

肉類摂取量

更新日：2007.3.30

<代表値>

男性：98.9g/日（牛肉：31.3g/日，豚肉：31.4g/日，鶏肉：23.7g/日）

女性：72.3g/日（牛肉：20.8g/日，豚肉：22.5g/日，鶏肉：18.4g/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。

独立行政法人 国立健康・栄養研究所のホームページにある「健康・栄養情報基盤データベース」は、厚生労働省が毎年行っている国民栄養調査の情報を検索、閲覧できるように、データベース化したものである。このデータベースでは、「牛肉」、「豚肉」、「鶏肉」といった、詳細な項目における食品摂取量の平均値や標準偏差のデータが検索可能であるが、利用できるのは1995年のデータのみである。

代表値の根拠とした1995（平成7）年の調査では、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4,686世帯、対象者数は14,240人である。

肉類摂取量は、「牛肉（牛肉もも、かた、ばら、しもふり、牛・肝臓、牛・心臓など）」、「豚肉（豚肉もも、かた、ばら、ロース、豚・肝臓、豚・胃など）」、「鶏肉（鶏肉、ひな肉、もつ、にわとり・皮など）」、「鯨肉（くじら・塩蔵赤肉、うね・脂身、うね・肉質など）」、「その他の肉（いのしし肉、うさぎ肉、きじ肉、馬肉など）」、「ハム・ソーセージ（ロースハム、プレスハム、混合プレスハム、ベーコン、ポークソーセージなど）」の6つの項目に分けられる。各項目に含まれる食品のさらなる詳細は、「平成9年版国民栄養の現状 平成7年国民栄養調査成績」を参照されたい。平均肉類摂取量とその標準偏差は、全体で82.3±73.3g/日（男性：95.2±81.8g/日，女性：70.6±62.3g/日）である。男女別にみると平均肉類摂取量は、男性の肉類摂取量のほうが多い。また、16-19歳で最も多く（男性：148.0g/日，女性：101.0g/日），それ以降は年齢があがるにつれて減少していくという傾向にある。特に高齢世代（60歳以上）の肉類摂取量は、16-19歳のそれと比較すると、2分の1程度である。

年齢階級別肉類摂取量（g/日）

		全体	1-6歳	7-12歳	13-15歳	16-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以降
全体	平均値	82.3	53.1	82.7	113.6	125.7	105.6	92.1	88.1	75.4	60.2	48.9
	標準偏差	73.3	47.8	60.9	77.5	90.4	84.9	74.6	71.0	70.0	62.5	54.1
男	平均値	95.2	57.2	86.7	129.3	148.0	126.4	108.6	98.9	88.1	68.2	54.4
	標準偏差	81.8	52.3	66.4	82.6	100.0	94.1	84.7	77.5	76.3	69.4	57.9
女	平均値	70.6	49.2	78.5	94.5	101.0	88.1	76.4	78.2	64.4	53.1	45.2
	標準偏差	62.3	42.6	54.1	66.0	71.0	71.8	59.5	62.9	62.0	54.8	51.0

出典：健康・栄養研究所データベース

代表値は、各年齢階級（16歳以上）の平均肉類摂取量の値を平均したものである。16歳以上における平均肉類摂取量は、全体で85.1g/日（男性：98.9g/日，女性：72.3g/日）である。その内訳として、各項目の平

肉類摂取量

更新日：2007.3.30

均摂取量は、牛肉 25.8g/日、豚肉 26.7g/日、鶏肉 20.9g/日、その他の肉 1.1g/日、ハム・ソーセージ 10.5g/日であり、牛肉、豚肉、鶏肉の男女別摂取量を代表値として示す。

<追加的情報>

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。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。

肉類は、「牛肉」、「豚肉」、「鶏肉」、「鯨肉」、「その他の肉」、「ハム・ソーセージ」という項目から構成されている。各項目に含まれる食品のさらなる詳細は、「国民栄養の現状 平成 12 年厚生労働省国民栄養調査結果」を参照されたい。平均肉類摂取量は、全体で 78.2±69.8g/日（男性：89.5±78.3g/日、女性：67.9±59.3g/日）である。その内訳として、各項目の平均摂取量は、牛肉 20.5g/日、豚肉 27.4g/日、鶏肉 20.1g/日、鯨肉 0.1g/日、その他の肉 0.6g/日、ハム・ソーセージ 9.5 g/日である。平均肉類摂取量は、男女ともに 15-19 歳で最も多く、それ以降は年齢があがるにつれて少なくなっている。特に高齢世代（60 歳以上）の肉類摂取量は、15-19 歳のそれと比較すると、2 分の 1 程度である。また、どの年齢階級においても肉類摂取量は男性のほうが多くなっている。各年齢階級（15 歳以上）の平均肉類摂取量の値を平均した、15 歳以上における平均肉類摂取量は、全体で 82.8g/日（男性：95.8g/日、女性：71.1g/日）である。

年齢階級別肉類摂取量 (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	78.2	51.7	87.4	117.9	101.8	96.6	81.6	74.3	60.3	47.0
	標準偏差	69.8	42.2	63.6	85.7	76.2	75.8	68.4	66.8	63.0	50.7
男	平均値	89.5	51.5	94.3	138.7	118.9	114.3	91.9	85.2	69.1	52.3
	標準偏差	78.3	45.5	70.8	97.8	82.5	86.9	75.5	73.0	69.3	56.8
女	平均値	67.9	51.9	80.2	98.8	85.2	81.2	72.6	64.8	51.8	43.2
	標準偏差	59.3	38.5	54.3	67.6	65.3	60.4	60.1	59.2	54.8	45.5

出典：健康・栄養情報研究会（2002）

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（骨・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と呼び、精肉*（鶏肉は正肉*）換算されたものである。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、肉類の 1 人 1 日あたり供給量は、76.1g である。また、肉類は、「牛肉」、「豚肉」、「鶏肉」、「その他の肉」、「鯨」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 15.3g, 33.0g, 26.9g, 0.8g, 0.1g である。

※精肉とは、正肉からさらに消費者の使い用途にあわせた状態（薄切り、ひき肉など）のもの。正肉とは、枝肉から骨を取り除いた肉をさす。

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

肉類摂取量

更新日：2007.3.30

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世帯あたりの年間肉類購入量は、48,836gである。ここでは、肉類に関する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、肉類の1人1日あたりの購入量は42.2gである。また、そのうち牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージ・ベーコンの1人1日あたりの購入量は、それぞれ6.2g, 15.0g, 10.1g, 8.0g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、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

独立行政法人 国立健康・栄養研究所「健康・栄養情報基盤データベース」（平成7年国民栄養調査）
http://nihn-jst.nih.go.jp:8888/nns/owa/nns_main.hm01

追加的情報

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。

肉類摂取量

更新日：2007.3.30

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

肉類摂取量の推奨値は，2.1g/kg-day（平均値），5.1g/kg-day（95 パーセンタイル値）となっている。この数値は，U.S.EPA が米国農務省（USDA）の 1989-91 Continuing Survey of Food Intakes by Individuals(CSFII)のデータを独自に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・人種別などの摂取量も記載されている。個々の肉についての摂取量の推奨値も記載されている。牛肉，豚肉，家禽，狩猟についての摂取量の推奨値（平均値）は，それぞれ 0.825g/kg-day，0.261g/kg-day，0.598g/kg-day，0.010g/kg-day となっている。