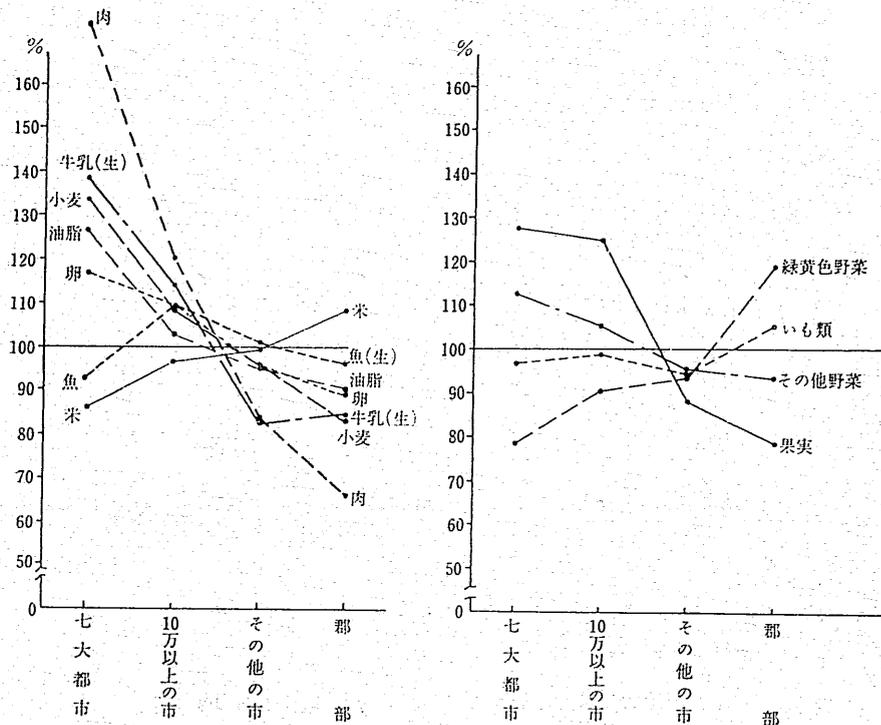


はすべて全国平均を相当下回るなど、七大都市に比べて食糧消費水準には大きな差がみとめられる。

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。

(2) 蛋白質

蛋白質の摂取量は、71.3gであり、そのうち動物性蛋白質は28.5gであり、これは昭和38年と全く同じ摂取量である。年次別の摂取推移は、蛋白質総量については大きな増減はみられず横ばいの状態である。

