

# 結果の概要

## 1. 栄養素等の摂取状況

— 国民1人1日当たり栄養素等摂取量は前年に比べてわずかに増加 —

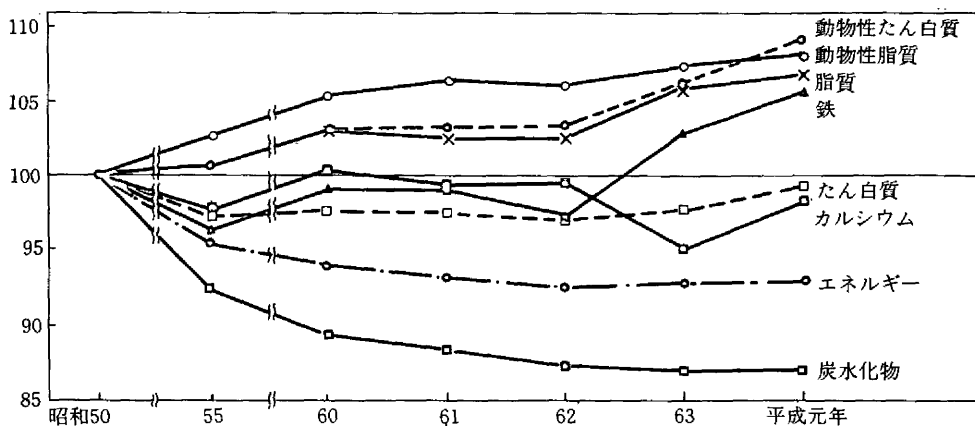
平成元年調査における国民1人1日当たり栄養素等摂取量は表1のとおり、前年と比べてビタミンB<sub>1</sub>が若干減少しているが、食塩は同値、その他の栄養素及びエネルギーはわずかに増加している。

次に、最近における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とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギー、炭水化物がやや増加の傾向をみせ、前年かなり減少したカルシウムもやや増加している。他の栄養素はここ数年の横ばい状態から昨年に引き続き増加の傾向をみせている。

表1 栄養素等摂取量の年次推移 (国民1人1日当たり)

|                      | 昭和50年             | 55年   | 60年   | 62年   | 63年   | 平成元年  | 元年/63年×100 |       |
|----------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|
| エネルギー kcal           | 2,226             | 2,119 | 2,088 | 2,053 | 2,057 | 2,061 | 100.2      |       |
| たん白質 g               | 81.0              | 78.7  | 79.0  | 78.5  | 79.2  | 80.2  | 101.3      |       |
| うち動物性 g              | 38.9              | 39.2  | 40.1  | 40.1  | 41.7  | 42.4  | 101.7      |       |
| 脂質 g                 | 55.2              | 55.6  | 56.9  | 56.6  | 58.3  | 58.9  | 101.0      |       |
| うち動物性 g              | 26.2              | 26.9  | 27.6  | 27.6  | 28.0  | 28.3  | 101.1      |       |
| 炭水化物 g               | 335               | 309   | 298   | 291   | 289   | 290   | 100.3      |       |
| カルシウム mg             | 552               | 539   | 553   | 551   | 524   | 540   | 103.1      |       |
| 鉄 mg                 | 10.8              | 10.4  | 10.7  | 10.5  | 11.1  | 11.4  | 102.7      |       |
| 食塩(ナトリウム×2.54/1,000) | 13.5              | 12.9  | 12.1  | 11.7  | 12.2  | 12.2  | 100.0      |       |
| ビタミン                 | A IU              | 1,889 | 1,986 | 2,188 | 2,119 | 2,596 | 2,687      | 103.5 |
|                      | B <sub>1</sub> mg | 1.39  | 1.37  | 1.34  | 1.34  | 1.29  | 1.26       | 97.7  |
|                      | B <sub>2</sub> mg | 1.23  | 1.21  | 1.25  | 1.25  | 1.32  | 1.36       | 103.0 |
|                      | C mg              | 138   | 123   | 128   | 122   | 115   | 123        | 107.0 |

図1 栄養素等摂取量の年次推移(昭和50年=100)

