

結 果 の 概 要

1. 栄養素等の摂取状況

— 平均1人1日当たり栄養素等摂取量は前年に比べてほぼ横ばい —

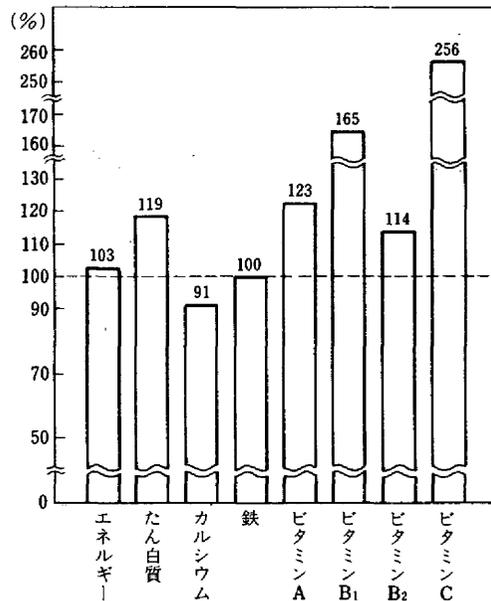
昭和61年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおりであり、前年に比べて全体的にはほぼ横ばいである。

また、調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足率についてみると図1のとおり、カルシウムがやや所要量を下回っているが、エネルギー及びその他の栄養素については所要量を上回って摂取している。

表1 栄養素等摂取量の年次推移 (全国平均1人1日当たり)

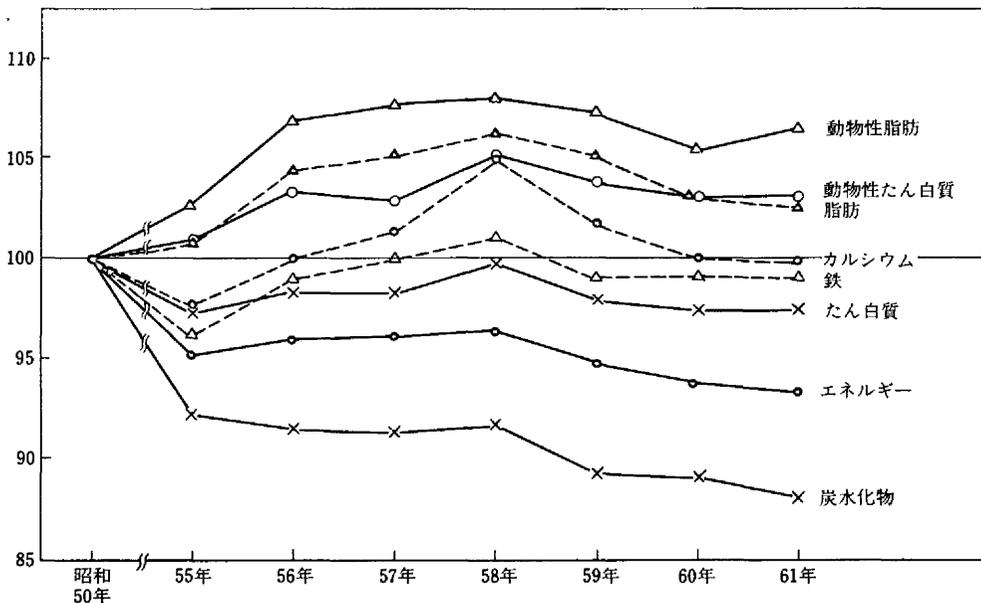
	昭和 50年	昭和 55年	昭和 56年	昭和 57年	昭和 58年	昭和 59年	昭和 60年	昭和 61年	61年/60年 × 100	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,137	2,136	2,147	2,107	2,088	2,075	99.4	
たん白質 g	81.0	78.7	79.7	79.6	80.9	79.3	79.0	78.9	99.9	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.2	40.0	40.9	40.4	40.1	40.1	100.0	
脂質 g	55.2	55.6	57.7	58.0	58.6	58.0	56.9	56.6	99.5	
うち動物性 g	26.2	26.9	28.0	28.2	28.3	28.1	27.6	27.9	101.1	
炭水化物 g	335	309	307	306	307	299	298	295	99.0	
カルシウム mg	552	539	552	559	580	562	553	551	99.6	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	10.8	10.9	10.7	10.7	10.7	100.0	
ナトリウム(食塩換算) g	13.5	12.9	12.5	12.3	12.4	12.2	12.1	12.1	100.0	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,113	2,120	2,190	2,177	2,188	2,169	99.1
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.37	1.38	1.37	1.34	1.34	1.35	100.7
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.24	1.26	1.29	1.26	1.25	1.26	100.8
	C mg	138	123	132	132	134	130	128	124	96.9

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



なお、栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100として年次推移をみると図2のとおり、エネルギー及び炭水化物については依然として減少傾向がみられるほか、脂肪、カルシウムにおいてもここ3年わずかではあるが減少している。

図2 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年 = 100)

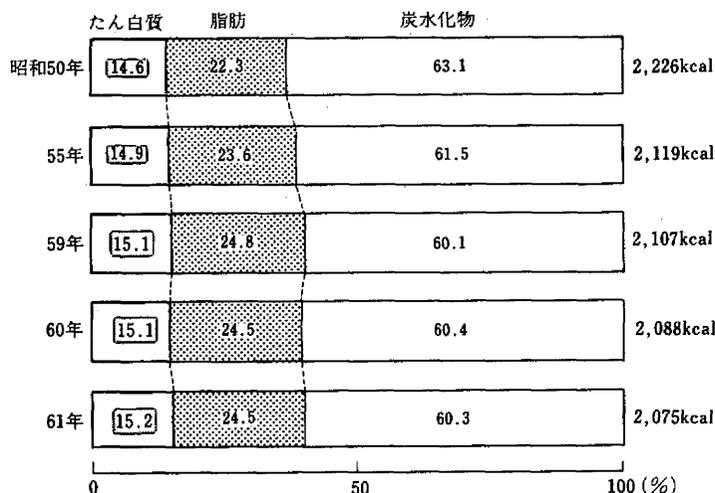


— エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギーの比率は前年と同様 24.5% —

次に、エネルギー摂取量に占める栄養素別構成比率の年次推移についてみると図3のとおりである。脂肪エネルギー比率については昭和59年まで伸び続けていたが、今年は前年同様 24.5%と頭打ちの傾向がみられ、一般成人の場合適正とされる脂肪エネルギー比率20~25%の範囲内におさまっている。

しかし、脂肪摂取の内訳をみると、総脂肪摂取量は減ってはいるものの、今年は成人病にかかわりの深いといわれる動物性脂肪がわずかではあるが伸びており、今後とも栄養素相互のバランス保持および成人病予防など健康上の観点から質、量併せて注意を払っていく必要がある。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比



— エネルギー所要量を20%以上上回って摂取している世帯は徐々に減少 —

世帯別のエネルギー摂取量について、世帯別分布をみたのが図4であるが、所要量を上回って摂取している世帯は 57.2%、さらに所要量を20%以上上回って摂取している世帯は 22.0%もある反面、所要量を20%以上下回って摂取している世帯も 11.0%と、個々の世帯別にみた場合には格差がみられる。

