

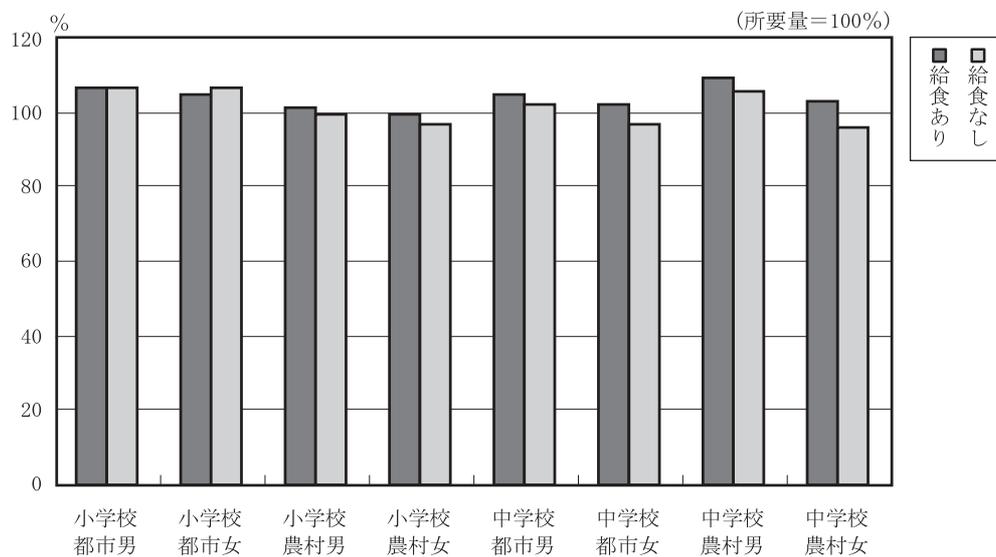
2. エネルギー・栄養素の摂取状況

1. エネルギー摂取量

(1) 1日の所要量に対する充足率（1日分）

——エネルギー摂取量は所要量にほぼ近かった——

エネルギー摂取量は、男子では給食のある日とない日、ともに1日の所要量よりやや高かったが、両日の差はあまり見られなかった。一方、女子は給食のある日は、ほぼ1日の所要量を充足していたが、給食のない日の摂取量は1日の所要量をやや下回っていた。都市部と農村部の間にあまり差はなかった。

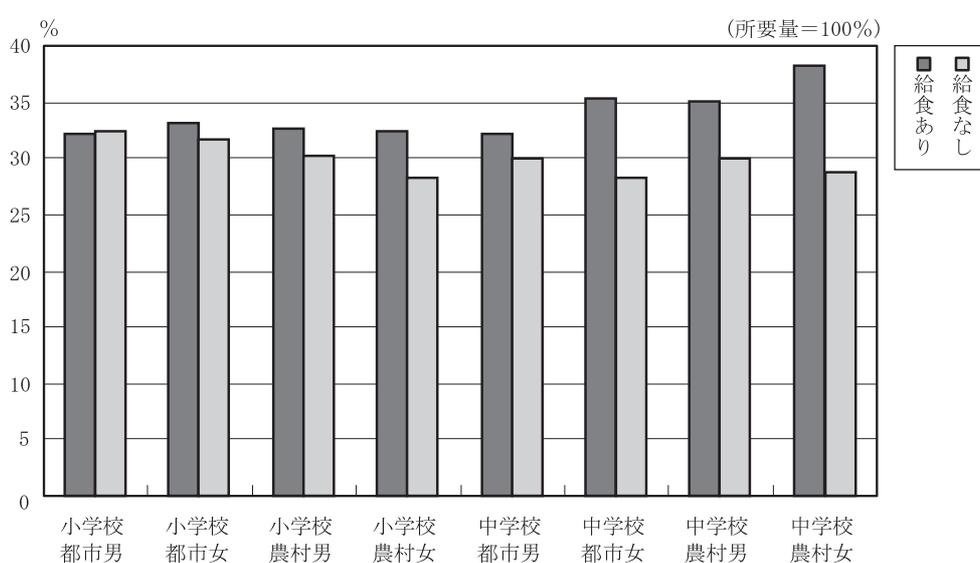


図Ⅱ-1-1 エネルギー摂取量の充足率（1日分）

(2) 1日の所要量に対する充足率（昼食のみ）

——学校給食のエネルギー所要量は1日の所要量の34～35%で、
給食のある日は所要量に近かった——

学校給食のエネルギー所要量は1日の所要量の34～35%（平成7年文部科学省学校給食実施基準）とされている。今回の結果では学校給食からのエネルギー摂取量は32～38%の範囲にあった。給食のない日の昼食からのエネルギー摂取量は、28～32%であった。特に中学生女子の摂取量は、給食のある日とない日の差が顕著であった。地域での差はみられなかった。

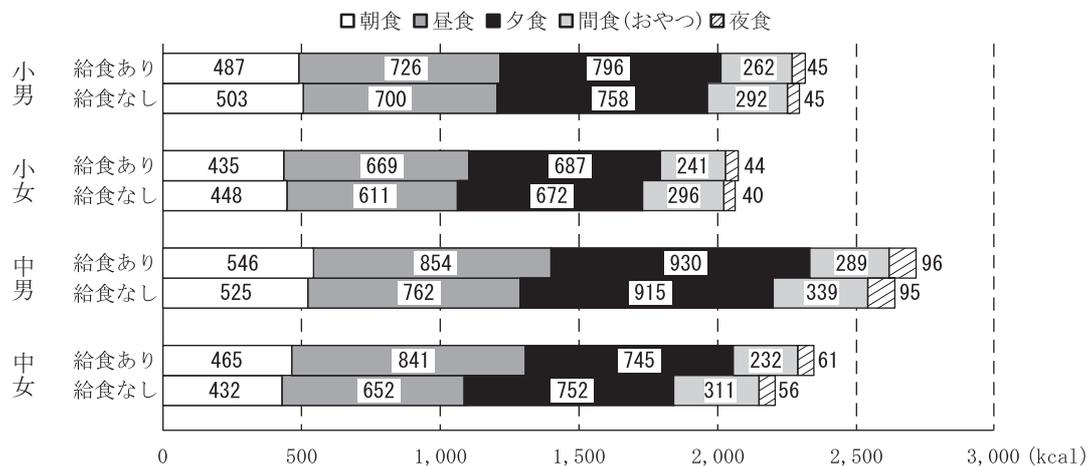


図Ⅱ-1-2 エネルギー摂取量の充足率（昼食のみ）

（注）「給食なし」の充足率は、表Ⅲ-1-1の第2日昼食の数値と表Ⅰ-4日本人の栄養所要量から算出した。以下昼食のみについては、他の栄養素においても同様に算出した。

