

サポート情報

「健康・栄養科学シリーズ 公衆栄養学（改訂第9版 第1刷）」

本書の一部内容につきまして、令和4年国民健康・栄養調査報告（2025年3月）が公表されたことに伴い、以下の通り補足いたします。

頁	該当箇所	現	新
28頁	11行目	2019年には	2022年には
28頁	↑4行目	2019年の	2022年の
28頁	↑2～1行目	令和元年国民健康・栄養調査結果	令和4年国民健康・栄養調査結果
28頁	図 2-15		<p>図 2-15 エネルギー・栄養素摂取量平均値の年次推移</p> <p>エネルギー・栄養素摂取量の推移は、1946(昭和21)年=100、動物性脂質・鉄については、1955(昭和30)年=100としている。</p> <p>2020(令和2)年および2021(令和3)年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査が中止された。</p> <p>[厚生労働省:国民栄養調査および国民健康・栄養調査結果 各年度1人1日当たり平均摂取量(総数)をもとに作成]</p>

頁	該当箇所	現	新																																																																																																																																																																						
29 頁	図 2-16		<p>図 2-16 食塩摂取量平均値の年次推移 (20歳以上)</p> <p>2020(令和2)年および2021(令和3)年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査が中止された。 [厚生労働省：国民栄養調査および国民健康・栄養調査結果をもとに作成]</p>																																																																																																																																																																						
29 頁	表 2-4		<p>表 2-4 栄養素等摂取量の平均値と標準偏差 (20歳代と60歳代男女)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3">項目</th> <th rowspan="3"></th> <th colspan="4">男 性</th> <th colspan="4">女 性</th> </tr> <tr> <th colspan="2">20~29歳(143)*</th> <th colspan="2">60~69歳(360)*</th> <th colspan="2">20~29歳(172)*</th> <th colspan="2">60~69歳(422)*</th> </tr> <tr> <th>平均値</th> <th>標準偏差</th> <th>平均値</th> <th>標準偏差</th> <th>平均値</th> <th>標準偏差</th> <th>平均値</th> <th>標準偏差</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>kcal</td> <td>2,064</td> <td>689</td> <td>2,196</td> <td>546</td> <td>1,600</td> <td>462</td> <td>1,763</td> <td>452</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>g</td> <td>76.6</td> <td>28.6</td> <td>80.7</td> <td>24.6</td> <td>60.2</td> <td>19.4</td> <td>69.2</td> <td>19.8</td> </tr> <tr> <td>うち動物性</td> <td>g</td> <td>45.6</td> <td>23.9</td> <td>45.4</td> <td>20.3</td> <td>36.4</td> <td>16.4</td> <td>38.0</td> <td>16.3</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>g</td> <td>69.1</td> <td>29.3</td> <td>69.7</td> <td>27.1</td> <td>57.5</td> <td>21.5</td> <td>58.7</td> <td>21.8</td> </tr> <tr> <td>うち動物性</td> <td>g</td> <td>35.6</td> <td>21.8</td> <td>36.0</td> <td>20.0</td> <td>30.8</td> <td>17.0</td> <td>29.5</td> <td>15.4</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>g</td> <td>269.5</td> <td>103.1</td> <td>274.9</td> <td>76.5</td> <td>200.4</td> <td>71.1</td> <td>229.5</td> <td>71.2</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>g</td> <td>9.9</td> <td>4.8</td> <td>10.6</td> <td>3.9</td> <td>7.9</td> <td>3.0</td> <td>9.4</td> <td>3.5</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>mg</td> <td>419</td> <td>257</td> <td>529</td> <td>277</td> <td>359</td> <td>202</td> <td>545</td> <td>262</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>mg</td> <td>6.9</td> <td>3.2</td> <td>8.7</td> <td>3.3</td> <td>5.9</td> <td>2.3</td> <td>7.9</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>μgRE</td> <td>442</td> <td>619</td> <td>540</td> <td>1,152</td> <td>402</td> <td>304</td> <td>543</td> <td>605</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB₁</td> <td>mg</td> <td>1.03</td> <td>0.58</td> <td>1.06</td> <td>0.49</td> <td>0.79</td> <td>0.40</td> <td>0.91</td> <td>0.39</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB₂</td> <td>mg</td> <td>1.15</td> <td>0.58</td> <td>1.35</td> <td>0.56</td> <td>0.92</td> <td>0.36</td> <td>1.22</td> <td>0.47</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>mg</td> <td>62</td> <td>48</td> <td>103</td> <td>76</td> <td>60</td> <td>44</td> <td>111</td> <td>76</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>g</td> <td>17.6</td> <td>7.3</td> <td>20.1</td> <td>7.2</td> <td>13.7</td> <td>5.3</td> <td>18.6</td> <td>7.8</td> </tr> </tbody> </table> <p>* ()内は調査人数。 [厚生労働省：令和4年国民健康・栄養調査結果をもとに作成]</p>	項目		男 性				女 性				20~29歳(143)*		60~69歳(360)*		20~29歳(172)*		60~69歳(422)*		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	エネルギー	kcal	2,064	689	2,196	546	1,600	462	1,763	452	たんぱく質	g	76.6	28.6	80.7	24.6	60.2	19.4	69.2	19.8	うち動物性	g	45.6	23.9	45.4	20.3	36.4	16.4	38.0	16.3	脂質	g	69.1	29.3	69.7	27.1	57.5	21.5	58.7	21.8	うち動物性	g	35.6	21.8	36.0	20.0	30.8	17.0	29.5	15.4	炭水化物	g	269.5	103.1	274.9	76.5	200.4	71.1	229.5	71.2	食塩相当量	g	9.9	4.8	10.6	3.9	7.9	3.0	9.4	3.5	カルシウム	mg	419	257	529	277	359	202	545	262	鉄	mg	6.9	3.2	8.7	3.3	5.9	2.3	7.9	2.8	ビタミンA	μgRE	442	619	540	1,152	402	304	543	605	ビタミンB ₁	mg	1.03	0.58	1.06	0.49	0.79	0.40	0.91	0.39	ビタミンB ₂	mg	1.15	0.58	1.35	0.56	0.92	0.36	1.22	0.47	ビタミンC	mg	62	48	103	76	60	44	111	76	食物繊維	g	17.6	7.3	20.1	7.2	13.7	5.3	18.6	7.8
