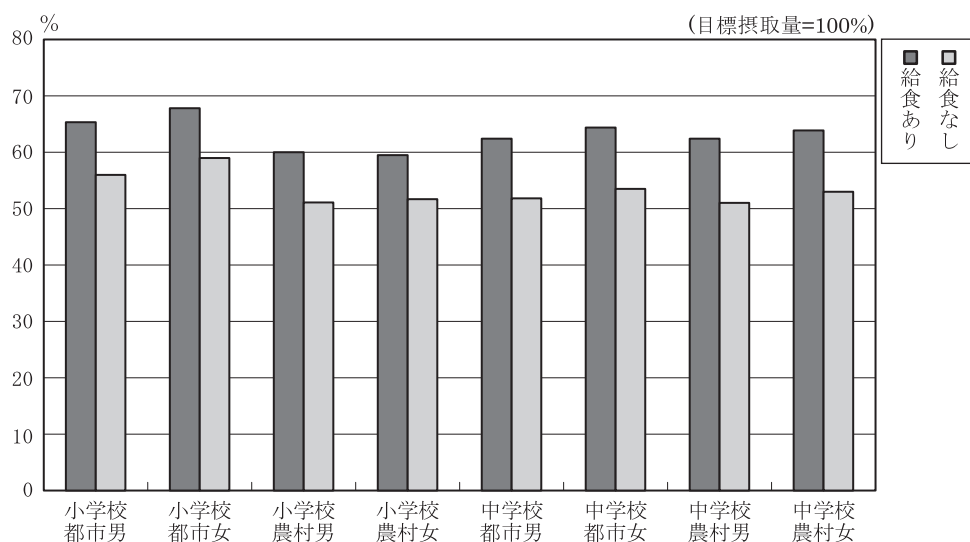


## 10. 食物繊維摂取量

### (1) 1日の目標摂取量に対する充足率（1日分）

——給食のある日は1日の目標摂取量の70%以下、ない日は60%以下——

食物繊維の1日の目標摂取量は、エネルギー所要量1000kcalあたり10gとして、小学校男子22.5g、小学校女子20.5g、中学校男子25.5g、中学校女子23.0gとした。食物繊維の充足率を図Ⅱ-10-1に示した。学年、男女、地域別の群間で差はなく、どの群も1日の目標摂取量をはるかに下回る充足率であった。給食のない日は、特に低かった。

