The Japan Society of Cookery Science

平成6年度国民栄養調査成績について

津田淑江*

平成6年11月に行われた国民栄養調査の結果報告が厚生省保健医療局より出された。同調査は，栄養改善法に基づき，国民の身体状況，栄養素等摂取状況の実態を把握すると同時に栄養と健康との関連を明らかにし，国民の健康増進対策等に必要な基礎資料を得ることを目的として毎年実施されている。

結果の概要は以下のとおりである。

1．栄養素等の摂取状況

① エネルギー，炭水化物が減少の傾向に対して，動物性たんぱく質，動物性脂質は依然わずかながら増加傾向

② 1人1日当たりの栄養素等摂取量はカルシウムを除いてほぼ適正にあるものの，世帯間格差はかなり大きい

③ エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率は25％を超え，依然増加傾向

④ 食塩摂取量の全国平均より高い地域ブロックは東北，関東Ⅰ，関東Ⅱ，北陸，中国

⑤ 緑黄色野菜，乳・乳製品の穏やかな増加傾向に対し，米類，果実，砂糖，菓子は依然減少傾向

国民1人1日当たりの栄養素等摂取量は，前年と比べて横ばいもしくはわずかな増加がみられる。1975年

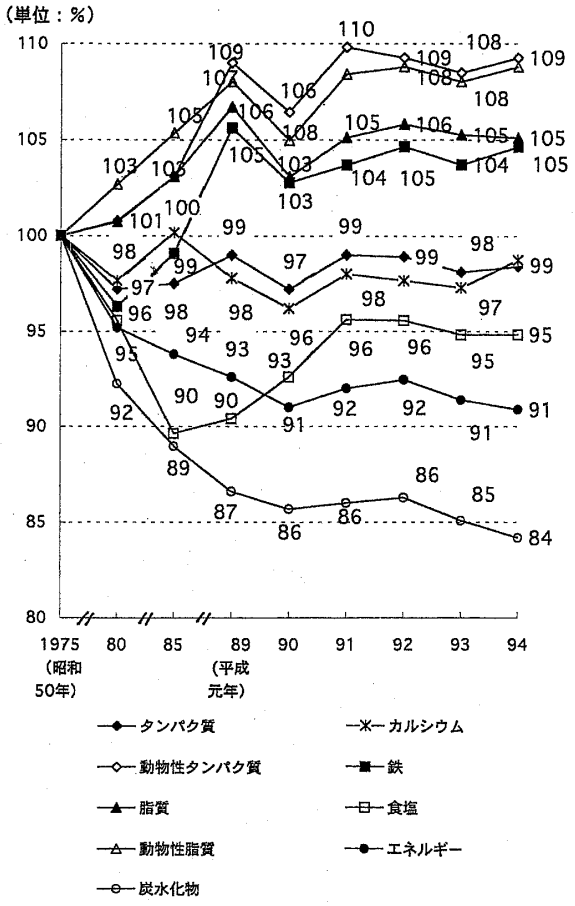

Fig.1　栄養素等摂取量の年次推移（1975＝100）

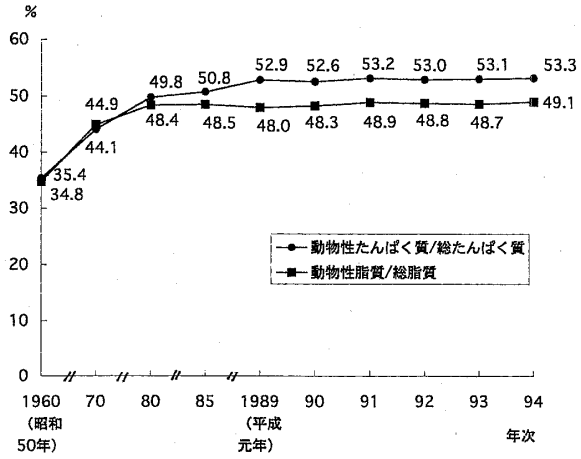

Fig.2　動物性食品比

*　共立女子短期大学

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

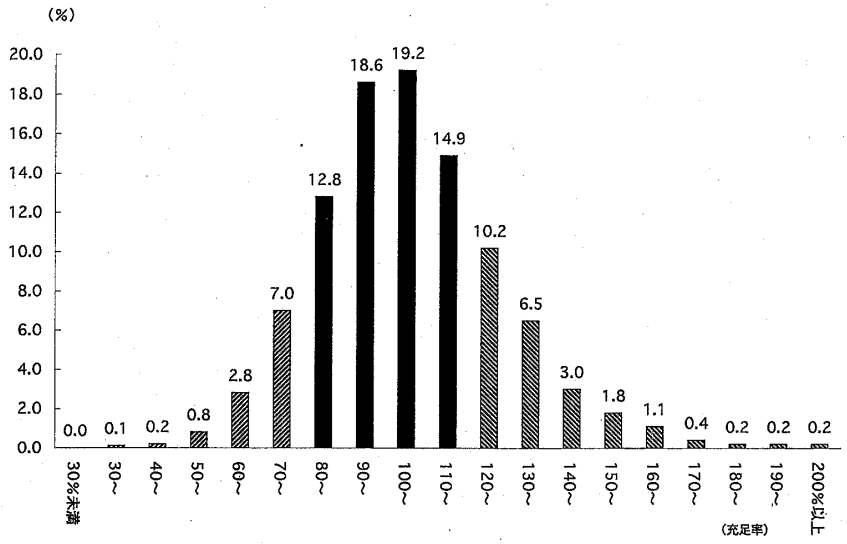

Fig. 3　栄養所要量に対するエネルギー摂取量の充足状況

