

結果の概要

1. 栄養素等の摂取状況

1人1日当たりの栄養素等摂取量はほぼ適正

平成8年調査における国民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1のとおり、エネルギーは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、栄養素等摂取量の年次推移は表1のとおりである。

図1 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)

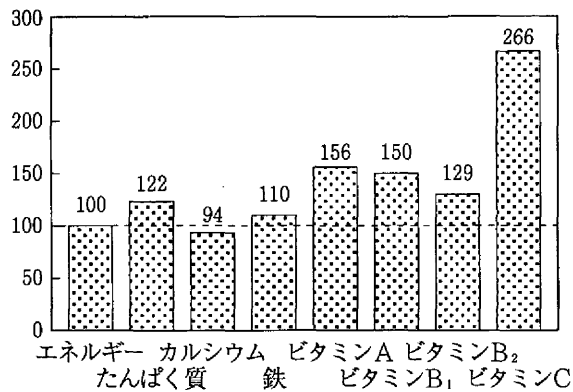


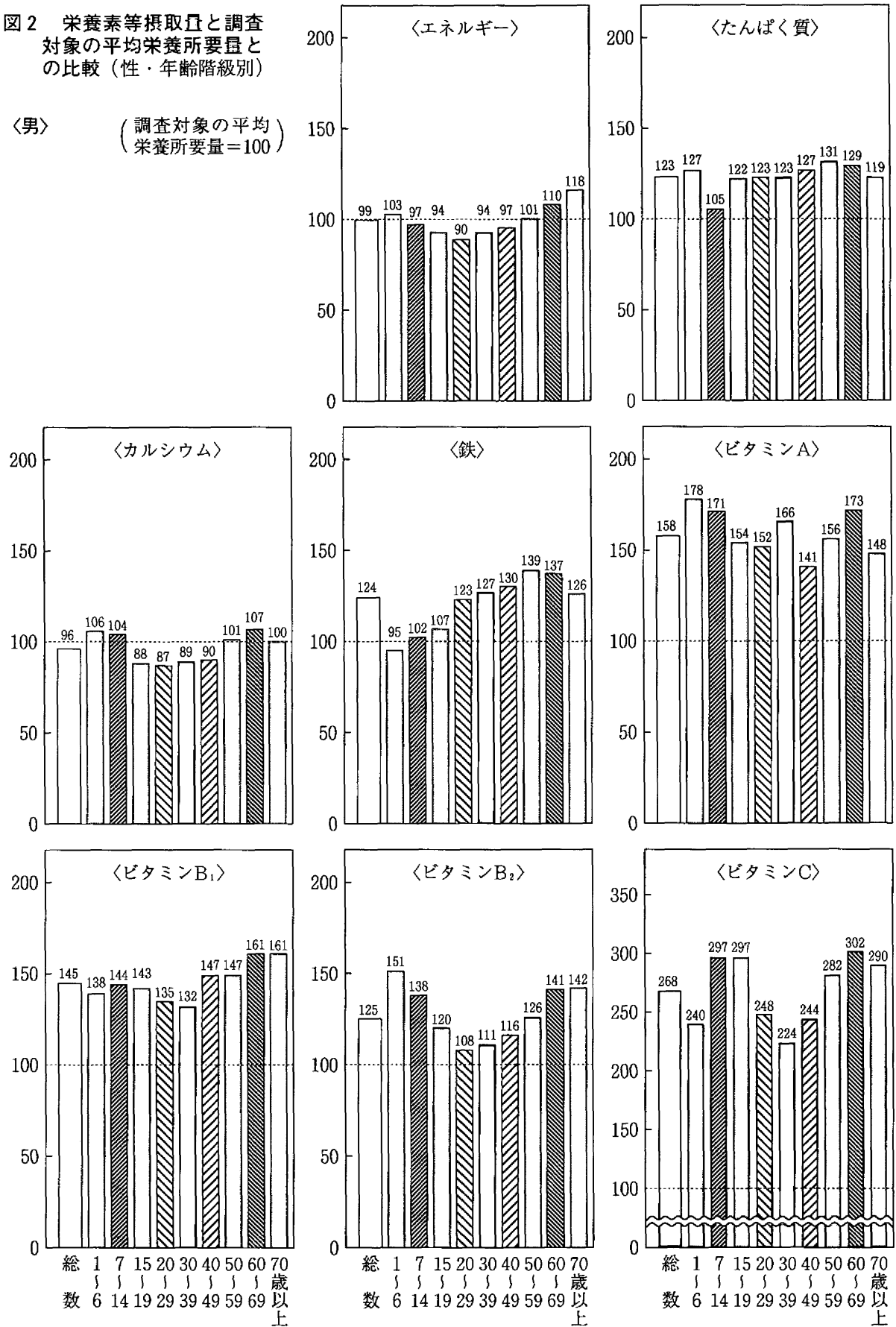
表1 栄養素等摂取量の年次推移

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	6年 (1994)	7年 (1995)	8年 (1996)	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,023	2,042	2,002	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	79.7	81.5	80.1	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	42.5	44.4	43.1	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	58.0	59.9	58.9	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	28.5	29.8	29.3	
炭水化物 g	335	309	298	287	282	280	274	
カルシウム mg	552	539	553	531	545	585	573	
鉄 mg	10.8	10.4	10.8	11.1	11.3	11.8	11.7	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	12.8	13.2	13.0	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,602	2,840	2,836
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.21	1.22	1.21
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.35	1.47	1.43
	C mg	138	123	128	120	117	135	131

