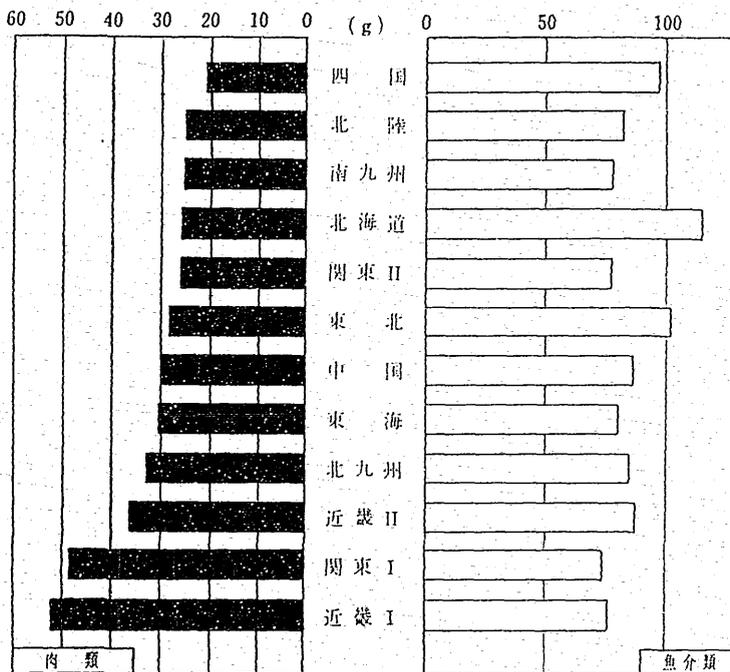
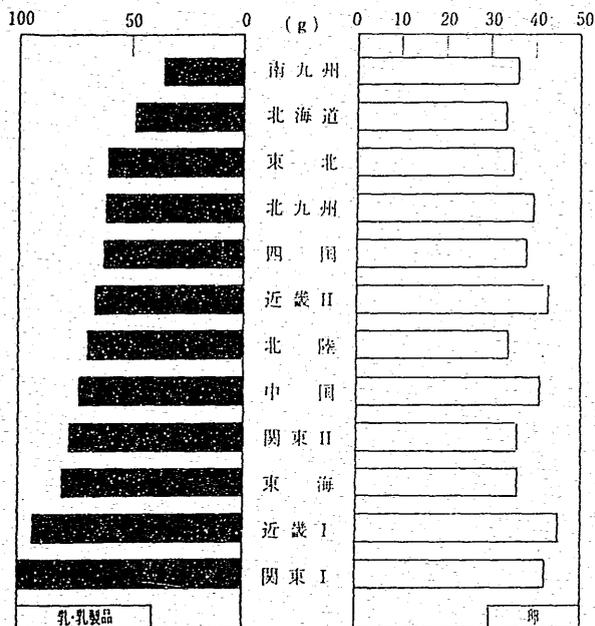


(3) 肉類, 魚介類



(4) 乳・乳製品, 卵



C 食品群別栄養構成 (熱量及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摂取量について記述してきたが、この両者を組合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、その構成内容を検討してみよう。

1. 熱 量

昭和42年度調査における熱量の摂取構成をみると図-20のとおり、米の占める割合が49.1%と本年度はじめて50%を下回ったことが注目される。

次いで、動物性食品が14.4%、小麦8.6%となっている。年次推移をみると米からの摂取比率が低下し、動物性食品の比率が増大するという変化がみられる。

2. たん白質

たん白質の摂取構成は図-21のとおり、米から25.5%、魚介類23.7%、豆類10.2%、肉類8.0%が主たる給源となっている。

年次別に摂取構成の推移をみると熱量と同じような内容変化がみられる。

図-20 熱量の食品群別摂取構成

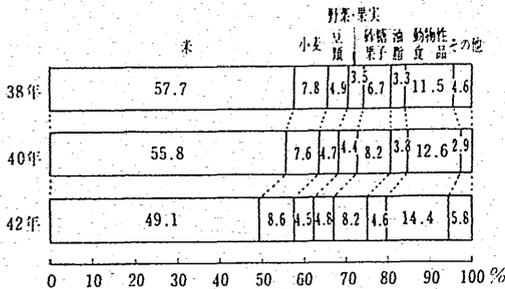
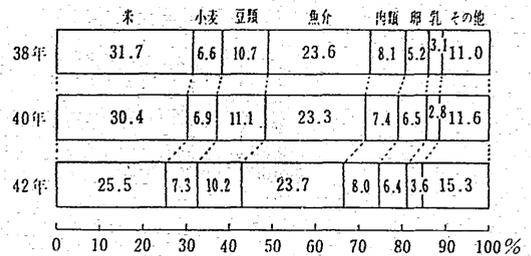


