

## 結 果 の 概 要

### 1. 栄養の摂取状況

#### (1) 全国平均1人1日当たり栄養摂取量

昭和54年調査における国民の全国平均1人1日当たり栄養摂取量は表1のとおりである。年次推移でみると全体的には横ばいの傾向にあるが、前年(53年)と比較した場合、脂肪を除くその他の栄養素はわずかながらも減少している。

表1 栄養素摂取量の年次推移

(1人1日当たり)

	昭和50年11月	昭和51年11月	昭和52年11月	昭和53年11月	昭和54年11月	
エネルギー kcal	2,188	2,159	2,149	2,167	2,113	
たん白質 g	80.0	78.7	78.8	80.0	78.4	
うち動物性 g	38.9	38.1	38.6	39.8	39.4	
脂肪 g	52.0	52.4	53.8	54.7	54.8	
うち動物性 g	27.4	27.0	28.0	28.2	28.7	
炭水化物 g	337	332	326	326	315	
カルシウム mg	550	548	550	562	548	
鉄 mg	13.4	13.7	13.8	13.9	13.3	
ビタミン	A IU	1,602	1,724	1,810	1,853	1,628
	B <sub>1</sub> mg	1.11	1.18	1.19	1.19	1.18
	B <sub>2</sub> mg	0.96	1.02	1.04	1.06	1.03
	C mg	117	117	124	123	115

一方昭和54年の栄養素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、まずエネルギーについては、どちらかといえば過剰に摂取していたものが改められて所要量に近づいてきている傾向がみられる。

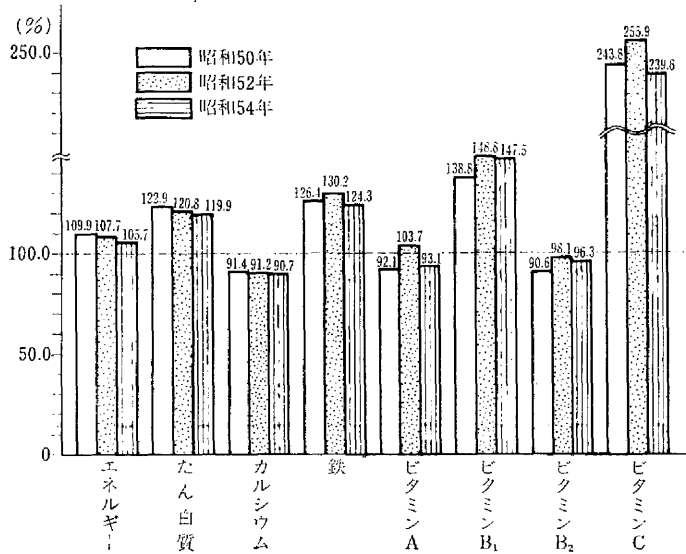
なお、その他の栄養素については、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>が若干下回るものの、たん白質、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCは所要量を充足している。

次に個々の世帯別にエネルギー及びたん白質摂取量を成人男子1人1日当たり摂取量に換算して、その分布をみると図2のとおりである。

まず、エネルギーについては、所要量を20%も上回る3,000 kcal以上摂取する世帯が25%もある反面、2,000 kcal未満の世帯が9.2%もみられる。

また、たん白質については、所要量を大幅に上回る100g以上摂取している世帯が約18%もある一方で、所要量にみえない摂取にとどまっている世帯が約21%もみられるなど、全国平均的にはほぼ所要量を充足している国民の栄養状態も個々の世帯を単位としてみた場合には、いぜんとしてかなり格差のあ

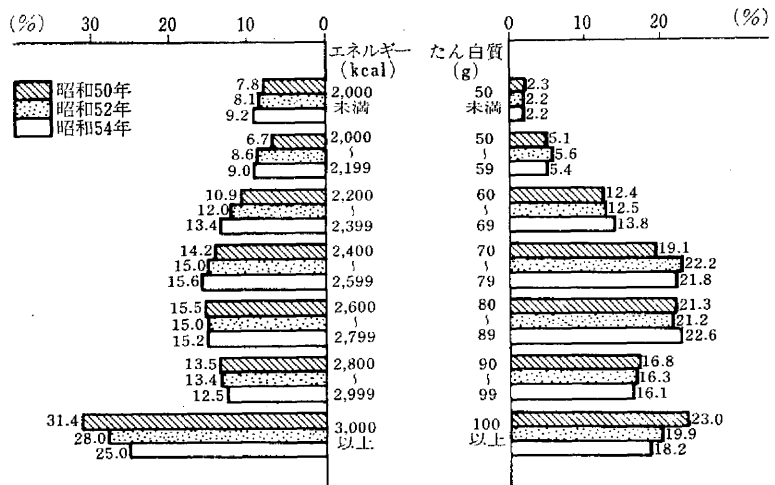
図 1 栄養素摂取量と調査対象の平均栄養所要量の比較  
(調査対象の平均栄養所要量=100)



