

ことが目立っている。

——伸び続ける十代の成長——

この数年来国民の体位は向上し続けているが特に成長期における青少年の体位向上は目ざましいものがあり、昭和37年度においても10代の男女とも身長、体重の増加が著しく特に男子では、12～15才の身長が前年に比べて(+)0.6～2.1cm、体重は(+)0.8～1.5kgと近年にない増加を示した。一方女子の身長は順調に伸びているが、体重については、特に18～20才が前年に引き続き0.66～0.40kg減少した結果がみられた。なお、栄養審議会が発表した昭和45年における体位の推計値と37年度の体位を比較すると、かなり順調な発育を示している。

次に業態別に体位を観察すると身長では前年に引き続き消費者世帯が生産者世帯を上回っている。しかし体重についてみると、男女ともに10代の後半では、消費者世帯の方が生産者世帯に比しその伸びが停滞している結果がみられる。

——食材料費の変動——

昭和37年度の国民平均1人1日当りの食材料費は142,85円で前年に比べると(+)13.7%の増加となっている。またこれを食品群別にみると、肉・卵・乳等の動物性食品や油脂類など栄養的に重要な食品に対する支出額は(+)30.3%、(+)26.3%と、大幅に増加しているが、実際に入手した量もまた(+)12.1%、(+)15.2%とふえ、国民生活水準が向上したことなどのほかに国民が栄養に対する重要性を認識して来た証拠と考えられる。しかし、穀類は前年に比し(+)2.9%、野菜類が(+)8.1%、果実類が(+)25.8%と支出額が増加したにも拘わらず入手量がそれぞれ(−)3.1%、(−)0.5%、(−)5.0%と減少していることは、これら食品の摂取がかなり物価の値上りによって影響されているものと思われる。

次に業態別に1人1日当りの食材料費をみると、消費者世帯が157,28円で最も高く、しかも前年に比べ11.5%増加している。次がその他の世帯の121,25円で前年の(+)10.8%増、最も低いのが生産者世帯の117,37円で(+)10.8%増となっている。また、この数年来の食材料費における消費者世帯と生産者世帯の推移をみると大体同様な傾向で伸びているが、食品群別の支出構成をみると穀類を除く各品目において生産者世帯は消費者世帯をかなり下回っている。

Ⅱ 各 説

A 全 国 成 績

1) 全国1人1日当り栄養摂取量

国民1人1日当りの栄養摂取量は第6表にみられるとおり、この数年は動物性食品と脂肪が若干伸びているものの、他の栄養素は伸び悩みの傾向にあったが、昭和37年度においてはじめて1人1日当りの栄養摂取量のうち動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミン類等重要な栄養素がいずれもすべてこの数年にみられなかった大巾な増加を示したことは注目すべきことである。

しかし、昭和45年の目標値である栄養基準量に比較すると第1図のとおり脂肪、カルシウム、ビタミン類はまだかなり不足の状態にある。

第 4 表

昭和45年を目途とした栄養基準量 (1人1日当り)

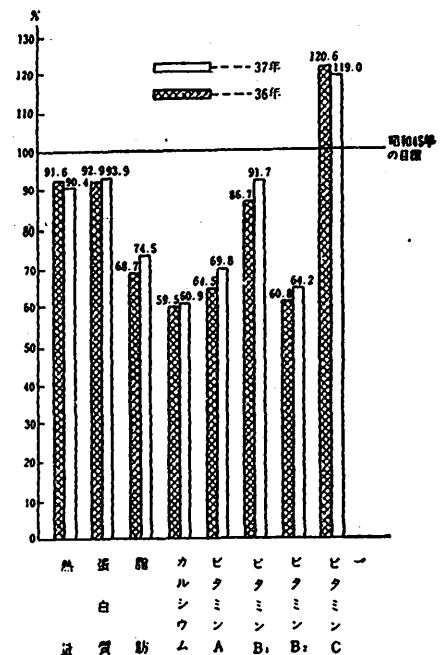
熱		量	2300 Cal		
蛋	白	質	75 g		
脂		肪	38 g		
カ	ル	シ	ウム	660 mg	
ビ	タ	ミ	ン	A	1900 I. U.
ビ	タ	ミ	ン	B ₁	1.2 mg
ビ	タ	ミ	ン	B ₂	1.2 mg
ビ	タ	ミ	ン	C	63 mg

昭和45年を目途とした食糧構成基準 (1人1日当り)

穀		類	400 g			
い	も	類	65 g			
砂		糖	50 g			
油		脂	17 g			
大		豆	25 g			
そ	の	他	の	豆	5 g	
魚		介	85 g			
	肉		25 g			
	卵		35 g			
	乳		140 g			
緑	黄	色	野	菜	100 g	
そ	の	他	の	野	菜	150 g
果				実	200 g	

第 1 図

昭和45年の目標値に対する現在 (昭45) の栄養状態



(イ) 熱 量

熱量は2,080カロリーで前年度摂取量の2,106カロリーに比べて (一)1.3%減少した結果になっている。これは基準量に比べても (一)9.6%不足しているが今年度の減少は主として穀類摂取の減少がその因をなしていると考えられる。

(ロ) 蛋 白 質

蛋白質の摂取量は70.4グラムで、総量において前年に比べ (+)1.0%の伸びを示したが、そのうち栄養的に増量が望ましい動物性蛋白質は27.3グラムで前年に比べて (+)8.3%の増加を示していて、蛋白質総量に対する動物性蛋白質の摂取比率も38.8%と上昇を見せている。

また、基準量に比較すると蛋白質は6%程不足していて、この数年の年次推移をみると総蛋白質としては大きな変化はみられないが、動物性蛋白質の摂取比率の目標である40%に対して動物性蛋白質は年々増加の傾向にある。

(ハ) 脂 肪

脂肪の摂取量は、28.3グラムで前年に比べて (+)8.4%の増加となっている。

最近の年次推移をみると33年は23.7グラム、34年23.8グラム、35年24.7グラム、36年26.1グラムと他の栄養素に比較して最も着実な伸びを示しているが基準量に比べては (一)25.5%不足である。

(ニ) ミ ネ ラ ル

カルシウムの摂取量は402ミリグラムで前年に比べて (+)2.3%の増加となっている。

第5表

昭和45年の食糧構成基準と栄養量

食 品 群	数 量 g	熱 量 Cal	蛋 白 質 g	脂 肪 g	含 水 炭 素 g	カル シ ウ ム mg	ビ タ ミ ン A I. U.	カ ロ チ ン I. U.	ビ タ ミ ン B ₁ mg	ビ タ ミ ン B ₂ mg	ビ タ ミ ン C mg
穀 類	400	1,372	28.4	3.6	306.4	40	-	-	0.52	0.16	-
い も	65	61	1.1	-	13.9	7	-	8	0.08	0.03	12
砂 糖	50	197	-	-	49.2	5	-	-	-	-	-
油 脂	17	143	-	15.9	-	-	50	-	-	-	-
大 豆	25	100	8.6	4.3	6.8	48	-	3	0.13	0.05	-
その他の豆	5	16	1.0	0.1	2.8	6	-	1	0.03	0.01	-
魚介 (ナマ)	85	95	16.2	3.1	0.6	58	54	-	0.10	0.10	2
肉	25	35	5.2	1.5	0.1	1	3	-	0.13	0.03	1
卵	35	53	4.4	3.9	-	23	280	-	0.04	0.11	-
乳	140	83	4.2	4.5	6.3	140	140	-	0.04	0.21	1
緑黄色野菜	100	36	2.1	0.2	5.4	74	-	5,710	0.10	0.15	54
その他の野菜	150	35	2.3	0.3	6.0	42	-	98	0.11	0.11	32
果 実	200	72	1.6	0.4	15.6	22	-	762	0.08	0.08	36
計		2,298	75.1	37.8	413.1	466	527	6,582	1.36	1.04	138

