

## 第2章

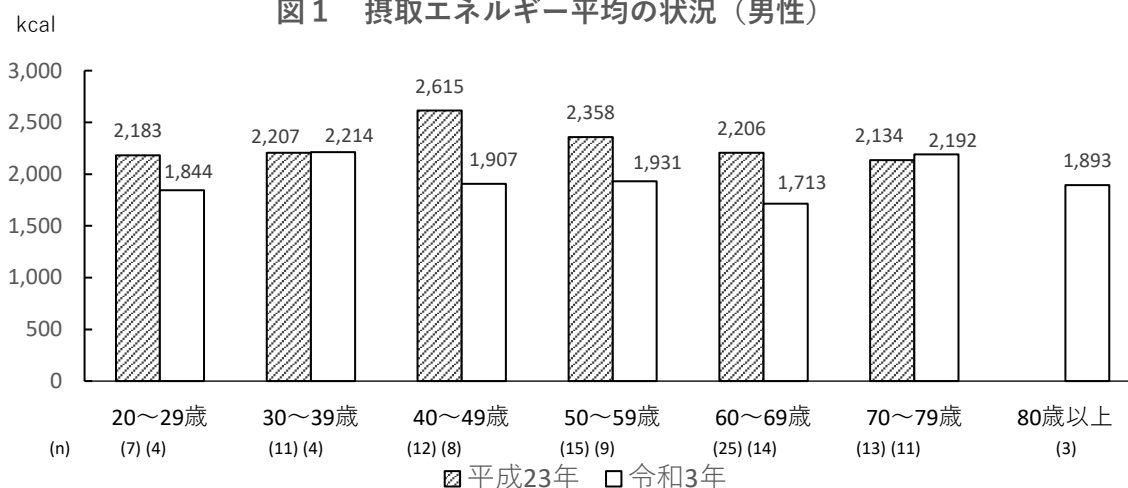
栄養素、食品の摂取の状況について

## 1. エネルギー

摂取エネルギーの平均値について、平成23年度調査に比べて男女ともに減少傾向。

平成23年度調査と令和3年度調査の摂取エネルギー平均値比較について、男性(図1)の30～39歳、70～79歳では大きな違いが見られないが、その他の年齢では摂取エネルギーの平均値が減少している。特に40～49歳では平成23年度の摂取エネルギーの平均は2,615kcalであったのに対し、令和3年度は1,907kcalと約700kcal減少した。また、60～69歳では平成23年度の摂取エネルギーの平均は2,206kcalであったのに対し、令和3年度は1,713kcalと約500kcal減少している。

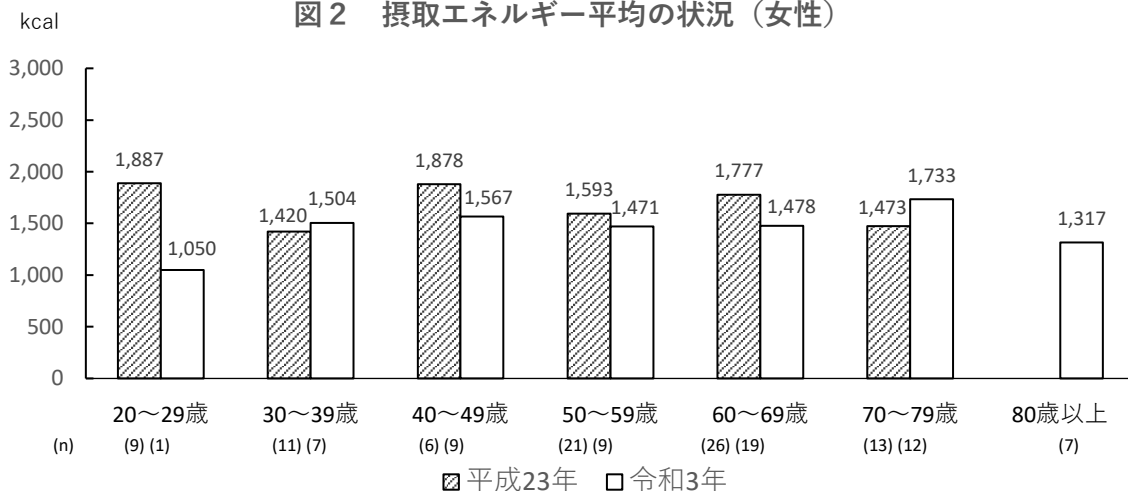
図1 摂取エネルギー平均の状況（男性）



平成23年度調査と令和3年度調査の摂取エネルギー平均値比較について、女性(図2)の20～29歳、40～49歳、50～59歳、60～69歳では摂取エネルギーの平均値が減少している。※20～29歳については令和3年度の調査数が1名であり、比較が難しい。

また、70～79歳の摂取エネルギー平均値は増加しており、平成23年度実施時は1,473kcalであったのに対し、令和3年度は1,733kcalと増加した。

図2 摂取エネルギー平均の状況（女性）



<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 身体活動レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
6～7歳	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9歳	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11歳	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17歳	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

(参考:日本人の食事摂取基準2020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について、20～29歳、80歳以上の女性で高い。

「目標量範囲内」の割合が最も高いのは60～69歳の男性であった。(図3)

20～29歳、80歳以上女性の100%が「目標量以上」摂取している。全ての年代で女性の方が「目標量以上」摂取している割合が高い。(図4)

