

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。

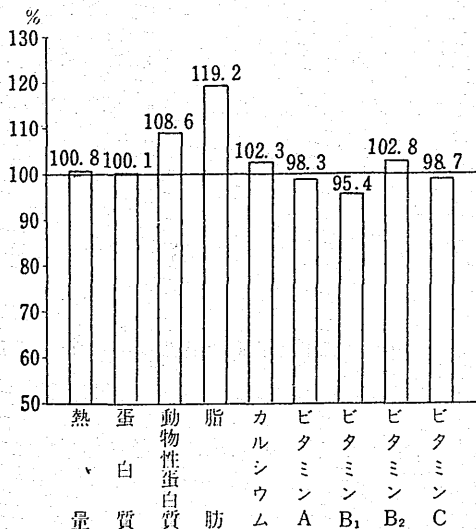
また、前年に比べると動物性蛋白質2%、脂肪5.7%、ビタミンA 4.1%増加しているのが目立っておりその他カルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>、C等も僅かに増加しているがビタミンB<sub>1</sub>は減少している。

このように国民の栄養摂取量はビタミンB<sub>1</sub>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、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、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B<sub>1</sub>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 <sub>1</sub>	1.2 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	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B<sub>2</sub>は伸び悩みの傾向にあり、ビタミンA、B<sub>1</sub>、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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (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 B<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>2</sub>

ビタミンB<sub>2</sub>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。

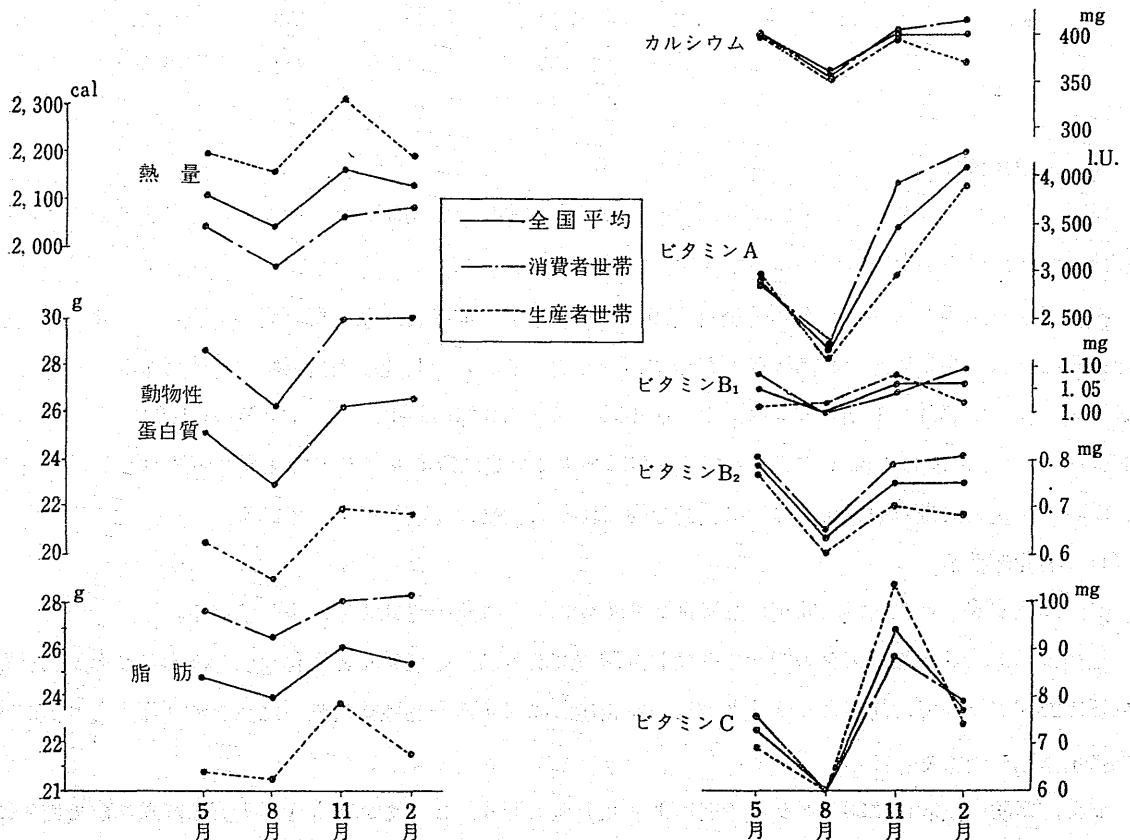
これを季節別にみると5月が0.79ミリグラムで最も高く次いで11月、2月は0.75ミリグラム、最低は8月で0.63ミリグラムである。

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にかかなりの差がある。

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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>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%
動 物 性 蛋 白 質 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 <sub>1</sub> mg	1.03	1.05	1.04	- 4.6%	+ 1.9%	- 2.8%
B <sub>2</sub> 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B<sub>1</sub>は1.03ミリグラムで4.6%、ビタミンB<sub>2</sub>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%、B<sub>1</sub>が1.05ミリグラムで1.9%、B<sub>2</sub>0.77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B<sub>2</sub> 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B<sub>1</sub>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 量 g	72.5	70.4	68.4	70.0	+1.5	-0.3	+1.0	-1.3
	動物性 g	29.2	28.8	24.3	27.3	+6.2	+2.5	+5.2	-1.1
	脂 肪 g	27.6	29.7	22.8	26.2	+8.7	+6.5	+10.1	+7.4
	カルシウム mg	406	407	378	413	+2.8	-0.5	+2.7	+3.3
ビタミン	A I.U.	1,210	1,264	1,017	1,135	+1.9	+8.1	+7.6	+14.0
	B <sub>1</sub> mg	1.07	1.10	0.98	0.94	+7.0	+6.8	-4.9	-10.5
	B <sub>2</sub> mg	0.85	0.81	0.72	0.75	+9.0	+2.5	-1.4	+1.4
	C mg	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B<sub>1</sub> 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、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>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B<sub>1</sub>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B<sub>1</sub>、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)

