

脂類は8.0グラムで(-)1.2%、野菜・果実類は249.4グラムで(-)4.6%と下回っている。

しかし、食糧消費の内容は勤め人・労務者地区に次いでバランスがとれている。

5) 農業地区

農家世帯の多い地区は米の摂取量が393.1グラムで最も多く、全国平均を(+)12.1%上回っており小麦は43.7グラムで最も低く全国平均を(+)32.4%も下回るなど米食偏重の傾向が最も強いことを示している。

また、副食については油脂類7.1グラム、動物性食品143.4グラムで全国平均に比べてそれぞれ(-)12.3%、(-)19.3%と下回っている。

しかし、野菜・果実類は263.3グラムで全国平均を(+)0.7%と若干ながら上回っている。

E 季節の変化と栄養状態

気候、温度等季節変化の大きいわが国においては、生産物も季節によってその種類および収かく量が大きく左右されるので、当然国民の食生活も季節変化によって相当影響をうけることになる。

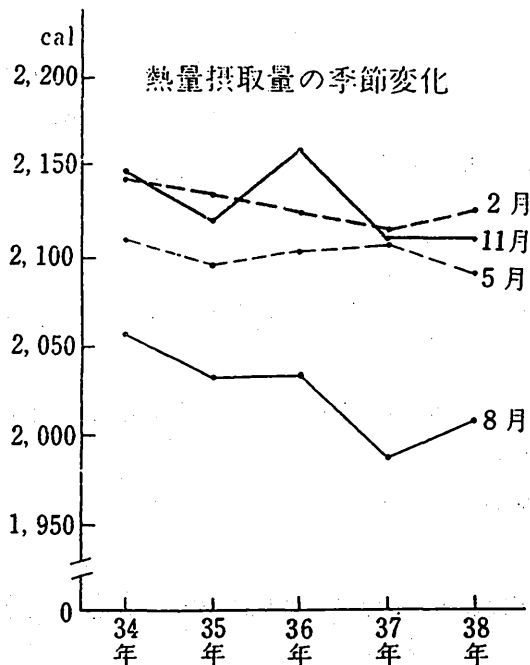
季節的影響を考慮して国民栄養調査は21年から、5月、8月、11月、翌年2月の年4回にわたって実施されるようになり今日に到っているのであるが、これも永年にわたる調査成績によって、季節変化による国民の食生活の傾向と実態を大体把握することができたので、昭和39年度調査からは調査の実施方法を改正して毎年5月の年1回だけ調査することとなった。

そこでこの機会に38年度の調査結果と最近5年間の統計にもとづいて、栄養摂取量および食品摂取量の季節変化の状況を考察してみよう。

1) 栄養摂取量

季節別に栄養摂取の状態をみると2月、11月が比較的良好で夏期の8月は低下が著しい。また、5月は

第 13 図



各栄養素とも年間の平均に最も近い数値を示している。

なお、8月は殆んどすべての栄養素について他の月に比べて著しく低いのは、夏期は高温多湿のため生理的に食欲が減退し、食事が不規則になる結果と考えられる。

(イ) 熱 量

昭和38年度における熱量の摂取量について季節変化をみると2月が2,125カロリーで最も高く、次いで11月2,110カロリー、5月2,090カロリー、8月は最も低く2,007カロリーとなっている。

最高の2月と最低の8月との摂取差は118カロリーである。また、熱量の8月の低下率を年平均に比べてみると(-)3.7%(76カロリー)に及んでいる。

なお、最近5年間に於ける季節変化の年次推移をみると第13図のとおりである。

(ロ) 蛋白質

蛋白質の摂取量は、熱量と同じく2月が73.5グラムで最も高く、次いで11月71.7グラム、5月71.3グラム、8月66.0グラムとなっている。年平均に比べると2月は4.1%高く、8月は6.5%低下し夏期の低下が著しい栄養素の1つである。

最近5年間の推移をみると季節変化の傾向としては8月は熱量と同じく極端に低いが、他の季節間には大差はなく5月が年平均に最も近い数値を示している。

(ハ) 脂肪

脂肪の摂取量は、2月が30.6グラムで最も高く、次いで5月29.1グラム、11月29.0グラム、8月27.9グラムとなっている。この1~2年は季節変化による摂取差が大きくなる傾向がみられる。