項目		男 性				女 性																																																																																																																																																																			
		20~29歳(143)*				60~69歳(360)*		20~29歳(172)*		60~69歳(422)*																																																																																																																																																															
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差																																																																																																																																																																
エネルギー	kcal	2,064	689	2,196	546	1,600	462	1,763	452																																																																																																																																																																
たんぱく質	g	76.6	28.6	80.7	24.6	60.2	19.4	69.2	19.8																																																																																																																																																																
うち動物性	g	45.6	23.9	45.4	20.3	36.4	16.4	38.0	16.3																																																																																																																																																																
脂質	g	69.1	29.3	69.7	27.1	57.5	21.5	58.7	21.8																																																																																																																																																																
うち動物性	g	35.6	21.8	36.0	20.0	30.8	17.0	29.5	15.4																																																																																																																																																																
炭水化物	g	269.5	103.1	274.9	76.5	200.4	71.1	229.5	71.2																																																																																																																																																																
食塩相当量	g	9.9	4.8	10.6	3.9	7.9	3.0	9.4	3.5																																																																																																																																																																
カルシウム	mg	419	257	529	277	359	202	545	262																																																																																																																																																																
鉄	mg	6.9	3.2	8.7	3.3	5.9	2.3	7.9	2.8																																																																																																																																																																
ビタミンA	μgRE	442	619	540	1,152	402	304	543	605																																																																																																																																																																
ビタミンB ₁	mg	1.03	0.58	1.06	0.49	0.79	0.40	0.91	0.39																																																																																																																																																																
ビタミンB ₂	mg	1.15	0.58	1.35	0.56	0.92	0.36	1.22	0.47																																																																																																																																																																
ビタミンC	mg	62	48	103	76	60	44	111	76																																																																																																																																																																
食物繊維	g	17.6	7.3	20.1	7.2	13.7	5.3	18.6	7.8																																																																																																																																																																
30 頁	8 行目	とくに女性 では 44.4% に	とくに女性では47.1%に																																																																																																																																																																						

頁	該当箇所	現	新																																																																	
30 頁	図 2-17		<p>エネルギー摂取量 (kcal)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー摂取量 (kcal)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1946</td><td>12.4</td><td>7.0</td><td>80.6</td><td>1,903</td></tr> <tr><td>1950</td><td>13.0</td><td>7.9</td><td>79.1</td><td>2,098</td></tr> <tr><td>1960</td><td>13.3</td><td>10.6</td><td>76.1</td><td>2,096</td></tr> <tr><td>1970</td><td>14.1</td><td>18.9</td><td>67.0</td><td>2,210</td></tr> <tr><td>1980</td><td>14.9</td><td>23.6</td><td>61.5</td><td>2,119</td></tr> <tr><td>1990</td><td>15.5</td><td>25.3</td><td>59.2</td><td>2,026</td></tr> <tr><td>2000</td><td>16.0</td><td>26.5</td><td>57.5</td><td>1,948</td></tr> <tr><td>2005</td><td>15.0</td><td>25.2</td><td>59.7</td><td>1,904</td></tr> <tr><td>2010</td><td>14.7</td><td>25.9</td><td>59.4</td><td>1,849</td></tr> <tr><td>2015</td><td>14.7</td><td>26.9</td><td>58.4</td><td>1,889</td></tr> <tr><td>2019</td><td>15.1</td><td>28.6</td><td>56.3</td><td>1,903</td></tr> <tr><td>2022</td><td>15.2</td><td>29.1</td><td>55.8</td><td>1,888</td></tr> </tbody> </table> <p>たんぱく質 脂質 炭水化物</p> <p>0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 (%)</p> <p>図 2-17 エネルギーの栄養素別摂取構成比と摂取量の年次推移 <small>[厚生労働省：国民栄養調査および国民健康・栄養調査結果各年の平均値(1歳以上の総数)をもとに作成]</small></p>	年	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー摂取量 (kcal)	1946	12.4	7.0	80.6	1,903	1950	13.0	7.9	79.1	2,098	1960	13.3	10.6	76.1	2,096	1970	14.1	18.9	67.0	2,210	1980	14.9	23.6	61.5	2,119	1990	15.5	25.3	59.2	2,026	2000	16.0	26.5	57.5	1,948	2005	15.0	25.2	59.7	1,904	2010	14.7	25.9	59.4	1,849	2015	14.7	26.9	58.4	1,889	2019	15.1	28.6	56.3	1,903	2022	15.2	29.1	55.8	1,888
