

うちなー

県民の食生活指針

～健康長寿をめざして～

食習慣
変えるのが
イーサー



うん
ソーサーね



沖縄県福祉保健部
健康増進課

県民の食生活指針を策定した趣旨

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の増加が大きな健康問題となっています。これらの疾病は、食事、運動、飲酒、休養などの生活習慣と密接な関連にあることから、健康的な食生活の実践など、生活習慣を見直すことが重要になっております。

食生活は、健康の保持・増進、疾病予防の基本であるとともに、生活の質（QOL）との関連が深いものです。人々がおいしさや楽しさなど食事に求めるものは多様で、精神的に満たされることもその重要な要素となっています。生活習慣病の予防の観点から、県民一人ひとりが毎日の食生活の見なおし、正しい食習慣の確立を図ることが必要であります。

このために平成10年度に県民健康栄養調査を実施しました。その結果をみますと、エネルギー、カルシウム、鉄は不足傾向、脂質エネルギー比率は全年齢において高く、肥満指標BMIでみると50歳代以降では5人に1人が肥満傾向という状況でした。

その結果と国が策定した平成12年度「食生活指針」等を参考とし、食習慣を見直す観点から10項目の指針と各項目ごとに実践項目を設定し、食生活改善のめやすとして示しました。

今後、この指針を県民の食生活改善対策の基本とし、正しい食習慣の確立を目指し、県民に広く普及啓発を図るものです。

食事を楽しみましょう

【食生活指針の実践のために】

- ・手作りの心を大切に、楽しく食事づくりに参加しましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。

食事を味わっておいしく食べることは、身体的にも精神的にも重要な要素であり、生活の質（QOL）の向上を図る上で大切です。また日々の食事は、生命・健康を維持し、子どもたちが健やかに成長するためにも欠くことのできないものです。

子どもだけで食事をする家族がふえています。食事を通して、家族、仲間など人とのコミュニケーションを図り、また食事づくりに参加して、食生活に関する知識や技術を身につけながら、食事を楽しく、おいしく食べることは、心を和やかにします。

県民の健康意識調査の中で、「健康のためにふだん食事で気をつけていることは何ですか」の質問で「朝、昼、晩と規則正しく食べる」という回答者が50.7%で、2人に1人の割合です。規則正しく毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。



1日の食事のリズムから、健やかな生活リズム

【食生活指針の実践のために】

- ・朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。
- ・飲酒は頻度と適量を考えましょう。

個々人のライフスタイルの多様化などにもとない、朝食を食べない人が増加し、特に、20～30歳代の男性は4人に1人、女性は5人に1人が欠食しています。

また、毎日間食している人の割合は男性は3人に1人、女性は2人に1人の割合で見られるなど、食生活全体のリズムを乱すこととなります。

朝食の欠食は、栄養素摂取の偏りにもつながり、健康に及ぼす影響も懸念されます。まず朝食から、活力のある1日を始めましょう。

また、夜食や間食を頻繁にとることにより、朝・昼・夕食といった3食との区別がつかず、食事そのものがおろそかになることもあります。

飲酒習慣者は男性で2人に1人、女性で10人に1人の割合です。特に、1日3合以上飲酒する男性は40歳代で3人に1人、50歳代で2人に1人となっております。過度の飲酒も、食事リズムを乱す一因となります。

1日の食事を自分なりのリズムで規則的にとることで、生活のリズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣の実現にもつながります。



主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

【食生活指針の実践のために】

- ・多様な食品で、栄養のバランスをとりましょう。
- ・調理方法を工夫して、献立のレパートリーを広げましょう。
- ・外食、加工食品、調理食品はかしこくとりましょう。

主食とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となります。主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質のたんぱく質や脂肪の供給源となります。副菜とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。どのような食品であっても、単品で必要な栄養素を必要なだけ含んでいるものはありません。特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、主食、主菜、副菜といった栄養面の特徴を異にする料理の組み合わせを基本に食事を行うことが適正な栄養素摂取量を確保しやすくします。

さらに近年、外食や加工食品、調理食品を利用する機会が増加しています。食生活をよりよくするために、もう一手間を加えて、我が家の味を大切にしましょう。



ごはんなどの穀類をしっかりと

【食生活指針の実践のために】

- ・穀類を毎食とって、糖質エネルギー摂取を適正にしましょう。

摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂肪、糖質（炭水化物）の構成比（PFC比）は栄養素摂取のバランスをみる一つの指標です。

県民栄養調査におけるエネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移をみると昭和47年の糖質エネルギー比は58.2%に対して平成10年の結果は52.9%となっており減少の傾向にあります。

主食としての穀類を毎食適量摂取することは、糖質エネルギー比率を適正に維持し、脂肪エネルギー比率の上昇を防ぐことにもつながります。



野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

【食生活指針の実践のために】

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚、海藻などでカルシウム、鉄を十分とりましょう。

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんなどの予防に効果的に働くと考えられています。これらの栄養素を適量摂取するためには、十分な野菜をとることが必要になります。

野菜、果物、魚類の摂取量は全国に比較して少なく、年齢階級別で見ると15～30歳代に摂取量が少ない状況にあります。発がんのリスクを下げる要因として、緑黄色野菜や果物の摂取頻度の高いことがあげられていることもあり、野菜はたっぷりと、そして緑黄色野菜や果物は毎日とるように心がけましょう。

カルシウムについては、成人1日あたり600～700mgの摂取量が必要とされていますが、1人1日あたりの摂取量は478mgと少なく、充足率が80%と低い状況です。

鉄については、1人1日あたりの摂取量は9.6mgと少なく、摂取不足の人が男性3人に1人、女性2人に1人の割合です。

カルシウム、鉄の適量摂取のために、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚、海藻などを十分とりましょう。



食塩や脂肪は減らしましょう

【食生活指針の実践のために】

- ・調理を工夫してうす味でおいしく食べましょう。
- ・脂肪は量と質を考えてとりすぎないようにしましょう。

食塩のとりすぎは、高血圧、ひいては脳卒中や心臓病を起こしやすくします。また塩辛い食品のとりすぎは胃がんを起こしやすくします。

これらの観点から、食塩の摂取量は1日10g未満が望ましいとされています。県民1人1日あたりの食塩摂取量は平均9.3gで、おおむね良好ですが、男性では摂取過剰の傾向にあります。

また、脂肪エネルギー比率の上昇が認められています。適正摂取比率は成人で20~25%とされていますが、脂肪エネルギー比率は全年齢において適正比率を上回っています。なお、脂肪は量だけでなく、種類によって健康に及ぼす影響がことなります。動物、植物、魚類には異なった種類の脂肪酸が含まれているので、これらをバランスよくとることが大切です。

食塩や脂肪は、食品や料理そのものを見て含有量を把握することは困難ですから、栄養成分表示を積極的に活用して食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を

【食生活指針の実践のために】

- ・毎日、体重を量る習慣をつけましょう。
- ・生活の中で、意識してからだを動かしましょう。

肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病の発症に大きく関わっています。肥満の判定には、BMI（Body Mass Index）という指数が用いられ、「体重（kg）÷身長（m）²」で求めます。成人男女ではBMI=22を標準とし、18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」と判定しています。

男性の肥満は20歳代及び30歳代で3人に1人、40歳代から60歳代では2人に1人、女性の肥満は30歳代で5人に1人、40歳代で5人に2人、50歳以降はほぼ2人に1人の割合で、肥満傾向であります。適正体重を維持することは生活習慣病の予防にとって重要であり、毎日、体重を量る習慣をつけ、その変化に早く気づくことが大切です。

運動習慣者は、男性で5人に2人、女性で4人に1人の割合であり、男女ともに20～40歳代の働きざかりの運動習慣者が少なく、歩行数においても全国と比較して少ない状況であります。

日常の活動量が少ない場合は、エネルギー摂取量が過剰にならないように、見合った食事を心がける必要があります。しかし、健康の保持・増進のためには、活動量が少ない状態のままにしないで、ふだんから意識して身体を動かすなど、適正なエネルギー量を消費するようにすることが大切です。



食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

【食生活指針の実践のために】

- ・ 沖縄の料理は長寿の秘訣、地元の食材を生かしましょう。
- ・ うちなーの味を大切にして、次ぎの世代へ伝えましょう。

沖縄の料理は中国、薩摩の両方の料理方法を取り入れ、その気候、風土にふさわしい独特の食文化をつくってきました。

地域の生産物を生かし、伝統的な方法で調理、加工し、利用してきました。

たとえば、豚肉は古くから晴れの日に登場するのが常でした。冊封使の接待料理に始まり、庶民の生活の中でも正月、お盆、その他の年中行事には必ず豚肉料理が登場し、日常生活の粗食を補うたくばく源となっていました。

また、「チャンプルー」に代表される炒め物は、沖縄豆腐と季節の野菜を使いビタミンB₁、B₂、たんぱく質、脂質を含んだ料理で、よく食べられています。

沖縄は海に囲まれていて、もずくなど海藻も豊富で、昆布の生産はありませんが、豚肉料理の組み合わせで、独自の調理法で定着しています。これらの食材を食べてきたことが長寿につながっているといわれています。

沖縄の「医食同源」の食文化を大切にしながら、新しい料理も家庭料理に取り入れ、次の世代へ伝えていきましょう。



調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

【食生活指針の実践のために】

- ・無駄な作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限、消費期限を考えて上手に利用しましょう。

食べ残しや食品の廃棄は環境へ与える影響が大きく、肥満予防の観点からも買いすぎや作りすぎには注意して、適量を心がけることが大切です。

県民の健康意識調査から食品を購入する際、「製造年月日や賞味期限に気をつけている」が78.9%あり、男女とも賞味期限等の表示に注意しているということがわかりました。食品の購入や調理にあたっては、賞味期限や消費期限等をよく見て、必要な量を、計画的に使って、無駄にならないようにしましょう。

また、食材の有効利用などのため、冷蔵庫などで使い残した食品がそのままになっていないかを点検し、計画的な献立づくりや、調理や保存方法に上手に取り組んで、無駄や廃棄を少なくしましょう。



自分の食生活を見直してみましよう

【食生活指針の実践のために】

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣をつけましょう。
- ・地域の中で食生活を考えたり、話し合ったりしてみましよう。
- ・子どものころから、正しい食習慣を身につけましよう。

健康の保持・増進のためには、一人ひとりが食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが重要です。

県民の健康意識調査から健康的な生活を送るうえで、「自分のライフスタイルの改善」を必要としている人は25.7%で、4人に1人の割合、「一緒に健康づくりする仲間」を必要としている人は22.7%で、5人に1人の割合です。

ライフスタイルの改善には、自分なりの健康目標をつくり、それに向かって食生活をチェックし、実践していく習慣を身につけるとともに、家族や仲間と一緒に食生活を考えたり、話し合ったりすることもより効果的です。

特に、子どものころから、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力や食生活を楽しむ態度をはぐくむことは重要です。そのためには、家族や学校、地域社会等で、子どものころから食生活に関する正しい理解やのぞましい習慣を身につけるための学習の機会を提供する環境づくりも必要となります。



沖縄県における死亡の割合

表-1 年齢階級別死亡率(対人口10万人)(平成7年)

地域・性 項目		沖 縄 県		全 国	
		男 性	女 性	男 性	女 性
年齢調整死亡率		679.0	322.9	719.6	384.7
年 階 級 別	0-4	137.6	116.9	118.3	99.1
	5-9	18.6	13.1	18.1	13.0
	10-14	20.2	8.8	15.9	10.6
	15-19	73.9	22.6	50.8	20.4
	20-24	90.8	25.8	66.9	27.5
	25-29	100.9	32.3	72.3	32.8
	30-34	101.9	65.8	80.7	44.9
	35-39	153.4	74.8	112.0	61.6
	40-44	239.8	103.1	169.9	95.8
	45-49	372.6	215.4	302.1	163.5
	50-54	527.8	250.5	481.2	235.3
	55-59	748.2	286.2	764.8	343.8
	60-64	1189.6	485.5	1280.8	535.1
	65-69	1971.5	710.1	2013.0	844.1
	70-74	2865.2	1334.8	3281.6	1469.2
75-79	4587.9	2154.3	5312.9	2742.5	
80-84	7901.1	4000.7	9173.5	5228.8	
85-	15255.4	9949.6	18445.7	13123.9	

資料：厚生省『平成7年都道府県別年齢調査死亡率
(人口動態統計特殊報告)』

表-2 悪性新生物等の年齢調整死亡率(平成7年)

地域・性 項目		沖 縄 県		全 国	
		男 性	女 性	男 性	女 性
悪性新生物		202.7	95.9	226.1	108.3
心疾患		74.5	41.7	99.7	58.4
脳血管疾患		70.1	39.4	99.3	64.0
全死因		679.0	322.9	719.6	384.7

資料：厚生省『平成7年都道府県別年齢調査死亡率』

肥満・やせの状況

図-1 BMIの比較 (男性)

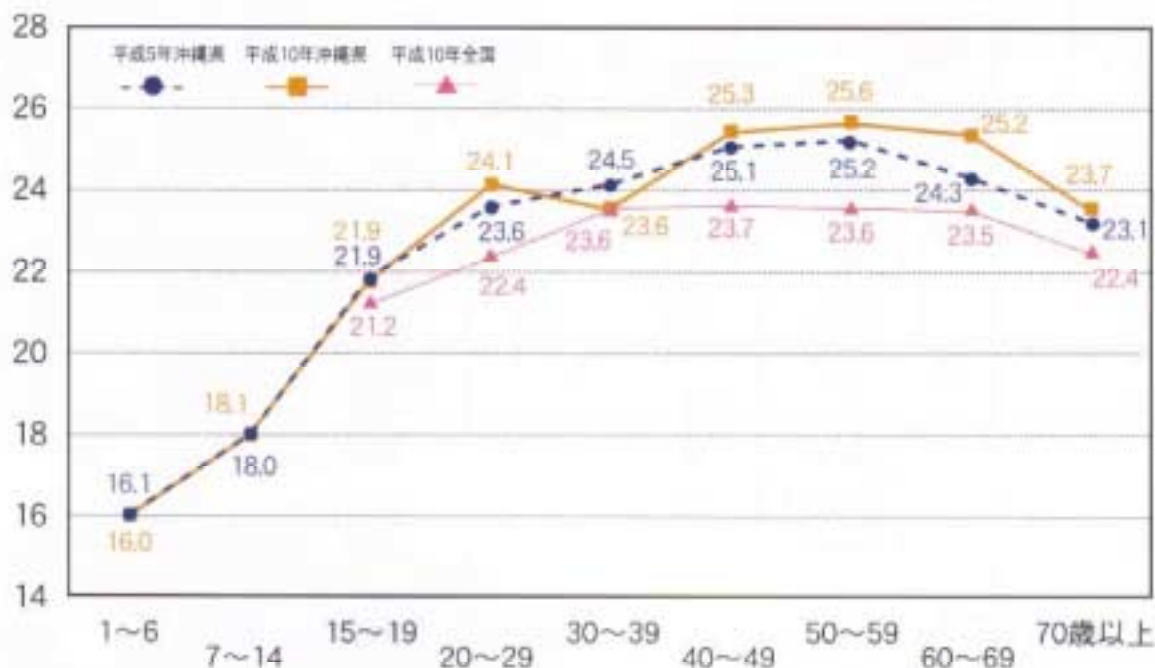


図-2 BMIの比較 (女性)



資料：厚生省平成10年「国民栄養調査」
 平成10年県民健康栄養調査
 平成5年県民栄養調査

図-3 肥満の割合（男性）

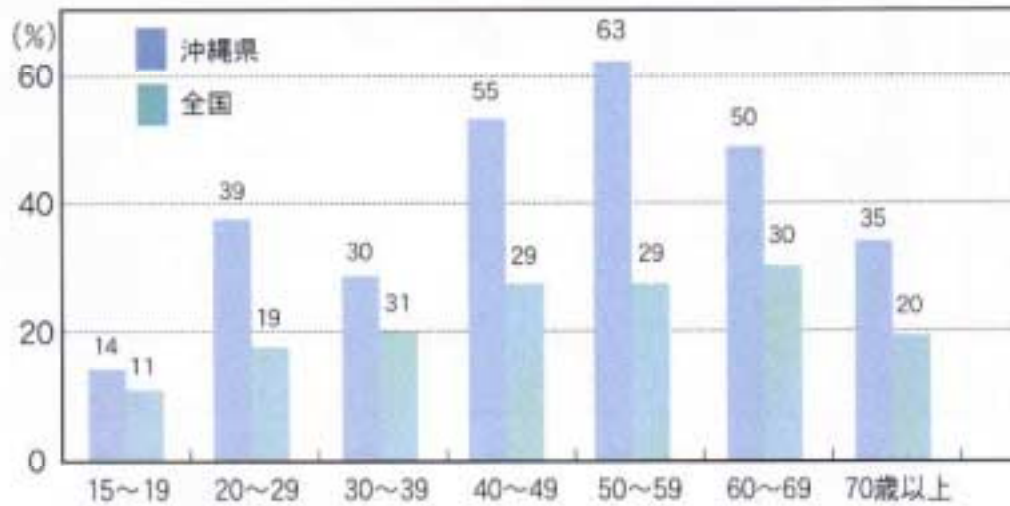
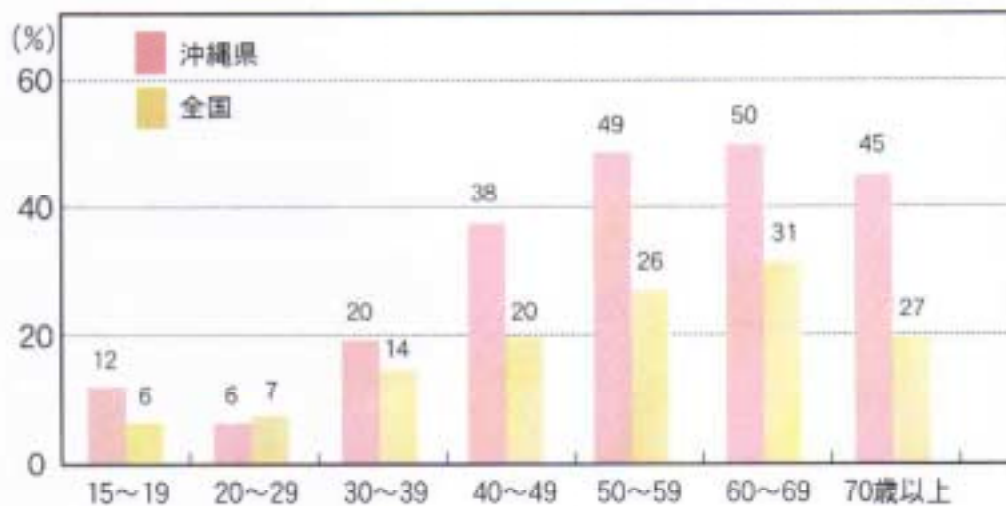


図-4 肥満の割合（女性）



資料：厚生省平成10年「国民栄養調査」
平成10年県民健康栄養調査

図-5 やせの割合（男性）

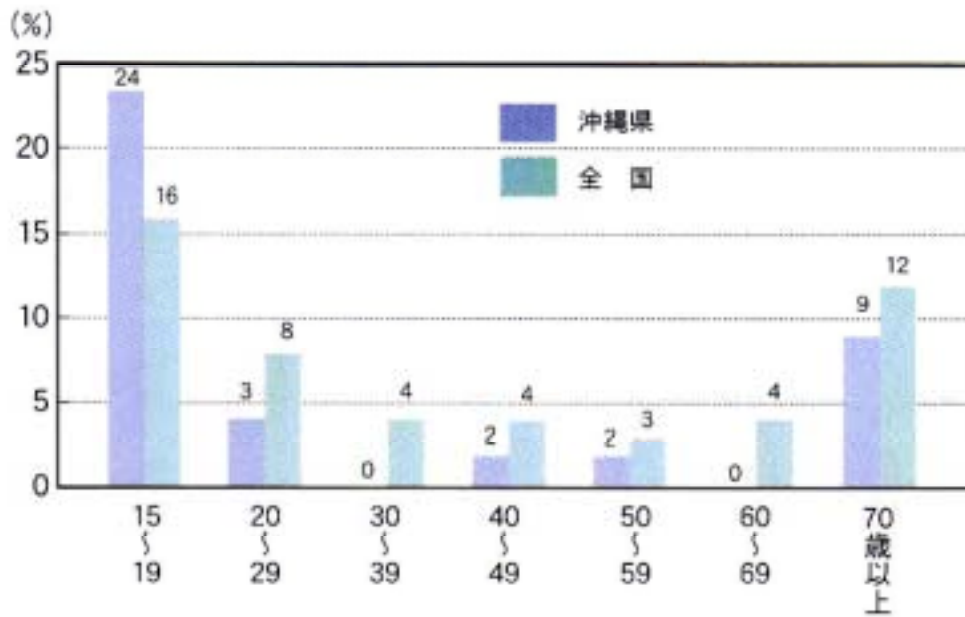
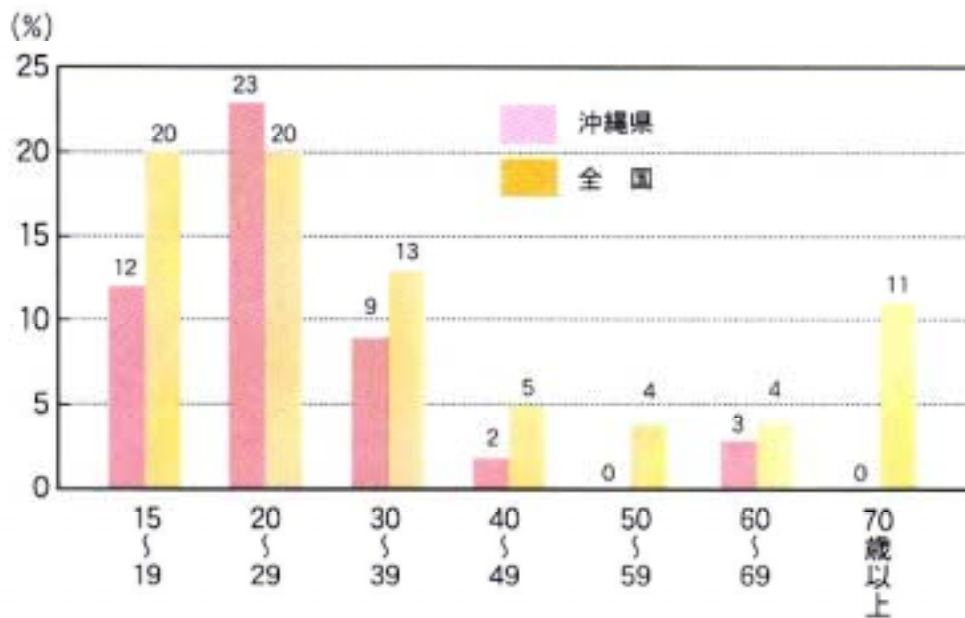


図-6 やせの割合（女性）



資料：厚生省平成10年「国民栄養調査」
平成10年県民健康栄養調査

血圧の状況

図-7 年齢階級別にみた血圧の状況（男性）

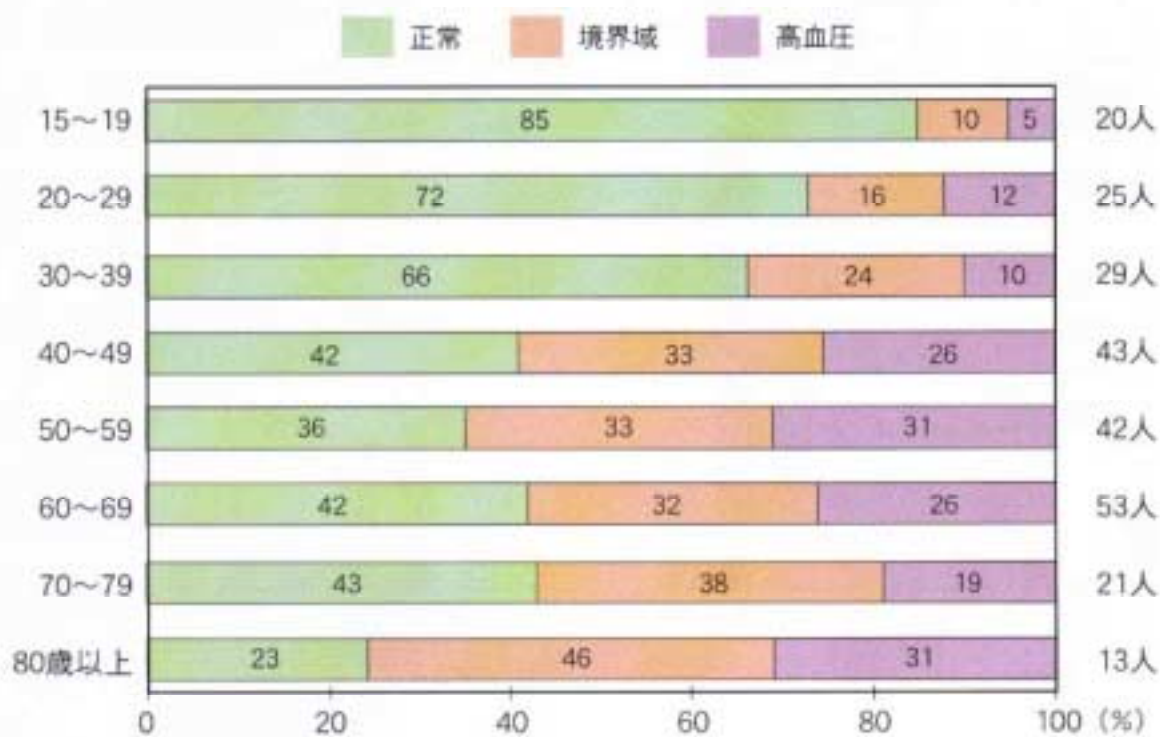
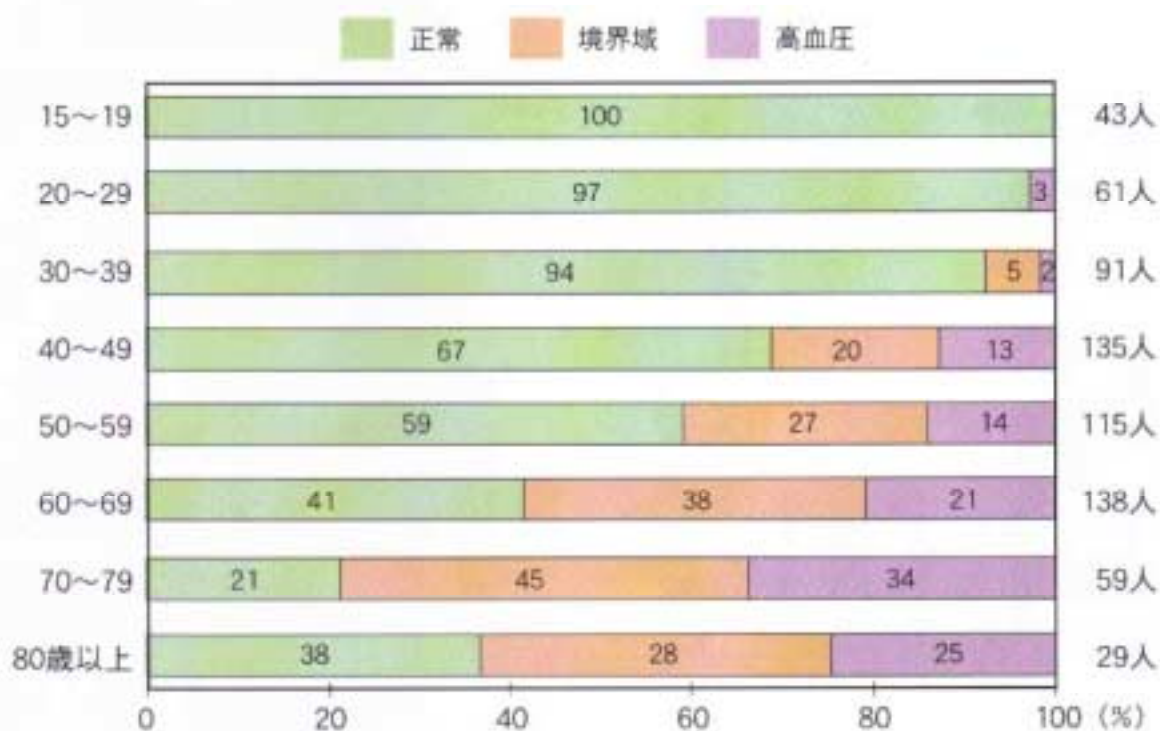


