

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)

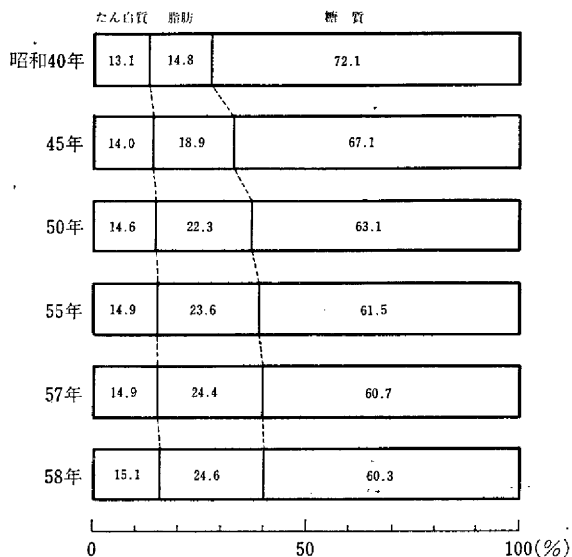
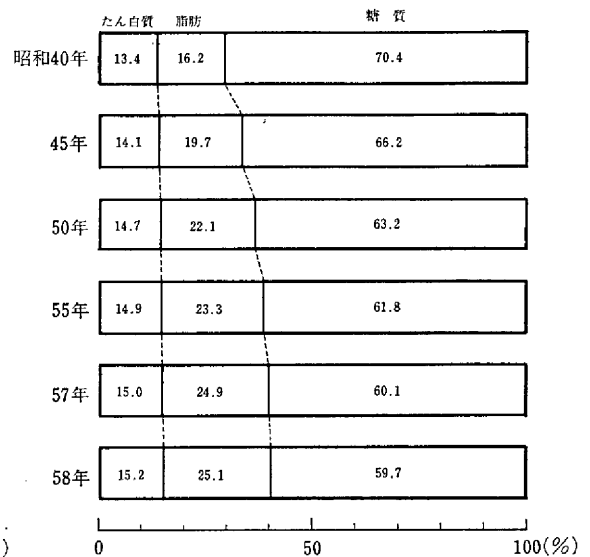


図 5 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (%) (非農家世帯)



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)

