

結 果 の 概 要

1. 栄養の摂取状況

国民栄養調査の結果から最近における国民の栄養摂取の動向はついてみると、表1のとおりである。年次推移でみると最近の数年間は特に目立った増減はみられないが、それでも脂肪、鉄、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₂等はわずかながらも増加の傾向がみられる(表1)。

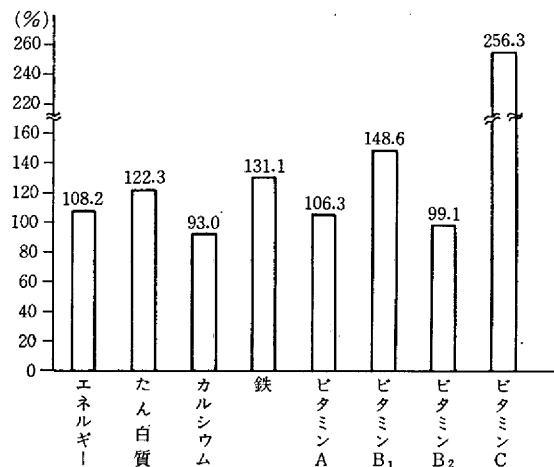
表1 栄養素摂取量の年次推移

(1人1日当たり)

	昭和49年11月	昭和50年11月	昭和51年11月	昭和52年11月	昭和53年11月	
エネルギー kcal	2,187	2,188	2,159	2,149	2,167	
たん白質 g	78.7	80.0	78.7	78.8	80.0	
うち動物性 g	37.9	38.9	38.1	38.6	39.8	
脂 肪 g	51.6	52.0	52.4	53.8	54.7	
うち動物性 g	26.9	27.4	27.0	28.0	26.7	
炭水化物 g	339	337	332	326	326	
カルシウム mg	540	550	548	550	562	
鉄 mg	13.3	13.4	13.7	13.8	13.9	
ビタミン	A I.U.	1,673	1,602	1,724	1,810	1,853
	B ₁ mg	1.08	1.11	1.18	1.19	1.19
	B ₂ mg	0.94	0.96	1.02	1.04	1.06
	C mg	120	117	117	124	123

なお、昭和53年の栄養摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する比率でみると図1のとおり、カルシウムとビタミンB₂が若干下回るものの全体としてはほぼ栄養所要量を充足している(図1)。

図1 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量の比較
(調査対象の平均栄養所要量=100)



2. 食品の摂取状況

国民の全国平均1人1日当たり食品群別摂取量の動向についてみると表2のとおりである。各食品群について年次推移をみると図2のとおり穀類では、小麦類はなお増加傾向を維持しており、一方米の減少傾向はやや鈍化した。

次にいも類、豆類及び野菜類それに果実類の摂取量はほぼ横ばいであるが、油脂類はわずかながらであるが増加の傾向が見られる。また、動物性食品については、魚介類と卵類は横ばいであり、肉類と乳・乳製品は、わずかながら増加傾向にある(表2、図2)。

図2 食品群別摂取量の推移

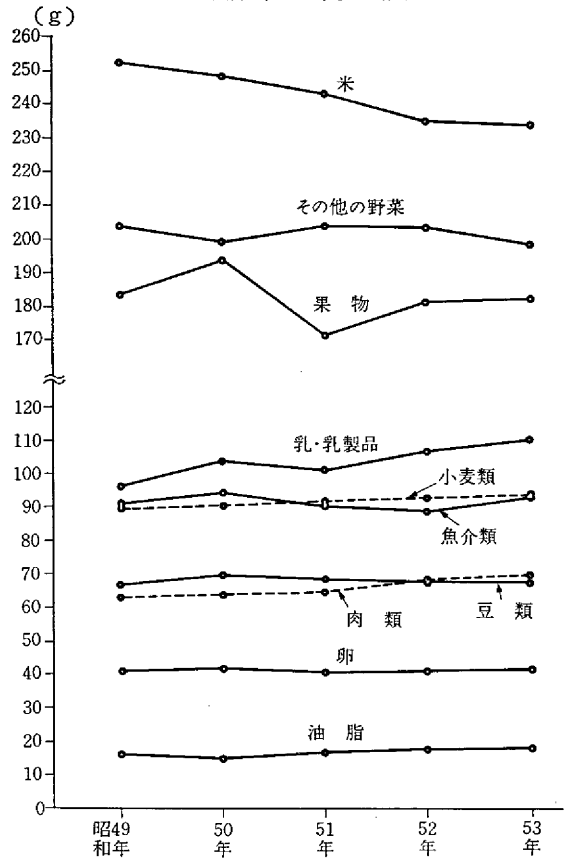


表2 食品群別摂取量の年次推移

(1人1日当たり：g)

