

# 結果の概要

## 1. 栄養素等の摂取状況

エネルギー、炭水化物が減少の傾向に対して、動物性たんぱく質、動物性脂質は依然わずかながら増加傾向

平成6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、前年と比べて横ばいもしくはわずかな増加がみられる。

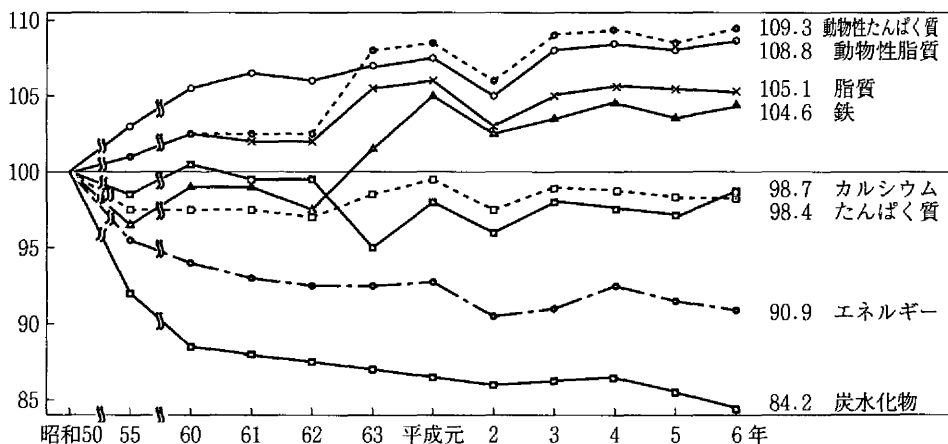
最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギー、炭水化物が減少の傾向にあるほか、動物性たんぱく質、動物性脂質は依然わずかながら増加傾向がみられる。

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	4年	5年	6年	6年/5年 ×100	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,058	2,034	2,023	99.5	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	80.1	79.5	79.7	100.3	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	42.5	42.2	42.5	100.7	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	58.4	58.1	58.0	99.8	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	28.5	28.3	28.5	100.7	
炭水化物 g	335	309	298	287	289	285	282	98.9	
カルシウム mg	552	539	553	531	539	537	545	101.5	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	11.1	11.3	11.2	11.3	100.9	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	12.9	12.8	12.8	100.0	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,649	2,603	2,602	100.0
	B <sub>1</sub> mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.25	1.22	1.21	99.2
	B <sub>2</sub> mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.36	1.34	1.35	100.7
	C mg	138	123	128	120	122	117	117	100.0

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・B<sub>2</sub>は増加、ビタミンB<sub>1</sub>・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）

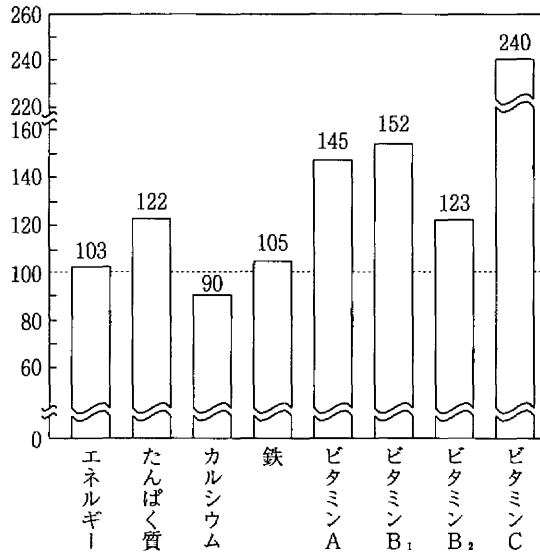


表2 栄養素等摂取量の充足率 (%)

	昭和50年	55年	60年	平成2年	6年	
エネルギー	112	108	106	102	103	
たんぱく質	124	122	121	121	122	
カルシウム	92	90	92	88	90	
鉄	102	97	101	104	105	
ビタミン	A	109	113	124	144	145
	B <sub>1</sub>	174	173	168	154	152
	B <sub>2</sub>	116	112	115	120	123
	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が23.6%ある反面、所要量を20%以下回っている世帯も10.9%みられるなど世帯間格差がみられる

エネルギー摂取量を昭和21年以降の年次推移でみると図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6年には2,023 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%超えていたものが平成6年には3%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23.6%ある反面、所要量を20%以下回っている世帯も10.9%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

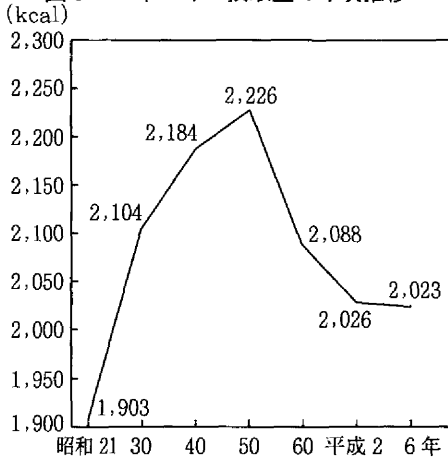
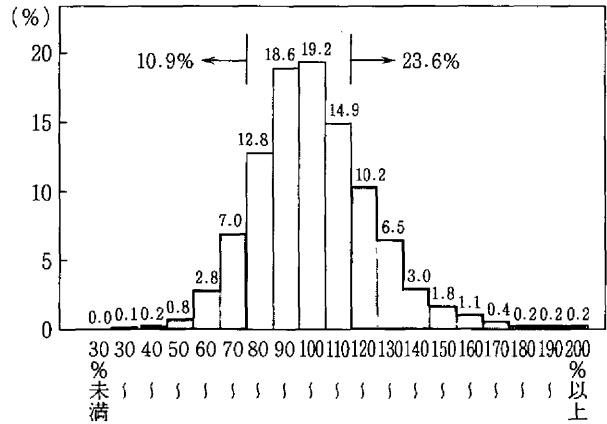
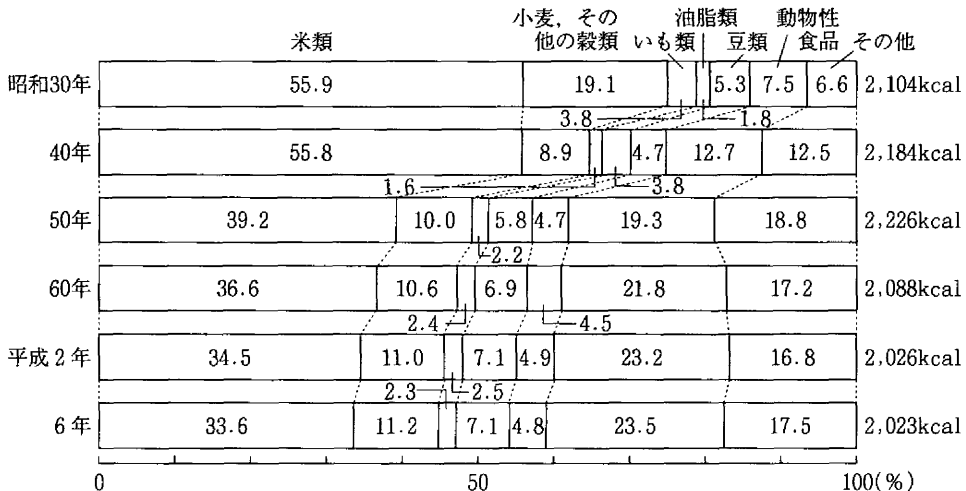


図4 エネルギー摂取量の充足状況



また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図5のとおり、昭和30年には穀類からの摂取が75.0%であったものが徐々に減少し、昭和50年には49.2%と50%を割り、平成6年にはさらに44.8%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。

図5 エネルギーの食品群別摂取構成



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6のとおり、調査が開始された当時から糖質エネルギー比率は減少傾向に対し、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%を昭和63年以降、毎年超え、現在も漸増傾向を示している。特に図7のとおり、大都市では27.1%となっており、高脂血症など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6 エネルギーの栄養素別摂取構成比

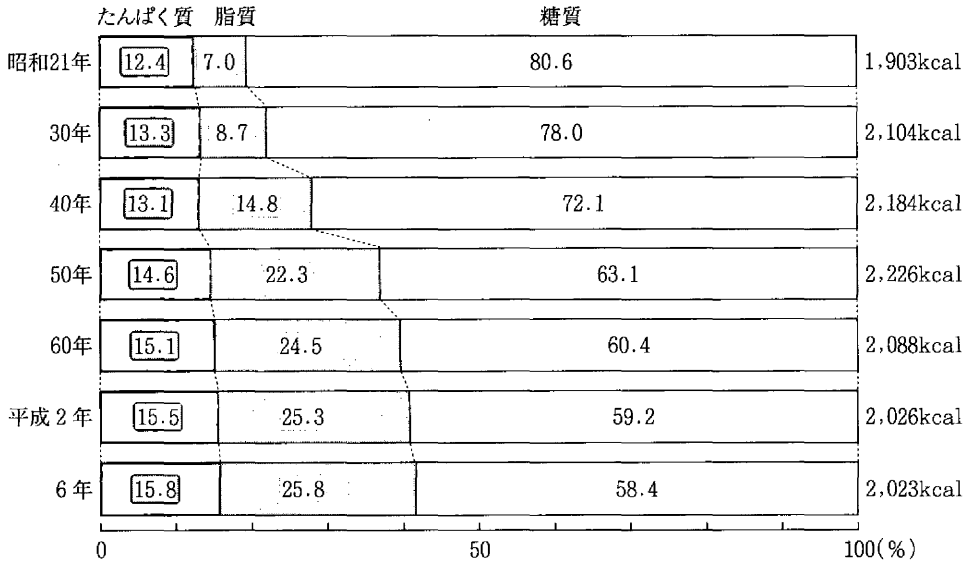
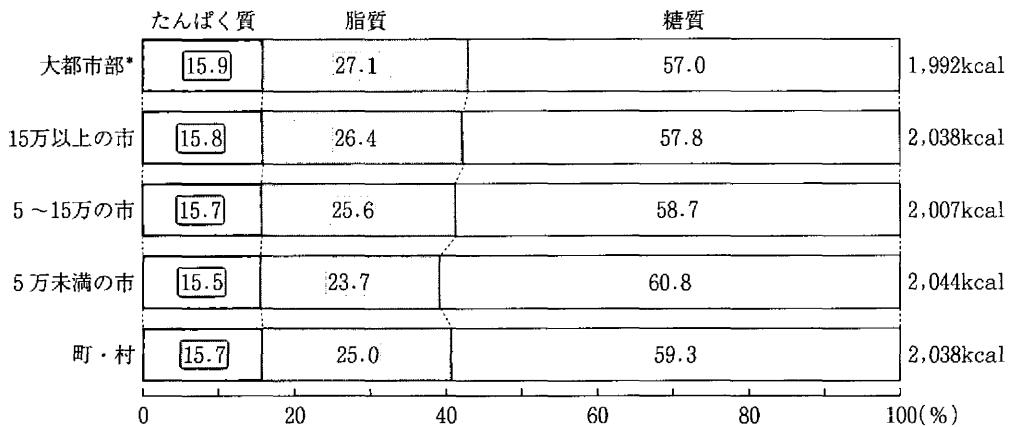


図7 エネルギーの栄養素別摂取構成比（人口規模別）



\* 大都市部：12大都市+23区

## 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21年以降の年次推移でみると図8のとおり、昭和50年までは増加がみられたものの、その後は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依然続き、昭和21年に10.5gであったのが、平成6年には42.5g、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9のとおり、穀類からの摂取が昭和30年の39.2%から平成6年には24.3%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は31.7%から52.8%と約1.7倍に増加しており、特に牛乳・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10のとおり、所要量を20%以上下回る世帯が4.4%、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8 たんぱく質摂取量の年次推移

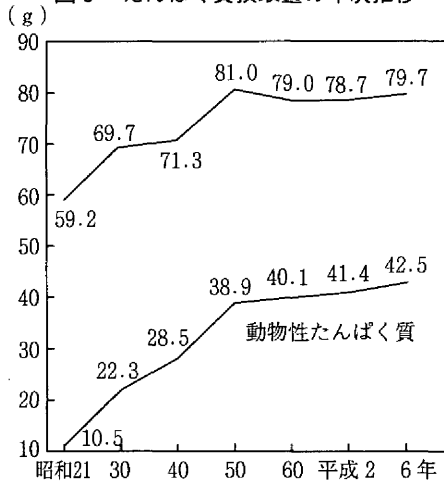


図9 たんぱく質の食品群別摂取構成比

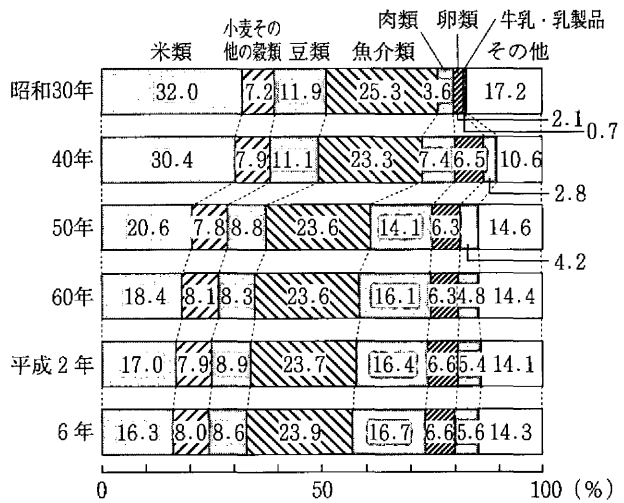
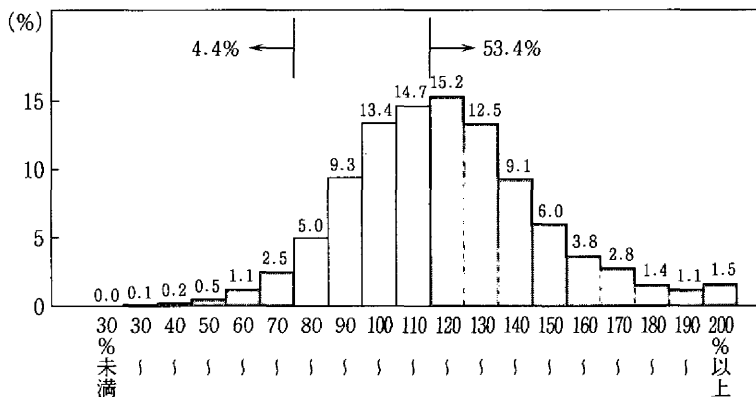


図10 たんぱく質所要量に対するたんぱく質摂取量の充足状況



動物由来の脂質と植物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 30 年以降の年次推移で見ると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、図 11 のとおり、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 12 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 11 のとおり、植物由来の脂質と動物由来の脂質（魚類を除く）と魚類由来の脂質の量の比率は昭和 30 年の 1.5 : 4 : 1 から平成 6 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 13 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 6 年には 17.6% と約 4 割に減少し、逆に油脂類や肉類、牛乳・乳製品等の動物性食品からの摂取が 52.4% から 74.2% に増加している。

