

1 食物摂取状況調査結果の概要

(1) 栄養素等の摂取状況

栄養素摂取量

1人1日当たりの栄養素等摂取量は、平成16年と比較すると、エネルギーをはじめ、すべての栄養素摂取量が減少している。

【表1】 栄養素等摂取量の年次推移 (1人1日当たり)

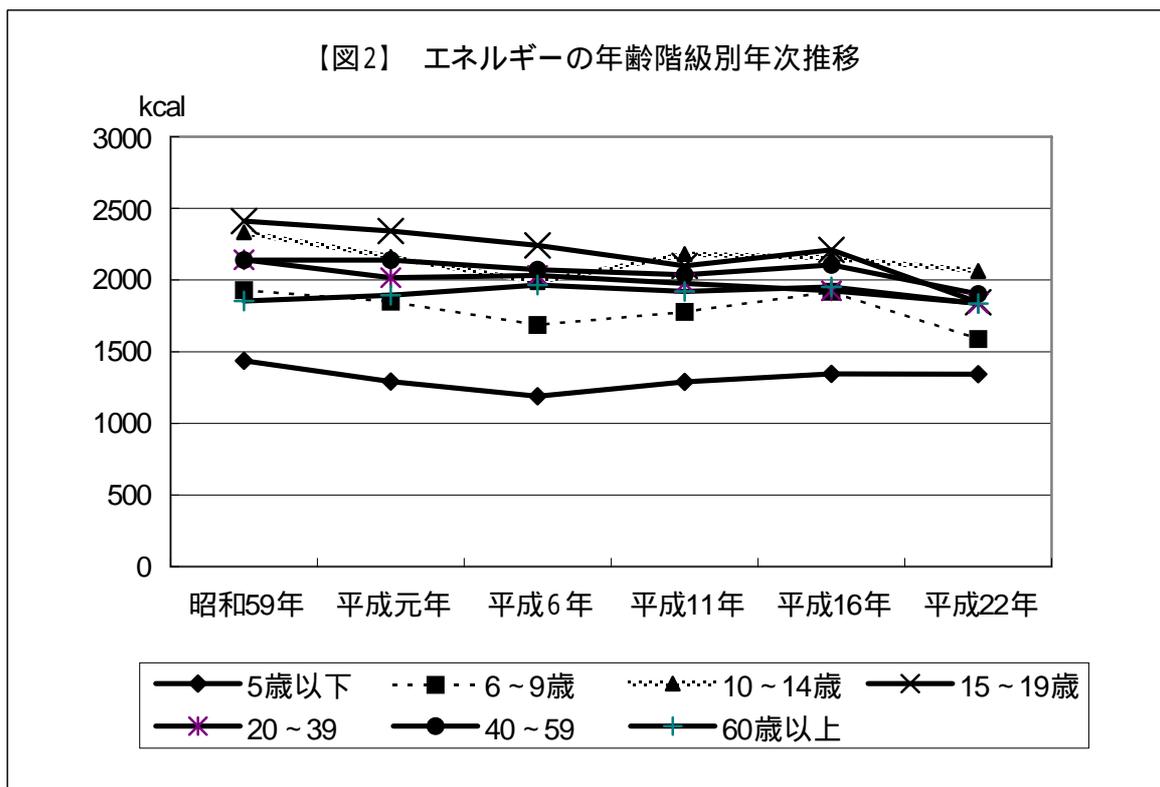
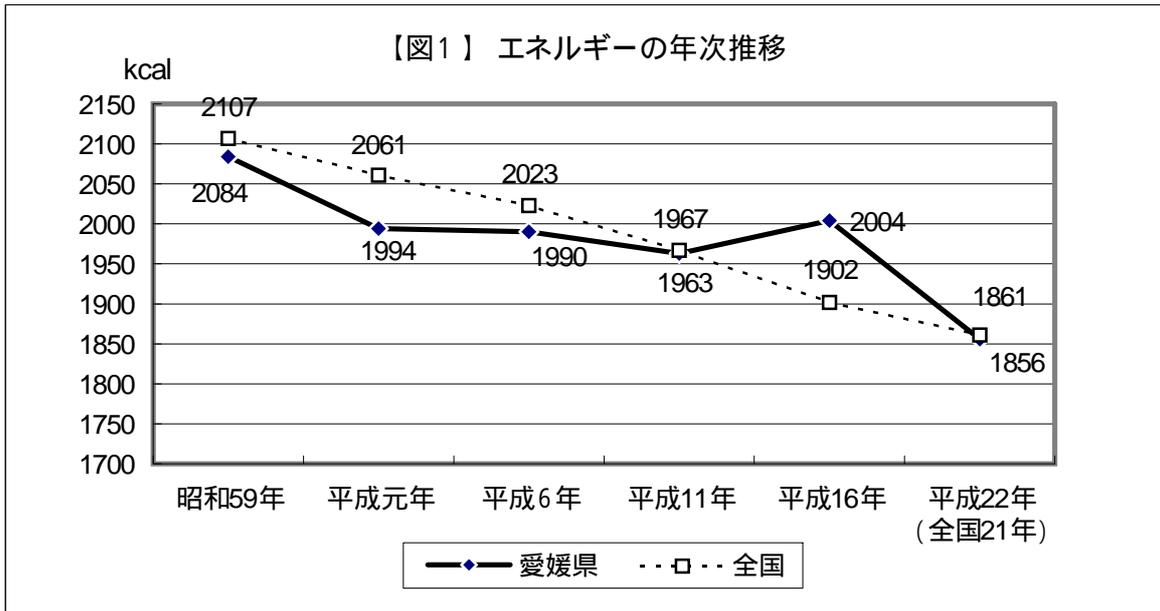
区分	昭和59	平成元	平成6	平成11	平成16	平成22
エネルギー kcal	2084	1994	1990	1963	2004	1856
たんぱく質 g	78.6	76.9	78.5	81.1	74.1	68.4
うち動物性 g	42.5	42.0	42.9	45.7	41.8	38.0
脂質 g	56.1	56.4	55.4	56.1	56.8	51.9
うち動物性 g	26.6	27.1	27.0	28.7	32.0	27.9
炭水化物 g	302.0	281.0	278.0	273.0	283.0	262.4
カルシウム mg	568	551	584	611	532	496
鉄 mg	11.3	10.8	11.0	11.3	8.1	7.3
食塩 (ナトリウム*2.54/1,000) g	11.7	11.8	12.1	11.9	10.6	9.8
ビタミンA μgRE	857	748	794	847	975	501 ^{*1}
ビタミンB1 mg	1.12	1.09	1.40	1.19	0.96	0.95
ビタミンB2 mg	1.30	1.27	1.36	1.39	1.18	1.13
ビタミンC mg	100	87	95	108	98	80
食物繊維 g	-	-	14.2	13.4	15.9	13.7
脂肪エネルギー比率 %	24.3	25.4	25.1	25.7	26.1	24.9 ^{*2}
炭水化物エネルギー比率 %	60.6	59.2	59.1	57.8	58.5	60.2 ^{*2}
動物性たんぱく質比率 %	54.0	54.7	54.7	56.4	54.8	54.1 ^{*2}

