

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—

平成4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、前年と比べてビタミンCが増加しているほかはほぼ横ばいである。

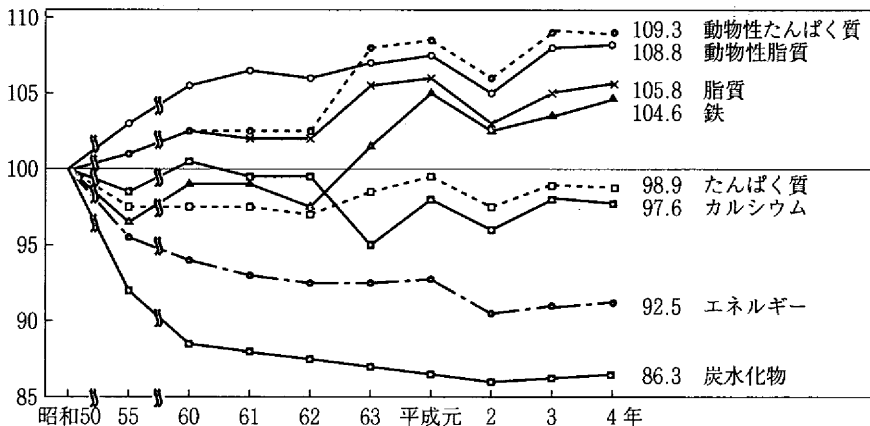
次に、最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギー、炭水化物が減少からやや持ち直しの状況にあるほか、動物性たんぱく質、動物性脂質などは増加の傾向にある。

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	平 成 2 年	3 年	4 年	4年/3年 ×100
エ ネ ル ギ ー	kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,053	2,058	100.2
た ん ば く 質	g	81.0	78.7	79.0	78.7	80.2	80.1	99.9
うち動物性	g	38.9	39.2	40.1	41.4	42.7	42.5	99.5
脂 質	g	55.2	55.6	56.9	56.9	58.0	58.4	100.7
うち動物性	g	26.2	26.9	27.6	27.5	28.4	28.5	100.4
炭 水 化 物	g	335	309	298	287	288	289	100.3
カル シ ウ ム	mg	552	539	553	531	541	539	99.6
鉄	mg	10.8	10.4	10.7	11.1	11.2	11.3	100.9
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	13.5	12.9	12.1	12.5	12.9	12.9	100.0
ビ タ ミ ン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,685	2,649	98.7
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.26	1.25	99.2
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.35	1.36	100.7
	C mg	138	123	128	120	113	122	108.0

図1 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年=100)

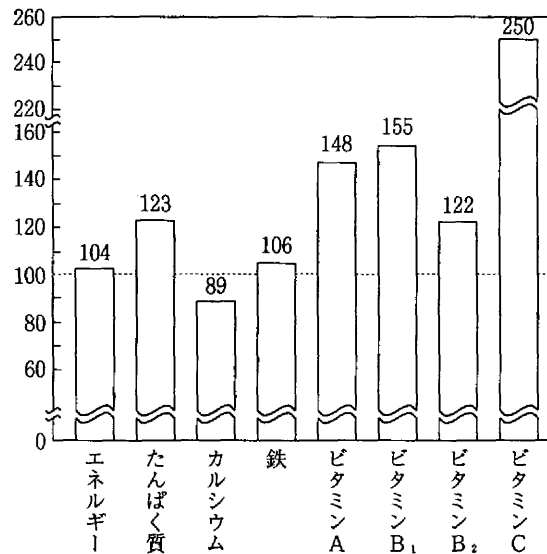


ーカルシウム摂取は依然不足がちー

調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素等摂取の充足率についてみると図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、今後、高齢社会の進行等に伴い増加が予測される骨粗鬆症の問題等とも併せ、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）



ーエネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率は依然25%を突破

エネルギー摂取量は、平均的にはほぼ適正摂取量となっているが、摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり、これまでほぼ増加の一途にあった、たんぱく質エネルギー比及び脂質エネルギー比は落ち着きをみせている。しかしながら脂質エネルギー比については、昭和63年に適正比率の上限とされている25%を初めて越え、以降、毎年25%をオーバーしており、今後とも脂質の摂取については成人病予防の観点からも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、平成4年には2,058kcal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%程度越えていたものが平成4年には4%と、平均的にはかなり適正な摂取レベルにまでなっている。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が23.0%ある反面、所要量を20%以上下回っている世帯も9.1%と、個々の世帯別にみた場合にはかなり格差がみられる。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比

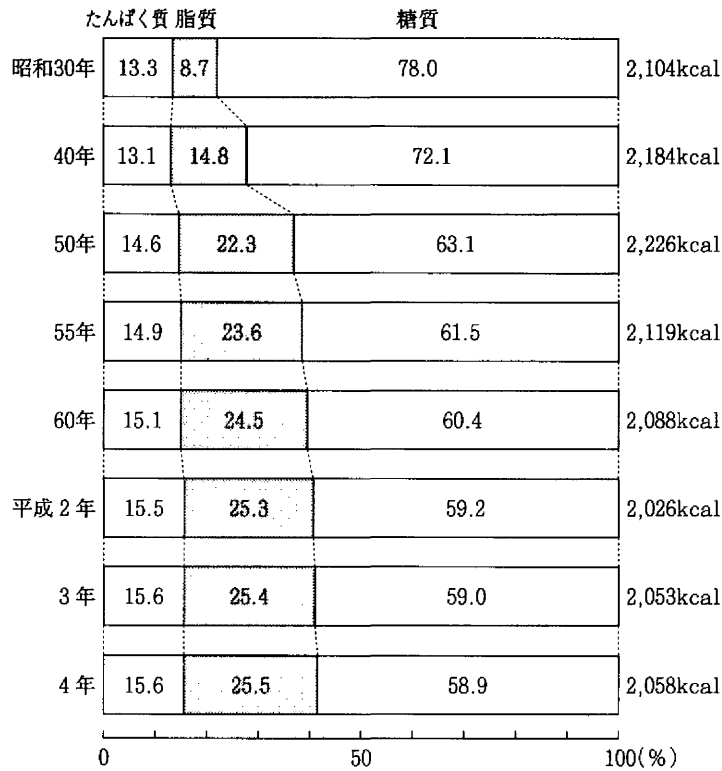


図4 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移
(各年の調査対象の平均栄養所要量=100)

