５．栄養摂取、食品群別摂取状況等の推移

（１）栄養摂取状況

鉄摂取量は、小学生、中学生とも大きく減少している。

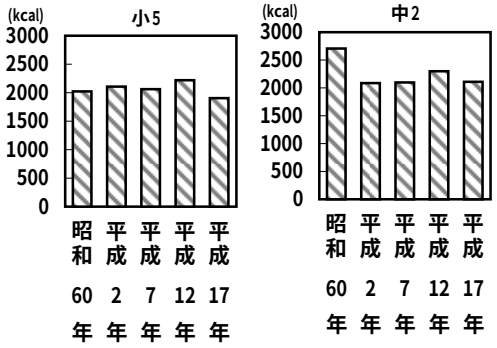
①小学校5年生

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質		脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ビタミン			
	(kcal)	総量(g)	内動物性(g)	(g)	(mg)	(mg)	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
昭和60年	2022	75.9	39.6	62.3	536	9.4	536	1.12	1.26	86
平成２年	2109	75.2	39.6	63.8	542	9.9	651	1.21	1.25	73
平成７年	2061	76.2	40.8	61.8	559	10.1	640	1.06	1.28	82
平成12年	2217	82.7	44.7	66.8	581	10.6	720	1.20	1.45	132
平成17年	1904	68	38.5	61.5	522	6.4	813	0.98	1.23	75

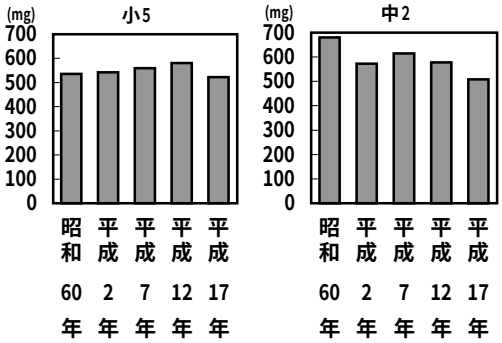
②中学校2年生

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質		脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ビタミン			
	(kcal)	総量(g)	内動物性(g)	(g)	(mg)	(mg)	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
昭和60年	2708	96.6	50.3	79.0	680	12.1	627	1.48	1.55	86
平成２年	2089	80.3	43.5	65.6	573	10.2	613	1.16	1.37	74
平成７年	2100	78.8	42.8	63.4	615	10.1	635	1.07	1.34	83
平成12年	2299	85.6	45.8	71.6	578	11.2	816	1.34	1.50	133
平成17年	2110	73.5	40.9	67.3	508	6.7	823	1.1	1.27	76

