

結 果 の 概 要

1. 栄養素等摂取量

(1) 国民の1人1日当たりの栄養素等摂取量についてみると昭和50年は昭和49年の摂取量とあまり変わっていない。穀類カロリー比は、49年は50.5%、50年は49.8%であった。動物性たん白質比は49年は48.2%、50年は48.6%であった(表1)。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

(1人1日当たり)

	47年	48年	49年	50年	変動指数 50年/49年×100
熱量 Cal	2,279	2,273	2,187	2,188	100.0
たん白質 g	82.9	84.1	78.7	80.0	101.7
うち動物性 g	40.4	41.9	37.9	38.9	102.6
脂 肪 g	50.1	52.2	51.6	52.0	100.8
うち動物性 g	27.0	29.0	26.9	27.4	101.9
炭水化物 g	359	351	339	337	99.4
カルシウム mg	549	551	540	550	101.9
鉄 mg	13.9	14.1	13.3	13.4	100.8
ビタミン A IU	2,067	2,043	1,673	1,602	95.8
ビタミン B ₁ mg	1.19	1.22	1.08	1.11	102.8
ビタミン B ₂ mg	0.98	0.98	0.94	0.96	102.1
ビタミン C mg	115	117	120	117	97.5
穀類カロリー比 %	51.7	51.2	50.5	49.8	
動物性たん白質比 %	48.7	49.8	48.2	48.6	

注) 穀類カロリー比=穀類カロリー/総カロリー×100
動物性たん白質比=動物性たん白質/総たん白質×100

(2) 栄養素等摂取量を平均栄養所要量に対する比率で見ると、熱量、たん白質、鉄、ビタミンB₁、Cは100%を越え、カルシウム、ビタミンA、B₂は90%程度である(図1)。

2. 食品群別摂取量

1人1日当たりの食品群別摂取量を年次推移で見ると表2のとおりであり、緑黄色野菜は低下の傾向にあり、牛乳は増加の傾向にある。ただし、昭和49年と比較すると食品群別摂取量はあまり変化がみられない(表2)。

図1 平均栄養所要量と昭和50年栄養素等摂取量の比較
(平均栄養所要量=100)

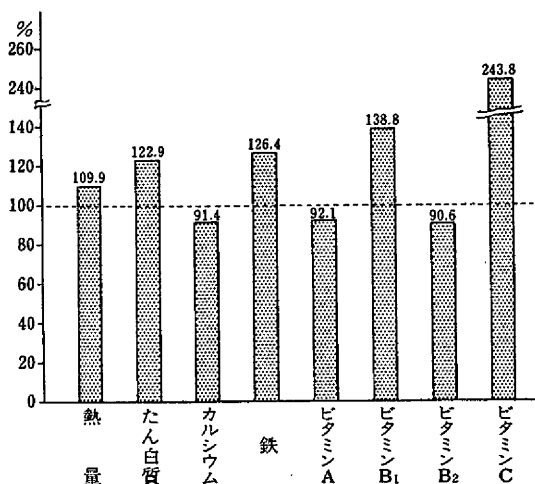


表 2 食品群別摂取量の年次推移

1人1日当たり 単位: g

		47 年	48 年	49 年	50 年	変動指数 50年/49年×100
穀 類	米 類	274.7	269.5	252.3	248.3	98.4
	小 麦 類	88.6	90.0	89.8	90.2	100.4
	大 麦・雑 穀	1.8	1.8	1.6	1.5	93.8
い も	51.2	50.7	61.7	60.9	98.7	
さ と う	13.0	12.4	15.1	14.6	96.7	
菓 子	35.9	31.1	28.0	29.0	103.6	
油 脂	13.3	14.0	16.2	15.8	97.5	
豆 類	大豆・大豆製品	61.3	60.7	64.1	67.2	104.8
	その他の豆類	2.8	2.9	2.9	2.8	96.6
緑 黄 色 野 菜	83.3	81.3	52.3	48.2	92.2	
その 他 の 野 菜 ・ 茸 類	199.2	210.2	204.1	198.5	97.3	
果 実	169.2	184.0	183.6	193.5	105.4	
海 草	4.4	4.5	4.7	4.9	104.3	
調 味 嗜 好 飲 料	116.4	115.7	114.2	119.7	104.8	
魚 介	92.7	96.0	91.0	94.0	103.3	
肉	70.8	73.9	62.8	64.2	202.2	
卵	38.7	41.3	41.1	41.5	101.0	
牛 乳	87.8	89.5	91.2	98.4	107.9	
乳 製 品	7.4	4.8	5.3	5.2	98.1	

