

表一15

1人1日当り食品群別摂取量表 (地域ブロック別)

単位=g

	全国平均	北海道	東北	関東I	関東II	北陸	東海	近畿I	近畿II	中国	四国	北九州	南九州
米 類	334.7	333.8	※ 374.3	289.3	347.8	※ 384.3	337.7	324.0	※ 405.0	336.3	326.8	327.5	346.2
油 脂 類	10.8	9.1	※ 11.0	14.4	12.6	8.8	8.5	10.7	6.8	10.9	9.2	9.2	8.9
豆 類	75.6	78.5	※ 98.4	72.4	72.3	78.3	66.7	67.8	67.7	70.3	76.9	81.0	※ 90.1
果 実 類	120.1	115.2	※ 134.9	115.7	113.9	120.5	117.1	117.0	122.7	129.3	※ 155.9	119.2	91.4
緑黄色野菜	45.7	41.1	43.1	49.4	49.1	37.2	44.4	49.0	57.7	48.0	40.7	39.4	47.6
その他の野菜及び茸類	193.1	202.3	※ 254	193.6	231.1	238.7	170.9	172.6	166.4	164.1	159.4	165.9	170.4
魚介類	84.5	※ 109.4	※ 97.9	77.6	82.9	88.1	76.8	76.5	83.9	88.6	80.2	89.4	85.2
獣鳥鯨肉類	34.7	25.2	22.7	※ 47.0	26.6	22.1	33.6	※ 51.2	※ 41.0	※ 30.9	28.3	33.2	24.2
卵 類	33.9	28.6	25.2	※ 39.2	28.2	26.3	33.5	※ 42.6	35.3	38.8	35.3	33.6	28.4
乳及び乳製品	54.4	51.7	40.9	※ 69.6	43.2	44.7	58.2	※ 71.8	64.3	52.6	50.1	43.2	28.4

(注) ※は、全国平均より1割以上多い数字
 —は、全国平均より1割以上少ない数字

B 栄養摂取量

1. 全国平均1人1日当り栄養摂取量

昭和41年度の全国平均国民1人1日当り栄養摂取量は、昭和39年度と比較して、熱量、蛋白質、ビタミンB₁は横ばい状態にあるが、その他の重要栄養素は順調な増加を示している。特に脂肪の増加が目立っており、次いでビタミンB₂、Aが増えている。

この栄養摂取量を昭和38年に厚生省栄養審議会が答申した昭和45年を目標とした日本人の望ましい栄養摂取量と比較すると図一5のとおりで、熱量、蛋白質、脂肪は目標値にはほぼ達しているが、カルシウム、ビタミン等の微量栄養素はまだかなり下回っている。

(1) 熱量

熱量の摂取量は、2,193カロリーであり、昭和39年に比べてほとんど変わらず、年次推移をみてもこの10年間横ばいの状態にある。

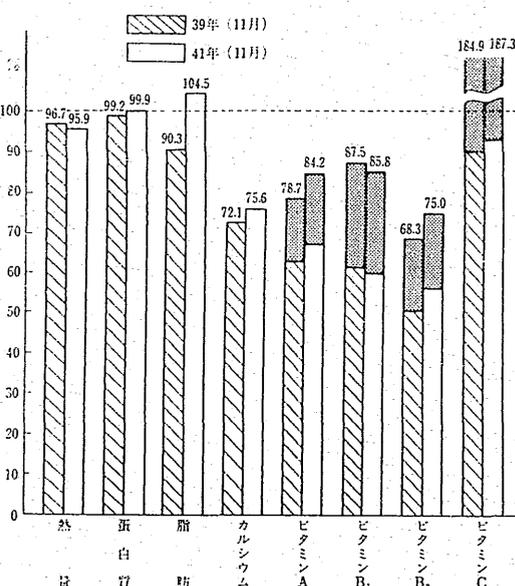
(2) 蛋白質

蛋白質の摂取量は、74.8g(動物性蛋白質は29.3g)であり、熱量と同様39年に比べてほとんど増減はない。年次推移をみるとこの数年間にわずかながら増加の傾向がみられる。

