

結 果 の 概 要

1. 栄養素等の摂取状況

(1) 全国平均1人1日当たり栄養素等摂取量

昭和56年調査における国民の全国平均1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおりである。

前年(55年)と比較してエネルギー、たん白質及び脂肪といった主要栄養素をはじめ、ミネラル、ビタミン類についても若干の増加をみたが、最近数年間の推移をみた場合には、横ばいの傾向にある。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

		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	昭和56年
エネルギー	kcal	2,184	2,210	2,188	2,159	2,149	2,167	2,113	2,084	2,101
たん白質	g	71.3	77.6	80.0	78.7	78.8	80.0	78.4	77.9	78.8
うち動物性	g	28.5	34.2	38.9	38.1	38.6	39.8	39.4	39.2	40.1
脂 肪	g	36.0	46.5	52.0	52.4	53.8	54.7	54.8	52.4	54.7
うち動物性	g	14.3	20.9	27.4	27.0	28.0	28.2	28.7	27.2	28.6
炭水化物	g	384	368	337	332	326	326	315	313	310
カルシウム	mg	465	536	550	548	550	562	548	535	546
鉄	mg	—	—	13.4	13.7	13.8	13.9	13.3	13.1	13.4
ビタミンA	IU	1,324	1,536	1,602	1,724	1,810	1,853	1,628	1,576	1,730
ビタミンB ₁	mg	0.97	1.13	1.11	1.18	1.19	1.19	1.18	1.16	1.17
ビタミンB ₂	mg	0.83	1.00	0.96	1.02	1.04	1.06	1.03	1.01	1.04
ビタミンC	mg	78	96	117	117	124	123	115	107	115

また、調査対象者の平均栄養所要量に対する充足状況をみると図1のとおり、カルシウム、ビタミンA及びビタミンB₂が所要量を若干下回るもののエネルギー及びたん白質、鉄、ビタミンB₁、ビタミンCは上回って摂取しており、全体的には所要量をほぼ充足している。

次に個々の世帯別にエネルギー及びたん白質摂取量を成人男子1人1日当たり摂取量に換算して、その分布をみると図2のとおりである。

まず、エネルギーについては、成人男子の所要量2,500kcalを20%以上も上回って摂取している世帯が27.8%もある反面、2,000kcal未満の世帯が8.1%みられる。

また、たん白質については、所要量70gを大幅に上回る100g以上摂取している世帯が21.4%もある反面、所要量を充足していない69g未満の世帯が19.8%もみられるなど、全国平均では栄養所要量をほぼ充足している国民の栄養状態も個々の世帯を単位としてみた場合には、かなり格差のあることが明らかである。

(2) エネルギーの栄養素別摂取構成

昭和56年調査における摂取エネルギーの栄養素別構成比についてみると、たん白質エネルギー比15.0

図 1 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較
(調査対象の平均栄養所要量=100)

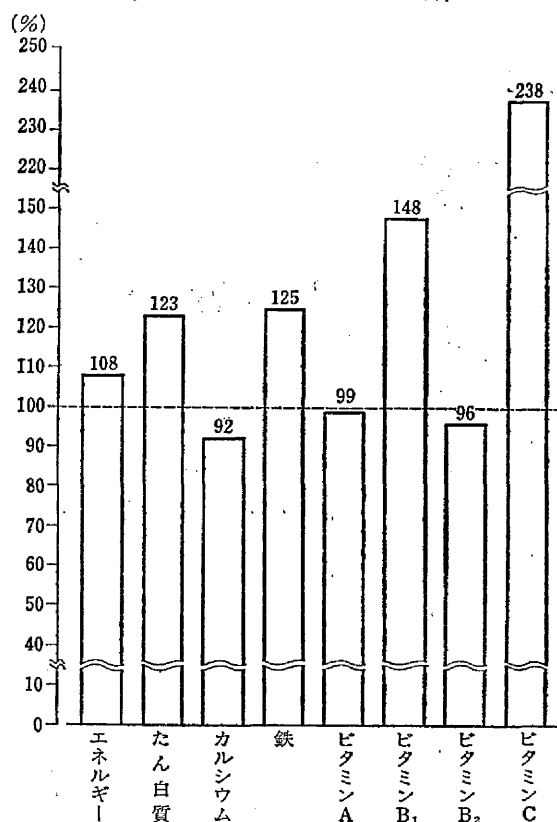
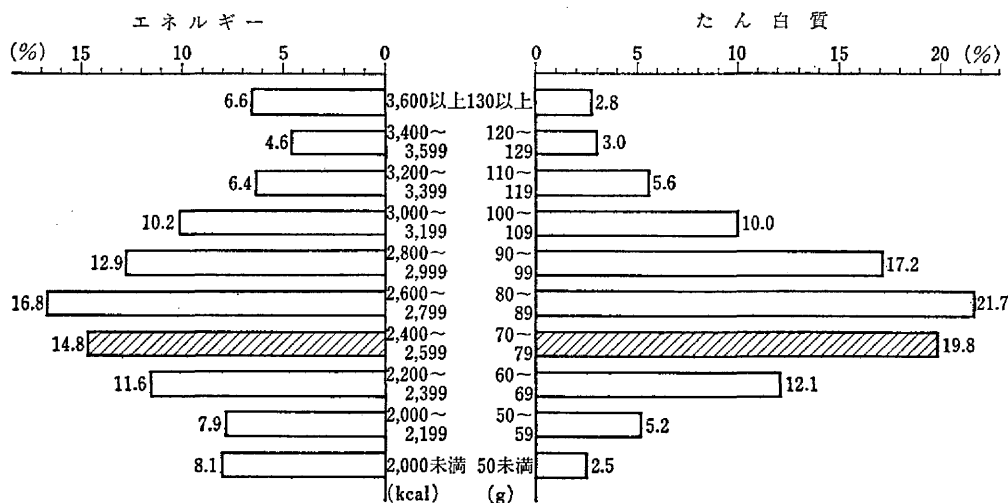


