

結 果 の 概 要

I 概 説

近年における国民の栄養摂取の動向をみると昭和30年代以降のわが国経済の高度成長による所得の上昇を背景として、全国平均的な栄養状態は年々改善されてきており、穀類、いも類などの澱粉性食品は減少の傾向にあり、油脂類、果実類などの摂取が増加する傾向がみとめられる。

しかし、この経済成長はきわめて急速であったため、いわゆる「ひずみ」を生じ、これに追いつけないまま、立ち遅れた階層が存在することも既に指摘されたところである。国民栄養調査でも地域、職業、所得階層の別にみて栄養水準にかなりの格差がみとめられた。

質的に貧しい食物をとっている世帯は栄養摂取量も不足しがちで、低い水準にあるが、他方、経済的に余裕のある階層でも決して問題がないわけではなく、食糧消費内容の変化も栄養面を考慮しない奢侈的消費傾向がみられるなど改善すべき点が多く残されている現状にある。

また、わが国の健康水準について概観するとき、国民生活の安定向上、公衆衛生対策の進展等に伴って伝染性疾患は激減しているが食生活と関係があると考えられる高血圧症、心臓病、糖尿病などのいわゆる成人病は増大の傾向にある。

さらに成人層はもとより青少年、幼児の一部に肥満症の増加が目立っているが、一部栄養素の過剰摂取による身体的障害として新たな問題が提起されている。このほか体位、体力の面では、全体的にみると欧米諸国の水準に比べてなおかなりの立ち遅れがみられる。

国民の栄養改善問題は、疾病予防、健康増進、体力増強に関連してもっとも基本的な問題であり、近年、ますますその重要性を加えつつあるといえよう。

以下、本年度における国民栄養調査成績の概略を紹介する。

栄養摂取状況

昭和41年度調査は、生活総合調査の関係で11月に実施したのであるが、国民1人1日当り栄養摂取量を同じく11月に行なった昭和39年度成績と比較すると熱量、蛋白質、ビタミンB₁は横ばいの状態であるが、そのほかの栄養素は順調な増加を示しており、特に脂肪の増加が目立っている。

このように全国平均的な栄養水準は年々改善されてはきているが、地域、業態、所得階層の別に検討した場合格差が著しく、全体として満足できる状態までには、なおかなりの距離がある。

— 一年次増加率が多くなった農家世帯 —

農家世帯と非農家世帯の栄養摂取量を比較すると、農家世帯の栄養摂取量は、非農家世帯のそれより、動物性蛋白質、脂肪、ビタミンA等がかなり下回っている。しかし、対前々年度(昭和39年)の摂取量に対する増加率は脂肪を除きすべて農家世帯の方が多く、農家の食生活は最近はとみに改善の傾向をみせている。

農家世帯、非農家世帯の食生活の相違を簡単に比較するため、それぞれの世帯の摂取熱量の食品群別摂取構成をみると農家世帯は穀類から65.9%摂取しているが非農家世帯は59.8%となっている。

—食事内容のよい勤労者世帯、悪い専業農家世帯、日雇労働者世帯—

食事内容の状態を簡単にみる方法として、穀類カロリー比、動物性蛋白質比を使って、各種業態の世帯を比較すると、常用勤労者世帯は、それぞれの目標値である60%以下、40%以上に達しているが、専業農家世帯は著しく悪く、続いて兼業農家世帯も悪い。日雇労働者世帯は動物性蛋白質比はかなり目標値に近づいているが、穀類カロリー比は農家世帯なみに悪い。

しかし、微量栄養素の中で重要であるカルシウム、ビタミンA、B₁、B₂、C、または脂肪については日雇労働者世帯が悪い状態にある。

—地域にかたよった栄養摂取状態—

食糧の生産・流通条件あるいは所得水準は地域によって差があるので食生活もその影響をうけることになる。全国を12ブロックに分けて集計した成績に基づいて、穀類カロリー比、動物性蛋白質比を地域ブロック別に比較すると東京、横浜を含む関東Ⅰ地域、大阪、神戸、京都を含む近畿Ⅰ地域が、それぞれの目標値にはほぼ達しているが、南九州、北陸、東北地域は悪い。また、東海、近畿Ⅱ、関東Ⅱ地域も問題がある。また、ビタミン類の摂取量は、北海道、南九州地域、つづいて北九州地域において少ないのが目立っている。

—大都市より悪い、小都市、町村の栄養状態—

穀類カロリー比、動物性蛋白質比は、人口5万以上の市から7大都市までが目標値に達しているが、人口5万以下の市、町村は悪い状態にある。

これを、熱量の食品群別摂取構成で比較してみると、大都市ほど米が少なく動物性食品が多く、町村、人口5万以下の市はこの逆の形であることが目立っている。とくに町村では、脂肪、ビタミン類の摂取量が著しく少ない。

食糧消費の状況

次に昭和41年度の国民1人1日当り食品群別摂取量についてみると次のとおりである。

—伸びる畜産食品、油脂類—

全国平均1人1日当り食品群別摂取量は、昭和39年度に比較して畜産食品、油脂類、小麦類、緑黄色野菜以外の野菜が増加を示し、特に畜産食品と油脂類は順調な増加を示した。

一方、米、いも類、果実類、緑黄色野菜は若干減少している。

—畜産食品に目立つ農家世帯、非農家世帯の差—

農家世帯、非農家世帯の別に食品摂取状況を比較すると肉類、卵類、乳類は、非農家世帯の人達は農家世帯の2倍前後を摂取している。また、油脂類もかなりの差がみられる。

業態を細分してみた場合には、常用勤労者世帯の食糧消費水準が最も高く、これに比べて専業農家世帯と日雇労働者世帯はかなり下回った消費水準にあり、特に畜産食品、油脂類、果実類の差が著しい。

Ⅱ 各 説

A 食 品 摂 取 量

1. 全国平均1人1日当り食品摂取量

昭和41年度の国民1人1日当り食品群別摂取量は表一5のとおりである。

(32)

昭和39年度に比較して、穀類については、米と大麦が減少し、小麦類が約10%程増加を示した。いも類、果実類、緑黄色野菜、菓子類は若干減少し、砂糖類、豆類、魚介類は横ばいであるが、油脂類は37%、肉と卵は約13%、乳・乳製品18%とかなりの増加を示している。

表一五 全国平均1人1日当り食品群別摂取量表(各11月) 単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
米	365.3	354.6	360.5	353.7	354.3	334.7
小麦	62.7	66.9	61.0	68.2	62.9	69.4
その他穀類	44.1	41.2	29.1	14.9	8.0	7.8
いも類	72.4	107.1	86.8	72.8	74.0	69.1
砂糖類	15.0	10.8	11.3	12.4	14.8	14.9
油脂類	4.7	5.3	5.5	7.3	7.9	10.8
豆類	74.8	73.0	72.3	71.7	74.4	75.6
緑黄色野菜	52.0	42.9	41.8	40.7	50.7	45.7
その他の野菜	182.9	171.9	177.5	170.3	176.7	191.4
果実類	60.3	73.5	78.4	85.0	127.7	120.2
魚介類	81.8	88.2	85.2	83.0	83.6	84.4
獣鳥鯨肉類	15.9	18.0	18.0	27.4	30.6	34.7
卵類	10.7	12.7	17.7	26.2	30.2	34.0
乳類	18.1	21.5	28.8	36.5	46.2	54.4

(注) 昭和41年度調査は生活総合調査の関係で11月に実施したため年次別成績の検討は、同じく11月に実施した39年度調査成績との比較を行ない、年次推移についても昭和31年以降について各年次とも11月成績について比較検討を行なった。

(1) 穀類

米

米類の1人1日当り摂取量は334.7gであり、昭和39年度の摂取量に比べて約5%の減少となっている。年次別の摂取推移をみると昭和31年以降ほとんど横ばいの状態にある。

小麦類

小麦類の摂取量は69.4gであり、昭和39年に比べて10%の増加を示したが、この10年間の推移をみた場合、実数としては特に目立った増減はみられない。

表一六 穀類の消費推移(1人1日当り) 単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
総量	472.1	462.7	450.6	436.8	425.2	411.9
米	365.3	354.6	360.5	353.7	354.3	334.7
小麦	62.7	66.9	61.0	68.2	62.9	69.4
大麦	40.5	40.3	28.3	14.4	8.0	7.0
雑穀	3.6	0.9	0.8	0.5		0.8

