

結 果 の 概 要

1. 概 説

最近数年間は、日本経済のめざましい発展に伴って、国民の消費生活は、著しい向上を示したが、食生活においても、国民所得が上昇した昭和31年頃を境にして、動物性食品、油脂類、果実類、各種加工食品、飲料などの消費が急激に増加し、調理形態に西欧的要素がとり入れられるなど、食生活様式、食糧消費、嗜好の点で大きな変化がみられる。

特に、この1～2年間にみられる食生活の変化は、戦争前後の食糧難時代にあつては、当時誰もが予想できなかったくらいに大きなものであり、食生活の内容も豊かになり、国民の栄養状態、体位ともに急速に向上した。

この食生活の大きな変化の背景にあるものは、戦争終了前後に極度の食糧不足とインフレの亢進によって、飢餓と栄養不足に悩まされ精神的、物質的に余裕のないぎりぎりの食生活を体験したことが、日本人の古く根強い因習に支配されてきた食生活意識を打破する契機となり、戦後の混乱期を脱して10数年を経た今日予想以上に著しい国民所得の向上と生活水準の上昇とともに国民の食生活に対する考え方に変化をもたらした食糧消費、嗜好、調理形式等の西欧化に大きな影響があったと考えられるのである。しかしながらこのような最近における食品の豊富な出まわり、各種加工食品、飲料などの普及の現象をもって、国民の栄養問題が片づいた如く安易に考えられる傾向にあることは、はなはだ遺憾なことといわねばならない。

なぜなら、この数年安定してきたようにみられる国民の栄養問題は、決して解決されたわけではなく、一見して、近代化しつつあるようにみられる国民の食生活は、まだまだ栄養的に不完全なもので欧米諸国に比べてみても著しく低水準にあるといわねばならない。

特に、最近の食生活の内容と変化のテンポは、所得階層別、地域別、世帯構成人員別にまちまちであり、本年度国民栄養調査で始めて行なった世帯別の栄養摂取状況をみると、各世帯間には熱量で2倍、蛋白質は3倍の開きが認められ、成人1人1日当りの所要量に満たない世帯が全体の過半数を占め、蛋白質も約3割以上の世帯が不足の状態にあることなどが明らかにされており、表面的には華やかにみえる国民の食生活もその実態は予想外に低い水準にあることを示している。

なお、最近の好況からとり残されている低所得階層にあつては、食料品の高騰、とくに必需食品である味噌、醤油、野菜、魚介類などの値上りによって、食料費の支出増が物価の値上りに追いつけないくらいに深刻な影響をうけている。またこの1～2年の国民所得の上昇によって、耐久消費財、衣料費、雑費等の支出増が目だっている。

それに比較して、食料費の伸びは僅かであり、それも栄養価の高い食品よりもぜいたくな嗜好食品、飲料に向けられている傾向にある。また依然として、わが国食糧消費の特徴である米食中心の食生活の域から脱し得ず、栄養摂取量は伸び悩みの状態にあり、栄養水準の低い地区や階層も少なくない。このように国民栄養は現在幾多の問題をかかえているが、さらに本年12月から米価の値上りと同時に嗜好本位の精白

度のより高い特選米の配給制度が実施されることになった。これは現在国民の間にみられるビタミン不足の傾向をますます強くし栄養欠陥の多発を招く恐れがあると考えられるので、これらビタミン不足に対し、より積極的な対策が必要とされるようになった。

次に問題となるのは、国民の所得が増え且つ豊かになるに従って、食生活に占める外食の割合が多くなっていることで、これは世界各国に共通の現象といわれるが、現在市販の外食にみられる食事は単調で、栄養的に偏っているものが多く、正しい栄養のつり合いを欠いており非常に問題が多い。また近時国民の死亡率が年々低下し、平均寿命が伸長しているにもかかわらず、栄養欠陥と関係があると考えられる高血圧症、心臓病などの成人病が死因の上位を占めており、これら成人病予防の面でも、食生活改善の必要性が痛感されるのである。

次に昭和36年度国民栄養調査成績についてみると、食品群別摂取量については、昭和35年度に比べて、穀類のうち大麦、小麦、雑穀などは減少し、前年度に若干減少を示した米の摂取量が、僅かながらも増加したことが目だっている。

その他、動物性食品のうち、獣鳥肉類、卵類、乳および乳製品は前年度に引きつゞき増加しているが、魚介類、豆類、その他野菜、柑橘類、トマトなどの食品は減少している。

摂取栄養量についてみると、脂肪、ビタミンAが若干増加したが、その他の栄養素はほとんど変化がなく、栄養不足に起因すると考えられる身体症候の保有者が、前年度の有症率21.1%から21.9%に、つまり国民4.6人に1人の割合に増加しているなど、国民の栄養状態は足踏みの状態にある。

なお、昭和36年度国民栄養調査成績を、農村生活者を中心とする生産者世帯と都市生活者を中心とする消費者世帯についてみると、前年度に若干改善の傾向をみせた生産者世帯は、昭和36年度では、まず、食糧消費の面で、穀類のうち前年度に減少をみせた米の摂取量が増えて、動物性食品のうち、獣鳥肉類、卵類は増加したが、乳および乳製品、いも類、野菜類の減少が目だっている。

摂取栄養量も熱量と脂肪を除く他の栄養素はすべて減少し、特にビタミンAの減少は大きく、栄養不足に起因すると考えられる身体症候保有者も前年度より増加するなど、せっかく前年度に好転するかと思われた農村の食生活が一步後退した状態にある。しかし、消費者世帯にあっては、この数年栄養状態は停滞気味の傾向にあったが、昭和36年度では、穀類は米を含めて全般に減少し、油脂類および動物性食品のうち、肉類、卵類、乳類と緑黄色野菜は増加して順調に伸びているが、魚介類、豆類、その他の野菜は僅かながら減少している。

摂取栄養量については、動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCは増加し、特にビタミンAの増加が目だっている。

たゞ身体症候保有者が前年度に比べて僅かながらも増加したことは、消費者世帯の食生活も決して手放しで楽観できないことを示している。

こゝ数年上昇を続けている国民の体位についてみると、前年度は、身長、体重ともに、青少年層ではほとんどすべての年齢層を通じて増加の傾向が認められた。

特に発育成長期と呼ばれる年齢層での増加が著しく、青少年の体位は、ますます向上の傾向にあったが、昭和36年度成績では、前年度に比べて、男子はほぼ同じ水準であったが、女子は一部の年齢層で身長、体重の低下がみられ、特に農村における女子の体重が大半の年代で減少したのが目だっている。

以上述べたとおり、国民栄養の現状は決して満足できる現状でなく、多くの欠陥が潜在しており、この改善は容易なものではないが、国の食糧計画と、国民の消費改善の努力によって達成できるものであり、今後ともいっそう強力に、栄養改善事業を推進する必要がある。

II 各 説

1. 栄養摂取量

1) 全国1人1日当り栄養摂取量

国民の栄養摂取水準は年々改善されかなり向上してきたところであるが、この数年は停滞気味の傾向にあり、その伸びは緩慢である。すなわち昭和36年度の国民1人1日当りの栄養摂取量をみても、動物性蛋白質、脂肪、ビタミンAはかなり改善の傾向をみせているが、全体の栄養摂取量の面では余り大きな伸びはみられない。

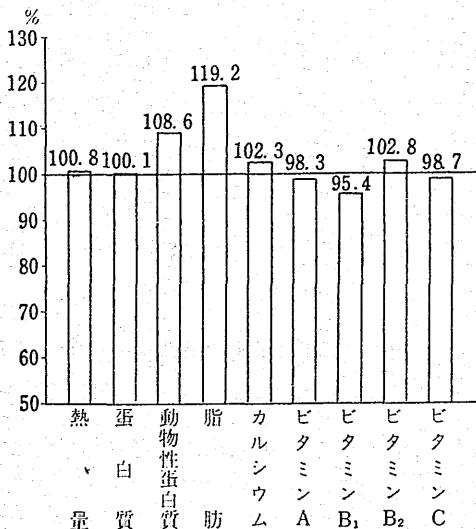
また、前年に比べると動物性蛋白質2%、脂肪5.7%、ビタミンA4.1%増加しているのが目立っておりその他カルシウム、ビタミンB₂、C等も僅かに増加しているがビタミンB₁は減少している。

このように国民の栄養摂取量はビタミンB₁を除いては僅かに増加しているものの国民1人1日当り栄養基準量と比較すると蛋白質、カルシウム、ビタミンA、B₁、B₂、C等の不足は著しいものがある。

特に国民の栄養状態は依然として含水炭素の摂取量が著しく多いにもかかわらずビタミンB₁の摂取量が減少していることは、わが国における米食偏重の食生活の根本的な不合理性を示すものである。

第1図 最近の栄養摂取量

(32年=100)



第4表

日本人の1人1日当り栄養基準量

熱量	2,200Cal
蛋白質	71 g
カルシウム (Ca)	0.6 g
鉄	10 mg
ビタミンA	1,900I. U.
ビタミンB ₁	1.2 mg
ビタミンB ₂	1.2 mg
ナイアシン(ニコチン酸)	12 mg
ビタミンC	63 mg
ビタミンD	400 I. U.
食塩 (NaCl)	13 g

(注) 昭和35年7月栄養審議会決定

次に昭和32年を100としてここ数年の栄養水準の動きをみると、第1図のとおり大きく増加を示したものは脂肪19.2%、動物性蛋白質8.6%であり、特に脂肪は年々順調に伸びているが、熱量、蛋白質、カルシウム、ビタミンB₂は伸び悩みの傾向にあり、ビタミンA、B₁、C等は減少を示している。

第5表

日本人の栄養所要量

日本人の年令別・性別栄養所要量

年 令	熱 量 (Cal)	蛋白質 1) (g)	カルシ ウム (g)	鉄 (mg)	食塩 (g)	ビタミンA 2) (I. U.)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミン C (mg)	ビタミン D (I. U.)
— 男 —											
0 才	760	30	0.4	6	1	800 (2,400)	4.0	0.4	4	25	400
1~2	1,200	45	0.4	7	3	1,000 (3,000)	0.6	0.6	6	30	400
3~5	1,550	50	0.4	8	5	1,200 (3,600)	0.7	0.7	7	40	400
6~8	1,850	55	0.5	9	8	1,500 (4,500)	0.9	0.9	9	50	400
9~11	2,100	70	0.6	10	10	2,000 (6,000)	1.0	1.0	10	65	400
12~14	2,500	{ 95 (110)	0.9	12	12	2,000 (6,000)	1.2	1.2	12	80	400
15~17	2,750	95	0.8	13	14	2,500 (7,500)	1.3	1.3	13	90	400
18~19	2,700	85	0.7	13	15	2,500 (7,500)	1.3	1.3	13	90	400
20~29	2,500	70	0.6	10	15	2,000 (6,000)	1.3	1.3	13	65	400
30~39	2,500	70	0.6	10	15	2,000 (6,000)	1.3	1.3	13	65	400
40~49	2,400	70	0.6	10	15	2,000 (6,000)	1.3	1.3	13	65	400
50~59	2,300	70	0.6	10	15	2,000 (6,000)	1.3	1.3	13	65	400
60~69	2,150	65	0.6	10	15	2,000 (6,000)	1.3	1.3	13	65	400
70~	1,850	60	0.6	10	15	2,000 (6,000)	1.3	1.3	13	65	400
— 女 —											
0 才	690	25	0.4	6	1	800 (2,400)	0.4	0.4	4	25	400
1~2	1,100	40	0.4	7	3	1,000 (3,000)	0.6	0.6	6	30	400
3~5	1,400	45	0.4	8	5	1,200 (3,600)	0.7	0.7	7	40	400
6~8	1,700	50	0.5	9	8	1,500 (4,500)	0.9	0.9	9	50	400
9~11	2,000	75	0.7	10	10	2,000 (6,000)	0.9	0.9	9	65	400
12~14	2,400	{ 85 (95)	0.8	12	12	2,000 (6,000)	1.1	1.1	11	75	400
15~17	2,350	80	0.7	14	13	2,000 (6,000)	1.1	1.1	11	75	400
18~19	2,300	70	0.6	15	13	2,000 (6,000)	1.1	1.1	11	75	400
20~29	2,100	60	0.6	15	10	2,000 (6,000)	1.1	1.1	11	60	400
30~39	2,000	60	0.6	15	10	2,000 (6,000)	1.1	1.1	11	60	400
40~49	1,950	60	0.6	15	10	2,000 (6,000)	1.1	1.1	11	60	400
50~59	1,900	60	0.6	15	10	2,000 (6,000)	1.1	1.1	11	60	400
60~69	1,750	55	0.6	15	10	2,000 (6,000)	1.1	1.1	11	60	400
70~	1,550	50	0.6	15	10	2,000 (6,000)	1.1	1.1	11	60	400

(注) 1) 蛋白質は一般に蛋白質価を70として計算したものの。ただし12~14才の所要量は蛋白質価を80とした場合の数値で () 内は他の年令層と同じ蛋白質価に換算したものの。

2) ビタミンAの () 内はカロチンのみで摂取した場合の値。

(イ) 熱 量

熱量は 2,106 カロリーで前年度と比較すると 0.5 % 増加しているが、日本人 1 人 1 日当りの栄養基準量 2,200 カロリーに比べて 4.3 % 不足している。

季節的変動をみると 11 月は 2,162 カロリーで最も高く次いで 2 月、5 月が高く、8 月は 2,036 カロリーで最も低い。

(ロ) 蛋 白 質

蛋白質の摂取量は 69.7 グラムで前年の伸びはみられないがそのうち動物性蛋白質は 25.2 グラムで前年に比べ 2 % 増加し、蛋白質総量に対する動物性蛋白質の摂取比率は 36.2 % で質的に改善されていることを示している。

しかし、蛋白質の基準量 71 グラムにくらべて約 2 % 程度不足している。

季節による変動は 2 月が 72.2 グラムで最も高く次いで 11 月、5 月が高く、8 月は 65.0 グラムで最も低い。

(ハ) 脂 肪

脂肪の摂取量は 24.7 グラムで前年に比べて 5.7 % 増加を示し他の栄養素に比べて最も着実な伸びを示している。

季節による変動は余り大きくないが 11 月が 27.17 グラムで最も高く、最低は 8 月で 25.0 グラムとなっている。

(ニ) ミネラル

カルシウムの摂取量は 393 ミリグラムで前年の摂取量 389 ミリグラムに比べ 1 % と若干増加がみられるが基準量に対しては 65.5 % を満たすにすぎず今後とも大幅な増加が望まれる。

これを季節的にみると 2 月が 405 ミリグラムで最も高く次いで 5 月、11 月となり、最低は 8 月の 361 ミリグラムとなっている。

燐の摂取量は 1337 ミリグラムで、前年の摂取量 1331 ミリグラムに比べ僅かに増加している。

鉄の摂取量は 13 ミリグラムで前年の摂取量と変わらず基準量の 10 ミリグラムを若干上回り特に不足の状況はみられない。

季節的には特に大きな変動はみられない。

(ホ) ビタミン

この調査では栄養量はすべて原食品の数値を計算したものであるが、他の栄養素と異なりビタミン類はいずれも調理の過程において著しく損耗するものであるから、集計された数値よりは、はるかに下回った数量しか実際には利用されないものであって、この点基準量と比較する場合十分な注意が必要である。

ビタミン A

ビタミン A の摂取量は 1,228 国際単位で、前年の摂取量 1,180 国際単位に比べて 4.1 % 増加している。

しかし、基準量の 1,900 国際単位に対して 64.6 % と大きく下回っている。

季節的には 2 月が 1583 国際単位で最も高く次いで 11 月の 1347 国際単位、5 月、1183 国際単位、最低は 8 月の 785 国際単位で季節的な変動が非常に大きい。

ビタミン B₁

ビタミンB₁の摂取量は1.04ミリグラムで、前年摂取量1.05 ミリグラムを下回り、基準量の86.7% であるが、これらは調理による損失を全く考慮していないので、実際の摂取量はもっと大きく下回るものと思われる。