なお、基準量に比較すると、まだ40%も不足であるが、この数年はわずかながらも増加の傾向にある。

磷の摂取量は1,315ミリグラムで前年に比べて若干減少している。

鉄の摂取量は13ミリグラムで前年と変らず年次推移をみてもこの数年は殆んど変化はみられない。

第6表

栄養摂取量の年次推移

	33 年	34 年	35 年	36 年	37 年	45年の目標
熱 量 Cal	2,118	2,117	2,096	2,106	2,080	2,300
蛋 白 質 g	70.1	69.3	69.7	69.7	70.4	75.0
動物性蛋白/質 総蛋白質 %	34.0	33.9	35.4	36.2		39.9
脂 肪 g	23.7	23.8	24.7	26.1	28.3	38.0
カ ル シ ウ ム mg	388	385	389	393	402	660
ビ タ ミ ン A I. U.	1,240	1,225	1,180	1,228	1,327	1,900
ビ タ ミ ン B ₁ mg	1.07	1.05	1.05	1.04	1.10	1.2
ビ タ ミ ン B ₂ mg	0.73	0.74	0.72	0.73	0.77	1.2
ビ タ ミ ン C mg	77	78	75	76	75	63

(ホ) ビ タ ミ ン

この調査では栄養量はすべて原食品の数値を計算したものであるが、他の栄養素と異なりビタミン類はいずれも調理の過程においてその調理の方法によって差があるが平均してビタミンA20%、ビタミンB₁30%、ビタミンB₂30%、ビタミンC50%程度の損耗があると考えられるので、この点基準量等と比較する場合は十分な注意が必要である。

ビタミンA

ビタミンAの摂取量は1,327国際単位で、前年の摂取量に比べて(+)8.1%増加しているが、基準量に比較するとまだ30%不足しており、年次推移をみても余り大きな変化はみられない。

ビタミンB₁

ビタミンB₁の摂取量は1.10ミリグラムで、前年の摂取量に比べて(+)5.8%増加している。

なお、基準量の1.2ミリグラムに比較すると9%の不足である。

ビタミンB₂

ビタミンB₂の摂取量は0.77ミリグラムで、前年の摂取量0.73ミリグラムに比べて(+)5.5%増加しているが、基準量に比べると36%程不足している。

年次推移をみてもこの数年は殆んど変化はみられない。

ビタミンC

ビタミンCの摂取量は75ミリグラムで前年に比べて若干減少している。

第7表 日常生活の熱量所要量(昭和45年)

年 令	男				女			
	体表面積 m ²	基礎代謝 基準値 Cal/m ² / 1時間	基 礎 代 量 Cal/日	日常生活の熱量 所要量 Cal	体表面積 m ²	基礎代謝 基準値 Cal/m ² / 1時間	基 礎 代 量 Cal/日	日常生活の熱量 所要量 Cal
0才	0.363	51.1	455	771	0.343	49.5	407	706
1	0.471	58.0	656	1,137	0.448	55.0	591	1,024
2	0.548	59.0	776	1,346 (1,240)	0.528	55.8	707	1,226 (1,130)
3	0.614	57.8	852	1,477	0.596	55.1	788	1,366
4	0.674	56.4	912	1,581 (1,577)	0.656	53.4	841	1,458 (1,453)
5	0.733	54.9	966	1,674	0.713	51.7	885	1,534 (1,450)
6	0.792	53.4	1,015	1,816	0.775	49.9	928	1,666
7	0.855	51.9	1,065	1,906 (1,910)	0.839	48.5	977	1,748 (1,750)
8	0.919	50.5	1,114	1,993	0.907	47.2	1,027	1,837
9	0.986	49.1	1,162	2,079	0.976	45.9	1,075	1,923
10	1.053	47.7	1,206	2,158 (2,160)	1.063	45.0	1,148	2,053 (2,066)
11	1.128	46.5	1,259	2,252	1.171	44.2	1,242	2,222 (2,070)
12	1.227	45.3	1,334	2,446	1.276	43.2	1,323	2,426
13	1.344	44.3	1,429	2,620 (2,630)	1.372	42.0	1,383	2,536 (2,502)
14	1.477	43.4	1,538	2,820	1.430	40.4	1,387	2,543
15	1.558	42.1	1,574	2,885	1.461	38.5	1,350	2,476
16	1.606	40.8	1,573	2,883 (2,870)	1.477	37.3	1,322	2,423 (2,431)
17	1.639	39.5	1,554	2,849	1.487	36.6	1,306	2,394 (2,430)
18	1.659	38.8	1,545	2,832	1.494	35.9	1,287	2,360 (2,342)
19	1.668	38.2	1,529	2,803 (2,820)	1.495	35.3	1,267	2,323 (2,340)
20~	1.679	37.0	1,491	2,634 (2,630)	1.490	34.0	1,216	2,148 (2,150)
30~	1.668	36.7	1,469	2,596 (2,600)	1.485	33.0	1,176	2,078 (2,080)
40~	1.646	35.9	1,418	2,596 (2,510)	1.456	32.4	1,132	2,000 (2,000)
50~	1.616	34.7	1,346	2,378 (2,380)	1.425	32.0	1,094	1,932 (1,930)
60~	1.577	33.9	1,283	2,196 (2,200)	1.376	31.6	1,044	1,787 (1,790)
70~	1.500	32.6	1,174	1,890 (1,890)	1.312	31.3	986	1,687 (1,690)

