

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昭和58年以降全体的に減少の傾向 —

昭和62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のとおりであり、前年に比べて全体的にわずかながら減少している。

また、ここ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、昭和58年をピークとして以降、エネルギー及び炭水化物をはじめ全体的に減少の傾向がみられる。

図1 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年=100)

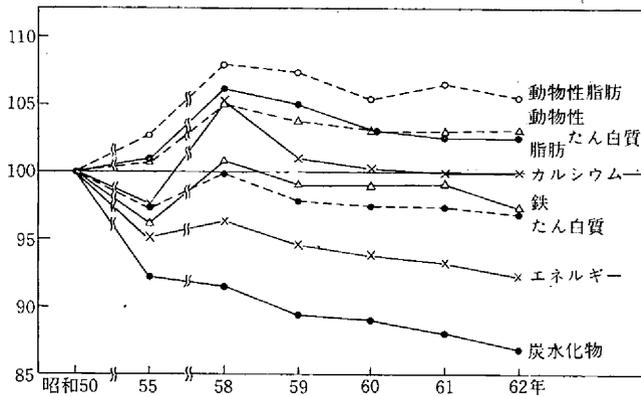


表1 栄養素等摂取量の年次推移

(国民1人1日当たり)

	昭和50年	昭和55年	昭和58年	昭和59年	昭和60年	昭和61年	昭和62年	62年/61年 ×100	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,147	2,107	2,088	2,075	2,053	98.9	
たん白質 g	81.0	78.7	80.9	79.3	79.0	78.9	78.5	99.5	
うち動物性	38.9	39.2	40.9	40.4	40.1	40.1	40.1	100.0	
脂質 g	55.2	55.6	58.6	58.0	56.9	56.6	56.6	100.0	
うち動物性	26.2	26.9	28.3	28.1	27.6	27.9	27.6	98.9	
炭水化物 g	335	309	307	299	298	295	291	98.6	
カルシウム mg	552	539	580	562	553	551	551	100.0	
鉄 mg	10.8	10.4	10.9	10.7	10.7	10.7	10.5	98.1	
ナトリウム (食塩換算) g	13.5	12.9	12.4	12.2	12.1	12.1	11.7	96.7	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,190	2,177	2,188	2,169	2,119	97.7
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.37	1.34	1.34	1.35	1.34	99.3
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.29	1.26	1.25	1.26	1.25	99.2
	C mg	138	123	134	130	128	124	122	98.4

— 調査対象の平均栄養所要量に対する充足率も昭和58年以降全体的に減少 —

調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足率について年次推移をみると表2のとおり、昭和58年以降全体的に減少傾向がみられ、特に、昭和62年においては図2に示すように、毎年所要量に達していないカルシウムに続いて鉄も昭和55年調査以来、久し振りに所要量を下回っている。また、単独世帯の栄養素等摂取量についてみると図3のとおり、全国平均に比べて多少劣っていることがうかがわれる。

表2 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）

	昭和50年	昭和51年	昭和52年	昭和53年	昭和54年	昭和55年	昭和56年	昭和57年	昭和58年	昭和59年	昭和60年	昭和61年	昭和62年	
エネルギー	111.8	109.4	109.5	110.1	107.4	108.3	109.5	110.1	110.4	108.4	105.7	102.8	102.1	
たん白質	124.4	121.7	122.2	123.9	121.7	122.4	124.1	123.8	125.8	122.9	120.6	118.5	118.4	
カルシウム	91.7	90.6	91.1	92.9	91.2	90.3	92.5	93.6	96.8	93.8	91.6	91.4	91.3	
鉄	101.9	101.9	102.8	103.8	100.0	97.2	100.0	100.9	101.9	100.0	100.9	100.0	98.1	
ビタミン	A	108.6	117.8	120.1	122.0	117.0	112.9	120.5	121.0	124.6	123.2	123.8	122.8	119.6
	B ₁	173.8	175.0	175.0	173.8	172.5	173.4	173.4	176.9	175.6	171.8	167.5	164.6	163.4
	B ₂	116.0	113.1	117.0	117.8	115.0	112.0	114.8	117.5	120.6	117.8	114.7	113.5	112.6
	C	287.5	278.7	294.0	297.3	272.5	254.2	271.7	275.0	273.5	267.1	261.2	253.1	249.9

