

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つている。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つ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、卵といつ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、一方米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。

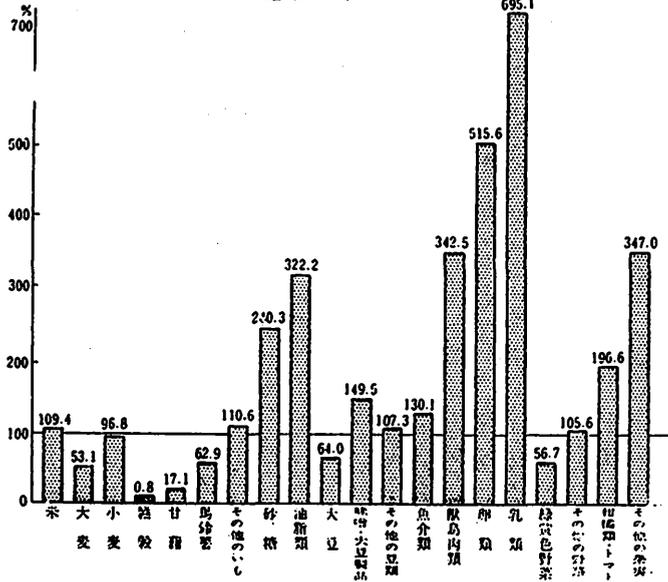
しかし昭和32年頃に至ると米食中心の傾向から次第に脱却の兆をみせ、穀類の消費が停滞する一方、所謂副食と称せられる畜産食品、果実類が著しく増加し、また、食糧の消費形態も漸次洋風化や生活様式の簡易化等に伴つて加工食品なかんずく缶詰食品やポリエチレン等の袋入りの食品が著しく出回るようになった。

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



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つて大きな満足感が得られ、副食品をより多くとることには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ふ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見ると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、最近米の供給量も著しく増加してきた。

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つ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

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
堅果類	雑穀	2	6.0	0.2	0.1	0	0	0.00	0.00	-
	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
野菜・果実	乳	70	41.3	2.1	2.2	70	84	0.03	0.11	1
	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
海藻類(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	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。

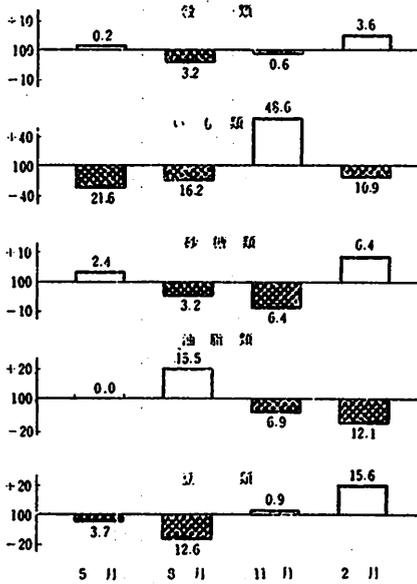
穀類の摂取量および摂取比率の推移

第8表

	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	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
	米	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
	大麦	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
	小麦		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
	雑穀	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	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	
	米	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	
	大麦	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	
	小麦		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	
	雑穀	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っている。

次に年次推移をみると終戦当時は240g前後でちょうど現在の²/₃程度であつたが、その後漸次増加して24年には330gを越え、更に31年には米の大豊作によつて362.7g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(-)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48.4g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變化等に伴つ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つている。

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年間にちよ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ため、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といふ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、その後とも漸減して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270g前後も消費されていたが、25年には127.5g、27年には84.2g、更に34年には66.7g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99.1g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、他の季節では50~60g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100gを上回る消費量であつたが、その後激減して31年には25.3g、34年には更に減少して18.5g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40.7g消費されているが5月には12.3g、8月には5.2g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30g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26.3gとなつた。

季節別の摂取状況を見ると、甘藷の最も少い8月に42.4gと最も多く、甘藷の多く消費される11月には18.7g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5.2gであつたが、26年には11.3g、27年には14.5g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、ヌガーを始めとし、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10.3gと減つている。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見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となつている。

