

第2章

栄養素、食品の摂取の状況について

1. エネルギー

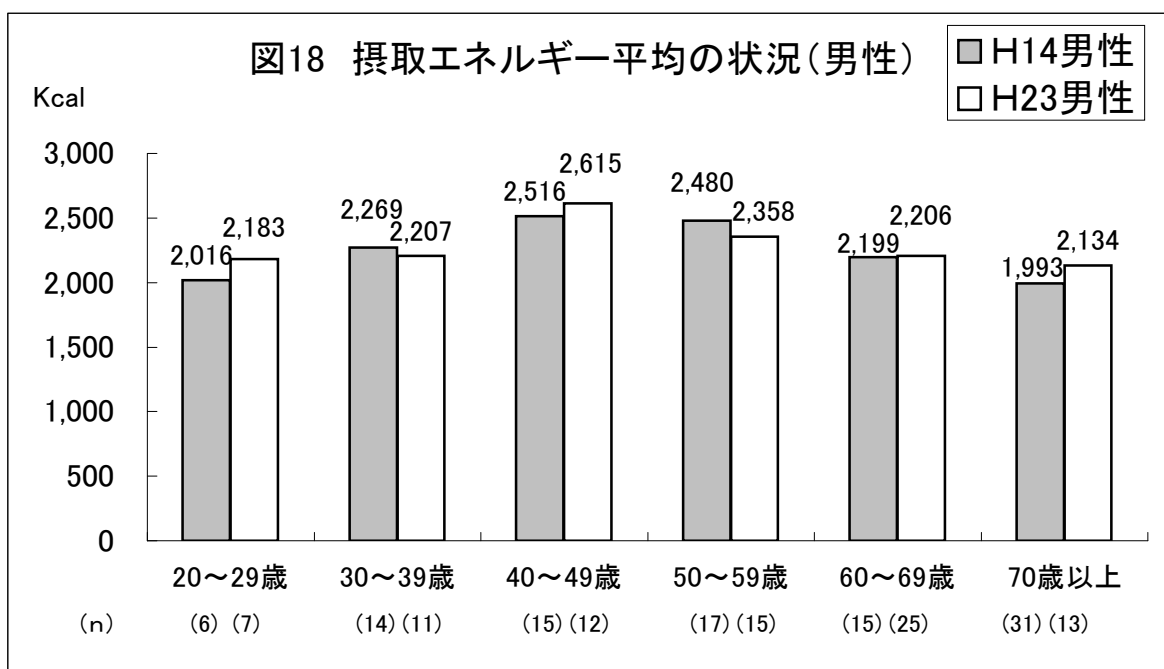
女性30歳代で推定エネルギー必要量（EERレベル I =1750Kcal）に満たない人が多い（「表1」 90.9%）。

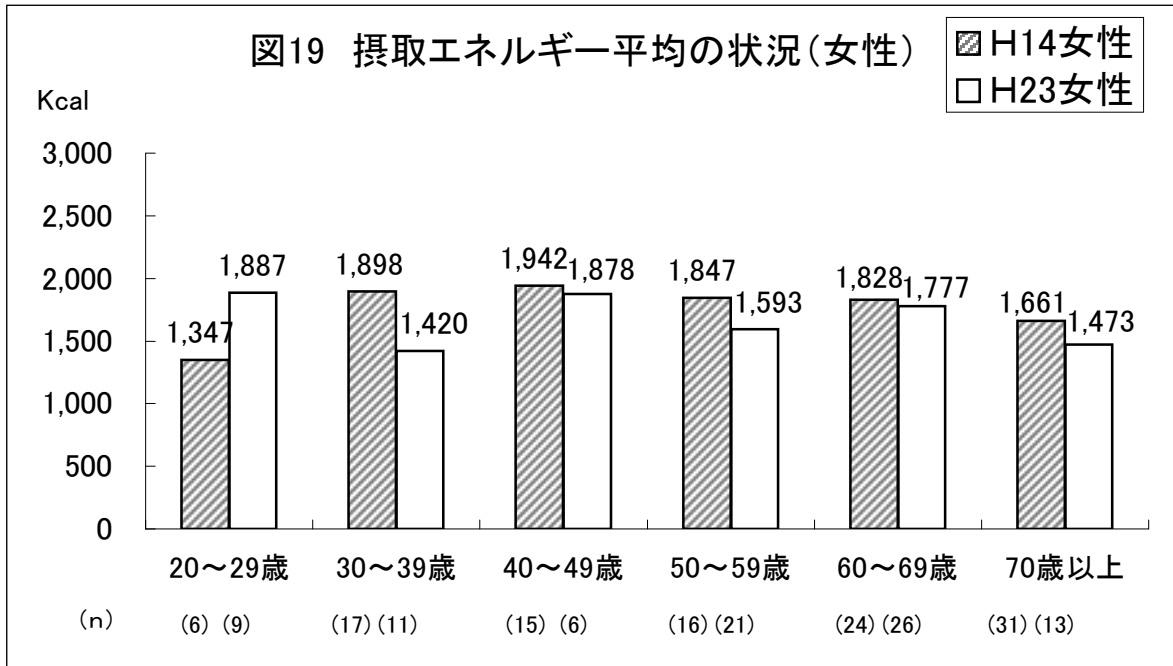
表1) 推定エネルギー必要量（EER）の基準に満たない人と基準以上の人数／割合
 (EER1=身体活動レベル I 低い1.50 ※<再掲EER2=身体活動レベル II 普通1.75>)

男性		EER1未満		EER1以上		※EER2以上	
(n)	年齢区分	人数	割合	人数	割合	人数	割合
7	20～29歳	4	57.1%	3	42.9%	2	28.6%
11	30～39歳	6	54.5%	5	45.5%	3	27.3%
12	40～49歳	6	50.0%	6	50.0%	4	33.3%
15	50～59歳	6	40.0%	9	60.0%	5	33.3%
25	60～69歳	12	48.0%	13	52.0%	7	28.0%
13	70歳以上	3	23.1%	10	76.9%	4	30.8%

女性		EER1未満		EER1以上		※EER2以上	
(n)	年齢区分	人数	割合	人数	割合	人数	割合
9	20～29歳	4	44.4%	5	55.6%	3	33.3%
11	30～39歳	10	90.9%	1	9.1%	0	0.0%
9	40～49歳	5	55.6%	4	44.4%	2	22.2%
21	50～59歳	14	66.7%	7	33.3%	3	14.3%
26	60～69歳	12	46.2%	14	53.8%	6	23.1%
13	70歳以上	8	61.5%	5	38.5%	4	30.8%

平成14年度調査と平成23年度調査の摂取エネルギー平均値比較では、男性（図18）では各年代について大きな違いは見られない。一方、女性（次ページ図19）では、平成14年度調査時の20歳～29歳は摂取エネルギー平均値が1,347Kcalであったのに対し平成23年度調査時は1,887Kcalと増加した。また、平成14年度調査時の30歳～39歳は1,898Kcalであったのに対し平成23年度調査時は1,420Kcalと減少した。





<参考資料>

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 (Kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
6～7(歳)	1,350	1,550	1,700	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,800	2,050	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,750	2,000	2,250
12～14(歳)	2,200	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17(歳)	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
18～29(歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000

(参考：日本人の食事摂取基準 2010年版)

2. 脂 質

総エネルギーに占める脂質の摂取エネルギーの割合は、30歳代女性で高い。

総エネルギーに対する脂質エネルギーの割合の目標量は20～25%（次ページ参考資料参照）であるが、30歳～39歳女性の90.9%が目標量を超えている（図21）。

図20 脂肪エネルギー比率の状況(男性)