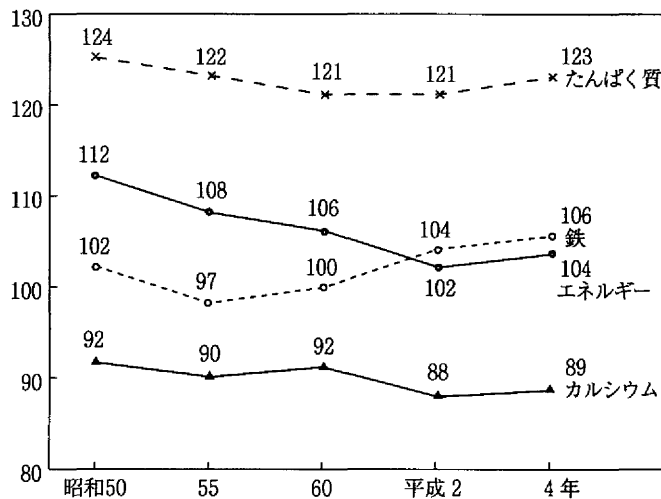


図5 エネルギー摂取量の充足分布

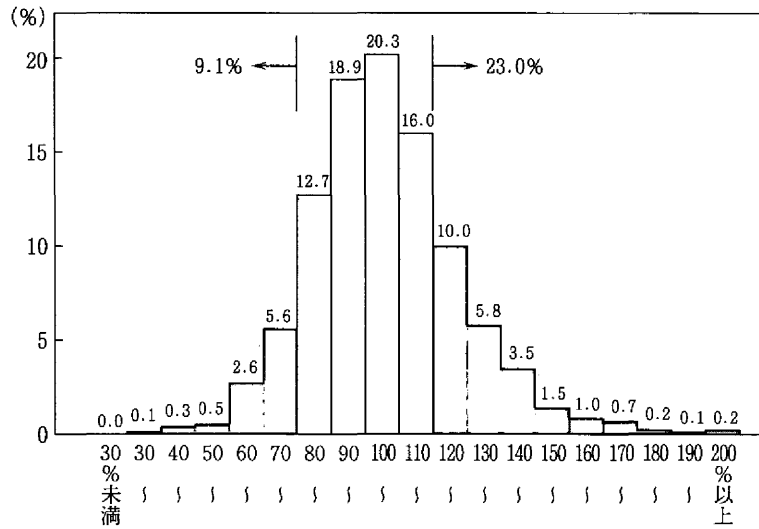
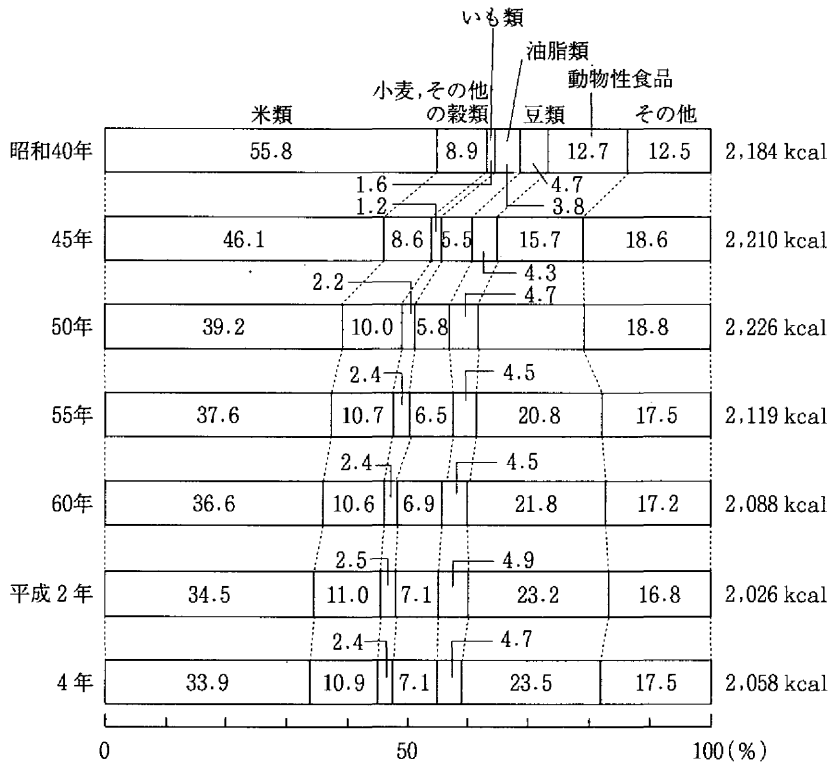


