

B. 各 説

1. 栄 養 摂 取 量

1) 全国平均1人1日当り栄養摂取量

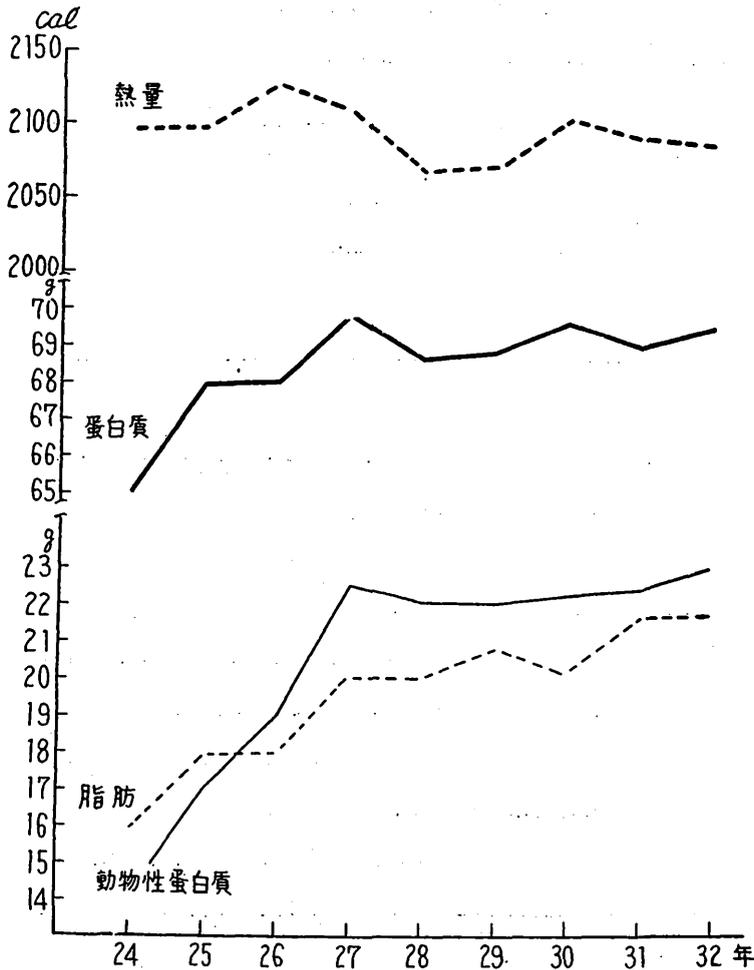
前年に比して熱量、脂肪は停滞しているが、動物性蛋白質の摂取量が僅かながら増加している。

また、ビタミン A, B₂ 等は若干の伸びをみせているが、カルシウム、ビタミン C は停滞している。しかるにビタミン B₁ は白米の消費増加のため逐年減少傾向をみせている。

このように日本人の現実に摂取している栄養量はビタミン B₁ を除き総体的に遅滞とはいえ伸びを示しているが、基準量と比較すると、特に脂肪、カルシウム、ビタミン類の不足は著しいものが認められる。

次に栄養素別にその内容について検討する。

第1図 摂取栄養量の年次推移
(1人1日当り)



(1) 熱 量

熱量は 2,089 カロリーで日本人の基準量である 2,180 カロリーと比べて約 100 カロリー程度不足してい

る。前年度と比較するとほとんど増減はみられない。これらについて季節変動をみると第3図にみられるように11月、2月が高く、8月が低く最高と最低の差はおよそ110カロリーである。

年次別にみると昭和21年は1,900カロリー、22・23年は2,000カロリー、24年以降32年にいたるまでは大体頭打ちの状態です、2,100カロリー前後の値を示している。(第1図)