図 11 脂質摂取量の年次推移

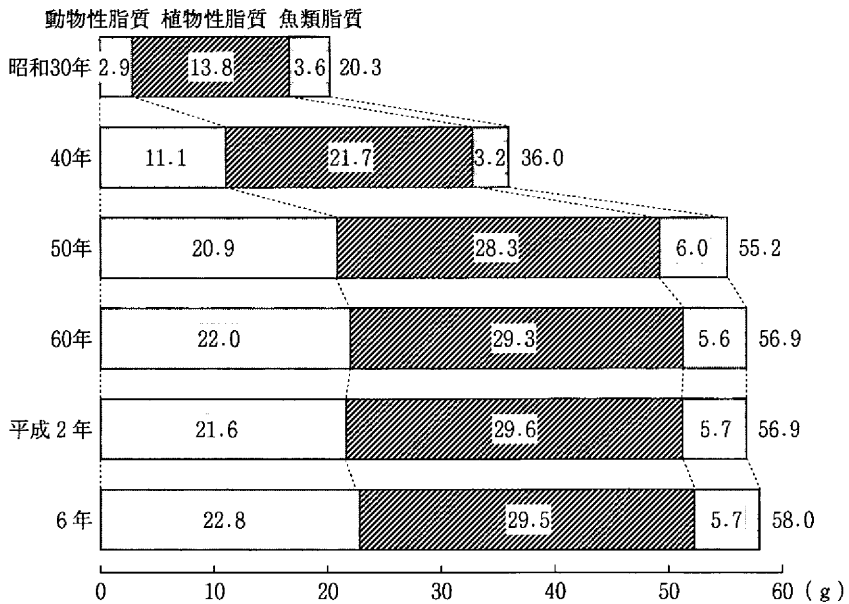


図12 脂質所要量に対する脂質摂取量の充足状況  
(脂質エネルギー比率22.5=100)

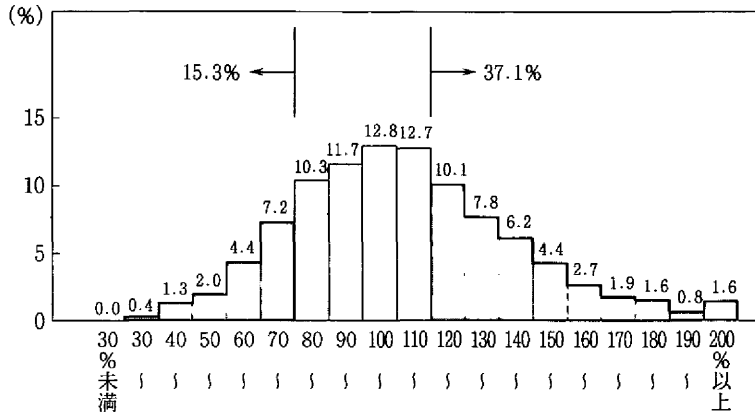
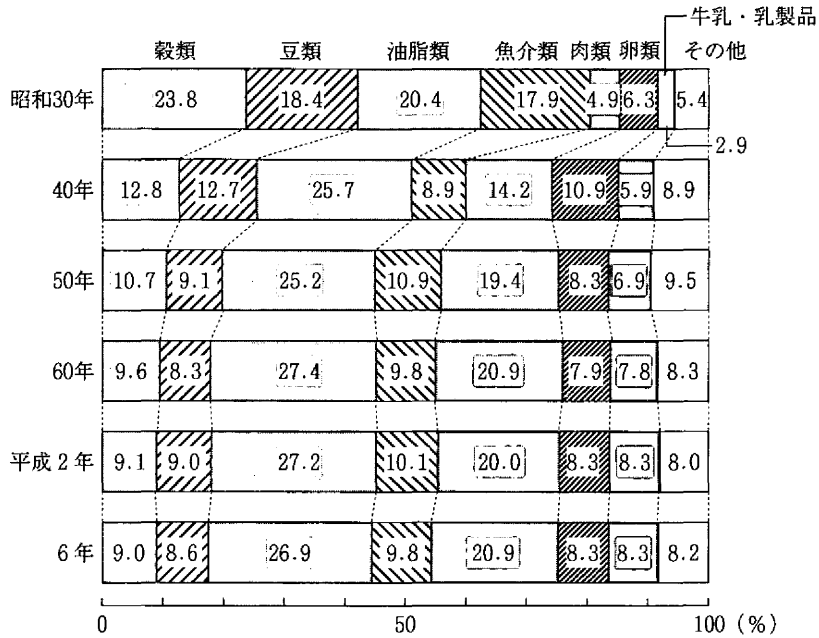


図13 脂質の食品群別摂取構成比



## 穀類エネルギー比率は 44.9%

炭水化物の摂取量は、たんぱく質、脂質の伸びとは逆に図 14 のとおり、昭和 30 年に 411 g 摂取していたものが、平成 6 年には 282 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 30 年には 64.4% を占めていたものが、平成 6 年には 51.2% 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 15 のとおり、昭和 21 年には 69.9% であったものが、平成 6 年は 44.9% と大幅な減少がみられ、依然歯止めがかからない状況にある。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 14 炭水化物の食品群別摂取構成比と摂取量の年次推移

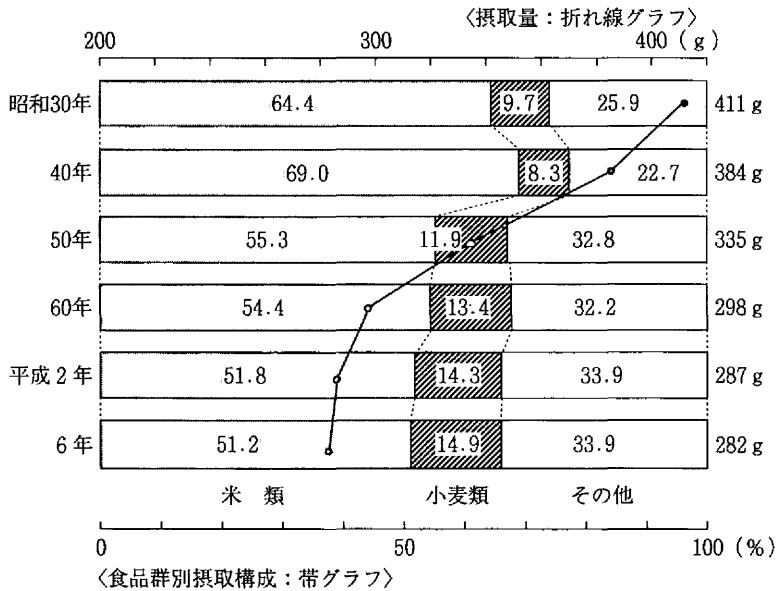
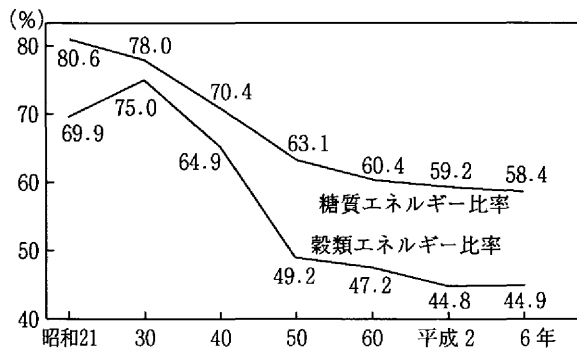


図 15 糖質エネルギー比率と穀類エネルギー比率の年次推移





カルシウム摂取量が少ない世帯は摂取量が多い世帯より牛乳・乳製品、魚介類、緑黄色野菜に差が大きい

カルシウムの摂取量は戦後25年間大きく増加してきたものの、昭和50年以降は図16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。

このように摂取不足であるカルシウムについては(図17)、エネルギーと同様、世帯間格差があるとともに、所要量を下回っている世帯が63.9%もあるなど、今後の高齢化社会の進行などに伴い増加が予測される骨粗鬆症の問題などとも併せ、カルシウム摂取増に努める必要がある。

なお、カルシウムの摂取量が所要量の20%以上下回って摂取している世帯と、所要量を満たしている世帯との食品構成を比べると図18のとおり、牛乳・乳製品、魚介類、豆類、緑黄色野菜に差が大きいことがわかる。

図16 カルシウム摂取量の年次推移

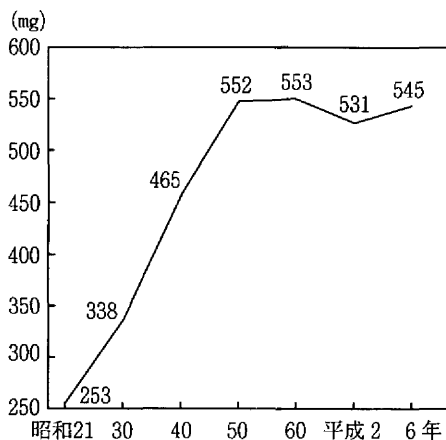


図17 栄養所要量に対するカルシウムの充足状況

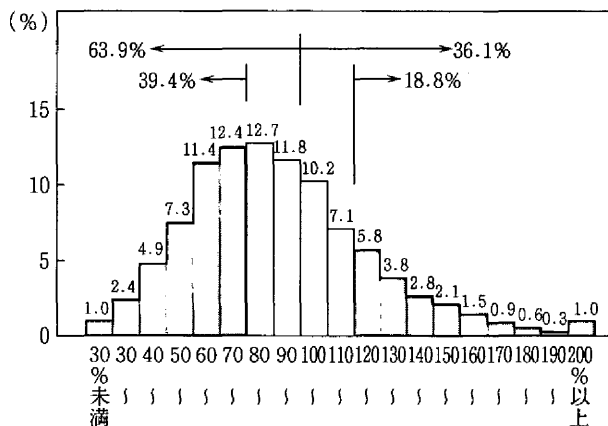
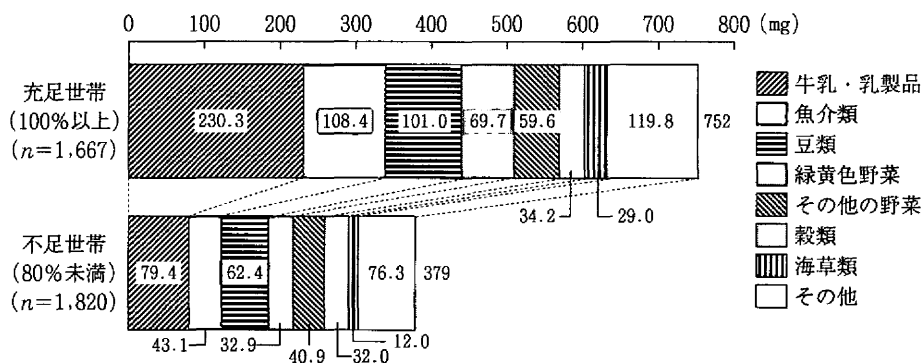


図18 カルシウムの食品群別摂取構成(充足世帯と不足世帯との比較)



## 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 19 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 6 年のその分布をみると図 20 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 21 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 19 鉄摂取量の年次推移

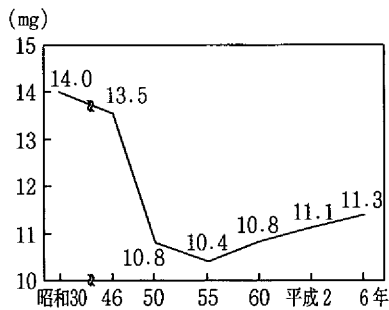


図 20 栄養所要量に対する鉄の充足状況

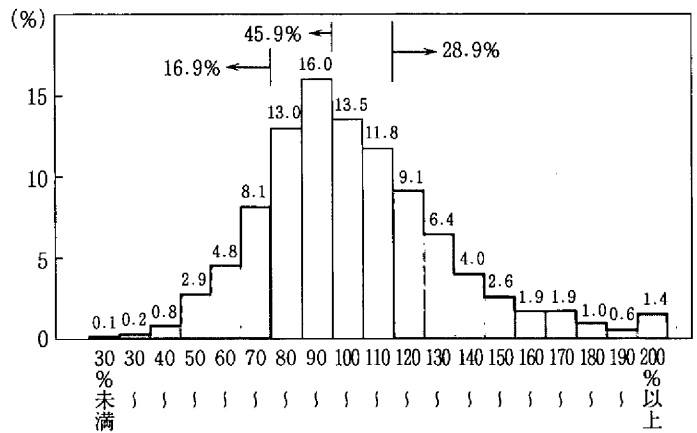
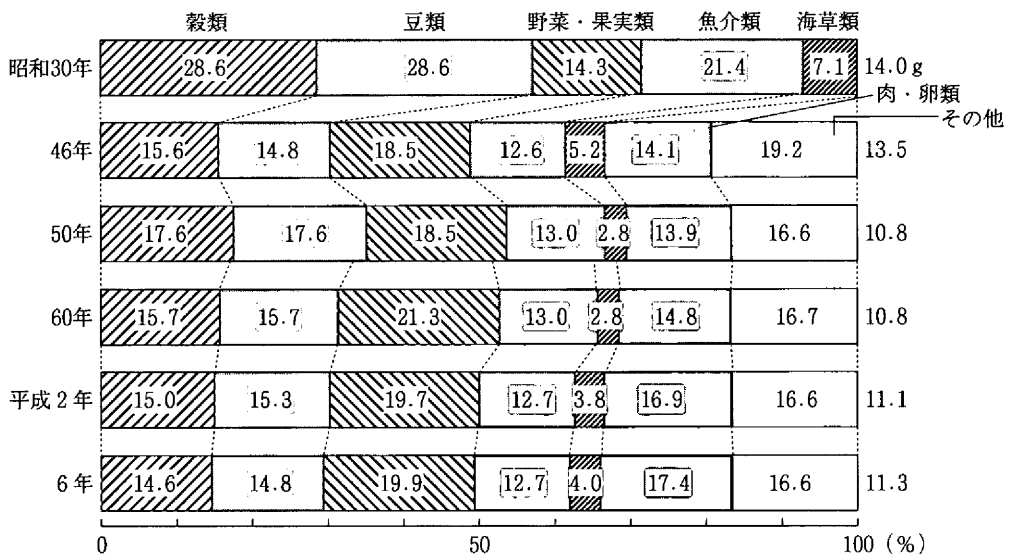


図 21 鉄の食品群別摂取構成比



ビタミンA・B<sub>2</sub>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B<sub>1</sub>・C摂取量は減少傾向

ビタミン類の摂取量を昭和30年以降の年次推移でみると図22～24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・B<sub>2</sub>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B<sub>1</sub>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25～28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B<sub>1</sub>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B<sub>2</sub>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29～32のとおりである。