(3) 食事の種類別摂取状況

——間食（おやつ）からのエネルギー摂取は、給食のない日は、
給食のある日より多く摂取していた——

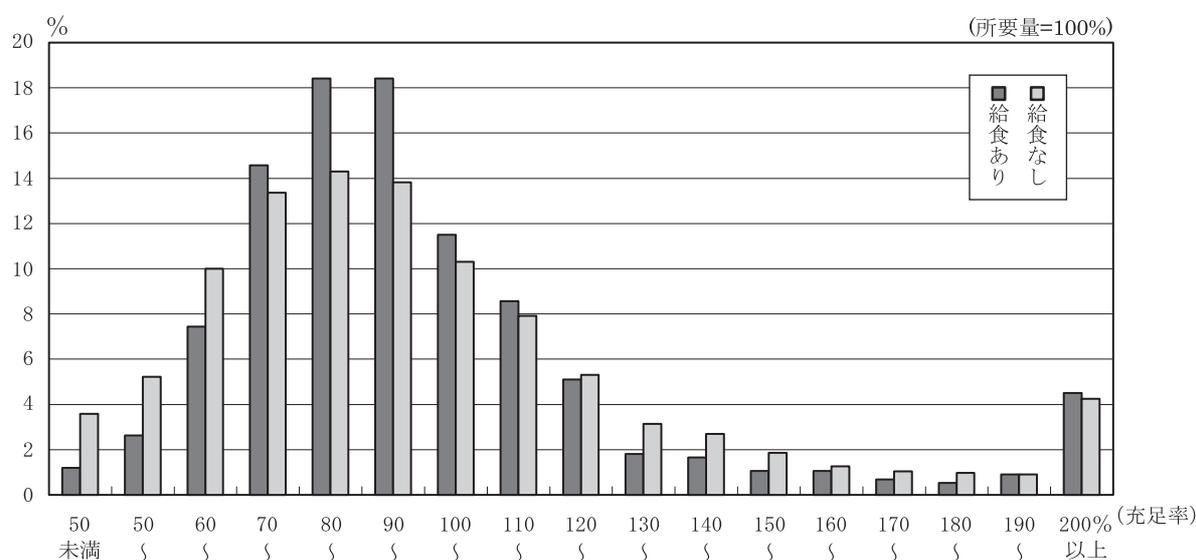


図Ⅱ-1-3 各食事・間食（おやつ）・夜食からのエネルギー摂取量

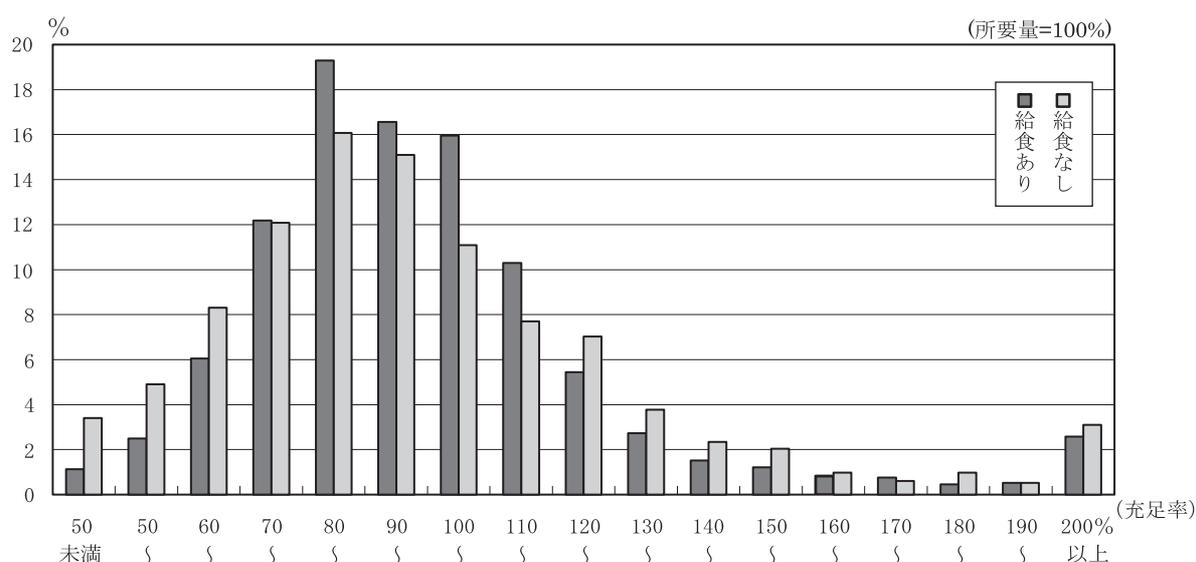
(4) 摂取量の充足率の分布

——エネルギー摂取量の低い児童生徒が多く、特に女子中学生で多かった——

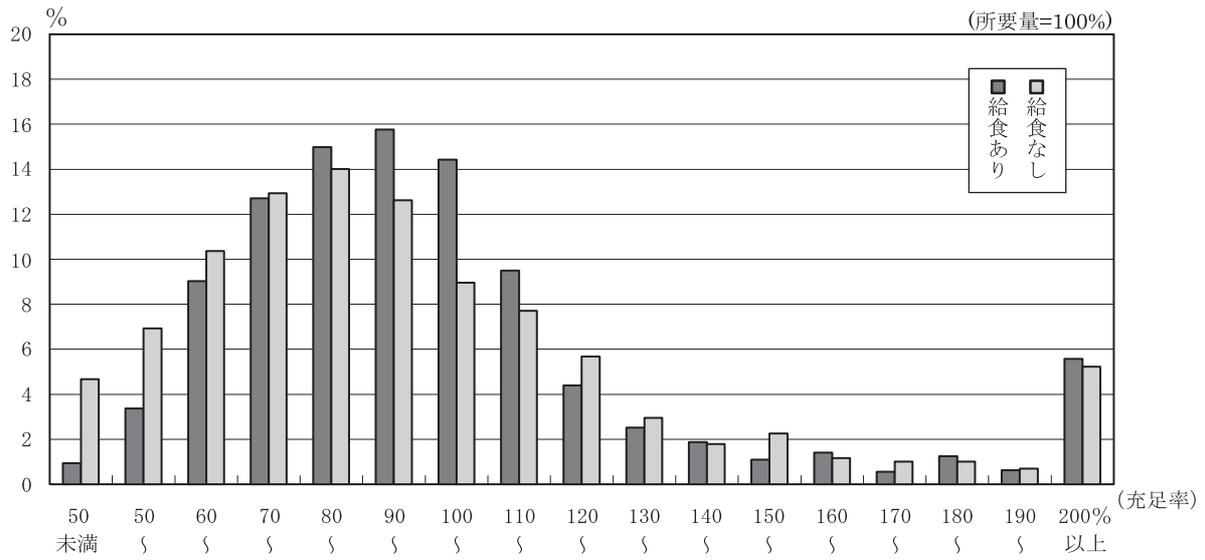
図Ⅱ-1-1でみた1日の平均摂取量は、ほぼ所要量を満たしていたが、分布をみると摂取量の低い児童生徒から高いものまで幅が広がった。