その他の穀類

大麦を主とするその他の穀類の摂取量は7.8gであり、39年に比べて若干減少しているが年次推移をみると年々減少は著しく10年間に約1/6と激減している。

(2) いも類

いも類の摂取量は69.1gであり、昭和39年に比べて約7%減少している。

年次推移をみた場合特に大きな変化はみられない。

表一七 いも類の消費推移(1人1日当り)

単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
総量	96.9	94.6	72.7	60.5	74.0	69.1
甘藷	52.6	50.4	33.3	23.9	-	13.6
馬鈴薯	19.8	19.4	20.3	17.8	-	23.3
その他	24.5	24.8	19.1	18.8	-	32.2

(3) 砂糖類

砂糖類の摂取量は14.9gで、昭和39年とほとんど変わらないが年次推移をみるときわめて僅かながら増加傾向を示している。

表一八 砂糖・菓子類の消費推移(1人1日当り)

単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
砂糖	15.0	10.8	11.8	12.4	14.8	14.9
菓子	-	-	20.1	23.4	30.6	24.0

(4) 油脂類

油脂類の摂取量は10.8gであり、39年に比べて37%と大幅に増加している。年次推移をみると順調な増加傾向を示している。

表一九 油脂類の消費推移(1人1日当り)

単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
総量	4.7	5.3	5.5	7.3	7.9	10.8

(5) 豆類

豆類の摂取量は75.6gであり、39年に比べて若干増加している。この内訳をみると、とうふおよびその加工品が38.7gで最も多く、次いでみそ27.1g、大豆およびその他製品5.0gになっている。また、その他の豆類は4.8gである。年次推移をみると特に目立つほどの増減はなく横ばいの傾向にある。

表一十 豆類の消費推移(1人1日当り)

単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
総量	74.8	73.0	72.3	71.7		75.6
大豆	1.8	1.6	1.3	1.1	} 68.7	} 70.8
味噌	29.9	30.4	27.4	26.4		
大豆製品	35.2	34.6	37.0	38.5		
その他豆類	7.8	6.4	6.6	5.7	5.7	4.8

(34)

(6) 緑黄色野菜

緑黄色野菜の摂取量は45.7gであり、39年に比べて10%減少している。年次推移をみるとこの10年間ほとんど横ばいの傾向にある。

表-11 野菜、果実類の消費推移(1人1日当たり) 単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
緑黄色野菜	52.0	42.9	41.8	40.7	50.7	45.7
その他の野菜	182.9	171.9	177.5	170.3	176.7	191.4
果実類	60.3	73.5	78.4	85.0	127.7	120.2

(7) その他の野菜類

その他の野菜類の摂取量は191.4gであり、39年に比べて約10%増えている。年次推移をみてもこの10年間特に大きな増減はみられない。

(8) 果実類

果実類の摂取量は120.2gであり、39年に比べて、6%ほど減少している。年次推移をみるとこの10年間に約2倍に増加している。

(9) 動物性食品

魚介類

魚介類の摂取量は84.4gであり、39年の摂取量とほとんど変わらず、年次推移をみてもこの10年間横ばいの状態にある。

獣鳥鯨肉類

獣鳥鯨肉類の摂取量は34.7gであり、39年の摂取量に比べて約13%増加している。年次推移をみると順調な増加傾向を示している。

表-12 動物性食品の消費推移(1人1日当たり) 単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
総量	126.5	140.4	149.7	173.1	190.6	207.5
魚介類	81.8	88.2	85.2	83.0	83.6	84.4
獣鳥鯨肉類	15.9	18.0	18.0	27.4	30.6	34.7
卵類	10.7	12.7	17.7	26.2	30.2	34.0
乳類	18.1	21.5	28.8	36.5	46.2	54.4

卵類

卵類の摂取量は34.0gであり、39年の摂取量に比べ約12%増加している。年次推移をみると獣鳥鯨肉類と全く同じような増加傾向がみられる。

乳類

乳類の摂取量は54.4gであり、39年に比べて約18%の増加となっている。年次推移をみると、この10年間に畜産食品の中で最も増加率の大きい食品である。

2. 世帯業態別食品摂取状況

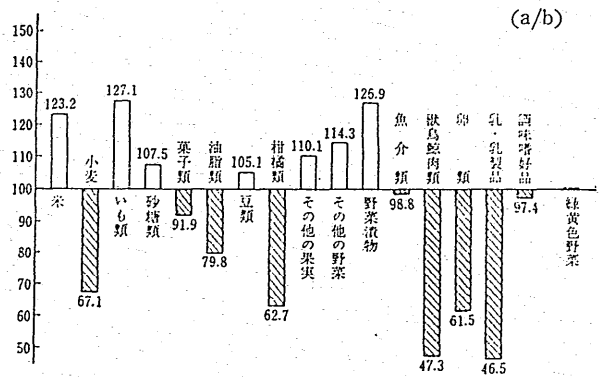
食品の摂取状況を農家、非農家別に比較してみると、この数年農家世帯の食生活は目立って改善されてはきているが、非農家世帯に比較した場合依然として下回った水準にある。

図一1は、非農家世帯の食品摂取量を100とした場合の農家世帯の比率を示したものである。

また、農家および非農家世帯の別に、この

10年間における食品群別摂取量の推移についてみると表一13、14のとおりである。

図一1 農家世帯(a)と非農家世帯(b)の食品群別摂取の比較



表一13 農家世帯の食品群別摂取量の推移 (1人1日当り) 単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
米	385.2	394.7	387.4	392.0	407.4	388.1
小麦類	47.2	44.4	45.5	52.5	43.9	51.1
その他の穀類	53.6	55.3	46.0	24.7	14.2	12.7
いも類	119.9	144.0	115.2	90.4	90.6	81.7
砂糖類	13.5	10.9	12.5	13.5	15.5	15.8
油脂類	4.0	4.1	5.0	6.2	6.8	9.1
豆類	73.4	72.5	68.6	68.8	73.8	78.4
緑黄色野菜	54.8	46.0	47.6	45.4	50.2	45.7
その他の野菜	201.2	192.3	204.6	184.5	190.6	214.8
果実類	47.6	68.1	62.4	69.2	111.3	112.2
魚介類	77.7	82.0	78.2	80.3	79.6	83.8
獣鳥鯨肉類	9.3	9.5	8.6	14.9	16.1	19.2
卵類	7.0	8.3	11.8	18.6	19.3	23.3
乳類	12.5	15.5	21.3	19.2	27.7	29.6

表一14 消費者世帯の食品群別摂取量の推移 (1人1日当り) 単位=g

	31年	33年	35年	37年	39年	41年
米	345.7	328.8	347.3	333.4	328.7	314.9
小麦類	78.0	82.9	71.1	77.5	72.1	76.2
その他の穀類	34.9	29.9	17.6	8.5	5.0	6.0
いも類	84.1	78.8	68.0	62.7	65.9	64.3
砂糖類	16.5	10.7	10.6	11.9	14.4	14.7
油脂類	5.4	6.1	5.8	8.0	8.4	11.4
豆類	76.2	73.2	74.4	73.4	74.8	74.6
緑黄色野菜	49.2	40.8	38.5	38.3	51.0	45.7
その他の野菜	165.0	158.8	160.8	163.5	169.9	182.7
果実類	72.8	77.4	89.1	94.1	135.7	123.1
魚介類	85.9	92.1	88.8	84.5	85.5	84.8
獣鳥鯨肉類	22.4	24.2	24.1	34.3	37.6	40.6
卵類	14.5	15.8	21.7	30.4	35.4	37.9
乳類	23.5	25.9	34.2	46.1	55.1	63.6