(3) 脂肪

脂肪の摂取量は、36.0gであり、昭和38年のそれと比較し23.7%の増加となっている。年次別の摂取量の推移は、昭和32年以降着実な増加傾向を示している。

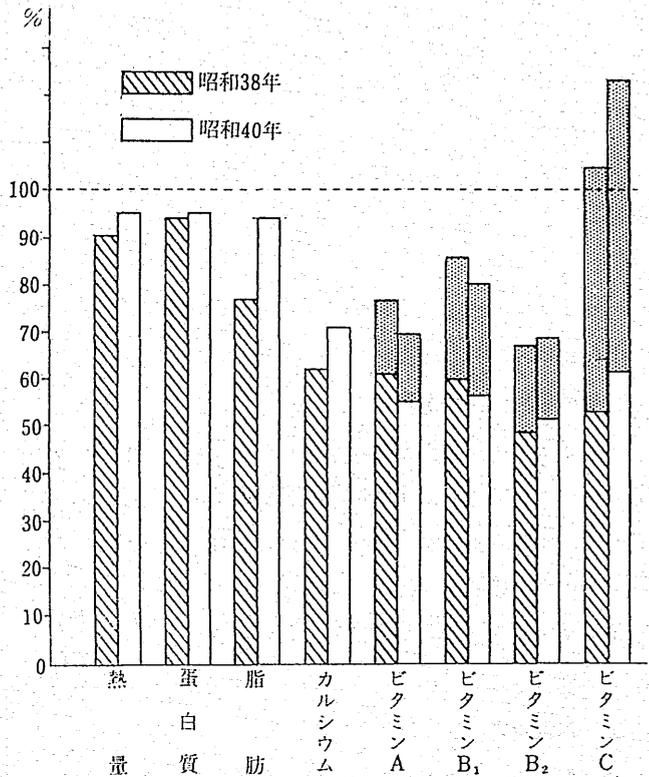
(4) カルシウム

カルシウムの摂取量は、465mgであり、昭和38年に比べて12.0%と大幅な増加を示した。年次別の摂取推移をみると年々増加している。

(5) ビタミンA

ビタミンAの摂取量は、1,324国際単位であり、昭和38年のそれと比較し1.4%の減少である。5月成績の年次別推移をみると増減をくり返す不安定な摂取傾向を示しているが、これは日本人の場合、ビタミンAの供給源が緑黄色野菜に依存する度合いがきわめて高率であるのに、緑黄色野菜は年度によって摂取差が著しいためである。なお、動物性食料からのビタミンA摂取量は年々増加している。

第4図 昭和45年を目途とした栄養基準量に対する栄養摂取量の比較



注) ビタミン類については、調理による損耗を考慮した場合点線部分は除かれる

第8表 栄養摂取量年次推移

年次	32年	34年	36年	38年	40年	対38年比 %	
熱量 Cal	2,080	2,114	2,102	2,090	2,184	104.5	
蛋白質	総量 g	69.2	70.0	70.0	71.3	71.3	100.0
	動物性 g	22.6	23.6	25.3	28.5	28.5	100.0
	植物性 g	46.6	46.4	44.7	42.8	42.8	100.0
脂肪 g	21.5	23.8	25.8	29.1	36.0	123.7	
炭水化物 g	403	405	398	375	384	102.4	
カルシウム mg	396	401	404	415	465	112.0	
ビタミン	A I.U.	1,247	1,316	1,183	1,343	1,324	98.6
	B ₁ mg	1.07	1.07	1.05	1.03	0.97	94.2
	B ₂ mg	0.74	0.80	0.79	0.81	0.83	102.5
	C mg	68	76	73	66	78	118.2

(6) ビタミンB₁

ビタミンB₁の摂取量は、0.97mgであり、昭和38年に比べて5.8%の減少を示した。年次別の摂取推移は、ほとんど横ばい状態である。

(7) ビタミンB₂

ビタミンB₂の摂取量は、0.83mgであり、昭和38年に比べて2.5%の増加を示している。年次別の摂取推移は5月に関する限り目立った増減はみられない。

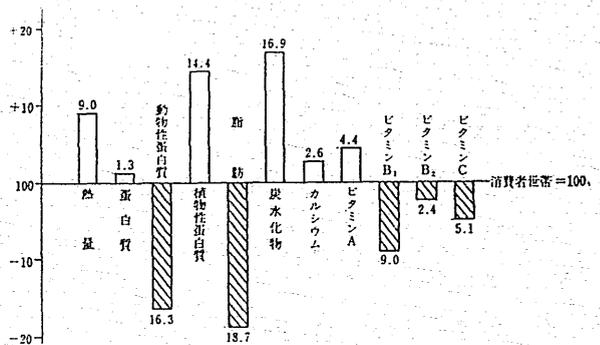
(8) ビタミンC

ビタミンCの摂取量は78mgであり、昭和38年に比べて18.2%増加している。年次別の摂取推移はほとんど変化はみられない。

2. 世帯業態別栄養摂取量

世帯業態別に栄養摂取量を比較してみると第5図のとおりで、農家世帯は非農家世帯に比べて、動物性蛋白質、脂肪、ビタミンB₁等の栄養素の摂取が大幅に下回るなど、農家世帯の栄養水準は非農家世帯に比べて、かなり立ち遅れを示している。

第5図 農家世帯(a)と非農家世帯(b)の栄養摂取状況比較 (a/b)



(イ) 農家世帯

農家世帯の栄養摂取量について、昭和32年以降の推移をみると、熱量、蛋白質(総量)、ビタミンB₂、C等の栄養素は横ばいの摂取

状況を示しており、ビタミンB₁については減少傾向がみられる、しかし、動物性蛋白質と脂肪は順調な増加を示している。

第9表 農家世帯の栄養摂取量 (年次推移)

栄養素	年次	32年	34年	36年	38年	40年
熱量 Cal			2,212	2,194	2,191	2,313
蛋白質 g		2,153	69.0	68.8	71.0	71.9
動物性蛋白質 g		68.5	19.1	20.5	24.9	25.2
脂肪 g		19.1	20.4	21.8	24.0	31.2
カルシウム mg		18.4	411	401	389	473
ビタミンA I.U.		398	-	-	-	1,363
ビタミンB ₁ mg		-	1.09	1.01	0.98	0.91
ビタミンB ₂ mg		1.11	0.82	0.77	0.74	0.81
ビタミンC mg		0.74	76	69	58	75
		68				

