

果実類摂取量

更新日：2007.3.30

<代表値>

男性：103.7g/日

女性：127.6g/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。

果実類は、「柑橘類」、「りんご」、「バナナ」、「いちご」、「その他の果実（かん詰を含む）」、「果汁」という項目から構成されている。平均果実類摂取量は、全体で 117.4±134.8g/日（男性 104.2±132.2g/日、女性 129.2±136.1g/日）である。その内訳として、各項目の平均摂取量は、柑橘類 28.7g/日、りんご 24.3g/日、バナナ 10.5g/日、いちご 0.2g/日、その他の果実 43.0g/日、果汁 10.7g/日である。平均果実類摂取量は、男性の場合、高齢世代（60-69 歳、70 歳以上）で摂取量が多くなっている。女性では、50-59 歳、60-69 歳代で摂取量が多い。男女ともに摂取量の少ない世代は、20-29 歳と 30-39 歳である。また、どの年齢階級においても果実類摂取量は女性のほうが多くなっている。

年齢階級別果実類摂取量 (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	117.4	91.9	104.3	96.3	75.0	76.5	95.2	143.6	168.2	160.0
	標準偏差	134.8	103.2	112.9	139.4	113.4	108.6	116.0	144.3	150.2	152.3
男	平均値	104.2	88.6	104.1	92.3	69.0	72.5	74.4	110.9	154.5	152.3
	標準偏差	132.2	107.4	119.3	145.0	121.9	118.9	108.2	128.1	146.9	149.5
女	平均値	129.2	95.4	104.6	99.9	80.9	80.0	113.6	172.1	181.4	165.4
	標準偏差	136.1	98.6	105.9	134.2	104.2	98.6	119.6	151.4	152.2	154.1

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）の平均果実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果実類摂取量は、全体で 116.4g/日（男性：103.7g/日、女性：127.6g/日）である。

<追加的情報>

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、調査 3 ヶ年にかけて体重のデータが取得可能であった 1 歳以上の 36,232 人である（男性：16,664 人、女性：19,568 人）。体重あたり

の果物摂取量は、個々の果物について示されている。それら個々の果物の摂取量を合計すると、体重あたりの平均果物摂取量は、3.0g/kg/dayである（男性：2.6g/kg/day，女性：3.3g/kg/day）。

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，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，果実の1人1日あたりの供給量は，113.7gである。また，果実は，「みかん」，「りんご」，「その他の果実」という項目から構成されており，1人1日あたりの供給量は，それぞれ14.7g，23.4g，75.7gである。なお，びん詰，かん詰，乾燥ものなどの加工品は，生鮮換算して計上されている。

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，1世帯あたりの年間生鮮果物購入量は，96,327gである。生鮮果物は，りんご，みかん，グレープフルーツ，オレンジ，他の柑きつ類，なし，ぶどう，かき，もも，すいか，メロン，いちご，バナナ，キウイフルーツ，他の果物が含まれている。ここでは，生鮮果物の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日あたり購入量」として示した。2005（平成17）年における，生鮮果物の1人1日あたり購入量は83.3g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。

果実類摂取量

更新日：2007.3.30

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

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

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（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

果物摂取量の推奨値は，3.4g/kg-day（平均値），12g/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，年齢・季節・人種別などの個々の果物についての摂取量も報告されている。