

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——

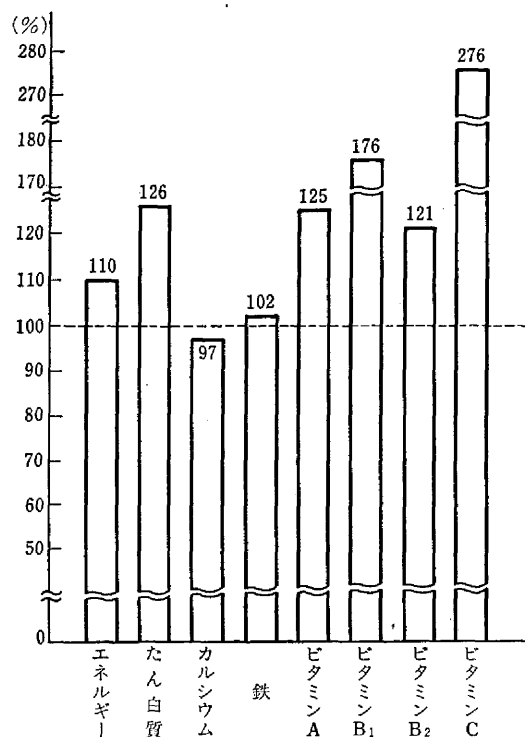
昭和58年の調査における国民の全国平均1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおりである。

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)

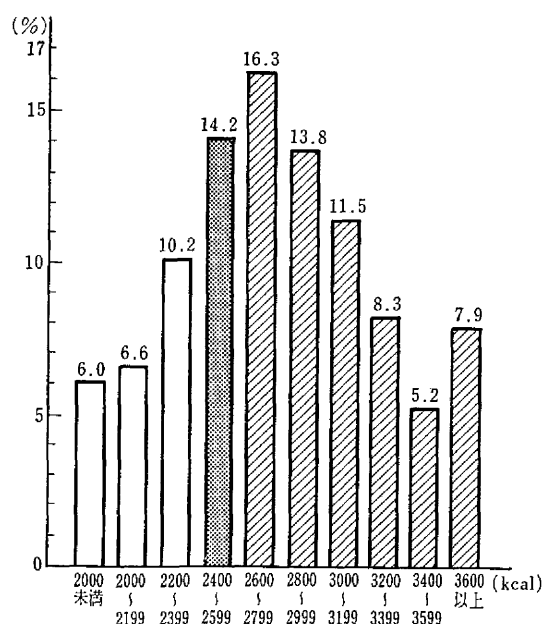
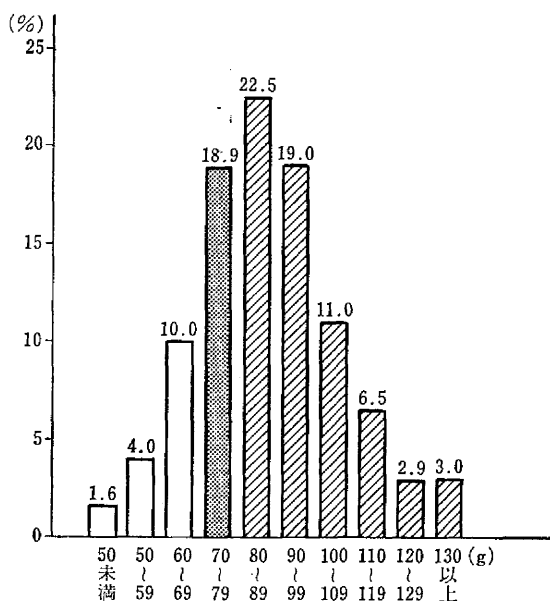


図3 たん白質摂取量の分布



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)

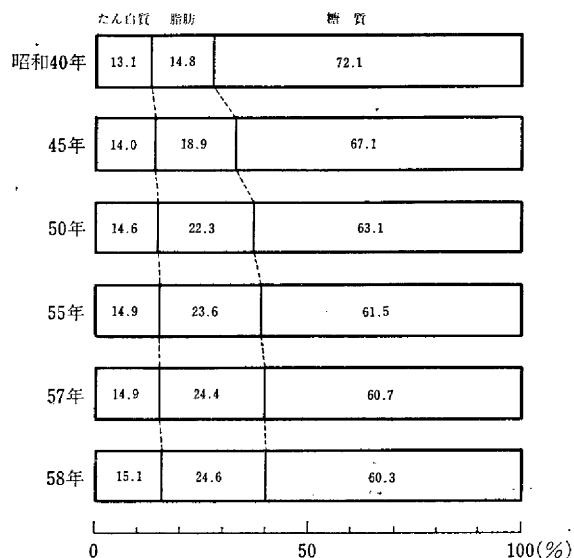
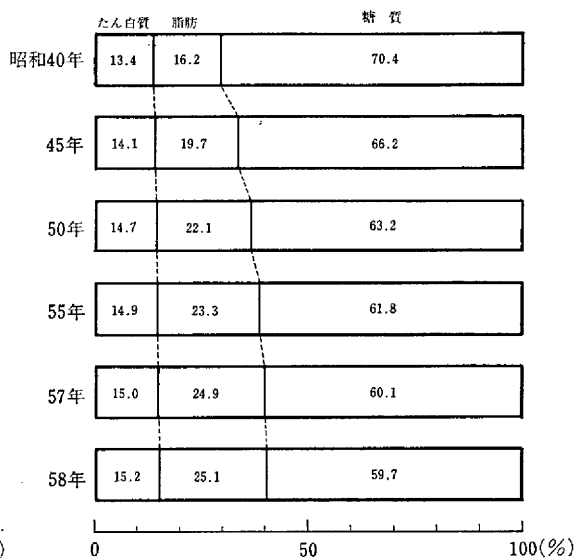


図 5 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (%) (非農家世帯)



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。