

結 果 の 概 要

1. 栄養素等の摂取状況

—— 平均 1 人 1 日当たり栄養素等の摂取量は前年と比較してほぼ横ばい——

昭和60年調査における国民 1 人 1 日当たりのエネルギー及び各栄養素の摂取量は表 1 のとおりであり、前年と比較して全体的にはほぼ横ばい状態であるが、エネルギー、脂肪及びカルシウム等がわずかに減少している。

一方、昭和60年の栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する比率でみると図 1 のとおり、エネルギー、たん白質、鉄、ビタミンについては所要量を上回って摂取しているが、カルシウムは下回っている。

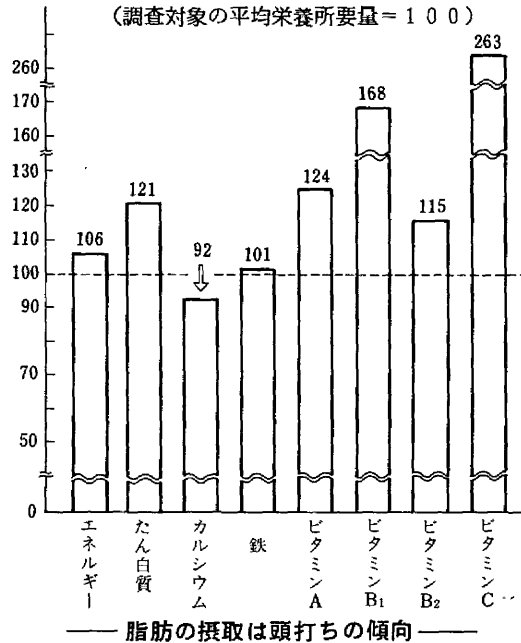
表 1 栄養素等摂取量の年次推移

(全国平均 1 人 1 日当たり)

	昭和50年	昭和52年	昭和54年	昭和56年	昭和58年	昭和59年	昭和60年
エ ネ ル ギ ー kcal	2,226	2,185	2,148	2,137	2,147	2,107	2,088
た ん 白 質 g	81.0	79.7	79.6	79.7	80.9	79.3	79.0
う ち 動 物 性 g	38.9	38.6	39.4	40.2	40.9	40.4	40.1
脂 質 g	55.2	56.5	57.7	57.7	58.6	58.0	56.9
う ち 動 物 性 g	26.2	27.2	27.9	28.0	28.3	28.1	27.6
炭 水 化 物 g	335	323	312	307	307	299	298
カ ル シ ウ ム mg	552	550	551	552	580	562	553
鉄 mg	10.8	10.9	10.7	10.7	10.9	10.7	10.8
ナトリウム(食塩換算) g	13.5	13.4	13.0	12.5	12.4	12.2	12.1
ビ タ ミ ン A IU	1,889	2,095	2,045	2,113	2,190	2,177	2,188
ビ タ ミ ン B ₁ mg	1.39	1.40	1.38	1.37	1.37	1.34	1.34
ビ タ ミ ン B ₂ mg	1.23	1.24	1.23	1.24	1.29	1.26	1.25
ビ タ ミ ン C mg	138	142	132	132	134	130	128

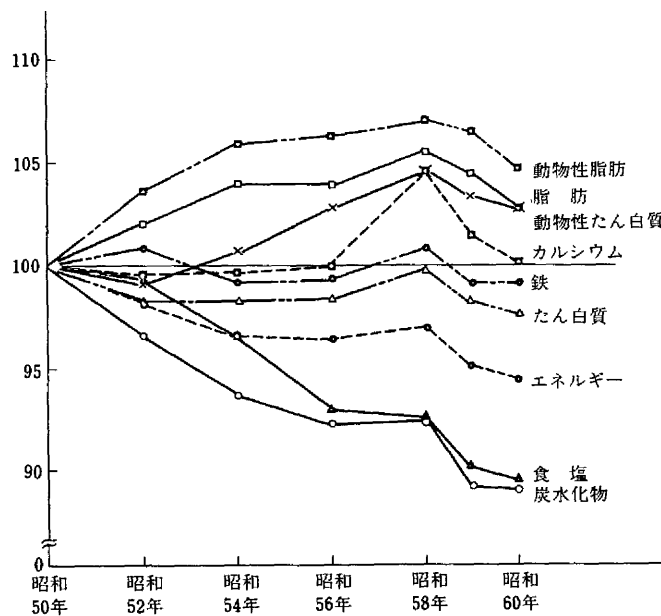
図1 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較

(調査対象の平均栄養所要量 = 100)



