

結 果 の 概 要

1. 栄養素等の摂取状況

— 平均1人1日当たり栄養素等摂取量は前年に比べてほぼ横ばい —

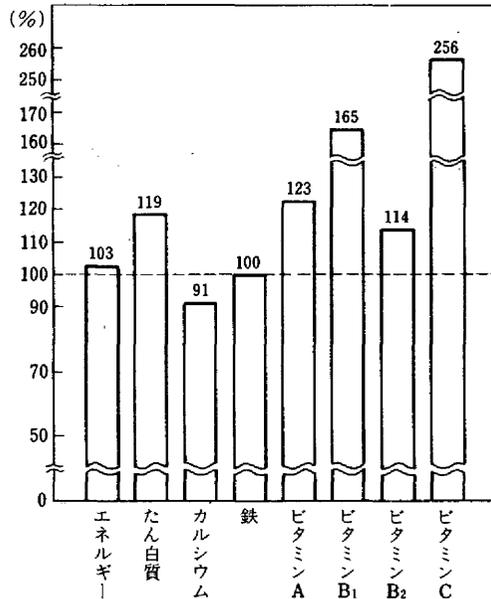
昭和61年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおりであり、前年に比べて全体的にはほぼ横ばいである。

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、カルシウムがやや所要量を下回っているが、エネルギー及びその他の栄養素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)

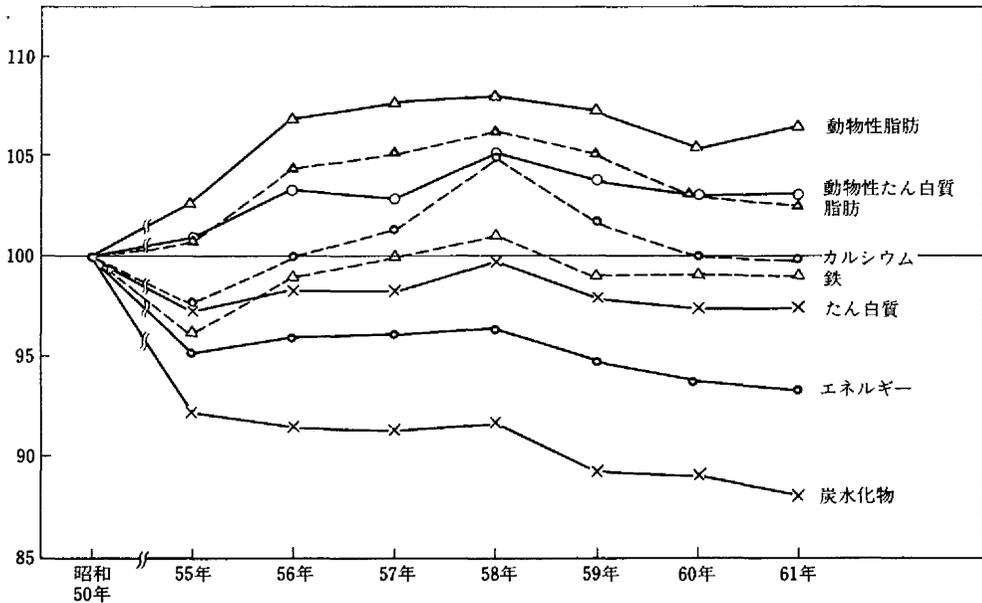
	昭和 50年	昭和 55年	昭和 56年	昭和 57年	昭和 58年	昭和 59年	昭和 60年	昭和 61年	61年/60年 × 100	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,137	2,136	2,147	2,107	2,088	2,075	99.4	
たん白質 g	81.0	78.7	79.7	79.6	80.9	79.3	79.0	78.9	99.9	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.2	40.0	40.9	40.4	40.1	40.1	100.0	
脂質 g	55.2	55.6	57.7	58.0	58.6	58.0	56.9	56.6	99.5	
うち動物性 g	26.2	26.9	28.0	28.2	28.3	28.1	27.6	27.9	101.1	
炭水化物 g	335	309	307	306	307	299	298	295	99.0	
カルシウム mg	552	539	552	559	580	562	553	551	99.6	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	10.8	10.9	10.7	10.7	10.7	100.0	
ナトリウム(食塩換算) g	13.5	12.9	12.5	12.3	12.4	12.2	12.1	12.1	100.0	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,113	2,120	2,190	2,177	2,188	2,169	99.1
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.37	1.38	1.37	1.34	1.34	1.35	100.7
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.24	1.26	1.29	1.26	1.25	1.26	100.8
	C mg	138	123	132	132	134	130	128	124	96.9

