

## 平成13年 国民栄養調査結果の概要について

栄養素等摂取量については、平成13年調査より、五訂日本食品標準成分表（平成12年11月、科学技術庁（当時）公表）におけるビタミン・ミネラルに拡大し、算出した。また、食生活状況調査については、錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラル（以下、「ビタミン・ミネラル」）について、その利用状況を調査した。さらに、「健康日本21」の目標に掲げている、「適正飲酒に関する知識」について調査した。

### <栄養素等摂取量について>

#### (1) 栄養素等摂取量の調査項目をエネルギー及び25栄養素に拡大。(p.2~5)

国民1人1日当たりの栄養素等摂取量をみると、脂質エネルギー比は、20-49歳で成人の適正比率の上限25%を上回っていた。カルシウム及び鉄摂取量をみると、所要量を下回っていた。新規公表栄養素をみると、おおむね所要量を上回っていたが、亜鉛、銅及びビタミンB<sub>6</sub>摂取量で下回っていた（表1）。

### <欠食習慣について>

#### (2) ふだん欠食習慣がある者は、20-29歳が最も多く男性で46.3%、女性で34.7%。(p.8)

ふだん「ほとんど毎日欠食」又は「週2~5日欠食」と回答した者は、男女とも20-29歳が最も多く、男性で46.3%、女性で34.7%（図1,2）。

### <ビタミン・ミネラルの利用状況について>

#### (3) ビタミン・ミネラルをのんでいる者は、男性で17.0%、女性で23.6%。(p.10)

ビタミン・ミネラルを「1種類のんでいる」又は「2種類のんでいる」者は、男性で17.0%、女性で23.6%。のむ者について、「ほぼ毎日」のんでいる者は男女とも6割以上（図4,5）。

#### (4) 「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者で、ビタミン・ミネラルをのんでいる者は、男性で20.3%、女性で29.7%。(p.13~14)

「食事から必要な栄養素をとれていない」と自己評価している者は、「十分とれていない」又は「大体とれていない」と評価している者に比べ、ビタミン・ミネラルをのんでいる者が多く、男性で20.3%、女性で29.7%（図7）。

#### (5) 「不足している栄養成分の補給」を目的にビタミン・ミネラルをのんでいる者のうち、ふだん欠食習慣がある者は、男性で26.5%、女性で20.2% (p.15)

「不足している栄養成分の補給」を目的にビタミン・ミネラルをのんでいる者のうち、ふだん欠食習慣がある者は、男性で26.5%、女性で20.2%（図9）。

### <節度ある適度な飲酒に関する知識について>

#### (6) 「節度ある適度な飲酒の量」について、「清酒1合」までと回答した者は、男女とも約6割(p.22~23)。

一般的に「節度ある適度な飲酒の量」とは1日どれくらいだと思ふかについて、「清酒0.5合」又は「清酒1合」と回答した者は、男女とも約6割。未成年者では約3割であり、「わからない」と回答した者が最も多く約6割（図15）。