図 2 成人男子 1 人 1 日当たり換算エネルギー・たん白質摂取量の分布



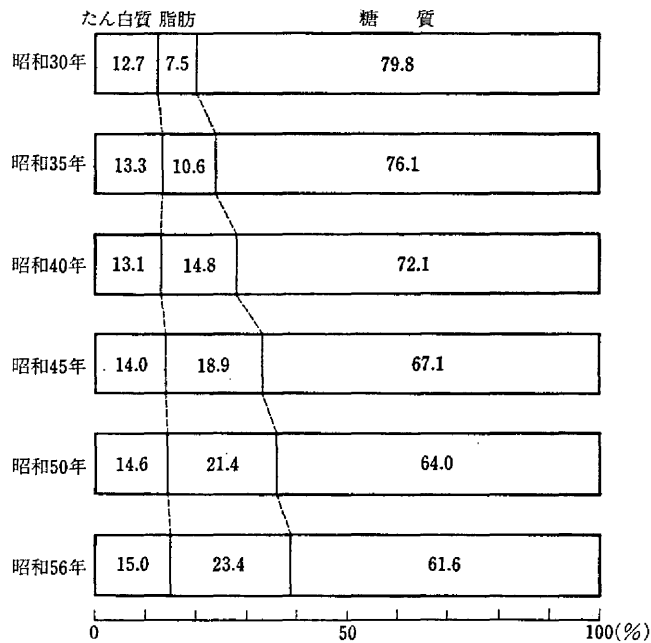
%, 脂肪エネルギー比23.4%及び糖質エネルギー比61.6%となっている。

年次推移についてみると図3のとおり、国民の食生活は昭和30年代から40年代にかけて米やいもなどのいわゆるでん粉質食料の摂取が減少し、動物性食品や油脂類の摂取量が増加する傾向をたどってきた

ことを反映して、エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比は年々上昇し続けてきたところである。

一方、日本人の栄養所要量では、一般成人の脂肪エネルギー比は20～25％が適当とされているので、現在のところ特に問題があるわけではないが、今後とも糖質の摂取量が減少し、脂肪の摂取量が増加し続けていくとすると栄養素相互のバランス保持および成人病予防など健康上の観点から好ましいことではなく、今から注意をはらっていく必要がある。

図 3 エネルギーの栄養素別摂取構成比



2. 食品の摂取状況

昭和56年調査における国民の全国平均1人1日当たりの食品群別摂取量は表2のとおりである。

前年(55年)に比べて肉類、緑黄色野菜、小麦類及び乳・乳製品などは、わずかながらも増加を示したが、前年わずかにもちなおしたかのようにみられた米の摂取量は減少がみられる。

各食品群について、年次推移をみると、きわめてゆるやかではあるが米類の摂取量が減少傾向を示しており、乳・乳製品と肉類はわずかながら増加傾向にある。

また、魚介類、豆類などその他の食品については、ほぼ横ばいである。

3. 世帯業態別にみた食生活

(1) 栄養素等の摂取状況

昭和56年調査における世帯業態別の栄養素等摂取量は表3のとおりである。農家世帯と非農家世帯の別に栄養素の摂取状況を比較してみると、農家世帯は非農家世帯に比べて動物性たん白質、脂肪及びビタミンB₁の摂取量は下回るものの、カルシウム、鉄及びビタミンA等の摂取量は上回って摂取してい

表 2 主要食品群別摂取量の年次推移

(全国平均1人1日当たり)

	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	昭和56年
穀類 { 米類	349.8	306.1	248.3	243.0	234.5	233.7	222.9	225.8	221.8
穀類 { 小麦類	60.4	64.8	90.2	91.6	92.4	93.3	96.3	91.8	96.5
いも類	41.9	37.8	60.9	63.3	61.9	60.8	63.9	63.4	61.1
油脂類	10.2	15.6	15.8	17.0	17.7	18.3	18.0	16.9	18.1
豆類	69.6	71.2	70.0	68.5	67.7	67.6	69.4	65.4	66.2
緑黄色野菜	49.0	50.2	48.2	56.3	59.3	59.5	51.0	51.0	58.3
その他野菜	170.4	199.1	198.5	203.5	210.9	206.4	204.4	200.4	203.5
果実類	58.8	81.0	193.5	170.5	180.9	181.3	166.5	155.2	154.6
海藻類	6.1	6.9	4.9	5.5	5.0	5.6	5.3	5.1	4.7
調味嗜好飲料	87.8	126.7	119.7	113.4	116.4	122.4	115.6	109.4	108.7
魚介類	76.3	87.4	94.0	90.1	88.5	92.8	88.8	92.5	92.0
肉類	29.5	42.5	64.2	64.4	68.4	69.2	71.7	67.9	72.4
卵類	35.2	41.2	41.5	40.3	40.8	41.6	41.1	37.7	39.5
乳・乳製品	57.4	78.8	103.6	100.6	106.8	110.0	112.9	115.2	116.4

図 4 主要食品群別摂取量の年次推移 (1人1日当たり)

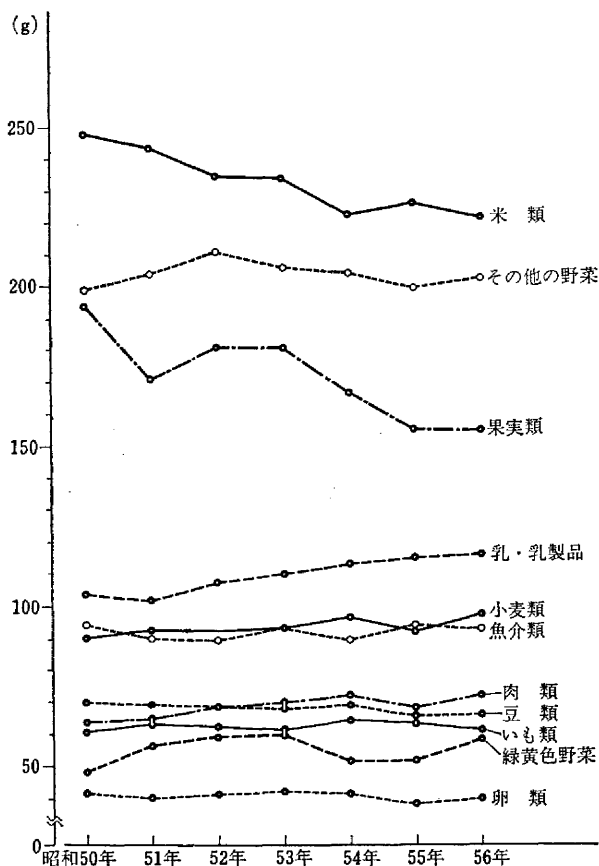


表 3 栄 養 素 等 摂 取 量 (全国, 世帯業態別)

