

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)。

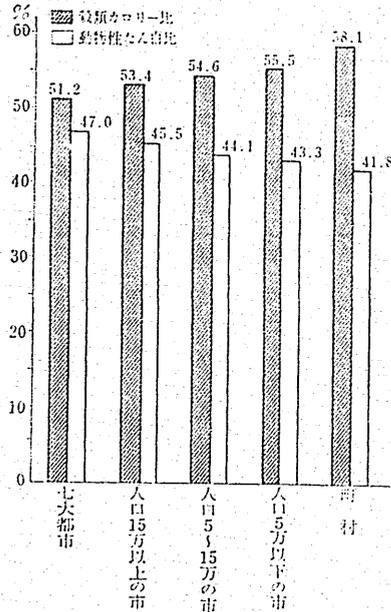
このように常用勤労者の世帯の食生活は全般的にすぐれているが専業農家や日雇労働の世帯の食生活内容はかなり下回っていることから栄養指導も画一的でなく対象の特性にそって行なうことの必要性がうかがえる。

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5未満の市)および町村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

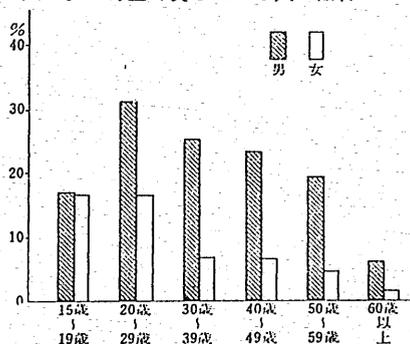
外食の内容(職場給食, 学校給食, 弁当を除く)を朝, 昼, 夕別にみると朝食では和食(米食を主とした一以下同じ)が好まれ74%を占め, パン食は18%である。昼食では和食が42%, そばうどん類27%, パン類15%で, そば, うどんがかなりの割合を占め, 夕食では和食が63%, 洋食も20%をしめている(第116表, 図-7)。外食率の一番高かつた昼食について農家, 非農家別にみると農家では和食が好まれ52%を占め, 非農家ではそば, うどん類29%, パン類も14%をしめている(第116表, 図-8)。

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)。

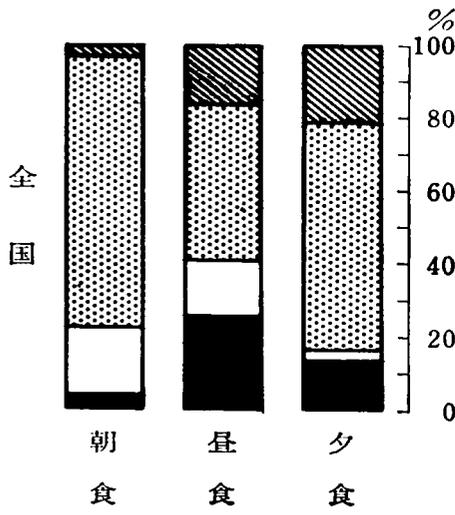
注) 外食の品目については次の区分による。

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)

