

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ほぼ横ばいの傾向——

昭和59年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおりであり、前年（58年）と比較して全体的にはほぼ横ばいである。

また、調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足率についてみると図1のとおり、エネルギー、たん白質、ビタミンについては所要量を上回って摂取している。

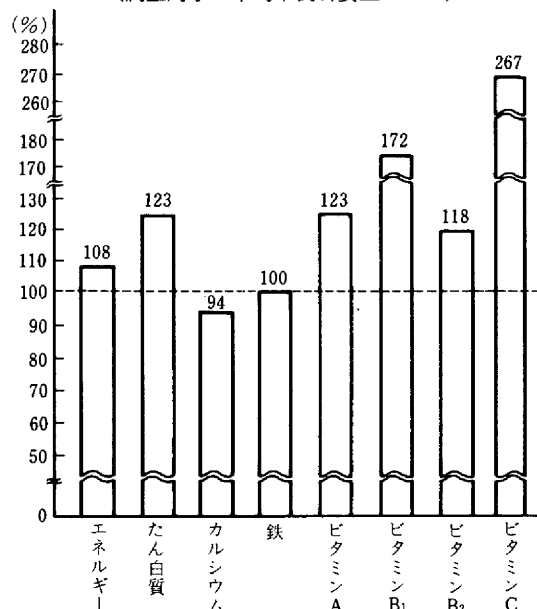
表1 栄養素等摂取量の年次推移

（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58年	昭和59年
エ ネ ル ギ ー kcal	2,184	2,210	2,226	2,119	2,147	2,107
た ん 白 質 g	71.3	77.6	81.0	78.7	80.9	79.3
う ち 動 物 性 g	28.5	34.2	38.9	39.2	40.9	40.4
脂 肪 g	36.0	46.5	55.2	55.6	58.6	58.0
う ち 動 物 性 g	14.3	20.9	26.2	26.9	28.3	28.1
炭 水 化 物 g	384	368	335	309	307	299
カ ル シ ウ ム mg	465	536	552	539	580	562
鉄 mg	—	—	10.8	10.4	10.9	10.7
ナトリウム（食塩換算）g	—	—	13.5	12.9	12.4	12.2
ビ タ ミ ン A IU	1,324	1,536	1,889	1,986	2,190	2,177
ビ タ ミ ン B ₁ mg	0.97	1.13	1.39	1.37	1.37	1.34
ビ タ ミ ン B ₂ mg	0.83	1.00	1.23	1.21	1.29	1.26
ビ タ ミ ン C mg	78	96	138	123	134	130

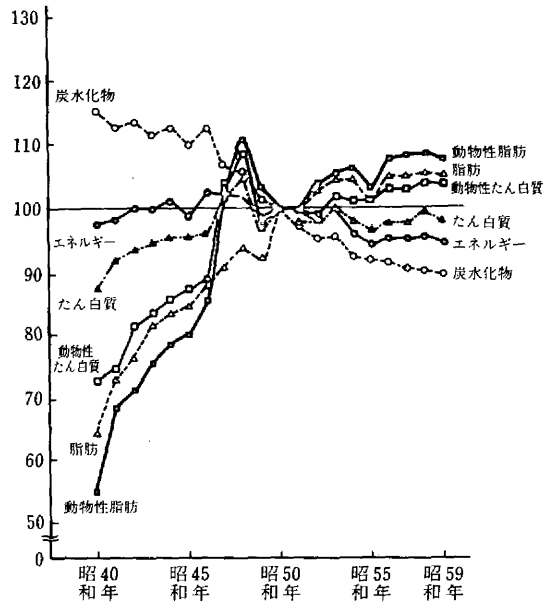
図1 栄養素摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較

（調査対象の平均栄養所要量 = 100）



なお、栄養素等摂取量について20年間の推移をみると、図2のとおり動物性脂肪の増加傾向及び炭水化物の減少傾向が顕著にみられる。

図2 栄養素等摂取量の年次推移（昭和50年=100）



——成人男子1人1日当たりエネルギーの摂取状況——

次に、世帯別のエネルギー摂取量について、個々の世帯間の家族構成や生活活動条件等の相違を考慮し、成人男子1人1日当たりに換算して分布をみると図3のとおりであり、全体の58.8%は成人男子の所要量2,500kcalを上回る2,600kcal以上摂取している。

また、たん白質摂取量についても同様に成人男子1人1日当たりに換算してみると、図4で示すとおり全体の61.0%は所要量を上回っている。

図3 エネルギー摂取量の分布
(成人男子1人1日当たり換算)

