

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つて、唯一の増加傾向を示す食品である。

第4表

1人1日当り食品群別摂取量の推移(全国平均)

(単位=グラム)

食品群別	年次	32年	34年	36年	38年	40年	対38年比
		g	g	g	g	g	%
穀類	米類	354.7	363.5	362.5	354.6	349.8	98.6
	小麦類	56.9	61.0	61.4	63.5	60.4	95.1
	その他の穀類	50.7	38.9	26.7	15.7	8.3	52.9
いも類	54.1	52.3	51.6	43.4	41.9	96.5	
砂糖類	10.2	12.8	13.6	14.7	17.9	121.8	
油脂類	4.6	5.8	6.7	8.3	10.2	122.9	
豆類	大豆・大豆製品	61.6	62.1	61.3	62.1	64.3	103.5
	その他の豆類	5.5	5.2	5.7	5.3	5.3	100.0
緑黄色野菜	50.4	44.4	41.8	39.2	49.0	125.0	
その他の野菜・茸類	147.1	167.3	157.1	153.0	170.4	111.4	
果実類	29.5	34.9	46.4	47.2	58.8	124.6	
海藻類	6.2	5.2	5.0	5.3	6.1	115.1	
動物性食品	魚介類	71.6	69.2	72.1	77.5	76.3	98.5
	獣鳥鯨肉類	12.7	17.5	18.9	28.0	29.5	105.4
	卵類	14.2	19.3	24.5	28.8	35.2	122.2
	乳・乳製品	19.7	31.4	38.6	45.4	57.4	126.4

## (4) 油脂類

油脂類の摂取量は10.2gであり、昭和38年に比較し、22.9%増加した。年次推移は、順調な増加傾向を示しており、昭和40年の摂取量は、昭和32年の摂取量の2.5倍となっている。

## (5) 豆類

豆類の摂取量は総量で69.6gであり、内訳をみると大豆及び大豆製品64.3g、その他の豆類は5.3gであり、大豆及び大豆製品は昭和38年に比べて3.5%とわずかながら増加しているものの、年次推移では、この10年間に最も摂取差(増減)の小さい食品である。

## (6) 緑黄色野菜

緑黄色野菜の摂取量は49.0gであり、38年に比べて25.0%とかなり大きな増加を示した。年次推移では、昭和32年以降減少傾向にあっただけに本年の摂取増は目立っている。

## (7) その他の野菜類

その他の野菜類の摂取量は170.4gであり、昭和38年に比べて11.4%の増加であるが、32年以降の年次推移では特に大きな増減はみられない。

## (8) 果実類

果実類の摂取量は58.8gであり、昭和38年に比べて24.6%の増加となっている。年次推移をみると、順調な増加傾向を示している食品の1つであり、32年に比べて約2倍の摂取増である。

## (9) 動物性食品

## 魚介類

魚介類の摂取量は76.3gであり、昭和38年に比べて1.5%の減少を示している。年次推移は殆んど横ばい状態である。

獣鳥鯨肉類

獣鳥鯨肉類の摂取量は29.5gであり、昭和38年のそれと比べ5.4%の増加である。年次別の摂取推移は比較的ゆるやかな増加傾向を示している。

卵類

卵類の摂取量は35.2gであり、昭和38年に比べて22.2%の増加である。年次推移は畜産食品のうちで、乳類に次いで大幅な増加を示している。

乳類

乳、乳製品の摂取量は57.4gであり、昭和38年のそれと比べると26.4%と全食品中最も大きな増加を示した。年次別に摂取推移をみると畜産食品の中で最も増加率の大きい食品で昭和32年に比べて約3倍の摂取増となっている。

2. 世帯業態別食品摂取量

食品の摂取状況を農家、非農家別に比較してみると、近年、農家世帯の食生活は自家生産物の依存度が年々低下して、購入割合が増大する傾向にあるが、消費者世帯に比べて食糧消費水準はまだかなり下回った水準にある。第1図は、非農家世帯の食品摂取量を100とした場合の農家世帯の比率を示したものであるが、この図で明らかなおり農家世帯が非農家世帯を上回って摂取しているのは、米その他の穀類、いも類、砂糖類、緑黄色野菜、乾魚であり、油脂類、果実類、畜産食品等は非農家世帯の方が大幅に上回っている。