(ロ) 非農家世帯

非農家世帯は、昭和38年に比べて、動物性蛋白質、ビタミンB₁、B₂等の栄養素が若干減少を示したが、脂肪、カルシウムは、昭和32年以降順調な増加傾向を示している。

なお、農家、非農家別に穀類カロリー比および動物性蛋白質比率について年次推移をみると第6図のとおりであり、昭和40年の農家世帯の穀類カロリー比率は69.3%であるが、これは非農家世帯の34年頃の比

率とほぼ同じである。

第10表 非農家世帯の栄養摂取量 (年次推移)

	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年
熱 量 Cal	2,034	2,054	2,042	2,038	2,121
蛋 白 質 g	69.7	70.8	70.8	71.3	71.0
動物性蛋白質 g	25.0	27.0	28.6	30.4	30.1
脂 肪 g	23.8	26.5	28.6	32.0	38.4
カルシウム mg	393	394	405	427	461
ビタミンA I.U.	-	-	-	-	1,305
ビタミンB ₁ mg	1.03	1.05	1.08	1.05	1.00
ビタミンB ₂ mg	0.74	0.80	0.81	0.84	0.83
ビタミンC mg	68	76	76	70	79

(3) 世帯業態細分別

農家世帯と非農家世帯を業態別に細分して栄養状態を比較してみると次のとおりである。

(1) 農家世帯

・ 専業農家世帯

カルシウムとビタミンAは全業態中最も多く摂取しているが、動物性蛋白質は最低の摂取状態であり、その他の栄養素も全国平均を下回っている。

・ 常用勤労者のいる兼業世帯

動物性蛋白質と脂肪の摂取量が農家世帯の中で最も多く、非農家的性格を示すが、ビタミンB₁、B₂、C等は全国平均を下回っている。

・ その他の兼業農家世帯

脂肪、ビタミンB₂、ビタミンCの摂取量が農家世帯中最も少なく、動物性蛋白質、ビタミンA、B₂についても全国平均を下回っている。

(2) 非農家世帯

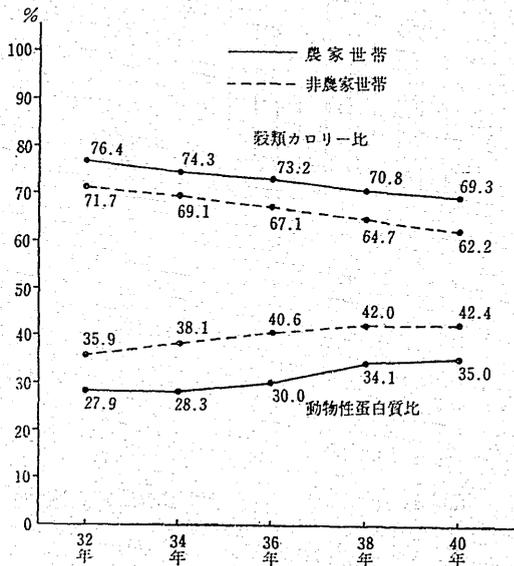
(1) 自営業世帯

カルシウムとビタミンA、B₂が全国平均をわずかに下回るが、その他の重要栄養素はすべて上回り、常用勤労者世帯に次ぐ栄養摂取水準にある。