年	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー摂取量 (kcal)																																																																
1946	12.4	7.0	80.6	1,903																																																																
1950	13.0	7.9	79.1	2,098																																																																
1960	13.3	10.6	76.1	2,096																																																																
1970	14.1	18.9	67.0	2,210																																																																
1980	14.9	23.6	61.5	2,119																																																																
1990	15.5	25.3	59.2	2,026																																																																
2000	16.0	26.5	57.5	1,948																																																																
2005	15.0	25.2	59.7	1,904																																																																
2010	14.7	25.9	59.4	1,849																																																																
2015	14.7	26.9	58.4	1,889																																																																
2019	15.1	28.6	56.3	1,903																																																																
2022	15.2	29.1	55.8	1,888																																																																
30 頁	図 2-18		<p>男性 女性</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年</th> <th>20%未満</th> <th>20%以上25%未満</th> <th>25%以上30%未満</th> <th>30%以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>2010</td><td>27.6</td><td>28.2</td><td>23.6</td><td>20.7</td></tr> <tr><td>2011</td><td>27.1</td><td>25.6</td><td>25.7</td><td>21.6</td></tr> <tr><td>2012</td><td>29.2</td><td>27.1</td><td>23.6</td><td>20.0</td></tr> <tr><td>2013</td><td>24.9</td><td>26.3</td><td>24.3</td><td>24.5</td></tr> <tr><td>2014</td><td>26.7</td><td>25.0</td><td>24.6</td><td>23.8</td></tr> <tr><td>2015</td><td>21.8</td><td>26.3</td><td>27.0</td><td>24.9</td></tr> <tr><td>2016</td><td>20.3</td><td>25.2</td><td>25.4</td><td>29.1</td></tr> <tr><td>2017</td><td>18.7</td><td>24.1</td><td>26.5</td><td>30.8</td></tr> <tr><td>2018</td><td>15.9</td><td>23.1</td><td>25.8</td><td>35.3</td></tr> <tr><td>2019</td><td>16.3</td><td>21.8</td><td>26.9</td><td>35.0</td></tr> <tr><td>2022</td><td>14.8</td><td>19.8</td><td>25.7</td><td>39.6</td></tr> </tbody> </table> <p>20%未満 20%以上25%未満 25%以上30%未満 30%以上</p> <p>0 20 40 60 80 100(%) 0 20 40 60 80 100(%)</p> <p>図 2-18 脂肪エネルギー比率の分布(階級別該当者の割合)の年次推移(20歳以上) <small>脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合。 <small>[厚生労働省：国民健康・栄養調査結果をもとに作成]</small></small></p>	年	20%未満	20%以上25%未満	25%以上30%未満	30%以上	2010	27.6	28.2	23.6	20.7	2011	27.1	25.6	25.7	21.6	2012	29.2	27.1	23.6	20.0	2013	24.9	26.3	24.3	24.5	2014	26.7	25.0	24.6	23.8	2015	21.8	26.3	27.0	24.9	2016	20.3	25.2	25.4	29.1	2017	18.7	24.1	26.5	30.8	2018	15.9	23.1	25.8	35.3	2019	16.3	21.8	26.9	35.0	2022	14.8	19.8	25.7	39.6					
年	20%未満	20%以上25%未満	25%以上30%未満	30%以上																																																																
2010	27.6	28.2	23.6	20.7																																																																
2011	27.1	25.6	25.7	21.6																																																																
2012	29.2	27.1	23.6	20.0																																																																
2013	24.9	26.3	24.3	24.5																																																																
2014	26.7	25.0	24.6	23.8																																																																
2015	21.8	26.3	27.0	24.9																																																																
2016	20.3	25.2	25.4	29.1																																																																
2017	18.7	24.1	26.5	30.8																																																																
2018	15.9	23.1	25.8	35.3																																																																
2019	16.3	21.8	26.9	35.0																																																																
2022	14.8	19.8	25.7	39.6																																																																
31 頁	8 行目	39 年間で	42年間で																																																																	
