

結果の概要

1. 栄養素等の摂取状況

エネルギー、炭水化物が減少の傾向に対して、動物性たんぱく質、動物性脂質は依然わずかながら増加傾向

平成6年調査における国民1人1日当たりの栄養素等摂取量は表1のとおり、前年と比べて横ばいもしくはわずかな増加がみられる。

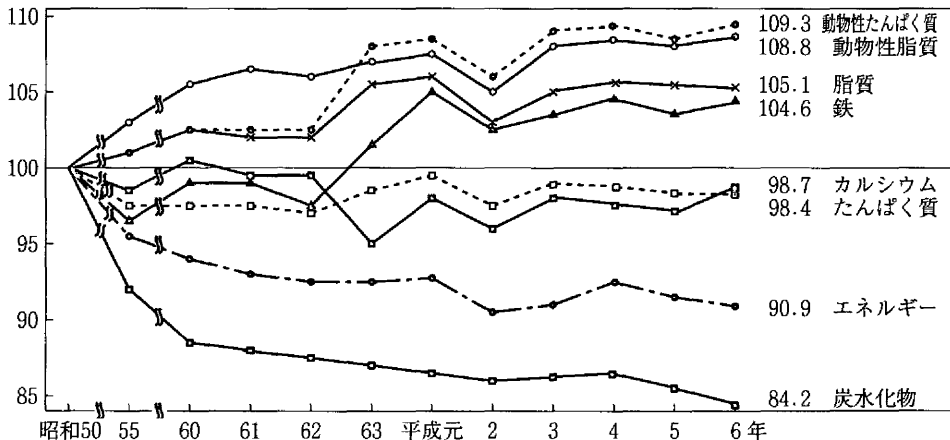
最近における栄養素等摂取量について昭和50年におけるそれぞれの摂取量を100とした年次推移をみると図1のとおり、エネルギー、炭水化物が減少の傾向にあるほか、動物性たんぱく質、動物性脂質は依然わずかながら増加傾向がみられる。

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	平成2年	4年	5年	6年	6年/5年 ×100	
エネルギー kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,058	2,034	2,023	99.5	
たんぱく質 g	81.0	78.7	79.0	78.7	80.1	79.5	79.7	100.3	
うち動物性 g	38.9	39.2	40.1	41.4	42.5	42.2	42.5	100.7	
脂質 g	55.2	55.6	56.9	56.9	58.4	58.1	58.0	99.8	
うち動物性 g	26.2	26.9	27.6	27.5	28.5	28.3	28.5	100.7	
炭水化物 g	335	309	298	287	289	285	282	98.9	
カルシウム mg	552	539	553	531	539	537	545	101.5	
鉄 mg	10.8	10.4	10.7	11.1	11.3	11.2	11.3	100.9	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	13.5	12.9	12.1	12.5	12.9	12.8	12.8	100.0	
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,649	2,603	2,602	100.0
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.25	1.22	1.21	99.2
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.36	1.34	1.35	100.7
	C mg	138	123	128	120	122	117	117	100.0

図1 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和50年=100)



カルシウムを除くその他の栄養素は栄養所要量を充足

国民1人1日当たりの栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する充足率でみると図2のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取となっており、カルシウムを除く栄養素については所要量を上回っている。また、その充足率について年次推移をみると表2のとおり、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄がほぼ横ばいに対して、ビタミンA・B₂は増加、ビタミンB₁・Cは減少の傾向がみられる。

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）

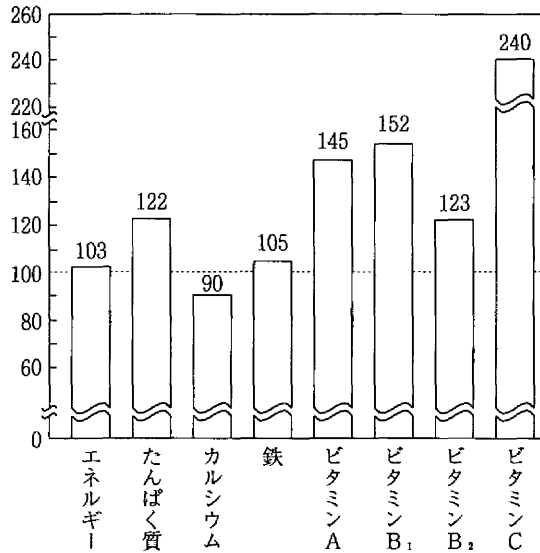


表2 栄養素等摂取量の充足率 (%)

	昭和50年	55年	60年	平成2年	6年	
エネルギー	112	108	106	102	103	
たんぱく質	124	122	121	121	122	
カルシウム	92	90	92	88	90	
鉄	102	97	101	104	105	
ビタミン	A	109	113	124	144	145
	B ₁	174	173	168	154	152
	B ₂	116	112	115	120	123
	C	288	254	261	245	240

エネルギー所要量を20%以上上回って摂取している世帯が23.6%ある反面、所要量を20%以下回っている世帯も10.9%みられるなど世帯間格差がみられる

エネルギー摂取量を昭和21年以降の年次推移でみると図3のとおり、昭和50年ごろまで漸増の傾向を示し、その後は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6年には2,023 kcalとなり、しかも調査対象の平均栄養所要量と比較しても表2のとおり、昭和50年には12%超えていたものが平成6年には3%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、個々の世帯のエネルギー摂取量を各世帯の平均エネルギー所要量に対する充足率の状況からみると図4のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している世帯が23.6%ある反面、所要量を20%以下回っている世帯も10.9%みられ、世帯別にみた場合には依然格差がみられる。

