

## **II. 分担研究報告 4**

**リスクを考慮した精密摂取量推定手法開発に関する研究**

**松田りえ子**

## 平成 25 年度厚生労働科学研究補助金 食品の安全確保推進研究事業

### 食品を介したダイオキシン類等有害物質摂取量の評価と その手法開発に関する研究

#### リスクを考慮した精密摂取量推定手法開発に関する研究

研究代表者 渡邊 敬浩 国立医薬品食品衛生研究所食品部第三室長  
研究分担者 松田りえ子 国立医薬品食品衛生研究所食品衛生管理部主任研究官

#### 研究要旨

幼児、高齢者のように有害化学物質の影響を受けやすいと考えられるグループは、その食品摂取の状況も全体の平均とは異なっているため、国民全体の有害物質摂取量推定値のみで、これらのグループのリスクを評価することはできず、個々のグループ毎に摂取量を推定する必要がある。本分担課題では、特定のグループにおける摂取量推定を行う基礎情報として、年代別の食品摂取量パターンの比較を行うとともに、幼児における TD 試料の作成を試みた。

国民健康・栄養調査結果の、食品小分類毎の一日の摂取量の平均値を 1-3 歳（幼児 1）、4-6 歳（幼児 2）、7-12 歳（学童）、13-18 歳（中学・高校生）、19-64 歳（成人）、65 歳以上（高齢者）の年齢区分毎に求めた。全食品の摂取量は、幼児 1 から成人まで年代と共に増加し、高齢者においてやや減少している。成人の 1 日の食品摂取量は 1-3 歳の幼児の 1.8 倍であった。全体に対する食品群の割合の変化が最も大きいのは、12 群（乳）と 9 群（嗜好飲料）であった。幼児ではこの 2 つの群の摂取割合は 17% 程度でほぼ等しいが、成年の 9 群（嗜好飲料）の摂取割合 32% に増加する一方、12 群（乳）の摂取割合は 4% に減少した。体重当たりの食品摂取量は、1-3 歳の幼児で最も大きく、成長と共に小さくなり、高齢者でやや増加した。食品群別では、5 群（豆）、9 群（嗜好飲料）、10 群（魚介）以外の群は、幼児から成人にかけて体重当たりの摂取量が減少し、5 群（豆）、9 群（嗜好飲料）、10 群（魚介）の体重当たり摂取量は中学・高校生で最少となり、成人及び高齢者でやや増加した。体重当たりの食品摂取量が多いことから、有害物質摂取量も幼児で最も大きくなる可能性が高い。そこで、1-3 歳の幼児の平均的食事を模した TD 試料を作製した。

研究協力者 五十嵐敦子 国立医薬品食品衛生研究所食品部

#### A. 研究目的

有害物質の摂取量推定は、基準値や規格値、規制値等、行政による管理の指標となる数値の設定や、それら行政施策の効果検証に不可欠である。推定された摂取量を科学的根拠として、人の健康危害に対する実際的な影響が評価され、管理のための数値は決定される。化学物質のヒトへの暴露量の 90% 以上は、食事を介していると考えられて

いることから、本研究の他の分担課題において、マーケットバスケット方式により調製したトータルダイエット(TD)試料を分析することにより、重金属類、PCB のような有害物質の摂取量推定を、継続して実施している。

マーケットバスケット方式によるトータルダイエット(TD)試料の調製は、国民健康・栄養調査で得られた、それぞれの食品小分類の 1 日摂取重量

の平均値に基づいている。従って、この方法で得られる有害物質の摂取量は、国民全体を平均した食事からの値となる。しかし、国民全体の食品摂取は一様ではない。特に、幼児、高齢者のように有害化学物質の影響を受けやすいと考えられるグループは、その食品摂取の状況も全体の平均とは異なっているため、国民全体の有害物質摂取量推定値のみで、これらのグループのリスクを評価することはできず、個々のグループ毎に摂取量を推定する必要がある。