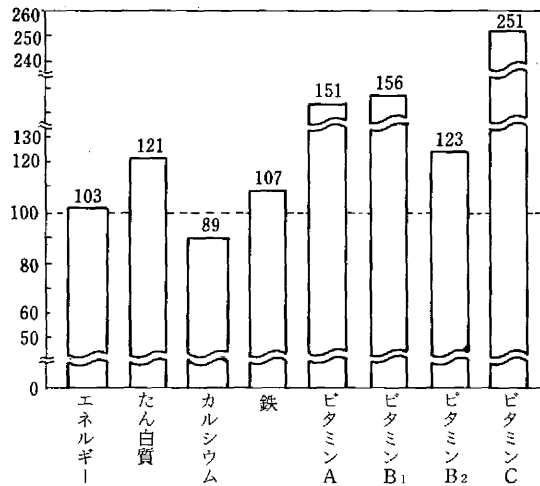


— カルシウム摂取は依然不足がち —

調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素等摂取の充足率についてみると図2のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取量となっており、カルシウムを除くその他の栄養素については所要量を充足している。

カルシウムについては、前年よりやや増加しているものの依然所要量を下回っており、近年における骨粗鬆症患者の増加等とも併せ、注意を払う必要がある。

図2 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)



— エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率が前年に続いて25%を突破 —

エネルギー摂取量は、平均的には適正エネルギー摂取量に近づきつつあるが、摂取エネルギーに占めるたん白質、脂質、糖質の構成比は図3のとおり大きく変化し、たん白質エネルギー比及び脂質エネルギー比の増加と糖質エネルギー比の著明な減少がみられる。特に脂質エネルギー比については、前年(昭和63年)に適正比率の上限とされている25%を初めて超えたが、今回はさらに増加しており、今後、脂質の摂取については成人病予防の観点からも今まで以上に質、量ともに注意を払う必要がある。

(1) エネルギー

エネルギー摂取量は、昭和50年以降若干の増減を繰り返しながらも漸減の傾向がみられ、平成元年には2,061kcalとなり、しかも、調査対象の平均栄養所要量と比較しても図4のとおり、昭和50年には12%程度超えていたものが平成元年には2.5%と、平均的にはかなり適正な摂取レベルにまでなっている。しかしながら、これはあくまでも平均であって、個々の世帯平均栄養素等摂取量を各世帯の平均栄養所要量に対する充足率の分布からみると図5のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比

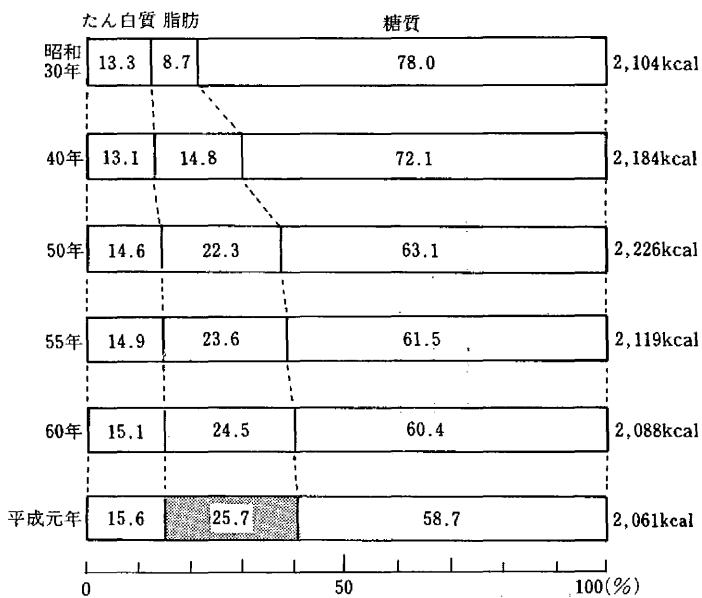
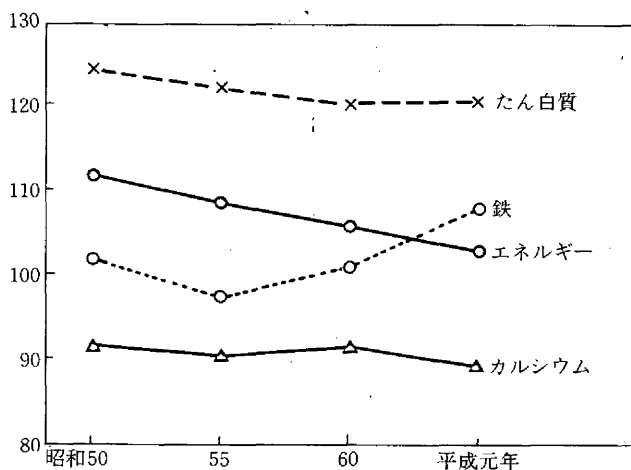