図-21 蛋白質の食品群別摂取構成



3. 脂 肪

脂肪の摂取構成は、油脂類が27.3%で最も高率を占め、次いで肉類16.8%、卵10.4%、豆類9.5%となっている。

年次推移をみると魚介類の比率が低下し、獣鳥・鯨肉類の比率が増大する傾向にある。

4. カルシウム

カルシウムの摂取構成は、野菜・果実類が20.5%、豆類17.8%、乳・乳製品17.3%、魚介類14.2%となっている。

図-22 脂肪の食品群別摂取構成

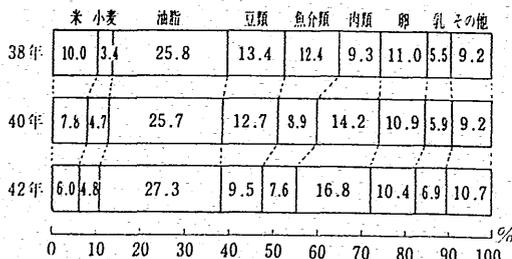
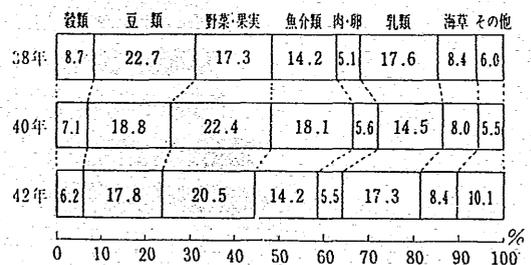


図-23 カルシウムの食品群別摂取構成



5. ビタミンA

ビタミンAの主たる給源は、緑黄色野菜と畜産食品でありそれぞれ44.4%、34.1%と大半を占めている。

6. ビタミンB₁

ビタミンB₁の摂取構成は、米が36.5%、野菜・果実21.1%、畜産食品16.3%、魚介類6.7%となっている。

図-24 ビタミンAの食品群別摂取構成

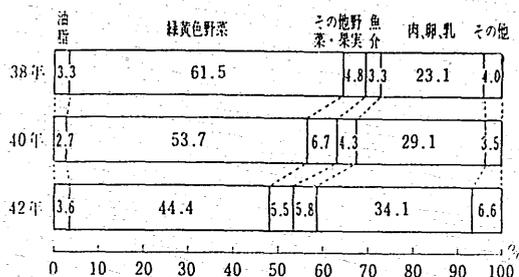
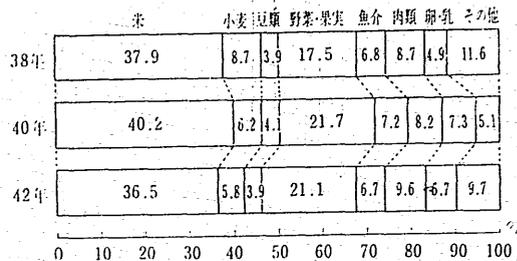


図-25 ビタミンB₁の食品群別摂取構成



7. ビタミンB₂

ビタミンB₂は、野菜・果実類から19.4%、魚介類15.9%、乳・乳製品14.8%、卵13.6%、米10.2%と各食品群から比較的平均して摂取している。

8. ビタミンC

ビタミンCの主たる給源は野菜と果実類であり、その内訳はその他の野菜が37.9%、果実29.2%、緑黄色野菜24.0%となっている。

図-26 ビタミンB₂の食品群別摂取構成

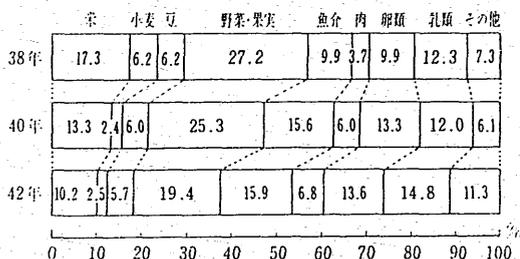
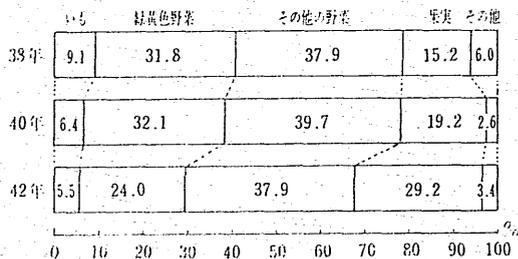


図-27 ビタミンCの食品群別摂取構成



D 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日当りの平均として計上したものである。

1. 全国平均食材料費

昭和42年度の全国平均1人1日当り食材料費は262.81円である。

構成比をみると図-28のとおり、主食としての穀類が22.3%、副食としては動物性食品30.6%、その他の副食47.1%となっている。

この10年間における食材料費の推移をみると図-29のとおりである。

2. 世帯業態別食材料費

昭和42年度の食材料費を業態別にみると図-30のとおり農家世帯は218.49円（うち、動物性食品は55.94円）、非農家世帯は280.85円（うち、動物性食品90.44円）となっている。