エネルギー及び各栄養素の摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100として年次推移をみると、図2のとおりエネルギー及び炭水化物について依然として減少がみられるほか、これまで増加傾向をたどってきた脂肪や動物性たん白質が前年（59年）に引き続きわずかではあるが減少しており、頭打ちの傾向がうかがわれる。

図2 栄養素等摂取量の年次推移（昭和50年 = 100）

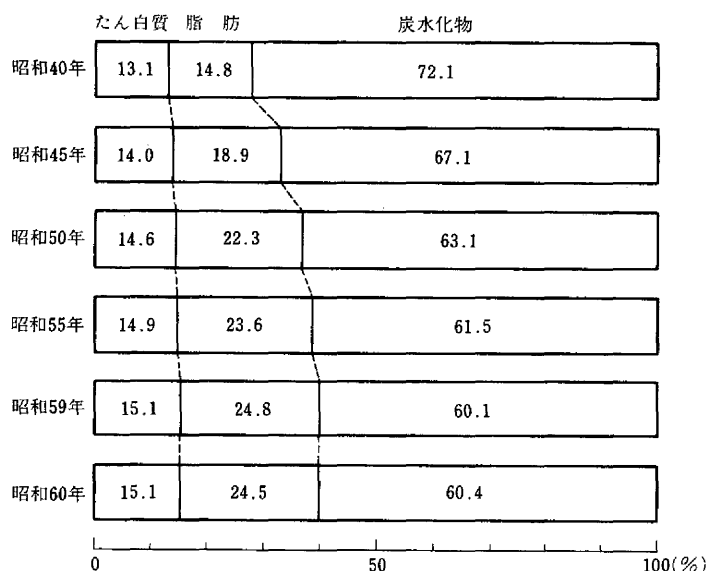


また、無機質の摂取量についてみると、鉄は横ばい、ナトリウム（食塩）は50年以降毎年減少、カルシウムは58年に若干増加したのち減少傾向を示している。

——エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率は一応適正範囲——

次に、エネルギー摂取量に占める栄養素別構成比率の推移についてみると図3のとおりである。脂肪エネルギーの比率については前年まで増加しつづけ、一般成人の場合適正とされる脂肪エネルギー比率20～25%の上限に近い24.8%を占めるまでになっていたが、本年は24.5%とやや下がり、一応適正な範囲にとどまったといえる。しかし、脂肪の摂取についてはまだ増加する可能性も秘めており、今後とも成人病予防など健康上の観点から注意をはらっていく必要がある。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比(%) (全国)



——全体の53.8%はエネルギー所要量を上回って摂取——

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4のとおり、全体の53.8%は成人男子の所要量2,500 kcal に対し、これを上回る2,600 kcal 以上を摂取しており、さらに25.1%は所要量を20%上回る3,000 kcal 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5で示すとおり全体の58.8%は所要量を上回っている。

図4 エネルギー摂取量の分布
(成人男子1人1日当たり換算)

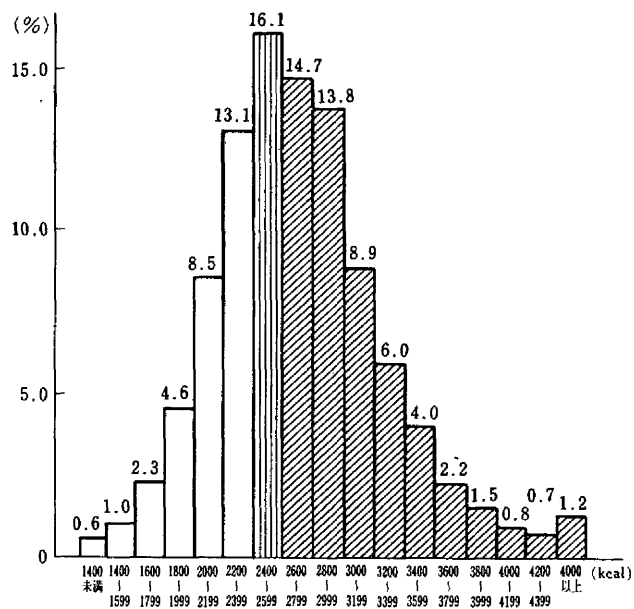
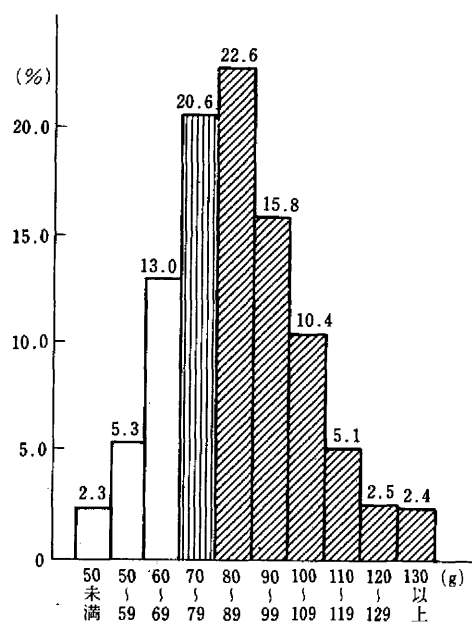