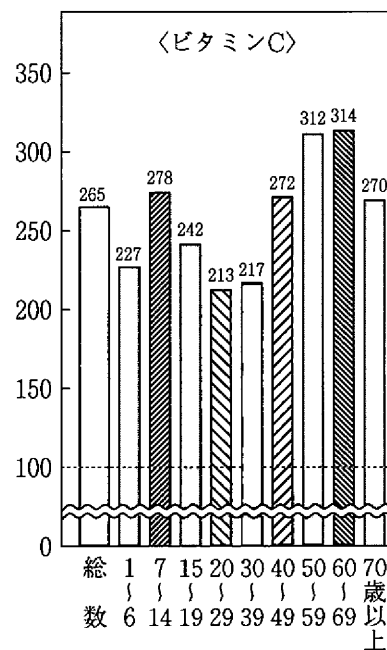
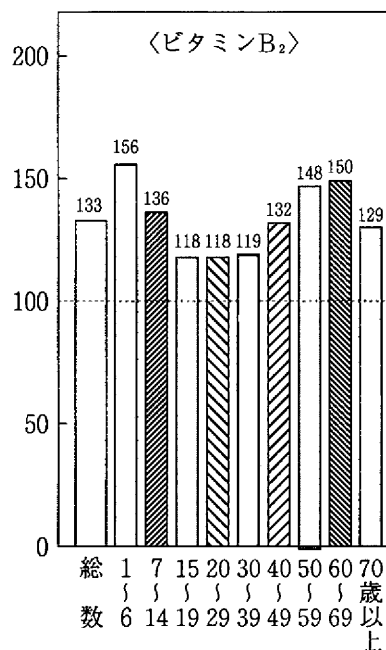
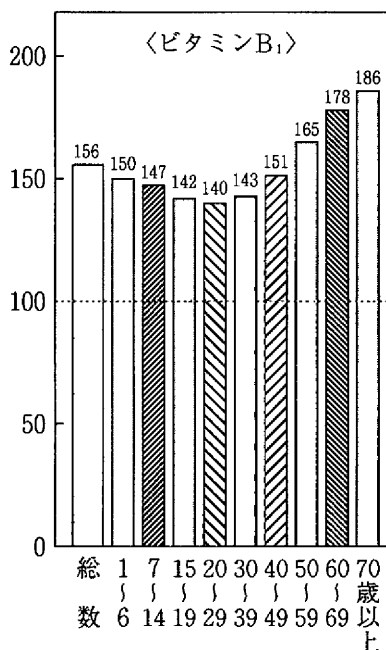
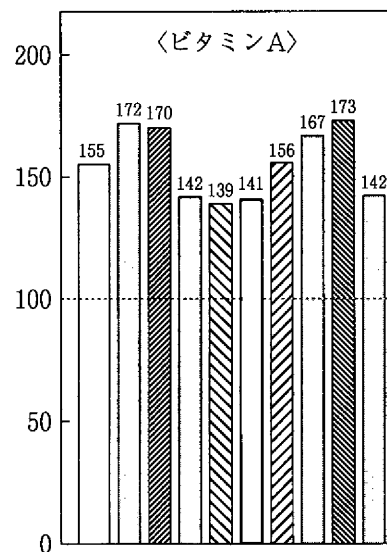
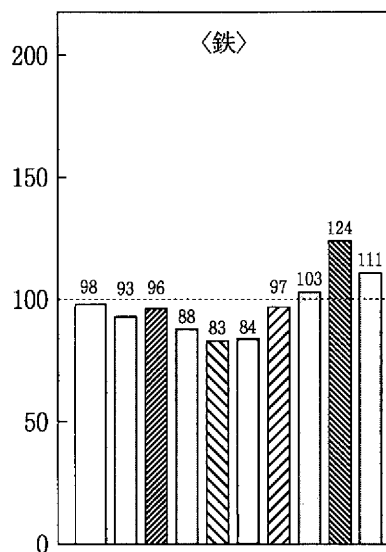
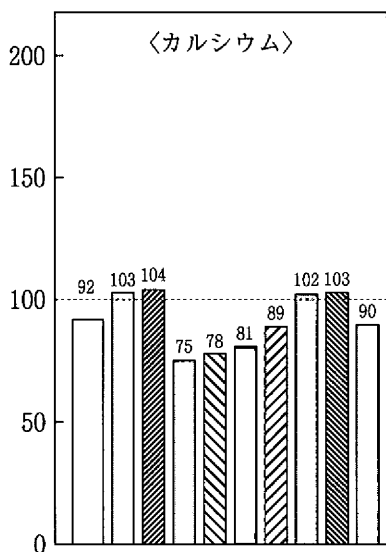
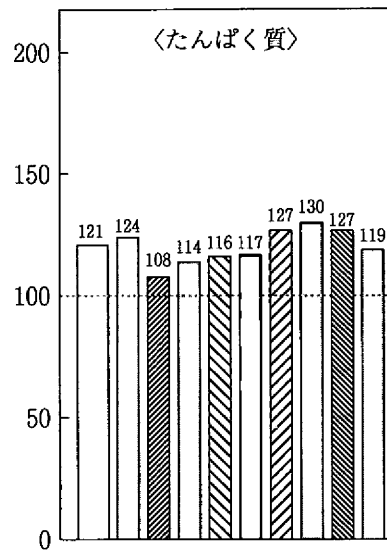
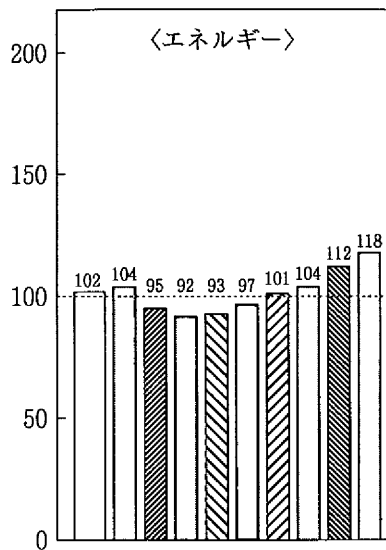
なお、性・年齢階級別でみると図2のとおり、男性ではカルシウムが所要量を下回り、15～19歳、20～30歳代では80%台の充足率にとどまっている。一方女性ではカルシウム、鉄が所要量を下回り、カルシウムは15～19歳、20歳代で充足率70%台、鉄は15～19歳、20～30歳代で充足率80%台と、摂取不足が見受けられる。

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 (性・年齢階級別)

〈男〉 (調査対象の平均
栄養所要量=100)



