

結 果 の 概 要

1. 栄養素等の摂取状況

昭和55年調査における国民の全国平均1人1日当たり栄養摂取量は表1のとおりである。

年次推移でみると近年は各栄養素とも特に目立つほどの変化はないが、前年(54年)と比較した場合、エネルギー及びたん白質、脂肪といった主要栄養素をはじめ各種のミネラル、ビタミンなどの栄養素についてもすべて減少を示している。

表 1 栄養素摂取量の年次推移

(1人1日当たり)

		昭和35年	昭和40年	昭和45年	昭和50年	昭和51年	昭和52年	昭和53年	昭和54年	昭和55年
エネルギー	kcal	2,096	2,184	2,210	2,188	2,159	2,149	2,167	2,113	2,084
たん白質	g	69.7	71.3	77.6	80.0	78.7	78.8	80.0	78.4	77.9
うち動物性	g	24.7	28.5	34.2	38.9	38.1	38.6	39.8	39.4	39.2
脂 肪	g	24.7	36.0	46.5	52.0	52.4	53.8	54.7	54.8	52.4
うち動物性	g	9.2	14.3	20.9	27.4	27.0	28.0	28.2	28.7	27.2
炭水化物	g	399	384	368	337	332	326	326	315	313
カルシウム	mg	389	465	536	550	548	550	562	548	535
鉄	mg	13	—	—	13.4	13.7	13.8	13.9	13.3	13.1
ナトリウム (食塩換算)	g	—	—	—	14.0	14.2	13.7	13.8	13.1	13.0
ビタミンA	IU	1,180	1,324	1,536	1,602	1,724	1,810	1,853	1,628	1,576
ビタミンB ₁	mg	1.05	0.97	1.13	1.11	1.18	1.19	1.19	1.18	1.16
ビタミンB ₂	mg	0.72	0.83	1.00	0.96	1.02	1.04	1.06	1.03	1.01
ビタミンC	mg	75	78	96	117	117	124	123	115	107

一方、昭和55年の栄養摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する比率でみると図1のとおり、エネルギー、たん白質、鉄、ビタミンB₁、ビタミンCについては所要量を充足してはいるものの、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₂については若干下回っている。

2. 食品の摂取状況

昭和55年調査における国民の全国平均1人日当たりの食品群別摂取量は表2のとおりである。

前年(54年)に比べて米類、魚介類、乳・乳製品は、わずかながら増加をしたが、油脂類、豆類、果実類等は減少を示した。特に、これまで増加傾向にあった肉類の摂取量と比較的安定した摂取を示していた卵類の摂取量がともに減少をみたことが目立っている。

各食品群について年次推移をみると、米については近年減少傾向が鈍化していたところであるが、55年調査ではわずかながら前年(54年)を上回る摂取量を示した。また、豆類、いも類、卵類、油脂類、