なお、エネルギーを過剰に摂取している世帯は表2のとおり、昭和58年をピークに徐々に減少している。

図4 エネルギー摂取口の充足分布

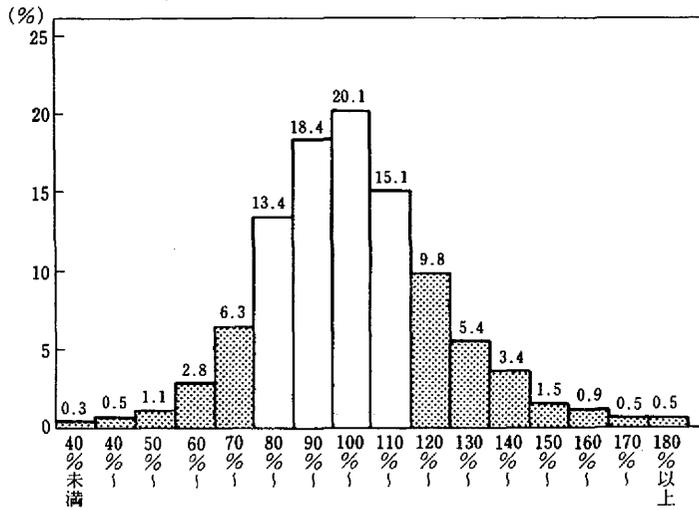


表2 エネルギー摂取の不足世帯と過剰世帯の年次推移

(%)

	昭和54年	昭和55年	昭和56年	昭和57年	昭和58年	昭和59年	昭和60年	昭和61年
80% 未満	9.2	8.5	8.1	7.0	6.1	8.6	8.5	11.0
120% 以上	25.0	27.1	27.9	28.9	32.7	29.2	25.3	22.0

2. 食品の摂取状況

— 乳・乳製品の摂取はややもちなおす —

昭和61年調査における全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況は表3のとおりである。前年に比べて、動・植物性食品とも食品群間には多少の増減はみられるものの、全体的にはほぼ横ばいである。

また、昭和50年以降の年次推移をみた場合、植物性食品については図5のとおり、米が依然として減少傾向にあり、最近では果実類の減少が目立っている。一方、動物性食品については図6のとおり、2年連続減少していた乳・乳製品がわずかにもちなおし、その他の食品群についてはほぼ横ばい傾向である。

表3 食品群別摂取量の年次推移(全国平均1人1日当たり：g)

	昭和50年	昭和55年	昭和56年	昭和57年	昭和58年	昭和59年	昭和60年	昭和61年	61/60年 ×100
穀類									
米類	248.3	225.8	221.8	218.2	217.9	214.3	216.1	212.1	98.1
小麦類	90.2	91.8	96.5	95.9	95.3	93.8	91.3	93.7	102.6
いも類	60.9	63.4	61.1	61.0	63.1	60.6	63.2	62.5	98.9
油脂類	15.8	16.9	18.0	18.3	18.0	18.4	17.7	16.8	94.9
豆類	70.0	65.4	66.2	67.2	69.9	66.2	66.6	65.3	98.0
緑黄色野菜	48.2	51.0	58.3	58.7	61.1	73.1	73.9	70.9	95.9
その他の野菜	198.5	200.4	203.5	201.1	198.0	189.8	187.8	189.2	100.7
果実類	193.5	155.2	154.6	159.7	166.4	145.0	140.6	137.0	97.4
海藻類	4.9	5.1	4.7	5.0	5.7	5.3	5.6	5.5	98.2
調味嗜好飲料	119.7	109.4	108.7	114.6	113.3	117.4	113.4	113.3	99.9
魚介類	94.0	92.5	92.0	90.2	93.4	91.5	90.0	90.5	100.6
肉類	64.2	67.9	72.4	70.8	70.7	71.3	71.7	70.8	98.7
卵類	41.5	37.7	39.5	40.0	40.4	40.3	40.3	41.2	102.2
乳・乳製品	103.5	115.2	116.4	124.2	129.4	124.0	116.7	117.9	101.0

図5 食品群別摂取量の年次推移(植物性食品)
(昭和50年=100)

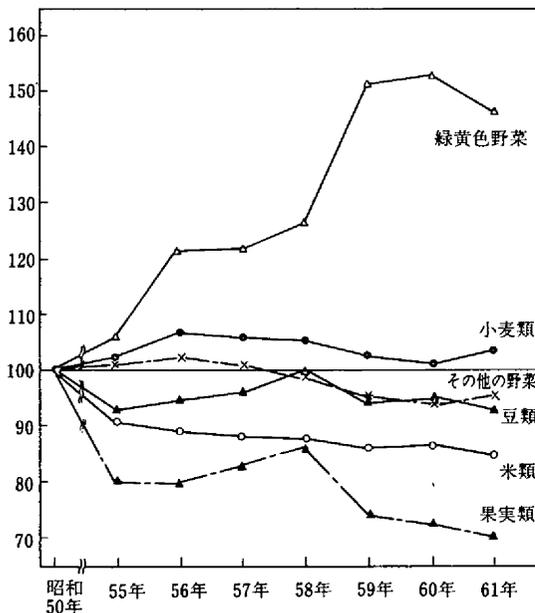
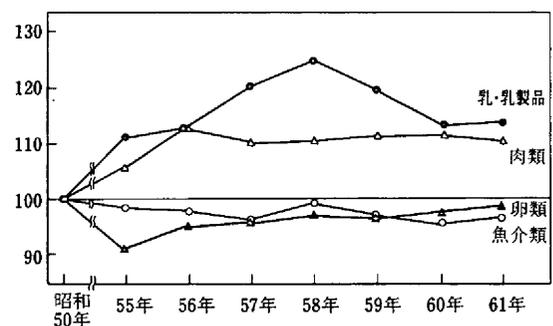


図6 食品群別摂取量の年次推移(動物性食品)
(昭和50年=100)



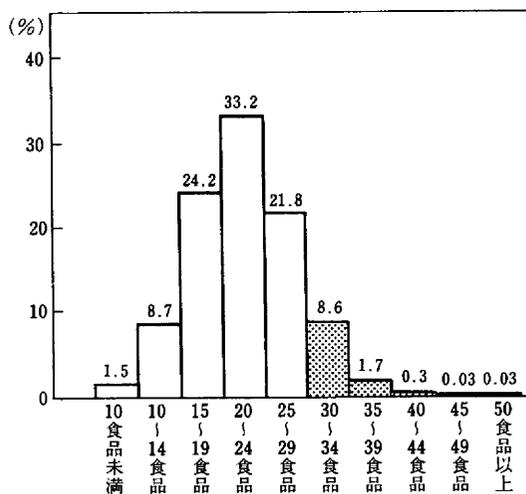
3. 摂取食品数の状況

— 1日の摂取食品数は22 —

世帯主及びその配偶者について、摂取食品数を調べたところ、1日平均約22食品であり、各食事別にみると朝食7.9、昼食9.2、夕食12.4、間食1.8食品となっている。

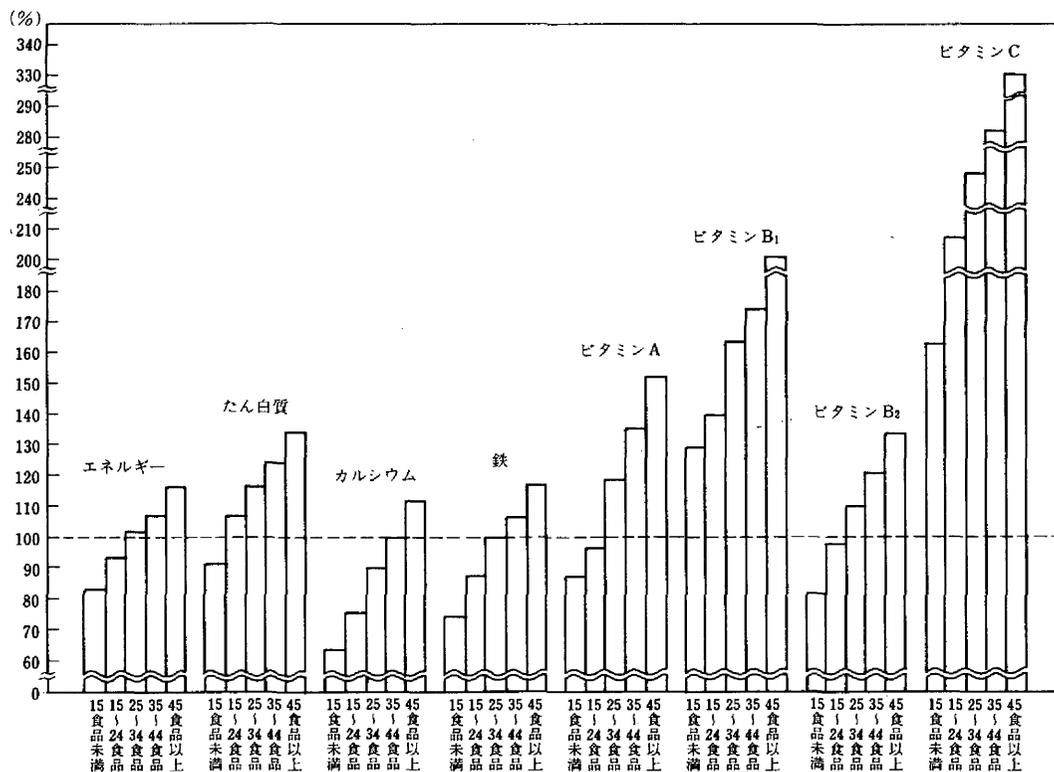
また、その分布をみると図7のとおり、「健康づくりのための食生活指針」でいう1日30食品に達していない世帯は89.4%にもものぼっている。

