

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 | 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 <sub>1</sub> | mg     | 1.05      | 0.97     | 1.12     | 106.7     | 115.5     |
|           | B <sub>2</sub> | 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—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

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