(四) 蛋白質

蛋白質の摂取量は69.6g、うち動物性蛋白質は23.2gで蛋白総量に対する動物性蛋白質の摂取比率は33.3%で最低基準の30%を上回っている。

また、昭和31年度の比率からみると僅かではあるが向上し、動物性食品の摂取率の向上していることを示している。

しかし、蛋白質の基準値は73gであるから、まだ量的にみて4.7%の不足である。季節別摂取量をみると2月と11月が多く、8月が少くその差は6.5gである。

年次別にみると21、22年は最も低く僅か60gであつたが、23・24年には65g、25年にはおよそ68gまで上昇をみせ、それ以後はやや停滞している。このうち動物性蛋白質は21、22年は11gにすぎなかつたが逐年増加し、特に、27年から好転し22.6gとなり、それ以後は遅遅とした伸びをみせている。(第1図)

次に蛋白総量に対する動物性蛋白質の比率の年次推移をみると、第12表の如くで、24年は僅か21.5%であつたが、27年から好転し、それ以降は目立つた増加はみられない。

第12表 全蛋白質に対する動物性蛋白質の摂取比率(年次推移)

年 度	24年	25	26	27	28	29	30	31	32
動物性蛋白質 総蛋白質量	21.5%	25.0	27.9	32.3	32.2	32.1	32.0	32.7	33.3

(五) 脂 肪

脂肪の摂取量は21.9gで、前年の21.8gと比較してほとんど変りない。所要量の30gからみると、およそ27%の不足である。

年次別にみると21～23年は概数にして13g、24年から若干の増加をみせ27年には20gを越え、それ以後逐年増加の傾向にあるが上昇のテンポは緩慢である。

(六) 無 機 質

カルシウムの日常摂取量は所要量に比べて著しく不足している。すなわち、所要量の1gに対し昭和32年度の全国1人1日当たり摂取量は384mgにすぎない。年次別にみると21年から26年までは250mgをやや越える程度であつたが、27年より急激な増加を示し、それ以降は著しい増加はみられない。

磷の摂取量は近年とみに減少の傾向をみせているが、昭和32年度の摂取量は、1,351mgで、依然として過剰であり、カルシウムとの相関関係は極めて不均衡である。

鉄は21～26年までは47mg前後、27年から29年までは60mgをやや上回っていたが、30年以降激減し15mg前後となつたが、これは栄養価算定に使用した成分表の改訂によるものであり、単なる数字上での比較はできない。

