

1 栄養素等の摂取状況

表1 栄養素等摂取量年度別比較

栄養素等摂取量の平均値の年次推移は、どの栄養素等についても減少傾向にある。

栄養素等	昭和61年	平成3年	平成8年	平成12年	平成16年	平成21年	全国(平成19年)	
エネルギー(kcal)	2,118	2,043	2,029	1,891	1,872	1,779	1,898	
たんぱく質(g)	84.2	83.9	82.1	78.0	73.1	68.4	69.8	
うち動物性(g)	44.7	46.5	44.4	43.0	40.2	38.0	38.0	
脂質(g)	56.2	58.2	59.3	57.4	54.6	53.3	55.1	
うち動物性(g)	32.4	35.3	29.9	30.0	29.1	28.0	27.7	
炭水化物(g)	300	279	284	253	257	242.3	264	
カルシウム(mg)	612	596	554	531	519	480	531	
鉄(mg)	12.3	12.0	12.0	11.4	8.2	7.3	7.9	
食塩(ナトリウム×2.54/1000)(g)	11.2	12.3	12.8	12.6	10.6	10.1	10.6	
ビタミンA(IU)	2557	2547	2940	2651	*1.2	971	*1.2	615
ビタミンB ₁ (mg)	1.13	1.11	1.22	1.15	0.98	0.85	1.43	
ビタミンB ₂ (mg)	1.25	1.21	1.35	1.33	1.22	1.09	1.46	
ビタミンC(mg)	136	126	138	135	116	87	113	

*1 ビタミンAの単位は、五訂日本食品成分表より IU μgとなっている

*2 単位: μgRE

*3 算出に用いた成分表は、昭和61年,平成3年は「四訂日本食品標準成分表」,平成8,12年は「四訂日本食品標準成分表」および「五訂日本食品標準成分表-新規食品編-」,平成16年は「五訂日本食品標準成分表」,平成21年は「五訂増補日本食品標準成分表」である。

図1 栄養素等摂取量の年次推移(昭和61年 = 100)

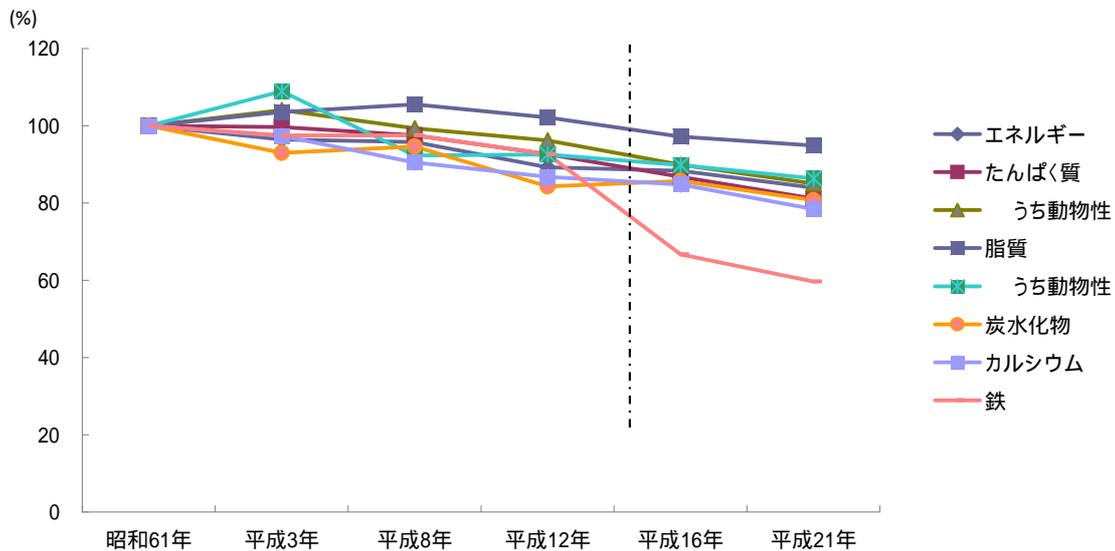
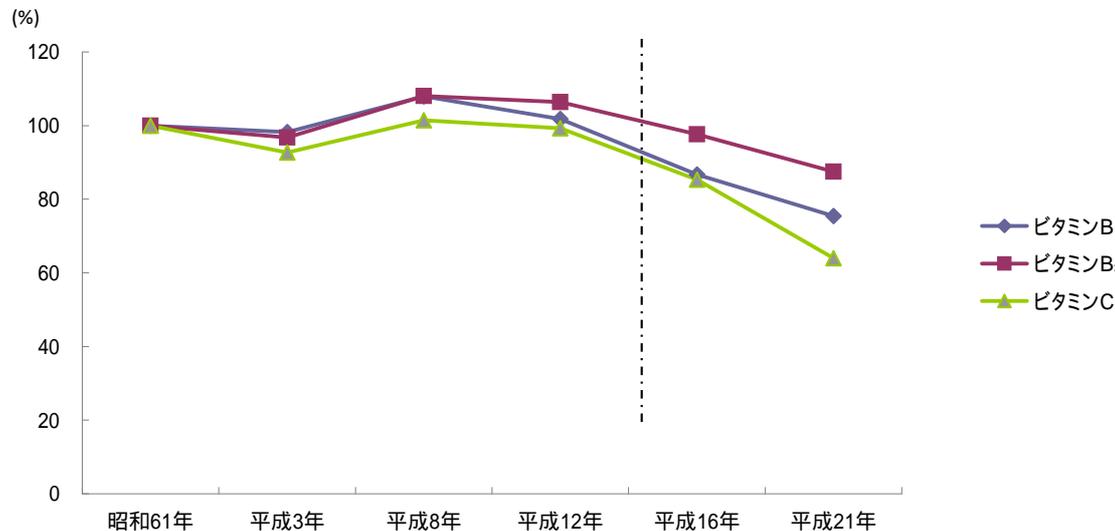


図2 栄養素等摂取量(ビタミン類)の年次推移(昭和61年 = 100)



エネルギーの栄養素別摂取構成比

摂取した全エネルギーのうち、脂肪から摂取するエネルギーの比率が高くなっている。男性の30～50歳代と、女性の30～60歳代では適正比率の25%を超えている。なお、平成21年調査および平成19年全国調査については、構成比は個々人の計算値を平均している。

