

結 果 の 概 要

概 説

昭和42年度に実施した国民栄養調査の調査成績についてみると、全国平均1人1日当り栄養摂取量は動物性たん白質、脂肪、カルシウム、ビタミン類が順調な増加を示しており、また、食糧消費内容の面でも畜産食品、果実類が大幅な増加を示すなど国民の食生活は、質的にかなり改善されている結果が示されている。

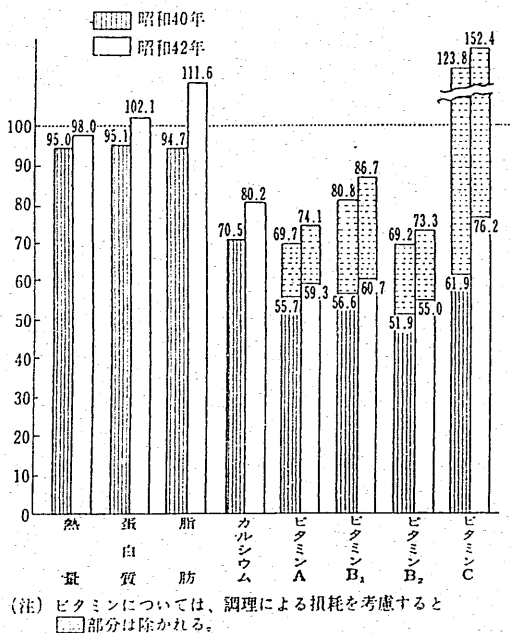
特に本年は、摂取カロリー中に占める穀類カロリーの比率がはじめて60%を下回ったことが目立っている。

しかしながら、この調査成績を細部にわたって検討した場合、地域、職業、支出階層の別に格差が著しく、依然として多くの低栄養の階層が存在していることが指摘される現状にある。

以下、本年度における国民栄養調査成績の概略を紹介する。

A 栄 養 摂 取 量

図一 昭和45年を目途とした栄養基準量に対する栄養摂取量の比較



昭和42年度の全国平均1人1日当り栄養摂取量は昭和40年度と比較して、熱量、たん白質をはじめとしてすべての栄養素が増加を示した。特に脂肪、カルシウム、ビタミンAの増加が目立っている。

この栄養摂取量を昭和38年に栄養審議会が決めた昭和45年を目途とした数値と比較すると図一のとおり、熱量、たん白質、脂肪は目標値にほぼ達しているが、カルシウム、ビタミン類など微量栄養素はまだ下回っている。

1. 全国平均1人1日当り栄養摂取量

(1) 熱量

昭和42年度の全国平均1人1日当り熱量摂取量は、2,254カロリーであり、40年摂取量(2,184カロリー)に比べて若干増加している。

この10年間における摂取量の推移は表一5のとおりである。

(2) たん白質

たん白質の摂取量は、76.6グラム(うち動物性たん白質は31.7グラム)であり、40年に比べて総量、動物性ともに増加を示したが、この10年間の摂取量の推移をみた場合、動物性たん白質は順調な増加傾向にあるが、たん白質総量としては、ほぼ横ばいの傾向にある。

表—5 栄 養 摂 取 量 年 次 推 移

年 次		32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
熱 量	Cal	2,080	2,114	2,102	2,090	2,184	2,254
蛋 白 質	総 量 g	69.2	70.0	70.0	71.3	71.3	76.6
	動 物 性 g	22.6	23.6	25.3	28.5	28.5	31.7
	植 物 性 g	46.6	46.4	44.7	42.8	42.8	44.9
脂 肪	g	21.5	23.8	25.8	29.1	36.0	42.4
炭 水 化 物	g	403	405	398	375	384	382
カ ル シ ウ ム	mg	396	401	404	415	465	529
ビ タ ミ ン	A I.U.	1,247	1,316	1,183	1,343	1,324	1,407
	B ₁ mg	1.07	1.07	1.05	1.03	0.97	1.08
	B ₂ mg	0.74	0.80	0.79	0.81	0.83	0.92
	C mg	68	76	73	66	78	96

(3) 脂 肪

脂肪の摂取量は、42.4グラムであり、40年に比べて17.8%の増加となっている。

年次推移をみるとこの10年間に全栄養素中、最も着実に増加しつづけている栄養素である。

(4) カ ル シ ウ ム

カルシウムの摂取量は、529ミリグラムであり、40年に比べて13.8%の増加となっている。年次推移をみるとこの10年間脂肪、動物性たん白質に次ぐ増加傾向にある。

(5) ビ タ ミ ン

ビタミンの摂取量は、40年の摂取量に比べて、一様に増加を示した。

なお、この調査では、調理による損耗を考慮していないが、ビタミン類は調理の過程における損耗がかなり大きいので、基準量などと比較する場合には注意が必要である。

ビ タ ミ ン A

ビタミンAの摂取量は、1,407国際単位であり、40年に比べて若干の増加を示している。

年次推移をみると年次によって増減もあるが、10年前に比べて約13%の増加となっている。

ビ タ ミ ン B₁

ビタミンB₁の摂取量は、1.08ミリグラムであり、40年に比べて約11%の増加となっている。年次推移をみると、この10年間特に目立つほどの増減はみられない。

ビ タ ミ ン B₂

ビタミンB₂の摂取量は、0.92ミリグラムであり、40年に比べて約10%の増加となっている。年次推移をみるとこの数年間は増加傾向にある。

ビ タ ミ ン C

ビタミンCの摂取量は、96ミリグラムであり、40年摂取量に比べて約23%の増加となっている。

2. 世帯業態別栄養摂取状況

昭和42年度における農家世帯と非農家世帯の栄養摂取量についてみると表—6, 7のとおり、農家世帯の栄養摂取量は40年度に比べてビタミンAを除く他の栄養素はすべて増加を示し、年次推移をみても年々改善される傾向がみとめられるが、一方、非農家世帯にあっても農家世帯を上回る伸びを示しているため、両業態間にはいぜんとして栄養水準にかなりの格差がみとめられる現状にある。

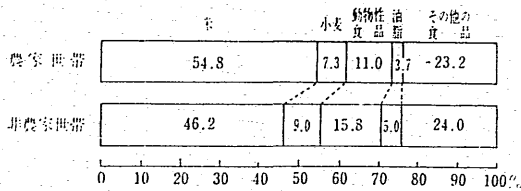
表一六 農家世帯の栄養摂取量 (年次推移)

年次	32年	34年	36年	38年	40年	42年
熱量 Cal	2,153	2,212	2,194	2,191	2,313	2,342
蛋白質 g	68.5	69.0	68.8	71.0	71.9	76.4
動物性蛋白質 g	19.1	19.1	20.5	24.9	25.2	27.9
脂肪 g	18.4	20.4	21.8	24.0	31.2	36.0
カルシウム mg	398	411	401	389	473	522
ビタミンA IU.	—	—	—	—	1,363	1,219
ビタミンB ₁ mg	1.11	1.09	1.01	0.98	0.91	1.03
ビタミンB ₂ mg	0.74	0.82	0.77	0.74	0.81	0.86
ビタミンC mg	68	76	69	58	75	81

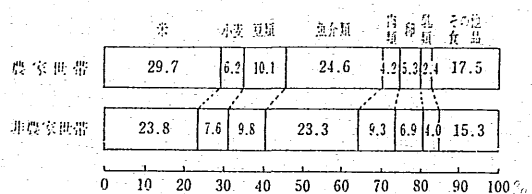
表一七 非農家世帯の栄養摂取量 (年次推移)

年次	32年	34年	36年	38年	40年	42年
熱量 Cal	2,034	2,054	2,042	2,038	2,121	2,218
蛋白質 g	69.7	70.8	70.8	71.3	71.0	76.6
動物性蛋白質 g	25.0	27.0	28.6	30.4	30.1	33.2
脂肪 g	23.8	26.5	28.6	32.0	38.4	45.1
カルシウム mg	393	394	405	427	461	532
ビタミンA IU.	—	—	—	—	1,305	1,484
ビタミンB ₁ mg	1.03	1.05	1.08	1.05	1.00	1.10
ビタミンB ₂ mg	0.74	0.80	0.81	0.84	0.83	0.96
ビタミンC mg	68	76	76	70	79	101

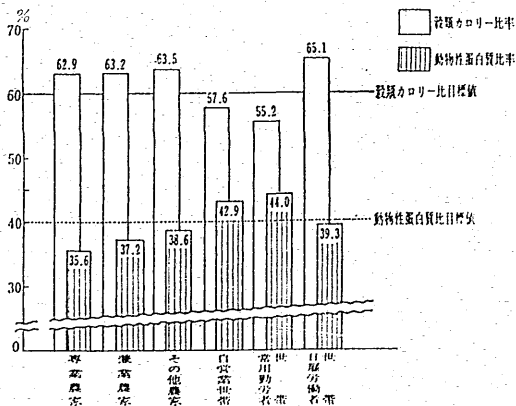
図一 熱量の食品群別摂取構成の比較 (農家・非農家別)



図二 蛋白質の食品群別摂取構成の比較 (農家・非農家別)



図三 穀類カロリー比率及び動物性蛋白質比率の比較 (世帯業態別)



このことは、摂取熱量とたん白質の食品群別摂取構成を比較した図一、二によっても明らかである。

次に各世帯の最多収入者の職業によって、世帯業態を細分した結果について栄養摂取状況を比較してみると各業態間にかなりの摂取差がみられる。

たとえば、総カロリー中に占める穀類カロリー比率と総たん白質中に占める動物性たん白質の比率を比較しても図一で明らかとなっており、常用労働者世帯と自営業者世帯は昭和45年のそれぞれの目標値である60%以下、40%以上に達しているが、専業農家世帯は動物性たん白質比率が低く、日雇労働者世帯

