

結 果 の 概 要

I 概 説

最近のわが国経済の発展はめざましく、国民生活の内容も次第に改善されてきているが、食生活の面でも所得の上昇や食糧流通の合理化あるいは栄養知識の普及などに伴って国民の平均的栄養状態は年々順調に向上を示している。

すなわち、穀類、いも類などの澱粉性食品が減少し、反面、動物性食品、油脂類、果実類、各種加工食品などの消費が増加を示すなど、食糧消費の内容は質的に漸次改善されてきている。

このような食糧消費内容の変化は、栄養素の摂取量に反映して、これまで摂取過多の状態にあった炭水化物が若干ながら減少し、逆に不足していた動物性蛋白質、脂肪、カルシウム、ビタミンA等の栄養素は着実に増加傾向を示している。

しかし、米の摂取量は殆んど変わらず摂取熱量の大半を占めており、かつ、ビタミンB₁の摂取量が停滞していることは、米食依存度の高い日本人の食生活がもたらす栄養上の矛盾と欠点をあらわしているといえよう。

なお、国民一般の平均的栄養状態は確かに向上してきているが、昭和38年に栄養審議会から答申された日本人の望ましい栄養および食糧摂取の目標値と比較するとかなり下回った水準にある。

また本年度調査で、はじめて具体的にあきらかにされたことであるが、地域や階層あるいは各世帯間における食糧の消費内容および栄養摂取量に相当の差のあることが認められており、国民の食生活はまだまだ改善の余地が多く残されているといえよう。

特に近年は、成人層の肥満症や肥満児あるいは外食率の増大など国民の食生活改善上新たな問題も多く生じてきており、この面の実態についても今後は具体的に把握すべき時期に到達しているといえよう。

次に本年度における国民栄養調査成績の概略を紹介する。

39年度の調査は、すでに調査の概要でのべたように、調査回数が年4回から年1回に(11月)に変わったこと、また栄養量の算出に用いる日本食品標準成分表が改訂されて、食品の成分値が変わったこと等によって従前の調査成績と比較しにくい面があることを注意していただきたい。

—栄養摂取状況—

昭和39年度の国民1人1日当り栄養摂取量は、前年にひきつづき順調な増加傾向を示している。

なお、昭和35年度を指数100とした場合、39年度の摂取熱量2,223 Calは104.9で、年次推移をみると、おおむね横ばい状態である。

蛋白質の摂取量74.4グラムは、指数105.1、動物性蛋白質の28.7グラムは112.1と、増加を示している。

脂肪の摂取量34.3グラムは、指数138.9で約4割上昇しており最も大幅な伸びを示している。次いで、カルシウム、ビタミン類など微量栄養素の摂取状況をみると、カルシウムは476ミリグラム、指数122.1、ビタミンAは1496国際単位で、指数111.6、ビタミンCは114ミリグラムで123.9と、いずれも35年に比べて順調にのびているが、ビタミンB₁の摂取量は99.1で停滞している。

なお、昭和38年に栄養審議会が発表した栄養基準量（昭和45年の目標値）と比較すると、熱量、蛋白質は目標値に近づいているが、脂肪はまだ不足であり、ビタミン類は、調理による損失を考慮するとまだかなり下回った水準にある。

一食糧の消費内容一

昭和39年度の国民1人1日当り食品群別摂取量についてみると、前年に比べて穀類の摂取量が若干減少し、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品などの動物性食品および野菜、果実類の摂取量は増加を示している。

最近における主要食品の消費動向をみると、昭和35年を100とした場合、最も大きい伸びを示したのは、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品などの動物性食品であり、油脂類、果実類も着実に増加を示すなど、食糧の消費内容は質的に改善されてきている。

しかし、増加率でみると著しく増えているようにみられるこれらの食品は、1日あるいは1回に食べる量としてはきわめてわずかな量にすぎないことを見逃してはならない。

すなわち、39年度の卵類の摂取量は30.2グラム、乳・乳製品46.2グラムであるが、1回に食べる量は普通卵は1個(約50グラム)、牛乳は1本(180グラム)の単位であることを考えると決して満足できるものではなく、今後国民の食生活が米食偏重の食事形態から抜け出し、バランスのとれた栄養摂取をするためには、熱効率の高い油脂類、良質蛋白質源としての動物性食品やビタミン源としての野菜、果実類等の大幅な摂取増加が望まれる。

