

結果の概要

1. 栄養素等の摂取状況

—平均1人1日当たり栄養素等摂取量は前年に比べてわずかに増加—

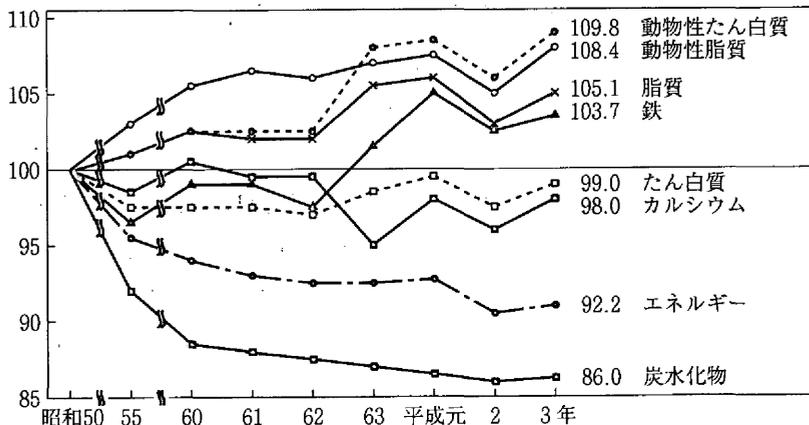
平成3年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおり、前年と比べてビタミンCを除いて、エネルギー及び各栄養素はわずかながら増加している。

次に、最近における栄養素等摂取量について昭和50年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図1のとおり、エネルギー、炭水化物が減少から横ばいの状況にあるほか、動物性たんぱく質、動物性脂質などは増加の傾向にある。

表1 栄養素等摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)

	昭和50年	55年	60年	平成元年	2年	3年	3年/2年×100	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,061	2,026	2,053	101.3	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	80.2	78.7	80.2	101.9	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	42.4	41.4	42.7	103.1	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	58.9	56.9	58.0	101.9	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	28.3	27.5	28.4	103.3	
炭水化物 g	335	309	298	290	287	288	100.3	
カルシウム mg	552	539	553	540	531	541	101.9	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	11.4	11.1	11.2	100.9	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.2	12.5	12.9	103.2	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,687	2,567	2,685	104.6
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.26	1.23	1.26	102.4
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.36	1.33	1.35	101.5
	C mg	138	123	128	123	120	113	94.2

図1 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年=100)

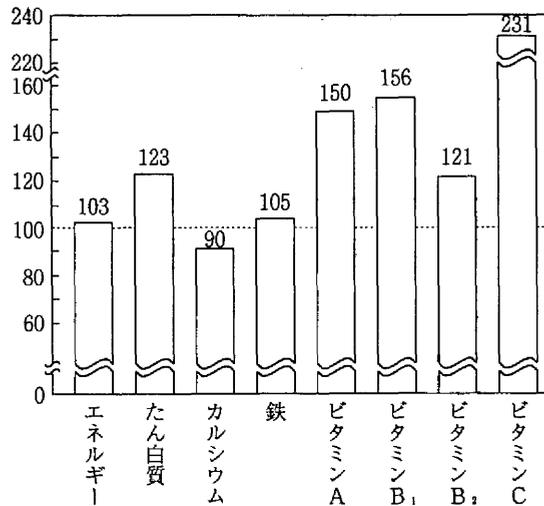


－カルシウム摂取は依然不足がち－

調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素等摂取の充足率についてみると図2のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取量となっており、カルシウムを除くその他の栄養素については所要量を充足している。

カルシウムについては、前年より若干増加したものの、依然所要量を下回っており、今後、高齢社会の進行等に伴い増加が予測される問題等とも併せ、注意を払う必要がある。

図2 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較（調査対象の平均栄養所要量=100）



－エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率は依然25%を突破－

エネルギー摂取量は、平均的には適正エネルギー摂取量に近づきつつあるが、摂取エネルギーに占めるたん白質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり、これまでほぼ増加の一途にあった、たん白質エネルギー比及び脂質エネルギー比は落ち着きをみせている。しかしながら脂質エネルギー比については、昭和63年に適正比率の上限とされている25%を初めて越え、前年は若干減少したものの依然25%をオーバーしており、今後とも脂質の摂取については成人病予防の観点からも注意を払う必要がある。

(1) エネルギー

エネルギー摂取量は、昭和50年以降若干の増減を繰り返しながらも漸減の傾向がみられ、平成3年には2,053kcalとなり、しかも、調査対象の平均栄養所要量と比較しても図4のとおり、昭和50年には12%程度超えていたものが平成3年には3.0%と、平均的にはかなり適正な摂取レベルにまでなっている。しかしながら、これはあくまでも平均であって、個々の世帯平均栄養素等摂取量を各世帯の平均栄養所要量に対する充足率の分布からみると図5のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している世帯は21.8%ある反面、所要量を20%以上下回っている世帯も10.4%と、個々の世帯別にみた場合にはかなり格差がみられる。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比

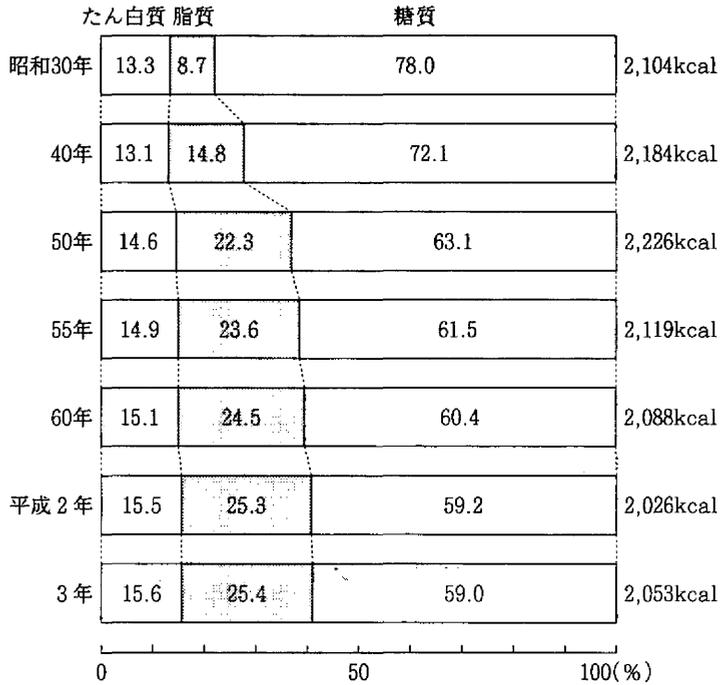


図4 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移

(各年の調査対象の平均栄養所要量=100)

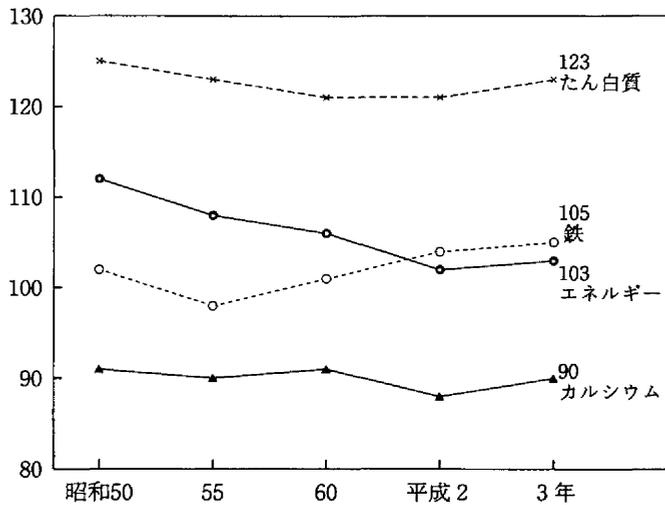


図5 エネルギー摂取量の充足分布（平成3年）

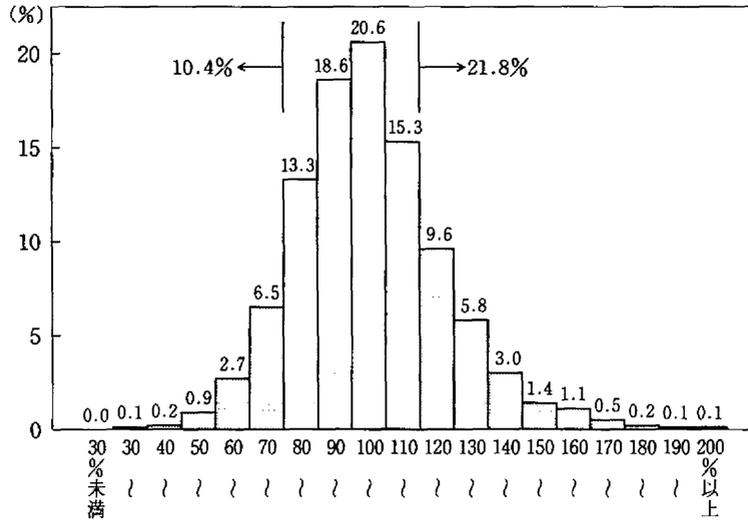
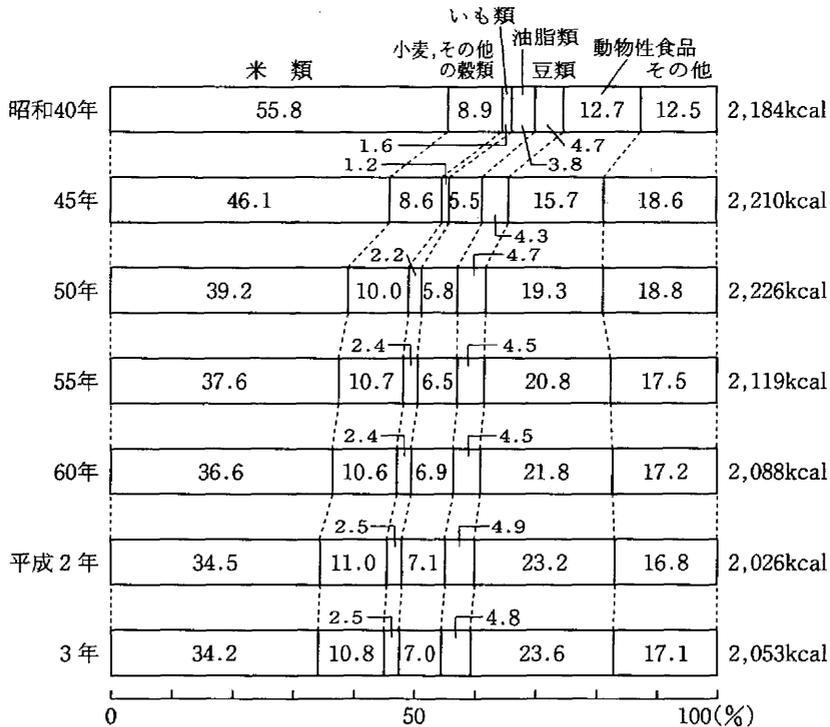


図6 エネルギーの食品群別摂取構成



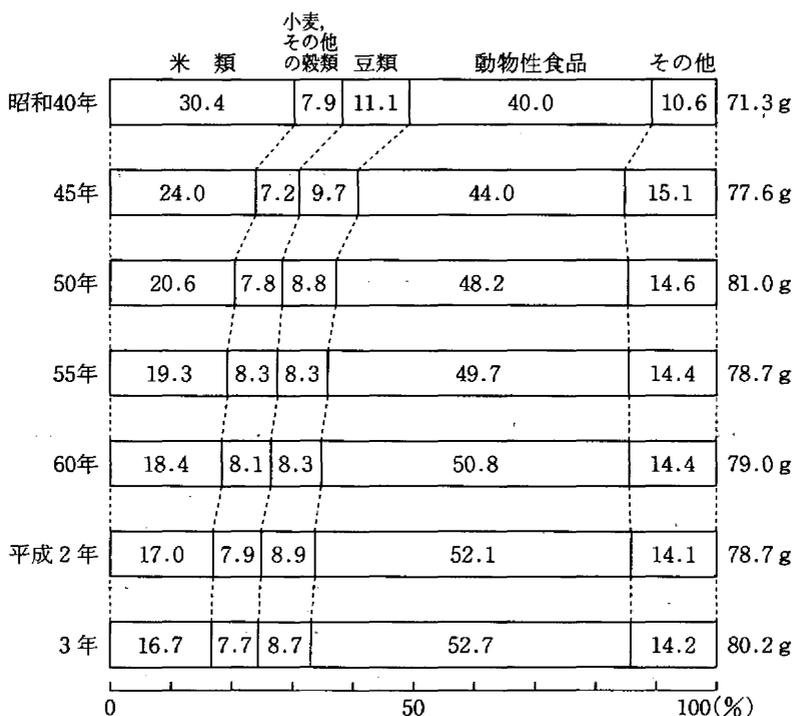
また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図6のとおり、昭和40年には穀類からの摂取が66.3%であったものが徐々に減少し、昭和63年には47.9%と50%を割り、平成3年にはさらに45.0%と減少し、逆に動物性食品、油脂類からの摂取がかなり増加している。