は穀類カロリー比率が高すぎるなどかなり立遅れた水準にある。

3. 支出階層別栄養摂取状況

全国の世帯を、1人1カ月当り家計上の現金支出額によりⅠ(5,000円未満)、Ⅱ(5,000~9,999円)、Ⅲ(10,000~14,999円)、Ⅳ(15,000~19,999円)、Ⅴ(20,000円以上)の5階層に分けて栄養摂取状況をみると各階層間に栄養水準の格差が著しい。

それぞれの食事内容を穀類カロリー比率と動物性たん白質比率および摂取熱量、たん白質の食品群別摂取構成によって比較してみると図-5, 6, 7のとおりで、第Ⅰ階層の栄養状態はきわめて低い水準にあることが明らかである。

図-5 穀類カロリー比率及び動物性蛋白質比率
(支出階層別)

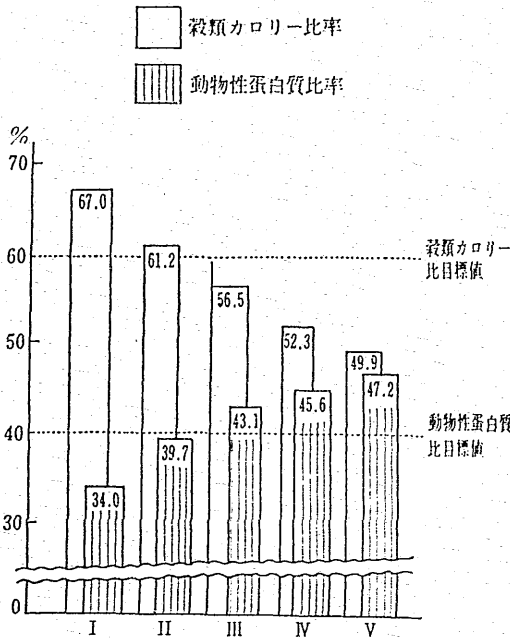


図-6 熱量の食品群別摂取構成の比較 (支出階層別)

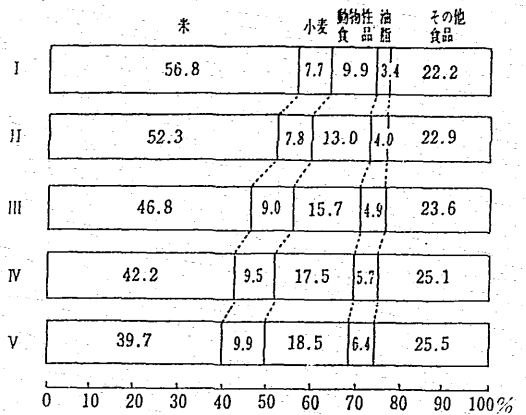
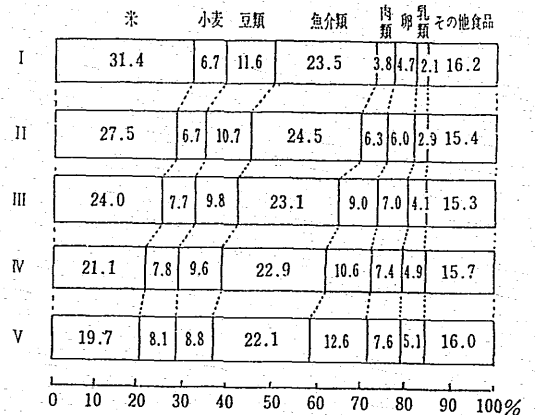


図-7 蛋白質の食品群別摂取構成の比較 (支出階層別)



4. 市郡別栄養摂取状況

市郡別に栄養摂取量を比較してみると大都市の生活者と町村の生活者の間に大きな差がみとめられる。

これを穀類カロリー比率、動物性たん白質比率および摂取熱量、たん白質の食品群別摂取構成によって比較してみると図-8, 9, 10のとおりである。

図-8 穀類カロリー比率及び動物性蛋白質比率 (市郡別)

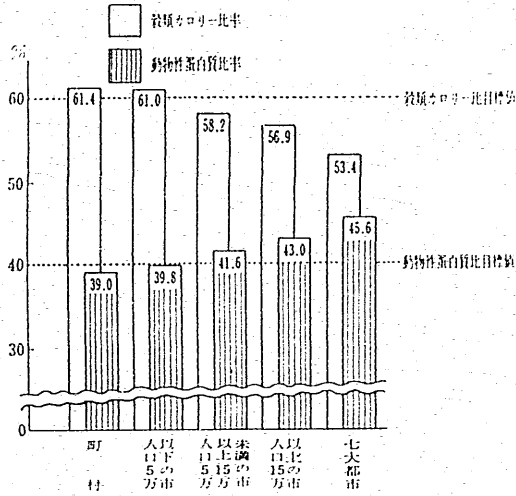


図-9 熱量の食品群別摂取構成の比較 (市郡別)

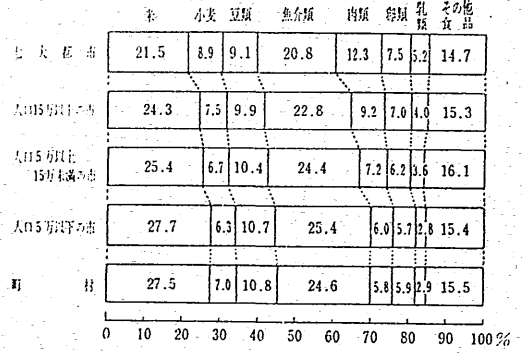
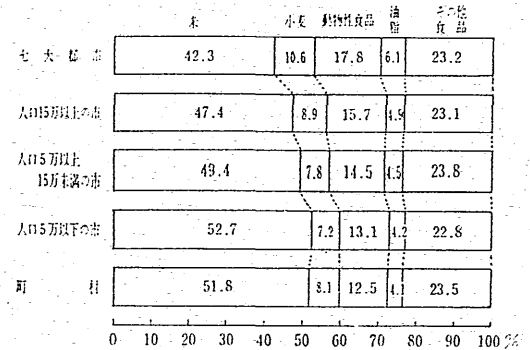


図-10 蛋白質の食品群別摂取構成の比較 (市郡別)



5. 地域ブロック別栄養摂取状況

昭和42年度調査成績について地域ブロック別に栄養摂取状況を穀類カロリー比率、動物性たん白質比率および摂取熱量とたん白質の食品群別摂取構成によって比較してみると図-11, 12, 13で明らかとなり、

図-11 穀類カロリー比率及び動物性蛋白質比率の比較(地域ブロック別)

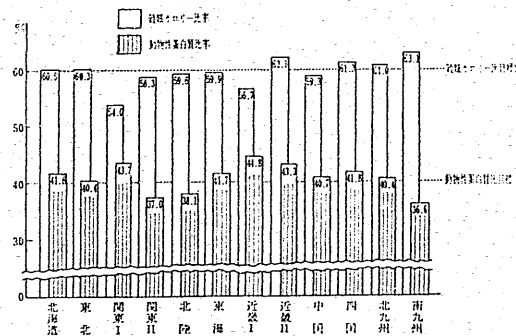
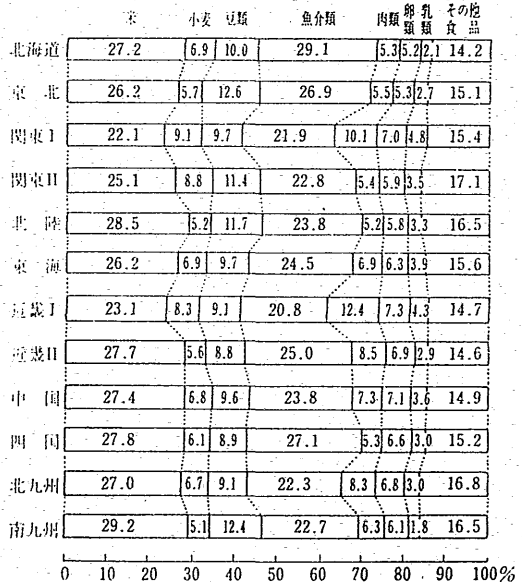


図-12 熱量の食品群別摂取構成の比較 (地域ブロック別)



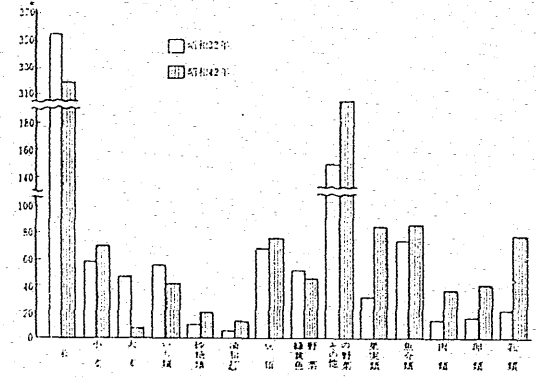
(34)

図一13 蛋白質の食品群別摂取構成の比較
(地域ブロック別)

	米	小麦	植物性 食品	油脂	その他 食品
北海道	52.2	7.9	12.7	3.3	23.9
東北	52.1	6.9	13.9	4.4	22.7
関東I	42.7	10.7	17.1	5.9	23.6
関東II	46.7	10.3	12.9	4.7	25.4
北陸	53.4	5.9	13.4	3.8	23.5
東海	50.5	8.1	14.3	3.8	23.3
近畿I	46.3	10.0	16.3	4.7	22.7
近畿II	54.9	6.7	14.1	3.4	20.9
中国	51.2	7.6	13.0	4.8	23.4
四国	53.0	7.6	12.6	4.1	22.7
北九州	51.3	7.6	13.3	4.4	23.4
南九州	54.3	5.5	11.3	4.6	24.2

関東I地域(東京、横浜を含む)と近畿I地域(大阪、京都、神戸を含む)の栄養水準は他の地域ブロックに比べてかなり高い水準にあるが、南九州、四国地域はきわめて低い水準にある。

図一14 食品群別摂取量の推移(1人1日当り)