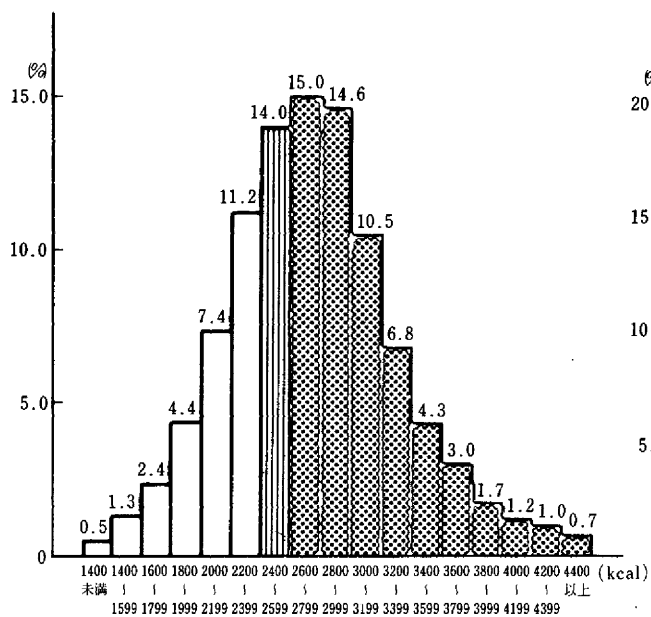
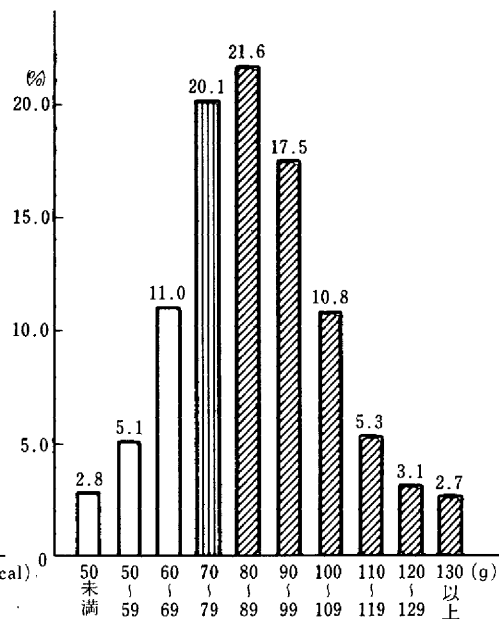
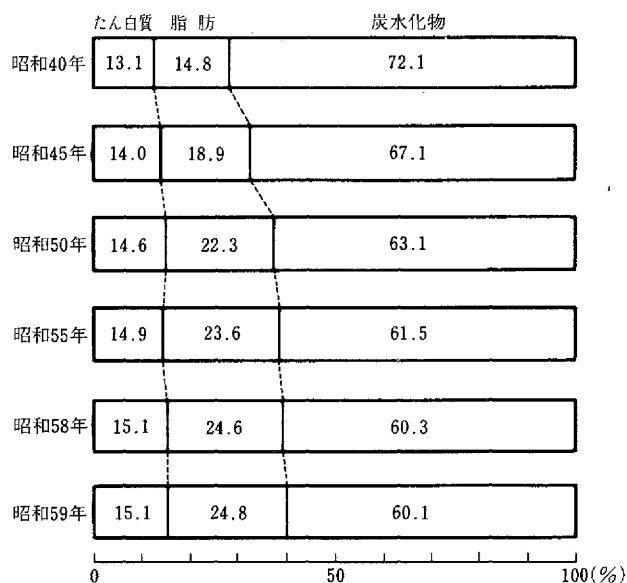


図4 たん白質摂取量の分布
(成人男子1人1日当たり換算)



—— エネルギー摂取量に占める栄養素構成比率 ——

図5 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (%) (全国)



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5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、59年には24.8%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、現在のところ一応適正な範囲にあるとはいえるものの上限に近いレベルに達している。

表2 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	昭和45年	昭和50年	昭和55年	昭和58年	昭和59年
穀類	349.8	306.1	248.3	225.8	217.9	214.3
米類	60.4	64.8	90.2	91.8	95.3	93.8
小麦類	41.9	37.8	60.9	63.4	63.1	60.6
いも類	10.2	15.6	15.8	16.9	18.0	18.4
油脂類	69.6	71.2	70.0	65.4	69.9	66.2
豆類	49.0	50.2	48.2	51.0	61.1	73.1
緑黄色野菜	170.4	199.1	198.5	200.4	198.0	189.8
その他の野菜	58.8	81.0	193.5	155.2	166.4	145.0
果実類	6.1	6.9	4.9	5.1	5.7	5.3
海藻類	87.8	126.7	119.7	109.4	113.3	117.4
調味嗜好飲料	76.3	87.4	94.0	92.5	93.4	91.5
魚介類	29.5	42.5	64.2	67.9	70.7	71.3
肉類	35.2	41.2	41.5	37.7	40.4	40.3
卵類	57.4	78.8	103.5	115.2	129.4	124.0
乳・乳製品						