図-8 年齢階級別にみた血圧の状況（女性）



資料：平成10年県民健康栄養調査

資料 4

血圧検査結果状況

図-9 血色素量が要指導、要医療の人の割合

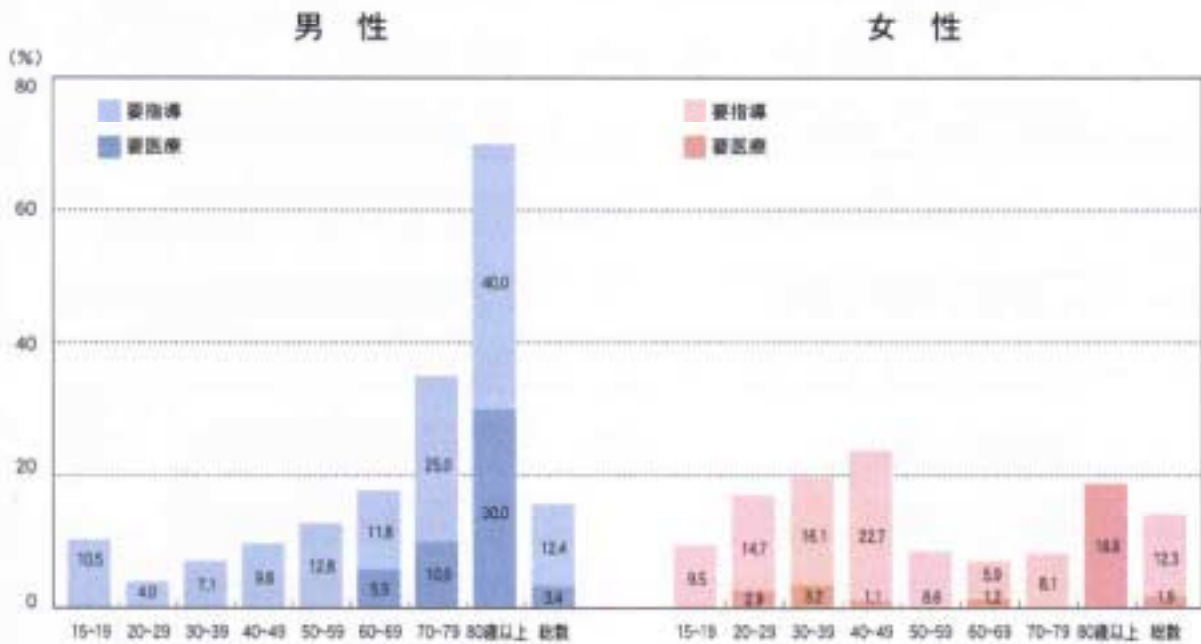
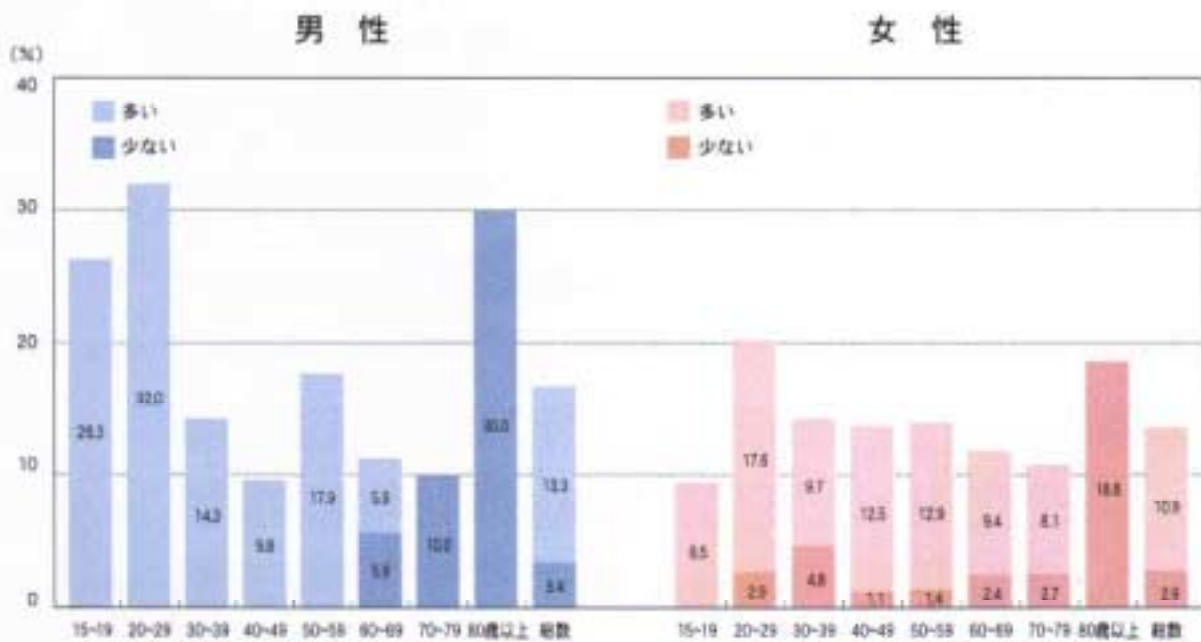


図-10 赤血球数が少ない人、多い人の割合



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-11 血糖が要指導、要医療の人の割合

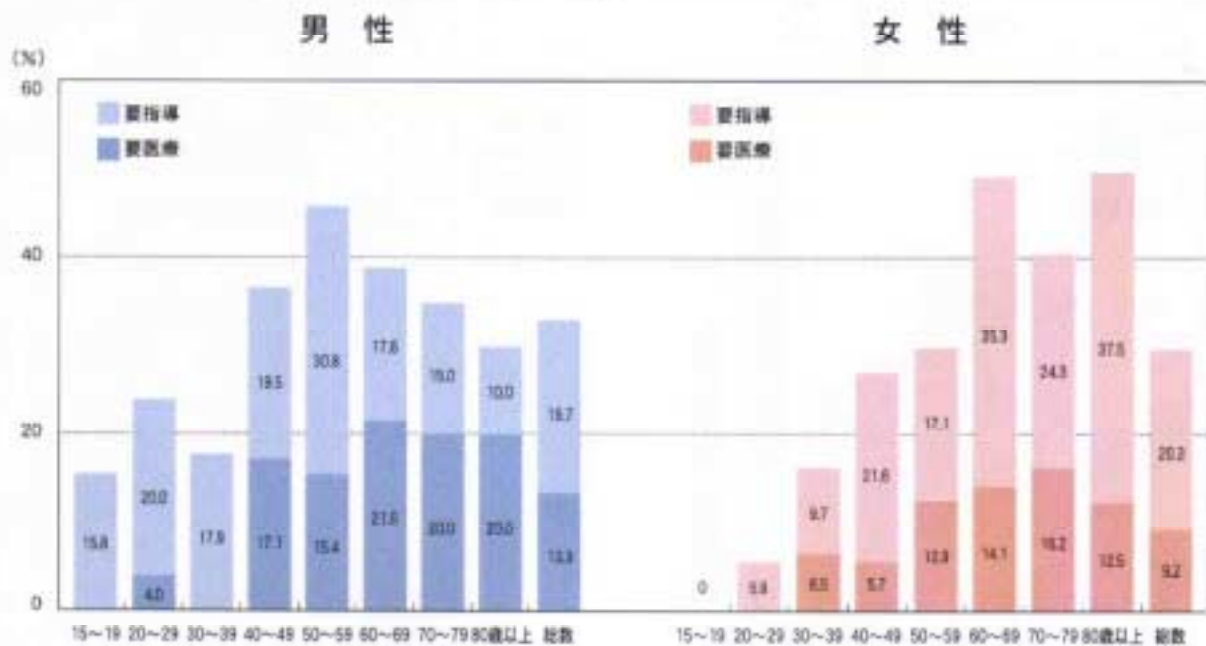
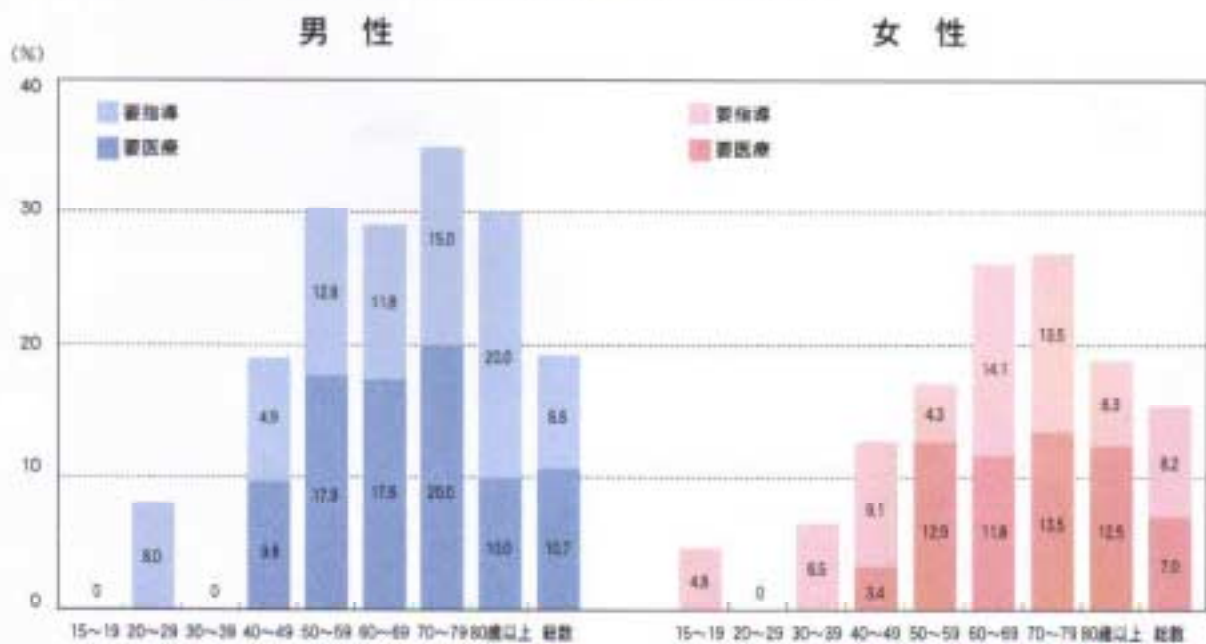


図-12 ヘモグロビンA1cが要指導、要医療の人の割合



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-13 総コレステロールが要指導、要医療の人の割合

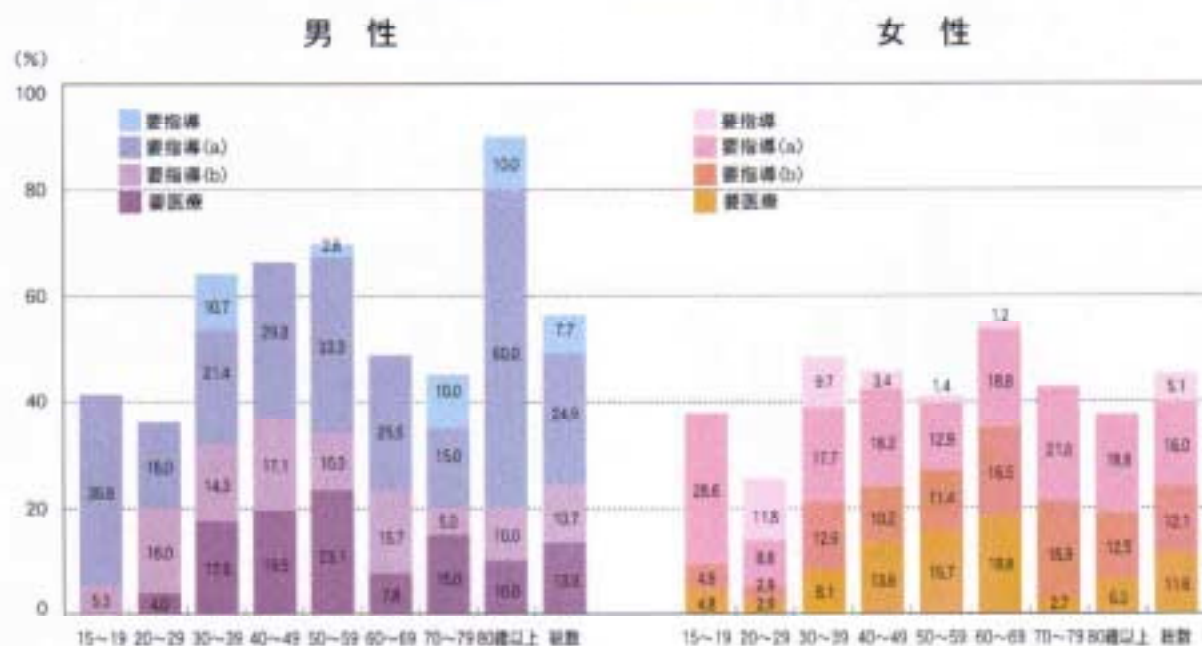
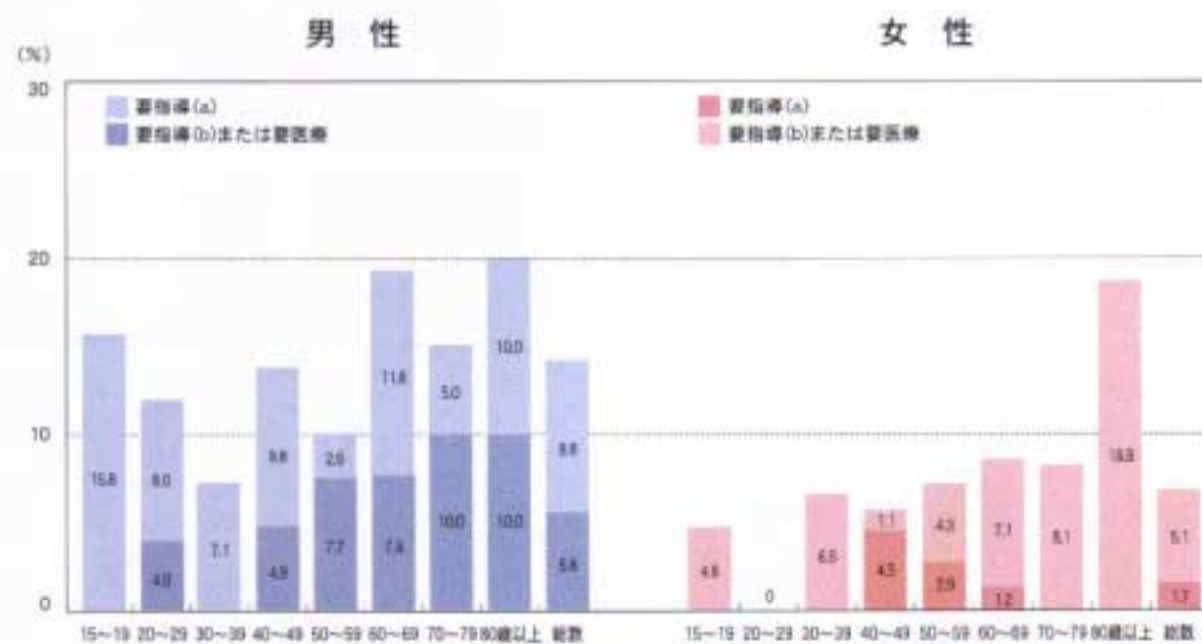


図-14 HDL-コレステロールが要指導、要医療の人の割合



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-15 中性脂肪が要指導、要医療の人の割合

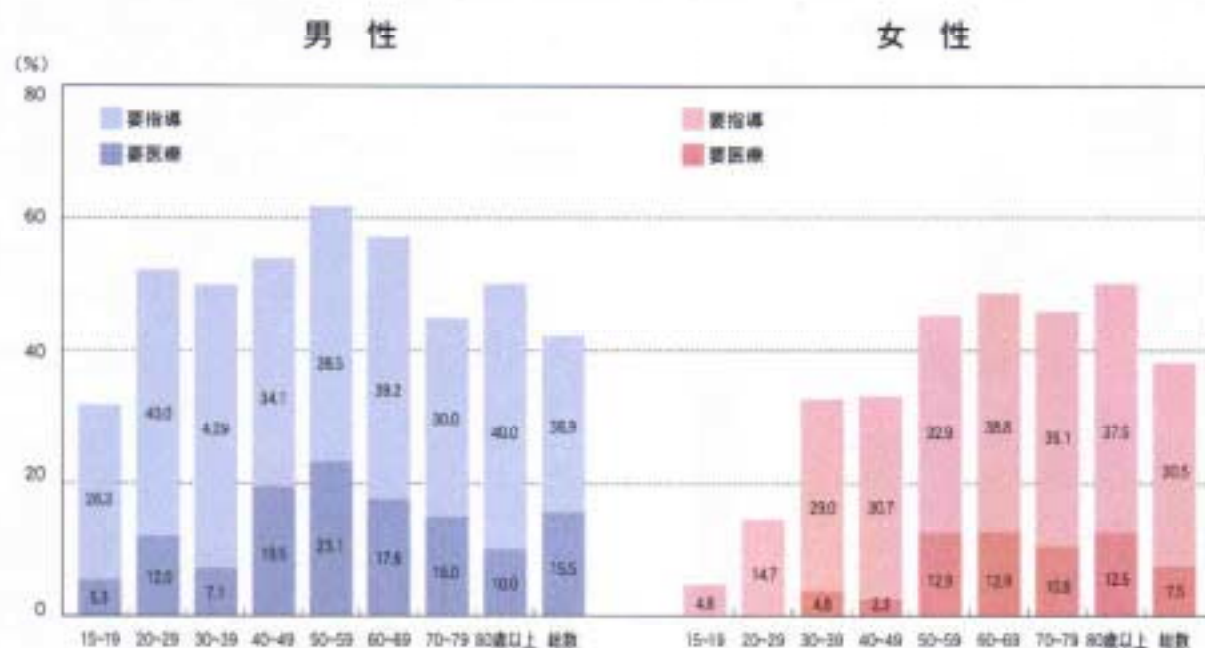
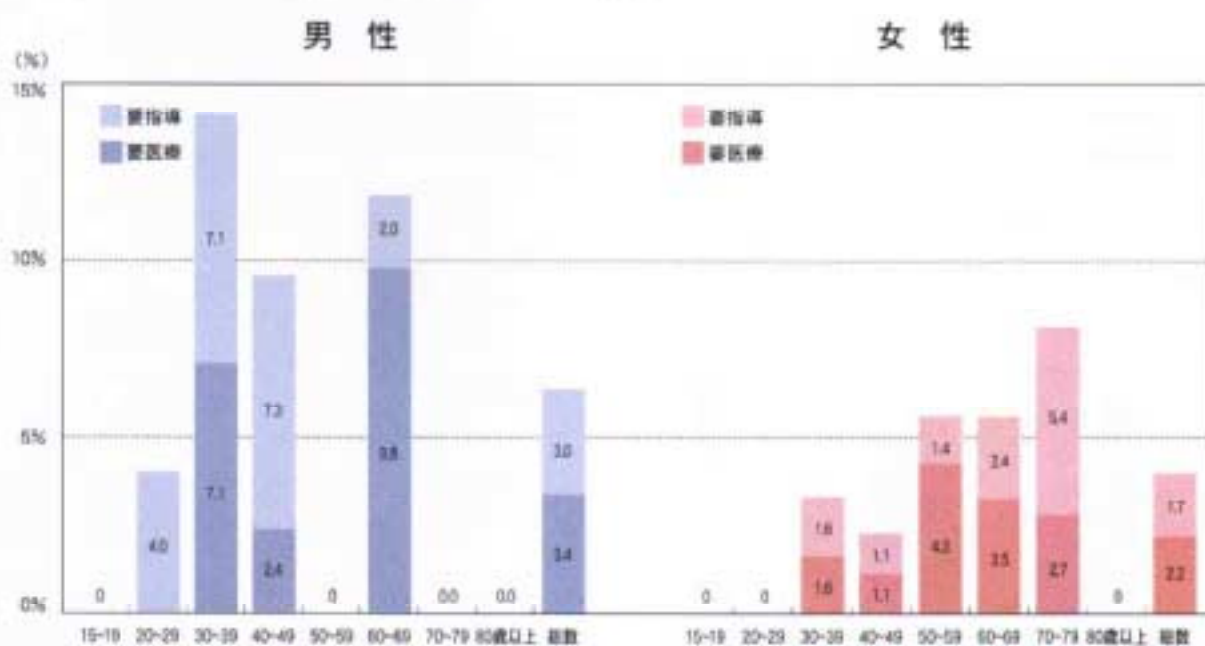


図-16 GTOが要指導、要医療の人の割合



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-17 GPTが要指導、要医療の人の割合

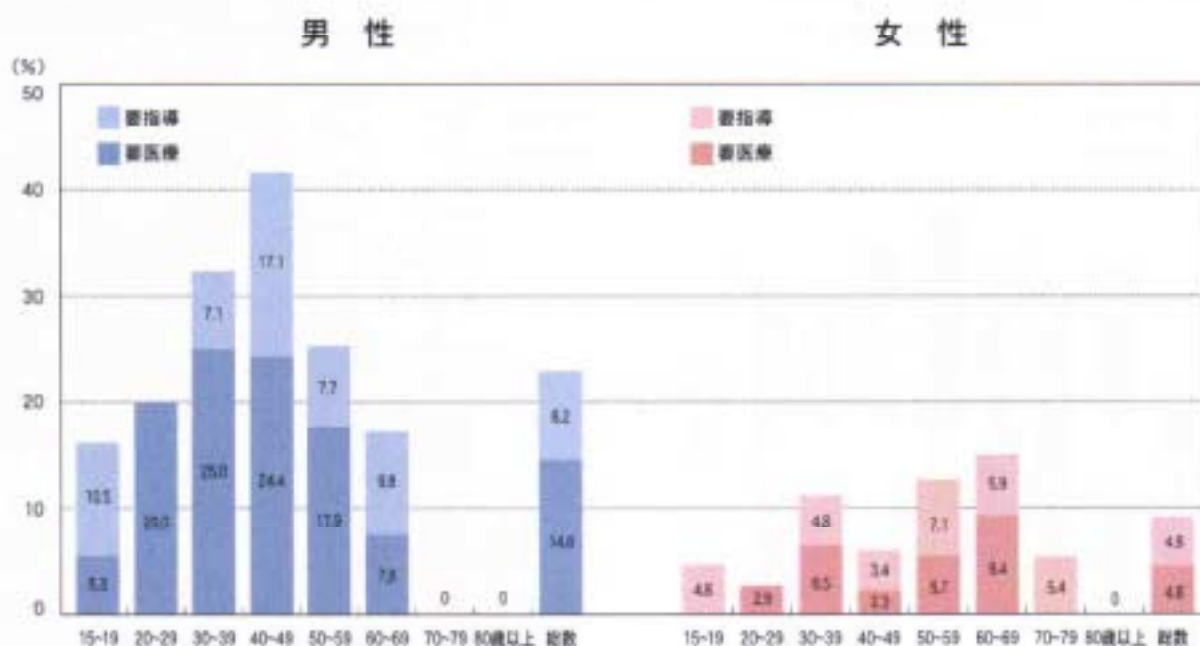
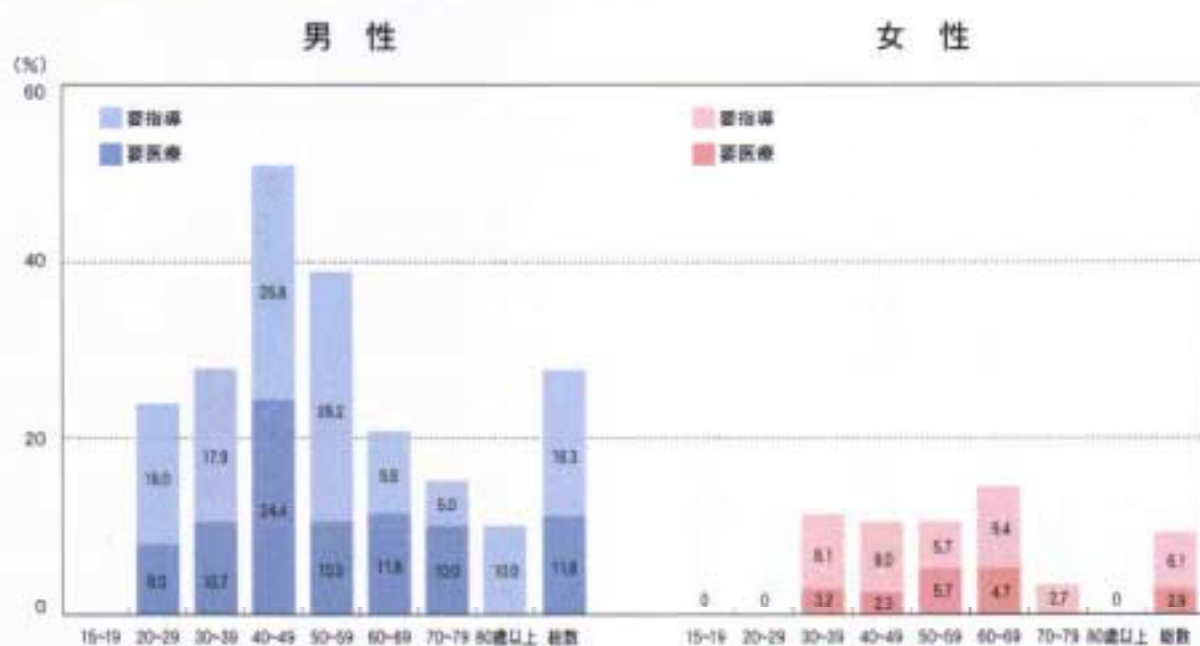
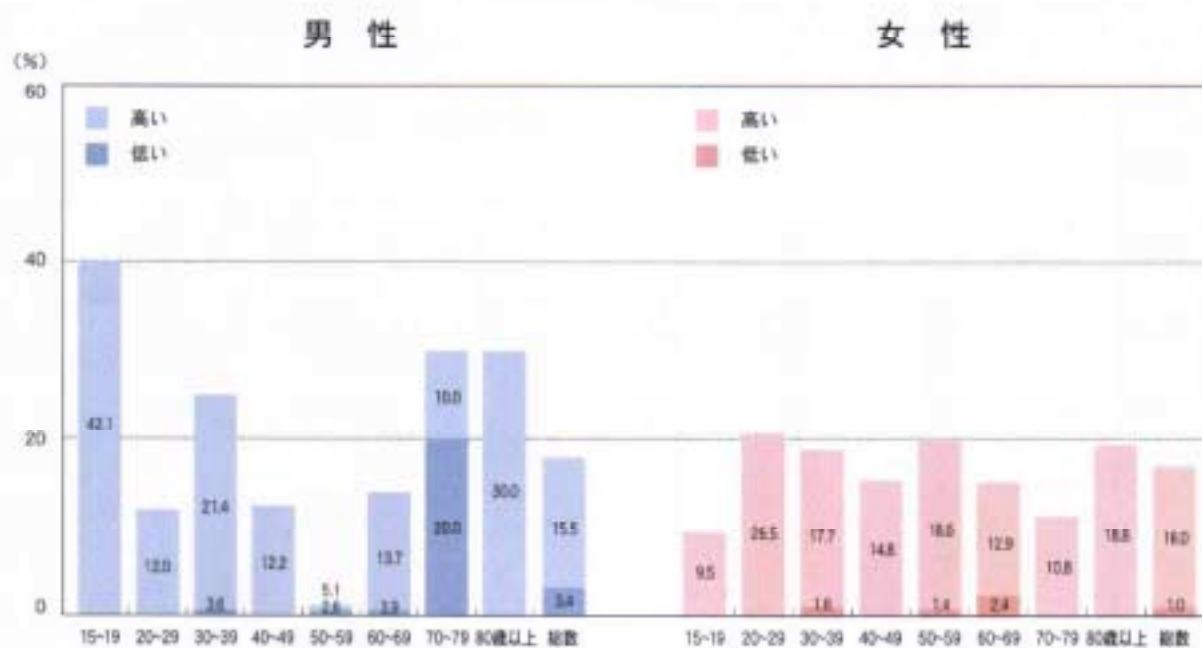


