結 果 の 概 要

昭和48年度調査成績を中心に解説する。

1. 栄養摂取量

(1) 国民1人1日当たりの栄養摂取量を10年前の昭和38年と比較すると炭水化物を除くすべての栄養素の摂取量が増加している。特に動物性たん白質は47%増，脂肪は80%増となっており，脂肪のうち動物性脂肪は約2.4倍にも増加している（表1）。

表1 栄養摂取量の年次推移

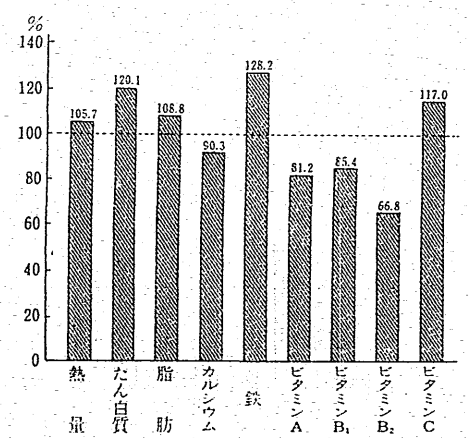
（1人1日当たり）

		昭和28年 11月	昭和38年 11月	昭和41年 11月	昭和47年 11月	昭和48年 11月	昭和50年を目途とした栄養基準量
熱量	Cal	2,113	2,110	2,193	2,279	2,273	2,150
たん白質 総量	g	70	71.7	74.8	82.9	84.1	70
たん白質 動物性	g	23	28.5	29.3	40.4	41.9	
たん白質 植物性	g	47	43.2	45.5	42.2	41.9	
脂肪	g	20	29.0	39.7	50.1	52.2	48
（うち動物性脂肪	g）	(−)	(12.1)	(17.8)	(27.0)	(29.0)	
炭水化物	g	413	391	380	359	351	
カルシウム	mg	378	420	499	549	551	610
鉄	mg	—	13	—	13.9	14.1	11
ビタミン A	IU		1,652	1,600	2,067	2,043	2,000
ビタミン B_1	mg	1.11	1.05	1.03	1.19	1.22	1.0
ビタミン B_2	mg	0.65	0.83	0.90	0.98	0.98	1.1
ビタミン C	mg	90	100	118	115	117	50
穀類カロリー比	%		66.2	61.8	51.7	51.2	
動物性たん白質比	%		39.7	39.2	48.7	49.8	

(2) 動物性たん白質の増加により動物性たん白質比は38年度の39.7%から48年度は49.8%と摂取たん白質の約半分は動物性のものが占めるようになった。（表1）

(3) 昭和50年を目途とした栄養基準量と比較すると熱量は，5.7%基準を上回っているがカルシウムは約10%，ビタミンA，B_1，B_2も調理損失を考慮すると15〜30%基準量を下回っている（図1）など国民の栄養状態は量的には過剰傾向にあるが，質的には微量栄養素など改善すべき点がみられる。

図1 昭和50年を目途とした栄養基準量と昭和48年度栄養摂取量の比較（栄養基準量＝100）



注）ビタミン類については調理による損失を考慮してある。

2. 食品摂取量

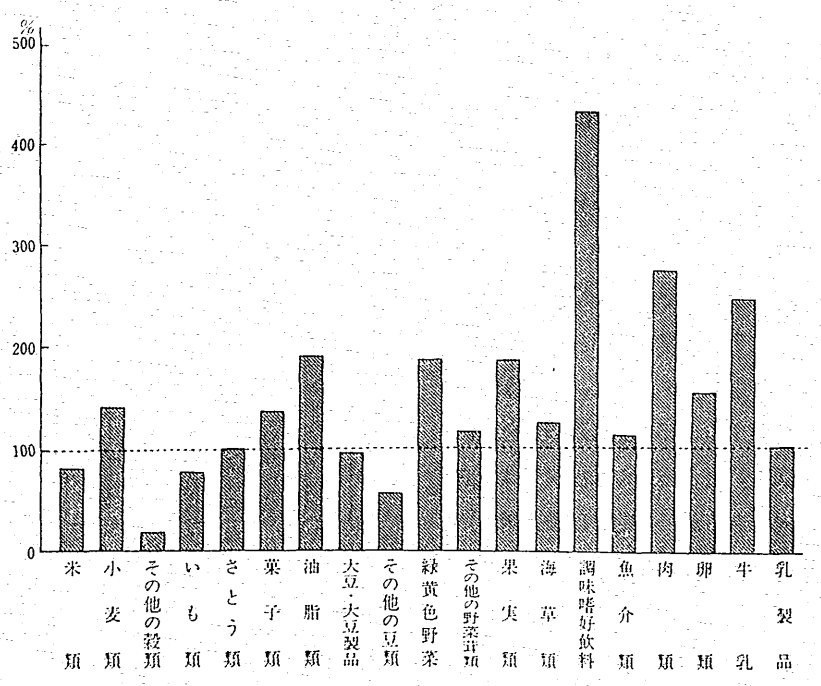
(1) 国民1人1日当たりの食品摂取量の10年間の変化をみると特に調味嗜好飲料，肉類，牛乳の増加が

