

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 |
| 脂質 | 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

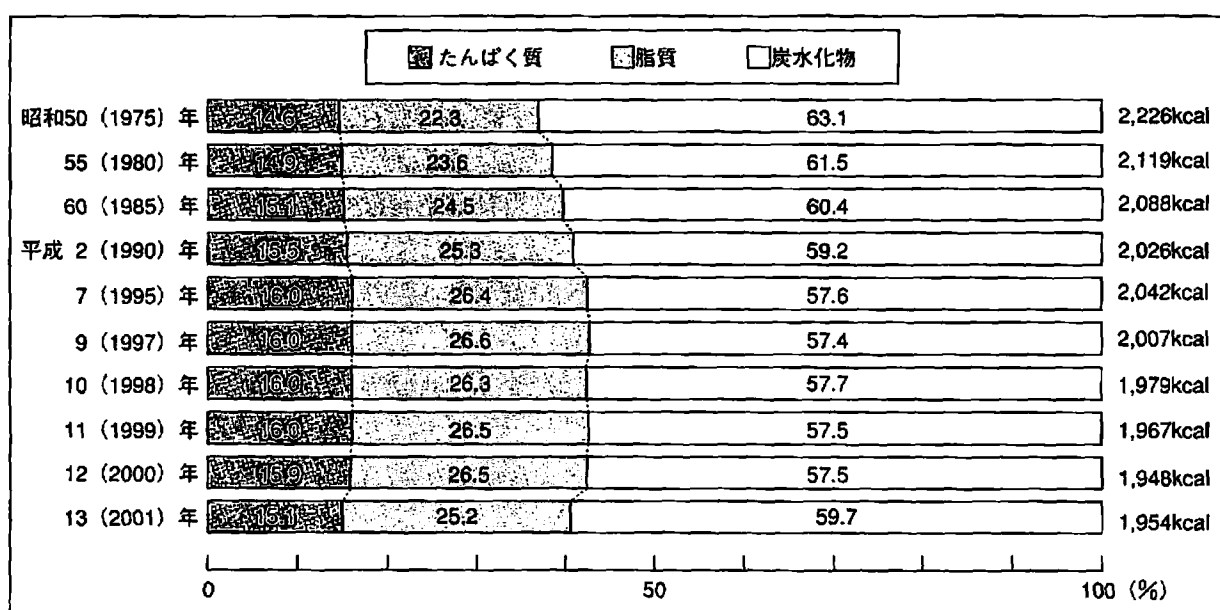
エネルギー摂取量は、平均で見るとほぼ適正量となっている。

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

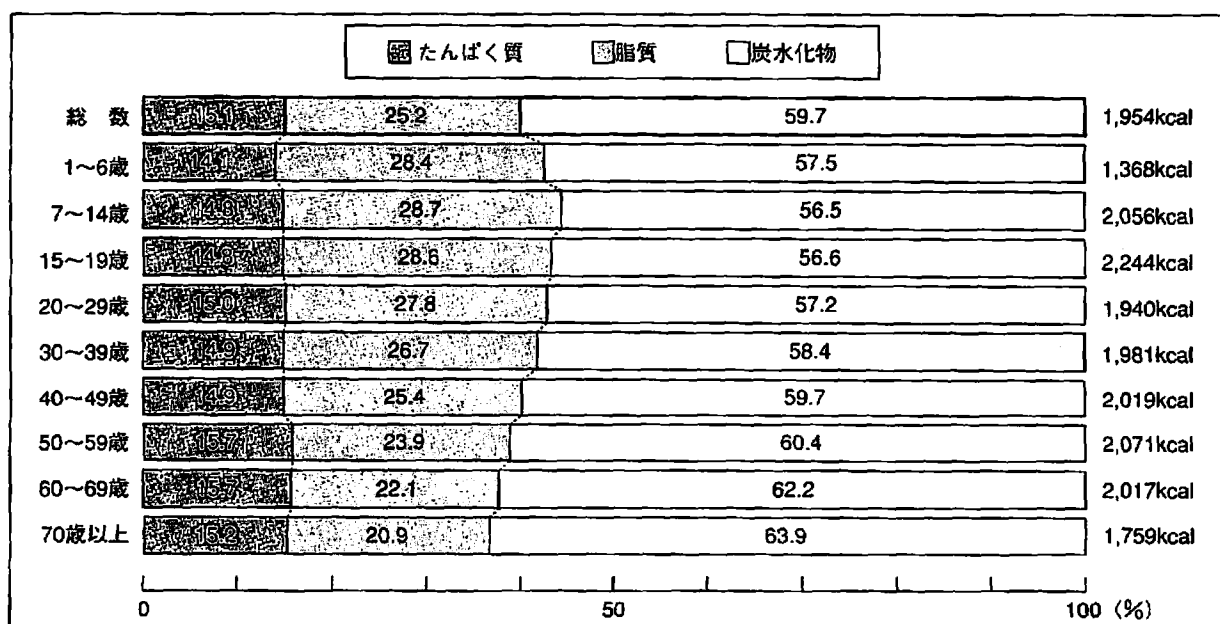
らの摂取エネルギー比率が減少している。