図3 エネルギー摂取量の年次推移

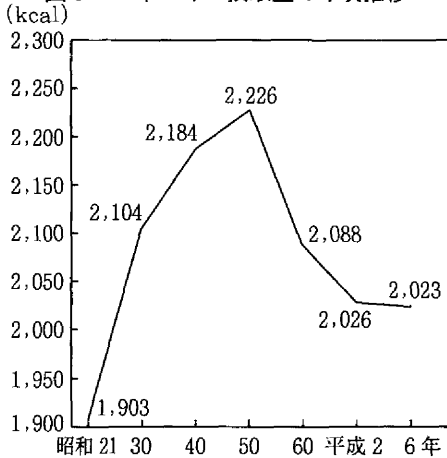
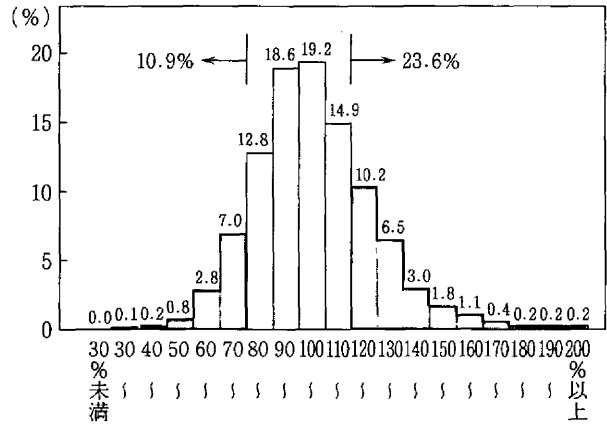
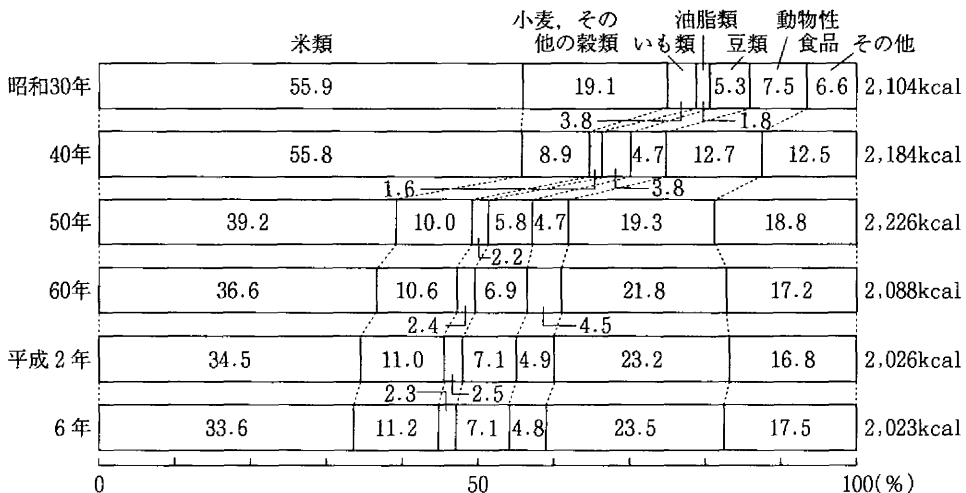


図4 エネルギー摂取量の充足状況



また、エネルギーの食品群別摂取構成の推移をみると図5のとおり、昭和30年には穀類からの摂取が75.0%であったものが徐々に減少し、昭和50年には49.2%と50%を割り、平成6年にはさらに44.8%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。

図5 エネルギーの食品群別摂取構成



エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率は25%を超え、依然増加傾向

エネルギー摂取量は、平均的にほぼ適正量となっているが、摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比は図6のとおり、調査が開始された当時から糖質エネルギー比率は減少傾向に対し、脂質エネルギー比率については適正比率の上限とされる25%を昭和63年以降、毎年超え、現在も漸増傾向を示している。特に図7のとおり、大都市では27.1%となっており、高脂血症など成人病予防の観点からも、今後とも注意を払う必要がある。

図6 エネルギーの栄養素別摂取構成比

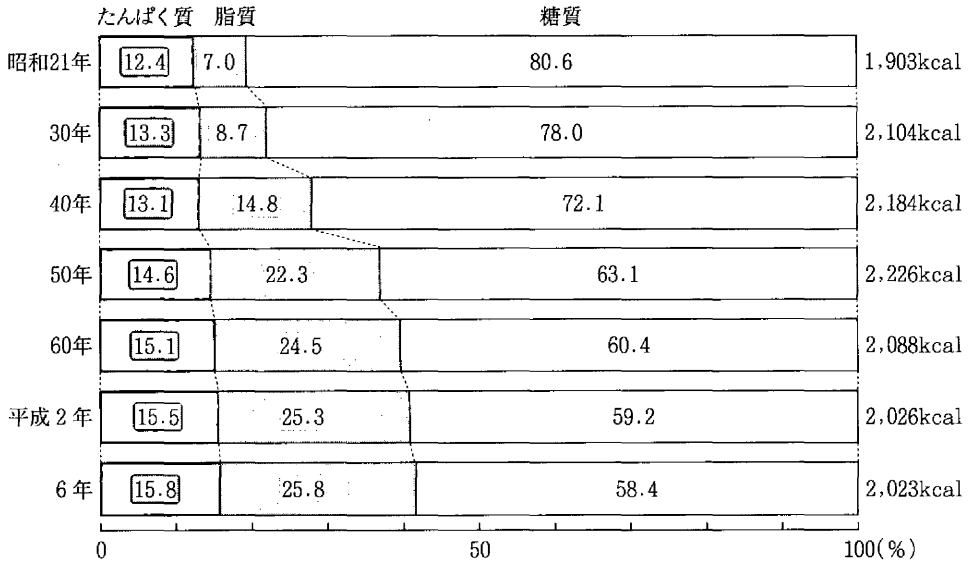
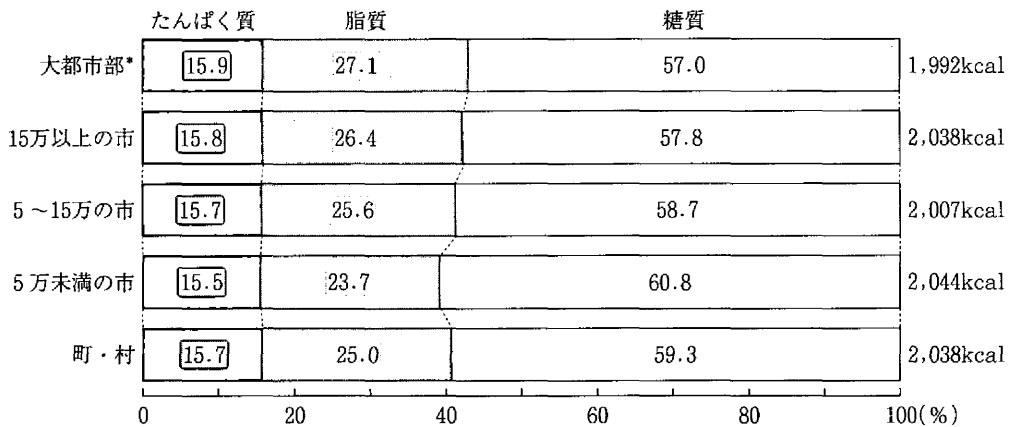