表2　食品摂取量の年次推移

（1人1日当たり　単位＝g）

食品群		昭和28年11月	昭和38年11月	昭和41年11月	昭和47年11月	昭和48年11月	(48年)/(38年)×100
穀類	米類	333.4	353.1	334.7	274.7	269.5	76.3
	小麦類	83.3	64.7	69.4	88.6	90.0	139.1
	その他	59.4	11.9	7.8	1.8	1.8	15.1
いも類		125.2	70.0	69.1	51.2	50.7	72.4
さとう類		14.0	12.8	14.9	13.0	12.4	96.9
菓子類		—	23.7	24.0	35.9	31.1	131.2
油脂類		4.3	7.6	10.8	13.3	14.0	184.2
豆類	大豆，大豆製品	62.6	64.9	70.8	61.3	60.7	93.5
	その他の豆類	6.5	5.5	4.8	2.8	2.9	52.7
緑黄色野菜		60.2	44.5	45.7	83.3	81.3	182.7
その他の野菜，茸類		157.5	182.7	193.1	199.2	210.2	115.1
果実類		40.7	101.3	120.2	169.2	184.0	181.6
海草類		3.7	3.7	3.9	4.4	4.5	121.6
調味嗜好飲料		—	27.3	64.2	116.4	115.7	423.8
魚介類		89.0	84.5	84.4	92.7	96.0	113.6
肉類		10.4	27.5	34.7	70.8	73.9	268.7
卵類		7.0	27.1	34.0	38.7	41.3	152.4
牛乳		9.3	37.0	51.6	87.8	89.5	241.9
乳製品		0.5	4.8	2.8	7.4	4.8	100.0

図2　昭和48年度と昭和38年度の食品摂取量の比較（昭和38年度食品摂取量＝100）



著しく，それぞれ4.2倍，2.7倍，2.4倍，又油脂類，緑黄色野菜及び果実類は1.8倍，卵類も1.5倍となっている。

一方米類は24%減，大麦・雑穀は85%減，いも類も28%減となっている（表2，図2）。

3. 支出階層別にみた食生活

(1) 1人1か月当たりの家計上の現金支出額によって栄養摂取状況をみると，動物性たん白質，脂肪は支出額の増加につれて増える傾向をみせている。穀類カロリー比は支出額が少ない程高く，動物性たん白質比は低く，支出額の増加につれて穀類カロリー比は下がり，動物性たん白質比は増加している（表3）。

表3　支出階層別栄養摂取量

（金額は1人1か月当たり支出額）

		10,000円未満	10,000円～14,999円	15,000円～19,999円	20,000円以上
熱量	Cal	2,277	2,257	2,275	2,280
たん白質 総量	g	83.0	83.5	83.8	84.6
たん白質 動物性	g	38.1	40.0	41.7	43.2
たん白質 植物性	g	44.7	43.2	41.9	41.0
脂肪	g	43.8	47.0	51.1	55.5
炭水化物	g	371	358	352	344
カルシウム	mg	520	544	553	558
鉄	mg	13.4	140	13.8	13.5
ビタミン A	IU	1,904	1,994	2,071	2,071
ビタミン B_1	mg	1.09	1.16	1.19	1.22
ビタミン B_2	mg	0.96	0.96	1.00	1.03
ビタミン C	mg	109	113	115	120
穀類カロリー比	%	55.5	52.9	51.4	49.7
動物性たん白質比	%	45.9	47.9	49.8	51.1

