

伸びをみせている。著しく低下したものとしては雑穀，馬鈴薯，野菜漬物，海藻類などがあげられ，総じて昨年より著しく改善されているが依然として消費者世帯よりは立遅れた消費水準にある。

3. 食品群別栄養構成（熱量および各栄養素の摂取比率）

前項までは各栄養素別摂取量と，これを供給する食品の摂取量について記述してきたが，更に食品群別に熱量および各栄養素の供給構成について検討してみることにしよう。

1) 熱 量

熱量については総供給量のうち91.4%は米を主とした植物性食品に依存しており，僅かに8.6%を動物性食品，すなわち魚介類，乳，肉，卵類から供給されているにすぎない。

更に植物性食品のうちでは米が圧倒的に多く56.6%を占め，また穀類全体としては71.1%，いも類を合わせると総熱量の74.3%がいわゆる澱粉性食品によつて供給されている。

これを年次的にみると戦争により穀類の不足していた当時は，相当程度いも類によつてこれを代替していたため穀類に次いでいも類も熱源として役立つていたが，食糧の需給に余裕が生ずるにつれていも類の比率は低下している。昭和27年の状態をみると穀類から75.2%摂取していたものが逐年若干ながら減少して来たが，穀類中の米の占める割合は減量しないばかりか，僅かばかり増加の傾向をみせている。しかも大麦，小麦，雑穀等の占める割合はかなり減つている等わが国の食生活がいかにも米食に偏つているかがわかる。いも類，豆類は27年からみると僅かばかり減つたが，油脂類からの熱量摂取率は27年の1.6%が，33年には2.3%，動物性食品は27年の7.2%が33年には8.6%と若干向上している。このようにわが国の栄養素供給構成は漸次改善の傾向をみせているが，まだ穀類，いも類等の植物性食品からの供給が圧倒的に多く動物性食品からの摂取は少く食糧構成が若干高度化されたといつても，食品群別の栄養構成はあまり目立つ程の改善はみられていない。

第22表

熱量の摂取構成

単位＝%

年 度	総 数	穀 類	いも類	砂 糖	油脂類	豆 類	動物性食品	野菜・果 実	その他
昭 和 27 年	100.0	75.2	4.0	2.6	1.6	5.7	7.2	3.6	0.1
昭 和 33 年	100.0	71.1	3.2	2.2	2.3	5.4	8.6	4.2	3.0
昭 和 37 年 の 目 標	100.0	66.4	3.8	5.3	4.7	5.6	9.8	4.4	—

注) 1. 野菜・果実類の中には乾燥野菜および野菜漬物を含めて計算した。

2. 昭和37年の目標とは昭和34年7月24日，栄養審議会答申による「日本人の食糧構成」より算出したものである。

2) 蛋 白 質

蛋白質については植物性食品からの供給比率は66.0%であるが，保全性の食品である動物性食品によるものは34.0%にすぎない。この34.0%の内訳は，魚介類24.4%，肉5.3%，卵2.7%，乳類2.2%で動物性食品のうちでは魚介類の占める割合が高いことを示している。

植物性食品では米がやはり最も大きな割合を占め32.2%，穀類全体では44.5%を占める等わが国の蛋白質は穀類を主とした植物性蛋白質が主体となつていくことがわかる。しかし植物性蛋白質は動物性蛋白質よりもアミノ酸の構成が悪く，栄養価が劣つているため日本人の摂取する蛋白質は質の点で著しく劣つた

ものである。

しかし年次的にみると、植物性食品特に穀類の占める割合は若干ながら低下し、27年には穀類による供給率は48.0%であつたが、33年には3.5%減少して44.5%となり、逆に動物性食品の占める割合や果実類などが向上し食糧の質的向上がうかがわれる。

第23表 蛋白質の摂取構成 単位=%

年 度	総 数	穀 類	い も 類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	48.0	1.9	11.9	32.2	5.8	0.2
昭 和 33 年	100.0	44.5	1.9	12.1	34.0	6.2	1.7
昭和37年の目標	100.0	42.2	2.2	12.7	36.5	6.0	0.4