図7 摂取食品数の分布



次に世帯主（女性を除く）の摂取食品数別に家族の栄養素等摂取状況をみると図8のとおり，摂取食品数が多くなるほど，栄養素等の摂取量も増加しているが，摂取食品数が極端に少なすぎれば栄養所要量が満たされず，しかもバランスよく摂取されていないことがわかる。

図8 摂取食品数別栄養素等摂取量（調査対象の平均栄養所要量 = 100）



4. 食塩の摂取状況

— 食塩摂取量は平均1人1日当たり12.1g —

昭和61年調査における全国平均1人1日当たり食塩摂取量は図9のとおり12.1gであり、前年と同値となった。年次推移でも、ここ数年における食塩摂取量の減少傾向は鈍化し、今年が昨年同様12.1gであったことを鑑めば、目標摂取量1日10g以下を達成するまでには今後かなりの努力が必要といえる。

また、地域ブロック別に食塩の摂取量をみると図10のとおり、東北を最高摂取量に関東Ⅱ、北海道、南九州、北九州、北陸地域が全国平均を上回って摂取しており、全般的には依然東高西低の傾向にある。

さらに、年次推移を3年ごとの平均でみると図11のとおり、全地域ブロックにおいて減少しているが、特に北陸、南九州、四国、近畿Ⅱ、東北において減少傾向が目立っている。

図9 食塩摂取量の年次推移（全国平均1人1日当たり）

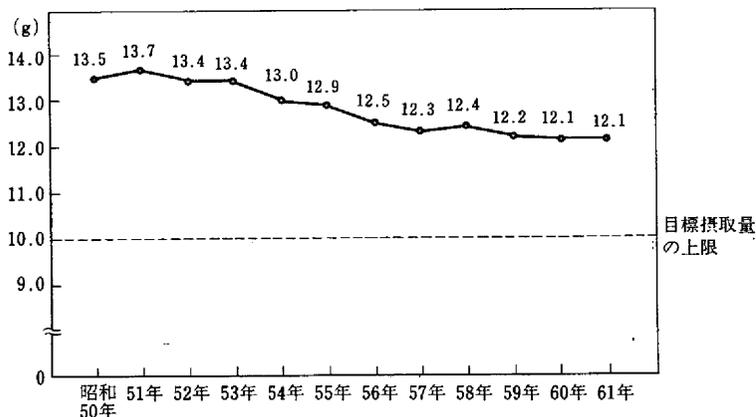


図10 地域ブロック別食塩摂取量（1人1日当たり）

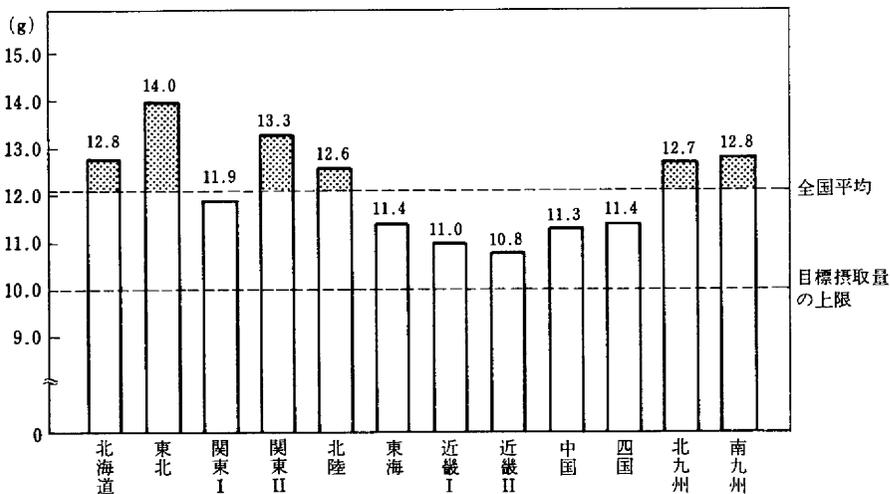
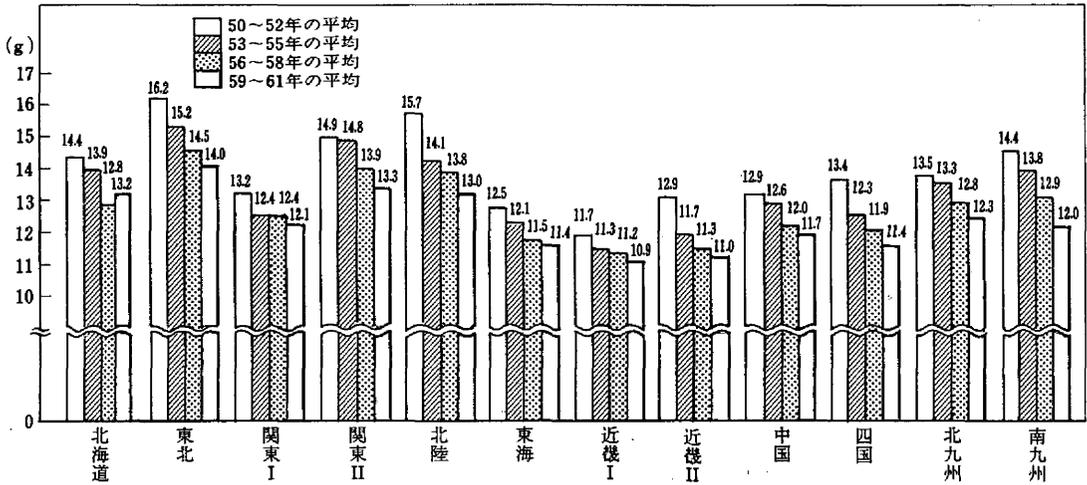


図11 食塩摂取量の年次推移 (地域ブロック別)



次に、食塩をどんな食品からどれくらいの割合で摂取しているのか、その摂取構成についてみると図12のとおり、約6割はしょうゆ、みそ、食塩、つけものから摂取している。また、食塩摂取量が最も多い東北ブロックと最も少ない近畿IIブロックについて食塩の食品群別摂取量を比較してみると図13のとおり、しょうゆ、みそ、つけもの摂取に大きな差があり、しょうゆで中さじ1杯、みそでみそ汁半分、つけもので2倍の差に相当している。