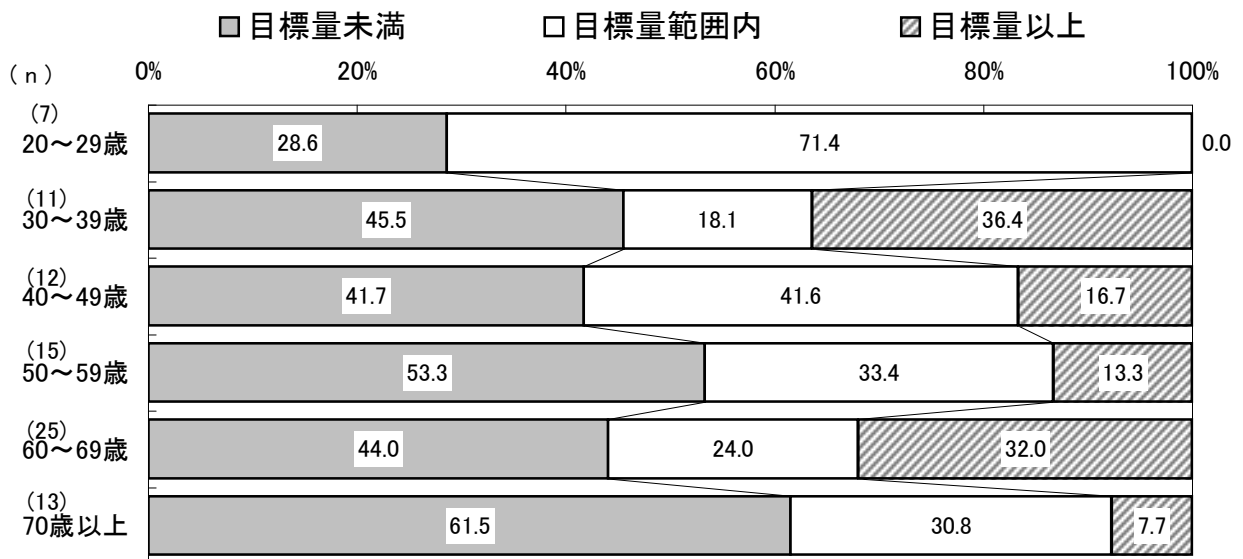
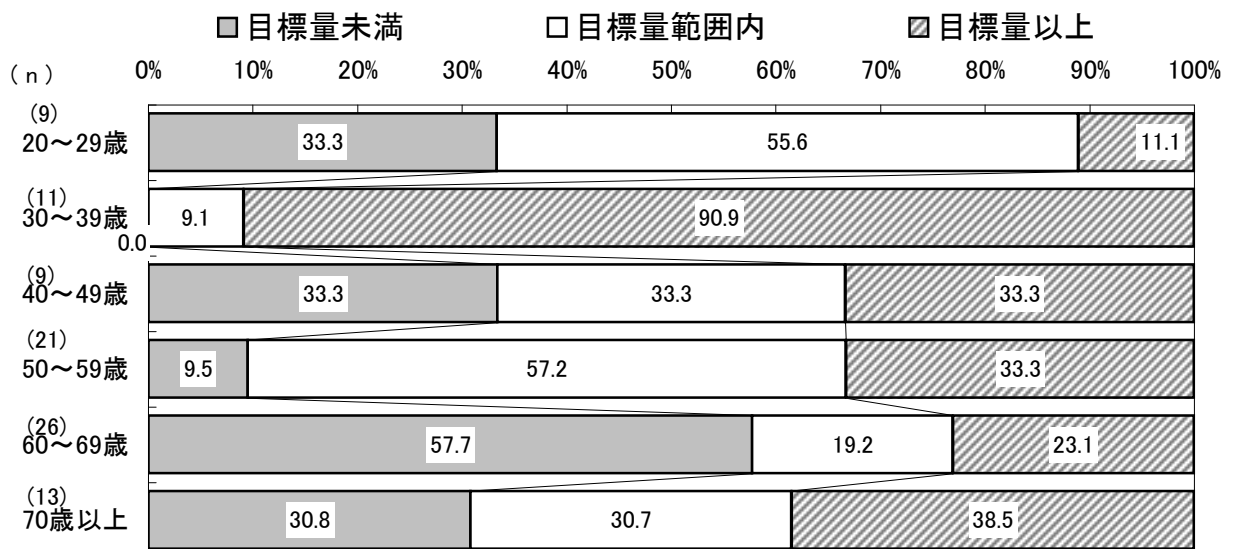


図21 脂肪エネルギー比率の状況(女性)



< 参考資料 >

脂質の食事摂取基準

※脂質の総エネルギーに占める割合（脂肪エネルギー比）；%エネルギー

性別	男性		女性	
	目安量	目標量(範囲)	目安量	目標量(範囲)
6～7(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
8～9(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
10～11(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
12～14(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
15～17(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
18～29(歳)	—	20以上30未満	—	20以上30未満
30～49(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
50～69(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満
70以上(歳)	—	20以上25未満	—	20以上25未満

(参考：日本人の食事摂取基準 2010年版)

3. 炭水化物

1日の総エネルギーに対する炭水化物のエネルギー摂取比率では、目標量未満である人が多いのは、男性では70歳以上、女性では30歳～39歳。

総エネルギーに対する炭水化物エネルギーの割合の目標量は20～25%（次ページ参考資料参照）であるが、目標量に満たない人の割合は、男性70歳以上で61.5%（図22）、次いで女性30歳～39歳で45.5%（図23）であった。

図22 炭水化物エネルギー比率の状況(男性)

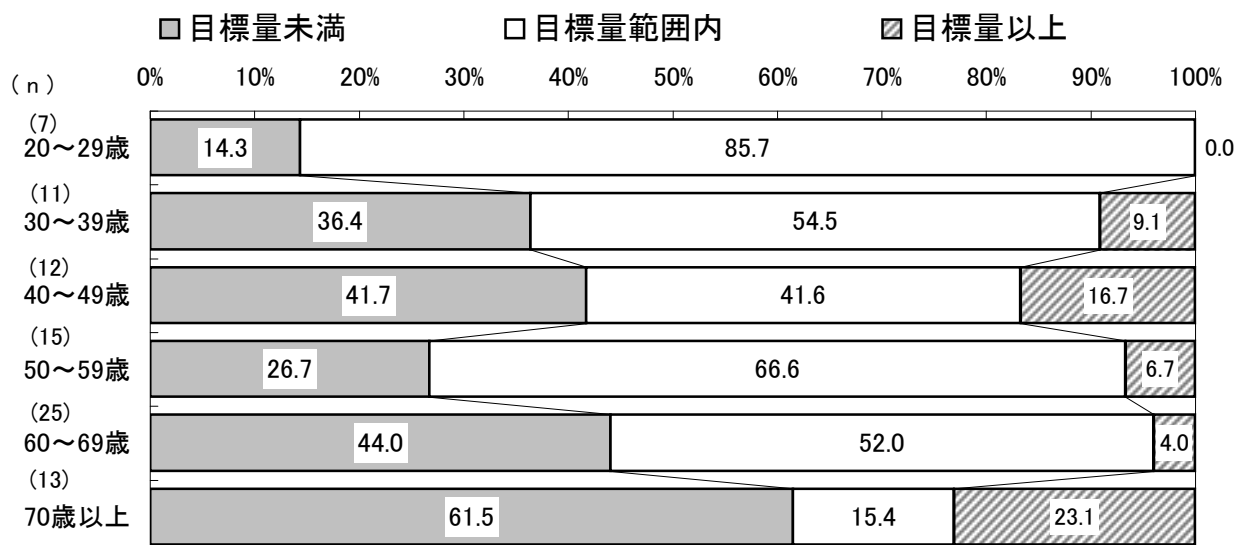
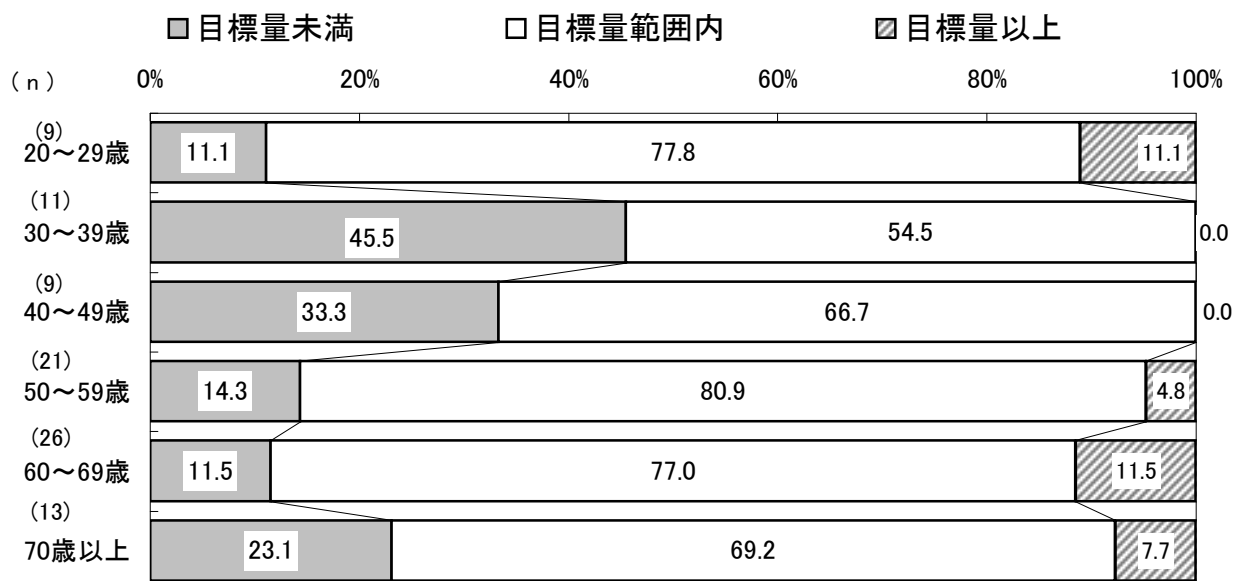


