

結 果 の 概 要

昭和46年度調査成績を中心に解説する。

1. 栄養摂取量の変化

全国平均1人1日当たりの栄養摂取状況について、この10年間の状態をみると脂肪、動物性たん白質等の栄養素が著しく増加するなど栄養状態は質的に改善の傾向をみせている(表-1, 図-1)。

昭和36年度を100とした指数でみると、脂肪は約2倍近くに達し、また、動物性たん白質、カルシウム、ビタミンA、Cなども30~50%増加し、熱量においても約9%の増加となっているが、炭水化物は減少の傾向にある。

なおもっとも増加傾向の大きい脂肪についてみると動物性脂肪の増加傾向が特に著しく、この10年間に2.3倍になっている(表-2)。

また、たん白質摂取量に占める動物性たん白質も昭和36年の36%から昭和46年には44%に増加している。

昭和46年度の栄養摂取量を昭和45年5月に栄養審議会が答申した昭和50年を目途とした栄養基準量と比較すると熱量、たん白質、脂肪、鉄、ビタミンCはすでに基準量に達しているが、カルシウムは15%の不足、ビタミンA、B₁、B₂なども調理損耗を考慮した場合20~40%基準を下回っている(図-2)。

このような国民の栄養状態から、今後の栄養改善は、従来のように単に不足した栄養素を補うという面だけでなく、熱量、脂肪、たん白質、炭水化物など熱量源となる栄養素について、その適量摂取をはかること、また、たん白質摂取量に占める動物性たん白質の割合や脂肪摂取に占める動物性脂肪の割合などについては、最近、増加傾向にある成人病、各種慢性疾患等を予防するうえから、十分注意し、適正な指導に努める必要がある。

図-1 栄養摂取量の年次推移

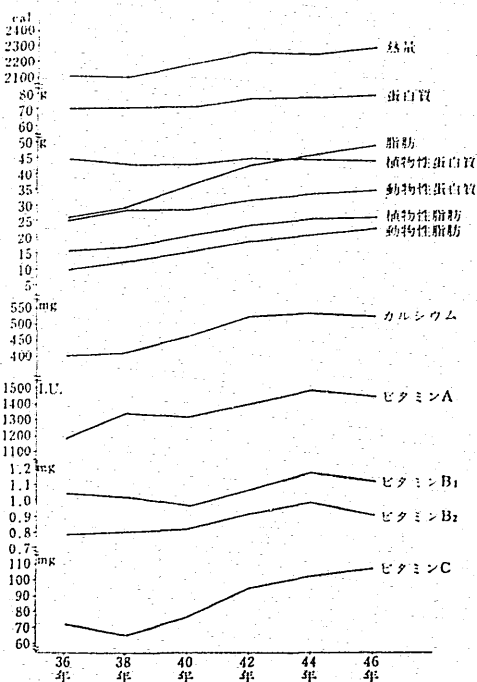
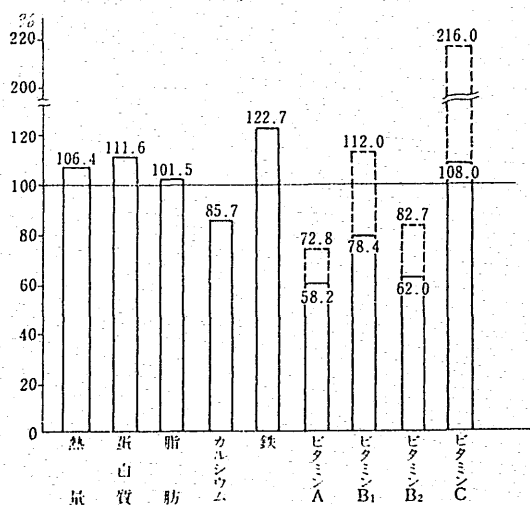


図-2 昭和50年を目途とした栄養基準量と昭和46年度栄養摂取量の比較
(栄養基準量=100)



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の部分は除かれる。

表一1 栄養摂取量の年次推移

(全国1人1日当り)