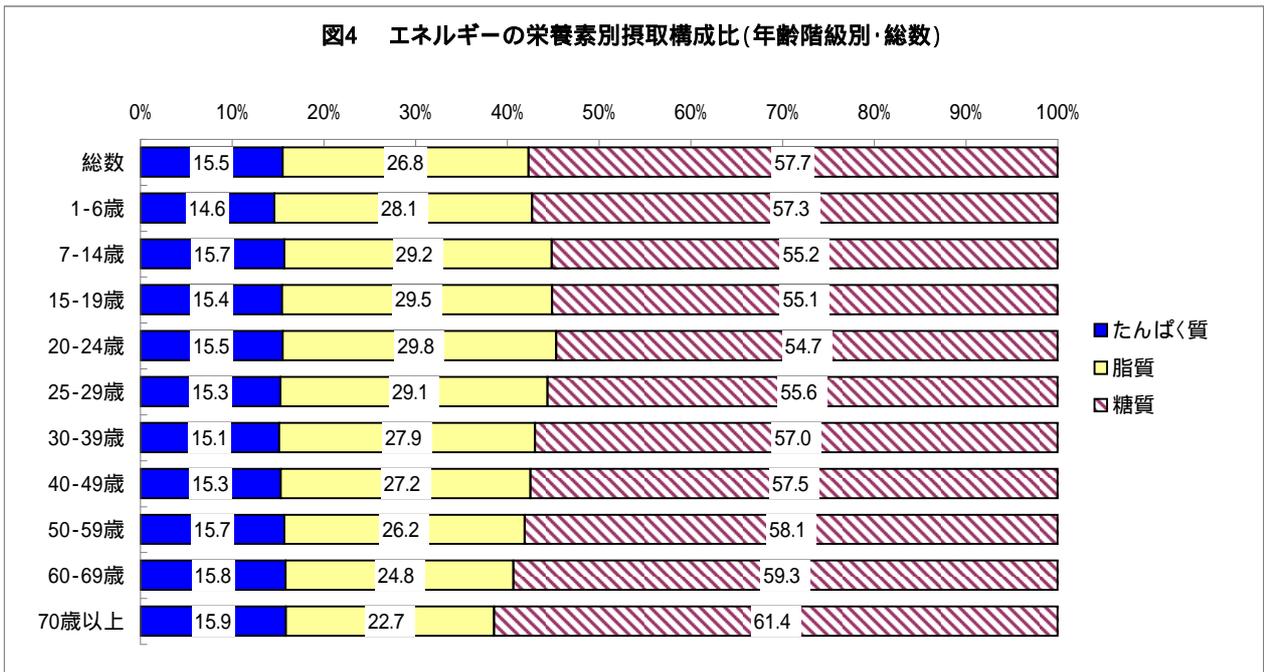


図5 エネルギーの栄養素別摂取構成比(年齢階級別・男性)

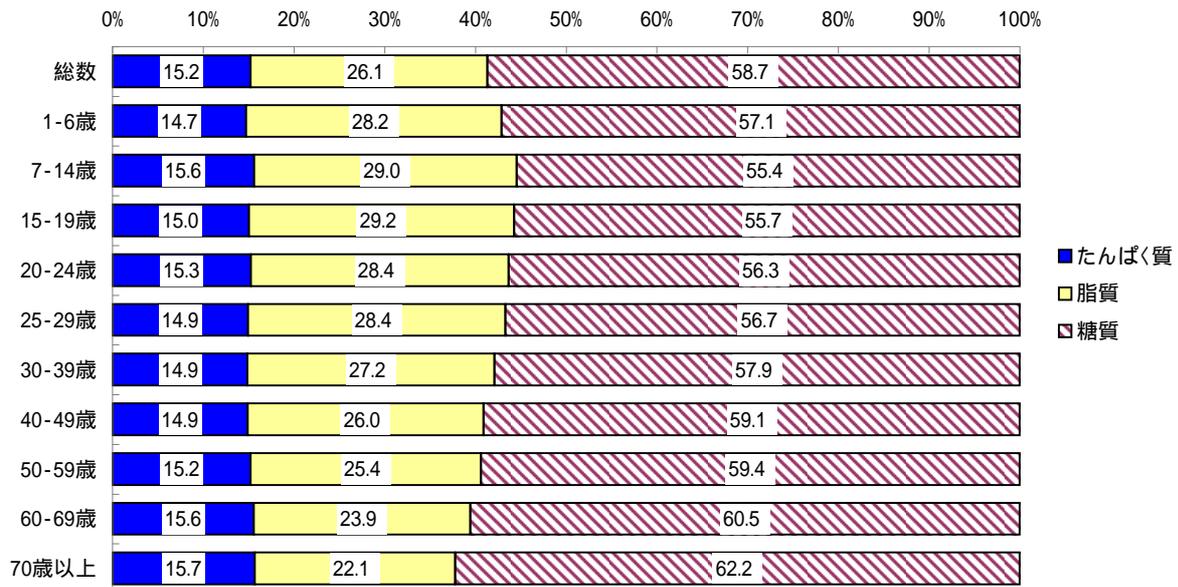


図6 エネルギーの栄養素別摂取構成比(年齢階級別・女性)



