

## 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ほぼ横ばい—

平成4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が増加しているほかはほぼ横ばいである。

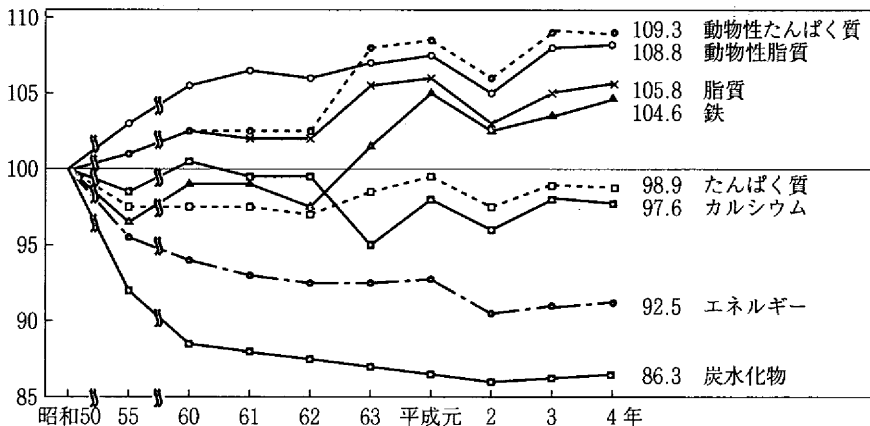
次に、最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギー、炭水化物が減少からやや持ち直しの状況にあるほか、動物性たんぱく質、動物性脂質などは増加の傾向にある。

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<br>50 年 | 55 年  | 60 年  | 平 成<br>2 年 | 3 年   | 4 年   | 4年/3年<br>×100 |
|----------------------|-------------------|-------------|-------|-------|------------|-------|-------|---------------|
| エ ネ ル ギ ー            | kcal              | 2,226       | 2,119 | 2,088 | 2,026      | 2,053 | 2,058 | 100.2         |
| た ん ぱ く 質            | g                 | 81.0        | 78.7  | 79.0  | 78.7       | 80.2  | 80.1  | 99.9          |
| うち動物性                | g                 | 38.9        | 39.2  | 40.1  | 41.4       | 42.7  | 42.5  | 99.5          |
| 脂 質                  | g                 | 55.2        | 55.6  | 56.9  | 56.9       | 58.0  | 58.4  | 100.7         |
| うち動物性                | g                 | 26.2        | 26.9  | 27.6  | 27.5       | 28.4  | 28.5  | 100.4         |
| 炭 水 化 物              | g                 | 335         | 309   | 298   | 287        | 288   | 289   | 100.3         |
| カル シ ウ ム             | mg                | 552         | 539   | 553   | 531        | 541   | 539   | 99.6          |
| 鉄                    | mg                | 10.8        | 10.4  | 10.7  | 11.1       | 11.2  | 11.3  | 100.9         |
| 食塩(ナトリウム×2.54/1,000) | g                 | 13.5        | 12.9  | 12.1  | 12.5       | 12.9  | 12.9  | 100.0         |
| ビ タ ミ ン              | A IU              | 1,889       | 1,986 | 2,188 | 2,567      | 2,685 | 2,649 | 98.7          |
|                      | B <sub>1</sub> mg | 1.39        | 1.37  | 1.34  | 1.23       | 1.26  | 1.25  | 99.2          |
|                      | B <sub>2</sub> mg | 1.23        | 1.21  | 1.25  | 1.33       | 1.35  | 1.36  | 100.7         |
|                      | C mg              | 138         | 123   | 128   | 120        | 113   | 122   | 108.0         |

図1 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年=100)

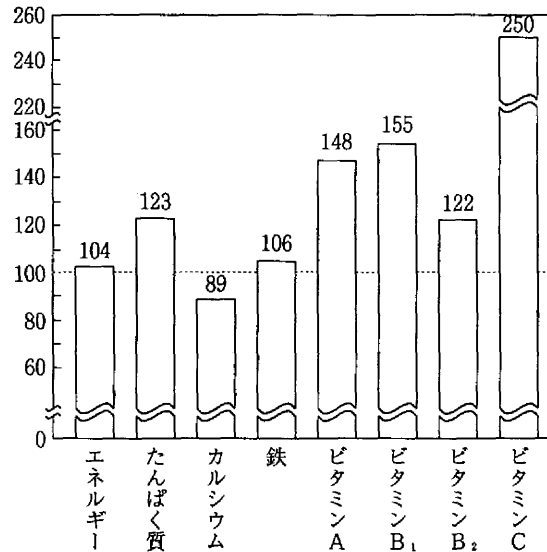


## ーカルシウム摂取は依然不足がちー

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、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骨粗鬆症の問題等とも併せ、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）



## ー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、平均的にはほぼ適正摂取量となっているが、摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり、これまでほぼ増加の一途にあった、たんぱく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、以降、毎年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4年には2,058kcal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%程度越えていたものが平成4年には4%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が23.0%ある反面、所要量を20%以上下回っている世帯も9.1%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

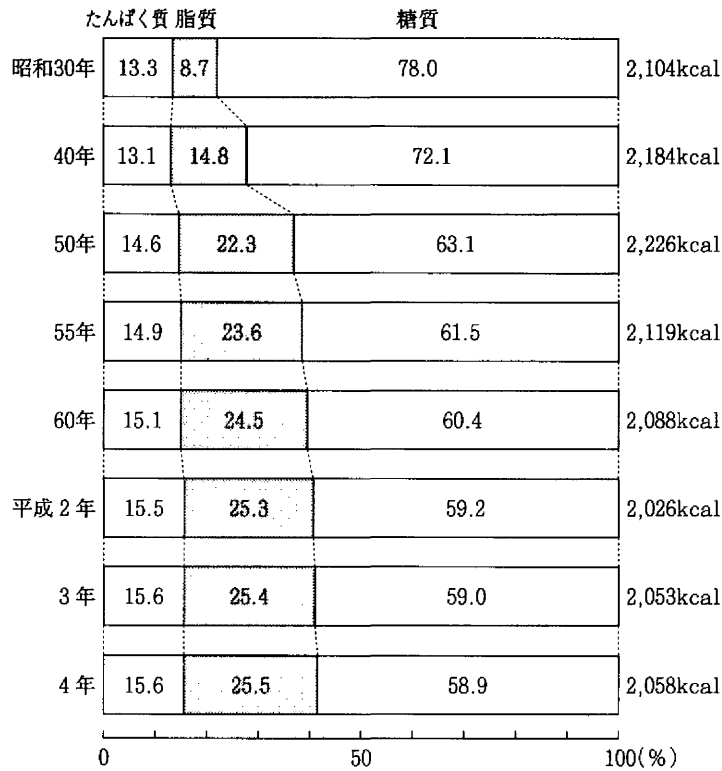


図4 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移  
(各年の調査対象の平均栄養所要量=100)

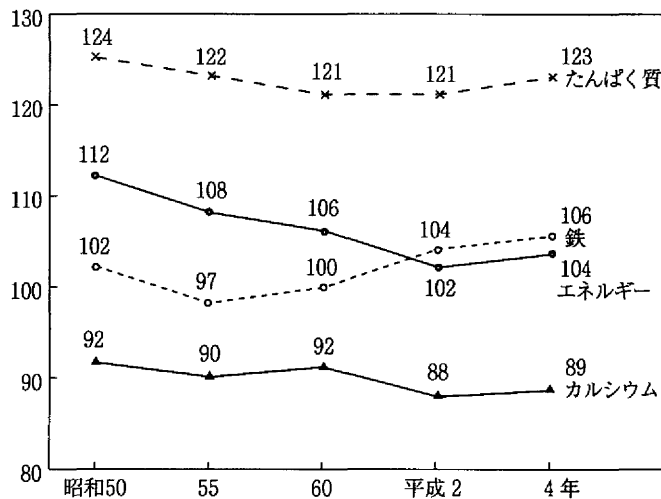


図5 エネルギー摂取量の充足分布

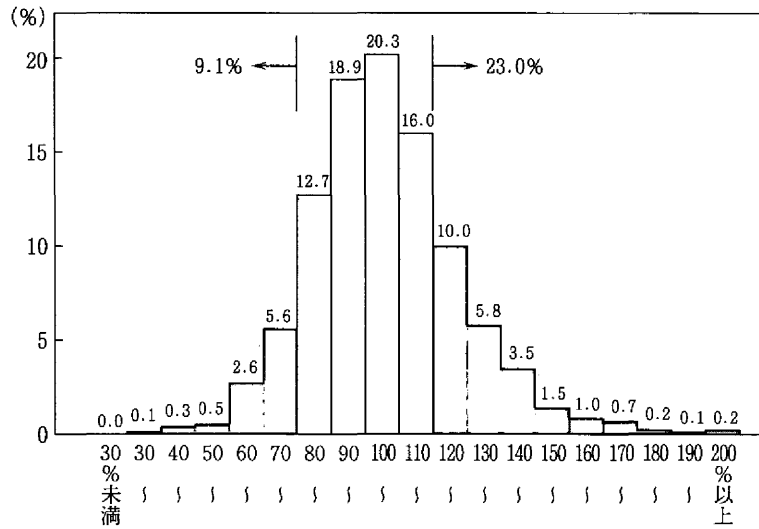
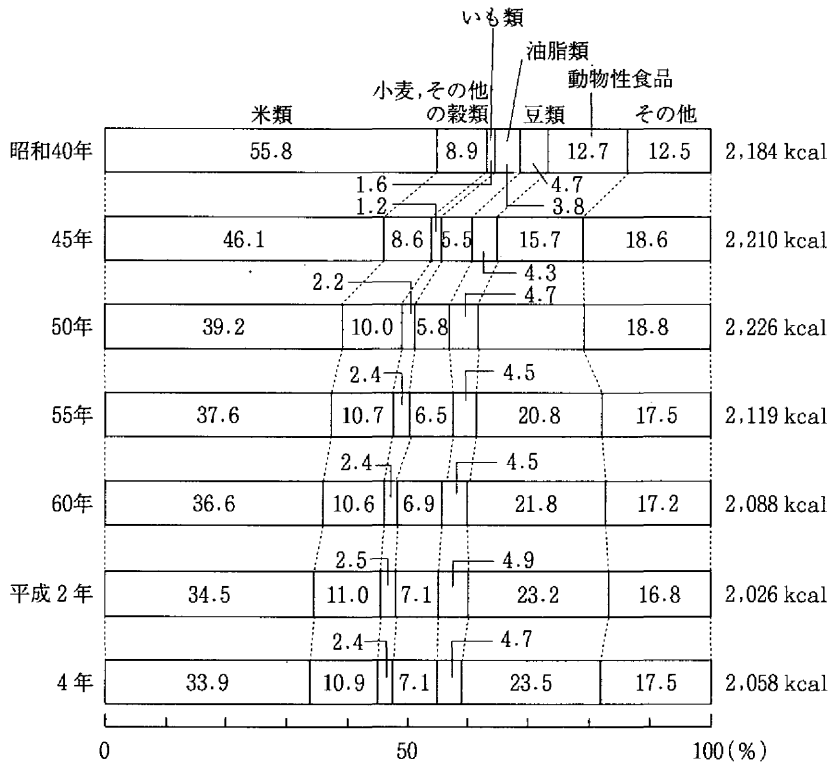


