

## 栄養素等の摂取状況

平成14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、男性は20～39歳で少なく、女性は15～39歳で少なく、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。

亜鉛、銅及びビタミンB<sub>6</sub>摂取量において、13年同様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	5,377	346	452	301	540	657	677	891	801	712
エネルギー	kcal	2,141	1,383	2,172	2,500	2,227	2,157	2,213	2,252	1,953
たんぱく質	g	78.6	49.1	79.0	88.9	79.8	77.6	80.5	84.2	73.4
うち動物性	g	43.1	28.0	44.9	51.7	44.8	42.9	44.0	46.4	37.7
脂質	g	58.7	44.3	70.3	79.8	68.6	62.3	59.0	57.4	45.6
うち動物性	g	30.0	23.5	37.6	43.1	34.4	31.2	29.6	29.1	23.1
炭水化物	g	297.3	193.6	299.2	344.8	304.5	292.3	300.7	307.7	290.3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	12.2	6.4	10.3	11.8	12.2	12.1	12.9	13.3	12.2
カリウム	mg	2,471	1,669	2,545	2,460	2,197	2,241	2,439	2,612	2,605
カルシウム	mg	559	517	770	621	471	475	507	533	582
マグネシウム	mg	273	169	262	265	245	255	281	299	283
鉄	mg	1,119	783	1,217	1,242	1,065	1,067	1,124	1,176	1,069
亜鉛	mg	8.4	5.1	7.5	8.5	7.9	8.0	8.6	9.2	8.8
銅	mg	9.3	5.9	9.7	11.1	9.8	9.3	9.5	9.8	8.4
銅	mg	1.33	0.77	1.25	1.40	1.28	1.28	1.33	1.44	1.34
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	955	659	1,109	927	838	828	951	1,008	1,020
ビタミンD	μg	8.8	4.6	5.8	7.8	7.1	7.5	8.4	10.9	10.5
ビタミンE(α-トコフェロール当量)	mgα-TE	8.6	5.8	8.5	9.6	8.9	8.5	8.9	9.0	8.1
ビタミンK	μg	263	144	213	236	228	245	253	295	299
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.94	0.63	1.10	1.13	1.01	0.93	0.93	0.94	0.83
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.27	0.95	1.48	1.44	1.20	1.18	1.21	1.30	1.26
ナイアシン(当量)	mgNE	16.4	8.0	12.8	16.0	16.2	16.8	18.3	18.9	15.3
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.26	0.76	1.17	1.25	1.16	1.18	1.28	1.41	1.28
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	8.2	4.6	6.4	7.6	6.8	6.9	8.5	9.6	8.6
葉酸	μg	315	173	277	286	266	282	311	352	358
パントテン酸	mg	6.04	4.43	6.82	6.92	5.83	5.78	5.87	6.23	5.79
ビタミンC	mg	96	59	84	85	72	72	85	110	123
コレステロール	mg	365	265	390	460	381	363	373	393	314
食物繊維	g	14.4	8.8	14.3	13.7	12.7	12.9	13.9	15.4	16.0
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.6	3.3	3.1	3.1	3.3	3.5	3.6
うち不溶性	g	11.0	6.6	10.7	10.3	9.6	9.8	10.6	11.9	12.4
脂肪エネルギー比率	%	24.5	28.4	28.9	28.4	27.6	25.6	23.7	22.8	20.8
炭水化物エネルギー比率	%	60.7	57.4	56.4	57.2	58.0	59.8	61.6	62.2	64.2
動物性たんぱく質比率	%	53.3	55.3	55.8	56.9	54.7	53.9	53.1	53.4	49.7

◆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	6,114	341	464	314	608	723	743	996	885	1,040	
エネルギー	kcal	1,745	1,307	1,926	1,858	1,688	1,735	1,805	1,827	1,797	1,650
たんぱく質	g	66.4	47.2	69.9	68.6	64.2	65.1	67.4	71.8	70.5	63.4
動物性たんぱく質	g	35.3	27.3	38.9	39.0	35.2	34.4	35.5	38.1	36.1	32.3
脂質	g	50.7	41.8	61.9	61.5	54.1	54.1	53.7	51.7	46.6	41.2
動物性脂質	g	24.7	22.1	32.1	31.0	26.4	25.5	25.4	25.2	22.0	20.2
炭水化物	g	248.3	182.6	267.1	250.5	227.6	237.1	251.9	259.7	267.0	251.2
食塩 (ナトリウム×254/1,000)	g	10.7	6.4	9.2	9.7	10.3	10.6	11.0	11.9	11.9	11.0
カリウム	mg	2,317	1,626	2,300	1,991	2,007	2,092	2,294	2,588	2,685	2,428
カルシウム	mg	535	481	671	487	458	475	500	560	598	539
マグネシウム	mg	246	161	235	213	217	228	249	275	285	253
鉄	mg	969	741	1,073	967	901	922	968	1,041	1,046	939
亜鉛	mg	7.8	4.9	6.9	7.1	7.0	7.2	7.8	8.7	9.0	8.1
銅	mg	7.7	5.6	8.5	8.1	7.6	7.5	7.9	8.3	8.1	7.3
鉛	mg	1.14	0.75	1.12	1.06	1.05	1.07	1.15	1.25	1.31	1.18
ビタミンA (レチノール当量)	μgRE	924	668	980	843	856	800	875	1,000	1,055	986
ビタミンD	μg	7.7	4.4	5.6	7.2	6.2	6.4	7.4	8.9	9.3	9.3
ビタミンE (α-トコフェロール当量)	mgα-TE	7.9	5.5	7.9	8.0	7.6	7.9	8.3	8.4	8.4	7.6
ビタミンK	μg	257	146	190	206	228	239	249	291	331	279
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.82	0.63	0.96	0.84	0.78	0.80	0.84	0.87	0.84	0.75
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.16	0.91	1.31	1.13	1.08	1.07	1.14	1.25	1.24	1.15
ナイアシン (当量)	mgNE	13.4	8.0	11.5	12.5	12.5	13.4	14.6	15.5	14.6	12.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.08	0.73	1.05	0.99	0.98	0.99	1.08	1.21	1.23	1.12
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.7	4.0	5.6	6.2	5.7	5.6	6.8	7.8	7.8	7.1
葉酸	μg	302	172	255	249	258	264	292	348	370	336
パントテン酸	mg	5.33	4.26	6.06	5.32	4.98	5.03	5.25	5.64	5.71	5.20
ビタミンC	mg	105	63	81	78	76	77	99	131	141	124
コレステロール	mg	314	242	358	397	330	309	324	326	300	279
食物繊維	g	14.1	8.7	13.3	11.9	12.2	12.7	13.8	16.0	16.8	15.1
うち水溶性	g	3.3	2.2	3.4	3.0	3.0	3.1	3.3	3.7	3.9	3.5
うち不溶性	g	10.7	6.5	9.9	8.9	9.2	9.6	10.5	12.3	12.9	11.6
脂肪エネルギー比率	%	25.7	28.2	28.5	29.5	28.2	27.7	26.4	25.1	22.9	22.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.0	57.3	56.9	55.7	56.4	57.2	58.6	59.1	61.3	62.5
動物性たんぱく質比率	%	51.5	56.2	54.9	55.5	53.0	51.3	50.6	51.4	49.4	48.8

