

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)

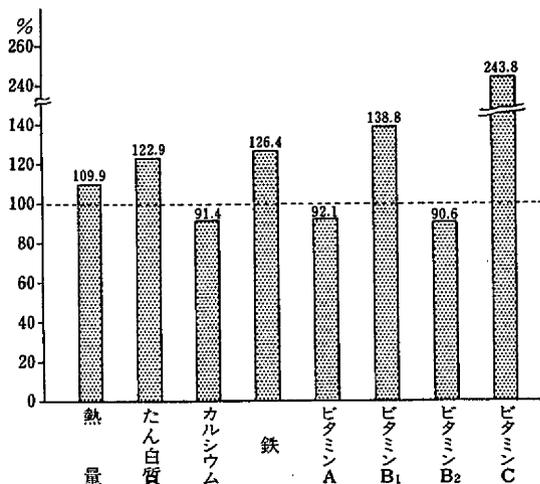


表 2 食品群別摂取量の年次推移

1人1日当たり 単位: g

		47 年	48 年	49 年	50 年	変動指数 50年/49年×100
穀 類	米 類	274.7	269.5	252.3	248.3	98.4
	小 麦 類	88.6	90.0	89.8	90.2	100.4
	大 麦・雑 穀	1.8	1.8	1.6	1.5	93.8
い も	類	51.2	50.7	61.7	60.9	98.7
さ と う	類	13.0	12.4	15.1	14.6	96.7
菓 子	類	35.9	31.1	28.0	29.0	103.6
油 脂	類	13.3	14.0	16.2	15.8	97.5
豆 類	大豆・大豆製品	61.3	60.7	64.1	67.2	104.8
	その他の豆類	2.8	2.9	2.9	2.8	96.6
緑 黄 色	野 菜	83.3	81.3	52.3	48.2	92.2
そ の 他 の	野 菜・茸 類	199.2	210.2	204.1	198.5	97.3
果 実	類	169.2	184.0	183.6	193.5	105.4
海 草	類	4.4	4.5	4.7	4.9	104.3
調 味 嗜 好	飲 料	116.4	115.7	114.2	119.7	104.8
魚 介	類	92.7	96.0	91.0	94.0	103.3
肉	類	70.8	73.9	62.8	64.2	202.2
卵	類	38.7	41.3	41.1	41.5	101.0
牛 乳 製 品		87.8	89.5	91.2	98.4	107.9
乳		7.4	4.8	5.3	5.2	98.1

表 3 世帯業態別栄養素等摂取量

1人1日当たり 単位: g

		全 国	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯					
			平 均	専 業 世 帯	そ の 他 の 世 帯	平 均	自 営 業 者 世 帯	常 用 勤 労 者 世 帯	日 雇 勤 労 者 世 帯	そ の 他 の 消 費 者 世 帯	
熱 量	Cal	2,188	2,261	2,295	2,244	2,171	2,154	2,188	2,191	2,040	
たん 白 質	g	80.0	80.8	80.9	80.7	79.9	80.5	80.1	81.8	74.2	
う ち 動 物 性	g	38.9	36.8	35.7	37.2	39.4	39.4	39.8	40.9	35.4	
脂 肪	g	52.0	45.1	44.8	45.2	53.2	51.8	54.4	47.1	45.5	
う ち 動 物 性	g	27.4	21.6	22.0	21.7	28.6	27.7	29.4	25.7	23.8	
炭 水 化 物	g	337	369	378	364	331	329	332	344	321	
カ ル シ ウ ム	mg	550	539	537	540	552	553	554	532	523	
鉄	mg	13.4	13.7	13.9	13.8	13.3	13.8	13.2	13.2	12.7	
ビ タ ミ ン	A IU	1,602	1,454	1,427	1,465	1,634	1,604	1,662	1,523	1,443	
	B ₁ mg	1.11	1.01	1.14	1.00	1.09	1.11	1.10	1.06	1.03	
	B ₂ mg	0.96	0.97	0.97	0.98	1.00	0.98	0.98	0.95	0.91	
	C mg	117	120	121	119	117	118	117	107	106	
穀 類 カ ロ リ ー 比	%	49.8	53.6	54.5	53.2	48.9	49.3	48.5	53.3	50.7	
動 物 性 た ん 白 質 比	%	48.6	45.5	44.1	46.1	49.3	48.9	49.7	50.0	47.7	
平均比率 栄養所要量 に対する	熱 量	109.9	107.0	106.0	107.3	110.5	107.8	111.6	105.9	109.5	
	たん 白 質	122.9	118.8	116.6	119.7	124.1	123.5	124.8	123.2	116.3	
	カ ル シ ウ ム	91.4	88.8	88.2	89.1	91.8	91.6	92.3	89.0	86.9	
	鉄	126.4	128.0	131.1	129.0	125.5	130.2	124.5	124.5	119.8	
	ビ タ ミ ン	A	92.1	82.0	81.5	82.1	94.4	92.3	96.3	88.1	81.2
		B ₁	138.8	118.8	129.5	119.0	138.0	138.8	141.0	127.7	139.2
		B ₂	90.6	85.8	83.6	88.3	95.2	91.6	94.2	85.6	91.0
C		243.8	244.9	252.1	242.9	243.8	245.8	243.8	222.9	216.3	