本分担課題では、上記の議論を踏まえ、年代別の食品摂取量パターンの比較を行うとともに、幼児における TD 試料の作成を試みた。

## B. 研究方法

### 年代別食品摂取量の算出

平成 20-22 年に行われた国民健康・栄養調査結果の、食品小分類毎の一日の摂取量の平均値を求めた。全データの他に、1-3 歳(幼児 1)、4-6 歳(幼児 2)、7-12 歳(学童)、13-18 歳(中学・高校生)、19-64 歳(成人)、65 歳以上(高齢者)の年齢区分毎の平均値を求めた。

各年齢区分の平均体重は、国民健康・栄養調査の身体・生活習慣データ中の体重を年齢区分毎に平均した値とした。

### 幼児(1-3 歳)の TD 試料作製

年代別食品摂取量の算出で求めた、食品小分類毎の 1-3 歳の一日量平均値を用いて、TD 試料を作製した。

食材は東京都世田谷区のスーパーマーケット及び小売店で購入し、13 の群に分別し、必要に応じて茹でる・焼く等の調理を行った後に、上記の一日摂取量に従って混合し、13 群の試料を作製した。各群の内容は、米(1 群)、雑穀・芋(2 群)、砂糖・菓子(3 群)、油脂(4 群)、豆(5 群)、果実(6 群)、有色野菜(7 群)、その他の野菜・漬物・

きのこ・海藻(8 群)、嗜好飲料(9 群)、魚介(10 群)、肉・卵(11 群)、乳(12 群)、調味料(13 群)とした。

年齢区分による有害物質摂取量の比較を目的としたことから、本研究費の他の分担課題で作成した通常の TD 試料と同時に調製し、可能な限り共通する食材を使用した。作成した幼児の TD 試料に含めた食品とその量を Table 1 に示す。

## C.D. 研究結果及び考察

### 年代毎の食品摂取パターン

Fig.1 に年代区分毎の食品摂取量を示す。全食品の摂取量は、幼児 1 から成人まで年代と共に増加し、高齢者においてやや減少した。成人の 1 日の食品摂取量は 1-3 歳の幼児の 1.8 倍となった。食品群別では、1 群(米)の摂取量は幼児から中学・高校生まで増加するが、成人以降は減少した。2 群(雑穀・芋)、3 群(砂糖・菓子)も 1 群と同じ傾向であるが、増加量はわずかであった。一方、4 群(油脂)の摂取量は 12 g 以下と少ないが、幼児から中学・高校生までの増加とそれ以降の減少の割合は大きく、1 群(米)と同程度であった。5 群(豆)の摂取量は年齢と共に増加が見られ、高齢者の摂取量が最大であった。6 群(果実)の摂取量は大きな変化ではないが、幼児から成人になるにつれて減少し、高齢者でやや増加していた。7 群(有色野菜)と 8 群(その他の野菜・海藻)の摂取量は、5 群(豆)と同じく、年齢と共に増加がみられた。9 群(嗜好飲料)の摂取量は年齢の増加と共に大きく増加した。この増加傾向は幼児から成人まで継続し、高齢者ではやや減少する。変化の割合は大きく、成人の摂取量は 1-3 歳幼児の 3.3 倍に達している。10 群(魚介)の摂取量は年齢と共に増加する一方、11 群(肉・卵)の摂取量は中学・高校生まで上昇し、その後減少した。高齢者の 11 群摂取量は、学童と同程度にな

っている。12群(乳)の摂取量は、幼児から学童までは増加し、その後急激に減少した。中学・高校生の12群(乳)の摂取量は幼児と同程度、成人及び高齢者の摂取量は幼児の1/2となった。13群(調味料)の摂取量は、幼児から成人までで2倍程度増加し、高齢者でやや減少した。