におけるそれぞれの摂取量を 100 とした年次推移をみると，エネルギー，炭水化物の摂取量は減少の傾向にある（図 1)。一方たんぱく質，脂質の動物性比率は依然わずかながら増加傾向がみられる（図 2)。

調査対象の栄養素等摂取量を平均栄養所要量に対する充足率でみると，カルシウム以外の栄養素等については所要量を上回り，平均的には適正な摂取レベルである。しかしながら，平均的には適正な摂取レベルにあるエネルギー摂取量も個々の世帯別にみると，所要量を 20% 以上上回って摂取している世帯が 23.6% ある反面，所要量を 20% 以上下回っている世帯も 10.9 % 見られるなど，世帯間に格差がみられる(図 3)。また，摂取エネルギーに占めるたんぱく質，脂質，糖質の構成比は，糖質エネルギー比率が依然減少傾向にあるのに対し，脂質エネルギー比率は，1988 年以降，適正比率の上限とされる 25% を超え，漸増の傾向を示している(図 4)。特に，大都市部では 27.1% となっている。

カルシウムについても，所要量を下回っている世帯

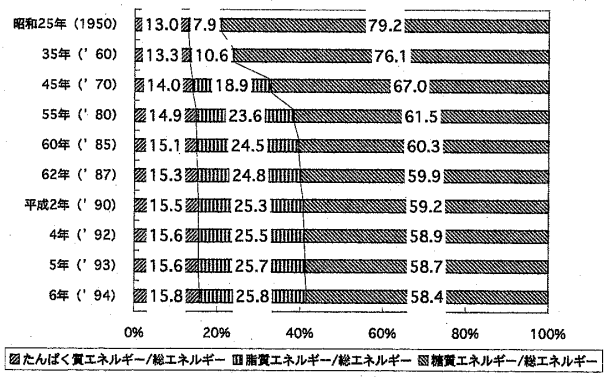

Fig. 4　エネルギーの栄養素別摂取構成比

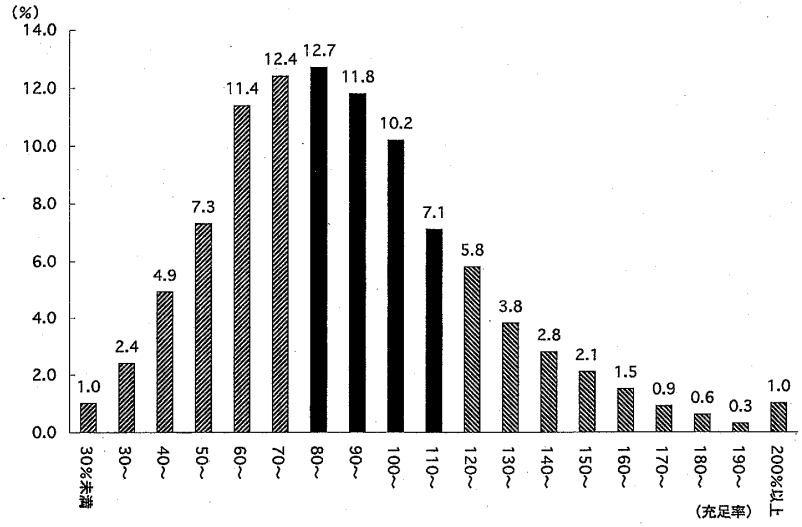

Fig. 5　栄養所要量に対するカルシウム摂取量の充足状況

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

が63.9%（図5）もあり，世帯間の格差がある。食塩摂取量は，1988年まで減少傾向にあったが，以降再び増加し12g代で横ばい状態が続いている。

食品群別摂取状況は，前年に比べて海藻類，調味嗜好飲料，果実類にわずかな増加がみえ，また緑黄色野菜および牛乳・乳製品は依然わずかではあるが増加を示す一方，米類，その他の野菜類，砂糖類，菓子類は減少の傾向が続いている（図6）。

