

結 果 の 概 要

I 概 説

国民の栄養状態は終戦後著しい発展を遂げてきたが、これは次の三つの発展過程に分けて考えられる。

すなわち、終戦直後は食糧事情の回復とともにまづ空腹を満たすことから初まつたが、これは摂取食事の内容或は食品の栄養的価値を考慮することなく、腹一杯食することに主眼がおかれた。そのため摂取栄養量としては、熱量、蛋白質の増加が、摂取食品としては、いも類、および大麦、雑穀を含めた穀類の摂取が当時の特徴であつた。

このような第一次修復過程は、大抵昭和23年まで続き特にこの傾向は都市において著しかつたため、摂取栄養量においても、食品の内容についても又休位においてもあらゆる栄養状態は農村のそれが都市を上回っている状態にあつた。修復過程の第二段階は昭和24年より初まつた。この頃になると、人心は安定を取り戻すとともに食糧事情はますます好転し国民の経済力も次第に回復し、又昭和25年からは終戦後ミルクのみの補給を行つてきた学校給食が完全給食に踏み切るようになり、栄養改善事業従事者のたゆまざる努力と相まつて国民の栄養状態は飛躍的發展を遂げた。

すなわち、飢餓と栄養失調より回復するとともにただ腹を満たすだけで満足することなく、摂取する食物はその質に重点がおかれるようになり、食生活の内容が次第に豊かになつてきた。このため蛋白質特に動物性蛋白質、脂肪、カルシウム等の増加は著しく、又摂取食品の内容はいも類、大麦、雑穀類は減少する一方、栄養価の高い動物性食品、豆類、油脂類の摂取増が目立つてきた。又米の不作、学校給食におけるパンの利用が米食依存を脱却しようとする粉食の奨励と相まつて、小麦の摂取が顕著に伸びてきた時代でもあつた。このような国民の栄養状態の向上と相まつて国民の休位は急速に改善され、昭和27~28年になると既に戦前の最高水準であつた休位にまで回復し更にその後も発展を続けていつた。

この第二次修復過程は昭和30年頃まで続いたが、翌31年からは米の豊作が始まり、それが毎年続いて平年作化するにつれ、米食依存の傾向が強くなる一方、食生活の内容も洋風化、高級化するなど相反する二つの傾向が判然と分離されるようになってきた。すなわち農村或は都会でも比較的年令層の高いものは米食特に白米食に対する食習慣に固執し、味噌汁を好み、魚を食べ、豆腐、納豆を好むなど所謂、日本的な食生活を行う反面、都市の特に青少年の間ではパンを好み、牛乳を飲み、魚よりむしろ牛や豚などの肉類を好み、野菜は白色のものを食べるなど戦後各方面に浸透してきた洋風化殊にアメリカナイズした形のものが取り入れられるようになった。この結果31年度からの傾向としては米の摂取量が漸増し、ビタミンB₁の摂取量が減少したため、ビタミンB₁の欠乏に由来すると思われるけん反射消失、ひ腹筋圧痛等の栄養欠陥症状が増大する一方、牛乳、卵その他の動物性食品の摂取増、脂肪の利用範囲の拡大、白色野菜、果実類の増加と、これとは逆に緑黄色野菜、魚類の摂取減、又いも類、大麦特に雑穀などの極度の減少が目立つてきた。このような両者の相殺作用によつて国民一般の栄養状態は従来目ざましい発展過程をとげてきたものがここ数年若干停滞してきたことは否めない事実となつてしまった。

すなわち最近2～3年国民1人1日当りの栄養摂取量には殆んど変化なく、又終戦後向上し続けてきた国民の体位も停滞気味であり、更に栄養欠陥に由来すると思われる種々な身体症候も依然とて国民4人に1人というような高率を維持している状況である。しかもこのようなことは都市よりも農村において著しく、最近の傾向としては都市における食生活の好転に比し、農村の方が次第々々に引き離されてゆく状態にある。それではこのような状態が如何にして起つたかは色々の議論もあろうが、その背景として考えられるものはまず最近における国民所得の増大が挙げられるのではなかろうか。

すなわち昭和31年度から毎年続いている米の飛躍的な増産は恵まれた天候、米の品種改良、米作技術の向上などあらゆる条件が備わつて現在では従来豊作と考えられている状態が最早平年作であるとさえいわれる状態となつてきた。このため収入の大部分を米の供出代金から得ている農家の収入が非常に増加し、農家の生活がかなり豊かになつたことが第一の理由である。

又他方米の不足を補うため諸外国より輸入していた食糧の代りにその外貨を他の生産資材に割りあてることもできるようになり、国内における工業生産力の上昇、諸外国の景気上昇とそれに伴う貿易の拡大等わが国の経済は非常な発展を遂げ、昭和33年には神武景気が、34年には更にそれを上回る岩戸景気が出現し、国民生活特に都市生活者の収入が大幅に増加したことが第二の理由であろう。都市勤労者のエンゲル係数すなわち家計支出のうち飲食費の占める割合が昭和34年に戦後初めて40%を割つたということもその好景気の一つの裏付けともなっている。

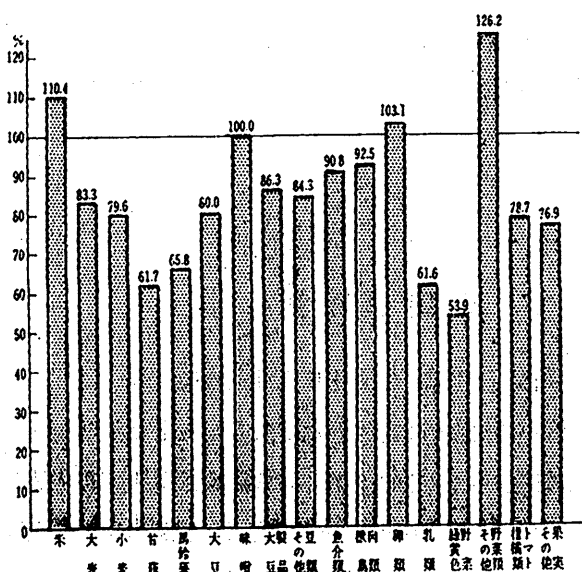
しかしこのような所得の増加は現状において直接飲食費の増加或は栄養的価値の高い食品の増加とはならず、奢侈的色彩の強い嗜好食品、調理に便な加工食品等の増加となつて現われたものと見るべきであろう。

また第三次発展過程の陰には都市や農村において好況から取残された60万世帯の生活保護者および110万世帯と見られるボーダーライン層の人達がいることも忘れてはならない事実である。これらの人達は日々の生活に追われ、食生活にも余裕がなく農民にとつては自家生産物であり、その他の人々にとつては安価に購入できる米の摂取に依存し、その結果栄養欠陥に由来する多くの疾患が多発している現状である。以上の要因をもつた第三次過程が今後どのように変動して行くか予測することは仲々難しいが、栄養改善事業は社会保障の進展と相伴わない限り急速な発展は困難ではないかと想像される。

以上、終戦後より現在までの国民栄養状態の変遷と、その背景となつている各種の状況について簡単に述べたが、次に昭和34年度の調査成績についてその概略を紹介してみよう。

まづ今年度の食品群別摂取量を昭和34年7月24日に栄養審議会から答申された日本人の望ま

第1図 主要食品の摂取量と目標量との比較
(昭和37年の目標=100)



(注) 乳製品は生乳換算して生乳に加えて目標量と比較した。

しい食糧構成表と対比してみると、第1図のとおり目標量を上回っているものは米、卵、その他の野菜でこのうち卵だけが33年の92.5%に比し今年103.1%となり漸く、一応の目標量を突破したことになっている。

しかし、米は33年の107.5%に対し34年は110.4%となり、33年よりも更に米の摂取量が増加している。又逆に目標量を特に下回っているものは、甘藷、馬鈴薯、乳類、緑黄色野菜で、小麦、大豆、果実類なども未だ充分とはいえない。このうち乳類、果実類については昨年より増加し、特に乳類は33年の50.4%に対し、61.6%とかなり急激な増加を示しているが、小麦、馬鈴薯、緑黄色野菜などはかえって減少し、全体として、卵、乳類を除くと一般に33年よりも一歩後退した感がある。このような状態のため国民1人1日当りの栄養摂取量にしても昨年と殆ど変りない。また栄養欠陥に由来すると思われる身体症候の保有者も前年度と差異がないのみならずビタミンB₁欠乏と関係のあるけん反射消失、ひ腹筋圧痛などはかえって増加している傾向がみられる。しかしながら国民の体位は33年に比し全般的にかなり向上の跡がみられ、身長、体重とも殆んど各年令において増加しており、特に10代における男女の体位の向上が目立っていることは食生活の改善が全般的にやや停滞気味であることの中に一つの明るい光であるともいえる。なお、最近における成人病特に高血圧症の増加、心臓疾患、脳卒中による死亡率の増大或は小児におけるう歯発生の増加などいずれも食生活と関連のあるものの疾患が増加していることは今後食生活の改善が単に栄養摂取量の増加、栄養価のある食品の摂取だけを目指するのではなく、食事内容特に各栄養素のバランスということにも重点をおかねばならないことを示している。

最後に今後栄養改善を更に推進するための一つの目標として国民体位の向上、健康の増進ということにも眼を向けなければならないであろう。諸外国との親善交流特にスポーツの交流においては、われわれ日本人の体位というものがどんなに欧米人に比し貧弱であるかは各種競技の結果如実に示されている。

もち論、体位の問題は食生活、栄養問題ばかりでなく、遺伝的因子もあるし、スポーツ、生活環境など色々の条件によつても左右されている。しかし遺伝因子を除けば栄養というものが何といても最も大きな影響を有することは終戦後におけるわが国民の著しい体位の向上の結果をみても明らかであるので、この栄養改善を主軸にし、更に広く生活環境の改善、スポーツの振興などにも力を入れ、今後共ますます体位を伸展させることに努力し、国民の健康増進のための方策を立てるべきであろう。

Ⅱ 各 説

1. 栄養摂取量

1) 全国平均1人1日当り栄養摂取量

国民の食生活は年々かなり大きな変化をみせているが、それは主として食糧構成の面であつて栄養摂取量の面からみるとここ数年の状態はあまり目立つ程の伸びとはいえない。

それでも過去10年前の栄養状態からみるとその上昇率は著しいものがあり、昭和24年を100とした場合、第2図の如く、最も大きな伸びをみせたものはカルシウムで(+)92.5%、次いで動物性蛋白質の(+)67.9%、脂肪(+)48.7%、ビタミンA(+)32.5%などでこれらはいずれも大幅な上昇を示して

いる。しかしその反面 ビタミン B₁ と C の両者はいずれも 35% 程度の減少をみせ、わが国の米食依存度の高い食生活がもたらす栄養上の矛盾をあらわしている。

なお年次別にみると各栄養素はおおむね昭和 27, 28 年には戦争によつて蒙つた痛手をほぼ回復したよう回復するまでの上昇率は著しいものがあつたが、それ以後は熱量、蛋白質、カルシウム、ビタミン C などはほぼ停滞し、また動物性蛋白質、脂肪、ビタミン A などは緩慢な伸びを示しているにすぎない。これは栄養摂取量がある一定水準にまで達するとそれ以上の上昇はなかなかむずかしいことを物語っている。

また、対前年の変化をみても栄養量はすべて停滞の傾向をみせ特に大きな動きはみられない。

なお、このようなわが国の栄養摂取量を日本人として摂取しなければならない 1 人 1 日当りの栄養基準量と比較すると熱量の点は一応問題がないとしても、蛋白質は動物性のものが少く、またビタミン類や、カルシウム等の微量栄養素の摂取量もきわめて不満足で特にビタミン B₁ の摂取量は年々若干ながら減少をみせていることは極めて遺憾である。

次に季節別に栄養摂取状態をみると各栄養素とも夏期の 8 月に低下が著しく、特にビタミン類、蛋白質、カルシウム等の重要な栄養素にその傾向が強いがこれは夏期における栄養対策の重要なことを立証している。

(イ) 熱 量

熱量の摂取量は 2,117 カロリーで前年度と全く変化がみられない。

季節変化をみると 11 月、2 月が前年どおり高く 8 月に低く最高の 11 月と最低の 8 月との摂取差は 89.7 カロリーであるが、昨年の 116 カロリーよりも少く季節差を縮めている。また夏の熱量の低下率を年平均に比べてみると (一) 2.8% (58.3 カロリー) に及んでいる。

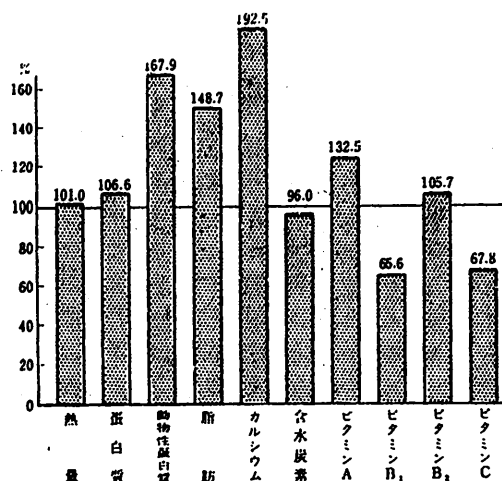
年次別にみると昭和 21 年は 1,900 カロリー、22, 23 年は 2,000 カロリーで、24 年以降はほぼ頭打ちの状態となり、2,100 カロリーを前後している。

(ロ) 蛋 白 質

蛋白質は前年度においては 70.1 g と初めて 70 g の線を上回る摂取をみせたのであるが、本年は 69.3 g と若干ながら減少し 70 g を割っている。また蛋白質のうち動物性のものも前年の 23.8 g から 23.5 g とやや低下している。

季節変化をみると 2 月が多く 8 月に少く その差は 6.8 g にも及び夏期の低下が著しい栄養素の一つである。動物性蛋白質についてもほぼ同様な傾向がみられるが季節変化は更に著しく 8 月は年平均より (一) 8.9% と低下し、逆に 2 月は (+) 4.7% と多くなっている。

第 2 図 最近 10 年間の栄養摂取量の変化
(昭和 24 年 = 100)



第4表

栄養摂取量の年次推移

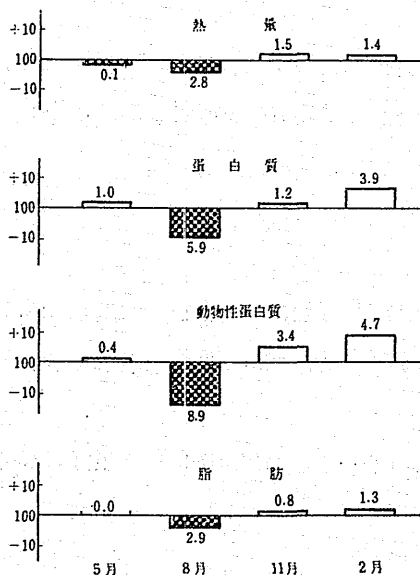
(1人1日当り)

	21年	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34/33
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	2,117	100.0
蛋白質 g	59	61	63	65	68	68	69.9	68.7	68.9	69.7	69.1	69.6	70.1	69.3	98.9
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	23.5	98.7
動物性蛋白質/蛋白質 %	18.6	18.0	20.6	21.5	25.0	27.9	32.3	32.2	32.1	32.0	32.7	33.3	34.0	33.9	99.7
脂肪 g	15	13	14	16	18	18	20.1	20.1	20.9	20.3	21.8	21.9	23.7	23.8	100.4
含水炭素 g	-	-	-	423	418	424	412	403	403	411	405	404	406	406	100.0
カルシウム mg	253	251	261	0.20g	0.27g	0.27g	373	370	362	338	379	384	388	385	99.2
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 2,889 3,175 3,374 3,281 3,202 (98.8) 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 1.05 98.1 B ₂ mg 0.67 0.62 0.72 0.70 0.72 0.71 0.66 0.65 0.66 0.67 0.70 0.71 0.73 0.74 101.4 C mg 187 153 138 115 107 99 77 72 75 76 77 77 77 78 101.4														

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。

ビタミン類の摂取量は、調理による損耗を考慮してないので実際の摂取量はこれより下回る。またビタミンAの()内の数値はカロチンの力価をAそのものの $\frac{1}{3}$ として計算した数値である。

第3図 栄養摂取量の季節別差異
(年平均=100)



また2月に次いで摂取量の多い季節は11月で年平均を若干上回る消費をみせているが5月はほぼ平均に等しい摂取量である。

基準量と比較してみるとあまり著しい不足はないがこれを質の点からみると必須アミノ酸を多く含む良質の動物性蛋白質の摂取割合は少く植物性蛋白質が半分以上の66.1%を占めており、この面での改善が望まれる。なお、植物性蛋白質はそのアミノ酸組成からみてリジン、メチオニン、トリプトファン等の含有割合が低くそのためわが国の摂取食品の蛋白価はかなり低いものとなつている。

年次別にみると、21、22年の摂取量は60 g程度であつたが、23~24年には65 g、25年には68 gまで上昇しそれ以後の動きはあまりみられない。動物性蛋白質は21、22年は11 gにすぎなかつたが年々増加して27年には22.6 gに達しそれ以降は余り大きな伸びはみられない。

(ハ) 脂 肪

脂肪の摂取量は23.8 gで前年と変りはないが、わが国では同じ熱源でも含水炭素の占める割合が著しく多いのに比べ、脂肪の摂取量はまだまだ少く今後の増加が望まれる。

季節別の変化をみるとやはり8月に低下するが低下率は年平均を2.9%下回る程度で他の栄養素と比べ比較的摂取差が少い。

年次推移をみると22、23年頃は13~14 g、25~26年は18 gであつたが27~30年には20 gに達し、更に33

年には23.7g、34年は23.8gと年々緩慢ながら着実な伸びを示している。なお昭和24年を100とすると10年後の34年の脂肪の摂取率は(+)48.7%と約5割の増加をみせている。

(二) 含水炭素

含水炭素の摂取量は406gで対前年の変化は全くみられない。これは一般に蛋白質、脂肪の摂取が増加すれば含水炭素の摂取割合は減ずるものであるが、これらに変化がない以上、含水炭素の摂取量も減じないのはある意味では当然といえる。一方季節別の摂取量は8月が年平均より2.1%の低下を示すが熱量、脂肪などと並んで比較的季節差が少い。年次推移においては、ここ数年間増減はみられないが24~26年頃は420gを上回る摂取をみせていたのでそれに比べると減少したといえることができる。

(ホ) カルシウム

カルシウムは385mgで前年に比して大差はない。季節変化をみると8月に低下が著しく8.8%もの低下を示しているが、多い季節は5月と2月でそれぞれ4.2%、3.7%と年平均を上回る消費をみせている。

年次変化をみると21年から26年頃までは僅かに250~270mg程度の摂取量を示しているにすぎないが、27年には一躍370mgに上昇しその後は微増にとどまっている。なお、昭和24年を100とした34年の指数は(+)92.5%で栄養素の中では最も上昇率が著しい。

(ヘ) 磷

磷の摂取量は1,359mgで昨年と比較して僅かながら減っているが、カルシウムに対する磷の摂取比率はカルシウム1に対し磷3.5と著しく磷過剰となつている。しかし磷は調理損失が大きいので実際にはCa:Pの比率はもつと下回るものと思われる。

