

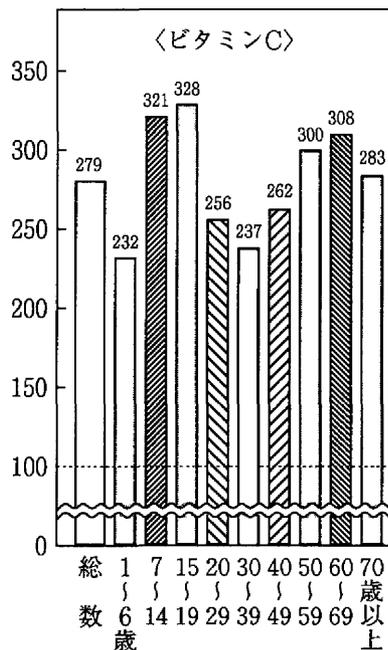
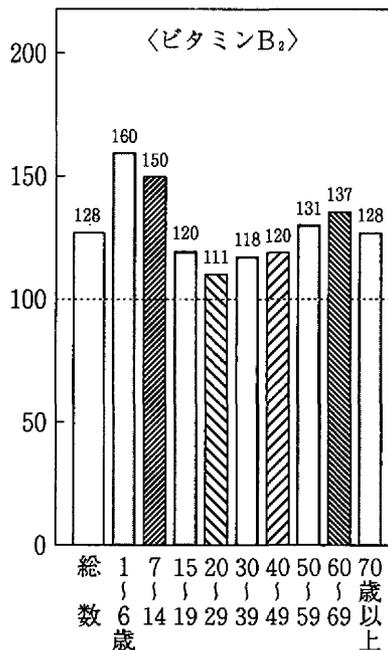
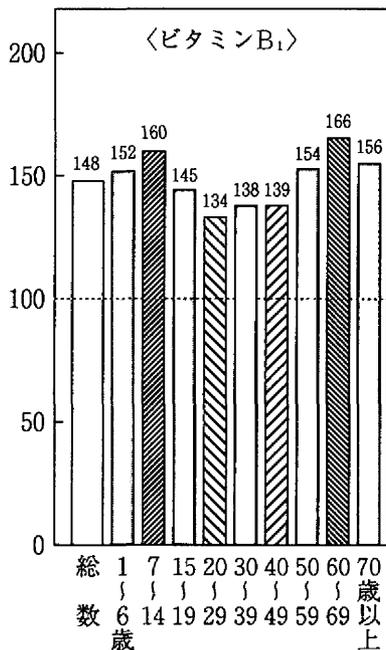
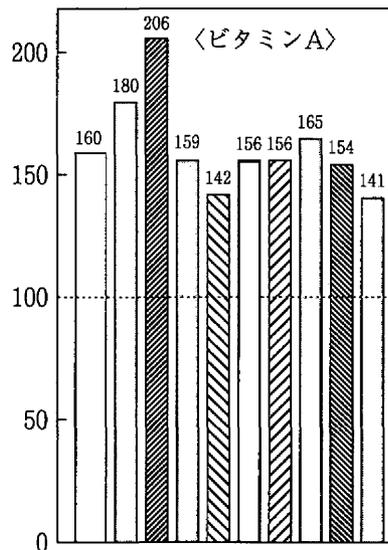
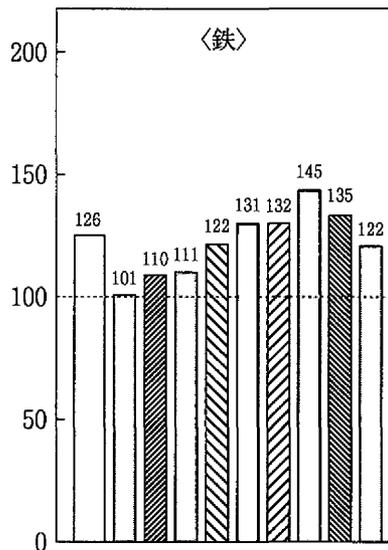
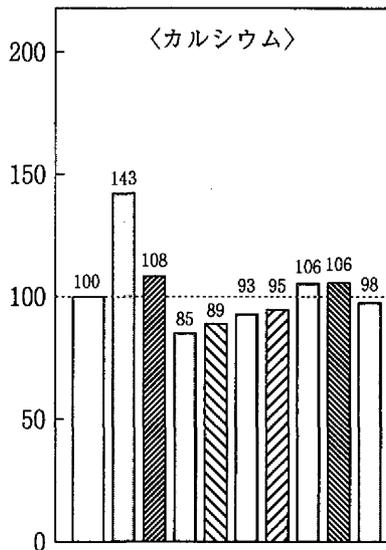
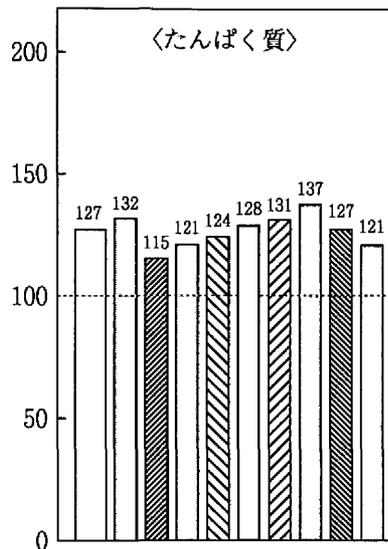
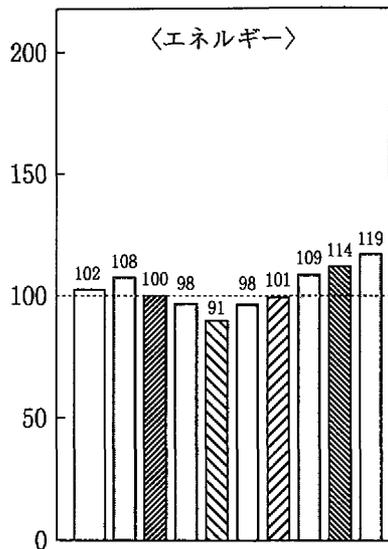
4. 個人調査－性・年齢階級別－

