

<代表値>

男性：668mL/日

女性：666mL/日

<代表値のもととなる資料>

花王株式会社（2006）は、2005（平成 17）年の 11 月から 12 月にかけて、首都圏在住の 20～59 歳のサラリーマンおよび OL（フルタイム有職者）800 人が対象として、「飲みものの摂取意識と実態調査」を行っている。飲みものに関する意識調査のほか、実際にどのような飲みものをどのくらい摂取しているかを把握するため、234 人（30 代～50 代の男性 153 人、20 代～40 代の女性 81 人）を対象に、1 日に経口摂取した全ての飲みものを日記形式で記入する「食事・飲みものに関する日記調査」という実態調査が行われた。この調査は、調査期間内の平日 1 日、休日 1 日の計 2 日間の摂取飲料および 3 食全ての内容を日記形式で記入するという方法であった。

飲みものは「水・お茶」「豆乳・牛乳」「アルコール」「その他嗜好品」に分類されており、「お茶」には緑茶、麦茶、烏龍茶、ハーブ茶などが含まれ、「嗜好品」には、コーヒー、紅茶、スポーツドリンク、果汁飲料、炭酸飲料などが含まれている。また、汁や麺のスープ、甘酒やお汁粉などの食事や間食類に含まれる水分は計上していない。調査結果の、平日 1 日あたりの飲みものの摂取量は、摂取量の範囲別にみると、男女とも 1000mL-1500mL が一番多く、次に 1500mL-2000mL となる。また、この 2 つの範囲で全体の 6 割以上を占める。

平日1日あたりの飲みものの摂取量の平均と階級別割合

	平均 摂取量 (mL)	摂取量の階級別割合 (%)					
		500mL 未満	500-1000mL 未満	1000-1500mL 未満	1500-2000mL 未満	2000-2500mL 未満	2500mL 以上
全体	1,486	2.6	16.6	36.4	28.7	9.0	6.7
男性	1,553	2.0	12.6	35.4	30.6	11.8	7.6
女性	1,360	3.7	24.6	38.2	24.6	4.0	4.9

出典：花王株式会社（2006）

平日 1 日あたりの飲みものの摂取量の平均をとった平均摂取量は、男性 1,553 ml/日、女性 1,360 ml/日、全体では 1,486 ml/日と報告されている。また、「水・お茶」が飲みものの摂取量に占める割合は、男性 43.0%、女性 49.0%、全体では 45.0%と報告されている。

代表値は、平日 1 日あたりの飲みものの摂取量の平均に、水・お茶の割合を乗じることにより計算した。計算の結果、男性 668 mL/日、女性 666 mL/日となった。ただし、コーヒー、紅茶などは嗜好品に分類されるため、それらを入れるための水は水摂取量の代表値には含まれていない。

<追加的情報>

矢野ら（2000）は、加熱処理をしていない「いわゆる生水」を想定して、アンケートによる飲用水量調査を行っている。調査は、飲用水量が最も多いと考えられる夏季（6～8月）に、職員、学生、家族などを対象として行われた。ただし、資料中に調査年度、調査対象者数の記載はなかった。飲用水の種類として、水道水、井戸水、水出し麦茶や飲食店でのお冷やなどが分類されている。調査結果として、1週間中の平均1日飲用水摂取量の算術平均値は209.2mL、また、1週間のうちで最も摂取量の多いデータである、1週間中の最大1日飲用水摂取量の算術平均値は375.5mLと報告されている。

<数値の代表性>

◇ 代表値の信頼性：低

一般的な判断基準に基づくと、サンプル数は十分とはいえず、調査対象が、地域、時期において偏りがあるため、信頼性は低いとした。

◇ 代表性に関する情報

代表値のもととなる資料

花王株式会社（2006）が行った「食事・飲みものに関する日記調査」は、11月から12月にかけて、首都圏在住の20～59歳のサラリーマンおよびOL（フルタイム有職者）234人（30代～50代の男性153人、20代～40代の女性81人）を対象とした調査である。

追加的情報

矢野ら（2000）が行ったアンケート調査は、飲用水量が最も多いと考えられる夏季（6～8月）の連続した1週間をアンケート期間とした調査である。

◇ 入手できた資料の数

上記の2資料のみであった。

<引用文献>

代表値

花王株式会社（2006）、サラリーマン・OL800人調査「飲みものと肥満」の関係、花王株式会社 広報部 News Release, 2006年5月30日。

追加的情報

矢野一好、保坂三継、大瀧雅寛、田中愛、伊予亨、土佐光司、市川久浩（2000）、飲料水について—アンケート調査の結果から—、第3回日本水環境学会シンポジウム講演集。

<更新履歴>

2007.3.30 / 新規にデータを公開しました

米国 EPA 暴露係数ハンドブックでの推奨値

飲料水摂取量の推奨値は、大人で 1.4L/day（平均値）である。この値は、人口加重平均された 2 つの全国的調査（Ershow and Cantor(1989) と Canadian Ministry of Health and Welfare(1981)）をもとに、平均水道水摂取量として設定されている。Ershow and Cantor(1989) は、米国農務省（USDA）の 1977-1978 Nationwide Food Consumption Survey(NFCS) のデータに基づき、様々な年齢の男女について、水道水（調理用等も含む）と全ての水（野菜等に含まれる水分も含む）の摂取量を推定した。全サンプル数は、26,081 人である。また、Canadian Ministry of Health and Welfare(1981) では、295 世帯 970 人を対象に、冬季と夏季に様々な年齢、性別のグループについて調査している。

このほか、推奨値の 90 パーセンタイル値は 2.3L/day となっており、年齢別（1 歳未満、3 歳未満、3-5 歳、1-10 歳、11-19 歳）、妊娠中の女性、授乳中の女性などの推奨値も示されている。