給食のある日の摂取量は、1日の所要量の80～100%未満にピークがあった。給食のない日のピークは、70～100%未満であり、分布は給食のある日よりも広がりが大きかった。特に中学女子では給食のない日の摂取量が1日の所要量の70%未満のものが40%以上いた。



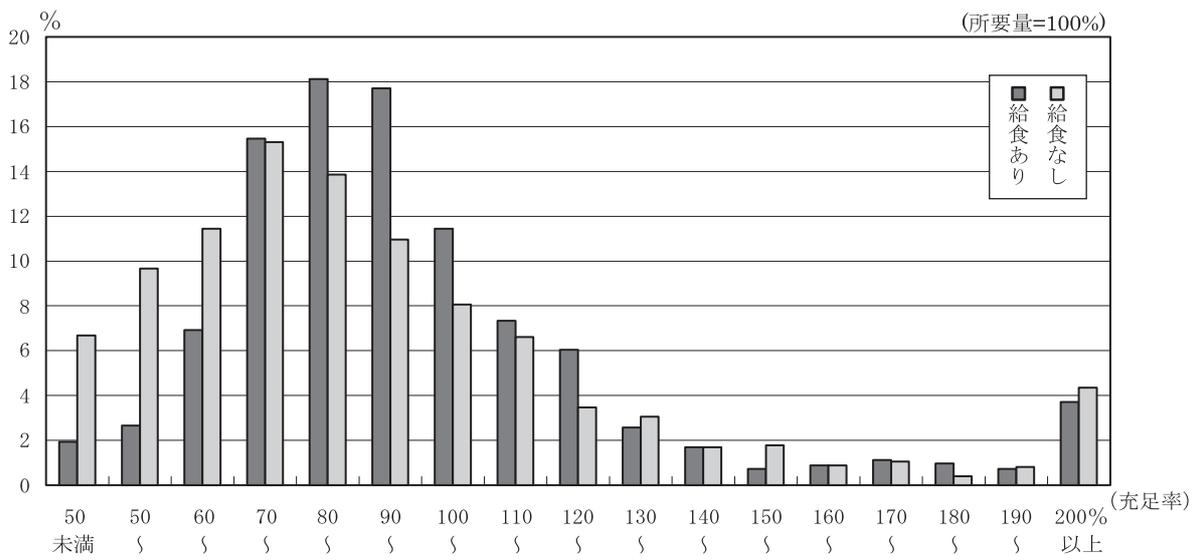
図Ⅱ-1-4 エネルギー摂取量の分布 (小学校 男)



図Ⅱ-1-5 エネルギー摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-1-6 エネルギー摂取量の分布 (中学校 男)



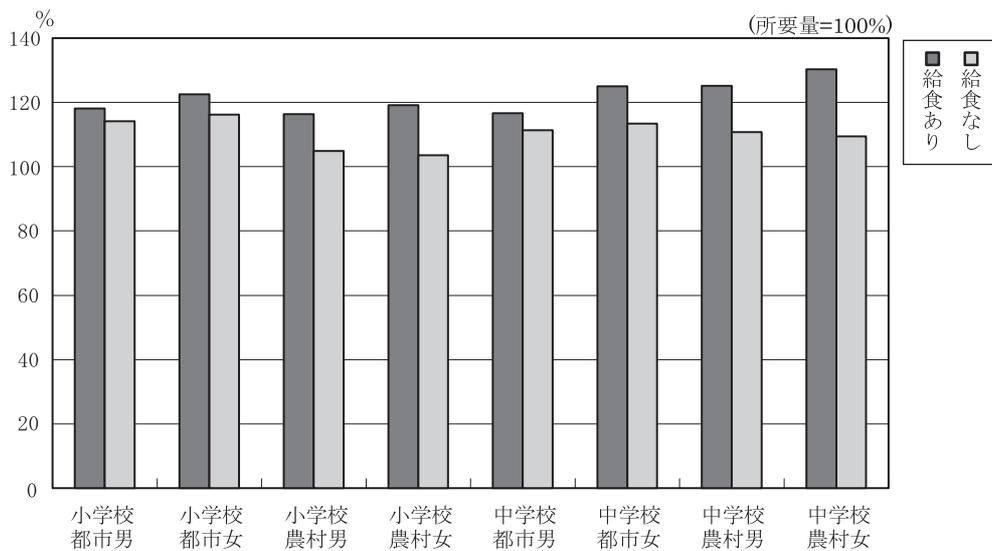
図Ⅱ-1-7 エネルギー摂取量の分布 (中学校 女)