図6 エネルギーの食品群別摂取構成



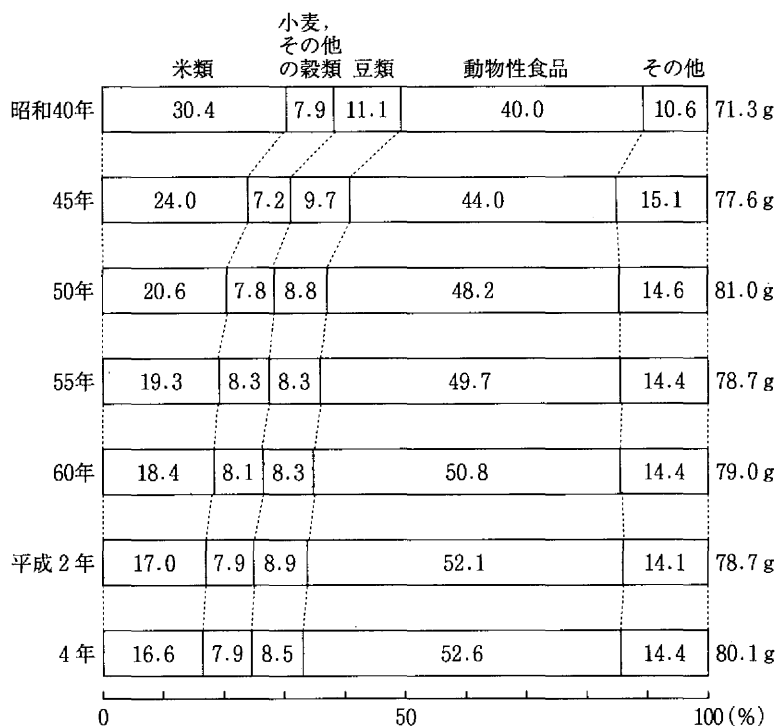
また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図6のとおり、昭和40年には穀類からの摂取が64.7%であったものが徐々に減少し、昭和50年には49.2%と50%を割り、平成4年にはさらに44.8%と減少し、逆に動物性食品、油脂類からの摂取がかなり増加している。

(2) たんぱく質

たんぱく質の総摂取量は、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、動物性たんぱく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、たんぱく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%から平成4年には24.5%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は40.0%から52.6%と1.3倍以上に増加しており、特に乳・乳製品、肉類からの摂取が増加している。

図7 たんぱく質の食品群別摂取構成



(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55～58g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別摂取構成比が適正比率を越え、脂質摂取量の分布をみても図8のとおり、36.8%の世帯が所要量を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%から平成4年には17.7%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。

脂質摂取に際しては量のほか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1.6：1である。魚類を除く動物性

図8 脂質摂取量の充足分布
(脂質エネルギー比率22.5=100)

