

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

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

図 4 脂肪, たん白質, 糖質別エネルギー比(年次推移)

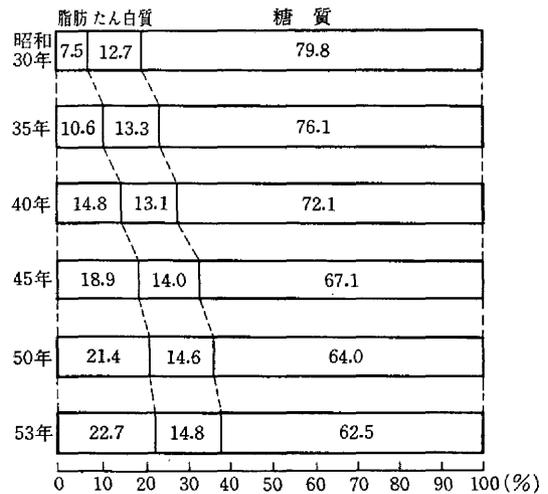


図 5 53年農家世帯(a)と非農家世帯(b)の栄養摂取状況比較 (a/b)  
(%)

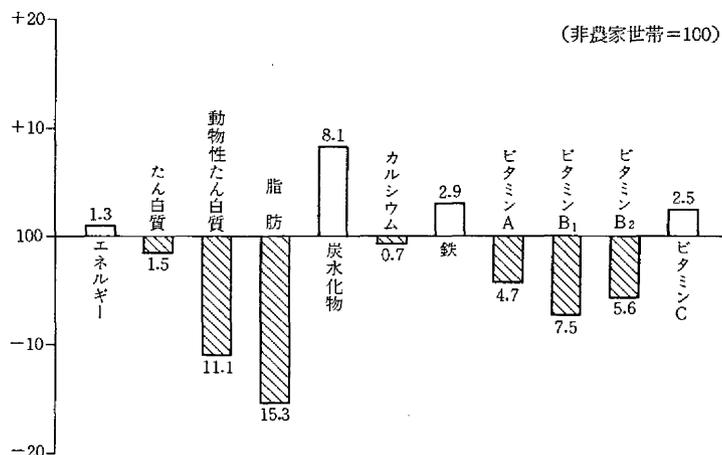


表 4 栄養素等摂取量(世帯業態別)

(1人1日当たり)

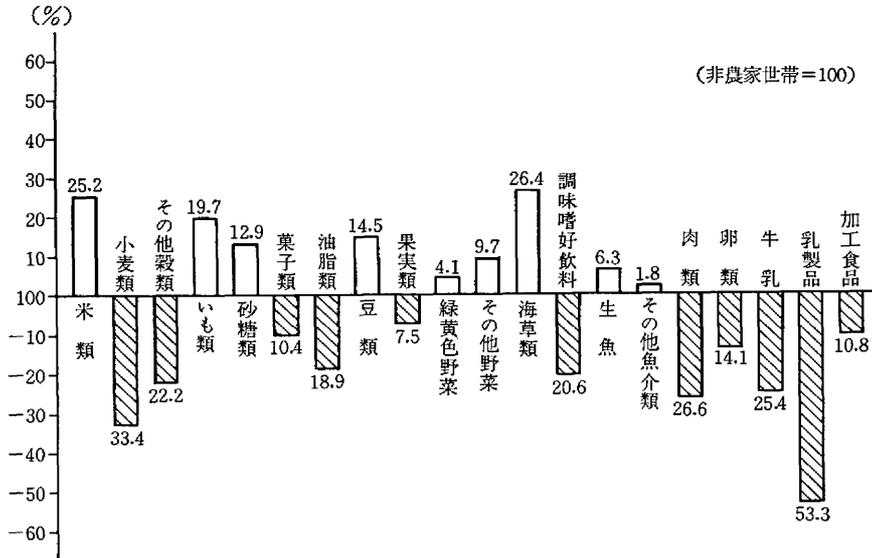
	全 国	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯				
		平 均	専業世帯	その他の世帯	平 均	自営業者世帯	常用勤労者世帯	日雇労働者世帯	その他の消費者世帯
エネルギー kcal	2,167	2,188	2,269	2,166	2,162	2,170	2,163	2,273	2,081
たん白質 g	80.0	79.0	79.9	78.8	80.2	81.4	79.9	83.9	77.6
うち動物性 g	39.8	36.1	34.7	36.5	40.6	40.9	40.7	39.7	37.9
脂肪 g	54.7	47.6	48.7	47.5	56.2	54.1	57.5	49.0	50.3
うち動物性 g	26.7	21.8	21.1	22.1	27.7	26.7	28.4	23.0	24.0
炭水化物 g	326	348	365	344	322	327	320	358	318
カルシウム mg	562	559	576	554	563	562	564	545	554
鉄 mg	13.9	14.2	14.1	14.1	13.8	14.1	13.7	14.6	13.9
ビタミン A IU	1,853	1,780	1,793	1,776	1,868	1,838	1,877	1,779	1,898
ビタミン B <sub>1</sub> mg	1.19	1.11	1.16	1.10	1.20	1.21	1.20	1.17	1.13
ビタミン B <sub>2</sub> mg	1.06	1.01	1.02	1.01	1.07	1.07	1.08	1.03	1.02
ビタミン C mg	123	125	133	123	122	124	122	116	123
穀類エネルギー比 %	48.2	52.3	52.9	52.1	47.4	48.3	46.9	52.3	48.7
動物性たん白質比 %	49.8	45.7	43.4	46.3	50.6	50.2	50.9	47.3	48.8
平均する比率所要量に (%)									
エネルギー	108.2	104.2	104.8	104.1	109.1	107.1	109.6	107.4	110.1
たん白質	122.3	116.9	114.5	117.4	123.6	123.5	123.7	122.7	119.2
カルシウム	93.1	92.2	94.0	91.7	93.2	92.6	93.7	88.5	91.0
鉄	131.1	134.0	135.8	133.0	129.0	131.8	129.2	136.4	129.9
ビタミン A	106.3	100.1	102.0	99.6	107.6	105.1	108.8	100.2	102.5
ビタミン B <sub>1</sub>	148.8	130.6	133.3	131.0	151.9	149.4	151.9	137.6	148.7
ビタミン B <sub>2</sub>	99.1	90.2	87.9	91.0	100.9	99.1	102.9	91.2	101.0
ビタミン C	256.3	255.1	271.4	251.0	254.2	258.3	254.2	238.5	251.0