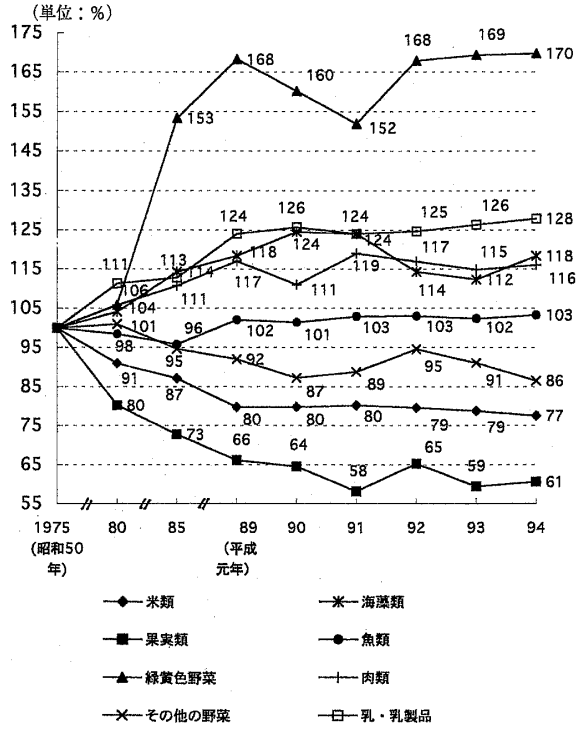

Fig.6 摂取量変化の大きい食品群の年次推移（1975＝100）

2. 身体状況

① 運動習慣は男女とも増加傾向

② 飲酒習慣は男性では減少傾向であるのに対し，女性では横ばい

③ 平均歩数は男女とも増加傾向

④ 歩数が多いほど，HDL-コレステロール値が高い傾向

⑤ 血色素低値者（男14g/dl未満，女12g/dl未満）は男性9.6%，女性17.0%

⑥ 総コレステロール高値者（260mg/dl以上）は男性で5.4%，女性で6.2%

運動習慣のある者（運動を週2回以上，1回30分以上，1年以上継続している者）の割合は男女ともに年齢が進むにつれて増加している。また，年次推移を性・年齢階級別に見ても男女とも各年代において増加傾向を示している（図7）。

性・年齢階級別の3日間測定平均歩数は，男性では8,449歩/1日，女性は7,513歩/1日と男性が多い。1日の歩数と体脂肪率，HDL-コレステロール値との関連についてみると，男女とも歩数が多いほど体脂肪率は低く，HDL-コレステロール値が高くなる傾向がある。