昭和40年の各種食品の摂取量について昭和32年以降の年次推移をみると次のとおりである。

(イ) 農家世帯

① 穀類 米の摂取量は微増の傾向を示しているが、小麦類は目立った増減はなく、横ばいの状態にある。

大麦を主とするその他の穀類については、年々大幅に減少しており、昭和40年度の摂取量は昭和32年の約1/5と激減を示している。

② いも類 年々減少を示している。

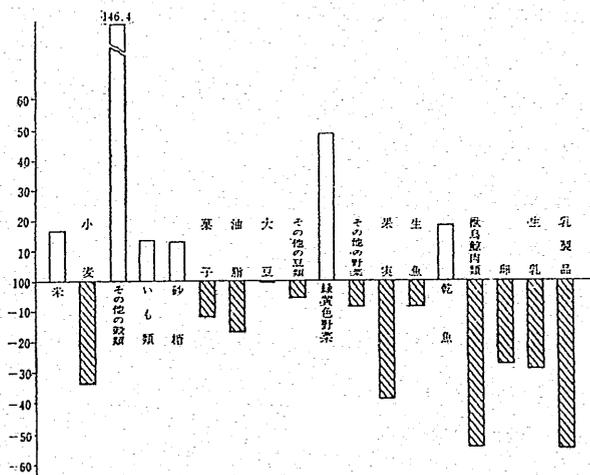
③ 油脂類 ゆるやかではあるが順調に増加している。昭和40年の摂取量は昭和32年の約3倍増となっている。

④ 豆類 大豆、大豆製品およびその他の豆類ともに32年以降、特に大きな増減はなく横ばい状態である。

⑤ 緑黄色野菜 年々減少の傾向にあったが、昭和40年度の摂取量は、62.8gで昭和38年に比べて37.1%の増加を示した。

⑥ その他の野菜類 年次推移をみると若干の増減はあるが、傾向としては、ほぼ横ばい状態である。

第1図 生産者世帯(a)と消費者世帯(b)の食品群別摂取比較 (消費者世帯=100)



⑦ 果実類 昭和38年まではゆるやかな増加傾向にとどまったが、昭和40年の摂取量は昭和38年に比べて69.2%と大幅な増加を示した。

⑧ 魚介類 年次別に大差はないがこの1～2年は昭和32年頃の摂取量を若干上回っている。

⑨ 獣鳥鯨肉類 獣鳥鯨肉類は、年々増加傾向をたどっている食品である。

⑩ 卵類 卵類は、昭和32年以降、最も大きな増加を示している食品であり、昭和40年の摂取量は昭和32年に比べて約3倍の増加を示している。

⑪ 乳、乳製品 乳、乳製品の摂取量は、昭和38年までは伸び悩みの傾向にあったが、昭和40年は昭和38年に比べて、47.9%の大幅な増加率を示した。

(ロ) 非農家世帯

① 穀類

米類 昭和34年以降は減少傾向をたどっている。

小麦類 目立った増減はなく、横ばいの傾向にあったが、昭和40年は昭和38年に比べて約10%下回った。

その他の穀類 年々大幅な減少を示しており、昭和40年の摂取量は、昭和32年に比べて約1/7となっている。

② いも類 昭和36年頃までは横ばいを示したが、昭和38年、昭和40年は若干減少している。

③ 砂糖類 年々増加傾向を示しており、昭和40年の摂取量は、昭和38年に比べて19.4%の増加を示した。

④ 油脂類 着実な増加傾向を示しており、昭和40年の摂取量は昭和32年に比べて約2倍となっている。

⑤ 豆類 農家世帯と同様昭和32年以降大豆、大豆製品およびその他の豆類ともに大きな増減はなく、横ばい状態にある。

⑥ 緑黄色野菜 昭和32年以降大きな増減はみられなかったが、昭和40年の摂取量は昭和38年に比べて18.2%の増加を示した。

⑦ その他の野菜類 昭和34年から38年にかけてわずかに減少を示したが、昭和40年は昭和38年に比べて13.6%の増加を示した。

⑧ 果実類 昭和32年以降増加傾向をたどり、昭和38年に若干停滞したが、昭和40年は昭和38年に比べて、11.5%の増加を示した。

⑨ 魚介類 昭和32年以降大きな増減はなく、横ばいの傾向を示している。

⑩ 獣鳥鯨肉類 ゆるやかではあるが漸増の傾向にあり、昭和40年の摂取量は昭和32年のそれと比較し、約2倍となっている。

卵類 獣鳥鯨肉類とはほぼ同じような増加傾向を示しているが、昭和40年の摂取量は昭和38年のそれと比べて、17.6%と、肉類を上回る増加を示した。

乳、乳製品 昭和32年以降最も着実な増加傾向を示す食品であり、昭和40年は昭和32年の約3倍である。

第 5 表

## 食品群別摂取量の推移 (農家世帯)

(単位=グラム)

