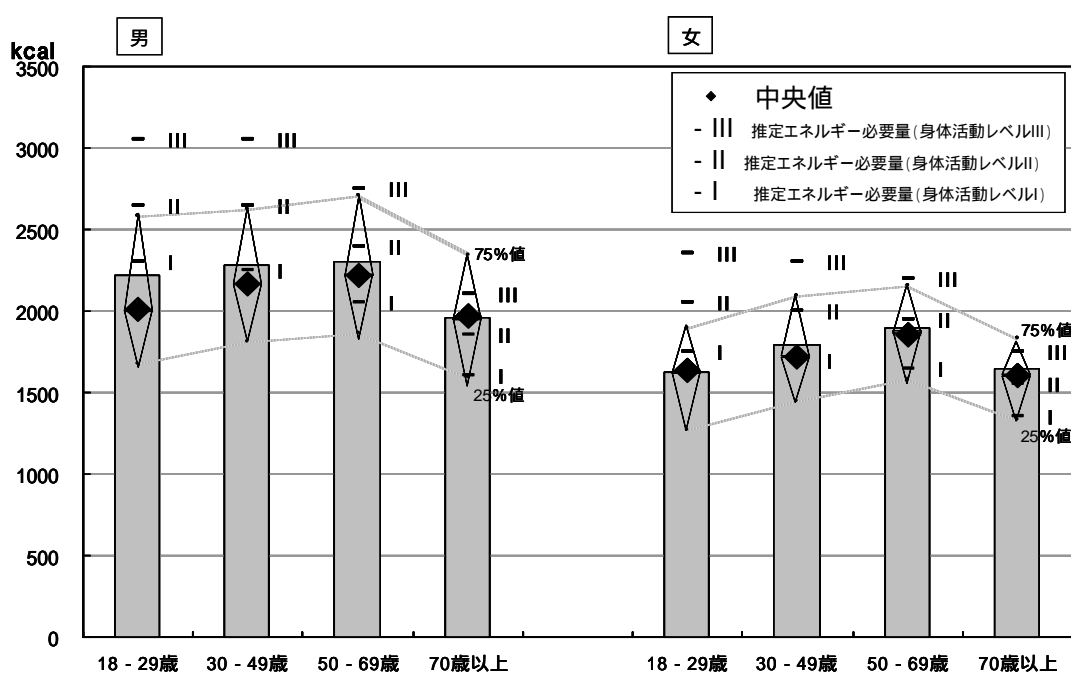


第7部 食事摂取基準を用いた栄養摂取の評価

食事摂取基準を用いた栄養摂取量の評価 (18歳以上、性・年齢階級別)

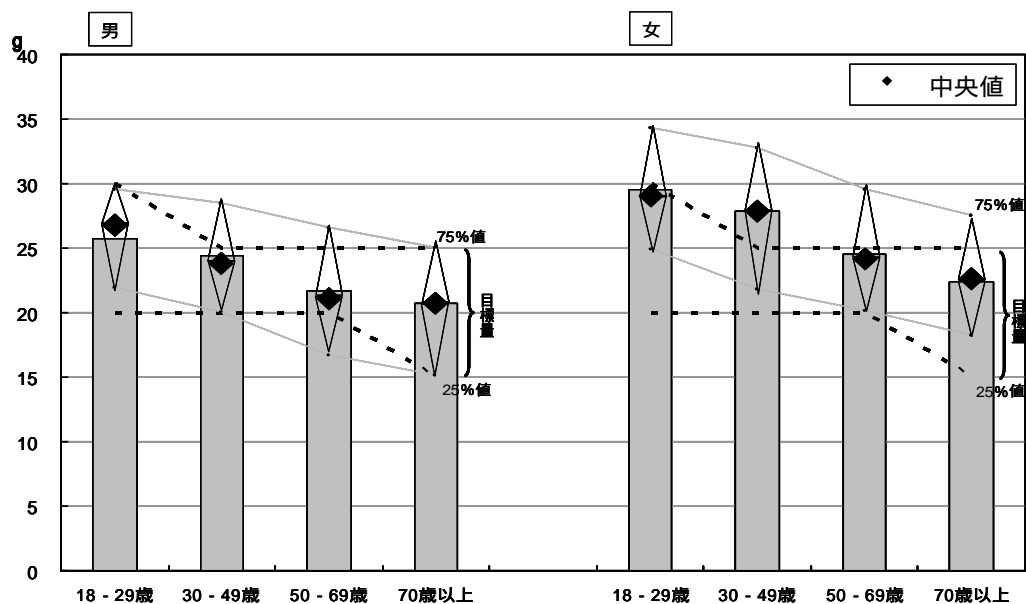
参考として、日本人の食事摂取基準(2005年版)を用いてエネルギーと栄養素摂取量の傾向を図示した。食事摂取基準を用いる場合、「習慣的な摂取量」を用いて評価を行うことが前提である。しかし、本調査は1日の調査の結果であるので、その解釈には留意を要する。