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

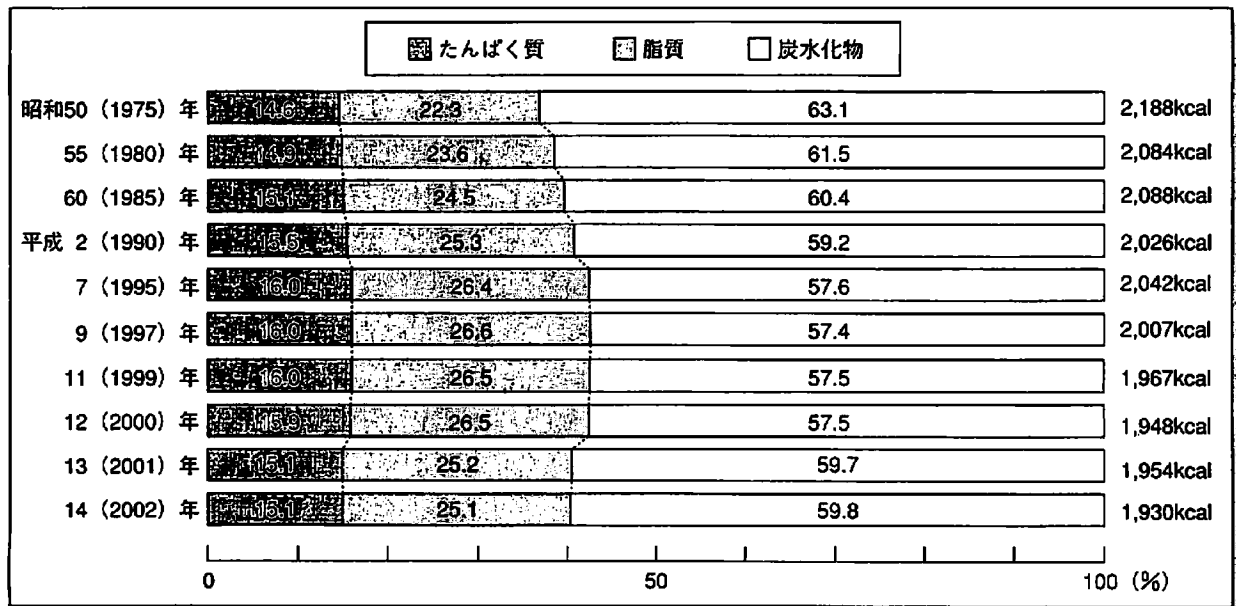
エネルギー摂取量は、平均で見るとほぼ適正量となっている。

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、平成14

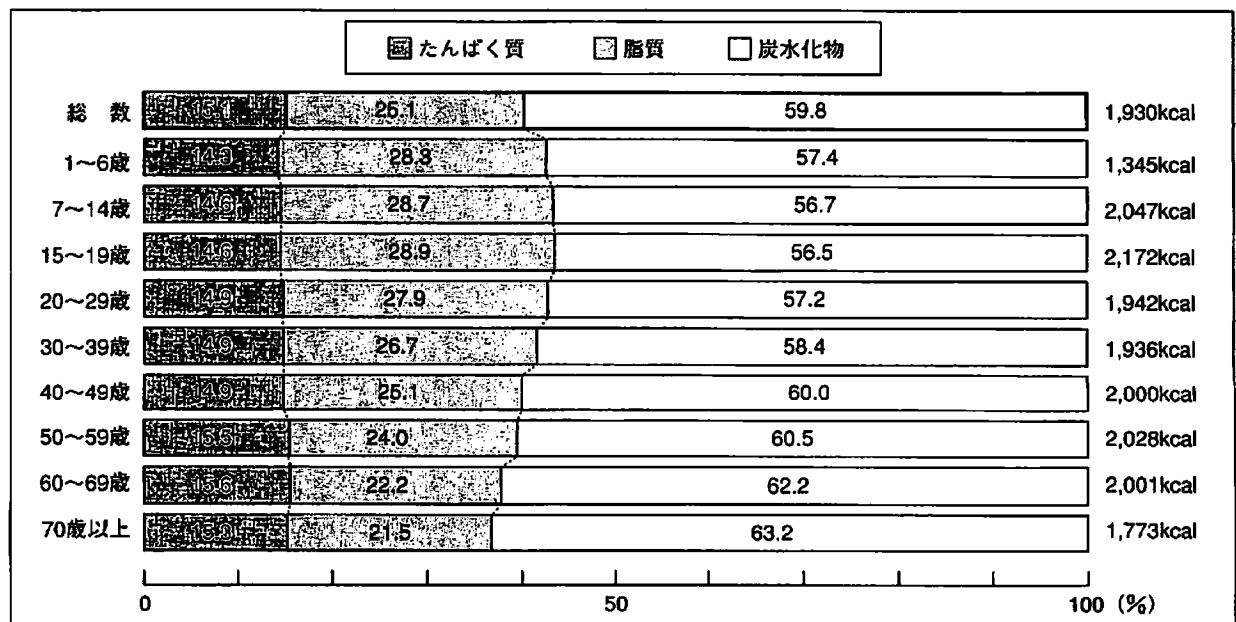
年結果は、13年とほとんど変わっていない。

年齢階級別にみると図2のとおり、20～40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）

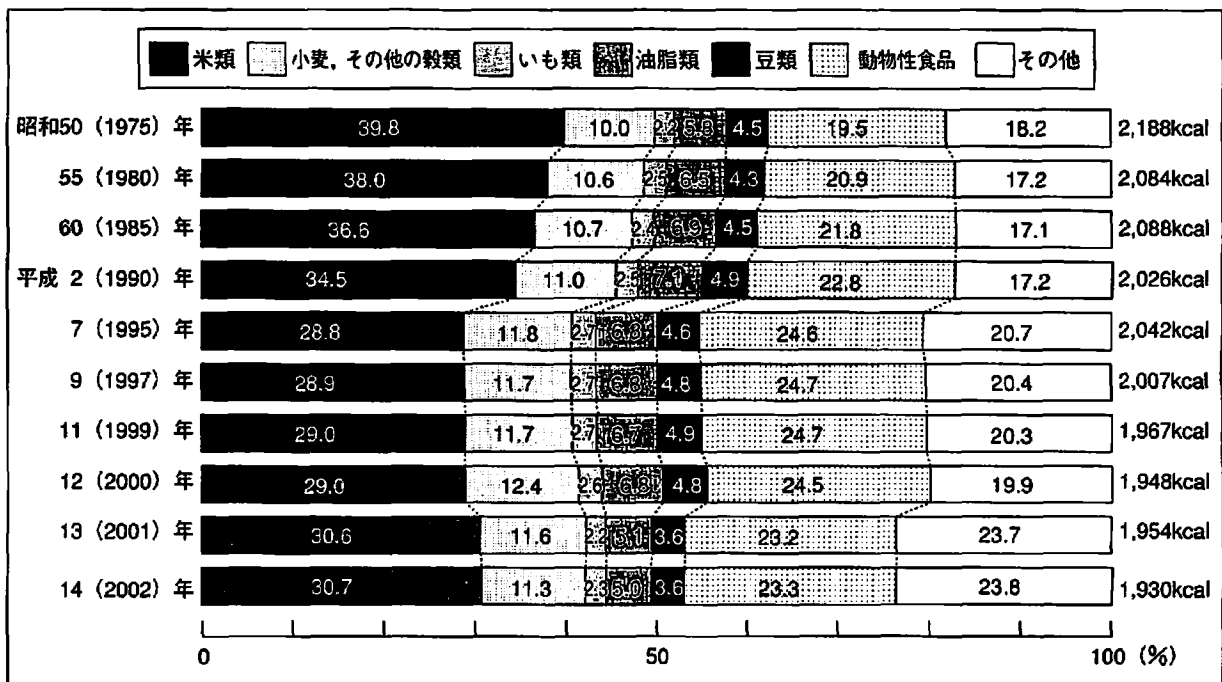


穀類からのエネルギー摂取は42.0%，米類からは30.7%

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14年は、穀類からのエネルギー摂取は

42.0%、米類からは30.7%である。なお、平成13年から、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）



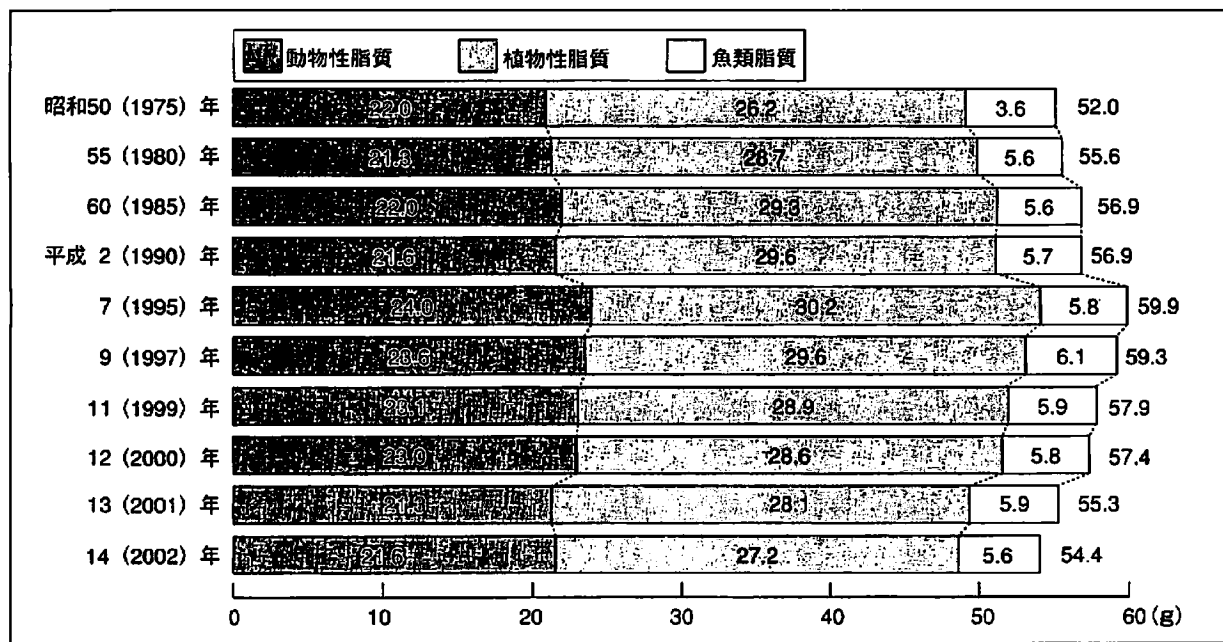
注) 本図では、バター、動物性油脂は、油脂類として計算してあり、動物性食品には含まれていない。