2. たんぱく質摂取量

(1) 1日の所要量に対する充足率（1日分）

——たんぱく質の摂取量は十分であった——

男女、都市部と農村部の間に差はみられなかった。給食のある日は116～130%、給食のない日は103～116%であり、たんぱく質は十分摂取されていた。

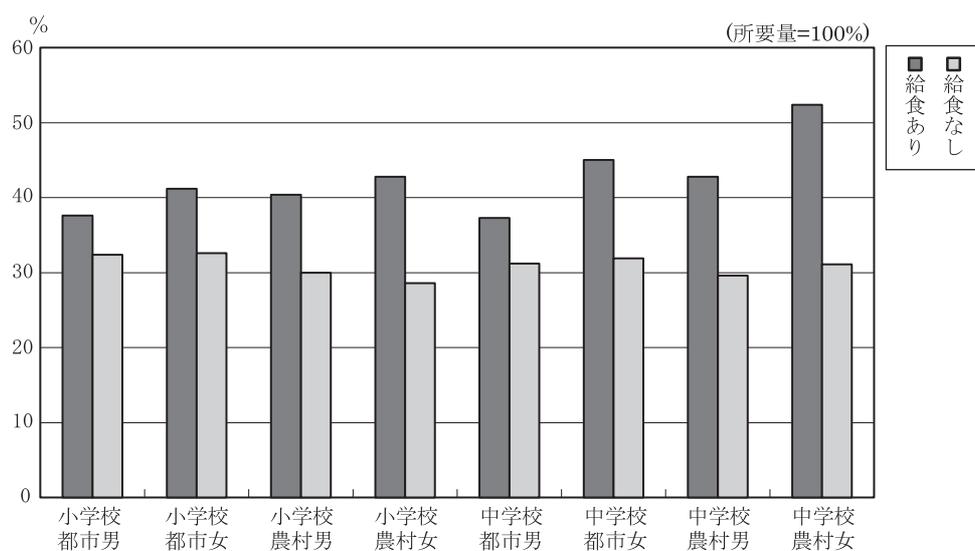


図Ⅱ-2-1 たんぱく質摂取量の充足率（1日分）

(2) 1日の所要量に対する充足率（昼食のみ）

——学校給食のたんぱく質所要量は1日の所要量の38～40%であり、
給食のある日で約40%であり、給食のない日では約30%とやや低かった——

学校給食のたんぱく質の所要量は1日の所要量の38～40%とされているが、学校給食で約40%、
給食のない日は約30%であった。地域差はほとんどなかった。

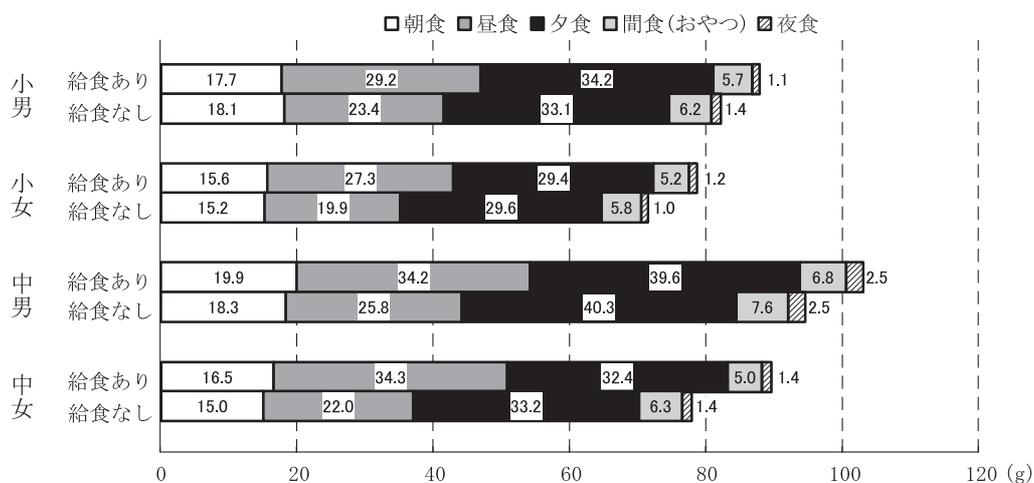


図Ⅱ-2-2 たんぱく質摂取量の充足率（昼食のみ）

(3) 食事の種類別摂取状況

—— 1日のたんぱく質摂取量は、学校給食に左右されていた——

給食のある日とない日の各食事・間食（おやつ）・夜食からのたんぱく質摂取量（g）の内訳は図Ⅱ－２－３のとおりである。朝食、夕食等では両日の摂取量の差は小さかったが、昼食のたんぱく質摂取量は給食のある日とない日に差があり、学校給食からのたんぱく質摂取量が1日のたんぱく質摂取量に大きく左右していた。

