

不十分な発育にとどまっている。

女子の身長についても、ほぼ同様な傾向がみられるが、戦争による被害程度は男子よりも少くまた戦前水準に復帰するのも各年令を通じて1~2年早いようである。また体重は各年令層を通じて男女を問わず向上しているが、なかんずく女子の向上はめざましく14~20歳の者では男子の約2倍の増加率を示している。

次に生産者世帯と消費者世帯の体型を比較すると、消費者世帯の乳幼児の発育は身長、体重、胸囲、上腕囲、座高のすべてにおいて生産者世帯よりすぐれており、また青少年層では身長、体重、座高はすぐれているが胸囲および上腕囲はやや劣っている。成人になると生産者世帯では消費者世帯よりも胸巾の広い、ずんぐりした体型の人が多くなど生活条件や環境条件による差が大きく現われている。

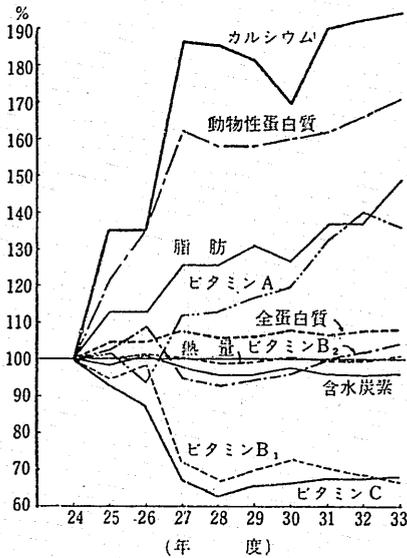
B. 各 説

1. 栄養摂取量

1) 全国平均1人1日当り栄養摂取量

国民の栄養摂取水準は年々改善されかなり向上してきたところであるが一応の回復段階を終った昭和28年頃から32年頃にかけてはあまり向上はみられずその伸びは緩慢であつたが、33年には漸やくにして食糧

第1図 栄養摂取量の推移
(24年=100)



構成高度化の線にそつて動物性蛋白質、脂肪の面でかなり改善の傾向をみせているが、しかし回復期にみられたような著しい伸びではない。

すなわち前年に比して脂肪は8.2%増加しているのが目立っておりその他熱量、動物性蛋白質、ビタミンB₂が僅かに増加している。ビタミンCは停滞しているがビタミンAおよびB₁は僅かながら減少している。

このように日本人の摂取している栄養量は、ビタミンAおよびB₁を除いては僅かに増加しているものの基準量を満たすに十分でなく特に脂肪、カルシウムおよびビタミン類の不足は著しいものがある。またわが国の栄養状態は含水炭素の摂取量が著しく多いのに比べてビタミンB₁の摂取量が年々減少していることは国民栄養の向上のうえにまことに好ましくない傾向である。

次に昭和24年を100とした栄養水準の動きをみると第1図の如くで最も大きな増加を示したものはカルシウム94.0%、動物性蛋白質70.0%、脂肪48.1%、ビタミンA35.8%が主なものであるが、食生活が一応の回復段階を終つてほぼ戦前水準に復した27年以降の伸びで順調な上り坂を示しているものは脂肪、動物性蛋白質、ビタミンAなどである。

伸び悩みの傾向を示しているものは熱量、蛋白質、ビタミンB₂等であるが、著しく減少したものとしてはビタミンB₁とCがあげられ、いずれも24年からみると30%前後低下している。特にB₁は依然として下降状態を続けておりわが国における米食偏重の食生活の根本的な不合理性を如実に物語っている。

(イ) 熱 量

熱量は2,118カロリーで日本人の基準量2,180カロリーと比べて3%程不足しているが前年度と比較すると1.4% (29カロリー) 増加しており、これは主として生産者世帯の摂取量の増加によるものとみられる。

