

5. 栄養摂取、食品群別摂取状況等の推移

(1) 栄養摂取状況

平成17年度に比べ、エネルギーと脂質の摂取量が増加している。
その他の栄養素については、ほぼ横ばいである。

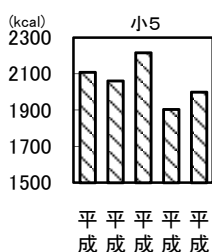
① 小学校5年生

	エネルギー (kcal)	たんぱく質		脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
		総量(g)	内動物性 (g)				A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
平成2年	2109	75.2	39.6	63.8	542	9.9	651	1.21	1.25	73
平成7年	2061	76.2	40.8	61.8	559	10.1	640	1.06	1.28	82
平成12年	2217	82.7	44.7	66.8	581	10.6	720	1.20	1.45	132
平成17年	1904	68.0	38.5	61.5	522	6.4	813	0.98	1.23	75
平成22年	2000	70.9	40.7	66.5	562	6.4	542	1.05	1.27	80

② 中学校2年生

	エネルギー (kcal)	たんぱく質		脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
		総量(g)	内動物性 (g)				A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)
平成2年	2089	80.3	43.5	65.6	573	10.2	613	1.16	1.37	74
平成7年	2100	78.8	42.8	63.4	615	10.1	635	1.07	1.34	83
平成12年	2299	85.6	45.8	71.6	578	11.2	816	1.34	1.50	133
平成17年	2110	73.5	40.9	67.3	508	6.7	823	1.10	1.27	76
平成22年	2240	80.2	47.0	73.0	531	7.3	597	1.16	1.32	86