〈女〉 (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比率は26.5%と、依然増加傾向
特に20~40歳代では適正比率の25%を超えて高率**

エネルギー摂取量は、平均で見ると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3のとおり、昭和50年以降、糖質エネルギー比率が減少傾向にあるのに対し、脂質エネルギー比率については増加傾向にある。

年齢階級別にみると図4のとおり、20~40歳代では脂質エネルギーは適正比率の25%を超えて高率である。脂質の過剰摂取は肥満や高脂血症ばかりでなく、心臓病や大腸がんなどの一因ともなり、生活習慣病予防の観点から注意を払うべき問題である。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移）

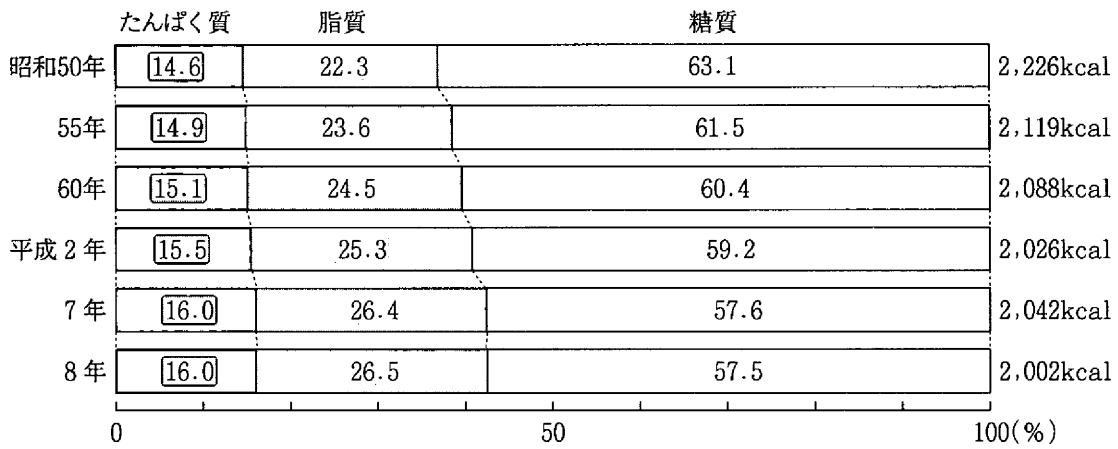
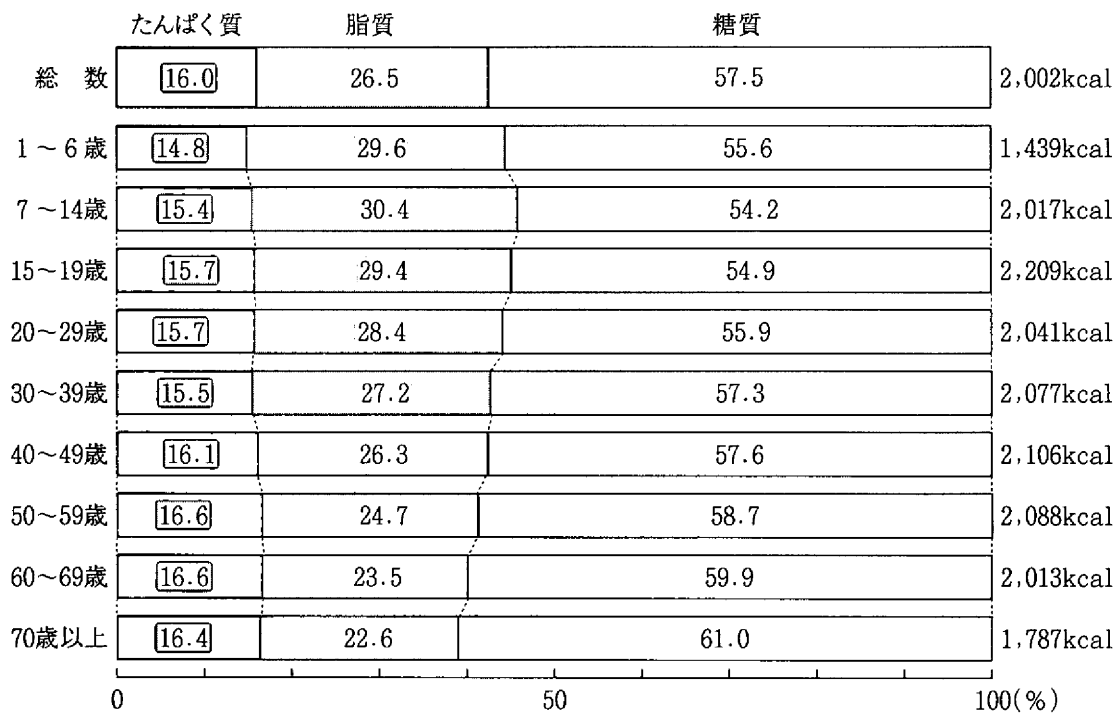
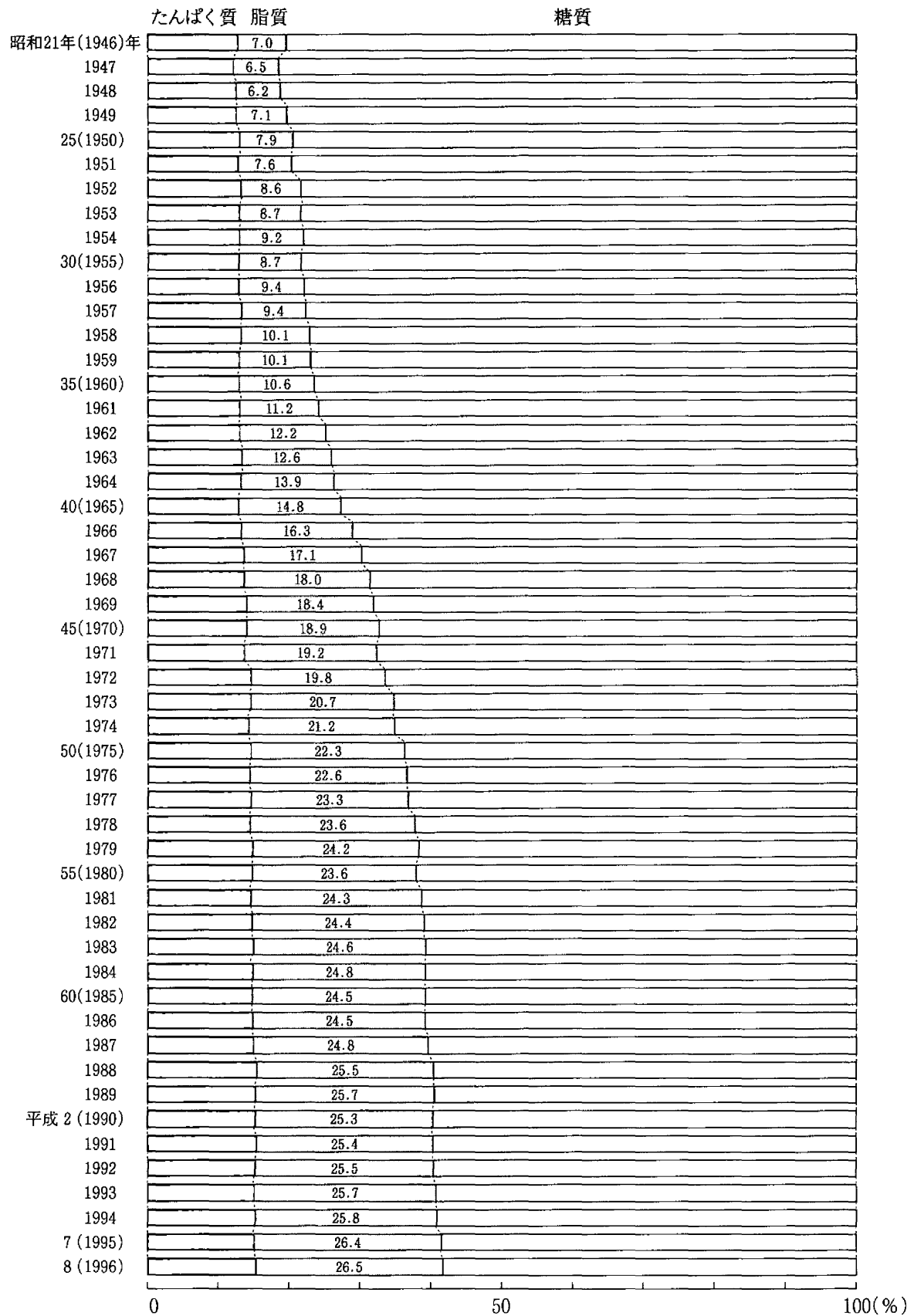


