

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

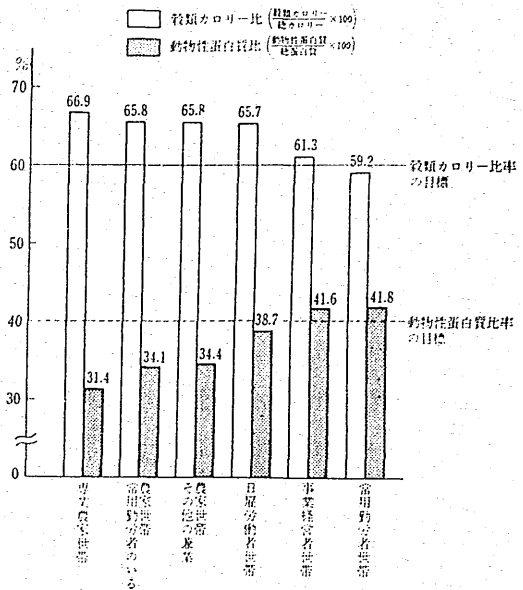
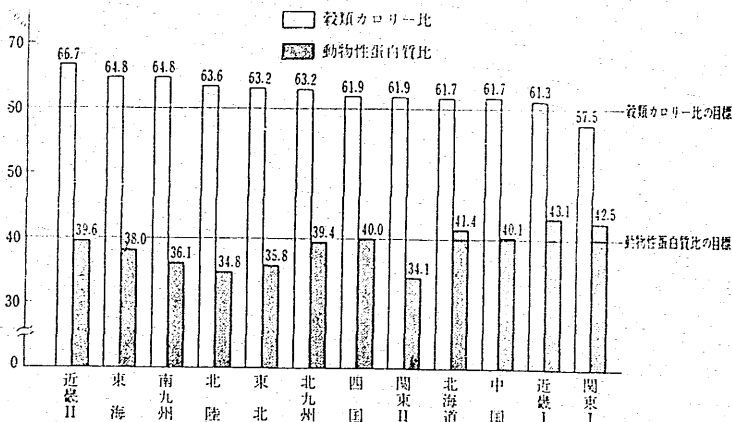


図-12 地域ブロック別、穀類カロリー比及び動物性蛋白質比の比較



C 食品群別栄養構成 (熱量および各栄養素の摂取比率)

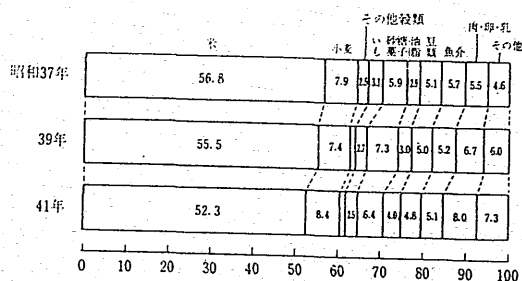
前項までは、各栄養素とこれを供給する食品の摂取量について記述してきたが、さらにこの両者を組み合わせると熱量および各栄養素がいかなる食品によって摂取されているかについてその構成内容を検討してみよう。

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



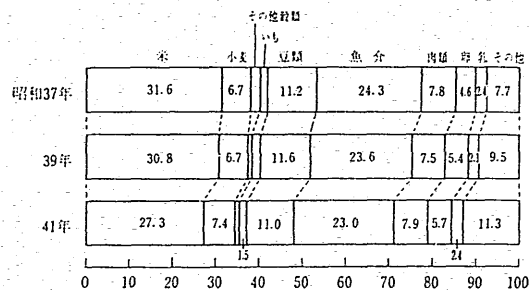
れに野菜，果実類の比率が高くなる傾向がみとめられる。

## 2. 蛋白質

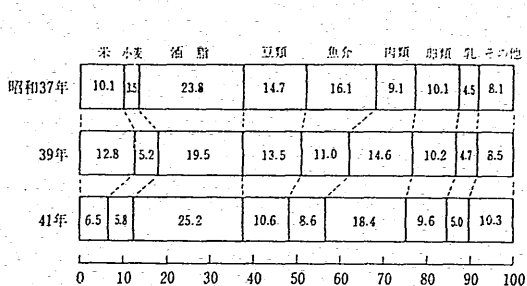
蛋白質の摂取構成は図一14のとおり，米から27.3%，魚介類23.0%，肉，卵，乳類16.0%，豆類11.0%，小麦7.4%となっている。