季節変化においては8月が年平均より4.7%の低下を示すが11月の摂取率は6.3%上回っている。

年次推移をみると29年頃までは1,800mg前後、30年から1,350~1,370mg程度の数値を示しているが、これは昭和30年に成分表の改訂が行われた影響もあるのでこの両者をそのまま比較することはできない。

(ト) 鉄

鉄の摂取量は14mgで基準量の10mgを上回り特に不足の状況はみられない。またここ4~5年間の摂取量はおおむね15mgを前後している。なお29年以前の数値は30年以降のものに比べて著しく高いが、これは栄養価算定に使用した成分表が30年に改訂されたための影響であるから正しい年次比較はできない。

(チ) ビタミン

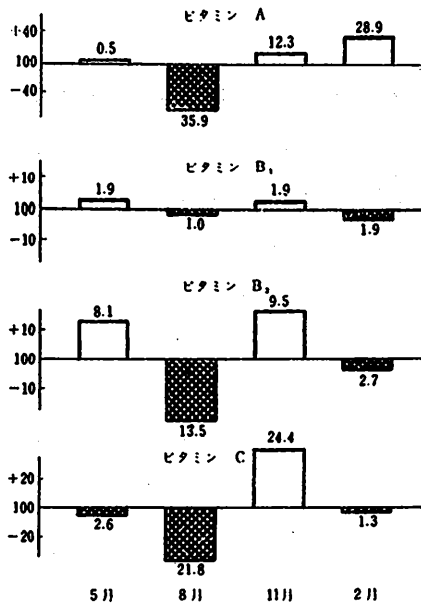
国民栄養調査におけるビタミン類の摂取量はすべて調理による損耗を考慮してないがビタミン類は他の栄養素と異なり調理の過程における損耗がかなり激しいので、この点基準量などと比較する場合充分な注意が必要である。

ビタミンA

ビタミンAの摂取量を示す場合従来はカロチンとして摂つた場合Aの $\frac{1}{2}$ の効力があるものとして計算していたが昭和34年2月24日科学技術庁資源調査会勧告第4号の日本人の栄養所要量中に示された新しい考え方に基き本年度からはカロチンをAの $\frac{1}{2}$ の効力を示すものとして計算することにした。

ただし前年度まではすべてカロチンの力価をそのままビタミンAに加えて示していたので、初めにまずこの数値によつて前年度の摂取量と比較してみると34年には3,202 I. U. で前年の3,281 I. U. と比べ若干減少している。

第4図 栄養摂取量の季節別差異
(年平均=100)



次に前述したように摂取量を新しい基準量と同じ方式で計算してみると、1,225 I. U. となる。

これは従来の基準量がビタミンAそのものの I. U. とカロチンによる I. U. とをそのまま合計した値で示していたのに比べ今回からカロチンの効力をビタミンAの $\frac{1}{3}$ としたうえAそのものの値に加えており、このため従来の値に比較するとかなり低くみえるが実質的には全く変らないものである。

なお新しいビタミンAの基準量は 1,900 I. U. であるので34年の摂取量 1,225 I. U. は基準量の 64.5%を満すにすぎずその不足は著しいものがある。

ビタミンA摂取量の年次推移をみると年々若干ながら増加傾向を示し特に 31, 32 年にはやや大幅な伸びがみられたが、こ 1~2 年、また幾分減少を示しはじめた。

これを季節別にみると例年の如く 2 月が最高で年平均を 28.9 %も上回る摂取量をみせているが、8 月には低下が著しく逆に

年平均を 35.9%下回るなど季節による摂取差の最も激しい栄養素である。

ビタミンB₁

ビタミン B₁ の摂取量は 1.05 mg で前年の 1.07 mg と比べると僅かながら減少している。

また、これを季節別にみると 8 月と 2 月に若干低下するが比較的季節差は少ない。なお B₁ の 50%以上は穀類によつて摂取しているが特に米は精白してから淘洗するので、その際 50%位の B₁ が失われるといわれているし、また他の食品にあつても調理過程において損耗するので、全体としての損耗は 40%にも及ぶといわれている。それ故実際に利用されるビタミン B₁ の数値はこれよりずつと下回りおそらく 0.6 mg 程度しか摂取されていないことと思われる。

なお、B₁ について特に問題となる点は年次推移において年々減少の傾向を辿っていることである。すなわち 21, 22 年頃の食糧事情の悪い時期に最も摂取量が多く 1.80 mg を上回る状態であつたが、23~26 年には 1.5~1.6 mg, 27 年以降は 1.1 mg 前後と減少してしまつた。これはわが国の食生活が澱粉性食品に偏っていることと相まつて憂慮すべき問題であらう。

ビタミンB₂

ビタミン B₂ は 0.74 mg で前年の 0.73 mg に比して特に増減はみられない。

一方季節別の摂取量をみると 8 月の摂取量は 0.64 mg で年平均に比して (一) 13.5%と著しい低下を示しているが 5 月、11 月の摂取量は多く 5 月は 0.80 mg, 11 月は 0.81 mg と年平均の 0.74 mg に比べいずれも 1 割近く上回っている。

次に基準量の 1.2 mg と比較してみると調理損失を全然考えない場合にあつても 60%を満たしているにすぎないので実際の不足はもつと著しいものがあると思われる。また年次推移をみると 21~26 年頃までは 0.70 mg 前後、27~29 年頃は 0.65 mg でその後は僅かながら上昇傾向を続けているがあまり目立つ程の改善とはいえない。

ビタミン C

ビタミンCの摂取量は78mgで他のビタミンと異なり一応基準量の63mgを上回っているがビタミンCは特に調理損失の激しい栄養素で普通の水洗、加熱等の調理によつても50~60%は失われるものといわれているので実際に利用されているのは30~40mg程度とみられやはり相当の不足と考えられる。

季節別の摂取状況をみると夏期の8月は61mgで年平均の78mgより(一)21.8%と低下が著しく逆に11月の摂取量は24.4%上回る97mgとなつているが2月、5月の摂取量はほぼ年平均に等しい数値である。

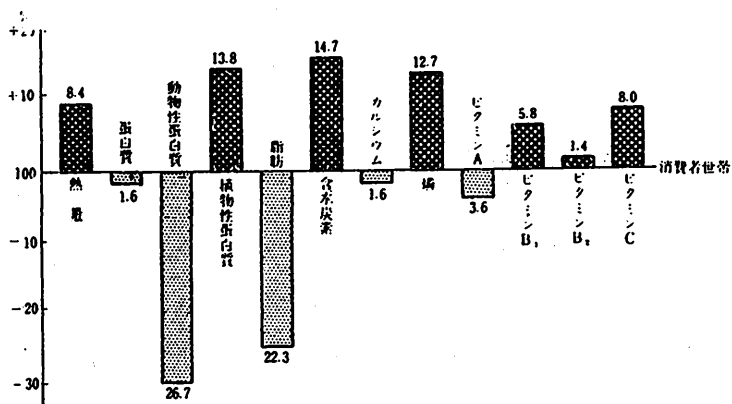
年次別にみると21~25年頃は100mgを上回る摂取量を示していたが27年から75mg前後となり、その後は停滞を続けている。

2) 業態別1人1日当り栄養摂取量

業態別に栄養の摂取状況を比較してみると、生産者世帯では消費者世帯に比べ栄養水準はかなり立遅れている。

第5図は生産者世帯と消費者世帯の差異をみるため消費者世帯の栄養摂取量を100とした場合の生産者世帯の比率を示したものであるが、これで見ると生産者世帯は消費者世帯に比べ含水炭素の摂取量は14.7%も多く、次いで植物性蛋白質13.8%、糖12.7%、ビタミンC 8.0%などとなつている。これに対し動物性蛋白質は逆に(一)26.7%、脂肪(一)

第5図 生産者世帯(a)と消費者世帯(b)の栄養摂取状況比較(a/b)



22.3%, ビタミンA (一) 3.6%と少なく、概して重要な栄養素の摂取量は消費者世帯からみるとかなり低い位置におかれている。特に蛋白質については総量で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7.1gに及びその差は非常に大きいものがある。

このように消費者世帯では、一般に含水炭素から供給される熱量は少く、動物性蛋白質、脂肪のとり方は生産者世帯を上回っているが特に消費者世帯のうちでも、栄養摂取量の最もバランスの調つた状態にあるのは常用勤労者世帯であり、低所得階層に属する日雇・家内労働者世帯の栄養状態は極めて低い。

また、対前年の変化をみると生産者世帯では一般に栄養摂取量は若干低下の傾向がみられ、消費者世帯においても蛋白質、B₁などは僅かながら減少し他のものも殆んど停滞するなど全般に伸び悩みの傾向がみられる。

イ) 生産者世帯

熱量は、2,218カロリーで前年からみると若干減少し対前年比では(一)0.6%となつているが消費者世帯の2,046カロリーと比べると172カロリーも多く摂取している。

蛋白質はここ2~3年来停滞し68.3g(うち動物性蛋白質19.5g)で基準量に比べても不足しており、特に総蛋白質に対する動物性蛋白質の摂取割合は28.3%と著しく少い。

第5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	2,218	2,046	2,068	- 0.6	+ 0.1	- 1.4
蛋白質 { 総 量 g	68.3	69.9	68.1	- 1.7	- 1.0	- 1.7
{ 動物性 g	19.5	26.6	22.2	- 0.5	0	- 2.6
脂 肪 g	20.5	26.4	20.8	- 2.4	+ 3.1	- 5.0
カルシウム mg	381	367	384	- 2.1	+ 0.5	- 5.2
ビタ { A I.U.	1,155	1,294	1,000	- 2.6	+ 0.7	-13.1
{ B ₁ mg	1.09	1.03	1.08	- 0.9	- 2.8	+ 1.9
{ B ₂ mg	0.75	0.74	0.69	+ 1.3	+ 1.4	+ 1.5
{ C mg	81	75	79	0	+ 1.3	- 1.2

脂肪は20.5gで前年比し(一)2.4%の減少であり目標量の30gにはまだまだ程遠いものがある。

カルシウムは381mgで前年より僅かに減量したが、これに対し磷の摂取量は1,453mgとなります。磷の過剰摂取が目立つてきている。

ビタミンAの摂取量は1,155 I. U. (従来の方法で計算すれば3,157 I. U.)で基準量に比べるとはるかに及ばない。

ビタミンB₁は1.09mgでその摂取量は他業態を上回るが調理損失を考えない場合でも基準量に達していない。

またビタミンB₂は0.75mgで前年からみると1.3%増加しているが基準には及ばず、ビタミンCは他業態を上回る81mgで2～3年来全く変化なく、両者とも調理損失を考慮すればまだ充分とはいえない。

以上の如く生産者世帯の栄養摂取量は含水炭素は多いが、蛋白質、脂肪をはじめ、カルシウム、ビタミンAなどは量的に少いばかりでなく質的にも植物性食品から供給されるものが多く全体の栄養構成はかなり低い状態におかれている。

季節変化をみると、全国平均で述べたのと特に変わった傾向はみられないが消費者世帯よりもやや季節変化は著しいようである。

なお、各栄養素とも8月に低下が著しいがそのうちで最も低下しているものはビタミンAの(一)41.6%、B₂(一)13.5%、C(一)13.5%、次いで動物性蛋白質の(一)9.2%などが主なもので夏期の栄養改善対策の重要なことを物語っている。なお、栄養状態の良い季節は11月と2月で、11月は特にビタミンC(+)33.3%、B₂(+)9.5%、動物性蛋白質(+)4.1%、2月はビタミンA(+)28.5%、動物性蛋白質(+)16.7%などが主だった変化といえる。

ロ) 消費者世帯

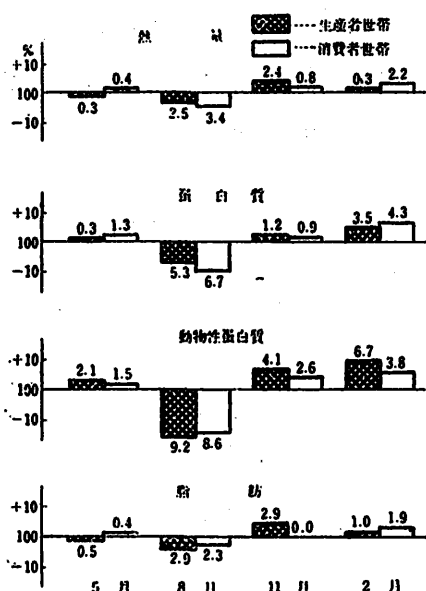
熱量は2,046カロリーで前年と大差はないが基準量と比べればかなり下回る数値である。

蛋白質の摂取量は69.9g、動物性蛋白質の摂取量は26.6gでともに他業態を上回っているが、対前年の伸びはみられない。総蛋白質に対する動物性蛋白質の比率は38.0%で前年の37.7%を上回り蛋白質は質的に若干向上している。

脂肪の摂取量は26.4gで対前年比でも3.1%の向上がみられるが、まだ熱量供給に占める含水炭素の摂

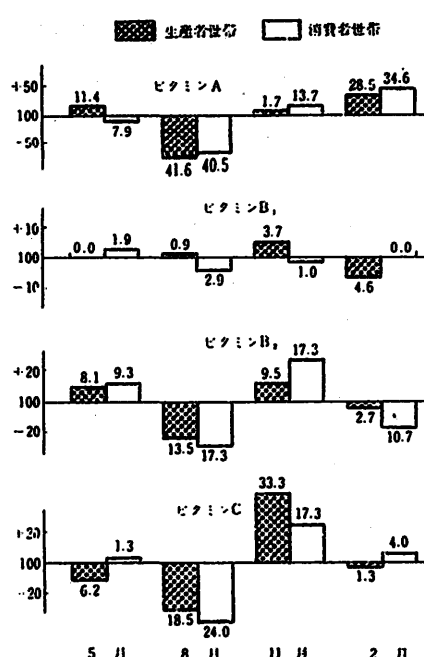
第6図 栄養摂取量の季節別差異(業態別)

(年平均=100)



第7図 栄養摂取量の季節別差異(業態別)

(年平均=100)



取割合に比べれば脂肪の占める割合はあまりにも少く今後の向上が望まれる。

カルシウムはここ1～2年摂取変化はみられず34年の摂取量は 387mg である。

ビタミン類ではA, B₁など前年よりむしろ若干減少しAは 1,294 I. U., B₁ 1.03mg, B₂ 0.74mg, C 75mg となつている。このうちビタミンCは調理損失を考慮しない場合には基準値を若干上回つているが、他のビタミンはいずれもそのままの数値でも基準値を下回つており、一般にビタミン類の不足は著しいものがある。

次に季節別の栄養状態をみると8月に低下が著しく年平均を100とした場合最も低下しているものは、ビタミンA (－) 40.5%, C (－) 24.0%, B₂ (－) 17.3%, 動物性蛋白質 (－) 8.6%などでこれに対し、摂取状態のよい季節は2月および11月となつている。

次に5月調査において消費者世帯を細分調査した結果について検討してみると次の如くである。

事業経営者世帯

熱量のとり方は前年度の2,049 カロリーより51カロリー多い2,100 カロリーと上昇率は相当著しく他業態を50～70カロリー引離している。

また蛋白質、ビタミン B₁も摂取量が多いがビタミンA, Cなどの摂取量は消費者世帯の他の世帯に比べ低い状態におかれている。

対前年比では、熱量、蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミンA, B₁, B₂, C等すべての栄養量が向上をみせているが、特に脂肪は (+) 6.1%, ビタミンA (+) 5.9%, ビタミンC (+) 7.2% となつている。

総じて事業経営者世帯の栄養水準は次に述べる常用勤労者世帯よりも下位にあるが、日雇・家内労働者

世帯やその他の消費者世帯よりは上位にある。

常用勤労者世帯

常用勤労者世帯の、熱量摂取量は業態中最も低く 2,034 カロリー、蛋白質は事業経営者世帯よりもやや少い 70.7 g でこれらは前年よりもいずれも低下しているが、脂肪、カルシウム、ビタミン A, B₂, C などはいずれも増加し、特にビタミン C (+) 8.6%, カルシウムの (+) 5.0% などが注目される。

第 6 表

消費者世帯細分栄養摂取量

(34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		2,100	2,034	2,053	2,032	+ 2.5	- 1.0	+ 4.4	+ 1.2
蛋白質	総 量 g	72.2	70.7	67.5	68.9	+ 1.5	- 1.8	+ 4.2	- 2.0
	動物性 g	27.5	27.5	21.7	25.3	+ 3.8	- 1.4	+ 5.9	+ 5.9
脂 肪 g		26.1	27.6	20.7	24.3	+ 6.1	+ 3.4	+ 8.9	+ 5.7
カルシウム mg		395	397	361	387	+ 1.5	+ 5.0	- 4.0	- 6.5
ビタ ミ ン	A I.U.	1,165	1,243	1,163	1,230	+ 5.9	+ 3.9	+ 4.3	- 8.0
	B ₁ mg	1.08	1.04	1.04	1.01	+ 2.9	+ 3.8	+ 6.1	+ 2.7
	B ₂ mg	0.79	0.81	0.75	0.78	+ 2.6	+ 3.8	+ 5.6	+ 2.6
	C mg	74	76	81	77	+ 7.2	+ 8.6	+28.6	+ 4.1

他業態と比較した場合、動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミン B₂ などの摂取量は最もすぐれ、最低の日雇・家内労働者世帯に比べると蛋白質は総量で 3.2 g、動物性蛋白質で 5.8 g、脂肪は 6.9 g 上回っておりこの世帯の栄養状態は最もバランスのとれたものといえよう。

日雇・家内労働者世帯

この世帯の栄養状態は業態中最も悪く蛋白質、動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミン B₂ などは消費者世帯中最下位の摂取状態を示しており、所謂、低所得階層といわれているこの世帯群の栄養状態は極めて低位にある。

しかし、熱源となる含水炭素はかなり多く摂取されているため、熱量の摂取状態は他の世帯群に比べても大きな差異はみられない。また前年に比べると熱量、蛋白質、ビタミン A, B₁, B₂ は (+) 4~6%, 脂肪は (+) 8.9%, ビタミン C は特に大幅に増加して (+) 28.6% となり、この世帯の栄養状態も漸次向上の一途にある。

その他の消費者世帯

この世帯群の栄養摂取量は、日雇・家内労働者世帯に次いで悪い状態にある。すなわち熱量とビタミン B₁ の摂取量は全業態中最低であり、また蛋白質、動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミン B₂ などは日雇・家内労働者世帯に次いで低く全般に栄養摂取状態は劣っている。

前年と比べると熱量、動物性蛋白質、脂肪、ビタミン B₂, C などは若干増加し、カルシウム、ビタミン A 等はかなり減少している。

ハ) その他の世帯

その他の世帯では動物性蛋白質、脂肪などは生産者世帯よりもやや多いが消費者世帯よりも劣りまたビタミン A, B₂ 等は最下位にある。

熱量、ビタミンB₁、C等は消費者世帯よりもややすぐれているが、生産者世帯よりは劣っている。このようにこの世帯群の栄養摂取量はちょうど生産、消費の両世帯の中間形態をなしているが栄養水準はかなり低い状態にある。

