

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(一)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ゐる。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%などとなつてゐる。

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%などとなつてゐる。

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ゐるが、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ゐ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濃粉性食品に偏し、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

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

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

るが、前年と比較するといずれも若干ながら減少している。

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、年々少しずつ上昇しており、ビタミンAの摂取量が年々向上しているのと相反する傾向をみせてい

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