図5 たん白質摂取量の分布
(成人男子1人1日当たり換算)



2. 食品の摂取状況

——米類の減少傾向に歯止め——

昭和60年調査における全国平均1人1日当たり食品群別摂取量は表2のとおりである。前年に比べて植物性食品については米類、いも類、海草類がわずかながら増加し、小麦類、油脂類、その他の野菜、果実類については逆に減少している。動物性食品については魚介類及び乳・乳製品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、昭和50年以降の年次推移をみた場合、植物性食品については図6のとおり緑黄色野菜の著しい増加傾向が目立つ一方、果実類は一時増加をみたものの全体としてはかなりの減少となっている。

豆類は増減をくり返しつつほとんど横ばいに推移し、その他の野菜及び小麦類はいずれもわずかながら減少傾向にある。

このような中で、昭和30年代の後半からゆるやかな減少を続けていた米類が、今回わずかにもちなおし、これまでの減少傾向に歯止めがかかったように見受けられる。

——乳・乳製品の摂取が減少——

一方、動物性食品については図7のとおり、栄養調査始まって以来一貫して増加傾向にあった乳・乳製品が前年に引き続き減少したことが目立っている。

その他、卵類及び魚介類の摂取量は横ばいからやや減少の傾向にあり、肉類についても56年をピークに停滞気味といえる。

このように、昭和30年代、40年代を通じて増加の一途にあった動物性食品も50年以降その傾向がうすれ、一つの転換期の様相を呈している。

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50年	昭和52年	昭和54年	昭和56年	昭和58年	昭和59年	昭和60年
穀類 { 米 類	248.3	234.5	222.9	221.8	217.9	214.3	216.1
小麦類	90.2	92.4	96.3	96.5	95.3	93.8	91.3
い も 類	60.9	61.9	63.9	61.1	63.1	60.6	63.2
油 脂 類	15.8	17.7	18.0	18.1	18.0	18.4	17.7
豆 類	70.0	67.7	69.4	66.2	69.9	66.2	66.6
緑黄色野菜	48.2	59.3	51.0	58.3	61.1	73.1	73.9
その他の野菜	198.5	210.9	204.4	203.5	198.0	189.8	187.8
果 実 類	193.5	180.9	166.5	154.6	166.4	145.0	140.6
海 草 類	4.9	5.0	5.3	4.7	5.7	5.3	5.6
調味し好飲料	119.7	116.4	115.6	108.7	113.3	117.4	113.4
魚 介 類	94.0	88.5	88.8	92.0	93.4	91.5	90.0
肉 類	64.2	68.4	71.7	72.4	70.7	71.3	71.7
卵 類	41.5	40.8	41.1	39.5	40.4	40.3	40.3
乳・乳製品	103.5	106.8	112.9	116.4	129.4	124.0	116.7

