

過去問①

子どもの食と栄養

問1

次の文のうち、「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年：厚生労働省）におけるⅡ「離乳編」の一部として正しいものを○、誤ったものを×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい

- A 離乳とは、母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から離乳食に移行する過程をいう。
- B 離乳の完了とは、母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態をいう。
- C 「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動であり、摂食機能の発達の上で重要な役割を担う。
- D 成長の目安は、体重と身長からローレル指数を求めて判定する。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	○
3	×	×	○	○
4	×	×	○	×
5	×	×	×	○

解説

- A 誤 乳汁栄養から離乳食に移行する過程ではない。乳食に移行する過程
⇒離乳とは「離乳食に移行する過程」ではなく「幼児食」に移行する過程の事。
- B 誤 母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態という意味ではない。
⇒離乳の完了とは「母乳または育児用のミルクを飲んでいない状態」ではなく「12～18か月になって形のある食べ物を噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳またはミルク以外の食物から取れる様になった時期」のことを言います。
- C 正 記述通りである。
- D 誤 判定は成長曲線のカーブに沿っているかどうかを参考にする。
⇒ローレル指数は学童期に用いる指標です。成長の目安は成長曲線のグラフで確認します。
この成長曲線グラフは「パーセンタイル」という単位で作成されており、使われている数値を「パーセンタイル値」と言います。

※ローレル指数とは体重を身長^{3乗}で割った値、生理学的には身体の密度に比例すると考えられ「身体充実指数」と呼ばれることもある。肥満・痩身の尺度となる指数。ローラー指数ともいう。

問2

次の文は、糖質に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を× とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A ガラクトースは、単糖類である。
- B ブドウ糖（グルコース）は、シヨ糖、乳糖、麦芽糖などの構成成分である。
- C 麦芽糖（マルトース）は、さとうきびに存在する。
- D 果糖（フルクトース）は、シヨ糖の構成成分である。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	○
3	○	×	○	○
4	×	○	○	×
5	×	×	×	○

解説

- A 正 記述通りである。
- B 正 記述通りである。
- C 誤 さとうきびに存在するのはショ糖である。
- D 正 記述通りである。

さとうきびに存在する糖質

- 糖質**とは...炭水化物から食物繊維をのぞいたもので、でんぷん・オリゴ糖など糖全体をあらわすもの。"糖"というと、甘いイメージがありますが、米や小麦粉・芋も糖質。
- ショ糖**とは・・・糖の1種である、砂糖の主成分である。テンサイやサトウキビから得られる。

問3
次の文は、ミネラルに関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A ヨウ素は、甲状腺ホルモンの構成成分であり、昆布に多く含まれる。
- B 鉄は、ヘモグロビンの成分であり、レバーに多く含まれる。
- C マグネシウムは、骨や歯の構成成分であり、乳製品に多く含まれる。
- D 亜鉛が不足すると、味覚障害の一因となる。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	○	○	○	○
2	○	○	×	○
3	○	×	×	×
4	×	○	×	○
5	×	×	○	○

解説

- A 正 記述通りである。
- B 正 記述通りである。
- C 誤 マグネシウムは、穀類や海藻類に多く含まれる。
- D 正 記述通りである。

問4
次の文は、ビタミンに関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A. ビタミンAは、皮膚や目・鼻・のど・胃腸等の粘膜を正常に保ち、欠乏すると夜盲症の原因となる。
- B. ビタミンB 1 は、糖質代謝を促進し、欠乏すると脚気の原因となる。
- C. ビタミンCは、コラーゲンの生成と維持に関与し、欠乏すると壊血病の原因となる。
- D. ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、欠乏するとくる病の原因となる

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	○	○	○	○
2	○	○	○	×
3	○	×	○	×
4	×	○	×	○
5	×	×	×	○

回答

1

解説

- A 正 記述通りである。
- B 正 記述通りである。
- C 正 記述通りである。
- D 正 記述通りである。

問5

次の文は、幼児期の健康上の課題と食生活に関する記述である。不適切な記述を一つ選びなさい。

1. 幼児期の肥満への対応は、成長期であるため、極端な食事制限は行わない方がよい。
2. 乳歯は、永久歯に抜けかわるため、むし歯（う歯）になっても治療は控えてよい。
3. むし歯（う歯）を防ぐには、甘い間食を少なくし、食後の口ゆすぎ、歯みがきの励行を心がける。
4. 菓子の中でも、砂糖含有量が多く、歯の表面への粘着性が高いもので、口腔内滞在時間が長いものは、う蝕誘発性が高い。
5. 幼児期の肥満は、学童期以降の肥満につながる可能性をもっている

- 1 正 記述通りである。
- 2 誤 そのままにしてしまうと永久歯の歯並びなどに悪影響を与える。
⇒乳歯の虫歯を放置して、治療せずそのままにしておくと虫歯菌だらけの口の中に臼歯がはえたり、顎や顎の完成の成長が不十分になったり、永久歯の並びがわくなくなったりする。
- 3 正 記述通りである。
- 4 正 記述通りである。
- 5 正 記述通りである。

問6

次の文は、「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」の栄養素の指標についての記述である。（ A ）～（ E ）にあてはまる語句を【語群】から選択した場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- 栄養素の指標は、3つの目的からなる5つの指標で構成する。
- 摂取不足の回避を目的として（ A ）を設定する。（ A ）は、半数の人が必要量を満たす量である。
- （ A ）を補助する目的で、（ B ）を設定する。（ B ）は、ほとんどの人が充足している量である。
- 十分な科学的根拠が得られず、（ A ）と（ B ）が設定できない場合には（ C ）を設定する。
- 過剰摂取による健康障害の回避を目的として、（ D ）を設定する。
- 生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量として（ E ）を設定する。

【語群】	ア: 耐容上限量	イ: 目標量	ウ: 推定平均必要量	エ: 目安量	オ: 推奨量
------	----------	--------	------------	--------	--------

	A	B	C	D	E
1	ア	イ	ウ	エ	オ
2	ウ	エ	オ	ア	イ
3	ウ	オ	エ	ア	イ
4	オ	ウ	ア	エ	イ
5	オ	ウ	イ	ア	エ

日本人の食事摂取基準の4策定の基本的事項の2栄養素の指標を参照。

<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf>

問7

次の表は、3色食品群の食品の分類に関するものである。表中の（ A ）～（ D ）にあてはまる食品の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

赤のグループ (主に体を作るもとになる)	(A) 大豆
黄のグループ (主に体を動かすエネルギーのもとになる)	いも類 (B) (C)
緑のグループ (主に体の調子を整えるもとになる)	(D)

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	米・パン・めん類	魚・肉・卵	油脂	野菜・果物
2	魚・肉・卵	米・パン・めん類	野菜・果物	油脂
3	魚・肉・卵	米・パン・めん類	油脂	野菜・果物
4	油脂	米・パン・めん類	魚・肉・卵	野菜・果物
5	油脂	野菜・果物	米・パン・めん類	魚・肉・卵

赤のグループは魚・肉・豆・卵・乳類・海藻

黄のグループは穀類・油脂類・いも類・砂糖

緑のグループは野菜・果物

問8
次の表は、「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19 年：厚生労働省）に示されている「離乳食の進め方の目安」の一部である。表中の（ A ）～（ D ）にあてはまる語句の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

表

	離乳の開始 ―――→ 離乳の完了			
	（ A ）	（ B ）	9 か月～11 か月頃	12 か月～18 か月頃
〈食べ方の目安〉	○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。	○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。
〈食事の目安〉 調理形態	なめらかにすりつぶした状態	（ C ）でつぶせる固さ	（ D ）でつぶせる固さ	（ D ）で噛める固さ

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	生後 3, 4 か月頃	5 ～ 8 か月頃	舌	歯
2	生後 5, 6 か月頃	7, 8 か月頃	歯ぐき	歯
3	生後 3, 4 か月頃	5 ～ 8 か月頃	歯	歯ぐき
4	生後 5, 6 か月頃	7, 8 か月頃	舌	歯ぐき
5	生後 4 か月頃	5 ～ 8 か月頃	歯ぐき	歯

授乳・離乳の支援ガイドの離乳食の 進め方の目安参照。

(6) 離乳の進め方の目安

		離乳の開始  離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・ 果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)		卵黄1～ 全卵1／3	全卵1／2	全卵1／2～ 2／3
	又は乳製品 (g)		50～70	80	100
歯の萌出の 目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が 8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の 目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

問9

次の文は、乳汁栄養に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A. 分娩後、数日以内に分泌される黄色みをおびた粘りのある乳を初乳という。
- B. 調製粉乳には、乳児用調製粉乳、低出生体重児用粉乳、ペプチドミルク、フォローアップミルク等がある。
- C. 乳児用調製粉乳は、月齢により与える調乳濃度が異なる。
- D. フォローアップミルクを使用する場合は、生後9か月以降とする。

(組み合わせ)

	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	○
3	○	×	○	×
4	×	×	○	×
5	×	×	×	○

回答

2

解説

A 正 記述通りである。

B 正 記述通りである。

C 誤 月齢によらず一定。

⇒ 医師などの専門家の指導以外は月齢に関係なく調乳濃度は一定。

D 正 記述通りである。

問10

次の文は、「平成27 年度乳幼児栄養調査」（厚生労働省）に関する記述である。適切な記述を○、不適切な記述を×とした場合の正しい組み合わせを一つ選びなさい。

- A 午後10 時以降に就寝する子どもの割合（0 ～ 6 歳児）では、平日・休日ともに保護者の就寝時刻が「深夜 1 時以降」が最も高率であった。
- B 「子どもの共食の状況」（2 ～ 6 歳）で、家族そろって食事をする子どもの割合は、朝食よりも夕食が多かった。
- C 毎日、朝食を「必ず食べる」と回答した子どもの割合は、約60%であった。
- D 「社会経済的要因別主要食物の摂取頻度」では、経済的な暮らし向きが「ゆとりなし」の場合、インスタントラーメンやカップ麺の摂取頻度が、「ゆとりあり」の暮らし向きよりも高い傾向がみられた。

（組み合わせ）

	A	B	C	D
1	○	○	○	×
2	○	○	×	○
3	○	×	○	×
4	×	○	×	○
5	×	×	×	×

回答

2

解説

- A 正 記述通りである。
- B 正 記述通りである。
- C 誤 約60%ではなく約93%である。
- D 正 記述通りである。

日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要

1．策定の目的

日本人の食事摂取基準は、健康増進法（平成14年法律第103号）第30条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものである。

2．使用期間

使用期間は、平成27（2015）年度から平成31（2019）年度の5年間である。

3．策定方針

- ・日本人の食事摂取基準（2015年版）では、策定目的として、生活習慣病の発症予防とともに、重症化予防を加えた（図1）。
- ・対象については、健康な個人並びに集団とし、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関して保健指導レベルにある者までを含むものとした。
- ・科学的根拠に基づく策定を行うことを基本とし、現時点で根拠は十分ではないが、重要な課題については、研究課題の整理も行うこととした。

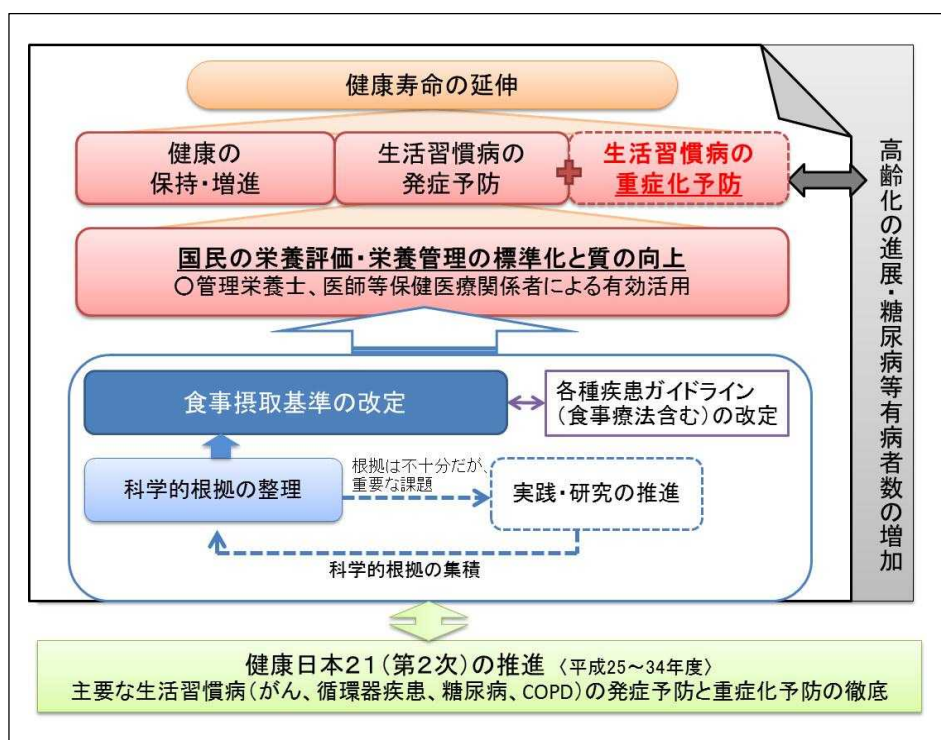


図1 日本人の食事摂取基準（2015年版）策定の方向性

4．策定の基本的事項

1) 指標

- エネルギーの指標

エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、「体格(BMI：body mass index)」を採用することとした。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$$