Fig.2は、各食品群の摂取した全食品に対する割合を示している。主食である1群(米)の割合は中学・高校性まで増加するが、成人になると減少した。2群(雑穀・芋) 3群(砂糖・菓子)の割合は、幼児から高齢者まで単調に減少が見られた。4群(油脂)も中学・高校性まで増加が見られるが、全体に占める割合は非常に小さかった。5群(豆)は年代の上昇と共に摂取割合が増加しているが、6群(果実)は年代と共に割合が減少した。7群(有色野菜)と8群(その他の野菜・海藻)は年代間での大きな変化は見られなかった。9群(嗜好飲料)は年代と共に割合が最も顕著に増加した。動物性食品である10群(魚介)と11群(肉・卵)の割合は、幼児から中学・高校生まで共に増加するが、その後、10群は増加、11群は減少した結果、高齢者における量群の摂取割合は同程度となった。12群(乳)の割合は、幼児～学童では15%以上となり、主食である1群と同程度であるが、中学・高校生から激減し、成人では4%まで低下した。13群(調味料)の割合は、年代間で大きな差は認められなかった。

食品群中で摂取割合の変化が最も大きいのは、12群(乳)と9群(嗜好飲料)であった。幼児ではこの2つの群の摂取割合は17%程度でほぼ等しいが、成年の9群(嗜好飲料)の摂取割合32%に増加する一方、12群(乳)の摂取割合は4%に減少した。これらの群は、幼児と成年の食品摂取パターンを特徴づけていると考えられる。

幼児から成人に成長し、体格が大きくなることから、食品の摂取量が増えるのは当然である。し

かし、有害物質の摂取量は体重当たりで評価されることから、年代区分毎の食品一日摂取量を平均体重で除した値が、摂取量よりも重要と考えられる。Fig.3に、年代区分毎の食品一日摂取量を平均体重で除した値を示す。Fig.1の食品摂取量とは逆に、体重当たりの食品摂取量は、1-3歳の幼児で最も大きく、成長と共に小さくなり、高齢者でやや増加した。食品群別では、5群(豆) 9群(嗜好飲料) 10群(魚介)以外の群は、幼児から成人にかけて体重当たりの摂取量が減少した。5群(豆) 9群(嗜好飲料) 10群(魚介)の体重当たり摂取量は中学・高校生で最少となり、成人及び高齢者でやや増加した。中でも9群(嗜好飲料)の増加率は大きかった。

有害物質の濃度が、幼児と成人の食品で大きく変わらないとすれば、体重当たりの有害物質摂取量は幼児で最も大きくなる可能性が高い。また、幼児期において摂取割合の高い、乳に含まれる有害物質の影響は、特に幼児において大きいと考えられる。国民全体平均の摂取量推定の結果は、ダイオキシン・PCBのようなPOPs、水銀は10群(魚介)から大部分を摂取していることを示している。幼児期は10群の摂取割合は小さいが、体重当たりの摂取量は他の年代区分よりも大きく、影響も大きいと考えられる。また、高齢者においても、10群の体重当たり摂取量は、全体平均を上回っている。

以上の考察の結果から、本年度は1-3歳の幼児の平均的食事を模したTD試料を作製することとした。

#### 幼児(1-3歳)のTD試料作製

幼児用TD試料に含める食品は、基本的に全体平均のTD試料に使用した食品と統一したが、一般に幼児が食べないと考えられる、刺激の強い食品等は、別の食品でおきかえた。Table 1では、こ

これらの食品をマーキングした。

TD 試料作製の基礎としている、国民健康・栄養調査結果は、Table 1 にあるように、調査対象者が調査日に喫食した食品重量を、小分類毎にまとめて提供される。それぞれの小分類には、多数の食品が含まれており、実際に TD 試料に含める食品の選択は試料作製者に委ねられている。本研究のように、年代別の TD 試料を調製する際には、小分類の重量だけではなく、その年代で多く摂取される食品を含めることも、重要と考えられるため、小分類だけでなく実際に摂取した食品の情報が得られれば、より精密な評価が可能となると思われる。

