

令和3年3月29日（月）  
第2回「自然に健康になれる持続可能な  
食環境づくりの推進に向けた検討会」

資料 1-1

R3. 3. 29

第2回「自然に健康になれる持続可能な  
食環境づくりの推進に向けた検討会」

# 活力ある持続可能な社会に向けての 主な栄養課題の状況 ～国民健康・栄養調査の結果から～

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

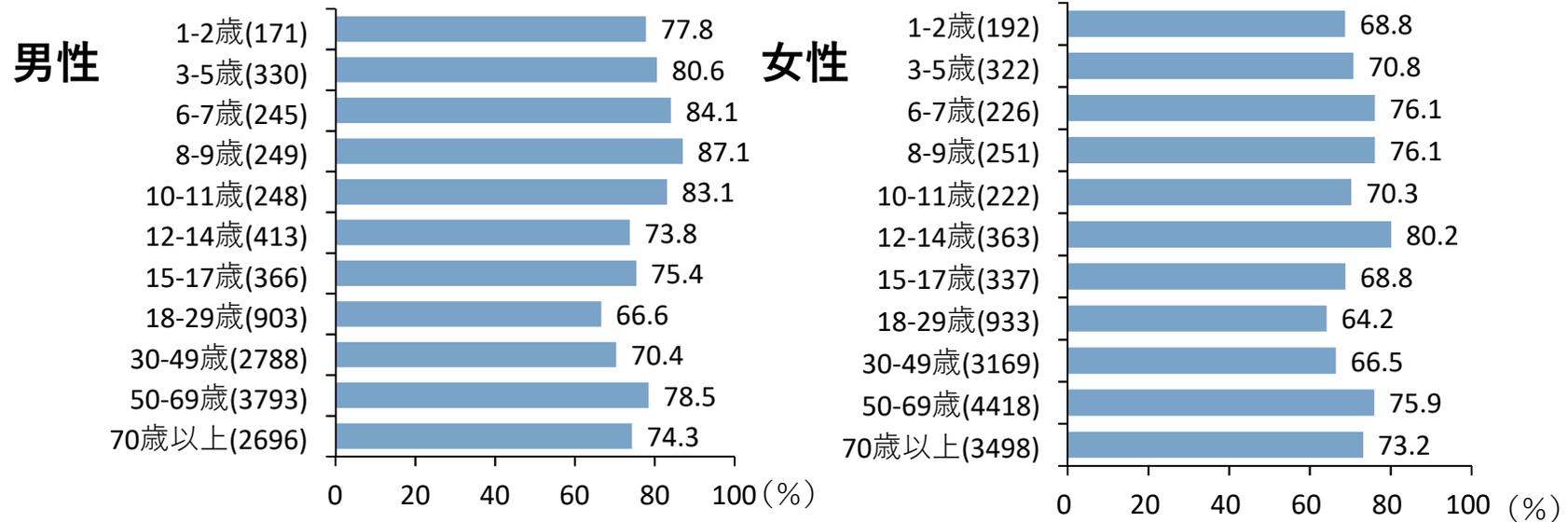
栄養疫学・食育研究部

瀧本 秀美

活力ある持続可能な社会に向けて、人々がより健康的な食生活を送れるよう、食品へのアクセスと情報へのアクセスの両方を整備していくに当たり、主にポピュレーションアプローチが有効と考えられる栄養課題

- ①食塩の過剰摂取
- ②若年女性のやせ
- ③世帯収入による栄養格差

## 食塩相当量の目標量を超えている者の割合



注1) 平成28年国民健康・栄養調査で栄養摂取状況調査に参加した1歳以上の男女を集計対象とした。

注2) 日本人の食事摂取基準(2015年版)における目標量を超えている者の割合を集計した。

### 日本人の食事摂取基準(2015年版)における食塩相当量の目標量 (g/日未満)

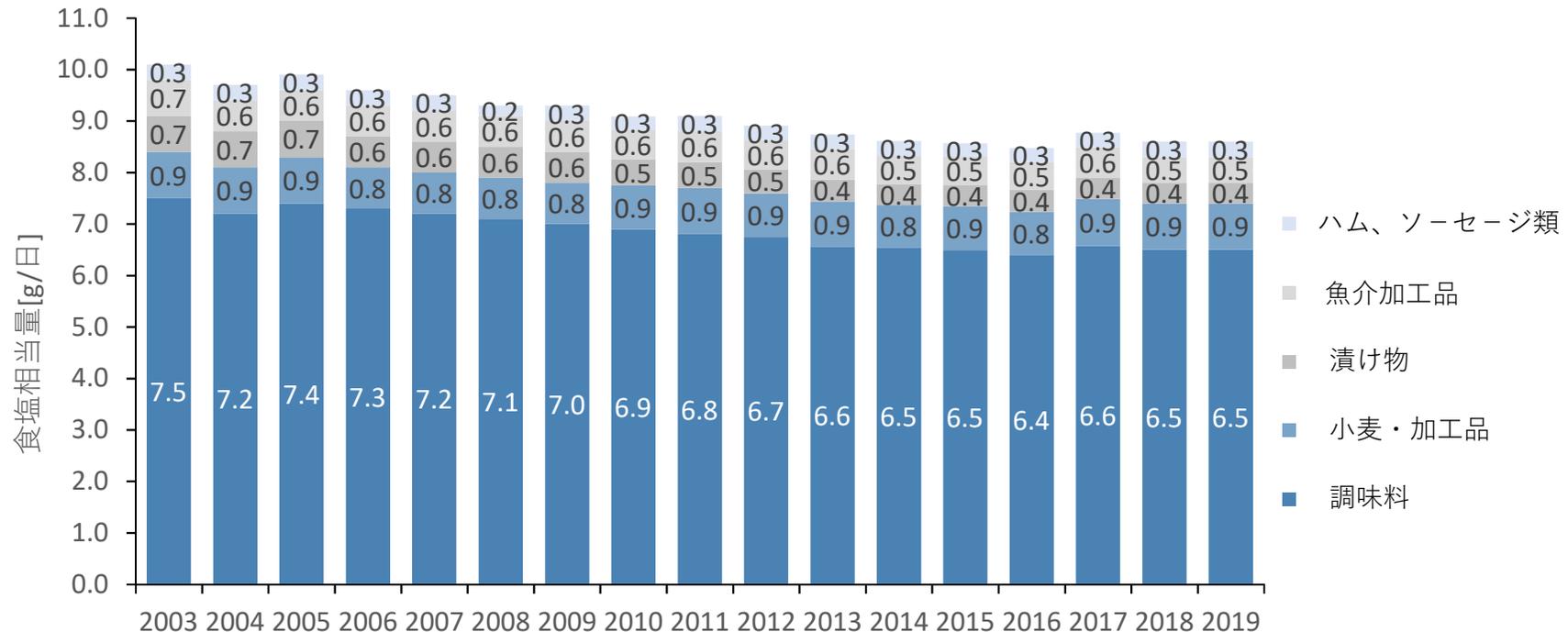
	男性	女性
1-2歳	3	3.5
3-5歳	4	4.5
6-7歳	5	5.5
8-9歳	5.5	6
10-11歳	6.5	7
12-14歳	8	7
15-17歳	8	7
18-29歳	8	7
30-49歳	8	7
50-69歳	8	7
70歳以上	8	7

