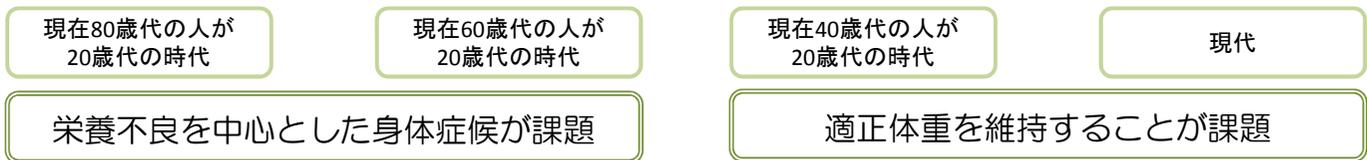
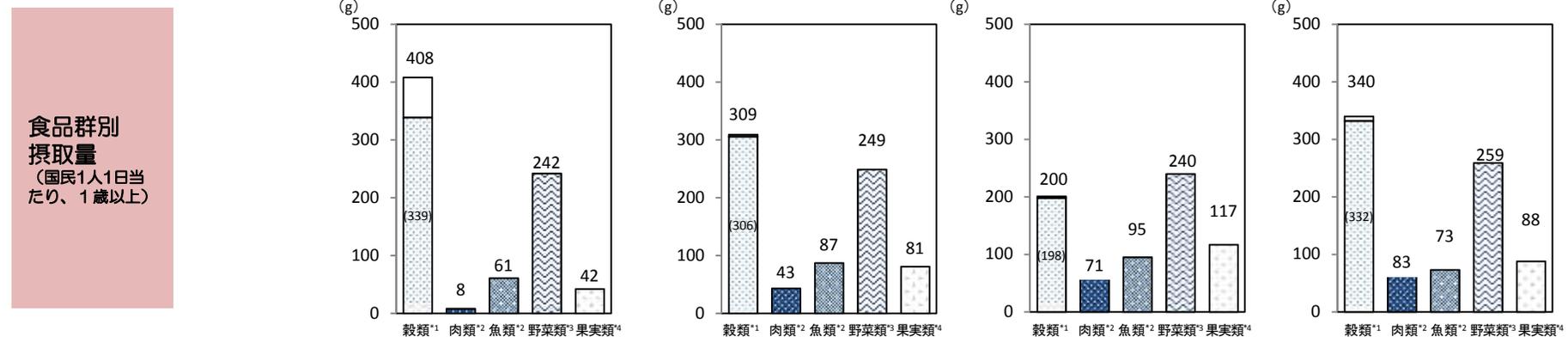


日本人の栄養・健康状態の変遷について



指標	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
	炭水化物	418g	368g	287g	258g
	穀類エネルギー 比率	77%	56%	46%	43%



<参考>
国民健康・栄養調査の調査対象者の年齢構成比率^{*5}

		19歳以下	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
昭和47年	人数	8,325	2,859	3,757	3,332	2,255	1,548	934
	%	36.2	12.4	16.3	14.5	9.8	6.7	4.1
平成2年	人数	3,883	1,296	1,851	2,202	1,966	1,705	1,245
	%	27.4	9.2	13.1	15.6	13.9	12.1	8.8
平成22年	人数	1586	649	1083	1077	1168	1558	1694
	%	18.0	7.4	12.3	12.2	13.3	17.7	19.2

^{*1} 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」などで算出しており、過去との比較ができない。また、全ての年で「小麦粉」を除いた値を、ここでの「穀類」として集計した。なお、ここでの「穀類」は、「米」以外に「大麦」や「雑穀その他」を含む。

^{*2} 昭和25年、45年の肉類・魚類には市販の「加工品」を含む。

^{*3} 昭和25年、45年は「きのこ類」を含む。なお、きのこ摂取量は把握できる最も古い昭和46年で2.8g、平成2年は10.3g、22年は16.8gである。また、全ての年で「漬け物」は含み、「野菜ジュース」を除く。なお、平成22年の野菜ジュースの摂取量は、8.9gである。

^{*4} 昭和25年は「トマト」を含む。なお、トマトの摂取量は、昭和45年は25.3g、平成2年は12.5g、22年は13.2gである。また、全ての年で「果汁・果汁飲料」と「ジャム」を除いており、平成22年の摂取量は、それぞれ12.6g、1.2gである。

^{*5} 昭和45年のデータはないため、対象者数を把握できる最も古い昭和47年のデータを載せた。また、昭和47年、平成2年は、身体状況調査(身長)の対象者数であり、平成22年は栄養摂取状況調査の対象者数である。