

3. 食品の摂取状況

緑黄色野菜、調味嗜好飲料、牛乳・乳製品が増加傾向にあるのに対し、米類、砂糖類は減少傾向

全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は表3のとおり、前年に比べて米類、油脂類、海草類、砂糖類、魚介類、卵類が減少しているが、ほかは増加している。

昭和50年以降の年次推移について特に摂取量の変化の大きいものを示したのが図24であり、緑黄色野菜、調味嗜好飲料、牛乳・乳製品が増加傾向にあるのに対し、米類、砂糖類は減少傾向にある。

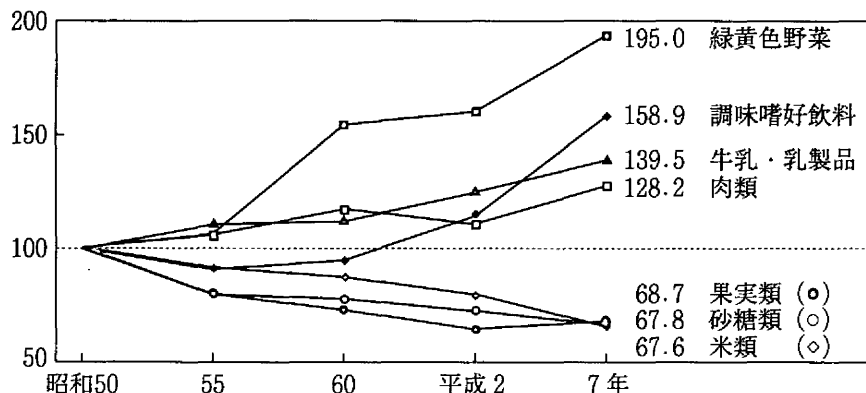
表3 食品群別摂取量の年次推移

(g)

	昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	5年 (1993)	6年 (1994)	7年 (1995)
穀類							
米類	248.3	225.8	216.1	197.9	195.4	192.4	167.9
小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	86.9	86.4	93.7
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	62.5	62.2	68.9
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.9	17.6	17.3
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	65.9	66.8	70.0
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	81.6	81.8	94.0
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	180.6	171.7	196.2
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	114.9	117.2	133.0
海草類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.5	5.8	5.3
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	10.2	10.0	9.9
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	143.3	147.7	190.2
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	20.3	19.6	26.8
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.2	97.0	96.9
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	73.7	74.5	82.3
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.7	43.0	42.1
牛乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	130.1	130.8	132.4	144.4

*ここでは、きのこを含むのでp.85とは合致しない。

図24 摂取量変化の大きい食品群の年次推移（昭和50年=100）



(1) 植物性食品摂取量の推移

植物性食品の摂取量の年次推移は図 25 のとおりである。昭和 50 年以降、米類が 248.3 g から平成 7 年で 167.9 g と減少し、果実類も減少傾向にあるほかは、小麦類、豆類、いも類の摂取は横ばいの状況にある。一方、緑黄色野菜は増加の傾向がみられる。

(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は図 26 のとおりである。昭和 50 年以降、牛乳・乳製品が 103.5 g から平成 7 年で 144.4 g と増加し、肉類も 64.2 g から平成 7 年では 82.3 g と増加している。魚介類、卵類の摂取は横ばいの状況にある。

(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は図 27 のとおりである。酒類、嗜好飲料は増加の傾向がみられる。油脂類は横ばいの状況にあり、砂糖類は緩やかな減少傾向にある。