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）



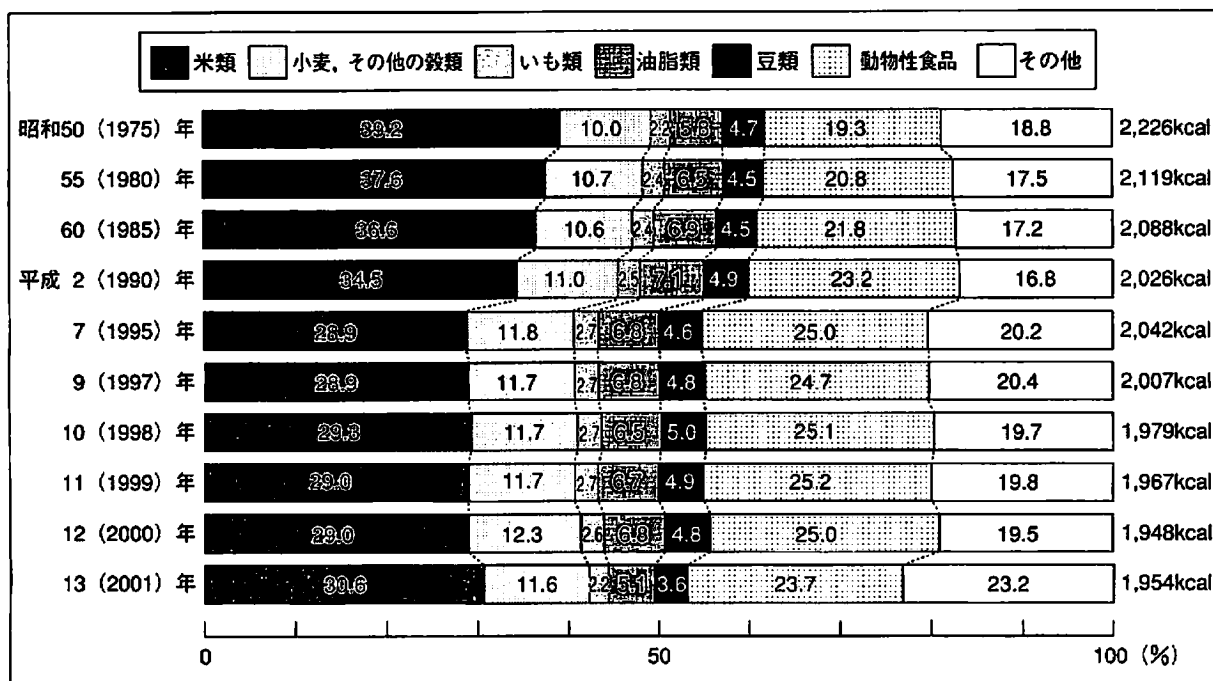
穀類からのエネルギー摂取は 42.2%，米類からは 30.6%

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）

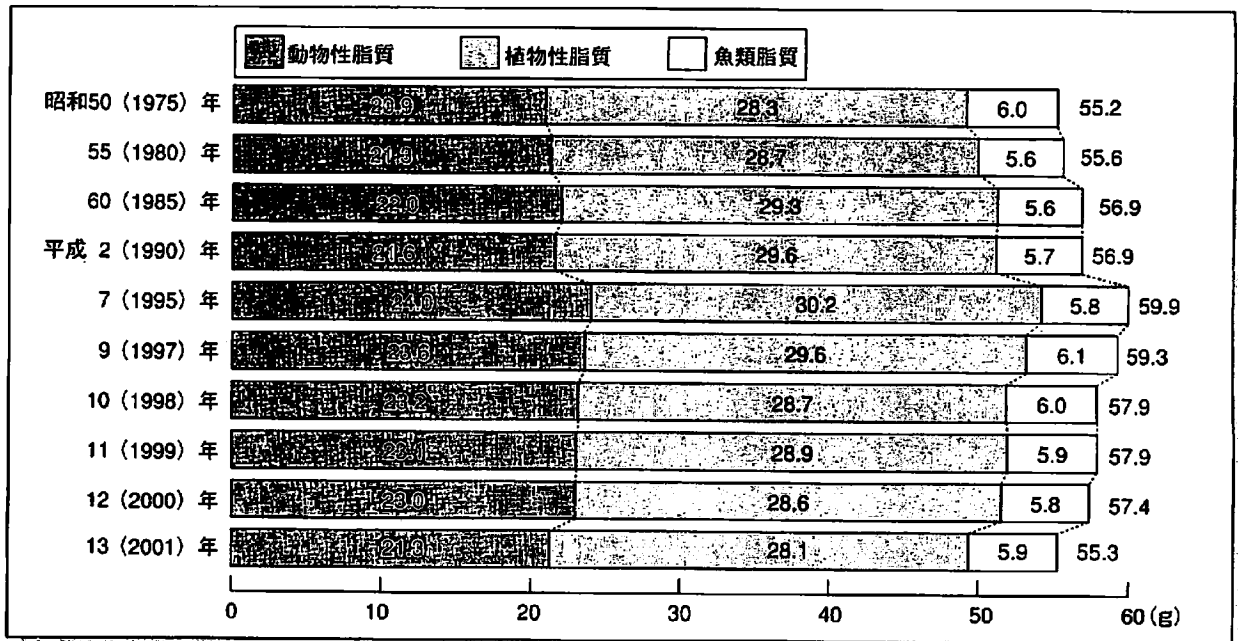


1. 栄養素等の摂取状況

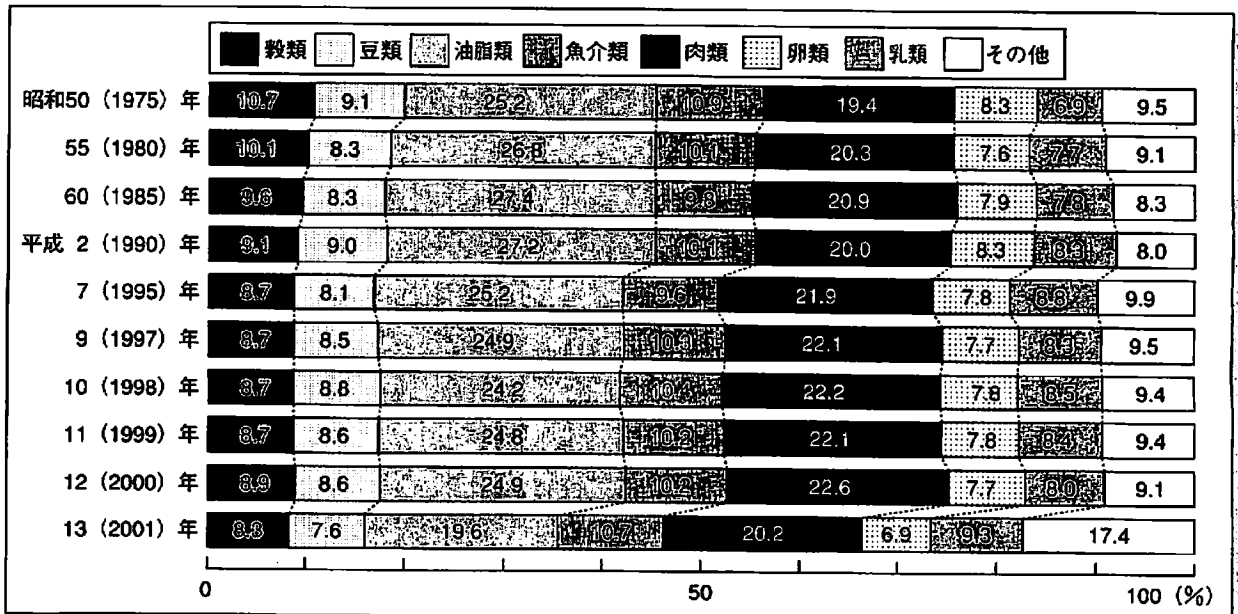
脂質摂取量はやや減少し、55.3g

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)