今後は、本分担課題で作成した、幼児の TD 試料中の、重金属、ダイオキシンを分析して摂取量を推定し、全体平均の試料から推定した摂取量と比較する予定である。

## **E. 研究発表**

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

なし

Table 1 TD試料に含めた食材

群	小分類 番号	小分類名	1-3歳幼児		全体	
			個別品目	一日摂 取量()	個別品目	一日摂 取量()
I	1	米	精白米めし	110.5	精白米めし	276.9
			精白米めし		精白米めし	
			玄米めし		玄米めし	
	2	米加工品	赤飯	1.6	赤飯	4.9
II	3	小麦粉類	ホットケーキミックス粉	2.8	ホットケーキミックス粉	3.5
	4	パン類	クロワッサン	16.6	クロワッサン	33.2
			ナン		ナン	
	5	菓子パン類	チョココロネ	2.2	チョココロネ	4.2
	6	うどん、中華麺類	中華そば(蒸し)	19.0	中華そば(蒸し)	36.4
			冷凍うどん		冷凍うどん	
	7	即席中華めん	焼きそばカップめん	0.9	焼きそばカップめん	4.4
	8	パスタ	乾スパゲッティ	4.8	乾スパゲッティ	13.0
	9	その他の小麦加工品	餃子の皮	1.9	餃子の皮	5.3
	10	そば・加工品	ゆでそば	1.3	ゆでそば	9.4
	11	とうもろこし・加工品	コーンフレーク	0.93	コーンフレーク	0.57
	12	その他の穀類	オートミール	0.7	オートミール	2.1
	13	さつまいも・加工品	さつまいも	5.7	さつまいも	6.3
	14	じゃがいも・加工品	じゃがいも	12.5	じゃがいも	23.5
	15	その他のいも・加工品	さといも	4.2	さといも	15.0
			ながいも		ながいも	
生いもこんにゃく			生いもこんにゃく			
16	でんぷん・加工品	タピオカパール(ゆで)	0.9	タピオカパール(ゆで)	1.9	
24	種実類	甘栗	0.8	カシューナッツ	1.9	
III	17	砂糖・甘味料類	上白糖	2.4	コーヒーシュガー	5.9
			メープルシロップ		メープルシロップ	
	81	和菓子類	カステラ	4.4	カステラ	11.5
			どら焼き		どら焼き	
			タルト		タルト	
	82	ケーキ・ペストリー類	シュークリーム	4.7	シュークリーム	6.2
			ショートケーキ		ショートケーキ	
	83	ビスケット類	ウェハース	2.0	ウェハース	1.6
	84	キャンデー類	ゼリーキャンデー	0.7	ゼリーキャンデー	0.2
85	その他の菓子類	プリン・カスタードプディング	6.6	プリン・カスタードプディング	6.1	
		ゼリー		ポテトチップス		
		ミルクチョコレート		ミルクチョコレート		
IV	76	バター	バター	0.48	無塩バター	1.08
	77	マーガリン	マーガリン	0.63	マーガリン	1.08
	78	植物性油脂	オリーブ油	3.2	オリーブ油	7.6
			サラダ油		サラダ油	
			ごま油		ごま油	
	79	動物性油脂	ラード	0.3	ラード	0.1
80	その他の油脂	ショートニング	0.00	ショートニング	0.01	
V	18	大豆(全粒)・加工品	煮豆	0.6	乾燥大豆	1.0
	19	豆腐	木綿豆腐	10.4	木綿豆腐	27.5
			充填豆腐		充填豆腐	
	20	油揚げ類	油揚げ	1.2	油揚げ	6.2
	21	納豆	糸引き納豆	3.7	糸引き納豆	6.8
	22	その他の大豆加工品	調整豆乳	2.3	調整豆乳	4.5
23	その他の豆・加工品	こしあん	0.6	こしあん	1.5	
		グリーンピース(揚げ豆)		グリーンピース(揚げ豆)		