季節の変動をみると11月、2月は高く8月は低く最高と最低の差は116カロリーである。年次別にみると昭和21年は1,900カロリー、22、23年は2,000カロリー、24年以降は大体頭打ちの状態で2,100カロリー前後の値を示している。

(ロ) 蛋白質

蛋白質の摂取量は70.1gで対前年の伸びはみられないが、うち動物性蛋白質は23.8gで蛋白質総量に対する動物性蛋白質の摂取比率は34.0%となり前年の33.3%をいく分上回っている。これは蛋白質が質の面で改善されていることを示している。昭和24年以降の総蛋白質に対する動物性蛋白質の摂取比率は第5表のとおりで特に昭27年に著しく向上しその後も僅かながら増加の傾向をたどっている。

しかし蛋白質の基準量は73gであるから平均すると約4%程度不足している。また季節別摂取量は11月が多く8月が少くその差は6.3gにも及んでいる。年次別にみると21、22年は最も低く僅か60gであつたが23、24年には65g、25年にはおよそ68gまで上昇をみせ、それ以後はやや停滞している。このうち動物性蛋白質は21、22年は11gにすぎなかつたが逐年増加し特に27年から好転し22.6gとなり、それ以後は遅々とした伸びをみせている。

第4表

栄養摂取量の推移

(1人1日当り)

	21年	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33/32
熱 量 Cal	1,903	2,000	2,014	2,097	2,098	2,125	2,109	2,068	2,074	2,104	2,092	2,089	2,118	101.4
蛋白質 g	59	61	63	65	68	68	69.9	68.7	68.9	69.7	69.1	69.6	70.1	100.7
動物性蛋白質 g	11	11	13	14	17	19	22.6	22.1	22.1	22.3	22.6	23.2	23.8	102.6
脂 肪 g	15	13	14	16	18	18	20.1	20.1	20.9	20.3	21.8	21.9	23.7	108.2
カルシウム mg	253	251	261	g 0.20	g 0.27	g 0.27	373	370	362	338	379	384	388	101.0
ビ タ ミ ン														
A I.U.	4,641	2,969	3,074	2,416	2,459	2,262	2,700	2,721	2,814	1,536 (2889)	1,686 (3175)	1,783 (3374)	1,750 (3281)	(97.2)
B ₁ mg	1.81	1.82	1.53	1.60	1.52	1.58	1.14	1.07	1.12	1.16	1.13	1.09	1.07	98.2
B ₂ mg	0.67	0.62	0.72	0.70	0.72	0.76	0.66	0.65	0.66	0.67	0.70	0.71	0.73	102.8
C mg	187	153	138	115	107	99	77	72	75	76	77	77	77	100.0

注) 昭和21~23年は全国集計が行われていないので、市部、郡部別の成績を算術平均して掲げたものである。
なお昭和30~33年のビタミンAの()内の数値はそれ以前の数値と対比するため、カロチンの価をそのままビタミンAに加えた数値である。

第5表

総蛋白質に対する動物性蛋白質の摂取比率 (年次推移)

年 度	24年	25	26	27	28	29	30	31	32	33
動物性蛋白質 / 総蛋白質量	21.5%	25.0	27.9	32.3	32.2	32.1	32.0	32.7	33.3	34.0

(ハ) 脂 肪

脂肪の摂取量は23.7gで、前年の21.9gと比較して8.2%増加しているが目標量の30gからみると約21%の不足である。年次別にみると21~23年は大体13gで24年から増加の傾向をたどり27年には20gを越えそれ以降は僅かながら増加の傾向を示している。季節による変動は11月、2月がやや多く8月が少いが最高と最低の差は1.4gで他の栄養素と比べて比較的差が小さい。

(ニ) ミネラル

カルシウムの摂取量は388mgで前年と大差はなく、年次別にみると21年から26年までは250mgをやや越える程度であつたが27年より大幅に増加し最近370~380mg程度で低迷している。

