

結果の概要

1

栄養素等の摂取状況

平成12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性・年齢階級別に表1、表2に示す。

も少なく500mgを下回っている。また、女性の鉄摂取量が少なく、20歳代で10mgを下回っている。

男女とも、20歳代でカルシウム摂取量が最

◇表1◇ 栄養素等摂取量 (男, 年齢階級別)

栄養素等別		総数	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上			
調	査	人	数	5,815	361	602	339	676	688	770	913	828	638	
エ た う 脂 う 炭 カ	ネ ん ち う 水 ル	ギ ぱ 動 動 化 シ	一 質 性 質 性 物 ウ	kcal	2,152	1,428	2,058	2,407	2,192	2,287	2,261	2,281	2,189	1,961
				g	84.9	53.7	79.5	95.3	83.2	88.5	89.2	92.0	88.2	80.9
				g	45.9	29.9	44.7	55.2	45.2	48.2	48.3	50.0	45.7	41.3
				g	61.7	46.3	68.7	78.2	67.7	68.2	63.7	61.7	55.1	48.1
				g	31.6	23.3	36.0	42.7	34.7	34.4	32.0	31.5	28.0	24.1
				g	291	198	276	323	297	302	298	301	303	284
				mg	563	536	686	616	482	497	509	562	604	601
				mg	12.0	7.5	10.7	12.7	11.4	12.1	12.4	13.1	13.3	12.4
				g	13.1	7.3	11.1	12.9	12.1	13.0	14.0	14.8	14.4	14.1
				ビ タ ミ ン	A B ₁ B ₂ C	IU	2,738	1,891	2,521	2,725	2,531	2,791	2,755	3,056
mg	1.26	0.83	1.27			1.45	1.29	1.31	1.26	1.30	1.27	1.21		
mg	1.49	1.22	1.63			1.72	1.42	1.46	1.47	1.55	1.51	1.40		
mg	128	80	119			136	123	116	111	136	157	149		
穀類エネルギー比率		%	42.7	35.1	39.6	43.9	45.6	44.3	43.9	42.0	42.4	42.8		
動物性たんぱく質比率		%	54.1	55.6	56.2	57.9	54.4	54.5	54.1	54.3	51.9	51.0		
平均 栄 養 所 要 量	エ た カ ル	ネ ん ぱ シ ウ ム 鉄	一 質 ム	kcal	2,067	1,467	2,241	2,437	2,316	2,259	2,224	1,977	1,941	1,681
				g	67.3	44.2	75.3	76.2	70.0	70.0	70.0	65.0	65.0	65.0
				mg	632	517	752	762	700	600	600	600	600	600
				mg	10.0	7.8	10.5	11.2	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
	ビ タ ミ ン	A B ₁ B ₂ C	IU	1,901	1,035	1,620	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	
			mg	1.06	0.60	0.99	1.16	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	
			mg	1.17	0.77	1.11	1.26	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	1.20	
			mg	94	50	71	94	100	100	100	100	100	100	

◇表2◇ 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別)

栄養素等別		総数	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上					
調	査	人数	6,456	343	581	369	692	787	874	1,050	854	906				
エ た 脂 炭 カ	ネ	ル	ギ	一	kcal	1,764	1,326	1,843	1,884	1,766	1,782	1,836	1,866	1,773	1,618	
	ん	ば	く	質	g	71.1	50.6	72.0	72.2	69.4	69.9	72.8	78.2	74.6	67.2	
	う	ち	動	物	性	g	37.8	28.7	40.3	41.3	38.1	37.2	38.5	41.3	37.8	33.7
					質	g	53.5	43.9	63.5	65.1	57.7	56.8	56.3	54.3	47.6	42.1
					性	g	26.4	22.4	32.0	33.3	28.1	27.8	27.3	26.4	23.3	20.8
					物	g	244	180	242	247	234	237	251	261	258	241
					化	g	534	485	625	477	440	464	497	590	604	553
					物	mg	10.7	6.9	9.8	10.1	9.8	10.0	10.9	12.2	11.9	11.0
					ム	mg	11.6	7.0	10.4	10.7	11.0	11.2	12.0	13.2	12.9	12.1
					食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	2,578	1,830	2,450	2,245	2,446	2,346	2,575	3,009	2,832	2,644
ビ タ ミ ン	}	A	IU	2,578	1,830	2,450	2,245	2,446	2,346	2,575	3,009	2,832	2,644			
		B ₁	mg	1.10	0.77	1.14	1.15	1.05	1.17	1.10	1.17	1.14	1.03			
		B ₂	mg	1.31	1.13	1.45	1.35	1.22	1.24	1.29	1.42	1.40	1.22			
		C	mg	129	87	114	115	106	101	122	158	162	144			
穀類エネルギー比率		%	39.9	34.2	37.9	39.9	41.1	41.4	41.2	38.8	40.0	40.9				
動物性たんぱく質比率		%	53.1	56.9	56.0	57.3	54.9	53.2	52.9	52.9	50.6	50.1				
平 均 栄 養 所 要 量	エ	ネ	ル	ギ	一	kcal	1,648	1,423	2,012	1,872	1,754	1,706	1,693	1,617	1,566	
	た	ん	ば	く	質	g	55.9	43.7	64.6	61.4	56.1	56.2	55.1	55.0	55.0	
	カ	ル	シ	ウ	ム	mg	614	518	676	666	628	631	604	601	600	
						mg	11.5	7.9	10.8	12.1	12.5	12.6	12.1	12.0	12.0	
						mg	11.5	7.9	10.8	12.1	12.5	12.6	12.1	12.0	12.0	
						IU	1,750	1,036	1,549	1,806	1,846	1,849	1,807	1,802	1,800	
						mg	0.81	0.59	0.86	0.93	0.81	0.82	0.80	0.80	0.80	
ビ タ ミ ン	}	B ₁	mg	0.81	0.59	0.86	0.93	0.81	0.82	0.80	0.80	0.80	0.80			
		B ₂	mg	0.99	0.74	0.99	1.07	1.02	1.02	1.00	1.00	1.00	1.00			
		C	mg	95	50	72	94	102	102	100	100	100	100			

1. 栄養素等の摂取状況

エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比率は26.5%
特に20～50歳代では適正比率の25%を超えている