他の栄養素は所要量をほぼ充足しており、最も上位の水準にある。

(2) 食品群別摂取量

食品群別摂取量について世帯業態別にみると図6のとおりである。農家世帯は非農家世帯に比べて米、いも類、豆類、それに野菜類の摂取量が多いが、油脂類、果実類それに肉、卵、乳類など動物性食品の摂取量は下回っている。なお、米と肉類、それに乳・乳製品の摂取量については、各業態間にかなり差があるが、その他の食品群の摂取量については、特に目立つ程の差はみられない。

図 6 農家世帯(a)非農家世帯(b)の食品群別摂取状況比較 (a/b)



### 5. 支出階層別にみた食生活

世帯における1人1ヵ月当たり家計上の現金支出額の階層別に、栄養摂取状況をみると、表5のとおりで、それぞれの平均栄養所要量に対する充足率は、家計上の現金支出額が多額になるほど高い傾向を示している。

表 5 栄養素等摂取量(支出階層別)

(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	2,122	2,029	2,025	2,064	2,045	2,142	2,140	2,245
たん白質 g	75.7	74.4	72.1	74.7	75.2	79.0	79.0	83.5
うち動物性 g	33.6	34.3	32.4	35.0	36.5	38.9	39.1	42.7
脂 肪 g	44.3	45.8	44.9	46.8	48.0	53.1	54.2	59.6
うち動物性 g	21.5	21.7	21.6	22.3	23.0	25.6	26.7	29.2
炭水化物 g	339	317	322	326	317	327	322	331
カルシウム mg	530	513	498	528	523	554	561	589
鉄 mg	13.7	13.1	12.7	13.1	13.0	13.7	13.8	14.5
ビタミン {								
A IU	1,677	1,591	1,595	1,619	1,659	1,823	1,889	1,975
B <sub>1</sub> mg	1.08	1.09	1.06	1.07	1.11	1.17	1.16	1.25
B <sub>2</sub> mg	0.97	0.94	0.92	0.97	0.98	1.04	1.06	1.12
C mg	116	110	110	111	112	120	122	130
穀類エネルギー比%	54.2	52.9	52.8	51.5	50.7	49.2	48.1	46.4
動物性たん白質比%	44.4	46.1	44.9	46.9	48.5	49.2	49.5	51.1
対する比率 (%)								
エネルギー	103.0	101.8	100.2	103.1	102.3	106.7	106.9	112.3
たん白質	113.0	115.0	109.6	114.7	115.7	121.4	121.5	127.1
カルシウム	87.2	86.9	83.6	88.3	87.8	92.2	93.5	96.4
鉄	128.0	127.2	121.0	126.0	123.8	130.5	130.2	134.3
ビタミン {								
A	92.7	94.3	92.9	95.5	96.8	106.2	110.9	111.0
B <sub>1</sub>	130.1	136.3	130.9	133.8	138.8	146.3	145.0	156.3
B <sub>2</sub>	88.2	87.9	85.2	90.7	91.6	97.2	99.1	105.7
C	236.7	229.2	229.2	231.3	233.3	250.0	254.2	265.3