

1. 栄養摂取状況

前年に比して熱量及び蛋白質はほぼ同じであるが、動物性蛋白質及び脂肪は僅かながら増加し、その結果含水炭素は僅少（1.5%）ながら減少している。

またカルシウム、ビタミンA、B₂等は若干増加しているが、B₁は白米消費の増加のためむしろ減少の傾向をみせている。

(1) 熱 量

昭和31年度の全国平均1人1日当り摂取量は2,092.3カロリーで前年の2,104.3カロリーと大差を認めない。これを市部、郡部別にみると市部にあつては前年より若干増加し2,034.0カロリーとなり、郡部においては前年度2,176.1カロリーであつたものが2,152.4カロリーと若干減少し、いずれも基準量2,180カロリーに達していない。業態別では、最も摂取量の多かつたのは田作世帯2,287.2カロリー、次いで田畑作世帯2,233.8カロリーでいずれも基準量を上回っているが、最も低位を示したのは漁業者及び類似従事者世帯の1,903.2カロリーである。

年次別推移については、昭和21年は1,900カロリー、22、23年は2,000カロリー、24年以降31年に至る間は大体横ばい状態で2,100カロリー前後である。これらについて季節変動をみると11月が最も高く次に2月、5月、8月の順となつており最高と最低の差はおよそ5%程度である。市部と郡部を年次別に観察してみれば、市部は、当初は1,700カロリー程度と極めて低かつたものが、逐年回復をみせ25年以降は現在と殆んど差がみられない。郡部の熱量摂取は21年が若干低かつたが、それ以後は著しい変化を認めず現在に至っている。

次に熱量供給の内訳をみると、全国平均においては植物性食品より92.0%、動物性食品より8.0%の熱量が供給されており、動物性食品の占める割合は前年に比し0.5%の増加となつている。また穀類の占める割合は総熱量の74.1%、いも類3.3%で、いずれもやや減少し豆類は増加傾向にある。市部と郡部の比較では植物性食品よりの熱量供給は前者が90.5%、後者が93.4%で郡部が多いが前年度からみると両者とも僅か低くなつている。

(2) 蛋白質

蛋白質摂取量の全国年平均は69.1g（うち動物性22.6g）で前年と殆んど変りがない。市部、郡部の比較では市部は69.8g（うち動物性25.4g）、郡部68.3g（うち動物性19.8g）でその差は蛋白質総量においては僅か1.5gであるが、動物性蛋白質にあつては5.6gの差を認めた。即ち市部は動物性蛋白質の摂取量が多く郡部は植物性蛋白質の摂取量が多いことを示している。

しかしいずれも蛋白質摂取量は基準値の73gに達しておらず、全国で5.3%の不足、市部で4.4%、郡部6.4%の不足である。

季節別摂取量をみると全国では11月に多く8月に少なく、その差は7.6%である。

市部は11月よりむしろ2月が最高を示したが、郡部では11月が最高で少ない月はいずれも8月となつている。業態別にみると、田作世帯の73.7gが最も多く、畑作世帯は最も少く、その差は約10gに及んでいる。動物性蛋白質については漁業者及び類似従事者世帯が最も多く30.0gで総量（70.9g）の42.3%に相当する。次いで事務的従事者世帯が多く26.1gで総量の37.0%にあたる。この比率の悪い業態

は林業従事者世帯、畑作世帯、田畑作世帯である。年次別にみると21、22年は60gをやや上回る程度であつたが23、24年は65g、25年以降はおよそ70gまで上昇をみせた。このうち動物性蛋白質は21年は11g（市部15g、郡部6g）に過ぎなかつたが逐年増加し、特に昭和25年頃から好転をみせている。

(3) 脂 肪

昭和31年度の全国年平均摂取量は21.8g（前年20.3g）、市部24.3g（前年22.8g）、郡部19.2g（前年18.1g）で、およそ7%の増加となつている。

季節的には大差を認めないが、全国では11月、市部では2月、郡部では11月がそれぞれ最高を示している。業態別で最も摂取量の多かつたのは事務的従事者世帯で24.9g、他の業態はいずれも平均値を下回っているが特に少なかつたのは林業従事者世帯である。

年次別にみると21年から23年までは概数にして13g前後であり、24年頃から若干の増加をみせ27年には20gこえるに至り、以後年毎に増加の傾向にある。

なお脂肪から供給される熱量は、総熱量に対し全国9.4%、市部10.8%、郡部8.0%で、これら脂肪の主なる給源となつている食品は全国平均で動物性食品から32.0%、油脂類から22.1%、豆類から18.5%となつている。

(4) 無 機 質

カルシウムは全国、市部、郡部を通じて前年度より約40mgの摂取増加をみせているが、それでも全国平均379mgで基準量の僅か $\frac{1}{3}$ を満たすに過ぎない。市部、郡部差はほとんどなくまた季節的な差も見られない。