季節的な変動についてみると11月、2月がそれぞれ1.06ミリグラムで最も高く、8月は1.00ミリグラムで最も低い。

ビタミンB₂

ビタミンB₂の摂取量は0.73ミリグラムで、前年の摂取量0.72ミリグラムを1.4%と僅かに上回っているが、基準量の60.8%を満たすにすぎない。

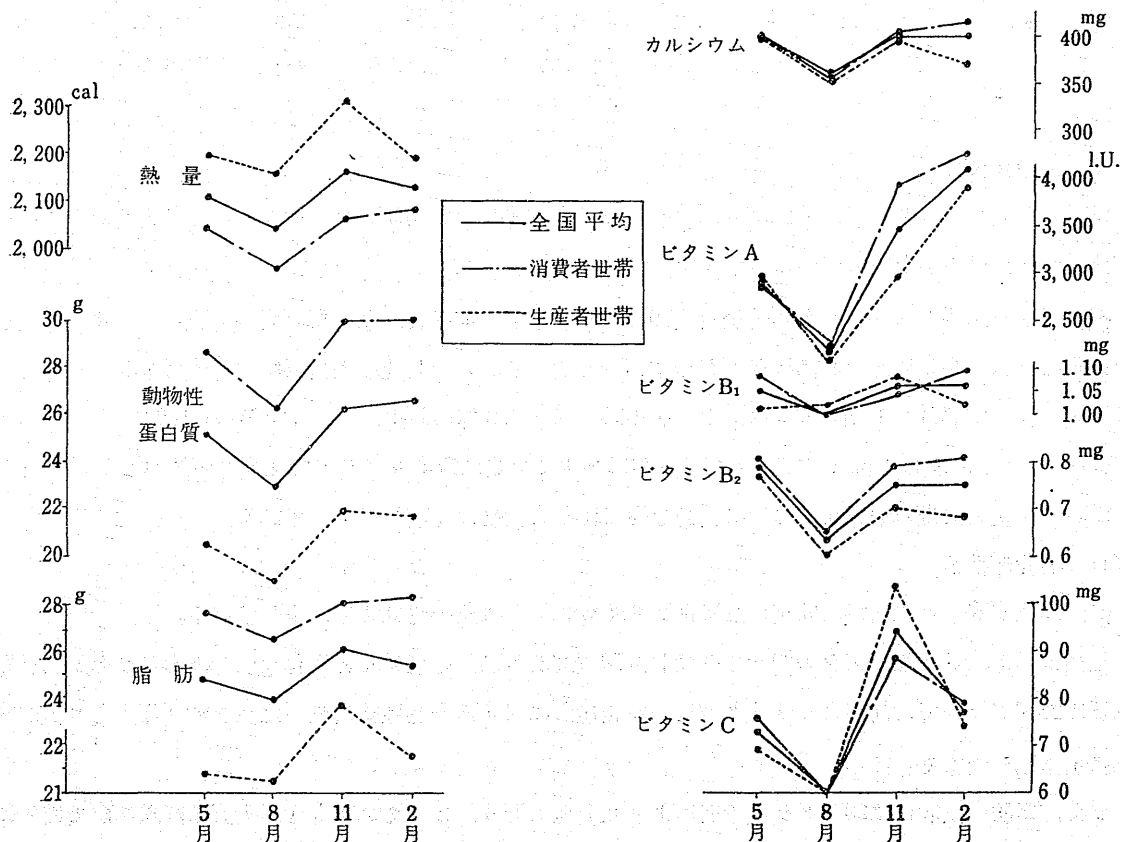
これを季節別にみると5月が0.79ミリグラムで最も高く次いで11月、2月は0.75ミリグラム、最低は8月で0.63ミリグラムである。

ビタミンC

ビタミンCの摂取量は76ミリグラムで、前年の摂取量75ミリグラムを1.3%上回り、基準量の63ミリグラムを上回っているが、ビタミンCの調理による損失は特に大きいので決して十分とはいえない。また摂取量を季節別にみると11月が94ミリグラムと最も高く、次いで2月が高く最低は8月の59ミリグラムでその間かなりの差がある。

2) 業態別1人1日当り栄養摂取量

第2図 業態別季節別栄養摂取量



業態別に栄養の摂取量を比較してみると、前年若干改善の傾向をみせた生産者世帯は、熱量と脂肪を除く他の栄養素はすべて減少し、特にビタミン類はビタミンAが前年に比べて7.8%下回り、その他B₁、B₂、C等ともに減少していることが目立っている。

消費者世帯は、この数年大きな変化はみられなかったが、本年度は脂肪、カルシウム、ビタミン類に若干の増加が認められ、生産者世帯に比べて、その栄養状態は高い水準にある。

なお、消費者世帯の中で最もバランスのとれた栄養素の摂取状態を示している業態は、常用勤労者世帯であり、日雇、家内労働者世帯は、前年に比べ熱量、カルシウム、鉄、ビタミンB₁、B₂などが減少し、常用勤労者世帯、事業経営者世帯等との差は更に大きくなっている。

第6表 業 態 別 栄 養 摂 取 量 の 比 較

	摂 取 量			対 前 年 比			
	生 産 者 世 帯	消 費 者 世 帯	そ の 他 の 世 帯	生 産 者 世 帯	消 費 者 世 帯	そ の 他 の 世 帯	
熱 量 Cal	2,210	2,036	2,070	+ 0.7%	- 0.4%	+ 0.3%	
蛋白質 { 総 量 g	68.6	70.5	69.9	- 0.4	+ 0.4	+ 0.7	
蛋白質 { 動物性 g	20.6	28.6	25.2	+ 0.5	+ 5.5	+ 5.0	
脂 肪 g	22.7	28.6	24.4	+ 1.3	+ 8.7	+10.4	
カルシウム mg	382	401	400	- 0.8	+ 2.6	+ 1.3	
ビタミン {	A I.U	1,073	1,352	1,089	- 7.8	+12.3	+ 3.6
	B ₁ mg	1.03	1.05	1.04	- 4.6	+ 1.9	- 2.8
	B ₂ mg	0.69	0.77	0.70	- 2.8	+ 5.5	0
	C mg	77	75	74	- 4.9	+ 5.6	- 6.3

(イ) 生産者世帯

熱量は2,210カロリーで、前年より16カロリー、全国平均より104カロリー多くなっているが、基準量に比較すれば僅かに上回っているにすぎない。

蛋白質は68.6グラム（うち動物性蛋白質20.6グラム）で、前年より0.4%下回っているが動物性蛋白質は前年に比べ、0.5%、脂肪は1.3%と若干増加している。しかし他の栄養素はすべて減少し、たとえばビタミンAの摂取量は1,073国際単位で、前年に比べて7.8%の減少、ビタミンB₁は1.03ミリグラムで4.6%、ビタミンB₂は0.69ミリグラムで2.8%、ビタミンCは77ミリグラムで4.9%の減少となっている。

総じて生産者世帯の栄養構成は特に質的な面で消費者世帯に比較して劣っている。

(ロ) 消費者世帯

熱量は2,036カロリーで、前年の摂取量2,044カロリーに比べて0.4%減少している。

蛋白質の摂取量は70.5グラムで前年の摂取量70.2グラムに比べて殆んど変化ないが、そのうち動物性蛋白質は28.6グラムで、前年より5.5%増え、総蛋白質に対する動物性蛋白質の比率は40.6%となり質的構成は向上しつつある。

また、脂肪の摂取量は28.6グラムで前年より8.7%上回り、ビタミン類もAが1,352国際単位で前年に比べ12.3%、B₁が1.05ミリグラムで1.9%、B₂0.77ミリグラムで5.5%、Cは75ミリグラムで5.6%

といずれも増加を示している。

次に5月調査について消費者世帯を細分した結果について検討してみると次のとおりである。

事業経営者世帯

この世帯における摂取熱量は2,082カロリーで消費者世帯中最も高い。その他の栄養素については蛋白質は72.5グラム、動物性蛋白質29.2グラム、鉄14ミリグラム、ビタミンB₂ 0.85ミリグラムで、常用勤労者世帯、日雇・家内労働者世帯、その他の消費者世帯よりも上回っている。

脂肪、ビタミンA、ビタミンB₁は常用勤労者世帯より僅かに下回るが、対前年比をみてもビタミンAを除く他の栄養素はすべて増加し、その栄養水準は常用勤労者世帯とともに全業態中最もすぐれている。

第7表 消費者世帯細分、栄養摂取量 (36年5月)

		摂 取 量				対 前 年 比			
		事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯	事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯
熱	量 Cal	2,082	2,029	2,038	2,020	+0.7	-0.6	-1.7	0
蛋白質	総	72.5	70.4	68.4	70.0	+1.5	-0.3	+1.0	-1.3
	動物性	29.2	28.8	24.3	27.3	+6.2	+2.5	+5.2	-1.1
	脂肪	27.6	29.7	22.8	26.2	+8.7	+6.5	+10.1	+7.4
	カルシウム	406	407	378	413	+2.8	-0.5	+2.7	+3.3
ビタミン	A	1,210	1,264	1,017	1,135	+1.9	+8.1	+7.6	+14.0
	B ₁	1.07	1.10	0.98	0.94	+7.0	+6.8	-4.9	-10.5
	B ₂	0.85	0.81	0.72	0.75	+9.0	+2.5	-1.4	+1.4
	C	73	78	63	74	+7.4	+14.7	+3.3	+7.2

常用勤労者世帯

この世帯の栄養構成は前年まで全業態中最もすぐれていたのであるが、本年は伸び悩みの状態にある。熱量は2,029カロリー、蛋白質70.4グラムで、前年に比べ僅かながら減少がみられる。

しかし、脂肪は29.7グラム、ビタミンA 2,946国際単位、ビタミンB₁ 1.10ミリグラム、ビタミンC 78ミリグラムとこれら摂取量は全業態中最もすぐれている。

また対前年比をみると動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミン類はいずれも前年摂取量を上回っている。

日雇・家内労働者世帯

低所得階層であるこの世帯はこの1～2年かなり改善されてきたものの、その栄養水準は全業態中最も低く、所得水準の低いことが、栄養摂取の大きな障害となっている。

すなわち熱量は2,038カロリーで、前年に比べ1.7%減少しているが、蛋白質は68.4グラム、動物性蛋白質24.3グラム、脂肪22.8グラム、カルシウム378ミリグラムで前年に比べ1%、5.2%、10.1%、2.7%といずれも摂取量は増加している。

しかし、ビタミン類については、ビタミンA、Cは若干増加しているが、B₁、B₂はそれぞれ4.9%、1.4%と減少している。

その他の消費者世帯

その他の消費者世帯の栄養摂取量は日雇・家内労働者世帯に次いで悪く熱量、蛋白質、脂肪は日雇・家内労働者世帯に次いで少ないが、カルシウムの摂取量は413ミリグラムで業態中最も多い。

対前年比をみると熱量は大差ないが蛋白質、動物性蛋白質、鉄、ビタミンB₁は1.3%、1.1%、7.1%、10.5%と後退しこの世帯の栄養水準も伸び悩みの状態にある。

その他の世帯

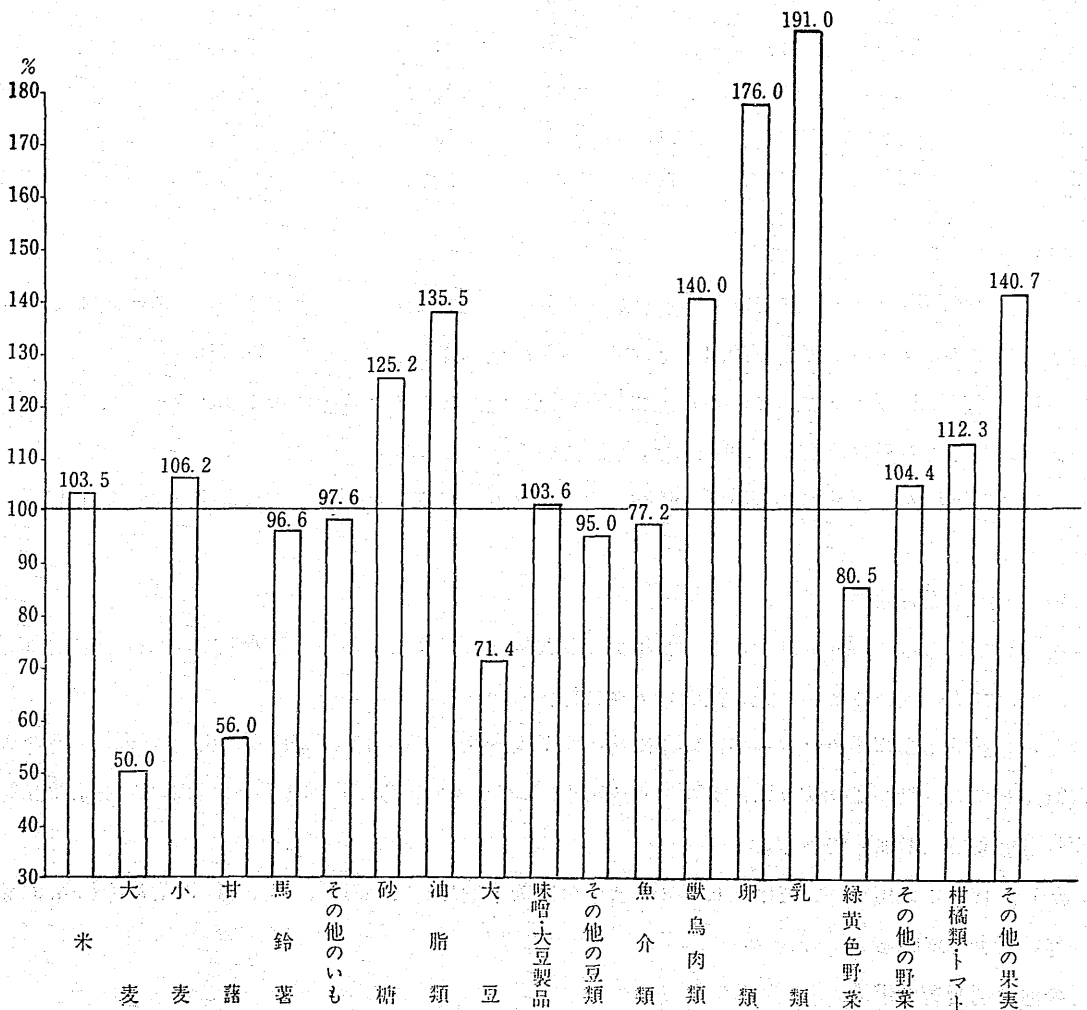
この世帯は熱量、蛋白質の摂取量は前年と大差はないが、動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミンAは前年に比べて5.0%、10.4%、1.3%、1.4%といずれも増加しているもののビタミンB₁、Cは2.8%、6.3%と減少している。

総じて栄養水準は生産者世帯と消費者世帯の中間にあり一般に低い状態にある。

2. 食品群別摂取量

この数年わが国の食生活水準は栄養量はともかく食糧消費の面で、国民所得の向上や生活水準の上昇に伴ない、穀類、いも類偏重の消費形態から漸次抜けだして、畜産食品、油脂、果実、洋菜類、その他嗜好食品、飲料等の消費が、増大の傾向にあったがこの1～2年は、所得の増加分は食料費以外に大きく向

第3図 最近数年間の食品摂取量の推移
(昭和32年=100)



けられるようになり又必需的な食料品の値上りに影響されてか、食糧消費構造の変化のテンポは鈍化してきている。

すなわち、昭和36年度の食糧消費状況をみると前年に比べ、穀類は、総量として減少しているが、米の摂取量は若干増え、また前年まで大きい伸びを示していた油脂類、卵類、乳類等の伸びは非常に小さく、魚介類、その他の野菜類および柑橘類・トマト等の食品は減少を示している。

特に前年度において若干改善の傾向をみせた生産者世帯では、前年に比べ米の摂取量の増加が目立ち依然として米食偏重の壁は破れずいも類、豆類、動物性食品、野菜類はすべて減少した。

また前年度飛躍的伸びを示した、卵類、乳類、柑橘類・トマト等の食品が逆に減少を示し、消費者世帯に比べてその食糧消費水準は一段と低い状態にある。

消費者世帯にあっては、この数年かなり改善の傾向にあったが本年度は前年に比べて穀類は大幅に減少し、魚介類を除く動物性食品は獣鳥肉類、卵類、乳類ともに順調に伸びている。

しかし、油脂類は大差なく豆類、その他野菜類はかえって減少を示している。

1) 全国1人1日当り食品摂取量

次に概括的に最近数年間における主要食品群の消費推移をみると、まず昭和32年を100とした場合第4図の如く、この数年最も大きい伸びを示したものは魚介類を除く動物性食品で乳類、卵類、獣鳥肉類等の畜産食品は激増しており、乳類は91%、卵類76.6%、獣鳥肉類40%の増加を示している。

次いでその他の果実が40.7%、油脂類37.5%といずれも増加しており、食糧構成は大きく改善されてきている。

またこの数年間に最も減少の著しいのは大麦、甘藷、大豆等で大麦50%、甘藷44%、大豆29%と減少し、馬鈴薯、その他のいも、その他の豆類、緑黄色野菜等の食品も同じく下降状態を示している。

一方、米の摂取量は3.5%と僅かながらも増加し、米食依存の傾向はまだ改善されていない。

次に各食品群別に更に消費内容を詳細に検討してみよう。

(イ) 穀 類

所得水準の向上によって、穀類の摂取量は年々減少の傾向をたどっているが、この数年の動きをみても昭和32年の摂取量に対して1.7%と若干減少している。このことは国民の食生活が穀類を主体とする主食本位から副食本位の食事形態へと漸次抜けだしつつあることを意味するものであろう。

次に前年に比較すると穀類の総量は450グラムで0.6%の減少を示し、その構成は米が1.5%増えて米食率はたかまったが、大麦、小麦、雑穀等は減少している。

米

第8表

穀 類 の 消 費 推 移

	30 年	32 年	34 年	35 年	36 年	対前年比
総 数	479.6	458.2	462.4	452.6	450.0	- 0.6
米	346.6	351.2	364.4	358.4	363.6	+ 1.5
大 麦	60.0	45.2	33.3	28.2	22.6	-19.9
小 麦	68.3	59.7	63.7	65.1	63.4	- 2.6
雑 穀	4.7	2.1	0.9	1.0	0.5	-50.0

国民の食生活が穀類から畜産食品、油脂、果実類へと移行しつつあるにもかかわらず、穀類の消費構成の中であって、米の摂取量が増大していることは、栄養的に余り好ましくない現象である。