図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年齢階級別）



さらに、昭和 21 年以降の推移をみると図 5 のとおり、脂質エネルギー比率は昭和 21 年には 7% であったが、昭和 30 年代後半から 40 年代後半にかけて急激に増加し、その後は漸増している。

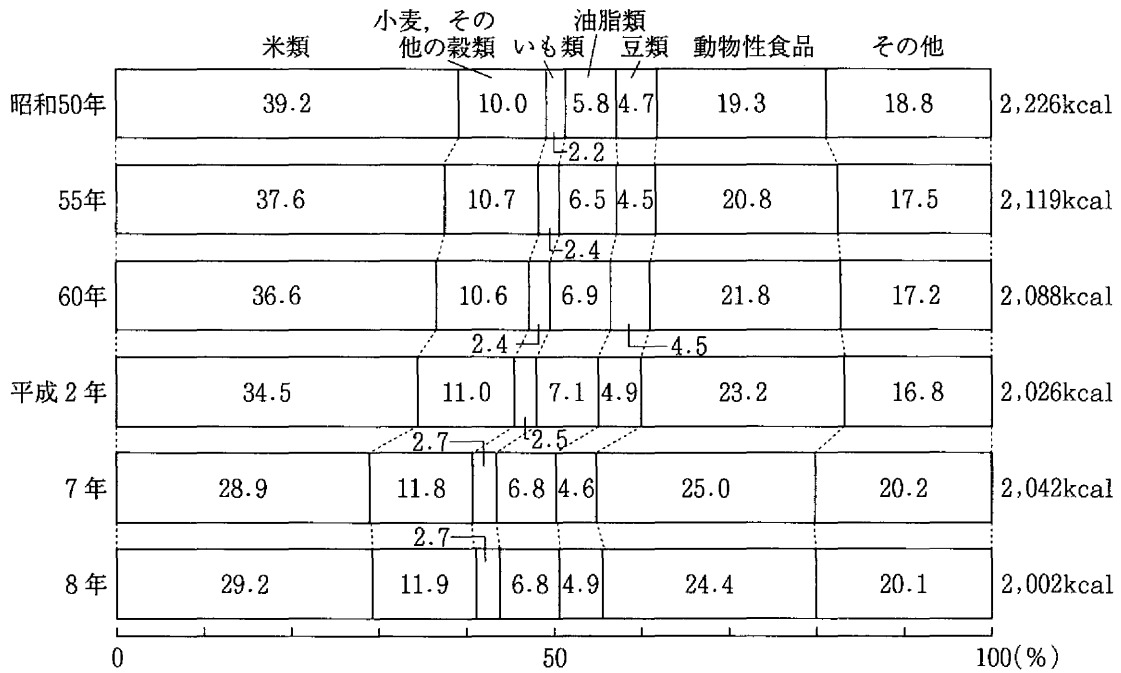
図 5 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移



