

## &lt;代表値&gt;

男性：75.0g/日

女性：67.2g/日

## &lt;代表値のもととなる資料&gt;

国民栄養調査は、厚生労働省が国民の栄養状態や栄養素などの摂取量を把握するために毎年実施している全国規模の調査である。国民栄養調査は、1945（昭和20）年から開始され、1995（平成7）年からは、世帯構成員の間で料理がどのように分けられたのかという料理ごとの個人の食事量の割合を調査する「比例案分法」が用いられ、個人の1日摂取量を把握することが可能になった。これ以前の調査では、世帯単位の摂取量を記録する「3日間秤量記録法」が用いられていた。2001（平成13）年の調査からは、食品群分類において、食品の重量は調理を加味した数量となっているため、代表値には、2000（平成12）年の調査の値を用いた。

代表値の根拠とした2000（平成12）年の調査では、平成12年国民生活基礎調査で設定された単位区から無作為抽出した全国の300単位区の世帯（約5,000世帯）及び世帯員（約15,000人）を調査客体とした。実際の調査対象となった世帯数は4,482世帯、栄養摂取状況調査の対象者数は12,271人である。

豆類は、「大豆・大豆製品（味噌、豆腐、豆腐加工品、大豆・その他大豆製品）」、「その他の豆類、加工品」という項目から構成されている。なお、豆類の摂取量は調理前の重量である。平均豆類摂取量は、全体で70.2±72.0g/日（男性：73.0±74.6g/日、女性：67.7±69.5g/日）である。その内訳として、大豆・大豆製品、その他の豆類加工品の平均摂取量は、それぞれ68.4g/日、1.9g/日である。男女ともに、平均豆類摂取量は40代以降で多くなっている。

年齢階級別豆類摂取量(g/日)

		全体	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
全体	平均値	70.2	40.5	63.0	55.6	53.2	60.6	70.3	81.4	89.1	85.4
	標準偏差	72.0	36.6	50.5	63.8	62.6	66.9	71.6	78.8	82.3	81.5
男	平均値	73.0	42.3	64.0	65.1	54.3	64.6	75.1	81.7	91.9	92.1
	標準偏差	74.6	40.0	53.8	70.8	63.9	71.4	75.3	79.6	85.0	85.4
女	平均値	67.7	38.7	62.1	46.8	52.2	57.1	66.0	81.2	86.4	80.6
	標準偏差	69.5	32.5	46.8	55.3	61.3	62.4	67.9	78.1	79.6	78.3

出典：健康・栄養情報研究会（2002）

代表値は、各年齢階級（15歳以上）の平均豆類摂取量の値を平均したものである。15歳以上における平均豆類摂取量は、全体で70.8g/日（男性：75.0g/日、女性：67.2g/日）である。

## &lt;追加的情報&gt;

吉池（2000）は、1995～1997年の国民栄養調査のデータを用いて、性・年齢別の体重あたりの各種農作物（穀類、野菜、果実類、種子類）の摂取量を算出している。全サンプル数は、36,232人である（男性：16,664人、女性：19,568人）。豆類摂取量に関するデータは、個々の食品（大豆、小豆類、えんどう、そらまめ、らっかせい、その他の豆類）で示されており、それらの摂取量を合計したものを豆類摂取量とする。体重あたりの平均豆類摂取量は、全体で1.109g/kg/day（男性：1.088g/kg/day、女性：1.128g/kg/day）である。ま

## 豆類摂取量

更新日：2007.3.30

た、豆類摂取量のほとんどを占める大豆摂取量は、全体で 1.062g/kg/day（男性：1.047g/kg/day，女性：1.076g/kg/day）である。この大豆摂取量は、国民栄養調査の分類における大豆・大豆製品の摂取量に加え、植物油、マーガリン、マヨネーズ、しょう油の原料となる大豆の摂取量を含んだものである。

農林水産省（2006）から毎年公表される「食料需給表」には、食料の国内生産量、輸出入量、国内消費仕向量などの項目があり、これらをもとに国民 1 人 1 日当たりの供給量を推計している。各食料における国内消費仕向量のうち食用消費に向けられる部分を粗食料と呼び、さらにそれに歩留り（皮などを除いた実際に消費される形態の割合）を乗じたものが純食料である。また、その純食料を、対象年の総人口（国勢調査結果又は総務省の人口推計）と年度中の日数で除したものが「1 人 1 日あたりの供給量」である。2004（平成 16）年度における、豆類の 1 人 1 日あたり供給量は、25.6g である。また、豆類は、「大豆」と「その他の豆類」という項目から構成されており、それらの 1 人 1 日あたり供給量は、それぞれ 18.8, 6.7g である。豆類の 1 人 1 日あたりの供給量は、生鮮の形態で供給される豆類（えんどう、そら豆、いんげん豆など）と加工食品（豆腐など）の両方を含んでいる。しかし、加工食品でも、しょうゆ、みそ、精油用に使われる豆類は計上されていない。

