

青果物摂取量は微増

目標値には20〜30歳代の不足顕著

わが国における青果物摂取量は若干ながら増加基調にある。厚生労働省の2012年「国民健康・栄養調査」によると、1人1日当たりの摂取量は野菜が274.6g(前年266.5g)で4年ぶりに増加、果実は107.0g(同105.7g)で2年連続の増加となった。ただし、いずれにしても国が目標に掲げる野菜350g、果実200gにはまだ遠く及ばず、とくに20〜30歳代の摂取不足が課題だ。

同調査のうち栄養摂取状況調査は、同省が11月中旬に平日の任意の1日に行う。アンケートではなく調査員が実際に計量・計測するので、正確なものとされている。とくに12年度の対象人数は、これまで行っていないかった単年度の都道府県別の動向(後日公表予定)を把握するため、3万2222人と前年の8247人の4倍近くに増加させた。これに対し国際比較で使われることが多い10歳代は男女平均(24.3g)と、9歳、男性(25.4g)、女性(23.4g)の年の生産量に左右されがちとなる。野菜摂取量のピークは、いずれも最も少ない。

食品群名	2003年	2004年	2005年	2006年	2007年	2008年	2009年	2010年	2011年	2012年
穀類	462.0	499.5	452.0	449.8	445.7	448.8	442.2	439.7	433.9	439.7
イモ類	59.7	60.5	59.1	62.1	56.3	56.9	54.6	53.3	54.1	54.3
砂糖・甘味料類	7.2	7.1	7.0	7.1	6.7	6.7	6.6	6.7	6.6	6.5
豆類	58.1	61.5	59.3	56.3	56.0	56.2	55.6	55.3	51.7	57.9
種実類	2.1	2.1	1.9	2.1	2.0	1.8	1.9	2.1	2.0	2.1
野菜類計	277.5	253.9	279.8	287.8	276.7	282.8	280.9	268.1	266.5	274.6
うち緑黄色野菜	94.2	84.0	94.4	95.6	92.2	93.4	93.4	87.9	86.6	86.8
果実類	115.1	119.2	125.7	107.5	111.6	116.8	113.0	101.7	105.7	107.0
キノコ類	15.0	15.0	16.2	15.3	16.0	15.3	15.6	16.8	14.7	16.1
藻類	13.2	12.9	14.3	12.8	11.4	10.0	10.3	11.0	10.4	9.9
魚介類	86.7	82.6	84.0	80.2	80.2	78.5	74.2	72.5	72.7	70.0
肉類	76.9	77.9	80.2	80.4	82.6	77.7	82.9	82.5	83.6	88.9
卵類	36.6	34.4	34.2	36.0	35.6	33.6	34.3	34.8	34.8	33.9
乳類	126.4	135.4	125.1	125.3	123.9	111.2	115.4	117.3	122.7	125.8
油脂類	10.4	10.5	10.4	10.2	10.2	9.5	9.9	10.1	10.1	10.4
菓子類	25.8	25.6	25.3	26.0	26.3	26.8	24.8	25.1	25.2	26.7
嗜好飲料類	592.8	616.4	601.6	621.9	634.4	597.2	641.6	598.5	632.2	603.9
調味料・香辛料類	93.2	92.0	92.8	93.7	93.0	95.3	92.4	87.0	87.5	90.6
補助栄養素・特定保健用食品	11.9	11.6	11.8	12.8	15.8	13.2	14.5	12.3	13.2	-

注)①数値は厚生労働省「国民健康・栄養調査」より②調査は11月またはその前後1週間の平日1日に実施③補助栄養素・特定保健用食品は12年から該当する食品群に振り分け④果実類にジャムは含まない

世代別にみた青果物の1人1日当たり摂取量 (2012年)

年齢	調査人数	野菜類		緑黄色野菜		果実類				
		男性	女性	男性	女性	男性	女性			
総数	32,228	274.6	280.9	269.0	86.8	86.0	87.5	107.0	97.0	115.9
1~6	1,645	148.3	146.1	150.7	50.0	49.5	50.6	105.1	109.3	100.7
7~14	2,556	245.0	249.2	240.9	73.4	74.8	72.1	90.5	93.3	87.8
15~19	1,301	264.3	271.5	255.3	81.4	83.9	78.2	88.3	92.5	83.0
20~29	2,255	243.9	254.4	234.7	69.7	69.1	70.3	67.5	61.9	72.5
30~39	3,650	257.7	265.6	250.6	80.7	81.8	79.8	60.7	46.6	73.3
40~49	3,948	262.2	272.4	253.4	80.0	78.6	81.2	68.3	56.2	78.9
50~59	4,110	289.5	290.5	288.8	87.7	86.5	88.7	99.5	74.1	119.8
60~69	5,851	317.0	321.8	312.6	101.4	97.1	105.3	143.5	126.5	158.9
70歳以上	6,912	307.5	323.2	295.0	104.9	107.2	103.1	159.6	156.9	161.8
(再掲)20歳以上	26,726	286.5	295.1	279.3	90.9	90.1	91.6	109.8	96.7	120.9

野菜の推奨摂取量350g 認知されず野菜不足に?

一方、JIC総研の調査でも、野菜を食べる頻度が単身者・若年層で減少している結果となった。調査は昨年7月、全国の主婦、既婚男性、単身男女2052人を対象に実施。それによると、野菜の摂取頻度が「ほぼ毎食」(15.6%)は比較的理想に近い。しかし若年層は低迷。とくに30歳代は男女平均(60.7%)、および男性(46.4%)が極端に少ない。女性は101.7gに、世代別では野菜同様、60歳代(143.5g)と70歳以上(161.8g)と比べて少ない。

一方、JIC総研の調査でも、野菜を食べる頻度が単身者・若年層で減少している結果となった。調査は昨年7月、全国の主婦、既婚男性、単身男女2052人を対象に実施。それによると、野菜の摂取頻度が「ほぼ毎食」(15.6%)は比較的理想に近い。しかし若年層は低迷。とくに30歳代は男女平均(60.7%)、および男性(46.4%)が極端に少ない。女性は101.7gに、世代別では野菜同様、60歳代(143.5g)と70歳以上(161.8g)と比べて少ない。

野菜不足を感じている人は全体で13.2%。主婦15.2%、既婚男性10.1%だが、単身女性では31.5%、単身男性では31.0%になった。一方、「野菜不足ではない」は15.2%。理由は「ほぼ毎食、野菜料理を食べている」62.4%が最多となったが、「野菜を1日250gくらいは食べている」11.4%、「1日150gくらいは食べている」11.0%などの回答も。野菜不足の理由は、「食べる野菜の種類が少ない」33.3%、「量の基準、どれだけ食べれば足りるかわからない」29.0%、「家庭の食事で使用する野菜の量が少ない」26.6%の順。野菜摂取量が350gに満たなくても「野菜不足ではない」としている状況も合わせると、国が推奨する野菜摂取量が浸透しているとはいえないよう

一方、JIC総研の調査でも、野菜を食べる頻度が単身者・若年層で減少している結果となった。調査は昨年7月、全国の主婦、既婚男性、単身男女2052人を対象に実施。それによると、野菜の摂取頻度が「ほぼ毎食」(15.6%)は比較的理想に近い。しかし若年層は低迷。とくに30歳代は男女平均(60.7%)、および男性(46.4%)が極端に少ない。女性は101.7gに、世代別では野菜同様、60歳代(143.5g)と70歳以上(161.8g)と比べて少ない。