

多く食糧の質的構成は最も上位にある。

### 日雇・家内労働者世帯

穀類の消費が業態中最も多く特に米の摂取量は385.4グラムで生産者世帯のそれを上回っている、いも類は前年まで穀類と同じく消費量は多かったが、本年は米の摂取量が上昇したためか、大幅に減少して消費者世帯中最も低い44.3グラムとなっている。

魚介類は、ここ数年、摂取量が多くなっているが、他の動物性食品、油脂、果実類の消費は非常に少なく、食糧の消費水準は低位にある。

動物性食品は漸増の傾向にあるが、その殆んどは魚介類であり、果実類、緑黄色野菜は減少している。この日雇・家内労働者世帯と栄養状態の最もすぐれている常用勤労者世帯との食品摂取量を比較してみると、第11表のとおり大麦、甘藷等の消費が多く、砂糖、油脂、畜産食品、果実類等いわゆる高級食品と称せられるものは、約半分の量しか摂取していない。

### その他の消費者世帯

この世帯の食糧構成は、日雇、家内労働者世帯をかなり上回っているが、他の消費者世帯に比べると劣っている。

昭和35年度食品摂取量は穀類、油脂、魚介類を除く他の動物性食品、野菜、果実類等はすべて減少し全般に伸び悩みの状態にある。

第11表 常用勤労者世帯と日雇・家内労働者世帯の食品摂取量の比較  
1人1日当り g

	常用勤労者世帯 <sup>(a)</sup>	日雇・家内労働者世帯 <sup>(b)</sup>	(b)/(a)
米	337.3	385.4	114.2
大 麦	16.0	36.9	230.6
小 麦	74.6	55.3	74.1
甘 藷	5.7	9.9	173.7
馬 鈴 薯	26.1	21.2	81.2
砂 糖	13.4	7.9	59.0
油 脂	7.7	4.2	54.5
大 豆 製 品	37.1	36.6	98.7
魚 介 類	79.4	82.2	103.5
肉 類	26.0	13.5	51.9
卵 類	27.3	14.4	52.7
乳 類	38.3	17.7	46.2
緑 黄 野 菜	33.5	31.2	93.1
そ の 他 野 菜	117.8	119.0	101.0
柑 橘 類	23.0	9.0	39.1
そ の 他 の 果 実	28.7	11.8	41.1

### その他の世帯

この世帯は生産者世帯、消費者世帯のいずれにも分類されない世帯をとりまとめたもので、職業形態もいろいろで比較的固定しない対象が多いため年次別にみると非常に変動が激しい。

穀類の消費は消費者世帯と大差はないがその内容は大麦が多く、小麦が少ない特異な消費形態を示している。昭和35年度成績では動物性食品、油脂類、豆類の伸びは消費者世帯を上回っている。しかし食糧構成は依然として消費者世帯に比べて極めて低い状態におかれている。

### 3. 食品群別栄養構成

(熱量および各栄養素の摂取比率)

これまでは各栄養素の摂取量、或は食品摂取量について、いろいろの観点から記述してきたが、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よう。

#### 1) 熱 量

昭和35年度における熱量摂取構成をみると依

第12表

## 熱量の摂取構成

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	砂 糖 類	そ の 他
昭和28年	100.0	75.5	3.6	1.8	5.8	7.3	3.6	2.7	0.1
昭和30年	100.0	75.0	3.8	1.8	5.3	7.5	3.7	8.8	0.1
昭和32年	100.0	72.2	3.5	2.0	5.4	8.1	3.2	1.9	2.9
昭和34年	100.0	71.5	2.8	2.3	5.2	8.7	4.4	2.3	3.0
昭和35年	100.0	70.6	2.7	2.4	5.3	9.4	4.1	2.3	3.2

然として総カロリーの90.6%を植物性食品から摂取しておりそのうち米だけで57.8%を占めている。最近穀類が減少の傾向にあるとはいえ、相変わらず日本人の摂取食品が米を主体とする澱粉性食品に大きく偏っていることが判る。