図4 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移

(各年の調査対象の平均栄養所要量=100)



世帯は22.9%ある反面、所要量を20%以上下回っている世帯も11.6%と、個々の世帯別にみた場合にはかなり格差がみられる。

また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図6のとおり、昭和40年には穀類からの摂取が66.3%であったものが徐々に減少し、昭和63年には47.9%と50%を割り、平成元年にはさらに47.4%と減少し、逆に動物性食品、油脂類からの摂取がかなり増加している。

(2) たん白質

たん白質の総摂取量は、表1、図1のとおり、昭和50年以降80g前後と増減の傾向はみられないが、

図5 エネルギー摂取量の充足分布(平成元年)

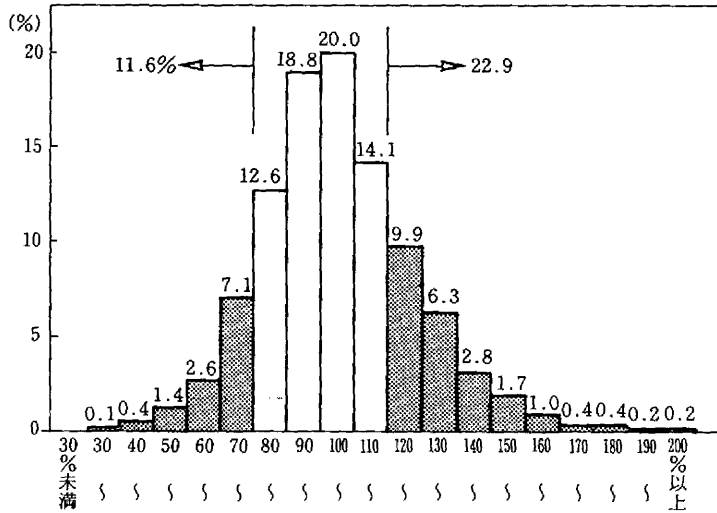
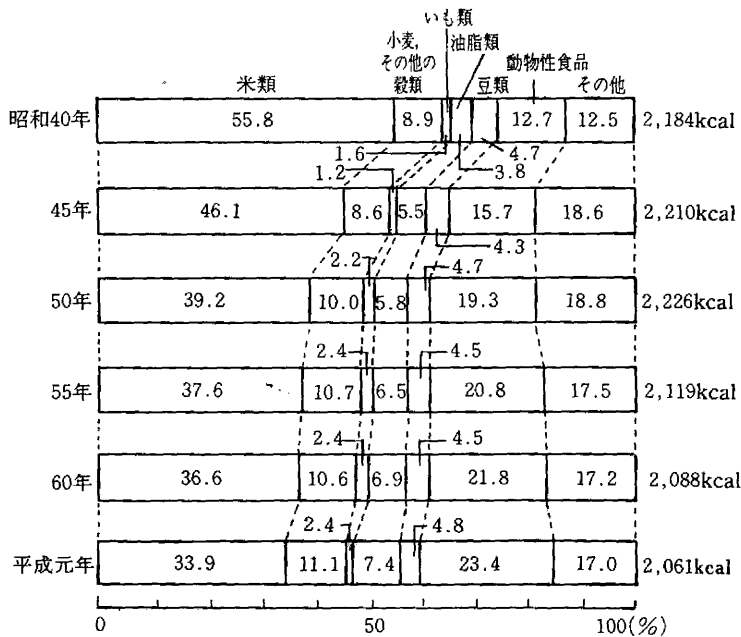


図6 エネルギーの食品群別摂取構成



これに対し動物性たん白質は若干の増減を繰り返しながらもわずかではあるが漸増の傾向がみられる。

また、たん白質の食品群別摂取構成の推移をみると図7のとおり、穀類からの摂取が昭和40年の38.3%から平成元年には24.7%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は40.0%から52.4%と1.3倍以上に増加しており、特に乳・乳製品、肉類からの摂取が増加している。