世帯業態細分別

農家、非農家を最多収入者の職業によってさらに細分して、食品の摂取状況を比較してみると図-2、3によって明らかとなり、各業態間にかなりの格差がみとめられる。

図-2 専業農家世帯(a)と常用勤労者のいる兼業農家世帯(b)の食品群別摂取量の比較

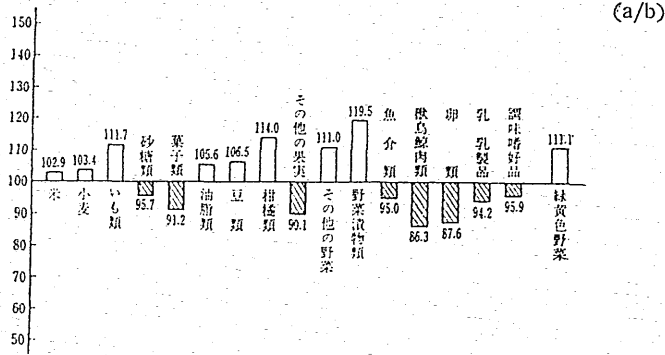
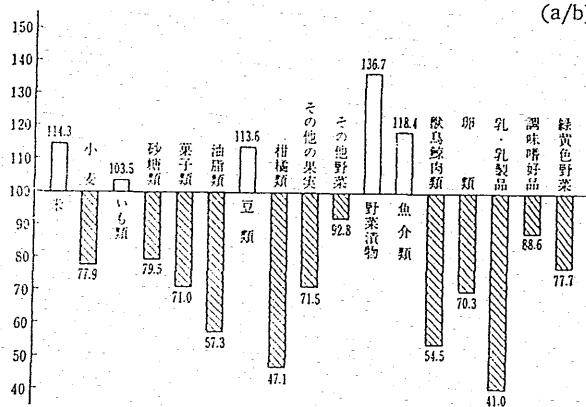


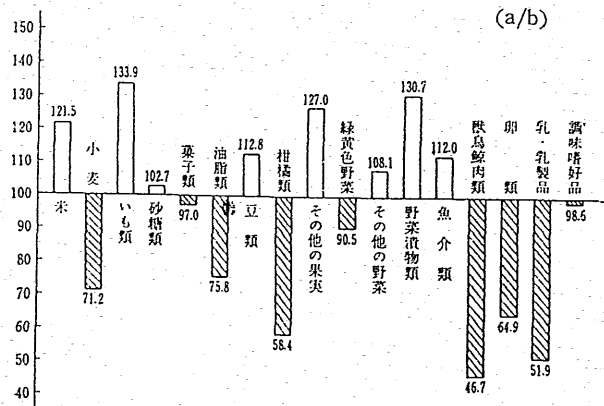
図-3 日雇労働者世帯(a)と常用勤労者世帯(b)の食品群別摂取量の比較



3. 市郡別食品摂取状況

人口規模の大小によって市群別に食品摂取状況を比較してみるとかなりの差があり、大都市ほど食糧消費水準は高いことが明らかである。図-4は、7大都市と町村の比較をしたものであるが、小麦、油脂、畜産食品に著しい差がみとめられる。

図-4 町村(a)と7大都市(b)の食品群別摂取量の比較



4. 地域ブロック別食品摂取状況

地域ブロック別に食品摂取状況を集計した結果についてみると表-15のとおりで、

油脂類、肉類、卵類、乳類などの食品についてはかなり地域差がみとめられる。

東京、横浜を含む関東 I 地域と大阪、神戸、京都を含む近畿 I 地域の食糧消費水準は上位にあり、南九州、北陸は低い水準にある。

表一15

1人1日当り食品群別摂取量表 (地域ブロック別)

単位=g

	全国平均	北海道	東北	関東I	関東II	北陸	東海	近畿I	近畿II	中国	四国	北九州	南九州
米 類	334.7	333.8	※ 374.3	289.3	347.8	※ 384.3	337.7	324.0	※ 405.0	336.3	326.8	327.5	346.2
油 脂 類	10.8	9.1	※ 11.0	14.4	12.6	8.8	8.5	10.7	6.8	10.9	9.2	9.2	8.9
豆 類	75.6	78.5	※ 98.4	72.4	72.3	78.3	66.7	67.8	67.7	70.3	76.9	81.0	※ 90.1
果 実 類	120.1	115.2	※ 134.9	115.7	113.9	120.5	117.1	117.0	122.7	129.3	※ 155.9	119.2	91.4
緑黄色野菜	45.7	41.1	43.1	49.4	49.1	37.2	44.4	49.0	57.7	48.0	40.7	39.4	47.6
その他の野菜及び茸類	193.1	202.3	※ 254	193.6	231.1	238.7	170.9	172.6	166.4	164.1	159.4	165.9	170.4
魚介類	84.5	※ 109.4	※ 97.9	77.6	82.9	88.1	76.8	76.5	83.9	88.6	80.2	89.4	85.2
獣鳥鯨肉類	34.7	25.2	22.7	※ 47.0	26.6	22.1	33.6	※ 51.2	※ 41.0	※ 30.9	28.3	33.2	24.2
卵 類	33.9	28.6	25.2	※ 39.2	28.2	26.3	33.5	42.6	35.3	38.8	35.3	33.6	28.4
乳及び乳製品	54.4	51.7	40.9	※ 69.6	43.2	44.7	58.2	※ 71.8	※ 64.3	52.6	50.1	43.2	28.4

(注) ※は、全国平均より1割以上多い数字
 —は、全国平均より1割以上少ない数字

B 栄養摂取量

1. 全国平均1人1日当り栄養摂取量

昭和41年度の全国平均国民1人1日当り栄養摂取量は、昭和39年度と比較して、熱量、蛋白質、ビタミンB₁は横ばい状態にあるが、その他の重要栄養素は順調な増加を示している。特に脂肪の増加が目立っており、次いでビタミンB₂、Aが増えている。

この栄養摂取量を昭和38年に厚生省栄養審議会が答申した昭和45年を目標とした日本人の望ましい栄養摂取量と比較すると図一5のとおりで、熱量、蛋白質、脂肪は目標値にはほぼ達しているが、カルシウム、ビタミン等の微量栄養素はまだかなり下回っている。

(1) 熱量

熱量の摂取量は、2,193カロリーであり、昭和39年に比べてほとんど変わらず、年次推移をみてもこの10年間横ばいの状態にある。

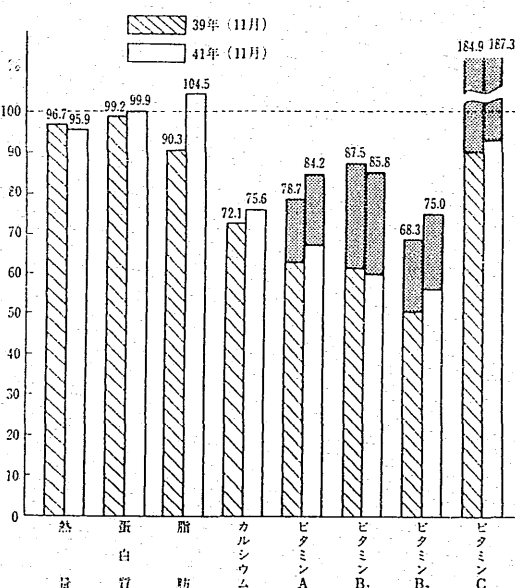
(2) 蛋白質

蛋白質の摂取量は、74.8g(動物性蛋白質は29.3g)であり、熱量と同様39年に比べてほとんど増減はない。年次推移をみるとこの数年間にわずかながら増加の傾向がみられる。

(3) 脂肪

脂肪の摂取量は、39.7gであり、39年に比べて約16%の増加となっている。年次推移をみると他の栄養

図一5 昭和45年目標基準量に対する比較 (全国平均)



(注) ビタミン類については、調理による損耗を考慮した場合の部分は除かれる。

(38)

素に比較して着実な増加傾向を示している。

(4) カルシウム

カルシウムの摂取量は、499 mgであり、39年に比べて約5%の増加となっている。年次推移をみるとこの10年間に(+)
30%とかなり大幅な増加を示している。

(5) ビタミン

ビタミンの摂取量は、39年に比べてビタミンB₁を除く他のものはすべて増加している。

なお、この調査では、調理による損耗を考慮していないが、ビタミン類は調理の過程における損耗がかなり大きいので、基準量などと比較する場合には注意が必要である。

ビタミンA

ビタミンAの摂取量は、1,600 国際単位であり、39年に比べて約7%の増加となっている。年次推移をみると年度によって若干の差はあるが、平均して増加の傾向にある。