図6 エネルギーの食品群別摂取構成



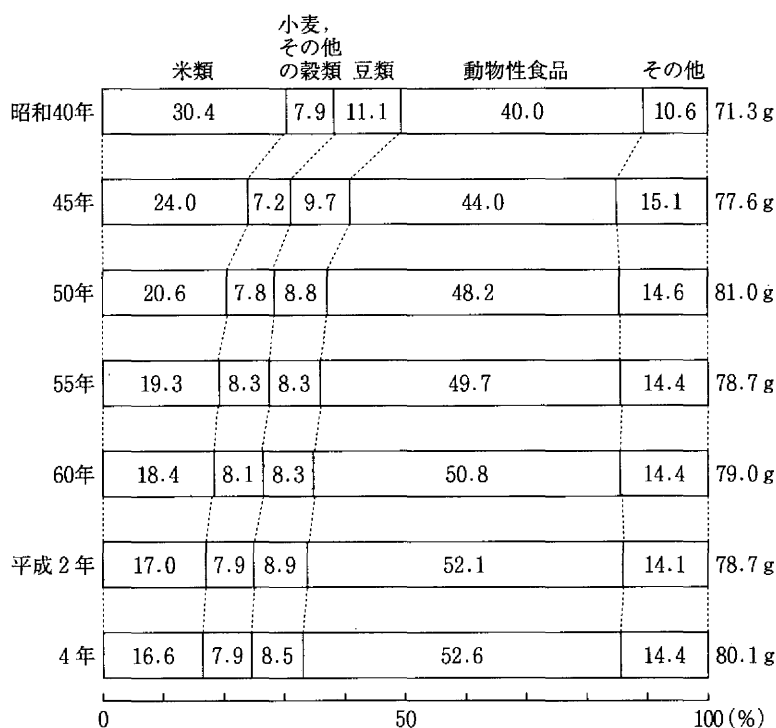
また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図6のとおり、昭和40年には穀類からの摂取が64.7%であったものが徐々に減少し、昭和50年には49.2%と50%を割り、平成4年にはさらに44.8%と減少し、逆に動物性食品、油脂類からの摂取がかなり増加している。

## (2) たんぱく質

たんぱく質の総摂取量は、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、動物性たんぱく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、たんぱく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4年には24.5%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は40.0%から52.6%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 たんぱく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別摂取構成比が適正比率を越え、脂質摂取量の分布をみても図8のとおり、36.8%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4年には17.7%に減少し、逆に油脂類、動物性食品からの摂取が52.4%から74.3%に増加している。

脂質摂取に際しては量のほか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1.6：1である。魚類を除く動物性

図8 脂質摂取量の充足分布  
(脂質エネルギー比率22.5=100)

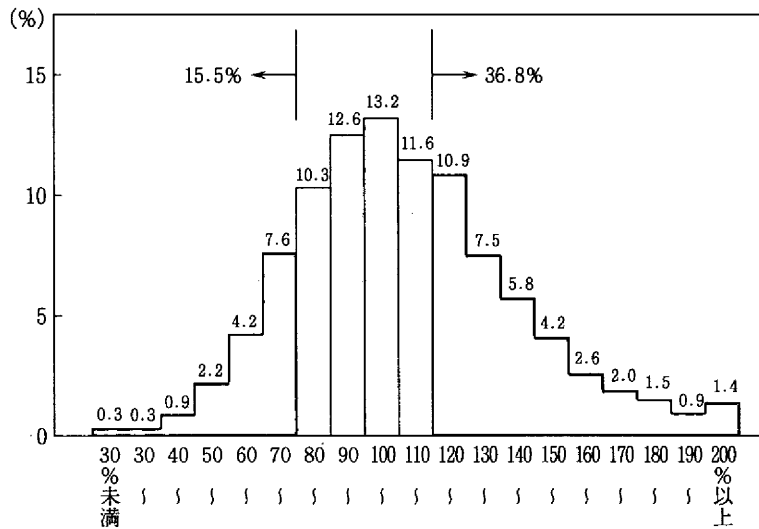
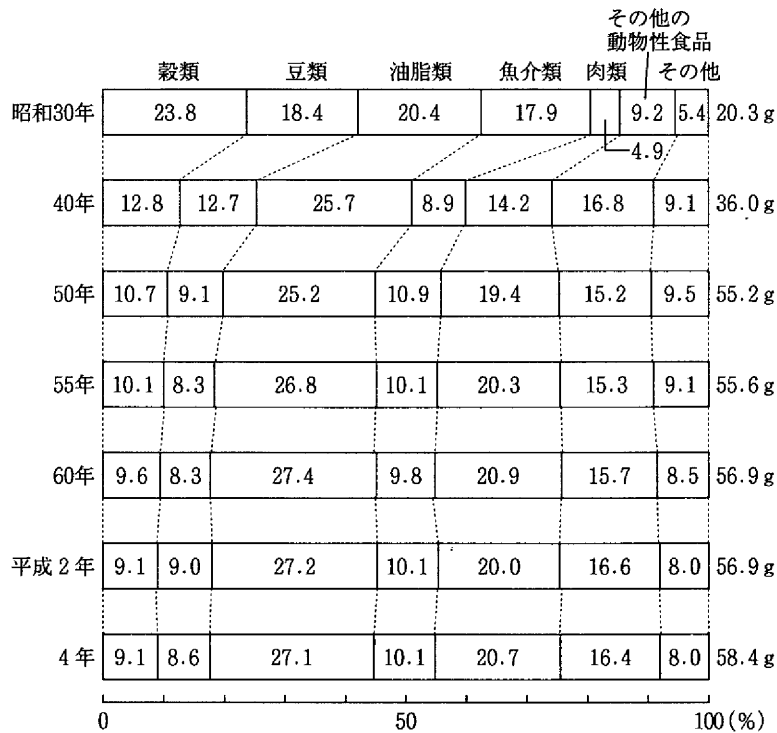
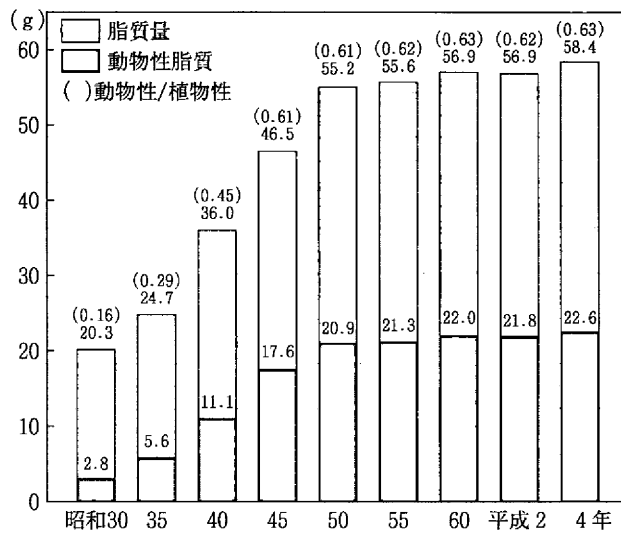


図9 脂質の食品群別摂取構成



由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、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、たんぱく質、脂質の伸びとは逆に図 11 のとおり、昭和 40 年には 384 g 摂取していたものが平成 2 年には 287 g に減少してきたところ、平成 4 年には 289 g 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 265 g で全体の 7 割を占めていたものが、平成 4 年には 149 g と約 5 割までに減少している。炭水化物の摂取はたんぱく質、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、動物性たんぱく質に次いで伸び率が高いものの、昭和 50 年以降は 550～580 mg 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、所要量を越えたことがなく、しかもその分布をみると図 12 のとおり、4 割強が所要量を 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 54.3 % 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、特に脂質の摂取増加を抑制する点からも、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 10～11 mg 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

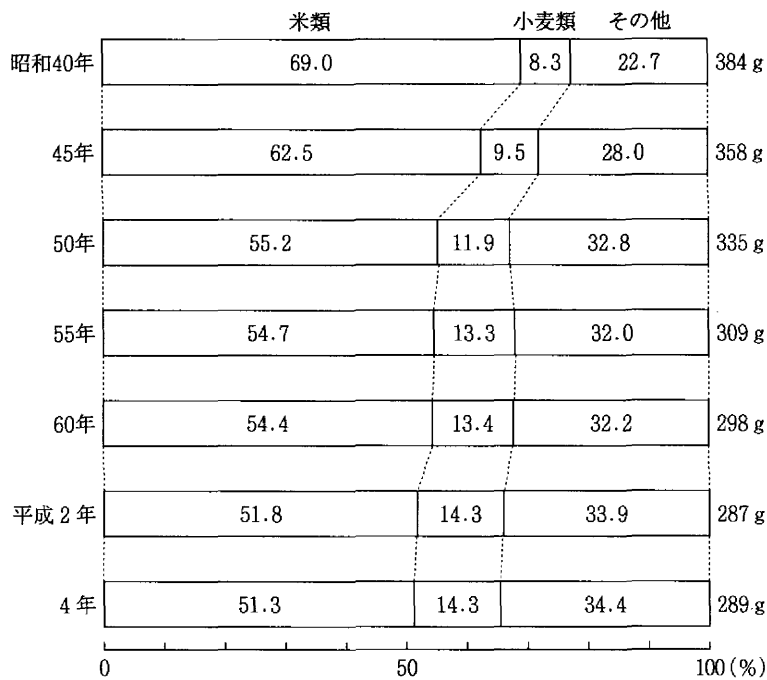
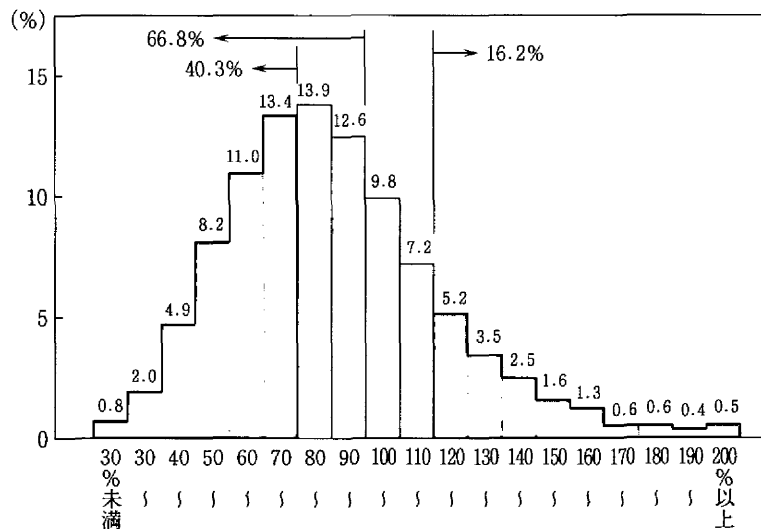