図7 エネルギーの栄養素別摂取構成比（人口規模別）



* 大都市部：12大都市+23区

たんぱく質摂取量は横ばいに対して、動物性たんぱく質は依然増加傾向

たんぱく質を昭和21年以降の年次推移でみると図8のとおり、昭和50年までは増加がみられたものの、その後は80g前後と増減がみられないのに対し、動物性たんぱく質はわずかではあるが漸増の傾向が依然続き、昭和21年に10.5gであったのが、平成6年には42.5g、総たんぱく質の約55%までに達している。

また、たんぱく質の食品群別摂取構成比の推移をみると図9のとおり、穀類からの摂取が昭和30年の39.2%から平成6年には24.3%に減少し、逆に動物性食品からの摂取は31.7%から52.8%と約1.7倍に増加しており、特に牛乳・乳製品、肉類からの摂取が増加している。

なお、エネルギーと同様、個々の世帯のたんぱく質摂取量を各世帯の平均たんぱく質所要量に対する充足状況からみると図10のとおり、所要量を20%以上下回る世帯が4.4%、20%以上上回る世帯が53.4%みられ、過半数の世帯が所要量を20%以上上回っている。

図8 たんぱく質摂取量の年次推移

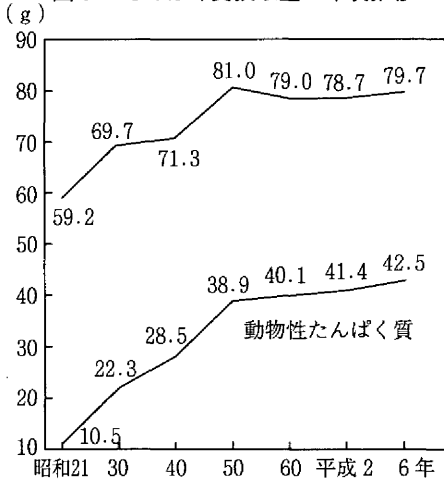


図9 たんぱく質の食品群別摂取構成比

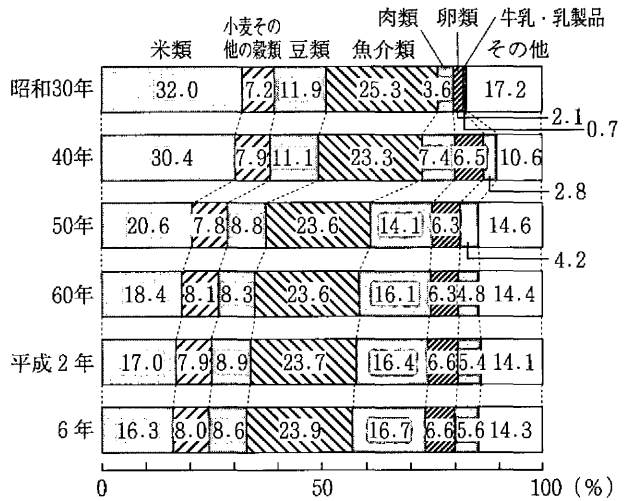
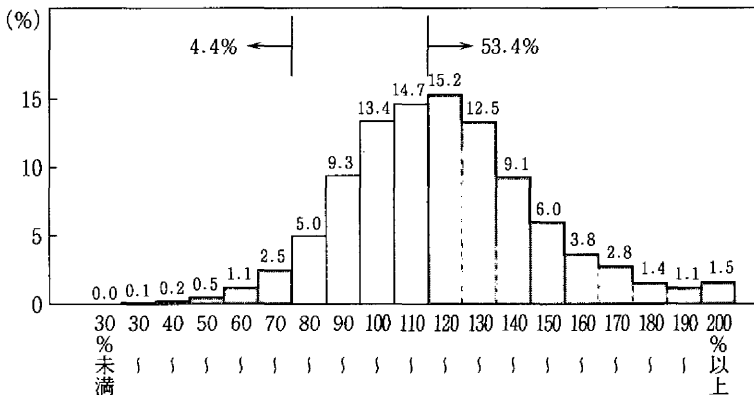


図10 たんぱく質所要量に対するたんぱく質摂取量の充足状況



動物由来の脂質と植物由来の脂質と魚類由来の脂質の量の比率は 4 : 5 : 1

脂質を昭和 30 年以降の年次推移で見ると他の栄養素等に比べて戦後最も高い伸びを示しているが、図 11 のとおり、昭和 50 年以降 55~58 g 程度と大幅な増減等は見られない。しかしながら、先に述べたようにエネルギーに占める脂質の割合が適正比率の 25% を超え、脂質摂取量の分布をみても図 12 のとおり、37.1% の世帯が所要量を 20% 以上上回って摂取している。

なお、脂質摂取に際しては量のほかに質についても配慮が必要であり、年次推移をみると図 11 のとおり、植物由来の脂質と動物由来の脂質（魚類を除く）と魚類由来の脂質の量の比率は昭和 30 年の 1.5 : 4 : 1 から平成 6 年には 4 : 5 : 1 となっている。

また、脂質の食品群別摂取構成の推移をみると図 13 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 6 年には 17.6% と約 4 割に減少し、逆に油脂類や肉類、牛乳・乳製品等の動物性食品からの摂取が 52.4% から 74.2% に増加している。

