

結 果 の 概 要

概 説

——順調にのびる栄養摂取量——

昭和38年度の国民1人1日当り栄養摂取量は、前年度に比べ熱量、動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンCなどビタミンB₁を除いて必要な栄養成分が増加しており、特に脂肪が29.2グラムで(+)3.2%、ビタミンAは1,452国際単位で(+)9.4%と順調な伸びを示している。

また、従来摂取量の過多をいましめてきた含水炭素の摂取量が漸減の傾向を示しているなど全般的には順調な結果である。しかし、ビタミンB₁の摂取量が1.03ミリグラムで昨年よりも(-)6.4%の減少を示していることは、今後の問題の1つであって、わが国における白米食偏重の傾向が依然として強いことを示している。

また、昭和38年度の栄養摂取量は相当な改善をみたが、昭和45年の栄養基準量と比較すると、すべての栄養素についてかなり不足の状態にあり、国民平均の食生活はなお改善の余地を多く残していることを示している。

次に、世帯業態別に生産者世帯(農村部)と消費者世帯(都市部)を比較すると、熱量および含水炭素摂取量は生産者世帯が多く、動物性蛋白質および脂肪の摂取量は消費者世帯が多い。両者の動物性蛋白質の差は前年より少なく、生産者世帯の向上がみられる。

——改善されてきた食事の内容——

昭和38年度における食品群別摂取量は、前年に比べ穀類は(-)1.8%、いも類(-)1.9%と減少を示し、反面油脂類は(+)6.6%、動物性食品(+)3.9%と前年にひきつづき摂取量は増加し、さらにこの数年伸び悩みの状態にあった緑黄色野菜、その他の野菜、果実類も(+)5.4%、(+)3.5%、(+)25.5%とそれぞれ摂取量の増加を示している。昭和38年度の食品群別摂取量を昭和45年の目標値である食糧構成基準と比較すると食品の選択は一段と45年の目標に近づきつつあり、食糧消費の内容は質的にかなり改善されてきている。すなわち、穀類カロリー/総カロリー比および動物性蛋白質/総蛋白質比をみると、穀類カロリー比は年々下降し、動物性蛋白質比が上昇していて、望ましい質的改善がなされていることを示している。

今後さらに米中心の澱粉性食品にその熱量の大部分を依存する食生活を積極的に改善するためには、油脂類および良質蛋白質源としての動物性食品並びにビタミン源としての野菜、果実類の大幅な増加が必要である。

世帯業態別には、生産者世帯は消費者世帯に比べて穀類、いも類の摂取量が多く、穀類カロリー比は高く、また動物性食品特に肉類、卵類、乳および乳製品の摂取量が少ないため、動物性蛋白質比が低くなっているが、昭和36年、37年と比較すると、その比はそれぞれ下降および上昇を示し、生産者世帯においても食生活の内容は向上しつつあることを示している。

なお、昭和38年度における口角炎、けん反射消失などの栄養欠かんに関係するとみられる身体症候の有症者率は前年度とほぼ同様である。

昭和38年度の国民1人1日当りの食材料費は157.47円（うち動物性食品の入手に要した費用49.36円）で前年に比して(+)10.2%の増となっており、特に魚介類及び肉、卵、乳等の動物性食品、油脂類、野菜類並びに果実類など栄養的に重要な食品は摂取量の増加とともに食材料費の上昇がみられている。また穀類及びいも類については、前年同様、摂取量の減少にもかかわらず、食材料費の支出は、それぞれ前年に比してやや増加している。

世帯業態別にみると、消費者世帯の食材料費支出は、生産者世帯をはるかに上回っており、特に動物性食品については59.13円で生産者世帯32.47円の約2倍の材料費を支出している結果になっている。

—青少年の体位—

昭和38年度における青少年の体位は全般的には平年並みの変化をみせているが、身長（男子）について昭和34年、昭和36年及び昭和45年推計値（栄養審議会発表）と比較するとかなり順調に伸びていることがわかる。

なお、昭和36年以来減少を続けている18才～19才の女子の体重が今年度においても引続き減少していることが注目される。

—世帯別にみた成人1人1日当り熱量および蛋白質摂取量—

次に述べる成績は、世帯単位の栄養状態を明らかにするため、昭和38年11月の国民栄養調査の対象の中から約1,000世帯を無作為に抽出して世帯別集計を行なった結果である。

世帯の栄養摂取量は、家族の性、年齢あるいは、労働条件によって差があるが、これを成人1人1日当りに換算して比較してみると熱量、蛋白質ともに世帯間に大きな差があり、全世帯の成人1人1日当り熱量の分布状態をみると、熱量摂取量がその所要量（2,500カロリー）に達しない世帯数は、総数で62.7%、生産者世帯で66.3%、消費者世帯で61.5%で過半数を占め、特に生産者世帯で1,700カロリー未満のものが9.2%を占めている。

蛋白質について成人1人1日当り摂取量の分布をみると、最低は50グラムに達しない世帯から最高は150グラム以上摂取している世帯もあり、各世帯間に大きな差が認められる。さらに摂取量70グラム（成人1人1日当り所要量は70グラム）に満たない世帯は35%に及んでいる。

—地区層別・食品群別摂取量—

昭和38年度の調査では、地区の特性による層別に食品群別摂取量を集計したところ、次のような結果が得られた。

すなわち、各地区とも総摂取量はほぼ同量であるが、勤め人労務者地区は、穀類の摂取量が405.6グラム、油脂類9.8グラム、動物性食品199.9グラム、その他の野菜類122.7グラム、その他の果実類72.4グラムで全般的にこの地区は、食品の種類及び質的内容が最もすぐれていることを示している。これを動物性食品量／総摂取量の比率でみると、勤め人労務者地区及び商業地区の比率が最も高く以下工業地区、漁業地区、農業地区の順に低くなっている。