

③エネルギーや各種栄養素の摂取状況の偏り

健康の維持・増進のためにはエネルギーや各種栄養素を適切に摂取することが重要であるが、若い女性においては推奨量や目安量を十分にとれていない状況にある¹⁾⁴⁾(図5, 7, 8)。また、脂質エネルギー比率は高く、20歳代から40歳代においては脂肪からのエネルギー摂取割合が目標である25%を超えており、炭水化物を十分に摂取する必要がある¹⁾⁴⁾(図6)。

さらに、食品レベルにおいても、ビタミンやミネラルなどの供給源となる野菜の摂取量やカルシウムの供給源となる牛乳・乳製品の摂取量が摂取目標量を大きく下回っている¹⁾⁵⁾(図9, 図10)。

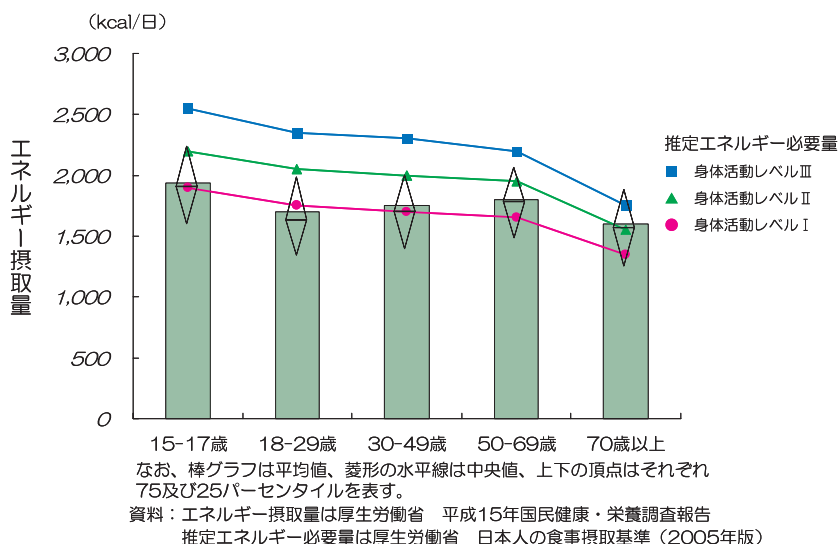


図5 エネルギー摂取量と推定エネルギー必要量（女性、年齢階級別）

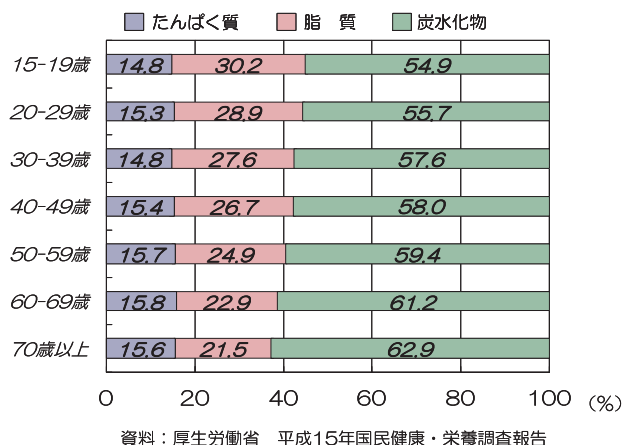


図6 エネルギーの栄養素摂取構成比（女性、年齢階級別）

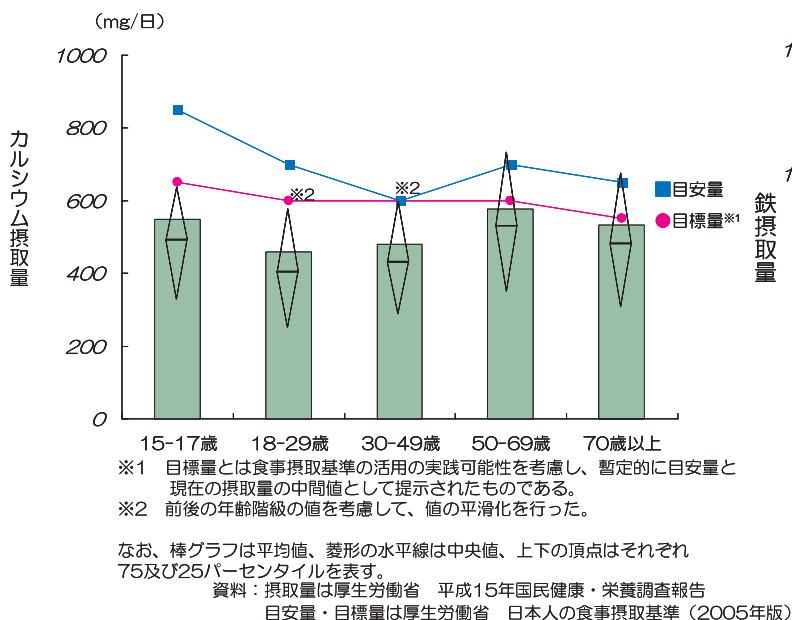


図7 カルシウム摂取量とカルシウム目安量・目標量（女性、年齢階級別）

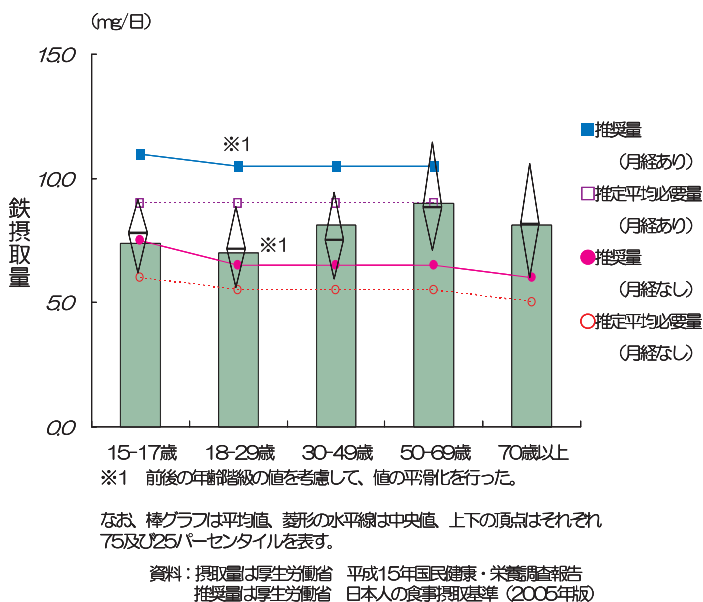


図8 鉄摂取量と鉄推奨量（女性、年齢階級別）