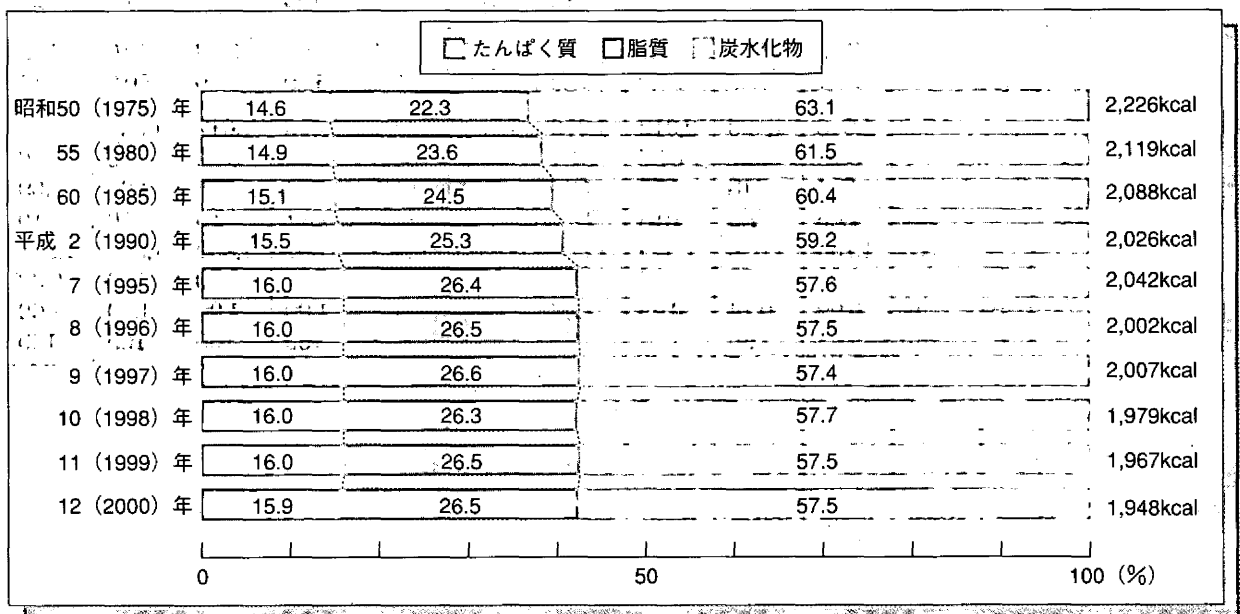
エネルギー摂取量は、平均で見るとほぼ適正量となっている。

摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の構成比は図1のとおり、ここ数年、

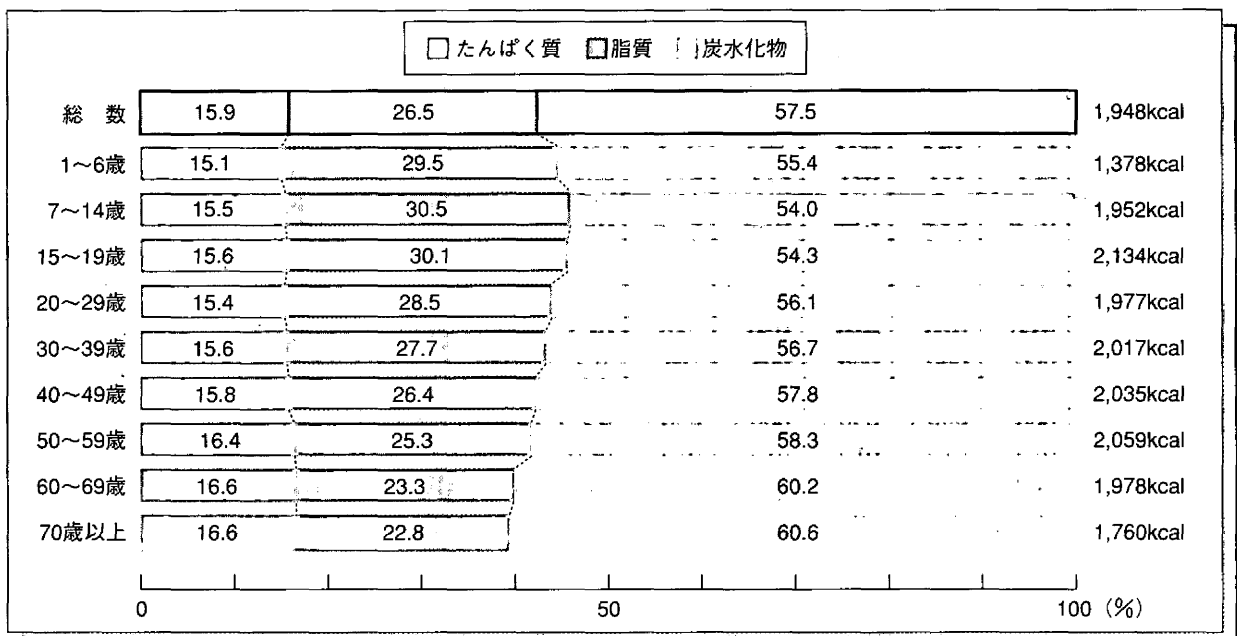
構成比はほとんど変わっていない。

年齢階級別にみると図2のとおり、20～50歳代では脂肪エネルギーが適正比率の25%を超えている。

◇図1◇ エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移）



◇図2◇ エネルギーの栄養素別摂取構成比（年齢階級別）

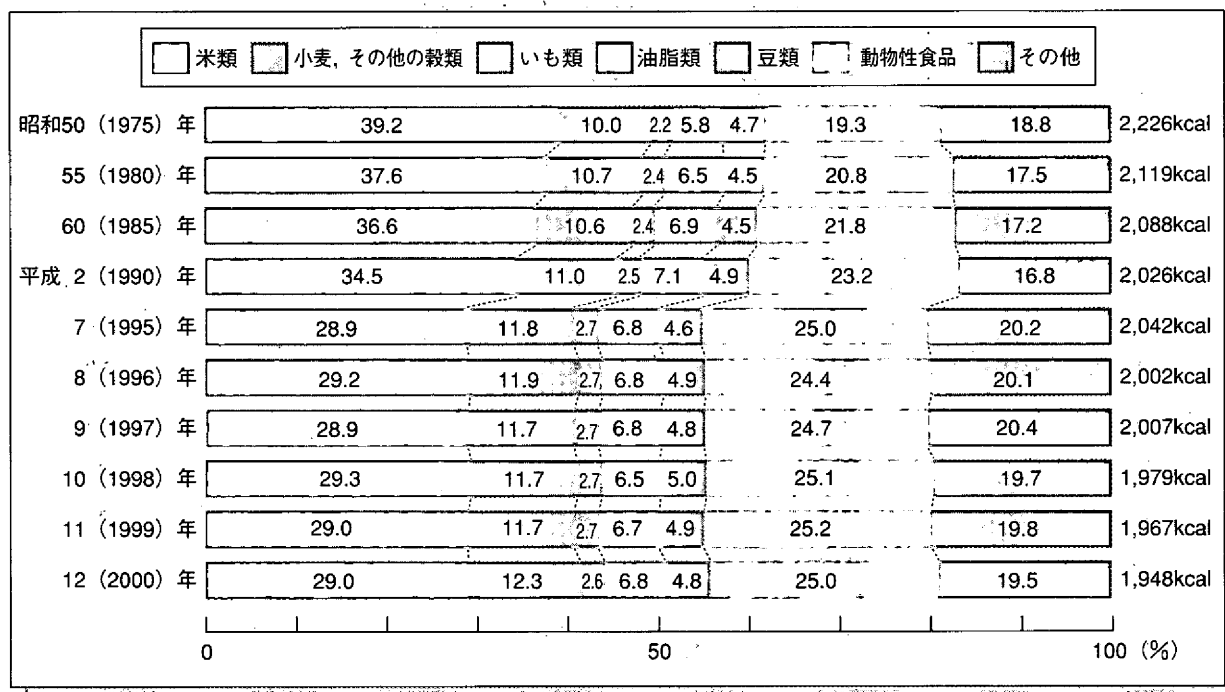


穀類からのエネルギー摂取は41.3%、米類からは29.0%