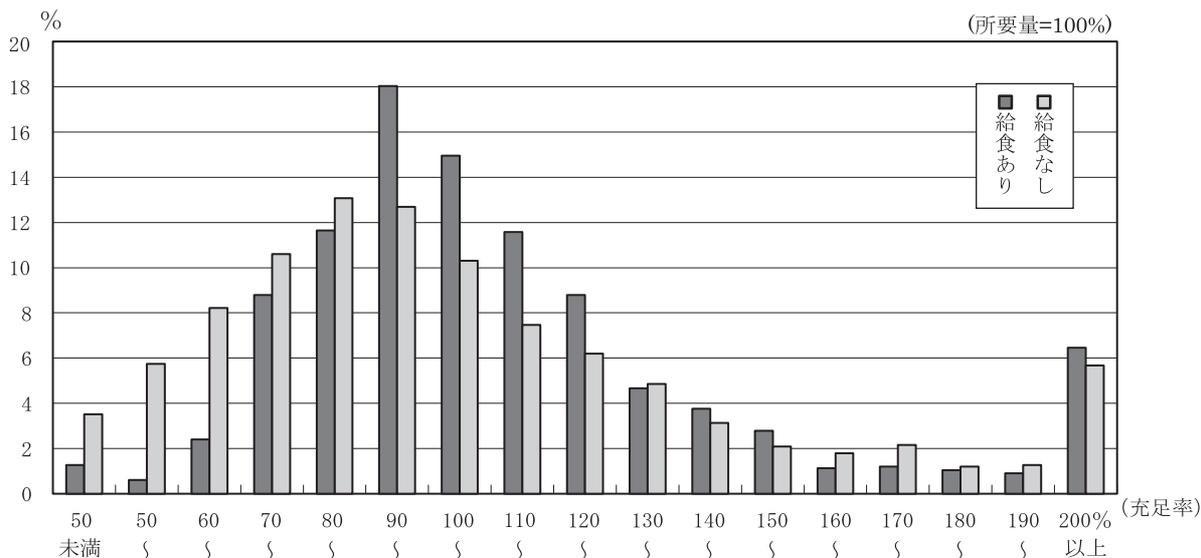


図Ⅱ－２－３ 各食事・間食（おやつ）・夜食からのたんぱく質摂取量

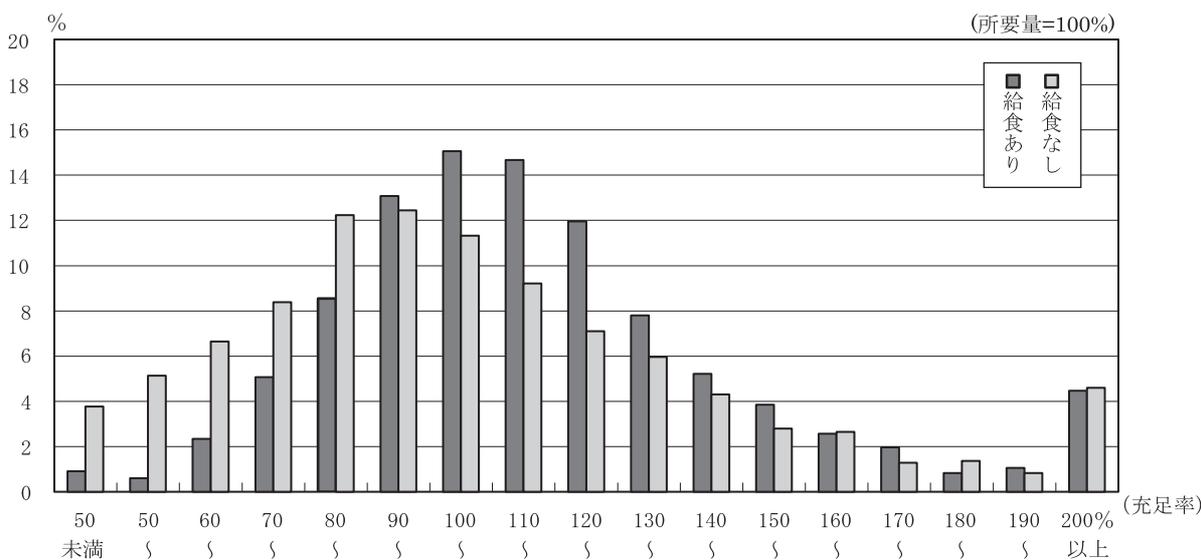
(4) 摂取量の充足率の分布

——給食のない日のたんぱく質摂取量の分布は、給食のある日よりもばらつきが大きかった——

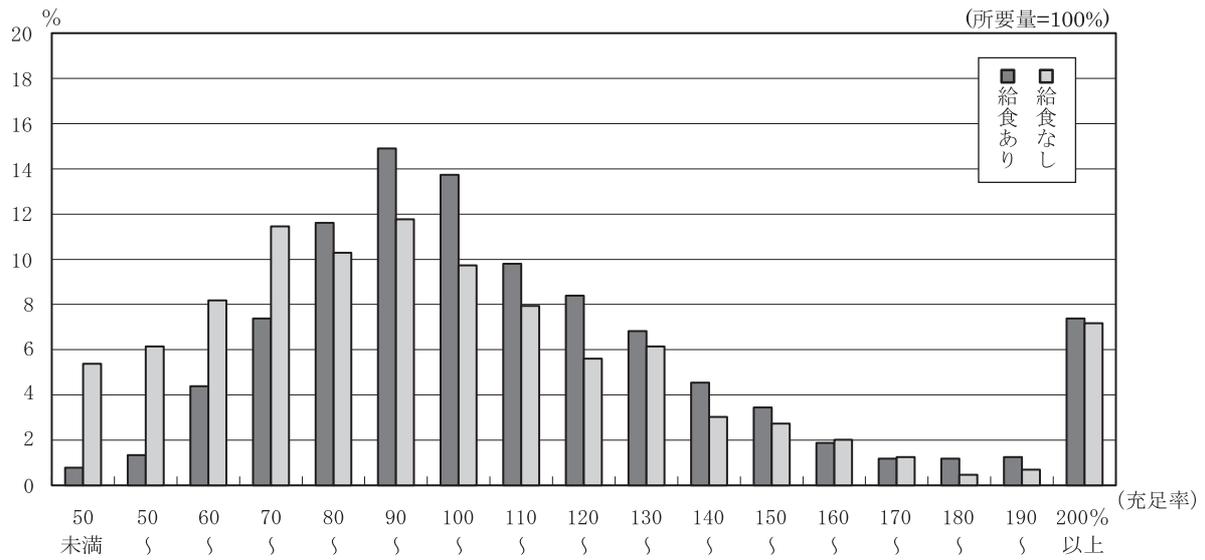
給食のある日の分布は、幅が狭く90～100%の充足率の児童生徒が多かった。それに対し給食のない日は、個人間のばらつきが大きく、また、摂取量のピークは80～100%未満にあった。