*1 ビタミンAは、平成17年度から「食事摂取基準2005年版」との整合性を確保するため、レチノール当量の算出方法が変更となった。

*2 これらの比率は、個々人の計算値を平均したものである。

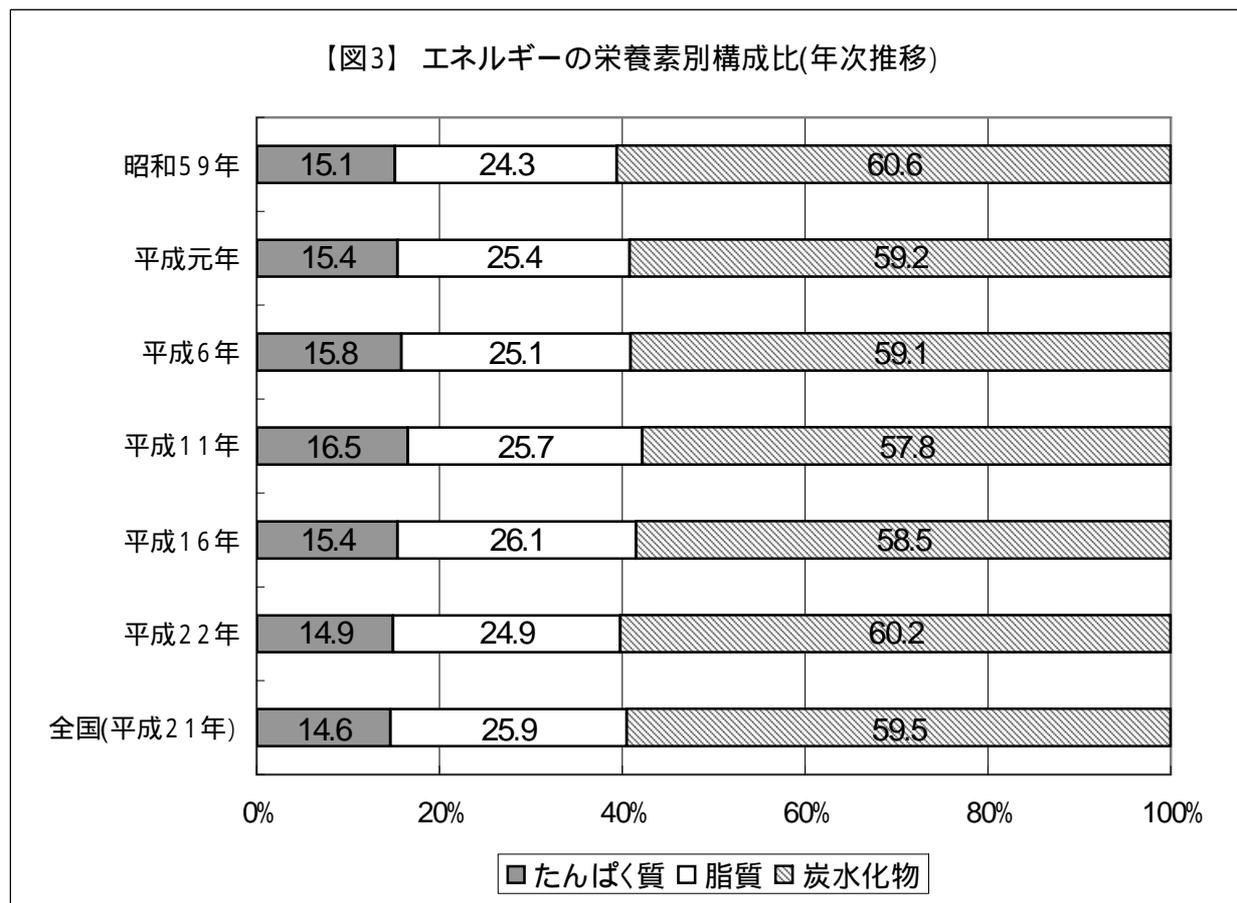
エネルギーの年次推移

1人1日あたりのエネルギー摂取量は、昭和59年の調査以降減少を続けている。これは、全国と同様の傾向を示している。



エネルギーの栄養素別構成比(年次推移)

