

結 果 の 概 要

1. 栄養素等の摂取状況

— 国民1人1日当たり栄養素等摂取量は前年に比べてわずかに増加 —

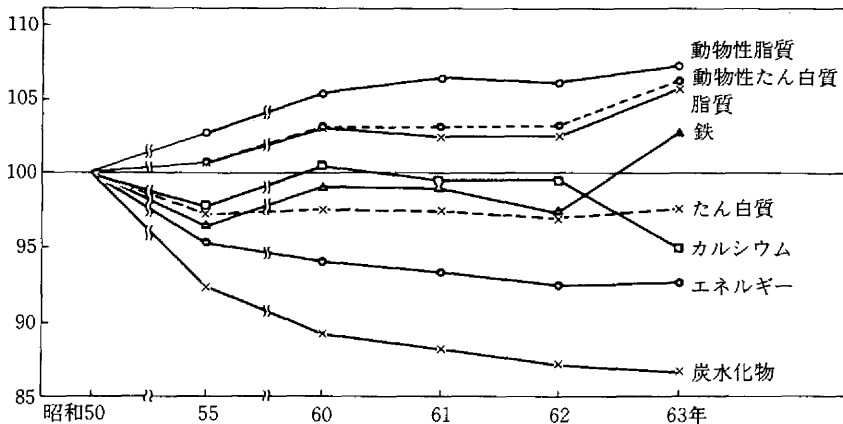
昭和63年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおり、前年と比べてカルシウム、ビタミン類に減少がみられるが、鉄、ナトリウムはわずかに増加している。

また、最近における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とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギーについてはややもち直しているものの、炭水化物は依然減少しており、逆に脂質、動物性たん白質、動物性脂質はここ数年の横ばい状態から増加傾向に転ずる様相をみせている。

表1 栄養素等摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)

	昭和50年	55年	60年	61年	62年	63年	63年/62年 ×100
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,075	2,053	2,057	100.2
たん白質 g	81.0	78.7	79.0	78.9	78.5	79.2	100.9
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	40.1	40.1	41.7	104.0
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.6	56.6	58.3	103.0
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.9	27.6	28.0	101.4
炭水化物 g	335	309	298	295	291	289	99.3
カルシウム mg	552	539	553	551	551	524	95.1
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	10.7	10.5	11.1	105.7
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	13.5	12.9	12.1	12.1	11.7	12.2	104.3
ビ タ ミ ン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,169	2,596	122.5
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.35	1.34	96.3
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.26	1.32	105.6
	C mg	138	123	128	124	122	94.3

図1 栄養素等摂取量の年次推移(昭和50年=100)

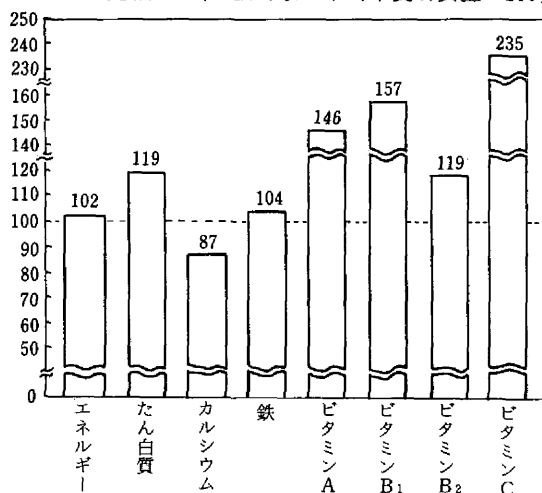


— カルシウム摂取は依然不足がち —

さらにこの栄養素摂取量を調査対象の平均栄養所要量と比較して栄養素等摂取の充足率をみると図2のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取量となっており、カルシウムを除くその他の栄養素については所要量を充足している。

カルシウムについては、依然所要量を下回っており、近年における骨粗鬆症患者の増加等とも併せ、注意を払う必要がある。

図2 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)



— エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率が25%を突破 —

エネルギー摂取量は、平均的には適正エネルギー摂取量に近づきつつあるが、摂取エネルギーに占めるたん白質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり、穀類摂取の減少、動物性食品、油脂類摂取の増加により大きく変化し、たん白質エネルギー比率及び脂質エネルギー比率の増加と糖質エネルギー比率の著明な減少がみられる。糖質エネルギー比率は昭和30年には78.0%であったものが、穀類エネルギーの減少により、今では59.1%と60%を割り、それに対して脂質エネルギー比率は逐年増加し、適正比率の上限とされている25%を今回初めて超え、25.5%に達している。脂質の摂取については今後とも増加することが予想され、脂質の過剰摂取が続くことはさらに成人病の発症をもたらす可能性が高く、脂質の摂取については成人病予防の観点からも今まで以上に質、量ともに注意を払う必要がある。

(1) エネルギー

エネルギー摂取量は、昭和50年以降若干の増減を繰り返しながらも漸減の傾向がみられ、昭和63年には2,057kcalとなり、しかも、調査対象の平均栄養所要量と比較しても図4のとおり、昭和50年には12%程度超えていたものが昭和63年には2%程度と、平均的にはかなり適正な摂取レベルにまでなっ

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比

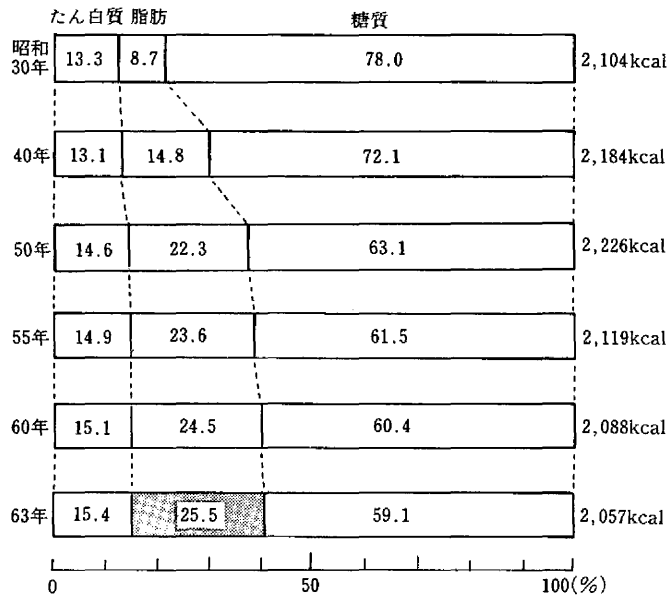
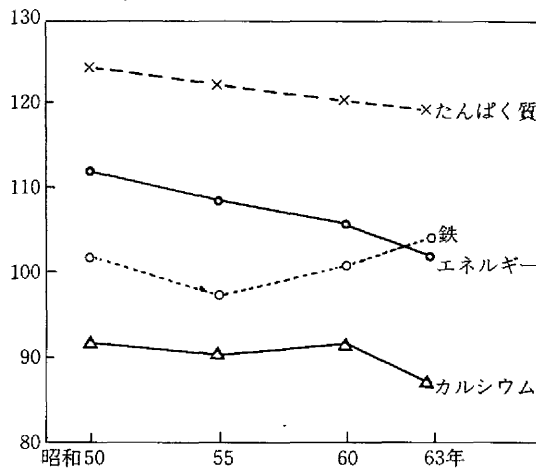


図4 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移

(各年の調査対象の平均栄養所要量=100)



ている。しかしながら、これはあくまでも平均であって、個々の世帯平均栄養素等摂取量を各世帯の平均栄養所要量に対する充足率の分布からみると図5のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している世帯は21.7%ある反面、所要量を20%以上下回っている世帯も12.0%と、個々の世帯別にみた場合にはかなり格差がみられる。

また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図6のとおり、昭和40年には穀類からの摂取が66.3%であったものが徐々に減少し、昭和63年には47.9%と50%を割り、逆に動物性食品、油脂類からの摂取がかなり増加している。