ビタミンB₁

ビタミンB₁の摂取量は、1.03mgであり、39年に比べてわずかながら減少している。年次別の摂取推移をみるとほとんど横ばいの状態にある。

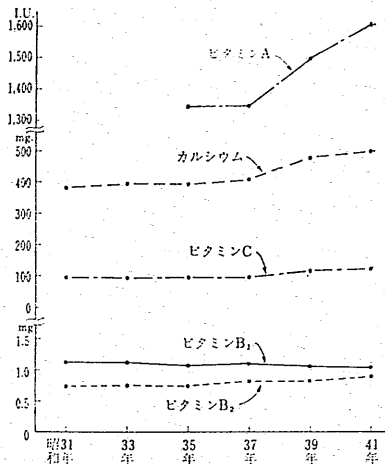
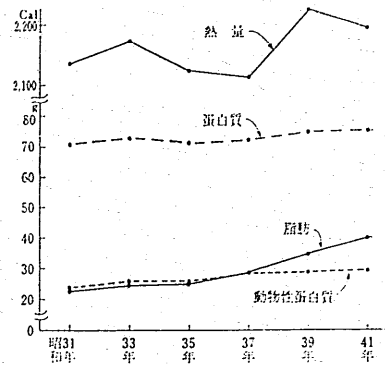
ビタミンB₂

ビタミンB₂の摂取量は、0.90mgであり、39年に比べて約10%の増加となっている。年次別の摂取推移をみるとこの数年間きわめてわずかながら増加の傾向にある。

ビタミンC

ビタミンCの摂取量は、118 mgであり、39年に比べて若干増えている。年次別の推移をみると特に目立

図一6 全国1人1日当り栄養摂取量の推移



表一16の1 全国1人1日当り栄養摂取量の推移

	31 年	33 年	35 年	37 年	39 年	41 年	
熱 量 Cal	2,135	2,172	2,120	2,111	2,223	2,193	
蛋白質 g	総 量	70.6	72.4	70.8	71.6	74.4	74.8
	動物性	23.8	25.7	25.6	28.1	28.7	29.3
	植物性	46.9	46.7	45.2	43.4	45.6	45.5
脂 肪 g	22.4	24.4	24.7	28.6	34.3	39.7	
炭水化物 g	413	416	404	392	398	380	
カルシウム mg	382	395	390	407	476	499	
ビタミン	A I. U.	-	-	1,339	1,521	1,496	1,600
	B ₁ mg	1.12	1.12	1.06	1.10	1.05	1.03
	B ₂ mg	0.73	0.74	0.74	0.80	0.82	0.90
	C mg	96	93	92	95	114	118

つほどの増減はない。

なお、基準量などと比較する場合11月は季節的に野菜、果実類の出回る時期であるため、他の季節に比べて特に高い摂取量となっていることに注意しなければならない。

2. 世帯業態別栄養摂取状況

世帯業態別に栄養摂取量を比較してみると農家と非農家では図-7に示すような差があり、農家世帯は非農家世帯に比べて動物性蛋白質、脂肪、ビタミンA、B₂などが下回っている。

これを食品群別摂取構成の面から検討した場合には、図-8の1、2に示すような相違がみとめられる。

図-7 農家世帯(a)と非農家世帯(b)の栄養摂取状況の比較 (a/b)

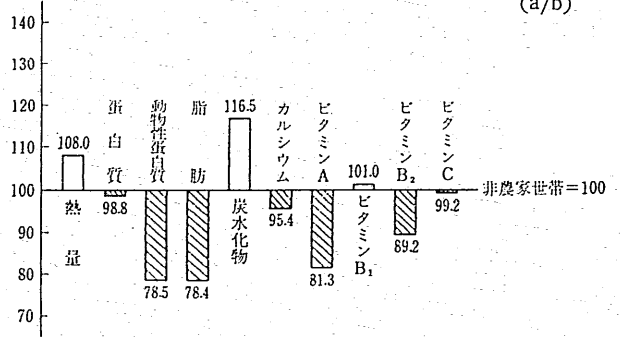


図-8の1 農家、非農家別、熱量の食品群別摂取構成の比較

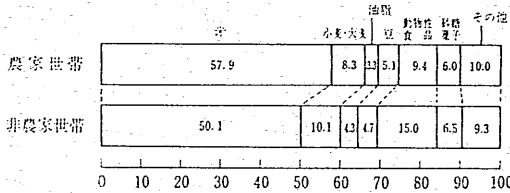
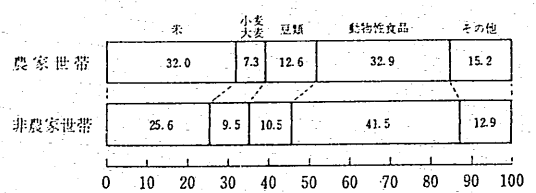


図-8の2 農家、非農家別、蛋白質の食品群別摂取構成の比較



また、世帯業態を細分して栄養状態を比較してみると常用勤労者世帯と自営業世帯はほとんどの栄養について全国平均摂取量を上回る高い水準にあるが、専業農家世帯と日雇労働者世帯の栄養状態はきわめて低い水準にある。

なお、穀類カロリー比率と動物性蛋白質比率および摂取熱量の食品群別摂取構成の面から検討すると図-9、10のとおりで、食事内容は質的にもかなり差のあることが明らかである。

図-10 世帯業態細分別、熱量の食品群別摂取構成の比較

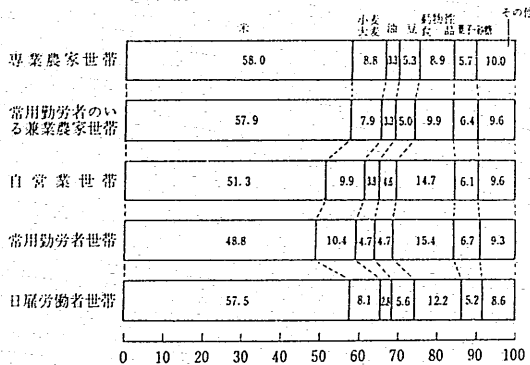
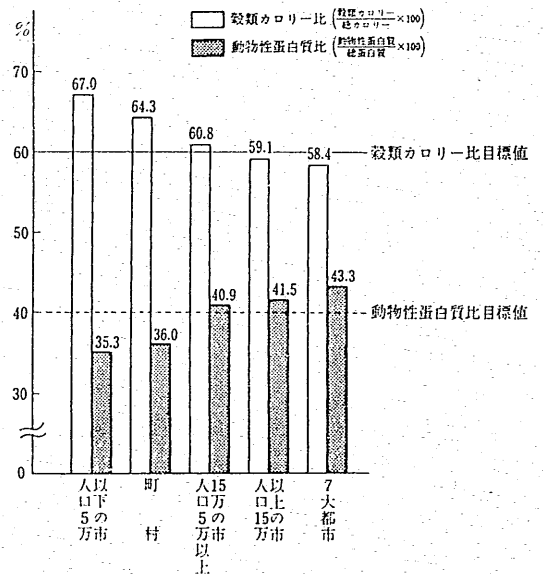


図-9 世帯業態別、穀類カロリー比および動物性蛋白質比の比較



3. 市郡別栄養摂取状況

市郡別に栄養摂取量を比較してみると大都市の生活者ほど栄養水準は高いことが明らかである。たとえ

ば、穀類カロリー比率と動物性蛋白質比率で比較してみると図-11に示すとおり、人口5万以上の市から7大都市までは昭和45年の目標値に達しているが、人口5万以下の市、町村は穀類カロリーの比率が高く逆に動物性蛋白質比率が低いなど悪い状態にある。

4. 地域ブロック別栄養摂取状況

地域ブロック別に栄養摂取状況を穀類カロリー比率と動物性蛋白質比率の面から比較すると、図-12のとおり、東京、横浜を含む関東I地域、大阪、神戸、京都を含む近畿I地域が45年の目標値に達しているが、南九州、北陸、東北地域は問題がある。また、ビタミン類の摂取量は、北海道、南九州地域において少ないことが目立っている。