図22 ビタミンA摂取量の年次推移

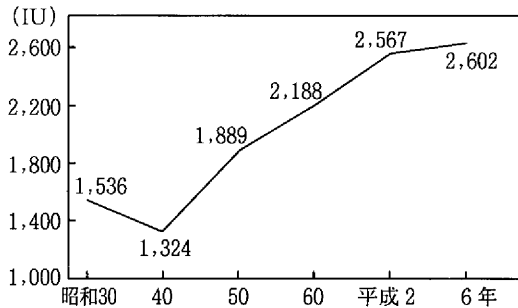


図23 ビタミンB<sub>1</sub>とビタミンB<sub>2</sub>摂取量の年次推移

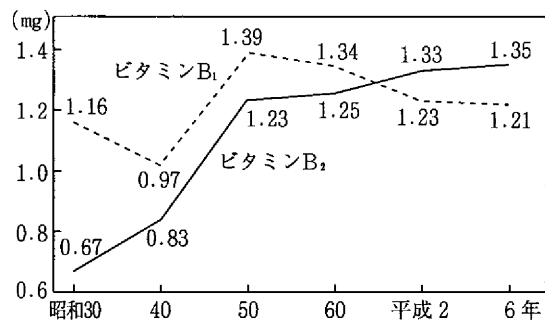


図24 ビタミンC摂取量の年次推移

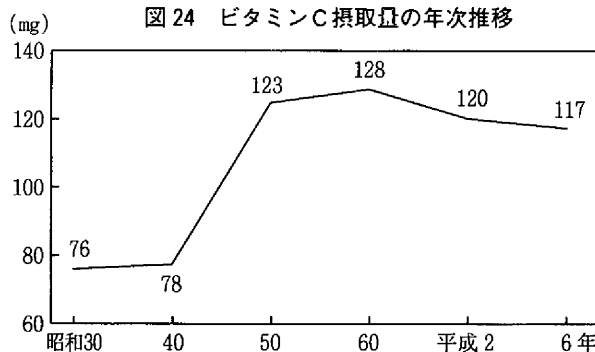


図 25 ビタミンAの食品群別摂取構成比

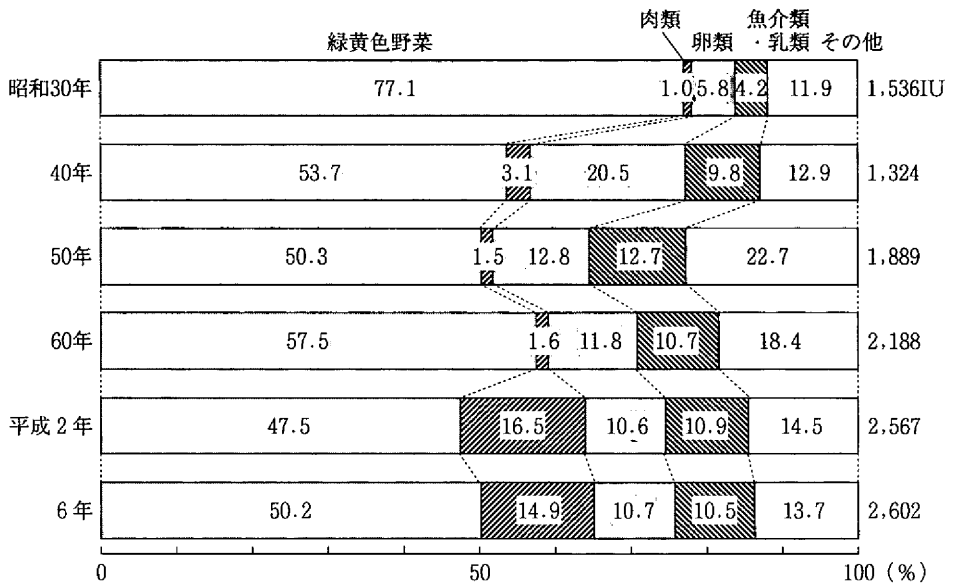


図 26 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成比

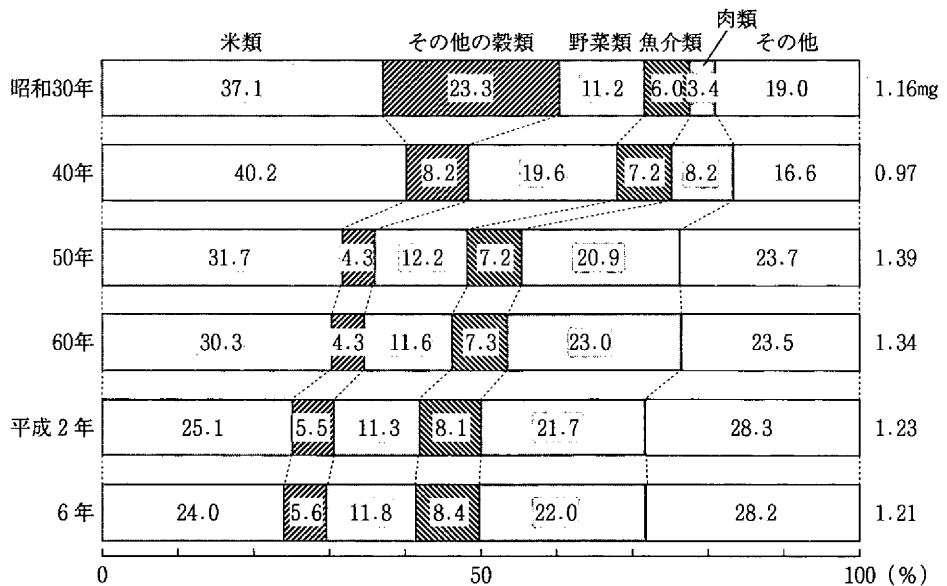


図 27 ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成比

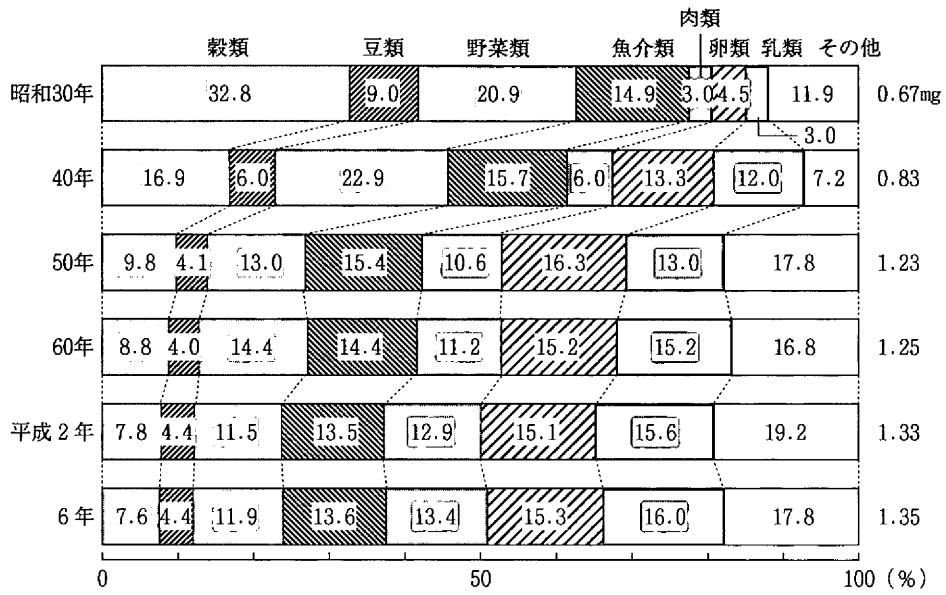


図 28 ビタミンCの食品群別摂取構成比

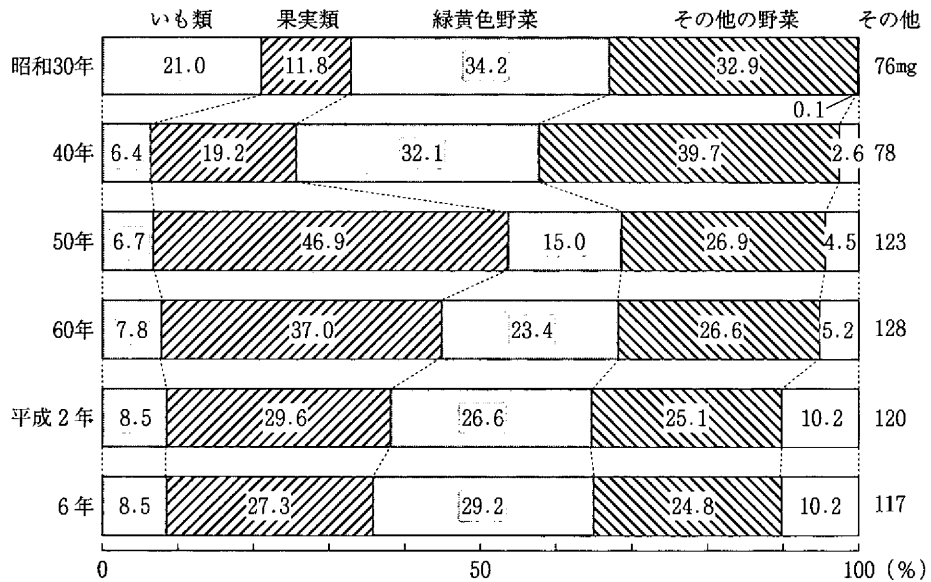


図 29 栄養所要量に対するビタミンA摂取量の充足状況

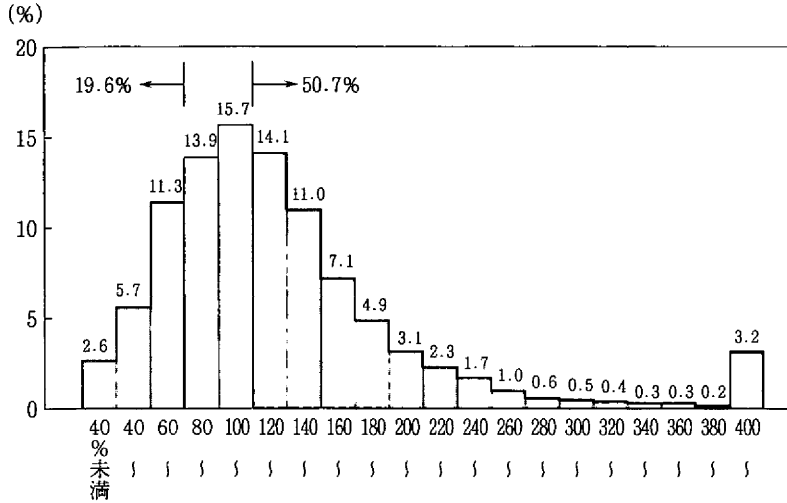


図 30 栄養所要量に対するビタミンB<sub>1</sub>摂取量の充足状況

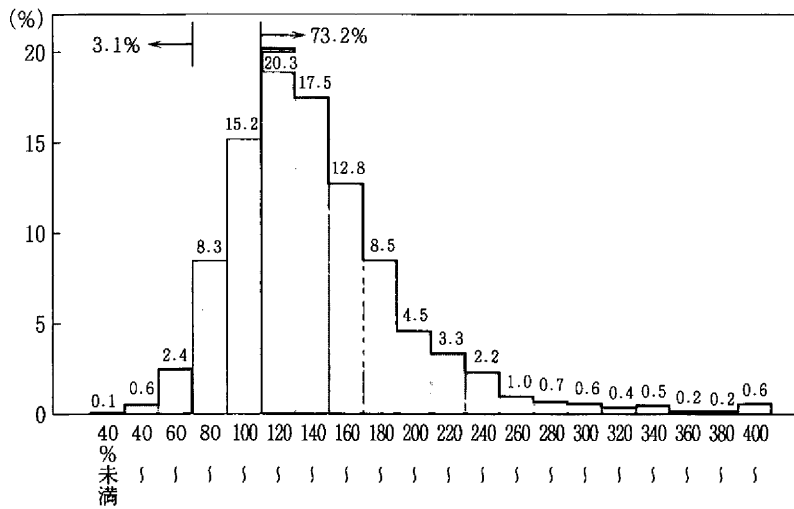


図 31 栄養所要量に対するビタミンB<sub>2</sub>摂取量の充足状況

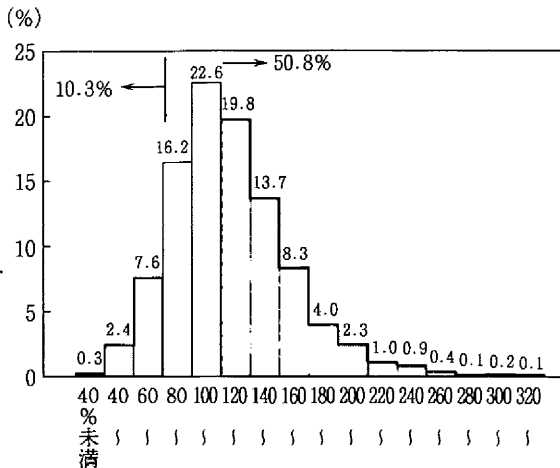
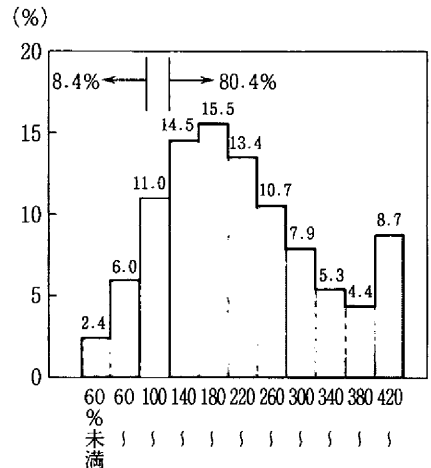


図 32 栄養所要量に対するビタミンC摂取量の充足状況



## 2. 食塩の摂取状況

全国平均より高い地域ブロックは東北、関東Ⅰ、関東Ⅱ、北陸、中国

全国平均1人1日当たり食塩摂取量は図33のとおり、昭和62年まで減少傾向であった摂取量が逆に増加し、ここ4年は横ばいが続いている。今後とも、食塩の目標摂取量である1日10g以下を達成するには、塩分の多い料理や食品などの摂取を控えるよう努力する必要がある。

また、地域ブロック別にみると図34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、南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、関東Ⅱ、南九州ブロック等の横ばいに対して、その他のブロックではわずかな増加傾向を示している。特に、摂取量が低かった関東Ⅰ、近畿Ⅰ、近畿Ⅱ、中国ブロックでの増加が大きい。

図33 食塩摂取量の年次推移

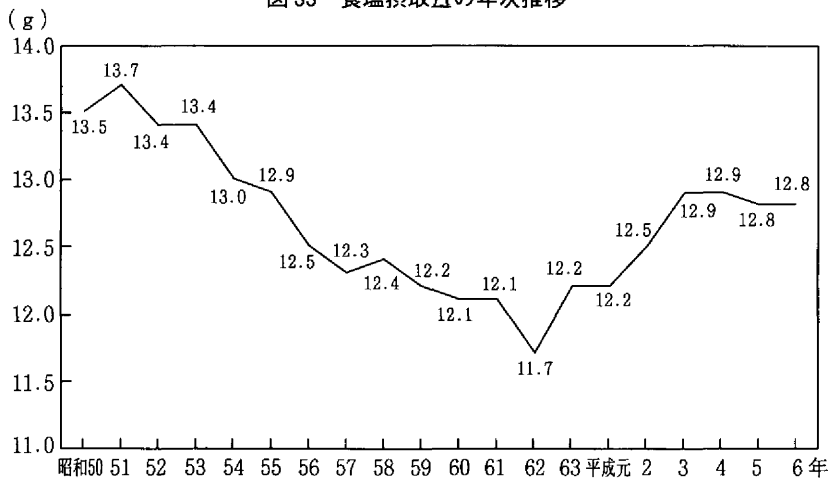
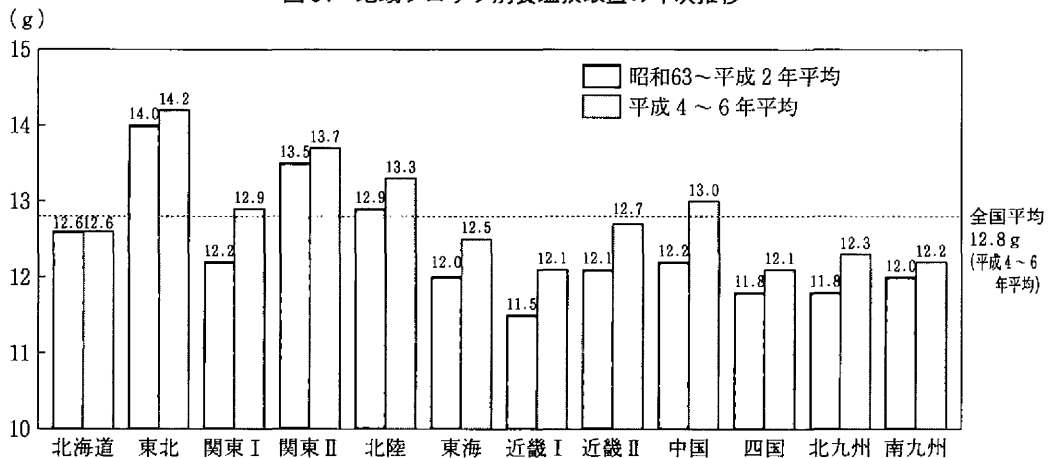


図34 地域ブロック別食塩摂取量の年次推移



## 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35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3のとおり、調味料からの摂取は南九州、北陸、四国、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35 食塩の食品群別摂取量の年次推移