(3) 脂肪

脂肪の摂取量は、39.7gであり、39年に比べて約16%の増加となっている。年次推移をみると他の栄養

図一5 昭和45年目標基準量に対する比較(全国平均)



(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の部分が除かれる。

(38)

素に比較して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、499 mgであり、39年に比べて約5%の増加となっている。年次推移をみるとこの10年間に(+)30%とかなり大幅な増加を示している。

(5) ビタミン

ビタミンの摂取量は、39年に比べてビタミンB₁を除く他のものはすべて増加している。

なお、この調査では、調理による損耗を考慮していないが、ビタミン類は調理の過程における損耗がかなり大きいので、基準量などと比較する場合には注意が必要である。

ビタミンA

ビタミンAの摂取量は、1,600 国際単位であり、39年に比べて約7%の増加となっている。年次推移をみると年度によって若干の差はあるが、平均して増加の傾向にある。

ビタミンB₁

ビタミンB₁の摂取量は、1.03mgであり、39年に比べてわずかながら減少している。年次別の摂取推移をみるとほとんど横ばいの状態にある。

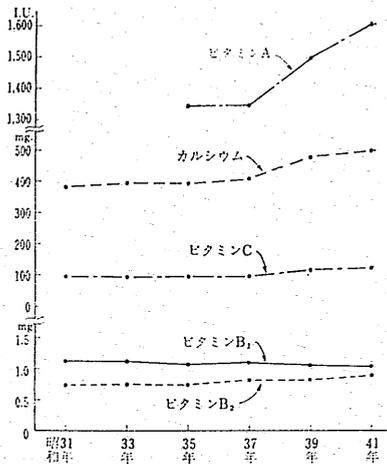
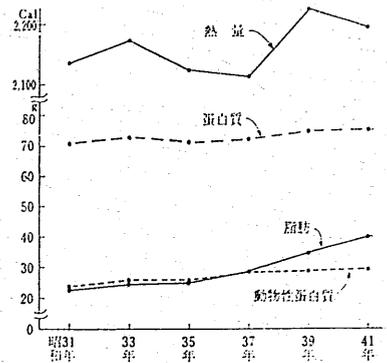
ビタミンB₂

ビタミンB₂の摂取量は、0.90mgであり、39年に比べて約10%の増加となっている。年次別の摂取推移をみるとこの数年間きわめてわずかながら増加の傾向にある。

ビタミンC

ビタミンCの摂取量は、118 mgであり、39年に比べて若干増えている。年次別の推移をみると特に目立

図一6 全国1人1日当り栄養摂取量の推移



表一16の1 全国1人1日当り栄養摂取量の推移

	31年	33年	35年	37年	39年	41年	
熱量 Cal	2,135	2,172	2,120	2,111	2,223	2,193	
蛋白質 g	総量	70.6	72.4	70.8	71.6	74.4	74.8
	動物性	23.8	25.7	25.6	28.1	28.7	29.3
植物性	46.9	46.7	45.2	43.4	45.6	45.5	
脂肪 g	22.4	24.4	24.7	28.6	34.3	39.7	
炭水化物 g	413	416	404	392	398	380	
カルシウム mg	382	395	390	407	476	499	
ビタミン	A I. U.	-	-	1,339	1,521	1,496	1,600
	B ₁ mg	1.12	1.12	1.06	1.10	1.05	1.03
	B ₂ mg	0.73	0.74	0.74	0.80	0.82	0.90
	C mg	96	93	92	95	114	118