ることが明らかである。

なお、年次推移でみた場合には、3,000 kcal 以上、たん白質 100g 以上と過剰に摂取する者の割合は減少する傾向がみられる。

図 2 成人男子 1 人 1 日当たり換算エネルギー及びたん白質摂取量分布 (年次別)



(2) 栄養素の食品群別摂取構成

次に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のとおりである。エネルギー、たん白質、脂肪ともに動物性食品の占める割合が増加傾向を示している。

まず、エネルギーについては主食である米の摂取比率が減少傾向をたどっており、54年調査では36.1%にまで低下を示している。一方、動物性食品の占める比率が高まる傾向がみられる。

次にたん白質については、エネルギーと同様に動物性食品の比率が増加傾向を示しており、54年調査ではたん白質摂取量に占める動物性たん白質の比率は50.2%とはじめて50%を上回る結果となっている。

また、脂肪の摂取量についても動物性食品の摂取比率が植物油の摂取比率の伸びを上回る増加傾向を示しており、54年調査では52.4%となっている。

図 3-1 エネルギーの食品群別摂取構成

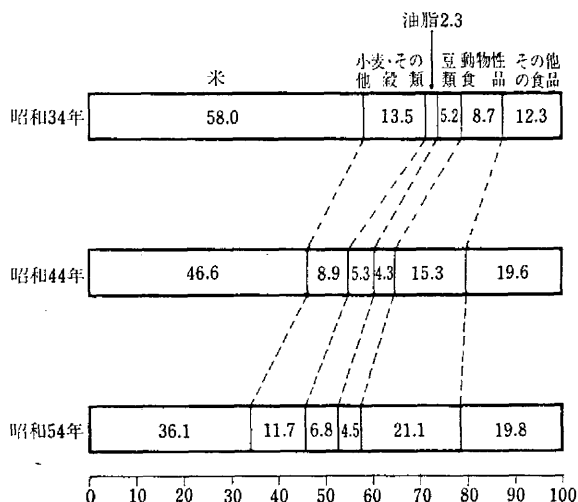


図 3-2 たん白質の食品群別摂取構成

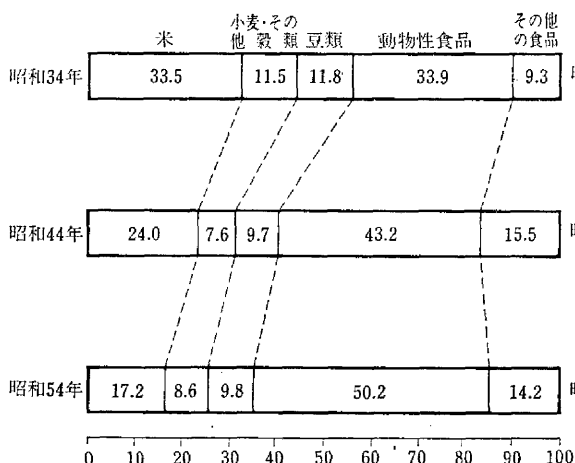
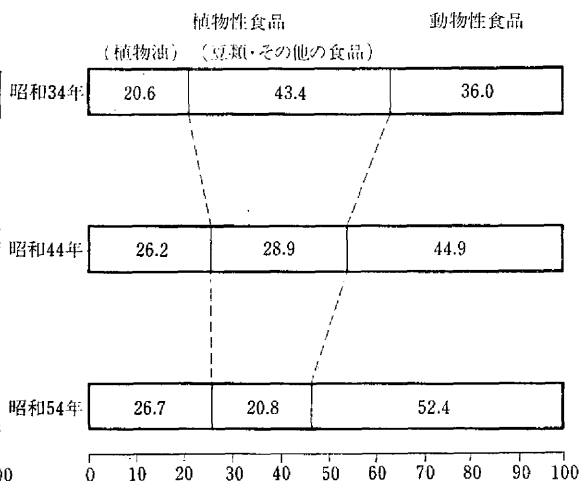