前年からみるとほとんどすべての栄養素が減少し、またここ2～3年の傾向も漸減の状態にあり、栄養水準は一般に低下の傾向を示している。

2. 食 品 群 別 摂 取 量

1) 最近における食糧消費の動向

ここ2～3年来わが国の食糧構成は著しい変化を示しはじめ、それに伴つて食生活の近代化といった言葉もしばしば聞かれるようになってきた。

このようになってきた原因としては食糧の生産および供給面における変化はもとより、国民所得の増加、生活水準の向上等に伴つて一般国民の消費需要の傾向が大きく変化してきたことも見逃がせないことである。

すなわち、最近の食糧消費傾向は穀類、いも類の如き澱粉性食糧に大きく依存していた状態から次第に抜け出して肉、乳、卵といった動物性食品や植物性食品の中でも比較的従来は高級食品と考えられていた果実類などの消費が漸次ふえてきたことに起因している。

いま、この食糧消費の変化のあとを簡単にふり反つてみると、大体昭和27～28年頃までは熱量の充足を第一義に考えた食生活を余儀なくされたため、穀類、いも類、などを重点的に考え、特に大麦とか雑穀、甘藷などの占める割合が非常に大きかった。しかし昭和29～31年頃になると一般に食糧の消費水準は停滞し、一方面的の豊作等の影響もあつて米の摂取率は高まり穀類中に占める米食の割合は昭和30年までは70～72%前後であつたのが、31年には77%と増加し次第に米食に対する割合が高まつてきた。

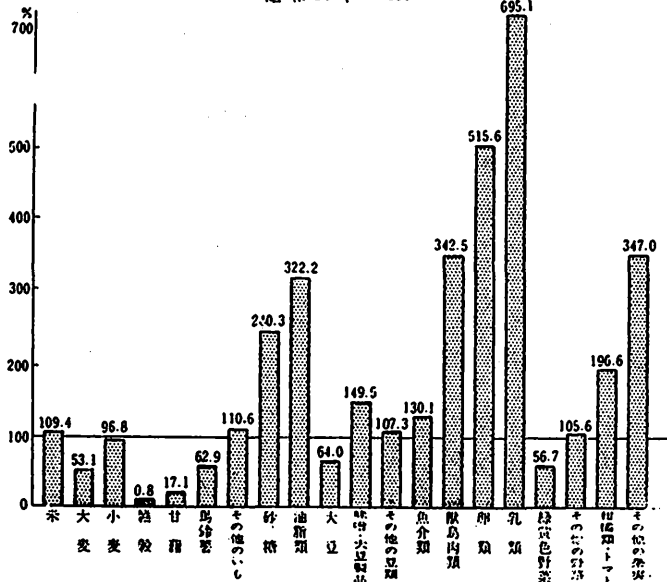
しかし昭和32年頃に至ると米食中心の傾向から次第に脱却の兆をみせ、穀類の消費が停滞する一方、所謂副食と称せられる畜産食品、果実類が著しく増加し、また、食糧の消費形態も漸次洋風化や生活様式の簡易化等に伴つて加工食品なかんずく缶詰食品やポリエチレン等の袋入りの食品が著しく出回るようになった。

また一方、酒、ビール、ジュースなどの飲料やコーヒー、ココア等の嗜好食品なども著しく増加し食生活も嗜好の充足という方向に向つて大きく進展してきた。

しかしながら日本人の食生活は諸外国特に西欧諸国などに比較してみると改善してきたとはいつても、まだ澱粉性食品に偏り動物性食品の摂取が少く、これら諸国に対して足りない点が少くない。例えばわが国における乳類の生産は近年すこぶる増加したが、まだ欧米諸国の1割にも満たない状態であるし、また、熱量供給に占める穀類、いも類などの比率をみても、漸減しているとはいえ、昭和34年には、なお、71%という大きな部分を占め、欧米諸国の20～30%の線には到底及ばない。

もち論、欧米の食生活が最善のものとも、またわが国の食糧構成を欧米並みに引上げることが妥当であるともいえないが、このような点を考えると少くとも現在の状態を更に改善する必要があることは否定できない事実であろう。

第8図 最近の10年間の食品摂取量の変化
昭和24年 = 100



2) 全国1人1日当り食品摂取量

前述のとおり食糧の消費内容は大きな変化をとげているが、更に具体的にその内容がどうなっているかをもう少し深く観察してみよう。

まず、昭和24年を100とした場合の主要食品群の摂取状態をみると、この10年間に乳類は7.0倍、卵5.2倍、肉類3.4倍、その他の果実3.5倍、油脂類3.2倍となり、食糧構成は大きく改善されてきた。

また砂糖、大豆製品、柑橘類・トマト等もかなりの増加をみせているが、小麦

類は米の豊作による影響もあつて一向に消費量が増加しないのみか(一)3.2%とかえつてその割合は減じ粉食普及も実を結ぶに至っていない。

またこの10年間に減少の著しかつたものとしては大麦(一)46.9%、甘藷(一)82.9%、雑穀などがあげられ、特に雑穀、甘藷などは食糧というより、むしろ飼料化への傾向が強くなり、更に馬鈴薯、大豆、緑黄色野菜等も10年前からみると約40%前後減少している。

一方、米の摂取量は9.4%増加し、米食依存の傾向は全く改善されていない。

次に各食品群別に更に詳細に消費内容を検討してみよう。

(イ) 穀 類

日本人の食生活が穀類偏重であることは、今更いうまでもないことであるが、欧米諸国のように主食、副食という区別のない複合的な食形態からみれば著しく単純で貧困な食生活であるといえる。しかもわが国の場合米食に対する嗜好は、他国民が穀類に対しても嗜好などとはかなり異なり、白米が沢山食べられることによって大きな満足感が得られ、副食品をより多くとることに余り関心を示さない。

従つて、他の国などでは動物性食品の摂取増として表われる生活水準の向上も、わが国では米食率の増大となつてあらわれており、この点一種独特の食形態といえることができるであろう。しかしながら、穀類全体としてみると昭和27~28年頃から次第にその摂取量は低下し澱粉性食品中心の食生活から抜け出しつつある事実もまた見逃がすことはできない。

次に季節別に摂取量をみると8月は年平均より3.2%程の低下を示しているが、2月には3.6%上回っている。また前年度と比較すると昭和34年度は462.4gで前年の461.1gとほぼ等しいが、その内訳をみると米は2.7%増加して364.4gとなり戦後の最高摂取量を示し、また大麦、雑穀は前年より更に減少したが、小麦はほぼ停滞した状態にある。

米

わが国では米をいわゆる主食として極めて重視しこれを確保するため種々な手段をつくしており、最近では米の供給量も著しく増加してきた。

第7表

日本人の食糧構成表

(昭和37年の目標値)

(1人1日当り)

食 品 群 別		数 量	熱 量	蛋白質	脂 肪	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
		g	カロリー	g	g	mg	I.U.	mg	mg	mg
穀 類	米	300	1,118.0	21.1	2.8	21	0	0.37	0.13	0
	大 麦	40	136.8	3.8	0.5	11	0	0.11	0.04	0
	小 麦	80	208.9	5.8	0.9	12	0	0.11	0.04	0
	雑 穀	2	6.0	0.2	0.1	0	0	0.00	0.00	-
堅 果 類		0.7	2.7	0.1	0.2	4	0	0.00	0.00	0
い も 類	甘 藷	30	35.3	0.4	0.1	7	20	0.04	0.01	9
	馬 鈴 薯	40	31.1	0.8	0.0	2	0	0.04	0.01	6
	その他のいも	20	17.1	0.4	0.2	3	4	0.01	0.01	1
砂 糖 類	砂 糖	15	58.2	0.1	0.0	10	0	0.00	0.00	0
	加工品にふくまれる砂糖	15	58.2	0.1	0.0	10	0	0.00	0.00	0
油 脂 類	油 脂	6	51.5	0.0	5.7	0	15	0.00	0.00	0
	加工品にふくまれる油脂	6	51.5	0.0	5.7	0	15	0.00	0.00	0
豆 類	大 豆	2	7.9	0.8	0.4	4	0	0.01	0.00	0
	味 噌	28	44.7	3.3	0.9	28	0	0.01	0.03	0
	大豆製品	40	48.1	3.9	3.1	69	0	0.01	0.02	0
	その他の豆類	7	22.6	1.3	0.4	4	2	0.02	0.01	0
動物性食品	魚 介 類	80	116.7	18.5	3.8	77	55	0.07	0.11	1
	獣 肉 類	20	34.4	4.1	1.9	2	28	0.07	0.03	0
	卵 類	16	24.2	2.1	1.7	10	121	0.03	0.05	0
	乳	70	41.3	2.1	2.2	70	84	0.03	0.11	1
野菜・果実	緑黄色野菜	80	25.7	1.6	0.2	58	4,650	0.06	0.11	38
	その他の野菜	140	33.5	2.2	0.2	40	120	0.10	0.10	31
	柑 橘 類・トマト	30	10.8	0.3	0.1	4	316	0.03	0.01	9
	その他の果実	70	26.5	0.3	0.2	6	62	0.02	0.02	8
海 草 類 (乾物として)		3	-	-	-	25	83	0.00	0.01	0
醤 油		30	-	-	-	-	-	-	-	-
計		1,200	2,212	73.3	31.3	477	ビタミンA 318 カロチン 5,257	1.14	0.85	104
基 準		-	2,180	73.0	30	1,000	3,700	1.20	1.20	60

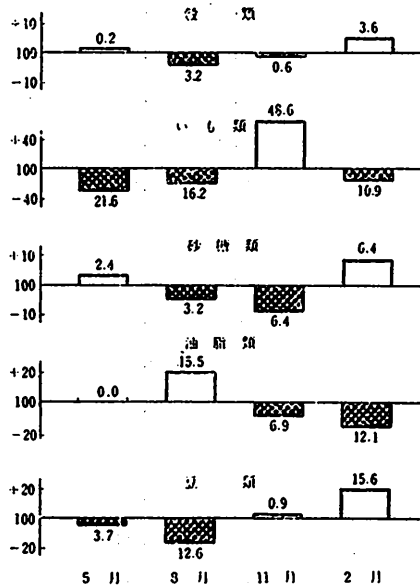
注) 栄養価の算出に当つては、昭和32年度国民栄養調査成績を基礎として食品群別摂取量と各栄養素との比率を求め、昭和37年の目標量にこの比率を乗じて算出したものである。

第8表

穀類の摂取量および摂取比率の推移

		21年	22年	23年	24年	25年	26年	27年	28年	29年	30年	31年	32年	33年	34年	34/33
摂 取 量 g	{ 総 量 米 大 麦 小 麦 雑 穀	398.5	410.6	436.3	473.1	476.8	496.3	481.2	478.3	474.6	479.6	474.3	458.2	461.1	462.4	+ 0.3
		241.1	267.3	290.7	333.1	338.7	354.7	352.5	349.8	342.1	346.6	362.7	351.2	354.7	364.4	+ 2.7
		142.1	50.2	62.0	62.7	63.9	59.7	56.2	51.7	55.6	60.0	41.5	45.2	39.8	33.3	-16.3
		70.9	74.9	65.8	68.7	76.3	68.0	72.4	73.2	68.3	65.9	59.7	65.5	63.7	- 2.7	
		15.3	22.2	8.7	11.5	5.5	5.6	4.5	4.4	3.7	4.7	4.2	2.1	1.2	0.9	-25.0
比 率 %	{ 総 数 米 大 麦 小 麦 雑 穀	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
		60.5	65.1	66.6	70.4	71.0	71.5	73.3	73.2	72.1	72.3	76.6	76.6	76.9	78.8	
		35.7	12.2	14.2	13.3	13.4	12.0	11.7	10.8	11.7	12.5	8.7	9.9	8.6	7.2	
		17.3	17.2	13.9	14.4	15.4	14.1	15.1	15.4	14.2	13.9	13.0	14.2	13.8		
		3.8	5.4	2.0	2.4	1.2	1.1	0.9	0.9	0.8	1.0	0.8	0.5	0.3	0.2	

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。

第9図 食品摂取量の季節別差異
(年平均=100)

そのため消費カロリー中に占める米の割合は次第に高まり摂取熱量 2,117 カロリーのうち、米に依存する割合は 58.0 % の 1,228 カロリーと前年の 56.6 % と比較しても、これを上回る割合となつている。

次に年次推移をみると終戦当時は 240 g 前後でちょうど現在の $\frac{2}{3}$ 程度であつたが、その後漸次増加して 24 年には 330 g を越え、更に 31 年には米の大豊作によつて 362.7 g となり、その後も大体それと同程度の消費量を維持している。

また、穀類の全量を 100 とした場合の米の占める割合、すなわち、通常米食率と呼ばれているものは、昭和 21 年頃は 60.5 % で小麦、大麦はかなり沢山摂取していたが、24 年~30 年頃は 70 ~ 72 %、31 年から米の摂取割合が次第に増加し、31 年は 76.6 % 34 年には更にそれを上回る 78.8 % と増加し、逆に大麦、雑穀からの消費は減少し、穀類の消費構成は極端に米食中心へと移行

している。

次に季節別に消費量をみると例年の如く 8 月の摂取量が少く年平均を 100 とした場合 (一) 6.2 % の減少であるが 2 月には (+) 7.1 % と多く、冬期間における米の摂取量と夏期との差は 48.4 g に及んでいる。

このように戦後は 1 時米の不足などが影響して粉食の割合も高く、パン、めん等も主食の一部としてとり入れられていたが、米の需給にやや余裕が生じてくると比較的粉食が盛んであつた都市でさへも、米食率の増大という結果をもたらしている。

なお米について特に問題となる点は精白度であつて、従来から七分搗米の普及奨励にあたつていたが、精白米に対する愛着は依然として根強く現在では殆んど搗精度 92 % の純白米が常用されている現状で、そのためビタミン B₁ の減少、栄養欠陥症候の発現など一連の悪影響を残している。

大 麦

大麦は戦時の食糧事情が急迫していた当時はかなり多く消費されていたが、国民所得の向上や嗜好の変化等に伴ってその消費は漸減の方向に進み、最近では酪農振興の線にそつてむしろ飼料化への傾向が強くなっている。

なお、年次別にみると25年頃までは60gを上回る消費量であつたが、米食率が著しく増大した31年からは大幅に減少し33年には40gと24年からみると3割以上下回る状態となつた。更に34年には対前年比でも(一) 16.3%減少して33.3gとなり、この10年間にちょうど消費量は約半分に減つている。

次に季節別の摂取状況を見ると、8月は米の摂取量が著しく低下するが、麦はむしろ年平均よりも7.5%多く、また麦の摂取量の少い季節は2月であつて(一) 18.9%も低下するが、この時期には米が多い。このように一般に米の消費の多い季節には麦類(小麦も含む)は少く、逆に米の消費が少くなると麦類が多くとられるなど米と麦の消費関係は全く反対になつている。

小 麦

小麦はもともとわが国の国内生産量は少く、その多くを輸入に依存しているので、米の絶対量が不足している場分にはその占める割合も多かつたが、ここ数年間の米の豊作によつて折角つちかわれつつあつた粉食化の傾向も次第に停滞してきたようである。

なお、このような粉食の伸び悩みは、内地米に対する強い執着もさることながら粉食を行う場合には、バター、牛乳、肉など比較的価格の高い副食品が必要であるため、米食に比べて食材料費が高つくつということもその原因の一つになつている。従つて今後粉食の普及に当つては副食をも含めた価格が米食に比して高くないよう価格を安定させることが必要であらう。

次に小麦類の摂取量は昭和29年頃までは70gを上回つていたが年々減少して34年には63.7gとなつている。

なお、穀類全量中に占める小麦の割合は29年に最も多く15.4%を占めていたが、34年には13.8%とやや減少している。

小麦類の消費内訳をみると前年と殆んど変りはないが、数量的にはパンとしての消費が最も多く、次いで乾めん、生めんなどとなつている。

次に、季節別の摂取状況を見ると小麦全体では8月の消費が最も多く年平均を100とした場合(十) 9.4%多く、他の季節ではいずれも年平均を下回つている。なお品目別とみると8月はパン、生めん(ゆでめんを含む)等は他の季節よりも少いが、乾めん、小麦粉の摂取が多く特に乾めんは他の季節の倍以上を摂取している。

雑 穀

雑穀は食糧事情の悪かつた当時はかなり多く摂取されていたが、最近では減少が著しく食糧としての意義はほとんど薄れ、今後は嗜好の点からも伸びる見込はなく、むしろ飼料化への傾向が強い。

すなわち昭和22年には穀類全量の5.4%(22.2g)を占めていたが、25年には1.2gと減少し、その後も漸減して34年には僅か0.9gを数えるにすぎない。

(口) い も 類

いも類は食糧事情の悪かつた時代には代替食糧として増産され多量に摂取されていたが、食糧の需給が

緩和されるに従つて、その摂取量は激減の傾向を辿り、またその消費形態も代用食としての性格を脱し、加工用、副食用として利用されるようになってきた。

すなわち昭和21、22年頃には 270 g 前後も消費されていたが、25年には 127.5 g、27年には84.2 g、更に34年には66.7 gと減少し、ちょうど終戦当時の1/4程度となつた。

季節別にみると11月が摂取量多く99.1 g で年平均を48.6%を上回っているが、これは甘藷の消費が多いためで、他の季節では50~60 g でほぼ一定している。

第9表 いも類の消費推移

	24 年	27 年	30 年	33 年	34 年	対前年比
	g	g	g	g	g	%
総 数	169.9	84.2	80.8	73.0	66.7	- 8.6
甘 藷	108.3	43.2	33.7	22.1	18.5	-16.3
馬 鈴 薯	41.8	27.8	33.6	29.7	26.3	-11.4
その他のいも・加工品	19.8	13.2	13.5	21.2	20.9	- 1.4

甘 藷

甘藷は反収カロリーが非常に多いこと、栽培が容易なことなどから、食糧事情の困難だつた時には代替食糧として大いに利用され、昭和24年頃までは 100 g を上回る消費量であつたが、その後激減して31年には25.3 g、34年には更に減少して18.5 g となり24年からみると僅か17.1%の消費となつてしまつた。

なお、甘藷は長く貯蔵することができないので季節による摂取差が著しく収穫直後の11月には40.7 g 消費されているが5月には12.3 g、8月には 5.2 g に減少している。

馬 鈴 薯

馬鈴薯も甘藷と同様食糧事情の悪かつた時代には多く摂取されこれが回復とともに漸減しているが、最近では洋風料理の普及などに伴つてほぼ安定した消費をみせるようになり、25年頃からその消費量はほぼ 30 g 前後に固定している。しかし34年には前年にくらべ11.6%低下して26.3 g となつた。

季節別の摂取状況をみると、甘藷の最も少い8月に 42.4 g と最も多く、甘藷の多く消費される 11月には18.7 g と少く大體逆の關係を示している。

(ハ) 砂 糖 類

砂糖の消費量は昭和24年には僅か 5.2 g であつたが、26年には11.3 g、27年には14.5 g となり、その後も次第に増加している。しかし昭和32年から食品の分類方法を若干変更して、従来砂糖類に含まれていたドロップ、チョコレート、キャラメル、スガーを始めとし、50%以上の砂糖を含む加工品を別に菓子類として一項目設けて集計することにしたので、32年には10.3 g と減っている。しかし前記の理由で年次比較