エネルギーの食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図3のとおりである。
米類からのエネルギー摂取比率は最近5年

間、一定している。平成12年は29.0%であり、穀類からのエネルギー摂取比率は41.3%である。

◇図3◇ エネルギーの食品群別摂取構成比（年次推移）



1. 栄養素等の摂取状況

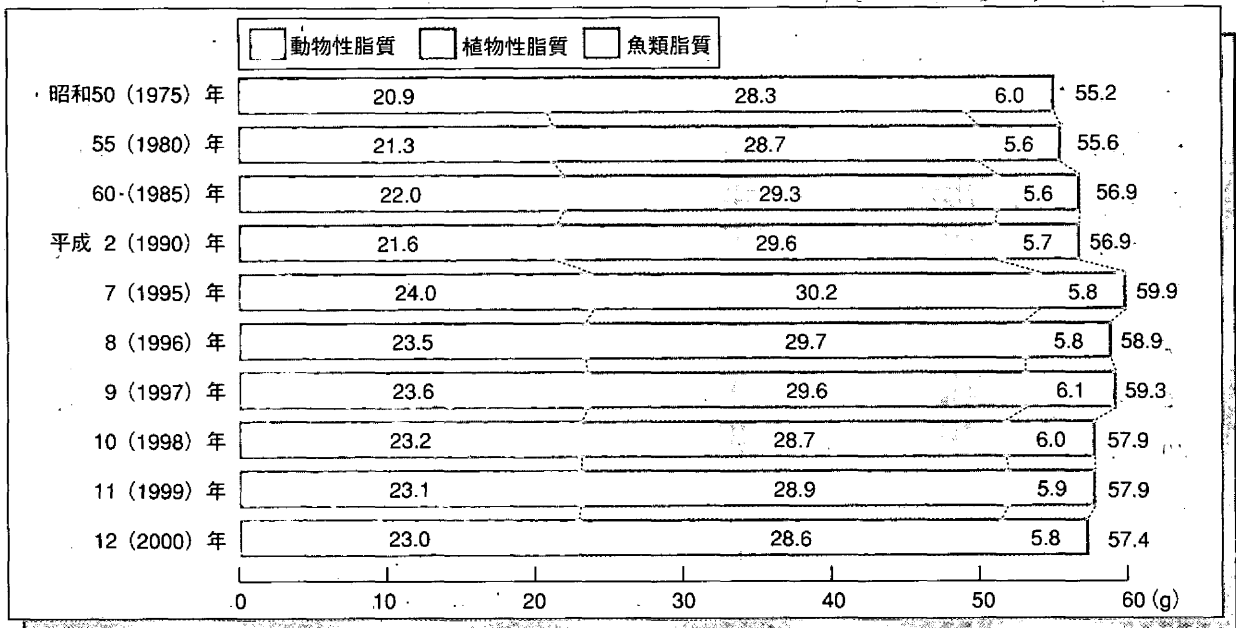
脂質摂取量はほとんど変化なく、57.4g

脂質の摂取量は、図4のとおり、57.4gであり、動物性脂質23.0g、植物性脂質28.6g、魚類脂質5.8gである。

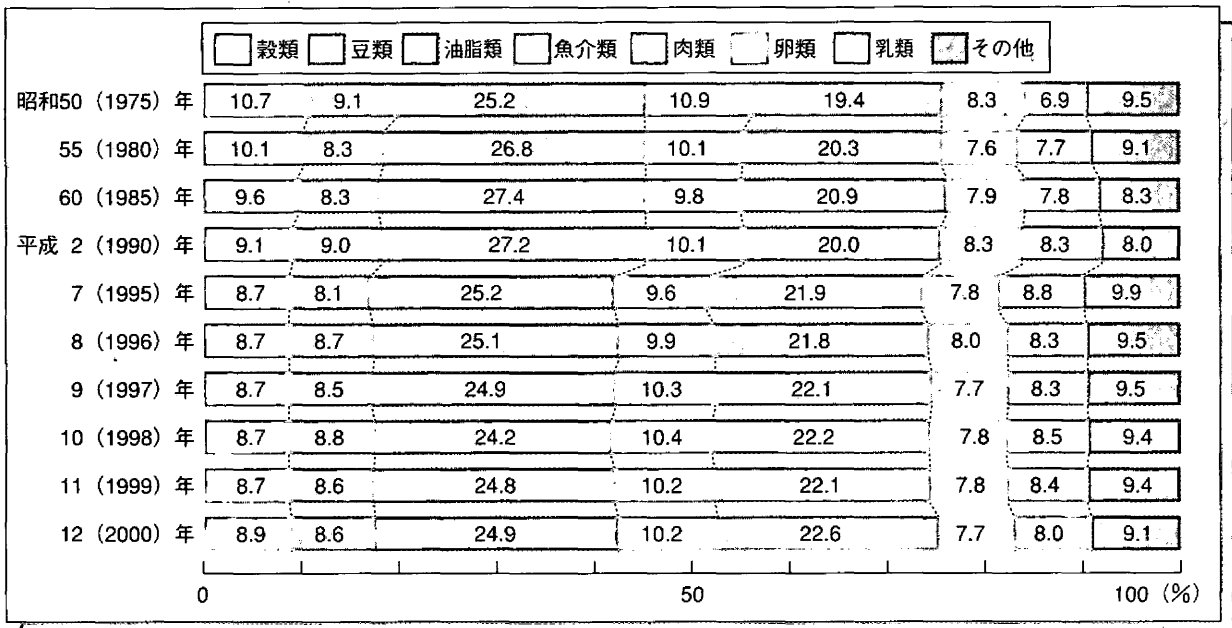
と、図5のとおり、昭和50年に比べると穀類からの摂取が減少し、肉類や乳類からの摂取が増加しているが、近年では横ばいである。

脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみる

◇図4◇ 脂質摂取量の年次推移



◇図5◇ 脂質の食品群別摂取構成比 (年次推移)

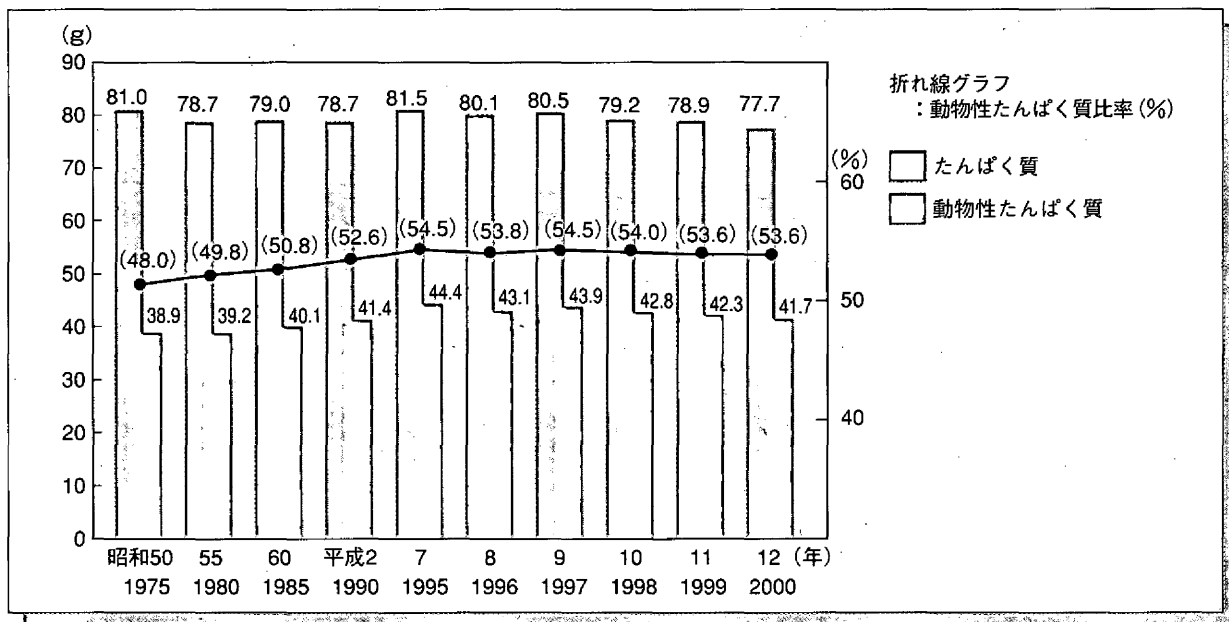


たんぱく質摂取量のうち、動物性たんぱく質の占める割合は53.6%

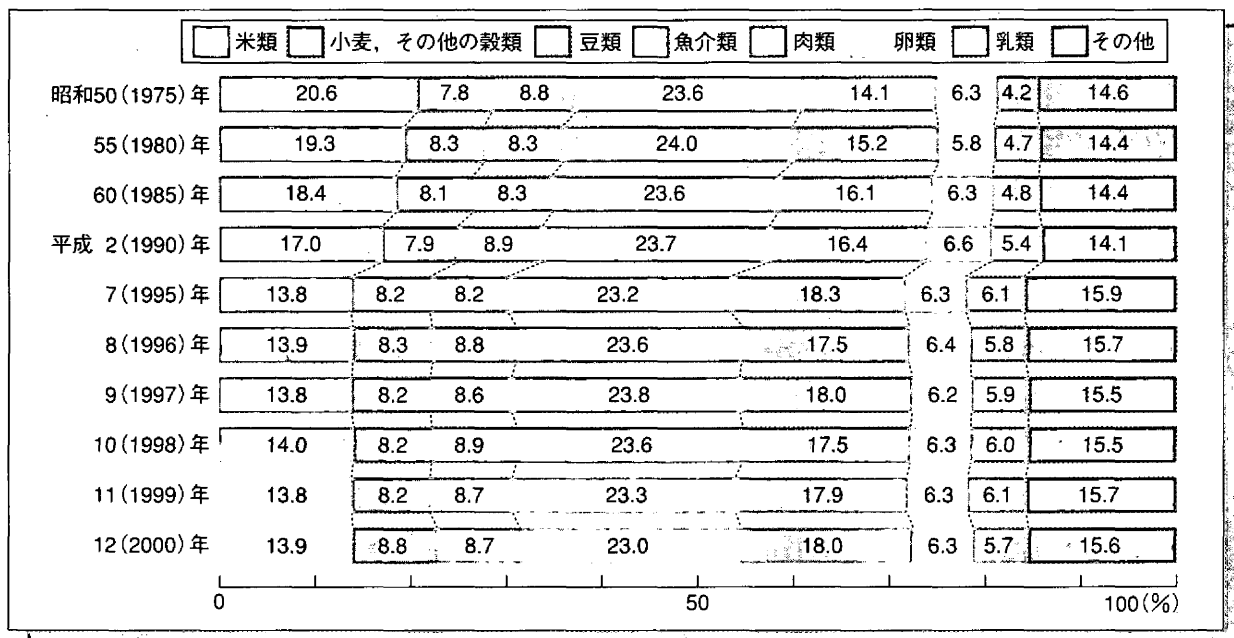
たんぱく質摂取量の年次推移をみると、図6のとおりであり、平成12年は77.7gである。そのうち動物性たんぱく質の占める割合は53.6%である。