食品群別	年次	昭和49年11月	昭和50年11月	昭和51年11月	昭和52年11月	昭和53年11月
	穀類	米類	252.3	248.3	243.0	234.5
	小麦類	89.8	90.2	91.6	92.4	93.3
油脂類		16.2	15.8	17.0	17.7	18.3
豆類		67.0	70.0	68.5	67.7	67.6
緑黄色野菜		52.3	48.2	56.3	59.3	59.5
その他の野菜・茸類		204.1	198.5	203.5	203.0	198.2
果実類		183.6	193.5	170.5	180.9	181.3
海草類		4.7	4.9	5.5	5.0	5.6
調味嗜好飲料		114.2	119.7	113.4	116.4	122.4
魚介類		91.0	94.0	90.1	88.5	92.8
肉類		62.8	64.2	64.4	68.4	69.2
卵類		41.1	41.5	40.3	40.8	41.6
乳・乳製品		96.5	103.6	100.6	106.8	109.9

3. 栄養素の食品群別摂取構成

— 約50%に達した動物性たん白質比 —

主要栄養素である、エネルギー、たん白質、脂肪について、食品群別にどのような比率で摂取してい

るかを年次推移でみると図3-1～3-3のとおりである。エネルギー及びたん白質とともに穀類からの摂取比率が年々低下して、かわりに動物性食品の占める割合が増加傾向をたどり、昭和53年の調査成績では、穀類エネルギー比は、48.6%まで低下し、一方たん白質摂取量に占める動物性たん白質の比率は、49.7%とほぼ50%に達している。

図3-1 エネルギーの食品群別摂取構成

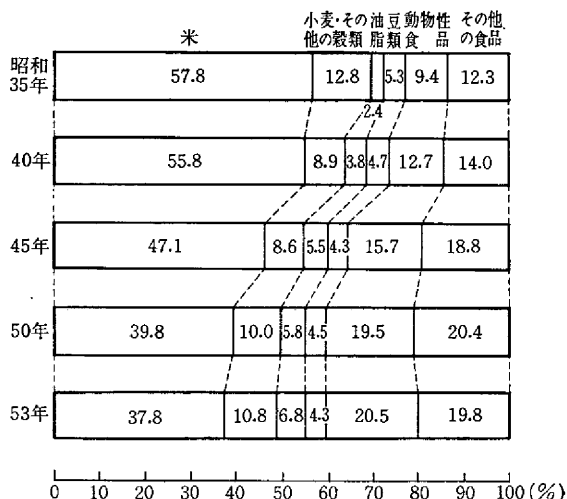


図3-2 たん白質の食品群別摂取構成

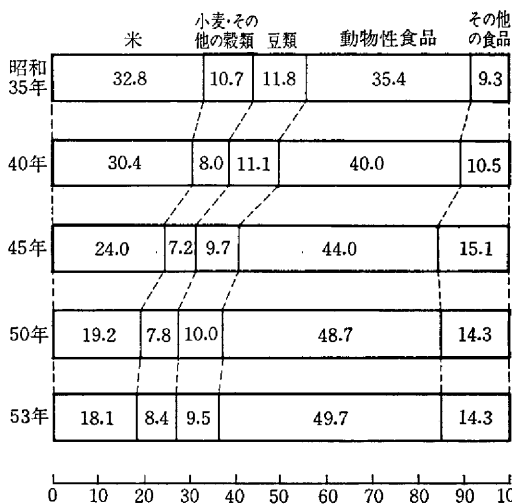
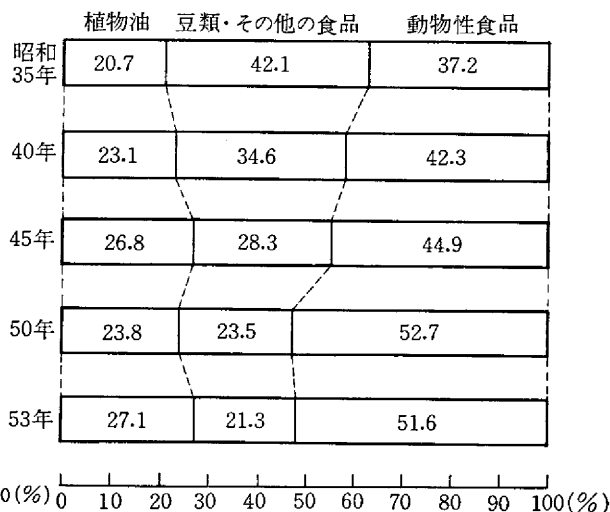