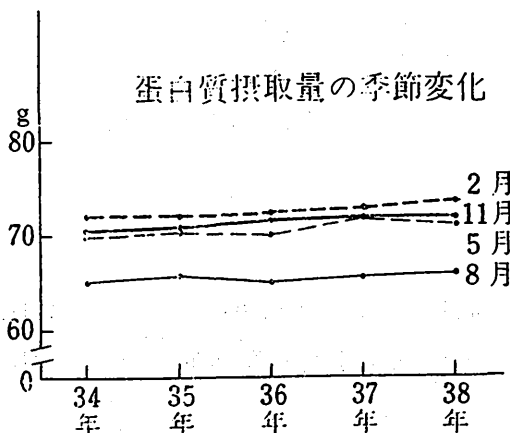
(ニ) カルシウム

カルシウムの摂取量は2月が429ミリグラムで最も高く年平均を4.9%上回っている。

次いで11月420ミリグラム、5月415ミリグラム、最低は8月の370ミリグラムで年平均を9.5%下回る。最高の2月と最低の8月との摂取差は59ミリグラムの差がある

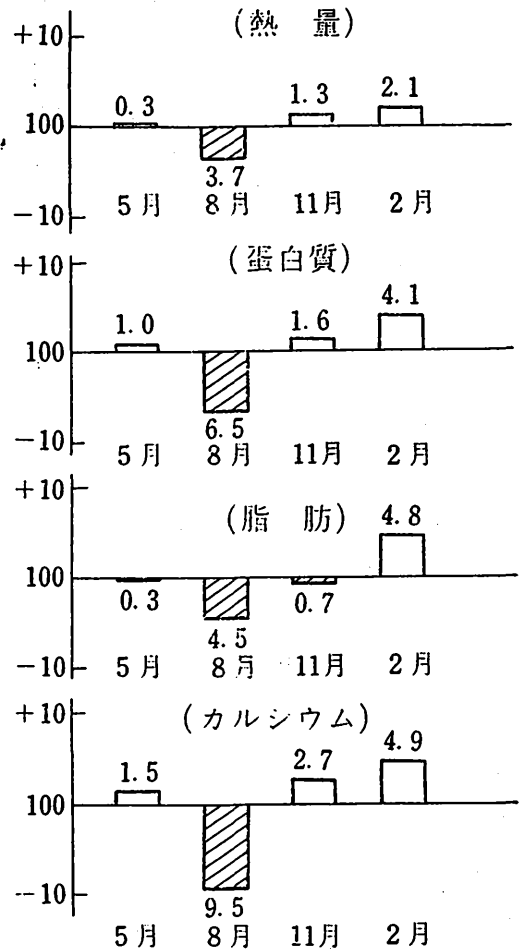
最近5年間の季節変化の推移をみると5月と2月に多く摂取されている。

第 15 図



第 14 図

栄養摂取量の季節別差異(年平均=100)

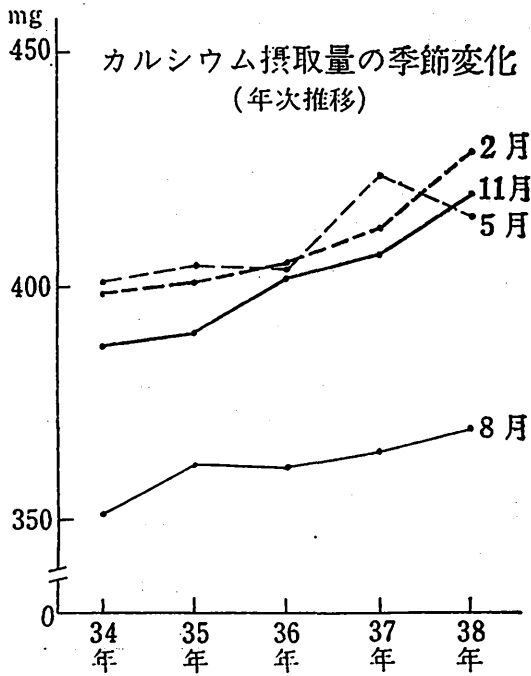


(ホ) ビタミンA

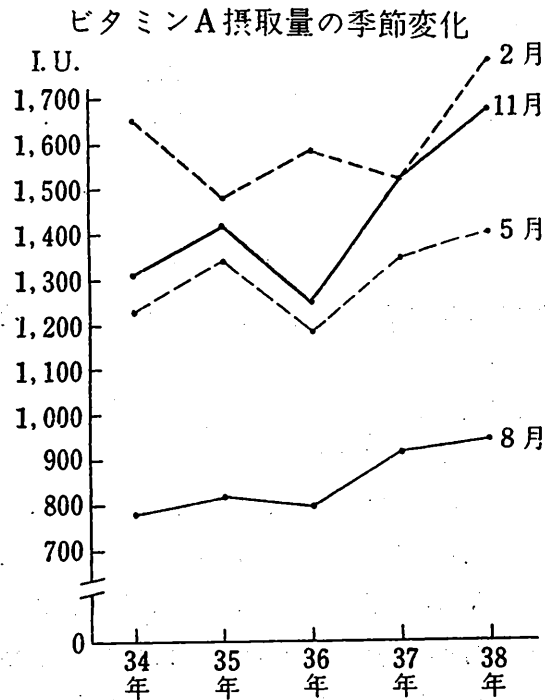
ビタミンAの摂取量は2月が1,786 I.U.で最も高く、次いで11月1,671 I.U.、5月1,401 I.U.、8月945 I.U.で最高の2月と最低の8月との摂取差は841 I.U.で大きな差がみとめられる。年平均に比べると5月は(-)3.5%、8月(-)34.9%、11月(+)15.1%、2月(+)23.0%と季節による摂取差の最も激しい栄養素である。