表 3 世帯業態別栄養素等摂取量

1人1日当たり 単位: g

		全 国	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯					
			平 均	専 業 世 帯	そ の 他 の 世 帯	平 均	自 営 業 者 世 帯	常 用 勤 労 者 世 帯	日 雇 勤 労 者 世 帯	そ の 他 の 消 費 者 世 帯	
熱 量	Cal	2,188	2,261	2,295	2,244	2,171	2,154	2,188	2,191	2,040	
たん 白 質	g	80.0	80.8	80.9	80.7	79.9	80.5	80.1	81.8	74.2	
う ち 動 物 性	g	38.9	36.8	35.7	37.2	39.4	39.4	39.8	40.9	35.4	
脂 肪	g	52.0	45.1	44.8	45.2	53.2	51.8	54.4	47.1	45.5	
う ち 動 物 性	g	27.4	21.6	22.0	21.7	28.6	27.7	29.4	25.7	23.8	
炭 水 化 物	g	337	369	378	364	331	329	332	344	321	
カ ル シ ウ ム	mg	550	539	537	540	552	553	554	532	523	
鉄	mg	13.4	13.7	13.9	13.8	13.3	13.8	13.2	13.2	12.7	
ビ タ ミ ン	A IU	1,602	1,454	1,427	1,465	1,634	1,604	1,662	1,523	1,443	
	B ₁ mg	1.11	1.01	1.14	1.00	1.09	1.11	1.10	1.06	1.03	
	B ₂ mg	0.96	0.97	0.97	0.98	1.00	0.98	0.98	0.95	0.91	
	C mg	117	120	121	119	117	118	117	107	106	
穀 類 カ ロ リ ー 比	%	49.8	53.6	54.5	53.2	48.9	49.3	48.5	53.3	50.7	
動 物 性 た ん 白 質 比	%	48.6	45.5	44.1	46.1	49.3	48.9	49.7	50.0	47.7	
平均比率 栄養所要量 に対する%	熱 量	109.9	107.0	106.0	107.3	110.5	107.8	111.6	105.9	109.5	
	たん 白 質	122.9	118.8	116.6	119.7	124.1	123.5	124.8	123.2	116.3	
	カ ル シ ウ ム	91.4	88.8	88.2	89.1	91.8	91.6	92.3	89.0	86.9	
	鉄	126.4	128.0	131.1	129.0	125.5	130.2	124.5	124.5	119.8	
	ビ タ ミ ン	A	92.1	82.0	81.5	82.1	94.4	92.3	96.3	88.1	81.2
		B ₁	138.8	118.8	129.5	119.0	138.0	138.8	141.0	127.7	139.2
		B ₂	90.6	85.8	83.6	88.3	95.2	91.6	94.2	85.6	91.0
C		243.8	244.9	252.1	242.9	243.8	245.8	243.8	222.9	216.3	

3. 世帯業態別にみた食生活

世帯業態別の栄養素等摂取量は表3、図2のとおりである。

非農家世帯は農家世帯に比べて、米類、いも類が少なく、小麦類は多い。又魚介類は少ないが肉類、乳・乳製品は多い(表4)。

表4 世帯業態別食品群別摂取量

1人1日当たり 単位:g

	全 国	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯					
		平 均	専業世帯	その他の世帯	平 均	自営業者世帯	常用労働者世帯	日雇労働者世帯	その他の消費者世帯	
穀 類	米 類	248.3	300.8	307.6	298.0	236.5	235.9	235.9	280.3	233.2
	小 麦 類	90.2	60.8	65.2	58.7	96.8	98.9	97.4	75.7	90.7
	大麦・雑穀	1.5	0.9	0.8	0.9	1.7	1.6	1.7	5.9	2.2
い も 類	60.9	72.6	74.0	72.1	58.2	58.5	58.6	55.5	54.5	
砂 糖 類	14.6	15.5	15.6	15.5	14.5	14.2	14.7	11.7	13.5	
菓 子 類	29.0	30.0	31.1	29.4	28.9	28.3	29.5	20.8	27.1	
油 脂 類	15.8	13.1	12.0	13.5	16.3	14.7	17.1	12.2	14.1	
豆 類	70.0	73.4	75.0	72.6	69.2	73.4	68.2	65.9	68.3	
果 実 類	193.5	194.0	199.7	191.6	193.3	191.1	196.0	147.1	186.4	
緑 黄 色 野 菜	48.2	45.9	43.4	47.0	48.7	49.0	49.1	47.7	43.1	
その他の野菜・茸類	198.5	216.3	214.7	217.1	194.4	198.2	194.1	208.9	182.2	
海 草 類	4.9	5.6	5.3	5.6	4.8	4.6	4.8	5.1	5.0	
調 味 嗜 好 飲 料	119.7	115.0	111.6	116.2	120.8	126.9	116.8	182.2	126.2	
動物性食品	魚 介 類	94.0	104.3	100.4	105.8	91.7	94.8	91.1	96.4	86.9
	肉 類	64.1	49.8	49.7	49.9	67.4	66.2	68.6	70.8	56.6
	卵 類	41.5	36.4	35.7	36.7	42.7	40.0	44.1	41.3	36.1
	乳・乳製品	103.6	75.7	76.0	75.6	109.7	100.3	114.2	75.3	102.3