図 11 脂質摂取量の年次推移

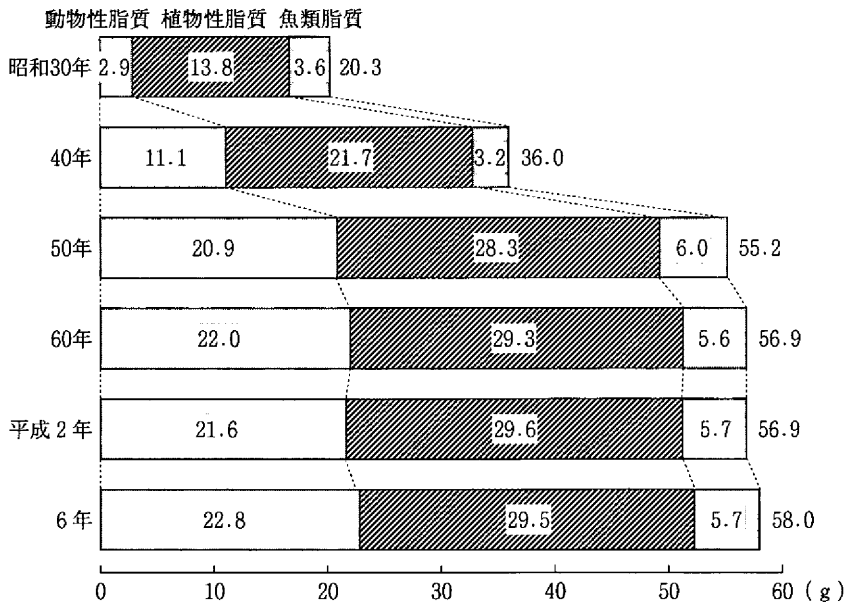


図12 脂質所要量に対する脂質摂取量の充足状況
(脂質エネルギー比率22.5=100)

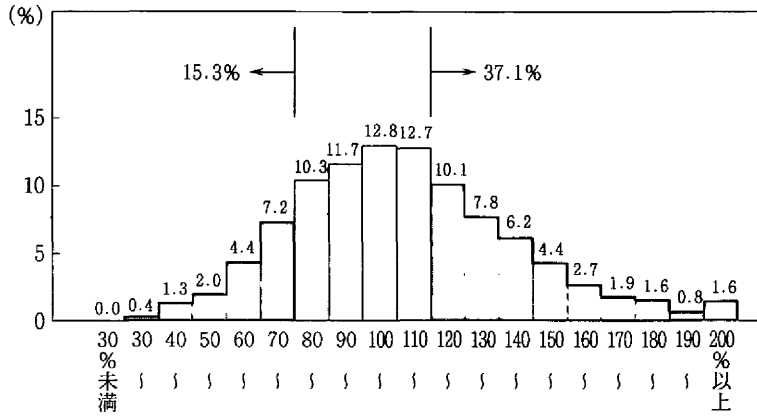
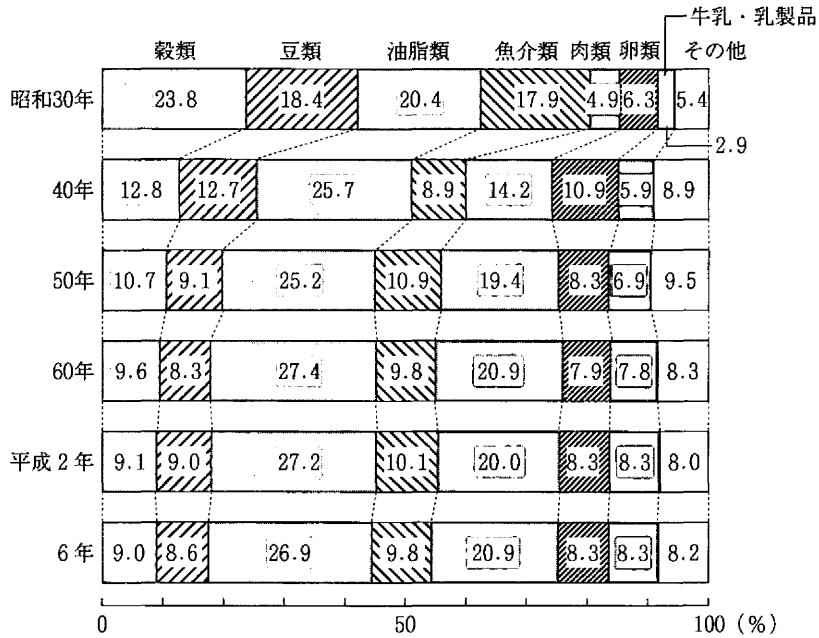


図13 脂質の食品群別摂取構成比



穀類エネルギー比率は 44.9%

炭水化物の摂取量は、たんぱく質、脂質の伸びとは逆に図 14 のとおり、昭和 30 年に 411 g 摂取していたものが、平成 6 年には 282 g まで減少している。その内容構成をみると、米類から摂取する炭水化物が昭和 30 年には 64.4% を占めていたものが、平成 6 年には 51.2% まで減少している。

また、エネルギー摂取量に占める穀類エネルギー比率においても図 15 のとおり、昭和 21 年には 69.9% であったものが、平成 6 年は 44.9% と大幅な減少がみられ、依然歯止めがかからない状況にある。昭和 48 年の栄養審議会において、穀類エネルギー比率の適正比率は 60% 以下という提言があったが、炭水化物の摂取はたんぱく質、脂質等との栄養バランスを考えた場合、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見直す必要がある。