食品群別	年次	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	対38年度比
穀類	米類	377.7	393.4	399.6	405.2	407.4	100.5
	小麦類	41.3	47.6	47.3	40.5	45.4	112.1
	その他の穀類	69.3	56.6	41.7	30.4	13.8	45.4
いも類	66.2	60.5	56.6	48.0	44.8	93.3	
砂糖類	10.3	13.2	13.7	14.9	19.5	130.9	
油脂類	3.3	4.2	5.0	6.0	9.0	150.0	
豆類	大豆、大豆製品	57.2	61.2	62.5	60.5	64.2	106.1
	その他の豆類	6.9	5.4	6.1	5.9	5.2	88.1
緑黄色野菜	61.9	55.5	53.0	45.8	62.8	137.1	
その他の野菜・茸類	146.8	164.0	151.6	146.3	157.3	107.5	
果実類	17.0	18.4	25.0	25.3	42.8	169.2	
海藻類	5.7	5.2	4.8	5.0	6.4	128.0	
魚介類	生動物	61.0	60.0	64.1	78.8	76.5	97.0
	乾物						
獣鳥鯨肉類	6.5	7.4	7.8	14.7	16.4	111.6	
卵類	9.9	14.3	17.2	21.5	28.0	130.2	
乳類	生乳製品	19.6	28.0	32.0	29.2	43.2	147.9

第 6 表

## 食品群別摂取量の推移 (非農家世帯)

(単位=グラム)

食品群別	年次	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	対38年度比	
穀類	米類	340.8	344.7	339.5	328.4	321.7	98.0	
	小麦類	68.6	71.4	71.8	76.3	67.8	88.9	
	その他の穀類	36.1	24.3	13.9	7.3	5.6	76.7	
いも類	44.6	45.6	46.8	41.2	40.4	98.1		
砂糖類	10.2	12.5	13.7	14.4	17.2	119.4		
油脂類	5.6	7.1	7.9	9.6	10.8	112.5		
豆類	大豆、大豆製品	64.1	62.7	60.4	63.1	64.4	102.1	
	その他の豆類	4.7	5.0	5.3	4.9	5.4	110.2	
緑黄色野菜	42.5	37.1	33.7	35.8	42.3	118.2		
その他の野菜・茸類	147.3	168.8	160.7	155.6	176.8	113.6		
果実類	39.3	48.0	62.6	59.8	66.7	111.5		
海藻類	6.4	5.2	5.1	5.4	6.0	111.1		
動物性食品	魚介類	79.1	75.7	76.3	75.6	76.1	100.7	
	獣鳥鯨肉類	17.2	25.0	27.1	35.4	35.9	101.4	
	卵類	17.5	23.0	29.9	32.9	38.7	117.6	
	生乳製品		20.6	34.6	44.5	55.4	64.3	116.1
		乳製品						

## (3) 世帯業態細分別

農家、非農家を更に細分した世帯業態別の食品摂取状況を全国平均摂取量と比較してみると次のとおりである。

## (イ) 農家世帯

## ・専業農家世帯

米、その他の穀類、いも類の摂取量が、全業態中で最も多く、一方、生魚、肉、卵等の食品は少ないなど、他の農家世帯に比べて自家生産物の依存度が最も高いことを示している。