第10表 砂糖、油脂類の消費推移

	24 年	27 年	30 年	33 年	34 年	対前年比
	g	g	g	g	g	%
砂 糖 類	5.2	14.5	15.8	12.3	12.5	+ 1.6
油 脂 類	1.8	3.9	4.4	5.7	5.8	+ 1.8

はできない。それでも33年には12.3g、34年には12.5gと年々増加している。

また季節別の摂取差は殆んどなく一定している。

(二) 油 脂 類

油脂の摂取量は、昭和22、23年頃は1.2gと極めて低かつたが、24年には1.8gとなり、その後も年々増加して33年には5.7g、34年には5.8gとなり、ここ数年間で最も良く伸びた食品の一つである。なお油脂類の中で最も摂取量の多いのは植物油でバター、マーガリン等の占める割合は少く前者は1人1日0.7g、後者は0.3gを数へるにすぎない。しかし粉食普及の線にそつて今後はこれらの消費が更に増加することが望まれる。

一方季節別の消費状況をみると一般には夏期に油脂の摂取量は低下するものと思われているが、ここ数年来の傾向をみると8月にむしろ多くの油脂が摂取され年平均より15.5%多い6.7gを摂取している。そして低下する時期は秋、冬の11月、2月で、特に2月は年平均より12.1%少い5.1gとなつてゐる。

このように夏期の8月に油脂の摂取量の多いのは、国民の間に夏やせを防ぐ努力が普及しているためと思われるが、一方熱量を多く必要とする冬期に油脂の摂取量が低下することは望ましいことではないので、今後はこの点の注意が必要であらう。

また油脂類は順調な伸びをみせているが諸外国などに比較すると、まだまだ熱源食品中に占める脂肪の割合は少いので、今後これらの消費増をはかり、わが国における澱粉性食品の偏重を是正したいものである。

(ホ) 豆 類

豆類の摂取量は24年には49.8gであつたが、逐年増加し31年には72.7gと戦後の最高記録を示したが、その後は伸び悩んで33年には71.0g、34年には69.9gとなつてゐる。

なお、これを品目別にみると大豆そのままの形態で消費することは極めて少く、僅か1.6gであるが、豆腐、納豆等の大豆製品は34.5gで最も多く、次いで味噌の28.0gとなつてゐる。

年次別にみた場合は大豆、味噌などの消費は年毎に若干づつ減少しており、対前年比においても減少を示したが、大豆製品は、これとは逆に25年頃には僅か14.7gしか消費されていなかったものが27年には28.2g、33年には33.7g、34年にはこれを若干上回る34.5gと向上している。

季節変動をみると豆類全体では8月は61.1gで、年平均を12.6%下回つてゐるが、2月の消費は80.8gで15.6%多く摂取されている。また品目別にみるといずれも8月に最も低下するが味噌は比較的季節差が少く大体年間平均して消費されている。

第11表 豆 類 の 消 費 推 移

		24 年	27 年	30 年	33 年	34 年	対前年比
		g	g	g	g	g	%
総	数	49.8	68.4	67.3	71.0	69.9	- 1.5
大	豆	2.5	2.6	2.1	1.8	1.6	-11.1
味	噌	41.8	29.9	28.8	28.9	28.0	- 3.1
大	豆 製 品		28.2	29.4	33.7	34.5	+ 2.4
その	他の豆類・加工品	5.5	7.7	7.0	6.6	5.9	-10.6

なお、豆類は植物性食品中では栄養価も高く特に蛋白質、脂肪等の良い給源であるので、今後の消費増加が望まれる。

(へ) 動物性食品

動物性食品の摂取状況は最近著しく増加しているが、なかでも畜産物は食生活が近代化されるにつれ、その上昇率も顕著となつてきた。

年次別に消費傾向をみると昭和34年には68.5gにすぎなかつたものが、27年には113.5gにまで向上し、その後30年頃までは停滞していたが、31～32年は122g、33年には131.8g、34年は対前年比でも3.3%の伸びをみせて136.1gとなり実に10年前の昭和24年と比べれば(+)98.6%と2倍に近い驚異的な増加を示している。

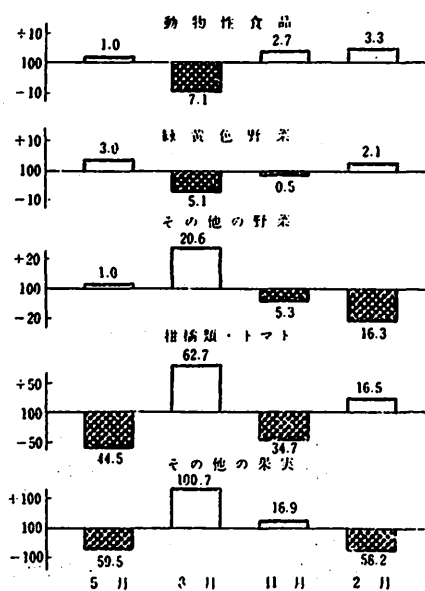
なお、動物性食品の全量を100とした場合の食品別の摂取割合をみると、魚介類は最近その消費が減少してきたといわれながらも、なお53.3%と過半数を占め、依然として動物性食品のうち重要な地位を占めている。魚介類に次いで多いものは、乳類で20.9%続いて肉類13.6%、卵類12.1%となつている。

次に季節別の消費傾向をみると8月は年平均よりも7.1%低下しているが、これは主として魚介類の摂取が低下したためで、その他の摂取量にはそれ程の差はない。

魚 介 類

わが国では畜産業の発達が遅れていたことなどもあつて、動物性蛋白質は主として海洋の水産資源に依存するところが大きく、魚介類の消費量は世界でも最大といわれていたが、最近では畜産物が急速に増産されてきたため、魚介類の消費量も漸次減少の方向へと進んでいる。すなわち、昭和24年には55.8gであつた消費量が漁獲量の増加などに伴つて27年には一旦82.3gまで上昇したが、その後は漸次減少の傾向を示し、昭和34年は72.6gとなつてしまつた。しかしそれでも、なお、魚介類は国民1人1日当りの動物性蛋白質摂取量の24.4%にあたる16.3gを供給しており、わが国にとつては重要な蛋白質資源であることに変わりがない。

第10図 食品摂取量の季節別差異
(年平均=100)



なお、本調査では魚介類の摂取量を魚種別にみることはできないが、最近の傾向としてはサンマ、ニシン、イワシ、サバ、イカ等の比較的値段の安い大衆性のものが減つて、漸次マグロ、ブリ、ヒラメ、サケ等の高級なものに移行する傾向がみられ、特に都市ではこの傾向が強く、この点からもわが国における食生活の内容がいかに改変されてきたかを推測し得る。

また、魚介類の消費内訳をみると鮮魚介としての消費が最も大きな部分を占め全体の56.7%にあたる41.2gを摂取し、次いで練製品、半乾物、乾物、加工品の順となつている。

このように魚介類は生鮮形態での消費が最も多いが、最近では魚肉ソーセージ、練製品、缶詰等の加工品の消費がかなり増加してきた。

次に季節別の摂取状況をみると魚介類全体としては8月に少く、11月、2月に多い。これを品目別にみると半乾物、乾物等は

年間平均して消費されているが、生物と練製品は8月に少く、11月、2月に多く、これに反し加工品は8月が最も多く他の季節を遙かに上回っている。これは夏期は高温、多湿であるため腐敗度の高い食品が嫌われ、安全性の高いものを選択する結果と思われる。

なお、魚介類は調理に手間どつたり、或いは若い人達の嗜好が魚特有の生ぐさみを嫌うようになったこと、また貯蔵性も少なく輸送も困難であることなど種々な条件が重なつて、最近次第にその消費は少なくなっているが、蛋白質としては良質で、しかも比較的安価に入手できるものであるから調理方法の工夫、処理加工の改善等により一層の消費増加をはかることが望ましい。

獣鳥肉類

畜産物は戦時中から戦後にかけて最も生産が低下したものの一つであるが、近年になつて有畜農業の普及とか、食生活の近代化などに伴つて消費量も急激に増加している。

すなわち、昭和24年には5.4gにすぎなかつた消費量が27～29年には10g前後、31年に15.8g、33年には17.6gと向上し、更に昭和34年には18.5gとなり、対前年比でも5.1%の増加を示し10年前に比べると3.4倍にも及んでいる。

なお、獣鳥肉類の内訳は牛肉4.7g、豚肉4.6g、その他の肉および加工品9.2gとなつており、牛肉と豚肉の消費はほぼ同量である。

次に季節別の摂取状況をみると5月、11月がやや少く2月にやや多いが、比較的摂取差が少く平均して消費されている。

卵 類

畜産物の中では乳類に次いで大きな伸びをみせたものの一つであり、昭和24年には3.2gに過ぎなかつた消費量が27年には10gに達しその後も漸次増加して33年には14.8g、34年には16.5gと上昇し10年前に比べ実に5.2倍の伸びをみせている。

季節別にみると5月の消費が多く19.3gであるのに対し11月の消費は14.7gと最低であり、また8月と2月の摂取量はほぼ等しく16g前後である。

乳 類

乳類は酪農振興の線にそつて、その消費も順調でここ10年間に実に7.0倍にも及ぶ増加率を示し、食品中最大の消費増となつている。

すなわち昭和24年には乳、乳製品を合わせて4.1gであつたものが27年には10.8g、34年には24.6g、

第12表

動物性食品の消費推移

		24 年	27 年	30 年	33 年	34 年	対前年比
		g	g	g	g	g	%
総	数	68.5	113.5	114.9	131.8	136.1	+ 3.3
魚	介 類	55.8	82.3	77.2	74.9	72.6	- 3.1
獣	鳥 肉 類	5.4	10.6	12.0	17.6	18.5	+ 5.1
卵	類	3.2	10.0	11.5	14.8	16.5	+11.5
乳	乳 製 品	4.1	10.2	13.4	22.0	25.4	+15.5
			0.4	0.8	2.6	3.1	+19.2

(44)

34年には28.5g となった。

なお、28.5g のうち生乳としての消費が25.4g と大部分を占め、残りは、練粉乳 1.2g、その他の加工品 1.9g となっている。

次に季節別に摂取傾向をみると前年度と同じように5月および8月に多く2月が最も少い。これは牛乳の消費が春から夏にかけて多く秋から冬にかけて少いため、練粉乳はかえつて8月に最も消費が少い。またその他の乳製品(アイスクリーム等)は予想される通り、夏期における消費が他の季節を遙かに上回っている。

(ト) 野 菜 類

野菜類も戦後その消費内容が著しく変化してきたものの一つである。すなわちビタミンA、Cの給源として重要な意義をもつ緑黄色野菜は21年には 153.8g と相当量摂取していたが24年には76.0g となり、その後は漸減して昭和33年には45.8g、昭和34年には更に減じて43.1g となっている。

その他の野菜も終戦当時からみるとやや減少してはいるが昭和24年頃から大体110~120g 前後の線を上下しており、前年度の摂取量は116.6g、昭和34年度はこれを若干上回る125.5g となっている。

第13表

野菜果実類の消費推移

	24 年	27 年	30 年	33 年	34 年	対前年比
	g	g	g	g	g	%
緑 黄 色 野 菜	76.0	63.8	61.3	45.8	43.1	- 5.9
そ の 他 の 野 菜	118.9	110.0	129.2	116.6	125.5	+ 7.6
乾燥野菜(野菜加工品を含む)	2.6	1.6	1.4	2.3	2.0	-13.0
野 菜 漬 物	47.4	46.6	54.3	52.7	49.2	- 6.6
柑 橘 類・ト マ ト	12.0	18.6	16.7	23.0	23.6	+ 2.6
そ の 他 の 果 実	15.5	30.3	27.6	54.2	53.8	- 0.7

このように野菜類の消費は栄養価値の高い緑黄色野菜の占める割合が比較的少く、野菜類の全量中約1/4の25.6%を占めているにすぎない。またこの内訳をみると、緑黄色野菜では、ほうれんそう6.9%(11.7g) かぼちや 4.6% (7.7g)、にんじん 4.5% (7.6g) が主なものであるが野菜類の大部分を占めるその他の野菜類では、だいこんの摂取が最も多く13.3% (22.5g) であり、ついでくさい8.4%(14.2g)、きやべつ 8.1%(13.6g) などとなっている。

なお、野菜類の消費状態をみると最近緑黄色野菜を嫌い、栄養価の低い白色の野菜を使用する傾向が強くなってきたが、これは栄養的には逆行現象であり、特にビタミンAの給源としてカロチンから多くを摂取しているわが国の食生活の現状からみると決して好ましい状態とはいえない。

次に季節別に野菜類の摂取状況をみると緑黄色野菜の摂取量は、8月に年平均より5.1%の低下を示すがその他の野菜はむしろ8月に多く年平均を20.6%上回っている。

品目別にみると、収かく時期による季節差が著しく、たとえば緑黄色野菜ではにんじんが5月、8月に少く2月に多く、ほうれんそうは夏期には皆無に近いが他の月には平均して消費されている。

また、かぼちやは8月の消費が多いが、他の月には殆んど消費されていないなど、季節によつて消費される野菜が異っている。ただ、かぼちやは最近その消費が減少しており、特に都市において少く、しかも限られたごく一部の人のよつてのみ消費される傾向が強いので夏期の緑黄色野菜の給源としては、かぼち

や以外にもつと、にんじん、ピーマン等が消費されることが望ましい。

その他の野菜類ではだいこん、はくさいは8月に少く11月、2月に多くまたきやべつは5月に多いが他の季節では比較的平均して消費されている。

(チ) 果 実 類

果実類は終戦前後には減産が著しかったため、消費量も少く24年には柑橘類・トマトが12.0g、その他の果実も僅かに15.5gであつた。しかしその後食糧事情の回復、生活水準の向上に伴つて著しく増加し、34年には柑橘類・トマトは23.6g、その他の果実類は53.8gとなり、10年前に比べると前者は2.0倍、後者は3.5倍の上昇を示している。

対前年比でみると柑橘類・トマトは(+)2.6%と増加したが、その他の果実はほぼ停滞している。

また、季節別摂取状況をみると野菜類と同じく季節差が著しく、たとえば柑橘類は8月には殆んど消費されていないが、2月の摂取量は27.5gで最も多く、次いで11月、5月となつている。これに対してトマトは8月には38.3gも消費しているが、他の季節では殆んど摂取されていない。

その他の果実類も8月が最も消費量が多く108.0gと年平均の2倍も摂っている。その理由については、内容が不明なため明らかでないが、夏期にはすいか、まくわうり等目方の重いものが多く消費されることが影響しているのではないかと思われる。8月に次いで消費量の多いのは11月の62.9gで5月、2月の摂取量は非常に少なく22g前後となつている。

3) 業態別1人1日当り栄養摂取量

生産者世帯では一般にその食生活は自家生産物に依存していることが多いので摂取する食品の種類も米、大麦、小麦、甘藷、味噌、野菜等の植物性食品が多いが、小麦、大豆製品、柑橘類等は少く、また肉、卵、乳等の動物性食品も消費者世帯に比べると少く、概して生産者世帯の食生活は著しく立遅れている。

これに対し、消費者世帯は熱源としての穀類、いも類等の植物性食品の摂取量は少いが、乳、卵、肉等、いわゆる保全性食品は多く、他の世帯群に比べると一般に食品の質の面でもバランスの面でも上位にある。

また、消費者世帯の中でも特に常用勤労者世帯の食生活が最もよく畜産食品、油脂、果実類をはじめ、嗜好食品等の消費が多く、またかなり奢侈的な消費傾向も見受けられる。しかし同じ消費者世帯の中でもいわゆる低所得階層と考えられる日雇・家内労働者世帯では、穀類、いも類といった澱粉性食糧の摂取量が多いが動物性食品、野菜、果実類など比較的価格の高い食品は少くその食糧構成は最下位に属している。

次に対前年の変化をみると、各業態とも米、乳製品、その他の野菜類は増加をみせたが、大麦、甘藷、味噌、緑黄色野菜等は減少しており、特にこの傾向は消費者世帯に最もよく現われている。

次に各業態別に更に詳細に消費内容を検討してみよう。

イ) 生産者世帯

生産者世帯では摂取食品のうち74.8%を自家生産物に依存しているが、このうち特に熱量や蛋白質に占める自家生産物の割合は高く、それぞれ78.7%、62.6%となつている。このため消費者世帯に比べて米、大麦、いも類、味噌、野菜類等の消費が多く、特に米の摂取量は396.1gと消費者世帯のそれよりも53.4gも多くなつており、米食偏重の傾向は著しい。

これに反し大麦、雑穀は年々減少の一途を辿つており、たとえば34年の大麦摂取量は対前年に比し9.2%

第14表

主要食品の業態別摂取量

食 品 名	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
米	396.1	342.7	346.0	+ 1.6	+ 2.9	+ 4.5
小麦	47.4	20.8	55.0	- 9.2	- 29.5	- 15.5
大麦	50.1	74.7	53.2	+ 4.6	- 4.6	+ 3.9
甘藷	26.4	11.7	30.2	- 20.9	- 9.3	- 25.6
馬鈴薯	28.8	23.6	33.4	- 17.7	- 10.3	+ 17.2
砂糖類	13.3	11.9	12.3	- 2.4	0	- 14.6
油脂類	4.6	6.7	5.1	- 2.1	+ 3.1	0
味噌類	33.0	24.4	28.1	- 4.3	- 2.8	- 7.9
大豆製品	26.1	40.9	31.6	+ 3.2	+ 3.8	- 1.2
魚介類	65.3	78.1	71.9	+ 0.9	- 4.3	- 2.8
獣肉類	8.9	26.0	13.5	+ 2.3	+ 9.7	- 4.9
卵類	11.2	20.9	12.2	+ 8.7	+ 16.1	- 4.7
乳製品	19.7	30.5	16.3	+ 5.3	+ 24.5	- 7.9
緑黄色野菜	1.7	4.1	2.2	+ 30.7	+ 13.9	+ 15.8
その他の野菜	49.9	38.2	40.9	- 5.1	- 6.6	- 20.0
柑橘類・トマト	144.3	110.0	138.4	+ 9.8	+ 3.5	+ 14.9
その他の果実	15.3	30.6	15.8	+ 5.5	+ 4.8	- 10.7
	56.6	52.7	40.5	- 3.7	+ 1.7	- 10.2

の大幅な減少を示している。また、小麦の摂取量はやや増加しているというものの消費者世帯からみると粉食の占める割合は少くこれと大麦、雑穀の減少によつて米食率は昨年の79.2%を上回る80.0%を記録している。

いも類は甘藷、馬鈴薯ともに減少しているが、消費者世帯からみると甘藷は2倍以上の26.4gを摂取しており、馬鈴薯もまた2割以上多くなっている。

消費者世帯を比べて著しく摂取量の少ない食品をあげると、小麦、油脂、大豆製品、乳等で、

これらはおよそ $\frac{2}{3}$ 程度、肉類、卵、乳製品、柑橘類・トマト等は約 $\frac{1}{2}$ 程度消費されている。このような生産者世帯の食糧構成は結局購入を必要とするもの、或は金に換えることのできるような食品はたとえ自家生産物であつても余り摂取しないことを示しており、農村の食生活は特にその経済生活と密接に結びついていることを証明している。

