

結 果 の 概 要

1. 栄 養 摂 取 量

国民1人1日当たりの栄養摂取量を昭和48年と比較すると、ビタミンCを除いて各種の栄養摂取量は低下している(表1)。

表1 栄養摂取量の年次推移

(1人1日当たり)

	栄 養 摂 取 量			昭和50年を 目途とした 栄養基準量	変 動 指 数 ($\frac{49年}{48年} \times 100$)	
	昭和47年11月	昭和48年11月	昭和49年11月			
熱 量 Cal	2,279	2,273	2,187	2,150	95.8	
たん 白 質 g	82.9	84.1	78.7	70	93.6	
(うち動物性たん白質 g)	40.4	41.9	37.9		90.5	
脂 肪 g	50.1	52.2	51.6	48	98.9	
(うち動物性脂肪 g)	27.0	29.0	26.9		92.8	
炭 水 化 物 g	359	351	339		96.6	
カルシウム mg	549	551	540	610	98.0	
鉄 mg	13.9	14.1	13.3	11	94.3	
ビ タ ミ ン	A IU	2,067	2,043	1,673	2,000	81.9
	B ₁ mg	1.19	1.22	1.08	1.0	88.5
	B ₂ mg	0.98	0.98	0.94	1.1	95.9
	C mg	115	117	120	50	102.6
穀類カロリー比 %	51.7	51.2	50.5			
動物性たん白質比 %	48.7	49.8	48.2			

注) 1. 穀類カロリー比=穀類カロリー/総カロリー×100

2. 動物性たん白質比=動物性たん白質/総たん白質×100

2. 食 品 群 別 摂 取 量

国民1人1日当たりの食品群別摂取量を昭和48年と比較すると、いも類、さとう類、油脂類などが増加しているが、米類、菓子類、緑黄色野菜、魚介類、肉類が減少している(表2)。

3. 支 出 階 層 別 に み た 食 生 活

(1) 世帯における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、たん白質、脂肪は支出額の増加につれて増える傾向を示し、支出額の少ない程穀類カロリー比は高く、動物性たん白質比は低い(表3)。

表 2 食品群別摂取量の年次推移

(1人1日当たり 単位=g)

	摂 取 量			変 動 指 数 (49年/48年×100)
	昭和47年11月	昭和48年11月	昭和49年11月	
穀 類	274.7	269.5	252.3	93.6
米 類	88.6	90.0	89.8	99.8
小 麦 類	1.8	1.8	1.6	88.9
大 麦・雑 穀 類	51.2	50.7	61.7	121.7
い さ と う	13.0	12.4	15.1	121.8
菓 子 類	35.9	31.1	28.0	90.0
油 脂 類	13.3	14.0	16.2	115.7
豆 類	61.3	60.7	64.1	105.6
大豆・大豆製 品	2.8	2.9	2.9	100.0
その他の豆 類	83.3	81.3	52.3	64.3
緑 色 野 菜 類	199.2	210.2	204.1	97.1
黄 色 野 菜・茸 類	169.2	184.0	183.6	99.8
其 他 の 野 菜 類	4.4	4.5	4.7	104.4
果 実 草 類	116.4	115.7	114.2	98.7
海 味 嗜 好 飲 料	92.7	96.0	91.0	94.8
魚 介 類	70.8	73.9	62.8	85.0
肉 類	38.7	41.3	41.1	99.5
卵 類	87.8	89.5	91.2	101.9
牛 乳 製 品	7.4	4.8	5.3	110.4

表 3 支出階層別栄養摂取量

(金額は1人1ヵ月当たり現金支出額、栄養摂取量は1人1日当たり)

	10,000円未満	10,000~19,999円	20,000~29,999円	30,000~39,999円	40,000円以上	
熱 量 Cal	2,092	2,133	2,166	2,232	2,289	
たん 白 質 g	74.3	75.5	78.3	81.6	84.9	
(うち動物性たん白質g)	33.8	34.0	37.5	40.4	44.4	
脂 肪 g	44.2	46.3	50.3	55.4	60.4	
炭 水 化 物 g	337	342	338	340	338	
カルシウム mg	495	513	539	563	578	
鉄 mg	13.0	12.9	13.3	13.7	14.3	
ビ タ ミ ン	A IU	1,481	1,528	1,661	1,749	1,913
	B ₁ mg	1.01	1.04	1.08	1.24	1.17
	B ₂ mg	0.89	0.90	0.94	1.00	1.06
	C mg	107	114	118	124	132
穀類カロリー比 %	54.9	54.3	50.5	48.6	47.2	
動物性たん白質比 %	45.5	45.0	47.9	49.5	52.3	