図 3-3 脂肪の食品群別摂取構成



## 2. 食品の摂取状況

昭和54年調査における国民の全国平均1人1日当たり食品群別摂取量は表2のとおりである。前年に比べて小麦類、豆類、肉類、乳・乳製品はわずかながら増加しているが、米、緑黄色野菜、果実類は減少を示した。

各食品群について、年次推移をみると図4のとおり、穀類では小麦類はわずかながら増加傾向にあるが、米はいぜん減少傾向がつづいている。次にその他の野菜、豆類、魚介類及び卵類は横ばいであるが、肉類と乳・乳製品はわずかながら増加傾向にある。

図 4 食品群別摂取量の年次推移（1人1日当たり）

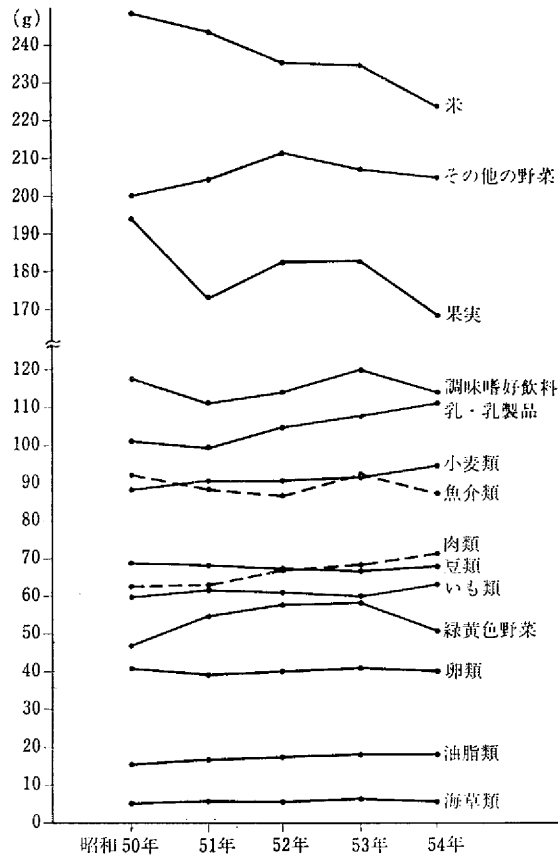


表 2 食品群別摂取量の年次推移（全国平均1人1日当たり：g）

食品群別	年次	昭和50年11月	昭和51年11月	昭和52年11月	昭和53年11月	昭和54年11月
穀類	米類	248.3	243.0	234.5	233.7	222.9
	小麦類	90.2	91.6	92.4	93.3	96.3
いも類		60.9	63.3	61.9	60.8	63.9
油脂類		15.8	17.0	17.7	18.3	18.0
豆類		70.0	68.5	67.7	67.6	69.4
緑黄色野菜		48.2	56.3	59.3	59.5	51.0
その他の野菜		198.5	203.5	210.9	206.4	204.4
果実類		193.5	170.5	180.9	181.3	166.5
海藻類		4.9	5.5	5.0	5.6	5.3
調味嗜好飲料		119.7	113.4	116.4	122.4	115.6
魚介類		94.0	90.1	88.5	92.8	88.8
肉類		64.2	64.4	68.4	69.2	71.7
卵類		41.5	40.3	40.8	41.6	41.1
乳・乳製品		103.6	100.6	106.8	109.9	112.9