・男女ともに、どの年齢区分でも、6割以上の者が、食塩の目標量を超えている。

※ただし、食事記録の過少申告の影響により、過剰摂取者の割合を過少推定している可能性がある。

## 食塩の摂取源について 食品群別食塩摂取量※の経年変化

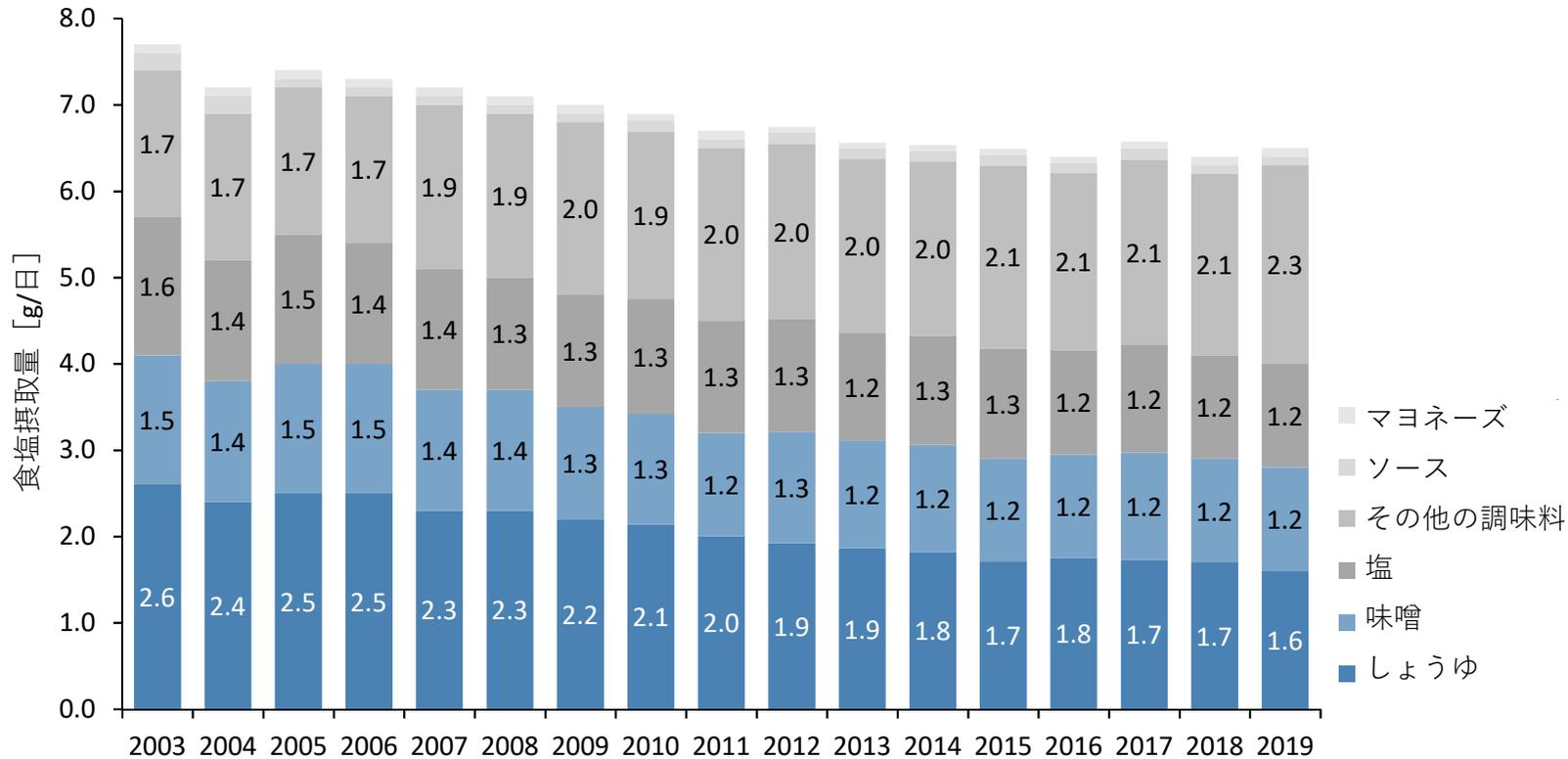
※ナトリウム摂取量を食塩相当量に換算したもの。以下同じ。



※2003～2019年国民健康・栄養調査報告より（1歳以上、男女計）

- 食品群別食塩摂取量は、調味料由来が最も多い。
- 調味料由来の食塩摂取量は、2003年からの推移をみると減少傾向にあるものの、近年はほぼ横ばい。2019年は6.5g/日と全体の約7割を占めている。