一栄養水準の格差一

前述のとおり、国民一般の平均的栄養状態は確かに向上してきているが、各世帯間および世帯の業態あるいは所得階層によって、かなり大きな差のあることが認められる。

○世帯別・栄養状態

世帯の栄養摂取量は、家族の性、年齢、あるいは労働条件などによって差があるが、これを各世帯ごとの成人換算率を用いて成人1人1日当りに換算して比較してみると熱量、蛋白質ともに世帯間に大きな差がみとめられる。

全国の成人1人1日当りに換算した熱量摂取量は、2,530カロリーであるが、世帯別の分布状態をみると熱量摂取量がその所要量(2,500カロリー)に達しない世帯数は、総数で46.3%あり、業態別には、農家世帯(耕地面積0.3ヘクタール以上)では55.4%、非農家世帯は43.2%となっている。

また、熱量と同じように成人換算率を用いて換算した蛋白質の成人1人1日当り摂取量は、79.8グラムであるが、世帯別の分布をみると蛋白質の成人1人1日当りの所要量(70グラム)に満たない世帯は総数で31.6%あり、農家世帯は36.5%、非農家世帯では30.0%となっている。

○支出階層別にみた栄養状態

各世帯における家計上現金支出額を家族1人1カ月当りに換算して5,000円未満、5,000～9,999円、10,000～14,999円、15,000～19,999円、20,000円以上の5階層に分けて栄養摂取状況をみると、その結果は5,000円未満の階層では、動物性蛋白質、脂肪、ビタミンAの摂取量が著しく少なく低栄養水準の世帯が多い。5,000円～9,999円階層では全栄養素について平均前後の摂取量であり、現金支出額が多くなるに従い、動物性蛋白質、脂肪、ビタミンAなどの摂取量が増加している。

食品群別に摂取状況をみると、5,000円未満の階層では穀類、いも類の摂取量が各階層の中で最も多い

(28)

のに対し、その他の食品の摂取量は最低であって、この階層では食品が穀類、いも類などの食品にかたよっていることがわかる。

○世帯業態別・栄養摂取状況

世帯業態別の栄養摂取状況についてみると、農家世帯は非農家世帯に比較して熱量、植物性蛋白質、炭水化物が多く、他の栄養素はすべて少ない。

とくに動物性蛋白質、脂肪、ビタミンAは非農家世帯の八割程度である。

食品群別の摂取状況では、農家世帯では穀類、いも類、その他の野菜などの食品群が多く、動物性食品、果実類、油脂類などの良質の食品群が少ないが目立っている。

また、非農家世帯の中では、日雇労働者世帯は、かなり低い水準にある。

このように全国の平均的栄養摂取量はかなり良好な状態になっているとはいえ、世帯業態別にみると、バランスのとれていない栄養摂取状況が目立っている。

○地域ブロック別・栄養状態

地域ブロック別の栄養摂取量についてみると、7大都市が熱量を除いてはすべての栄養素について全国平均以上であり、特に動物性蛋白質、脂肪、ビタミンAが多い。一方、四国、九州地区では、全ての栄養素が全国平均より摂取量が少なく、特に、脂肪、カルシウム、ビタミン類は少ない。

○外食の状況

近年、都市を中心に外食の割合が高まる傾向がみとめられるので、本年度より外食の調査を加え、その割合を調べたが、全国平均の外食率は11.6%（1人が3日間に1回外食している割合）また、世帯業態別にみると農家世帯は8.2%、非農家世帯は13.5%となっている。

なお家計上の現金支出階層別に比較した場合は支出の高い階層ほど外食率も高い傾向を示している。

即ち、5,000円未満では8.8%であるが、20,000円以上の階層では18.8%と2倍の外食率を示している。

II 各 説

A 食 品 摂 取 量

1. 全国平均1人1日当たり食品摂取量

昭和39年度の国民1人1日当たり食品群別摂取量についてみると、前年に引き続き動物性食品、緑黄色野菜、果実類、油脂類等が順調に増加を示して食糧消費の内容は質的に一段と改善されてきている。

