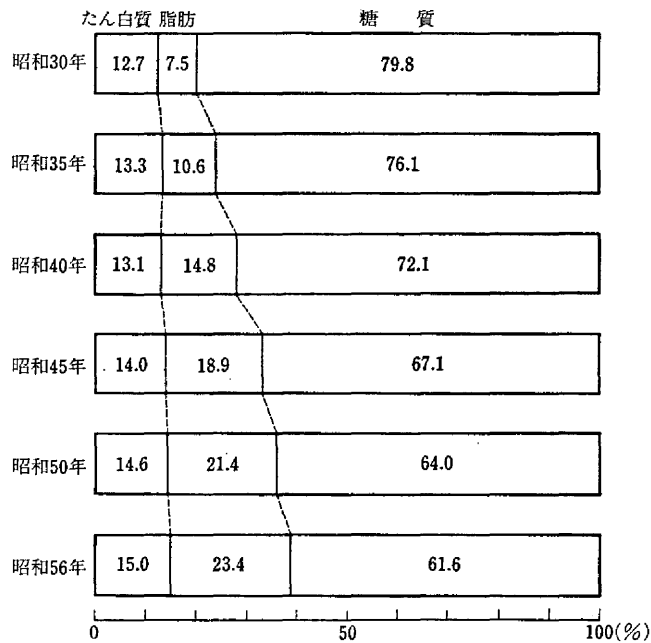


ことを反映して、エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比は年々上昇し続けてきたところである。

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)

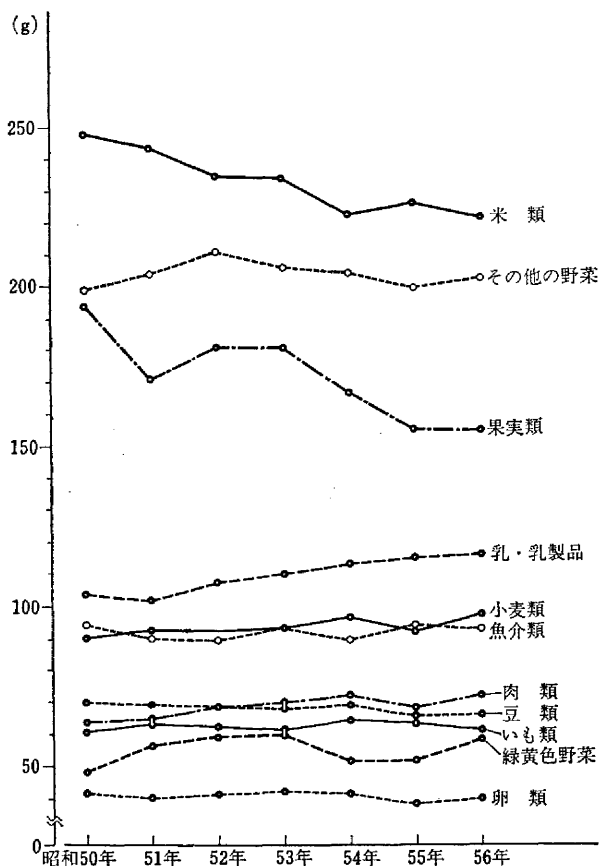


表 3 栄 養 素 等 摂 取 量 (全国, 世帯業態別)

(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)