(2) 食品摂取状況をみると，支出額が多くなるにつれて，米類の摂取量が減少し小麦類，油脂類，調味嗜好飲料，畜産食品は増加する傾向がみられる（表4，図3）

図3　支出階層別にみた食品摂取傾向

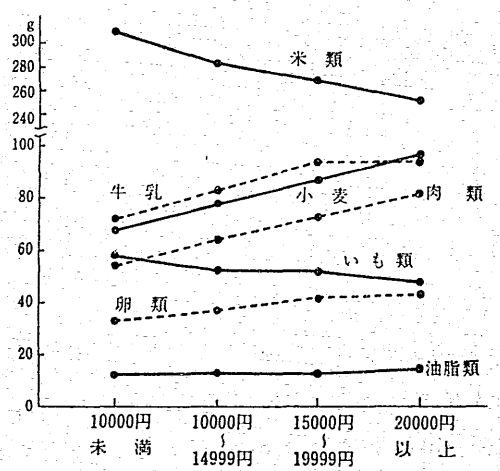


表4　支出階層別食品摂取量

（金額は1人1か月当たり支出額）単位：g

食品群		10,000円未満	10,000円～14,999円	15,000円～19,999円	20,000円以上
穀類	米類	309.1	283.8	270.6	257.9
	小麦類	68.8	79.5	89.5	97.3
	その他	1.8	1.6	1.9	2.0
いも類		57.2	52.5	51.2	48.8
さとう類		11.7	12.4	12.1	12.7
菓子類		30.6	32.4	32.6	30.2
油脂類		10.7	11.3	13.0	15.9
豆類	大豆・大豆製品	62.5	61.6	59.2	60.5
	その他の豆類	3.3	3.8	2.8	2.5
緑黄色野菜		84.5	84.0	83.8	79.0
その他の野菜・茸類		214.7	212.3	207.1	210.1
果実類		155.8	172.6	184.3	192.6
海草類		4.2	4.4	4.6	4.6
調味嗜好飲料		95.9	105.8	112.9	123.4
魚介類		101.0	97.4	94.3	95.5
肉類		54.8	64.0	73.0	80.7
卵類		32.9	37.8	41.5	43.7
牛乳		70.1	81.3	94.0	94.0
乳製品		3.0	3.9	4.8	5.5

4. 外食の状況

(1) 3日間調査のうち，外食を1回以上した者は朝5.0%，昼49.1%，夕15.6%を占めており昼の外食率が高い。外食頻度の高い昼食について内訳をみると3日間とも外食した者は27.6%であった。47年度と比較すると，朝，昼，夕ともに増加傾向がうかがえる（図4）。

図4　3日間の朝昼夕別外食状況

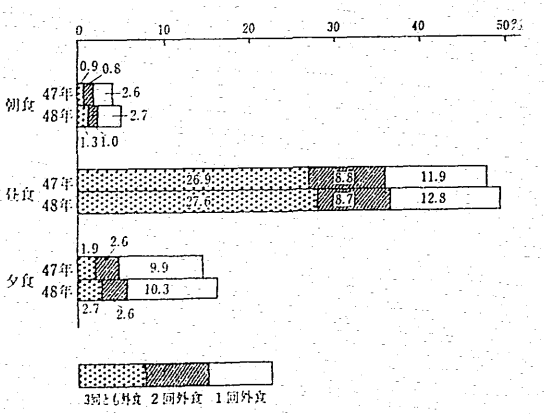
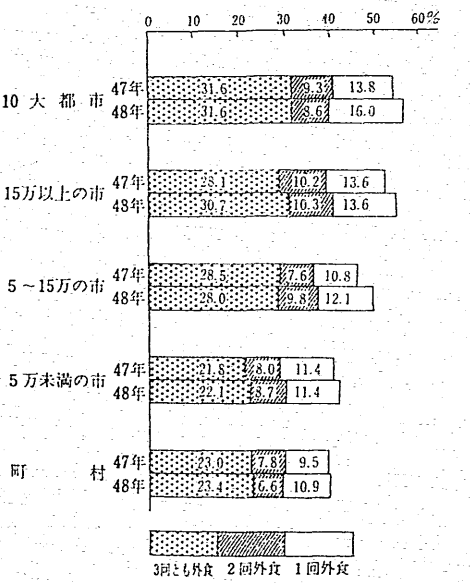