穀類エネルギー比は減少傾向、特に米類からの摂取が減少

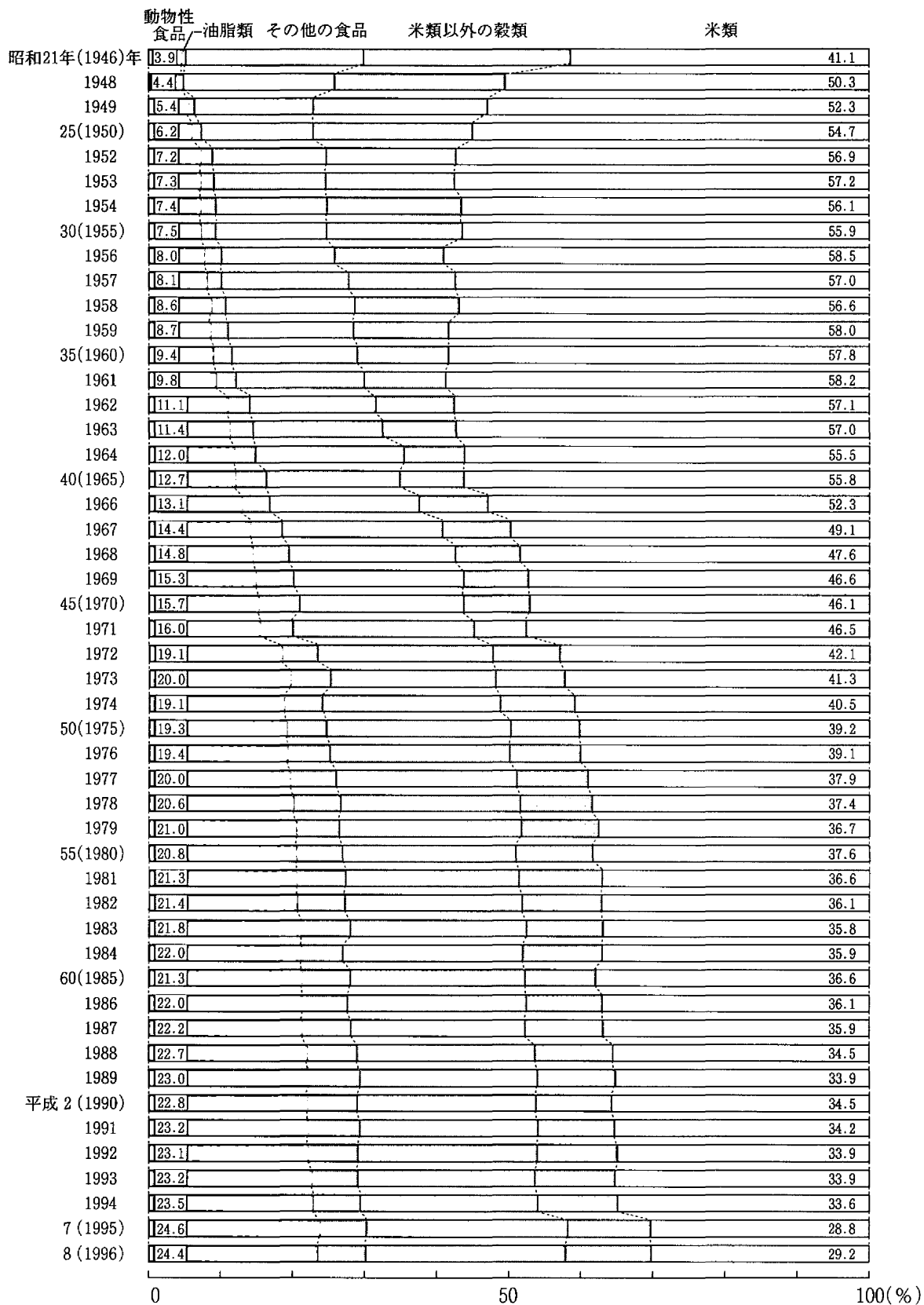
図6のとおり、エネルギーの食品群別摂取構成をみると、穀類エネルギー比は昭和50年の49.2%から、平成8年では41.1%にまで減少している。特に米類の減少が著しく、同じく39.2%に対し、29.2%にまで減少している。主食としての穀類を毎食適量摂取することは、糖質エネルギー比を適正に維持し、脂質エネルギー比の増加を防ぐことにもつながる。

図6 エネルギーの食品群別摂取構成



さらに昭和21年以降の推移をみると図7のとおり、昭和30年代後半から40年代後半にかけて米類が著しく減少する一方、動物性食品、油脂類が増加している。

図7 エネルギーの食品群別摂取構成比の年次推移



(1947, 1951年は算出不能)

動物、植物、魚類由来の脂質の摂取割合は 4 : 5 : 1

図 8 のとおり、脂質の摂取量は、昭和 50 年の 55.2 g から平成 8 年では 58.9 g 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 8 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。

脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図 9 のとおり、穀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