			摂 取 栄 養 量			変 動 指 数	
			36年度 (A)	40年度 (B)	46年度 (C)	(C/A×100)	(C/B×100)
熱	量	Cal	2,102	2,184	2,287	108.8	104.7
たん白質	総	量 g	70.0	71.3	78.1	111.6	109.5
	動物性	g	25.3	28.5	34.7	141.1	121.8
	植物性	g	44.7	42.8	43.5	97.3	101.6
脂	肪	g	25.8	36.0	48.7	188.8	135.3
炭	水	化 物 g	398	384	378	94.9	98.4
カ	ル	シ ウ ム mg	404	465	523	129.4	112.5
ビタミン	A	I.U.	1,183	1,324	1,457	123.2	110.0
	B ₁	mg	1.05	0.97	1.12	106.7	115.5
	B ₂	mg	0.79	0.83	0.91	115.2	109.6
	C	mg	73	78	108	151.0	138.5
穀類カロリー比 %			70.5	64.7	55.0		
動物性たん白比 %			36.1	40.0	44.4		

注) 1. 年度比較はすべて5月成績を用いた。以下同じ

$$2. \text{ 穀類カロリー比} = \frac{\text{穀類カロリー}}{\text{総カロリー}} \times 100$$

$$3. \text{ 動物性たん白比} = \frac{\text{動物性蛋白質}}{\text{総蛋白質}} \times 100$$

表一2 脂肪摂取量の年次推移

(全国1人1日当り) 単位=g

	動物性脂肪	植物性脂肪
36 年	9.9	15.9
38 年	12.1	17.1
40 年	15.4	20.5
42 年	18.9	23.5
44 年	20.6	25.2
46 年	22.6	26.0

2. 食品摂取量の変化

全国平均1人1日当たりの食品摂取量について、この10年間の変化をみると、穀類が減って油脂類、動物性食品、淡色野菜、果実類が増加している(表一3、図一3)。昭和36年度と比較してもっとも大きな伸びをみせたのは、油脂類で約2.6倍、肉類、果実、乳製品、調味嗜好品、牛乳も2倍以上に増加してい

る。でん粉性の食品は、全般的に減少しており、米類は15%減、大麦・雑穀等は90%減、いも類も25%減となっている。このような食品摂取内容の変化を栄養摂取量との関連でみると、熱量については、10年前には、その71%が穀類で占められていたが、昭和46年には55%に減少するなど従来の穀類に偏った食生活から次第に抜け出している状況がうかがえる。

しかしながら昭和45年に栄養審議会が答申した昭和50年を目途とした食糧構成基準と比較すると、乳類は55%、緑黄色野菜は30%下回っている（図—4）。このことがすでに述べたようにカルシウム、ビタミンAの摂取量が基準をかなり下回る主な原因となっていると考えられる。

表—3 食品群別摂取量の年次推移

(全国1人1日当たり) 単位=g

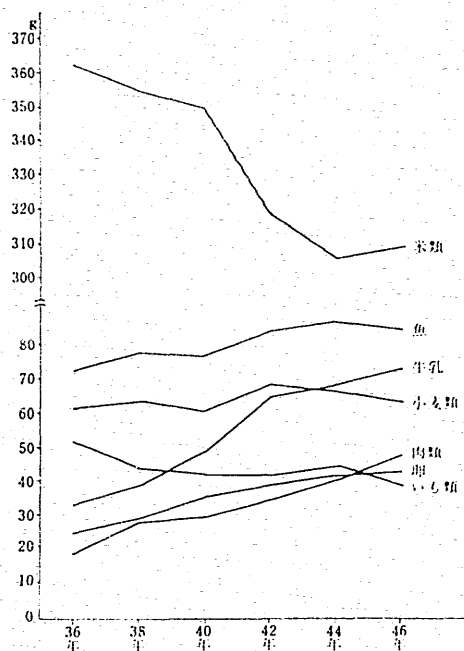
食 品 群		摂 取 量			変 動 指 数	
		36年度 (A)	40年度 (B)	46年度 (C)	C/A×100	C/B×100
穀 類	米 類	362.5	349.8	308.4	85.1	88.2
	小 麦 類	61.4	60.4	63.3	103.1	104.8
	その他の穀類	26.3	8.3	3.0	11.4	36.1
い も 類		51.6	41.9	38.8	75.2	92.6
砂 糖 類		13.6	17.9	19.9	146.3	111.2
菓 子 類		22.4	31.6	37.1	165.6	117.4
油 脂 類		6.7	10.2	17.3	258.2	169.6
豆 類	大豆, 大豆製品	61.3	64.3	67.0	109.3	104.2
	その他の豆類	5.7	5.3	4.2	73.7	79.2
緑 黄 色 野 菜		41.8	49.0	48.8	116.7	99.6
そ の 他 の 野 菜, 茸 類		157.1	170.4	219.8	139.9	129.9
果 実 類		46.4	58.8	110.5	238.1	187.9
海 草 類		5.0	6.1	6.8	136.0	111.5
調 味 嗜 好 飲 料		60.3	87.8	140.2	232.5	159.7
魚 介 類		72.1	76.3	84.2	116.8	110.4
肉 類		18.9	29.5	47.0	248.7	159.3
卵 類		24.5	35.2	43.0	175.5	122.2
牛 乳		33.0	48.8	72.6	220.0	148.8
乳 製 品		5.7	8.6	13.6	238.6	158.1