※今回は総エネルギーに対する脂肪エネルギー比率が20～25%の場合「目標量範囲内」とした。

図3 脂肪エネルギー比率の状況（男性）

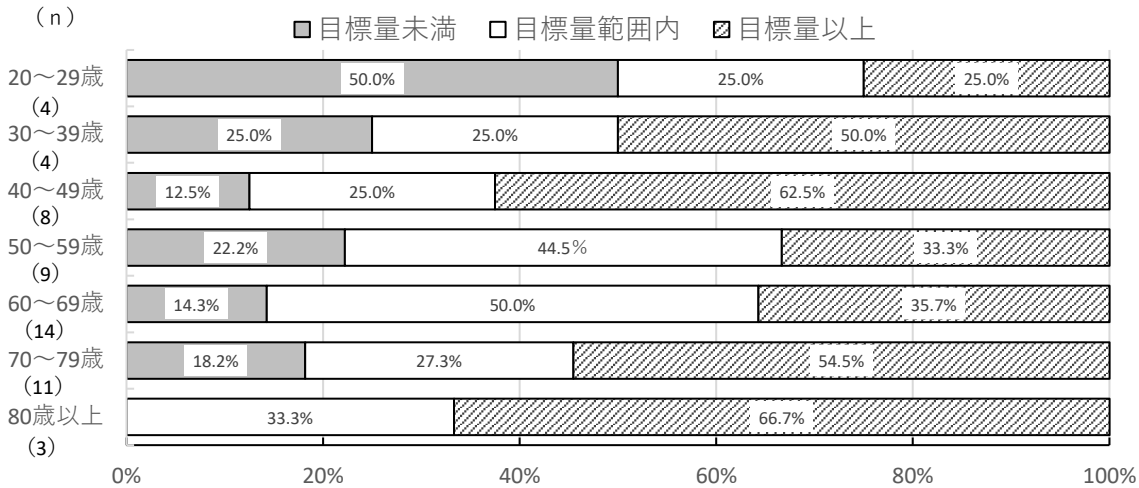
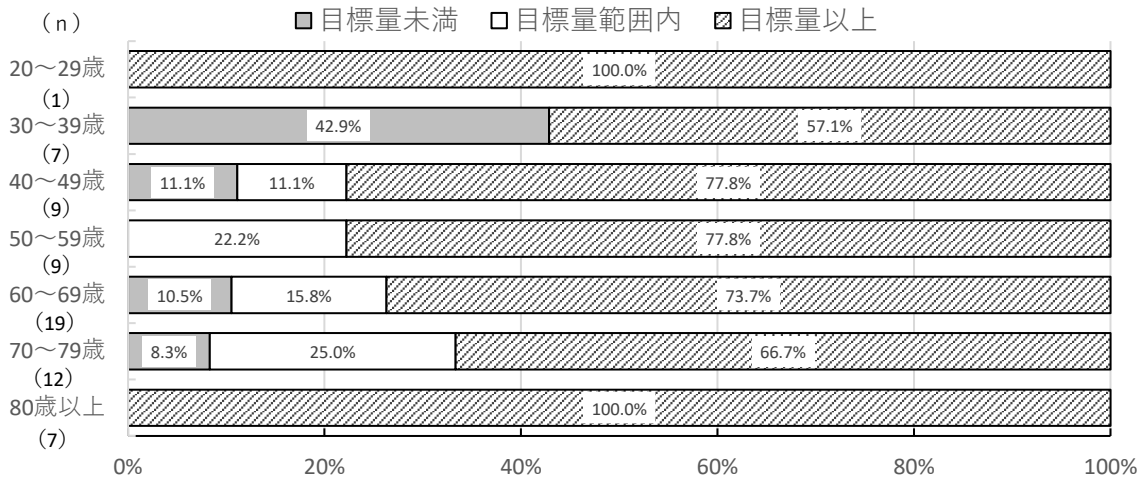


図4 脂肪エネルギー比率の状況（女性）



<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 年齢	男性		女性	
	目安量	目標量	目安量	目標量
6～7(歳)	—	20～30	—	20～30
8～9(歳)	—	20～30	—	20～30
10～11(歳)	—	20～30	—	20～30
12～14(歳)	—	20～30	—	20～30
15～17(歳)	—	20～30	—	20～30
18～29(歳)	—	20～30	—	20～30
30～49(歳)	—	20～30	—	20～30
50～64(歳)	—	20～30	—	20～30
65～74(歳)	—	20～30	—	20～30
75以上(歳)	—	20～30	—	20～30

(参考:日本人の食事摂取基準2020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」である割合が高いのは、男性では80歳以上、女性では60～69歳。

総エネルギーに対する炭水化物のエネルギー割合の目標量は50～60%（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、男性では80歳以上が最も高く、66.7%。女性では60～69歳が最も高く73.7%となっている。

図5 炭水化物エネルギー比率の状況（男性）

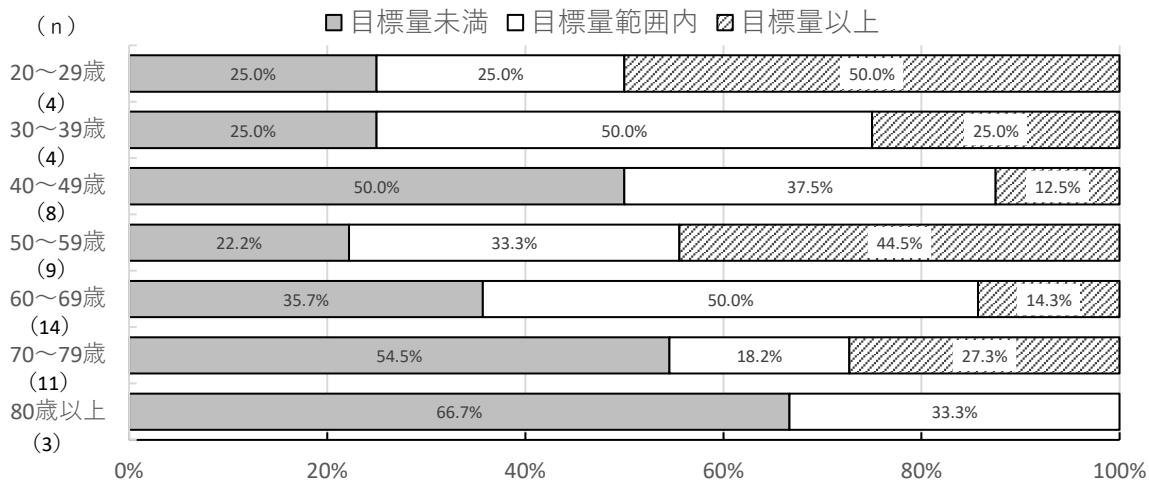
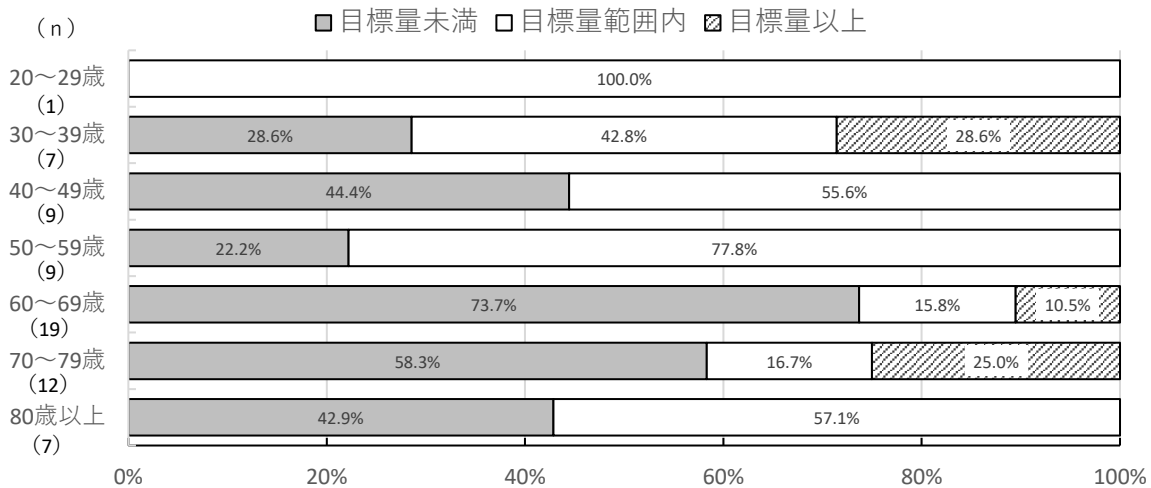