〔注〕従来の年4回の調査成績を検討した結果、年4回の食品摂取量の平均と5月の平均食品摂取量は、近似であり、つづいて11月もかなり近似である。しかし個々の食品になると大幅な開きがあるものもある。このため、年次推移の検討は、本年は11月の比較によって行なうことにした。

(1) 穀 類 米類—米類の1人1日当たり摂取量は354.3gであり、ここ10年間の摂取推移をみても特に目立った増減はみられず家庭食に関するかぎり、1回の米の摂取量は変化がないといえる。このことは日本人の米に対する好みの根強さを示しているものといえよう。

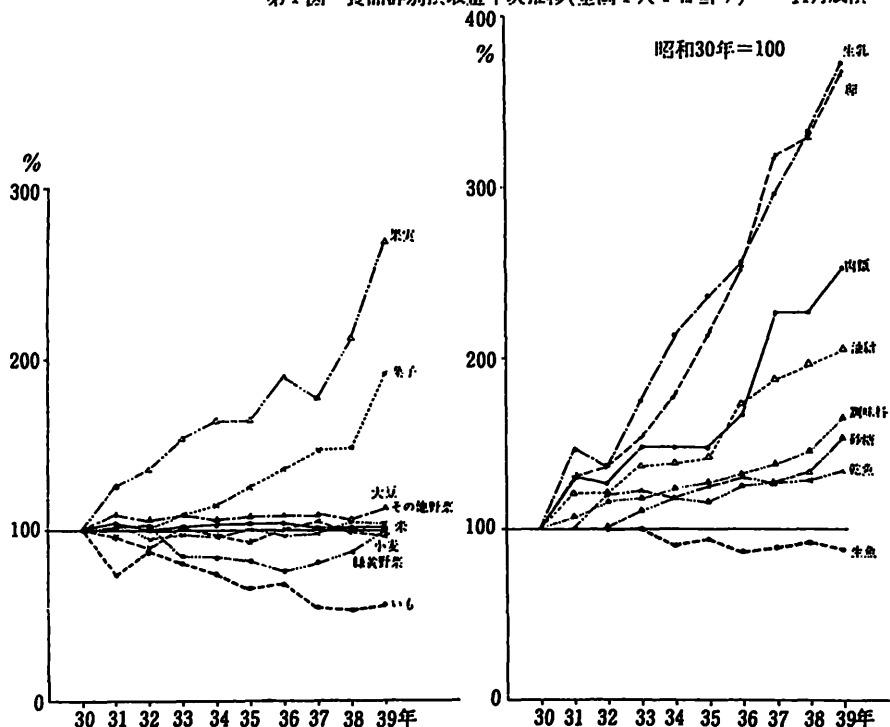
小麦類—小麦類の摂取量は62.9gで年次別に摂取推移をみると37年を境に減少の傾向を示している。

その他の穀類—その他の穀類の摂取量は8.0gであり、大麦を主とするこの群の穀類は年々減少の一途

をたどっている。

- (2) いも類—いも類も年々摂取の減少を示す食品であったが、39年度の摂取量は74.0gで若干の増加を示した。
- (3) 砂糖類—砂糖類の摂取量は、14.8gである。砂糖類は年々増加している食品の1つであるが、38年から39年へかけてはかなり高い増加率を示している。
- (4) 菓子類—菓子類の摂取量は30.6gであり、近年の摂取推移をみると毎年約8%の増加率を示していたが、39年度はかなり大幅な増加を示している。
- (5) 油脂類—油脂類の摂取量は、7.9gで前年の摂取量を上回っており、年次別の摂取推移をみても顕著な増加傾向を示している。
- (6) 豆類—豆類の摂取量は74.4gで前年の摂取量を上回った。なお、年次別に摂取推移をみると31年以来ほとんど変化のない食品である。
- (7) 野菜類—緑黄色野菜—緑黄色野菜の摂取量は50.7gで前年の摂取量を上回ったが、年次別に摂取推移をみると11月に関するかぎり、この数年間増加傾向がみとめられる。
その他の野菜類—その他の野菜類の摂取量は176.7gで前年摂取量を上回っており、年次別に摂取推移をみると、緑黄色野菜と同様11月の摂取状態はこの数年間増加傾向を示している。
- (8) 果実類—果実類の摂取量は、127.7gで前年の摂取量をかなり上回ったが、最近数年間の摂取推移をみると、この1～2年における増加率の大きいことが特に目立っている。
- (9) 動物性食品 魚介類—魚介類の摂取量は83.6gで前年の摂取量を若干下回り、年次別に摂取推移をみると最近数年間はほぼ横ばいの傾向を示している。