図6 食品群別摂取量の年次推移（植物性食品）
（昭和50年 = 100）

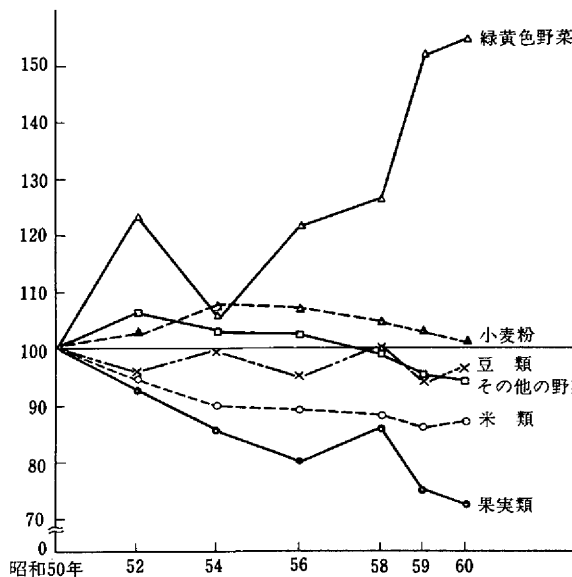
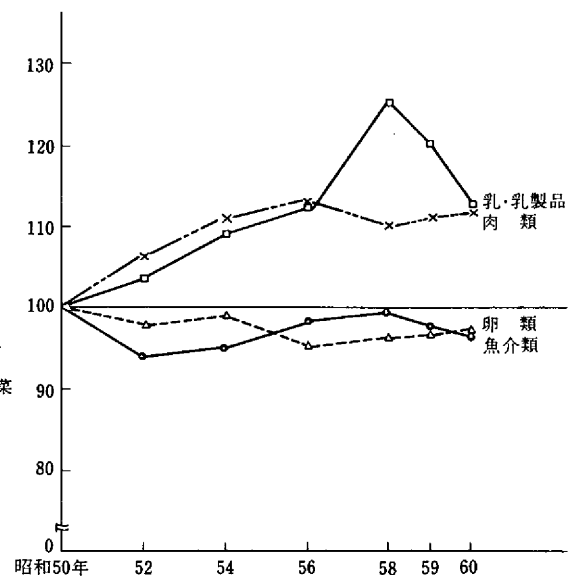


図7 食品群別摂取量の年次推移
（昭和50年 = 100）



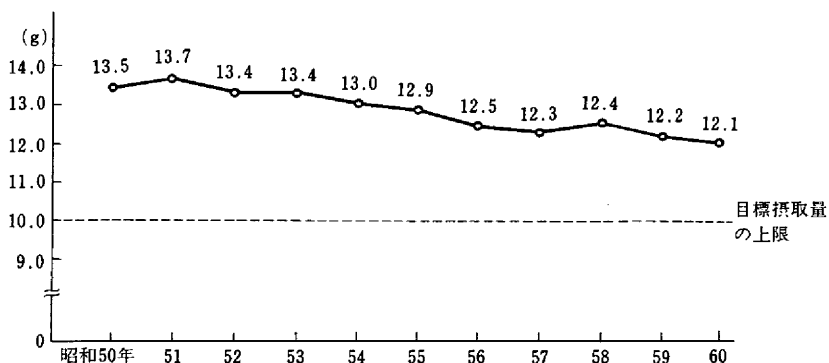
3. 食塩の摂取状況

——食塩摂取量は依然減少しているが鈍化の傾向——

昭和60年調査における全国平均1人1日当たりの食塩摂取量は12.1gであり、前年と比べわずかながら減少がみられた。しかし、日本人の栄養所要量で示されている1日10g以下が望ましいとする目標摂取量に比した場合にはまだとりすぎている。

また、年次推移についてみると図8のとおり、食塩の摂取量は漸減の傾向にあるものの、ここ数年における食塩摂取量の減少傾向は鈍化しており、目標達成までには今後さらに努力が必要といえる。

図8 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

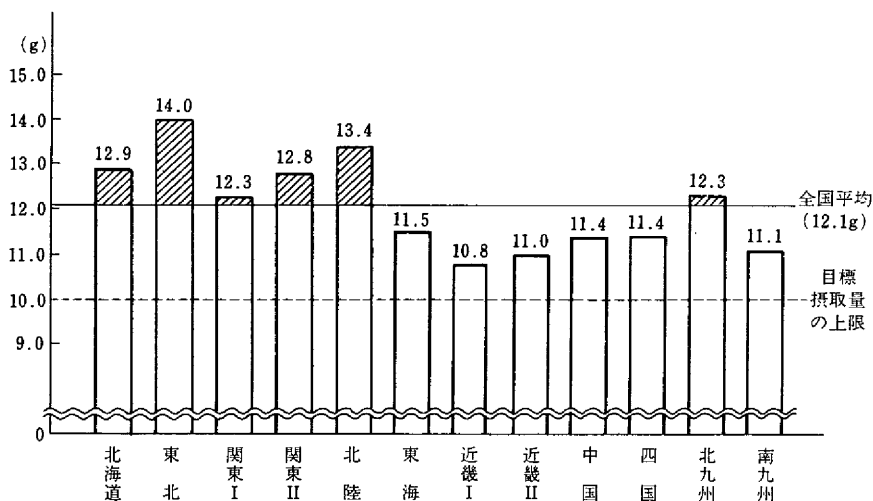
——地域ブロック別では東高西低——

地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図9のとおり、食塩摂取量が最も多いのは東北ブロックであり、1日当たり摂取量は14.0gである。次いで北陸、北海道、関東Ⅱ、北九州、関東Ⅰの順に多く、いずれも全国平均を上回って摂取している。