(2) 食品群別摂取状況をみると、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、果実類、畜産食品が増加する傾向がある(図1, 表4)。

表4 支出階層別食品群別摂取量

(金額は1人1ヵ月当たり現金支出額, 食品群別摂取量は1人1日当たり 単位=g)

	10,000円未満	10,000~19,999円	20,000~29,999円	30,000~39,999円	40,000円以上
穀類	274.8	265.8	249.0	243.0	242.8
米類	73.7	81.8	90.8	96.1	97.3
小麦類	0.9	1.7	1.5	1.7	1.7
大麦・雑穀	62.0	64.1	61.6	61.7	58.5
いも類	13.8	14.6	14.8	15.7	16.2
さとう類	22.3	26.8	29.9	28.6	26.0
菓子類	13.3	13.8	15.6	17.7	20.4
油脂類	61.0	64.5	63.2	65.7	65.1
豆類	2.3	3.5	2.4	3.2	2.7
大豆・大豆製品	51.5	49.9	50.3	52.9	60.1
その他の豆類	206.4	202.5	195.9	205.0	222.0
緑黄色野菜	147.0	162.3	184.6	198.5	208.1
その他の野菜・茸類	4.6	4.4	4.7	4.9	5.4
果実類	88.8	91.5	115.2	128.3	138.2
調味嗜好飲料	91.7	86.2	91.4	90.8	99.9
魚介類	47.0	50.9	60.2	71.7	81.7
肉類	34.1	36.4	40.1	44.7	47.2
卵類	72.2	83.7	94.9	96.0	94.9
牛乳製品	3.8	3.9	5.2	6.8	6.4

図1 支出階層別食品摂取傾向

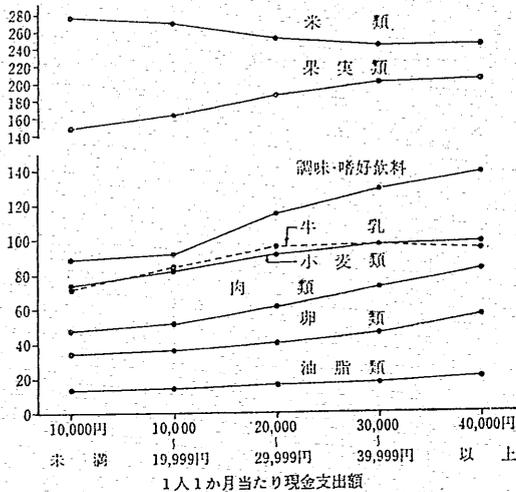
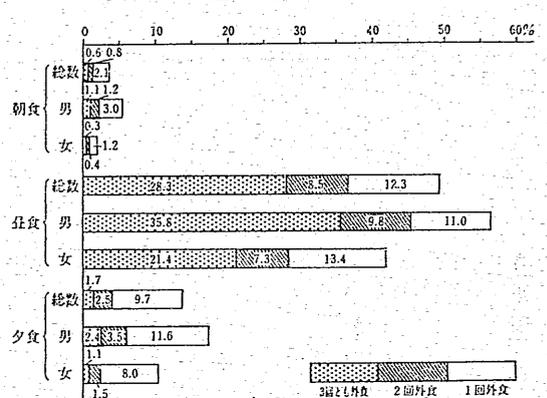


図2 朝昼夕別外食状況



4. 地域特性別にみた食生活

- (1) 地域特性別に栄養摂取状況をみると、農業地域は他の地域に比して、熱量、炭水化物の摂取量が多いが、動物性たん白質、脂肪の摂取量は少ない(表5)。
- (2) 食品群別摂取状況をみると、住宅地域、商業地域では油脂類、調味嗜好飲料、畜産食品の摂取量が多く、農業地域では米類、いも類、その他の野菜類の摂取量が多い(表6)。

表 5 地域特性別栄養摂取量

(1人1日当たり)