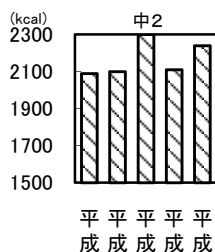
エネルギー



平成平成平成平成平成
平成平成平成平成平成

2 7 12 17 22

年年年年年

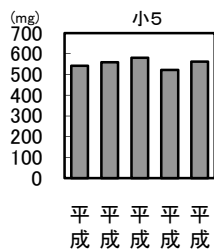


平成平成平成平成平成
平成平成平成平成平成

2 7 12 17 22

年年年年年

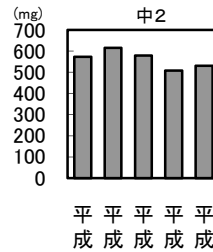
カルシウム



平成平成平成平成平成
平成平成平成平成平成

2 7 12 17 22

年年年年年

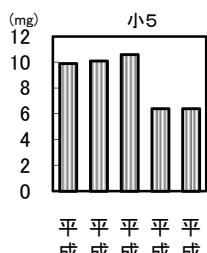


平成平成平成平成平成
平成平成平成平成平成

2 7 12 17 22

年年年年年

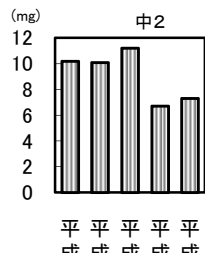
鉄



平成平成平成平成平成
平成平成平成平成平成

2 7 12 17 22

年年年年年



平成平成平成平成平成
平成平成平成平成平成

2 7 12 17 22

年年年年年

・小学生、中学生ともエネルギーと脂質が増加している。

・たんぱく質、カルシウム、ビタミンCは、やや増加している。

・鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂は、ほぼ横ばいである。

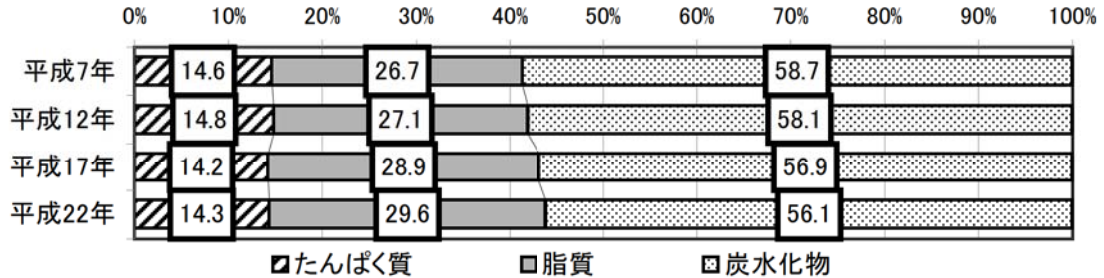
※平成17年度調査から栄養価算定には五訂日本食品標準成分表を使用しているため、食品に含まれる栄養成分の変化により摂取量が減少していると考えられる。

