

4. 世帯業態別にみた食生活

(1) 栄養素の摂取状況

昭和55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。

農家世帯は非農家世帯に比べて、エネルギー、たん白質、鉄、ビタミンC等の摂取量が上回っている一方で、動物性たん白質、脂肪、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂等の摂取量は下回っている。

しかしながら、年次推移をみた場合には、いずれも格差は年々減少する傾向がみられる。

なお、各世帯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、常用勤労者世帯が若干所要量に満たない栄養素はあるものの全般的には最も上位の水準にある。

表4 栄養素等摂取量(全国、世帯業態別)

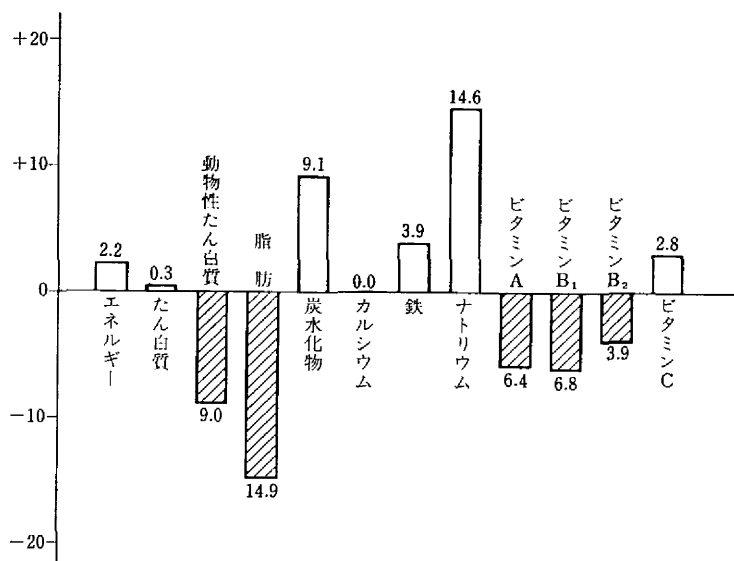
(1人1日当たり)

	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
調 査 世 帯 数	6,456	892	216	676	5,571	1,119	3,780	77
エ ネ ル ギ ー kcal	2,084	2,122	2,173	2,107	2,076	2,069	2,090	2,026
た ん 白 質 g	77.9	78.0	78.7	77.8	77.8	78.3	78.0	75.4
うち動物性 g	39.2	36.2	35.7	36.4	39.8	39.9	40.1	37.6
脂 肪 g	52.4	45.8	45.2	45.9	53.8	51.6	55.3	44.5
うち動物性 g	27.2	22.5	21.6	22.7	28.4	27.2	29.2	23.5
炭 水 化 物 g	313	336	349	332	308	309	308	317
カ ル シ ウ ム mg	535	535	539	534	535	523	540	468
鉄 mg	13.1	13.5	13.6	13.5	13.0	13.1	13.0	12.1
ナ ト リ ウ ム g	13.0	14.7	14.8	14.6	12.7	13.1	12.5	12.2
(食塩換算)								
ビ タ ミ ン A IU	1,576	1,492	1,531	1,481	1,594	1,514	1,624	1,319
B ₁ mg	1.16	1.10	1.12	1.09	1.18	1.17	1.19	1.07
B ₂ mg	1.01	0.98	0.97	0.98	1.02	1.00	1.03	0.94
C mg	107	110	116	108	107	105	107	85
穀類エネルギー比 %	48.7	52.8	53.8	52.5	47.7	48.7	47.2	53.7
動物性たん白質比 %	50.3	46.4	45.4	46.8	51.2	51.0	51.4	49.9
平対 均す る 栄 養 所 要 量 に (%)								
エ ネ ル ギ ー	106.5	104.0	101.9	104.1	107.2	104.5	107.8	100.7
た ん 白 質	121.2	121.5	120.9	121.8	121.0	120.8	121.5	118.4
カ ル シ ウ ム	89.6	89.2	88.5	89.4	89.8	86.9	90.9	82.1
鉄	122.4	127.4	123.8	127.4	121.5	122.4	121.5	114.2
ビ タ ミ ン A	89.6	83.6	85.9	83.0	90.9	85.6	93.2	76.2
B ₁	146.8	132.5	130.2	132.9	151.3	146.3	152.6	132.1
B ₂	93.5	86.7	83.6	87.5	95.3	91.7	96.3	84.7
C	218.4	224.5	236.7	220.4	222.9	214.3	222.9	177.1

(2) 食品の摂取状況

食品の摂取量を農家世帯と非農家世帯の別に比較してみると、表5、図5のとおりである。農家世帯は非農家世帯に比べて米類、いも類、豆類、その他野菜、海草類、魚介類の摂取量は多いが、小麦類、油脂類、肉類、卵類、乳・乳製品等の摂取量は下回っている。

