

日本人の栄養価不足（最新版）

5年毎に改定される厚生労働省の食事摂取基準が2025年に改定されました。また、国民・健康栄養調査についても2019年（令和元年）から2023年（令和5年）に調査されたものに変更しました。今一度、食生活を見直すキッカケになれば幸いです。

活動レベルIIに必要なエネルギー量は、炭水化物の摂取量が少なすぎるために不足していますが、一方で、たんぱく質と脂質の摂取量は基準を大きく上回っています。

日本では痩せたい願望から炭水化物を控える傾向がありますが、アメリカ人中年男女（45～64歳）15,428人を25年間追跡して、炭水化物摂取量と総死亡率との関連を検討した報告によると、炭水化物摂取量が50～55%エネルギーであった集団で最も低い総死亡率と最も長い平均期待余命が観察されました。同時に、総死亡率の上昇と平均期待余命の短縮は炭水化物摂取量が55～65%であった集団ではわずかであったことから、摂取基準の目標量が50～65%エネルギーとすることを間接的に支持する知見であると考えられるとのことでした（→簡単に言えば、問題がないレベルということ。栄養過不足の表では、炭水化物の目標量を65%エネルギーで計算している）。

BMIでは、健康な日本人成人を主な対象とする代表的な7つのコホート研究の解析で総死亡率をみると、およそ65歳未満では21.0～26.9が望ましいBMIの範囲と考えられ、一方、およそ65歳以上では30以上になって初めて総死亡率の増加が観察されたとのことでした。

食物繊維については相変わらず摂取量が少なく、国民・健康栄養調査における2019年と2023年の食物繊維の摂取量を比較すると減少傾向です。食物繊維の健康への効果は頻繁に聞かれますが、意識はあっても通常の食事から摂取する炭水化物の少なさも影響しているかもしれません。通常の食事が少ない要因としては、朝食を食べない人が増えたことも影響あるかもしれません。特に野菜（炭水化物が主）の摂取量は20歳以上で年々減少しています。

全体的に多くの栄養素で多かれ少なかれ摂取量が減少しているようです。食事を減らした代わりに、空腹を満たすためにお菓子を食べているのであれば、食生活を見直したほうが良いかもしれません。

栄養成分値（可食部 100g 当り、推定値）

ドライフルーツ	商品概要	炭水化物	食物繊維 (総量)
キングソロモンドーツ JUNIOR	こちら	79.6	7.7
アプリコット ブレンハイム種	こちら	64.9	8.6
アプリコット ルビーロイヤル種	こちら	64.0	10.2
ワイルドブルーベリー 果汁使用	こちら	82.5	8.7
ビングチェリー	こちら	75.5	5.7
ドライアップル (アメリカ産)	こちら	87.8	9.9
ドライペア (アメリカ産)	こちら	84.1	15.5
エヴィア島いちじく	こちら	73.1	9.1
アンジェリーノプラム	こちら	66.6	7.4
マンゴースライス (フィリピン産)	こちら	85.2	6.8
ストロベリー (センガセンガナ種) 果汁使用	こちら	78.1	5.1
ラズベリー 果汁使用	こちら	79.2	15.6
カシス 果汁使用	こちら	76.8	12.6

資料：食事摂取基準に対する栄養摂取量の過不足

上段：食事摂取基準 中段：摂取量の過不足 下段：過不足の割合

栄養素	基準	単位	女性				男性			
			20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳
推定エネルギー	必要量	kcal	1950	2050	2050	1950	2600	2750	2750	2650
			-320	-389	-349	-222	-512	-646	-596	-543
			-16.4%	-19.0%	-17.0%	-11.4%	-19.7%	-23.5%	-21.7%	-20.5%
たんぱく質	推奨量	g	50	50	50	50	65	65	65	65
			13.3	12.4	13.8	16.1	12.5	13.5	12.6	12.4
			26.6%	24.8%	27.6%	32.2%	19.2%	20.8%	19.4%	19.1%
脂質	目標量	g	43.3	45.6	45.6	43.3	57.8	61.1	61.1	58.9
			15.7	10.4	12.6	15.5	12.5	8.4	8.8	8.3
			36.3%	22.8%	27.6%	35.8%	21.6%	13.7%	14.4%	14.1%
炭水化物	目標量 (下限)	g	316.9	333.1	333.1	316.9	422.5	446.9	446.9	430.6
			-115.1	-116.9	-114.3	-98.1	-152.5	-178.3	-172.8	-162.7
			-36.3%	-35.1%	-34.3%	-31.0%	-36.1%	-39.9%	-38.7%	-37.8%
飽和脂肪酸	目標量	g	15.2	15.9	15.9	15.2	20.2	21.4	21.4	20.6