(2) たん白質

たん白質の総摂取量は、表1、図1のとおり、昭和50年以降80g前後と増減の傾向はみられないが、これに対し、動物性たん白質は若干の増減を繰り返しながらもわずかではあるが漸増の傾向がみられる。

また、たん白質の食品群別摂取構成の推移をみると図7のとおり、穀類からの摂取が昭和40年の38.3%から平成3年には24.4%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は40.0%から52.7%と1.3倍以上に増加しており、特に乳・乳製品、肉類からの摂取が増加している。

図7 たん白質の食品群別摂取構成



(3) 脂 質

脂質の総摂取量は、他の栄養素等に比べて戦後最も高い伸びを示しているが、昭和50年以降55~58g程度と大幅な増減等は見られない。しかしながら、先に述べたようにエネルギーの栄養素摂取構成比が適正比率を超え、脂質摂取量の分布をみても図8のとおり、34.8%の世帯が所要量を20%以上上回って摂取している。

また、脂質の食品群別摂取構成の推移をみると図9のとおり、穀類、豆類からの摂取が昭和30年の42.2%から平成3年には17.9%に減少し、逆に油脂類、動物性食品からの摂取が52.4%から74.0%に増加している。

脂質摂取に際しては量の他に質についても配慮が必要であり、年次推移をみると図10のとおり、植物性脂質（魚類を含む）と動物性脂質（魚類を除く）の比率は1.5：1である。魚類を除く動物性由

図8 脂質摂取量の充足分布
(脂質エネルギー比率22.5=100) (平成3年)

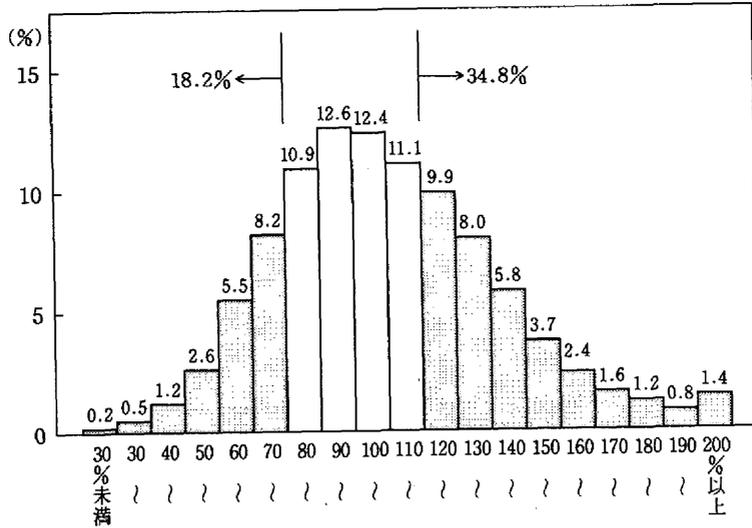
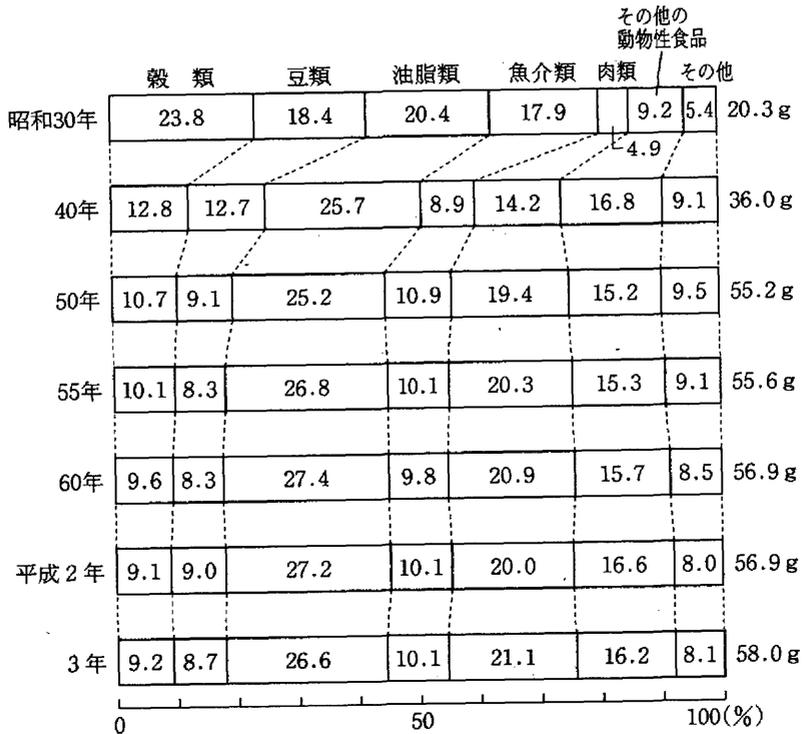
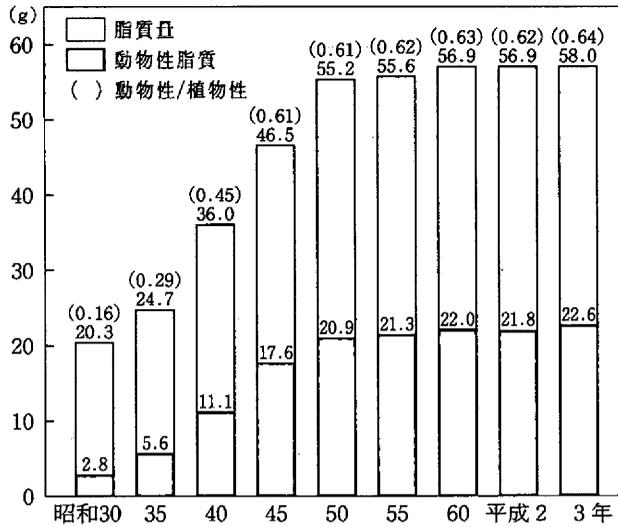


図9 脂質の食品群別摂取構成



来の脂質と植物性脂質及び魚類由来の脂質をバランス良く摂取し、1種類の脂質の過剰摂取による偏り等を起こさないよう注意を払う必要がある。

図10 脂質摂取量の年次推移



注) 動物性脂質には魚類脂質を除いてある。

(4) 炭水化物

炭水化物の摂取量は、たん白質、脂質の伸びとは逆に図11のとおり、昭和40年には384g摂取していたものが平成2年には287gに減少してきたところ、平成3年には288gと減少からわずかに持ち直しの傾向がみられる。しかし、米類から摂取する炭水化物が昭和40年には265gで全体の7割を占めていたものが、平成3年には149gと約5割までに減少している。炭水化物の摂取はたん白質、脂質等との栄養バランスを考えた場合、これ以上摂取量が減ることは望ましいことではない。そのためにも、食事の主食となる米、パン等の位置づけを、摂取量等を含めて改めて見直す必要がある。

(5) カルシウム

カルシウムの摂取量は、戦後動物性脂質、脂質、動物性たん白質に次いで伸び率が高いものの、昭和50年以降は550~580mgの範囲でほぼ横ばいであり、所要量に対する充足率は図4のとおり、所要量を超えたことがなく、しかもその分布をみると図12のとおり、半数近くが所要量を20%以上下回っており、約7割の世帯が所要量を満たしていない状況である。

また、カルシウムの食品群別摂取構成の推移をみると図13のとおり、乳・乳製品、魚介類、豆類からの摂取が54.8%を占め、特に乳・乳製品からの伸びが著しいが、今なお所要量を満たさない状況にある現在、牛乳をはじめ、特に脂質の摂取増抑制も併せ、スキムミルクや小魚、海藻等の摂取の増加が望まれる。

(6) 鉄

鉄の摂取量は、食品成分表の改訂に伴う食品の鉄の含有量の変動等により、戦後からの推移を一律に論じられないが、昭和50年以降は10~11mgの範囲で増減を繰り返しているだけで、傾向はほぼ横ばいである。また、他の栄養素と同様、所要量と比較した推移をみると図4のとおり、100%前後を繰り返しており、カルシウムと同様、食事の上で気をつけていなければ摂取しにくい栄養素といえる。

図11 炭水化物摂取量の年次推移

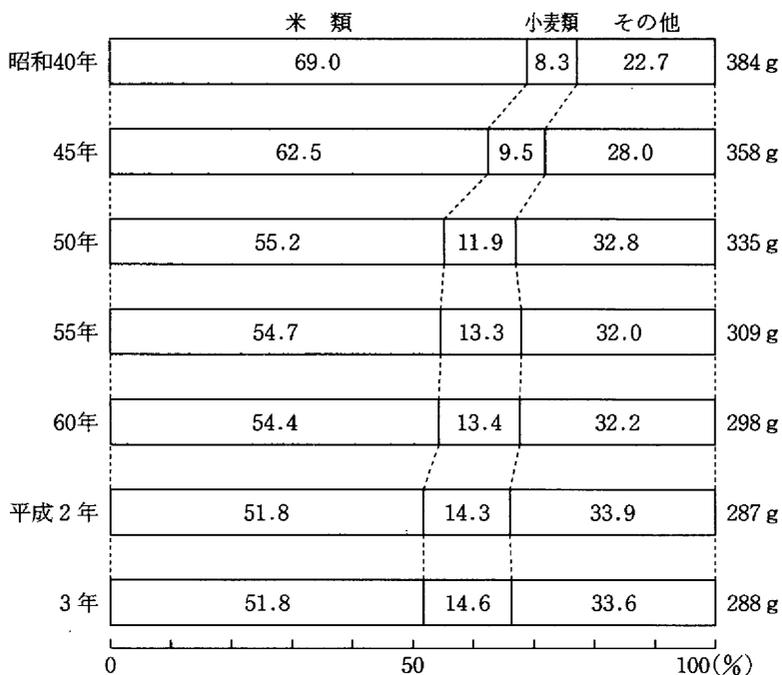
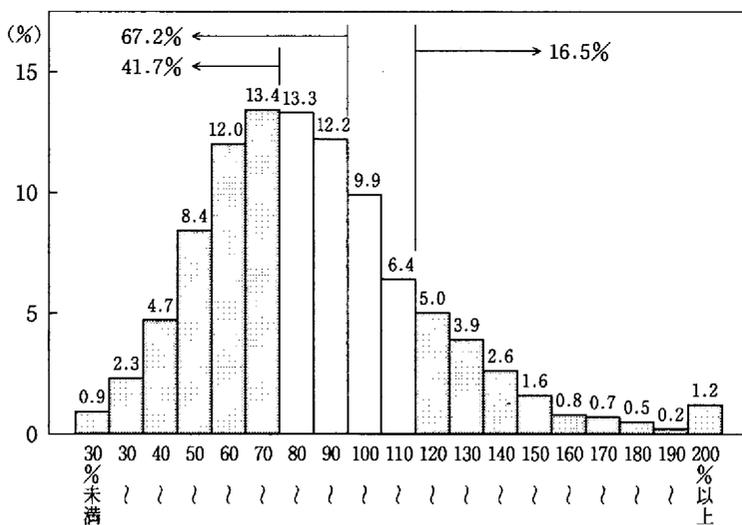