図3-3 脂肪の食品群別摂取構成



なお、近年増加の著しい脂肪については、脂肪の種類別にみると動物性脂肪と植物油の摂取率はここ数年1：1を維持しているが、成人病予防の観点からは、昭和54年改定日本人の栄養所要量の答申で示されているとおり、動物性脂肪より植物性油を優位に考えることが大切であり、今後は摂取比率で植物性油の比率を高めることが望ましい。

—— 糖質エネルギーは低下し、脂肪エネルギーは上昇している ——

昭和53年調査におけるエネルギーの三大栄養素別の構成比についてみると脂肪エネルギー比22.7%、たん白質エネルギー比14.8%、糖質エネルギー比62.5%となっている。

年次推移をみると図4のとおり、脂肪エネルギー比が上昇し、糖質エネルギー比は低下傾向がみられる(表3)。

表 3 食 品 群 別 摂 取 (全 国)

1. エネルギー比率

(%)

	総 数	穀 類		いも類	砂糖類	菓子類	油脂類	豆 類	野菜・ 果 実	動 物 性 食 品				その他
		米 類	その他							魚介類	肉 類	卵 類	乳・乳品	
昭和 33 年	100.0	56.6	14.6	3.2	2.2	2.9	2.3	5.4	(1.3) 4.1	5.2	1.4	1.1	0.9	0.1
38 年	100.0	57.0	10.1	2.1	2.6	3.8	3.2	5.1	(1.8) 4.6	5.2	2.4	2.0	1.8	0.1
43 年	100.0	47.6	9.7	1.5	3.4	5.5	5.0	4.5	(1.8) 5.1	5.2	4.4	2.6	2.5	3.0
48 年	100.0	41.3	10.2	1.8	2.1	4.6	5.0	3.9	(3.5) 7.4	5.9	8.5	2.8	2.8	3.7
53 年	100.0	37.8	10.8	2.2	2.4	4.0	6.8	4.3	(3.5) 7.0	5.5	8.5	3.0	3.5	4.2

2. たん白質比率

(%)

	総 数	穀 類		いも類	砂糖類	菓子類	油脂類	豆 類	野菜・ 果 実	動 物 性 食 品				その他
		米 類	その他							魚介類	肉 類	卵 類	乳・乳品	
昭和 33 年	100.0	32.2	12.3	1.9	-	-	-	12.1	(0.7) 6.2	24.4	5.3	2.7	1.6	1.3
38 年	100.0	31.0	8.6	1.3	-	2.1	0.1	11.0	(1.0) 6.1	23.0	8.0	5.1	3.0	0.7
43 年	100.0	24.6	8.4	0.8	-	2.7	0.2	10.2	(0.8) 6.6	23.8	8.4	6.2	3.6	4.5
48 年	100.0	19.7	8.3	1.0	-	2.1	0.1	8.4	(1.5) 7.4	25.1	15.0	6.2	3.6	3.1
53 年	100.0	18.1	8.4	1.3	-	1.8	0.2	9.5	(1.5) 7.4	23.7	14.9	6.6	4.5	3.6

3. 脂肪比率

(%)

	総 数	穀 類		いも類	砂糖類	菓子類	油脂類	豆 類	野菜・ 果 実	動 物 性 食 品				その他
		米 類	その他							魚介類	肉 類	卵 類	乳・乳品	
昭和 33 年	100.0	12.2	6.6	1.1	-	-	22.8	17.7	(0.8) 3.2	15.6	6.7	6.7	3.8	3.6
38 年	100.0	9.9	4.5	1.0	-	4.8	25.7	13.7	(1.0) 2.6	7.9	9.6	10.3	5.5	4.5
43 年	100.0	5.5	7.0	0.2	-	4.9	28.0	9.2	(0.7) 1.9	7.6	17.9	9.6	6.3	1.9
48 年	100.0	3.8	6.3	0.2	-	3.9	24.3	6.7	(1.1) 2.1	7.1	29.7	8.8	6.7	0.4
53 年	100.0	3.3	4.4	0.2	-	2.9	30.0	7.1	(0.9) 2.0	6.2	26.7	8.6	7.3	1.3

4. 世帯業態別にみた食生活

(1) 栄養の摂取状況

昭和53年調査における世帯業態別の栄養摂取量は表4のとおりである。各業態間の栄養摂取水準の格差は年々縮小されてきている傾向にあるが、農家世帯と非農家世帯とを比較した場合、図5のような差がみられる。

なお、各業態別にそれぞれの平均栄養所要量に対する充足状況についてみると、常用勤労者世帯はカルシウムを除くその

図 4 脂肪、たん白質、糖質別エネルギー比(年次推移)

