

2. 食品の摂取状況

国民の全国平均1人1日当たり食品群別摂取量の動向についてみると表2のとおりである。各食品群について年次推移をみると図2のとおり穀類では、小麦類はなお増加傾向を維持しており、一方米の減少傾向はやや鈍化した。

次にいも類、豆類及び野菜類それに果実類の摂取量はほぼ横ばいであるが、油脂類はわずかながらであるが増加の傾向が見られる。また、動物性食品については、魚介類と卵類は横ばいであり、肉類と乳・乳製品は、わずかながら増加傾向にある(表2、図2)。

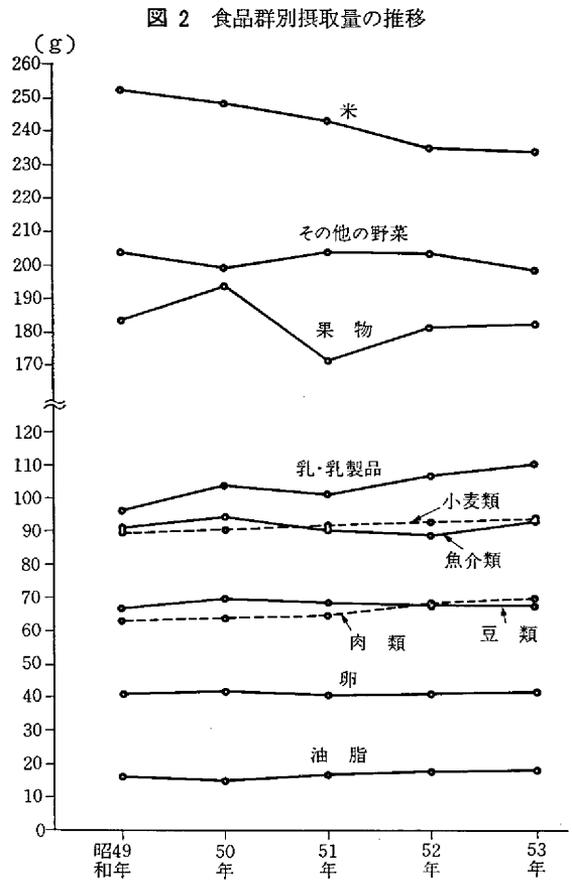


表2 食品群別摂取量の年次推移

(1人1日当たり：g)

食品群別	年次		昭和49年11月	昭和50年11月	昭和51年11月	昭和52年11月	昭和53年11月
	米類	小麦類					
穀類	米類	小麦類	252.3	248.3	243.0	234.5	233.7
			89.8	90.2	91.6	92.4	93.3
油脂類			16.2	15.8	17.0	17.7	18.3
豆類			67.0	70.0	68.5	67.7	67.6
緑黄色野菜			52.3	48.2	56.3	59.3	59.5
その他の野菜・茸類			204.1	198.5	203.5	203.0	198.2
果実類			183.6	193.5	170.5	180.9	181.3
海藻類			4.7	4.9	5.5	5.0	5.6
調味嗜好飲料			114.2	119.7	113.4	116.4	122.4
魚介類			91.0	94.0	90.1	88.5	92.8
肉類			62.8	64.2	64.4	68.4	69.2
卵類			41.1	41.5	40.3	40.8	41.6
乳・乳製品			96.5	103.6	100.6	106.8	109.9

3. 栄養素の食品群別摂取構成

— 約50%に達した動物性たん白質比 —

主要栄養素である、エネルギー、たん白質、脂肪について、食品群別にどのような比率で摂取してい

るかを年次推移でみると図3-1～3-3のとおりである。エネルギー及びたん白質とともに穀類からの摂取比率が年々低下して、かわりに動物性食品の占める割合が増加傾向をたどり、昭和53年の調査成績では、穀類エネルギー比は、48.6%まで低下し、一方たん白質摂取量に占める動物性たん白質の比率は、49.7%とほぼ50%に達している。

