

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	113.3	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

図15 変化の大きい食品群の年次推移

(昭和50年=100)

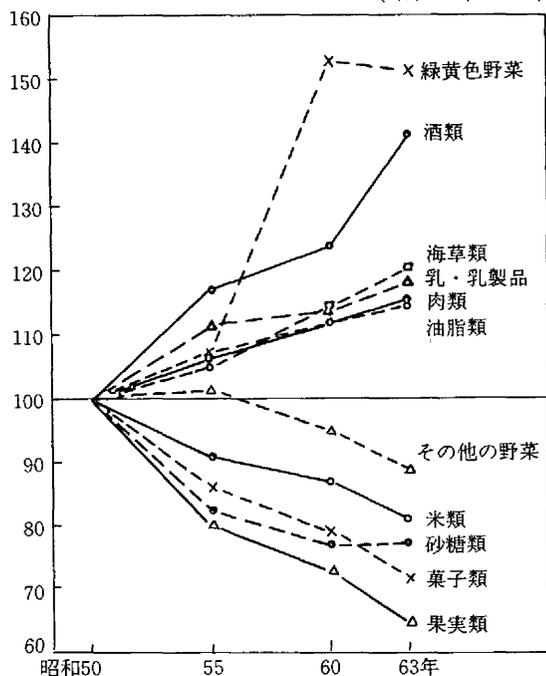
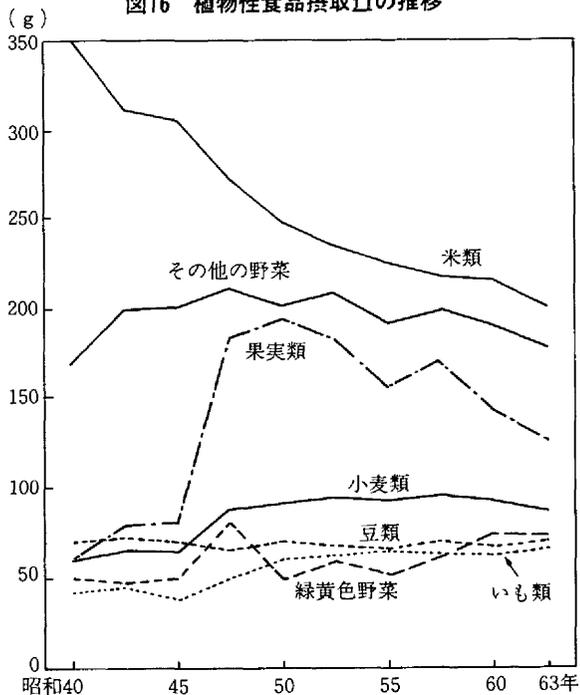


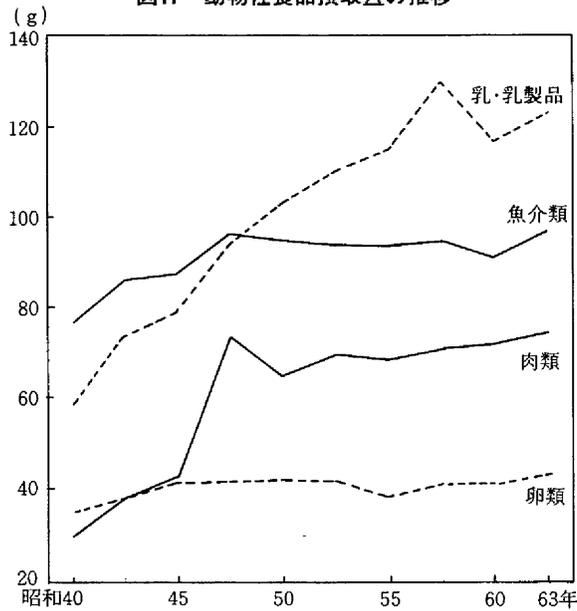
図16 植物性食品摂取量の推移



類を中心に穀類の摂取の減少の歯止めも必要である。

いも類の摂取量は、昭和40年代において多少増減がみられるが、昭和50年ごろからは60～65g程度、

図17 動物性食品摂取量の推移



小麦類の摂取量は、昭和40年代前半までは一貫して70g前後を保ち、後半からは90～95g、豆類の摂取量は、昭和40年以降65～70gとほぼ安定した摂取傾向を示している。

野菜類、果実類については、経済変動、季節変動等に大きく影響されやすいので増減が激しいが、緑黄色野菜は昭和50年以降漸増の傾向があり、逆にその他の野菜は漸減の傾向がみられる。

(2) 動物性食品摂取量の推移

動物性食品の摂取量の年次推移をみると図17のとおりである。どの食品群においても昭和40年代においては漸増の傾向がみられたが、昭和50年代においては魚介類が90～95g、卵類が40g前後と安定し、肉類においてもわずかに増加の傾向がみえるものの、伸びは昭和40年代と比べかなり小さく、乳・乳製品においてもここ数年増減がみられるなど、伸びが小さく安定化の傾向がみられる。

(3) 嗜好性食品摂取量の推移

嗜好性食品の摂取量の年次推移をみると図18のとおりである。砂糖類が漸減の傾向があるのに対し、油脂類、酒類は増加の傾向がうかがわれる。

3. 食塩の摂取状況

— 食塩摂取量は平均1人1日当たり12.2g —

昭和63年調査における全国平均1人1日当たり食塩摂取量は、図19、図20のとおり12.2gであり、食塩、しょうゆ等からの摂取増により、前年に比べ0.5g増加となっている。これまでの減少傾向とは逆に今回増加に転じており、今後かなり努力しないかぎり、今までのような減少は期待できず、目標摂取量1日10g以下を達成するのは困難である。