注) 第20表と同じ

3) 脂 肪

脂肪は動物性食品からの摂取率が32.9%で最も高率で、次いで油脂類22.8%、穀類18.1%、豆類17.7%、その他8.5%となつている。なお、27年頃の構成からみると穀類からの摂取率が減つて油脂類が増加している。すなわち穀類からの摂取率は27年の24.6%に対し、33年には18.1%に低下し、また豆類の占める割合は若干減少し、油脂と動物性食品からの摂取割合が向上しているが、栄養審議会答申による昭和37年の目標量には及ぶべくもない。

第24表 脂肪の摂取構成 単位=%

年 度	総 数	穀 類	い も 類	油 脂 類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	24.6	0.8	18.9	20.7	30.1	3.4	1.5
昭 和 33 年	100.0	18.1	1.1	22.8	17.7	32.9	3.2	4.2
昭和37年の目標	100.0	13.7	1.0	36.4	15.3	30.7	2.2	0.7

注) 第20表と同じ

4) カルシウム

カルシウムは動物性食品から29.6%、豆類から24.7%、野菜・果実から20.4%とこの三者からの摂取が主なものとなつている。動物性食品の中では魚介類によるものが最も多く乳類はいかにカルシウムのよい給源であるといわれても飲用量が少ないので、これから摂つているカルシウムは僅か5.1%にすぎない。しかし年次別に観察すると牛乳の飲用増加に伴つてカルシウムの供給比率も上昇しているが、更に今後一層の向上が望まれる。これに対し海草類は摂取量が少いにもかかわらず、カルシウムの含有量が多いので全体の7.5%を供給している。

なお、カルシウムについては昭和29年3月に食品成分表の改訂が行われ、昭和30年以降の調査からこれを使用したため若干の影響がみられるので特に年次比較は避けた。

第25表

カルシウムの摂取比率

単位=%

年 度	総 数	穀 類	いも類	豆 類	動 物 性 食 品	野菜・果実	海草類	そ の 他
昭 和 33 年	100.0	11.1	2.6	24.7	29.6	20.4	7.5	4.1

注) 第20表の注)1に同じ

5) ビタミンA

ビタミンAは動物性のものから供給されるビタミンAと、植物性食品中に含まれるカロチンとに大別できるが、ビタミンA摂取量の大部分は植物性食品中のカロチンによつて占められており、昭和33年度の成績では僅かに199 I. U. が動物性食品中のビタミンAに由来するもので、それにバター、マーガリン等に含まれているビタミンAを合せても、いわゆるビタミンAとして摂取するものは219 I. U. にすぎない。

これに対しカロチンとして摂取しているものは3,062 I. U. で、主として緑黄色野菜から供給されている。しかしカロチンによるものは、ビタミンAそのものよりも吸収が悪く同一単位で示されたカロチンの効力はビタミンA効力の $\frac{1}{3}$ しかないと明らかにされているので、カロチンによるものを3で除してビタミンAに換算した上で摂取比率をみると、動物性食品から16.0%、油脂から1.6%、植物性食品から82.3%となつている。これを27年と比較してみると動物性食品、油脂類からの摂取率が若干ふえている。

第26表

ビタミンAの摂取量と摂取比率

年 度	摂 取 量 (I. U.)			供 給 構 成 (%)			
	ビタミンAとして動物性食品から摂取したもの	ビタミンAとして油脂類から摂取したもの	カロチンとして植物性食品から摂取したもの	総 数	動物性食品	油 脂 類	植物性食品
昭 和 27 年	129	8	2,564 (855)	100.0	13.0	0.8	86.2
昭 和 33 年	199	20	3,062 (1,021)	100.0	16.0	1.6	82.3

