

低迷続く青果物摂取量

食生活変化で肉・乳類は増加

青果物摂取量は低水準が続いている。2012年調査こそ微増したものの、2000年代に入ってから野菜は270〜280g前後、果

肉類、乳類は大きく増加。野菜は増えはいるのだが、ピークは2006年の287.8gにとどまり、国

の目標である1日350gにはとどかない。果実はいったん急増したが、1975年のピーク(199g)

の目標である1日350gにはとどかない。果実はいったん急増したが、1975年のピーク(199g)

5g)から半減近くなり、目標の1日200gは遠くなるばかり。なお、当時はそのうち100g以上が柑橘類であった。

ちなみに同調査による1951年の30歳代の平均身長と体重は男性160.8g、56.4kg、女性149.0g、49.0kg。2011年は男性171.5g、70.0kg、女性158.1g、53.9kg。調査対象が400人前後と少数ではあるものの、身長は男女とも10g伸びているほか、男性の体重増加が目立っている。

厚生労働省調査(%)

1日1人当たり食品群別摂取量

	1951年	1961年	1971年	1981年	1991年	2001年	2011年	2012年
穀類	496.3	450.2	374.7	319.9	288.2	464.1	433.9	439.7
うちコメ及び加工品	354.7	362.5	308.4	221.8	198.9	356.3	323.0	—
うち小麦及び加工品	59.7	61.4	63.3	96.5	87.2	99.6	103.0	—
イモ類	113.6	51.6	38.8	61.1	68.8	63.0	54.1	54.3
砂糖・甘味料類	11.3	13.6	19.9	12.6	10.3	7.2	6.6	6.5
豆類	63.0	67.0	71.2	66.2	68.6	57.2	51.7	57.9
種実類	0.7	—	—	1.5	1.4	2.2	2.0	2.1
野菜類計	220.7	198.9	268.6	253.4	239.0	279.5	266.5	274.6
うち緑黄色野菜	66.4	41.8	48.8	58.3	73.2	93.6	86.6	86.8
その他(漬物等含む)	154.3	157.1	219.8	195.2	165.7	186.0	179.8	187.8
果実類	47.1	46.4	110.5	154.6	112.4	132.0	105.7	107.0
キノコ類	—	—	—	8.3	10.2	14.9	14.7	16.1
海藻類	3.8	5.0	6.8	4.7	6.1	13.5	10.4	9.9
魚介類	72.5	72.1	84.2	92.0	96.8	94.0	72.7	70.0
肉類	7.2	18.9	47.0	72.4	76.4	76.3	83.6	88.9
卵類	7.8	24.5	43.0	39.5	42.7	36.8	34.8	33.9
乳類	8.2	38.7	86.2	116.4	128.7	170.0	122.7	125.8
油脂類	3.2	6.7	17.3	18.1	17.4	11.3	10.1	10.4
菓子類	—	22.4	37.1	24.7	21.5	26.7	25.2	26.7
嗜好飲料類	39.7	60.3	140.2	108.7	144.1	509.3	632.2	603.9
調味料・香辛料類	—	—	—	—	—	83.5	87.5	90.6

注)①2002年までは国民栄養調査、2003年以降は国民健康・栄養調査②補助栄養素・特定保健用食品は、顆粒・錠剤・カプセル・ドリンク状の製品または特定保険用食品からの摂取③飲料・調味料については、2001年から茶・コーヒー等を含む「嗜好飲料類」と「調味料・香辛料類」に分離された。それまでは「調味嗜好飲料」④2001年から「調理を加味した数量」となった。「コメ及び加工品」のコメは「めし」「かゆ」など、嗜好飲料類の「茶葉」は「茶浸出液」などで、必然的に数量が増加している。なお、2000年のコメ類の消費量は160.4gまで減少していた⑤2012年調査は速報。コメ加工品などは後日報告書で公表