

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。

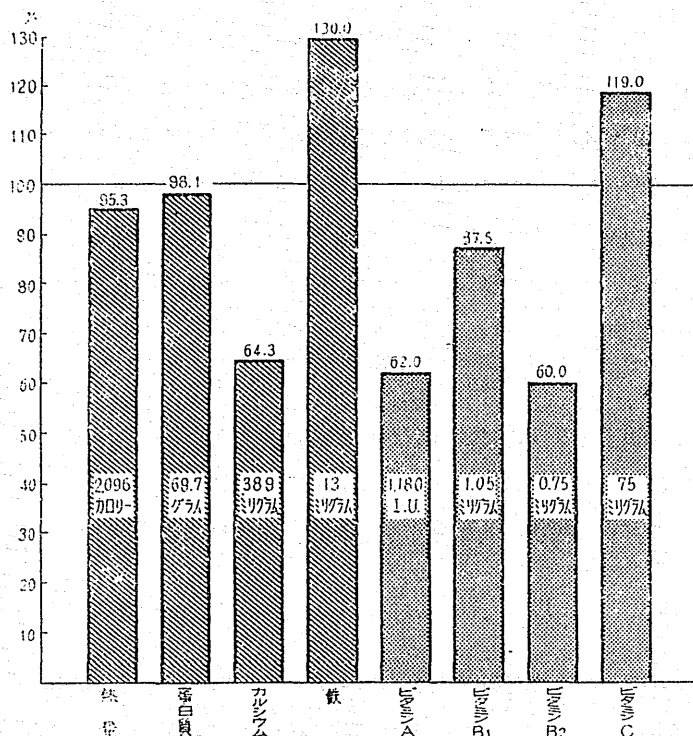
すなわち、昭和35年度の国民1人1日当りの栄養摂取量は動物性蛋白質24.7グラム、脂肪24.7グラムで前年に比べ、5.1%、3.8%と伸びを示したが、ビタミン類においては、A1,180国際単位 B₂0.72ミリグラム C75ミリグラムとなっており前年より3.7%、2.7%、3.8%といずれも減少し最近の食糧消費形態の変化は必ずしも栄養摂取量の向上とはいえないものがある。

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。

第 1 図



日本人の 1 人 1 日 当 り 栄 養 基 準 値
第 3 表

熱 量	2,200 Cal
蛋 白 質	71 g
カルシウム (Ca)	0,6 g
鉄	10mg
ビ タ ミ ン A	1,900 I. U.
ビ タ ミ ン B ₁	1.2mg
ビ タ ミ ン B ₂	1.2mg
ナイアシン (ニコチン酸)	12mg
ビ タ ミ ン C	63mg
ビ タ ミ ン D	400 I. U.
食 塩 (NaCl)	13 g

注) 昭和35年7月栄養審議会決定

栄 養 摂 取 量 の 推 移

第 4 表

(1 人 1 日 当 り)

	21年	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
熱 量 cal	1,903	2,000	2,014	2,097	2,098	2,125	2,109	2,068	2,074	2,104	2,092	2,089	2,118	2,117	2,096
蛋 白 質 g	59	61	63	65	68	68	69.9	68.7	68.9	69.7	69.1	69.6	70.1	69.3	69.7
動物性蛋白質 g	11	11	13	14	17	19	22.6	22.1	22.1	22.3	22.6	23.2	23.8	23.5	24.7
脂 肪	15	13	14	16	18	18	20.1	20.1	20.9	20.3	21.8	21.9	23.7	23.8	24.7
カルシウム mg	253	251	261	200	270	270	373	370	362	338	379	384	388	385	389
ビ タ ミ ン A I. U	4,641	2,969	3,074	2,416	2,459	2,262	2,700	2,721	2,814	28,89 (1,536)	3,175 (1,686)	33,74 (1,783)	3,281 (1,750)	3,202 (1,225)	3,023 (1,180)
ビ タ ミ ン B ₁ mg	1.81	1.82	1.53	1.60	1.52	1.58	1.14	1.07	1.12	1.16	1.13	1.09	1.07	1.05	1.05
ビ タ ミ ン B ₂ mg	0.67	0.62	0.72	0.70	0.72	0.76	0.66	0.65	0.66	0.67	0.70	0.71	0.73	0.74	0.72
ビ タ ミ ン C mg	187	153	138	115	107	99	77	72	75	76	77	77	77	78	75

注) 昭和21~23年は全国集計が行われていないので、市部、郡部別の成績を算術平均して掲げたものである。
 ビタミン類の摂取量は、調理による損耗を考慮してないので実際の摂取量はこれより下回る。またビタミンAの()内の数値はカロチンの力価をAそのものの1/3として計算した数値である。