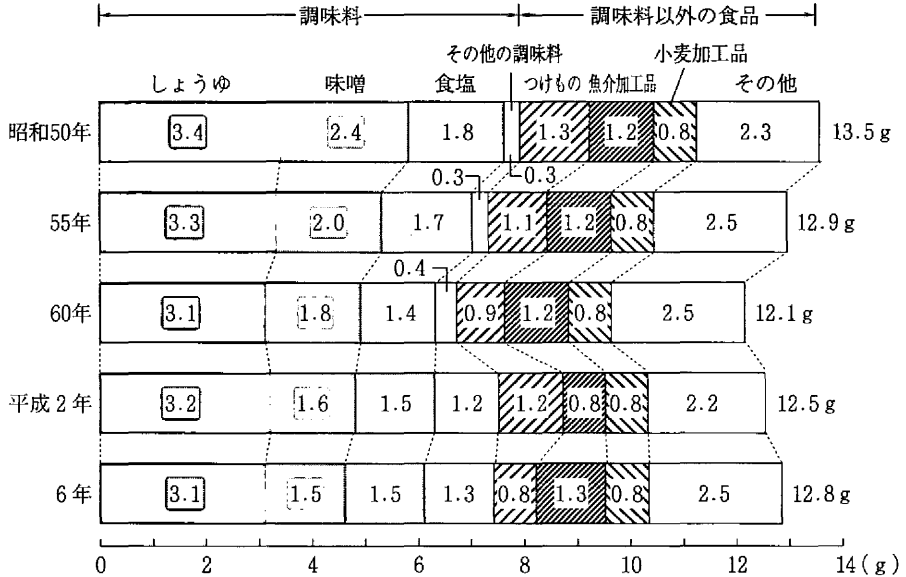


表3 食品別食塩摂取量 (地域ブロック別)

	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	1.5	1.5	1.3	1.3	0.8	0.8	2.5	12.8
北海道	2.9	1.5	1.5	1.3	1.8	1.0	0.9	2.6	13.5
東北	3.8	2.1	1.5	1.1	1.8	1.0	0.7	2.2	14.2
関東I	2.9	1.5	1.4	1.4	1.2	0.8	0.9	2.6	12.7
関東II	3.3	1.8	1.5	1.4	1.4	1.1	0.8	2.5	13.8
北陸	3.3	1.7	2.0	1.4	1.2	0.8	0.7	2.4	13.5
東海	3.0	1.7	1.4	1.3	1.3	0.8	0.8	2.2	12.5
近畿I	3.0	1.1	1.5	1.5	1.2	0.6	0.9	2.4	12.2
近畿II	3.2	1.2	1.7	1.3	1.5	0.7	0.9	2.3	12.8
中国	3.0	1.4	1.7	1.5	1.1	0.8	0.9	2.6	13.0
四国	3.2	1.4	1.3	0.8	1.0	0.6	0.7	2.1	11.1
北九州	3.1	1.5	1.5	1.0	1.2	0.8	0.7	2.3	12.1
南九州	3.2	1.9	1.6	1.4	1.1	0.7	0.7	2.0	12.6



## 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 36 のとおり、目標摂取量の 1 日 10 g 以下の世帯は 24% 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 37 のとおり、近畿Ⅰ、四国ブロックが 3 割を超えているのに対し、北陸、東北、関東Ⅱブロックは 2 割以下である。

図 36 食塩摂取量の分布（世帯割合）

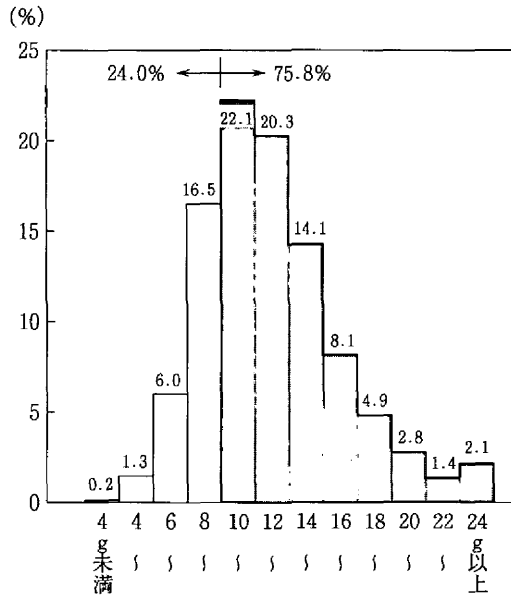
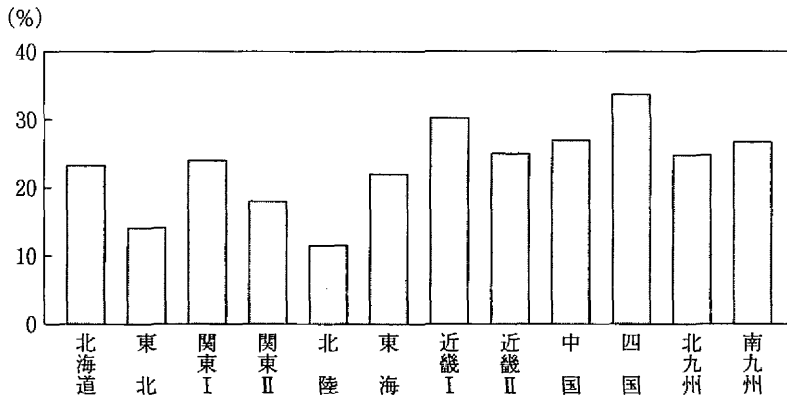


図 37 地域ブロック別食塩摂取量 10 g 以下の割合



### 3. 食品の摂取状況

緑黄色野菜、牛乳・乳製品の緩やかな増加傾向に対し、米類、果実、砂糖、菓子は依然減少傾向

平成6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4のとおり、前年に比べて海藻類、調味嗜好飲料、果実類にわずかな増加がみえ、その他の野菜類、菓子類は逆に減少している。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だけを示したものが図38であるが、ここ最近の変化をみる限り、全般に変化の度合が小さくなってきているものの、緑黄色野菜及び牛乳・乳製品は依然、わずかではあるが増加を示す一方、米類、その他の野菜類、果実類、砂糖類、菓子類は減少の傾向が続いている。

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。

次に、食品摂取量の標準偏差をみると表5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39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6年には192.4gにまで減少しているものの、摂取量の減少傾向は滞っている。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4 食品群別摂取量の年次推移

	昭和50年	55年	60年	平成2年	4年	5年	6年	6年/5年 ×100	
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	197.9	197.3	195.4	192.4	98.5
	小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	85.3	86.9	86.4	99.4
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	65.0	62.5	62.2	99.5	
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	18.0	17.9	17.6	98.3	
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	67.5	65.9	66.8	101.4	
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	80.9	81.6	81.8	100.2	
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	187.7	180.6	171.7	95.1	
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	126.1	114.9	117.2	102.0	
海藻類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.6	5.5	5.8	105.5	
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	10.6	10.2	10.0	98.0	
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	146.8	143.3	147.7	103.0	
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	20.9	20.3	19.6	96.6	
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.8	96.2	97.0	100.8	
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	75.1	73.7	74.5	101.1	
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	43.3	42.7	43.0	100.7	
牛乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	130.1	129.0	130.8	132.4	101.2	

\*ここでは、きのこを含むので表5及びp.87とは合致しない。

図 38 摂取量変化の大きい食品群の年次推移 (昭和 50 年 = 100)

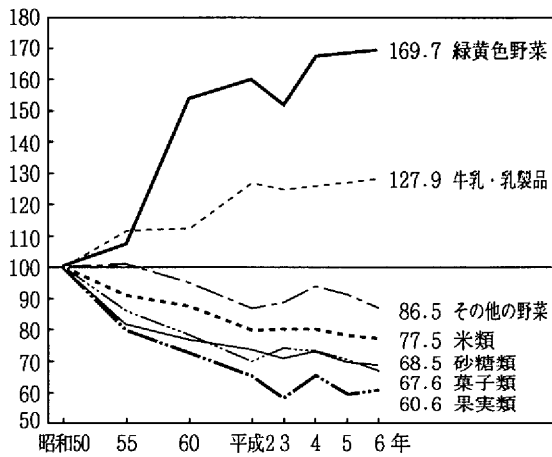
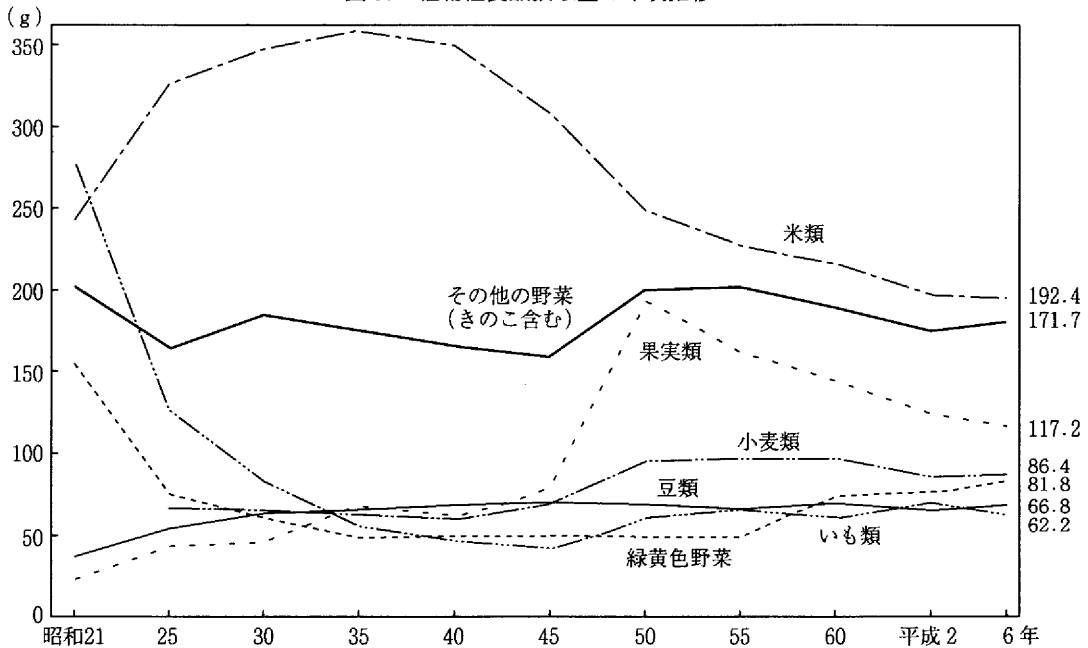


表 5 主要食品の世帯間格差の状況

	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	192.4	70.3	36.5	菓 子 類	19.6	27.0	137.8
その他の野菜	161.1	79.6	49.4	調味嗜好飲料	147.7	183.3	124.1
卵 類	43.0	22.4	52.1	果 実 類	117.2	106.3	90.7
肉 類	74.5	41.0	55.0	牛乳・乳製品	132.4	104.7	79.1
魚 介 類	97.0	54.0	55.7	緑黄色野菜	81.8	57.0	69.7

図 39 植物性食品摂取量の年次推移



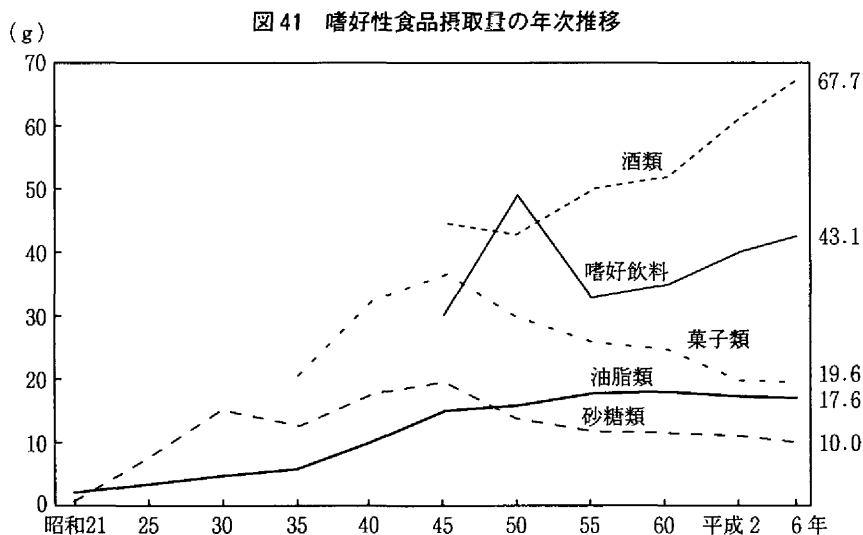
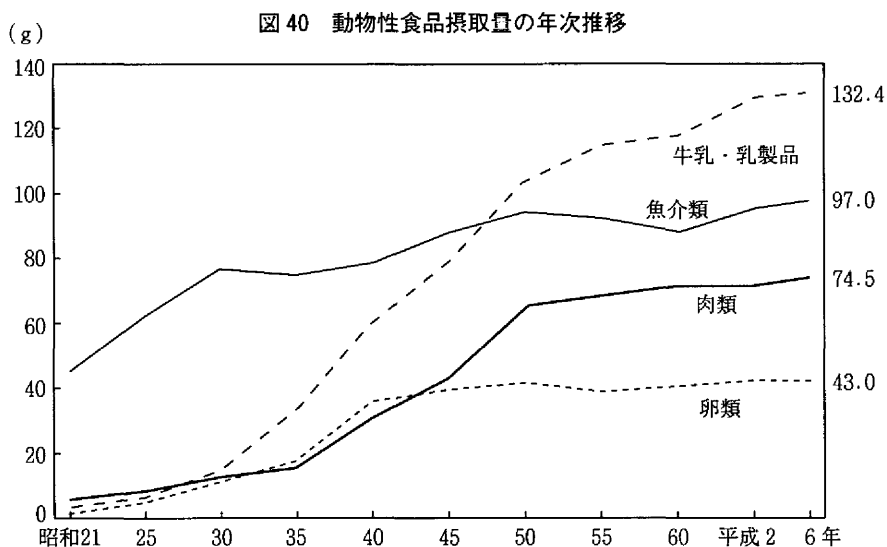
野菜類，果実類については，価格変動が大きく，また季節変動等に大きく影響されやすいので増減が激しいが，緑黄色野菜は昭和50年以降漸増の傾向があり，逆にその他の野菜は漸減の傾向がみられる。

## (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40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，牛乳・乳製品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なっている。

## (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41のとおりである。砂糖類が漸減の傾向があるのに対し，嗜好飲料，酒類は増加の傾向がうかがわれる。

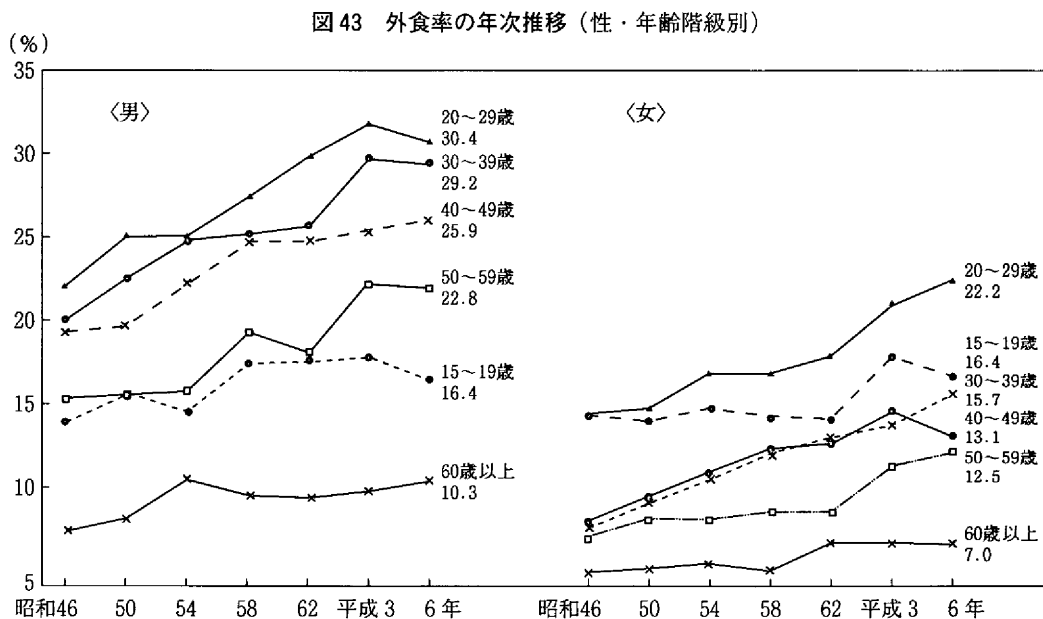
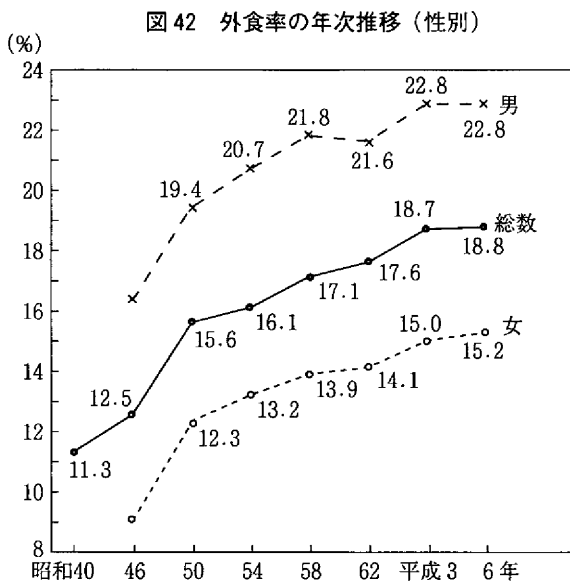


