

C 食品群別栄養構成（熱量および各栄養素の摂取比率）

前項までは、各栄養素とこれを供給する食品の摂取量について記述してきたが、さらにこの両者を組みあわせて熱量および各栄養素がいかなる食品によって摂取されているかについてその構成内容を検討してみよう。

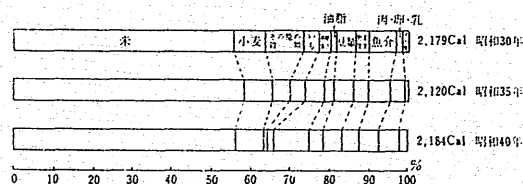
1. 全国平均

(1) 熱 量

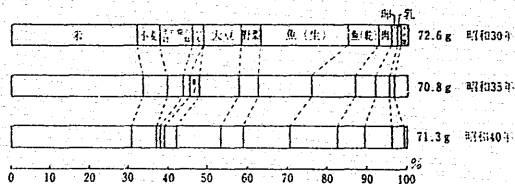
昭和40年調査における熱量の摂取構成をみると穀類から64.7%摂取しており、うち、米が55.8%を占めている。次いで動物性食品が12.6%，砂糖、菓子類、8.2%，豆類4.7%となっている。

年次推移をみると、昭和30年、35年に比べて、米と小麦の比率はほとんど変わらないが、大麦を主とするその他の穀類およびいも類からの摂取比率が低下して、畜産食品、油脂類、砂糖、菓子類からの摂取比率が増大している。

第14図 熱量の食品群別摂取構成



第15図 蛋白質の食品群別摂取構成



(2) 蛋白質

蛋白質の摂取構成をみると、従前は、穀類が最も高い割合を占めていたが、本年は、動物性食品からの摂取比率が40.0%で第1位となった。次いで、穀類、38.3%，豆類11.1%となっている。

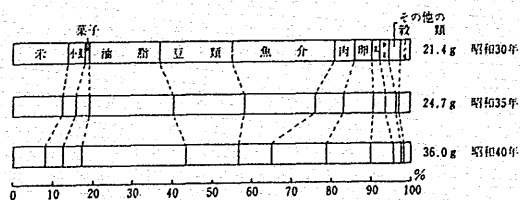
年次推移をみると熱量と同じような内容の変化がみとめられる。

(3) 脂 肪

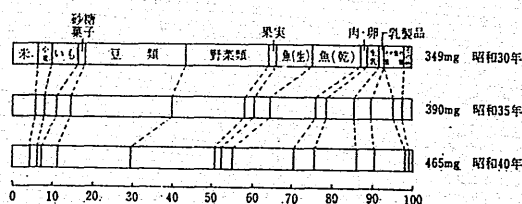
脂肪の摂取構成は、動物性食品が39.9%で最も高率であり、次いで、油脂類25.7%，豆類12.9%，穀類12.8%となっている。

年次推移をみると、昭和30年に比べて、穀類、豆類、魚介類の割合が低下して、肉、卵、乳等の畜産食品のウェイトが高くなっていることが目立っている。

第16図 脂肪の食品群別摂取構成



第17図 カルシウムの食品群別摂取構成



(4) カルシウム

カルシウムの摂取構成は、野菜、果実類の22.4%，畜産食品20.1%，豆類、18.8%，魚介類18.1%となっている。

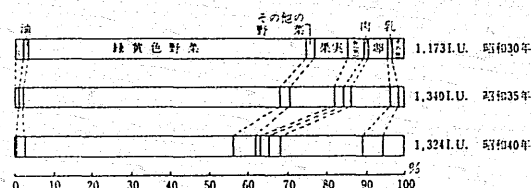
年次推移をみると、豆類の比率が低下して乾魚、畜産食品の摂取割合が年々高くなっている。

(5) ビタミンA

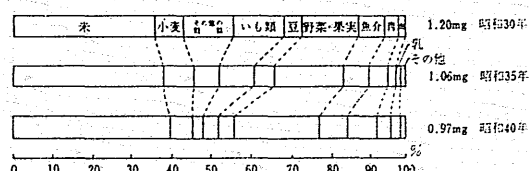
ビタミンAは、動物性食品およびバター等の油脂類に含まれるビタミンAそのものと植物性食品に含まれるカロチンとに大別されるが、昭和40年度の摂取構成は、緑黄色野菜から53.7%，動物性食品33.4%となっている。