図6 食品群別摂取量の年次推移（植物性食品）
（昭和50年＝100）

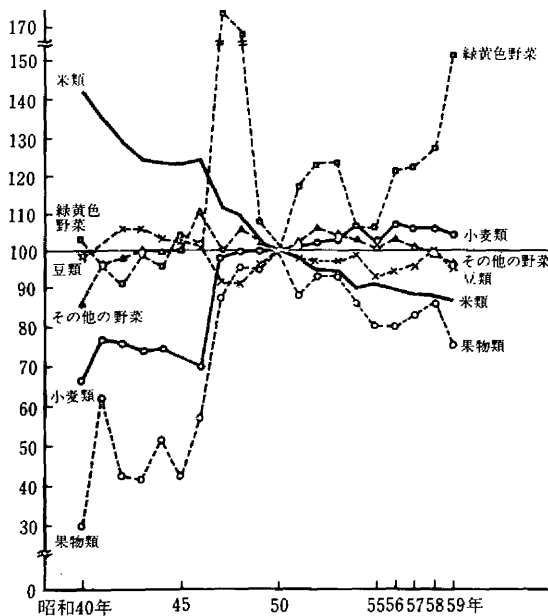
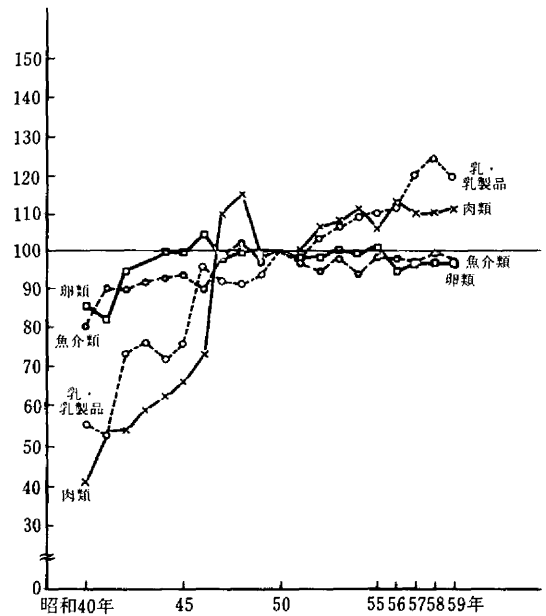


図7 食品群別摂取量の年次推移（動物性食品）
（昭和50年＝100）



2. 食品の摂取状況

——緑黄色野菜の摂取は増加——

昭和59年調査における全国平均1人1日当たり食品の摂取状況は表2のとおりであり、前年に比べて植物性食品については緑黄色野菜が増加したものの、米類、いも類、豆類、その他の野菜等はわずかながら減少し、動物性食品については乳・乳製品、魚介類等がわずかに減少したが、全体的にはほぼ横ばいである。

また、年次推移をみた場合、植物性食品については図6のとおり昭和50年以降緑黄色野菜の摂取量の増加傾向が著しく、米の摂取量については依然としてゆるやかな減少傾向にあり、小麦類、その他の野菜、豆類の食品はほぼ横ばいの傾向を示している。

一方、動物性食品については図7のとおり昭和50年以降、魚介類、卵類の摂取量はほぼ横ばいであるが、乳・乳製品、肉類は増加傾向を示している。

次に、主要栄養素であるエネルギー、たん白質及び脂肪について食品群別摂取構成を年次推移でみると図8～10のとおりである。ここ20年間、主食である米の摂取量が減少し、動物性食品の摂取量が増加するといったパターンが定着し、それぞれエネルギーや他の栄養素の摂取状況に大きく影響をおよぼしていたが、ここ数年は特に目立った変化はみられない。

図8 エネルギーの食品群別摂取構成(%) (全国)

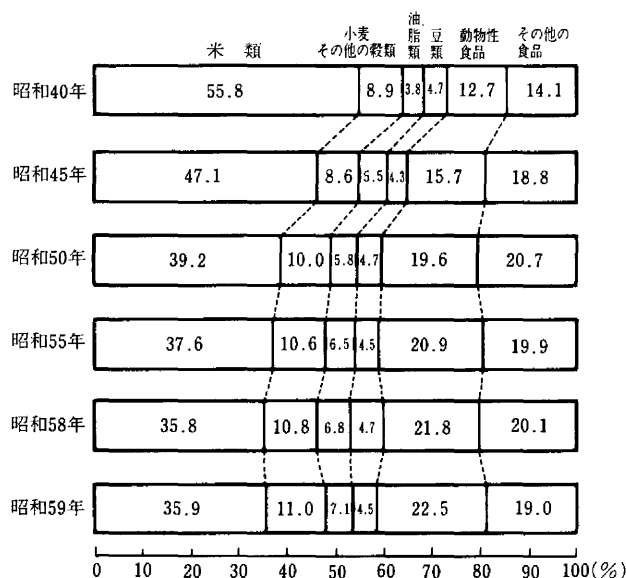


図9 たん白質の食品群摂取構成(%) (全国)