参考: 脂肪エネルギー比率の目標量

日本人の食事摂取基準 - 2005年版 -

脂肪エネルギー比率 1~29歳 20~30% 30~69歳 20~25% 70歳以上 15~25%

日本人の食事摂取基準 - 2010年版 -

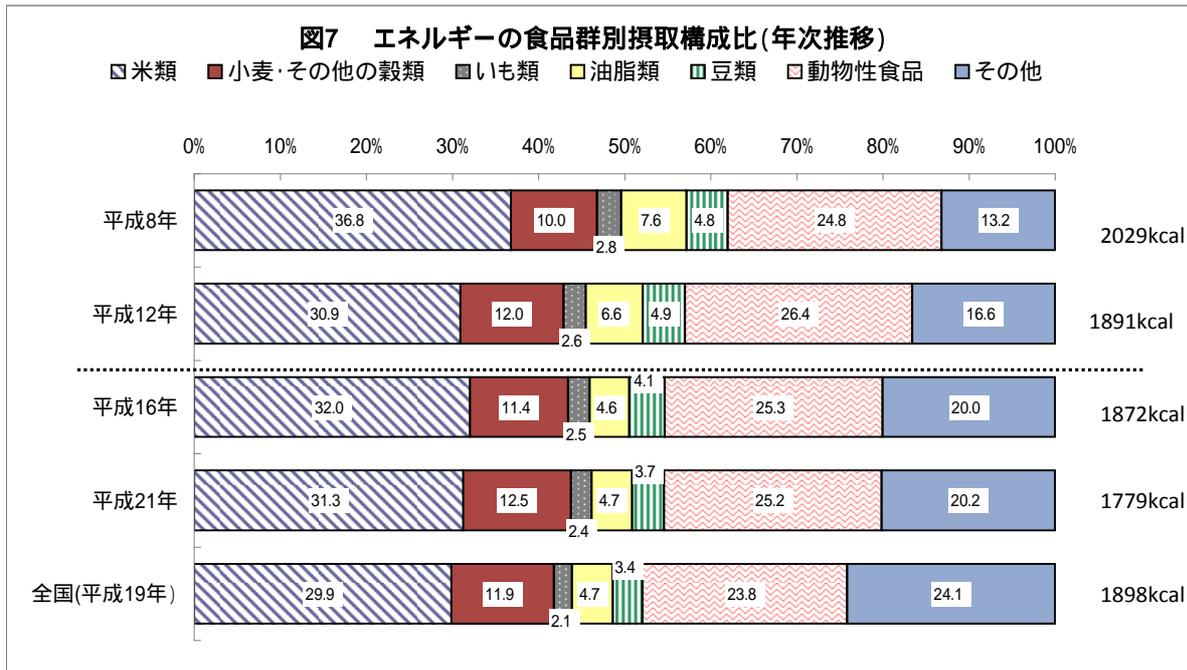
脂肪エネルギー比率 1~29歳 20~30% 30歳以上 20~25%

「健康いきいき21」の目標

成人の1日あたりの平均脂肪エネルギー比率の減少 2010年 25%以下

エネルギーの食品群別摂取構成比

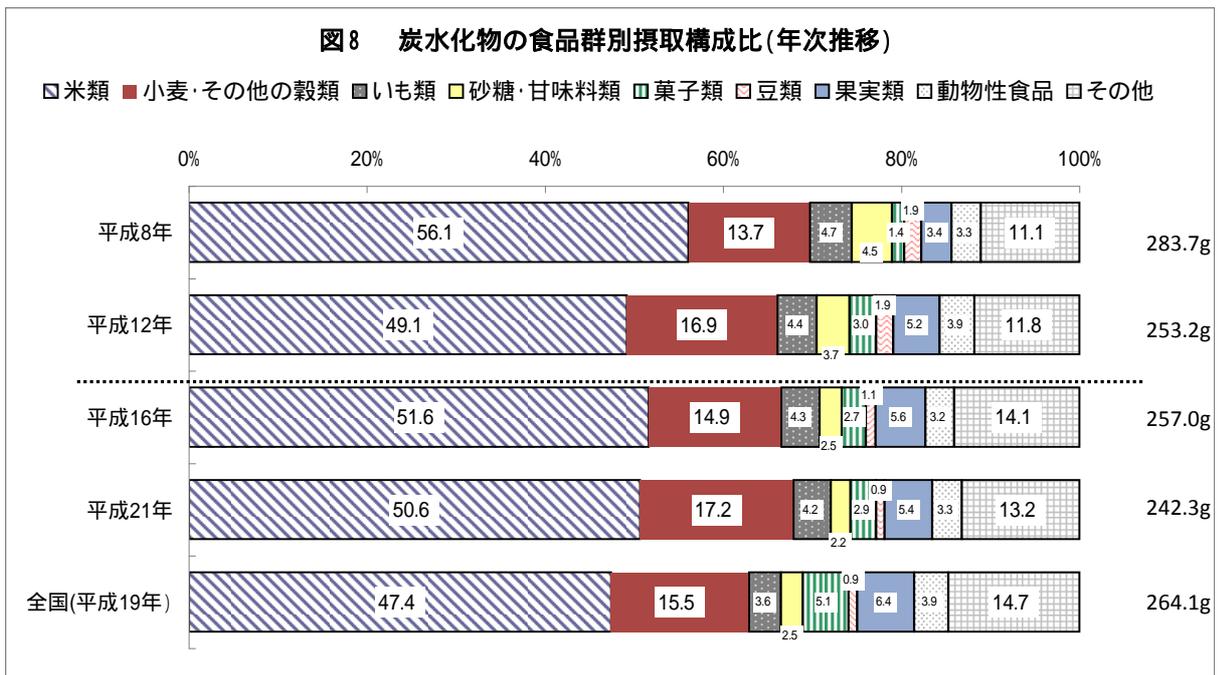
摂取エネルギーは年々減少している。食品群別摂取構成比を見ると、小麦・その他の穀類からの摂取割合が増えている。



平成16年度調査から食品分類が変更され、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「バター」は「乳類」から「油脂類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類している。

炭水化物の食品群別摂取構成比

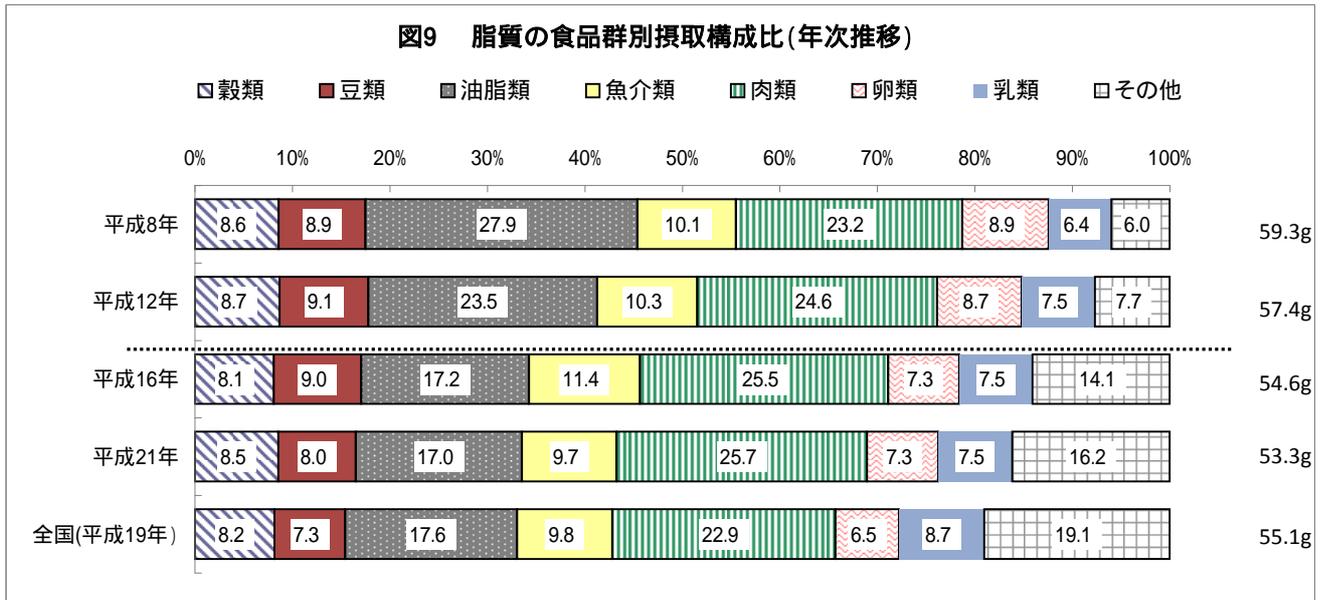
炭水化物の摂取量は減少している。食品群別摂取構成比を見ると、小麦・その他の穀類からの摂取が増えている。



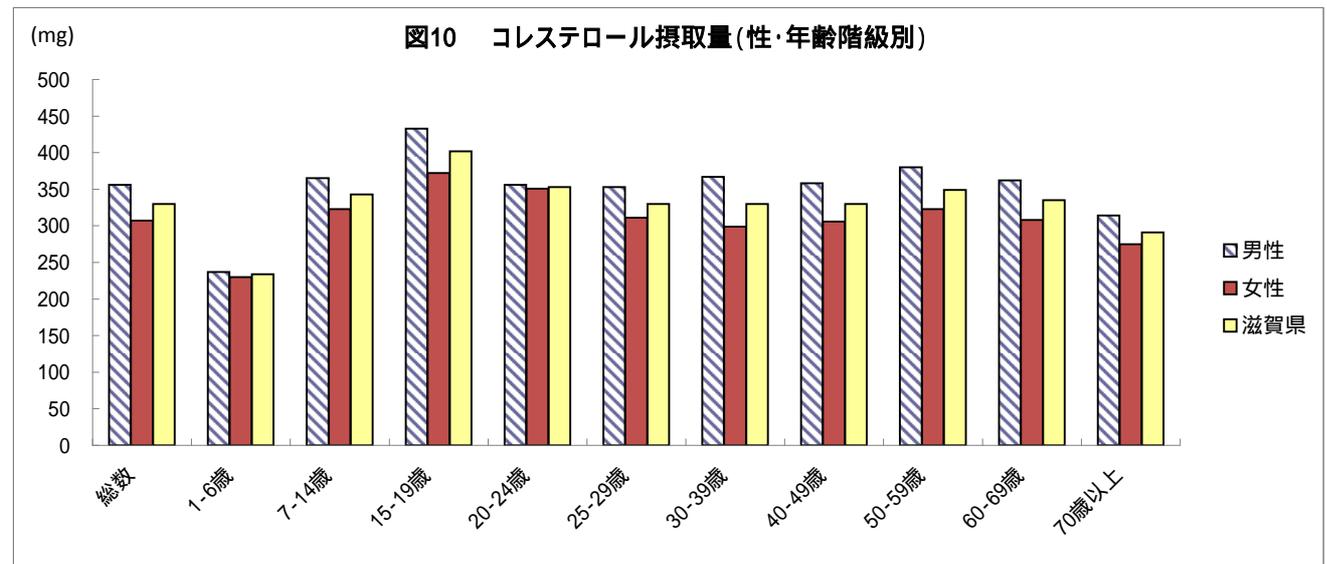
平成16年度調査から食品分類が変更され、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「バター」は「乳類」から「油脂類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類している。