図-18 r-GTPが要指導、要医療の人の割合



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-19 総たんばくが低い人、高い人の割合



資料：平成10年県民健康栄養調査

飲酒状況

図-20 飲酒習慣者の比較（男性）

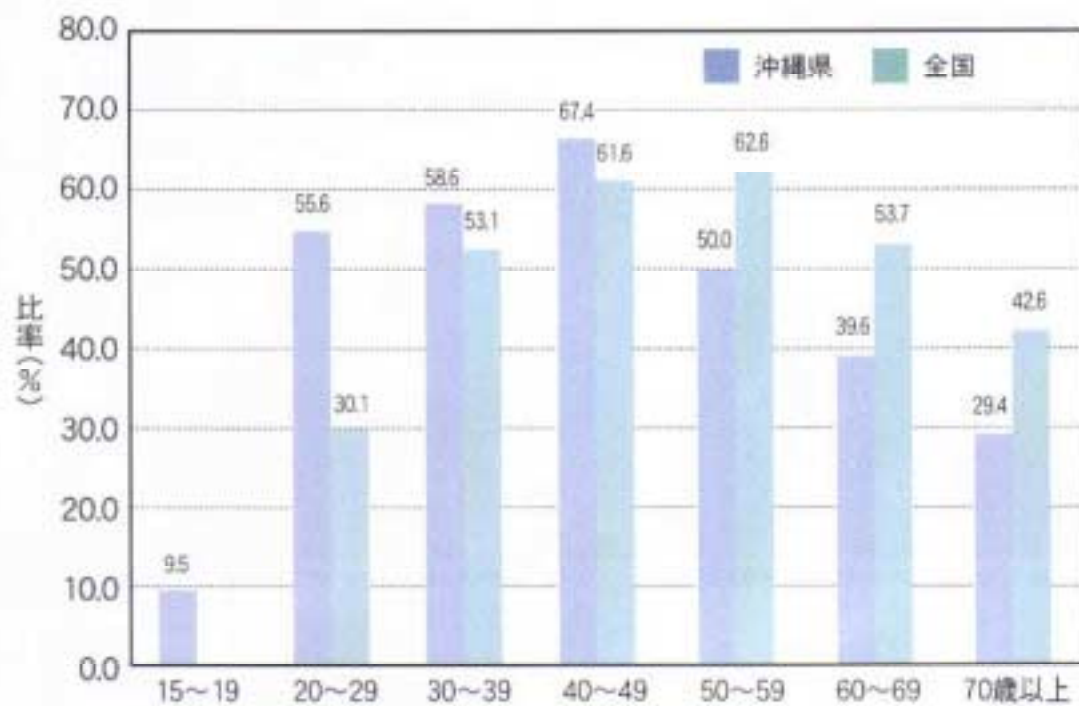
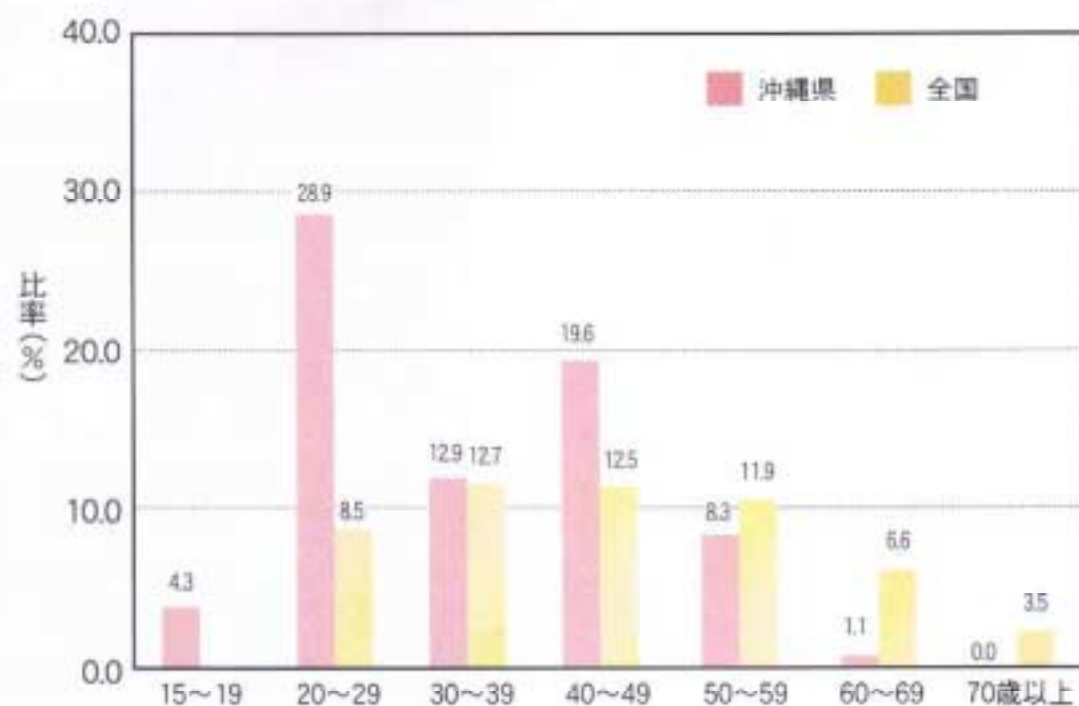
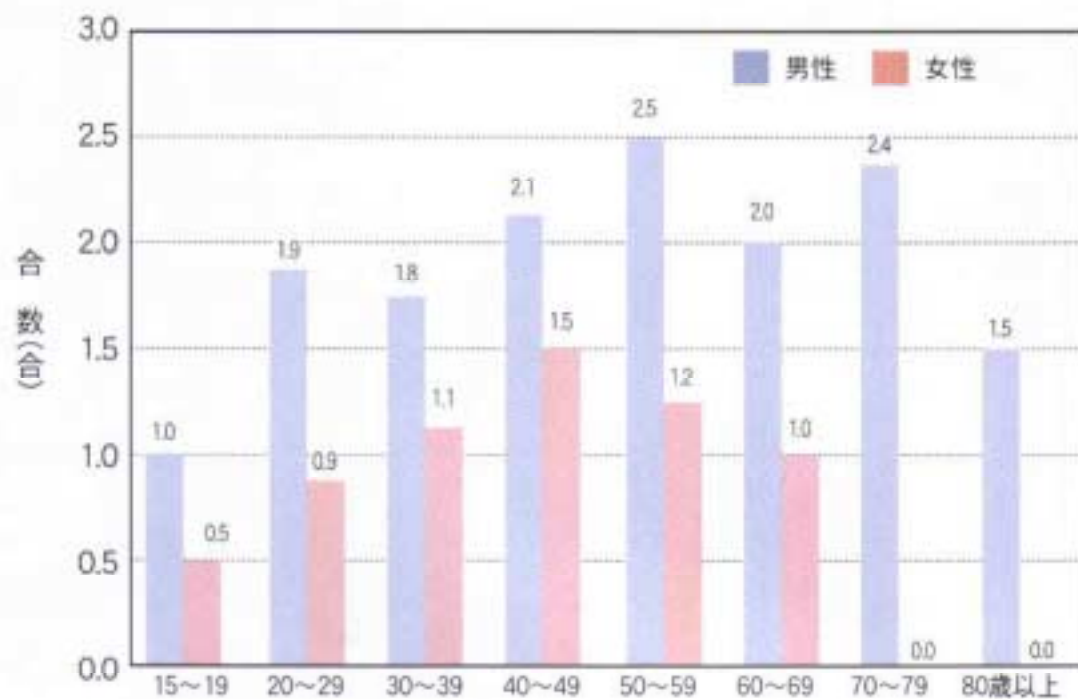


図-21 飲酒習慣者の比較（女性）



資料：平成10年国民栄養調査
：平成10年県民健康栄養調査

図-22 飲酒習慣者における飲酒量の平均値



資料：平成10年県民健康栄養調査

運動習慣者の状況

図-23 運動習慣者の比較（男性）

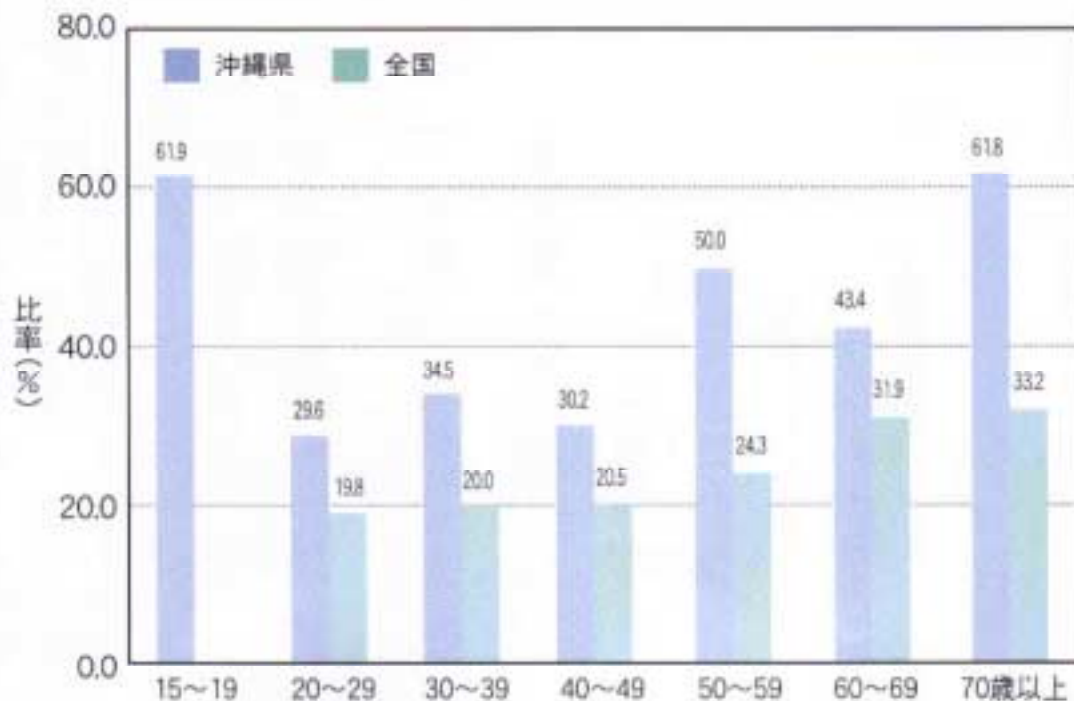


図-24 運動習慣者の比較（女性）



資料：平成10年国民栄養調査
 ：平成10年県民健康栄養調査

図-25 歩行数の比較（男性）

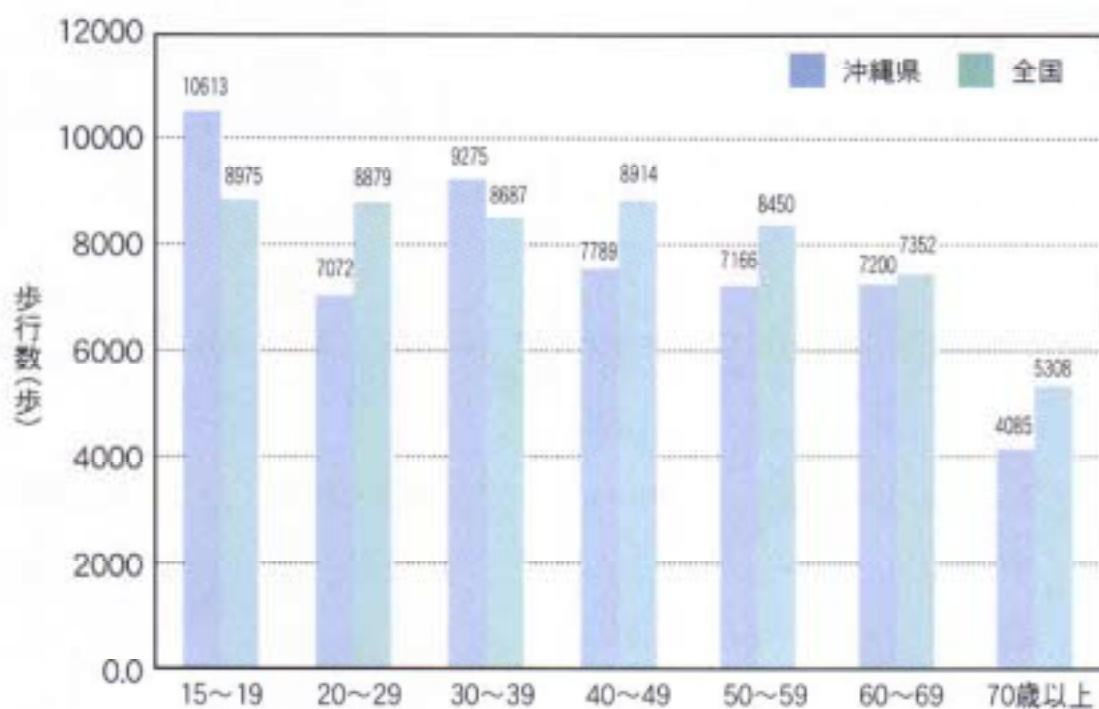


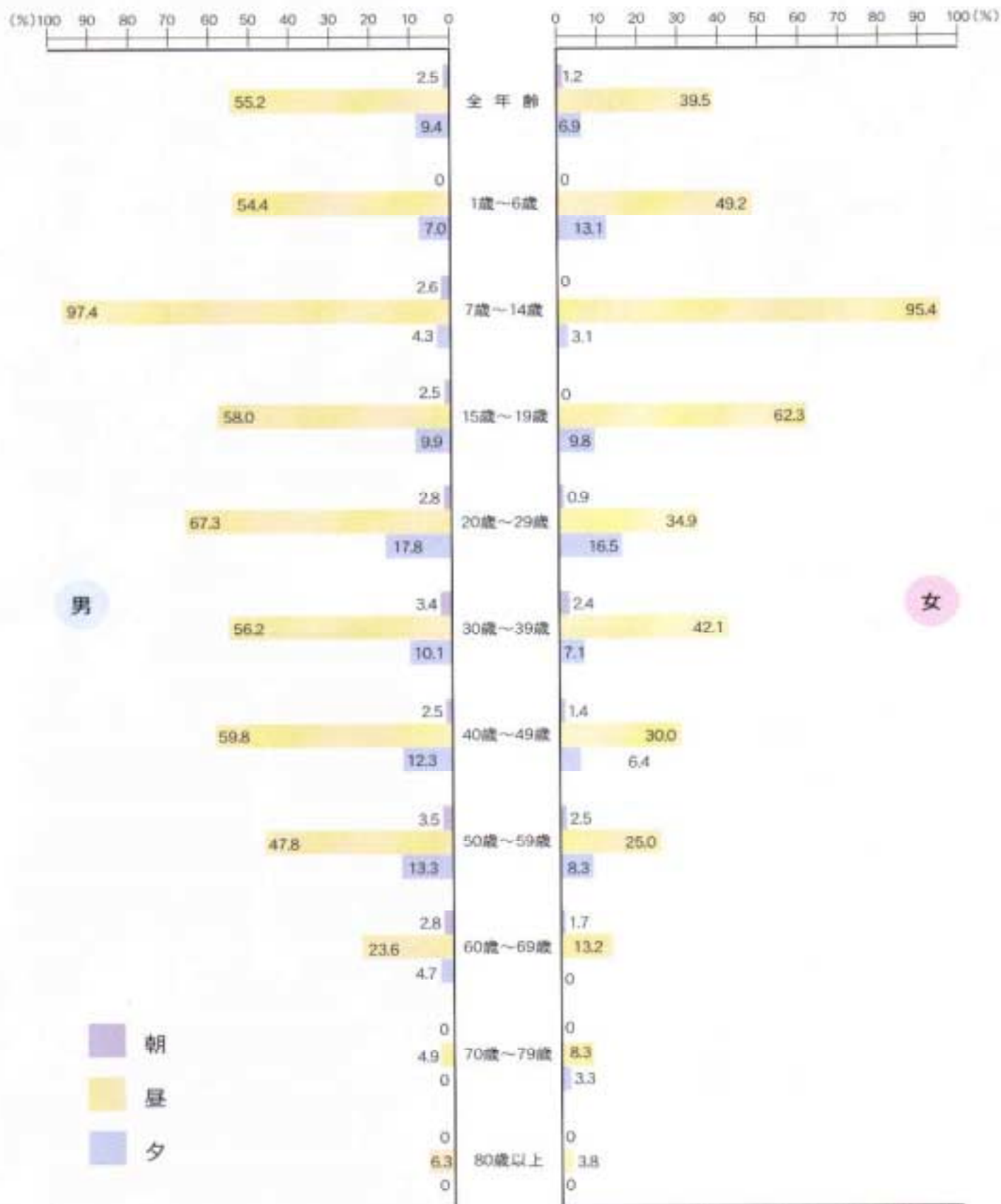
図-26 歩行数の比較（女性）



資料：平成10年国民栄養調査
：平成10年県民健康栄養調査

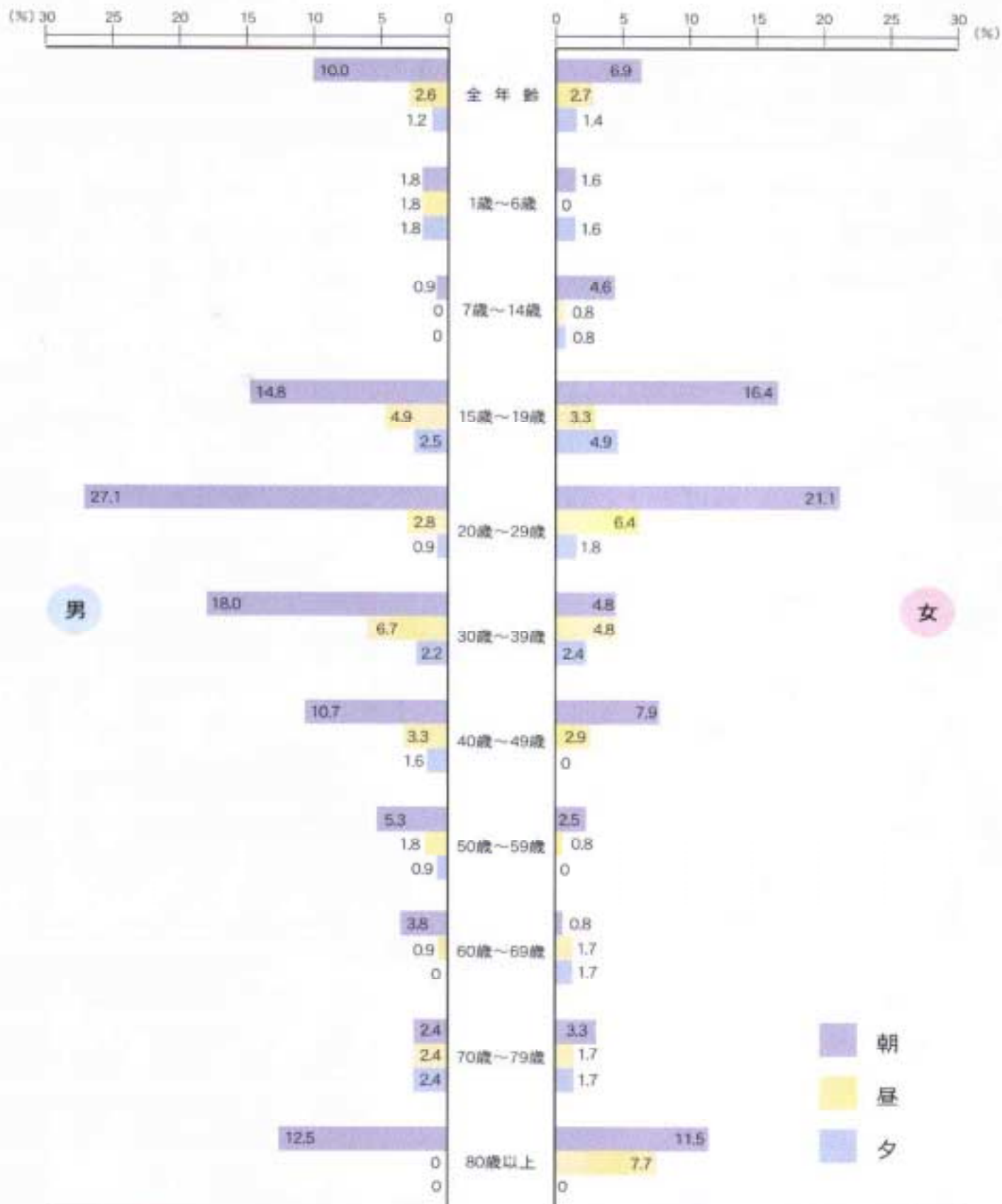
外食・欠食状況

図-27 性・年齢階級別にみた外食率



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-28 性・年齢階級別にみた朝食の欠食率



資料：平成10年県民健康栄養調査

資料 8

栄養素等摂取状況

表-3 栄養素等摂取量の年次推移（男女合計）

栄養素等	単位	平成10年度 全県平均 1,802人	平成5年度 全県平均 531世帯	昭和63年度 全県平均 310世帯	昭和57年度 全県平均 330世帯	昭和47年度 全県平均 827世帯	平成10年度 全国平均 13,989人
エネルギー	kcal	1,806	1,927	1,897	1,914	1,896	1,979
たんぱく質	g	72.6	76.7	75.6	75.3	70.3	79.2
（うち動物性）	g	40.8	42.4	40.0	40.3	—	12.8
脂質	g	62.3	64.5	61.5	63.0	54.4	57.9
（うち動物性）	g	28.2	30.4	31.7	31.2	—	29.2
糖質	g	223.2	245.2	244.8	247.0	269.0	271.0
カルシウム	mg	478	503	492	525	430	568
リン	mg	1,042	1,119	1,120	—	—	—
鉄	mg	9.6	10.5	10.4	10.5	10.5	11.4
ナトリウム	mg	3,665	4,220	4,038	3,998	—	—
（食塩 [*] ）	g	（ 9.3）	（10.7）	（10.3）	（10.2）	—	（12.7）
カリウム	mg	2,455	2,612	2,611	—	—	—
ビタミンA	IU	2,884	3,198	3,083	3,787	2,007	2,701
ビタミンB ₁	mg	1.10	1.15	1.12	1.23	0.99	1.16
ビタミンB ₂	mg	1.28	1.25	1.19	1.27	0.77	1.42
ビタミンC	mg	111	111	118	119	91	125

*食塩相当量はナトリウム量に2.54/1000を乗じて算出した。

資料：平成10年国民栄養調査
：平成10年県民健康栄養調査

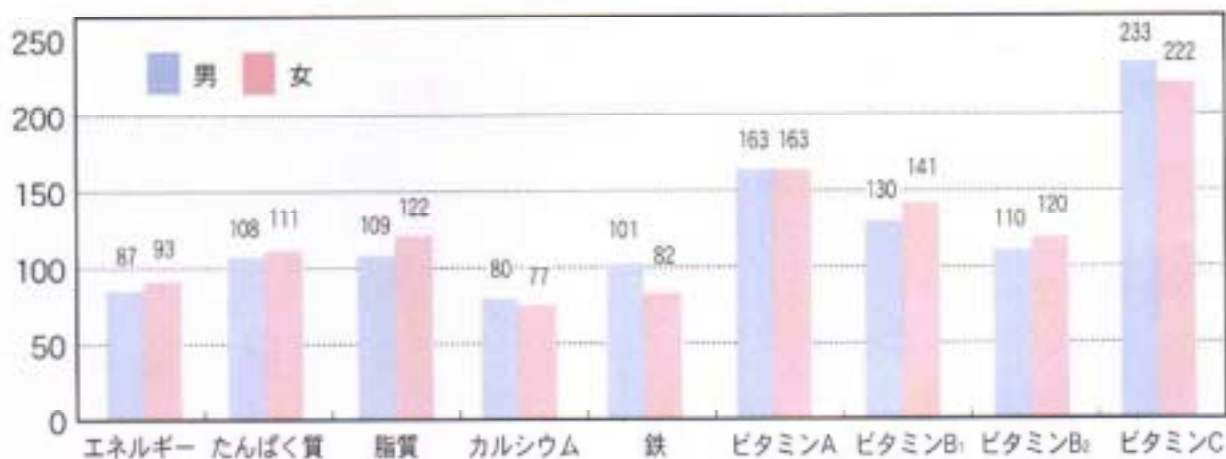
図-29 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較