B 食品摂取量

昭和42年度の全国平均1人1日当り食品摂取状況についてみると昭和40年度に比較して米類、その他の穀類、いも類、緑黄色野菜は減少を示したが、その他の食品は増加しており、特に果実類、乳・乳製品、油脂類の増加が目立っている。

1. 全国平均1人1日当り食品摂取量

(1) 穀類

米

米の1人1日当り摂取量は318.7グラムであり、昭和40年度の摂取量に比較して約9%減少し、この10年間における最低を記録した。

表一8 穀類摂取量の推移

単位=g

	32年	34年	36年	38年	40年	42年
総量	462.3	463.4	450.2	433.7	418.5	393.7
米	354.7	363.5	362.5	354.6	349.5	318.7
小麦	56.9	61.0	61.4	63.5	60.4	68.4
その他の穀類	50.7	38.9	26.7	15.7	8.3	6.6

小麦類

小麦類の摂取量は68.4グラムであり、40年度摂取量に比べて13%の増加を示した。

小麦類の内訳についてこの10年間の推移をみると表一9のとおりである。

その他の穀類

大麦を主とするその他の穀類の摂取量は6.6グラムであり、40年に比べて約20%減少している。年次推

表-9 小麦摂取量の内訳

単位=g

	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
総 量	56.9	61.0	61.4	63.5	60.4	68.4
小 麦 粉	8.9	9.3	8.1	5.3	60.4	7.1
バ ン	15.8	20.2	21.3	25.4		20.4
菓 子 バ ン	4.8	5.2	6.3	6.3		8.0
生めん、ゆでめん	23.7	15.0	9.3	11.4		15.0
乾 め ん		12.3	11.9	10.5		15.8
加 工 品	3.6	3.5	4.5	4.6		1.7

移をみてもこの10年間に最も激減した食品である。

(2) いも類

いも類の摂取量は41.1グラムであり、40年に比べて若干減少している。品目別の摂取推移をみると表-10のとおり、甘藷は減少傾向にあるが、馬鈴薯の摂取量はほぼ横ばいの傾向にある。

表-10 いも類摂取量の推移

単位=g

	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
総 量		52.3	51.6	43.4	41.9	41.1
甘 藷	17.0	12.3	9.2	4.6	-	3.5
馬 鈴 薯	23.9	26.7	29.1	27.3	-	26.3
そ の 他	13.2	13.4	13.2	11.5	-	11.3

(3) 砂糖類

砂糖類の摂取量は19.2グラムであり、40年摂取量に比べて約7%の増加を示した。

年次推移をみると年々増加の傾向にある。

表-11 砂糖摂取量の推移

単位=g

	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
砂 糖	10.2	12.8	13.6	14.7	17.9	19.2
菓 子 類	19.6	20.7	22.4	25.1	31.6	32.4

(4) 油脂類

油脂類の摂取量は12.9グラムであり、40年摂取量に比べて約26%の増加となっている。

この10年間の摂取推移をみると順調な増加傾向を示している。

表-12 油脂類摂取量の推移

単位=g

	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
油 脂 類	4.6	5.8	6.7	8.3	10.2	12.9

(6) 豆 類

豆類の摂取量は74.0グラムで、40年摂取量に比べて約6%増加しており、年次推移をみると特に目立つほどの増減はみられないが、内訳をみると表-13のとおり、大豆製品がわずかながら増加の傾向にある。

表-13 豆類摂取量の推移

単位=g

	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
総 量	67.1	67.3	67.0	67.4	69.6	74.0
大 豆	2.0	1.5	1.6	1.1	64.3	—
味 噌	28.0	29.2	26.5	25.5		24.3
大 豆 製 品	31.6	31.5	33.2	35.5		44.7
そ の 他 豆 類	5.6	5.2	5.7	5.3	5.3	4.9

(6) 緑黄色野菜

緑黄色野菜の摂取量は44.0グラムであり、40年摂取量に比べて約10%の減少を示したが、年次推移をみるとこの10年間横ばいの傾向にある。

(7) その他の野菜類

その他の野菜類の摂取量は194.4グラムであり、40年摂取量に比べて14%の増加となっている。年次推移をみるとこの10年間に32%の増加となっている。

(8) 果実類

果実類の摂取量は82.3グラムであり、40年摂取量に比べて40%と大幅な増加を示した。年次推移をみると他の食品に比べて、増加率の最も高い食品である。

表-14 野菜・果実類摂取量の推移

単位=g

	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
緑 黄 色 野 菜	50.4	44.4	41.8	39.2	49.0	44.0
そ の 他 の 野 菜	147.1	167.3	157.1	153.0	170.4	194.4
果 実 類	29.5	34.9	46.4	47.2	58.8	82.3

(9) 動物性食品

魚介類

魚介類の摂取量は84.0グラムであり、40年摂取量に比べて10%の増加となっている。年次推移をみると特に目立つほどの増減はなくほぼ横ばいの傾向にある。

獣鳥鯨肉類

獣鳥鯨肉類の摂取量は34.8グラムであり、40年摂取量に比べて18%増加している。年次別に摂取推移をみても年々増加の傾向にあり、42年の摂取量は10年前に比べて約2.7倍となっている。

卵 類

卵類の摂取量は38.9グラムであり、40年に比べて約10%増加している。

年次推移をみるとこの10年間に肉類と同じく約2.7倍増となっている。

表一15 動物性食品摂取量の推移

単位 = g

	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
総 量	118.2	137.4	154.1	179.7	198.3	233.1
魚 介 類	71.6	69.2	72.1	77.5	76.3	84.0
獣 鳥 鯨 肉 類	12.7	17.5	18.9	28.0	29.5	34.8
卵 類	14.2	19.3	24.5	28.8	35.2	38.9
乳・乳 製 品	19.7	31.4	38.6	45.4	57.4	75.4

乳・乳製品

乳・乳製品の摂取量は75.4グラムであり、40年摂取量に比べて約31%増加している。

年次推移をみると動物性食品の中で最も増加率の大きい食品で、10年前と比べて約3.8倍増となっている。なお、一部の食品について再計した結果をみると表のとおりである。

表一16 全国平均1人1日当り食品摂取量再計表

単位 = g

食 品 名	数 量	食 品 名	数 量	食 品 名	数 量
即 席 中 華 そ ば	5.1	あ じ	6.1	た ま ね ぎ	20.8
バ タ ー	1.5	さ ば	4.6	は く さ い	4.5
マ ー ガ リ ン	0.4	さ ん ま	0.8	大 根	10.0
マ ヨ ネ ー ズ	3.0	さ つ ま あ げ	3.1	ね ぎ	3.8
植 物 油	7.8	牛 乳	46.1	き ゅ う り	21.2
豆 腐	34.2	玉 ち し ゃ	3.4	な す	3.2
あ げ 類	6.2	ア ス バ ラ ガ ス	0.5	ト マ ト	16.4
な っ と う	2.1	き ゃ べ つ	28.6	ビ ー マ ン	1.8

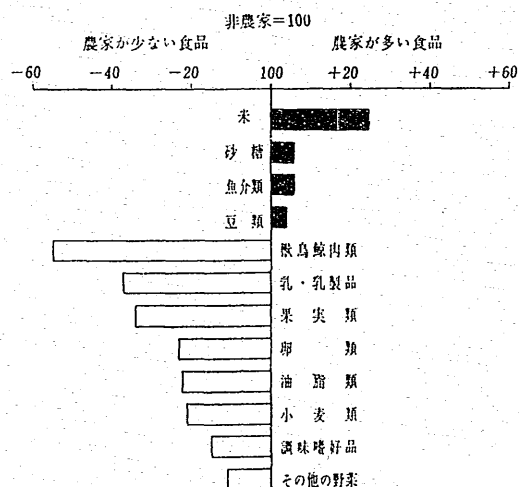
2. 世帯業態別食品摂取状況

農家世帯と非農家世帯の食品摂取状況を比較してみると図一15のとおり農家世帯が非農家世帯を上回って摂取しているのは米、砂糖、魚介類、豆類だけで、その他の食品はすべて非農家世帯が多く摂取しており、特に獣鳥鯨肉類、乳・乳製品、果実類においてその差が著しい。

また農家、非農家の別に、この10年間における食品群別摂取量の推移についてみると表一17、18のとおりである。

なお、一部の食品について再計した結果は表一19のとおりである。

図一15 農家と非農家の食品群別摂取量の比較



表一七 食品群別摂取量の推移 (農家世帯)

単位= g

食品群別	年次	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
穀類	米 類	377.7	393.4	399.6	405.2	407.4	370.8
	小 麦 類	41.3	47.6	47.3	40.5	45.4	57.2
	その他の穀類	69.3	56.6	41.7	30.4	13.8	11.4
い も 類	66.2	60.5	56.6	48.0	44.8	41.4	
砂 糖 類	10.3	13.2	13.7	14.9	19.5	20.1	
油 脂 類	3.3	4.2	5.0	6.0	9.0	10.7	
豆類	大豆, 大豆製品	57.2	61.2	62.5	60.5	64.2	70.5
	その他の豆類	6.9	5.4	6.1	5.9	5.2	5.6
緑黄色野菜	61.9	55.5	53.0	45.8	62.8	43.3	
その他の野菜・茸類	146.8	164.0	151.6	146.3	157.3	179.1	
果 実 類	17.0	18.4	25.0	25.3	42.8	60.6	
海 草 類	5.7	4.2	4.8	5.0	6.4	7.2	
魚介類	生 物	61.0	60.0	64.1	78.8	76.5	87.6
	乾 物						
獸 鳥 鯨 肉 類	6.5	7.4	7.8	14.7	16.4	18.4	
卵 類	9.9	14.3	17.2	21.5	28.0	32.0	
乳類	生 乳	19.6	28.0	32.0	29.2	43.2	53.4
	乳 製 品						

表一八 食品群別摂取量の推移 (非農家世帯)