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となつている。

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となつている。

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%下回つているが、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。

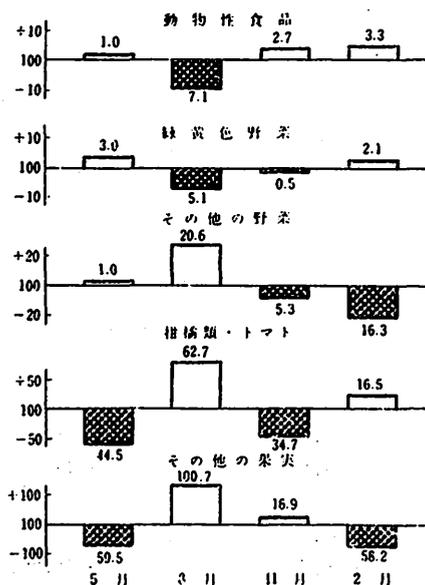
なお、動物性食品の全量を100とした場合の食品別の摂取割合をみると、魚介類は最近その消費が減少してきたといわれながらも、なお53.3%と過半数を占め、依然として動物性食品のうち重要な地位を占めている。魚介類に次いで多いものは、乳類で20.9%続いて肉類13.6%、卵類12.1%となつている。

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、わが国にとっ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つてはいるが、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見ると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となつている。

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となつている。

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となつている。

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
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)などとなつている。

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つてきたが、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つている。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、季節別摂取状況を見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倍も摂つている。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	g 396.1	g 342.7	g 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割以上多くなつている。

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

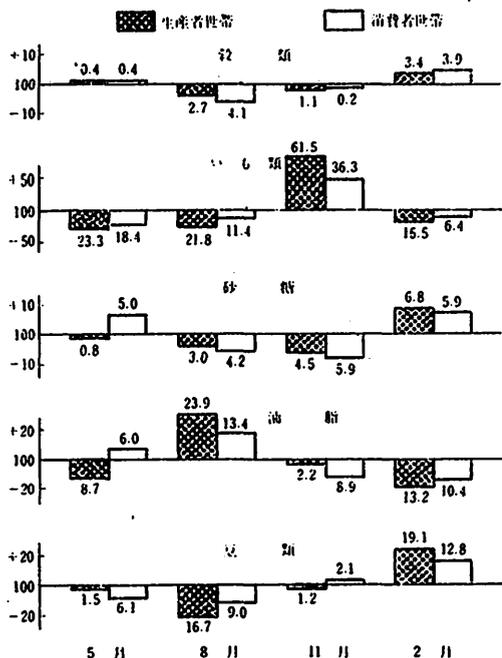
穀類の摂取比率

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

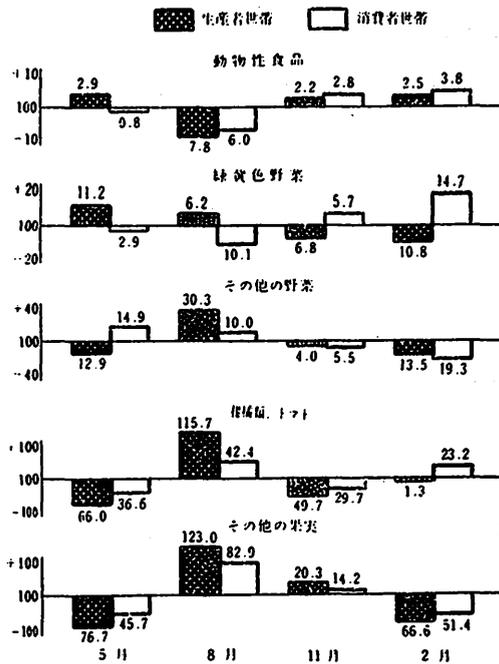
第11図 食品摂取量の季節別差異(業態別)

(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となつてはいるが、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割近く減つている。

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
	g	g	g	g	%	%	%	%
穀類・いも類	502.6	474.6	522.8	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。

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

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、果実類では柑橋類・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、一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。

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つて悪くなつている。

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。