

結 果 の 概 要

I 概 説

最近数年間の国民の食生活の推移をみると戦前はもとより、終戦直後の飢餓と栄養不足に悩まされた戦後の復興段階に比較して全く予想もできなかった急激な変化がいろいろの面で認められる。すなわち食生活様式、食糧構成、嗜好等の点で大きな変化が見られる。

世間では一般にこのような変化を食生活の近代化、洋風化などと表現している。そこで戦後から現在に至るまでの国民の食生活の変遷の経過をたどり最近の国民の食生活の激しい変化の背景を究明してみよう。

終戦直後の極度の耐乏生活をよぎなくされた当時の国民生活の中にあつては、何をおいても空腹を充たすこと、腹一杯食べることに努力が集中され食事の内容や栄養的価値を考慮するだけの精神的、物質的余裕のないぎりぎりの食生活であつたが昭和24年頃になると国民経済の発展、食糧事情の回復や、栄養改善事業従事者のたゆまざる努力等が相まって食生活の内容も次第に豊かになり、国民の栄養状態も体位もともに急速に向上した。

しかるに昭和31年頃を境にしてわが国は国内における工業生産力の上昇、諸外国の景気上昇とそれに伴う貿易の拡大等により国民所得は増大し国民の消費生活は消費革命と呼ばれるくらいの激しい変化がみられ、その中であつて食生活も働くための食事から楽しむための食生活へと移行するようになった。

確かに食糧消費の動向をみると、ここ数年の国民の食生活は動物性食品、豆類、油脂類、各種加工食品、飲料が急激に増加し、また調理の面でも西欧的要素がとり入れられる等大きく変りつつあり食生活の近代化、高度化などと呼ばれる現象を呈している。しかし、これらの変化は他の消費生活に比べてまだ底が浅く国民の栄養状態の向上にそのままつながっていないことを見のがしてはならない。

すなわち、生活革命とか消費革命とかいわれているものは大半は衣料消費、耐久消費財の普及であつて、生活の最も基本的な食生活の面での支出の増加は僅かであり、その内容も直接栄養的価値の高い食品の増加とならずに奢侈的な嗜好食品飲料、各種加工食品に向けられている。

もちろん、これらの中には古い日本人の食生活を打破する発展の契機も確かに含まれているが、しかし国民栄養調査の成績を注意深く考察すると最近の食生活様式のみまぐるしい変化も食糧摂取のバランスの面で大きな問題があり、ここ数年の国民の栄養摂取量には余り変化はなく、依然として摂取カロリーの70%以上を米を中心とする穀類に依存する食事形態の域を脱し得ずその内容は欧米諸国に比べて著しく低水準にある。

また栄養欠陥に起因すると考えられる身体症候が国民4.7人1人の高率で認められることなども決して食生活の高度化などと手ばなしで楽観できないものがある。

こうした現状から、最近では将来の日本人の食生活に関連して米食、粉食の是非についていろいろと論議されているが、この問題はただ単に主食としての栄養学的観点のみで論ずるのでは意味が無い。

何故なら日本人の白米に対する嗜好、愛着習慣は民族的にも非常に長い年月を経て根強く滲透し今日に至っているということ、また経済的にも国民所得の水準が比較的 low、米食よりもコストの比較的高くつくパン食を行なうことは仲々困難であること、などから現在の米食中心の食生活からはそう簡単に抜けでることは困難であろう。

しかしながら国民栄養が現在当面している問題は米の過食とそれに伴う単純な食形態と食内容であり、従ってこれを改善するためには、まず国民の食生活に対する根本的な概念を変える必要がある。

ヨーロッパ、アメリカ型の食生活にも若干問題があるが現在の日本人の食生活に比較すると単に動物性食品を主体とするというよりも、より複合的な食事形態であることが観察される。このような複合的食事形態が日本国民にとっても誠に望ましいものがあるが、そのためには米、パンという主食に拘泥せず出来る限り多くの食品を摂取することが肝要であろう。即ち、このために、種々な問題が残るのである。

次に本年度における国民栄養調査の概略を紹介する。

昭和35年度は前年に引つづき穀類は全般に減少し特に昭和30年以來毎年増加してきた米の摂取量が若干ながら減少したことが目立っている。

一方動物性食品、特に魚介類、卵類、乳類の消費も前年より増大し米だけにたよらない食生活様式が漸次軌道に乗り始めたのではないかと思われる。

しかし、そのテンポは職業、所得、地域の差によって甚だしく異なっており、業態別にみると日雇・家内労働者世帯にあっては所得の増加がそのまま米食率の増大となって現われている。