本年における米の摂取量は363.6グラムで、前年に比べ1.5%増えており、また季節別にみると2月が379.5グラムで最も高く8月は346.5グラムで最も低い。

大 麦

大麦は澱粉性食品の中では、栄養上の価値のすぐれたものであるが、昭和年32頃から年々大きく減少しつつあり、本年の摂取量は22.6グラムで32年に比較して50%と著しい減少を示している。

なお、前年に比べても19.9%減少し、季節別には5月が25.8グラムで最も高く、次いで11月、8月、2月の順に低くなり他の食品と異った消費傾向をみせている。

小 麦

最近米の豊作が平年化するにつれて米の過食の傾向がみられ戦後大幅に伸びた粉食は一步後退し、穀類中に占める小麦の割合も伸び悩みの状態にある。

すなわち、本年の摂取量は63.4グラムで前年に比べて2.6%も減少している。なお、季節別には、11月2月が65.0グラムで最も高く、5月は61.4グラムで最も低い。

雑 穀

穀類としての雑穀の消費は米の豊作や嗜好の点からも、今後食品として伸びる見込は殆んど期待できない現状にある。

本年の摂取量は0.5グラムで前年に比べ50%減となっている。

(口) い も 類

いも類の本年度の摂取量は64.4グラムで、前年と比べると横ばい状態にあるが食生活水準の上昇ははじめた32年頃に比べると20%程減少している。いも類の対前年比をみると甘藷は前年に比べて10%減少したが馬鈴薯、その他のいも類は若干増加を示しており、これらは今後とも副食としてかなり伸びるものと期待される。

第9表

い も 類 の 消 費 推 移

	30年	32年	34年	35年	36年	対前年比
総 数	80.8	78.0	66.7	64.4	64.4	0
甘 藷	33.7	27.5	18.5	17.1	15.4	-10.0
馬 鈴 薯	33.6	29.3	26.3	27.3	28.3	+ 3.7
その他のいも加工品	13.5	11.2	21.9	20.3	20.7	+ 2.0

甘 藷

甘藷の摂取量は15.4グラムで昭和32年に比べて44%も減少し、また前年に比べても10%減っており、今後も増量は余り期待できない。

季節的な動きをみると11月が34.7グラムで最も高く次いで2月は13.6グラム、最低は8月で4グラムと低く季節差が比較的大きい。

馬 鈴 薯

馬鈴薯の摂取量は28.3グラムで前年に比べて3.7%と僅かながら増加しており、また季節的には甘藷と

全く逆に 8 月が41.4グラムで最も高く次いで 5 月が29.1グラム、最低の11月が20.8グラムとなっている。

その他のいも加工品

その他のいも加工品の摂取量は20.7グラムで前年に比べて僅かながら増えている。季節的には11月が21.2グラムで最も高く、最低は8月の1.7グラムで季節差が大きい。

(ハ) 砂糖類

砂糖類の摂取量は12.9グラムで前年に比べ若干増加がみられるが、この数年は余り大きな変動はみられない。

第10表 砂糖、油脂類の消費推移 (単位：g)

	30年	32年	34年	35年	36年	対前年比
砂糖類	15.8	10.3	12.5	12.3	12.9	+ 4.9
油脂類	4.4	4.8	5.8	6.1	6.6	+ 8.2

(ニ) 油脂類

油脂類の摂取量はこの数年順調に増加しており、他の食品群に比べ最も大きい伸びを示している。

また本年の摂取量は6.6グラムで前年に比べて8.2%増加している。

(ホ) 豆類

豆類の摂取量は69.4グラムで前年に比べて2.5%と僅かながらの減少がみられる。

品目別にみると漸減の傾向にあった大豆、味噌は前年摂取量と変わらず、大豆製品、その他の豆類は4%6.2%と減少している。季節による摂取量の動きをみると2月が77.1グラムで最も高く次いで11月が高く、8月は60.8グラムで最も低い。

第11表 豆類の消費推移 (単位：g)

	30年	32年	34年	35年	36年	対前年比
総数	67.3	69.9	69.9	71.2	69.4	- 2.5
大豆	2.1	2.1	1.6	1.5	1.5	0
味噌	28.8	27.5	28.0	26.0	26.1	+ 0.4
大豆製品	29.4	34.0	34.5	37.3	35.8	- 4.0
その他の豆類	7.0	6.3	5.9	6.4	6.0	- 6.2

(ヘ) 動物性食品

動物性食品の摂取量は152.7グラムで前年に比べて3.6%の増加がみられるが、これを品目別にみると前年に5.9%の増加を示した魚介類の摂取量は本年は4%減少し、またこの数年激増しつつあった獣鳥肉類、卵類は前年に比し、2.3%、19.6%と順調に伸びているが、乳類は7%と伸び悩みの傾向がみられる。

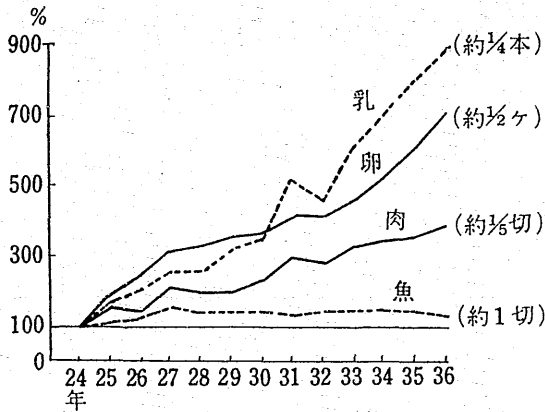
魚介類

魚介類の摂取量は73.8グラムで前年の摂取量76.9グラムに比べて4%減少している。

これを品目別にみると乾物、加工品は最近の食生活の洋風化の影響をうけて年々増加しているが、生物は貯蔵性に欠けること、調理に手間のかかること、嗜好の変化等によって消費量は減少する傾向にある。

季節別にみると11月が82.4グラムで最も高く次いで2月、5月が高く8月は62.9グラムで最も低い。

第4図 動物性食品消費量の推移
(昭和24年=100)



卵 類

卵類の摂取量は22.6グラムで前年の摂取量18.9グラムに比べて19.6%と畜産食品中最も大きい伸びをみせている。

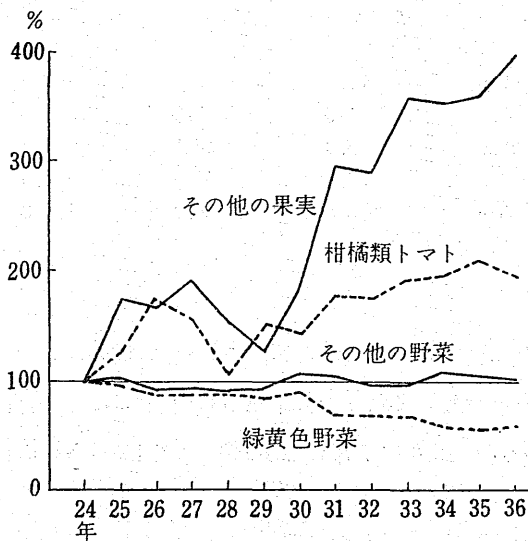
季節別にみると5月が24.5グラムで最も高く次いで2月、8月が高く、11月は20.8グラムで最も低い。

乳 類

乳類の摂取量は35.2グラムで前年の摂取量に比べて7%増加し、その大半は生乳として消費されており、季節別にみると8月が41.6グラムで最も高く、次いで5月、11月が高く、最低は2月で29.6グラムである。

(ト) 野 菜 類

第5図 野菜、果実消費量の推移
(昭和24年=100)



獣 鳥 肉 類

最近は所得水準の上昇と食生活様式の変化によって畜産食品は急激に増加しているが、そのうち獣鳥肉類の本年摂取量は21.0グラムで前年に比べ12.3%と大きく増加している。

その内訳は牛肉4.7グラムで前年より減少し豚肉、その他肉類加工品が5.6グラム、10.8グラムと、それぞれ増加を示している。

季節別にみると2月が24.8グラムで最も高く次いで11月、8月が高く5月は18.9グラムと最も低く、季節的変動は割合に大きい。

野菜類の消費はここ数年来95グラム～100グラムの線を維持している。

この需要傾向をみると栄養価の高い緑黄色野菜は年々減少し、白色野菜が増加するなど好ましくない状態にあったが、本年は緑黄色野菜が40.0グラムで前年に比べて2.6%と若干増加を示したことが目立っている。

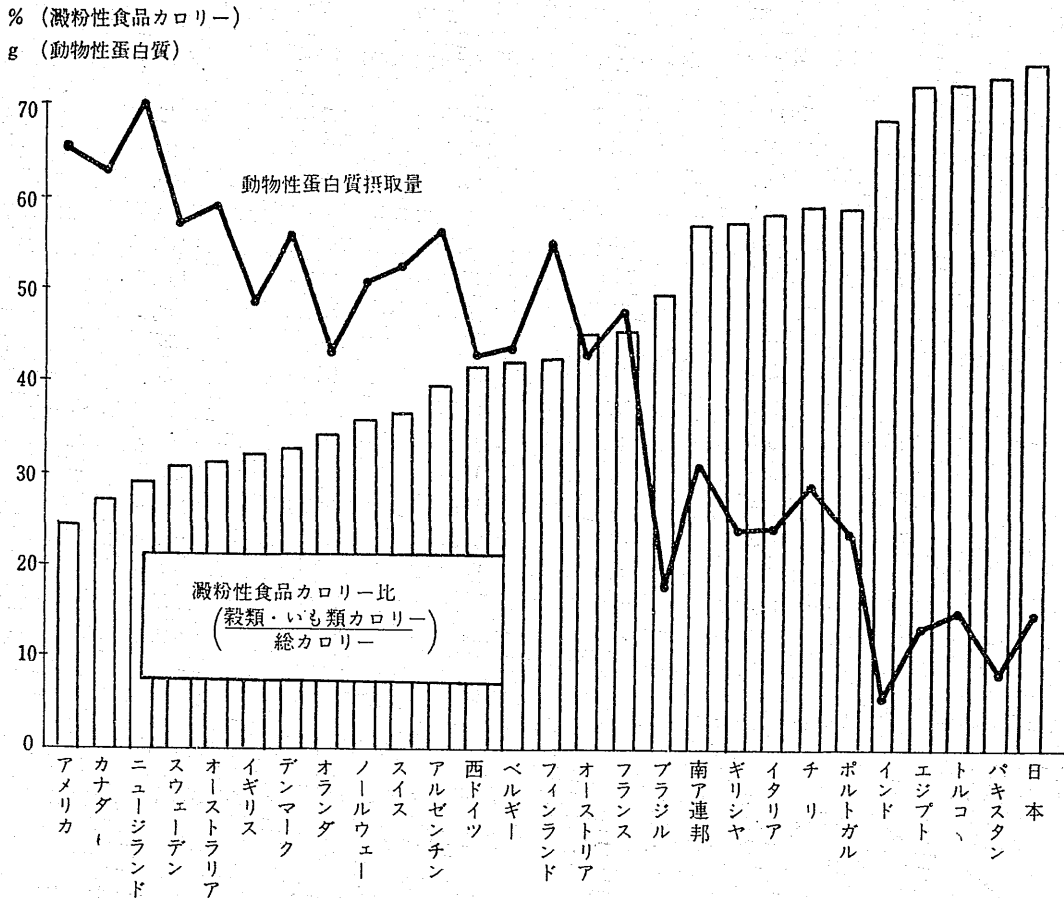
しかし、その他の野菜は119.6グラムで前年に比べ3.2%減少している。

次に野菜類消費の内訳をみると緑黄色野菜40.0グラム中ににんじん7.8グラム、ほうれん草9.8グラム、かぼちや7.3グラム、その他15.2グラムとなっており、前年に比べてにんじん、

ほうれん草は若干減少し、かぼちや、その他が僅かながら増加している。

またその他の野菜類ではだいこん20.8グラム、きやべつ13.1グラム、はくさい14.1グラム、その他71.6グラムとなっており、前年に比べていずれも減少している。

第6図 国際比較からみた日本人の栄養状態



(注) FAO : Food Supply Time Series 1960年版により作成

(チ) 果実類

果実類の摂取量は84.3グラムで前年の摂取量に比べて5.9%増加している。

その内訳は柑橘類、トマトが22.8グラムで前年より11.0%と減少を示し、その他の果実は61.5グラムで13.7%増加している。

季節別には柑橘類、トマトは8月が32.3グラムで最も高く、5月は16.2グラムで最も低い。

その他の果実類は8月が116.5グラムで最も高く、2月は25.6グラムで最も低く季節的な変動が大きい。

2) 業態別1人1日当り食品摂取量

食品の摂取状況を業態別に比較してみると、一般に生産者世帯は摂取食品の多くを自家生産物でまかなっている関係から植物性食品に依存する度合いが大きく、食品の種類、質的内容が消費者世帯に比べて著しく低水準にある。

また生産者世帯にあっては35年度に幾分向上のけはいをみせたのであるが、本年は米の摂取量が前年よりも4.3%増加する反面、いも類、豆類、動物性食品、野菜類等はすべて減少するなど好ましくない傾向にある。

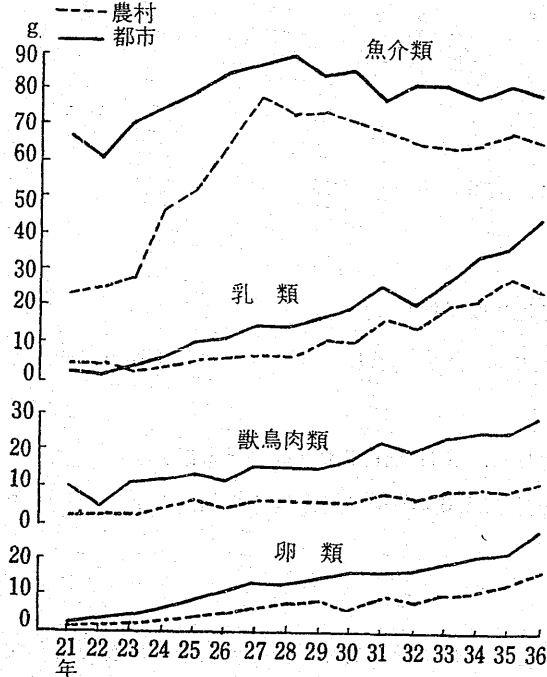
消費者世帯はこの数年停滞気味であったが本年は、米の摂取量は前年より1.8%減少するとともにその

第12表

主要食品の業態別摂取量

食品群別	摂 取 量			対 前 年 比		
	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯
米	399.4	340.5	336.9	104.3	98.2	99.7
小麦	36.5	11.1	41.2	82.4	64.2	85.3
大麦	49.2	74.0	56.8	94.4	100.1	114.1
甘藷	23.0	8.6	29.0	89.5	80.4	82.6
馬鈴薯	31.2	25.1	42.4	87.2	111.6	156.5
砂糖	13.3	12.6	12.4	104.7	104.1	95.4
油脂	5.6	7.3	6.0	100.0	114.1	113.2
味噌	30.2	23.2	26.7	98.4	100.0	94.7
大豆製品	29.4	40.3	36.7	105.0	93.9	111.9
魚介類	65.9	78.6	84.1	97.2	96.3	103.6
肉類	10.3	29.4	12.5	114.4	118.5	108.7
卵類	15.5	28.1	18.0	118.3	124.3	127.7
乳類	24.0	44.6	19.5	88.6	119.6	89.0
緑黄色野菜	46.8	34.9	43.5	97.5	102.9	108.5
その他の野菜	133.1	108.9	130.1	93.8	97.4	94.2
柑橘類・トマト	13.7	30.2	14.1	77.8	98.7	71.6
その他の果実	63.5	61.4	46.1	123.1	108.3	111.9

第7図 都市と農村の動物性食品摂取量の比較



(注) 昭和36年度国民栄養調査成績による

他食品ではいも類、動物性食品、緑黄色野菜、果実類が増加を示し食糧構成は質的にも若干改善されている。

特に消費者世帯の中でも事業経営者世帯、常用勤労者世帯は消費内容もバランスがとれ、また加工食品や、嗜好食品等も著しく増加し、その食糧構成は最もすぐれている。

(イ) 生産者世帯

生産者世帯の食糧構成は前年度に若干改善の兆がみられたのであるが、本年は全体に伸び悩み一歩後退した摂取状況を示している。

すなわち穀類の摂取量は485.7グラムで前年より6.4%増え、これを品目別にみると大麦は17.6%、小麦は5.6%減少しているがその反面米の摂取量は399.4グラムと前年に比べて4.3%増加するなど粉食が伸び悩む傾向にある。

いも類の摂取量は75.6グラムで前年より7.5%減少し、油脂類は前年に大きい摂取増がみられたのであるが、本年の摂取量は5.6グラムで前年と変わらない。

豆類の摂取量は68.2グラムで僅かに減少している。

動物性食品の摂取量は115.6グラムで前年に比べ1.1%と若干減少し、品目別にみると獣鳥肉類、卵類

は前年に比べ14.4%、18.3%の増加がみられるが魚介類、乳類は、2.8%、11.4%と減少している。

また、本年はその他の果実類を除く緑黄色野菜、その他の野菜類、柑橘類、トマト等がいずれも2.5%、6.2%、22.2%と減少していることが目立っている。

(口) 消費者世帯

消費者世帯は他の世帯群に比べ食糧構成は最も上位にあり、穀類の摂取量は425.8グラムで前年に比べ2.8%減少し、そのうち米の摂取量は340.5グラムでこれも1.8%と若干減少している。