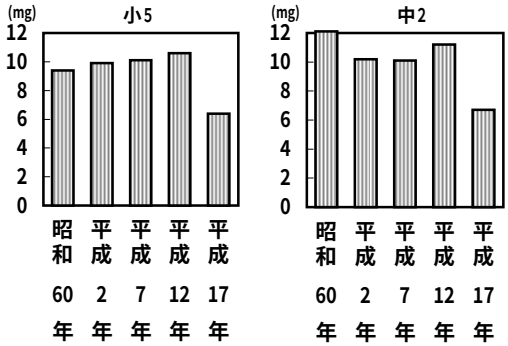
エネルギー



カルシウム



鉄



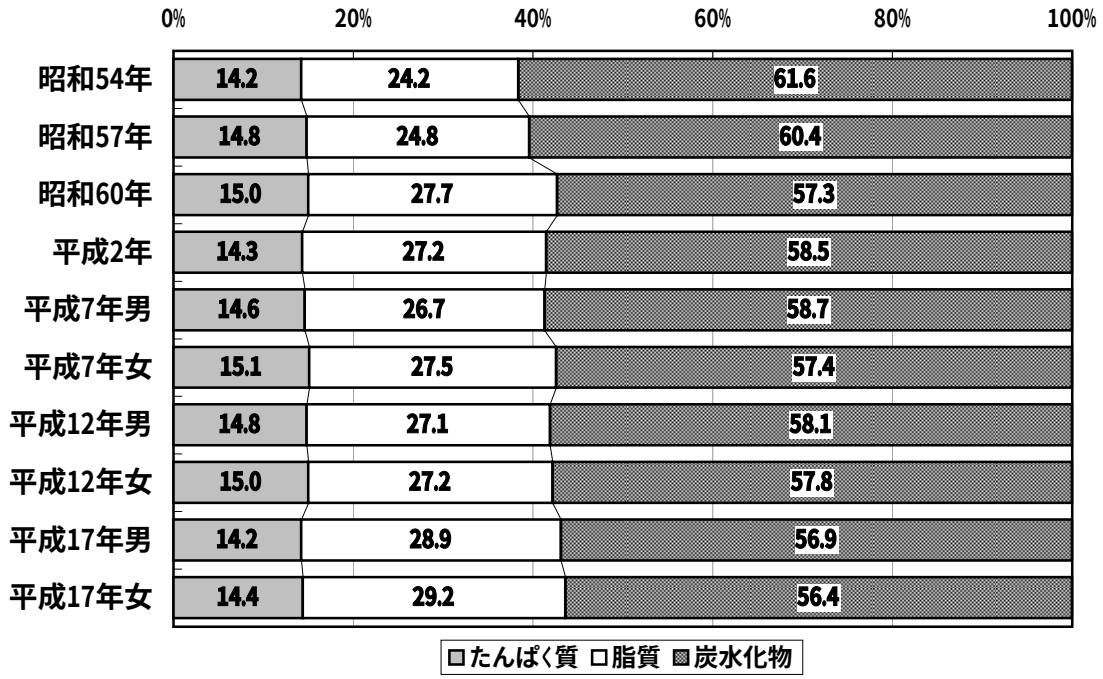
- エネルギーは、小学生、中学生とも ほぼ横ばいである。
- カルシウムは、小学生、中学生とも 少し減少している。
- ビタミンＡは、小学生、中学生とも 増加している。
- ビタミンＢ$_1$、ビタミンＢ$_2$、 ビタミンＣは前回に比べ減少して いるが、ほぼ横ばいである。

※平成17年度調査から栄養価算定には五訂日本食品標準成分表を使用しているため、食品に含まれる栄養成分量の変化により摂取量が減少していると考えられる。

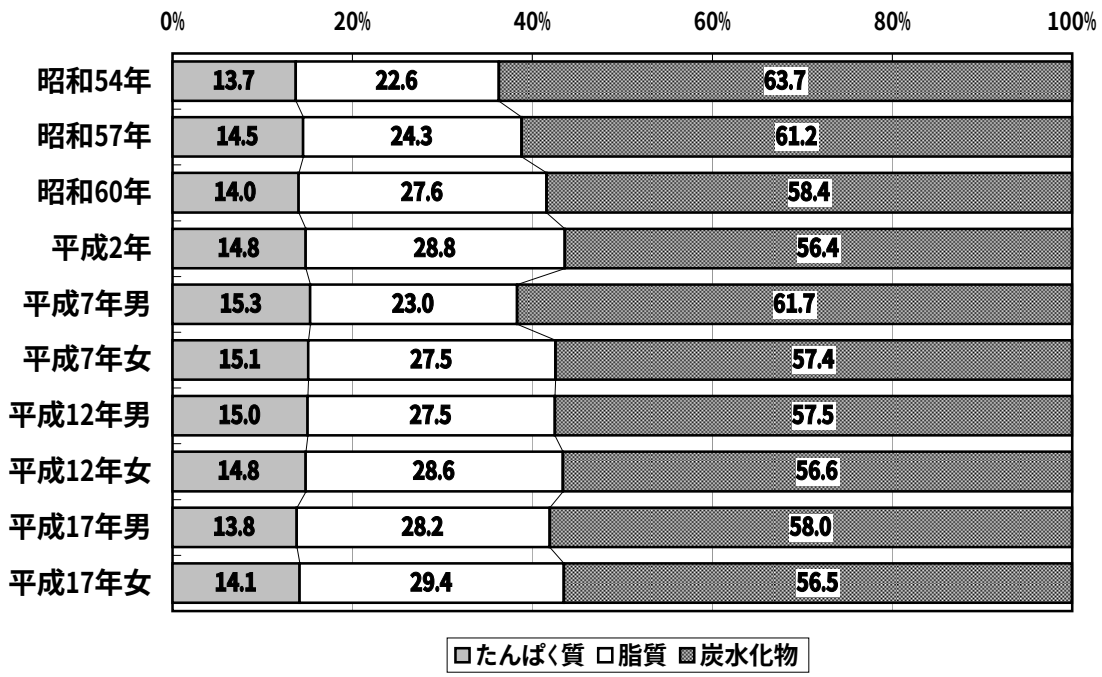
（２）エネルギー比

たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比は適正な範囲内にある。
（たんぱく質：脂質：炭水化物＝12～15：20～30：55～68）

①小５



②中２



- 平成7年、12年、17年と小学生、中学生とも女子は、男子に比べ脂質の摂取割合が高くなってきている。
- たんぱく質の摂取割合が減り、脂質の摂取割合が増えている。
- 脂質の摂取割合は、小学生約2%、中学生約1%増加している。

