

牛乳および乳製品摂取量

更新日：2007.3.30

<代表値>

男性：牛乳：98.1g/日，乳製品：14.6g/日

女性：牛乳：101.4g/日，乳製品：21.4g/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、「牛乳」、「乳製品」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。

乳類は、「牛乳（牛乳，生乳，市乳，濃厚牛乳）」、「チーズ（チェダー，ゴーダ，エダム，ブルー，カテージ，プロセスチーズ）」、「その他の乳製品（フルーツヨーグルト，粉乳，調製粉乳，脱脂粉乳，練乳，カゼイン，生クリーム，ヨーグルト（含脂，脱脂），アイスクリーム（高脂，低脂），ソフトクリーム，ミックスパウダー）」という項目から構成されており、乳類摂取量はこれらの項目に含まれている食品の摂取量の合計値である。平均乳類摂取量は、全体で144.4±169.2g/日（男性：143.3±179.9g/日，女性：145.5±158.8g/日）である。年齢階級別にみると、全体では、1-6歳，7-12歳，13-15歳の年齢階級で乳類摂取量が多い傾向にあり、7-12歳でその摂取量は最も大きな値をとる。また、20歳以降では、年齢階級間の差はあまりない。男女別データでも同じ傾向にある。

年齢階級別乳類摂取量（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 | 144.4 | 202.4 | 330.7 | 271.4 | 150.9 | 113.4 | 111.5 | 105.7 | 114.7 | 115.3 | 110.4 |
| | 標準偏差 | 169.2 | 180.1 | 176.0 | 225.4 | 197.7 | 157.9 | 143.0 | 136.2 | 138.9 | 137.0 | 136.2 |
| 男 | 平均値 | 143.3 | 213.2 | 343.7 | 293.9 | 171.8 | 106.8 | 94.1 | 89.4 | 99.3 | 111.4 | 109.5 |
| | 標準偏差 | 179.9 | 181.4 | 180.6 | 247.1 | 223.5 | 165.0 | 145.3 | 131.5 | 135.1 | 142.8 | 135.7 |
| 女 | 平均値 | 145.5 | 191.9 | 316.9 | 244.1 | 127.8 | 119.0 | 128.0 | 120.6 | 128.0 | 118.8 | 111.0 |
| | 標準偏差 | 158.8 | 178.4 | 170.1 | 192.9 | 161.7 | 151.6 | 138.9 | 138.7 | 140.9 | 131.6 | 136.6 |

出典：健康・栄養情報基盤データベース

代表値は、牛乳摂取量と乳製品摂取量に分けて示すこととし、各年齢階級（16歳以上）における平均摂取量の値を平均したものである。乳製品の摂取量に関しては上記の項目のほか、バター摂取量も加えた。16歳以上における平均牛乳摂取量は、全体で100.2g/日（男性：98.1g/日，女性：101.4g/日）である。一方、16歳以上における平均乳製品摂取量（チーズ摂取量，乳製品摂取量，バター摂取量の合計）は、18.2g/日（男

牛乳および乳製品摂取量

更新日：2007.3.30

性：14.6g/日、女性：21.4g/日）である。

<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。

乳類は、「牛乳（牛乳、生乳、市乳、濃厚牛乳）」、「チーズ（チェダー、ゴーダ、エダム、ブルー、カテージ、プロセスチーズ）」、「その他の乳製品（フルーツヨーグルト、粉乳、調製粉乳、脱脂粉乳、練乳、カゼイン、生クリーム、ヨーグルト（含脂、脱脂）、アイスクリーム（高脂、低脂）、ソフトクリーム、ミックスパウダー）」という項目から構成されており、乳類摂取量はこれらの項目に含まれている食品の摂取量の合計値である。2000（平成12）年の乳類摂取量は、全体で127.6±160.4g/日（男性：128.5±174.4g/日、女性：126.8±146.8g/日）である。その内訳である、牛乳、チーズ、その他の乳製品の全体での平均摂取量は、それぞれ106.2g/日、2.0g/日、19.4g/日となっている。年齢階級別にみると、全体では、1-6歳、7-14歳、15-19歳の年齢階級で乳類摂取量が多い傾向にあり、7-14歳でその摂取量は最も大きな値をとる。また、20歳以降では、年齢階級間の差はあまりない。男女別データでも同じ傾向にある。また、各年齢階級（15歳以上）の平均乳類摂取量の値を平均した、15歳以上における平均乳類摂取量は、全体で108.9g/日（男性：107.2g/日、女性：110.3g/日）である。