図5 エネルギー摂取量の充足分布(昭和63年)

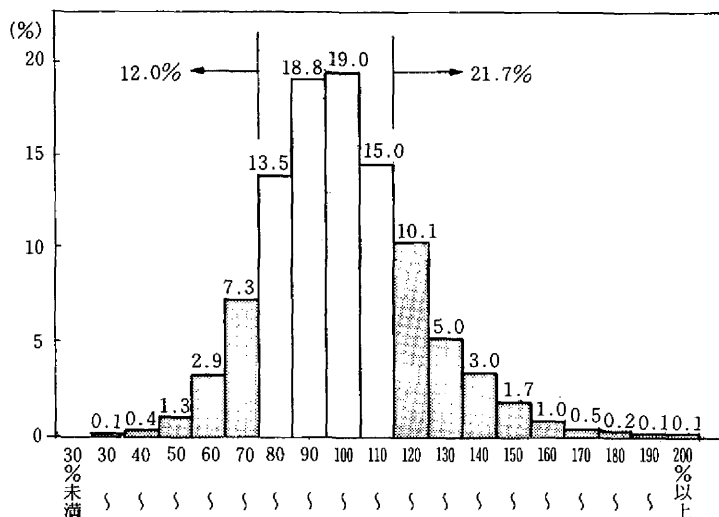
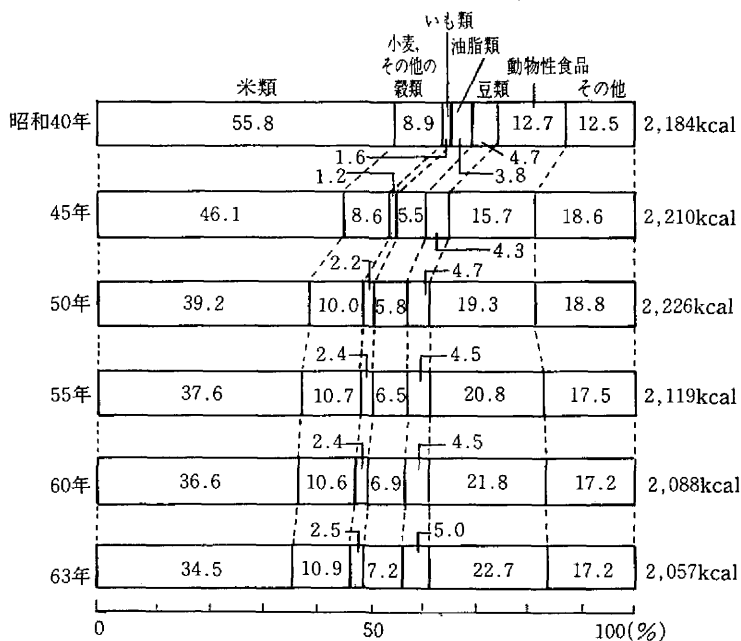


図6 エネルギーの食品群別摂取構成



(2) たん白質

たん白質の総摂取量は、表1、図1のとおり、昭和50年以降80g前後と増減の傾向はみられないが、これに対し動物性たん白質は若干の増減を繰り返しながらもわずかではあるが漸増の傾向がみられる。

また、たん白質の食品群別摂取構成の推移をみると図7のとおり、穀類からの摂取が昭和40年の38.3%から昭和63年には25.1%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は40.0%から52.1%と約1.3倍に増加しており、特に乳・乳製品、肉類からの摂取が増加している。