図 12 カルシウム摂取量の充足分布（平成 4 年）



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

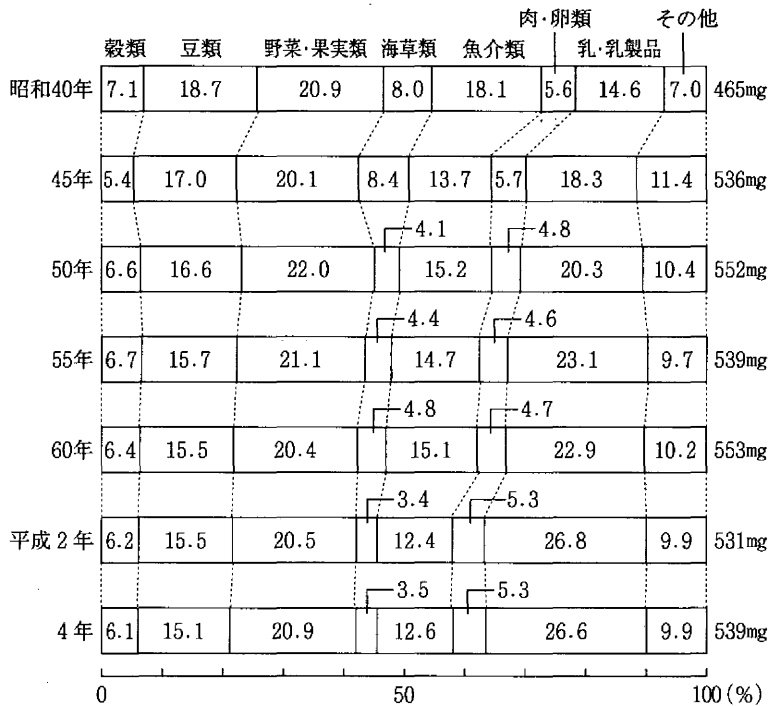
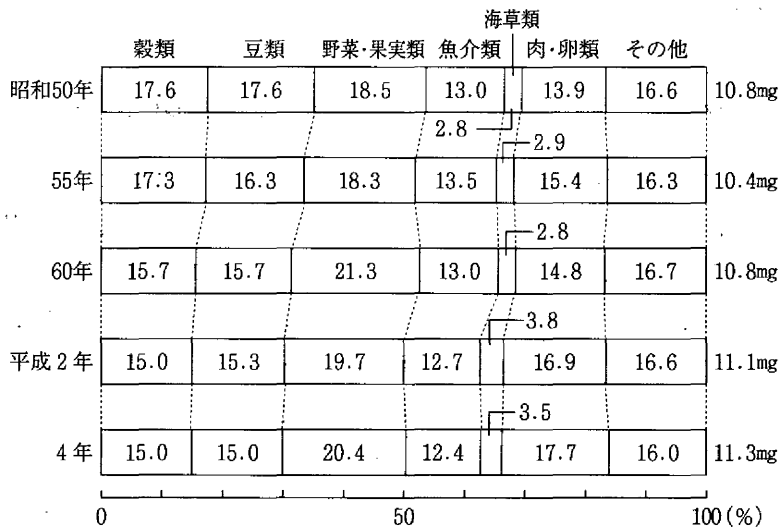


図 14 鉄の食品群別摂取構成



#### (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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、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2年  | 3年    | 4年    | 4年/3年<br>×100 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|
| 穀類 { 米類 | 248.3 | 225.8 | 216.1 | 197.9 | 198.9 | 197.3 | 99.2          |
| 小麦類     | 90.2  | 91.8  | 91.3  | 84.8  | 87.2  | 85.3  | 97.8          |
| いも類     | 60.9  | 63.4  | 63.2  | 65.3  | 68.8  | 65.0  | 94.5          |
| 油脂類     | 15.8  | 16.9  | 17.7  | 17.6  | 17.4  | 18.0  | 103.4         |
| 豆類      | 70.0  | 65.4  | 66.6  | 68.5  | 68.6  | 67.5  | 98.4          |
| 緑黄色野菜   | 48.2  | 51.0  | 73.9  | 77.2  | 73.2  | 80.9  | 110.5         |
| その他の野菜* | 198.5 | 200.4 | 187.8 | 173.1 | 176.0 | 187.7 | 106.6         |
| 果実類     | 193.5 | 155.2 | 140.6 | 124.8 | 112.4 | 126.1 | 112.2         |
| 海藻類     | 4.9   | 5.1   | 5.6   | 6.1   | 6.1   | 5.6   | 91.8          |
| 砂糖類     | 14.6  | 12.0  | 11.2  | 10.6  | 10.3  | 10.6  | 102.9         |
| 調味嗜好飲料  | 119.7 | 109.4 | 113.4 | 137.4 | 144.1 | 146.8 | 101.9         |
| うち酒類    | 42.7  | 49.8  | 52.5  | 61.1  | 65.7  | 68.9  | 104.9         |
| 菓子類     | 29.0  | 25.0  | 22.8  | 20.3  | 21.5  | 20.9  | 97.2          |
| 魚介類     | 94.0  | 92.5  | 90.0  | 95.3  | 96.8  | 96.8  | 100.0         |
| 肉類      | 64.2  | 67.9  | 71.7  | 71.2  | 76.4  | 75.1  | 98.3          |
| 卵類      | 41.5  | 37.7  | 40.3  | 42.3  | 42.7  | 43.3  | 101.4         |
| 乳・乳製品   | 103.5 | 115.2 | 116.7 | 130.1 | 128.7 | 129.0 | 100.2         |

\* ここでは、きのこを含むので p.69 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、果実類はやや持ち直しの傾向—

平成4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、前年に比べて魚介類は同値、果実類、緑黄色野菜、その他の野菜、油脂類、砂糖類、卵類、乳・乳製品及び調味嗜好飲料は増加しているが、その他の食品類は減少している。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、緑黄色野菜及び乳・乳製品等が増加を示す一方、米類、果実類及びその他の野菜は依然として減少の状況にあるが、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4年には約200gと、約4杯分の摂取にまで減少しているものの、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 摂取量変化の大きい食品群の年次推移 (昭和50年=100)

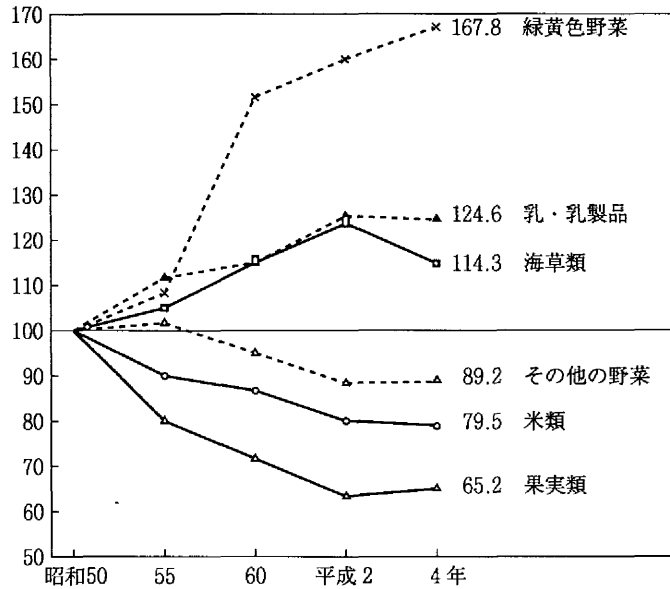
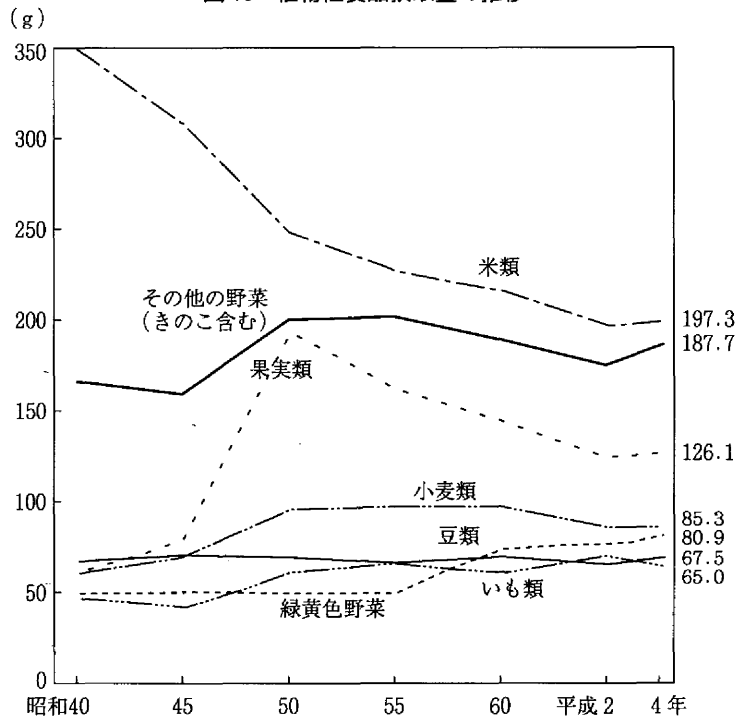