脂質の摂取について

脂質摂取量は年々減少しているが、食品群別の摂取構成比を見ると、肉類からの摂取が増加し、魚介類からの摂取が減少している。



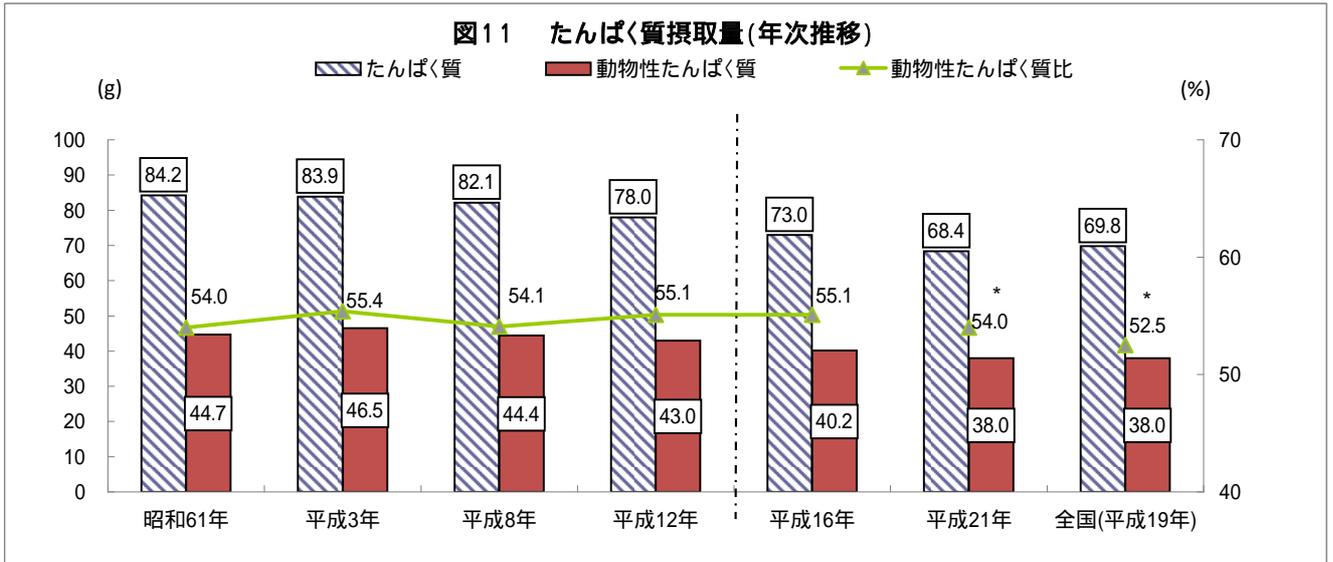
平成16年度調査から食品分類が変更され、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「バター」は「乳類」から「油脂類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類している。



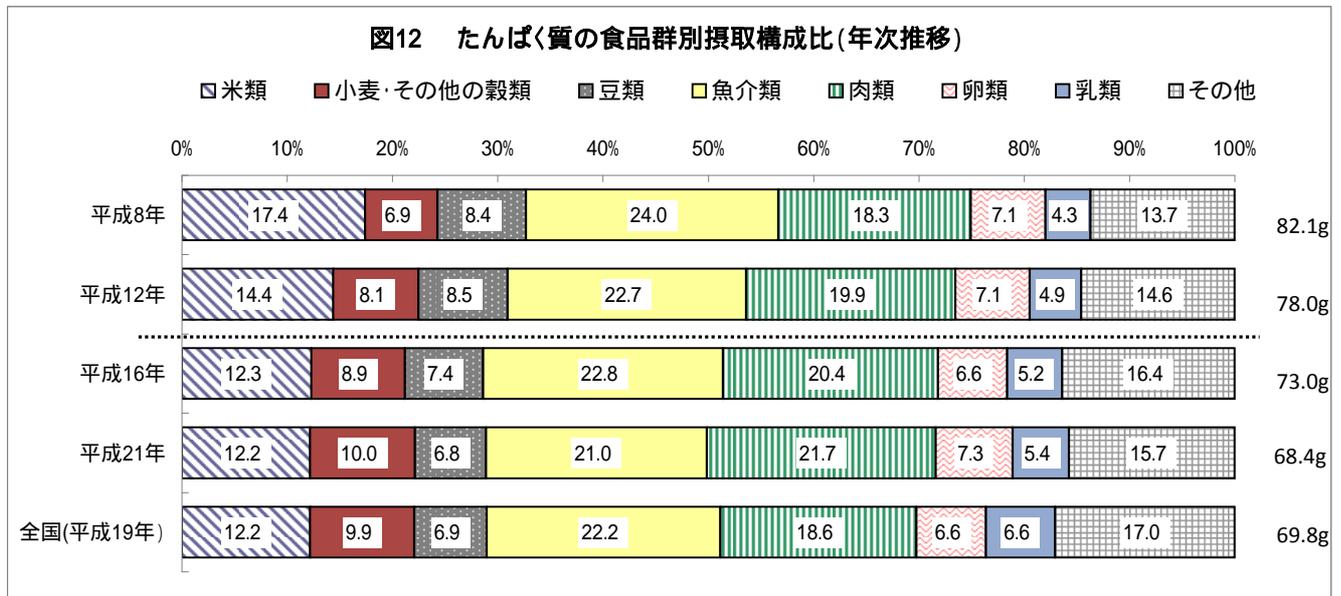
区分	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-24歳	25-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
男性	356	237	365	433	356	353	367	358	380	362	314
女性	307	230	323	372	351	311	299	306	323	308	275
滋賀県	330	234	343	402	353	330	330	330	349	335	291

たんぱく質の摂取について

たんぱく質の摂取量は、年々減少している。食品群別摂取構成比を見ると、肉類からの摂取が増加し、魚介類からの摂取が減少している。



* これらの比率は、個々人の計算値を平均したものである



平成16年度調査から食品分類が変更され、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「バター」は「乳類」から「油脂類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類している。

カルシウムの摂取について

カルシウムの摂取量は、年々減少している。性別、年齢階級別の摂取量を見ると、全年齢で目標量に達していない。食品群別摂取構成比を見ると、豆類、魚介類からの摂取が減少している。

図13 カルシウム摂取量(性・年齢階級別)