図12 食塩摂取量の構成割合

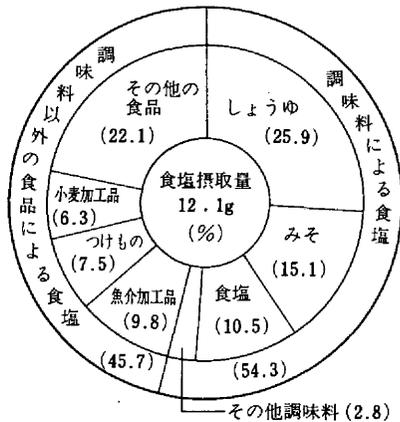
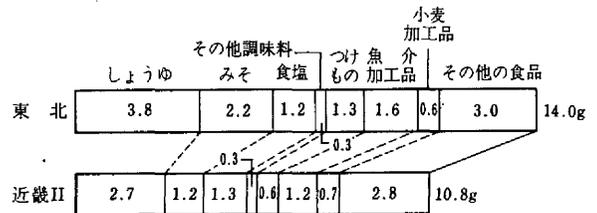
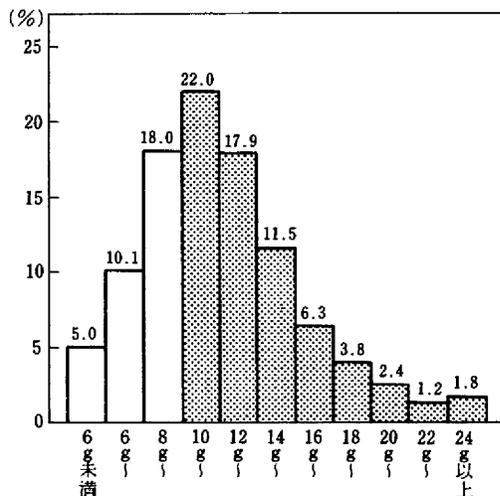


図13 食塩の食品群別摂取量 (地域ブロック別)



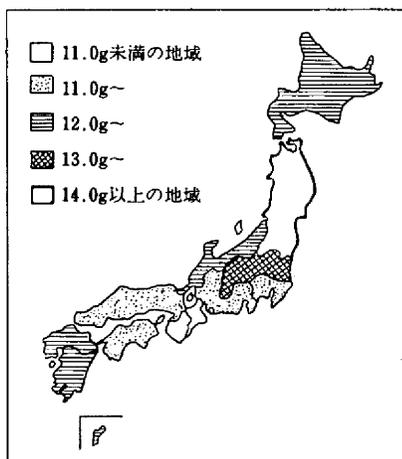
なお、世帯の食塩摂取量の分布をみると図14のとおり、目標摂取量より多く摂取している世帯が約7割を占めている。

図14 食塩摂取量の分布（世帯1人1日当たり）



<参考> 食塩摂取量の比較(地域ブロック別)

<参考>



ブロック	都 道 府 県 名
北海道	北海道
東北	青森県, 岩手県, 宮城県, 秋田県, 山形県, 福島県
関東	埼玉県, 千葉県, 東京都, 神奈川県
関東	茨城県, 栃木県, 群馬県, 山梨県, 長野県
北陸	新潟県, 富山県, 石川県, 福井県
近畿	岐阜県, 愛知県, 三重県, 静岡県
近畿	京都府, 大阪府, 兵庫県
近畿	奈良県, 和歌山県, 滋賀県
中国	鳥取県, 島根県, 岡山県, 広島県, 山口県
四国	徳島県, 香川県, 愛媛県, 高知県
九州	福岡県, 佐賀県, 長崎県, 大分県
九州	熊本県, 宮崎県, 鹿児島県, 沖縄県

5. 身体 の 状 況

(1) 肥満の状況

皮下脂肪厚（上腕背部+肩甲骨下部）の測定結果によると肥満者（男40mm以上、女50mm以上）の状況は図15のとおりである。ここ数年の年次推移をみた場合、男女ともに年度によって若干の増減を繰り返すだけで減少する傾向はみられず、肥満者の割合は男で7人に1人、女で5人に1人になっている。

また、昭和61年度の調査結果を各年齢階級別にみると図16のとおり、中高年の女性に肥満者が多く、40歳代、50歳代の約4人に1人が肥満である。

図15 肥満者の年次推移
(皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上)

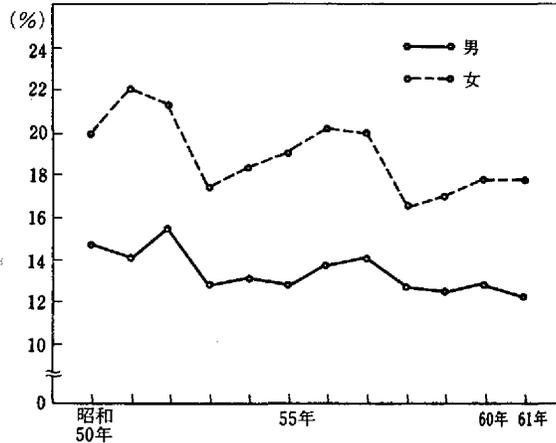
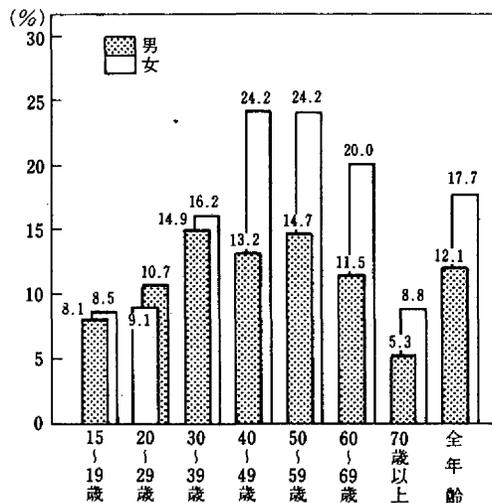


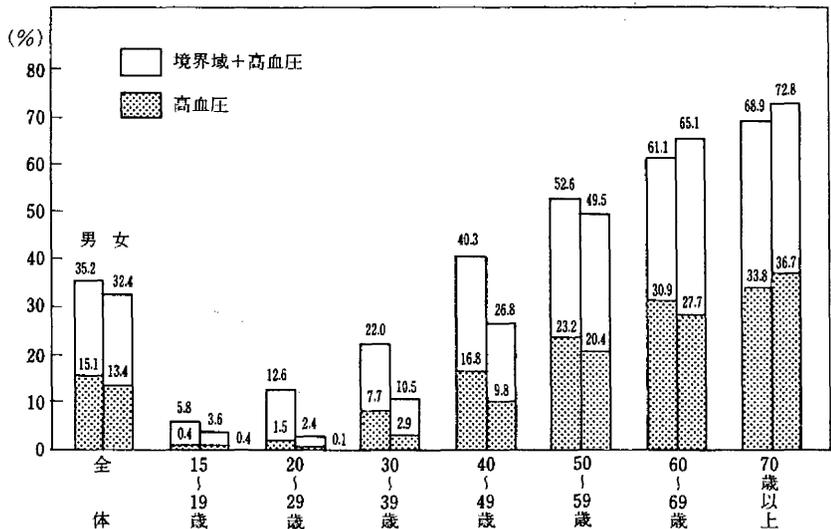
図16 年齢階級別肥満者の割合
(皮下脂肪厚：男40mm以上、女50mm以上)



(2) 血圧の状況

血圧の測定結果から年齢階級別に高血圧及び境界域高血圧者の割合をみたのが図17である。高血圧者は男女ともに加齢につれて増加し、40歳代では男16.8%、女9.8%、50歳代では男23.2%、女20.4%、60歳代では男30.9%、女27.7%となっている。

図17 血圧の状況
(性、年齢階級別)



(3) 問診の状況

昭和61年の調査実施に当たって、今回から血圧降下剤の使用の有無、運動習慣の有無、飲酒の有無、喫煙習慣の有無について、被調査者のうち20歳以上の男女を対象に問診を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

① 血圧降下剤の使用の有無

血圧降下剤の使用の有無について、現在、医師の指示のもとで血圧降下剤を使用しているか、使用していないかについての調査結果は表4のとおりである。男で10.3%、女で11.9%の者が使用しており、年齢階級別にみると男女ともに70歳以上に使用者が多いことがわかる。