図6 炭水化物エネルギー比率の状況（女性）



<参考資料>

炭水化物の食事摂取基準(%エネルギー)

性別	男性	女性
年齢	目標量(範囲)	目標量(範囲)
12～14歳	50～65	50～65
15～17歳	50～65	50～65
18～29歳	50～65	50～65
30～49歳	50～65	50～65
50～64歳	50～65	50～65
65～74歳	50～65	50～65
75歳以上	50～65	50～65

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)

#### 4. たんぱく質

男女ともに推奨量を満たしている割合が高い。

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が、男性の50～59歳、女性の30～39歳は他の年代と比べて、推奨量を超えている人が少ない。(表2)

表1) 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
4	20～29歳	1	25.0%
4	30～39歳	1	25.0%
8	40～49歳	2	25.0%
9	50～59歳	1	11.1%
14	60～69歳	9	64.3%
11	70～79歳	1	9.1%
3	80歳以上	0	0.0%

女性(n)	年齢区分	人数	割合
1	20～29歳	1	100.0%
7	30～39歳	3	42.9%
9	40～49歳	1	11.1%
9	50～59歳	1	11.1%
19	60～69歳	3	15.8%
12	70～79歳	1	8.3%
7	80歳以上	2	28.6%

表2) 推奨量(RDA)を超えている人数/割合

男性(n)	年齢区分	人数	割合
4	20～29歳	2	50.0%
4	30～39歳	3	75.0%
8	40～49歳	5	62.5%
9	50～59歳	3	33.3%
14	60～69歳	7	50.0%
11	70～79歳	8	72.7%
3	80歳以上	2	66.7%

女性(n)	年齢区分	人数	割合
1	20～29歳	0	0.0%
7	30～39歳	3	42.9%
9	40～49歳	5	55.6%
9	50～59歳	7	77.8%
19	60～69歳	14	73.7%
12	70～79歳	8	66.7%
7	80歳以上	4	57.1%

<参考資料>

たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量:g/日、目標量:%エネルギー)

性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量
12～14歳	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17歳	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29歳	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49歳	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64歳	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74歳	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75歳以上	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)

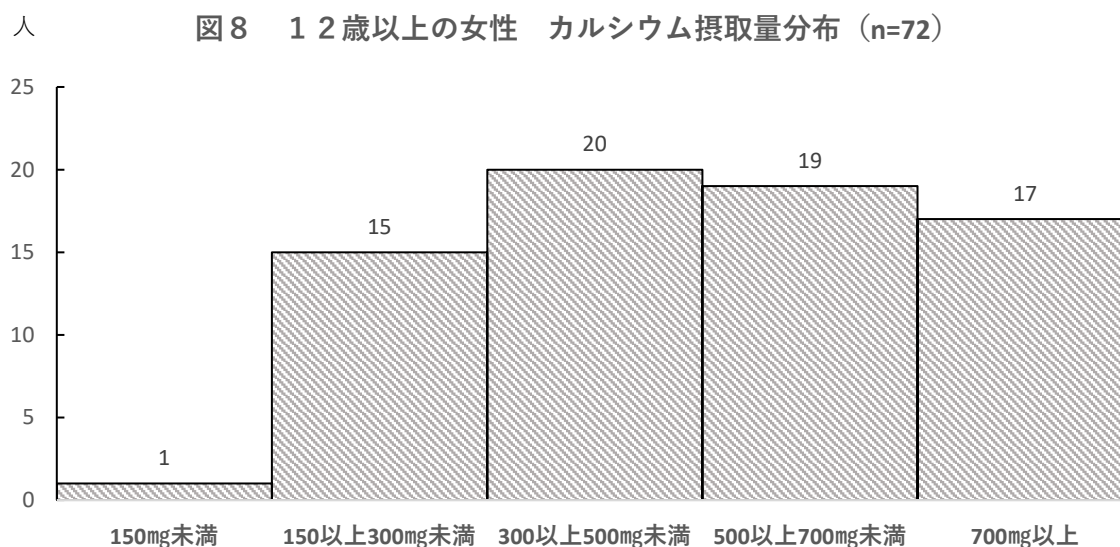
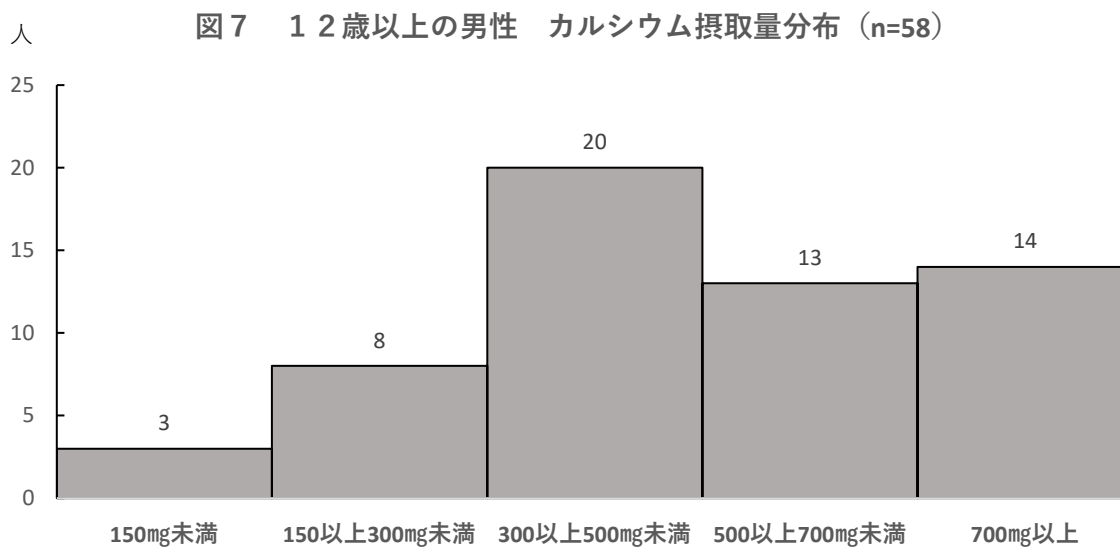


