

結 果 の 概 要

1. 栄養素等の摂取状況

(1) はじめに

栄養価の算定等に利用される「日本食品標準成分表」について、昭和57年10月26日科学技術庁資源調査会報告第87号をもって「四訂日本食品標準成分表（以下「四訂成分表」という。）」が公表されたことに伴い、本調査の栄養素等摂取量については、この新しい四訂成分表によって集計が行われた。

なお、昭和57年の全国平均1人1日当たり栄養素等摂取量を新しい四訂成分表を用いて算定したものと、従来の三訂成分表を用いて算定したものとを比較してみると、エネルギーでは2,101 kcal（三訂成分表）に比べ2,136 kcal（四訂成分表）と1.7%高い値を示し、同様に脂肪は5.6%、ビタミンAは20.3%、ビタミンB₁は16.9%、ビタミンB₂は18.9%、ビタミンCは15.1%それぞれ高い値を示したが、鉄については19.4%低い値を示した。

以下に示す調査成績における昭和50年以降の数値は、四訂成分表を用いて算定したものである。

(2) 栄養素等の摂取状況

昭和57年の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。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

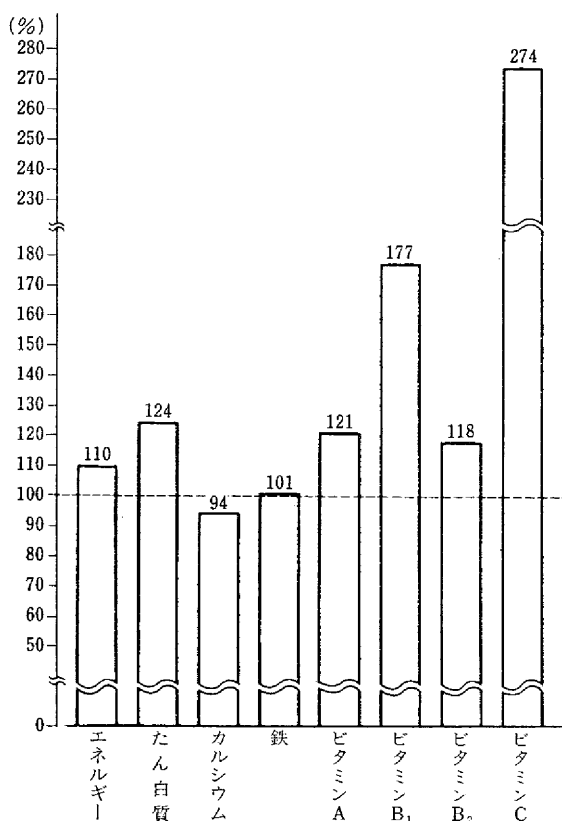
	昭和40年	昭和45年	昭和50年	昭和55年	昭和56年	昭和57年
エ ネ ル ギ ー kcal	2,184	2,210	2,226	2,119	2,137	2,136
た ん 白 質 g	71.3	77.6	81.0	78.7	79.7	79.6
う ち 動 物 性 g	28.5	34.2	38.9	39.2	40.2	40.0
脂 肪 g	36.0	46.5	55.2	55.6	57.7	58.0
う ち 動 物 性 g	14.3	20.9	26.2	26.9	28.0	28.2
炭 水 化 物 g	384	368	335	309	307	306
カ ル シ ウ ム mg	465	536	552	539	552	559
鉄 mg	—	—	10.8	10.4	10.7	10.8
ビ タ ミ ン A IU	1,324	1,536	1,889	1,986	2,113	2,120
ビ タ ミ ン B ₁ mg	0.97	1.13	1.39	1.37	1.37	1.38
ビ タ ミ ン B ₂ mg	0.83	1.00	1.23	1.21	1.24	1.26
ビ タ ミ ン C mg	78	96	138	123	132	132

前年と比べて各栄養素とも特に目立つほどの増減はみられず、ほぼ横ばいの結果が示されている。

また、全国平均1人1日当たり栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量と比較すると図1のとおり、カルシウムを除いてはいずれも所要量を上回っている。

なお、日本人の栄養状態については、過去にビタミンの一部が所要量を若干下回っていたが、57年の調査成績を含めて最近数年間における動向をみた場合、全国平均でみるかぎりビタミン類の摂取量は所

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)



