

## 日本の食生活

横浜国立大学教育人間科学部  
金子 佳代子

### (1) 日本人の食生活の現状

日本人の食生活は、食料の生産、流通、加工技術の進展や、人々の生活意識、ライフスタイルの多様化を背景にして、洋風化、多様化し、便利さや嗜好性が重視されるようになってきている。最近では、国際化の進展に伴って食品や飼料の輸入が増加しており、また、高齢社会の到来とともに健康志向が高まり、食品の安全性や健康によい食品成分への関心も高くなっている。

**食品・栄養素等摂取量** 肉類、卵、牛乳・乳製品、油脂類の摂取量が増大し、米、いも類、豆類の摂取量が減少した。これに伴い、従来不足していた栄養素の摂取量は増し、日本人平均で今なお不足している栄養素はカルシウムのみとなった。たんぱく質（P）、脂質（F）、炭水化物（C）のエネルギー比率も平均的には適正な摂取比率となっている。しかし、若年層では脂質の過剰摂取傾向がみられ、また個人では栄養摂取のアンバランスが多いこと等が懸念されている。脂質の取りすぎは肥満や生活習慣病（あるいは成人病）を引き起こす危険因子と考えられており、これ以上の食事の洋風化を抑制し、健康によい食物摂取パターンを習慣化することが課題とされている。

**食行動** 朝食の欠食状況をみると、20歳代、30歳代、15～19歳など若年層に朝食を食べない人が多くみられる。欠食をすると1日に必要な栄養素の量を十分に摂取することが難しくなり、栄養のアンバランスや健康不良をきたしやすくなる。規則的な睡眠と1日3回の食事によって生活のリズムをつくるのが健康づくりの基本である。

食事を一人で食べる孤食の問題も今日的な課題である。生活時間のズレなどが原因で家族が共に食事をするのが少なくなっている。孤食の場合は、短時間で簡単なメニューで済ませたり、簡便な外食（ファストフード）やテイクアウトを利用することが多く、栄養的に偏った食事内容になりがちである。また、食事のおいしさや心理的な満足感にも大きな影響を及ぼし、食欲不振や過食につながることもある。

**食の外部的化** 加工食品、調理済み食品、テイクアウト、外食への依存が増えている。所得の増加、女性の社会進出、食品の流通機構の変化（量販店、コンビニの増加）、食品加工技術の進歩などがその理由としてあげられている。

新しい加工食品等が次々と市場に出回るようになってきている中で、おいしくて、安全で、健康によく、価格もリーズナブルな食事をとるには、食品の情報・表示を正しく理解して、適切に選択できる力をつけることが必要である。