図5　都市町村別昼食の外食状況



(2) また，外食率は，都会地ほど高く，3日間とも昼を外食した者は人口5万未満の市及び町村では22～23%であるのに対し10大都市では31.6

%となっている。47年度と比較すると，いずれも増加傾向がうかがえる（図5）。

(8) 外食の内容をみると全国平均でも，都市町村別にみても和食の占める割合が多い。そば，うどん類，パン類を主とした外食も約40%もみられる（表5）。

表5　都市町村別にみた外食（昼）内容構成比　(%)

	総数	そば，うどん類	パン類	和食	洋食
全国平均	100	30.1	9.7	41.6	18.7
10大都市	100	31.1	9.3	36.1	23.6
15万以上の市	100	30.9	9.0	41.0	19.2
5～15万の市	100	31.2	10.1	40.8	18.0
5万未満の市	100	33.1	13.0	41.3	12.6
町村	100	25.6	10.0	51.3	13.2

5. 欠食の状況

(1) 3日間調査のうち1回でも欠食した者は，朝食では14.4%，昼食8.9%，夕食で6.6%で朝の欠食が最も多い。又3日間毎朝欠食した者は7.1%に及んでいる。47年度と比較すると，朝，昼，夕とも欠食者の増加が著しい。例えば3日間毎朝欠食した者は47年度の3.1%に対し48年度は7.1%にも及んでいる（表6）。

表6　朝昼夕別にみた欠食状況

	47年11月		48年11月	
朝	10.2%	1回欠食 5.2% 2回欠食 1.9% 3回欠食 3.1%	14.3%	1回欠食 5.1% 2回欠食 2.2% 3回欠食 7.1%
昼	5.6%	1回欠食 3.4% 2回欠食 0.9% 3回欠食 1.3%	8.9%	1回欠食 3.3% 2回欠食 1.0% 3回欠食 4.6%
夕	3.1%	1回欠食 1.9% 2回欠食 0.4% 3回欠食 0.7%	6.6%	1回欠食 2.1% 2回欠食 0.4% 3回欠食 4.1%

(2) 都市町村別にみると大都市ほど欠食率は高い傾向がみられる。48年度でみると3日間毎朝欠食した者は10大都市で8.3%，15万以上の市で7.7%，5～15万の市7.3%，5万未満の市4.6%，町村で6.5%で，5万未満の市の欠食率が低い傾向がみられる。昭和47年度に比べると欠食率は全般に増加している（図6）。

6. 皮下脂肪厚でみた肥満傾向

(1) 成人層の肥満傾向を調査するため皮下脂肪厚（上腕背部＋肩胛骨下部）の測定を行った。男子の場合肥満（皮下脂肪厚40㎜以上）のものは，20歳代13.1%，30歳代14.1%，40歳代14.7%，50歳代13.6%であり，著しい肥満（皮下脂肪厚50㎜以上）のものは，各年齢層について4～6%程度で年代による差は比較的少ない（図7）。

(2) 女子においては肥満（皮下脂肪厚50㎜以上）のものは，18～19歳で12.6％，20歳代で11.7％，30歳代18.3％，40歳代26.7％，50歳代24.9％であり，ことに著しい肥満（皮下脂肪厚60㎜以上）のものは，18～19歳3.6％，20歳代5.4％，30歳代7.3％，40歳代11.5％，50歳代11.5％と年代が進むにつれて増加している（図7）。

7. 血圧の状況

(1) 血圧測定の結果，最高血圧160㎜Hg以上か，最低血圧が95㎜Hg以上の者を高血圧者とすると，高血圧者は，20歳代では男4.3％，女1.0％であるのに対し，年代とともに増加し40～44歳では男17.0％，女10.6％，60歳以上では男46.5％，女45.5％と約半数の人が高血圧者となっている。年齢が進むと男女の差が少なくなってくる（図8）。

(2) 皮下脂肪厚別に高血圧者の割合をみると30歳代以上では，男女とも各年齢層において皮下脂肪厚が大になるほど，すなわち肥満者ほど高血圧者の割合は増加している。特に40～49歳，50～59歳の女では，この傾向が著しい（図9）。