いも類の摂取量は53.8グラムで前年と大差なく他の世帯群に比べいも類の摂取量は最も低い。

豆類の摂取量は70.1グラムで、前年に比べ4%減少し、特に大豆製品の減少が目立っている。

動物性食品はいずれも他の業態を上回っており、本年の摂取量は180.7グラムで前年に比べ8.7%増加している。

その内訳は魚介類78.6グラムで前年に比べ3.7%減少したが獣鳥肉類は、29.4グラム、卵類28.1グラム、乳類44.6グラムで前年に比べ18.5%、24.3%、19.6%と大きく伸びている。

また、野菜、果実類の摂取状況をみると緑黄色野菜の摂取量は34.9グラム、その他の野菜は108.9グラムで他の業態を下まわっているが、柑橘類、トマトの消費は30.2グラムで他の業態の2倍以上の摂取量と

第13表

食品群別摂取量（消費者世帯細分・36年5月）

食 品 群 別			事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯
	米		354.0	331.5	365.6	341.8
大	麦		14.8	11.3	27.9	20.6
小	麦		71.8	73.7	56.9	63.9
甘	藪		3.7	3.1	3.7	5.8
馬	鈴	薯	30.2	28.9	37.2	30.0
砂		糖	13.0	14.1	11.1	14.1
油		脂	6.9	8.6	4.6	6.8
味		噌	24.6	22.7	25.9	26.3
大	豆	製	37.6	35.3	37.2	36.6
魚	介	類	81.0	75.1	72.0	74.4
肉		類	27.1	28.7	13.5	21.4
卵		類	26.6	32.2	19.4	28.0
乳		類	45.4	46.8	18.4	39.7
緑	黄色	野菜	34.3	33.4	35.4	33.7
そ	他の	野菜	121.6	119.5	112.0	112.7
柑	橘類・ト	ト	21.3	24.6	8.2	19.8
そ	他の	果実	37.7	42.6	19.9	38.3

なっている。

以上のように消費者世帯の食生活水準は生産者世帯をはるかに上回る水準を示している。

次に5月調査について消費者世帯を細分した各業態の食品摂取量の比較および対前年比について検討してみると、従来は常用勤労者世帯の食糧構成が最もすぐれており、これに事業経営者世帯が次いでいたのであるが、この1～2年事業経営者世帯は目立って向上し、本年は常用勤労者世帯と事業経営者世帯は殆んど優劣をつけ難いまでに接近してきている。

しかし、日雇・家内労働者世帯では畜産食品の利用度が高まってきているとはいえ食糧構成は他の業態

に比較して極めて低水準にある。

事業経営者世帯

穀類の摂取量は441.4グラムで、前年に比べて2.5%減少し米も僅かながら減少を示している。

いも類は47.9グラムで、前年より6.9%増え特に馬鈴薯が30.2グラムで前年に比べ19.4%増えたのが目立っている。

油脂類は6.9グラムで前年より21.1%増え、動物性食品も総量は180.1グラムで前年より8.2%増加しその内訳についてみると魚介類は1.6%と若干減少したが獣鳥肉類27.1グラム、卵類26.6グラム、乳類45.4グラムでそれぞれ14.8%、20.9%、18.2%といずれも大きい伸びを示している。

また、柑橘類・トマトは21.3グラムで13.3%、その他の野菜類は121.6グラムで1.8%と増え、その他の果実類も37.7グラムで45.0%と最も大きい伸びを示している。

常用勤労者世帯

穀類の摂取量は416.8グラムで全業態中最も少ない。

いも類は45.0グラムで前年と大差なく、豆類は64.1グラムで前年に比べ4.2%減少している。

油脂類は8.6グラムで前年に比べ11.7%、動物性食品も総量で6.9%増加し、その内訳をみると魚介類は75.1グラムで5.4%減少したが、獣鳥肉類28.7グラム、卵類32.2グラム、乳類46.8グラムでいずれも前年の摂取量を大幅に上回っている。

次いで野菜類についてみると、緑黄色野菜の摂取量は33.4グラムで前年と大差なく、柑橘類・トマトは24.6グラムで7.0%、その他の野菜119.5グラムで、1.4%、その他果実類42.6グラムで48.4%と増加している。

日雇・家内労働者世帯

穀類の摂取量は450.4グラムで業態中最も多くそのうち米は365.6グラムで摂取量の多いことが目立っている。

いも類の摂取量も54.7グラムで、業態中最も多くこの業態はまだまだ植物性食品に対する依存度の高いことを示している。

油脂類の摂取量は4.6グラムで前年に比べ9.5%増加し豆類は69.6グラムで8.1%増加している。動物性食品も総量は123.3グラムで3.4%減少したが、その内訳をみると魚介類が72.0グラムで前年に比べ12.4%減少し、獣鳥肉類は13.5グラムで大差なく、卵類19.4グラム、乳類18.4グラムで他業態に比べて著しく低水準にある。

また、緑黄色野菜は35.4グラムで前年に比べ13.5%増加したが、その他の野菜類は112.0グラムで5.9%減少し、柑橘類・トマトも8.2グラムで8.1%減少するなど全体的には野菜類の摂取量も伸び悩みの傾向にある。

その他の消費者世帯

穀類の摂取量は426.9グラム、いも類46.3グラムで常用勤労者世帯に次いで少なく油脂類の摂取量も6.8グラムで前年に比べ17.2%増え、豆類も70.1グラムで若干増加がみられる。

次いで動物性食品についてみると、総量は163.5グラムで前年に比べ7.1%増加している。その内訳をみると魚介類が74.4グラムで11.5%の減少がみられるものの獣鳥肉類は21.4グラムで5.9%、卵類28.0グ

ラムで30.8%、乳類39.7グラムで47.6%といずれも大幅に増加するなどこの世帯の食糧構成は相当に改善されてきている。

次に野菜類についてみると緑黄色野菜は33.7グラムで8.7%増加しその他の果実類も38.3グラムで87.7%と大幅に伸びを示したがその他の野菜は112.7グラムで、11.7%、柑橘類・トマト19.8グラムで8.8%と減少している。

(ハ) その他の世帯

この世帯は、生産、消費のいずれにも分類されない世帯をとりまとめたものであるため職業形態からみるときわめて雑多であり、生産者世帯、消費者世帯に比べて年度別の変動が激しい。

穀類の摂取量は435.4グラムで生産者世帯に次いで多く、いも類は92.2グラムで業態中最も多い。

油脂類は6.0グラム、豆類70.6グラム、動物性食品134.2グラムで13.2%、1.7%、4.4%といずれも増加しているが動物性食品の内訳をみると獣鳥肉類12.5グラム、卵類18.0グラム、乳類19.5グラムとなっている。野菜類では緑黄色野菜、その他の果実類は若干増えているが、柑橘類・トマト、その他の野菜類は減少し前年より改善されているが依然として消費者世帯に比べ立遅れている。

3 食品群別栄養構成

前項までは、各栄養素の摂取量と、これを供給する食品の摂取量について記述してきたが、更に食品群別に熱量および各栄養素の供給構成について検討してみよう。

1) 熱 量

昭和36年度における熱量の摂取構成をみると、総カロリーの69.7%を穀類から摂取しており、これを年次別にみると30年75.0%、32年72.7%、35年70.6%と穀類の比率は低下しているものの、昭和34年に栄養審議会が策定した37年の目標値である66.4%に下げるまでには程遠く、また穀類中の米の占める割合は58.2%で前年より増加の傾向をみせている。

しかも、大麦、小麦、雑穀等の占める割合は前年に比べ更に低下しており、国民の食生活は米食偏重の傾向がますます強くなっていることがうかがえるのである。いも類は2.7%で前年と変わらず、豆類は5.1%で僅かに減少している。

第14表

熱量の摂取構成(年次推移)

単位=%

	総 数	穀 類	いも類	油脂類	豆 類	動 物 性 食 品	野 果 菜 実	砂 糖 類	そ の 他
昭 和 28 年	100.0	75.5	3.6	1.8	5.8	7.3	3.6	2.3	0.1
昭 和 30 年	100.0	75.0	3.8	1.8	5.3	7.5	3.7	2.8	0.1
昭 和 32 年	100.0	72.2	3.5	2.0	5.4	8.1	3.2	1.9	2.9
昭 和 34 年	100.0	71.5	2.8	2.3	5.2	8.7	4.4	2.3	3.0
昭 和 36 年	100.0	69.7	2.7	2.6	5.1	9.8	4.2	2.4	3.5

なお最近摂取量が増加している油脂類についてみると総カロリーの僅か2.6%を占めるにすぎず今後とも大幅な向上が望まれる。

次いで動物性食品についてみると9.8%で前年の9.4%に比べ若干増えているがその内訳についてみる

と魚介類が5.1%で最も多く次いで獣鳥肉類1.7%、卵類1.6%、乳類1.3%となっている。

このように食糧構成が若干改善されたといっても、食品群別の栄養構成はあまり目立つ程の改善はみられない。

2) 蛋白質

蛋白質については穀類からの摂取比率が最も高く42.9%を占め、これを年次別にみると30年47.8%、32年44.8%、35年43.5%と年々減少して37年の目標値である42.2%に相当近づいた数値を示している。

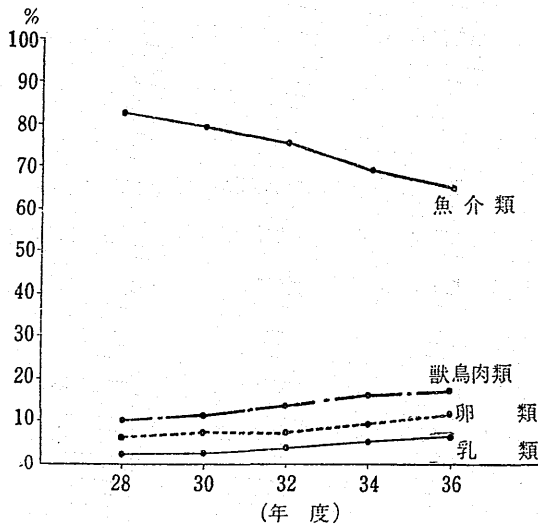
しかし、穀類中に占める米の割合は33.1%で前年の32.8%を上回り、反面大麦、小麦の比率は低下している。

いも類は1.6%で前年と大差なく、豆類は11.5%で前年の11.8%に比べ僅かに下回っている。

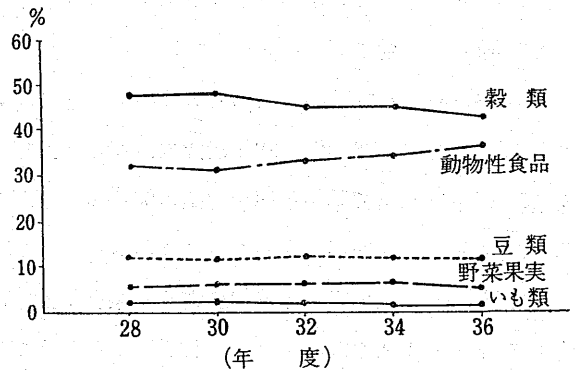
なお、動物性食品からの摂取比率は36.2%で前年の35.4%を上回り、その内訳をみると魚介類が23.7%で前年の24.5%を下回るものの動物性食品中最も大きい割合を占めている。しかし獣鳥肉類は6.2%、卵類は4.3%、乳類は2.4%といずれも前年の供給比率をかなり上回っている。

野菜、果実類は前年と殆んど変わらず全体に僅かながら向上していることがうかがわれる。

第8図 動物性蛋白質の摂取構成年次推移 (全国)

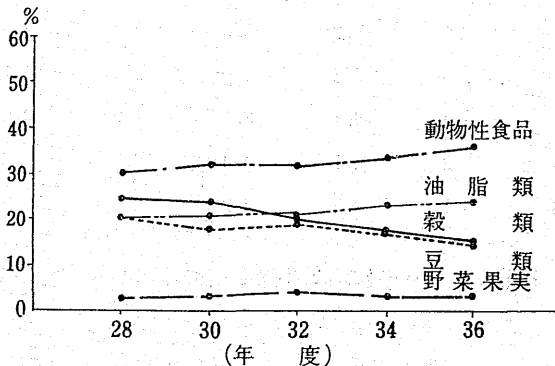


第9図 蛋白質の摂取構成年次推移 (全国)



3) 脂 肪

第10図 脂肪の摂取構成年次推移 (全国)



脂肪は動物性食品からの摂取比率が36.0%で最も高率であり前年の34.8%を上回っている。

次いで油脂類が23.8%、穀類15.7%、豆類15.7%、その他8.8%となっている。

4) カルシウム

カルシウムの摂取構成は穀類から9.7%、いも類2.0%、豆類24.2%、動物性食品33.3%、野菜、果実19.6%、海草類7.1%、その他食品から3.7%となっている。

第15表

カルシウムの摂取構成

単位=%

年 度	総 数	穀 類	いも類	豆 類	動 物 性 食 品	野菜果実	海草類	そ の 他
昭 和 3 2 年	100.0	11.2	2.9	24.7	27.8	20.8	8.0	3.9
昭 和 3 4 年	100.0	10.9	2.3	24.7	29.9	20.1	7.3	4.8
昭 和 3 6 年	100.0	9.7	2.0	24.2	33.3	19.6	7.1	4.1

前年に比べて動物性食品、その他からの摂取比率が高くなっているが穀類、豆類、いも類等の摂取割合は低くなっている。

5) ビタミンA

ビタミンAは動物性食品及び油脂類に含まれるビタミンAそのものと、植物性食品中に含まれるカロチンとに大別されるが、ビタミンA摂取量の大部分は植物性食品中のカロチンによって占められている。36年度の成績では動物性食品からの摂取率は22.9%で前年の20.4%を上回っているが、油脂類からの摂取率1.7%を加えてもビタミンAそのものとしての摂取率は24.6%にすぎない。

これに対して植物性食品からの摂取率は75.4%でこの大半は緑黄色野菜によるものである。

なお、これを年次別にみると第16表のとおり動物性食品、油脂類からの摂取率が年々増えており若干ながら望ましい傾向にある。

第16表

ビ タ ミ ン A の 摂 取 構 成

年 度	摂 取 量 (I. U.)			供 給 構 成 (%)			
	ビタミンA として動物 性食品から 摂取したも の	ビタミンA として油脂 類から摂取 したもの	カロチンと して植物性 食品から摂 取したもの	総 数	動 物 性 食 品	油 脂 類	植 物 性 食 品
昭 和 3 2 年	180	12	3,182 (1,061)	100.0	14.4	1.0	84.6
昭 和 3 4 年	219	18	2,965 (988)	100.0	17.9	1.5	80.7
昭 和 3 6 年	281	21	2,799 (926)	100.0	22.9	1.7	75.4

6) ビタミンB₁

ビタミンB₁は穀類から過半数にあたる51.9%を摂っており次いで野菜果実20.2%、動物性食品17.3%、いも類5.8%、豆類4.8%となっている。

年次推移をみると第17表のとおり穀類からの摂取比率が年々低下して最近では動物性食品、野菜、果実類からの摂取比率が高まっている。

第17表

ビ タ ミ ン B₁ の 摂 取 構 成

単位=%

年 度	総 数	穀 類	いも類	豆 類	動 物 性 食 品	野 菜 ・ 果 実	そ の 他
昭 和 3 2 年	100.0	55.0	7.3	4.6	13.8	18.4	0.9
昭 和 3 4 年	100.0	53.3	6.7	4.8	15.2	19.1	0.9
昭 和 3 6 年	100.0	51.9	5.8	4.8	17.3	20.2	0.2

7) ビタミンB₂

ビタミンB₂の給源として最も大きい割合を占めていた穀類に変わってこの1～2年は動物性食品からの摂取比率が増大して最も大きい供給源となっている。

すなわち本年は動物性食品が32.9%で前年の31.9%を上回り最も大きく、次いで穀類28.8%、野菜、果実27.4%、豆類6.8%、いも類2.7%、その他1.4%となっている。

第18表 ビタミンB₂の摂取構成 単位=%

年 度	総 数	穀 類	いも類	豆 類	動 物 性 食 品	野 菜・ 果 実	そ の 他
昭 和 32 年	100.0	28.8	4.1	8.2	27.3	28.8	2.8
昭 和 34 年	100.0	31.1	4.1	6.8	29.7	28.4	1.4
昭 和 36 年	100.0	28.8	2.7	6.8	32.9	27.4	1.4

8) ビタミンC

ビタミンCの主な給源は植物性食品であり特に野菜からの摂取比率が64.5%と大半を占めている。次いで果実21.1%、いも類11.8%、その他2.6%となっている。

第19表 ビタミンCの摂取構成 単位=%

年 度	総 数	いも類	野 菜	果 実	そ の 他
昭 和 32 年	100.0	17.1	67.1	14.5	1.3
昭 和 34 年	100.0	12.8	66.7	18.0	2.5
昭 和 36 年	100.0	11.8	64.5	21.1	2.6