最近5年間の季節変化の推移をみると第17図のとおりである。

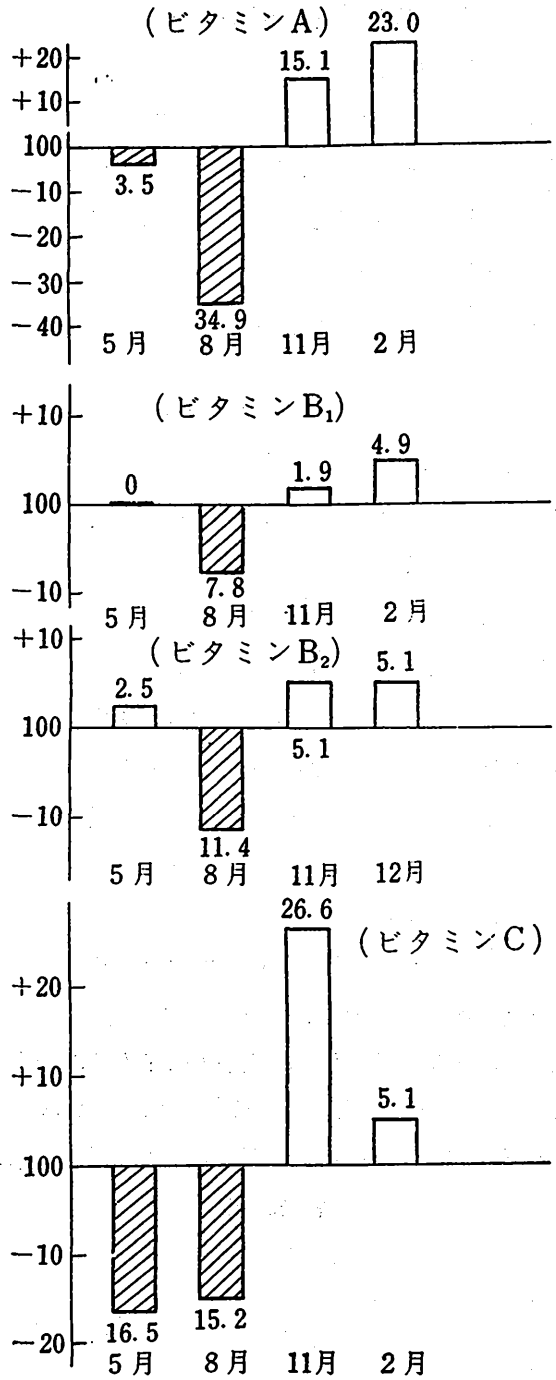
第 16 図



第 17 図



第 18 図



(へ) ビタミンB₁

ビタミンB₁の摂取量は、2月が1.08ミリグラムで最も高く、次いで11月1.05ミリグラム、5月1.03ミリグラム、8月0.95ミリグラムとなっている。年平均に比べると8月は(-)7.8%低く、11月、2月は(+)
1.9%、(+)
4.9%と上回っている。

季節変化の傾向を年次推移からみると2月、11月が高く5月、8月は低い傾向を示している。

(ト) ビタミンB₂

ビタミンB₂の摂取量は2月、11月がいずれも0.83ミリグラム、5月0.81ミリグラム、8月0.70ミリグラムとなっている。年平均に比べて5月が(+)2.5%、11月(+)5.1%、2月(+)5.1%と上回っているが8月は(-)11.4%となっている。

最近5年間における季節変化の推移をみると平均して5月が高く8月は他の季節に比べて著しく低い傾向がみられる。

(チ) ビタミンC

ビタミンCの摂取量は11月が100ミリグラムで最も高く、次いで2月83ミリグラム、8月67ミリグラム、5月66ミリグラムとなっており年平均に比べて5月、8月は(-)16.5% (-)15.2%と低く、11月、2月は(+)26.6% (+)5.1%であり、季節的には11月が他の季節を大幅に上回っており、ビタミンA同様季節差が大きい栄養素である。