図12 カルシウム摂取量の充足分布（平成3年）



鉄の食品群別摂取構成割合の推移をみても図14のとおり、50年以降ほとんど摂取構成に変化はみられない。

図13 カルシウムの食品群別摂取構成

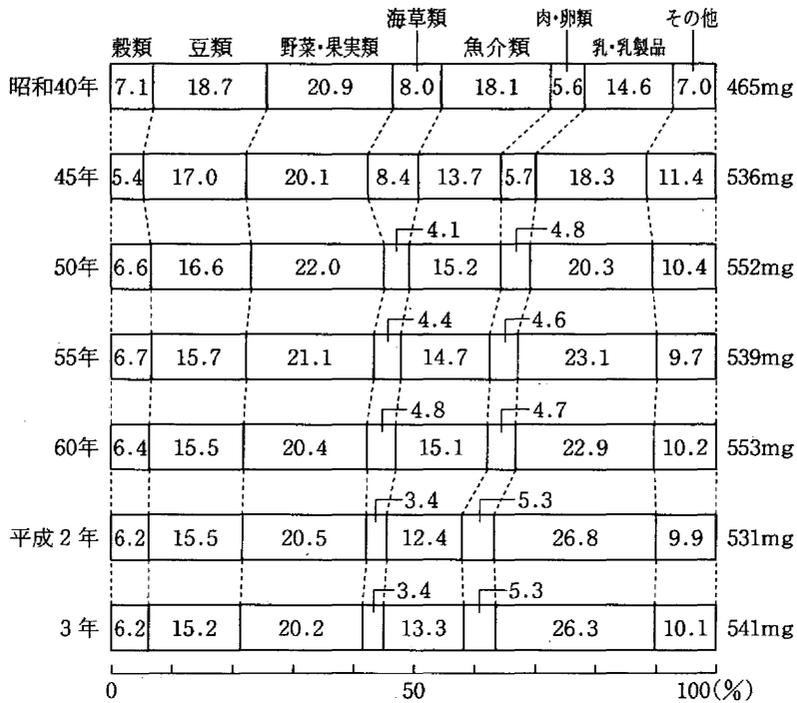
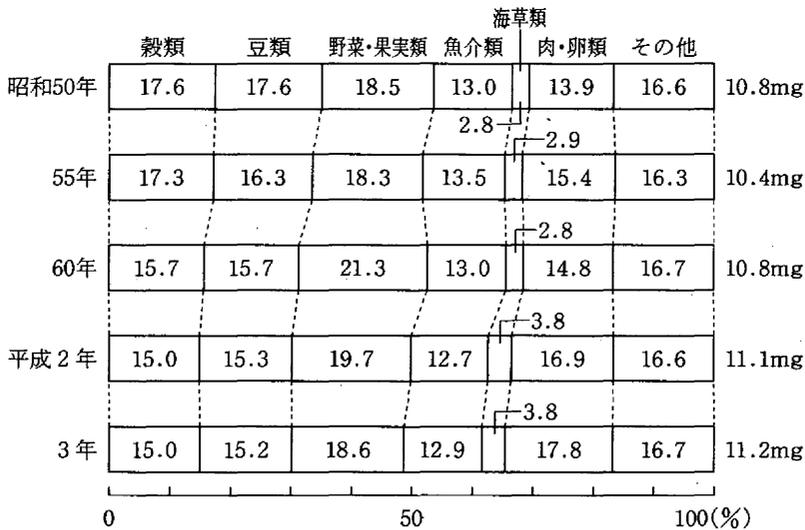


図14 鉄の食品群別摂取構成



(7) ビタミン類

ビタミン類の摂取量は、戦後次第に改善され、現在平均的には図2のとおり、ほとんど所要量を満たしている状態である。昭和50年代に入ってから表1のとおり、ビタミンB₁、B₂、Cの摂取の変動はほとんどみられない。

表2 食品群別摂取量の年次推移

(国民1人1日当たり：g)

	昭和50年	55年	60年	平成元年	2年	3年	3年/2年 ×100	
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	198.0	197.9	198.9	100.5
	小麦類	90.2	91.8	91.3	88.3	84.8	87.2	102.8
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	65.3	68.8	105.4	
油脂類	15.8	16.9	17.7	18.7	17.6	17.4	98.9	
豆類	70.0	65.4	66.6	68.1	68.5	68.6	100.1	
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	81.1	77.2	73.2	94.8	
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	182.6	173.1	176.0	101.7	
果実類	193.5	155.2	140.6	127.9	124.8	112.4	90.1	
海藻類	4.9	5.1	5.6	5.8	6.1	6.1	100.0	
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.9	10.6	10.3	97.2	
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	120.6	137.4	144.1	104.9	
うち酒類	42.7	49.8	52.5	57.8				
菓子類	29.0	25.0	22.8	22.0	20.3	21.5	105.9	
魚介類	94.0	92.5	90.0	96.2	95.3	96.8	101.6	
肉類	64.2	67.9	71.7	75.2	71.2	76.4	107.3	
卵類	41.5	37.7	40.3	43.6	42.3	42.7	100.9	
乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	128.4	130.1	128.7	98.9	

*ここでは、きのこを含むのでp.71とは合致しない。

2. 食品の摂取状況

－米類は減少から横ばい、果実類は依然として減少の傾向－

平成3年調査における全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は表2のとおり、前年に比べて海藻類は同値、果実類、緑黄色野菜、油脂類、砂糖類、乳・乳製品は減少しているが、その他の食品類は増加している。また、昭和50年以降の年次推移について特に増減の大きいものをみると図15のとおり、緑黄色野菜、乳・乳製品及び海藻類等が増加を示す一方、果実類は依然として減少の傾向にあるが、米類及びその他の野菜は減少からわずかに持ち直しの傾向がみられる。

なお、卵類、魚介類、小麦類等は比較的变化が少なく、安定した摂取となっている。

(1) 植物性食品摂取量の推移

植物性食品の摂取量の年次推移をみると図16のとおりである。米類の摂取量は、昭和40年には350gと、ご飯にして約7杯分の摂取であったが、平成3年には約200gと、約4杯分の摂取にまで減少しているが、摂取量の減少傾向は滞ってきている。

いも類の摂取量は、昭和40年代において多少増減がみられるが、昭和50年ごろからは60～70g程度、小麦類の摂取量は、昭和40年代前半までは一貫して70g前後を保ち、後半からは90～95g、豆類の摂取量は、昭和40年以降65～70gとほぼ安定した摂取傾向を示している。

野菜類、果実類については、経済変動、季節変動等に大きく影響されやすいので増減が激しいが、

図15 変化の大きい食品群の年次推移 (昭和50年=100)

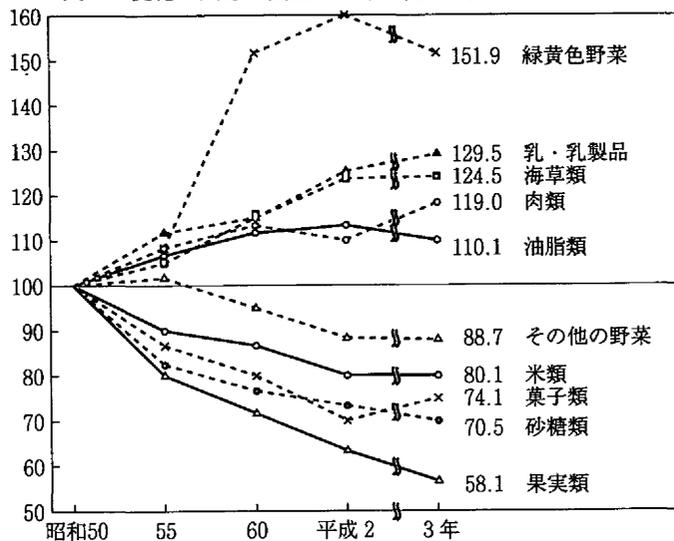
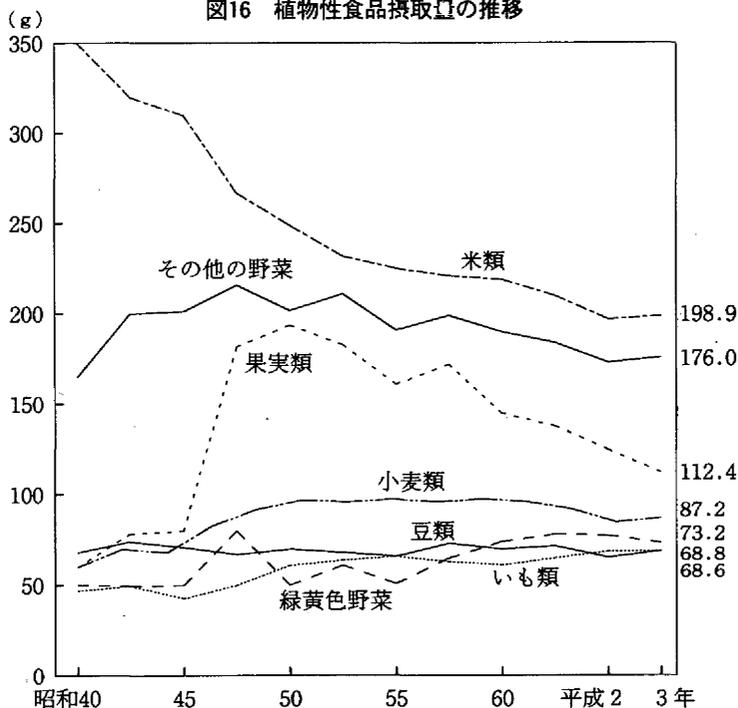


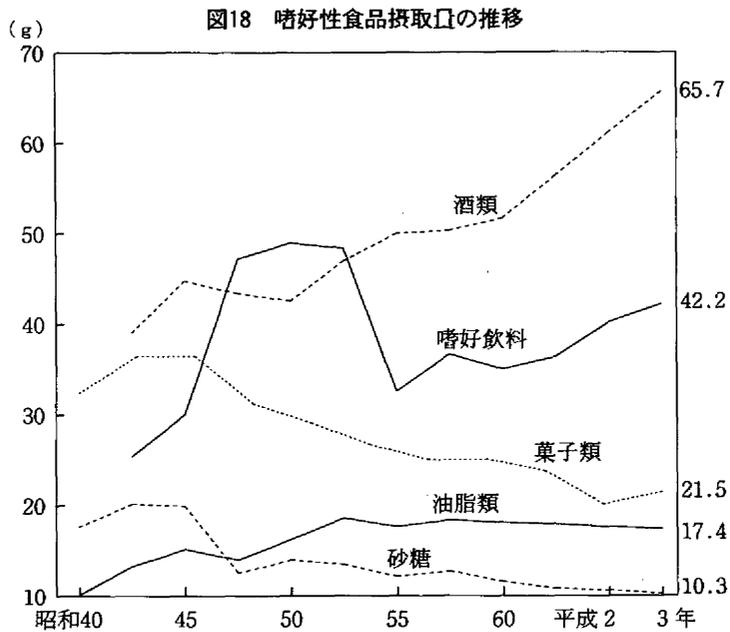
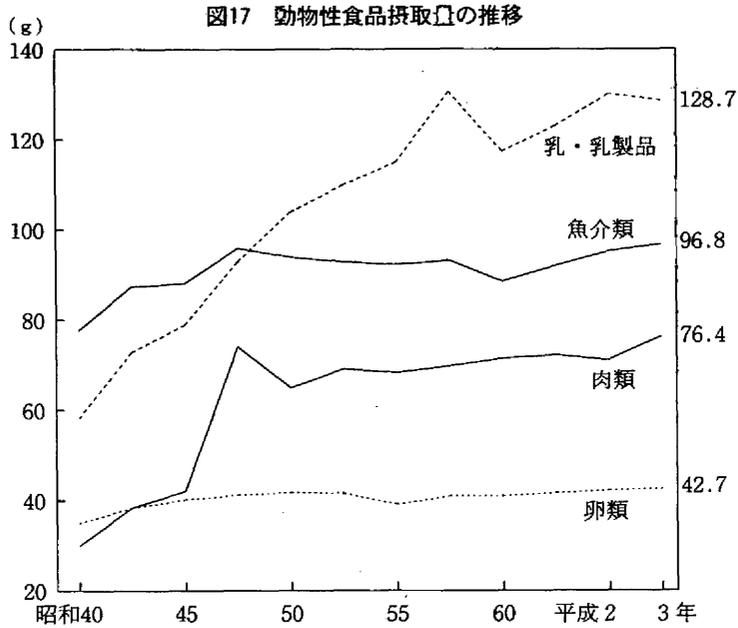
図16 植物性食品摂取量の推移