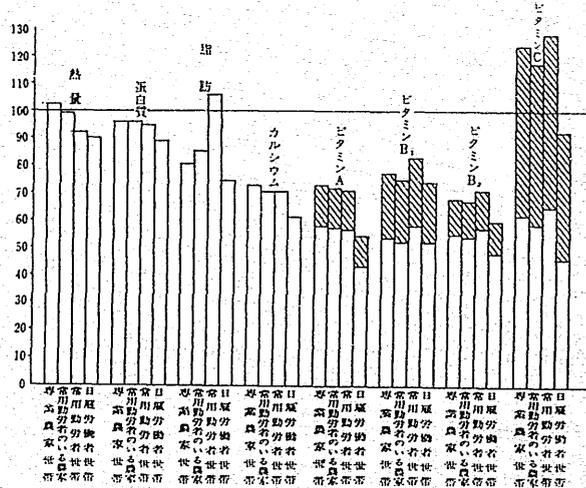
(2) 常用勤労者世帯

この業態の栄養摂取量はすべての栄養素について、全国平均の摂取量を上回っており、全業態中最も高い水準にある。

第6図 農家・非農家別穀類カロリー比及び動物性蛋白質比



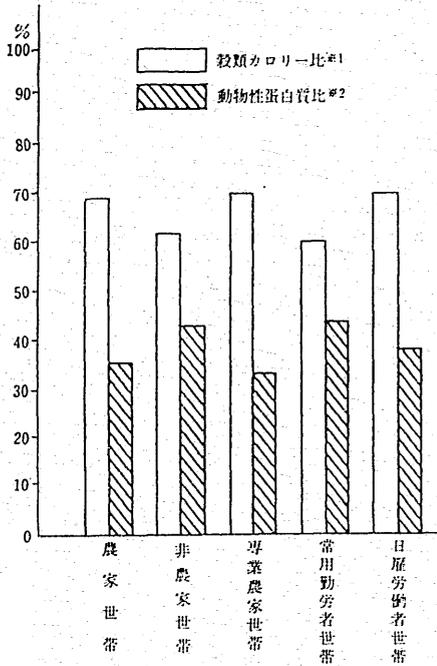
第7図 栄養基準量に対する世帯業態別栄養摂取量の比較 (昭和45年を目途とした栄養基準量=100)



(3) 日雇労働者世帯

動物性蛋白質以外のすべての栄養素が全業態中最も低く、栄養水準は著しく劣っている。

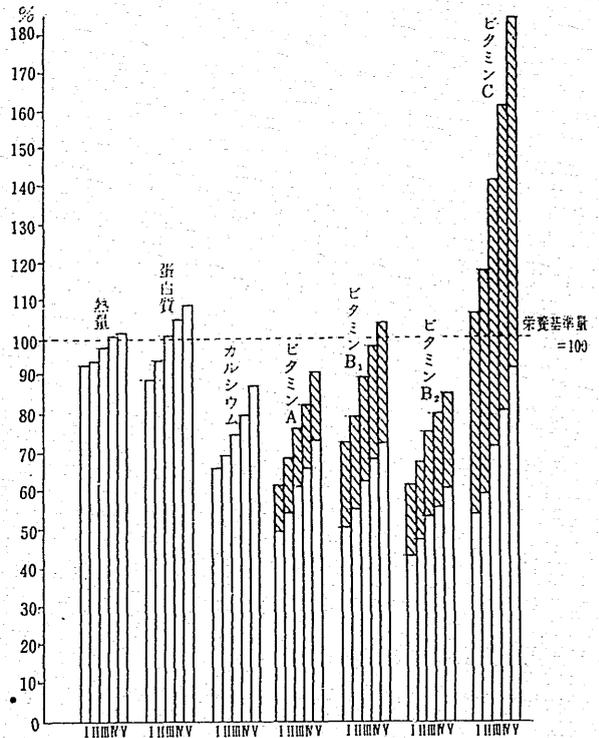
第8図 世帯業態別穀類カロリー比及び動物性蛋白質比率



※1 $\frac{\text{穀物カロリー}}{\text{総カロリー}} \times 100$

※2 $\frac{\text{動物性蛋白質量}}{\text{総蛋白質量}} \times 100$

第9図 栄養基準量に対する支出階層別栄養摂取量



注) ビタミン類については、調理による損耗を考慮した場合斜線部分は除かれる。

第11表

支出階層別摂取栄養量比率 (全国平均=100)

栄養素	支出階層	(I)	(II)	(III)	(IV)	(V)
		5,000 円以下	5,000~9,999円	10,000~14,999円	15,000~19,999円	20,000円以上
熱	量	98.0	99.0	102.7	105.7	106.3
蛋白質	総	93.7	98.9	105.9	110.9	114.4
	動物性	79.3	98.2	115.4	127.4	137.9
	植物性	103.0	99.1	99.3	100.0	98.8
脂	肪	78.3	96.4	119.4	133.1	148.9
炭	水	103.0	99.5	98.8	99.4	96.2
カ	ル	93.8	98.1	105.8	113.1	124.1
ビ	A	88.1	98.1	109.9	118.3	131.2
	B ₁	89.7	97.9	110.3	120.6	127.8
	B ₂	89.2	97.6	109.6	115.7	124.1
	C	85.9	94.9	114.1	129.5	148.7