#### 4. 食事（外食・欠食）状況

### 国民1人あたりでは5回に1回は外食

外食について年次推移をみると図42のとおり、昭和50年には15.6%であったものが、徐々に増加し、平成6年には18.8%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43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20～30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44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6年には24.1%に増加したのに対し、職場給食は逆に15.1%から6.9%に減少している。

また、性別に外食の構成内容をみると表6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割程度を占め、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。

図44 昼食の構成割合(%)

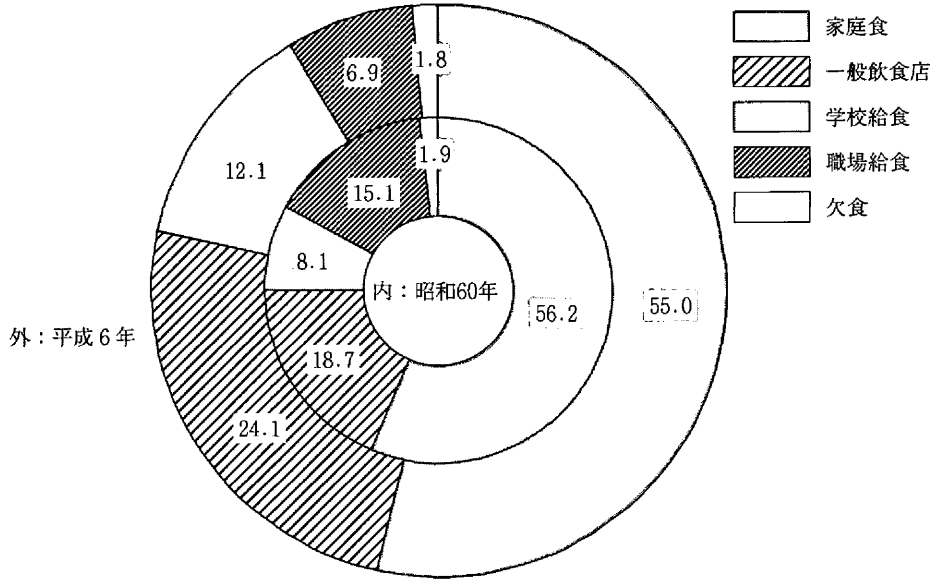


表6 外食の構成内容(性別)

(%)

		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6年	18.1	5.8	10.3	7.1	5.1	1.3	36.7	15.5
女	昭和60年	23.1	4.2	15.0	10.9	3.9	2.7	30.7	9.4
	平成6年	16.5	3.8	17.3	11.1	4.3	2.9	31.6	12.5

朝食の欠食率は女性 50 歳代、男女 60 歳以上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 45 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 6 年には 8.6%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 7 のとおり、女性 50 歳代、男女 60 歳以上を除いて各年代で増減を繰り返しながら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。

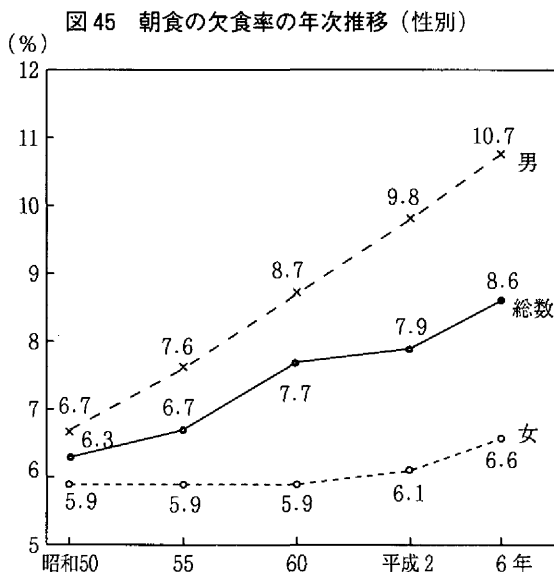


表 7 朝食の欠食状況（性・年齢階級別）

(%)

		昭和50年	55年	60年	平成2年	6年
男	15～19歳	10.7	12.7	10.3	14.1	12.6
	20～29	15.5	19.5	23.5	25.5	28.9
	30～39	8.5	11.6	13.8	17.8	19.1
	40～49	4.9	6.6	8.7	11.1	11.6
	50～59	4.6	4.6	6.1	6.5	7.8
	60歳以上	3.4	2.8	3.5	2.0	3.1
女	15～19歳	14.1	8.3	13.1	10.1	9.7
	20～29	11.7	12.9	14.7	14.3	17.1
	30～39	5.3	8.1	6.4	6.5	8.3
	40～49	5.8	5.7	6.7	7.5	8.8
	50～59	4.5	4.3	5.3	5.1	3.8
	60歳以上	4.1	3.1	3.4	2.8	2.7

## 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46、47である。男性においては昭和25年、40年、55年、平成6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の伸びにかかわらず、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46 平均身長（性・年齢階級別）

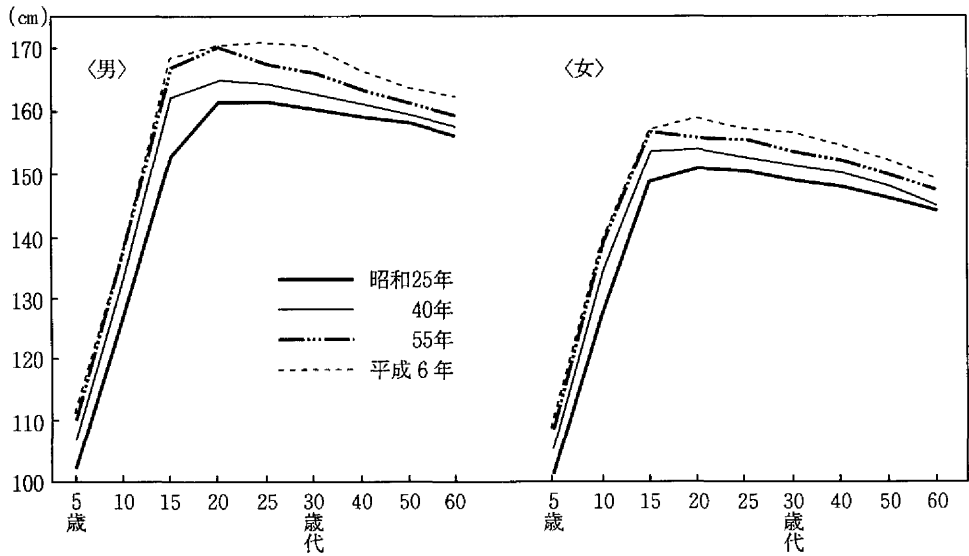
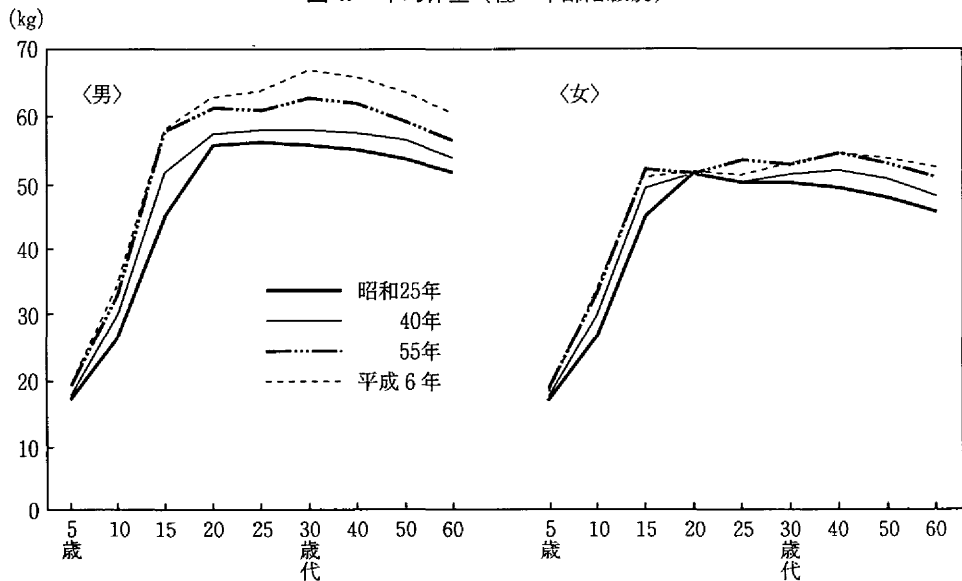


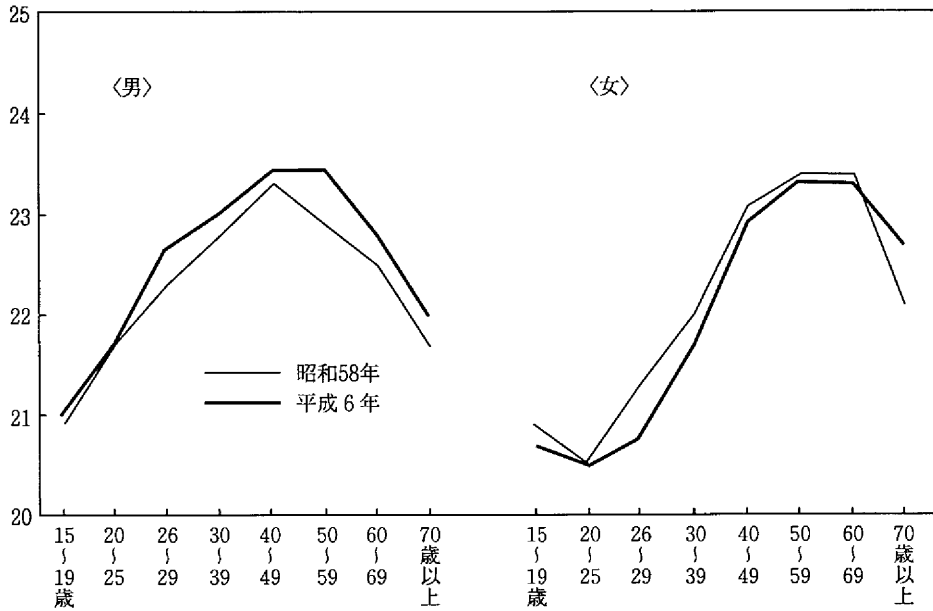
図47 平均体重（性・年齢階級別）





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48のとおり、男性は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48 BMI（年次別）



## 肥満者は男性で7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 40 mm以上、女 50 mm以上）とるいそう者（男 10 mm未満、女 20 mm未満）の割合の年次推移を性別にみると図 49 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 50 のとおり、20 歳代、30 歳代の女性の肥満者は 12～15% 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% 以上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表 8 のとおり、BMI 値が 26.5 以上ある人の割合は男性で 12.0%、女性で 11.9% である。