### (3) 脂 質

脂質の総摂取量は、他の栄養素等と比べて戦後最も高い伸びを示しているが、昭和50年以降55~58

図7 たん白質の食品群別摂取構成

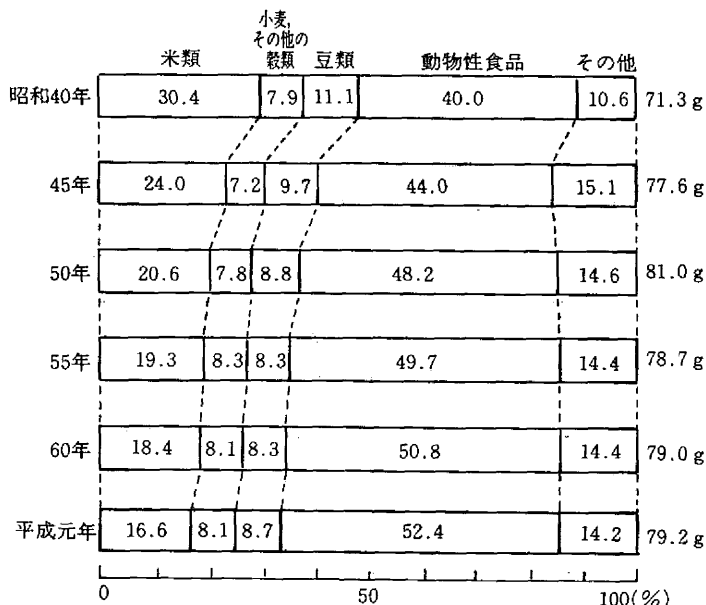
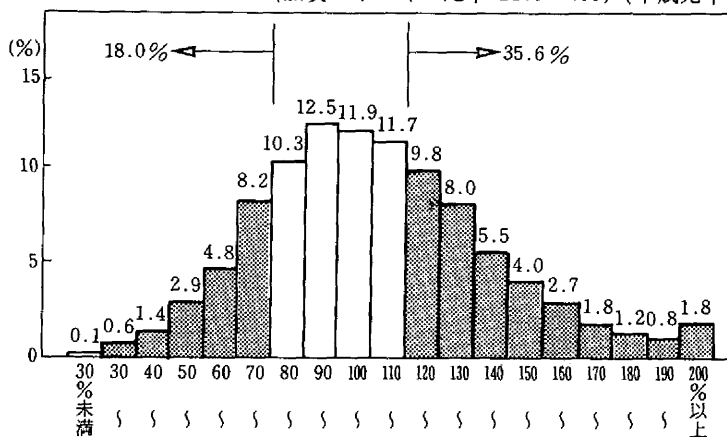


図8 脂質摂取量の充足分布

(脂質エネルギー比率 22.5=100) (平成元年)



8程度と大幅な増減等はみられない。しかしながら、先に述べたようにエネルギーの栄養素摂取構成比が適正比率を超え、脂質摂取量の分布をみても図8のとおり、前年に比べ2.5%増加し、35.6%の世帯が所要量を20%以上上回って摂取している。

また、脂質の食品群別摂取構成の推移をみると図9のとおり、穀類、豆類からの摂取が昭和30年の42.2%から平成元年にはその約2/5の17.6%に減少し、逆に油脂類、動物性食品からの摂取が52.4%から74.4%の約1.4倍に増加している。

脂質摂取に際しては量の他に質についても配慮が必要であり、年次推移をみると図10のとおり、植物性脂質（魚類を含む）と動物性脂質（魚類を除く）の比率は1.5：1である。魚類を除く動物性由来の脂質と植物性脂質及び魚類由来の脂質をバランス良く摂取し、1種類の脂質の過剰摂取による偏り

