

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)

