



(資料1)



# 保健機能食品等の摂取と健康行動 —令和元年国民・健康栄養調査結果から

保健機能食品に係る意見交換会

2023年3月20日

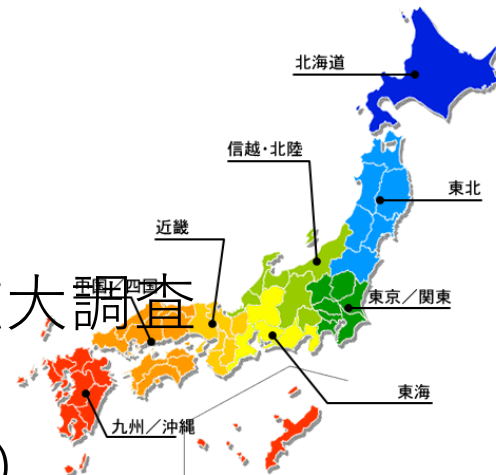
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

栄養疫学・食育研究部長

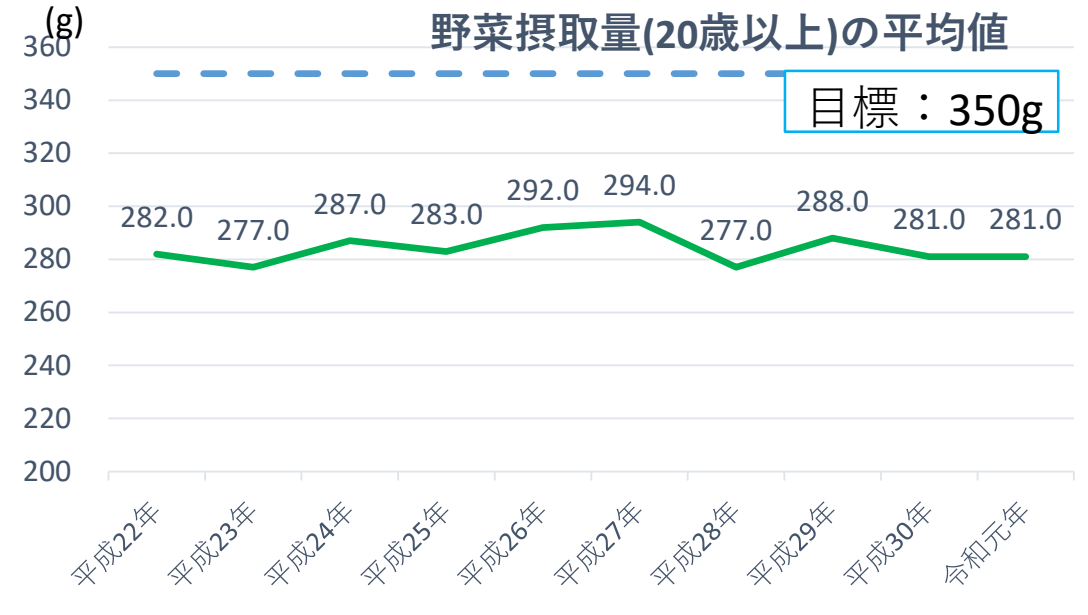
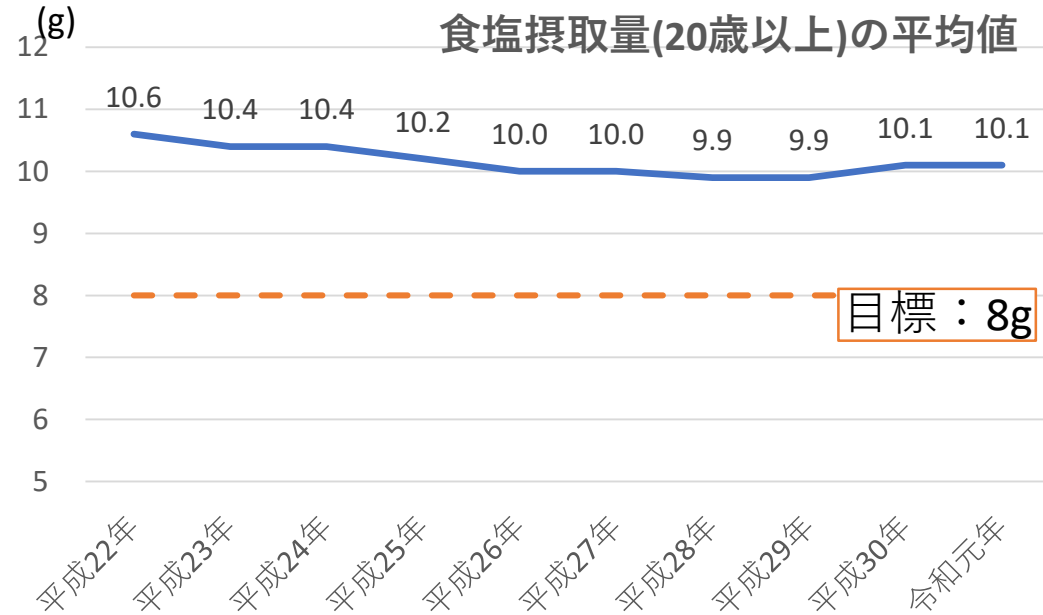
瀧本秀美