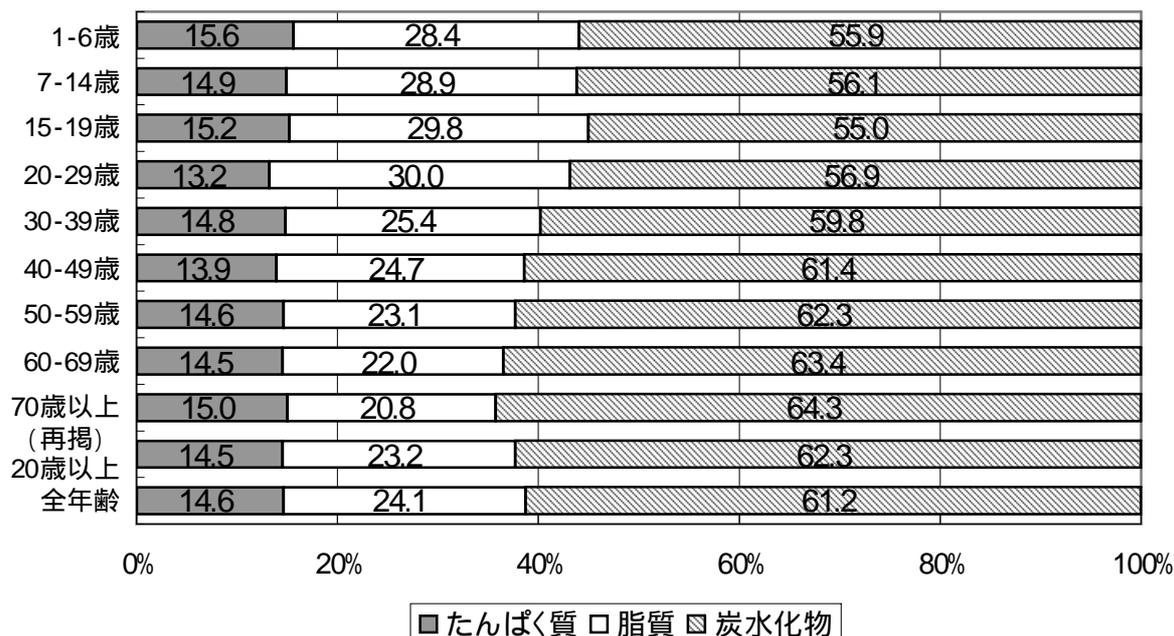
摂取エネルギーに占める脂質の構成比率は、平成16年と比較すると減少している。



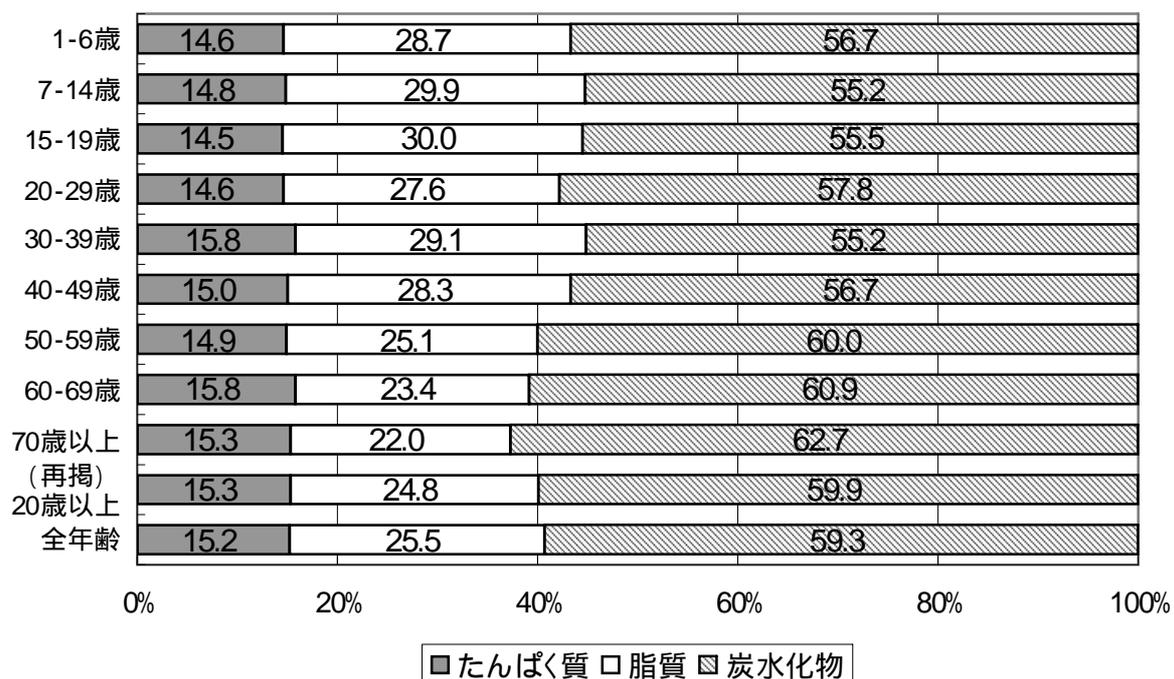
エネルギーの栄養素構成比(男女、年齢階級別)

性別、年齢階級別の栄養素構成比は、男性では30歳代まで、女性では50歳代までは脂質のエネルギー比率が25%を超えている。

【図4】 エネルギーの栄養素構成比(男、年齢階級別)



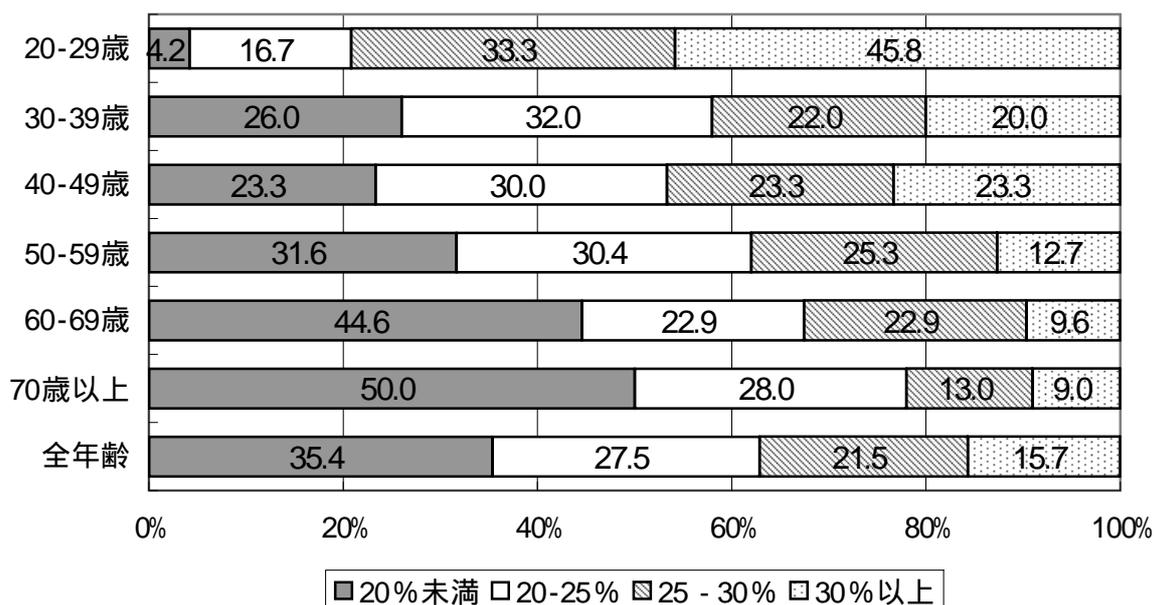
【図5】 エネルギーの栄養素構成比(女、年齢階級別)



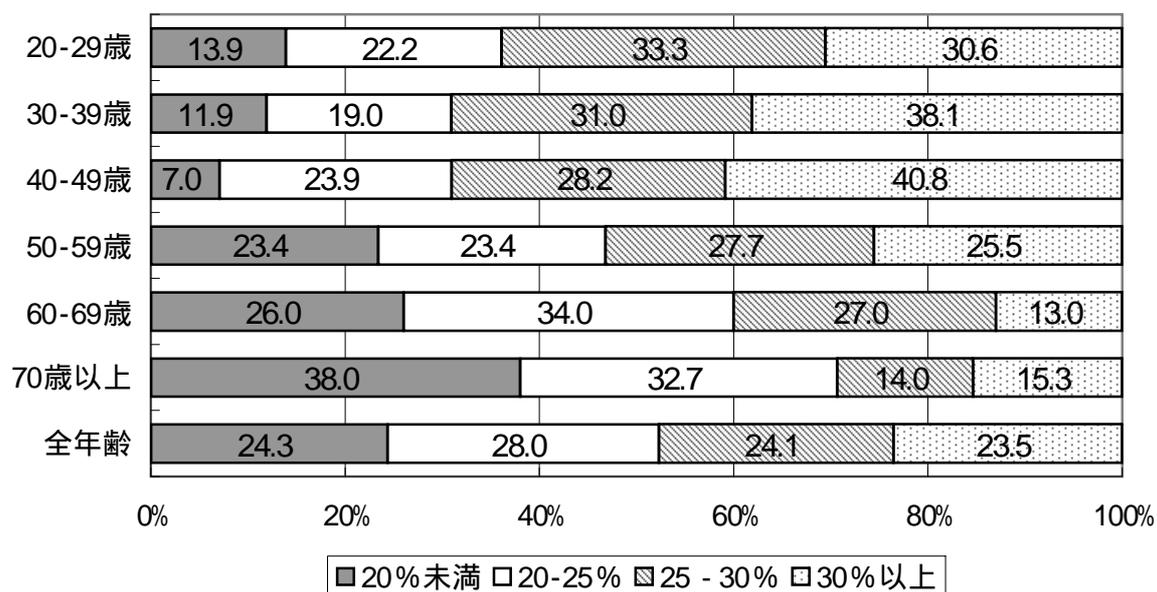
脂肪エネルギー比率の状況(男女、年齢階級別)

脂肪エネルギー比率が30%を超える者の割合は、男性では20歳代が45.8%と最も多く、女性では30歳代(38.1%)40歳代(40.8%)が多い。

【図6】 脂肪エネルギー比率の状況(男 20歳以上)