**食品に関する情報等もふくめた食環境の整備や、食の自己管理能力を育てる食教育の充実が重要な課題となっている。**

図1 食品群別摂取量の推移

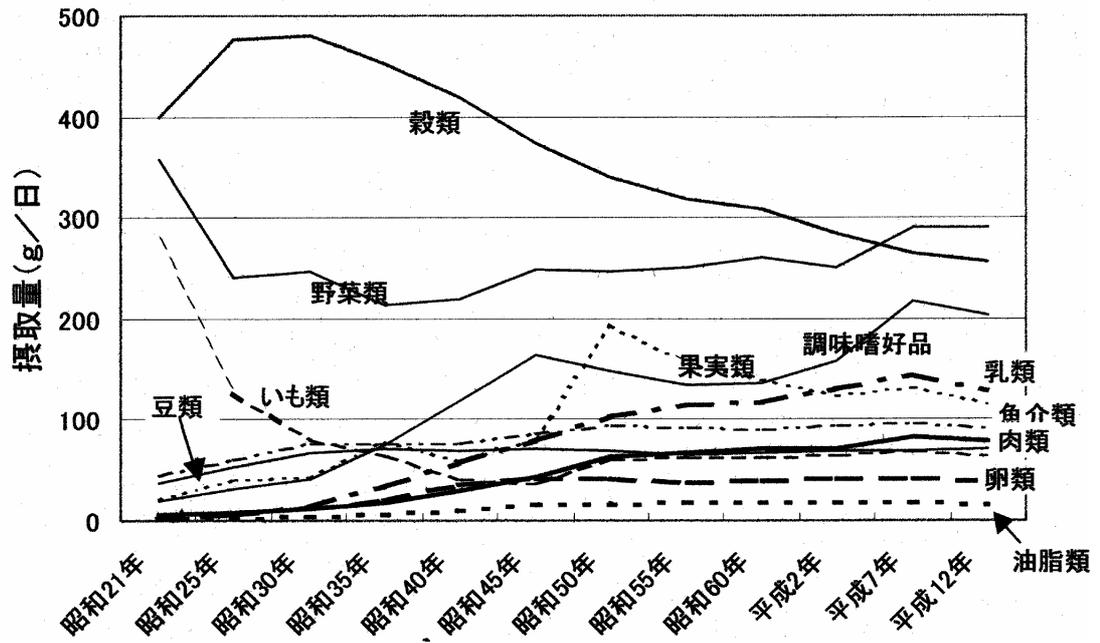
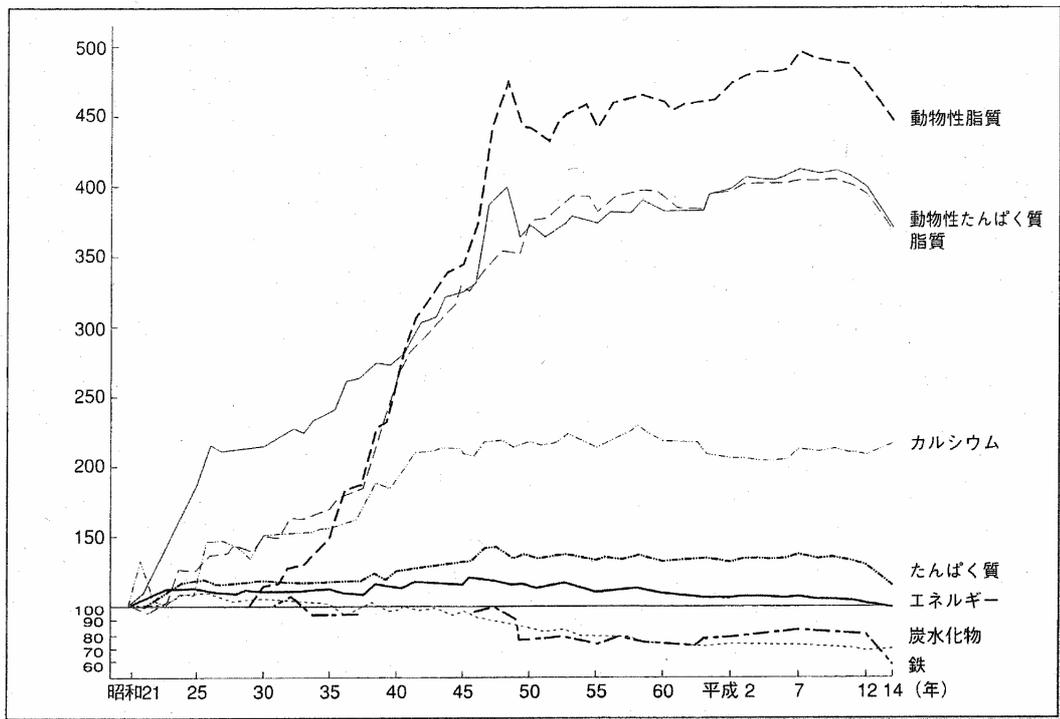


図2 栄養素等摂取量の推移 (昭和21年 = 100)



注) 動物性脂質については昭和27年 = 100, 鉄については昭和30年 = 100としている。

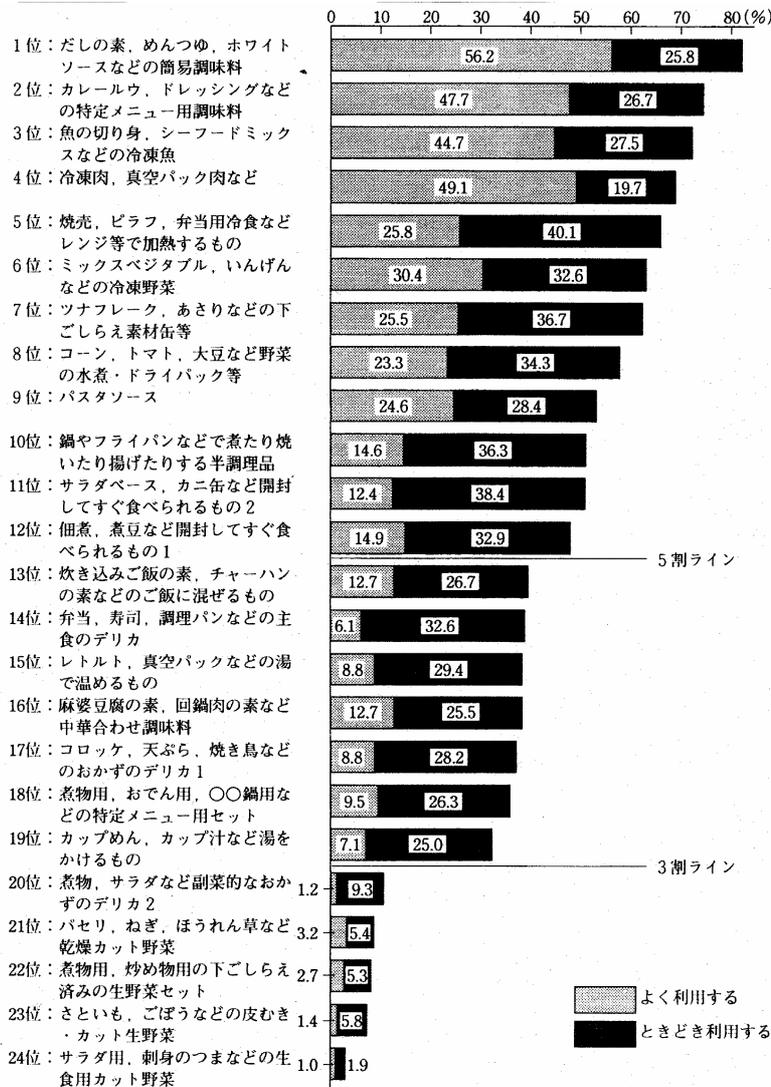
表1 食料費中の生鮮食品と加工食品の比率(%)