図6　都市町村別朝の欠食状況

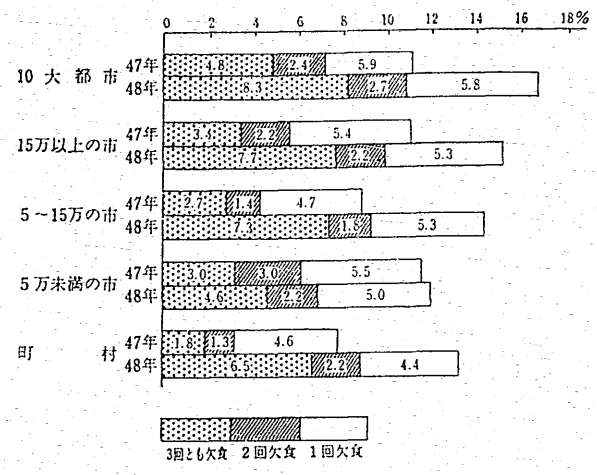


図7　皮下脂肪厚でみた性別肥満傾向
（上腕背部＋肩胛骨下部）

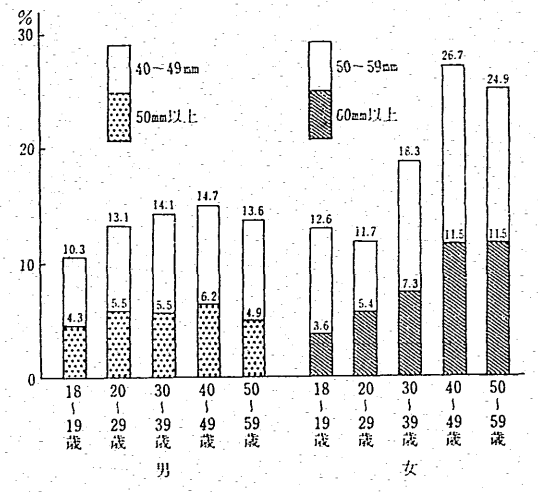


図8　性・年齢別にみた高血圧発現率

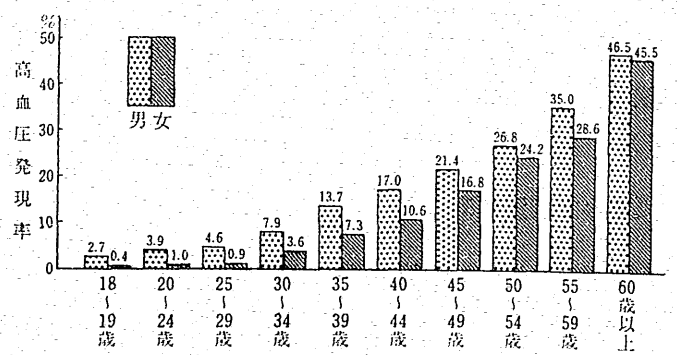
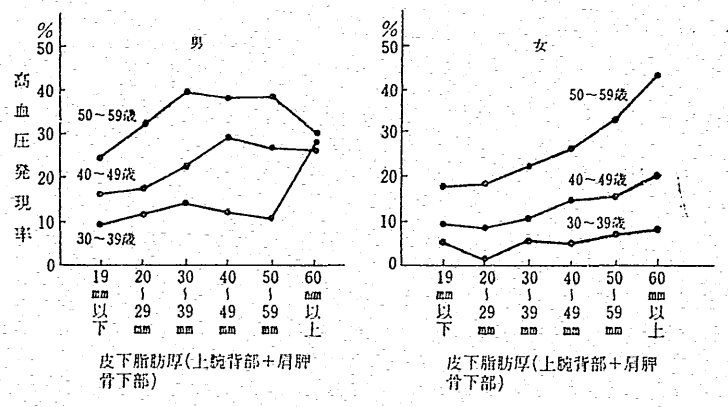