(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	常用労働者世帯	日雇労働者世帯	その他の世帯
調 査 世 帯 数	6,024	739	176	563	5,265	1,016	3,603	45	601
エ ネ ル ギ ー kcal	2,101	2,185	2,318	2,417	2,084	2,081	2,097	2,097	1,965
たん 白 質 g	78.8	79.7	85.6	78.0	78.7	79.9	78.8	77.2	73.8
うち動物性 g	40.1	37.5	40.9	36.6	40.6	41.4	40.8	37.0	36.2
脂 肪 g	54.7	51.5	57.0	50.0	55.3	52.9	56.7	50.2	49.8
うち動物性 g	28.6	25.3	28.4	24.5	29.2	28.0	30.0	25.2	25.1
炭 水 化 物 g	310	337	352	334	305	308	305	317	295
カル シ ウ ム mg	546	566	622	550	543	540	545	516	526
鉄 mg	13.4	14.0	14.9	13.8	13.3	13.5	13.2	12.9	12.9
ナ ト リ ウ ム g	12.5	14.2	15.0	14.0	12.1	12.7	11.9	12.8	12.0
(食塩換算)									
ビ タ ミ ン A IU	1,730	1,749	1,937	1,696	1,727	1,717	1,730	1,371	1,763
B ₁ mg	1.17	1.13	1.22	1.10	1.18	1.17	1.19	1.07	1.08
B ₂ mg	1.04	1.04	1.13	1.01	1.04	1.04	1.05	0.94	0.98
C mg	115	122	129	121	114	116	113	105	119
穀類エネルギー比 %	48.0	51.1	49.8	51.5	47.3	48.1	46.9	51.5	48.3
動物性たん白質比 %	50.9	47.1	47.8	46.9	51.6	51.8	51.8	47.9	49.1

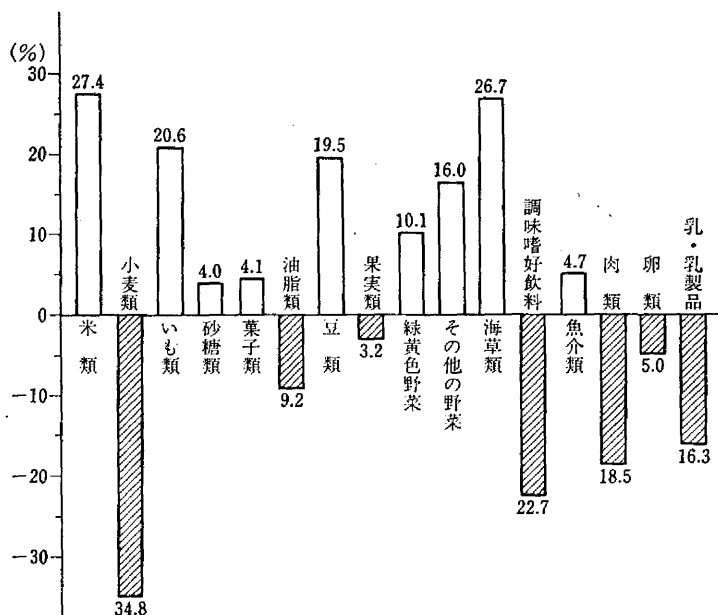
る結果が示されている。

(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、緑黄色野菜及び魚介類などの摂取量が多いが、小麦類、油脂類、肉類及び乳・乳製品などの摂取量は下回っている。

図 5 農家・非農家世帯の主要食品群別摂取状況比較
(非農家世帯=100)



4. 食塩の摂取状況

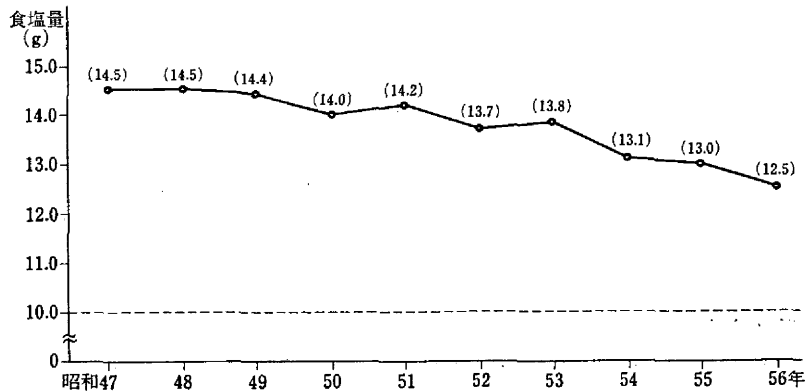
(1) 全国平均1人1日当たり摂取量

昭和56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12.5gである。

前年(55年)調査の食塩摂取量は13.0gであり、若干の減少をみたわけであるが、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と比べた場合には、まだ摂りすぎていることになる。

年次推移をみると図6のとおりで食塩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)



なお、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のとおり調味料から摂取する比率が57.6%、調味料以外の食品からの摂取比率が42.4%となっており、食品群別ではしょうゆが26.4%でもっとも高率を占め、以下味噌16.8%、つけもの12.8%、食塩12.0%の順となっている。

図7 食塩の食品群別摂取構成

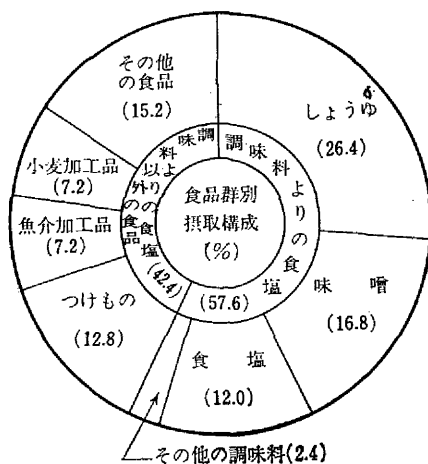
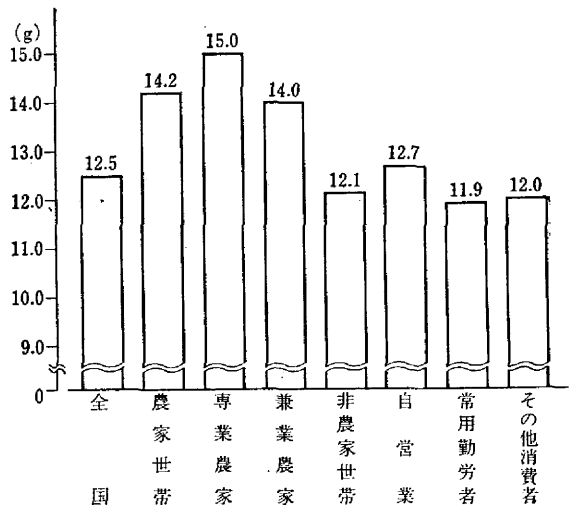