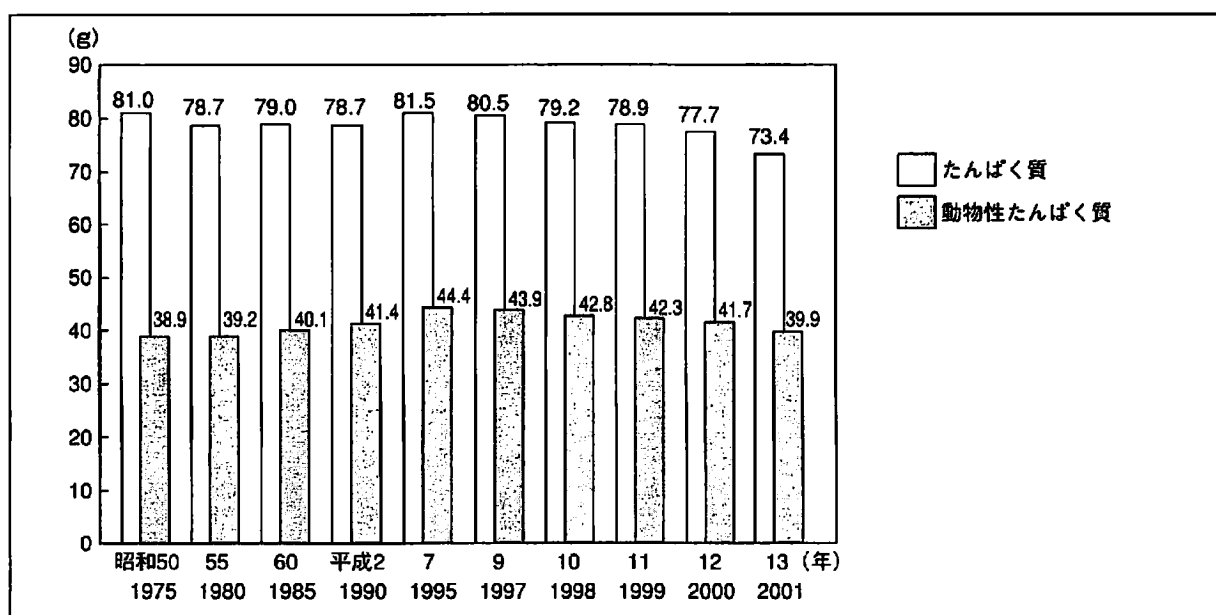
たんぱく質摂取量、動物性たんぱく質はほぼ横ばい

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

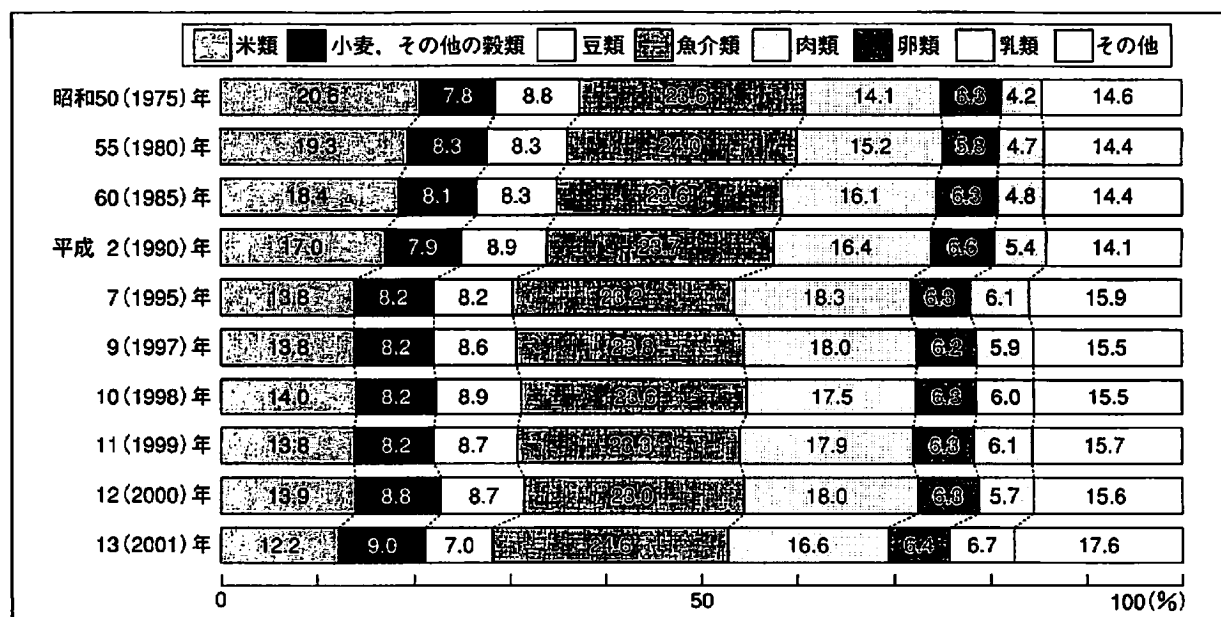
は39.9gである。

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)