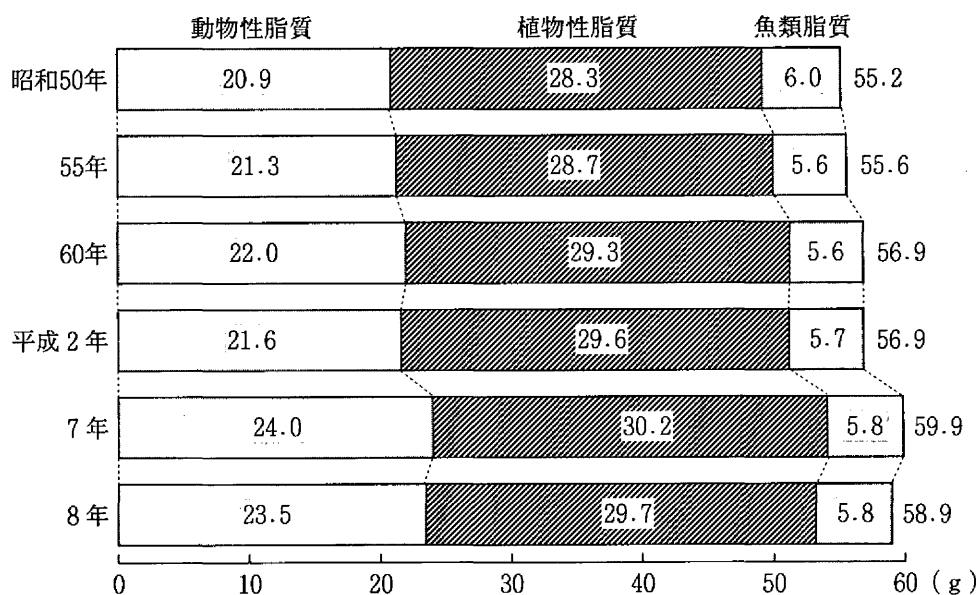
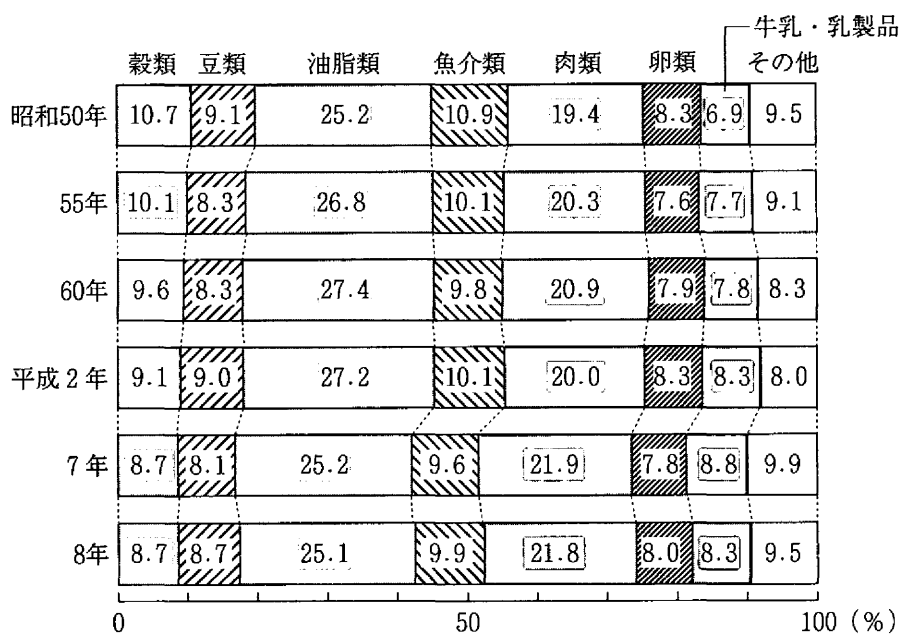


図 9 脂質の食品群別摂取構成比



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8年では43.1g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8年では53.8%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8年では13.9%にまで減少している。

図10 たんぱく質摂取量の年次推移

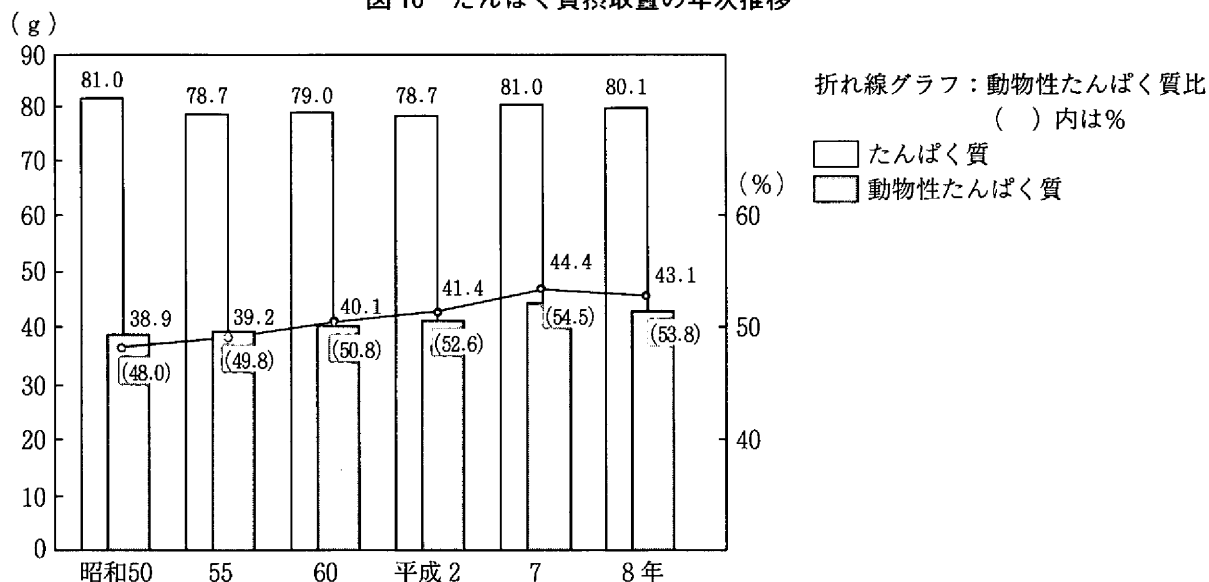
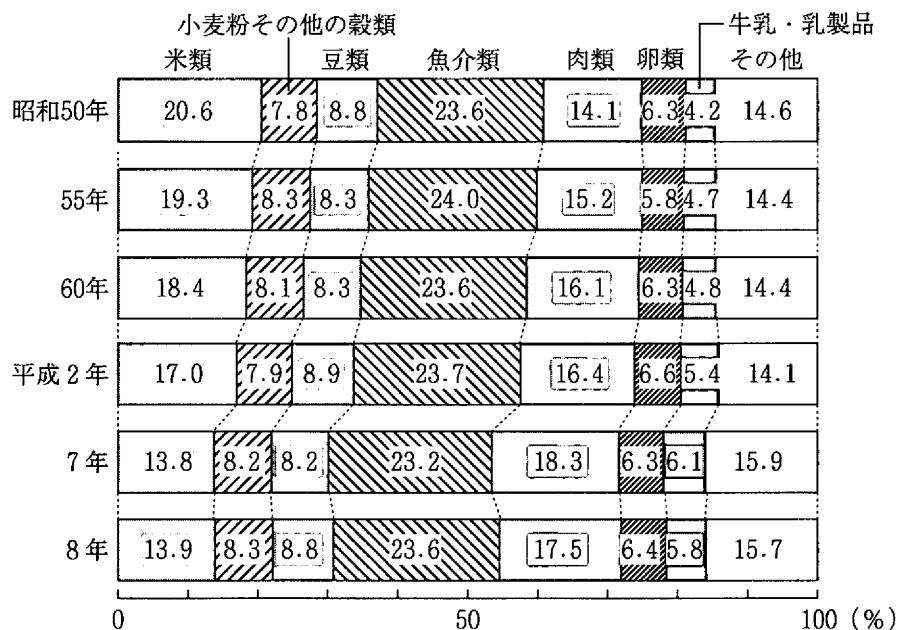