- 栄養素の指標

栄養素の指標は、従前のとおり、3つの目的から成る指標で構成した(図2)。

摂取不足の回避を目的として、「推定平均必要量」(estimated average requirement：EAR)を設定した。推定平均必要量は、半数の人が必要量を満たす量である。推定平均必要量を補助する目的で「推奨量」(recommended dietary allowance：RDA)を設定した。推奨量はほとんどの人が充足している量である。

十分な科学的根拠が得られず、推定平均必要量と推奨量が設定できない場合は、「目安量」(adequate intake：AI)を設定した。一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり、目安量以上を摂取している場合は不足のリスクはほとんどない。

過剰摂取による健康障害の回避を目的として、「耐容上限量」(tolerable upper intake level：UL)を設定した。

生活習慣病の予防を目的に、「生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量」として「目標量」(tentative dietary goal for preventing life-style related diseases：DG)を設定した。

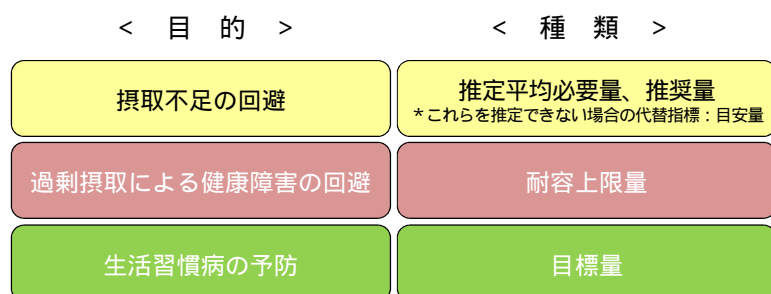


図2 栄養素の指標の目的と種類

1 歳以上について基準を策定した栄養素と指標を表 1 に示した。

表 1 基準を策定した栄養素と設定した指標（1 歳以上）¹

栄養素			推定平均必要量 （EAR）	推奨量 （RDA）	目安量 （AI）	耐容上限量 （UL）	目標量 （DG）
たんぱく質			○	○	—	—	○ ²
脂 質	脂質		—	—	—	—	○ ²
	飽和脂肪酸		—	—	—	—	○
	n—6系脂肪酸		—	—	○	—	—
	n—3系脂肪酸		—	—	○	—	—
炭水化物	炭水化物		—	—	—	—	○ ²
	食物繊維		—	—	—	—	○
エネルギー産生栄養素バランス ²			—	—	—	—	○
ビ タ ミ ン	脂 溶 性	ビタミン A	○	○	—	○	—
		ビタミン D	—	—	○	○	—
		ビタミン E	—	—	○	○	—
		ビタミン K	—	—	○	—	—
	水 溶 性	ビタミン B ₁	○	○	—	—	—
		ビタミン B ₂	○	○	—	—	—
		ナイアシン	○	○	—	○	—
		ビタミン B ₆	○	○	—	○	—
		ビタミン B ₁₂	○	○	—	—	—
		葉酸	○	○	—	○ ³	—
		パントテン酸	—	—	○	—	—
		ビオチン	—	—	○	—	—
		ビタミン C	○	○	—	—	—
ミ ネ ラ ル	多 量	ナトリウム	○	—	—	—	○
		カリウム	—	—	○	—	○
		カルシウム	○	○	—	○	—
		マグネシウム	○	○	—	○ ³	—
		リン	—	—	○	○	—
	微 量	鉄	○	○	—	○	—
		亜鉛	○	○	—	○	—
		銅	○	○	—	○	—
		マンガン	—	—	○	○	—
		ヨウ素	○	○	—	○	—
		セレン	○	○	—	○	—
		クロム	—	—	○	—	—
		モリブデン	○	○	—	○	—

¹ 一部の年齢階級についてだけ設定した場合も含む。

² たんぱく質、脂質、炭水化物（アルコール含む）が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）。

³ 通常の食品以外からの摂取について定めた。

2) レビューの方法、基準改定の採択方針

- ・エネルギー及び栄養素の基本的なレビューでは、前回の食事摂取基準(2010年版)の策定において課題となっていた部分について重点的にレビューを行った。とりわけ、エネルギーについては、エネルギー収支バランスと体格、体重管理に関するレビューを行った。
- ・また、エネルギー及び栄養素と生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病)の発症予防・重症化予防との関係についてのレビューを行った。
- ・基準改定の採択方針を明確に記述した。

3) 年齢区分

- ・従前のとおりの年齢区分とした(表2の表側「年齢」参照)。

4) 参照体位

- ・従前は、基準体位と表現していたが、望ましい体位ということではなく、日本人の平均的な体位であることから、その表現を参照体位と改めた。

表2 参照体位(参照身長、参照体重)¹

性別	男性		女性 ²	
年齢	参照身長(cm)	参照体重(kg)	参照身長(cm)	参照体重(kg)
0～5(月)	61.5	6.3	60.1	5.9
6～11(月)	71.6	8.8	70.2	8.1
6～8(月)	69.8	8.4	68.3	7.8
9～11(月)	73.2	9.1	71.9	8.4
1～2(歳)	85.8	11.5	84.6	11.0
3～5(歳)	103.6	16.5	103.2	16.1
6～7(歳)	119.5	22.2	118.3	21.9
8～9(歳)	130.4	28.0	130.4	27.4
10～11(歳)	142.0	35.6	144.0	36.3
12～14(歳)	160.5	49.0	155.1	47.5
15～17(歳)	170.1	59.7	157.7	51.9
18～29(歳)	170.3	63.2	158.0	50.0
30～49(歳)	170.7	68.5	158.0	53.1
50～69(歳)	166.6	65.3	153.5	53.0
70以上(歳)	160.8	60.0	148.0	49.5

¹ 0～17歳は、日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値をもとに、年齢区分に応じて、当該月齢並びに年齢階級の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。18歳以上は、平成22年、23年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢階級における身長・体重の中央値を用いた。

² 妊婦、授乳婦を除く。

5．活用に関する基本的事項

・健康な個人又は集団を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のための食事改善に、食事摂取基準を活用する場合は、PDCAサイクルに基づく活用を基本とし(図3)、各プロセスの実際について分かりやすく図で示した。特に活用においては、食事摂取状況のアセスメントに基づき評価を行うこととし、活用上の留意点についての詳細を示した。

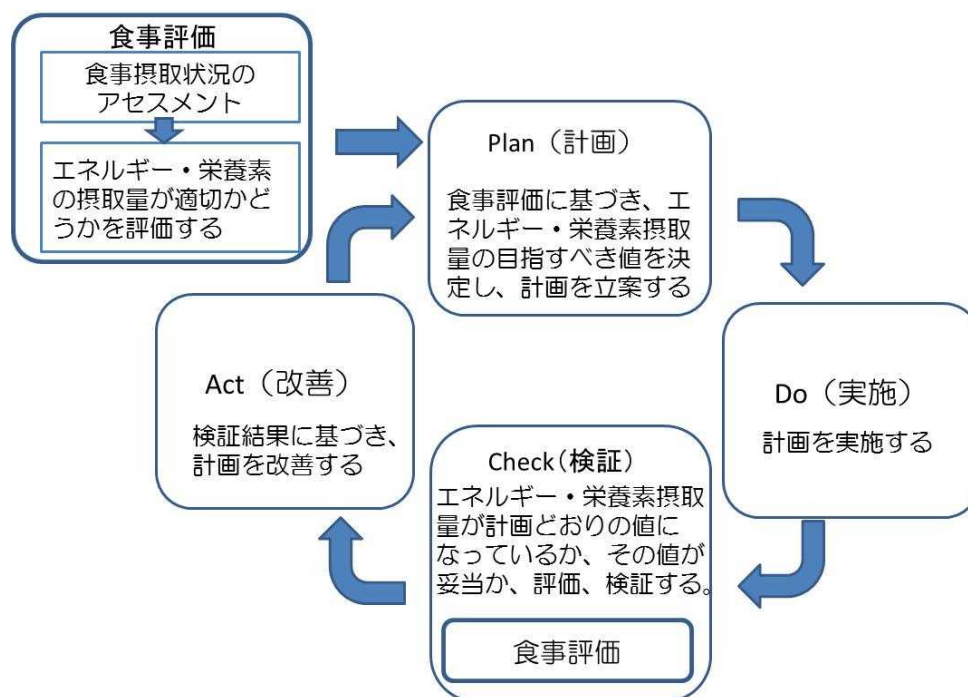


図3 食事摂取基準の活用とPDCAサイクル

6．対象特性、生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連

・妊婦・授乳婦、乳児・小児、高齢者については、その特性上、特に着目すべき事項について、参考資料として示した。

・妊婦、授乳婦について、推定平均必要量、推奨量の設定が可能な栄養素については、付加量を示した。また、目安量の設定に留まる栄養素については、付加量ではなく、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量として想定される摂取量としての値を示した。

・高齢者については、過栄養だけでなく、低栄養、栄養欠乏の問題の重要性を鑑み、フレイルティ(虚弱)やサルコペニア(加齢に伴う筋力の減少)などとエネルギー・栄養素との関連についてレビューし、最新の知見をまとめた。

・栄養素摂取と高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病(CKD)との関連について、レビューした結果をもとに特に重要なものについて図にまとめ、解説と共に参考資料として示した。

7. 策定した食事摂取基準

エネルギー

・エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、体格(BMI: body mass index)を採用した。このため、成人において、観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かった BMI の範囲、日本人の BMI の実態などを総合的に検証し、成人期を3つの区分に分け、目標とする BMI の範囲を提示した。目標とする BMI については、肥満とともに、特に高齢者では、低栄養の予防が重要である。

・また、エネルギー必要量を推定するためには、体重が一定の条件下で、その摂取量を推定する方法とその消費量を推定する方法の二つに大別される(図4)。今回、参考表として示した推定エネルギー必要量は、エネルギー消費量から接近する方法の一つとして算出された値となる。これに対してエネルギー収支の結果は、体重の変化や BMI として現れることを考えると、体重の変化や BMI を把握することで、エネルギー収支の概要を知ることができる。なお、体重の変化も BMI もエネルギー収支の結果を示すものの一つであり、エネルギー必要量を示すものではないことに留意すべきである。

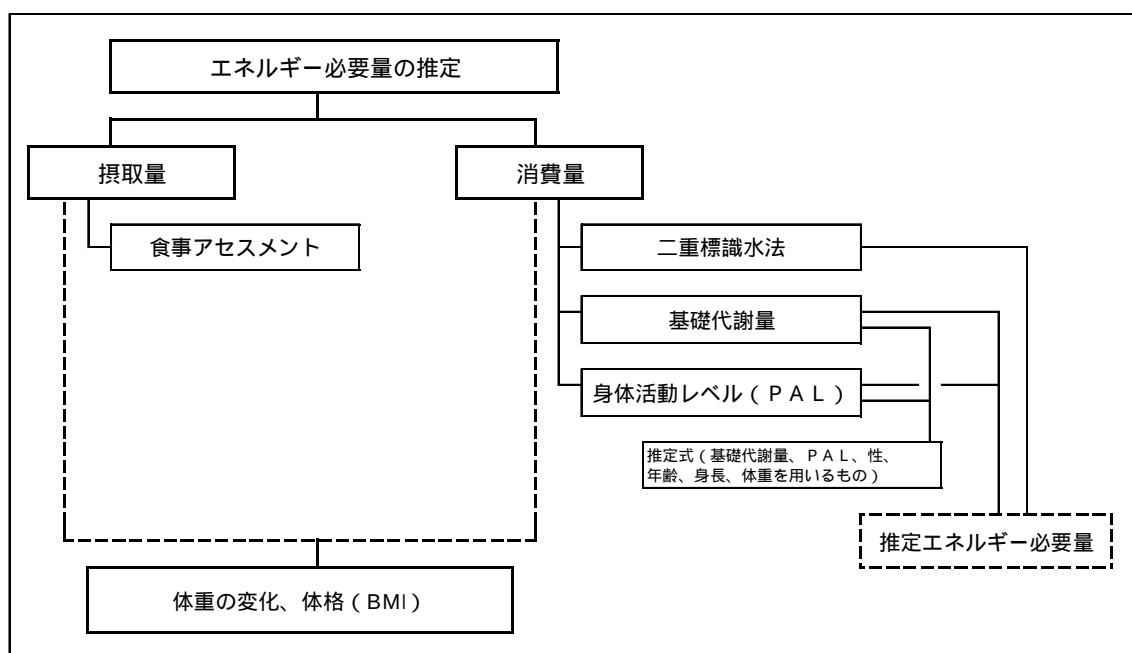


図4 エネルギー必要量を推定するための測定法と体重変化、体格(BMI)、推定エネルギー必要量との関連

目標とするBMIの範囲（18歳以上）^{1,2}

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9 ³

¹ 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

² 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

³ 70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5～24.9とした。

参考表 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル ¹						
0～5（月）	-	550	-	-	500	-
6～8（月）	-	650	-	-	600	-
9～11（月）	-	700	-	-	650	-
1～2（歳）	-	950	-	-	900	-
3～5（歳）	-	1,300	-	-	1,250	-
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69（歳）	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上（歳） ²	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦（付加量） ³						
初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
後期				+450	+450	+450
授乳婦（付加量）				+350	+350	+350

¹ 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれ、、、で示した。

² 主として70～75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者に基づく報告から算定した。

³ 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量、胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1：活用にあたっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化またはBMIを用いて評価すること。

注2：身体活動レベルの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要があること。

たんぱく質

たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量（中央値）：%エネルギー)