図23 炭水化物エネルギー比率の状況(女性)



<参考資料>

炭水化物の食事摂取基準（%エネルギー）※1

性別	男性	女性
年齢	目標量(範囲)	目標量(範囲)
6～7(歳)	50以上70未満	50以上70未満
8～9(歳)	50以上70未満	50以上70未満
10～11(歳)	50以上70未満	50以上70未満
12～14(歳)	50以上70未満	50以上70未満
15～17(歳)	50以上70未満	50以上70未満
18～29(歳)	50以上70未満	50以上70未満
30～49(歳)	50以上70未満	50以上70未満
50～69(歳)	50以上70未満	50以上70未満
70以上(歳)	50以上70未満	50以上70未満

※1 アルコールに由来するエネルギーを含む

(参考：日本人の食事摂取基準 2010年版)

4. たんぱく質

20歳以上では、男女ともに各年代の推奨量を満たした摂取状況。

たんぱく質の摂取量は、各年代において推奨量を超えて摂取している人が多い（表3）。特に、男性ではすべての年代で7割以上の人々が推奨量を超えた摂取であった。

表2) 推定平均必要量(EAR) に達していない人数/割合

男性(n)	年齢区分	人数	割合	女性(n)	年齢区分	人数	割合
7	20～29歳	1	14.3%	9	20～29歳	1	11.1%
11	30～39歳	2	18.2%	11	30～39歳	0	0.0%
12	40～49歳	0	0.0%	9	40～49歳	1	11.1%
15	50～59歳	1	6.7%	21	50～59歳	2	9.5%
25	60～69歳	2	8.0%	26	60～69歳	3	11.5%
13	70歳以上	1	7.7%	13	70歳以上	1	7.7%

表3) 推奨量(RDA) をこえている人数/割合

男性(n)	年齢区分	人数	割合	女性(n)	年齢区分	人数	割合
7	20～29歳	5	71.4%	9	20～29歳	7	77.8%
11	30～39歳	8	72.7%	11	30～39歳	8	72.7%
12	40～49歳	10	83.3%	9	40～49歳	6	66.7%
15	50～59歳	12	80.0%	21	50～59歳	17	81.0%
25	60～69歳	22	88.0%	26	60～69歳	19	73.1%
13	70歳以上	10	76.9%	13	70歳以上	9	69.2%

<参考資料>

たんぱく質の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
6～7(歳)	25	30	—	—	25	30	—	—
8～9(歳)	30	40	—	—	30	40	—	—
10～11(歳)	40	45	—	—	35	45	—	—
12～14(歳)	45	60	—	—	45	55	—	—
15～17(歳)	50	60	—	—	45	55	—	—
18～29(歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
30～49(歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
50～69(歳)	50	60	—	—	40	50	—	—
70以上(歳)	50	60	—	—	40	50	—	—

(参考：日本人の食事摂取基準 2010年版)

5. カルシウム

摂取量の分布では男女ともに300mg以上500mg未満に一番多く分布。

各年代の推定平均必要量の範囲は500mgから700mgであるが、実際の分布では300mg以上500mg未満で摂取している人が最も多い（図24、図25）。

図24 7歳以上の男性 カルシウム摂取量分布(n = 90)

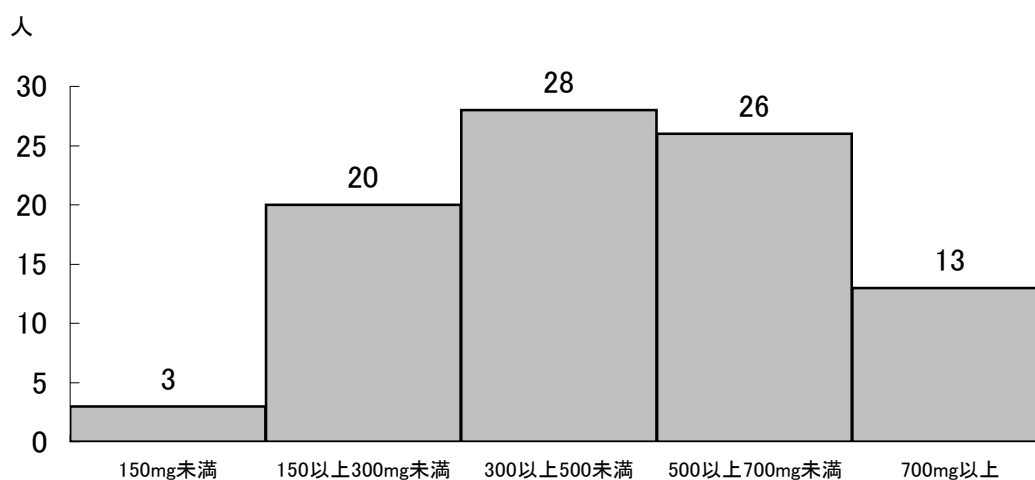
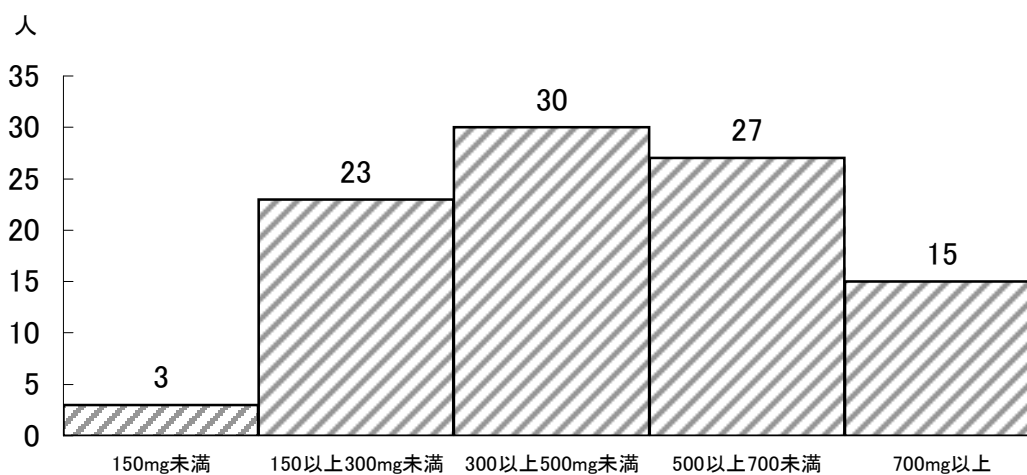


図25 7歳以上の女性 カルシウム摂取量分布(n = 98)



カルシウム摂取量の平均値について平成14年度調査と平成23年度調査を比較（図26）すると、7歳～14歳及び20歳～29歳は増加率が高い。一方、40歳～49歳及び50歳～59歳は減少し、特に40歳～49歳で顕著な減少が見られた。しかし、どの年代についても推定平均必要量に達していない人の割合が高く（表4）、推奨量を満たしている人は少ない（表5）。