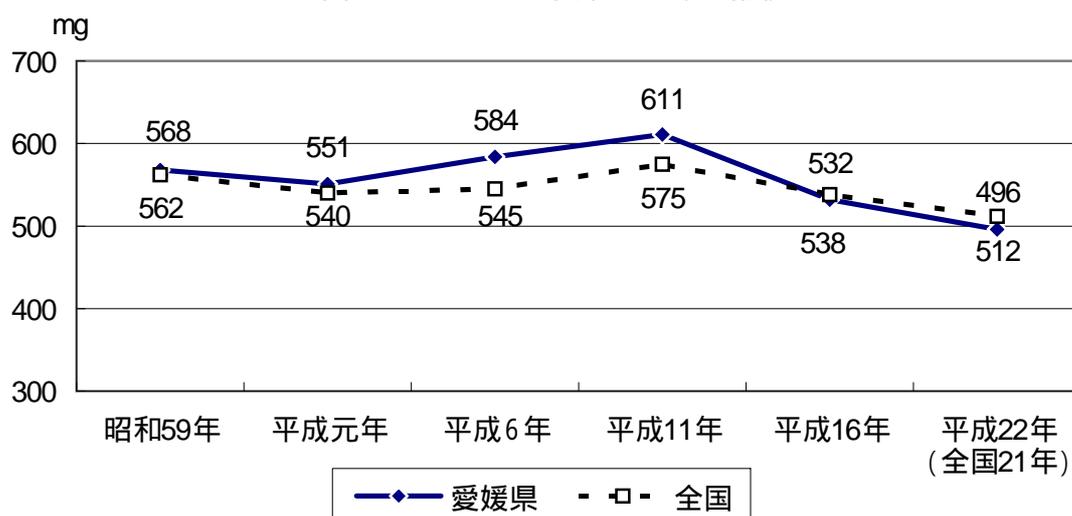
【図7】 脂肪エネルギー比率の状況(女 20歳以上)



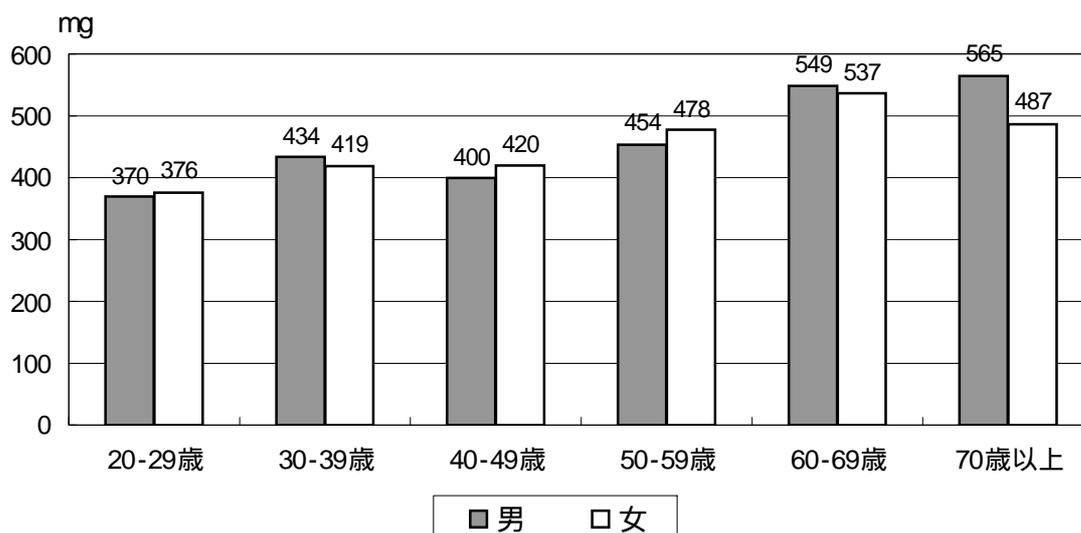
カルシウム摂取量の年次推移と平均摂取量

1人1日当たりのカルシウム摂取量は、平成11年以降やや減少している。年齢階級別では、男女とも20歳代が最も少なく、60歳以上の摂取量が多くなっている。

【図8】 カルシウム摂取量の年次推移



【図9】 カルシウムの平均摂取量(性別 年齢階級別)



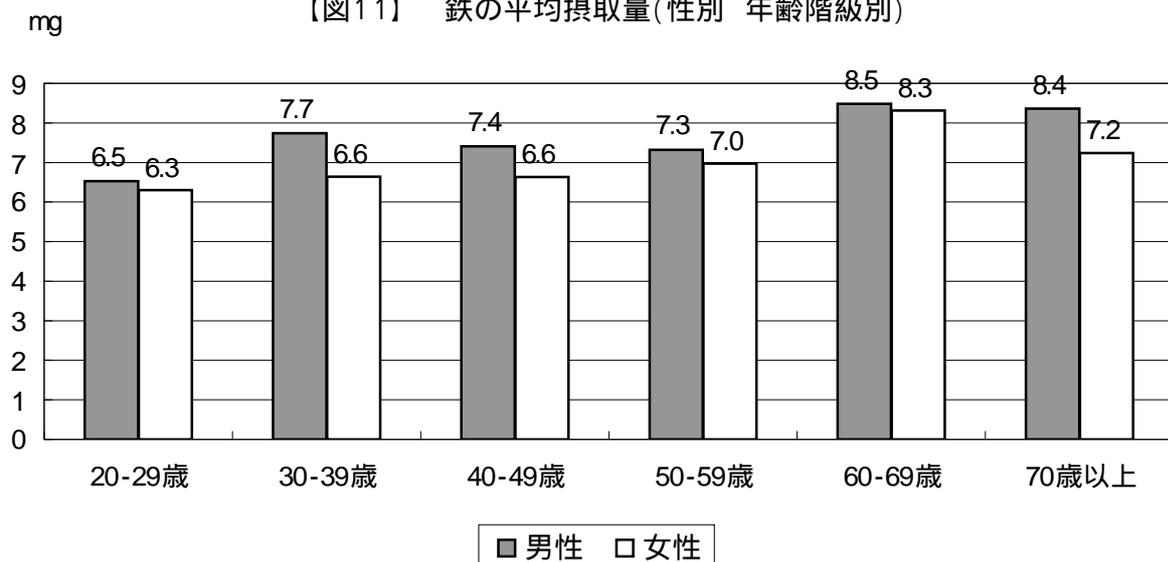
鉄摂取量の年次推移と平均摂取量

鉄摂取量の年次推移は、平成13年に、四訂食品成分表から五訂食品成分表に切り替わり、調理損失等が考慮されたため、1人1日当たりの鉄摂取量は平成16年以降は値が低くなっている。年齢階級別では、男女とも60歳以上の摂取量が多い。

