

結 果 の 概 要

I 概 説

国民の食生活は、昭和30年代における国民経済の急速な発展に伴う国民所得の上昇と消費生活の変化、向上に対応して、食糧消費の内容も年々多様化がすすみ、この数年は、戦前および戦後の昭和20年代の食生活に比べて著しい変化がみとめられる。

特に近年は、食糧流通機構の合理化あるいは食品加工業の発展の影響をうけて加工度のより高い食品の消費が増大する傾向をみせている。

しかし、これらの食品の多くは、奢侈的色彩の強い嗜好食品であって、外観的にみただけで栄養状態は改善されておらず、依然として国民の食生活は、栄養的に不合理な点が多々残されている。

— バランスのとれた栄養摂取に一層の努力が必要 —

この10年間における国民の栄養摂取の動向をみると全般的に順調な増加傾向を示しているが栄養素によっては、著しく増加しているものがある反面、ほとんど増加していない栄養素があるなど栄養摂取のアンバランスが目立つようになっている。

例えば、昭和40年度の全国平均1人1日当りの栄養摂取量を昭和30年～34年平均摂取量を100とした指数で比較すると、脂肪164.4、動物性蛋白質124.5、カルシウム121.7とかなり大幅な増加を示しているのに対し、ビタミンB₁は逆に87.4と減少しており、熱量、蛋白質、ビタミンC等の栄養素はほとんど横ばいの状態にある。

また、昭和40年の摂取量を昭和38年に栄養審議会が答申した日本人の望ましい栄養摂取の目標値と比較した場合、カルシウムおよびビタミン類はかなり不足しており、国民の食生活はバランスのとれた栄養摂取に一層の努力が必要であるといえる。

— 栄養改善には副食に重点を —

次に食糧消費の動向についてみると、穀類、いも類など澱粉性食品が年々減少し、肉、卵、乳類等の畜産食品や果実類、各種の嗜好食品、飲料等の消費が漸次増加する傾向を示している。このような現象をとらえて、近年は各方面で、食生活の近代化または洋風化といった言葉もしばしば聞かれるようになってきた。

しかしながら、食糧消費の内容は改善されてきたとはいっても、これはあくまでも日本人の過去の食生活と比較した場合であって、栄養的に望ましい食糧構成または欧米先進諸国の食糧消費水準と比較した場合には、著しく低水準にあることを見逃してはならない。

すなわち、穀類が減少しているとはいっても、内容的には大麦と雑穀の減少であり、米の摂取量には大きな増減はなく、依然として日本人の食生活構造の特質ともいえるべき米食偏重の食習慣は改まっていない。

また、近年増加が著しいとされる畜産食品にしても、過去の微量な摂取に比較してのことであり、昭和40年の国民平均1人1日当りの動物性食品摂取量は、魚76グラム、肉29.5グラム、卵35.2グラム、牛乳

48.8グラムときわめてわずかなものにすぎない。

特に、農家世帯や低所得階層あるいは郡部における畜産食品と果実類等の摂取量は、全国平均の摂取量に比べて大幅に下回り、食生活の近代化、高度化とは、ほど遠い摂取水準にある。

このように国民の食生活は、食糧消費の面で、良質蛋白質源となる畜産食品やビタミン源となる野菜、果実類が不足しており、栄養的に不合理な点が多々残されている。

Ⅱ 各 説

A 食 品 摂 取 量

1. 全国平均1人1日当たり食品摂取量

昭和40年度の国民1人1日当たり食品群別摂取量は第4表のとおりである。

近年における食糧消費の動向をみると、従来の日本人の食生活の特質とされていた穀類偏重の食事形態から漸次抜け出しつつある傾向が認められるのであるが、昭和40年度の食品摂取量を昭和38年度のそれと比較してみると、穀類が全体的に減少し、一方、油脂類、畜産食品および野菜類(緑黄色野菜も含む)、果実類の摂取の増加が目立っている。

〔注〕年次別成績の検討は、前年度(39年)調査が11月に実施されたものであるため、38年5月成績との比較を行なった。

なお、年次推移の検討は各年次とも5月成績について、昭和32年以降について記述したが、これは農家・非農家世帯別の分類集計が32年度から行なわれていることによるものである。

(1) 穀 類

米

米類の1人1日当り摂取量は349.8gであり、昭和38年の摂取量と比較すると1.4%の減少を示した。この摂取量は最近の10年間ににおける最低を記録したのであるが、それでも摂取量の最も多かった昭和34年の363.5gに比べてわずか13.7gしか減少していない。

小麦類

小麦類の摂取量は60.4gであり、昭和38年に比べて約5%の減少を示した。年次推移をみると米と同様、実数では特に目立った増減はみられない。

その他の穀類

大麦を主とするその他の穀類の摂取量は8.3gであり、昭和38年に比べて-47%と大幅な減少を示した。年次推移では、年々激減している食品である。

(2) いも類

いも類の摂取量は41.9gであり、昭和38年に比べて3.5%の減少となっている。年次推移は漸減の傾向をたどっている。

(3) 砂糖類

砂糖類の摂取量は17.9gであり、昭和38年に比べて21.8%の増加を示した。年次推移をみると、減少傾向をたどる糖質性食品の中にあって、唯一の増加傾向を示す食品である。