

## 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。

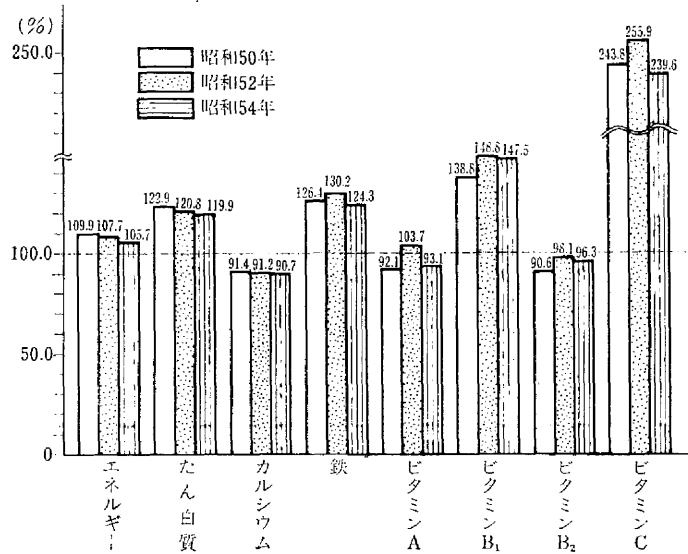
なお、その他の栄養素については、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>が若干下回るものの、たん白質、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCは所要量を充足している。

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

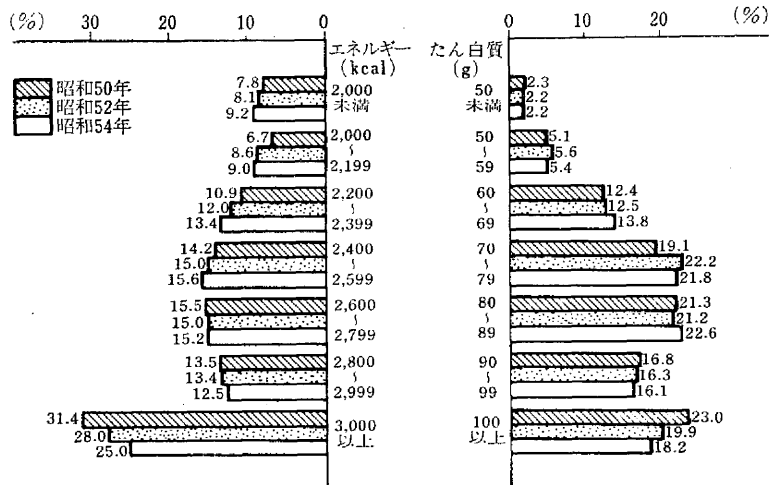
図 1 栄養素摂取量と調査対象の平均栄養所要量の比較  
(調査対象の平均栄養所要量=100)



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

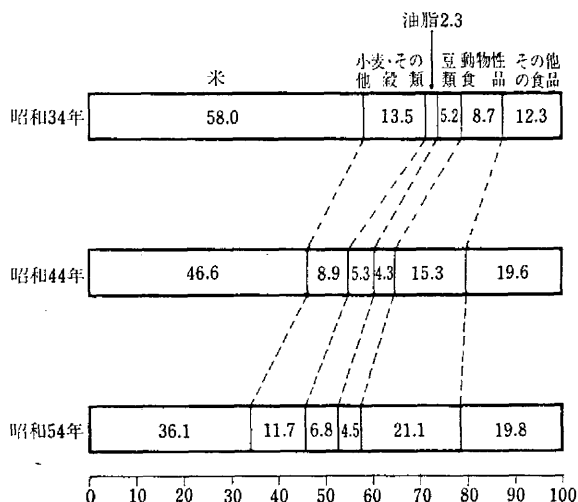


図 3-2 たん白質の食品群別摂取構成

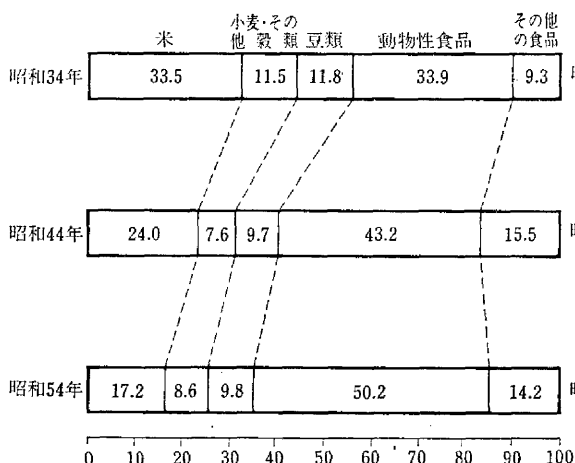
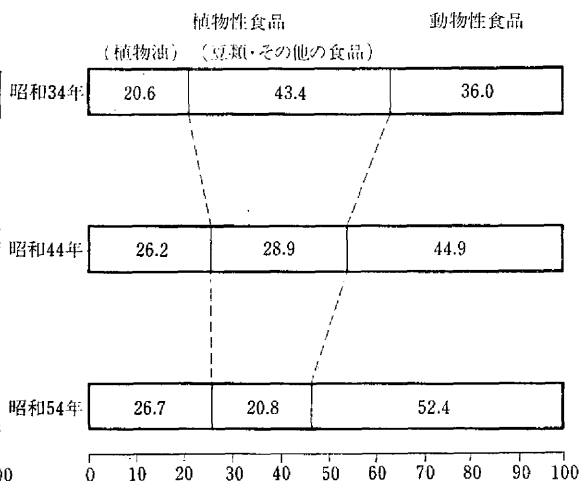


図 3-3 脂肪の食品群別摂取構成



## 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。