注) () 内の数値はカロチンの力価はAの $\frac{1}{3}$ という考え方のもとにカロチン値を3で除してビタミンAとした数値である。供給構成はカロチンによるものは、Aに換算したうえで比率を求めた。

6) ビタミンB₁

ビタミンB₁は穀類から過半数にあたる53.3%を摂つており、他は野菜、果実から19.6%、動物性食品から14.0%、いも類7.5%などを主な給源としている。このようにB₁は穀類から供給されるものが最も多いのであるが、一般に穀粒内のB₁分布をみると2つの型があり、1つは小麦、大麦、雑穀のように割合平均してB₁が含まれているものと、米のように胚芽や外皮にB₁が含まれているものとのである。ところが通常食べている穀類は、主として嗜好性の点から精白度がますます高くなつてきているため胚芽や外皮の部分は殆んど失われ食卓にのぼるのは主として胚乳部である。従つて白く搗いても小麦、大麦などはかなりB₁を含んでいるが、白米にはB₁が殆んど含まれないので、白米はB₁の給源としてはきわめて不十分である。しかしB₁は前述の如く穀類が最も大きな供給源であり、また、米の搗精度の如何は直接B₁の摂取量に影響するのでできる限り七分搗米等の摂取が望まれる所以である。27年の構成からみると穀類の加工度が一般に増加し特に米は精白米として消費されるようになったため、B₁の供給率も27年の60.3%が、33年には53.3%に減じている。

第27表

ビタミンB₁の摂取比率

単位=%

年 度	総 数	穀 類	い も 類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	60.3	9.5	6.9	10.3	13.0	—
昭 和 33 年	100.0	53.3	7.5	5.6	14.0	19.6	0.9

7) ビタミンB₂

ビタミンB₂の供給源として、最も大きな地位を占めているのは、やはり穀類であり30.1%、次いで野菜、果実の28.9%、動物性食品の28.8%が主なものである。

なお、一般にはB₂の給源は動物性食品と考えられているし、また食品100g当りのB₂を含む量は動物性食品に多いのであるが、実際の摂取量が少いので日本人の食生活にあつてはB₂の供給源として占める割合は低いものがある。しかし今後B₂の摂取増加をはかるには、動物性食品の増加をはかる必要がある。

27年の構成から比較してみると穀類、いも類等の食品からの摂取率が低下し、動物性食品、野菜、果実からの供給率が向上するなど若干ながら望ましい傾向にある。

第28表

ビタミンB₂の摂取比率

単位=%

年 度	総 数	穀 類	い も 類	豆 類	動物性食品	野菜・果実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	32.4	5.6	11.3	26.7	24.0	—
昭 和 33 年	100.0	30.1	4.1	8.2	28.8	28.9	2.7

8) ビタミンC

ビタミンCの主な給源となるのは植物性食品であり特に野菜、果実からの摂取が83.1%と大部分をしめ残りはいも類の15.6%、その他1.3%となっている。

しかし年次的にみるといも類は摂取量が激減しているので、当然ビタミンCの供給源として果す役割も減じ、昭和27年には23.1%であつたものが、33年には15.6%となっている。

第29表

ビタミンCの摂取比率

単位=%

年 度	総 数	い も 類	野 菜	果 実	そ の 他
昭 和 27 年	100.0	23.1	64.1	11.5	1.3
昭 和 33 年	100.0	15.6	66.2	16.9	1.3

業 態 別

次に業態別に食品群別の栄養素摂取構成を検討してみると、生産者世帯は消費者世帯に比べて植物性食品特に穀類からの摂取率が高く、食品の栄養構成においてかなり劣っている。しかし消費者世帯の中でもいわゆる低所得層である日雇・家内労働者世帯の栄養構成は、他の業態より著しく劣位におかれている。

1) 熟 量

生産者世帯では熱量の93.5%を植物性食品から摂取しているのに対し消費者世帯では89.9%と若干低く

逆に動物性食品からの摂取率は生産者世帯の6.5%に対し消費者世帯は10.1%と高い。またいも類の割合は生産者世帯が、油脂類の割合は消費者世帯が多いが他の食品はほぼ同率である。

