

講演 「日本人の栄養・食生活の課題 ～国民健康・栄養調査からわかってきたこと～」

講師 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 所長 瀧本 秀美氏

世界 195 カ国を対象にした調査では、死亡・障害調整生命年に対し、ナトリウムの過剰摂取、全粒穀類・果物の摂取不足が主な危険因子であることが示されている。日本を含むアジア諸国の野菜摂取量は、世界の平均より高いが、望ましい摂取量より低い。世界的にも、日本においても、食塩摂取量・野菜摂取量・果物摂取量は公衆栄養上の課題となっている。

世界の中で、地球環境が持続できる範囲内で、健康的な食事を提供していく必要がある。生物多様性条約事務局が公表した「地球規模生物多様性概況第5版」では、伝統的な食生活の中には健康的で持続可能な食生活の重要なモデルとなり得るものが数多くあるとして、日本の伝統的な食生活が例示されている。世界的には、日本の伝統的な食生活が地球と健康に良い食事と認識されていると言えるが、現在の日本人の食生活はどのような状況であろうか。

国民健康・栄養調査の栄養素・食品群摂取状況の調査結果から、年齢によって食事内容に差があるという日本人の現状がみえてきた。例えば野菜摂取量では、60歳代が1日300g程度、20歳代が230g程度で70gの差があるなど、若い人はお年寄りよりも食事の内容がよくないことが調査から示唆された。また食塩摂取量では、内訳は調味料からの摂取割合が多く、日本人全体では年々徐々に減少していた。しかし年代別にみると、40歳以上では調味料からの食塩摂取量が減少しているが、20～39歳では減少がみられず、ここにも年齢による食事内容の差が表れていた。果物摂取量100g未満者の割合をみても、年齢が若い方が、また男性の方が多い傾向にあった。

野菜摂取量について、年齢階級別にみると、60歳以上は若い世代より多くとっているが、全ての年代で2001年に比べ平均摂取量が30g程度低下していた。都道府県別にみると、野菜の生産量が多い都道府県は野菜摂取量も多いという傾向があった。栄養素別にみると、ビタミンAでは摂取量全体のうち50%が野菜類由来であり、ビタミンCは42%、葉酸は37%、食物繊維は29%、カリウムは23%、と多くの栄養素を野菜からとっていた。なお、これらの栄養素の摂取状況をみると、どれも日本人の食事摂取基準で設定されている目標量及び推定平均必要量に

達しておらず、不足を補うためにも野菜摂取量を増やす必要があることが分かった。

平成24年国民健康・栄養調査結果から、主食・主菜・副菜のそろった食事と栄養バランスの解析を行った。主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取回数をみると、男女とも18～40歳で1回以下の割合が高かった。また、男性12～17歳と女性18～40歳では3回以上摂取者でもカルシウム摂取不足の割合が高くなっており、主食・主菜・副菜のそろった食事であっても全ての栄養素の充足は難しく、各栄養素を意識して食事をとる必要があることが分かった。

若年(20～39歳)に着目すると、体格の推移では、男性は肥満の者、女性は低体重(やせ)の者の割合が増加していた。食に関しては、男性は朝食欠食率の高さ、女性は葉酸摂取量の不足、男女とも主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度の低さ、という課題がみえた。また身体活動においては、男女とも運動習慣がある者が少ないことも分かった。

生活習慣状況の調査結果からみえたことは、食生活改善に関心はあるが行動に移せない人の多さである。改善の意思を高めるためには、テレビ等のメディアによる情報発信に加えて、身近な人の働きかけも有効である可能性が高いことも分かった。

国民健康・栄養調査は、健康増進法に基づき、国民の健康の増進の総合的な推進を図るため、国民の身体状況、栄養摂取および生活習慣の状況を明らかにする目的で行っている。調査結果は、健康日本21(第三次)の目標のデータソースとしても用いられる。健康日本21とは、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取り組みの推進を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を定めたものである。生活習慣の改善に関する目標の中に、野菜摂取量の増加・果物摂取量の改善・食塩摂取量の減少等があるが、国民健康・栄養調査による現状値からすると目標が高く感じられる。達成のためには、国や地方自治体の努力だけでなく、様々な関係団体の取り組みが不可欠である。

(文責 公衆衛生 M・T)