つほどの増減はない。

なお、基準量などと比較する場合11月は季節的に野菜、果実類の出回る時期であるため、他の季節に比べて特に高い摂取量となっていることに注意しなければならない。

2. 世帯業態別栄養摂取状況

世帯業態別に栄養摂取量を比較してみると農家と非農家では図-7に示すような差があり、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A、B₂などが下回っている。

これを食品群別摂取構成の面から検討した場合には、図-8の1、2に示すような相違がみとめられる。

図-7 農家世帯(a)と非農家世帯(b)の栄養摂取状況の比較 (a/b)

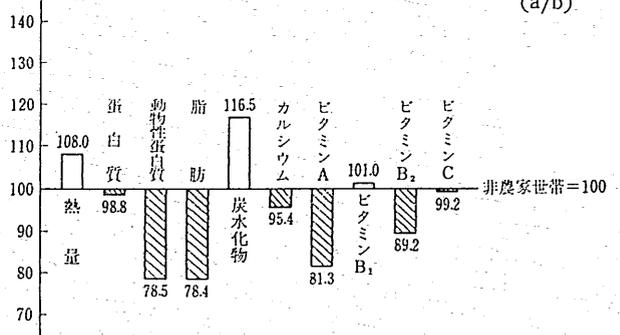


図-8の1 農家、非農家別、熱量の食品群別摂取構成の比較

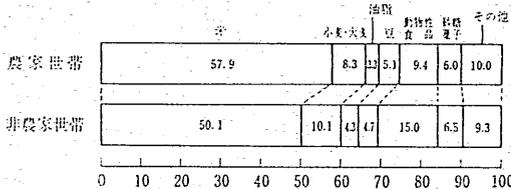
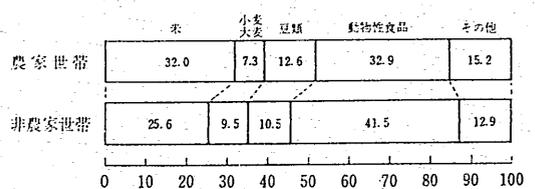


図-8の2 農家、非農家別、蛋白質の食品群別摂取構成の比較



また、世帯業態を細分して栄養状態を比較してみると常用勤労者世帯と自営業世帯はほとんどの栄養について全国平均摂取量を上回る高い水準にあるが、専業農家世帯と日雇労働者世帯の栄養状態はきわめて低い水準にある。

なお、穀類カロリー比率と動物性蛋白質比率および摂取熱量の食品群別摂取構成の面から検討すると図-9、10のとおりで、食事内容は質的にもかなり差のあることが明らかである。

図-10 世帯業態細分別、熱量の食品群別摂取構成の比較

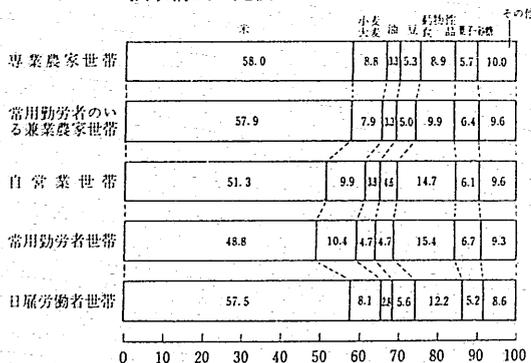
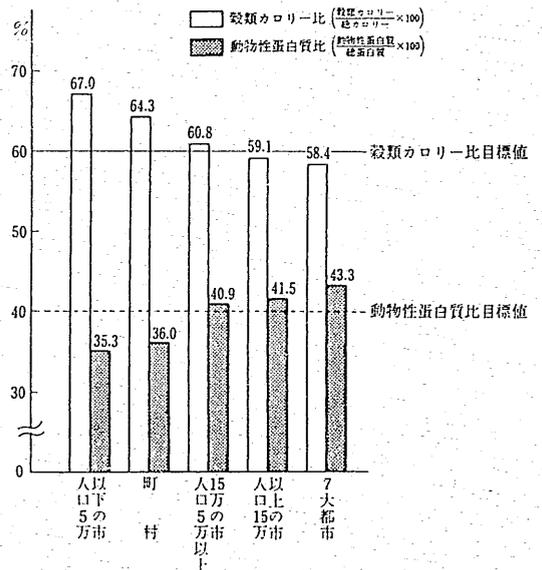