磷の摂取量については1,369mgで前年の1,351mgと比較して18mg増加しており。これは米食率の増大によるものとみられる。なお、カルシウムと磷の比率をみると著しく磷過剰であるが、しかし磷は調理の際の損失がカルシウムより大きいので実際はもつとCa:Pの比率は下回つているものと思われる。

鉄の摂取量は最近15mgを前後しており基準量の10mgを若干上回り特に不足の状況はみられない。なお30年以後の数値は29年以前に比べて著しく低い、これは栄養価算定に使用した成分表の改訂による影響であるからそのまま比較はできない。

(ホ) ビタミン

この調査では栄養量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がビタミン類はいず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他の栄養素と異なり集計された数値よりは、はる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、その損耗の程度はビタミンの種類および調理操作により種々異なるものである。従つてビタミン類の摂取量は基準量をやや上回る数値を目標としなくてはならない。

ビタミンA

ビタミンAの摂取量は1,750(3,281) I. U. で、前年より若干下回つている。これを季節的にみると2月が最高で次いで5月が多く、最低は8月でその差は1,518 I. U. で、季節による差が最も甚しい栄養素の一つである。年次別には30年1,536(2,889) I. U. 31年1,686(3,175) I. U. 32年1,783(3,374) I. U. と順次増加している

注) ()内はカロチンの価をそのままビタミンAに加えた数値である。

ビタミンB₁

ビタミンB₁の摂取量は1.07mgでこれは前年の1.09mgと比較して僅かではあるが(0.02mg)減少しており、しかもこの数年間は毎年減少の傾向にあり、基準量(1.20mg)との差は次第に大きくなり更に調理上の損耗を考慮するとかなりの不足状態とみられこれを裏書するようなビタミンB₁の欠乏症が多発している。年次推移をみると21, 22年が最も摂取量が多く1.80mgをやや上回つていたものが23年~26年には1.5~1.6mg, 27年以降は1.1mg前後と減少している。季節別には11月が最高で2月が最低である。

ビタミンB₂

ビタミンB₂は0.73mgで前年の0.71mgを僅かに上回つている。基準量の1.20mgと比較すると調理損失を考慮しない場合においても61%程度を満たしているに過ぎない。年次推移をみると21年以降0.7

mg 前後の数値を依然として示しておりあまり改善のあととはみられない。季節別にみると例年のとおり5月が最高で8月が最低である。

ビタミンC

ビタミンCの摂取量は前年度と変わりなく77mgで、素材料値としては基準量の60mgを上回っている唯一のビタミンであるが、調理損耗の著しく大きいものであるから未だ十分とはいえない。また、摂取量を季節別にみると例年のとおり11月が93mgを示しているのに8月は62mgにすぎず、その間かなりの差がある。年次別には21年から25年までは100mgを越えていたが、27年から75mg前後となり、それ以降は横ばい状態にある。

2) 業態別1人1日当り栄養摂取量

業態別に栄養摂取量を比較してみると熱量は生産者世帯では消費者世帯に比べて188カロリーも多く前年よりもその差が大きく開いてきたが、動物性蛋白質、脂肪のとり方はやはり少く含水炭素の過剰摂取の傾向が大きく現われている。すなわち蛋白質の総量については生産者世帯と消費者世帯の差は1.1gであるが、動物性蛋白質では7.0gであり、昨年よりも差が大きくなっている。また脂肪についても消費者世帯と比べて18%程度低い。

なお、消費者世帯の中で最もバランスのとれた栄養素の摂取状態を示している業態は常用勤労者世帯であり日雇・家内労働者世帯は最も低く蛋白質等の摂取量は減少しており常用勤労者世帯との差はますます大きくなっている。

(イ) 生産者世帯

熱量は2,232カロリーで、昨年より71カロリー全国平均より114カロリー、消費者世帯より188カロリー多くなっているが、基準量に比較すれば僅かに上回っているにすぎない。