緑黄色野菜は昭和50年以降漸増の傾向があり、逆にその他の野菜は漸減の傾向がみられる。

(2) 動物性食品摂取量の推移

動物性食品の摂取量の年次推移をみると図17のとおりである。どの食品群においても昭和40年代においては漸増の傾向がみられたが、昭和50年代においては魚介類が90~95g、卵類が40g前後と安定し、肉類においてもわずかに増加の傾向がみえるものの、伸びは昭和40年代と比べかなり小さく、乳・乳製品においてもここ数年増減がみられるなど、伸びが小さく安定化の傾向がみられる。



(3) 嗜好性食品摂取量の推移

嗜好性食品の摂取量の年次推移をみると図18のとおりである。砂糖類が漸減の傾向があるのに対し、油脂類、酒類は増加の傾向がうかがわれる。

3. 食塩の摂取状況

—食塩摂取量は平均1人1日当たり12.9g—

平成3年調査における全国平均1人1日当たり食塩摂取量は、図19、図20のとおり、前年より0.4g増加し12.9gである。これまでの減少傾向は停滞ぎみとなっており、今後かなり努力しないかぎり、今までのような減少は期待できず、目標摂取量1日10g以下を達成するのは困難である。

また、地域ブロック別にみると図21のとおり、総じて“東高西低”の傾向はあるが、その格差は年々小さくなってきており、全国均一化が伺われる。

図19 食塩摂取量の年次推移

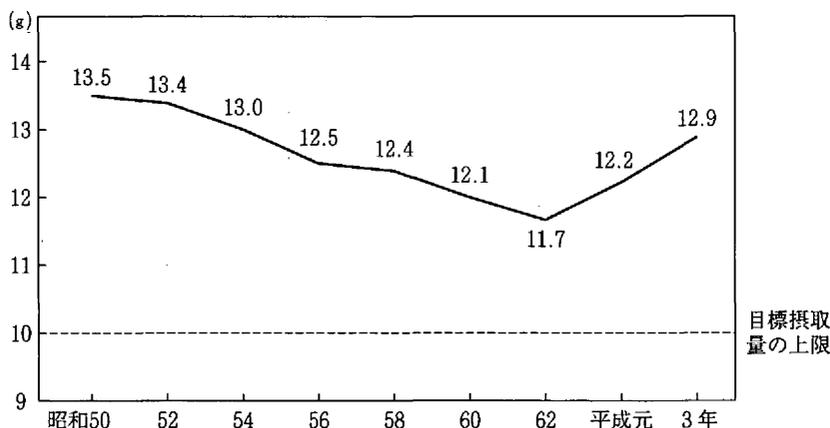


図20 食塩の食品群別摂取量の年次推移

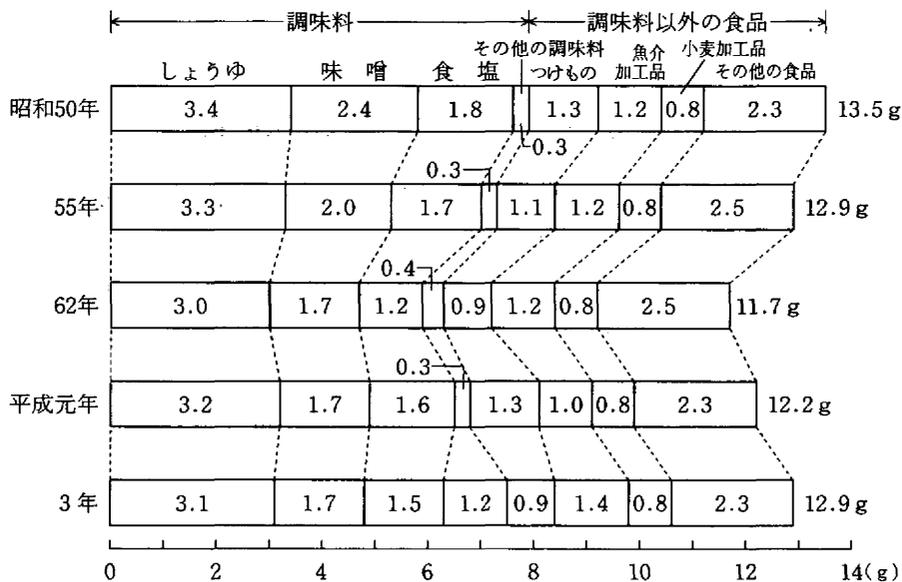
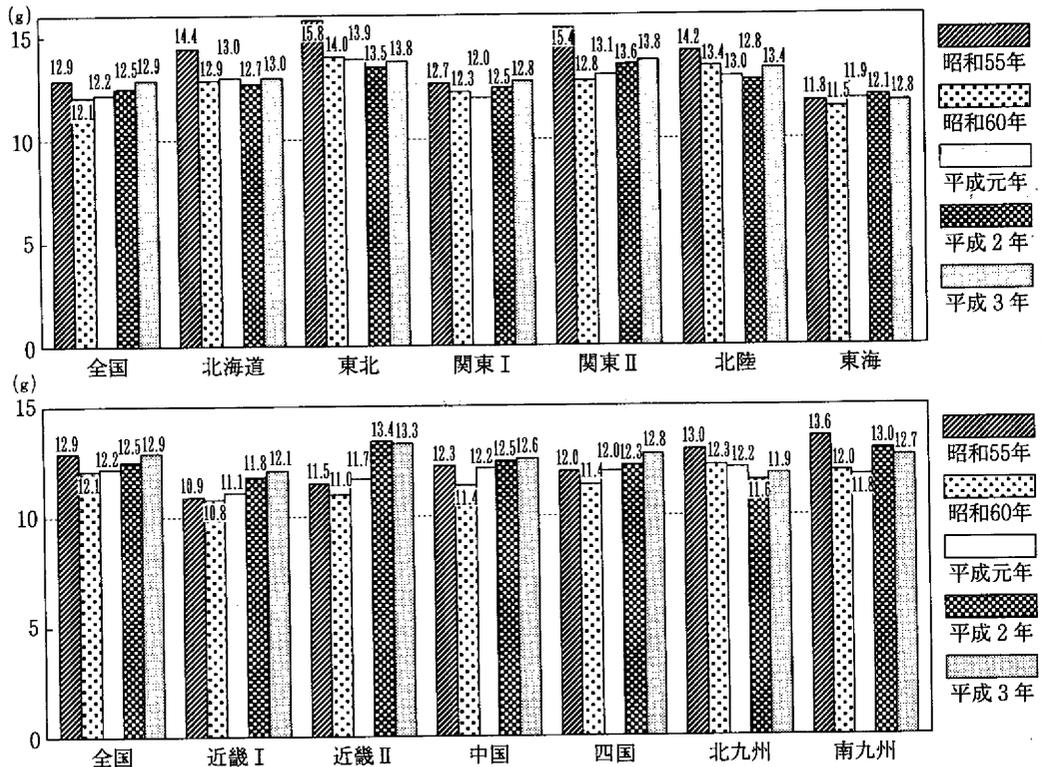


図21 地域ブロック別食塩摂取量の推移



さらに、食塩摂取量の多いブロックの食品群別摂取量を見ると図22のとおり、しょうゆ、味噌、魚介加工品の摂取に大きな差があることがわかる。

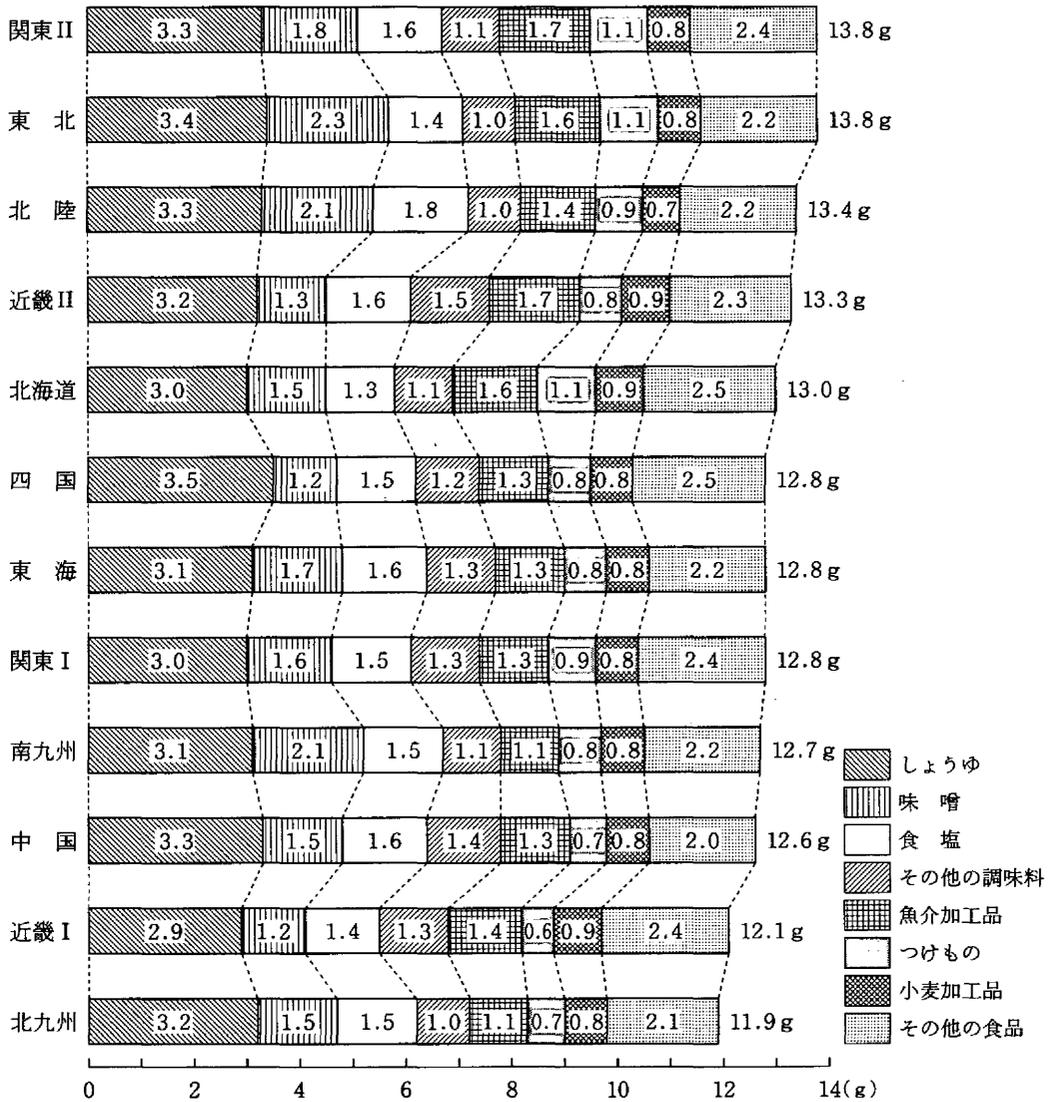
4. 身体の状況

— 肥満者は男性で7人に1人、女性で5人に1人 —

皮下脂肪厚（上腕背部＋肩甲骨下部）からみた肥満者（男40mm以上、女50mm以上）とるいそう者（男10mm未満、女20mm未満）の割合を年齢階級別にみると図23、24のとおり、20歳代の若い女性の肥満者は8.9%と少ないが、30歳代以後はかなり肥満者が増え、40歳代、50歳代においては22%以上で、かなり年代間に差があることがわかる。その点、男性においては、女性ほど年代間で肥満者の割合に差がなく、るいそう者も同様に年代間にあまり差がみられない。

肥満者の割合の年次推移をみると図25のとおり、男女とも明確な増減の傾向は認められず、ほぼ横ばいである。

図22 食塩の食品群別摂取量 (地域ブロック別)