図 16 植物性食品摂取量の推移



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

図 17 動物性食品摂取量の推移

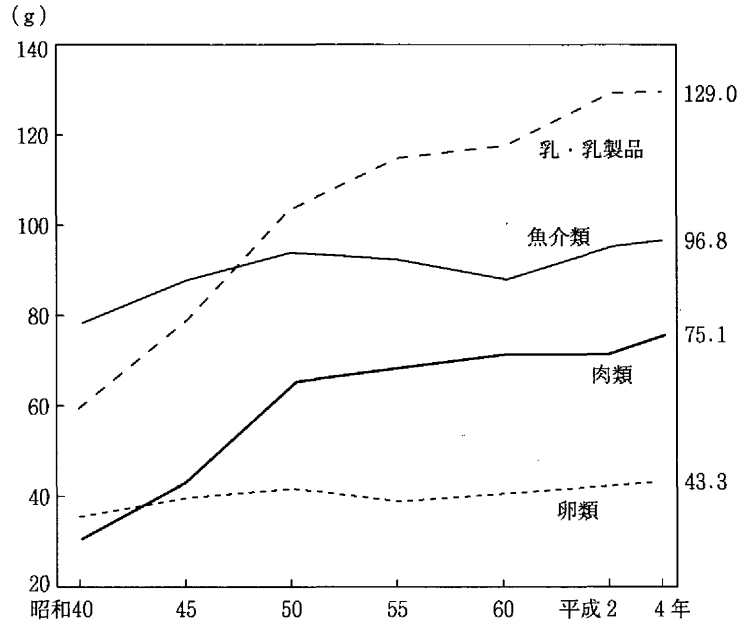
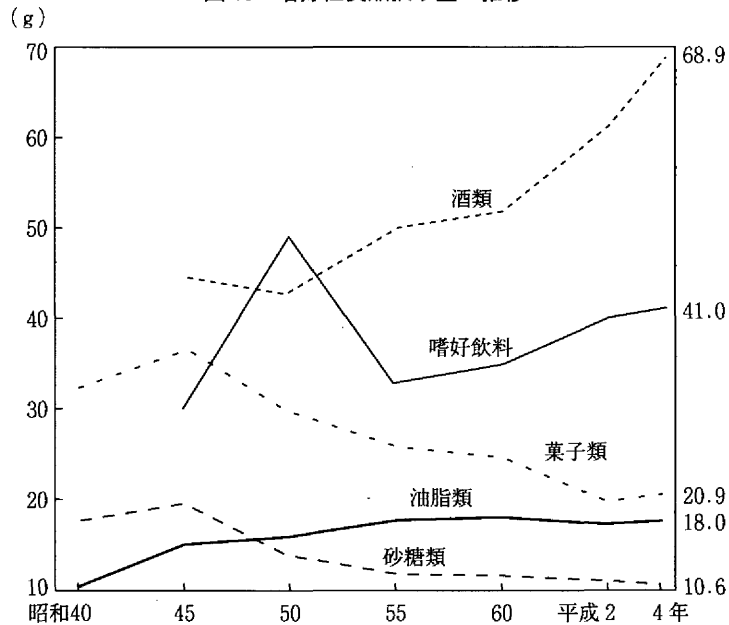


図 18 嗜好性食品摂取量の推移



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4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、前年と同じ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、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、総じて東北、関東Ⅱブロックが多く、東海、近畿Ⅰブロックは少なくなっているが、経年的には北海道・北陸ブロック等の減少傾向の一方、近畿Ⅰ・Ⅱブロック等は増加を示している。

図19 食塩摂取量の年次推移

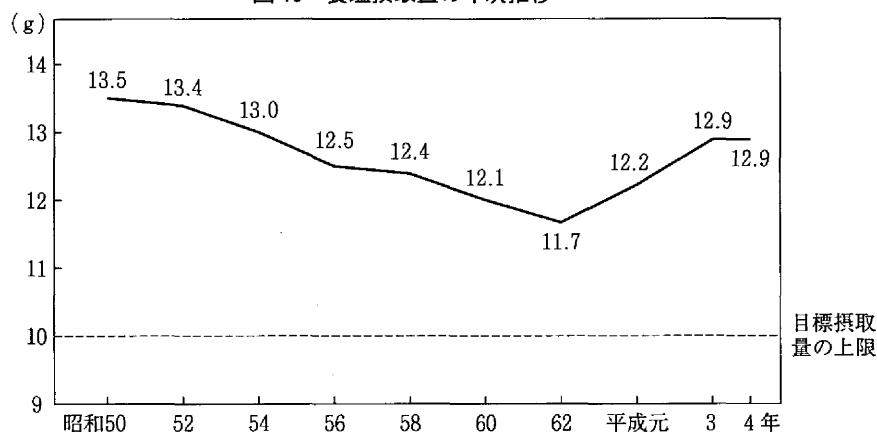


図20 食塩の食品群別摂取量の年次推移

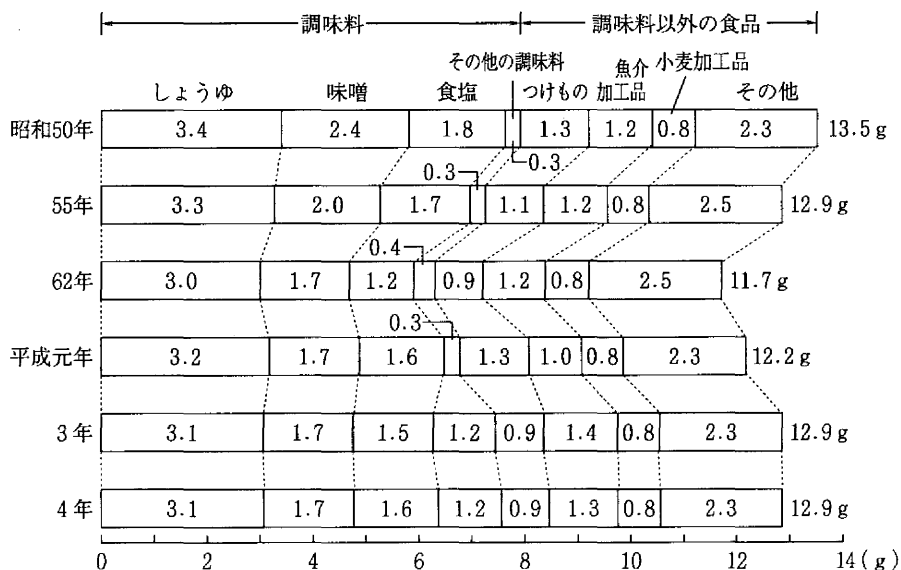
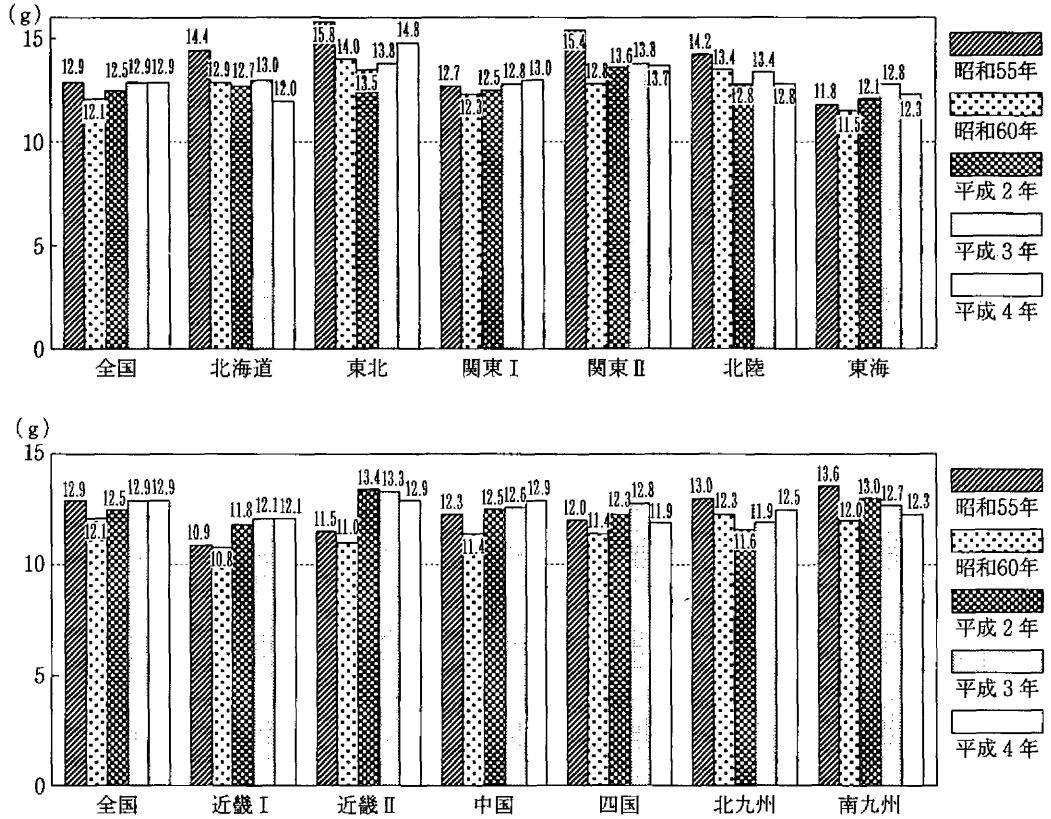


図 21 地域ブロック別食塩摂取量の推移



さらに、食塩摂取量の多いブロックの食品群別摂取量をみると図 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。

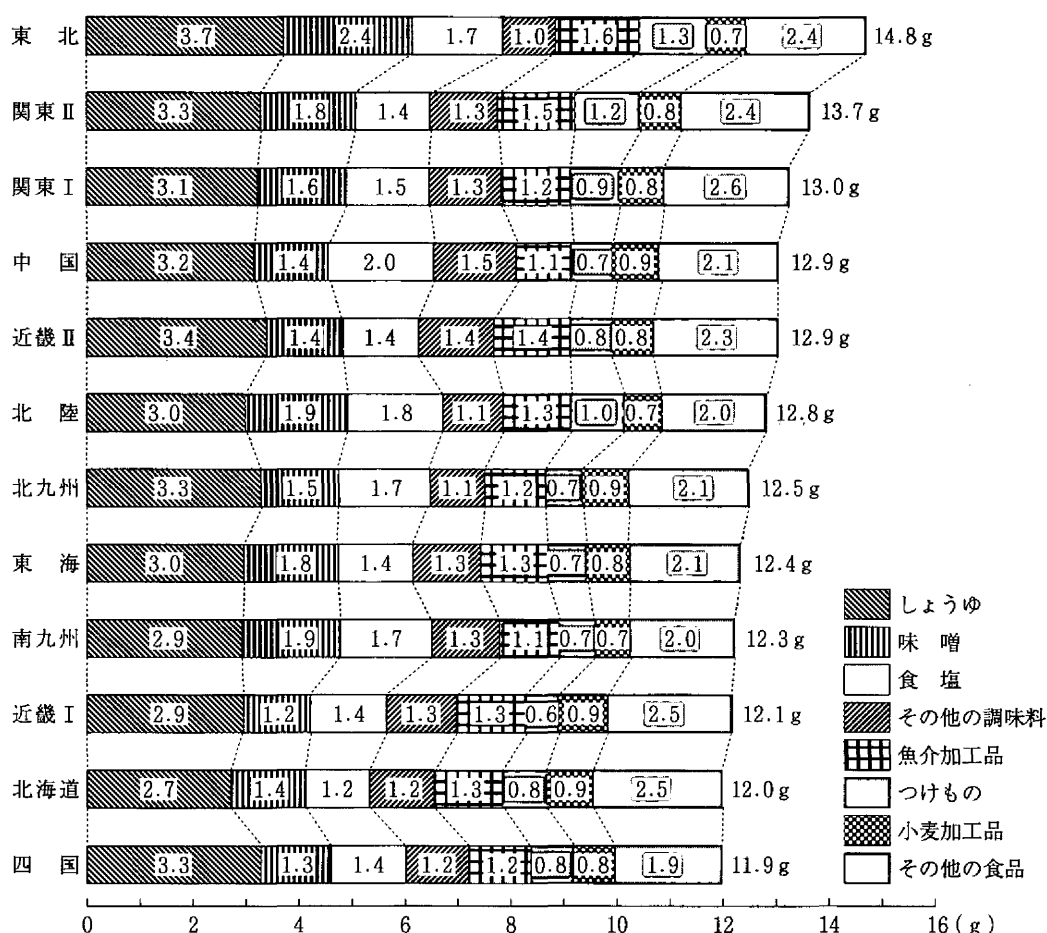
#### 4. 身体の状態

—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 40 mm以上、女 50 mm以上）とるいそう者（男 10 mm未満、女 20 mm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 8.6 % 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、60 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、女性も男性と同様、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。