注) 日常生活のカロリー所要量は()内のもの採用

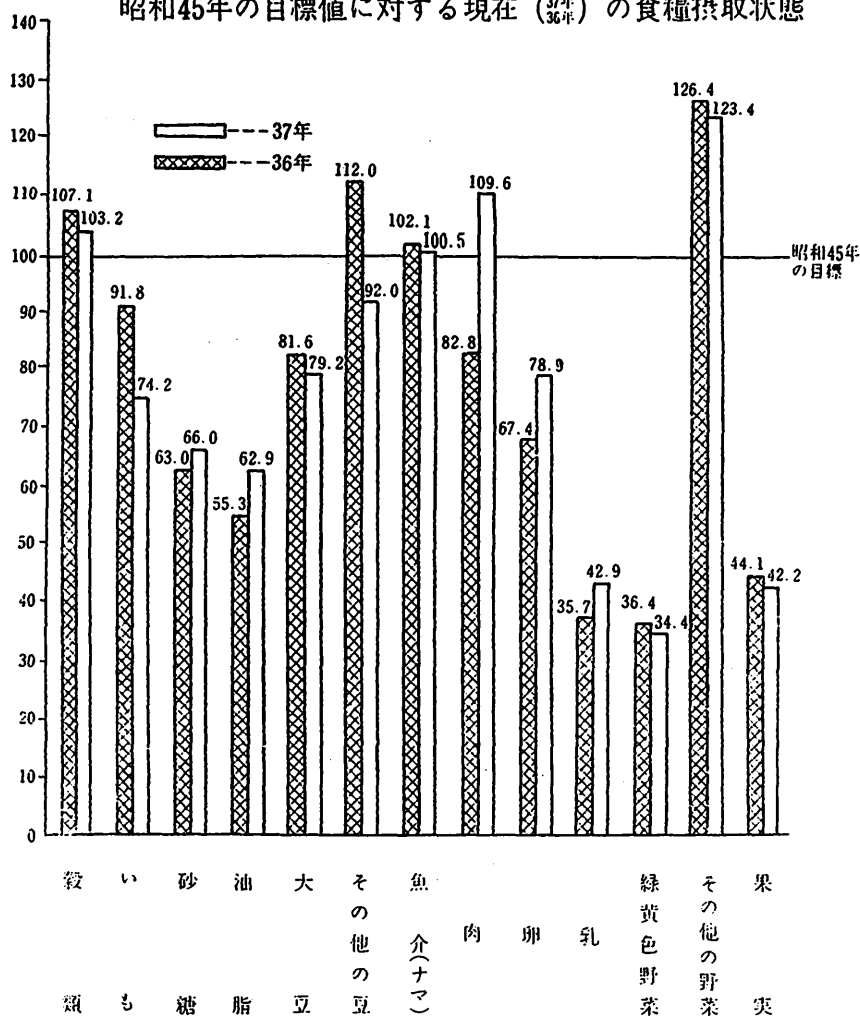
2) 全国1人1日当り食品群別摂取量

最近数年間における主要食品の消費推移をみると、米食偏重の傾向はまだ改善されていないものの動物性食品、油脂類、果実類等はいずれも増加しており、本年度も動物性食品、油脂類に大きな伸びがみられる。

しかし、昭和45年を目途とする食糧構成基準と比較すると第2図のとおりで、全体的にまだまだ理想の

第 2 図

昭和45年の目標値に対する現在 (37年) の食糧摂取状態



状態に近付けるための努力が必要である。

(イ) 穀 類

この数年穀類は年々減少の傾向をたどっているが、37年度における穀類の摂取量は 436.2グラムで前年に比べて (一) 3.1%減少している。

第 8 表

穀 類 の 消 費 推 移

		33年	34年	35年	36年	37年	対前年比
総	量	461.1	462.4	452.6	450.0	436.2	-3.1
	米	354.7	364.4	358.4	363.6	352.0	-3.2
大	麦	39.8	33.3	28.2	22.6	15.0	-33.6
小	麦	65.5	63.7	65.1	63.4	68.4	+9.7
雑	穀	1.2	0.9	1.0	0.5	0.8	+60.0

米

米の摂取量は352.0グラムで前年に比べて (一) 3.2%減少している。

大麦

大麦の摂取量は15.0グラムで前年に比べて（一）33.6%と大巾に減少しており、穀類中最も減少が著しい。

小 麦

小麦の摂取量は米の豊作によってこの数年伸び悩みの傾向にあったが、本年度の摂取量は68.4グラムで前年に比べ（+）9.7%の増加を示した。

雑 穀

雑穀の摂取量は 0.8グラムで今後も食品としての摂取は益々減少する傾向に向うものと思われる。

（ロ） い も 類

いも類の摂取量は53.8グラムで前年に比べ（一）16.5%の減少であり、これは食糧構成基準量の65グラムに満たない摂取量である。

第9表 いも類の消費推移 (単位＝g)

	33年	34年	35年	36年	37年	対前年比
総 数	73.0	66.7	64.4	64.4	53.8	-16.5
甘 藷	22.1	18.5	17.1	15.4	10.8	-29.9
馬 鈴 薯	29.7	26.3	27.3	28.3	24.7	-12.7
その他のいも加工品	21.2	21.9	20.3	20.7	18.4	-11.1

甘 藷

甘藷の摂取量は10.8グラムで前年に比べて（一）29.9%と大きく減少している。

馬 鈴 薯

馬鈴薯の摂取量は24.7グラムで前年に比べて（一）12.7%減少している。

（ハ） 砂 糖 油

砂糖の摂取量は13.4グラムで前年に比べ（+）3.9%増加している。

（ニ） 油 脂 類

油脂類の摂取量は7.6グラムで前年に比べ（+）15.2%増加している。

しかし、昭和45年を目途とする食糧構成基準に対しては62.9%を満たすにすぎない。

第10表 砂糖油脂類の消費推移 (単位＝g)

	33年	34年	35年	36年	37年	対前年比
砂 糖 類	12.3	12.5	12.3	12.9	13.4	+ 3.9
油 脂 類	5.7	5.8	6.1	6.6	7.6	+15.2

（ホ） 豆 腐

豆類の摂取量は70.8グラムで前年に比べて（+）2.0%と若干増加している。

第11表 豆類の消費推移 (単位＝g)

	33年	34年	35年	36年	37年	対前年比
総 数	71.0	69.0	71.2	69.4	70.8	+2.0
大 豆	1.8	1.6	1.5	1.5	1.2	-20.0
味 噌	28.9	28.0	26.0	26.1	25.5	-2.3
大 豆 製 品	33.7	34.5	27.3	35.8	38.5	+7.5
その他の豆	6.6	5.9	6.4	6.0	5.6	-6.7

(へ) 動物性食品

本年度の動物性食品の摂取量は171.2グラムで前年に比べ(+) 12.1% とこの数年にみられない大巾な増加を示した。

第12表

動物性食品の消費推移

	33年	34年	35年	36年	37年	対前年比
総 数	131.9	136.1	147.4	152.6	171.2	+12.2
魚 介 類	74.9	72.6	76.9	73.8	74.5	+ 0.9
獣 鳥 肉 類	17.6	18.5	18.7	21.0	27.8	+32.4
卵 類	14.8	16.5	18.9	22.6	27.3	+20.8
乳 及 び 乳 製 品	24.6	28.5	32.9	35.2	41.7	+18.5

魚 介 類

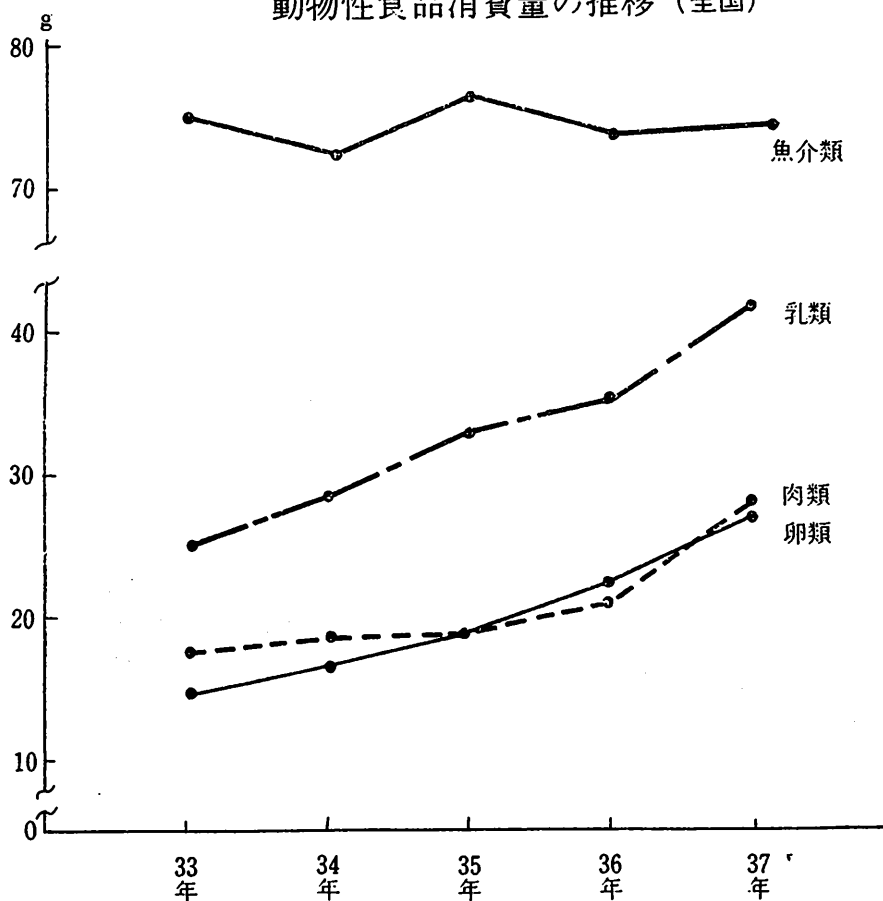
魚介類の摂取量は74.5グラムで前年の摂取量73.8グラムに比べ殆んど変化はみられない。