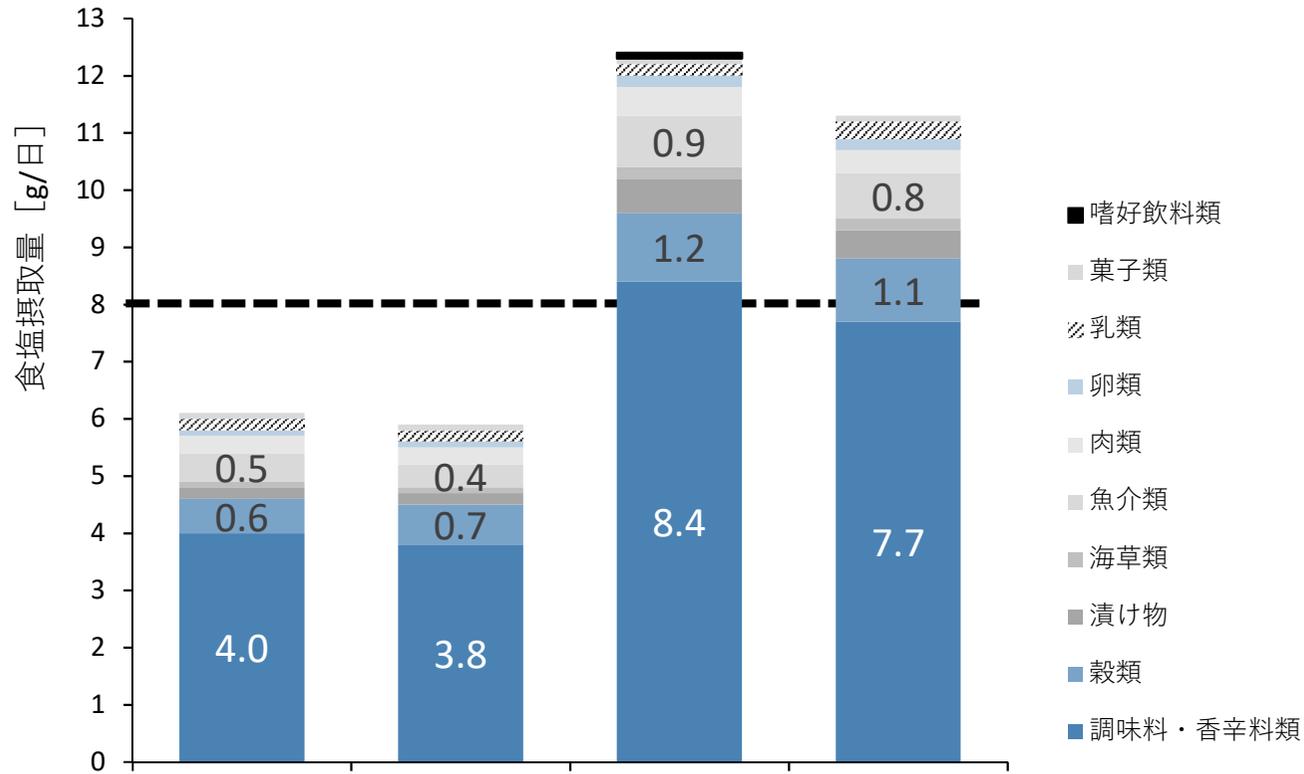
## 食塩の摂取源について 調味料の種類別、食塩摂取量の経年変化



※2003～2019年国民健康・栄養調査報告より（1歳以上、男女計）

- しょうゆ、味噌、塩由来の食塩摂取量は、2003年からの推移で見ると減少傾向にあるものの、近年は横ばい。一方、これら以外の調味料由来の食塩摂取量は増加傾向。
- 2019年のしょうゆ、味噌、塩由来の食塩摂取量の合計は、4.0g/日と調味料由来の約6割を占めている。

## 食塩摂取量の状況別、食品群別食塩摂取量



※令和元年国民健康・栄養調査データを用いて集計  
(1歳以上、男女別)

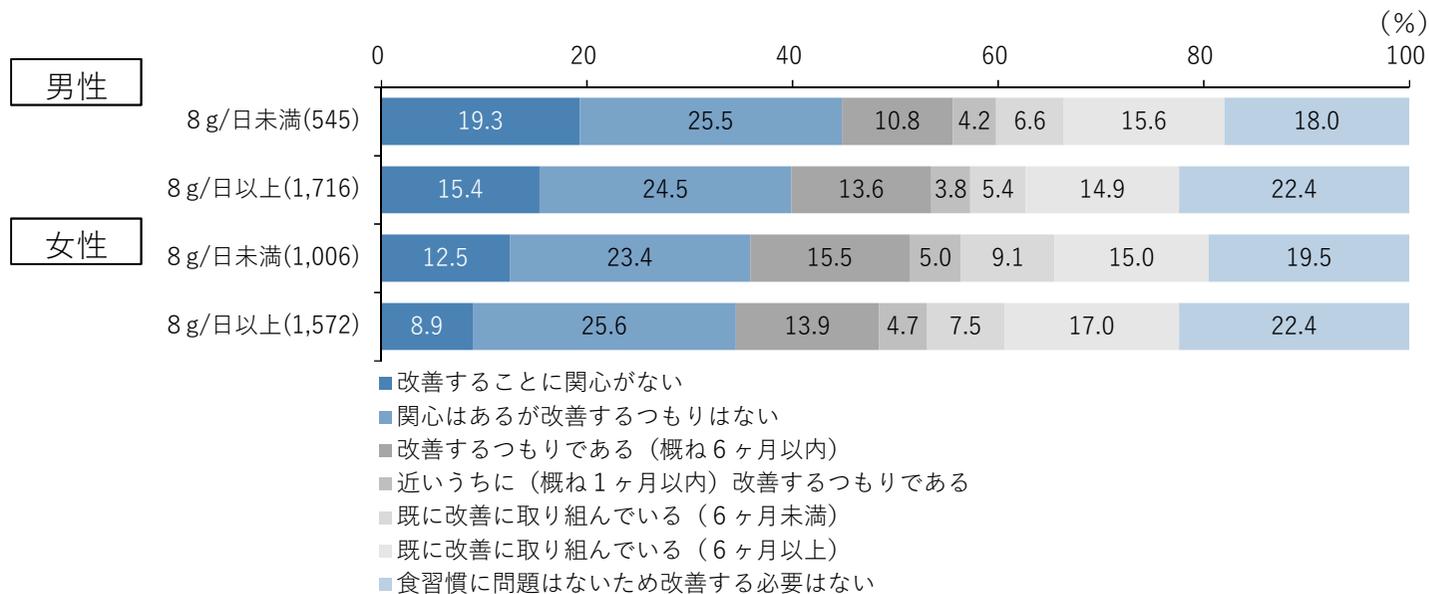
(参考)「健康日本21(第二次)」の目標  
食塩摂取量の減少  
目標値：1日当たりの食塩摂取量の平均値8g