調査対象の平均栄養所要量=100



図-30 栄養素等摂取量の充足率

栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較：調査対象の平均栄養所要量=100



資料：平成10年国民栄養調査
：平成10年県民健康栄養調査

図-31 エネルギー摂取量の充足率

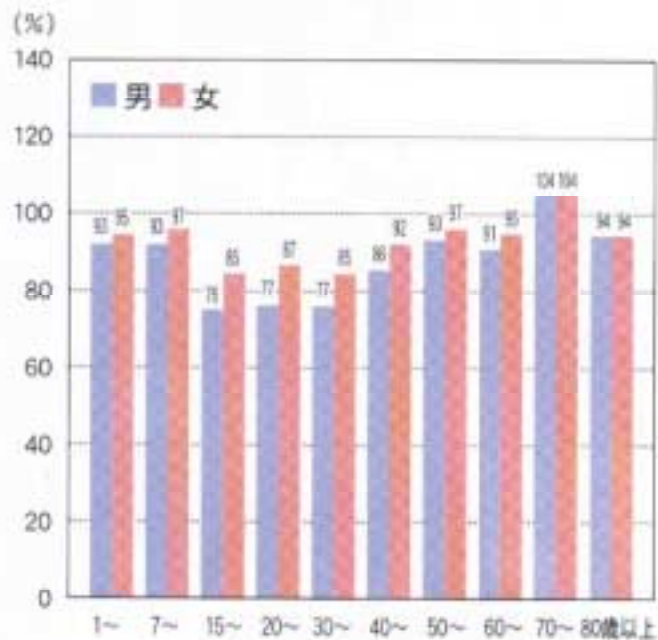


図-32 たんぱく質摂取量の充足率

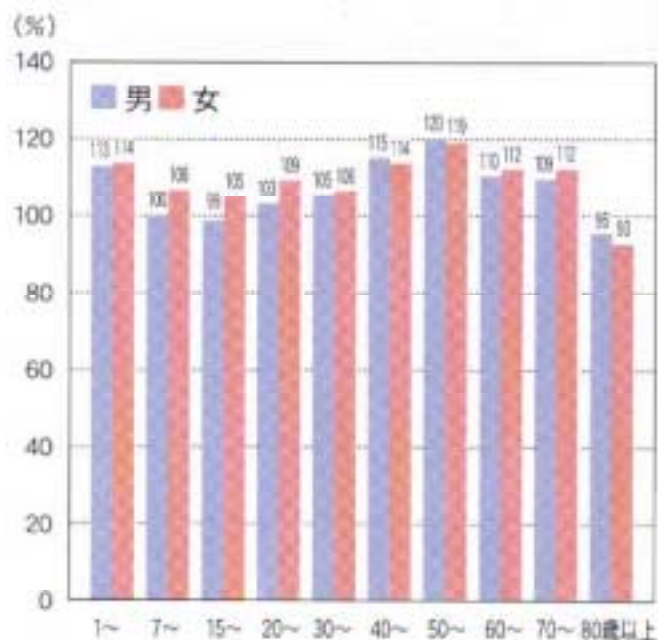


図-33 脂質摂取量の充足率

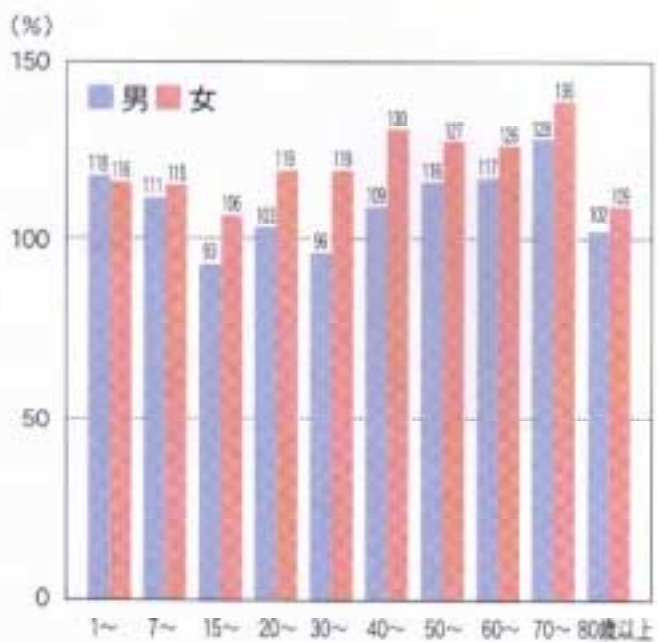


図-34 カルシウム摂取量の充足率

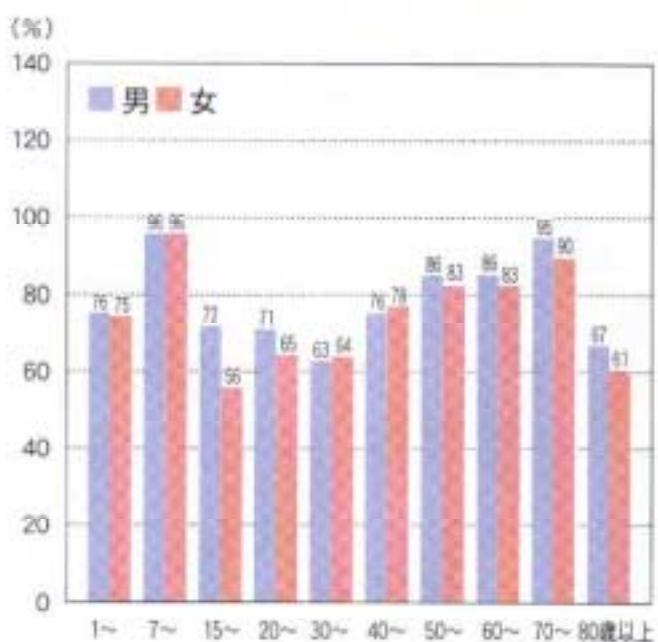


図-35 鉄摂取量の充足率

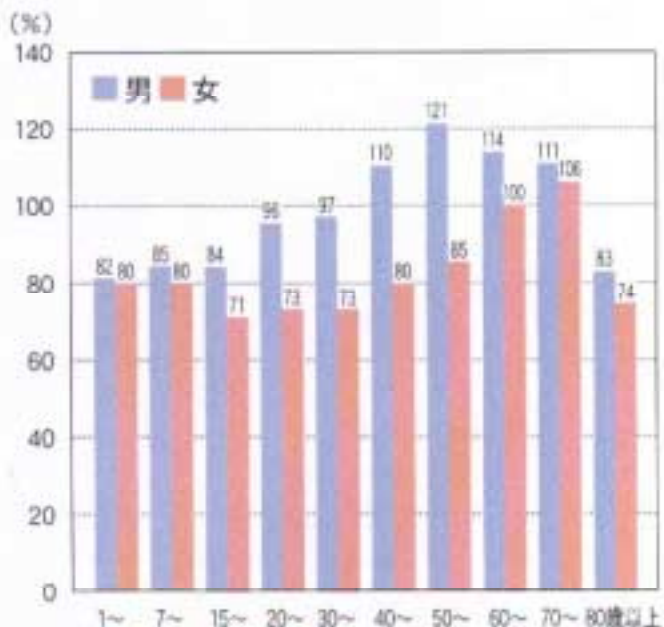


図-36 ナトリウム摂取量の充足率

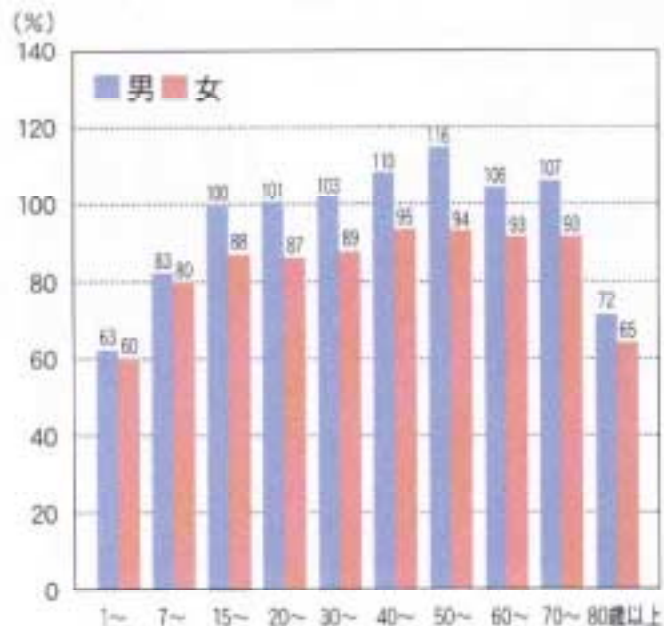


図-37 ビタミンA摂取量の充足率

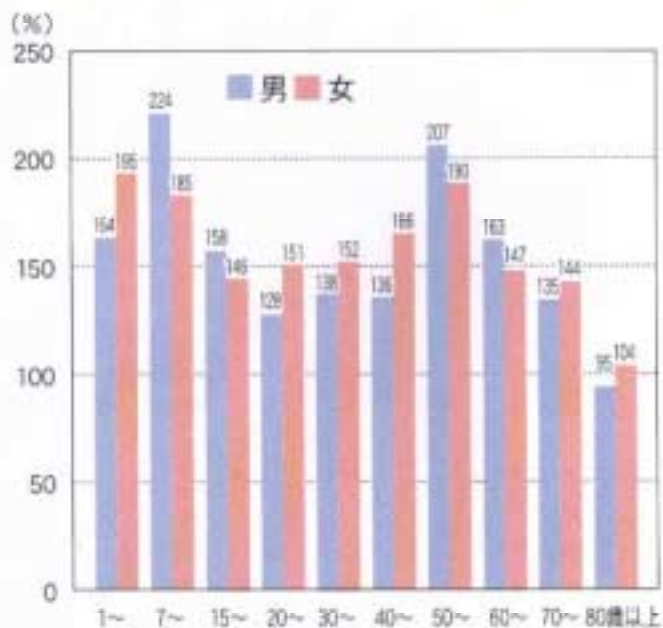


図-38 ビタミンB1摂取量の充足率

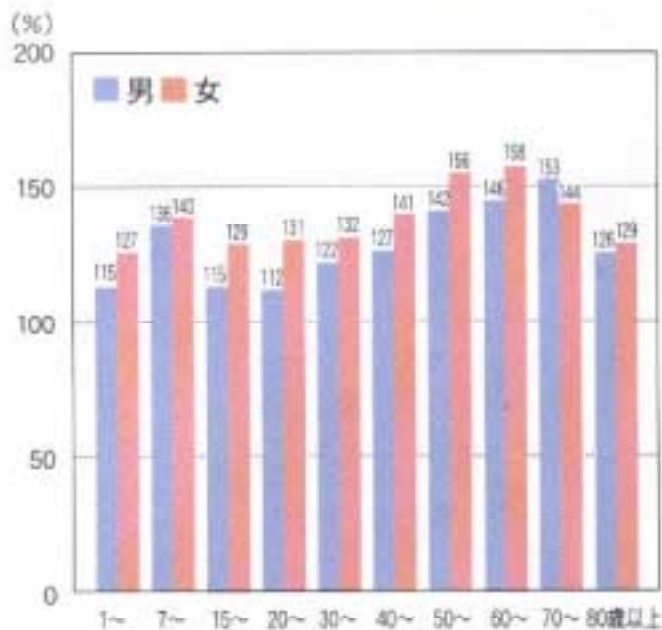


図-39 ビタミンB₂ 摂取量の充足率

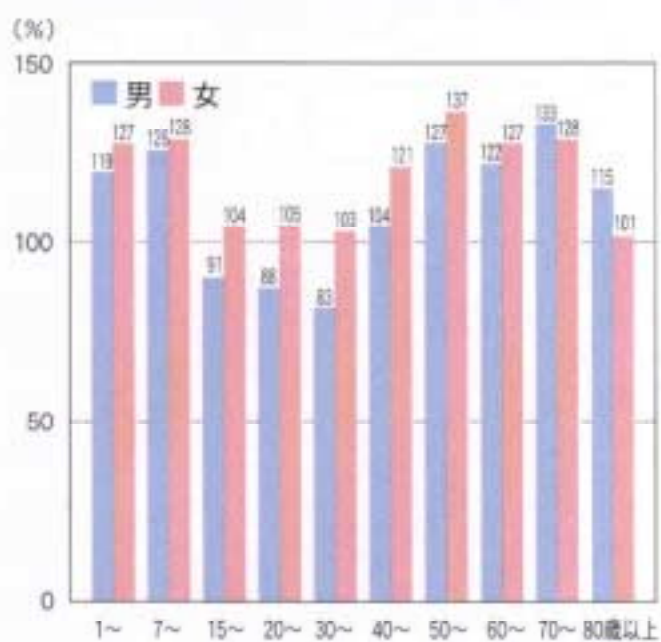
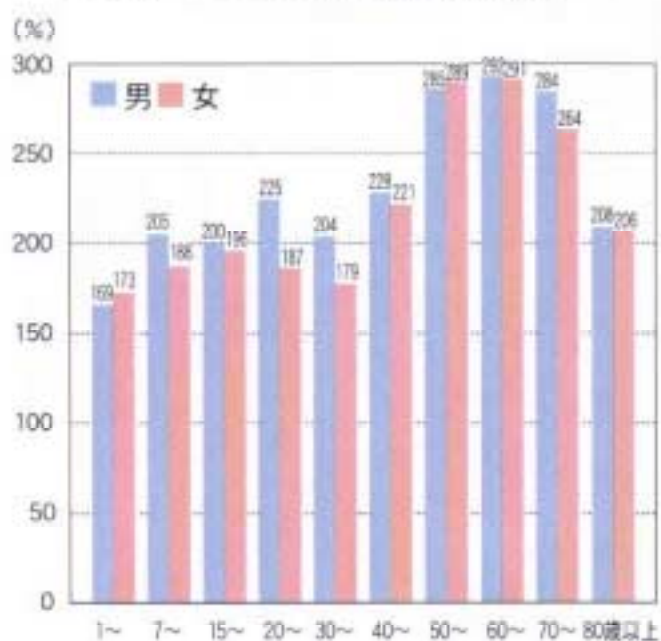


図-40 ビタミンC 摂取量の充足率



平成10年県民健康栄養調査

図-41 エネルギーの栄養別摂取構成(PFC)比年次比較

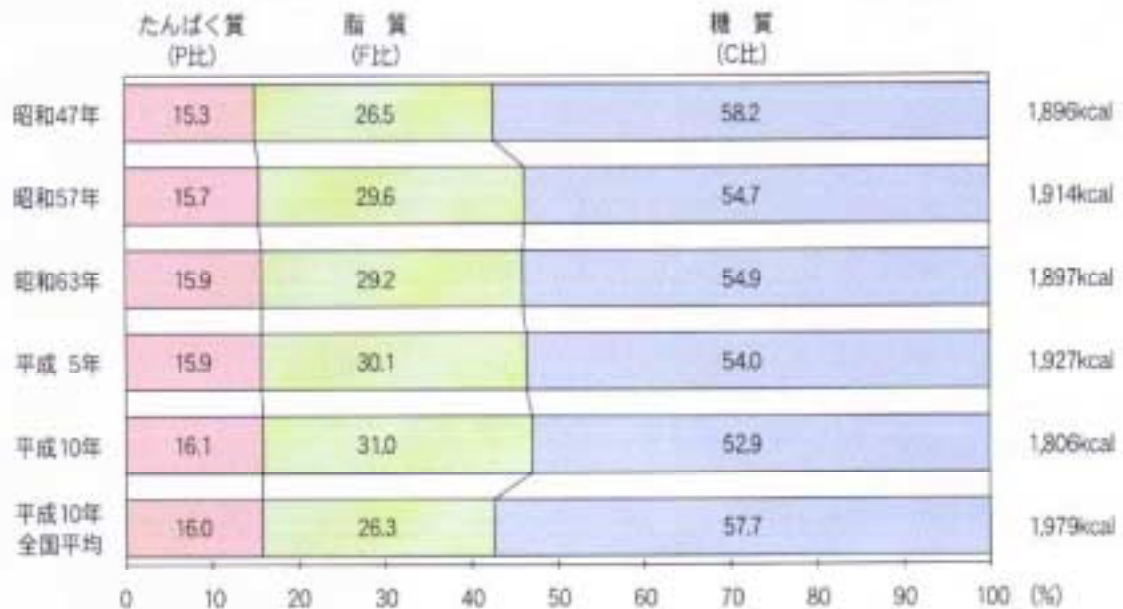
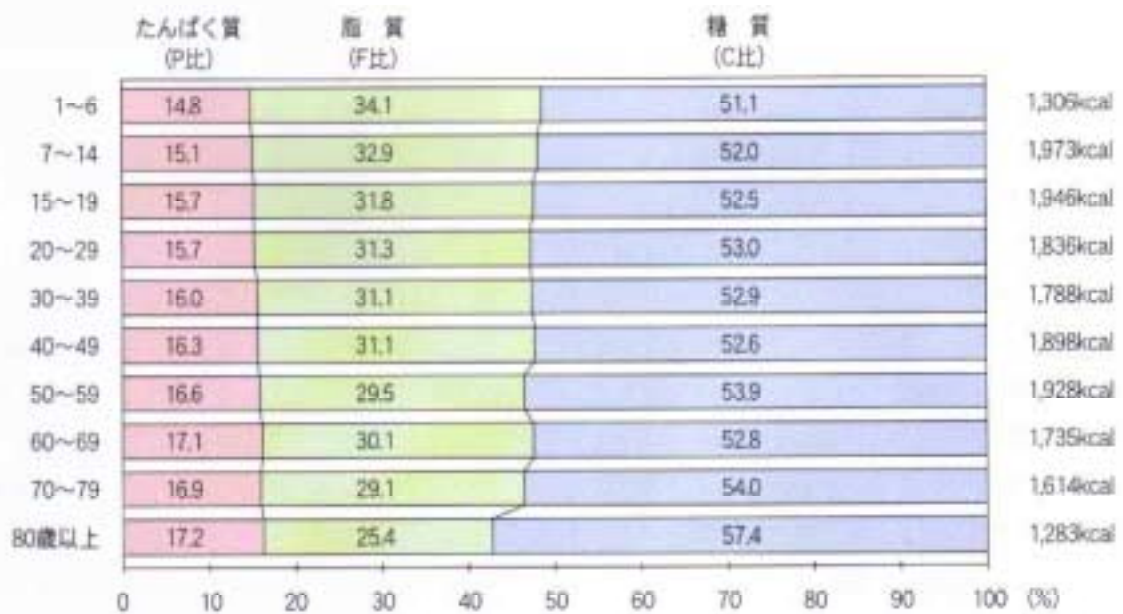


図-42 エネルギーの栄養素別摂取構成(PFC)比 (年齢階級別：男女合計)



資料：平成10年国民栄養調査
平成10年県民健康栄養調査

図-43 エネルギーの栄養素別摂取構成(PFC)比 (年齢階級別：男性)

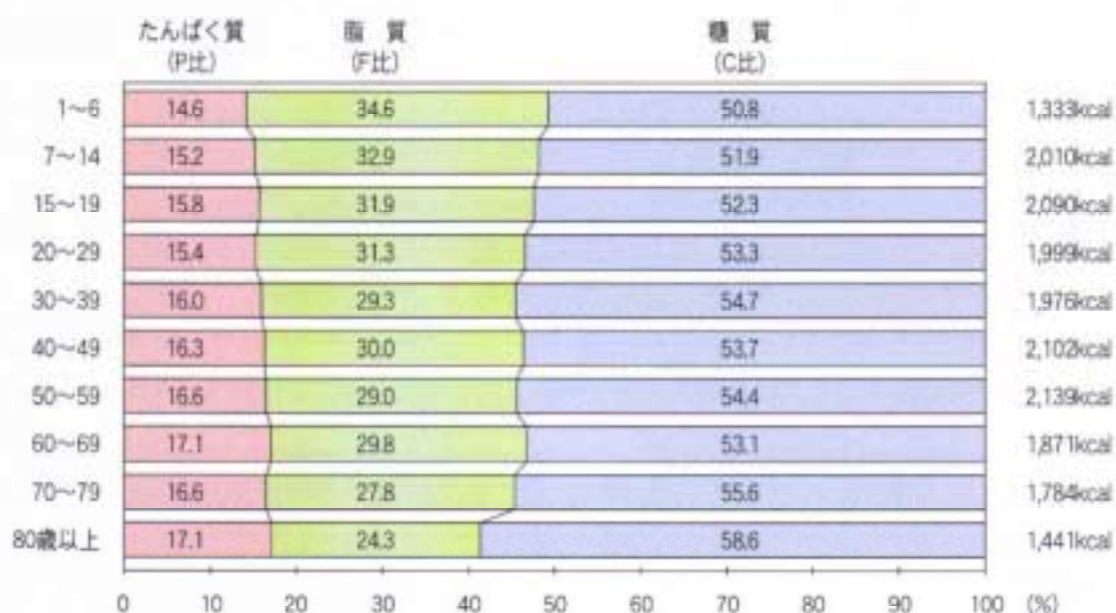
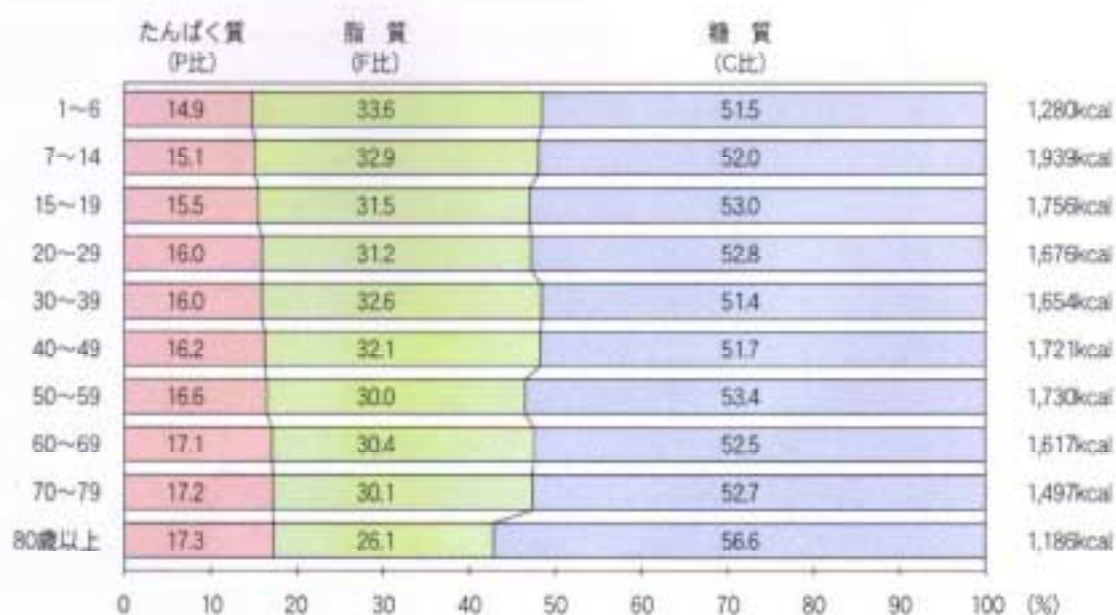


図-44 エネルギーの栄養素別摂取構成(PFC)比 (年齢階級別：女性)



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-45 エネルギーの充足率度数分布

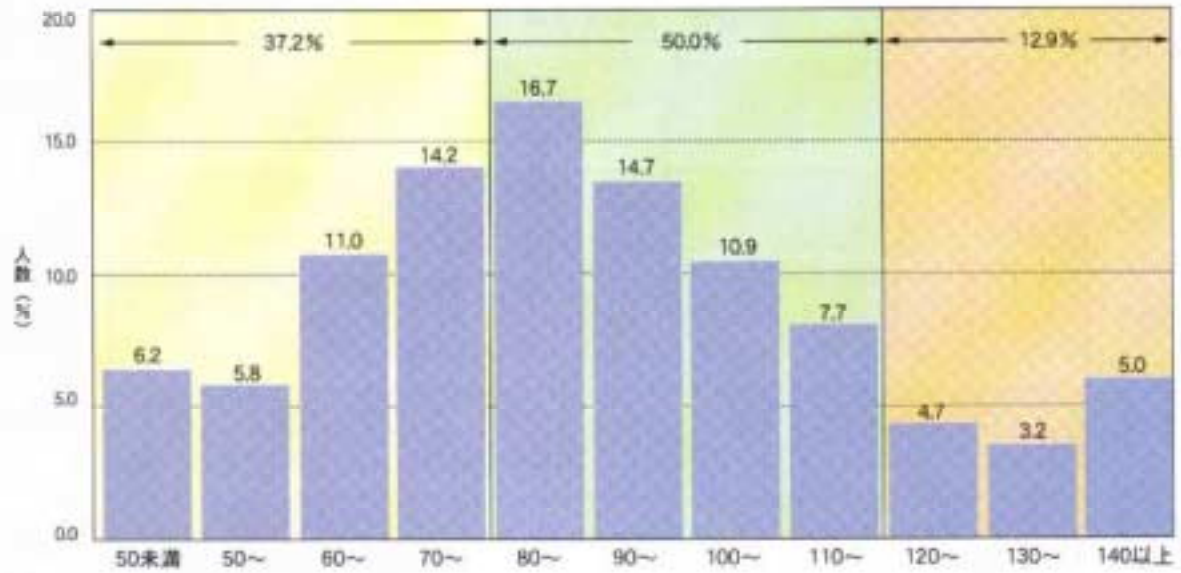
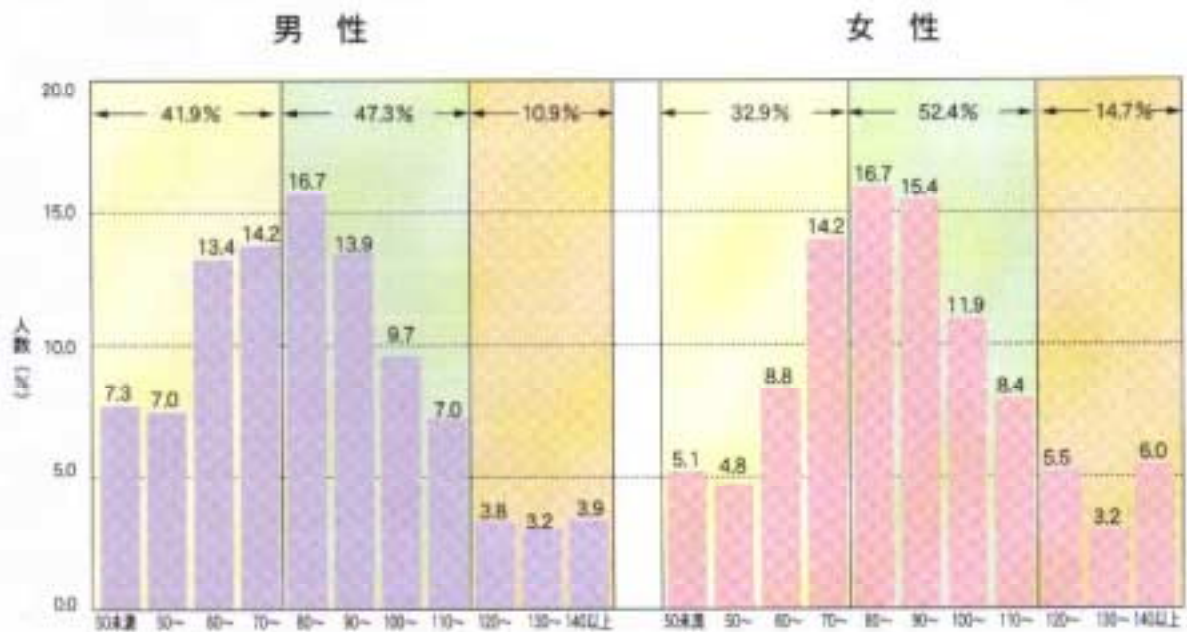


図-46 エネルギーの充足率度数分布 (性別)



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-47 エネルギーの食品群別摂取構成比年次比較

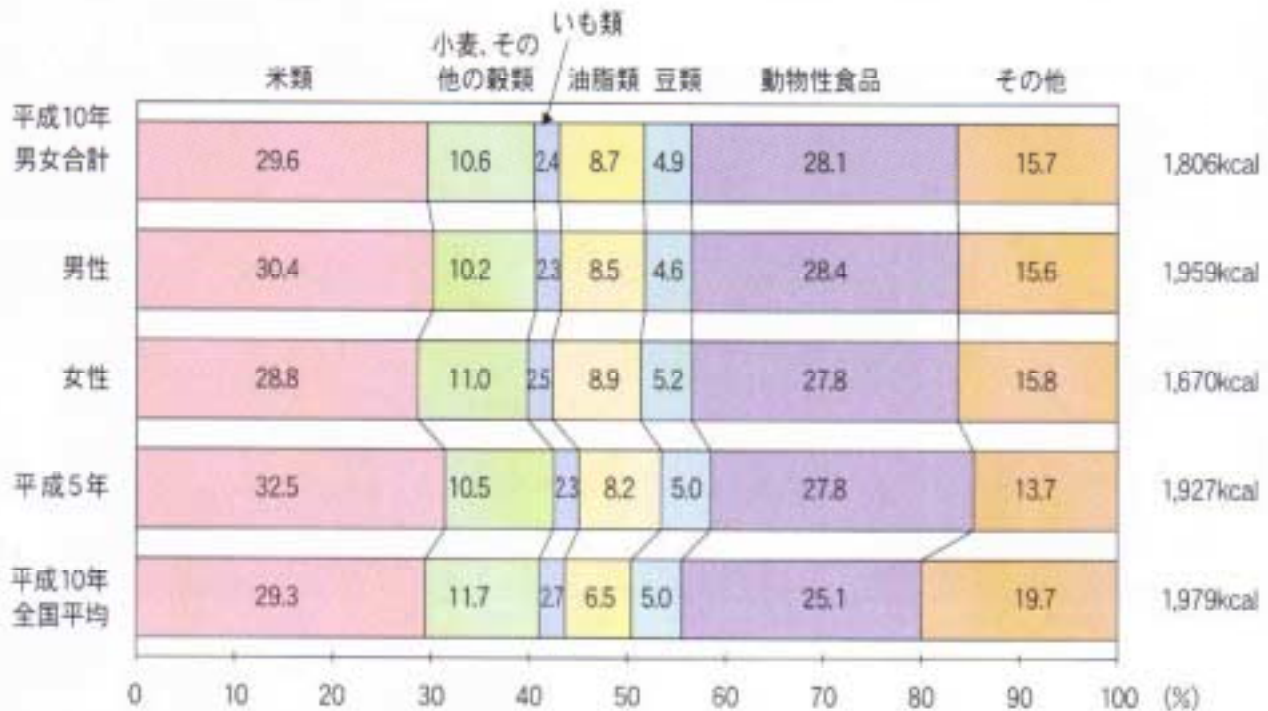
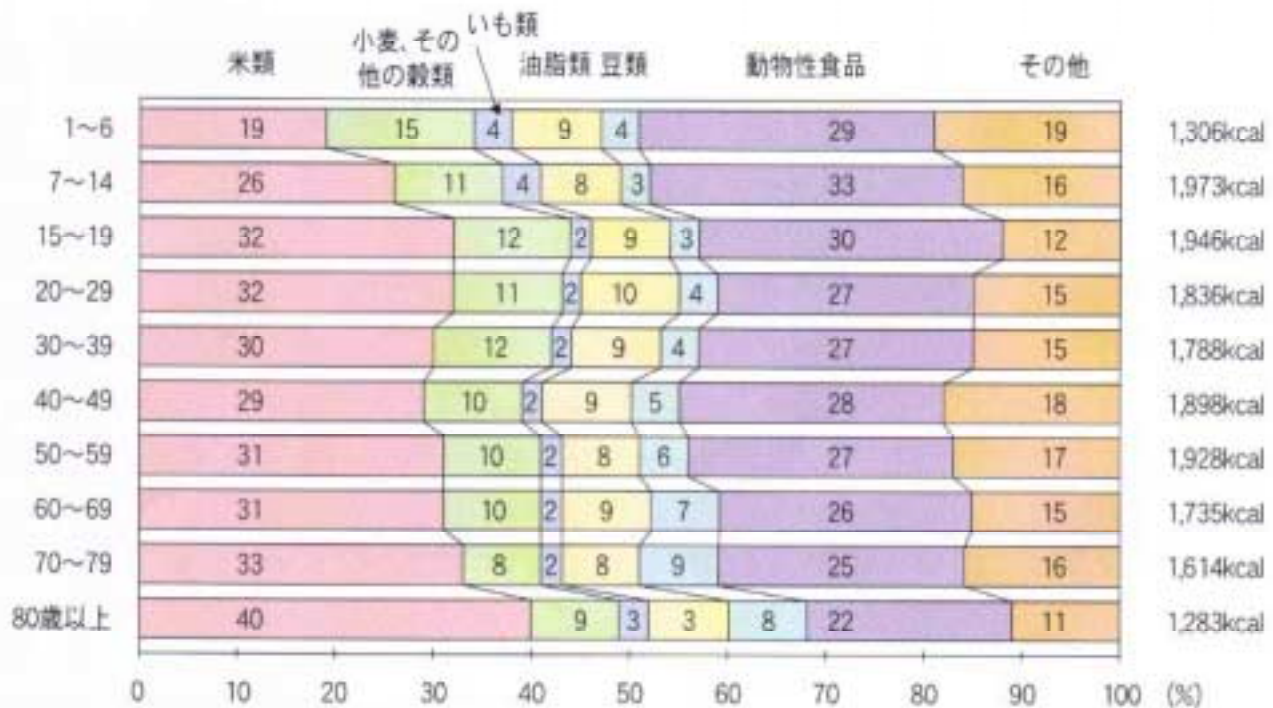


