の健康」については2004 (平成16)年にはじめて取り入れられ、以後毎年調査されている。調査項目は、現在歯数の分布のみが毎年調査されており、そのほかには歯肉の状態、咀嚼状況、歯間部清掃状況、歯科健診受診状況など、年度によって調査項目はさまざまである。2004 (平成16)年と2009 (平成21)年には歯・口の健康に関する状況が重点項目として取り上げられ、各年度に実施されている内容に加え、歯の喪失状況や齲蝕、歯周病予防に関する歯科保健行動などが調査された。

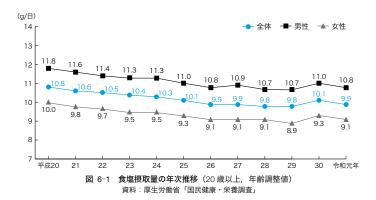
# 2 栄養摂取と食生活の状況

#### 1 栄養素等摂取状況

食塩摂取量は、その減少で高血圧を予防し、また多量摂取が胃がんリスクを上げることが示されている。そのため、「健康日本 21 (第二次)」では成人 1日当たり8g未満、2020 (令和 2) 年版日本人の食事摂取基準では男性7.5g未満、女性6.5g未満と目標値が定められている。WHOが推奨しているのは成人1日5g未満であるが、日本人の現状(図 6-1) をふまえると実現可能性を考慮した目標値といえる。しかし、図 6-1 に示したようにわが国の食塩摂取量の減少傾向は緩やかであり、「健康日本 21 (第二次)」の期間中[2013~2022(平成25~令和4)年]での目標達成は無理なように思われる。今後、国民がより積極的に減塩に取り組めるような新たな対策が望まれる

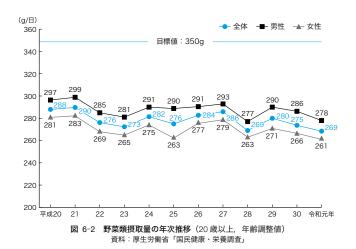
摂取エネルギーに占めるたんぱく質, 脂質, 糖質の構成比は, たんぱく質 15%前後, 脂質 25%前後, 糖質 60%程度とほぼ適正で推移している。しかし, 性・年齢階級別でみた場合, 20~50 歳代の3割以上の者が脂肪エネルギー比率30%を超えており, 将来の生活習慣病発症リスクは高い状態であるといえる。

かねてより日本人に不足しているカルシウム,鉄の摂取量はともに摂取基準を下回っており、年次推移をみても改善傾向はみられない。



### 2. 食品群摂取量

「健康日本 21」で目標値が定められていた野菜の摂取量(成人 1 日当たり 350 g 以上)は「健康日本 21」開始以来ほぼ横ばい状態であり,男女とも 300 g 未満で推移している(図 6-2)」「健康日本 21(第二次)」でも野菜と果物の摂取量の増加が目標項目としてあげられ,野菜は引き続き 1 日当たりの平均摂取量 350 g(野菜料理 5 皿相当)を目標とし,果物はがん予防の観点から摂取量 100 g 未満の者の割合を減少させることを目標としている。また,食事内容についても,生活習慣病予防に焦点を当て,「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日」の者の割合を増加させることを目標として掲げ,最もよい地域の現状値である 80%を目標値としている。



### 3. 身体状況

## 1)BMIによる体型の状況

BMI (Body Mass Index, kg/m²)=体重 (kg)/〔身長 (m)〕²により算出

BMI<18.5: 低体重(やせ)

18.5≦BMI≦25:普通体重(正常)

BMI≥25:肥満

BMIによる体型評価によると、近年わが国の成人男性の約3割、成人女性の約2割が「肥満」である。女性に関しては、40歳以上の「肥満」に加え、20歳代の「やせ」の割合が2割程度存在することも、低出生体重児出産リスクとの関連により問題となっている。年次推移では、男性肥満者の割合はこの10年間、30%前後で推移しており、20歳代女性のやせの者の割合も20%程度で推移している(図6-3)。「健康日本21」では「20歳代女性のやせの者」、「20~60歳代男性の肥満者」、「40~60歳代女性の肥満者」の割合

120 6 食生活と健康 121