単位= g

食品群別	年次	32 年	34 年	36 年	38 年	40 年	42 年
穀類	米 類	340.8	344.7	339.5	328.4	321.7	297.6
	小 麦 類	68.6	71.4	71.8	76.3	67.8	72.4
	その他の穀類	36.1	24.3	13.9	7.3	5.6	4.6
い も 類	44.6	45.6	46.3	41.2	40.4	41.2	
砂 糖 類	10.2	12.5	13.7	14.4	17.2	18.9	
油 脂 類	5.6	7.1	7.9	9.6	10.8	13.7	
豆類	大豆, 大豆製品	64.1	62.7	60.4	63.1	64.4	68.5
	その他の豆類	4.7	5.0	5.3	4.9	5.4	4.6
緑黄色野菜	42.5	37.1	33.7	35.8	42.3	44.3	
その他の野菜・茸類	147.3	168.8	160.7	155.6	176.8	200.3	
果 実 類	39.3	48.0	62.6	59.8	66.7	91.2	
海 草 類	6.4	5.2	5.1	5.4	6.0	6.8	
動物性食品	魚 介 類	79.1	75.7	76.3	75.6	76.1	82.5
	獸 鳥 鯨 肉 類	17.2	25.0	27.1	35.4	35.9	41.3
卵 類	卵 類	17.5	23.0	29.9	32.9	38.7	41.7
	生 乳	20.6	34.6	44.5	55.4	64.3	84.2
乳 製 品							

表-19 農家・非農家別1人1日当り食品摂取量再計表

単位=g

	農家世帯	非農家世帯		農家世帯	非農家世帯
即席中華そば	4.6	5.3	牛乳	34.5	71.0
バター	0.3	2.0	きやべつ	28.7	28.5
マーガリン	0.1	0.4	たまねぎ	17.8	22.0
植物油	7.7	7.8	はくさい	5.7	4.0
豆腐類	31.2	35.4	大根	8.2	10.7
あげ類	6.6	6.1	ねぎ	3.8	3.8
なつとうじ	1.8	2.1	きゅうり	16.0	23.4
あじ	6.1	6.1	なす	1.2	4.1
さば	7.2	3.6	トマト	6.7	20.3
さんま	1.0	0.7	ピーマン	0.4	2.4
さつまあげ	4.2	2.7			

世帯業態細分別

次に農家・非農家を最多収入者の職業によってさらに細分して、食品の摂取状況を比較してみると図-16の(1)~(6)のとおり、米、油脂類、野菜類、獣鳥鯨肉類、乳・乳製品等の摂取量についてかなりの摂取差がみられる。また、一部の食品について再計した結果は表-20のとおりである。

表-20 世帯業態細分別1人1日当り食品摂取量再計表

単位=g

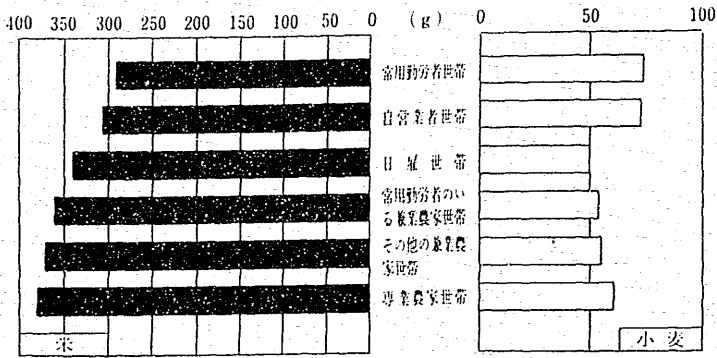
	専業農家	兼業農家	自営業世帯	常用勤労者世帯	日雇労働者世帯
即席中華そば	5.2	4.1	4.9	5.4	5.9
バター	0.2	0.4	1.7	2.3	0.3
マーガリン	0.1	0.2	0.4	0.5	0.3
植物油	8.5	7.0	7.5	8.2	5.8
豆腐類	30.0	31.2	36.9	35.1	29.8
あげ類	6.5	6.6	6.1	5.9	6.6
なつとうじ	2.1	1.7	2.2	2.1	2.4
あじ	5.8	6.2	6.2	6.0	5.0
さば	7.4	7.2	3.7	3.5	4.6
さんま	1.2	0.9	0.7	0.7	1.0
さつまあげ	4.7	3.6	2.7	2.6	4.1
牛乳	32.0	36.9	69.2	75.6	26.5
きやべつ	30.0	27.2	28.1	29.2	22.7
たまねぎ	16.9	18.3	20.7	23.0	17.0
はくさい	7.5	4.3	4.3	3.8	5.8
大根	8.3	7.9	11.1	10.7	7.5
ねぎ	4.0	3.8	3.8	3.8	3.9
きゅうり	14.9	16.9	22.4	24.3	16.5
なす	1.3	1.1	4.6	4.0	2.2
トマト	7.4	5.7	19.6	21.5	10.4
ピーマン	0.3	0.5	1.9	2.7	1.0
マヨネーズ	2.2	2.7	2.9	3.5	2.0
玉ねぎ	1.5	2.4	3.6	4.5	0.8
カリフラワー	0.4	0.3	0.1	0.2	0.1
めきやべつ	0	0	0	0	0
セロリ	0.1	0	0.1	0.2	0

3. 支出階層別食品摂取状況

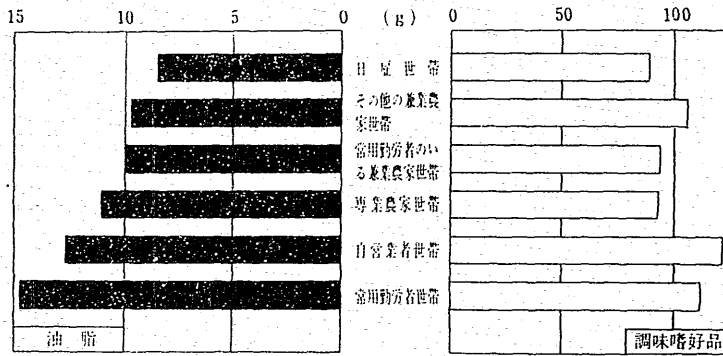
支出階層別に食品摂取状況をみると図-17の(1)~(6)のとおり、米と魚介類を除くその他の主要食品はす

図一六 1人1日当り食品群別摂取量の比較(世帯業感別)

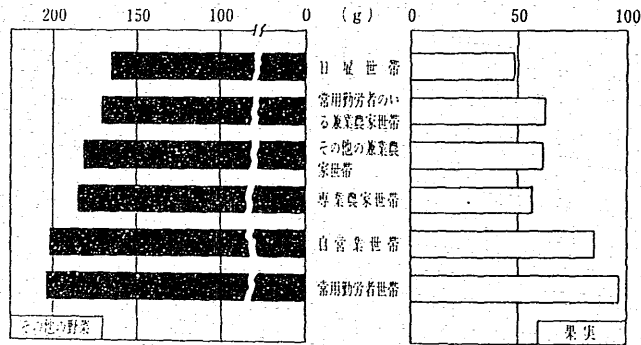
(1) 米, 小麦



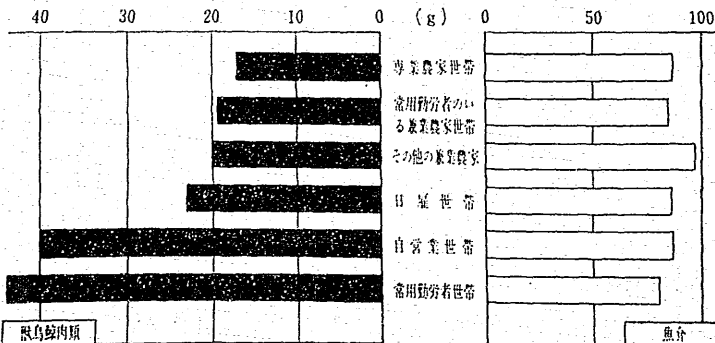
(2) 油脂, 調味嗜好品



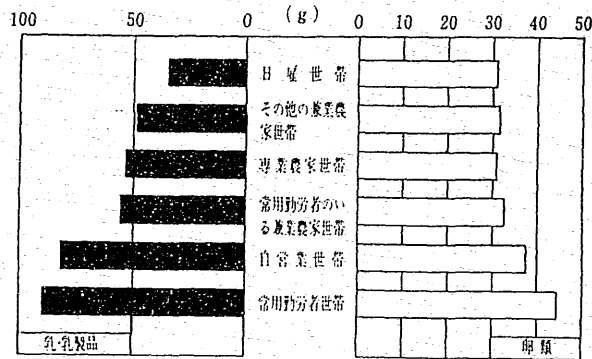
(3) 野菜, 果実



(4) 豚鳥鯨肉類, 魚介類



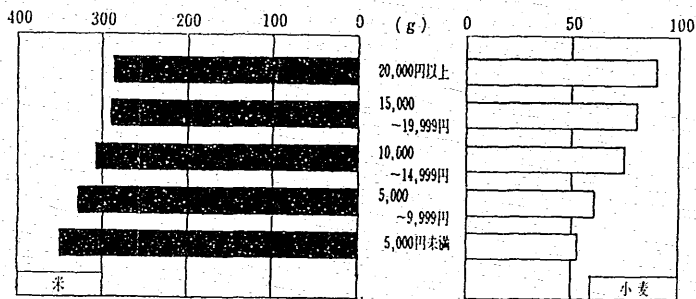
(6) 乳・乳製品, 卵類



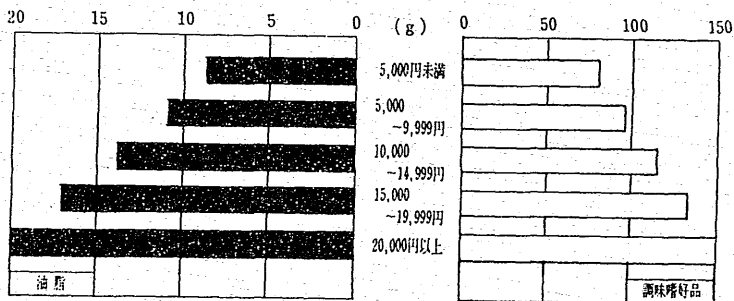
べて支出水準の上昇に比例して増加を示している。特に摂取差の大きい食品は鯨魚肉類, 乳・乳製品, 果実類であり, 第I階層と第V階層間に3倍以上もの差があるなど, 低支出階層の食生活は質的にもかなり劣っている。