一方、摂取量が全国平均より下回っているのは近畿Ⅰ、近畿Ⅱ、中国、四国、東海、南九州の順であり、依然として東高西低である。

注) ブロック別分類の詳細は8頁を参照のこと

図9 地域ブロック別食塩摂取量（1人1日当たり）



——食塩の40%は味噌としょうゆから摂取している——

次に、全国における食塩の食品群別摂取構成をみると図10のとおりである。50年、55年、60年と比較すると図11のとおり、つけもの、味噌、食塩からの摂取の減少が目立っている。

図10 食品の食品群別摂取構成

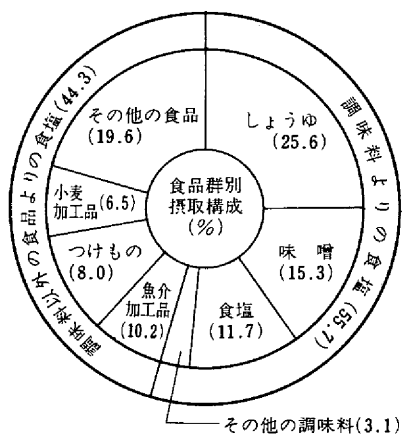
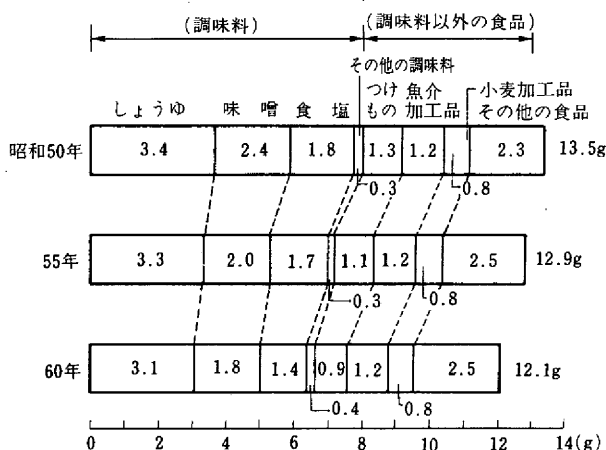
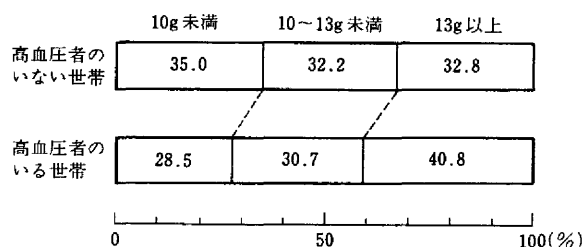


図11 食塩の食品群別摂取量の年次推移



また、高血圧者のいる世帯とない世帯の食塩摂取を比較すると図12のとおり、高血圧者のいる世帯ほど世帯平均の食塩摂取量が高いことがわかる。

図12 高血圧者の有無別による食塩摂取割合



4. 身体 の 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、男12.8％、女17.7％となっている。

ここ数年の年次推移をみた場合、男女各年齢階級とも年度によって若干の増減をくり返しているだけで減少する傾向はみられない。

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	全 体
男	昭和50年	10.8	12.7	17.8	18.5	16.3	9.2	11.2	14.8
	55年	9.4	11.1	14.4	15.8	13.3	10.3	9.0	12.7
	56年	12.1	12.2	13.1	18.0	16.6	11.7	6.3	13.8
	57年	9.6	12.1	16.3	14.8	15.8	13.2	11.7	14.1
	58年	9.4	12.0	12.7	16.0	14.6	9.6	8.1	12.6
	59年	9.6	9.7	11.5	15.0	13.5	13.4	9.6	12.4
	60年	10.5	11.3	14.3	14.4	13.7	12.8	8.3	12.8
女	昭和50年	10.7	12.4	20.7	27.0	25.8	20.9	6.9	19.7
	55年	10.3	12.4	19.1	24.1	24.8	18.2	11.0	18.8
	56年	8.2	11.5	19.3	27.5	27.4	18.8	11.7	20.1
	57年	10.1	10.4	17.9	27.3	27.7	22.2	10.2	19.8
	58年	6.9	8.8	14.7	22.3	22.3	17.3	10.1	16.4
	59年	9.4	9.9	14.0	23.9	23.5	19.4	10.9	16.9
	60年	8.7	9.7	16.0	23.1	25.0	21.0	10.0	17.7