男女とも若い年代層でカルシウムが不足し、若い女性では鉄も不足

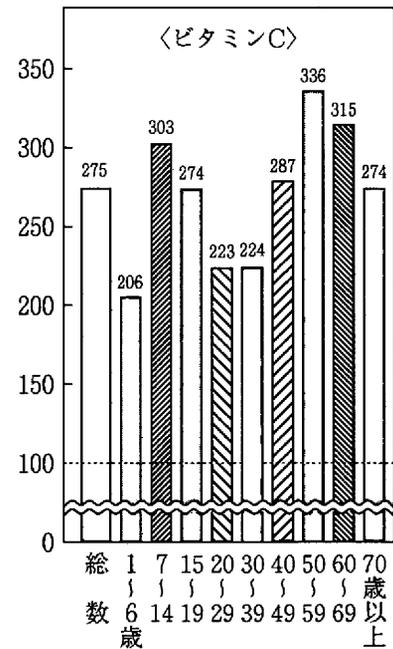
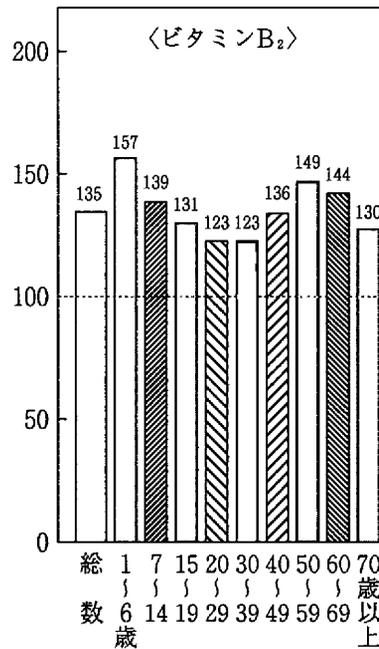
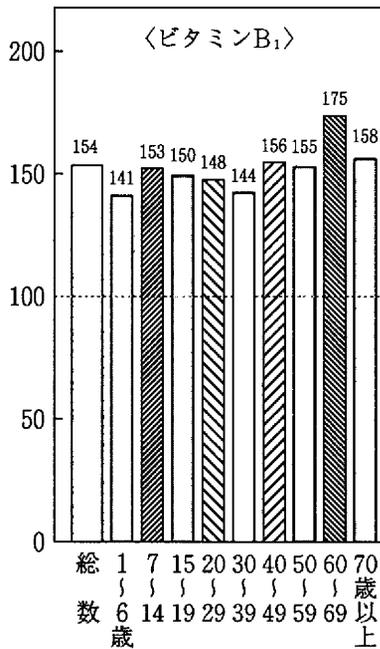
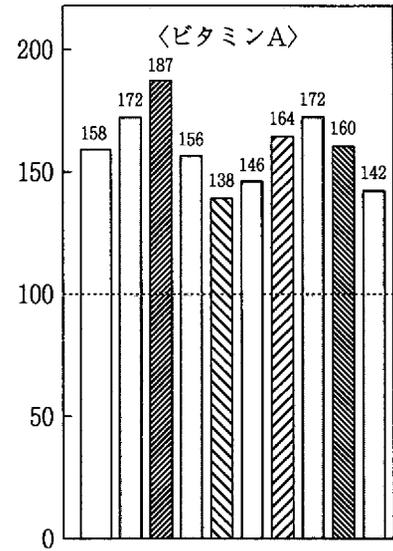
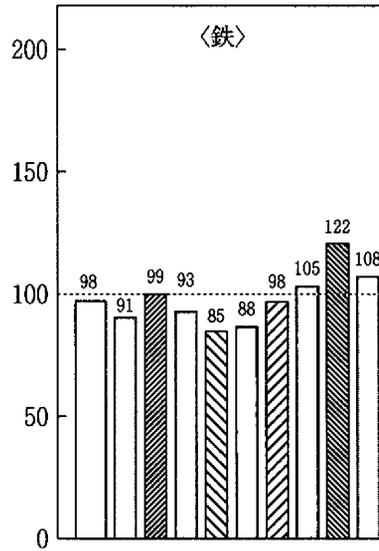
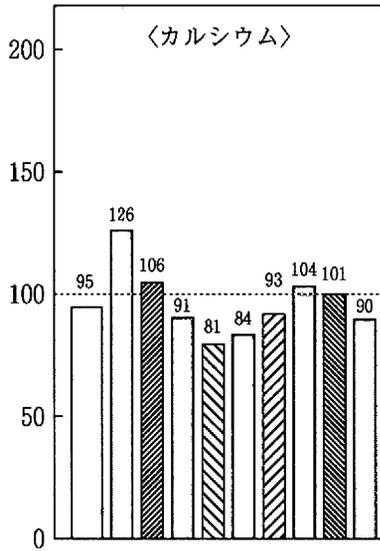
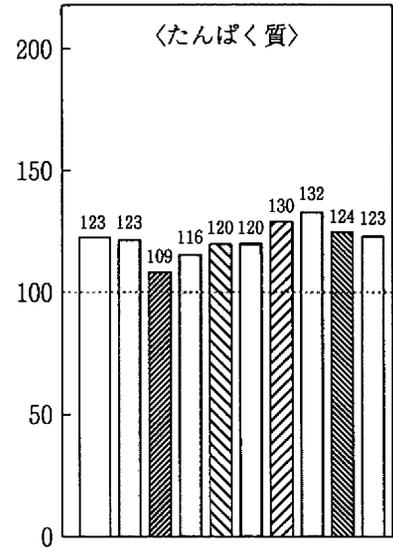
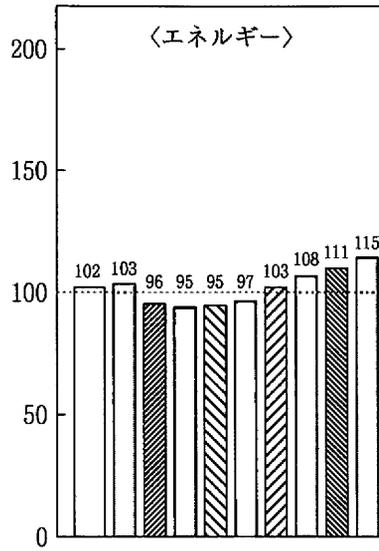
国民1人1日当たりの栄養素等摂取量は、平均的には適正な摂取レベルにあるが、性・年齢階級別にみると図28のとおり、男性ではカルシウムが所要量を下回り、特に15～19歳では85%、20歳代では89%の充足率にとどまっている。一方女性では、カルシウム、鉄が所要量を下回り、特に20歳代、30歳代ではいずれも80%台の充足率で、若い女性でのカルシウム、鉄の摂取不足が見受けられる。

図 28 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較 (性・年齢階級別)

〈男〉 (調査対象の平均
栄養所要量=100)