図9　皮下脂肪厚と高血圧との関係



8.　全血比重，血色素量調査

(1)　成人層の貧血傾向を調査するため昭和47年度の女性の調査に引続き48年度は男性の全血比重，血色素量の調査を行った。

男性について年齢別に全血比重別分布をみると図10に示すように1.054以下の低位にある者は18～24歳では5.1%，25～29歳4.8%，30歳代6.5%，40歳代9.9%，50歳代17.2%と年齢が増すにつれ多くなる傾向がみられる。このうち全血比重が1.051以下と献血基準にあわない程の低位にある者は，それぞれ0.7%，0.8%，0.8%，1.7%，2.8%である。昭和47年に実施した女性の調査結果と比較してみると女性は，男性に比して全血比重低位の者が多い（図10)。

(2)　男性について年齢別に血色素量別分布をみると図11に示すように13.9g/dl以下の低位にある者は，18～24歳では12.9%，25～29歳で11.7%，30歳代13.4%，40歳代18.7%，50歳代28.9%と年齢

図10　全血比重

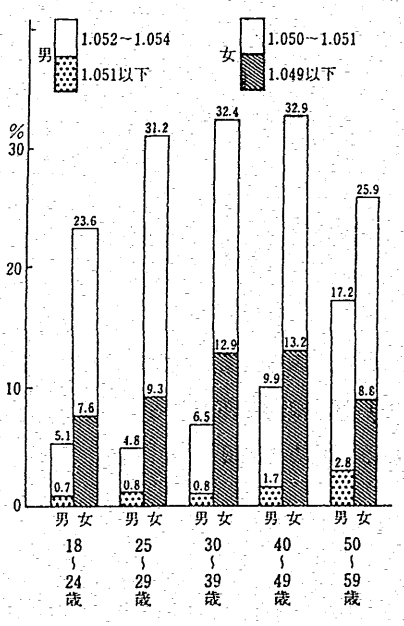
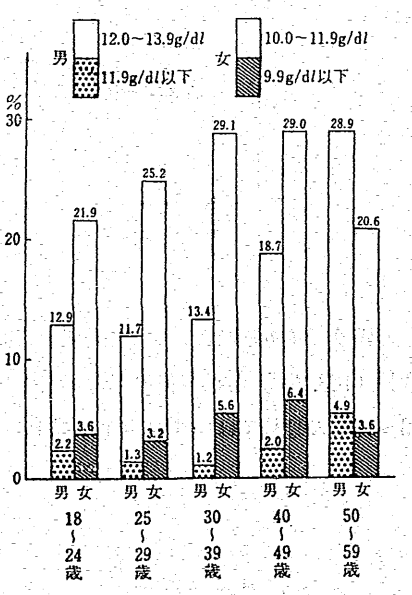


図11　血色素量



が増すにつれて多くなる傾向がみられる。このうち血色素量が 11.9g/dl 以下の者は，それぞれ 2.2%，1.3%，1.2%，2.0%，4.9%である。

昭和47年に実施した女性の調査成績と比較してみると女性は男性に比して血色素量が低位にある者の割合はかなり高いが，50歳代では男性の方が女性をうわまわっている（図11）。

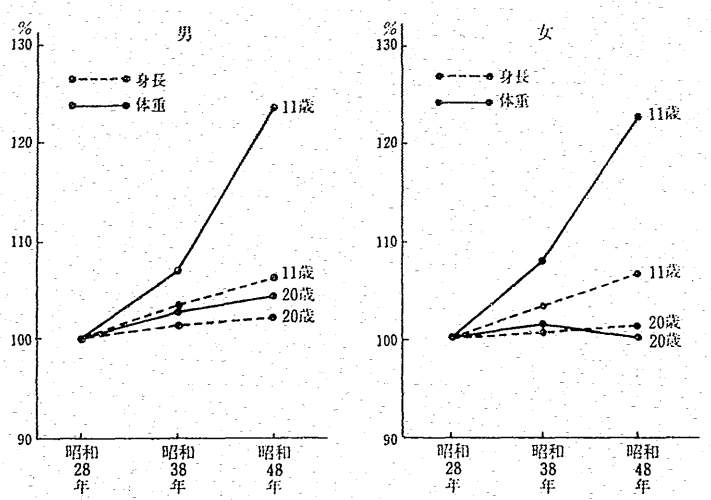
9. 身 体 発 育

(1) 青少年の体位は引続き順調な伸びをみせている。例えば発育成長期の11歳を例にとってみると男の身長では20年間に7.5cm，10年間では，3.8cm 伸びている。女性の身長は20年間に 9.7cm，10年間に 4.5cm 伸びている。また20歳では20年間に男 3.8cm，女2.2cm の伸びがみられる（表7，図12）。