対前年の動きをみると最も大きな伸びを示したものは乳製品で(+)30.7%と増大したが、それでも32年から33年にかけての伸びに比べると若干下回つた数値となつている。次に増加量の大きかつたものはその他の野菜の9.8%、卵類8.7%などで柑橘類・トマト5.5%、小麦粉4.6%がこれに続いている。また、減少の著しいものとしては甘藷(-)21.9%、馬鈴薯(-)17.7%、大麦(-)9.2%などがあげられる

第15表

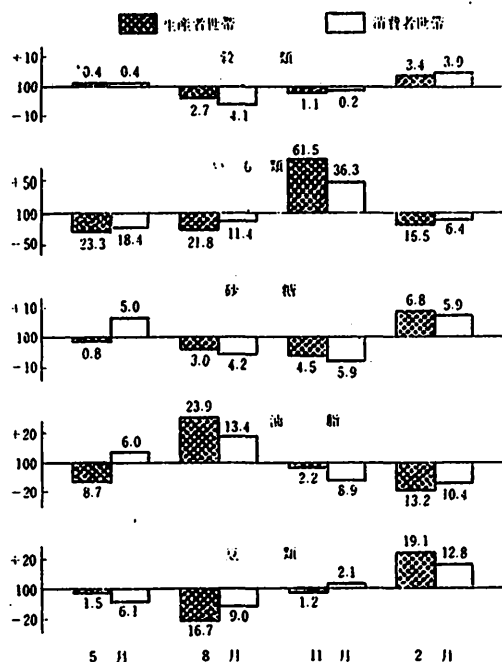
穀類の摂取比率

単位=%

食品名	年度	生産者世帯	消費者世帯	そ の 他 の 世 帯
米	33	79.2	75.5	74.0
	34	80.0	78.2	76.0
大 麦	33	10.6	6.7	14.5
	34	9.6	4.7	12.1
小 麦	33	9.7	17.7	11.4
	34	10.1	17.0	11.7
穀 類	33	0.5	0.1	0.1
	34	0.3	0.1	0.2

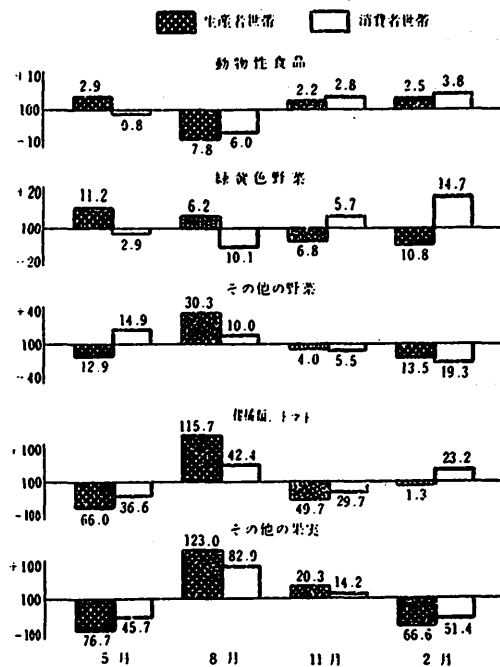
第11図 食品摂取量の季節別差異(業態別)

(年平均=100)



第12図 食品摂取量の季節別差異(業態別)

(年平均=100)



が栄養上重要な意義を持つ緑黄色野菜も前年度に引続いて本年も(一)5.1%と減少した。このほか前年度において大幅な増加をみせたその他の果実類、油脂等も本年は減少の傾向をみせている。

このように生産者世帯の消費水準はまだかなり低い状態にとどまており、特に前年度にみせた大きな伸びも本年にはそれ以上の向上とはならず、いささか伸び悩んでしまったように思われる。

消費者世帯

消費者世帯は生産者世帯やその他の世帯群に比べると、動物性食品、油脂、柑橘類、大豆製品、小麦等の摂取量は多く、米、大麦、いも、味噌、野菜類等は少く食糧構成の内容は他業態に比べかなり上位の水準にある。

更にその細かい内訳をみると、まず穀類の摂取状況であるが、米は生産者世帯よりも約50g少い342.7g、大麦は半分以下の20.8gとなつてゐるが、小麦の摂取量は他業態を上回り特にそのなかでもパン、生めん、ゆでめん等の形での消費が多い。

すなわち消費者世帯の食パンの消費は小麦類(全量74.7g)の36.1%(27.0g)を占めているが、生産者世帯では全量(50.1g)の14.0%(7.0g)にすぎない。

このように消費者世帯では粉食の割合も高いが前年に比較してみると、その割合は殆んど多くなつていない。

しかも米の摂取量は対前年比でも2.9%の伸びをみせたため、穀類全量中に占める米の消費割合は33年の75.5%を上回る78.2%となり、この業態においても米食依存の傾向が強まっている。なお、大麦の摂取量は生産者世帯と同じく減少しており、前年に比して約3割近く減つてゐる。

いも類は他の業態では甘藷と馬鈴薯をほぼ同じ程度に摂取しているが、消費者世帯では甘藷の11.7gに対し馬鈴薯はその2倍に相当する23.6gも消費している。これは食生活の洋風化などに伴い馬鈴薯が副

食としての価値を認められさかんに利用されているためと考えられる。

豆類のうち味噌の摂取量は他業態よりかなり少い 24.4 g であるが、大豆製品としての消費は最も多く 40.9 g となつている。

動物性食品は、いずれも他業態を上回る消費量を示し生産者世帯と比べると肉類は 3 倍、卵 2 倍、乳類 2 倍と多くなつており、魚介類もまた 2 割程度上回っている。

野菜、果実類の消費傾向をみると野菜類は緑黄色野菜も、その他の野菜もともに他業態を下回っているが柑橘類・トマト等の消費は多く約 2 倍の摂取量を示している。

次に対前年の変化をみると、最も伸びの著しかつたものは畜産食品で、乳 (24.5%)、卵 (16.1%)、乳製品 (13.9%)、肉類 (9.7%) などであり、逆に減少の著しかつたものとしては大麦 (29.5%)、甘藷 (9.3%)、馬鈴薯 (10.3%)、魚介類 (4.3%) などとなつている。このように対前年比では畜産食品の伸びは素晴らしく生産者世帯との差が益々大きくなつたが、32年から33年にかけての著しい増加率に比べると、その伸びは若干緩慢になつている。

また季節別の変化をみると 8 月は年平均からみて米、いも、豆、動物性食品、緑黄色野菜等の摂取量はいずれも低下しているが、油脂、柑橘類・トマト、その他の果実等は最も多く他の季節とはかなり異つた消費傾向がみられる。米、動物性食品、緑黄色野菜、柑橘類等は 2 月の摂取量が多く、次いで 11 月の順となつているが、そのほかの食品は 2 月よりも 11 月の摂取量がやや多く、これを平均すると食糧消費の面から最もバランスのとれた月は 11 月であるといえよう。

次に 5 月調査について消費者世帯を細分した調査結果をみてみると、食糧構成の内容が最もすぐれている世帯は常用勤労者世帯、次いで事業経営者世帯となつており、日雇・家内労働者世帯は常用勤労者世帯などに比べると大麦、甘藷等の低廉な澱粉性食品は 2 倍以上、米、味噌、緑黄色野菜等は 1～2 割多く摂取しているが、砂糖、油脂、肉、卵、乳、果実類等は 30～60% 程度しか摂つていず、その食糧構成は最下位にある。

次に各世帯群別に消費内容を検討してみよう。

第16表

主 要 食 品 の 摂 取 量

(消費者世帯細分・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
穀 類・いも類	g 502.6	g 474.6	g 522.8	g 478.6	% + 0.3	% - 2.4	% 0	% - 3.5
魚 介 類	78.0	75.8	67.0	72.9	- 0.9	- 6.1	+ 1.7	+ 3.0
肉・卵・乳	81.0	88.4	42.5	78.9	+12.7	+16.8	+ 4.2	+33.1
野 菜	163.6	163.0	162.8	169.1	+ 9.7	+ 6.8	+16.4	+ 9.1
果 実	44.8	52.2	21.9	48.7	- 5.9	+ 2.6	- 9.9	- 1.0
そ の 他	219.7	211.5	188.7	202.0	+ 2.5	+ 1.5	+ 0.5	- 1.7

事業経営者世帯

この世帯群の食品摂取量は次に述べる常用勤労者世帯に比べればやや見劣りするが、日雇・家内労働者世帯やその他の消費者世帯に比べればかなりよい状態にある。

すなわち、常用勤労者世帯に比べると米の摂取量は30g程多い362.5gを摂取しており、また動物性食品、果実、油脂、砂糖などは若干少ない。しかしながら他の世帯群よりは米の摂取量は少く、動物性食品その他の摂取量は多くなっている。

対前年の変化をみると穀類は総量では、大体同程度摂取しているが、大麦、小麦が減っているため米の摂取率が増加し、穀類総量中に占める

米の割合は33年の74.3%から79.2%となり、昨年度までかなり粉食の利用が行き渡っていたこの世帯も完全に米食に立戻っている。

馬鈴薯、豆類等は前年に比し若干減少したが、油脂類は昨年の6.2gから6.8gに伸びている。また魚介類の消費は停滞しているが畜産食品は卵、乳類の増加により全体として(+)12.9%の増加をみせている。

野菜類は緑黄色、白色ともに若干増加したが、果実類では柑橘類・トマトは停滞し、その他の果実は若干の減少となつている。このようにこの世帯群の食生活は前年に比べると部分的な改善がみられるが、全般的にそれ程の向上はみられない。

常用勤労者世帯

穀類の消費量は他の世帯と比べ最も少いが、これは米と大麦の摂取量が少いためであり、小麦の消費量は事業経営者世帯と並んで他の世帯群を遙かに上回っている。

油脂類、肉類、卵類、乳類、果実類等は他の世帯より多く摂取されており、その消費構成は各世帯の中でもつともよい。

なお、この世帯群では加工食品、嗜好食品等かなり奢侈的性格をもつものの消費量も多くなっている。

対前年の変化をみると穀類はやや減量しているが、これは大麦、小麦が減少したためであつて、穀類全量中に占める米の割合は77.9%で前年の76.2%を若干上回っている。

このほか、馬鈴薯、魚介類等は前年に比しやや減少したが、畜産食品は(+)16.8%とかなり大幅な伸びを示しており、特に乳類と肉類は増加率が高い。野菜類では緑黄色のものは僅かに減少しているが、その他の野菜類は増加したため野菜類全体としては6.8%の増加となつている。

日雇・家内労働者世帯

この世帯群の食糧構成をみると穀類、いも類等の摂取は消費者世帯中最大であるが砂糖、油脂、魚介類肉、卵、乳、果実、その他の野菜は最も少く、所得水準が低いこの世帯の経済生活が大きく影響して低廉な澱粉性食品のみに依存した食生活を行つている。

すなわち穀類では米、大麦の摂取量が多く、特に大麦は常用勤労者世帯や事業経営者世帯の2倍以上を摂っているが、パン、生めん、ゆでめん等の小麦製品の消費は逆に最も低い。

穀類の摂取比率

第17表

(消費者世帯細分・5月)

単位=%

食品名	年度	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
米	33	74.3	76.2	73.2	75.1
	34	79.2	77.9	77.4	78.3
大麦	33	6.4	6.5	12.6	8.5
	34	4.8	5.1	10.0	6.8
小麦	33	19.2	17.2	14.1	16.3
	34	15.9	16.9	12.6	14.9
雑穀	33	0.1	0.1	0.1	0.1
	34	0.1	0.1	0.0	0.0

また、甘藷は他の世帯の倍以上の摂取を示し、馬鈴薯も常用勤労者世帯と同じくかなり多く摂っているが、逆に砂糖、油脂等の摂取量は他の世帯からみると4割程度下回っている。

このほか、動物性食品、果実類等の摂取量もきわめて少く、最もすぐている常用勤労者世帯に比べれば肉は6割、卵4割、乳3割、果実類4割といった低い摂取量である。

次に対前年の変化をみると穀類は総量ではあまり変化はないが、米の摂取量が24.4gも増加して穀類中に占める米の割合は33年の73.2%を大きく上回る77.4%となり、逆に麦類は大幅な減少をみせている。いも類では甘藷は増加したが、馬鈴薯が減じたため総量ではかなり減少している。

また油脂類、肉類、卵類等もかなり増加したが、乳類は前年度より減少したため、畜産食品全体としては4.2%の増加に止まり、他業態の伸びよりも下回っている。そのほか果実類は(－)9.9%と1割近く減少し、反対に野菜類は(＋)16.4%と大幅な増加を示している。

その他の消費者世帯

日雇・家内労働者世帯に比較的類似した消費内容であるが、澱粉性食品は日雇・家内労働者世帯よりもやや少なく畜産物、野菜、果実等は若干上回っている。

対前年の変化をみると穀類は総量では停滞しているが、その構成は他の業態と同じく米の摂取量が増加し、大麦、小麦はともに減少している。

いも類は甘藷、馬鈴薯ともに大幅に減少し、また豆類、野菜類、果実類もかなり減少している。砂糖、油脂類、畜産食品等はいずれも大幅に増加し、特に畜産食品は増加が著しく(＋)33.1%となつている。

その他の世帯

この世帯における米の摂取量は消費者世帯と大差はないが、大麦の摂取量は最も多く消費者世帯の2倍以上に及んでいる。しかし小麦の摂取量は生産者世帯を若干上回る程度で消費者世帯よりもかなり下回っている。

甘藷、馬鈴薯等は最も消費量が多いが、大豆製品、魚、肉、卵、乳製品、柑橘類・トマト等は両業態の中間で生産者世帯に比べるとその消費量は多く、逆に砂糖、味噌、野菜類は消費者世帯よりは多い。しかし乳、その他の果実類の摂取量は業態中最も少ない。

対前年比では米は4.5%、小麦は3.9%増加したが大麦は15.5%の減少を示している。また馬鈴薯、乳製品、その他の野菜類等はいずれも15%前後増加したが、甘藷、緑黄色野菜は20～25%、砂糖、味噌、肉、卵、乳、果実類等はいずれも10%前後の減少を示し、前年度に比べると栄養上重要と思われる食品の減少が目立ち食糧構成はかえって悪くなっている。

一般にその他の世帯は概ね生産者世帯と消費者世帯の中間の摂取状況を示しており、しかも比較的固定した対象が少いため年次的な差も他の業態に比べると変化が大きい。

3. 食品群別栄養構成(熱量および各栄養素の摂取比率)

前項までは各栄養素とこれを供給する食品の摂取量について、それぞれ別の立場から種々な考察を加えてきたが、更にこの両者を組み合わせて熱量および各栄養素がいかなる食品によつて摂取されているか、その構成内容を検討してみよう。

熱 量

まず、熱量の摂取構成をみると植物性食品から供給される場合が圧倒的に多く 91.3% を占め、残りの 8.7% を動物性食品から摂取しているにすぎない。

植物性食品のうちでは米が全熱量の過半数にあたる 58.0% を占め、また穀類全体では 71.5%、更に穀類にいも類を加えると 74.3% におよび日本人の摂取食品がいかに澱粉性食品に偏っているかがわかる。

なお、熱源として極めて効率の良い油脂類が占める割合は僅か 2.3% にすぎない。

年次別にみると、戦争終了前後の食糧難時代には穀類に代つても類が熱量の大きな部分を占めていたが、食糧事情の好転によつても類からの摂取率は漸減している。

また穀類からの摂取率も、昭和 27 年には 75.2% 摂取していたが、逐年減少して 33 年には 71.1%、34 年には 71.5% と 4% 近く減つてきた。これは主として大麦、雑穀等の減少によるものであつて、米の占める割合は減少しないばかりかむしろ増加の傾向さへ示している。

いも類、豆類等は 27 年からみると若干減少しているが、油脂、動物性食品、野菜、果実類からの摂取率は増加している。しかし油脂類からの摂取率は 2.3% であり、また動物性食品も 8.7% と低く、食糧構成がよくなつてきたといつても、まだまだ栄養構成は貧弱な状態におかれている。

第18表

熱 量 の 摂 取 構 成

単位=%

年 度	総 数	穀 類	いも類	砂 糖	油脂類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	その他
昭 和 27 年	100.0	75.2	4.0	2.6	1.6	5.7	7.2	3.6	0.1
昭 和 33 年	100.0	71.1	3.2	2.2	2.3	5.4	8.6	4.2	3.0
昭 和 34 年	100.0	71.5	2.8	2.3	2.3	5.2	8.7	4.4	2.8
昭 和 37 年 の 目 標	100.0	66.4	3.8	5.3	4.7	5.6	9.8	4.4	-

注) 1. 野菜・果実類の中には乾燥野菜および野菜漬物を含めて計算した。

2. 昭和 37 年の目標とは昭和 34 年 7 月 24 日、栄養審議会答申による「日本人の食糧構成」より算出したものである。

蛋 白 質

蛋白質の供給源は主として動物性食品によるのが適當であるが、わが国の如く植物性食品に偏した食生活ではその占める割合が著しく高く、昭和 34 年の成績をみても 66.1% に及び、逆に動物性食品の占める割合は僅か 33.9% にすぎない。この 33.9% の内訳は、魚介類 24.4%、肉 5.5%、卵 3.0%、乳類 1.9% となつており、魚介類は最近消費量が停滞しているが、蛋白質資源としてはいまなお重要な地位を占めている。

植物性食品中では米が 33.5%、穀類全体では 44.9% を占め、わが国の蛋白質は穀類を主とした植物性蛋白質が主となつており、日本人の摂取蛋白質は量の点ではほぼ満足すべき状態にあるが、質の面では極めて劣つたものになつている。なお植物性食品中でも比較的良質蛋白質といわれている豆類は僅か 11.8% を占めるにすぎない。

年次別にみると穀類の占める割合は 27 年には 48.0% であつたが、34 年には 44.9% と若干減少し、逆に動物性食品、野菜、果実の割合が多少ながら増加しているが、33 年と比べると大きな動きはない。

第19表 蛋白質の摂取構成 単位=%

年 度	総 数	穀 類	い も 類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	48.0	1.9	11.9	32.2	5.8	0.2
昭 和 33 年	100.0	44.5	1.9	12.1	34.0	6.2	1.7
昭 和 34 年	100.0	44.9	1.7	11.8	33.9	6.4	1.3
昭和37年の目標	100.0	42.2	2.2	12.7	36.5	6.0	0.4

注) 第18表に同じ

脂 肪

脂肪は動物性蛋白質から摂取している割合が最も高く 33.6%に及び、次いで油脂類の23.1%、穀類の17.6%、豆類の17.2%となつている。

年次変化をみると27年には穀類から24.6%を摂っていたのが34年には17.6%、また豆類の摂取量も27年の20.7%から17.2%と減少したが、油脂類は逆に18.9%が23.1%、動物性食品も30.1%から33.6%と向上しており油脂の摂取構成は著しく改善の方向に進んでいる。

第20表 脂肪の摂取構成 単位=%

年 度	総 数	穀 類	い も 類	油 脂 類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	24.6	0.8	18.9	20.7	30.1	3.4	1.5
昭 和 33 年	100.0	18.1	1.1	22.8	17.7	32.9	3.2	4.2
昭 和 34 年	100.0	17.6	1.3	23.1	17.2	33.6	2.8	4.4
昭和37年の目標	100.0	13.7	1.0	36.4	15.3	30.7	2.2	0.7