業 態 別

次に業態別に食品群別の栄養素摂取構成を検討してみると、生産者世帯は消費者世帯に比べて植物性食品特に穀類からの摂取率が高く、食品の栄養構成はかなり劣っている。しかし消費者世帯の中でも、いわゆる低所得層である日雇・家内労働者世帯の栄養構成は他業態に比べて極めて低い水準にある。

1) 熱 量

生産者世帯では熱量の73.2%を米を主体とする穀類から摂取しているのに対し、消費者世帯では67.1%と低く、逆に動物性食品からの摂取率は消費者世帯は11.8%で、生産者世帯の7.2%を上回っている。

またいも類からの摂取割合は生産者世帯が3.1%で消費者世帯の2.2%より高く、油脂類は消費者世帯が3.0%で生産者世帯の2.2%を僅かに上回っている。

第20表 熱量の摂取比率(業態別) 単位=%

業 態 別	総 数	穀 類	いも類	砂 糖 類	油 脂 類	豆 類	動 物 性 食 品	野 菜・ 果 実	そ の 他
生 産 者 世 帯	100.0	73.2	3.1	2.3	2.2	5.2	7.2	4.0	2.8
消 費 者 世 帯	100.0	67.1	2.2	2.4	3.0	5.0	11.8	4.4	4.2
そ の 他 の 世 帯	100.0	69.5	4.0	2.3	2.5	5.3	9.3	3.8	3.1

このように生産者世帯は穀類、いも類からの摂取率が高く、消費者世帯は動物性食品、油脂類からの摂取率が高く、食品の栄養構成は消費者世帯がすぐれている。

また、前年に比べると生産者世帯は穀類からの摂取比率が高くなり、いも類、豆類、野菜類は低下し、油脂類、動物性食品の摂取率は前年と変わらないなど一般に食品の栄養構成は伸び悩みの傾向にある。

なお、消費者世帯は穀類からの摂取率が低くなり、油脂類、動物性食品からの摂取率が増大するなど栄養構成は改善されてきている。

第 21 表 熱量の摂取比率 単位=%

	事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯
総数	100.0	100.0	100.0	100.0
穀類	68.6	66.4	73.3	68.5
いも類	1.8	1.8	2.1	2.0
豆類	4.8	4.7	5.3	5.2
動物性食品	11.5	12.2	9.1	10.9
砂糖類	2.4	2.7	2.1	2.7
油脂類	2.7	3.4	1.9	2.8
野菜・果実	3.9	4.1	3.2	3.8
その他	4.3	4.7	3.0	4.1

(注) 野菜の中には乾燥野菜と野菜漬物を含めて計算した。

ある。

油脂類からの摂取率は常用勤労者世帯が3.4%と最も高く、その他の消費者世帯2.8%、事業経営者世帯2.7%となっている。

いも類、豆類、砂糖、野菜、果実類については各世帯間に大きな差異はみられない。

2) 蛋白質

蛋白質のうち動物性蛋白質からの摂取率は40.6%で最も高く、次いでその他の世帯36.1%、生産者世帯30.0%となっている。

また穀類からの摂取率は生産者世帯が47.7%で、その他の世帯の42.6%、消費者世帯の39.6%を上回っている。

その他の食品からの摂取率は各世帯間に大差なく、生産者世帯はこの数年改善されてきているものの蛋白質の摂取構成はまだ質的に低い水準にある。

第 22 表 蛋白質の摂取比率 (業態別) 単位=%

業態別	総数	穀類	いも類	砂糖類	油脂類	豆類	動物性食品	野菜果実	その他
生産者世帯	100.0	47.7	1.9	0	0	12.5	30.0	6.3	1.7
消費者世帯	100.0	39.6	1.3	0	0.1	10.6	40.6	4.7	2.4
その他の世帯	100.0	42.6	2.1	0	0	11.9	36.1	5.6	1.7

3) 脂肪

脂肪の摂取源となっているものは動物性食品、油脂類、豆類、穀類などで、そのうち動物性食品の占める割合が最も高く消費者世帯39.9%、その他の世帯34.0%、生産者世帯30.4%となっている。

また消費者世帯は油脂類23.4%、豆類14.0%、穀類14.0%となっており、生産者世帯は油脂類23.8%、

更に5月に実施した消費者世帯を細分した各業態の熱量の食品群別摂取率をみると次のとおりである。

穀類からの摂取率の最も高い世帯は、日雇・家内労働者世帯で73.3%、次いで事業経営者世帯が本年は70%を割って68.6%、その他の消費者世帯68.5%、常用勤労者世帯66.4%となっている。

また動物性食品は常用勤労者世帯が12.2%で最も高く事業経営者世帯11.5%、その他の消費者世帯10.9%、日雇・家内労働者世帯9.1%で

豆類18.9%，穀類18.9%で、その他の世帯は生産者世帯と大差ない摂取構成を示している。

4. 栄養欠陥による身体症候

この数年わが国の食生活は食糧構成の面でかなりの進展をみせているとはいえ国民の穀類からの熱量摂取率は69.7%の高率である。

特に本年は米食率も高まり生産者階層にあっては73.2%を米を主体とする穀類に依存する現状にあるなど欧米諸国の水準に比べても著しく低水準にある。

一方、消費者階層にあっては所得水準の向上、生活水準の上昇によって食糧の消費水準は高まったものの、実質的には栄養価の高い食品より、嗜好性食品に費される傾向が強くなり食糧構成の変化がそのまま栄養水準の向上につながっていないため、栄養の摂取量も国民1人1日当りの基準量を満たすに十分でなく特に良質蛋白質、脂肪、ビタミン、ミネラル等の不足は著しいものがある。

そのため栄養素の不足に起因すると考えられるいろいろな身体症候の発現を招いている。

特に昭和31年頃からの米食率の増大にもなって身体症候を1つ以上持つ者の割合、即ち有症者率は32年には25.9%，33年～34年は24.4%と多発したが35年には21.1%と減少がみられたにもかかわらず36年度は21.9%で前年の21.1%を上回る有症率を示している。

1) 全国的傾向

昭和36年度における国民の栄養欠陥による身体症候の発生率は前年の発生率を僅かながらも上回り依然として国民の21.9%，すなわち4.6人に1人という高率をもって発生している。

調査項目別にその発現状況をみると最も高率に発現しているのは、ビタミンB₁欠乏時の症候とみられるけん反射消失とひ腹筋圧痛で8.6%，5.2%と高率に発現している。

次いでビタミンB₂欠乏とみられる口角炎は4.5%で前年に比べ僅かに減少がみられる。

またビタミンAの欠乏症候である毛孔性角化症は3.5%で前年の3.0%を若干上回り、浮腫は2.7%で前年と変わらず、貧血は2.7%で前年の2.3%を上回っている。

第23表 身体症候の季節別発現率

	5 月	11 月
有 症 率	23.3%	20.3%
貧 血	2.9	2.4
口 角 炎	4.5	4.5
毛孔性角化症	3.8	3.1
けん反射消失	9.2	7.9
ひ腹筋圧痛	5.9	4.5
浮 腫	2.9	2.5

第24表 身体症候の性別発現率

	男	女
有 症 率	18.1%	25.2%
貧 血	1.7	3.5
口 角 炎	4.7	4.3
毛孔性角化症	2.4	4.3
けん反射消失	7.4	9.6
ひ腹筋圧痛	4.5	5.9
浮 腫	0.7	4.4

2) 業態別発現率

業態別に身体症候の発現状況をみると生産者世帯は本年も米食率が高まり逆に食糧構成の水準は低下するなど消費者世帯の栄養摂取量を大きく下回り、発現率は25.4%で消費者世帯の19.1%に比べて遙かに高い。

これを各症候別にみると生産者世帯は口角炎，けん反射消失，ひ腹筋圧痛が，6.8%，9.7%，6.5%と

第25表 業態別身体症候発現率
単位=%

症候別	全国	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯
健康者	78.1	74.6	80.9	75.6
有症者	21.9	25.4	19.1	24.4
貧血	2.7	2.6	2.6	3.5
口角炎	4.5	6.8	2.7	6.1
毛孔性角化症	3.5	3.6	3.3	3.8
けん反射消失	8.6	9.7	7.8	8.9
ひ腹筋圧症	5.2	6.5	4.2	6.2
浮腫	2.7	2.4	3.0	2.7

最も高くその他の世帯は貧血が3.5%で最も高い。

消費者世帯は浮腫が3.0%で最も高いがその他の症候は生産者世帯，その他の世帯を大きく下回っている。

次に5月調査の消費者世帯を細分した結果についてみると，有症率の最も高いのはその他の消費者世帯で本年は27.7%と前年の20.8%を大きく上回っている。

症候別にみると貧血，口角炎，ひ腹筋圧痛と浮腫の増加が目立っている。

第26表 身体症候の業態別発現率

(消費者世帯細分・36年5月)

症候別	消費者世帯											
	事業経営者世帯			常用勤労者世帯			日雇・家内労働者世帯			その他の消費者世帯		
	平均	男	女	平均	男	女	平均	男	女	平均	男	女
健康者	78.6	84.4	73.4	81.3	86.2	77.3	74.8	79.4	70.7	72.3	77.1	69.4
有症者	21.4	15.6	26.6	18.7	13.8	22.7	25.2	20.6	29.3	27.7	22.9	30.6
貧血	3.1	2.3	3.8	2.8	1.8	3.7	0.9	0.6	1.1	4.1	2.5	5.1
口角炎	3.4	3.5	3.3	2.3	2.6	2.0	5.6	6.6	4.7	4.7	5.4	4.3
毛孔性角化症	4.5	2.7	6.1	3.1	1.9	4.1	3.7	3.4	3.9	3.7	3.9	3.6
けん反射消失	8.8	6.7	10.7	7.4	6.3	8.4	8.8	7.6	9.9	9.6	8.2	10.5
ひ腹筋圧痛	5.1	4.0	6.1	4.4	3.5	5.1	6.1	4.7	7.3	6.6	7.2	6.3
浮腫	3.4	0.9	5.7	2.8	0.4	4.7	3.6	1.3	5.6	5.6	1.4	8.3

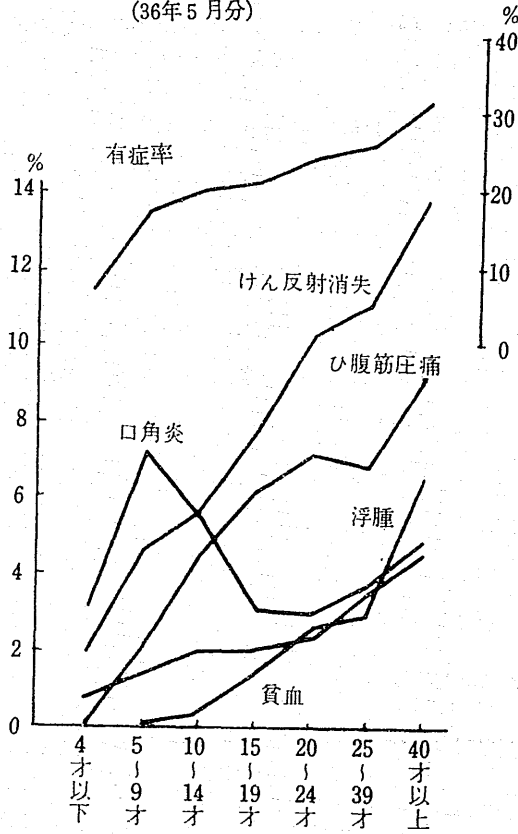
3) 年齢階級別発現率

年齢階級別にみると有症率は年齢の増すごとに高くなり特に貧血，けん反射消失，ひ腹筋圧痛，浮腫にこの傾向が著しい。これは成人の場合特に白米過食で偏った食生活がなされていることに原因するとみられる。

ビタミンB₂ 欠乏症候である口角炎は4才以下では3.1%であるが5才～9才が7.2%と最も高い発現率を示している。

毛孔性角化症は5才未満は1.2%で最も低いだが5～9才は4.6%，10～14才は5.6%と高くなり一般にビタミンA，B₂ 欠乏症候は5～14才の学令期の発現率が高くなっている。

第11図 症候保有の年令別発現率 (36年5月分)



4) 性別発現率

次に性別の発現率をみると、男子の有症率18.1%に対し女子は25.2%で男子の有症率を大きく上回っている。

個々の症候についてみると、例年のとおり口角炎に限り男子の有症率が高く、女子4.3%に対し男子では4.7%である。

他の症候ではすべて女子の発現率が高く、特に貧血、毛孔性角化症、浮腫の差は大きい。

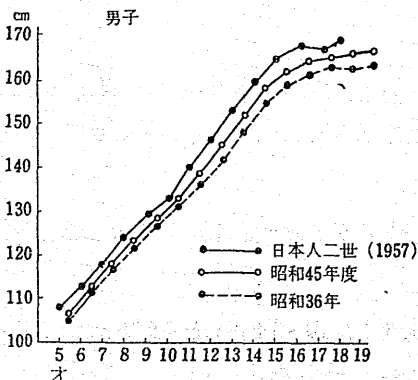
5. 体位

戦前における国民の体位、特に青少年の体位は、保健衛生の進展或いは社会環境の改善等に伴って逐年向上し、大正末期から昭和初期にかけての上昇がめだち昭和12~14年頃には身長、体重などすべて戦前の最高水準を示した。しかし昭和15年頃からは食糧事情の窮迫と生活環境の悪化の影響をうけて国民の体位は急速に低下し、

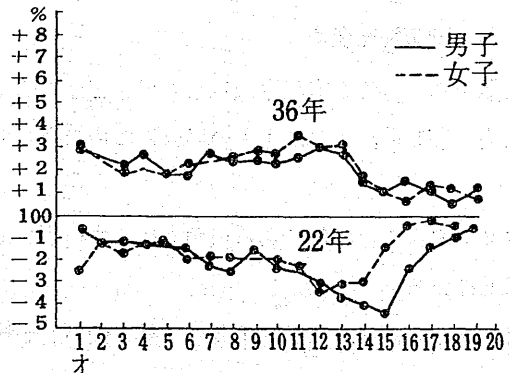
終戦直後の昭和22年に実施した国民栄養調査による身体計測の結果では驚くべき体位の減退が明らかにされた。さらに昭和24年頃からは青少年層の体位の回復が目覚しく昭和27、28年にはおむね戦前の水準にまで達し、その後も栄養摂取水準の上昇に伴って体位も順調に伸びつづけてきた。

すなわち前年の昭和35年度における傾向をみても殆んどすべての年令層を通じて身長、体重の増加がみられ、特に発育盛りの年令層での向上が著しく、逆に10代の後半期における増加量が減った。しかし昭和36年度調査の成績では第25表のとおり、前年度に比べて男子ではほぼ同じ水準であるが、女子は一部の年令層で身長、体重の減少がみられ、特に農村における女子の体重が大半の年代で減少したのが目立っている。

第12図 アメリカ生れの日本人二世との比較 (身長)



第13図 身長の前戦戦後の比較 (戦前の最高水準=100)



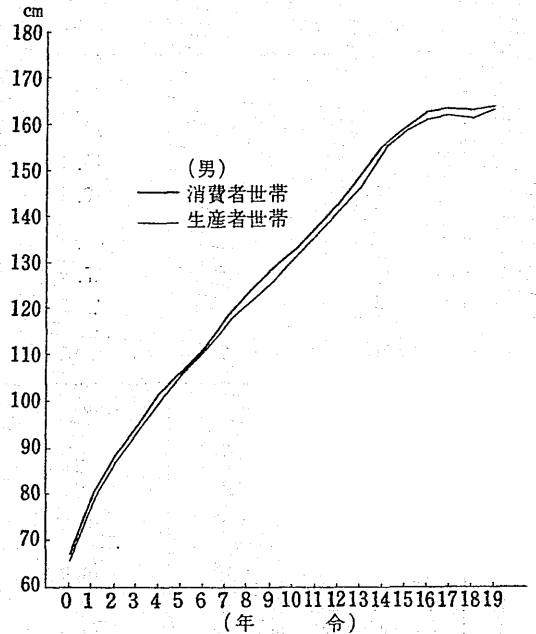
第27表

身長・体重の対前年の増減(性別)