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)
0～5(月)*	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8(月)*	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11(月)*	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2(歳)	15	20	—	13～20 (16.5)	15	20	—	13～20 (16.5)
3～5(歳)	20	25	—	13～20 (16.5)	20	25	—	13～20 (16.5)
6～7(歳)	25	35	—	13～20 (16.5)	25	30	—	13～20 (16.5)
8～9(歳)	35	40	—	13～20 (16.5)	30	40	—	13～20 (16.5)
10～11(歳)	40	50	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
12～14(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
15～17(歳)	50	65	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
18～29(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
30～49(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
50～69(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
70以上(歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
妊婦(付加量) 初期 中期 後期					+0	+0	—	—
授乳婦(付加量)					+5 +20	+10 +25	—	—
					+15	+20	—	—

* 乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。

² 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

脂質

脂質の食事摂取基準

(脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率): %エネルギー)

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)
0～5(月)	50	—	50	—
6～11(月)	40	—	40	—
1～2(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
3～5(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
6～7(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
8～9(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
10～11(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
12～14(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
15～17(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
18～29(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
30～49(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
50～69(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
70以上(歳)	—	20～30(25)	—	20～30(25)
妊 婦			—	—
授乳婦			—	—

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。

² 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

飽和脂肪酸の食事摂取基準（％エネルギー）

性 別	男 性	女 性
年齢等	目標量	目標量
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	—	—
3～5（歳）	—	—
6～7（歳）	—	—
8～9（歳）	—	—
10～11（歳）	—	—
12～14（歳）	—	—
15～17（歳）	—	—
18～29（歳）	7 以下	7 以下
30～49（歳）	7 以下	7 以下
50～69（歳）	7 以下	7 以下
70 以上（歳）	7 以下	7 以下
妊 婦		—
授乳婦		—

n-6 系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0 ～ 5（月）	4	4
6 ～ 11（月）	4	4
1 ～ 2（歳）	5	5
3 ～ 5（歳）	7	6
6 ～ 7（歳）	7	7
8 ～ 9（歳）	9	7
10 ～ 11（歳）	9	8
12 ～ 14（歳）	12	10
15 ～ 17（歳）	13	10
18 ～ 29（歳）	11	8
30 ～ 49（歳）	10	8
50 ～ 69（歳）	10	8
70 以上（歳）	8	7
妊 婦		9
授乳婦		9

n-3 系脂肪酸の食事摂取基準（g/日）

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0 ～ 5（月）	0.9	0.9
6 ～ 11（月）	0.8	0.8
1 ～ 2（歳）	0.7	0.8
3 ～ 5（歳）	1.3	1.1
6 ～ 7（歳）	1.4	1.3
8 ～ 9（歳）	1.7	1.4
10 ～ 11（歳）	1.7	1.5
12 ～ 14（歳）	2.1	1.8
15 ～ 17（歳）	2.3	1.7
18 ～ 29（歳）	2.0	1.6
30 ～ 49（歳）	2.1	1.6
50 ～ 69（歳）	2.4	2.0
70 以上（歳）	2.2	1.9
妊 婦		1.8
授乳婦		1.8

炭水化物

炭水化物の食事摂取基準（％エネルギー）

性 別	男 性	女 性
年齢等	目標量 ^{1,2} （中央値 ³ ）	目標量 ^{1,2} （中央値 ³ ）
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
3～5（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
6～7（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
8～9（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
10～11（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
12～14（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
15～17（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
18～29（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
30～49（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
50～69（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
70以上（歳）	50～65（57.5）	50～65（57.5）
妊婦		—
授乳婦		—

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。

² アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

³ 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

食物繊維の食事摂取基準（g/日）

性 別	男 性	女 性
年 齢 等	目 標 量	目 標 量
0 ～ 5（月）	—	—
6 ～ 11（月）	—	—
1 ～ 2（歳）	—	—
3 ～ 5（歳）	—	—
6 ～ 7（歳）	11 以上	10 以上
8 ～ 9（歳）	12 以上	12 以上
10 ～ 11（歳）	13 以上	13 以上
12 ～ 14（歳）	17 以上	16 以上
15 ～ 17（歳）	19 以上	17 以上
18 ～ 29（歳）	20 以上	18 以上
30 ～ 49（歳）	20 以上	18 以上
50 ～ 69（歳）	20 以上	18 以上
70 以上（歳）	19 以上	17 以上
妊婦		—
授乳婦		—

エネルギー産生栄養素バランス

エネルギー産生栄養素バランス（％エネルギー）

目標量 ¹ （中央値 ² ）（男女共通）				
年齢等	たんぱく質	脂質 ³		炭水化物 ^{4,5}
		脂質	飽和脂肪酸	
0～11（月）	—	—	—	—
1～17（歳）	13～20（16.5）	20～30（25）	—	50～65（57.5）
18～69（歳）	13～20（16.5）	20～30（25）	7以下	50～65（57.5）
70以上（歳）	13～20（16.5）	20～30（25）	7以下	50～65（57.5）

¹ 各栄養素の範囲については、おおむねの値を示したものであり、生活習慣病の予防や高齢者の虚弱の予防の観点からは、弾力的に運用すること。

² 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

³ 脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある。

⁴ アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない。

⁵ 食物繊維の目標量を十分に注意すること。

脂溶性ビタミン

ビタミン A の食事摂取基準 (μg RAE/日) ¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢 等	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³
0 ~ 5 (月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6 ~ 11 (月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1 ~ 2 (歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3 ~ 5 (歳)	350	500	—	700	300	400	—	700
6 ~ 7 (歳)	300	450	—	900	300	400	—	900
8 ~ 9 (歳)	350	500	—	1,200	350	500	—	1,200
10 ~ 11 (歳)	450	600	—	1,500	400	600	—	1,500
12 ~ 14 (歳)	550	800	—	2,100	500	700	—	2,100
15 ~ 17 (歳)	650	900	—	2,600	500	650	—	2,600
18 ~ 29 (歳)	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30 ~ 49 (歳)	650	900	—	2,700	500	700	—	2,700
50 ~ 69 (歳)	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70 以上 (歳)	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700
妊婦 (付加量)					+0	+0	—	—
初期					+0	+0	—	—
中期					+60	+80	—	—
後期					+300	+450	—	—
授乳婦 (付加量)					+300	+450	—	—

¹ レチノール活性当量 (μg RAE)

= レチノール (μg) + β - カロテン (μg) $\times 1/12$ + α - カロテン (μg) $\times 1/24$

+ β - クリプトキサンチン (μg) $\times 1/24$ + その他のプロビタミン A カロテノイド (μg) $\times 1/24$

² プロビタミン A カロテノイドを含む。

³ プロビタミン A カロテノイドを含まない。

ビタミンDの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5（月）	5.0	25	5.0	25
6～11（月）	5.0	25	5.0	25
1～2（歳）	2.0	20	2.0	20
3～5（歳）	2.5	30	2.5	30
6～7（歳）	3.0	40	3.0	40
8～9（歳）	3.5	40	3.5	40
10～11（歳）	4.5	60	4.5	60
12～14（歳）	5.5	80	5.5	80
15～17（歳）	6.0	90	6.0	90
18～29（歳）	5.5	100	5.5	100
30～49（歳）	5.5	100	5.5	100
50～69（歳）	5.5	100	5.5	100
70以上（歳）	5.5	100	5.5	100
妊婦			7.0	—
授乳婦			8.0	—

ビタミン E の食事摂取基準 (mg/日) ¹

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0 ～ 5 (月)	3.0	—	3.0	—
6 ～ 11 (月)	4.0	—	4.0	—
1 ～ 2 (歳)	3.5	150	3.5	150
3 ～ 5 (歳)	4.5	200	4.5	200
6 ～ 7 (歳)	5.0	300	5.0	300
8 ～ 9 (歳)	5.5	350	5.5	350
10 ～ 11 (歳)	5.5	450	5.5	450
12 ～ 14 (歳)	7.5	650	6.0	600
15 ～ 17 (歳)	7.5	750	6.0	650
18 ～ 29 (歳)	6.5	800	6.0	650
30 ～ 49 (歳)	6.5	900	6.0	700
50 ～ 69 (歳)	6.5	850	6.0	700
70 以上 (歳)	6.5	750	6.0	650
妊婦			6.5	-
授乳婦			7.0	-

¹ α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない。

ビタミン K の食事摂取基準 ($\mu\text{g}/\text{日}$)

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0 ～ 5 (月)	4	4
6 ～ 11 (月)	7	7
1 ～ 2 (歳)	60	60
3 ～ 5 (歳)	70	70
6 ～ 7 (歳)	85	85
8 ～ 9 (歳)	100	100
10 ～ 11 (歳)	120	120
12 ～ 14 (歳)	150	150
15 ～ 17 (歳)	160	160
18 ～ 29 (歳)	150	150
30 ～ 49 (歳)	150	150
50 ～ 69 (歳)	150	150
70 以上 (歳)	150	150
妊婦		150
授乳婦		150

水溶性ビタミン

ビタミン B₁ の食事摂取基準 (mg/日)¹

性 別	男 性			女 性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5 (月)	—	—	0.1	—	—	0.1
6～11 (月)	—	—	0.2	—	—	0.2
1～2 (歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—
3～5 (歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—
6～7 (歳)	0.7	0.8	—	0.7	0.8	—
8～9 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	0.9	—
10～11 (歳)	1.0	1.2	—	0.9	1.1	—
12～14 (歳)	1.2	1.4	—	1.1	1.3	—
15～17 (歳)	1.3	1.5	—	1.0	1.2	—
18～29 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
30～49 (歳)	1.2	1.4	—	0.9	1.1	—
50～69 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.0	—
70 以上 (歳)	1.0	1.2	—	0.8	0.9	—
妊婦 (付加量)				+0.2	+0.2	—
授乳婦 (付加量)				+0.2	+0.2	—

¹ 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミン B₁ の欠乏症である脚気を予防するに足る最小必要量からではなく、尿中にビタミン B₁ の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定。

ビタミン B₂ の食事摂取基準 (mg/日) ¹

性 別	男 性			女 性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0 ～ 5 (月)	—	—	0.3	—	—	0.3
6 ～ 11 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4
1 ～ 2 (歳)	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3 ～ 5 (歳)	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—
6 ～ 7 (歳)	0.8	0.9	—	0.7	0.9	—
8 ～ 9 (歳)	0.9	1.1	—	0.9	1.0	—
10 ～ 11 (歳)	1.1	1.4	—	1.1	1.3	—
12 ～ 14 (歳)	1.3	1.6	—	1.2	1.4	—
15 ～ 17 (歳)	1.4	1.7	—	1.2	1.4	—
18 ～ 29 (歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
30 ～ 49 (歳)	1.3	1.6	—	1.0	1.2	—
50 ～ 69 (歳)	1.2	1.5	—	1.0	1.1	—
70 以上 (歳)	1.1	1.3	—	0.9	1.1	—
妊婦 (付加量)				+0.2	+0.3	—
授乳婦 (付加量)				+0.5	+0.6	—

¹ 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

特記事項：推定平均必要量は、ビタミン B₂ の欠乏症である口唇炎、口角炎、舌炎などの皮膚炎を予防するに足る最小摂取量から求めた値ではなく、尿中にビタミン B₂ の排泄量が増大し始める摂取量（体内飽和量）から算定。

ナイアシンの食事摂取基準 (mgNE/日) ¹

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5 (月) ³	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11 (月)	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2 (歳)	5	5	—	60 (15)	4	5	—	60 (15)
3～5 (歳)	6	7	—	80 (20)	6	7	—	80 (20)
6～7 (歳)	7	9	—	100 (30)	7	8	—	100 (25)
8～9 (歳)	9	11	—	150 (35)	8	10	—	150 (35)
10～11 (歳)	11	13	—	200 (45)	10	12	—	200 (45)
12～14 (歳)	12	15	—	250 (60)	12	14	—	250 (60)
15～17 (歳)	14	16	—	300 (75)	11	13	—	250 (65)
18～29 (歳)	13	15	—	300 (80)	9	11	—	250 (65)
30～49 (歳)	13	15	—	350 (85)	10	12	—	250 (65)
50～69 (歳)	12	14	—	350 (80)	9	11	—	250 (65)
70 以上 (歳)	11	13	—	300 (75)	8	10	—	250 (60)
妊婦 (付加量)					—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+3	+3	—	—

NE = ナイアシン当量 = ナイアシン + 1/60 トリプトファン。

¹ 身体活動レベル の推定エネルギー必要量を用いて算定した。

² ニコチンアミドの mg 量、() 内はニコチン酸の mg 量。参照体重を用いて算定した。

³ 単位は mg/日。

ビタミン B₆ の食事摂取基準 (mg/日) ¹

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨 量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0 ～ 5 (月)	—	—	0.2	—	—	—	0.2	—
6 ～ 11 (月)	—	—	0.3	—	—	—	0.3	—
1 ～ 2 (歳)	0.4	0.5	—	10	0.4	0.5	—	10
3 ～ 5 (歳)	0.5	0.6	—	15	0.5	0.6	—	15
6 ～ 7 (歳)	0.7	0.8	—	20	0.6	0.7	—	20
8 ～ 9 (歳)	0.8	0.9	—	25	0.8	0.9	—	25
10 ～ 11 (歳)	1.0	1.2	—	30	1.0	1.2	—	30
12 ～ 14 (歳)	1.2	1.4	—	40	1.1	1.3	—	40
15 ～ 17 (歳)	1.2	1.5	—	50	1.1	1.3	—	45
18 ～ 29 (歳)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
30 ～ 49 (歳)	1.2	1.4	—	60	1.0	1.2	—	45
50 ～ 69 (歳)	1.2	1.4	—	55	1.0	1.2	—	45
70 以上 (歳)	1.2	1.4	—	50	1.0	1.2	—	40
妊婦 (付加量)					+0.2	+0.2	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.3	+0.3	—	—

