

油脂類摂取量

更新日：2007.3.30

<代表値>

男性：18.1g/日

女性：16.0g/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。

油脂類は、「バター」、「マーガリン」、「植物油」、「動物性油脂」、「マヨネーズ類」という項目から構成されている。平均油脂類摂取量は、全体で16.4±13.8g/日（男性：17.4±14.4g/日、女性：15.5±13.2g/日）である。その内訳として、各項目の平均摂取量は、バター1.0g/日、マーガリン1.5g/日、植物油8.9g/日、動物性油脂0.2g/日、マヨネーズ類4.8g/日である。

年齢階級別油脂類摂取量 (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	16.4	11.6	17.9	20.8	20.0	19.4	18.4	16.8	13.1	10.4
	標準偏差	13.8	8.7	12.7	15.1	15.4	14.7	14.0	14.0	12.2	11.3
男	平均値	17.4	12.0	17.6	21.3	21.1	21.4	19.3	18.0	14.3	11.1
	標準偏差	14.4	9.6	11.8	16.0	16.9	15.5	14.5	14.2	12.8	11.8
女	平均値	15.5	11.3	18.1	20.3	18.8	17.7	17.6	15.7	11.9	9.9
	標準偏差	13.2	7.8	13.6	14.2	13.7	13.8	13.5	13.8	11.4	10.9

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）の平均油脂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油脂類摂取量は、全体で17.0g/日（男性：18.1g/日、女性：16.0g/日）である。

<追加的情報>

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（原油から精製油への換算値と家庭用・業務用のうち揚げ物用に使われ廃棄される部分を考慮）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

油脂類摂取量

更新日：2007.3.30

人 1 日あたりの供給量」である。2004（平成 16）年度における、油脂類の 1 人 1 日あたりの供給量は、39.3g である。油脂類は「植物油脂（大豆油、菜種油、やし油、その他）」、「動物油脂（魚・鯨油、牛脂、その他）」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 36.0g、3.3g である。

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 世帯あたりの年間油脂購入数量は 10,951g である。油脂購入量は、食用油、マーガリンの購入量を合計したものである。ここでは、油脂に関する 1 世帯あたりの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。油脂の 1 人 1 日あたりの購入量は、9.5g である。その内訳である食用油、マーガリンの 1 人 1 日あたりの購入量は、それぞれ 8.4g、1.2g である。また、油脂に関連する食品としてバター、マヨネーズ・ドレッシングがあり、それらの世帯あたりの年間購入量は、それぞれ 487g、4,639g である。それらを 1 人 1 日あたりの購入量になおすと、バター 0.4g、マヨネーズ・ドレッシング 4.0g となる。

<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

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 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

油脂類摂取量の推奨値は設定されていないが，平均油脂類摂取量のデータを掲載しており，全体での油脂類摂取量は 14g/day である。このデータのもとになった資料は，米国農務省（USDA）の 1994 and 1995 Continuing Survey of Food Intakes by Individuals(CSFII)である。この調査では，5,500 人以上の米国民を対象にした食品摂取量調査を 1994 年，1995 年のそれぞれ 1 日行っており，そのうちの 1 日における食品の摂取量を解析し出版している。油脂類には，Table fats, cooking fats, vegetable oils, salad dressings, nondairy cream substitutes, sauces が含まれる。また，男女・年齢別摂取量のデータも掲載されている。