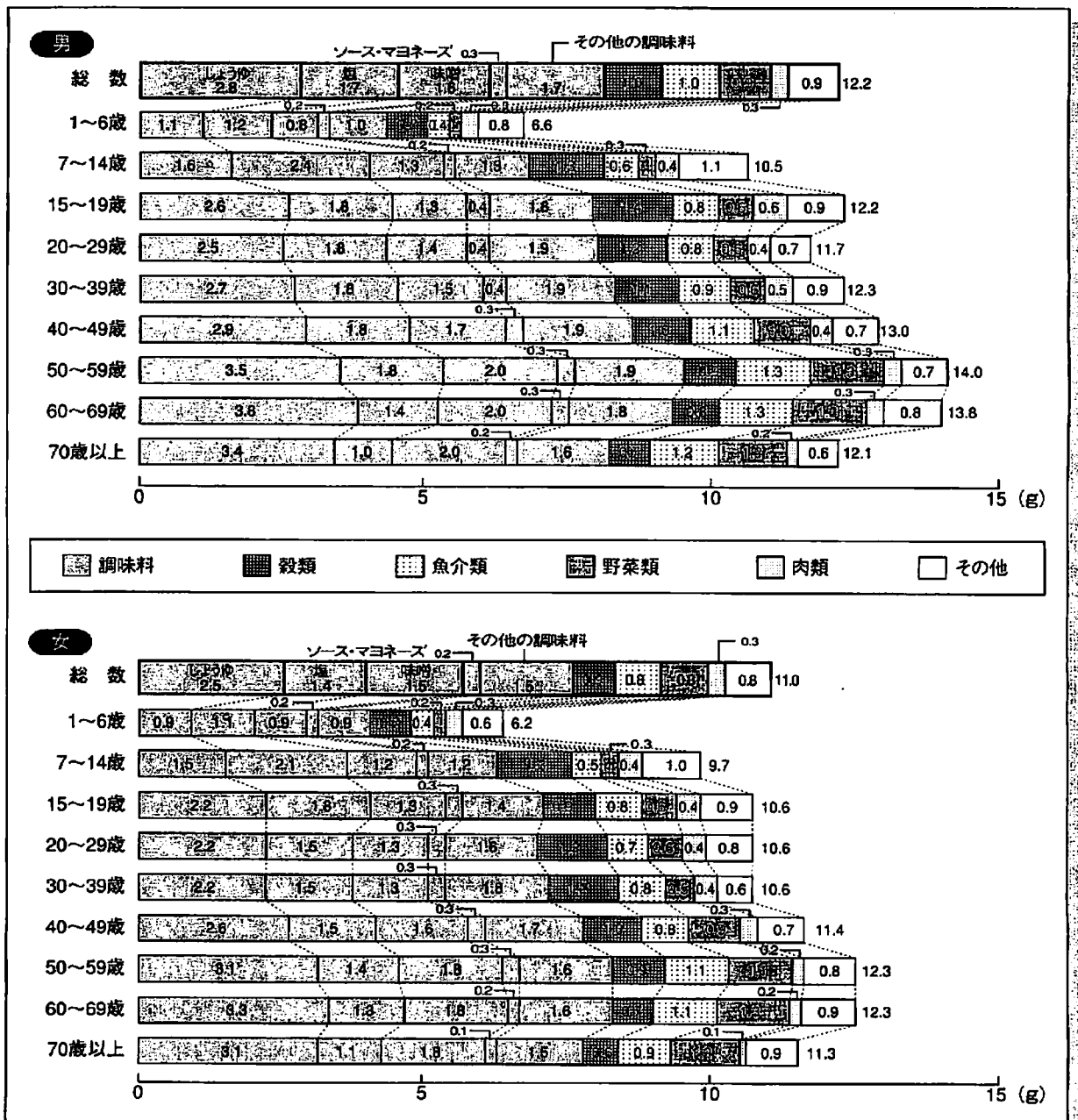
1. 栄養素等の摂取状況

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

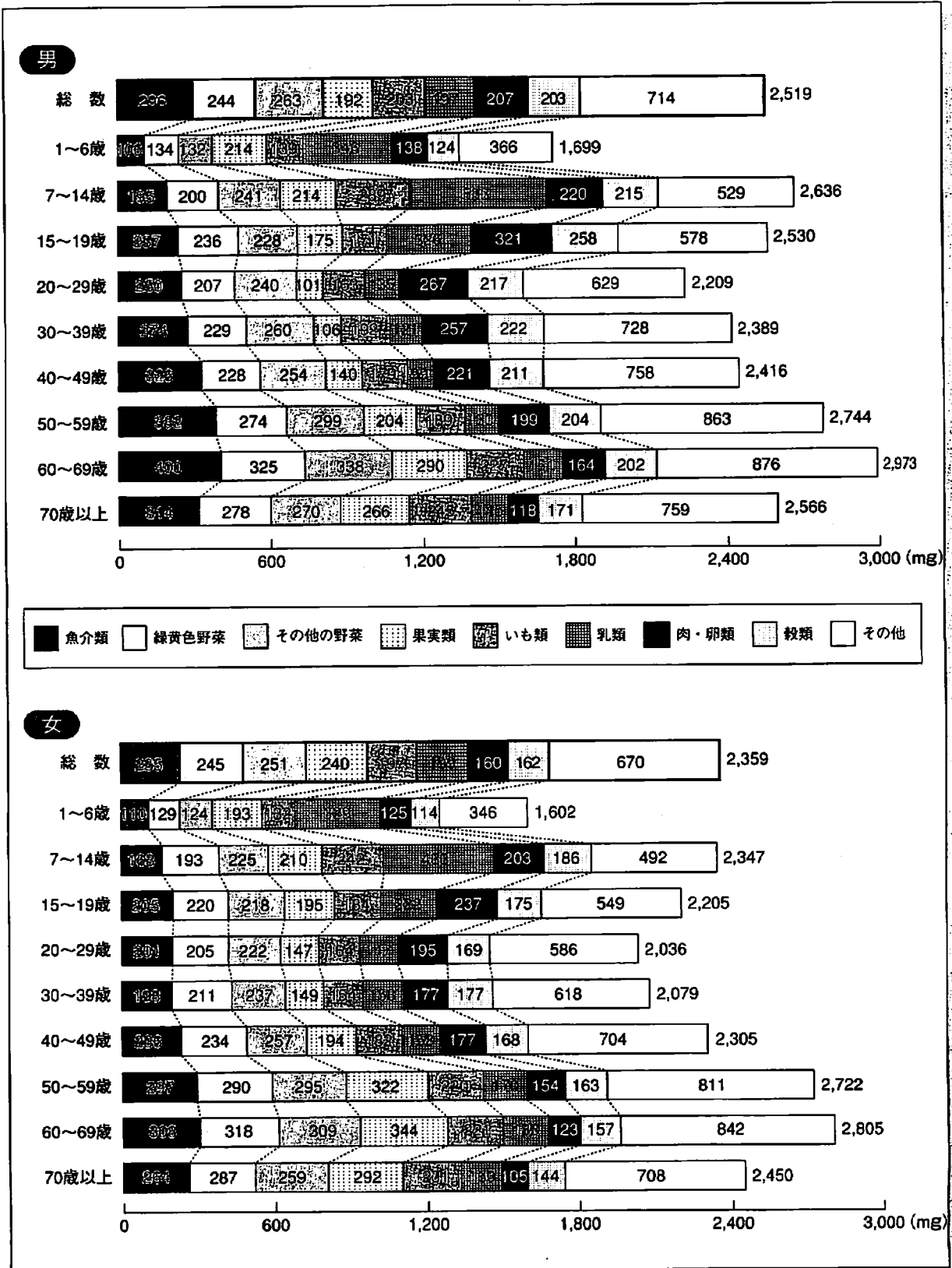
主なミネラル類の食品群別摂取構成比は、図8～11に示すとおりである。食塩は、調味料からの摂取が全体の約7割を占めており、なかでもしょうゆ及び味噌からの摂取量が多い。カリウムは、魚介類、緑黄色野菜、その他の野