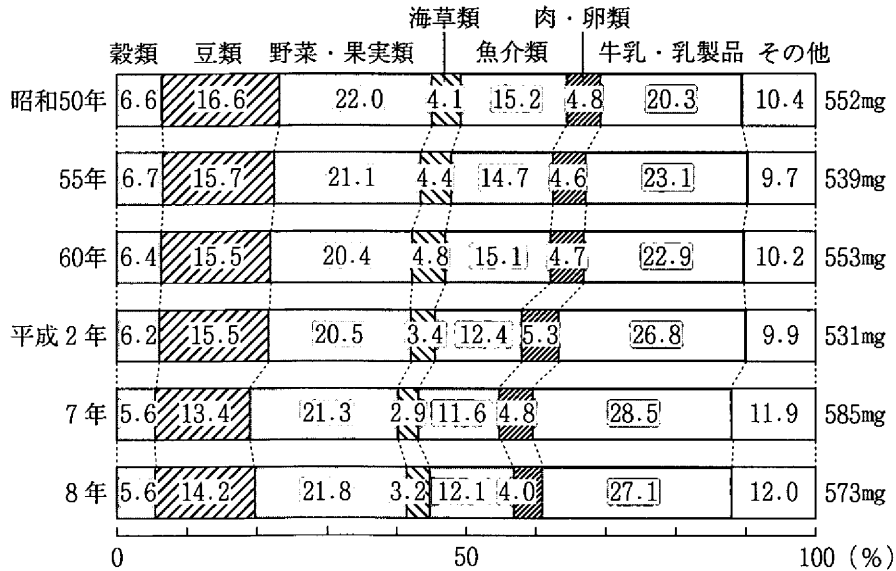
図11 たんぱく質の食品群別摂取構成比



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傾向

カルシウムの食品群別摂取構成の推移をみると、図12のとおり、牛乳・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。

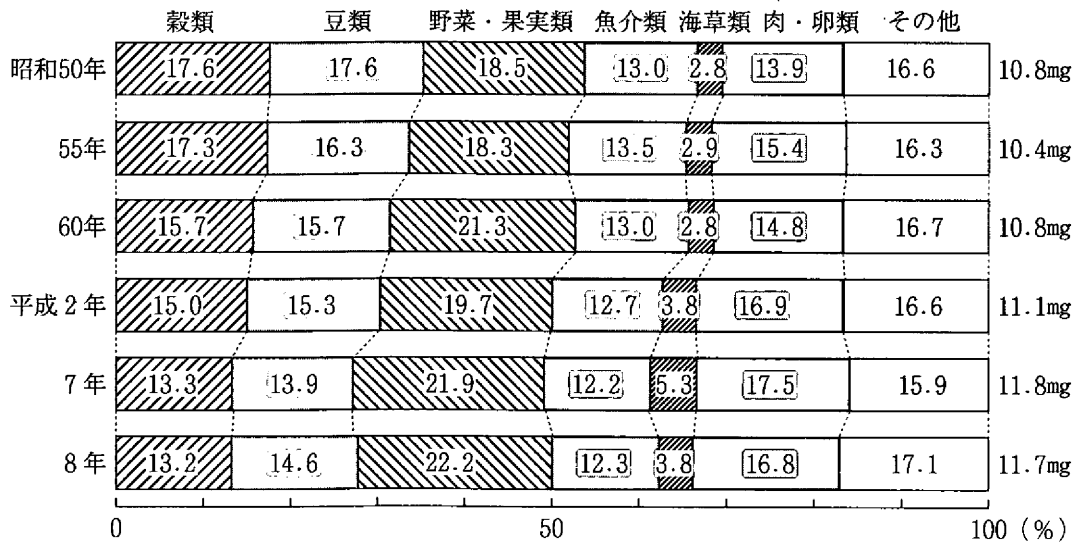
図12 カルシウムの食品群別摂取構成比



鉄の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、穀類、豆類からの摂取は減少傾向

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、野菜・果実類、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



ビタミン類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、ビタミンB₁では米類からの摂取が減少、ビタミンCでは果実類からの摂取が減少傾向

ビタミン類の食品群別摂取構成比の推移をみると、図14～17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B₁については米類からの摂取割合の減少が著しい。

