

栄養素等の摂取状況

平成13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, 2に示す。

カルシウム摂取量は、20～49歳で少なく、男女とも500mgを下回っている。また、鉄

摂取量は、男女とも10mgを下回っている。

新規に算出した栄養素をみると、おおむね栄養所要量を上回っているが、亜鉛、銅及びビタミンB₆摂取量において所要量を下回っている。

◆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	5,852	396	591	358	587	702	798	930	804	686	
エネルギー	kcal	2,163	1,421	2,196	2,545	2,163	2,247	2,242	2,288	2,252	1,917
たんぱく質	g	79.9	49.6	80.6	91.5	79.1	80.9	81.3	87.1	86.5	71.4
動物性	g	44.2	28.1	45.5	53.0	45.1	45.1	45.4	48.4	46.5	36.4
植物性	g	59.5	45.8	69.5	80.0	64.9	64.9	60.8	59.5	53.8	43.5
動物性	g	30.0	23.7	36.7	41.6	32.1	32.1	30.1	29.4	27.0	21.8
炭水化物	g	299.9	199.3	305.4	352.1	294.9	303.1	301.7	308.1	321.9	287.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	12.2	6.6	10.5	12.2	11.7	12.3	13.0	14.0	13.8	12.1
カリウム	mg	2,519	1,699	2,636	2,530	2,209	2,389	2,416	2,744	2,973	2,566
カルシウム	mg	563	506	786	633	470	486	483	567	618	550
マグネシウム	mg	277	168	270	275	246	267	277	311	326	278
鉄	mg	1,137	784	1,242	1,279	1,068	1,117	1,123	1,224	1,238	1,039
亜鉛	mg	85	5.1	7.7	8.6	7.8	8.2	8.5	9.5	10.1	8.9
銅	mg	9.3	5.9	9.7	11.2	9.6	9.6	9.3	9.9	10.0	8.2
銅	mg	1.35	0.77	1.28	1.47	1.26	1.32	1.36	1.48	1.57	1.33
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	1,006	745	1,051	978	899	999	939	1,031	1,200	1,048
ビタミンD	μg	9.0	4.4	6.0	8.4	7.8	8.0	9.3	11.0	11.9	10.0
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mgα-TE	8.9	5.9	8.7	10.1	8.9	9.2	9.1	9.6	9.6	7.9
ビタミンK	μg	270	145	231	254	236	249	263	311	355	292
ビタミンB ₁	mg	0.95	0.66	1.09	1.15	0.95	0.98	0.95	0.96	0.97	0.81
ビタミンB ₂	mg	1.27	0.95	1.48	1.45	1.18	1.22	1.23	1.32	1.36	1.19
ナイアシン(当量)	mgNE	16.7	8.2	13.0	16.6	16.2	18.1	18.1	19.8	19.4	14.9
ビタミンB ₆	mg	1.28	0.76	1.19	1.29	1.18	1.27	1.31	1.44	1.50	1.25
ビタミンB ₁₂	μg	8.5	4.2	6.7	8.1	7.7	8.0	8.5	10.1	11.0	8.6
葉酸	μg	321	180	280	303	280	302	312	364	403	359
パントテン酸	mg	6.10	4.54	6.93	7.07	5.84	6.00	5.93	6.31	6.51	5.58
ビタミンC	mg	100	63	85	89	75	77	90	116	139	128
コレステロール	mg	372	260	382	463	389	380	389	397	372	303
食物繊維	g	14.7	9.1	14.8	14.4	12.8	13.6	14.1	15.9	18.0	15.7
うち水溶性	g	3.5	2.3	3.8	3.5	3.1	3.3	3.3	3.6	4.1	3.6
うち不溶性	g	11.2	6.7	11.0	10.9	9.7	10.4	10.7	12.3	13.9	12.1
脂肪エネルギー比率	%	24.5	28.6	28.2	28.0	26.8	25.8	24.1	23.1	21.3	20.1
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	57.4	57.1	57.4	58.4	59.6	61.3	61.6	63.3	65.0
動物性たんぱく質比率	%	53.5	55.0	55.1	56.6	55.3	54.1	54.0	53.8	51.7	48.5

◆表2◆ 栄養素等摂取量 (女, 年齢階級別)

栄養素等別	総人数	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	6629	401	580	330	695	843	868	1033	912	967	
エネルギー	kcal	1769	1317	1913	1918	1752	1760	1813	1875	1810	1647
たんぱく質	g	67.7	46.6	71.1	72.4	65.8	65.4	68.6	74.5	72.5	63.7
動物性	g	36.1	26.6	39.4	41.6	35.9	34.7	36.5	39.5	37.5	32.1
植物性	g	51.6	42.0	62.7	63.3	56.7	54.6	54.4	52.2	46.6	40.0
脂質	g	24.8	21.5	32.2	31.4	26.5	25.7	25.3	24.8	22.3	19.4
炭水化物	g	251.3	184.9	261.1	257.5	235.8	242.1	251.9	269.0	269.6	253.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.0	6.2	9.7	10.6	10.6	10.6	11.4	12.3	12.3	11.3
カリウム	mg	2359	1602	2347	2205	2036	2079	2305	2722	2805	2450
カルシウム	mg	539	488	686	516	457	477	489	578	608	533
マグネシウム	mg	250	161	241	231	219	228	248	287	294	257
リン	mg	987	748	1089	1020	920	934	974	1082	1071	937
鉄	mg	7.8	4.7	7.0	7.4	7.2	7.1	7.8	9.0	9.3	8.3
亜鉛	mg	7.8	5.5	8.4	8.4	7.5	7.5	7.8	8.5	8.2	7.4
銅	mg	1.17	0.73	1.12	1.13	1.06	1.08	1.16	1.34	1.34	1.20
ビタミンA (レチノール当量)	μgRE	959	679	970	875	864	843	928	1076	1125	1015
ビタミンD	μg	7.9	4.4	5.7	8.1	7.1	6.9	7.5	9.6	9.7	8.7
ビタミンE (α-トコフェロール当量)	mgα-TE	8.2	5.5	8.1	8.7	8.2	8.0	8.3	9.0	8.7	7.6
ビタミンK	μg	265	142	202	237	232	233	268	309	344	290
ビタミンB ₁	mg	0.84	0.64	1.01	0.91	0.82	0.82	0.84	0.90	0.87	0.76
ビタミンB ₂	mg	1.17	0.91	1.32	1.18	1.08	1.09	1.13	1.26	1.27	1.14
ナイアシン (当量)	mgNE	13.6	7.7	11.6	13.2	13.3	13.5	14.7	15.9	15.3	12.9
ビタミンB ₆	mg	1.09	0.70	1.06	1.07	0.99	0.99	1.08	1.25	1.27	1.12
ビタミンB ₁₂	μg	7.0	4.1	5.7	6.4	6.2	5.9	6.9	8.4	8.6	7.7
葉酸	μg	306	170	259	268	263	262	303	363	387	342
パントテン酸	mg	5.36	4.19	5.99	5.60	5.03	5.00	5.25	5.81	5.77	5.16
ビタミンC	mg	111	61	85	91	82	84	102	144	153	133
コレステロール	mg	323	247	348	393	341	325	336	348	310	273
食物繊維	g	14.5	8.6	13.7	13.1	12.7	12.9	14.1	16.9	17.5	15.1
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.5	3.2	3.2	3.2	3.4	3.9	4.0	3.5
うち不溶性	g	11.0	6.4	10.2	9.8	9.5	9.7	10.7	13.0	13.4	11.9
脂肪エネルギー比率	%	25.8	28.2	29.1	29.1	28.7	27.5	26.5	24.6	22.8	21.4
炭水化物エネルギー比率	%	58.9	57.6	55.9	55.7	56.2	57.5	58.3	59.4	61.2	63.1
動物性たんぱく質比率	%	51.5	55.6	54.5	55.9	52.5	51.1	51.0	51.5	49.5	48.2

エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比率は
特に20～40歳代では適正比率の25%を超えている

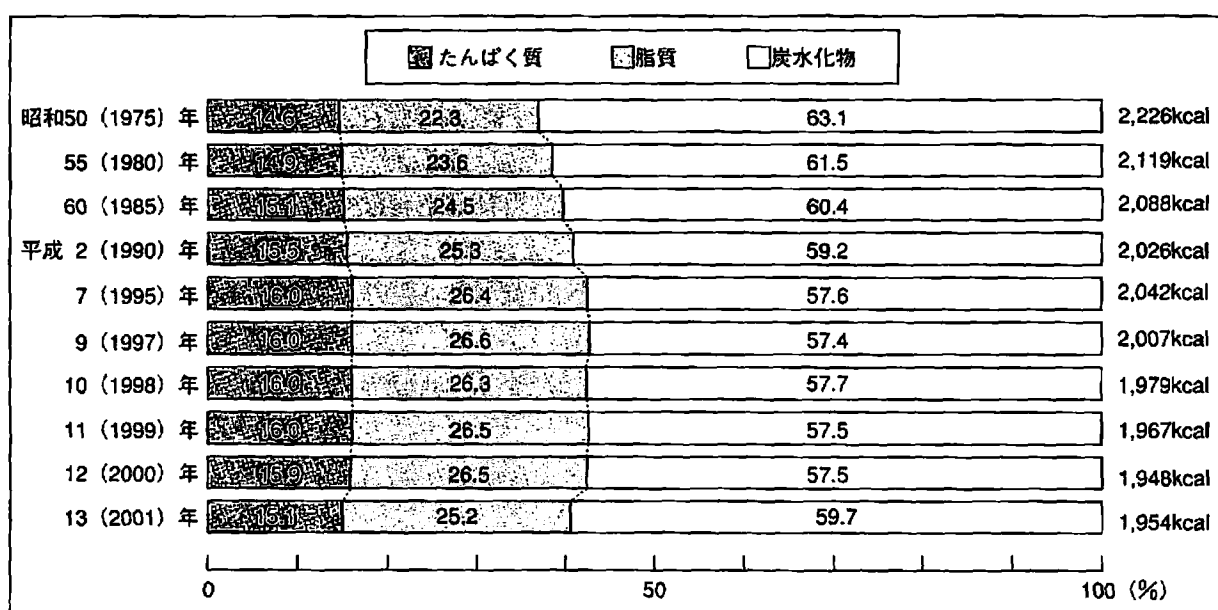
エネルギー摂取量は、平均で見るとほぼ適正量となっている。

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のとおりである。平成13年結果をみると、たんぱく質及び脂質が

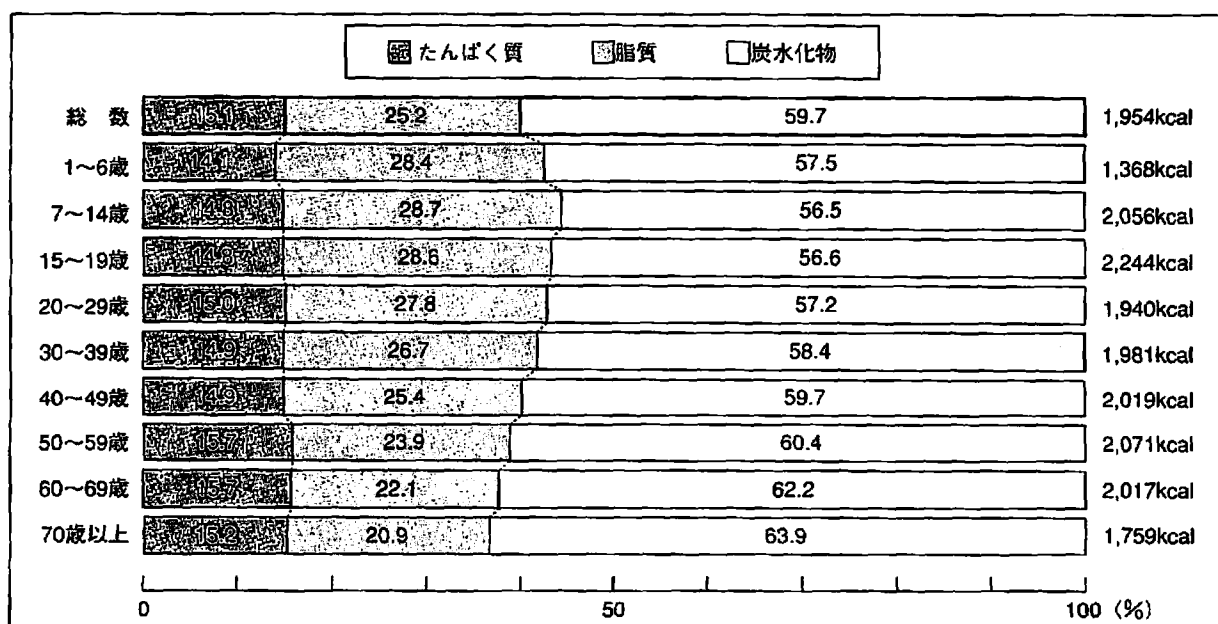
らの摂取エネルギー比率が減少している。

年齢階級別にみると図2のとおり、20～40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）



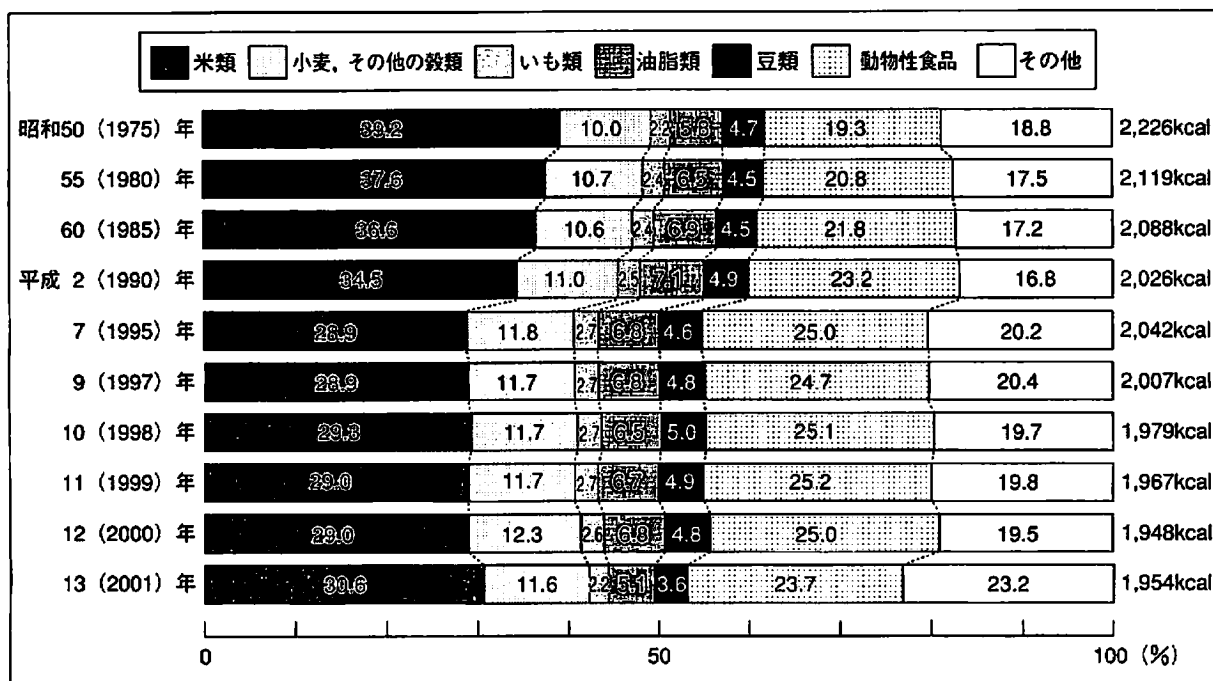
穀類からのエネルギー摂取は 42.2%，米類からは 30.6%

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。

平成13年は、穀類からのエネルギー摂取は

42.2%，米類からは 30.6%である。なお、平成13年からは、五訂日本食品標準成分表を適用している。

◆図3◆ エネルギーの食品群別摂取構成比（年次推移）

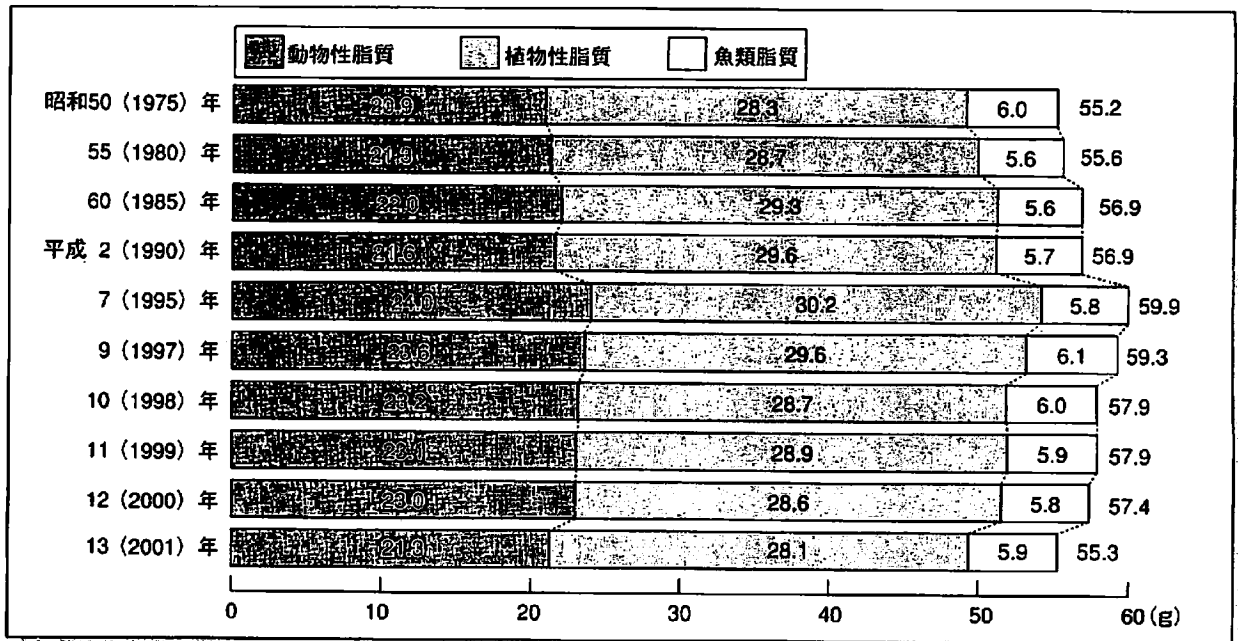


1. 栄養素等の摂取状況

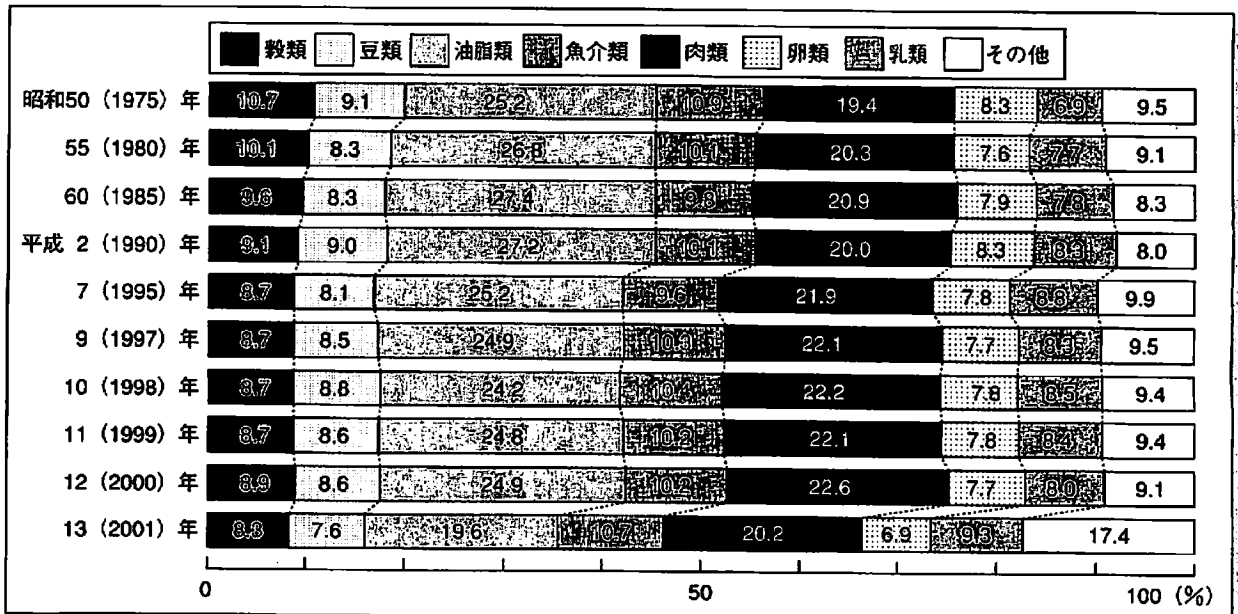
脂質摂取量はやや減少し、55.3g

脂質の摂取量は、図4のとおり、55.3gであり、動物性脂質21.3g、植物性脂質28.1g、魚類脂質5.9gである。脂質の食品群別摂取構成比の年次推移をみると、図5のとおりである。