図8 世帯業態別1人1日当たり食塩摂取量



(2) 世帯業態別摂取量

世帯業態別に食塩摂取量を比較すると図8のとおりである。

農家世帯と非農家世帯との比較では、農家世帯が14.2gであるのに対し、非農家世帯は12.1gとなっている。

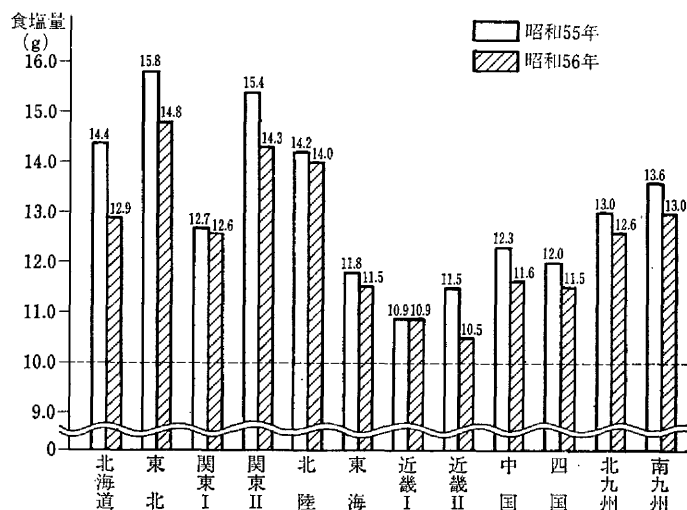
また、世帯業態を細分してみた場合、もっとも摂取量の多いのは専業農家世帯の15.0gであり、少ないのは常用勤労者世帯の11.9gである。

(3) 地域ブロック別摂取量

地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図9のとおり近畿Iブロック（京都府、大阪府、兵庫県）を除くその他の地域は、前年に比べてのきなみ減少を示した。

特に、摂取量の多かった北海道、東北ブロック（青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県）、関東IIブロック（茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県）の減少が目立っている。

図9 地域ブロック別食塩摂取量（1人1日当たり）



(参 考)

ブ ロ ッ ク			都 道 府 県 名
北	海	道	北海道
東	北		青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
関	東	I	埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
関	東	II	茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
北		陸	新潟県、富山県、石川県、福井県
東		海	岐阜県、愛知県、三重県、静岡県
近	畿	I	京都府、大阪府、兵庫県
近	畿	II	奈良県、和歌山県、滋賀県
中		国	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県
四		国	徳島県、香川県、愛媛県、高知県
北	九	州	福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
南	九	州	熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

(参 考) 食塩摂取量の比較 (地域ブロック別)

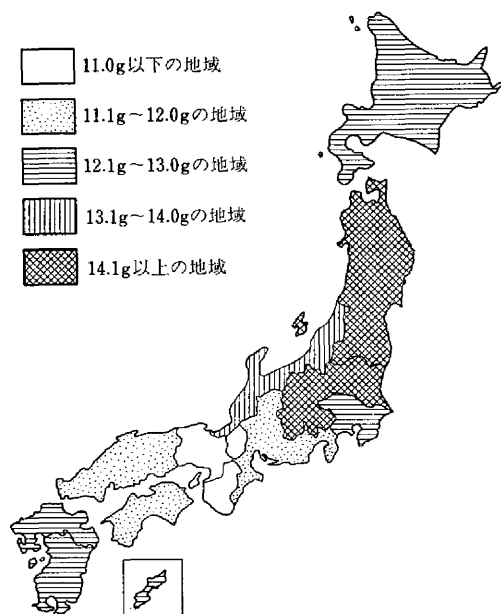
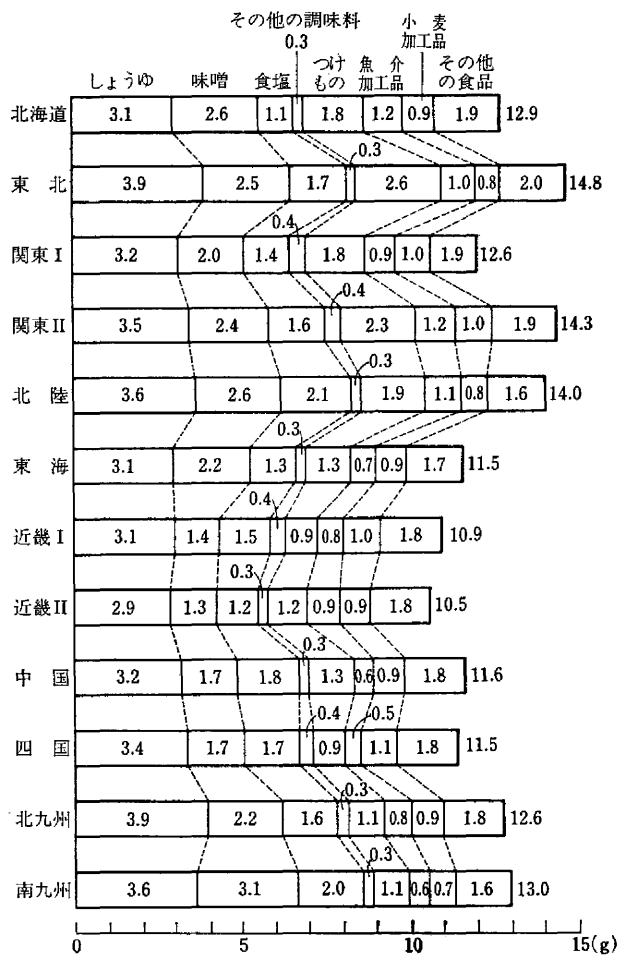


図10 食塩の食品群別摂取量 (地域ブロック別)



また、食塩の食品群別摂取量を地域ブロック別に比較してみると図10のとおりである。

5. 食生活状況調査

昭和56年調査の実施にあたって、被調査世帯の食事づくりを担当する者（主婦またはこれに代る者）を対象として、夕食の調理に要する時間や調理済み食品の利用状況等について質問調査を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