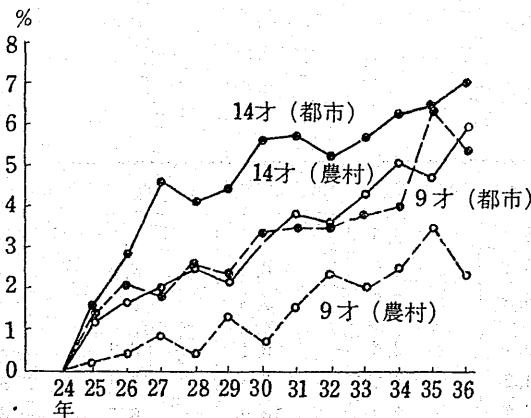
年 令	身 長				体 重			
	男		女		男		女	
	cm	対前年増減	cm	対前年増減	kg	対前年増減	kg	対前年増減
0	66.0	+ 0.6	64.0	- 0.2	7.66	+ 0.02	6.97	- 0.03
1	78.1	+ 0.2	77.0	+ 1.0	10.30	+ 0.03	9.76	+ 0.17
2	86.7	+ 1.0	85.4	+ 1.1	12.17	- 0.03	11.68	+ 0.18
3	93.3	- 0.1	91.9	- 0.7	14.00	- 0.02	13.41	- 0.17
4	100.1	+ 0.5	98.2	- 0.3	15.64	+ 0.12	15.00	- 0.04
5	105.0	+ 0.3	104.0	0	16.85	- 0.27	16.36	- 0.15
6	110.9	+ 0.1	110.2	+ 0.5	18.99	- 0.02	18.19	- 0.21
7	117.3	+ 0.6	115.8	+ 0.3	21.10	+ 0.06	20.28	- 0.30
8	121.8	+ 0.3	120.9	+ 0.3	23.06	- 0.22	22.70	+ 0.14
9	126.6	0	126.0	0	25.36	- 0.28	24.98	- 0.14
10	131.1	+ 0.3	131.4	- 0.3	27.72	+ 0.08	28.02	- 0.14
11	136.2	+ 0.3	137.4	- 0.6	30.66	+ 0.18	31.74	- 0.38
12	141.9	+ 0.9	144.0	+ 0.3	34.58	+ 0.40	36.60	+ 0.06
13	147.9	+ 0.3	148.2	+ 0.3	39.30	+ 0.20	40.92	+ 0.22
14	154.5	+ 0.9	150.6	+ 1.2	44.32	+ 0.38	44.46	+ 0.10
15	158.7	0	151.8	+ 0.3	49.00	- 0.44	47.66	- 0.28
16	162.0	+ 0.9	151.8	- 0.3	52.74	- 0.02	48.56	0
17	162.9	- 0.3	152.4	+ 0.6	54.36	- 0.50	49.58	- 0.52
18	162.6	- 0.3	152.7	+ 0.3	54.98	- 1.00	50.66	+ 0.88
19	163.5	+ 0.3	152.4	- 0.3	55.80	+ 0.36	50.26	- 0.34

たとえば男子の10~14才では前年に比べて身長が0.3~0.9 cm 体重0.08~0.40kgと増加しているが、女子にあっては10~11才の年令層は身長で0.3~0.6 cm、体重0.14~0.38 kgの減少がみられるなど伸び悩みの傾向にある。しかし、胸囲、座高等も含めて国民の体位は平均して前年よりも向上しており戦前に

第15図 業態別身長平均値



第14図 都市と農村の身長发育の推移



比べても第16図のとおり現在で身長では3%前後、体重は6%前後の向上となっている。

業態別発育状況

生産者世帯と消費者世帯の身長、体重の対前年の増減をみると生産者世帯の男子は1~2の例外を除いて身長は殆んどの年齢層で増加し、特に10~14才では0.3~1.8cmの伸びがみられるが体重は全体的に停滞している。

消費者世帯の男子は前年に比べ身長、体重ともに増加しており、10~14才では身長が0.3~0.9cm、体重は0.24~0.70kgの上昇がみられる。

次に女子についてみると生産者世帯の女子は前年度に身長、体重ともに著しい伸びがみられたのであるが、本年は殆んどの年齢層を通じて身長、体重とも低下しており特に体重の減少が目立っている。年齢別にみると身長が10~12才では0.3~0.9cm、体重では10~14才で0.02~1.32kgの減少となっている。

消費者世帯の女子は身長、体重ともに平均して前年に比べ向上しており、身長は12~14才で0.2~1.2cm、体重は10~14才で0.08~1.08kgの増加がみられる。

性別、年齢階級別身長別（正常80%）体重表

36年度の国民栄養調査では35年度に引き続いて30~39才、50~59才、70才以上の三年令階級について身長と体重の関係を示す身長体重相関度数分布表を作成し、これをもとにして栄養審議会が被調査者の80%が入るような範囲の身長別正常体重表を作成した。

この身長別正常体重表を作るにあたっては、まず性別、年齢階級別にそれぞれ身長別体重の回帰直線を描き各身長に対する体重平均値および被調査者の80%が入るような範囲の体重の上限値および下限値を設定したものである。

このうち体重平均値は理論的にみてある一定の身長に対し現在の日本人の平均体重がどの位であるかを示したものであり、例えば30~39才の男子で身長160cmの人の場合でみると、現実には様々な体重の人がいるが、これらの人達の体重を平均してみると55.1kgであるということである。

第28表 身長別体重表の正常体重（80%）範囲外の者の比率（%）

上限値以上（肥りすぎ）の人の割合

			20~29才	30~39才	40~49才	50~59才	60~69才	70才以上
男	全 生 産 者 消 費 者	国	10.5	10.4	11.3	11.8	12.1	8.8
		世 帯	10.2	8.4	6.2	8.7	12.4	7.3
		世 帯	10.5	12.0	12.2	14.4	11.2	10.5
女	全 生 産 者 消 費 者	国	15.0	11.0	10.7	8.7	10.8	10.0
		世 帯	17.6	6.8	7.6	9.5	10.4	9.5
		世 帯	13.5	12.8	13.3	9.8	11.9	15.7

下限値以下（やせすぎ）の人の割合

			20~29才	30~39才	40~49才	50~59才	60~69才	70才以上
男	全 生 産 者 消 費 者	国	6.3	5.3	6.5	7.1	7.5	4.7
		世 帯	3.7	3.4	4.0	6.5	5.8	4.6
		世 帯	8.2	6.8	7.5	8.3	9.1	5.6
女	全 生 産 者 消 費 者	国	14.0	6.1	6.6	9.1	6.8	6.9
		世 帯	9.5	4.2	4.2	7.8	5.5	8.2
		世 帯	16.3	6.7	7.4	10.4	8.5	6.9

第29表

身長別正常(80%)体重表, 性別年令階級別(男)

身長 cm	体						重						kg	
	20 ~ 29才		30 ~ 39才		40 ~ 49才		50 ~ 59才		60 ~ 69才		70才以上			
	平均値	上下限值	平均値	上下限值	平均値	上下限值	平均値	上下限值	平均値	上下限值	平均値	上下限值	平均値	上下限值
138													41.6	± 7.8
139										42.1	± 6.3		42.0	± 7.9
140										42.7	± 6.4		42.5	± 8.0
141								43.2	± 6.4	43.2	± 6.4		43.0	± 8.1
142								43.8	± 6.5	43.8	± 6.5		43.5	± 8.2
143					44.6	± 6.6	44.5	± 6.6	44.4	± 6.6	44.0	± 8.3		
144			44.6	± 6.2	45.3	± 6.7	45.1	± 6.7	45.0	± 6.7	44.4	± 8.4		
145	45.4	± 5.3	45.2	± 6.2	45.9	± 6.8	45.7	± 6.8	45.6	± 6.8	44.9	± 8.5		
146	46.0	± 5.4	45.9	± 6.3	46.6	± 6.9	46.4	± 6.9	46.1	± 6.9	45.4	± 8.6		
147	46.6	± 5.4	46.5	± 6.4	47.3	± 7.0	47.0	± 7.0	46.7	± 6.9	45.9	± 8.7		
148	47.3	± 5.5	47.2	± 6.5	48.0	± 7.1	47.6	± 7.0	47.3	± 7.0	46.4	± 8.8		
149	47.9	± 5.6	47.9	± 6.6	48.7	± 7.2	48.3	± 7.1	47.9	± 7.1	46.8	± 8.8		
150	48.5	± 5.7	48.5	± 6.7	49.3	± 7.3	49.0	± 7.3	48.5	± 7.2	47.3	± 9.0		
151	49.2	± 5.8	49.2	± 6.8	50.0	± 7.4	41.6	± 7.3	49.1	± 7.3	47.8	± 9.0		
152	49.8	± 5.8	49.8	± 6.9	50.7	± 7.5	50.2	± 7.4	49.6	± 7.4	48.3	± 9.1		
153	50.8	± 5.9	50.5	± 7.0	51.4	± 7.6	50.8	± 7.5	50.2	± 7.5	48.8	± 9.2		
154	51.0	± 6.0	51.2	± 7.1	52.0	± 7.7	51.5	± 7.6	50.8	± 7.6	49.2	± 9.3		
155	51.6	± 6.0	51.8	± 7.1	52.7	± 7.8	52.1	± 7.7	51.4	± 7.6	49.7	± 9.4		
156	52.3	± 6.1	52.5	± 7.2	53.4	± 7.9	52.8	± 7.8	52.0	± 7.7	50.2	± 9.5		
157	52.9	± 6.2	53.1	± 7.3	54.1	± 8.0	53.4	± 7.9	52.6	± 7.8	50.7	± 9.6		
158	53.5	± 6.3	53.8	± 7.4	54.7	± 8.1	54.0	± 8.0	53.1	± 7.9	51.2	± 9.7		
159	54.1	± 6.3	54.5	± 7.5	55.4	± 8.2	54.7	± 8.1	53.7	± 8.0	51.6	± 9.7		
160	54.8	± 6.4	55.1	± 7.6	56.1	± 8.3	55.3	± 8.2	54.3	± 8.1	52.1	± 9.8		
161	55.4	± 6.5	55.8	± 7.7	56.8	± 8.4	56.0	± 8.3	54.9	± 8.2	52.6	± 9.9		
162	56.0	± 6.5	56.4	± 7.8	57.5	± 8.5	56.6	± 8.4	55.5	± 8.3	53.1	± 10.0		
163	56.6	± 6.6	57.1	± 7.9	58.1	± 8.6	57.2	± 8.5	56.0	± 8.3	53.6	± 10.1		
164	57.3	± 6.7	57.8	± 8.0	58.8	± 8.7	57.9	± 8.6	56.6	± 8.4	54.0	± 10.2		
165	57.9	± 6.8	58.4	± 8.1	59.5	± 8.8	58.5	± 8.7	57.2	± 8.5	54.5	± 10.3		
166	58.5	± 6.8	59.1	± 8.2	60.2	± 8.9	59.2	± 8.8	57.8	± 8.6	55.0	± 10.4		
167	59.1	± 6.9	59.7	± 8.2	60.9	± 9.0	59.8	± 8.9	58.4	± 8.7	55.5	± 10.5		
168	59.8	± 7.0	60.4	± 8.3	61.5	± 9.1	60.4	± 8.9	59.0	± 8.8	56.0	± 10.6		
169	60.4	± 7.1	61.1	± 8.4	62.2	± 9.2	61.1	± 9.0	59.5	± 8.9	56.4	± 10.6		
170	61.0	± 7.1	61.7	± 8.5	62.9	± 9.3	61.7	± 9.1	60.1	± 8.9	56.9	± 10.7		
171	61.6	± 7.2	62.3	± 8.6	63.6	± 9.4	62.4	± 9.2	60.7	± 9.0	57.4	± 10.8		
172	62.3	± 7.3	63.0	± 8.7	64.2	± 9.5	62.0	± 9.3	61.3	± 9.1	57.9	± 10.9		
173	62.9	± 7.4	63.7	± 8.8	64.9	± 9.6	63.6	± 9.4	61.9	± 9.2	58.4	± 11.0		
174	63.5	± 7.4	64.4	± 8.9	65.6	± 9.7	64.3	± 9.5	62.5	± 9.3	58.8	± 11.1		
175	64.1	± 7.5	65.0	± 9.0	66.3	± 9.8	64.9	± 9.6						
176	64.8	± 7.6	65.7	± 9.1	67.0	± 9.9	65.6	± 9.7						
177	65.4	± 7.6	66.3	± 9.1	67.6	± 10.0	66.2	± 9.8						
178	66.0	± 7.7	67.0	± 9.2										
179	66.6	± 7.8	67.7	± 9.3										
180	67.3	± 7.9	68.3	± 9.4										

注) 20~29才, 40~49才, 60~69才は, 昭和36年7月, 他は37年6月である。

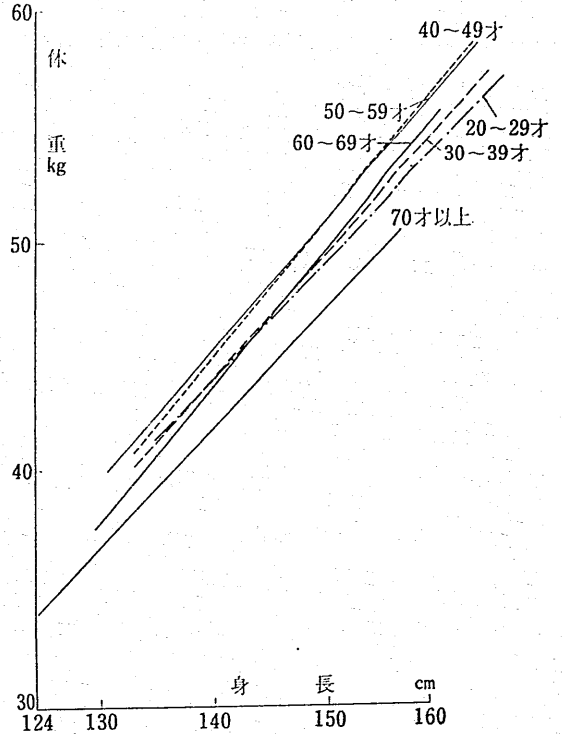
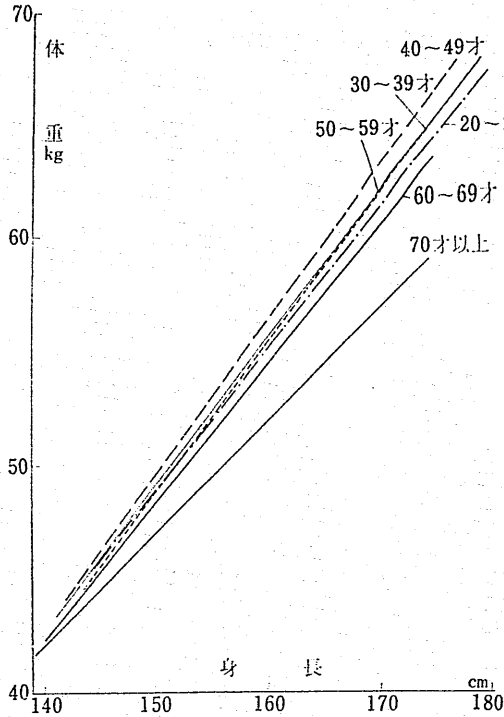
栄養審議会答申(昭和36年7月, 昭和37年6月)

第16図 年令階級別身長別正常 (80%) 体重

第17図 年令階級別身長別正常 (80%) 体重

男子

女子



次に体重の上限値と下限値は、上限値以上の者、下限値以下の者が現状の体位からみてそれぞれ10%ずつになるように計算されたものであり、身長の高いものでは上限と下限の幅が狭く、身長の高い者程体重の幅が広くなるように作られている。

従って実際に自分の身長から体重を当ててみて上限値以上にある人は肥りすぎ、下限値以下の人はやせすぎと一応考えて差し支えないものと思われる。

次に昭和35年度国民栄養調査成績より作成した20~29才、40~49才、60~69才の三年令階級のものと合せて観察してみると男子では40才代が最も身長の割に体重が重く肥っていることがわかる。また、30代、50代も20代よりも体重が重い60代になると身長も低くなると同時に体重も低下し特に70代になると急速な低下となっている。

女子については男子と異なり60代においても20代を上回る平均体重を示し女性はかなり年取っても肥った人が多いことを示している。

次に都市（消費者世帯）と農村（生産者世帯）の別に上限値以上の者、下限値以下の者が何%いるかを比較してみると次のとおりである。

上限値以上の人は一応現在の国民体位の平均からみると肥りすぎと思われるが、このような人は男女とも20代を除くとほぼ農村よりも都市の方に多く特に50才代の男子では14.4%、70才以上の女子では15.7%の多きを占めている。

もっともこれらの傾向も20才代の女性では全く異なる。すなわち農村の女性についてみれば肥りすぎと思われる人が17.6%もみられるのに反し、下限値以下すなわち若干やせすぎと思われる者は9.5%と少な

く、一方、都市の女性についてみれば肥りすぎと思われる人は13.5%であるのに反し、やせすぎと思われる者は16.3%もみられる。

次にやせすぎと思われる人の割合をみると、これも男女を通じて都市の方が多く農村が少ない。

特に農村の男子ではやせすぎと思われる人は4.0%以下であるが50才代をすぎると都市程ではないがこれらの比率もやゝ増加する。

結局全般を通じてみれば農村の30~40才代の人はやせすぎ肥りすぎと思われる者が少なく大体一定した体格を有しているといえよう。

6. 歯 牙 異 常

1) 年次別発現率

国民栄養調査では、栄養摂取状況調査と併せて欠損歯、う歯等の歯牙疾患にどれくらい罹患しているかを調査している。

この数年う歯の有症率は年々増加の傾向にあり、昭和36年度成績では、う歯の有症率が男子75.0%、女子79.4%と前年の男子71.9%、女子78.5%を上回る発生をみている。

次に1人当りのう歯の数については男子5本、女子6本で31年頃から依然として変化がみられない。

ただし、このう歯については処置歯、未処置歯にわけて調査していないので、その内容の実態については明らかでない。

なお、欠損歯の保有者率をみると男子よりも女子の有症率が高く36年度成績では男子の36.6%に対し女子は44.5%となっており、年次別には大差はみられない。

なお、1人当りの欠損歯数においても、男子の8本に対して女子10本となっている。

第31表 欠損歯の年次別発現率

年 度	有 症 率 %		1人当り本数	
	男	女	男	女
昭和30年	34.5	41.7	7	9
昭和32年	35.7	44.3	8	10
昭和34年	36.7	44.2	8	9
昭和36年	36.6	44.5	8	10