## 5. カルシウム

摂取量の分布では男性、女性ともに300mg以上500mg未満に一番多く分布。

男性の各年代の推定平均必要量の範囲は600から850mgであるが、実際の分布では300以上500mg未満で摂取している人が最も多い。(図7)

女性の各年代の推定平均必要量は500から700mgであるが、実際の摂取量は300以上500mg未満で摂取している人が最も多い。(図8)



カルシウム摂取量の平均値について平成23年度調査と令和3年度調査を比較(図9)すると、10代(12～14歳、15～17歳、18～19歳)と70～79歳の増加率が高い。一方、20代から60代は大きな違いは見られない。

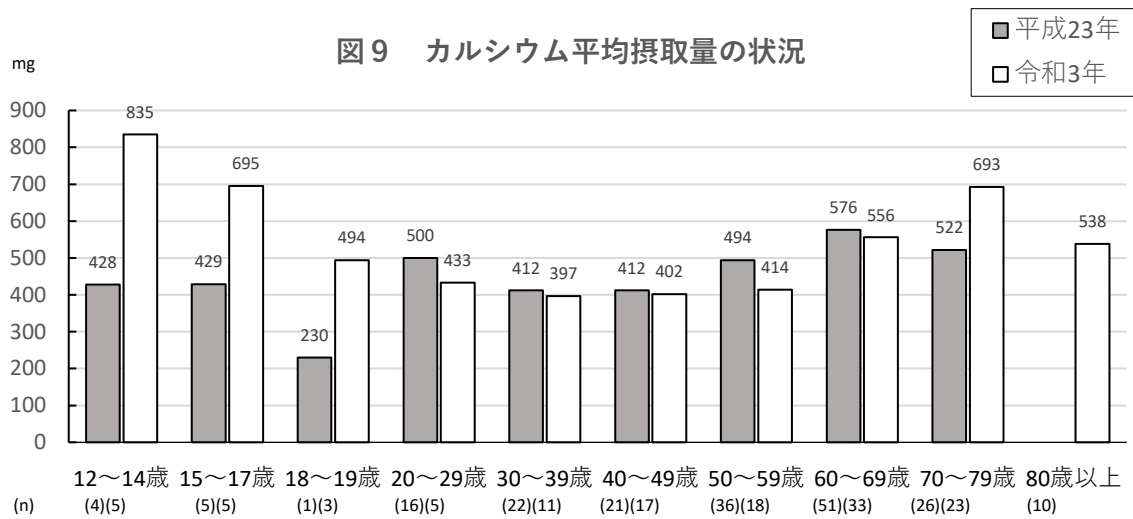


表3) 推定平均必要量(EAR)に達していない人数/割合

男性(n)	区分	人数	割合
2	12～14歳	1	50.0%
3	15～17歳	1	33.3%
0	18～19歳	0	0.0%
4	20～29歳	3	75.0%
4	30～39歳	3	75.0%
8	40～49歳	7	87.5%
9	50～59歳	9	100.0%
14	60～69歳	10	71.4%
11	70～79歳	3	27.3%
3	80歳以上	2	66.7%

女性(n)	区分	人数	割合
3	12～14歳	2	66.7%
2	15～17歳	2	100.0%
3	18～19歳	0	0.0%
1	20～29歳	1	100.0%
7	30～39歳	5	71.4%
9	40～49歳	7	77.8%
9	50～59歳	7	77.8%
19	60～69歳	9	47.4%
12	70～79歳	4	33.3%
7	80歳以上	5	71.4%

表4) 推奨量(RDA)に達している人数/割合

男性(n)	区分	人数	割合
2	12～14歳	1	50.0%
3	15～17歳	1	33.3%
0	18～19歳	0	0.0%
4	20～29歳	1	25.0%
4	30～39歳	1	25.0%
8	40～49歳	0	0.0%
9	50～59歳	0	0.0%
14	60～69歳	3	21.4%
11	70～79歳	4	36.4%
3	80歳以上	1	33.3%

女性(n)	区分	人数	割合
3	12～14歳	1	33.3%
2	15～17歳	2	100.0%
3	18～19歳	0	0.0%
1	20～29歳	0	0.0%
7	30～39歳	1	14.3%
9	40～49歳	1	11.1%
9	50～59歳	1	11.1%
19	60～69歳	8	42.1%
12	70～79歳	4	33.3%
7	80歳以上	1	14.3%

<参考資料>

カルシウムの食事摂取基準(推定平均必要量、推奨量、目安量、耐容上限量:mg/日)

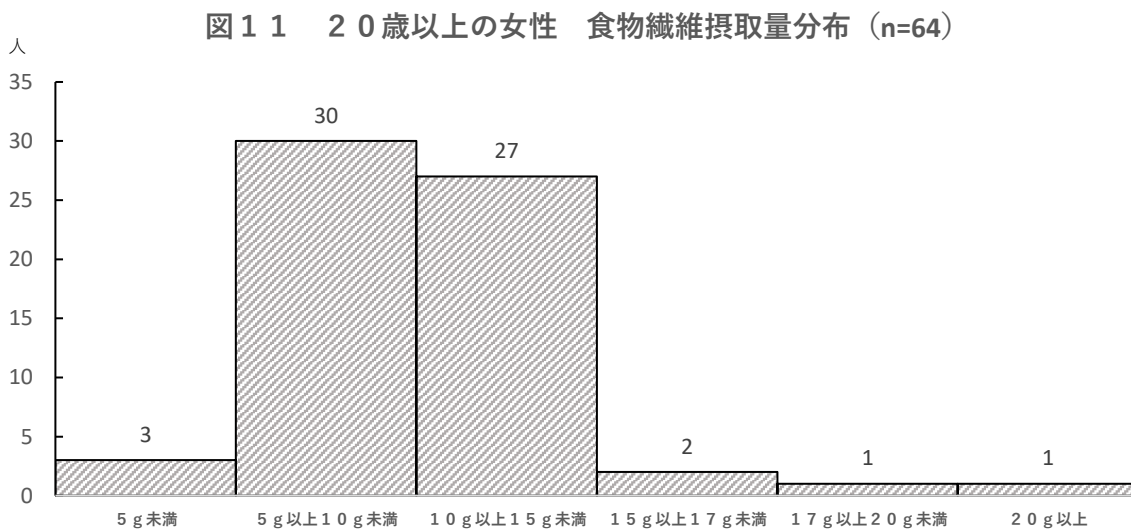
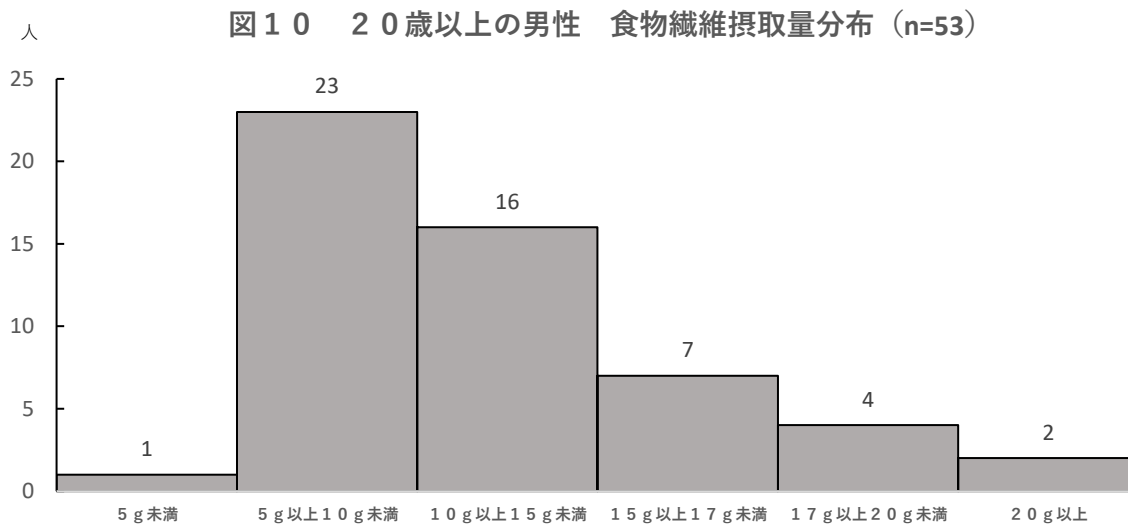
性別	男性				女性			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
12～14歳	850	1,000	—	—	700	800	—	—
15～17歳	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29歳	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
30～49歳	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
50～64歳	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
65～74歳	600	750	—	2,500	550	650	—	2,500
75歳以上	600	700	—	2,500	500	600	—	2,500