- 食塩摂取量が8g/日以上の方では、調味料・香辛料類だけで約8g/日の食塩を摂取している。
- 食塩摂取量が8g/日未満の方では、どの食品群由来の食塩に関しても、8g/日以上の方の半分程度の摂取量である。

## 食塩摂取量の状況別、食習慣改善の意思

- 男女ともに1日の食塩摂取量が8g未満の者であっても、8g以上の者であっても、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高い。
- 食塩摂取量が8g以上の者では、「食習慣に問題はないため改善する必要はない」と回答した者の割合が2番目に高く、2割程度である。

問：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。

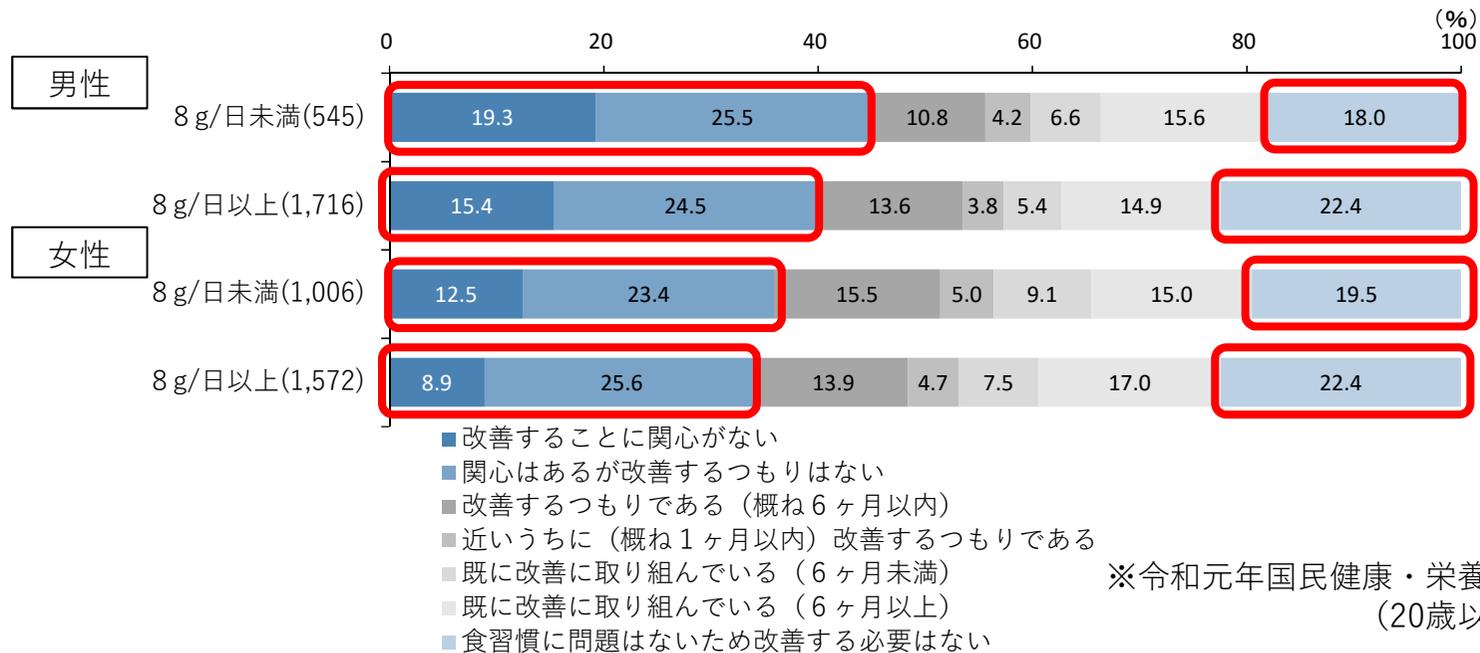


※令和元年国民健康・栄養調査報告より（20歳以上、男女別）

## 食塩摂取量の状況と食習慣改善の意思別、食生活に影響を与えている情報源

### 【集計の方法】

- 食塩摂取量の状況：「8g/日以上」と「8g/日未満」の2群
- 食習慣改善の意思：下記の2群
  - 「改善の意思なし」改善することに関心がない/関心はあるが改善するつもりはない/食習慣に問題はないため改善する必要はない
  - 「改善の意思あり」改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）/近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである/既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）/既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）