獣 鳥 肉 類

獣鳥肉類の摂取量は27.8グラムで前年に比べ(+) 32.4%と動物性食品中最も大きな伸びを示した。

第 3 図

動物性食品消費量の推移 (全国)



卵 類

卵類の摂取量は27.3グラムで前年に比べ(+) 20.8%増加している。

しかし、昭和45年を目途とする食糧構成基準に対してはまだ22%程不足している。

乳 類

乳類の摂取量は41.7グラムで前年に比べ(+)18.5%の増加でありここ数年順調に伸びている。

しかし、45年の目標値に対しては42.9%で50%に満たない摂取量である。

(ト) 野 菜 類

緑黄色野菜の摂取量は38.6グラムで前年に比べ(-)3.5%減少しており、昭和45年の目標値に対して34.4%を満たすにすぎない。

その他の野菜は121.0グラムで前年に比べ(+)1.2%と若干増加がみられ、昭和45年の目標値に対して23%程上回っている。

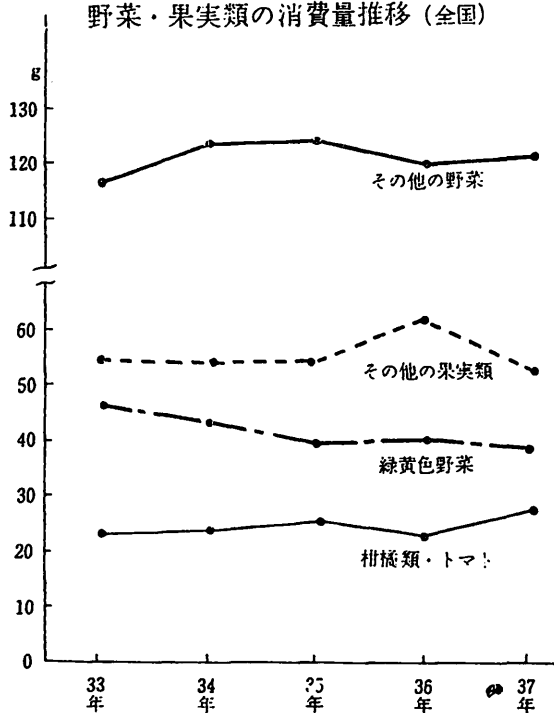
第13表

野 菜・果 実 の 消 費 推 移

	33年	34年	35年	36年	37年	対前年比
緑 黄 色 野 菜	45.8	43.1	39.0	40.0	38.6	-3.5
そ の 他 の 野 菜	116.6	125.5	123.6	119.6	121.0	+1.2
乾燥野菜(野菜加工品を含む)	2.3	2.0	2.0	2.2	2.2	0
野 菜 漬 物	52.7	49.2	49.5	48.3	47.4	-1.9
柑 橘 類 ・ ト マ ト	23.0	23.6	25.5	22.8	27.6	+21.1
そ の 他 の 果 実	54.2	53.8	54.1	61.5	52.5	-14.6

第 4 図

野菜・果実類の消費量推移(全国)



なお、野菜類消費の年次推移をみると第4図のとおりである。

(チ) 果 実 類

果実類の摂取量は80.1グラムで前年に比べ(-)5.0%減少している。

その内訳は柑橘類、トマトが27.6グラムで前年に比し(+)21.1%増加したが、その他の果実は52.5グラムで前年に比べ(-)14.6%と減少している。

昭和45年の目標値に対しては42.2%を満たすにすぎない。

3) 食品群別栄養構成(熱量および各栄養素の摂取比率)

これまでは各栄養素の摂取量および食品摂取量について記述してきたが、更に食品群別に熱量、および各栄養素の供給構成について検討してみよう。

熱 量

昭和37年度における熱量の摂取構成をみると穀類から68.1%摂取しており、これを年次別にみると、33年71.1%、34年71.5%、35年70.6%、36年69.7%と年々穀類の比率は低下して望ましい傾向を示している。

第14表

熱量の摂取構成(年次推移)

(単位=%)

	総数	穀類	いも類	油脂類	豆類	動物性食品	野菜・果実	砂糖類	その他
昭和33年	100.0	71.1	3.2	1.6	5.7	7.2	3.6	2.6	0.1
昭和34年	100.0	71.5	2.8	2.3	5.2	8.7	4.4	2.3	3.0
昭和35年	100.0	70.6	2.7	2.4	5.3	9.4	4.1	2.3	3.2
昭和36年	100.0	69.7	2.7	2.6	5.1	9.8	4.2	2.4	3.5
昭和37年	100.0	68.1	2.2	3.0	5.1	11.1	4.1	2.5	3.9

次いで動物性食品が11.1%で前年の9.8%を上回り、以下豆類5.1%、野菜・果実類4.1%、油脂類3.0%、いも類2.2%、砂糖類2.5%、その他3.9%となっている。

なお、年次推移をみると第14表のとおり、動物性食品、油脂類の比率が僅かながら増加しており食糧構成は質的に改善されてきている。

蛋白質

蛋白質は穀類からの供給比率が40.9%で最も高く次いで動物性食品が38.8%を占めている。

豆類は11.1%で前年より低くなり、野菜果実5.7%、いも類1.3%、その他2.2%となっている。

年次推移をみると熱量と同様穀類、豆類の比率が年々低くなり動物性食品の割合が高くなっている。

第15表

蛋白質の摂取構成(年次推移)

(単位=%)

	総数	穀類	いも類	豆類	動物性食品	野菜・果実	その他
昭和33年	100.0	44.4	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35年	100.0	43.5	1.5	11.8	35.4	6.0	1.8
昭和36年	100.0	42.9	1.6	11.5	36.2	5.8	2.0
昭和37年	100.0	40.9	1.3	11.1	38.8	5.7	2.2

脂肪

脂肪の摂取構成は動物性食品からの摂取率が38.5%で、次いで油脂類24.7%、穀類14.5%、その他4.4%、豆類14.1%、野菜果実2.7%、いも類1.1%となっている。

年次推移をみると穀類と豆類は低下しており、動物性食品と油脂類からの摂取割合は着実に伸びている。

第16表

脂肪の摂取構成(年次推移)

(単位=%)