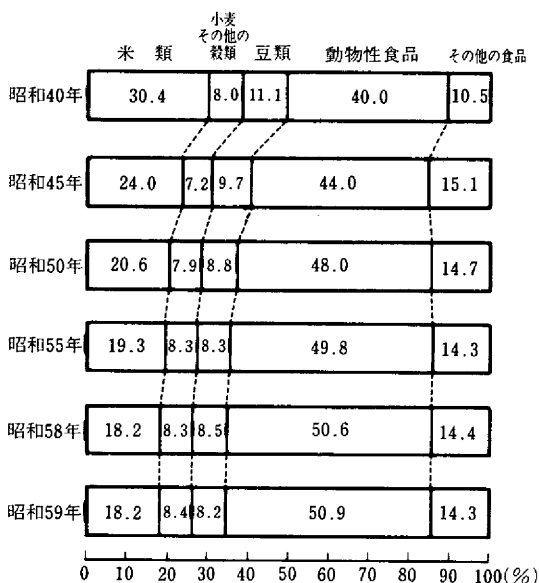
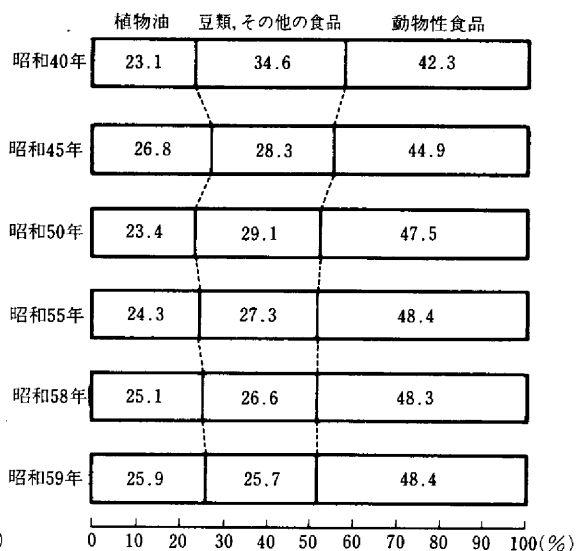


図10 脂肪の食品群別摂取構成(%) (全国)



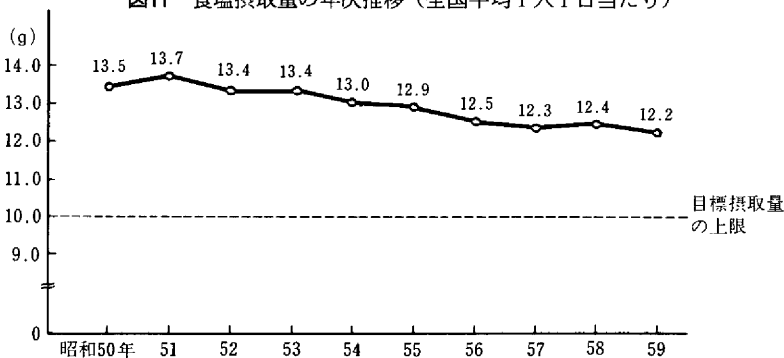
3. 食塩の摂取状況

——食塩摂取量は依然として東高西低であるが、全体的には減少の傾向——

(1) 全国平均1人1日当たり摂取量

昭和59年調査における全国平均1人1日当たり食塩摂取量は図11のとおり12.2gであり、前年と比べわずかながら減少がみられた。

図11 食塩摂取量の年次推移(全国平均1人1日当たり)



注) 日本人の栄養所要量(公衆衛生審議会答申)で示されている食塩の目標摂取量は1日10g以下

(2) 世帯業態別の摂取量

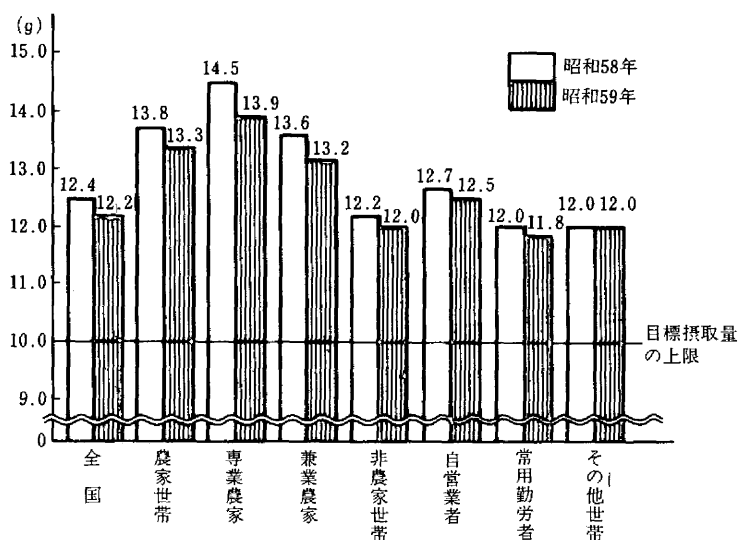
世帯業態別に食塩の摂取量を比較したものが図12である。

農家世帯と非農家世帯との比較では、農家世帯が13.3gであるのに対して、非農家世帯は12.0g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13.9gでもっとも高く、最低は常用勤労者世帯の11.8gであり、両業態間には2.1gの差がある。