※平成22年度調査では、五訂増補日本食品標準成分表を用いており、ビタミンAの栄養成分に変化があることから摂取量が減少したと考えられる。

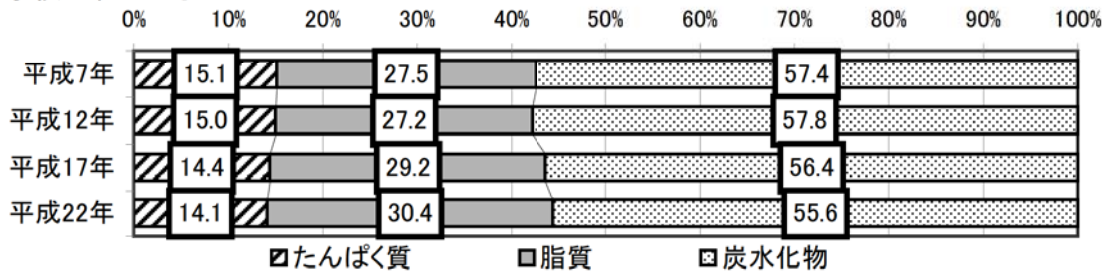
(2) エネルギー比

脂質の割合が徐々に増加し、炭水化物の割合が減少している傾向である。
小学生、中学生とも女子の脂肪エネルギー比は30%を超えている。

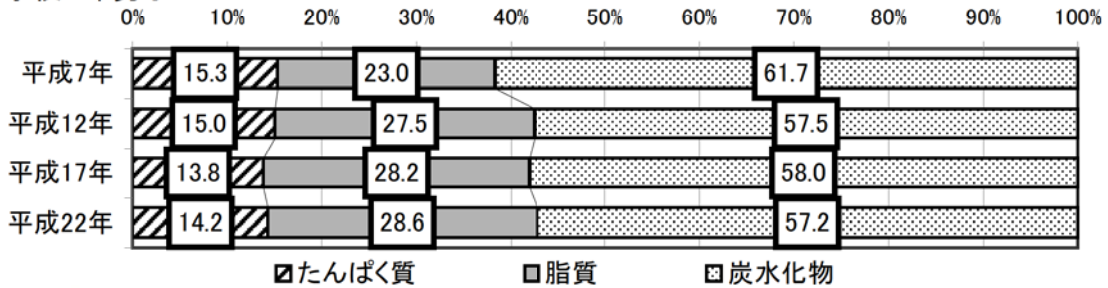
①小学校5年生男子



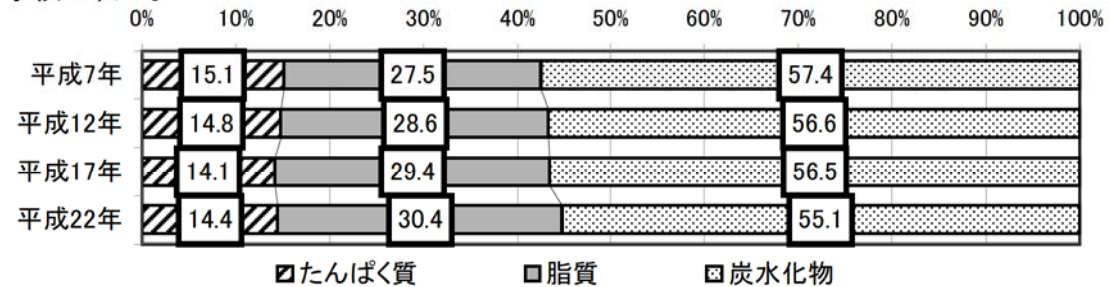
②小学校5年生女子



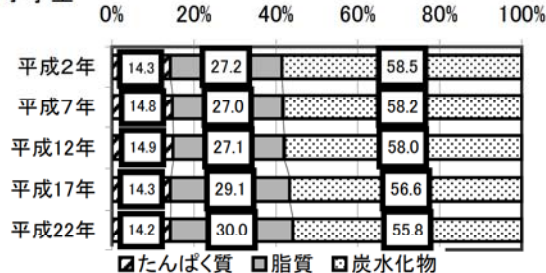
③中学校2年生男子



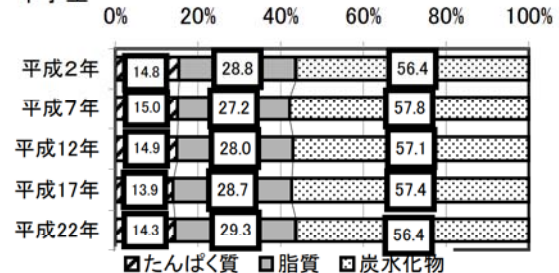
④中学校2年生女子



小学生



中学生



・小学生、中学生とも、女子の方が男子に比べ脂質の摂取割合が高い。

・炭水化物が減少傾向にあり、脂質は増加傾向にある。

※平成22年度調査の栄養価算定は、五訂増補日本食品標準成分表を使用している。

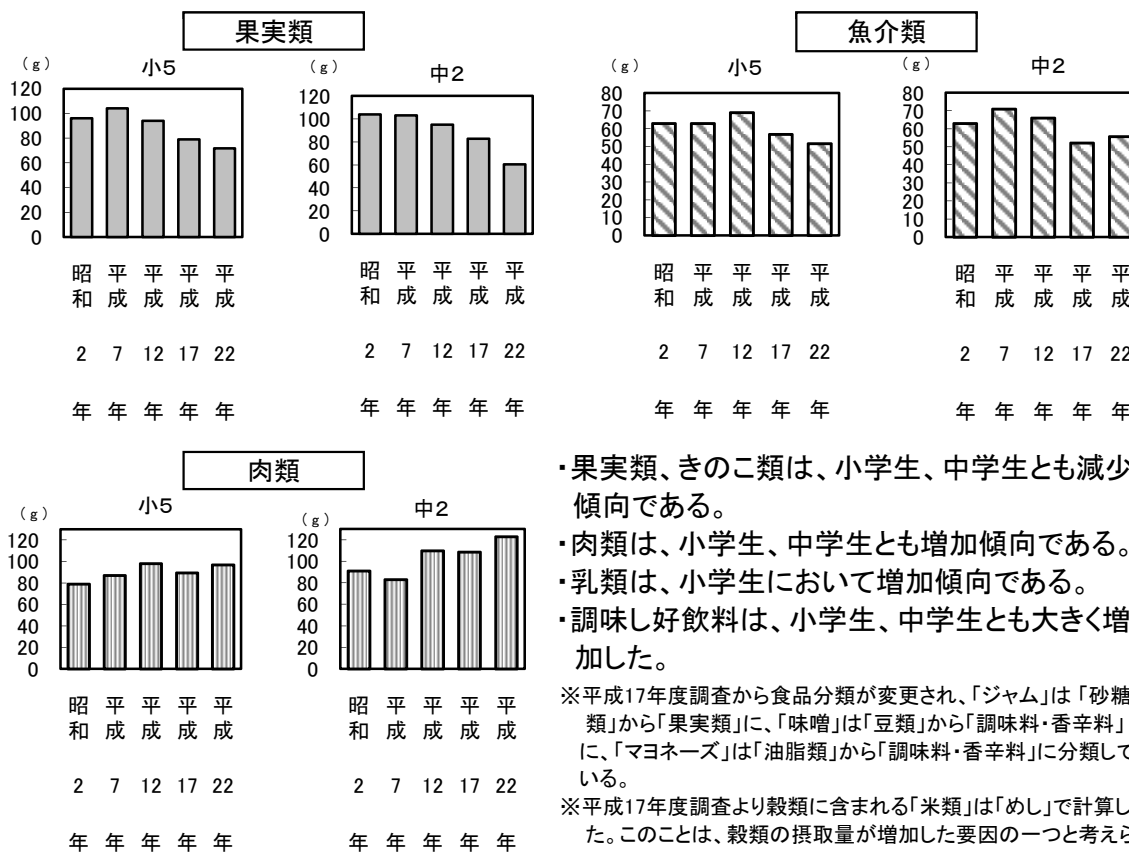
※各エネルギー比の数値は、摂取された食事を校種別、男女別に総合計して算出している。