注) 第18表に同じ

カルシウム

カルシウムの主な供給源となつている食品は動物性食品、豆類、野菜、果実の三者であつて、それぞれの摂取率は29.9%、24.7%、21.1%となつている。

動物性食品の中では魚介類からの摂取率が16.5%で乳類の10.6%を上回つている。

海草類は摂取量は少いがカルシウムの含有量が多いため7.3%を占めている。

なお、カルシウムについては昭和29年3月に食品成分表の改訂が行われ、昭和30年以降の調査からこれを使用したため若干の影響があり、年次比較は適当でない。従つて対前年の変化についてのみ観察すると穀類、いも類からの摂取率が減つて動物性食品特に乳類からの摂取が前年の5.1%から10.6%とかなりの増加を示した。

第21表

カルシウムの摂取比率

単位＝%

年 度	総 数	穀 類	い も 類	豆 類	動 物 性 食 品	野菜・果実	海 草 類	その他
昭 和 33 年	100.0	11.1	2.6	24.7	29.6	20.4	7.5	4.1
昭 和 34 年	100.0	10.9	2.3	24.7	29.9	20.1	7.3	4.8

注) 第18表の注)1に同じ

ビタミンA

ビタミンAの摂取は緑黄色野菜を主な給源としているため、カロチンとして摂取されるものが多く、ビタミンAとして含まれている動物性食品、バター、マーガリン等からの摂取量は極めて少い。すなわち34年の成績では、動物性食品から摂っているビタミンAは219I. U. バター、マーガリン等に含まれているビタミンAは18I. U. 合わせて237I. U. にすぎない。これに対しカロチンとして摂取しているものは2,965I. U. で、そのうち2,447I. U. は緑黄色野菜で摂られており、にんじん966I. U., ほうれんそう913I. U. などが主なものとなつている。しかしカロチンによるものはビタミンAそのものよりも吸収が悪く同一単位で示されたカロチンの力価はビタミンAの $\frac{1}{3}$ しかないので、カロチンによるものを3で除してビタミンAに換算したうえで摂取比率をみると動物性食品から摂られた割合は17.9%, 油脂類から1.5%, 植物性食品から80.7%などとなつている。

次に年次推移として昭和27年の構成と比べてみると動物性食品や油脂の占める割合が増加し、特に動物性食品は27年は13.0%, 33年は16.0%, 34年には17.9%と年々増加している。

第22表

ビタミンAの摂取量と摂取比率

年 度	摂 取 量 (I. U.)			供 給 構 成 (%)			
	ビタミンAとして動物性食品から摂取したもの	ビタミンAとして油脂類から摂取したもの	カロチンとして植物性食品から摂取したもの	総 数	動物性食品	油 脂 類	植物性食品
昭 和 27 年	129	8	2,564 (855)	100.0	13.0	0.8	86.2
昭 和 33 年	199	20	3,062 (1,021)	100.0	16.0	1.6	82.3
昭 和 34 年	219	18	2,965 (988)	100.0	17.9	1.5	80.7

注) () 内の数値はカロチンの力価はAの $\frac{1}{3}$ という考え方のもとにカロチン値を3で除した数値である。

また供給構成はカロチンによるものは、Aに換算したうえで比率を求めた。

ビタミンB₁

ビタミンB₁の主な給源は穀類であつて過半数にあたる53.3%を占め、次いで野菜・果実類から19.1%動物性食品から15.2%などとなつている。

このようにビタミンB₁は穀類特に米が主な給源となつているが、米は搗精度を増すごとにB₁は少なくなり、しかも淘洗による損失を考慮すると、白米飯には殆んどB₁がなく、栄養的には極めて不完全なものである。また米以外の食品でも最近加工度がますます高まつているが食品の多くは加工の過程において多くのB₁が失われるため、食生活がぜいたくになればなる程B₁摂取量が減少してしまうという矛盾を生

じてくる。

なお、年次変化をみると穀類からの摂取率は27年には60.3%を占めていたが、34年には53.3%と減少し、逆に、動物性食品、野菜、果実からの摂取率が増加している。

第23表

ビタミンB₁の摂取比率

単位=%

年 度	総 数	穀 類	い も 類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	60.3	9.5	6.9	10.3	13.0	-
昭 和 33 年	100.0	53.3	7.5	5.6	14.0	19.6	0.9
昭 和 34 年	100.0	53.3	6.7	4.8	15.2	19.1	0.9

注) 第18表の注)1に同じ

ビタミンB₂

ビタミンB₂もB₁と同様に穀類から供給されるものが最も多く31.3%であり動物性食品からの摂取率の29.7%を上回っている。また野菜、果実も28.5%と動物性食品に次いで大きな位置を占めている。

一般には動物性食品はビタミンB₂を多量に含んでいるものが多いが、わが国では動物性食品の摂取量が少く穀類に依存する度合の方が多いため、このような結果を招いているわけで、わが国の食糧構成の貧困なことを示している。なお、動物性食品の中では魚介類10.8%、肉類4.1%、卵6.8%、乳8.1%となっており、魚介類の占める割合が高い。

次に27年の摂取構成と比較してみると、穀類、いも類、豆類等の植物性食品からの摂取が減つて動物性食品、野菜・果実からの摂取が増加しており、若干ながら年々好転している。

第24表

ビタミンB₂の摂取比率

単位=%

年 度	総 数	穀 類	い も 類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	32.4	5.6	11.3	26.7	24.0	-
昭 和 33 年	100.0	30.1	4.1	8.2	28.8	28.9	2.7
昭 和 34 年	100.0	31.1	4.1	6.8	29.7	28.4	1.4

注) 第18表の注)1に同じ

ビタミンC

ビタミンCはその殆んどが植物性食品から摂取されており、動物性食品によるものは78mg中の2mg(2.6%)にすぎない。

植物性食品の中では野菜からの摂取が最も多く、緑黄色野菜29.5%、その他の野菜34.6%となっており、これに野菜漬物などを含めると野菜類全体としては66.7%を占めている。この外果実類によるもの18.0%、いも類によるもの12.8%などとなっている。

27年の構成と比較してみるといも類は摂取量の大幅な減少によつてビタミンCの供給源として果す役割が減じ27年には23.1%を占めていたが33年には15.6%、更に34年には12.8%と低下し、その反面野菜、果実からの供給が増加している。

第25表

ビタミンCの摂取比率

単位=%

年 度	総 数	い も 類	野 菜	果 実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	23.1	64.1	11.5	1.3
昭 和 33 年	100.0	15.6	66.2	16.9	1.3
昭 和 34 年	100.0	12.8	66.7	18.0	2.5

注) 野菜の中には乾燥野菜および野菜漬物を含めて計算した。

業 態 別

業態別に各栄養素の食品群別摂取構成を検討してみると、生産者世帯では各栄養素とも植物性食品特に穀類等に依存する割合が高く栄養構成は劣っている。一方、消費者世帯は他の世帯群と比較すると各栄養素とも動物性食品から摂取する割合が高く栄養構成はすぐれているが、消費者世帯の中でも、いわゆる低所得階層といわれている日雇・家内労働者世帯は非常に低い状態におかれている。

熱 量

生産者世帯では熱量の93.5%を植物性食品から摂取しているが消費者世帯では89.5%で4%程少い。逆に動物性食品からの摂取率は生産者世帯の6.5%に対し消費者世帯では10.5%と多い。またいも類からの摂取率は生産者世帯が多いが、油脂類からの摂取率は消費者世帯が上回っている。このように生産者世帯では穀類、いも類等の澱粉性食品からの摂取率が高いが、消費者世帯では動物性食品、油脂類からの摂取率が高くすぐれた栄養構成を有している。

その他の世帯では穀類からの摂取は生産者世帯より低いが、消費者世帯よりも高く油脂、動物性食品からの摂取は消費者世帯より少いが生産者世帯よりは高く、ちょうど生産者世帯と消費者世帯の中間の形態を示している。

年次推移をみると、生産者世帯は穀類からの摂取率は毎年殆んど変わりなく依然として高いが、消費者世帯では穀類に対する依存率は漸次低下し、改善の傾向をみせている。そのほかいも類、豆類からの摂取率はいずれの世帯でも減少し、油脂、動物性食品からの摂取率は増加し、特に消費者世帯の場合にこの傾向が著しい。

次に5月調査で実施した消費者世帯を細分した結果についてみると、穀類、いも類等に対する依存率は常用勤労者世帯が70.2%、事業経営者世帯72.3%、その他の消費者世帯72.6%であるのに対し日雇・家内労働者世帯では78.0%と極めて高率である。逆に動物性食品、野菜・果実等いわゆる副食物と称せられて

第26表

熱量の摂取比率(業態別)

単位=%

業 態 別	総 数	穀 類	いも類	砂糖類	油脂類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	そ の 他
生 産 者 世 帯	100.0	74.3	3.2	2.3	1.9	5.2	6.5	4.3	2.3
消 費 者 世 帯	100.0	69.1	2.3	2.3	2.7	5.2	10.5	4.2	3.7
そ の 他 の 世 帯	100.0	72.5	3.8	2.3	2.1	5.0	7.8	4.0	2.5

注) 野菜・果実類の中には乾燥野菜、および野菜漬物を含めて計算した。

第27表

熱量の摂取比率(消費者世帯細分・5月)

単位=%

業 態 別	総 数	穀 類	いも類	砂糖類	油脂類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	その他
事業経営者世帯	100.0	70.6	1.7	2.3	2.7	4.8	10.4	3.7	3.8
常用勤労者世帯	100.0	68.4	1.8	2.5	3.0	4.9	11.1	4.0	4.3
日雇・家内労働者世帯	100.0	75.9	2.1	1.5	1.7	4.7	8.0	3.3	2.8
その他の消費者世帯	100.0	71.0	1.7	2.6	2.5	4.6	9.8	3.9	3.9

注) 第26表に同じ

いるものからの摂取率は日雇・家内労働者世帯が最も低く、特に大きな差のあるものは動物性食品からの摂取率が常用勤労者世帯の11.1%に対し、この世帯では8.0%となっている。このように日雇・家内労働者世帯の熱量の摂取構成は著しく澱粉性食品に偏し、日常の食生活が貧弱なことを物語っている。

なお、栄養構成の最もすぐれているのは常用勤労者世帯で事業経営者世帯がこれに次いでいる。

蛋白質

動物性食品からの蛋白質摂取率は、生産者世帯28.3%、消費者世帯38.1%、その他の世帯32.6%で消費者世帯が断然優位にあるが、植物性食品に対する依存率は生産者世帯が最も多く、特に穀類からの摂取は消費者世帯の41.6%に対し生産者世帯では49.0%と他の世帯を大きく上回っている。

年次別にみると、ここ2～3年の間では各世帯ともその構成に大きな変化はみられないが、消費者世帯では穀類からの摂取率が若干低下し、動物性食品からの摂取が増加しているが、生産者世帯、その他の世帯の両世帯では穀類からの摂取率はむしろ増加傾向さへうかがわれ、白米食依存の傾向の強いことを示し

第28表

蛋白質の摂取比率(業態別)

単位=%

業 態 別	総 数	穀 類	いも類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	その他
生産者世帯	100.0	49.0	1.9	12.6	28.3	6.7	1.5
消費者世帯	100.0	41.6	1.4	11.2	38.1	5.7	2.0
その他の世帯	100.0	46.1	2.1	11.6	32.6	6.5	1.1

注) 第26表に同じ

第29表

蛋白質の摂取比率(消費者者世帯細分・5月)

単位=%

業 態 別	総 数	穀 類	いも類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	その他
事業経営者世帯	100.0	42.0	1.1	10.4	38.1	6.2	2.2
常用勤労者世帯	100.0	40.6	1.1	10.5	38.9	6.2	2.7
日雇・家内労働者世帯	100.0	47.7	1.3	10.8	32.1	6.4	1.7
その他の消費者世帯	100.0	43.1	1.0	10.2	36.7	6.5	2.5

注) 第26表に同じ

ている。

次に消費者世帯を細分して調査した結果についてみると、日雇・家内労働者世帯では、穀類、いも類等からの摂取率が他の世帯群を上回り、逆に動物性食品からの摂取率は最も低い。

4. 栄養欠陥による身体症候

栄養欠陥による身体症候は摂取している栄養状態の良否に直接関係のあるものであるが、わが国の食生活は米食偏重であるうえ、副食が極めて粗末であることなどから動物性蛋白質、脂肪、ビタミン、カルシウム等に欠乏し易く、そのためこれら身体症候の発現を招いている。

調査項目は国民栄養調査を始めた頃には相当数あつたが、現在はその数も6項目になり、主としてビタミンの欠乏時にみられる身体症候に限られている。しかしこれらの症候は医学的にかなり複雑なものであつて、例えば貧血といつても蛋白質不足によるもの、鉄の不足によるものなど栄養素不足によるもの以外に寄生虫とか出血、悪性貧血など他の疾患によつて起るものもある。また毛孔性角化症は診断の基準が非常にむずかしいものであるし、けん反射消失、ひ腹筋圧痛、浮腫等も必ずしもB₁の欠乏によるものとは限らない。このように身体症候の発現には種々の要因が重なり合つているので、その観察には慎重な考慮を必要とする。

1) 全国的傾向

まず身体症候による有症者率（この場合有症者率とは6つの症候のうちどれか1つ以上の症候を持つている人をいい、例えば同時に二つ以上の症候を持つている者でも有症者は1人とする）は前年と全く変わりなく被調査者の24.4%、すなわち4.1人に1人という高率に発現している。なお年次別にみると31年までは22～23%前後の発生率であつたが32年から米の豊作等の影響もあつてB₁欠乏に関係ある症候が大幅な増加をみせた結果、有症率も32年には25.9%、33、34年には24.4%と増加の傾向を示しており、わが国の食糧消費のあり方に反省の必要を感じさせる。

次に症候別に発現の傾向をみると最も高率に発現しているものはB₁欠乏に関係あるけん反射消失、ひ腹筋圧痛などで、これらはそれぞれ10.9%、6.2%の発現率を示し、いずれも従来からの最高値となつていゝる。

次いで多いのはB₂欠乏に関係あるとみられる口角炎で前年より若干減少したとはいえ5.7%におよび27～29年頃の4.2%を上回つていゝる。

貧血、毛孔性角化症、浮腫の三者はそれぞれ2.4%、2.9%、2.7%とほぼ同率の発現となつていゝるが、前年と比較するといずれも若干ながら減少してゐる。

年次別にみると貧血は数年来大差はみられないが、毛孔性角化症は24年には1.1%であつたものが、年々少しづつ上昇してゐり、ビタミンAの摂取量が年々向上してゐるのと相反する傾向をみせてゐる。

第30表 身体症候発現率の年次推移

	24 年	27 年	30 年	33 年	34 年
	%	%	%	%	%
有 症 率	17.7	22.9	22.5	24.4	24.4
貧 血	2.7	3.4	2.3	2.7	2.4
口 角 炎	5.9	4.5	5.4	6.3	5.7
毛孔性角化症	1.1	2.2	2.7	3.5	2.9
けん反射消失	7.6	7.3	6.8	9.5	10.9
ひ腹筋圧痛	-	-	-	5.5	6.2
浮 腫	1.5	2.0	1.5	2.8	2.7

このほか浮腫もまた年々増加の傾向にある。

2) 年齢階級別発現率

年齢階級別に発現状況を見るとけん反射消失、ひ腹筋圧痛、浮腫等のビタミンB₁欠乏に関係ある症候は年齢とともに増加し、特にけん反射消失は5才未満の3%位からはじまって20~24才で11%, 40才以上になると16%前後に達する。

第31表

身体症候の年齢階級別発現率

			5才未満	5~9	10~14	15~19	20~24	25~39	40才以上
有	症	率	12.3	23.6	23.0	20.7	20.8	26.7	32.5
貧	血		1.0	1.6	1.4	1.3	1.2	2.4	4.8
口	角	炎	4.4	8.8	7.2	3.7	2.9	3.8	5.3
毛	孔	性	1.1	3.4	4.3	3.3	3.1	2.7	2.4
け	ん	反	2.7	5.4	6.6	8.6	10.7	11.9	15.1
ひ	腹	筋	0.1	2.4	4.0	5.5	7.9	7.3	9.8
浮	腫		0.2	0.3	0.6	2.2	3.0	3.4	5.8

ひ腹筋圧痛も10~14才では4%前後であるが、25~39才では7%, 40才以上になると約10%に達する。

浮腫は青少年期の発現率は極めて少いが成人になると増加し、特に40才以上の女子の発現率は8%にもおよんでいる。

口角炎などのB₂欠乏症候はB₁欠乏症候とは全く異つた傾向を示し、発育盛りの5~9才での発現率が最も高く5月調査では8.8%, 11月には10.7%となつており、また10~14才での発現率も7%前後と高いが15才以上では大差なくおよそ5%前後となつている。

毛孔性角化症は5才未満では1%前後にすぎないが、10~14才での発現率は4.5%前後と高く、それ以後の年齢層では若干下降している。

3) 性別発現率

性別に発現率を見ると前年と同様に男子よりも女子の方が有症者率が高く男の21.7%に対し女は26.6%になつている。

また個々の症候についてみると昨年の如く口角炎に限つて男の罹患率が高く、女子の5.3%に対し男子では6.2%となつているが、そのほかの症候では女子の有症率が高く特に著しく差のあるのは浮腫であつて男の0.9%に対し女では4.2%の発現率を示している。

また口角炎は男子でも特に生産者世帯の5~11才位の若年齢層の者に多く、浮腫は消費者世帯の女子特に高年齢層のものに多い。

4) 季節別発現率

5月と11月の別に発現状況を比較してみると、有症者率は昨年と異なり5月の23.6%に対し11月は25.3%と若干上回つている。

なお各症候別にみると貧血、ひ腹筋圧痛、浮腫は5月の発現が多く、口角炎、けん反射消失の両者は11月の方が若干発現率が高い。

第32表 身体症候の性別発現率

	男		女
	%	%	
有 症 率	21.7	26.6	
貧 血	1.7	3.1	
口 角 炎	6.2	5.3	
毛 孔 性 角 化 症	2.1	3.6	
け ん 反 射 消 失	9.8	11.9	
ひ 腹 筋 圧 痛	5.6	6.6	
浮 腫	0.9	4.2	

第33表 身体症候の季節別発現率

	5 月		11 月
	%	%	
有 症 率	23.6	25.3	
貧 血	2.6	2.3	
口 角 炎	5.3	6.1	
毛 孔 性 角 化 症	2.9	2.9	
け ん 反 射 消 失	10.1	11.9	
ひ 腹 筋 圧 痛	6.2	6.1	
浮 腫	2.9	2.5	

5) 業態別発現率

業態別に有症者率をみると生産者世帯が最も高く28.7%を占め、その他の世帯も27.1%と高率に発現しているが消費者世帯はかなり低く21.0%である。

前年と比較してみると生産者世帯では若干減少しているが消費者世帯とその他の世帯との間にはほとんど差はみられない。各症候別にみると口角炎、けん反射消失、ひ腹筋圧痛は前年と同様に生産者世帯の発現率が最も多く、その他の世帯がこれに次いでいるが、消費者世帯は最も少い。しかし消費者世帯では浮腫の発現率が他の世帯群をやや上回っている。