3. 農家・非農家別にみた食生活

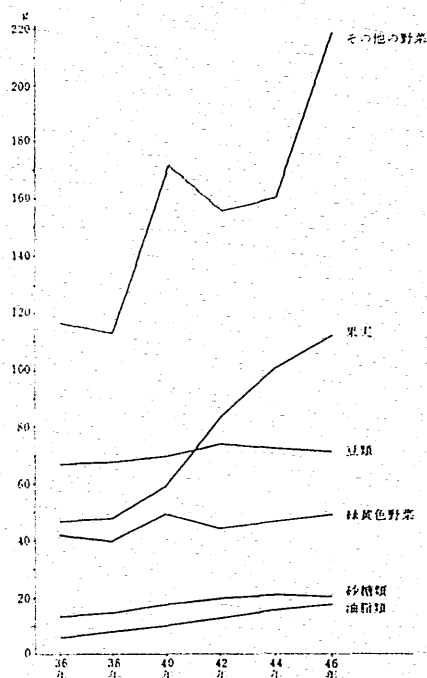
農家世帯は、非農家世帯にくらべて熱量摂取についてはほとんど差がないが、動物性たん白質、脂肪、カルシウム、ビタミン類の摂取量が10~20%下回るなど栄養的にかなり劣っている（表—4）。

食品摂取の内容についてみると、農家世帯は非農家世帯にくらべて下回るものとしては、肉、乳、小麦粉製品、果実、油脂類で20%から、なかには50%も下回るものもあり、上回るものとしては、米、豆類などである（表—5）。農家世帯の食生活は従来は熱量の摂取量が、かなり非農家世帯を上回っていたものであるが近年は非農家で熱量摂取量の伸びは農家のそれを上まわっており非農家世帯の熱量摂取量は農家世帯と同水準となった。動物性たん白質、脂肪、カルシウム等の栄養素の面では、年々増加、改善の傾

図一 3 (1)食品群別摂取量の年次推移

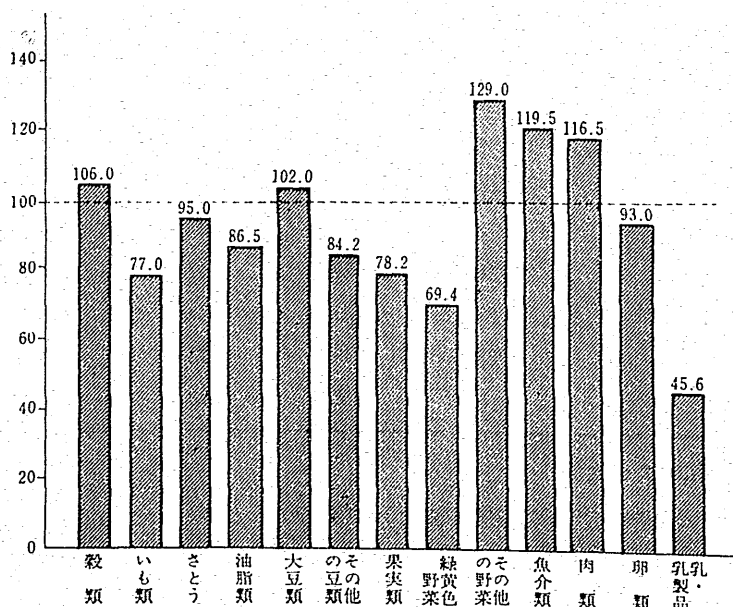


図一 3 (2)食品群別摂取量の年次推移



図一 4 昭和50年を目途とした食糧構成基準と昭和46年度摂取量との比較

(食糧構成基準=100)



向にあるとはいえ、いまなおかなりの格差の認められるところである。

表一4 栄養摂取量の農家世帯・非農家世帯の比較

(1人1日当り)