◆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)



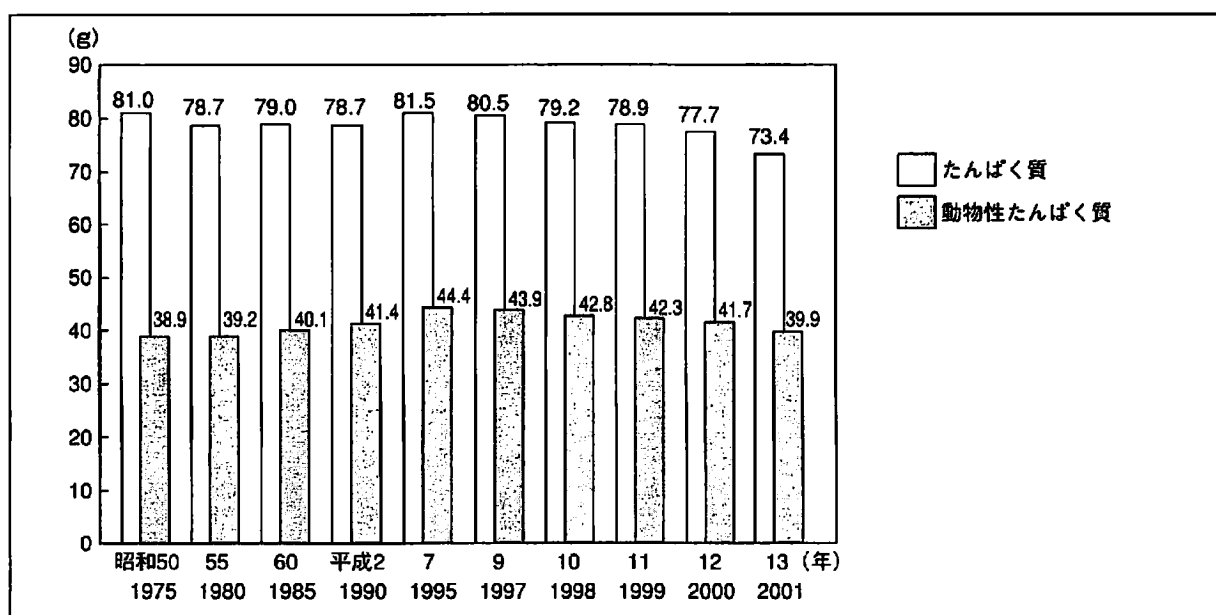
たんぱく質摂取量、動物性たんぱく質はほぼ横ばい

たんぱく質摂取量の年次推移をみると、図6のとおりである。平成13年のたんぱく質摂取量は73.4gであり、動物性たんぱく質

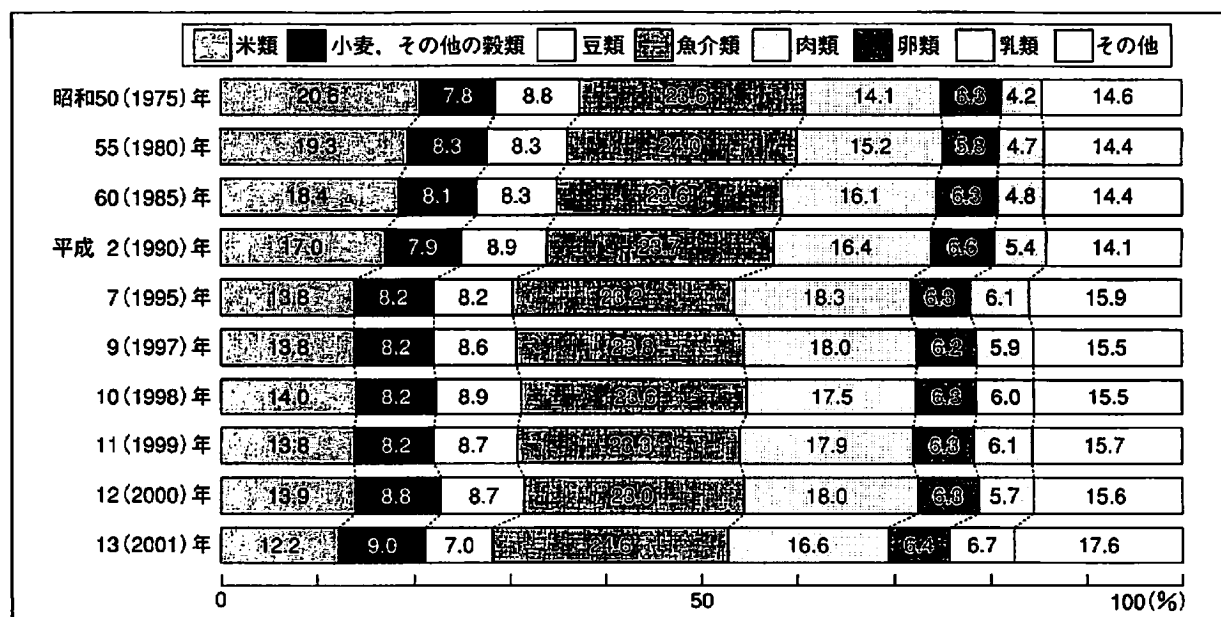
は39.9gである。

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のとおりである。

◆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)



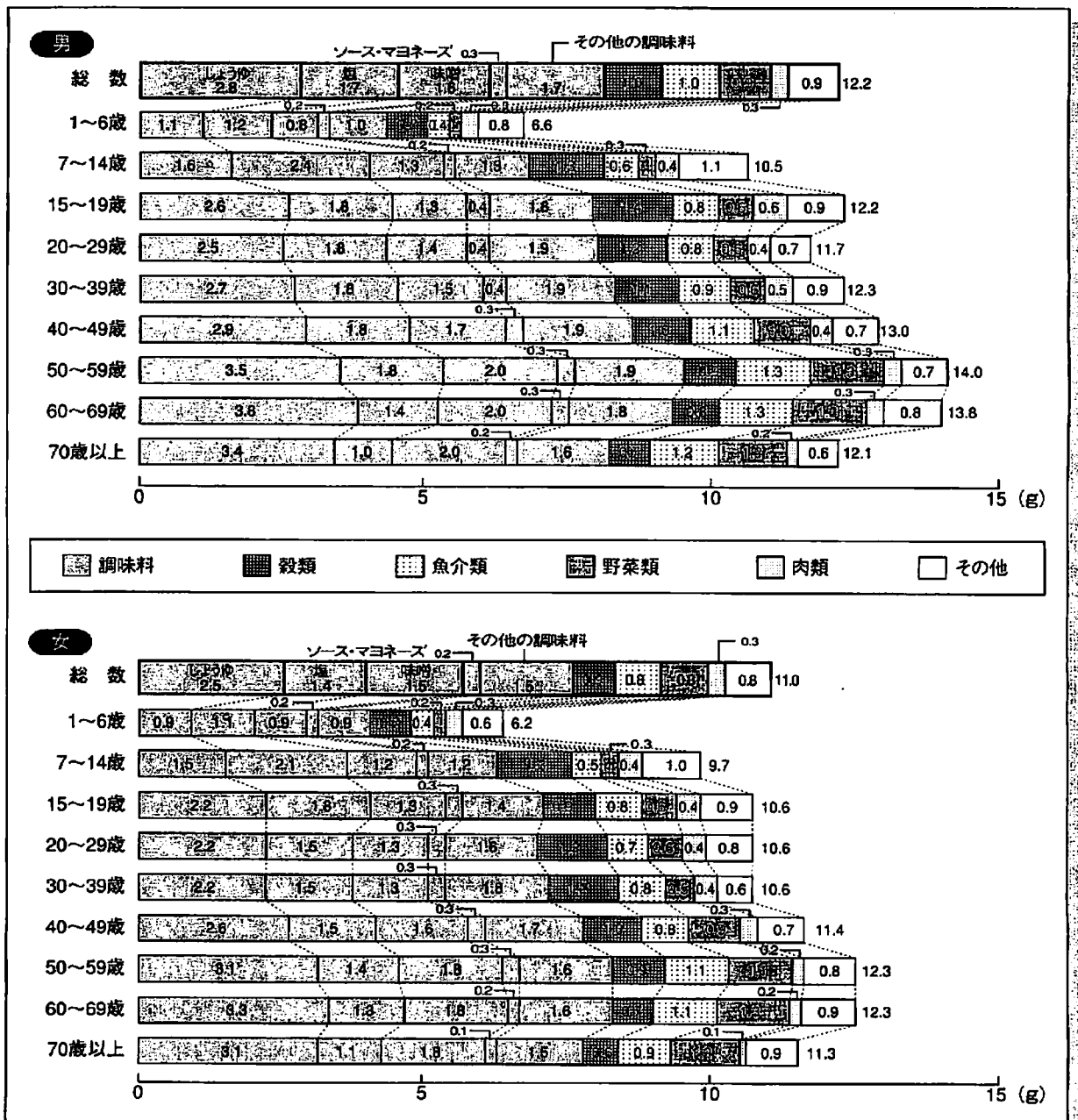
1. 栄養素等の摂取状況

ミネラル類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、カリウムは魚介類及び野菜類、カルシウムは乳類、鉄は調味料・香辛料類及び魚介類が主な給源

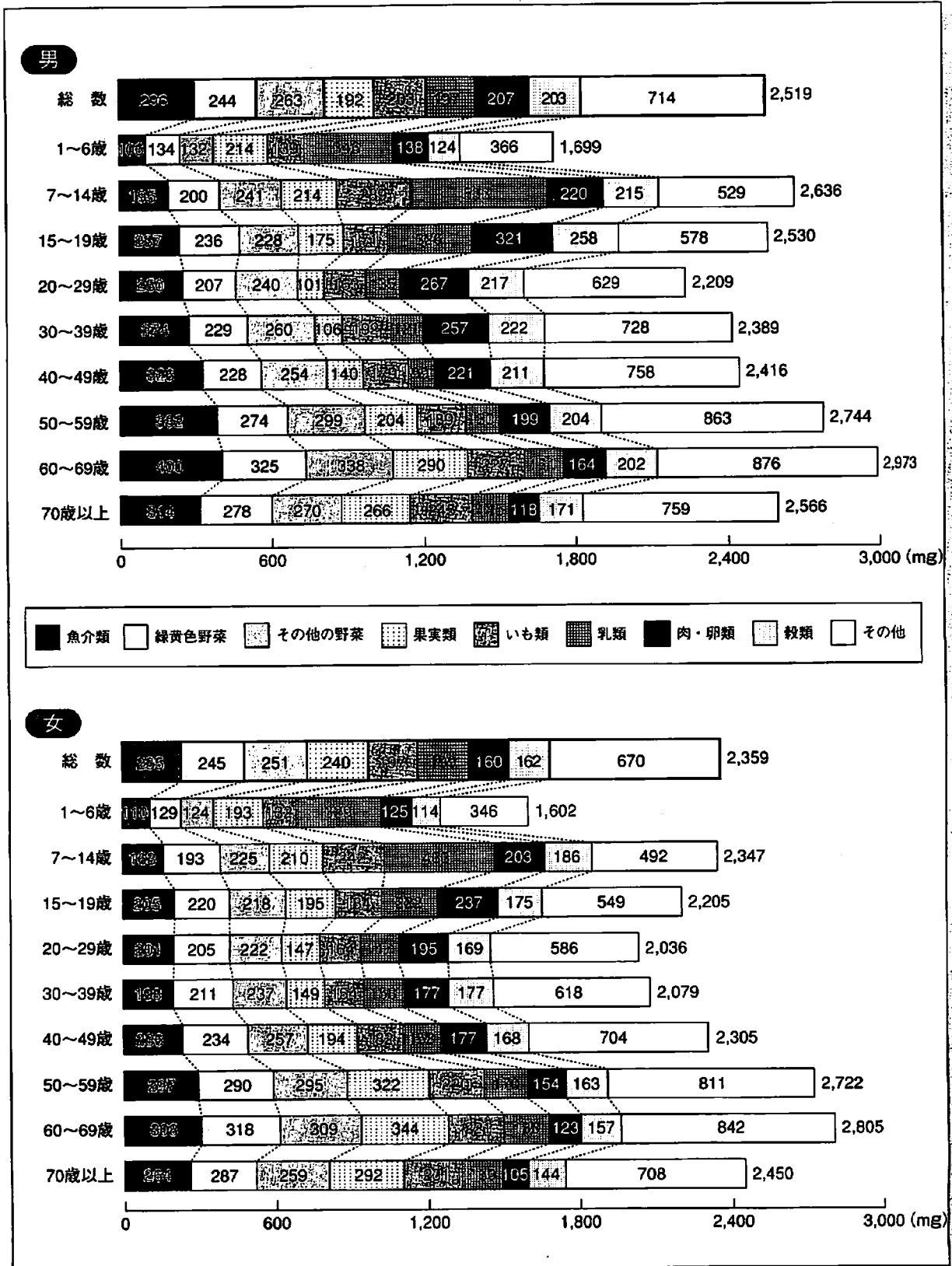
主なミネラル類の食品群別摂取構成比は、図8～11に示すとおりである。食塩は、調味料からの摂取が全体の約7割を占めており、なかでもしょうゆ及び味噌からの摂取量が多い。カリウムは、魚介類、緑黄色野菜、その他の野

菜、果実類からの摂取量が多い。カルシウムは、乳類からの摂取が20歳未満では約5割、成人では約2割を占めていた。鉄は、野菜・果実類、穀類、魚介類、豆類からの摂取量が多い。