• 20歳以上の男性の約5割、女性の約3割は、食塩摂取量が8g/日以上であり、かつ、食習慣の改善の意思がない状況にある。

## 食塩摂取量の状況と食習慣改善の意思別、 食生活に影響を与えている情報源

### 【結果】

				改善の意思あり (%)				改善の意思なし (%)			
		8g/日未満 (n=652)		8g/日以上 (n=1322)		8g/日未満 (n=898)		8g/日以上 (n=1962)			
テレビ	57.7	テレビ	61.5	テレビ	44.2	テレビ	49.7				
家族	38.7	家族	38.0	家族	31.4	家族	38.1				
雑誌・本	29.1	雑誌・本	30.7	友人・知人	21.4	友人・知人	21.4				
友人・知人	27.6	友人・知人	27.6	特になし	20.9	雑誌・本	19.4				
ウェブサイト	23.0	新聞	24.6	雑誌・本	18.6	新聞	18.0				
医療機関 (病院・診療所)	21.3	医療機関 (病院・診療所)	23.8	食品の購入場所	17.9	特になし	17.7				
食品の購入場所	20.1	ウェブサイト	19.8	ウェブサイト	13.3	食品の購入場所	17.4				
新聞	17.8	食品の購入場所	17.2	新聞	12.0	ウェブサイト	13.2				
ソーシャルメディア	12.4	ソーシャルメディア	8.5	ソーシャルメディア	6.8	ソーシャルメディア	6.2				
ラジオ	6.3	ラジオ	7.3	医療機関 (病院・診療所)	5.9	医療機関 (病院・診療所)	9.0				
特になし	5.4	特になし	5.7	ラジオ	4.6	ラジオ	4.0				

※令和元年国民健康・栄養調査データを用いて集計（20歳以上、男女計）

注1) 「あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。（複数回答可）」に対する回答を集計。

注2) 改善の意思あり：改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）/近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである/既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）/既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）

改善の意思なし：改善することに関心がない/関心はあるが改善するつもりはない/食習慣に問題はないため改善する必要はない

- ・ 食習慣の改善の意思及び食塩摂取量の状況に関わらず、「テレビ」と回答した者の割合が最も高く、次いで「家族」が高い。
- ・ 「テレビ」と回答した者の割合は、改善の意思がない者に比べてある者で高い。

## 食塩摂取量の状況と食習慣改善の意思別、 食生活に影響を与えている情報源

### 【結果】

		(%)				(%)	
		改善の意思あり				改善の意思なし	
		8g/日未満 (n=652)	8g/日以上 (n=1322)	8g/日未満 (n=898)	8g/日以上 (n=1962)		
テレビ	57.7	テレビ	61.5	テレビ	44.2	テレビ	49.7
家族	38.7	家族	38.0	家族	31.4	家族	38.1
雑誌・本	29.1	雑誌・本	30.7	友人・知人	21.4	友人・知人	21.4
友人・知人	27.6	友人・知人	27.6	特にない	20.9	雑誌・本	19.4
ウェブサイト	23.0	新聞	24.6	雑誌・本	18.6	新聞	18.0
医療機関 (病院・診療所)	21.3	医療機関 (病院・診療所)	23.8	食品の購入場所	17.9	特にない	17.7
食品の購入場所	20.1	ウェブサイト	19.8	ウェブサイト	13.3	食品の購入場所	17.4
新聞	17.8	食品の購入場所	17.2	新聞	12.0	ウェブサイト	13.2
ソーシャルメディア	12.4	ソーシャルメディア	8.5	ソーシャルメディア	6.8	ソーシャルメディア	6.2
ラジオ	6.3	ラジオ	7.3	医療機関 (病院・診療所)	5.9	医療機関 (病院・診療所)	9.0
特にない	5.4	特にない	5.7	ラジオ	4.6	ラジオ	4.0

※令和元年国民健康・栄養調査データを用いて集計（20歳以上、男女計）

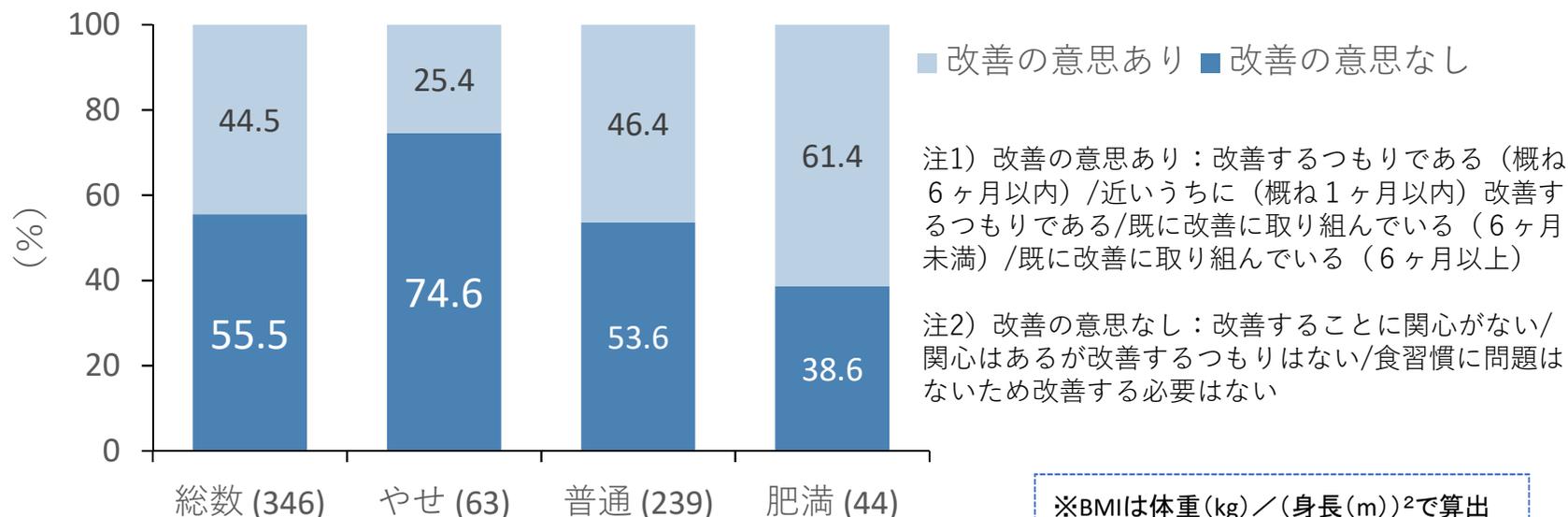
注1) 「あなたの食生活に影響を与えている情報源はどれですか。（複数回答可）」に対する回答を集計。