群	小分類 番号	小分類名	1-3歳幼児		全体		
			個別品目	一日摂 取量()	個別品目	一日摂 取量()	
VI	39	いちご	いちご	0.59	いちご	0.08	
	40	柑橘類	オレンジ	16.5	グレープフルーツ	21.5	
	41	バナナ	みかん		みかん		
	42	りんご	バナナ	13.9	バナナ	15.2	
	43	その他の生果	りんご	りんご	7.9	りんご	20.9
			キウイフルーツ	キウイフルーツ		キウイフルーツ	
			柿	柿	8.0	柿	32.7
			巨峰	巨峰		巨峰	
44	ジャム	アボカド		アボカド			
45	果汁・果汁飲料	イチゴジャム	イチゴジャム	0.8	イチゴジャム	1.3	
		りんごジュース	りんごジュース	21.7	アセロラ果汁入り飲料	13.8	
VII	25	トマト	濃縮還元オレンジジュース		濃縮還元オレンジジュース		
	26	にんじん	トマト	5.2	トマト	18.7	
	27	ほうれん草	にんじん	9.4	にんじん	17.7	
	28	ピーマン	ほうれん草	3.6	ほうれん草	14.3	
	29	その他の緑黄色野菜	赤ピーマン	赤ピーマン	1.0	赤ピーマン	3.8
			アスパラガス	アスパラガス		アスパラガス	
			さやえんどう	さやえんどう	11.1	さやえんどう	30.1
	36	野菜ジュース	オクラ	オクラ		オクラ	
カボチャ			カボチャ		カボチャ		
36	野菜ジュース	トマトジュース	8.9	トマトジュース	10.5		
VIII	30	キャベツ	キャベツ	5.6	キャベツ	23.1	
	31	きゅうり	きゅうり	2.6	きゅうり	9.3	
	32	大根	大根	8.9	大根	26.3	
	33	たまねぎ	たまねぎ	13.1	たまねぎ	26.6	
	34	はくさい	はくさい	7.2	はくさい	15.8	
	35	その他の淡色野菜	枝豆	枝豆		枝豆	
			カリフラワー	カリフラワー	10.5	カリフラワー	47.4
			スイートコーン(缶詰)	スイートコーン(缶詰)		スイートコーン(缶詰)	
	37	葉類漬物	ズッキーニ	ズッキーニ		ズッキーニ	
			白菜漬物	白菜漬物	0.5	白菜漬物	3.8
	38	たくあん・その他の漬物	きゅうり浅漬	きゅうり浅漬		きゅうり浅漬	
			ラッキョウ酢漬	ラッキョウ酢漬	1.1	ラッキョウ酢漬	9.5
	46	きのこ類	だいこん・べったら漬	だいこん・べったら漬		だいこん・べったら漬	
			えのきたけ	えのきたけ	5.7	えのきたけ	13.8
47	藻類	シイタケ	シイタケ		シイタケ		
		ワカメ	ワカメ	4.2	ワカメ	8.9	
		味付けのり	味付けのり		味付けのり		
86	日本酒	青のり	青のり		青のり		
87	ビール	日本酒	日本酒	1.5	吟醸酒	10.2	
		発泡酒	発泡酒	3.4	発泡酒	55.8	
88	洋酒・その他	梅酒	梅酒	0.1	梅酒	25.3	
		ウイスキー	ウイスキー		ウイスキー		
89	茶	ほうじ茶	ほうじ茶	29.0	紅茶(無糖、ペットボトル)	267.3	
		煎茶(ペットボトル)	煎茶(ペットボトル)		煎茶(ペットボトル)		
90	コーヒー・ココア	ウーロン茶(ペットボトル)	ウーロン茶(ペットボトル)		ウーロン茶(ペットボトル)		
		ココア	ココア	2.0	アイスコーヒー(ミルク入り)	115.9	
91	その他の嗜好飲料	ミルクココア(アイス)	ミルクココア(アイス)		ミルクココア(アイス)		
		イオン飲料	イオン飲料	95.8	コーラ(ペットボトル)	83.2	
		麦茶(ペットボトル)	麦茶(ペットボトル)		麦茶(ペットボトル)		