【図10】 鉄摂取量の年次推移

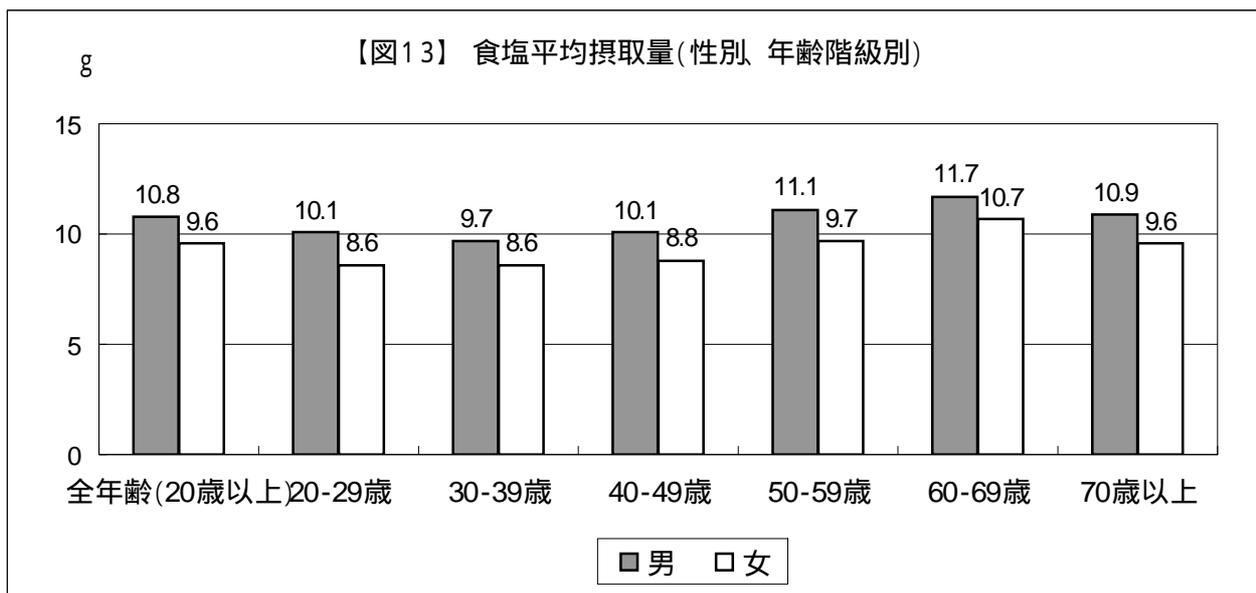
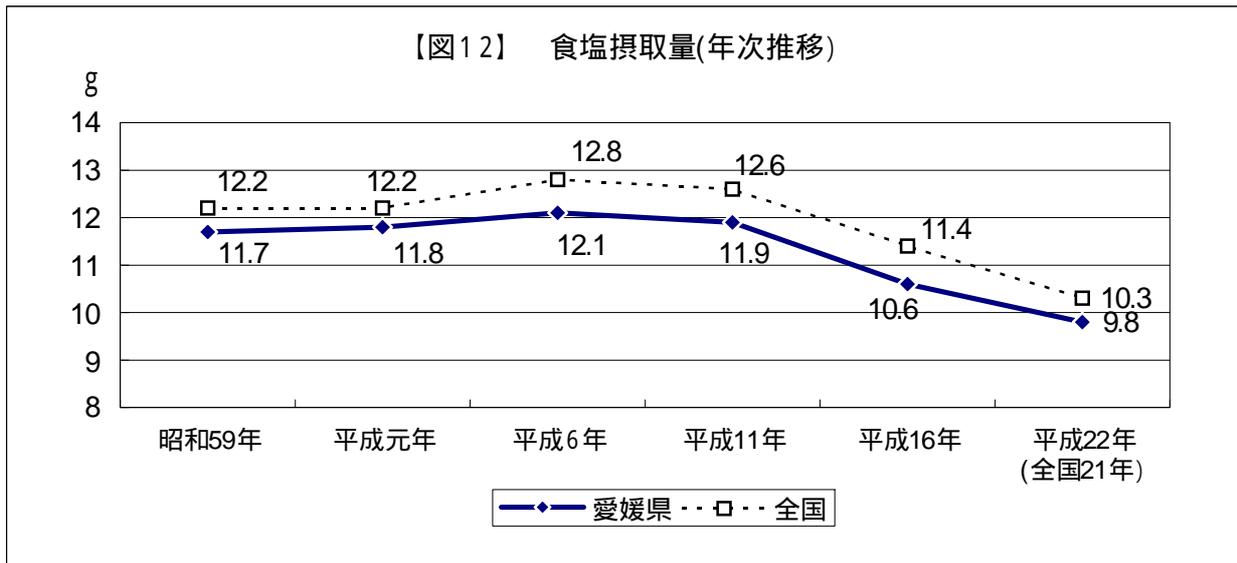


【図11】 鉄の平均摂取量(性別 年齢階級別)



食塩摂取量の年次推移と平均摂取量

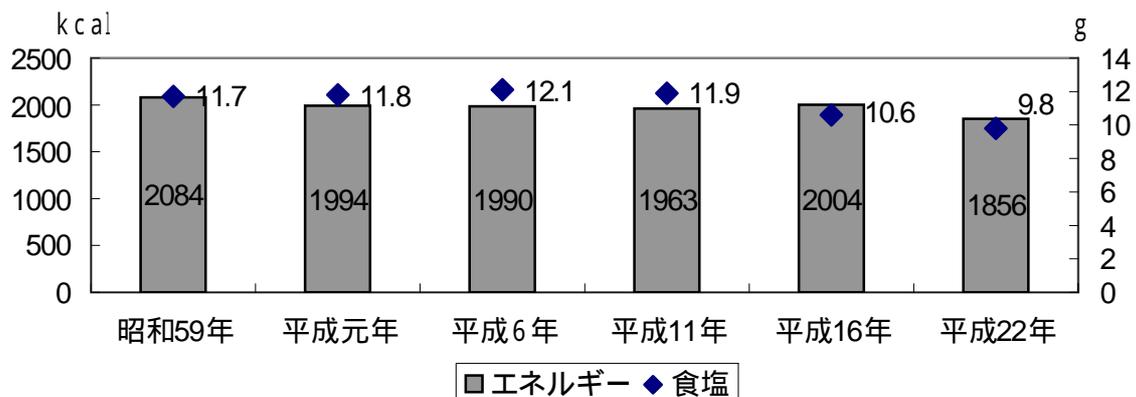
1人1日あたりの食塩摂取量は9.8g。年齢階級別では男女とも50歳代、60歳代で摂取量が多い。