## 脂質摂取量はほぼ横ばいで、54.4g

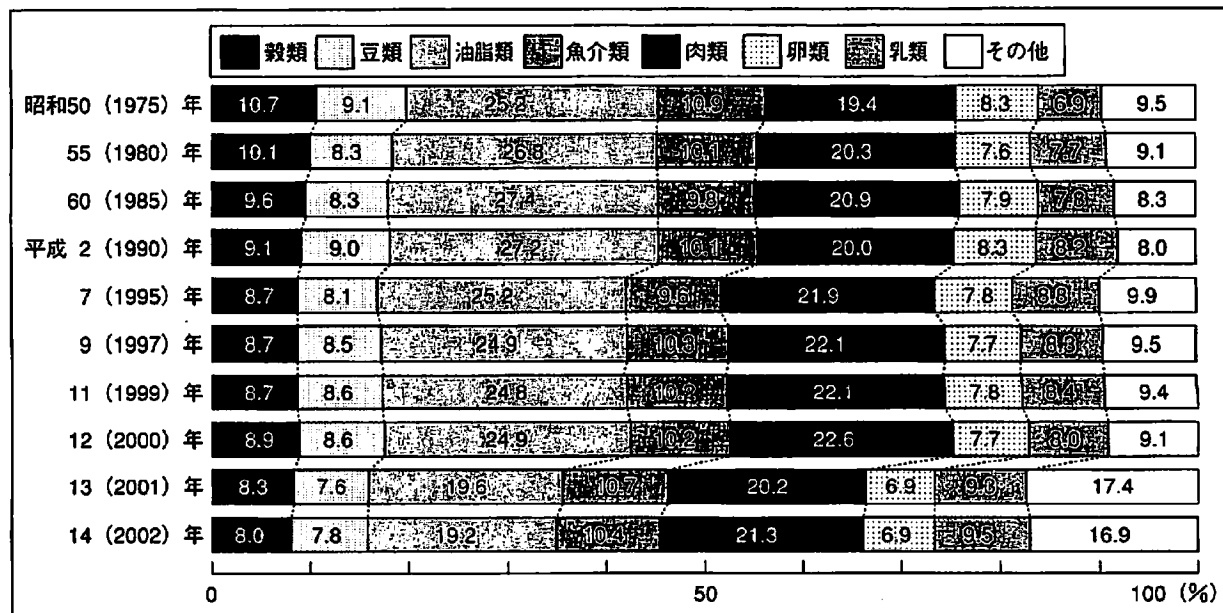
脂質の摂取量は、図4のとおり、54.4gであり、動物性脂質（魚類脂質を除く）21.6g、植物性脂質27.2g、魚類脂質5.6gである。

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）



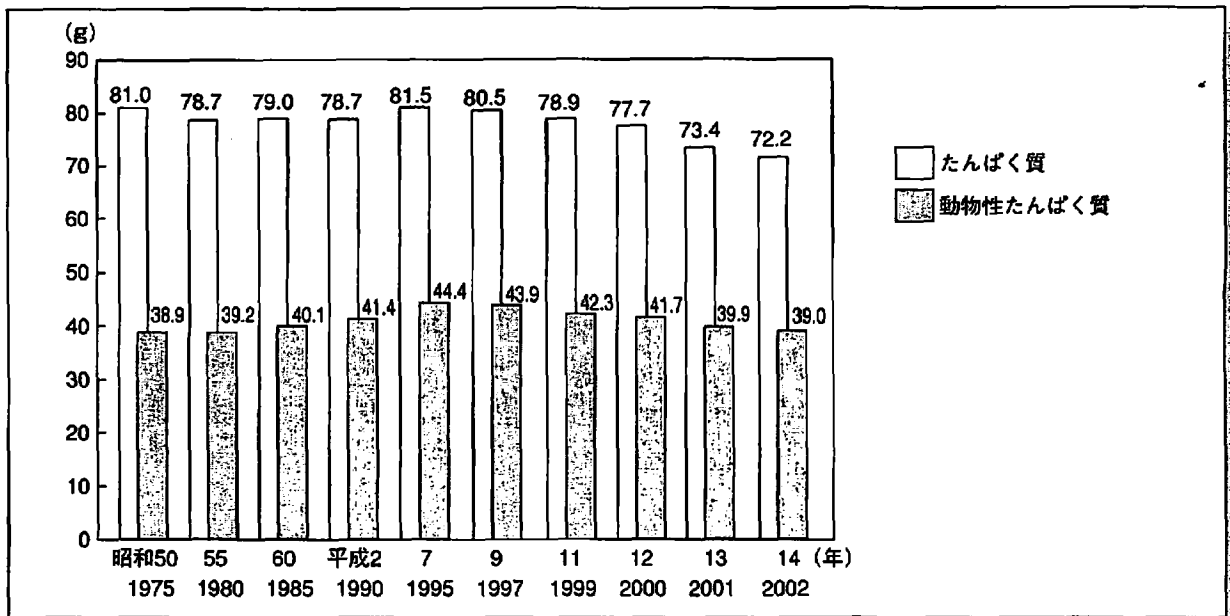
たんぱく質摂取量、動物性たんぱく質はほぼ横ばい

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14年のたんぱく質摂取量は72.2gであり、動物性たんぱく質摂取量

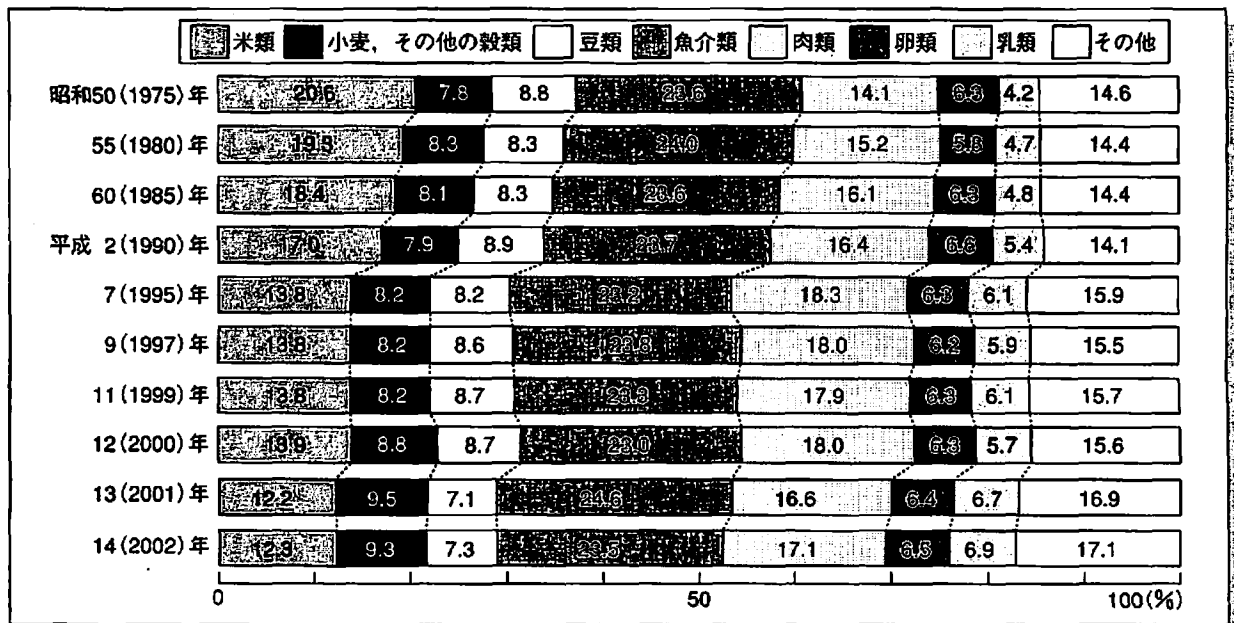
は39.0gである。

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)