			農 家 世 帯		非 農 家 世 帯	
			36年度	46年度	36年度	46年度
熱	量	Cal	2,194	2,285	2,042	2,290
たん白質	総	量 g	68.8	75.5	70.8	79.5
	動物性	g	20.5	30.3	28.6	36.4
	植物性	g	48.3	45.2	42.2	43.1
脂	肪	g	21.8	41.4	28.6	51.4
炭	水	化	431.2	394.3	375.5	371.6
カ	ル	シ	401	492	405	535
	ウ	ム				
	鉄	mg	13	13	13	14
ビ	A	I.U.	1,121	1,288	1,330	1,521
	B ₁	mg	1.01	0.87	1.08	1.12
	B ₂	mg	0.77	0.83	0.81	0.93
	C	mg	69	96	76	112
穀	カ	リ	—	59.8	—	53.2
動	物	性	29.8	40.1	40.4	45.5
	たん	白				
	比	%				

表一5 食品摂取量の農家世帯・非農家世帯の比較

(1人1日当り) 単位=g

食 品 群			農 家 世 帯		非 農 家 世 帯	
			36年度	46年度	36年度	46年度
穀	米	類	399.6	351.4	339.5	292.9
	小	麦	47.3	43.2	71.8	70.5
	そ	の	41.7	3.5	13.9	2.9
い	も	類	56.6	38.5	46.3	39.0
砂	糖	類	13.7	19.4	13.7	20.0
菓	子	類	18.5	36.6	25.2	37.4
油	脂	類	5.0	14.8	7.9	18.3
豆	大豆	大豆製品	62.5	71.8	60.4	65.3
	そ	の	6.1	4.5	5.3	4.1
緑	黄	野	53.0	47.4	33.7	49.7
そ	の	野	151.6	211.3	160.7	223.0
果	実	類	25.0	83.8	62.6	120.3
海	草	類	4.8	7.4	5.1	6.6
調	味・嗜好	飲	55.2	113.0	63.8	149.8
魚	介	類	64.1	84.8	76.3	84.2
肉		類	7.8	30.9	27.1	52.8
卵		類	17.2	38.3	29.9	44.7
牛		乳	28.7	53.5	37.1	79.5
乳	製	品	3.3	9.4	7.4	15.2

4. 職業別にみた食生活

農家、非農家世帯を世帯の最多収入者の職業によって細分して比較してみると、常用勤労者世帯では、動物性たん白質、脂肪、カルシウム、ビタミン類などが他の世帯よりも多く内容的にすぐれているが、専業農家と日雇世帯は全般的に他の世帯群よりも下回っている（第77表）。

食品の摂取内容についてみると、常用勤労者世帯は、穀類摂取量は少ないが、動物性食品、油脂類の摂取が多く、日雇世帯とくらべると乳類は約2倍、果実類、油脂類も約50%増となっている（第81表）。

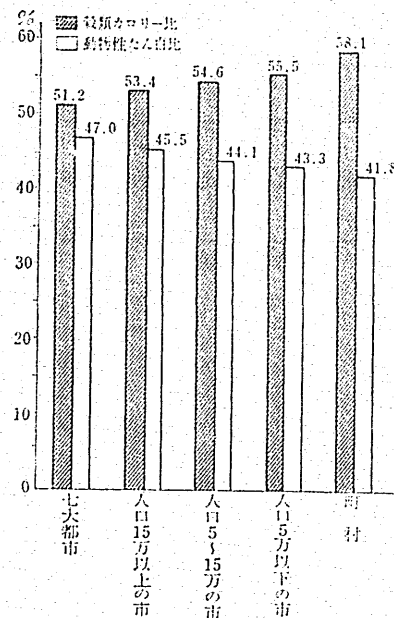
このように常用勤労者の世帯の食生活は全般的にすぐれているが専業農家や日雇労働の世帯の食生活内容はかなり下回っていることから栄養指導も画一的でなく対象の特性にそって行なうことの必要性がうかがえる。

5. 都市・町村別にみた食生活

都市の規模別（7大都市、人口15万以上の市、人口5～15万の市、人口万5未満の市）および町村の別に栄養摂取量をみると、動物性たん白質、脂肪の摂取量は、大都市ほど高くなる傾向がみられる（第79表、図—5）。

食品摂取の面では大都市ほど米類の摂取が段階的に減少していくのに対し、果実類、嗜好品類、畜産食品の摂取量は段階的に増加するなど都市化の進展とともに食生活が変化していくことがうかがえる（第83表）。