◆図8◆ 食塩の食品群別摂取構成比

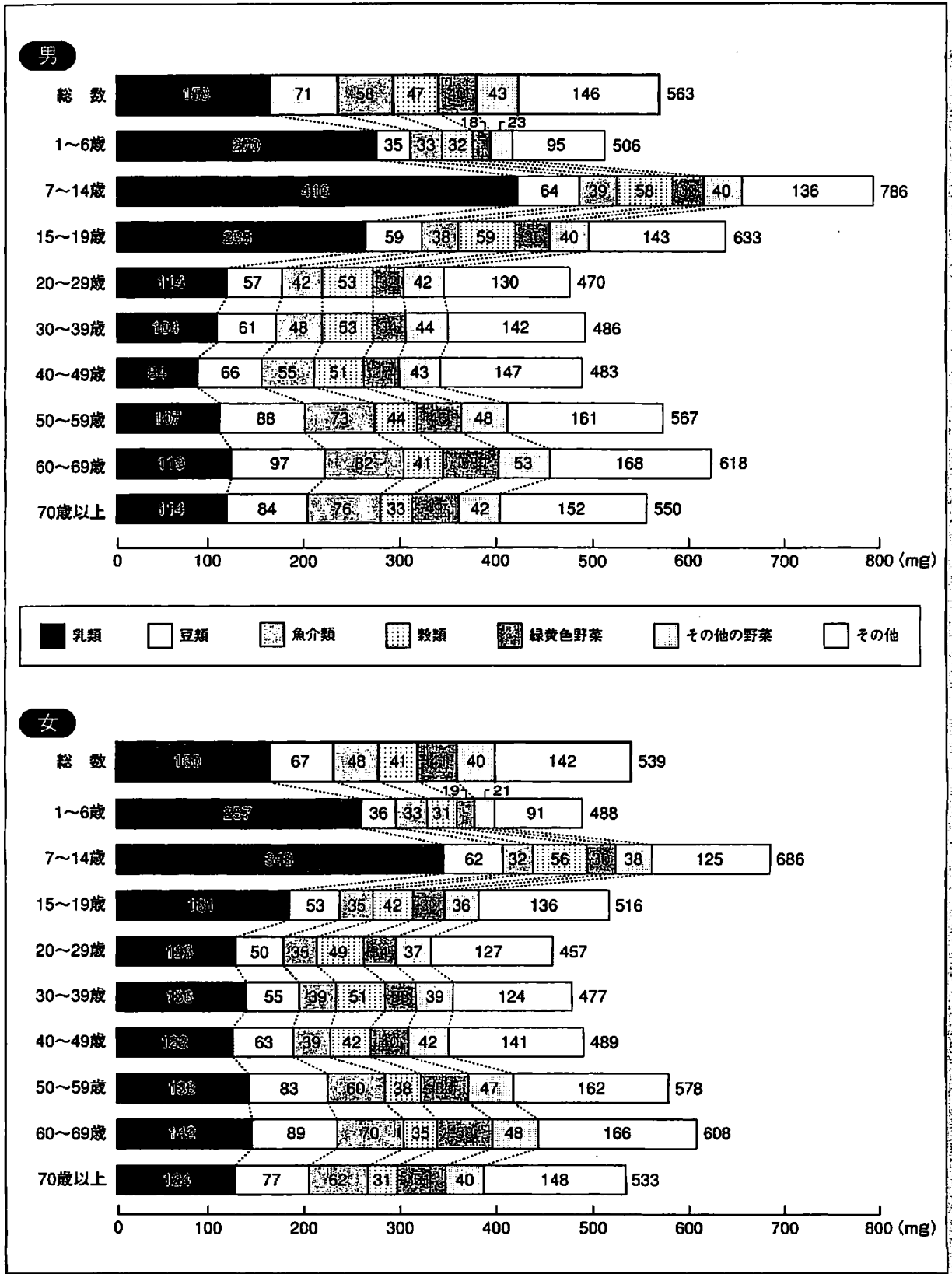


◆図9◆ カリウムの食品群別摂取構成比

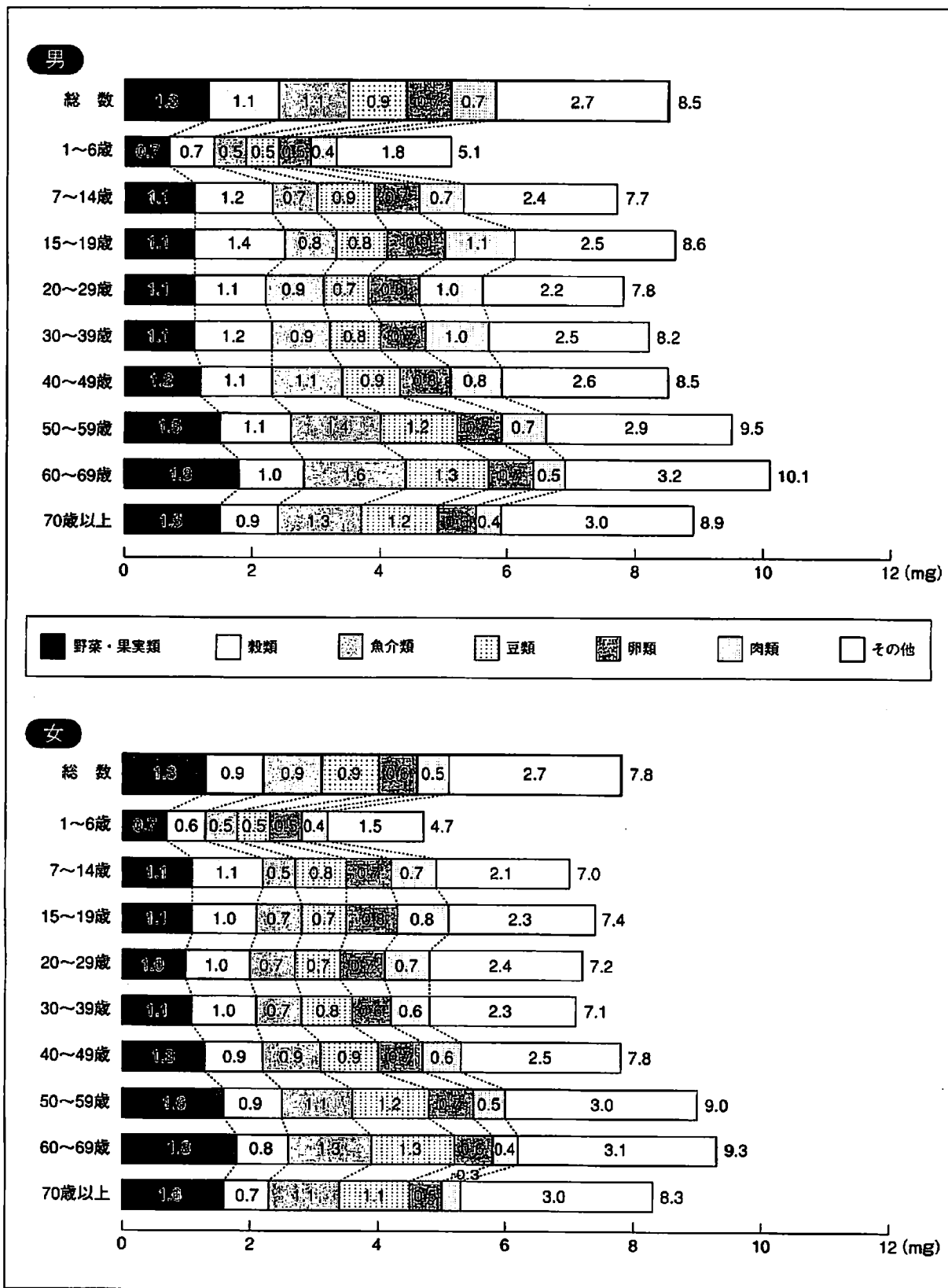


1. 栄養素等の摂取状況

◆図 10◆ カルシウムの食品群別摂取構成比



◆ 図 11 ◆ 鉄の食品群別摂取構成比



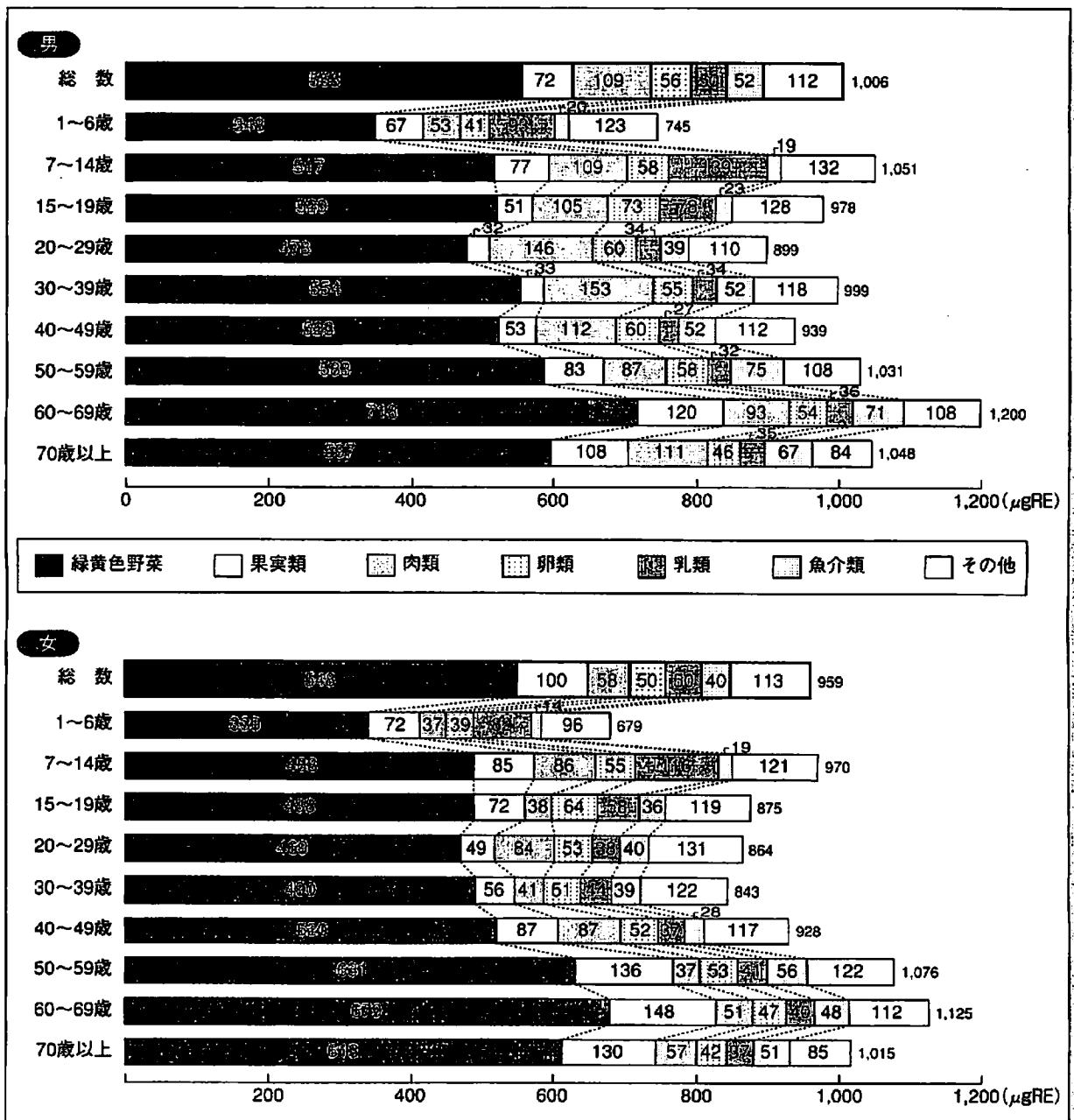
1. 栄養素等の摂取状況

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Aは緑黄色野菜、
 ビタミンEは野菜・果実類、油脂類及び魚介類から約5割摂取

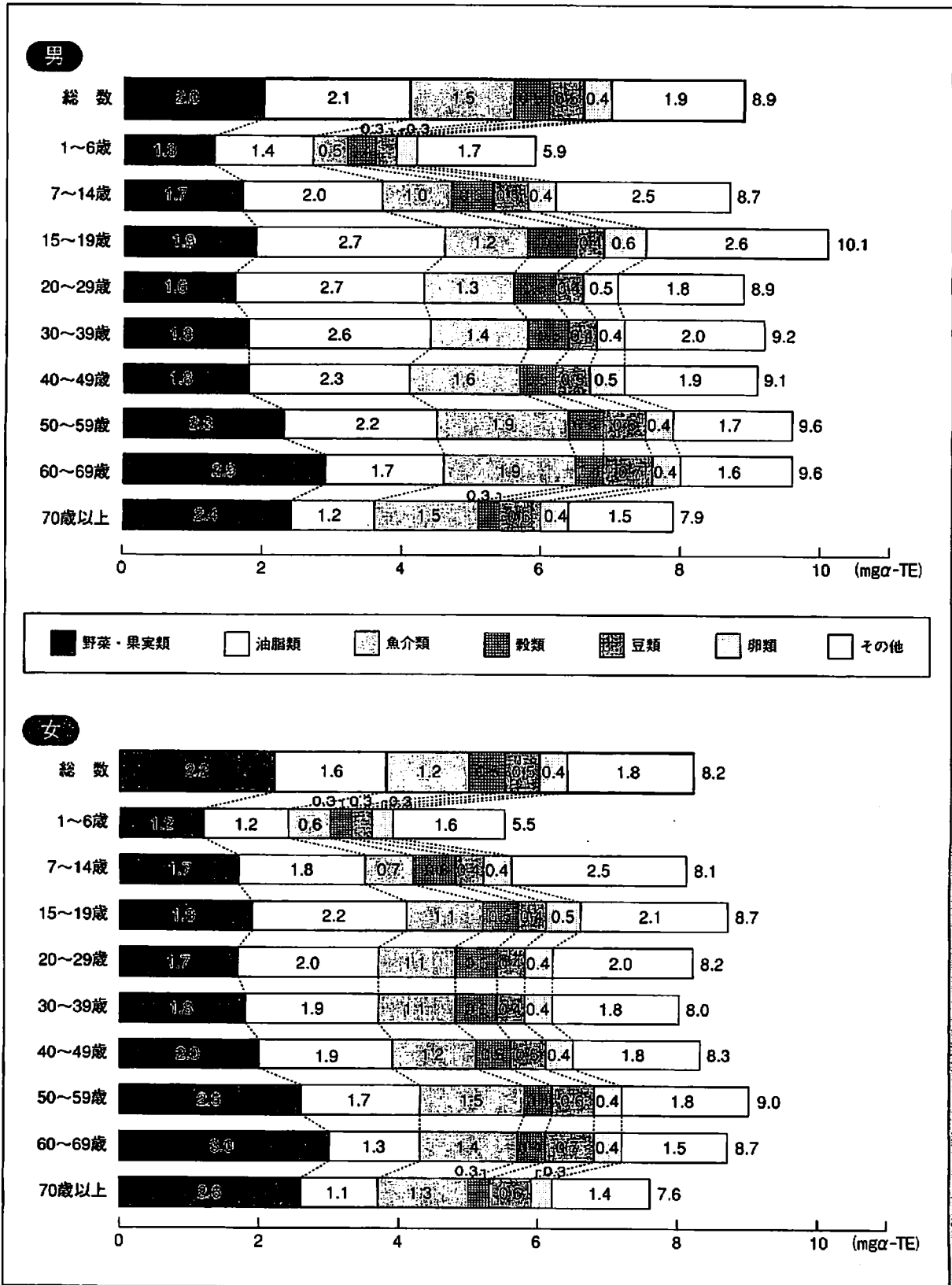
主なビタミン類の食品群別摂取構成比は、図12～17に示すとおりである。ビタミンAについては緑黄色野菜から、ビタミンEは野菜・果実類、油脂類及び魚介類から、約5割を摂取している。

ビタミンB₁は肉類、野菜類及び小麦・加工品から、ビタミンB₂は乳類、魚介類及び卵類から、葉酸は野菜類、動物性食品、穀類から、ビタミンCは果実類及び野菜類からの摂取がそれぞれ多い。