(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13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16.5％、女9.9％、50歳代では男24.8％、女18.9％、60歳代では男29.0％、女28.3％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13 血圧の状況（性、年齢階級別）

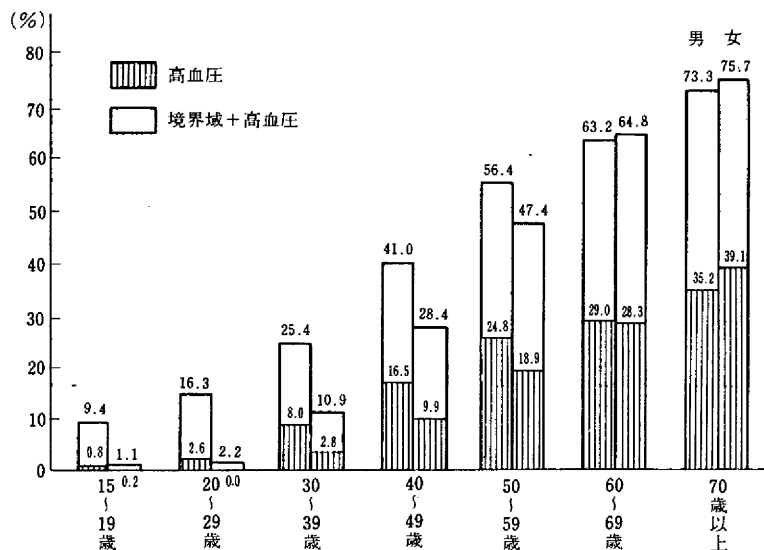


表4 高血圧者の年次推移（性、年齢階級別）

(%)

		15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	昭和50年	1.9	3.3	9.8	18.3	29.0	36.7	51.2
	55年	0.8	3.8	9.2	19.3	28.7	35.9	44.0
	58年	0.7	5.5	7.5	18.0	26.1	34.5	40.9
	60年	0.8	2.6	8.0	16.5	24.8	29.0	35.2
女	昭和50年	0.6	1.0	3.7	13.2	27.7	35.7	47.9
	55年	0.2	0.7	2.9	12.0	21.1	30.3	41.9
	58年	—	0.6	3.1	11.0	22.3	33.0	43.1
	60年	0.2	—	2.8	9.9	18.9	28.3	39.1

5. 欠食・外食の状況

調査における欠食・外食の状況は表5のとおりである。

昭和60年調査において欠食した者の割合は、朝食では男8.7%，女5.9%，昼食では男1.9%，女1.8%，また、夕食では男0.9%，女0.7%である。

また、欠食割合の多い朝食について、性別・年齢階級別にみたのが表6である。男女ともに20歳代の欠食率をもっとも高いという結果が示されている。

表 5 食事の内訳

(%)

		外 食			欠 食	家 庭 食
		職 場 給 食	学 校 給 食	その他外食		
1 日	全 国	3.0	5.1	9.0	3.1	79.8
	男	4.1	5.4	11.4	3.8	75.3
	女	1.9	4.7	6.8	2.8	83.8
朝	男	0.6	—	2.4	8.7	88.3
	女	0.2	—	1.1	5.9	92.8
昼	男	10.9	16.1	23.1	1.9	48.0
	女	5.3	14.2	14.2	1.8	64.5
夕	男	0.9	0.1	8.7	0.9	89.4
	女	0.4	0.0	5.1	0.7	93.8

表 6 朝食の欠食状況（年齢階級別）

(%)

	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	10.3	26.0	21.0	13.8	8.7	6.1	4.3	2.8
女	9.0	18.6	10.8	6.4	6.7	5.3	2.6	4.2

一方、外食について、年次推移をみたのが表7である。朝・夕食については男女とも年度によって若干の増減をくり返しているだけで、ほとんど変化はみられない。それに対し、昼食については昭和58年まではわずかではあるが増加傾向にあったが、この2年ほど減少の傾向がみられる。

表 7 外食の年次推移

(%)

		昭和50年	昭和52年	昭和54年	昭和56年	昭和58年	昭和59年	昭和60年
男	朝	3.0	3.4	3.1	3.6	3.2	3.3	3.0
	昼	46.3	48.1	49.3	49.6	52.2	50.1	50.1
	夕	8.8	9.7	9.7	10.8	10.1	10.5	9.7
女	朝	1.2	1.4	1.3	1.6	1.5	1.4	1.3
	昼	30.9	31.0	32.9	34.9	34.7	33.9	33.7
	夕	4.8	5.4	5.5	6.3	5.6	5.7	5.5