¹ たんぱく質食事摂取基準の推奨量を用いて算定した (妊婦・授乳婦の付加量は除く)。

² 食事性ビタミン B₆ の量ではなく、ピリドキシンとしての量である。

ビタミン B₁₂ の食事摂取基準 ($\mu\text{g}/\text{日}$)

性 別	男 性			女 性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0 ～ 5 (月)	—	—	0.4	—	—	0.4
6 ～ 11 (月)	—	—	0.5	—	—	0.5
1 ～ 2 (歳)	0.7	0.9	—	0.7	0.9	—
3 ～ 5 (歳)	0.8	1.0	—	0.8	1.0	—
6 ～ 7 (歳)	1.0	1.3	—	1.0	1.3	—
8 ～ 9 (歳)	1.2	1.5	—	1.2	1.5	—
10 ～ 11 (歳)	1.5	1.8	—	1.5	1.8	—
12 ～ 14 (歳)	1.9	2.3	—	1.9	2.3	—
15 ～ 17 (歳)	2.1	2.5	—	2.1	2.5	—
18 ～ 29 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
30 ～ 49 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
50 ～ 69 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
70 以上 (歳)	2.0	2.4	—	2.0	2.4	—
妊婦 (付加量)				+0.3	+0.4	—
授乳婦 (付加量)				+0.7	+0.8	—

葉酸の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）¹

性 別	男 性				女 性			
年 齢 等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ²
0～5（月）	—	—	40	—	—	—	40	—
6～11（月）	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2（歳）	70	90	—	200	70	90	—	200
3～5（歳）	80	100	—	300	80	100	—	300
6～7（歳）	100	130	—	400	100	130	—	400
8～9（歳）	120	150	—	500	120	150	—	500
10～11（歳）	150	180	—	700	150	180	—	700
12～14（歳）	190	230	—	900	190	230	—	900
15～17（歳）	210	250	—	900	210	250	—	900
18～29（歳）	200	240	—	900	200	240	—	900
30～49（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
50～69（歳）	200	240	—	1,000	200	240	—	1,000
70以上（歳）	200	240	—	900	200	240	—	900
妊婦（付加量）					+200	+240	—	—
授乳婦（付加量）					+80	+100	—	—

¹ 妊娠を計画している女性、または、妊娠の可能性のある女性は、神経管閉鎖障害のリスクの低減のために、付加的に 400 $\mu\text{g}/\text{日}$ のプテロイルモノグルタミン酸の摂取が望まれる。

² サプリメントや強化食品に含まれるプテロイルモノグルタミン酸の量。

パントテン酸の食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性	女 性
年 齢 等	目 安 量	目 安 量
0 ～ 5（月）	4	4
6 ～ 11（月）	3	3
1 ～ 2（歳）	3	3
3 ～ 5（歳）	4	4
6 ～ 7（歳）	5	5
8 ～ 9（歳）	5	5
10 ～ 11（歳）	6	6
12 ～ 14（歳）	7	6
15 ～ 17（歳）	7	5
18 ～ 29（歳）	5	4
30 ～ 49（歳）	5	4
50 ～ 69（歳）	5	5
70 以上（歳）	5	5
妊 婦		5
授乳婦		5

ビオチンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性	女 性
年 齢 等	目 安 量	目 安 量
0 ～ 5（月）	4	4
6 ～ 11（月）	10	10
1 ～ 2（歳）	20	20
3 ～ 5（歳）	20	20
6 ～ 7（歳）	25	25
8 ～ 9（歳）	30	30
10 ～ 11（歳）	35	35
12 ～ 14（歳）	50	50
15 ～ 17（歳）	50	50
18 ～ 29（歳）	50	50
30 ～ 49（歳）	50	50
50 ～ 69（歳）	50	50
70 以上（歳）	50	50
妊 婦		50
授乳婦		50

ビタミンCの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性			女 性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5（月）	—	—	40	—	—	40
6～11（月）	—	—	40	—	—	40
1～2（歳）	30	35	—	30	35	—
3～5（歳）	35	40	—	35	40	—
6～7（歳）	45	55	—	45	55	—
8～9（歳）	50	60	—	50	60	—
10～11（歳）	60	75	—	60	75	—
12～14（歳）	80	95	—	80	95	—
15～17（歳）	85	100	—	85	100	—
18～29（歳）	85	100	—	85	100	—
30～49（歳）	85	100	—	85	100	—
50～69（歳）	85	100	—	85	100	—
70以上（歳）	85	100	—	85	100	—
妊婦（付加量）				+10	+10	—
授乳婦（付加量）				+40	+45	—

特記事項：推定平均必要量は、壊血病の回避ではなく、心臓血管系の疾病予防効果並びに抗酸化作用効果から算定。

多量ミネラル

ナトリウムの食事摂取基準（mg/日、（ ）は食塩相当量[g/日]）

性 別	男 性			女 性		
年齢等	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0～5（月）	—	100（0.3）	—	—	100（0.3）	—
6～11（月）	—	600（1.5）	—	—	600（1.5）	—
1～2（歳）	—	—	（3.0未満）	—	—	（3.5未満）
3～5（歳）	—	—	（4.0未満）	—	—	（4.5未満）
6～7（歳）	—	—	（5.0未満）	—	—	（5.5未満）
8～9（歳）	—	—	（5.5未満）	—	—	（6.0未満）
10～11（歳）	—	—	（6.5未満）	—	—	（7.0未満）
12～14（歳）	—	—	（8.0未満）	—	—	（7.0未満）
15～17（歳）	—	—	（8.0未満）	—	—	（7.0未満）
18～29（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
30～49（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
50～69（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
70以上（歳）	600（1.5）	—	（8.0未満）	600（1.5）	—	（7.0未満）
妊婦				—	—	—
授乳婦				—	—	—

カリウムの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5（月）	400	—	400	—
6～11（月）	700	—	700	—
1～2（歳）	900	—	800	—
3～5（歳）	1,100	—	1,000	—
6～7（歳）	1,300	1,800 以上	1,200	1,800 以上
8～9（歳）	1,600	2,000 以上	1,500	2,000 以上
10～11（歳）	1,900	2,200 以上	1,800	2,000 以上
12～14（歳）	2,400	2,600 以上	2,200	2,400 以上
15～17（歳）	2,800	3,000 以上	2,100	2,600 以上
18～29（歳）	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
30～49（歳）	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
50～69（歳）	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
70 以上（歳）	2,500	3,000 以上	2,000	2,600 以上
妊婦			2,000	—
授乳婦			2,200	—

カルシウムの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5（月）	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11（月）	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2（歳）	350	450	—	—	350	400	—	—
3～5（歳）	500	600	—	—	450	550	—	—
6～7（歳）	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9（歳）	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11（歳）	600	700	—	—	600	750	—	—
12～14（歳）	850	1,000	—	—	700	800	—	—
15～17（歳）	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29（歳）	650	800	—	2,500	550	650	—	2,500
30～49（歳）	550	650	—	2,500	550	650	—	2,500
50～69（歳）	600	700	—	2,500	550	650	—	2,500
70以上（歳）	600	700	—	2,500	500	650	—	2,500
妊婦					—	—	—	—
授乳婦					—	—	—	—

マグネシウムの食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量 ¹
0～5 (月)	—	—	20	—	—	—	20	—
6～11 (月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2 (歳)	60	70	—	—	60	70	—	—
3～5 (歳)	80	100	—	—	80	100	—	—
6～7 (歳)	110	130	—	—	110	130	—	—
8～9 (歳)	140	170	—	—	140	160	—	—
10～11 (歳)	180	210	—	—	180	220	—	—
12～14 (歳)	250	290	—	—	240	290	—	—
15～17 (歳)	300	360	—	—	260	310	—	—
18～29 (歳)	280	340	—	—	230	270	—	—
30～49 (歳)	310	370	—	—	240	290	—	—
50～69 (歳)	290	350	—	—	240	290	—	—
70 以上 (歳)	270	320	—	—	220	270	—	—
妊婦 (付加量)					+30	+40	—	—
授乳婦 (付加量)					—	—	—	—

¹ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は成人の場合 350mg/日、小児では 5mg/kg 体重/日とする。それ以外の通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

リンの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0～5（月）	120	—	120	—
6～11（月）	260	—	260	—
1～2（歳）	500	—	500	—
3～5（歳）	800	—	600	—
6～7（歳）	900	—	900	—
8～9（歳）	1,000	—	900	—
10～11（歳）	1,100	—	1,000	—
12～14（歳）	1,200	—	1,100	—
15～17（歳）	1,200	—	900	—
18～29（歳）	1,000	3,000	800	3,000
30～49（歳）	1,000	3,000	800	3,000
50～69（歳）	1,000	3,000	800	3,000
70以上（歳）	1,000	3,000	800	3,000
妊婦			800	—
授乳婦			800	—

微量ミネラル

鉄の食事摂取基準 (mg/日) ¹

性 別	男 性				女 性					
年 齢 等	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
					推定 平均 必要量	推奨量	推定 平均 必要量	推奨量		
0 ～ 5 (月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6 ～ 11 (月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1 ～ 2 (歳)	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3 ～ 5 (歳)	4.0	5.5	—	25	3.5	5.0	—	—	—	25
6 ～ 7 (歳)	4.5	6.5	—	30	4.5	6.5	—	—	—	30
8 ～ 9 (歳)	6.0	8.0	—	35	6.0	8.5	—	—	—	35
10 ～ 11 (歳)	7.0	10.0	—	35	7.0	10.0	10.0	14.0	—	35
12 ～ 14 (歳)	8.5	11.5	—	50	7.0	10.0	10.0	14.0	—	50
15 ～ 17 (歳)	8.0	9.5	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18 ～ 29 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40
30 ～ 49 (歳)	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50 ～ 69 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
70 以上 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
妊婦 (付加量)										
初期					+2.0	+2.5	—	—	—	—
中期・後期					+12.5	+15.0	—	—	—	—
授乳婦 (付加量)					+2.0	+2.5	—	—	—	—

¹ 過多月経 (経血量が 80 mL/回以上) の人を除外して策定した。

亜鉛の食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5（月）	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	3	—	—	—	3	—
1～2（歳）	3	3	—	—	3	3	—	—
3～5（歳）	3	4	—	—	3	4	—	—
6～7（歳）	4	5	—	—	4	5	—	—
8～9（歳）	5	6	—	—	5	5	—	—
10～11（歳）	6	7	—	—	6	7	—	—
12～14（歳）	8	9	—	—	7	8	—	—
15～17（歳）	9	10	—	—	6	8	—	—
18～29（歳）	8	10	—	40	6	8	—	35
30～49（歳）	8	10	—	45	6	8	—	35
50～69（歳）	8	10	—	45	6	8	—	35
70以上（歳）	8	9	—	40	6	7	—	35
妊婦（付加量）					+1	+2	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

銅の食事摂取基準 (mg/日)

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0 ～ 5 (月)	-	-	0.3	-	-	-	0.3	-
6 ～ 11 (月)	-	-	0.3	-	-	-	0.3	-
1 ～ 2 (歳)	0.2	0.3	-	-	0.2	0.3	-	-
3 ～ 5 (歳)	0.3	0.4	-	-	0.3	0.4	-	-
6 ～ 7 (歳)	0.4	0.5	-	-	0.4	0.5	-	-
8 ～ 9 (歳)	0.4	0.6	-	-	0.4	0.5	-	-
10 ～ 11 (歳)	0.5	0.7	-	-	0.5	0.7	-	-
12 ～ 14 (歳)	0.7	0.8	-	-	0.6	0.8	-	-
15 ～ 17 (歳)	0.8	1.0	-	-	0.6	0.8	-	-
18 ～ 29 (歳)	0.7	0.9	-	10	0.6	0.8	-	10
30 ～ 49 (歳)	0.7	1.0	-	10	0.6	0.8	-	10
50 ～ 69 (歳)	0.7	0.9	-	10	0.6	0.8	-	10
70 以上 (歳)	0.7	0.9	-	10	0.6	0.7	-	10
妊婦 (付加量)					+0.1	+0.1	—	—
授乳婦 (付加量)					+0.5	+0.5	—	—

マンガンの食事摂取基準（mg/日）

性 別	男 性		女 性	
年齢等	目安量	耐容 上限量	目安量	耐容 上限量
0～5（月）	0.01	—	0.01	—
6～11（月）	0.5	—	0.5	—
1～2（歳）	1.5	—	1.5	—
3～5（歳）	1.5	—	1.5	—
6～7（歳）	2.0	—	2.0	—
8～9（歳）	2.5	—	2.5	—
10～11（歳）	3.0	—	3.0	—
12～14（歳）	4.0	—	4.0	—
15～17（歳）	4.5	—	3.5	—
18～29（歳）	4.0	11	3.5	11
30～49（歳）	4.0	11	3.5	11
50～69（歳）	4.0	11	3.5	11
70以上（歳）	4.0	11	3.5	11
妊婦			3.5	—
授乳婦			3.5	—

