

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

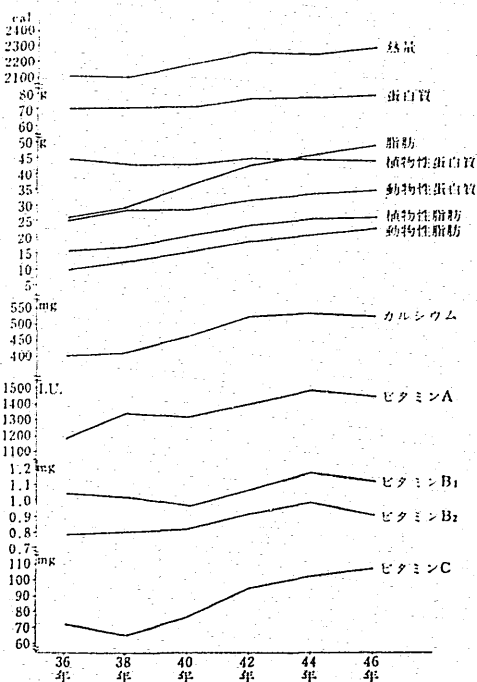
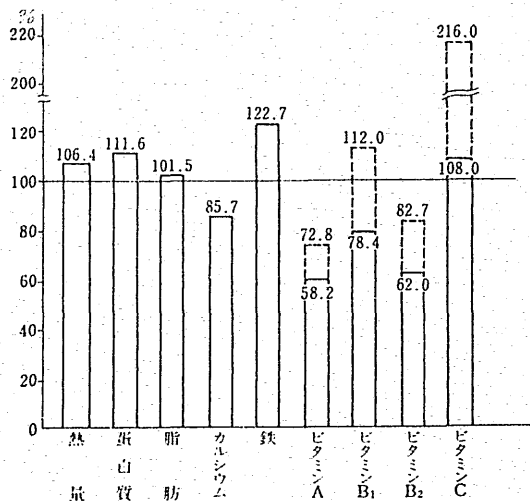


図-2 昭和50年を目途とした栄養基準量と昭和46年度栄養摂取量の比較

(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—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	129.4	112.5
ビ	タ	ミ				123.2	110.0
ン	ン	ン				106.7	115.5
						115.2	109.6
						151.0	138.5
穀	類	カ	ロ	リ	ー	比	%
動	物	性					
たん	白	比	70.5	64.7	55.0		
36	年		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—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—3、図—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