

野菜類摂取量

更新日：2007.3.30

<代表値>

男性：293.8g/日

女性：275.3g/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。

ここで野菜類は、「緑黄色野菜」と「その他の野菜類」という項目として報告されている。さらに、緑黄色野菜は、「にんじん」、「ほうれん草」、「ピーマン」、「トマト」「その他の緑黄色野菜」という項目から構成されており、その他の野菜類は、「大根」「たまねぎ」「キャベツ」「きゅうり」「はくさい」「その他の野菜」「葉類つけもの」「たくあん・その他つけもの」という項目から構成されている。なお、緑黄色野菜とその他の野菜類の摂取量は調理前の重量である。平均緑黄色野菜摂取量は、全体で95.9±92.5g/日（男性：95.4±92.8g/日、女性：96.4±92.2g/日）である。その内訳として、各項目の平均摂取量は、にんじん21.8g/日、ほうれん草17.4g/日、ピーマン4.5g/日、トマト20.2g/日、その他の緑黄色野菜32.0g/日である。平均その他の野菜類摂取量は、全体で180.1±121.8g/日（男性：186.6±127.4g/日、女性：174.2±116.1g/日）である。その内訳として、各項目の平均摂取量は、大根36.7g/日、たまねぎ27.7g/日、キャベツ23.6g/日、きゅうり11.2g/日、はくさい22.6g/日、その他の野菜39.4g/日、葉類つけもの6.7g/日、たくあん・その他つけもの12.1g/日である。

年齢階級別野菜類摂取量 (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	276.0	144.1	227.9	238.6	247.4	266.2	277.3	322.3	333.4	301.9
男	平均値	282.0	149.6	224.0	253.1	255.0	287.3	280.9	321.0	341.1	318.0
女	平均値	270.6	138.4	232.0	225.4	239.9	247.9	274.1	323.5	326.0	290.5

出典：健康・栄養情報研究会（2002）

注：数値は、国民栄養調査（2000）の「緑黄色野菜」と「その他の野菜類」の項目の値を足し合わせたものである。

代表値は、各年齢階級（15歳以上）の平均緑黄色野菜とその他の野菜の摂取量を合計した値を平均したものである。15歳以上における平均野菜類摂取量は、全体で283.9g/日（男性：293.8g/日、女性：275.3g/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。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、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。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。国民栄養調査の野菜類は、「緑黄色野菜」と「その他の野菜類」という項目から構成されているが、ここでは、上記データベースを用いて、葉菜類と根菜類に含まれるであろう食品の摂取量を合計し、根菜類と葉菜類に分類した。

根菜類とした食品項目は、「にんじん」、「大根」、「たまねぎ」、「その他の漬物」である。また、多種の野菜をひとくくりとした項目である、「その他の緑黄色野菜」や「その他の野菜」に含まれる根菜類の摂取量は、それぞれ「緑黄色野菜」と「その他の野菜類」の摂取量に占める上記根菜類の合計摂取量の割合を各分類項目（「その他の緑黄色野菜」、「その他の野菜」）に乗じたものである。根菜類摂取量は、1995年の「緑黄色野菜」と「その他の野菜類」に含まれる根菜類の平均摂取量を年齢階級別に合計し、さらに各年齢階級（16歳以上）の平均摂取量の平均をとったものである。16歳以上における平均根菜類摂取量は、全体で139.5g/日（男性145.2g/日、女性134.1g/日）である。

葉菜類とした食品項目は、「ほうれん草」、「ピーマン」、「トマト」、「キャベツ」、「きゅうり」、「白菜」、「葉類つけもの」である。また、多種の野菜をひとくくりとした項目である、「その他の緑黄色野菜」や「その他の野菜」に含まれる葉菜類の摂取量は、それぞれ「緑黄色野菜」と「その他の野菜類」の摂取量に占める上記葉菜類の合計摂取量の割合を各分類項目（「その他の緑黄色野菜」、「その他の野菜」）に乗じたものである。葉菜類摂取量は、1995（平成7）年の緑黄色野菜と、その他の野菜類に含まれる葉菜類の平均摂取量を年齢階級別に合計し、さらに各年齢階級（16歳以上）の平均摂取量の平均をとったものである。16歳以上における平均葉菜類摂取量は、全体で153.3g/日（男性158.2g/日、女性148.9g/日）である。

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）。この文献では、摂取量は野菜の種類別に報告されている。そこで、野菜の摂取量を合計し、体重あたりの平均野菜摂取量とした。体重あたり平均野菜摂取量は、5.54g/kg/day（男性：5.30g/kg/day、女性：5.75g/kg/day）である。また、根菜と葉菜に分類される野菜の摂取量を合計し、体重あたりの平均根菜摂取量、平均葉菜摂取量を計算した。体重あたり平均根菜摂取量は、2.10g/kg/day（男性：2.03g/kg/day、女性：2.15g/kg/day）、体重あたり平均葉菜摂取量は、3.44g/kg/day（男性：3.26g/kg/day、女性：3.60g/kg/day）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（しんやへたなどを除い

野菜類摂取量

更新日：2007.3.30

た実際に消費される割合)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、野菜の1人1日あたり供給量は、257.0gである。また、葉茎菜類、根菜類という項目の供給量も報告されており、それらの1人1日あたりの供給量は、それぞれ109.9g、65.5g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世帯あたりの年間野菜類購入量は、142,723gである。野菜類購入量は、根菜類と葉菜類の購入量を合計したもので、それぞれ49,062g、93,661gである。ここでは、野菜類に関する1世帯あたり年間購入数量を合計し、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。ここでは、根菜類の購入量は、大根、にんじん、ごぼう、たまねぎ、れんこん、他の根菜の購入量の合計値とし、葉菜類の購入量を根菜類以外の野菜として、葉茎類、さやまめ、かぼちゃ、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、他の野菜の購入量の合計値とした。2005(平成17)年における、野菜類の1人1日あたりの購入量は、123.4gである。また、その内訳の根菜類、葉菜類の1人1日あたりの購入量は、それぞれ42.4g、80.9g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

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 5 資料のみである。

<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

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.gov.jp:8888/nns/owa/nns_main.hm01

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 総合食料局食料企画課（2003），食料需給表。

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

野菜摂取量（葉茎菜類，根菜類を含む）の推奨値は，4.3g/kg-day（平均値），10g/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，個々の野菜についての年齢・季節・人種別摂取量のデータも示されている。例えば，根菜類の平均摂取量は，にんじん 0.115 g/kg-day，かぶ 0.009 g/kg-day などである。