### 3. 世帯業態別にみた食生活

#### (1) 栄養素の摂取状況

昭和54年調査における世帯業態別の栄養摂取量は表3のとおりである。

農家世帯は非農家世帯に比べて、動物性たん白質、脂肪、ビタミンA等の摂取量が下回るものの年次推移をみた場合には、格差は年々縮小する傾向がみられる。

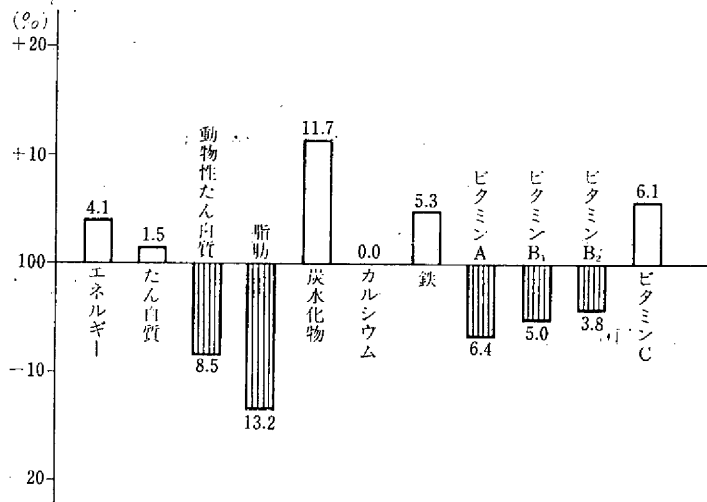
なお、各業態別にそれぞれの平均栄養所要量に対する充足状況についてみると、常用勤労者世帯がカルシウムとビタミンAを除いて、その他の栄養素は所要量を充足して最も上位の水準にあり、自営業世帯がこれに次いでいる。

表3 栄養素等摂取量(全国、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
調査世帯数	6,079	824	290	534	5,255	1,020	3,621	53	561
エネルギー kcal	2,113	2,185	2,258	2,148	2,098	2,119	2,102	2,119	1,982
たん白質 g	78.4	79.4	81.1	78.5	78.2	79.1	78.3	78.7	74.0
うち動物性 g	39.4	36.6	36.3	36.7	40.0	39.8	40.4	38.5	35.8
脂 肪 g	54.8	48.7	50.2	48.0	56.1	54.5	57.3	53.2	49.2
うち動物性 g	27.2	23.1	23.5	22.9	28.1	27.4	28.8	25.7	23.3
炭水化物 g	315	345	357	339	309	317	308	318	299
カルシウム mg	548	548	569	538	548	546	550	538	537
鉄 mg	13.3	13.9	14.5	13.6	13.2	13.5	13.1	13.7	13.0
ビタミン A IU	1,628	1,542	1,583	1,522	1,647	1,618	1,661	1,399	1,614
B <sub>1</sub> mg	1.18	1.13	1.17	1.11	1.19	1.20	1.20	1.16	1.13
B <sub>2</sub> mg	1.03	1.00	1.02	0.98	1.04	1.03	1.05	0.96	0.97
C mg	115	121	125	119	114	114	114	99	113
穀類エネルギー比 %	47.8	51.5	50.8	51.9	47.0	48.4	46.4	50.5	48.0
動物性たん白質比 %	50.3	46.1	44.8	46.8	51.2	50.3	51.6	48.9	48.4

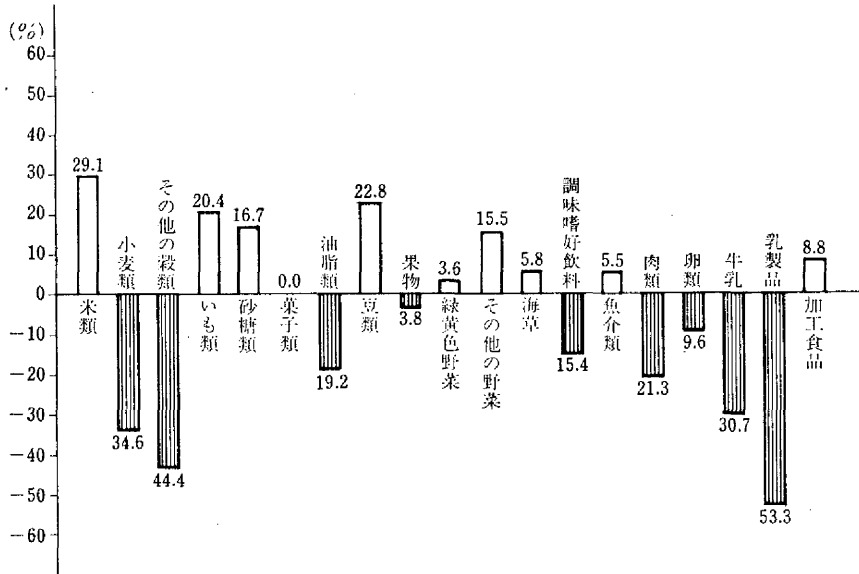
図5 昭和54年における農家世帯と非農家世帯の栄養摂取状況比較(非農家世帯=100)



## (2) 食品群別摂取量

食品群別摂取量を農家世帯と非農家世帯の別に比較してみると、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、豆類などは多いが、油脂類、肉類、牛乳・乳製品の摂取量はかなり下回っている。

