

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）

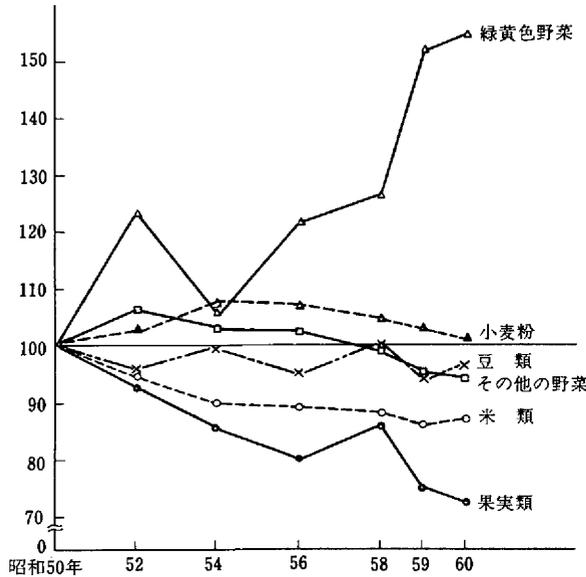
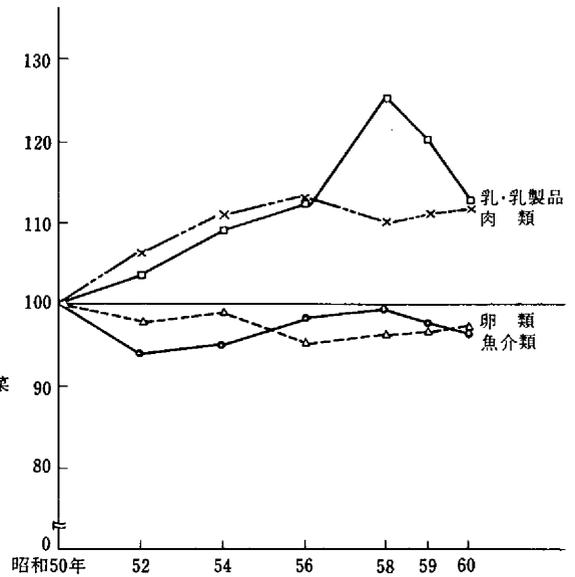


図7 食品群別摂取量の年次推移
（昭和50年 = 100）



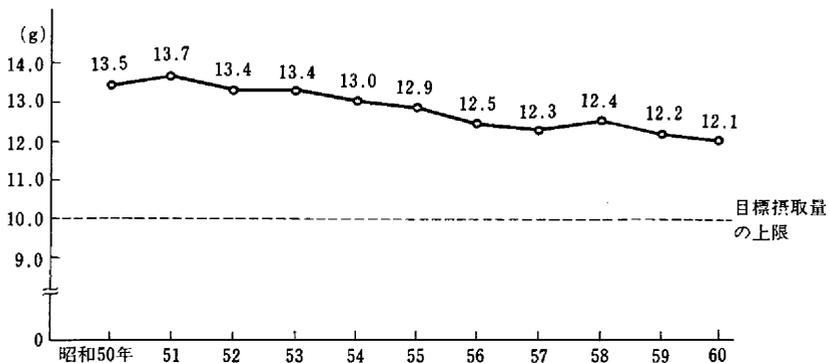
3. 食塩の摂取状況

——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べ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