ヨウ素の食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5（月）	—	—	100	250	—	—	100	250
6～11（月）	—	—	130	250	—	—	130	250
1～2（歳）	35	50	—	250	35	50	—	250
3～5（歳）	45	60	—	350	45	60	—	350
6～7（歳）	55	75	—	500	55	75	—	500
8～9（歳）	65	90	—	500	65	90	—	500
10～11（歳）	80	110	—	500	80	110	—	500
12～14（歳）	100	140	—	1,200	100	140	—	1,200
15～17（歳）	100	140	—	2,000	100	140	—	2,000
18～29（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
30～49（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
50～69（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
70以上（歳）	95	130	—	3,000	95	130	—	3,000
妊婦（付加量）					+75	+110	—	— ¹
授乳婦（付加量）					+100	+140	—	—

¹ 妊婦の耐容上限量は 2,000 $\mu\text{g}/\text{日}$ とする。

セレンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
6～11（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
1～2（歳）	10	10	—	80	10	10	—	70
3～5（歳）	10	15	—	110	10	10	—	110
6～7（歳）	15	15	—	150	15	15	—	150
8～9（歳）	15	20	—	190	15	20	—	180
10～11（歳）	20	25	—	240	20	25	—	240
12～14（歳）	25	30	—	330	25	30	—	320
15～17（歳）	30	35	—	400	20	25	—	350
18～29（歳）	25	30	—	420	20	25	—	330
30～49（歳）	25	30	—	460	20	25	—	350
50～69（歳）	25	30	—	440	20	25	—	350
70以上（歳）	25	30	—	400	20	25	—	330
妊婦（付加量）					+5	+5	—	—
授乳婦（付加量）					+15	+20	—	—

クロムの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性	女 性
年齢等	目安量	目安量
0 ～ 5（月）	0.8	0.8
6 ～ 11（月）	1.0	1.0
1 ～ 2（歳）	—	—
3 ～ 5（歳）	—	—
6 ～ 7（歳）	—	—
8 ～ 9（歳）	—	—
10 ～ 11（歳）	—	—
12 ～ 14（歳）	—	—
15 ～ 17（歳）	—	—
18 ～ 29（歳）	10	10
30 ～ 49（歳）	10	10
50 ～ 69（歳）	10	10
70 以上（歳）	10	10
妊婦		10
授乳婦		10

モリブデンの食事摂取基準（ $\mu\text{g}/\text{日}$ ）

性 別	男 性				女 性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5（月）	—	—	2	—	—	—	2	—
6～11（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
1～2（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
3～5（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
6～7（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
8～9（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
10～11（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
12～14（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
15～17（歳）	—	—	—	—	—	—	—	—
18～29（歳）	20	25	—	550	20	20	—	450
30～49（歳）	25	30	—	550	20	25	—	450
50～69（歳）	20	25	—	550	20	25	—	450
70 以上（歳）	20	25	—	550	20	20	—	450
妊婦（付加量）					—	—	—	—
授乳婦（付加量）					+3	+3	—	—

第2部 乳幼児の生活習慣や健康状態に関する状況

1 生活習慣に関する状況について

(1) 起床時刻・就寝時刻

起床時刻については、子どもは平日、休日とも「午前7時台」（平日 43.5%、休日 46.3%）と回答した割合が最も高く、保護者は平日が「午前6時台」47.8%、休日が「午前7時台」38.7%と回答した割合が最も高かった。就寝時刻については、子どもは平日、休日とも「午後9時台」（平日 48.7%、休日 48.1%）と回答した割合が最も高く、保護者は平日、休日ともが「午後11時台」（平日 27.8%、休日 29.9%）と回答した割合が最も高かった。

保護者の就寝時刻別に、午後10時以降に就寝する子どもの割合をみると、平日、休日とも保護者の就寝時刻が「深夜1時以降」で、平日 35.0%、休日 45.3%と最も高かった。

図17 子どもと保護者の起床時刻（平日、休日）（回答者：0～6歳児の保護者）

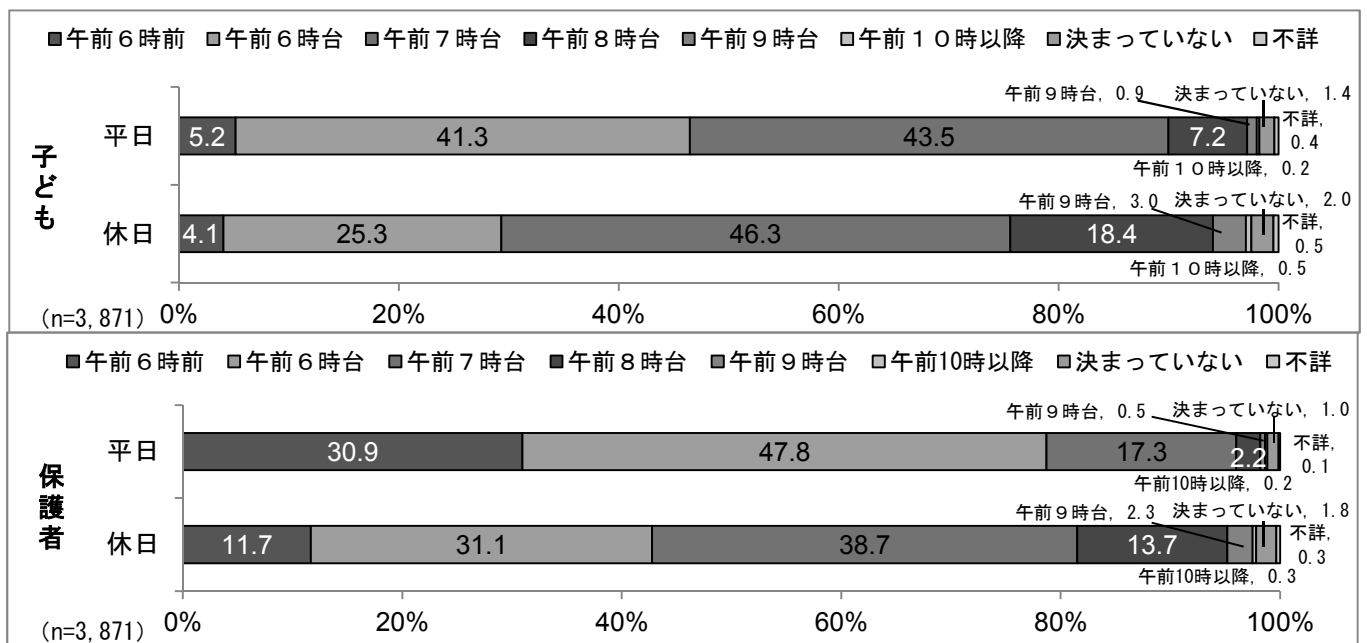


図18 子どもと保護者の就寝時刻（平日、休日）（回答者：0～6歳児の保護者）

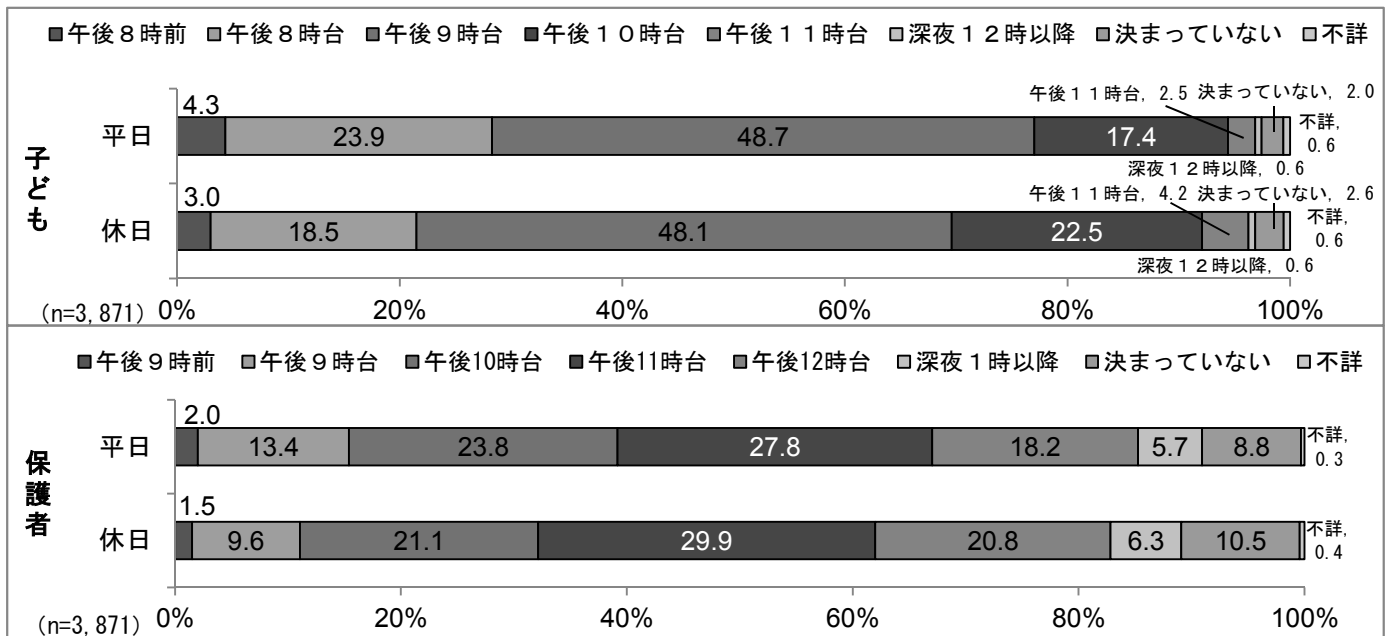
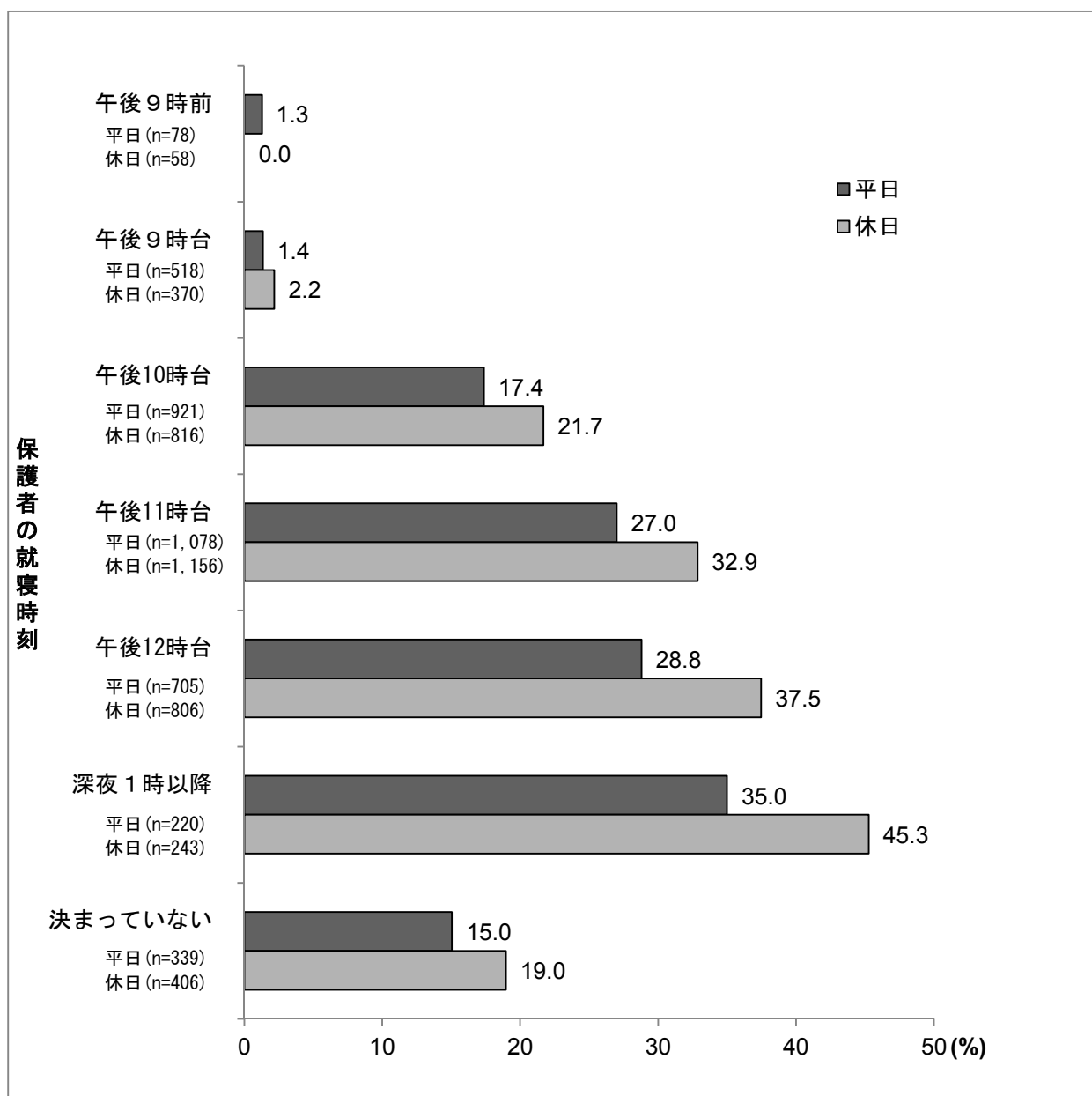