図6 昭和54年における農家世帯と非農家世帯の栄養摂取状況比較（非農家世帯=100）



## 4. 食塩の摂取状況

近年、食塩のとりすぎが高血圧及び心疾患などの循環器疾患に対して、悪影響を及ぼす一要因となることが明らかにされてきたこともあり、「昭和54年改定日本人の栄養所要量」では15歳以上の男女について食塩1日10g以下を望ましいとする適正摂取量が示されたところである。

一方、日本人の食生活は食塩をとりすぎているといわれているものの、現在の食生活において実際にどれくらい摂取しているのか、その実態については必ずしも明らかではなかった。

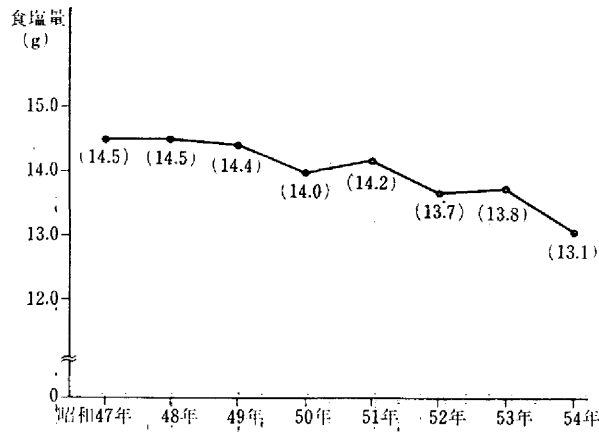
このため昭和54年調査ではじめて食塩摂取量について分析を行った結果、次の成績が得られた。

——全国平均1人1日当たり食塩摂取量は13.1gである——

昭和54年調査における国民の全国平均1人1日当たり食塩摂取量は13.1gである。日本人の栄養所要量で示されている1日10g以下が望ましいとする値よりも3.1gとりすぎていることになる。

なお、年次推移についてみると図7のとおりで、食塩の摂取量は漸減の傾向にあり、昭和47年の摂取量に比べて54年の摂取量は10%の減少となっている。

図 7 1人1日当たり食塩摂取量の年次推移 (全国平均)



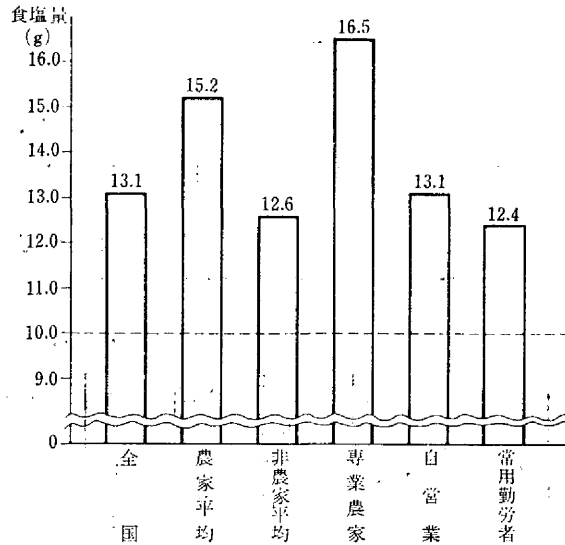
——世帯業態別では専業農家世帯の

摂取量がいちばん多い——

次に世帯業態別に摂取量を比較すると図8のとおりである。

専業農家世帯は1日当たり16.5gで最も多く、反対に最も低いのは常用勤労者世帯の12.4gである。

図 8 世帯業態別1人1日当たり食塩摂取量



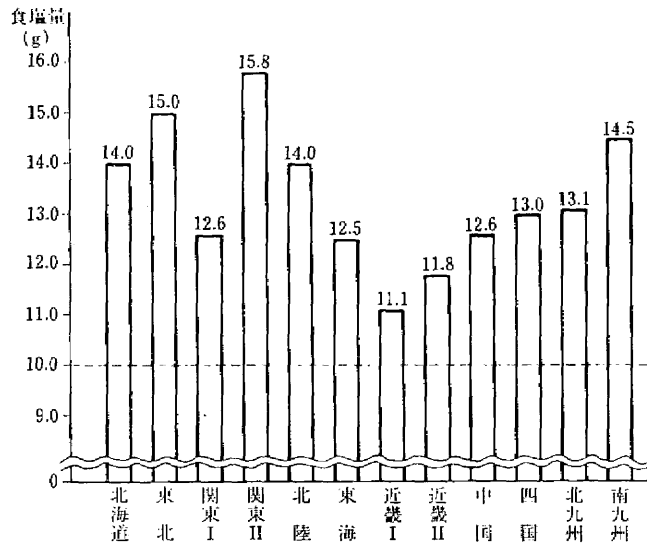
——地域別では関東Ⅱブロック (茨城, 栃木, 群馬, 山梨, 長野) が最も多く, 近畿Ⅰブロック (京都, 大阪, 兵庫) が最も少ない——