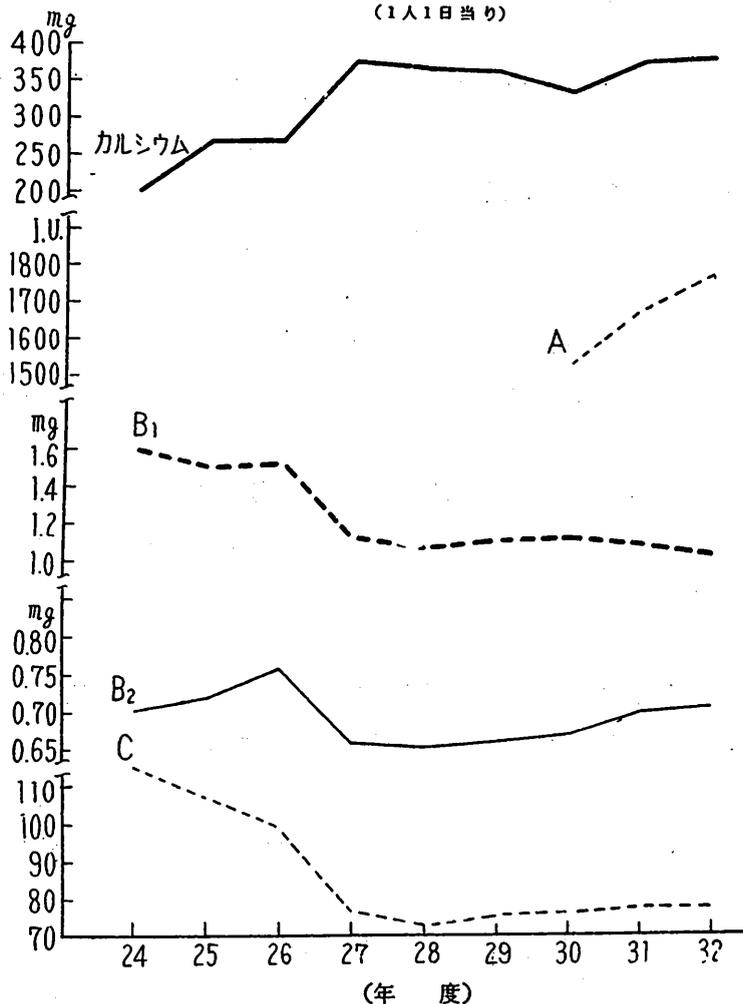
(七) ビ タ ミ ン

この調査では、栄養量はすべて原食品の生のまま数値を計算して総計したものであるが、ビタミン類は

いずれも調理の過程において著しく損耗するものであるから、他の栄養素と異なり集計された数値よりはるかに下回つた数値しか実際には利用されないものであつて、その損耗の程度は調理操作の如何により種々異なるものである。

第2図 摂取栄養量の年次推移

(1人1日当り)



ビタミンA

ビタミンAの摂取量は、全国平均 1,783 I. U. で、まだかなりの不足であるが、前年に比べると若干の増加を示している。

これを季節別にみると比較的摂取差が多く2月が最高、次いで11月、最低を示したのは8月の 976 I. U. である。なお、2月に多く8月に少いのは例年の傾向である。

年次別にみると昭和21年は 4,641 I. U., 22~29年には 2,200~2,800 I. U. の範囲を上下していた、しかし昭和30年から摂取量が激減し、30年 1,536 I. U., 31年 1,686 I. U., 32年 1,783 I. U. となつたが、これは昭和30年以降使用した食品成分表において植物性食品中のカロチンの力価が $\frac{1}{2}$ として計算されているためである。

ビタミンB₁

ビタミンB₁の摂取量は1.09mgで、これは前年の 1.13mg より 0.04mg 下回る数値である。従つて、調理上の損耗を考慮しない場合においても基準量の 1.20mg に比べかなりの不足状態にある。

このためビタミンB₁欠乏症候はますます多発する結果になつている。

年次推移をみると他の栄養素は逐年増加をみせているのに反し、ビタミン B₁ はむしろ減少の傾向がうかがわれ、はなはだ遺憾なことといわねばならない。すなわち、21、22年は最も摂取量多く 1.80mg をやや上回る数値を示していたものが、23~26年には 1.50~1.60mg、27年以降は 1.10mg 前後と著しく減少している。

ビタミン B₂

ビタミン B₂ は 0.71mg で前年と大差はみられないが、基準量と比較すると素材料値にあつても 59.2% を満たすにすぎない。

季節別にみると最低は 8 月の 0.62mg、最高は 5 月の 0.74mg である。

なお、年次別にみると調査のはじまつた 21 年頃から 0.7mg 前後の数値を依然として示している。

ビタミン C

ビタミン C の摂取量は前年度と変わりなく 77mg で、一応素材料値としては基準の 60mg を上回っているが、ビタミン C は特に調理操作により著しく損耗するものであるから、これらを顧慮した場合はかなり不足状態にある。

摂取量を季節別にみると、11月が 97mg を示しているのに 8 月には 59mg と不足の度も著しい。

年次別にみると 21 ~ 25 年には 100mg を越えていたが、27 年から急減し 75mg 前後となり、それ以降は横ばい状態を示している。

2) 業態別 1 人 1 日 当り 栄養 摂取 量

業態別に栄養摂取量を比較してみると、生産者世帯にあつては消費者世帯に比べ熱量は 123.1 カロリー多いが動物性蛋白質、脂肪、ビタミン B₂ 等のとり方がかなり少く、含水炭素はむしろ多過ぎる等正すべき多くの欠陥をもっている。