年 度	総類	穀類	いも類	油脂類	豆類	動物性食品	野菜・果実	その他
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35年	100.0	16.6	1.2	23.1	17.0	34.8	2.8	4.5
昭和36年	100.0	15.7	1.1	23.8	15.7	36.0	3.2	0.5
昭和37年	100.0	14.5	1.1	24.7	14.1	38.5	2.7	4.4

カルシウム

カルシウムの摂取構成は動物性食品から35.3%で最も高く次いで豆類24.2%、野菜果実18.2%、穀類9.0%、海藻類7.2%、その他4.6%、いも類1.5%となっている年次推移をみても余り大きい変化はみられない。

第17表

カルシウム摂取構成 (年次推移)

(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
昭 和 35 年	100.0	10.5	2.1	25.4	31.1	19.8	7.4	3.7
昭 和 36 年	100.0	9.7	2.0	24.2	33.3	19.6	7.1	4.1
昭 和 37 年	100.0	9.0	1.5	24.2	35.3	18.2	7.2	4.6

ビタミンA

ビタミンAは動物性食品およびバター、マーガリン等油脂類に含まれるビタミンAそのものと植物性食品に含まれるカロチンとに大別されるが、37年度成績では動物性食品からの摂取割合は25.3%、次いで油脂類2.0%となっており年次推移をみても第18表のとおり年々増加しているが、両方あわせてもビタミンAそのものとしての摂取割合は27.3%にすぎない、これに対して植物性食品からの摂取率は72.7%を占めている。

第18表

ビタミンAの摂取構成 (年次推移)

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 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
昭和 35 年	241	18	2,764 (921)	100.0	20.4	1.5	78.1
昭和 36 年	281	21	2,799 (926)	100.0	22.9	1.7	75.4
昭和 37 年	336	26	2,921 (974)	100.0	25.3	2.0	72.7

ビタミンB₁

ビタミンB₁の主な摂取給源は穀類で51.8%を占めている。

次いで動物性食品が20.0%、野菜果実14.5%、その他5.6%、いも類4.5%、豆類3.6%となっている。

第19表

ビタミンB₁の摂取構成 (年次推移)

(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 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
昭 和 35 年	100.0	53.6	5.7	4.8	15.4	19.3	1.2
昭 和 36 年	100.0	51.9	5.8	4.8	17.3	20.2	0.2
昭 和 37 年	100.0	51.8	4.5	3.6	20.0	14.5	5.6

ビタミンB₂

ビタミンB₂の摂取給源は動物性食品が37.7%、穀類26.0%、野菜果実23.4%、豆類6.5%、その他5.1%、いも類1.3%となっている。

ビタミンC

ビタミンCの主な給源は植物性食品であり、そのうち野菜類から64.0%、果実類20.0%、いも類10.7%

第20表

ビタミンB₂の摂取構成 (年次推移)

(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 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
昭 和 35 年	100.0	29.1	2.7	6.9	31.9	29.0	0.4
昭 和 36 年	100.0	51.9	5.8	4.8	17.3	20.2	0.2
昭 和 37 年	100.0	26.0	1.3	6.5	37.7	23.4	5.1

第21表

ビタミンCの摂取構成 (年次推移)

単位=%

年 度	総 数	い も 類	野 菜	果 実	そ の 他
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
昭 和 35 年	100.0	13.3	65.3	18.7	2.7
昭 和 36 年	100.0	11.3	64.5	21.1	2.6
昭 和 37 年	100.0	10.7	64.0	20.0	5.3

その他5.3%となっている。

4) 食 材 料 費

国民栄養調査でいう食材料費とは、摂取した全食品量について、購入、自家生産、貰いもの等の別を問わず、すべて市場価格に換算して1人1日当りの平均を示したものである。

昭和37年度調査による全国1人1日当りの食材料費は142.85円（うち動物性食品の入手に要した費用は43.90円）で前年度の125.60円を（+）13.7%上回り、この数年における最高の上昇を示した。

なお、最近5年間の食材料費の年次推移についてみると第23表のとおりで、この1～2年は特に著しく上昇しているが、この現象は食生活内容の実質的な向上のほか、多分に最近の物価値上りの影響を受けているものと考えられる。

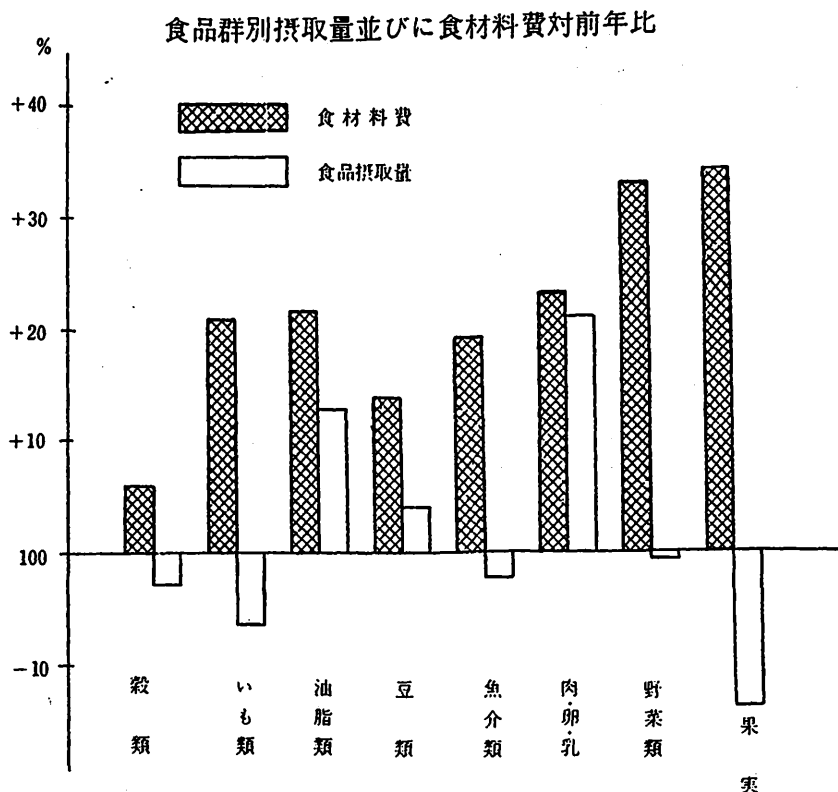
第22表 1人1日当り食材料費および比率（全国）

	金 額	構 成 比	対前年比
	円	%	%
総 額	142.85	100.0	+13.7
穀 類	39.54	27.7	+ 2.9
い も 類	3.26	2.3	+ 8.7
油 脂 類	2.45	1.7	+26.3
豆 類	7.10	5.0	+14.3
魚 介 類	18.92	13.2	+12.4
肉・卵・乳類	24.99	17.5	+30.3
野 菜 類	15.13	10.6	+ 8.1
果 実 類	9.37	6.6	+25.8
調味嗜好品	17.22	12.1	+20.6