第6表 業態別栄養摂取量

	摂 取 量			対 前 年 比		
	生産者 世 帯	消費者 世 帯	その他 の世帯	生産者 世 帯	消費者 世 帯	その他 の世帯
熱 量 Cal	2,232	2,044	2,097	+ 3.3	+ 0.3	0
蛋 白 質 総 量 g	69.5	70.6	69.3	+ 1.5	+ 0.3	- 1.1
動物性 g	19.6	26.6	22.8	+ 0.5	+ 3.5	- 0.4
脂 肪 g	21.0	25.6	21.9	+ 10.5	+ 6.2	+ 7.4
カルシウム mg	389	385	405	+ 3.7	- 1.0	+ 1.8
ビ タ ミ ン	A I.U. (3258)	1,793 (3316)	1,641 (3110)	(-0.6)	(-4.6)	(+1.5)
B ₁ mg	1.10	1.06	1.06	- 0.9	- 0.9	- 7.8
B ₂ mg	0.74	0.73	0.68	+ 7.2	+ 1.4	- 4.2
C mg	81	74	80	+ 1.3	- 1.3	0

注) ビタミンAの()内の数値はカロチンの価をそのままビタミンAに加えた数値である。

蛋白質は69.5g（うち動物性蛋白質19.6g）で前年より1g増えているが、基準量よりは4.8%不足している。また総蛋白質に対する動物性蛋白質の比率は28.2%で前年より0.3%減少し最低基準の30%には達していない。脂肪の摂取量は21.0gで全国平均が前年度より8.2%増加したのに比べてそれを上回る10.5%増加しているが、目標量に比べて30.0%不足している。カルシウムは僅かに増加しているものややはり著しい不足であり、反対に磷は48mg増加して過剰摂取となつている。ビタミンAの摂取量は前年と殆んど同様で依然として低く特に8月の摂取量は悪く緑黄野菜の積極的利用が望まれる。

第7表 総蛋白質に対する動物性蛋白質の摂取比率
単位=%

	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯
32年	28.5	36.5	32.7
33年	28.2	37.7	32.9

ビタミンB₁は1.10mgで全国平均を上回っているが、調理損失を考えない場合でも基準量より0.10mg低く、またB₂は前年より0.05mg増えて0.74mgとなつたがやはり38%も不足している。

ビタミンCは全国平均を上回る81mgであるが、調理損失を考慮するとまだ十分とはいえないと思われる。

総じて生産者世帯にあつては熱量は消費者世帯よりも多いが蛋白質、脂肪をはじめすべての栄養摂取量は量的に少いばかりでなく、

質的にも植物性食品に偏しており全体として栄養構成は劣つている。

(口) 消費者世帯

熱量は2,044カロリーで前年と大差なく基準量を136カロリー下回っている。蛋白質の摂取量は70.6gで前年より0.2gしか増えていないが、動物性蛋白質は26.6gで前年より3.5%増え総蛋白質に対する動物性蛋白質の比率は前年の36.5%から37.7%と向上し蛋白質の質的構成は段々とよくなつている。

また脂肪の摂取量は25.6gで前年より1.5g増えたが依然として14.7%の不足である。ビタミン類ではAが全国平均を上回っているが、前年よりかなり減つておりB₁ (1.06mg)、B₂ (0.73mg)、C (74mg) はいずれも停滞もしくは若干ながら下降の傾向を示している。次に5月調査について消費者世帯を細分検討してみると次のとおりである。

事業経営者世帯

熱量のとり方については前年度は全業態中最も低く2,007カロリーであつたが、本年度は僅かに増加し2,049カロリーとなり、日雇・家内労働者世帯、その他の消費者世帯よりも上回っている。また蛋白質総量、動物性蛋白質、脂肪、ビタミンB₁、B₂、等は常用勤労者世帯に次いで多いが、ビタミンAのみは最も摂取量が低い。総じて栄養摂取量は常用勤労者世帯に比べると下位にあるが日雇・家内労働者世帯やその他の消費者世帯からみるとかなり優れている。