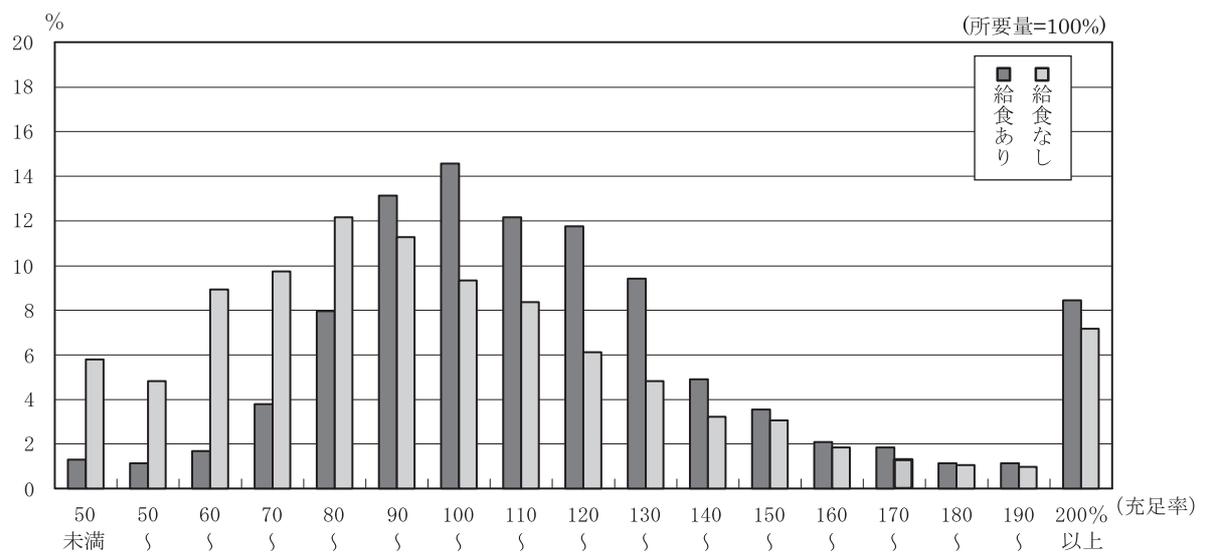
図Ⅱ-2-4 たんぱく質摂取量の分布 (小学校 男)



図Ⅱ-2-5 たんぱく質摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-2-6 たんぱく質摂取量の分布 (中学校 男)



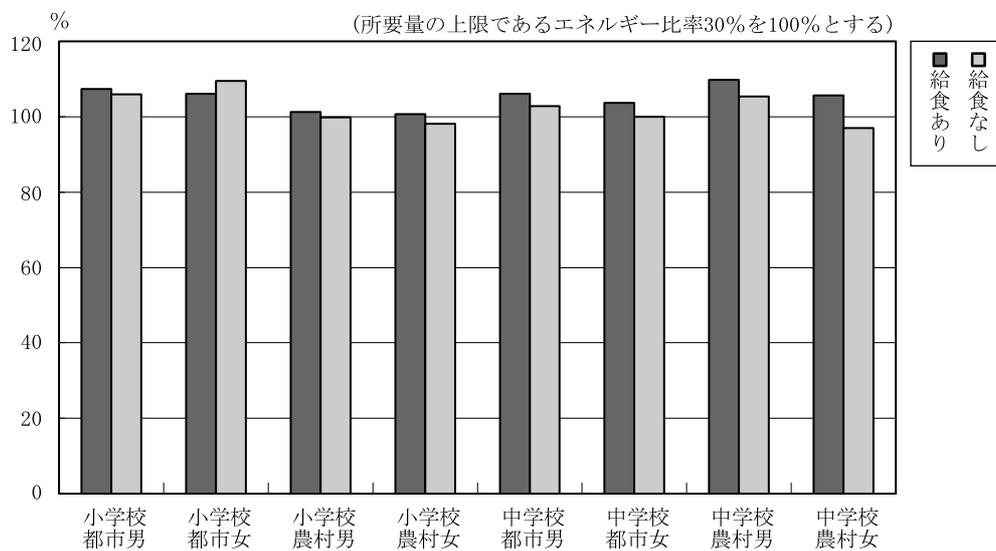
図Ⅱ-2-7 たんぱく質摂取量の分布 (中学校 女)

3. 脂質摂取量

(1) 1日の所要量に対する充足率（1日分）

—— 1日の平均脂質摂取量は、一部を除いて所要量上限値以上であった——

図Ⅱ－3－1の脂質摂取量（%）は、摂取量（g）をこの年齢層の所要量（総エネルギー摂取量の25～30%）の上限値（30%）に該当する脂質の量（g）で割って求めたものである。摂取量は両測定日ともほぼ所要量の上限であった。平均脂質摂取量は、一部を除いて所要量上限値以上であった。