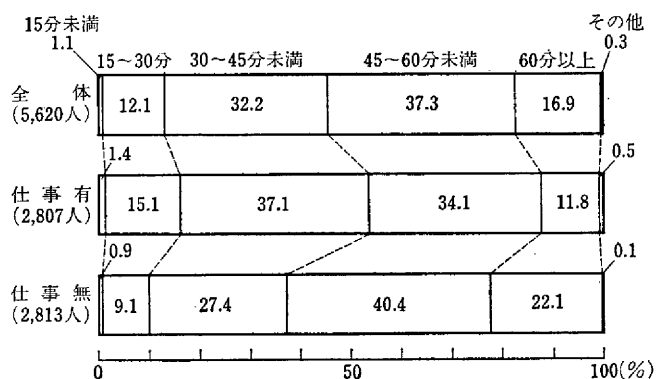
（１）夕食の食事づくりに要する時間

ふだんの夕食について調理にどれくらいの時間を要するかという問に対する回答は図11のとおり、45～60分未満が全体の37.3%で最も多く、次いで30～45分未満が32.2%となっている。

また、60分（1時間）以上かけているのは16.9%であり、一方、15～30分未満ですませるが12.1%となっている。

なお、仕事の有無別にみると仕事をもっていない者のほうが、仕事をもっている者に比べて調理に多くの時間をかけているという結果が示されている。

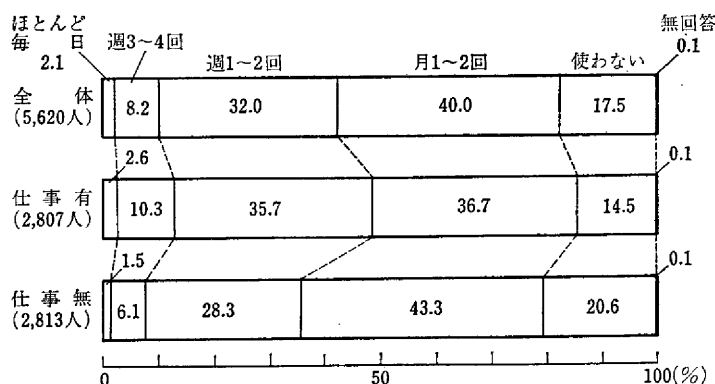
図11 夕食の調理に要する時間（全体、仕事の有無別）



（２）調理済み食品の利用状況

加熱または解凍しただけで食べられる調理済み食品（半調理済み食品を含む）の利用については図12

図12 調理済み食品の利用頻度

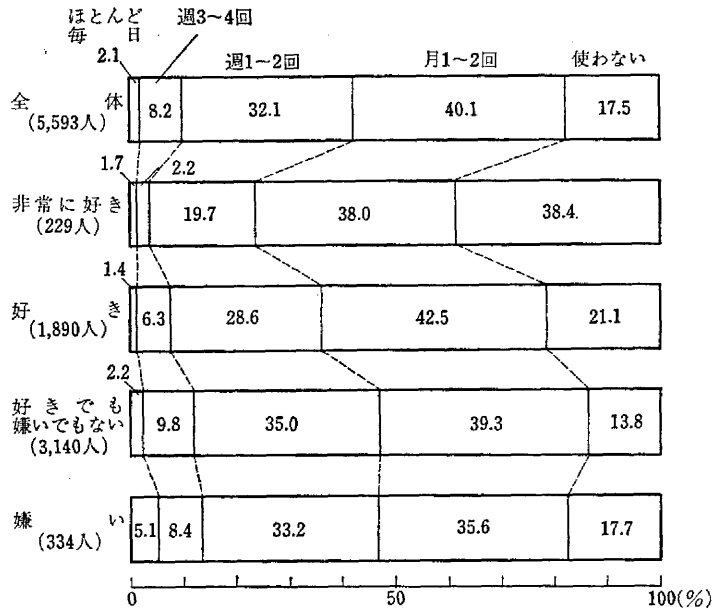


のとおり、月に1～2回利用するが40%でもっとも多く、週3～4回ないしほとんど毎日利用するが約10%いる一方で、使わないと回答した者が17.5%いる。

また、仕事の有無別にみると仕事をもっている人の方が仕事をもっていない人よりも利用頻度が高い傾向にある。

なお、調理の好き嫌いとう調理済み食品の利用状況との相関についてみると図13のとおり、調理の好きな人のほうが調理済み食品の利用頻度は低い傾向がみられる。

図13 調理の好き嫌いとう調理済み食品の利用状況



(3) そうざいの利用状況

デパート、スーパーマーケット、そうざい店等で売っている「コロッケ」「フライ」「天ぷら」などそのまま食べられる、いわゆる“そうざい”の利用状況については図14のとおりである。

月1～2回購入するが44.9%でもっとも多く、週3～4回ないしほとんど毎日購入するが6.2%であ

図14 そうざいの利用状況とう仕事の有無

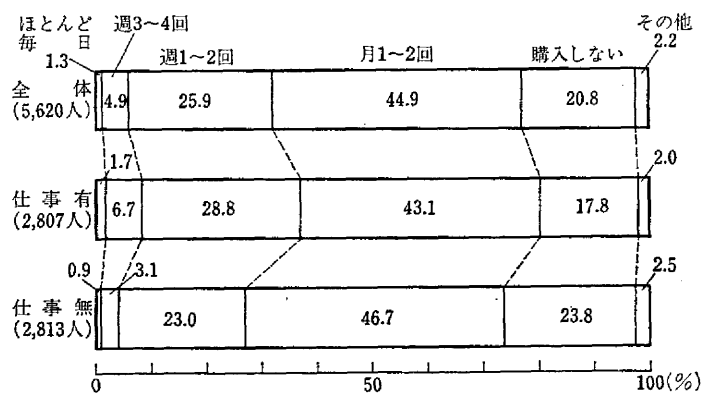


図15 夕食の調理に要する時間別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量=100)