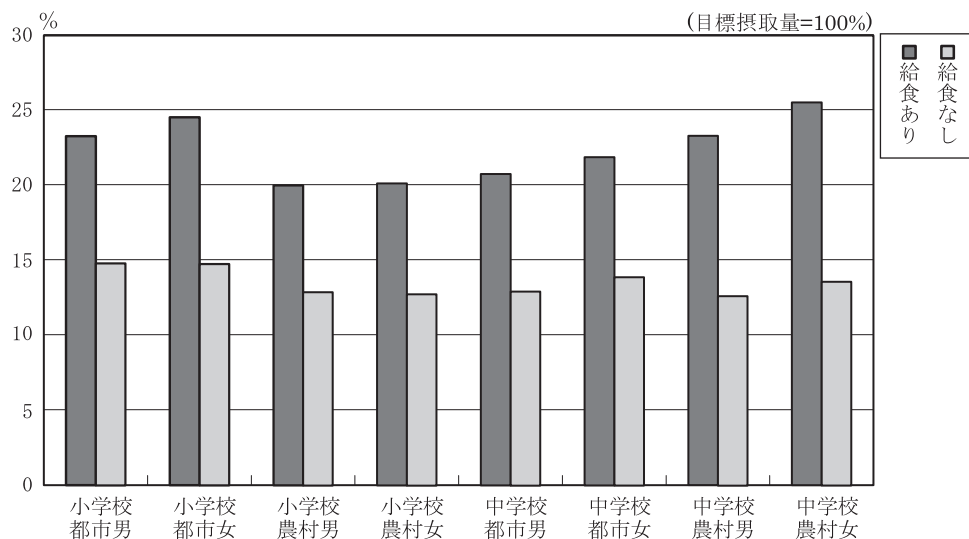


図Ⅱ-10-1 食物繊維摂取量の充足率（1日分）

(2) 1日の目標摂取量に対する充足率（昼食のみ）

——給食がない日の食物繊維摂取量は目標摂取量の15%以下と低かった——

学校給食の食物繊維の目標値は、1日の目標摂取量の32～36%とされている。給食のある日、給食のない日ともに昼食での食物繊維摂取量は、充足されていない。

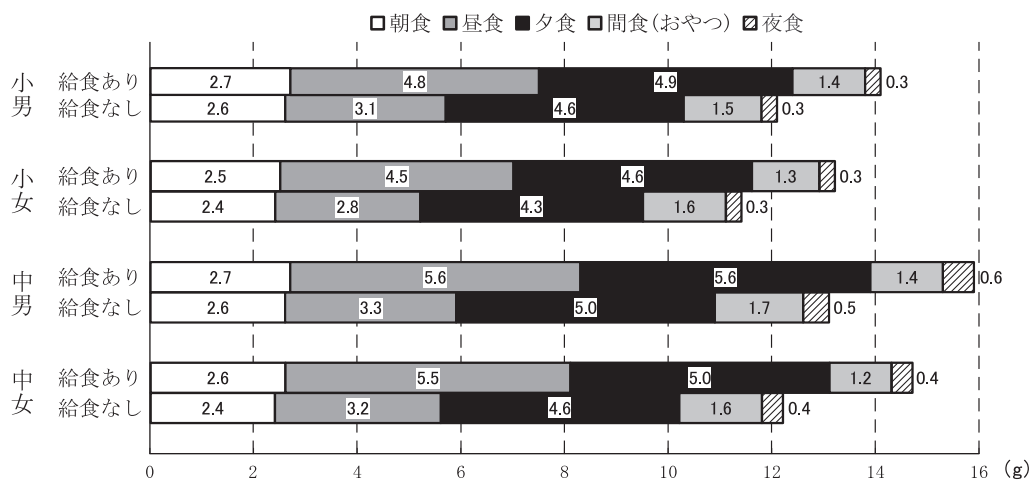


図Ⅱ-10-2 食物繊維摂取量の充足率（昼食のみ）

### (3) 食事の種類別摂取状況

——学校給食は食物繊維の摂取に貢献しているが、それでも総摂取量は低かった——

食物繊維摂取量が低いことは日本全体の問題であり、多くの生活習慣病の原因ともなっていると考えられている。学校給食は、図Ⅱ-10-3に示すとおり食物繊維の摂取に貢献している。