2) 食品群別摂取量

(イ) 穀類

穀類の摂取量は、2月が438.9グラムで最も高く年平均を(+)2.5%上回っている。

次いで5月は433.7グラム、11月429.7グラムでそれぞれ年平均を若干上回り、8月は410.3グラムで最も低く年平均に比べて(-)4.2%下回っている。

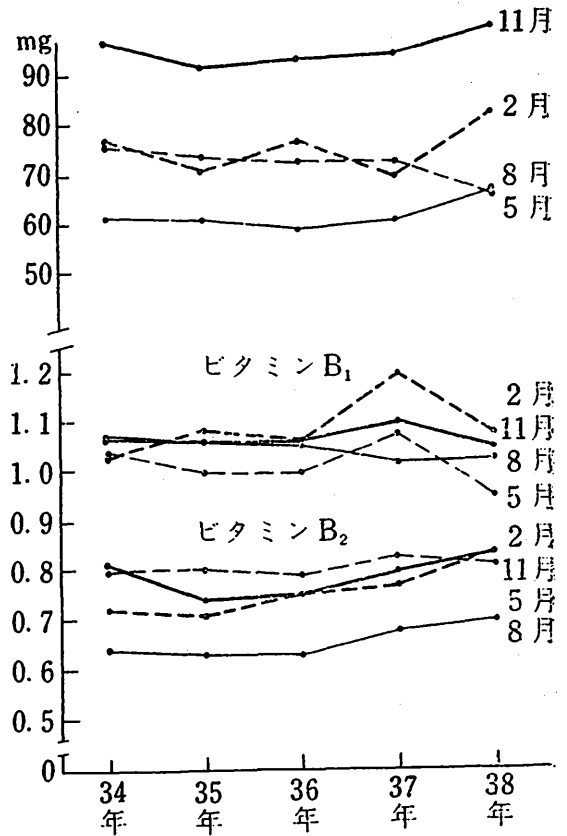
なお、最近5年間の季節変化の傾向をみると第21図のとおりである。

— 米 —

米の摂取量が最も高いのは2月で357.9グラム摂取している。次いで5月は354.6グラム、11月353.1グラム、最低は8月の337.3グラムとなっている。2月に最も多く消費されるのは、餅およびその他の米加工品が多く摂

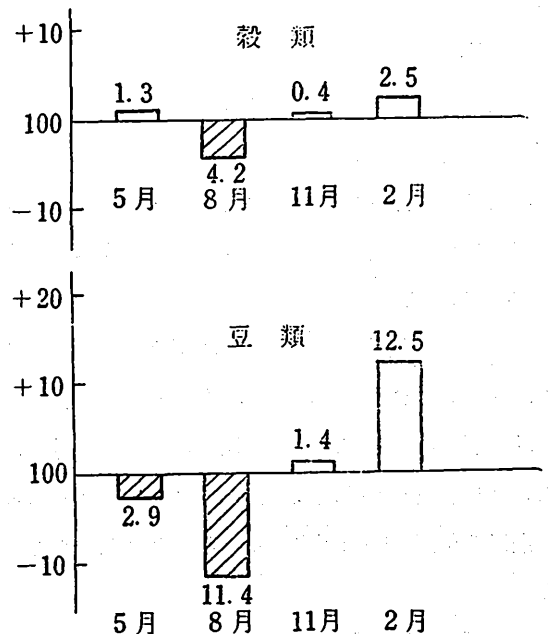
第 19 図

ビタミンC摂取量の季節変化

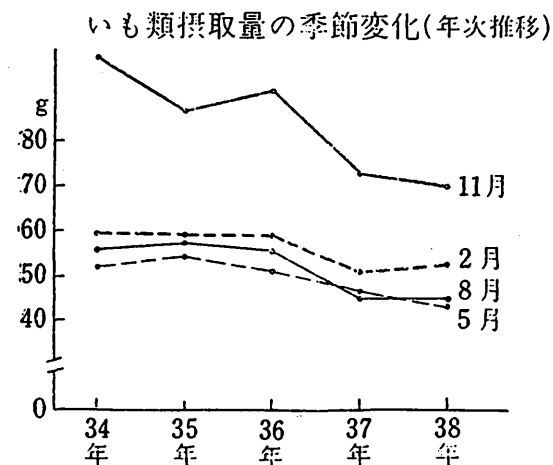
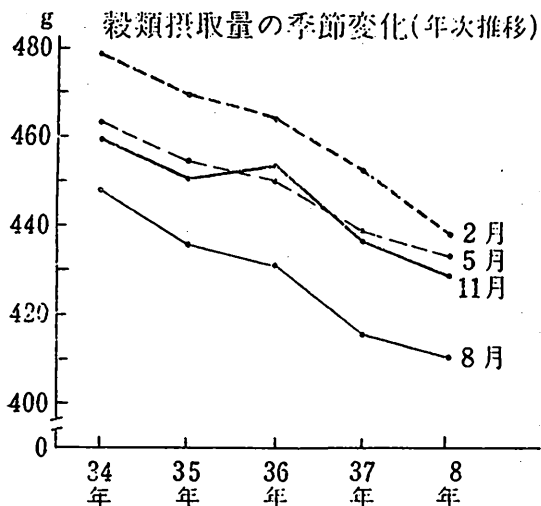