## ・常用勤労者のいる兼業農家世帯

米、いも類等の食品は農家世帯の中で最も少なく、菓子、油脂類、畜産食品などの摂取量は多いなど、非農家的な性格を示している。

## ・その他の兼業農家世帯

小麦、砂糖類、油脂類等の摂取量は最も低い、果実類と生魚は最も多く摂取しておりその他の食品は前二者のほぼ中間である。

## (ロ) 非農家世帯

第7表 業態別純食品摂取量比率(全国=100) 40年5月

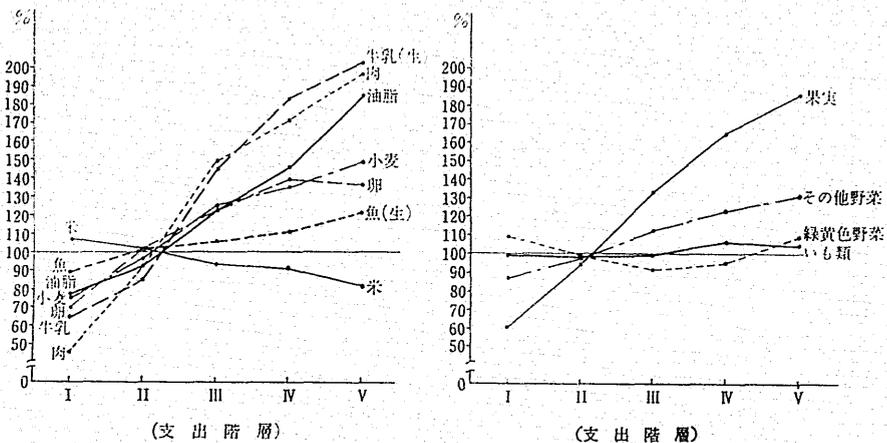
食品群別	年次		専業農家世帯	常用勤労者のいる兼業農家世帯	その他の兼業農家世帯	自営業世帯	常用勤労者世帯	日雇労働者世帯
穀類	米	小	118.1	114.8	115.7	95.5	89.5	102.3
		麦	81.8	69.2	68.2	110.4	116.6	80.3
		その他	234.9	92.8	133.7	79.5	47.0	201.2
いも類		114.1	97.0	112.4	101.4	94.7	94.5	
砂糖		107.3	114.0	99.6	91.1	98.9	86.0	
菓子		92.1	98.7	70.6	100.3	109.8	73.1	
油脂		85.3	93.1	80.4	95.1	115.7	67.6	
種実		100.0	120.0	120.0	120.0	100.0	80.0	
豆	大豆	大	100.2	96.9	108.1	101.2	98.6	109.5
		その他	111.3	88.7	71.7	96.2	107.5	90.6
緑黄色野菜		135.5	122.9	117.1	86.9	85.7	81.0	
その他野菜		91.2	93.1	93.8	105.8	104.5	83.3	
果実		67.3	76.4	82.5	110.2	120.6	64.8	
海藻		100.0	111.5	96.7	98.4	98.4	98.4	
調味飲料		86.2	92.6	15.2	115.7	102.4	83.9	
魚介	生魚	乾	82.4	97.1	106.4	110.9	100.5	110.9
		肉	104.4	119.0	114.3	90.4	96.2	98.0
		卵	48.8	63.7	55.6	126.1	127.1	65.4
乳	生乳製品	生	75.0	87.8	71.9	101.1	116.5	88.9
		乳製品	86.1	74.2	65.6	110.7	119.1	37.9
		48.8	59.3	62.8	123.3	126.7	69.8	

・常用勤労者世帯 米，いも類の摂取が少なく，小麦，果実類，油脂類，畜産食品の摂取量が他の業態を上回り，食糧消費の内容は全業態中，最も上位にあるといえる。また自営業世帯は，ほとんどの食品について，常用勤労者世帯に比べて若干下回る程度の摂取を示しているが，日雇労働者世帯は，全体的に専業農家世帯に類似した特徴を示しており，食糧消費水準は全業態中，最も低い水準にある。

### (3) 支出階層別食品摂取量

全国の世帯をその家計上の現金支出額（1人1ヵ月当り）により，5,000円未満，5,000円～9,999円，10,000円～14,999円，15,000円～19,999円，20,000円以上の5階層に分けた。（以下これを第Ⅰ，Ⅱ，Ⅲ，Ⅳ，Ⅴ階層という。）各階層別の食品摂取量について全国平均を100として比較してみると，第2図のとおりで，第Ⅰ階層は，米以外のすべての食品が全国平均を大幅に下回っている。第Ⅱ階層は，油脂類及び肉牛乳等の畜産食品が全国平均を若干下回るが，その他の食品については，全国平均とほぼ一致した摂取

第2図 支出階層別・食品群別摂取状況比較（全国平均=100）



水準を示している。また，支出水準の上昇に比例して，ほとんどの食品は増加するが，米だけは例外的に支出の上昇に逆比例して減少を示す。なお，いも類と緑黄色野菜は，支出水準にあまり影響されず，平均的な摂取がなされている。上昇率の最も大きい食品は牛乳であり，次いで肉類，果実類，油脂類となっている。小麦，魚（生）およびその他の野菜類は上昇度は小さいが，頭打ちの傾向はみえない。卵類は第Ⅳ階層までは上昇を示す。

