

結 果 の 概 要

1. 栄養素等の摂取状況

——栄養素等摂取量は前年と比べてカルシウム、ビタミンAは増加したものの

全体的にはほぼ横ばい——

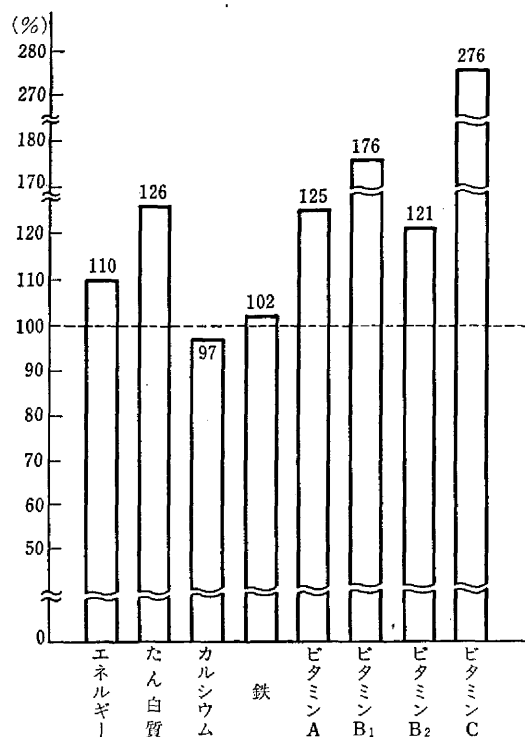
昭和58年の調査における国民の全国平均1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおりである。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

	昭和40年	45 年	50 年	55 年	57 年	58 年
エ ネ ル ギ ー kcal	2,184	2,210	2,226	2,119	2,136	2,147
たん 白 質 g	71.3	77.6	81.0	78.7	79.6	80.9
うち動物性 g	28.5	34.2	38.9	39.2	40.0	40.9
脂 肪 g	86.0	46.5	55.2	55.6	58.0	58.6
うち動物性 g	14.3	20.9	26.2	26.9	28.2	28.3
炭 水 化 物 g	384	368	335	309	306	307
カルシウム mg	465	536	552	539	559	580
鉄 mg	—	—	10.8	10.4	10.8	10.9
ビタミン A IU	1,324	1,536	1,889	1,986	2,120	2,190
ビタミン B ₁ mg	0.87	1.13	1.39	1.37	1.38	1.37
ビタミン B ₂ mg	0.83	1.00	1.23	1.21	1.26	1.29
ビタミン C mg	78	96	138	123	132	134

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)



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、カルシウムとビタミンAが増加を示しているが、全体的には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、58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要量を充足している。

——個々人をみるとエネルギーのとりすぎが増加する傾向にある——

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はいうものの、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のとおり、所要量を上回って摂取している者が約63%いる一方で、下回って摂取する者が23%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3で示すとおり格差が目立つところである。

図2 エネルギー摂取量の分布
(成人男子1人1日当りに換算)

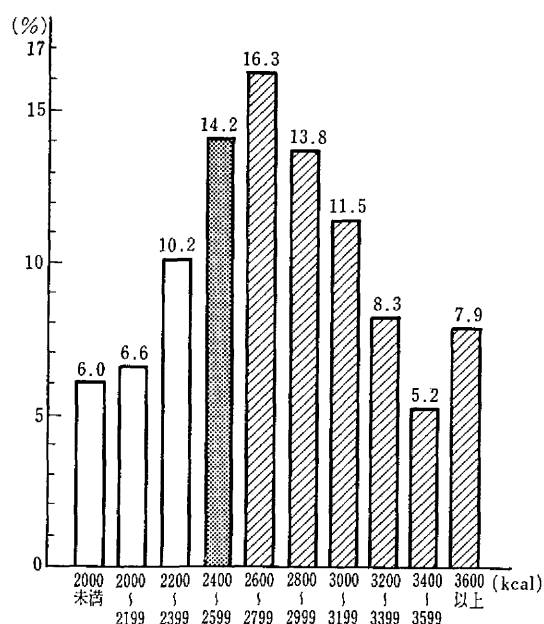
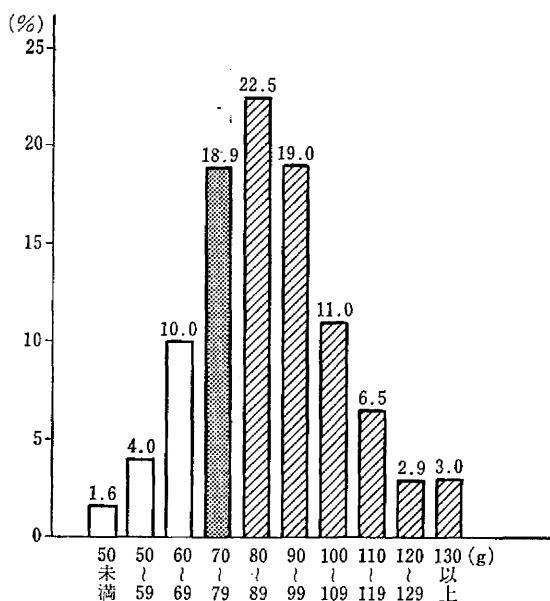


図3 たん白質摂取量の分布



なお、年次推移をみると表2のとおり、エネルギーを過剰に摂取する者の割合は増加する傾向がみられる。

表 2 エネルギーを過剰に摂取している者の年次推移 (成人男子 1 人 1 日当りに換算) (%)