注2) 改善の意思あり：改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）/近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである/既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）/既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）

改善の意思なし：改善することに関心がない/関心はあるが改善するつもりはない/食習慣に問題はないため改善する必要はない

- ・ 食塩摂取量の状況に関わらず、改善の意思がある者では、「テレビ」「家族」に次いで「雑誌・本」「友人・知人」と回答した者の割合が高く、改善の意思がない者では「友人・知人」「特にない」「雑誌・本」と回答した者の割合が高い。
- ・ 改善の意思がない者のうち、約2割が「特にない」と回答。

## 若年女性における、BMIの状況別、食習慣改善の意思



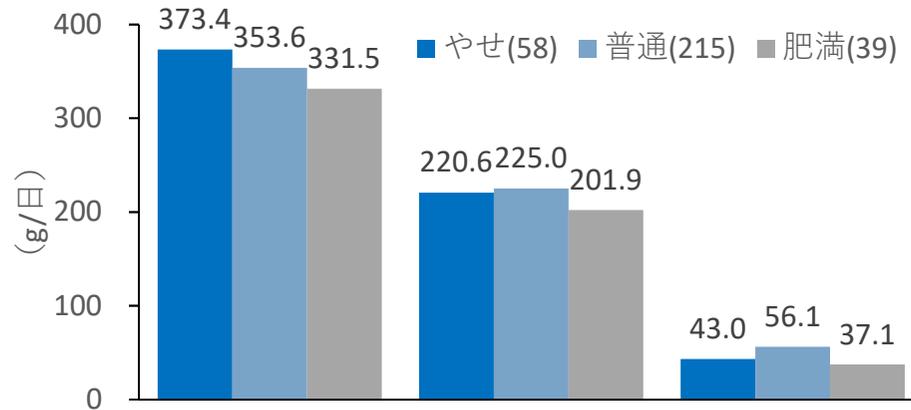
※令和元年国民健康・栄養調査データを用いて集計。生活習慣調査票の問5に回答し、身長と体重の測定を行った20-39歳女性を集計対象とした。なお、妊婦15名を除外した。

※BMIは体重(kg) / (身長(m))<sup>2</sup>で算出し、以下のとおり判定。  
 やせ: 18.5未満  
 普通: 18.5以上25未満  
 肥満: 25以上

- 20～39歳女性では、食習慣の改善の意思がない者の割合は、55.5%であり、体格別にみるとやせの者で最も高く、74.6%である。

※ただし、改善の意思がある場合も、改善しようとしている食習慣の内容が体格に関わるものであるかは不明。

## 若年女性における、BMI の状況別、 食品群摂取量（平均値）



※BMIは体重(kg)÷(身長(m))<sup>2</sup>で算出し、以下のとおり判定。

やせ: 18.5未満

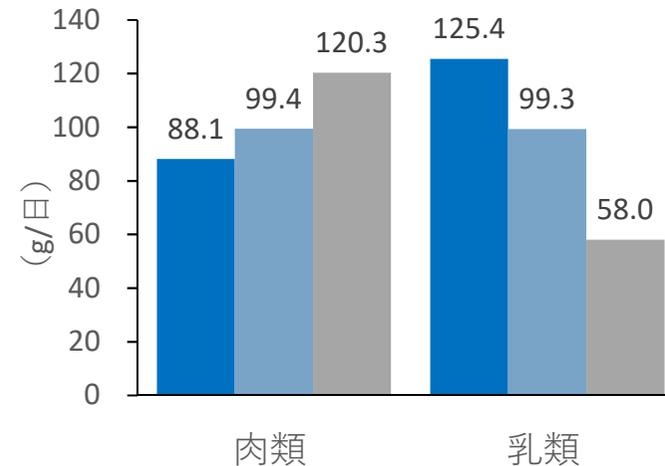
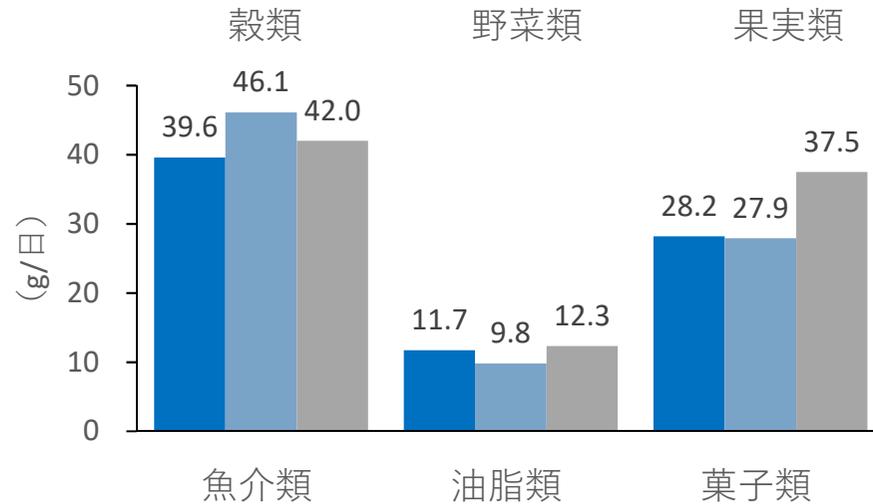
普通: 18.5以上25未満