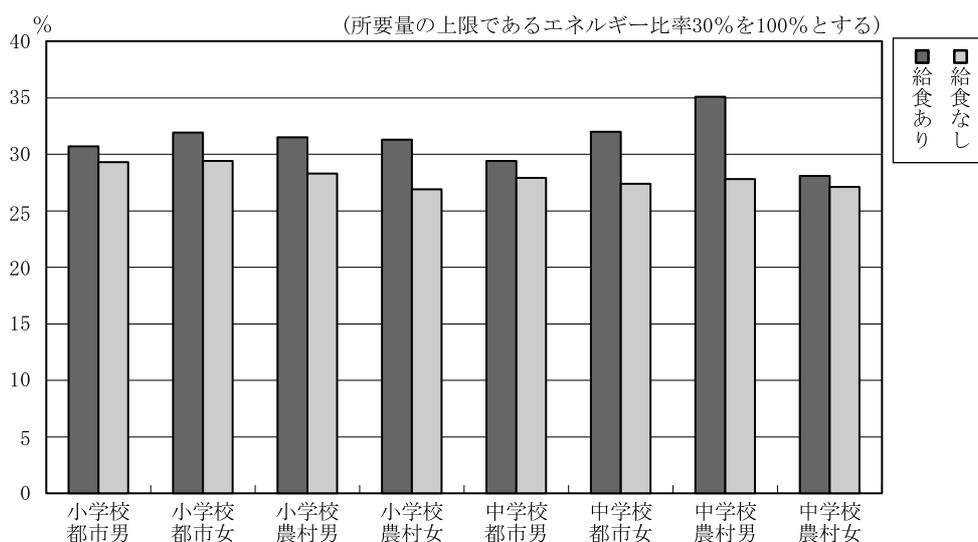


図Ⅱ－3－1 脂質摂取量の充足率（1日分）

(2) 1日の栄養所要量に対する充足率（昼食のみ）

——学校給食での脂質摂取量は1日の脂質摂取量の約30%、
給食のない日は25～28%であった——

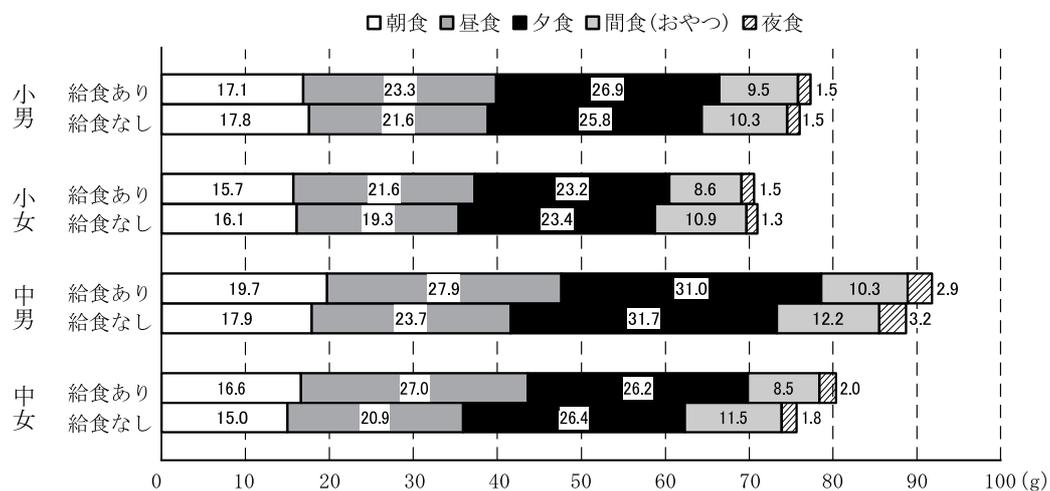
図Ⅱ－3－2に示すように、学校給食の脂質エネルギー比率は、1日総エネルギー摂取量の約30%であった。給食のある日のほうが摂取量はやや多かった。