	(以下)		2.4 15.5%	0.6 3.5%	1.5 9.6%	2.3 15.3%	0.5 2.5%	-1.5 -7.0%	-1.2 -5.7%	-1.1 -5.5%
n-6系脂肪酸	目安量	g	9	9	9	9	12	11	11	11
			0.9	0.9	1.1	1.4	0.0	1.4	1.2	0.9
			10.2%	9.4%	11.7%	15.6%	0.2%	12.9%	11.2%	8.0%
n-3系脂肪酸	目安量	g	1.7	1.7	1.7	1.9	2.2	2.2	2.2	2.3
			0.2	0.2	0.3	0.2	0.1	0.3	0.2	0.1
			9.4%	12.4%	15.9%	9.5%	2.7%	11.8%	10.5%	2.6%
食物繊維	目標量 (以上)	g	18	18	18	18	20	22	22	22
			-3.4	-2.6	-2.1	-1.5	-2.2	-4.1	-3.8	-3.5
			-18.9%	-14.4%	-11.7%	-8.3%	-11.0%	-18.6%	-17.3%	-15.9%
ビタミンA	推奨量	μg RAE	650	700	700	700	850	900	900	900
			-296	-290	-291	-283	-456	-467	-402	-474
			-45.5%	-41.4%	-41.6%	-40.4%	-53.6%	-51.9%	-44.7%	-52.7%
ビタミンD	目安量	μg	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0
			-4.7	-4.2	-3.9	-3.9	-4.3	-3.3	-3.5	-3.0
			-52.2%	-46.7%	-43.3%	-43.3%	-47.8%	-36.7%	-38.9%	-33.3%
ビタミンE	目安量	m g	5.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5
			0.7	-0.2	0.1	0.3	-0.1	0.4	0.2	0.4
			14.0%	-3.3%	1.7%	5.0%	-1.5%	6.2%	3.1%	6.2%
ビタミンK	目安量	μg	150	150	150	150	150	150	150	150
			58	50	64	81	49	73	82	93
			38.7%	33.3%	42.7%	54.0%	32.7%	48.7%	54.7%	62.0%
ビタミンB 1	推奨量	m g	0.8	0.9	0.9	0.8	1.1	1.2	1.2	1.1
			0.0	-0.1	-0.0	0.1	-0.0	-0.1	-0.2	-0.0
			6.2%	-7.8%	-2.2%	12.5%	-2.7%	-9.2%	-13.3%	-2.7%
ビタミンB 2	推奨量	m g	1.2	1.2	1.2	1.2	1.6	1.7	1.7	1.6
			-0.2	-0.2	-0.2	-0.1	-0.5	-0.5	-0.5	-0.4
			-16.7%	-19.2%	-15.0%	-10.8%	-28.8%	-31.2%	-31.8%	-25.6%
ナイアシン	推奨量	mgN E	11	12	12	11	15	16	16	15
			15.6	14.6	15.3	17.9	18.3	18.5	18.0	19.5
			141.8%	121.7%	127.5%	162.7%	122.0%	115.6%	112.5%	130.0%
ビタミンB 6	推奨量	m g	1.2	1.2	1.2	1.2	1.5	1.5	1.5	1.5
			-0.2	-0.2	-0.2	-0.2	-0.3	-0.3	-0.3	-0.3
			-18.3%	-18.3%	-17.5%	-12.5%	-22.0%	-20.0%	-20.7%	-18.7%