図-11 市郡別、穀類カロリー比及び動物性蛋白質比の比較

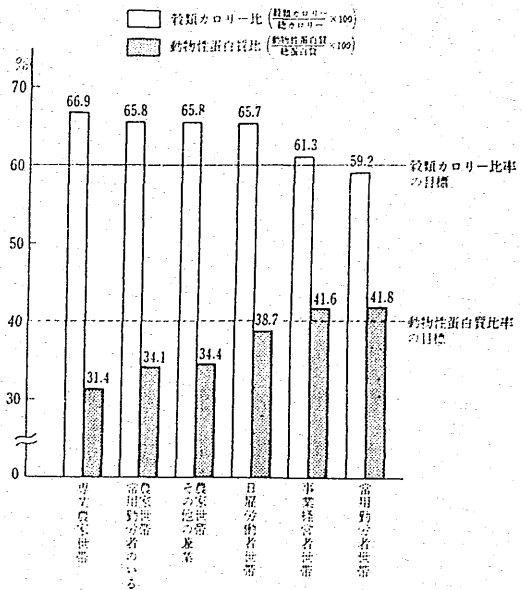
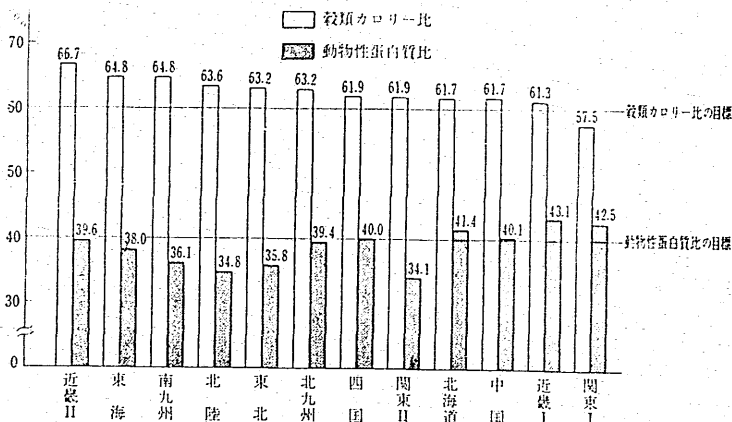


図-12 地域ブロック別、穀類カロリー比及び動物性蛋白質比の比較



C 食品群別栄養構成 (熱量および各栄養素の摂取比率)

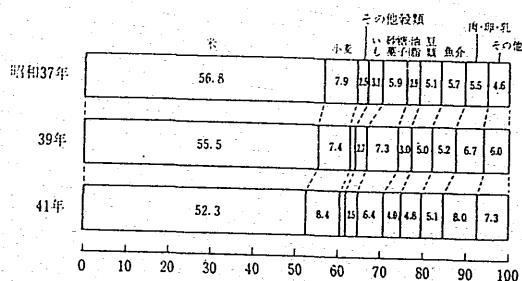
前項までは、各栄養素とこれを供給する食品の摂取量について記述してきたが、さらにこの両者を組み合わせると熱量および各栄養素がいかなる食品によって摂取されているかについてその構成内容を検討してみよう。

1. 熱量

昭和41年度調査における熱量の摂取構成をみると図-13のとおり、米から52.3%摂取しており、次いで動物性食品が13.1%、小麦類8.4%となっている。

年次推移をみるとこの数年間に米からの摂取比率が年々低下していることと油脂類と畜産食品そ

図-13 熱量の食品群別摂取構成



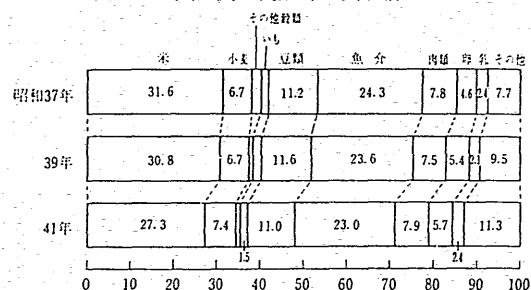
れに野菜，果実類の比率が高くなる傾向がみとめられる。

2. 蛋白質

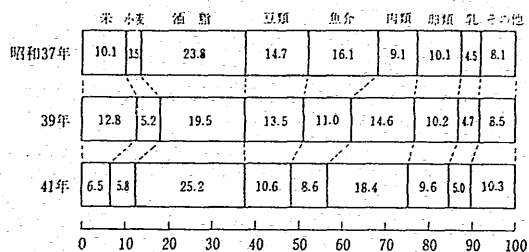
蛋白質の摂取構成は図一14のとおり，米から27.3%，魚介類23.0%，肉，卵，乳類16.0%，豆類11.0%，小麦7.4%となっている。

年次別に摂取構成の推移をみると熱量とほぼ同じような変化がみとめられる。

図一14 蛋白質の食品群別摂取構成



図一15 脂肪の食品群別摂取構成



3. 脂肪

脂肪の摂取構成は，動物性食品が41.6%で最も高率を占めるがその内訳をみると肉類18.4%，卵類 9.6%，乳類5.0%となっている。次いで，油脂類が25.2%，豆類10.6%である。

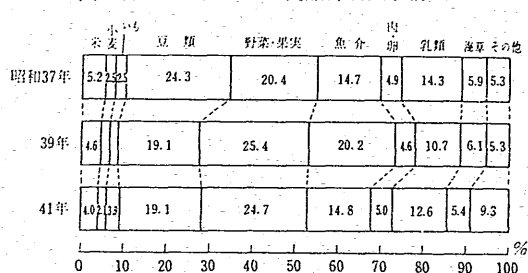
年次推移をみると米，豆類，魚介類からの摂取が年々低下し，一方，肉類，油脂類，小麦類の比率は高くなる傾向にある。

4. カルシウム

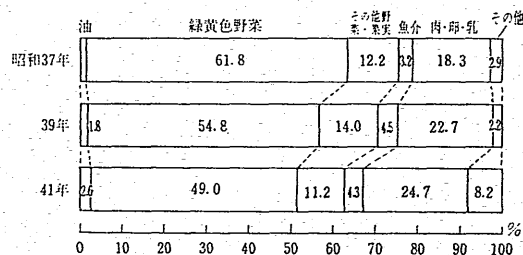
カルシウムの摂取構成は，野菜，果実類が24.7%，豆類19.1%，畜産食品17.6%，魚介類14.8%となっている。

年次推移をみても特に大きな変化はみられない。

図一16 カルシウムの食品群別摂取構成



図一17 ビタミンAの食品群別摂取構成



5. ビタミンA

ビタミンAの主たる給源は，緑黄色野菜とその他の野菜，果実類であり，60.2%を占めている。

次いで畜産食品が24.7%となっている。

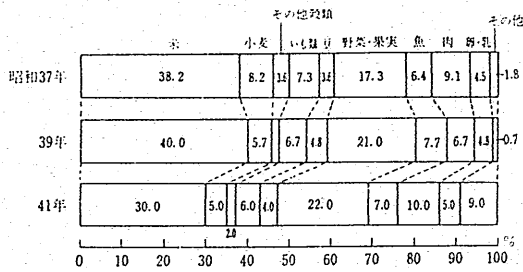
年次推移をみると緑黄色野菜の占める比率が年々低下して，畜産食品の比率が高くなる傾向を示している。

6. ビタミンB₁

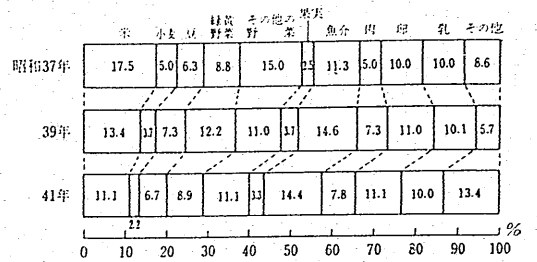
ビタミンB₁は，穀類から37.0%摂取している。その内訳は米が30.0%，米以外の穀類7.0%である。

