

## 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