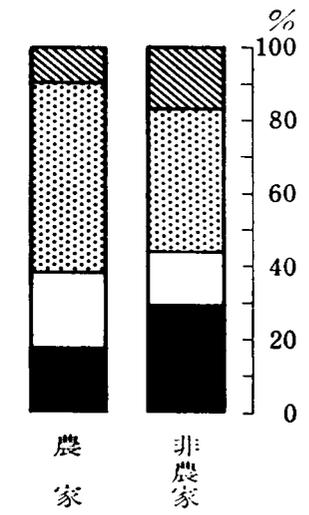
図-6 毎昼外食している人の割合



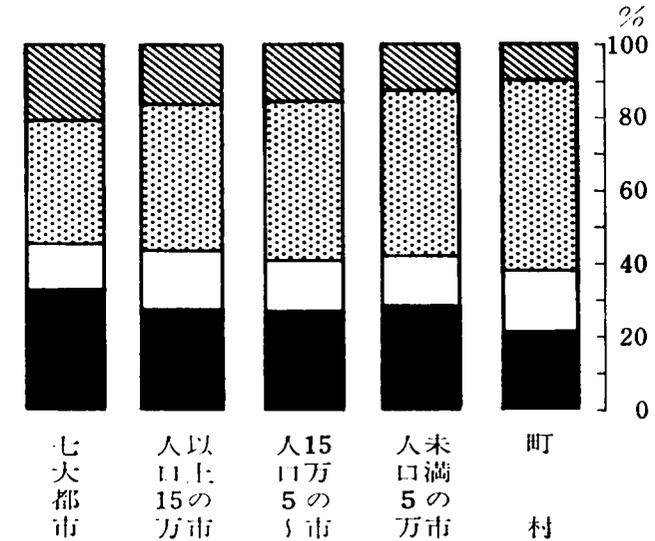
図一7 朝・昼・夕別にみた外食の内容別構成比



図一8 農家・非農家別にみた外食(昼)の内容別構成比

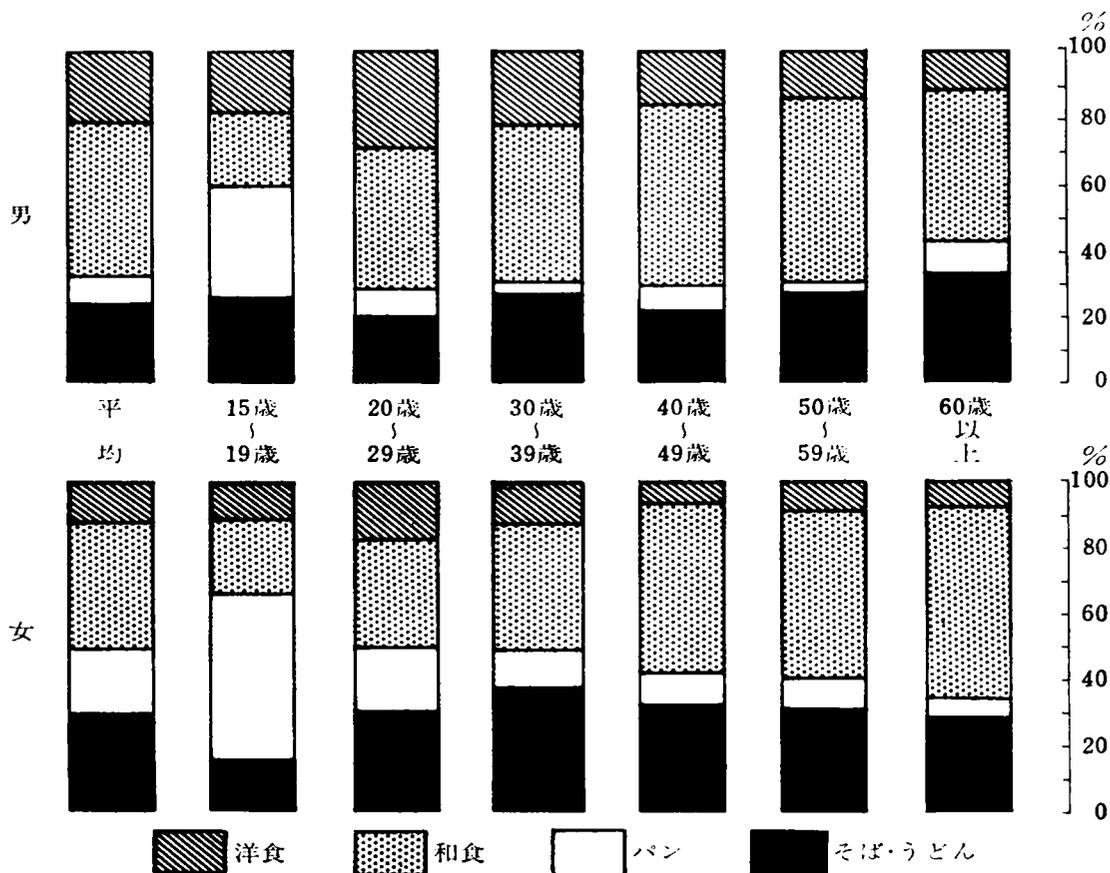


図一9 都市・町村別にみた外食(昼)の内容別構成比



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



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。

肥満やるいその判定には、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)