

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。

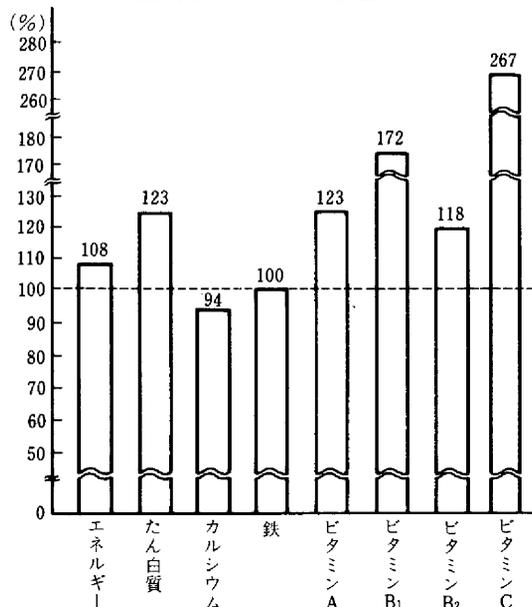
表1 栄養素等摂取量の年次推移

(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 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

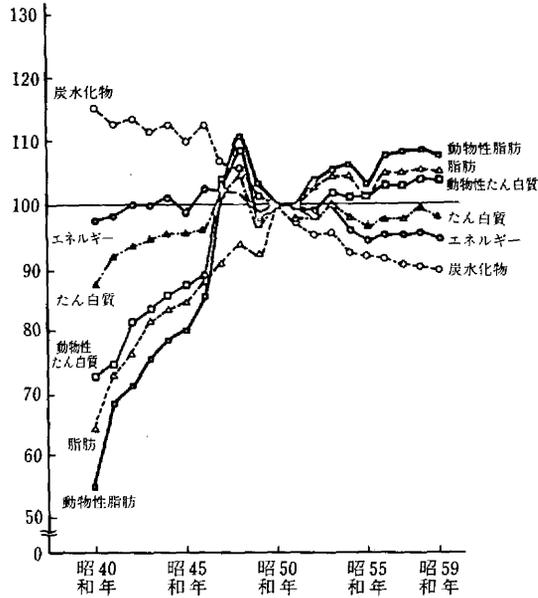
図1 栄養素摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較

(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)

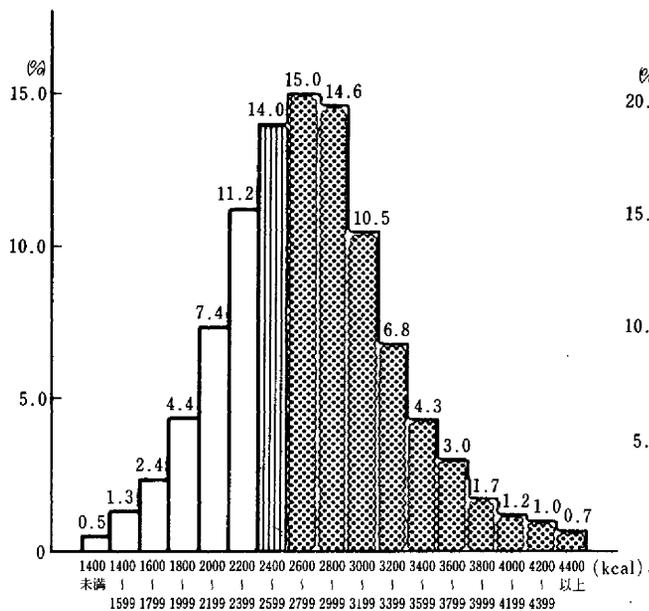
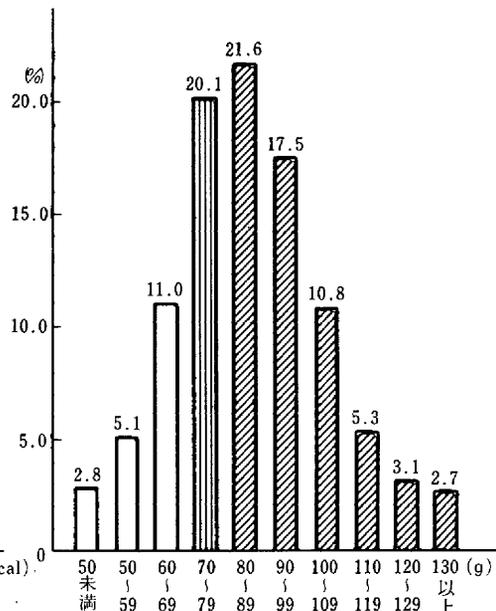
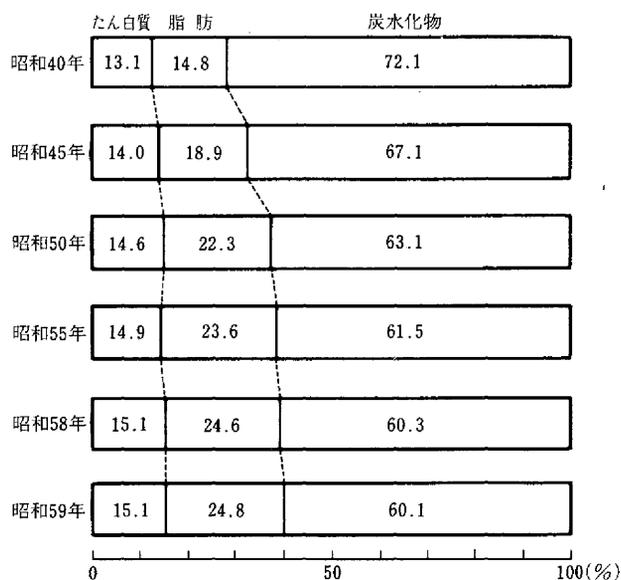


図4 たん白質摂取量の分布
(成人男子1人1日当たり換算)



— 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う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)

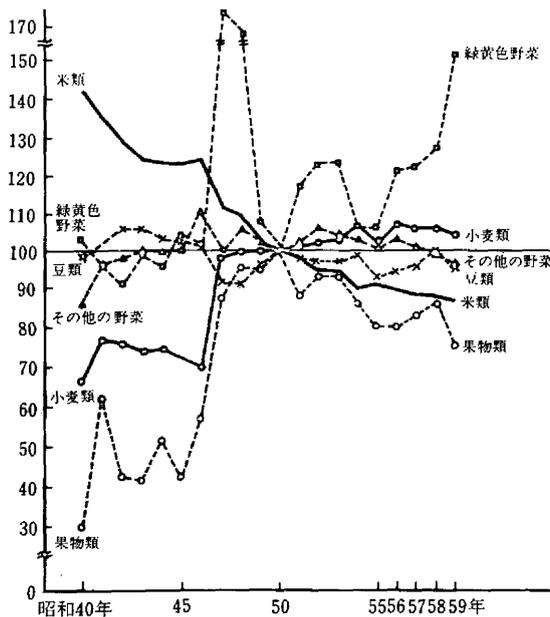


図7 食品群別摂取量の年次推移 (動物性食品)
(昭和50年=100)