次に、各出生年代別の体重変動を10年ごとに追跡したものを図26、27に示す。男性は20歳代から30歳代、40歳代にかけて体重は増加し、特に後続世代ほど体重の増加が著しい傾向にある。また、50歳代から60歳代、70歳代にかけて体重は減少していることが多い。一方、女性は大正11～昭和6年生まれにおいて、20歳代から30歳代にかけて体重の減少がみられるが、そのほかは男性と同様、20歳代から30歳代、40歳代にかけて体重は増加している。また、50歳代以降から60歳代、70歳代にかけては体重は減少している。

図23 年齢階級別肥満とるいそうの割合(男)
(平成3年)

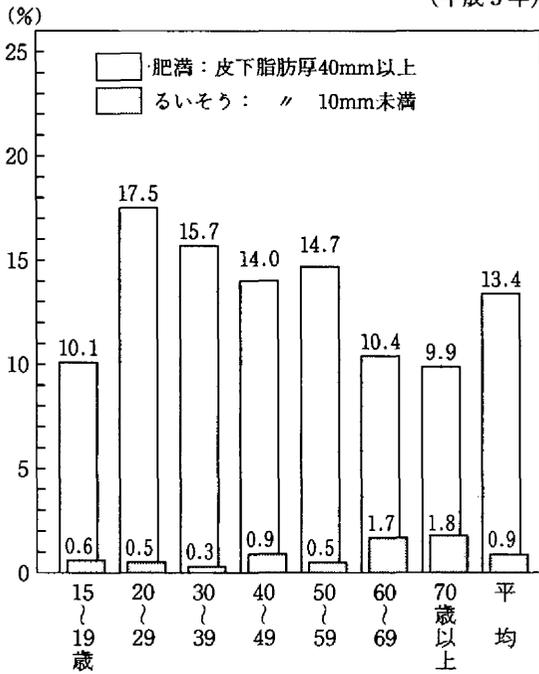


図24 年齢階級別肥満とるいそうの割合(女)
(平成3年)

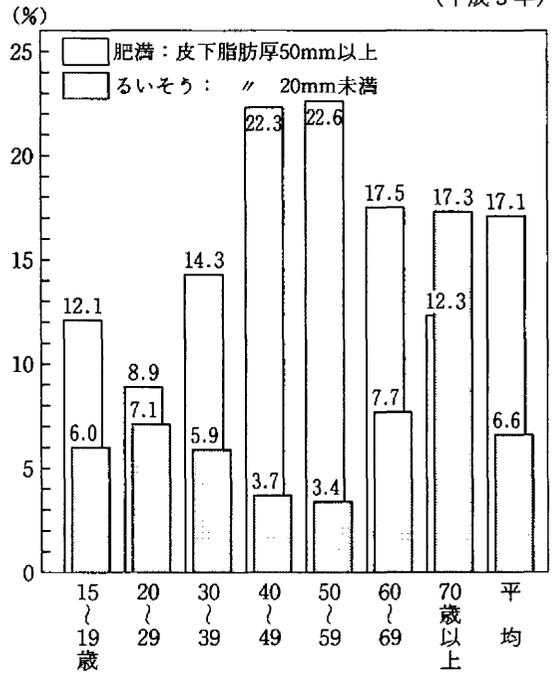
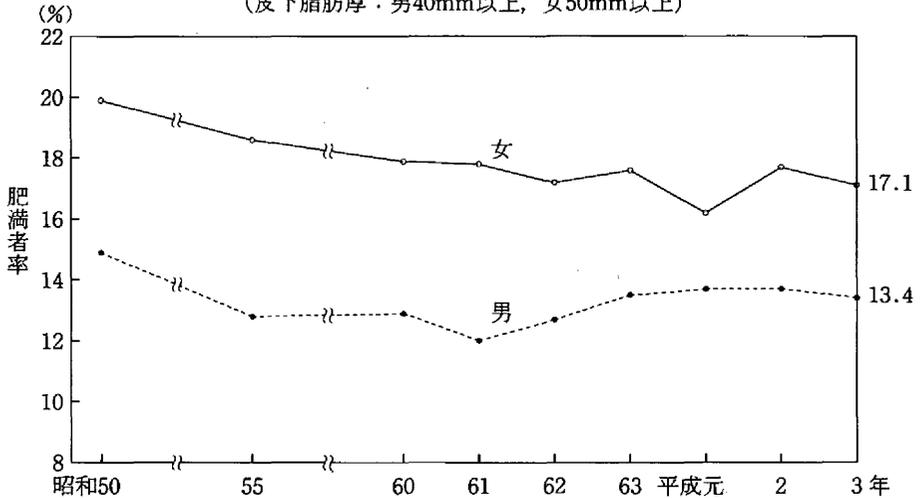


図25 肥満者の年次推移

(皮下脂肪厚：男40mm以上，女50mm以上)

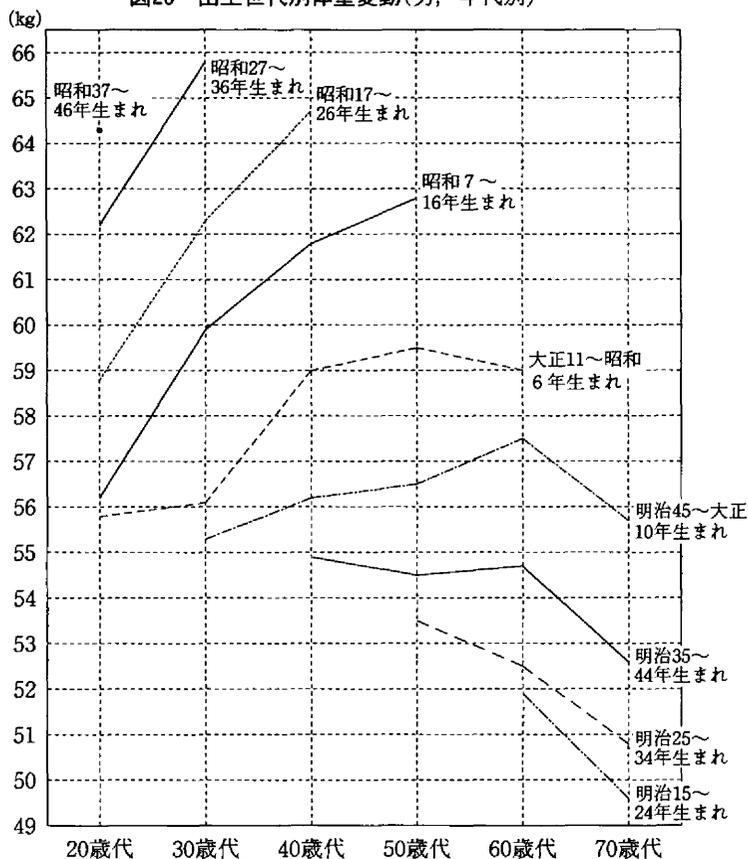


5. 外食の状況

外食について年次推移をみたのが図28であるが、昭和40年には11.3%であったものが増減を繰り返しながらも徐々に増加し、平成3年には18.7%までになっており、男女別にみても同様に増加の傾向がみられる。

また、年齢階級別に推移をみると図29、30のとおり、男女ともに各年代において増加の傾向を示し、特に20～40歳代の伸びが大きい。

図26 出生世代別体重変動(男, 年代別)



	昭和26年調査	36年調査	46年調査	56年調査	平成3年調査
20歳代	55.8	56.4	58.8	62.2	64.3
30	55.3	56.2	59.8	62.3	65.9
40	54.9	56.1	59.0	61.8	64.7
50	53.6	54.6	56.6	59.3	62.8
60	51.9	52.5	54.7	57.5	59.0
70	49.5	49.4	50.7	52.6	55.7

6. 食生活状況

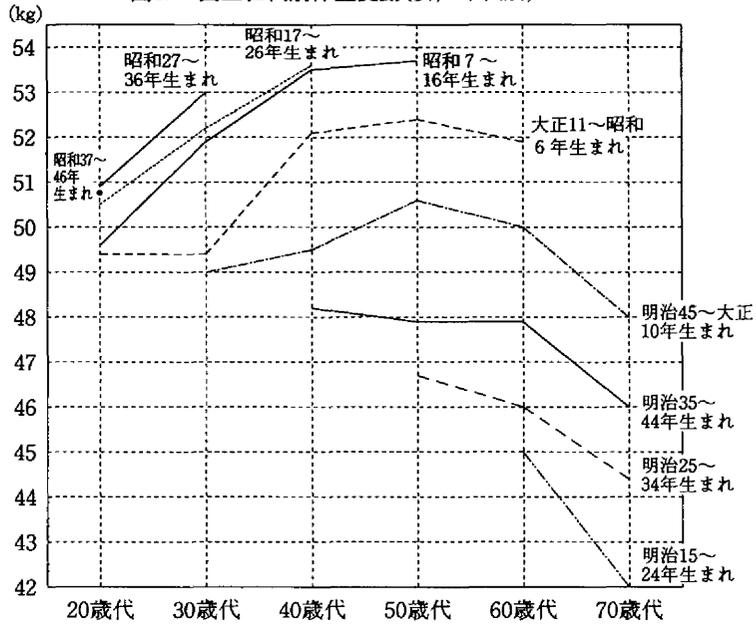
食生活状況調査の実施に当たっては事前に調査員が記入要領を説明し、記入してもらった後、回収した。被調査者のうち、18~59歳の男女を対象として、外食、欠食の状況、食品群別摂取状況、日常生活状況等について質問調査を行った。回収された男性4,536人、女性5,014人、計9,550人の調査結果の概要は次のとおりである。

(1) ふだんの食事量について

—普通の人より多く食べると思っている人ほど肥満傾向が高い—

ふだんの食事量については、図31のとおり、「人並みだと思ふ」人が7割近くを占めている。また、

図27 出生世代別体重変動(女, 年代別)



	昭和26年調査	36年調査	46年調査	56年調査	平成3年調査
20歳代	49.6	49.6	50.6	50.8	50.7
30	49.0	49.4	51.9	52.3	53.1
40	48.2	49.4	52.1	53.7	53.8
50	46.7	47.9	50.6	52.4	53.7
60	45.0	46.0	47.8	50.0	51.8
70	42.0	42.0	44.3	46.0	48.0

図28 外食率の年次推移

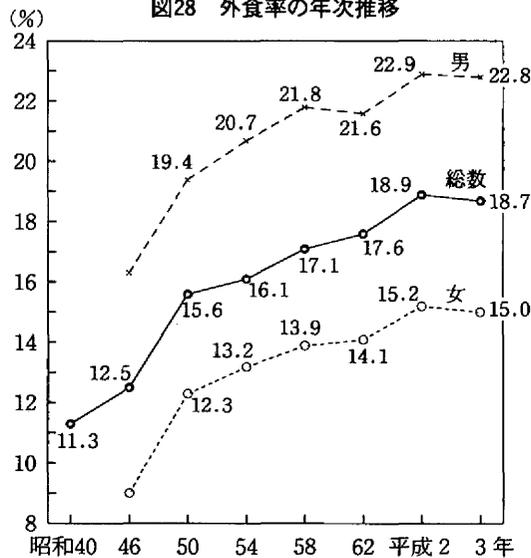


図29 外食率の年次推移(男,年齢階級別)

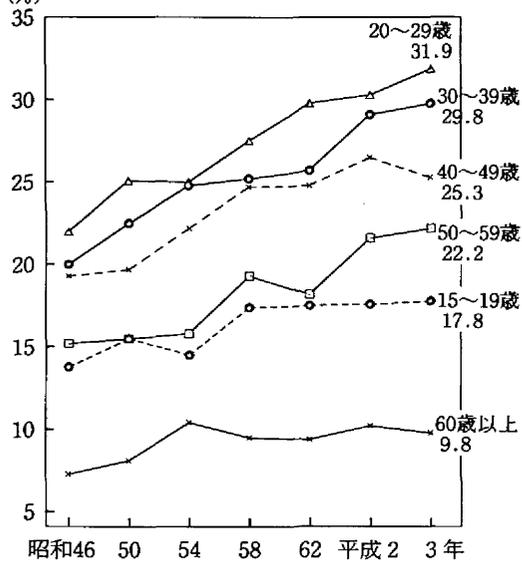


図30 外食率の年次推移(女,年齢階級別)