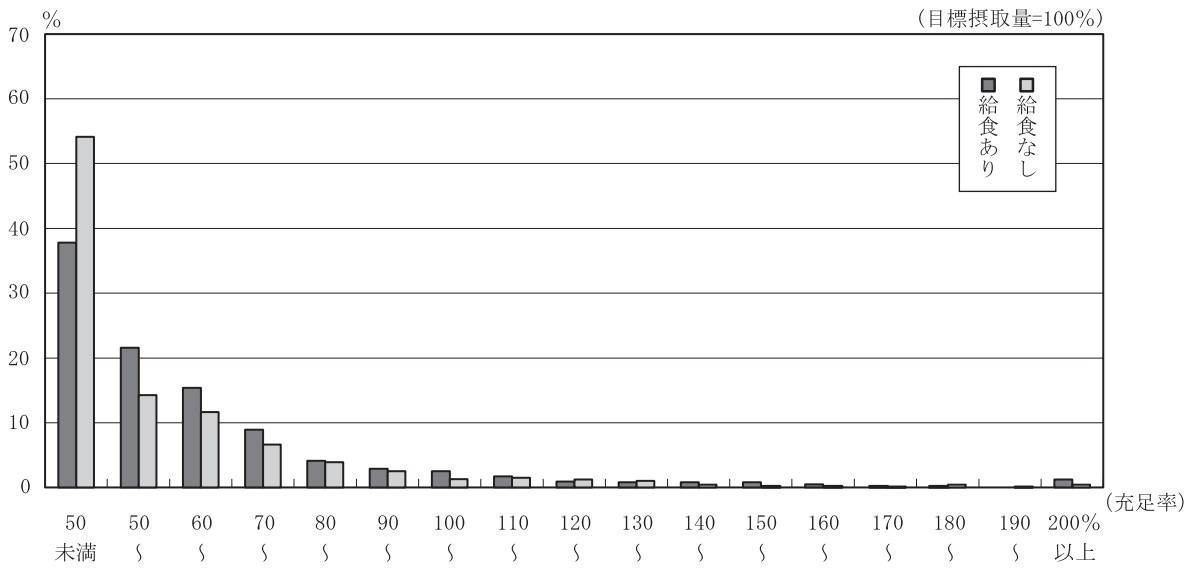
図Ⅱ-10-3 各食事・間食(おやつ)・夜食からの食物繊維摂取量

(4) 摂取量の充足率の分布

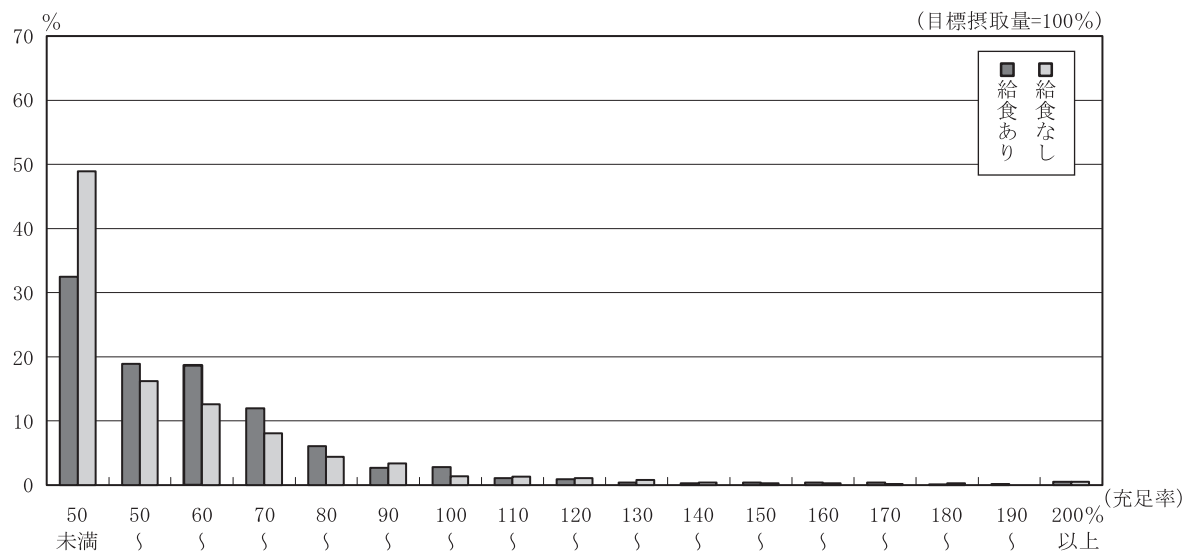
——摂取量が1日の目標摂取量100%を満たす児童生徒は、全体の1割程度

特に給食のない日は、1日の目標摂取量の50%未満の児童生徒の割合が50%以上——

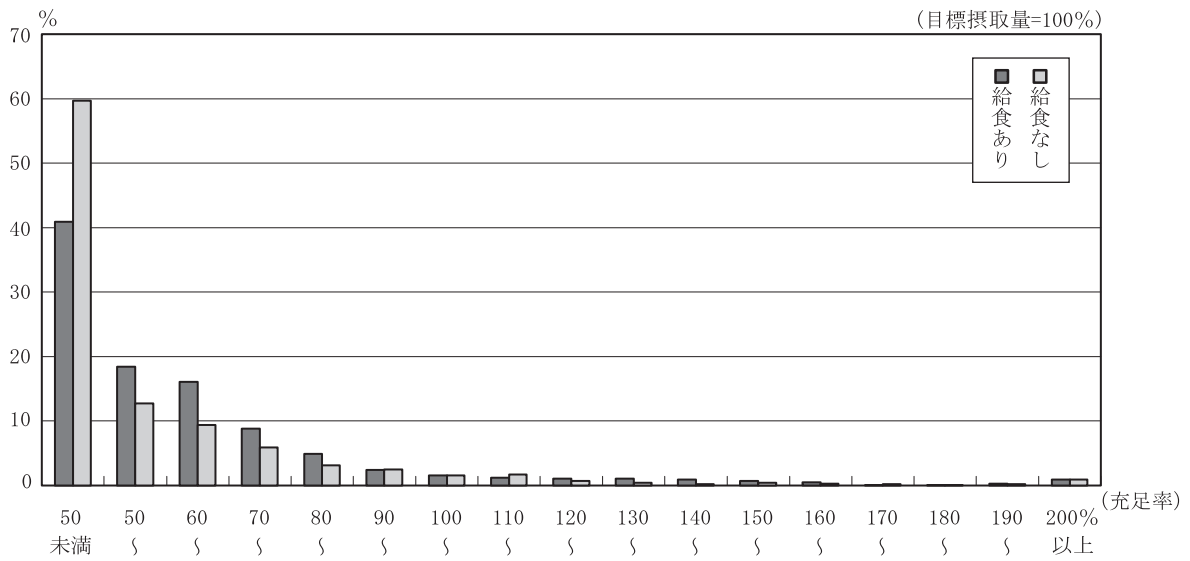
