

Nutrients for preventive medicine®

株式会社ヘルシーパス

静岡県静岡市葵区栄町 2-10 1192ビル 8F

TEL:054-255-1200 FAX:054-255-1188

<http://www.healthy-pass.co.jp>

情 報 提 供

キーワード

国民健康・栄養調査 , 推奨量 , 目安量 , 栄養バランス , マルチビタミン・ミネラル

日本では毎年、厚生労働省によって「国民健康・栄養調査」という調査が行われており、それによって日本人の栄養状態を把握しています。最新(平成 27 年)の結果は 11 月に発表されているため、今回はその内容を簡単にまとめます。

平成 27 年 国民健康・栄養調査結果まとめ

■国民健康・栄養調査とは？

国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るために、健康増進法に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにする調査です(平成 27 年 11 月 1 日現在で 1 歳以上の者が対象)。

■平成 27 年 国民健康・栄養調査結果

ヘルシーパスでは独自に、調査結果から得られた国民の栄養素摂取量と厚生労働省によって定められている日本人の食事摂取基準(2015 年版)において栄養素ごとに決められている数値(推奨量、目標量、目安量など)とを比較しました。

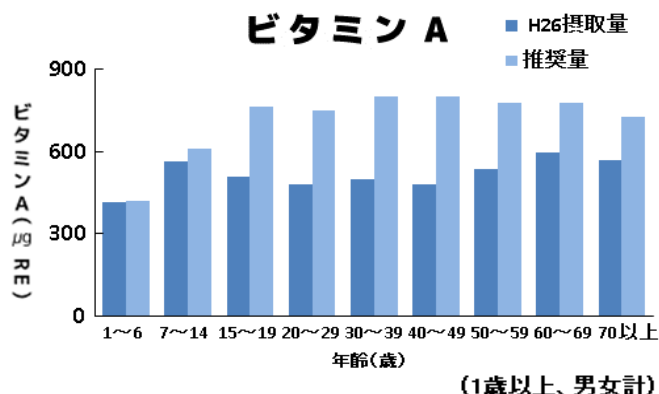
【**推奨量**】この値の付近かそれ以上を摂取していれば不足のリスクがほとんどないものと考えられる量。

【**目安量**】十分な科学的根拠が得られず推定平均必要量(半数の対象者で不足が生じると推定される摂取量)が算出できない場合に設定される指標。目安量以上摂取していれば不足しているリスクは非常に低い。

【**目標量**】生活習慣病の発症予防を目的として算定された指標。

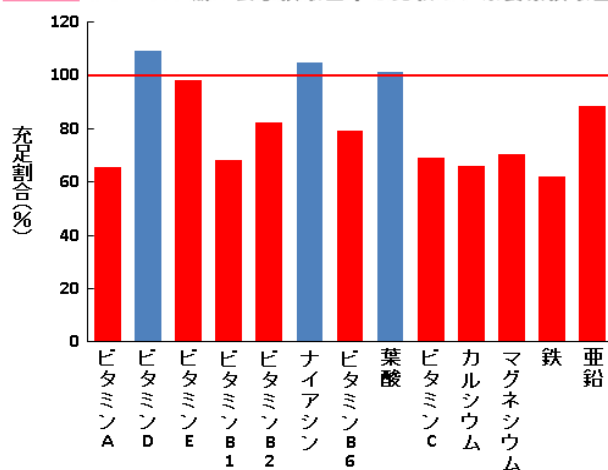
年代や性別によって充足している栄養素の種類は異なりますが、「ビタミン A(ベータカロテン)」「ビタミン B₁」「ビタミン B₂」「ビタミン B₆」「ビタミン C」「カルシウム」「マグネシウム」「鉄」「亜鉛」の不足が目立ちます。

年代別では、14 歳未満の給食を食べている世代と 60 歳代以上の比較的余裕のある世代で充足されている栄養素が多い印象です。



男女で比較した場合、女性の方が栄養素の種類や量が不足している年代が多く、特に **30 歳代の女性**は多くの栄養素が推奨量や目安量に満たしていないことが分かります。

女性 30 ~ 39 歳の食事摂取基準と比較した栄養素摂取量



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日に 2 回以上食べることが「ほとんど毎日」の割合は、男女ともに若い世代が低い傾向にあります。また、外食や持ち帰り弁当・惣菜を定期的に利用しているのは男女とも 20 歳代で最も高く、そういう人ほど栄養バランスのとれた食事を摂れていない傾向がみられます。

■まとめ

ビタミンやミネラルは体内で作り出すことができません。不足すると欠乏症状が出てしまうことがあります。

例えば 30 歳代女性の場合では、視力の低下、風邪をひきやすい、口内炎、歯茎からの出血、抑うつ、肥満、疲労感、低体温、抜け毛、傷の治りが遅いなどの症状が出ている方がいらっしゃるかもしれません。

栄養バランスのとれた食事を摂るためには、様々な種類の旬の食品を用いて家庭で調理することがお勧めです。

サプリメントを用いる場合には、ビタミン C やカルシウムなどの単一の栄養素ではなく、マルチビタミン・ミネラルのような形でまとめて補うと良いでしょう。

【参考】

厚生労働省サイト、国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報 サイト