図—5 穀類カロリー比・動物性たん白比の市郡別比較（46年度）



6. 支出階層別にみた食生活

全国の世帯を1人1ヵ月当りの家計上の現金支出額により4階層に分けて栄養摂取状況をみると、すべての栄養素が支出水準の上昇に比例して増している（第78表）。

食品摂取の内容についてみると、支出が増加するにつれて米類が減少し、油脂類、野菜類、果実類、動物性食品が増加するなど、家計上の支出額と栄養摂取とは極めて密接な関係にあることがうかがえる。

7. 外食の状況

外食の状況について昭和46年度に調査した結果は、次のようであった。

(1) 外食の頻度

全国平均で朝、昼、夕別に外食状況をみると、5日間調査を行なったうち1回でも外食したことのある者の全体に占める割合は朝6%、昼50%、夕20%で昼に外食しているものの割合が高くなっている（第111表）。

外食の最も多かった昼の50%について内訳をみると昼、毎日外食している者は12%、2～4回の外

食者は20%となっている。(第111表)

農家世帯と非農家世帯とくらべてみると5日間毎日昼に外食したものは、農家世帯の15%に対し、非農家世帯は19%と外食の割合が多い。(第111表)

性別にみると男の方が女よりも外食の割合が多く、毎昼外食している割合は男の21%に対し女は9%にすぎない。(第115表)

年齢階級別にみると昼毎日外食している者の割合の多いのは男では20～29歳の31%、女では15～19歳の17%となっている。(第115表、図-6)

$$\text{注1) 外食率} = \frac{\text{延外食回数}}{(\text{被調査者数} - 0 \text{歳児数}) \times 15 - \text{延欠食数}} \times 100$$

(3日×5回)

注2) ここでいう外食は家で作った弁当を含まない。

(2) 外食の内容

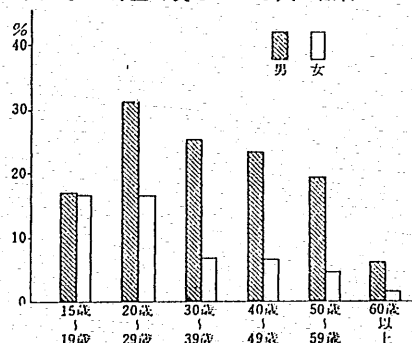
外食の内容(職場給食、学校給食、弁当を除く)を朝、昼、夕別にみると朝食では和食(米食を主とした以下同じ)が好まれ74%を占め、パン食は18%である。昼食では和食が42%、そばうどん類27%、パン類15%で、そば、うどんがかなりの割合を占め、夕食では和食が63%、洋食も20%をしめている(第116表、図-7)。外食率の一番高かった昼食について農家、非農家別にみると農家では和食が好まれ52%を占め、非農家ではそば、うどん類29%、パン類も14%をしめている(第116表、図-8)。

都市町村別にみると都市規模が大きくなるにしたがってそば、うどん類及び洋食が増加し、和食は減少している(第118表、図-9)。性別にみると男は和食を好み、女はうどん、そば、パン食の率が、かなり高く特に若い年代の女性ではパン食が好まれ高年齢層では和食を好む傾向がみられる(第120表、図-10)。

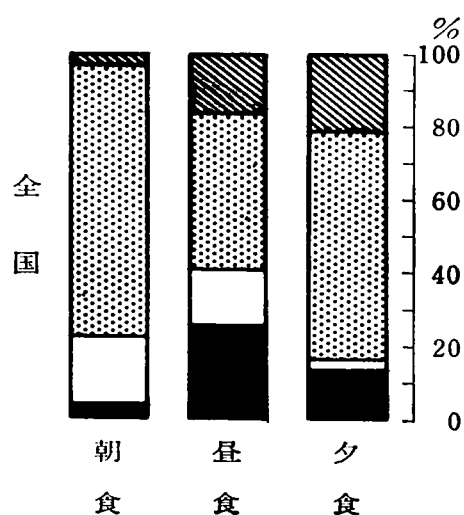
注) 外食の品目については次の区分による。

1. そば、うどん類：各種そば、うどん、中華そば、たんめん、焼そば等
2. パン類：トースト、ホットドック、サンドイッチ、ホットケーキ、菓子パン等
3. 和食：すし類(にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりその他すし、どんぶりもの(かつ丼、天丼、うな丼、親子丼、玉子丼等)、その他和食(和定食、幕の内弁当、おにぎり、赤飯等)
4. 洋食：カレーライス類(カレーライス、ハヤシライス、チキンライス、オムライス、炒飯、その他)、マカロニ類(マカロニグラタン、スパゲティ各種)、その他洋食(ハンバーグステーキ、カツライス、ビーフステーキ等)