給食のある日とない日の食物繊維摂取量の分布を学年別、男女別に図Ⅱ-10-4～7に示した。食物繊維の摂取量は、一般に低い児童生徒が多かったが、給食のない日の摂取量は目標摂取量の50%未満の児童生徒が50%以上もいた。



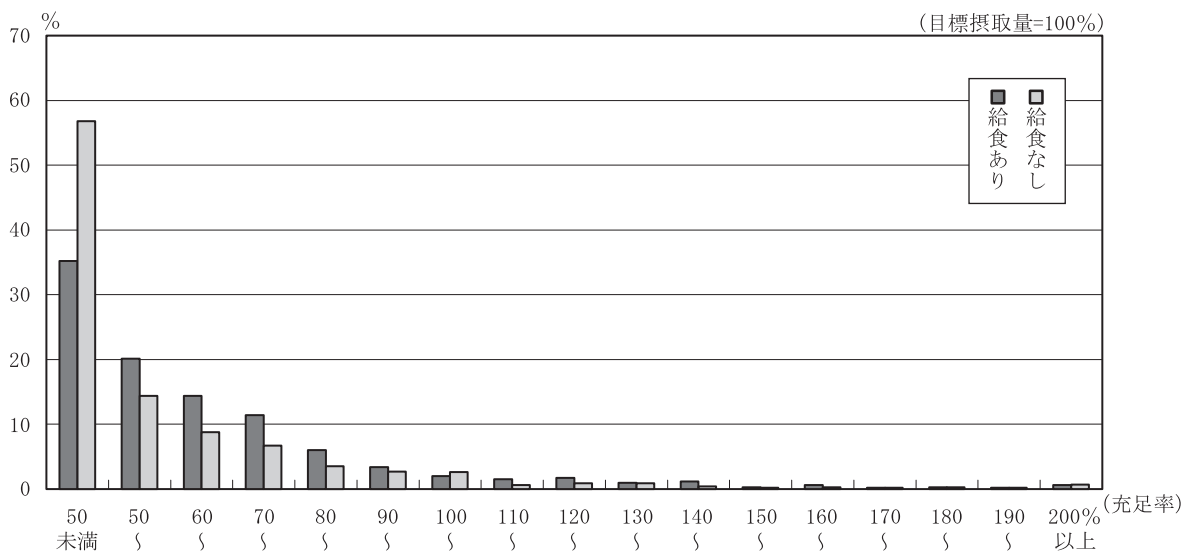
図Ⅱ-10-4 食物繊維摂取量の分布 (小学校 男)



図Ⅱ-10-5 食物繊維摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-10-6 食物繊維摂取量の分布 (中学校 男)



