

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	肪 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	1,947	1,888	1,800	1,893	1,781	
	{ A I U mg	1.19	1.24	1.15	1.21	1.15	
	{ B ₁ mg	1.10	1.07	1.06	1.09	1.04	
	{ B ₂ mg	122	124	119	125	124	
	{ C mg						
	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
		{ 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	野 菜 ・ 茸 類	199.3	205.7	201.3	218.4	210.6
海	草	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。