総コレステロールの平均値は表1のとおりである。

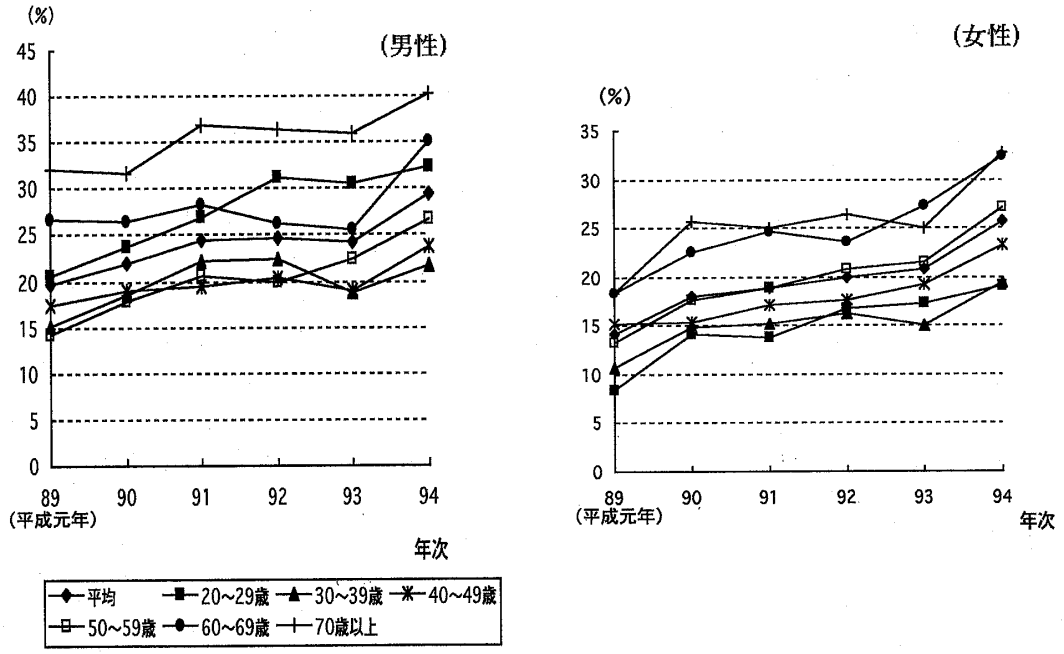

Fig.7 運動習慣年次推移

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

Table 1.　性・年齢階級別総コレステロールの平均値，標準偏差

(g·dl)

年　齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総　数	198.1	36.33	199.7	37.71
20～29歳	181.7	33.66	183.4	35.10
30～39歳	197.9	34.82	186.9	34.40
40～49歳	206.5	37.23	201.1	32.36
50～59歳	200.0	34.91	218.9	36.29

3.　食生活状況

①20歳代，30歳代の若い年代層ほど，カルシウム給源食品の摂取頻度が低い傾向

②カルシウム給源食品の摂取頻度にかかわらず，カルシウムが多く含まれている食品としてあげられたもののうち，圧倒的に多いのは牛乳，小魚

③「ふだんの食事でカルシウムが充分にとれていると思うか」の質問に対し，カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど「とれていない」，「わからない」が多い傾向

④食事に関する知識や情報として，全体で上位を占めたのは「テレビ・ラジオ」，「雑誌」，「家族」，「新聞」。カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど，得ている情報が少ない傾向

⑤カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど，欠食や外食が高頻度で出現

⑥朝・昼・夕食いずれもカルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど，主食，主菜，副菜を「毎日」食べる者が低率

⑦「カルシウムを充分にとるためにどのようなことをしようと思うか」の質問に対し，カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど「いろいろな食品を食べる」，「一日3食をきちんと食べる」の回答が低率

本年はカルシウム摂取を中心とした食生活に関する知識，意識などについて調査が実施された。その結果，主なカルシウム給源食品である牛乳・乳製品，緑黄色野菜，大豆・大豆製品，小魚，海草の5食品の摂取頻度は，牛乳・乳製品は「毎日」摂取している者が全体の45.0%を占める一方で，「ほとんど食べない」が16.6%みられる（図8）。

