

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カロリーの間で被調査世帯の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。

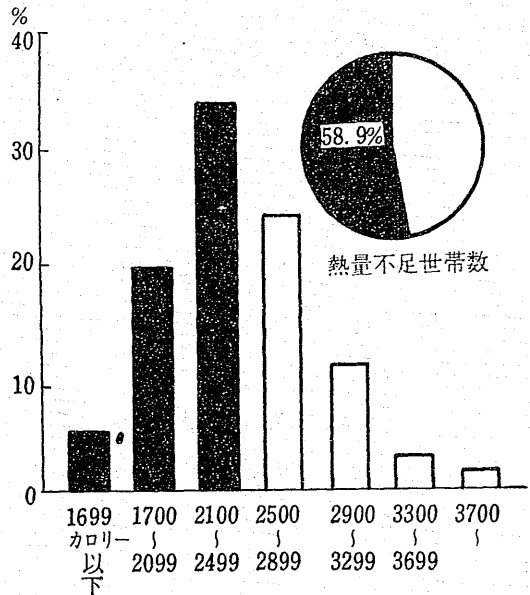
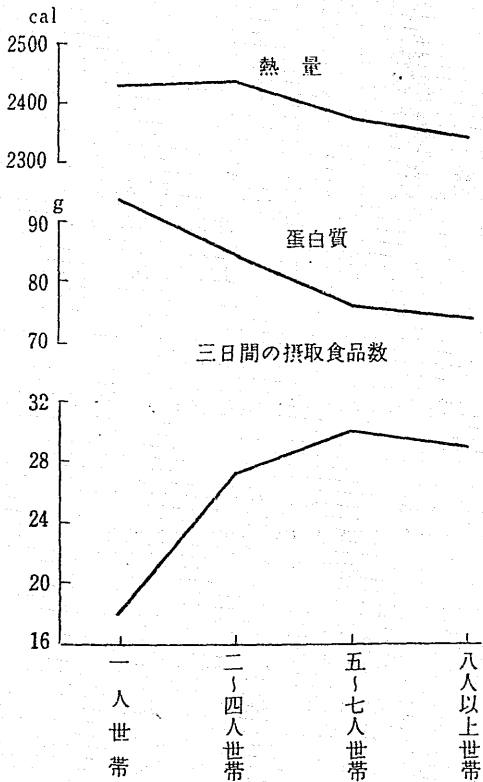
2) 世帯人員別にみた栄養摂取量

次に世帯人員別に栄養摂取量をみると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ち論問題であるが、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。

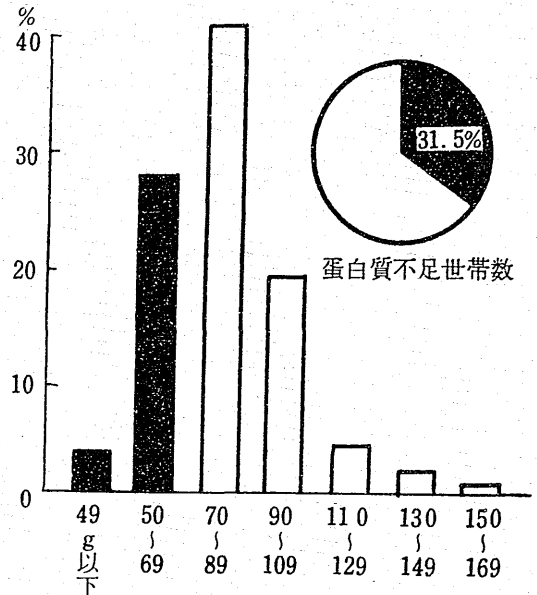
まず3日間の全世界帯における摂取食品数は28品目であるが、その分布状況をみると、11以上40までの間に89.3%が属し、特に21～30品目食べている世帯が最も多く39.5%となっている。

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