図 19 保護者の就寝時刻（平日、休日）別 午後 10 時以降に就寝する子どもの割合
（回答者：0～6 歳児の保護者）

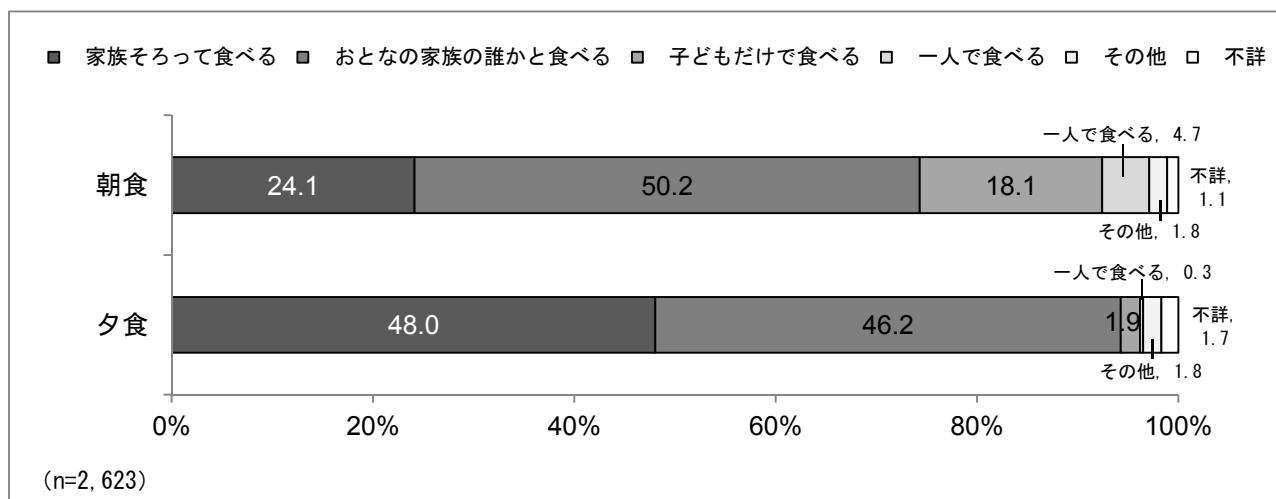


(2) 共食の状況

子どもの共食の状況について、朝食は「おとなの家族の誰かと食べる」と回答した者の割合が50.2%と最も高く、夕食は「家族そろって食べる」と回答した者の割合が48.0%と最も高かった。

健やか親子21（第2次）で参考とする指標としている「家族など誰かと食事をする子どもの割合」と同様の算出方法を用いると、「家族など誰かと食事をする子どもの割合」は、朝食は95.2%、夕食は99.7%であった。

図20 子どもの共食（朝食・夕食）の状況（回答者：2～6歳児の保護者）



<参考> 健やか親子21（第2次）参考とする指標

指標名：家族など誰かと食事をする子どもの割合			
ベースライン		目標	
	朝食	夕食	設定なし
・ 小学校 5 年生	84.0%	97.7%	
・ 中学校 2 年生	64.6%	93.7%	
(平成 22 年度)			

調査：平成22年度児童生徒の食事状況等調査（独立行政法人日本スポーツ振興センター）

設問：いつものように食事をしていますか。朝食及び夕食について、

「1 家族そろって食べる」、「2 おとなの家族の誰かと食べる」、「3 子どもだけで食べる」、

「4 一人で食べる」、「5 その他」のうち、1つ選んで○をつけてください

算出方法：「1 家族そろって食べる」、「2 おとなの家族の誰かと食べる」、「3 子どもだけで食べる」の総数を、1～4の合計した数字で除す。

上記算出方法を用いた「家族など誰かと食事をする子どもの割合」

朝食：「1 家族そろって食べる(633)」+「2 おとなの家族の誰かと食べる(1,316)」+「3 子どもだけで食べる(476)」
 ÷ 1～3 + 「4 一人で食べる(122)」 * 100 = 95.2%

夕食：「1 家族そろって食べる(1,260)」+「2 おとなの家族の誰かと食べる(1,213)」+「3 子どもだけで食べる(50)」
 ÷ 1～3 + 「4 一人で食べる(8)」 * 100 = 99.7%

(3) 朝食習慣

毎日、朝食を「必ず食べる」と回答した子どもの割合は 93.3%、保護者の割合は 81.2%であり、欠食する子どもの割合は 6.4%、保護者の割合は 18.6%であった。

朝食を必ず食べる子どもの割合について、保護者の朝食習慣別にみると、保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合が最も高く 95.4%だった。一方、保護者が朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合がそれぞれ 78.9%、79.5%と 8 割を下回っていた。

図 21 朝食習慣（子ども・保護者）（回答者：子ども 2～6 歳児の保護者、保護者 0～6 歳児の保護者）

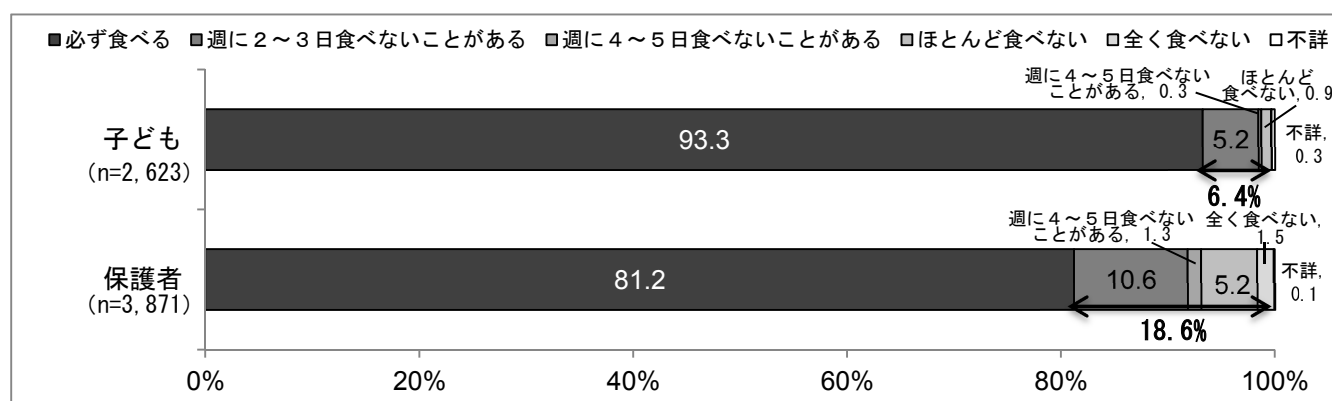
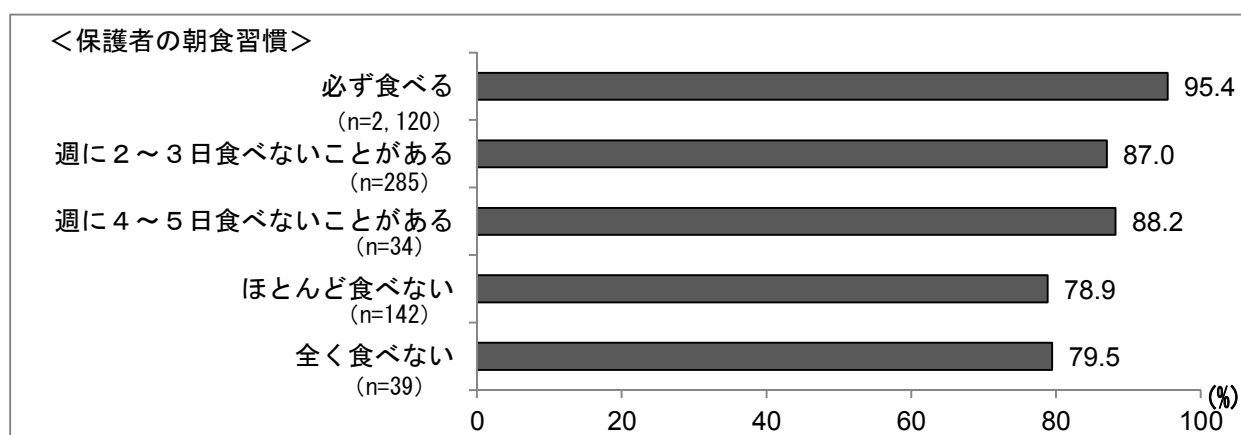


図 22 保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合（回答者：2～6 歳児の保護者）



<参考> 健やか親子 21（第 2 次）

指標名：朝食を欠食する子どもの割合					
ベースライン		中間評価（５年後）目標		最終評価（１０年後）目標	
小学５年生	9.5%	小学５年生	5.0%	中間評価時に設定	
中学２年生	13.4%	中学２年生	7.0%		
(平成 22 年度)					

調査：平成 22 年度児童生徒の食事状況等調査（独立行政法人日本スポーツ振興センター）

設問：あなたは、毎日朝食を食べますか。1 つ選んで○をつけてください。

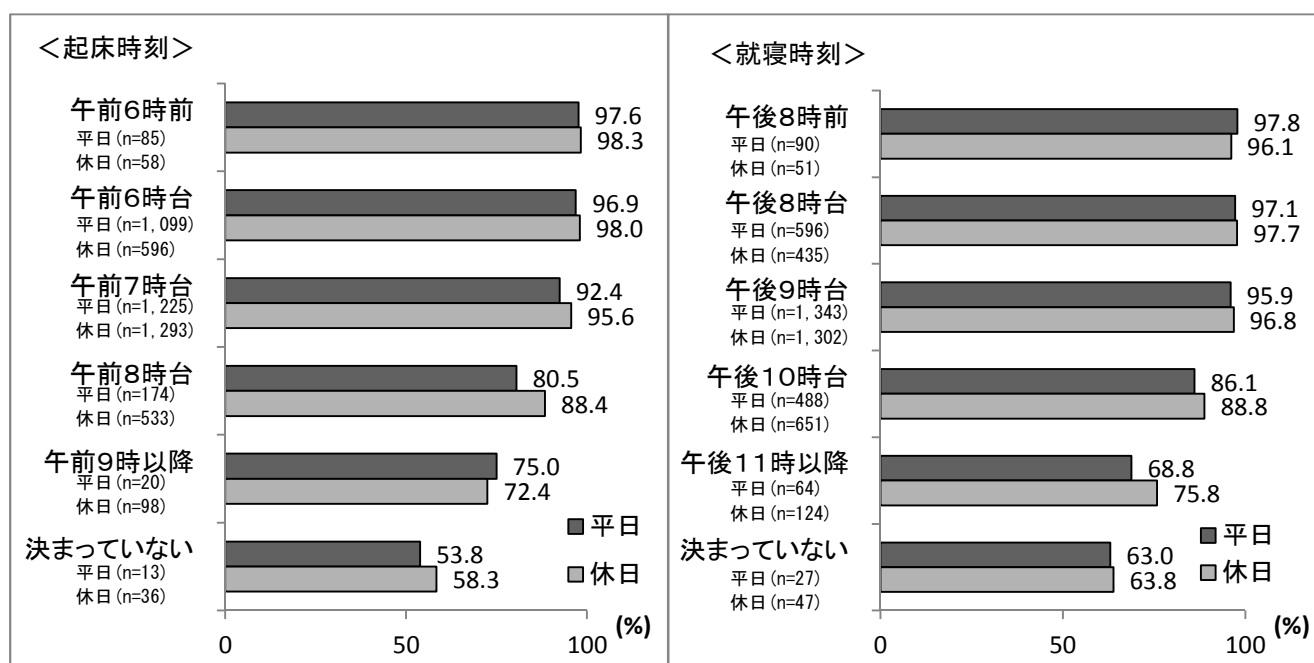
- (1 必ず毎日食べる 2 1 週間に 2～3 日食べないことがある
3 1 週間に 4～5 日食べないことがある 4 ほとんど食べない)

算出方法：「1 必ず毎日食べる」以外の割合をもって朝食を欠食する子どもの割合として算出。

朝食を必ず食べる子どもの割合について、子どもの起床時刻別にみると、平日、休日とも、「午前6時前」と最も早い起床時刻で、平日 97.6%、休日 98.3%と最も高かった。子どもの就寝時刻別では、平日は「午後8時前」（97.8%）、休日は「午後8時台」（97.7%）で最も高かった。

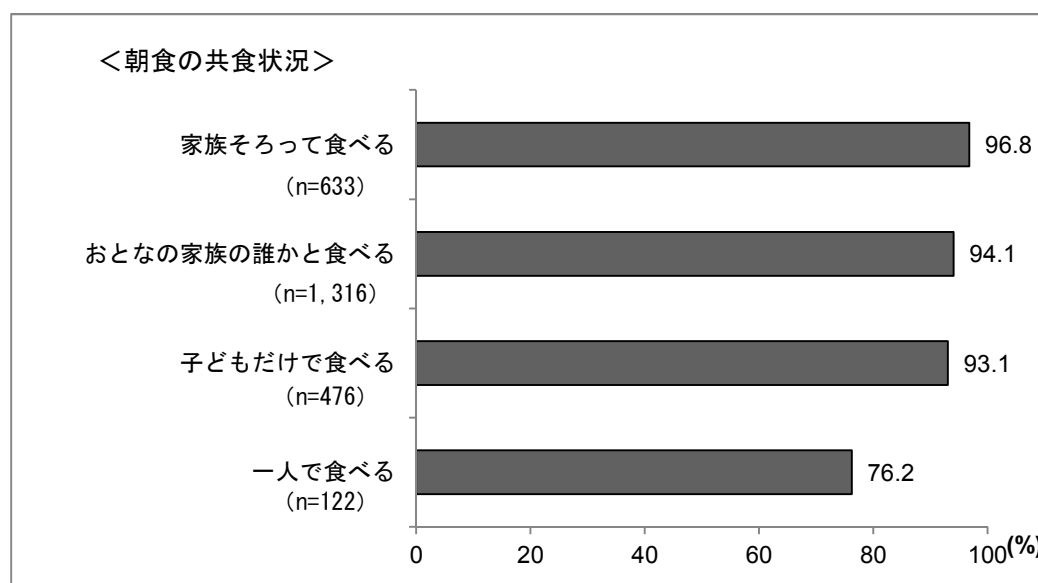
朝食の共食状況別にみると、朝食を「家族そろって食べる」で 96.8%と最も高く、「ひとりで食べる」では 76.2%であった。