図 14 炭水化物の食品群別摂取構成比と摂取量の年次推移

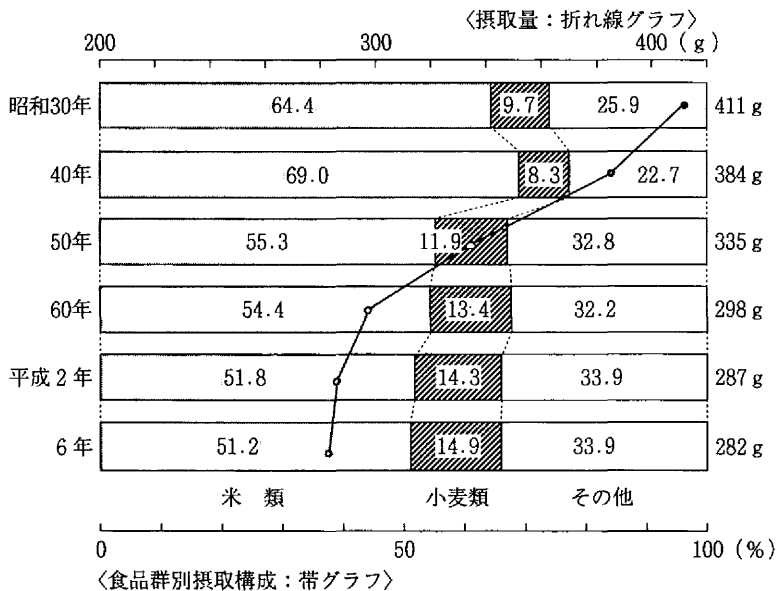
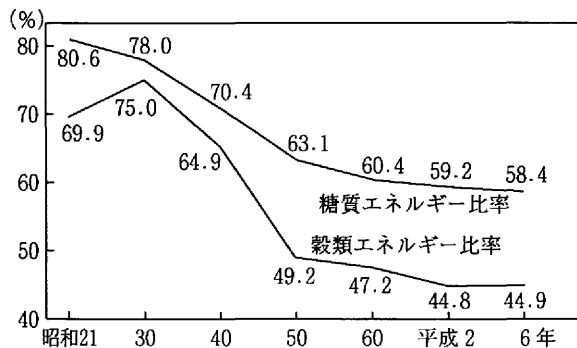


図 15 糖質エネルギー比率と穀類エネルギー比率の年次推移



カルシウム摂取量が少ない世帯は摂取量が多い世帯より牛乳・乳製品、魚介類、緑黄色野菜に差が大きい

カルシウムの摂取量は戦後25年間大きく増加してきたものの、昭和50年以降は図16のとおり、550mg前後ではほぼ横ばい状態であり、所要量に対する充足率も表2のとおり、所要量を上回ったことがない。

このように摂取不足であるカルシウムについては(図17)、エネルギーと同様、世帯間格差があるとともに、所要量を下回っている世帯が63.9%もあるなど、今後の高齢化社会の進行などに伴い増加が予測される骨粗鬆症の問題などとも併せ、カルシウム摂取増に努める必要がある。

なお、カルシウムの摂取量が所要量の20%以上下回って摂取している世帯と、所要量を満たしている世帯との食品構成を比べると図18のとおり、牛乳・乳製品、魚介類、豆類、緑黄色野菜に差が大きいことがわかる。

図16 カルシウム摂取量の年次推移

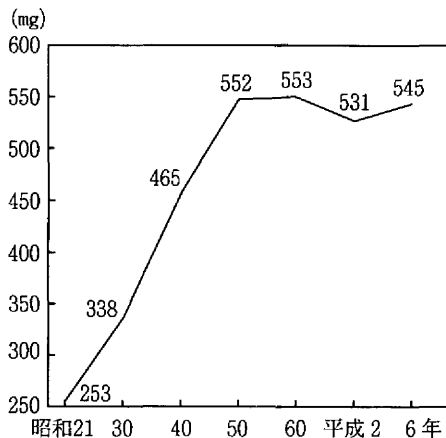


図17 栄養所要量に対するカルシウムの充足状況

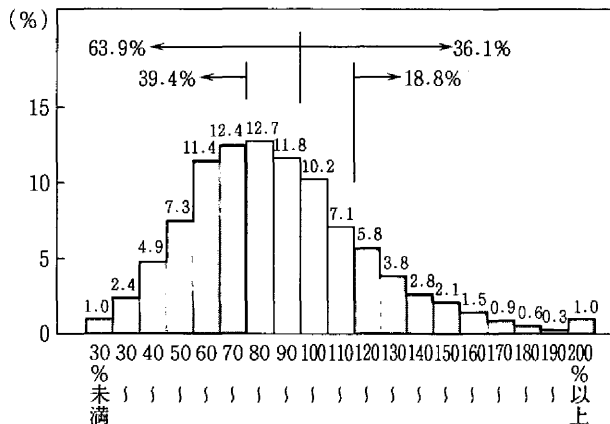
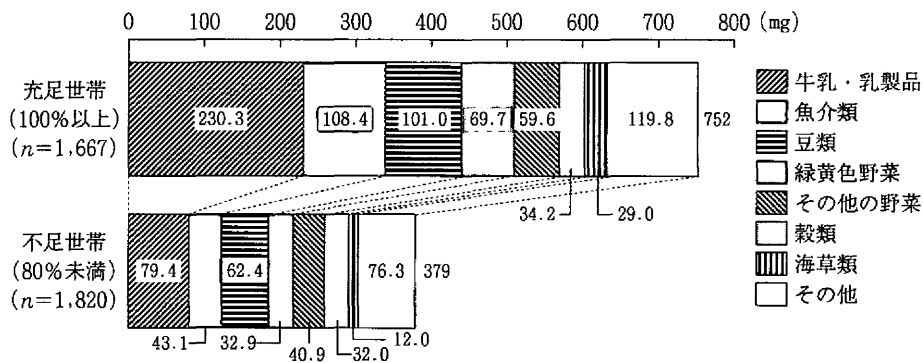


図18 カルシウムの食品群別摂取構成(充足世帯と不足世帯との比較)



鉄の摂取量は 10～11 mg の範囲で増減の繰り返し

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、推移を一律に論じられないが、図 19 のとおり、昭和 50 年以降は 10～11 mg 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、摂取量を所要量と比較した推移でみると表 2 のとおり、100% をわずかに超える程度である。しかも平成 6 年のその分布をみると図 20 のとおり、約 5 割の世帯が所要量を満たしていない状況である。カルシウムと同様、食事の上で気をつけなければ摂取しにくい栄養素である。