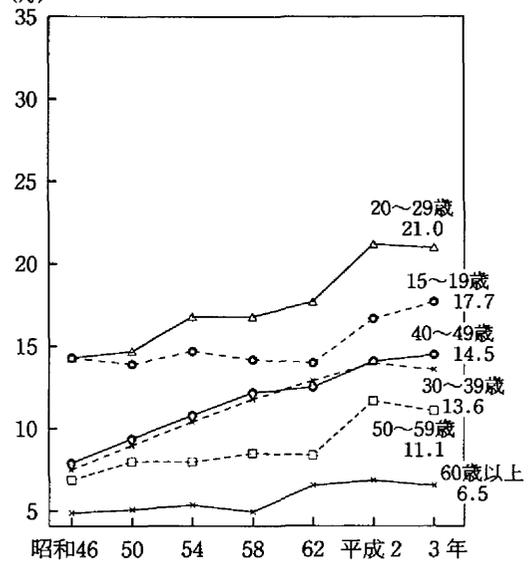
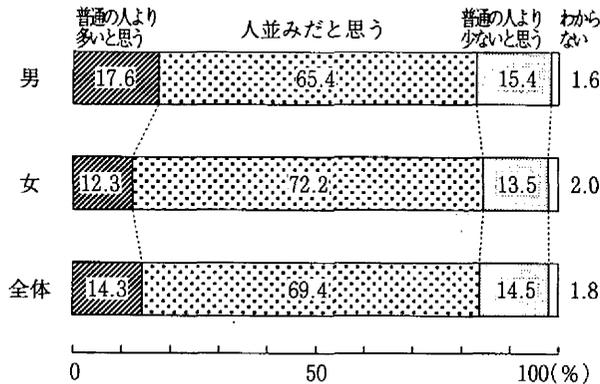


図31 食事感



「普通の人より多いと思う」人は「普通の人より少ないと思う」人に比べ図32のとおり、男女とも肥満者の割合は高く、「意識して多く食べない」ことが肥満予防の基本ともいえる。

(2) 外食の状況

—毎日外食している人は、男性28.4%、女性8.7%—

外食の摂取状況については、図33及び34のとおりである。男性56.1%、女性33.4%の人が週2～3回以上外食しており、うち「ほとんど毎日1回は外食する」人は男性28.4%、女性8.7%と、男性は女性に比べ外食の機会が多くなっている。

図32 食事感と肥満者の割合

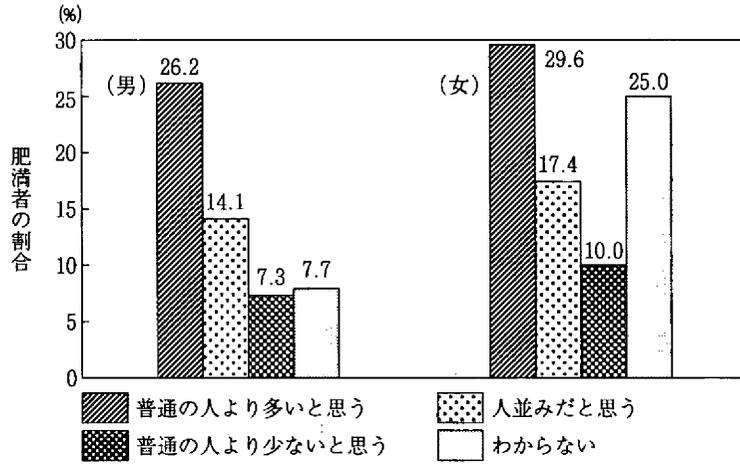


図33 外食の摂取状況 (男)

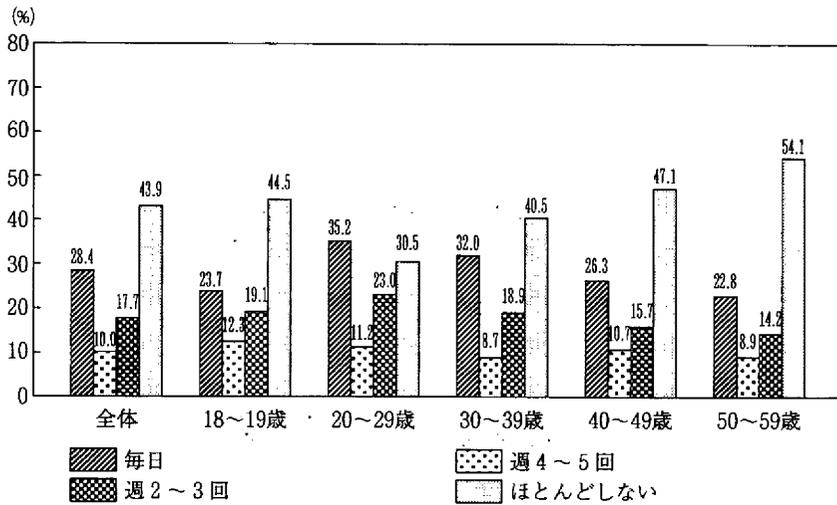


図34 外食の摂取状況 (女)

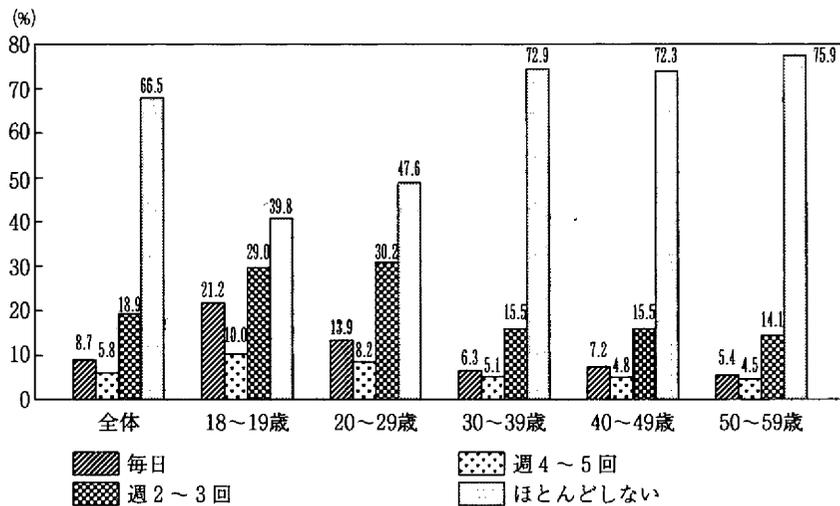


図35 欠食の状況（男）

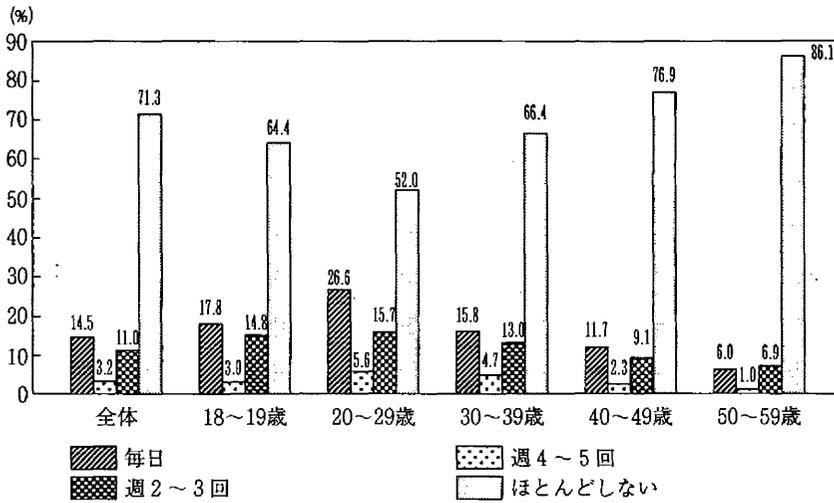
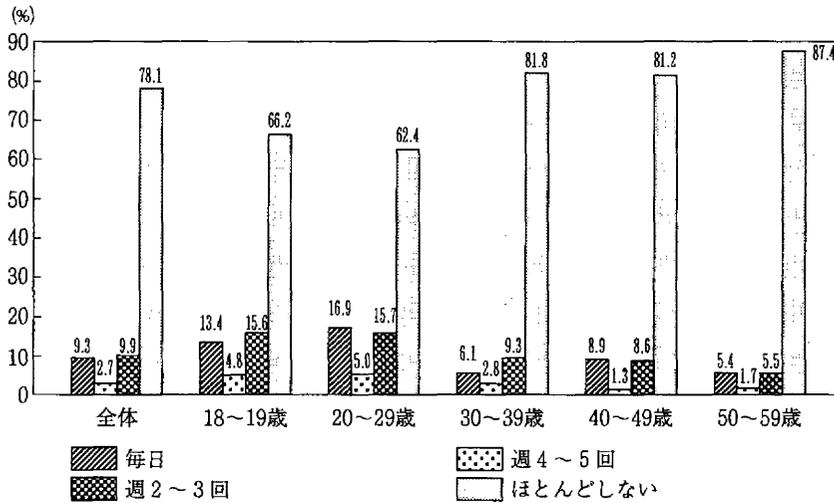


図36 欠食の状況（女）



次にこれを年代別にみると、男女とも高齢になるほど外食の利用は少なくなっており、30～59歳の女性では「ほとんど外食しない」人が7割以上となっている。

(3) 欠食の状況

－欠食の理由は、1位が習慣、2位が多忙－

欠食の状況については、図35及び36のとおり、男性28.7%、女性21.9%が週2～3回以上欠食している。そのうち「ほとんど毎日1回は欠食する」人は男性14.5%、女性9.3%と、男性の方が女性よりやや多くなっている。

年代別では、男女とも高齢であるほど欠食は少なくなる傾向がみられ、男性の50歳代及び女性の30～50歳代では80%以上が「ほとんど欠食しない」。

図37 欠食の理由（男）

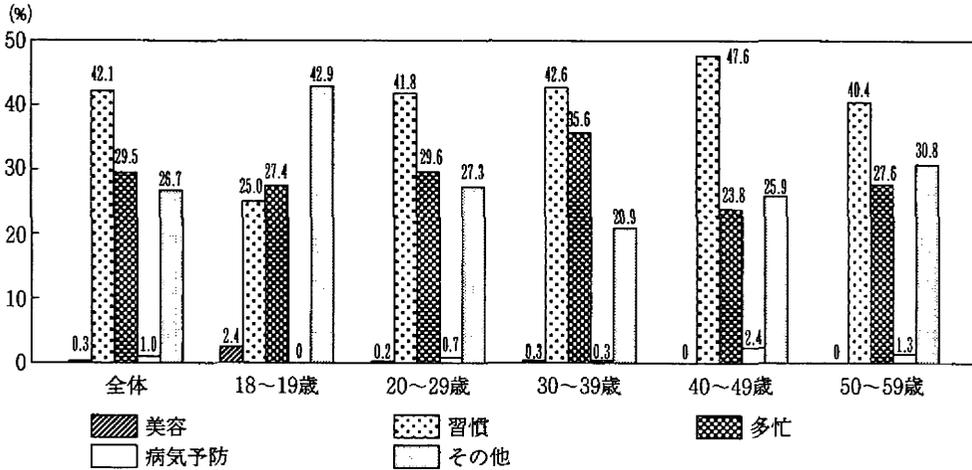
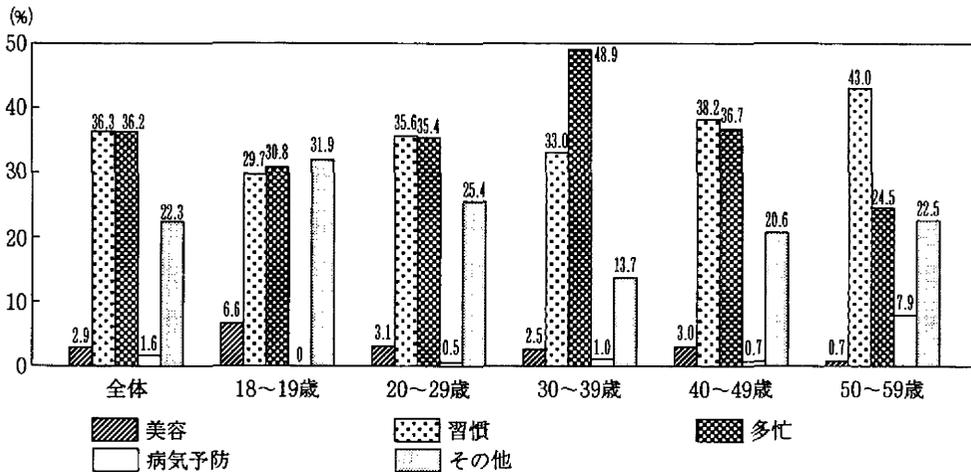


