

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。

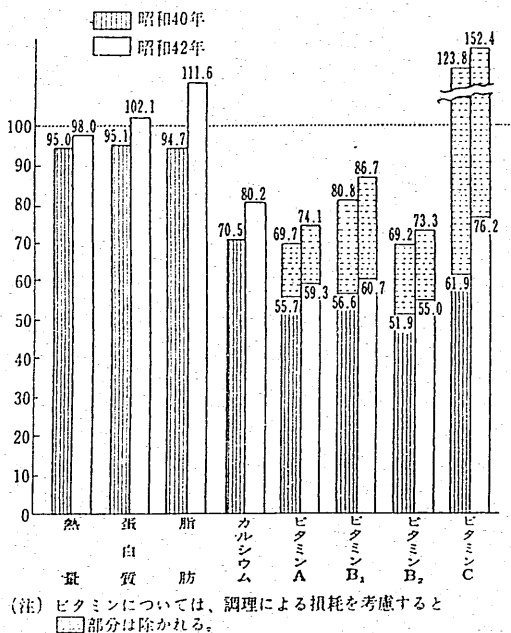
特に本年は、摂取カロリー中に占める穀類カロリーの比率がはじめて60%を下回ったことが目立っている。

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 IU.	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。

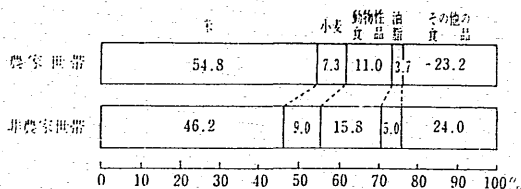
表一六 農家世帯の栄養摂取量 (年次推移)

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

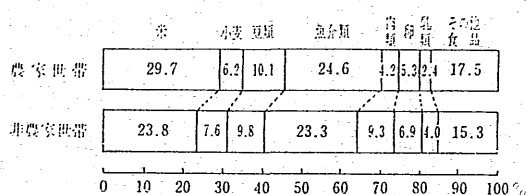
表一七 非農家世帯の栄養摂取量 (年次推移)

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

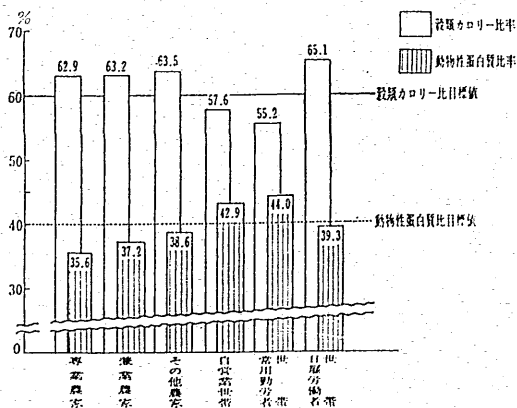
図一 熱量の食品群別摂取構成の比較 (農家・非農家別)



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一2, 3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一4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)

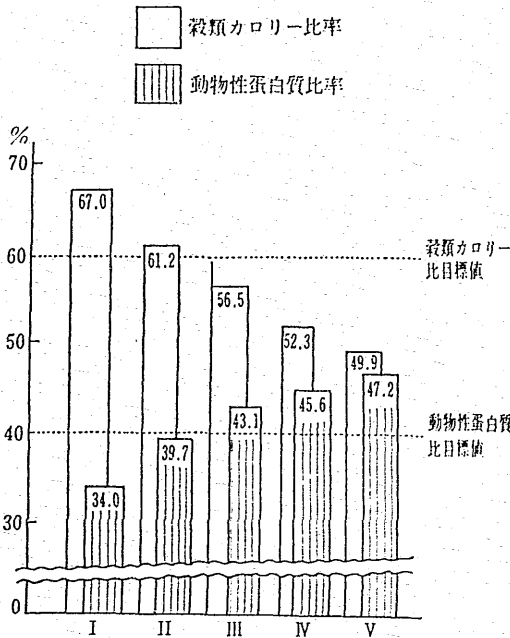


図-6 熱量の食品群別摂取構成の比較 (支出階層別)

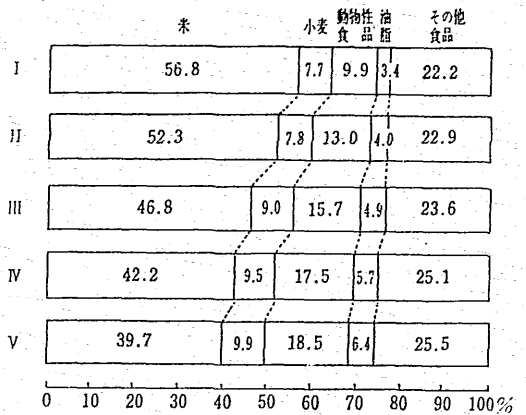
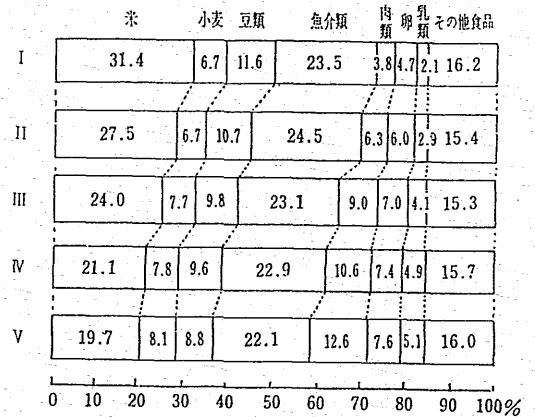