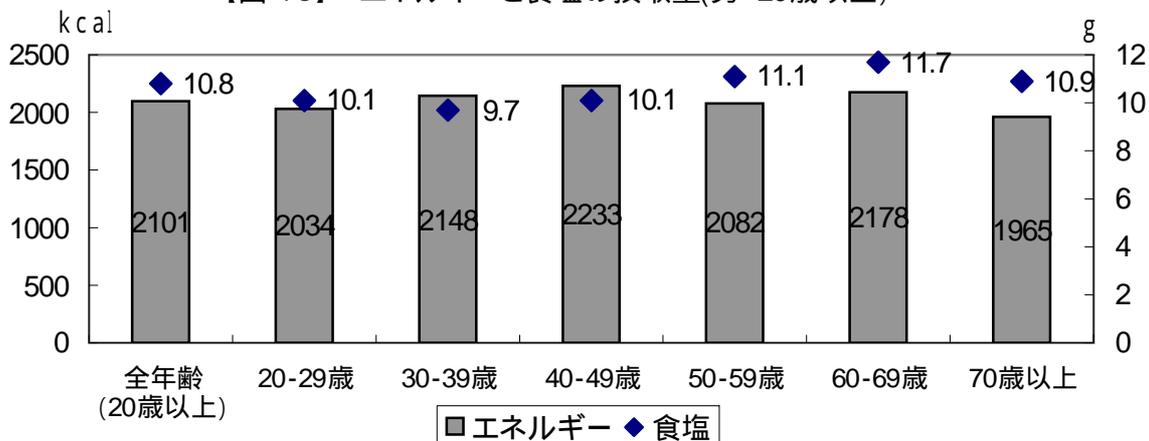
エネルギーと食塩摂取量

エネルギーと食塩の摂取量は、年々減少している。

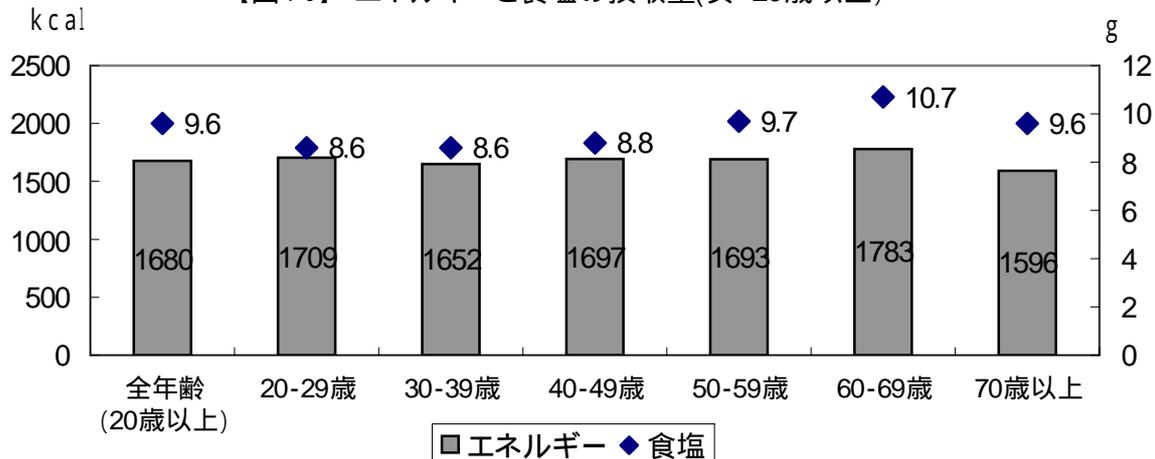
【図 14】 エネルギーと食塩の摂取量(年次推移)



【図 15】 エネルギーと食塩の摂取量(男 20歳以上)

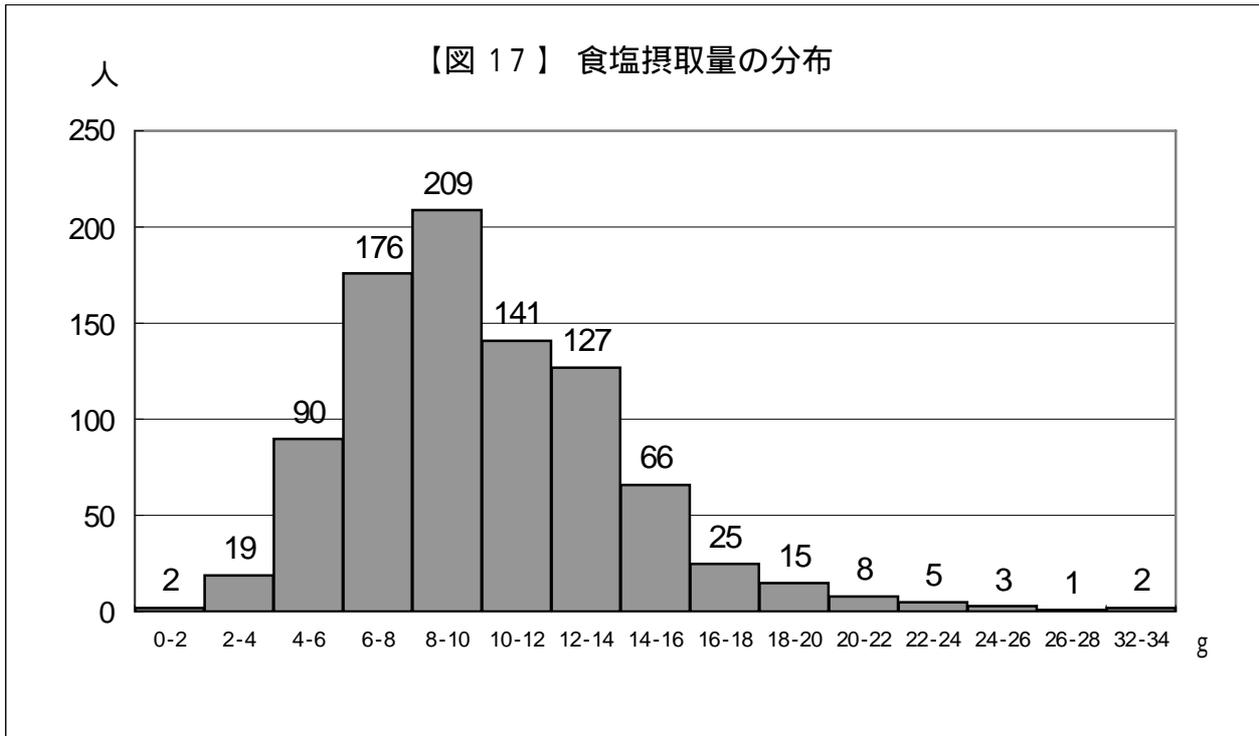


【図 16】 エネルギーと食塩の摂取量(女 20歳以上)



