

青果物摂取 さらに減少

国民健康・栄養調査

野菜 247
μグラ、
果実 88
μグラ

国の推奨には程遠く

わが国国民の青果物摂取量は減少の一途にある。厚生労働省が発表した2023年「国民健康・栄養調査」の食品群別摂取量（5305人調査）によると、野菜類の1人あたり平均摂取量は247.0g（前年262.5g）、果実類も88.4g（同92.5g）と減少した。「20歳以上」（4472人調査）に絞っても野菜256.0g（270.3g）、果実類92.9g（96.1g）にとどまっている。年代では全体および男女別とも40歳代までの摂取が少なく、高齢化するに伴い増加がみられる。ただ、国が推奨する1日野菜350g、果実200gには、ほど遠い。

2023年「国民健康・栄養調査」の食品群別摂取量（1日当たり平均値）

	食品群	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳以上	20歳以上
男女計	野菜類	247.0	133.8	212.8	235.4	221.8	231.1	229.3	248.2	267.2	286.2	271.8	256.0
	緑黄色野菜	77.6	50.9	65.7	77.3	61.6	69.6	66.9	74.1	81.0	94.4	97.5	79.9
	その他野菜	169.4	82.9	147.2	158.2	160.2	161.5	162.4	174.1	186.2	191.8	174.3	176.1
	果実類	88.4	76.6	59.1	62.2	44.3	49.5	49.0	67.0	99.4	142.4	155.4	92.9
	イモ類	47.9	37.1	58.1	50.6	49.5	48.7	45.9	41.4	46.0	53.1	48.1	47.4
	キノコ類	13.6	4.7	9.5	12.6	11.2	12.8	12.0	15.3	16.4	16.6	11.9	14.4
男性	野菜類	252.9	141.1	216.6	255.3	230.9	243.1	237.7	260.0	272.2	283.6	279.5	262.2
	緑黄色野菜	76.5	50.7	66.5	76.1	59.8	69.5	69.0	77.6	79.6	88.5	96.8	78.9
	その他野菜	176.4	90.4	150.1	179.2	171.1	173.7	168.7	182.4	192.6	195.2	182.7	183.3
	果実類	79.7	77.0	56.9	63.7	41.3	41.3	39.1	59.8	93.2	124.7	148.4	82.7
	イモ類	49.8	38.6	62.3	54.3	55.0	52.1	53.0	41.1	48.2	50.2	49.6	49.1
	キノコ類	13.5	4.2	9.8	15.8	8.9	12.7	12.1	15.7	17.5	15.0	12.8	14.3
女性	野菜類	241.7	125.4	209.4	216.7	211.8	219.6	222.0	238.4	262.9	288.5	266.2	250.6
	緑黄色野菜	78.5	51.2	65.0	78.4	63.6	69.7	65.0	71.1	82.3	99.9	98.0	80.9
	その他野菜	163.1	74.2	144.5	138.3	148.1	149.8	157.0	167.3	180.6	188.6	168.1	169.7
	果実類	96.2	76.0	61.1	60.8	47.7	57.4	57.6	73.0	104.8	158.8	160.6	101.9
	イモ類	46.1	35.5	54.3	47.1	43.3	45.6	39.7	41.7	44.2	55.8	46.9	45.8
	キノコ類	13.6	5.2	9.3	9.6	13.7	12.9	12.0	15.0	15.4	18.1	11.3	14.5

国民1人あたりの摂取量は、第二次世界大戦直後の1946年には、野菜は都市部で358.5g、農村部でも305.2g。一方、果実は都市

部で24.3g、農村部では19.5gと少なかった。その後、生活様式と食生活の変化に伴って野菜は徐々に減少。逆に果実は徐々に増加し、ピークの75年には193.5gまで増加した。しかし近年は、野菜は2006年の287.8g、果実は01年の132.0g以降、ほぼ一貫して減少傾向。年代別では、野菜、果実とも若年層の摂取量が少ない。