年	穀物	生鮮食品	加工食品	年	穀物	生鮮食品	加工食品
1964	19.3	32.6	48.2	1980	9.5	36.6	53.8
1965	19.3	33.2	47.5	1981	9.5	36.4	54.1
1966	18.1	34.0	47.9	1982	9.4	35.8	54.8
1967	17.0	34.9	48.2	1983	9.4	35.5	55.1
1968	16.6	34.6	48.8	1984	9.4	35.3	55.3
1969	15.2	35.1	49.7	1985	9.4	35.5	55.1
1970	13.7	36.9	49.5	1986	9.3	35.0	55.7
1971	12.5	37.1	50.4	1987	9.1	34.7	56.3
1972	11.4	37.3	51.3	1988	8.7	34.6	56.6
1973	10.4	37.8	51.8	1989	8.0	34.1	57.9
1974	9.3	37.8	52.9	1990	7.5	34.5	58.0
1975	9.9	37.6	52.5	1991	7.1	34.6	58.3
1976	10.1	38.2	51.7	1992	7.6	33.8	58.6
1977	10.3	37.3	52.3	1993	7.6	33.0	59.4
1978	10.1	37.0	52.9	1994	7.4	32.4	60.1
1979	9.8	36.9	53.2	1995	6.5	32.9	60.5

資料：総務庁「家計調査」(全国全世帯)(品目分類)

注：食料費(外食を除く)に占める各費目の構成比である

図3 加工食品の24分類の「利用頻度の高い」順位表



(2) 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）について

**目的** 21世紀の我が国を、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とする。

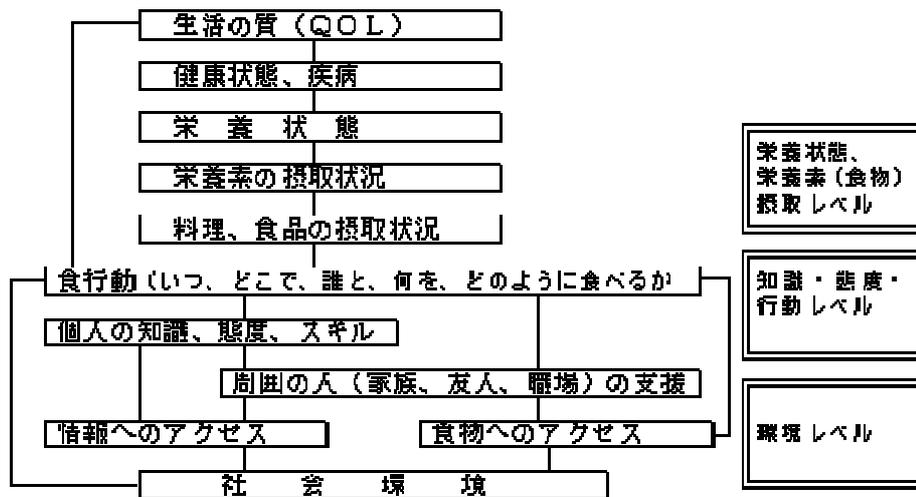
- 目標等**
- |                 |         |
|-----------------|---------|
| 1) 栄養・食生活       | 6) 歯の健康 |
| 2) 身体活動・運動      | 7) 糖尿病  |
| 3) 休養・こころの健康づくり | 8) 循環器病 |
| 4) たばこ          | 9) がん   |
| 5) アルコール        |         |