## 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4年には18.8%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

図 23 年齢階級別肥満とらしい割合（男）

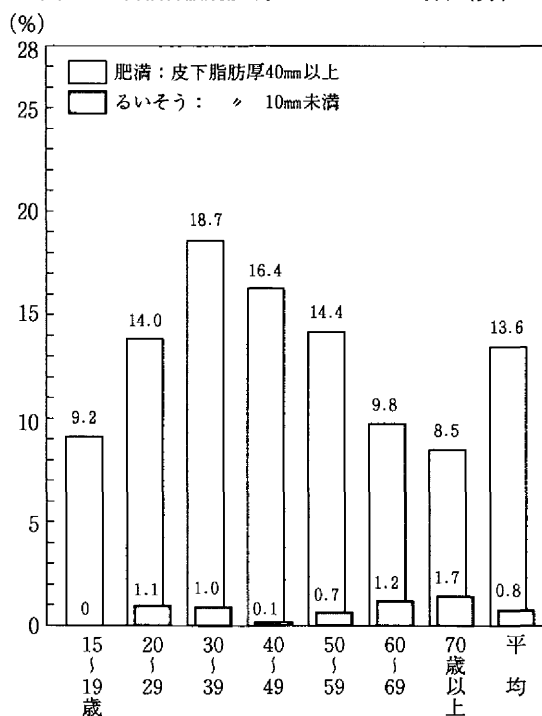


図 24 年齢階級別肥満とらしい割合（女）

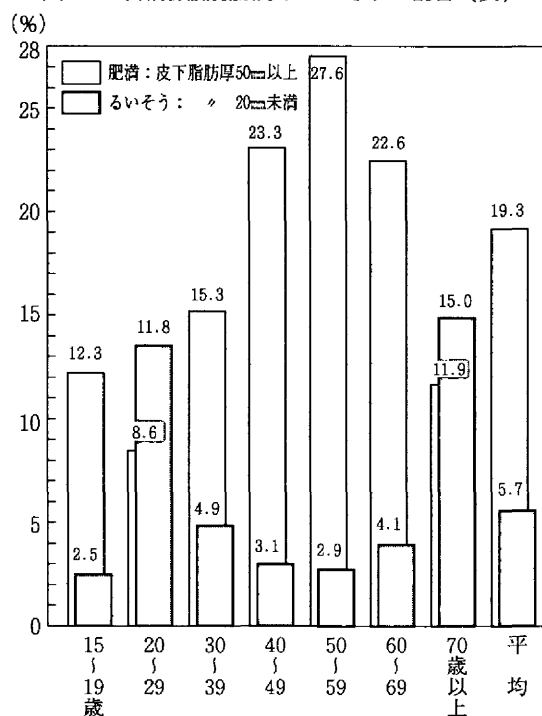
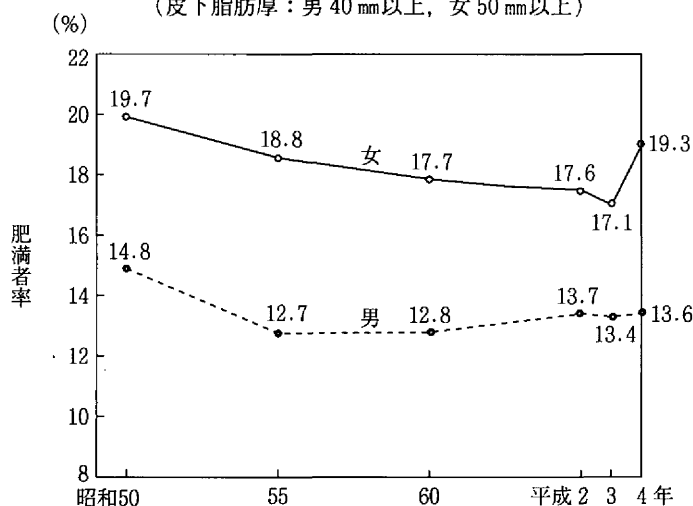


図 25 肥満者の年次推移  
(皮下脂肪厚: 男 40 mm 以上, 女 50 mm 以上)

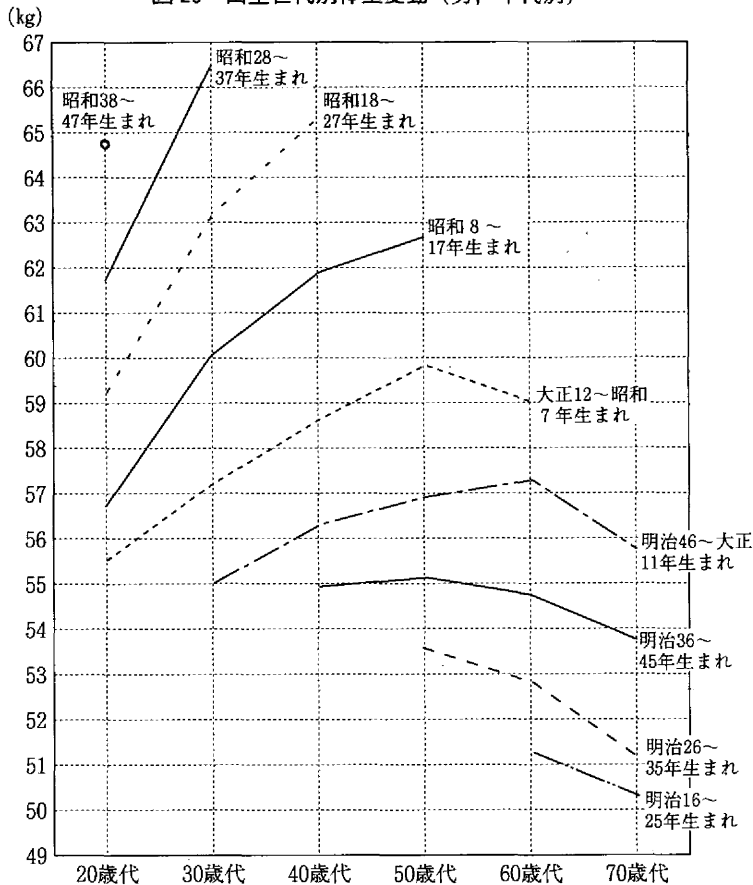


し、特に 20～40 歳代の伸びが大きい。

## 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。被調査世帯のうち、食事づくりを担当する人を対象として、朝食・夕食の調理に要する時間や調理済み食品の使用状況等について質問調査を行った。回収された食事づくり担当者 4,995 人の調査

図 26 出生世代別体重変動（男，年代別）



|      | 昭和27年調査 | 37年調査 | 47年調査 | 57年調査 | 平成4年調査 |
|------|---------|-------|-------|-------|--------|
| 20歳代 | 55.5    | 56.7  | 59.2  | 61.7  | 64.8   |
| 30   | 55.0    | 57.2  | 60.1  | 63.2  | 66.5   |
| 40   | 54.9    | 56.3  | 58.7  | 61.9  | 65.2   |
| 50   | 53.5    | 55.1  | 56.9  | 59.8  | 62.7   |
| 60   | 51.2    | 52.8  | 54.7  | 57.3  | 59.0   |
| 70   | 48.6    | 50.3  | 51.2  | 53.7  | 55.7   |

結果の概要は次のとおりである。

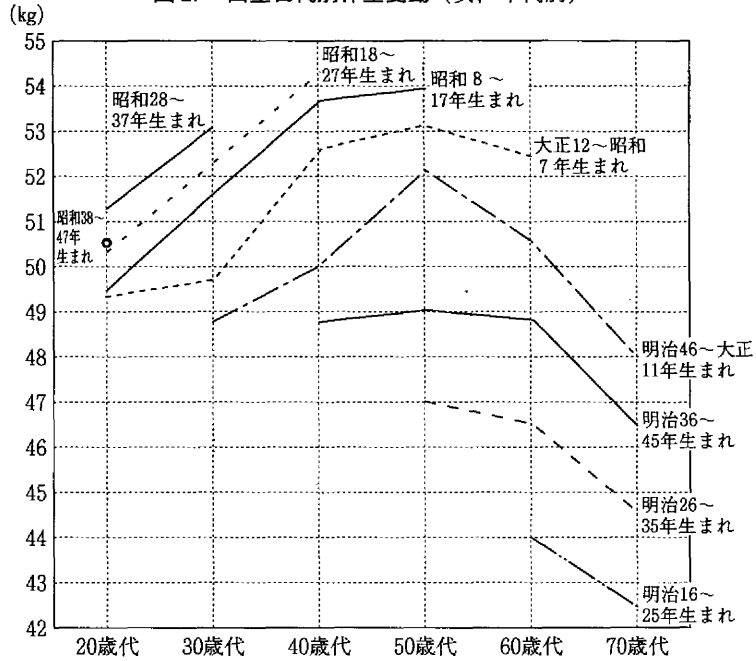
(1) 家族そろっての食事状況

—毎日、家族そろって食事するのは朝・夕食とも3世帯に1世帯—

調査期間3日間のうち、朝食及び夕食について、家族そろって食べた回数を聞いたところ、図31のとおり、3日間とも家族そろって食事したのは朝食、夕食とも約3世帯に1世帯となっている。

また、1回も家族そろって食べなかったのは朝食46.2%、夕食28.2%となっている。

図 27 出生世代別体重変動 (女, 年代別)



|      | 昭和27年調査 | 37年調査 | 47年調査 | 57年調査 | 平成4年調査 |
|------|---------|-------|-------|-------|--------|
| 20歳代 | 49.3    | 49.4  | 50.3  | 51.2  | 50.4   |
| 30   | 48.8    | 49.7  | 51.6  | 52.3  | 53.1   |
| 40   | 48.8    | 50.0  | 52.6  | 53.8  | 54.3   |
| 50   | 47.0    | 49.0  | 52.1  | 53.1  | 53.9   |
| 60   | 44.0    | 46.5  | 48.8  | 50.5  | 52.4   |
| 70   | 42.0    | 42.4  | 44.5  | 46.4  | 47.9   |