図14 ビタミンAの食品群別摂取構成比

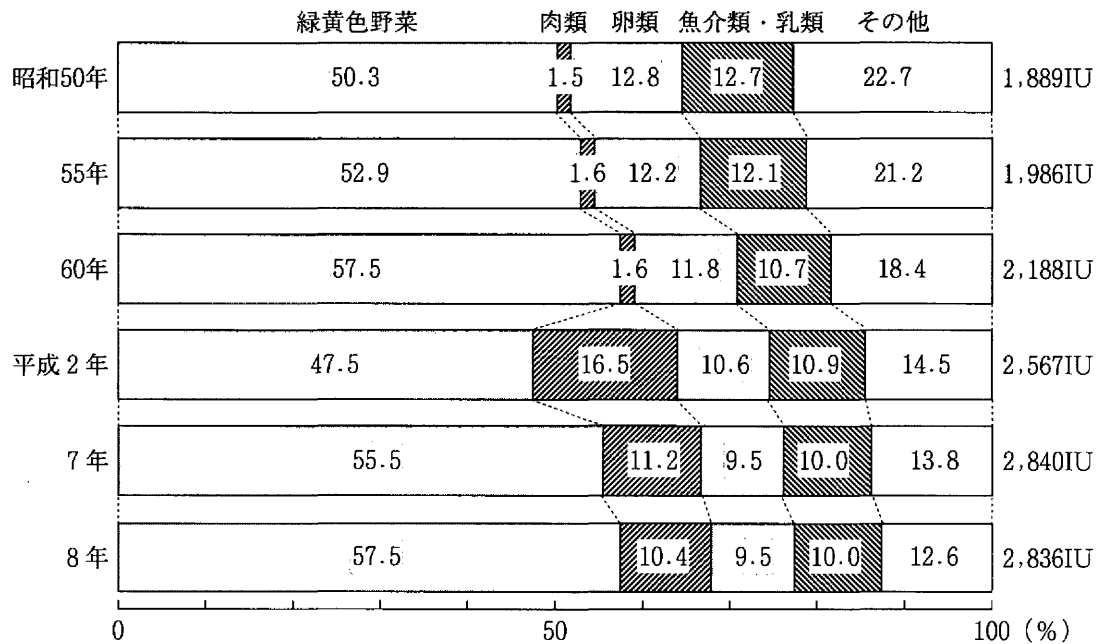
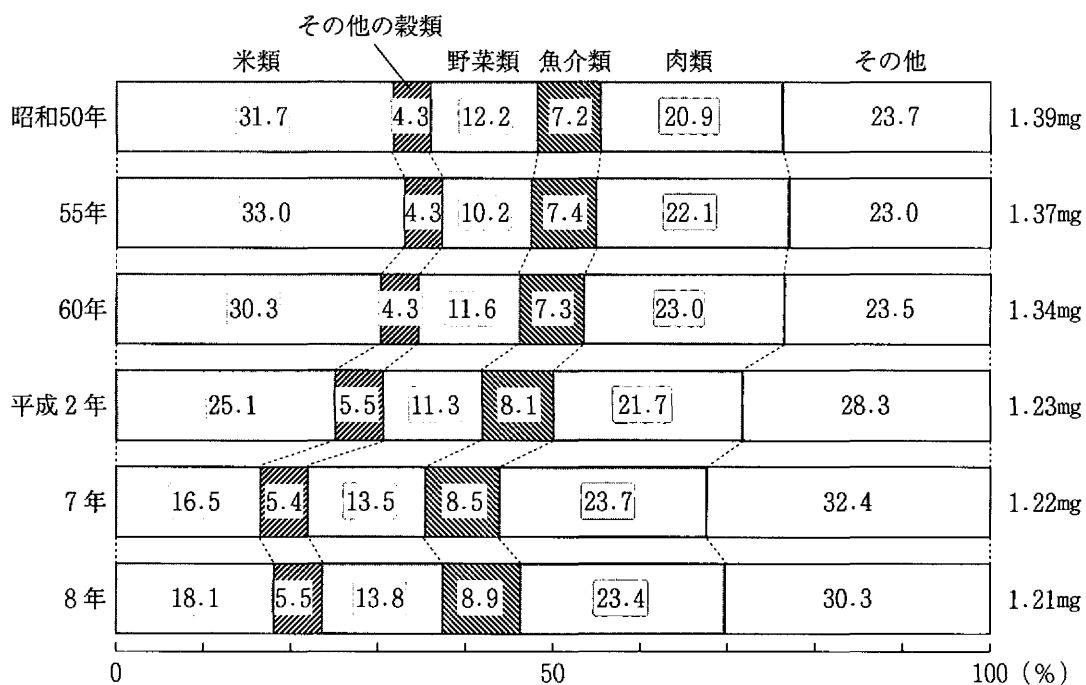


図15 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比



ビタミンB₂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16 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

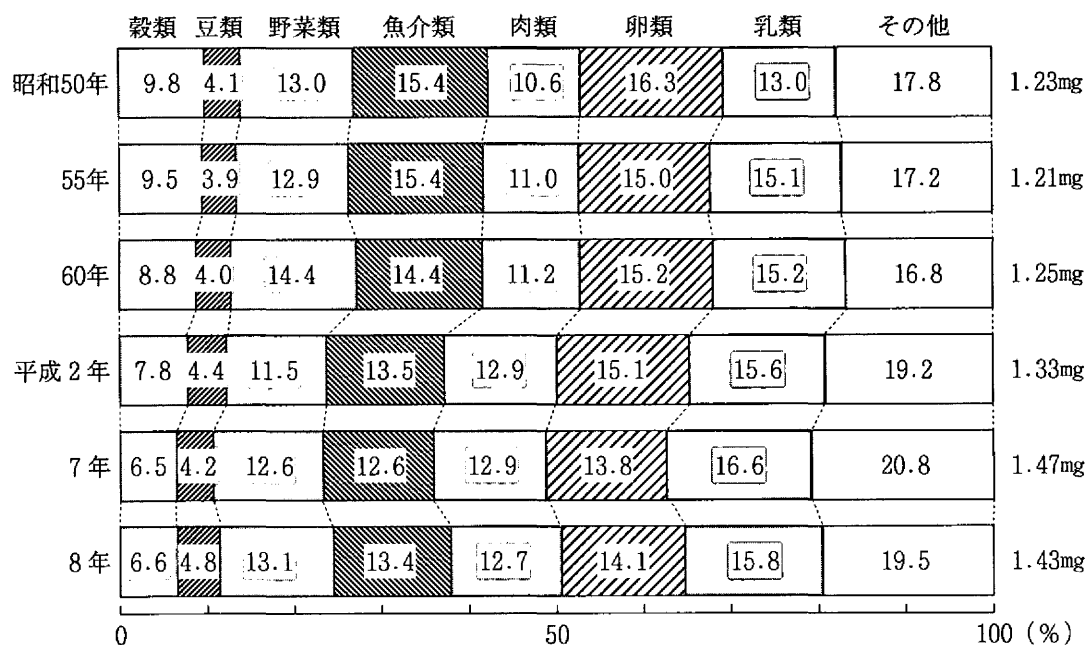


図17 ビタミンCの食品群別摂取構成比