図9 脂質の食品群別摂取構成

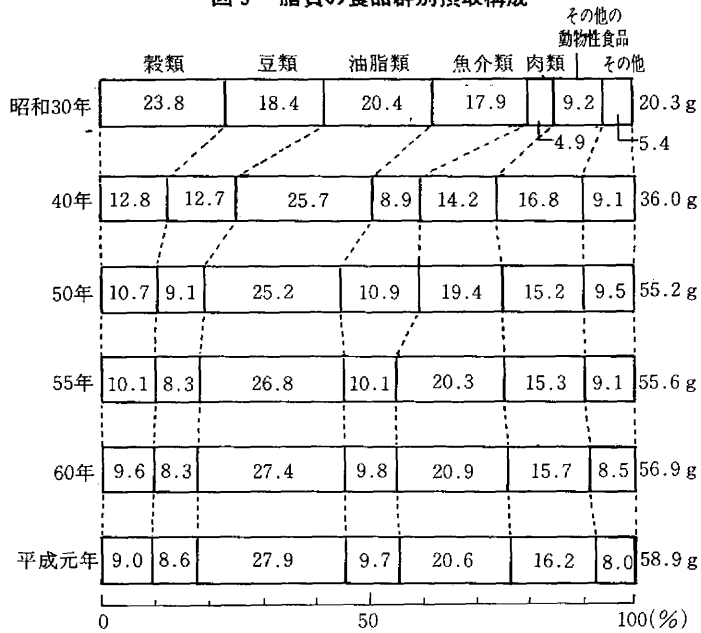
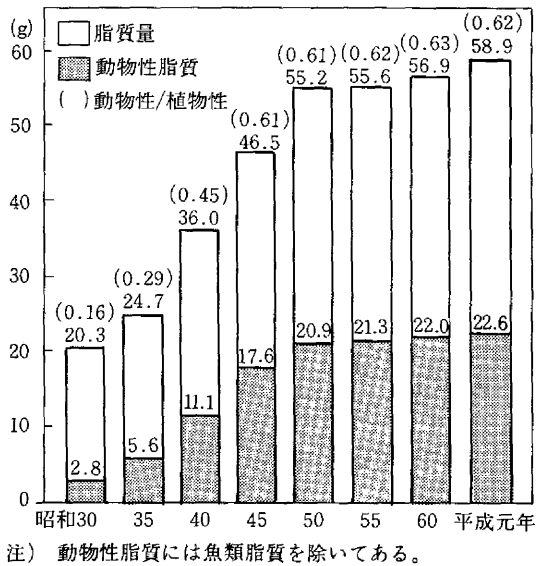


図10 脂質摂取量の年次推移



等を起こさないよう注意を払う必要がある。

#### (4) 炭水化物

炭水化物の摂取量は、たん白質、脂質の伸びとは逆に図11のとおり、昭和40年には384g摂取していたものが平成元年には290gと300gをすでに割っており、これは主として米類の摂取減によるところが大きく、米類から摂取する炭水化物が昭和40年には265gで全体の7割を占めていたものが、平成元年には149gと約5割までに減少している。炭水化物の摂取はたん白質、脂質等との栄養バランスを考

図11 炭水化物摂取量の年次推移

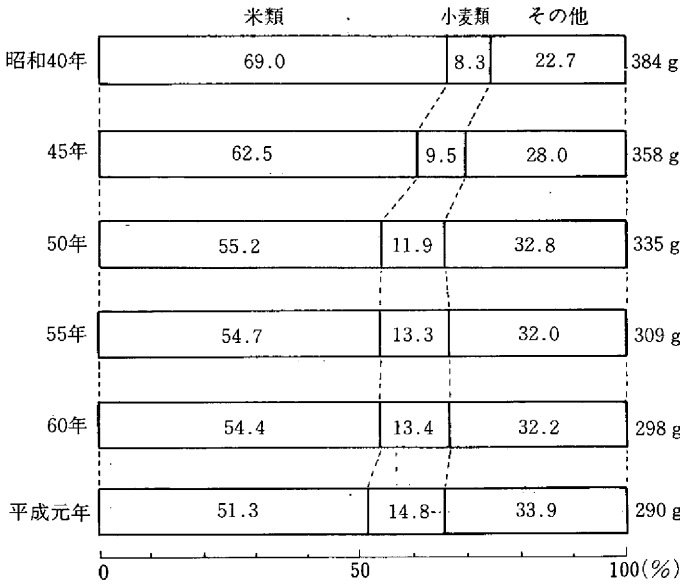
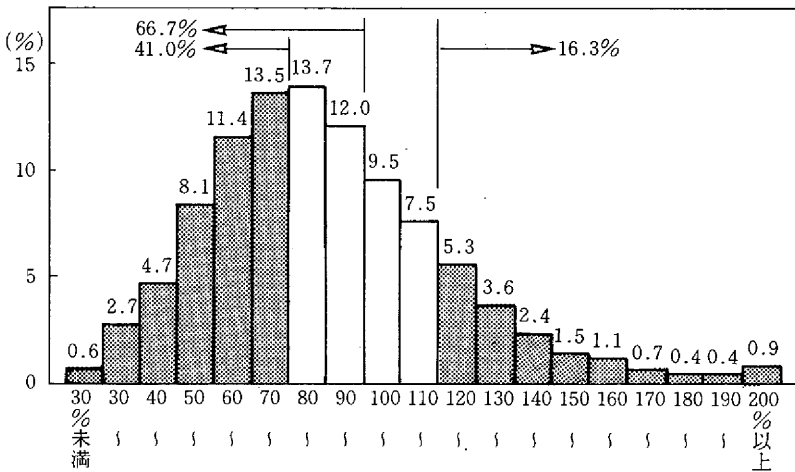