	住宅地域	商業地域	農業地域	その他の地域
熱量 Cal	2,142	2,150	2,261	2,197
たん白質 g	78.8	78.3	79.0	80.2
(うち動物性たん白質 g)	39.8	38.0	35.5	38.6
脂 肪 g	54.3	50.3	48.2	48.8
炭 水 化 物 g	323	333	364	347
カルシウム mg	541	533	543	543
鉄 mg	13.3	13.4	13.7	13.2
ビ タ ミ ン	A IU	1,731	1,614	1,613
	B ₁ mg	1.09	1.20	1.10
	B ₂ mg	1.01	0.96	0.98
	C mg	119	112	122
穀類カロリー比 %	48.4	50.6	53.2	51.7
動物性たん白質比 %	50.5	48.5	44.9	48.1

注) 住宅地域: 専用住宅がおおむね4割以上の地域

商業地域: 小売業あるいは卸売業を営む商店や飲食店、理髪店、パチンコ店、医師、弁護士事務所などがおおむね3割以上の地域

農業地域: 農家がおおむね3割以上の地域

その他の地域: 上記以外の地域

表 6 地域特性別食品群別摂取量

(1人1日当たり 単位=g)

	住宅地域	商業地域	農業地域	その他の地域
穀 類	米 類	227.3	245.5	289.9
	小 麦 類	99.4	96.7	73.7
	大 麦・雑 穀	1.7	1.9	1.4
い さ も	57.6	56.5	69.5	
と う	14.8	13.6	15.8	
菓 子	27.2	27.8	28.7	
油 脂	17.5	15.5	14.9	
豆 類	大豆・大豆製品	60.9	64.4	69.2
	その他の豆類	2.6	2.8	3.2
緑 黄 色 野 菜	53.0	48.1	52.8	
そ の 他 の 野 菜 ・ 茸	194.9	197.6	219.3	
果 実	189.5	175.8	175.5	
海 草	4.5	4.9	5.0	
調 味 嗜 好 飲 料	122.6	127.8	100.9	
魚 介	87.8	91.6	93.0	
肉	70.9	63.9	52.8	
卵	43.2	40.2	38.5	
牛 乳	99.1	91.7	78.6	
乳 製 品	6.3	5.0	3.9	

5. 外食の状況

- (1) 3日間の調査で1回以上外食した者は、朝食3.5%、昼食49.1%、夕食13.9%で昼食の外食率が高く3日間とも昼食を外食した者は、28.3%であった。また外食の状況を性別でみると、朝昼夕食共に男の外食率が高い(図2)。
- (2) 昼食の外食内容をみると、和食の占める割合が高いが、約40%の者が、そば、うどん類やパン類を主とした簡単な食事をしている(表7)。

表7 市・町村別外食(昼食)内容構成

(単位=%)

	総数	そば、うどん類	パン類	和食	洋食
総数	100	29.1	10.5	42.5	17.9
10大都市	100	28.9	9.0	38.8	23.3
人口15万以上の市	100	32.1	9.3	40.8	17.8
5～15万の市	100	28.5	12.4	42.1	17.0
5万未満の市	100	29.0	11.0	47.1	12.9
町村	100	25.4	13.3	49.8	11.5

6. 欠食の状況

3日間の調査で1回以上欠食したものは、朝食9.6%、昼食4.7%、夕食2.2%で、朝食の欠食が多く、3日間とも朝食を欠食した者は3.1%であった。また、欠食の状況を性別でみると、朝昼夕食共に男の欠食率が高い(図3、図4)。

図3 朝昼夕別欠食状況

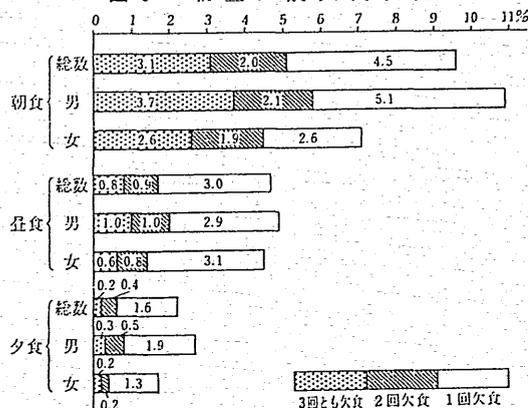
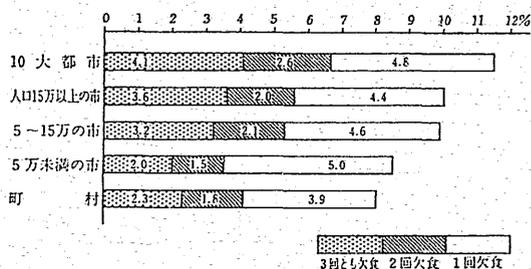