すなわち、蛋白質の総量における生産者世帯と消費者世帯の摂取差は 1.9g であるが、動物性蛋白質では 6.2g の差を認めた。

また、脂肪も消費者世帯からみて約 2 割程度劣っている。

なお、消費者世帯のうち各栄養素を通じて最もバランスのとれた業態は常用勤労者世帯であり、日雇及び家内労働者世帯は最も劣っている。

次に業態別にその内容を検討してみよう。(第 3 図参照)

(イ) 生産者世帯

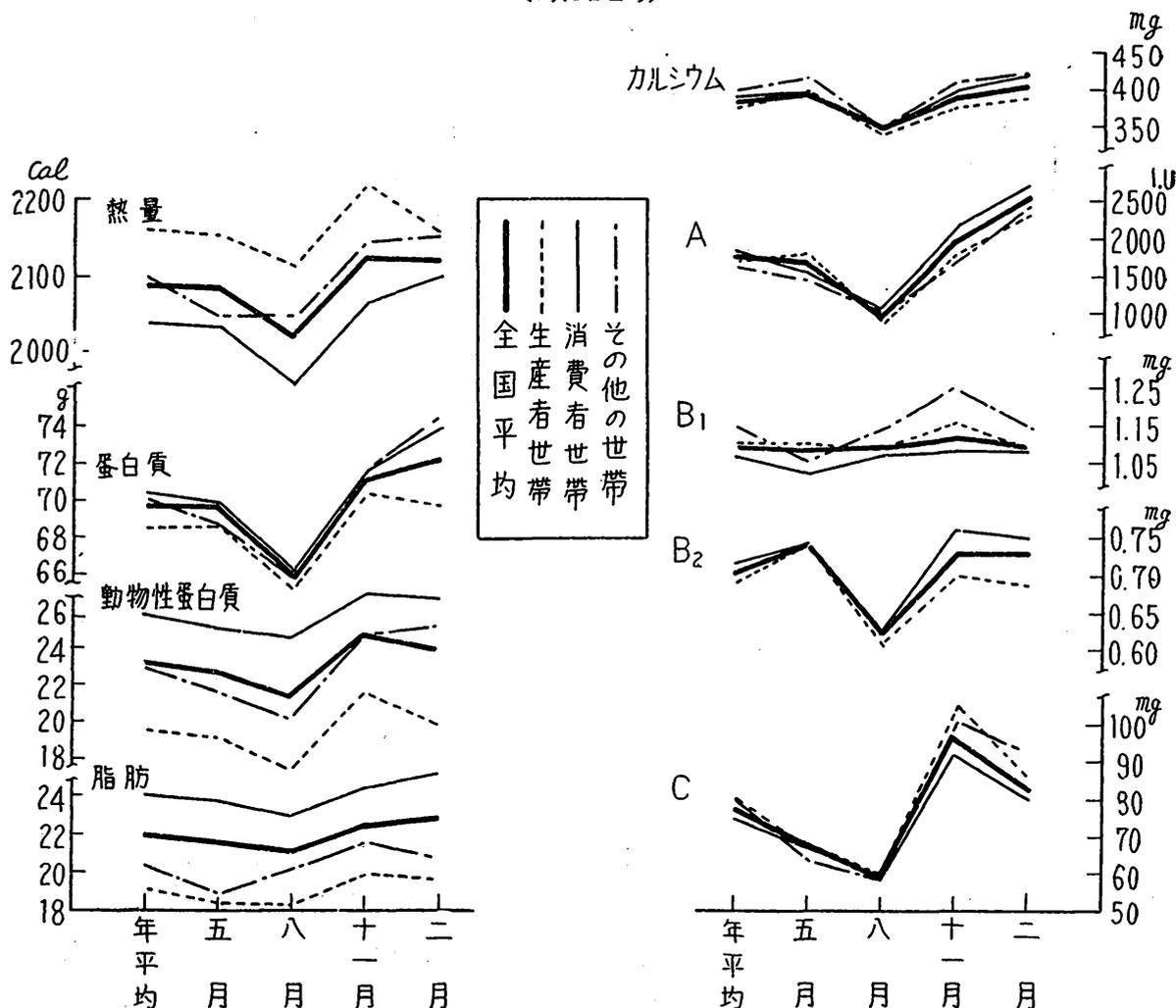
熱量は 2,160.8 カロリーで全国平均からみると 72 カロリー、消費者世帯と比較すると 123.1 カロリー多い。しかし基準量からみるとまだ僅かながら不足状態にあり、一般に農民は著しく過食であるという想像とは相反する結果をみせている。