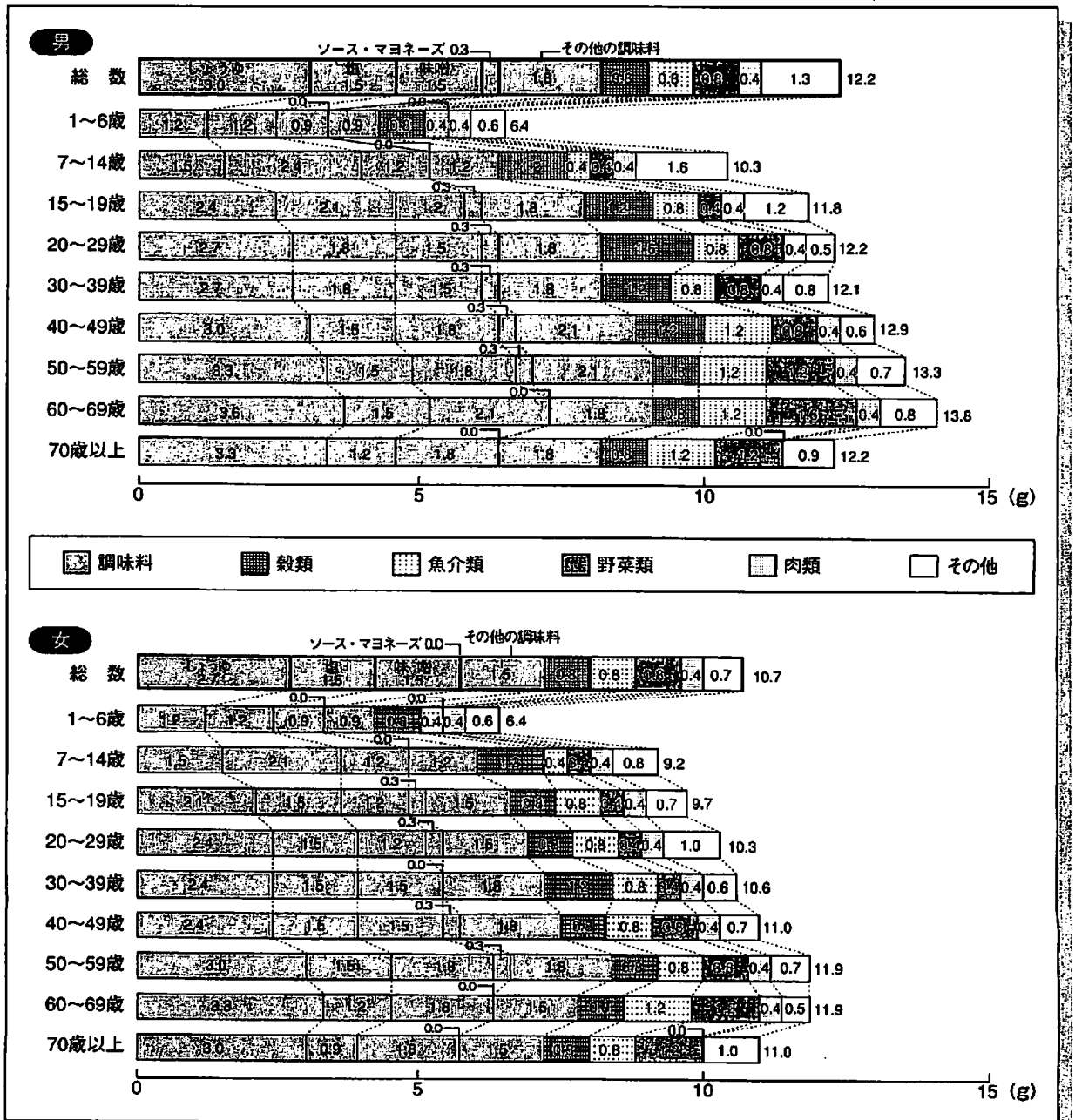
1. 栄養素等の摂取状況

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、鉄は野菜・果実類、穀類、魚介類及び豆類が主な給源

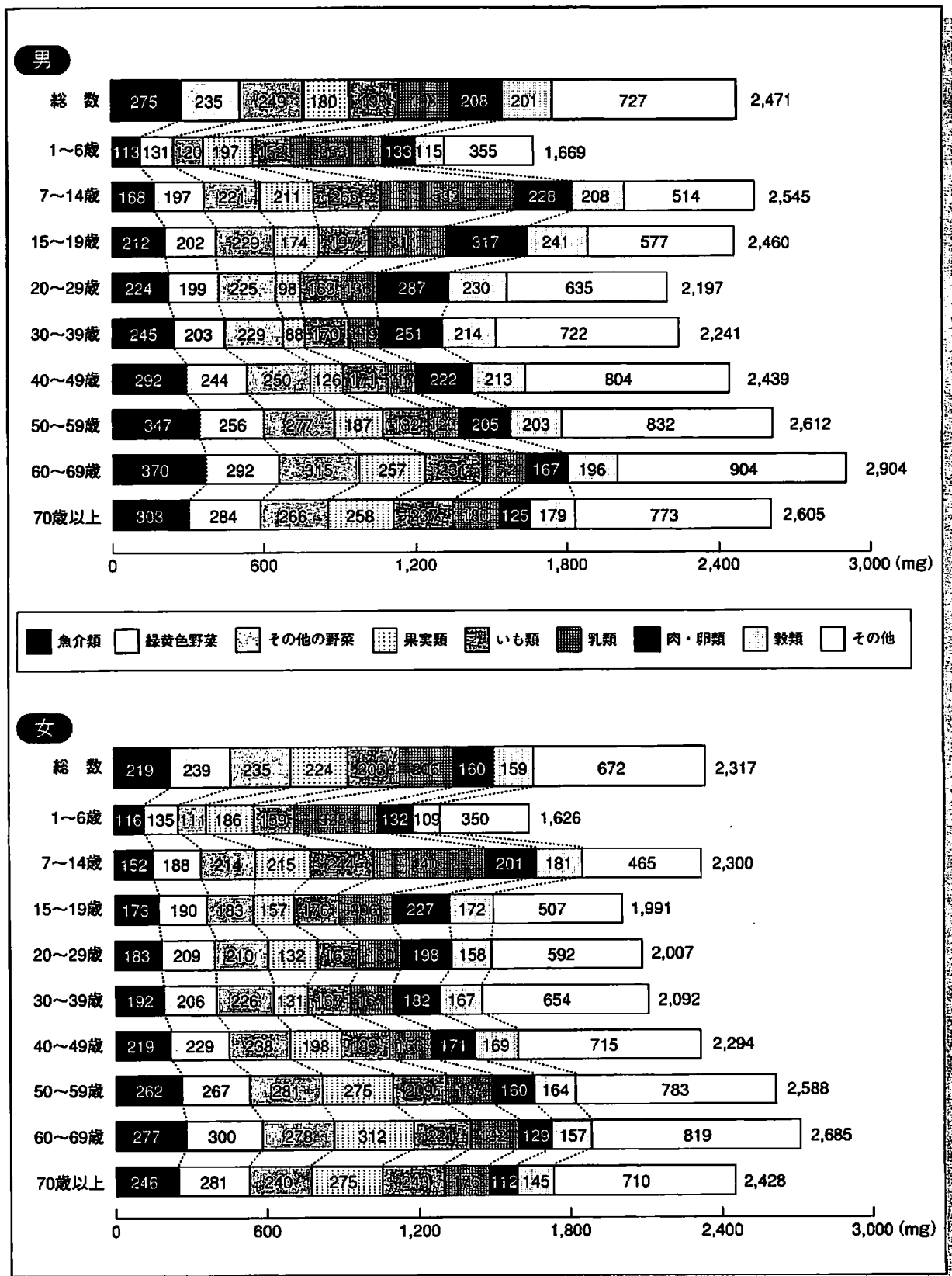
主なミネラル類の食品群別摂取構成比は、図8～11に示すとおりである。食塩は、調味料からの摂取が全体の約7割を占めており、なかでもしょうゆ及び味噌からの摂取量が多い。カリウムは、魚介類、緑黄色野菜、その他の野

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15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