31 頁	11 行目	2019 年は 39.5%にま で低下	2022年は39.0%にまで低下																																																																	

頁	該当箇所	現	新																																																																																																																																																																																																																							
32 頁	図 2-19		<p>エネルギー</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年</th> <th>米類</th> <th>小麦類</th> <th>いも類</th> <th>油脂類</th> <th>豆類</th> <th>動物性食品</th> <th>その他</th> <th>エネルギー摂取量 (kcal)</th> <th>穀類エネルギー比率 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1960</td> <td>57.8</td> <td>12.8</td> <td>2.5</td> <td>2.4</td> <td>5.3</td> <td>9.4</td> <td>9.6</td> <td>2,096</td> <td>70.6</td> </tr> <tr> <td>1980</td> <td>38.0</td> <td>10.6</td> <td>6.5</td> <td>4.3</td> <td>20.9</td> <td>17.2</td> <td></td> <td>2,084</td> <td>48.7</td> </tr> <tr> <td>2000</td> <td>29.0</td> <td>12.3</td> <td>2.6</td> <td>6.8</td> <td>4.8</td> <td>25.0</td> <td>19.5</td> <td>1,948</td> <td>41.4</td> </tr> <tr> <td>2022</td> <td>25.9</td> <td>12.2</td> <td>2.0</td> <td>5.5</td> <td>3.6</td> <td>27.3</td> <td>23.5</td> <td>1,888</td> <td>39.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>たんぱく質</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年</th> <th>米類</th> <th>小麦類</th> <th>豆類</th> <th>魚介類</th> <th>肉類</th> <th>卵類</th> <th>乳類</th> <th>その他</th> <th>たんぱく質摂取量 (g)</th> <th>うち動物性 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1960</td> <td>32.8</td> <td>10.7</td> <td>11.8</td> <td>24.5</td> <td>5.6</td> <td>3.6</td> <td>9.1</td> <td>2.0</td> <td>69.7</td> <td>24.7</td> </tr> <tr> <td>1980</td> <td>18.0</td> <td>8.0</td> <td>9.4</td> <td>24.4</td> <td>15.0</td> <td>6.2</td> <td>4.8</td> <td>14.2</td> <td>77.9</td> <td>39.2</td> </tr> <tr> <td>2000</td> <td>13.9</td> <td>8.8</td> <td>8.7</td> <td>23.0</td> <td>18.0</td> <td>6.3</td> <td>5.7</td> <td>15.6</td> <td>77.7</td> <td>41.7</td> </tr> <tr> <td>2022</td> <td>10.2</td> <td>9.7</td> <td>7.4</td> <td>15.4</td> <td>26.2</td> <td>7.9</td> <td>7.2</td> <td>16.0</td> <td>71.3</td> <td>40.4</td> </tr> </tbody> </table> <p>脂質</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年</th> <th>穀類</th> <th>豆類</th> <th>油脂類</th> <th>魚介類</th> <th>肉類</th> <th>卵類</th> <th>乳類</th> <th>その他</th> <th>脂質摂取量 (g)</th> <th>うち動物性 (g)</th> <th>うち植物性 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1960</td> <td>16.6</td> <td>17.0</td> <td>23.1</td> <td>14.6</td> <td>7.3</td> <td>8.5</td> <td>4.4</td> <td>8.5</td> <td>24.7</td> <td>8.6</td> <td>16.1</td> </tr> <tr> <td>1980</td> <td>6.6</td> <td>7.6</td> <td>28.9</td> <td>6.5</td> <td>27.4</td> <td>8.1</td> <td>7.8</td> <td>7.1</td> <td>52.4</td> <td>27.2</td> <td>25.2</td> </tr> <tr> <td>2000</td> <td>8.9</td> <td>8.6</td> <td>24.9</td> <td>10.2</td> <td>22.6</td> <td>7.7</td> <td>8.0</td> <td>9.1</td> <td>57.4</td> <td>23.0</td> <td>28.6</td> </tr> <tr> <td>2022</td> <td>7.8</td> <td>6.5</td> <td>18.3</td> <td>6.8</td> <td>28.0</td> <td>7.1</td> <td>8.4</td> <td>17.0</td> <td>61.7</td> <td>32.3</td> <td>29.4</td> </tr> </tbody> </table> <p>カルシウム</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年</th> <th>穀類</th> <th>豆類</th> <th>野菜・果実類</th> <th>海藻類</th> <th>魚介類</th> <th>肉・卵類</th> <th>乳類</th> <th>その他</th> <th>カルシウム摂取量 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1960</td> <td>10.5</td> <td>25.4</td> <td>19.8</td> <td>7.5</td> <td>16.2</td> <td>3.6</td> <td>11.6</td> <td>5.4</td> <td>389</td> </tr> <tr> <td>1980</td> <td>6.7</td> <td>15.7</td> <td>21.1</td> <td>4.4</td> <td>14.7</td> <td>4.6</td> <td>23.1</td> <td>9.7</td> <td>535</td> </tr> <tr> <td>2000</td> <td>5.9</td> <td>14.1</td> <td>22.0</td> <td>3.2</td> <td>11.3</td> <td>5.0</td> <td>27.2</td> <td>11.3</td> <td>547</td> </tr> <tr> <td>2022</td> <td>8.3</td> <td>11.2</td> <td>18.0</td> <td>1.3</td> <td>6.9</td> <td>5.6</td> <td>32.7</td> <td>16.0</td> <td>500</td> </tr> </tbody> </table>	年	米類	小麦類	いも類	油脂類	豆類	動物性食品	その他	エネルギー摂取量 (kcal)	穀類エネルギー比率 (%)	1960	57.8	12.8	2.5	2.4	5.3	9.4	9.6	2,096	70.6	1980	38.0	10.6	6.5	4.3	20.9	17.2		2,084	48.7	2000	29.0	12.3	2.6	6.8	4.8	25.0	19.5	1,948	41.4	2022	25.9	12.2	2.0	5.5	3.6	27.3	23.5	1,888	39.0	年	米類	小麦類	豆類	魚介類	肉類	卵類	乳類	その他	たんぱく質摂取量 (g)	うち動物性 (g)	1960	32.8	10.7	11.8	24.5	5.6	3.6	9.1	2.0	69.7	24.7	1980	18.0	8.0	9.4	24.4	15.0	6.2	4.8	14.2	77.9	39.2	2000	13.9	8.8	8.7	23.0	18.0	6.3	5.7	15.6	77.7	41.7	2022	10.2	9.7	7.4	15.4	26.2	7.9	7.2	16.0	71.3	40.4	年	穀類	豆類	油脂類	魚介類	肉類	卵類	乳類	その他	脂質摂取量 (g)	うち動物性 (g)	うち植物性 (g)	1960	16.6	17.0	23.1	14.6	7.3	8.5	4.4	8.5	24.7	8.6	16.1	1980	6.6	7.6	28.9	6.5	27.4	8.1	7.8	7.1	52.4	27.2	25.2	2000	8.9	8.6	24.9	10.2	22.6	7.7	8.0	9.1	57.4	23.0	28.6	2022	7.8	6.5	18.3	6.8	28.0	7.1	8.4	17.0	61.7	32.3	29.4	年	穀類	豆類	野菜・果実類	海藻類	魚介類	肉・卵類	乳類	その他	カルシウム摂取量 (mg)	1960	10.5	25.4	19.8	7.5	16.2	3.6	11.6	5.4	389	1980	6.7	15.7	21.1	4.4	14.7	4.6	23.1	9.7	535	2000	5.9	14.1	22.0	3.2	11.3	5.0	27.2	11.3	547	2022	8.3	11.2	18.0	1.3	6.9	5.6	32.7	16.0	500