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)

## 6. 食物繊維

摂取量の分布では、男女ともに5g以上10g未満に多く分布

男性の目標量は20g以上であるが、満たしている人数は53人中2人。(図10)  
女性の目標量は17g以上であるが、満たしている人数は64人中2人。(図11)



食物繊維摂取量の平均値について平成23年度調査と令和3年度調査を比較(図12)すると、30～39歳を除き、全ての年代で摂取量が減少している。

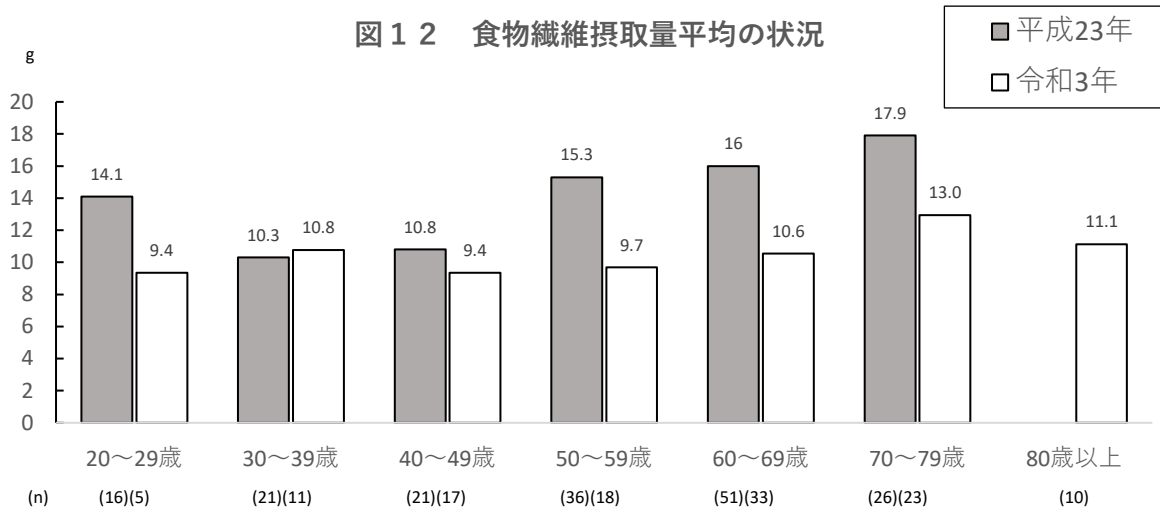


表5) 目標量(18～64歳:男性21g以上 女性18g以上)  
(65歳以上 :男性20g以上 女性17g以上)

男性(n)	年齢区分	人数	割合
4	20～29歳	0	0.0%
4	30～39歳	0	0.0%
8	40～49歳	0	0.0%
9	50～59歳	0	0.0%
14	60～69歳	1	7.1%
11	70～79歳	1	9.1%
3	80歳以上	0	0.0%
女性(n)	年齢区分	人数	割合
1	20～29歳	0	0.0%
7	30～39歳	0	0.0%
9	40～49歳	0	0.0%
9	50～59歳	0	0.0%
19	60～69歳	1	5.3%
12	70～79歳	1	8.3%
7	80歳以上	0	0.0%

< 参考資料 >

食物繊維の食事摂取基準(g/日)

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
12～14歳	17以上	17以上
15～17歳	19以上	18以上
18～29歳	21以上	18以上
30～39歳		
50～64歳		
65～74歳	20以上	17以上
75歳以上		

(参考: 日本人の食事摂取基準2020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、男性は10g以上15g未満に多く分布  
女性は6g以上10g未満に多く分布

男性の目標量は7.5g未満だが、10g以上15g未満で摂取している人が最も多く、53人中25人。(図13)

女性の目標量は6g未満だが、6g以上10g未満で摂取している人が最も多く、73人中35人。(図14)

図13 20歳以上の男性 食塩摂取量分布 (n=53)

