

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。

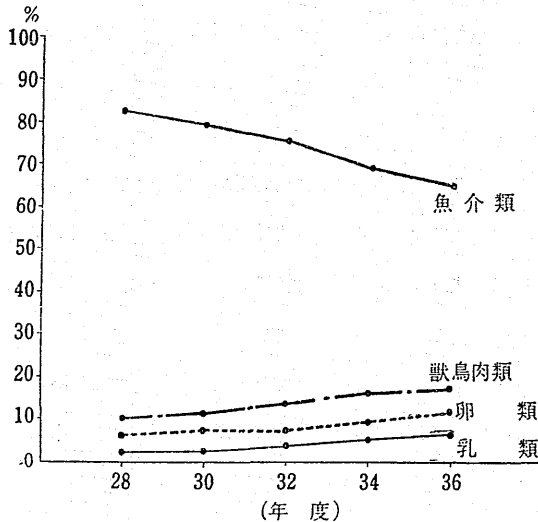
しかし、穀類中に占める米の割合は33.1%で前年の32.8%を上回り、反面大麦、小麦の比率は低下している。

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。

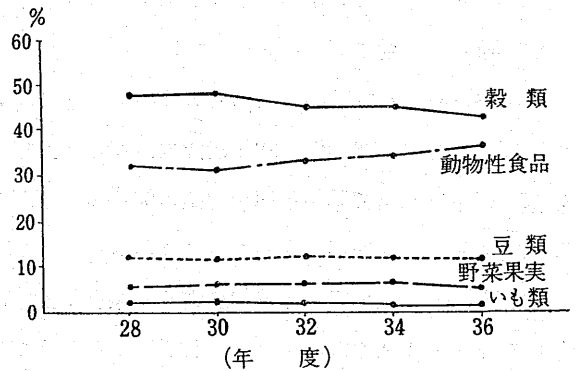
なお、動物性食品からの摂取比率は36.2%で前年の35.4%を上回り、その内訳をみると魚介類が23.7%で前年の24.5%を下回るものの動物性食品中最も大きい割合を占めている。しかし獣鳥肉類は6.2%、卵類は4.3%、乳類は2.4%といずれも前年の供給比率をかなり上回っている。

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)

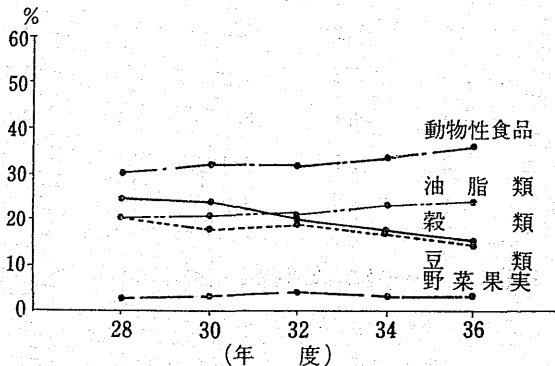


第9図 蛋白質の摂取構成年次推移 (全国)



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。