### (4) 地域ブロック別食品摂取量

食糧の生産，流通または所得水準はかなりの地域差があるので，食生活も当然その影響をうけることになる。

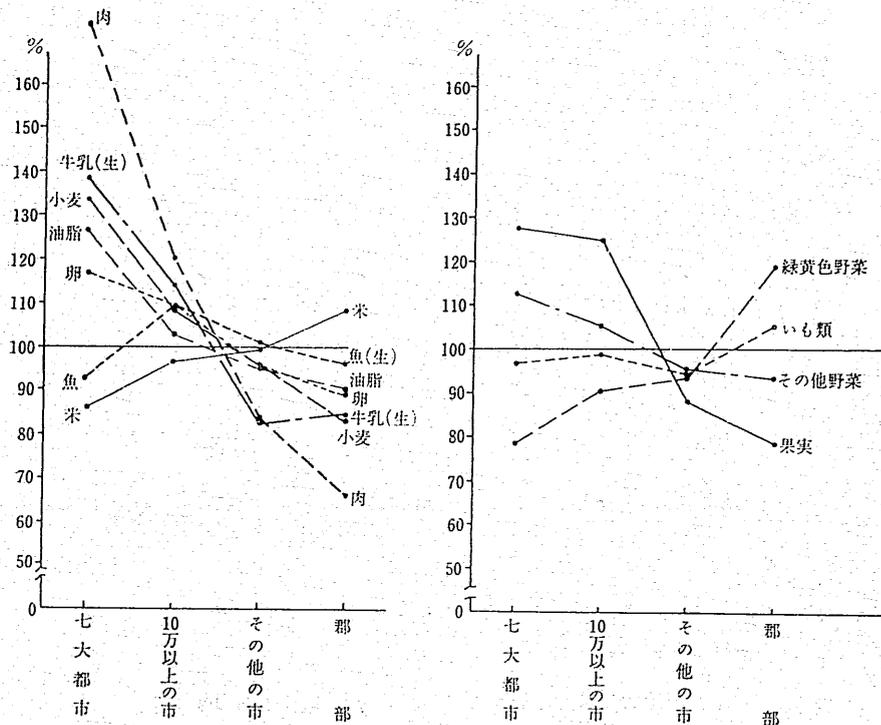
昭和40年度調査成績について，七大都市，人口10万以上の市，その他の市，郡部の別に集計を行なったが，市郡別の食糧消費水準について次のような結果が得られた。

- 1) 大都市ほど畜産食品，油脂類，小麦，果実類の摂取が最も多く，米類の摂取が少ないなどの特徴を示しており，七大都市の食糧消費内容が最も高い水準にある。
- 2) 人口10万以上の市の食糧消費水準は全国平均に比べてかなり上回っているが，その他の市では，畜産食品，油脂類，果実類等は全国平均を下回っている。
- 3) 郡部が全国平均を上回って摂取している食品は，米，緑黄色野菜，いも類だけであり，その他の食品

はすべて全国平均を相当下回るなど、七大都市に比べて食糧消費水準には大きな差がみとめられる。

4) 市郡別に比較して摂取差の特に大きい食品は肉類であり、次いで果実類、牛乳、小麦、油脂類の順となっている。また、米と緑黄色野菜については、他の食品と逆の傾向を示しており、大都市ほど摂取量は少ない結果となっている。

第3図 地域別食品摂取状況比較 (全国平均=100)



### B 栄養摂取量

国民栄養調査は、昭和38年度までは年4回実施され、年平均1人1日当り栄養摂取量が算出されていたのであるが、39年度調査からは年1回(5月実施)となり、更に栄養価算定に使用する食品成分表が従来用いたものとはかなり内容が異なる三訂日本食品標準成分表を使用しているため、年次推移の比較に当たってはその点考慮する必要がある。なお38年度以前の年次推移は各年次とも5月成績によって記述した。

#### 1. 全国平均1人1日当り栄養摂取量

昭和40年度の栄養摂取量を、昭和38年に厚生省栄養審議会が厚生大臣に答申した日本人の望ましい栄養摂取の目標値と比較すると第4図のとおりで、熱量、蛋白質、脂肪は目標値にかなり近づいているが、カルシウムとビタミン類はかなり下回っている。とくにビタミン類については調理による損耗を考慮した場合、不足の状態にある。

#### (1) 熱量

熱量の摂取量は、2,184カロリーであり、昭和38年5月に比べて4.5%増となっているが、これは、昭和39年度調査から使用している日本食品標準成分表の分析値の変動、特に穀類のカロリー値が旧成分表の分析値に比べてかなり高くなっていることの影響によるものである。

年次別の摂取推移は、特に目立った増減はみられない。