

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入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。

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してではなく、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