# 国民健康・栄養調査の特徴

- 昭和48年から全都道府県で継続的に実施されている
- 全国にわたる300調査地区の全住民、幅広い対象（男女、1歳～上限なし）に実施
- 当初は世帯分の秤量記録法（3日間）から国民1人あたりの代表値を計算
- 1995年以降、世帯案分・半秤量記録法（1日分）となり性・年齢階級別の代表値の計算が可能になった
- 平成24（2012）と平成28（2016）年に拡大調査
- 平成28（2016）年調査の協力者数は26,133人（栄養摂取状況調査）

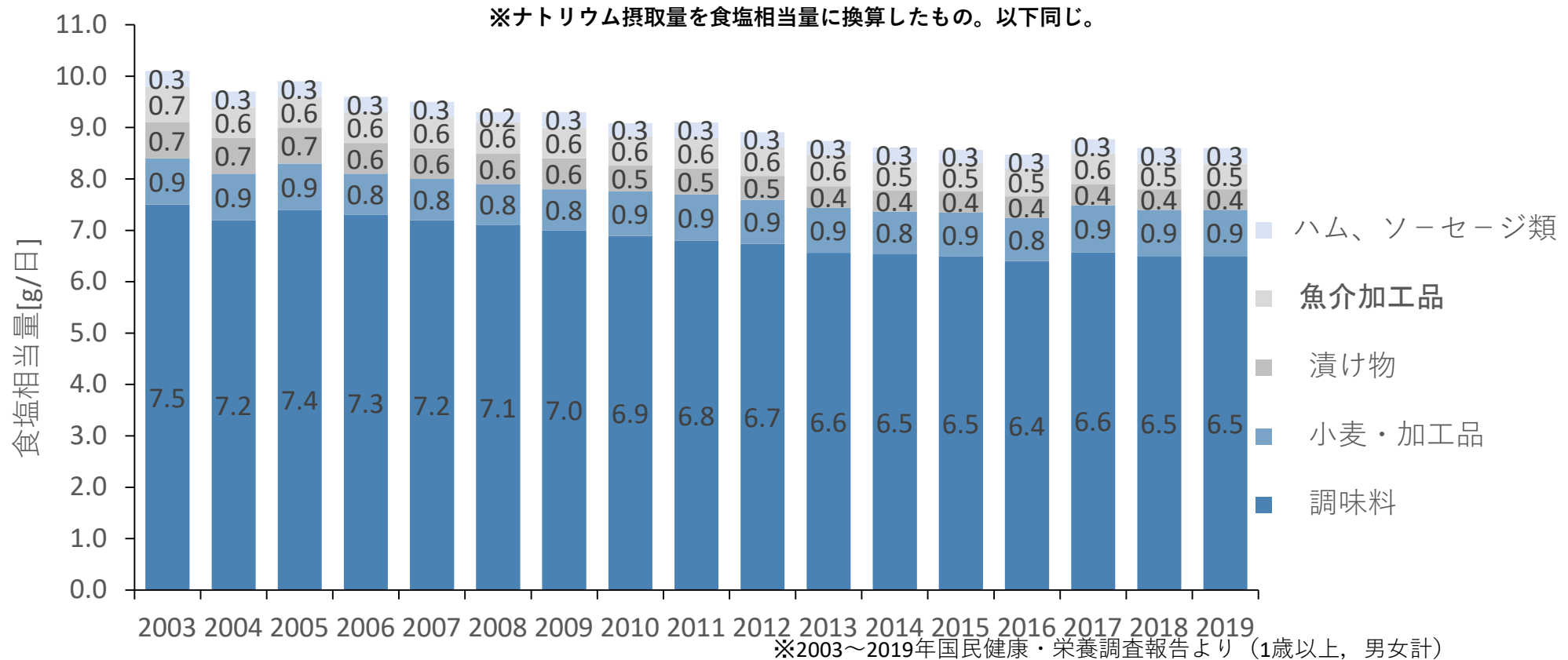


