

# 2

## 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、年齢層の上昇に伴い摂取量が増加する傾向がみられる。また、主要なたんぱく質給

源である肉類と魚介類の摂取量は、30歳代以下で肉類が魚介類を上回り、40歳代以上では逆に魚介類の摂取量が肉類を超えている。

◆表3◆ 食品群別摂取量（総数）

1人1日当たり（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	11,491	687	916	615	1,148	1,380	1,420	1,887	1,686	1,752
穀類	460.5	268.7	445.0	519.5	475.2	474.3	486.8	480.2	482.8	438.6
いも類	62.5	46.9	77.0	59.7	54.4	55.7	58.6	63.9	67.7	69.6
砂糖・甘味料類	7.2	4.4	6.3	6.6	5.7	5.9	6.9	7.9	8.5	8.9
豆類	58.9	32.7	49.4	44.0	46.5	48.3	56.7	66.2	78.4	70.9
種実類	2.3	1.5	2.4	2.0	1.3	1.8	1.8	3.1	3.5	2.2
野菜類	269.7	142.9	233.8	234.3	246.5	252.4	271.6	304.3	325.3	287.4
うち緑黄色野菜類	88.9	51.7	73.3	75.1	78.3	78.1	87.5	98.2	109.7	103.0
果実類	124.3	120.1	131.7	113.9	79.6	69.5	98.6	140.9	169.4	157.8
きのこ類	14.9	7.4	10.8	12.3	14.1	14.1	15.9	18.3	18.3	14.2
藻類	14.6	9.6	12.7	9.5	13.5	13.1	14.5	15.7	18.7	16.3
魚介類	88.2	40.7	59.2	73.0	73.3	77.3	91.8	108.2	114.3	96.1
肉類	77.5	51.3	88.4	119.0	107.4	95.7	85.0	77.4	59.6	44.6
卵類	36.5	27.9	40.0	48.7	38.0	35.3	37.4	38.6	33.9	33.1
乳類	168.5	233.5	334.0	184.9	124.3	146.8	155.9	152.6	152.0	139.8
油脂類	10.9	7.8	11.9	14.9	14.0	12.8	12.1	10.9	9.3	7.3
海藻類	26.5	35.1	42.4	41.1	25.5	24.0	23.0	23.3	21.1	23.5
嗜好飲料類	531.6	168.2	233.1	335.3	471.7	584.8	652.6	665.8	655.1	535.1
調味料・香辛料類	87.5	40.2	55.1	76.7	92.0	96.1	101.3	101.6	94.4	83.7

◆表4-1◆ 食品群別摂取量 (男, 年齢階級別)

1人1日当たり (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	5,377	346	452	301	540	657	677	891	801	712
穀類	531.7	280.1	478.9	624.0	578.0	556.2	566.0	562.2	553.9	495.2
いも類	62.8	44.7	80.8	64.3	55.5	56.7	57.8	61.7	69.0	69.5
砂糖・甘味料類	7.2	4.4	6.5	6.7	5.9	5.8	7.2	7.9	8.8	9.1
豆類	60.9	34.0	49.4	49.6	44.1	49.1	59.7	69.5	82.2	76.2
種実類	2.4	1.5	2.8	2.3	0.9	1.8	1.8	3.3	3.8	2.3
野菜類	276.7	144.4	240.9	254.0	252.1	262.0	282.1	305.5	334.6	299.6
うち緑黄色野菜	88.5	51.2	75.5	77.7	77.0	78.9	90.0	96.2	108.3	103.7
果実類	110.4	120.3	130.5	122.2	71.2	56.7	77.1	113.5	151.9	148.5
きのこ類	15.3	6.6	11.1	12.9	13.1	15.2	16.2	17.6	19.6	16.2
藻類	14.9	9.5	13.5	10.7	16.2	13.3	15.1	15.9	18.1	15.8
魚介類	97.9	40.1	62.3	79.7	80.4	86.3	104.5	121.7	130.4	107.7
肉類	90.2	51.1	95.7	142.5	132.4	113.7	98.5	88.2	68.5	48.9
卵類	38.9	29.5	41.1	50.4	39.1	38.1	39.5	43.1	36.6	34.7
乳類	161.7	240.9	365.6	222.1	112.0	116.8	132.6	123.7	144.3	142.0
油類	12.1	7.9	12.6	16.7	16.2	14.6	13.1	12.1	10.2	7.5
菓子類	22.5	36.5	42.1	39.5	23.1	16.6	14.5	16.7	16.6	22.8
嗜好飲料類	596.2	152.7	235.2	338.6	505.5	680.3	768.1	760.6	753.3	595.3
調味料・香辛料類	95.4	40.7	57.6	85.5	100.4	106.5	114.7	110.0	104.9	88.5

◆表4-2◆ 食品群別摂取量 (女, 年齢階級別)

1人1日当たり (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	6,114	341	464	314	608	723	743	996	885	1,040
穀類	397.8	257.1	412.0	419.4	383.8	399.9	414.6	406.8	418.5	399.8
いも類	62.3	49.3	73.3	55.2	53.5	54.7	59.2	65.8	66.5	69.6
砂糖・甘味料類	7.1	4.4	6.1	6.4	5.6	5.9	6.7	7.9	8.3	8.7
豆類	57.1	31.4	49.5	38.7	48.7	47.5	53.9	63.2	74.9	67.4
種実類	2.2	1.4	1.9	1.7	1.6	1.8	1.8	2.9	3.2	2.2
野菜類	263.6	141.3	227.0	215.3	241.6	243.8	262.1	303.2	317.0	279.0
うち緑黄色野菜	89.2	52.2	71.2	72.5	79.6	77.5	85.3	99.9	110.9	102.5
果実類	136.6	119.8	132.9	105.9	87.1	81.3	118.3	165.5	185.3	164.1
きのこ類	14.5	8.2	10.5	11.7	15.1	13.0	15.6	18.9	17.1	12.8
藻類	14.4	9.7	12.0	8.5	11.1	12.9	14.0	15.6	19.3	16.7
魚介類	79.7	41.4	56.3	66.5	67.1	69.1	80.2	96.2	99.8	88.1
肉類	66.3	51.6	81.3	96.5	85.3	79.4	72.7	67.7	51.5	41.6
卵類	34.3	26.3	38.9	47.1	37.0	32.8	35.5	34.6	31.4	32.0
乳類	174.4	226.0	303.3	149.2	135.2	174.0	177.1	178.4	159.0	138.3
油類	9.9	7.8	11.2	13.3	12.2	11.3	11.2	9.8	8.5	7.1
菓子類	29.9	33.6	42.6	42.6	27.7	30.8	30.8	29.2	25.2	24.0
嗜好飲料類	474.8	183.9	231.1	332.2	441.7	498.0	547.3	581.0	566.2	493.9
調味料・香辛料類	80.5	39.7	52.7	68.3	84.6	86.6	89.0	94.2	84.9	80.4