◆図12◆ ビタミンAの食品群別摂取構成比

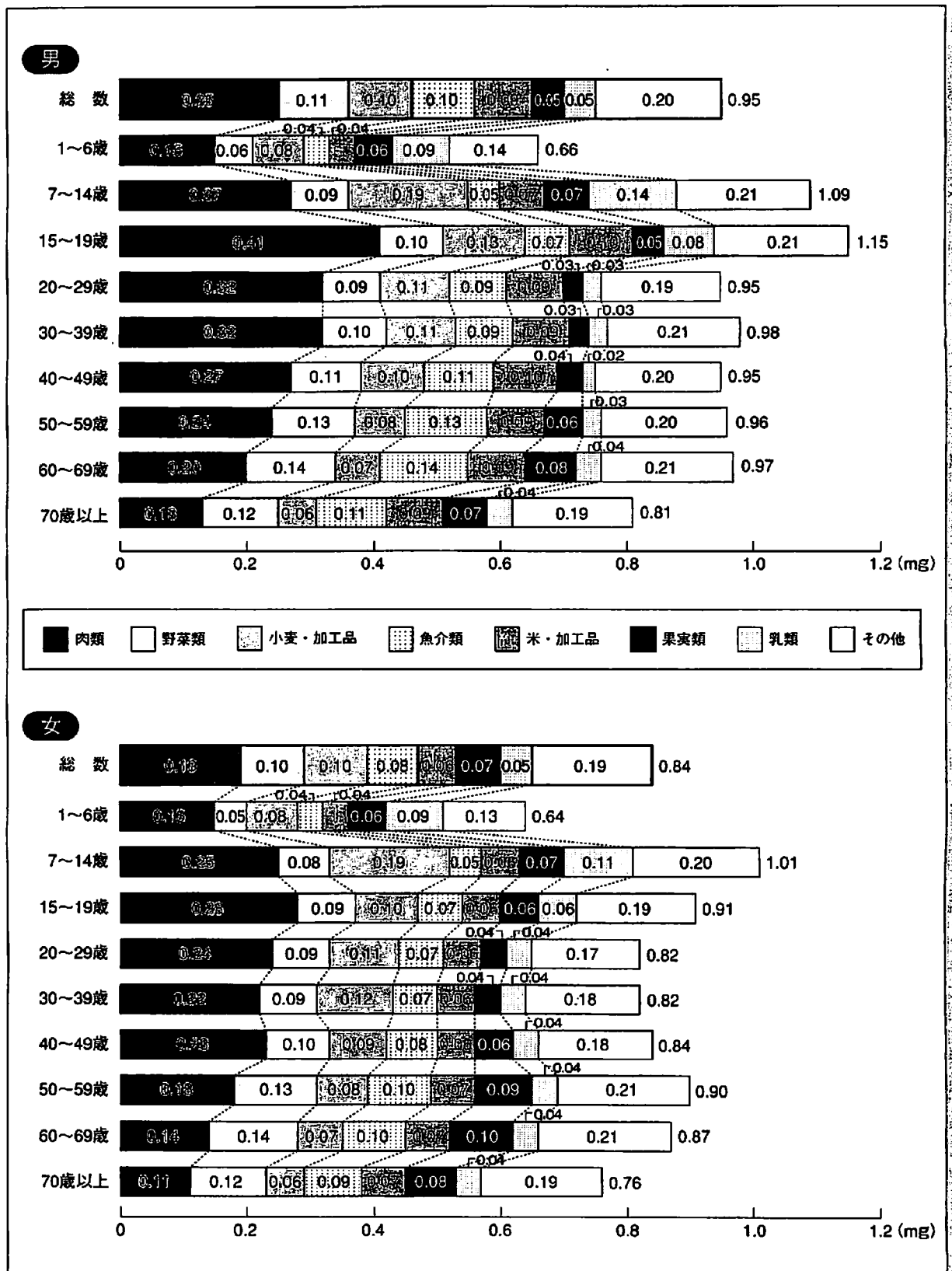


◆図13◆ ビタミンEの食品群別摂取構成比

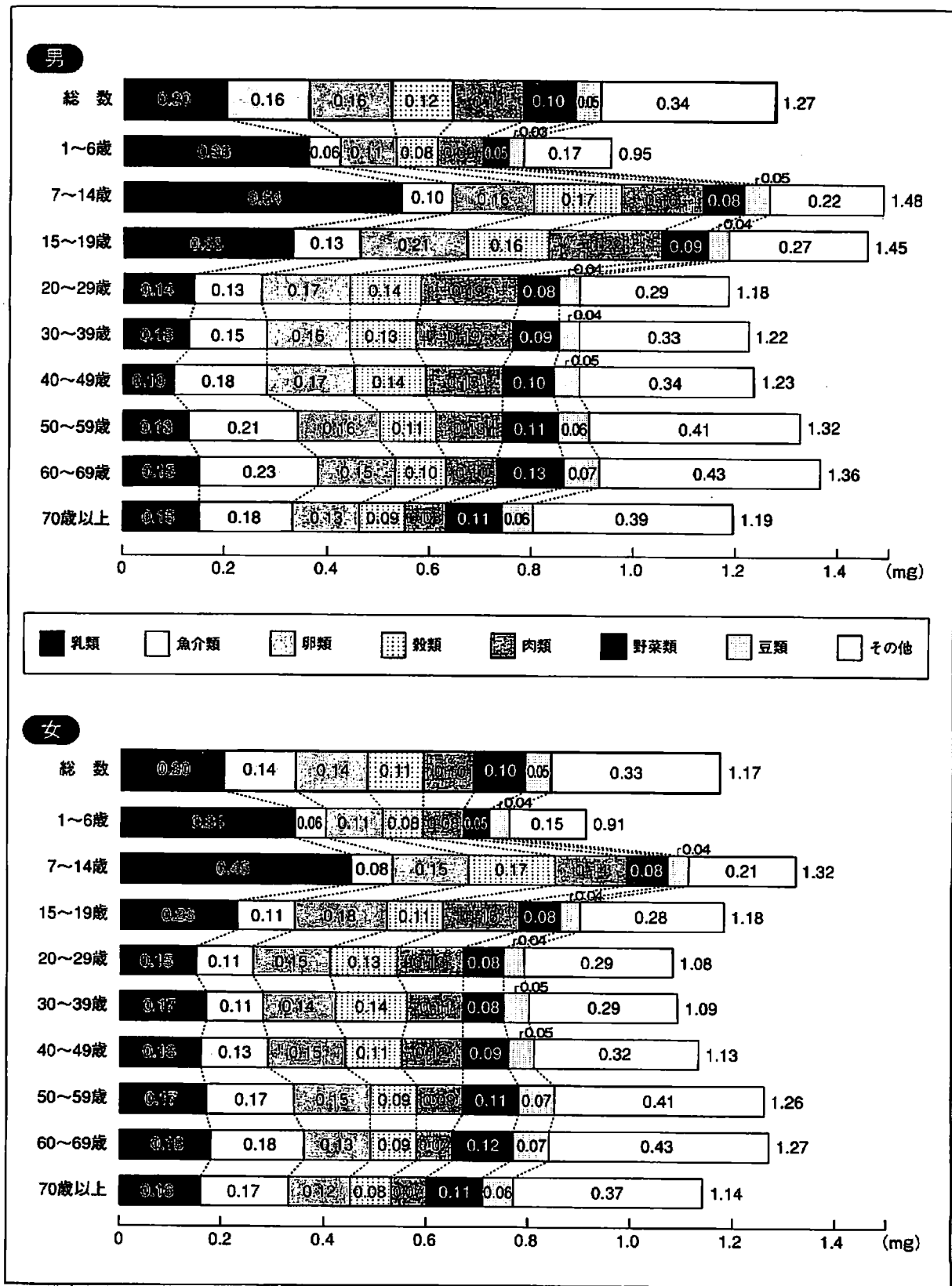


1. 栄養素等の摂取状況

◆図 14◆ ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

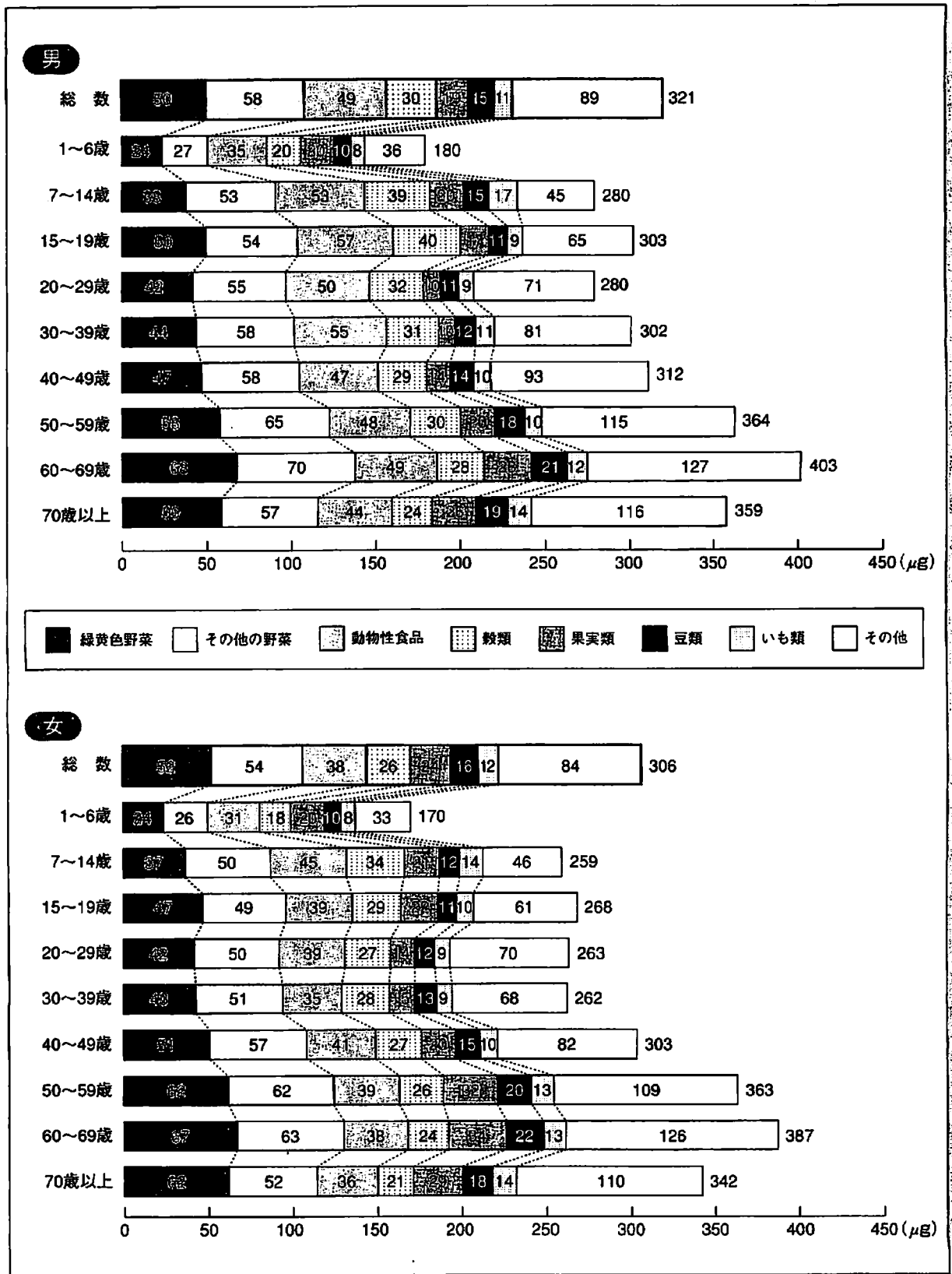


◆図 15◆ ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

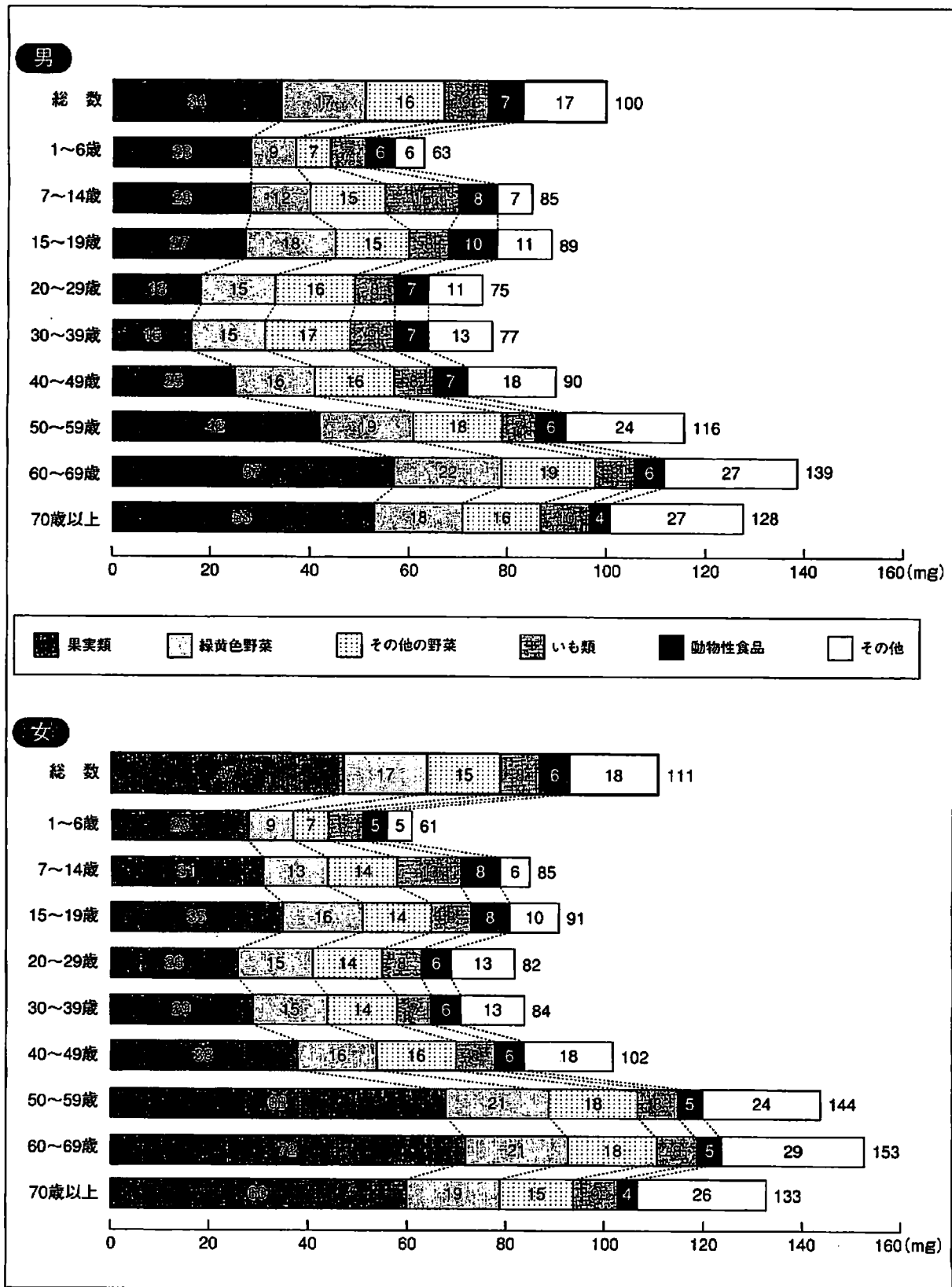


1. 栄養素等の摂取状況

◆図 16◆ 葉酸の食品群別摂取構成比摂取構成比



◆図 17◆ ビタミンCの食品群別摂取構成比



食品の摂取状況

国民1人1日当たりの食品群別摂取量をみると、ビタミンやミネラルの給源となる豆類や野菜類は、年齢が高いほど多く摂取している傾向にあった。果実類をみると、20・30歳代においてその摂取量は少ない傾向にあった。

肉類は15～29歳で最も多く摂取されており、年齢が高いほどその摂取量は少ない。魚介類では、年齢が高いほどその摂取量が多くなる傾向にあった。卵類摂取量をみると、20歳以上では30～40g摂取されていた。

◆表3◆ 食品群別摂取量（男，年齢階級別）

(g)

	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	5,852	396	591	358	587	702	798	930	804	686
穀類	533.9	285.9	487.0	649.9	555.4	573.8	569.7	555.2	557.5	499.1
いも類	66.7	44.7	89.9	59.6	57.9	64.1	62.1	66.3	72.2	72.7
砂糖・甘味料類	7.3	4.3	7.1	6.1	6.2	6.6	6.7	8.4	9.3	8.4
豆類	58.7	30.1	56.1	48.2	46.0	49.1	52.5	71.1	78.6	70.7
種実類	2.1	1.2	2.0	1.6	1.1	1.8	1.7	2.8	3.4	2.2
野菜類	286.3	153.4	254.3	267.8	266.5	274.9	283.9	323.0	357.0	299.3
うち緑黄色野菜類	93.5	51.8	76.9	92.2	82.7	88.0	89.2	103.1	122.4	105.7
果実類	116.5	139.6	131.5	113.2	68.2	65.7	85.6	121.2	168.8	153.8
きのこ類	15.0	7.0	11.3	15.4	14.9	15.1	14.9	18.6	19.1	12.8
藻類	13.2	8.2	11.8	11.3	9.0	12.8	12.8	14.1	19.2	15.0
魚介類	104.3	38.1	70.1	83.7	90.6	93.7	114.9	134.5	138.8	112.0
肉類	89.0	55.3	91.5	140.5	121.5	116.8	96.1	86.4	66.7	45.0
卵類	38.9	28.3	39.3	51.7	41.5	38.8	41.9	40.2	37.9	31.8
乳類	165.1	243.1	367.0	232.5	116.3	120.0	119.8	140.2	133.6	121.8
油脂類	12.6	8.6	12.1	16.7	15.8	15.8	13.8	13.2	10.4	7.3
菓子類	23.2	39.0	41.0	39.2	20.1	16.7	16.0	14.6	20.4	23.3
嗜好飲料類	582.6	162.8	209.3	371.0	527.5	679.6	732.1	793.2	715.8	589.4
調味料・香辛料類	91.4	40.7	56.7	78.3	100.3	105.7	102.7	111.5	100.4	83.9

◆表4◆ 食品群別摂取量 (女, 年齢階級別)

(g)

	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	6,629	401	580	330	695	843	868	1,033	912	967
穀類	402.4	259.1	404.2	428.5	399.3	414.7	414.5	408.8	419.8	409.4
いも類	62.9	42.3	76.7	59.9	55.0	52.2	60.8	70.1	67.5	68.8
砂糖・甘味料類	7.2	4.7	6.0	6.5	6.1	6.2	7.0	8.6	8.1	8.4
豆類	56.0	32.3	54.1	43.9	40.8	45.2	51.9	68.4	74.8	63.9
種実類	2.2	1.0	2.0	1.3	1.4	1.6	2.0	3.0	3.5	2.4
野菜類	273.3	143.4	236.6	240.0	245.6	248.9	274.4	320.4	335.4	292.0
うち緑黄色野菜	93.7	51.0	73.6	84.1	80.5	81.8	89.7	110.4	120.8	106.7
果実類	145.7	130.2	133.7	135.1	94.8	90.0	120.5	190.8	202.6	168.9
きのこ類	14.9	7.5	11.5	13.0	13.5	14.7	15.0	17.7	18.6	15.3
海藻類	13.7	7.6	11.6	11.8	11.3	11.5	11.4	15.9	18.9	16.8
魚介類	84.9	38.9	59.9	76.5	72.4	72.4	85.2	108.6	109.1	93.2
肉類	65.0	47.9	81.1	98.6	83.7	75.9	73.9	61.3	48.1	39.6
卵類	35.0	26.8	37.2	45.3	37.2	35.1	36.8	37.1	32.7	30.1
乳類	174.5	232.3	301.7	158.7	138.5	169.7	186.9	168.1	152.9	125.7
油類	10.2	7.7	11.2	13.9	12.8	12.0	11.3	10.1	8.3	6.8
葉子類	29.8	34.3	39.0	40.1	33.9	28.4	32.3	28.6	23.3	22.6
嗜好飲料類	444.6	147.4	183.0	318.2	413.0	469.0	505.8	569.2	549.5	482.4
調味料・香辛料類	76.6	36.8	51.4	70.2	80.5	78.0	83.5	89.1	87.3	76.6

3

食事（欠食・外食）状況

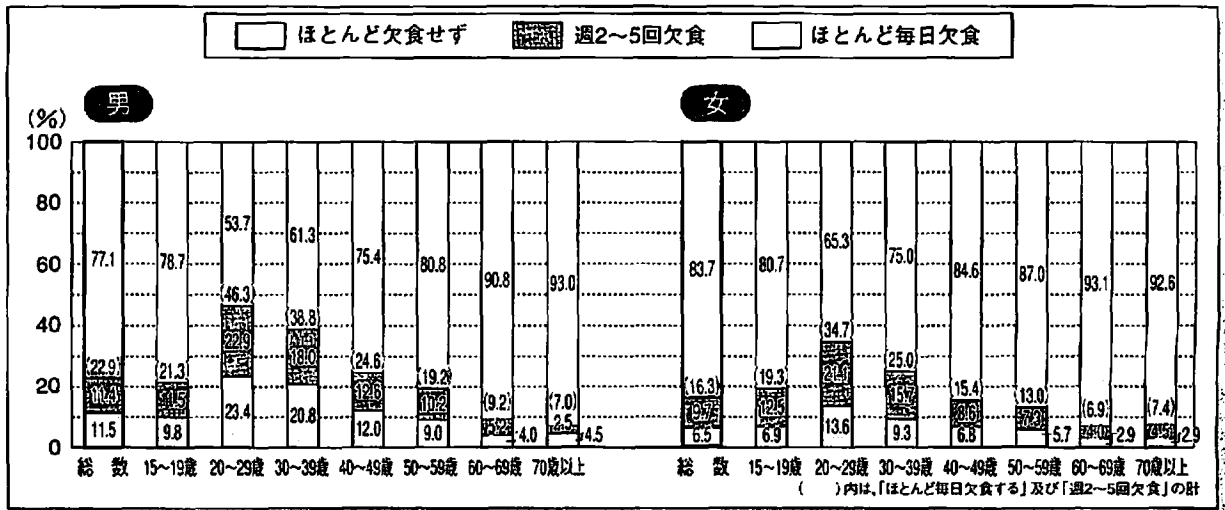
ふだん欠食をする習慣がある者の割合は、
20～29歳が最も多く男性で46.3%、女性で34.7%。

ふだん「ほとんど毎日欠食」または「週2～5回欠食」と回答した者（以下、「欠食習慣がある者」）は、図18のとおり、男女とも20～29歳が最も多く、男性で46.3%、女性で34.7%であった。ふだん「ほとんど毎日欠食」と回答した者は、20～39歳の男性で2割以

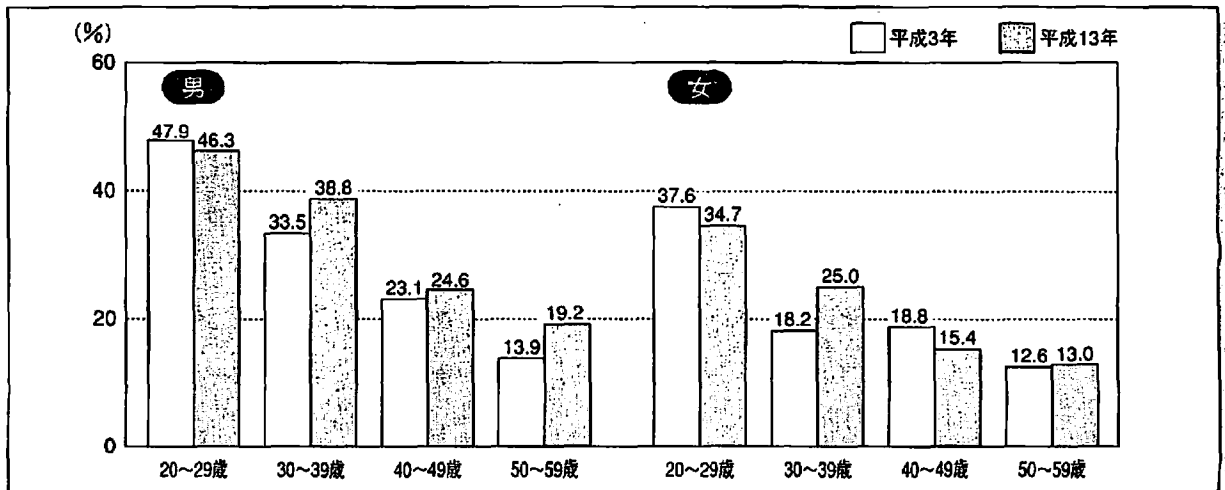
上、女性で約1割であった。

また、欠食習慣がある者の割合を平成3年の結果と比較すると、図19のとおり、男性では30～59歳で増加しており、女性では20歳代、40歳代では減少しているが、30歳代で増加していた。