年	米類	小麦類	いも類	油脂類	豆類	動物性食品	その他	エネルギー摂取量 (kcal)	穀類エネルギー比率 (%)																																																																																																																																																																																																																	
1960	57.8	12.8	2.5	2.4	5.3	9.4	9.6	2,096	70.6																																																																																																																																																																																																																	
1980	38.0	10.6	6.5	4.3	20.9	17.2		2,084	48.7																																																																																																																																																																																																																	
2000	29.0	12.3	2.6	6.8	4.8	25.0	19.5	1,948	41.4																																																																																																																																																																																																																	
2022	25.9	12.2	2.0	5.5	3.6	27.3	23.5	1,888	39.0																																																																																																																																																																																																																	
年	米類	小麦類	豆類	魚介類	肉類	卵類	乳類	その他	たんぱく質摂取量 (g)	うち動物性 (g)																																																																																																																																																																																																																
1960	32.8	10.7	11.8	24.5	5.6	3.6	9.1	2.0	69.7	24.7																																																																																																																																																																																																																
1980	18.0	8.0	9.4	24.4	15.0	6.2	4.8	14.2	77.9	39.2																																																																																																																																																																																																																
2000	13.9	8.8	8.7	23.0	18.0	6.3	5.7	15.6	77.7	41.7																																																																																																																																																																																																																
2022	10.2	9.7	7.4	15.4	26.2	7.9	7.2	16.0	71.3	40.4																																																																																																																																																																																																																
年	穀類	豆類	油脂類	魚介類	肉類	卵類	乳類	その他	脂質摂取量 (g)	うち動物性 (g)	うち植物性 (g)																																																																																																																																																																																																															
1960	16.6	17.0	23.1	14.6	7.3	8.5	4.4	8.5	24.7	8.6	16.1																																																																																																																																																																																																															
1980	6.6	7.6	28.9	6.5	27.4	8.1	7.8	7.1	52.4	27.2	25.2																																																																																																																																																																																																															
2000	8.9	8.6	24.9	10.2	22.6	7.7	8.0	9.1	57.4	23.0	28.6																																																																																																																																																																																																															
2022	7.8	6.5	18.3	6.8	28.0	7.1	8.4	17.0	61.7	32.3	29.4																																																																																																																																																																																																															
年	穀類	豆類	野菜・果実類	海藻類	魚介類	肉・卵類	乳類	その他	カルシウム摂取量 (mg)																																																																																																																																																																																																																	
1960	10.5	25.4	19.8	7.5	16.2	3.6	11.6	5.4	389																																																																																																																																																																																																																	