# 健康日本21(第二次)「栄養・食生活」の目標～ ②適切な量と質の食事をとる者の増加



データソース：国民健康・栄養調査

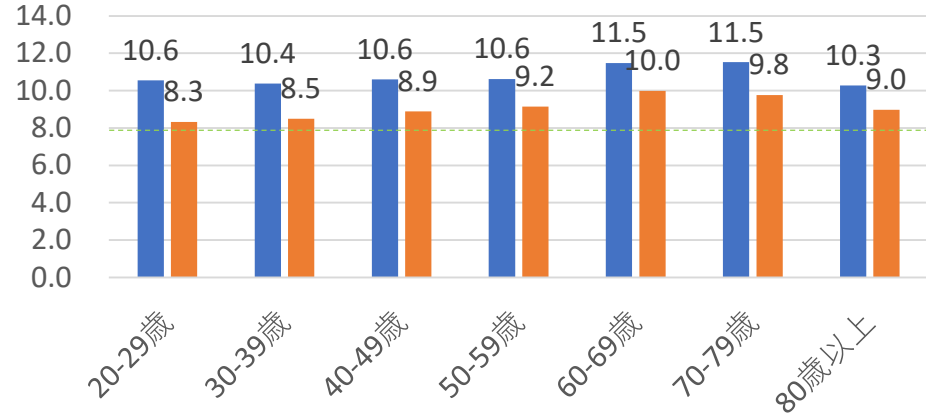
# 食塩の摂取源～食品群別食塩摂取量※の経年変化



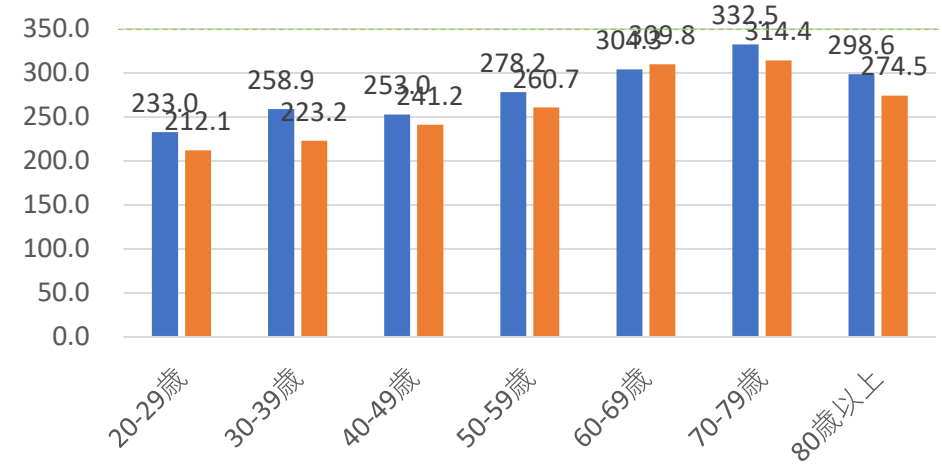
- 食品群別食塩摂取量は、調味料由来が最も多い。
- 調味料由来の食塩摂取量は、2003年からの推移によると減少傾向にあるものの、近年はほぼ横ばい。
- 2019年は6.5g/日と全体の約7割を占めている。

# 令和元年国民健康・栄養調査結果から見えてきた、性・年代別の特徴と課題

平均食塩摂取量 (g)