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

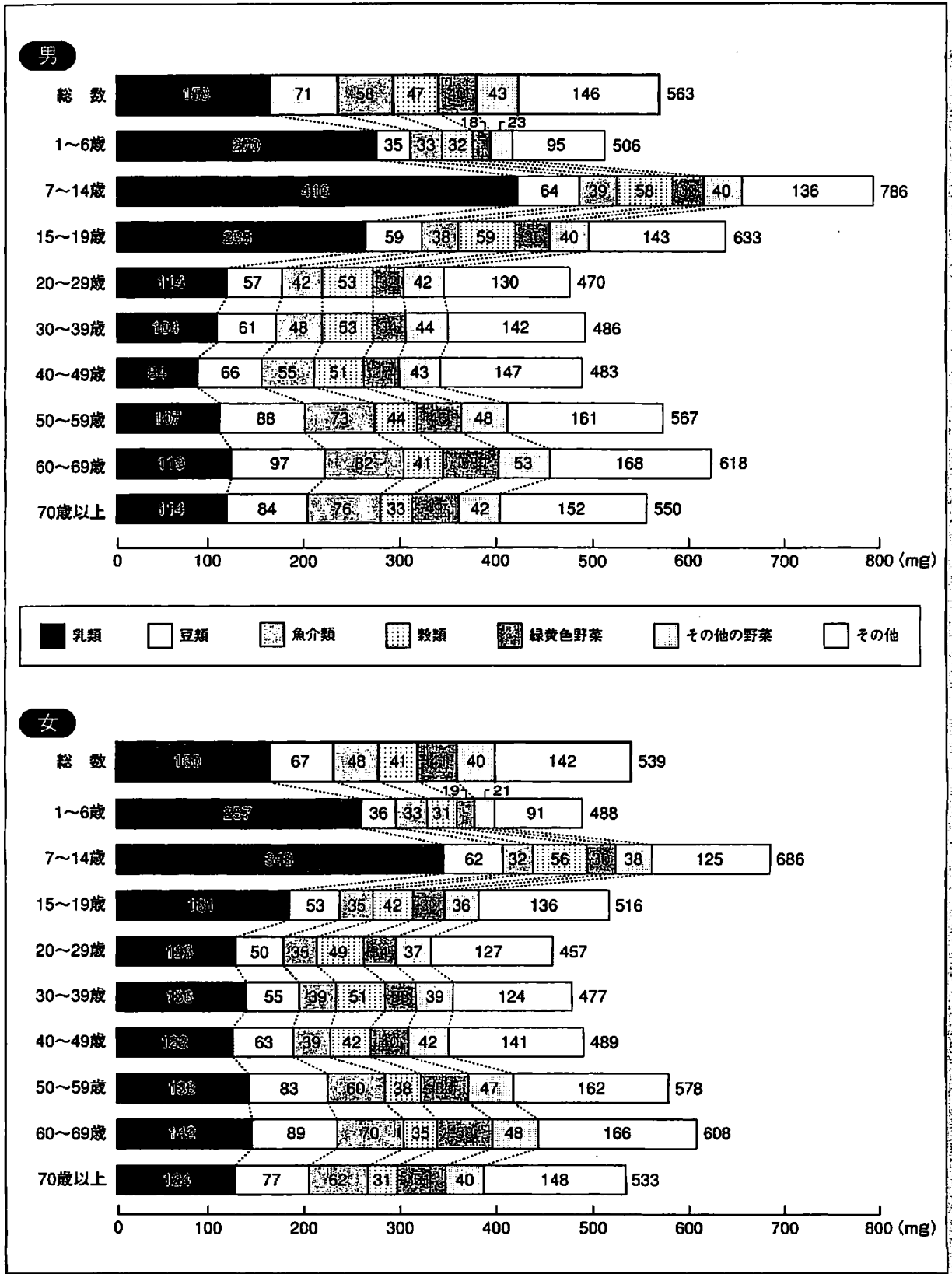


◆図9◆ カリウムの食品群別摂取構成比

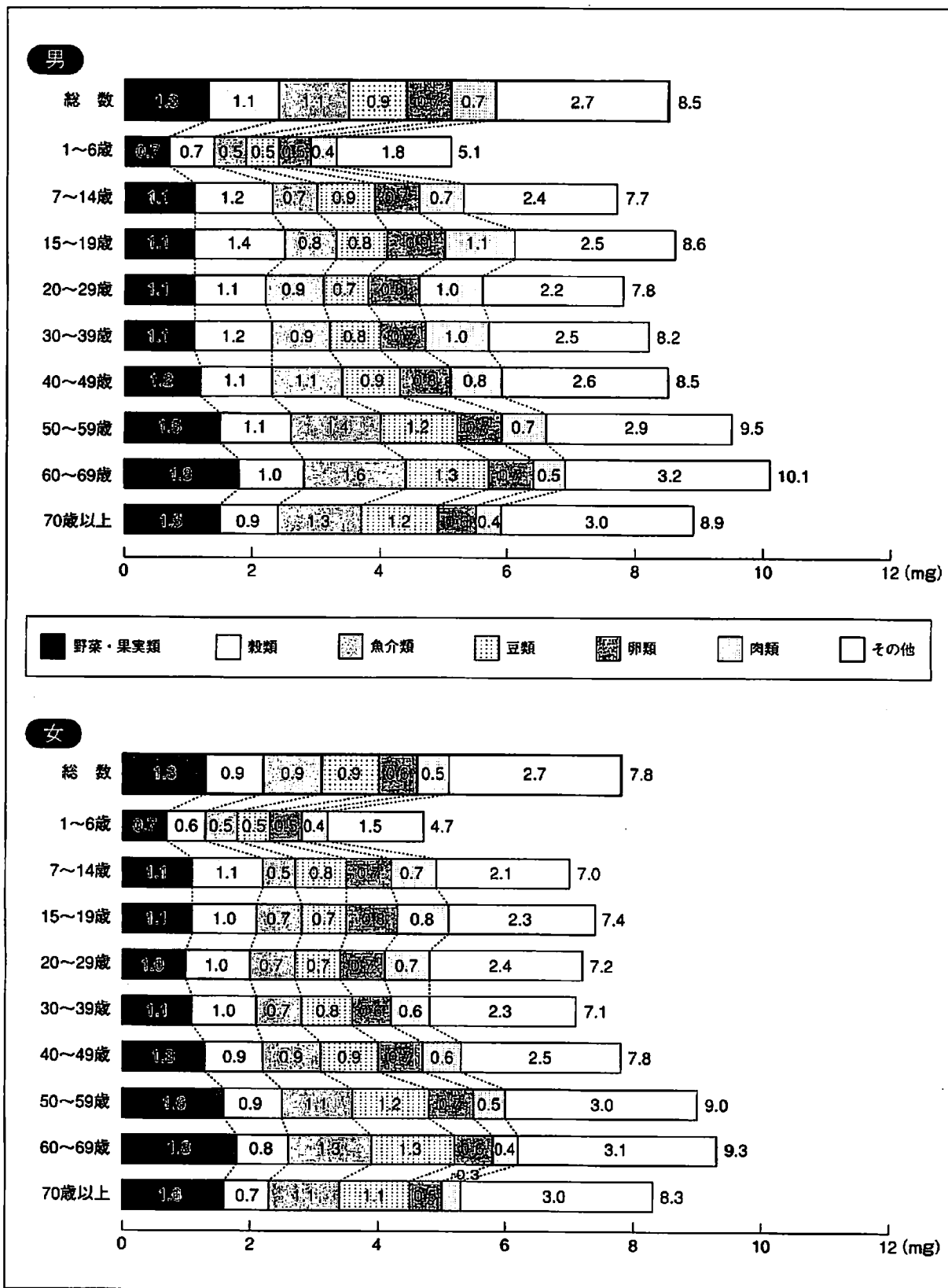


1. 栄養素等の摂取状況

◆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