次いで、野菜、果実類と動物性食品から各22.0%摂取している。

図一八 ビタミンB₁の食品群別摂取構成



図一九 ビタミンB₂の食品群別摂取構成



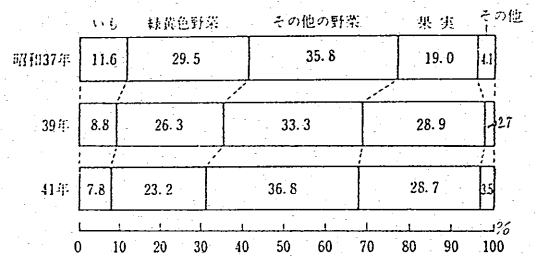
7. ビタミンB₂

ビタミンB₂は、各食品群から比較的平均して摂取しているが、年次推移をみると米と小麦の比率が年々低下している点は他の栄養素と同じである。

8. ビタミンC

ビタミンCの主たる給源は、野菜と果実類であって、その内訳は、その他の野菜類が36.8%、果実類28.7%、緑黄色野菜23.2%となっている。

図一〇二 ビタミンCの食品群別摂取構成



D 食材料費

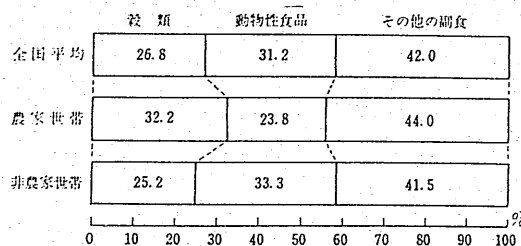
国民栄養調査でいう食材料費とは、昭和40年度までは、摂取した全食品量について、購入、自家生産、もらいもの等の別を問わずすべて市場価格に換算して1人1日当りの平均として計上したものであるが、昭和41年度は生活総合調査の一環として栄養調査を行なったため、各世帯が実際に購入した金額に基づいて、集計した金額である。

(注) 自家生産物を消費した世帯については、他の世帯の購入金額の平均価格によって算定した。

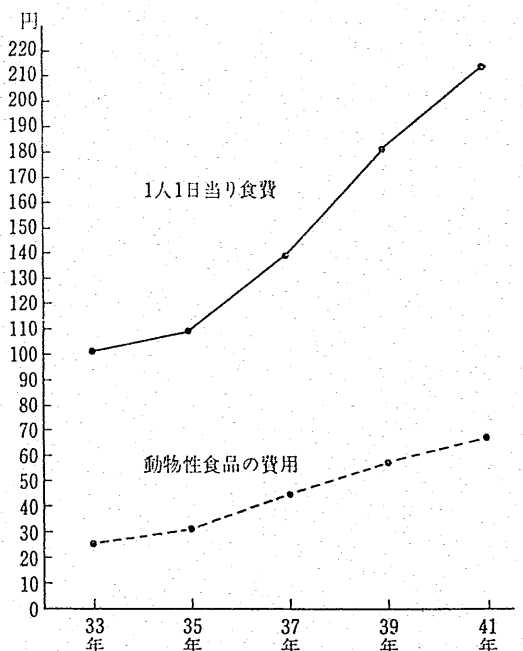
1. 全国平均食材料費

昭和41年の全国平均1人1日当り食材料費は212.16円である。食品群別に構成比をみると図一22のとおり、総額中に占める穀類の比率が26.8%、動物性食品31.2%、その他の副食42.0%となっている。

図一22 食材料費の構成比



図一21 1人1日当り食材料費の推移



世帯業態別食材料費

昭和41年度の食材料費を業態別にみると非農家世帯の食材料費は226.06円であり、農家世帯の174.81円に比べてかなり上回っている。

次に世帯業態を細分した結果についてみると農家世帯では常用勤労者のいる農家世帯が178.34円で最も高く、次いで、兼業農家の176.50円、専業農家世帯171.21円となっている。

また、非農家世帯については、自営業世帯が239.89円で全業態中で最も高く、次いで常用勤労者世帯が227.52円、最低は日雇労働者世帯の175.74円となっている。

なお、穀類、動物性食品、その他副食品の別に構成比をみると図-23のとおりである。

図-23 食材料費の構成比

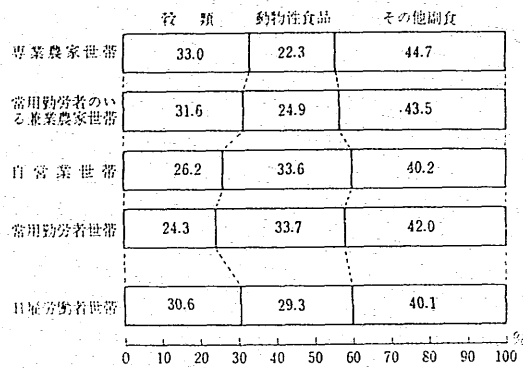
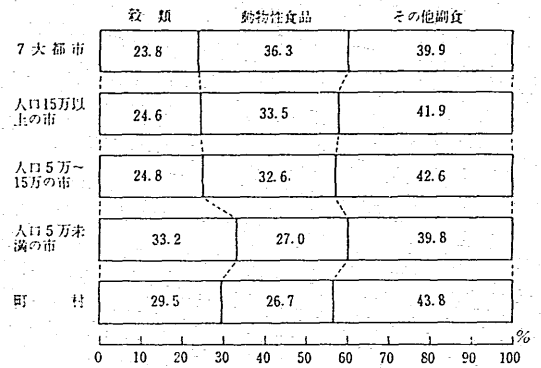


図-24 食材料費の構成比



3. 市郡別食材料費

市郡別の1人1日当り食材料費は、7大都市が250.07円で最も高く、次いで人口15万以上の市の234.01円、最低は町村の185.14円となっている。また、構成比をみると図-24のとおりである。

E 食生活の状況

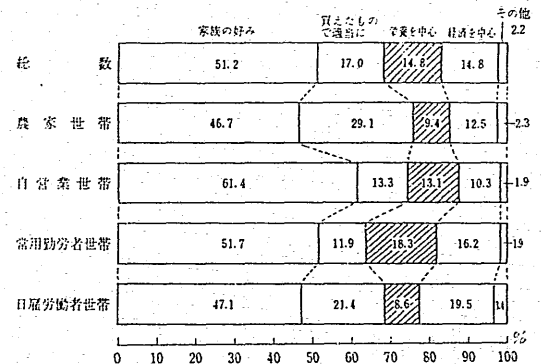
昭和41年度の国民栄養調査は、厚生省生活総合調査の栄養、食生活に関する専門調査として行なったのであるが、その結果、食生活に関して次のような結果が得られた。

1. 献立の作成条件

各世帯の炊事担当者に献立をつくるときにまず最初に考慮することはどういうことであるかをたずねたところ図-25に示すとおり、過半数の世帯が「家族の好みを中心とする」(以下「好み」という)となっており、「買ったもので適当に作る」(以下「適当に」という)が17%、「栄養を中心とする」(以下「栄養」という)と「経済(予算)を中心とする」(以下「経済」という)がそれぞれ14.8%を占めている。

世帯業態別には、いずれの世帯業態も「好み」がもっとも多いが、農家世帯では「適当に」が他世帯に比べて多く「栄養」が少なく、自営業者世帯では「好み」が圧倒的に多く「経済」が少な

図-25 献立の作成条件



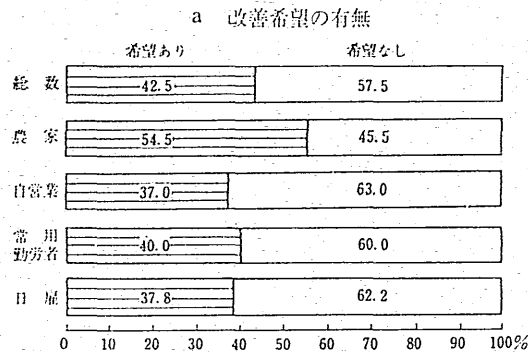
(44)