たんぱく質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図7のとおり、昭和50年と比較すると米類が減少し、肉類及び乳類が増加している。

◇図6◇ たんぱく質摂取量の年次推移



◇図7◇ たんぱく質の食品群別摂取構成比 (年次推移)



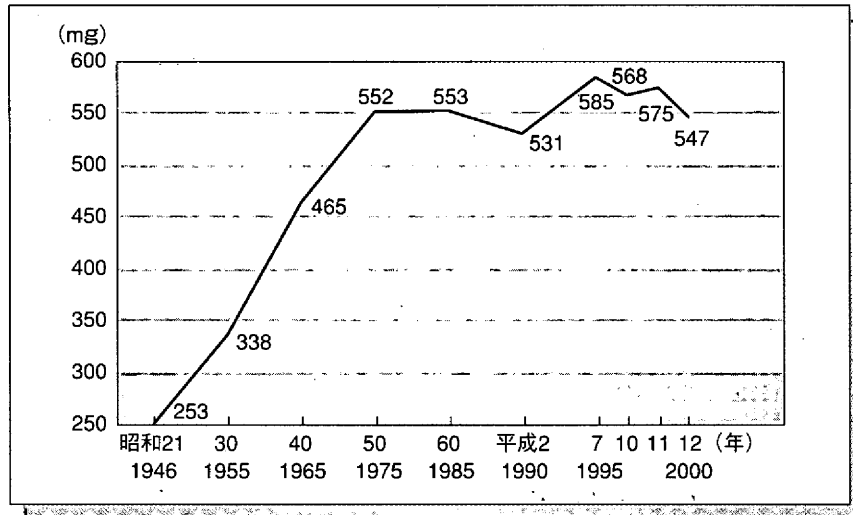
カルシウム摂取量は20歳代で最も少なく、男女とも500mgを下回る

カルシウムの摂取量は戦後大きく増加したものの、昭和50年以降は図8のとおり、550mg前後でほぼ横ばい状態である。平成12年は、547mgである。

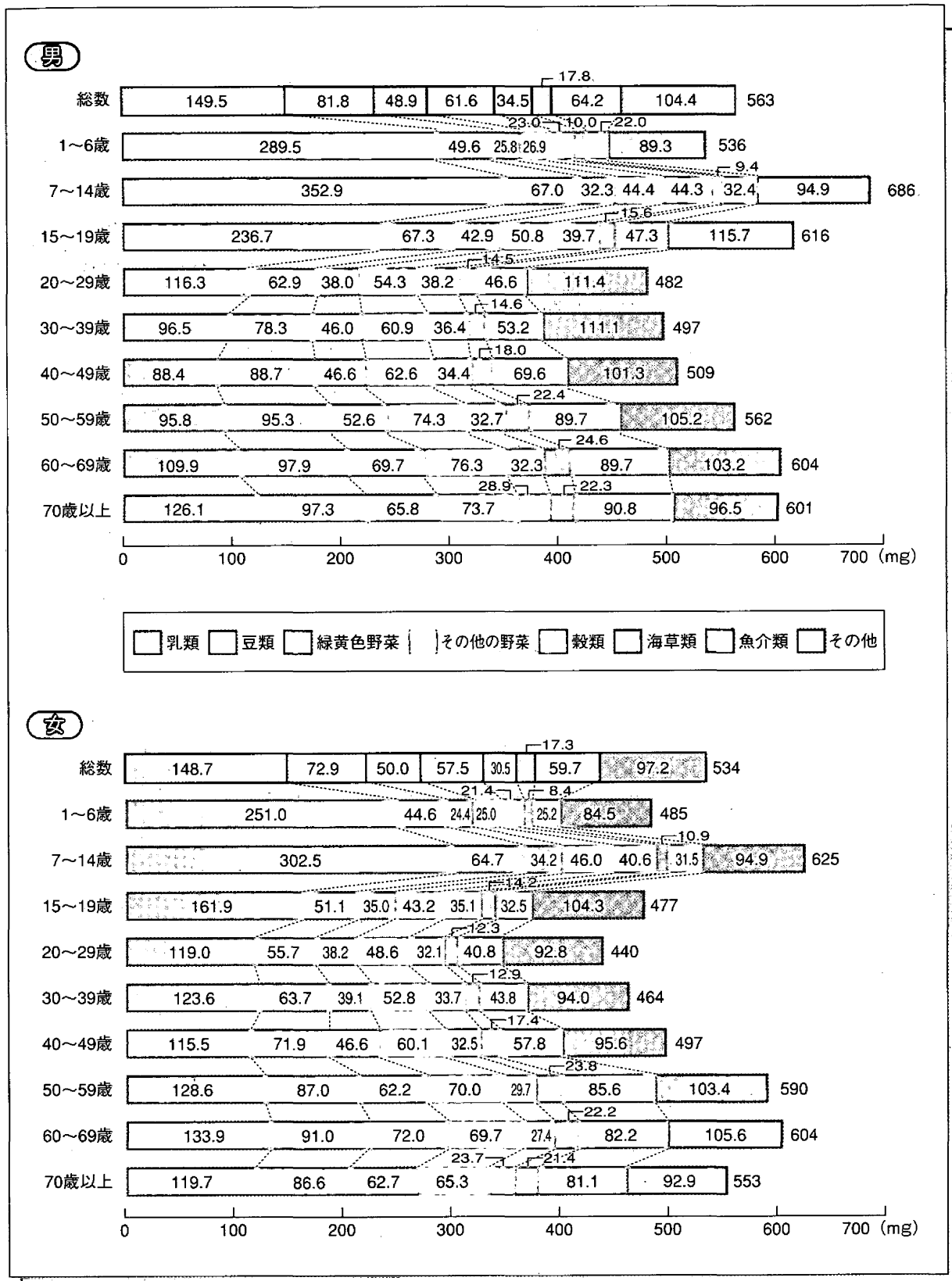
図9に性・年齢階級別カルシウムの食品群別摂取量を示す。乳類からのカルシウム摂取量は、1～14歳では約250～350mgであり、

