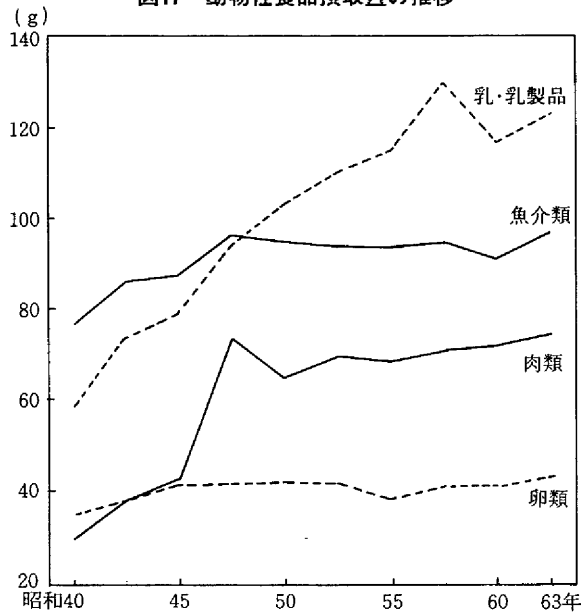


図17 動物性食品摂取量の推移



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。

図18 嗜好性食品摂取量の推移

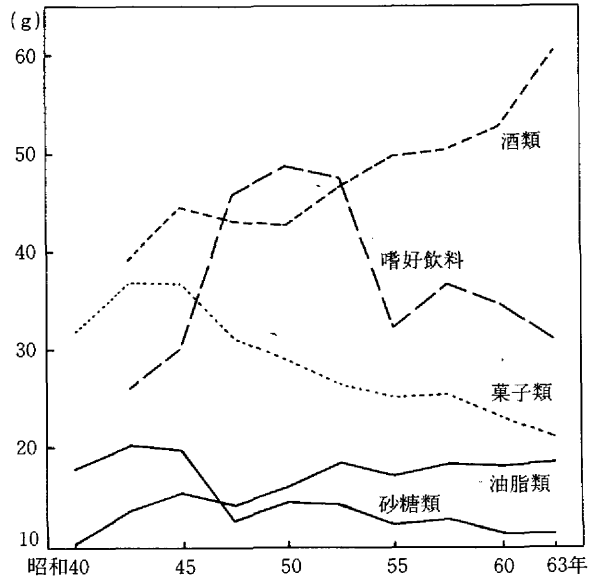


図19 食塩摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)

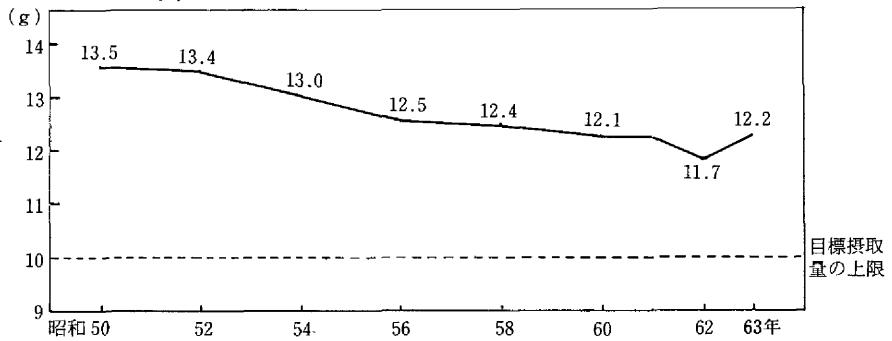


図20 食塩の食品群別摂取量の年次推移

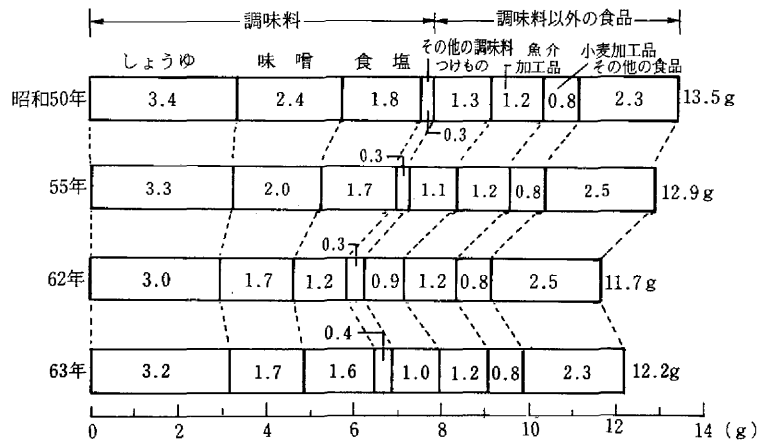
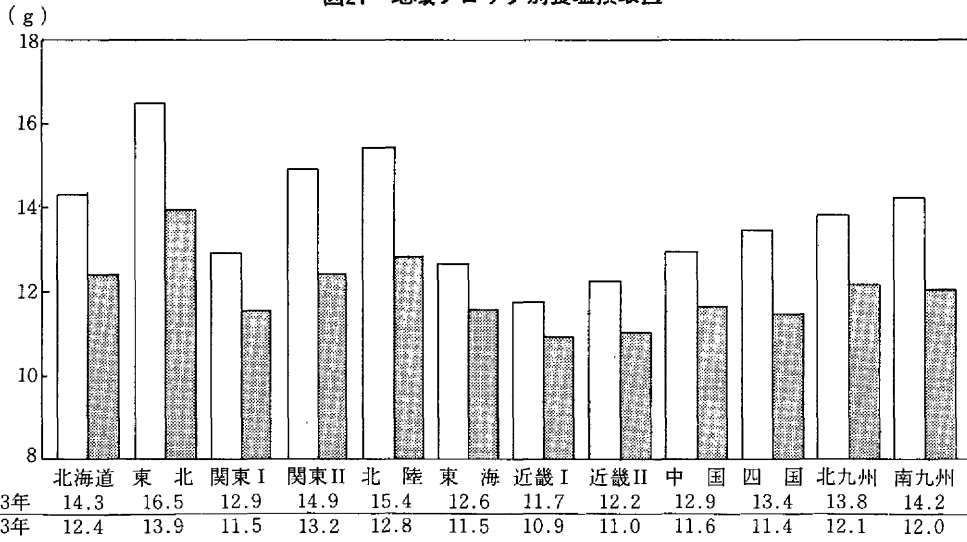