表5 支出階層別栄養素等摂取量(金額は1人1か月当たり現金支出額, 栄養摂取量は1人1日当たり)

	10,000円未 満	10,000~14,999円	15,000~19,999円	20,000~24,999円	25,000~29,999円	30,000~34,999円	35,000~39,999円	40,000円以上		
熱 量 Cal	2,105	2,083	2,155	2,137	2,149	2,198	2,204	2,276		
たん 白 質 g	77.6	74.3	77.8	77.4	78.7	80.2	80.9	84.6		
うち動物性 g	38.0	33.8	35.7	36.2	38.3	39.4	40.3	42.9		
脂 肪 g	45.1	42.2	46.7	47.2	49.5	52.9	54.1	59.1		
うち動物性 g	24.1	20.5	23.0	24.3	26.4	28.5	29.1	32.2		
炭 水 化 物 g	333	339	344	338	333	338	336	338		
カルシウム mg	506	508	538	529	536	558	555	581		
鉄 mg	12.8	12.7	13.1	13.2	13.1	13.7	13.2	14.0		
ビ タ ミ ン	A IU	1,324	1,386	1,436	1,439	1,571	1,659	1,639	1,804	
	B ₁ mg	1.04	1.03	1.03	1.06	1.05	1.09	1.11	1.17	
	B ₂ mg	0.92	0.88	0.91	0.88	0.94	1.00	1.01	1.04	
	C mg	103	110	111	109	114	119	121	126	
穀類カロリー比%	52.7	54.4	52.4	51.6	50.3	49.2	48.0	47.1		
動物性たん白質比%	49.0	45.5	45.9	46.7	48.7	49.1	49.8	50.7		
平均する比率 栄養所要量に 対%	熱 量	103.7	102.6	107.8	106.5	108.2	111.6	111.3	114.7	
	たん 白 質	118.5	112.7	119.3	118.7	121.5	124.5	124.1	129.8	
	カルシウム	84.2	84.7	90.0	88.3	89.6	93.0	91.6	95.7	
	鉄	121.9	121.0	124.8	125.7	124.8	129.2	123.4	129.6	
	ビ タ ミ ン	A	76.4	80.6	83.7	83.9	91.6	96.5	94.2	100.9
		B ₁	126.8	127.2	128.8	132.5	132.9	138.0	140.5	146.2
		B ₂	85.2	80.7	85.0	82.2	88.7	95.2	96.2	99.0
		C	214.6	229.2	231.2	227.1	237.5	247.9	252.1	257.1

4. 支出階層別にみた食生活

- (1) 支出階層（1人1か月当たり現金支出額）別に栄養素等摂取量をみると表5のとおりであり，平均栄養所要量に対する比率でみると概して支出の額が多くなるほど比率が高くなる傾向がみられる（図3）。
- (2) 食品群別摂取量をみると，米類は，支出の額が多くなるほど少なく，逆に小麦類は多くなる傾向がみられる。なお，又，砂糖類，油脂類，果実類，卵類，乳・乳製品は概して支出の額が多くなるほど，多くなる傾向がみられる（表6）。

図2 平均栄養所要量と栄養素等摂取量の比較
(平均栄養所要量=100)

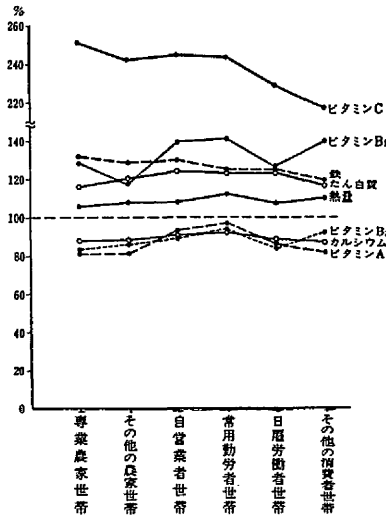


図3 平均栄養所要量と栄養素等摂取量の比較
(平均栄養所要量=100)