総務省統計局（2006）から毎年公表される「家計調査」は、主に世帯単位の収入や支出を把握するものだが、家庭用品や食料品などの購入数量も同時に調査されている。調査対象世帯の選定方法は、直近の国勢調査の結果に基づいて、全国の市町村を地理的位置や人口の大きさなどにより同じ性質のグループになるように分け、その中から調査対象地区を選び、さらにその調査対象地区から対象世帯を選ぶ層化 3 段抽出法を用いており、2005（平成 17）年の場合、調査世帯数として全国約 8,000 世帯が選ばれている。家計調査では、1 世帯あたり年間の食料品購入数量が示されている。2005（平成 17）年における、豆腐、さやまめ、しょう油、みその 1 世帯あたりの年間購入量は、それぞれ 73.02 丁、2,950g、8,182ml、7,275g である。ここでは、豆腐、さやまめ、しょう油、みその 1 世帯あたり年間購入数量を平均世帯人員数（2005 年：3.17 人）で除し、さらに 1 日あたりの購入量になおしたものを「1 人 1 日あたりの購入量」として示した。2005（平成 17）年における、豆腐、さやまめ、しょう油、みその 1 人 1 日あたりの購入量は、それぞれ 0.06 丁、2.5g、7.1ml、6.3g である。油揚げ・がんもどき、納豆、他的大豆製品の購入量は示されておらず金額のみである。

### <数値の代表性>

◇ 代表値の信頼性：高

一般的な判断基準に基づくと、信頼性は高い。

◇ 代表性に関する情報

#### 代表値のもととなる資料

国民栄養調査は全国規模の調査であり、国民生活基礎調査で設定された単位区から無作為に抽出した 300 単位区からサンプリングされた約 15,000 人を対象としている。調査方法としては、栄養士が調査世帯を訪問し事前に説明がなされ、回収時にも調査員がチェックを行っている。調査は 11 月のある 1 日に行われている。

#### 追加的情報

吉池（2000）では、体重あたりの食品摂取量を算出しているが、それらは国民栄養調査のデータをもと

にしたものである。

農林水産省（2006）の食料需給表における1人1日あたり供給量は、生産量，輸出入量，国内消費仕向量などの情報をもとに，国民1人あたりの供給量を推計したものである。

総務省統計局（2006）の家計調査の調査対象世帯は，国勢調査の結果に基づいて全国から選ばれている。食料品購入数量は，世帯単位で調べられている。それを世帯あたりの平均人数を用いて，1人あたりに換算した。

### ◇ 入手できた資料の数

上記の4資料のみであった。

### <引用文献>

#### 代表値

健康・栄養情報研究会（2002），国民栄養の現状（平成12年厚生労働省国民栄養調査結果），第一出版。

#### 追加的情報

吉池信男（2000），残留農薬の暴露量試算のための食品摂取量基準データの検討—1995～1997年国民栄養調査，食品衛生研究，Vol.50，No.6，7-27。

農林水産省（2006），平成16年度食料需給表（確定値），

<http://www.kanbou.maff.go.jp/www/fbs/dat-fy17/fbs-fy16d.pdf>（アクセス日：2006.9.4）。

総務省統計局（2006），家計調査年報 平成17年，家計調査(二人以上の世帯)平成17年年報統計表，

<http://www.stat.go.jp/data/kakei/2005np/02f.htm>（アクセス日：2006.9.4）。

### <更新履歴>

2007.3.30 / 代表値，追加的情報のデータを更新しました

### 米国 EPA 暴露係数ハンドブックでの推奨値

豆類摂取量の推奨値は，豆類全体では示されておらず，いくつかの種類のごとに示されている。Lima beans, Peas, Snap beans の摂取量は，それぞれ 0.006g/kg-day, 0.095g/kg-day, 0.146g/kg-day となっている。この数値は，米国 EPA が米国農務省（USDA）の 1989-91 Continuing Survey of Food Intakes by Individuals(CSFII)のデータを解析して得たものである。米国農務省は，約10年ごとに各世帯の3日間の食物摂取量の調査を行っており，対象者は，米国の地理，人口統計や社会経済のグループを反映するように抽出されている。また，年齢・季節・人種別などの各豆類の摂取量も報告されている。