図1 エネルギーの摂取量



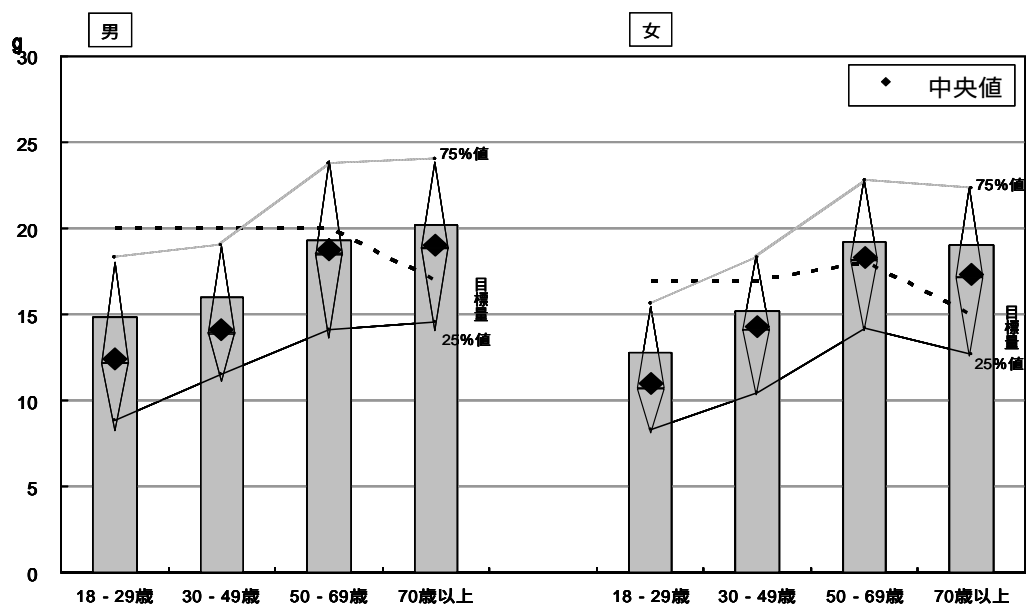
エネルギーの摂取量を身体活動レベルI、IIの推奨エネルギー必要量と比較すると、身体活動レベルI、またはIIに相応する者が多い。男女ともに18-49歳においては、エネルギーの摂取量と身体活動レベルIの推奨エネルギー必要量を比べると、必要量以下の者が多い。