要量を充足している。

——エネルギーのとりすぎには要注意——

上述のとおり国民の栄養状態は、全国平均ではおおむね良好であるというものの、個別的にはいくつかの問題を残している。

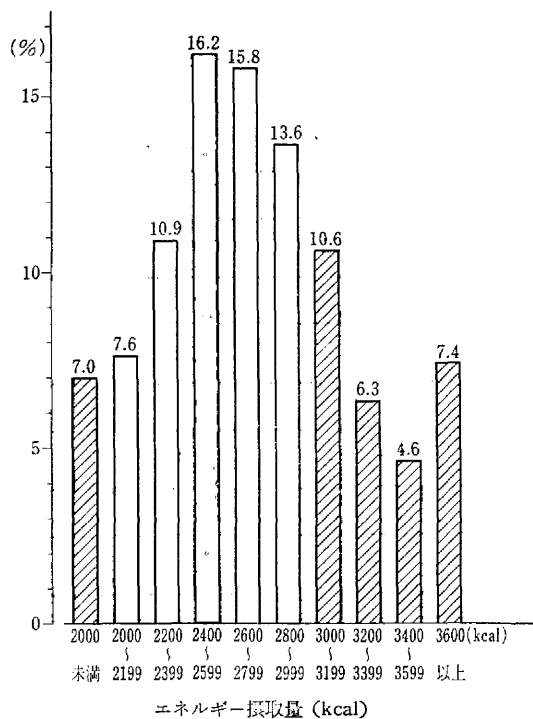
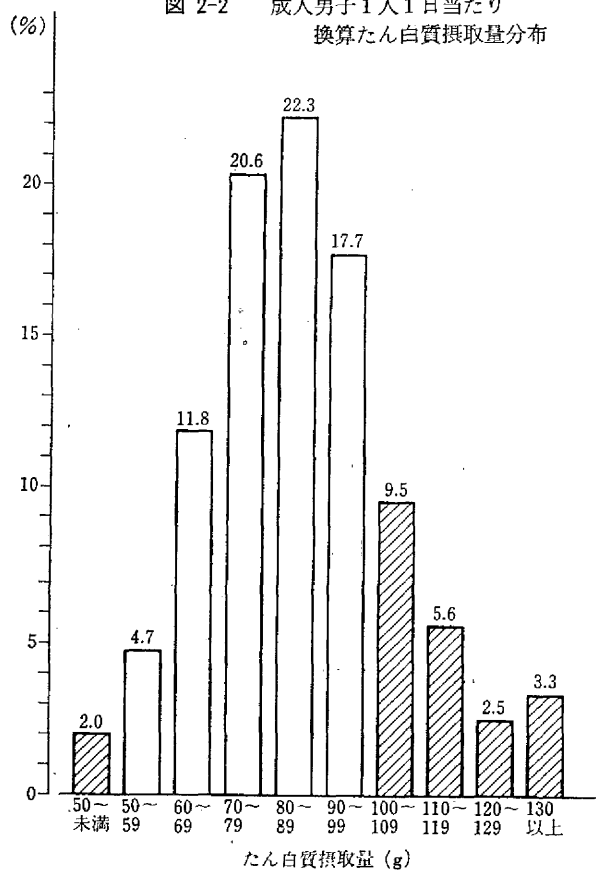
たとえば、エネルギーは全国平均で所要量を10%上回って摂取しており、また、個々の世帯別にエネルギー摂取量を成人男子1人1日当たり摂取量に換算してみた場合には図2-1のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している者が約30%いる一方で、20%以上下回って摂取する者が7%いるなど格差が目立つところである。

また、たん白質摂取量についても成人男子1人1日当たり摂取量に換算してみた場合には図2-2で示すとおり格差が目立つところである。

次にエネルギー摂取量に占める栄養素別構成比率についてみると図2-3に示すとおりである。エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率はいぜんとして増加傾向にあり、57年には24.4%を占めるまでになっている。日本人の栄養所要量では、一般成人の脂肪エネルギー比率は20~25%が適当とされているので、現在のところは一応適正な範囲にとどまっているといえる。

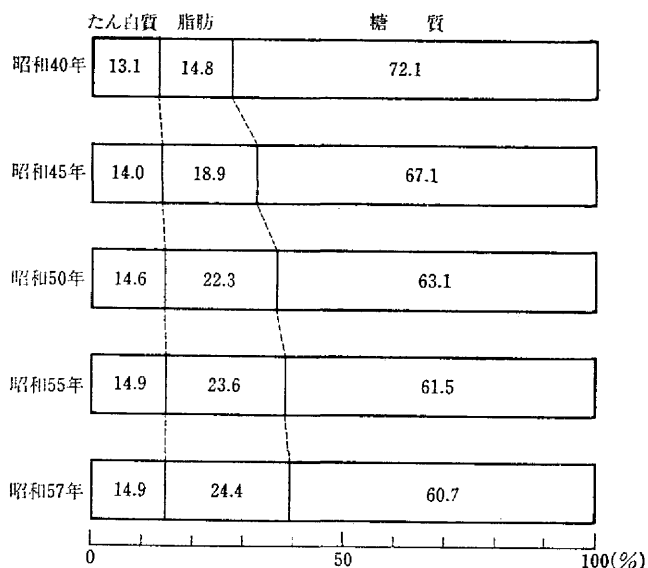
しかし、今後ともエネルギーのとりすぎや、脂肪の摂取量の増加傾向がつづくことは、成人病予防な

図 2-1 成人男子 1 人 1 日当たり換算エネルギー摂取量の分布

図 2-2 成人男子 1 人 1 日当たり
換算たん白質摂取量分布

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 2-3 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57年の調査における国民の全国平均1人1日当たりの食品の摂取状況は表2のとおりである。

前年に比べて各食品群とも目立つほどの増減はみられないが年次推移をみた場合には、図3のとおり米の摂取量がいぜん減少傾向を示しているのに対し、乳・乳製品のみが増加傾向を示している。

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55年	昭和56年	昭和57年
穀 類 { 米 類	349.8 g	306.1 g	248.3 g	225.8 g	221.8 g	218.2 g
い も 類 { 小 麦 類	60.4	64.8	90.2	91.8	96.5	95.9
油 脂 類	41.9	37.8	60.9	63.4	61.1	61.0
豆 類	10.2	15.6	15.8	16.9	18.1	18.3
緑 黄 色 野 菜	69.6	71.2	70.0	65.4	66.2	67.2
そ の 他 野 菜	49.0	50.2	48.2	51.0	58.3	58.7
果 実 類	170.4	199.1	198.5	200.4	203.5	201.1
海 草 類	58.8	81.0	193.5	155.2	154.6	159.7
調 味 嗜 好 飲 料	6.1	6.9	4.9	5.1	4.7	5.0
魚 介 類	87.8	126.7	119.7	109.4	108.7	114.6
肉 類	76.3	87.4	94.0	92.5	92.0	90.2
卵 類	29.5	42.5	64.2	67.9	72.4	70.8
乳 ・ 乳 製 品	35.2	41.2	41.5	37.7	39.5	40.0
	57.4	78.8	103.6	115.2	116.4	124.2