地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図9のとおりである。

食塩摂取量が最も多いのは関東Ⅱブロック (茨城, 栃木, 群馬, 山梨, 長野) であり, 1日当たり摂取量は15.8gである。次いで, 東北, 南九州, 北海道, 北陸の順に多く, いずれも全国平均を上回って摂取している。

一方, 摂取量が最も少ないのは, 近畿Ⅰブロック (京都, 大阪, 兵庫) の11.1gであり, 全国平均に比べて2g下回っている。

図 9 地域ブロック別1人1日当たり食塩摂取量



## 5. 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11.5%、女9.1%、昼食では男3.8%、女4.1%、また、夕食では男2.4%、女1.5%となっている(表4)。

表 4 欠食状況(年次別)

(%)

		男					女				
		昭和50年	51年	52年	53年	54年	昭和50年	51年	52年	53年	54年
朝	総数	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	なし	89.1	88.0	87.5	87.9	88.5	90.7	89.4	90.4	90.5
		あり	10.9	12.0	12.5	12.1	11.5	9.3	10.6	9.6	9.5
		1回	5.0	5.4	5.7	5.1	4.8	4.1	4.8	4.3	4.3
		2回	2.5	2.6	2.8	2.7	2.5	1.9	2.2	1.9	2.1
3回	3.4	4.0	4.1	4.3	4.2	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	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	なし	95.7	95.5	95.6	95.0	96.2	95.3	95.2	95.2	94.9
		あり	4.3	4.5	4.4	5.0	3.8	4.7	4.8	4.8	5.1
		1回	2.9	2.9	2.9	2.9	2.4	3.3	3.1	3.3	3.4
		2回	0.7	0.9	0.9	0.9	0.8	0.8	1.0	0.9	0.9
3回	0.7	0.7	0.7	1.2	0.6	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	100.0	100.0
	3日間の欠食回数	なし	97.5	97.5	97.5	96.7	97.6	98.4	98.4	98.0	98.0
		あり	2.5	2.5	2.5	3.3	2.4	1.6	1.6	2.0	2.0
		1回	1.9	1.9	1.8	2.0	1.9	1.3	1.2	1.4	1.4
		2回	0.4	0.4	0.6	0.6	0.4	0.2	0.3	0.4	0.3
3回	0.2	0.2	0.2	0.8	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2		

(2) 欠食の多い朝食について年代別にみると、表5のとおりである。男女とも20歳代に多く、3日間とも欠食した者が男12.3%、女7.5%となっている。



表 5 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	
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	なし	83.9	84.6	70.7	79.1	84.0	91.2	89.5	90.6	92.3	93.9	94.4	93.9
		あり	16.1	15.4	29.3	20.9	16.0	8.8	10.5	9.4	7.7	6.1	5.6	6.1
		1回	5.3	6.9	10.0	8.9	6.8	3.4	5.1	4.1	3.0	2.4	2.9	3.2
		2回	3.8	2.8	7.1	4.6	3.6	1.4	1.9	1.8	1.9	1.8	1.0	0.9
3回	7.0	5.7	12.3	7.5	5.5	4.1	3.6	3.6	2.9	1.9	1.7	2.0		

## 6. 外食の状況

(1) 3日間の調査期間中における外食の状況は表6とおおりである。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38.7%、女22.1%となっている。

(2) 昼食の外食内容について性別、年齢階級別にみると表7のとおりである。

表 6 外食状況 (年次別)

(%)