6. 食生活状況

昭和60年の調査実施に当たって、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) 食事のバランスと栄養素等摂取量

——摂取食品の種類が少ない者は栄養素摂取、
特にビタミン、ミネラルの不足をきたしやすい——

「毎日、にんじんやほうれん草など緑や黄色の濃い野菜を食べますか」「こんぶ、わかめ、のりなど

の海草を1週間に3回以上食べますか」など、ふだんの食事における食品群別の摂取状況等に関する食習慣の有無（はい、いいえ）の割合は表8のとおり、昭和54年の調査結果と比べると全体的には「はい」と答えた者が増えている。

また、これらの状況を点数化（はい1点、いいえ0点）し、5段階の食習慣スコアを設け、栄養所要量に対する栄養摂取量の割合との関係を見ると図14のとおりスコアの低い者、すなわち摂取食品の種類の少ない者は栄養摂取量も少なく、特にビタミンやミネラルが不足しているという傾向がみられる。バランスのとれた栄養、食生活は健康づくりの基本として何より大切であるが、それには摂取食品の種類の多少が大きく関係していることが今回の結果でも示されたものといえる。

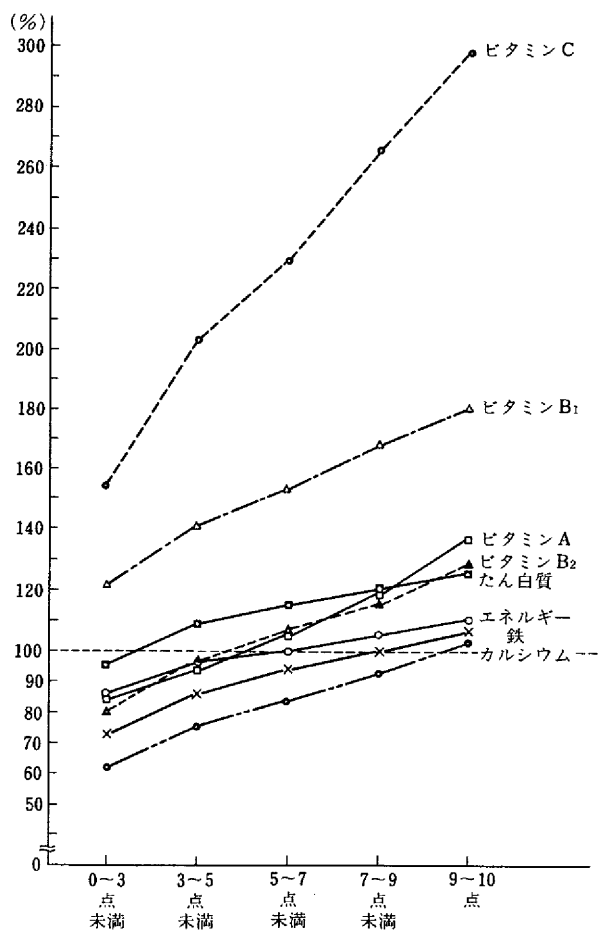
表8 食品群別摂取状況等の食習慣の割合（％）

上段：60年
下段：54年

質 問 事 項	男	女	計
	7,385人 7,475人	8,267人 8,465人	15,652人 15,940人
1 毎日、朝食をきちんと食べますか。	82.2 81.7	87.3 85.3	84.9 83.6
2 毎日、にんじんやほうれん草など緑や黄色の濃い野菜を食べますか。	60.5 53.9	65.4 56.7	63.1 55.4
3 毎日、果物を食べますか。	49.6 55.7	65.4 74.7	58.0 65.8
4 毎日、生野菜を食べますか。	50.0 47.7	49.4 47.3	49.7 47.4
5 毎日、肉か魚または卵を食べますか。	91.1 91.9	89.4 90.1	90.2 90.9
6 毎日、牛乳を飲みますか。	37.3 33.1	36.9 33.9	37.2 33.6
7 なっとうや豆腐など大豆製品を1週間に3回以上食べますか。	79.8 76.3	81.0 77.6	80.4 77.0
8 油を使った料理を1日に1回は食べますか。	77.5 75.0	75.9 74.7	76.6 74.9
9 こんぶ・わかめ・のりなどの海草を1週間に3回以上食べますか。	78.1 75.5	80.4 77.3	79.3 76.4
10 いも類を1週間に3回以上食べますか。	51.9 47.0	62.2 55.2	57.3 51.3

図14 点数別栄養素摂取量

(各点数別調査対象世帯の平均栄養所要量 = 100)



