

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)