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）

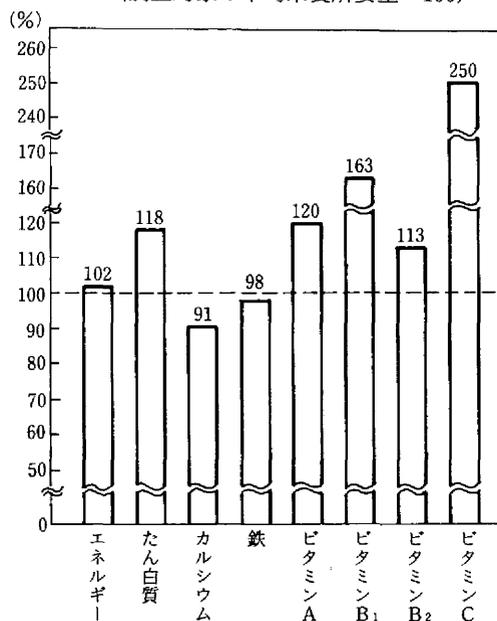
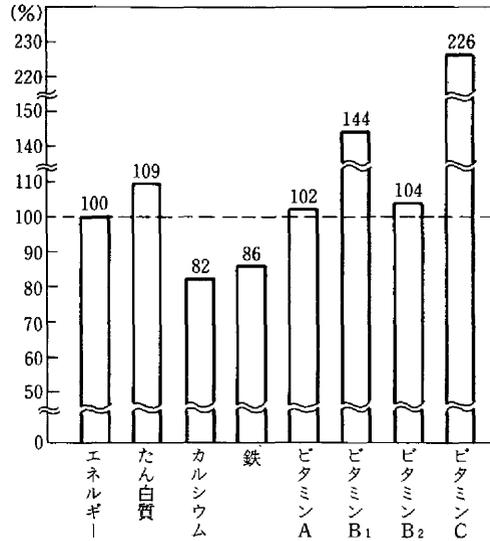


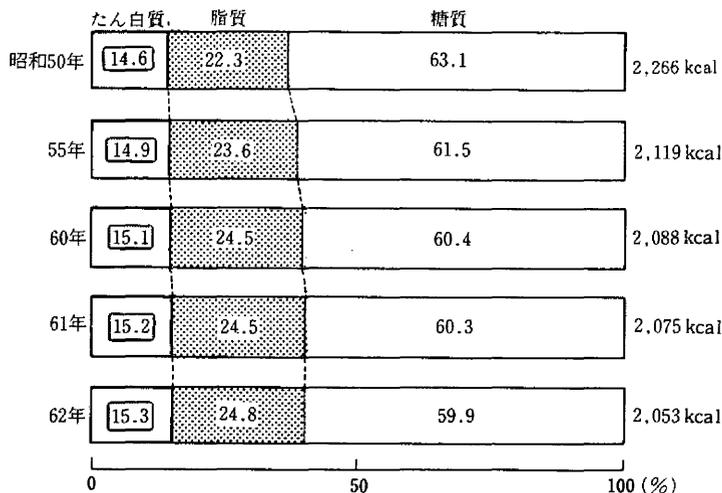
図3 単独世帯の栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較（調査対象の平均栄養所要量=100）



— エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率は24.8% —

次に、エネルギー摂取量に占めるたん白質、脂質、糖質の構成比率（PFC比率）の年次推移をみると図4のとおりである。昭和50年以降急激な変化はないものの、糖質が占める割合はわずかながら減少傾向を示し、逆に脂質は昭和62年で24.8%と、一般成人の場合適正とされる脂質エネルギー比率の上限に達している。このような傾向が今後も続くことは成人病予防など健康上の観点からも好ましいことではなく、今後とも質、量併せて栄養素相互のバランス保持に注意を払っていく必要がある。