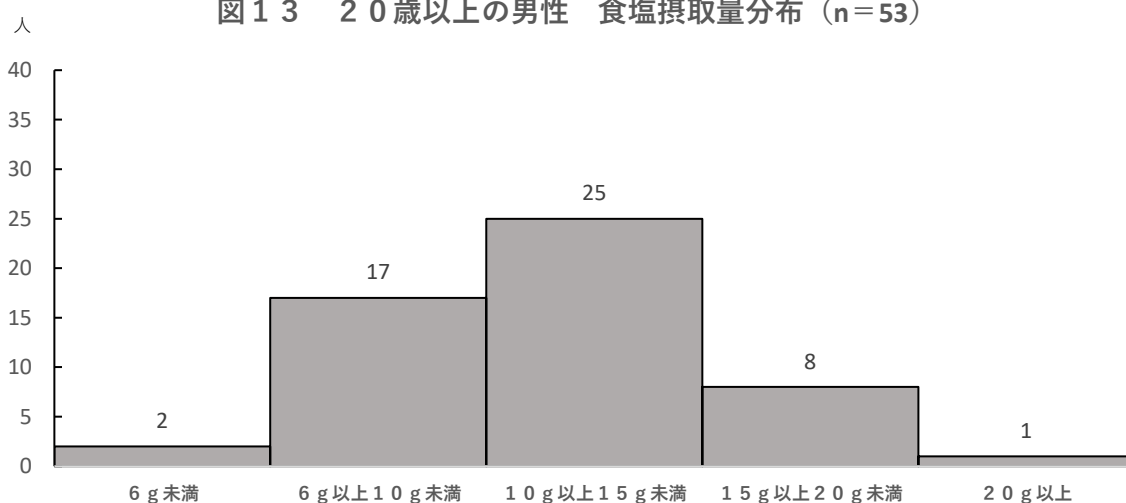
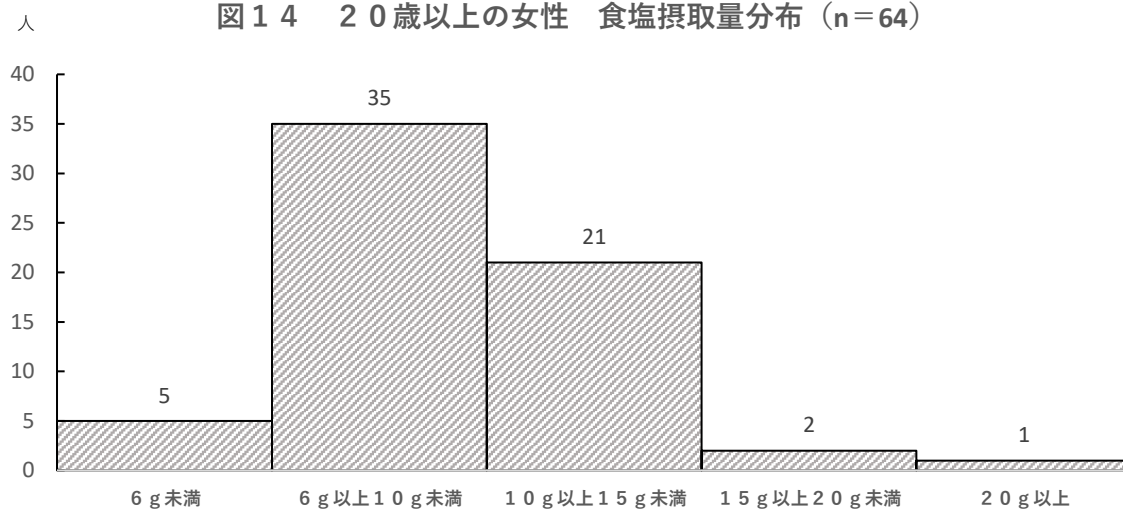


図14 20歳以上の女性 食塩摂取量分布 (n=64)



食塩相当量平均値について平成23年度調査と令和3年度調査を比較(図15)すると、70～79歳は目標量を超えて摂取する人は依然として高い割合を示している。20～29歳、30～39歳、50～59歳、80歳以上の男性では目標量を超えて摂取している割合が100%となっている。

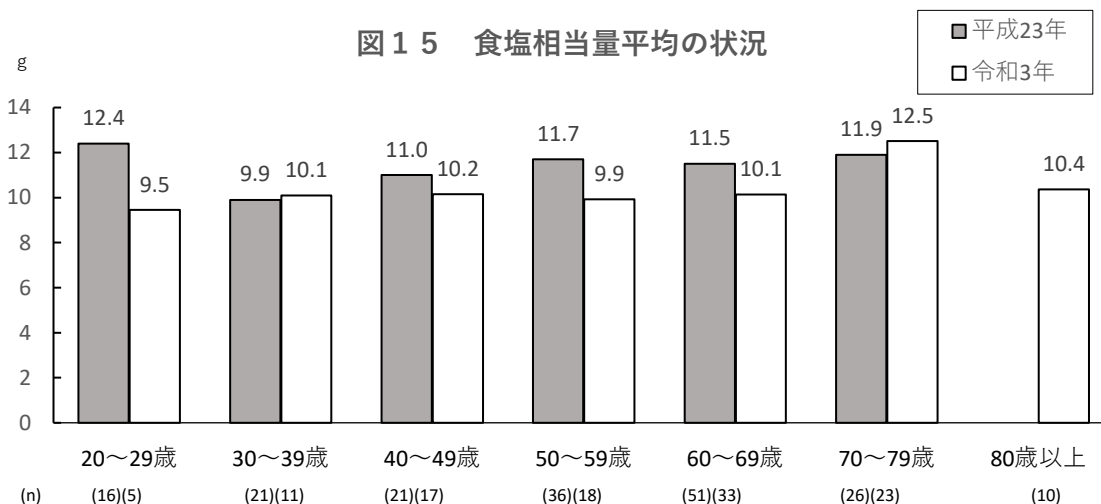


表6) 目標量(DG=男性7.5g未満 女性6.5g未満)をこえている人数/割合

性別(n)	年齢区分	人数	割合
男性(n)	20～29歳	4	100.0%
	30～39歳	4	100.0%
	40～49歳	6	75.0%
	50～59歳	9	100.0%
	60～69歳	13	92.9%
	70～79歳	10	90.9%
	80歳以上	3	100.0%
女性(n)	20～29歳	1	100.0%
	30～39歳	5	71.4%
	40～49歳	7	77.8%
	50～59歳	8	88.9%
	60～69歳	17	89.5%
	70～79歳	12	100.0%
	80歳以上	5	71.4%

<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	—	—	(4.5未満)	—	—	(4.5未満)
8～9歳	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.0未満)
10～11歳	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)
12～14歳	—	—	(7.0未満)	—	—	(6.5未満)
15～17歳	—	—	(7.5未満)	—	—	(6.5未満)
18～29歳	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
30～49歳	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
50～64歳	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
65～74歳	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)
75以上	600(1.5)	—	(7.5未満)	600(1.5)	—	(6.5未満)

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)

## 8. 飽和脂肪酸

目標量の7%を超えている割合は女性の方が高い。

総エネルギーに対する飽和脂肪酸エネルギーの割合の目標量は7%（下記参考資料参照）であるが、目標量を超えている割合はどの年代でも男性より女性の方が高い。

表7) 目標量(総エネルギーに占める割合7%)をこえている人数／割合

男性(n)	年齢区分	人数	割合
4	20～29歳	1	25.0%
4	30～39歳	1	25.0%
8	40～49歳	5	62.5%
9	50～59歳	4	44.4%
14	60～69歳	5	35.7%
11	70～79歳	5	45.5%
3	80歳以上	1	33.3%
女性(n)	年齢区分	人数	割合
1	20～29歳	1	100.0%
7	30～39歳	3	42.9%
9	40～49歳	7	77.8%
9	50～59歳	5	55.6%
19	60～69歳	13	68.4%
12	70～79歳	9	75.0%
7	80歳以上	6	85.7%