	昭和 54 年	55 年	56 年	57 年	58 年
2,600kcal 以上	52.7	56.7	57.6	58.3	63.0

——エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率には要注意——

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 4 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、58年には24.6%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、現在のところ全国平均では一応適正な範囲にとどまっているといえるが、世帯業態別に非農家世帯に限ってみると図 5 のとおり適正な範囲を越えている。

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、成人病予防など健康上の観点から好ましいことではなく、注意をはらっていく必要がある。

図 4 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (%) (全国)

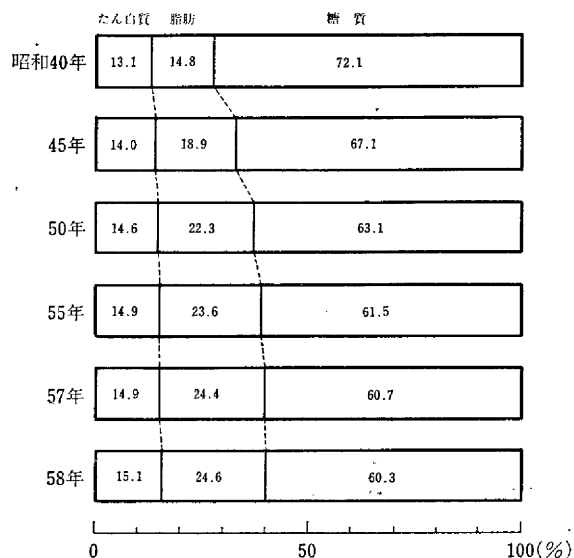
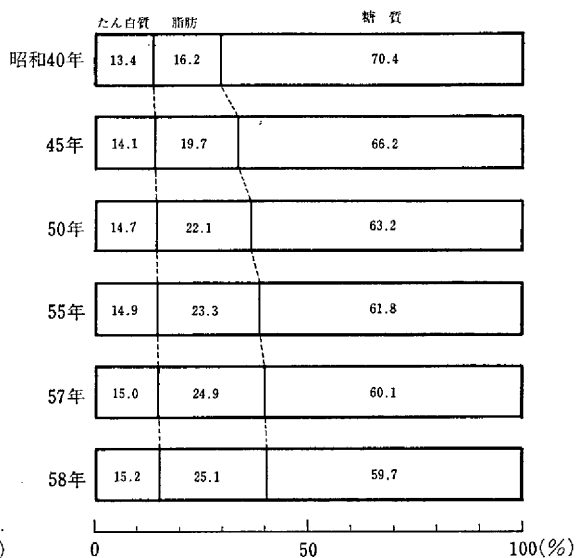


図 5 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (%) (非農家世帯)



2. 食品の摂取状況

——動物性食品の摂取量は乳・乳製品を除いては頭打ち——

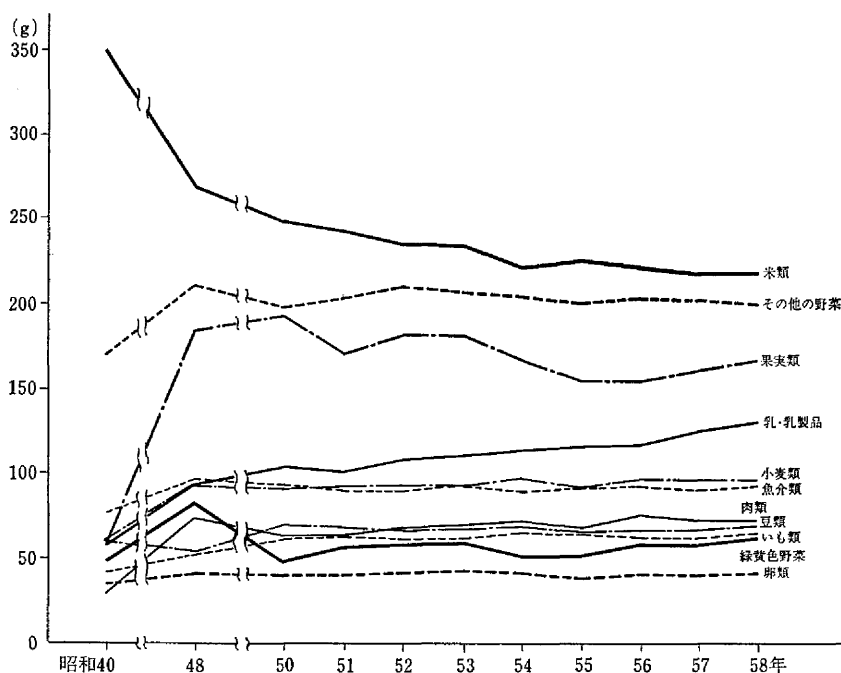
昭和58年の調査における国民の全国平均 1 人 1 日当たりの食品の摂取状況は表 3 のとおりである。

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 6 のとおり植物性食品については、米の摂取量がゆるやかながらもいぜんとして減少傾向にあり、小麦類、いも類などその他の食品はほぼ横ばいを示している。一方、動物性食品については、魚介類、肉類、卵類の摂取量はほぼ横ばいであるが、乳・乳製品は増加傾向を示している。

表 3 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：g)

	昭和40年	45 年	50 年	55 年	57 年	58 年
穀 類 { 米 類	349.8	306.1	248.3	225.8	218.2	217.9
小 麦 類	60.4	64.8	90.2	91.8	95.9	95.3
い も 類	41.9	37.8	60.9	63.4	61.0	63.1
油 脂 類	10.2	15.6	15.8	16.9	18.3	18.0
豆 類	69.6	71.2	70.0	65.4	67.2	69.9
緑 黄 色 野 菜	49.0	50.2	48.2	51.0	58.7	61.1
そ の 他 野 菜	170.4	199.1	198.5	200.4	201.1	198.0
果 実 類	58.8	81.0	193.5	155.2	159.7	166.4
海 草 類	6.1	6.9	4.9	5.1	5.0	5.7
調 味 嗜 好 飲 料	87.8	126.7	119.7	109.4	114.6	113.3
魚 介 類	76.3	87.4	94.0	92.5	90.2	93.4
肉 類	29.5	42.5	64.2	67.9	70.8	70.7
卵 類	35.2	41.2	41.5	37.7	40.0	40.4
乳 ・ 乳 製 品	57.4	78.8	103.6	115.2	124.2	129.4