図4 エネルギーの栄養素別摂取構成比



— エネルギー所要量を20%以上上回って摂取している世帯は徐々に減少しているものの、世帯間格差はほとんど変化していない —

昭和62年調査における各世帯の平均栄養所要量に対する栄養素等摂取量の充足率の分布をみると図5～13であるが、このうち所要量を20%以上上回って摂取している世帯と20%以上下回って摂取している世帯の割合は図14（単独世帯については図15）のとおりである。

エネルギー摂取量の平均充足率は102%でほぼ目標に近いが、充足分布をみると120%以上摂取している者が80%未満者の2倍近くあり、また、最大値と最小値では約7倍以上と個々の世帯別にみた場合には格差がみられる。

次に、分布状況の推移について、120%以上及び80%未満世帯の割合をみると図16のとおり、昭和58年以降、120%以上摂取している世帯が減少している一方、80%未満の世帯が増加しており、その格差はあまり変わっていないことがうかがわれる。

これらの状況は、たん白質や鉄、カルシウム等でもほぼ同様であるが、ビタミン類、特にビタミンCは摂取格差が大きくなっている。

図5 エネルギー摂取量の充足分布(昭和62年)

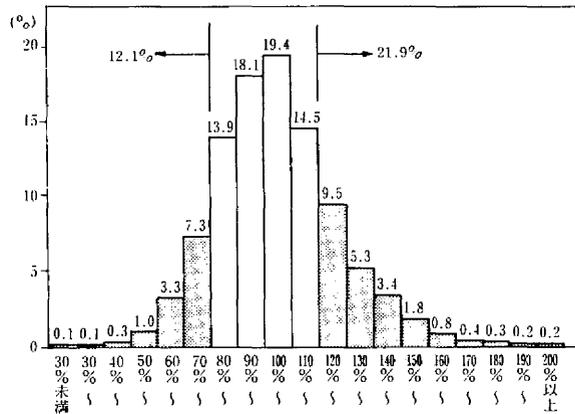


図6 たん白質摂取量の充足分布(昭和62年)

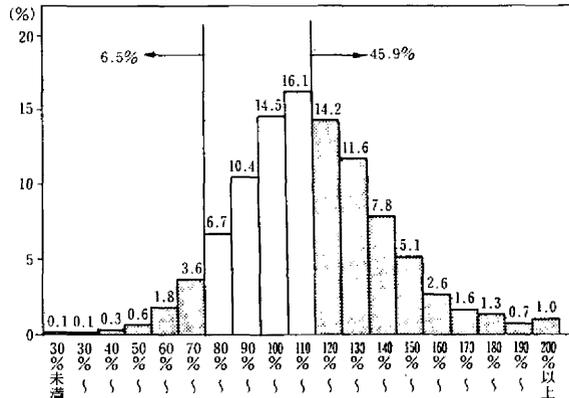


図7 脂質摂取量の充足分布

(昭和62年, 脂質エネルギー比22.5=100)

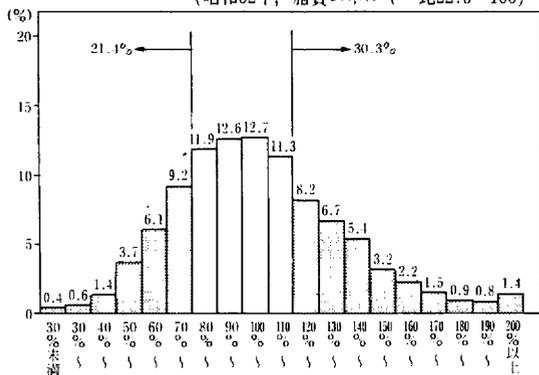


図8 カルシウム摂取量の充足分布 (昭和62年)