群	小分類 番号	小分類名	1-3歳幼児		全体	
			個別品目	一日摂 取量()	個別品目	一日摂 取量()
	48	あじ、イワシ類	まあじ	2.1	まあじ	8.3
			さんま		さんま	
	49	さけ、ます	紅鮭	2.5	紅鮭	4.2
	50	たい、かれい類	まだい	1.7	まだい	4.4
			まこがれい		まこがれい	
	51	まぐろ、かじき類	びんちょうまぐろ(刺身)	1.0	びんちょうまぐろ(刺身)	6.2
			かつお(刺身)		かつお(刺身)	
	52	その他の生魚	かさご	2.4	かさご	5.6
			あなご(蒸し)		あなご(蒸し)	
			いさき(刺身)		いさき(刺身)	
			いwana		いwana	
	53	貝類	あさり	0.5	あさり	3.8
			牡蛎		ほたて貝柱(刺身)	
					かき	
	54	いか、たこ類	するめいか(刺身)	0.7	するめいか(刺身)	4.5
	55	えび、かに類	あまえび(刺身)	1.1	くるまえび(刺身)	4.1
			ズワイガニ		ズワイガニ	
					あまえび(刺身)	
	56	魚介(塩蔵、生干し、乾物)	しらす干し	3.4	しらす干し	14.7
			ほっけ(開き干し)		ほっけ(開き干し)	
まあじ(開き干し)			まあじ(開き干し)			
たらこ			辛子明太子			
57	魚介(缶詰)	さば水煮缶詰	1.0	さば水煮缶詰	2.0	
		マグロ油漬缶詰		マグロ油漬缶詰		
58	魚介(佃煮)	あさり(佃煮)	0.1	あさり(佃煮)	0.3	
		かつお(角煮)		かつお(角煮)		
59	魚介(練り製品)	白はんぺん	2.4	白はんぺん	7.4	
60	魚肉ハム、ソーセージ	魚肉ソーセージ	0.7	魚肉ソーセージ	0.5	
	61	牛肉	和牛(ロース)	5.4	和牛(ロース)	13.4
			ローストビーフ		ローストビーフ	
			コンビーフ缶詰		コンビーフ缶詰	
			牛肉(もも)		牛肉(もも)	
	62	豚肉	国産豚肉(ばら)	9.8	国産豚肉(ばら)	31.8
			国産豚肉(ロース)		国産豚肉(ロース)	
	63	ハム、ソーセージ類	ウイナーソーセージ(皮付き)	9.0	ウイナーソーセージ(皮付き)	12.0
			ベーコン		ベーコン	
			ロースハム		ロースハム	
			生ハム		生ハム	
	64	その他の畜肉	ラム肉	0.05	ラム肉	0.07
	65	鶏肉	鶏肉(ささみ)	10.5	鶏肉(ささみ)	19.8
			鶏肉(ムネ)		鶏肉(ムネ)	
	66	その他の鳥肉	(あいがも)	0.04	(あいがも)	0.02
	67	肉類(内臓)	豚レバー	0.2	豚レバー	1.6
	68	鯨肉	(くじら肉)	0.1	(くじら肉)	0.0
	69	その他の肉・加工品	(いなご佃煮)	0.03	(いなご佃煮)	0.01
	70	卵類	温泉卵	13.7	温泉卵	28.8
			ゆで卵		ゆで卵	
			だし巻き卵		だし巻き卵	