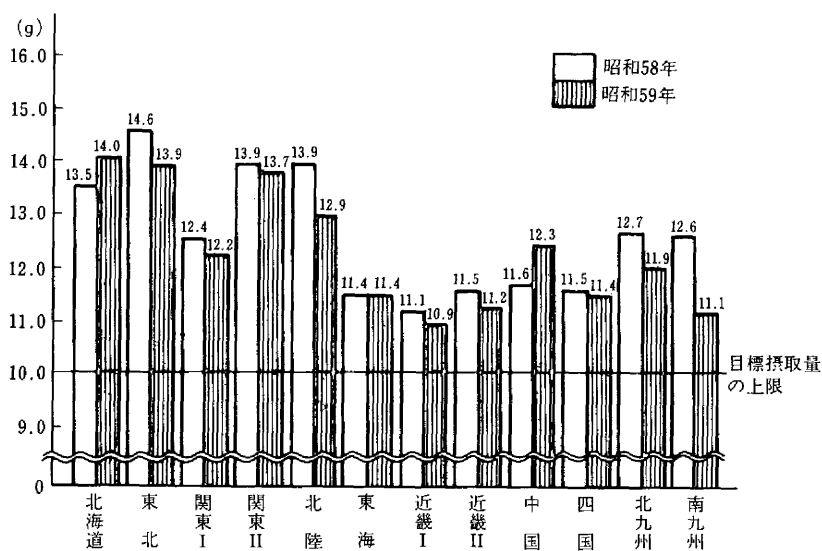
図12 世帯業態別の食塩摂取量（1人1日当たり）



(3) 地域ブロック別の摂取量

また、地域ブロック別に食塩の摂取量をみると依然として東高西低であるが、図13のとおり一部の地域を除き全体的には減少の傾向がみられた。

図13 地域ブロック別食塩摂取量（1人1日当たり）



(40)

(参 考)

ブ ロ ッ ク			都 道 府 県 名
北 海 道			北海道
東 北 北			青森県, 岩手県, 宮城県, 秋田県, 山形県, 福島県
関 東 東 I			埼玉県, 千葉県, 東京都, 神奈川県
関 東 東 II			茨城県, 栃木県, 群馬県, 山梨県, 長野県
北 海 道			新潟県, 富山県, 石川県, 福井県
東 海 海			岐阜県, 愛知県, 三重県, 静岡県
近 畿 I			京都府, 大阪府, 兵庫県
近 畿 II			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

(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14のとおり、調味料から摂取する食塩は54.9%で、その内訳はしょうゆが25.4%、味噌が15.2%、食塩が11.2%などとなっている。一方、調味料以外の食品からの食塩は45.1%で、魚介加工品が9.9%、つけものが8.0%、小麦加工品が6.5%などとなっている。

また、食塩の食品群別摂取量の割合について年次推移をみると図15のとおりである。

図14 食塩の食品群別摂取構成

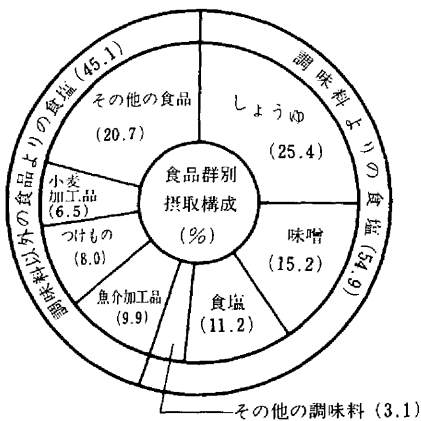
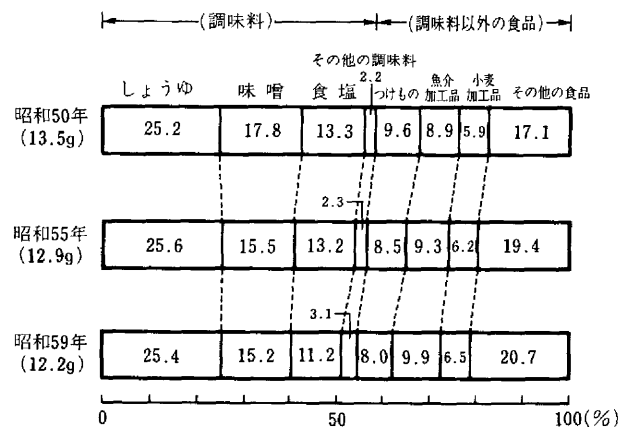


図15 食塩の食品群別摂取構成の年次推移 (%)



4. 身体状況

(1) 肥満の状況

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3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によって若干の増減をくり返している。

表 3 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	60～69歳	70歳以上
男	昭和50年	10.8	12.7	17.8	18.5	16.3	9.2	11.2
	55年	9.4	11.1	14.4	15.8	13.3	10.3	9.0
	56年	12.1	12.2	13.1	18.0	16.6	11.7	6.3
	57年	9.6	12.1	16.3	14.8	15.8	13.2	11.7
	58年	9.4	12.0	12.7	16.0	14.6	9.6	8.1
	59年	9.6	9.7	11.5	15.0	13.5	13.4	9.6
女	昭和50年	10.7	12.4	20.7	27.0	25.8	20.9	6.9
	55年	10.3	12.4	19.1	24.1	24.8	18.2	11.0
	56年	8.2	11.5	19.3	27.5	27.4	18.8	11.7
	57年	10.1	10.4	17.9	27.3	27.7	22.2	10.2
	58年	6.9	8.8	14.7	22.3	22.3	17.3	10.1
	59年	9.4	9.9	14.0	23.9	23.5	19.4	10.9

(2) 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16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15.4%, 女10.4%, 50歳代では男26.0%, 女17.5%, 60歳代では男31.6%, 女27.9%となっている。

また、年次推移をみると表4のとおり、高血圧者は減少の傾向がみられる。

図16 血圧の状況 (性, 年齢階級別)