図 28 外食率の年次推移

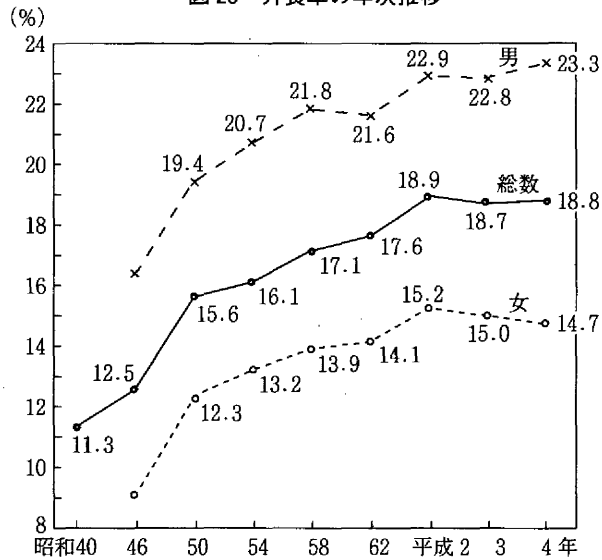


図 29 外食率の年次推移(男, 年齢階級別)

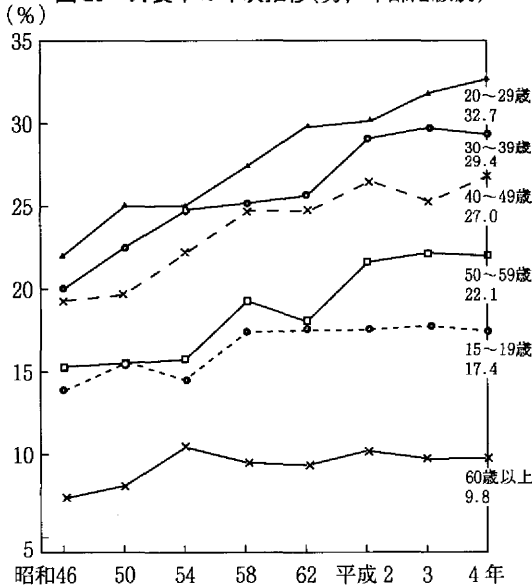


図 30 外食率の年次推移(女, 年齢階級別)

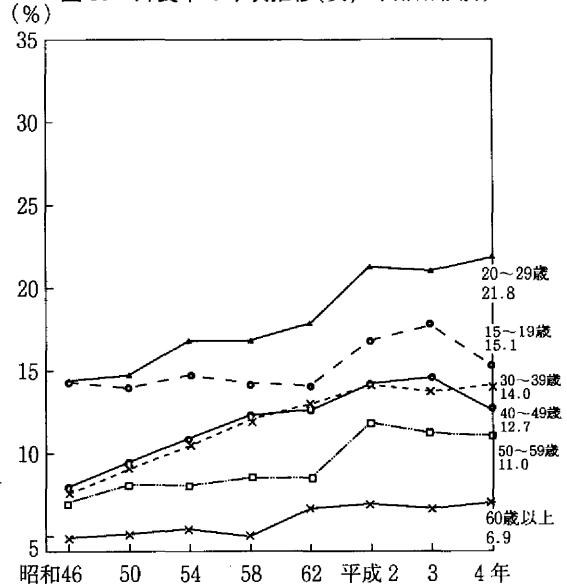
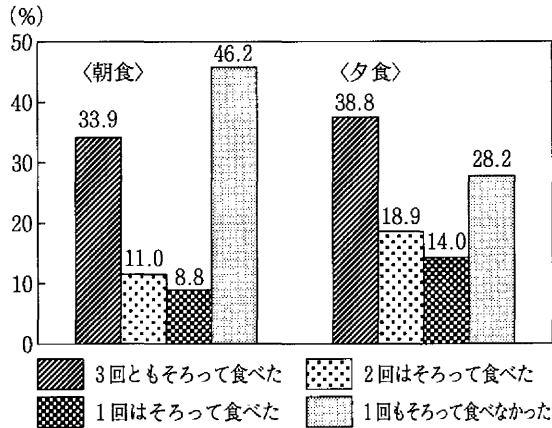


図 31 家族そろっての食事状況 (3日間の調査)



—主食、副食とも同じものを食べている世帯は朝食 63.7 %, 夕食 84.5 %—

次に、ふだんの食事において、家族が同じものを食べているかどうかを聞いたところ、図 32 のとおり、朝食は 63.7 %, 夕食は 84.5 % の世帯で「主食、副食とも同じものを食べている」。

一方、「主食、副食とも違うものを食べている」のは、朝食では 16.5 % おり、夕食に比べ朝食では家族そろって食べることも少なく、またその内容も各々に異なることが多いことがうかがわれる。

図 32 家族における食卓の内容

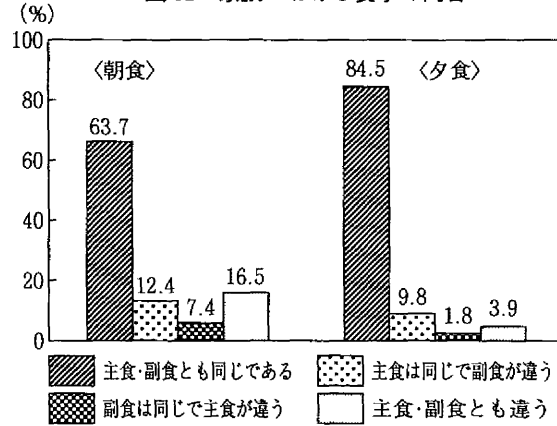


図 33 夕食の調理に要する時間

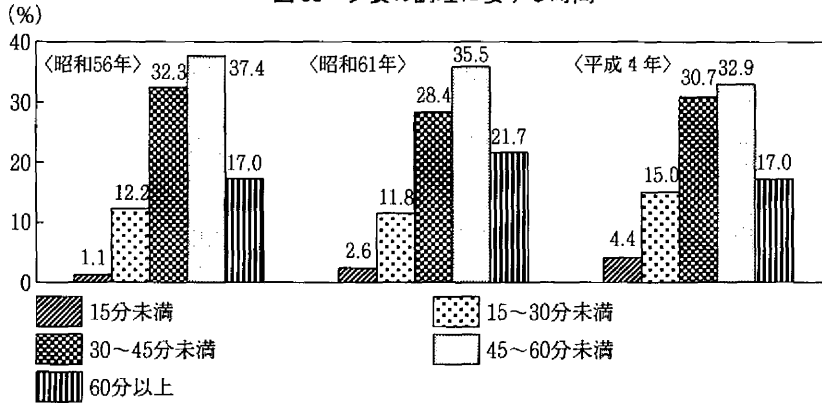


図 34 調理済み食品の使用状況

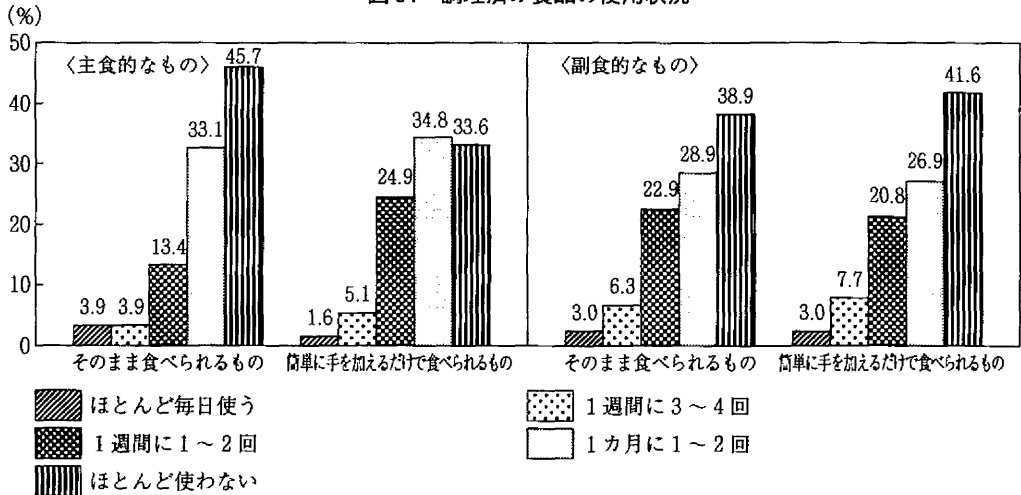


図 35 調理済み食品を使う理由

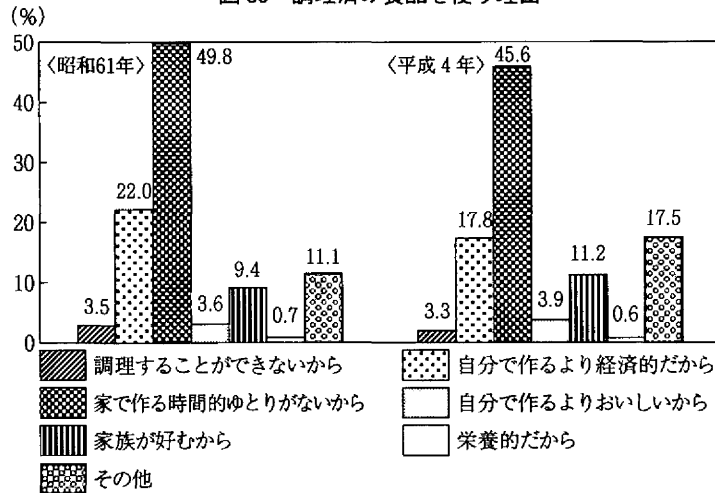
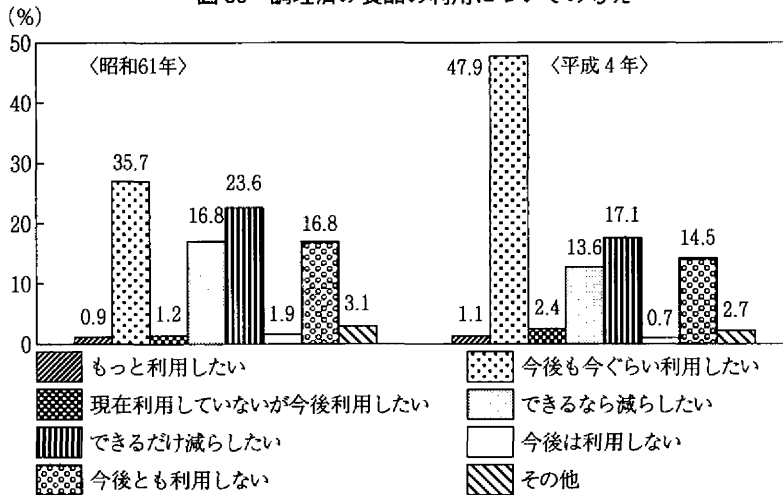