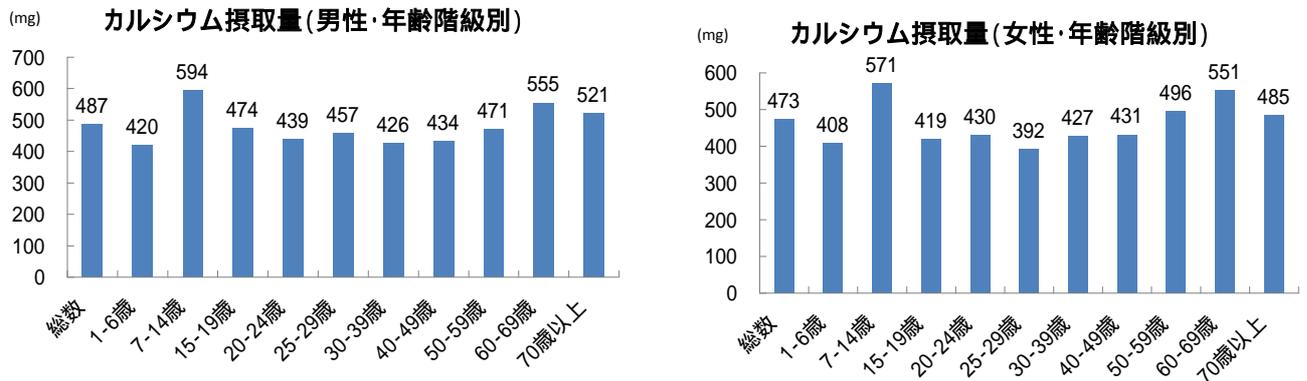
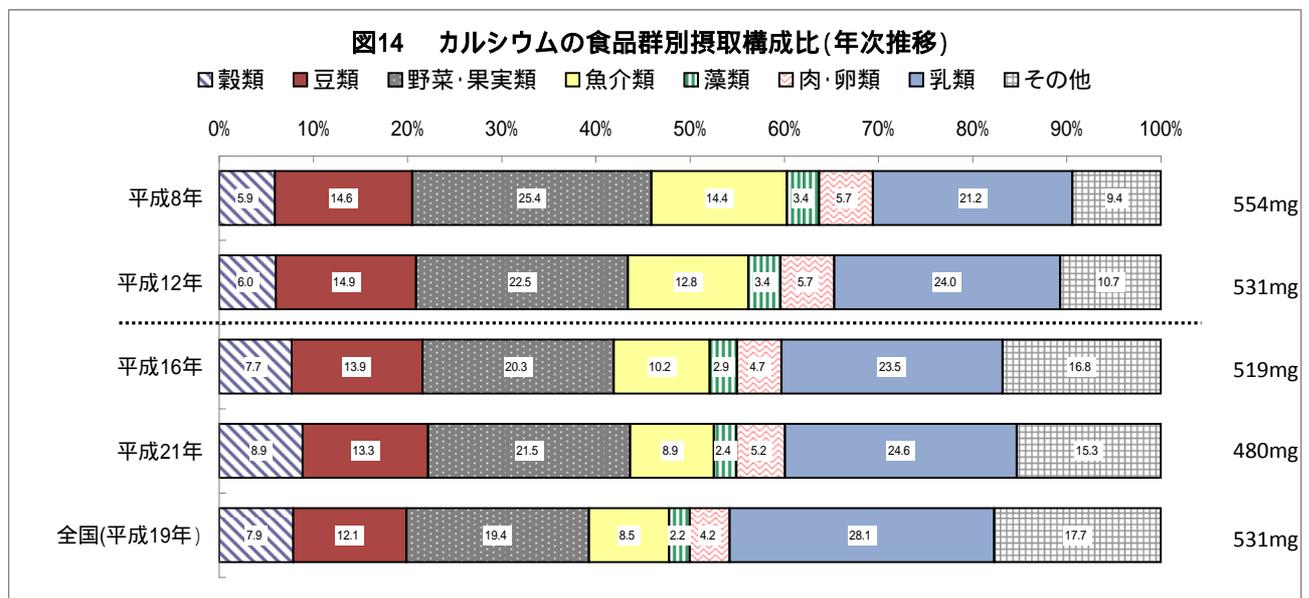


図14 カルシウムの食品群別摂取構成比(年次推移)



平成16年度調査から食品分類が変更され、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「バター」は「乳類」から「油脂類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類している。

参考:カルシウムの食事摂取基準 (mg/日) 日本人の食事摂取基準 - 2005年版 -

	男性			女性		
	目安量	目標量	上限量	目安量	目標量	上限量
1～2歳	450	450	-	400	400	-
3～5歳	600	550	-	550	550	-
6～7歳	600	600	-	650	600	-
8～9歳	700	700	-	800	700	-
10～11歳	950	800	-	950	800	-
12～14歳	1,000	900	-	850	750	-
15～17歳	1,100	850	-	850	650	-
18～29歳	900	650	2,300	700	600	2,300
30～49歳	650	600	2,300	600	600	2,300
50～69歳	700	600	2,300	700	600	2,300
70歳以上	750	600	2,300	650	550	2,300

鉄の摂取について

女性の鉄の摂取量は、70歳以上を除く全年齢で、食事摂取基準を満たしていない。

図15 鉄摂取量(性・年齢階級別)

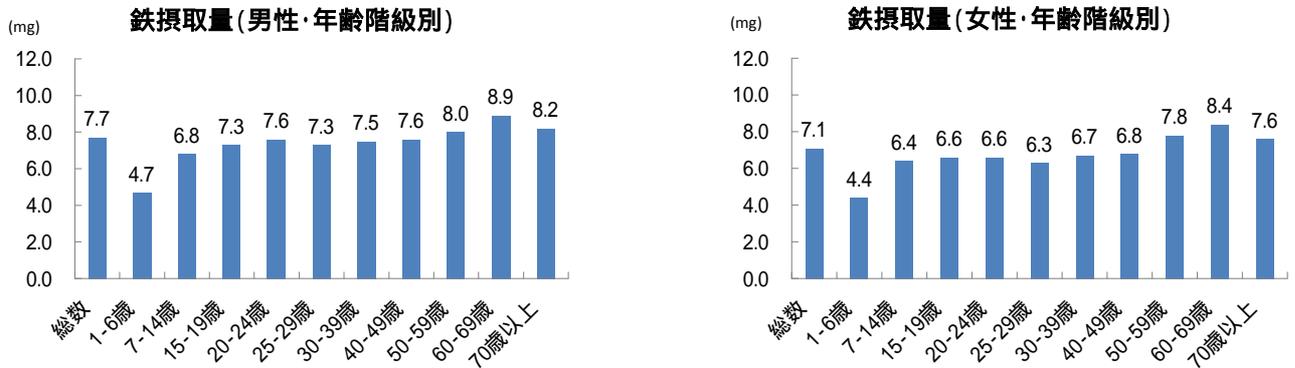
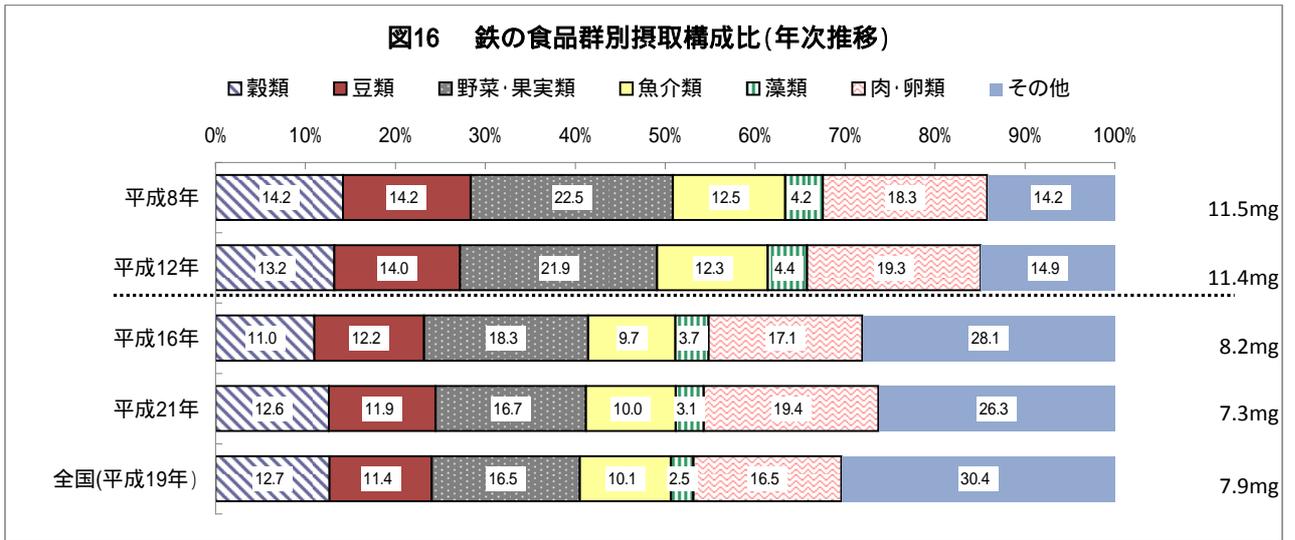