なお対前年比をみると動物性蛋白質、脂肪、ビタミンB₁、B₂、Cなど、いずれも4~6%の増加で栄養水準がかなり向上している。

第8表 総蛋白質に対する動物性蛋白質の摂取比率
単位=%

	事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯
32年	35.9	36.2	31.9	34.5
33年	37.3	38.6	31.6	34.0

第9表

消費者世帯細分，栄養摂取量 (33年5月)

	摂 取 量				対 前 年 比				
	事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯	事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯	
熱 量 Cal	2,049	2,055	1,966	2,009	+ 2.1%	+ 0.1%	- 2.6%	0%	
蛋白質 { 総 量 g	71.1	72.0	64.8	70.3	+ 2.9%	+ 2.0%	- 3.0%	+ 2.0%	
蛋白質 { 動物性 g	26.5	27.8	20.5	23.9	+ 6.0%	+ 7.8%	- 3.8%	+ 0.4%	
脂 肪 g	24.6	26.7	19.0	23.0	+ 5.6%	+ 5.1%	+ 4.4%	+ 7.0%	
カルシウム mg	389	378	376	414	+ 0.8%	- 6.0%	+ 6.5%	+ 5.1%	
ビ タ ミ ン	A I.U.	1,514 (2,756)	1,644 (2,973)	1,587 (3,008)	1,874 (3,483)	(+ 2.7%)	(+ 0.8%)	(+ 14.8%)	(+ 7.6%)
	B ₁ mg	1.05	1.06	0.98	1.02	+ 4.0%	+ 1.9%	- 6.7%	0%
	B ₂ mg	0.77	0.78	0.71	0.76	+ 4.1%	+ 4.0%	+ 2.9%	+ 1.3%
	C mg	69	70	63	74	+ 6.2%	- 1.4%	+ 10.5%	+ 12.1%

注) ビタミンAの()内の数値はカロチンの価をそのままビタミンAに加えた数値である。

常用勤労者世帯

ビタミンA、Cおよびカルシウムを除く他のすべての栄養素摂取量は他業態に比し最もすぐれている。すなわち熱量は消費者世帯平均よりやや多く蛋白質も72.0g(うち動物性27.8g)とほぼ基準値に近い摂取量を示し最も低位にある日雇・家内労働者世帯より総量で7.2g、動物性蛋白質で7.3g上回っている。

なおこの両者の差は脂肪においても7.7gの差で常用勤労者世帯がすぐれ、またビタミンB₁、B₂等も同様に多くとられている。

また、対前年比をみるとカルシウム6.0%、ビタミンC1.4%と僅がながら減じているが、他の栄養素はすべて比較的順調な伸びを示し、なかんずく動物性蛋白質は7.8%、脂肪は5.1%の伸びをみせるなどこの世帯の栄養状態は相当大幅に向上している。

日雇・家内労働者世帯

低収入階層であるこの世帯では糖質に由来するカロリーが多く、穀類、いも類などの澱粉性食品からの熱量摂取率は77.7%に及ぶなど、所得水準の低さが満足な栄養摂取の大きな障害となつている。

すなわちこの世帯の栄養摂取状態は熱量源になる糖質は多いが保全素といわれる蛋白質、ビタミン、ミネラルが少く、特に蛋白質は量的ばかりでなく質的にも劣っており植物性食品とくに穀類からの摂取量が多く、動物性蛋白質からの摂取は少いなど、栄養構成はかなり粗悪である。

対前年の同期比をみると熱量、蛋白質、動物性蛋白質はそれぞれ2.6%、3.0%、3.8%と後退し、特にビタミンB₁は(-)6.7%と大幅に減じる等全般的に栄養量は減量を見せている。そのためもともと栄養量が劣っているこの階層と常用勤労者世帯との間の裕差はますます拡大する傾向にある。