図 6 主要食品群別摂取量の年次推移 (1人1日当たり)



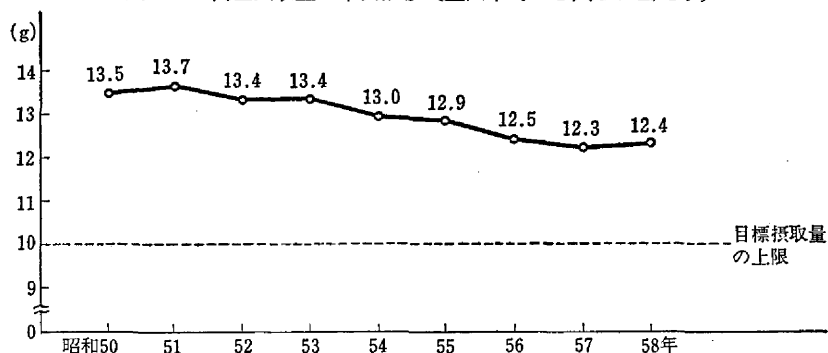
3. 食塩の摂取状況

——食塩摂取量の減少傾向は鈍化——

(1) 全国平均1人1日当たり摂取量

昭和58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12.4gであり、前年と比べほとんど変化はない。食塩摂取量の年次推移をみると図7のとおり、減少傾向は近年鈍化している。「日本人の栄養所要量」（昭和54年公衆衛生審議会答申）で示されている1日10g以下という目標摂取量の上限に比べた場合にはまだとりすぎている。

図7 食塩摂取量の年次推移（全国平均：1人1日当たり）



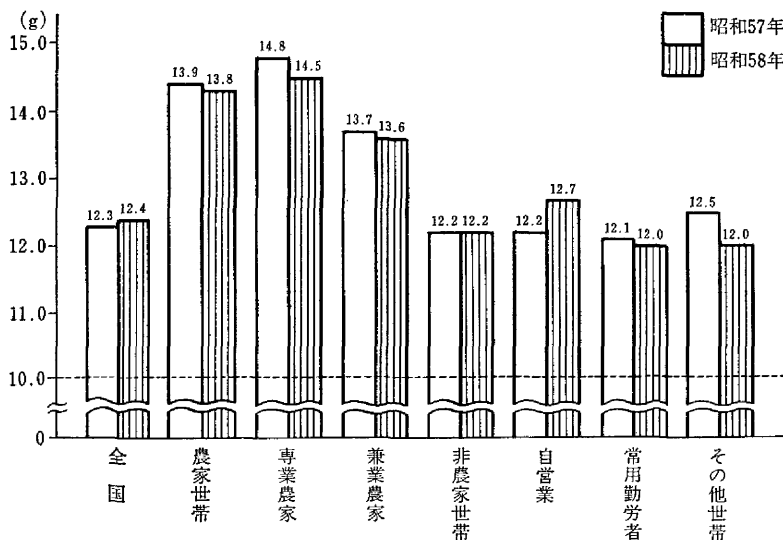
(2) 世帯業態別の摂取量

世帯業態別に食塩の摂取量を比較したものが図8である。

農家世帯と非農家世帯との比較では、農家世帯が13.8gであるのに対して非農家世帯は12.2gとなっている。

また、世帯業態を細分してみると、専業農家世帯が14.5gでもっとも高く、最低は常用勤労者世帯及びその他世帯の12.0gであり、両業態間には2.5gの差がある。

図8 世帯業態別の食塩摂取量（1人1日当たり）



(3) 地域ブロック別の摂取量

地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図9のとおり、東北が14.6gで最も高く、最低は近畿の11.1gであり、東高、西低のパターンが示されている。