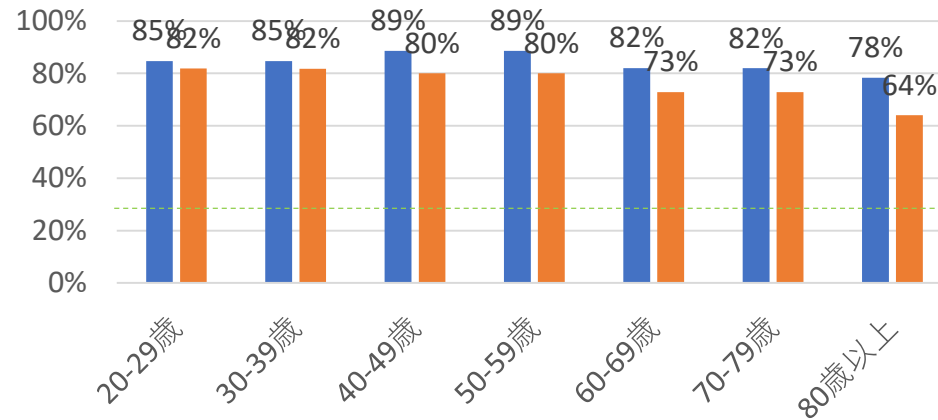


平均野菜摂取量 (g)



「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、食塩の目標量は男性7.5g/日、女性6.5g/日

果物摂取量100g未満者割合

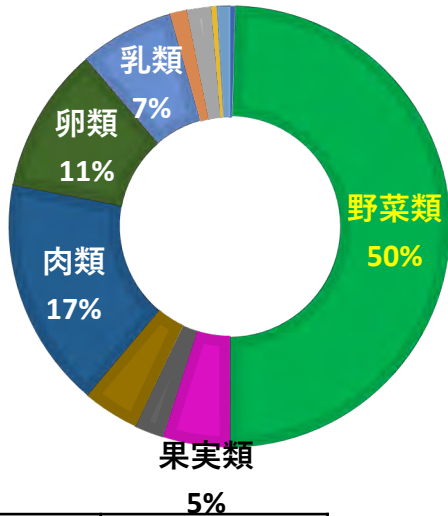


■ 男性 ■ 女性

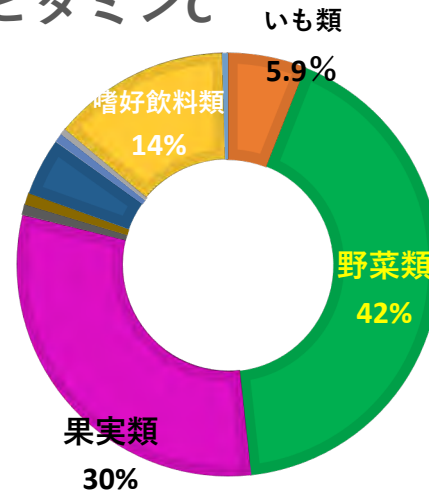
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html)