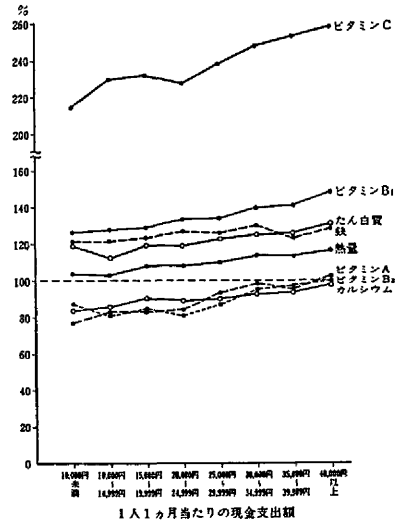


表6 支出階層別食品群別摂取量（金額は1人1か月当たり現金支出額） 1人1日当たり 単位：g

	10,000円未	10,000～14,999円	15,000～19,999円	20,000～24,999円	25,000～29,999円	30,000～34,999円	35,000～39,999円	40,000円以上	
穀類	米類	273.5	270.5	267.5	255.7	245.5	243.8	237.8	
	小麦類	61.8	72.6	75.5	84.8	90.1	94.0	101.2	
	大麦・雑穀	1.4	0.9	1.4	1.3	1.3	1.5	2.0	
いも類	60.6	61.4	63.4	63.5	60.7	62.0	62.1	57.3	
砂糖類	13.9	13.2	14.6	14.0	14.0	14.3	15.3	15.9	
菓子類	20.8	25.4	28.9	29.1	30.0	31.0	32.4	28.3	
油脂類	12.4	12.5	12.5	13.5	14.8	16.3	16.5	19.1	
豆類	74.1	66.3	74.1	70.3	66.5	69.2	65.9	72.6	
果実類	171.8	172.9	181.4	175.6	184.3	195.9	209.9	213.4	
緑黄色野菜	45.1	45.1	43.8	42.7	46.3	48.4	47.8	55.0	
その他の野菜・茸類	187.9	195.3	188.6	194.1	195.0	196.2	201.8	208.6	
海藻類	4.9	5.3	4.9	5.0	4.5	4.8	4.8	5.1	
調味嗜好飲料	119.6	103.8	111.4	113.2	117.2	123.7	122.4	129.1	
動物性食品	魚介類	99.9	93.7	93.9	91.5	92.1	92.3	92.9	97.8
	肉類	64.5	46.4	52.1	55.2	62.4	66.0	70.2	76.6
	卵類	31.7	33.1	38.2	38.0	41.6	43.2	43.0	46.3
	乳・乳製品	83.3	79.9	88.4	95.1	103.0	113.1	109.1	113.4

5. 市・町村別にみた食生活

(1) 市・町村別の栄養素等摂取量は、人口の多い市ほど炭水化物が少なく、ビタミンAは多い。又穀類カロリー比は低い、動物性たん白質比は高い(表7, 図4)。

表7 市・町村別栄養素等摂取量

1人1日当たり

			10大都市	人口15万 以上の市	人口5~15 万の市	人口5万 未満の市	町 村										
熱	量	Cal	2,166	2,156	2,201	2,226	2,225										
たん	白	質	79.0	79.9	80.3	80.5	81.1										
うち	動物	性	39.9	39.1	39.4	37.4	38.3										
脂	肪	g	56.5	52.4	52.3	49.5	46.8										
うち	動物	性	30.8	28.2	27.9	24.9	23.4										
炭	水	化	322	329	339	351	356										
カル	シ	ウ	542	552	552	547	553										
	ム	mg															
	鉄	mg	12.9	13.4	13.3	13.8	13.7										
ビ	タ	ミ	ン	A	IU	1,659	1,636	1,606	1,568	1,510							
				B ₁	mg	1.09	1.22	1.10	1.09	1.10							
				B ₂	mg	1.00	0.99	0.95	0.95	0.99							
				C	mg	115	118	115	114	120							
穀	類	カ	ロ	リ	ー	比	%	47.5	49.2	49.8	51.7	52.0					
動	物	性	たん	白	質	比	%	50.5	48.9	49.1	46.5	47.2					
平	均	す	る	比	率	所	要	量	に	%	熱	量	111.4	109.3	110.6	108.5	109.2
											たん	白	123.2	123.7	123.5	121.2	122.5
											カル	シ	90.6	91.8	91.8	89.8	91.6
												ウ					
												ム					
												鉄	121.7	126.4	125.5	129.0	129.2
												mg					
ビ	タ	ミ	ン	A	95.5	94.8	92.7	89.2	86.1								
				B ₁	139.7	154.4	137.5	132.9	134.1								
				B ₂	97.1	94.3	89.6	87.2	90.8								
				C	239.6	245.8	239.6	237.5	250.0								