図-48 エネルギーの食品群別摂取構成比年次比較（年齢階級別：男女合計）



資料：平成10年国民栄養調査
平成10年県民健康栄養調査

図-49 たんぱく質の充足率度数分布

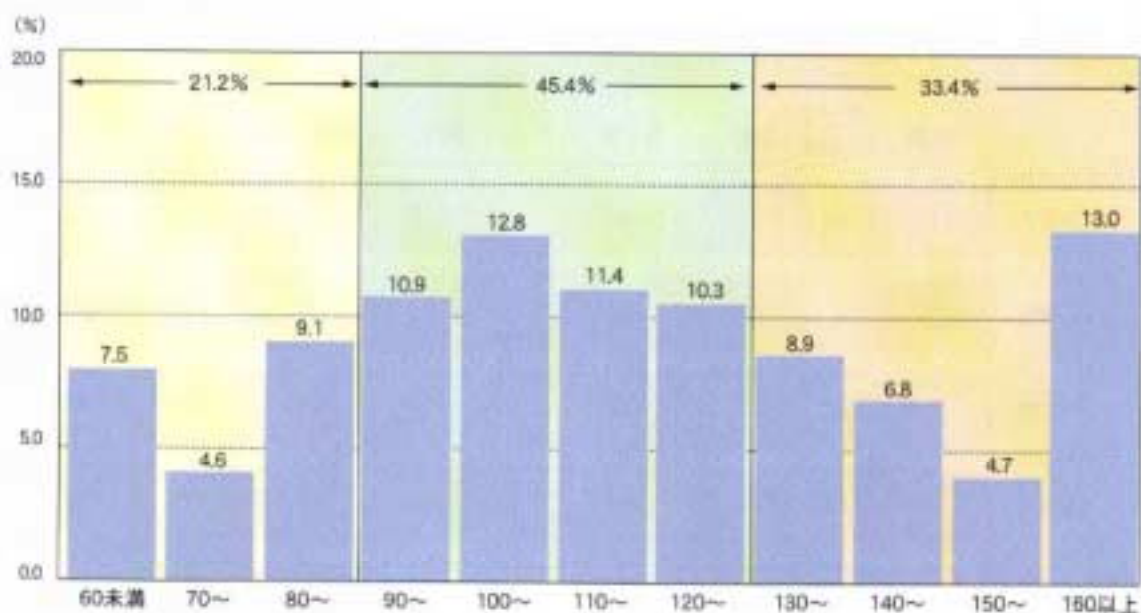
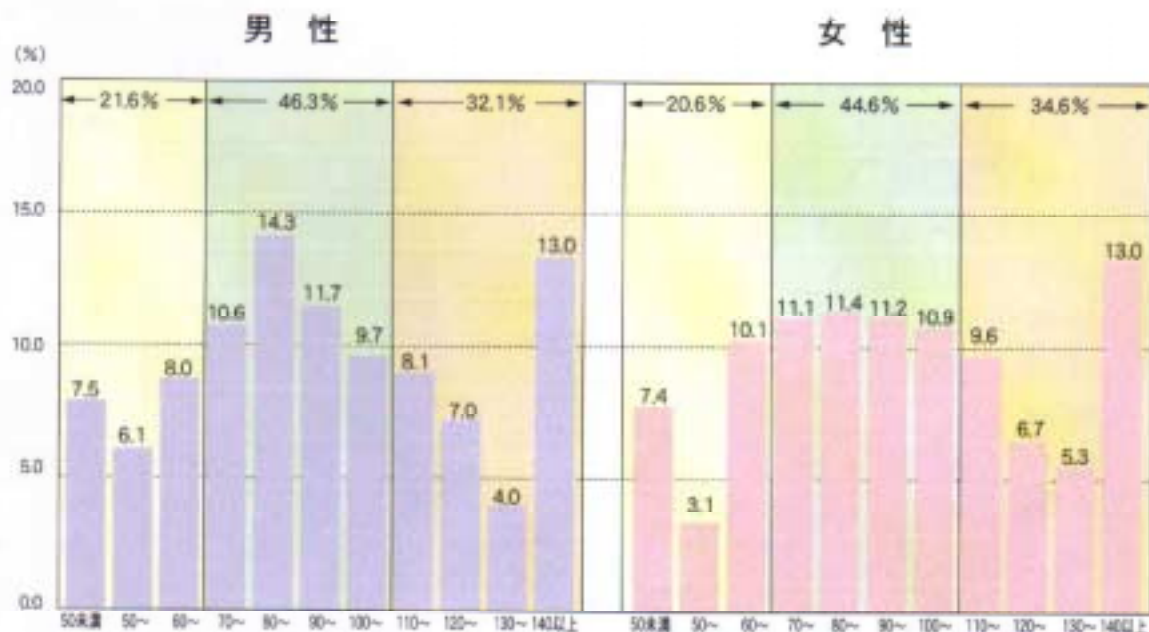


図-50 たんぱく質の充足率度数分布（性別）



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-51 たんぱく質の食品群別摂取構成比年次比較

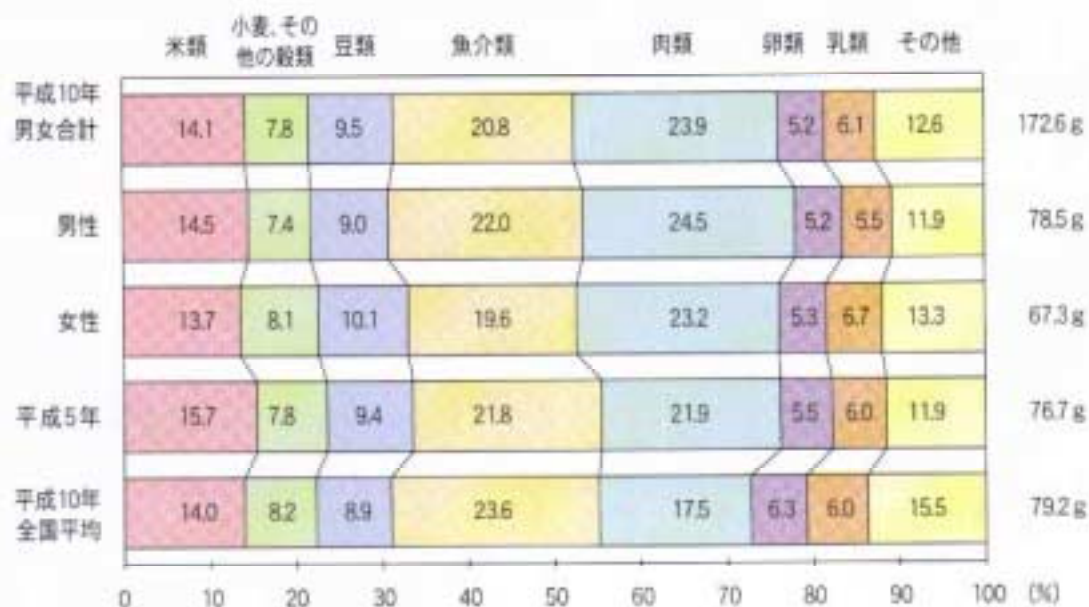
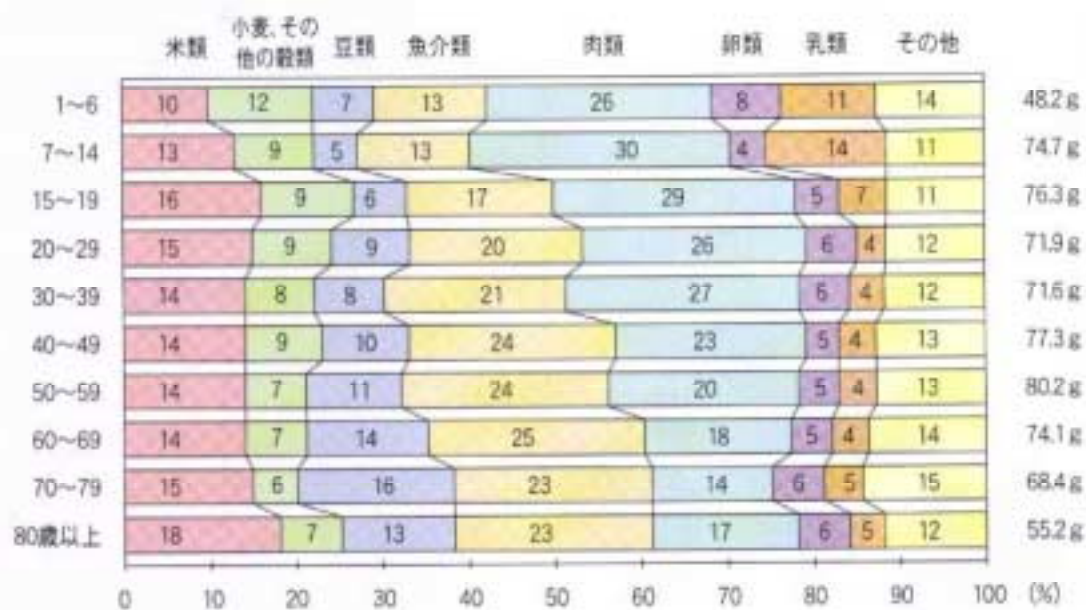


図-52 たんぱく質の食品群別摂取構成比年次比較 (年齢階級別：男女合計)



資料：平成10年国民栄養調査
平成10年県民健康栄養調査

図-53 脂質の充足率度数分布

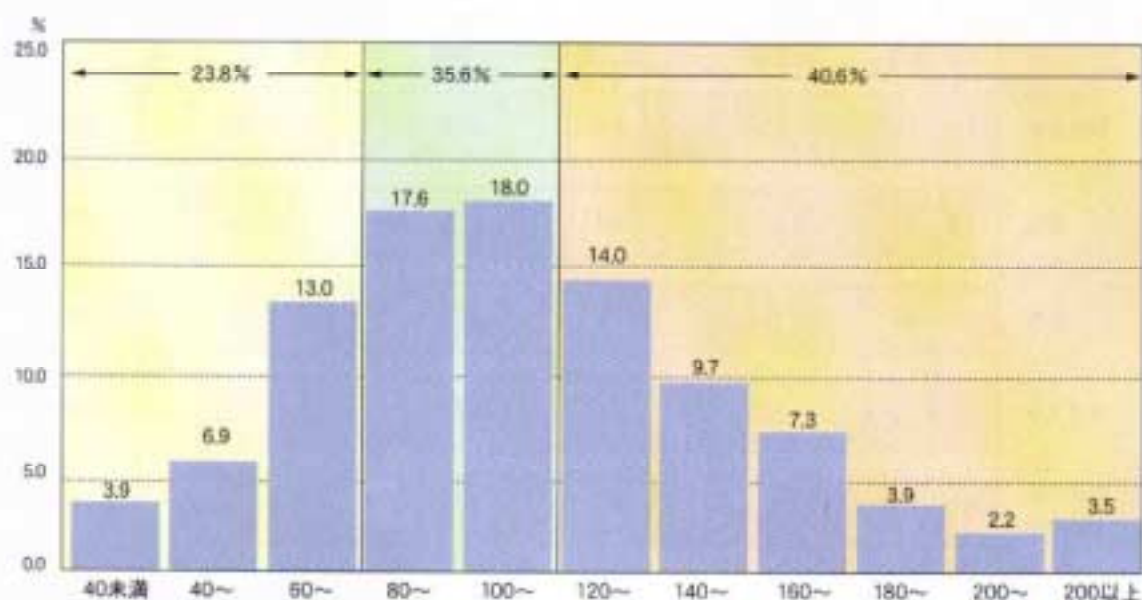
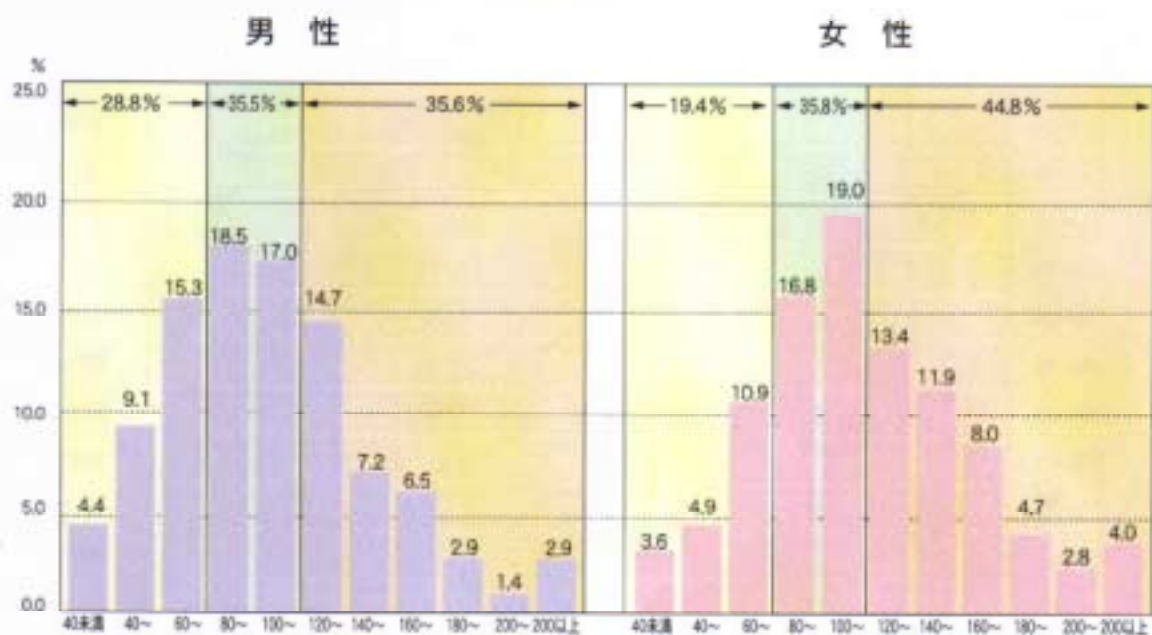


図-54 脂質の充足率度数分布（性別）



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-55 脂質の食品群別摂取構成比年次比較

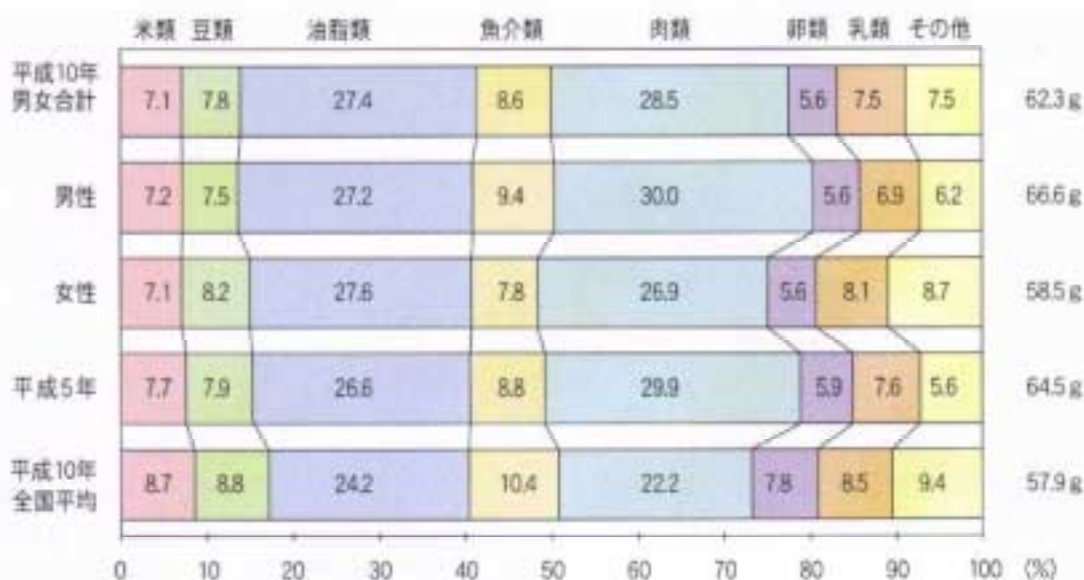
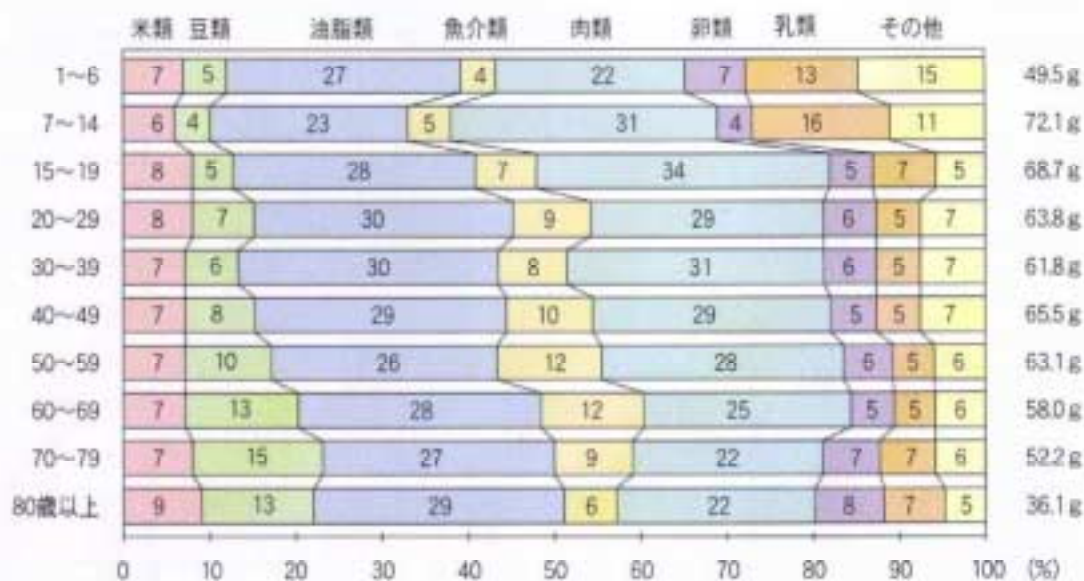


図-56 脂質の食品群別摂取構成比 (年齢階級別：男女合計)



資料：平成10年国民栄養調査
平成10年県民健康栄養調査

図-57 カルシウムの充足率度数分布

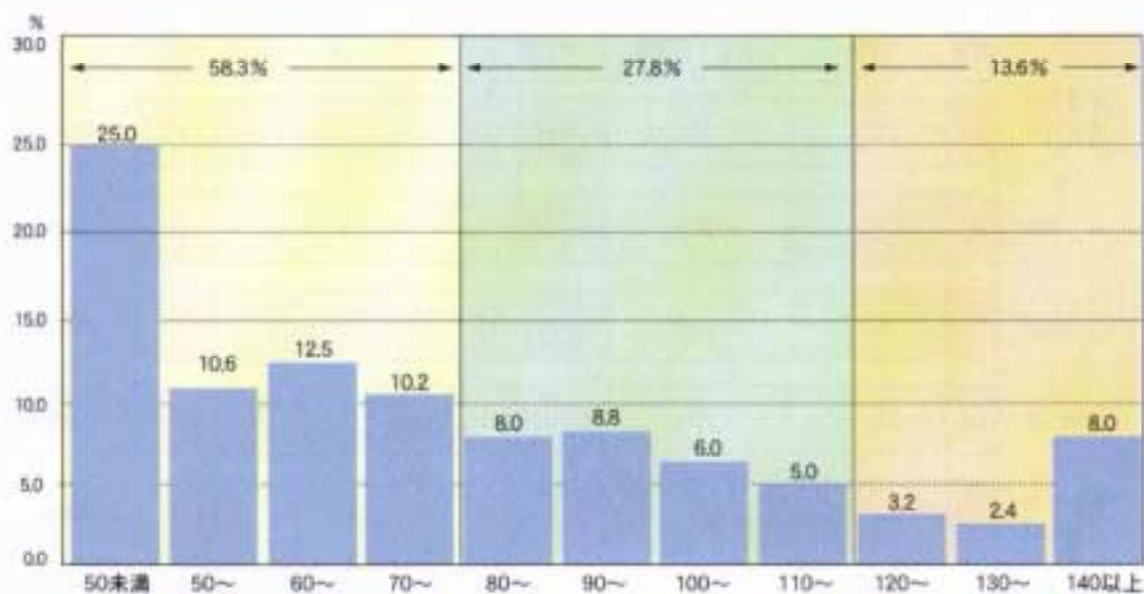
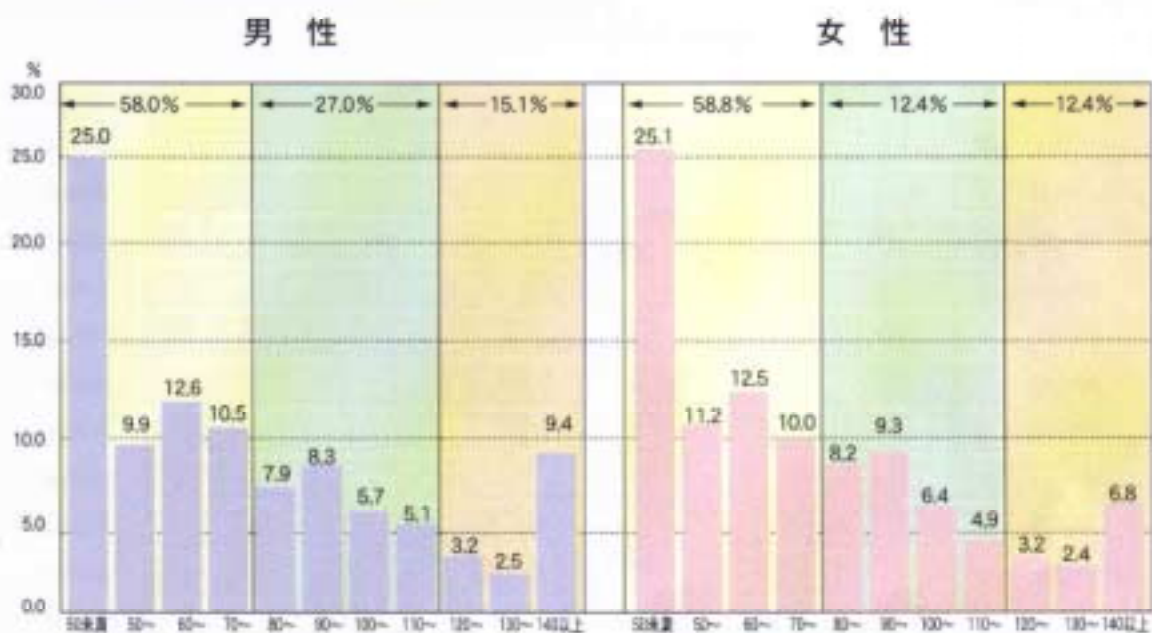


図-58 カルシウムの充足率度数分布（性別）



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-59 カルシウムの食品群別摂取構成比年次比較

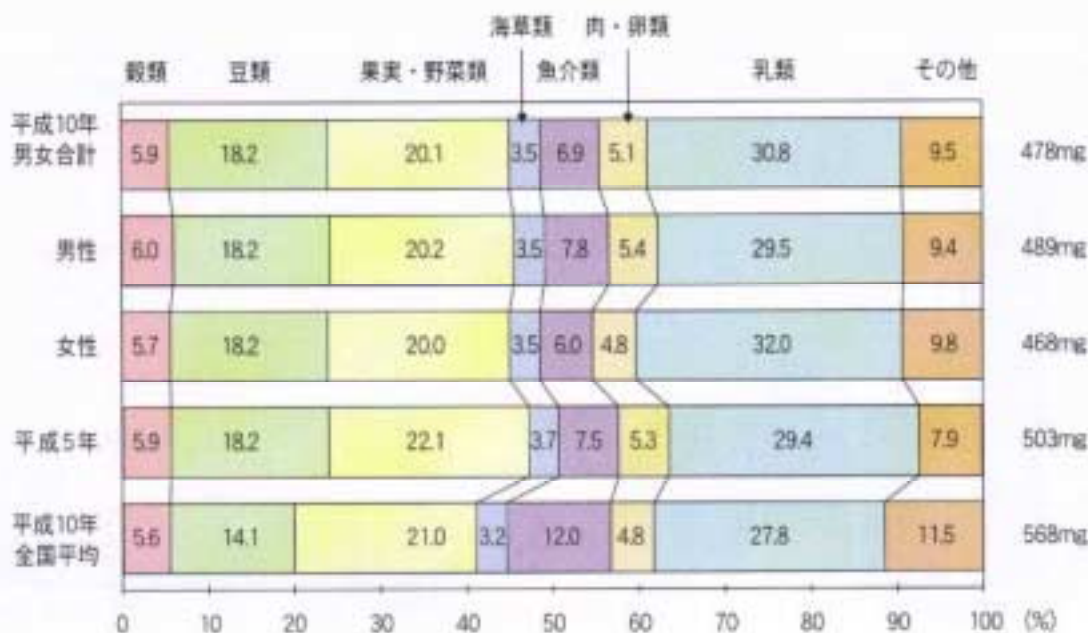
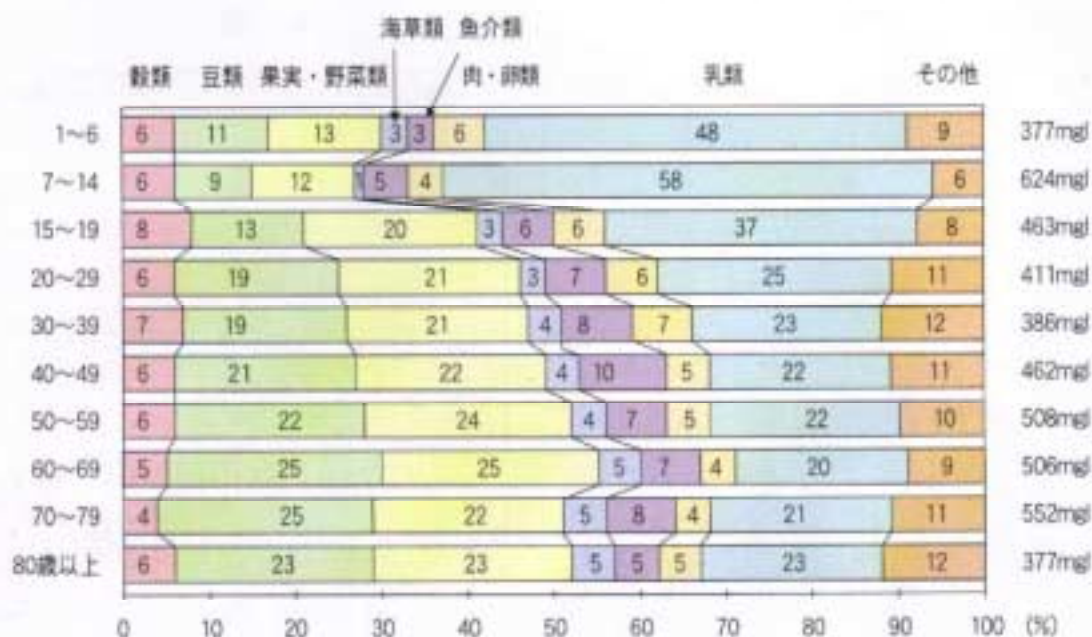