この年次推移を3年間ごとの平均でみると図10のとおり全国的にはどの地域ブロックも減少しており、特に東北、北陸、近畿Ⅱ等において減少傾向が目立っている。

なお、全国及び東北ブロックと近畿Ⅰブロックにおける食塩の食品群別摂取構成を比べてみると図11のとおりである。

図9 地域ブロック別の食塩摂取量（1人1日当たり）

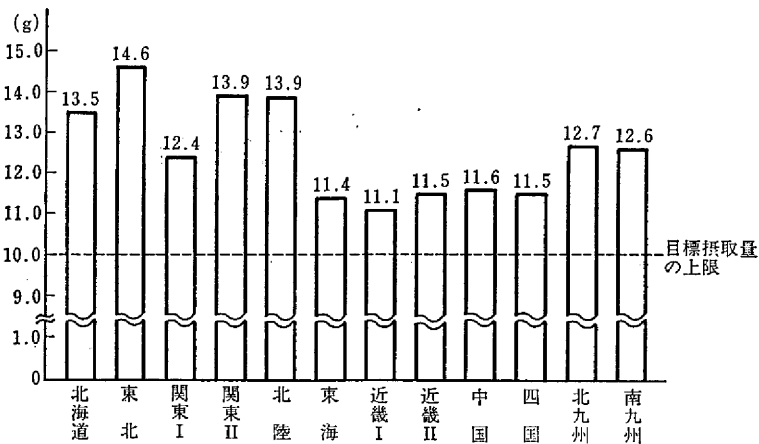
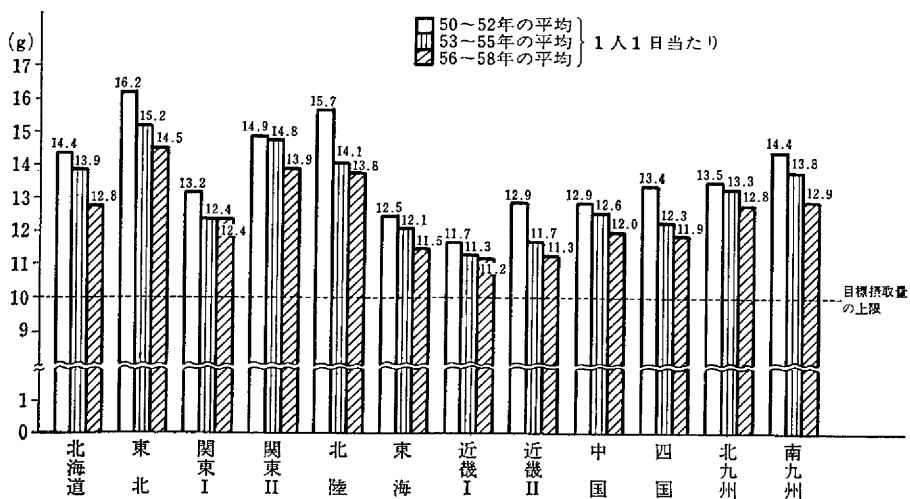


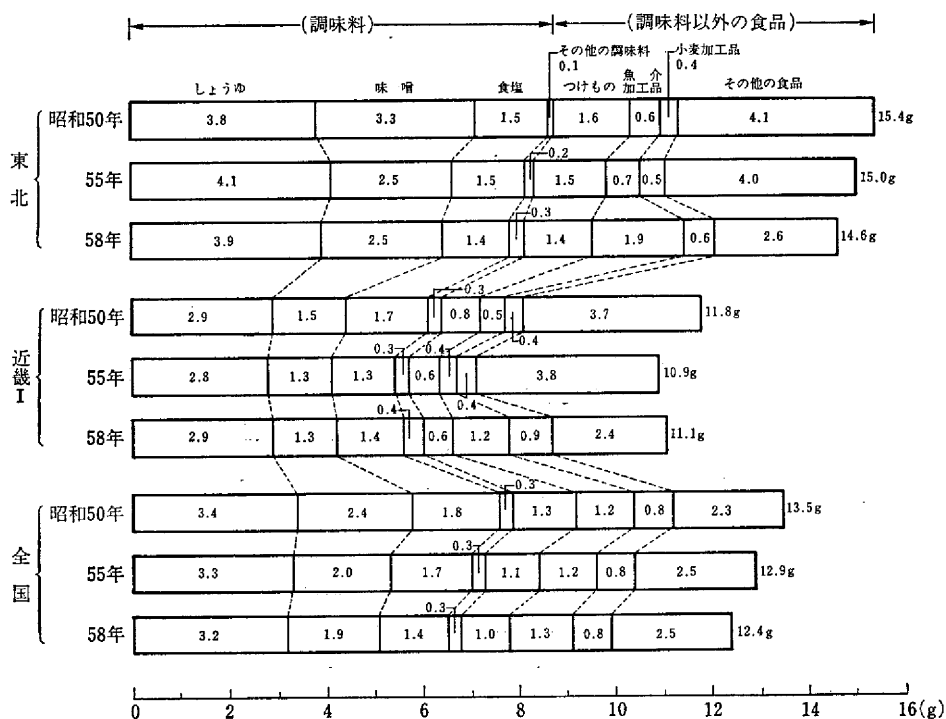
図10 地域ブロック別の食塩摂取量の年次推移



(参 考)

ブ ロ ッ ク			都 道 府 県 名
北 海 道			北海道
北 東 北			青森県, 岩手県, 宮城県, 秋田県, 山形県, 福島県
関 東			埼玉県, 千葉県, 東京都, 神奈川県
関 東			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			京都府, 大阪府, 兵庫県
近 畿			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

図 11 食塩の食品群別摂取量の年次推移



(4) 食品群別の摂取構成

食塩の食品群別摂取構成をみると図12のとおり、調味料から摂取する食塩は54.8%で、その内訳はしょうゆが25.8%、みそが15.3%、食塩が11.3%などとなっている。一方、調味料以外の食品からの食塩は45.2%で、魚介加工品が10.5%、つけものが8.1%、小麦加工品が6.5%などとなっている。

