

論文タイトル：The trends in total energy, macronutrients and sodium intake among Japanese: findings from the 1995-2016 National Health and Nutrition Survey.

論文著者： Saito A. 他

論文掲載誌：British Journal of Nutrition 120(4):424-434

日本人のエネルギー、たんぱく質、脂質およびナトリウム摂取量の動向

～1995年から2016年までの国民健康・栄養調査の結果から～

日本では70年以上にわたって、国民の栄養および健康の状態を毎年調査しています。2000年までの結果をまとめた先行研究によると、1946年から2000年で、脂質（エネルギー%）は6.9%から26.5%へ、たんぱく質の摂取量（エネルギー%）は12.4%から15.9%へ、それぞれ増加している一方で、エネルギー摂取量は、1971年から2000年で、2287kcal/日から1948kcal/日へ減少していることが報告されています。しかし、2000年以降の動向は分かっていません。この研究は、1995年から2016年までの国民栄養調査および国民健康・栄養調査のデータを用いて、日本人成人のエネルギー摂取量、脂質および炭水化物の摂取量、さらには、日本人において過剰な摂取が問題となっており、心疾患の要因の1つでもある食塩の摂取量の動向を確認した研究です。

研究の対象者は1995年から2016年までの国民栄養調査もしくは国民健康・栄養調査に参加した20歳から79歳までの男性：94,200名、女性：107,890名です。対象者に1日間の食事記録法を実施し、得られたエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム摂取量（エネルギー1000kcal/日で調整をおこなった摂取量）を、2010年の年齢の分布と身体測定値で補正し、1995年から2016年までのそれぞれの摂取量の傾向を検討しています。

1995年から2016年にかけて、男女ともに、過体重の人の割合も肥満の人の割合も増加傾向でした。また、エネルギー、たんぱく質、ナトリウムの摂取量は減少し、脂質の摂取量は増加していました。さらに、エネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウムの詳細な動向は表に示す通りです。

男性		女性
◆1995年から2008年まで 0.5%/年で減少	エネルギー	◆1995年から2010年まで 0.6%/年で減少

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—

男性		女性
◆1999 年から 2002 年まで 3.0%/年で減少 ◆2002 年から 2016 年まで 0.2%/年で減少	たんぱく質	◆2002 年から 2016 年まで 0.2%/年で減少
◆2003 年から 2016 年まで 1.0%/年で増加	脂質	◆2002 年から 2013 年まで 0.7%/年で増加 ◆2013 年から 2016 年まで 1.7%/年で増加
◆1995 年から 2016 年まで 1.3%/年で減少	ナトリウム	◆1999 年から 2002 年まで 3.3%/年で減少 ◆2002 年から 2016 年まで 1.2%/年で減少

今回の調査で明らかになった結果について、今後その理由を探っていく必要があります。特に、1人世帯の増加、外食頻度の増加など、世帯構造や食環境の変化の可能性が考えられるため、国民健康・栄養調査の結果にどのように影響しているのかも、合わせて検討していく必要があります。また、ナトリウムの摂取量の減少がみられましたが、他の研究報告と同様、依然として、摂取量が多いという現状がわかりました。本調査は食事記録法を用いているため、特にナトリウムの摂取量に関しては蓄尿を用いた他の研究結果も合わせて検証していく必要があります。

また、この研究では、国民健康・栄養調査での食事記録と栄養素等の計算に関して、詳しい計算方法を記しています。