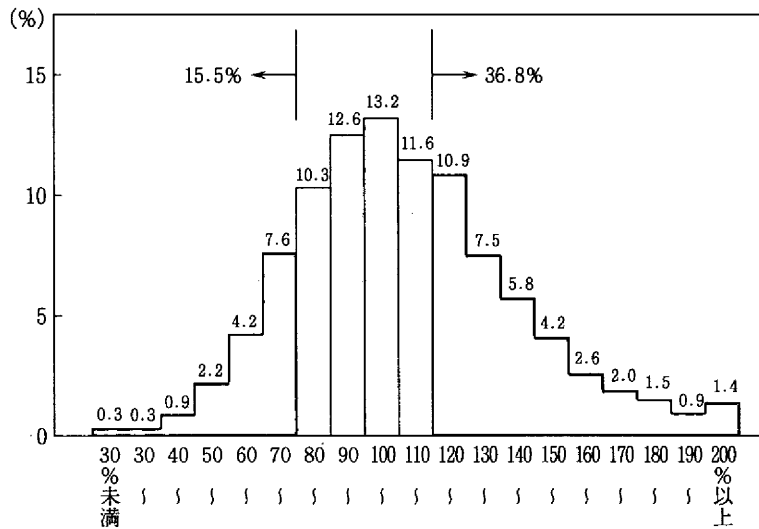
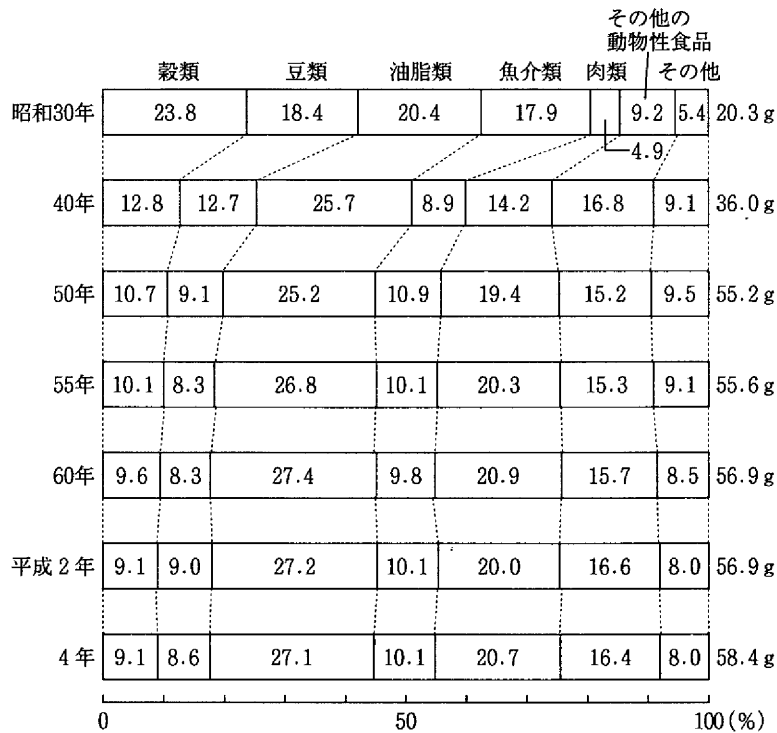
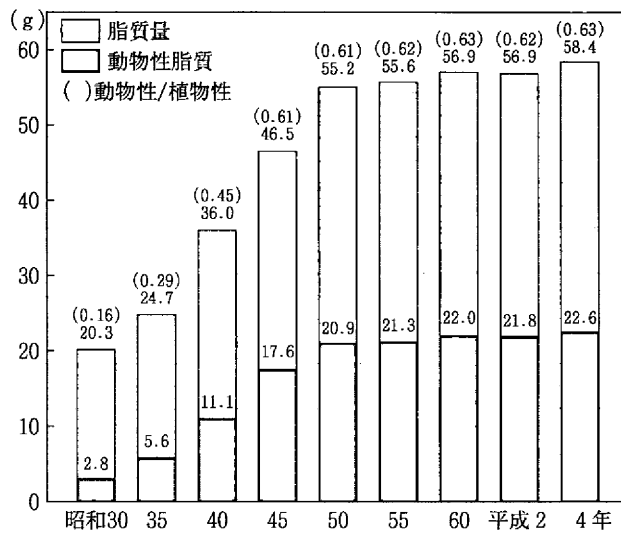


図9 脂質の食品群別摂取構成



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、偏り等を起こさないよう注意を払う必要がある。

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。

(4) 炭水化物

炭水化物の摂取量は、たんぱく質、脂質の伸びとは逆に図 11 のとおり、昭和 40 年には 384 g 摂取していたものが平成 2 年には 287 g に減少してきたところ、平成 4 年には 289 g と減少からわずかに持ち直しの傾向がみられる。しかし、米類から摂取する炭水化物が昭和 40 年には 265 g で全体の 7 割を占めていたものが、平成 4 年には 149 g と約 5 割までに減少している。炭水化物の摂取はたんぱく質、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、動物性たんぱく質に次いで伸び率が高いものの、昭和 50 年以降は 550～580 mg 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、所要量を越えたことがなく、しかもその分布をみると図 12 のとおり、4 割強が所要量を 20 % 以上下回っており、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 54.3 % 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、特に脂質の摂取増加を抑制する点からも、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 10～11 mg 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。

