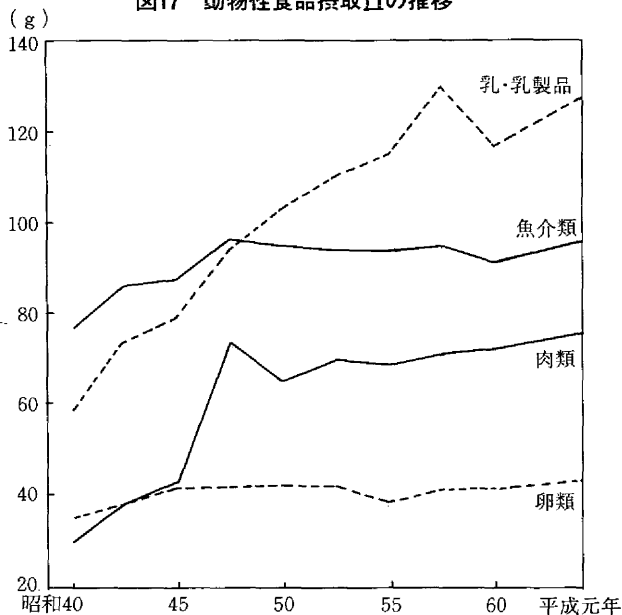


図17 動物性食品摂取量の推移



いも類の摂取量は、昭和40年代において多少増減がみられるが、昭和50年ごろからは60～65g程度、小麦類の摂取量は、昭和40年代前半までは一貫して70g前後を保ち、後半からは90～95g、豆類の摂取量は、昭和40年以降65～70gとほぼ安定した摂取傾向を示している。

野菜類、果実類については、経済変動、季節変動等に大きく影響されやすいので増減が激しいが、緑黄色野菜は昭和50年以降漸増の傾向があり、逆にその他の野菜は漸減の傾向がみられる。

(2) 動物性食品摂取量の推移

動物性食品の摂取量の年次推移をみると図17のとおりである。どの食品群においても昭和40年代においては漸増の傾向がみられたが、昭和50年代においては魚介類が90～95g、卵類が40g前後と安定し、肉類においてもわずかに増加の傾向がみえるものの、伸びは昭和40年代と比べかなり小さく、乳・乳製品においてもここ数年増減がみられるなど、伸びが小さく安定化の傾向がみられる。

(3) 嗜好性食品摂取量の推移

嗜好性食品の摂取量の年次推移をみると図18のとおりである。砂糖類が漸減の傾向があるのに対し、油脂類、酒類は増加の傾向がうかがわれる。

3. 食塩の摂取状況

— 食塩摂取量は平均1人1日当たり12.2g —

平成元年調査における全国平均1人1日当たり食塩摂取量は、図19、図20のとおり12.2gである。これまでの減少傾向は停滞ぎみとなっており、今後かなり努力しないかぎり、今までのような減少は期待できず、目標摂取量1日10g以下を達成するのは困難である。

図18 嗜好性食品摂取量の推移

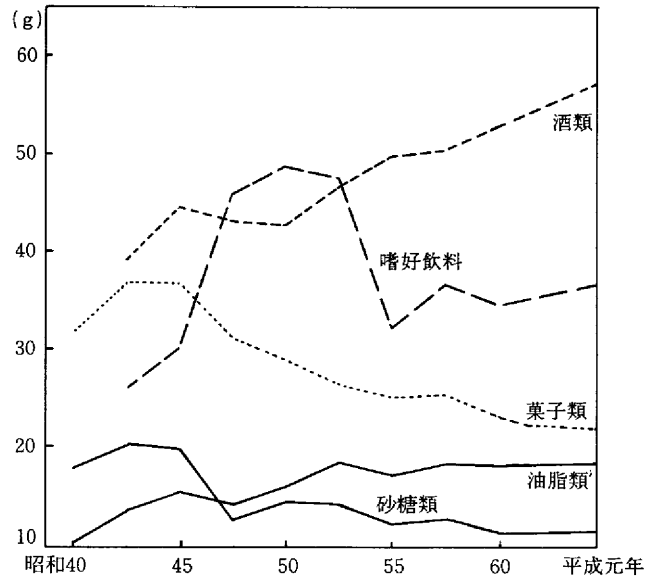


図19 食塩摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)

