

魚介類摂取量

更新日：2007.3.30

<代表値>

男性：107.3g/日

女性：85.4g/日

<代表値のもととなる資料>

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。

魚介類は、「生魚（さけ・ます、まぐろ類、たい・かれい類、あじ・いわし類、その他の生魚）」、「いか・たこ・かに」、「貝類」、「魚（塩蔵）」、「魚介（生干し、乾物）」、「魚介かん詰め」、「魚介佃煮」、「魚介練製品」、「魚肉ハム・ソーセージ」という項目から構成されている。なお、魚介類の摂取量は調理前の重量である。平均魚介類摂取量は、全体で92.0±83.6g/日（男性：101.4±91.5g/日、女性：83.6±74.8g/日）である。その内訳として、各項目の平均摂取量は、生魚（さけ・ます、まぐろ類、たい・かれい類、あじ・いわし類、その他の生魚）41.1g/日、いか・たこ・かに13.9g/日、貝類4.6g/日、魚（塩蔵）9.0g/日、魚介（生干し、乾物）7.6g/日、魚介かん詰め2.8g/日、魚介佃煮0.3g/日、魚介練製品12.2g/日、魚肉ハム・ソーセージ0.5g/日である。年齢階級別の平均魚介類摂取量の幅は、男性40.3～133.3g/日、女性40.1～107.1g/日である。男女ともに、摂取量が最も多い年齢階級は50-59歳であり、若い世代より高齢世代の摂取量が多くなっている。

年齢階級別魚介類摂取量(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	92.0	40.2	62.2	75.2	73.6	82.2	103.8	119.3	112.3	102.6
	標準偏差	83.6	39.1	58.6	75.5	72.5	78.9	87.4	90.7	90.0	86.7
男	平均値	101.4	40.3	62.7	86.1	76.4	94.1	119.3	133.3	124.1	118.1
	標準偏差	91.5	39.5	60.1	85.4	76.3	87.8	96.1	97.1	95.8	100.1
女	平均値	83.6	40.1	61.8	65.3	70.9	71.8	90.1	107.1	100.8	91.7
	標準偏差	74.8	38.7	57.1	63.5	68.5	68.4	76.6	82.8	82.5	74.0

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）における平均魚介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魚介類摂取量は、全体で95.6g/日（男性：107.3g/日、女性：85.4g/日）である。

<追加的情報>

魚介類摂取量

更新日：2007.3.30

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（頭部、内臓、骨、ひれ等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、魚介類の1人1日あたりの供給量は、94.9gである。また、魚介類は、「生鮮・冷凍」、「塩干・くん製・その他」、「かん詰」という項目から構成されており、それらの1人1日あたりの供給量は、それぞれ40.7g、50.1g、4.1gである。なお、塩干、くん製、かん詰などの加工品は、原魚換算して計上されている。

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、1世帯あたりの年間魚介類購入量は50,943gである。魚介類の購入量は、生鮮魚介（いか、たこ、かに、えび、かにを含む）、塩干魚介、かつお節・削り節の購入量を合計したものである。ここでは、魚介類に関する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、魚介類の1人1日あたりの購入量は44.0gである。また、そのうち生鮮魚介、塩干魚介、かつお節・削り節の1人1日あたり購入量は、それぞれ34.9g、8.8g、0.3g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よると、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

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。

◇ 入手した資料の数

上記の3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

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

一般の人の平均魚介類摂取量（未調理重量ベース）の推奨値を 20.1g/day（トータル），14.1g/day（海水魚），6.0g/day（淡水/汽水魚）としている。推奨値のもとになった資料は，U.S.EPA(1996):Daily Average per Capita Fish Consumption Estimates Based on the Combined USDA1989,1990,and1991 Continuing Survey of Food Intakes by Individuals(CSFII)の連続3日間の食事量調査である。解析対象となったのは米国の人口構成を代表とするように選ばれた11,912人であった。一方，長期的な摂取量における95パーセンタイル値は53g/dayとなっている。この値は，1973年9月から1974年の8月にかけて行われた対象者9,590世帯，回答数7,662世帯(25,162人)のTuna Research Institute Surveyと呼ばれる調査の結果をもとにしているが，データが古いため Ruffle et al.(1994)を用いて現在の摂取量を反映するように調整されている。また，釣りをする人（海水，淡水），先住民族についても推奨値が設定されている。