鉄の食品群別摂取構成割合の推移をみても図 21 のとおり、昭和 50 年以降はほとんど摂取構成比に変化はみられない。

図 19 鉄摂取量の年次推移

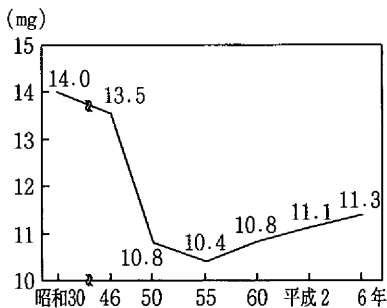


図 20 栄養所要量に対する鉄の充足状況

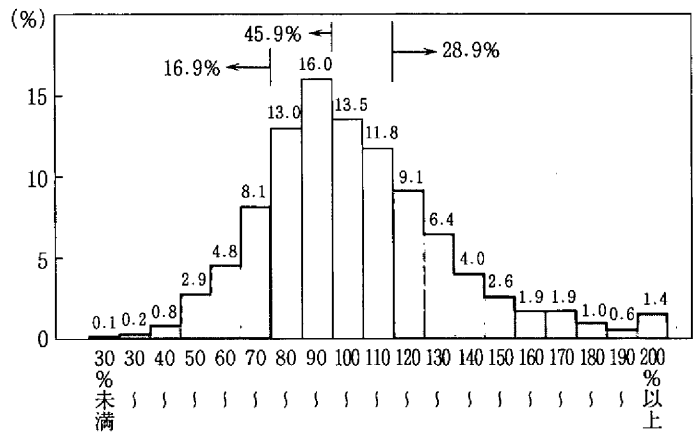
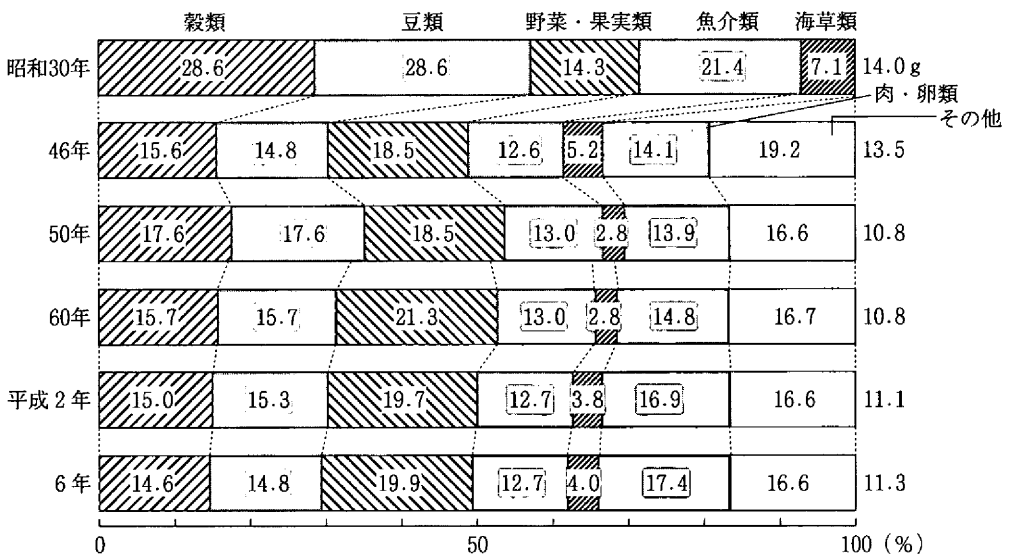


図 21 鉄の食品群別摂取構成比



ビタミンA・B₂摂取量は昭和50年以降増加傾向を示しているが、ビタミンB₁・C摂取量は減少傾向

ビタミン類の摂取量を昭和30年以降の年次推移でみると図22～24のとおり、戦後次第に改善され、現在では表2のとおり、平均的にはほとんど所要量を満たしている。昭和50年代に入ってからビタミンA・B₂の摂取量の所要量に対する充足率は増加傾向を示しているのに対し、ビタミンB₁摂取量は逆に減少傾向を示している。

また、ビタミン類の食品群別摂取構成割合の推移をみると図25～28のとおり、ビタミンAについては卵類からの摂取割合が昭和40年代と比べて減少し、現在は緑黄色野菜に次いで、肉類からの摂取が目立っている。ビタミンB₁については米類や野菜類からの摂取割合の減少が目立つが、その他は目立った変化はない。ビタミンB₂については昭和50年以降、主な食品群からの摂取割合はほとんど変化がみられない。ビタミンCについては昭和50年以降、果実類からの摂取割合の減少が著しく、逆に緑黄色野菜からの増加が目立っている。