このように生産者世帯は米食依存の傾向が強いのと、副食の構成が著しく粗悪であるためなどの影響もあつて身体症候の発現率も消費者世帯を大きく上回っている。

なお特に生産、消費の両世帯で著しい差のあるものは口角炎で消費者世帯の3.2%に対し、生産者世帯では2倍以上の8.7%となつている。

年齢階級別にみると口角炎は生産者世帯の5～9才での発現率が最も高く、特に男子では5月が16.3%11月も18.3%と高率である。5～9才に次いで多いのは10～14才でその発現率は5月で12.9%となつている。

次に5月調査における消費者世帯細分の結果についてみると、有症率は日雇・家内労働者世帯が最も多く24.0%に達しているが、事業経営者世帯と常用勤労者世帯は20%前後である。

しかし前年と比べると常用勤労者世帯を除く他の世帯ではいずれも若干の減少をみせている。

症候別に分けてみても貧血、口角炎、毛孔性角化症、けん反射消失等はいずれも日雇・家内労働者世帯が最も高く、その他の世帯はこれに次いでいるが、生活水準の高い常用勤労者世帯や、事業経営者世帯での発現率は少い。

第34表 身体症候の業態別発現率

	生 産 者 世 帯	消 費 者 世 帯	そ の 他 の 世 帯
	%	%	%
有 症 率	28.7	21.0	27.1
貧 血	2.6	2.3	2.8
口 角 炎	8.7	3.2	8.2
毛 孔 性 角 化 症	3.7	2.2	3.7
け ん 反 射 消 失	11.8	10.3	11.3
ひ 腹 筋 圧 痛	7.0	5.5	6.8
浮 腫	2.4	3.0	2.3

第35表 身体症候の業態別発現率 (消費者世帯細分・5月)

	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
	%	%	%	%
有 症 率	19.8	20.5	24.0	21.6
貧 血	1.8	2.7	2.7	2.4
口 角 炎	3.0	2.8	5.4	3.3
毛 孔 性 角 化 症	2.0	2.5	4.4	2.5
け ん 反 射 消 失	9.2	10.1	10.1	9.4
ひ 腹 筋 圧 痛	5.4	5.1	4.6	6.2
浮 腫	3.2	3.2	2.6	3.1

5. 体 位

終戦直後の昭和22年に実施した国民栄養調査による身体計測の結果では国民の体位特に青少年の体位は著しく低下しており、発育盛りの12～15才の年令層では実に40年も前の状態にまで逆行し、長い間に亘つて築き上げてきた体位が一挙にして崩壊した観があつた。

しかし戦後の回復もまた著しく、昭和28、29年にはおおむね戦前の水準にまで達するに至つた。

この原動力として、食糧事情が好転したことももち論であるが、そのほか国民全体が苦しかつた食糧難を体験することにより栄養の重要性を身をもつて経験したことや、この経験を通して栄養教育が滲透したこと、公衆衛生行政の発展、学校給食の普及、体育の普及等が大きな要因として数えあげられるであろう。

しかし、戦前の水準をとり戻してから以後の伸びはやや停滞してきているので今後国民の体位がどの程度の伸びをみせるかは必らずしも楽観的な期待はできないが、今後共ますます優秀な民族を育成するため栄養の改善、生活環境の改善等を強力に推進しなければならないであろう。

1) 発育の年次推移

戦前の青少年の体位を知るには文部省の学校衛生統計があるので、まずこれによつて明治以降の青少年の長期に亘る推移を概観してみよう。

まず最も体位の低下が著しかつた男子14才を例にとつて説明すると明治33年には147.0cmであり、その後、大正8～9年頃までは大きな伸びを示さなかつたが、大正の末期から昭和の初期にかけて発育向上の跡がめだち昭和2年には150.1cmで3.1cmの増加をみせた。そしてその後も引続いて向上し、昭和12年には最高の152.0cmとなり、明治33年からみると5cmの伸びがみられた。

昭和15年から22年までの戦時および戦争直後は統計がないため、その間の経過は明瞭ではないが昭和22年に実施された国民栄養調査の結果によると143.8cmまで低下し、文部省の体位計測が始まつた明治33年よりも3.1cm低く実に40年以上も逆もどりしたことになる。

なお、このような低下の傾向は性別、年令別によつてかなり傾向を異にし、一般に女子よりも男子の方が被害程度は重く、また年令別にみても発育伸長期とも呼ばれ年間発育量の最も大きい時期、すなわち男子では14才前後、女子では12才前後が被害が最も著しく、男子の場合は6～8cm程度、女子の場合は4～5cm程度の低下となつている。

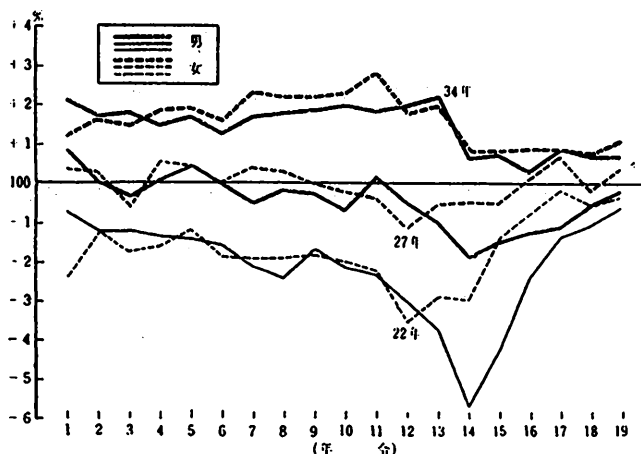
このように長年月を要して向上してきた体位も僅か数年という短期間に一挙に転落したわけで戦争の残した傷あとがいかに大きかつたかを物語っている。

次に昭和24年国民食糧および栄養対策審議会が決定した戦前の標準体位に比較して、戦後どのように体位が回復したかをみてみよう。この標準体位というのは、昭和12～14年頃の日本人として最も体位のすぐれていた時の身長、体重等の資料をもとにして性別、年令別に決定され昭和34年までは日本人の標準体位基準値として使用されていたもので、これを100とした場合に戦争直後どの程度の低下を示したか、また戦後の回復状況はどうであつたかを観察したのが第13図である。

まず身長と体重で比較してみると、身長よりも体重の方が戦争直後の低下率も、また最近における増加率も著しいものがある。

第13図 身長の前戦戦後の發育比率

(戦前の最高水準=100)



すなわち昭和22年における男子の身長についてみると戦争による被害の最も著しかった年齢層は13～15才で戦争前の最高水準にくらべ13才で3.7%, 14才で5.7%, 15才では4.3%の低下を示した。この低下の程度は2～6才では1.2～1.6%, 7～12才で1.7～3.0%と年齢の低い者ほど少い。これが27年になると11才以下の年齢層ではほぼ戦前水準に等しいところまで回復したが12～18才位の年齢層では回復が遅れ標準体位に比し1～2%下回っている。

しかし34年の成績をみると13才以下の年齢層では、おおむね1～2%, 14才以上の年齢層では0.5%前後何れも完全に戦前水準を上回っている。

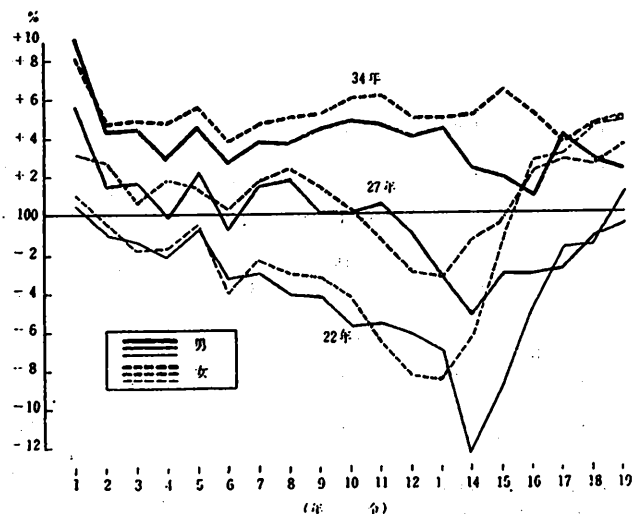
一方男子の体重についてみると、身長と同じく被害程度の著しかったのは13～15才の年齢層でその低下率は6.8%, 12.4%, 9.2%と著しく身長のそれをはるかに上回る大幅な低下である。しかし昭和27年の状況を見ると身長の場合はほぼ戦前の水準に達するか達しないかの程度であつたが、体重の場合に12～18才の年齢層を除き戦前水準を1～2%上回る増加をみせ身長よりも体重の方が回復の早いことを示している。34年になると13才以下ではおおむね4%前後増加し、また最も低下の著しかった14才でも2.4%の増加をみせている。

なお女子の場合も傾向としては男子と異なるところがないが、一般に女子の方が被害程度は軽く、特に16才以上の場合には戦争によつても全く体重の低下をみない程であり、また最近の發育率をみても身長も体重もともに男子を上回る増加をみせている。

第15図は14才を例にとつて戦後の回復ぶりを年次的にみたのであるが、最も被害の著しかったのは、男

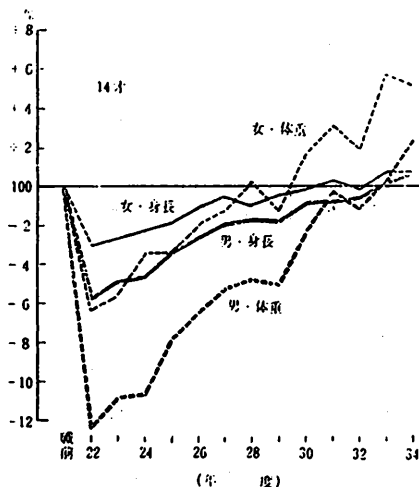
第14図 体重の前戦戦後の發育比率

(戦前の最高水準=100)

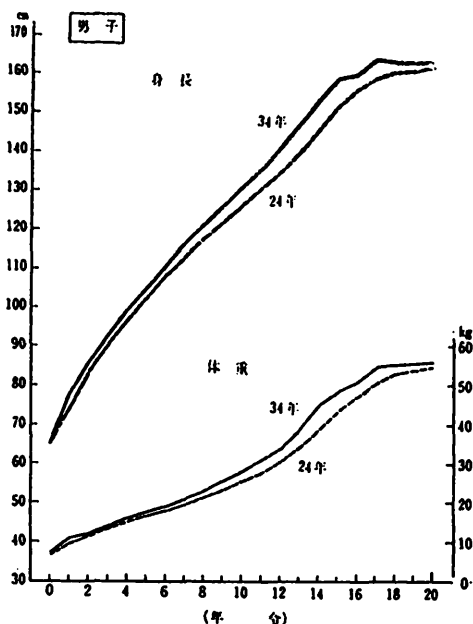


第15図 身長・体重の年次指数

(戦前の最高水準=100)



第16図 最近10年間の体位の増加量



子の体重であり、次いで女子の体重、男子の身長、女子の身長という順になつている。また成長回復の度合も女子の方が男子よりも大きい、ただ身長の場合年次が進むに従つて男子の発育は大きく次第に女子のそれに迫つてゐる。

以上は戦前の最高水準に対する戦後の動きを指数として現わしたのであるが、更にここ10年間に身長、体重がどの程度増加したかを第16図から観察してみよう。

すなわち身長では8才までの男女ではほぼ2~3cm前後の増加であるが男の9~17才、女の9~14才ではいずれも4cm以上の増加をみせ、特に男子の13、14才ではそれぞれ7.2cm、8.0cmも増加している。

一方体重はその増加量が年齢によつてかなり著しい差があるが、発育期の男女では2~5kgの増加がみられ、特にそのうち14才の男子は5.7kgと最も増加が著しい。

このように10年間の伸びは著しいものがあるが、最近2~3年の傾向をみると発育はやや停滞のきざしをみせており、このままのすう勢を続ける限り、今後余り著しい増加は期待出来ないように思われる。

次に最近青少年の成長発育は、一般に早期化しているといわれているが、果してその実態はどうであるかを検討してみよう。

第36表から明らかなように昭和22年には乳幼児、小学校、中学校の年齢に相当する間の年齢区分別発育量は、いずれも戦前を下回り、たとえば6~11才で28.9cm、12~14才で19.3cmが戦後の発育量であつ

第36表

体位の年齢区分別発育量

		男				女			
		(幼) 0~5	(小) 6~11	(中) 12~14	(高) 15~17	(幼) 0~5	(小) 6~11	(中) 12~14	(高) 15~17
身長	戦前	44.1	28.9	19.3	4.7	44.2	31.8	10.3	1.0
	昭和22年	42.7	26.5	16.7	9.8	42.7	28.8	13.1	2.3
	昭和28年	44.4	28.6	18.4	5.5	44.3	31.2	10.7	1.8
	昭和34年	45.2	30.2	17.9	4.8	46.3	32.6	9.0	0.9
体重	戦前	11.5	14.0	15.3	6.3	11.2	16.1	10.8	3.5
	昭和22年	10.6	12.7	12.9	9.9	10.3	14.0	13.0	6.2
	昭和28年	11.2	14.2	14.4	7.6	11.0	16.0	12.3	4.2
	昭和34年	11.3	14.9	14.9	6.9	11.4	17.1	12.0	2.8

注) (1) 0~5才の発育量は6才の体位と0才の体位の差である。

(2) (幼)は幼児期、(小)は小学生、(中)は中学生、(高)は高校生に相当する年齢層であることを示す。

たが、22年の状態をみると26.5cm、16.7cmといずれもこれをかなり下回っている。ところが高等学校の年令に相当する15～17才になるとその発育量は戦前の4.7cmを上回る9.8cmとなっており、これは戦時中の食糧難によつて熱量をはじめ、各栄養素の供給が不十分であつたため、十分な発育をすることができず、本来ならば発育の度合が少くなる年令層になつてこれをとり返そうとする代行現象のためと思われる。このような現象は男子の体重においても、女子の身長、体重においても全く同様にみうけられる。しかしその後は年々若い年令層における増加量が高まると共に10代の後半期における発育量は減つて成長期が早くなり、昭和34年の状況をみると、22年と比較して0～5才で2.5cm、6～11才で3.7cm、12～14才で1.2cmの増加となり、特に6～11才の年令層での増加は最も多い。ところが15～17才での伸びは逆に5.0cmの減量を示している。なお戦前の状態と比較してみても小学年令以下のものの発育量は増加しているが12～14才以上では若干減少しており青少年の発育は一般に早期化しているといえる。

次に昭和34年の成績について比下肢長、すなわち $\frac{\text{身長}-\text{座高}}{\text{身長}} \times 100$ をとつてみた。これによると生まれたばかりの子供は足が非常に短かく、比下肢長が35前後であるが、身長が増加するに従い、下肢の伸びと座高のそれを上回り、男子では13才、女子では11才で最高に達しそれ以後は逆に座高の伸びの方が下肢のそれを追い越すようになる。

この比下肢長が最大となる時期はちょうど思春期の発育盛りの時期にあたつており、下肢の伸びが緩慢になると身長も又伸び悩んでくることを明瞭にあらわしている。

また座高および下肢長の年間発育量をみてみると男女とも発育盛りの時期は下肢長の方が早く、その由は男子では13才、女子では10才となり、座高はそれよりやや遅れ、男子14才、女子12才となつており、結局座高の最盛期は下肢の伸びから1～2年遅れて達することになる。

2) 業態別発育状況

次に生産者世帯と消費者世帯の別に体型を比較してみると、かなり異つた傾向が認められ、一般に消費者世帯は生産者世帯よりも青少年の発育が良好である。

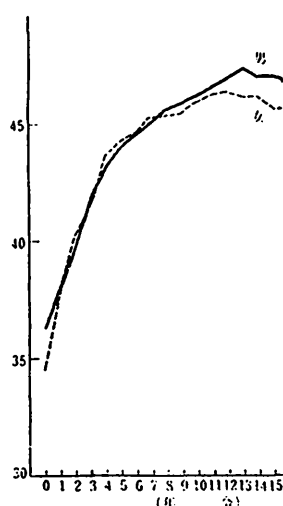
まず身長についてみると年令によつてかなりの違いがあるが、全年令を通じて消費者世帯の方が生産者世帯を男女ともおおむね1.0～1.5cm上回つており、座高も身長と同様に男女を通じて0.5～1.0cm程高い。

体重では男女で若干傾向が異なり男子の場合は青少年には消費者世帯が0.5kg程度上回っているが、20～40才の成人層ではむしろ、生産者世帯の方が重く50代以上になると、また消費者世帯の方が上回る傾向にある。女子の場合は10才前後までは消費者世帯の方が上回っているが、その後30代までは生産者世帯の方が、40代をを越えるとこの関係が逆になつて消費者世帯の方が上回っている。

胸囲と上腕囲はともに乳幼児期には男女とも消費者世帯が上位を占めているが小中学校の年令層では不定で特に優劣をつけ難いが男子では17～18才、女子では15～16才以後になるとおおむね1cm程度生産者世帯の方が上位にある。

以上をまとめてみると、青少年期には消費者世帯の体位がすぐれているが成人期には生活環境、労働条

第17図 年令別比下肢長



第37表

業態別身長体重の対前年の増減

年 令	生 産 者 世 帯		消 費 者 世 帯	
	身 長	体 重	身 長	体 重
	cm	kg	cm	kg
1	+ 0.6	- 0.11	+ 0.3	- 0.09
2	+ 0.9	+ 0.14	+ 0.2	- 0.03
3	+ 0.5	- 0.29	+ 0.6	+ 0.17
4	+ 0.5	+ 0.14	+ 0.8	+ 0.14
5	0	+ 0.18	+ 0.8	- 0.07
6	- 0.2	- 0.06	0	- 0.04
7	- 0.3	+ 0.18	+ 1.2	- 0.12
8	+ 0.9	+ 0.20	0	- 0.08
9	+ 0.6	+ 0.12	+ 0.3	+ 0.04
10	0	+ 0.16	+ 0.9	+ 0.58
11	+ 0.6	+ 0.08	+ 0.9	+ 0.62
12	+ 0.6	+ 0.10	+ 2.1	+ 1.18
13	+ 2.1	+ 0.02	+ 0.3	- 0.20
14	+ 1.2	+ 0.94	+ 0.9	+ 0.72
15	+ 0.9	+ 0.20	+ 0.6	- 0.02
16	- 0.9	- 0.66	- 0.6	- 1.18
17	+ 1.2	+ 1.72	+ 0.9	+ 0.74
18	+ 0.9	+ 0.66	+ 1.2	+ 0.20
19	- 0.3	- 0.74	0	+ 0.40
20	- 0.9	- 0.22	+ 1.2	+ 0.40

件等が異なるため、それぞれ違った体型を形造っている。

6. 歯 牙 異 常

歯牙異常は昭和27年度から毎年栄養欠陥調査と同時に行われているもので、欠損歯および歯の二つに分けて調査している。このうち欠損歯については昭和33年まではその定義も簡単に乳歯から永久歯への交換期以外の時期に明らかに欠損している歯は、すべてこの中に含まれていたが、本年度より抜去された永

第38表 う歯の年次別発現率 (5月調査)

年 度	有 症 率		1人当り本数	
	男	女	男	女
29 年	59.6	65.6	4	5
30 年	60.8	66.7	4	5
31 年	67.3	72.2	5	6
32 年	69.1	73.5	5	6
33 年	71.5	75.9	5	6
34 年	71.9	76.5	5	6