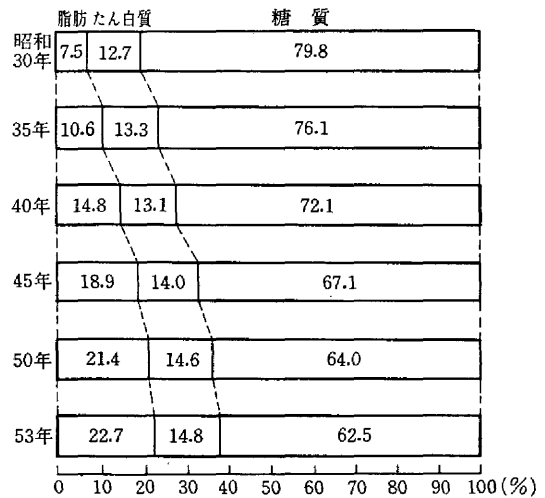


図 5 53年農家世帯(a)と非農家世帯(b)の栄養摂取状況比較 (a/b)
(%)

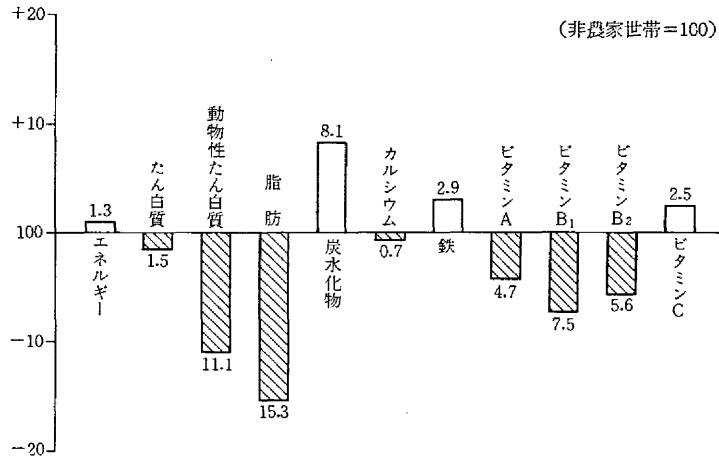


表 4 栄養素等摂取量(世帯業態別)

(1人1日当たり)

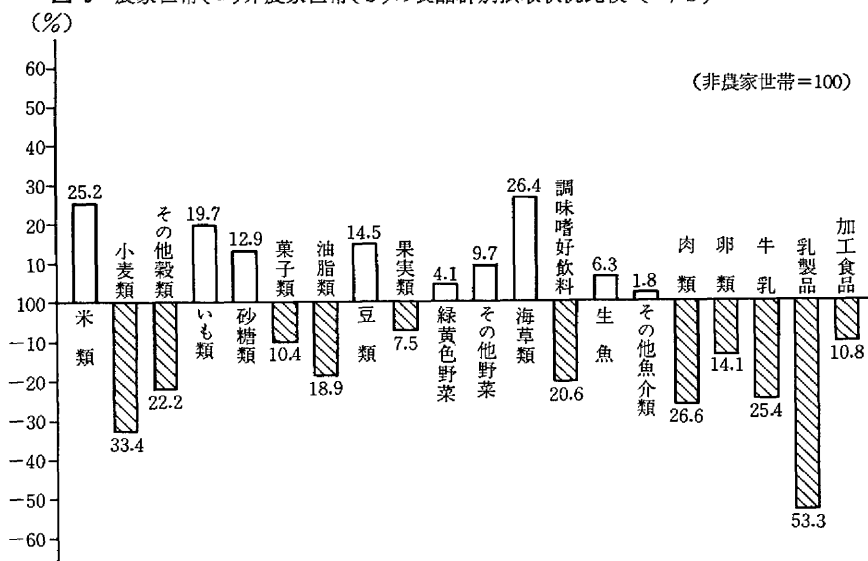
	全 国	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯				
		平 均	専業世帯	その他の世帯	平 均	自営業者世帯	常用勤労者世帯	日雇労働者世帯	その他の消費者世帯
エネルギー kcal	2,167	2,188	2,269	2,166	2,162	2,170	2,163	2,273	2,081
たん白質 g	80.0	79.0	79.9	78.8	80.2	81.4	79.9	83.9	77.6
うち動物性 g	39.8	36.1	34.7	36.5	40.6	40.9	40.7	39.7	37.9
脂 肪 g	54.7	47.6	48.7	47.5	56.2	54.1	57.5	49.0	50.3
うち動物性 g	26.7	21.8	21.1	22.1	27.7	26.7	28.4	23.0	24.0
炭水化物 g	326	348	365	344	322	327	320	358	318
カルシウム mg	562	559	576	554	563	562	564	545	554
鉄 mg	13.9	14.2	14.1	14.1	13.8	14.1	13.7	14.6	13.9
ビ タ ミ ン									
A IU	1,853	1,780	1,793	1,776	1,868	1,838	1,877	1,779	1,898
B ₁ mg	1.19	1.11	1.16	1.10	1.20	1.21	1.20	1.17	1.13
B ₂ mg	1.06	1.01	1.02	1.01	1.07	1.07	1.08	1.03	1.02
C mg	123	125	133	123	122	124	122	116	123
穀類エネルギー比 %	48.2	52.3	52.9	52.1	47.4	48.3	46.9	52.3	48.7
動物性たん白質比 %	49.8	45.7	43.4	46.3	50.6	50.2	50.9	47.3	48.8
平均する比率所要量に (%)									
エネルギー	108.2	104.2	104.8	104.1	109.1	107.1	109.6	107.4	110.1
たん白質	122.3	116.9	114.5	117.4	123.6	123.5	123.7	122.7	119.2
カルシウム	93.1	92.2	94.0	91.7	93.2	92.6	93.7	88.5	91.0
鉄	131.1	134.0	135.8	133.0	129.0	131.8	129.2	136.4	129.9
ビ タ ミ ン									
A	106.3	100.1	102.0	99.6	107.6	105.1	108.8	100.2	102.5
B ₁	148.8	130.6	133.3	131.0	151.9	149.4	151.9	137.6	148.7
B ₂	99.1	90.2	87.9	91.0	100.9	99.1	102.9	91.2	101.0
C	256.3	255.1	271.4	251.0	254.2	258.3	254.2	238.5	251.0