蛋白質は 68.5g (うち動物性蛋白質 19.5g) で基準値より 6.2% の不足である。総蛋白質に対する動物性蛋白質の比率は 28.5% で最低基準の 30% に達していない。

脂肪の摂取量は、僅か 19.0g で 36.7% の不足、カルシウムは業態別の摂取差は少いが、いずれにしても著しい不足、燐は穀類の摂取量の多い関係から 1,390mg と過剰摂取となつている。

ビタミン A の摂取量は 1,702 I. U. でかなり不足し、自家生産できる有色野菜の利用等がまだ十分なされていないことを示している。

第 3 図 業 態 別 摂 取 栄 養 量 (季 節 別)
(1 人 1 日 当 り)



ビタミン B₁ は 1.11mg で全国平均よりやや上回るが、B₂ は 0.69mg で業態中最も不足の度合いが激しく、ビタミン C は 80mg であるが調理損失を考慮すればまだ十分ではない。

(四) 消 費 者 世 帯

熱量は 2,037.7 カロリーで基準値を 142.3 カロリー下回っている。

蛋白質の 1 人 1 日 当 り 摂 取 量 は 70.4g (うち 動 物 性 25.7g) で まだ 十 分 と は い え ない。

総蛋白質に対する動物性蛋白質の比率は 36.5% で蛋白質の質的構成はかなり良くなっている。

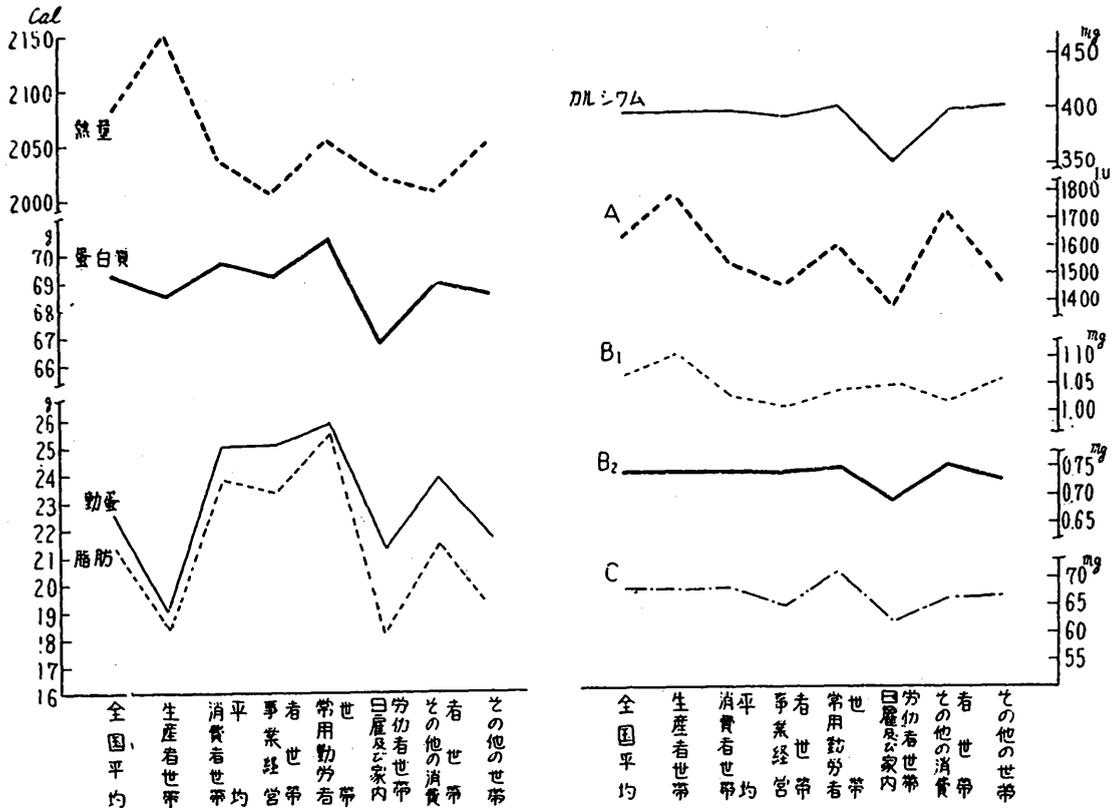
脂肪の摂取量は 24.1g で他業態からみるとかなりまさっているが 20% の不足である。