第30表 熱量、蛋白質、脂肪の食品群別摂取比率 (業態別)

単位=%

食 品 群 別	熱 量			蛋 白 質			脂 肪		
	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯	生産者世帯	消費者世帯	その他の世帯
総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
穀類	73.6	69.4	71.0	48.3	41.8	45.0	21.4	16.4	18.7
いも類	3.9	2.5	4.3	2.3	1.6	2.2	1.0	1.6	0.9
砂糖類	2.2	2.2	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	1.9	2.7	2.1	0.0	0.0	0.0	22.3	23.4	22.4
豆類	5.5	5.4	5.6	13.2	11.5	12.8	20.0	16.8	20.1
動物性食品	6.5	10.1	7.9	28.1	37.7	32.9	28.6	35.2	31.1
野菜・果実	4.1	4.2	3.9	6.8	5.7	6.0	3.0	2.8	3.5
その他	2.3	3.5	2.4	1.4	1.9	1.4	4.3	4.3	3.6

このように生産者世帯は穀類、いも類からの摂取率が高く、消費者世帯は動物性食品、油脂類からの摂取率が高いなど消費者世帯の構成が優れている。なお前年からみると穀類、いも類からの摂取率はいずれの世帯でも若干減っている。

更に5月に実施した消費者世帯を細分した各業態の熱量の食品群別摂取率をみると、日雇・家内労働者世帯では穀類、いも類等の澱粉性食品から77.7%の熱量を摂っているのに対し、常用勤労者世帯では71.0%、事業経営者世帯では72.5%などかなり低く、逆に肉、卵、乳類からの摂取率は常用勤労者世帯4.8%、事業

第31表 熱量の摂取比率

(消費者世帯細分・33年5月) 単位=%

食 品 群 別	事業経営者世帯	常用勤労者世帯	日雇・家内労働者世帯	その他の消費者世帯
総 数	100.0	100.0	100.0	100.0
穀類・いも類	72.5	71.0	77.7	74.1
魚介類	5.5	5.6	5.0	5.2
肉・卵・乳	4.6	4.8	2.7	3.8
野菜	2.9	2.7	2.8	2.9
果実	0.9	1.0	0.5	0.8
その他	13.6	14.9	11.3	13.2

注) 野菜の中には乾燥野菜と野菜漬物を含めて計算した。

ものが多いことがわかる。

3) 脂 肪

脂肪の摂取源となつているものは、動物性食品、油脂類、豆類、穀類などで、そのうち動物性食品の割合がいずれの世帯でも若干高く、生産者世帯28.6%、消費者世帯35.2%、その他の世帯31.1%となつており、消費者世帯が最も高い。次いで生産者世帯では油脂類22.3%、穀類21.4%、豆類20.0%で、消費者世帯では油脂類から23.4%を摂っているが豆類、穀類からの摂取率はいずれも16%前後で、その点からも生産者世帯

経営者世帯4.6%に対し日雇・家内労働者世帯では2.7%と低く、同様にして果実、野菜からの摂取率も日雇・家内労働者世帯は少い等、要するに食物内容が貧弱で澱粉性食品に対する依存度が高いことがわかる。

2) 蛋 白 質

蛋白質のうち動物性食品からの摂取率は生産者世帯28.1%、消費者世帯37.7%、その他の世帯32.9%で消費者世帯が優位を占めている。植物性食品からの摂取率は生産者世帯の占める割合が消費者世帯よりも高く、特に穀類からの摂取率は消費者世帯の41.8%に対し生産者世帯は48.3%を占めるなど蛋白質は植物性の

より消費者世帯の方が摂取構成が優れている。

4. 栄養欠陥による身体症候

1) 全国的傾向

国民の食生活は穀類ことに米食偏重で、動物性食品などに欠けた粗悪な食生活をしているため良質蛋白質、脂肪、ビタミンA、B₁、B₂、カルシウム等に欠け易く、このため栄養素の不足からくる身体上の欠陥発生率は32年度より若干の減少をみたとはいえ、依然として国民の24.4%すなわち4.1人に1人という高率をもつて発生している。