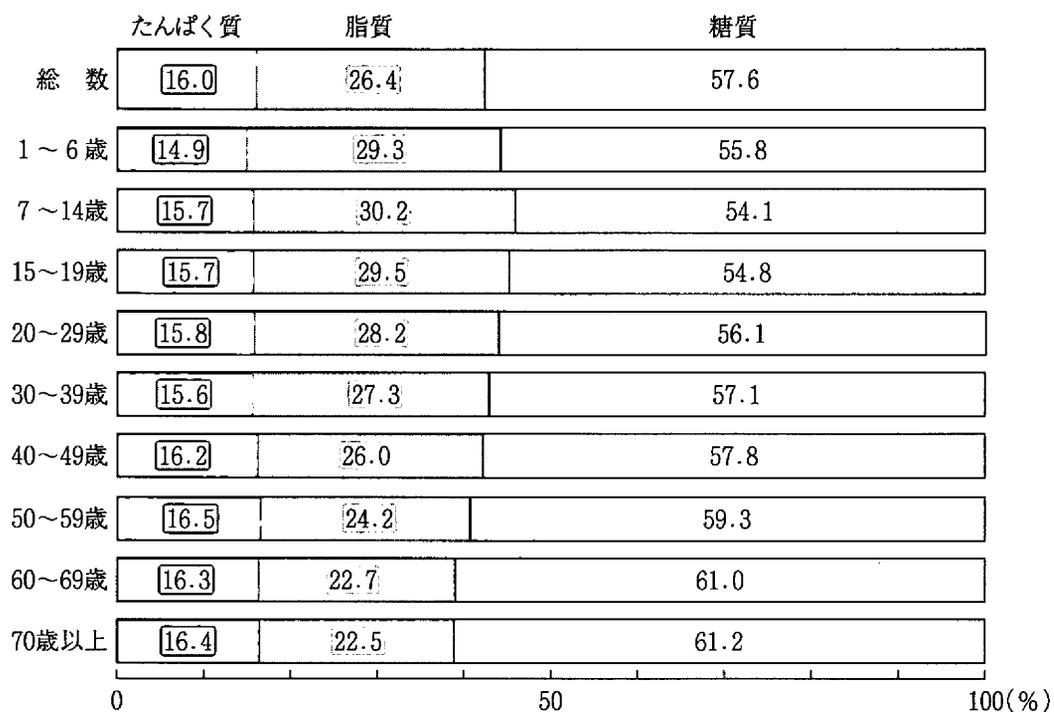
〈女〉 (調査対象の平均
栄養所要量=100)



エネルギー摂取量に占める脂質エネルギー比率は、20歳代で28.2%、30歳代では27.3%と適正比率の25%を超えて高率

依然増加傾向にある脂質エネルギー比率を年齢階級別にみると、図29のとおり、7～14歳では適正比率の30%を超え、さらに20～40歳代では適正比率の25%を超えるなど、脂質の過剰摂取の傾向がうかがえる。今後は、特に若い世代から適正な脂質摂取を心がける必要がある。

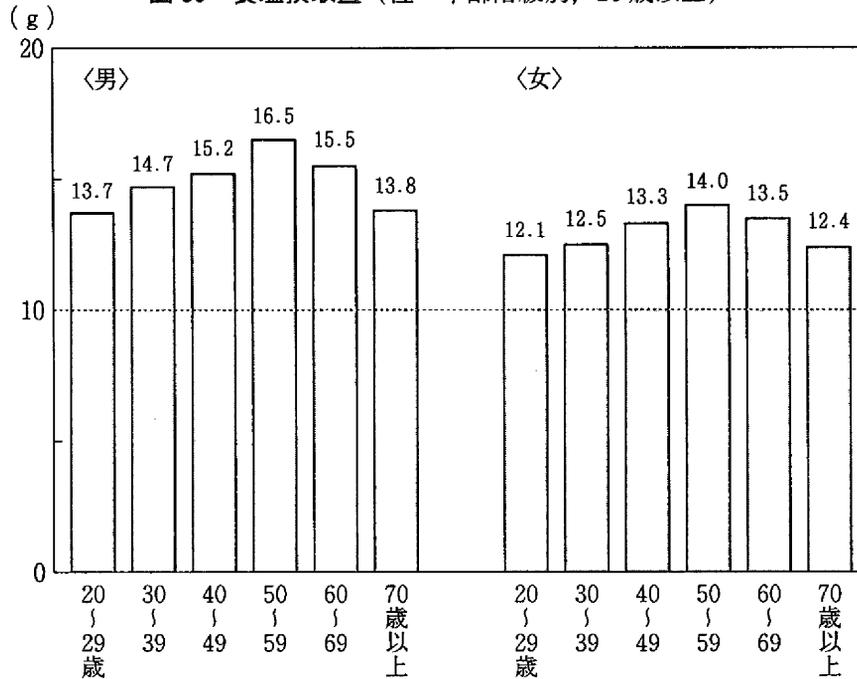
図29 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年齢階級別）



食塩摂取量は、男女とも50歳代がピーク

性・年齢階級別に食塩摂取量を示したのが図30である。各年齢階級とも男性の方が女性に比べ摂取量が高い。男女とも50歳代が最も高く、50歳代男性で16.5g、女性で14.0gとなっている。

図30 食塩摂取量（性・年齢階級別，20歳以上）



年齢とともに摂取量が低くなるのが小麦類、油脂類、肉類。逆に摂取量が高くなるのが豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、魚介類

主要食品群別の摂取量について、年齢階級別に示したのが図31である。年齢とともに摂取量が低くなるのが小麦類、油脂類、肉類であり、摂取量が高くなるのが豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、魚介類である。菓子類、牛乳・乳製品は15～19歳で摂取量が高くなっている。

図 31 主要食品群別摂取量 (年齢階級別, 15 歳以上)