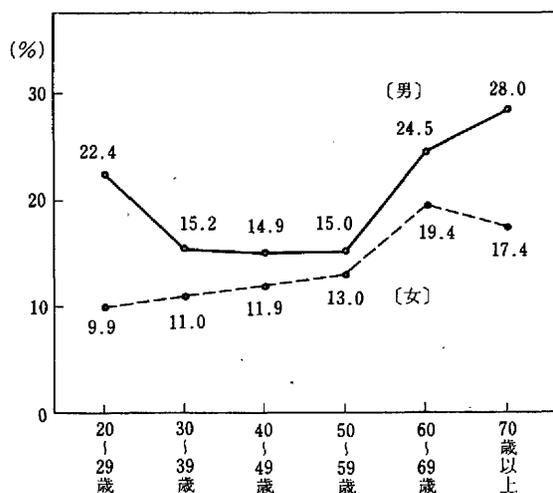
表4 性・年齢階級別の高血圧降下剤使用率 (%)

	全国	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
男	10.3	1.1	3.3	6.5	11.9	20.8	29.0
女	11.9	2.1	2.3	5.0	13.9	26.0	37.0

② 運動習慣の有無

運動習慣の有無について、「実施頻度、週2回以上」「持続時間、30分以上」「継続時間、1年以上」の3つすべてに該当するものを運動習慣が有るとして調査した結果、男18.7%、女13.4%に運動習慣が有り、また、年齢階級別にみると図18のとおり、男では40歳代、女では20歳代に最も運動習慣が少ない結果となっている。

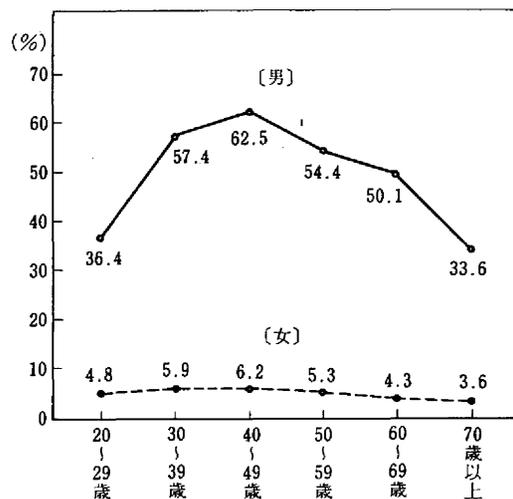
図18 運動習慣者の割合（年齢階級別）



③ 飲酒習慣の有無

飲酒習慣の有無について、「飲酒頻度、週3回以上」「1回で飲む量が酒で1合（ビールで大1本）以上」の双方に該当するものを飲酒習慣が有るとして調査した結果、男51.8%、女5.3%に飲酒習慣が有り、また、年齢階級別にみると図19のとおり、男女共に40歳代に最も飲酒習慣が有る結果となっている。

図19 飲酒習慣者の割合（年齢階級別）



④ 喫煙習慣の有無

喫煙習慣の有無について、「吸っている」「吸っていない」の問いに対して吸っていると答えた者は、男で59.7%，女で8.6%という結果となった。また、年齢階級別にみると図20のとおり、男女共に20歳代の喫煙率が高く、男で3人に2人、女で10人に1人という結果となっている。

さらに、喫煙本数と肥満者の割合との関連をみると図21のとおりである。

図20 喫煙率（年齢階級別）

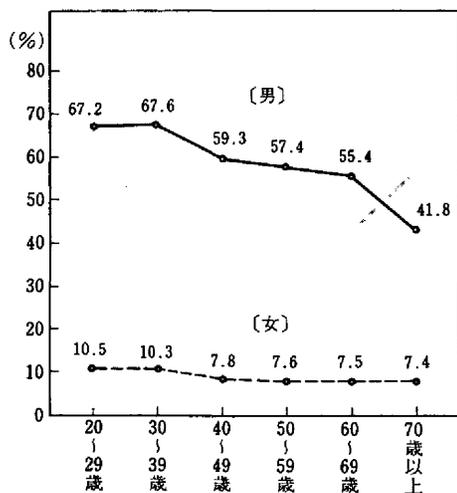
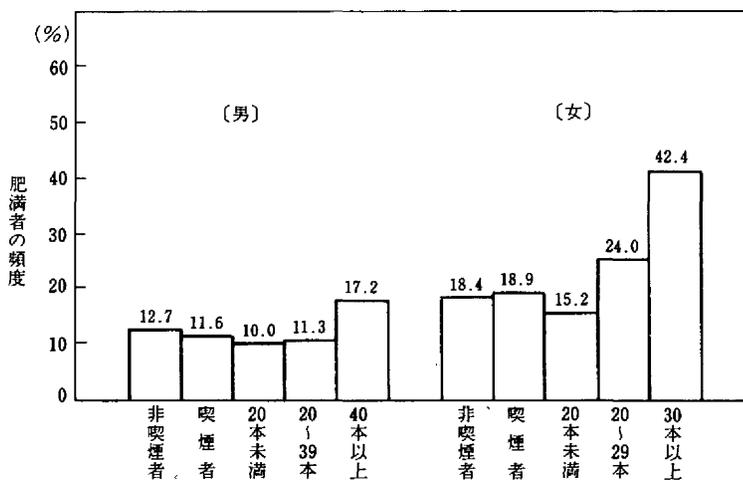


図21 喫煙習慣別にみた肥満者の頻度



6. 欠食・外食の状況

昭和61年の調査において欠食した者の割合は図22のとおり、朝食では男8.5%、女5.5%、昼食では男1.9%、女1.9%、また、夕食では男1.0%、女0.6%である。

また、欠食の多い朝食について、性・年齢階級別にみたのが表5であるが、男女とも20歳代前半に欠食率が高く、男で30.5%、女で15.6%が欠食している。

さらに、1人世帯をみた場合表6のとおり、朝食を欠食する割合が多いのは男では20歳代後半で約6割の人が、女では20歳代前半で約4割の人が欠食している。

一方、外食について、年次推移をみたのが図23であるが、朝、夕食については男女とも年度によって若干の増減を繰り返しているだけで、ほとんど変化はみられない。それに対し、昼食については昭和58年までは若干の増加傾向にあったが、この3年ほど減少の傾向がみられる。

また、性別に外食の構成内容をみると図24のとおり、男女ともに和定食、そば・うどん類が好まれ、両方で約5割を占めている。

図22 性・食卓区分別欠食・外食状況

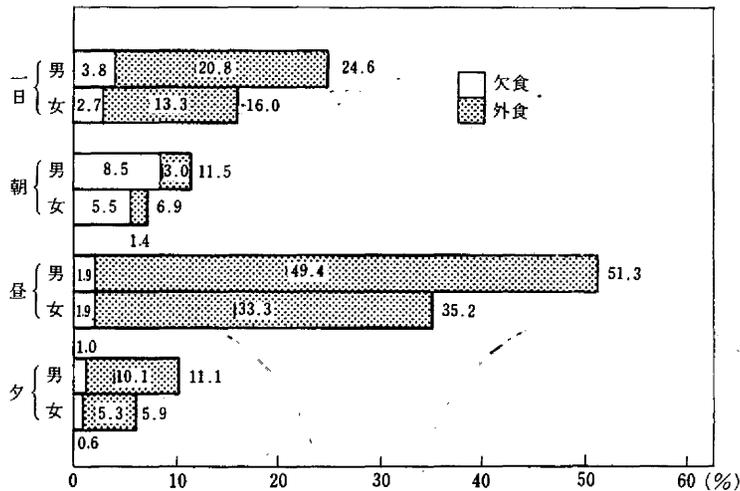


表5 性・年齢階級別朝食の欠食状況

(%)

	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	1.7	2.1	10.1	30.5	21.8	13.8	8.3	5.0	3.1	2.3
女	1.9	2.5	8.6	15.6	10.7	6.1	6.3	4.6	3.3	2.5