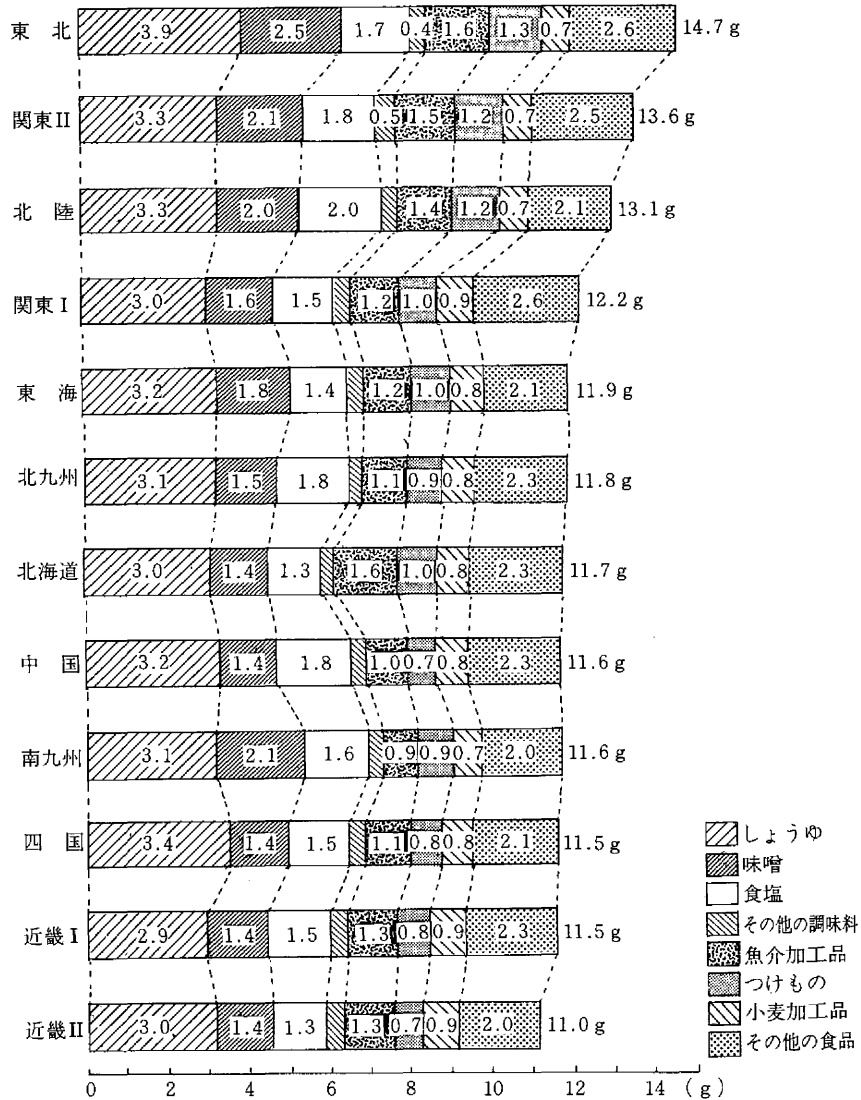
図21 地域ブロック別食塩摂取量



また、地域ブロック別に昭和61～63年の平均食塩摂取量をみると図21のとおり、依然として地域差は大きく、近畿Ⅰ10.9g、Ⅱ11.0g、四国11.4gに対し、東北13.9g、関東Ⅱ13.2gと2～3g近い差がみられる。これを昭和51～53年の平均食塩摂取量と比較すると、東北、関東Ⅱ、北陸等のように食塩摂取量が調査開始当時から多かった地域はかなり減少しているものの、依然として東高西低の傾向である。

さらに、食塩摂取量の多いブロックの食品群別摂取量をみると図22のとおり、しょうゆ、味噌、魚介加工品の摂取に大きな差があることがわかる。

図22 食塩の食品群別摂取量(地域ブロック別)



4. 身体 の 状 況

— 肥満者は男性で7人に1人、女性で5人に1人 —

皮下脂肪厚(上腕背部+肩甲骨下部)からみた肥満者(男40mm以上、女50mm以上)とるいそう者(男10mm未満、女20mm未満)の割合を年齢階級別にみると図23、24のとおり、15～19歳、20歳代の若い女性の肥満者は8%前後と少ないが、30歳代以後はかなり肥満者が増え、50歳代においては25.4%と4人に1人が肥満者と、かなり年代間に差があることがわかる。その点男性においては、女性ほど年代間で肥満者の割合に差がなく、るいそう者も同様に年代間にあまり差がみられない。

次に、肥満者の割合の年次推移をみると図25のとおり、男女とも明確な増減の傾向は認められず、