図16 鉄の食品群別摂取構成比(年次推移)



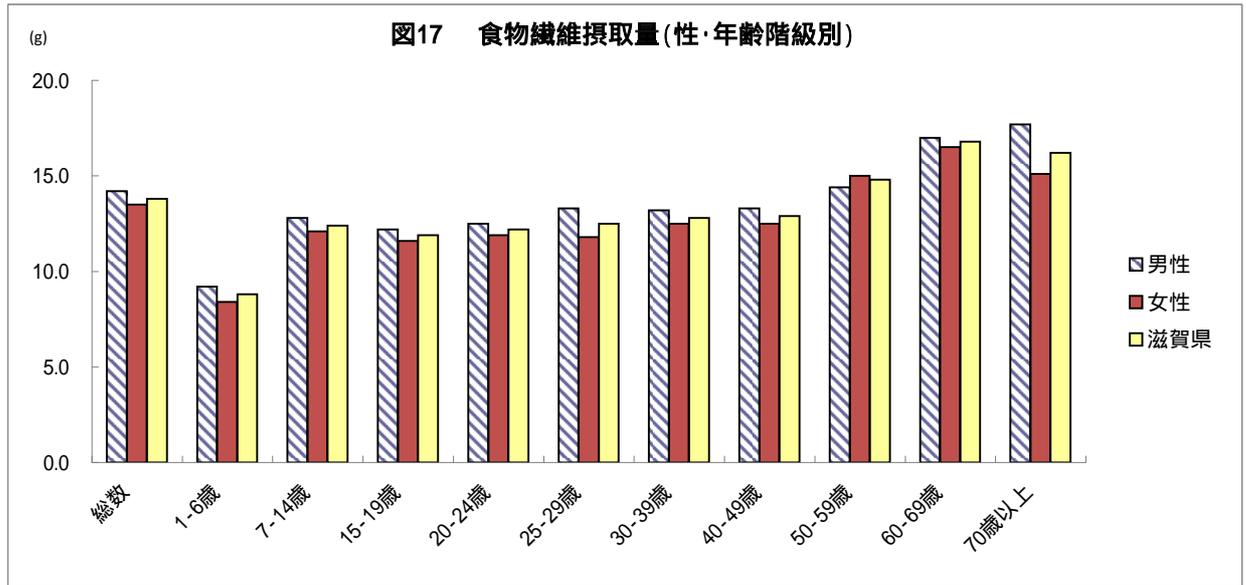
平成16年度調査から食品分類が変更され、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「バター」は「乳類」から「油脂類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類している。

参考: 鉄の食事摂取基準 (mg/日) 日本人の食事摂取基準 - 2005年版 -

	男性			女性				
	推定平均 必要量	推奨量	上限量	月経なし		月経あり		上限量
				推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量	
1~2歳	4.0	5.5	25	3.5	5.0	-	-	20
3~5歳	3.5	5.0	25	3.5	5.0	-	-	25
6~7歳	5.0	6.5	30	4.5	6.0	-	-	30
8~9歳	6.5	9.0	35	6.0	8.5	-	-	35
10~11歳	7.5	10.0	35	6.5	9.0	9.5	13.0	35
12~14歳	8.5	11.5	50	6.5	9.0	9.5	13.5	45
15~17歳	9.0	10.5	45	6.0	7.5	9.0	11.0	40
18~29歳	6.5	7.5	50	5.5	6.5	9.0	10.5	40
30~49歳	6.5	7.5	55	5.5	6.5	9.0	10.5	40
50~69歳	6.0	7.5	50	5.5	6.5	9.0	10.5	45
70歳以上	5.5	6.5	45	5.0	6.0	-	-	40
妊婦(付加量)				+ 11.0	+ 13.0	-	-	-
授乳婦(付加量)				+ 2.0	+ 2.5	-	-	-

食物繊維の摂取について

食物繊維の摂取量は、70歳以上を除く全ての年代で、目標量に達していない。



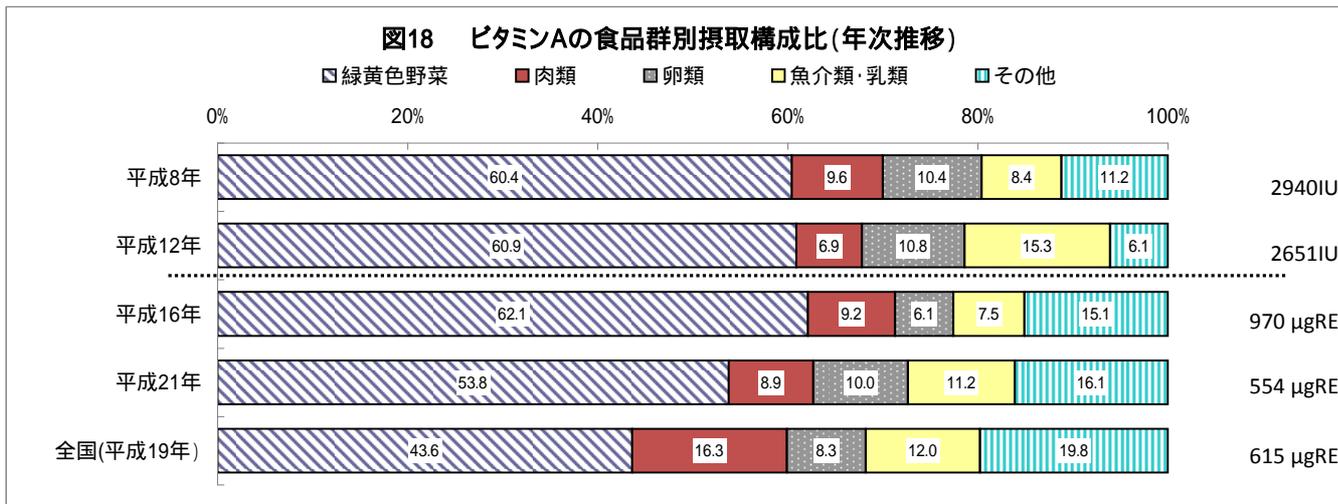
(g)

区分	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-24歳	25-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
男性	14.7	9.3	13.1	12.6	12.4	13.5	13.5	13.9	14.8	17.7	18.7
女性	14.0	8.6	12.4	12.0	12.2	11.9	13.0	12.8	16.1	17.4	15.6
全県	14.3	9.0	12.7	12.3	12.3	12.7	13.2	13.3	15.5	17.6	16.9