図Ⅱ－3－2 脂質摂取量の充足率（昼食のみ）

(3) 食事の種類別摂取状況

——給食のある日の3食からの脂質摂取量は、給食のない日より少し高かった——

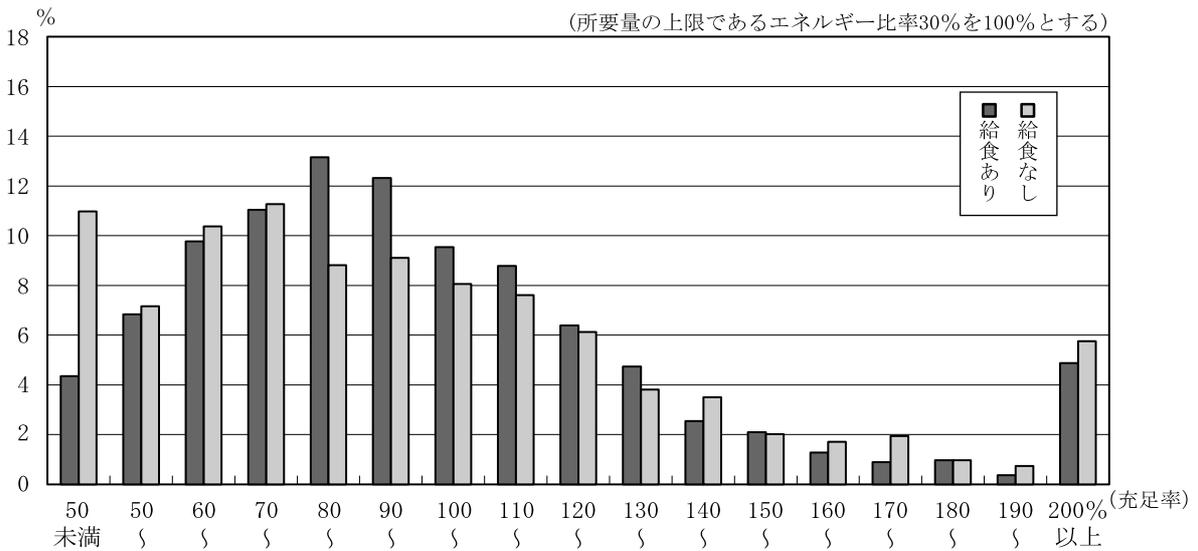


図Ⅱ-3-3 各食事・間食(おやつ)・夜食からの脂質摂取量

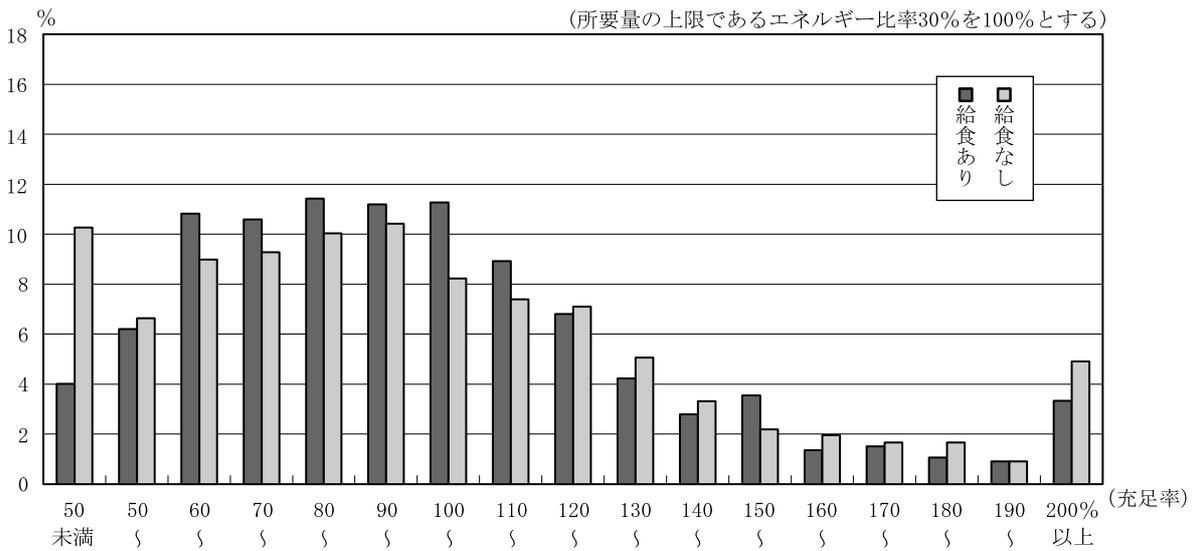
(4) 摂取量の充足率の分布

——脂質エネルギー比率の上限を超えるものは約40%、給食のない日は脂質
 摂取量の個人差が大きく、最大所要量の50%未満の者が10%以上いた——

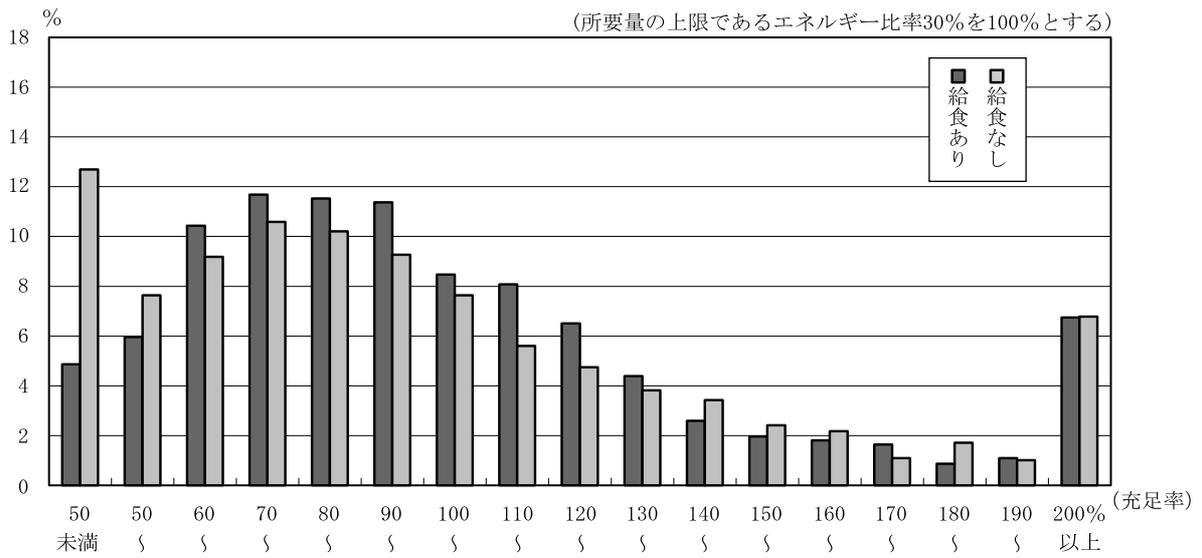
上限を超えた脂質摂取量の児童生徒が両日とも約40%である一方、給食のない日は、最大所要量の50%未満の者が10%以上いた。学年、性別による違いはみられなかった。



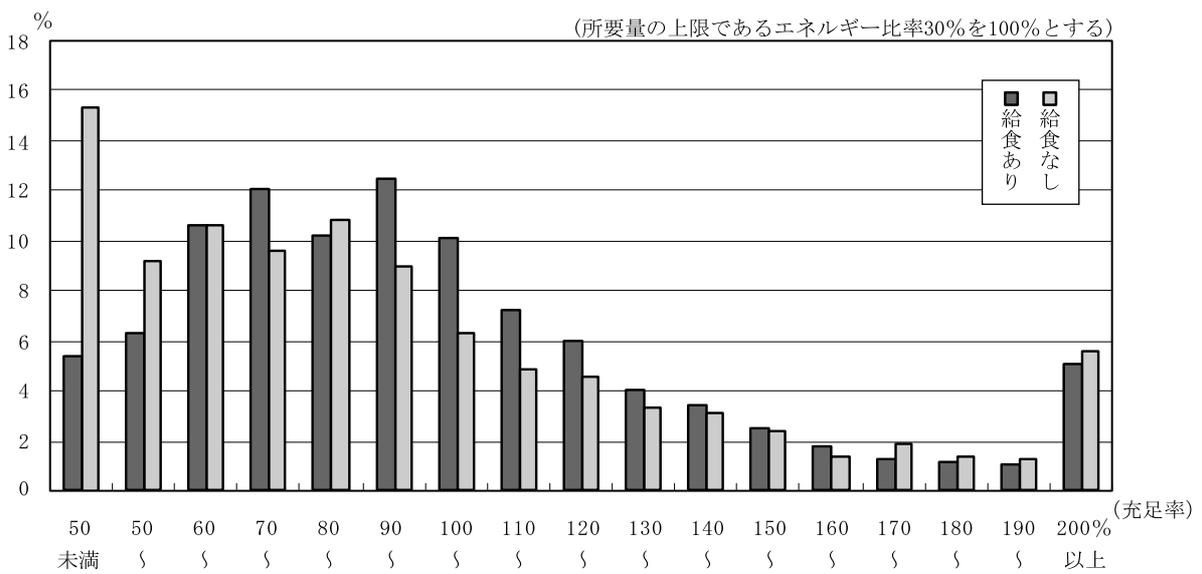
図Ⅱ-3-4 脂質摂取量の分布 (小学校 男)



図Ⅱ-3-5 脂質摂取量の分布 (小学校 女)



図Ⅱ-3-6 脂質摂取量の分布 (中学校 男)



図Ⅱ-3-7 脂質摂取量の分布 (中学校 女)