年次推移をみると、緑黄色野菜の比率は年々低下し、卵、乳類等の畜産食品の比率が高くなる傾向を示している。

第18図 ビタミンAの食品群別摂取構成



第19図 ビタミンB₁の食品群別摂取構成



(6) ビタミンB₁

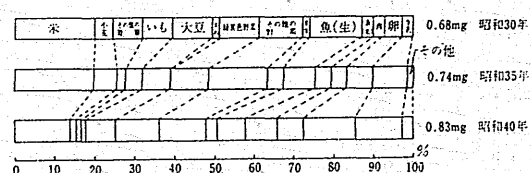
ビタミン B₁ の主な供給源は米であって40.2%を占めている。次いで、野菜・果実類21.7%，動物性食品21.6%となっている。

年次推移をみると、大麦その他の穀類といも類の摂取比率は低下して、米、野菜、果実、畜産食品の摂取比率が高くなる傾向を示している。

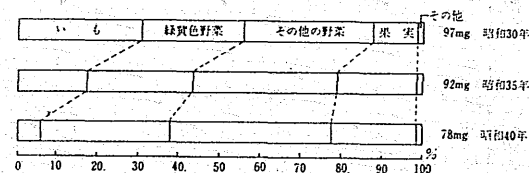
(7) ビタミン B₂

ビタミン B₂ の摂取構成は、他の栄養素と異なり各食品群から均等に摂取しているという特徴を示している。昭和40年は、肉・卵・乳が31.3%，魚介類15.6%，野菜・果実類から25.3%となっている。

第20図 ビタミン B₂ の食品群別摂取構成



第21図 ビタミンCの食品群別摂取構成



(8) ビタミンC

ビタミンCの供給源は、野菜と果実類であって、内訳をみるとその他の野菜39.7%，緑黄色野菜32.1%果実類19.2%となっている。

年次推移をみると、いも類の摂取比率の低下が目立っている。

2. 世帯業態別

農家・非農家別に栄養素の食品群別摂取構成を検討してみると第15、16表のとおりである。

摂取構成は、全般的にかなり差がみられるが、農家世帯は非農家世帯に比べて米に対する依存度がきわめて高く、一方、肉類、卵類等畜産食品の占める比率の低いことが特に目立っている。

例えば、熱量を例にとると農家は米から61.3%摂取しているが、非農家は52.8%であり、動物性食品の

第15表

食品群別栄養素摂取比率（非農家世帯）

		熱 量	蛋 白 質	脂 肪	カルシウム	V. A.	V. B ₁	V. B ₂	V. C
植 物 性	穀類	52.8	28.0	6.8	4.3	—	39.0	13.3	—
	米類	8.5	7.5	5.0	2.4	—	6.0	3.6	—
	小麦類	0.9	0.8	0.3	0.2	—	1.0	—	—
	その他の穀類	1.5	1.0	0.8	0.7	—	3.0	1.2	6.3
	いも類	3.0	—	—	0.4	—	—	—	—
	砂糖類	5.3	2.7	4.9	3.7	—	1.0	1.2	—
	菓子類	4.1	0.1	25.3	0.2	3.8	—	—	—
	油脂類	0.1	0.1	0.5	0.4	—	1.0	1.0	—
	種実類	3.8	9.4	9.9	18.0	—	2.0	4.8	—
	大豆類	0.8	1.3	1.8	0.9	—	1.0	—	—
	大豆及び大豆製品	0.6	1.3	0.3	6.9	47.4	4.0	9.6	27.8
	その他の豆類	2.5	4.6	1.1	12.4	6.0	14.0	12.0	41.8
	緑黄色野菜類	1.6	0.7	0.8	1.7	1.8	3.0	2.4	22.8
動 物 性	その他の野菜類	—	—	—	7.8	3.5	—	1.2	—
	果実類	2.4	12.0	3.6	3.0	2.5	4.0	7.2	1.3
	海草類	2.6	11.3	4.4	14.1	1.9	3.0	7.2	—
	魚介類	4.1	8.9	16.9	0.9	3.8	10.0	7.2	—
	生魚	2.9	7.0	11.2	5.4	22.8	4.0	14.5	—
	乾魚	1.5	2.3	4.7	11.7	4.1	2.0	9.6	—
	鳥類	0.9	1.0	1.6	5.0	2.1	1.0	3.6	—
	哺乳類	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	卵類								
	計								