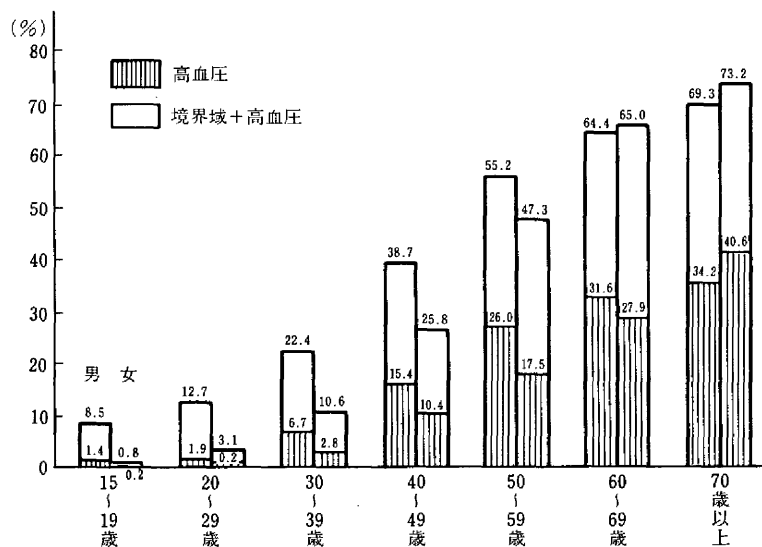


表4 高血圧者と境界域者の年次推移（性，年齢階級別）

（％）

		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		高血圧	境界域	高血圧	境界域	高血圧	境界域	高血圧	境界域	高血圧	境界域	高血圧	境界域	高血圧	境界域
男	昭和50年	1.9	11.3	3.3	14.3	9.8	16.2	18.3	24.4	29.0	26.5	36.7	31.0	51.2	29.4
	55年	0.8	7.3	3.8	11.8	9.2	15.9	19.3	26.0	28.7	29.0	35.9	33.0	44.0	32.2
	58年	0.7	8.7	5.5	13.4	7.5	18.1	18.0	22.8	26.1	29.3	34.5	30.0	40.9	33.6
	59年	1.4	7.1	1.9	10.8	6.7	15.7	15.4	23.3	26.0	29.2	31.6	32.8	34.2	35.1
女	昭和50年	0.6	2.7	1.0	3.9	3.7	9.8	13.2	18.9	27.7	27.8	35.7	33.2	47.9	35.5
	55年	0.2	1.6	0.7	2.9	2.9	8.1	12.0	19.1	21.1	29.5	30.3	34.4	41.9	32.8
	58年	—	2.0	0.6	3.3	3.1	8.2	11.0	21.1	22.3	29.8	33.0	33.9	43.1	33.0
	59年	0.0	0.1	0.2	2.9	2.8	7.8	10.4	15.4	17.5	29.6	27.9	37.1	40.6	32.6

なお、国民栄養調査でいう高血圧、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。

(3) 肥満と高血圧

皮下脂肪厚と高血圧の関係についてみると図17、図18のとおり、男女とも肥満者に高血圧者の割合が高い傾向がみられる。

図17 皮下脂肪厚と高血圧の関係（男）

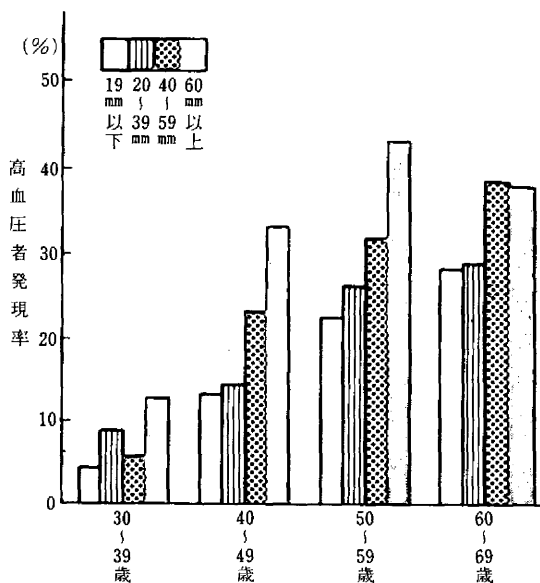
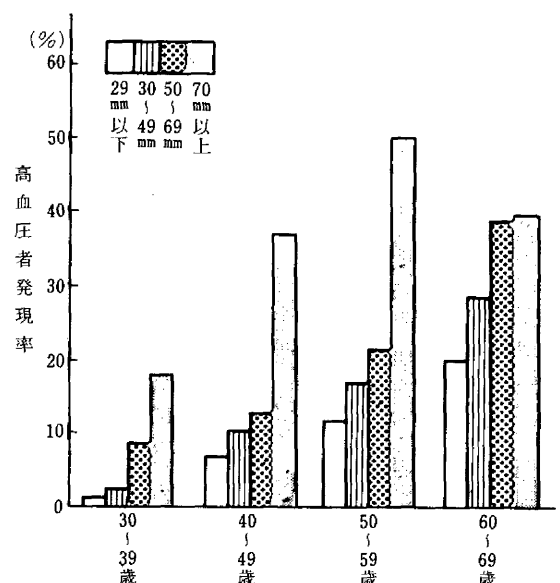


図18 皮下脂肪厚と高血圧の関係（女）



5. 食生活状況

昭和59年の調査の実施に当たって、被調査世帯のうち15歳以上の男女を対象として、肥満の観点から食生活状況等について質問調査を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