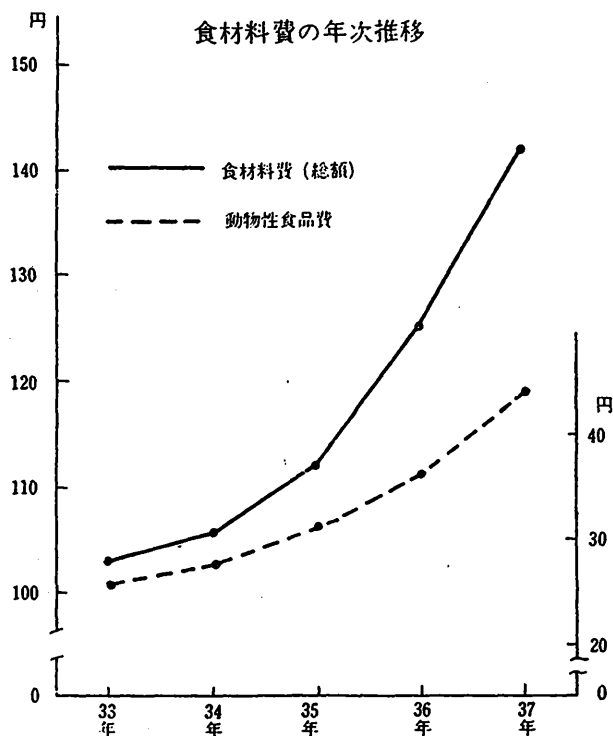
第23表

食 材 料 費 年 次 推 移

	昭和33年	昭和34年	昭和35年	昭和36年	昭和37年
	円	円	円	円	円
総 額	103.12	105.64	112.22	125.60	142.85
穀 類	38.88	38.13	37.48	38.43	39.54
い も 類	2.47	2.49	2.71	3.00	3.26
豆 類	5.71	5.49	5.63	6.21	7.10
魚 介 類	13.47	13.63	15.06	16.84	18.92
肉・卵・乳類	12.39	13.90	15.91	19.18	24.99
野 菜 類	6.30	6.34	7.13	14.00	15.13
果 実 類	5.19	5.38	6.08	7.45	9.37
そ の 他	18.70	20.28	22.22	20.49	24.54



第 5 図



すなわち、食材料費の支出と実際に入手できた食品量を各食品群別に検討してみると穀類は前年に比べて (+)2.9%, 野菜類 (+) 8.1%, 果実類 (+) 25.8%, いも類 (+) 8.7% と支出が増加したにもかかわらず、入手量は穀類 (-) 3.1%, 野菜類 (-) 0.5%, 果実類 (-) 5.0%, いも類 (-) 16.0% いずれも減少しており、その他食品でも豆類、魚介類は食材料費の支出増に比べて入手量は僅かな増加にとどまっている。

しかし、このような物価値上りの大きななかにおいて、肉、卵、乳等の動物性食品や油脂類など栄養的に重要な食品が支出額は (+) 30.3%, (+) 26.3% と大巾に増加して入手量も (+) 12.1%, (+) 15.2% と順調に伸びつつけていることは、国民

の全般的な生活水準の向上に加えてとくに食生活の改善や体位の向上に対する関心が高まってきたことによるものと考えられる。

5) 栄養欠陥による身体症候

1. 全国的傾向

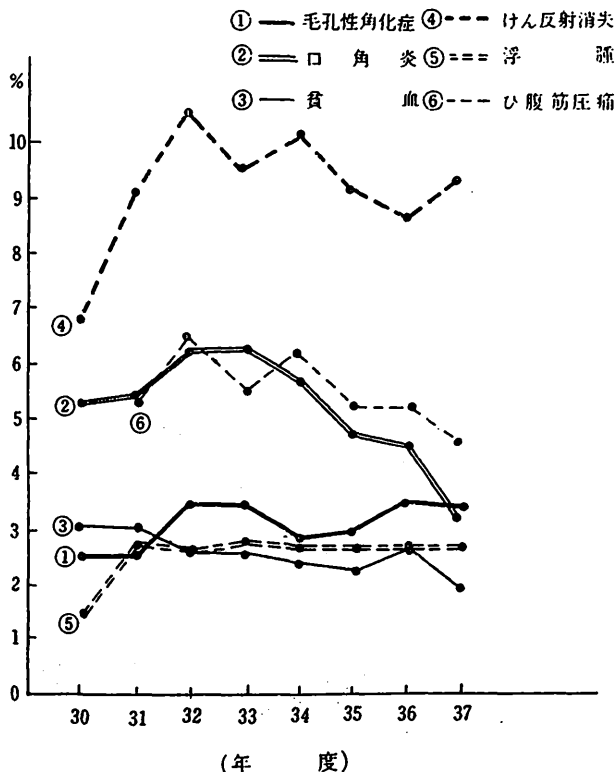
昭和37年度における国民の栄養欠陥による身体症候の発現率は20.5%で前年度の発現率21.9%をわずかながら下回った結果を示した。

なお、このような国民の身体症候の発現率は第24表のとおり、昭和33～34年は米の豊作を反映して米食率が増大し米の精白度も高まったこと、また、緑黄色野菜が急激に減少したこと等に影響されてか24.4%と高率であったが、この1～2年は漸次減少してきている。

調査項目別にその発現状況を見ると、最も高率に発現しているのはビタミンB₁欠乏時の症候とみられるけん反射消失とひ腹筋圧痛で9.3%、4.6%となっている。

	33年	34年	35年	36年	37年
有 症 率	24.4%	24.4%	21.1%	21.9%	20.5%
貧 血	2.7	2.4	2.3	2.7	2.0
口 角 炎	6.3	5.7	4.7	4.5	3.2
毛孔性角化症	3.5	2.9	3.0	3.5	3.3
けん反射消失	9.5	10.9	9.1	8.6	9.3
ひ腹筋圧痛	5.5	6.2	5.2	5.2	4.6
浮 腫	2.8	2.7	2.7	2.7	2.7

第 6 図
身体症候発現率
(全国・年次推移)



次いでビタミンA欠乏とみられる毛孔性角化症は3.3%、ビタミンB₂欠乏とみられる口角炎は3.2%でいずれも前年度有症率に比べて若干ながら減少を示した。

2. 年令階級別発現率

年令階級別に身体症候の発現候状況を見ると、有症率は年令の増すごとに高くなり、特に貧血、けん反射消失、ひ腹筋圧痛、浮腫にこの傾向が著しい。けん反射消失は5才未満の2.4%から始まって20～24才で8.3%、40才以上は13.9%と高率を示す。

ひ腹筋圧痛も10～14才では3.0%であるが、20～24才は4.9%、40才以上では7.6%に達する。

口角炎は5～9才が4.8%で最も高く、他の年令層では平均して約2.5%であり他の身体症候と異なった発現状態を示している。

毛孔性角化症は5才未満では1.4%にすぎないが5～9才4.3%、10～14才5.2%、15～19才4.5%と青少年層に平均して高率にみとめられる。

3. 性別発現率

性別に身体症候の発現状況を見ると前年度と同様に男子に比べて女子の有症率が高く男子の16.6%に対し女子は23.8%となっている。

第25表

身体症候の年齢階級別発現率 (5月)

	5才未満	5～9	10～14	15～19	20～24	25～39	40才以上
有 症 率	6.7%	15.1%	16.5%	15.9%	19.8%	22.1%	28.8%
貧 血	0.6	0.8	0.9	0.7	1.5	1.9	3.7
口 角 炎	2.3	4.8	3.2	2.1	2.3	2.2	3.2
毛 孔 性 角 化 症	1.4	4.3	5.2	4.5	4.3	2.9	2.7
け ん 反 射 消 失	2.4	5.8	5.7	6.6	8.3	10.9	13.9
ひ 腹 筋 圧 痛	0.6	1.7	3.0	3.4	4.9	5.9	7.6
浮 腫	0.1	0.3	0.7	0.8	1.8	2.6	6.0