図 11 炭水化物摂取量の年次推移

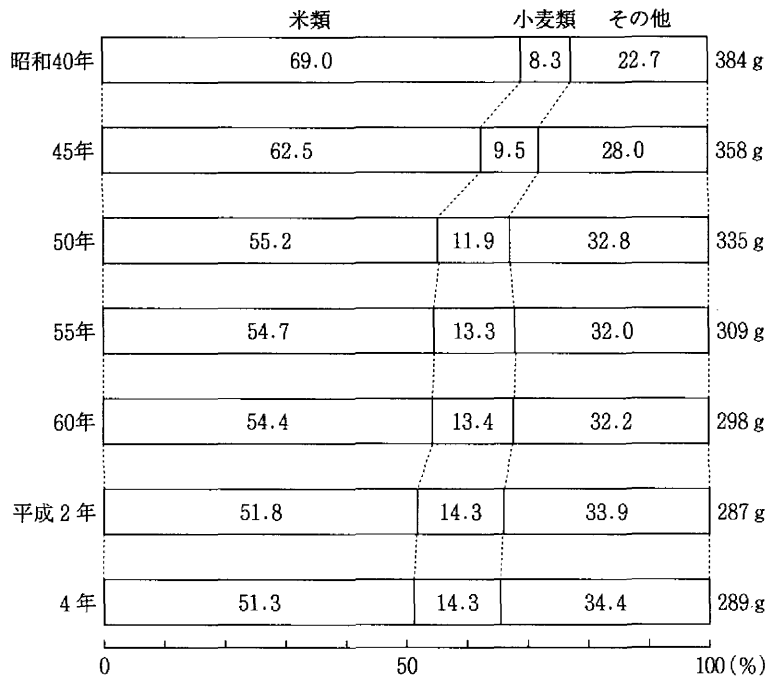
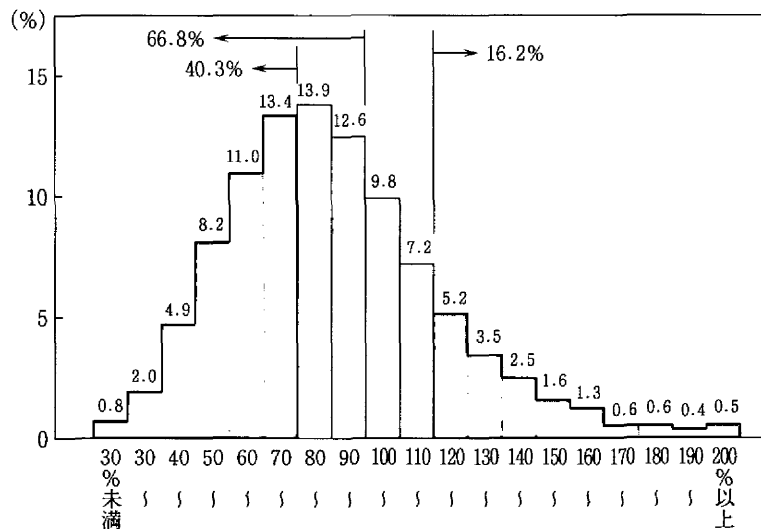