図 23 子どもの起床時刻・就寝時刻（平日、休日）別 朝食を必ず食べる子どもの割合
（回答者：2～6歳児の保護者）



※起床時刻「午前9時以降」は「午前9時台」と「午前10時以降」の合計。就寝時刻「午後11時以降」は、「午後11時台」と「深夜12時以降」の合計。

図 24 朝食の共食状況別 朝食を必ず食べる子どもの割合（回答者：2～6歳児の保護者）



(4) 運動と身体活動の状況

保育所等の活動も含めた運動（外遊びも含む）の頻度について、「1週間に5日より多くしている」と回答した者の割合が最も高く、70.0%であった。年齢階級別にみると、2歳～3歳未満が「1週間に5日より多くしている」と回答した者の割合が最も低く、52.5%であった。

1日に平均で体を動かしている時間は、平日、休日とも「1時間以上2時間未満」（平日 36.6%、休日 34.0%）と回答した割合が最も高く、1日1時間以上体を動かしている子どもの割合は平日 78.4%、休日 64.2%であった。

図 25 保育所等の活動も含めた運動（外遊びも含む）の頻度（回答者：2～6歳児の保護者）

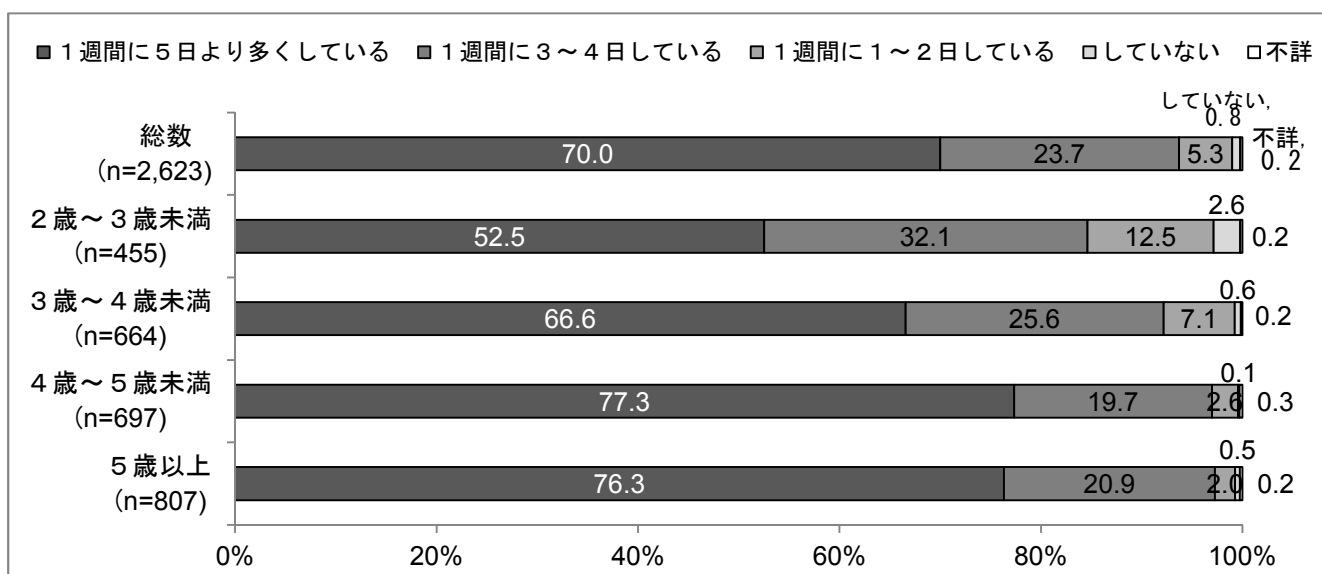
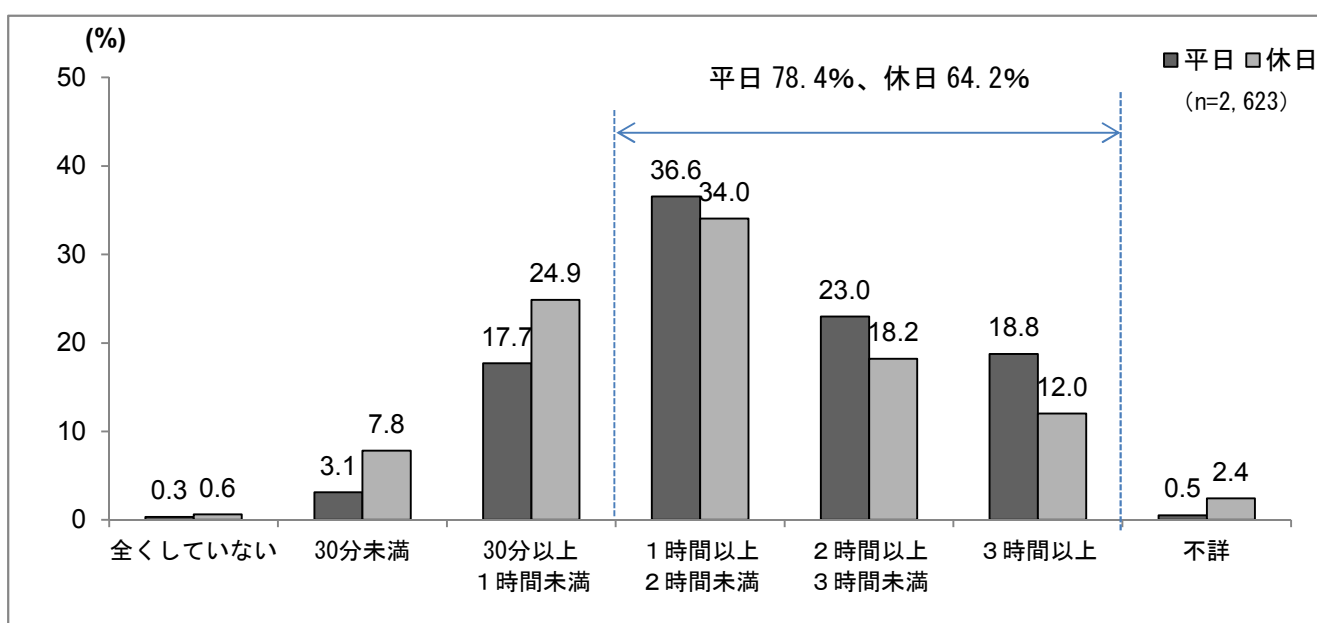


図 26 1日に平均で体を動かしている時間*（平日・休日）（回答者：2～6歳児の保護者）

* 全身を使った遊び・運動（鬼ごっこ、かくれんぼ、ボール遊び、すべり台、砂遊びなど）、通園時の歩行や散歩などが含まれます。



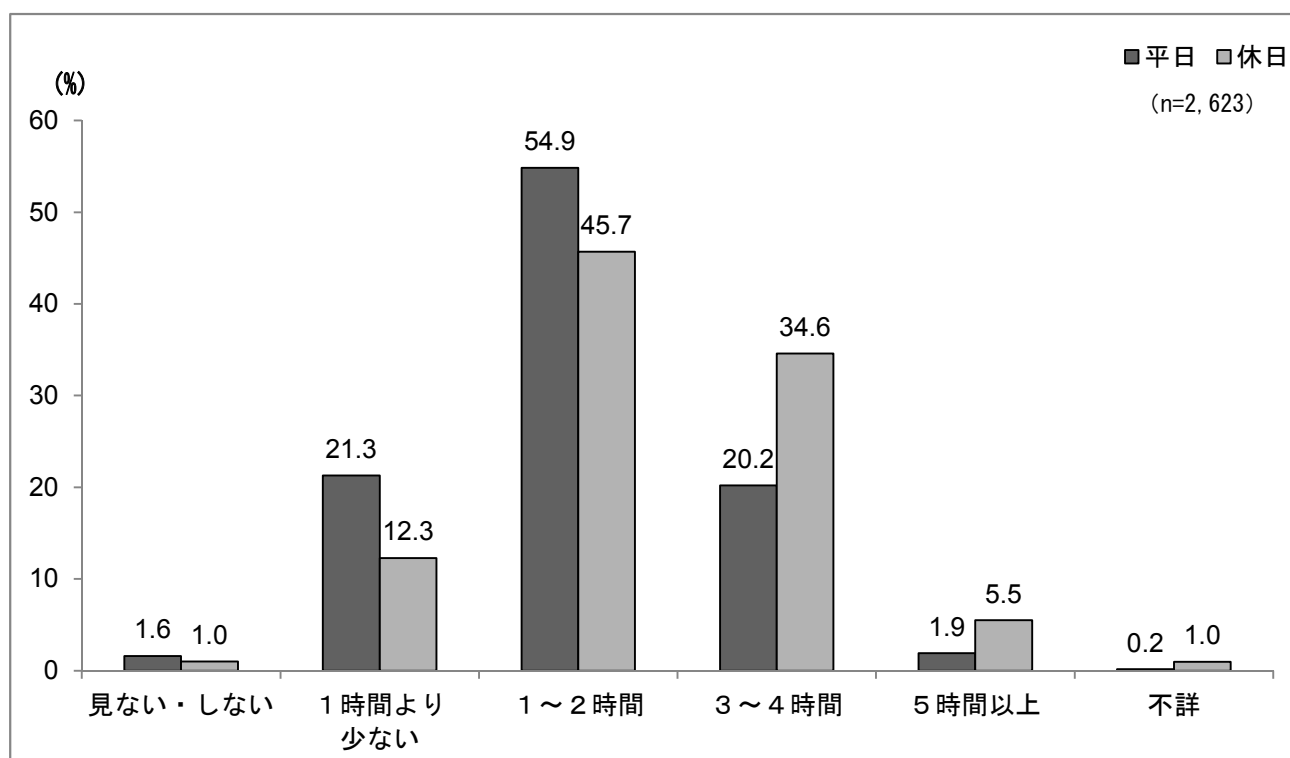
<参考> 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計 60 分以上、楽しく体を動かすことが大切です！

（幼児期運動指針、文部科学省、平成 24 年 3 月）

(5) テレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間

家で1日に平均でテレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間は、平日、休日とも「1～2時間」(平日 54.9%、休日 45.7%)と回答した割合が最も高かった。平日で約2割、休日で約4割の子どもが、1日平均で3時間以上テレビやビデオを見たり、ゲーム機やタブレット等を使用したりしていた。

図 27 1日に平均でテレビやビデオを見る時間、ゲーム機やタブレット等を使用する時間(平日、休日)
(回答者：2～6歳児の保護者)



2. 健康状態に関する状況について

(1) 子どもの肥満度と保護者の子どもの体格に関する認識

幼児身長体重曲線を用いた評価による肥満度は、ふつう（肥満度±15%）の子どもの割合が92.4%であり、ふつうより肥満度が高い（肥満度+15%以上）子どもの割合が4.9%、ふつうより肥満度が低い（肥満度-15%以下）子どもの割合が2.7%であった。

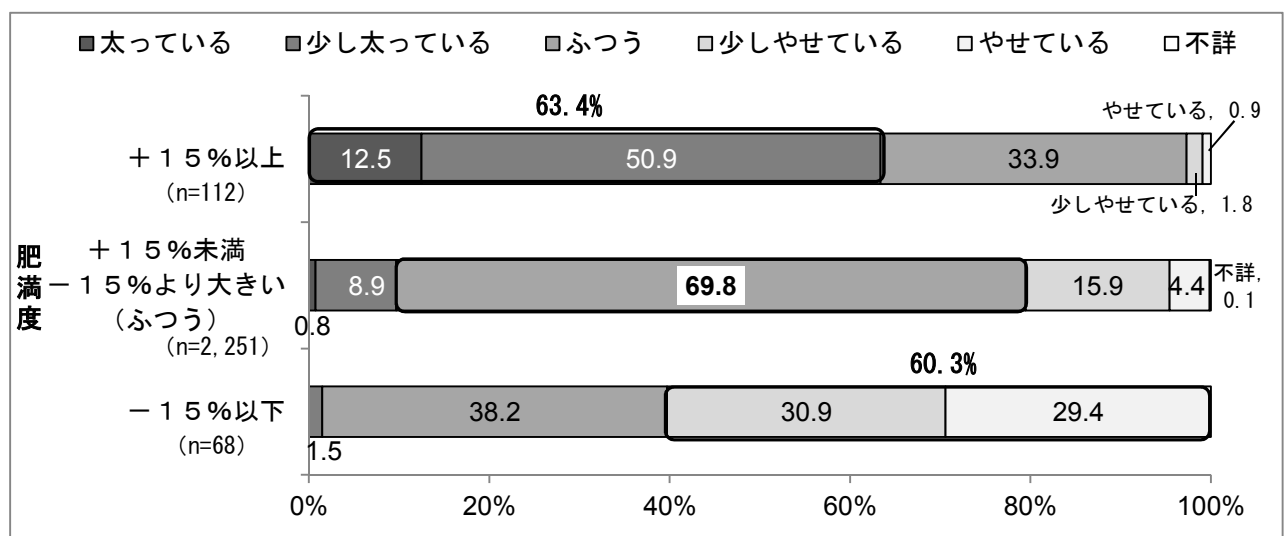
肥満度がふつうの子どものについて、保護者の子どもの体格の認識も「ふつう」と一致している割合は、69.8%であり、約3割の保護者は子どもの体格の認識に相違があった。また、ふつうより肥満度が高い子ども、ふつうより肥満度が低い子どもでは、保護者の認識が一致している割合は、63.4%、60.3%であり、約4割の保護者は子どもの体格の認識に相違があった。