図3-1 エネルギーの食品群別摂取構成

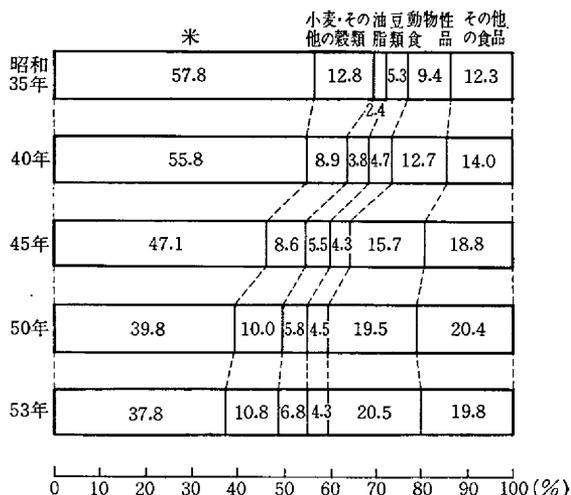


図3-2 たん白質の食品群別摂取構成

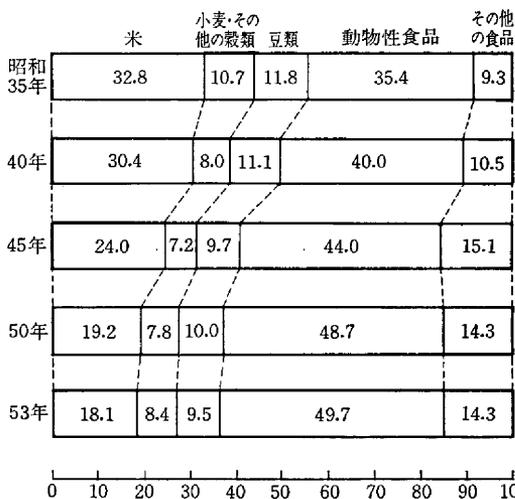
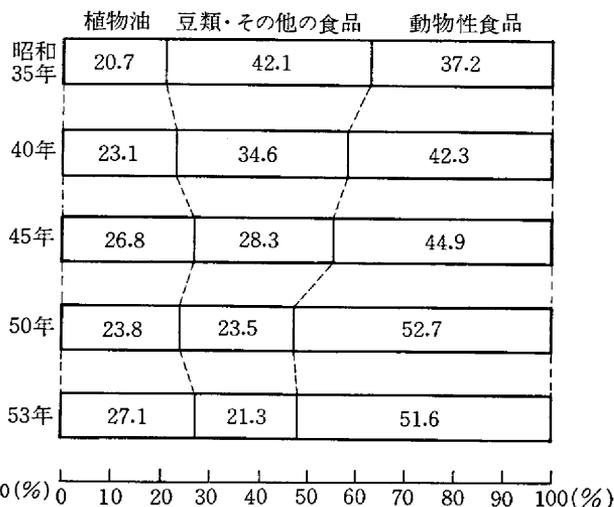


図3-3 脂肪の食品群別摂取構成



なお、近年増加の著しい脂肪については、脂肪の種類別にみると動物性脂肪と植物油の摂取率はここ数年1：1を維持しているが、成人病予防の観点からは、昭和54年改定日本人の栄養所要量の答申で示されているとおり、動物性脂肪より植物性油を優位に考えることが大切であり、今後は摂取比率で植物性油の比率を高めることが望ましい。

—— 糖質エネルギーは低下し、脂肪エネルギーは上昇している ——

昭和53年調査におけるエネルギーの三大栄養素別の構成比についてみると脂肪エネルギー比22.7%、たん白質エネルギー比14.8%、糖質エネルギー比62.5%となっている。