図-17 1人1日当り食品群別摂取量(支出階層別)

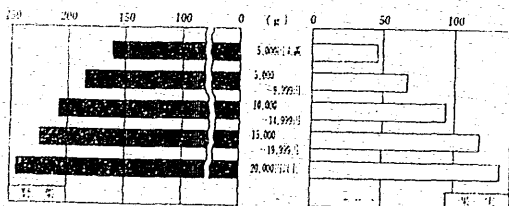
(1) 米, 小麦



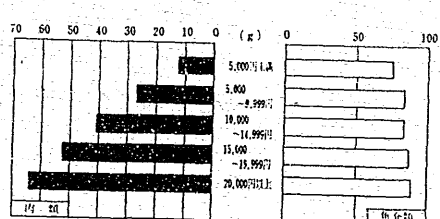
(2) 油脂, 調味嗜好品



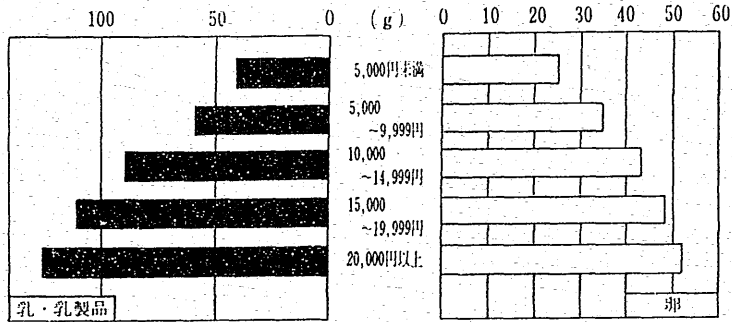
(3) 野菜, 果実



(4) 肉類, 魚介類



(6) 乳・乳製品, 卵



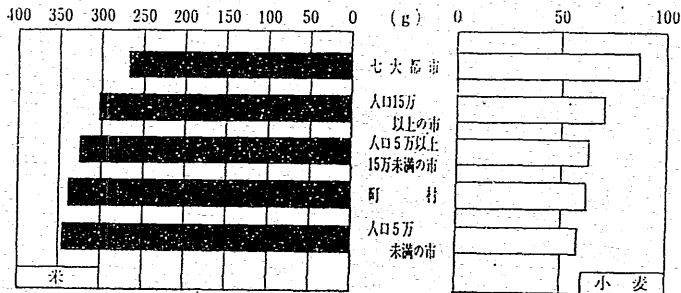
4. 市郡別食品摂取状況

市郡別に食品摂取状況を比較してみると図-18の(1)~(6)のとおり, 大都市の生活者ほど食糧消費内容が質的に高い水準にあることが明らかである。

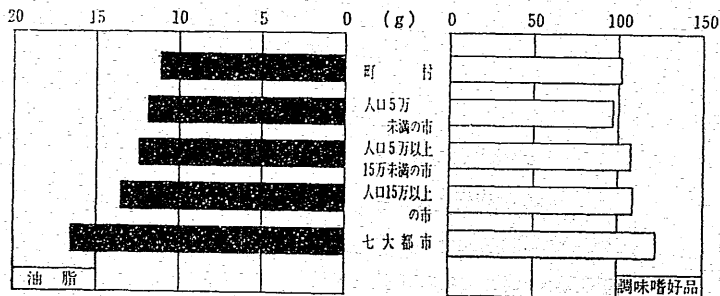
食品別にみた場合, 特に油脂類, 獣鳥鯨肉類, 乳・乳製品にその差が著しい。

図-18 1人1日当り食品群別摂取量の比較(市郡別)

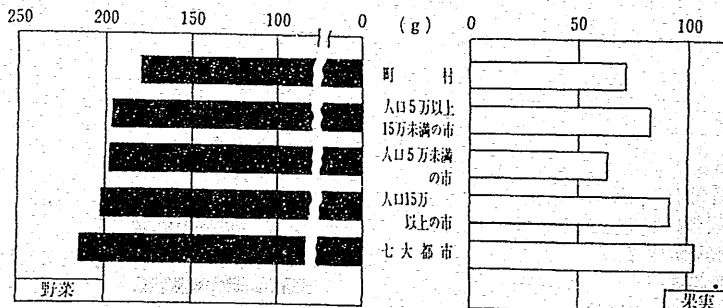
(1) 米, 小麦



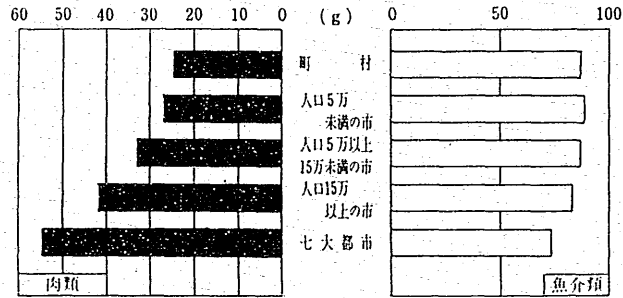
(2) 油脂, 調味嗜好品



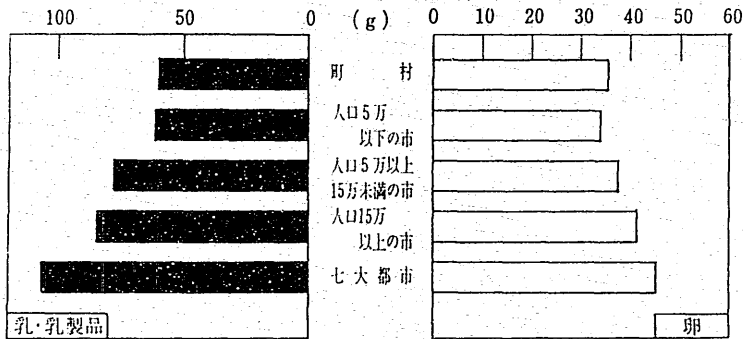
(3) 野菜, 果実



(4) 肉類, 魚介類



(6) 乳・乳製品, 卵



表一21 地域ブロック別1人1日当り食品摂取量再計表

単位 = g

食 品 名	北海道	東北	関東I	関東II	北陸	東海	近畿I	近畿II	中国	四国	北九州	南九州
即席中華そば	6.6	4.9	5.1	5.5	5.2	4.8	4.1	4.0	5.6	3.5	5.8	6.7
バター	1.6	0.9	2.3	0.7	1.0	1.1	2.7	1.4	1.0	0.6	1.0	0.3
マーガリン	0.4	0.3	0.4	0.2	0.2	0.3	0.7	0.2	0.5	0.2	0.3	0.2
植物油	6.0	8.9	9.4	10.0	6.7	6.1	6.4	5.0	8.1	7.5	8.0	8.5
豆腐	27.4	43.1	35.3	28.1	31.5	28.9	38.8	40.6	37.1	34.3	31.4	36.2
あんぱん	6.6	5.8	5.6	5.8	9.5	5.6	7.5	4.7	5.1	5.3	6.2	7.4
うどん	7.0	5.0	3.0	3.6	2.2	0.6	0.4	0.3	0.3	0.1	0.5	1.0
あじ	0.2	2.1	6.2	2.0	7.0	6.5	5.2	4.2	6.4	11.5	12.1	11.1
さば	2.1	4.5	3.3	4.0	6.0	5.2	3.6	3.0	7.5	6.7	5.2	8.1
さつまあげ	2.7	2.1	0.7	1.8	0.4	0.4	0.2	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1
さつまあげ	4.7	2.8	2.3	2.5	1.8	0.9	3.8	1.3	3.7	4.0	6.3	5.8
牛乳	40.7	50.3	84.6	54.2	55.0	60.3	79.4	56.4	56.8	40.1	47.2	28.2
きんぴら	12.1	31.0	39.0	24.2	27.0	20.9	27.0	26.0	19.2	25.8	36.6	38.5
たまご	16.0	13.3	25.0	14.1	16.9	20.9	24.3	23.1	20.2	22.6	23.8	22.7
はくさい	5.9	4.8	3.4	7.0	5.4	5.6	6.0	4.3	3.6	3.9	1.6	2.9
大根	9.8	9.2	11.9	7.4	7.3	11.1	11.5	9.4	8.3	7.7	8.8	13.0
ねぎ	7.0	5.4	7.5	5.9	4.0	3.1	1.1	0.3	1.5	1.0	0.9	0.3
きゅうり	10.0	17.9	25.1	20.4	22.8	16.5	20.9	20.1	20.3	28.6	23.2	29.0
なす	1.9	1.7	4.9	1.2	2.4	2.8	5.3	2.8	2.1	5.3	2.6	2.7
トマト	3.2	6.9	28.8	11.6	16.2	14.5	18.7	7.8	11.3	16.0	14.4	24.5
ピーマン	0.7	0.7	3.0	1.2	1.4	1.7	3.3	1.6	1.4	1.5	1.1	0.7
マヨネーズ	2.0	2.6	3.7	2.4	2.8	2.5	3.1	3.0	3.8	2.3	3.4	3.4
玉ねぎ	0.2	0.8	6.6	2.2	1.6	1.9	5.8	3.4	7.1	2.1	1.8	0.3
カリフラワー	0	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.4	0.2	0.7	0.6
めかぶ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
セロリ	0.2	0.1	0.3	0.1	0.1	0	0.1	0	0.1	0	0	0