表8 市・町村別食品群別摂取量

1人1日当たり 単位:g

			10大都市	人口15万 以上の市	人口5~15 万の市	人口5万 未満の市	町 村					
穀	類	米	220.6	238.4	249.1	273.5	277.4					
		小麦	107.5	92.7	92.3	75.4	74.7					
		大麦・雑穀	2.2	1.6	1.6	1.3	1.0					
い	も	類	53.6	60.1	59.5	67.5	67.3					
砂	糖	類	14.9	13.8	14.3	14.6	15.6					
菓	子	類	28.9	28.6	30.1	30.4	28.7					
油	脂	類	18.5	15.3	15.9	15.1	13.5					
豆		類	63.6	71.6	67.5	73.9	74.1					
果	実	類	195.3	200.8	188.8	168.7	194.5					
緑	黄	色	49.5	48.2	48.3	49.7	46.5					
そ	の	野	186.1	196.4	195.9	207.3	211.4					
海	草	類	4.0	4.7	5.6	5.4	5.4					
調	味	嗜	131.7	100.8	119.3	116.5	132.7					
動	物	性	食	品	魚	介	類	85.7	91.2	95.1	99.0	103.0
					肉	類	73.9	66.4	65.4	55.5	54.9	
					卵	類	43.6	43.3	41.2	39.0	38.5	
					乳	・	乳	115.1	108.2	105.4	89.8	90.7

(2) 食品群別摂取量をみると人口規模の大きい市ほど米類、その他の野菜・茸類は少なく、小麦類は多くなる傾向がみられる(表8)。

6. 欠食の状況

- (1) 3日間の調査で1回以上欠食したものは男で朝食10.9% (女9.3%), 昼食4.3% (女4.7%), 夕食2.5% (女1.6%)で朝食の欠食が多く、3日間とも朝食を欠食した者は、3.4%(女3.3%)である(表9)。
- (2) 欠食の多い朝食については、男女とも20歳代が最も多く、3回とも欠食したものはそれぞれ9.0%, 7.1%である(表10)。

7. 外食の状況

- (1) 3日間の調査で1回以上外食したものは男で朝5.6% (女2.3%), 昼57.2% (女42.9%), 夕17.8% (女10.9%)で昼食の外食が多く、3日間とも昼食を外食したものは、35.9% (女21.0%)である。外食状況については男女間に差がみられる。(表11)

図4 平均栄養所要量と栄養素等摂取量の比較
(平均栄養所要量=100)

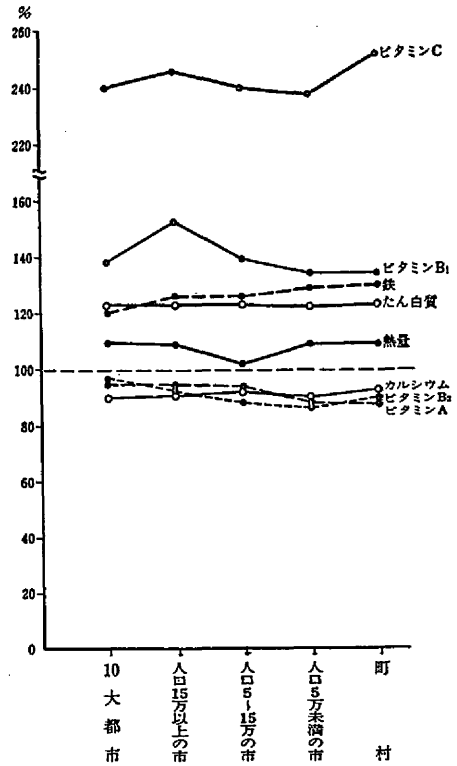


表9 欠食状況(全国、農家・非農家別)

単位: %

		全 国		農 家 世 帯		非 農 家 世 帯	
		男	女	男	女	男	女
朝	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	89.1	90.7	93.1	93.9	88.2	90.0
	0回	5.0	4.1	3.5	3.0	5.3	4.3
	1回	2.5	1.9	1.3	1.3	2.7	2.0
	2回	3.4	3.3	2.1	1.7	3.7	3.7
3回	10.9	9.3	6.9	6.0	11.7	10.0	
昼	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	95.7	95.3	95.8	96.4	95.7	95.1
	0回	2.9	3.3	2.9	2.6	2.9	3.4
	1回	0.7	0.8	0.8	0.6	0.7	0.9
	2回	0.7	0.6	0.5	0.4	0.7	0.6
3回	4.3	4.7	4.2	3.6	4.3	4.9	
夕	総 数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	97.5	98.4	97.0	97.9	97.6	98.5
	0回	1.9	1.3	2.2	1.4	1.9	1.2
	1回	0.4	0.2	0.5	0.4	0.4	0.2
	2回	0.2	0.1	0.3	0.3	0.2	0.1
3回	2.5	1.6	3.0	2.1	2.5	1.5	

表 10 朝食の欠食状況(性, 年齢階級別)

単位: %

		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60歳以上	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3日間の 欠食回数	0回	84.2	81.9	76.6	82.3	85.7	91.6	91.7	91.7	92.4	93.2	94.8	93.8
	1	5.5	8.2	9.2	7.1	6.9	3.8	4.3	2.9	3.8	3.1	2.2	2.6
	2	4.1	4.5	5.2	3.4	3.6	1.7	1.7	1.8	1.3	0.9	0.9	1.2
	3	6.1	5.4	9.0	7.1	3.8	2.9	2.3	3.6	2.5	2.9	2.1	2.4