図2 総脂質の総エネルギーに占める割合



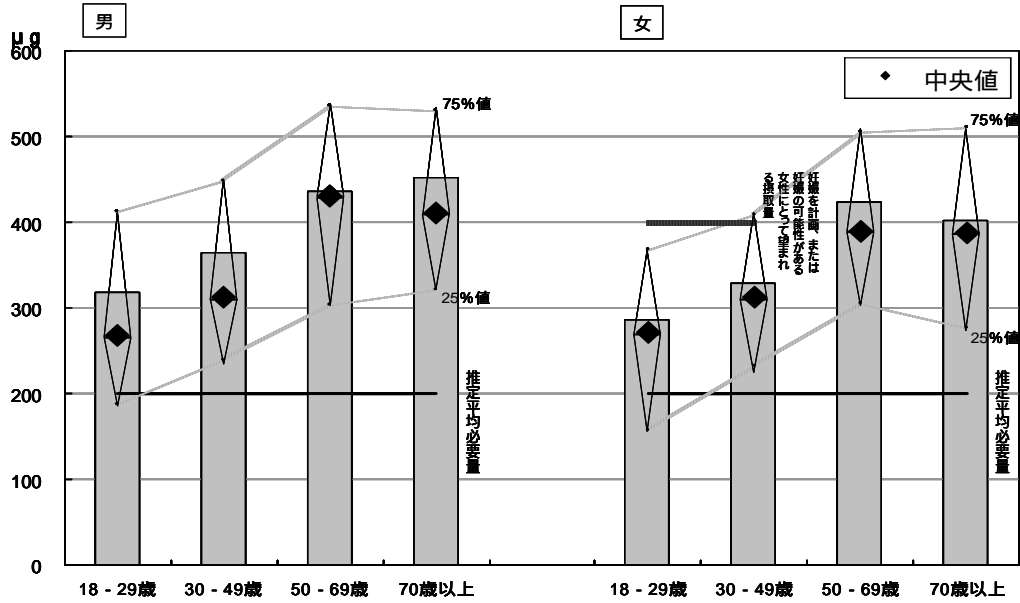
特に 18-29 歳の女性において、総脂質の総エネルギーに占める割合が、目標量の範囲外にある者の割合が多い。30-49 歳において、中央値は目標量の上限である 25%を超えている。

図3 食物繊維の摂取量



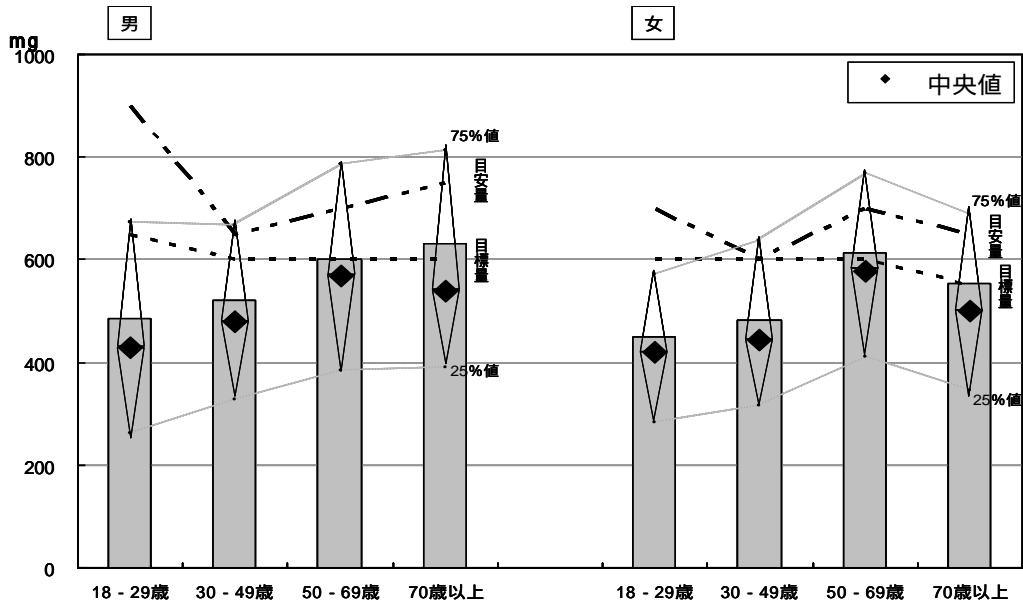
男女とも 18-49 歳において、食物繊維の摂取量は、目標量と比較してはるかに低い。50-69 歳において、摂取量の中央値はほぼ目標量と一致する。