(2) ふだんの運動量について

——運動不足感をもつ者の割合が増加——

ふだんの運動量についての意識は「運動不足だと思う」と回答した者は男が50.9%, 女が60.6%であり, 昭和54年に行った同調査結果の男46.0%, 女55.3%からそれぞれ4.9%及び5.3%増加している。

また, 運動不足だと思うと答えたグループにおける肥満者の割合は, 男が15.7%, 女が19.7%であり, 一方, 運動不足だと思わないと答えたグループにおける肥満者の割合は, 男9.9%, 女14.6%となっており, 運動不足だと思う者は運動不足だと思わない者に比べて男女とも肥満者の割合は高い。

図15 運動感

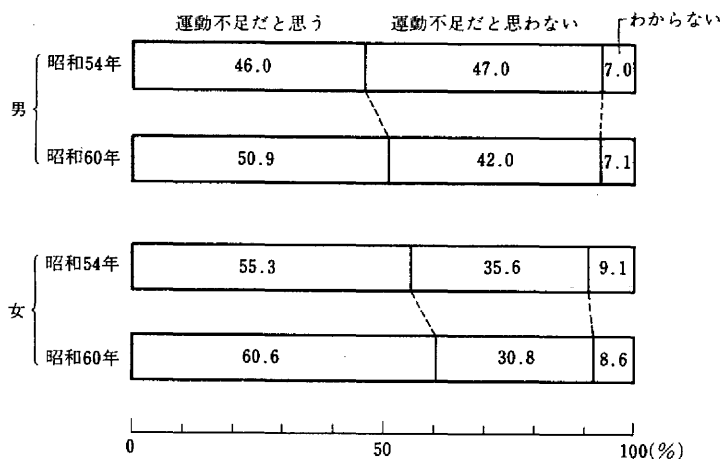
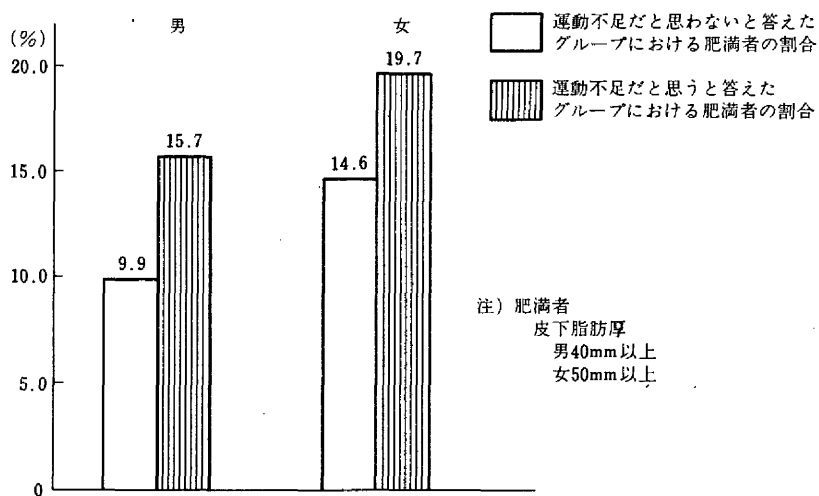


図16 運動感と肥満者の割合



(3) ふだんの食事量について

——たくさん食べと思っている者ほど肥満傾向が高い——

ふだんの食事量についての意識は図17のとおり、男女とも普通であると思っている者が過半数を占めている。

また、たくさん食べる方だと思う者は、小食の方だと思っている者に比べて図18のとおり、男女とも肥満者の割合は高く、先の運動不足感の結果ともあわせ、意識的に「食べすぎない」とことと「身体を動かす」ことが肥満予防の基本といえる。

図17 食 事 感

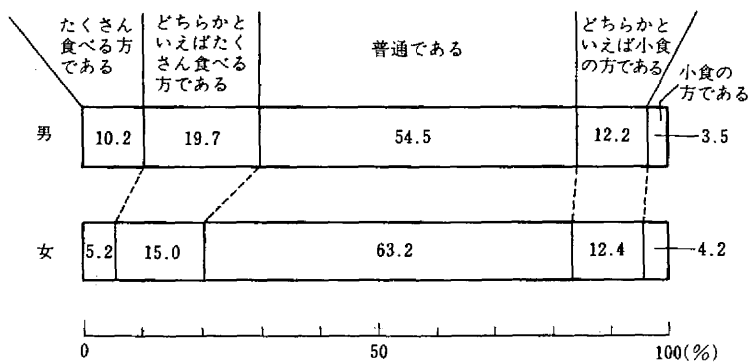


図18 食事感と肥満者の割合

