

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%に比し今年は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標とするだけではなく、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。

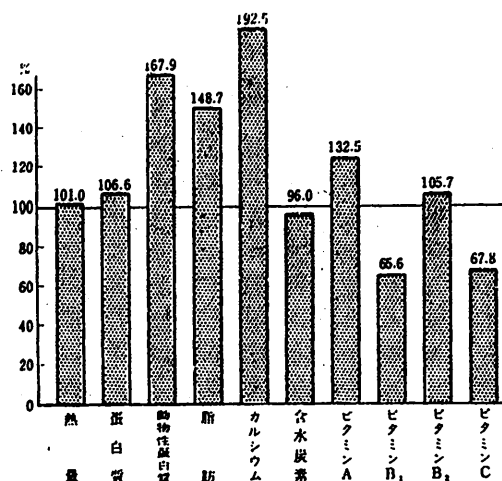
年次別にみると昭和 21 年は 1,900 カロリー、22, 23 年は 2,000 カロリーで、24 年以降はほぼ頭打ちの状態となり、2,100 カロリーを前後している。

(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

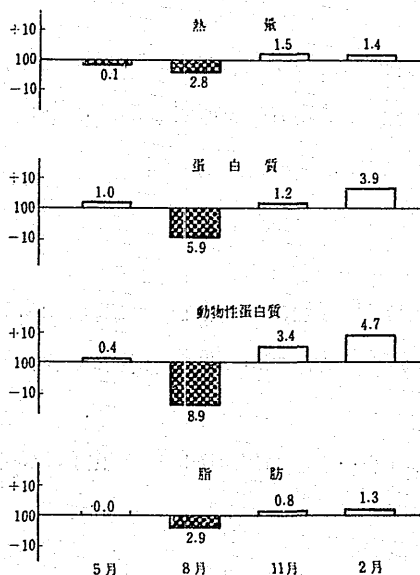
(1人1日当り)

	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 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 C mg 187 153 138 115 107 99 77 72 75 76 77 77 77 78														

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

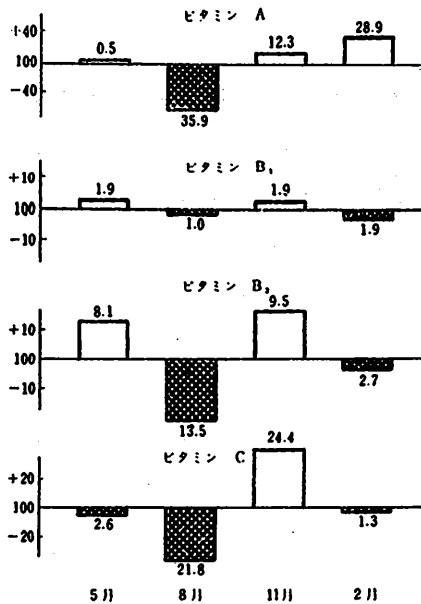
国民栄養調査におけるビタミン類の摂取量はすべて調理による損耗を考慮してないがビタミン類は他の栄養素と異なり調理の過程における損耗がかなり激しいので、この点基準量などと比較する場合充分な注意が必要である。

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1.80mg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(－)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0.80mg, 11月は0.81mg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。

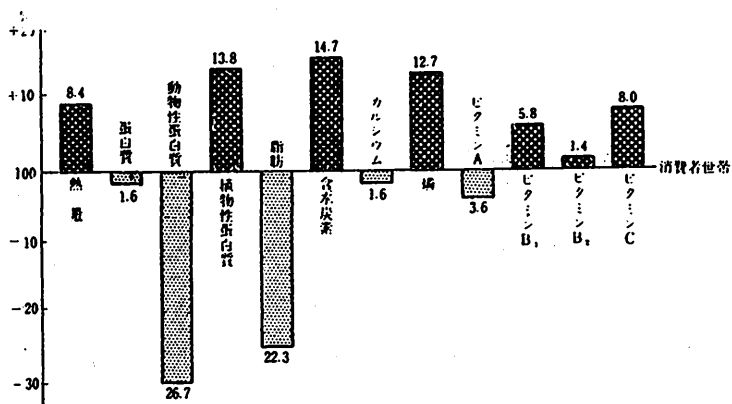
年次別にみると21~25年頃は100mgを上回る摂取量を示していたが27年から75mg前後となり、その後は停滞が続いている。

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
質 { 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

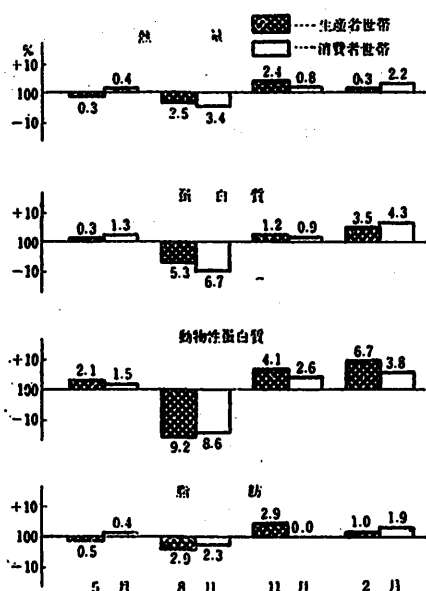
熱量は2,046カロリーで前年と大差はないが基準量と比べればかなり下回る数値である。

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

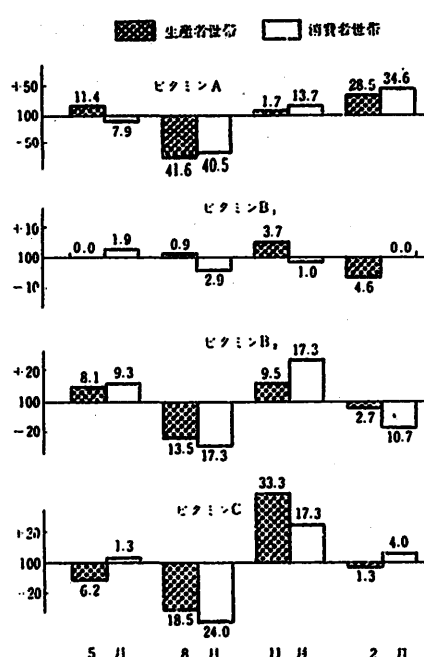
第6図 栄養摂取量の季節別差異(業態別)

(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つた。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。