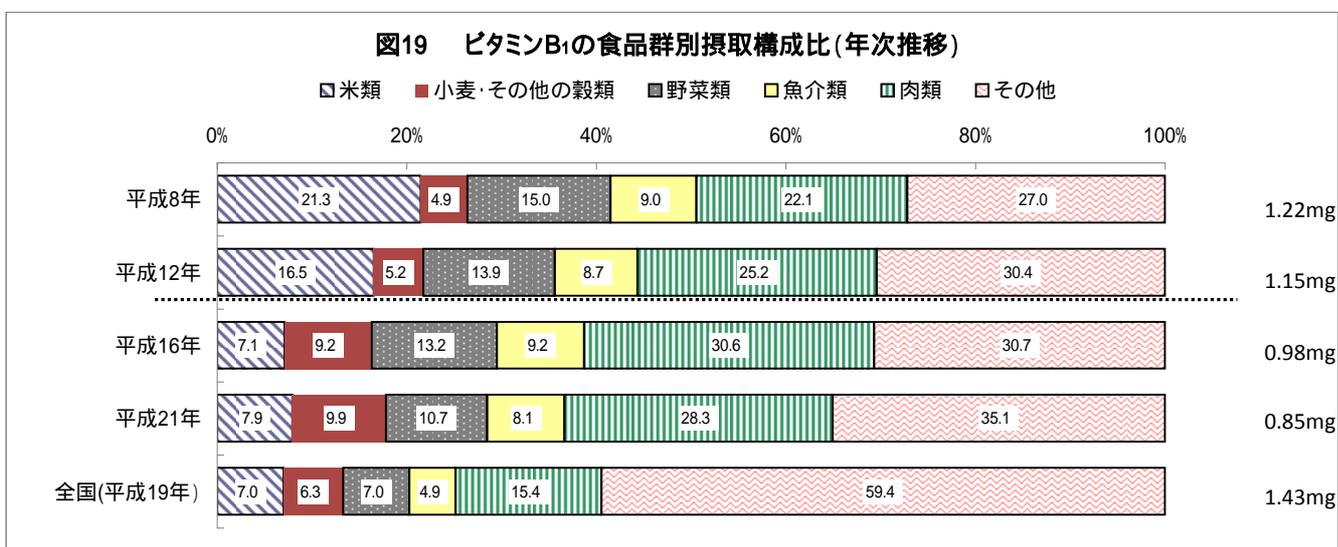
参考:食物繊維の食事摂取基準 (g/日) 日本人の食事摂取基準 - 2005年版 -

	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
1~2歳	-	-	-	-
3~5歳	-	-	-	-
6~7歳	-	-	-	-
8~9歳	-	-	-	-
10~11歳	-	-	-	-
12~14歳	-	-	-	-
15~17歳	-	-	-	-
18~29歳	27	20	21	17
30~49歳	26	20	20	17
50~69歳	24	20	19	18
70歳以上	19	17	15	15

ビタミン類の摂取について

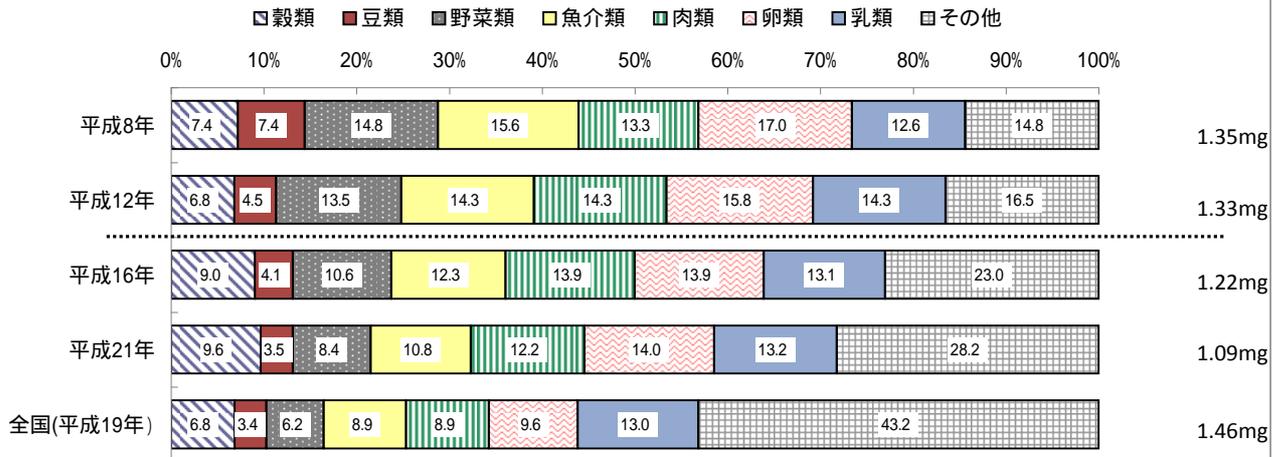


ビタミンAの単位は、五訂日本食品成分表より IU μg となっている



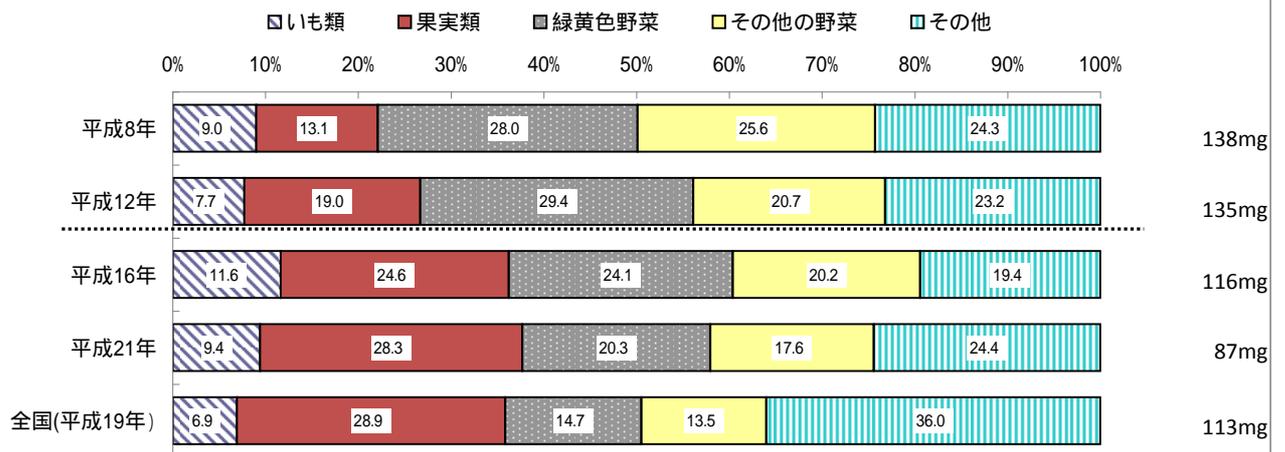
全国の結果については、平成15年国民健康・栄養調査より、ビタミンB群およびビタミンCについて、補助食品等からの摂取量について新たに調査している

図20 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比(年次推移)