第 20 図

食品群別摂取量の季節別差異 (年平均=100)



第 21 図



取されるからである。

— 小 麦 —

小麦の摂取量は、2月が69.9グラムで最も高く、8月は60.1グラムで最も低い。

品目別にみる8月はパンと生めん（ゆでめんを含む）が他の季節より少ないが、乾めんと小麦粉は多く摂取しており、特に乾めんは他の季節に比べて2倍以上摂取している。

(ロ) いも類

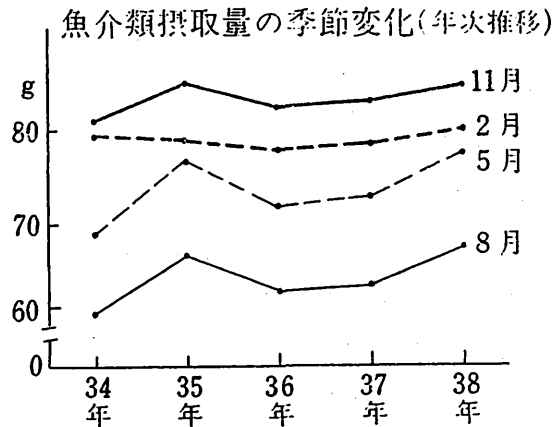
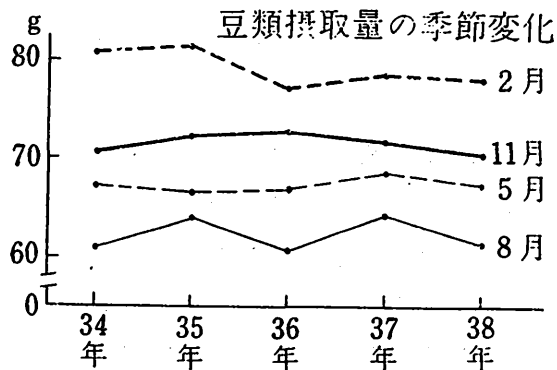
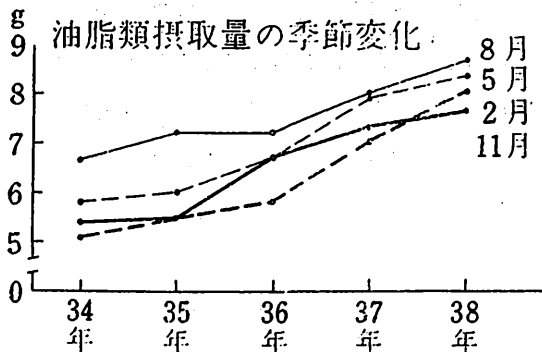
いも類の摂取量は、11月が70.0グラムで最も高く年平均を32.6%上回っている。次いで2月は52.8グラム、8月45.0グラム、5月43.4グラムである。

品目別にみると甘藷、その他のいも類は11月に他の季節の2倍以上摂取されており、馬鈴薯は甘藷の少ない8月に最も多く摂取され、11月は最も低くなっている。

最近5年間の季節変化をみると11月は他の季節を大幅に上回っており、比較的季節差の大きい食品である。

(ハ) 油脂類

第 22 図



油脂類の摂取量は、8月が8.6グラムで最も高く、次いで5月は8.3グラム、2月8.0グラム、11月7.6グラムである。最近5年間の季節変化の推移をみると、この1～2年は季節差が小さくなってきた傾向がみられる。

(二) 豆 類

豆類の摂取量は、2月が78.1グラムで最も高く、年平均を(+)12.5%上回っている。次いで11月は70.4グラム、5月67.4グラム、最低は8月の61.5グラムで年平均を11.4%下回っている。