# 野菜や果物から多くとれる栄養素とは- 令和元年国民健康・栄養調査結果(20歳以上)から

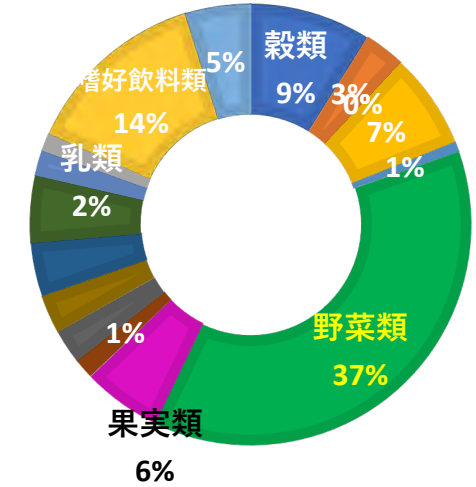
ビタミンA



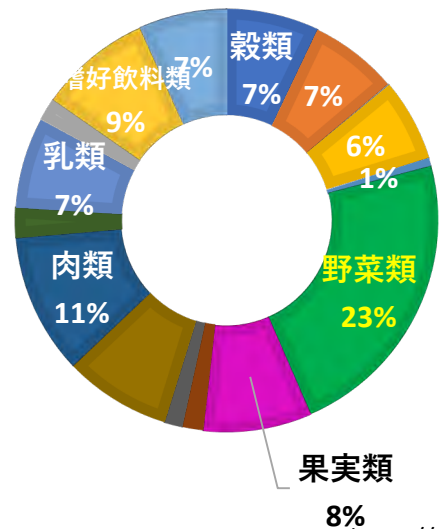
ビタミンC



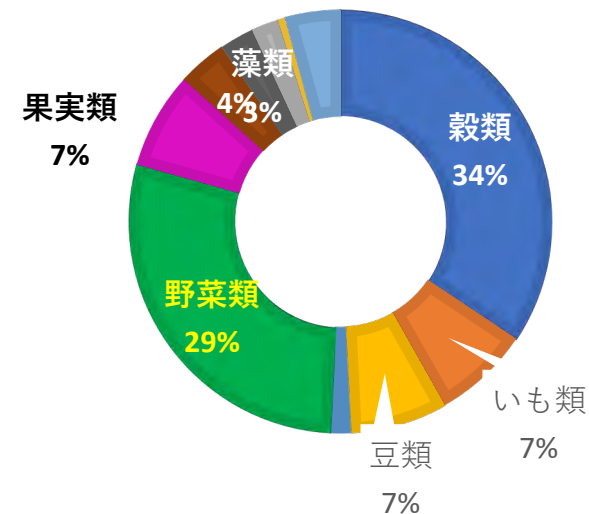
葉酸