図-60 カルシウムの食品群別摂取構成比（年齢階級別：男女合計）

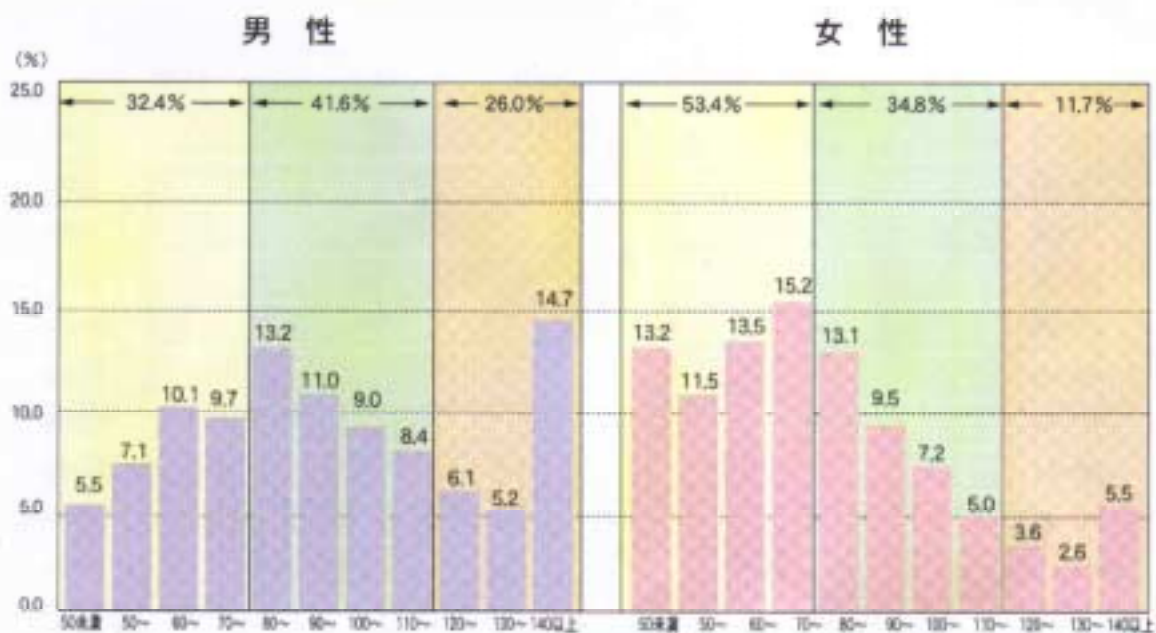


資料：平成10年県民健康栄養調査

図-61 鉄の充足率度数分布



図-62 鉄の充足率度数分布（性別）



資料：平成10年県民健康栄養調査

図-63 鉄の食品群別摂取構成比年次比較

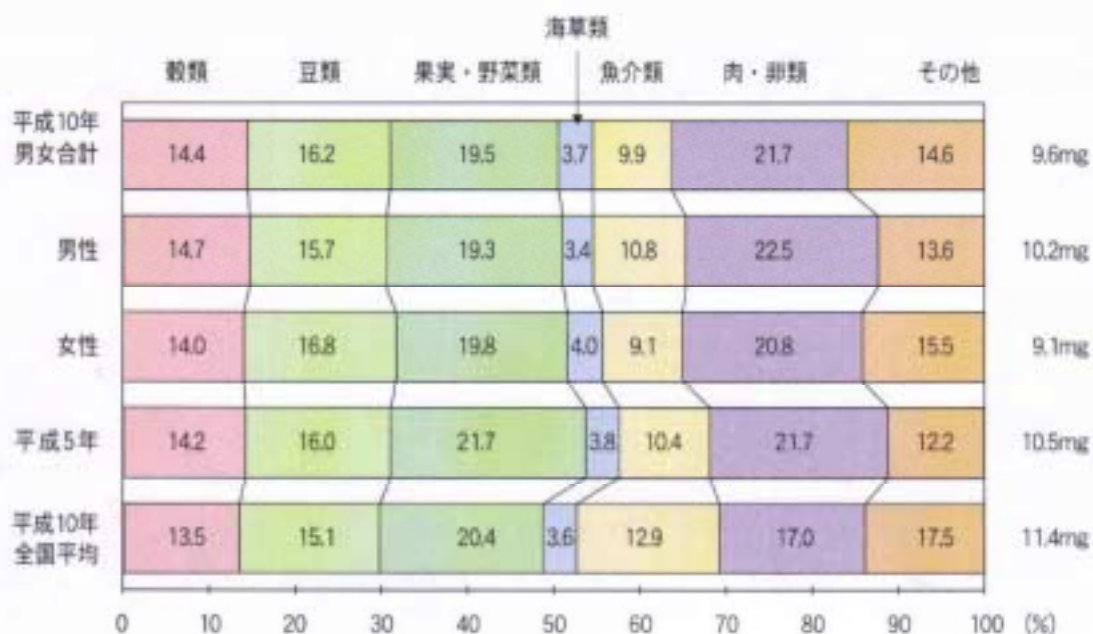
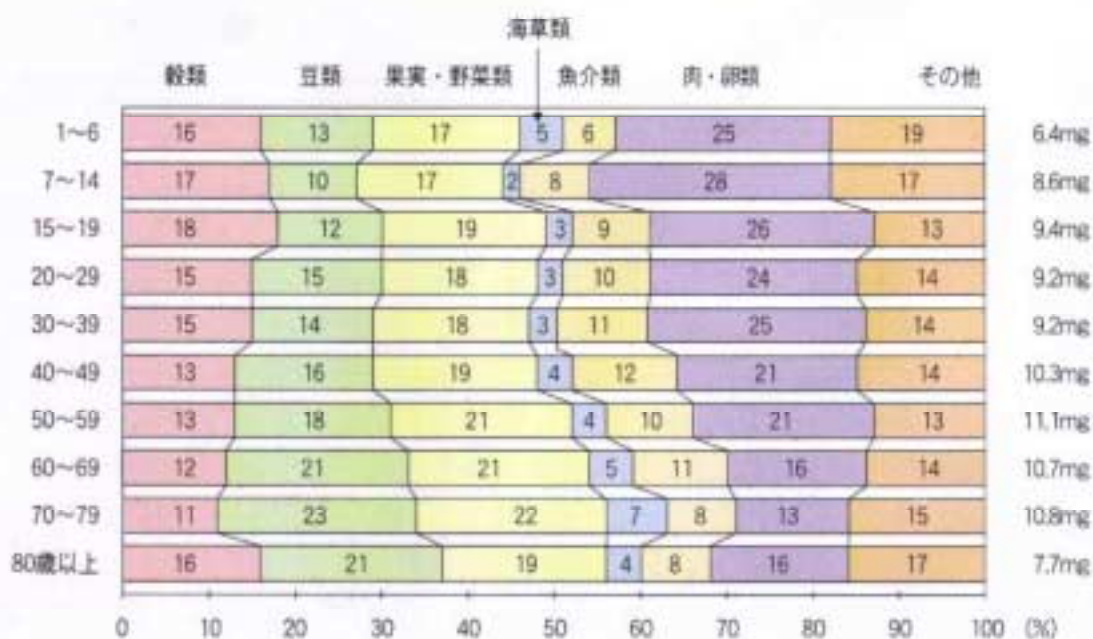


図-64 鉄の食品群別摂取構成比（年齢階級別：男女合計）



資料：平成10年国民栄養調査
平成10年県民健康栄養調査

資料 9

食塩の摂取状況

図-65 食塩の摂取状況

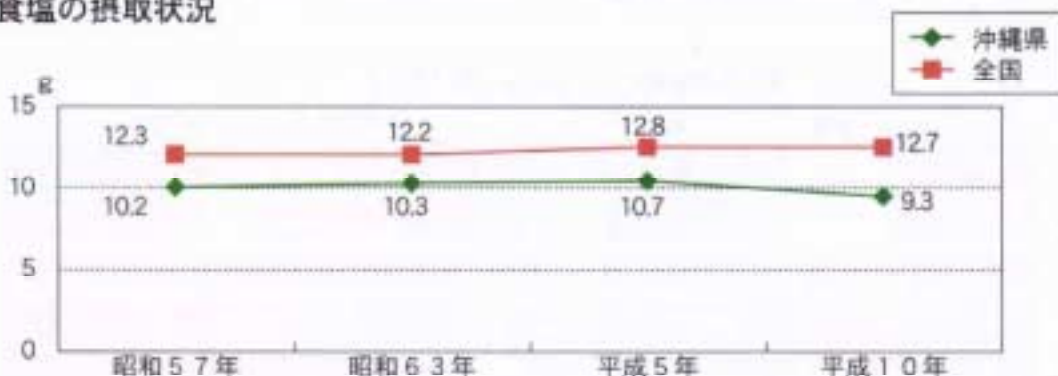


図-66 食塩の食品群別摂取構成比年次比較

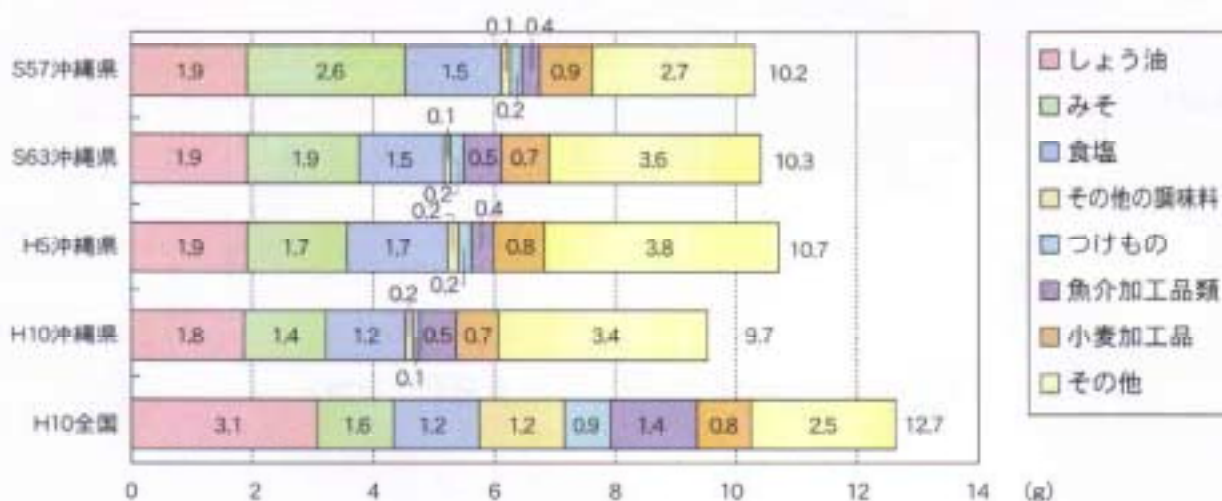
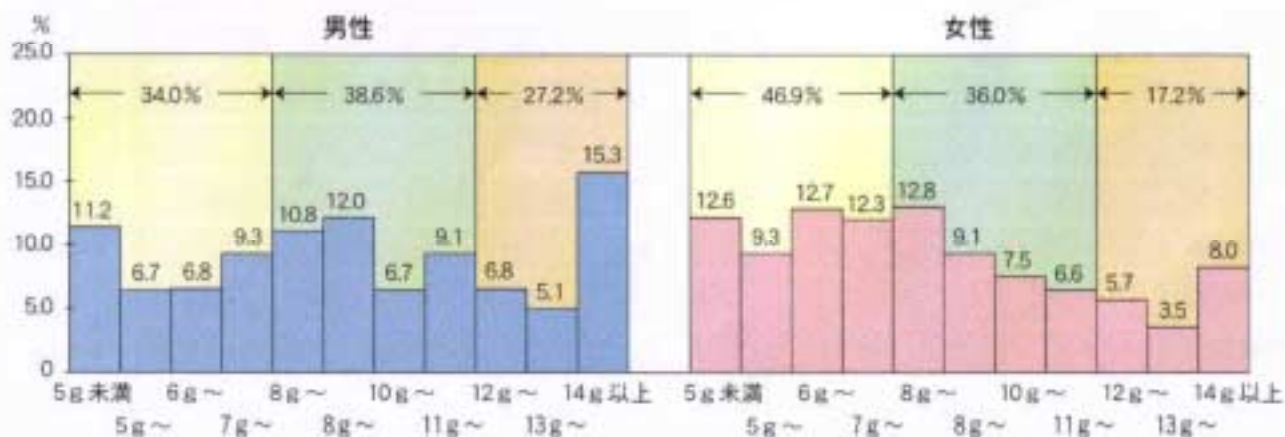


図-67 食塩の食品群別摂取量度数分布（性別）



資料：平成10年国民栄養調査
平成10年県民健康栄養調査

図-68 食塩の食品群別摂取構成比（年齢階級別：男性）

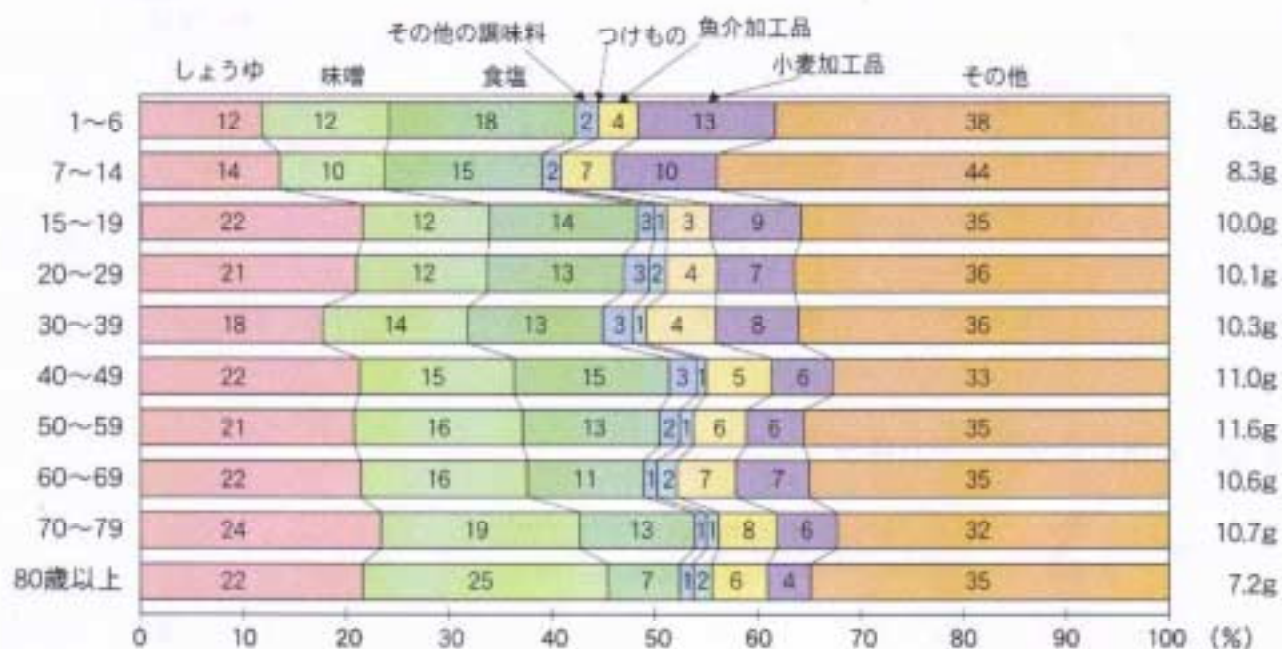
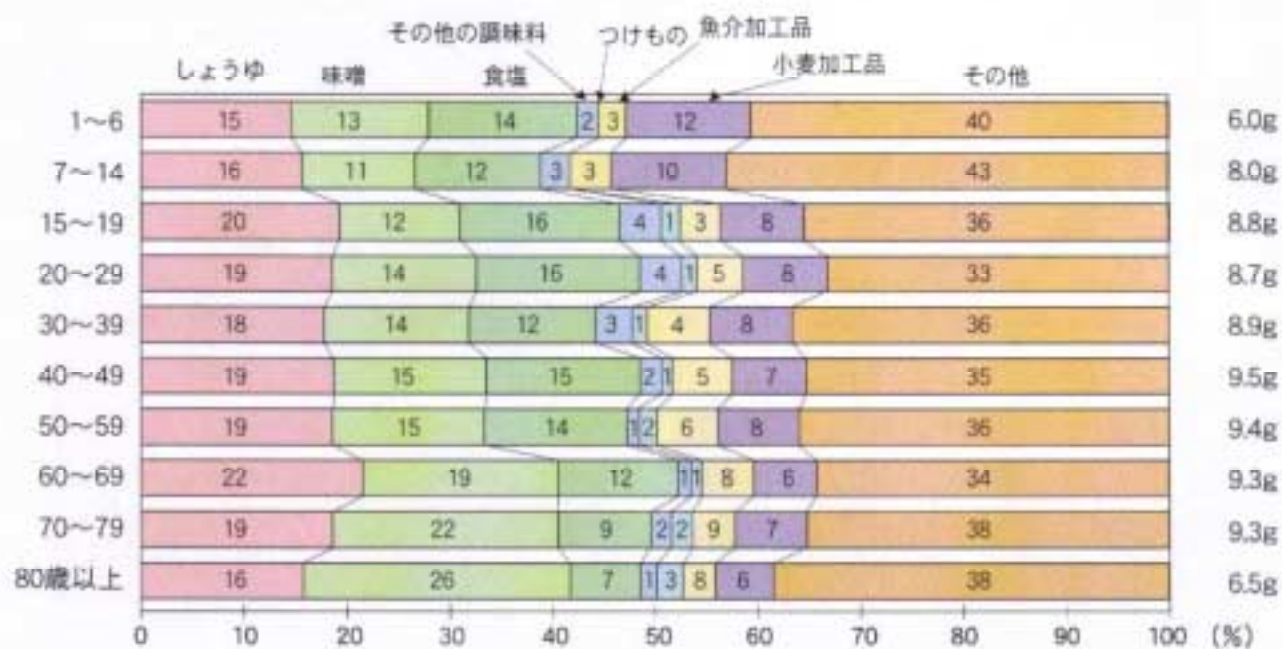


図-69 食塩の食品群別摂取構成比（年齢階級別：女性）



資料：平成10年県民健康栄養調査

食品群別摂取状況

表-4 食品群別摂取量の年次推移（男女合計）

（単位：g）

食品群(類)	平成10年度 全県平均 1,802人	平成5年度 全県平均 531世帯	昭和63年度 全県平均 310世帯	昭和57年度 全県平均 330世帯	昭和47年度 全県平均 827世帯	平成10年度 全国平均 13,289人
植物性食品	1234.9	1004.2	—	—	—	1047.1
動物性食品	348.3	348.5	—	—	—	350.0
米類	152.1	176.2	186.1	182.7	208.1	164.8
パン類	35.7	34.7	33.3	41.4	47.2	40.9
めん類	32.8	29.1	16.5	23.2	34.0	43.0
その他穀類	8.6	8.3	5.9	—	—	9.3
種実類	0.7	0.6	1.1	—	—	2.1
いも類	45.3	52.4	39.6	39.5	27.4	71.5
砂糖類	6.9	6.1	5.6	5.9	5.2	9.5
菓子類	17.4	12.4	16.8	14.3	18.7	24.3
油脂類	19.2	18.7	17.9	20.0	15.3	16.0
豆類	74.1	75.0	90.5	91.6	56.8	72.5
果実類	69.0	86.4	102.9	110.2	70.9	115.5
緑黄色野菜類	97.3	103.4	106.9	82.4	111.5	87.9
その他野菜類	135.4	152.9	148.1	162.8	151.7	172.7
きのこ類	6.4	4.3	2.6	—	—	14.0
海草類	5.2	3.6	3.9	—	—	6.0
調味・嗜好飲料類	527.0	235.6	116.6	87.1	61.1	193.1
魚介類	75.1	79.9	79.4	63.9	61.2	95.9
肉類	100.3	97.5	86.5	94.2	102.5	77.5
卵類	30.9	34.2	38.0	42.4	31.3	40.5
乳類	138.1	132.2	118.5	119.4	75.2	135.0
加工食品類	—	0.5	14.9	5.8	1.4	—
その他の食品類	5.7	7.5	6.6	5.0	8.9	5.1

資料：平成10年国民栄養調査
県民栄養調査

図-70 食品群別摂取量の比較

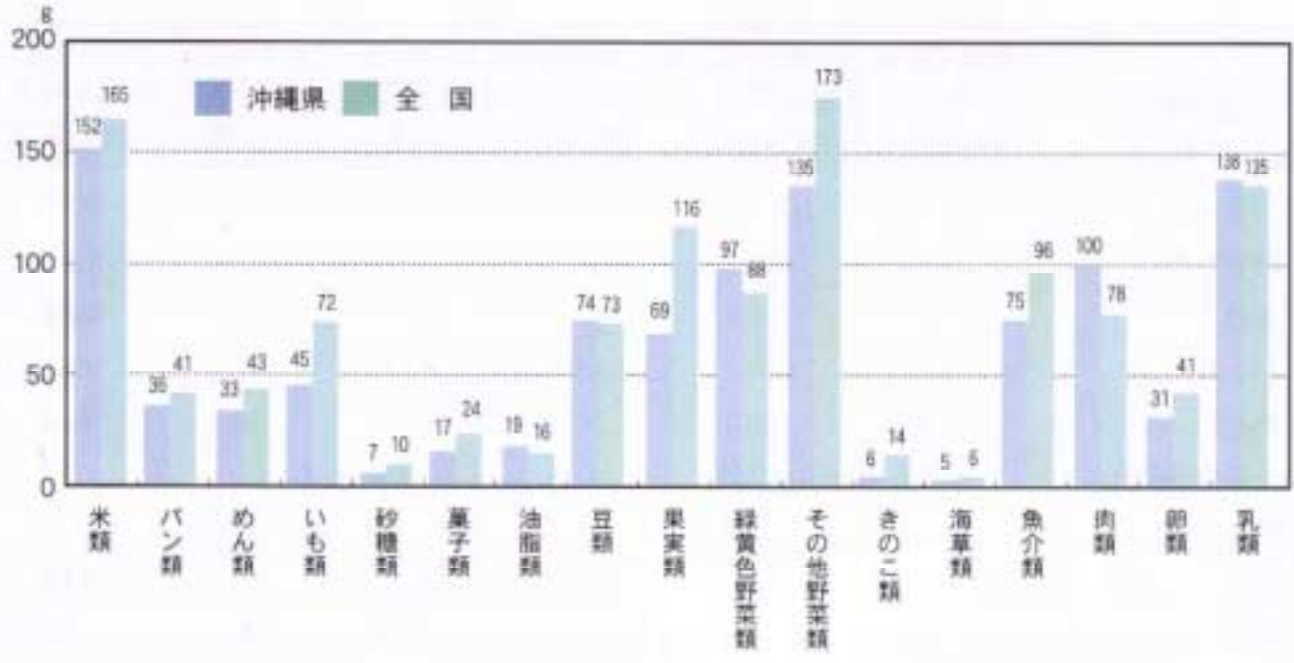
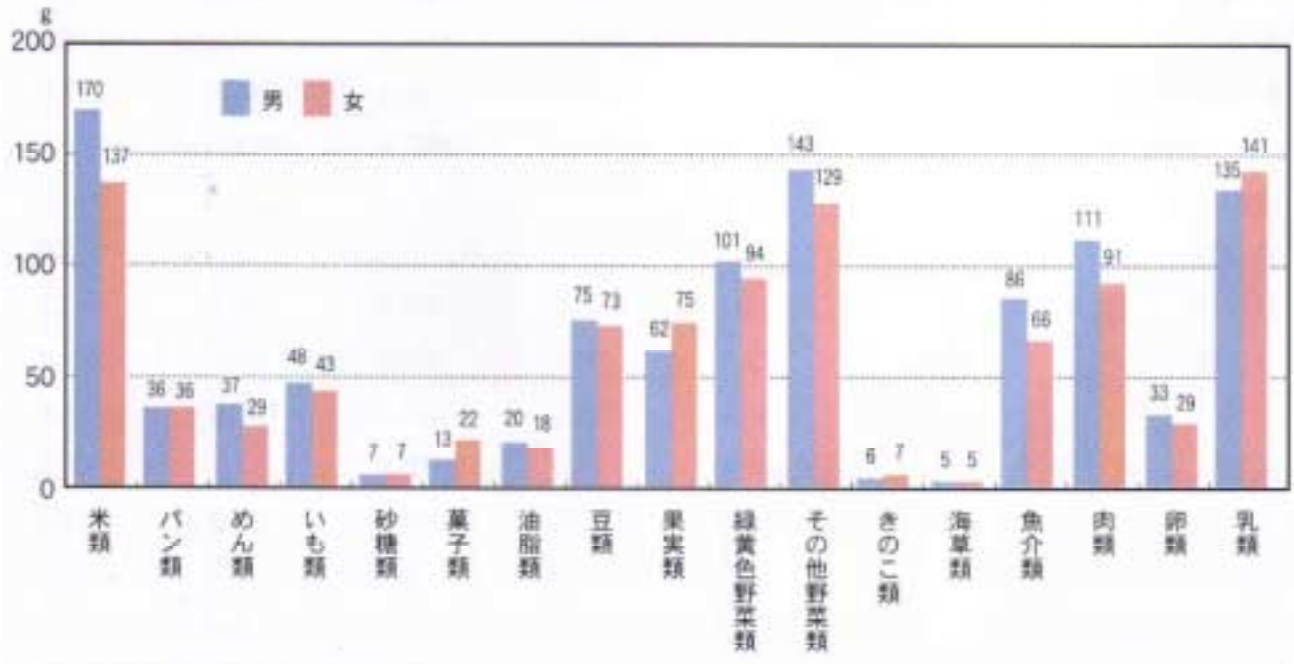


