

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。

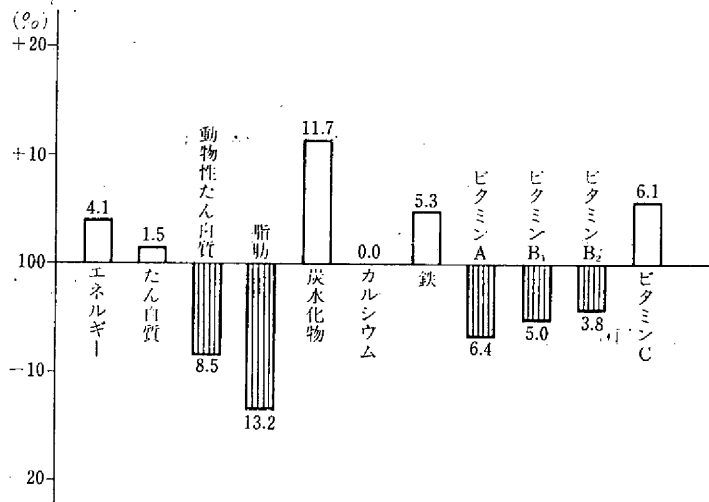
なお、各業態別にそれぞれの平均栄養所要量に対する充足状況についてみると、常用勤労者世帯がカルシウムとビタミンAを除いて、その他の栄養素は所要量を充足して最も上位の水準にあり、自営業世帯がこれに次いでいる。

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 ₁ mg	1.18	1.13	1.17	1.11	1.19	1.20	1.20	1.16	1.13
B ₂ 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

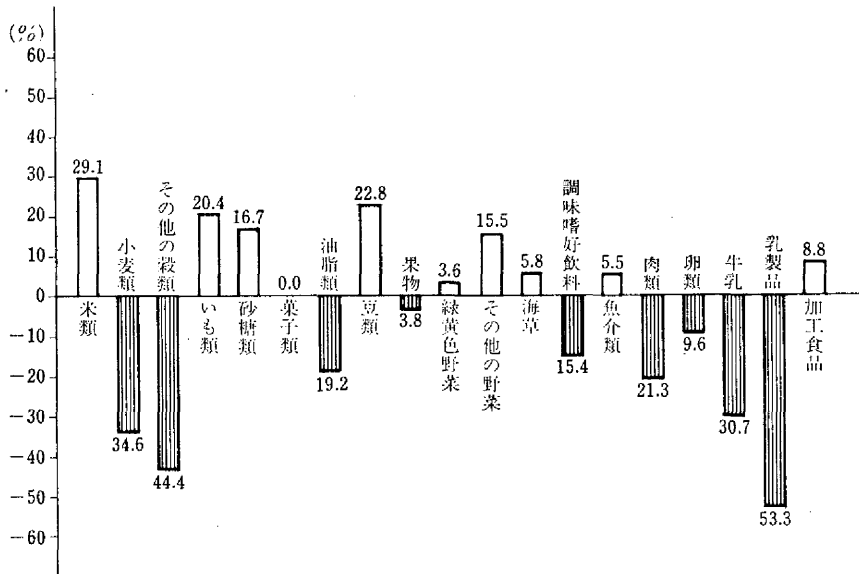
図5 昭和54年における農家世帯と非農家世帯の栄養摂取状況比較(非農家世帯=100)



(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。