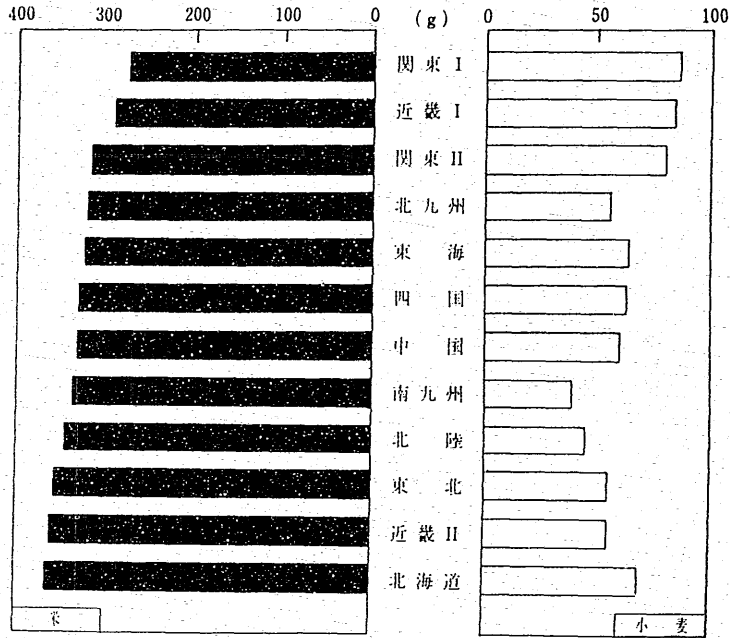
5. 地域ブロック別食品摂取状況

地域ブロック別に食品摂取状況を集計した結果についてみると図-19の(1)~(4)のとおり、小麦、果実、乳・乳製品、獣鳥鯨肉類の摂取にかなりの差がみとめられる。

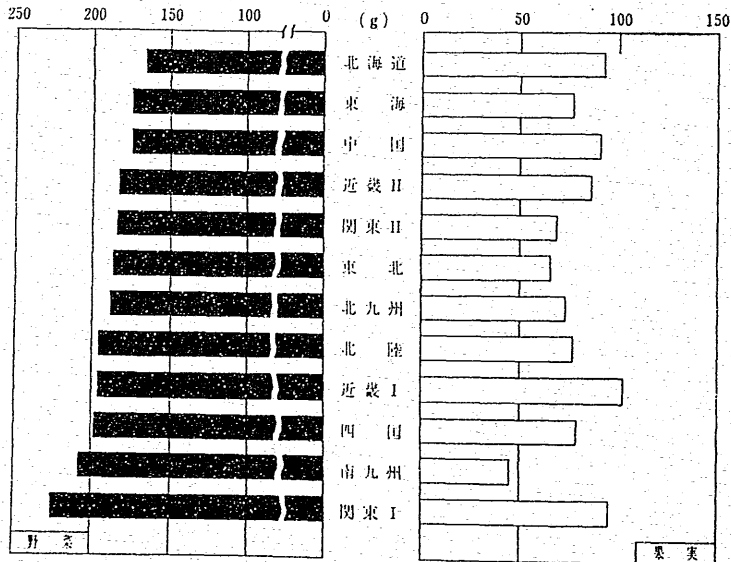
また、一部の食品について再計した結果をみると表-21のとおりである。

図-19 食品群別摂取量の比較(地域ブロック別)

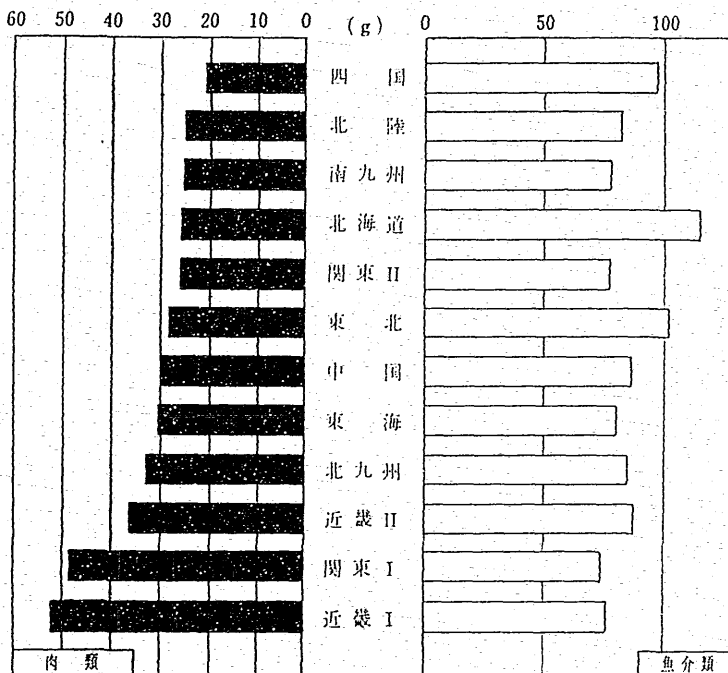
(1) 米, 小麦



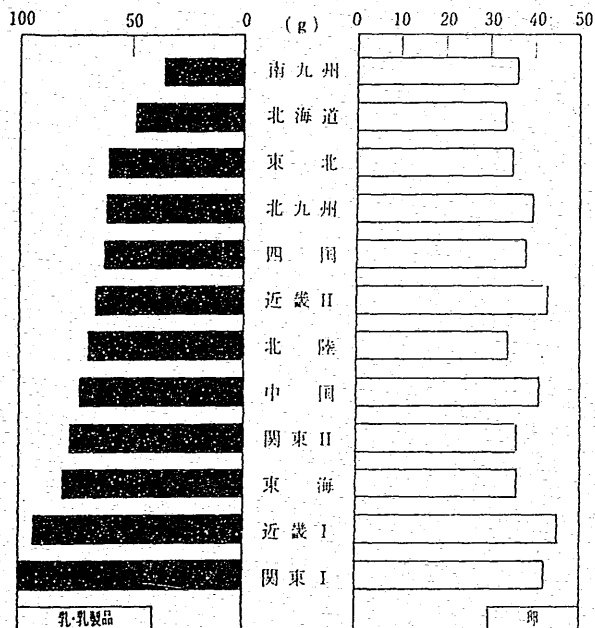
(2) 野菜, 果実



(3) 肉類, 魚介類



(4) 乳・乳製品, 卵



C 食品群別栄養構成 (熱量及び各栄養素の摂取比率)

前項までは、各栄養素とこれを供給する食品摂取量について記述してきたが、この両者を組合わせて熱量および各栄養素がいかなる食品によって摂取されているか、その構成内容を検討してみよう。

1. 熱 量

昭和42年度調査における熱量の摂取構成をみると図-20のとおり、米の占める割合が49.1%と本年度はじめて50%を下回ったことが注目される。

次いで、動物性食品が14.4%、小麦8.6%となっている。年次推移をみると米からの摂取比率が低下し、動物性食品の比率が増大するという変化がみられる。

2. たん白質

たん白質の摂取構成は図-21のとおり、米から25.5%、魚介類23.7%、豆類10.2%、肉類8.0%が主たる給源となっている。

年次別に摂取構成の推移をみると熱量と同じような内容変化がみられる。

図-20 熱量の食品群別摂取構成

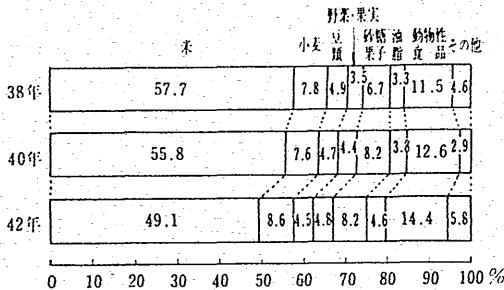
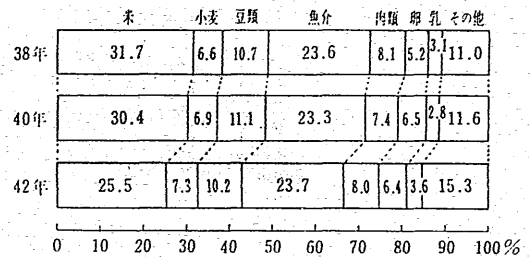


図-21 蛋白質の食品群別摂取構成



3. 脂 肪

脂肪の摂取構成は、油脂類が27.3%で最も高率を占め、次いで肉類16.8%、卵10.4%、豆類9.5%となっている。

年次推移をみると魚介類の比率が低下し、獣鳥・鯨肉類の比率が増大する傾向にある。

4. カルシウム

カルシウムの摂取構成は、野菜・果実類が20.5%、豆類17.8%、乳・乳製品17.3%、魚介類14.2%となっている。

図-22 脂肪の食品群別摂取構成

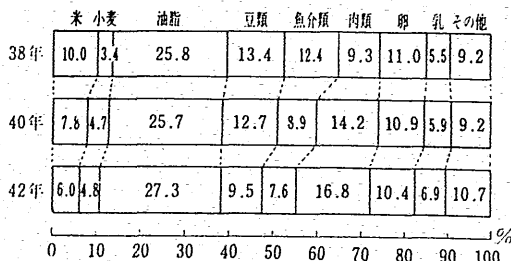
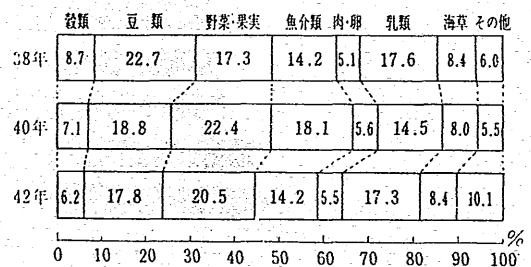