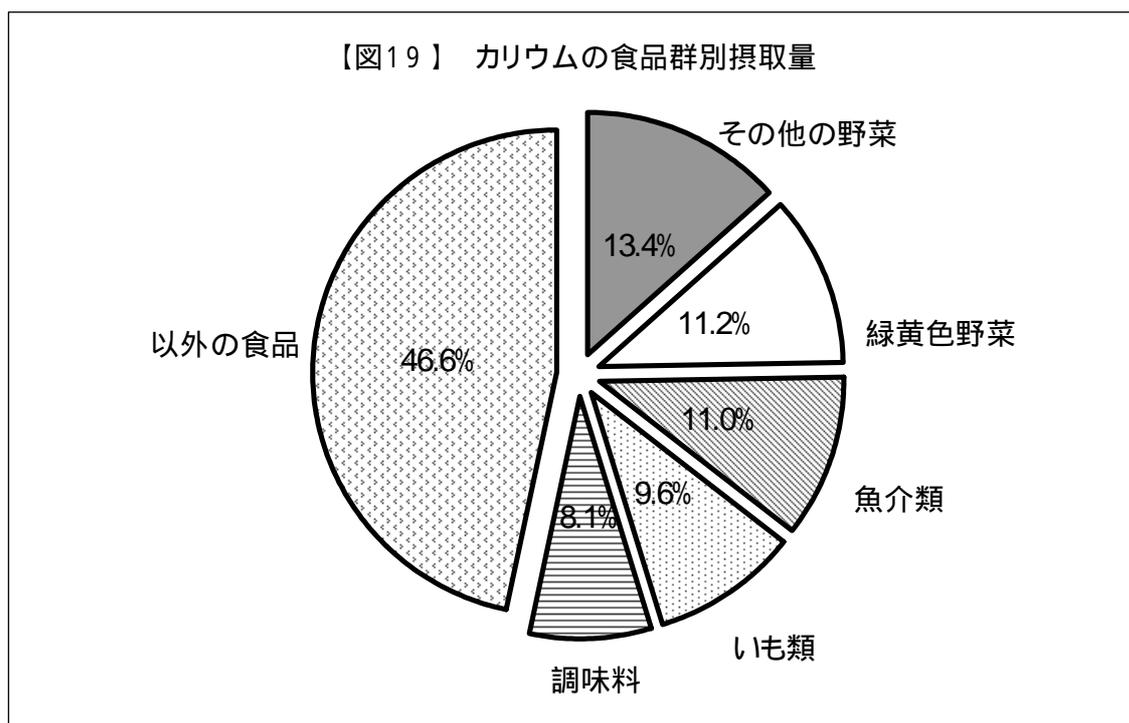
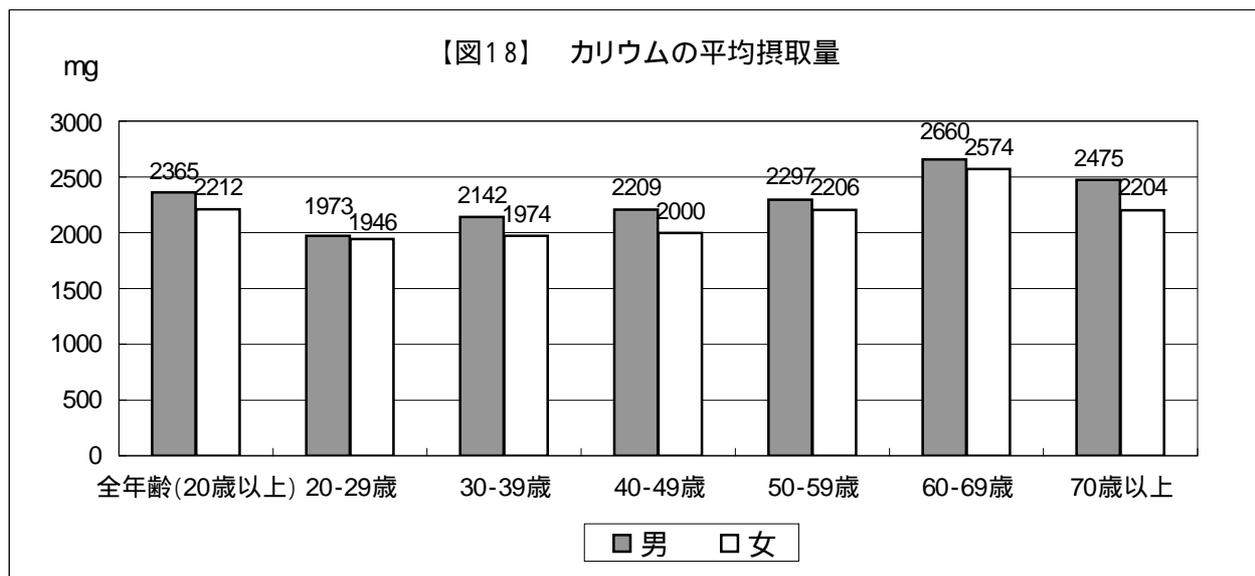
食塩摂取量の分布

