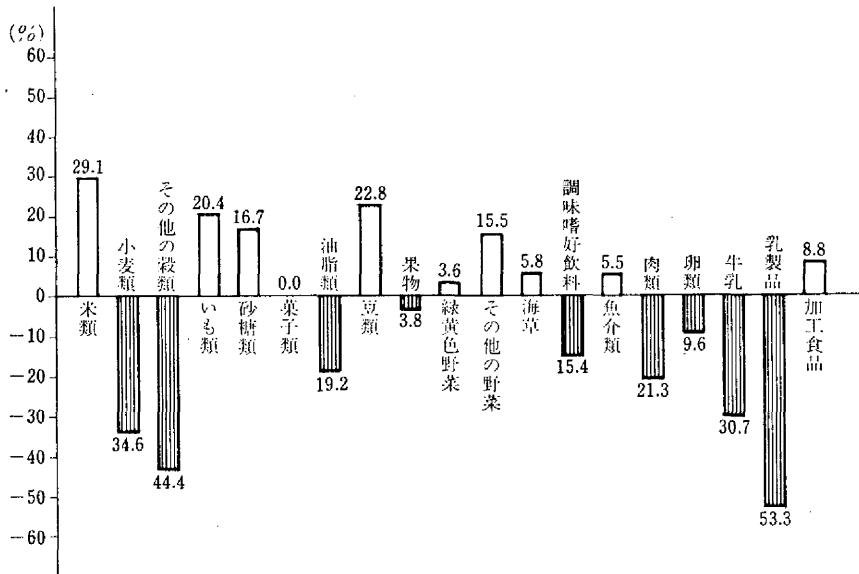


(2) 食品群別摂取量

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。

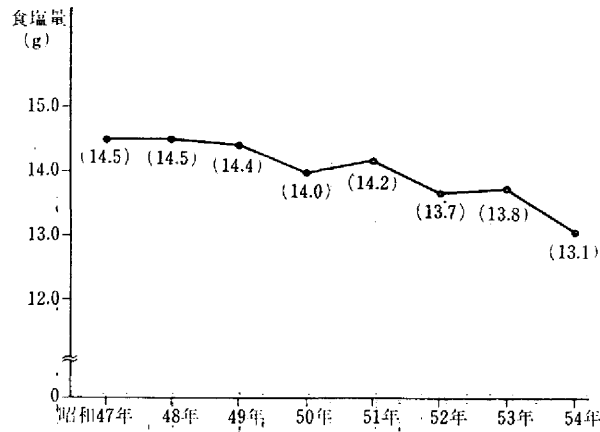
このため昭和54年調査ではじめて食塩摂取量について分析を行った結果、次の成績が得られた。

——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)



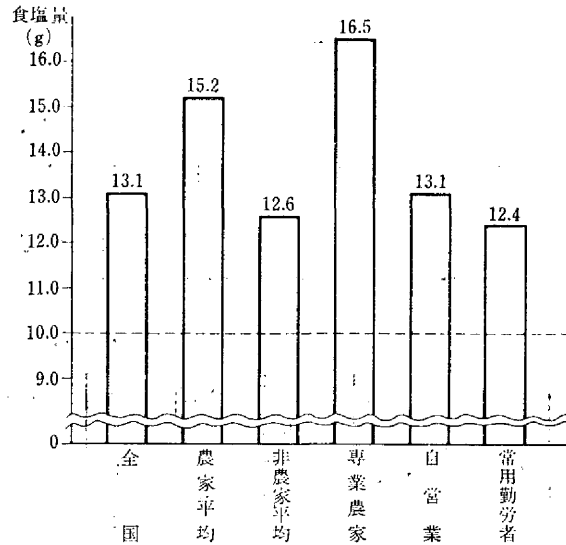
——世帯業態別では専業農家世帯の

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

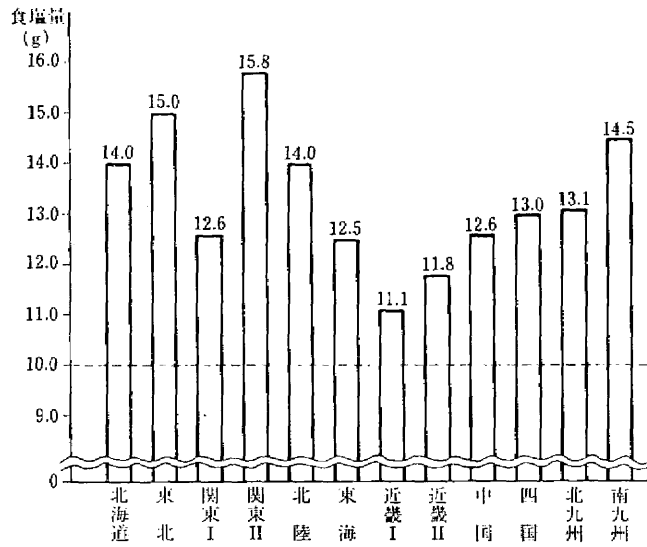
多く, 近畿Ⅰブロック (京都, 大阪, 兵庫) が最も少ない——

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	4.1
		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	
	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	4.2	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	
	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	98.5
		あり	2.5	2.5	2.5	3.3	2.4	1.6	1.6	2.0	1.5
		1回	1.9	1.9	1.8	2.0	1.9	1.3	1.2	1.4	1.1
		2回	0.4	0.4	0.6	0.6	0.4	0.2	0.3	0.4	0.4
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。