◆図18◆ ふだんの欠食の頻度（性・年齢階級別）



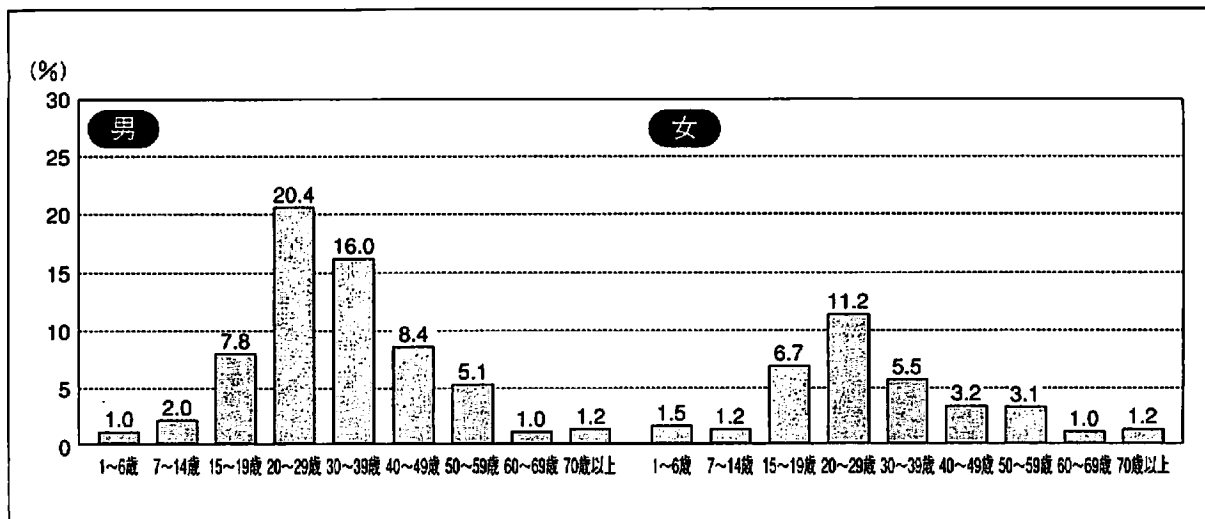
◆図19◆ 欠食習慣がある者の割合の変化（平成3年との比較）



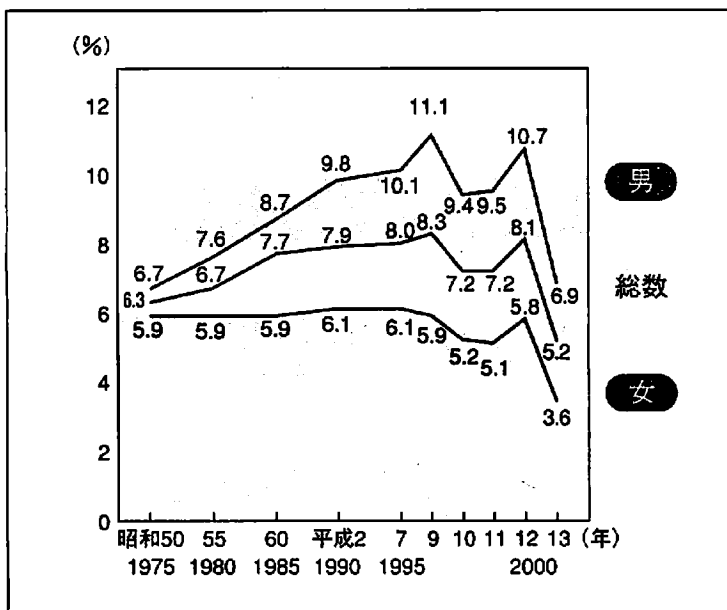
朝食の欠食率は、20歳代男性20.4%、女性11.2%で最も高率

性・年齢階級別に朝食の欠食率を示したのが図20である。男女ともに15～19歳で欠食率が高くなり、20歳代で最も高く、男性20.4%、女性11.2%である。

◆図20◆ 朝食の欠食率（性・年齢階級別）



◆図21◆ 朝食欠食の年次推移（性別）

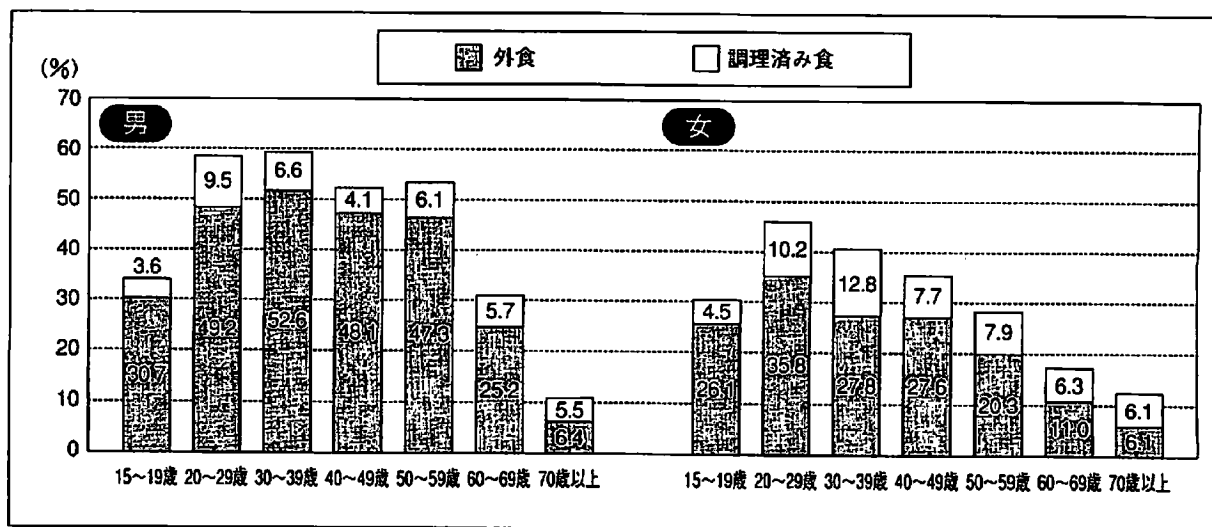


昼食の外食率は、20～50歳代男性で5割以上

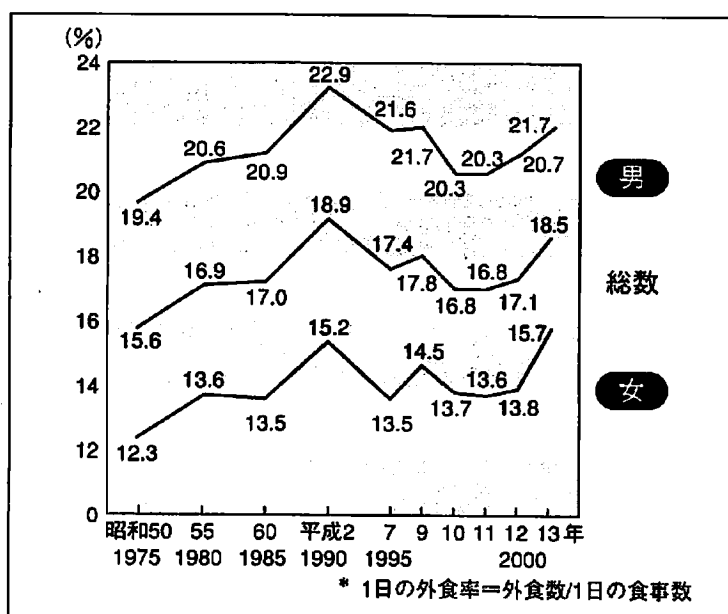
性・年齢階級別に昼食の外食率（調理済み食を含む）を示したのが、図22である。男性では20～50歳代で半数以上が昼食を外食もし

くは調理済み食ですませており、30歳代で最も高率である。女性では20歳代で46.0%と高率。

◆図22◆ 昼食の外食率（性・年齢階級別）



◆図23◆ 1日の外食率の年次推移*（性別）



注) 平成13年から外食率に、調理済み食が含まれている。

4

食生活状況

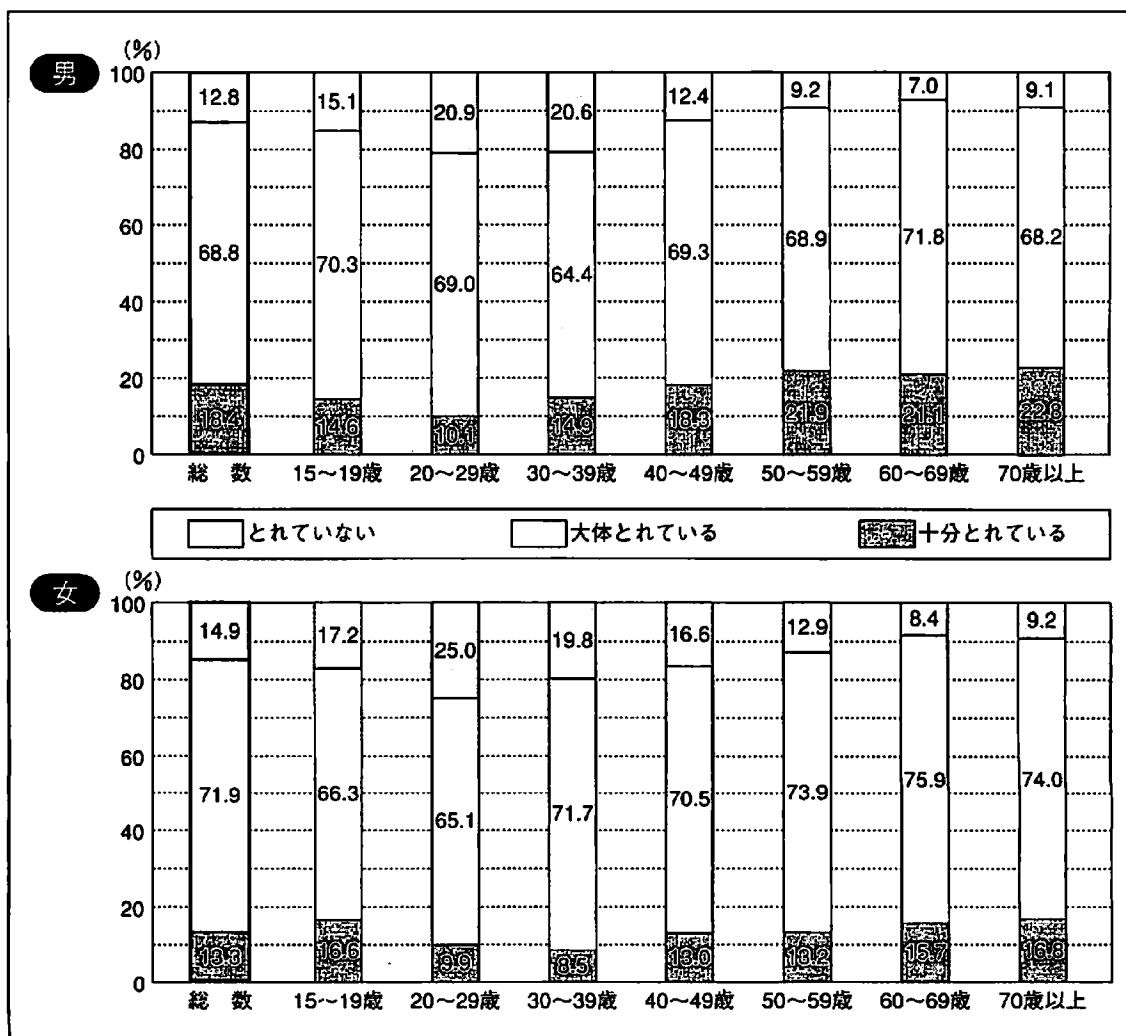
1. 食事からの必要な栄養素摂取の自己評価

必要な栄養素を食事から、「十分とれている」と回答した者は、
男性で18.4%、女性で13.3%

「必要な栄養素を食事からとることができていると思いますか」という問いに対し、「十分とれている」と回答した者は、図24のとおり、男性で18.4%、女性で13.3%であった。

「とれていない」と回答した者は若い世代に多く、男女とも20～39歳では約2割を占めた。また、男性に比べ、女性の方が「とれていない」と回答している者の割合が多かった。

◆図24◆ 食事からの必要な栄養素摂取の自己評価



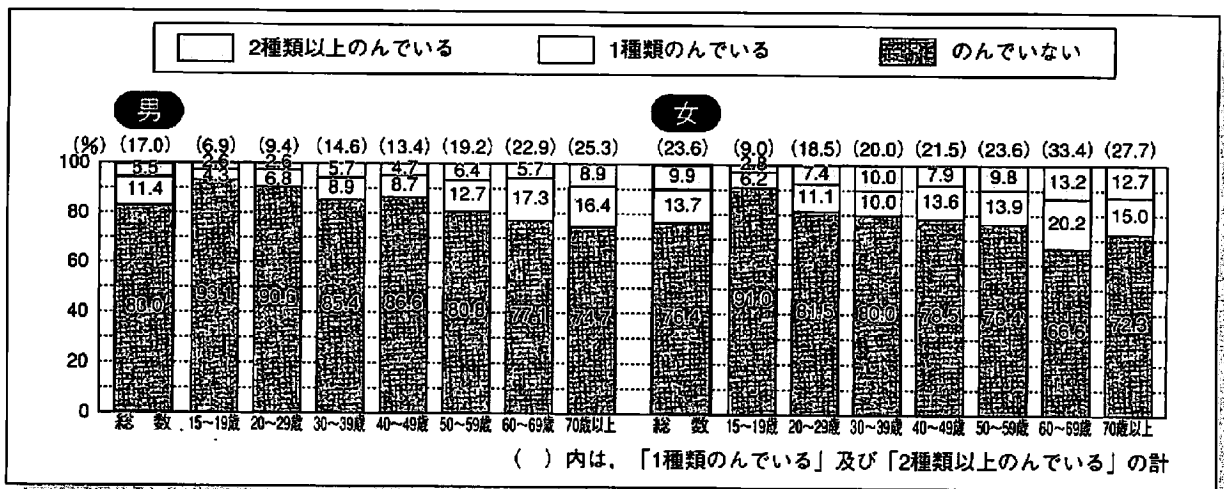
2. ビタミン・ミネラルの使用状況

錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラルをのんでいる者は、
男性で17.0%、女性で23.6%

錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラル（以下、「ビタミン・ミネラル」という）を「1種類のんでいる」または「2種類以上のんでいる」と回答した者の割合は、図

25のとおり、男性で17.0%、女性で23.6%。いずれの年齢階級においても、女性は男性に比べてビタミン・ミネラルをのんでいる者の割合が高かった。

◆図25◆ ビタミン・ミネラルの使用状況



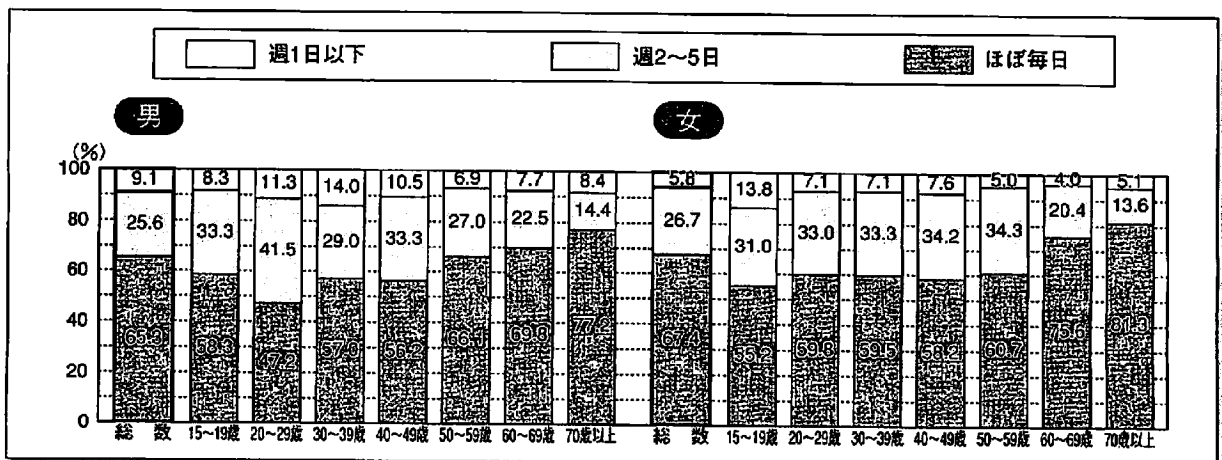
ビタミン・ミネラルを「ほぼ毎日」のんでいる者は、男性65.3%、女性67.4%

ふだんビタミン・ミネラルをのむ者について、その頻度をみると、図26のとおり、「ほぼ毎日」と回答した者の割合は、男性65.3%、女性67.4%であり、男女ともにいずれの年齢

階級でも「ほぼ毎日」と回答した者が最も多かった。

また、「ほぼ毎日」のむ者は、男性の20~29歳で最も低く、47.2%であった。

◆図26◆ ふだんビタミン・ミネラルをのむ頻度



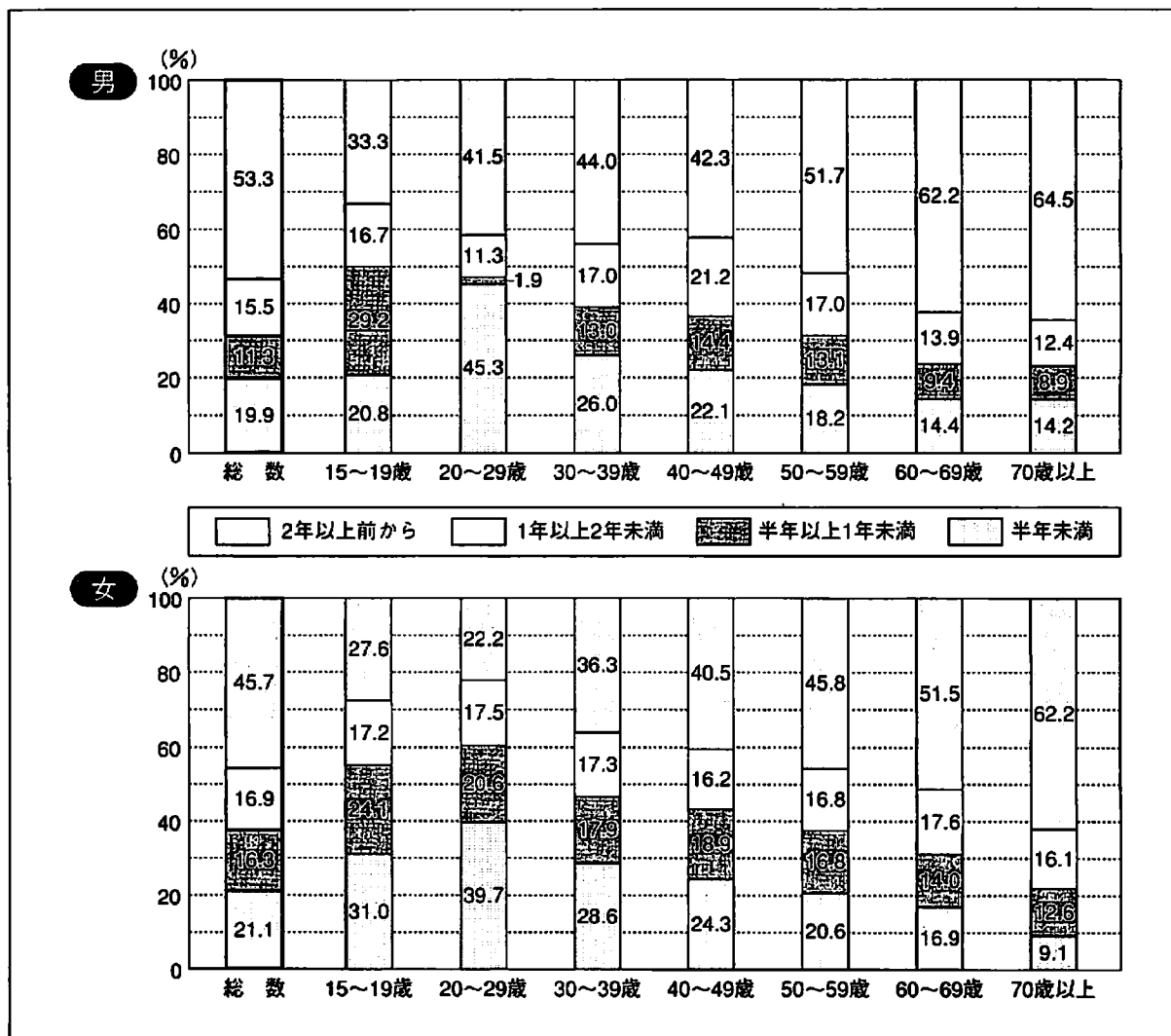
ビタミン・ミネラルを「2年以上前から」のんでいる者の割合は、
男性で53.3%，女性で45.7%