その他の消費者世帯

その他の消費者世帯の栄養摂取量は日雇・家内労働者世帯に次いで悪く熱量、蛋白質、脂肪など日雇・家内労働者世帯に次いで少いが、カルシウム、ビタミンA、Cは業態中最も多いなど特異な栄養摂取状態を示している。対前年比をみると脂肪は7.0%、ビタミンA7.6%、C12.1%などいずれも向上したが他の

栄養素は横ばい状態を示している。

(ハ) その他の世帯

その他の世帯の栄養摂取量は消費者世帯と生産者世帯の中間的形態を示している。熱量については前年は生産者世帯と消費者世帯の丁度中間であつたが本年は前年と殆んど変わらない2,097カロリーでありながら生産者世帯の消費が増加したのでむしろ消費者世帯に近い数字となつている。その他蛋白質は69.3g, その中動物性蛋白質は22.8gで夫々前年より若干減少しているが脂肪は7.4%増加している。ビタミンの摂取量はビタミンCを除き全国平均を下回り不足した状態にある。

3) 栄養摂取量の諸外国との比較

次に目を転じて諸外国との比較をした場合日本はいかなる地位におかれているかを考察してみよう。ただこの際一寸注意せねばならないことは国民栄養調査のような消費統計は世界のどの国をたずねても行なわれていないので結局外国のものは、すべて食糧のバランスシートから算出したものである。このバランスシートは各種目別に生産量、輸出入量、在庫変動等より食糧の総供量を推計し、これから飼料用、加工用、減耗等を差し引いて最終的に食糧として消費者の手に移る量を推計し、更に各食糧のもつ栄養量から国民1人1日当りの摂取量を算出したもので、これを日本の場合にあてはめてみると栄養調査による消費統計よりも熱量その他で若干高い数値がでている。

第10表

世界各国の1人1日当り栄養摂取量

国	年	熱 量			国	年	熱 量		
		総 計	動物性食 品の占め る割合	蛋白質			総 計	動物性食 品の占め る割合	蛋白質
エジプト	(1955/56)	2,590	9	77	※デンマーク	(1957/58)	3,500	40	98
※南ア連邦	(1956)	2,650	21	72	※フィンランド	(1956/57)	3,100	37	95
※カナダ	(1956/57)	3,140	44	97	フランス	(1956/57)	2,920	...	103
アメリカ	(1957)	3,100	42	94	※西ドイツ	(1957/58)	2,990	34	81
アルゼンチン	(1955)	2,980	36	97	※アイスランド	(1948/~50/)	3,230	43	120
※ブラジル	(1954~56)	2,520	...	62	※ギリシャ	(1957/58)	2,650	12	85
チリー	(1954~56)	2,550	20	79	※イタリア	(1957/58)	2,580	18	74
※オーストラリア	(1954/56/)	3,230	45	91	※オランダ	(1957/58)	2,890	...	78
ニュージーランド	(1957)	3,380	49	105	※ノルウェー	(1957/58)	3,190	41	90
セイロン	(1954~56)	2,030	5	43	※ポルトガル	(1957)	2,460	15	71
※インド	(1954/56/)	1,890	6	51	※スウェーデン	(1957/58)	2,950	39	85
パキスタン	(1954~56/)	2,000	8	47	※スイス	(1957/58)	3,240	35	95
フィリピン	(1954/55)	1,940	6	49	※英国	(1957/58)	3,290	38	86
※トルコ	(1954/~56/)	2,660	8	85	日本	(1955~56)	2,270	5	64
ベルギー	(1957/58)	2,930	...	88					

注) 国際連合統計部, 世界統計年鑑 (1958年版) による。 ※印は試算の数字

さてこの統計の示す数値によれば1人1日当り摂取熱量は北米や西欧の各国では3,000カロリー前後の摂取量を示しているがエジプト, 南ア連邦, ブラジル, チリー, トルコ, イタリア, ギリシャ等は2,500カロリー前後である。最低位に属する国には, セイロン, インド, パキスタン, フィリピン等があげられるが日本もこのグループに入っている。このように欧米の富裕国ではカロリー摂取量は3,000カロリーとほとんど