(1) ふだんの食事の量について

——たくさん食べる方と思っている者ほど肥満傾向にある者が多い——

ふだんの食事の量についての意識は図19のとおり、「たくさん食べる方である」及び「どちらかと言えばたくさん食べる方である」と回答した者は全体の29.5%であり、約3人に1人は食べすぎであると思っている。また、図20のとおり男女ともたくさん食べる者ほど肥満者の割合が高い傾向を示している。

図19 食事感

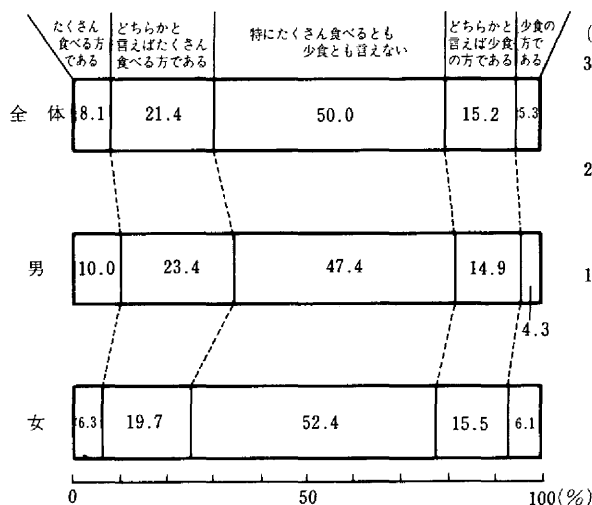
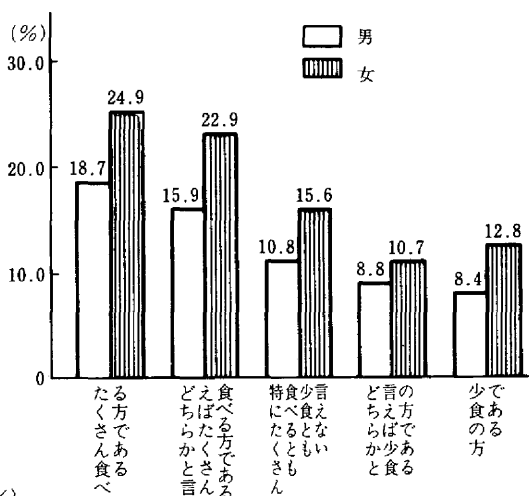


図20 食事量（意識）と肥満者の割合



(2) ふだんの運動量について

——運動不足だと思っている者ほど肥満傾向が高い——

ふだんの運動量についての意識は図21のとおり運動不足だと思っている者は全体で57.7%であり、性別でみた場合男が53.7%，女が61.3%で女の方が若干高い。

また、運動不足だと思う者は運動不足と思わない者に比べて図22のとおり男女とも肥満者の割合は高い。

図21 運動感

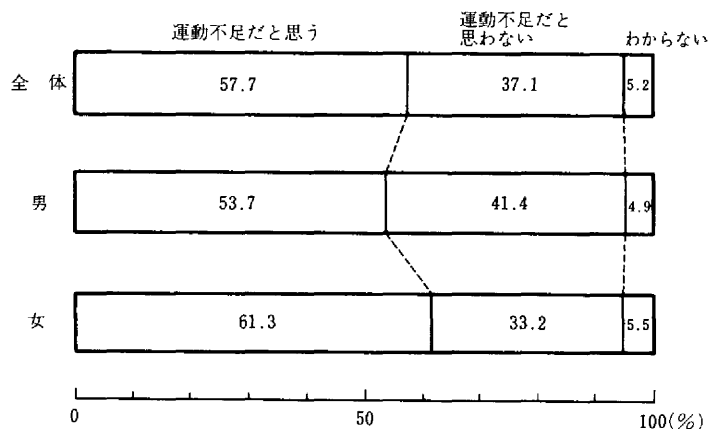
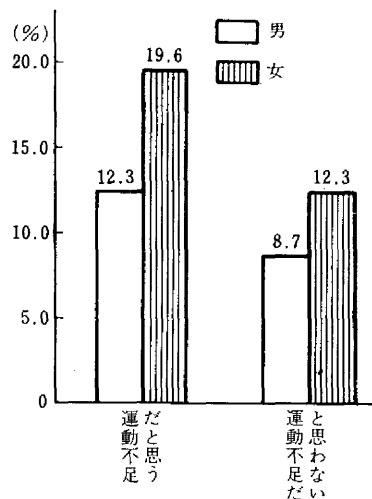


図22 運動(意識)と肥満者の割合



(3) 肥満意識について

——太っていないのに太っていると意識している者が多い——

「太っている方だと思いますか」「やせている方だと思いますか」等の意識の問に対する回答は図23のとおり、「少し太っている方だと思う」を含めると39.7%が太っている方だと思っている。

また、太っていると思っている者が実際に肥満であるかどうかについてみると図24のとおり、およそ70%の者は太っていないのに太っていると思っており、とくに若い世代の女子にこの傾向が強い。