肥満: 25以上

※栄養摂取状況調査票に回答し、身長と体重の測定を行った20-39歳女性を集計対象とした。

なお、妊婦15名を除外した。

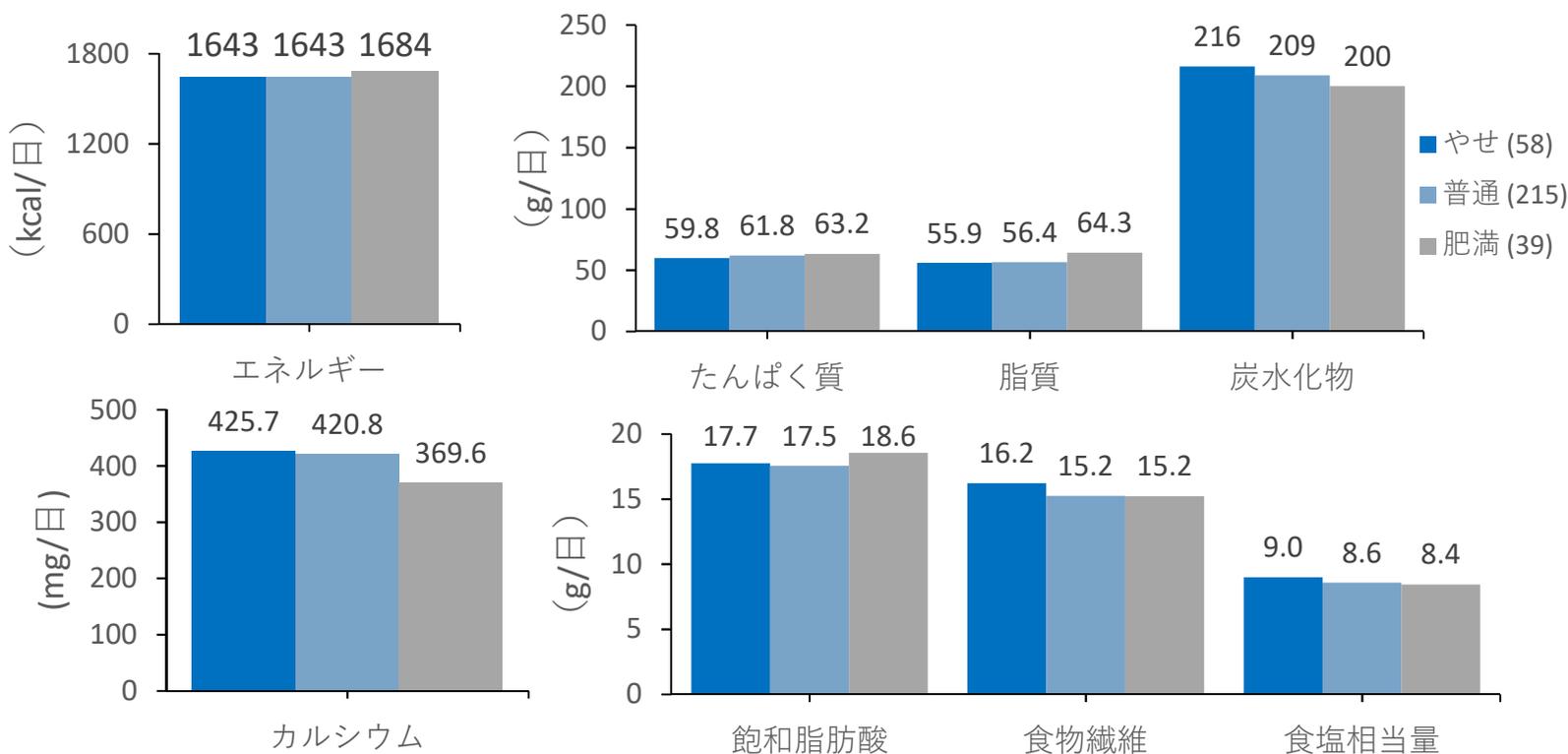
※令和元年国民健康・栄養調査データを用いて集計。



- やせの若年女性は、肉類の摂取量が少なく、乳類が多い。

※ただし、BMIの状況が「普通」の人に比べて「肥満」の人では、エネルギーを過少申告する者が多く<sup>1</sup>、そのことが集計結果に影響している可能性がある。<sup>1</sup>Murakami K. Asia Pac J Clin Nutr. 2018;27(2)

## 若年女性における、BMI の状況別、 栄養素摂取量（平均値）



※栄養摂取状況調査票に回答し、身長と体重の測定を行った20-39歳女性を集計対象とした。なお、妊婦15名を除外した。  
※令和元年国民健康・栄養調査データを用いて集計。

- やせの若年女性の栄養素等摂取量には、公衆衛生上、重要だと考えられる特徴は観察されなかった。

※ただし、BMIの状況が「普通」の人に比べて「肥満」の人では、エネルギーを過少申告する者が多く<sup>1</sup>、そのことが集計結果に影響している可能性がある。  
<sup>1</sup>Murakami K. Asia Pac J Clin Nutr. 2018;27(2)

## 若年女性における、BMIの状況別、 食生活に影響を与えている情報源

	(%)	(%)	(%)
	やせ(n=63)	普通(n=240)	肥満(n=44)
家族	44.4	55.4	ソーシャルメディア 40.9
テレビ	41.3	53.3	家族 38.6
ウェブサイト	39.7	40.8	テレビ 36.4
食品の購入場所	34.9	友人・知人 38.8	食品の購入場所 36.4
友人・知人	33.3	ソーシャルメディア 35.4	友人・知人 31.8
ソーシャルメディア	31.7	食品の購入場所 31.7	ウェブサイト 25.0
雑誌・本	20.6	雑誌・本 26.3	雑誌・本 20.5
特にない	7.9	特にない 8.3	医療機関 4.5
ラジオ	4.8	医療機関 5.8	特にない 2.3
医療機関	3.2	ラジオ 3.8	ラジオ 0.0
新聞	3.2	新聞 3.3	新聞 0.0