図 4 農家世帯と非農家世帯の栄養摂取状況比較（非農家世帯=100）



なお、前年（54年）と比較をした場合、農家世帯は米類、小麦類がともに減少を示したが、非農家世帯は米類が若干の増加をする一方で小麦類は減少している。

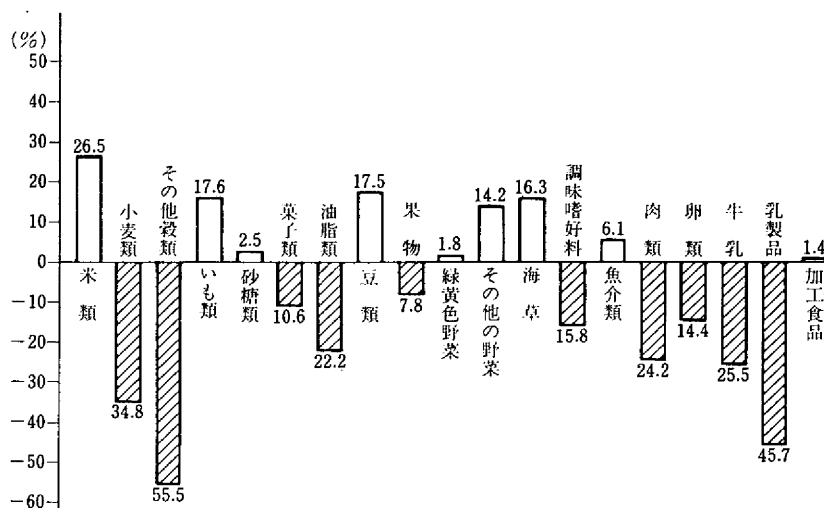
また、動物性食品については農家世帯、非農家世帯ともに魚介類と乳類が増加し、肉類、卵類が減少している。

表 5 主要食品群別摂取量

(1人1日当たり：g)

	全 国		農 家		非 農 家	
	54 年	55 年	54 年	55 年	54 年	55 年
穀 類	320.7	319.1	342.3	337.7	316.2	314.9
米 類	222.6	225.8	273.8	272.5	212.1	215.5
小 麦 類	96.3	91.8	67.0	63.8	102.4	97.9
い も 類	63.9	63.4	74.3	72.2	61.7	61.4
砂 糖 類	13.6	12.0	15.4	12.2	13.2	11.9
菓 子 類	25.0	25.0	25.0	22.8	25.0	25.5
油 脂 類	18.0	16.9	15.1	13.7	18.7	17.6
豆 類	69.4	65.4	82.0	74.5	66.8	63.4
果 実 類	166.5	155.2	161.3	145.1	167.6	157.4
緑黄色野菜	51.0	51.0	52.5	51.8	50.7	50.9
その他の野菜	194.7	192.3	219.0	214.2	189.6	187.5
きのこ類	9.7	8.1	9.6	9.0	9.7	7.9
海藻類	5.3	5.1	5.5	5.7	5.2	4.9
調味嗜好飲料	115.6	109.7	100.5	95.5	118.8	113.1
魚 介 類	88.8	92.5	92.8	97.1	88.0	91.5
肉 類	71.7	67.9	58.6	53.8	74.5	71.0
卵 類	41.1	37.7	37.8	33.1	41.8	38.7
乳 類	112.9	115.2	81.3	88.3	119.6	121.0
加工食品	5.8	7.0	6.2	7.0	5.7	6.9

図 5 農家世帯と非農家世帯の食品別摂取状況比較（非農家世帯=100）



5. 食塩の摂取状況

食塩の摂取量については、その過剰摂取が高血圧や心臓病など循環器疾患に対して悪影響をおよぼす一つの因子であることから、前年（54年）の調査ではじめて分析を行ったところであるが、55年調査の食塩摂取状況は次のとおりである。

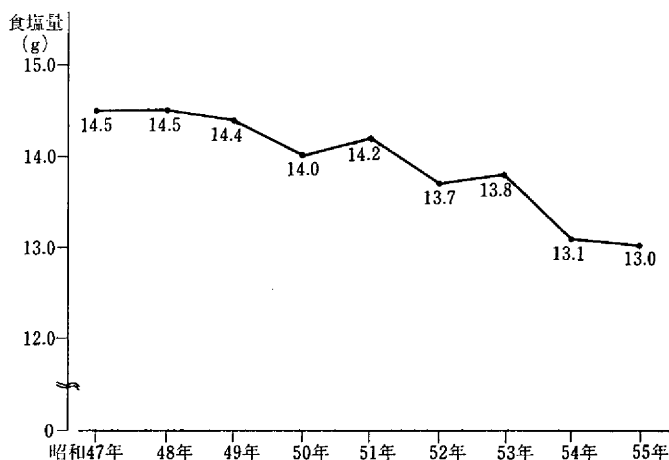
—— 1人当たり食塩摂取量は13.0gである ——

昭和55年調査における国民の全国平均1人1日当たり食塩摂取量は13.0gである。

前年（54年）調査の食塩摂取量は13.1gでありほとんど変わらないが、日本人の栄養所要量で示されている1日10g以下が望ましいとする適正摂取目標量に比べて少なくとも3gとりすぎていることになる。

次に、年次推移についてみると図6のとおりで、食塩の摂取量はゆるやかながらも減少傾向にある。

図 6 1人1日当たり食塩摂取量の年次推移（全国平均）



—— 食塩摂取量の57.8%は調味料が占める ——

次に、食塩をどんな食品からどれ位の割合で摂取しているか、その摂取構成についてみると図7のと