ビタミン・ミネラルをのんでいる期間については図27のとおり、「2年以上前から」のんでいる者は、男性で53.3%，女性で45.7%であり、いずれの年齢階級においても男性の方

が女性に比べ多かった。

また、20～29歳では「半年未満」と回答した者が最も多く、男性で45.3%，女性で39.7%であった。

◆図27◆ ビタミン・ミネラルをどれくらい前からのんでいるか



4. 食生活状況

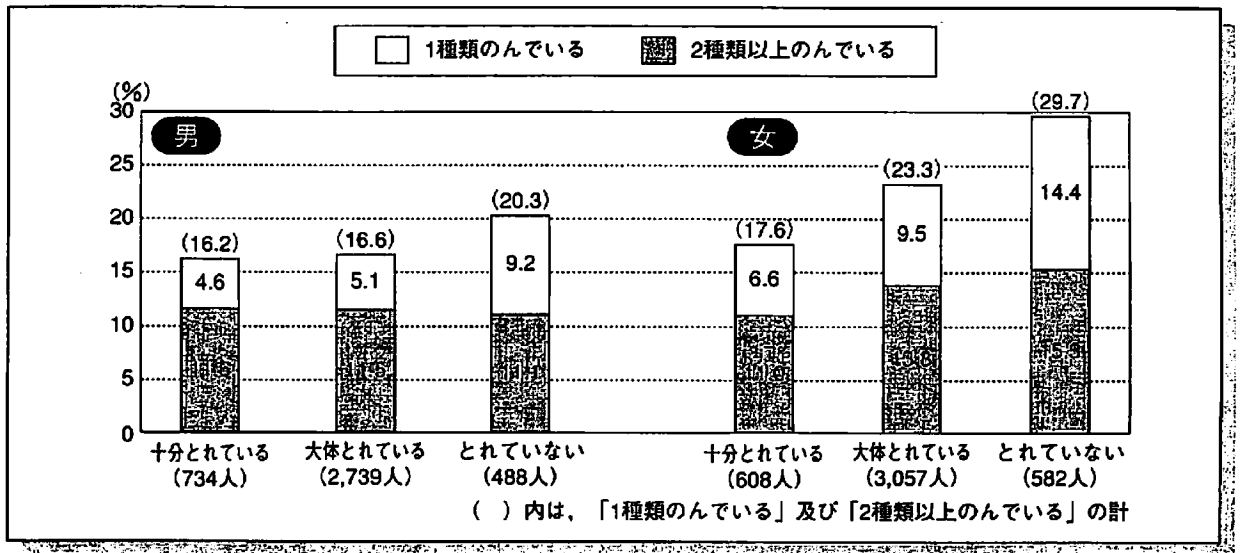
「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者で、
 ビタミン・ミネラルをのんでいる者は、男性で20.3％、女性で29.7％。

「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者は、図28のとおり、「十分とれている」または「大体とれている」と評価している者に比べ、ビタミン・ミネラルをのんでいる者が多く、男性で20.3％、女性で29.7％であった。

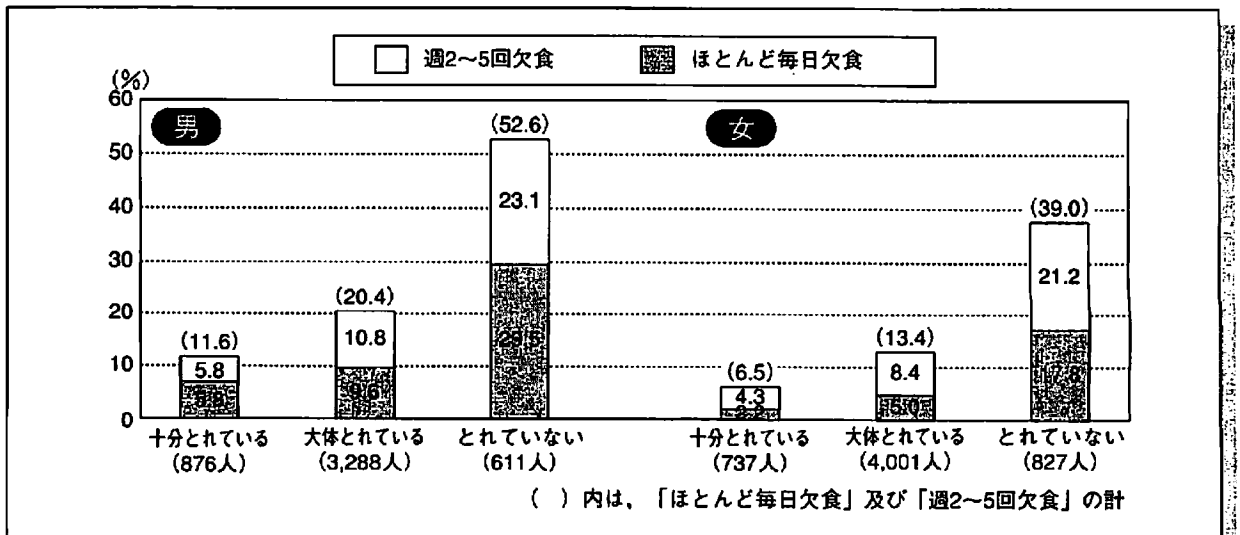
価別に欠食習慣の状況をみると、図29のとおり、「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者は、「十分とれている」または「大体とれている」と評価している者に比べ、ふだん欠食をしている者が多く、男性で52.6％、女性で39.0％であった。

また、食事からの必要な栄養素摂取の自己評

◆図28◆ 食事からの必要な栄養素摂取の自己評価とビタミン・ミネラル使用状況（性別）



◆図29◆ 食事からの栄養素の摂取の自己評価と欠食習慣の状況

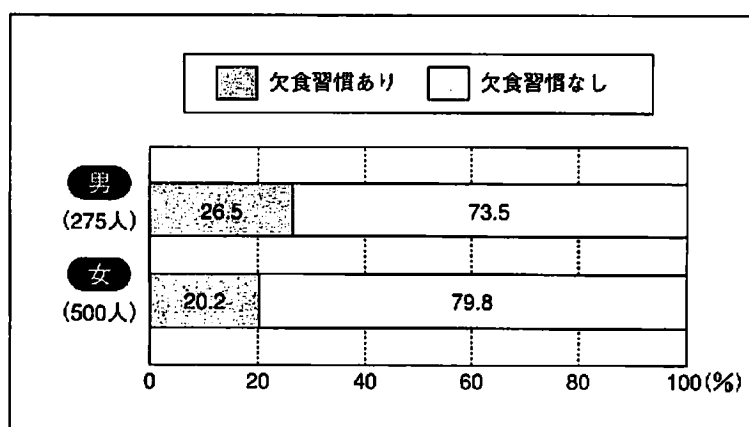


「不足している栄養成分の補給」を目的にビタミン・ミネラルをのんでいる者のうち、ふだん欠食習慣がある者は、男性で26.5%，女性で20.2%

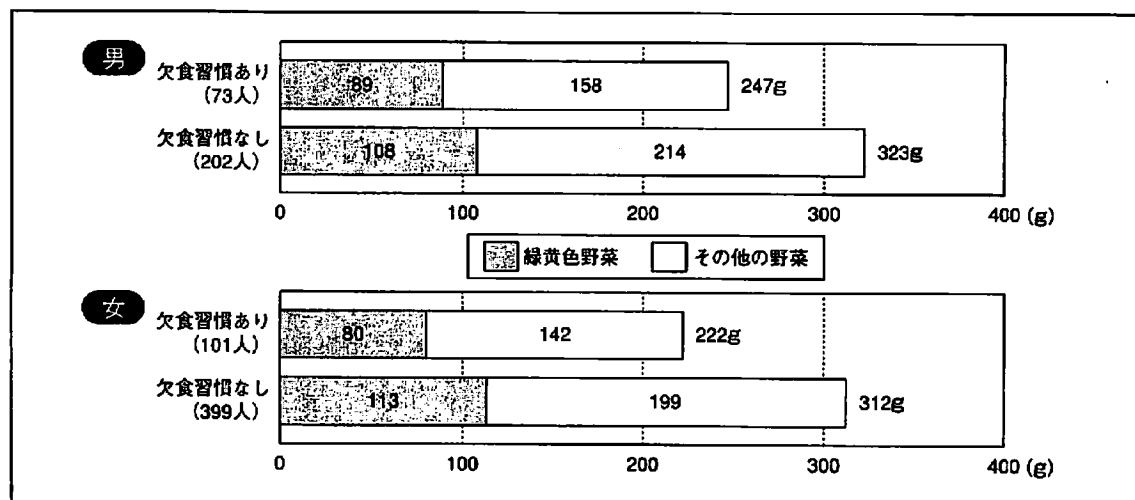
ビタミン・ミネラルをのむ理由として、「不足している栄養成分の補給」と回答した者のうち、ふだん欠食をする習慣がある者は、図30のとおり、男性で26.5%，女性で20.2%であった。

また、これらの者について、野菜類の摂取量をみると、図31のとおり、欠食習慣がある者は、欠食習慣がない者に比べてその摂取量は少なかった。

◆図30◆ 「不足している栄養成分の補給」を目的としてビタミン・ミネラルをのむ者の欠食習慣の状況



◆図31◆ 「不足している栄養成分の補給」を目的としてビタミン・ミネラルをのむ者の欠食状況別野菜類摂取量



◆参考◆ ビタミン・ミネラルをのむ理由 (複数回答)

(%)

	不足している栄養成分の補給	美容	病気の予防・健康増進	病気の治療	老化防止	特になし
男	33.9	1.6	61.9	9.2	10.4	6.3
女	38.3	17.1	57.2	12.3	14.3	2.8

4. 食生活状況

ビタミン・ミネラルからとることを目的としている栄養素は、
 男性は、ビタミンB₁ (35.0%)、ビタミンB₂ (29.8%)、ビタミンC (29.5%)
 女性は、ビタミンC (36.6%)、ビタミンE (32.9%)、ビタミンB₁ (29.6%)

ビタミン・ミネラルをのんでいる者に、とることを目的としている栄養素についてたずねたところ、表5のとおり、男性は「ビタミンB₁」と回答した者が35.0%、女性は「ビタミンC」と回答した者が36.6%と最も多かった。

年齢階級別にみると、15～49歳では男女とも「ビタミンC」が最も多く、50歳以上の男性では「ビタミンB₁」が最も多かった。一方、女性では50～69歳では「ビタミンE」が、70歳以上では「カルシウム」が最も多かった。

◆表5◆ ビタミン・ミネラルからとることを目的とする栄養素（複数回答、上位3つ）

年齢階級	男		女	
総 数	ビタミンB ₁	35.0%	ビタミンC	36.6%
	ビタミンB ₂	29.8%	ビタミンE	32.9%
	ビタミンC	29.5%	ビタミンB ₁	29.6%
15～19歳	ビタミンC	37.5%	ビタミンC	62.1%
	ビタミンB ₂	29.2%	ビタミンB ₂	62.1%
	カルシウム	25.0%	ビタミンB ₁	44.8%
	鉄	25.0%		
20～29歳	ビタミンC	51.9%	ビタミンC	55.9%
	ビタミンB ₂	42.6%	ビタミンB ₂	33.1%
	ビタミンB ₁	33.3%	ビタミンB ₁	27.6%
30～39歳	ビタミンC	42.0%	ビタミンC	53.6%
	ビタミンB ₁	32.0%	ビタミンE	31.0%
	ビタミンB ₂	30.0%	ビタミンB ₂	31.0%
40～49歳	ビタミンC	42.9%	ビタミンC	43.8%
	ビタミンB ₁	42.9%	ビタミンB ₂	37.3%
	ビタミンB ₂	35.2%	ビタミンE	35.7%
50～59歳	ビタミンB ₁	34.7%	ビタミンE	45.0%
	ビタミンB ₂	32.4%	ビタミンC	32.6%
	ビタミンE	27.3%	ビタミンB ₁	31.0%
60～69歳	ビタミンB ₁	33.5%	ビタミンE	37.2%
	ビタミンB ₆	23.6%	ビタミンB ₁	28.2%
	ビタミンE	23.1%	ビタミンC	26.9%
70歳以上	ビタミンB ₁	37.1%	カルシウム	31.2%
	ビタミンB ₂	27.6%	ビタミンB ₁	25.4%
	ビタミンB ₆	27.1%	ビタミンC	23.1%

◆参考◆ ビタミン・ミネラルからとることを目的としている栄養素の選択肢

ビタミンA、ベータカロチン、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンB₆、葉酸、ビタミンB₁₂、ビオチン、パントテン酸、ビタミンC、カルシウム、鉄、リン、マグネシウム、カリウム、銅、ヨウ素、マンガン、セレン、亜鉛、モリブデン、その他、特になし

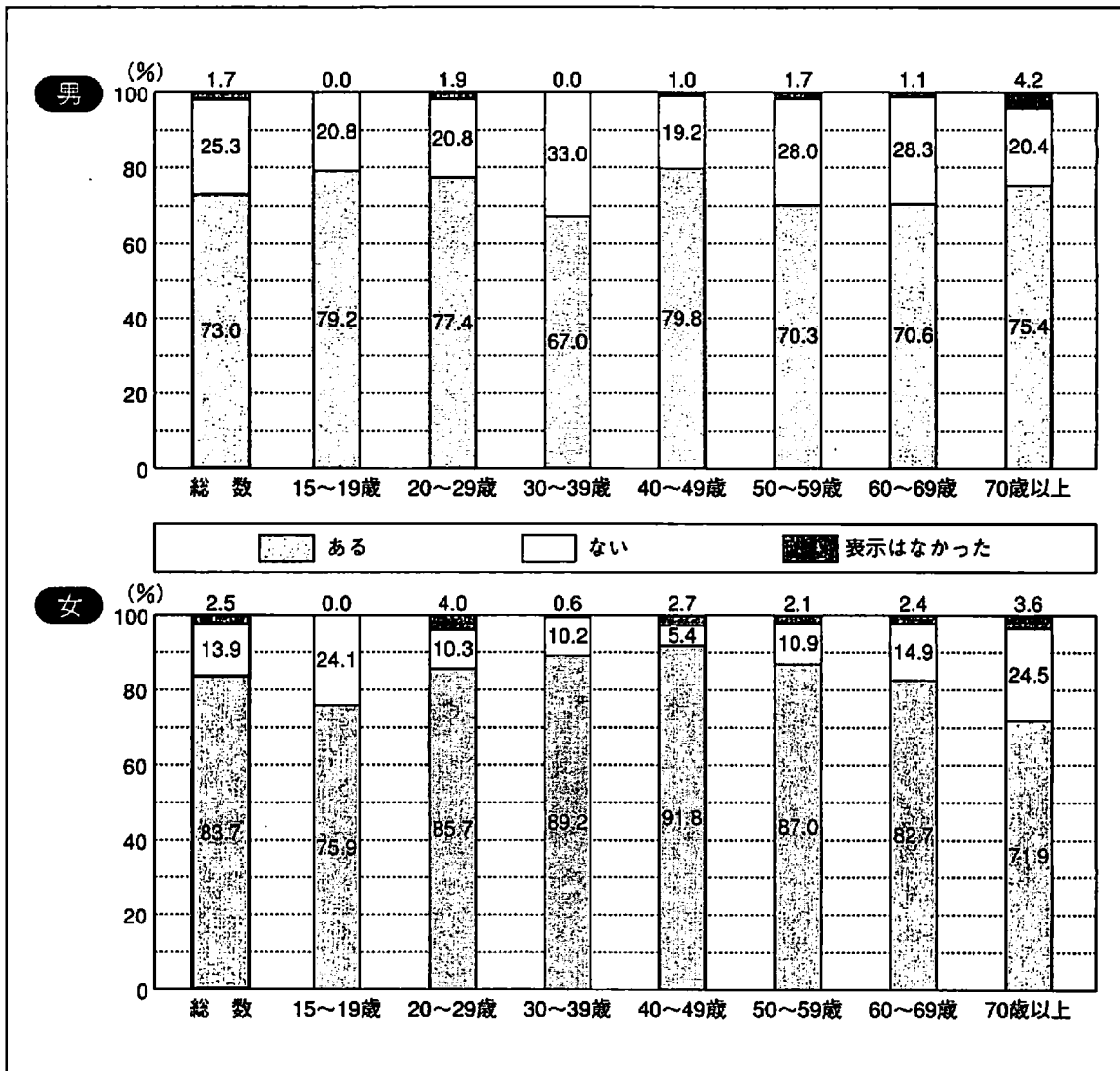
ビタミン・ミネラルのパッケージに表示されている説明書きを「読んだことがある」と回答した者は、男性で73.0%，女性で83.7%

ビタミン・ミネラルのパッケージに表示されている説明書き（使用量，栄養成分など）を「読んだことがある」と回答した者は、図32のとおり、男性で73.0%，女性で83.7%であ