3. 支出階層別栄養摂取量

現金支出階層別に栄養摂取量を集計した結果を全国平均と比較してみると第11表のとおりである。

第Ⅰ、第Ⅱ階層にあっては、熱量を除く他の栄養素はすべて全国平均以下の摂取量であり、支出水準の上昇に比例して各栄養素とも増大する傾向を示している。

支出水準の上昇に伴って、特に増加率の大きいのは、動物性蛋白質、脂肪、ビタミンA、ビタミンC等の栄養素である。

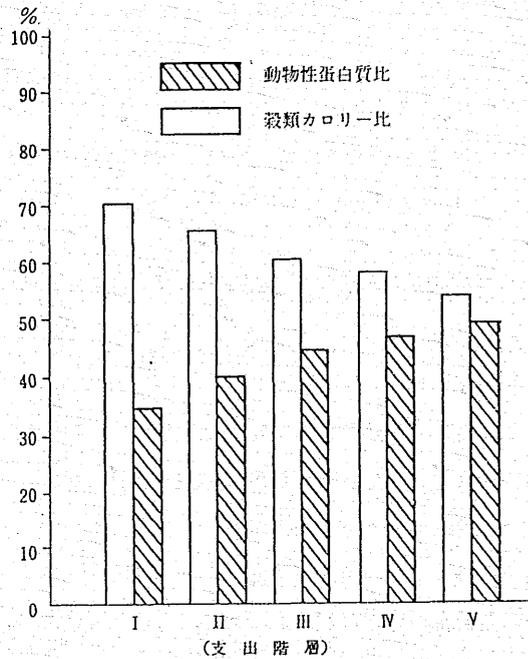
また、支出階層別の摂取量を栄養基準量と比較すると第9図のとおりである。

なお、熱量中に占める穀類カロリーの比率を支出階層別に比較してみると第10図のとおりで、低支出階層に属する第Ⅰ階層では穀類カロリー比率が70.2%であるのに対し、第Ⅴ階層にあっては53.5%であり、食事内容が質的にもかなり差のあることが明らかである。

4. 市郡別栄養摂取量

市郡別に栄養摂取量を全国平均に比較してみると、七大都市は動物性蛋白質、脂肪、ビタミンCの摂取量が最も高く、大都市の生活者ほど栄養水準は高いという傾向を示している。

第10図 支出階層別・穀類カロリー比及び動物性蛋白質比



第12表 市郡別栄養摂取量比率 (全国平均=100)

栄養素		市 郡 別	七 大 都 市	人 口 10 万 以 上 の 市	そ の 他 の 市	郡 部			
熱	量		96.6	99.7	98.5	102.4			
蛋白質	総	量	99.9	102.8	97.8	99.9			
	動物性		111.9	107.4	95.8	92.3			
	植物性		91.8	98.6	99.1	104.9			
脂	肪		120.0	106.7	95.3	90.3			
カ	ル	シ	ウ	ム		94.8	100.6	98.5	102.6
ビ	タ	ミ	ン	A	101.3	100.8	92.1	103.2	
				B ₁	101.0	109.3	100.0	93.8	
				B ₂	100.0	102.4	98.8	98.8	
				C	112.8	105.1	92.3	94.9	

なお、穀類カロリー比率と動物性蛋白質比率について比較してみると、穀類カロリー比率は、7大都市の59.7%に対し、郡部は67.6%と高率であり、大きな差がみられる。

5. 世帯別・栄養摂取量

前述の栄養摂取量は、各世帯の最多収入者の職業、支出階層の別に分類集計し、全国平均、業態別、支出階層別成績として1人1日当たり平均値として示したのであるが、さらに世帯単位の栄養状態を明らかにするため、熱量と蛋白質摂取量について、世帯別集計をした結果は次のとおりである。

