

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
	動物性 g	38.1	40.0	41.7	43.2
	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
	B ₁ mg	1.09	1.16	1.19	1.22
	B ₂ mg	0.96	0.96	1.00	1.03
	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

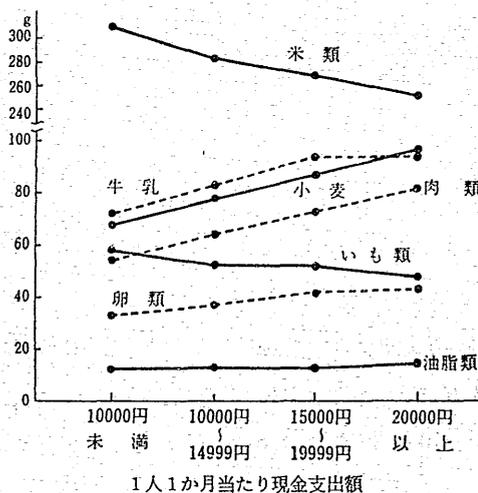


表4 支出階層別食品摂取量

(金額は1人1か月当たり支出額) 単位: g

食 品 群	10,000円未満	10,000円～14,999円	15,000円～19,999円	20,000円以上	
穀 類	米 類	309.1	283.8	270.6	257.9
	小 麦 類	68.8	79.5	89.5	97.3
	そ の 他	1.8	1.6	1.9	2.0
い も 類	57.2	52.5	51.2	48.8	
さ と う 類	11.7	12.4	12.1	12.7	
菓 子 類	30.6	32.4	32.6	30.2	
油 脂 類	10.7	11.3	13.0	15.9	
豆 類	大豆・大豆製品	62.5	61.6	59.2	60.5
	その他の豆類	3.3	3.8	2.8	2.5
緑 黄 色 野 菜	84.5	84.0	83.8	79.0	
そ の 他 の 野 菜 ・ 茸 類	214.7	212.3	207.1	210.1	
果 実 類	155.8	172.6	184.3	192.6	
海 草 類	4.2	4.4	4.6	4.6	
調 味 料 類	95.9	105.8	112.9	123.4	
魚 介 類	101.0	97.4	94.3	95.5	
肉 類	54.8	64.0	73.0	80.7	
卵 類	32.9	37.8	41.5	43.7	
牛 乳 製 品	70.1	81.3	94.0	94.0	
乳 類	3.0	3.9	4.8	5.5	

4. 外食の状況

(1) 3日間調査のうち、外食を1回以上した者は朝5.0%、昼49.1%、夕15.6%を占めており昼の外食率が高い。外食頻度の高い昼食について内訳をみると3日間とも外食した者は27.6%であった。47年度と比較すると、朝、昼、夕ともに増加傾向がうかがえる(図4)。

図4 3日間の朝昼夕別外食状況

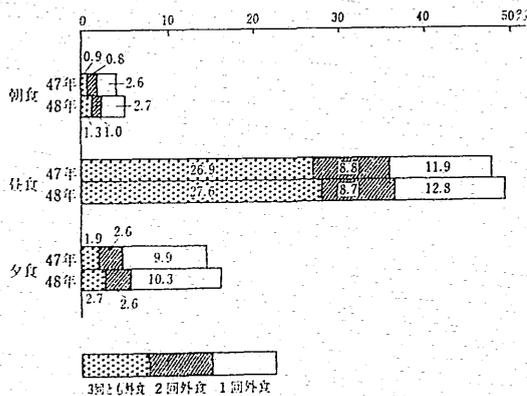
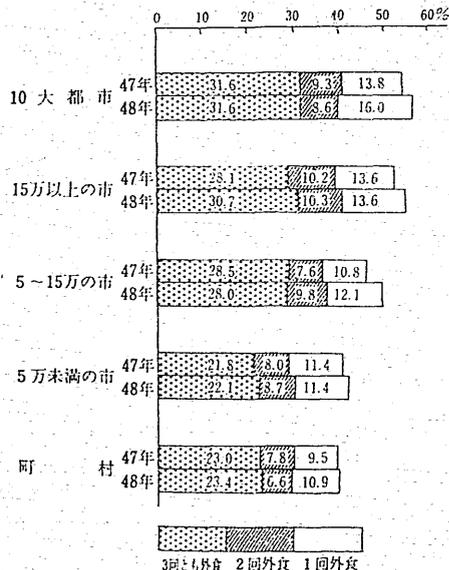


図5 都市町村別昼食の外食状況



(2) また、外食率は、都会地ほど高く、3日間とも昼を外食した者は人口5万未満の市及び町村では22～23%であるのに対し10大都市では31.6