図-71 食品群別摂取量の平均値（性別）



資料：平成10年国民栄養調査
：平成10年県民健康栄養調査

図-72 米類の摂取量

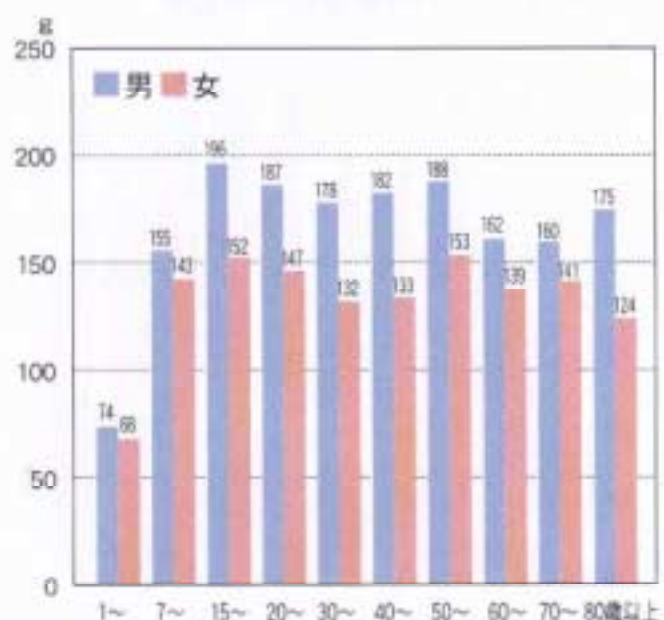


図-73 パン類の摂取量

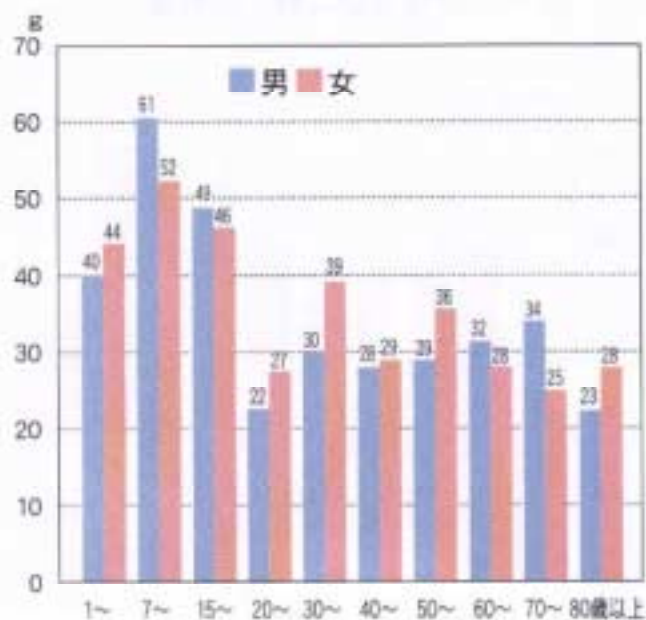


図-74 めん類の摂取量

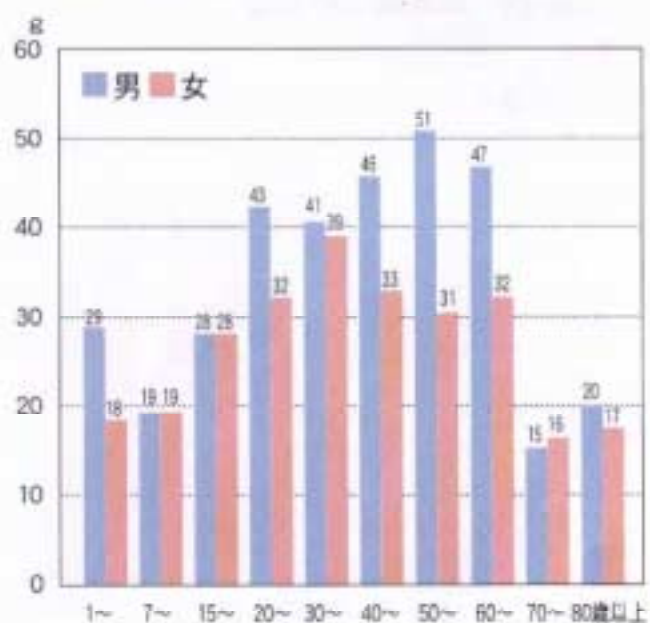


図-75 油脂類の摂取量

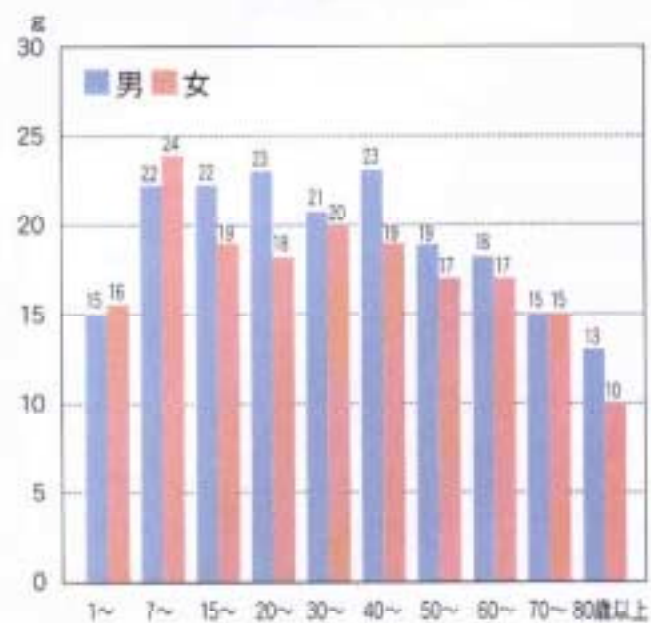


図-76 緑黄色野菜類の摂取量

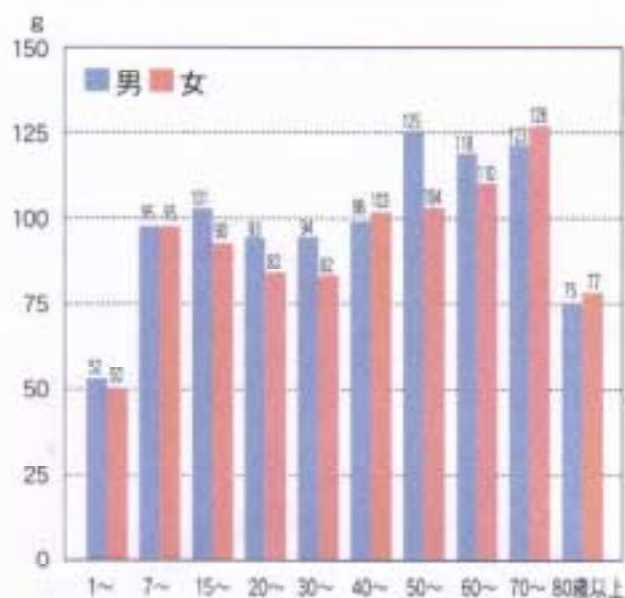


図-77 その他野菜類の摂取量

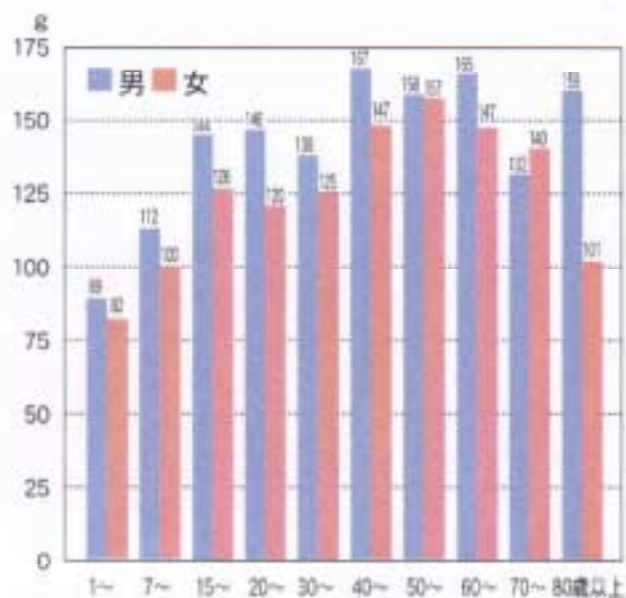


図-78 果実類の摂取量

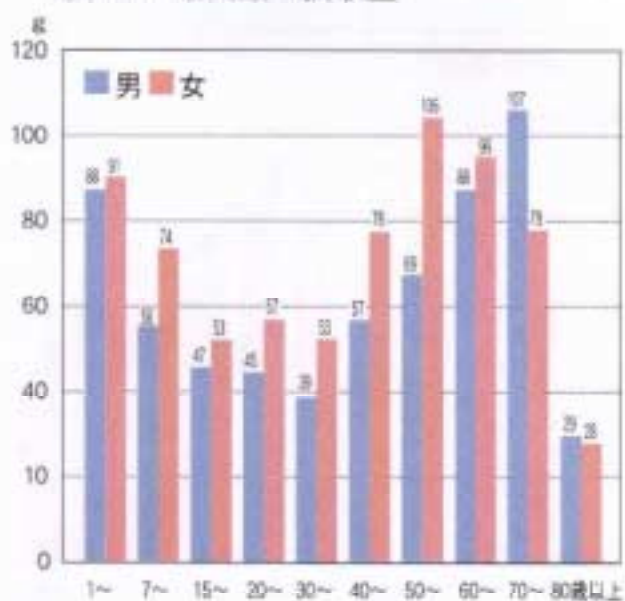


図-79 海草類の摂取量

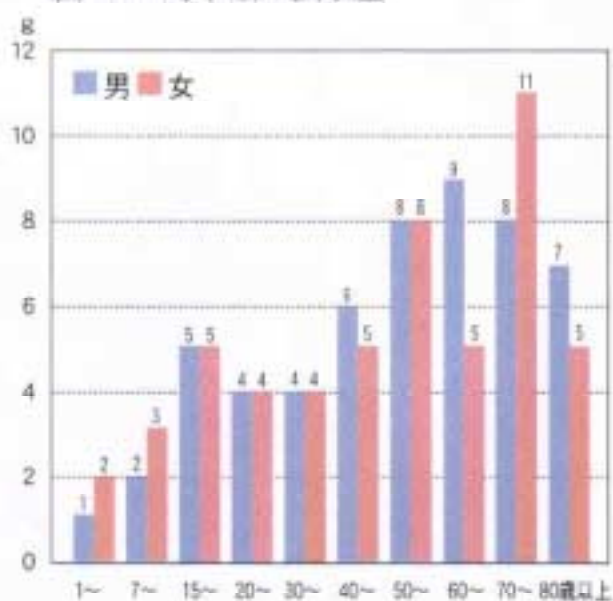


図-80 豆類の摂取量

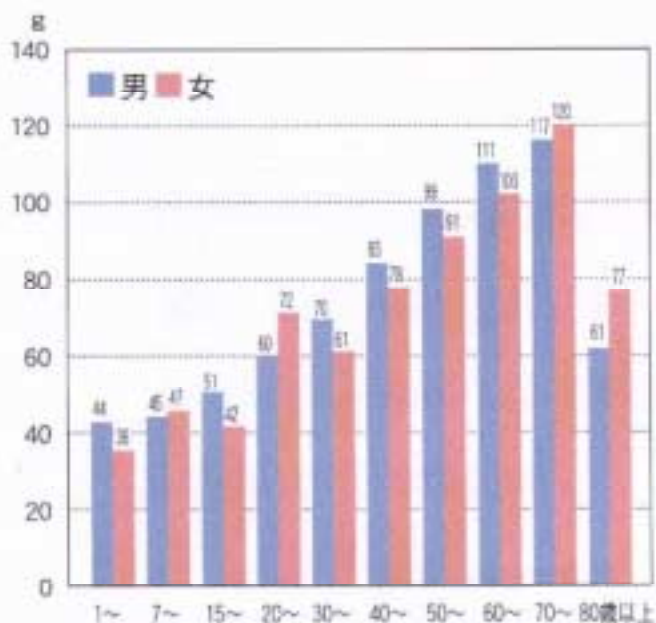


図-81 肉類の摂取量

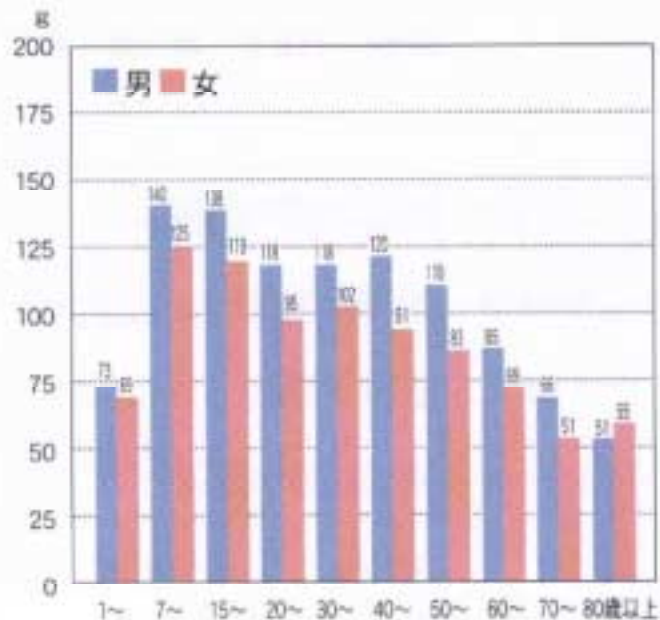


図-82 魚介類の摂取量

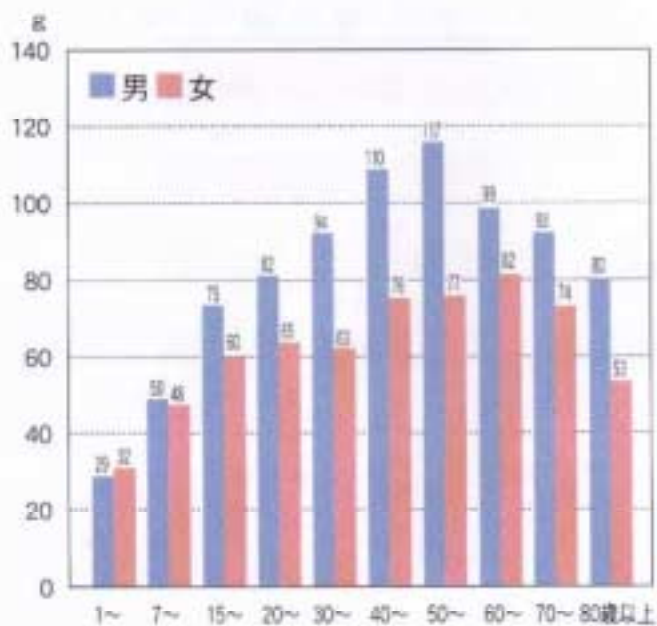
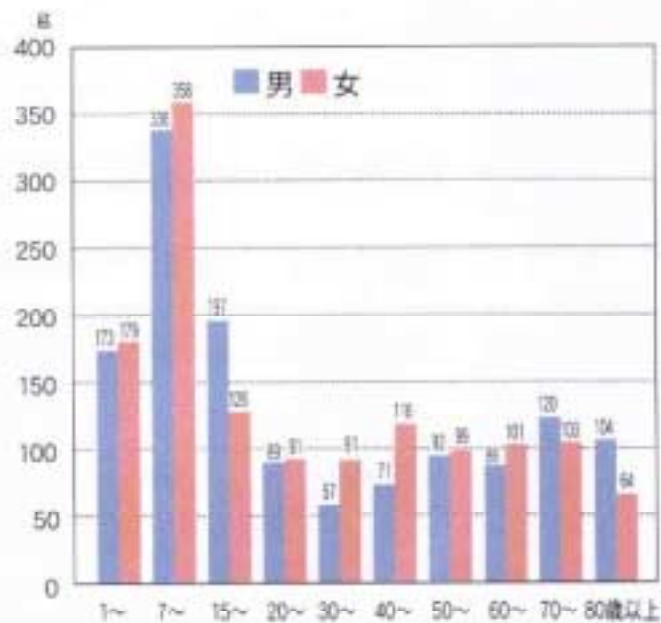


図-83 乳類の摂取量



食事を一緒に食べる人の状況

図-84 朝食を一緒に食べる人

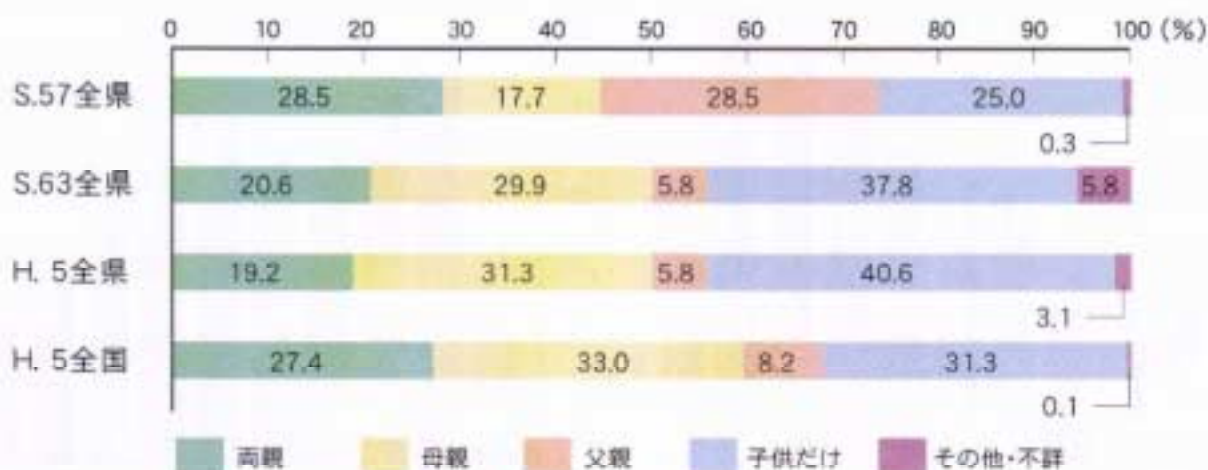
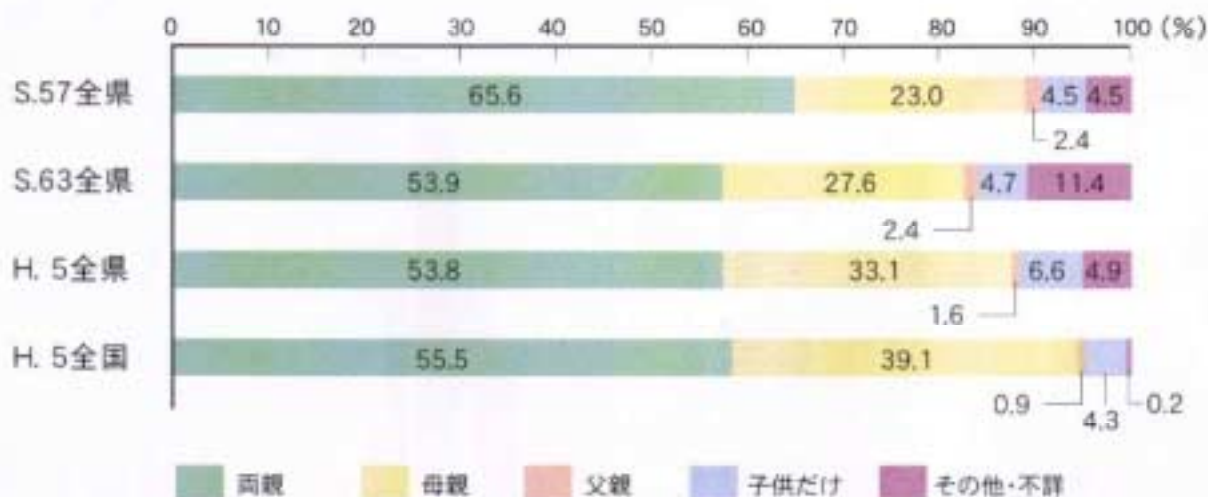


図-85 夕食を一緒に食べる人



資料：国民栄養調査
県民栄養調査

食生活に対する意識調査

図-86 ふだん市販の惣菜や弁当などを利用することがありますか？

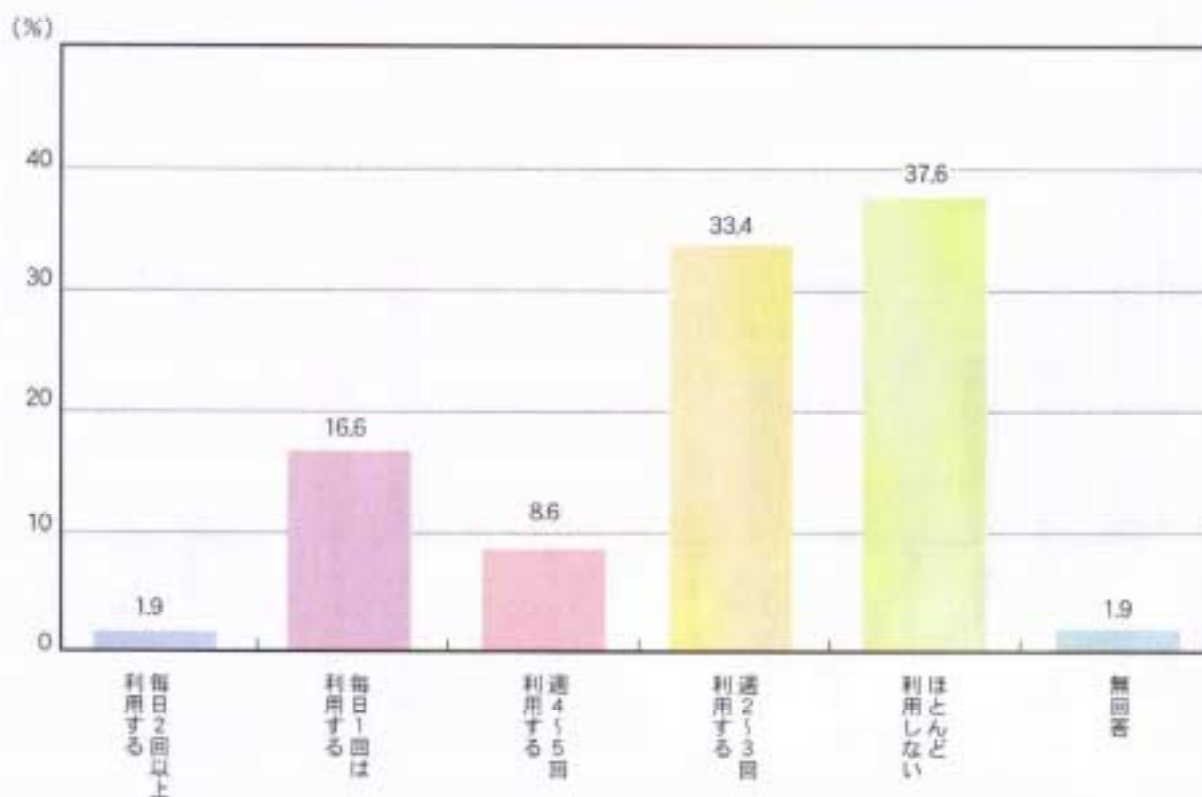
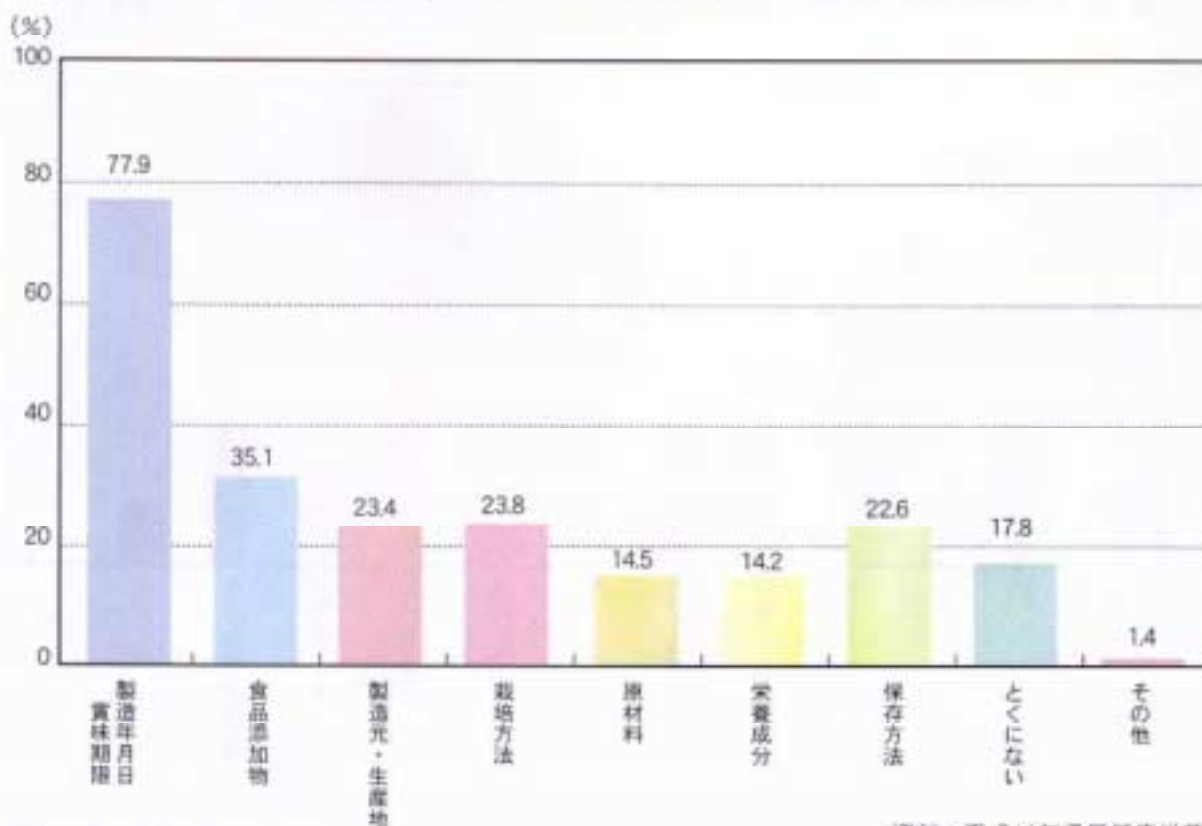


図-87 ふだん食品を購入する際に気をつけていることがありますか？

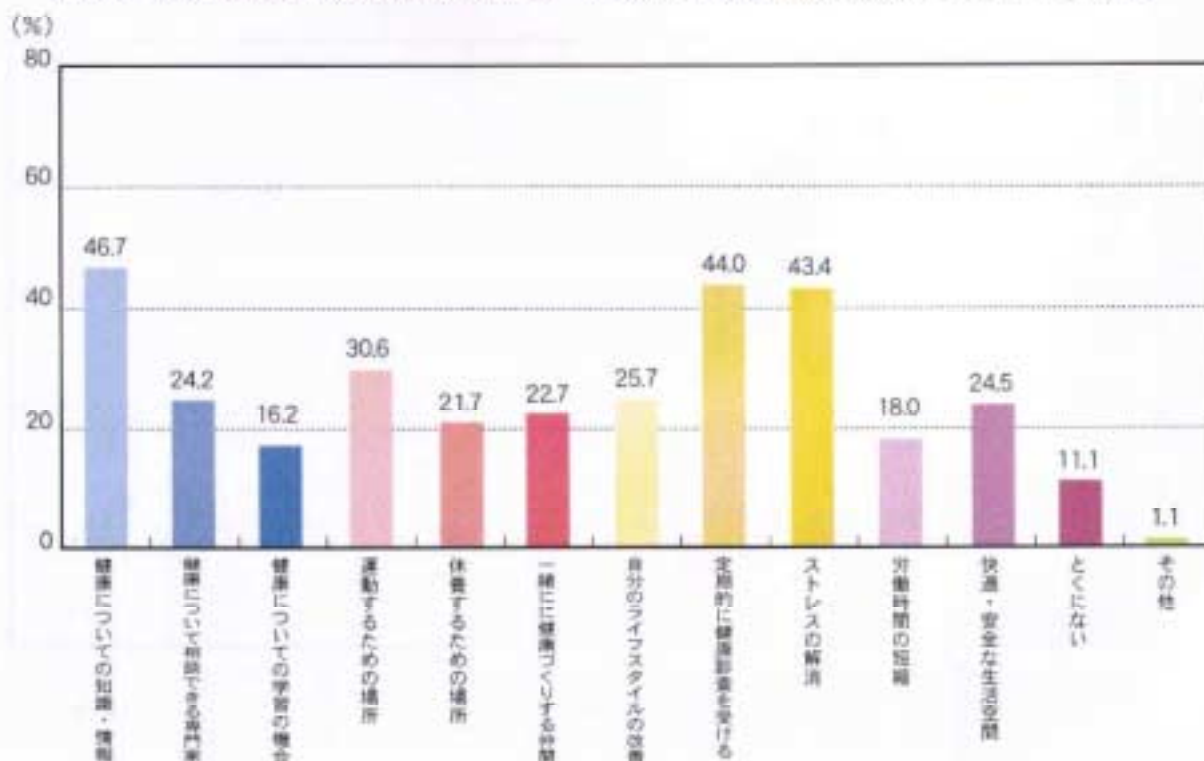


資料：平成10年県民健康栄養調査

図-88 健康のためにふだんの食事で気をつけていることは何ですか？



図-89 健康的な生活を送るうえで、とくに必要と思われることは何ですか？



資料：平成10年県民健康栄養調査

— 栄養成分表示について —

- 販売する食品に栄養表示をしようとする時は、食品単位当たりの熱量（エネルギー）と主要栄養成分（たんぱく質、脂質、糖質、ナトリウム）の表示をしなければなりません。