第16表

食品群別栄養素摂取比率（農家世帯）

		熱 量	蛋 白 質	脂 肪	カルシウム	V. A.	V. B ₁	V. B ₂	V. C
植 物 性	穀類	61.3	53.2	10.2	5.1	—	40.7	14.8	—
	米類	6.0	5.4	4.4	1.9	—	5.5	2.5	—
	小麦類	2.0	1.6	0.6	0.6	—	3.3	1.3	—
	その他の穀類	1.6	1.1	0.6	0.8	—	4.4	1.3	8.0
	いも類	3.2	0.1	—	0.6	—	—	—	—
	砂糖類	4.5	2.5	5.1	3.2	—	1.1	1.3	—
	菓子類	3.2	0.1	26.9	—	0.6	—	—	—
	油脂類	0.1	0.1	0.9	0.6	—	—	0.8	—
	種実類	4.0	10.8	13.4	17.8	—	3.3	6.2	—
	大豆類	0.8	1.4	2.2	0.8	—	2.2	—	—
	大豆及び大豆製品	0.8	1.9	0.6	11.2	66.2	6.6	14.8	44.0
	その他の豆類	2.1	4.5	1.2	12.5	3.9	13.2	13.6	36.0
	緑黄色野菜類	0.9	0.4	0.6	0.8	0.9	2.2	1.3	10.7
動 物 性	その他の野菜類	—	—	—	8.0	2.2	—	1.3	—
	果実類	1.9	10.3	4.5	2.5	1.9	4.4	7.4	1.3
	海草類	2.8	13.1	6.1	17.8	2.3	3.3	9.9	—
	魚介類	1.5	4.3	7.7	0.4	1.7	4.4	3.7	—
	生魚	1.9	5.0	9.9	3.8	16.0	3.3	9.9	—
	乾魚	1.0	1.7	4.1	8.7	3.1	1.1	7.4	—
	鳥類	0.4	0.6	0.9	2.7	1.1	1.1	2.5	—
	哺乳類	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	卵類								
	計								

比率は非農家の14.4%に対し、農家世帯は9.5%となっている。

また、熱効率の高い油脂類は、非農家世帯4.1%、農家世帯3.2%である。

D 外 食 の 状 況

昭和40年調査による全国平均の外食率は11.3%である。以下、業態別、階層別、市郡別に外食の状況をみると第17表(1)、(2)、(3)に示すとおりである。

1. 世帯業態別外食状況

世帯業態別の外食率を比べてみると、常用勤労者世帯の外食率が14.4%で最も高く、次いで事業経営者世帯は10.5%、常用勤労者のいる兼業農家世帯9.6%となっている。

また、外食率の低いのは、その他の兼業農家世帯の6.5%、専業農家世帯の7.0%である。

第17表の(1) 世 帯 業 態 別 外 食 率

全 国 平 均	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯		
	専 業 世 帯	常用勤労者のいる世帯	その他の兼業世帯	事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇労働者世帯
11.3	7.0	9.6	6.5	10.5	14.4	9.2

2. 支出階層別外食状況

支出階層別に外食状況をみると、支出の高い階層ほど外食率も高い傾向を示している。特に第Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ階層にあっては、全国平均を上回っている。

最高は、第Ⅴ階層の16.6%、最低は第Ⅰ階層の8.1%である。

第17表の(2) 支 出 階 層 別 外 食 率

I 5,000 円 未 満	II 5,000円～9,999円	III 10,000円～14,999円	IV 15,000円～19,999円	V 20,000円 以 上
8.1	11.1	13.5	14.2	16.6

3. 市郡別外食状況

市郡別に外食の状況をみると、七大都市の外食率が15.5%で最も高く、次いで、人口10万以上の市が、13.0%、その他の市9.8%であり、最低は郡部の9.0%となっている。

第17表の(3) 市 郡 別 外 食 率

七 大 都 市	人口10万以上の市	そ の 他 の 市	郡 部
15.5	13.0	9.8	9.0

E 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、もら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日当たりの平均として計上したものである。

1. 全国平均