全国の結果については、平成15年国民健康・栄養調査より、ビタミンB群およびビタミンCについて、補助食品等からの摂取量について新たに調査している

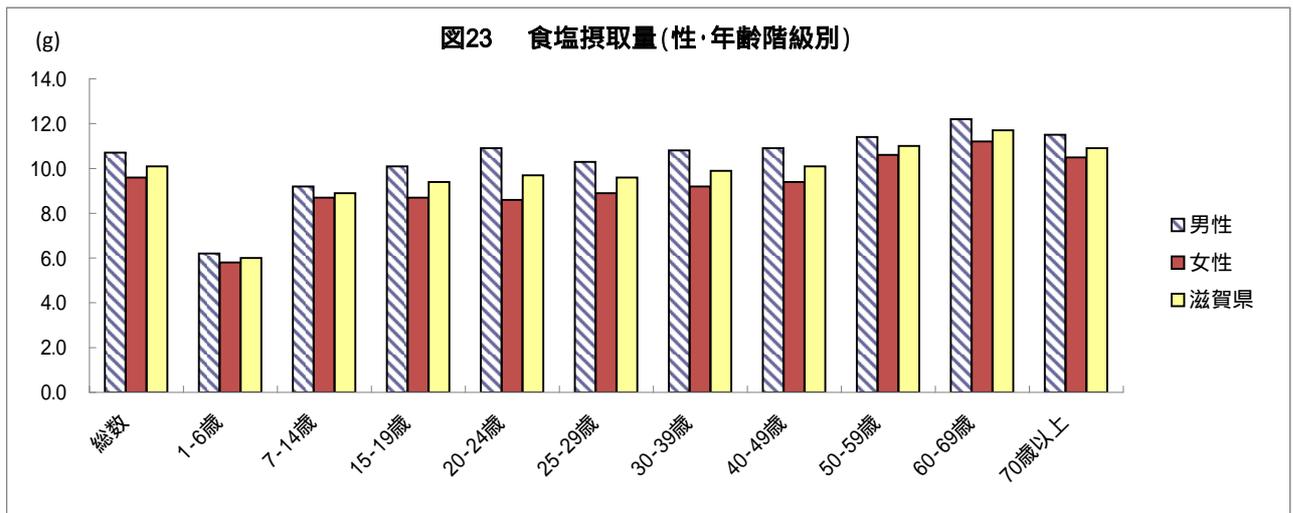
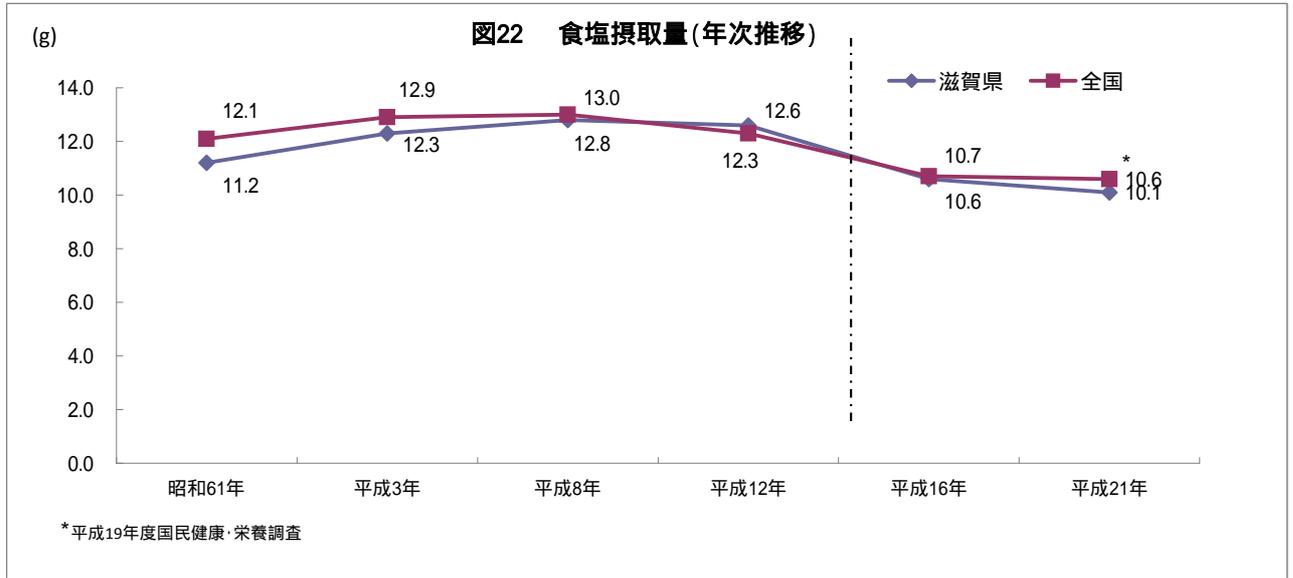
図21 ビタミンCの食品群別摂取構成比(年次推移)



全国の結果については、平成15年国民健康・栄養調査より、ビタミンB群およびビタミンCについて、補助食品等からの摂取量について新たに調査している

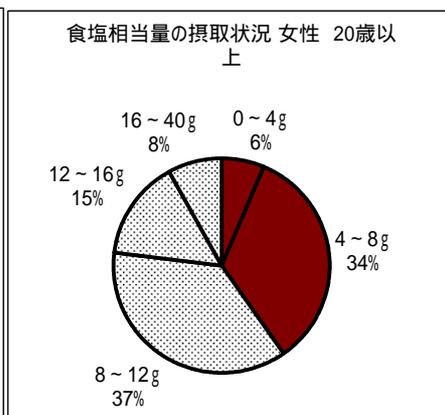
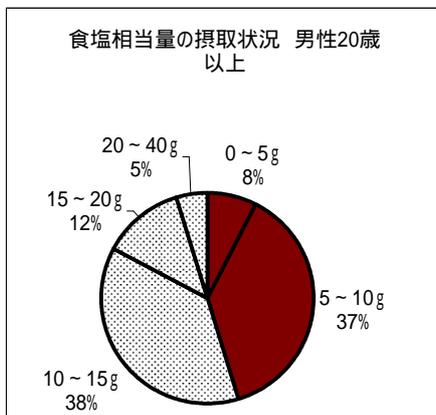
2. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は、男性で10.7g、女性で9.6gとなっており、食塩摂取の目標量に達していない。20歳以上男性の55%、女性の60%は、食塩相当量の目標量を超えて摂取している。



(g)

区分	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-24歳	25-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
男性	10.7	6.2	9.2	10.1	10.9	10.3	10.8	10.9	11.4	12.2	11.5
女性	9.6	5.8	8.7	8.7	8.6	8.9	9.2	9.4	10.6	11.2	10.5
全県	10.1	6.0	8.9	9.4	9.7	9.6	9.9	10.1	11.0	11.7	10.9



参考: 食塩摂取量の目標量
 日本人の食事摂取基準 - 2005年版 -
 男性 10.0g未満
 女性 8.0g未満
 日本人の食事摂取基準 - 2010年版 -
 男性 9.0g未満
 女性 7.5g未満

図24 食塩の食品群別摂取量の比較

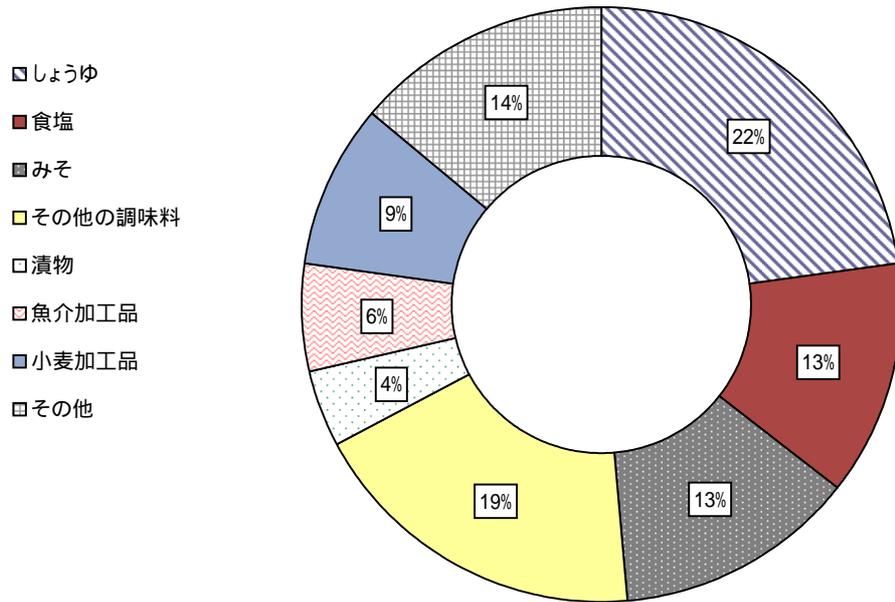


図25 食塩の食品群別摂取量の比較(年次推移)