表3 子どもの肥満度（回答者：1～6歳児の保護者）

年齢階級	総数		肥満度 +15%以上		肥満度 +15%未満 -15%より大きい (ふつう)		肥満度 -15%以下		不詳
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	3,020	100.0	148	4.9	2,790	92.4	82	2.7	350
1歳～2歳未満	489	100.0	30	6.1	448	91.6	11	2.2	134
2歳～3歳未満	493	100.0	28	5.7	454	92.1	11	2.2	86
3歳～4歳未満	620	100.0	22	3.5	588	94.8	10	1.6	44
4歳～5歳未満	655	100.0	30	4.6	607	92.7	18	2.7	42
5歳以上	763	100.0	38	5.0	693	90.8	32	4.2	44

※自己申告による身長・体重より肥満度を算出／1歳以上を対象として集計

図28 肥満度別 保護者の子どもの体格に関する認識（回答者：2～6歳児の保護者）



(2) むし歯の状況

むし歯が「ある」と回答した者の割合は 19.2%で、むし歯の本数は、「1本」が最も多く 32.4%であり、「2本」27.8%、「3本」13.7%の順だった。

むし歯の有無別に、間食の与え方をみると、「時間を決めてあげることが多い」「甘いものは少なくしている」「間食でも栄養に注意している」と回答した者の割合は、むし歯がない子どものほうが高く、「欲しがるときにあげることが多い」「甘い飲み物やお菓자에偏ってしまう」「特に気をつけていない」と回答した者の割合は、むし歯のある子どものほうが高かった。また、むし歯予防のための行動として、「間食の与え方について注意している」と回答した者の割合は、むし歯がない子どものほうが高かった。

図 29 むし歯の有無（回答者：2～6歳児の保護者）

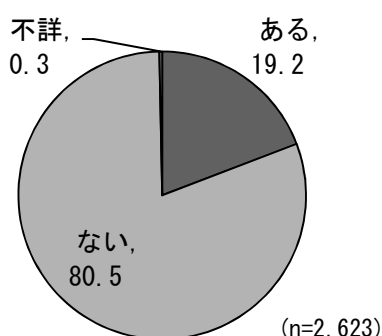


図 30 むし歯の本数（回答者：2～6歳児の保護者）

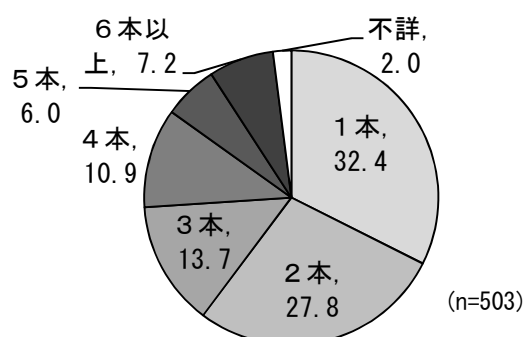


図 31 むし歯の有無別 間食の与え方（回答者：2～6歳児の保護者）

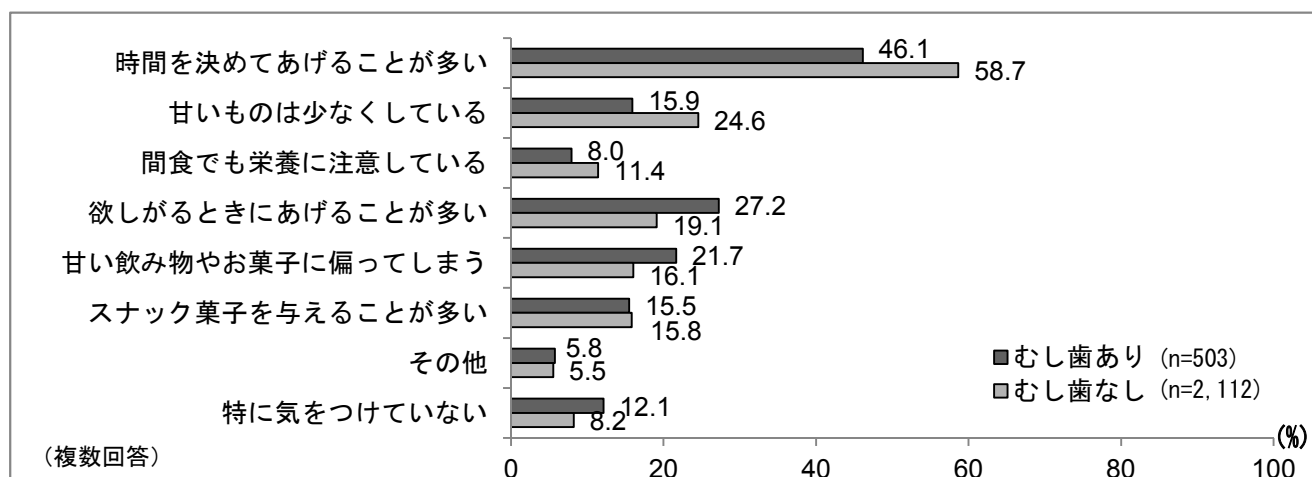
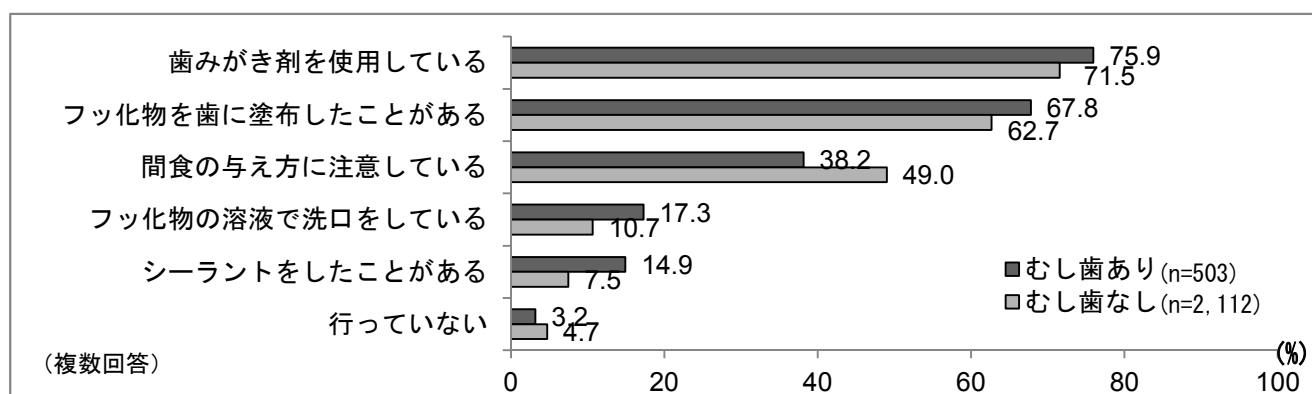


図 32 むし歯の有無別 むし歯予防のための行動（回答者：2～6歳児の保護者）



(3) 排便の状況

子どもの排便の頻度について、「ほぼ毎日排便がある」と回答した者の割合は 76.2%であり、約 25% の子どもの排便の頻度は、ほぼ毎日ではなかった。

子どもの起床時間別に、ほぼ毎日排便がある子どもの割合をみると、平日・休日のいずれも、「午前 6 時前」と最も早く起床している子どもが、平日 82.0%、休日 82.2%と最も高かった。

図 33 排便習慣（回答者：0～6 歳児の保護者）

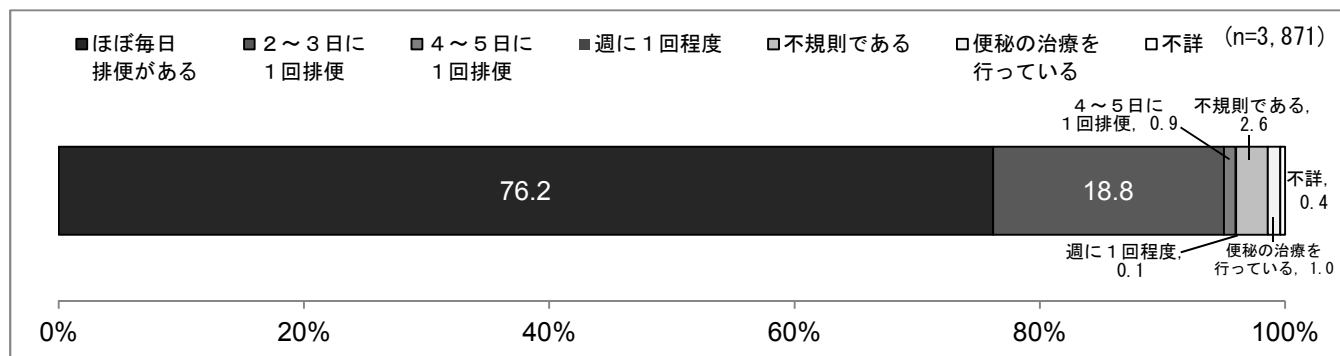
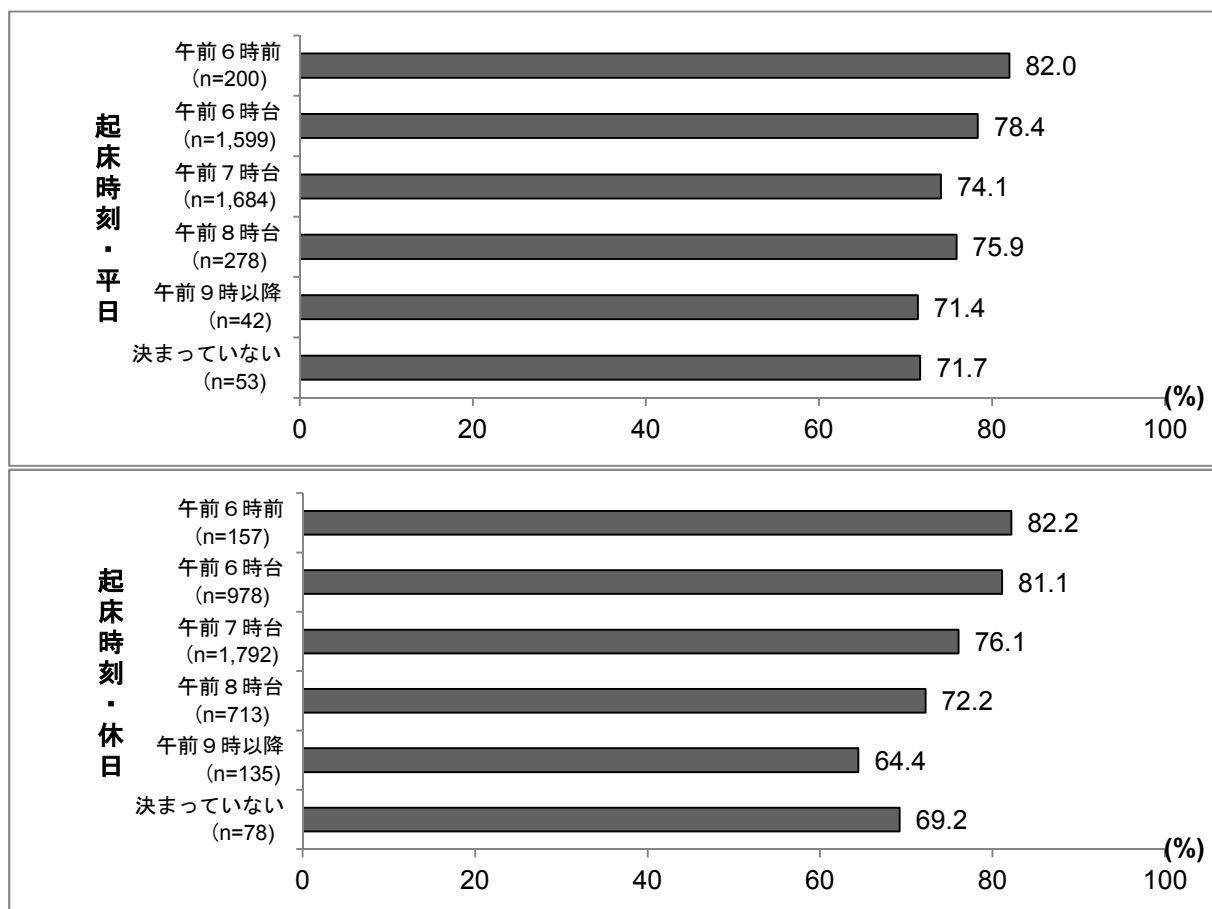


図 34 子どもの起床時刻（平日・休日）別 ほぼ毎日排便習慣がある子どもの割合（回答者：0～6 歳児の保護者）



※起床時刻「午前 9 時以降」は「午前 9 時」と「午前 10 時以降」の合計