1980	6.7	15.7	21.1	4.4	14.7	4.6	23.1	9.7	535																																																																																																																																																																																																																	
2000	5.9	14.1	22.0	3.2	11.3	5.0	27.2	11.3	547																																																																																																																																																																																																																	
2022	8.3	11.2	18.0	1.3	6.9	5.6	32.7	16.0	500																																																																																																																																																																																																																	
			<p>図 2-19 エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウムの食品群別摂取構成比と摂取量平均値の年次推移 <small>[厚生労働省：昭和 35 年, 55 年, 平成 12 年国民栄養調査結果, 令和 4 年国民健康・栄養調査結果(1歳以上の総数)をもとに作成]</small></p>																																																																																																																																																																																																																							

頁	該当箇所	現	新
33 頁	図 2-20		<div data-bbox="459 181 1500 1545"> <p>A (g)</p> <p>B (g)</p> <p>C (g)</p> </div> <p>図 2-20 食品群別摂取量平均値の年次推移(1946～2022年, 1歳以上)</p> <p>注1 1963年までは年4回, それ以降は年1回調査(1965, 1967～1971年は5月, それ以外は11月実施).</p> <p>注2 トマトは, 1965年まで果実類, 1966～1983年その他の野菜, 1984年以降緑黄色野菜.</p> <p>注3 緑黄色野菜は, 1984年以降新分類で, トマト・ピーマン等が加わる.</p> <p>注4 きのこと類は, その他の野菜類に含まれる.</p> <p>注5 米類と海藻類は, 2001年以降は原重量ではなく, 「めし」「かゆ」, あるいは「水戻しわかめ」などで算出.</p> <p>注6 図(A, C)中, 点線の目盛りは右軸. 2000年以前は5年間隔でプロット.</p> <p>注7 2001年以降分類方法が変わり(例:ジャムは砂糖類から果実類に, 味噌は豆類から調味料類に, マヨネーズは油脂類から調味料類に), 米類や海藻類の値が乾燥重量から調理後の重量になるなど, 値が大きく変化している.</p> <p>2020(令和2)年および2021(令和3)年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査が中止された. [健康・栄養情報研究会栄養調査研究班編:戦後昭和の栄養動向, 第一出版, 1988/健康・栄養情報研究会編:国民栄養調査結果/厚生労働省:国民健康・栄養調査結果各年度全国平均値をもとに作成]</p>

頁	該当箇所	現	新
35 頁	図 2-22		<p> 豆 類 (g): 1~6: 30, 32; 7~14: 42, 45; 15~19: 48, 45; 20~29: 40, 40; 30~39: 48, 45; 40~49: 52, 52; 50~59: 60, 65; 60~69: 70, 68; 70~79: 70, 72; 80以上: 60, 58. </p> <p> 魚介類 (g): 1~6: 30, 22; 7~14: 32, 42; 15~19: 40, 32; 20~29: 52, 40; 30~39: 58, 45; 40~49: 55, 38; 50~59: 55, 50; 60~69: 72, 60; 70~79: 85, 70; 80以上: 85, 65. </p> <p> 野菜類 (g): 1~6: 150, 130; 7~14: 240, 230; 15~19: 270, 200; 20~29: 230, 180; 30~39: 240, 220; 40~49: 240, 220; 50~59: 260, 250; 60~69: 280, 280; 70~79: 310, 310; 80以上: 320, 280. </p> <p> 肉 類 (g): 1~6: 60, 60; 7~14: 130, 100; 15~19: 200, 120; 20~29: 150, 110; 30~39: 140, 100; 40~49: 140, 100; 50~59: 140, 90; 60~69: 110, 80; 70~79: 90, 80; 80以上: 70, 60. </p> <p> 果実類 (g): 1~6: 90, 90; 7~14: 60, 65; 15~19: 60, 55; 20~29: 40, 50; 30~39: 40, 40; 40~49: 30, 45; 50~59: 50, 80; 60~69: 100, 120; 70~79: 130, 150; 80以上: 140, 150. </p> <p> 乳 類 (g): 1~6: 220, 180; 7~14: 310, 270; 15~19: 140, 90; 20~29: 70, 70; 30~39: 70, 70; 40~49: 70, 100; 50~59: 90, 110; 60~69: 110, 130; 70~79: 120, 130; 80以上: 140, 130. </p> <p> ■ 男性 ■ 女性 </p> <p> 図 2-22 年齢階級別主要食品群別摂取量の平均値 注 全国・性別・年齢階級別 1 人 1 日当たり平均摂取量 (g) [厚生労働省：令和 4 年国民健康・栄養調査結果をもとに作成] </p>
36 頁	3 行目	70 年間の	70 年余りにわたる

頁	該当箇所	現	新
37 頁	図 2-23		<p style="text-align: center;">図 2-23 朝食欠食率の年次推移</p> <p>「欠食」とは国民健康・栄養調査の調査日において「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」に該当した場合をいう。総数は1歳以上の平均値。2012、2016年は全国補正值である。2020(令和2)年および2021(令和3)年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査が中止された。[厚生労働省：国民健康・栄養調査結果をもとに作成]</p>
37 頁	図 2-24		<p style="text-align: center;">図 2-24 子ども・若者の朝食の欠食率</p> <p>注 欠食とは次の3つの合計である。①食事をしなかった場合、②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合、③菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合 [厚生労働省：国民健康・栄養調査をもとに作成]</p>

頁	該当箇所	現	新																																																																																																																																																																																																																														