(イ) 熱 量

熱量は2,096 カロリーで前年度に比較すると僅かに減少しており、これは、農村生活者を中心とする生産者世帯の米の摂取量が減少したことに原因すると考えられる。

(ロ) 蛋 白 質

蛋白質摂取量は69.7 グラムで前年の69.3 グラムに比べ僅かに増加しているが、そのうち動物性蛋白質

は 24.7 グラムで前年の 23.5 グラムを 5.1 % 上廻っている。

(ハ) 脂 肪

脂肪の摂取量は 24.7 グラムで前年の 23.8 グラムに対し 3.8 % 増加となっているが、年次推移を見ると 22年13グラム、24年16グラム、26年18グラム、27~30年には20グラムに達し本年は24.7グラムになったもので年々緩慢ながら他の栄養素に比べ最も着実な伸びを示している。

(ニ) カルシウム カルシウムの摂取量は 389 ミリグラムで前年の 385 ミリグラムに比べ僅かの増加がみられる。年次推移をみると、24年に 200 ミリグラムであったものが、27年には 373 ミリグラムと大きく伸びたがその後は停滞気味である。

(ホ) 磷

磷の摂取量は 1,331 ミリグラムで前年度の 1,359 ミリグラムに比べ僅かながら減少している。

(ヘ) 鉄

鉄の摂取量は 13 ミリグラムで前年度の 14 ミリグラムに比べ若干減少しており、年次推移をみても 30 年頃から殆んど変化はみられない。

(ト) ビタミン

国民栄養調査における栄養量は原食品の数値をそのまま総計したものである。しかしビタミン類は他の栄養素と異なり調理の過程における損耗が大きいので、この点基準量などと比較する場合十分な注意が必要である。

ビタミン A

ビタミン A の摂取量は 1,180 国際単位で前年の 1,225 国際単位に比べ 4.9 % の減少となり基準量の 62.0 % を満たすにすぎずその不足は著しいものがある。

ビタミン B₁

ビタミン B₁ の摂取量は 1.05mg で前年と全く同じである。しかし年次推移をみると、他の栄養素と異なり年々減少傾向を示している。

ビタミン B₂

ビタミン B₂ の摂取量は 0.72 ミリグラムで前年の 0.74 ミリグラムに比べ僅かに減少しており調理による損失を全く考えない場合でも基準値の 60.0 % を満たすにすぎない。

年次推移をみると調査の始まった 21 年頃から殆ど変わらず 0.7 ミリグラム前後の数値を示している。

ビタミン C ビタミン C の摂取量は 75 ミリグラムで前年の 78 ミリグラムと比較して僅かに減少しており、基準量の 63 ミリグラムを上回っているがビタミン C の調理による損失は特に大きいので、これを考慮した場合はかなり不足状態にある。

2) 業態別 1 人 1 日 当り 栄養 摂取 量

業態別に栄養の摂取状況を比較してみると、従来、生産者世帯は自家生産物に依存する割合が高くその結果、澱粉性食品を主体とする単調な食糧構成でその栄養摂取量は消費者世帯に比べて著しく低水準にあったが、本年は自家生産物に対する依存度が前年の 74.8 % から 71.5 % に下がり食糧構成も改善の兆がみえる。しかし栄養摂取量は動物性蛋白質、脂肪が前年に比べ 5.1 %、9.3 % と増加し、そのほかカルシウムが若干増えているだけで他のビタミン類はすべて減少しており、全般的にみて栄養摂取量は消費者世帯よ

りまだまだ低い状態にある。消費者世帯はここ数年大きな変化はみられず、本年は動物性蛋白質、カルシウムが若干増加したが他の栄養素はすべて減少しており最近の食生活の変化は必ずしも栄養水準の向上とは云えないものがある。

消費者世帯のうち常用勤労者世帯、事業経営者世帯の食生活は他の業態に比べ栄養摂取量は一番すぐれているが、日雇・家内労働者世帯にあっては、含水炭素は生産者世帯に次いで多くその栄養水準は極めて低い状態にある。

イ) 生産者世帯

第5表

業態別栄養摂取量の比較

		消費者世帯 (a)	生産者世帯 (b)	(b)/(a)
熱量	カロリー	2,044	2,194	107.3
蛋白質	g	70.2	68.9	98.1
動物性蛋白質	g	27.1	20.5	75.6
脂肪	g	26.3	22.4	85.2
含水炭素	g	381.8	429.4	112.5
カルシウム	mg	391	385	98.5
ビタミンA	I.U.	2,984	3,143	105.3
” B ₁	mg	1.03	1.08	105.0
” B ₂	mg	0.73	0.71	97.3
” C	mg	71	81	114.1