図23 肥満意識

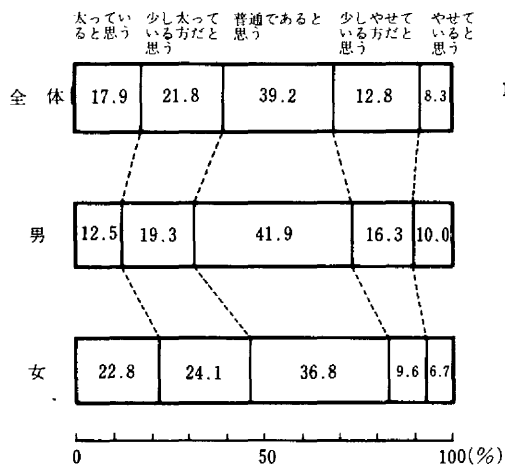
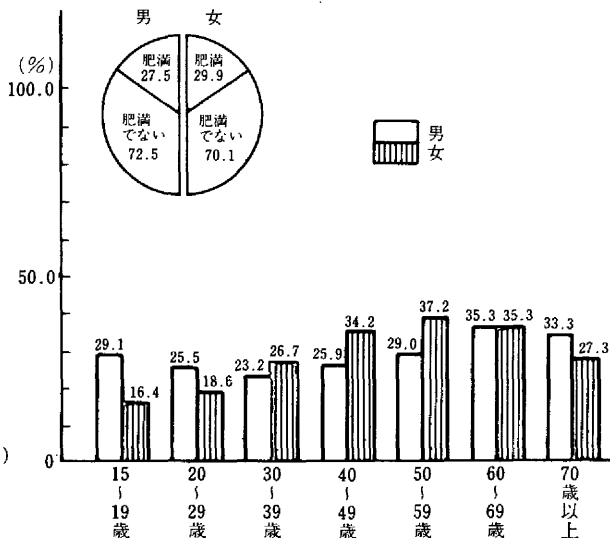


図24 肥満意識のある人の肥満の実態



※ 肥満の判定について

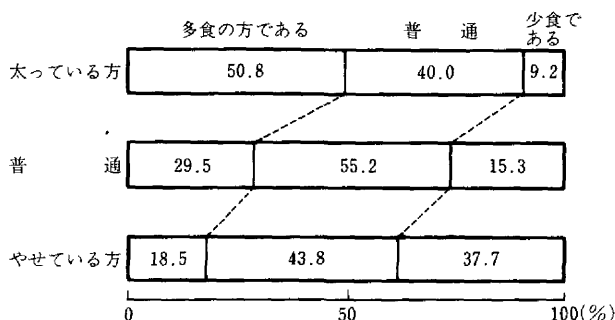
皮下脂肪厚 = 背部肩甲骨下端部 + 上腕伸展側

中間部 ≥ 40mm (男) 50mm (女)

(4) 肥満意識と食事量及び運動量の意識との関連について

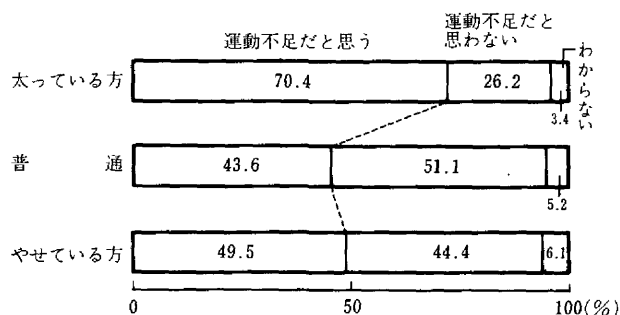
肥満意識と食事量についての意識との関連についてみると、図25のとおり太っていると意識している者の約51%は多食の方であると意識しており、また、やせていると意識している者の約38%は少食であると意識しているという結果が示されている。

図25 肥満意識と食事量



また、肥満意識と運動量についての意識との関連についてみると、図26のとおり太っていると意識している者はやせていると意識している者に比べ、運動不足だと意識している者の割合が約20%も高いという結果が示されている。

図26 肥満意識と運動量



(5) 朝食の欠食状況について

1週間のうち何回朝食を欠食しているか質問調査を行った結果は図27のとおりである。週1回以上欠食している者は全体で22.3%であり、性別でみた場合男が25.2% 女が19.7%で男の方が高い。が19.7%で男の方が高い。

また、欠食の有無と皮下脂肪厚の関連についてみると、図28のとおり週5回以上欠食する者は欠食なしの者に比べると全体的に皮下脂肪厚の数値は大きい傾向にあるという結果が示されている。

図27 欠食状況

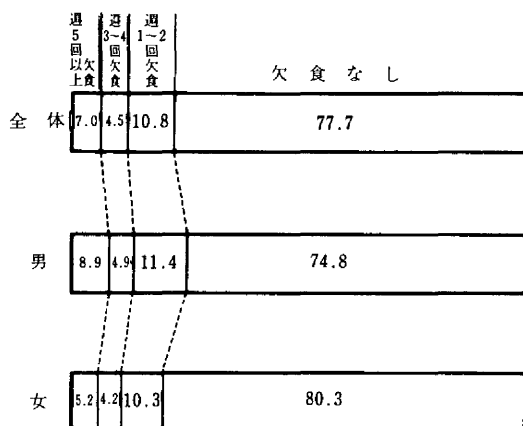


図28 欠食の有無と皮下脂肪厚