食塩摂取量は、8～10gを摂取している者が最も多く、摂取量10g未満の者は全体の55.8%で半数を超えている。



カリウム摂取量

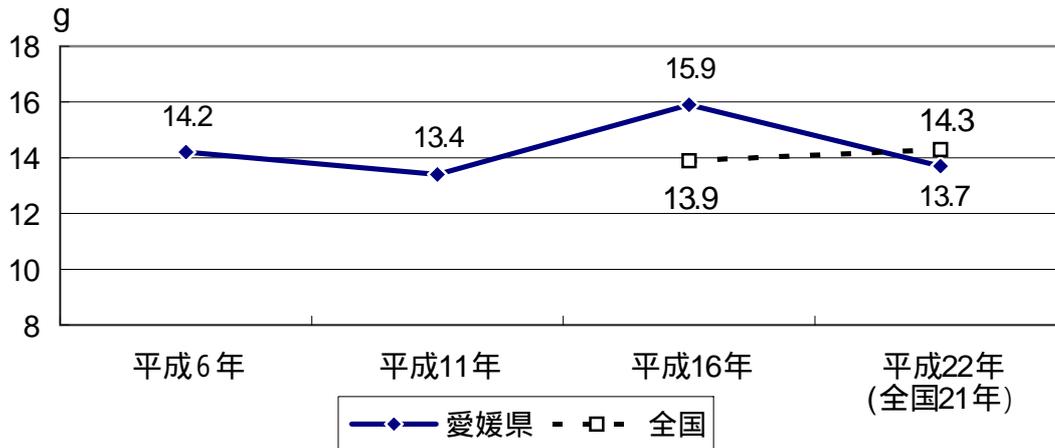
性別、年齢階級別のカリウム摂取量は、男女とも60歳代の摂取量が多い。



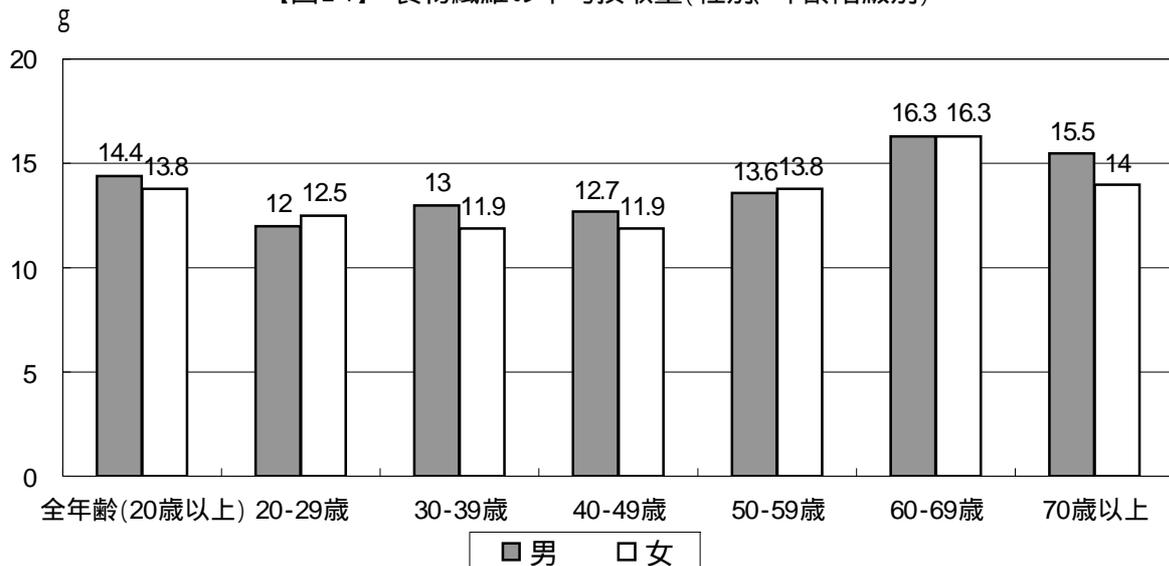
食物繊維摂取量の年次推移と平均摂取量

1人1日あたりの食物繊維摂取量は13.7gである。年齢階級別では男女とも40歳代までの摂取量が少なく、50歳以上の摂取量が多い。

【図20】 食物繊維摂取量の年次推移

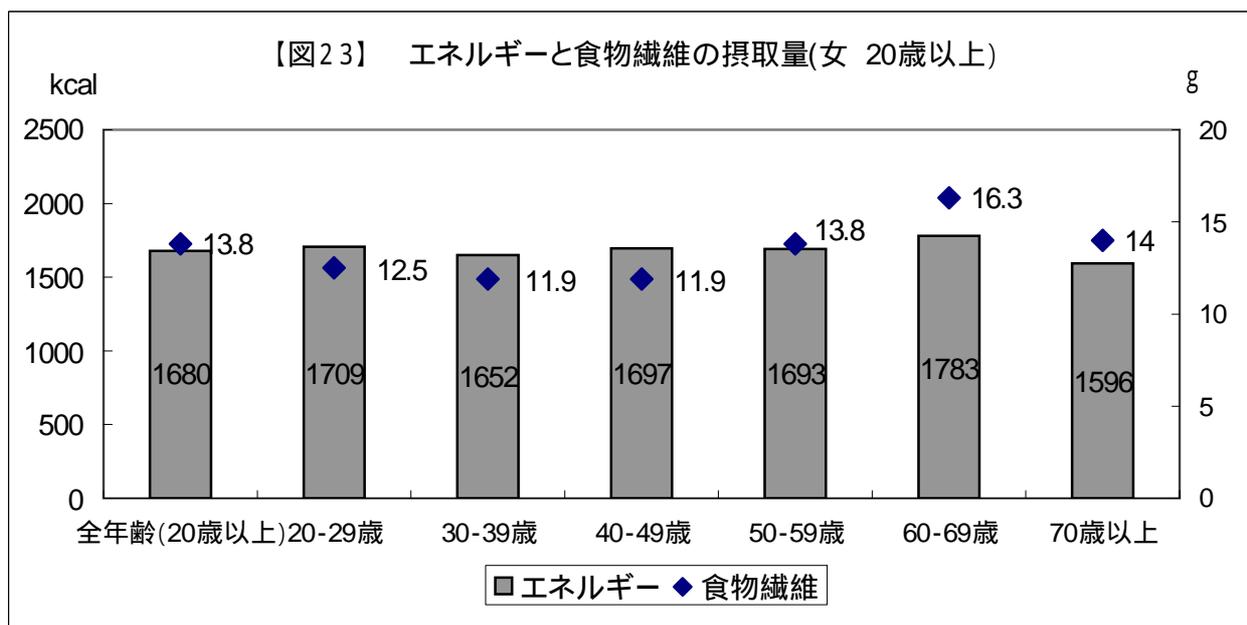
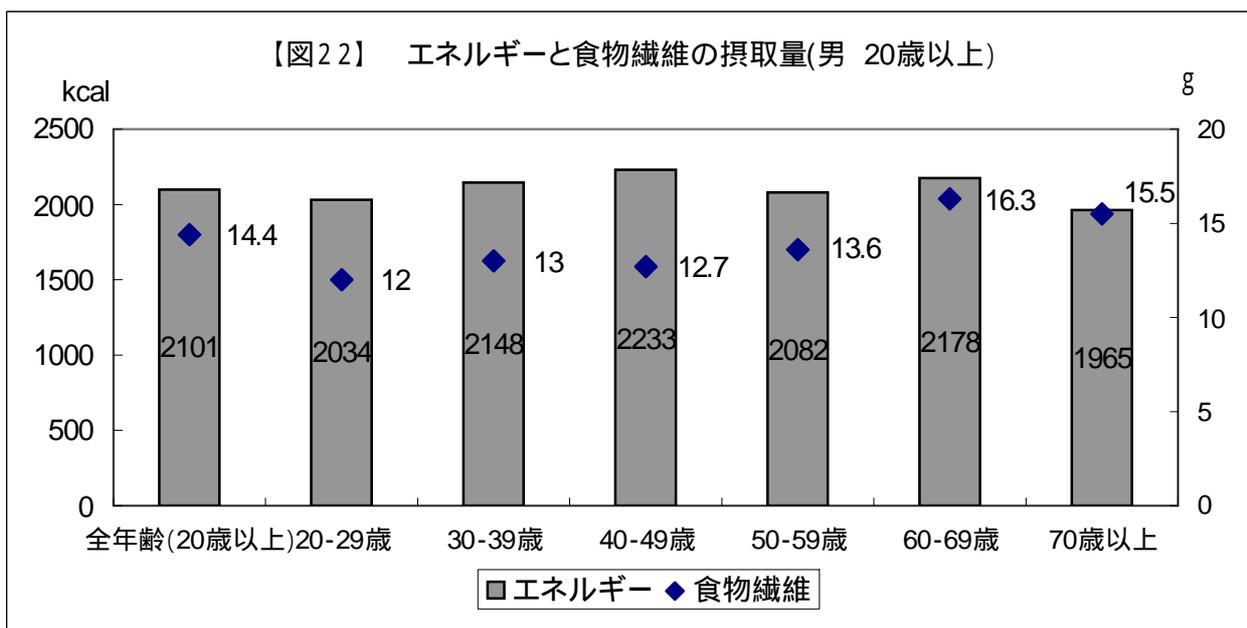


【図21】 食物繊維の平均摂取量(性別、年齢階級別)



エネルギーと食物繊維摂取量

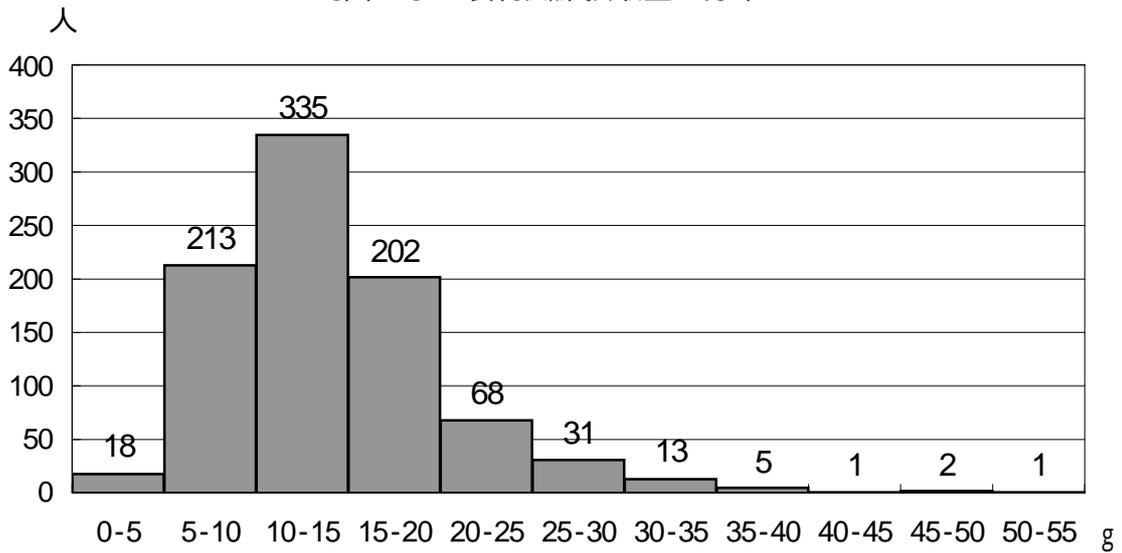
男性の20歳代から50歳代にかけて、エネルギー摂取量に比べると食物繊維の摂取量が少ない。



食物繊維摂取量の分布

食物繊維摂取量は、10～15g摂取している者が最も多く、全体の37.7%である。

【図24】 食物繊維摂取量の分布



【図25】 食物繊維の食品群別摂取量