図 12 食塩の食品群別摂取量

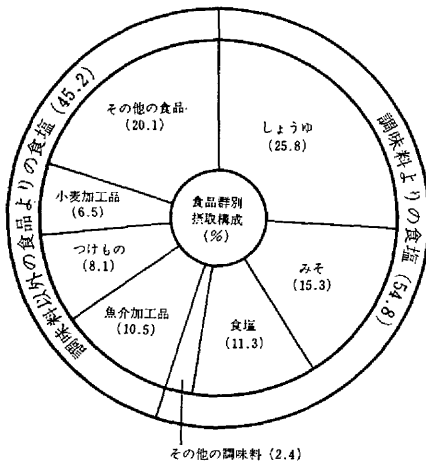
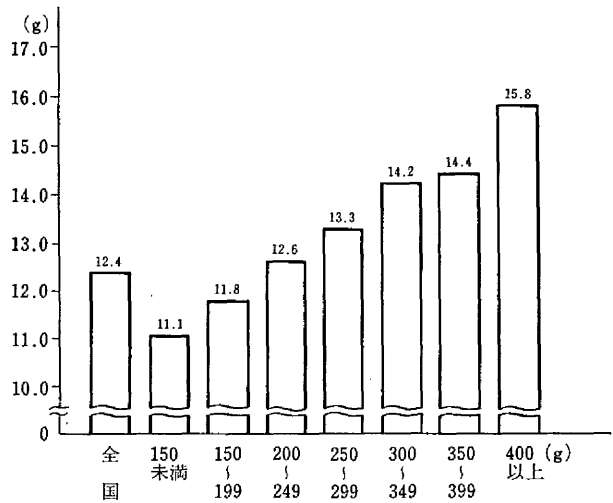
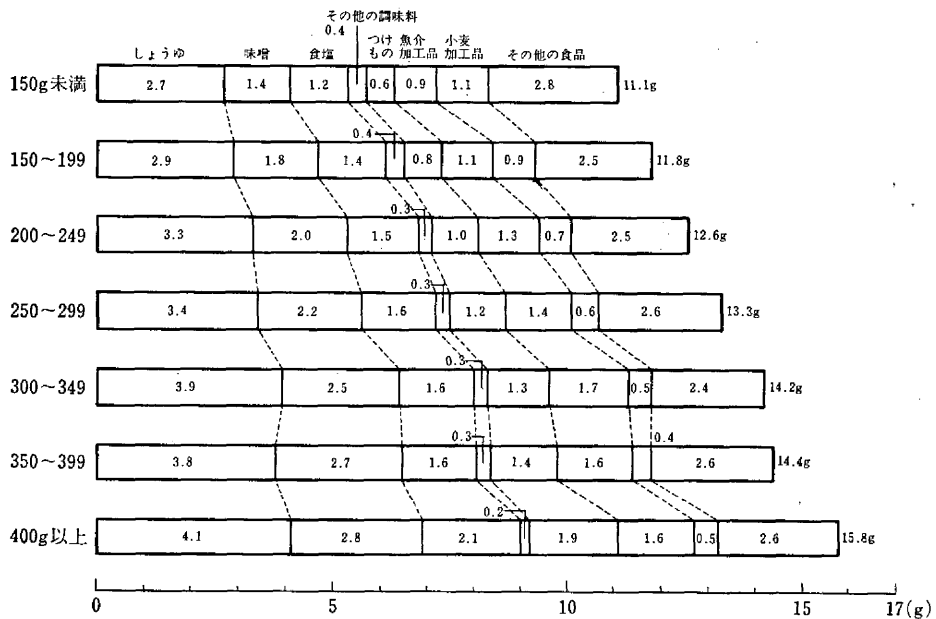


図 13 米摂取量別の食塩摂取量 (1人1日当たり)



また、米の摂取量別に食塩摂取量をみると図13のとおり、米摂取量が多くなるほど、食塩の摂取量が増加する傾向にある。図14は米摂取量別にみた食塩の食品群別摂取量を示したものである。

図 14 米摂取量別にみた食塩の食品群別摂取量



4. 食 事 の 状 況

(1) 欠 食 の 状 況

3日間の調査期間中における欠食の状況は表4のとおりである。

表 4 欠 食 状 況 (年次別)

(%)

			男				女			
			昭和51年	53 年	55 年	58 年	昭和51年	53 年	55 年	58 年
朝	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の 欠食回数	なし	88.0	87.9	88.1	88.8	89.4	90.5	90.8	92.1
		あり	12.0	12.1	11.9	11.2	10.6	9.5	9.2	7.9
		1 回	5.4	5.1	5.3	4.9	4.8	4.3	4.1	3.7
		2 回	2.6	2.7	2.4	2.2	2.2	2.1	1.8	1.6
		3 回	4.0	4.3	4.2	4.1	3.6	3.1	3.3	2.6
昼	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の 欠食回数	なし	95.5	95.0	96.2	96.6	95.2	94.9	96.1	96.3
		あり	4.5	5.0	3.8	3.4	4.8	5.1	3.9	3.7
		1 回	2.9	2.9	2.5	2.2	3.1	3.4	2.9	2.5
		2 回	0.9	0.9	0.7	0.7	1.0	0.9	0.6	0.7
		3 回	0.7	1.2	0.5	0.5	0.7	0.8	0.5	0.5
夕	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の 欠食回数	なし	97.5	96.7	97.9	97.7	98.4	98.0	98.4	98.5
		あり	2.5	3.3	2.1	2.3	1.6	2.0	1.6	1.5
		1 回	1.9	2.0	1.6	1.7	1.2	1.4	1.2	1.1
		2 回	0.4	0.6	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3
		3 回	0.2	0.8	0.1	0.2	0.1	0.2	0.0	0.1

昭和58年調査において1回以上欠食をした者の割合は、朝食では男11.2%、女7.9%、昼食では男3.4%、女3.7%、また、夕食では男2.3%、女1.5%である。

なお、年次推移をみた場合、男についてはここ数年間大きな変化はみられないが、女については朝食の欠食者の割合がわずかながら低くなっている。

また、欠食割合の多い朝食について、性・年齢階級別に内容をみたものが表5である。男女ともに20歳代の欠食率がもっとも高いという結果が示されている。

表 5 朝食の欠食状況 (性、年齢階級別)

(%)