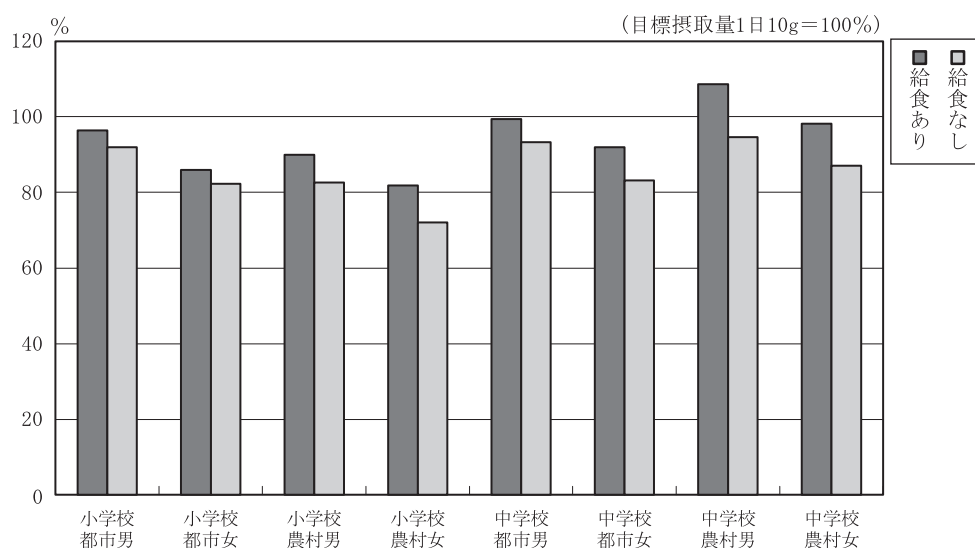
図Ⅱ-10-7 食物繊維摂取量の分布 (中学校 女)

## 11. 食塩摂取量

### (1) 1日の目標摂取量に対する割合（1日分）

——大部分の児童生徒の食塩摂取量は目標としている1日10g以下で望ましい傾向——

食塩摂取量は生活習慣病との関係から低いほうが望ましいとされている。どの群においても目標がほぼ達成されているといえる。しかし、日本中で共通の食品成分表を用いて計算されているので、調味料や加工食品等は、実際の食塩相等量を正確に反映しないことがある。それゆえ、本調査の結果は目安として考えるべきであろう。