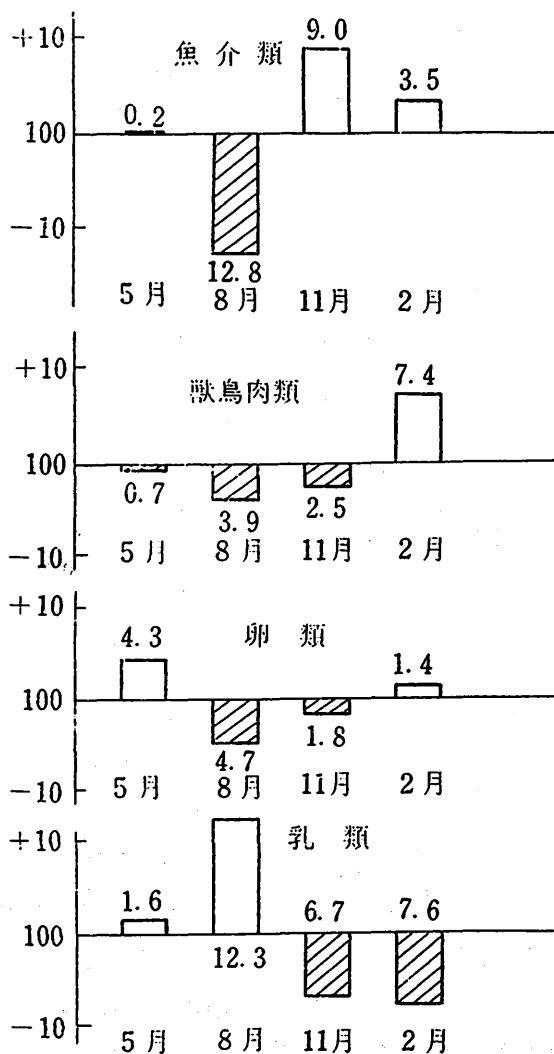
最近5年間の季節変化をみると第22図のとおり季節差の大きい食品である。

(ホ) 魚 介 類

魚介類は、11月が84.5グラムで最も高く、年平均を9.0%上回っている。最低は8月の67.6グラムで年平均を12.8%下回るなど季節差はかなり大きい。

第 23 図

食品群別摂取量の季節別差異
(年平均=100)



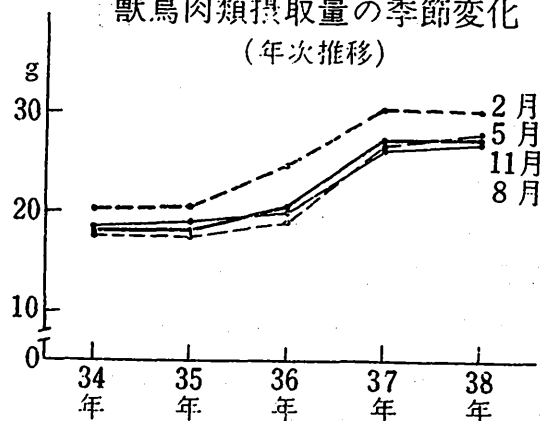
品目別にみると、11月は生物の摂取量が48.6グラムで最も多いが、8月は38.4グラムで10.2グラムの摂取差がある。

半乾物、乾物等は季節による摂取差は余り大きくない。

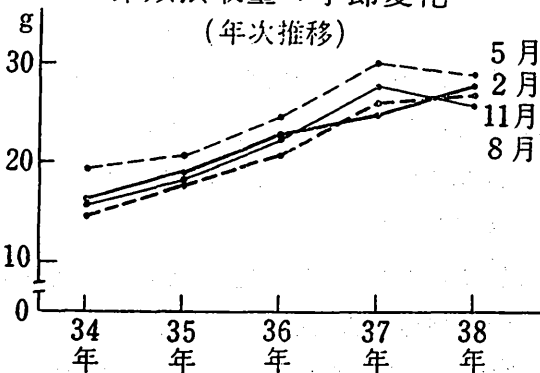
最近5年間の季節変化をみると第22図のと

第 24 図

獣鳥肉類摂取量の季節変化
(年次推移)

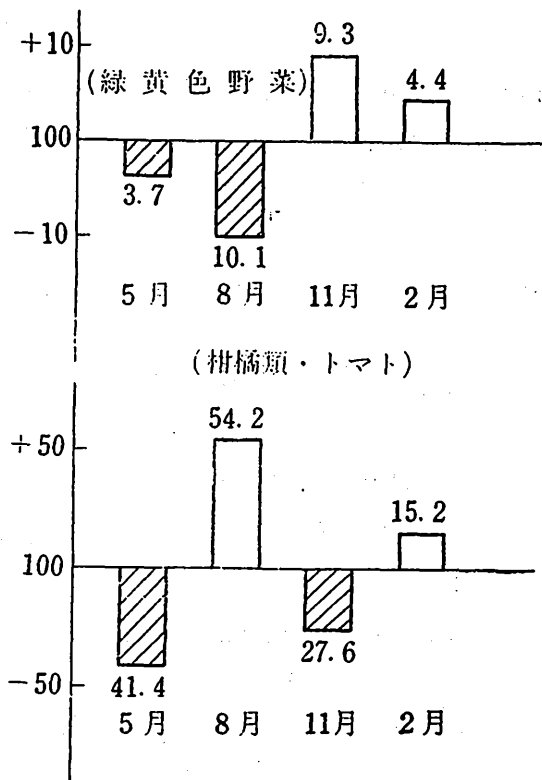


卵類摂取量の季節変化
(年次推移)