図7 たん白質の食品群別摂取構成

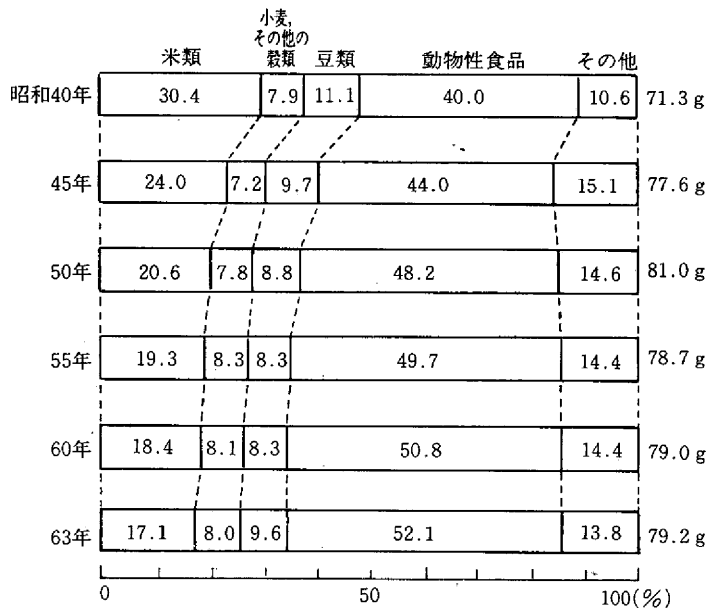
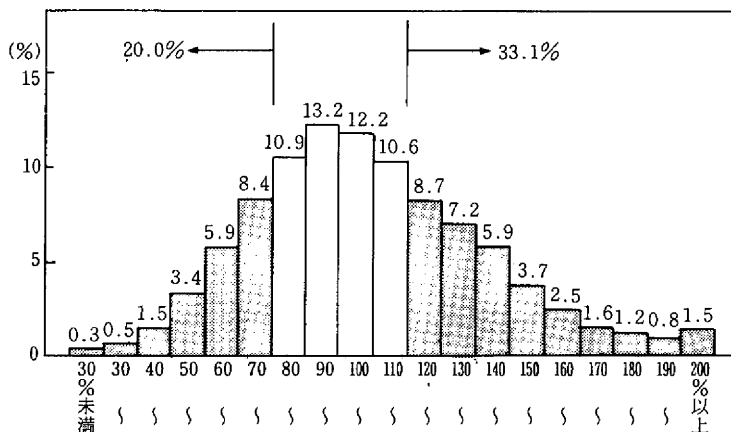


図8 脂質摂取量の充足分布

(脂質エネルギー比率 22.5=100) (昭和63年)



(3) 脂 質

脂質の総摂取量は、他の栄養素等に比べて戦後最も高い伸びを示しているが、昭和50年以降55～58%程度と大幅な増減等はみられない。しかしながら、先に述べたようにエネルギーの栄養素摂取構成比が適正比率を超え、脂質摂取量の分布をみても図8のとおり、3世帯に1世帯の割合で所要量を20%以上上回って摂取している。

また、脂質の食品群別摂取構成の推移をみると図9のとおり、穀類、豆類からの摂取が昭和30年の42.2%から昭和63年にはその約2/5の18.0%に減少し、逆に油脂類、動物性食品からの摂取が52.4%から74.3%に増加している。