(3) 食品群別摂取状況

種実類や果実類、魚介類の摂取量が減少傾向にあり、緑黄色野菜や肉類は増加傾向にある。

単位：g

	小学校5年生					中学校2年生				
	平成 2 年	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 2 年	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年
穀類	318	292	342	422	438	321	297	335	513	543
種実類	3	2	2	3	1	3	2	3	2	1
いも類	47	58	52	46	43	47	54	64	46	55
砂糖類	7	6	8	4	4	6	6	9	4	5
菓子類	50	49	40	47	43	52	44	46	46	37
油脂類	15	13	15	10	11	12	13	18	13	13
豆類	41	38	36	34	34	40	36	36	29	32
果実類	96	104	94	79	72	104	103	95	83	60
緑黄色 野菜	37	48	63	56	69	35	48	69	55	81
その他の 野菜	119	135	134	111	139	110	138	148	113	139
きのこ類	7	10	9	9	6	7	7	12	10	7
海藻類	0.5	3.6	3.1	3	3	0.7	4.7	3.4	3	4
調味し好 飲料	99	111	131	92	161	103	127	148	87	173
魚介類	63	63	69	57	52	63	71	66	52	56
肉類	79	87	98	89	97	91	83	110	109	123
卵類	48	46	43	35	38	55	46	48	40	55
乳類	177	196	197	200	240	200	192	181	177	202



- ・果実類、きのこ類は、小学生、中学生とも減少傾向である。
- ・肉類は、小学生、中学生とも増加傾向である。
- ・乳類は、小学生において増加傾向である。
- ・調味し好飲料は、小学生、中学生とも大きく増加した。

※平成17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」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料」に分類している。

※平成17年度調査より穀類に含まれる「米類」は「めし」で計算した。このことは、穀類の摂取量が増加した要因の一つと考えられる。

(4) 半調理加工食品の利用状況 (2日間の利用回数別人数)