他の栄養素は所要量をほぼ充足しており、最も上位の水準にある。

(2) 食品群別摂取量

食品群別摂取量について世帯業態別にみると図6のとおりである。農家世帯は非農家世帯に比べて米、いも類、豆類、それに野菜類の摂取量が多いが、油脂類、果実類それに肉、卵、乳類など動物性食品の摂取量は下回っている。なお、米と肉類、それに乳・乳製品の摂取量については、各業態間にかなり差があるが、その他の食品群の摂取量については、特に目立つ程の差はみられない。

図 6 農家世帯(a)非農家世帯(b)の食品群別摂取状況比較 (a/b)



5. 支出階層別にみた食生活

世帯における1人1ヵ月当たり家計上の現金支出額の階層別に、栄養摂取状況をみると、表5のとおりで、それぞれの平均栄養所要量に対する充足率は、家計上の現金支出額が多額になるほど高い傾向を示している。

表 5 栄養素等摂取量(支出階層別)

(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
エネルギー-kcal	2,122	2,029	2,025	2,064	2,045	2,142	2,140	2,245
たん白質 g	75.7	74.4	72.1	74.7	75.2	79.0	79.0	83.5
うち動物性 g	33.6	34.3	32.4	35.0	36.5	38.9	39.1	42.7
脂 肪 g	44.3	45.8	44.9	46.8	48.0	53.1	54.2	59.6
うち動物性 g	21.5	21.7	21.6	22.3	23.0	25.6	26.7	29.2
炭水化物 g	339	317	322	326	317	327	322	331
カルシウム mg	530	513	498	528	523	554	561	589
鉄 mg	13.7	13.1	12.7	13.1	13.0	13.7	13.8	14.5
ビタミン {								
A IU	1,677	1,591	1,595	1,619	1,659	1,823	1,889	1,975
B ₁ mg	1.08	1.09	1.06	1.07	1.11	1.17	1.16	1.25
B ₂ mg	0.97	0.94	0.92	0.97	0.98	1.04	1.06	1.12
C mg	116	110	110	111	112	120	122	130
穀類エネルギー比%	54.2	52.9	52.8	51.5	50.7	49.2	48.1	46.4
動物性たん白質比%	44.4	46.1	44.9	46.9	48.5	49.2	49.5	51.1
対する比率に (%)								
エネルギー	103.0	101.8	100.2	103.1	102.3	106.7	106.9	112.3
たん白質	113.0	115.0	109.6	114.7	115.7	121.4	121.5	127.1
カルシウム	87.2	86.9	83.6	88.3	87.8	92.2	93.5	96.4
鉄	128.0	127.2	121.0	126.0	123.8	130.5	130.2	134.3
ビタミン {								
A	92.7	94.3	92.9	95.5	96.8	106.2	110.9	111.0
B ₁	130.1	136.3	130.9	133.8	138.8	146.3	145.0	156.3
B ₂	88.2	87.9	85.2	90.7	91.6	97.2	99.1	105.7
C	236.7	229.2	229.2	231.3	233.3	250.0	254.2	265.3

食品群別摂取量についてみると、支出額が多くなるにつれて、油脂類、野菜類、肉類、乳・乳製品は多くなる傾向がみられる(表6)。

表6 食品群別摂取量(支出階層別)

(1人1日当たり: g)