表 11 外食状況(全国, 農家・非農家別)

単位: %

		全 国		農 家 世 帯		非 農 家 世 帯	
		男	女	男	女	男	女
朝	総	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3日間の 外食 回数	0回	94.5	97.8	96.1	97.9	94.1	97.7
	1	3.3	1.5	2.5	1.6	3.1	1.5
	2	1.2	5.6	0.6	3.8	0.2	2.0
	3	1.1	0.4	0.7	0.2	1.1	0.4
昼	総	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0回	42.8	57.0	62.7	69.5	38.3	54.2
	1	11.5	14.0	10.1	9.6	11.8	15.0
	2	9.8	57.2	6.3	37.3	4.6	30.5
夕	総	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0回	82.3	89.2	89.6	94.7	80.6	87.9
	1	11.7	8.3	7.2	4.3	12.6	9.2
	2	3.5	17.8	1.9	10.4	0.5	5.3

表 12 昼食の外食状況(性, 年齢階級別)

単位: %

		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60歳以上	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
総	数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
3日間の 外食回数	0回	49.6	51.3	34.1	52.8	37.7	63.7	44.6	66.0	52.7	71.1	74.3	80.6
	1	12.2	15.0	12.7	16.2	13.0	17.6	12.3	15.9	13.1	13.1	10.8	13.5
	2	8.0	11.3	11.7	9.6	10.5	7.1	11.3	6.3	8.2	5.4	4.6	2.7
	3	30.2	22.3	41.5	21.4	38.9	11.6	31.7	11.8	26.0	10.4	10.4	3.2

表 13 昼食の外食内容(性, 年齢階級別)

単位: %

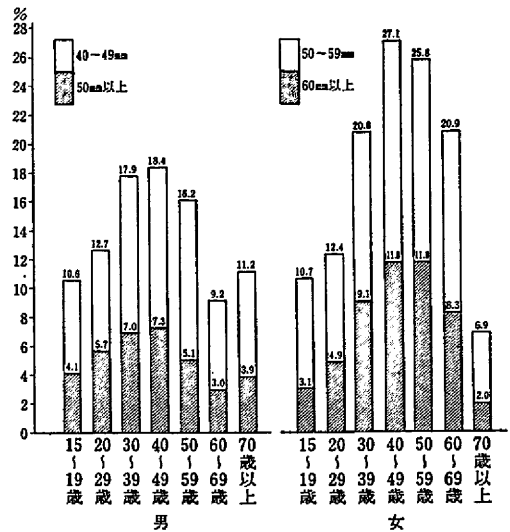
		総 数					総 数						
		そ う ど ん 類	パ ン 類	和 食	洋 食	洋 食	そ う ど ん 類	パ ン 類	和 食	洋 食	洋 食		
男	15～19歳	100.0	22.0	30.1	22.1	25.8	女	15～19歳	100.0	24.4	42.3	16.0	17.2
	20～29	100.0	23.5	4.7	44.5	27.2		20～29	100.0	32.9	14.5	32.3	20.2
	30～39	100.0	24.6	2.2	50.5	22.7		30～39	100.0	38.8	9.6	38.2	13.4
	40～49	100.0	27.8	3.0	51.6	17.7		40～49	100.0	38.1	9.5	42.4	9.9
	50～59	100.0	26.3	5.3	52.2	16.2		50～59	100.0	35.5	6.2	50.1	8.2
	60歳以上	100.0	28.8	5.4	50.7	15.2		60歳以上	100.0	28.6	7.0	59.9	4.5

- (2) 外食率の高い昼食については、男女とも20歳代が最も多く、3回とも外食したものはそれぞれ41.5%、21.4%である(表12)。
- (3) 外食率の一番高い昼食について外食の内容をみると、そば・うどん類やパン類は女に多く、洋食については男に多い傾向がみられる。又、若い年代で、パン類が多く、年をとるほど和食は多くなる(13表)。

8. 皮下脂肪厚の測定結果

皮下脂肪厚(上腕背部+肩胛骨下部)の測定を行った結果、男子の場合は40mm以上の者が、各年齢階層において10%以上を占め、特に40歳代では18.4%と最も多い。女性の場合は50mm以上の者が30歳以上の各階層で20%を超え、特に40歳代では27%に達している(図5)。

図5 皮下脂肪厚でみた性別肥満傾向
(上腕背部+肩胛骨下部)