図-23 カルシウムの食品群別摂取構成



5. ビタミンA

ビタミンAの主たる給源は、緑黄色野菜と畜産食品でありそれぞれ44.4%、34.1%と大半を占めている。

6. ビタミンB₁

ビタミンB₁の摂取構成は、米が36.5%、野菜・果実21.1%、畜産食品16.3%、魚介類6.7%となっている。

図-24 ビタミンAの食品群別摂取構成

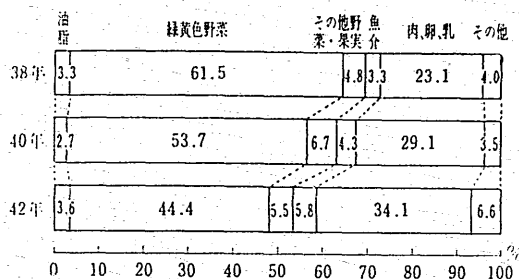
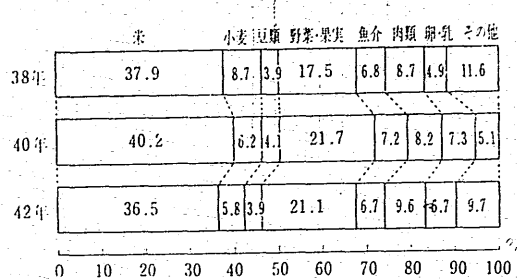


図-25 ビタミンB₁の食品群別摂取構成



7. ビタミンB₂

ビタミンB₂は、野菜・果実類から19.4%、魚介類15.9%、乳・乳製品14.8%、卵13.6%、米10.2%と各食品群から比較的平均して摂取している。

8. ビタミンC

ビタミンCの主たる給源は野菜と果実類であり、その内訳はその他の野菜が37.9%、果実29.2%、緑黄色野菜24.0%となっている。

図-26 ビタミンB₂の食品群別摂取構成

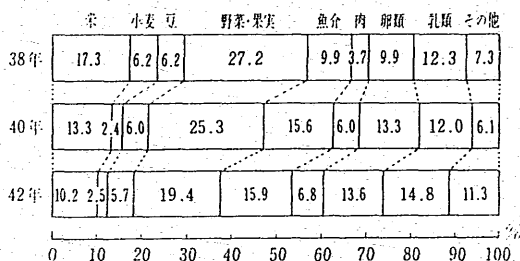
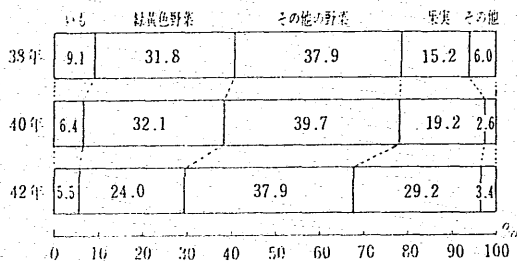


図-27 ビタミンCの食品群別摂取構成



D 食 材 料 費

国民栄養調査でいう食材料費とは、摂取した全食品量について、購入、自家生産、もらいもの等の別を問わずすべて市場価格に換算して1人1日当りの平均として計上したものである。

1. 全国平均食材料費

昭和42年度の全国平均1人1日当り食材料費は262.81円である。

構成比をみると図-28のとおり、主食としての穀類が22.3%、副食としては動物性食品30.6%、その他の副食47.1%となっている。

この10年間における食材料費の推移をみると図-29のとおりである。

2. 世帯業態別食材料費

昭和42年度の食材料費を業態別にみると図-30のとおり農家世帯は218.49円（うち、動物性食品は55.94円）、非農家世帯は280.85円（うち、動物性食品90.44円）となっている。

図-28 食材料費の構成比
(世帯業態別)

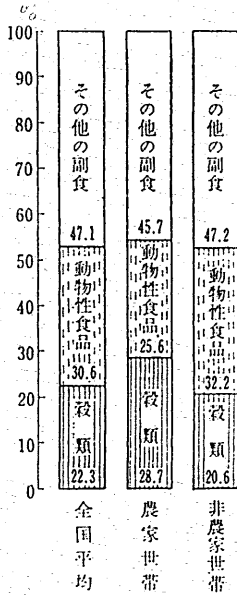
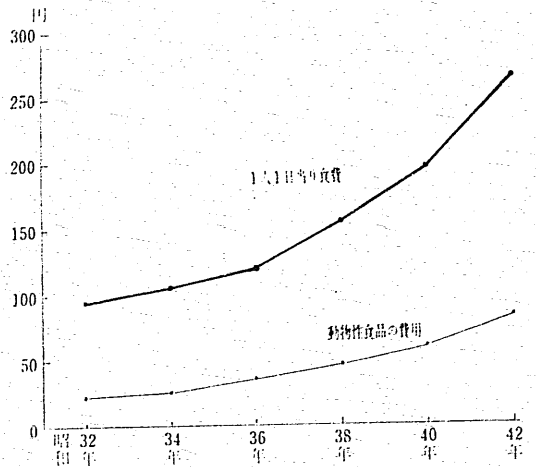


図-29 1人1日当り食材料費の推移(全国平均)



また、世帯業態を細分した結果についてみると図-32のとおり最高は自営業者世帯の288.20円であり、次いで常用勤労者世帯の283.09円、その他の兼業農家世帯242.26円となっている。

なお、構成比は図-33のとおりである。

図-30 食材料費の比較(世帯業態別)

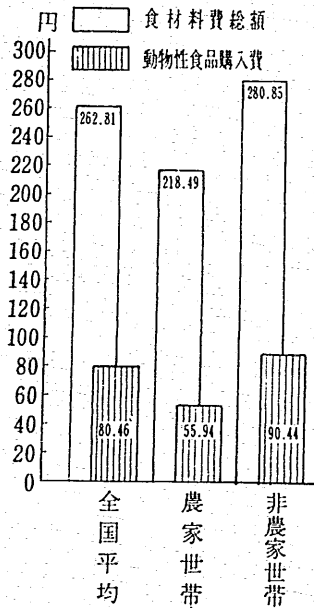
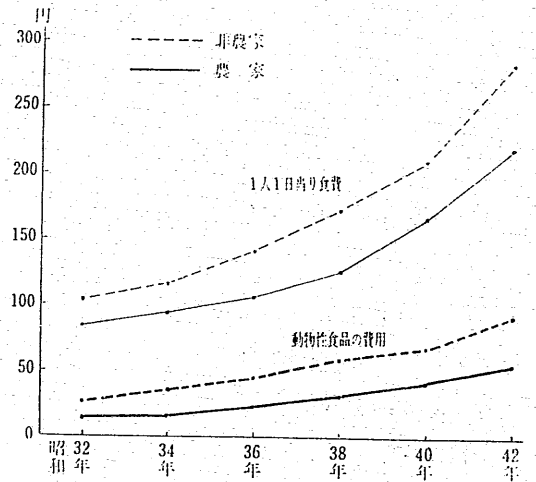
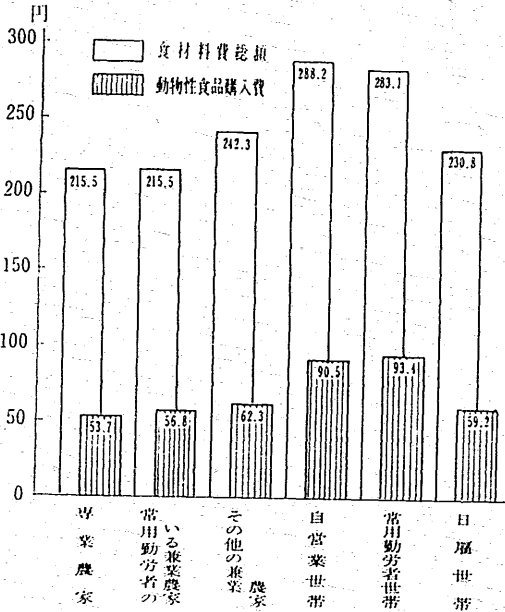


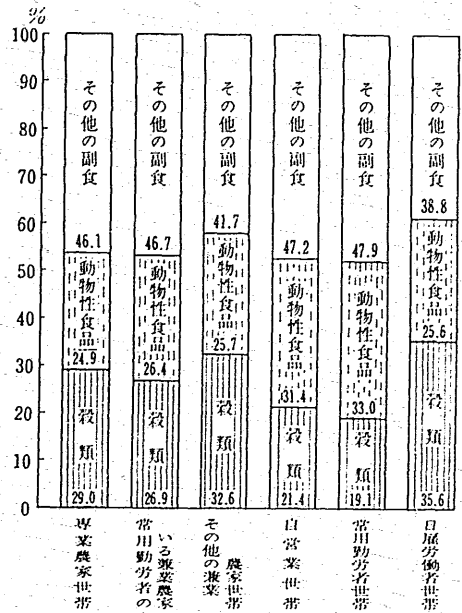
図-31 食材料費の推移(農家・非農家別)



図一32 食材料費の比較(世帯業態別)



図一33 食材料費の構成比率(世帯業態別)