		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
穀 類	米 類	281.3	249.2	254.1	246.9	237.9	235.9	226.6	229.3
	小 麦 類	62.6	80.0	71.8	80.2	82.2	93.0	98.6	99.3
	大麦・雑穀	1.0	0.7	1.5	1.8	1.4	1.9	1.6	1.7
い も 類	75.7	60.2	65.2	61.3	62.7	60.8	62.4	59.3	
砂 糖 類	13.7	11.7	12.4	14.4	13.5	14.0	14.4	14.8	
菓 子 類	18.9	21.5	25.3	27.3	24.1	27.1	26.0	27.1	
油 脂 類	13.0	13.6	13.7	14.6	15.6	17.7	17.8	20.5	
豆 類	70.1	75.8	70.6	67.7	64.8	66.8	67.1	68.4	
果 実 類	140.3	138.5	153.5	161.9	158.6	171.7	176.9	198.4	
緑 黄 色 野 菜	56.0	52.1	49.9	52.0	54.3	59.2	59.6	63.3	
その他の野菜・茸類	203.8	199.2	186.5	194.4	191.9	202.7	196.8	217.5	
海 草 類	7.9	5.5	5.4	6.3	5.5	5.5	5.2	5.6	
調味嗜好飲料	97.0	94.7	80.8	93.0	102.7	113.1	114.6	141.8	
動物性 食 品	魚 介 類	91.4	87.4	78.8	86.7	90.7	93.8	89.1	96.3
	肉 類	48.2	53.2	52.4	54.8	58.4	64.2	66.8	78.5
	卵 類	35.1	38.4	36.5	36.9	37.3	40.4	45.2	43.5
	乳・乳製品	79.2	77.3	85.5	97.4	100.2	107.2	116.5	116.9

6. 市・町村別にみた食生活

- (1) 栄養素等摂取量は、これまで一般的に人口規模が大きくなるほど栄養水準は高いという傾向がみられたのであるが、最近では人口規模の小さいところの栄養水準の向上によって、格差は縮少する傾向にある(表7)。
- (2) 食品群摂取量をみると、人口規模が大きいところほど米類、いも類、豆類などは少なく、油脂類、肉類、乳・乳製品は多い傾向がみられる(表8)。

7. 欠食の状況

- (1) 3日間の調査期間中に1回以上欠食した者は朝食では男12.1%、女9.5%、昼食では男5.0%、女5.1%、夕食では男3.3%、女2.0%となっている(表9)。
- (2) 欠食の多い朝食について年代別にみると男女とも20歳代に多く、1回以上欠食した者は、男28.3%、女17.5%となっている。

また、この年代で毎朝欠食したものは、男11.1%、女5.8%みられる(表10)。

表7 栄養素等摂取量(市・町村別)

(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	
エネルギー	kcal	2,163	2,151	2,152	2,203	2,181	
たん白質	g	79.2	79.6	80.5	81.8	80.0	
うち動物性	g	41.1	40.2	40.5	40.2	38.1	
脂	g	60.1	57.0	53.1	55.1	50.1	
うち動物性	g	29.8	28.2	26.4	26.3	23.6	
炭水化物	g	313	319	327	332	340	
カルシウム	mg	569	562	550	580	559	
鉄	mg	13.6	13.9	13.6	14.5	14.0	
ビタミン	A IU	1,947	1,888	1,800	1,893	1,781	
	B ₁ mg	1.19	1.24	1.15	1.21	1.15	
	B ₂ mg	1.10	1.07	1.06	1.09	1.04	
	C mg	122	124	119	125	124	
穀類エネルギー比	%	44.9	47.0	49.5	47.7	50.8	
動物性たん白質比	%	51.9	50.3	50.6	49.1	47.6	
平均する比率 栄養所要量に (%)	エネルギー	109.8	109.5	107.4	109.3	106.2	
	たん白質	122.0	123.2	123.5	124.1	120.3	
	カルシウム	94.2	93.4	91.4	95.1	92.4	
	鉄	127.1	131.1	128.3	135.5	132.1	
	ビタミン	A	112.1	109.0	104.2	107.8	100.9
		B ₁	150.6	160.0	143.8	149.4	140.2
		B ₂	104.8	101.9	99.1	101.9	94.5
C		254.2	258.3	247.9	255.1	253.1	

表8 食品群別摂取量(市・町村別)

