

結果の概要

1. 栄養素等摂取量

(1) 国民の1人1日当たりの栄養素等摂取量についてみると昭和50年は昭和49年の摂取量とあまり変わっていない。穀類カロリー比は、49年は50.5%、50年は49.8%であった。動物性たん白質比は49年は48.2%、50年は48.6%であった(表1)。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

(1人1日当たり)

| | 47年 | 48年 | 49年 | 50年 | 変動指数 50年/49年×100 |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|---------------------|
| 熱量 Cal | 2,279 | 2,273 | 2,187 | 2,188 | 100.0 |
| たん白質 g | 82.9 | 84.1 | 78.7 | 80.0 | 101.7 |
| うち動物性 g | 40.4 | 41.9 | 37.9 | 38.9 | 102.6 |
| 脂 肪 g | 50.1 | 52.2 | 51.6 | 52.0 | 100.8 |
| うち動物性 g | 27.0 | 29.0 | 26.9 | 27.4 | 101.9 |
| 炭水化物 g | 359 | 351 | 339 | 337 | 99.4 |
| カルシウム mg | 549 | 551 | 540 | 550 | 101.9 |
| 鉄 mg | 13.9 | 14.1 | 13.3 | 13.4 | 100.8 |
| ビタミン A IU | 2,067 | 2,043 | 1,673 | 1,602 | 95.8 |
| ビタミン B ₁ mg | 1.19 | 1.22 | 1.08 | 1.11 | 102.8 |
| ビタミン B ₂ mg | 0.98 | 0.98 | 0.94 | 0.96 | 102.1 |
| ビタミン C mg | 115 | 117 | 120 | 117 | 97.5 |
| 穀類カロリー比 % | 51.7 | 51.2 | 50.5 | 49.8 | |
| 動物性たん白質比 % | 48.7 | 49.8 | 48.2 | 48.6 | |

注) 穀類カロリー比=穀類カロリー/総カロリー×100
動物性たん白質比=動物性たん白質/総たん白質×100

(2) 栄養素等摂取量を平均栄養所要量に対する比率でみると、熱量、たん白質、鉄、ビタミン B₁、Cは100%を越え、カルシウム、ビタミン A、B₂は90%程度である(図1)。

2. 食品群別摂取量

1人1日当たりの食品群別摂取量を年次推移でみると表2のとおりであり、緑黄色野菜は低下の傾向にあり、牛乳は増加の傾向にある。ただし、昭和49年と比較すると食品群別摂取量はあまり変化がみられない(表2)。

図1 平均栄養所要量と昭和50年栄養素等摂取量の比較
(平均栄養所要量=100)