			15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60歳以上	
			男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
3日間の 欠食回数	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	あり	なし	85.0	88.2	72.0	82.3	80.8	91.4	88.3	91.6	93.4	93.3	95.7	94.3
		1 回	15.0	11.8	28.0	17.7	19.2	8.6	11.7	8.4	6.6	6.7	4.4	5.7
		2 回	6.1	5.5	9.3	7.7	8.8	3.9	5.4	3.7	3.2	3.1	2.3	2.5
		3 回	3.1	3.0	5.8	4.4	3.2	2.0	2.8	1.5	1.1	0.7	0.8	0.8
		4 回	5.8	3.3	12.9	5.6	7.1	2.6	3.5	3.2	2.3	2.9	1.3	2.4

(2) 外 食 の 状 況

3日間の調査期間中における外食の状況は表6のとおりである。

男女とも昼に外食をする者が多く、1回以上外食した者の割合は男63.0%，女48.1%となっている。

また、夕食を1回以上外食した者の割合は男20.5%，女13.3%となっている。

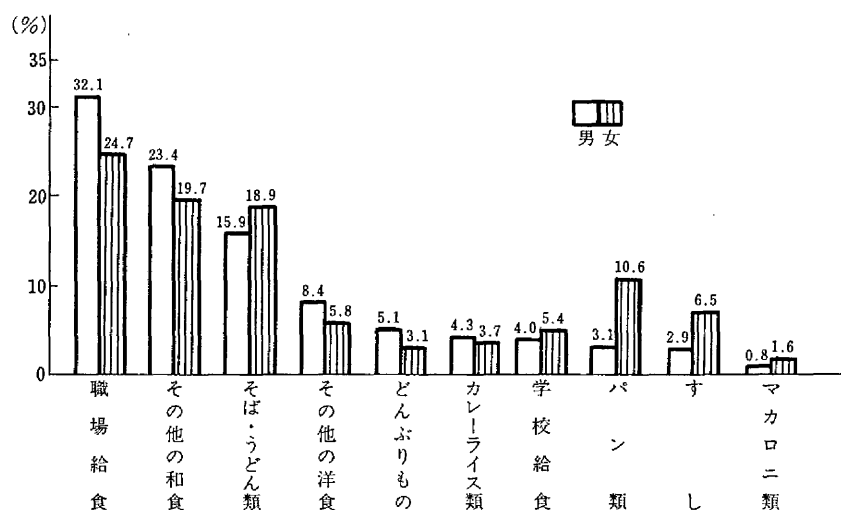
なお、外食の比率の高い昼食の外食内容について、性・年齢階級別にみたものが図15である。

表 6 外 食 状 況 (年次別)

(%)

			男				女			
			昭和51年	53 年	55 年	58 年	昭和51年	53 年	55 年	58 年
朝	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の 外食回数	なし	94.5	93.9	93.9	94.0	97.1	97.1	96.0	97.1
		あ 1 回	5.5	6.1	6.1	6.0	2.9	2.9	3.1	2.9
		2 回	3.4	3.5	3.4	3.7	2.1	1.8	1.9	1.9
		3 回	1.0	1.3	1.3	1.1	0.4	0.5	0.6	0.5
昼	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の 外食回数	なし	43.6	40.9	41.6	37.0	56.7	54.2	54.4	51.9
		あ 1 回	56.4	59.1	58.4	63.0	43.3	45.8	45.6	48.1
		2 回	12.1	11.1	11.0	11.1	14.5	15.5	14.7	15.6
		3 回	12.9	9.9	10.3	9.8	10.4	8.8	9.0	8.9
夕	総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の 外食回数	なし	82.1	80.3	78.8	79.5	88.5	87.4	85.9	86.7
		あ 1 回	17.9	19.7	21.2	20.5	11.5	12.6	14.1	13.3
		2 回	12.1	13.4	13.6	13.6	8.8	10.0	10.7	10.5
		3 回	3.2	3.7	4.4	3.8	1.7	1.7	2.0	1.8
			2.6	2.6	3.2	3.0	1.0	0.9	1.4	0.9

図 15 性・年齢階級別昼食の外食内容 (%)



5. 身 体 状 況

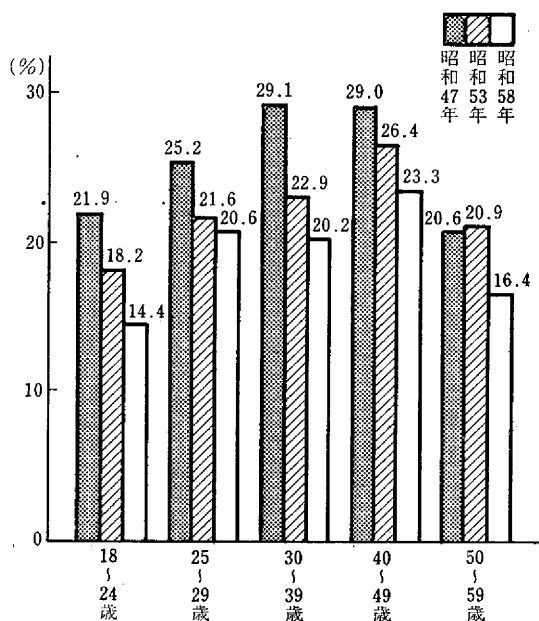
(1) 貧 血

——女性の貧血は全体的に減少傾向——

表 7 血色素量 (18～59歳の女子12.0 g/dl未満)

年 次	血 色 素 量 (12.0 g/dl以下)				
	18 ～ 24 歳	25 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳
昭 和 58 年	14.4	20.6	20.2	23.3	16.4

図 16 血色素量 (18～59歳の女子, 12.0 g/dl未満)



