

穀類摂取量

更新日：2007.3.30

<代表値>

男性：303.5g/日（米類摂取量：202.6g/日，小麦類摂取量：99.1g/日）

女性：233.3g/日（米類摂取量：140.2g/日，小麦類摂取量：90.8g/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。

穀類は、「米類（米，加工品）」、「大麦」、「小麦類（小麦粉，パン，菓子パン，生めん・ゆでめん，乾めん・マカロニ，即席めん）」、「その他の穀類」という項目から構成されている。なお、米の摂取量は精白米の重量である。平均穀類摂取量は、全体で 256.8±107.3g/日（男性 289.1±113.6g/日，女性 227.6±92.0g/日）である。上記の平均穀類摂取量のほかに、項目別（米類，大麦，小麦類，その他の穀類）の摂取量も報告されている。米類の平均摂取量は全体で 160.4g/日であり，その内訳として，米摂取量が 157.6g/日，米加工品摂取量が 2.9g/日である。大麦の平均摂取量は 0.1g/日，小麦類の摂取量は 94.3g/日，その他の穀類の摂取量は 2.0g/日である。

年齢階級別穀類摂取量 (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	256.8	154.4	243.6	279.4	270.8	273.5	274.6	267.3	261.2	237.4
	標準偏差	107.3	63.2	86.3	110.4	109.7	110.2	106.5	106.9	104.7	105.4
男	平均値	289.1	162.7	260.6	326.2	309.6	313.9	309.7	304.1	293.3	267.4
	標準偏差	113.6	67.6	93.0	109.9	114.8	116.2	112.0	110.2	107.5	107.3
女	平均値	227.6	145.6	226.0	236.4	232.8	238.2	243.8	235.3	230.1	216.3
	標準偏差	92.0	57.0	74.9	92.0	89.6	91.1	90.8	92.8	91.8	98.7

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）の平均穀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穀類摂取量は、全体で 266.3g/日（男性：303.5g/日，女性：233.3g/日）である。米類摂取量，小麦類摂取量についても，15 歳以上の男女別の平均摂取量を代表値とした。

穀類摂取量

更新日：2007.3.30

<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、体重あたりの性・年齢別の各種農作物（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：16,664 人、女：19,568 人）。穀類に関する摂取量は、米、小麦、大麦、ライ麦、とうもろこし、そば、その他の穀類について示されている。穀類摂取量に対して占める割合が大きい食品である米と小麦の体重あたりの摂取量を示すと、米では 3.6g/kg/day（男性：4.0g/kg/day、女性：3.3g/kg/day）となり、小麦では 2.2g/kg/day（男性：2.2g/kg/day、女性：2.3g/kg/day）となる。全ての穀類の摂取量を合計すると、男性の体重あたり穀類摂取量は、6.5g/kg/day、女性は 5.8g/kg/day、全体では 6.1g/kg/day となる。

農林水産省（2006a）では、食料品に関する調査を行っており、2004（平成 16）年度食料品消費モニター第 3 回定期調査では、米の消費及び購入動向等について調査を行っている。この調査は、全国主要都市に在住する一般消費者 1,021 人を対象として行われた。米摂取量は、7 日間の世帯員それぞれが家庭において消費した米の量を、標準的なお茶碗を目安にご飯を何杯食べたかという質問に答える形式で調査されており、精米に換算された摂取量データが報告されている。全体での 7 日間平均精米摂取量の範囲は、546g（4 歳以下）～1,239g（15～19 歳）である。

7日間の精米消費量（g）

	4歳以下	5-9歳	10-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平均値a（杯）	7.8	10.4	14.0	17.7	13.9	14.0	15.1	14.1	15.7	16.2
平均値（g） a × 70g	546	728	980	1,239	973	980	1,057	987	1,099	1,134

出典：農林水産省（2006）

農林水産省（2006b）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 日あ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（実際に消費される形態の割合を用いて米は精米に、小麦は小麦粉に換算）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、穀類の 1 人 1 日あたり供給量は、260.9g である。穀類は、「米」、「小麦」、「大麦」、「裸麦」、「とうもろこし」、「こうりゃん」、「その他の雑穀」という項目から構成されている。そのうち 1 人あたりの供給量が多いものに米と小麦があり、それらの 1 人 1 日あたり供給量を示すと、それぞれ 168.4g、88.5g 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 世帯あたりの年間穀類購入量は 178,547g であり、そのうち米購入量が 89,480g である。ここでは、穀類に関する 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。穀類の購入量は、米、パン、めん類、他の穀類（小麦粉、もち、その他）の購入量の合計値とした。2005（平成 17）年における、穀類と米の 1 人 1 日あたりの購入量は、それぞれ 154.3g, 77.3g 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

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（2006a）の食料品消費モニター調査は、食料品消費モニター（全国主要都市に在住する一般消費者）を対象にした郵送によるアンケート調査である。

農林水産省（2006b）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

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（2006a）、平成 16 年度食料品消費モニター第 3 回定期調査結果。

農林水産省（2006b）、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

穀類摂取量の推奨値は，それぞれ 4.1g/kg-day（平均値），10.8g/kg-day（95 パーセンタイル値）である。この数値は，米国 EPA が USDA（米国農務省）の 1989-91 Continuing Survey of Food Intakes by Individuals(CSFII)のデータを独自に解析したものである。USDA 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・人種別などの穀類摂取量も報告されている。穀類を原料とした個々の食品についての摂取量の推奨値も記載されており，米についての推奨値は 0.36g/kg-day となっている。