※平成17年度調査から栄養価算定には五訂日本食品標準成分表を使用している。

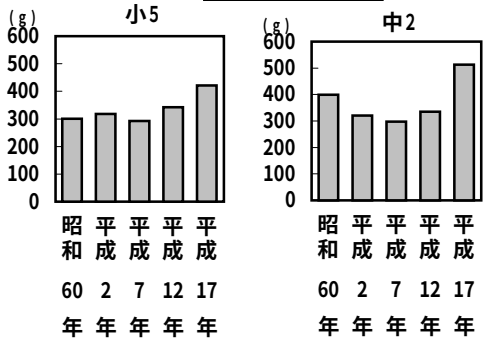
（３）食品群別摂取状況

豆類摂取量は、年々減少傾向にある。

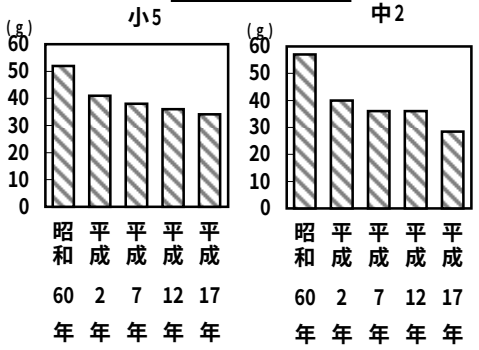
単位：g

	小学校5年生					中学校2年生				
	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年
穀類	301	318	292	342	422	399	321	297	335	513
種実類	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2
いも類	55	47	58	52	46	60	47	54	64	46
砂糖類	7	7	6	8	4	8	6	6	9	4
菓子類	54	50	49	40	47	61	52	44	46	46
油脂類	13	15	13	15	10	17	12	13	18	13
豆類	52	41	38	36	34	57	40	36	36	29
果実類	117	96	104	94	79	124	104	103	95	83
緑黄色野菜	42	37	48	63	56	46	35	48	69	55
その他の野菜	125	119	135	134	111	146	110	138	148	113
きのこ類	8	7	10	9	9	6	7	7	12	10
海藻類	0.6	0.5	3.6	3.1	3	0.7	0.7	4.7	3.4	3
調味し好飲料	77	99	111	131	92	101	103	127	148	87
魚介類	68	63	63	69	57	76	63	71	66	52
肉類	82	79	87	98	89	107	91	83	110	109
卵類	45	48	46	43	35	53	55	46	48	40
乳類	171	177	196	197	200	216	200	192	181	177

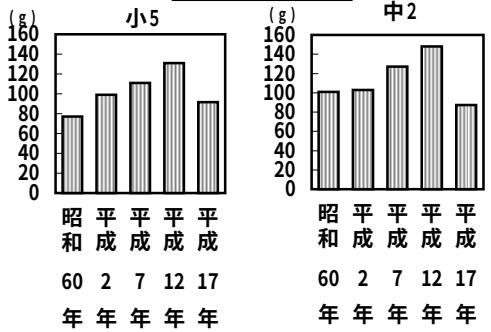
穀類



豆類



調味し好飲料



- 豆類は小学生では少し減少している。また、中学生は大きく減少している。
- 果実類は小学生、中学生とも減少していて、減少傾向にある。
- 調味し好飲料は、小学生、中学生とも減少している。いずれも増加傾向にあったが、平成17年は減少している。
- 卵類は小学生、中学生ともほぼ横ばいにあったが、平成17年は減少している。

※平成17年度調査から食品分類が変更され、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「みそ」は「豆類」から「調味料・香辛料」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料」に分類している。
※平成17年度調査より穀類に含まれる「米類」は「めし」で計算した。
このことは、穀類の摂取量が増加した要因の一つと考えられる。

TOPICS

知っていますか？ 日本の食糧事情

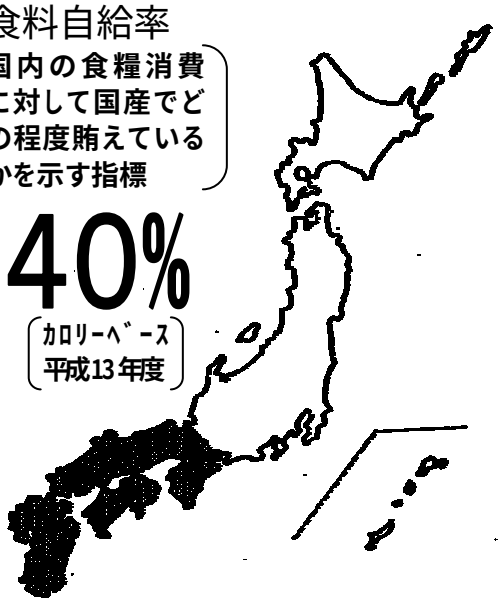
私たちが食べている食べ物が、すべて日本国内でつくられているわけではありません。半分以上も外国からの輸入に頼っています。