第1図 食品群別摂取量年次推移(全国1人1日当り) 11月成積



(30)

獣鳥鯨肉類—獣鳥鯨肉類の摂取量は、30.6gで前年の摂取量を上回っており、年次別に11月の摂取推移をみてもゆるやかな増加傾向を示している。

卵類—卵類の摂取量は30.2gで前年の摂取量を、上回り、年次別に摂取推移をみても着実な増加傾向を示している。

乳・乳製品—乳乳製品の摂取量は、46.2gで、年次別に11月の摂取推移をみると動物性食品のうち最も大きな増加率を示している。

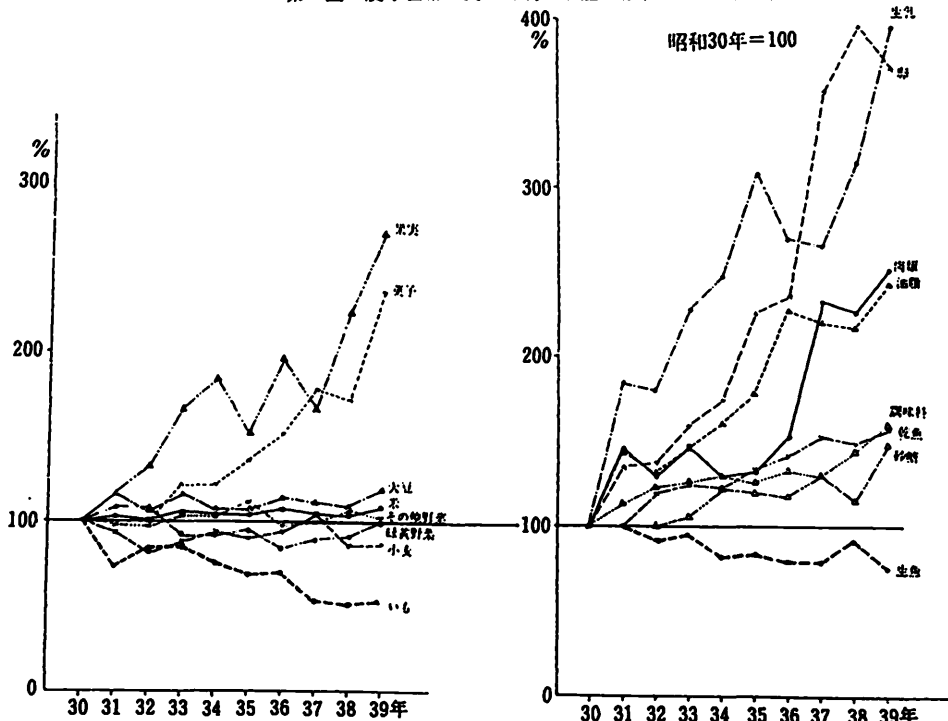
2. 世帯業態別食品摂取量

(1) 農家世帯と非農家世帯

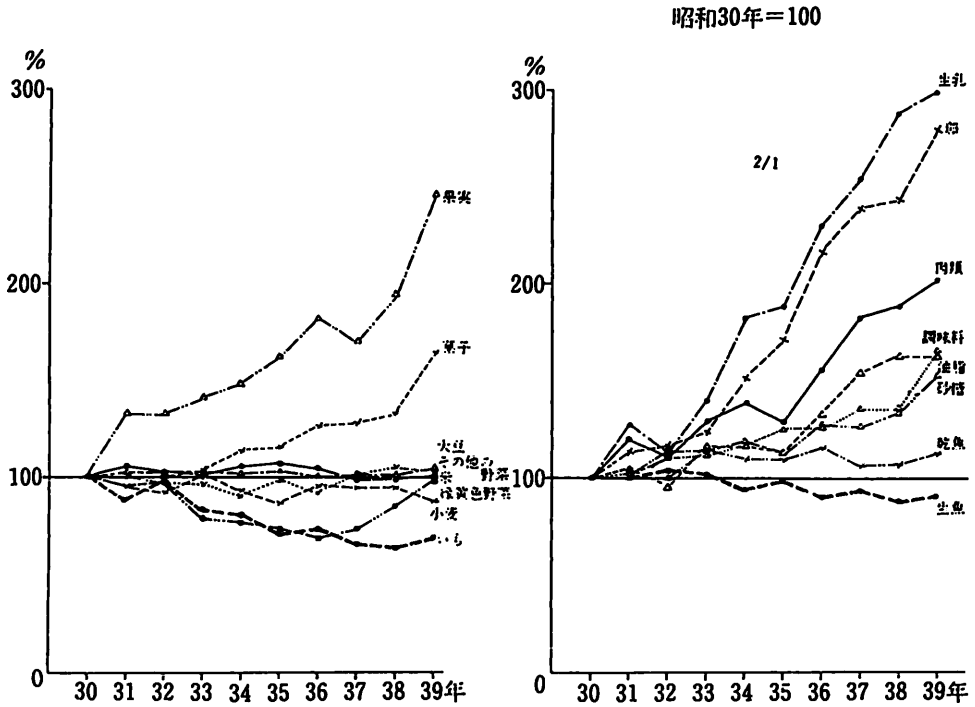
この2つの世帯業態別には、昭和30年以降の成績が経時的に観察出来る。年次推移から見た特徴は次の通りである。

- a) 米、小麦以外の穀類の摂取量は農家も減少しているが、非農家の方が顕著である。