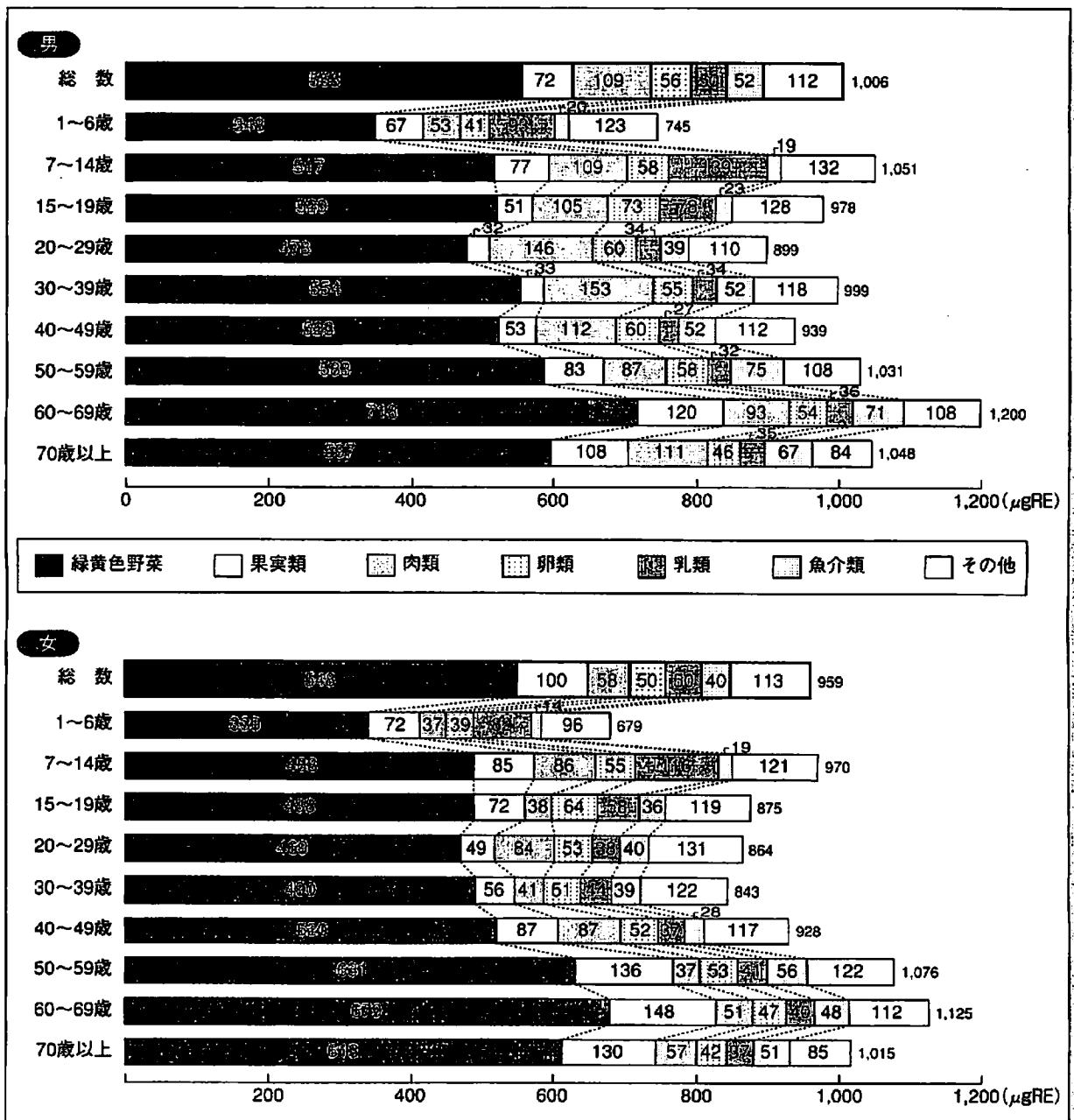
1. 栄養素等の摂取状況

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

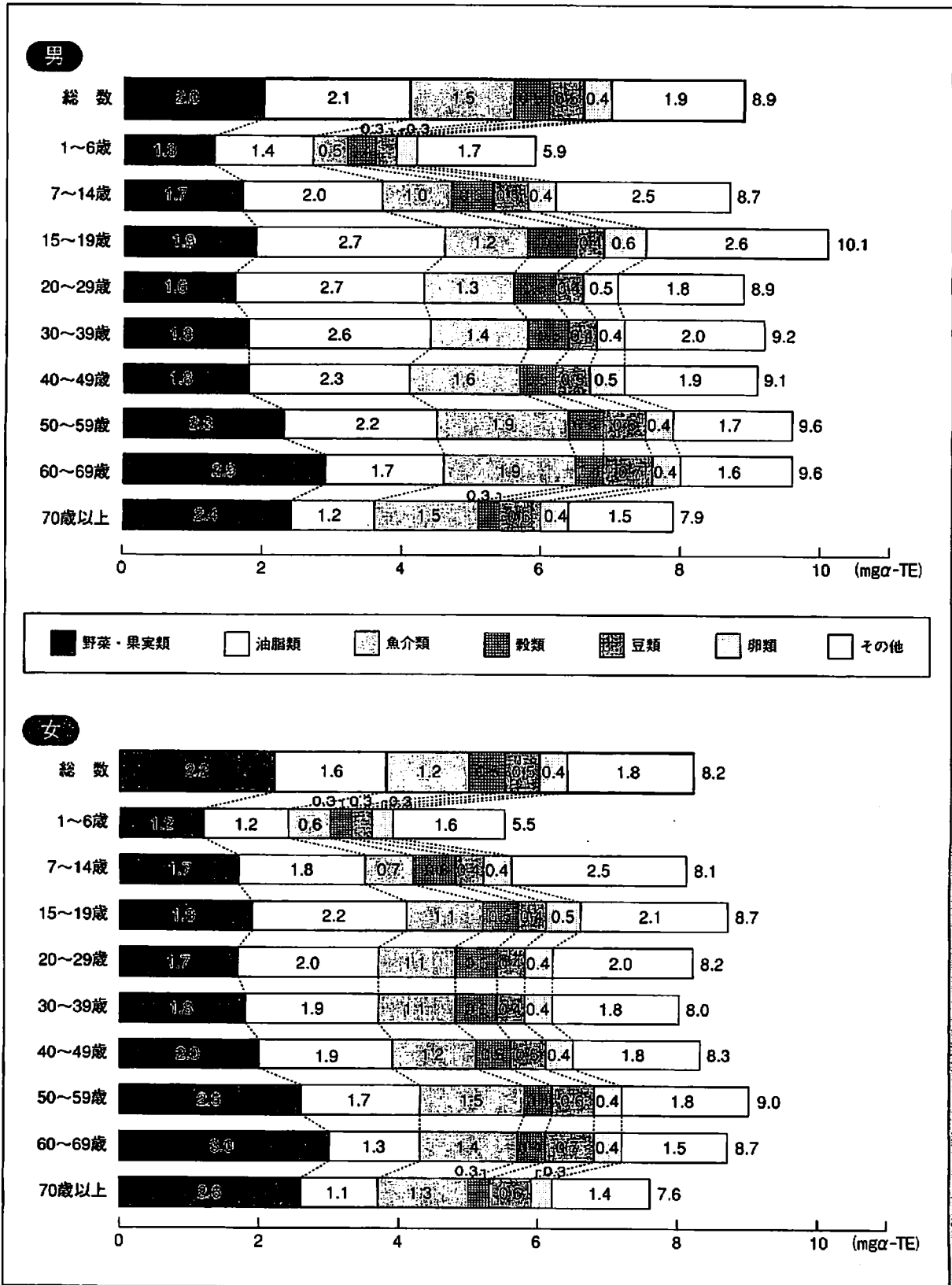
主なビタミン類の食品群別摂取構成比は、図12～17に示すとおりである。ビタミンAについては緑黄色野菜から、ビタミンEは野菜・果実類、油脂類及び魚介類から、約5割を摂取している。