9. 身体発育

青少年の発育をみるとここ25年間に小学校1年生の男の身長で5.9cmの増、体重1.8kgの増となっている。また中学1年生の男の身長で11.8cm、高校1年生の身長で12.6cmの増となっている。女子の小、中学生でもほぼ同様の発育増加がみられる。20歳では25年間に身長が男5.4cm、女5.3cmの伸びがみられる(表14)。

表14 身長・体重の発育状況

	6歳 (小学校1年生)				12歳 (中学校1年生)				15歳 (高等学校1年生)				20歳			
	男		女		男		女		男		女		男		女	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
昭和25年	108.4	18.8	107.2	17.7	136.1	31.5	136.8	32.2	152.7	44.6	148.5	44.2	161.5	55.3	150.8	50.7
30年	109.8	18.5	108.5	17.7	138.1	32.3	140.6	34.6	155.3	46.4	150.0	45.4	162.2	55.4	151.7	50.3
35年	110.8	19.0	109.7	18.4	141.0	34.2	143.7	36.5	158.7	49.4	151.5	47.9	161.1	55.6	151.5	50.1
40年	112.9	19.6	111.9	18.8	144.1	36.1	146.4	38.4	162.2	51.6	153.5	48.4	164.9	57.1	153.4	50.5
45年	113.9	19.9	113.0	19.7	146.9	38.5	147.7	40.3	163.6	53.1	154.3	49.2	165.9	58.1	154.5	51.0
50年	114.3	20.6	113.4	19.8	147.9	40.3	149.6	40.6	165.3	55.1	154.4	49.0	166.9	58.6	156.1	49.7
25~50年の増加量	5.9	1.8	6.2	2.1	11.8	8.8	12.8	8.4	12.6	10.5	5.9	4.8	5.4	3.3	5.3	-1.0

10. 血圧の状況

- (1) 血圧測定の結果、最高血圧160mmHg以上か、最低血圧が95mm以上の者を高血圧者とすると、高血圧

者は、20歳では男3.3%、女1.0%であるのに対し、年代とともに増加し、50~59歳では男29.0%、女27.7%、70歳以上では男51.2%、女47.2%と約半数の人が高血圧者となっている(図6)。

(2) 皮下脂肪厚別に高血圧者の割合をみると概して男女とも皮下脂肪厚が大になるほど、高血圧者の割合は増加している(図7、図8)。

図7 皮下脂肪厚と高血圧の関係(男)

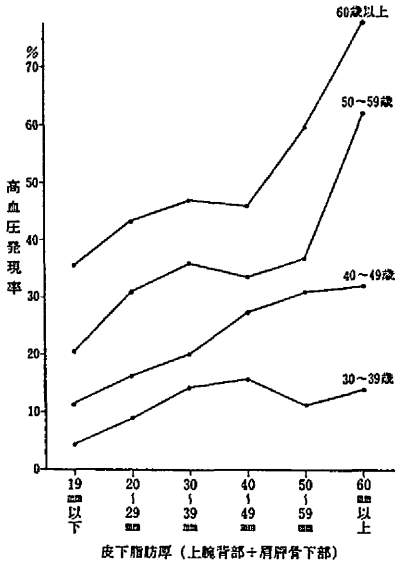


図6 性、年齢別にみた高血圧発現率

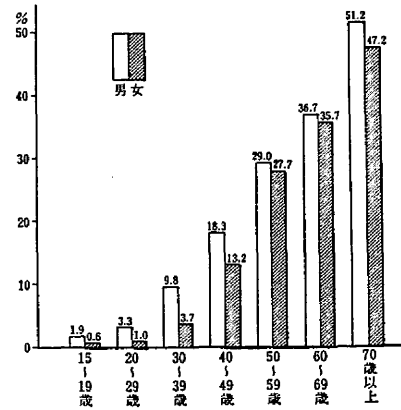
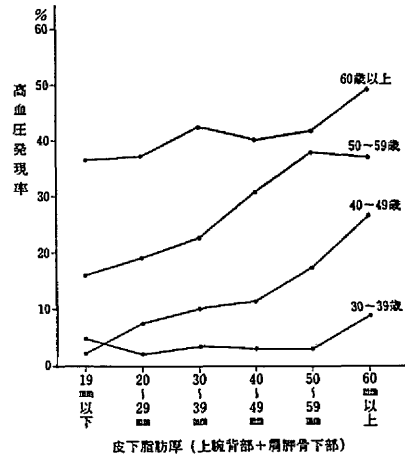


図8 皮下脂肪厚と高血圧の関係(女)