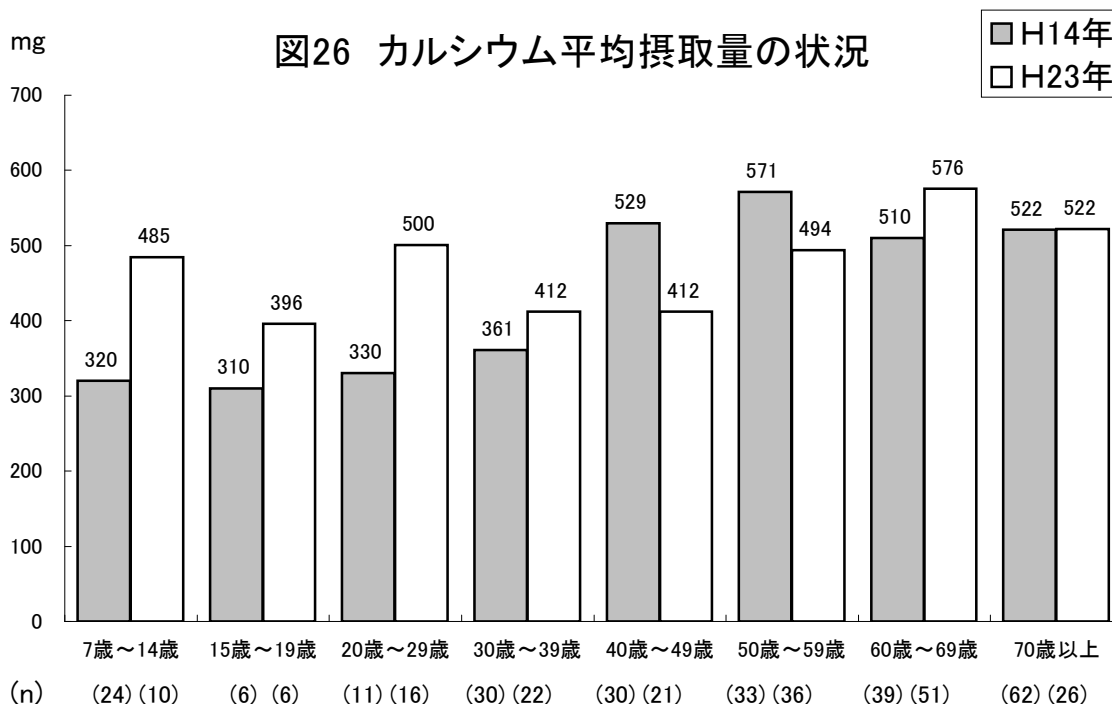


表4) 推定平均必要量(EAR) に達していない人数/割合

男性(n)	区分	人数	割合
4	7～14歳	4	100.0%
3	15～19歳	2	66.7%
7	20～29歳	6	85.7%
11	30～39歳	9	81.8%
12	40～49歳	9	75.0%
15	50～59歳	13	86.7%
25	60～69歳	14	56.0%
13	70歳以上	9	69.2%

女性(n)	区分	人数	割合
6	7～14歳	5	83.3%
3	15～19歳	3	100.0%
9	20～29歳	6	66.7%
11	30～39歳	8	72.7%
9	40～49歳	6	66.7%
21	50～59歳	15	71.4%
26	60～69歳	15	57.7%
13	70歳以上	9	69.2%

表5) 推奨量(RDA) に達している人数/割合

男性(n)	区分	人数	割合
4	7～14歳	0	0.0%
3	15～19歳	1	33.3%
7	20～29歳	1	14.3%
11	30～39歳	1	9.1%
12	40～49歳	0	0.0%
15	50～59歳	1	6.7%
25	60～69歳	7	28.0%
13	70歳以上	2	15.4%

女性(n)	区分	人数	割合
6	7～14歳	0	0.0%
3	15～19歳	0	0.0%
9	20～29歳	2	22.2%
11	30～39歳	0	0.0%
9	40～49歳	3	33.3%
21	50～59歳	3	14.3%
26	60～69歳	7	26.9%
13	70歳以上	2	15.4%

<参考資料>

カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
6~7(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
8~9(歳)	550	650	—	—	600	750	—	—
10~11(歳)	600	700	—	—	600	700	—	—
12~14(歳)	800	1000	—	—	650	800	—	—
15~17(歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18~29(歳)	650	800	—	2300	550	650	—	2300
30~49(歳)	550	650	—	2300	550	650	—	2300
50~69(歳)	600	700	—	2300	550	650	—	2300
70以上(歳)	600	700	—	2300	500	600	—	2300

(参考：日本人の食事摂取基準 2010年版)

6. 食物繊維

摂取量の分布では、10 g～20 g の範囲が中心。

一方、20 g 以上の摂取は、男性が17名（「図27」83人中）、女性が13名（「図28」89人中）であった。

図27 20歳以上の男性 食物繊維摂取量分布(n = 83)

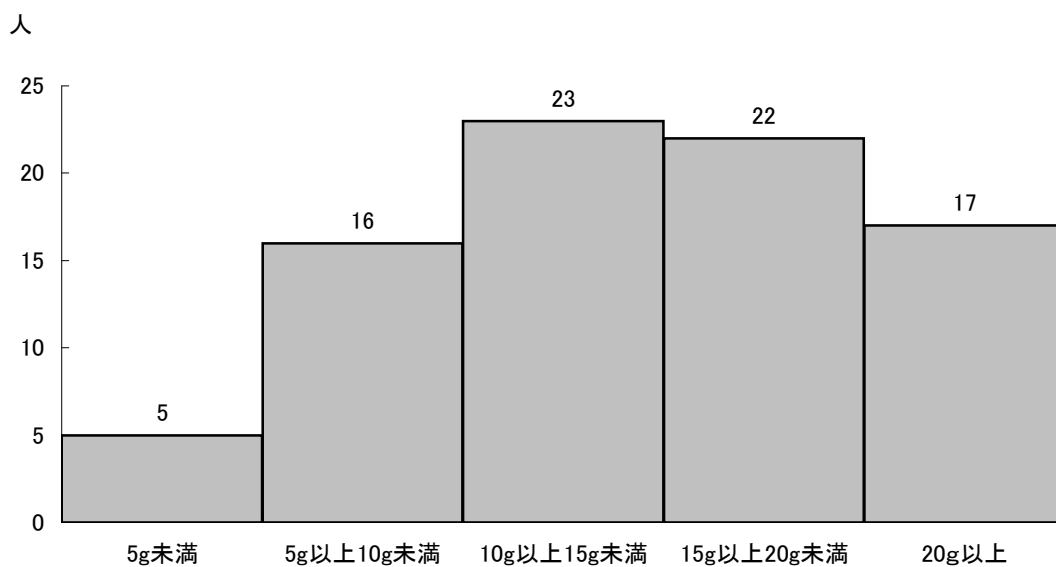
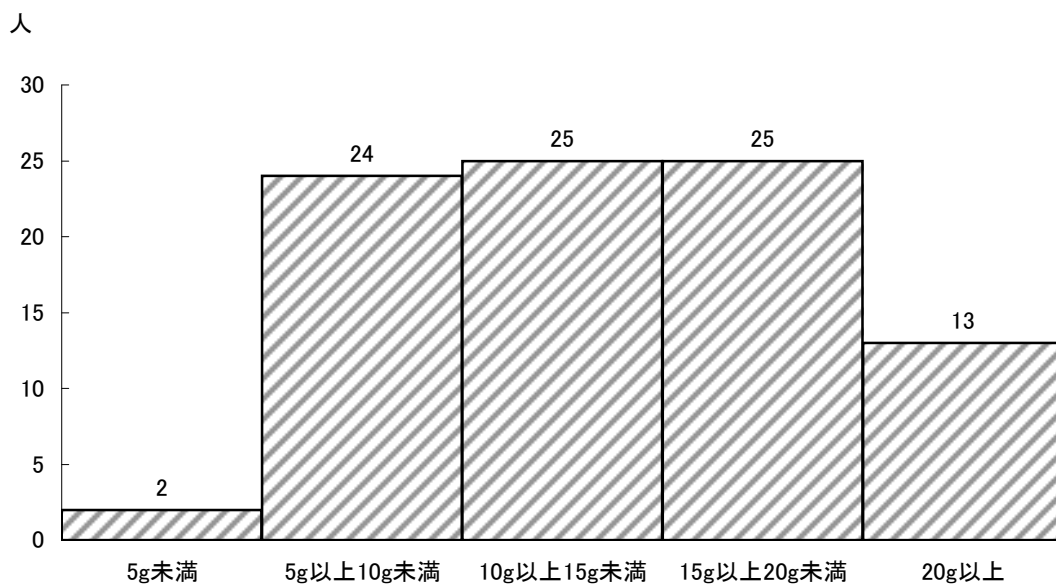


図28 20歳以上の女性 食物繊維摂取量分布(n = 89)



食物繊維摂取量の平均値について平成14年度調査と平成23年度調査を比較（図29）すると、20歳～29歳において摂取量の増加率が高い。
 また、目標量を超えた摂取をしている人が半数をこえている年代は、50歳～59歳の男性（53.3%）、70歳以上の女性（53.8%）であった（表6）。