図9 脂質の食品群別摂取構成

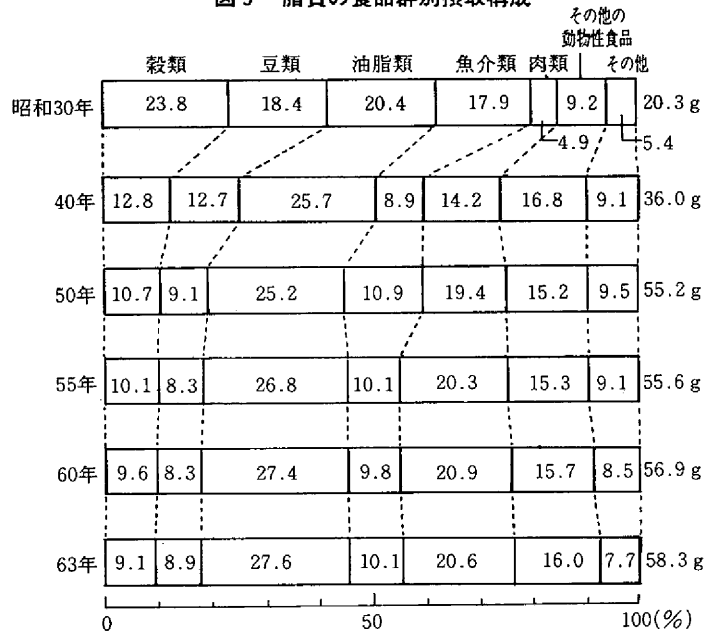
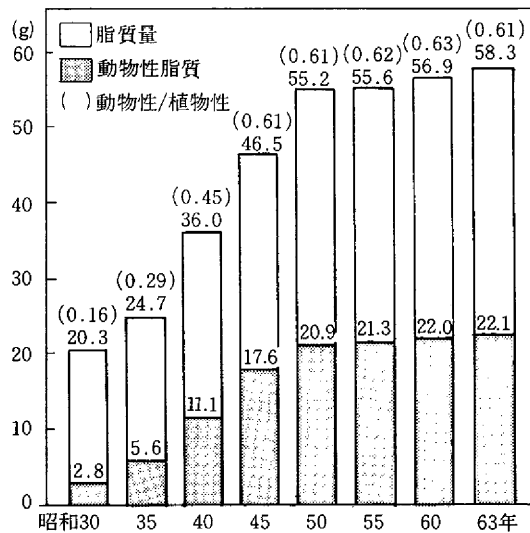


図10 脂質摂取量の年次推移



注) 動物性脂質には魚類脂質を除いてある。

脂質摂取に際しては量の他に質についても配慮が必要であり、年次推移をみると図10のとおり、植物性脂質（魚類を含む）と動物性脂質（魚類を除く）の比率は1.5：1である。魚類を除く動物性由来の脂質と植物性脂質及び魚類由来の脂質をバランス良く摂取し、1種類の脂質の過剰摂取による偏り等を起こさないよう注意を払う必要がある。

(4) 炭水化物

炭水化物の摂取量は、たん白質、脂質の伸びとは逆に図11のとおり、昭和40年には384g摂取してい

図11 炭水化物摂取量の年次推移

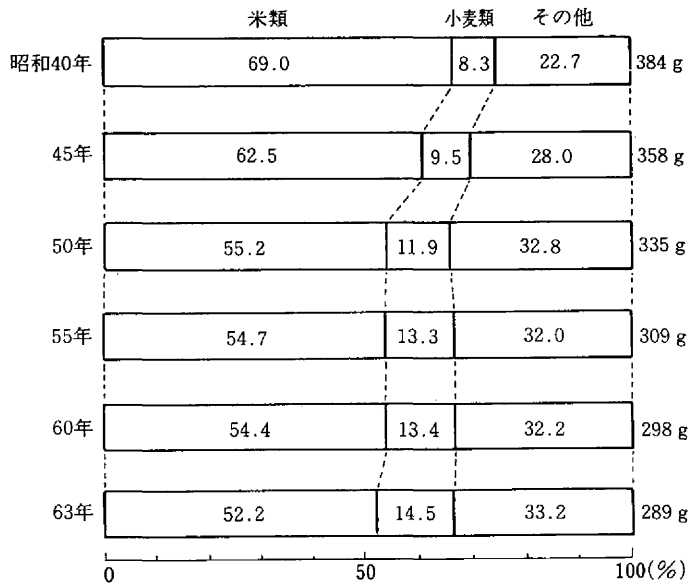
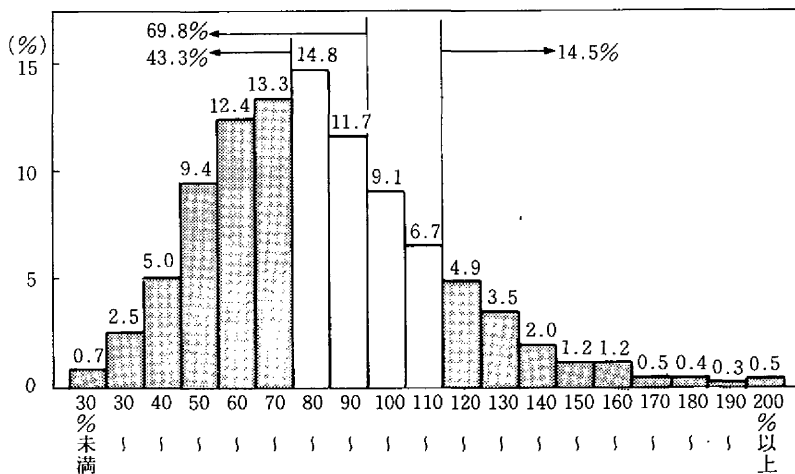