久歯だけをさし、乳歯、智歯の場合は例え抜去しても欠損歯の中に含まないことにしたので、33年度以前のものと直接比較できないうらみがある。しかし歯については年次比較も可能であるので以下主として歯についての調査の概要を記してみよう。

1) 年 次 別 発 現 率

歯牙疾患の全国調査は戦前には行われなかつ

たため、これとの明確な比較はできない。しか

し日本および諸外国の研究によると、戦時中は何れもう歯の発生率は低下するが戦争が終了し、食糧事情の回復、特に砂糖の消費量が増加するのとはほぼ平行して再び上昇するといわれている。

国民栄養調査によるう歯の発生状況をみても、27年より増加する傾向があり、全国平均の行われた29年からの年次推移と比較してみると、まず平均値では有症率すなわち、う歯を少なくとも1本を有している人の割合は29年には男子59.6%、女子65.6%であつたが、31年には67.3%、72.2%、33年は71.5%、75.9%と年々増加の一途を辿り、34年度も前年に比し、男子0.6%、女子0.8%と増加し、それぞれ71.9%、76.5%となつている。

また1人当りのう歯の数については29年度に男子4本、女子5本となつていたが、31年度から男女ともそれぞれ1本ずつ増加し5本、6本となり、それが現在までも続いており、34年の調査においても平均男子5本、女子6本となつている。ただこのう歯は処置歯、未処置歯にわけて調査してないので、この中間何%位が治療されず放置されているかについては明らかでない。

2) 性別、年齢階級別発現率

次に性別、年齢階級別にう歯の発生状況をみると、殆んどすべての年齢層において女子の方の有症率が高く、特に25～39才においては男女に10%以上の差がある。ただ5～9才においては男子の方が若干高い。

次に年齢別に有症率をみると、最も高い年齢層は5～9才で男子88.9%、女子90.8%と100人中約90%がう歯を有しており、全く正常なものは僅かに10%前後という状態である。10～14才になると有症率は若干下り15～19才で最低となり、それ以後はまた年齢とともに増加する。

一旦、う歯となつたものは治療を行つても処置歯としてやはりう歯の中に含まれるので、う歯の発生率は年齢が増しても減少する筈はないが15～19才で最低になるのは、一旦う歯になつた乳歯がこの年齢までにすべて入れ換つて永久歯になるためである。

すなわち乳歯は5才位から抜け始め15才までに全部抜け替つてしまうので5才以後15才までのう歯の発生率は乳歯と永久歯とが混同したものである。また1人当りのう歯の本数は5～9才で男女とも6本であり、10才以後になると3本まで減少するが、それ以後年齢とともに上昇し、40才以上で男6本、女7本となる。これは上下32本のうち20%程度がう歯になつていることを示している。なお2～4才では、有症率が男子61.3%、女子62.3%、1人当りの本数が男女とも5本となつている。この時代にはすべてが乳歯であるため、たとう歯となつてもいずれも抜け変わるからと簡単に考えられ易いが、う歯を有している場合にはそしやく力がおち消化吸収能にも悪影響を及ぼすので充分の注意が必要であらう。

次に年次別う歯発生率の年次推移をみると、昭和30年までは年齢のとり方が異つているので今回のような区分を行つた昭和31年度からの4カ年について比較してみると、まず有症率では各年齢とも年々う歯の

第39表 う歯の性別年齢階級別発現率 34年5月

		平 均	2～4才	5～9	10～14	15～19	20～24	25～39	40才以上
有 症 率	男	71.9	61.3	88.9	69.8	56.7	61.5	74.8	72.3
	女	76.5	62.3	90.8	75.2	63.6	71.1	85.2	72.1
1人当り本数	男	5	5	6	3	3	3	5	6
	女	6	5	6	3	3	4	7	7

第40表 う歯の業態別発現率 34年 5 月

		男	女
生産者世帯	有 症 率	71.9	75.6
	1人当り本数	5	6
消費者世帯	有 症 者	72.2	77.3
	1人当り本数	5	6
その他の世帯	有 症 率	68.8	75.1
	1人当り本数	5	6

発生率が増加しているが20才以上になると相違がない。これは終戦後に生れた児童、青少年のう歯発生率が増加したためであるが、この傾向が乳歯のみでなく永久歯においても同様な状態になるか否か今後の動向が注目される。

なおう歯の1人当りの本数は31年度の時と変わらず結局、う歯を有する者の増加が顕著であるのに反し、う歯そのものの本数にはそれ程の差がないことになる。

3) 業態別発生率

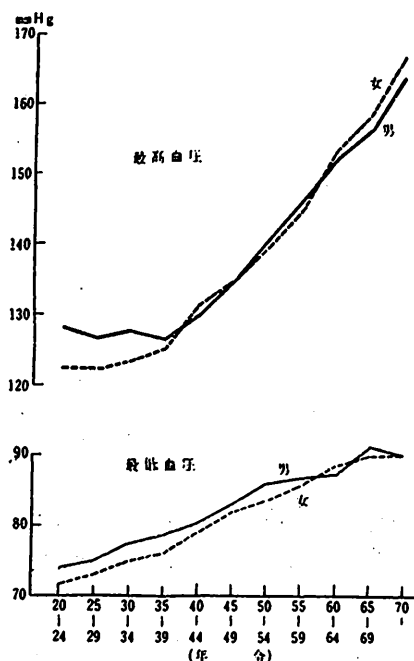
次に34年度のう歯の発生率を各業態に分けて観察してみると、有症率の平均値では、消費者世帯の男子72.2%、女子77.3%に比し、生産者世帯はそれぞれ71.9%、75.6%と若干低く、その他の世帯は更にこれを下回っている。

各年令区分によりみると、一般に消費者世帯の方が高いが、ただ5～9才においては男女とも生産者世帯の方が3～5%多く、またその他の世帯は各年令とも大抵生産、消費の両世帯を下回っている。

7. 血 圧

血圧については昭和31年度より20才以上の男女について調査を行つているが、33年度に血圧区分を従来の101～110、111～120から100～109、110～119の如く変えたので、平均値はやや高くなり、直接推移を比較することはできないから、今回は34年度の調査結果についてのみ記述する。又、血圧のうち最低血圧については、従来エツチンゲルスワン氏聴診点の第4点を測定していたが、34年度より第5点をとることにした。これにより最低血圧の値が多少変わるのではないかと想像されたが33年度と比較して殆んど差が見られなかつた。

第18図 性別血圧平均値の比較

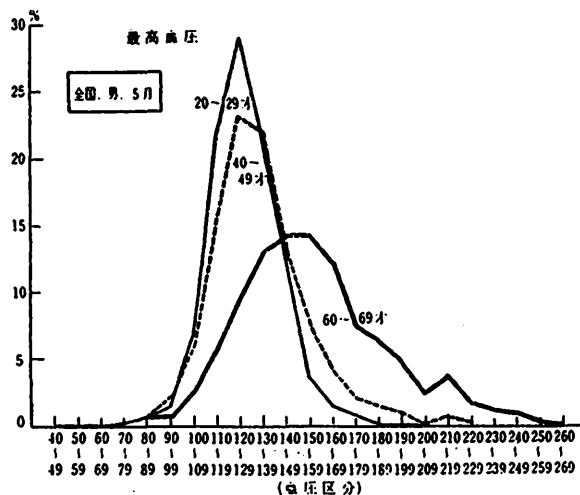


性別・年令階級別平均値

まづ性別、年令階級別にみると最高血圧、最低血圧とも年令とともに増加しているが、その増加率は最高血圧の方が大きく60～64才になると、男女とも高血圧と考えられる150 mmHg 以上となり70才以上になると更に増加し、女子では170 mmHg 以上に達する。これに対し、最低血圧では年令による上昇率は小さく65～69才で90 mmHg 以上となり、70才以上になつても、それ程の増加はみられない。又性別にみると最低血圧では一般に男子より女子の方が低いが高令者の最高血圧は女子の方がかえつて男子よりも高いことが注目される。

次に全国男子の最高血圧について20才代、40才代、60才代の別に血圧の分布状態がどのようになつていのかをみてみると、20才代では120 mmHg を頂点とした正規分布に近い曲線を描いているが、40才代、60才代と年令の増加するに従つて、その山

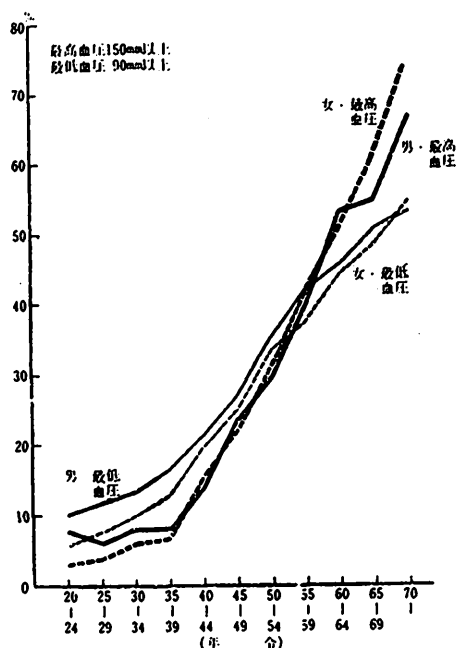
第19図 年齢階級別血圧分布表



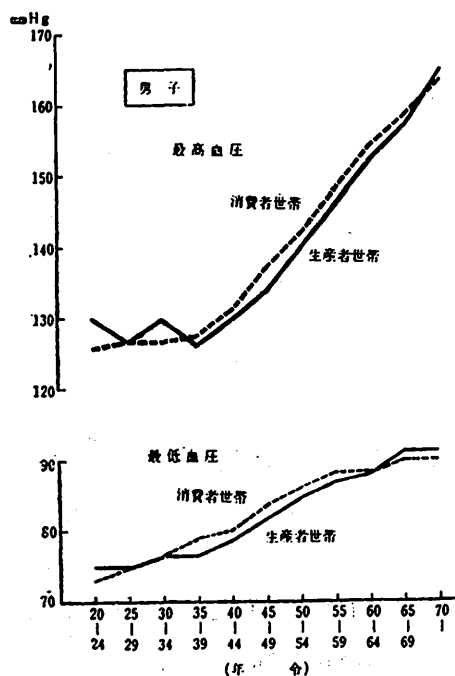
は低く、かつ高い方の値に向つて移動し、その分布範囲も広がっている。ただ、この場合興味のあることは血圧の上限は年齢とともに次第に高くなるが、下限は余り移動せず、60才代の高年者でも20才代の若年者と同じように血圧の低い

者が存在するということである。女子においても大体同様な傾向を示すが、女子の方が20才代の分布曲線の頂点は男子より低く 100 mmHg であり、しかも40才代の曲線との間には男子よりも明確な頂点の移動がみられる。なお、このこのような血圧分布のうち高血圧に属するものが何%位いるかについて検討してみるとまづ高血圧そのものの定義が問題であるが、一応最高血圧 150 mmHg 以上、最低血圧 90 mmHg 以上を高血圧症とし、各性別、年齢階級別にその割合を算出してみると、大体血圧平均値と同じような曲線が得ら

第20図 性別・高血圧比率(全国・5月)



第21図 業態別血圧平均値の比較



れる。すなわち、最高血圧では男女とも39才までは10%以下であるが、60～64才で50%以上に達し、70才以上の女子では70%と大多数の人が高血圧症の範ちゆうに属するようになる。これに対し最低血圧では65～69才で約50%になる程度で最高血圧程著しい増加は見られない。

次に生産、消費の両世帯について、血圧平均値を比較してみると、まづ男子の場合には若年者の最高血圧と高年者の最低血圧を除くと、一般に消費者世帯の方が高い。すなわち最高血圧では20～24才で消費者世帯の平均値は生産者世帯より 4 mmHg も低いが55～39才以上になると消費者世帯の方が 1～3 mmHg 程高くなる。又最低血圧では消費者世帯の平均値は大体 1 mmHg 程度生産者世帯より高いが65才以上で却つて逆になっている。

2) 業態別平均値

これに反し、女子の場合は農村における生活環境を反映して

か殆んどすべての年齢層を通じて最高最低とも生産者世帯の方が高くなっており、特に60～64才では最高血圧で6 mmHg最低血圧で3 mmHg も高い。

なお、その他の世帯は、最高、最低とも大抵生産、消費両世帯の中間の値を有している。

8. 食 材 料 費

ここでいう食材料費とは、摂取した全食品について購入、自家生産、貰い物等の別を問わず、すべて市場価格に換算して一人一日当りの平均を示したものである。

第41表

1人1日当り食材料費および比率

		金 額				構 成 比				対 前 年 比			
		全 国	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯	全 国	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯	全 国	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯
		円	円	円	円	%	%	%	%	%	%	%	%
総 額		105.64	93.71	115.87	90.46	100.0	100.0	100.0	100.0	+2.4	+1.0	+4.5	-0.9
穀 類		38.13	40.89	36.34	36.02	36.1	43.6	31.4	39.8	-1.9	-4.5	-0.7	+1.3
い も 類		2.49	2.47	2.49	2.61	2.4	2.6	2.1	2.9	+0.8	-2.4	+2.5	+7.4
豆 類		5.49	5.27	5.74	4.64	5.2	5.6	5.0	5.1	-3.9	-4.2	-2.3	-15.5
魚 介 類		13.63	10.54	16.08	11.93	12.9	11.2	13.9	13.2	+1.1	+8.3	+0.3	-3.5
肉 ・ 卵 ・ 乳		13.90	7.27	19.29	8.81	13.2	7.8	16.6	9.7	+3.2	+9.5	+17.6	-7.7
野 菜 類		6.34	6.20	6.47	6.05	5.9	6.6	5.6	6.7	+0.6	+3.5	-0.6	+1.2
果 実 類		5.38	3.82	6.70	3.50	5.1	4.1	5.8	3.9	+3.7	-6.1	+11.5	-10.2
そ の 他		20.28	17.25	22.76	16.90	19.2	18.5	19.6	18.7	+8.4	+11.3	+7.9	+5.4

1) 全国1人1日当りの食材料費

全国1人1日当りの食費は105.64円（うち動物性食品の入手に要した費用は27.53円）で前年の103.12円を2.4%上回っている。なお、これを食品群別にみると、総額中に占める米類の比率は30.0%，小麦4.2%，大麦1.8%，穀類全体では36.1%となっており、穀類の比率は前年より1.6%低下している。

副食費では魚介類の占める割合が12.9%，獣鳥肉類6.6%，野菜類6.0%，豆類5.2%，果実類5.1%，卵類4.1%となつている。調味・嗜好品の占める割合は11.0%と前年を2.2%上回り、食生活の内容が年々豊かになつてきていることを示している。次に食品別にみて対前年比の増加したものは嗜好品の14.4%を初めとして乳類13.9%，卵類11.9%，獣鳥肉類10.2%，油脂4.9%等で高級な食品の増加率が目立っている。反対に減少したものは緑黄色野菜5.4%，豆類3.9%，穀類1.9%等である。

季節的にみると2月が最も高く108.56円、11月が最も低く、103.56円でその差は5.00円である。

2) 業態別1人1日当り食材料費

業態別にみると消費者世帯の食材料費が最も高く115.87円、生産者世帯93.71円、その他の世帯は90.46円である。

そのうち動物性食品に要した費用は消費者世帯35.37円、その他の世帯20.73円、生産者世帯17.79円で消費者世帯は生産者世帯に比べて総額において23.6%，動物性食品については98.8%と倍近くを要している。

このように生産者世帯では自家生産できる植物性食品が主体となつているため、購入を必要とする動物性食品等は相変らず低く偏った食生活を行つていることが、これからもうかがわれる。

(イ) 生産者世帯

生産者世帯の食材料費は93.71円で前年に比べて1%程度しか増加しておらず、全国平均からみて11.3%下回っている。これを食品群別に見ると相変わらず穀類の占める割合が大きく43.6%で前年より2.5%低くなっているが他の業態と比較して高い。一方動物性食品は18.9%と前年より1.2%増加したが消費者世帯の30.6%に比べると非常に低い。

対前年比をみると増加したものは肉・卵・乳類9.5%、魚介類8.3%で減少したものは果実類6.1%、穀類4.5%、豆類4.2%等となっている。

(ロ) 消費者世帯

消費者世帯の食材料費は115.87円（うち動物性食品に要した費用は35.37円）で業態中最も高く前年の110.93円を4.5%上回っており、他の業態に比べて増加率が非常に高い。これを生産者世帯と比べると総額において23.6%、動物性食品については98.8%多く生産者世帯との差はますます大きくなっている。な

第42表 1日1人当り食材料費および比率（消費者世帯細分・33年5月）

	金 額				構 成 比				対 前 年 比			
	事業 経営 世帯	常 勤 世帯	日雇・ 家内 労働 世帯	その他 の消費 者世帯	事業 経営 世帯	常 勤 世帯	日雇・ 家内 労働 世帯	その他 の消費 者世帯	事業 経営 世帯	常 勤 世帯	日雇・ 家内 労働 世帯	その他 の消費 者世帯
	円	円	円	円	%	%	%	%	%	%	%	%
総 額	118.94	115.50	92.69	110.60	100.0	100.0	100.0	100.0	+2.8	+2.5	+3.9	+9.3
穀 類・いも類	40.44	37.10	39.86	37.68	34.0	32.1	43.0	34.1	+1.4	-2.6	-3.3	-2.0
魚 介 類	16.69	15.81	12.48	15.70	14.0	13.7	13.5	14.2	+2.5	+0.3	+4.2	+19.8
肉・卵・乳	18.19	19.59	10.31	17.08	15.2	17.0	11.1	15.4	+10.1	+12.7	+32.0	+36.7
野 菜 類	7.66	7.74	6.86	7.85	6.4	6.7	7.4	7.1	-22.2	+3.1	+23.2	+16.5
果 実 類	6.14	6.03	2.29	5.68	5.2	5.2	2.5	5.1	+16.5	+17.1	+1.8	+5.0
そ の 他	29.82	29.23	20.89	26.61	25.2	25.3	22.5	24.1	+7.1	+1.5	+2.5	+6.4

お消費者世帯の総額中に占める穀類の割合は31.4%（36.34円）で前年を2.6%下回っている。

その他では豆類、野菜類を除きいずれも前年より増加しており、肉・卵・乳類17.6%、果実類11.5%、調味嗜好品26.4%の増加が目立っている。次に5月調査における消費者世帯を細分した結果についてみると事業経営者世帯の食費は前年より2.8%増加して118.94円となり、他の世帯群中最も多く、また前年と比較して畜産食品、果実類が大きな伸びをみせている。常用勤労者世帯の食費は115.50円で前年より2.5%増加し、前年と比較して穀類、いも類が減少している以外はいずれも増加しやはり畜産食品と果実類の増加が目立っている。

日雇・家内労働者世帯の食費は92.69円で前年より3.9%増加し穀類、いも類を除くといずれも増加している。その他の消費者世帯の食費は110.60円で前年より9.3%増加し他の世帯群中増加率が最も高く常用勤労者世帯に近い食材料費の比率となっている。

(ハ) その他の世帯

その他の世帯の食費は90.46円で前年と殆んど変りないが全国平均と比べると12.9%低くなっており前年に比べて穀類、いも類が増加している以外は豆類、魚介類、肉・卵・乳類、果実類等いずれも減少している。