年次推移をみると図4のとおり、脂肪エネルギー比が上昇し、糖質エネルギー比は低下傾向がみられる(表3)。

表 3 食 品 群 別 摂 取 (全 国)

1. エネルギー比率

(%)

	総 数	穀 類		いも類	砂糖類	菓子類	油脂類	豆 類	野菜・ 果 実	動 物 性 食 品				その他
		米 類	その他							魚介類	肉 類	卵 類	乳・乳品	
昭和 33 年	100.0	56.6	14.6	3.2	2.2	2.9	2.3	5.4	(1.3) 4.1	5.2	1.4	1.1	0.9	0.1
38 年	100.0	57.0	10.1	2.1	2.6	3.8	3.2	5.1	(1.8) 4.6	5.2	2.4	2.0	1.8	0.1
43 年	100.0	47.6	9.7	1.5	3.4	5.5	5.0	4.5	(1.8) 5.1	5.2	4.4	2.6	2.5	3.0
48 年	100.0	41.3	10.2	1.8	2.1	4.6	5.0	3.9	(3.5) 7.4	5.9	8.5	2.8	2.8	3.7
53 年	100.0	37.8	10.8	2.2	2.4	4.0	6.8	4.3	(3.5) 7.0	5.5	8.5	3.0	3.5	4.2

2. たん白質比率

(%)

	総 数	穀 類		いも類	砂糖類	菓子類	油脂類	豆 類	野菜・ 果 実	動 物 性 食 品				その他
		米 類	その他							魚介類	肉 類	卵 類	乳・乳品	
昭和 33 年	100.0	32.2	12.3	1.9	-	-	-	12.1	(0.7) 6.2	24.4	5.3	2.7	1.6	1.3
38 年	100.0	31.0	8.6	1.3	-	2.1	0.1	11.0	(1.0) 6.1	23.0	8.0	5.1	3.0	0.7
43 年	100.0	24.6	8.4	0.8	-	2.7	0.2	10.2	(0.8) 6.6	23.8	8.4	6.2	3.6	4.5
48 年	100.0	19.7	8.3	1.0	-	2.1	0.1	8.4	(1.5) 7.4	25.1	15.0	6.2	3.6	3.1
53 年	100.0	18.1	8.4	1.3	-	1.8	0.2	9.5	(1.5) 7.4	23.7	14.9	6.6	4.5	3.6

3. 脂肪比率

(%)

	総 数	穀 類		いも類	砂糖類	菓子類	油脂類	豆 類	野菜・ 果 実	動 物 性 食 品				その他
		米 類	その他							魚介類	肉 類	卵 類	乳・乳品	
昭和 33 年	100.0	12.2	6.6	1.1	-	-	22.8	17.7	(0.8) 3.2	15.6	6.7	6.7	3.8	3.6
38 年	100.0	9.9	4.5	1.0	-	4.8	25.7	13.7	(1.0) 2.6	7.9	9.6	10.3	5.5	4.5
43 年	100.0	5.5	7.0	0.2	-	4.9	28.0	9.2	(0.7) 1.9	7.6	17.9	9.6	6.3	1.9
48 年	100.0	3.8	6.3	0.2	-	3.9	24.3	6.7	(1.1) 2.1	7.1	29.7	8.8	6.7	0.4
53 年	100.0	3.3	4.4	0.2	-	2.9	30.0	7.1	(0.9) 2.0	6.2	26.7	8.6	7.3	1.3

図 4 脂肪, たん白質, 糖質別エネルギー比(年次推移)

4. 世帯業態別にみた食生活

(1) 栄養の摂取状況

昭和53年調査における世帯業態別の栄養摂取量は表4のとおりである。各業態間の栄養摂取水準の格差は年々縮小されてきている傾向にあるが、農家世帯と非農家世帯とを比較した場合、図5のような差がみられる。

なお、各業態別にそれぞれの平均栄養所要量に対する充足状況についてみると、常用勤労者世帯はカルシウムを除くその