図 36 調理済み食品の利用についての考え



## (2) 夕食の調理に要する時間

－夕食の調理時間は 45～60 分未満が全体の 32.9 % で最多－

ふだんの夕食の調理について、どれくらいの時間を要するかという問いに対する回答は図 33 のとおり、45～60 分未満が 32.9 % で最も多く、次いで 30～45 分未満が 30.7 % となっている。

昭和 56 年及び 61 年調査と比較してみると、30 分未満、特に 15 分未満が増加している。

## (3) 調理済み食品の使用状況

－調理済み食品を使う理由のトップは「時間がないから」－

そのまま、あるいは少し手を加えるだけで簡単に食べられる調理済み食品（半調理済み食品等を含

む、以下同じ)の使用状況については図34のとおり、「ほとんど使わない」人が30～45%と多いが、3～4人に1人は「1カ月に1～2回使う」。

なお、前記で「ほとんど使わない」と回答した以外の人について、調理済み食品を使う理由を聞いたところ、図35のとおり、半数近い45.6%の人が「家でつくる時間的ゆとりがないから」と“簡便性”をあげている。

#### —今後も利用したい人は47.9%—

調理済み食品の利用について、今後の考えを聞いたところ、図36のとおり、約半数の47.9%の人が「今後も今ぐらい利用したい」としている。

これを昭和61年の調査結果と比較すると、「今後も今ぐらい利用したい」とする人が約12%増加している一方、「できるだけ(あるいはできるなら)減らしたい」とする人は約10%減少している。

#### (4) 調理済み食品の利用と栄養素等摂取の関連

##### —調理済み食品の利用頻度が低い家庭ほど栄養素等摂取量が多い傾向—

食事づくりを担当する人を対象に行った調理済み食品の利用頻度の回答グループ別に1人1日当たりの栄養素等摂取量との関係についてみたところ、図37、38のとおり、利用頻度が低い家庭ほど栄養素等摂取量(充足率)は多い傾向がみられる。

図37 副食(簡単に手を加えるだけで食べられるもの)の調理済み食品利用頻度別栄養素等摂取状況(所要量=100)

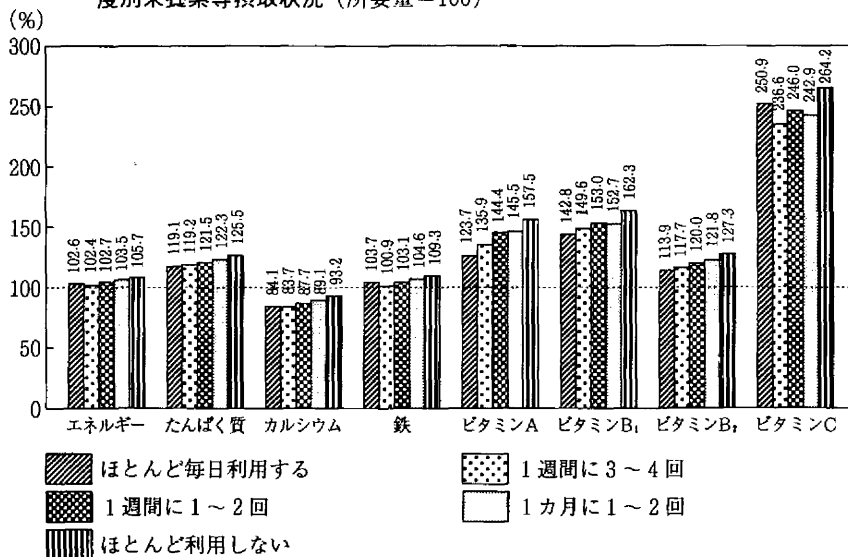
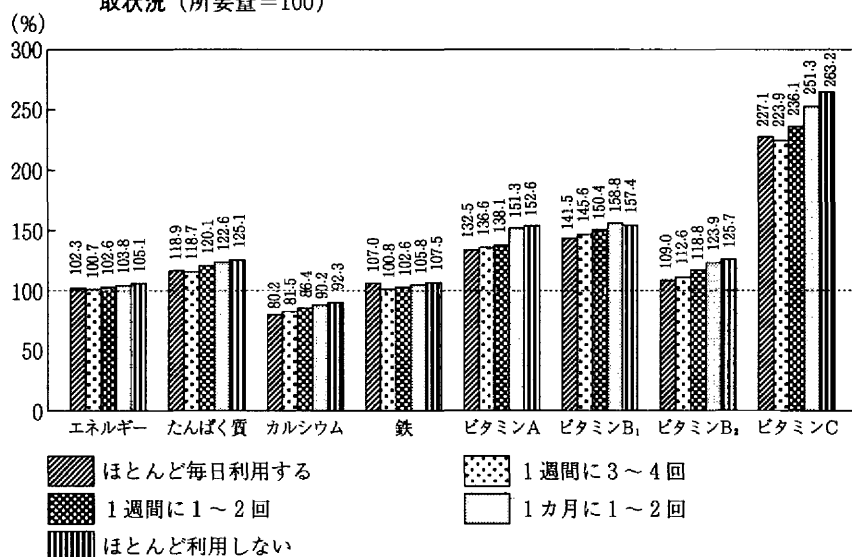


図38 副食（そのまま食べられるもの）の調理済み食品利用頻度別栄養素等摂取状況（所要量=100）



## 7. 血液検査

血液検査は30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、トリグリセリド、HDL-コレステロール、総たんぱく質、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3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12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4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39に示すとおりである。

表3 性・年齢階級別血液検査対象者数

| 年 齢     | (人)   |       |
|---------|-------|-------|
|         | 男     | 女     |
| 総 数     | 2,838 | 4,101 |
| 30～39 歳 | 503   | 839   |
| 40～49   | 682   | 1,011 |
| 50～59   | 676   | 946   |
| 60～69   | 631   | 766   |
| 70 歳以上  | 346   | 539   |

注) 血糖値を除く各項目。

表4 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<br>(g/dl) | 標準偏差<br>(g/dl) | 平均値<br>(g/dl) | 標準偏差<br>(g/dl) |
| 総 数     | 14.9          | 1.3            | 12.9          | 1.3            |
| 30～39 歳 | 15.4          | 1.0            | 12.9          | 1.2            |
| 40～49   | 15.3          | 1.1            | 12.8          | 1.5            |
| 50～59   | 15.1          | 1.1            | 13.1          | 1.3            |
| 60～69   | 14.5          | 1.3            | 13.0          | 1.1            |
| 70 歳以上  | 13.9          | 1.6            | 12.7          | 1.3            |

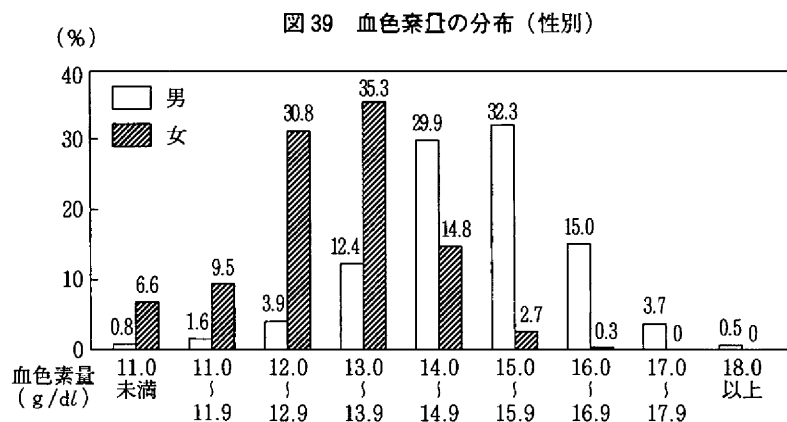


表 5 性・年齢階級別にみた血色素量低値者の割合 (%)

| 年 齢     | 男            | 女            |
|---------|--------------|--------------|
|         | 14.0 g/dl 未満 | 12.0 g/dl 未満 |
| 総 数     | 18.6         | 16.1         |
| 30～39 歳 | 5.0          | 15.6         |
| 40～49   | 8.2          | 19.7         |
| 50～59   | 14.2         | 11.7         |
| 60～69   | 30.1         | 13.1         |
| 70 歳以上  | 46.2         | 22.4         |

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 5 のとおりで、それぞれ 18.6 % 及び 16.1 % 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 6 及び 8 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 40 及び 41 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 7 のとおりで、それぞれ男性 17.6 % 及び 4.0 %、女性 21.5 % 及び 6.4 % である。男性は 50 歳代、女性は 60 歳代をピークに、若年層及び高齢層ではそれより低値となっている。

表6 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    | 192.6 | 36.3 | 199.8 | 37.3 |
| 30～39歳 | 190.6 | 37.2 | 180.7 | 31.9 |
| 40～49  | 198.1 | 37.1 | 193.9 | 35.9 |
| 50～59  | 195.3 | 36.3 | 211.1 | 36.1 |
| 60～69  | 190.7 | 33.9 | 210.3 | 36.4 |
| 70歳以上  | 183.2 | 35.5 | 206.1 | 37.2 |

表7 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<br>mg/dl | 260mg/<br>dl以上 | 220～259<br>mg/dl | 260mg/<br>dl以上 |
| 総 数    | 17.6             | 4.0            | 21.5             | 6.4            |
| 30～39歳 | 14.6             | 3.8            | 8.4              | 2.1            |
| 40～49  | 20.2             | 5.9            | 16.3             | 4.5            |
| 50～59  | 20.7             | 4.6            | 27.2             | 10.4           |
| 60～69  | 16.1             | 2.9            | 31.3             | 8.7            |
| 70歳以上  | 13.3             | 1.4            | 27.7             | 6.3            |

図40 総コレステロールの分布 (性別)