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)



なお、栄養素等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は依然として減少傾向がみられるほか、脂肪、カルシウムにおいてもここ3年わずかではあるが減少している。

図2 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年 = 100)

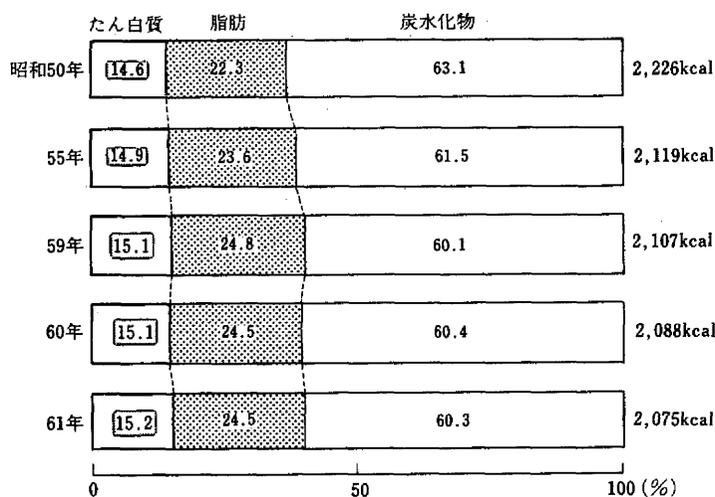


— エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率は前年と同様 24.5% —

次に、エネルギー摂取量に占める栄養素別構成比率の年次推移についてみると図3のとおりである。脂肪エネルギー比率については昭和59年まで伸び続けていたが、今年は前年同様 24.5%と頭打ちの傾向がみられ、一般成人の場合適正とされる脂肪エネルギー比率20~25%の範囲内におさまっている。

しかし、脂肪摂取の内訳をみると、総脂肪摂取量は減ってはいるものの、今年は成人病にかかわりの深いといわれる動物性脂肪がわずかではあるが伸びており、今後とも栄養素相互のバランス保持および成人病予防など健康上の観点から質、量併せて注意を払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



— エネルギー所要量を20%以上上回って摂取している世帯は徐々に減少 —

世帯別のエネルギー摂取量について、世帯別分布をみたのが図4であるが、所要量を上回って摂取している世帯は 57.2%、さらに所要量を20%以上上回って摂取している世帯は 22.0%もある反面、所要量を20%以上下回って摂取している世帯も 11.0%と、個々の世帯別にみた場合には格差がみられる。

なお、エネルギーを過剰に摂取している世帯は表2のとおり、昭和58年をピークに徐々に減少している。

図4 エネルギー摂取口の充足分布

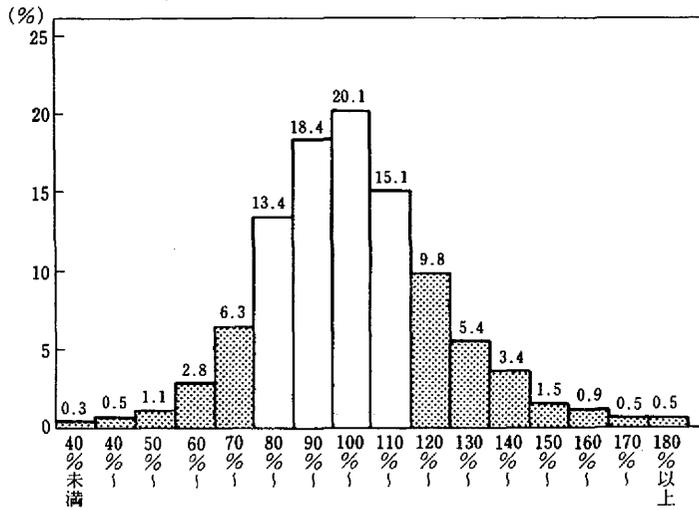


表2 エネルギー摂取の不足世帯と過剰世帯の年次推移

(%)

	昭和54年	昭和55年	昭和56年	昭和57年	昭和58年	昭和59年	昭和60年	昭和61年
80% 未満	9.2	8.5	8.1	7.0	6.1	8.6	8.5	11.0
120% 以上	25.0	27.1	27.9	28.9	32.7	29.2	25.3	22.0