群	小分類 番号	小分類名	1-3歳幼児		全体	
			個別品目	一日摂 取量()	個別品目	一日摂 取量()
	71	牛乳	低脂肪加工乳	83.3	低脂肪加工乳	78.6
			普通牛乳		普通牛乳	
			ステップアップミルク		普通牛乳	
	72	チーズ	粉チーズ	1.6	粉チーズ	2.8
			カマンベールチーズ		カマンベールチーズ	
			ベビーチーズ		プロセスチーズ	
	73	発酵乳・乳酸菌飲料	プレーンヨーグルト	19.8	プレーンヨーグルト	23.4
			プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト	
			乳酸菌飲料・乳製品		乳酸菌飲料・乳製品	
	74	その他の乳製品	フルーツ乳飲料	18.4	フルーツ乳飲料	7.0
加糖練乳			加糖練乳			
アイスクリーム			アイスクリーム			
75	その他の乳類	ヤギ乳	3.22	ヤギ乳	0.14	
	92	ソース	中濃ソース	0.5	中濃ソース	1.8
	93	しょうゆ	うす口しょうゆ	3.9	うす口しょうゆ	13.1
			たまりしょうゆ		たまりしょうゆ	
	94	塩	食塩	0.4	食塩	1.4
	95	マヨネーズ	マヨネーズ(全卵)	1.1	マヨネーズ(全卵)	2.8
	96	味噌	赤色辛みそ	3.7	赤色辛みそ	10.0
			ペースタイプ即席みそ		ペースタイプ即席みそ	
	97	その他の調味料	本みりん	23.1	本みりん	58.3
			フレンチドレッシング		豆板醤	
			米酢		米酢	
			かつおだし(だし汁)		かつおだし(だし汁)	
			こんぶだし(だし汁)		こんぶだし(だし汁)	
			鶏がらだし(だし汁)		鶏がらだし(だし汁)	
中華だし(だし汁)			中華だし(だし汁)			
固形コンソメ(スープ)			固形コンソメ(スープ)			
トマトピューレ	トマトピューレ					
98	香辛料・その他	ゼラチン	0.1	マスタード	0.3	
		カレー粉		カレー粉		
				黒こしょう		