**栄養・食生活**

栄養・食生活は、多くの生活習慣病との関連が深く、また日々の生活の中でQOLとの関連も深い。そこで国民の健康及びQOLの向上を図るために、身体的、精神的、社会的に良好な食生活の実現を図ることを目標とする。

すなわち、健康・栄養状態の是正を図るとともに、国民すべてが良好な食生活を実践できる力を十分に育み、発揮できるような平等な機会と資源を確保することを目的とする。

栄養・食生活分野の目標設定に際して、最終目標である健康及びQOLの向上のためには、1)「栄養状態」をより良くするための「適正な栄養素（食物）摂取」、2) 適正な栄養素（食物）摂取のための「行動変容」、3) 個人の行動変容を支援するための「環境づくり」が必要であることから、大きく3つの段階に分けた。



栄養・食生活と健康、生活の質などの関係について

# 健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）の目標等

## 1 栄養・食生活

適正な栄養素（食物）を摂取するための行動の変容について（栄養状態、栄養素（食物）摂取レベル）

	指標の目安		現状*	2010年
1.1 適正体重を維持している人の増加	肥満者等の割合	児童・生徒の肥満児	10.7%	7%以下
		20歳代女性のやせの者	23.3%	15%以下
		20～60歳代男性の肥満者	24.3%	15%以下
		40～60歳代女性の肥満者	25.2%	20%以下
		*平成9年国民栄養調査 ◎用語の説明 児童・生徒の肥満児：日比式による標準体重の20%以上，肥満者：BMIが25以上の者，やせ：BMIが18.5未満の者，BMI（Body Mass Index）：体重（kg）〔身長（m）〕 <sup>2</sup>		
1.2 脂肪エネルギー比率の減少	1日当たりの平均摂取比率	20～40歳代	27.1%	25%以下
		*平成9年国民栄養調査 ◎用語の説明 脂肪エネルギー比率：総摂取エネルギーに占める脂肪からのエネルギーの割合		
1.3 食塩摂取量の減少	1日当たりの平均摂取量	成人	13.5g	10g未満
		*平成9年国民栄養調査		
1.4 野菜の摂取量の増加	1日当たりの平均摂取量	成人	292g	350g以上
		*平成9年国民栄養調査		
1.5 カルシウムに富む食品の摂取量の増加	1日当たりの平均摂取量（成人）	牛乳・乳製品	107g	130g以上
		豆類	76g	100g以上
		緑黄色野菜	98g	120g以上
		*平成9年国民栄養調査 ◎用語の説明 カルシウムに富む食品：牛乳・乳製品，豆類，緑黄色野菜		

適正な栄養素（食物）を摂取するための行動の変容について（知識・態度・行動レベル）

	指標の目安		現状*	2010年
1.6 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加	実践する人の割合	男性（15歳以上）	62.6%	90%以上
		女性（15歳以上）	80.1%	90%以上
		*平成10年国民栄養調査 ◎用語の説明 適正体重：「〔身長（m）〕 <sup>2</sup> × 22」を標準（BMI = 22を標準とする）		
1.7 朝食を欠食する人の減少	欠食する人の割合	中学，高校生	6.0%	0%
		男性（20歳代）	32.9%	15%以下
		男性（30歳代）	20.5%	15%以下
		*平成9年国民栄養調査		