図 12 カルシウム摂取量の充足分布（平成 4 年）



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れない。

図 13 カルシウムの食品群別摂取構成

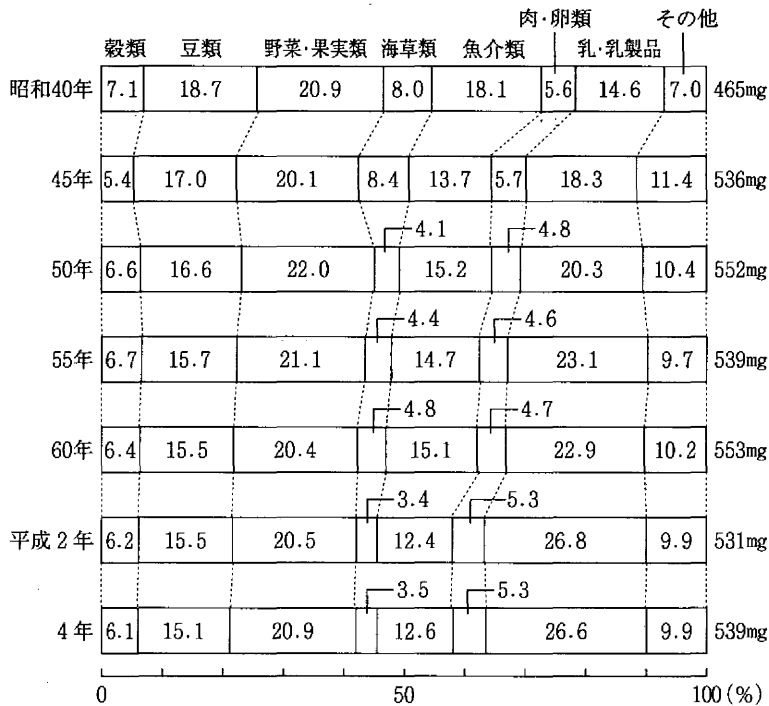
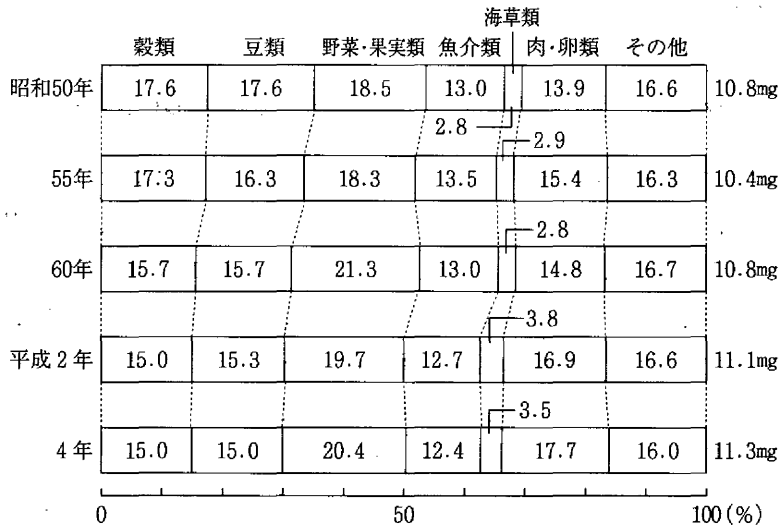


図 14 鉄の食品群別摂取構成



(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2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。

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	平成2年	3年	4年	4年/3年 ×100
穀類 { 米類	248.3	225.8	216.1	197.9	198.9	197.3	99.2
小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	87.2	85.3	97.8
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	68.8	65.0	94.5
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.4	18.0	103.4
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	68.6	67.5	98.4
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	73.2	80.9	110.5
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	176.0	187.7	106.6
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	112.4	126.1	112.2
海藻類	4.9	5.1	5.6	6.1	6.1	5.6	91.8
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	10.3	10.6	102.9
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	144.1	146.8	101.9
うち酒類	42.7	49.8	52.5	61.1	65.7	68.9	104.9
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	21.5	20.9	97.2
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.8	96.8	100.0
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	76.4	75.1	98.3
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.7	43.3	101.4
乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	130.1	128.7	129.0	100.2

* ここでは、きのこを含むので p.69 とは合致しない。

2. 食品の摂取状況

—米類は減少から横ばい、果実類はやや持ち直しの傾向—

平成4年調査における全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は表2のとおり、前年に比べて魚介類は同値、果実類、緑黄色野菜、その他の野菜、油脂類、砂糖類、卵類、乳・乳製品及び調味嗜好飲料は増加しているが、その他の食品類は減少している。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、緑黄色野菜及び乳・乳製品等が増加を示す一方、米類、果実類及びその他の野菜は依然として減少の状況にあるが、わずかに持ち直しの傾向がみられる。

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、平成4年には約200gと、約4杯分の摂取にまで減少しているものの、摂取量の減少傾向は滞ってきている。

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60～70g程度、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、