

結 果 の 概 要

1. 概 説

最近数年間は、日本経済のめざましい発展に伴って、国民の消費生活は、著しい向上を示したが、食生活においても、国民所得が上昇した昭和31年頃を境にして、動物性食品、油脂類、果実類、各種加工食品、飲料などの消費が急激に増加し、調理形態に西欧的要素がとり入れられるなど、食生活様式、食糧消費、嗜好の点で大きな変化がみられる。

特に、この1～2年間にみられる食生活の変化は、戦争前後の食糧難時代にあつては、当時誰もが予想できなかったくらいに大きなものであり、食生活の内容も豊かになり、国民の栄養状態、体位ともに急速に向上した。

この食生活の大きな変化の背景にあるものは、戦争終了前後に極度の食糧不足とインフレの亢進によって、飢餓と栄養不足に悩まされ精神的、物質的に余裕のないぎりぎりの食生活を体験したことが、日本人の古く根強い因習に支配されてきた食生活意識を打破する契機となり、戦後の混乱期を脱して10数年を経た今日予想以上に著しい国民所得の向上と生活水準の上昇とともに国民の食生活に対する考え方に変化をもたらした食糧消費、嗜好、調理形式等の西欧化に大きな影響があったと考えられるのである。しかしながらこのような最近における食品の豊富な出まわり、各種加工食品、飲料などの普及の現象をもって、国民の栄養問題が片づいた如く安易に考えられる傾向にあることは、はなはだ遺憾なことといわねばならない。

なぜなら、この数年安定してきたようにみられる国民の栄養問題は、決して解決されたわけではなく、一見して、近代化しつつあるようにみられる国民の食生活は、まだまだ栄養的に不完全なもので欧米諸国に比べてみても著しく低水準にあるといわねばならない。

特に、最近の食生活の内容と変化のテンポは、所得階層別、地域別、世帯構成人員別にまちまちであり、本年度国民栄養調査で始めて行なった世帯別の栄養摂取状況をみると、各世帯間には熱量で2倍、蛋白質は3倍の開きが認められ、成人1人1日当りの所要量に満たない世帯が全体の過半数を占め、蛋白質も約3割以上の世帯が不足の状態にあることなどが明らかにされており、表面的には華やかにみえる国民の食生活もその実態は予想外に低い水準にあることを示している。

なお、最近の好況からとり残されている低所得階層にあつては、食料品の高騰、とくに必需食品である味噌、醤油、野菜、魚介類などの値上りによって、食料費の支出増が物価の値上りに追いつけないくらいに深刻な影響をうけている。またこの1～2年の国民所得の上昇によって、耐久消費財、衣料費、雑費等の支出増が目だっている。

それに比較して、食料費の伸びは僅かであり、それも栄養価の高い食品よりもぜいたくな嗜好食品、飲料に向けられている傾向にある。また依然として、わが国食糧消費の特徴である米食中心の食生活の域から脱し得ず、栄養摂取量は伸び悩みの状態にあり、栄養水準の低い地区や階層も少なくない。このように国民栄養は現在幾多の問題をかかえているが、さらに本年12月から米価の値上りと同時に嗜好本位の精白

度のより高い特選米の配給制度が実施されることになった。これは現在国民の間にみられるビタミン不足の傾向をますます強くし栄養欠陥の多発を招く恐れがあると考えられるので、これらビタミン不足に対し、より積極的な対策が必要とされるようになった。

次に問題となるのは、国民の所得が増え且つ豊かになるに従って、食生活に占める外食の割合が多くなっていることで、これは世界各国に共通の現象といわれるが、現在市販の外食にみられる食事は単調で、栄養的に偏っているものが多く、正しい栄養のつり合いを欠いており非常に問題が多い。また近時国民の死亡率が年々低下し、平均寿命が伸長しているにもかかわらず、栄養欠陥と関係があると考えられる高血圧症、心臓病などの成人病が死因の上位を占めており、これら成人病予防の面でも、食生活改善の必要性が痛感されるのである。

次に昭和36年度国民栄養調査成績についてみると、食品群別摂取量については、昭和35年度に比べて、穀類のうち大麦、小麦、雑穀などは減少し、前年度に若干減少を示した米の摂取量が、僅かながらも増加したことが目だっている。

その他、動物性食品のうち、獣鳥肉類、卵類、乳および乳製品は前年度に引きつゞき増加しているが、魚介類、豆類、その他野菜、柑橘類、トマトなどの食品は減少している。

摂取栄養量についてみると、脂肪、ビタミンAが若干増加したが、その他の栄養素はほとんど変化がなく、栄養不足に起因すると考えられる身体症候の保有者が、前年度の有症率21.1%から21.9%に、つまり国民4.6人に1人の割合に増加しているなど、国民の栄養状態は足踏みの状態にある。