った。「読んだことがない」と回答した者は、30～39歳の男性で最も多く33.0%であった。

20～69歳では、女性の方が男性に比べ、説明書きを「読んだことがある」者が多かった。

◆図32◆ ビタミン・ミネラルの説明書きを読んだことがあるか



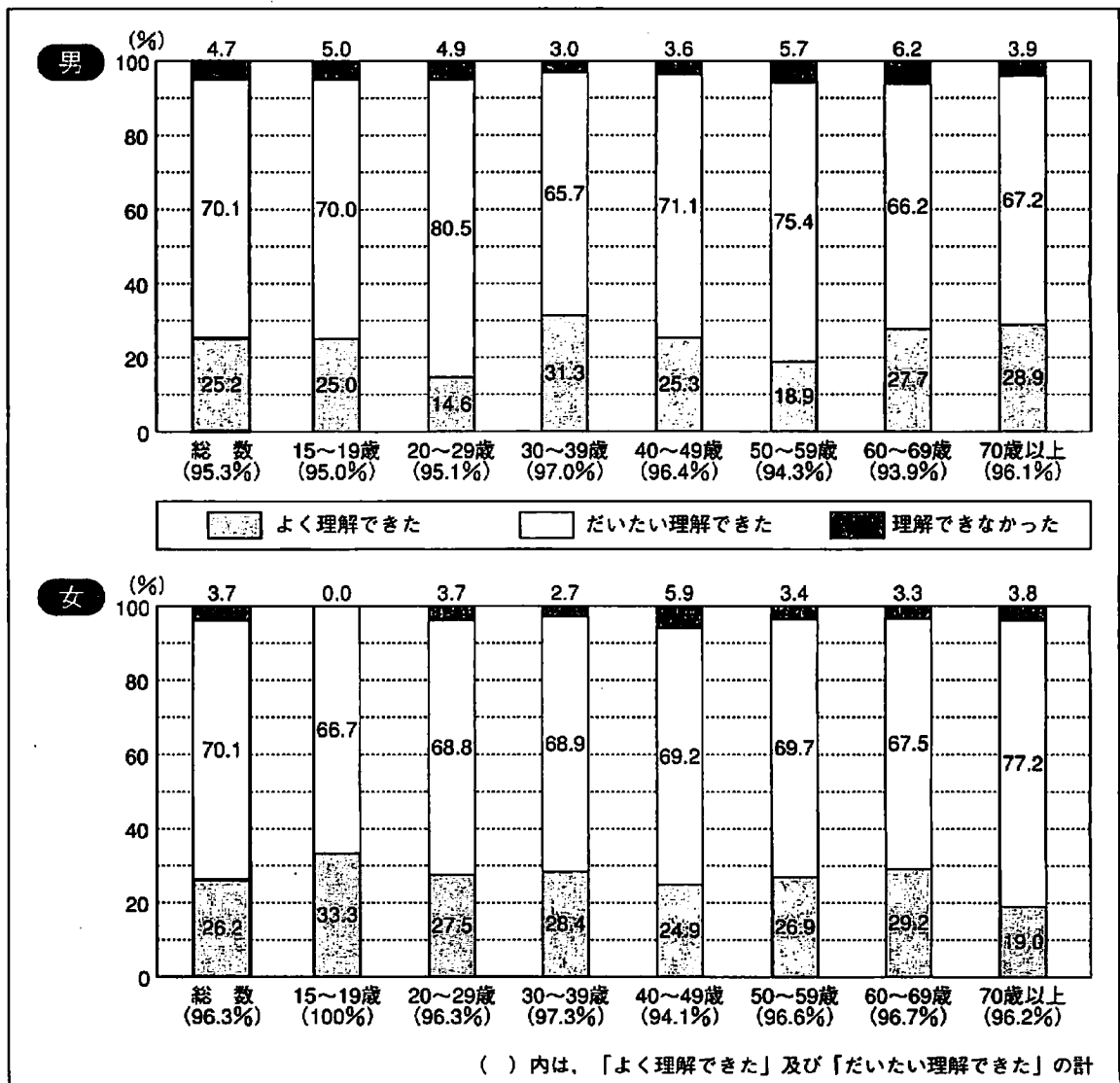
4. 食生活状況

説明書きを「よく理解できた」または「だいたい理解できた」者は、
男性で95.3%、女性で96.3%

ビタミン・ミネラルのパッケージに表示され
ている説明書きを「読んだことのある」者のう
ち、「よく理解できた」または「だいたい理解

できた」者は、図33のとおり、男性で
95.3%、女性で96.3%であった。

◆図33◆ ビタミン・ミネラルの説明書きが理解できたか



ビタミン・ミネラルの主な入手先は、
「薬局・薬店・ドラッグストア」が最も多く、男性で54.9%、女性で46.1%

ビタミン・ミネラルの主な入手先は、表6
のとおり、男女とも「薬局・薬店・ドラッグス
トア」と回答した者が最も多く、男性で
54.9%、女性で46.1%であった。

50歳以上では、「医師の処方」により入手
している者も多く、20歳代男性では、「スー
パー・コンビニ」が21.6%と多かった。

◆表6◆ ビタミン・ミネラルの入手先（性・年齢階級別）

年齢階級	男		女	
総数	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 医師の処方	54.9% 11.5% 9.2%	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 通信販売・インターネット	46.1% 14.1% 13.1%
15～19歳	薬局・薬店・ドラッグストア 健康食品店・専門店 通信販売・インターネット	45.8% 16.7% 16.7%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット その他	51.7% 13.8% 10.3%
20～29歳	薬局・薬店・ドラッグストア スーパー・コンビニ 通信販売・インターネット 訪問販売	47.1% 21.6% 9.8% 9.8%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 医師の処方 スーパー・コンビニ	46.8% 17.5% 8.7% 8.7%
30～39歳	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 健康食品店・専門店	46.5% 15.2% 10.1%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット その他	48.8% 15.7% 8.4%
40～49歳	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット スーパー・コンビニ	57.8% 20.6% 5.9%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 健康食品店・専門店 訪問販売	44.6% 20.9% 7.9% 7.9%
50～59歳	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 医師の処方	58.1% 9.6% 8.4%	薬局・薬店・ドラッグストア 通信販売・インターネット 健康食品店・専門店	43.7% 15.6% 10.8%
60～69歳	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 通信販売・インターネット	56.2% 10.7% 9.6%	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 健康食品店・専門店	47.8% 16.2% 9.6%
70歳以上	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 通信販売・インターネット	57.3% 18.3% 7.3%	薬局・薬店・ドラッグストア 医師の処方 通信販売・インターネット	44.5% 29.1% 7.1%

5

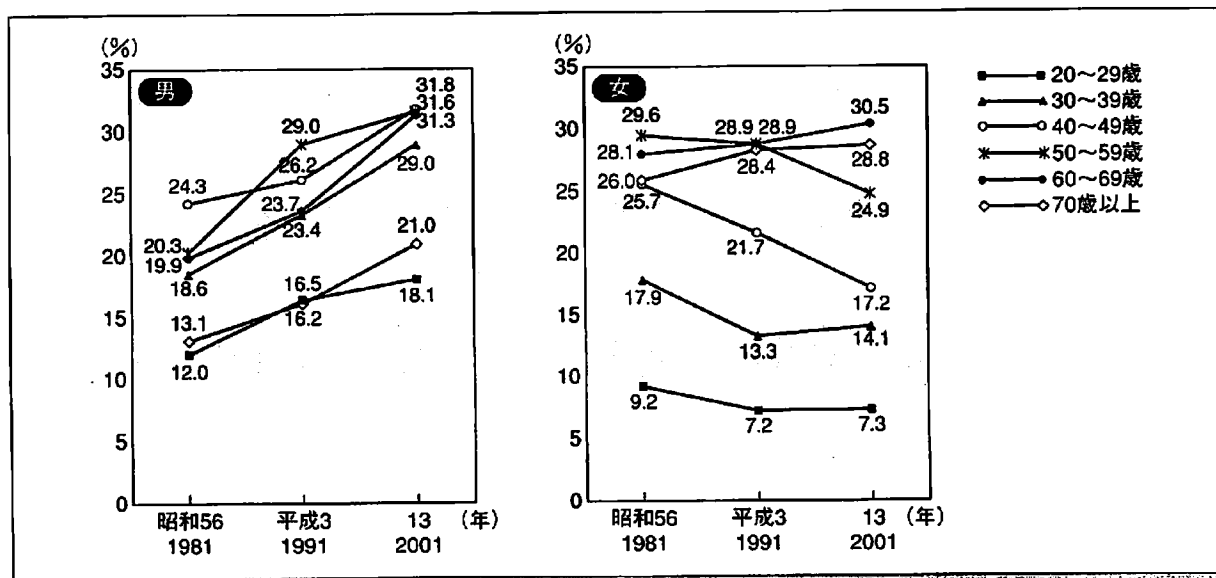
身体状況

肥満者の割合は、男性ではいずれの年代においても、昭和56年、平成3年に比べ増加
一方、若年女性では低体重（やせ）の割合が増加

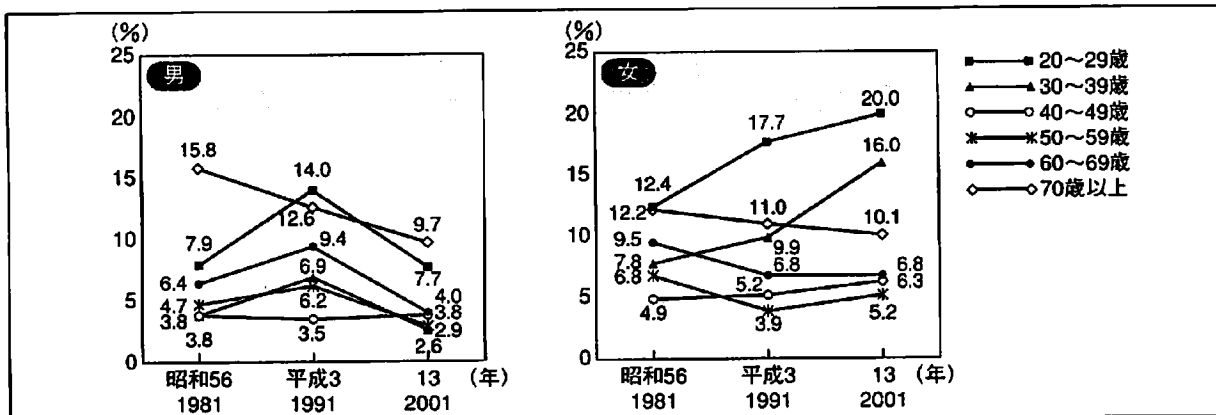
BMI 25以上の者の割合をみると、図34のとおり、男性では30～69歳で約3割であり、いずれの年代においても20年前に比べ約1.5倍増加している。女性では、60歳以上で肥満者の割合が多く、約3割であった。

BMI 18.5未満の者の割合は、図35のとおり、若い女性で増加しており、20～29歳及び30～39歳で20年前の同世代に比べ、1.6倍、2.0倍と増加している。

◆図34◆ 肥満者 (BMI ≥ 25) の割合の年次推移



◆図35◆ やせの者 (BMI < 18.5) の割合の年次推移

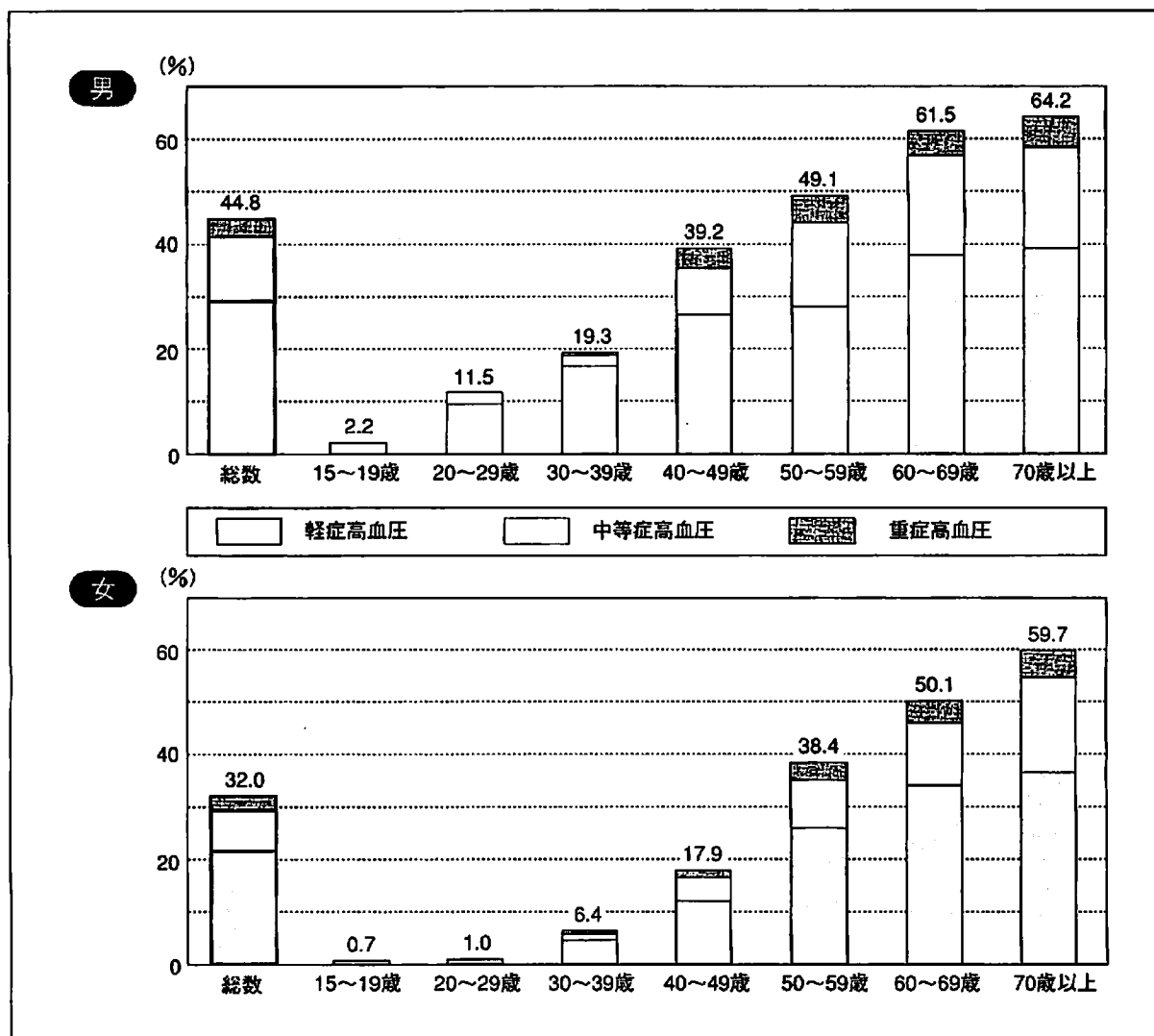


最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される者の割合は、60 歳代以上では男女ともに 5 割以上

2000（平成 12）年、日本高血圧学会の分類法を参考に、2 回の血圧測定の平均値が最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される者の割合は、図 36 に示

すとおりである。最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg に区分される者の割合は、男女とも年齢が高いほど高い。

◆図 36◆ 血圧の状況



6

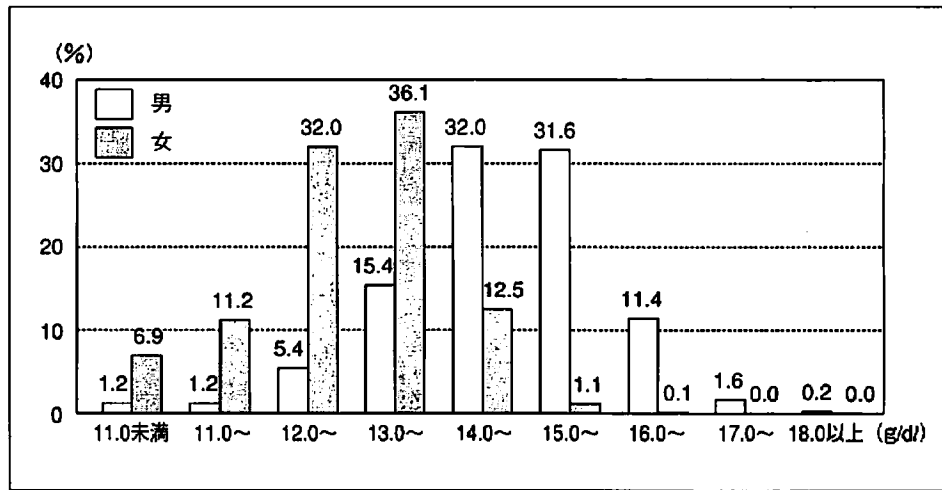
血液検査

血色素量低値者の割合は、男性では70歳以上、女性では40歳代で最も高率

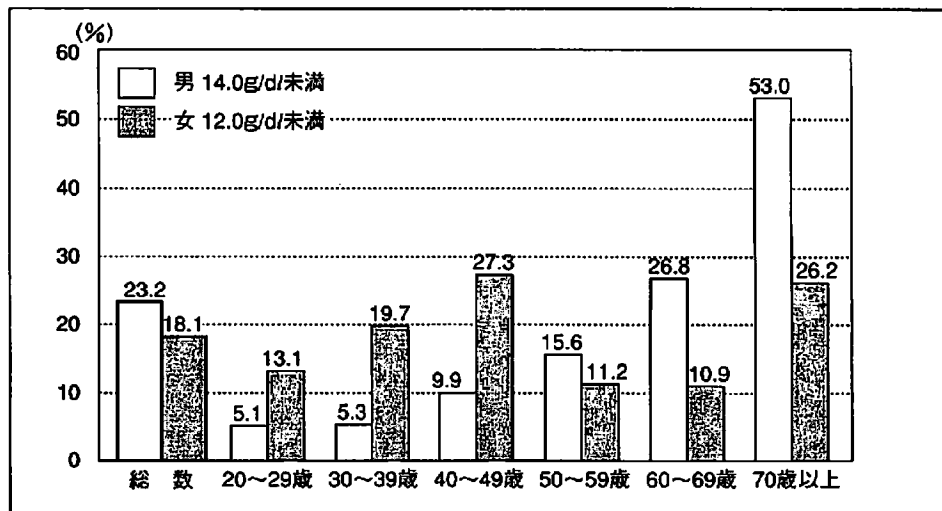
血色素量の分布は、図37に示すとおりである。血色素量が低値（男性14.0g/dl未満、女性12.0g/dl未満）を示す者の割合は、男性

23.2%、女性18.1%であり、男性では70歳以上（53.0%）で、女性では40歳代（27.3%）で高率である（図38）。

◆図37◆ 血色素量の分布（性別）



◆図38◆ 血色素量低値者の割合（性・年齢階級別）



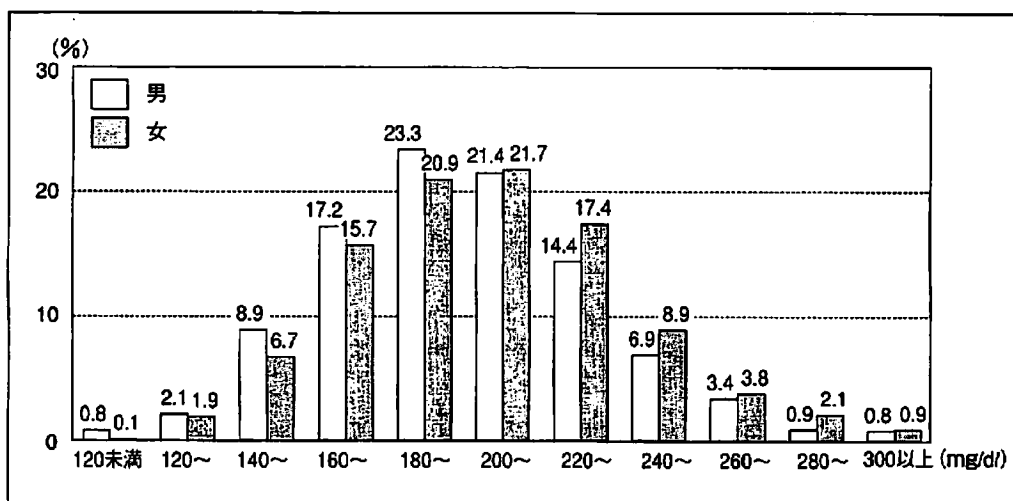
総コレステロール高値者 (240mg/d以上) は、男性 12.0%、女性 15.7%