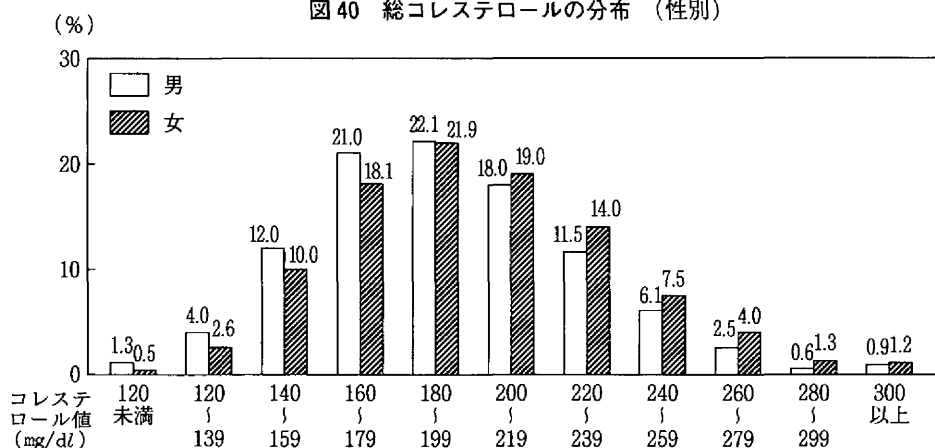
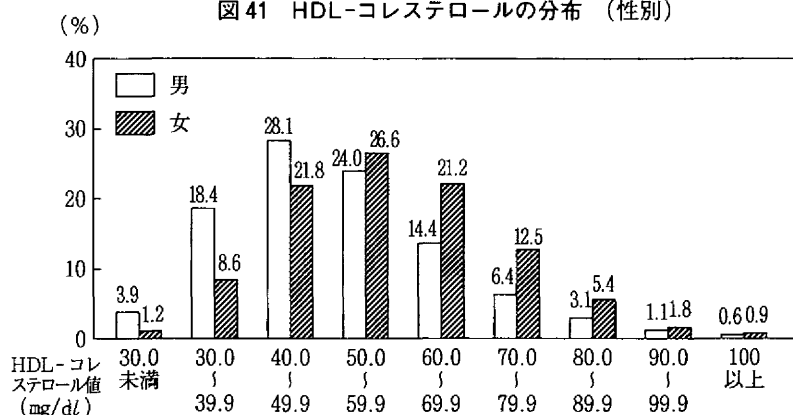


図41 HDL-コレステロールの分布 (性別)



HDL-コレステロールにおいては表9のとおり、低値者の割合は男女とも概ね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。

表 8 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    | 51.7 | 15.0 | 58.1 | 15.0 |
| 30～39歳 | 51.6 | 14.5 | 61.5 | 14.1 |
| 40～49  | 51.6 | 14.8 | 59.5 | 14.5 |
| 50～59  | 51.1 | 15.1 | 58.2 | 15.6 |
| 60～69  | 52.6 | 15.5 | 55.0 | 15.4 |
| 70歳以上  | 51.5 | 15.5 | 54.4 | 14.0 |

表 9 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    | 22.3       | 9.8        |
| 30～39歳 | 19.9       | 4.4        |
| 40～49  | 22.9       | 7.8        |
| 50～59  | 24.7       | 9.8        |
| 60～69  | 19.8       | 15.1       |
| 70歳以上  | 24.3       | 14.3       |

表 10 性・年齢階級別にみた総たんぱく質平均値、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    | 7.3 | 0.4  | 7.3 | 0.4  |
| 30～39歳 | 7.4 | 0.4  | 7.3 | 0.4  |
| 40～49  | 7.3 | 0.4  | 7.3 | 0.4  |
| 50～59  | 7.3 | 0.4  | 7.4 | 0.4  |
| 60～69  | 7.2 | 0.4  | 7.3 | 0.5  |
| 70歳以上  | 7.2 | 0.5  | 7.2 | 0.5  |

表 11 性・年齢階級別にみた総たんぱく質低値者の割合 (%)

| 年 齢    | 男           | 女           |
|--------|-------------|-------------|
|        | 6.5 g/dl 未満 | 6.5 g/dl 未満 |
| 総 数    | 3.2         | 2.6         |
| 30～39歳 | 1.8         | 1.3         |
| 40～49  | 1.9         | 2.4         |
| 50～59  | 3.4         | 1.6         |
| 60～69  | 4.3         | 4.2         |
| 70歳以上  | 5.8         | 4.6         |

表 12 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    | 2,266   | 90.4        | 24.6         | 3,123   | 92.5        | 26.7         |
| 30～39歳 | 398     | 85.4        | 16.7         | 627     | 85.2        | 23.4         |
| 40～49  | 545     | 87.8        | 22.2         | 756     | 88.2        | 20.6         |
| 50～59  | 545     | 90.7        | 20.3         | 746     | 93.4        | 26.6         |
| 60～69  | 513     | 94.5        | 34.3         | 588     | 97.8        | 27.6         |
| 70歳以上  | 265     | 94.6        | 22.3         | 406     | 102.3       | 34.2         |

### (3) 総たんぱく質

総たんぱく質の平均値及び標準偏差は、表 10 のとおりである。

総たんぱく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 42 に示すとおりである。総たんぱく質が 6.5 g/dl 未満の人の割合は表 11 のとおり、男性 3.2 %、女性 2.6 %で、概ね男女とも加齢に伴い増加の傾向がみられる。

### (4) 血 糖 値

血糖値の平均値及び標準偏差は、表 12 に示すとおりである。

平均値においては、特に高齢者層において女性の方が男性より高値となっている。分布については

図 42 総たんぱく質の分布（性別）

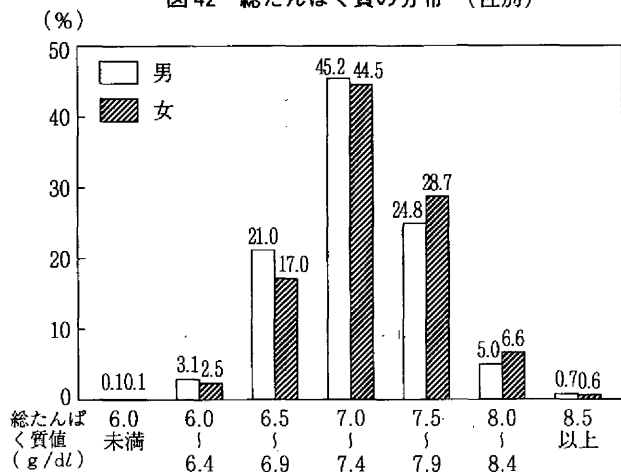


表 13 性・年齢階級別にみた血糖値高値者の割合(食後 3 時間以上) (%)

| 年 齢    | 男           | 女           |
|--------|-------------|-------------|
|        | 110mg/dl 以上 | 110mg/dl 以上 |
| 総 数    | 9.8         | 10.6        |
| 30～39歳 | 4.0         | 3.7         |
| 40～49  | 5.0         | 5.0         |
| 50～59  | 9.5         | 11.1        |
| 60～69  | 15.8        | 15.5        |
| 70歳以上  | 17.0        | 23.6        |

図 43 血糖値(食後 3 時間以上)の分布（性別）

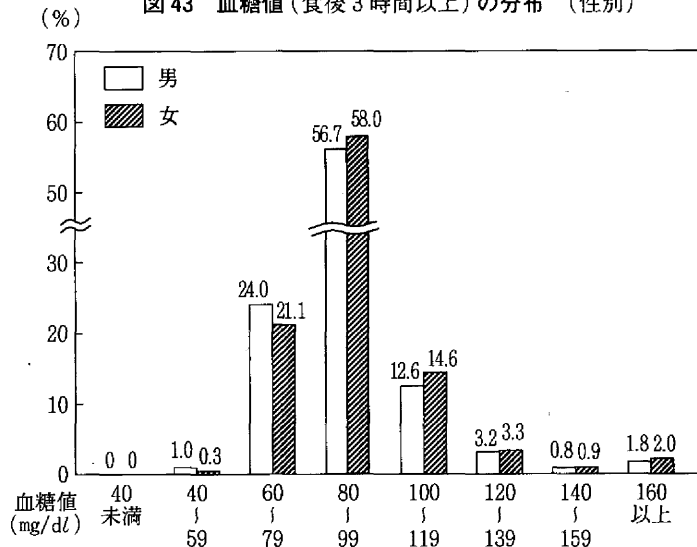


図 43 に示すとおりである。また、血糖値 110 mg/dl 以上の人割合においても表 13 にみられるとおり、全体としては女性の方が男性よりやや多くなっている。

## 8. 歩行数の状況

平成 4 年における歩行数調査は、被調査者のうち満 30 歳以上の男女を対象として、3 日間の歩行数を測定した。男性 4,270 人、女性 5,060 人、計 9,330 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 22.6%、女性 13.7% —

### (1) 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 14 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傾向がみられる。次に、歩数区分別分布をみると、表 15

表 14 年齢階級別にみた1日の歩数区分

| 年 齢    | 総 数        |            | 男          |            | 女          |            |
|--------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|        | 対象者<br>(人) | 平均値<br>(歩) | 対象者<br>(人) | 平均値<br>(歩) | 対象者<br>(人) | 平均値<br>(歩) |
| 総 数    | 9,330      | 6,973      | 4,270      | 7,512      | 5,060      | 6,518      |
| 30～39歳 | 1,901      | 7,828      | 878        | 8,408      | 1,023      | 7,330      |
| 40～49  | 2,418      | 7,738      | 1,136      | 8,166      | 1,282      | 7,359      |
| 50～59  | 2,148      | 7,574      | 1,017      | 8,117      | 1,131      | 7,086      |
| 60～69  | 1,715      | 6,188      | 791        | 6,440      | 924        | 5,973      |
| 70歳以上  | 1,148      | 3,993      | 448        | 4,618      | 700        | 3,593      |

表 15 歩数区分別分布 (%)

|             | 総 数  | 男    | 女    |
|-------------|------|------|------|
| 1,999 歩以下   | 6.3  | 5.1  | 7.3  |
| 2,000～3,999 | 15.3 | 14.5 | 16.0 |
| 4,000～5,999 | 22.0 | 19.6 | 24.1 |
| 6,000～7,999 | 22.2 | 20.9 | 23.2 |
| 8,000～9,999 | 16.4 | 17.3 | 15.6 |
| 10,000歩以上   | 17.8 | 22.6 | 13.7 |

表 16 歩数とHDL-コレステロール値

| 年 齢         | 男          |                |                 | 女          |                |                 |
|-------------|------------|----------------|-----------------|------------|----------------|-----------------|
|             | 対象者<br>(人) | 平均値<br>(mg/dl) | 標準偏差<br>(mg/dl) | 対象者<br>(人) | 平均値<br>(mg/dl) | 標準偏差<br>(mg/dl) |
| 総 数         | 2,801      | 51.7           | 15.1            | 4,043      | 58.1           | 15.0            |
| 1,999 歩以下   | 139        | 48.0           | 15.6            | 240        | 55.0           | 15.3            |
| 2,000～3,999 | 414        | 48.7           | 15.2            | 618        | 56.1           | 14.8            |
| 4,000～5,999 | 581        | 50.4           | 15.0            | 984        | 57.7           | 14.5            |
| 6,000～7,999 | 605        | 51.4           | 13.7            | 979        | 58.1           | 14.9            |
| 8,000～9,999 | 443        | 52.6           | 15.0            | 652        | 59.9           | 15.2            |
| 10,000歩以上   | 619        | 55.6           | 15.3            | 570        | 60.4           | 15.2            |

のとおりで、1万歩以上歩く人は男性22.6％、女性13.7％となっている。また、2,000歩に満たない人は男性5.1％、女性7.3％である。

(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16のとおり、男女とも歩数が多いほどHDL-コレステロール値が高くなる傾向がみられる。