食料自給率

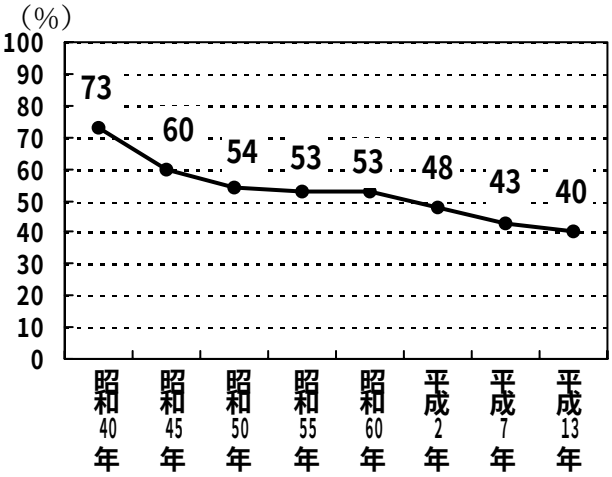
国内の食糧消費に対して国産でどの程度賄えているかを示す指標

40%

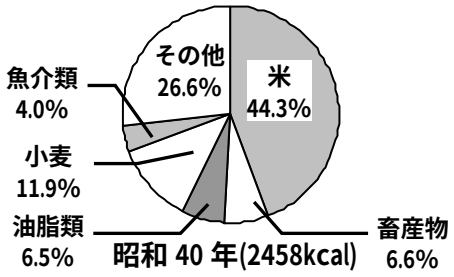
カロリーベース 平成13年度



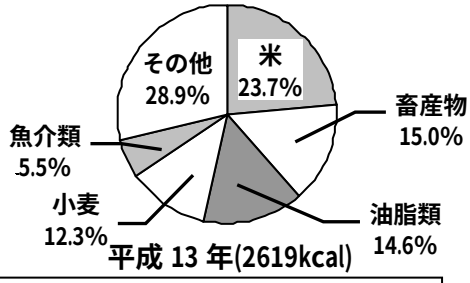
食料自給率の変化



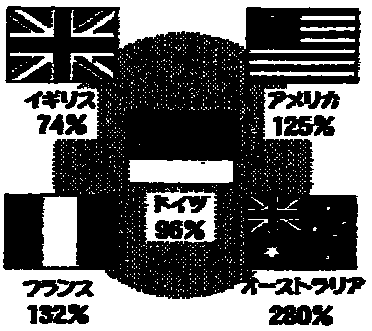
食料消費の変化



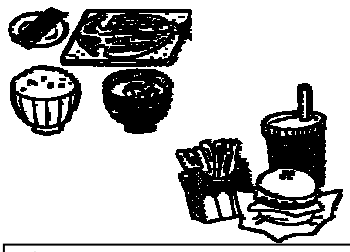
★食料自給率低下の主な原因として食生活の変化が上げられています。自給率が高かった頃の食事は、日本の気候や風土にあった米を中心としたものでした。しかし、近年では、米を食べることが減る一方、肉などの畜産物や油脂類の消費が多くなっています。これらを生産するためには、大量の飼料穀物や油の原料（大豆など）が必要ですが、国土の狭い日本では十分につくることができず輸入に頼っています。これが長期的な食料自給率低下の大きな要因になったといわれています。



主な外国の食料自給率 (2000年)