表7　身長・体重の発育状況（11歳，20歳）

年度	11歳				20歳			
	男		女		男		女	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
昭和 28 年	133.0	29.4	134.0	30.0	162.1	54.7	151.4	49.4
38 年	136.7	31.4	139.2	32.4	164.4	56.1	152.9	50.1
48 年	140.5	36.1	143.7	36.8	165.9	56.8	153.9	49.5

図12　身長・体重の発育状況（昭和28年＝100）



(2) 発育盛りの年齢層では，ここ10年間に約1年の発育の促進がみられる。例えば，48年の15歳の男子身長（163.2cm）と10年前の年の16歳の身長（163.9cm）がほぼ同じ値となっている。とくに女子の13～16歳の身長ではいずれも1年以上の発育の促進がみられる（表8）。

表8　身長の発育状況（10～17歳）

単位：cm

年齢	男			女		
	28年	38年	48年	28年	38年	48年
10歳	128.5	131.5	136.3	128.5	132.5	137.2
11	133.0	136.7	140.5	134.0	139.2	143.7
12	137.4	142.3	146.6	139.0	144.9	148.4
13	143.1	150.1	155.0	143.5	148.8	152.5
14	149.8	156.3	160.0	147.1	151.0	154.4
15	155.8	161.1	163.2	149.7	152.8	153.8
16	158.4	163.9	166.4	150.4	153.7	154.8
17	160.1	164.2	167.7	151.7	153.4	156.0

<参　考>

昭和47年度沖縄県調査成績

昭和45年国勢調査区より20地区を無作為抽出し，地区内の世帯及び世帯員を調査の客体とした(827世帯，3,594人）調査成績を掲げる。

(1) 沖縄県の栄養摂取状況

栄養摂取量について全国（沖縄を除く）と沖縄県を比較してみると，動物性脂肪の摂取量は沖縄県が高いが，他のすべての栄養素は全国平均を下まわっている（表9）。

表9　全国と沖縄県の栄養摂取量の比較

1人1日当たり

		全国（沖縄県を除く）	沖縄県	沖縄県/全国 ×100
熱量	Cal	2,279	1,896	83.2
たん白質 総量	g	82.9	70.8	85.4
たん白質 動物性	g	40.4	38.7	95.8
たん白質 植物性	g	42.2	31.9	75.6
脂肪 g 総量		50.1	54.4	108.6
脂肪 g 動物性		27.0	32.3	119.6
脂肪 g 植物性		22.9	22.1	96.5
炭水化物	g	359	269	74.9
カルシウム	mg	549	430	78.3
鉄	mg	13.9	10.5	75.5
ビタミン A	IU	2,067	2,007	97.1
ビタミン B_1	mg	1.19	0.99	83.2
ビタミン B_2	mg	0.98	0.77	78.6
ビタミン C	mg	115	91	92.9
穀類カロリー比		51.7%	50.4%	
動物性たん白質比		48.7%	54.7%	

(2) 食品群別の摂取量については，全国平均と比べて沖縄県の方が多く摂取している食品は，油脂類，緑黄色野菜及び肉類である。

果実類，調味嗜好品，魚介類，乳，乳製品などの摂取量は全国を下まわっている（表10)。

表10　全国と沖縄県の食品群別摂取量の比較

1人1日当たり（単位＝g）

		全国（沖縄県を除く）	沖縄県	沖縄県/全国 ×100
穀類	総量	365.1	293.2	80.3
	米類	274.7	208.1	75.8
	小麦類	88.6	84.2	95.0
	その他			
いも類		51.2	27.4	53.5
さとう・菓子類		48.9	23.9	48.9
油脂類		13.3	15.3	115.0
豆類		64.1	57.7	90.0
緑黄色野菜		83.3	111.5	133.9
その他の野菜		193.1	151.7	78.6
果実類		169.2	70.9	41.9
海草類		4.4	3.7	84.1
調味嗜好品		116.4	61.1	52.5
動物性食品	総量			
	魚介類	92.7	61.2	66.0
	肉類	70.8	102.5	144.8
	卵類	38.7	31.3	80.9
	乳・乳製品	95.2	75.2	79.0