8割以上の者がカルシウムが多く含まれる食品として「牛乳」と回答した。次いで「小魚」「チーズ」の順である。海草類，緑黄色野菜，大豆・豆腐の回答率は

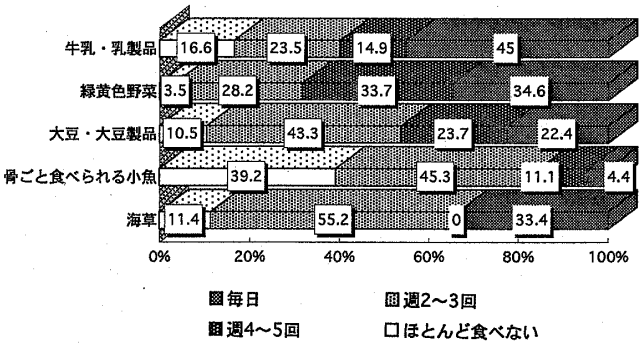

Fig. 8　カルシウム給源食品の摂取頻度

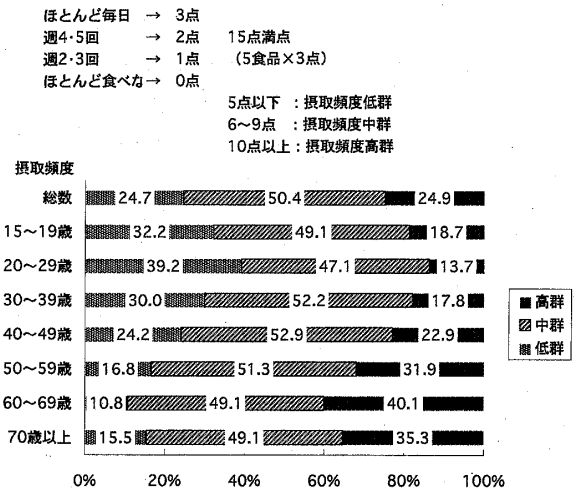

Fig. 9　カルシウム給源食品摂取頻度得点

低率である。

またカルシウム給源食品の摂取頻度が低いタイプ（図9）ほど，欠食や外食頻度が高く，カルシウム摂取に対する適切な自己評価もなされていない。食事に関する知識は少なく，得ている情報源が「ない」という回答が最も多かった。

主食，主菜，副菜の摂食状況を見ると，朝昼夕の3食中，「毎日」食べる者の割合は，全体でも朝食で最も低く，主菜で32.9%，副菜で28.5%にすぎない。特にカルシウム給源食品の摂取頻度が低いタイプではさらに低率で，夕食においてさえ，主菜44.7%，副菜33.6%と「毎日」食べる割合は半数に満たない状況にある（図10）。

日本の食生活は世界に比べても栄養のバランスの優れたものといわれている。その原因は主食，副食の区別と，副食の中に主菜，副菜があるという伝統的な食パターンにある。主食は炭水化物，カロリーの供給源であり，主菜の魚や肉，豆類はタンパク質を供給し，副菜の野菜はその他のビタミンやミネラルの供給源となる。この日本の食パターンは炭水化物，脂肪，タン

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

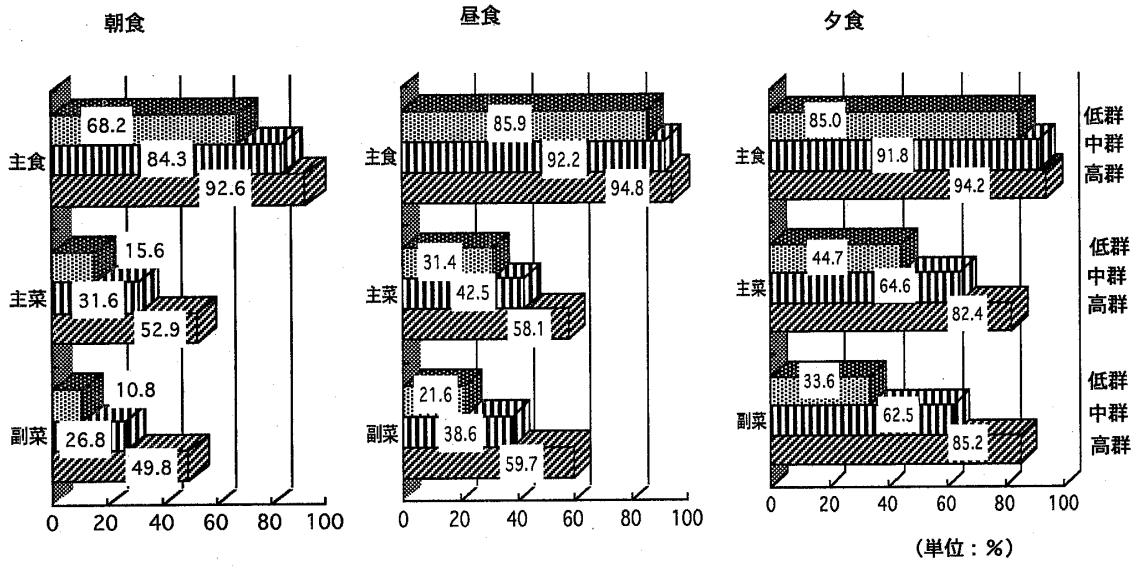

Fig.10 朝・昼・夕食別　主食・主菜・副菜の摂取状況

パク質からのエネルギーバランスのとれた優れたものだ。しかし現在の若年層のそれには日本の伝統的食生活の良さは見られなくなった。今回の国民栄養調査の結果を見ると，むしろカルシウムの不足傾向や，食塩摂取量減少の鈍化，脂肪エネルギー比の増加など多くの問題が見られ，さらに加工食品の普及や外食の増加などに伴い，主食としての穀類摂取量の低下や，献立の種類の均一化の問題等も進行してきている。多くの栄養教育の課題が示されたと言えよう。

NII-Electronic Library Service