

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)

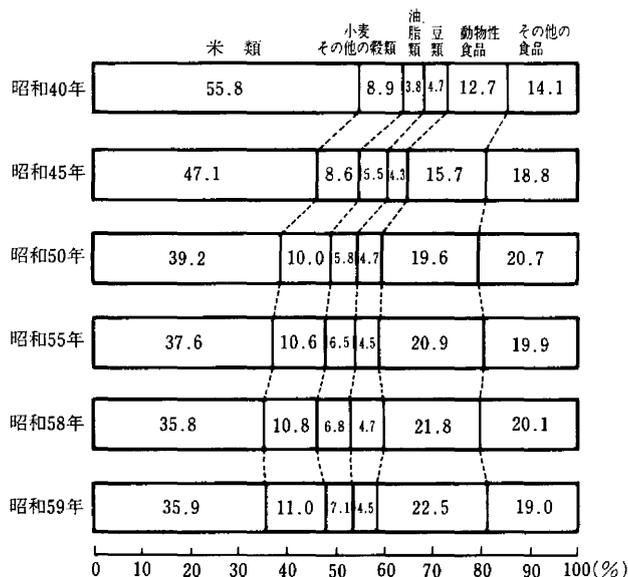


図9 たん白質の食品群摂取構成(%) (全国)

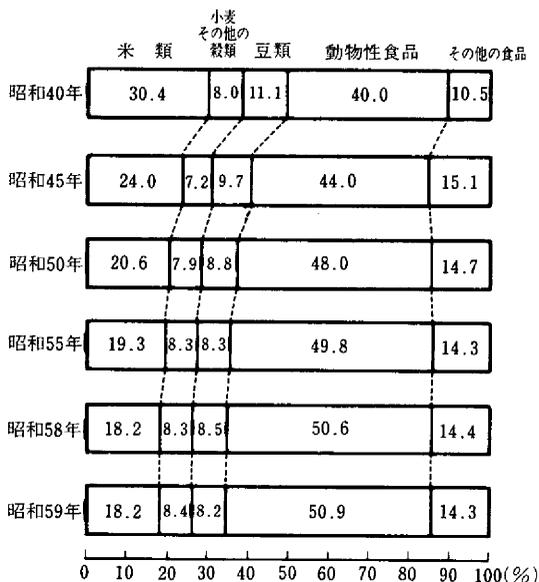
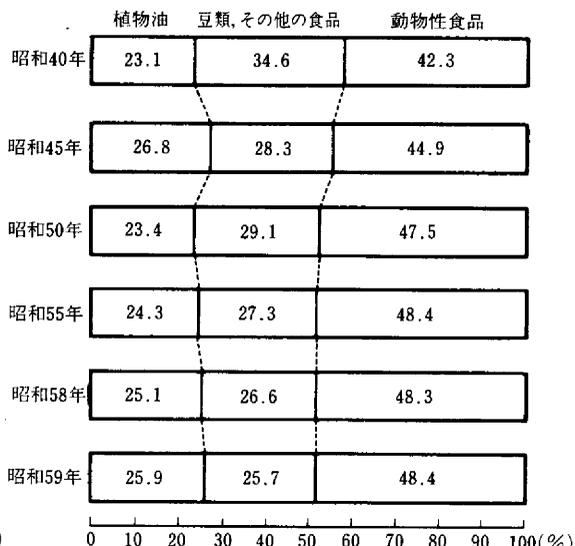


図10 脂肪の食品群別摂取構成(%) (全国)



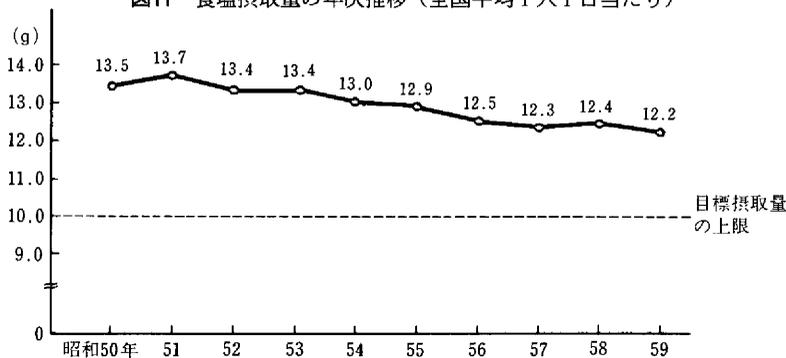
3. 食塩の摂取状況

——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