図 49 肥満者とるいそう者の年次推移

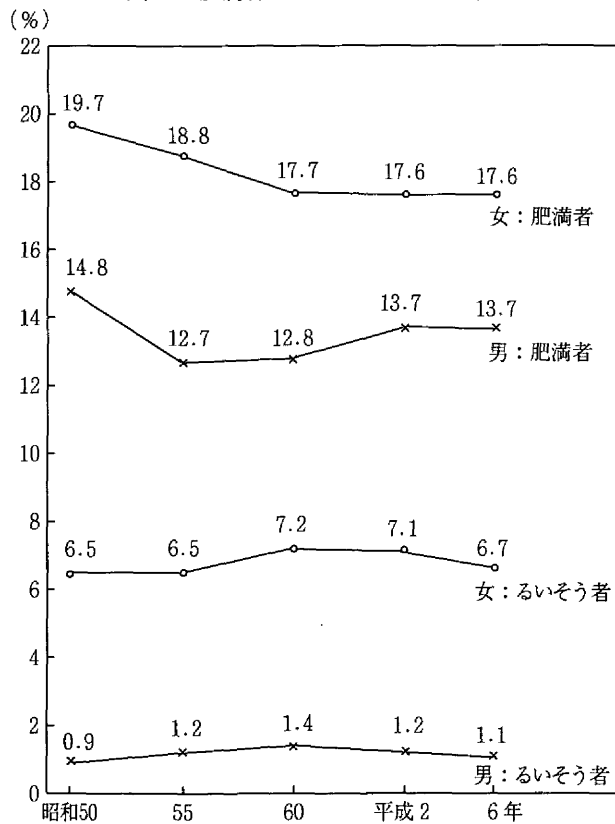


図 50 肥満者とりいそう者の割合（性・年齢階級別）

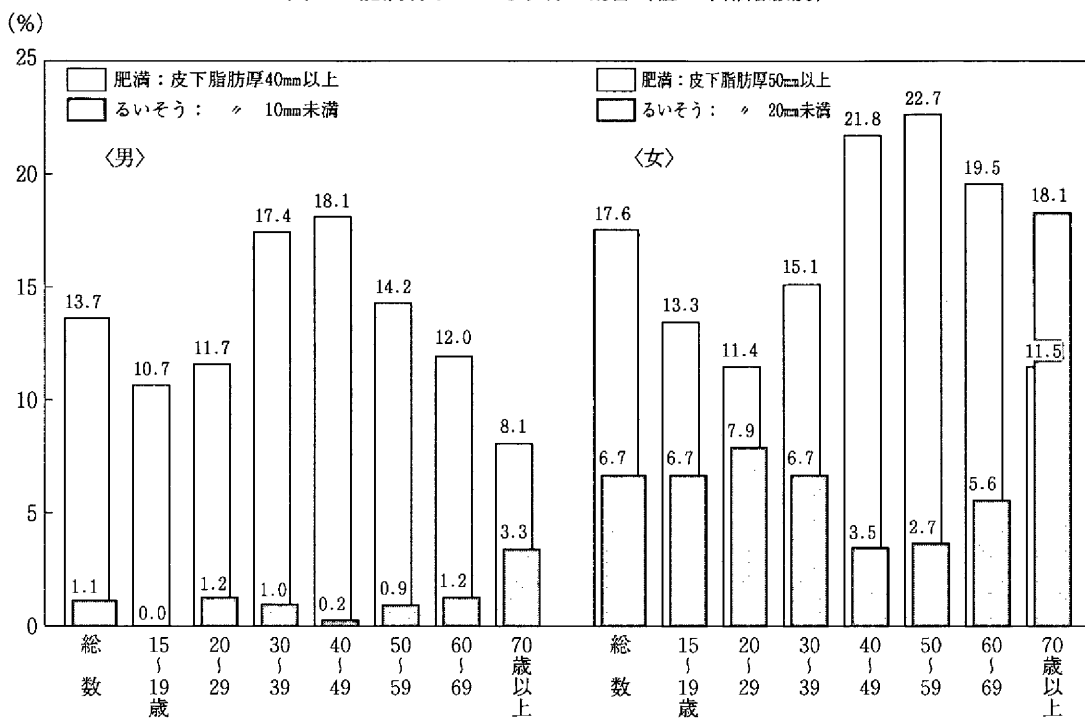


表 8 BMI 分布（性・年齢階級別）

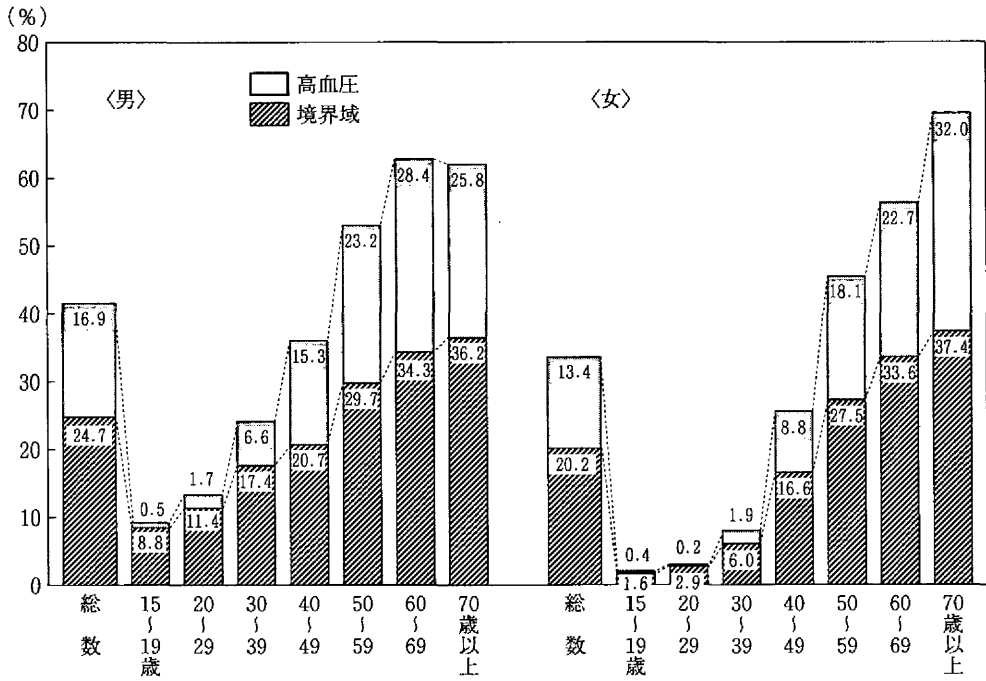
(%)

		総数 (実数)	20.0未満	20.0~24.0未満	24.0~26.5未満	26.5以上
男	総数	100.0 (4,158)	16.5	49.7	21.7	12.0
	20~29歳	100.0 (623)	27.0	50.4	13.6	9.0
	30~39歳	100.0 (679)	15.5	50.4	21.6	12.5
	40~49歳	100.0 (878)	11.0	48.3	27.0	13.7
	50~59歳	100.0 (802)	9.2	50.9	25.8	14.1
	60~69歳	100.0 (709)	17.1	49.5	20.7	12.7
	70歳以上	100.0 (467)	26.1	49.0	16.9	7.9
	女	総数	100.0 (5,203)	22.8	47.6	17.7
20~29歳		100.0 (764)	46.2	43.1	5.6	5.1
30~39歳		100.0 (842)	31.6	50.0	10.1	8.3
40~49歳		100.0 (1,089)	16.4	51.5	19.7	12.4
50~59歳		100.0 (965)	12.0	51.1	22.7	14.2
60~69歳		100.0 (864)	14.0	44.2	25.6	16.2
70歳以上		100.0 (679)	22.4	42.7	20.3	14.6

## 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16.9%、女性で13.4%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。

### 運動習慣のある人は男女とも増加傾向

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29.3%で、30歳代の21.7%を底として年齢が進むにつれて増加し、女性は平均25.7%で、20歳代の19.1%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している。

また、運動習慣のある人の年次推移を性・年齢階級別にみると図53のとおり、男女とも各年代において増加傾向を示している。

図52 運動習慣者の割合（性・年齢階級別）

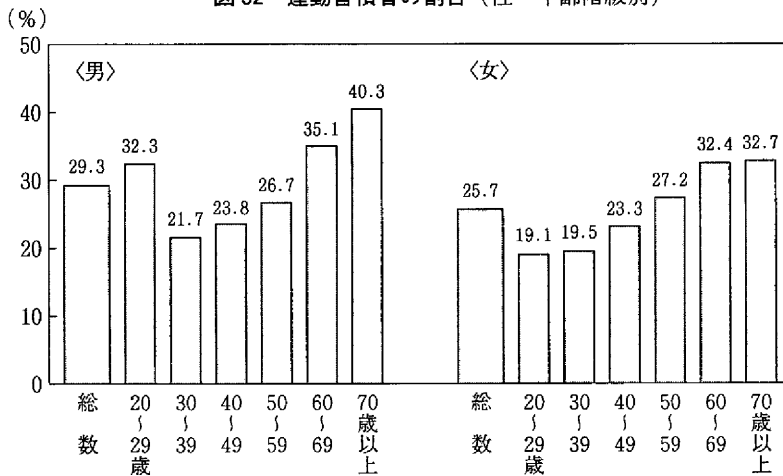
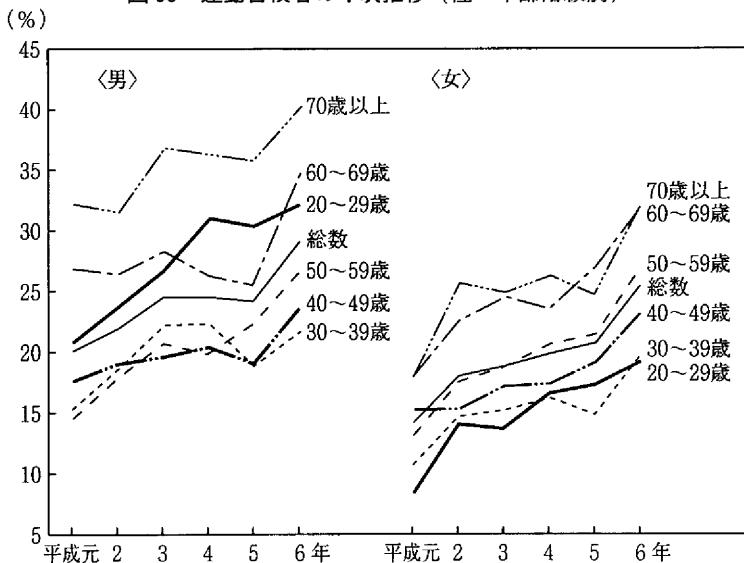


図53 運動習慣者の年次推移（性・年齢階級別）



飲酒習慣のある人は男性では全般に減少傾向であるのに対し女性では横ばい

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54のとおり、男性は平均43.6%で20歳代で低く、ピークは50歳代で、20歳代の2倍以上となっている。一方、女性は平均6.0%で、ピークは30歳代で、20歳代の2倍以上となっている。

なお、飲酒習慣のある人の年次推移を性・年齢階級別にみると図55のとおり、男性は60歳代、70歳代を除いた各年代においては減少の傾向がみられるのに対し、女性は各年代において明確な増減はみられず、横ばい傾向である。

図54 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）

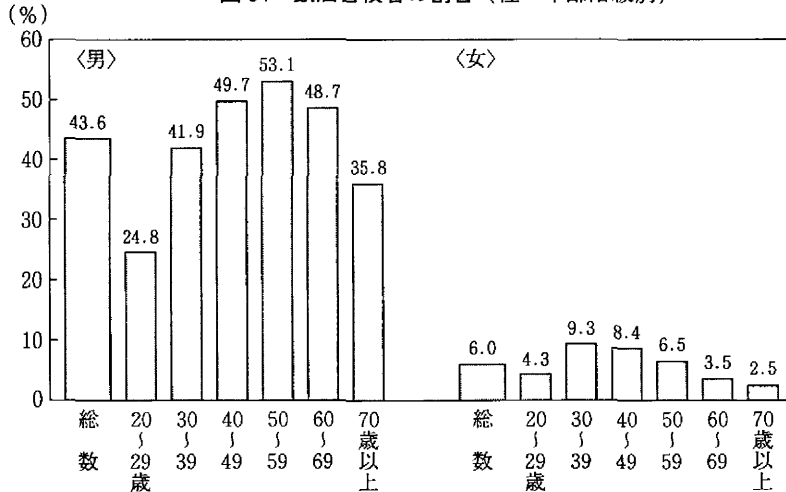
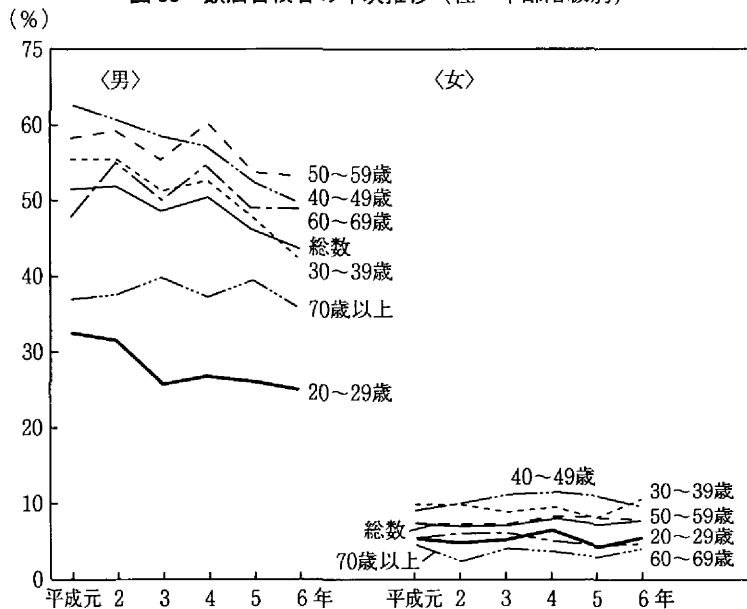


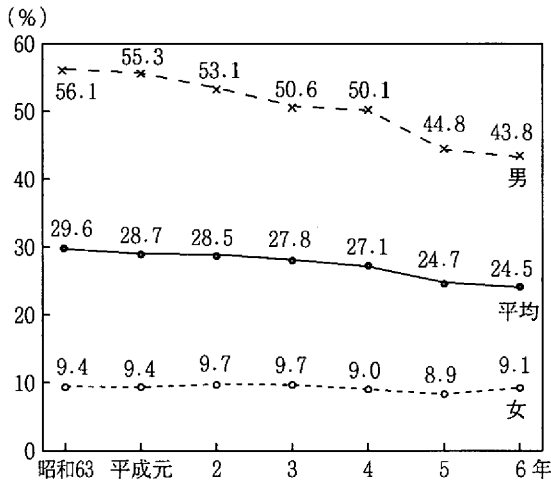
図55 飲酒習慣者の年次推移（性・年齢階級別）



## 喫煙者の割合は男性で2人に1人、女性で11人に1人

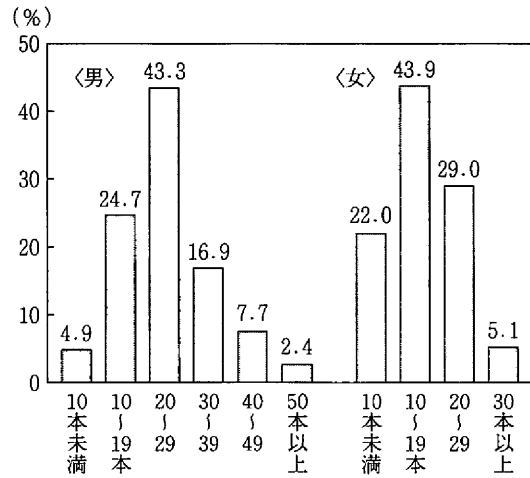
喫煙の状況について、身体状況調査時に「吸っている」「吸っていない」の問いに対して吸っていると答えた人の割合は図56のとおり、平成6年には男性で43.8%と2人に1人の割合で、女性で9.1%と11人に1人の割合で喫煙者がいることがわかる。また、吸っている人に対して喫煙本数を尋ねたところ図57のとおり、吸っている本数で一番割合が多いのは男性では20～29本の43.3%、女性では10～19本の43.9%という結果である。

図56 喫煙者の年次推移（性別）



注) 喫煙者：現在、継続的に喫煙している人。

図57 喫煙本数の割合（性別）



また、喫煙習慣有無別に欠食率や外食率との関係を見ると図58, 59のとおり、男性は習慣の有無にかかわらず両項目とも同様な割合であるのに対し、女性は喫煙習慣がある人ほど欠食率や外食率が高いことがわかる。

図58 喫煙習慣有無別欠食率（性別）

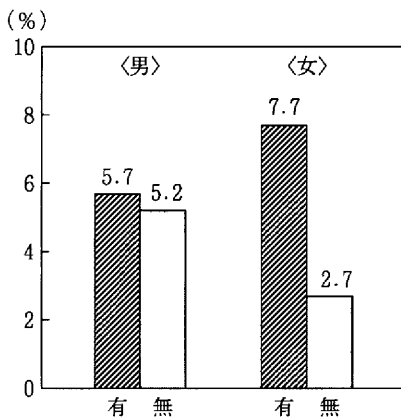
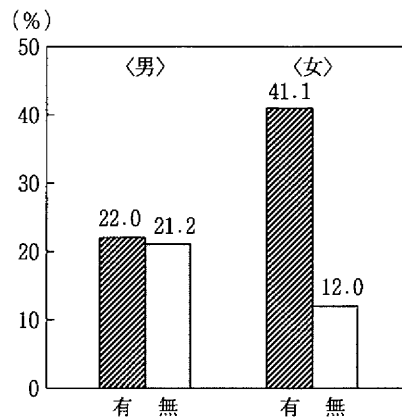


図59 喫煙習慣有無別外食率（性別）



## 7. 歩数の状況

歩数調査は、被調査者のうち満20～59歳の男女を対象として栄養摂取状況調査3日間測定値の平均歩数を調べた。男性3,426人、女性3,928人、計7,354人における結果の概要は次のとおりである。

### 平均歩数は男女とも増加傾向

1日の歩数について、性・年齢階級別の平均歩数をみたとところ表9のとおり、男性は8,449歩、女性は7,513歩と男性が多く、男性は加齢に伴い歩数の減少傾向がみられるのに対し、女性は40歳代が一番歩数が多く、20歳代が少ない結果となっている。

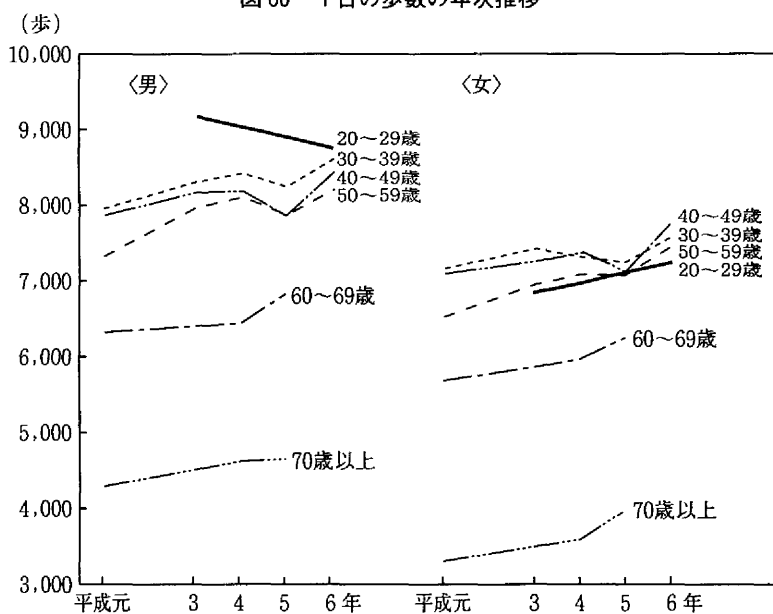
また、平均歩数の年次推移を性・年齢階級別にみると図60のとおり、20歳代の男性を除いて各年代において増加傾向を示している。

