

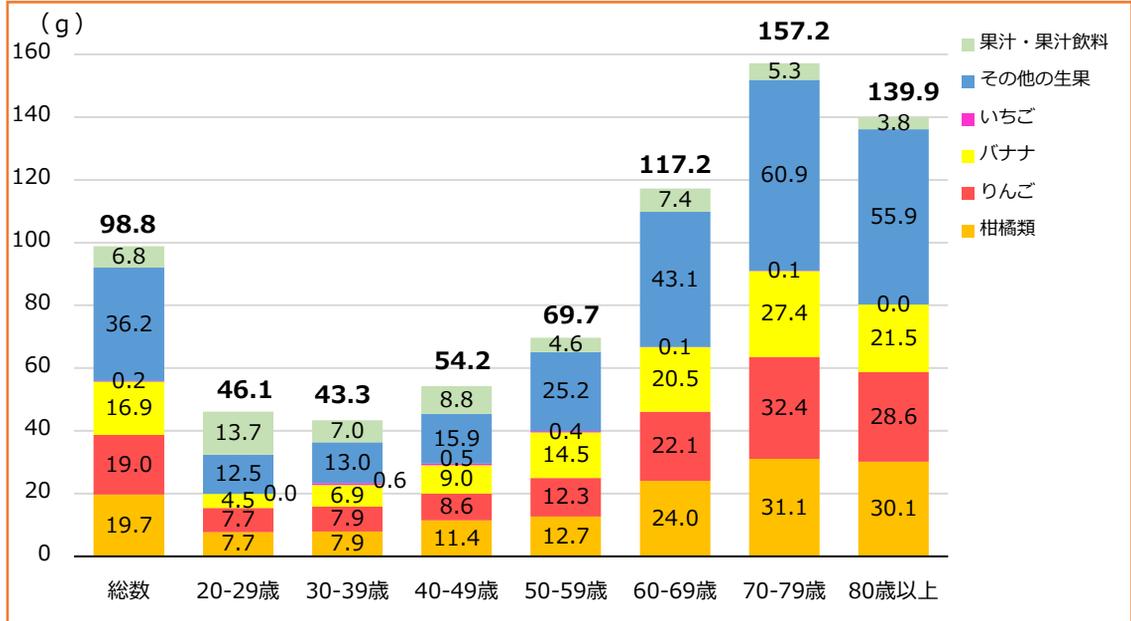


果物の摂取量は年代によって差がある？



令和元年国民健康・栄養調査の結果では、1日の果物摂取量の平均値は約100gでした。年代別にみると、60歳以上の平均摂取量は100gを超えています。20歳代と30歳代の平均摂取量は50g未満で、年代によって果物摂取量に大きな差があります。

図1. 日本人における年代別果物摂取量（ジャムを除く）



注) 令和元年国民健康・栄養調査のデータ（20歳以上男女計）を元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が作図。

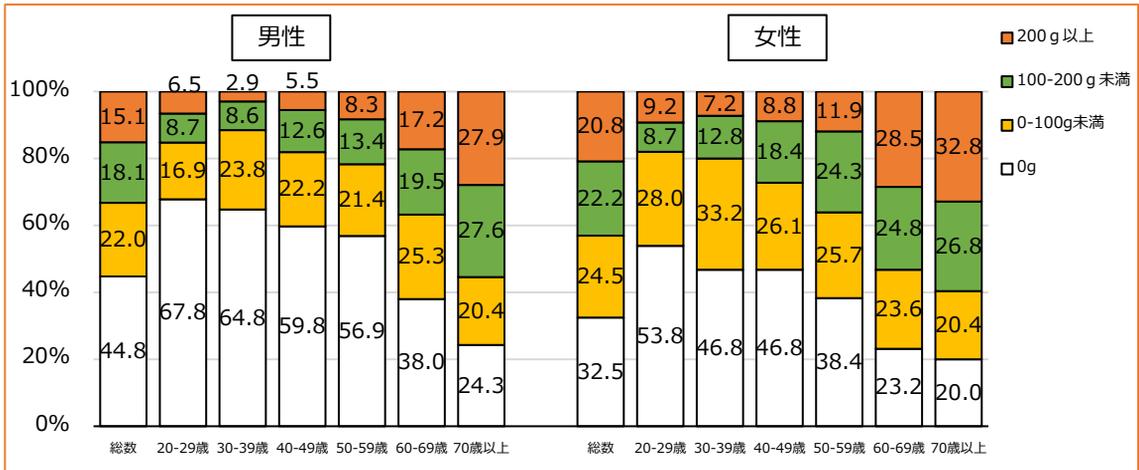


果物を食べない人もいる？



男性では20歳代から50歳代の約6割、女性では20歳代から40歳代の約5割で果物摂取量は0gとなっており、果物を食べていない人が多いことが分かります。比較的多く食べている70歳以上でも、健康日本21（第三次）で目標とする200g以上を摂取しているのは約3割であり、約2割の人は摂取していません。

図2. 果物の摂取量区分別分布（ジャムは除く）



注) 令和元年国民健康・栄養調査のデータ（20歳以上男女別）を元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が作図。

（データ解釈上の注意）

令和元年国民健康・栄養調査は11月のある1日に調査をしており、通年の食生活状況、習慣的な摂取量を反映しているわけではありません。果物摂取状況は、旬、天候、地域等により異なる可能性があります。



果物を食べている人は1日何gの果物を食べている？

健康日本21（第三次）では果物摂取量の改善が目標に掲げられ、目標値は1日200gです。令和元年国民健康・栄養調査の結果では、果物を摂取している人の1日当たりの平均摂取量は160.1gで、男性156.5g、女性162.7gでした。

表1. 果物を食べている人における摂取量の平均値（ジャムを除く）1日当たり（g）

総数	男性	女性
160.1	156.5	162.7

注) 令和元年国民健康・栄養調査のデータを元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が解析。
対象は栄養摂取状況調査に有効回答のあった20歳以上男女4,927名。

果物を食べている人はどんな果物を食べている？

令和元年国民健康・栄養調査の結果では、果物を摂取している人は、柿、なし、柑橘類等を食べていました。

表2. 日本人における果物の摂取量のランキング（20歳以上、11月）

	果物	1日当たりの平均摂取量*	摂取人数（人）
1	柿	104.9 g	1,111
2	なし	94.5 g	205
3	柑橘類	81.5 g	1,193
4	バナナ	79.9 g	1,045
5	りんご	75.4 g	1,240
6	キウイフルーツ	52.7 g	232
7	ぶどう	40.7 g	339



注) 令和元年国民健康・栄養調査のデータを元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が解析。
対象は栄養摂取状況調査に有効回答のあった20歳以上男女4,927名。

* 当該食品を摂取している人における摂取量の平均値。ジャム、果汁・果汁飲料は除く。

(データ解釈上の注意)

- ・ 令和元年国民健康・栄養調査は11月のある1日に調査をしており、通年の食生活状況、習慣的な摂取量を反映しているわけではありません。果物摂取状況は、旬、天候、地域等により異なる可能性があります。
- ・ 上記順位は果物としての価値の優劣を意味しているものではありません。また、より上位を目指すことを推奨しているわけではありません。