い。また、常用勤労者世帯では「栄養」が比較的多く、「適当に」が相対的に少ない。常用勤労者世帯のこの傾向は、勤務先の規模が大きくなるにしたがい顕著となっている。日雇労働者世帯、その他の世帯では「経済」「適当に」が比較的多く、世帯業態ごとに献立条件の差異を極めて明らかにしている。

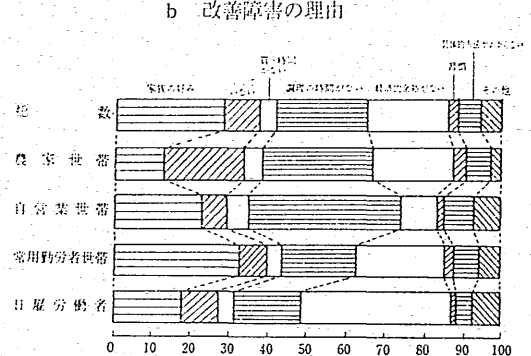
2. 食事内容の改善希望とその障害理由

次にふだんの食事について、献立・調理方法など食事内容を改善したいと考えているかどうか、また、改善したいと考えている人の場合、一番困っているのはどういうことかについてたずねたところ、図一26、27に示すような結果が得られた。

図一26 食事内容の改善希望とその障害理由



図一27 食事内容の改善希望とその障害理由



全世界帯の43%は、現在の食事内容について改善したいと考えている。しかし、改善を考えている世帯も、その28%は「家族の好みや偏食が多い」という理由で、23%は「忙しくて調理の時間がない」、20%は「経済的に余裕がない」、7%は「改善する具体的な方法がわからない」を理由として改善の障害を訴えている。世帯業態別にみると、農家世帯では改善を考えている世帯が、55%と半数をこえて多く、その障害理由も「忙しくて調理の時間がない」がもっとも多く、特に専業農家世帯でその訴えが多い。また、「使いたい食品を近くで売っていない」訴えも他世帯に比べて多く、その割合は常用勤労者のいる兼業農家世帯で特に高い。自営業者世帯、常用勤労者世帯では改善を希望しているものは少なく、障害理由も「家族の好みや偏食が多い」とするものが多くなっている。

3. 米麦使用量について

主食としての米麦使用量（ただし加工品は除く）についてみると、米はいぜん主食の中心であり、約4

表一16の2

米麦使用量別世帯百分率（世帯業態別）

単位=%

使用量	全国	専業農家	兼業農家	自営業者	常用勤労者	その他
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
140g(1合)未満	2.7	1.0	0.6	3.6	2.8	5.8
140g以上280g(2合)未満	15.3	8.3	7.0	15.6	19.4	12.6
280g〃420g(3合)〃	43.0	45.9	44.4	43.1	43.1	35.9
420g〃560g(4合)〃	27.9	34.9	38.8	26.5	23.8	27.6
560g〃700g(5合)〃	6.8	7.7	7.0	7.4	5.6	11.3
700g〃840g(6合)〃	2.1	1.6	1.1	2.0	2.3	3.7
840g(6合)以上	2.3	0.8	1.0	1.9	3.0	3.0

表-16の3

米麦使用量別世帯百分率(市郡別)

単位=%

使 用 量	全 国	市 郡 部				郡 部 (町 村)
		7大都市	人口15万 以上の市	人口5万以上 15万未満の市	人口5万 未満の市	
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
140g(1合)未満	2.7	4.1	2.5	3.4	2.0	1.8
140g以上280g(2合)未満	15.3	24.2	15.3	16.4	11.0	10.4
280g〃420g(3合)〃	43.0	41.1	45.3	42.1	39.1	44.0
420g〃560g(4合)〃	27.9	20.8	25.9	26.0	35.4	32.3
560g〃700g(5合)〃	6.8	5.2	6.0	6.8	8.6	7.6
700g〃840g(6合)〃	2.1	1.5	2.5	2.4	2.1	2.0
840g(6合)以上	2.3	3.0	2.3	2.9	1.8	1.8

割の世帯では、1人1日当り約280g~420gを食べている。

世帯業態別あるいは市郡別にみると表-16の2、3のとおりであり、これらの表を総合してみると、いずれの場合も米麦使用量は、ほぼ280g(2合)~420g(3合)のところに集中していることがわかる。

また、摂取食品の重量構成比をみると表-17のとおり、米の使用量はどの世帯でも全食品使用量の25%

表-17

食品群使用重量構成比(世帯業態別)

単位=%

摂取食品群		摂取全食品	動物性食品	植物性食品	米(再掲)
世帯業態					
全	国	100.00	16.70	83.30	25.95
農	家	100.00	12.64	87.36	29.69
自	営	100.00	18.40	81.60	24.94
常	用	100.00	19.02	80.98	23.43
日	雇	100.00	15.38	84.63	29.74
そ	の	100.00	17.35	82.65	25.73

表-18

外食率別世帯百分率(世帯業態別)

単位=%

	全 国	専 業 農 家	兼 業 農 家	自 営 業 者	常 用 勤 労 者	そ の 他
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
外食率15%未満	45.4	72.2	59.4	49.9	32.6	58.2
10%以上20%未満	29.8	21.7	30.4	28.6	33.4	20.3
20%〃30%〃	14.4	4.3	7.3	13.7	19.5	10.0
30%〃40%〃	5.6	1.3	2.1	4.5	7.9	4.3
40%〃50%〃	2.0	0.3	0.5	2.1	2.7	2.6
50%〃60%〃	1.1	0.1	0.1	0.6	1.6	1.5
60%〃70%〃	0.8	0.1	0.1	0.3	1.1	1.6
70%以上	0.9	0.1	0.1	0.3	1.2	1.6

前後になっており、世帯業態、市郡などに影響されることが少ないことが明らかであり、これは、わが国においては、いまだ米食が食生活の中心であることを示しているものといえよう。

4. 外食の状況

外食については、朝3%、昼29%、夕8%であり、男女別にみると朝、昼、夕いずれも男の外食率が高くなっている。

世帯業態別に外食率をみると常用勤労者世帯、自営業者世帯に外食が多く、市郡別では大都市ほど外食率が高くなっている。

表一十九 外食率別世帯百分率（市郡別） 単位＝%

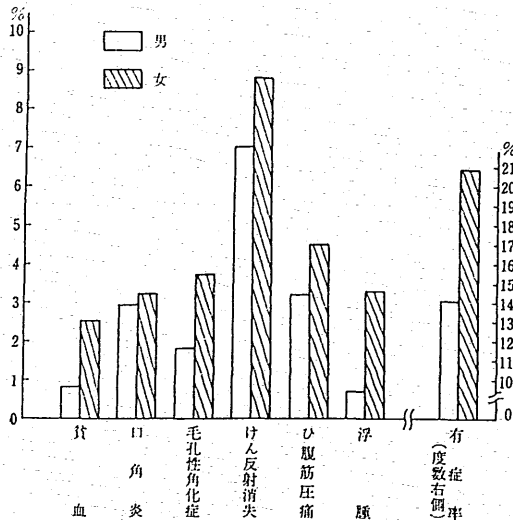
	全 国	市 部				郡 部 (町 村)
		7 大都市	人口15万 以上の市	人口5万以上 15万未満の市	人口5万 未満の市	
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
外食率10%未満	45.4	29.1	37.7	42.7	56.0	59.3
10%以上20%未満	29.8	33.7	32.6	30.8	25.6	26.3
20% * 30% *	14.4	21.6	17.1	14.2	11.5	9.1
30% * 40% *	5.6	8.7	6.7	5.8	4.2	3.1
40% * 50% *	2.0	2.9	2.6	2.7	1.1	1.0
50% * 60% *	1.1	1.7	1.2	1.1	0.8	0.6
60% * 70% *	0.8	0.9	1.0	1.3	0.3	0.4
70% 以上	0.9	1.3	1.0	1.5	0.5	0.3