表9 性・年齢階級別1日の歩数

(3日間測定値の平均)

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	7,354	7,949	3,426	8,449	3,928	7,513
20～29歳	1,620	7,879	739	8,680	881	7,207
30～39歳	1,685	8,047	795	8,596	890	7,555
40～49歳	2,163	8,056	1,007	8,399	1,156	7,757
50～59歳	1,886	7,800	885	8,181	1,001	7,463

図60 1日の歩数の年次推移





## 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10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10 歩数区分別HDL-コレステロール値

歩 数	男			女		
	人 数	平均値	標準偏差	人 数	平均値	標準偏差
総 数	1,749	52.7	14.64	2,816	61.7	15.26
1,999 歩 以 下	24	49.5	15.62	31	60.5	20.10
2,000～3,999歩	162	49.1	13.72	263	60.1	15.65
4,000～5,999	347	50.4	14.35	667	59.9	15.50
6,000～7,999	373	51.6	13.60	715	61.7	14.81
8,000～9,999	333	54.2	14.60	565	63.2	14.73
10,000 歩 以 上	510	55.3	15.24	575	63.0	15.27

## 8. 食生活状況

平成6年における食生活状況調査は、被調査者のうち15歳以上全員を対象とし、近年その摂取不足が指摘されているカルシウムを中心とした食生活全般について調査を実施した。

ここでは、カルシウム給源食品の摂取頻度によって、カルシウム摂取に関わる知識や意識、食行動にどのような相違がみられるのか明らかにすることを目的とし、解析を行った。概要は次のとおりである。

### 20歳代、30歳代の若い年代層ほど、カルシウム給源食品の摂取頻度が低い傾向

牛乳・乳製品は、「毎日摂取している」人が全体の45.0%を占める一方で、「ほとんど食べない」が16.6%みられる。緑黄色野菜は「毎日摂取している」が34.6%、「週4・5回」が33.7%を占める。大豆・大豆製品、骨ごと食べられる小魚、海草では「週2・3回」が43.3～55.2%と約半数を占める。年齢階級別では、各食品とも20歳代、30歳代の若い年代層で摂取頻度が低い傾向がみられる。

この傾向は、図61のとおり、主なカルシウム給源である前述5食品の摂取頻度を得点化（15点満点）した場合にもみられ、特に20歳代、30歳代では摂取得点「5点以下（低群）」の人が30%を超え、「10点以上（高群）」の人は10%台にすぎない。

図 61 カルシウム給源食品の摂取頻度

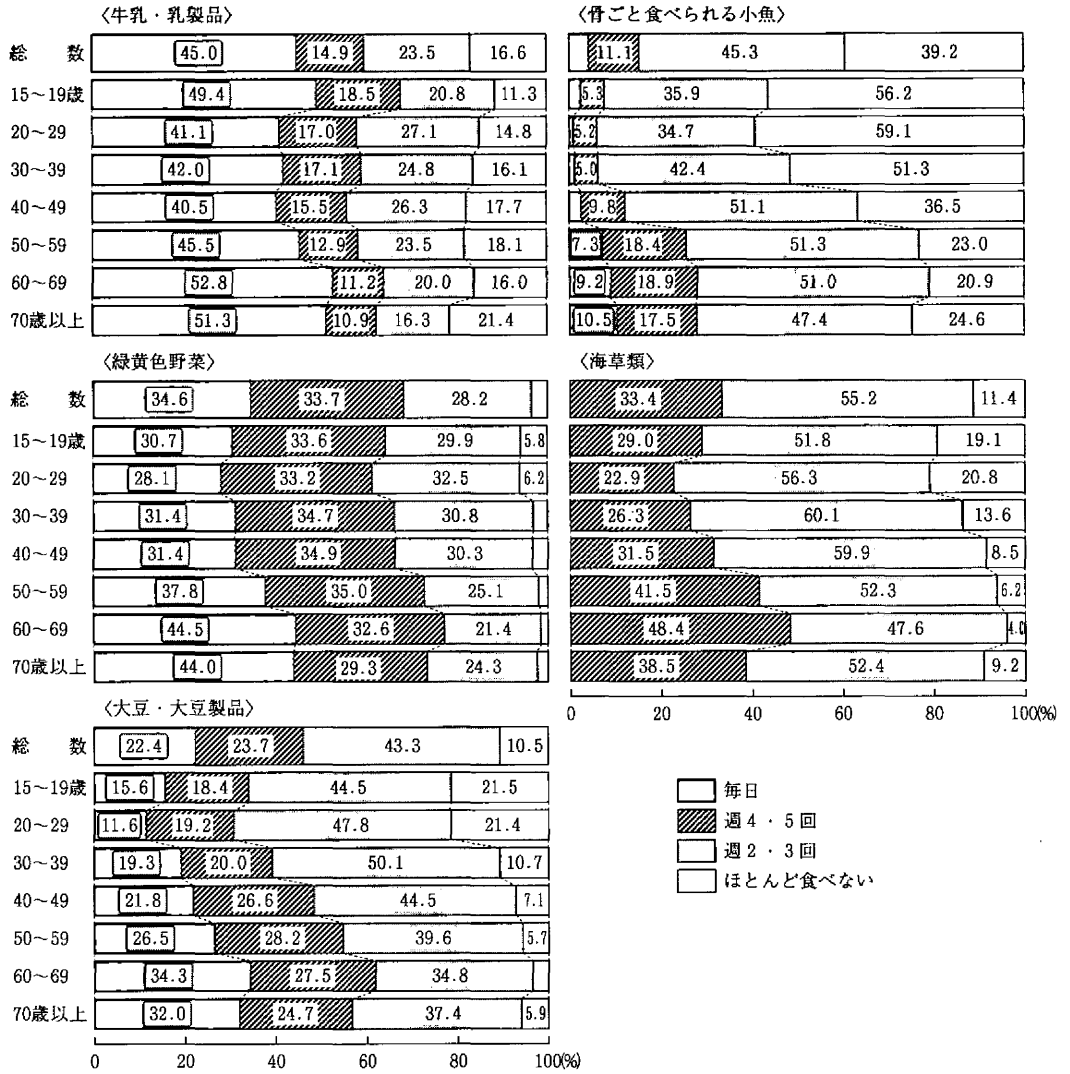
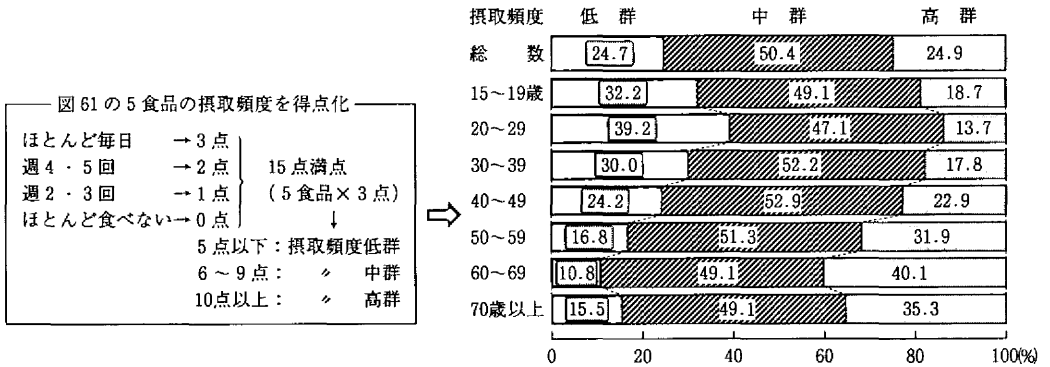


図 62 カルシウム給源食品摂取頻度得点



カルシウム給源食品の摂取頻度にかかわらず、カルシウムが多く含まれる食品としてあげられたもののうち圧倒的に多いのは、牛乳、小魚

カルシウムが多く含まれる食品について、全体では8割を超える人が「牛乳」と回答した(83.1%)。次いで「小魚(57.5%)」「チーズ(23.7%)」の順である。このほか海草類、緑黄色野菜(こまつな、ほうれん草)、大豆・豆腐がみられるが、回答率は低率である。カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、一般的に回答率は低い傾向にあるが、いずれの群においても過半数を占めたのは、牛乳、小魚である。

カルシウム摂取量が所要量を満たさない状況にある現在、牛乳、小魚だけではなく、海草類、緑黄色野菜などについても、カルシウム給源食品としての認識を深めていくことが望まれる。

表 11 カルシウム摂取頻度別のカルシウムが多く含まれる食品の認識 (%)

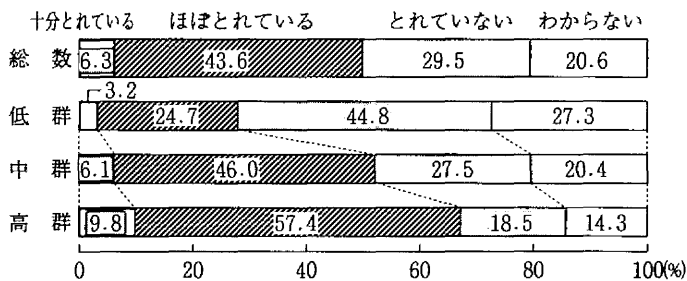
	総数	低群	中群	高群		総数	低群	中群	高群
〈牛乳・乳製品〉					〈小魚類〉				
牛乳	83.1	78.2	83.2	86.2	小魚	57.5	52.1	56.2	62.3
チーズ	23.7	17.6	23.1	28.3	魚	13.8	17.5	13.9	11.3
ヨーグルト	10.8	9.0	10.6	12.8	煮干し	10.7	10.1	10.8	11.1
乳・乳製品	2.8	1.5	2.8	3.6	しらす干し	6.0	3.8	6.2	7.1
乳製品	2.4	1.5	2.5	3.0	いわし	4.4	3.7	4.2	5.0
					めざし	1.9	1.7	1.7	2.1
〈緑黄色野菜〉					〈海草類〉				
こまつな	4.2	2.2	4.0	5.6	海草	13.8	7.9	12.8	18.9
ほうれん草	3.3	3.0	3.8	3.1	ひじき	8.6	5.8	8.7	10.3
〈大豆・大豆製品〉					わかめ	6.0	4.2	6.4	6.6
豆腐	3.1	1.9	3.1	3.8	こんぶ	4.0	2.6	4.1	4.7
大豆	2.8	2.5	2.5	3.3					

注) 自由記述による回答。総数 n=9,284, 低群 n=2,290, 中群 n=4,681, 高群 n=2,313

「ふだんの食事でカルシウムが十分にとれていると思うか」——カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど「とれていない」「わからない」が多い傾向

カルシウム摂取に対する自己評価では、全体の29.5%が「とれていない」、20.6%が「わからない」と回答している。カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど「とれていない」「わからない」が多くなるが、摂取頻度が低い群においても「十分とれている」「ほぼとれている」が合わせて27.9%みられるなど、「わからない」27.3%とともに、適切な評価がなされにくい現状がうかがえる。

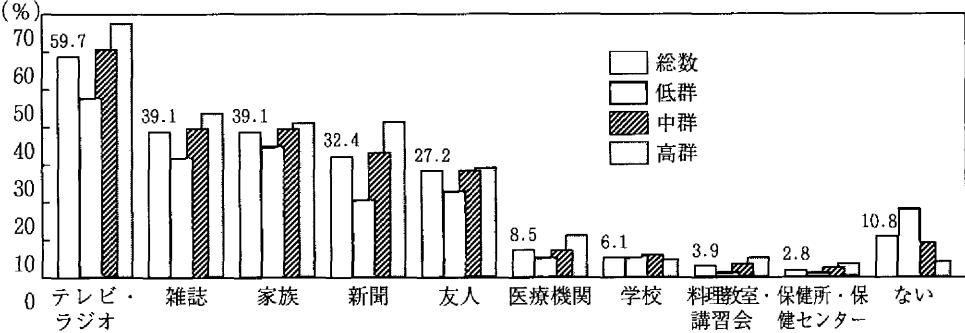
図 63 カルシウム摂取に対する自己評価



食事に関する知識や情報として全体で上位を占めたのは、「テレビ・ラジオ」「雑誌」「家族」「新聞」。カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、得ている情報が少ない傾向

食事に関する知識や情報としては、「テレビ・ラジオ」が全体で59.7%と最も多く、「雑誌(39.1%)」「家族(39.1%)」「新聞(32.4%)」の順である。カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群では、いずれの情報源においても回答率が低く、得ている知識や情報が「ない」という回答も18.8%みられる。

図 64 カルシウム摂取頻度別の食事に関する知識や情報源（複数回答）



カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、欠食や外食が高頻度で出現

カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、欠食や外食頻度が高くなる。カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群では、「毎日1回欠食」が23.0%、「週に2・3回」以上では40.4%に達するのに対し、高い群では10.9%にすぎない（図65）。

また、外食についても、カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群では、「毎日1回以上外食」が24.3%、「週に2・3回」以上で49.1%に達するのに対し、高い群では29.5%にとどまっている（図66）。

図 65 カルシウム摂取頻度別の欠食頻度

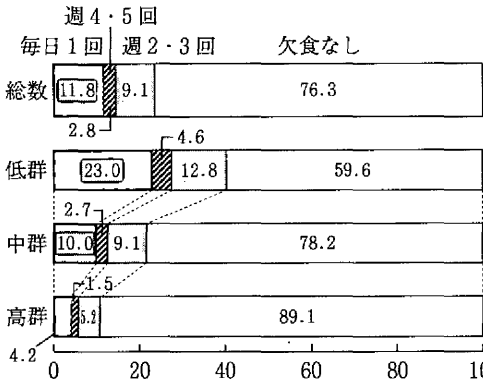
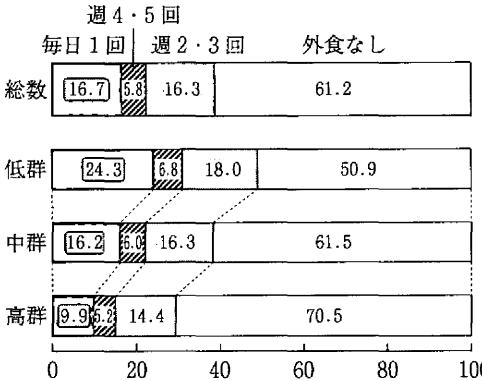


図 66 カルシウム摂取頻度別の外食頻度

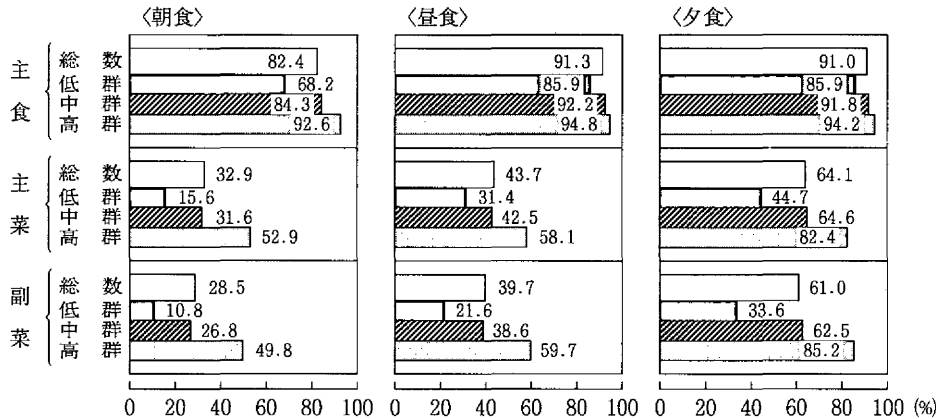


朝・昼・夕食いずれも、カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、主食、主菜、副菜を「毎日食べる」人が低率