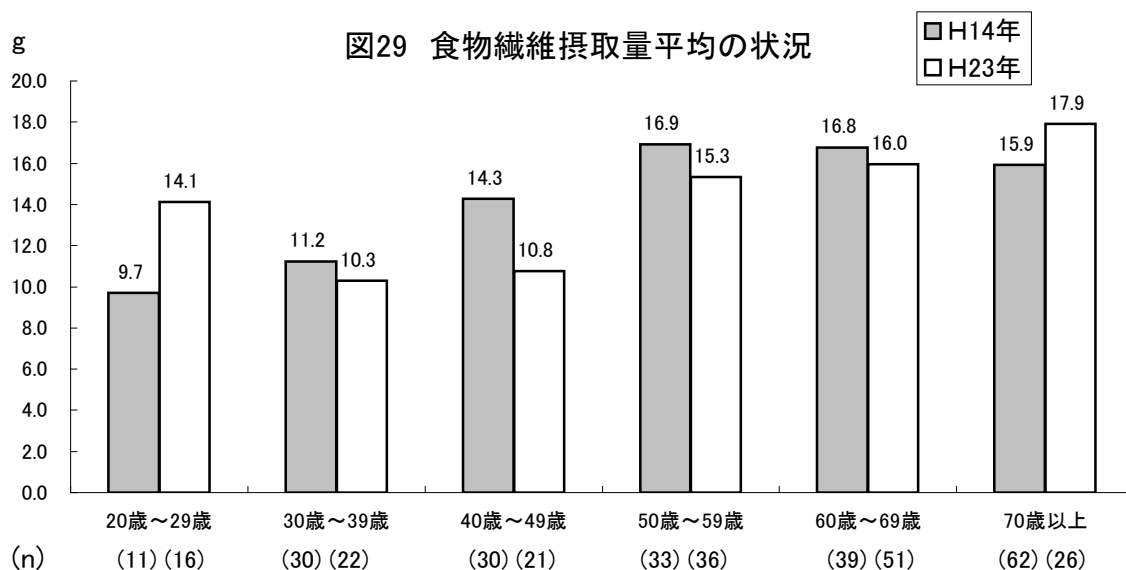


表6) 目標量 (DG=男性19g以上 女性17g以上) をこえている人数/割合

性別(n)	年齢区分	人数	割合
男性(n)	20～29歳	1	14.3%
	30～39歳	0	0.0%
	40～49歳	2	16.7%
	50～59歳	8	53.3%
	60～69歳	6	24.0%
	70歳以上	5	38.5%
女性(n)	20～29歳	2	22.2%
	30～39歳	2	18.2%
	40～49歳	1	11.1%
	50～59歳	6	28.6%
	60～69歳	10	38.5%
	70歳以上	7	53.8%

<参考資料>食物繊維の食事摂取基準 (g/日)

性別	男性	女性
年齢	目標量(範囲)	目標量(範囲)
15～17(歳)	—	—
18～29(歳)	19以上	17以上
30～49(歳)	19以上	17以上
50～69(歳)	19以上	17以上
70以上(歳)	19以上	17以上

(参考：日本人の食事摂取基準 2010年版)

7. 食塩相当量 (ナトリウム×2.54/1,000)

摂取量の分布では、男性で10 g～15 g 未満の摂取量が一番高い。

男性の分布では10 g 以上15 g 未満が最も高く34人（「図30」83人中）であった。一方、女性の分布では6 g 以上10 g 未満が最も高く36人（「図31」89人中）であった。

図30 20歳以上の男性 食塩摂取量分布(n = 83)

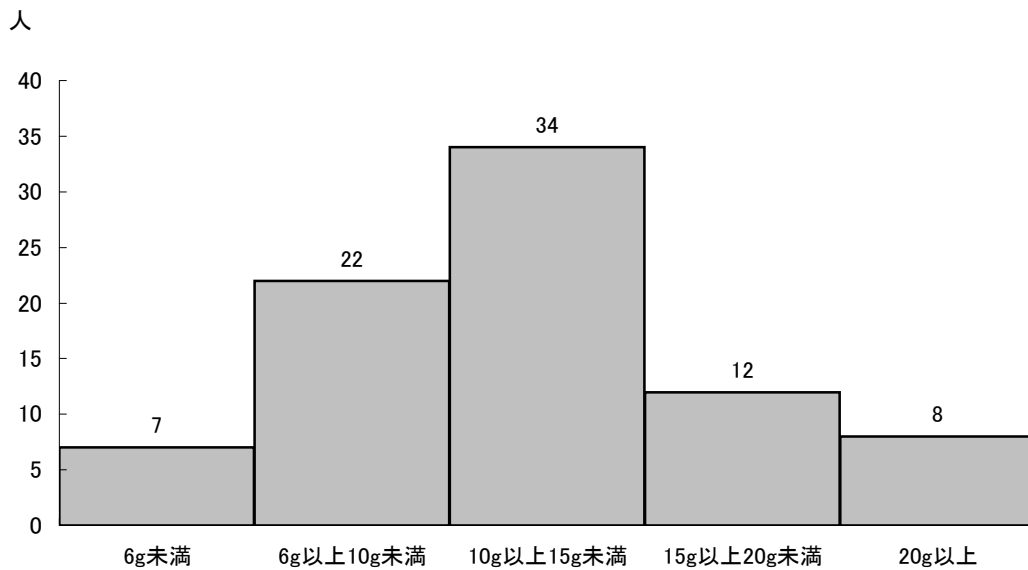
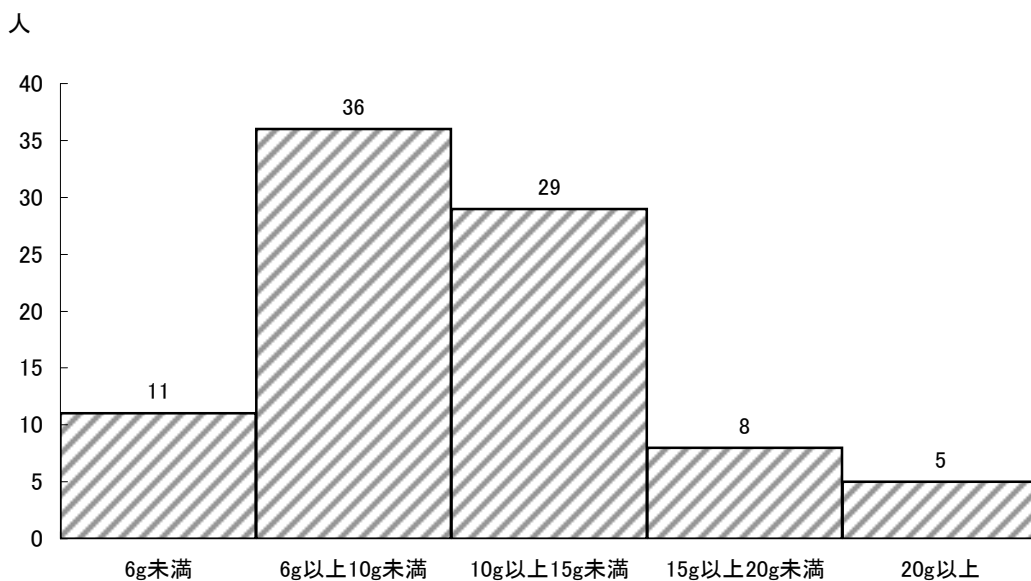


図31 20歳以上の女性 食塩摂取量分布(n = 89)



食塩相当量平均値について平成14年度調査と平成23年度調査を比較（図32）すると、20歳～29歳で摂取量の増加率が高く、50歳～59歳及び60歳から69歳で摂取量の減少率が高い。一方、目標量を超える摂取量をする人は依然として高い割合を示しており、最も高い割合は男性50歳～59歳で93.3%だった（表7）。

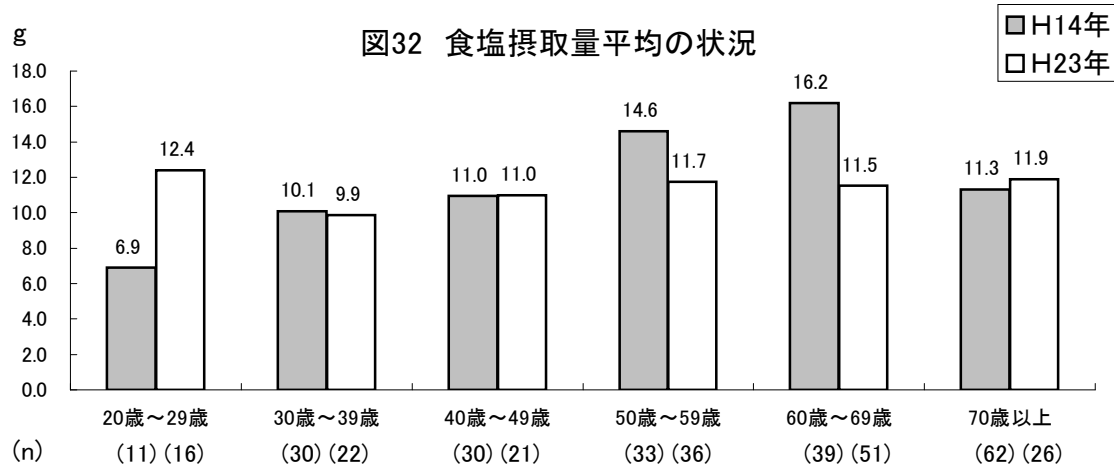


表7) 目標量 (DG=男性9g未満 女性7g未満) をこえている人数/割合

性別(n)	年齢区分	人数	割合
男性(n)	20～29歳	4	57.1%
	30～39歳	9	81.8%
	40～49歳	10	83.3%
	50～59歳	14	93.3%
	60～69歳	17	68.0%
	70歳以上	9	69.2%
女性(n)	20～29歳	7	77.8%
	30～39歳	3	27.3%
	40～49歳	3	33.3%
	50～59歳	12	57.1%
	60～69歳	16	61.5%
	70歳以上	10	76.9%