しかし年次推移をみると昭和28年には穀類からのカロリー摂取率は75.5%、32年72.2%で35年には70.6%と漸減の傾向にある。

これに対し油脂類からの熱量摂取比率は昭和28年1.8%、32年2.0%、35年は2.4%と若干ながら増えまた、動物性食品も28年の7.3%、32年8.1%、35年9.4%と漸次上昇の傾向にある。

このほか野菜、果実類の比率も僅かながら増加しており最近では全般的に食糧構成の向上が目立って来ている。

しかし、全熱量中の70.6%を穀類に依存するような食糧構成は決して満足できるものではなく、今後の改善が望まれる。

次にこの様な食品別ではなく、栄養素別構成をみると含水炭素から76.1%、蛋白質から13.3%、脂肪から10.6%摂取されており、含水炭素系のカロリーが非常に多いことがわかる。しかし、年次別にみると僅

第13表

## 熱量の栄養素別構成

%

	27 年	29 年	31 年	33 年	35 年
総 カ ロ リ ー	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
糖 質 カ ロ リ ー	78.2	77.8	77.4	76.7	76.1
蛋 白 質 カ ロ リ ー	13.2	13.4	13.2	13.2	13.3
脂 肪 カ ロ リ ー	8.6	9.2	9.4	10.1	10.6

かながら糖質カロリーの減少、脂肪カロリーの増加がみられる。

## 蛋白質

蛋白質は植物性食品からの供給比率が最も多く64.6%を占め、そのうち穀類が43.5%となっている。また穀類のうち米に依存する割合は全蛋白質中31.9%になり、豆類が11.8%でこれに次いでいる。

そのほか動物性食品は35.4%でその中特に魚介類だけで全蛋白質の24.5%を占めているが、これは最近の食生活の動向として卵類、乳類の増加が著しいというものの動物性食品の中で魚介類の占める割合が依然として著しく高いことを示している。

第14表

## 蛋白質の摂取構成

単位=%

	総数	穀類	いも類	豆類	動物性食品	野菜・果実	その他
昭和28年	100.0	47.8	2.0	12.2	32.1	5.4	0.4
昭和30年	100.0	47.8	2.0	11.9	31.7	6.2	0.4
昭和32年	100.0	44.8	2.0	12.2	33.2	6.2	1.7
昭和34年	100.0	44.9	1.7	11.8	33.9	6.4	1.3
昭和35年	100.0	43.5	1.5	11.8	35.4	6.0	1.8

年次推移をみると穀類からの摂取率は昭和28年47.8%、32年44.8%、35年43.5%と減少しているのに対し、動物性食品からの摂取率は28年32.1%、32年33.2%、35年35.4%と上昇の傾向を示している。

なお野菜、果実類は28年5.4%、32年6.2%、35年6.0%で殆んど変化がみられない。

## 脂 肪

脂肪の摂取構成は動物性食品からの摂取率が34.8%で最も多く、年次推移をみても昭和28年30.0%、32年32.0%、34年33.6%で34.8%という比率は昨年に比してもかなり伸びていることを示している。

第15表

## 脂肪の摂取構成

単位=%

	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28年	100.0	24.5	0.5	20.5	20.5	30.0	2.5	1.0
昭和30年	100.0	23.8	0.5	20.4	18.4	32.0	2.9	1.0
昭和32年	100.0	20.1	1.4	20.5	19.2	32.0	3.7	4.1
昭和34年	100.0	17.6	1.3	23.1	17.2	33.6	2.8	4.4
昭和35年	100.0	16.6	1.2	23.1	17.0	34.8	2.8	4.5

穀類からのものは昭和28年24.5%、32年20.1%、35年16.6%と低下しており次いで油脂類からの摂取率は28年20.5%、32年も同じく20.5%、35年23.1%と目立つほどの伸びはみられない。

豆類からの摂取割合は28年20.5%、32年19.2%、35年17.0%と減少の傾向にある。

## カルシウム

カルシウムの摂取構成は穀類から10.5%、いも類2.1%、豆類25.4%、動物性食品31.1%、野菜・果実19.8%、海藻類7.4%、その他食品から3.7%となっている。

第16表

## カルシウムの摂取構成

単位=%

年 度	総数	穀類	いも類	豆類	動物性食品	野菜果実	海藻類	その他
昭和32年	100.0	11.2	2.9	24.7	27.8	20.8	8.0	3.9
昭和34年	100.0	10.9	2.3	24.7	29.9	20.1	7.3	4.8
昭和35年	100.0	10.5	2.1	25.4	31.1	19.8	7.4	3.7