年齢階級別乳類摂取量(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 | 127.6 | 181.0 | 309.2 | 173.2 | 95.6 | 91.3 | 86.0 | 98.0 | 107.3 | 110.6 |
| | 標準偏差 | 160.4 | 196.2 | 188.6 | 225.2 | 141.6 | 121.7 | 124.2 | 126.2 | 129.2 | 128.3 |
| 男 | 平均値 | 128.5 | 198.2 | 333.6 | 208.0 | 94.9 | 80.1 | 72.9 | 82.8 | 97.3 | 114.2 |
| | 標準偏差 | 174.4 | 220.8 | 200.6 | 264.6 | 148.1 | 120.2 | 119.2 | 123.9 | 127.3 | 134.3 |
| 女 | 平均値 | 126.8 | 162.9 | 283.9 | 141.2 | 96.3 | 101.2 | 97.5 | 111.1 | 116.9 | 108.1 |
| | 標準偏差 | 146.8 | 164.7 | 171.8 | 175.9 | 135.2 | 122.2 | 127.4 | 126.8 | 130.4 | 123.9 |

出典：健康・栄養情報研究会（2002）

社団法人 日本酪農乳業協会（2005）が、毎年実施している「牛乳・乳製品の消費動向に関する調査」は、前身の一つの社団法人 全国牛乳普及協会により1987（昭和62）年から始まった全国規模の調査である。ここでは、2005年の調査結果を記す。調査対象者は、住民基本台帳より全国を9ブロックに分け、層化2段階抽出法によって選ばれた全国の13歳以上の男女6,000人で、そのうち有効回収数は3,896である。全体での牛乳類飲用量は127mLである。また、男女ともに平均1日牛乳飲用量は若い世代で多く、中学男子では325mL(335g^{*})、中学女子では211mL(218g^{*})である。男女・年齢別のデータによると、20代までは男性の牛乳飲用量が多いが、30-60代にかけては、女性の飲用量が多い。（※五訂食品成分表にある食品番号13003（普通牛乳）の値（100mL=103.2g）を用いてグラム単位に変換したもの）。

牛乳および乳製品摂取量

更新日：2007.3.30

年齢別平均一日牛乳飲料量

| | 単位 | 全体 | 中学生 | 10代 (中学生除) | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代以上 |
|---|----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 男 | mL | 125 | 325 | 227 | 117 | 113 | 100 | 105 | 118 | 127 |
| | g | 129 | 335 | 234 | 121 | 117 | 103 | 108 | 122 | 131 |
| 女 | mL | 129 | 211 | 157 | 107 | 127 | 137 | 129 | 122 | 124 |
| | g | 133 | 218 | 162 | 110 | 131 | 141 | 133 | 126 | 128 |

出典：（社）日本酪農乳業協会（2005）

注. グラム単位の変換には、五訂食品成分表にある食品番号13003（普通牛乳）の値を用いた。

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（実際に消費される割合で牛乳・乳製品では100%）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、生乳換算された1人1日あたりの牛乳及び乳製品の供給量は、257.2gである。牛乳及び乳製品は、生乳換算された「農家自家用」、「飲用向け」、「乳製品向け」の牛乳から構成されており、そのうち、飲用向け生乳の供給量は104.1gであり、乳製品向け生乳の供給量は、152.6gである。乳製品向けでは、製品重量ベースでさらに細かく種類別の乳製品供給量が集計されている。

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、牛乳、乳製品（粉ミルク、バター、チーズ）の1世帯あたりの年間購入量は、それぞれ97.42リットル、3,383gである。ここでは、牛乳、乳製品の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、1人1日あたりの牛乳購入量は84.2mL（86.9g*）、乳製品購入量（粉ミルク、バター、チーズの購入量の合計）は2.9gである（※五訂食品成分表にある食品番号13003（普通牛乳）の値（100mL=103.2g）を用いてグラム単位に変換したもの）。

<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

牛乳および乳製品摂取量

更新日：2007.3.30

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

社団法人 日本酪農乳業協会（2005）の牛乳・乳製品の消費動向に関する調査は全国規模の調査であり、対象者は層化 2 段階抽出法によって選ばれた 6,000 人である。

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 5 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。

社団法人 日本酪農乳業協会（2005），2005 牛乳・乳製品の消費動向に関する調査 [要約版]，

<http://www.j-milk.jp/publicities/index.html>（アクセス日：2006.9.13）。

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

乳製品摂取量の推奨値は、それぞれ 8.0g/kg-day（平均値）、29.7g/kg-day（95 パーセンタイル値）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。