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

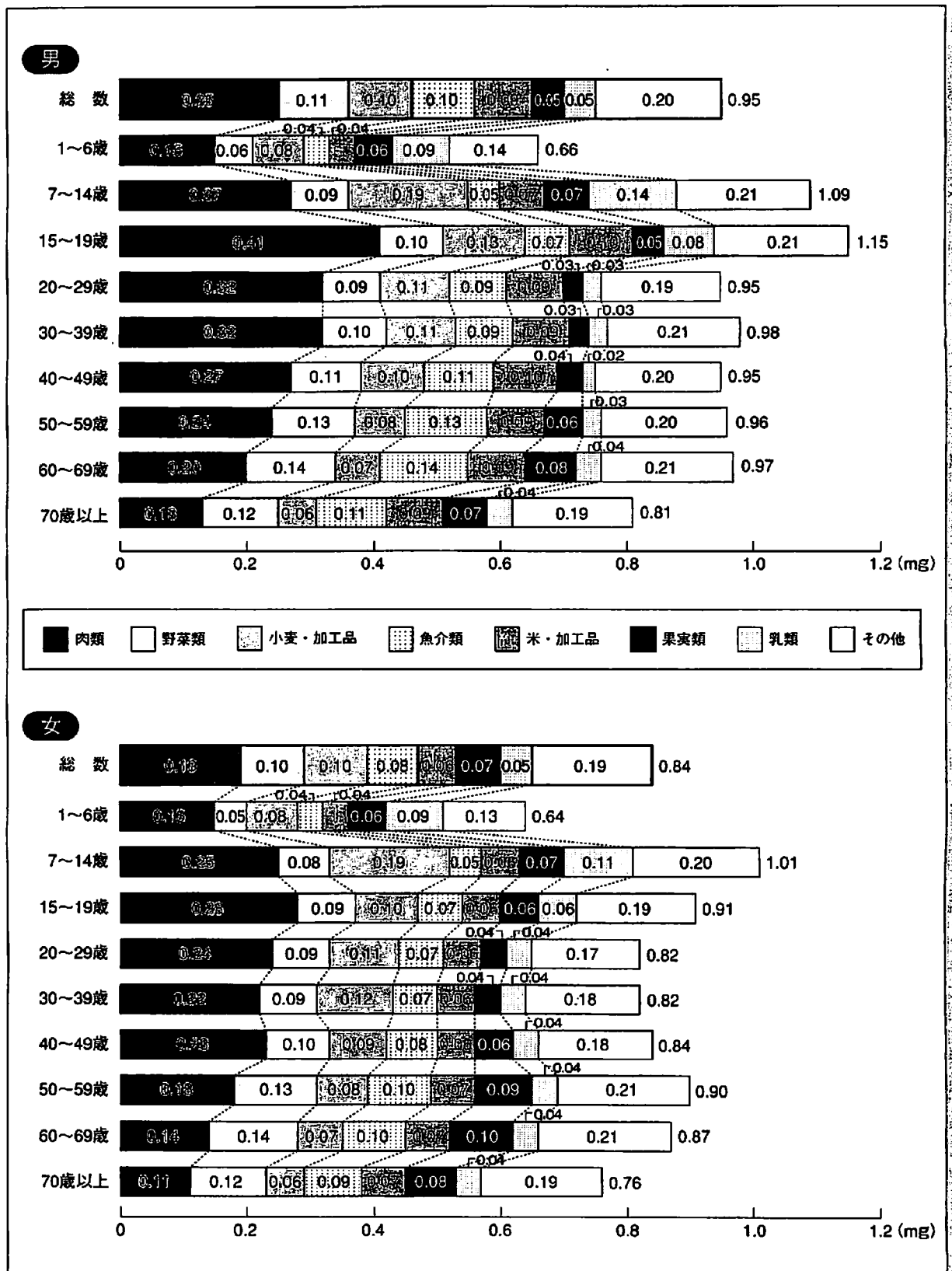


◆図13◆ ビタミンEの食品群別摂取構成比

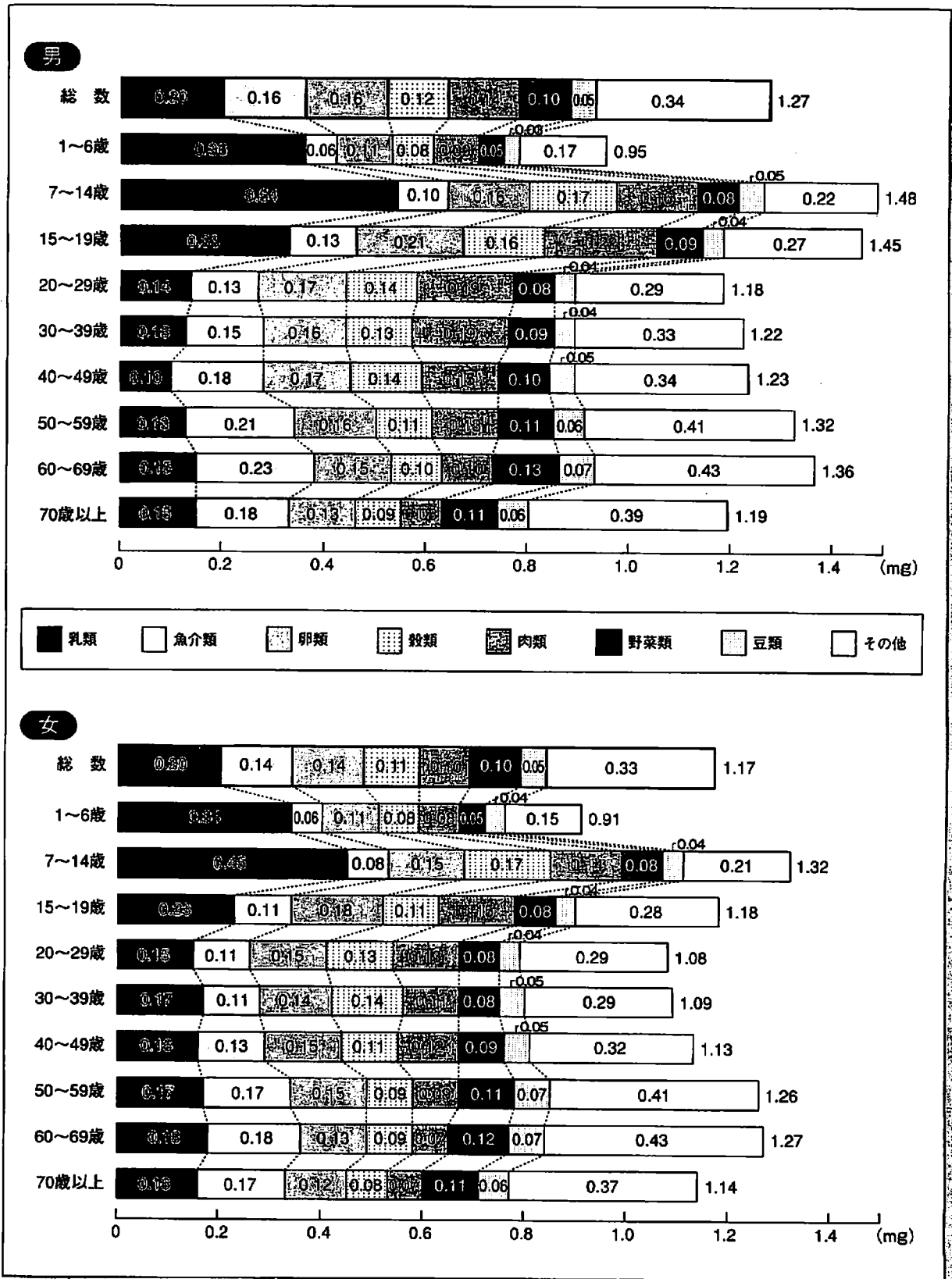


1. 栄養素等の摂取状況