前年に比べても穀類、いも類、野菜、果実類からの摂取割合は低くなり、動物性食品、豆類の割合が高くなっている。しかし、全体的にここ数年大きい変化はみられない。

### ビタミンA

ビタミンAは動物性食品及びバター、マーガリン等油脂類に含まれるビタミンAそのものと、植物性食品に含まれるカロチンとに大別されるが、35年度成績では動物性食品からの摂取割合は20.4%で昭和28年の摂取率12.9%、34年17.9%、に比べて若干増えているが、油脂類からの1.5%を加えてもビタミンAそのものとしての摂取割合は21.9%にすぎない、これに対し植物性食品からの摂取率は78.1%でこの大部

第17表

ビタミンAの摂取構成

年 度	摂 取 量 (I. U.)			供 給 構 成 (%)			
	ビタミンAと食 品から摂取し たもの	ビタミンA と油脂類から 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 28 年	129	10	2,581 (860)	100.0	12.9	1.0	86.1
昭 和 30 年	166	15	2,708 (903)	100.0	15.3	1.4	83.3
昭 和 32 年	180	12	3,182 (1,061)	100.0	14.4	1.0	84.6
昭 和 34 年	219	18	2,965 (988)	100.0	17.9	1.5	80.7
昭 和 35 年	241	18	2,764 (921)	100.0	20.4	1.5	78.1

分は緑黄色野菜によるものである。

年次推移をみると植物性食品からの摂取率は32年84.6%、34年80.7%で漸減の傾向にある。

### ビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>の主な摂取給源は米を主体とする穀類であり全体の53.6%を占めている。次いで野菜、果実類19.3%、動物性食品15.4%となっている。

第18表

ビタミンB<sub>1</sub>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 28 年	100.0	62.6	7.1	6.5	10.2	11.1	2.5
昭 和 30 年	100.0	60.3	7.7	4.3	10.3	13.7	4.3
昭 和 32 年	100.0	55.0	7.3	4.6	13.8	18.4	0.9
昭 和 34 年	100.0	53.3	6.7	4.8	15.2	19.1	0.9
昭 和 35 年	100.0	53.6	5.7	4.8	15.4	19.3	1.2

年次変化をみると穀類からの摂取率は28年62.6%、32年55.0%、34年53.3%、35年53.6%で28年頃から見ると穀類からの摂取比率が低下している。

最近では動物性食品、野菜、果実類からの摂取率が高まっているが、反面各食品の精白度、加工度が高くなっているため、これらの過程におけるビタミンB<sub>1</sub>の損耗、を考えると穀類以外の食品からの摂取率は非常に低い。

### ビタミンB<sub>2</sub>

第19表

ビタミンB<sub>2</sub>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 28 年	100.0	32.3	4.5	12.3	26.2	23.0	1.7
昭和 30 年	100.0	32.8	4.5	9.0	25.4	23.9	4.4
昭和 32 年	100.0	28.8	4.1	8.2	27.3	28.8	2.8
昭和 34 年	100.0	31.1	4.1	6.8	29.7	28.4	1.4
昭和 35 年	100.0	29.1	2.7	6.9	31.9	29.0	0.4

前年までビタミンB<sub>2</sub>の給源として最も大きい割合を占めていたのは穀類であったが、35年度成績では穀類からの摂取率は29.1%に低下する一方動物性食品31.9%、野菜・果実類29.0%と向上し、動物性食品からの摂取比率が最も大となった。

## ビタミンC

第20表

## ビタミンCの摂取構成

単位=%

年 度	総 数	いも類	野 菜	果 実	その他
昭和 28 年	100.0	19.7	70.4	8.4	1.5
昭和 30 年	100.0	21.0	64.5	11.8	2.7
昭和 32 年	100.0	17.1	67.1	14.5	1.3
昭和 34 年	100.0	12.8	66.7	18.0	2.5
昭和 35 年	100.0	13.3	65.3	18.7	2.7