図-9 世帯業態別、穀類カロリー比および動物性蛋白質比の比較



3. 市郡別栄養摂取状況

市郡別に栄養摂取量を比較してみると大都市の生活者ほど栄養水準は高いことが明らかである。たとえ

ば、穀類カロリー比率と動物性蛋白質比率で比較してみると図-11に示すとおり、人口5万以上の市から7大都市までは昭和45年の目標値に達しているが、人口5万以下の市、町村は穀類カロリーの比率が高く逆に動物性蛋白質比率が低いなど悪い状態にある。

4. 地域ブロック別栄養摂取状況

地域ブロック別に栄養摂取状況を穀類カロリー比率と動物性蛋白質比率の面から比較すると、図-12のとおり、東京、横浜を含む関東I地域、大阪、神戸、京都を含む近畿I地域が45年の目標値に達しているが、南九州、北陸、東北地域は問題がある。また、ビタミン類の摂取量は、北海道、南九州地域において少ないことが目立っている。

図-11 市郡別、穀類カロリー比及び動物性蛋白質比の比較

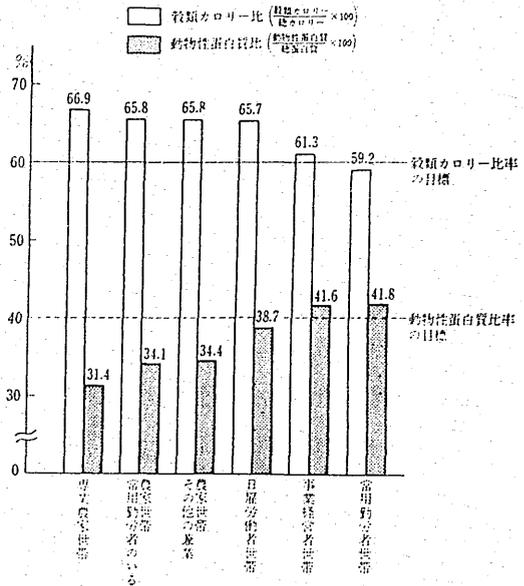
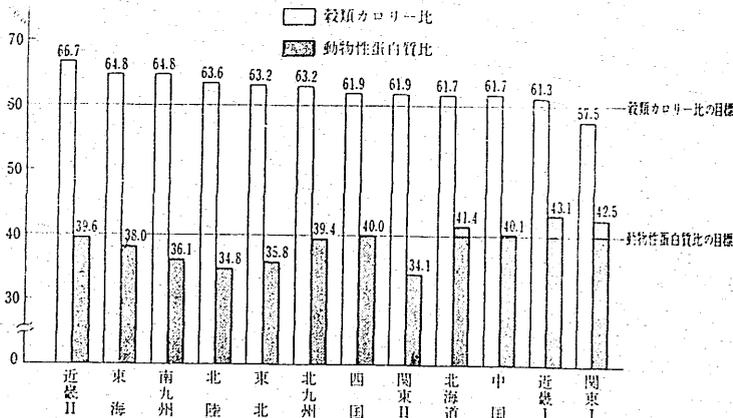


図-12 地域ブロック別、穀類カロリー比及び動物性蛋白質比の比較



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合わせると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. 熱量

昭和41年度調査における熱量の摂取構成をみると図-13のとおり、米から52.3%摂取しており、次いで動物性食品が13.1%、小麦類8.4%となっている。

年次推移をみるとこの数年間に米からの摂取比率が年々低下していることと油脂類と畜産食品そ

図-13 熱量の食品群別摂取構成