しかし前年まで農村は都市世帯に比して、食糧構成、摂取栄養量が著しく劣り、栄養欠陥による身体症候も多発し年々その格差が大きくなっていく傾向にあったが、本年の調査結果では米の豊作にもかかわらず穀類の偏食が若干改善されてきた。

すなわち米の消費は前年度に比較して3.4%、大麦6.5%、と減少する反面動物性食品、特に魚介類は3.8%、卵類17.0%、乳及び乳製品27.2%、柑橘類、トマト15.0%といずれもその摂取量が増加している。

また栄養欠陥による身体症候をもつ者が前年度28.7%であったのが24.6%と減少を示すなど、相当改善を示したといえよう。

特に農村は自家生産物に依存する割合が高く前年は摂取カロリーの78.7%を自家生産物によったが本年は74.3%と自家生産物の依存度の低下が認められた。これは農村部においてもようやく所得の増加、生活水準の上昇と従来からの栄養指導の効果とが相伴って食生活改善に対する関心が次第に高まってきた結果と考えられる。

次に消費者世帯では、前年度に比べて魚介類4.5%、卵類8.1%、乳及び乳製品7.5%と増加が認められたが、その反面いも類は5.0%、油脂4.5%、獣鳥肉類4.6%、緑黄色野菜は11.3%減少するなど都市における食生活は最近やや伸び悩んでいる傾向にある。しかし身体症候は前年度有症率21.0%が18.6%に減少している。

国民の体位についてみると前年に比し身長、体重ともに青少年層にあっては殆んどすべての年齢層を通じて、増加の傾向が認められ、特に成長発育期と呼ばれる年齢層での増加が著しく青少年の体位はますます向上の傾向にある。

しかしながら国民の摂取栄養量の面では動物性蛋白質、脂肪の摂取増にも拘わらずビタミンA、B₂、C

等健康に密接な関係を有する重要な栄養素が更に低下していることは、今後の国民の食生活改善上極めて重要な問題である。

従って今後国民の食生活は現在の米食偏重の食事形態からより合理的な食生活へと移行を図る一方最近の好況からとり残されている低所得階層の人達に対しても一層の強力な栄養改善指導を行なう必要がある

II 各 説

1. 栄養摂取量

1) 全国1人1日当り栄養摂取量

戦後急速に発展向上を遂げた国民の栄養状態は昭和31年を境にして停滞気味の傾向にあったが、ここ、2～3年消費革命或いは生活革新といわれるほどの国民の激しい消費生活の変化を背景にして食生活の面でもかなりの変動を示している。しかし食生活様式はあくまでも食糧の消費形態、調理形式の変化であり、実際の栄養摂取量の面では余り大きな伸びはみられない。

すなわち、昭和35年度の国民1人1日当りの栄養摂取量は動物性蛋白質24.7グラム、脂肪24.7グラムで前年に比べ、5.1%、3.8%と伸びを示したが、ビタミン類においては、A1,180国際単位 B₂0.72ミリグラム C75ミリグラムとなっており前年より3.7%、2.7%、3.8%といずれも減少し最近の食糧消費形態の変化は必ずしも栄養摂取量の向上とはいえないものがある。

なお、昭和35年度栄養摂取量を第1図の如く日本人1人1日当り栄養基準量と比較すると、熱量は2,096カロリーで基準量の95.3%、蛋白質は69.7グラムで基準量に比べて98.1%と僅かに下廻っている。

しかしカルシウムの摂取量は389ミリグラムで基準量の64.8%を充たすにすぎず、またビタミンAの摂取量も1,180国際単位で、基準量の62%と大きく下廻っている。この外ビタミンB₁は1.05ミリグラムで基準量の87.5%、ビタミンB₂は0.72ミリグラムで基準量の60%であり、しかもこれらは調理による損失を全然考慮に入れていないので実際の摂取量はもっと大きく基準量を下廻っているものと思われる。

ビタミンCの摂取量は75ミリグラムで基準量を上廻るが、ビタミンCは調理による損失が特に大きいのでこれも決して楽観は許されない。なお鉄の摂取量は13ミリグラムで基準量を30%も上廻っており、これだけは必要量を充分満している。