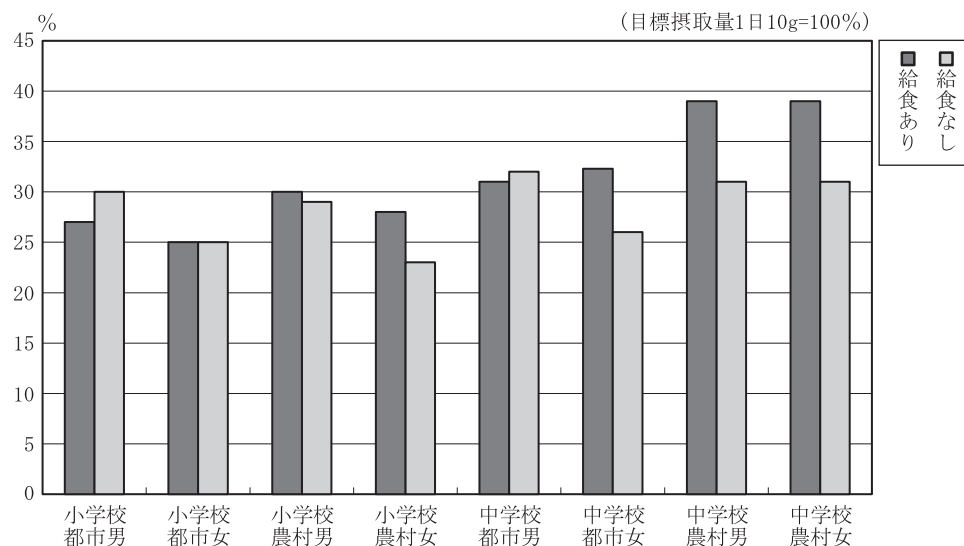


図Ⅱ-11-1 食塩摂取量の割合（1日分）

(2) 1日の目標摂取量に対する割合（昼食のみ）

——食塩摂取量は、目標値に近い——

昼食からの食塩摂取量は、図Ⅱ-11-2のとおり学校給食の有無にかかわらず一日の目標摂取量10gの23～39%にあり、望ましい傾向にあった。



図Ⅱ-11-2 食塩摂取量の割合（昼食のみ）

### (3) 食事の種類別摂取状況

——塩分の摂取量は10g以下で望ましい傾向——

学校給食の食塩の目標摂取量は4g以下、これが困難な場合は6g以下とされていた。平成15年の改訂では3g以下になった。今回の結果は、摂取量が目標の10g以下であり、望ましい傾向にあることを示している。