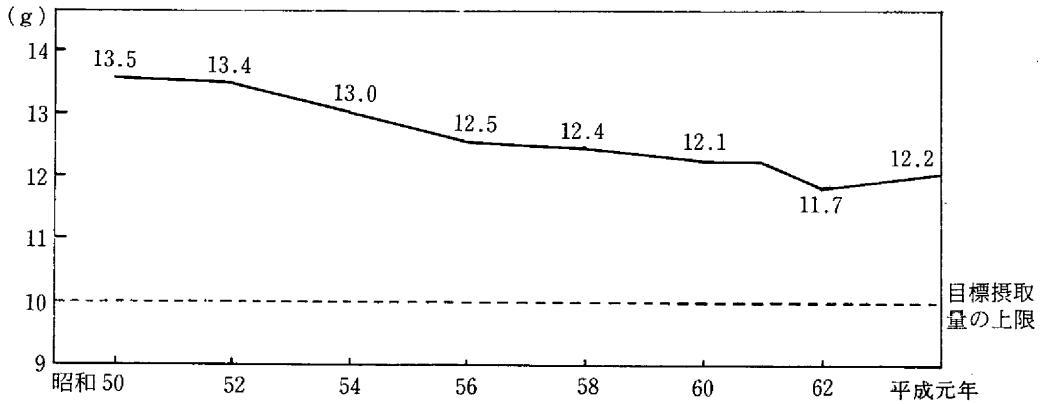
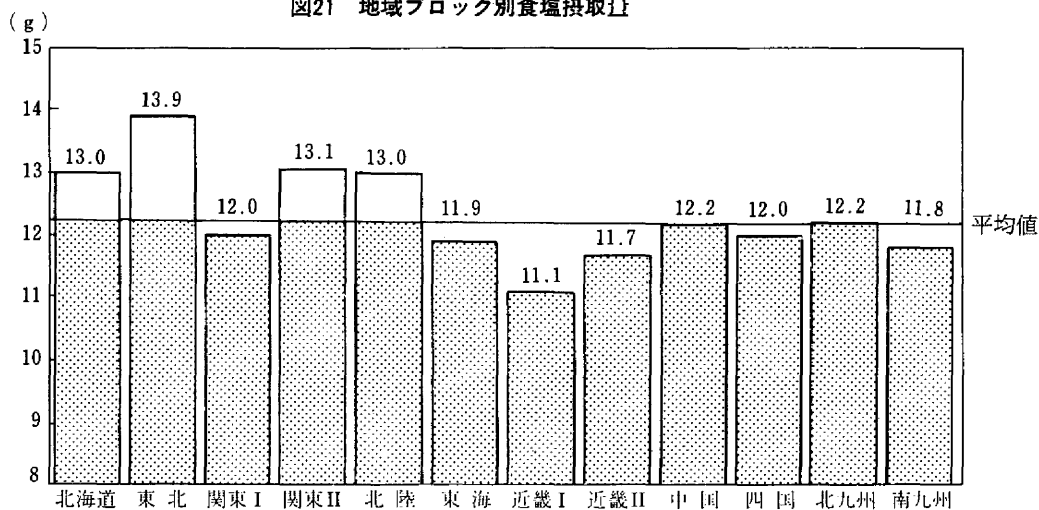