図38 欠食の理由（女）



次に、欠食する人についてその理由を聞いたところ、図37及び38のとおり、男女とも最も多いのは「習慣」で男性42.1%、女性36.3%、次いで「多忙のため」が男性29.5%、女性36.2%となっている。

年代別では、男女とも数は少ないが、高齢になるほど「美容のため」が減少し、一方、「病気の予防や治療のため」が増加傾向にある。

(4) 食品群別摂取状況

－ 1日6群の食品を摂取している人は、男性31.9%、女性38.8%－

食物摂取状況調査の期間（3日間）中に摂取した食品について、食品群別に3日間の摂取割合をみたところ、表3のとおり、3日間毎日摂取した割合の最も多いのは「米類」の92.2%で、次いで「そ

表3 食品群別摂取頻度

(%)

群	食品名	0日	1日	2日	3日
1	魚類(骨ごと食べられる小魚類を除く), 練製品等魚加工品	5.5	18.6	32.9	43.0
	肉類(牛・豚・鶏肉等)	4.3	14.1	33.9	47.7
	ハム・ソーセージ等肉加工品	29.7	32.6	23.8	13.9
	卵類(鶏卵等)	5.9	18.9	32.6	42.5
	大豆・大豆製品	10.4	18.6	27.0	44.0
2	牛乳・乳製品	21.1	16.5	17.6	44.9
	骨ごと食べられる小魚	49.9	27.3	14.3	8.4
	海そう類	18.1	29.7	29.5	22.7
3	緑黄色野菜(にんじん・ほうれん草・ピーマン・トマト等)	4.0	11.2	25.5	59.2
4	その他の野菜(大根・キャベツ・白菜・きゅうり・たまねぎ等)	1.3	4.1	14.6	80.0
5	米類	0.5	1.4	5.9	92.2
	パン類	34.9	21.8	16.8	26.4
	めん類	37.1	36.5	19.2	7.2
	いも類	21.6	31.3	28.5	18.6
6	油脂類(天ぷら油・サラダ油・バター・マーガリン・マヨネーズ・ドレッシング等)	2.7	5.8	15.7	75.8

の他の野菜」の80%、「油脂類」の75.8%の順となっている。一方、「骨ごと食べられる小魚」「海そう類」「めん類」「いも類」等は摂取頻度が低く、摂取しにくい食品であることが伺われる。

次に、各区分をそれぞれ1点として得点(摂取食品のバランス)状況についてみたところ、図39のとおり、3日間とも6つの各食品群からそれぞれ1食品以上摂取している人は男性31.8%、女性38.8%となっている。

(5) 日常生活の活動状況

—軽い生活活動強度に属する人は男性34.5%、女性52.5%—

日常における作業や歩行時間等から生活活動強度を4つに区分し、その状況を聞いたところ、図40のとおり、大多数の人が「軽い」あるいは「中等度」に属し、男性の3人に1人、女性の2人に1人は「軽い」生活活動になっている。

(6) 休日数について

—週2日以上休んでいる人は4人に1人—

ふだんの休日数については、図41のとおり、男女とも週に1日休む人が最も多く、週に2日以上休んでいる人は男性21.3%、女性29.5%である。

図15 摂取食品のバランス

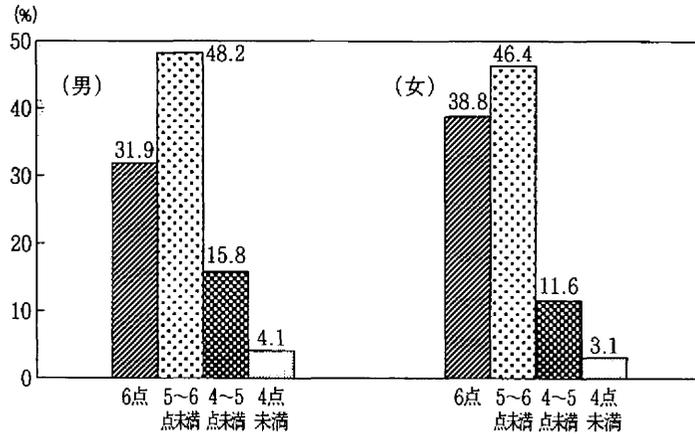


図40 日常生活の活動状況

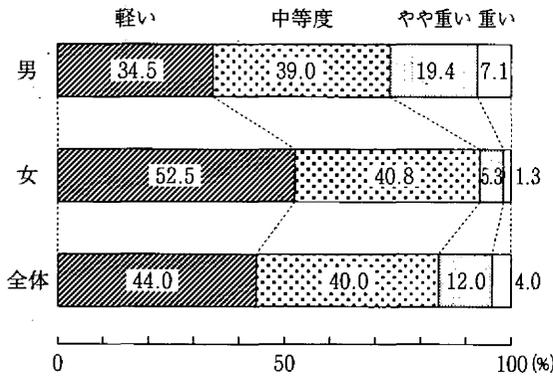


図41 休日数

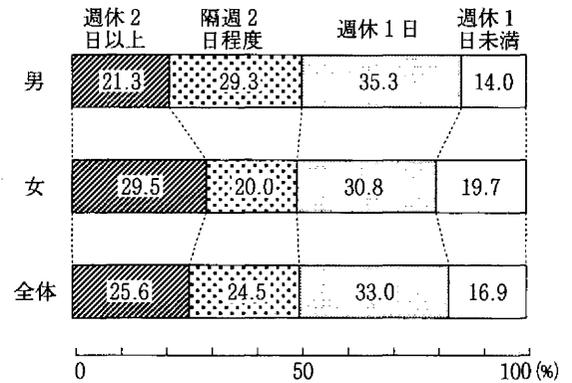
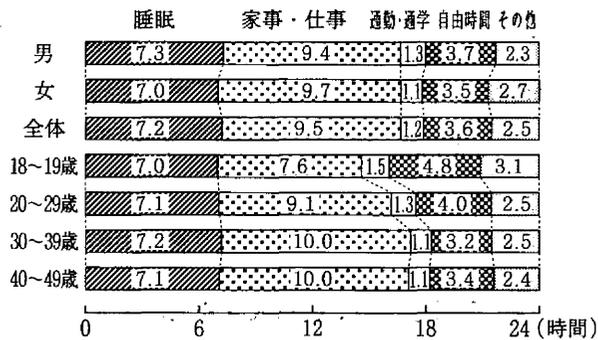


図42 1日の生活状況



(7) 1日の生活時間配分について

— 1日の自由時間は3.6時間 —

調査2日目の生活時間配分を聞いたところ、図42のとおり、30歳代、40歳代は自由時間が少なく、逆に家事仕事は多い等、多忙な生活形態が伺われる。

7. 血液検査

血液検査は18歳以上の男女を対象として、血色素量、赤血球数、総コレステロール、トリグリセライド、HDL-コレステロール、総たん白質、血糖値の7項目について測定した。主な項目の測定方法及び結果の概要は、次のとおりである。なお、調査対象については表4のとおりであるが、血糖値については「食後3時間以上のもの」のみを集計の対象としたため、別途、表13に示した。

(1) 血色素量

血色素量の平均値及び標準偏差は、表5に示すとおりである。

すべての年齢で男性の方が女性より高値であるが、特に若年層において差異が大きくなっている。この分布は図43に示すとおりである。

表4 性・年齢階級別血液検査対象者数 (人)

年齢	男	女
総数	3,501	4,950
18~19歳	115	121
20~29	394	608
30~39	561	859
40~49	731	1,091
50~59	716	976
60~69	617	780
70歳以上	367	515

注) 血糖値を除く各項目。

表5 性・年齢階級別にみた血色素量の平均値、標準偏差

年齢	男		女	
	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)	平均値 (g/dl)	標準偏差 (g/dl)
総数	15.2	1.32	13.0	1.26
18~19歳	15.6	0.84	13.3	1.04
20~29	15.7	1.11	13.1	1.10
30~39	15.6	0.99	12.9	1.19
40~49	15.4	1.16	12.9	1.52
50~59	15.2	1.19	13.3	1.17
60~69	14.7	1.33	13.2	1.07
70歳以上	14.0	1.61	12.8	1.35

図43 血色素量の分布 (性別)

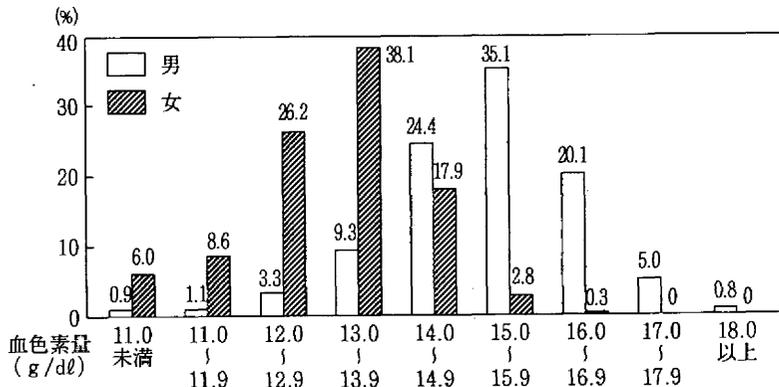


表6 性・年齢階級別にみた血色素
値低値者の割合 (%)

年 齢	男	女
	14.0 g/dl 未満	12.0 g/dl 未満
総 数	14.5	14.6
18～19歳	1.7	5.0
20～29	3.6	13.7
30～39	4.6	15.0
40～49	7.8	18.6
50～59	11.0	9.9
60～69	25.9	10.6
70歳以上	46.3	23.3

表7 性・年齢階級別にみた総コレステロール
の平均値、標準偏差 (mg/dl)

年 齢	男		女	
	平均 値	標準偏差	平均 値	標準偏差
総 数	189.7	35.97	196.7	38.23
18～19歳	160.4	29.43	175.4	33.51
20～29	176.2	33.60	176.0	32.47
30～39	191.0	34.07	181.6	33.63
40～49	197.9	35.48	194.3	36.15
50～59	194.7	36.41	211.2	38.17
60～69	190.6	36.15	212.6	36.59
70歳以上	184.0	33.32	204.5	35.25

表8 性・年齢階級別にみた総コレステロール
高値者の割合 (%)

年 齢	男		女	
	220～259 mg/dl	260mg/ dl以上	220～259 mg/dl	260mg/ dl以上
総 数	15.5	3.5	19.2	5.9
18～19歳	3.4	0.9	5.8	1.7
20～29	7.6	1.8	9.2	1.3
30～39	17.1	2.9	9.3	3.0
40～49	19.2	5.5	15.0	4.1
50～59	16.6	4.3	27.6	10.5
60～69	17.4	3.4	30.7	10.3
70歳以上	12.5	1.9	26.6	6.0

男性で14.0 g/dl未満及び女性で12.0 g/dl未満の人の割合は表6のとおりで、それぞれ14.5%及び14.6%となっており、男性では加齢とともに顕著な増加を示すが、女性は明確な傾向はみられない。

(2) 総コレステロール、HDL-コレステロール

総コレステロール、HDL-コレステロールの平均値及び標準偏差は、表7及び9のとおりである。

総コレステロールは、全体としては男性より女性が高値であるが、それは高齢層においてより顕著であり、30～40歳代では男性の方が女性より高値を示している。

HDL-コレステロールは、全年齢層において男性より女性が高いが、男性は各年齢層で一定しているのに比べ、女性は高齢層では徐々に低値となっており、その差は小さくなっている。それぞれの分布を図44及び45に示す。