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。

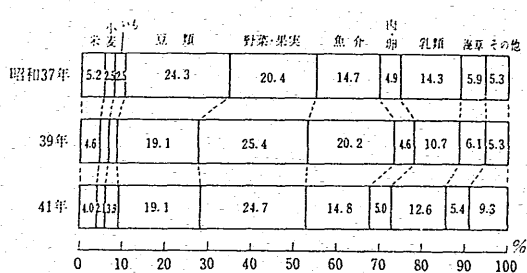
年次推移をみると米，豆類，魚介類からの摂取が年々低下し，一方，肉類，油脂類，小麦類の比率は高くなる傾向にある。

## 4. カルシウム

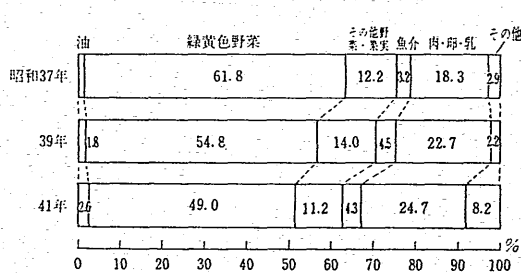
カルシウムの摂取構成は，野菜，果実類が24.7%，豆類19.1%，畜産食品17.6%，魚介類14.8%となっている。

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。

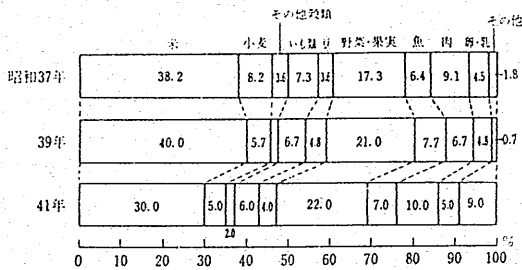
年次推移をみると緑黄色野菜の占める比率が年々低下して，畜産食品の比率が高くなる傾向を示している。

## 6. ビタミンB<sub>1</sub>

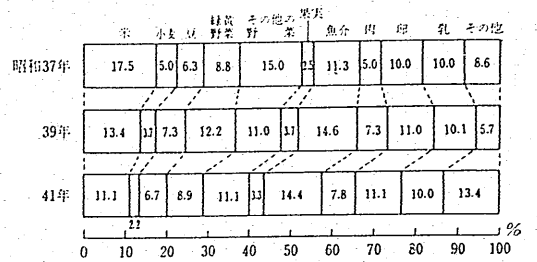
ビタミンB<sub>1</sub>は，穀類から37.0%摂取している。その内訳は米が30.0%，米以外の穀類7.0%である。

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B<sub>1</sub>の食品群別摂取構成



図一九 ビタミンB<sub>2</sub>の食品群別摂取構成



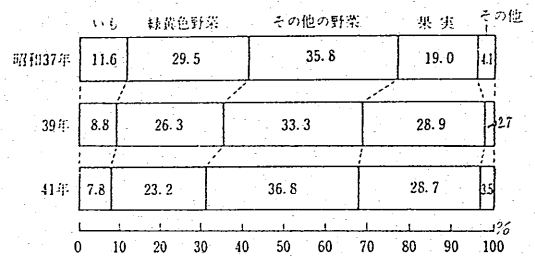
7. ビタミンB<sub>2</sub>

ビタミンB<sub>2</sub>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、野菜と果実類であつて、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。

図一〇二〇 ビタミンCの食品群別摂取構成



D 食材料費

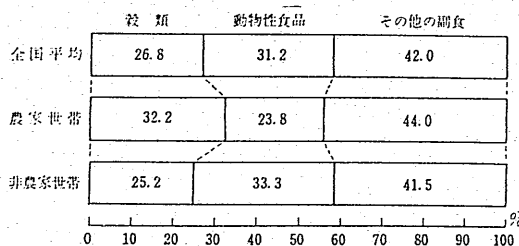
国民栄養調査でいう食材料費とは、昭和40年度までは、摂取した全食品量について、購入、自家生産、もらいもの等の別を問わずすべて市場価格に換算して1人1日当りの平均として計上したものであるが、昭和41年度は生活総合調査の一環として栄養調査を行なったため、各世帯が実際に購入した金額に基づいて、集計した金額である。

(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

