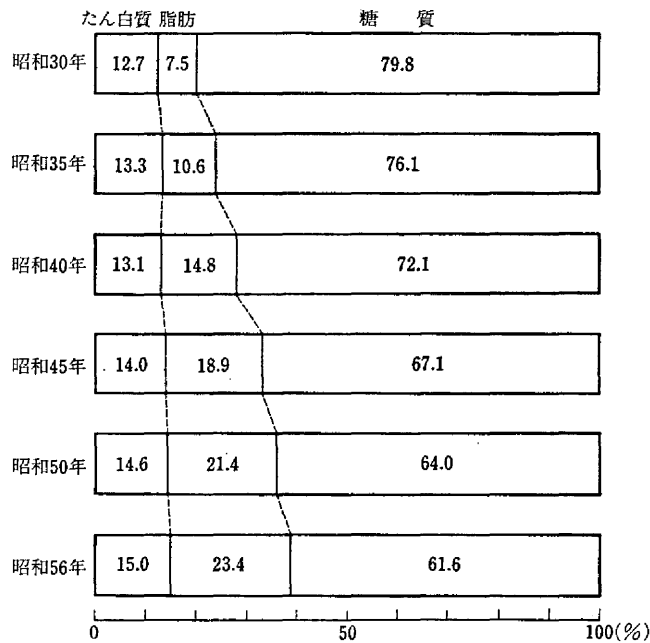


ことを反映して、エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比は年々上昇し続けてきたところである。

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