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。

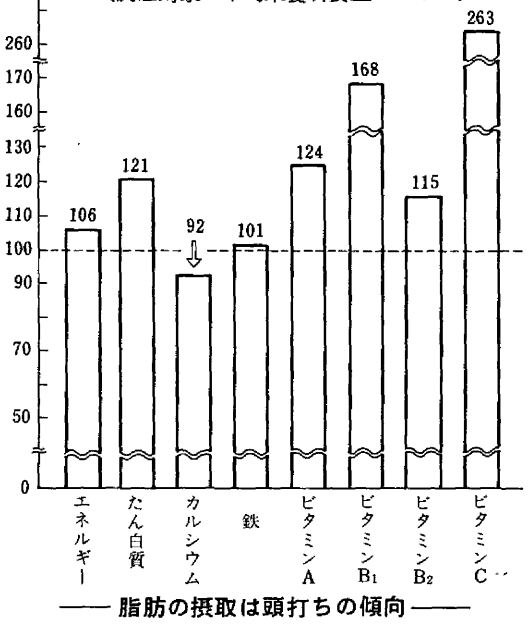
一方，昭和60年の栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する比率でみると図１のとおり，エネルギー，たん白質，鉄，ビタミンについては所要量を上回って摂取しているが，カルシウムは下回っている。

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

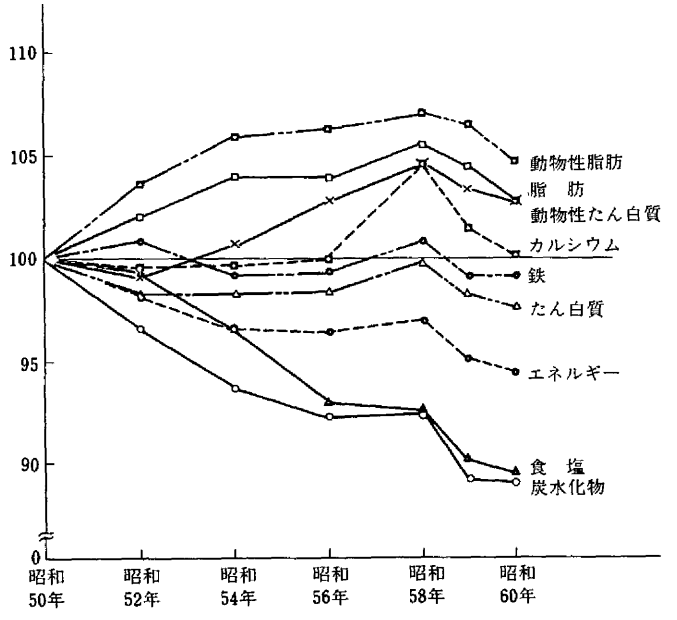
図1　栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較

（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）

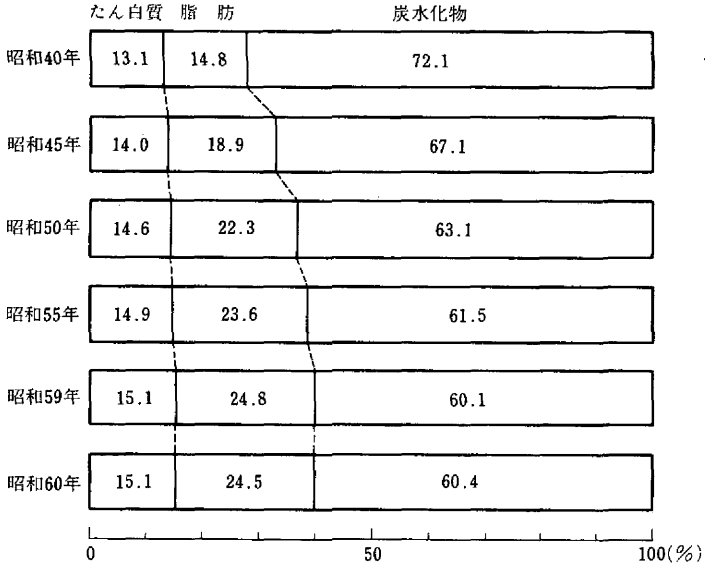


また，無機質の摂取量についてみると，鉄は横ばい，ナトリウム（食塩）は50年以降毎年減少，カルシウムは58年に若干増加したのち減少傾向を示している。

――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）

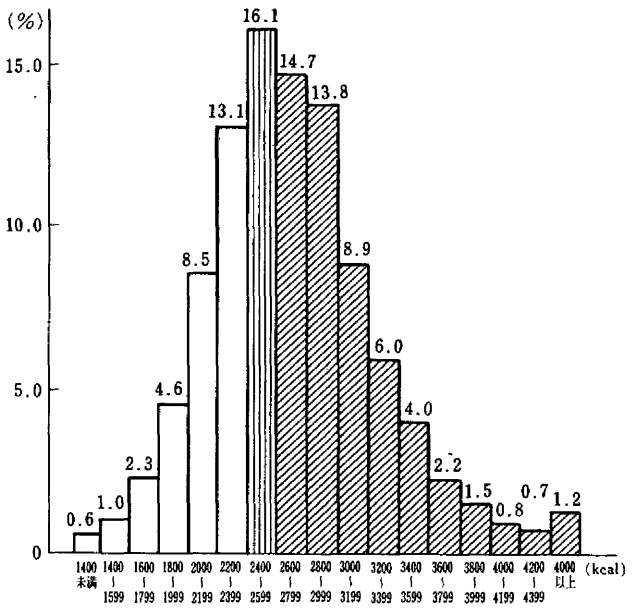
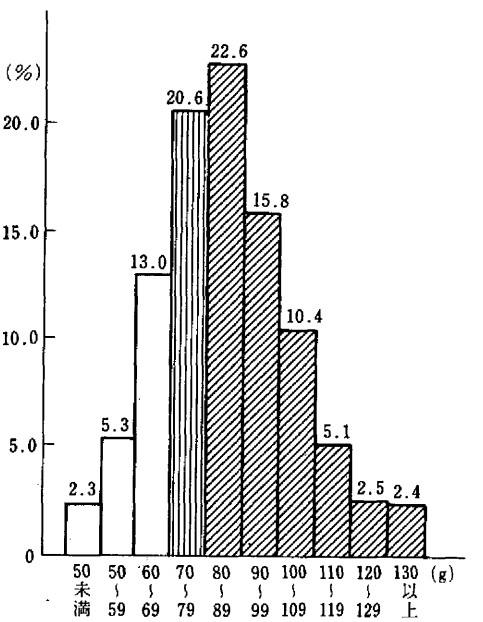



図5　たん白質摂取量の分布
（成人男子1人1日当たり換算）