38 頁	表 2-5		<p style="text-align: center;">表 2-5 1 日の食事に占める家庭食・外食等の比率(%) (男女別, 総数, 1 歳以上)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">2016 年</th> <th colspan="2">2017 年</th> <th colspan="2">2018 年</th> <th colspan="2">2019 年</th> <th colspan="2">2022 年</th> </tr> <tr> <th>男性</th> <th>女性</th> <th>男性</th> <th>女性</th> <th>男性</th> <th>女性</th> <th>男性</th> <th>女性</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">朝</td> <td>家庭食</td> <td>77.6</td> <td>83.5</td> <td>77.0</td> <td>84.1</td> <td>76.9</td> <td>84.8</td> <td>76.9</td> <td>84.2</td> <td>75.0</td> <td>81.2</td> </tr> <tr> <td>調理済み食</td> <td>6.3</td> <td>5.5</td> <td>7.1</td> <td>5.7</td> <td>7.1</td> <td>6.1</td> <td>6.8</td> <td>5.1</td> <td>7.9</td> <td>6.8</td> </tr> <tr> <td>外食(外食・給食)</td> <td>1.9</td> <td>0.6</td> <td>2.3</td> <td>0.4</td> <td>2.1</td> <td>0.5</td> <td>2.0</td> <td>0.6</td> <td>1.4</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>菓子・果物などのみ</td> <td>8.2</td> <td>7.0</td> <td>8.0</td> <td>6.5</td> <td>8.2</td> <td>5.9</td> <td>8.4</td> <td>6.6</td> <td>7.7</td> <td>7.4</td> </tr> <tr> <td>錠剤などのみ</td> <td>0.3</td> <td>0.2</td> <td>0.2</td> <td>0.2</td> <td>0.4</td> <td>0.4</td> <td>0.2</td> <td>0.4</td> <td>0.4</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>何も食べない</td> <td>5.6</td> <td>3.1</td> <td>5.5</td> <td>3.0</td> <td>5.4</td> <td>2.3</td> <td>5.8</td> <td>3.2</td> <td>7.5</td> <td>3.6</td> </tr> <tr> <td rowspan="6">昼</td> <td>家庭食</td> <td>51.4</td> <td>61.4</td> <td>47.7</td> <td>60.3</td> <td>49.7</td> <td>60.5</td> <td>50.4</td> <td>62.6</td> <td>53.2</td> <td>63.2</td> </tr> <tr> <td>調理済み食</td> <td>8.8</td> <td>10.5</td> <td>10.0</td> <td>10.3</td> <td>9.1</td> <td>10.3</td> <td>9.5</td> <td>9.7</td> <td>11.7</td> <td>11.6</td> </tr> <tr> <td>外食(外食・給食)</td> <td>36.0</td> <td>24.7</td> <td>17.7</td> <td>25.6</td> <td>36.9</td> <td>26.0</td> <td>35.8</td> <td>24.0</td> <td>30.2</td> <td>20.5</td> </tr> <tr> <td>菓子・果物などのみ</td> <td>1.6</td> <td>1.8</td> <td>2.0</td> <td>2.2</td> <td>1.7</td> <td>2.1</td> <td>1.4</td> <td>2.2</td> <td>1.7</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>錠剤などのみ</td> <td>0.1</td> <td>0.0</td> <td>0.0</td> <td>0.0</td> <td>0.1</td> <td>0.1</td> <td>0.1</td> <td>0.1</td> <td>0.2</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>何も食べない</td> <td>2.1</td> <td>1.5</td> <td>2.3</td> <td>1.6</td> <td>2.5</td> <td>1.1</td> <td>2.7</td> <td>1.4</td> <td>3.1</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td rowspan="6">夕</td> <td>家庭食</td> <td>88.1</td> <td>91.9</td> <td>87.3</td> <td>91.6</td> <td>88.3</td> <td>92.0</td> <td>89.3</td> <td>91.9</td> <td>87.6</td> <td>90.4</td> </tr> <tr> <td>調理済み食</td> <td>6.7</td> <td>4.4</td> <td>6.9</td> <td>4.9</td> <td>6.7</td> <td>4.9</td> <td>5.6</td> <td>4.7</td> <td>8.2</td> <td>5.9</td> </tr> <tr> <td>外食(外食・給食)</td> <td>4.6</td> <td>2.6</td> <td>5.1</td> <td>2.5</td> <td>4.5</td> <td>2.2</td> <td>4.2</td> <td>2.4</td> <td>3.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>菓子・果物などのみ</td> <td>0.3</td> <td>0.6</td> <td>0.4</td> <td>0.5</td> <td>0.2</td> <td>0.4</td> <td>0.4</td> <td>0.4</td> <td>0.5</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>錠剤などのみ</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>何も食べない</td> <td>0.4</td> <td>0.4</td> <td>0.4</td> <td>0.5</td> <td>0.3</td> <td>0.5</td> <td>0.5</td> <td>0.6</td> <td>0.3</td> <td>0.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>注 食事の分類が、年次によって変化しているため、経年変化を単純に比較できない。 [厚生労働省：平成 28～令和 4 年国民健康・栄養調査結果をもとに作成]</p>		2016 年		2017 年		2018 年		2019 年		2022 年		男性	女性	朝	家庭食	77.6	83.5	77.0	84.1	76.9	84.8	76.9	84.2	75.0	81.2	調理済み食	6.3	5.5	7.1	5.7	7.1	6.1	6.8	5.1	7.9	6.8	外食(外食・給食)	1.9	0.6	2.3	0.4	2.1	0.5	2.0	0.6	1.4	0.4	菓子・果物などのみ	8.2	7.0	8.0	6.5	8.2	5.9	8.4	6.6	7.7	7.4	錠剤などのみ	0.3	0.2	0.2	0.2	0.4	0.4	0.2	0.4	0.4	0.6	何も食べない	5.6	3.1	5.5	3.0	5.4	2.3	5.8	3.2	7.5	3.6	昼	家庭食	51.4	61.4	47.7	60.3	49.7	60.5	50.4	62.6	53.2	63.2	調理済み食	8.8	10.5	10.0	10.3	9.1	10.3	9.5	9.7	11.7	11.6	外食(外食・給食)	36.0	24.7	17.7	25.6	36.9	26.0	35.8	24.0	30.2	20.5	菓子・果物などのみ	1.6	1.8	2.0	2.2	1.7	2.1	1.4	2.2	1.7	2.4	錠剤などのみ	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	何も食べない	2.1	1.5	2.3	1.6	2.5	1.1	2.7	1.4	3.1	2.2	夕	家庭食	88.1	91.9	87.3	91.6	88.3	92.0	89.3	91.9	87.6	90.4	調理済み食	6.7	4.4	6.9	4.9	6.7	4.9	5.6	4.7	8.2	5.9	外食(外食・給食)	4.6	2.6	5.1	2.5	4.5	2.2	4.2	2.4	3.4	2.6	菓子・果物などのみ	0.3	0.6	0.4	0.5	0.2	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	錠剤などのみ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	何も食べない	0.4	0.4	0.4	0.5	0.3	0.5	0.5	0.6	0.3	0.5								
	2016 年		2017 年		2018 年		2019 年		2022 年																																																																																																																																																																																																																								
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性																																																																																																																																																																																																																							
朝	家庭食	77.6	83.5	77.0	84.1	76.9	84.8	76.9	84.2	75.0	81.2																																																																																																																																																																																																																						