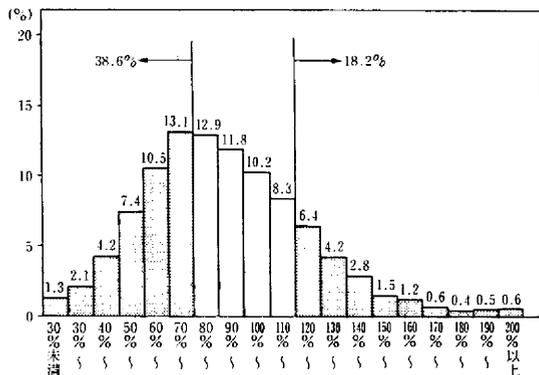


図9 鉄摂取量の充足分布 (昭和62年)

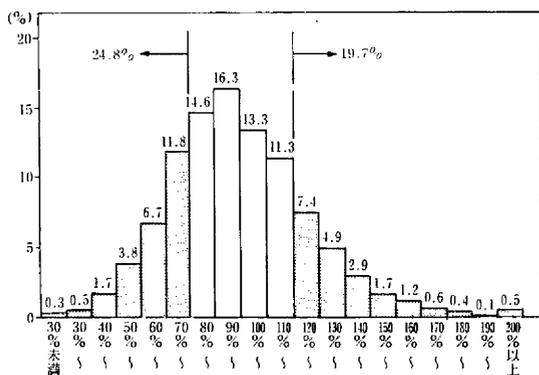


図10 ビタミンA摂取量の充足分布 (昭和62年)

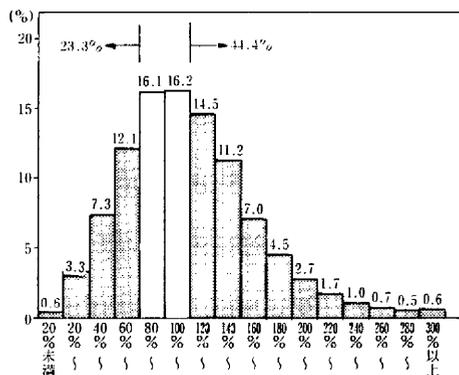


図11 ビタミンB₁摂取量の充足分布 (昭和62年)

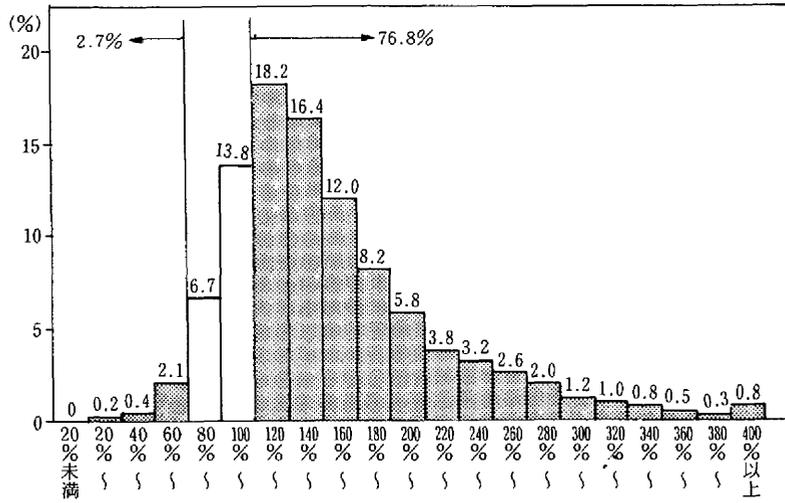


図12 ビタミンB₂摂取量の充足分布 (昭和62年)

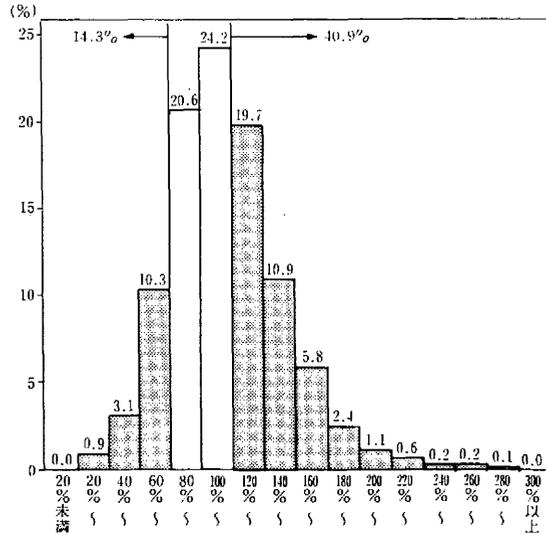


図13 ビタミンC摂取量の充足分布 (昭和62年)