ビタミンCの主な給源は植物性食品であり、そのうち、野菜、果実類からの摂取率が84.0%を占め、いも類13.3%、その他2.7%となっている。

## 業 態 別

業態別に各栄養素の食品群別摂取構成を検討してみると農村生活者を中心とする生産者世帯は都市生活者を中心とする消費者世帯に比べてその食糧構成は穀類を主体とする植物性食品に依存する割合が高いが35年度成績ではこの点が若干改善されている。また消費者世帯における摂取構成は質的に生産者世帯のそ

第21表

## 熱量、蛋白質、脂肪の食品群別摂取構成(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	73.0	69.1	70.3	47.7	41.1	43.2	19.2	15.5	18.6
いも類	3.3	2.2	3.7	2.0	1.3	1.8	0.9	1.5	1.3
砂糖類	2.3	2.3	2.4	0	0	0	0	0	0
油脂類	2.2	2.6	2.3	0	0	0	24.1	22.1	23.1
豆 類	5.4	5.2	5.5	12.6	11.5	12.2	19.2	16.0	19.0
動物性食品	7.2	10.8	8.5	29.8	38.6	34.6	29.9	37.6	31.2
野菜・果実	4.1	4.2	4.1	6.3	5.5	6.4	3.2	2.8	3.2
その他	2.5	3.6	3.2	1.6	2.1	1.8	3.5	4.5	3.6

れを大きく上回っているが消費者世帯の中でも、低所得層である、日雇・家内労働者世帯の摂取構成は極めて低い水準にある。

### 1) 熱 量

生産者世帯では熱量は米を主体とする穀類から73%を摂取しているのに対し消費者世帯では69.1%であり、逆に動物性食品からの摂取率は生産者世帯の7.2%に比べ消費者世帯は10.8%を占めている。

又いも類からの摂取割合は生産者世帯が高く、油脂類は消費者世帯が高く、その他の食品は大体同率である。このように一般に生産者世帯は植物性食品からの摂取率が高く、動物性食品、油脂類からの摂取率が低く、消費者世帯に比べて相当劣っている。しかし、前年と比較すると生産者世帯は穀類からの摂取率74.3%が73.0%に低下し、動物性食品からの摂取割合は6.5%から7.2%に高まるなど漸次向上のあとがうかがえる。

生産者世帯に比べると消費者世帯やその他の世帯は前年と比べ余り大きな動きはない。

次に別な角度から生産者世帯と消費者世帯の熱量の栄養素別構成を比較してみると第2図のとおり、生産者世帯の摂取熱量の78.3%は糖質カロリーであり、蛋白質カロリーは12.5%、脂肪カロリーは9.2%とその占める割合は少ない。消費者世帯は生産者世帯に比べ、糖質カロリーは74.7%で3.6%程低く、蛋白質、脂肪の占める割合は多く、栄養素構成のすぐれていることがわかる。

次に5月に実施した消費者世帯を細分した各業態の熱量摂取比率をみると次のとおりである。

第22表 熱量の摂取比率 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	70.0	67.8	76.0	69.8
い も 類	1.9	1.8	1.9	2.5
豆 類	5.1	4.9	4.5	4.9
動物性食品	10.6	11.3	8.4	10.5
砂 糖 類	2.5	2.5	1.5	2.9
油 脂 類	2.2	3.0	1.7	2.3
野菜・果実	3.6	3.6	3.1	3.7
そ の 他	4.1	5.1	2.9	3.4

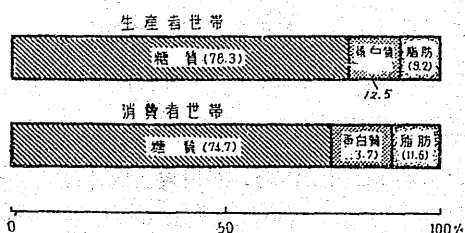
注 野菜の中には乾燥野菜と野菜漬物を含めて計算した。

すなわち穀類からの摂取率の最も高い世帯は、日雇・家内労働者世帯で76.0%、次いで事業経営者世帯の70.0%、その他の消費者世帯69.8%、常用勤労者世帯67.8%の順になっている。また動物性食品は常用勤労者世帯が11.3%で最も高く、事業経営者世帯10.6%、その他の消費者世帯10.5%で日雇・家内労働者世帯は8.4%と非常に低い状態にある。