なお、他の栄養素と同様、栄養所要量に対する充足分布をみると図29～32のとおりである。

図22 ビタミンA摂取量の年次推移

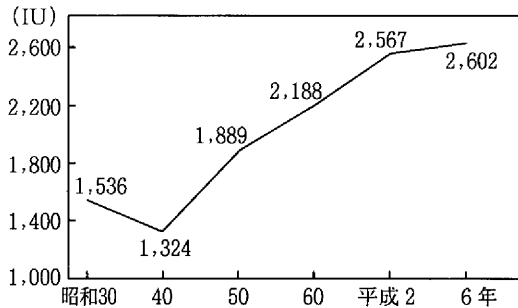


図23 ビタミンB₁とビタミンB₂摂取量の年次推移

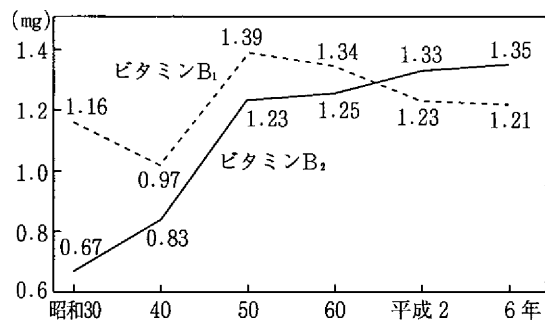


図24 ビタミンC摂取量の年次推移

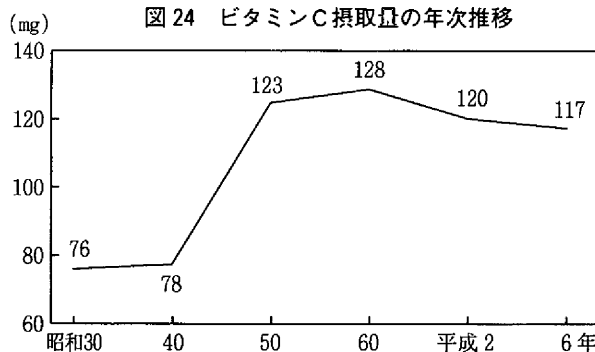


図 25 ビタミンAの食品群別摂取構成比

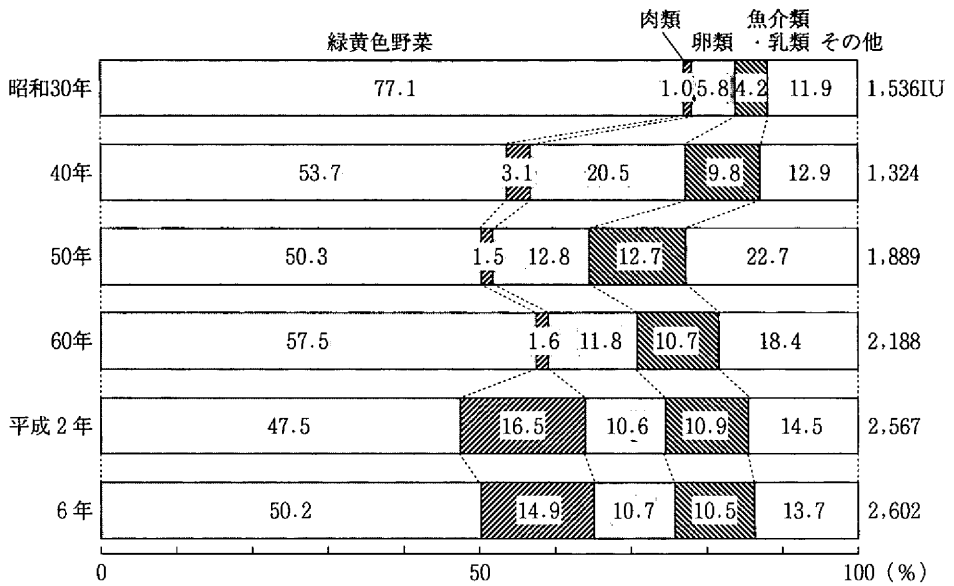


図 26 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

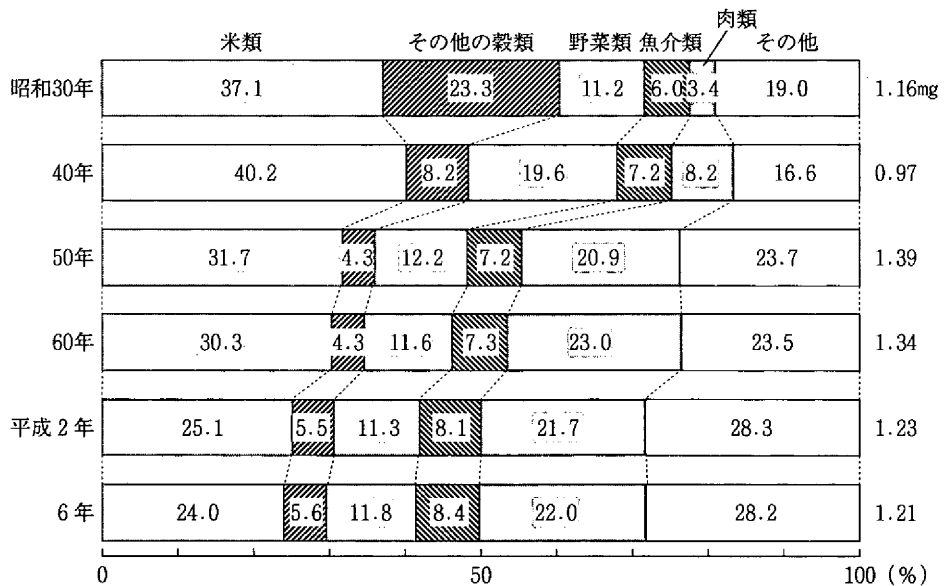