昭和58年調査における女性を対象とした血色素測定結果をみると表7のとおり、健康上の理由から献血不適格とされる12.0 g/dl未満者が18～24歳で14.4%、25～29歳20.6%、30歳代20.2%、40歳代23.3%、50歳代で16.4%となっている。また、過去に調査した47年、53年と比較すると図16のとおり全般的に減少の傾向がみられる。

(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8のとおりである。

ここ数年の年次推移をみた場合、男女各年齢階級とも年度によって若干の増減をくり返しているものの、全体的には減少傾向にある。

表 8 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48年	10.3*	13.1	14.1	14.7	13.6
	50年	10.8	12.7	17.8	18.5	16.3
	55年	9.4	11.1	14.4	15.8	13.3
	56年	12.1	12.2	13.1	18.0	16.6
	57年	9.6	12.1	16.3	14.8	15.8
	58年	9.4	12.0	12.7	16.0	14.6
女	昭和48年	12.6*	11.7	18.3	26.7	24.9
	50年	10.7	12.4	20.7	27.0	25.8
	55年	10.3	12.4	19.1	24.1	24.8
	56年	8.2	11.5	19.3	27.5	27.4
	57年	10.1	10.4	17.9	27.3	27.7
	58年	6.9	8.8	14.7	22.3	22.3

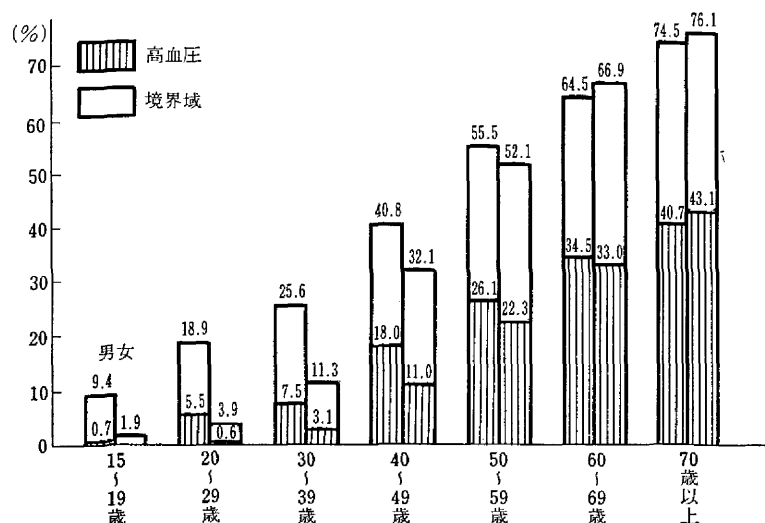
* 48年の数値については18～19歳。

(3) 血圧の状況

血圧の測定結果から年齢階級別に高血圧者及び境界域高血圧者の割合をみたのが図17である。

高血圧者は男女ともに加齢につれて増加し、40歳代では男18.0%, 女11.0%, 50歳代では男26.1%, 女22.3%, 60歳代では男34.5%, 女33.0%となっている。

図 17 血 圧 の 状 況 (性, 年齢階級別)



なお、国民栄養調査という高血圧、低血圧などの基準は次のとおりである。

- ① 高血圧は最高血圧 160mmHg 以上または最低血圧 95mmHg 以上の者。
- ② 境界域は最高血圧 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 低血圧は最高血圧 90mmHg 未満の者。

6. 食生活状況（食生活に関するアンケート）

昭和58年の調査の実施に当たって被調査世帯のうち、満18歳から満59歳までの女子を対象として、貧血に注目し、その関連する項目について質問調査を行った。その調査結果の概要は次のとおりである。

（1） 欠食することがあるか。外食することがあるか

——若い世代に多い「欠食」や「外食」は鉄の充足率からも注意——

「欠食することがあるか」という問いに対する回答で「ほとんど欠食しない」者の割合は全体で図18のとおり83.5%あり、年齢階級が高くなるに従って多くなる傾向がある。逆に「週2～3回以上欠食す