<参考資料>

飽和脂肪酸の食事摂取基準(%エネルギー)

性別	男性	女性
年齢	目標量	目標量
18～29歳	7以下	7以下
30～49歳	7以下	7以下
50～64歳	7以下	7以下
65～74歳	7以下	7以下
75以上	7以下	7以下

(参考: 日本人の食事摂取基準2020年版)

## 9. 亜鉛

摂取量の分布では、男女ともに6mg以上9mg未満に一番多く分布。

男性の各年代の推定平均必要量の範囲は9mgから10mgであるが、実際の分布では6mg以上9mg未満で摂取している人が最も多い。

女性の各年代の推定平均必要量は6mgから7mgであるが、実際の摂取量も6mg以上9mg未満で摂取している人が最も多い。(図16、図17)

図16 12歳以上の男性 亜鉛摂取量分布 (n=58)

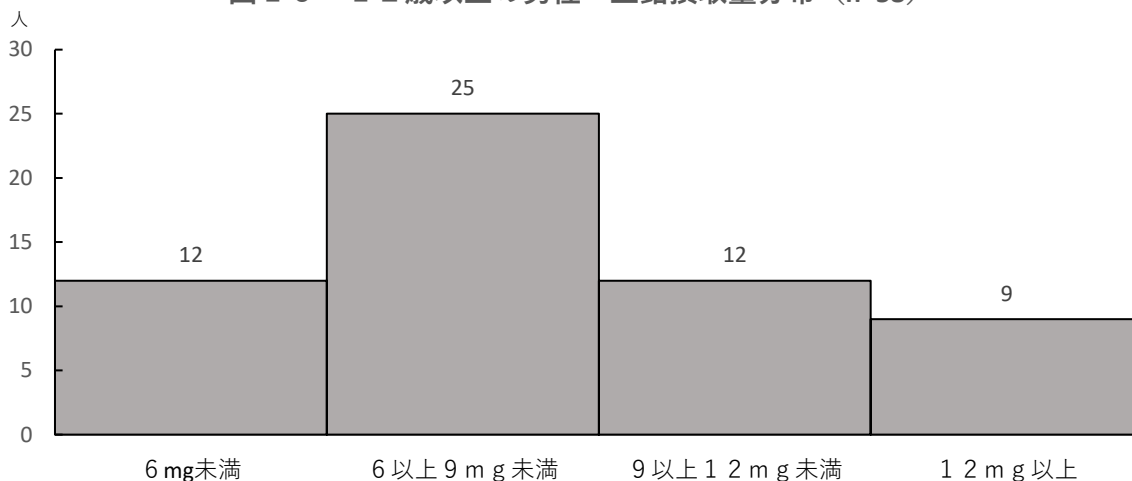
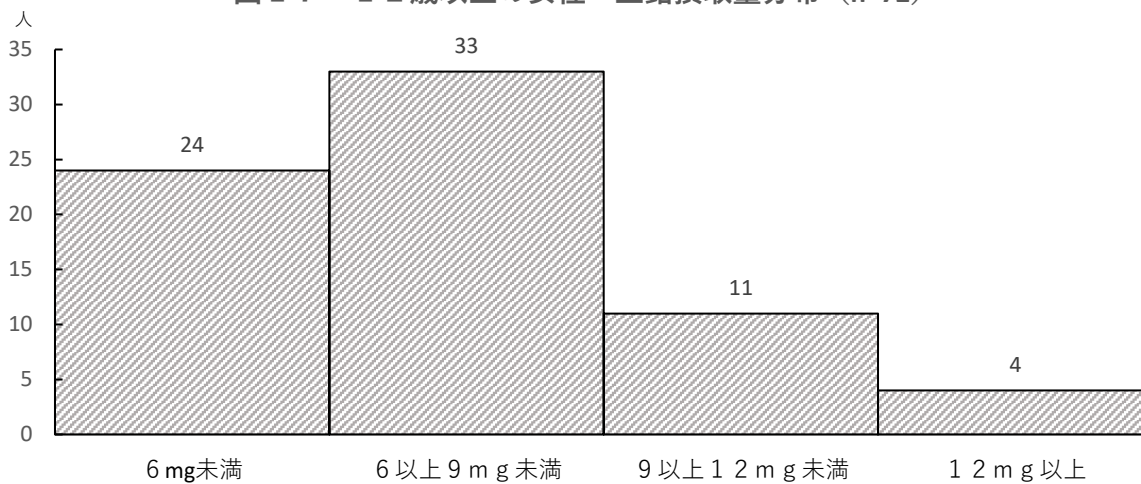


図17 12歳以上の女性 亜鉛摂取量分布 (n=72)





亜鉛の摂取量について、男性では50～59歳で推定平均必要量に達していない割合が100%となっている。(表8)女性では20～29歳で推定平均必要量に達していない割合が100%となっている。

表8) 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
2	12～14歳	1	50.0%	3	12～14歳	1	33.3%
3	15～17歳	1	33.3%	2	15～17歳	1	50.0%
0	18～19歳	0	0.0%	3	18～19歳	1	33.3%
4	20～29歳	2	50.0%	1	20～29歳	1	100.0%
4	30～39歳	2	50.0%	7	30～39歳	4	57.1%
8	40～49歳	5	62.5%	9	40～49歳	6	66.7%
9	50～59歳	9	100.0%	9	50～59歳	6	66.7%
14	60～69歳	12	85.7%	19	60～69歳	9	47.4%
11	70～79歳	4	36.4%	12	70～79歳	5	41.7%
3	80歳以上	1	33.3%	7	80歳以上	3	42.9%

表9) 推奨量(RDA)を超えている人数／割合

男性(n)	年齢区分	人数	割合	女性(n)	年齢区分	人数	割合
2	12～14歳	1	50.0%	3	12～14歳	2	66.7%
3	15～17歳	1	33.3%	2	15～17歳	1	50.0%
0	18～19歳	0	0.0%	3	18～19歳	1	33.3%
4	20～29歳	1	25.0%	1	20～29歳	0	0.0%
4	30～39歳	1	25.0%	7	30～39歳	2	28.6%
8	40～49歳	1	12.5%	9	40～49歳	2	22.2%
9	50～59歳	0	0.0%	9	50～59歳	3	33.3%
14	60～69歳	1	7.1%	19	60～69歳	9	47.4%
11	70～79歳	4	36.4%	12	70～79歳	5	41.7%
3	80歳以上	2	66.7%	7	80歳以上	2	28.6%