ビタミンB 1 2	目安量	m g	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
			0.3	0.0	0.3	0.5	0.4	0.9	1.1	1.5
			7.5%	0.0%	7.5%	12.5%	10.0%	22.5%	27.5%	37.5%
葉酸	推奨量	μg	240	240	240	240	240	240	240	240
			-20	-21	-1	18	0	2	14	35
			-8.3%	-8.8%	-0.4%	7.5%	0.0%	0.8%	5.8%	14.6%
パントテン酸	目安量	m g	5	5	5	5	6	6	6	6
			-0.1	-0.2	-0.0	0.1	-0.3	-0.3	-0.3	-0.2
			-1.8%	-3.0%	-1.0%	1.6%	-5.7%	-4.7%	-4.7%	-3.7%
ビタミンC	推奨量	m g	100	100	100	100	100	100	100	100
			-35	-34	-29	-22	-34	-33	-34	-22
			-35.0%	-34.0%	-29.0%	-22.0%	-34.0%	-33.0%	-34.0%	-22.0%
カリウム	目標量 (以上)	m g	2600	2600	2600	2600	3000	3000	3000	3000
			-774	-738	-652	-504	-868	-824	-847	-706
			-29.8%	-28.4%	-25.1%	-19.4%	-28.9%	-27.5%	-28.2%	-23.5%
カルシウム	推奨量	m g	650	650	650	650	800	750	750	750
			-264	-251	-241	-204	-346	-307	-337	-297
			-40.6%	-38.6%	-37.1%	-31.4%	-43.3%	-40.9%	-44.9%	-39.6%
マグネシウム	推奨量	m g	280	290	290	290	340	380	380	370
			-87	-93	-76	-61	-111	-139	-142	-114
			-31.1%	-32.1%	-26.2%	-21.0%	-32.6%	-36.6%	-37.4%	-30.8%
リン	目安量	m g	800	800	800	800	1000	1000	1000	1000
			56	51	78	113	14	49	14	39
			7.0%	6.4%	9.8%	14.1%	1.4%	4.9%	1.4%	3.9%
鉄 女性：月経 あり	推奨量	m g	10.0	10.5	10.5	10.5	7.0	7.5	7.5	7.0
			-3.5	-4.3	-3.9	-3.4	0.4	-0.1	0.0	0.7
			-35.0%	-41.0%	-37.1%	-32.4%	5.7%	-1.3%	0.0%	10.0%
亜鉛	推奨量	m g	7.5	8.0	8.0	8.0	9.0	9.5	9.5	9.5
			0.2	-0.6	-0.4	-0.3	0.1	-0.2	-0.1	-0.4
			2.7%	-7.5%	-5.0%	-3.8%	1.1%	-2.1%	-1.1%	-4.2%
銅	推奨量	m g	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	0.9	0.9	0.9
			0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3
			30.0%	32.9%	41.4%	45.7%	37.5%	25.6%	25.6%	27.8%
食塩相当量	目標量 (未満)	g	6.5	6.5	6.5	6.5	7.5	7.5	7.5	7.5
			1.8	1.6	2.4	2.4	2.9	3.1	3.1	2.8
			27.7%	24.6%	36.9%	36.9%	38.7%	41.3%	41.3%	37.3%

引用・文献

●厚生労働省 食事摂取基準 2025 年（策定ポイント）

ア) 身体活動レベル II

座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

イ) 脂質の摂取基準は必要エネルギー量の 20%とし、炭水化物は必要エネルギー量の 65%とした。

ウ) 対象者は、歩行や家事などの身体的活動を行っている者であり、BMI が標準より著しく外れていない者。

エ) 摂取源は、食事として経口摂取される通常の食品です（お菓子は含まれません）。

ただし、耐容上限量（一部のビタミン類やミネラル類）については、健康食品やサプリメントも含むものとしています。

オ) 参照体位（妊婦、授乳婦を除く）

年齢（歳）	女性		男性	
	参照身長(cm)	参照体重(kg)	参照身長(cm)	参照体重(kg)
18～29	158.0	51.0	172.0	63.0
30～49	158.5	53.3	171.8	70.0
50～64	156.4	54.0	169.7	69.1

※参照体位：健全な発育及び健康の保持・増進、生活習慣病等の予防を考えた参照値

●国民・健康栄養調査（令和 5 年 2023 年 11 月）栄養素等摂取量



株式会社 三海（サンカイ）

〒101-0021

東京都千代田区外神田 5 丁目 4 番 9 号 ハニー外神田第二ビル 1F

TEL : 03-3834-1756 FAX : 03-3834-1750