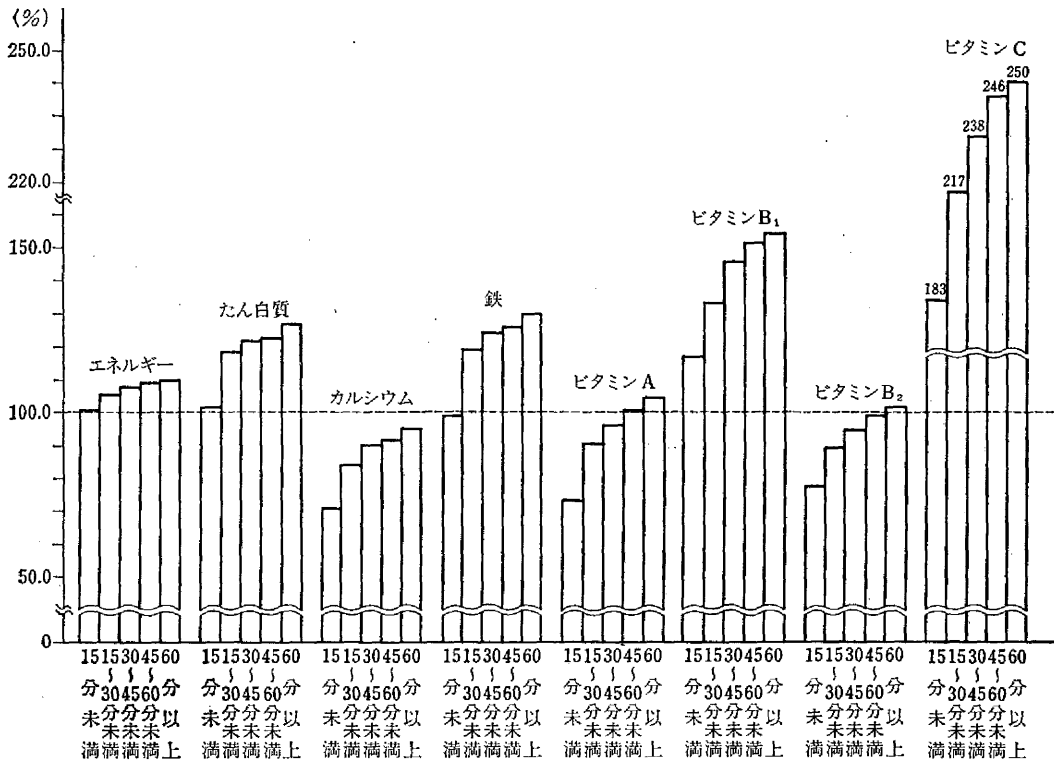


図16 調理の好き嫌い別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量=100)

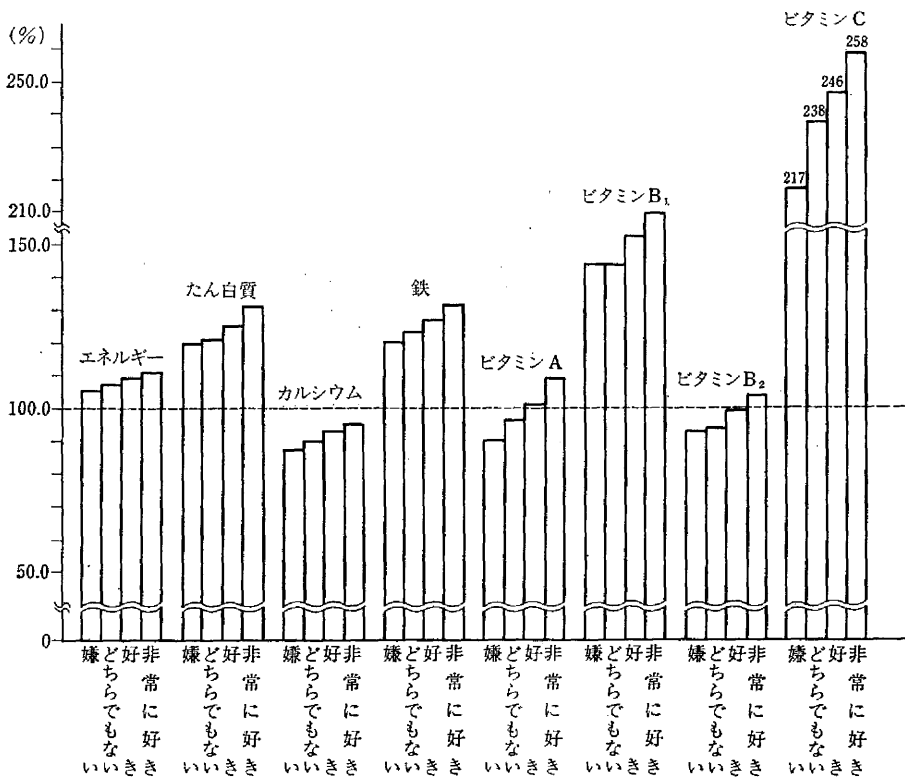


図17 調理済み食品の利用頻度別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量=100)