日本と違って、先進国の多くは、自分の国で食べ物を賄っています。

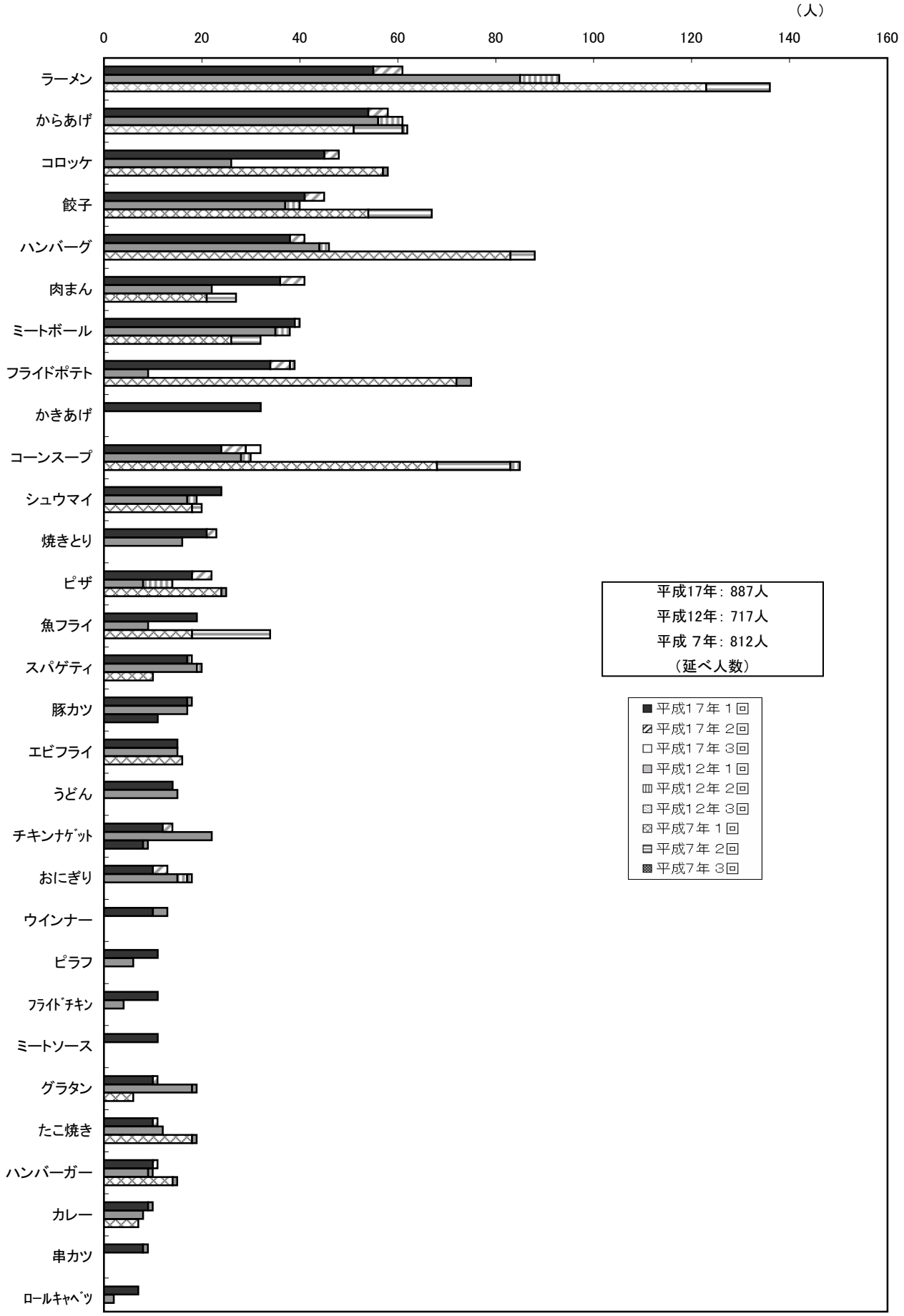


◆ 食生活を見直そう ◆

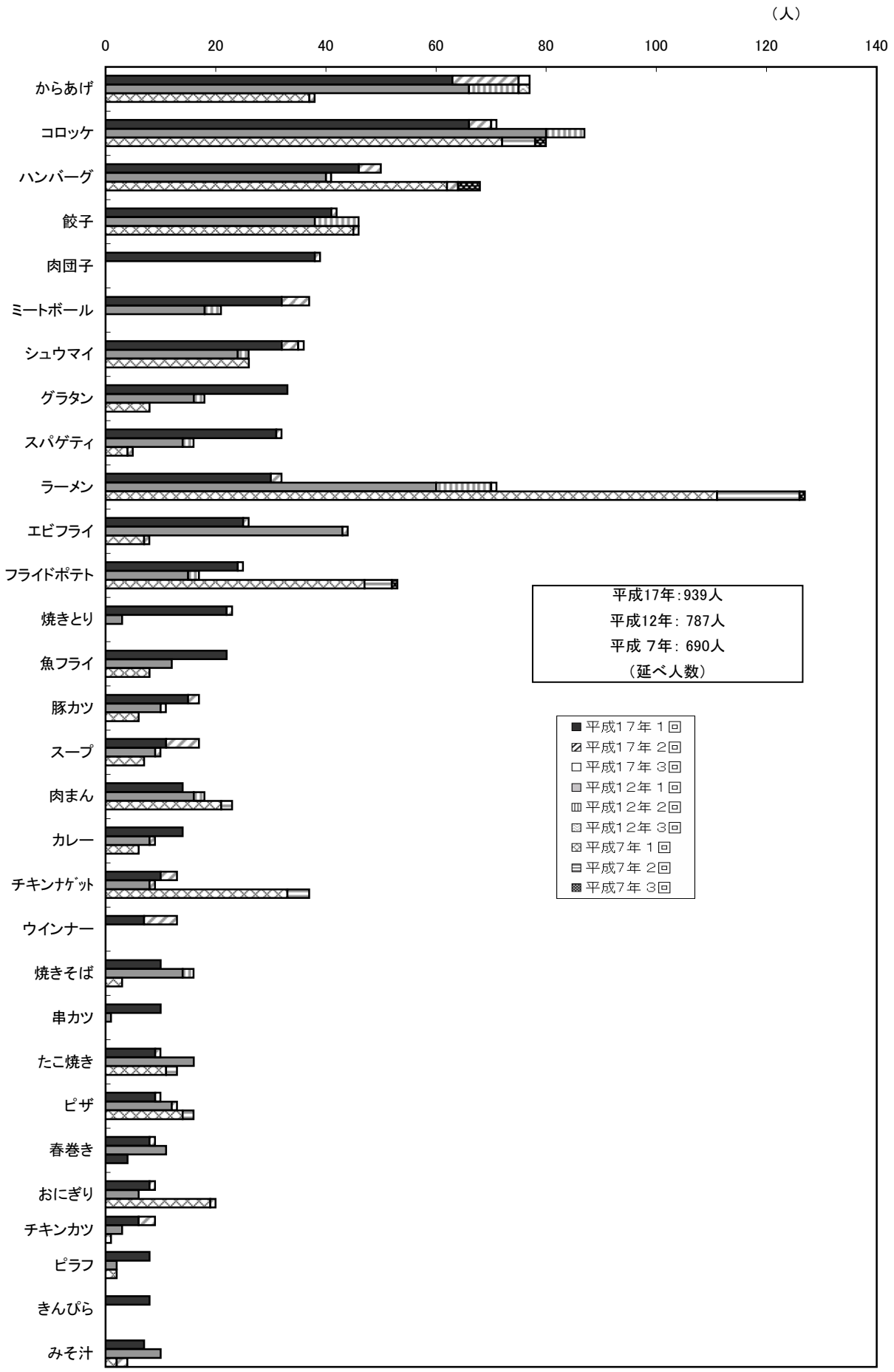
日本では近年、多くの食料を外国に依存している一方で、かなりの食べ残しや廃棄が発生していることが問題になっています。また、肉類や油の多い食事によって、がんや糖尿病などの生活習慣病の増加が心配されています。栄養バランスのとれた食事を残さず食べるなど、私たち一人ひとりが自分の食生活を見つめ直すことが、結果的に自給率増加につながります。みんなでほかに、どんなことができるか話し合ってみましょう。

＊（株）少年写真新聞社「給食ニュース」より作成

(4) 半調理加工食品の利用状況（３日間の利用回数別人数）
①小学校５年生



②中学校２年生


（人）
0
20
40
60
80
100
120
140
からあげ
コロッケ
ハンバーグ
餃子
肉団子
ミートボール
シュウマイ
グラタン
スパゲティ
ラーメン
エビフライ
フライドポテト
焼きとり
魚フライ
豚カツ
スープ
肉まん
カレー
チキンナゲット
ウインナー
焼きそば
串カツ
たこ焼き
ピザ
春巻き
おにぎり
チキンカツ
ピラフ
きんぴら
みそ汁
平成17年:939人
平成12年: 787人
平成 7年: 690人
（延べ人数）
平成１７年１回
平成１７年２回
平成１７年３回
平成１２年１回
平成１２年２回
平成１２年３回
平成７年１回
平成７年２回
平成７年３回