※生活習慣調査票の問7に回答した者のうち、身長と体重の測定を行った20-39歳女性を集計対象とした。なお、妊婦15名を除外した。

※令和元年国民健康・栄養調査データを用いて集計。

※BMIは体重(kg)÷(身長(m))<sup>2</sup>で算出し、以下のとおり判定。  
やせ:18.5未満  
普通:18.5以上25未満  
肥満:25以上

- やせ・普通の者では、「家族」「テレビ」と回答した者の割合が高い。
- 肥満の者では、「ソーシャルメディア」「家族」と回答した者の割合が高い。

## (参考) DOHad学説

1980年代に提唱されたBarker説において、胎児期から乳幼児期に至る栄養環境が、成人期あるいは老年期における生活習慣病の発症リスクに影響することが指摘されている。低栄養環境におかれた胎児が、出生後、過剰な栄養を与えた場合に、肥満や高血圧、2型糖尿病といったメタボリックシンドロームに罹患しやすくなると言われている。この学説は、Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD)という概念に発展している。低出生体重児の問題は、成長過程の健康課題に留まらず、成人期の生活習慣病にも関連性が強く示唆されている。その対策においては、胎児期からの環境にも目を向け、出産を希望する女性の健康問題として、標準体重の維持、喫煙、飲酒等、個々の生活習慣を見直すなど、世代を超えた健康という観点からの健康対策が必要である。

(出典) 「健やか親子21(第2次)」について 検討会報告書(平成26年5月7日公表)

(<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11901000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Soumuka/0000045654.pdf> (令和3年3月19日アクセス))

### ③世帯収入による栄養格差

## 世帯の年間収入別、栄養素等摂取量

	200万円未満		200万円以上 400万円未満		400万円以上 600万円未満		600万円以上		p-trend		
	推定値	標準 誤差	推定値	標準 誤差	推定値	標準 誤差	推定値	標準 誤差			
人数 (人)	281		705		537		821				
男性	エネルギー (kcal/日)		2040.5	36.9	2167.1	23.9	2207.4	26.1	2186.9	22.7	0.01
	炭水化物エネルギー比率 (%)		60.5	0.5	58.4	0.4	57.8	0.4	57.3	0.3	<0.01
	たんぱく質エネルギー比率 (%)		14.2	0.2	14.3	0.1	14.6	0.1	14.7	0.1	0.01
	脂質エネルギー比率 (%)		25.3	0.5	27.2	0.3	27.6	0.3	28.0	0.3	<0.01
	食塩 (g/日)		10.5	0.3	10.9	0.2	11.1	0.2	11.2	0.2	0.02
	<b>食塩 (g/1000kcal)</b>		<b>5.2</b>	<b>0.1</b>	<b>5.1</b>	<b>0.1</b>	<b>5.2</b>	<b>0.1</b>	<b>5.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.35</b>
女性	人数 (人)		453		802		574		900		
	エネルギー (kcal/日)		1650.7	24.3	1737.0	17.5	1729.9	19.7	1766.5	16.9	<0.01
	炭水化物エネルギー比率 (%)		57.5	0.5	56.2	0.3	55.7	0.4	55.3	0.3	<0.01
	たんぱく質エネルギー比率 (%)		15.1	0.2	15.2	0.1	15.3	0.1	15.2	0.1	0.57
	脂質エネルギー比率 (%)		27.4	0.4	28.5	0.3	29.0	0.3	29.4	0.3	<0.01
	食塩 (g/日)		9.2	0.2	9.3	0.1	9.2	0.2	9.3	0.1	0.66
	<b>食塩 (g/1000kcal)</b>		<b>5.6</b>	<b>0.1</b>	<b>5.4</b>	<b>0.1</b>	<b>5.4</b>	<b>0.1</b>	<b>5.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.10</b>

※平成30年国民健康・栄養調査データを用いて集計

注1) 栄養摂取状況調査票に回答した者、かつ世帯主又は世帯の代表者が生活習慣調査票の問12 (世帯人数) と問13 (税込み世帯年収) に有効回答した世帯の世帯員 (20歳以上) を集計対象とした。

注2) 推定値は、年齢階級 (20-39歳、40-59歳、60-69歳、70歳以上の4区分) と世帯員数 (1人、2人、3人、4人、5人以上世帯の5区分) での調整値。共分散分析を用いて算出。

- 世帯の年間収入が多いほど、炭水化物エネルギー比率が低く、脂質エネルギー比率が高い。
- 一方、世帯の年間収入によって食塩摂取量 (g/1,000kcal) に違いはない。

# まとめ①

## ① 「減塩」の更なる推進に向けて

- 「減塩」は全世代を通じた栄養課題である。
- 20歳以上の男性の約5割、女性の約3割は、食塩摂取量が8g/日以上であり、かつ食習慣の改善の意思がない状況にある。こうした状況を踏まえ、例えば、商品開発や店頭において減塩された商品を自然に選択できる仕掛けづくりを行いつつ、これに、身近な人間関係、メディア等を通じた情報提供や販促を組み合わせることが有効かもしれない。

## まとめ②

### ② 「若年女性のやせ」の対策に向けて

- やせの若年女性の約7割は、食習慣の改善の意思がなく、これらの者は、やせていることを問題ととらえていない可能性がある。
- 一方、体格に関わらず、若年女性においては、身近な人間関係、メディアをはじめ様々な情報源が食習慣に影響を与える可能性があることに鑑み、こうした様々な情報源から正しい情報提供が行われることが重要と考えられる。

### ③ 「世帯収入による栄養格差」への対策に向けて

- 世帯収入に関わらず、「減塩」は共通した栄養課題である。
- 誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けては、ふだん食品を購入する場所において、減塩された商品を手頃な価格で購入・利用できるようにすることが重要と考えられる。