図 27 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

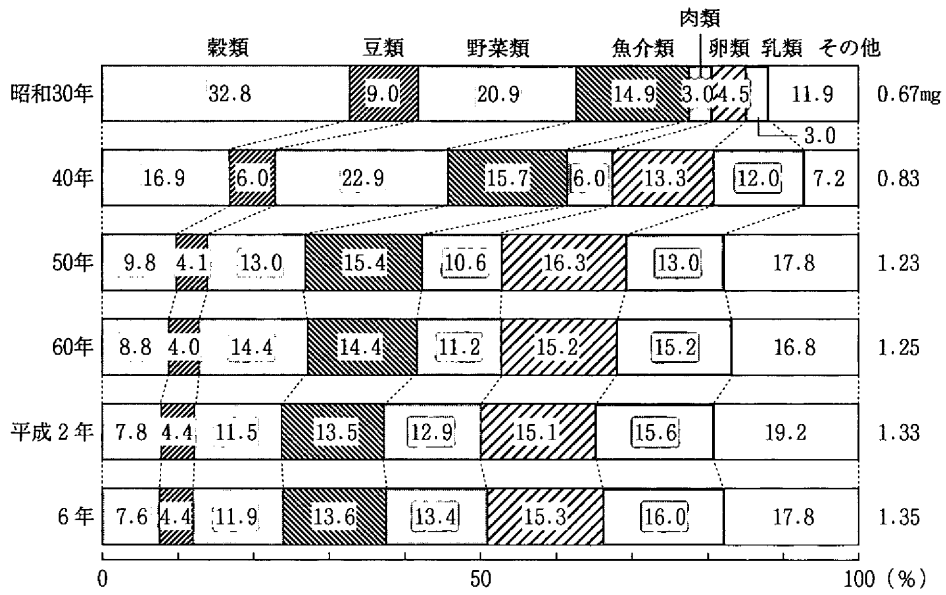


図 28 ビタミンCの食品群別摂取構成比

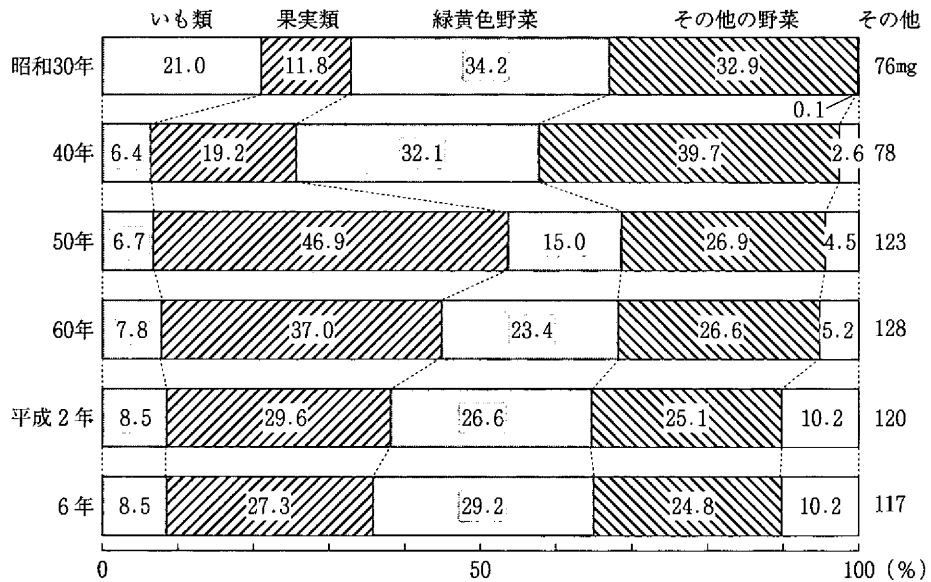


図 29 栄養所要量に対するビタミンA摂取量の充足状況

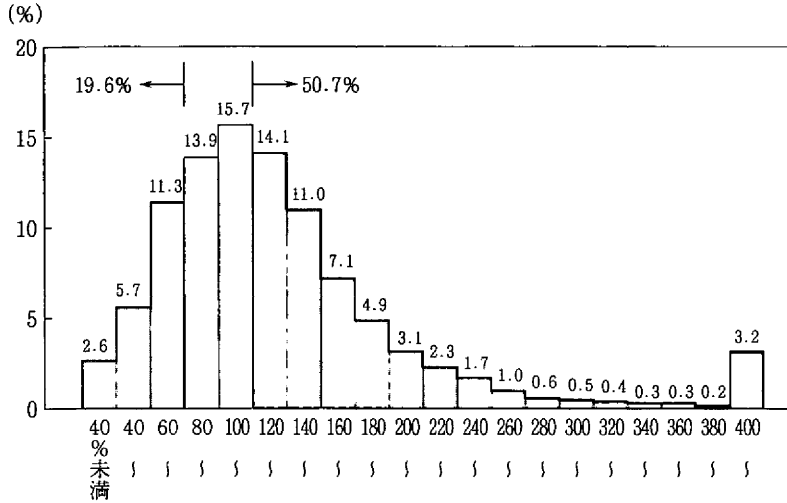


図 30 栄養所要量に対するビタミンB₁摂取量の充足状況

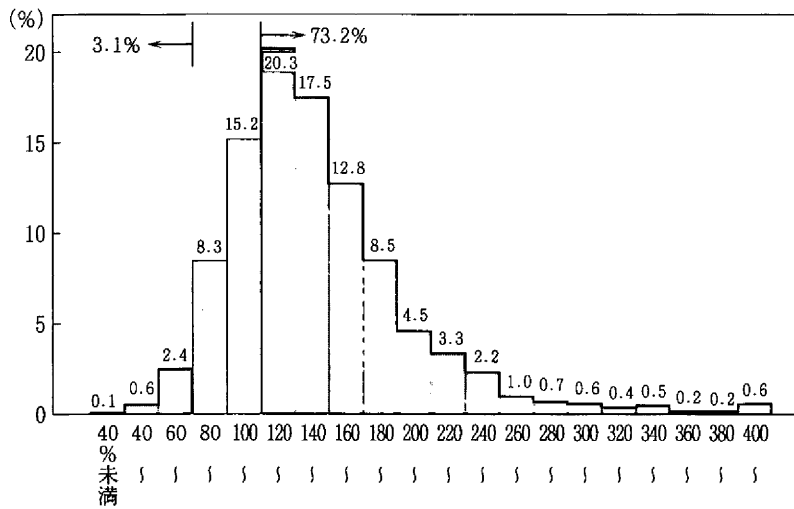


図 31 栄養所要量に対するビタミンB₂摂取量の充足状況

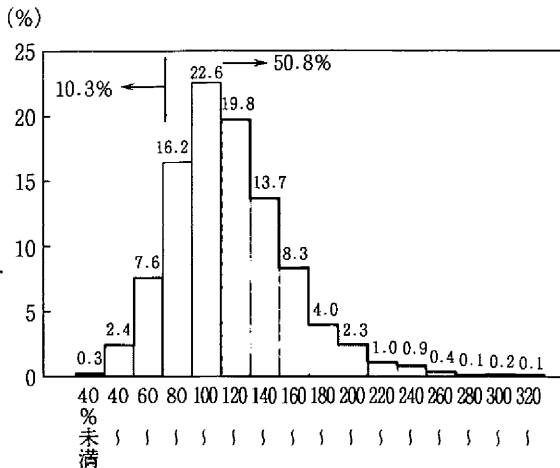


図 32 栄養所要量に対するビタミンC摂取量の充足状況