カリウム

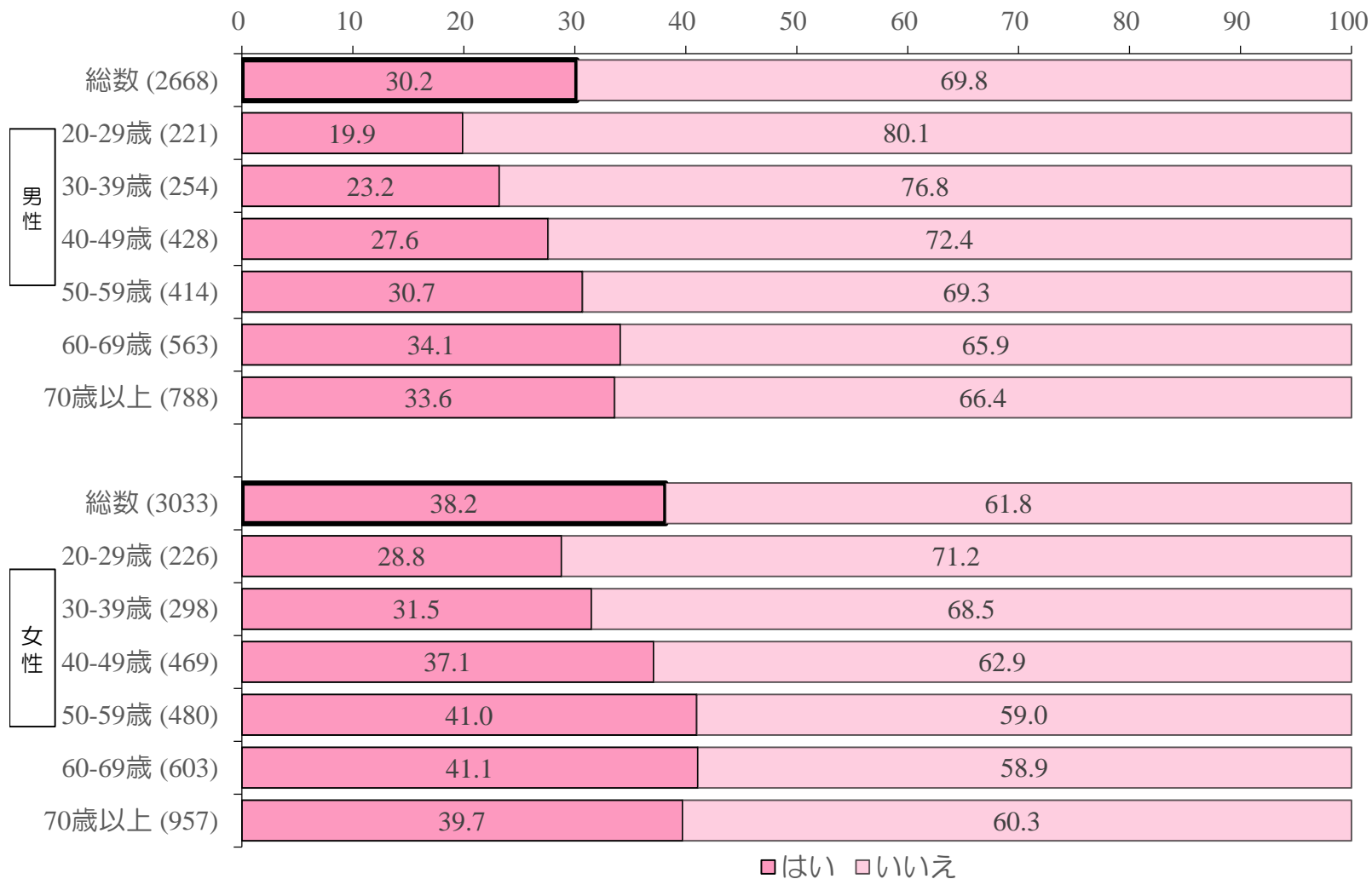


食物繊維



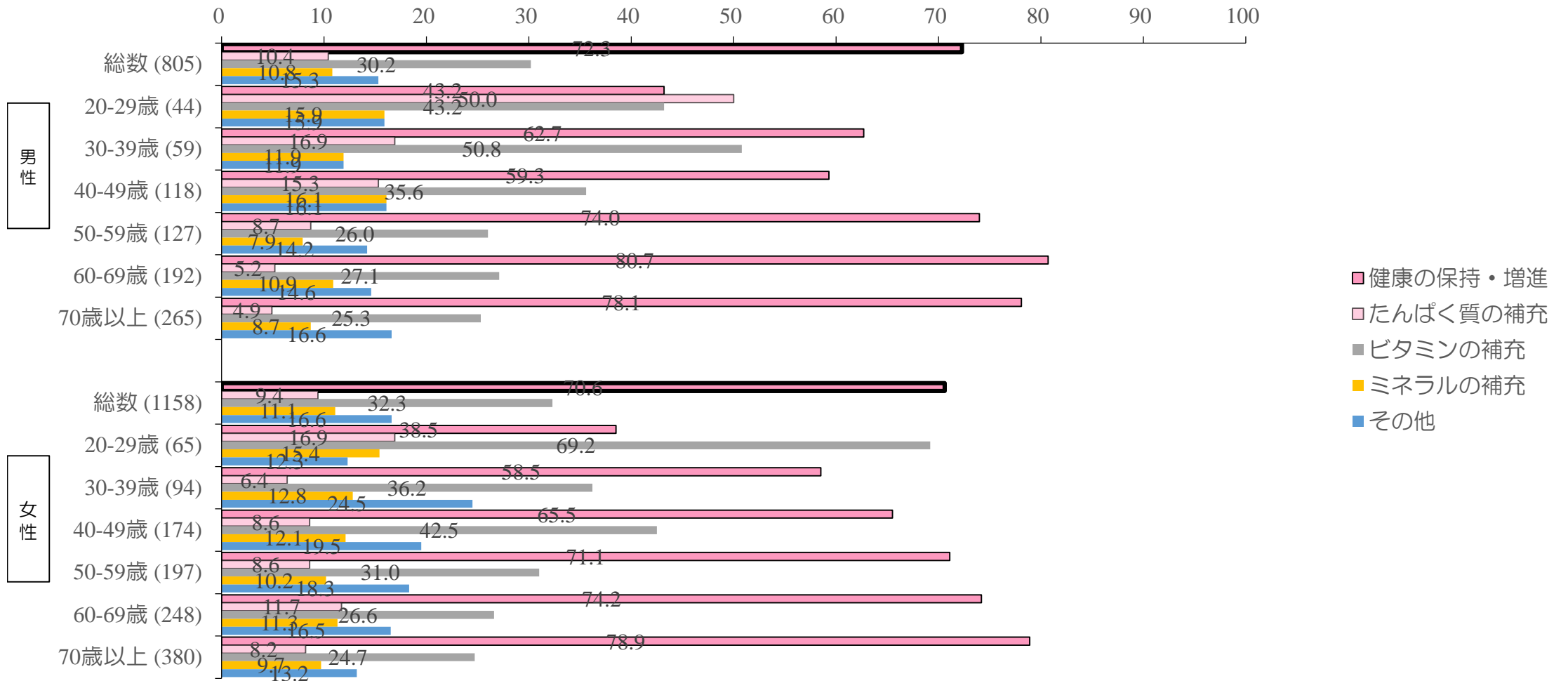
栄養素	平均摂取量
ビタミンA (μgRAE)	541.7
葉酸 (μg)	302.0
ビタミンC (mg)	98.7
カリウム (mg)	2350.1
食物繊維 (g)	18.8