図12 カルシウム摂取量の充足分布(昭和63年)



たものが昭和63年には289gと300gをすでに割っており、これは主として米類の摂取減によるところが大きく、米類から摂取する炭水化物が昭和40年には265gで全体の7割を占めていたものが、昭和63年には151gと約5割までに減少している。炭水化物の摂取はたん白質、脂質等との栄養バランスを考えた場合、これ以上摂取量が減ることは望ましいことではない。そのためにも、食事の主食となる米、パン等の位置づけを、摂取量等を含めて改めて見直す必要がある。

(5) カルシウム

カルシウムの摂取量は、戦後動物性脂質、脂質、動物性たん白質に次いで伸び率が高いものの、昭和50年以降は550~580mgの範囲でほぼ横ばいであり、所要量に対する充足率は図4のとおり、所要量を超えたことがなく、しかもその分布をみると図12のとおり、半数近くが所要量を20%以上下回って

図13 カルシウムの食品群別摂取構成

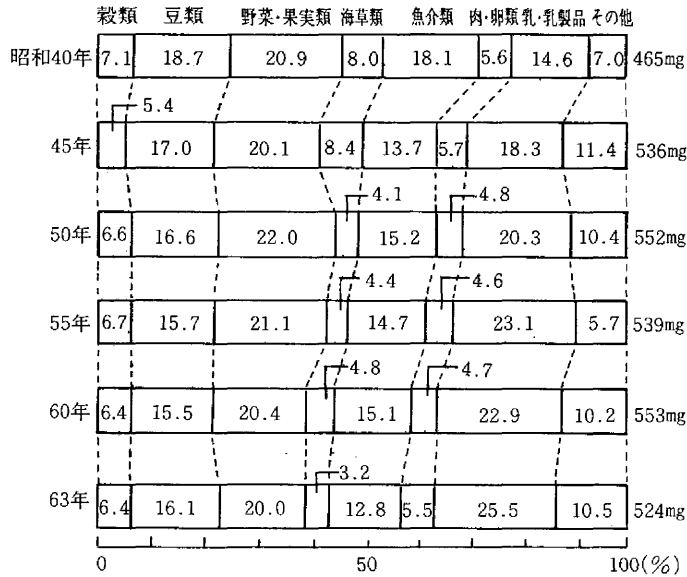
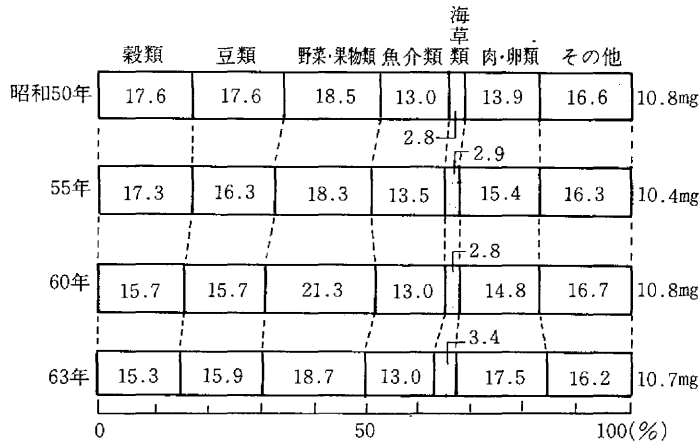