第32表 う歯の業態別発現率

	男		女	
	有 症 率 %	1人当り本数	有 症 率 %	1人当り本数
生産者世帯	73.5	5	77.5	6
消費者世帯	76.3	5	80.8	6
その他の世帯	72.7	5	77.8	6

第33表 欠損歯の業態別発現率

	男		女	
	有 症 率 %	1人当り本数	有 症 率 %	1人当り本数
生産者世帯	25.7	9	44.6	12
消費者世帯	34.9	7	44.3	8
その他の世帯	35.9	9	45.6	11

2) 性別年令階級別発現率

性別、年令階級別に欠損歯、う歯の発生状況についてみると殆んどすべての年令層において女子の有症率が高い。年令別にう歯の有症率の最も高い年令層は5~9才で男子91.1%、女子92.5%であり、全く正常なものは男女ともに10%に満たない状態にある。

3) 業態別発生率

う歯の発生状況を各業態別にみると、消費者世帯が男子76.3%、女子80.8%で最も高く、次いで生産者

世帯の男子73.5%、女子77.5%であり、最も低いのはその他の世帯で男子72.7%、女子77.8%となっている。

なお、欠損歯は男女ともその他の世帯が35.9%、45.6%と最も発現率が高く、次いで消費者世帯、生産者世帯の順になっている。

7. 血 圧

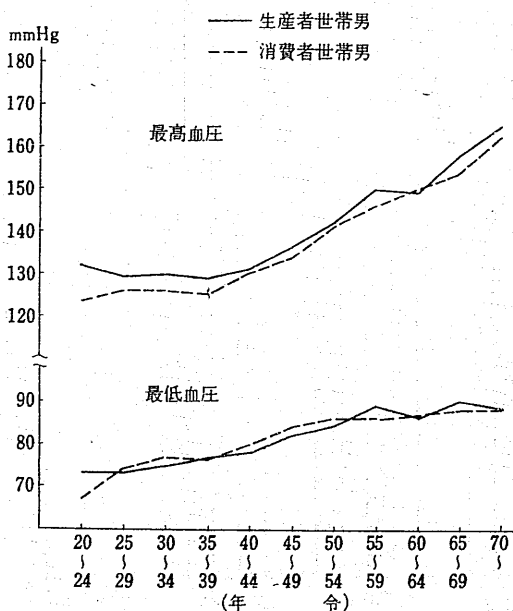
近年わが国の平均寿命は著しく伸長しているところであるが、脳卒中による死亡が死因の第1位を占めており食物と高血圧との関係が重要視されるようになってきたので、昭和31年より20才以上の男女について身体状況調査と合せ、血圧の調査を行なっているが、年次成績をみると余り大きい年次変化はみられない。

1) 性別年齢階級別平均値

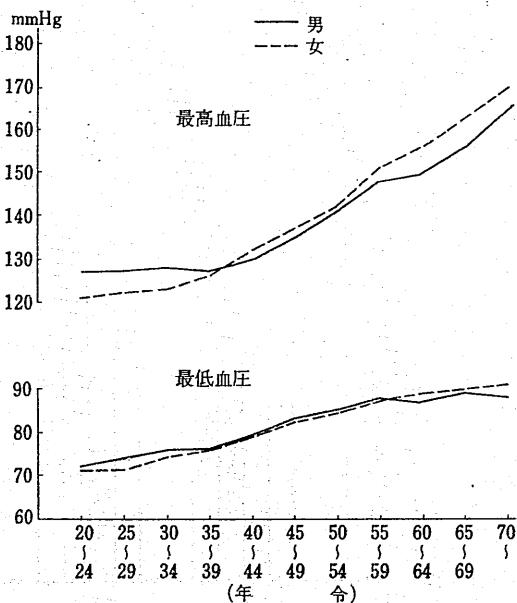
昭和36年度調査による血圧の平均値について、性別、年齢階級別にみると第21図のとおり最高血圧、最低血圧は年齢とともに増加している。最高血圧についてみると女子では35才未満では男子より低い平均値を示すが、35才をすぎるとほぼ直線的に男子を上回る上昇を始め55~59才では高血圧とされる150mmHgをこえて60~64才では156mmHg、65~69才では163mmHg、70才以上になると170mmHgに達するようになる。男子は35才までは大きい変化はなく平均して128mmHgで女子を若干上回るが35才をこえると女子を僅かに下回る直線的な上昇を始め55~59才では148mmHgを記録するが60~64才では上昇率は鈍化して150mmHg、65~69才で156mmHg、70才以上では165mmHgになる。

最低血圧も年齢の増加とともに上昇するが最低血圧の上昇直線は最高血圧より緩慢であり、性別に比較すると最高血圧と同じような傾向がみられ女子は55~59才で87mmHgを示し以後も僅かながら上昇を続けて70才以上では91mmHgに達する。男子では55~59才で88mmHgで女子を僅かに上回るがそれ以後は大きい上昇は示さない。

第18図 性別血圧平均値の比較
(36年5月)



第19図 業態別血圧平均値の比較
(全国5月)



2) 業態別性別血圧平均値

次に血圧の平均値を業態別、性別に比較してみると最高血圧については35~39才までは生産者世帯の女子が最も高く、さらにこの世帯の女子は60~64才で159mmHg、65~69才で164mmHg、70才以上では171mmHgに達する。

一方、生産者世帯の男子と消費者世帯の女子は40才をこえて55~59才までは、ほぼ同じ上昇をたどるが60~64才になると生産者世帯の男子は上昇率が鈍化し消費者世帯は年令の増加とともに依然として直線的に上昇をつづけて65~69才で161mmHg、70才以上で169mmHgに達する。

最低血圧については業態別、性別に特に大きな相違はみられない。

8. 食 材 料 費

国民栄養調査でいう食材料費とは、摂取した全食品量について購入、自家生産、貰い物等の別を問わずすべて市場価格に換算して1人1日当りの平均を示したものである。

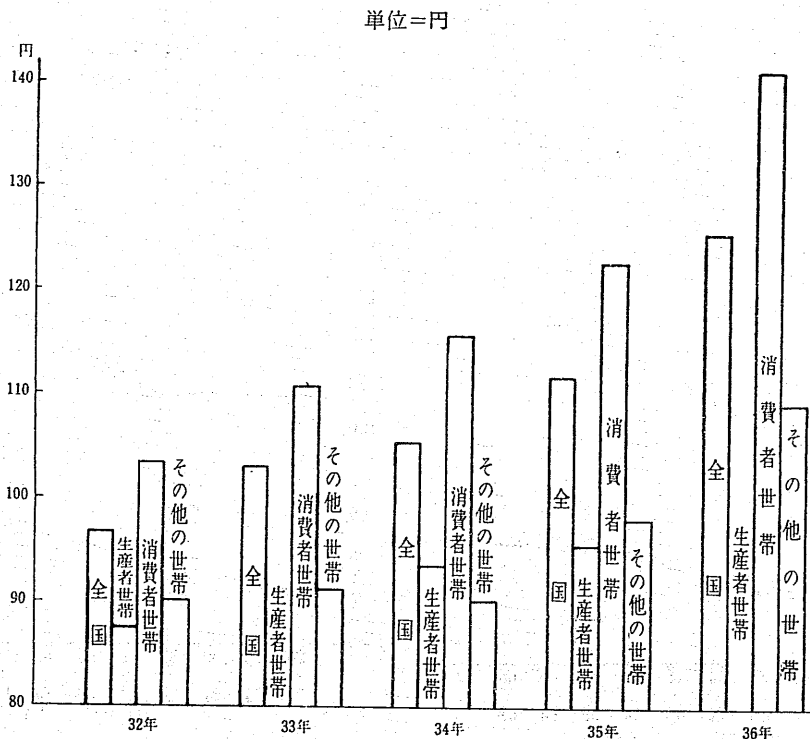
1) 昭和36年度調査による全国1人1日当りの食費は125,60円（うち動物性食品の入手に要した費用は36,01円）で前年の112,22円を11.9%大きく上回っている。

これは前年の上昇率6.2%を更に大きく上回る増加であってそのうち、動物性食品の費用は前年に比べ16.3%の伸びがみられる。

特に最近国民所得の増加に伴って国民の消費生活の経費もかさんでいるが、そのうち食材料費の増加の伸びは他の消費財の支出増加に比べて著しく劣っている。従って物価が値上りするとそれについていけない不安定な状態にあることは第24図に示すとおりである。

すなわち、食材料費についてこの数年の動向をみると、昭和32年度に比べて1人1日当りの食材料費は

第 20 図 1人1日当り食材料費年次推移



29.7%増加となっているが、この増加は必ずしも国民の食生活に対する関心が高まり食生活が豊かになった現われではなく、大部分はこの数年の物価の値上りにつれて上昇してきたものである。

また食材料費の支出増と実際に購入できた食品量を各食品群別に検討してみると最も物価値上りの影響をうけているのは野菜類で54.7%の支出増となっているにもかかわらず実際に入手できた量は4.4%の減少であり、また魚介類は27.7%の支出増で入手量は僅かに0.4%増と殆んど変わらない。

さらに穀類は13%の支出増で入手量は1.8%減少、豆類は10.1%の支出増で入手量は1.1%減少を示している。しかし、魚介類を除く動物性食品（肉、卵、乳類）とその他の果実類の支出増は最も大きく81.8%、55.7%であり入手量もまた70.7%、32.9%と比較的値上りの影響は少なく順調に伸びている。

次に36年度の1人1日当りの食材料費の総額中に占める食品群別の構成比をみると第32表のとおり穀類は30.6%で前年の33.4%を下回り、その他の食品では豆類4.9%で若干低くまた魚介類は13.4%で前年と変わらないが、肉、卵、乳類は15.3%で前年の14.2%を上回り、野菜類も11.1%と大幅な増加を示している。

なお、果実類も5.9%〜で前年の5.4%を僅かに上回っている。

2) 業態別1人1日当り食材料費

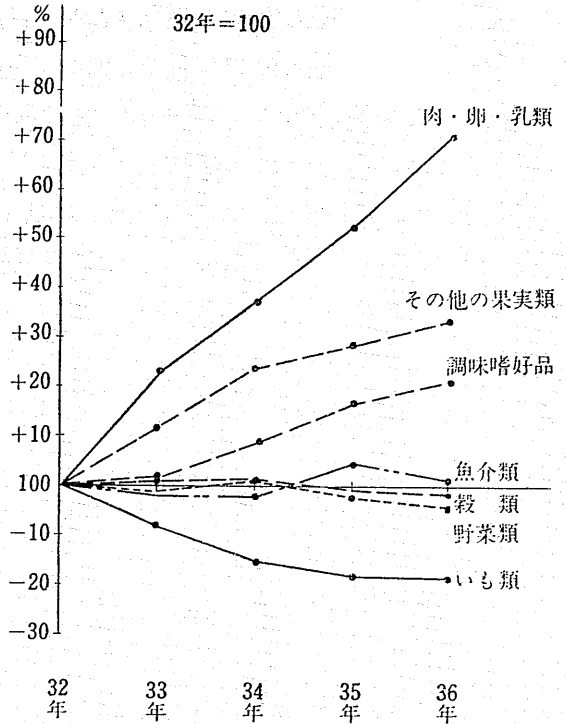
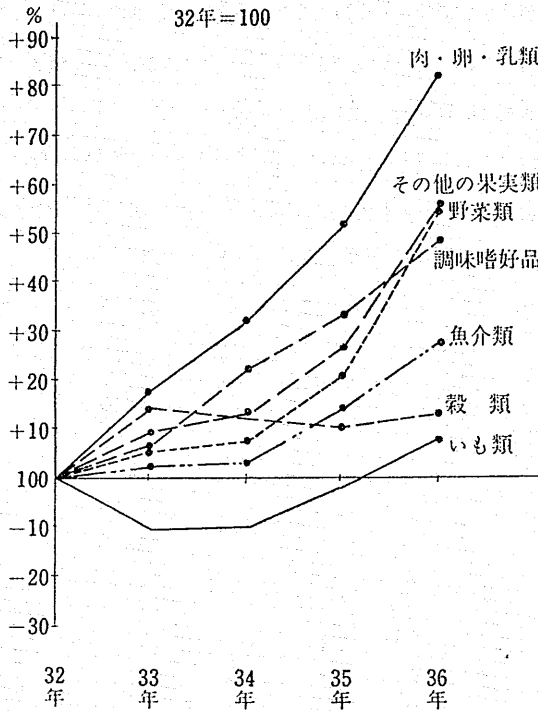
業態別に食材料費をみると消費者世帯が141.08円で最も高く前年に比べ14.9%増加しており、次いでその他の世帯が109.39円で11.5%増え最も低いのは生産者世帯105.91円で前年に比べ10.7%増となっている。この食材料費を昭和32年度に比較すると消費者世帯は総額で35.7%増、そのうち動物性食品は57.3%と大きく伸びているが生産者世帯は総額で20.8%動物性食品39.4%の増加であり、都市生活者を中心とする消費者世帯と自家生産物の依存度が高い生産者世帯の間には大きな格差が認められる、昭和36年度の経済白書によれば農村における電化製品等の耐久消費財、リクリエーション等の雑費の支出が急上昇していることが示されておることと考え合せると国民の消費生活のありかたを食生活の面で改めて反省する必要がある。

第 34 表 食 材 料 費 構 成 比

	金 額				構 成 比				対 前 年 比			
	全 国	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯	全 国	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯	全 国	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯
総 額	125.60	105.91	141.08	109.39	100.0	100.0	100.0	100.0	111.92	110.74	114.85	111.47
穀 類	38.43	39.68	37.76	36.08	30.6	37.5	26.8	33.0	102.53	104.72	100.63	104.21
い も 類	3.00	3.02	2.94	3.51	2.4	2.9	2.1	3.2	110.70	102.37	115.29	117.00
油 脂 類	1.94	1.24	2.48	1.48	1.5	1.2	1.8	1.4	107.18	97.63	114.81	110.44
豆 類	6.21	6.00	6.39	6.06	4.9	5.7	4.5	5.5	110.30	110.29	110.93	111.39
魚 介 類	16.84	13.20	19.46	16.51	13.4	12.5	13.8	15.1	111.81	114.38	114.06	111.70
肉・卵・乳	19.18	10.27	26.17	17.17	15.3	9.7	18.5	15.7	120.55	118.59	127.40	177.37
野 菜 類	14.00	12.87	14.91	12.98	11.1	12.2	10.6	11.9	196.35	176.54	210.89	189.76
果 実 類	7.45	5.08	9.38	4.71	5.9	4.8	6.6	4.3	122.53	127.95	126.24	106.56
調味嗜好品	14.28	11.06	16.77	12.30	11.4	10.4	11.9	11.2	111.73	113.08	114.86	110.41
醬 油	2.11	2.35	1.90	2.58	1.7	2.2	1.3	2.4	106.03	116.33	95.95	132.30
酒	3.29	2.61	3.81	2.95	2.6	2.5	2.7	2.7	111.52	110.12	114.07	131.69
菓 子	5.14	3.91	6.11	4.17	4.1	3.7	4.3	3.8	115.50	114.66	120.99	98.34
果 汁	0.64	0.22	0.98	0.21	0.5	0.2	0.7	0.2	142.22	115.78	158.06	95.45
そ の 他	3.10	1.97	3.97	2.39	2.5	1.9	2.8	2.2	105.44	110.05	109.97	95.98

第21図 1人1日当り食品群別食材料費年次推移

1人1日当り食品群別原食品 手量年次推移



(イ) 生産者世帯

生産者世帯の食材料費は105.91円で業態中最も低く全国平均からみても16%下回っている。対前年比をみると10.7%の増加がみられるが、これも全国平均11.9%の伸びにも及ばず、また、動物性食品の費用は23.47円で全国平均を34.8%も下回っている。

これを食品群別にみると、穀類の占める割合が他業態に比べて極めて大きく食材料費中37.5%を占めている。その他いも類は3.02円、豆類6.00円、野菜類12.87円でいずれも前年に比べて若干増加しているが、この伸びは他の業態に比べて小さく、この1~2年の物価の値上りを考慮すると実質的には原食品の入手量は前年を下回る状態にある。

(ロ) 消費者世帯

消費者世帯の食材料費は141.08円(うち動物性食品の入手に要した費用45.62円)で前年に比べ14.9%増加し生産者世帯に比べると33.2%上回っており、全業態中最も大きな伸びを示している。なお、食品群別に総額に対する割合をみると穀類は26.8%(36.76円)、で業態中最も低く、油脂類1.8%、肉、卵、乳類18.5%、果実類6.6%となっている。

次に5月調査における消費者世帯を細分した結果についてみると第35表のとおり、最も大きい伸びを示したのは事業経営者世帯で総額137.80円で前年に比べ15.5%と著しい増加を示し、そのうち動物性食品は43.59円で22.4%の増加を示している。

前年度に最も大きい伸びを示した常用勤労者世帯は総額で135.63円であり、前年に比べ9.9%の伸びにとどまったが動物性食品費は43.81円で全業態中最も高く、事業経営者世帯に比べて穀類は低いが油脂類、