熱量は2,194カロリーで前年より24カロリー減少しているが消費者世帯より150カロリー多い。

蛋白質は68.9グラムで前年と大差はないが、そのうち動物性蛋白質は20.5グラムで前年の19.5グラムに比べ、5%の伸びを示している。

脂肪の摂取量は22.4グラムで前年の20.5グラムより9.3%の増加となっているが目標量にはほど遠く今後一層の増加が望まれる。

なお、カルシウムとビタミンB₂は消費者世帯よりも3%程度下回っているが、ビタミンA、B₁は5%、ビタミンCは14%程度上回っている。

ロ) 消費者世帯

熱量は2,044カロリーで、前年と大差はないが、これは基準量に比してかなり低い数値である。

第6表

消費者世帯細分、栄養摂取量

(35年9月)

	摂 取 量	対 前 年 比							
		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	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
熱量	Cal	2,067	2,042	2,074	2,019	-1.6	+0.4	+1.0	-0.6
蛋白質	総量 g	71.4	70.6	67.7	70.9	-1.1	-0.1	+0.3	+2.9
	動物性 g	27.5	28.1	23.1	27.6	0	+2.2	+6.5	+9.1
脂肪	g	25.4	27.9	20.7	24.4	-2.7	+1.1	0	+0.4
カルシウム	mg	395	405	368	400	0	+2.0	+1.9	+3.4
ビタミン	A I.U.	1,188 (3,001)	1,169 (2,867)	945 (2,455)	996 (2,463)	+2.0	-6.0	-18.7	-19.0
	B ₁ mg	1.00	1.03	1.03	1.05	-7.4	-1.0	-1.0	+4.0
	B ₂ mg	0.78	0.79	0.73	0.74	-1.3	-2.5	-2.7	-5.1
	C mg	68	68	61	69	-8.1	-10.5	-24.7	-10.4

蛋白質の摂取量は70.2グラムで前年に比べ殆んど変化なく、うち動物性蛋白質は27.1グラムで前年より僅かに伸びがみられるが、前年まで上昇をつづけてきた脂肪は26.3グラムで却って減少している。

カルシウムの摂取量は最近大きな増減は認められないが35年は391ミリグラムで僅かながら増えている。

またビタミン類についてはB₁が前年と変りないのを除くと、A、B₂、Cともに(−)8.9%(−)1.4%(−)5.3%と減少している。これらビタミンは調理による損失を考慮すると更にその不足は著しいものがあり今後の上昇が望まれる。

事業経営者世帯

この世帯における摂取熱量は2,067カロリーで前年の2,100カロリーに比べ相当に減少している。また動物性蛋白質、カルシウムは殆んど増減はないがビタミンB₁、B₂、Cは若干ながらも減少しており、前年度にかなりの向上を示したこの世帯における栄養水準も本年は逆に低下の現象を示している。

常用勤労者世帯

摂取熱量は2,042カロリーで前年より僅かに増加しているが脂肪、動物性蛋白質、カルシウムは全体的に若干上昇しビタミン、A、B₁、B₂、C等ビタミン類はすべて低下している。この業態は毎年全業態中最も栄養摂取量がすぐれていたが本年は伸び悩みを示している。

日雇・家内労働者世帯

摂取カロリーは2,074カロリーで消費者世帯のうち最も高いが、その他の栄養素の摂取状態をみると動物性蛋白質、脂肪、カルシウム等の摂取量は最も低い。これを前年に比較すると動物性蛋白質、カルシウムが若干伸びているだけで、ビタミン類はすべて減少しており、栄養水準は極めて低い。

その他の消費者世帯

この世帯の摂取熱量は2,019カロリーで全業態中最も低く、その栄養状態は、日雇・家内労働者世帯に次いで悪い。本年は動物性蛋白質、脂肪、カルシウムは殆んど変化がなく、ビタミン類はすべて減少を示している。

ハ) その他の世帯

その他の世帯は熱量、蛋白質の総量は前年と大差はないが動物性蛋白質、脂肪は(+)8.1%、(+)6.3%とそれぞれ増加している。

なお、この世帯の栄養状態は生産者世帯と比べると動物性蛋白質、カルシウムが若干多いだけで脂肪、その他ビタミン類は劣り、また消費者世帯と比べては熱量、カルシウム、鉄、ビタミンB₁、Cがややすぐれているが蛋白質、動物性蛋白質、脂肪、ビタミンA、B₂は劣っており、一般に栄養状態はかなり低い水準にある。

2. 食品群別摂取量

この2~3年、国民の生活は所得の増加、生活水準の上昇を反映して、洋風化、簡易化の方向にあるが、食生活にあっても食糧消費の傾向が変りつつあり、食糧事情の好転と共にその消費形態も穀類が全体的に減少し、肉、卵、乳、魚介類、洋菜類が増加するなど従来の穀類偏重から抜けだしつつある傾向がみられる。

また特に最近では生活様式を簡素化しようとする風習が強くなり家事労働の節約のため調理の簡単な加工