		男					女				
		昭和50年	51年	52年	53年	54年	昭和50年	51年	52年	53年	54年
朝	総	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	なし	94.4	94.5	93.8	93.9	94.4	97.7	97.1	97.3	97.1
		あり	5.6	5.5	6.2	6.1	5.6	2.3	2.9	2.7	2.9
		1回	3.3	3.4	3.6	3.5	3.2	1.5	2.1	1.7	1.8
		2回	1.2	1.0	1.2	1.3	1.1	0.4	0.4	0.4	0.5
3回	1.1	1.1	1.4	1.2	1.3	0.4	0.4	0.6	0.6		
昼	総	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	なし	42.8	43.6	41.1	40.9	39.7	57.1	56.7	56.3	54.2
		あり	57.2	56.4	58.9	59.1	60.3	42.9	43.3	43.7	45.8
		1回	11.5	12.1	11.2	11.1	11.3	14.0	14.5	14.8	15.5
		2回	9.8	12.9	9.8	9.9	10.3	7.9	10.4	8.3	8.8
3回	35.9	31.4	37.8	38.0	38.7	21.0	18.4	20.5	21.4		
夕	総	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	なし	82.2	82.1	80.5	80.3	80.7	89.1	88.5	87.8	87.4
		あり	17.8	17.9	19.5	19.7	19.3	10.9	11.5	12.2	12.6
		1回	11.7	12.1	12.8	13.4	12.6	8.3	8.8	9.3	10.0
		2回	3.5	3.2	3.7	3.7	3.9	1.6	1.7	1.8	1.7
3回	2.6	2.6	3.0	2.6	2.9	1.0	1.0	1.1	0.9		

表 7 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	6.8	31.8	61.4	-
	20~29	100.0	8.5	48.5	42.4	0.6
	30~39	100.0	14.4	39.9	44.7	1.0
	40~49	100.0	7.9	23.6	64.2	4.3
	50~59	100.0	8.6	19.4	68.8	3.2
	60歳以上	100.0	2.9	28.6	65.7	2.8
女	15~19歳	100.0	-	45.9	54.1	-
	20~29	100.0	6.7	65.3	28.0	-
	30~39	100.0	8.8	58.8	32.4	-
	40~49	100.0	11.3	35.9	52.8	-
	50~59	100.0	8.0	34.0	56.0	2.0
	60歳以上	100.0	6.1	20.4	73.5	-

## 7. 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8のとおりである。

前年(53年)は, 52年に比べて, 各年代とも減少がみられたところであるが, 本年は15~19歳は男女とも前年にひきつづきわずかながら減少を示したが, 前年比較の大幅な減少を示した男の30~39歳は若干増え, 女はほぼ横ばいである。

また, 40~49歳, 50~59歳については, 男はほとんど変わらず, 女は若干増えている。

表 8 肥満者の年次推移(皮下脂肪厚: 男40mm以上, 女50mm以上)

(%)

		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
	54年	8.3	11.4	14.9	15.0	15.2
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
	54年	8.6	10.3	17.9	24.7	23.8

また, 昭和54年調査において, 肥満に関するアンケート調査を行ったところ, まず, 食事の量との関連については図10のとおりふだんの食事量について, 自分は多食の方であると回答した者は少食であると回答した者に比べて, 皮下脂肪厚は厚いという結果が示されている。

次に運動との関連については, 図11のとおりふだん運動不足であると回答している者は運動不足でないという回答している者に比べて皮下脂肪厚は厚いという結果が示されている。