図12 カルシウム摂取量の充足分布(平成元年)



えた場合、これ以上摂取量が減ることは望ましいことではない。そのためにも、食事の主食となる米、パン等の位置づけを、摂取量等を含めて改めて見直す必要がある。

(5) カルシウム

カルシウムの摂取量は、戦後動物性脂質、脂質、動物性たん白質に次いで伸び率が高いものの、昭和50年以降は550~580mgの範囲でほぼ横ばいであり、所要量に対する充足率は図4のとおり、所要量を超えたことがなく、しかもその分布をみると図12のとおり、半数近くが所要量を20%以上下回っており、約7割の世帯が所要量を満たしていない状況である。

また、カルシウムの食品群別摂取構成の推移をみると図13のとおり、乳・乳製品、魚介類、豆類からの摂取が54.1%を占め、特に乳・乳製品からの伸びが著しいが、今なお所要量を満たさない状況に

図13 カルシウムの食品群別摂取構成

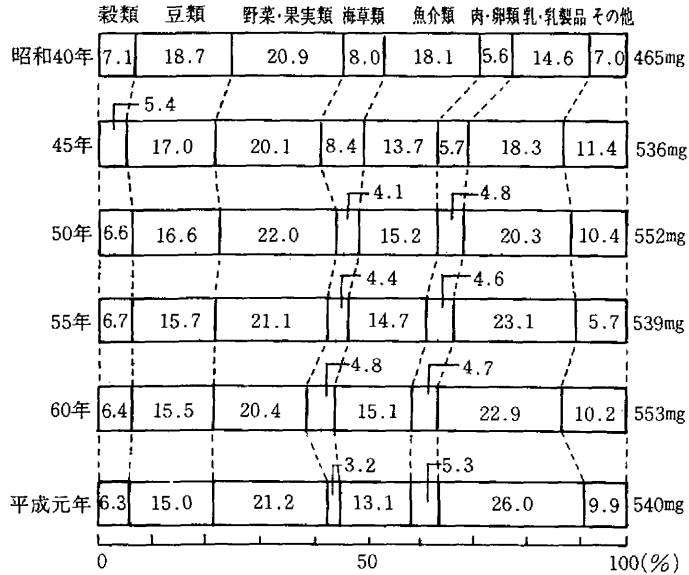
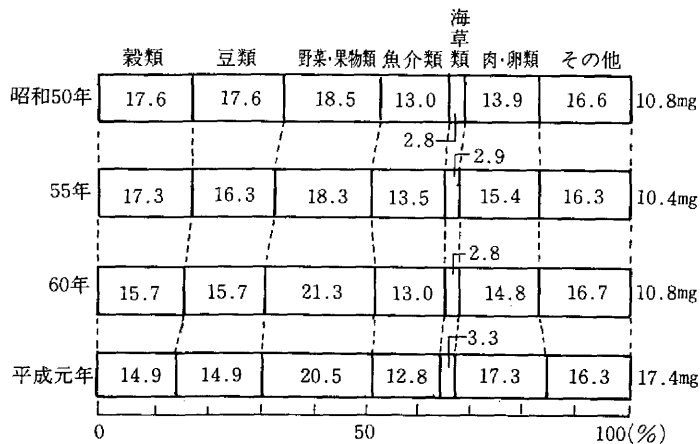


図14 鉄の食品群別摂取構成



ある現在、牛乳をはじめ、特に脂肪の摂取増抑制も併せ、スキムミルクや小魚、海藻等の摂取の増加が望まれる。

(6) 鉄

鉄の摂取量は、食品成分表の改訂に伴う食品の鉄の含有量の変動等により、戦後からの推移を一律に論じられないが、昭和50年以降は10~11mgの範囲で増減を繰り返しているだけで、傾向はほぼ横ばいである。また、他の栄養素と同様、所要量と比較した推移をみると図4のとおり、100%前後を繰り返しており、カルシウムと同様、食事の上で気をつけていなければ摂取しにくい栄養素といえる。