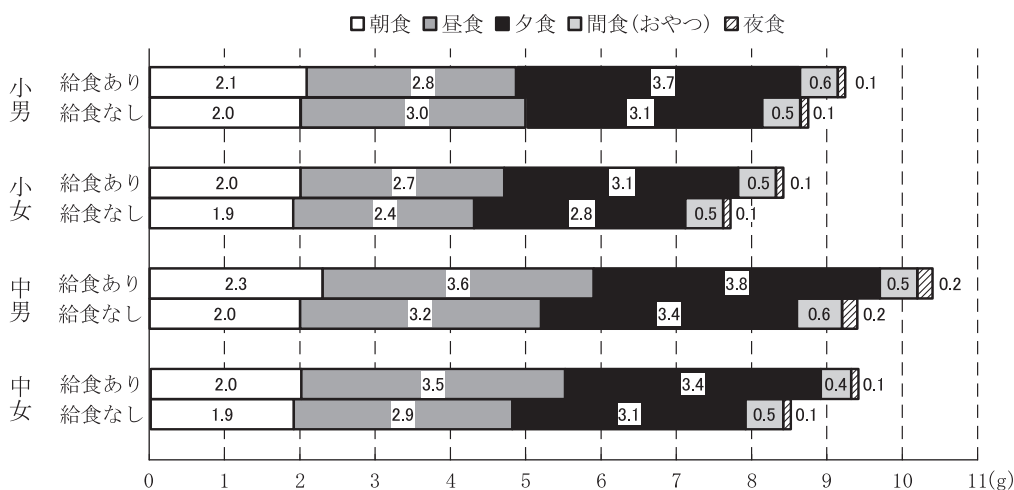


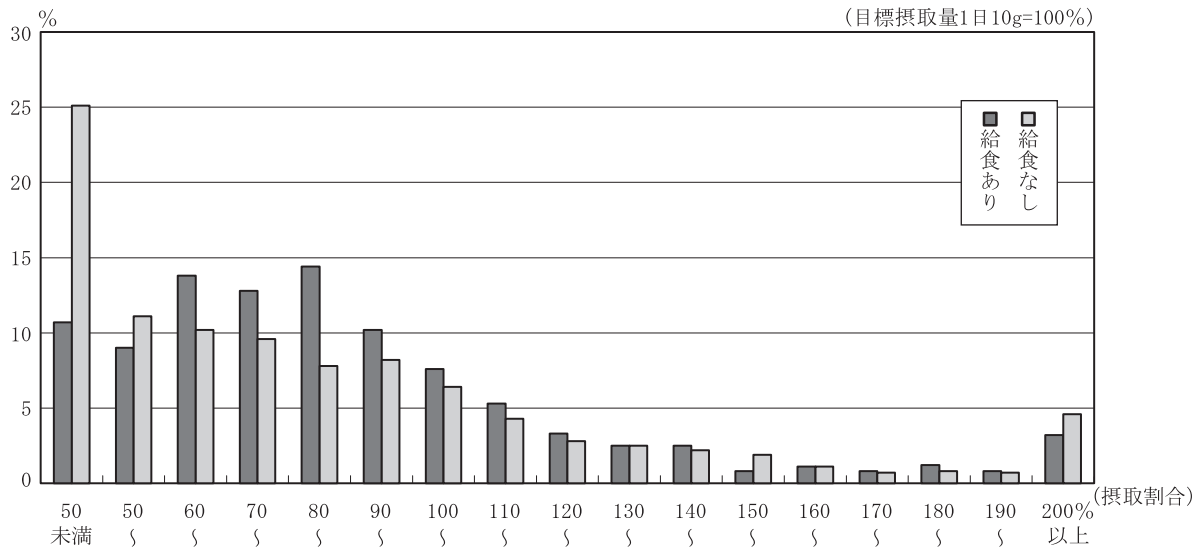
図 II-11-3 各食事・間食(おやつ)・夜食からの食塩摂取量



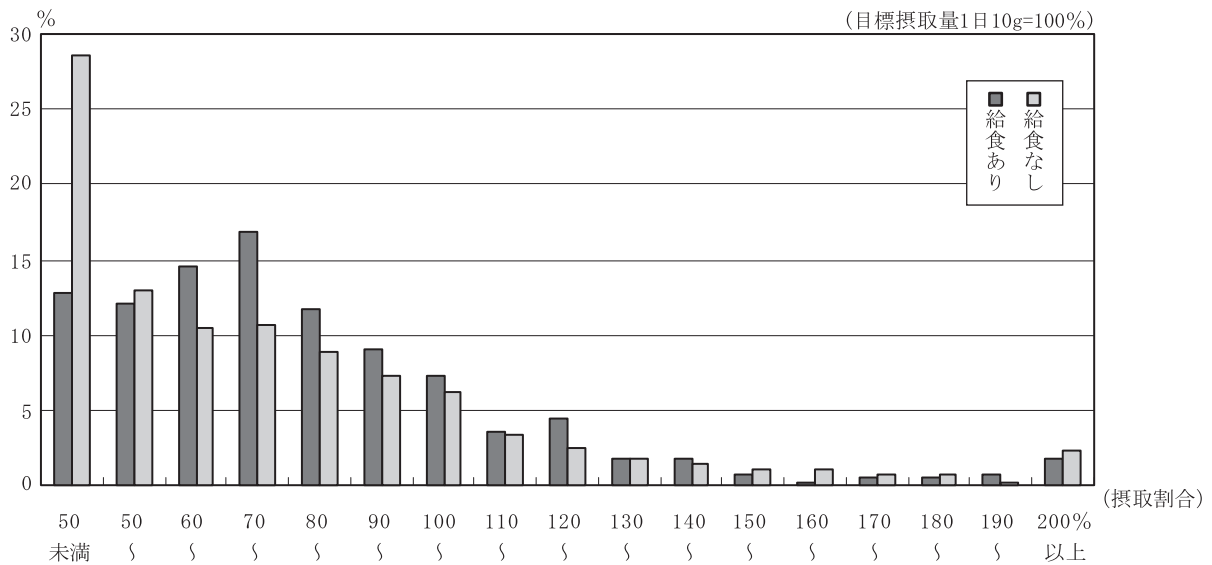
(4) 摂取量の割合の分布

——食塩摂取量が低い児童生徒が多いことは望ましい傾向——

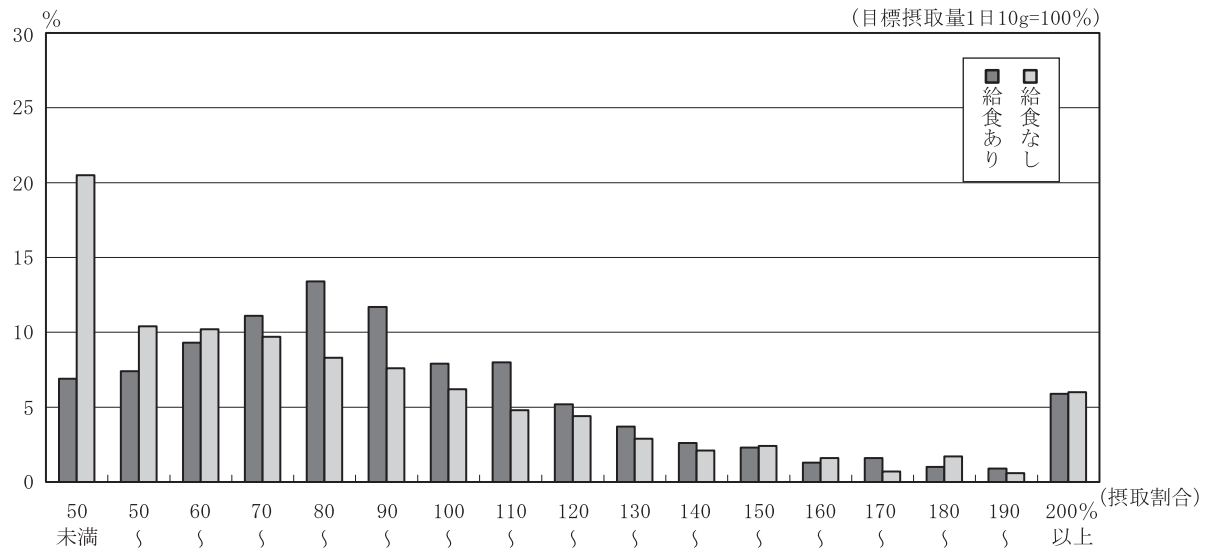
