

表 6 支出階層別栄養素等摂取量 (金額は1人1か月当たり現金実支出額, 栄養摂取量は1人1日当たり)

	10,000円 未 満	10,000～ 14,999円	15,000～ 19,999円	20,000～ 24,999円	25,000～ 29,999円	30,000～ 34,999円	35,000～ 39,999円	40,000円 以 上
エネルギーkcal	2,115	2,087	2,073	2,111	2,119	2,157	2,183	2,220
たん 白 質 g	70.8	74.4	73.9	76.3	77.1	77.9	80.4	81.9
うち動物性 g	27.9	32.5	33.4	35.6	36.8	37.4	40.1	41.3
脂 肪 g	42.9	43.1	44.3	47.7	50.1	51.9	55.0	57.8
うち動物性 g	18.8	20.3	22.0	23.9	25.3	26.6	29.1	30.4
炭 水 化 物 g	351	337	334	333	329	333	330	331
カルシウム mg	503	528	506	529	537	542	567	570
鉄 mg	12.7	13.3	13.0	13.3	13.5	13.6	14.0	14.3
ビ タ ミ ン								
A IU	1,533	1,503	1,528	1,575	1,661	1,714	1,792	1,863
B ₁ mg	0.97	1.06	1.07	1.12	1.16	1.18	1.20	1.24
B ₂ mg	0.88	0.94	0.92	0.96	0.99	1.00	1.06	1.08
C mg	106	109	109	110	112	117	120	124
穀類エネルギー比%	57.3	53.8	53.2	51.8	50.6	49.9	48.4	47.4
動物性たん白質比%	39.4	43.7	45.2	46.7	47.7	48.0	49.9	50.4
平均する比率 栄養所要量に 対 (%)								
エネルギー	103.3	103.6	102.9	105.8	105.8	107.7	109.1	110.6
たん 白 質	106.2	113.6	113.1	117.7	118.3	119.6	123.0	124.2
カルシウム	83.0	88.4	85.0	88.7	89.7	89.9	93.5	93.0
鉄	121.0	127.9	123.8	126.7	127.4	128.3	130.8	131.2
ビ タ ミ ン								
A	89.8	88.5	89.0	92.4	96.2	98.9	103.1	103.4
B ₁	118.3	130.9	132.1	140.0	145.0	147.5	150.0	155.0
B ₂	80.0	87.0	85.2	89.7	92.5	93.5	99.1	101.9
C	221.2	228.7	226.7	230.3	232.2	242.1	247.8	251.5

5. 市・町村別にみた食生活

- (1) 食品群別摂取量をみると人口規模の大きい市ほど米類, 豆類, 果実類, その他の野菜・茸類, 魚介類は少なく, 小麦類, 肉類は多くなる傾向がみられる (表7)。

表 7 市・町村別食品群別摂取量

(1人1日当たり: g)

	10大都市	人口15万 以上の市	人口5～ 15万の市	人口5万 未満の市	町 村
穀 類	215.0	228.4	247.0	254.2	266.8
米 類	105.8	98.9	94.5	82.2	78.0
小麦・雑穀類	2.1	1.6	1.9	1.8	1.3
い も 類	52.2	63.3	65.4	68.1	67.3
砂 糖 類	13.8	14.4	14.7	14.7	15.7
菓 子 類	26.8	27.5	29.0	28.6	27.9
油 脂 類	18.3	17.7	16.8	17.6	15.4
豆 類	58.1	68.3	67.3	77.4	72.9
果 実 類	161.0	171.3	171.4	181.0	171.3
緑 色 野 菜 類	56.9	57.3	57.5	56.9	54.1
黄 色 野 菜 類	186.2	197.9	208.0	223.8	209.0
其 他 の 草 類	4.5	5.2	5.5	6.6	6.0
海 味 類	132.2	109.9	109.8	120.0	103.4
調 味 料					
魚 介 類	82.0	86.5	91.8	98.8	94.1
動物性食品					
肉 類	74.7	69.1	62.1	60.1	56.8
卵 類	40.9	41.4	40.9	38.7	39.1
乳・乳製品	104.6	109.8	106.9	96.0	88.1

(2) 栄養素等摂取量は、人口規模の大きい市ほどエネルギー、たん白質、炭水化物、カルシウムが少なく、動物性脂肪は多くなる傾向がみられる。また、穀類エネルギー比は低い、動物性たん白質比は高い傾向にある(表8)。

表8 市・町村別栄養素等摂取量

(1人1日当たり)

		10大都市	人口15万 以上の市	人口5～ 15万の市	人口5万 未満の市	町 村
エ ネ ル ギ ー	kcal	2,087	2,133	2,192	2,215	2,186
た ん 白 質	g	76.3	78.1	79.8	81.0	79.1
う ち 動 物 性	g	38.8	38.4	38.6	38.3	36.9
脂 肪	g	54.5	54.1	52.6	53.0	49.3
う ち 動 物 性	g	29.4	28.5	27.1	25.8	24.3
炭 水 化 物	g	311	323	338	341	345
カ ル シ ウ ム	mg	520	547	560	577	549
鉄	mg	13.1	13.5	13.9	14.5	14.0
ビ タ ミ ン	A I U	1,731	1,772	1,759	1,713	1,661
	B ₁ mg	1.13	1.21	1.24	1.19	1.13
	B ₂ mg	1.00	1.03	1.04	1.03	0.99
	C mg	110	117	120	119	118.3
穀類エネルギー比	%	48.1	48.5	49.9	54.2	51.5
動物性たん白質比	%	50.9	49.2	58.3	47.3	46.6
平 均 す る 比 率 所 要 量 に 対 (%)	エ ネ ル ギ ー	106.0	108.4	109.2	110.1	106.5
	た ん 白 質	117.8	121.3	122.0	123.1	118.7
	カ ル シ ウ ム	86.1	91.2	92.7	95.0	90.4
	鉄	122.4	127.4	129.9	135.5	130.8
	ビ タ ミ ン	A	98.6	102.4	101.1	97.7
		B ₁	143.0	153.2	155.0	146.9
		B ₂	95.2	98.1	97.2	96.3
		C	226.9	242.9	248.1	246.2

6. 欠食の状況

(1) 3日間の連続調査で1回以上欠食した者は、朝食では男12.0%、女10.6%、昼食では男4.5%、女4.8%、夕食では男2.5%、女1.6%となっている。農家・非農家別でみると非農家世帯の方が農家世帯よりも欠食率が高い傾向にある(表9)。

表9 欠食状況(農家・非農家別)

(%)

			全 国		農 家 世 帯		非 農 家 世 帯	
			男	女	男	女	男	女
朝	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の 欠食回数	なし	88.0	89.4	92.0	92.1	87.2	88.9
		1回	12.0	10.6	8.0	7.9	12.8	11.1
		2回	5.4	4.8	4.2	3.7	5.7	4.9
		3回	2.6	2.2	1.7	2.1	2.7	2.3
		4回	4.0	3.6	2.1	2.1	4.4	3.9