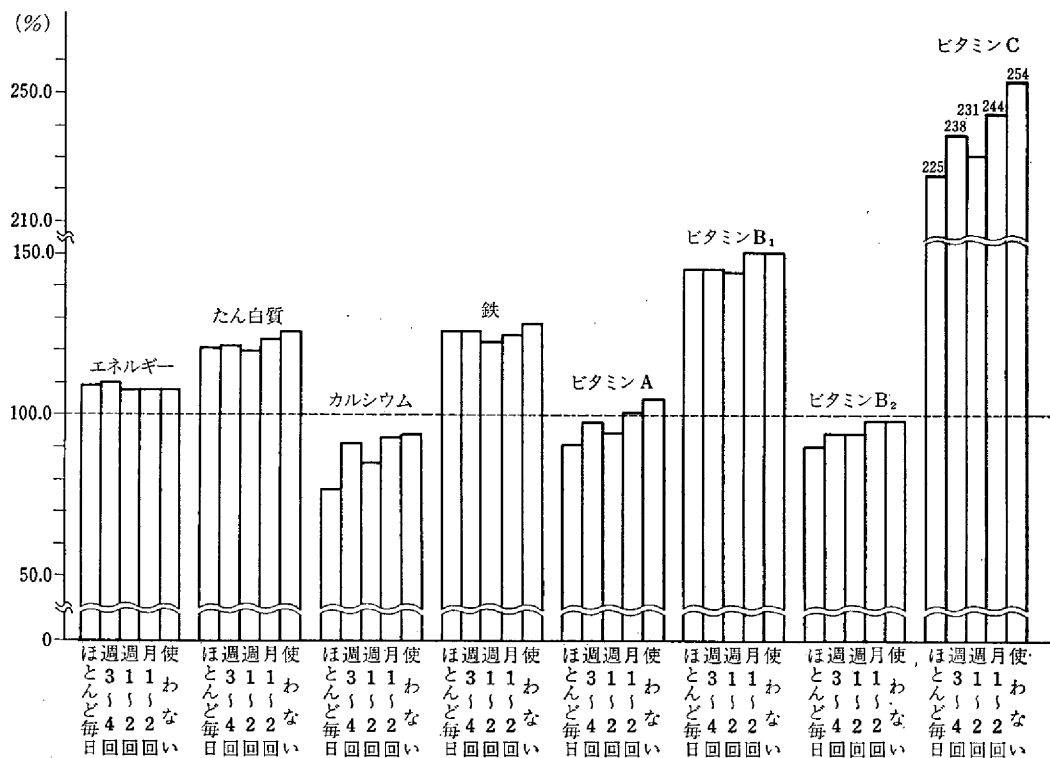
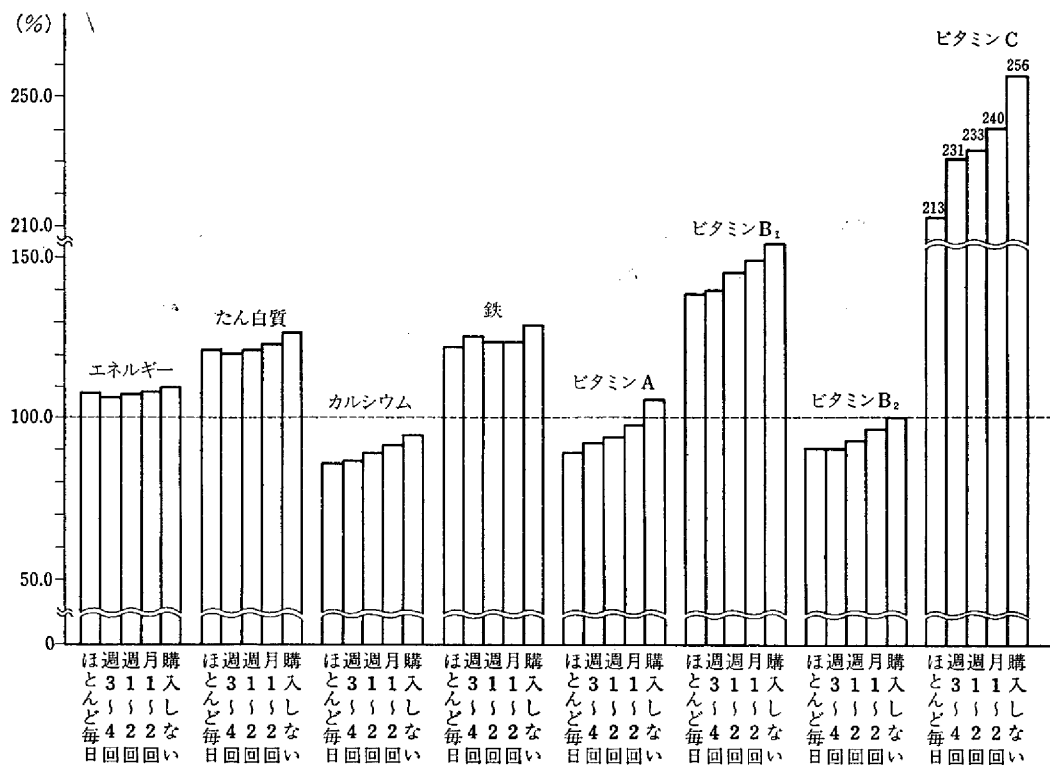


図18 「そうざい」の購入頻度別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量=100)



る。一方、利用しないと回答したのは20.8%となっている。

次に、仕事の有無別に利用状況をみると仕事をもっていない者は仕事をもっている者に比べて利用頻度は低い傾向がみられる。

(4) 食生活状況と栄養摂取の関連

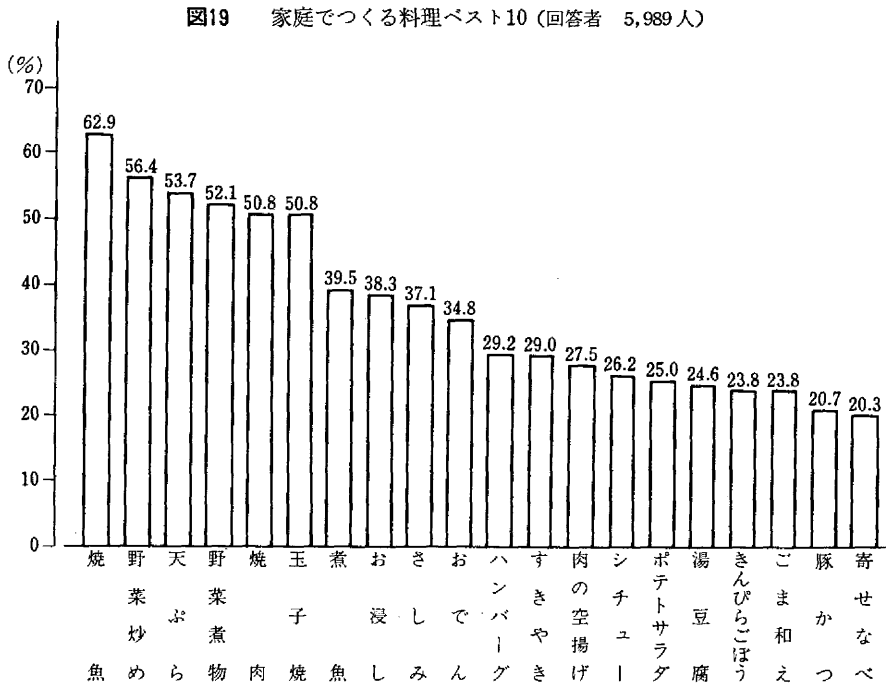
食事づくりを担当する者を対象に行った食生活状況調査の回答グループ別に、それぞれ1人1日当たりの栄養素等摂取量との相関をみたところ、図15、16のとおり、「調理に多くの時間をかける」「調理が好き」といった家庭ほど栄養素等摂取量が多いという傾向がみられる。一方、「調理にあまり時間をかけない」「調理が嫌い」あるいは「調理済み食品の利用頻度が高い」といった家庭では、栄養のバランスが劣っているといった傾向がみられる。