20歳以上の成人では100mg前後となっている。40歳代以降では、豆類、緑黄色野菜からのカルシウム摂取量が相対的に高い。カルシウム摂取量の最も少ない年齢階級は、男女とも20歳代であり、ともに500mgを下回っている。

◇図8◇ カルシウム摂取量の年次推移



◇図9◇ カルシウムの食品群別摂取量（性・年齢階級別）



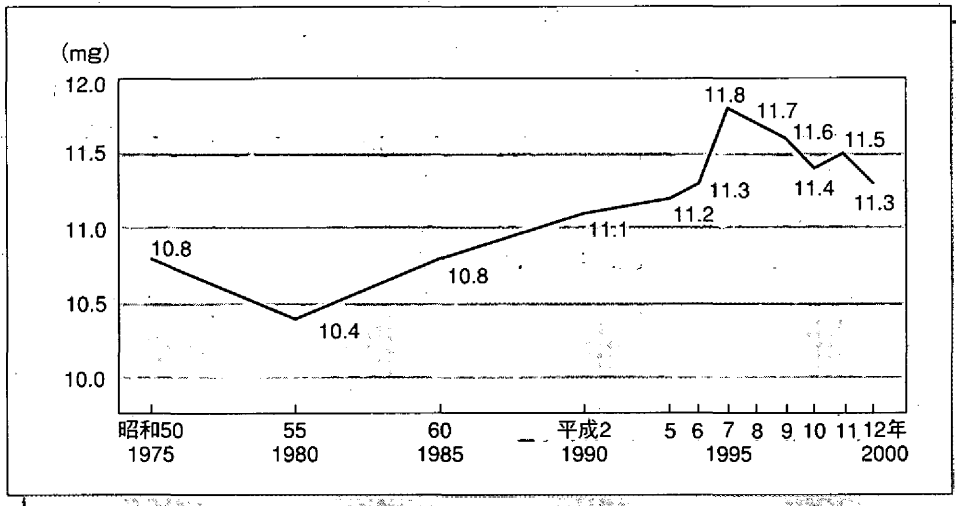
女性の鉄摂取量が少なく、10.7mg
20歳代の女性では、10mgを下回る

鉄の摂取量は11.3mg（男性12.0mg、女性10.7mg）であり、その年次推移は図10に示すとおりである。

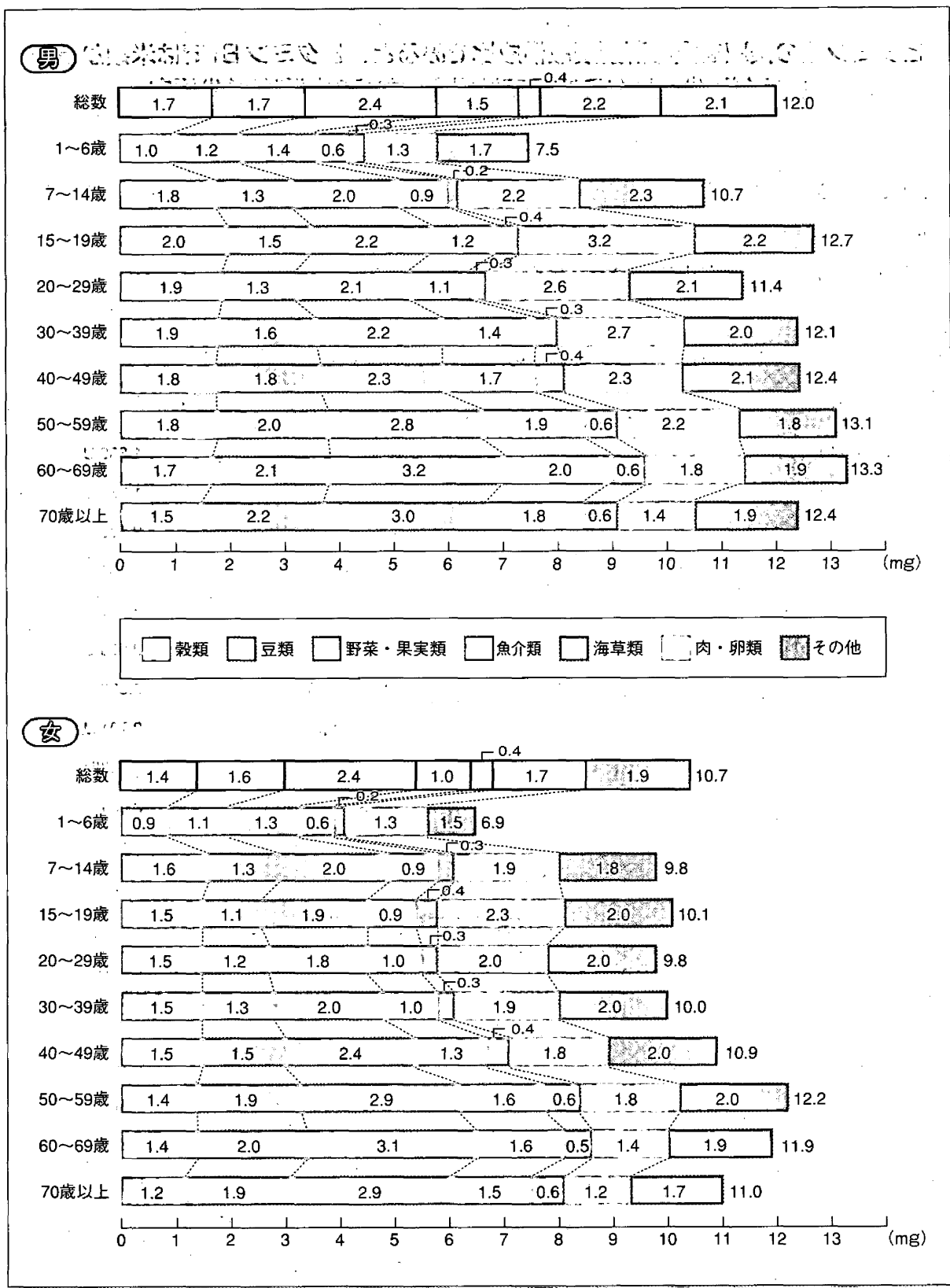
を示す。豆類、野菜・果実類、肉・卵類からの摂取量が多い。成人では、20歳代女性が鉄の摂取量が最も少なく、10mgを下回る。