11. 60歳以上の食生活状況

60歳以上の男1,119人、女1,499人について食生活状況のアンケート調査を行った結果は次のとおりである。

(1) 日常「よく食べている食品」は、男女とも野菜、果物、大豆製品、魚等であり、逆にパン、牛乳、

表15 次の食品のうち日常よく食べている食品について該当する欄の番号に○印をつけて下さい。

		パン	甘菜	大豆製品	野菜	果物	漬物	肉	魚	卵	牛乳	海藻	油もの
男	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	よく食べる	14.8	25.9	44.9	59.6	46.1	36.6	26.0	42.1	39.1	24.4	34.7	21.8
	普通	33.1	40.0	49.7	36.4	43.6	40.9	57.4	51.4	50.0	29.7	57.2	59.2
	食べない	52.1	34.1	5.4	4.0	10.3	22.5	16.5	6.4	10.9	45.9	8.1	19.0
女	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	よく食べる	14.0	22.5	44.4	67.2	60.0	33.2	16.7	35.0	31.8	17.8	38.7	20.5
	普通	33.3	46.7	49.3	31.1	35.1	45.0	54.3	55.4	52.5	25.3	53.9	55.8
	食べない	52.7	30.8	6.3	1.7	4.9	21.8	29.0	9.6	15.7	56.9	7.4	23.7

表 16 あなたはふだんの食事の時、食事の量や食品のとり合せを考えて食べていますか。

	総 数	考える	少し考える	考えない
男	100.0	20.5	32.5	47.0
女	100.0	23.0	34.6	42.4

表 17 あなたの好みは献立に反映していますか。

	総 数	反映している	普通	反映していない
男	100.0	29.8	54.7	15.5
女	100.0	31.4	52.3	16.3

甘い菓子等が「食べない食品」としてあげられる(表15)。

(2) 食事の量や食品のとり合せを「考えている」人は男20.5%、女23.0%である。又、「少し考える」人は男32.5%、女34.6%である。約半数近くの人が食事の量やとり合せを考えていない(表16)。

(8) 「好みは献立に反映していない」という者は男女とも16%程度みられる(表17)。

(4) 男女とも大多数(約90%)が「家族と一緒に食事」をしており、食べている物も大多数(約85%)が、「家族と同じ」である(表18,表19)。

(6) 食事を作る人は、単独世帯、夫婦のみの世帯ではそのほとんどが「自分又は配偶者」であり、3世代世帯では「家族」に作ってもらう者が多い(表20)。

(8) ここ2~3年間に医師から5割程度の者が、なんらかの慢性疾患にかかっているとわれ、特に「高血圧・心臓病」と言われた人は、男女とも32%みられる(表21)。

(7) 医師や栄養士から健康や食事について注意するように言われた人は男女とも32.0%みられ、又、その注意をよく守った人はそのうち男39.8%、女47.9%である(表22,表23)。

(8) 現在の食生活に「不満」と答えた者はわずかに男1.7%、女2.0%である(表24)。

表 18 あなたは家族の人と一緒に食事をしてますか。

	総 数	一緒に食べる	時々一緒に食べる	別に食べる
男	100.0	91.4	5.0	3.6
女	100.0	88.8	5.8	5.4

表 19 あなたは家族の人と同じものを食べていますか。

	総 数	同 じ	一部別	別
男	100.0	86.9	10.2	2.9
女	100.0	84.8	11.7	3.6

表 20 日常あなたの食事は主に誰が作っていますか

		総 数	自分又は配偶者	家 族	その他
男	単 独 世 帯	100.0	86.4	2.3	11.4
	夫婦のみの世帯	100.0	95.6	2.4	2.0
	2 世 代 世 帯	100.0	70.4	28.4	1.1
	3 世 代 世 帯	100.0	28.2	69.3	2.4
	そ の 他	100.0	38.5	55.4	6.2
女	単 独 世 帯	100.0	88.5	3.8	7.7
	夫婦のみの世帯	100.0	96.5	1.4	2.1
	2 世 代 世 帯	100.0	56.1	41.5	2.4
	3 世 代 世 帯	100.0	26.8	70.2	2.9
	そ の 他	100.0	34.9	60.5	4.7

表 21 あなたは、ここ2~3年前ぐらいから現在までの間に医師に次の病気だと言われたことがありますか。

	総 数	高血圧・心臓病	糖尿病	腎臓病	その他の慢性疾患	以上の疾病なし
男	100.0	31.9	2.9	0.9	13.8	50.5
女	100.0	31.6	2.3	1.7	12.9	51.5

表 22 あなたは今までに医師や栄養士等により注意するよういわれたことがありますか。

	総 数	有	無
男	100.0	32.0	68.0
女	100.0	32.0	68.0

表 23 医師や栄養士等よりの注意を守りましたか。

	総 数	よく守った	一応守った	守らなかった
男	100.0	39.8	51.0	9.2
女	100.0	47.9	46.0	6.1

表 24 あなたは今の食生活に満足していますか。

	総 数	満 足	普通	不 満
男	100.0	58.6	39.7	1.7
女	100.0	61.4	36.6	2.0