

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)

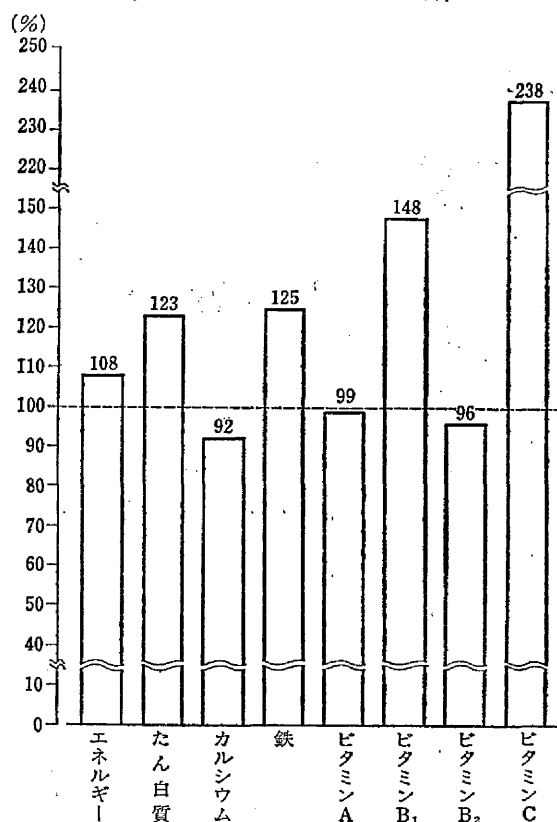
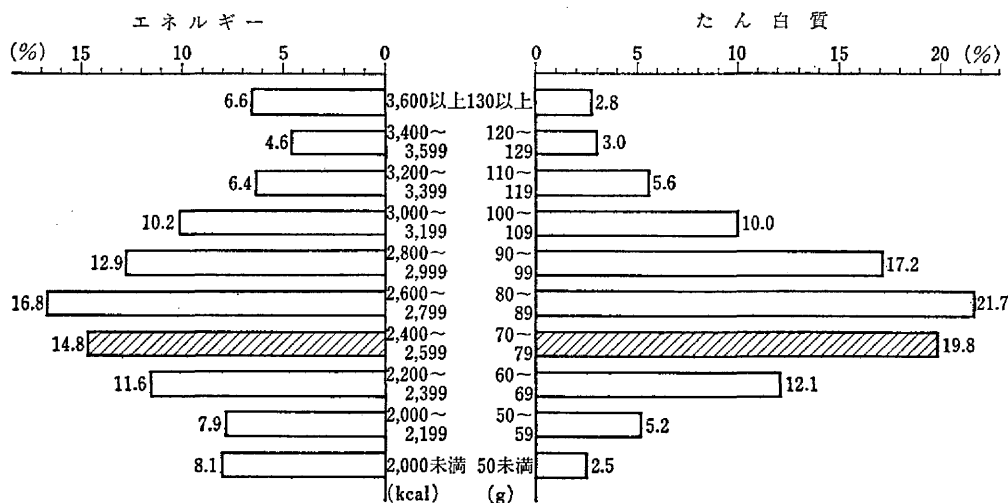


図 2 成人男子 1 人 1 日当たり換算エネルギー・たん白質摂取量の分布



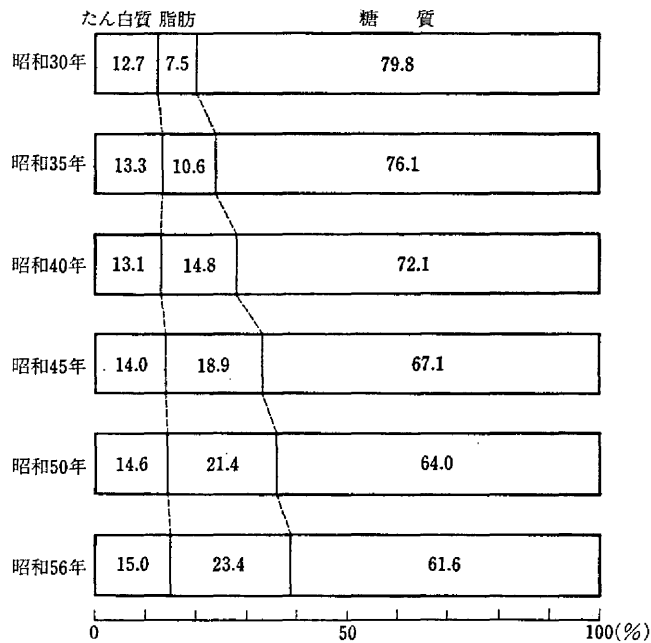
%, 脂肪エネルギー比23.4%及び糖質エネルギー比61.6%となっている。

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