第35表

1人1日当り食材料費および比率（消費者世帯細分36年5月）

		金 額				構 成 比			
		事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯	事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯
総額		137.80	135.63	106.47	124.12	100.0	100.0	100.0	100.0
穀類		39.18	36.58	38.24	37.05	28.4	27.0	35.9	29.9
いも類		2.33	2.27	2.48	2.07	1.7	1.7	2.3	1.7
油 脂 類		2.30	3.02	1.26	2.29	1.7	2.2	1.2	1.8
豆 類		5.98	5.54	7.44	5.81	4.3	4.1	7.0	4.7
魚 介 類		19.63	17.55	14.48	16.16	14.2	12.9	13.6	13.0
肉・卵・乳類		23.97	26.26	12.93	20.93	17.4	19.4	12.1	16.9
野 菜 類		12.25	13.59	11.28	12.01	8.9	10.0	10.6	9.7
果 実 類		7.16	7.80	2.81	7.08	5.2	5.8	2.6	5.7
そ の 他									

肉、卵、乳類、野菜、果実類の費用は高くなっている。

日雇・家内労働者世帯の食材料費は106.47円で前年に比べ10.7%増加しているが、消費者世帯中最も低く事業経営者世帯に比べて23%も下回っている。

そのうち穀類の占める割合は35.9%と高く、豆類も7.0%で消費者世帯中最も高いが、常用勤労者世帯に比べて油脂類は58.3%、肉、卵、乳類51%、果実類は64%も下回っており極めて低い食材料費となっている。

その他の消費者世帯の食費は124.12円で前年に比べ26.5%と全業態中最も大きい伸びを示したが消費者世帯の平均を12%下回っている、これを食品群別にみると最も大きく伸びているのは肉、卵、乳類で33.6%の増加となっている。

(ハ) その他の世帯

その他の世帯の食材料費は109.39円で前年に比べ11.5%の増加となっているが、全国平均を13%下回っている。

食品群別にみると前年に比べて穀類と果実類の費用は若干減少している以外は動物性食品、野菜類の費用は増加している。

9. 世帯別栄養摂取状況調査成績

国民栄養調査では各世帯毎の3日間の摂取量を各食品別に詳細に調査しているが、その集計に際してはこれを生産者世帯、消費者世帯、その他の世帯（5月調査に際しては、更に4業態に細分する）に分類して集計し、業態別成績或は全国成績として平均された形で示していた。

そのため、栄養状態のすぐれた世帯と劣った世帯のあることは、一般には予測されていても、果してどの位の世帯がこれに該当するかは明らかでなかった。

そこで昭和37年2月に実施した国民栄養調査の集計に当って新たに世帯単位の栄養摂取量の分布状態を明らかにするため、被調査世帯の中から無作為抽出によって、約1000世帯を抽出し、世帯毎に熱量、蛋白質の摂取量の計算を行うとともに、世帯人員別にみた栄養摂取量と3日間に摂取した食品数の集計を行なった。

なお、世帯の栄養摂取量は家族の性、年齢或は労働条件等によって差があるので、単に1人1日当りの

比較をすることはできないが、これを成人1人1日当りに換算すれば各世帯間の比較をすることが出来る。従ってここで述べる成績はすべて成人換算を行なったものである。

1) 世帯別栄養摂取状況

熱 量

第36表 成人1人1日当り熱量摂取量の分布

業 態 別 単 位 = %

熱量 (Cal)	総 数	生 産 者 世 帯	消 費 者 世 帯	その 他 の 世 帯
1699 以下	5.8	6.5	5.0	10.8
1700~2099	19.9	22.2	18.6	19.6
2100~2499	33.2	32.6	33.3	34.8
2500~2899	24.7	24.2	25.8	15.1
2900~3299	11.1	11.1	11.2	8.7
3300~3699	3.8	2.9	4.3	4.3
3700 以上	1.3	0.6	1.8	6.6
平 均 値	2433 Cal	2385 Cal	2464 Cal	2400 Cal

全国の成人1人1日当りの熱量摂取量は2433

カロリーであるが、世帯別の分布状態をみると、最も熱量摂取の少ない家庭は1700カロリー以下しかとっていないが、上をみると3700カロリー以上とっており摂取量には2倍の開きが認められる。

また最も分布の多いのは2100~2499カロリーの間に被調査世帯の33.2%がこれに属している。

一方成人1人1日当りの熱量所要量は2500カ

ロリーであるが、この所要量に達していない世帯数は全体の58.9%で、過半数に及んでいる。

業態別にみると熱量の平均摂取量は消費者世帯が2464カロリーで最も多く、生産者世帯はこれより80カロリー程下回っている。また所要量の2500カロリーに達しない世帯数は消費者世帯では56.9%であるが生産者世帯では60.3%とこれを上回っている。

年平均の1人1日当りの摂取量では生産者世帯は消費者世帯を170カロリー程度上回っているがこのように成人換算してみると農村の方が、激しい労働をしている割にまだ摂取量が少なくやはり澱粉性食品を主とした食生活では熱量のとり方においても反省すべき点が少なくない。

蛋 白 質

蛋白質の成人1人1日当り摂取量は、81.0gであるが、この分布をみると最低は50gに達しない世帯から上は150g以上摂取している世帯があるなど摂取量には3倍以上の相違がみられる。一般に蛋白質を70~89g 摂っている世帯が最も多く、被調査世帯の40.9%を占め、次いで50~69gの範囲にある世帯が28.0%となっている。

さらに成人1人1日当りの蛋白質所要量70gに達しない世帯は31.5%で全体の1/3に及んでいる。

第37表 成人1人1日当り蛋白質摂取量分布

業 態 別 単 位 = %

蛋白質 (g)	総 数	生 産 者 世 帯	消 費 者 世 帯	その 他 の 世 帯
49 g 以下	3.5	4.2	3.3	4.2
50 ~ 69	28.0	29.4	27.2	28.1
70 ~ 89	40.9	41.8	40.3	41.3
90 ~ 109	19.5	17.3	21.1	5.0
110 ~ 129	5.3	4.8	5.3	8.6
130 ~ 149	2.1	1.8	2.3	0
150 ~ 169	0.7	0	0.8	2.1
平 均 値	81.0 g	79.2 g	81.9 g	81.7 g

業態別にみると消費者世帯が81.9gで最も多く摂取しているが生産者世帯はこれを約3g下回っている。分布状況をみると生産者世帯、消費者世帯ともに70~89gの摂取量を示す世帯が最も多く40%を上回っている。

また所要量の70gを下回る世帯は生産者世帯の方が多く35.5%，消費者世帯は30.5%である。

なお、110g以上の摂取状態を示す世帯は消費者世帯8.4%に対し、生産者世帯は6.6%と低い状態を示している。

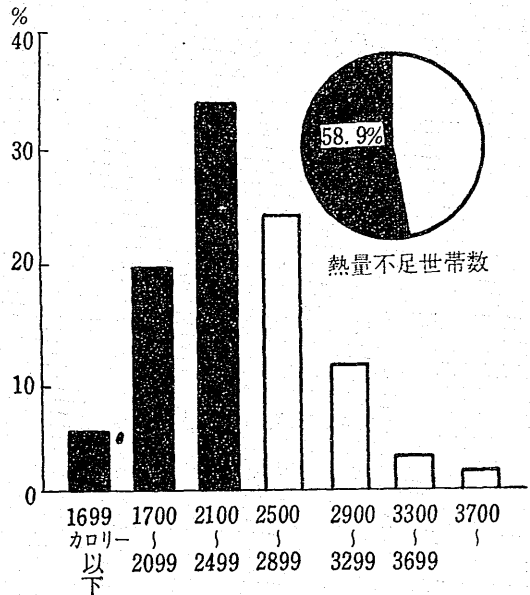
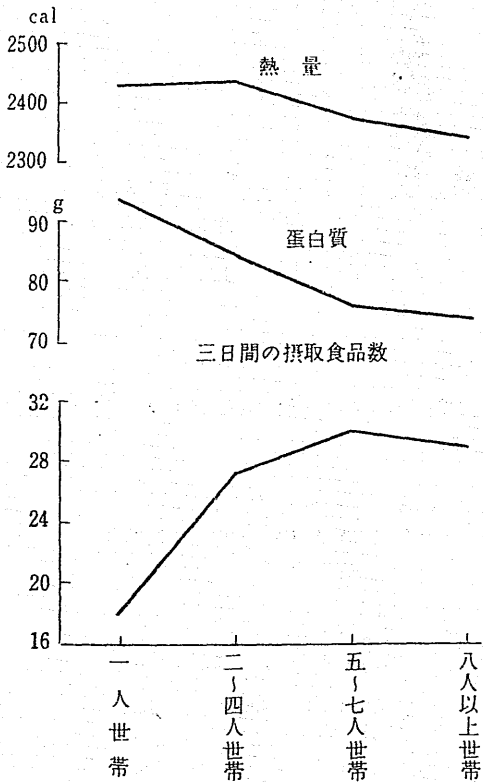
2) 世帯人員別にみた栄養摂取量

次に世帯人員別に栄養摂取量を見ると1人世帯および2～4人世帯では、1人1日当り約2480カロリー摂っているが、5～7人世帯ではこれを100カロリー下回り、更に8人以上の大家族世帯では145カロリー下回るなど世帯人員が多くなればなる程熱量の摂取量は少い傾向を示している。

また世帯人員の少い程熱量の高い方に分布する世帯が多く、2500カロリーに満たない世帯の比率をみても、2～4人世帯では53.7%，5～7人世帯では62.2%，8人以上の世帯では71.7%にも及んでいる。

第22図 世帯人員別栄養状態と三日間の摂取食品数

第23図 熱量摂取量の分布



第38表 世帯人員別 (熱量) 単位=%

熱量 (Cal)	総数	1人	2～4人	5～7人	8人以上
1699 以下	5.8	9.0	5.9	5.4	7.0
1700～2099	19.9	18.2	16.7	22.6	23.9
2100～2499	33.2	30.4	31.1	34.2	40.8
2500～2899	24.7	24.3	26.5	24.4	15.4
2900～3299	11.1	3.0	14.1	9.5	8.4
3300～3699	3.8	12.1	3.9	3.1	4.2
3700 以上	1.3	3.0	2.1	0.9	0
平均値	2433 Cal	2480 Cal	2483 Cal	2383 Cal	2335 Cal

つぎに蛋白質についてみると、1人世帯では93.1g、2～4人世帯では85.1g、5～7人世帯では76.9g、8人以上の世帯では73.3gとなっている。

また世帯人員の少ない世帯程蛋白質の摂取量も多くなっているが、世帯人員の増加につれて低い方に移行し、8人以上の世帯では特にこの傾向が著しく50～69gの範囲では46.5%と約半数が含まれている。

また、所要量を下回る世帯がどの位いるかを比較してみても1人世帯では18.1%にすぎないが2～4人世帯では21.8%、5～7人世帯では39.6%、8人以上の世帯では69.4%と、過半数以上の世帯が不足状態を示している。

第39表 世帯人員別(蛋白質) 単位=%

蛋白質 (g)	総数	1人	2～4人	5～7人	8人以上
49 g 以下	3.5	9.1	3.4	3.6	2.8
50 ～ 69	28.0	9.0	18.4	36.0	46.5
70 ～ 89	40.9	30.4	43.6	39.8	36.7
90 ～ 109	19.5	27.4	23.3	16.5	11.2
110 ～ 129	5.3	18.2	6.6	3.4	2.8
130 ～ 149	2.1	0	4.0	0.6	0
150 ～ 169	0.7	6.0	0.8	0.3	0
平均 値	81.0	93.1	85.1	76.9	73.3
	g	g	g	g	g

3) 三日間における使用食品数

各栄養素をバランスよくとるためにはなるべく数多くの食品を上手に組合せて食べることが大切である。

しかし、数ばかり多くとっても、澱粉性のものに偏って野菜や、動物性食品が著しく少ないのではもろ論問題であるが、一応食べる食品の多いか少いかは、食物の構成内容の良し悪しを示す1つの尺度として考えて差しつかえないものと思われる。

そこで、三日間にどの位の食品数を果してとっているものかを、世帯別栄養状況調査に合せて集計してみたところ、次のような結果が得られた。

なお集計に当っては、国民栄養調査の食品分類による、調味、嗜好品はすべて除外した。

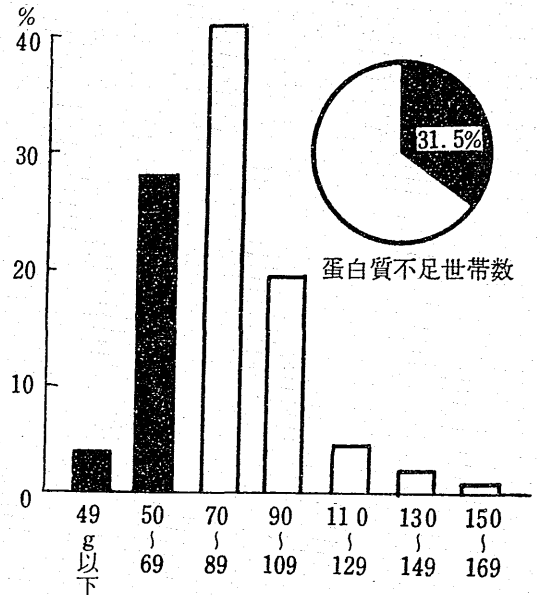
まず3日間の全世界帯における摂取食品数は28品目であるが、その分布状況をみると、11以上40までの間に89.3%が属し、特に21～30品目食べている世帯が最も多く39.5%となっている。

またこれを業態別にみると、消費者世帯が最も使用食品数が多く29品目で、生産者世帯とその他の世帯はそれぞれ25品目となっている。

分布状況をみても生産者世帯は消費者世帯よりも摂取食品数が少ない方に多く分布し、30以下が73.6%に及んでいるが消費者世帯では57.8%である。

次に世帯人員別に3日間の使用食品数をみると、5～7人世帯が最も多く30品目、次いで8人以上の世帯が29品目、2～4人世帯は27品目、1人世帯は18品目となっており、世帯人員が多い方が摂取食品数は多く、世帯人員が少い程、食品数も少い傾向がみられる。

第24図 蛋白質摂取量の分布



第40表 業態別3日間の摂取食品数の分布 単位=%

食品数	総数	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯
10 以下	2.3	3.6	1.6	0
11 ～ 20	22.6	27.1	18.3	41.2
21 ～ 30	39.5	42.9	37.9	36.8
31 ～ 40	27.2	22.2	31.3	12.6
41 ～ 50	7.4	3.7	9.4	8.3
51 ～ 60	1.0	0.6	1.4	0
61 ～ 70	0.1	0	0.2	0

食品数別の分布状態をみても、1人世帯では41品目以上食べている世帯は全くなく、20以下が76.1%と大多数を占めている。

しかし、世帯人員が増えるに従って摂取食品数も増加する傾向があり、41品目以上食べている世帯数が2～4人世帯では5.7%、5～7人世帯では12.4%と増加している。

第41表 三日間の摂取食品数の分布（世帯人員別） 単位=% 以上のことから第41表にみられると

食 品 数	総 数	1 人	2～4人	5～7人	8人以上
10 以 下	2.3	15.2	2.7	1.3	0
11 ～ 20	22.6	60.6	25.9	17.1	16.8
21 ～ 30	39.5	18.2	39.6	40.4	45.2
31 ～ 40	27.2	6.0	26.6	29.0	30.9
41 ～ 50	7.4	0	4.6	10.8	7.0
51 ～ 60	1.0	0	1.1	1.3	0
61 ～ 70	0.1	0	0	0.3	0

おり、世帯人員が少い程、熱量、蛋白質などの栄養素のとり方は多いが、摂取食品数は逆に少なくなっている。このことから、家族数の少い家庭では、食品の変化を考えること、家族数の多い家庭では、もっと沢山の栄養をとることが大切といえよう。

次に摂取食品数と栄養量との間にと

のような関係があるかを検討してみたところ次のような結果が得られた。

まず熱量の摂取量と摂取食品数との関係を見ると熱量の摂取量が多い程摂取食品数も多く1600カロリー以下の摂取量の世帯では、3日間の摂取食品数が22品目にすぎないが、3300カロリー以上とっている世帯では31品目に及んでいる。

第42表 熱量摂取量別にみた三日間の使用食品数

熱 量 (Cal)	1699以下	1700～2099	2100～2499	2500～2899	2900～3299	3300～3699	3700～
食 品 数	21.8	25.4	27.3	28.6	29.1	30.5	31.3

次に蛋白質の摂取量と使用食品数との関係を見ると、熱量の場合とやゝ異なり蛋白質の摂取量が110～129gまで増加するが、それ以上になると却って減少している。

すなわち49g以下では20品目、110～129gまでは次第に増加して30品目となるがそれ以上ではかえって減少して150～169gでは24品目となっている。

これは、蛋白源となる食品の数はそれ程多くないので食品数がある程度以上になると熱源食品などが多くなるためと考えられる。

第43表 蛋白質摂取量別にみた三日間の使用食品数

蛋 白 質 (g)	49 g 以下	50 ～ 69	70 ～ 89	90 ～ 109	110 ～ 129	130 ～ 149	150 ～ 169
食 品 数	20.2	26.6	27.4	29.0	30.0	27.7	23.8