鉄の食品群別摂取構成割合の推移をみても図14のとおり、50年以降ほとんど摂取構成に変化はみられない。

(7) ビタミン類

ビタミン類の摂取量は、戦後次第に改善され、現在平均的には図3のとおり、ほとんど所要量を満



表2 食品群別摂取量の年次推移（国民1人1日当たり：g）

|         | 昭和50年 | 55年   | 60年   | 62年   | 63年   | 平成元年  | 元年/63年<br>×100 |       |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|-------|
| 穀類      | 米類    | 248.3 | 225.8 | 216.1 | 208.8 | 200.9 | 198.0          | 98.6  |
|         | 小麦類   | 90.2  | 91.8  | 91.3  | 91.9  | 86.1  | 88.3           | 102.6 |
| いも類     | 60.9  | 63.4  | 63.2  | 61.3  | 66.6  | 65.3  | 98.0           |       |
| 油脂類     | 15.8  | 16.9  | 17.7  | 17.4  | 18.1  | 18.7  | 103.3          |       |
| 豆類      | 70.0  | 65.4  | 66.6  | 64.4  | 70.7  | 68.1  | 96.3           |       |
| 緑黄色野菜   | 48.2  | 51.0  | 73.9  | 71.1  | 72.8  | 81.1  | 112.2          |       |
| その他の野菜† | 198.5 | 200.4 | 187.8 | 183.5 | 176.0 | 182.6 | 103.8          |       |
| 果実類     | 193.5 | 155.2 | 140.6 | 137.9 | 124.9 | 127.9 | 102.4          |       |
| 海藻類     | 4.9   | 5.1   | 5.6   | 5.5   | 5.9   | 5.8   | 98.3           |       |
| 砂糖類     | 14.6  | 12.0  | 11.2  | 10.7  | 11.2  | 10.9  | 97.3           |       |
| 調味嗜好飲料  | 119.7 | 109.4 | 113.4 | 121.2 | 117.9 | 120.6 | 102.3          |       |
| うち酒類    | 42.7  | 49.8  | 52.5  | 52.1  | 60.3  | 57.8  | 95.9           |       |
| 菓子類     | 29.0  | 25.0  | 22.8  | 20.7  | 20.8  | 22.0  | 105.8          |       |
| 魚介類     | 94.0  | 92.5  | 90.0  | 92.7  | 96.1  | 96.2  | 100.1          |       |
| 肉類      | 64.2  | 67.9  | 71.7  | 69.1  | 74.1  | 75.2  | 101.5          |       |
| 卵類      | 41.5  | 37.7  | 40.3  | 40.1  | 43.1  | 43.6  | 101.2          |       |
| 乳・乳製品   | 103.5 | 115.2 | 116.7 | 121.5 | 122.2 | 128.4 | 105.1          |       |

†ここでは、きのこを含むのでp.77とは合致しない。

たしている状態である。昭和50年代に入ってから表1のとおり、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cの摂取の変動はほとんどみられないが、ビタミンAについては、緑黄色野菜の増加等もあって増加がみられる。

## 2. 食品の摂取状況

### — 米類、果実類は依然として減少の傾向 —

平成元年調査における国民1人1日当たり食品群別摂取状況は表2のとおり、前年に比べて米類、いも類、豆類、その他の野菜等は減少しているが、緑黄色野菜、油脂類、小麦類、果実類、動物性食品等は増加している。

また、昭和50年以降の年次推移について特に増減の大きいものをみると図15のとおり、緑黄色野菜、乳・乳製品、油脂類及び肉類等が増加の傾向を示す一方、その他の野菜、菓子類及び米類等は減少傾向にある。

なお、卵類、魚介類、小麦類等は比較的变化が少なく、安定した摂取となっている。

#### (1) 植物性食品摂取量の推移

植物性食品の摂取量の年次推移をみると図16のとおりである。米類の摂取量は、昭和40年には350gと、ご飯にして約7杯分の摂取であったが、平成元年には198gと、約4杯分の摂取にまで減少し、摂取量の減少傾向は依然続いているが、これ以上の炭水化物摂取量の減少は望ましいものではなく、米類を中心に穀類の摂取減少の歯止めも必要である。