表6 性・年齢階級別朝食の欠食状況(1人世帯)

(%)

	20~24歳	25~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
男	56.9	59.8	32.8	38.3	15.7	7.7	8.3
女	41.7	29.0	25.7	20.3	13.6	6.7	3.5

図23 外食の年次推移

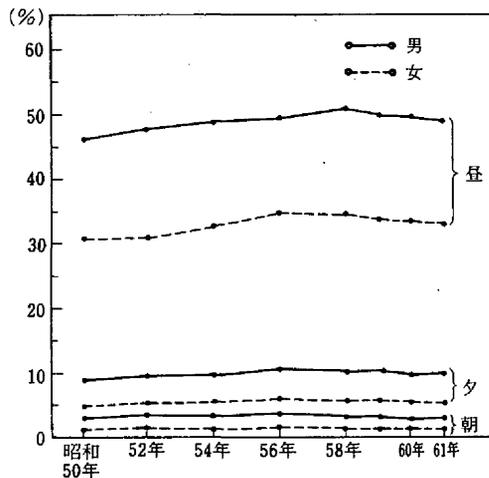
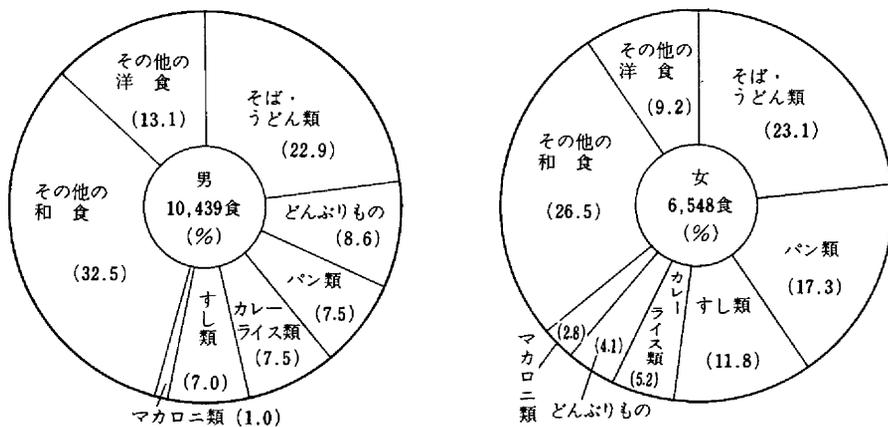


図24 性別の外食の構成内容



7. 食生活状況

昭和61年調査においては、昭和56年における調査との比較を中心として被調査世帯の食事づくりを担当する者（主婦又はこれに代わる者）を対象に、夕食の調理に要する時間や調理済み食品の利用状況等について質問調査を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

(1) 夕食の食事づくりに要する時間

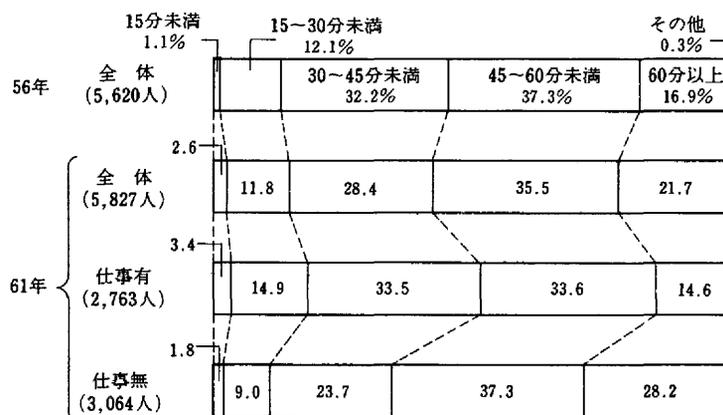
— 夕食の調理時間は45～60分未満が全体の35.5%で最も多い —

普段の夕食について調理にどれくらいの時間を要するかという問いに対する回答は図25のとおり、全体の約2/3が30～60分の時間を調理にかけている。

また、60分（1時間）以上かけているのは21.7%であり、前回（昭和56年）の調査に比べると、約5ポイント増加している。一方、15分未満で済ませるが、2.6%と前回より1.5ポイント増加し、両極化している。

なお、仕事の有無別にみると、仕事を持っていない人の方が仕事を持っている人に比べて調理に多くの時間をかけているという結果が示されている。

図25 夕食の調理に要する時間



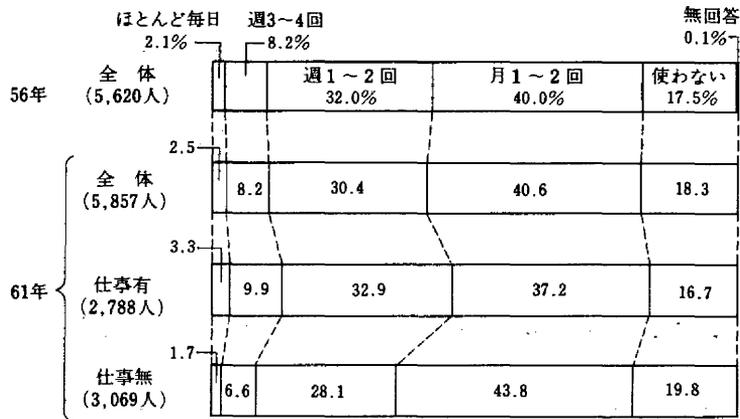
(2) 調理済み食品の利用状況

— 調理済み食品を使う理由は、“簡便性”と“経済性” —

簡単に手を加えるだけで食べられる調理済み食品（半調理食品を含む。以下同じ）の利用については図26のとおり、「月に1～2回利用する人」が40.6%で最も多い。「使わない」と回答した人は18.3%となっており、前回（昭和56年）の調査と比べやや増加している。

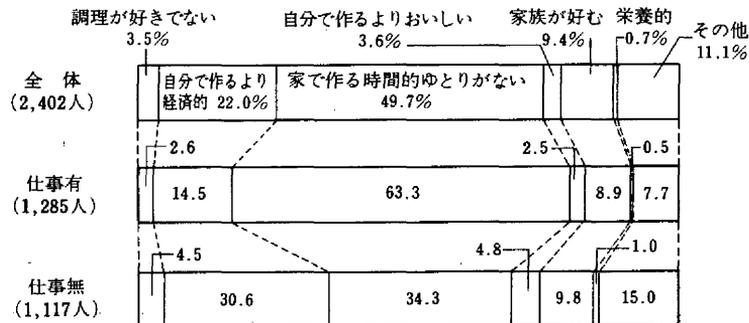
また、仕事の有無別にみると仕事を持っている人の方が仕事を持っていない人よりも利用頻度が高い傾向にある。

図26 調理済み食品の利用状況



なお、前記で「ほとんど毎日」「週3~4回」「週1~2回」と回答した者について、調理済み食品を使う理由を聞いたところ図27のとおり、約半数の49.7%の人が「家で作る時間的ゆとりがない」と「簡便性」をあげており、特に仕事を持っている人では63.3%とその傾向が強くみられる。また、仕事を持っていない人の30.6%が「自分で作るより経済的」としている。

図27 調理済み食品を使う理由



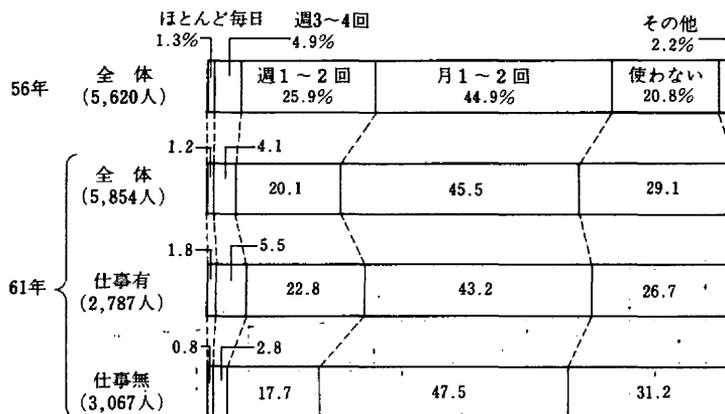
(3) “そうざい”の利用状況

— 市販の“そうざい”を月1~2回以上利用している人は70%いる —

デパート、スーパーマーケット、おそうざい屋等で売っている「コロッケ」「フライ」「てんぷら」などそのまま食べられるいわゆる“そうざい”の利用状況については図28のとおり、月1~2回利用する人が45.5%で最も多く、週3~4回ないしほとんど毎日利用する人が5.3%である。また、「使わない」と回答した人は29.1%と前回（昭和56年）の調査に比べ8.3ポイント増加している。