第 25 図

食品群別摂取量の季節別差異
(年平均=100)



おりである。

(ハ) 獣鳥肉類

獣鳥肉類は、2月が30.3グラムで最も高く年平均を7.4%上回るが、8月は27.1グラムで最も低く、年平均を(-)3.9%下回る。

最近5年間の季節変化の推移をみると、2月は目立って高いが他の季節間にはほとんど摂取差はなくなってきている。

(ト) 卵類

卵類の摂取量は、5月が28.8グラムで最も高く、年平均を(+)4.3%上回っている。

最低は8月の26.3グラムで年平均を(-)4.7%下回っている。

最近5年間の季節変化の推移をみると第24図のとおりである。

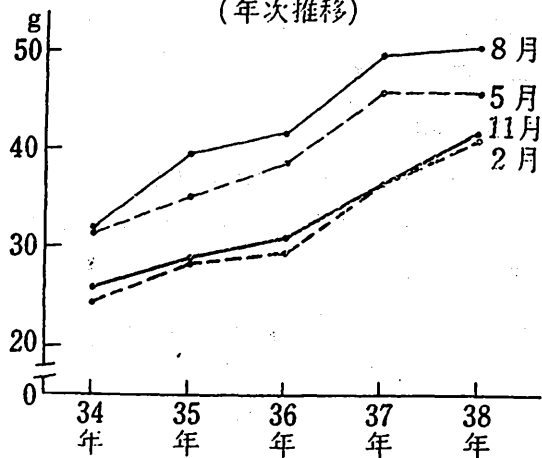
(リ) 乳および乳製品

乳類は8月が50.2グラムで最も高く、年平均を(+)12.3%上回っている。

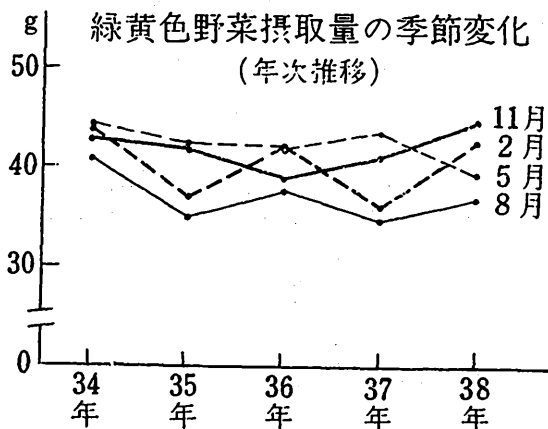
最近2月の41.3グラムで年平均を(-)7.6%下回っている。

第 26 図

乳・乳製品摂取量の季節変化
(年次推移)

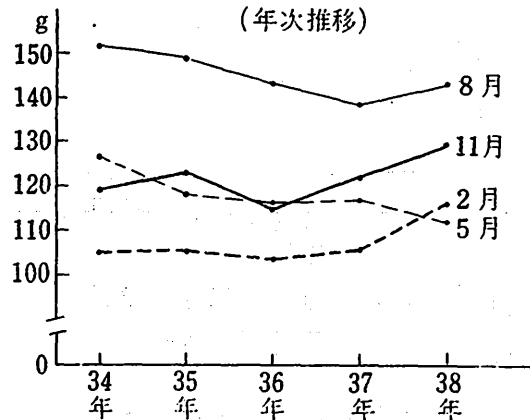


緑黄色野菜摂取量の季節変化
(年次推移)