なお、昭和36年度国民栄養調査成績を、農村生活者を中心とする生産者世帯と都市生活者を中心とする消費者世帯についてみると、前年度に若干改善の傾向をみせた生産者世帯は、昭和36年度では、まず、食糧消費の面で、穀類のうち前年度に減少をみせた米の摂取量が増えて、動物性食品のうち、獣鳥肉類、卵類は増加したが、乳および乳製品、いも類、野菜類の減少が目だっている。

摂取栄養量も熱量と脂肪を除く他の栄養素はすべて減少し、特にビタミンAの減少は大きく、栄養不足に起因すると考えられる身体症候保有者も前年度より増加するなど、せっかく前年度に好転するかと思われた農村の食生活が一步後退した状態にある。しかし、消費者世帯にあっては、この数年栄養状態は停滞気味の傾向にあったが、昭和36年度では、穀類は米を含めて全般に減少し、油脂類および動物性食品のうち、肉類、卵類、乳類と緑黄色野菜は増加して順調に伸びているが、魚介類、豆類、その他の野菜は僅かながら減少している。

摂取栄養量については、動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCは増加し、特にビタミンAの増加が目だっている。

たゞ身体症候保有者が前年度に比べて僅かながらも増加したことは、消費者世帯の食生活も決して手放しで楽観できないことを示している。

こゝ数年上昇を続けている国民の体位についてみると、前年度は、身長、体重ともに、青少年層ではほとんどすべての年齢層を通じて増加の傾向が認められた。

特に発育成長期と呼ばれる年齢層での増加が著しく、青少年の体位は、ますます向上の傾向にあったが、昭和36年度成績では、前年度に比べて、男子はほぼ同じ水準であったが、女子は一部の年齢層で身長、体重の低下がみられ、特に農村における女子の体重が大半の年代で減少したのが目だっている。

以上述べたとおり、国民栄養の現状は決して満足できる現状でなく、多くの欠陥が潜在しており、この改善は容易なものではないが、国の食糧計画と、国民の消費改善の努力によって達成できるものであり、今後ともいっそう強力に、栄養改善事業を推進する必要がある。

II 各 説

1. 栄養摂取量

1) 全国1人1日当り栄養摂取量

国民の栄養摂取水準は年々改善されかなり向上してきたところであるが、この数年は停滞気味の傾向にあり、その伸びは緩慢である。すなわち昭和36年度の国民1人1日当りの栄養摂取量をみても、動物性蛋白質、脂肪、ビタミンAはかなり改善の傾向をみせているが、全体の栄養摂取量の面では余り大きな伸びはみられない。

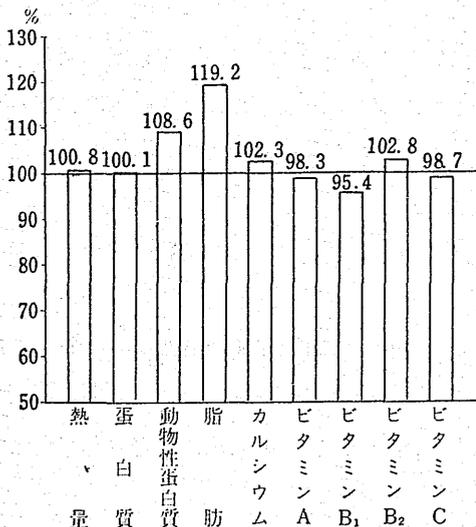
また、前年に比べると動物性蛋白質2%、脂肪5.7%、ビタミンA4.1%増加しているのが目立っておりその他カルシウム、ビタミンB₂、C等も僅かに増加しているがビタミンB₁は減少している。

このように国民の栄養摂取量はビタミンB₁を除いては僅かに増加しているものの国民1人1日当り栄養基準量と比較すると蛋白質、カルシウム、ビタミンA、B₁、B₂、C等の不足は著しいものがある。

特に国民の栄養状態は依然として含水炭素の摂取量が著しく多いにもかかわらずビタミンB₁の摂取量が減少していることは、わが国における米食偏重の食生活の根本的な不合理性を示すものである。

第1図 最近の栄養摂取量

(32年=100)



第4表

日本人の1人1日当り栄養基準量

熱量	2,200Cal
蛋白質	71 g
カルシウム (Ca)	0.6 g
鉄	10 mg
ビタミンA	1,900I. U.
ビタミンB ₁	1.2 mg
ビタミンB ₂	1.2 mg
ナイアシン(ニコチン酸)	12 mg
ビタミンC	63 mg
ビタミンD	400 I. U.
食塩 (NaCl)	13 g

(注) 昭和35年7月栄養審議会決定