図-7 蛋白質の食品群別摂取構成の比較 (支出階層別)



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)

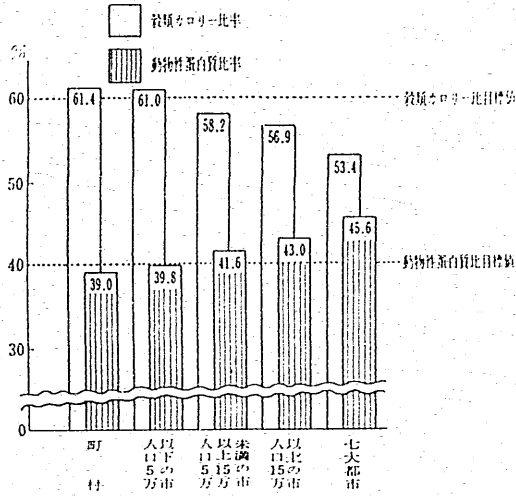


図-9 熱量の食品群別摂取構成の比較 (市郡別)

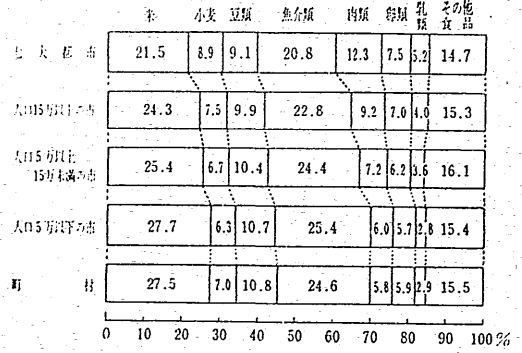
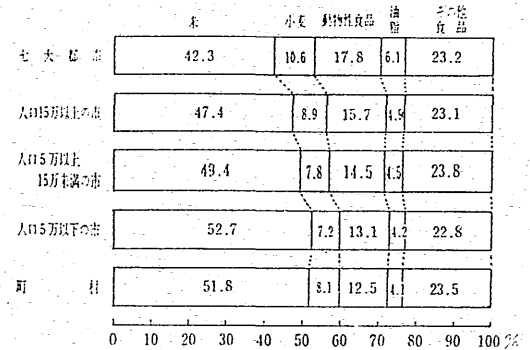


図-10 蛋白質の食品群別摂取構成の比較 (市郡別)



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)

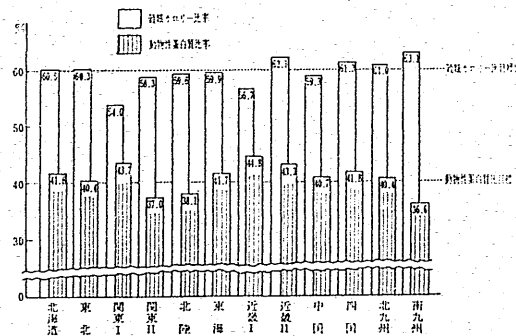
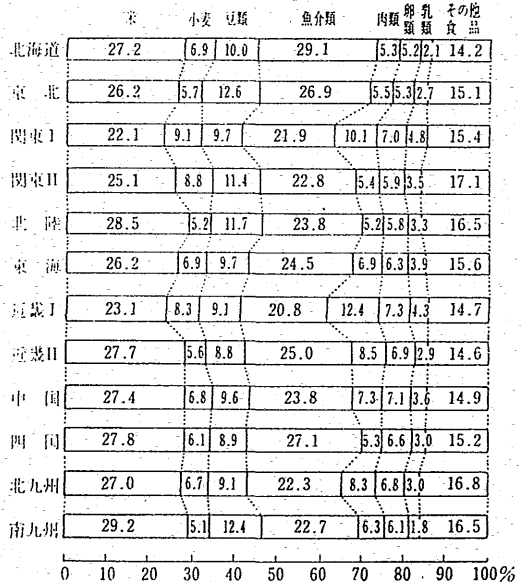


図-12 熱量の食品群別摂取構成の比較(地域ブロック別)



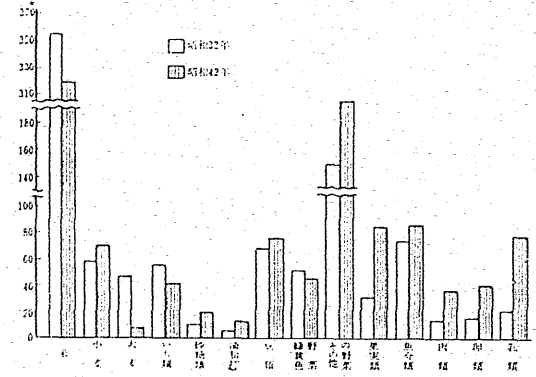
(34)

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