血清総コレステロール値の分布は、図 39 に示すとおりである。

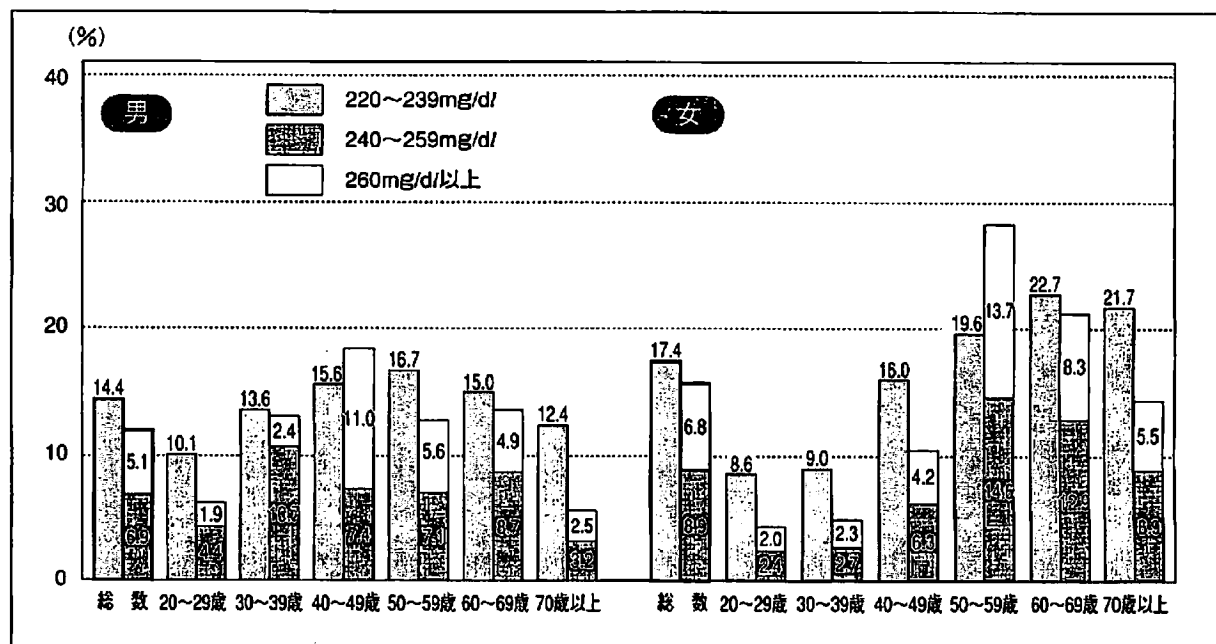
d/以上) を示す者の割合は、図 40 のとおりであり、男性 12.0%、女性 15.7%である。

血清総コレステロール値が高値 (240mg/

◆図 39◆ 総コレステロール値の分布 (性別)



◆図 40◆ 総コレステロール高値者の割合 (性・年齢階級別)



7

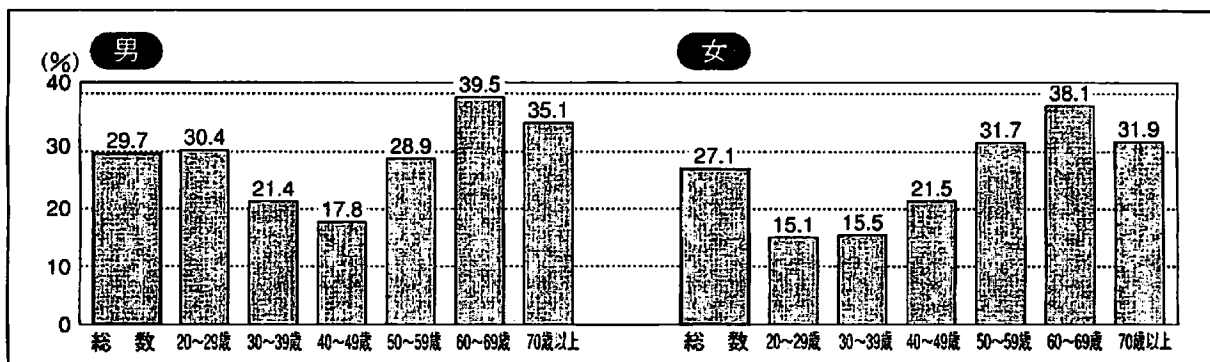
生活習慣の状況

運動習慣のある者は、男性で29.7%、女性で27.1%

運動習慣のある者(運動を週2回、1回30分以上、1年以上継続している者)の割合を示したのが図41である。男性では30~50歳代

で3割を下回り、40歳代で最も低く17.8%である。女性でも20~40歳代で3割を下回り、20歳代で最も低く15.1%である。

◆図41◆ 運動習慣者の割合(性・年齢階級別)

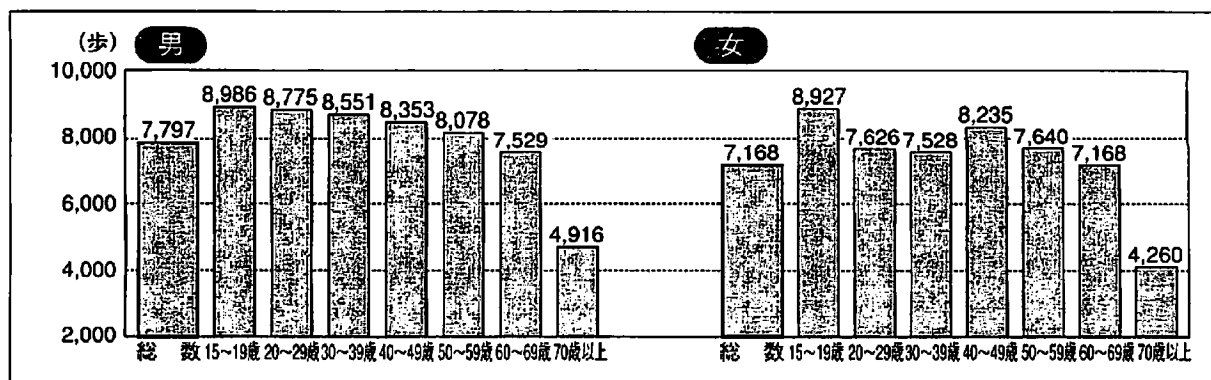


1日の平均歩行数は、男性で7,797歩、女性で7,168歩

1日の平均歩行数を示したのが図42である。男性では、15~19歳で8,986歩と最も多いが、20歳以降は年齢とともに減少している。女性も15~19歳が8,927歩と最も

多く、20~30歳代では約7,500歩程度であり、40歳代で8,235歩と多くなるが、50歳以降は年齢とともに減少している。

◆図42◆ 1日の歩行数(性・年齢階級別)



喫煙習慣のある者は、男性で45.9%、女性で9.9%

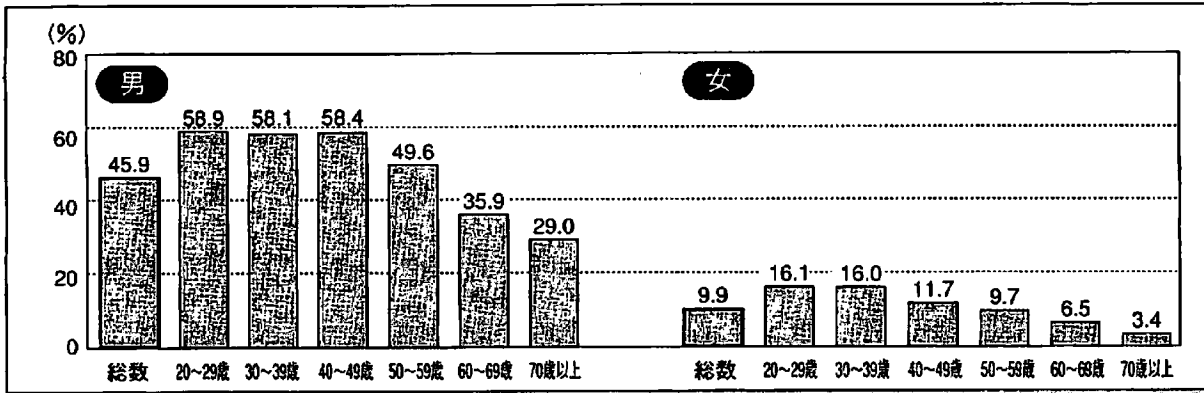
現在、喫煙をしている者の割合は図43のとおり、男性では20～50歳代で約5割、女性では20～30歳代で約16%、40～50歳代で約1割である。

さらに、男性喫煙者を100として、喫煙本

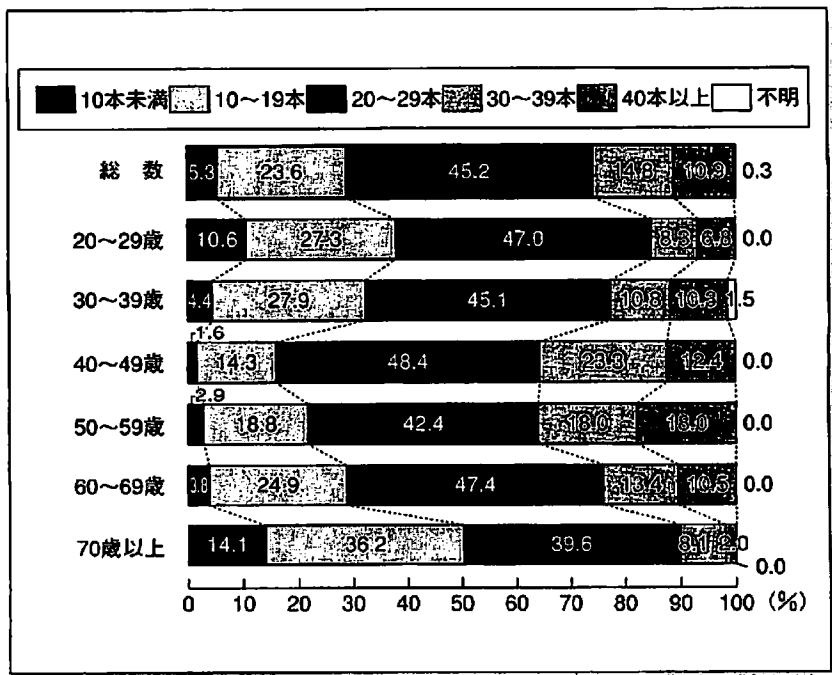
数の割合を示したのが図44である。

1日喫煙本数をみると、男性では20本以上喫煙する者が全体の7割を占めており、特に40～50歳代男性では約8割に達している。

◆図43◆ 喫煙習慣者の割合（性・年齢階級別）



◆図44◆ 喫煙本数の割合（男，年齢階級別）



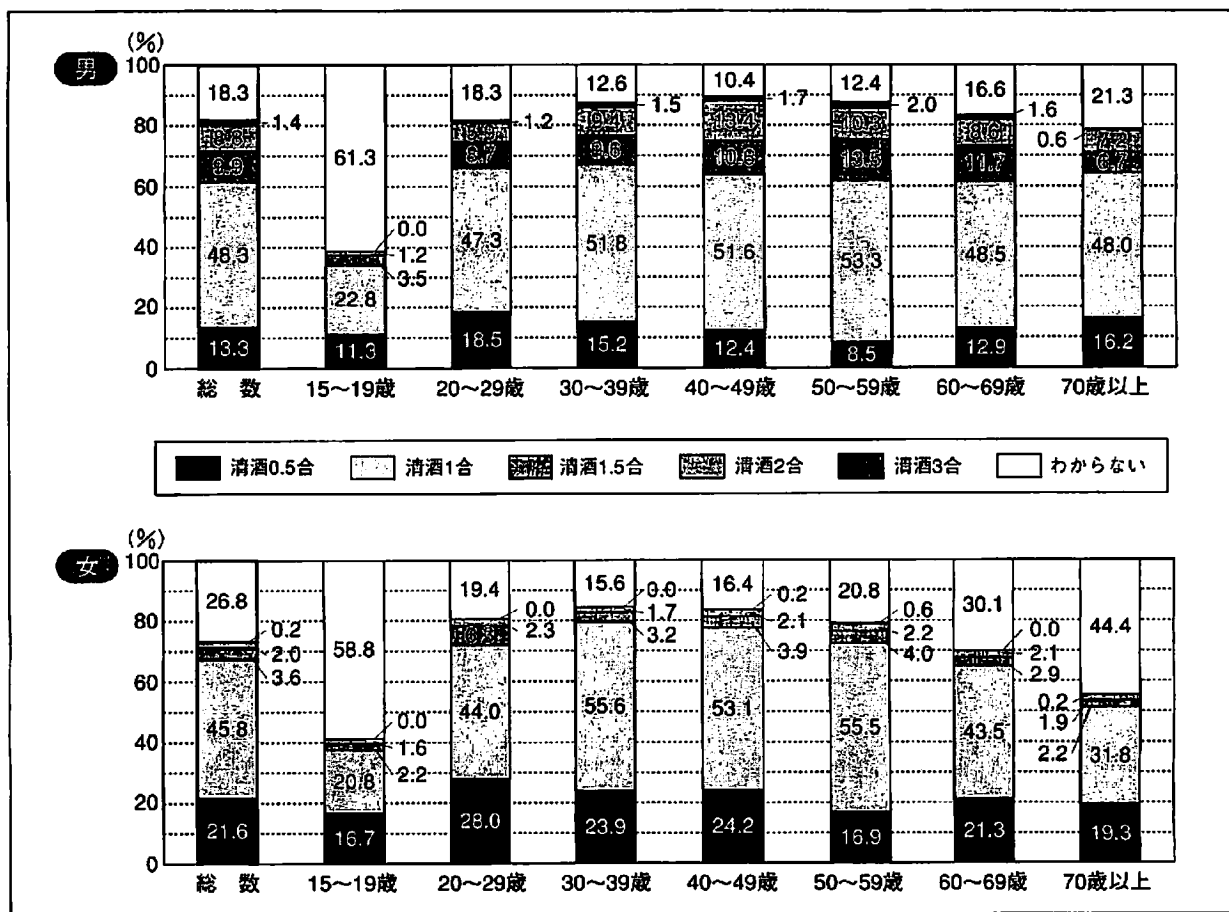
「節度ある適度な飲酒の量」についてたずねたところ、
「清酒1合」までと回答した者が約6割

「一般的に『節度ある適度な飲酒』とは1日にどれくらいの量だと思うか」についてたずねたところ、図45のとおり、20歳以上では、「清酒0.5合」または「清酒1合」と回答した

者が男女とも約6割である。

未成年では、「清酒0.5合」または「清酒1合」と回答した者が約3割であり、「わからない」と回答している者が約6割と多い。

◆図45◆ 節度ある飲酒量についての認識



◆参考◆ 「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」アルコール分野目標値

「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する。

●主な酒類の換算の目安●

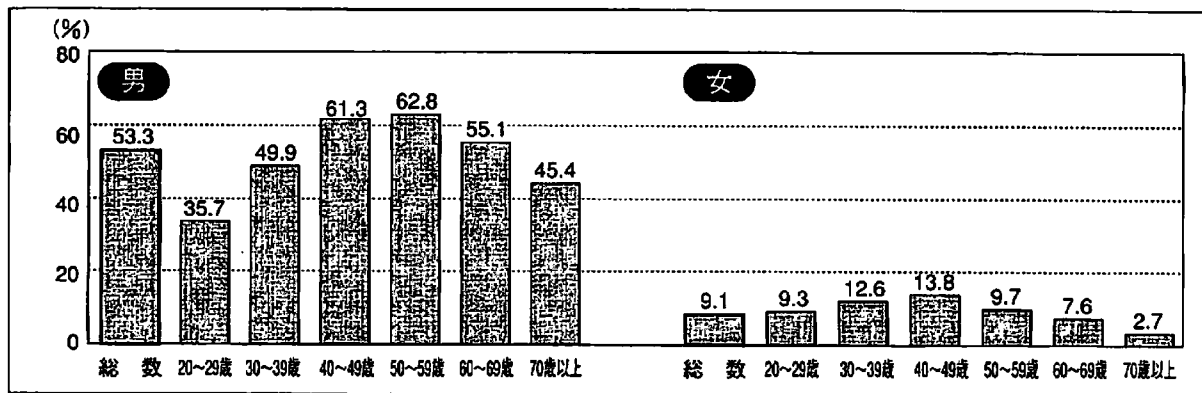
お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

飲酒習慣のある人は、男性で53.3%、女性で9.1%

飲酒習慣のある者（週3回以上、1日に日本酒1合以上またはビール大瓶1本以上飲ん

でいる者）の割合は、図46のとおりである。
男性では40～50歳代で約6割と多い。

◆図46◆ 飲酒習慣者の割合（性・年齢階級別）

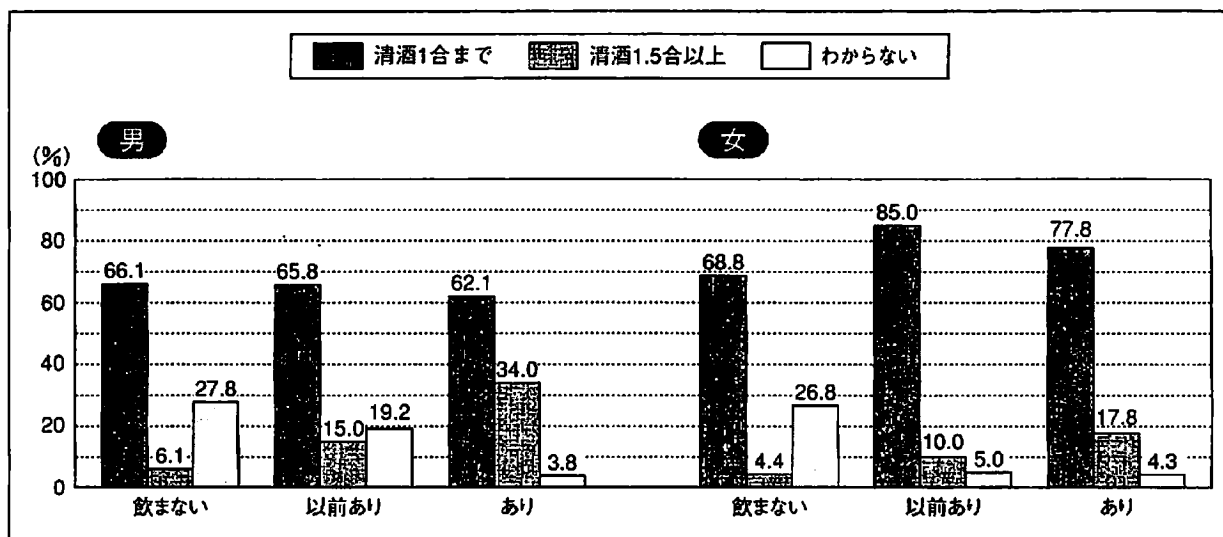


飲酒習慣がある男性の34.0%は、1.5合以上を節度ある飲酒量と回答

現在の飲酒習慣（あり、なし、以前あり）別に「節度ある適度な飲酒の量」をみると、図47のとおり、いずれの飲酒習慣において「清酒1合」までが「節度ある適度な飲酒」の量と回答している者が、男女とも6割以上と最も多い。

飲酒習慣が「現在あり」の者は、男女とも「ない」及び「以前あり」の者に比べ、「清酒1.5合」以上を「節度ある適度な飲酒」の量と回答している者が多く、男性で34.0%、女性で17.8%である。

◆図47◆ 飲酒習慣別に見た節度ある飲酒量



◆図48◆ 飲酒量の割合（男，年齢階級別）