図 18 欠食状況（女，18～59歳）

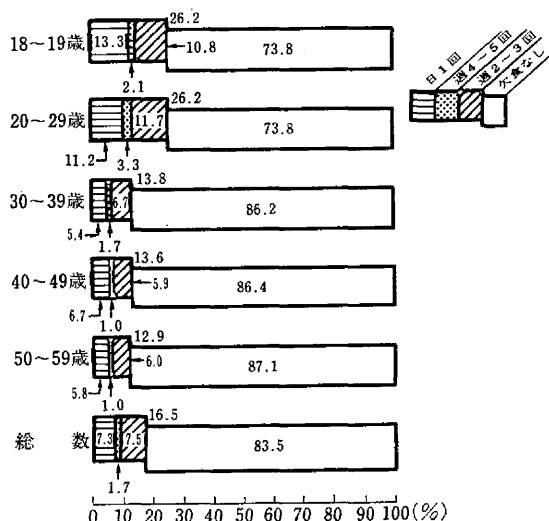


図 19 外食状況（女，18～59歳）

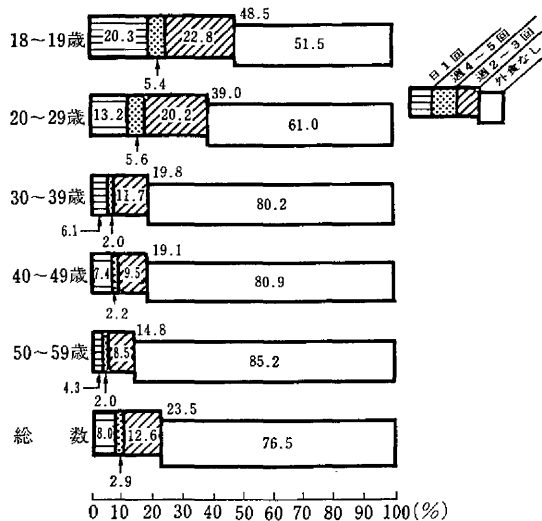


図 20 鉄所要量充足率別にみた欠食 実数（割合）

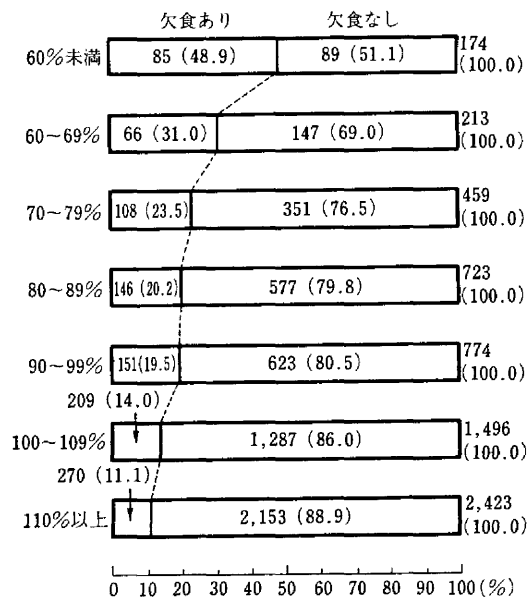
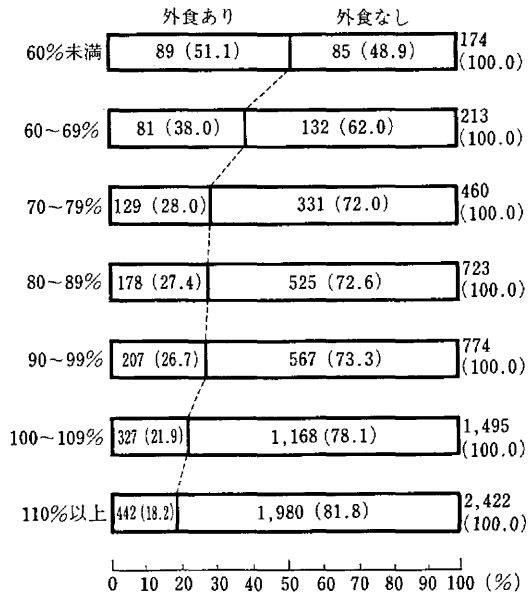


図 21 鉄所要量充足率別にみた外食 実数（割合）



る」者の割合は16.5%を示し、年齢階級の若いほど多い。同じように「外食することがあるか」という問いに対する回答で「ほとんど外食しない」とした者の割合は全体で図19のとおり76.5%を示し、「週2～3回以上外食する」者の割合は23.5%である。

これらの結果と被調査者の世帯における鉄所要量充足状況との関連をみたところ図20、21のとおり、鉄所要量に対する充足率の低いほど「欠食あり」「外食あり」者の割合が高いという結果が示されている。

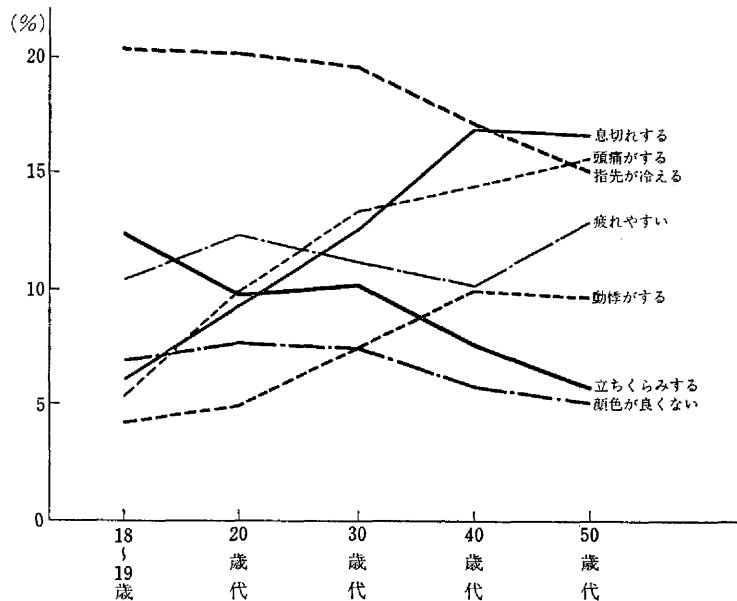
(2) ふだん自覚することのある症状

——中高年期に多い「息切れする」「頭痛がする」、

青年期は「指先が冷える」「立ちくらみする」が多い——

ふだん、「坂や階段を上ると息切れする」「少しの運動で動悸がする」等のようなことを自覚することがあるかという問いに対する回答について、年齢階級別にみると、図22のとおり中高年期（40歳代、50歳代）では「坂や階段を上ると息切れする」「頭が重かったり頭痛がする」「少しの運動で動悸がする」等が多く、青年期（30歳代以下）では「手足の指先が冷える」「立ちくらみがよくおこる」「顔色が良くない」が多い。また「からだがだるく疲れやすい」は20歳代と50歳代に多い傾向となっている。

図 22 自覚症状（女、18～59歳）



(3) 毎日連続して食べられる食品の摂取頻度

食物摂取状況調査を行った3日間に食べた食品について量の多少に関係なくチェックリストにより調査した結果、図23のとおり食品群別にみると3日連続して食べたものは、肉類、緑黄色野菜、大豆製品、果物類、魚介類等の順に高い割合を示し、1日のみは海草類、卵類、乳・乳製品等の順に高いという結果が示されている。

図 23 食品群の摂取頻度

