、その他の野菜が170g台にとどまっている。

牛乳・乳製品については、7～14歳では300gを超える摂取量であるが、20歳代以降では100g前後と、摂取量が少ない。

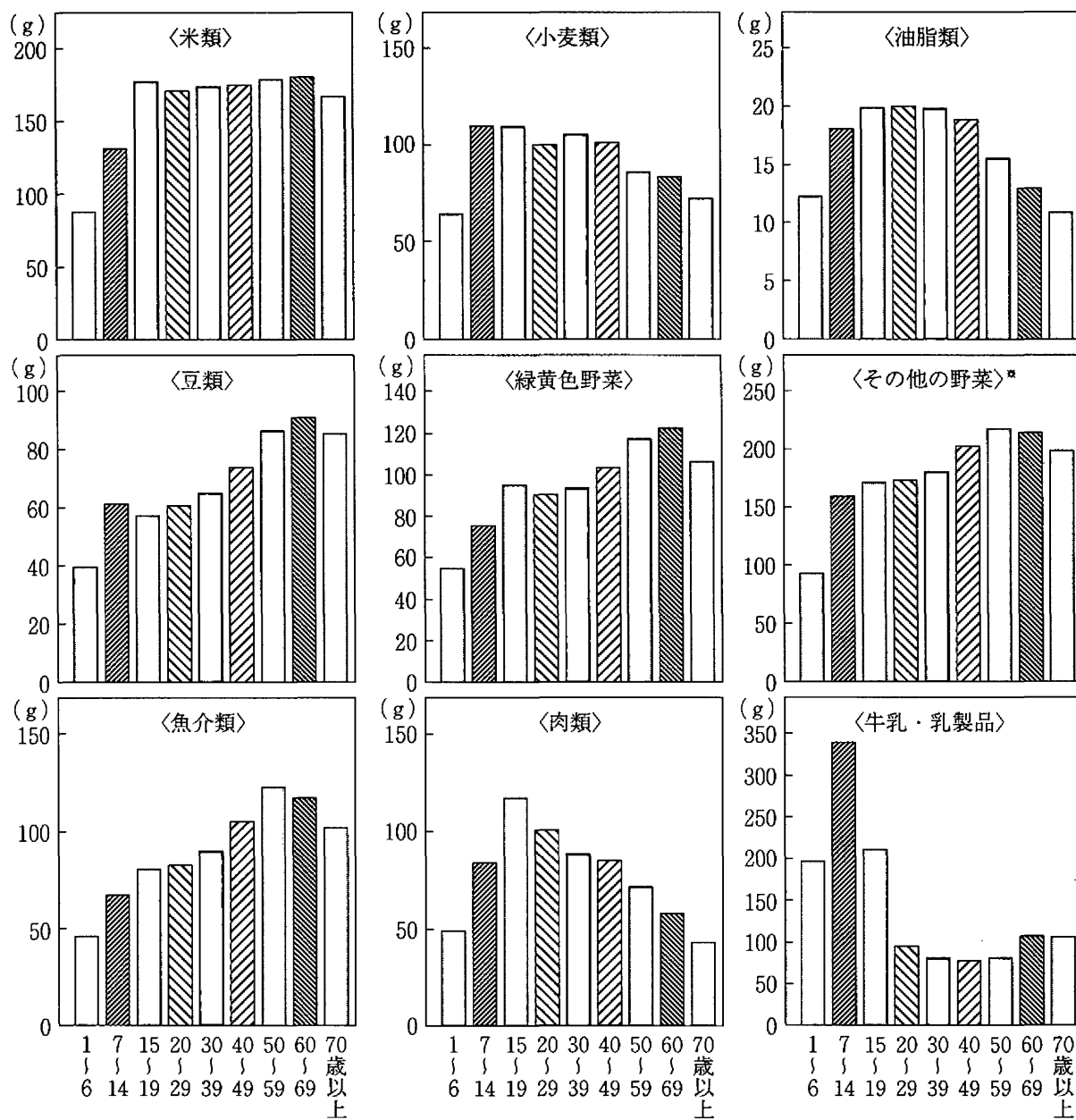
表2 食品群別摂取量の年次推移

(g)

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	6年 (1994)	7年 (1995)	8年 (1996)	
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	197.9	192.4	167.9	166.5
	小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	86.4	93.7	93.9
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	62.2	68.9	67.8	
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.6	17.3	16.9	
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	66.8	70.0	72.3	
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	81.8	94.0	98.9	
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	171.7	196.0	199.5	
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	117.2	133.0	118.6	
海藻類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.8	5.3	5.5	
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	10.0	9.9	9.7	
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	147.7	190.2	182.4	
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	19.6	26.8	24.5	
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	97.0	96.9	97.0	
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	74.5	82.3	77.9	
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	43.0	42.1	42.1	
牛乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	130.1	132.4	144.4	133.9	

*ここでは、きのこを含むのでp.79とは合致しない。

図 22 主要食品群別摂取量(年齢階級別)



※きのこは含まない。