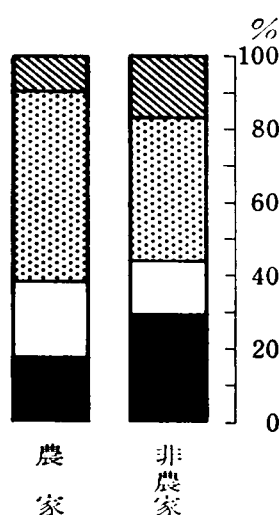
図-6 毎昼外食している人の割合



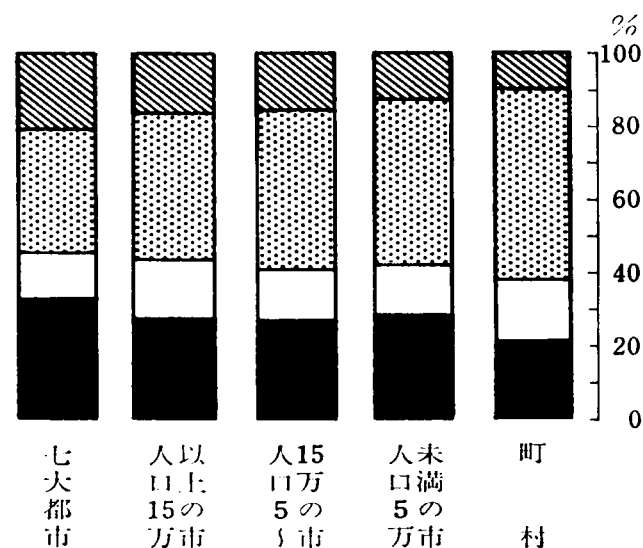
図一7 朝・昼・夕別にみた外食の内容別構成比



図一8 農家・非農家別にみた外食（昼）の内容別構成比

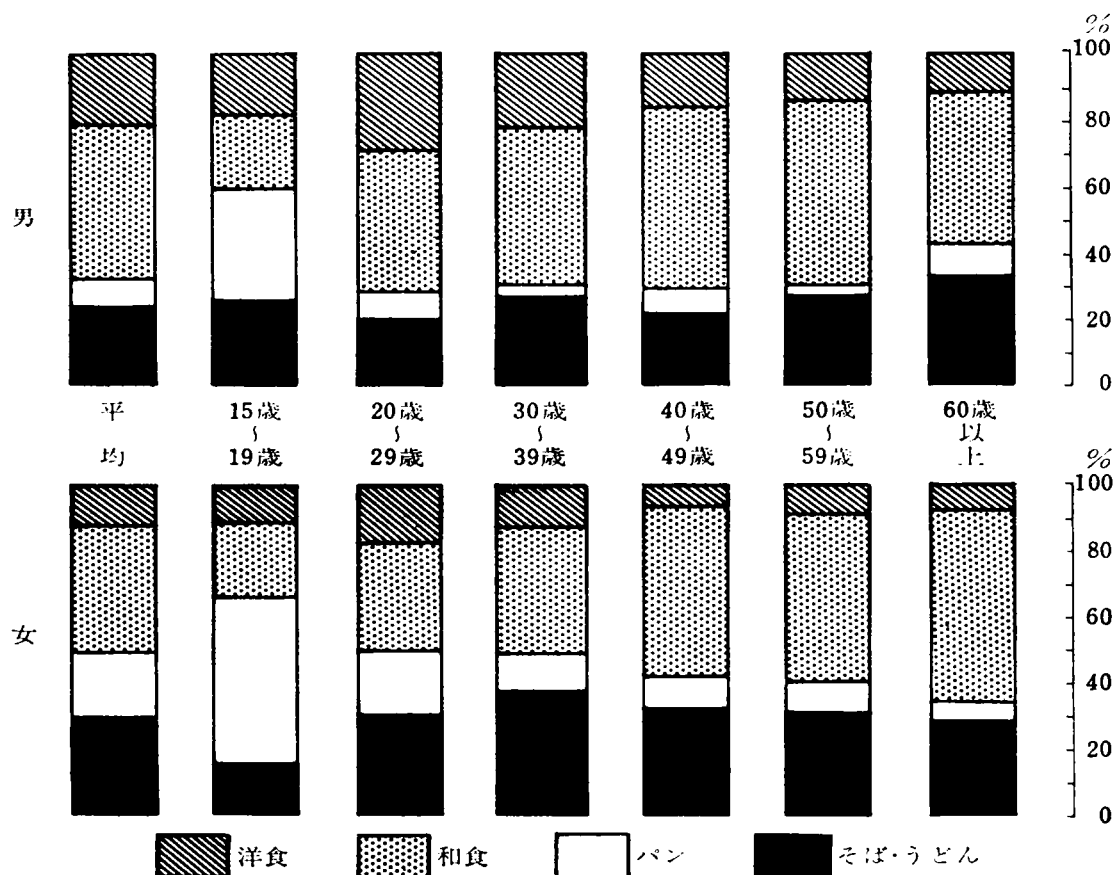


図一9 都市・町村別にみた外食（昼）の内容別構成比



洋食
 和食
 パン
 そば・うどん

図一10 年齢階級別にみた外食（昼）の内容別構成比



洋食
 和食
 パン
 そば・うどん

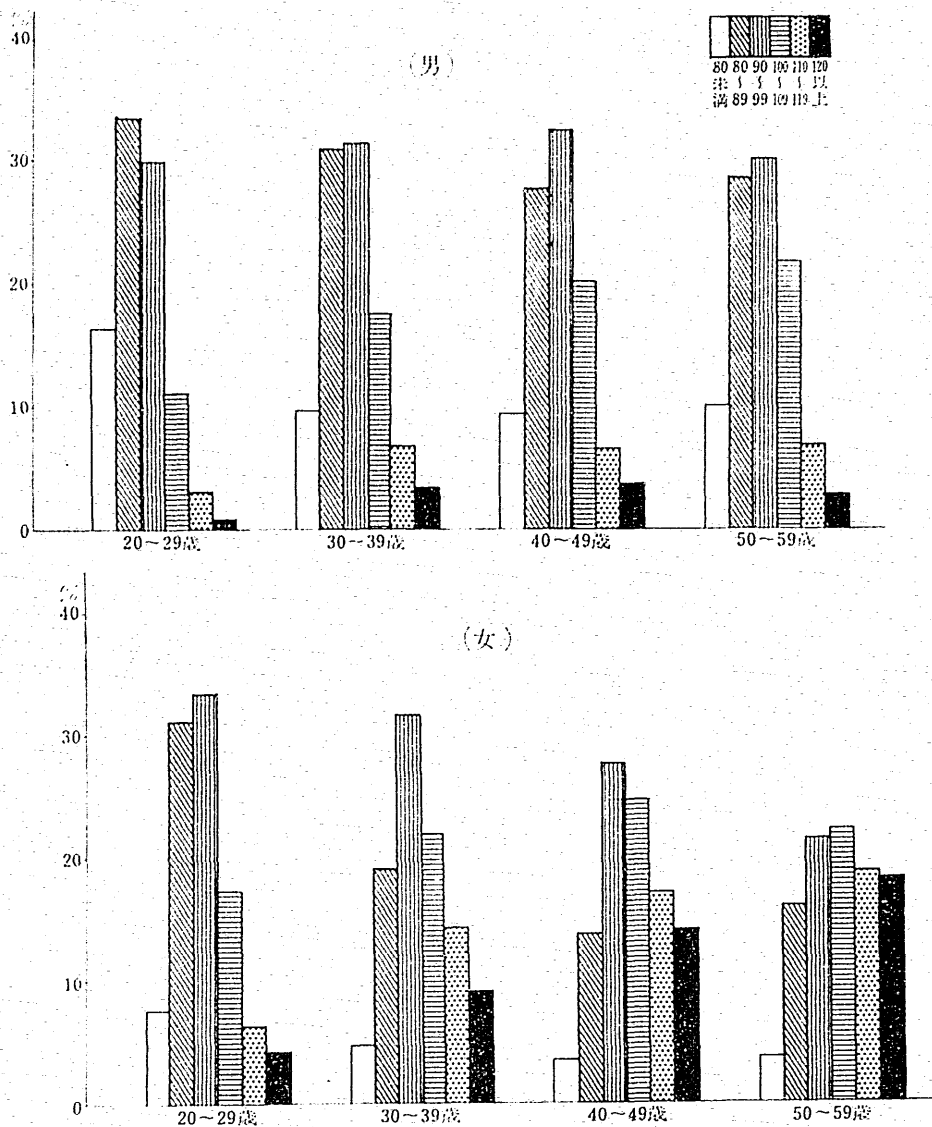
8. ブローカ指数でみた肥満傾向

肥満傾向について、昭和46年度に調査した結果は、次のとおりであった。

肥満やういそうの判定には、従来から身長別基準体重、ブローカ指数、ローレル指数、カウプ指数など様々な方法があるが昭和46年度は20歳以上60歳未満の男女につきブローカ指数 $\left(\frac{\text{体重}}{\text{身長}-100} \times 100 \right)$ によって肥満傾向をみた。性別、年齢階級別のブローカ指数の集計結果から次のようなことがうかがえる。

(第123表、図一11)

図—11 性、年齢階級別、ブローカ指数別百分率



