2. 食品摂取量

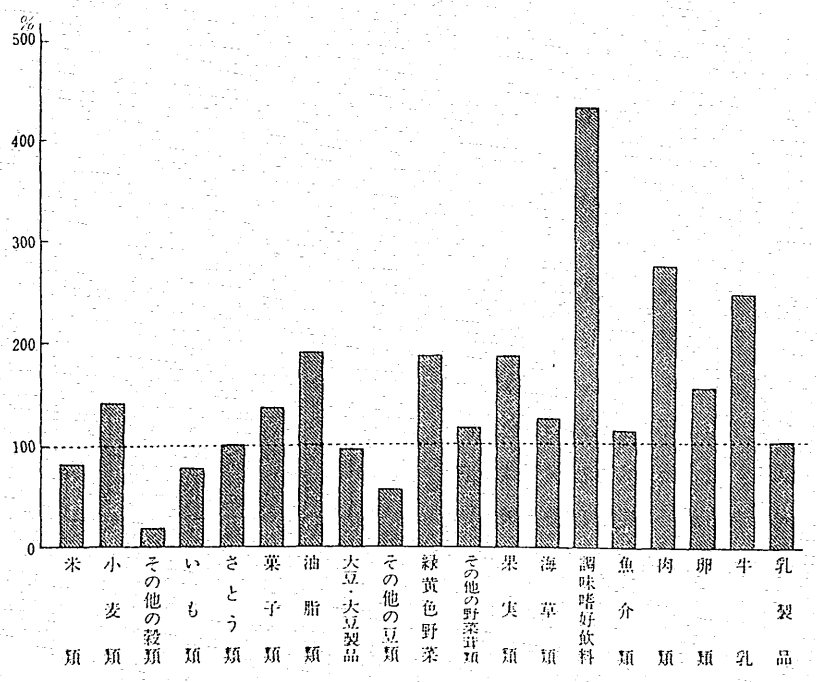
(1) 国民1人1日当たりの食品摂取量の10年間の変化をみると特に調味嗜好飲料，肉類，牛乳の増加が

表2　食品摂取量の年次推移

（1人1日当たり　単位＝g）

食品群		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	(48年)/(38年)×100
穀類	米類	333.4	353.1	334.7	274.7	269.5	76.3
	小麦類	83.3	64.7	69.4	88.6	90.0	139.1
	その他	59.4	11.9	7.8	1.8	1.8	15.1
いも類		125.2	70.0	69.1	51.2	50.7	72.4
さとう類		14.0	12.8	14.9	13.0	12.4	96.9
菓子類		—	23.7	24.0	35.9	31.1	131.2
油脂類		4.3	7.6	10.8	13.3	14.0	184.2
豆類	大豆，大豆製品	62.6	64.9	70.8	61.3	60.7	93.5
	その他の豆類	6.5	5.5	4.8	2.8	2.9	52.7
緑黄色野菜		60.2	44.5	45.7	83.3	81.3	182.7
その他の野菜，茸類		157.5	182.7	193.1	199.2	210.2	115.1
果実類		40.7	101.3	120.2	169.2	184.0	181.6
海草類		3.7	3.7	3.9	4.4	4.5	121.6
調味嗜好飲料		—	27.3	64.2	116.4	115.7	423.8
魚介類		89.0	84.5	84.4	92.7	96.0	113.6
肉類		10.4	27.5	34.7	70.8	73.9	268.7
卵類		7.0	27.1	34.0	38.7	41.3	152.4
牛乳		9.3	37.0	51.6	87.8	89.5	241.9
乳製品		0.5	4.8	2.8	7.4	4.8	100.0

図2　昭和48年度と昭和38年度の食品摂取量の比較（昭和38年度食品摂取量＝100）



著しく，それぞれ4.2倍，2.7倍，2.4倍，又油脂類，緑黄色野菜及び果実類は1.8倍，卵類も1.5倍となっている。

一方米類は24%減，大麦・雑穀は85%減，いも類も28%減となっている（表2，図2）。

3. 支出階層別にみた食生活

(1) 1人1か月当たりの家計上の現金支出額によって栄養摂取状況をみると，動物性たん白質，脂肪は支出額の増加につれて増える傾向をみせている。穀類カロリー比は支出額が少ない程高く，動物性たん白質比は低く，支出額の増加につれて穀類カロリー比は下がり，動物性たん白質比は増加している（表3）。

表3　支出階層別栄養摂取量

（金額は1人1か月当たり支出額）

		10,000円未満	10,000円～14,999円	15,000円～19,999円	20,000円以上
熱量	Cal	2,277	2,257	2,275	2,280
たん白質 総量	g	83.0	83.5	83.8	84.6
たん白質 動物性	g	38.1	40.0	41.7	43.2
たん白質 植物性	g	44.7	43.2	41.9	41.0
脂肪	g	43.8	47.0	51.1	55.5
炭水化物	g	371	358	352	344
カルシウム	mg	520	544	553	558
鉄	mg	13.4	140	13.8	13.5
ビタミン A	IU	1,904	1,994	2,071	2,071
ビタミン B_1	mg	1.09	1.16	1.19	1.22
ビタミン B_2	mg	0.96	0.96	1.00	1.03
ビタミン C	mg	109	113	115	120
穀類カロリー比	%	55.5	52.9	51.4	49.7
動物性たん白質比	%	45.9	47.9	49.8	51.1

(2) 食品摂取状況をみると，支出額が多くなるにつれて，米類の摂取量が減少し小麦類，油脂類，調味嗜好飲料，畜産食品は増加する傾向がみられる（表4，図3）

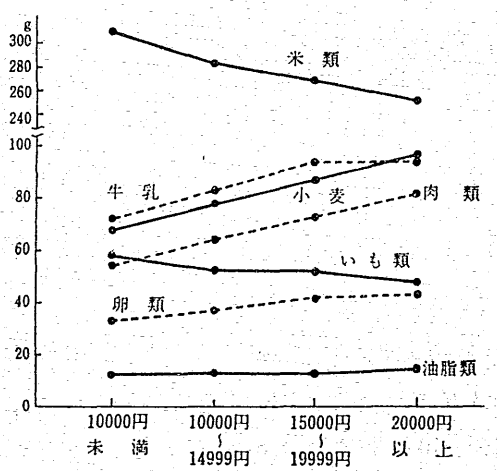



図3　支出階層別にみた食品摂取傾向