半加工食品の利用状況（３日間の利用回数別人数）

小学校５年生　　単位:人

品名＼回数	平成17年			平成12年			平成7年		
	1回	2回	3回	1回	2回	3回	1回	2回	3回
ラーメン	55	6		85	8		123	13	
からあげ	54	4		56	5		51	10	1
コロッケ	45	3		26			57	1	
餃子	41	4		37	3		54	13	
ハンバーグ	38	3		44	2		83	5	
肉まん	36	5		22			21	6	
ミートボール	39		1	35	3		26	6	
フライドポテト	34	4	1	9			72	3	
かきあげ	32								
コーンスープ	24	5	3	28	2		68	15	2
シュウマイ	24			17	2		18	2	
焼きとり	21	2		16					
ピザ	18	4		8	6		24	1	
魚フライ	19			9			18	16	
スパゲティ	17		1	19	1		10		
豚カツ	17	1		17			11		
エビフライ	15			15			16		
うどん	14			15					
チキンナゲット	12	2		22			8	1	
おにぎり	10	3		15	2	1			
ウインナー	10	3							
ピラフ	11			6					
フライドチキン	11			4					
ミートソース	11			1					
グラタン	10	1		18	1		6		
たこ焼き	10	1		12			18	1	
ハンバーガー	10	1		9	1		14	1	
カレー	9	1		8			7		
串カツ	8	1							
ロールキャベツ	7			2					
焼きそば	6			16			10		
イカリング	6			12					
ミンチカツ	5			5					
煮豆	5								
巻き寿司	5								
アメリカンドッグ	4			2					
天ぷら	4								
サンドイッチ	4								
ハヤシライス	4								
きんぴらごぼう	4								
春巻き	3	1		4					
かやくごはん	3	1							
ピザまん	3	1							
茶わん蒸し	3			8					
えび天	3			4					
ドリア	3								
肉団子	3								
中華丼	3								
あんまん	2	1							
カキフライ	2			8	1				
マーボー豆腐	2			4					
和そば	2			2					
いなり寿司	2								
切り干し大根	2								
にぎり寿司	2								
フランクフルト	2								
コーンフライ	2								
ワンタンスープ	2								
ピーマン肉詰め	2								
玉子焼き	2								
ひじき煮	2								
キムチ	2								
ししゃも	2								
たくあん	2								
酢の物	2								

品名＼回数	平成17年			平成12年			平成7年		
	1回	2回	3回	1回	2回	3回	1回	2回	3回
とり釜めし	1			5					
お好みやき	1			5					
ベークドポテト	1			4					
吸い物	1			3	1				
卵スープ	1			2	1	1			
マーボー春雨	1			3					
大学いも	1			2					
ホルモン焼き	1			1					
オムレツ	1			1					
アスパラ巻き	1			1					
おでん	1								
湯葉巻き	1								
えびのﾎﾜｲﾄｿｰｽ包み焼き	1								
サラダ	1								
ごぼうサラダ	1								
ローストビーフ	1								
卵豆腐	1								
鶏チーズ焼き	1								
カレーまん	1								
野菜フライ	1								
鶏肉の香味焼き	1								
ぞうすい	1								
天ぷらそば	1								
うなぎの蒲焼き	1								
うずら卵のフライ	1								
豆腐ハンバーグ	1								
フカヒレスープ	1								
酢豚	1								
たいやき	1								
ホットケーキ	1								
きつねそば	1								
鶏レバー	1								
ピロシキ	1								
きゅうりの漬け物	1								
数の子わさび	1								
コーンサラダ	1								
親子丼	1								
さばのみそ煮	1								
春雨スープ	1								
鶏チーズフライ	1								
オムライス	1								
チンジャオロース	1								
えびチリ	1								
もちきんちゃく	1								
鯛ソテー	1								
大根サラダ	1								
ちらし寿司	1								
蒸し鶏	1								
いかそーめん	1								
昆布の佃煮	1								
昆布巻き	1								
キムチ鍋		1							
かぼちゃスープ		1							
さつまいも天ぷら		1							
いなりあげ		1							
れんこんフライ		1							
みそ汁				8					
わかめスープ				4					
ホットケーキ				3					
マーボーなす				3					
イカ焼き				3					
ムニエル				2					
五目チャーハン				2					
イカ照り焼き				2					
牛丼				1					
あじ天				1					