第26表 身体症候の性別発現率

	男	女
有 症 率	16.6%	23.8%
貧 血	1.4	2.6
口 角 炎	3.1	3.0
毛 孔 性 角 化 症	2.1	4.3
け ん 反 射 消 失	8.0	10.3
ひ 腹 筋 圧 痛	3.7	5.4
浮 腫	0.9	4.2

なお、症候別にみると、口角炎に限って男子の罹患率が高く、女子の3.0%に対し男子は3.1%であり、その他の症候はいずれも女子の有症率が高く、特に浮腫は男子の0.9%に対し女子は4.2%と著しい差がみとめられる。

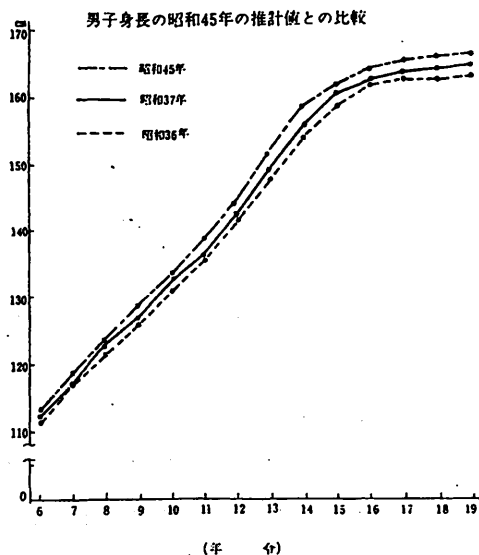
6) 体 位

体位が栄養状態の良否に大きく左右されることはよく知られているが、戦争によって著しく低下した国民の体位は食糧事情の好転によって逐年向上し、昭和28年頃にはおおむね戦

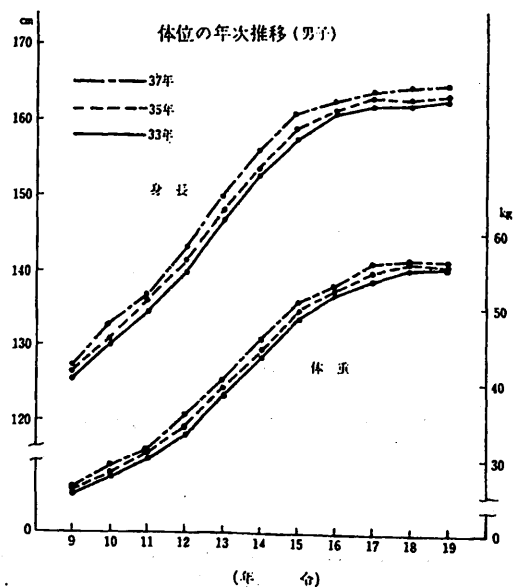
前の水準にまで回復し、その後も栄養摂取水準の上昇に伴って順調に伸びつつけている。

特に成長期における青少年の体位向上はめざましいものがあり、本年調査の成績によっても栄養摂取量が総合してこの数年にみられなかった大巾な上昇を示したことを反映してか、又一段と青少年の体位は向上し、前年度に一部年齢層で伸び悩みの傾向がみられた10代の男女についても殆んどすべての年齢層に身長、体重の増加がみられた。

第 7 図



第 8 図



第27表の1

身 長 (男子)

年 令	全 国		生 産 者 世 帯		消 費 者 世 帯	
	cm	対前年増減	cm	対前年増減	cm	対前年増減
1才未満	66.3	+ 0.3	65.3	+ 0.4	66.6	- 0.2
1	78.3	+ 0.2	77.4	- 0.1	78.7	+ 0.3
2	86.7	0	86.1	+ 0.2	87.0	- 0.2
3	94.1	+ 0.8	93.1	+ 0.2	94.5	+ 0.8
4	100.4	+ 0.3	99.2	0	101.2	+ 0.2
5	106.1	+ 1.1	105.6	+ 0.4	106.4	+ 0.7
6	112.0	+ 1.1	111.0	+ 0.4	112.8	+ 1.8
7	117.3	0	116.4	- 0.6	117.6	0
8	123.3	+ 1.5	122.4	+ 1.8	123.6	+ 0.6
9	127.2	+ 0.6	126.6	+ 1.5	127.5	- 0.3
10	132.9	+ 1.8	131.1	+ 0.9	133.8	+ 1.8
11	136.5	3	136.5	+ 1.2	137.4	+ 0.3
12	142.5	+ 0.6	141.6	+ 0.9	143.4	+ 0.9
13	140.7	+ 1.8	147.6	+ 1.5	151.2	+ 2.1
14	156.0	+ 1.5	155.1	+ 0.9	156.6	+ 1.5
15	160.8	+ 2.1	160.8	+ 2.1	160.5	+ 1.8
16	162.6	+ 0.6	161.4	+ 0.6	162.6	+ 0
17	163.8	+ 1.2	164.1	+ 1.8	163.8	+ 0.6
18	164.4	+ 1.8	164.7	+ 3.0	164.1	+ 1.2
19	164.7	+ 1.2	164.1	+ 0.6	165.0	+ 1.2
20	164.4	+ 0.6	163.2	+ 0.3	164.7	+ 0.9

第27表の2

身 長 (女子)

年 令	全 国		生 産 者 世 帯		消 費 者 世 帯	
	cm	対前年増減	cm	対前年増減	cm	対前年増減
1才未満	64.4	+ 0.4	63.0	+ 1.2	64.8	- 0.5
1	76.9	- 0.1	76.1	- 0.2	77.1	- 0.2
2	85.9	+ 0.5	84.6	+ 0.1	86.5	+ 0.5
3	93.0	+ 1.1	91.9	+ 0.7	93.6	+ 1.1
4	99.0	+ 0.8	97.2	0	99.9	+ 0.8
5	104.8	+ 0.8	104.2	+ 0.4	105.3	+ 1.0
6	110.1	+ 0.9	110.4	+ 0.6	111.5	+ 0.9
7	116.1	+ 0.3	115.8	+ 0.9	116.4	0
8	121.8	+ 0.9	121.8	+ 1.5	122.1	+ 0.9
9	126.9	+ 0.9	126.0	+ 1.2	127.5	+ 0.6
10	133.2	+ 1.8	132.0	+ 1.8	134.1	+ 1.8
11	138.0	+ 0.6	138.9	+ 2.7	138.0	- 0.6
12	144.9	+ 0.9	144.0	+ 1.8	145.2	0
13	149.1	+ 0.9	147.9	+ 0.6	149.7	+ 0.6
14	151.2	+ 0.6	150.9	+ 1.8	151.5	+ 0.3
15	153.0	+ 1.2	151.5	+ 0.6	153.9	+ 1.8
16	152.7	+ 0.9	153.5	+ 2.6	152.4	- 0.3
17	153.6	+ 1.2	153.9	+ 1.8	153.3	+ 0.6
18	152.4	- 0.3	151.5	+ 0.3	153.0	+ 0.6
19	152.7	+ 0.3	153.3	+ 1.2	152.7	+ 0.3
20	153.0	+ 0.9	153.0	+ 1.8	153.0	+ 0.3