(1人1日当たり: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 類	201.3	219.0	242.3	237.3	261.4
	小麦類	111.4	100.5	89.9	91.6	77.8
	大麦・雑穀	1.6	3.8	1.4	1.9	1.8
いも類	54.7	58.1	59.3	65.3	66.5	
砂糖類	13.7	13.7	13.9	15.4	15.4	
菓子類	26.2	28.3	24.7	27.6	25.5	
油脂類	21.2	19.3	17.2	18.9	16.3	
豆類	60.1	64.8	66.1	72.2	74.4	
果実類	181.7	187.6	176.4	179.3	178.9	
緑黄色野菜	61.8	59.6	56.5	60.6	59.5	
その他の野菜・茸類	199.3	205.7	201.3	218.4	210.6	
海藻類	4.4	5.6	5.5	5.8	6.2	
調味嗜好飲料	176.3	113.0	103.4	134.6	105.4	
動物性食品	魚介類	82.3	89.3	98.6	97.7	97.6
	肉類	81.5	74.0	68.9	64.8	58.7
	卵類	43.4	41.6	41.8	42.7	39.9
	乳・乳製品	129.4	114.6	110.4	108.2	93.8

表 9 欠食状況(年次別)

(%)

		男				女				
		昭和50年	51年	52年	53年	昭和50年	51年	52年	53年	
朝	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	89.1	88.0	87.5	87.9	90.7	89.4	90.4	90.5
		あり	10.9	12.0	12.5	12.1	9.3	10.6	9.6	9.5
		1回	5.0	5.4	5.7	5.1	4.1	4.8	4.3	4.3
		2回	2.5	2.6	2.8	2.7	1.9	2.2	1.9	2.1
3回	3.4	4.0	4.1	4.3	3.3	3.6	3.4	3.1		
昼	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	95.7	95.5	95.6	95.0	95.3	95.2	95.2	94.9
		あり	4.3	4.5	4.4	5.0	4.7	4.8	4.8	5.1
		1回	2.9	2.9	2.9	2.9	3.3	3.1	3.3	3.4
		2回	0.7	0.9	0.9	0.9	0.8	1.0	0.9	0.9
3回	0.7	0.7	0.7	1.2	0.6	0.7	0.6	0.8		
夕	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	97.5	97.5	97.5	96.7	98.4	98.4	98.0	98.0
		あり	2.5	2.5	2.5	3.3	1.6	1.6	2.0	2.0
		1回	1.9	1.9	1.8	2.0	1.3	1.2	1.4	1.4
		2回	0.4	0.4	0.6	0.6	0.2	0.3	0.4	0.3
3回	0.2	0.2	0.2	0.8	0.1	0.1	0.1	0.2		

表10 朝食の欠食状況(性, 年齢階級別)

(%)

		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	
3日間の欠食回数	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	
	なし	82.3	84.5	71.7	82.5	85.1	89.6	88.3	91.6	91.0	91.7	94.1	93.1	
		あり	17.7	15.5	28.3	17.5	14.9	10.4	11.7	8.4	9.0	8.3	5.9	6.9
		1回	5.9	6.6	11.0	6.8	6.6	4.4	4.7	3.6	3.7	3.3	2.7	3.0
		2回	5.1	3.8	6.2	4.9	3.5	2.4	2.0	1.8	2.0	1.3	0.7	1.2
3回	6.6	4.9	11.1	5.8	4.8	3.6	5.0	2.9	3.3	3.7	2.5	2.7		

8. 外食の状況

3日間の調査期間中における外食状況をみると、男女とも昼の外食が多く、3日間とも昼食を外食した者は男38.0%、女21.4%となっている。また外食の内容についてみると、男は和食が多いのに対し、女はそば、うどん類が多い(表11, 表12)。

9. 貧血

女性について血色素測定結果をみると、健康上の理由から献血不適格とされる12g/dl未滿者が18~24歳で18.1%、25~29歳21.6%、30歳代22.9%、40歳代26.4%、50歳代20.9%となっている。しかし過去に調査した47年、52年と比べてみると表13のとおり、全般的に減少の傾向がみられる。

表11 外食状況(年次別)

(%)

		男				女				
		昭和50年	51年	52年	53年	昭和50年	51年	52年	53年	
朝	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の 外食回数	なし	94.4	94.5	93.8	93.9	97.7	97.1	97.3	97.1
		あり	5.6	5.5	6.2	6.1	2.3	2.9	2.7	2.9
		1回	3.3	3.4	3.6	3.5	1.5	2.1	1.7	1.8
		2回	1.2	1.0	1.2	1.3	0.4	0.4	0.4	0.5
3回	1.1	1.1	1.4	1.2	0.4	0.4	0.6	0.6		
昼	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の 外食回数	なし	42.8	43.6	41.1	40.9	57.1	56.7	56.3	54.2
		あり	57.2	56.4	58.9	59.1	42.9	43.3	43.7	45.8
		1回	11.5	12.1	11.2	11.1	14.0	14.5	14.8	15.5
		2回	9.8	12.9	9.8	9.9	7.9	10.4	8.3	8.8
3回	35.9	31.4	37.8	38.0	21.0	18.4	20.5	21.4		
夕	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の 外食回数	なし	82.2	82.1	80.5	80.3	89.1	88.5	87.8	87.4
		あり	17.8	17.9	19.5	19.7	10.9	11.5	12.2	12.6
		1回	11.7	12.1	12.8	13.4	8.3	8.8	9.3	10.0
		2回	3.5	3.2	3.7	3.7	1.6	1.7	1.8	1.7
3回	2.6	2.6	3.0	2.6	1.0	1.0	1.1	0.9		