ブローカ指数が110以上の肥満傾向にある男性は20歳代で4%, 30歳代, 40歳代, 50歳代ではいずれもほぼ10%で中年以後年代差は、ほとんどみられない。さらにこのうち、ブローカ指数が120以上の、より肥満傾向の強い者は、20歳代で0.8%, 30歳代, 40歳代, 50歳代ではいずれも3%で、やはり同様の傾向がみられる。すなわち男性では肥満傾向にあるものは30歳代に入って10%程度となり以後増加はみられないといえよう。一方女性についてみればブローカ指数が110以上のものが20歳代で10%, 30歳代23%, 40歳代31%, 50歳代37%と年齢がすすむにつれて、増加していることが認められ、さらにブローカ指数が120以上の者は20歳代で4%, 30歳代で9%, 40歳代で14%, 50歳代で18%と年齢が進むにつれて急増している。このように男性と女性では、肥満傾向のあらわれ方に大きな差がみられる。

注) 男性の方が一般的に女性より身長が高いので身長から100を引いた値で体重を除すブローカ指数による判定では、男性は女性にくらべてヤセが多く、肥満が少ないように見える。従ってこの方法で男女間の肥満者の割合を直接比較することは適当でないが、同性で年齢別に比較することは意味があろう。

9. 握力の状況

握力は男子では24歳の50kg, 女子では19歳の28kgを頂点としてその後は年齢が増加するにつれて男女とも低下している。(第129表) 男女差の著しくなるのは, 16~17歳の年齢であり, 男子はおおむね女子より60~70%上回り, その状態は50歳代まで続いている。

10 血圧の状況

血圧の状況については, 従来最高血圧及び最低血圧を別途に集計したが, 昭和46年度は個人別に最高, 最低血圧を測定し, 低血圧, 正常, 準高血圧, 高血圧の4区分に分けて集計した。