次に、仕事の有無別に利用状況を見ると仕事を持っていない人は仕事を持っている人に比べて利用頻度は低い傾向がみられる。

図28 “そうざい”の利用状況

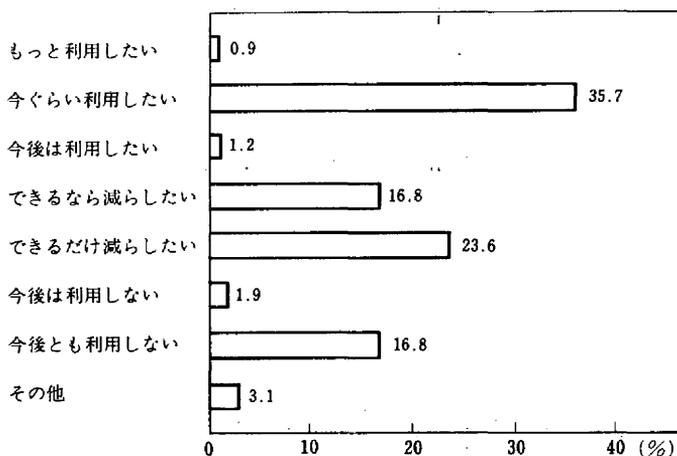


(4) 調理済み食品、そうざい等の利用についての考え

— 利用したい者 37.8%，減らしたい，利用しない者 59.1% —

調理済み食品、半調理食品、そうざいの利用について、今後の考えを聞いたところ、図29のとおり、“利用したい”とする者が約40%、逆に、“減らしたい、利用しない”とする者が約60%となっている。また、利用したい内容については、主菜、副菜が多く、主食への希望は少ない。

図29 調理済み食品等の利用についての考え



また、よく作る一品料理、よく利用する調理済み食品及びそうざいについて、それぞれ5品以内をあげてもらったところ、その利用状況は図30から図32のとおりであり、家庭で作るもの（焼魚、野菜等）と、調理済み食品、そうざいとして購入するもの（コロッケ、ギョーザ等）とが区分されている感がある。

図30 家庭でよく作る一品料理ベスト5（被調査世帯：5,790世帯）

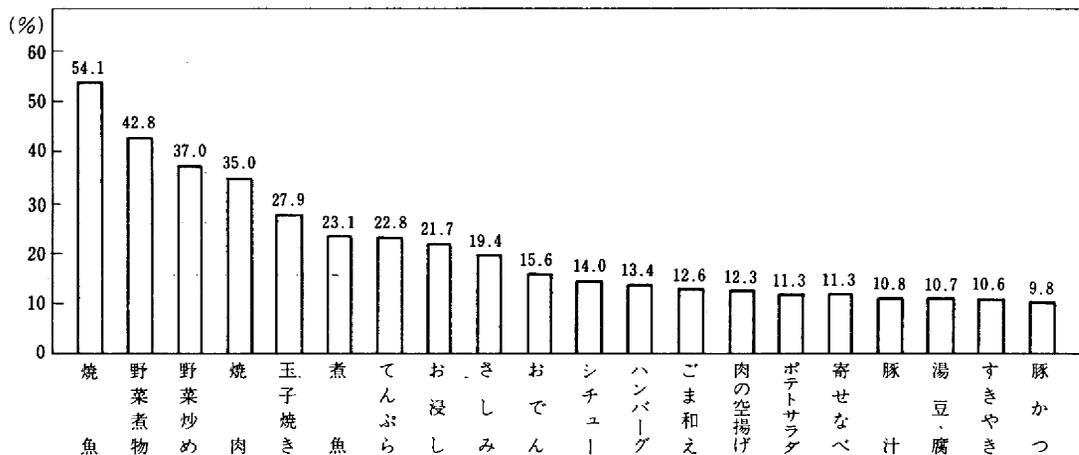


図31 よく利用する調理済み食品ベスト5

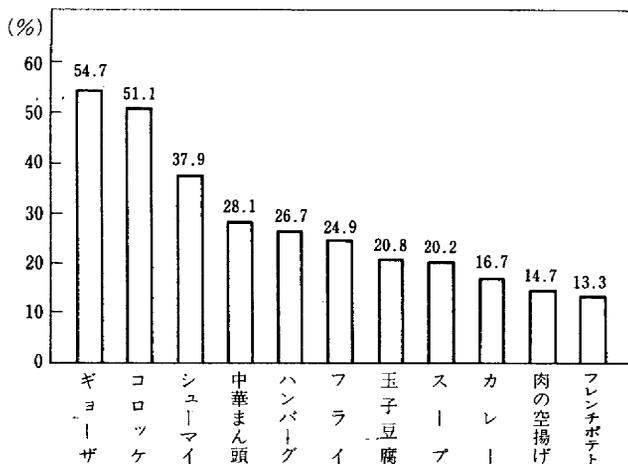
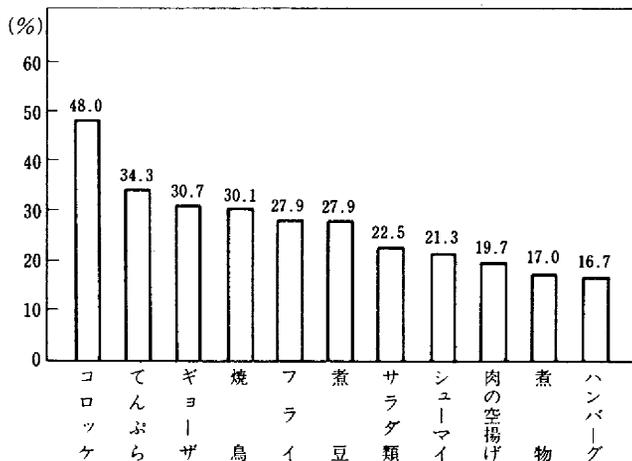