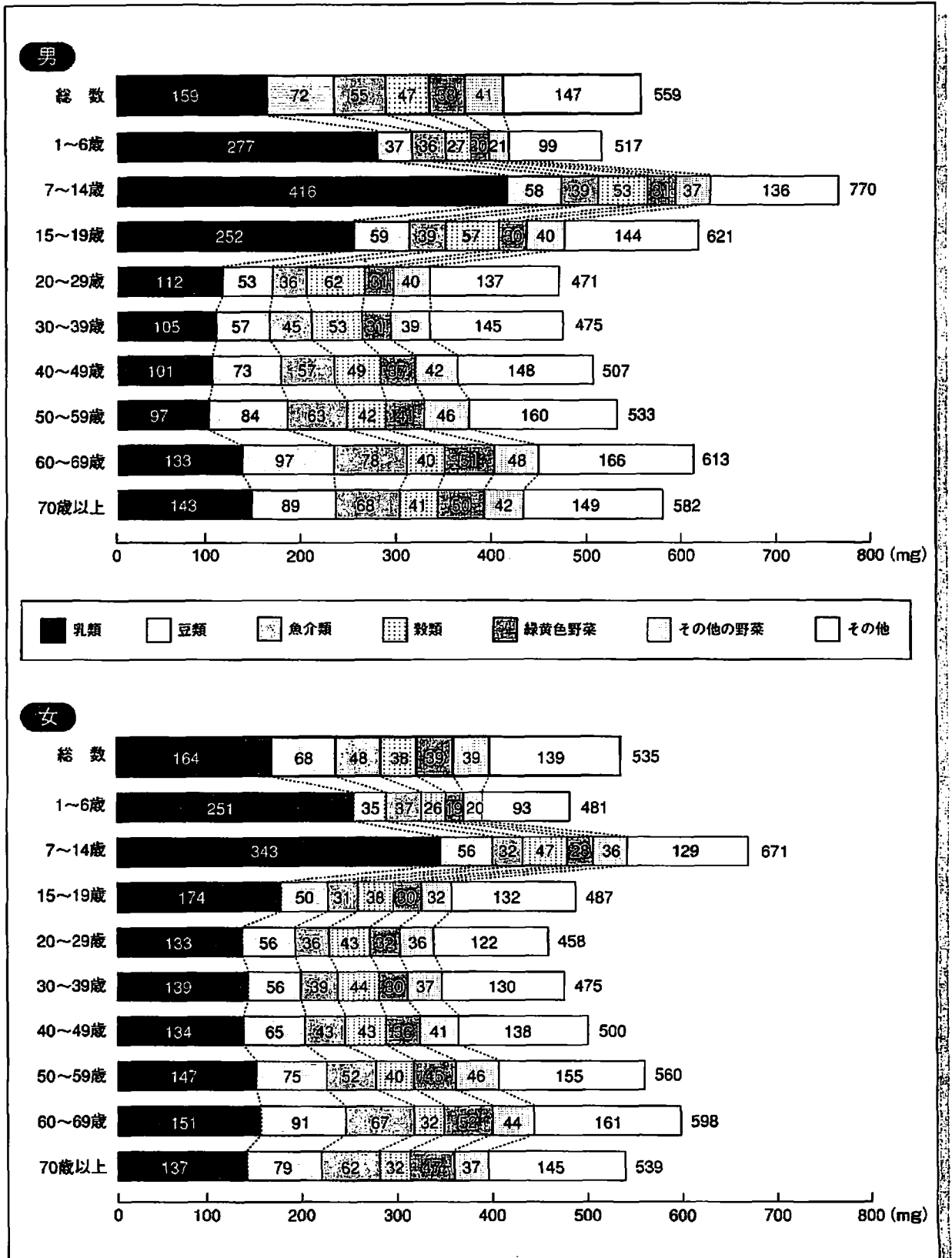
◆図9◆ カリウムの食品群別摂取構成比



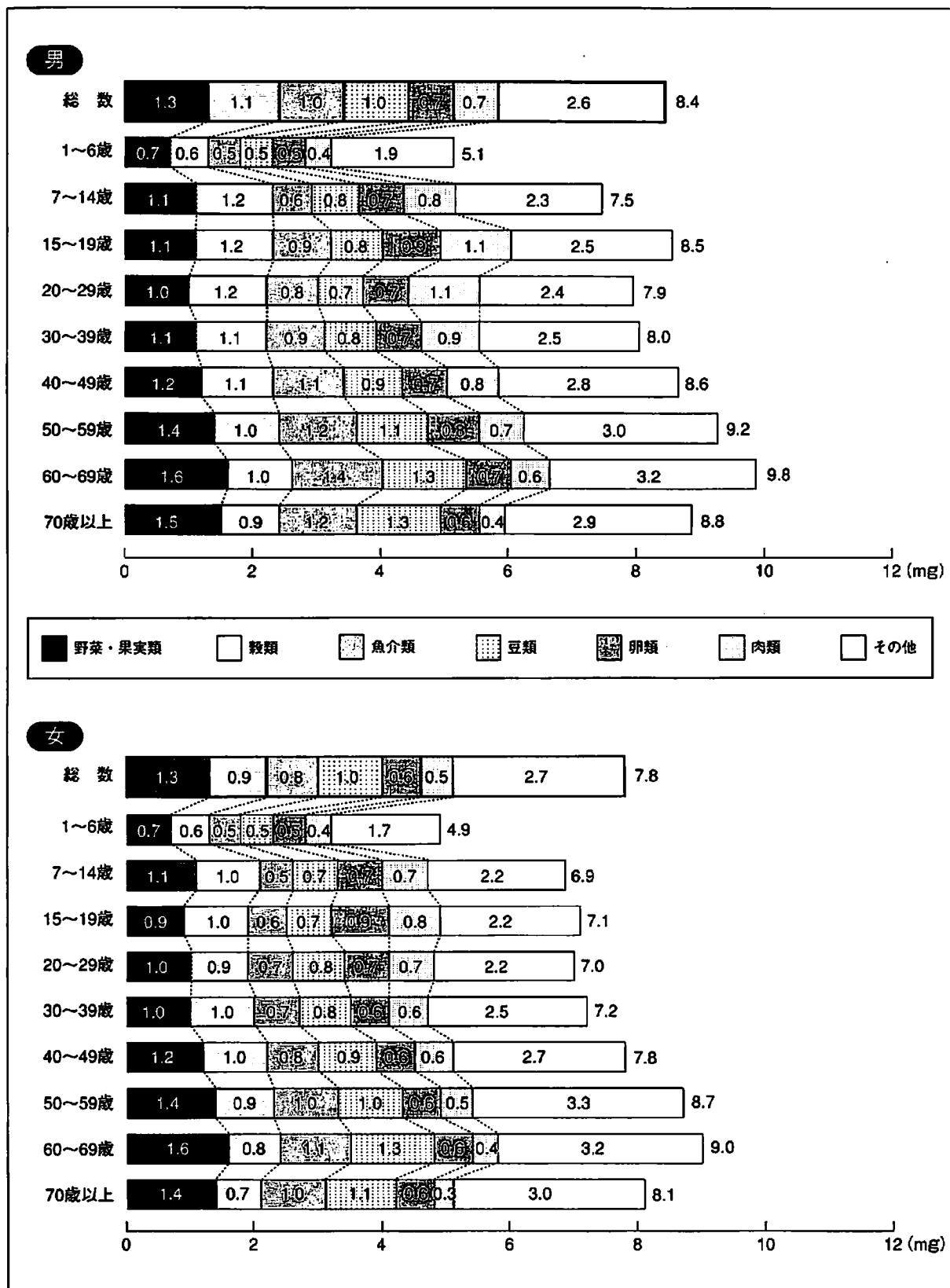


1. 栄養素等の摂取状況

◆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

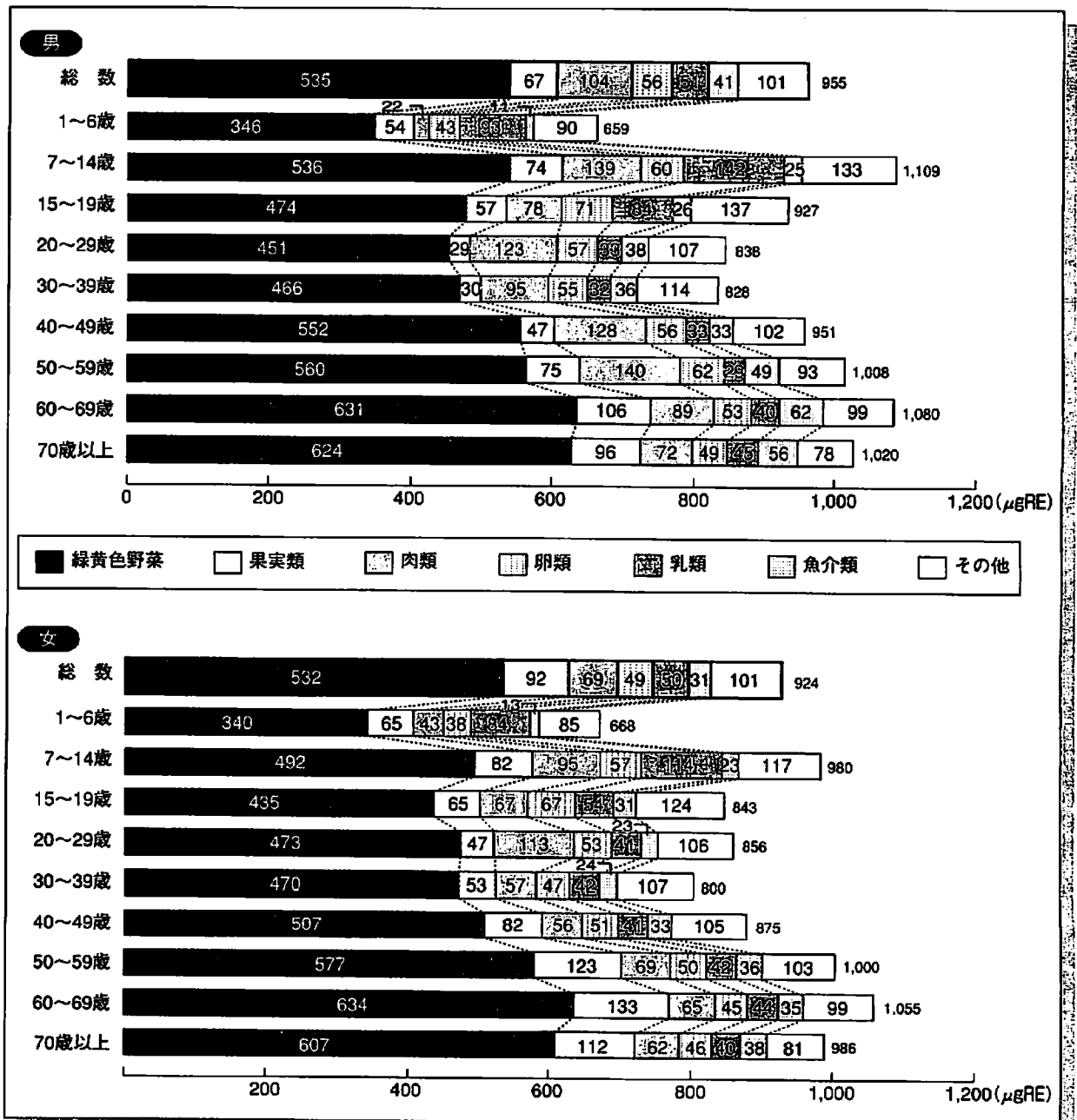


ビタミン類の摂取を食品群別摂取構成比で見ると、ビタミンAは緑黄色野菜、  
 ビタミンEは野菜・果実類、油脂類及び魚介類から約5割摂取

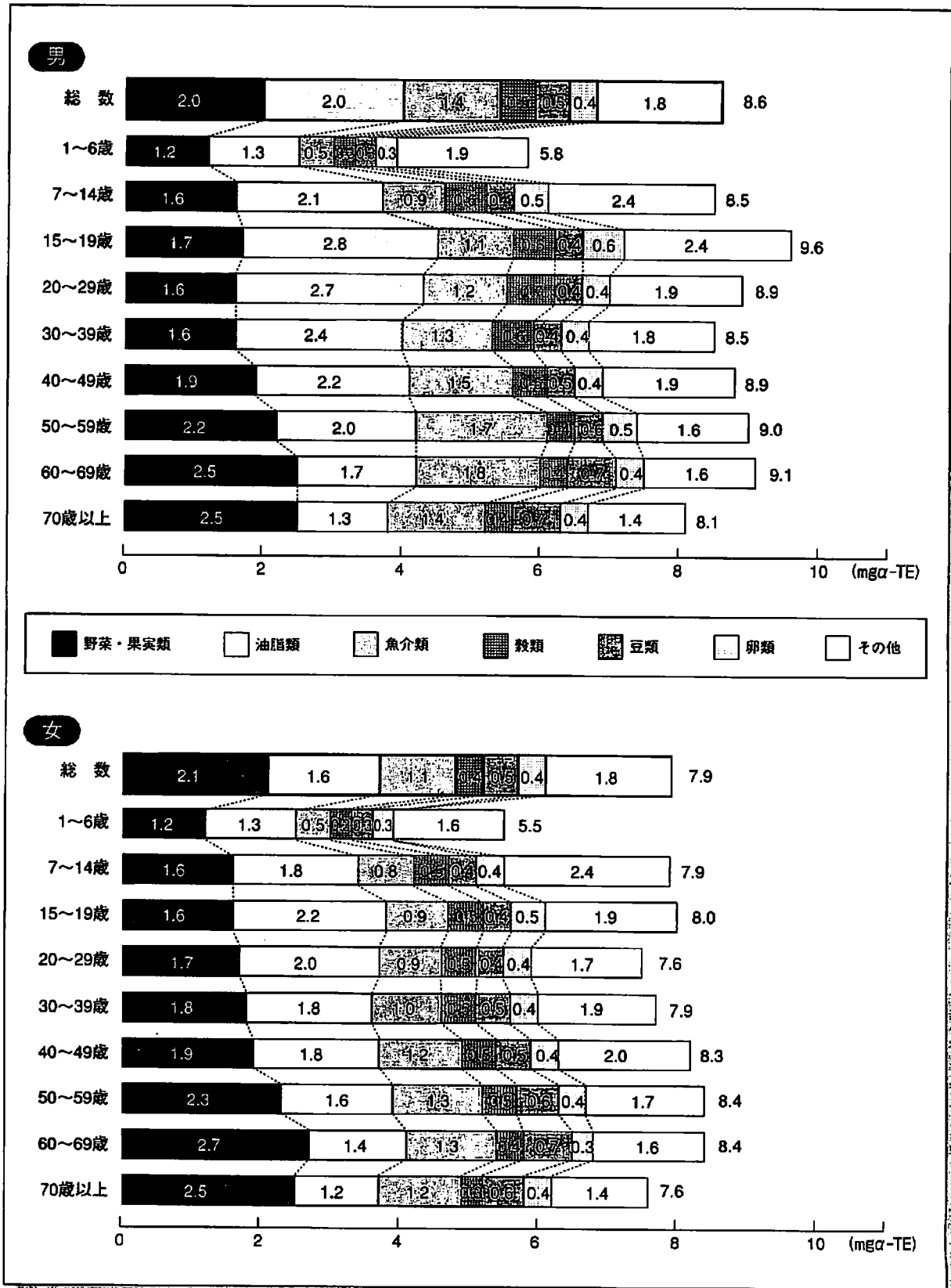
主なビタミン類の食品群別摂取構成比は、図12～17に示すとおりである。ビタミンAについては緑黄色野菜から、ビタミンEは野菜・果実類、油脂類及び魚介類から、約5割を摂取している。