ビタミン類では A (1,856 I. U.), B₂ (0.72mg) は、他業態よりも多く油脂や動物性食品の摂取量の多いことを裏付けているが、B₁ (1.07mg), C (75mg) の摂取量は生産者世帯より劣っている。

次に 5 月 調 査 に あ つ て は 消 費 者 世 帯 を 事 業 経 営, 常 用 勤 労, 日 雇 及 び 家 内 労 働, そ の 他 の 消 費 者 世 帯 に 細 分 して 栄 養 量 を 算 出 し て い る の で こ れ に つ い て 検 討 す る。

事業経営者世帯では熱量の摂り方は全業態中最も低く 2,006.6 カロリーで、消費者世帯の平均より 27.1 カロリー下回っている。しかし、蛋白質、動物性蛋白質、脂肪等の摂り方は常用勤労者世帯に次いで多く総じて栄養摂取量は、常用勤労者世帯からみると劣るが他業態よりすぐれている。

第 4 図 業 態 別 摂 取 栄 養 量 (5 月 調 査)
(1 人 1 日 当 り)



常用勤労者世帯ではビタミン A と B₁ を除く他のすべての栄養素が全業態中最も高く栄養摂取状態は最もすぐれている。すなわち、熱量は消費者世帯平均より約 20 カロリー多く、蛋白質も 70.6g (うち動物性蛋白質 25.8g) で、最も低位にあつた日雇及び家内労働者世帯より総量で 3.8g (5.6%)、動物性蛋白質で 4.5g (21.3%) 上回っている。また、総蛋白質に対する動物性蛋白質の割合は 36.5% で、蛋白質の質的構成は最もすぐれている。脂肪は 25.4g で日雇及び家内労働者世帯より 7.2g 多く、またビタミン B₂、C 等も同様に多く摂られている。

日雇及び家内労働者世帯の栄養摂取状態はビタミン B₁ を除き全業態中最も低位にある。すなわち、各栄養素の摂取量を基準量と比較してみると、蛋白質は 66.8g で 8.5% の不足、脂肪は 18.2g で 39.3%、カルシウムは 353mg で 64.7% の不足、また、ビタミン類も調理損失を考慮しない場合においても、ビタミン B₂ 42.5%、C 5.0% とそれぞれ著しい不足状態を示している。ただ、全蛋白質に対する動物性蛋白質の割合は 31.9% で、生産者世帯より上位にある。

その他の消費者世帯の栄養摂取量は、日雇及び家内労働者世帯に次いで悪く、5月調査時における生産者世帯と比較すると熱量は少いが、蛋白質、動物性蛋白質、脂肪等の摂り方は多い。

イ その他の世帯

その他の世帯の栄養摂取量は、消費者世帯と生産者世帯の中間的形態を示している。すなわち、熱量は生産者世帯より 60 カロリー程低いが、消費者世帯からみると 60 カロリー多く、蛋白質は 70.1g で基準値からみて 4.0% の不足、脂肪は 20.4g で 32% の不足である。

また、ビタミン A、B₂ 等の不足も著しい。