油脂類からの摂取率は常用勤労者世帯が3.0%で最も高く、事業経営者世帯、その他の消費者世帯がこれに次いでいる。いも類、豆類、砂糖類、野菜・果実類については各世帯間に大きな差異は認められない。

第2図 熱量の栄養素別構成 (昭和35年)

(生産者世帯と消費者世帯の比較) 単位=%



### 2) 蛋白質

蛋白質のうち動物性食品からの摂取率は、消費者世帯が38.6%で最も上位にあり、次いでその他の世帯34.6%、生産者世帯29.8%となっている。

また穀類からの摂取率は生産者世帯が47.7%で消費者世帯の41.1%、その他の世帯の43.2%よりも高く生産者世帯における摂取構成は質的に低い水準にある。しかしながら

生産者世帯ではこの数年、穀類からの摂取割合は低下して動物性食品が増えるなど次第に改善されてきたことがうかがえる。

### 3) 脂 肪

脂肪の給源となる主なる食品は動物性食品、油脂類、豆類、穀類などであるが、そのうち動物性食品の占める割合が最も高く消費者世帯37.6%、その他の世帯31.2%、生産者世帯29.9%となっている。

穀類からの摂取率は生産者世帯が19.2%、次でその他世帯18.6%、消費者世帯15.5%の順でありその他の食品群については各業態間の大きな差はみとめられない。

## 4. 栄養欠陥による身体症候

国民の食生活は栄養的に欠点の多い穀類偏重の食生活であるため良質蛋白質、脂肪、ビタミン類、カルシウム等に欠け易く、このため栄養素の不足に起因すると考えられるいろいろな身体症候の発現を招いている。特に昭和31年からの米食率の増大にともなって身体症候を一つ以上持つ者の割合、すなわち有症者率は31年頃までは22%前後であったものが32年には25.9%、33年及び34年は24.4%と多発し憂慮すべき状態にあった。しかしながら昭和35年度成績では、ようやくここ数年来高かった米食率が漸く減少したこと、動物性食品、油脂類摂取量の上昇したこと等によって身体症候も前年の有症率24.4%が21.1%と大きく減少を示した、しかしそれにもかかわらずいままなお国民4.7人に1人の割合で有症者が存在することは国民の食生活のあり方に反省の必要を感じさせる。

### 1) 全国的傾向

国民の栄養欠陥による身体症候の発生率は第23表のとおりで、前年の発生率24.4%が本年は21.1%に減少を示した。

調査項目別にその発現状況をみると、最も高率に発現しているのはビタミンB<sub>1</sub>の不足に関係するとみ

第23表 身体症候発現率の年次推移

	24年	28年	32年	34年	35年
有症者率	19.7	22.6	25.9	24.4	21.1
貧血	2.7	2.5	2.6	2.4	2.3
毛孔性角化症	1.1	2.4	3.5	2.9	3.0
口角炎	5.9	4.7	6.3	5.7	4.7
けん反射消失	7.6	7.4	10.5	10.9	9.1
ひ腹筋圧痛	—	—	6.5	6.2	5.2
浮腫	1.5	1.7	2.6	2.7	2.7

られるけん反射消失とひ腹筋圧痛であるが、これも前年より若干減少して9.1%、5.2%となっている。

次いでビタミンB<sub>2</sub>の欠乏が原因とみられる口角炎が前年の発現率5.7%が4.7%に減少したが、ビタミンAの不足に関係する毛孔性角化症や、貧血、浮腫については大きな変化はなくそれぞれ3.0%、2.3%、2.7%などとなっている。

次に年令階級別にみると、年令を増すごとに有症率は増加しており、特にけん反射消失、ひ腹筋圧痛、貧血、浮腫は年令の増えるに従って発生率も高く、40才以上で13.2%、7.8%、4.0%、5.7%と最高値を示している。

しかし口角炎、毛孔性角化症は5~14才の学令期にあるものの発生率が高い。

次に性別の発現状況をみると口角炎は女子の4.6%に対し男子4.9%と男子が高いが口角炎以外の症候はすべて女子の有症率が高く男子のそれを上回っている。