◆図 14◆ ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

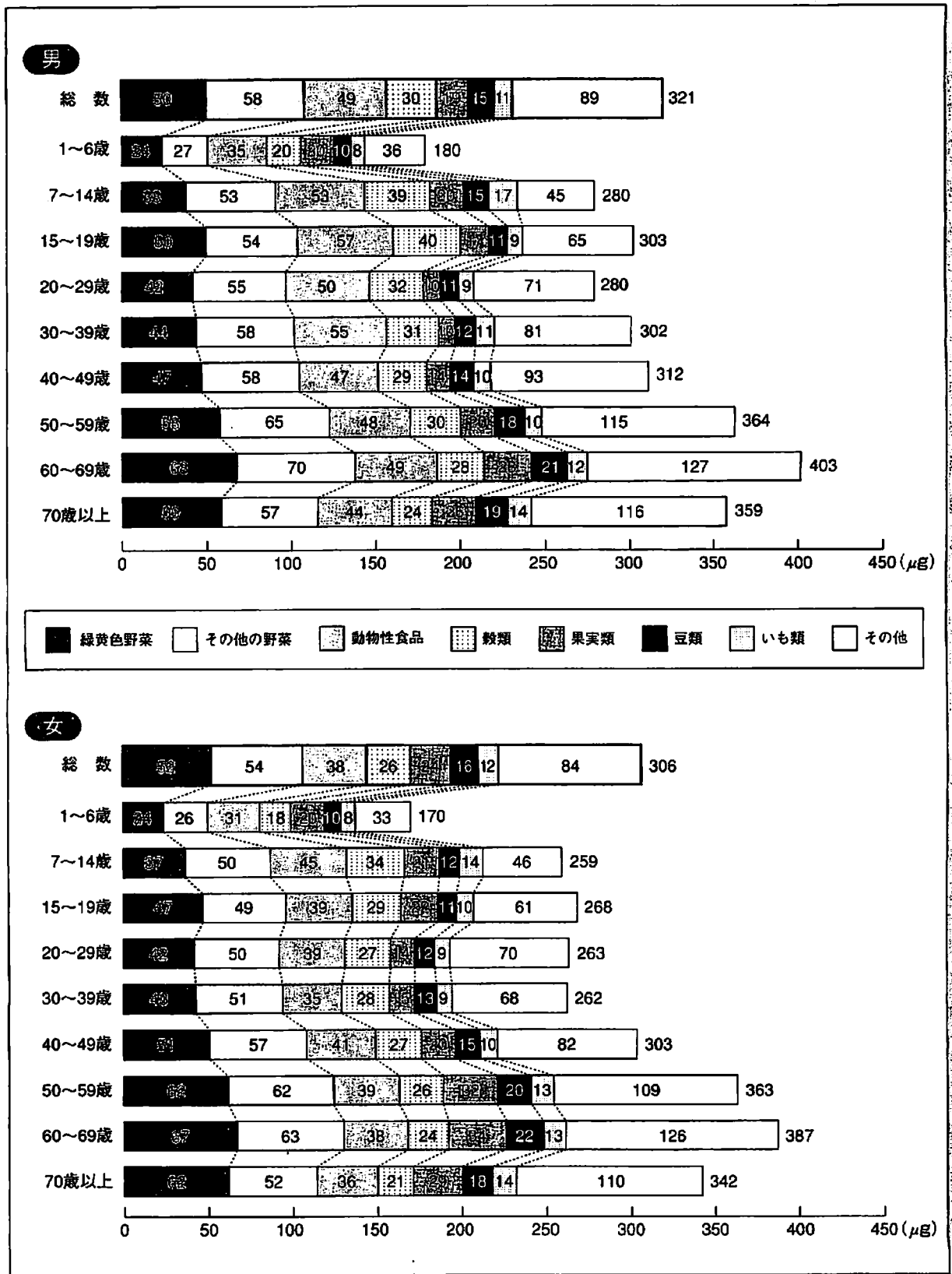


◆図 15◆ ビタミンB₂の食品群別摂取構成比



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