<参考資料>

ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日、()は食塩相当量 [g/日])

性別	男性			女性		
	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
6～7(歳)	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)
8～9(歳)	—	—	(7.0未満)	—	—	(7.0未満)
10～11(歳)	—	—	(8.0未満)	—	—	(7.5未満)
12～14(歳)	—	—	(9.0未満)	—	—	(7.5未満)
15～17(歳)	—	—	(9.0未満)	—	—	(7.5未満)
18～29(歳)	600(1.5)	—	(9.0未満)	600(1.5)	—	(7.5未満)
30～49(歳)	600(1.5)	—	(9.0未満)	600(1.5)	—	(7.5未満)
50～69(歳)	600(1.5)	—	(9.0未満)	600(1.5)	—	(7.5未満)
70以上(歳)	600(1.5)	—	(9.0未満)	600(1.5)	—	(7.5未満)

(参考：日本人の食事摂取基準 2010年版)

8. コレステロール

摂取量の分布では、600mg以上600mg未満の摂取をする人は少ない状況。

分布（図33、図34）では、男女ともに300mg以上600mg未満の摂取量が最も高く、次いで、150mg以上300mgの摂取量であった。

図33 20歳以上の男性 コレステロール摂取量分布(n = 83)

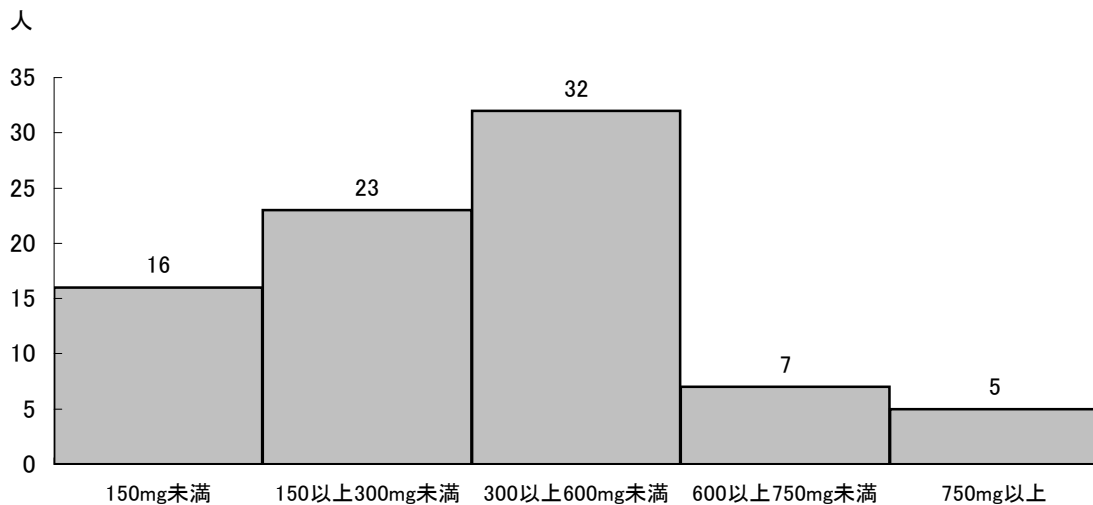
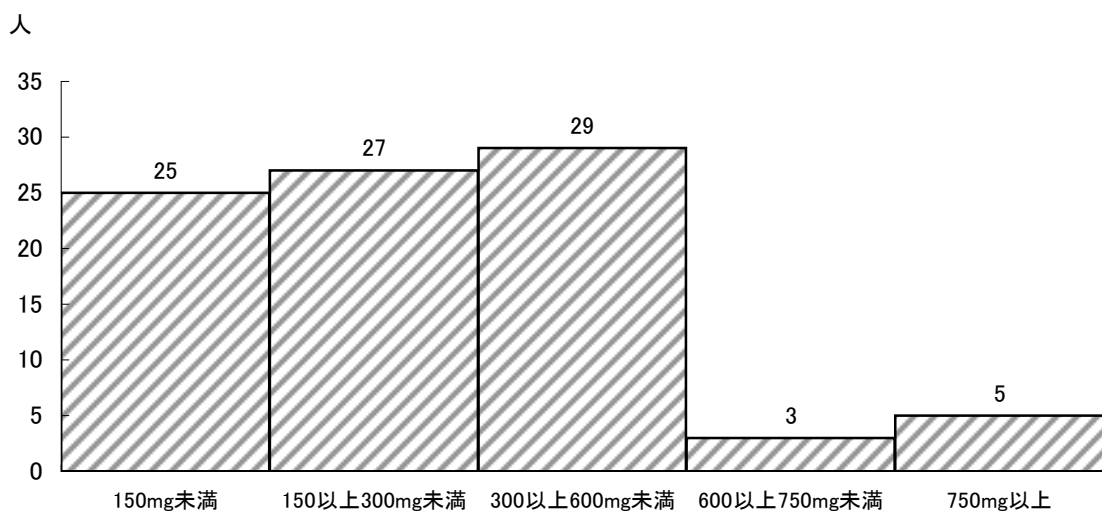


図34 20歳以上の女性 コレステロール摂取量分布(n = 89)



コレステロール平均値について平成14年度調査と平成23年度調査を比較（図35）すると、大きく増加、または、減少している年代はない。
また、目標量を超える摂取量をしている人は少ない（表8）。

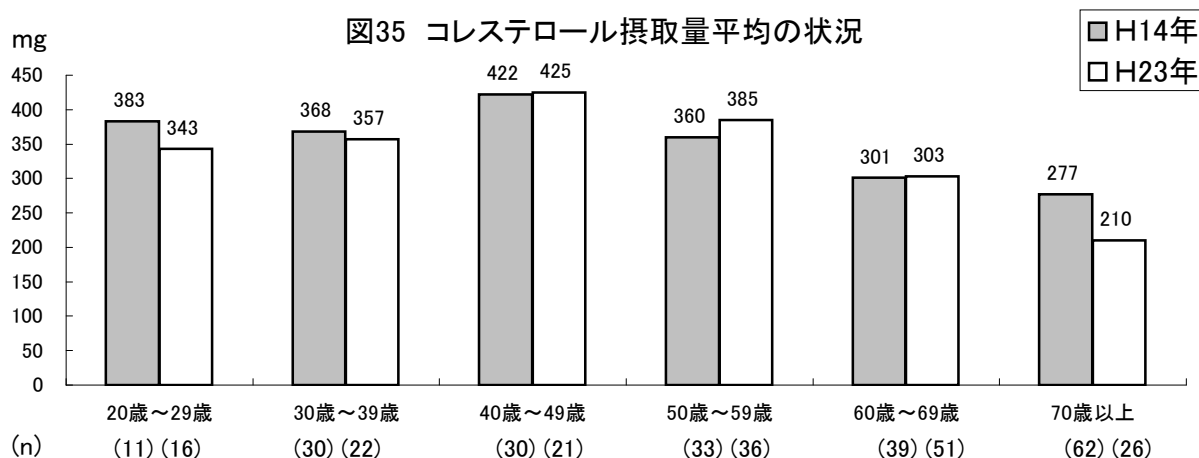


表8) 目標量（DG＝男性750mg未満 女性600mg未満）をこえている人数／割合

性別(n)	年齢区分	人数	割合
男性(n)	20～29歳	0	0.0%
	30～39歳	0	0.0%
	40～49歳	1	8.3%
	50～59歳	2	13.3%
	60～69歳	2	8.0%
	70歳以上	0	0.0%
女性(n)	20～29歳	0	0.0%
	30～39歳	1	9.1%
	40～49歳	2	22.2%
	50～59歳	1	4.8%
	60～69歳	1	3.8%
	70歳以上	0	0.0%

<参考資料>

コレステロールの食事摂取基準（mg/日）

性別	男性	女性
年齢	目標量(範囲)	目標量(範囲)
6～7(歳)	—	—
8～9(歳)	—	—
10～11(歳)	—	—
12～14(歳)	—	—
15～17(歳)	—	—
18～29(歳)	750未満	600未満
30～49(歳)	750未満	600未満
50～69(歳)	750未満	600未満
70以上(歳)	750未満	600未満