次に、調理済み食品及びそうざいの利用頻度と栄養素等摂取量との相関についてみたところ図17、18のとおり、利用頻度が高い家庭ほど栄養のバランスは劣っているという傾向がみられる。

(5) 家庭でつくる料理ベスト10

家庭でふだんよくつくる料理を10品選んでもらったところ図19のとおりであった。

もっとも上位を占めたのは焼魚で62.9%の者がベスト10のなかにあげており、次いで野菜炒め56.4%、天ぷら53.7%、野菜煮52.1%、焼肉50.8%、玉子焼50.8%、煮魚39.5%、お浸し38.3%、さしみ37.1%、おでこ34.8%、ハンバーグ29.2%、すきやき29.0%、肉の空揚げ27.5%、シチュー26.2%、ポテトサラダ25.0%、湯豆腐24.6%、きんぴらごぼう23.8%、ごま和え23.8%、豚かつ20.7%、寄せなべ20.3%といった順となっている。



6. 身体状況

(1) 体 位

昭和56年調査では48年調査以来実施していなかった座高と胸囲についても調査を実施したが、成人について身長、体重、座高、胸囲の10年前(46年調査)との比較をしたものが表4である。

身長伸びに比べて座高の伸びのほうが少ない、全般的に足が長くなっていることが示されている。

表 4 10 年 前 と の 体 格 の 比 較

		身 長 cm		体 重 kg		座 高 cm		胸 囲 cm		身長－座高	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
20 歳	昭 和 46 年	165.9	154.5	57.6	51.5	90.3	84.7	85.9	81.4	75.6	69.8
	56 年	169.7	157.3	64.0	51.8	91.9	84.5	89.2	81.3	77.8	72.8
	差	3.8	2.8	6.4	0.3	1.6	△0.2	3.3	△0.1	2.2	3.0
30 ～ 39 歳	昭 和 46 年	163.2	151.4	59.8	51.9	89.3	84.1	88.3	83.8	73.9	67.3
	56 年	166.1	153.3	62.3	52.3	90.8	84.6	89.7	83.1	75.3	68.7
	差	2.9	1.9	2.5	0.4	1.5	0.5	1.4	△0.7	1.4	1.4
40 ～ 49 歳	昭 和 46 年	161.7	150.0	58.9	52.1	88.8	83.6	88.0	84.0	72.9	66.4
	56 年	163.3	152.0	61.8	53.7	89.0	84.0	89.9	85.1	74.3	68.0
	差	1.6	2.0	2.9	1.6	0.2	0.4	1.9	1.1	1.4	1.6
50 ～ 59 歳	昭 和 46 年	160.1	148.1	56.6	50.6	87.3	82.0	87.2	83.7	72.8	66.1
	56 年	161.5	149.7	59.3	52.4	87.7	82.6	88.6	85.4	73.8	67.1
	差	1.4	1.6	2.7	1.8	0.4	0.6	1.4	1.7	1.0	1.0

注) △印はマイナス

(2) 肥 満

皮下脂肪厚(上腕背部+肩甲骨下部)の測定結果による肥満者(男40mm以上、女50mm以上)の状況は表5のとおりである。

前年に比べて、男は30～39歳を除くその他の年齢階級については増加を示し、女についても15～19歳、20～29歳は若干減少したものの、30歳代以上の年齢階級については増加がみられる。

表 5 肥満者の年次推移(皮下脂肪厚:男40mm以上、女50mm以上)

(%)

		15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳
男	昭和52年	10.6	12.2	17.2	17.5	17.6
	53年	8.9	13.5	12.6	15.0	14.6
	54年	8.3	11.4	14.9	15.0	15.2
	55年	9.4	11.1	14.4	15.8	13.3
	56年	12.1	12.2	13.1	18.0	16.6
女	昭和52年	14.3	14.6	19.3	27.4	27.7
	53年	10.4	9.9	17.6	22.4	22.9
	54年	8.6	10.3	17.9	24.7	23.8
	55年	10.3	12.4	19.1	24.1	24.8
	56年	8.2	11.5	19.3	27.5	27.4

(3) 血 圧 の 状 況

血圧の測定結果を年齢階級別にみたのが表6である。

高血圧者は加齢につれて増加し、40歳代では男17%、女11%、50歳代では男23%、女23%、60歳代では男35%、女33%となっている。

なお、ここでいう高血圧、低血圧などの基準は次のとおりである。

- ① 高血圧とは最高血圧 160mmHg 以上または最低血圧 95mmHg 以上の者。
- ② 境界域とは最高血圧 140～160mmHg 未満の者及び最低血圧 90～95mmHg 未満の者で高血圧に含まれない者。
- ③ 正常とは最高血圧 90～140mmHg 未満でかつ最低血圧が 90mmHg 未満の者。
- ④ 低血圧とは最高血圧 90mmHg 未満の者。

表 6 血 圧 の 状 況 (性, 年齢階級別)

(%)

年 齢		総 数(実数,人)	低 血 圧	正 常	境 界 域	高 血 圧
男	15 ～ 19歳	100.0 (420)	—	90.7	8.3	1.0
	20 ～ 24	100.0 (248)	—	83.1	15.7	1.2
	25 ～ 29	100.0 (319)	—	80.6	15.0	4.4
	30 ～ 39	100.0 (894)	—	74.3	18.2	7.5
	40 ～ 49	100.0 (848)	0.1	58.5	24.3	17.1
	50 ～ 59	100.0 (810)	—	47.5	29.3	23.2
	60 ～ 69	100.0 (487)	—	35.9	29.6	34.5
	70 歳 以 上	100.0 (368)	—	27.7	35.6	36.7
女	15 ～ 19歳	100.0 (429)	0.2	97.5	2.3	—
	20 ～ 24	100.0 (341)	0.3	96.7	2.5	0.5
	25 ～ 29	100.0 (452)	—	96.5	2.9	0.6
	30 ～ 39	100.0 (1,433)	0.4	87.6	8.4	3.6
	40 ～ 49	100.0 (1,311)	0.1	70.3	18.5	11.1
	50 ～ 59	100.0 (1,117)	0.2	48.7	28.0	23.1
	60 ～ 69	100.0 (705)	—	34.8	32.6	32.6
	70 歳 以 上	100.0 (512)	—	23.2	32.8	44.0