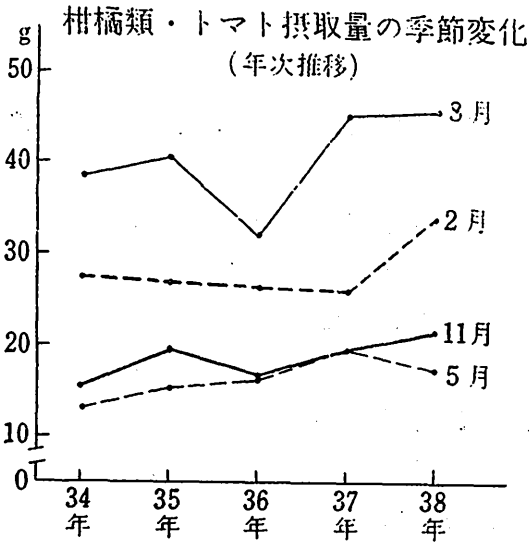


第 27 図

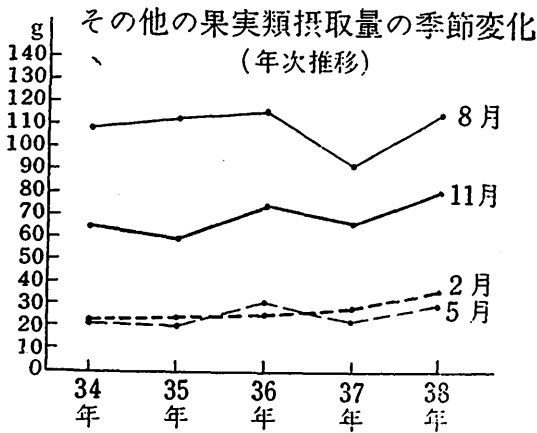
その他の野菜類摂取量の季節変化
(年次推移)



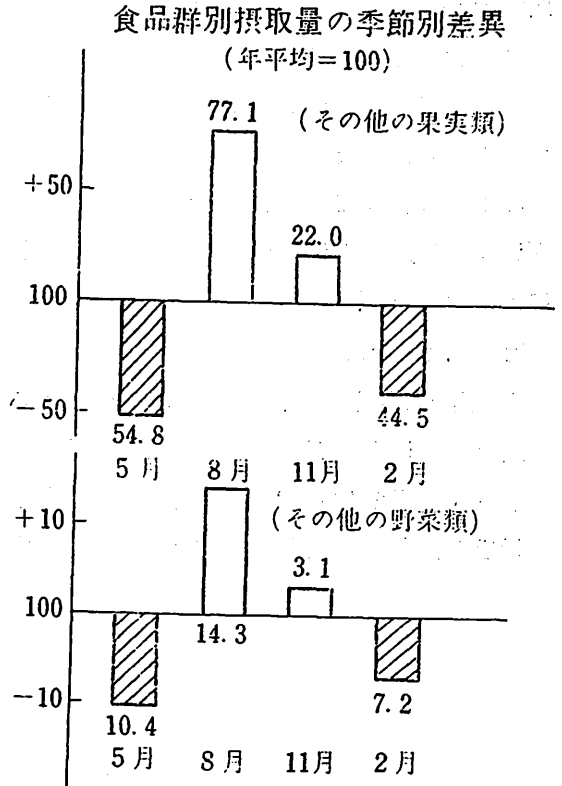
第 28 図



第 29 図



第 30 図



8月が最も高く、他の食品と異なった傾向を示しているのは、夏期にはアイスクリーム等がたくさん消費されるためである。

なお最近5年間の季節変化の推移をみると第26図のとおりである。

(リ) 緑黄色野菜

緑黄色野菜の摂取量は、11月が44.5グラムで最も高く、年平均を(+)9.3%上回っている。

次いで2月は42.5グラム、5月39.2グラム、最低は8月の33.6グラム年平均を(-)10.1%下回っている。

品目別にみると、収穫時期による季節差が大きく、例えば、にんじんは11月、2月に多くまた、ほうれん草は8月0.3グラムで全く消費されないに近いが、その他の月では平均して摂取されている。また、かぼちゃは8月に21.1グラム摂取されているが、その他の月ではほとんど摂取されないに等しい状態である。

最近5年間の季節変化の推移をみると、8月の最低であることは変わらないが、他の季節間にはかなり変動がみられる。

(ヌ) その他の野菜類

その他の野菜類は、緑黄色野菜と反対に8月が143.1グラムで最も多く摂取されており、(+)14.3%上回っている。最低は5月の112.2グラムで年平均を(-)10.4%下回っている。

最近5年間の季節変化の推移をみると、この1～2年は2月、11月の摂取量が増えており、季節間の摂取量差は小さくなってきた傾向がみられる。

(ル) 柑橘類・トマト

柑橘類・トマトは8月が45.8グラムで最も高く年平均を(+)54.2%上回っている。最低は5月の17.4グラムで季節差がかなり著しい。

これは、収かく時期によって大きく左右される食品であって、品目別にみると、柑橘類は、2月は34.0グラム、11月20.9グラムと摂取されているが8月はほとんど消費されないに等しく、また、トマトは8月に45.7グラム消費されているが、その他の季節は極めて僅かな量にすぎない。

(オ) その他の果実類

その他の果実類の摂取量は、8月が116.7グラムで最も高く、年平均を(+)77.1%上回っている。

最低は5月の29.8グラムである。8月が他の季節を大幅に上回っているのは、夏期には重量の大きい「すいか」、「まくわうり」、「桃」等が多く消費されるためである。

最近5年間の季節変化の推移をみると、第29図のとおりである。