図11に性・年齢階級別鉄の食品群別摂取量

◇図10◇ 鉄摂取量の年次推移



◇図11◇ 鉄の食品群別摂取量 (性・年齢階級別)

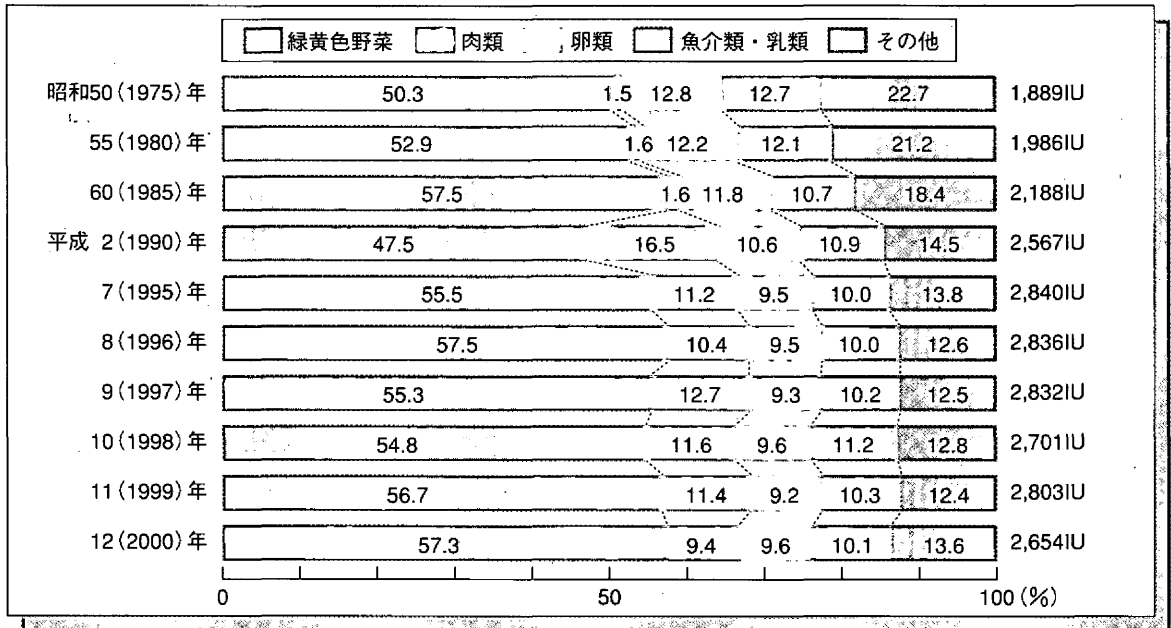


ビタミン類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、ビタミンB₁では米類からの摂取が減少、ビタミンCでは果実類からの摂取が減少傾向

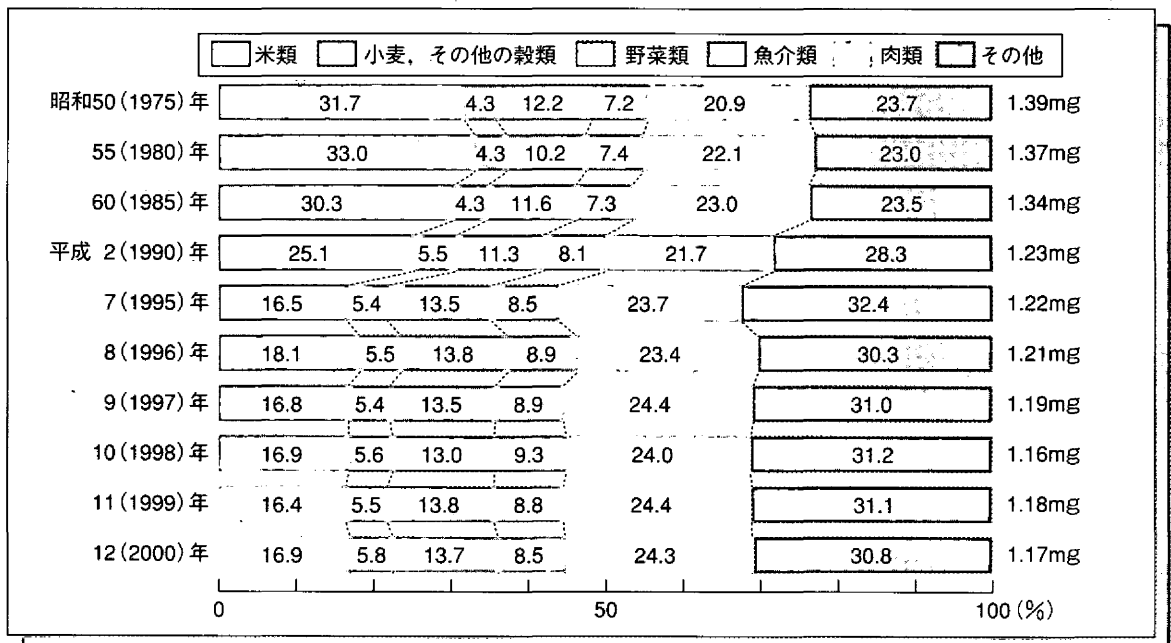
ビタミン類の食品群別摂取構成比は図12～13に示すとおりである。ビタミンAについては緑黄色野菜が5割前後を占めている。ビタ