なお、このような国民の栄養疾患症候の発生率は第30表によつて明らかなおりここ数年来22~23%を示しほぼ固定していたのであるが、32年から米の豊作によつて米食率が高まつたことや、次第に精白度が高まり精白米として消費するようになったこと、また食品の加工度が米に限らず全般に高まつたことなどの影響でB₁欠乏症候が大幅な増加をみた結果有症率は反つて増加し、32年には25.9%、33年には若干減つたとはいえ24.4%と全く矛盾した形をもつて発生している。これは米食依存の食生活に多くの欠陥が潜んでいることを裏付けるものであり、そのあり方に反省の必要を感じさせる。

第32表

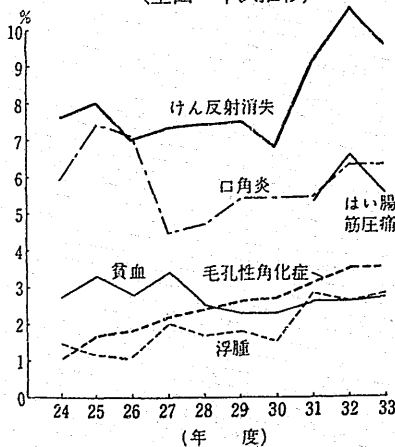
栄養欠陥による年次有症者率の推移

単位=%

年次	24年	25年	26年	27年	28年	29年	30年	31年	32年	33年
有症者率	19.7	23.7	21.6	22.9	22.6	24.1	22.5	22.6	25.9	24.4

次に調査項目別にその発現状況を見ると、最も高率に発現しているものはビタミンB₁欠乏時の症候とみられるけん反射消失とはい腸筋圧痛で両者とも、前年より若干減少したとはいえ9.5%、5.5%と高率に発現している。またB₂欠乏とみられる口角炎も前年と同じく6.3%を示している。年次推移をみると、けん反射消失は24年には7.6%を示し、その後30年頃までは僅かながら減少ないしは停滞の傾向をみせていたが31年には9.1%、さらに32年には10.5%と増加しているし、また口角炎も25~26年は7%前後に発現していたが27年には4.5%と減少し、28年から軽度ながら上昇をみせ、32年には6.3%を示している。ビタミンA欠乏症候である毛孔性角化症は、24年には1.1%であつたが、逐年軽度の上昇をみせ32年には3.5%の発生をみせているし、浮腫、貧血などもそれぞれ2.8%、2.7%発現し、年次的にみても減少する傾向はみられない。

第8図 身体症候発現率
(全国・年次推移)



射消失は24年には7.6%を示し、その後30年頃までは僅かながら減少ないしは停滞の傾向をみせていたが31年には9.1%、さらに32年には10.5%と増加しているし、また口角炎も25~26年は7%前後に発現していたが27年には4.5%と減少し、28年から軽度ながら上昇をみせ、32年には6.3%を示している。ビタミンA欠乏症候である毛孔性角化症は、24年には1.1%であつたが、逐年軽度の上昇をみせ32年には3.5%の発生をみせているし、浮腫、貧血などもそれぞれ2.8%、2.7%発現し、年次的にみても減少する傾向はみられない。

2) 年令階級別発現率

年令階級別にみるとけん反射消失、はい腸筋圧痛、浮腫等は年令の増すごとに増加している。これを5月調査についてみると、両症候とも年令の増加に従つて増え40歳以上では前者では16.0%、後者は8.9%に増加しているが、これは成人の場合特に澱粉食品、特に白米を過食しているため含水炭素のとり方が多く栄養上かたよつた食生活がなされていることに原因するとみられる。口角炎などのB₂欠乏症候は、B₁欠乏