業態別では特殊農業世帯が最も摂取量が多く、林業従事者世帯が低くその差はおよそ100mgである。年次別にみると21年から26年までは250mgをややこえる程度であつたが、27年より急激な増加をみせ約360mg程度となり、それ以降は殆んど停滞の傾向をみせている。なお、カルシウムは動物性食品から27.4%、豆類25.3%、野菜及び果実類から20.6%を主なる給源としているが、乳類は消費量がかなり増加したけれども、僅か7.4%を占めるに過ぎない。

磷は近年とみに減少の傾向をみせているが、依然として過剰であり、カルシウムとの相関関係は不均衡であつて、この傾向は米の消費率の高い田作世帯において最も顕著である。

鉄は21年から26年までは47mg前後、27年から29年までは60mgをやや上回つていたが、30年には14mg、31年は16mgと急激な減量をみせたが、これは栄養価算出に使用した成分表の改訂によるものである。いずれにしても摂取量は基準を上回つており、業態別では田畑作世帯が28mgと群を抜いて高くなつているが、他の業態はいずれも15mg前後である。

(5) ビ タ ミ ン

ビタミン類の摂取量については、すべて原食品の生のままの数値を計算して総計したものである。従つて何れも調理の過程において、著しく損耗するものであるから、集計された数値よりも遙かに下回つた数量しか、実際には利用されないものであつて、その損耗の程度は操作の工合により種々異なるものである。

A 昭和31年度摂取量は全国1,686 I.U.市部1,789 I.U.郡部1,582 I.U.でいずれも基準値の3,700 I.U.に比し $\frac{1}{2}$ 以下の摂取量であるが、前年に比べれば若干の増加を示している。これを季節別にみると市部、郡部とも季節差が多く2月が最高、次いで11月、5月が最低となつており、全国では32年2月は

2,408 I.U.であつたものが8月には僅か957 I.U.を数えるのみである。なおAの73.1%は緑黄色野菜から摂られており、動物性食品からの供給は僅か10.9%（市部12.9%、郡部8.5%）に過ぎない。業態別に考察すると、特殊農業世帯、田作世帯が高く、低位を示したのは漁業者及び類似従事者世帯である。

また年次別にみた場合も比較的摂取差が多く、概して昭和21~23年頃は摂取量が多かつたが、その後相当の減少をみた。なお昭和30年から摂取量が急減したのは成分表の改訂が行われ、ビタミンAの分析値のうち植物性の食品の力価を $\frac{1}{2}$ として計算したためである。

B₁ 昭和31年度摂取量は全国1.13mg、市部1.18mg、郡部はやや少なく1.07mgとなつており、これらはいずれも前年よりやや下回る数字である。従つて基準量の1.20mgに比して調理上の損失を考慮しない場合においても不足状態にあり、これを考慮すれば相当量の不足が考えられる。

なおB₁の56.6%は穀類から供給されており、次いで野菜及び果実14.2%、動物性食品12.3%が主な給源である。

業態別の5月調査においては事務的従事者世帯の1.49mgが多かつたが、他の業態ではほとんど差がなく1.10~1.20mg前後である。季節的には5月がやや多くなつてゐるほかは著しい差を認めず、年次別には他の栄養素は逐年増加をみせているに反し、むしろ減少傾向がみられ、はなはだ遺憾なことといわねばならない。すなわち市部では21年から26年まで1.60mg程度であつたものが27年から減少し、郡部では21、22年が約2.00mg近い値を示したが、23年から26年までは1.60mg前後、27年から1.10mg前後と著しく減少している。

B₂ 全国平均摂取量は0.70mgで前年より若干の増加を示しているが、基準量と比較すれば素材料計算においても僅か58.3%に過ぎない。

業態別には畑作世帯が他業態より僅か低いが、季節的及び年次別の摂取差は特に認められない。なおB₂は全国平均では穀類からの供給が最も多く30.0%、次いで動物性食品から27.1%、野菜及び果実類24.3%となつているが、市部では動物性食品が30.6%（穀類は29.1%）で首位を占め、郡部では穀類、野菜及び果実類、動物性食品の順となつている。

C ビタミンCの摂取量は一応素材料計算においては、全国年平均77mgとなつているが、調理上の損失を考慮すればまだかなりの不足が考えられる。

摂取量を季節別にみるといずれも11月が多く8月に少なく、特に郡部における11月の摂取量は104mgであるのに対し8月は僅か58mgに過ぎない。

業態別にみて高い値を示したのは特殊農業世帯で、逆に低い値を示したのは漁業者及び類似従事者世帯並びに林業従事者世帯である。年次別にみると21年から25年までは市部、郡部を通じて100mgを越えていたが27年から急減し75mg前後となり、それ以来特に変化は認められない。なおビタミンCはその約80%が野菜及び果実類から供給され、いも類も16.9%（市部13.3%、郡部20.2%）と良い給源をなしている。

2. 食品群別摂取量

穀類中麦類殊に大麦が激減し、これに反し米は増加しているが、穀類全量としては減少の傾向にある。また油脂類、豆類の増加がみられ動物性食品では魚介類が僅か減少したが肉類、卵類、乳類は増加し殊に乳類