ミンB₁については肉類、米類からの摂取割合が多い。

◇図12◇ ビタミンAの食品群別摂取構成比（年次推移）



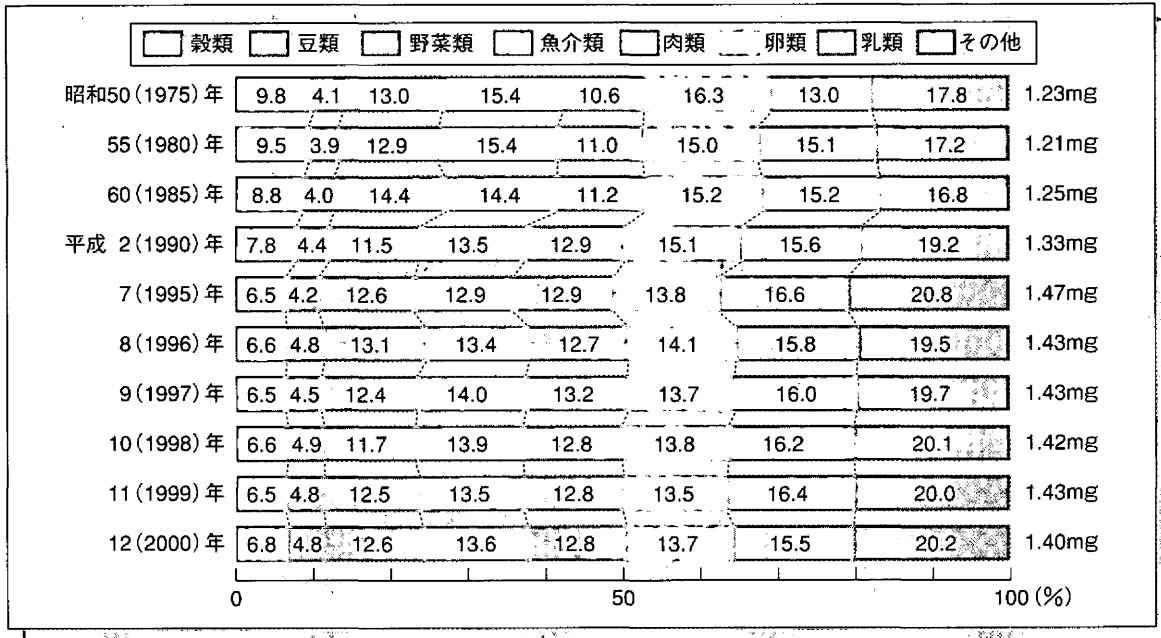
◇図13◇ ビタミンB₁の食品群別摂取構成比（年次推移）



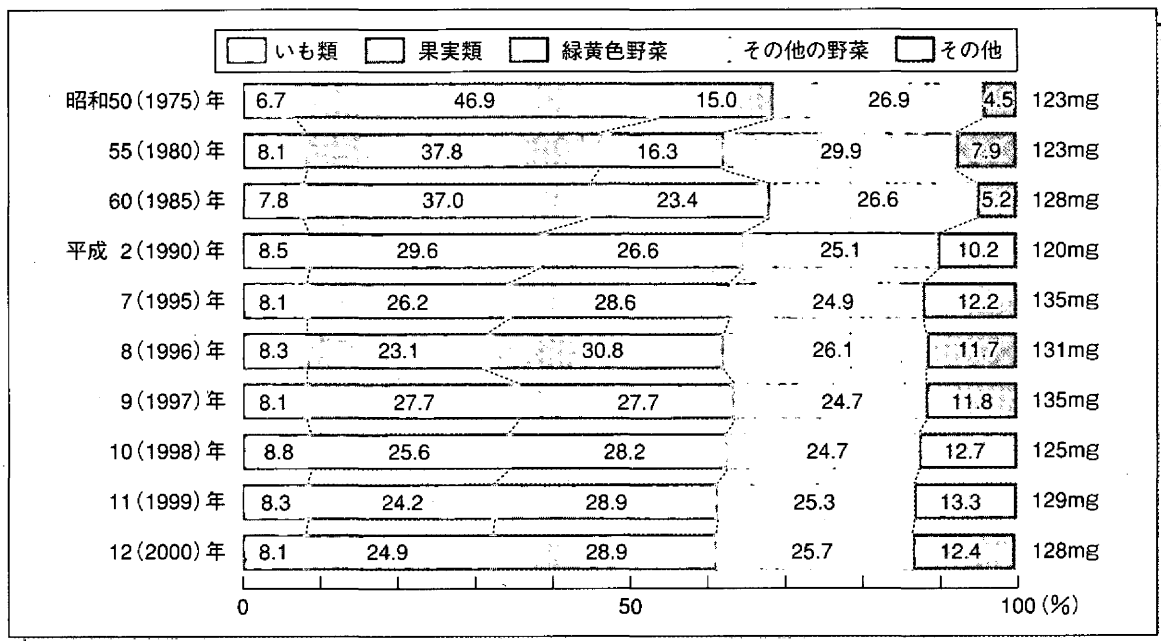
ビタミンB₂については昭和50年以降、摂取割合にほとんど変化はみられない。ビタミン

Cについては緑黄色野菜、その他の野菜、果実類から摂取されている。

◇図14◇ ビタミンB₂の食品群別摂取構成比（年次推移）



◇図15◇ ビタミンCの食品群別摂取構成比（年次推移）

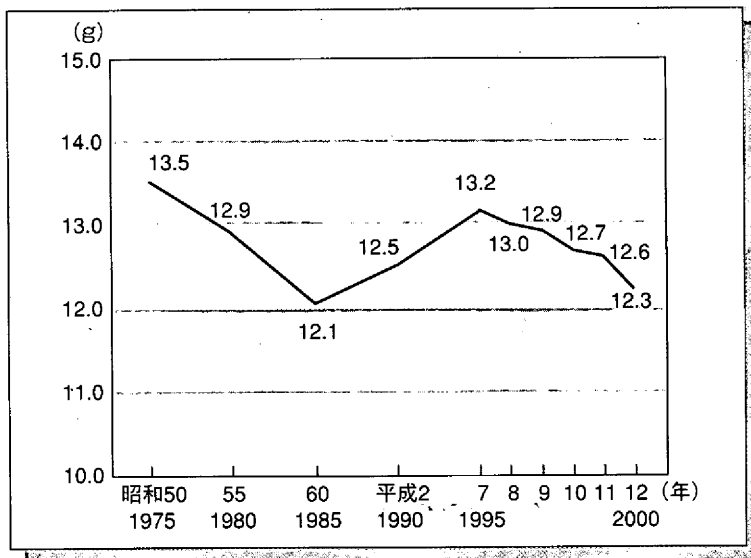


食塩摂取量は依然 10g を超えており、12.3g

全国1人1日当たりの食塩摂取量は、図16に示すとおり、12.3gとなっている。性・年齢階級別に食塩摂取量を示したのが図17である

が、男女ともに50歳代で摂取量が最も高く、男性14.8g、女性13.2gである。

◇図16◇ 食塩摂取量の年次推移



◇図17◇ 食塩摂取量の年次比較 (性・年齢階級別, 20歳以上)

