

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 ×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B₁、B₂、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。

図15 変化の大きい食品群の年次推移

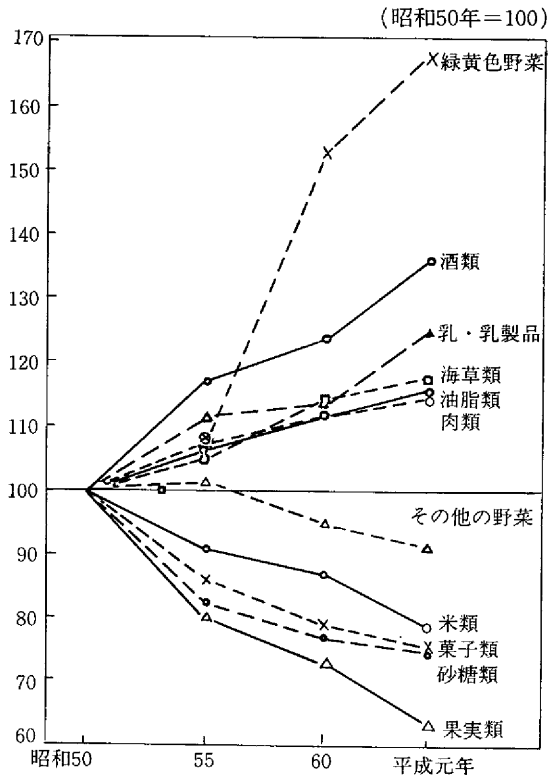


図16 植物性食品摂取量の推移

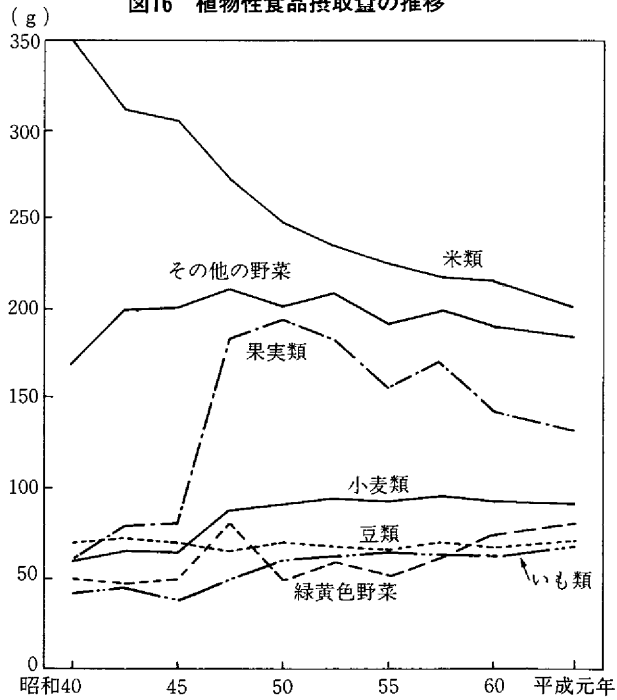
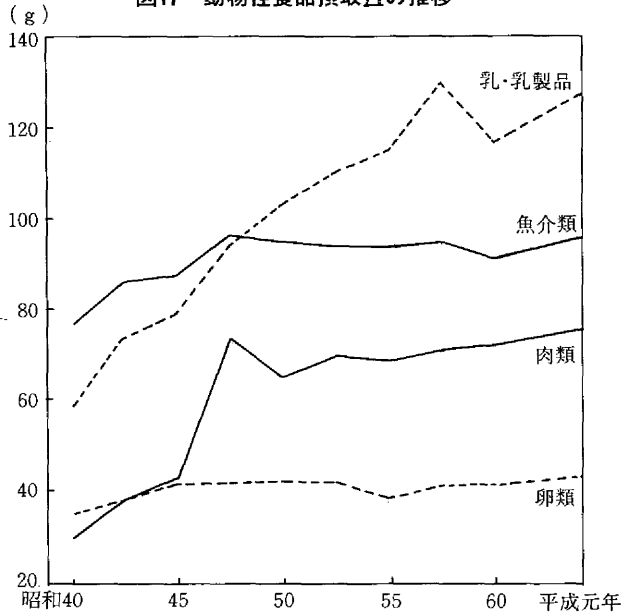


図17 動物性食品摂取量の推移



いも類の摂取量は、昭和40年代において多少増減がみられるが、昭和50年ごろからは60～65g程度、小麦類の摂取量は、昭和40年代前半までは一貫して70g前後を保ち、後半からは90～95g、豆類の摂取量は、昭和40年以降65～70gとほぼ安定した摂取傾向を示している。

野菜類、果実類については、経済変動、季節変動等に大きく影響されやすいので増減が激しいが、緑黄色野菜は昭和50年以降漸増の傾向があり、逆にその他の野菜は漸減の傾向がみられる。

(2) 動物性食品摂取量の推移

動物性食品の摂取量の年次推移をみると図17のとおりである。どの食品群においても昭和40年代においては漸増の傾向がみられたが、昭和50年代においては魚介類が90～95g、卵類が40g前後と安定し、肉類においてもわずかに増加の傾向がみえるものの、伸びは昭和40年代と比べかなり小さく、乳・乳製品においてもここ数年増減がみられるなど、伸びが小さく安定化の傾向がみられる。

(3) 嗜好性食品摂取量の推移

嗜好性食品の摂取量の年次推移をみると図18のとおりである。砂糖類が漸減の傾向があるのに対し、油脂類、酒類は増加の傾向がうかがわれる。

3. 食塩の摂取状況

— 食塩摂取量は平均1人1日当たり12.2g —

平成元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19、図20のとおり12.2gである。これまでの減少傾向は停滞ぎみとなっており、今後かなり努力しないかぎり、今までのような減少は期待できず、目標摂取量1日10g以下を達成するのは困難である。