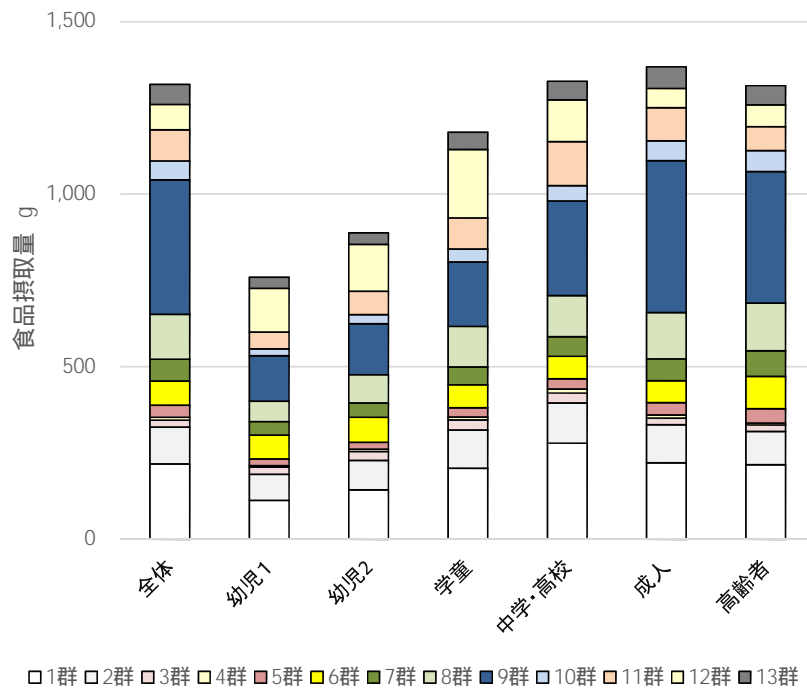


Fig.1 年代区分毎の食品摂取量

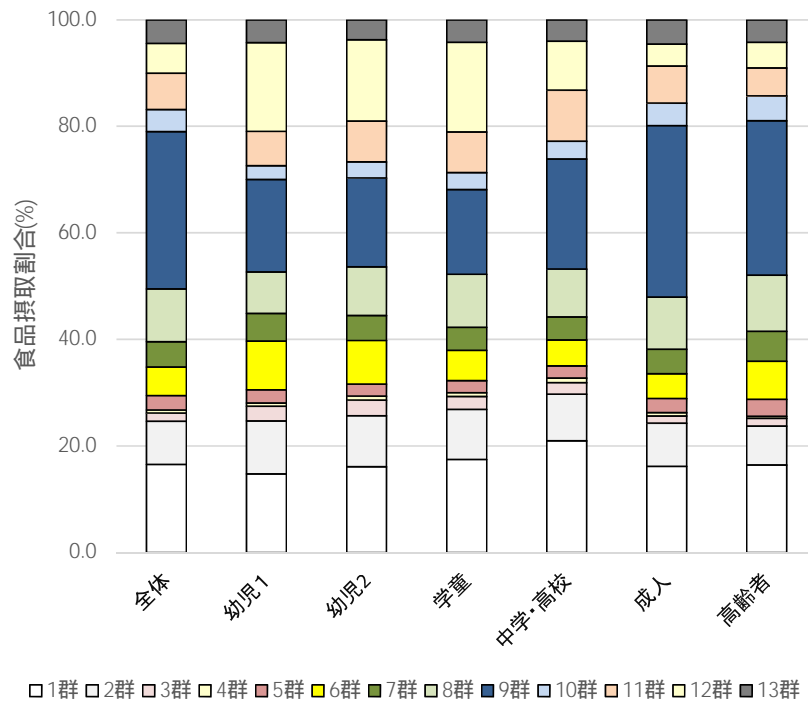


Fig.2 年代区分毎の食品群別摂取割合

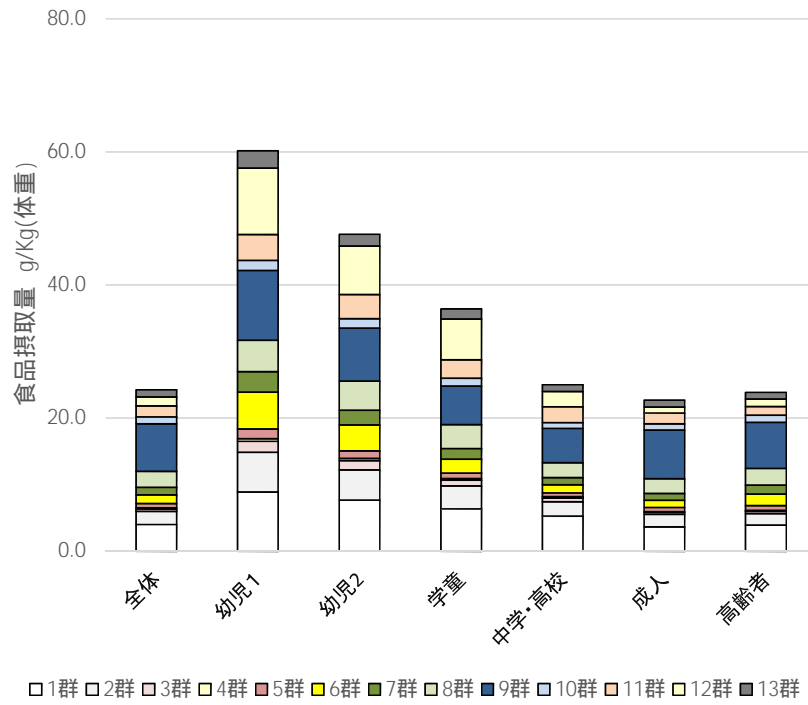


Fig.3 年代区分毎の体重当たり食品摂取量