

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	米	274.7	269.5	252.3	93.6
		小 麦	88.6	90.0	89.8	99.8
		大 麦・雑 穀	1.8	1.8	1.6	88.9
い	と	も	51.2	50.7	61.7	121.7
さ		う	13.0	12.4	15.1	121.8
菜		子	35.9	31.1	28.0	90.0
油		脂	13.3	14.0	16.2	115.7
豆	類	大豆・大豆製品	61.3	60.7	64.1	105.6
		その他の豆類	2.8	2.9	2.9	100.0
緑	黄	色 野 菜	83.3	81.3	52.3	64.3
そ	の	の 野 菜 ・ 茸	199.2	210.2	204.1	97.1
果		実	169.2	184.0	183.6	99.8
海		草	4.4	4.5	4.7	104.4
調	味	嗜好 飲料	116.4	115.7	114.2	98.7
魚		介	92.7	96.0	91.0	94.8
肉			70.8	73.9	62.8	85.0
卵			38.7	41.3	41.1	99.5
牛		乳	87.8	89.5	91.2	101.9
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	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 { 米類	274.8	265.8	249.0	243.0	242.8
穀類 { 小麦類	73.7	81.8	90.8	96.1	97.3
穀類 { 大麦・雑穀	0.9	1.7	1.5	1.7	1.7
いも類	62.0	64.1	61.6	61.7	58.5
さとう類	13.8	14.6	14.8	15.7	16.2
菓子類	22.3	26.8	29.9	28.6	26.0
油脂類	13.3	13.8	15.6	17.7	20.4
豆類 { 大豆・大豆製品	61.0	64.5	63.2	65.7	65.1
豆類 { その他の豆類	2.3	3.5	2.4	3.2	2.7
緑黄色野菜	51.5	49.9	50.3	52.9	60.1
その他の野菜・茸類	206.4	202.5	195.9	205.0	222.0
果実類	147.0	162.3	184.6	198.5	208.1
海藻類	4.6	4.4	4.7	4.9	5.4
調味嗜好飲料	88.8	91.5	115.2	128.3	138.2
魚介類	91.7	86.2	91.4	90.8	99.9
肉類	47.0	50.9	60.2	71.7	81.7
卵類	34.1	36.4	40.1	44.7	47.2
牛乳	72.2	83.7	94.9	96.0	94.9
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

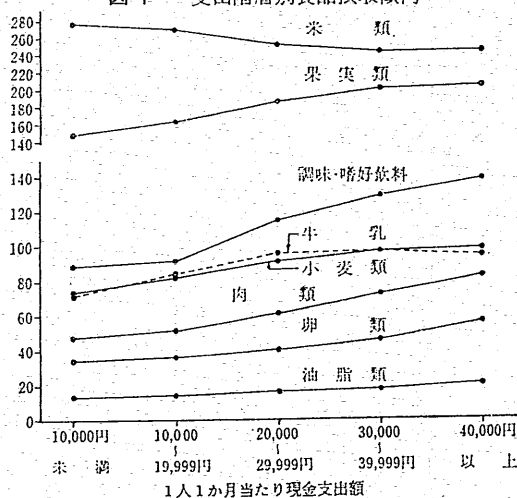
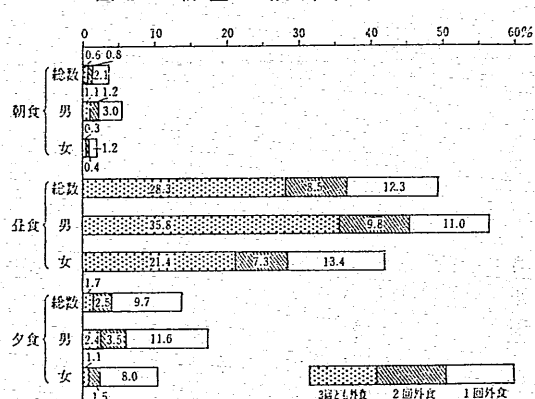


図2 朝昼夕別外食状況



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、炭水化物の摂取量は多いが、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）。