

3大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)の摂取状況はアンバランス

<作成:stnv基礎医学研究室>	「日本人の食事摂取基準(2025年版)」 (1日あたり、30～49歳の場合)						栄養素等摂取量(男女計・年齢階級別) 2023年、(1人1日当たり平均値)			
	男性			女性			20-29歳	40-49歳	推奨量 に対する 充足率 *7	60-69歳
	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量				
たんぱく質(g)	50	65		40	50		70.8	70.2	122%	73.4
うち動物性(g)							42.2	40		40.5
脂質(g)	<目標量:20～30>			<目標量:20～30>			65	63.7	255%	62.6
うち動物性(g)							34.7	33.1		31.2
飽和脂肪酸(g)	<目標量:7以下>			<目標量:7以下>			19.21	18.7	267%	18.12
一価不飽和脂肪酸(g)							24.89	24.14		22.87
多価不飽和(n-6系)(g)	(目安量:11)			(目安量:9)			11.02	11.06	111%	11.22
多価不飽和(n-3系)(g)	(目安量:2.2)			(目安量:1.7)			2.07	2.18	112%	2.57
コレステロール(mg)							353	325		349
炭水化物(g)							237.5	244.5		249.8
食物繊維(g)	<目標量:22以上>			<目標量:18以上>			16.3	17	85%	18.8
水溶性(g)							3.1	3.2		3.7
不溶性(g)							9.6	10.2		11.8

◆「3大栄養素」という語は、それに属さない栄養素(ビタミン、ミネラル、ファイトケミカルなど)を軽視しがちになるため、あまり使って欲しくない語ではあるが、あくまで量的に多く摂る栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)を一言で表現したい場合に便利であるため使うのだと解釈してほしい。

◆上表の左側～中央は、「日本人の食事摂取基準」に挙げられている数値であり、上表の右側は実際に摂っていた「栄養素等摂取量」である。そして、右端から2列目に、推奨量または目標量または目安量に対する「充足率」(40～49歳の男女の平均値)を算出して記入した。この数値は、摂る必要があると考えられている栄養素の量と、実際に食餌から摂られた当該栄養素の量との対比である。これを見ると、何がどれほど足りていないのか、または摂り過ぎであるのかが判る。

◆「**タンパク質**」は、栄養分野では「たんぱく質」と書かれる。推奨量は自分の体重の数値に「g(グラム)」を付けた量であると考えておけば結構である。実際に摂られていたタンパク質の推奨量に対する割合を算出した「充足率」は**122%**であり、平均的には満たされていると言える。

◆しかし、「**脂質**」の「充足率」は**255%**であり、これは過剰であり健全だとは言えない。しかも、「**飽和脂肪酸**」の「充足率」が**267%**であるため、過剰であって健全でないことの証になる。

◆一方、必須脂肪酸の一つであるリノール酸を含む**n-6系(ω6系)**多価不飽和脂肪酸の「充足率」は**111%**であり、決して多過ぎることは無く、普通に満たされていると捉えることができる。また、必須脂肪酸の一つであるα-リノレン酸を含む**n-3系(ω3系)**多価不飽和脂肪酸の「充足率」は**112%**であり、これも普通に満たされていると言えるが、厚生労働省による**目安量が少な過ぎる**のではないかと考えられる。

◆「**炭水化物**」の摂取について特に気になるのは「**食物繊維**」の「充足率」であり、それは**85%**である。元々、厚生労働省による**目標量も少な目**であるため、意欲的に摂取すべきであると言える。