

結 果 の 概 要

昭和48年度調査成績を中心に解説する。

1. 栄 養 摂 取 量

- (1) 国民1人1日当たりの栄養摂取量を10年前の昭和38年と比較すると炭水化物を除くすべての栄養素の摂取量が増加している。特に動物性たん白質は47%増、脂肪は80%増となっており、脂肪のうち動物性脂肪は約2.4倍にも増加している(表1)。

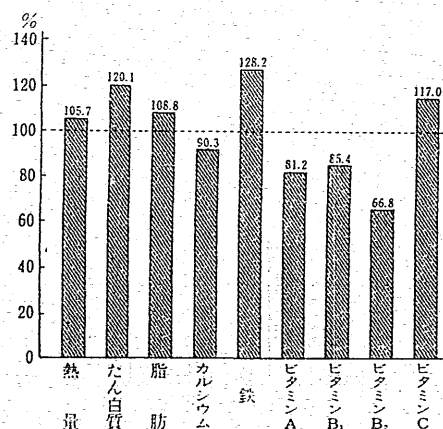
表1 栄養摂取量の年次推移

(1人1日当たり)

	昭和28年 11月	昭和38年 11月	昭和41年 11月	昭和47年 11月	昭和48年 11月	昭和50年を 目途とした 栄養基準量
熱量 Cal	2,113	2,110	2,193	2,279	2,273	2,150
たん白質						
総量 g	70	71.7	74.8	82.9	84.1	70
動物性 g	23	28.5	29.3	40.4	41.9	
植物性 g	47	43.2	45.5	42.2	41.9	
脂肪 g	20	29.0	39.7	50.1	52.2	48
(うち動物性脂肪 g)	(一)	(12.1)	(17.8)	(27.0)	(29.0)	
炭水化物 g	413	391	380	359	351	
カルシウム mg	378	420	499	549	551	610
鉄 mg	—	13	—	13.9	14.1	11
ビタミン						
A IU		1,652	1,600	2,067	2,043	2,000
B ₁ mg	1.11	1.05	1.03	1.19	1.22	1.0
B ₂ mg	0.65	0.83	0.90	0.98	0.98	1.1
C mg	90	100	118	115	117	50
穀類カロリー比 %		66.2	61.8	51.7	51.2	
動物性たん白質比 %		39.7	39.2	48.7	49.8	

- (2) 動物性たん白質の増加により動物性たん白質比は38年度の39.7%から48年度は49.8%と摂取たん白質の約半分は動物性のものが占めるようになった。(表1)
- (3) 昭和50年を目途とした栄養基準量と比較すると熱量は、5.7%基準を上回っているがカルシウムは約10%、ビタミンA、B₁、B₂も調理損失を考慮すると15~30%基準量を下回っている(図1)など国民の栄養状態は量的には過剰傾向にあるが、質的には微量栄養素など改善すべき点がみられる。

図1 昭和50年を目途とした栄養基準量と昭和48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失を考慮してある。