(参考：日本人の食事摂取基準 2010年版)

9. 亜鉛

7歳以上の摂取量分布では、女性が6mg以上9mg未満に多く分布。

9mg以上12mg未満の摂取では、男性が31人（「図36」90人中）、女性が18人（「図37」98人中）であった。一方、6mg未満の摂取では、女性が30人（「図37」98人中）であった。

図36 7歳以上の男性 亜鉛摂取量分布(n = 90)

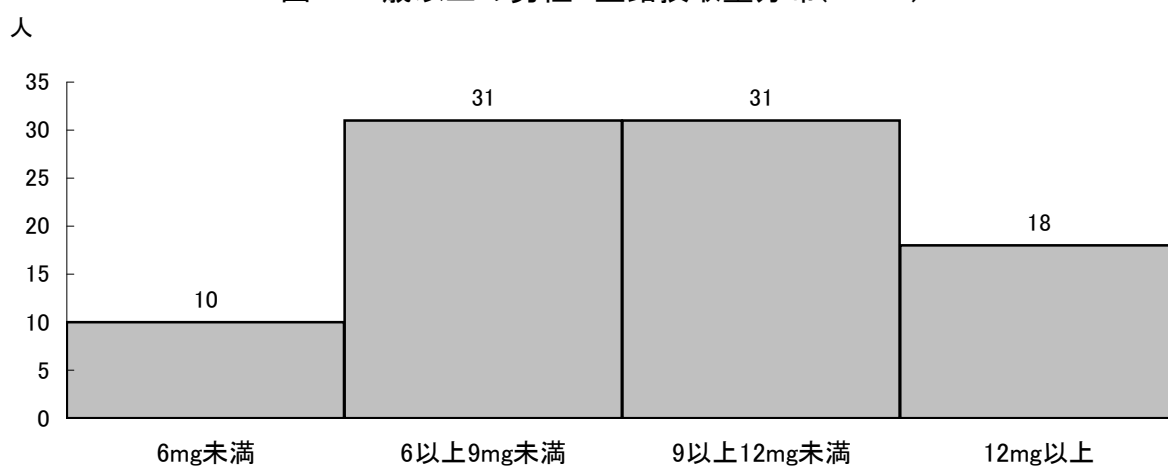
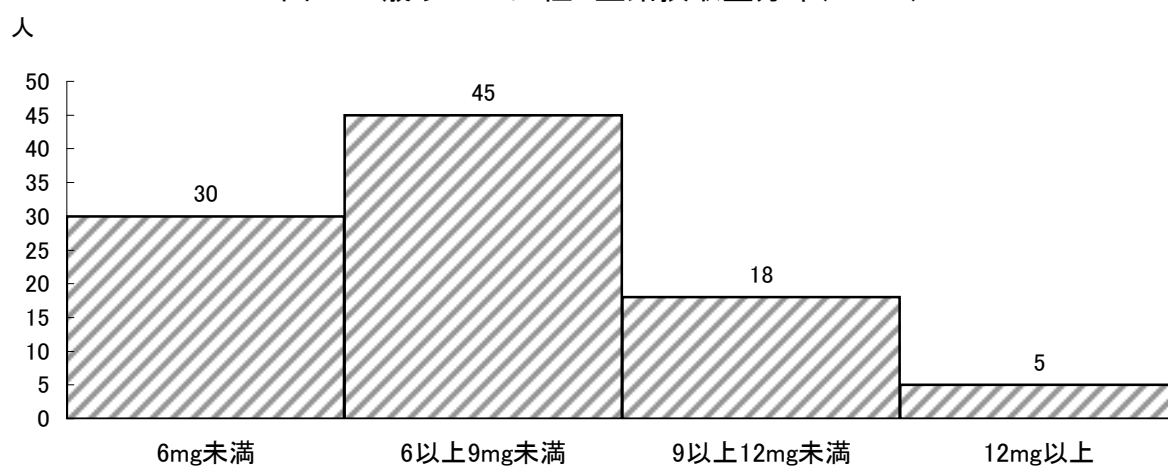


図37 7歳以上の女性 亜鉛摂取量分布(n = 98)



亜鉛摂取量は各年代で推定平均必要量に達していない人の割合が高く（表9）、女性の50歳～59歳で最も高い割合を示した。（76.2%）

表9) 推定平均必要量（EAR）に達していない人数／割合

男性(n)	区分	人数	割合	女性(n)	区分	人数	割合
3	15～19歳	2	66.7%	3	15～19歳	1	33.3%
7	20～29歳	4	57.1%	9	20～29歳	3	33.3%
11	30～39歳	5	45.5%	11	30～39歳	8	72.7%
12	40～49歳	6	50.0%	9	40～49歳	5	55.6%
15	50～59歳	10	66.7%	21	50～59歳	16	76.2%
25	60～69歳	16	64.0%	26	60～69歳	13	50.0%
13	70歳以上	6	46.2%	13	70歳以上	9	69.2%

表10) 推奨量（RDA）に達している人数／割合

男性(n)	区分	人数	割合	女性(n)	区分	人数	割合
3	15～19歳	1	33.3%	3	15～19歳	1	33.3%
7	20～29歳	3	42.9%	9	20～29歳	2	22.2%
11	30～39歳	2	18.2%	11	30～39歳	1	9.1%
12	40～49歳	1	8.3%	9	40～49歳	2	22.2%
15	50～59歳	5	33.3%	21	50～59歳	2	9.5%
25	60～69歳	4	16.0%	26	60～69歳	11	42.3%
13	70歳以上	4	30.8%	13	70歳以上	3	23.1%

<参考資料>

亜鉛の食事摂取基準（mg/日）

性別	男性				女性				
	年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
	6～7(歳)	6	7	—	—	6	7	—	—
	8～9(歳)	7	8	—	—	7	8	—	—
	10～11(歳)	8	10	—	—	8	10	—	—
	12～14(歳)	9	11	—	—	8	9	—	—
	15～17(歳)	11	13	—	—	7	9	—	—
	18～29(歳)	10	12	—	40	7	9	—	35
	30～49(歳)	10	12	—	45	8	9	—	35
	50～69(歳)	10	12	—	45	8	9	—	35
	70以上(歳)	9	11	—	40	7	9	—	30

（参考：日本人の食事摂取基準 2010年版）

10. 野菜

20歳以上の摂取量の分布では、男女ともに350 g 以上摂取量が最も高い。

男女ともに350 g 以上の摂取量が高い（図38、図39）が、次いで、100 g 以上250 g 未満の摂取量であった。

図38 20歳以上の男性 野菜摂取量分布(n = 83)