図14 鉄の食品群別摂取構成



おり、約7割の世帯が所要量を満たしていない状況である。

また、カルシウムの食品群別摂取構成の推移をみると図13のとおり、乳・乳製品、魚介類、豆類からの摂取が54.4%を占め、特に乳・乳製品からの伸びが著しいが、今なお所要量を満たさない状況にある現在、牛乳をはじめ、特に脂肪の摂取増抑制も併せ、スキムミルクや小魚、海藻等の摂取の増加が望まれる。

(6) 鉄

鉄の摂取量は、食品成分表の改訂に伴う食品の鉄の含有量の変動等により、戦後からの推移を一律に論じられないが、昭和50年以降は10～11mgの範囲で増減を繰り返しているだけで、傾向はほぼ横ばいである。また、他の栄養素と同様、所要量と比較した推移をみると図4のとおり、100%前後を繰り返しており、カルシウムと同様、食事の上で気をつけていなければ摂取しにくい栄養素といえる。

鉄の食品群別摂取構成割合の推移をみても図14のとおり、50年以降ほとんど摂取構成に変化はみら

表2 食品群別摂取量の年次推移（国民1人1日当たり：g）

	昭和50年	55年	60年	61年	62年	63年	63年/62年 ×100
穀類 { 米類	248.3	225.8	216.1	212.1	208.8	200.9	96.2
小麦類	90.2	91.8	91.3	93.7	91.9	86.1	93.7
いも類	60.9	63.4	63.2	62.5	61.3	66.6	108.6
油脂類	15.8	16.9	17.7	16.8	17.4	18.1	104.0
豆類	70.0	65.4	66.6	65.3	64.4	70.7	109.8
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	70.9	71.1	72.8	102.4
その他の野菜	198.5	200.4	187.8	189.2	183.5	176.0	95.9
果実類	193.5	155.2	140.6	137.0	137.9	124.9	90.6
海藻類	4.9	5.1	5.6	5.5	5.5	5.9	107.3
砂糖類	14.6	12.0	11.2	11.2	10.7	11.2	104.7
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	1113.3	121.2	126.7	104.5
酒類	42.7	49.8	52.5	54.4	52.1	60.3	115.7
菓子類	29.0	25.0	22.8	22.9	20.7	20.8	100.5
魚介類	94.0	92.5	90.0	90.5	92.7	96.1	103.7
肉類	64.2	67.9	71.7	70.8	69.1	74.1	107.2
卵類	41.5	37.7	40.3	41.2	40.1	43.1	107.5
乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	117.9	121.5	122.2	100.6

れない。

(7) ビタミン類

ビタミン類の摂取量は、戦後次第に改善され、現在平均的には図3のとおり、ほとんど所要量を満たしている状態である。昭和50年代に入ってから表1のとおり、ビタミンB₁、B₂、Cの摂取の変動はほとんどみられないが、ビタミンAについては、緑黄色野菜の増加等もあって増加がみられる。

2. 食品の摂取状況

— 米類、果実類は依然として減少の傾向 —

昭和63年調査における国民1人1日当たり食品群別摂取状況は表2のとおり、前年に比べて米類、小麦類、その他の野菜及び果実類は減少しているが、他の食品群は増加している。

また、昭和50年以降の年次推移について特に増減の大きいものをみると図15のとおり、乳・乳製品、肉類及び油脂類等が増加の傾向を示す一方、米類、果実類及び菓子類等は依然として減少傾向である。

なお、卵類、魚介類、小麦類等は比較的变化が少なく、安定した摂取となっている。

(1) 植物性食品摂取量の推移

植物性食品の摂取量の年次推移をみると図16のとおりである。米類の摂取量は、昭和40年には350gと、ご飯にして約7杯分の摂取であったが、昭和63年には200gと、約4杯分の摂取にまで減少し、摂取量の減少傾向は依然続いているが、これ以上の炭水化物摂取量の減少は望ましいものではなく、米