◇◇ビスケット (1枚10g当たり)	
熱量	54kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	2.9g
糖質	6.5g
ナトリウム	56mg

- ビタミンC、カルシウム等、主要成分以外の栄養成分を表示しようとする時は、表示しようとする栄養成分の含有量を、主要成分とともに表示しなければなりません。

★★ウエハース (1枚10g当たり)	
熱量	50kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	2.5g
糖質	6.3g
ナトリウム	49mg
ビタミンC	120mg
カルシウム	80mg
鉄	0.1mg

- 強調表示（高い、含む、強化された、低い等の表示）を行う時には、上記に示した表示をするとともに、強調表示基準（栄養成分の含有量等を強調して表示する場合に守るべき事項）に適合していなければなりません。

1) 強調表示は、「補給できる旨」（高い、含む及び強化された）と「適切な摂取ができる旨」（含まない、低い及び低減された）に分類されます。

補給できる旨	絶対表示		相対表示																																			
	<p>カルシウム豊富 ○○ウエハース 1枚に100mgのカルシウム <1枚(10g)当たり></p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>50kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>糖質</td><td>6.3g</td></tr> <tr><td>ナトリウム</td><td>40mg</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>100mg</td></tr> </table> <p>高い旨</p>	熱量	50kcal	たんぱく質	0.5g	脂質	2.5g	糖質	6.3g	ナトリウム	40mg	カルシウム	100mg	<p>ビタミンC入り □□レモンキャンディー <1粒(4g)当たり></p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>16kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0g</td></tr> <tr><td>糖質</td><td>4g</td></tr> <tr><td>ナトリウム</td><td>0mg</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>5mg</td></tr> </table> <p>含む旨</p>	熱量	16kcal	たんぱく質	0g	脂質	0g	糖質	4g	ナトリウム	0mg	カルシウム	5mg	<p>カルシウム強化 △△乳飲料 カルシウムが4年分の15倍入り <100ml当たり></p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>53kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>3.87g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1.47g</td></tr> <tr><td>糖質</td><td>6.03g</td></tr> <tr><td>ナトリウム</td><td>80mg</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>207mg</td></tr> </table> <p>強化された旨</p>	熱量	53kcal	たんぱく質	3.87g	脂質	1.47g	糖質	6.03g	ナトリウム	80mg	カルシウム
熱量	50kcal																																					
たんぱく質	0.5g																																					
脂質	2.5g																																					
糖質	6.3g																																					
ナトリウム	40mg																																					
カルシウム	100mg																																					
熱量	16kcal																																					
たんぱく質	0g																																					
脂質	0g																																					
糖質	4g																																					
ナトリウム	0mg																																					
カルシウム	5mg																																					
熱量	53kcal																																					
たんぱく質	3.87g																																					
脂質	1.47g																																					
糖質	6.03g																																					
ナトリウム	80mg																																					
カルシウム	207mg																																					

2) 強調表示の種類には、「絶対表示」（高い、含む、含まない、低い）と他の食品との比較による「相対表示」（強化された、低減された）があります。

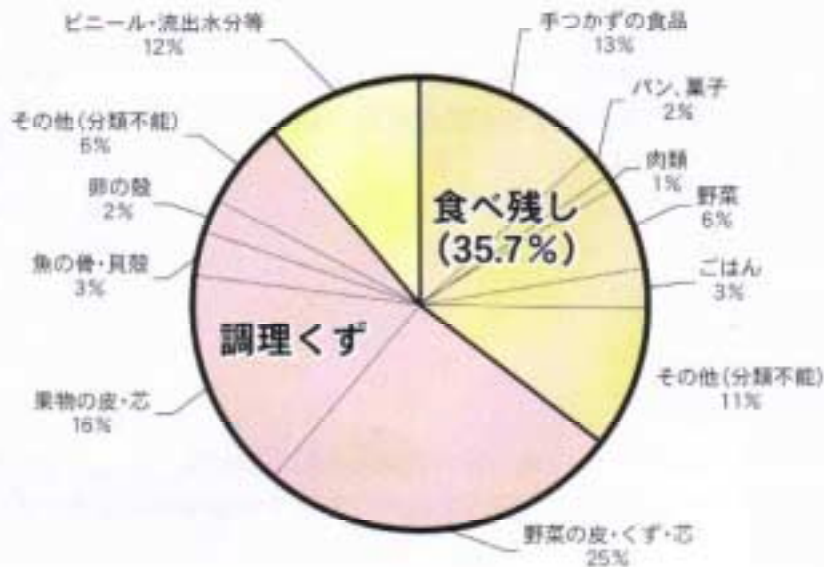
適切な摂取ができる旨	絶対表示		相対表示																															
	<p>ノンファット ○△ヨーグルト (100g)当たり</p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>42kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>4.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>糖質</td><td>6.3g</td></tr> <tr><td>ナトリウム</td><td>55mg</td></tr> </table> <p>含まない旨</p>	熱量	42kcal	たんぱく質	4.0g	脂質	0.1g	糖質	6.3g	ナトリウム	55mg	<p>低カロリー ◎○オレンジマーマレード <スプーン1杯(約20g)当たり></p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>6kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0g</td></tr> <tr><td>糖質</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>ナトリウム</td><td>13mg</td></tr> </table> <p>低い旨</p>	熱量	6kcal	たんぱく質	0g	脂質	0g	糖質	1.5g	ナトリウム	13mg	<p>▲印コーヒー飲料 (45%低糖) (100ml当たり)</p> <table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>21kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>糖質</td><td>4.4g</td></tr> <tr><td>ナトリウム</td><td>6mg</td></tr> <tr><td>糖類</td><td>3.4mg</td></tr> </table> <p>○印コーヒーに比べて 糖類45%カット 内容量1缶190ml</p> <p>低減された旨</p>	熱量	21kcal	たんぱく質	0.5g	脂質	0.3g	糖質	4.4g	ナトリウム	6mg	糖類
熱量	42kcal																																	
たんぱく質	4.0g																																	
脂質	0.1g																																	
糖質	6.3g																																	
ナトリウム	55mg																																	
熱量	6kcal																																	
たんぱく質	0g																																	
脂質	0g																																	
糖質	1.5g																																	
ナトリウム	13mg																																	
熱量	21kcal																																	
たんぱく質	0.5g																																	
脂質	0.3g																																	
糖質	4.4g																																	
ナトリウム	6mg																																	
糖類	3.4mg																																	

資料：文部省 厚生省 農林水産省 食生活指針の解説要領

－ 食べ残し・食品の廃棄の状況 －

○ 京都市における事例調査

- ・ 京都市清掃局が「家庭ごみ組成調査」（平成9年）として、同市内の81世帯の家庭ごみを調査したところ、1日1世帯当たりの台所ごみ（調理くず、食べ残し等）は758gで、このうち35.7%にあたる271gが可食部分の食べ残し・廃棄



○ 1人・1日当たり供給・摂取熱量



(資料) 農林水産省「食料需給表」、厚生省「国民栄養調査」

- (注) 1 供給熱量及び摂取熱量は統計の取り方が異なるので単純には比較はできない。
- 2 摂取熱量から酒類を除いている。

○ 廃棄された食べ残しや食品が保存されていた場所

冷蔵庫	47.8%
冷凍庫	14.0%
戸棚・吊り戸棚	12.5%

資料：商品科学研究所「core No.85－食べずに捨てた食品の実態とその対策－」

資料：文部省 厚生省 農林水産省 食生活指針の解説要領

－「6つの基礎食品」について－

－ 6つの基礎食品 －

	食品の類別	はたらき
第一類	魚・肉・卵・大豆	これらは良質たんぱく質の給源となるものであり、毎日の食事で主菜となるものである。副次的にとれる栄養素としては、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ があり、これらの給源としても、大きな役割を果たす。
第二類	牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚 (海草を含む)	牛乳・乳製品は、比較的多種の栄養成分を含むが、とくにカルシウムの給源として重要である。そのほか、良質たんぱく質、ビタミンB ₁₂ の給源としての役割も大きい。小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含み、また、鉄、ビタミンB ₂ の給源ともなる。
第三類	緑黄色野菜	この類は主としてカロチンの給源となる野菜であるが、ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB ₂ の給源としても大きな役割を占める。なお、この類に分類される野菜は原則として、その100g中にカロチンとして600 μ g以上含有されるものとする。
第四類	その他野菜、果物	この類は、主としてビタミンCの給源として重要である。そのほか、カルシウム、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ の給源としての役割も大きく第3類以外の野菜及び果実類が含まれる。
第五類	米、パン、めん いも	この類は、糖質性エネルギー源となる食品である。この類に分類されるものとしては、大麦や小麦などの穀類とその加工品及び砂糖類、菓子類などがある。なお、いも類は、糖質のほかに、ビタミンB ₁ 、ビタミンCなども比較的多く含まれる。
第六類	油 脂	この類は、脂肪性エネルギー源となる食品で、大豆油、米油などの植物油及びマーガリン並びにバター、ラードなどの動物脂及びマヨネーズなどの多脂性食品が含まれる。

(資料：『栄養教育としての「6つの基礎食品」の普及について（昭和56年3月2日衛発157号）』)

第6次改定 日本人の栄養所要量

—食事摂取基準—

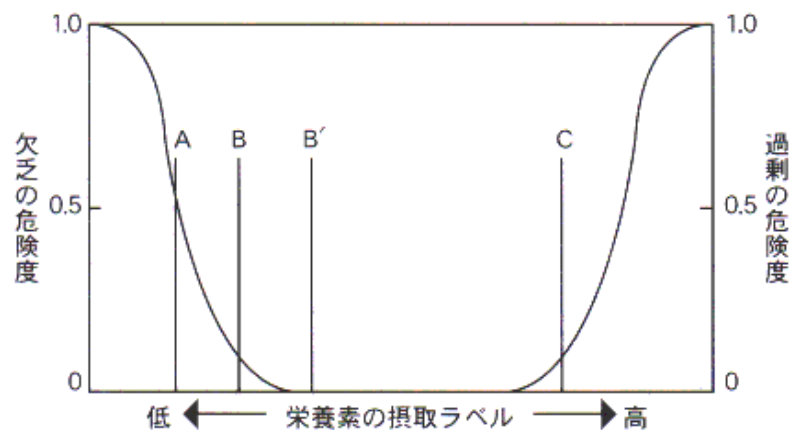
日本人の栄養所要量は、健康人を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病予防のために標準となるエネルギー及び各栄養素の摂取量を示すものである。

栄養欠乏症を予防する観点から、特定の年齢層や性別集団の必要量を測定し、その集団における50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量を「平均必要量」とした。

「栄養所要量」は、特定の年齢層や性別集団のほとんどの人（97～98%）が1日の必要量を満たすのに十分な摂取量であり、原則として「平均必要量＋標準偏差の2倍（2SD）」で表される。また、平均必要量を算定するのに十分な科学的知見が得られない場合は、特定の集団においてある一定の栄養状態を維持するのに十分な量を所要量として用いることとした。

一方、過剰摂取による健康障害を予防する観点から、特定の集団においてほとんどすべての人に健康上悪影響を及ぼす危険のない栄養素摂取量の最大限の量を「許容上限摂取量」とした。これらの数値を総称して「食事摂取基準」とする。

図1 食事摂取基準



- A：平均必要量
- B：栄養所要量（平均必要量が算定される場合）
- B'：栄養所要量（平均必要量が算定されない場合）
- C：許容上限摂取量

表1 年齢区分別 体位基準値

年 齢 (歳)	身 長 (cm)		体 重 (kg)	
	男	女	男	女
0～(月)	61.7		6.4	
6～(月)	70.7		8.5	
1～2	83.6		11.5	
3～5	102.3		16.4	
6～8	121.9	120.8	24.6	23.9
9～11	139.0	138.4	34.6	33.8
12～14	158.3	153.4	47.9	45.3
15～17	169.3	157.8	59.8	51.4
18～29	171.3	158.1	64.7	51.2
30～49	169.1	156.0	67.0	54.2
50～69	163.9	151.4	62.5	53.8
70以上	159.4	145.6	56.7	48.7

表2 生活活動強度別 エネルギー所要量 (kcal/日)

年 齢 (歳)	生 活 活 動 強 度							
	Ⅰ (低い)		Ⅱ (やや低い)		Ⅲ (適度)		Ⅳ (高い)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0～(月)	110～120kcal/kg							
6～(月)	100kcal/kg							
1～2	—	—	1,050	1,050	1,200	1,200	—	—
3～5	—	—	1,350	1,300	1,550	1,500	—	—
6～8	—	—	1,650	1,500	1,900	1,700	—	—
9～11	—	—	1,950	1,750	2,250	2,050	—	—
12～14	—	—	2,200	2,000	2,550	2,300	—	—
15～17	2,100	1,700	2,400	1,950	2,750	2,200	3,050	2,500
18～29	2,000	1,550	2,300	1,800	2,650	2,050	2,950	2,300
30～49	1,950	1,500	2,250	1,750	2,550	2,000	2,850	2,200
50～69	1,750	1,450	2,000	1,650	2,300	1,900	2,550	2,100
70以上	1,600	1,300	1,850	1,500	2,050	1,700	—	—
妊婦	+ 350kcal							
授乳婦	+ 600kcal							

1. 生活活動強度の判定については、参考表「生活活動強度の区分（目安）」を参照されたい。
2. 生活活動強度が「Ⅰ (低い)」または「Ⅱ (やや低い)」に該当する者は、日常生活活動の内容を変えるかまたは運動を付加することによって、生活活動強度「Ⅲ (適度)」に相当するエネルギー量を消費することが望ましい。
3. 食物繊維の摂取量は成人で20～25g (10g / 1,000kcal) とすることが望ましい。
4. 糖質の摂取量は総エネルギー比の少なくとも50%以上であることが望ましい。

参考表 生活活動強度の区分（目安）

生活活動強度 と指数（基礎 代謝量の倍数）	日常生活活動の例		日常生活の内容
	生活動作	時 間	
I （低い） 1.3	安 静 立 つ 歩 く 速 歩 筋運動	12 11 1 0 0	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度 の歩行のほか大部分は座位での読書、勉強、 談話、また座位や横になってのテレビ、音 楽鑑賞などをしている場合。
II （やや低い） 1.5	安 静 立 つ 歩 く 速 歩 筋運動	10 9 5 0 0	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、 接客、家事等立位での業務が比較的多いほ か大部分は座位での事務、談話などをして いる場合。
III （適度） 1.7	安 静 立 つ 歩 く 速 歩 筋運動	9 8 6 1 0	生活活動強度II（やや低い）の者が1日1時 間程度は速歩やサイクリングなど比較的強 い身体活動を行っている場合や、大部分は 立位での作業であるが1時間程度は農作業、 漁業などの比較的強い作業に従事している
IV （高い） 1.9	安 静 立 つ 歩 く 速 歩 筋運動	9 8 5 1 1	1日のうち1時間程度は激しいトレーニング や木材の運搬、農繁期の農耕作業などのよ うな強い作業に従事している場合。

注）生活活動強度II（やや低い）は、現在国民の大部分が該当するものである。生活活動強度III（適度）は、国民が健康人として望ましいエネルギー消費をして、活発な生活行動をしている場合であり、国民の望ましい目標とするものである。

表3 脂質所要量

年 齢 (歳)	脂肪エネルギー比率 (%)
0～(月)	45
6～(月)	30～40
1～17	25～30
18～69	20～25
70以上	20～25
妊婦・授乳婦	20～30

1. 飽和脂肪酸 (S)、一価不飽和脂肪酸 (M)、多価不飽和脂肪酸 (P) の望ましい摂取割合はおおむね3：4：3を目安とする。
2. n-6系多価不飽和脂肪酸とn-3系多価不飽和脂肪酸の比は、健康人では4：1程度を目安とする。

表4 たんぱく質所要量 (g/日)

年 齢 (歳)	男	女
0～(月)	2.6/kg	
6～(月)	2.7/kg	
1～2	35	
3～5	45	
6～8	60	55
9～11	75	65
12～14	85	70
15～17	80	65
18～29	70	55
30～49	70	55
50～69	65	55
70以上	65	55
妊 婦	+ 10g	
授乳婦	+ 20g	

表5 ビタミン摂取基準

年 齢 (歳)	ビ タ ミ ン A		許容上限摂取量
	所 要 量		
	男	女	
0～(月)	300 μgRE*(1,000IU)		1,200 μgRE(4,000IU)
6～(月)	300 μgRE (1,000IU)		1,200 μgRE(4,000IU)
1～2	300 μgRE (1,000IU)		1,200 μgRE(4,000IU)
3～5	300 μgRE (1,000IU)		1,200 μgRE(4,000IU)
6～8	350 μgRE(1,200IU)	350 μgRE(1,200IU)	1,200 μgRE(4,000IU)
9～11	450 μgRE(1,500IU)	450 μgRE(1,500IU)	1,200 μgRE(4,000IU)
12～14	600 μgRE(2,000IU)	540 μgRE(1,800IU)	1,500 μgRE(5,000IU)
15～17	600 μgRE(2,000IU)	540 μgRE(1,800IU)	1,500 μgRE(5,000IU)
18～29	600 μgRE(2,000IU)	540 μgRE(1,800IU)	1,500 μgRE(5,000IU)
30～49	600 μgRE(2,000IU)	540 μgRE(1,800IU)	1,500 μgRE(5,000IU)
50～69	600 μgRE(2,000IU)	540 μgRE(1,800IU)	1,500 μgRE(5,000IU)
70以上	600 μgRE(2,000IU)	540 μgRE(1,800IU)	1,500 μgRE(5,000IU)
妊婦	+ 60 μgRE (200IU)		1,500 μgRE(5,000IU)
授乳婦	+ 300 μgRE(1,000IU)		1,500 μgRE(5,000IU)

*RE：レチノール当量

年 齢 (歳)	ビ タ ミ ン D		ビ タ ミ ン E		
	所 要 量	許容上限摂取量	所要量(mg α-TE*)		許容上限摂取量 (mg α-TE*)
			男	女	
0～(月)	10 μg(400IU)	25 μg(1,000IU)	3		200
6～(月)	10 μg(400IU)	25 μg(1,000IU)	3		200
1～2	10 μg(400IU)	50 μg(2,000IU)	5		300
3～5	10 μg(400IU)	50 μg(2,000IU)	6		400
6～8	2.5 μg(100IU)	50 μg(2,000IU)	6	6	400
9～11	2.5 μg(100IU)	50 μg(2,000IU)	8	8	500
12～14	2.5 μg(100IU)	50 μg(2,000IU)	10	8	600
15～17	2.5 μg(100IU)	50 μg(2,000IU)	10	8	600
18～29	2.5 μg(100IU)	50 μg(2,000IU)	10	8	600
30～49	2.5 μg(100IU)	50 μg(2,000IU)	10	8	600
50～69	2.5 μg(100IU)	50 μg(2,000IU)	10	8	600
70以上	2.5 μg(100IU)	50 μg(2,000IU)	10	8	600
妊婦	+5 μg (200IU)	50 μg (2,000IU)	+2		600
授乳婦	+5 μg (200IU)	50 μg (2,000IU)	+3		600

*α-TE：α-トコフェロール当量

年 齢 (歳)	ビ タ ミ ン K		ビ タ ミ ン B ₁		
	所要量(μg)		所要量(mg)		許容上限摂取量
	男	女	男	女	
0～(月)	5		0.2		—
6～(月)	10		0.3		—
1～2	15		0.5		—
3～5	20		0.6		—
6～8	25	25	0.8	0.7	—
9～11	35	35	1.0	0.8	—
12～14	50	50	1.1	1.0	—
15～17	60	55	1.2	1.0	—
18～29	65	55	1.1	0.8	—
30～49	65	55	1.1	0.8	—
50～69	65	55	1.1	0.8	—
70以上	55	50	1.1	0.8	—
妊婦	+0		+0.1		—
授乳婦	+0		+0.3		—

年 齢 (歳)	ビ タ ミ ン B ₂		ナイアシン		
	所要量(mg)		所要量(mgNE*)		許容上限摂取量 (mg)
	男	女	男	女	
0～(月)	0.2		2**		—
6～(月)	0.3		4		—
1～2	0.6		8		10
3～5	0.8		9		15
6～8	1.0	0.8	12	10	20
9～11	1.1	1.0	14	13	20
12～14	1.2	1.1	16	14	30
15～17	1.3	1.1	17	14	30
18～29	1.2	1.0	17	13	30
30～49	1.2	1.0	16	13	30
50～69	1.2	1.0	16	13	30
70以上	1.2	1.0	16	13	30
妊婦	+0.2		+2		30
授乳婦	+0.3		+4		30

*NE：ナイアシン当量 **単位：mg

年 齢 (歳)	ビ タ ミ ン B ₆		葉 酸		
	所要量(mg)		許容上限摂取量 (mg)	所要量(μg)	許容上限摂取量 (μg)
	男	女			
0~(月)	0.1		—	40	—
6~(月)	0.1		—	50	—
1~2	0.5		30	70	300
3~5	0.6		40	80	400
6~8	0.8	0.7	50	110	500
9~11	1.1	0.8	70	140	600
12~14	1.4	1.1	90	180	800
15~17	1.6	1.2	90	200	900
18~29	1.6	1.2	100	200	1,000
30~49	1.6	1.2	100	200	1,000
50~69	1.6	1.2	100	200	1,000
70以上	1.6	1.2	100	200	1,000
妊婦	+0.5		100	+200	1,000
授乳婦	+0.6		100	+80	1,000

年 齢 (歳)	ビ タ ミ ン B ₂		ビオチン	
	所要量(μg)	許容上限摂取量	所要量(μg)	許容上限摂取量
0~(月)	0.2	—	5	—
6~(月)	0.2	—	6	—
1~2	0.8	—	8	—
3~5	0.9	—	10	—
6~8	1.3	—	14	—
9~11	1.6	—	18	—
12~14	2.1	—	22	—
15~17	2.3	—	26	—
18~29	2.4	—	30	—
30~49	2.4	—	30	—
50~69	2.4	—	30	—
70以上	2.4	—	30	—
妊婦	+0.2	—	+0	—
授乳婦	+0.2	—	+5	—

年 齢 (歳)	パントテン酸		ビ タ ミ ン C	
	所要量(mg)	許容上限摂取量	所要量(mg)	許容上限摂取量
0～(月)	1.8	—	40	—
6～(月)	2.0	—	40	—
1～2	2.4	—	45	—
3～5	3	—	50	—
6～8	3	—	60	—
9～11	4	—	70	—
12～14	4	—	80	—
15～17	4	—	90	—
18～29	5	—	100	—
30～49	5	—	100	—
50～69	5	—	100	—
70以上	5	—	100	—
妊婦	+1	—	+10	—
授乳婦	+2	—	+40	—

表6 無機質（ミネラル）摂取基準

年 齢 (歳)	カルシウム		鉄	
	所要量(mg)		所要量(mg)	
	男	女	男	女
0～(月)	200		6	
6～(月)	500		6	
1～2	500		7	
3～5	500		8	
6～8	600	600	9	9
9～11	700	700	10	10*
12～14	900	700	12	12
15～17	800	700	12	12
18～29	700	600	10	12
30～49	600	600	10	12**
50～69	600	600	10	12**
70以上	600	600	10	10
妊婦	+300		+8	
授乳婦	+500		+8***	

* 11以上は12mg/day ** 閉経後10mg/day *** 分娩後6ヶ月間

年 齢 (歳)	リン		マグネシウム	
	所要量(mg)	許容上限摂取量 (mg)	所要量(mg)	
			男	女
0～(月)	130	—	25	
6～(月)	280	—	30	
1～2	600	—	60	
3～5	700	—	80	
6～8	900	—	120	120
9～11	1,200	—	170	170
12～14	1,200	—	240	220
15～17	1,200	—	290	250
18～29	700	4,000	310	250
30～49	700	4,000	320	260
50～69	700	4,000	300	260
70以上	700	—	280	240
妊婦	+0	4,000	+2	
授乳婦	+0	4,000	+4	

年 齢 (歳)	カリウム		銅		
	所要量 (mg)		所要量 (mg)		許容上限摂取量 (mg)
	男	女	男	女	
0～(月)	500		0.3		—
6～(月)	700		0.7		—
1～2	900		0.8		—
3～5	1,100		1.0		—
6～8	1,350	1,200	1.3	1.2	—
9～11	1,550	1,400	1.4	1.4	—
12～14	1,750	1,650	1.8	1.6	—
15～17	2,000	2,000	1.8	1.6	—
18～29	2,000	2,000	1.8	1.6	9
30～49	2,000	2,000	1.8	1.6	9
50～69	2,000	2,000	1.8	1.6	9
70以上	2,000	2,000	1.8	1.4	—
妊婦	+0		+0.4		9
授乳婦	+500		+0.6		9

1. 食塩摂取量は、高血圧予防の観点から、150mg/kg/日未満とし、15歳以上では10g/日未満とすることが望ましい。
2. カリウム摂取量は、高血圧予防の観点から、15歳以上では3500mg/日とすることが望ましい。

年 齢 (歳)	ヨウ素		マンガン		
	所要量 (μg)	許容上限摂取量 (mg)	所要量 (mg)		許容上限摂取量 (mg)
			男	女	
0～(月)	40	—	0.003		—
6～(月)	50	—	1.2		—
1～2	70	—	1.8		—
3～5	80	—	2.5		—
6～8	100	3	3.0	3.0	—
9～11	120	3	3.5	3.0	—
12～14	150	3	3.5	3.0	—
15～17	150	3	4.0	3.0	—
18～29	150	3	4.0	3.0	10
30～49	150	3	4.0	3.5	10
50～69	150	3	4.0	3.5	10
70以上	150	3	3.5	3.0	—
妊婦	+25	3	+0		10
授乳婦	+25	3	+0		10

年 齢 (歳)	セ レ ン		亜 鉛	
	所要量(μg)		所要量(mg)	
	男	女	男	女
0～(月)	15		1.2*	
6～(月)	20		4	
1～2	25		5	
3～5	35		6	
6～8	40	40	6	6
9～11	50	45	7	7
12～14	55	50	8	8
15～17	60	45	10	9
18～29	60	45	11	9
30～49	55	45	12	10
50～69	50	45	11	10
70以上	45	40	10	9
妊婦	+ 7	250	+3	30
授乳婦	+20	250	+3	30

*人工乳の場合は3mg/day

年 齢 (歳)	ク ロ ム		モリブデン	
	所要量(μg)		所要量(μg)	
	男	女	男	女
0～(月)	—		—	
6～(月)	—		—	
1～2	16		6	
3～5	20		8	
6～8	25	25	12	12
9～11	30	30	15	15
12～14	35	30	20	20
15～17	35	30	30	25
18～29	35	30	30	25
30～49	35	30	30	25
50～69	30	25	30	25
70以上	25	20	25	25
妊婦	+0	250	+0	250
授乳婦	+0	250	+0	250

(資料：厚生省「第6次改定日本人の栄養所要量－食事摂取基準－」)

県民の食生活指針検討会

指導助言 藤山 和恵 (元) 四国女子大学教授

ワーキング
メンバー

知念 幸子	北部保健所主任技師
福地 信子	石川保健所主幹
知念 文枝	コザ保健所主任
勝連 洋子	中央保健所主任技師
奥浜ひさえ	中央保健所主任
仲村 侑子	南部保健所主任技師
黒島 廣子	南部保健所主任
下地 暁子	宮古保健所技師
島袋 礼乃	八重山保健所技師

発行 沖縄県福祉保健部健康増進課