性別, 年齢階級別に高血圧者の割合をみると50歳未満の年齢層では男の方が高血圧者が多く, 20歳代で3%, 30歳代で10%, 40歳代で18%みうけられる。50歳代は男女ともほぼ同数となり, 60歳以上では男の高血圧者45%に対し, 女は51%と過半数に及んでいる(図-12)。農家, 非農家世帯で比較した場合は, 非農家世帯の50歳代の男の高血圧者は34%で, 農家世帯の25%よりも高率であるが, 60歳以上の年齢層では農家世帯の方が高血圧者の割合が高くなっている。(第125表, 第126表)

職業別にみると, 日雇世帯は高血圧者が男18%, 女14%で他の職業と比較して高血圧者が多い傾向がみられるが, 勤労職員は高血圧者が非常に少ない(第127表)。特に女の勤労職員は他の職業の女性と比べて準高血圧は8%, 高血圧者は3%とその割合が非常に少ない。

年齢の増加とブローカ指数の増加の関係が比較的少ない20歳以上の成人男子について, ブローカ指数と血圧との関係をみるとブローカ指数が80未満では高血圧者は7%であるが, ブローカ指数の増加とともに高血圧者も増加し, ブローカ指数120以上では高血圧者が38%と約1/3の者が高血圧者である。(第128表)

(注) 血圧区分

低 血 圧	最高血圧90mmHg未満のもの
正 常 者	最高血圧 90~140mmHgで, かつ, 最低血圧90mmHg未満のもの
準高血圧	最高血圧が140~160mmHgか, 最低 血圧が90~95mmHgのもの
高 血 圧	最高血圧が 160mmHg 以上か, 最低 血圧が95mmHg以上のもの

図-12 各年齢階級毎にみた高血圧者の占める割合