なお、これらの比較に当たっては、それぞれの実数を各世帯の家族の年齢、労働条件などの要素にもとづき成人1人1日当たりに換算した数値によった。

1. 熱 量

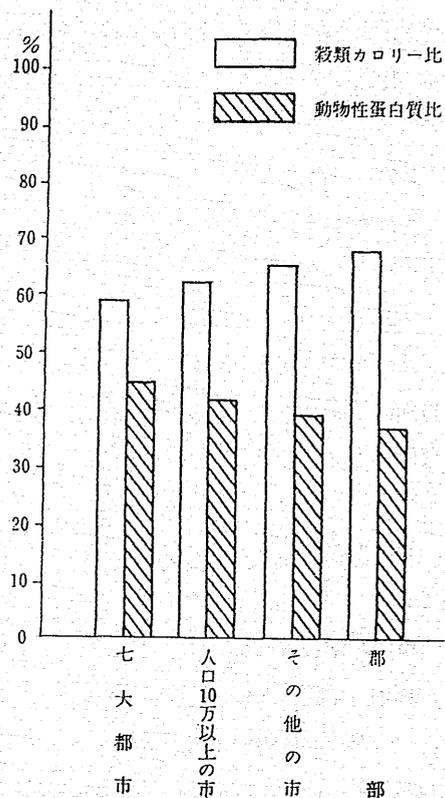
昭和40年度の国民平均1人1日当たりの摂取熱量は2,184カロリーであるが、これを成人1人1日当たりに換算すると2,468カロリーになる。

各世帯の摂取熱量を成人1人1日当たりに換算して、その分布状態をみると、第13表に示すとおり、成人の所要熱量は2,500カロリーであるが、摂取量2,100カロリーを下回る世帯は全体の21.0%であり、一方、2,900カロリーを上回る世帯の比率は22.6%であるなど世帯間の格差が目立っている。

2. 蛋白質

蛋白質の全国平均1人1日当たり摂取量は71.3グラムであるが、これを成人1人1日当りに換算した数値は76.3gである。世帯別の分布をみると、成人の所要量(75グラム)に対し、50グラムに満たない世帯が3.7%もあり、一方、110グラム以上とっている世帯が8.0%あるなど、熱量以上に世帯間の差が著しい。

第11図 地域別・穀類カロリー比率および動物性蛋白質比率



第13表 成人男子1人1日当り換算熱量および蛋白質摂取量分布表 (全国)

熱 量 Cal	%	蛋 白 質 g	%
2,099 以下	21.0	49 以下	3.7
2,100 ~ 2,499	31.1	50 ~ 69	31.7
2,500 ~ 2,899	25.3	70 ~ 89	39.4
2,900 以上	22.6	90 ~ 109	17.2
		110 以上	8.0

—農家・非農家別—

次に農家・非農家別に成人1人1日当たり熱量および蛋白質摂取量の分布状況をみると第14表のとおりで、熱量摂取量が所要量を下回る世帯の比率は農家世帯が62.9%で、非農家の48.4%を大幅に上回り、農家世帯の方に低カロリーの世帯の多いことを示している。

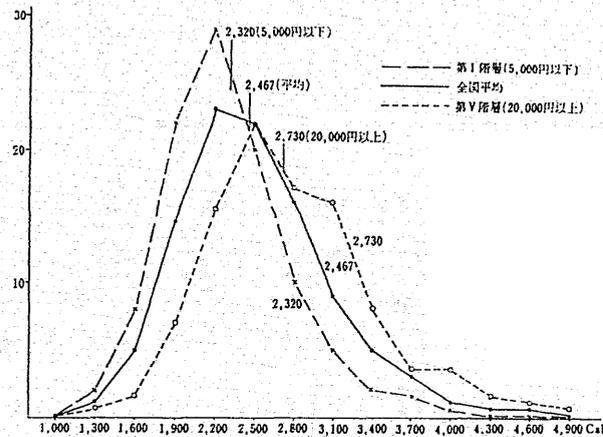
第14表 農家・非農家別・成人1人1日当たり熱量，蛋白質摂取量分布表

熱量 Cal	農家世帯	非農家世帯	蛋白質 g	農家世帯	非農家世帯
2,099 以下	27.9	18.6	49 以下	3.2	3.9
2,100 ~ 2,499	35.0	29.8	50 ~ 69	33.9	30.9
2,500 ~ 2,899	21.9	26.4	70 ~ 89	38.8	39.6
2,900 以上	15.2	25.1	90 ~ 109	16.8	17.4
			110 以上	7.3	8.2

—支出階層別—

現金支出階層別に成人1人1日当たり熱量，蛋白質摂取量の分布状況をみると第12図，第13図のとおりである。

第12図 世帯支出階層別成人1人1日当たり熱量摂取度数分布図



第13図 世帯支出階層別成人1人1日当たり蛋白質摂取度数分布図