図 10 食事量（意識）と皮下脂肪厚

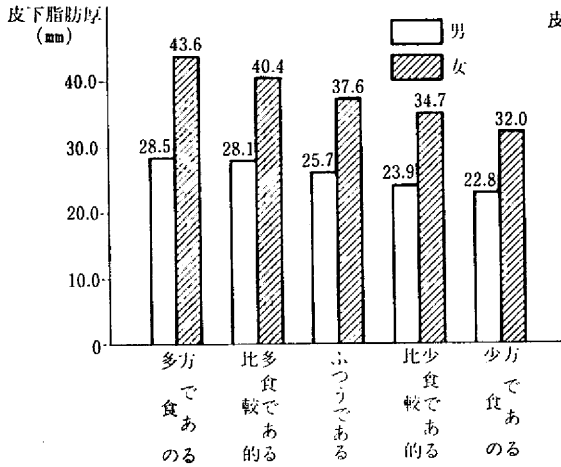
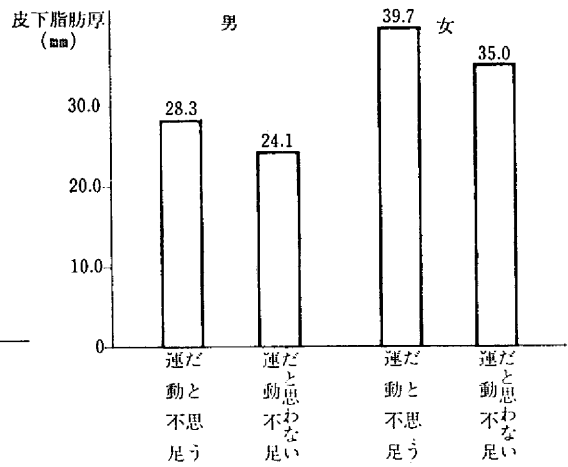
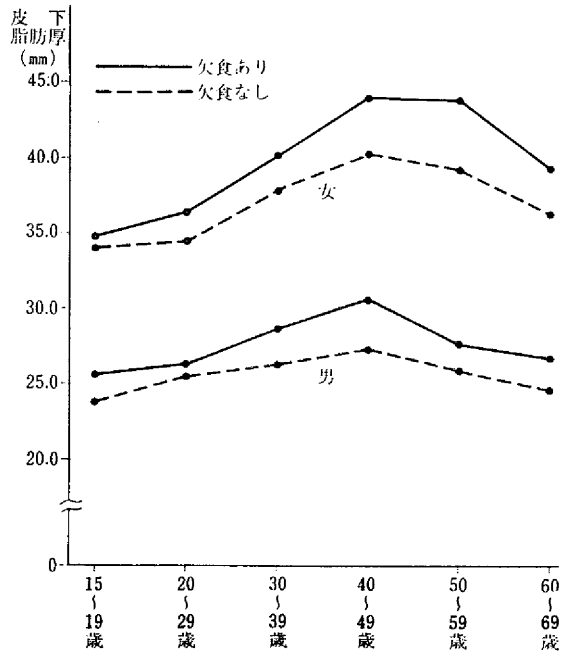


図 11 運動（意識）と皮下脂肪厚



なお、欠食をしがちなものは、そのかわりに1回に食べる量が多いので肥満になりやすいといわれているところであるが、今回の調査で3日間の調査期間中における欠食の有無と皮下脂肪厚の関連についてみると図12のとおり、男女ともに「欠食ありの者」は「欠食なしの者」に比べて皮下脂肪厚の数値は大きいという結果が示されている。

図12 欠食の有無と皮下脂肪厚



### 8. 血圧の状況

血圧の測定結果についてみると表9のとおりである。なお、ここでいう低血圧、正常血圧などの基準は次のとおりである。①低血圧は最高血圧90mmHg未満の者、②正常は最高血圧90～140mmHg未満かつ最低血圧が90mmHg未満

の者、③境界域は最高血圧140～160mmHg未満の者及び最低血圧が90～95mmHg未満で高血圧に含まれない者、④高血圧は最高血圧160mmHg以上または最低血圧95mmHg以上の者。

表 9 血 圧 の 状 況 (性, 年 齡 階 級 別)

(%)

年 齡	総 数(実数,人)	低 血 圧	正 常	境 界 域	高 血 圧	
男	15 ~ 19歳	100.0 ( 515)	-	89.5	9.1	1.4
	20 ~ 24	100.0 ( 323)	-	83.0	13.6	3.4
	25 ~ 29	100.0 ( 450)	-	75.1	20.0	4.9
	30 ~ 39	100.0 (1,126)	0.2	73.4	18.6	7.8
	40 ~ 49	100.0 (1,152)	-	55.9	25.5	18.6
	50 ~ 59	100.0 ( 902)	-	41.8	31.5	26.7
	60 ~ 69	100.0 ( 586)	-	33.6	26.3	40.1
	70 歳 以 上	100.0 ( 378)	0.5	24.3	29.9	45.3
女	15 ~ 19歳	100.0 ( 550)	0.5	96.5	2.6	0.4
	20 ~ 24	100.0 ( 424)	0.7	96.7	2.4	0.2
	25 ~ 29	100.0 ( 615)	0.2	94.9	3.6	1.3
	30 ~ 39	100.0 (1,676)	0.1	87.6	9.3	3.0
	40 ~ 49	100.0 (1,517)	0.1	64.5	19.4	16.0
	50 ~ 59	100.0 (1,183)	0.3	45.3	30.8	23.6
	60 ~ 69	100.0 ( 782)	-	31.2	33.4	35.4
	70 歳 以 上	100.0 ( 550)	0.4	20.2	31.0	48.4