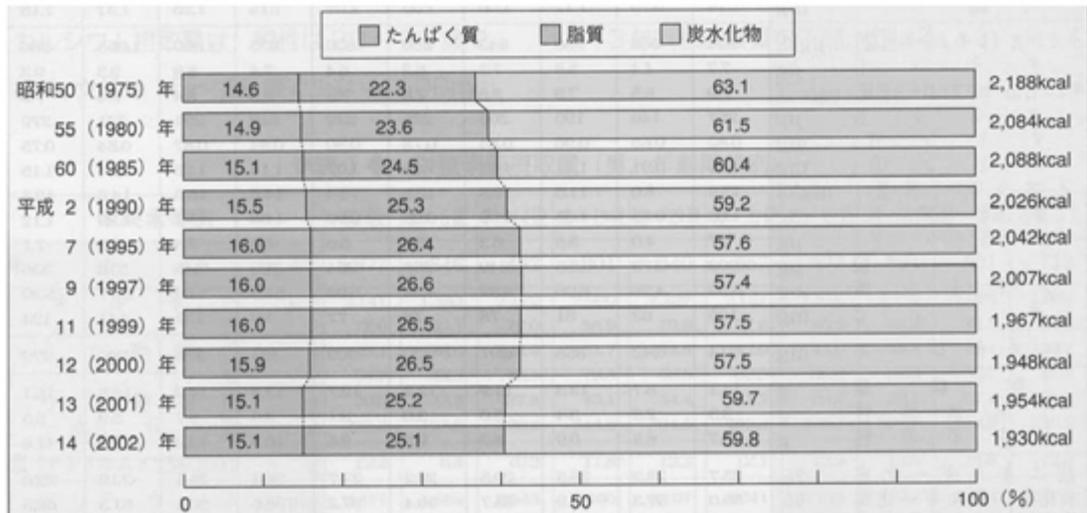
	指標の目安	現状*	2010年
1.8 量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加	1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合	成人 56.3%	70%以上
		*参考値「適量の食事を、家族や友人等とともに、ゆっくり時間をかけてとる人の割合」、平成8年国民栄養調査 ◎用語の説明 きちんとした食事：1日当たりのエネルギー必要量及び各種栄養素密度について一定条件をみたす食事	
1.9 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加	参考にする人の割合	成人 —	—
		*平成11年国民栄養調査により、平成12年度中に設定	
1.10 自分の適正体重を維持することができる食事量を理解している人の増加	理解している人の割合	成人男性 成人女性 65.6% 73.0%	80%以上 80%以上
		*参考値「自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合」、平成8年国民栄養調査	
1.11 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加	改善意欲のある人の割合	成人男性 成人女性 55.6% 67.7%	80%以上 80%以上
		*平成8年国民栄養調査（全対象のうち食生活に問題があると思う人の割合は、男性31.6%、女性33.0%）	

適正な栄養素（食物）の摂取のための個人の行動変容に係る環境づくりについて（環境レベル）

	指標の目安	現状*	2010年*
1.12 ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進	提供数 利用する人の割合	— —	— —
		*平成12年度中に調査し、設定する ◎用語の説明 ヘルシーメニューの提供：給食、レストラン、食品売場における、食生活改善のためのバランスのとれたメニューの提供	
1.13 学習の場の増加と参加の促進	学習の場の数 学習に参加する人の割合	— —	— —
		*平成12年度中に調査し、設定する ◎用語の説明 学習の場：地域、職域において健康や栄養に関する情報を得られる場	
1.14 学習や活動の自主グループの増加	自主グループの数	—	—
		*平成12年度中に調査し、設定する ◎用語の説明 自主グループ：地域、職域において健康や栄養に関する学習や活動を、自主的に取り組む住民、地区組織、企業等	

## 日本人の食生活の現状 栄養素等摂取状況

摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の構成比



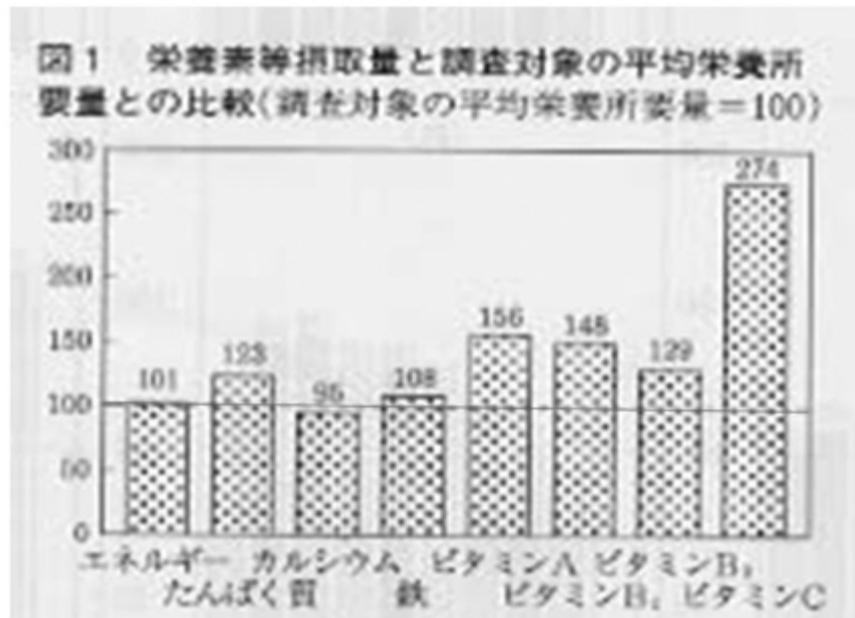
脂肪エネルギー比率は、20～40歳台では適正比率の25%を超えている



## 日本人の食生活の現状 食品・栄養素等摂取量

### 栄養素等摂取量

(平成9年)



[続く](#)