図Ⅱ-11-4～7に学年別、性別に給食のある日とない日の食塩摂取量の分布を示した。食塩の摂取量が目標摂取量の50%未満の児童生徒が多いことは興味深い。児童生徒が、低い食塩濃度に適応していることを示唆している。



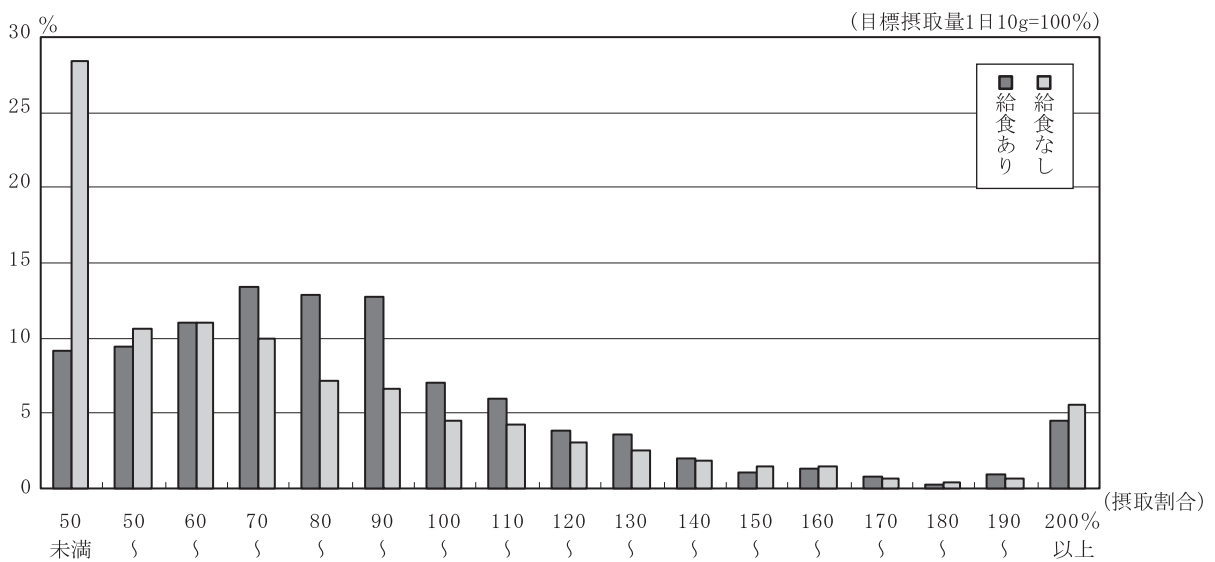
図Ⅱ-11-4 食塩摂取量の分布 (小学校 男)



図Ⅱ-11-5 食塩摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-11-6 食塩摂取量の分布 (中学校 男)



図Ⅱ-11-7 食塩摂取量の分布 (中学校 女)