

家政学部 食物学科 管理栄養士専攻

下の表1～表3、図は、日本人の鉄摂取量に関する資料である。これらをよく読んで、問1～問3に答えよ。

表1 鉄の食事摂取基準 (mg/日)

性別	男性				女性					
	年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	月経なし		月経あり			
					推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	目安量	副容上限量
1～2 (歳)	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5 (歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25
6～7 (歳)	5.0	5.5	—	30	4.5	5.5	—	—	—	30
8～9 (歳)	6.0	7.0	—	35	6.0	7.5	—	—	—	35
10～11 (歳)	7.0	8.5	—	35	7.0	8.5	10.0	12.0	—	35
12～14 (歳)	8.0	10.0	—	40	7.0	8.5	10.0	12.0	—	40
15～17 (歳)	8.0	10.0	—	50	5.5	7.0	8.5	10.5	—	40
18～29 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	8.5	10.5	—	40
30～49 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	10.5	—	40
50～64 (歳)	6.5	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
65～74 (歳)	6.0	7.5	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40
75以上 (歳)	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40

出典：日本人の食事摂取基準 2020 年度版 厚生労働省（一部改変）

表2 鉄の摂取量（1歳以上、男性・年齢階級別）（1人1日当たり平均値）

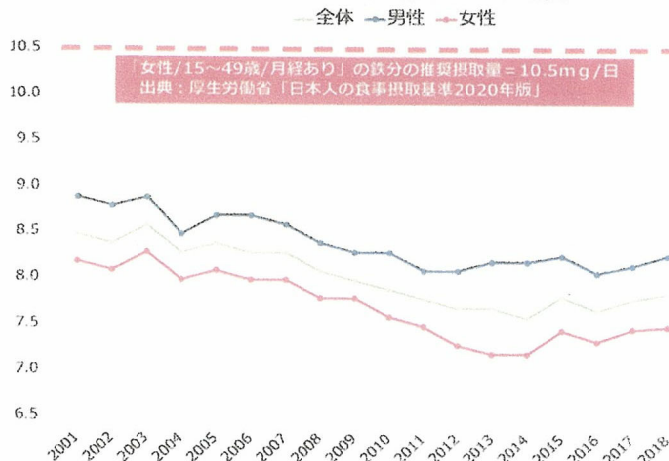
	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
調査人数 (人)	3,260	181	273	143	211	314	445	417	548	728
鉄 (mg)	7.9	4.3	6.5	8.3	7.6	7.5	7.5	8.1	9.0	8.8

表3 鉄の摂取量（1歳以上、女性・年齢階級別）（1人1日当たり平均値）

	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歳以上
調査人数 (人)	3,666	208	244	134	217	354	470	491	626	922
鉄 (mg)	7.2	4.1	6.1	6.7	6.5	6.8	6.8	7.3	8.2	8.0

出典：「平成 30 年国民健康・栄養調査結果の概要」より作図

図 鉄分の摂取量の年次推移（性別・20歳以上・平均値）



出典：国立健康・栄養研究所「健康日本21（第二次）分析評価事業」栄養摂取状況調査資料改変

- 問1 表1を参照して、表2「鉄の摂取量（1歳以上、男性・年齢階級別）」、表3「鉄の摂取量（1歳以上、女性・年齢階級別）」から読み取れることを述べよ。
- 問2 図は、鉄摂取量の年次推移（性別・20歳以上・平均値）を示している。この図から読み取れる鉄摂取量に関する問題点と、あなたが考える問題の解決方法を述べよ。
- 問3 鉄を多く摂取するために、積極的に勧める食材や調理方法について述べよ。