

# 日本人の栄養・健康状態の変遷について

分野	指標	現在80歳代の人が 20歳代の時代	現在60歳代の人が 20歳代の時代	現在40歳代の人が 20歳代の時代	現代	
		1950年 (昭和25年)	1970年 (昭和45年)	1990年 (平成2年)	2010年 (平成22年)	
栄養の 状況	栄養素等 摂取量 (国民1人1日 当たり、1歳 以上)	エネルギー	2,098kcal	2,210kcal	2,026kcal	1,849kcal
		たんぱく質	68g	78g	79g	67g
		うち動物性	17g	34g	41g	36g
		脂質	18g	47g	57g	54g
		うち動物性	-	20g	28g	27g
	食品群別 摂取量 (国民1人1日 当たり、1歳 以上)	炭水化物	418g	368g	287g	258g
		穀類エネルギー 比率*	77%	56%	46%	43%
		野菜類	242g	249g	240g	268g
		果実類	42g	81g	125g	101g
		魚介類	61g	87g	95g	73g
肉類	8g	43g	71g	83g		

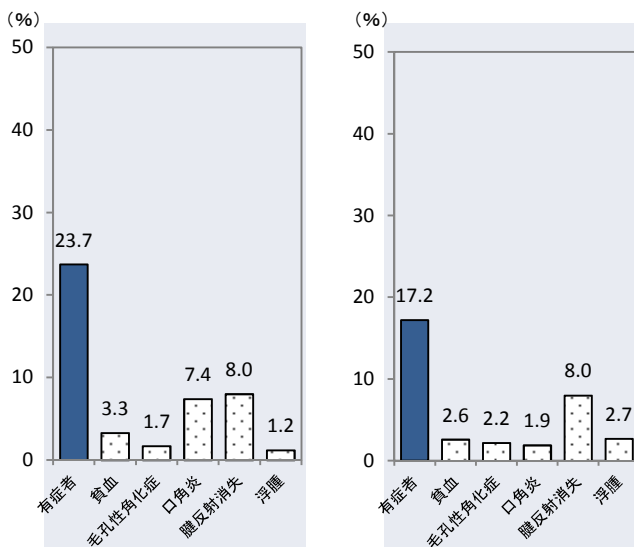
\* 穀類摂取量は、平成13年から調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」・「かゆ」などで算出してあり、過去との比較ができない。

**身体  
の  
状況**

**栄養不良による  
身体症候発現率**

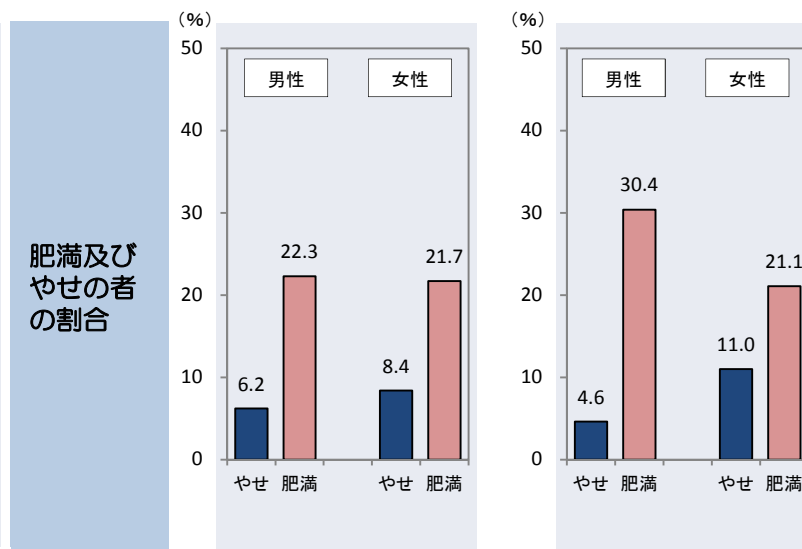
※昭和20年から46年まで身体状況調査として実施され、貧血、毛孔性角化症、角膜乾燥・軟化症、口角炎、舌炎及び口内炎、腱反射消失、浮腫、慢性下痢、慢性胃腸障害、除脈、月経遅延及び無月経、母乳分泌不良、ひ腹筋圧痛の有症者を把握。

図1 栄養不良による主な身体症候発現率\*(0歳以上、男女計)



\* 昭和20年から46年まで継続して把握した項目の発現率。

図2 肥満(BMI>25)及びやせ(BMI≤18.5)の者の割合(20歳以上、性別)



(資料) 平成14年までは厚生労働省「国民栄養調査」、平成15年以降は「国民健康・栄養調査」