図4 市・町村別朝食の欠食状況



7. 食事の内容

(1) 主食の種類

各世帯における朝の主食は、ごはんのみが64%、パンのみが15%であるが、夕食ではそれぞれ73%、1%になっており、夕食では朝食よりもごはんが多く食べられている(表8)。

(2) 主食の種類別副食の状況

ア. 朝食の主食をごはんとパンに分け、それぞれの副食の使用頻度をみると、ごはんでは、みそ汁、

つけものを中心に、のり、生野菜、卵、焼魚、煮物、なっとう等が食べられており、緑茶は約半数の者が飲んでいる(表9)。

- イ. 朝食の主食がパンのものでは、パンにバター、マーガリン、ジャム等を塗って牛乳、コーヒー、紅茶等の飲物を中心に、卵、生野菜、サラダ等が食べられており、パンと一緒にみそ汁、煮物を食べているものも少数みられる(表9)。
- ウ. 夕食についてごはんを主食とする世帯の副食の使用頻度をみると、つけものは約半数の世帯が食べており、みそ汁煮物、生野菜、焼魚も20%以上の世帯が食べている(表10)。

表 8 朝夕別主食の種類別摂取頻度
(単位=%)

主食の種類	朝	夕
ごはんのみ	63.9	73.4
すしのみ	0.2	0.7
どんぶりもののみ	0.1	1.0
その他のごはんのみ	0.9	2.9
パンのみ	15.4	0.8
めん類のみ	0.6	3.3
その他	18.9	17.9

表 9 朝食の主食別、副食、飲物の種類

主食がごはんのみ			主食がパンのみ		
	食品	%		食品	%
副	みそ汁	83.7	副	卵 焼	19.0
	つけもの	71.1		卵(生、ゆで)	18.8
	のり	23.1		生やさい	15.0
	生やさい	18.0		サラダ	12.9
	卵(生、ゆで)	17.3		炒物	7.7
	焼魚	17.1		みそ汁	3.5
食	焼卵	16.9	食	つけもの	3.1
	煮物	12.7			
	なっとう	11.8			
	つくだに	10.6			
飲物	緑茶	49.5	飲物	牛乳	57.6
	牛乳	16.0		コヒ	37.6
	コヒ	3.6		紅茶	30.0
			パンにつけるもの	バター	46.0
				マーガリン	22.0
				ジャム	17.0

表 10 夕食の主食がごはんである世帯の副食の種類

副食の種類	%	副食の種類	%
つけもの	53.6	おひたし	16.2
緑茶	49.7	てんぷら、フライ	14.9
みそ汁	28.9	サラダ	14.2
煮物	28.9	汁物	13.5
生やさい	21.9	なべもの	12.9
焼魚	20.1	焼物	11.9
炒物	17.6		

8. 地域特性格別食品別販売店までの所要時間と当該食品の摂取量

生鮮食料品(肉、魚、野菜、くだもの)をふだん購入している店までの所要時間をみると、約9%の世帯が10分以内となっているが、30分以上かかる世帯も数パーセント存在し、地域特性格別にみると、農業

地域では販売店までの所要時間が長くなっている(表11)。

表 11 地域特性格食品別販売店までの所要時間と当該食品の摂取量

		全 国		住 宅 地 域		商 業 地 域		農 業 地 域		その他の地域	
		世帯数 %	摂取量 g								
肉	総 数	100.0	62.8	100.0	70.8	100.0	63.9	100.0	52.8	100.0	54.6
	10分以内	62.5	64.0	64.7	70.8	86.1	64.1	51.0	54.7	66.1	54.3
	10～30分	30.3	62.9	31.8	70.5	12.6	62.8	33.0	53.1	28.3	55.1
	30分以上	7.2	53.5	3.5	71.8	1.3	59.4	16.0	46.0	5.6	56.2
魚	総 数	100.0	91.3	100.0	87.7	100.0	91.4	100.0	92.9	100.0	103.4
	10分以内	64.8	92.4	65.0	88.6	86.6	91.4	56.7	92.8	69.6	108.4
	10～30分	29.0	87.3	31.7	83.7	12.3	91.8	29.7	91.3	26.1	93.0
	30分以上	6.2	98.5	3.3	106.8	1.1	85.9	13.6	97.0	4.3	81.9
野 菜	総 数	100.0	249.2	100.0	240.6	100.0	238.8	100.0	265.3	100.0	249.2
	10分以内	73.4	248.5	73.4	242.6	89.9	237.9	67.1	261.4	78.2	249.7
	10～30分	23.0	247.2	25.0	233.9	9.5	246.8	24.2	270.2	19.7	247.3
	30分以上	3.6	274.4	1.6	255.2	0.6	258.4	8.7	282.7	2.1	247.9
果 物	総 数	100.0	183.8	100.0	189.5	100.0	176.0	100.0	175.6	100.0	186.7
	10分以内	70.5	185.6	72.2	189.2	89.8	175.4	60.1	181.3	75.9	187.8
	10～30分	24.6	181.0	25.4	187.6	9.6	181.9	28.2	170.9	21.2	183.5
	30分以上	4.9	172.7	2.4	217.2	0.6	163.2	11.7	157.6	2.9	179.8