# 健康食品の利用状況～令和元年国民健康・栄養調査からみえたこと～



男女とも健康食品の利用割合は30%を超えており、とくに50～69歳女性では40%を超えている

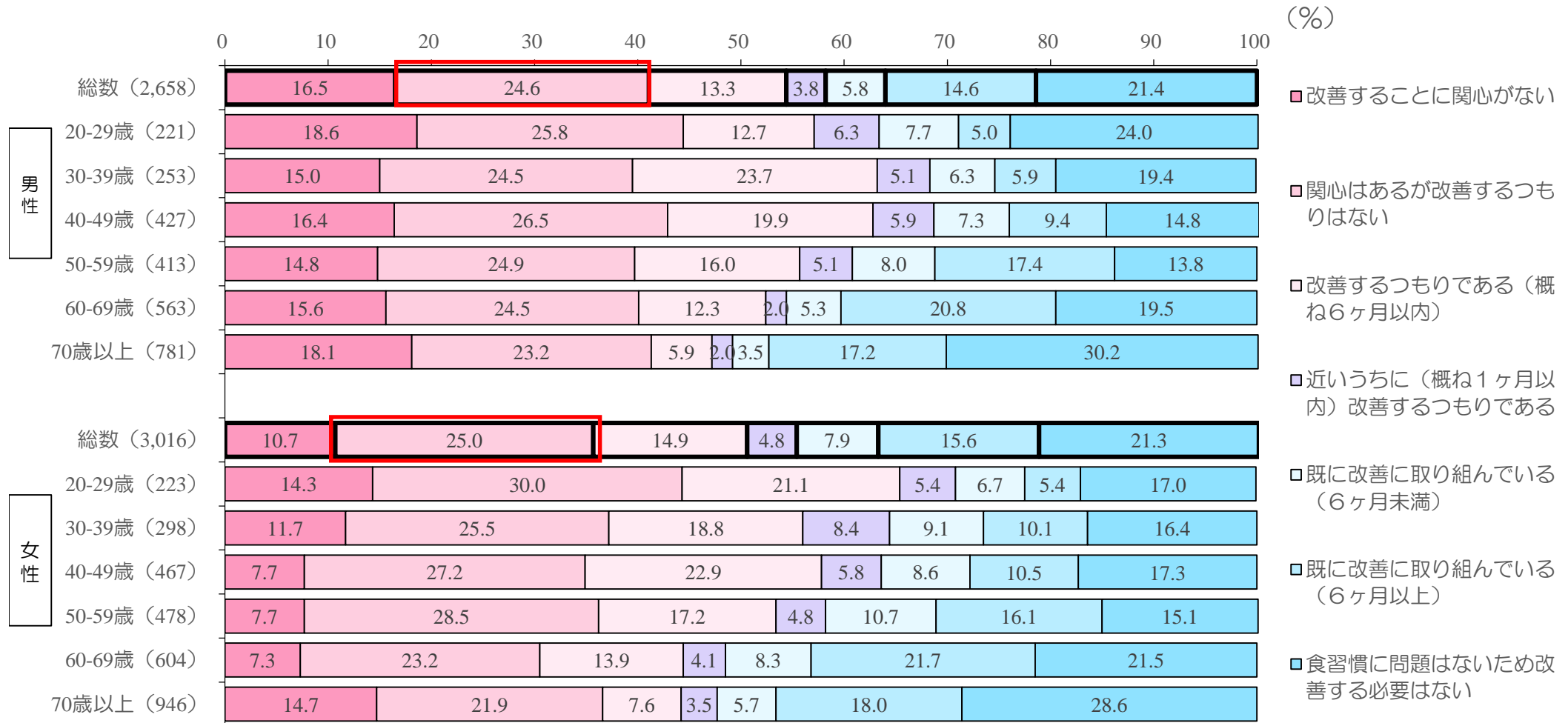
# 健康食品の利用者における、利用目的



男女とも「健康の保持増進」が最も多く、年齢とともに上昇している



# 一方、食生活を改善する意思に関しては・・・



食生活改善に関心はあるが、行動に移せない人が多い

# まとめ

- 国民健康・栄養調査の年次別結果から、食塩摂取量は低下傾向にあるものの、野菜や果物の摂取状況に大きな変化は見られないことが明らかである。
- 食事摂取は性別や年代による違いが大きい。
- 20歳以上の者では、男性の約3割、女性の約4割がサプリメントのような健康食品（健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品）を利用しており、利用者の約7割は「健康の保持・増進」を目的に利用している。
- その一方で、食生活改善の意思を持っている者は半数以下である。
- 様々な機能性表示食品が市場に出回る中、普段の食生活を見直すよりもこれらの食品に健康の保持・増進効果を期待する者が今後増加することが懸念される。