ビタミンB<sub>1</sub>は肉類、野菜類及び小麦・加工品から、ビタミンB<sub>2</sub>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

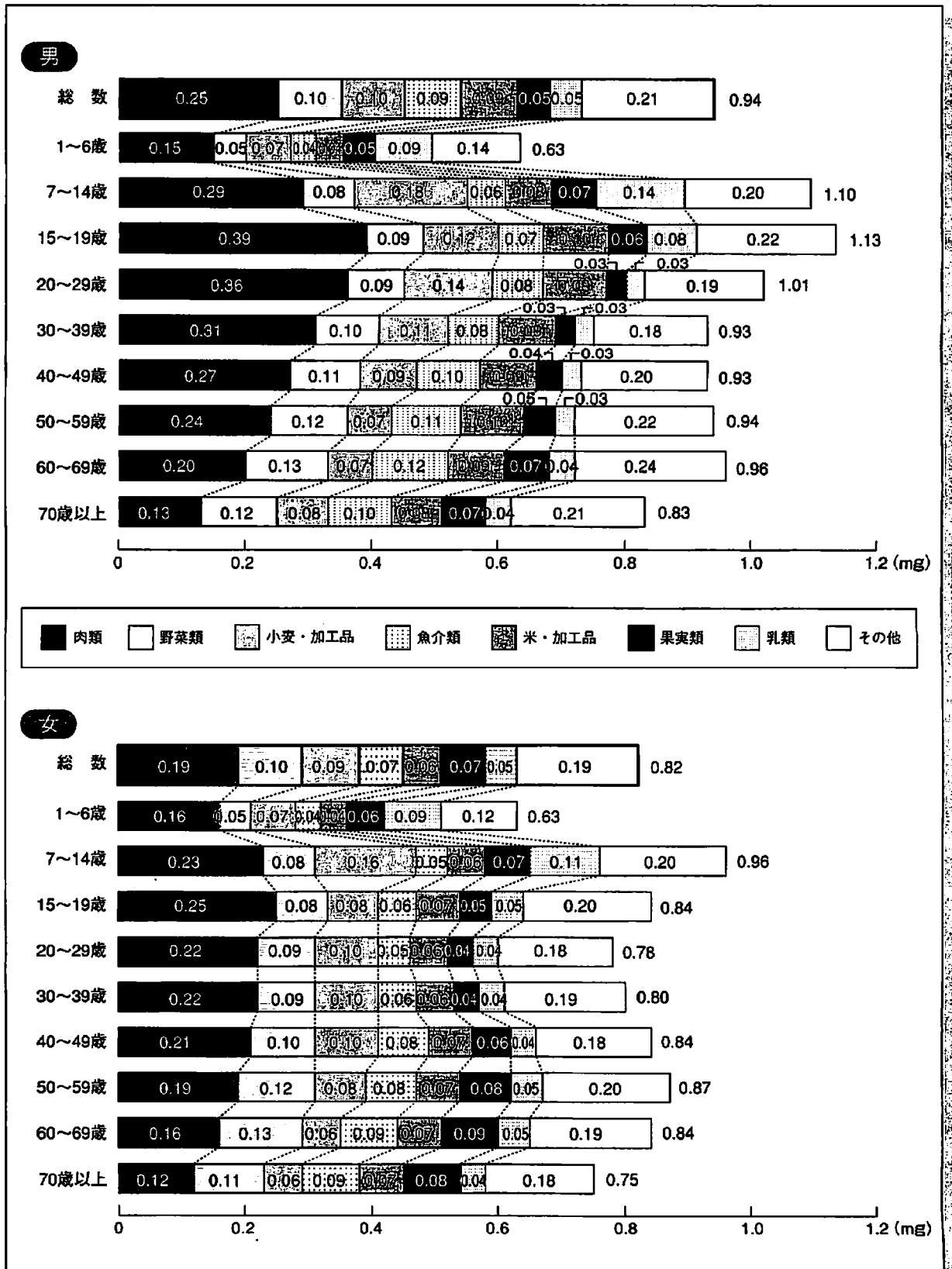


◆図 13◆ ビタミンEの食品群別摂取構成比

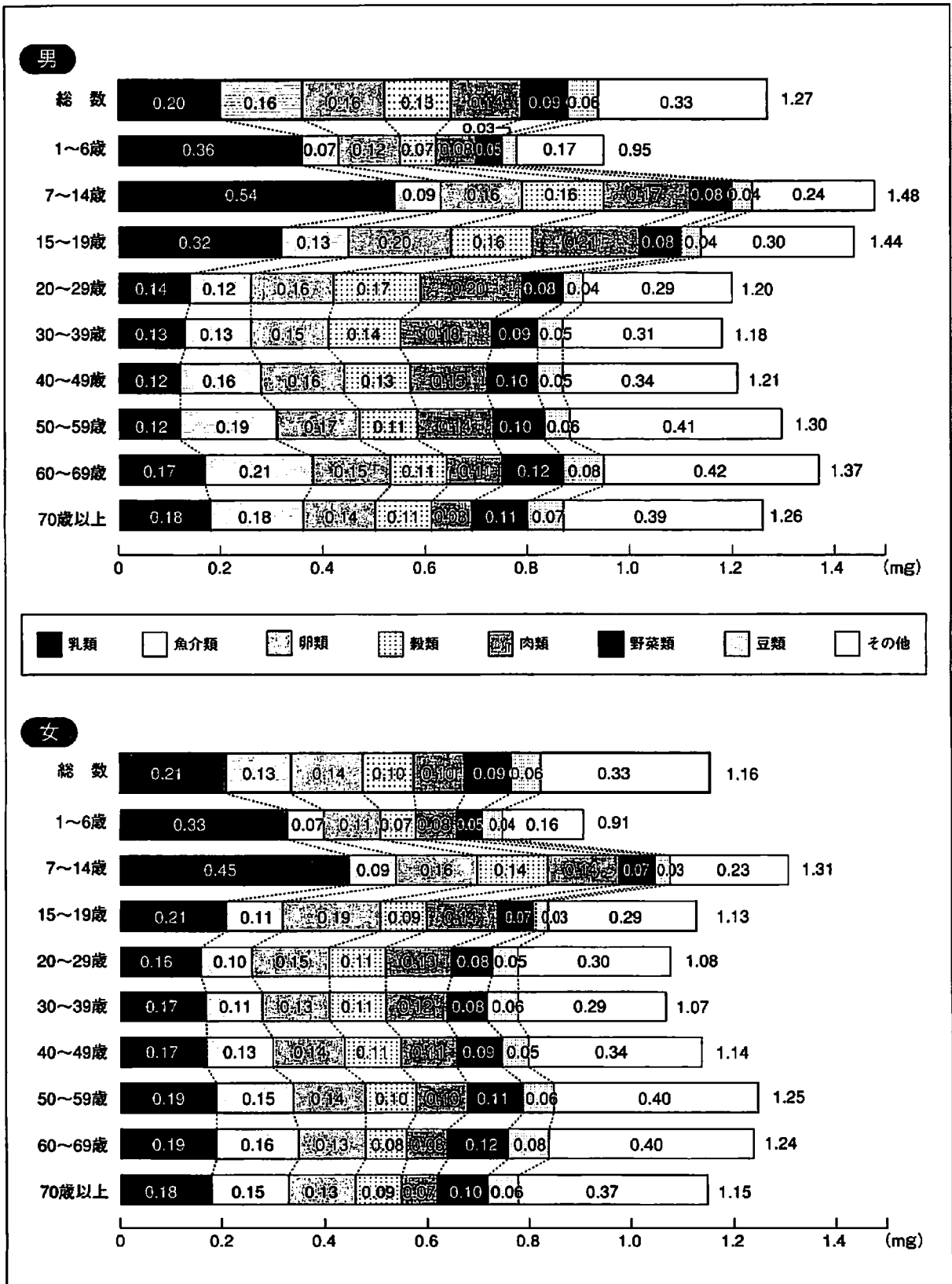


1. 栄養素等の摂取状況

◆図 14◆ ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成比

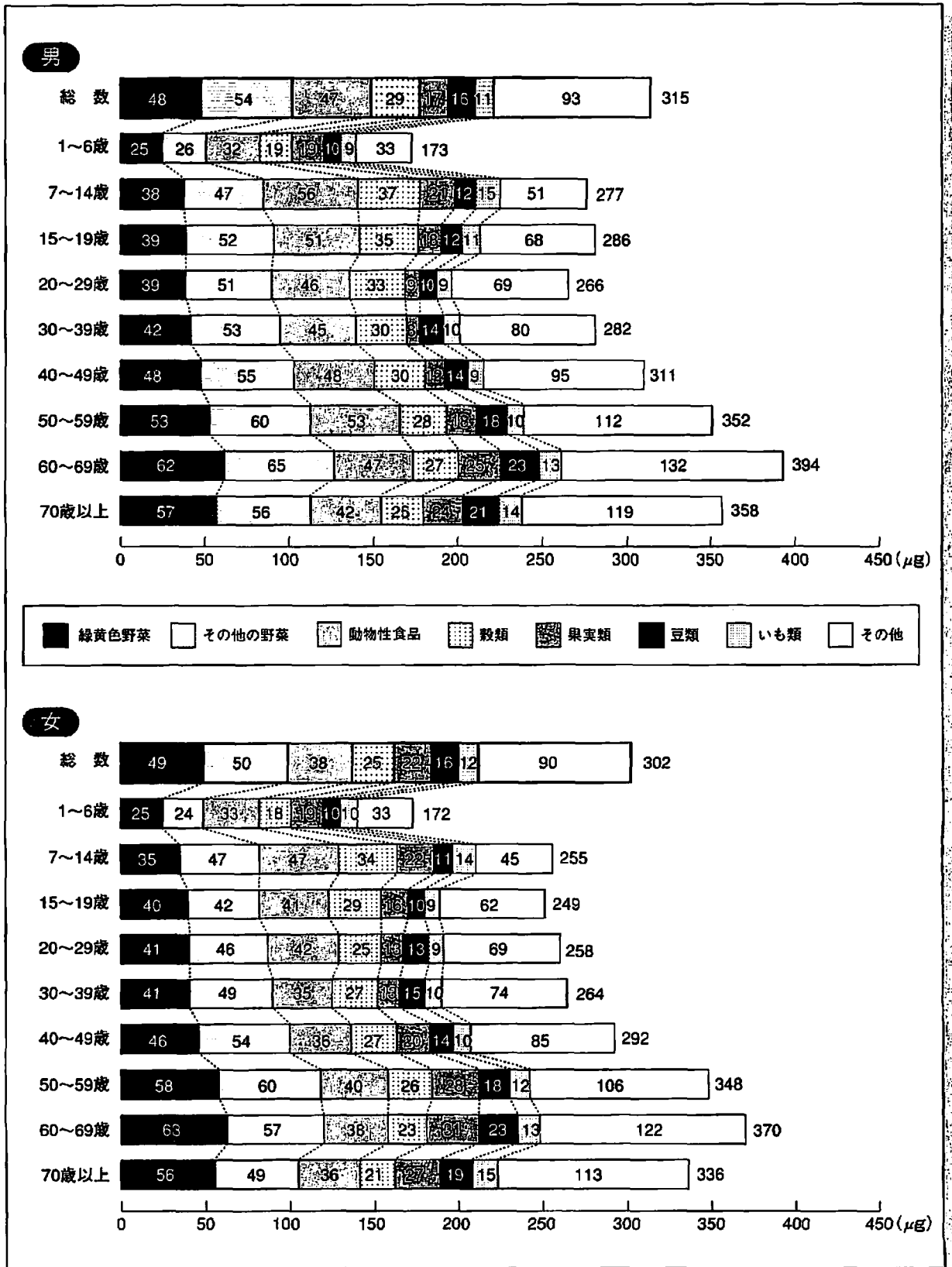


◆図 15◆ ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成比

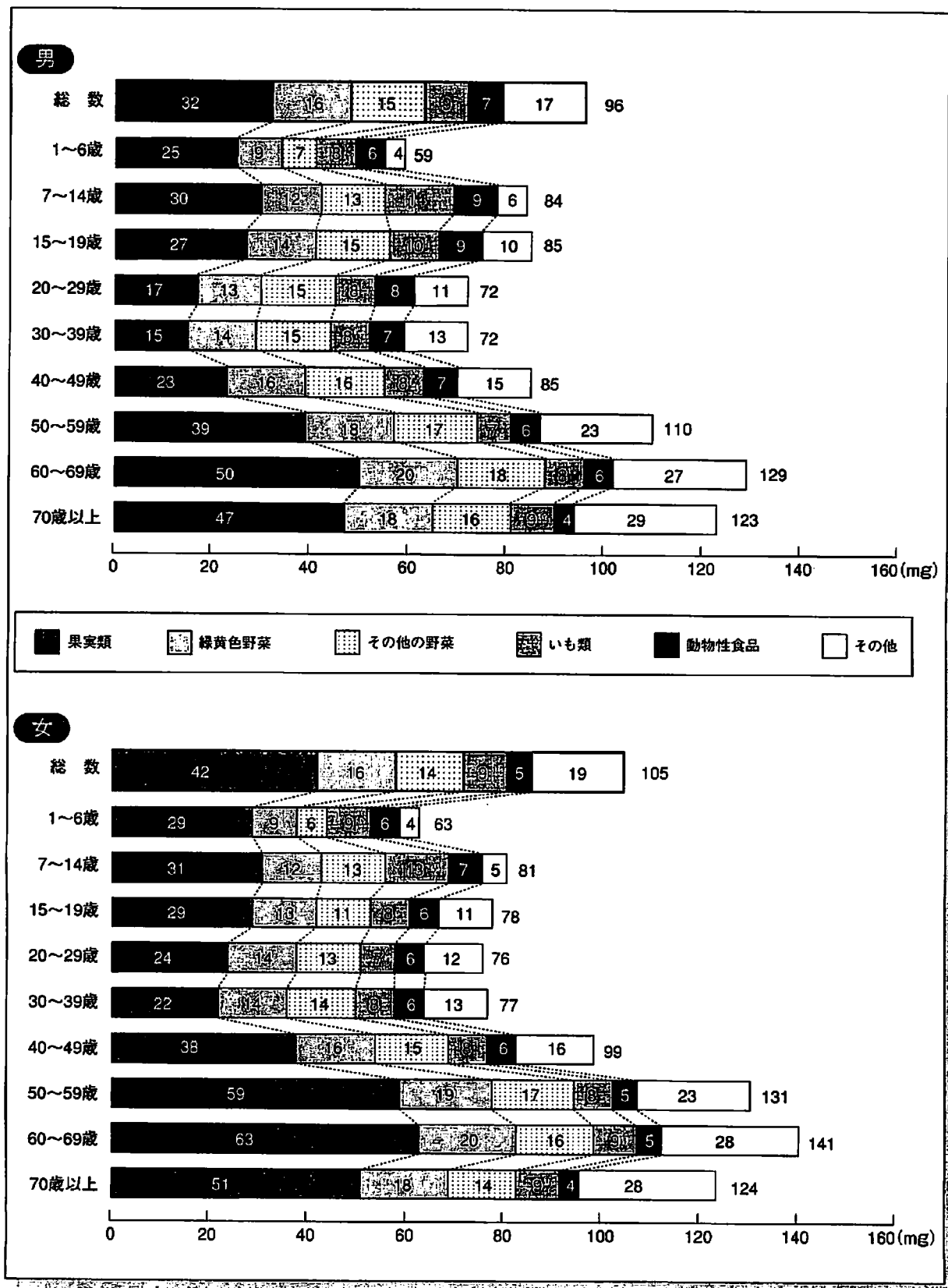