第28表

昭和45年の推計値と37年度の比較

年令	昭和45年の推計値 (a)				昭和37年度の実測値 (b)				(a)-(b)			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
0才	66.9	64.7	7.7	7.1	66.3	64.4	7.9	7.3	-0.6	-0.3	+0.2	+0.2
1	79.4	77.1	10.6	9.9	8.3	76.9	10.5	9.8	-1.1	-0.2	-0.1	-0.1
2	87.6	85.9	12.8	12.1	86.7	85.9	12.3	11.8	-0.9	-0	-0.5	-0.3
3	94.8	93.2	14.6	14.0	94.1	93.0	14.1	13.6	-0.7	-0.2	-0.5	-0.4
4	101.1	99.6	16.3	15.7	100.4	99.0	15.7	15.1	-0.7	-0.6	-0.6	-0.6
5	107.0	105.7	18.0	17.4	106.1	104.8	17.3	16.7	-0.9	-0.9	-0.7	-0.7
6	112.7	111.3	19.8	19.2	112.0	111.1	19.3	18.6	-0.7	-0.2	-0.5	-0.6
7	118.4	116.9	21.8	21.3	117.3	116.1	21.3	20.6	-1.1	-0.8	-0.5	-0.7
8	123.6	122.5	24.0	23.6	123.3	121.8	23.8	22.9	-0.3	-0.7	-0.2	-0.7
9	128.8	128.1	26.4	26.0	127.2	126.9	25.8	25.6	-1.6	-1.2	-0.6	-0.4
10	133.5	134.7	29.0	29.2	132.9	133.2	28.8	28.6	-0.6	-1.5	-0.2	-0.6
11	139.0	141.3	31.9	33.8	136.5	138.0	30.9	32.1	-2.5	-3.3	-1.0	-1.7
12	145.2	146.9	36.0	38.7	142.5	144.9	35.4	37.3	-2.7	-2.0	-0.6	-1.4
13	152.3	150.6	41.1	43.8	149.7	149.1	40.7	41.5	-2.6	-1.5	-0.9	-2.3
14	158.4	152.4	48.0	47.5	156.0	151.2	45.5	44.8	-2.4	-1.2	-2.5	-2.7
15	161.9	153.4	52.4	49.5	160.8	153.0	50.5	48.4	-1.1	-0.4	-1.9	-1.0
16	164.0	153.9	55.1	50.4	162.6	152.7	53.0	49.5	-1.4	-1.2	-2.1	-0.9
17	165.4	154.1	57.0	51.1	163.8	153.6	55.7	50.9	-1.6	-0.5	-1.3	-0.2
18	166.2	154.2	58.1	51.6	164.4	152.4	56.0	50.0	-1.8	-1.8	-2.1	-1.6
19	166.6	154.1	58.8	51.8	164.7	152.7	55.9	50.2	-1.9	-1.4	-2.9	-1.6

特に第8図で明らかなとおり、この数年は12~16才にかけての増加が著しく昭和33年に比べて男子身長は12~15才の年令層でいずれも3.3cmと大巾な増加を示していることが目立っている。

一方女子の身長は順調に伸びているが、体重については、特に18~20才が前年に引きつづき0.66~0.40kg減少している。

なお、37年度の体位を栄養審議会が発表した昭和45年における体位の推計値と比較しても第28表のとおりでかなり順調に伸びているといえよう。

7) 血 圧

昭和37年度調査における血圧の平均値について性別、年令階級別にみると第9図のとおり最高血圧は男子では40~44才までは余り大きな変化はないが、それ以後は年令とともに急激に上昇し、70才以上では163mmHgに達する。

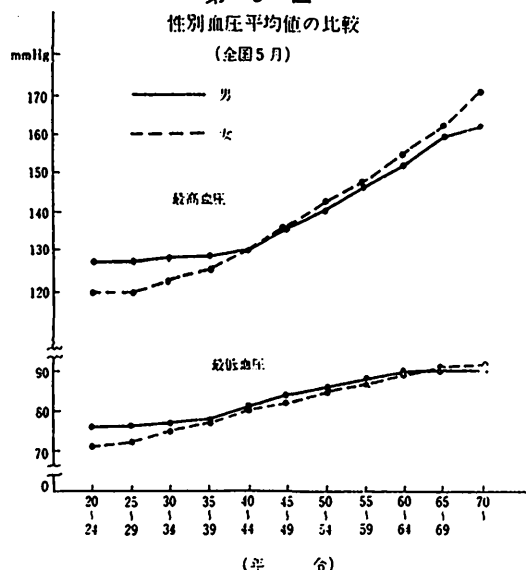
女子は25~29才をすぎると年令の増すにしたがって男子を上回る上昇を示し70才以上では171mmHgとなっている。

最低血圧については、男女ともに年令の増すにしたがって上昇するが、その上昇率は最高血圧に比べて緩慢である。

また、血圧の状態を性別に比較すると60~64才までは男子は女子を上回るが、65~69才をこえると殆んど変化はみられず、逆に女子は60~64才をすぎても僅かながら上昇をつづけて70才以上では男子の90mmHgに対し女子は92mmHgに達する。

なお、血圧の平均値について年次推移をみるとこの数年間は大きな変化はみられない。

第 9 図
性別血圧平均値の比較
(全国5月)



8) 歯牙異常

国民栄養調査では栄養欠陥調査と同時に欠損歯、う歯等の歯牙疾患にどれくらい罹患しているかを調査している。

う歯の発生状況について33年からの年次推移をみると第30表のとおり、33年は男子71.5%、女子75.9%であったが35年は74.2%、78.5%、36年75.0%、79.4%と年々増加の傾向にある。

本年度は男子が75.3%で前年の75.0%を若干上回ったが、女子は79.1%で前年の有症率79.4%に比べて僅かに減少を示した。

また、1人当たりのう歯の数は男子5本、女子6本で33年以来全く変化はみられない。

第29表 欠損歯の年次別発現率

年 度	有症率 (%)		1人当たり本数	
	男	女	男	女
昭和 33 年	37.6	45.3	8	10
昭和 34 年	36.7	44.2	8	9
昭和 35 年	36.6	43.3	8	10
昭和 36 年	36.6	44.5	8	10
昭和 37 年	36.6	43.9	8	9

第30表 う歯の年次別発現率

年 度	有症率 (%)		1人当たり本数	
	男	女	男	女
昭和 33 年	71.5	75.9	5	6
昭和 34 年	71.9	76.5	5	6
昭和 35 年	74.2	78.5	5	6
昭和 36 年	75.0	79.4	5	6
昭和 37 年	75.3	79.1	5	6

ただし、このう歯は処置歯、未処置歯にわけて、調査していないので、このうち何%くらいが治療されずに放置されているかについては明らかでない。

次に性別、年齢階級別にう歯の発生状況をみると第31表のとおりすべての年齢層において女子の方の有症率が高く、特に25～39才においては男子と女子で約10%の差がみられる。

第31表 う歯の性別年齢階級別発現率

		平 均	2～4才	5～9	10～14	15～19	20～24	25～39	40才以上
有 症 率	男	75.3%	60.8	90.5	77.8	71.3	66.9	77.1	72.3
	女	79.1%	63.6	91.8	82.5	75.7	73.6	86.9	72.4
1人当たり本数	男	5	6	7	3	4	4	5	6
	女	6	6	7	4	4	5	7	8

また、年齢別に有症率をみると、最も高いのは5～9才の年齢層で男子90.5%、女子91.8%と高率を示し全く正常なものは10%に満たない状態である。