中学校２年生　　単位：人

品名＼回数	平成17年			平成12年			平成7年		
	1回	2回	3回	1回	2回	3回	1回	2回	3回
からあげ	63	12	2	66	9	2	37	1	
コロッケ	66	4	1	80	7		72	6	2
ハンバーグ	46	4		40	1		62	2	4
餃子	41	1		38	8		45	1	
肉団子	38	1							
ミートボール	32	5		18	3				
シュウマイ	32	3	1	24	2		26		
グラタン	33			16	2		8		
スパゲティ	31	1		14	2		4	1	
ラーメン	30	2		60	10	1	111	15	1
エビフライ	25	1		43	1		7	1	
フライドポテト	24		1	15	2		47	5	1
焼きとり	22	1		3					
魚フライ	22			12			8		
豚カツ	15	2		10		1	6		
スープ	11	6		9	1		7		
肉まん	14			16	2		21	2	
カレー	14			8	1		6		
チキンナゲット	10	3		8	1		33	4	
ウインナー	7	6							
焼きそば	10			14	2		3		
串カツ	10			1					
たこ焼き	9	1		16			11	2	
ピザ	9		1	12	1		14	2	
春巻き	8	1		11			4		
おにぎり	8	1		6			19	1	
チキンカツ	6	3		3			1		
ピラフ	8			2			2		
きんぴらごぼう	8								
みそ汁	7			10			2	2	
野菜天ぷら	7			2					
メンチカツ	7								
うどん	6			14	1		5		
イカフライ	6			3		1			
牛丼	6			3					
オムレツ	6			2			2		
かやくごはん	6								
漬け物	6								
照り焼きチキン	5	1		1	1				
ミートソース	5			9			12		
五目豆	5								
つくね	4	1							
ハンバーガー	2	2	1	9			17		
フライドチキン	4			6					
アメリカンドッグ	4			3					
中華丼用八宝菜	4			1					
焼き豚	3	1							
ポターージュ	2	2		15	3		28	6	
チーズハムカツ	2	2							
うなぎの蒲焼	3			1					
ちらし寿司	3								
ひじき煮物	3								
麻婆ナス	3								
ロールキャベツ	2	1		3					
ポテトサラダ	2	1							
ピザまん	2	1							
ささみフライ	2			4			1		
エビチリ	2			3					
お好み焼き	2			2			4		
ベーコン巻き	2			2					
エビカツ	2			2					
えび天ぷら	2			2					
あじのムニエル	2			1					
さつまいもの甘露煮	2								
豚まん	2								

品名＼回数	平成17年			平成12年			平成7年		
	1回	2回	3回	1回	2回	3回	1回	2回	3回
小魚の佃煮	2								
小松菜のおひたし	2								
枝豆	2								
麻婆豆腐	2								
フライ	2								
サラダ	2								
キムチ	2								
昆布佃煮	2								
カキフライ	1	1		1	1				
かに玉	1	1							
ハヤシライス	1	1							
たくあん	1	1							
茶わんむし	1			2	1		2		
イカ焼き	1			1	1				
ちくわ磯辺あげ	1			2					
あんまん	1			1					
かぼちゃフライ	1			1					
オムライス	1			1					
チーズリゾット	1								
えび団子	1								
おくらのおひたし	1								
そば（ざるそば、とろろ）	1								
タコキャベツカツ	1								
ホットソーセージ	1								
天津飯	1								
いもの揚げ物	1								
筑前煮	1								
チャンポン	1								
玉ねぎのちぎり揚げ	1								
黒豆煮	1								
巻き寿司	1								
赤飯	1								
吸い物	1								
水餃子	1								
ビビンバ	1								
もずく酢	1								
いんげんのごまあえ	1								
なすのひき肉包み	1								
杏仁豆腐	1								
野菜の煮物	1								
鮭西京焼き	1								
うずら卵フライ	1								
玉子豆腐	1								
ほたてフライ	1								
ホットケーキ	1								
ごぼうとこんにゃくの佃煮	1								
マカロニサラダ	1								
麻婆春雨	1								
ドリア	1								
焼きビーフン	1								
大学いも	1								
温泉玉子	1								
福神漬	1								
さばのみそ煮	1								
春雨サラダ	1								
おからの煮	1								
豚しょうが焼き	1								
チンジャオロース	1								
小龍包	1								
肉しぐれ煮	1								
のり佃煮	1								
なす田楽	1								
イカ天		1		4					
かきあげ		1		1					
ごぼう煮		1							
ベーコンエッグ				28					

品名＼回数	平成17年			平成12年			平成7年		
	1回	2回	3回	1回	2回	3回	1回	2回	3回
ヒレカツ				6					
フランクフルト				5			2		
野菜フライ				1	2				
焼きうどん				3					
だし巻きたまご				1			2		
ベーコンポテト				1					
レンコンのはさみあげ				1					
ドライカレー				1					
ほたて天ぷら				1					
パンプキンスープ				1					
ささみとチーズのしそ巻き天				1					
天ぷらそば				1					
酢豚				1					
香草ステーキ				1					
ささみムニエル				1					
鶏マヨネーズ焼				1					
さばの照り焼き				1					
ビーフシチュー				1					
揚げ出し豆腐				1					
そばめし				1					
えびからあげ				1					

・種類が多岐にわたっている。
・ご飯物の利用が増加傾向にある。
・利用する品数が増えている。
・ラーメンの利用は減少にある。
・揚げ物の利用が多い。
・肉類の利用が多い。
・汁物が増加傾向にある。
・小学生に比べ、中学生の利用が多い。