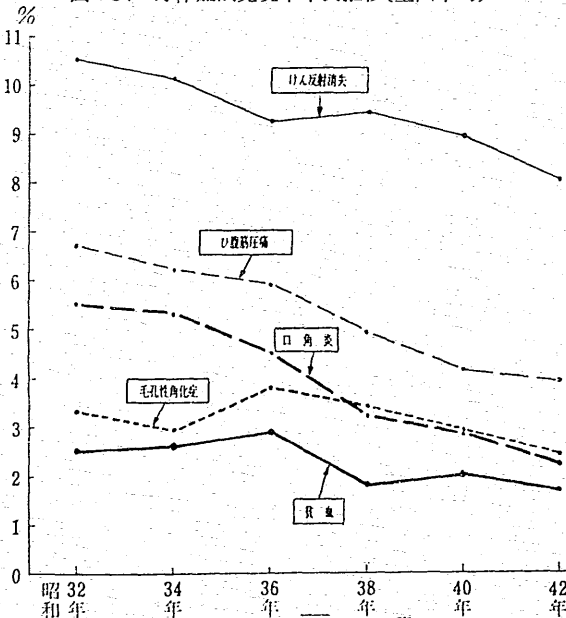
E 身体状況

1. 身体症候の発現

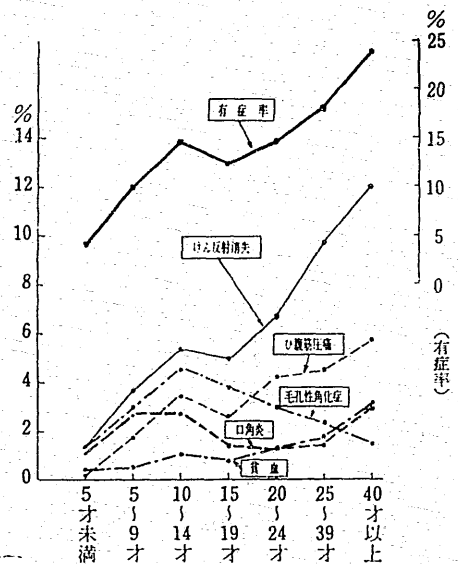
昭和42年度における国民の栄養欠陥に関係があると考えられる身体症候の発現率(有症者の割合)は16.8%である。

性別の発現状況を見ると男子13.1%, 女子19.9%であり, 従前同様に女子の発現率が男子を上回っている。

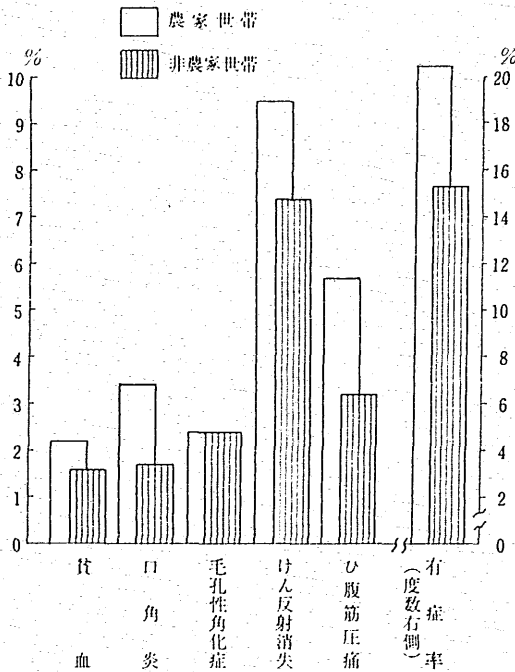
図一34 身体症候発現率年次推移(全国平均)



図一35 身体症候発現率(年齢階級別)



図—36 身体症候発現率の比較(農家・非農家別)



各症候別の発現状況について年次推移をみると図—34のとおり、各症候とも年々低下する傾向がみとめられる。

また、年齢階級別の発現状況をみた場合、図—35のとおりである。

次に農家世帯、非農家世帯の別に身体症候の発現状況を比較すると図—36のとおり、各症候とも農家世帯の発現率が非農家世帯を上回っている。

2. 体位

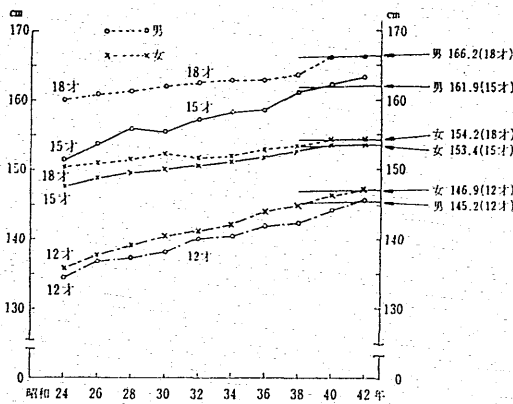
昭和42年度調査による青少年の体位は、順調な伸びを示している。

これを12才、15才、18才の年齢について推移をみると図—37、図—38のとおりである。

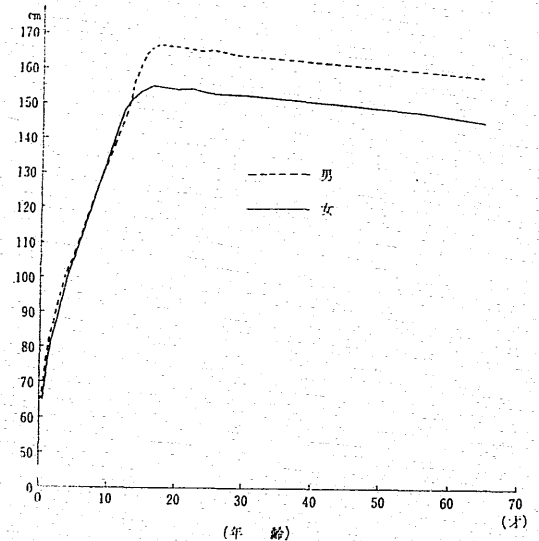
3. 血圧

昭和42年度調査における血圧の平均値は図—41の

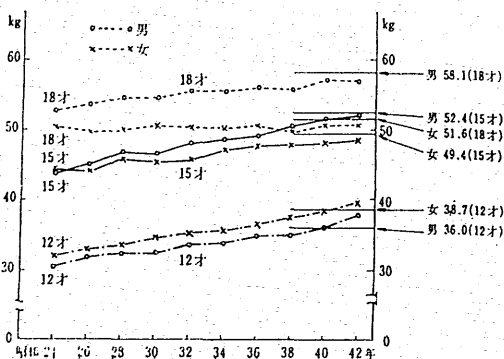
図—37 青少年の身長 annual 推移



図—39 昭和42年年齢別・性別身長曲線



図—38 青少年の体重の年次推移



とおりである。

また、業態別にみると農家世帯は図-42、非農家世帯は図-43のとおりである。

4. 握 力

昭和42年度調査による全国平均の年齢階級別握力の平均値は図-44のとおりで、従前と特に変わった点は見とめられない。

図-40 昭和42年年齢別・性別体重曲線

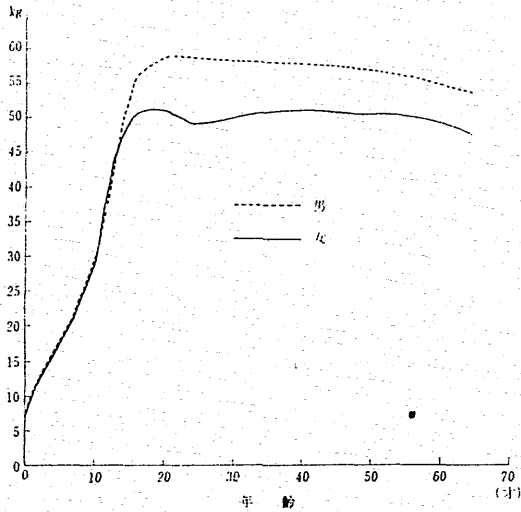


図-41 血圧の平均値 (全国)

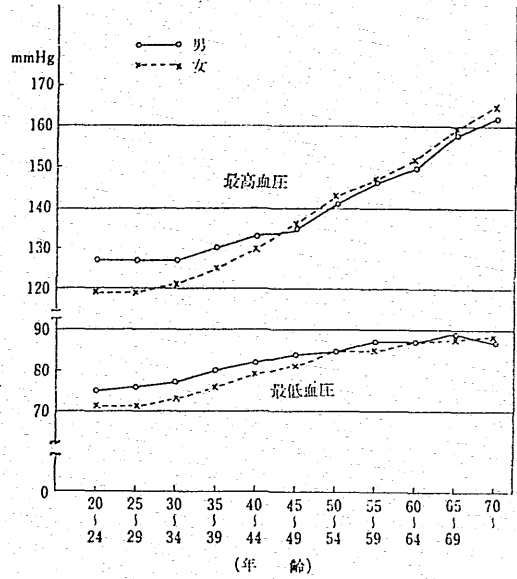


図-42 血圧の平均値 (農家世帯)

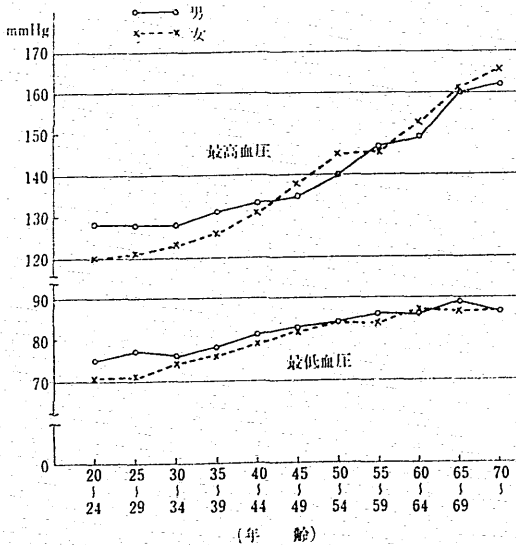
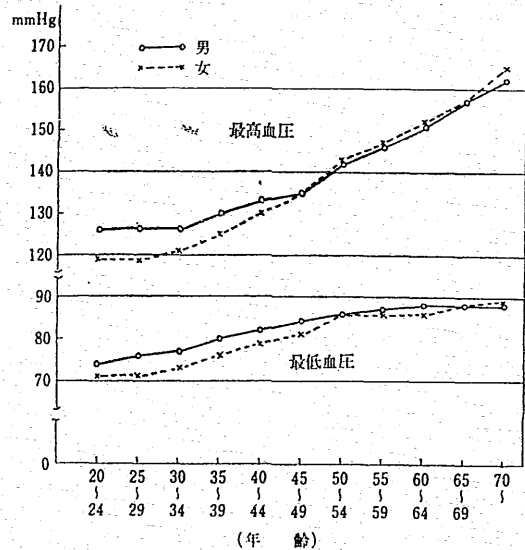


図-43 血圧の平均値 (非農家世帯)



図一44 性、年齢階級別、握力平均値の比較 (全国平均)

