

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、少ないのが緑黄色野菜、その他の野菜、海草類、魚介類。乳類は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20である。油脂類、肉類については15～19歳、20歳代、30歳代で摂取量が多い。一方、緑黄色野菜、その他の野菜、海草類、魚介類は若い世代で摂取量が少なく、50歳代、60歳代での摂取量が多い。

乳類の摂取量については、7～14歳で300gを超えるが、20歳代以降では100g前後と少ない。

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)	7年 (1995)	10年 (1998)	11年 (1999)
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	197.9	167.9	162.4
	小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	93.7	89.8
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	68.9	71.5	67.7
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.3	16.0	16.5
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	70.0	72.5	70.4
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	94.0	87.9	94.2
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	196.2	186.7	196.1
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	133.0	115.5	119.4
海草類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.3	6.0	5.5
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	9.9	9.5	9.5
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	190.2	193.1	185.9
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	26.8	24.3	23.1
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.9	95.9	94.3
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	82.3	77.5	78.4
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.1	40.5	40.4
乳類	103.5	115.2	116.7	130.1	144.4	135.0	137.0

*ここでは、きのこを含むので42、77頁とは合致しない。

図20 主要食品群別摂取量（年齢階級別）