9. 家庭内における食事の状況

(1) 家族がそろって食事をしたかどうか

ア. 朝食を3日間家族そろって食べた世帯は46%であり、3日間1回もそろって食べなかった世帯は31%あった(表12)。

なお、朝食を3日間1回もそろって食べなかった世帯では、調査直前の日曜日においても58%の世帯が朝食をとみにしていなかった。

表 12 3日間のうち朝食を家族そろって食べた回数

(単位=%)

	全 国	市 ・ 町 村 別				
		10大都市	人口15万以上の市	5～15万の市	5万未満の市	町 村
総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3回とも全員そろって食べた	46.4	43.8	41.9	49.0	45.8	52.1
2回は全員そろって食べた	12.9	12.5	12.5	10.9	16.8	13.1
1回は全員そろって食べた	9.9	9.4	13.1	8.5	9.1	8.4
1回も全員そろって食べなかった	30.8	34.3	32.5	31.6	28.3	26.4

イ. 次に夕食について家族そろって食べているかどうかをみると52%の世帯が、3日間毎夕食そろって食べているが、約18%の世帯は3日間1回も夕食をとみにしていなかった(表13)。

なお、夕食を3日間1回もそろって食べなかった世帯では、調査直前の日曜日においても55%の世帯が夕食をとみにしていなかった。

表 13 3日間のうち夕食を家族そろって食べた回数

(単位=%)

	全 国	市 ・ 町 村 別				
		10大都市	人口15万以 上の市	5 ～ 15 万 の 市	5 万 未 満 の 市	町 村
総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3回とも全員そろって食べた	52.1	47.8	47.3	55.8	53.7	58.3
2回は全員そろって食べた	18.0	17.2	18.1	18.1	19.3	18.2
1回は全員そろって食べた	12.4	13.7	15.5	11.5	10.8	9.0
1回も全員そろって食べなかった	17.5	21.3	19.1	14.6	16.2	14.5

表 14 家族が同じものを食べている割合 (朝食)

(単位=%)

	全 国	市 ・ 町 村 別				
		10大都市	人口15万以 上の市	5 ～ 15 万 の 市	5 万 未 満 の 市	町 村
総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
主食・副食とも同じである	78.2	72.5	76.7	78.9	81.7	83.2
主食は同じで副食がちがう	9.1	8.8	9.5	8.2	10.0	9.2
副食は同じで主食がちがう	4.5	5.7	5.0	4.7	3.1	3.5
主食・副食ともちがう	8.2	13.0	8.8	8.2	5.2	4.1

表 15 家族が同じものを食べている割合 (夕食)

(単位=%)

	全 国	市 ・ 町 村 別				
		10大都市	人口15万以 上の市	5 ～ 15 万 の 市	5 万 未 満 の 市	町 村
総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
主食・副食とも同じである	87.4	84.6	86.1	88.3	89.2	90.0
主食は同じで副食がちがう	9.6	11.0	10.4	8.9	9.0	8.2
副食は同じで主食がちがう	1.2	1.6	1.4	1.0	0.8	0.7
主食・副食ともちがう	1.8	2.8	2.1	1.8	1.0	1.1

(2) 家族が同じものを食べているかどうか

ア. ふだんの朝食で家族全員が同じものを食べている世帯は78%, 主食又は副食が異なる世帯は14%, 主食, 副食とも異なる世帯は8%あった(表14)。

イ. 夕食は, 朝食に比べて家族全員が同じものを食べている率が高く87%, 主食又は副食が異なる世帯は11%, 主食, 副食とも異なる世帯は2%あった(表15)。