表12 昼食の外食内容(性, 年齢階級別)

(%)

		総数	そば, うどん類	パン類	和食	洋食
男	15~19歳	100.0	30.6	27.6	21.3	20.5
	20~29	100.0	29.5	9.9	37.1	23.4
	30~39	100.0	26.9	3.5	48.8	20.8
	40~49	100.0	33.9	4.0	44.9	17.2
	50~59	100.0	39.0	5.6	46.4	9.0
	60歳以上	100.0	35.7	6.6	50.0	7.7
女	15~19歳	100.0	20.4	56.8	13.6	9.2
	20~29	100.0	39.2	19.9	29.0	11.9
	30~39	100.0	50.3	16.1	25.5	8.1
	40~49	100.0	40.4	15.1	37.9	6.6
	50~59	100.0	41.5	8.5	42.3	7.7
	60歳以上	100.0	37.5	12.3	45.1	5.1

表13 女子の血色素量(11.9g/dl以下)の年次推移

(%)

年次	年齢区分	血色素量(11.9g/dl以下)				
		18~24歳	25~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳
昭和47年		21.9	25.2	29.1	29.0	20.6
52年		19.7	25.1	25.0	27.8	19.9
53年		18.2	21.6	22.9	26.4	20.9

10. 肥 満

皮下脂肪厚(上腕背部+肩甲骨下部)の測定結果による肥満者(男40mm以上,女50mm以上)の状況は表14のとおりである。男では40mm以上の肥満者は,20~39歳で約13%,40~59歳で15%程度みられる。女では50mm以上の肥満者が20歳代は9.8%,30歳代は17.5%,40歳代は22.2%,50歳代22.9%であり,いずれの年代も前年に比べて減少し,特に40歳・50歳代では,それぞれ約5%の減少となっている。

表14 肥満者(皮下脂肪厚,男40mm以上,女50mm以上)の年次推移 (%)

		15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳
男	昭和50年	10.8	12.7	17.8	18.5	16.3
	51年	10.1	13.6	16.6	16.2	16.0
	52年	10.6	12.2	17.2	17.5	17.6
	53年	8.9	13.5	12.6	15.0	14.6
女	昭和50年	10.7	12.4	20.7	27.0	25.8
	51年	12.1	13.0	21.8	28.0	30.5
	52年	14.3	14.6	19.3	27.4	27.7
	53年	10.4	9.9	17.6	22.4	22.9

11. 血 圧 の 状 況

血圧の測定結果についてみると,高血圧者(最高血圧が160mmHg)以上か,最低血圧が95mmHg以上の者は年代とともに増加し,40歳代では男17.5%,女12.4%,50歳代では男26.6%,女23.7%となっている(表15)。

表15 血 圧 の 状 況 (性,年齢階級別) (%)

年 齢	総 数(実数,人)	低 血 圧	正 常	境 界 域	高 血 圧	
男	15 ~ 19歳	100.0(505)	0.4	92.1	6.9	0.6
	20 ~ 24	100.0(307)	0.3	80.4	14.7	3.6
	25 ~ 29	100.0(417)	-	78.2	18.0	3.8
	30 ~ 39	100.0(1,096)	0.1	72.9	18.2	8.8
	40 ~ 49	100.0(1,058)	0.2	58.1	24.2	17.5
	50 ~ 59	100.0(813)	0.1	42.8	30.5	26.6
	60 ~ 69	100.0(562)	-	29.9	33.8	36.3
	70 歳 以上	100.0(360)	-	22.8	31.7	45.5
女	15 ~ 19歳	100.0(527)	0.4	96.6	2.8	0.2
	20 ~ 24	100.0(390)	1.0	94.9	3.8	0.3
	25 ~ 29	100.0(687)	0.1	93.2	5.4	1.3
	30 ~ 39	100.0(1,542)	0.3	86.3	8.8	4.6
	40 ~ 49	100.0(1,447)	0.2	69.2	18.2	12.4
	50 ~ 59	100.0(1,125)	-	49.3	27.0	23.7
	60 ~ 69	100.0(742)	0.1	34.0	30.7	35.2
	70 歳 以上	100.0(488)	0.2	20.9	33.8	45.1