F 身体の状況

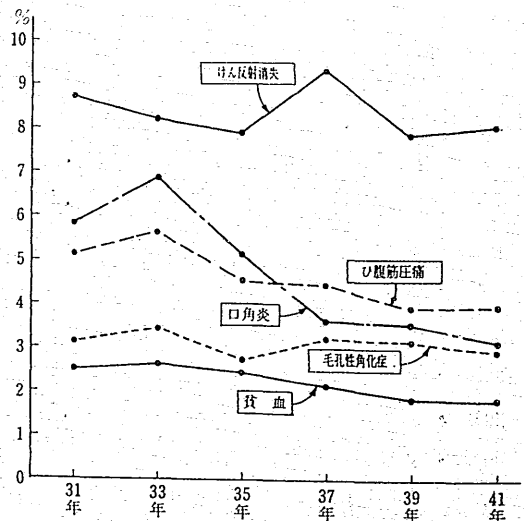
1. 身体症候の発現

昭和41年度における国民の栄養欠陥に関係があると考えられる身体症候の発現率（有症者の割合）は17.8%である。

図一28 性別、身体症候発現率（全国平均）



図一29 身体症候発現率年次推移（全国平均）



各症候別に発現状況を見ると、最も高率に発現しているのはビタミンB₁欠乏時の症候と関係があるとみられる。けん反射消失とひ腹筋圧痛である。性別に発現状況を比べてみると、従前同様に女子の発現率が男子を上回っている。

年次推移をみると図-29のとおりである。

つぎに農家、非農家別にみると、図-30に示すとおり、農家世帯の有症率は非農家世帯の有症率を上回る発現を示している。

図-30 農家、非農家別、身体症候発現率の比較

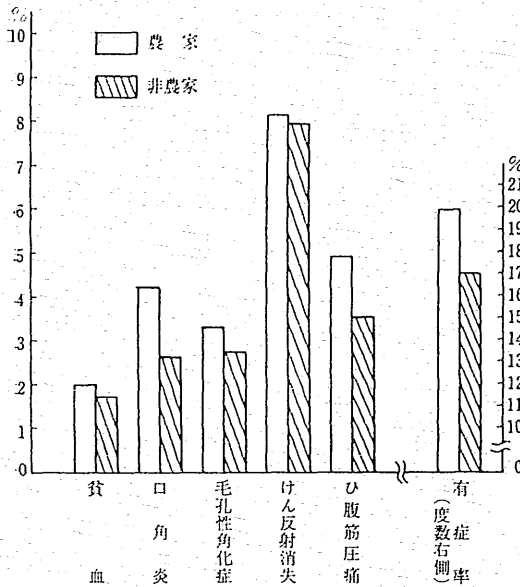
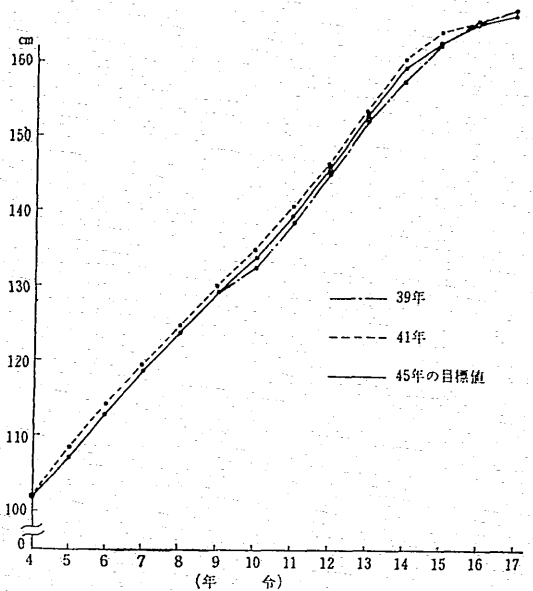


図-31 男子身長昭和45年の推計値との比較



2. 体 位

厚生省の栄養審議会で推定した昭和45年の身長の目標値は昭和40年度にほぼ到達し、本年度は青少年、幼児の全年齢にわたって 5 mm~1 cm 程度、目標値を上回っている。

3. 血 圧

昭和41年度調査における血圧の平均値について性別、年齢階級別にみると図-32のとおりである。最高血圧については、40~49歳を境にして若年層では男子が高い傾向にある。

次に農家、非農家別に血圧の平均値を比較すると図-33のとおりで、農家、非農家の両業態間に特に大きな差異は認められないが、従前からの一般的傾向として本年も最高血圧については、農家世帯が非農家世帯に比べて僅かながら高い数値を示している。

図-32 性、年齢階級別、血圧平均値の比較 (全国平均)

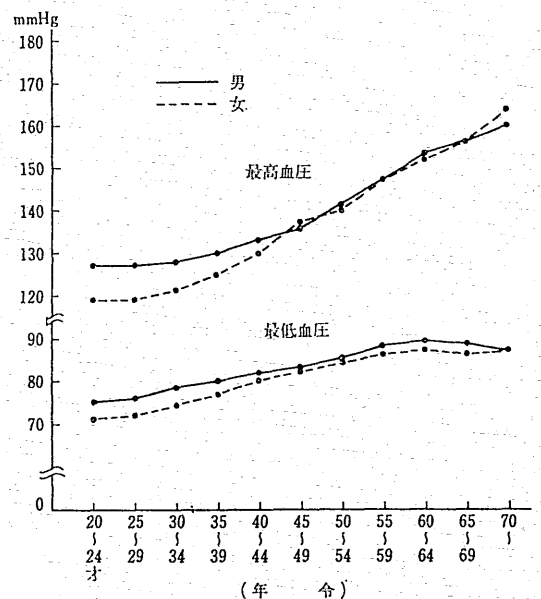
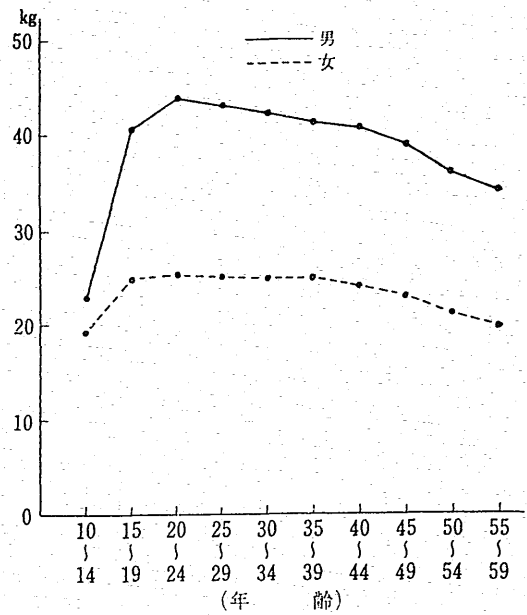
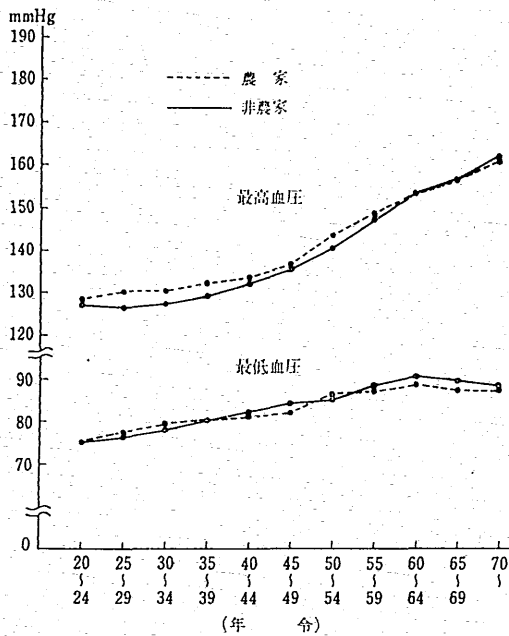


図-33 農家、非農家別、血圧平均値の比較(男子) 図-34 性、年齢階級別、握力平均値の比較(全国平均)



4. 握 力

昭和41年度調査による全国平均の年齢階級別握力の平均値は図-34のとおりで、男子の場合10~14歳は22.8 kgであり、15~19歳になると40.6 kgと急激に高くなり、20~24歳で43.7 kgと最高値を示すが、その後は年齢の高くなるに従って緩慢ながら低下する傾向を示す。

次に女子にあっては、10~14歳は男子に比べて余り差はないが、15~19歳になっても、男子のように大きな上昇はみられず、以後も大差なく経過し、40歳以降になって、ゆるやかに低下する傾向を示している。