図20 食塩の食品群別摂取量の年次推移



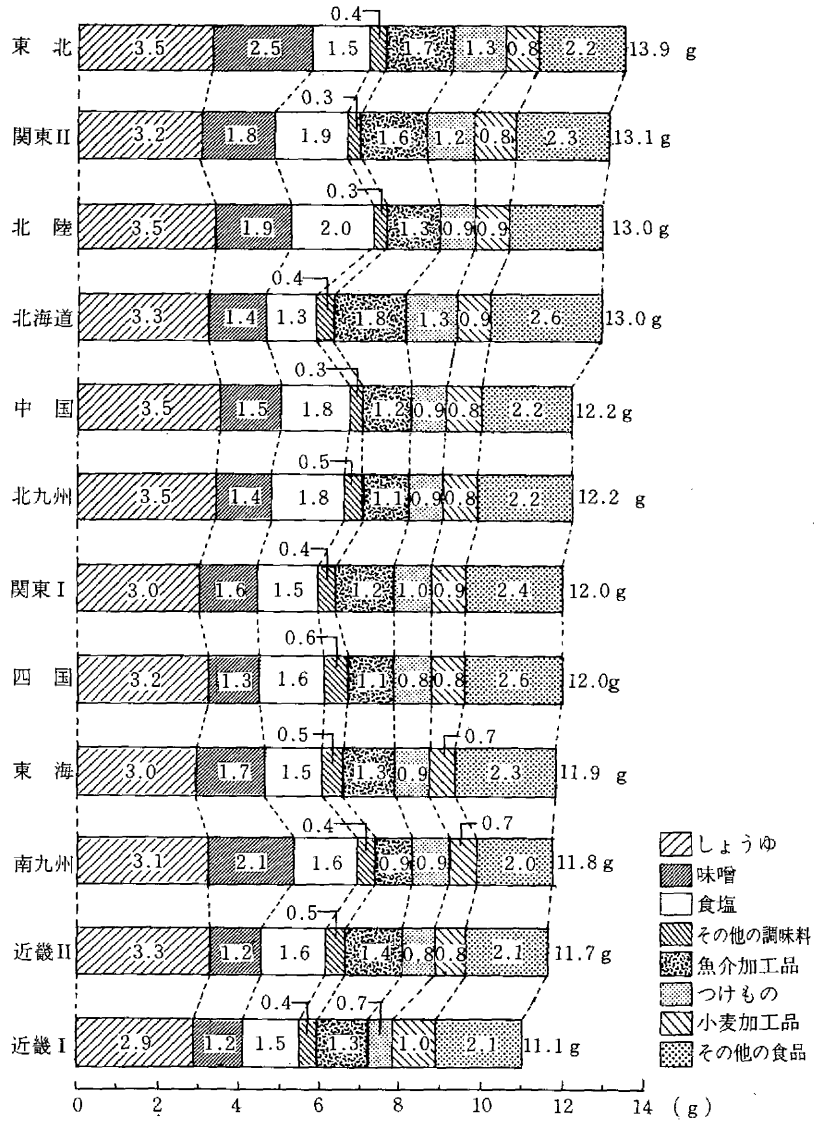
図21 地域ブロック別食塩摂取量



また、地域ブロック別に平成元年の食塩摂取量をみると図21のとおり、地域差は大きく、近畿 I 11.1 g, II 11.7 g, 南九州 11.8 g に対し、東北 13.9 g, 関東 II 13.1 g と 2~3 g 近い差がみられ、依然として東高西低の傾向である。

さらに、食塩摂取量の多いブロックの食品群別摂取量をみると図22のとおり、しょうゆ、味噌、魚介加工品の摂取に大きな差があることがわかる。

図22 食塩の食品群別摂取量(地域ブロック別)



4. 身体の状況

— 肥満者は男性で7人に1人、女性で5人に1人 —

皮下脂肪厚(上腕背部+肩甲骨下部)からみた肥満者(男40mm以上, 女50mm以上)とるいそう者(男10mm未満, 女20mm未満)の割合を年齢階級別にみると図23, 24のとおり, 15~19歳, 20歳代の若い女性の肥満者は8~9%と少ないが, 30歳代以後はかなり肥満者が増え, 50歳代においては25.2%で4人に1人が肥満者と, かなり年代間に差があることがわかる。その点男性においては, 女性ほど年代間で肥満者の割合に差がなく, るいそう者も同様に年代間にあまり差がみられない。

次に, 肥満者の割合の年次推移をみると図25のとおり, 男女とも明確な増減の傾向は認められず,