<参考資料>

亜鉛の食事摂取基準(推定平均必要量、推奨量:mg/日)

性別	男性		女性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
12～14(歳)	9	10	7	8
15～17(歳)	10	12	7	8
18～29(歳)	9	11	7	8
30～49(歳)	9	11	7	8
50～64(歳)	9	11	7	8
65～74(歳)	9	11	7	8
75以上(歳)	9	10	6	8

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)

## 10. 野菜

摂取量の分布では、男女ともに100g以上250g未満の摂取量が最も多い。

国が推奨している野菜摂取の目安量は350gであるが、男性では350g以上摂取している人数は57人中10人、女性では73人中7人となっている。

図18 12歳以上の男性 野菜摂取量分布 (n=57)

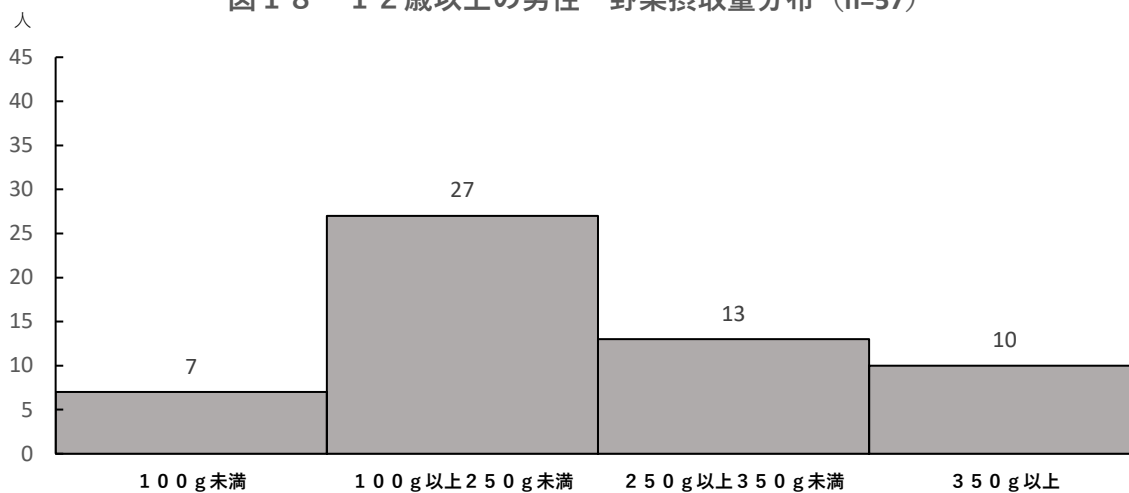
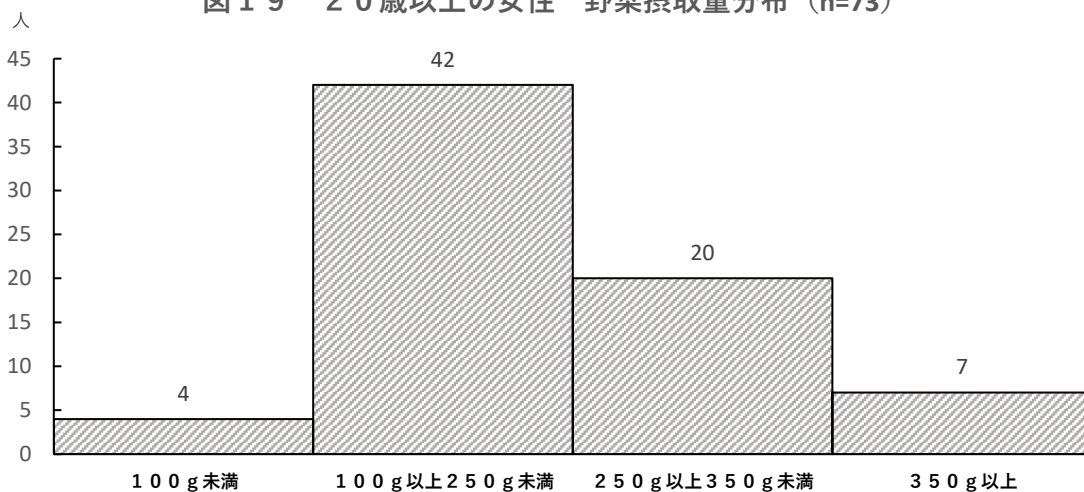


図19 20歳以上の女性 野菜摂取量分布 (n=73)



## 11. 乳類

摂取量の分布では、男性では0～50g未満が一番多く、  
女性では100～200g未満が一番多い。

国が推奨している牛乳の目安量※はコップ1杯～1杯半(200～300ml)程度としているが、  
200g以上摂取している人数は男性57人中16人、女性は73人中25人であった。  
※食事バランスガイド(農林水産省)参考

図20 12歳以上の男性 乳類の摂取量分布 (n=57)

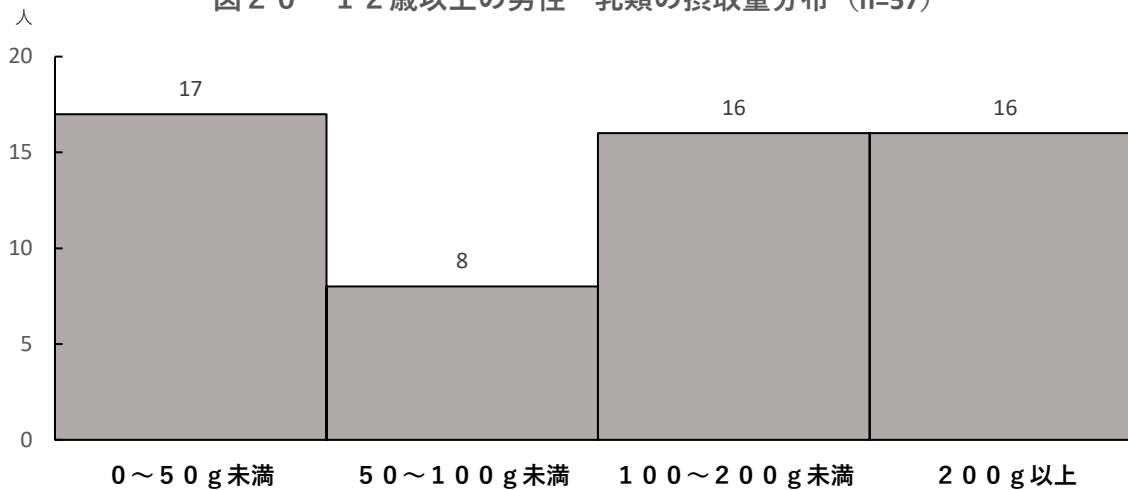


図21 12歳以上の女性 乳類の摂取量分布 (n=73)