1. 栄養素等の摂取状況

◆図 16◆ 葉酸の食品群別摂取構成比摂取構成比



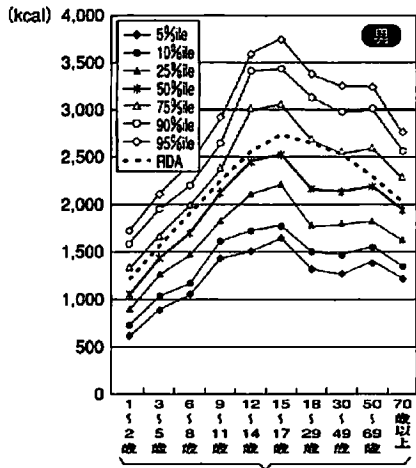
◆図 17◆ ビタミンCの食品群別摂取構成比





栄養素等摂取量の分布

◆グラフの見方（エネルギー摂取量の場合での例示）◆

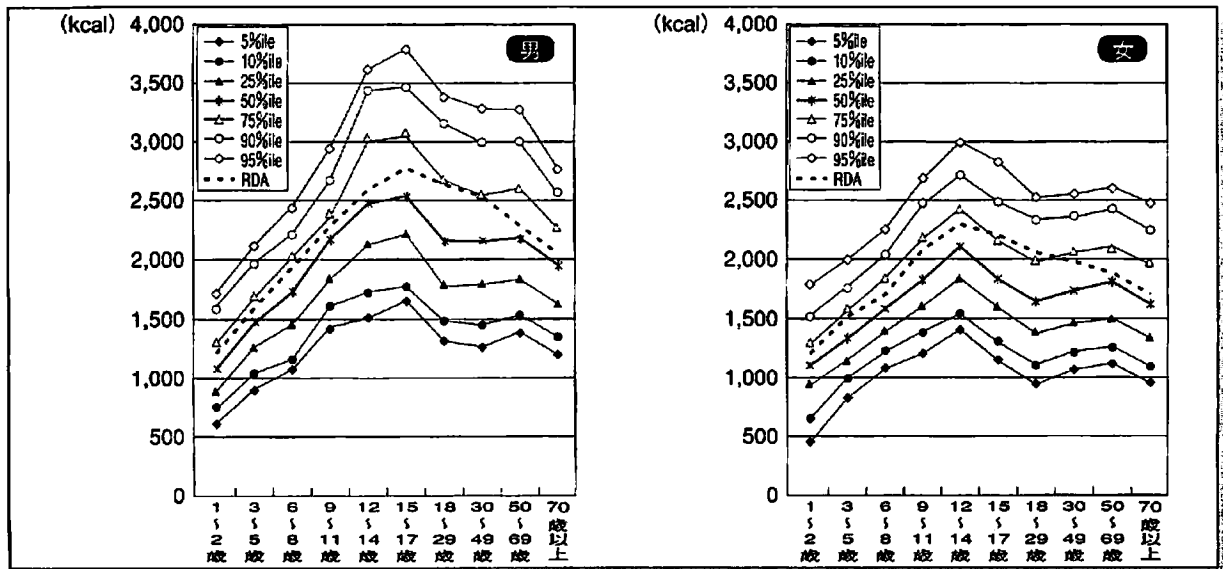


●1日の摂取量分布を他、年齢階級別にパーセンタイルとして示した。  
●年齢階級別に5～95パーセンタイル値と第六次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準—における栄養所要量（RDA）と比較した。  
●RDAが、摂取量分布において、おおむねどのパーセンタイル値に当たるかについて示している。

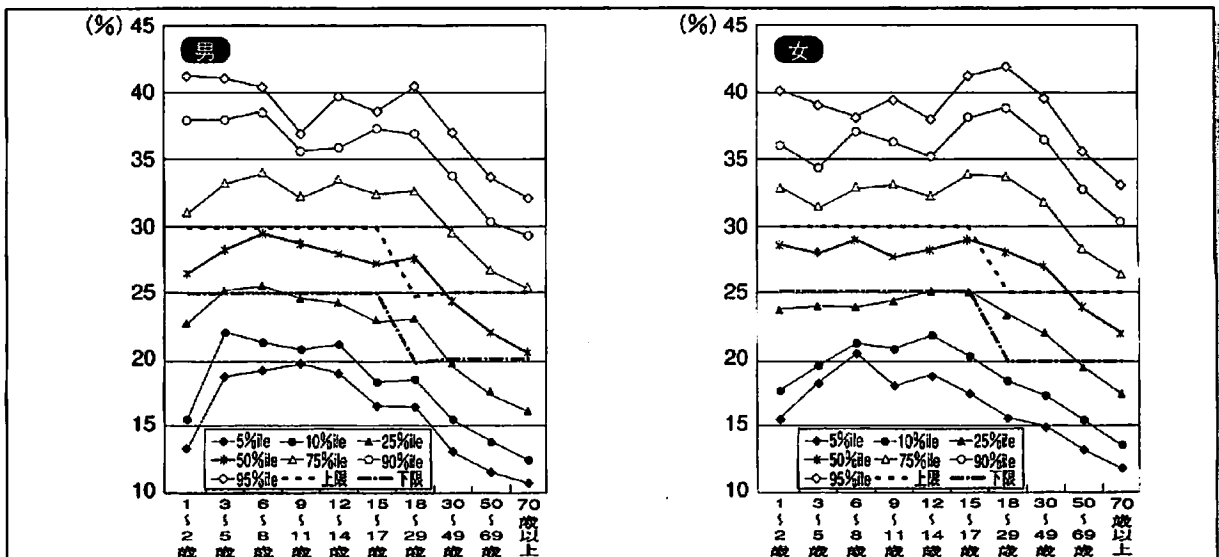