図4 葉酸の摂取量



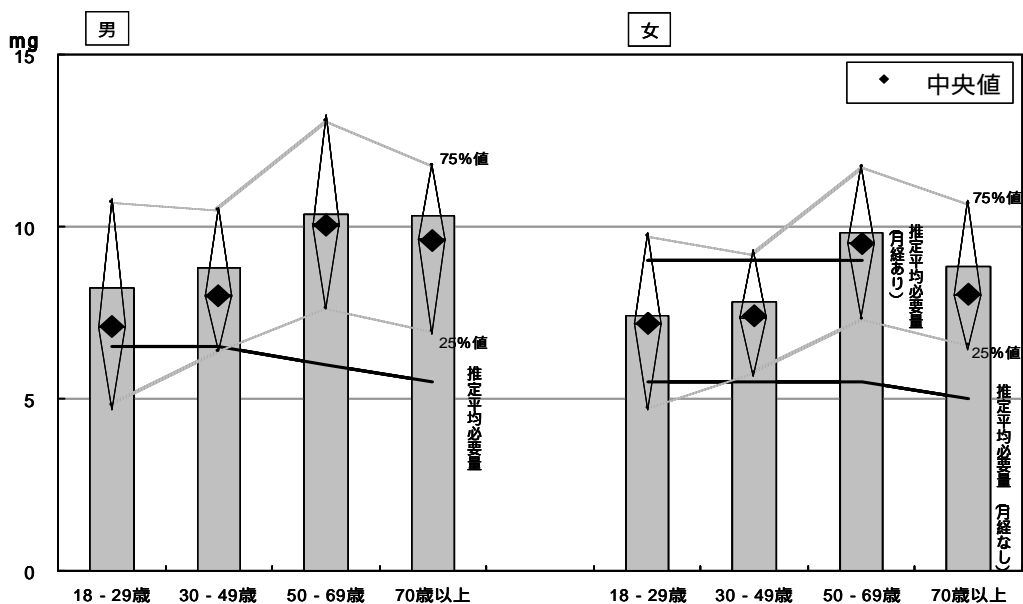
全体的に葉酸の摂取量は推定平均必要量を上回っている。しかし、女性の18-49歳において、摂取量は妊娠を計画、または妊娠の可能性のある女性にとって望まれる量にはほとんど達していない。

図5 カルシウムの摂取量



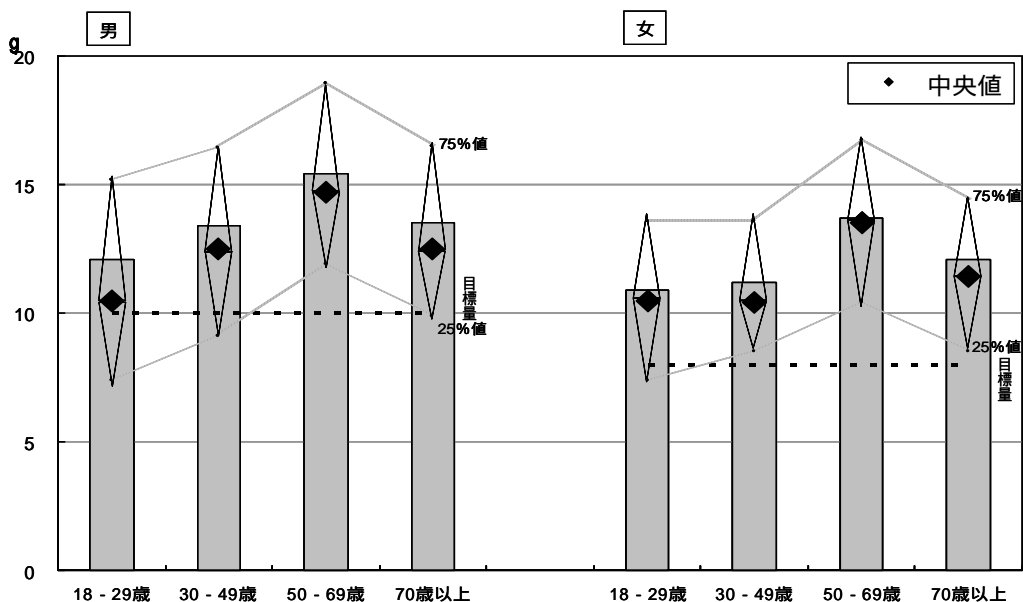
全体として、特に18-49歳において、カルシウムの摂取量は目標量を大幅に下回っている。