- b) いも類は農家の消費量の方が多いが、減少の割合は非農家より急激である。
- c) 砂糖類は変化に差はないが常に農家の方がわずかではあるが多く消費している。
- d) 油脂類、菓子類、果実類、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品等の摂取量は、非農家の方が大幅に上回るが、最近数年間は農家世帯も順調な増加傾向を示している。
- e) 豆類の摂取量は現在では両業態間に殆んど差がなく年次的にも変化が少ない。
- f) 魚介類は乾魚が増え、生魚が減る傾向にあるが、何れも農家の方が変化の率は高い。
- g) 全国平均と比べて農家が多く摂取している食品は、米、その他の穀類、いも類、砂糖類、その他の豆類、その他の野菜で、一方、非農家の方が多い食品は小麦類、菓子類、油脂類、果実類、生魚、獣

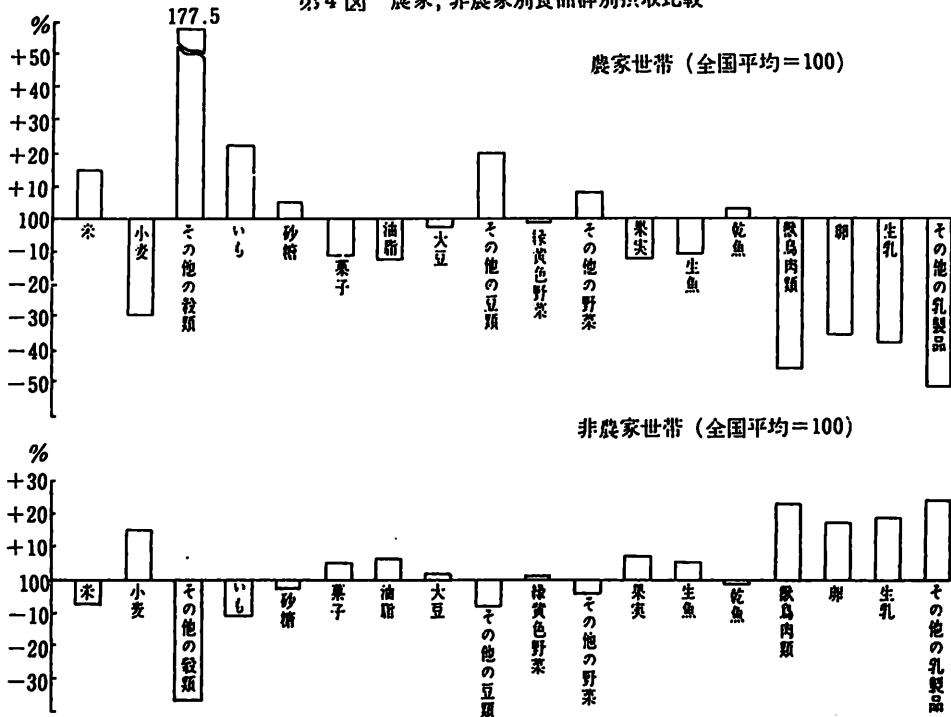
第2図 農家世帯の食品群別摂取量推移(1人1日当り)