年齢階級別のグループにおいて90パーセントの者が、この範囲内に分布する（ただし、1日の食事調査によるものであり、個人の“習慣的な”摂取量の分布は、これよりも幅が狭くなることに注意）。

第六次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準—における年齢階級別に5～95パーセントの範囲の摂取量を示す。

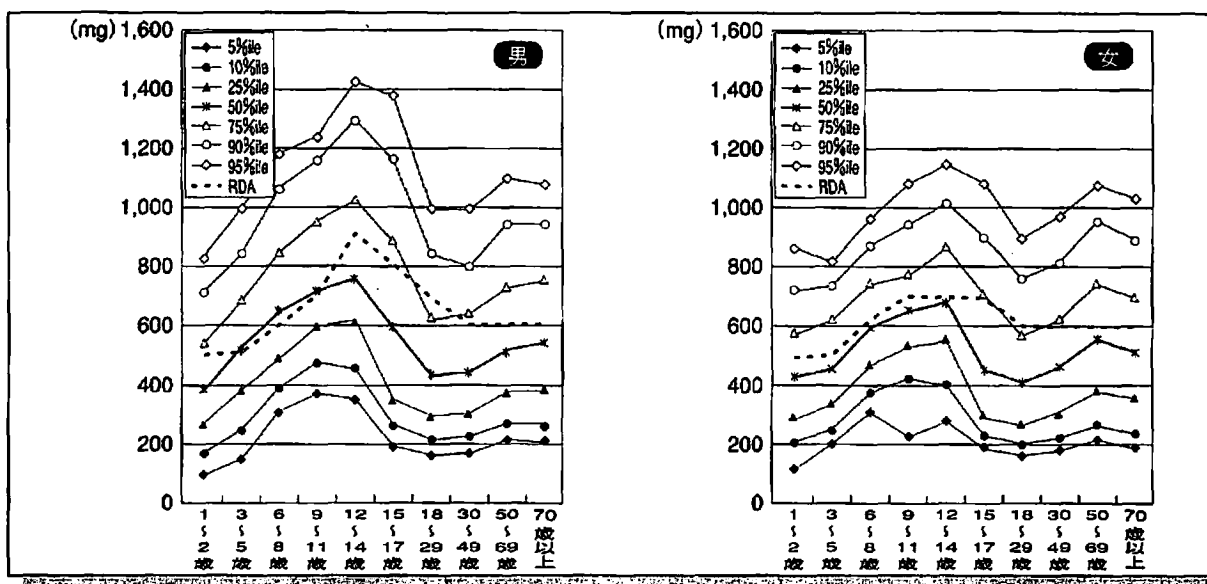
◆図18◆ 日本人におけるエネルギー摂取量—食事摂取基準（所要量）との比較—



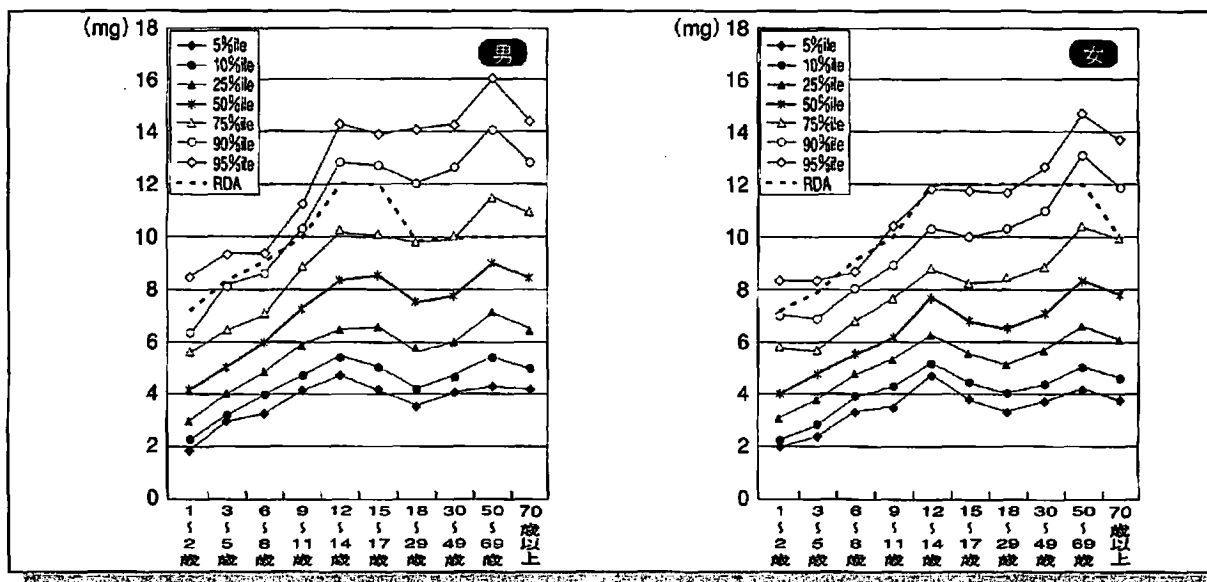
◆図19◆ 日本人における脂肪エネルギー比率—食事摂取基準（望ましい脂肪エネルギー比率）との比較—



◆図20◆ 日本人におけるカルシウム摂取量—食事摂取基準（所要量）との比較—



◆図21◆ 日本人における鉄摂取量—食事摂取基準（所要量）との比較—



◆図22◆ 日本人における食塩摂取量—目標摂取量との比較—