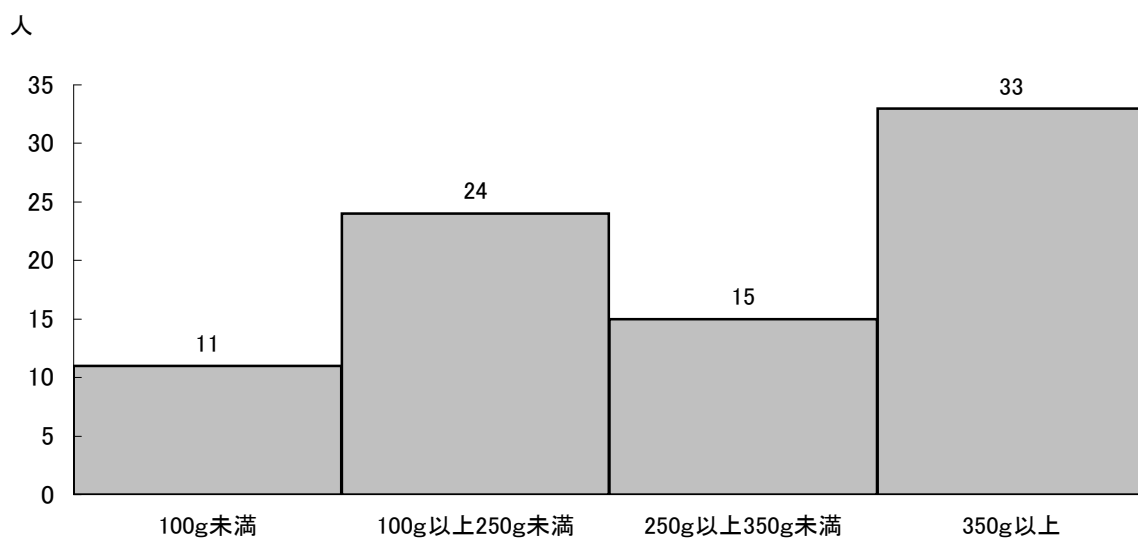
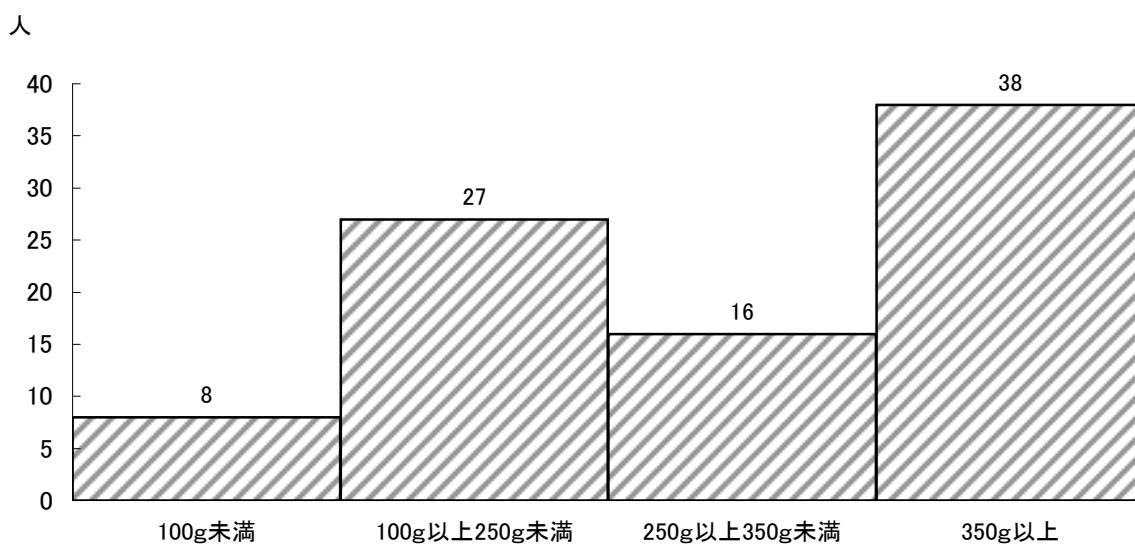


図39 20歳以上の女性 野菜摂取量分布(n = 89)



11. 漬物（野菜を使用したもの）

20歳以上の摂取量の分布では、男女ともに0～15 g 未満が最も高い。

男女の分布から、0～10 g 未満の摂取が最も高く、一方、50 g 以上の過剰な摂取については男性15人（「図40」83人中）、女性15人（「図41」89人中）であった。

図40 20歳以上の男性 漬物の摂取量分布(n = 83)

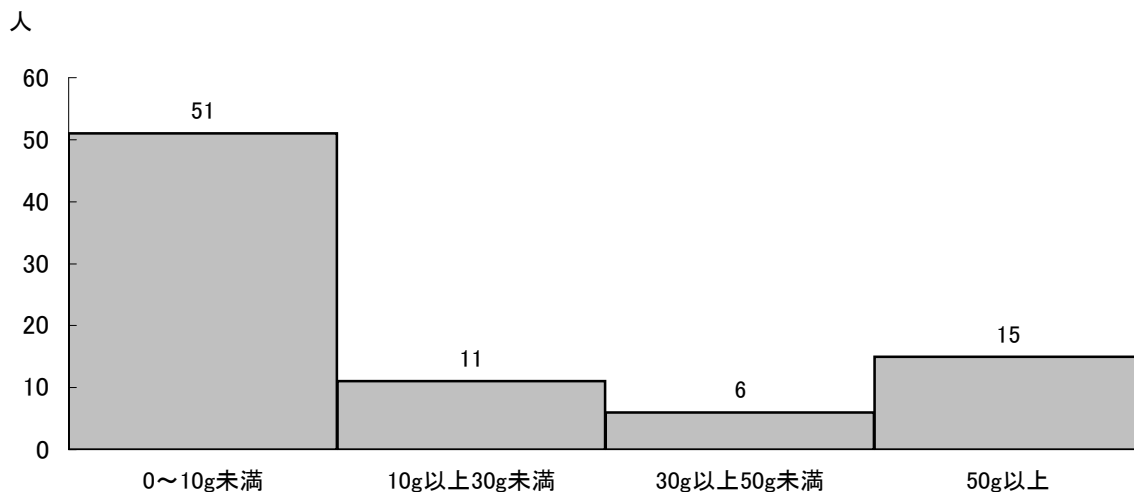
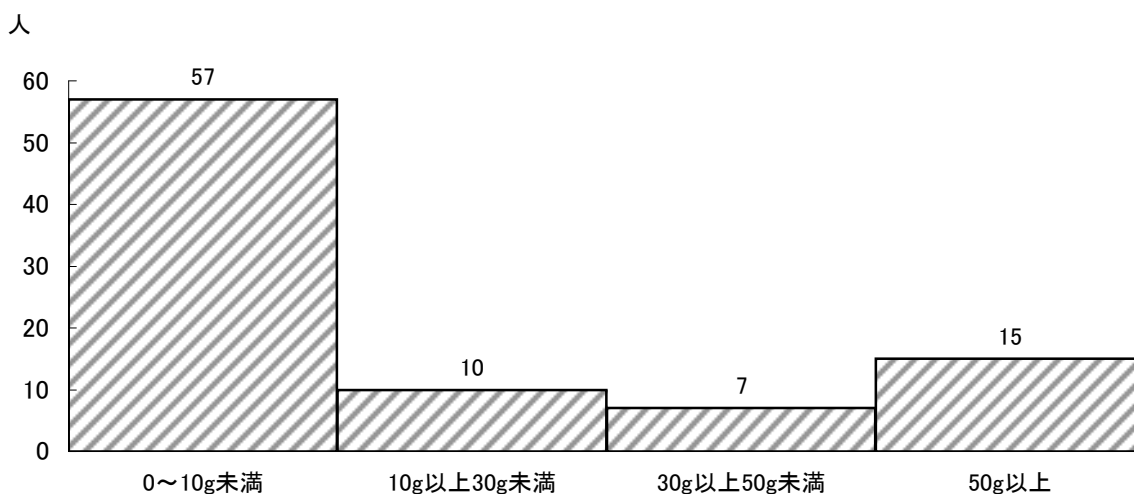


図41 20歳以上の女性 漬物の摂取量分布(n = 89)



12. 乳類

全体の摂取量の分布では、50g以下の摂取量が男女ともに高い。

一方、200g以上の摂取では男性19人（「図42」94人中）、女性31人（「図43」102人中）であった。

図42 1歳以上の男性 乳類の摂取量分布(n = 94)

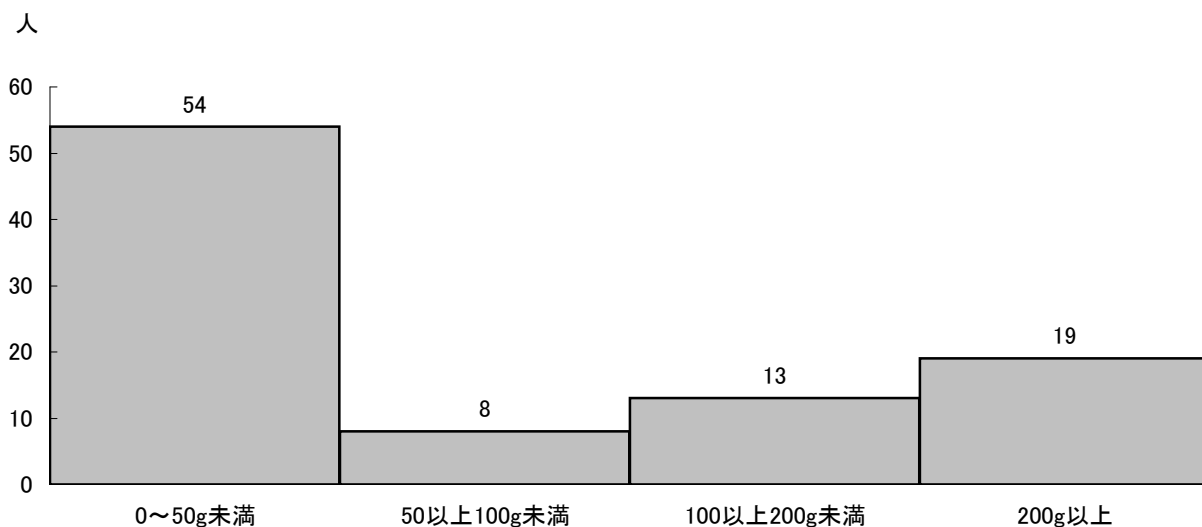


図43 1歳以上の女性 乳類の摂取量分布(n = 102)