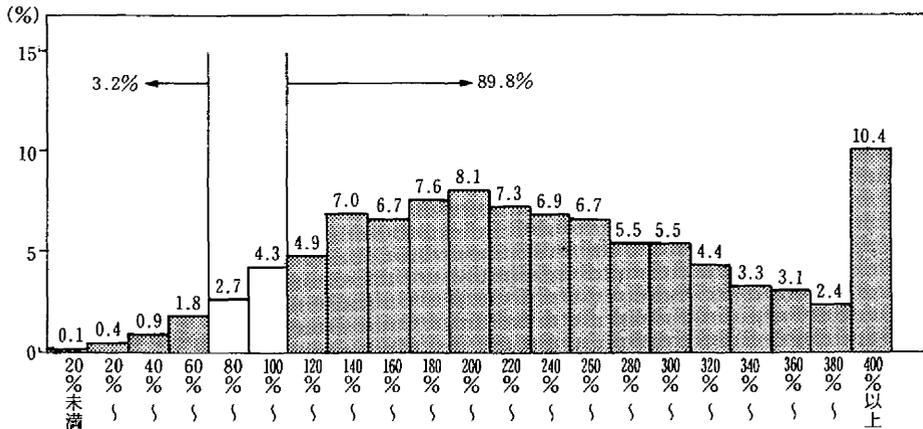


図14 所要量に対する栄養素等摂取量の充足状況(昭和62年, 全世帯)

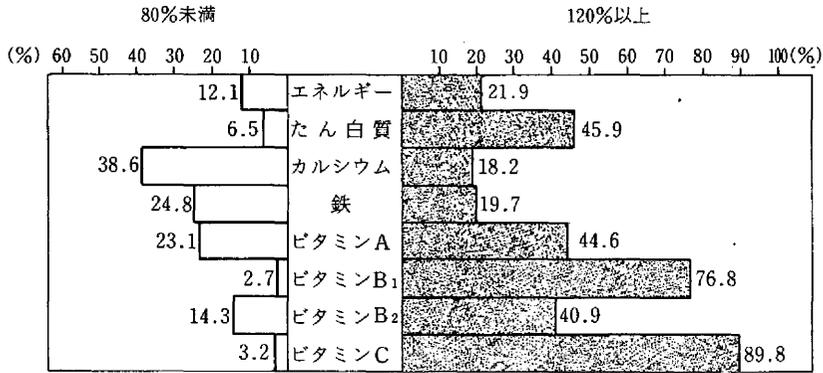


図15 栄養所要量に対する栄養素等摂取量の充足分布(昭和62年, 単独世帯)

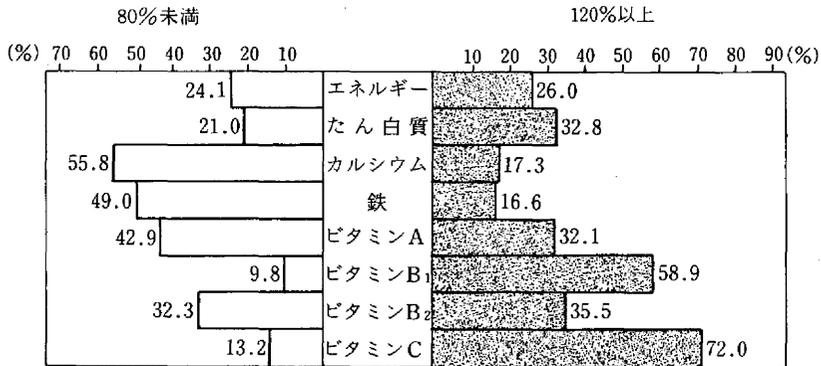


図16 エネルギー摂取の過不足の年次推移