①小学校5年生

<のべ利用人数 837人>

(人)			(人)			(人)		
	1回	2回		1回	2回		1回	2回
ハンバーグ	77		焼魚	5		ポーク缶詰		1
餃子	47	4	味噌汁	3	1	パンパンジー		1
からあげ	42	3	プリン	3	1	五目煮		1
カツ(肉類)	30	3	いなり寿司	4		赤飯		1
ミートボール	31	2	お好み焼き	4		卵焼き	1	
オムレツ	32		キムチ	4		フライドチキン	1	
コロッケ	30	1	ひじき煮	4		照り焼きチキン	1	
ゼリー	31		ホットケーキ	4		骨付き鶏	1	
ウインナー	21	5	ミートソース	4		小鯛のささづけ	1	
菓子パン	16	6	刺身	4		フルーツポンチ	1	
フライ(魚介類)	27		軟骨唐揚げ		2	塩昆布	1	
フライ	20	2	チヂミ		2	鶏肉のパン粉焼き	1	
納豆	12	4	うなぎ蒲焼き	3		マーボーもやし	1	
フライドポテト	15	1	サンドイッチ	3		味付き油揚げ	1	
スープ	16		吸い物	3		温泉卵	1	
シュウマイ	13		たい焼き	3		ピザトースト	1	
卵豆腐	13		たこ焼き	3		ちくわ磯辺揚げ	1	
ケーキ	13		チャーハン	3		牛肉たたき	1	
ラーメン	11	1	ちらし寿司	3		ニラレバ炒め	1	
おにぎり	12		煮豆	3		野菜炒め	1	
焼きそば	12		マーボー豆腐	3		鶏マヨ	1	
漬け物	7	2	焼豚	3		肉巻きポテト	1	
スパゲティ	10		鮭フレーク	3		和え物	1	
天ぷら	10		マーボーなす	3		チキンライス	1	
ピザ	8	1	ハッシュドポテト	3		鶏肉照り煮	1	
焼きとり	9		エビチリ	1	1	めんたいこ	1	
サラダ	7	1	うどん	2		たけのこ煮物	1	
チキンナゲット	8		かやくご飯	2		大根もち	1	
カレー	6	1	切り干し大根	2		鶏肉炒め	1	
焼きおにぎり	5	1	ドリア	2		ゴーヤチャンプルー	1	
総菜パン	5	1	にぎり寿司	2		キムチチゲ	1	
佃煮	3	2	ピラフ	2		チキチキボン	1	
練り物	3	2	野菜フライ	2		カルパッチョ	1	
ハム	3	2	野菜フライ	2		ベーコンエッグ	1	
煮魚	6		魚の甘酢あんかけ	2		えびのマヨネーズ炒め	1	
そば	4	1	カルビ	2				
グラタン	5		おから	2				
春巻き	5		もずく	2				
ハンバーガー	5		魚唐揚げ	2				
巻き寿司	5		シチュー	2				
			肉野菜炒め	2				

②中学校2年生

<のべ利用人数 340人>

(人)

(人)

	1回	2回	3回
コロツケ	32		
ハンバーグ	29		
餃子	24		
カツ(肉類)	19	1	
からあげ	19		
フライ(魚介類)	18		
天ぷら	11	1	
ラーメン	13		
シュウマイ	12		
グラタン	11		
菓子パン	4	1	1
ウインナー	6	1	
スパゲティ	7		
野菜等の煮物	7		
おにぎり	4	1	
スープ	6		
フライドポテト	6		
チキンナゲット	5		
春巻き	5		
肉巻きポテト		1	1
焼き肉	4		
たこ焼き	4		
調理パン	4		
ミートボール		2	
オムレツ	3		
カレー	3		
きんぴらごぼう	3		
サラダ	3		
鶏肉の味付け	3		
ピザ	3		
フランクフルト	3		
鶏照り焼き	3		
焼きとり	3		
野菜フライ	3		
うなぎ蒲焼き	2		

	1回	2回	3回
ハムステーキ	2		
卵フライ	2		
酢豚	2		
チャーハン	2		
丼	2		
ハッシュドポテト	2		
ほうれん草のソテー	2		
焼きそば	2		
チキンライス		1	
田楽		1	
中華まん	2		
寿司	1		
うどん	1		
鶏肉照り煮	1		
かきあげ	1		
切り干し大根	1		
えび磯辺揚げ	1		
牛カルビマヨネーズ	1		
卵豆腐	1		
ひら天	1		
さつまあげ	1		
佃煮	1		
肉たたき	1		
ドリア	1		
かに玉	1		
ふんわり豆腐だんご	1		
煮魚	1		
枝豆	1		
鶏つくね	1		
焼き魚	1		
ほうれん草のごま和え	1		
グリルチキン	1		
さんまの蒲焼き	1		
鶏肉炒め	1		
とりささみ巻き	1		

- ・種類が多岐にわたっている。
- ・肉類の総菜の利用頻度が高い。
- ・主食となるご飯類、パン、めん類の利用も多い。