

3. 栄養素の食品群別摂取構成

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のとおりである。

この20年間に於ける国民の食生活は、主食である米の摂取量が減少する一方で、動物性食品の摂取量が増加するといったパターンで変化をしてきたところである。

しかしながら、表3-1～3で明らかなとおり、ここ数年間における変化は小さく、55年調査では前年（54年）とほとんど変わらない結果となっている。

図 3-2 たん白質の食品群別摂取構成（％）

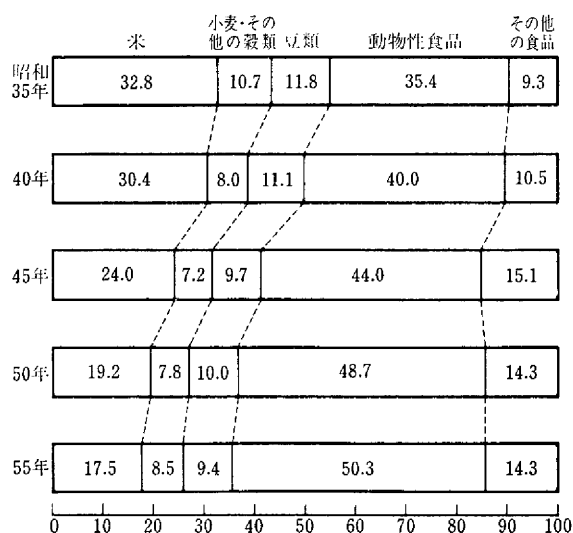


表 3-2 たん白質の食品群別摂取構成（％）

	昭和51年	52年	53年	54年	55年
米 類	18.7	18.0	18.1	17.2	17.5
小麦その他の穀類	8.8	8.9	8.4	8.6	8.5
豆 類	9.8	9.6	9.5	9.8	9.4
動物性食品	48.4	49.0	49.7	50.2	50.3
その他の食品	14.3	14.5	14.3	14.2	14.3

図 3-3 脂肪の食品群別摂取構成（％）

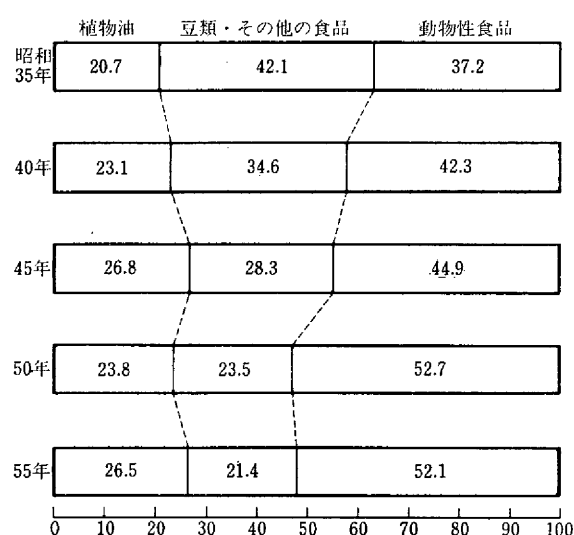


表 3-3 脂肪の食品群別摂取構成（％）

	昭和51年	52年	53年	54年	55年
植 物 油	26.0	26.4	27.1	26.7	26.5
豆類その他の食品	22.6	21.7	21.3	20.9	21.4
動物性食品	51.4	51.9	51.6	52.4	52.1