総コレステロールが220～259mg/dl及び260mg/dl以上を示す人の割合は表8のとおりで、それぞれ男性15.5%及び3.5%、女性19.2%及び5.9%である。男性は40歳代、女性は50～60歳代をピークに若年層及び高齢層では減少の傾向になっている。

図44 総コレステロール分布（性別）

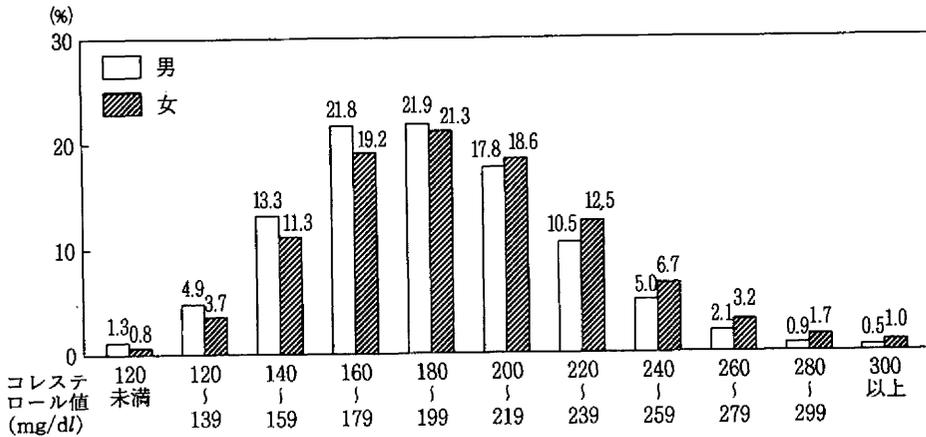
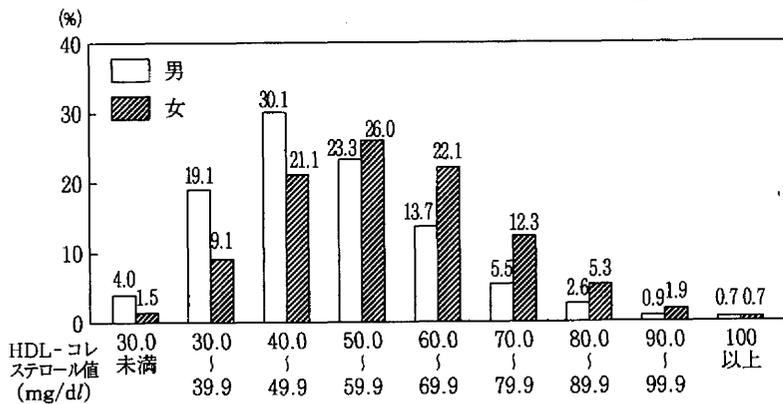


図45 HDL-コレステロールの分布（性別）



HDL-コレステロールにおいては表10のとおり、低値者の割合は男女とも加齢に伴い高くなる傾向がみられる。全年齢を通じて女性が男性より低率となっているが、高齢者においてはその差は小さくなっている。

(3) 総たん白質

総たん白質の平均値及び標準偏差は、表11のとおりである。

総たん白質の平均値については男女間であまり差異はなく、その分布は図46に示すとおりである。総たん白質が6.5 g/d未満の人の割合は表12のとおり、男性2.5%、女性2.0%で、男性は加齢に伴い増加の傾向がみられるが、女性は明確な傾向はみられない。

表9 性・年齢階級別にみたHDL-コレステロールの平均値, 標準偏差 (mg/dl)

年齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総数	50.9	14.72	58.0	15.06
18~19歳	50.6	11.08	62.8	13.61
20~29	51.3	11.98	61.7	14.07
30~39	50.7	14.09	61.0	14.72
40~49	50.9	14.49	59.9	15.22
50~59	50.4	15.51	56.4	14.85
60~69	50.6	15.68	53.9	14.23
70歳以上	52.2	16.33	52.9	14.97

表10 性・年齢階級別にみたHDL-コレステロール低値者の割合 (%)

年齢	男	女
	40mg/dl未満	40mg/dl未満
総数	23.1	10.5
18~19歳	13.9	3.3
20~29	15.7	5.1
30~39	22.3	6.1
40~49	23.4	7.1
50~59	26.1	13.3
60~69	27.1	16.0
70歳以上	22.1	19.8

表11 性・年齢階級別にみた総たん白質平均値, 標準偏差 (mg/dl)

年齢	男		女	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総数	7.3	0.45	7.4	0.44
18~19歳	7.5	0.39	7.5	0.38
20~29	7.4	0.40	7.4	0.46
30~39	7.4	0.42	7.4	0.44
40~49	7.3	0.40	7.4	0.43
50~59	7.3	0.46	7.4	0.44
60~69	7.2	0.48	7.3	0.43
70歳以上	7.1	0.48	7.2	0.46

表12 性・年齢階級別にみた総たん白質低値者の割合 (%)

年齢	男	女
	6.5mg/dl未満	6.5mg/dl未満
総数	2.5	2.0
18~19歳	—	—
20~29	0.5	2.3
30~39	0.9	2.6
40~49	1.4	0.8
50~59	2.8	0.9
60~69	3.4	2.2
70歳以上	7.9	5.2

表13 性・年齢階級別にみた血糖値 (食後3時間以上) の平均値, 標準偏差

年齢	男			女		
	対象者(人)	平均値(mg/dl)	標準偏差(mg/dl)	対象者(人)	平均値(mg/dl)	標準偏差(mg/dl)
総数	2,773	95.9	33.84	3,840	94.7	25.45
18~19歳	86	88.0	15.71	94	85.2	10.94
20~29	294	86.7	15.90	466	86.6	11.89
30~39	447	90.2	17.07	674	87.9	14.09
40~49	588	96.5	40.69	855	91.8	19.16
50~59	579	98.2	38.07	761	98.4	32.73
60~69	478	100.2	35.05	609	102.0	30.57
70歳以上	301	103.2	39.79	381	106.7	32.57

(4) 血糖値

血糖値の平均値及び標準偏差は、表13に示すとおりである。

平均値においては男女間にそう大きな差異はみられない。分布については図47に示すとおりである。また、血糖値110mg/dl以上の人の割合においても表14にみられるとおり、全体としては男性が女性よりやや多いが、高齢者では女性の方が男性より多くなっている。

図46 総たん白質の分布（性別）

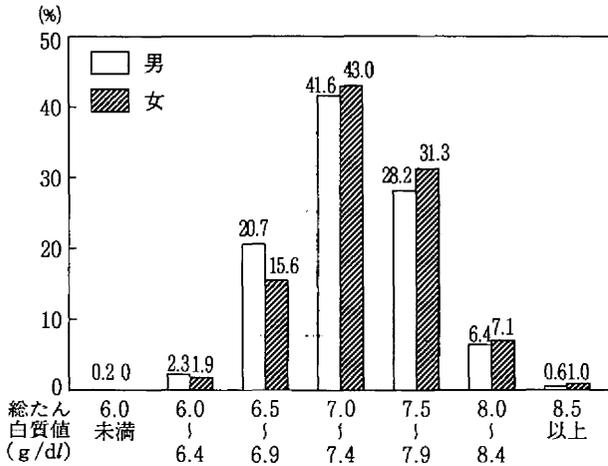
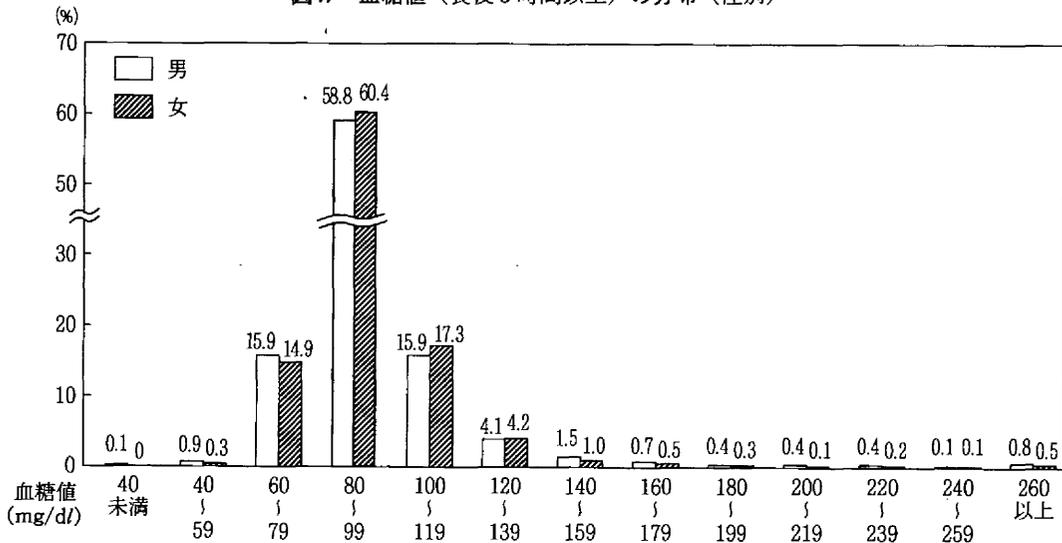


表14 性・年齢階級別にみた血糖値高値者の割合（食後3時間以上） (%)

年齢	男	女
	110mg/dl以上	110mg/dl以上
総数	13.3	12.3
18～19歳	9.3	3.2
20～29	4.1	4.3
30～39	5.8	4.5
40～49	11.6	7.5
50～59	15.0	14.7
60～69	19.9	21.5
70歳以上	23.9	29.1

図47 血糖値（食後3時間以上）の分布（性別）



8. 歩行数の状況

平成3年における歩行数調査は、被調査者のうち18～59歳の男女を対象として、3日間の歩行数を測定した。男性4,328人、女性4,872人、計9,200人における結果の概要は、次のとおりである。

－ 1日1万歩以上歩く人は、男性28.4%、女性17.0%－

(i) 1日の歩数について

1日の歩数について、性・年代別の平均歩数は表15のとおりであり、男性は女性より10%程度多く、また、男女とも加齢に伴い歩数の減少がみられる。次に、歩数区分別分布をみると、表16のとおりで、1万歩以上歩く人は男性28.4%、女性17.0%となっている。また、2,000歩に満たない人は2%前後いる。

表15 年齢階級別にみた1日の歩数区分

年齢階級	総 数		男		女	
	対 象 者 (人)	平 均 値 (歩)	対 象 者 (人)	平 均 値 (歩)	対 象 者 (人)	平 均 値 (歩)
総 数	9,200	7,723	4,328	8,332	4,872	7,183
18～19歳	490	8,163	229	8,219	261	8,114
20～29	1,846	7,904	846	9,113	1,000	6,881
30～39	2,033	7,834	975	8,304	1,058	7,400
40～49	2,574	7,675	1,197	8,151	1,377	7,260
50～59	2,257	7,437	1,081	7,971	1,176	6,947

表16 歩数区分別分布 (%)

	総 数	男	女
1,999歩以下	2.0	1.8	2.2
2,000～3,999	11.2	9.8	12.4
4,000～5,999	22.4	19.0	25.5
6,000～7,999	24.0	22.2	25.6
8,000～9,999	18.0	18.7	17.4
10,000歩以上	22.3	28.4	17.0

表17 歩数とHDL-コレステロール値

	男			女		
	対 象 者 (人)	平 均 値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)	対 象 者 (人)	平 均 値 (mg/dl)	標準偏差 (mg/dl)
総 数	2,474	50.7	14.19	3,589	59.7	14.93
1,999歩以下	39	42.8	11.73	58	59.0	17.55
2,000～3,999	240	47.6	14.40	424	58.0	15.09
4,000～5,999	509	49.7	13.70	921	58.7	14.61
6,000～7,999	540	50.0	13.95	945	59.6	14.43
8,000～9,999	475	51.5	13.74	634	61.4	15.67
10,000歩以上	671	53.1	14.59	607	60.9	14.75

(2) 1日の歩数とHDL-コレステロール値について

－歩数が多いほど、HDL-コレステロールが増える傾向－

1日の歩数とHDL-コレステロール値との関連についてみると表17のとおり、特に男性では歩数が多いほどHDL-コレステロール値が高くなる傾向がみられる。