図32 よく利用するそうざいベスト5

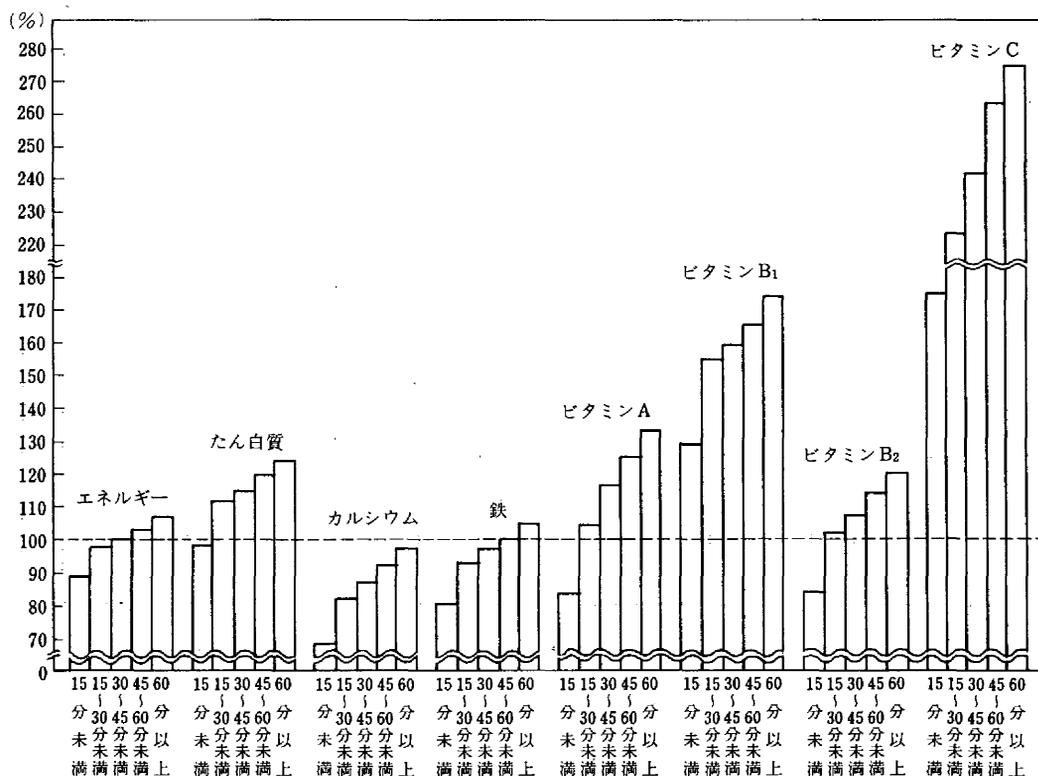


(5) 食生活状況と栄養摂取の関連

— 夕食の調理に多く時間をかける家庭ほど栄養素等摂取量が多い傾向がみられる —

食事づくりを担当する人を対象に行った食生活状況調査の回答グループ別にそれぞれ1人1日当たりの栄養素等摂取量との関係についてみたところ、図33のとおり、調理に多くの時間をかける家庭ほど栄養素等摂取量は多いという傾向がみられる。

図33 夕食の調理に要する時間別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量 = 100)



— 調理済み食品及びそうざいの利用頻度が低い
家庭ほど栄養素等摂取量は多い傾向がみられる —

次に、調理済み食品及びそうざいの利用頻度と栄養素等摂取量との関係についてみたところ、図34、図35のとおり、利用頻度が高い家庭ほど栄養素等摂取量は少なくなっている。

上記の双方をグラフに示すと図36のとおり、調理済み食品を利用し、さらに調理時間の少ない家庭ほど、栄養摂取のバランスは劣っているという傾向がみられる。

図34 調理済み食品の利用頻度別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量 = 100)

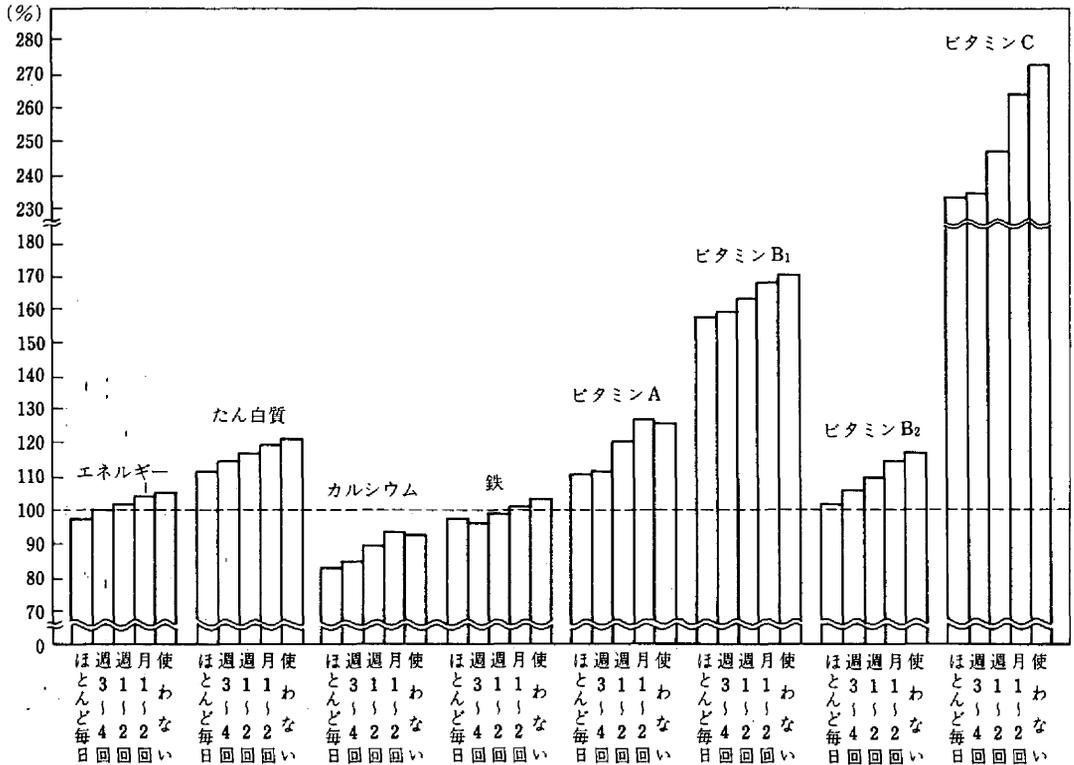


図35 そうざいの利用頻度別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量 = 100)

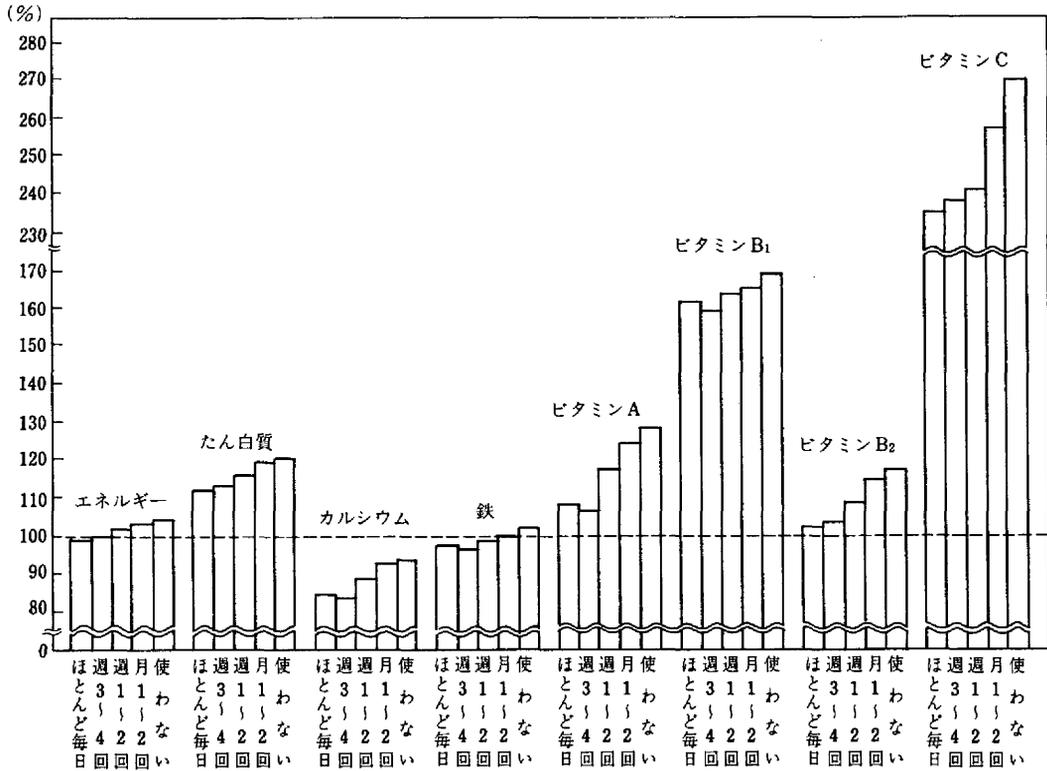


図36 調理済み食品利用の有無・調理時間別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量 = 100)