ど上限に達しているが日本のような貧乏国にあつても経済条件さえ改善されればある程度の増加が期待できよう。蛋白質についても、ほぼこれと同様な傾向を示し日本はきわめて低位におかれている。もち論栄養所要量は体格、体質、環境等の要因によつて左右されるから単なる比較はできないとしてもその摂取量は欧米諸国からみると著しく劣つているといえる。

2. 食品群別摂取量

1) 最近の食糧消費傾向とその特徴

わが国の食糧消費傾向は国民所得の向上や生活水準の上昇に伴い緩慢ながら確実な向上をみせて、次第に高度化の傾向をたどり、食生活様式は穀類、いも類等の澱粉性食品を中心に栄養をとつていた消費形態から漸次抜け出して畜産食品、油脂、果実等のいわば高級食品の消費増加に向いつつある。

これを年次的にみると、おおむね昭和28年頃までの消費傾向は主として戦争によつて破かいされた食生活の量的復興の過程であり、その重点は食糧の量的確保におかれ、穀類、いも類など主に熱源食品の増加が最も大きな特徴であつた。しかしこの過程をほぼ終了した昭和29年頃から昭和31年頃にかけては一般に食糧の消費水準はその伸びが鈍化し停滞の傾向をみせた反面、米の豊作の影響等もあつて主食中における米の占める割合が増加し、そのためビタミンB₁欠乏症候とみられるけん反射消失や、はい腸筋痛等が著しく増加し、わが国の食糧消費のあり方に大きな矛盾をもたらした。ところが昭和32年頃になるとその消費構造に大幅な変動がみられ、その需要の動きはより文化的な、より合理的な方向へと移行し、食生活は次第に近代的への道を辿りつつある。すなわち、低廉な品目或は必需的な性格をもつ穀類、いも類等の澱粉性食品の消費割合が若干減つて高価な或は奢侈の性格をもつ食品、例えば動物性食品や果実のような品目およびこれらの加工品或は嗜好食品等の消費の増加が目立っている。この中特に嗜好食品のような比較的緊要度の低い性格の食品が増加するのは洋の東西を問わず消費水準の上昇期にみられる特徴の一つであるのでわが国の食糧水準が漸次上昇の機運にあるものといえよう。

また食糧の消費形態も洋風料理の普及とか、生活の合理化に伴う調理の簡易化などから食糧品に対する需要も調理の簡単なもの、買ってきてすぐ食べられるもの等を欲するようになりこのため加工食品の需要が著しく増加している。また加工食品は比較的規格が統一され目方をはかる必要もなく、また衛生的で安心して買えることや包装材料の進歩、加工技術の進歩なども一層この傾向に拍車をかけているようである。

例をあげてみても、畜産加工品や煉製品、罐詰など大幅に増加しているし、更に最近では冷凍、冷蔵設備の充実などで冷凍食品が著しく増加したり、また魚や野菜の加工品、その他いろいろな新製品が市場に沢山出回っている。

また消費構造変化の具体的な現われの一つとしては、エンゲル係数の低下があげられるが、更にその内容を分析すると穀類、いも類等の主食部分や魚介類、豆類、野菜等に費される割合は低下しているが、主食以外の畜産食品や外食費、嗜好品などの部分の構成はむしろ大きくなつてきている等、日本人の食生活水準は栄養量としてはともかく嗜好の充足という点からいえば、かなり大きな上昇をとげている。なお、このように嗜好食品や加工食品が増加することは生活をより快適に、より便利に、より楽しくするようにしようとする傾向が強くなつてきていることを示すものであり、食生活はいまや単なる生命維持とか、労働に必要な熱源の供給という域から一步前進して楽しむための食事という変化がみられる。