図6 鉄の摂取量



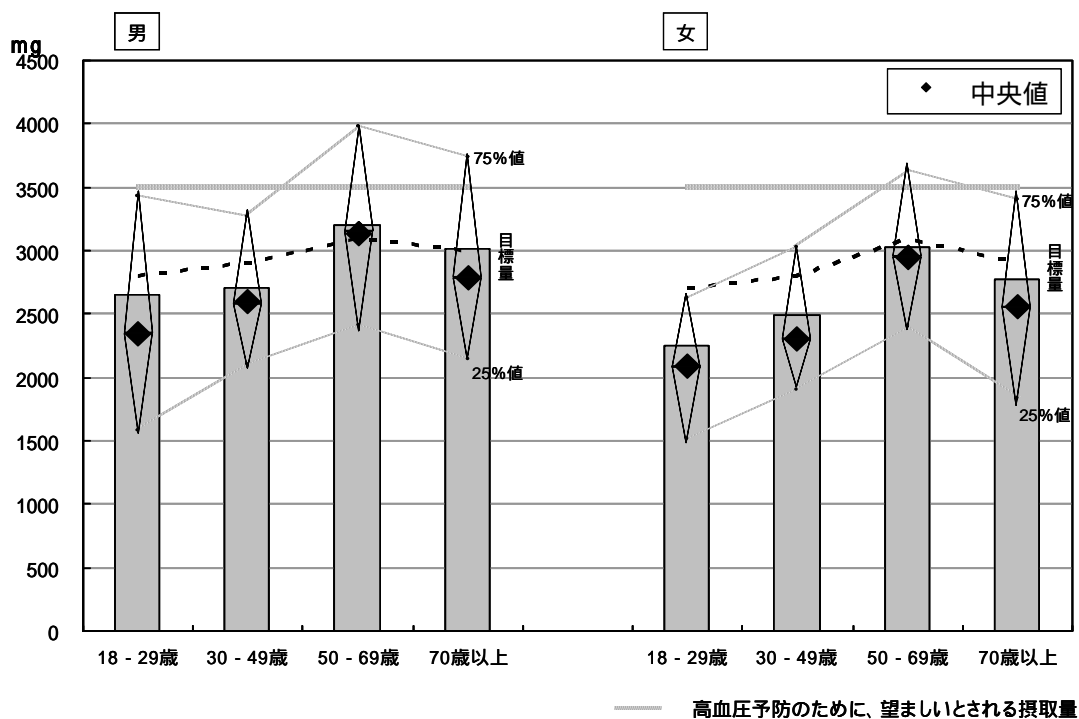
18-29歳の男性を除けば、全体的に鉄の摂取量は推奨平均必要量を上回っている。しかし、女性の18-49歳において、摂取量は月経がある場合の推奨平均必要量にはほとんど達していない。

図7 食塩相当量



18-29歳の男性を除くと、食塩の摂取量は目標量として示される上限をはるかに越えている。特に男女とも、50-69歳において、食塩の過剰摂取は顕著である。

図8 カリウムの摂取量



全体において、カリウムの摂取量は目標量を下回っている。50-69歳の男性においては、中央値は目標量に近い。高血圧予防のために望ましいとされる摂取量 3,500mg に達している者はわずかである。