主食、主菜、副菜とも「毎日食べる」人の割合は、3食中朝食で最も低く、主菜で全体の32.9%、副菜で28.5%にすぎない(図67)。

カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群ではさらに低率で、主菜で15.6%、副菜で10.8%しかみられず、夕食においてさえ、主菜44.7%、副菜33.6%と半数に満たない状況にある。

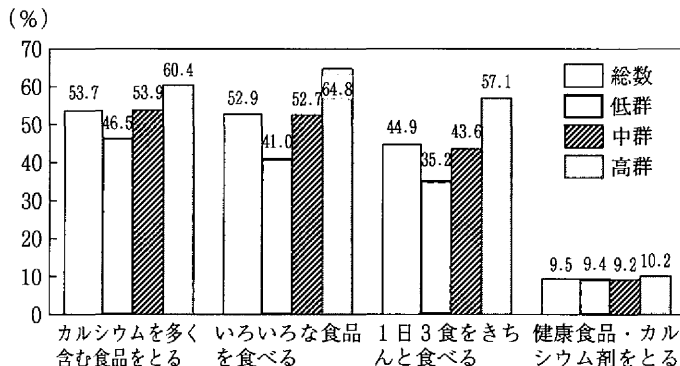
図67 カルシウム摂取頻度別の朝・昼・夕食別主食・主菜・副菜の摂取状況(「毎日食べる」人の割合)



「カルシウムを十分にとるためにどのようなことをしようと思うか」——カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど「いろいろな食品を食べる」「1日3食をきちんと食べる」という回答が低率

全体では、「カルシウムを多く含む食品をとる」53.7%、「いろいろな食品を食べる」52.9%、「1日3食をきちんと食べる」44.9%の順となっており、「健康食品・カルシウム剤をとる」も9.5%みられる。カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群ではいずれの項目も回答率が低く、特に「いろいろな食品を食べる」「1日3食をきちんと食べる」は摂取頻度が高い群の回答率を20%以上下回っている(図68)。

図68 カルシウム摂取頻度別のカルシウムの十分な摂取のために行うこと(複数回答)



## 9. 血液検査

血液検査は20～59歳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12、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17に示した。

表12 性・年齢階級別血液検査対象者数

年齢	男	女
総数	1,785	2,850
20～29歳	316	514
30～39	402	660
40～49	521	860
50～59	546	816

血色素低値者（男14g/dl未満、女12g/dl未満）は男性9.6%、女性17.0%

血色素量の平均値及び標準偏差は表13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。この分布は図69に示すとおりである。

表13 性・年齢階級別血色素量の平均値、標準偏差 (g/dl)

年齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総数	15.3	1.04	12.9	1.25
20～29歳	15.6	0.87	13.0	1.05
30～39	15.5	0.87	12.8	1.15
40～49	15.3	1.05	12.7	1.50
50～59	15.0	1.14	13.1	1.10

また、血色素量が低値（男14.0g/dl未満、女12.0g/dl未満）を示す人の割合は図70のとおり、それぞれ9.6%及び17.0%となっており、男性では加齢

とともにその割合が増加するが、女性は明確な傾向はみられない。

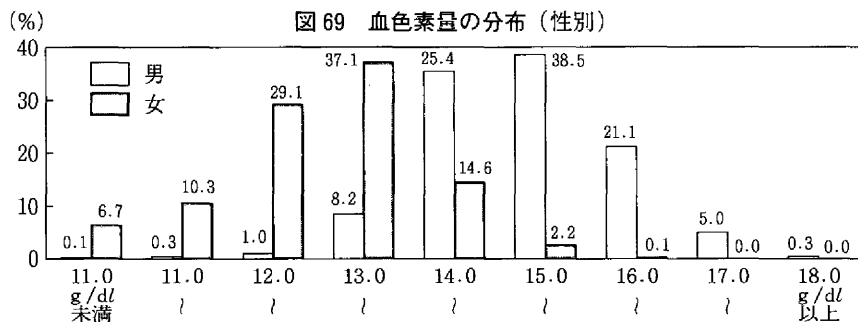
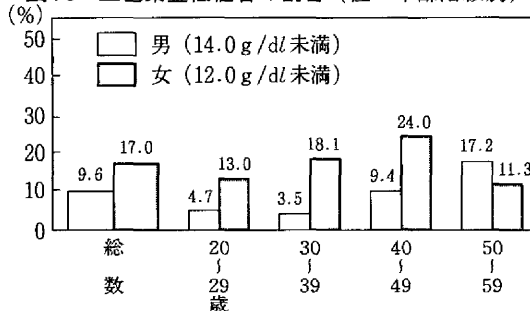


図70 血色素量低値者の割合（性・年齢階級別）



総コレステロール高値者 (260 mg/dL以上) は男性で 5.4%, 女性で 6.2%

総コレステロールの平均値及び標準偏差は表 14, 分布は図 71 のとおりである。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 72 のとおり, それぞれ男性 20.0% 及び 5.4%, 女性 19.9% 及び 6.2% である。

表 14 性・年齢階級別総コレステロールの平均値, 標準偏差 (mg/dL)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	198.1	36.33	199.7	37.71
20~29歳	181.7	33.66	183.4	35.10
30~39	197.9	34.82	186.9	34.40
40~49	206.5	37.23	201.1	32.36
50~59	200.0	34.91	218.9	36.29

図 71 総コレステロールの分布 (性別)

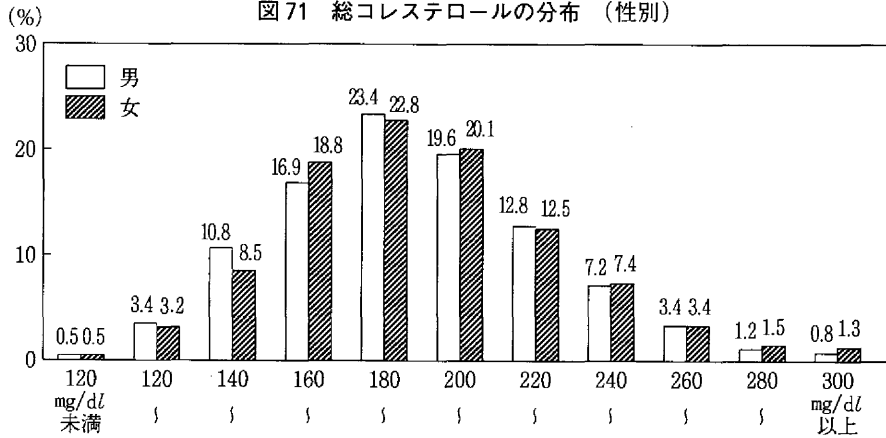
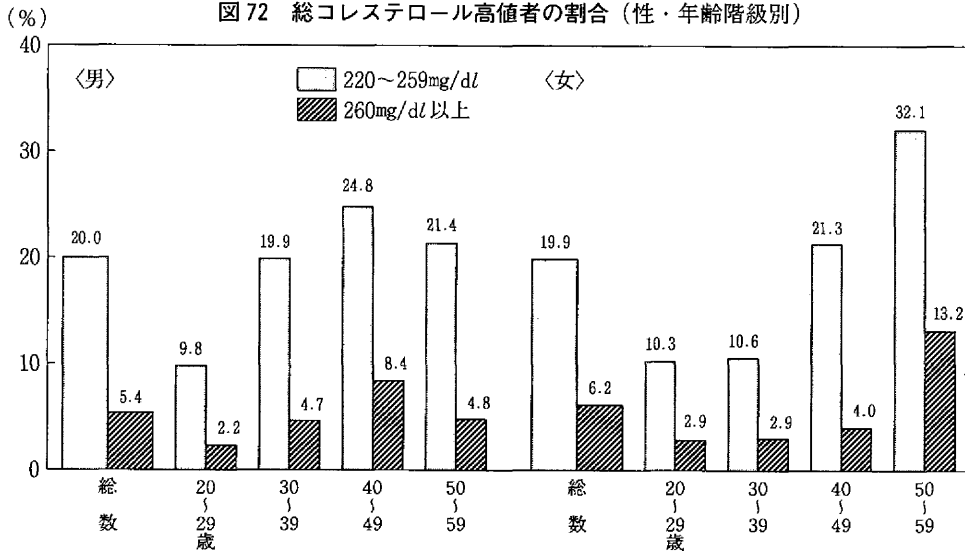


図 72 総コレステロール高値者の割合 (性・年齢階級別)



HDL-コレステロール値が 40 mg/dl 未満の人は男性 19.3%、女性 5.6%

HDL-コレステロールの平均値及び標準偏差は表 15 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 73 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 74 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 15 性・年齢階級別 HDL-コレステロールの平均値、標準偏差 (mg/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	52.7	14.69	61.6	15.24
20~29歳	53.3	12.54	64.8	14.54
30~39	52.4	15.00	62.5	15.02
40~49	51.6	14.27	61.5	15.08
50~59	53.8	15.87	59.2	15.61

図 73 HDL-コレステロールの分布 (性別)

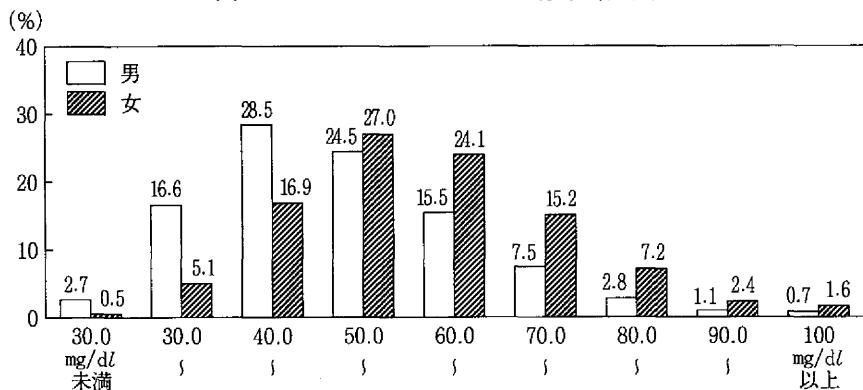
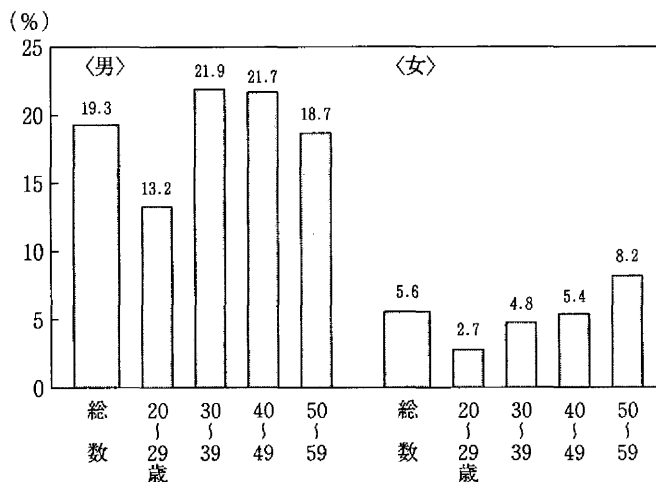


図 74 HDL-コレステロール低値者 (40mg/dl 未満) の割合 (性・年齢階級別)





総たんぱく質値が6.5 g/dl未満の人は男性0.8%、女性1.2%

総たんぱく質の平均値と標準偏差は表16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75のとおりである。

また、総たんぱく質が6.5 g/dl未満の人の割合は図76のとおり、男性は0.8%、女性1.2%で、概ね男女とも加齢に伴い増加の傾向がみられる。

表16 性・年齢階級別総たんぱく質の平均値、標準偏差 (g/dl)

年 齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総 数	7.4	0.40	7.4	0.42
20~29歳	7.5	0.39	7.4	0.41
30~39	7.4	0.40	7.4	0.40
40~49	7.4	0.38	7.4	0.41
50~59	7.3	0.40	7.4	0.44

図75 総たんぱく質の分布 (性別)

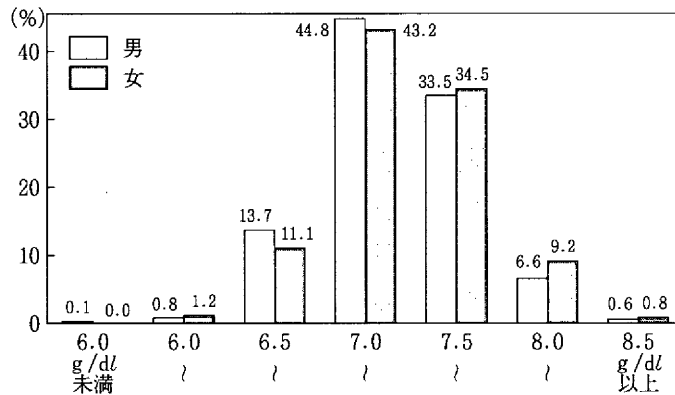
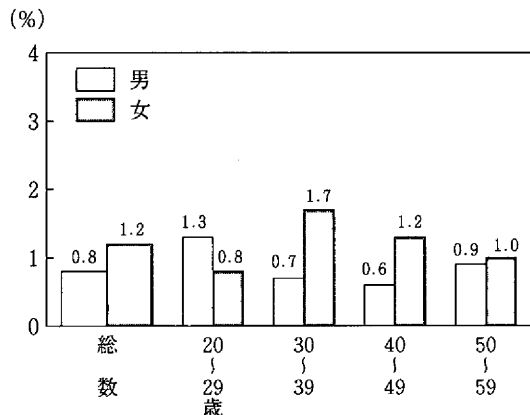


図76 総たんぱく質低値 (6.5 g/dl未満) 者の割合 (性別)



**血糖値が 110 mg/dL 以上の人は男性 11.1%，女性 10.4%**

血糖値の平均値及び標準偏差は表 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 77 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 78 のとおり、男性 11.1%，女性 10.4% で、男女間で明確な差はみられない。

表 17 性・年齢階級別血糖値（食後 3 時間以上）の平均値、標準偏差

(mg/dL)

年 齢	男			女		
	人 数	平均値	標準偏差	人 数	平均値	標準偏差
総 数	1,432	96.3	23.14	2,122	95.4	20.13
20～29歳	239	91.7	13.52	392	90.6	11.89
30～39	325	94.2	19.80	485	91.4	11.73
40～49	431	98.0	29.97	637	97.3	25.32
50～59	437	98.6	21.31	608	99.7	22.19

図 77 血糖値（食後 3 時間以上）の分布（性別）

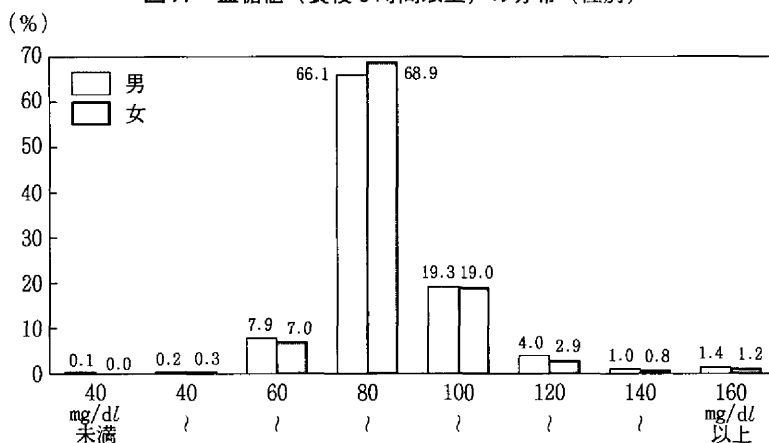


図 78 血糖値高値者（110mg/dL以上）の割合（性・年齢階級別）