	調理済み食	6.3	5.5	7.1	5.7	7.1	6.1	6.8	5.1	7.9	6.8																																																																																																																																																																																																																						
	外食(外食・給食)	1.9	0.6	2.3	0.4	2.1	0.5	2.0	0.6	1.4	0.4																																																																																																																																																																																																																						
	菓子・果物などのみ	8.2	7.0	8.0	6.5	8.2	5.9	8.4	6.6	7.7	7.4																																																																																																																																																																																																																						
	錠剤などのみ	0.3	0.2	0.2	0.2	0.4	0.4	0.2	0.4	0.4	0.6																																																																																																																																																																																																																						
	何も食べない	5.6	3.1	5.5	3.0	5.4	2.3	5.8	3.2	7.5	3.6																																																																																																																																																																																																																						
昼	家庭食	51.4	61.4	47.7	60.3	49.7	60.5	50.4	62.6	53.2	63.2																																																																																																																																																																																																																						
	調理済み食	8.8	10.5	10.0	10.3	9.1	10.3	9.5	9.7	11.7	11.6																																																																																																																																																																																																																						
	外食(外食・給食)	36.0	24.7	17.7	25.6	36.9	26.0	35.8	24.0	30.2	20.5																																																																																																																																																																																																																						
	菓子・果物などのみ	1.6	1.8	2.0	2.2	1.7	2.1	1.4	2.2	1.7	2.4																																																																																																																																																																																																																						
	錠剤などのみ	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1																																																																																																																																																																																																																						
	何も食べない	2.1	1.5	2.3	1.6	2.5	1.1	2.7	1.4	3.1	2.2																																																																																																																																																																																																																						
夕	家庭食	88.1	91.9	87.3	91.6	88.3	92.0	89.3	91.9	87.6	90.4																																																																																																																																																																																																																						
	調理済み食	6.7	4.4	6.9	4.9	6.7	4.9	5.6	4.7	8.2	5.9																																																																																																																																																																																																																						
	外食(外食・給食)	4.6	2.6	5.1	2.5	4.5	2.2	4.2	2.4	3.4	2.6																																																																																																																																																																																																																						
	菓子・果物などのみ	0.3	0.6	0.4	0.5	0.2	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5																																																																																																																																																																																																																						
	錠剤などのみ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																																																																																																																																																																																																																						
	何も食べない	0.4	0.4	0.4	0.5	0.3	0.5	0.5	0.6	0.3	0.5																																																																																																																																																																																																																						

2025 年 6 月 30 日
株式会社南江堂