第3図 非農家世帯の食品群別摂取量推移(1人1日当り)



第4図 農家, 非農家別食品群別摂取比較



鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品であり、その他の食品は農家、非農家の間に差がない。

(2) 世帯業態細分別

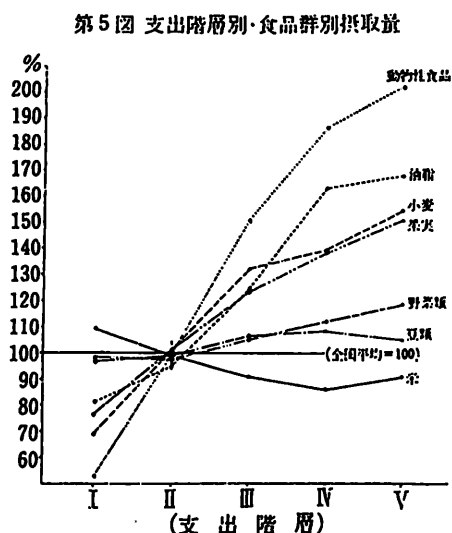
同じ農家世帯でも、これを専業農家、常用勤労者のいる兼業農家、その他の兼業農家で分けて見ると、農家世帯の特徴のうちで、米、その他の穀類、その他の野菜が多く、獣鳥鯨肉類の少ない点が専業農家に特に強く現われており、常用勤労者のいる農家世帯では、乾魚、砂糖類の多い点が強く、同じ農家の中でもいも類は少なく、菓子類、獣鳥鯨肉類、果実類、卵類は多い方である。その他の兼業世帯は、多くのものは前二者のほぼ中間であるが、小麦、油脂類の消費の少ない点では農家の特徴を強く現わしており、農家に多い米、砂糖類、その他の野菜は少なく、非農家的な性格を示している。

非農家世帯を自営業世帯、常用勤労者世帯、日雇労働者世帯等に分けて見ると、自営業世帯の特徴は、生魚の多いことと、乾魚、いも類の少ないことが目立っている。一方常用勤労者世帯は小麦、菓子類、油脂類、果実類、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品の多いことと、その他の穀類、米の少ない点は非農家の特徴を強く現わしている。日雇労働者世帯はむしろ農家型の特徴を多く示しており、全国平均より多いものは、米、その他の穀類、いも類、乾魚のみで、他は何れも少なく、農家では多かった砂糖類、その他も平均以下である、しかし、獣鳥肉類、卵類はどの農家世帯よりも多い。以上の業態別観察の結果から、栄養的に見て日本人の食生活上不足しがちの動物性蛋白質、ビタミン類等を多く含む食品を比較的多く摂取しているのは、非農家の常用勤労者世帯であり、一方、日雇労働者世帯および専業農家はその反対の方向を示している。

3. 支出階層別・食品摂取量

全国の世帯をその家計上の現金支出額(1人1カ月当たり)により5,000円未満、5,000円～9,999円、10,000～14,999円、15,000～19,999円、20,000円以上の階層に分けた。(以下これを第Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ,Ⅳ,Ⅴ階層という。)

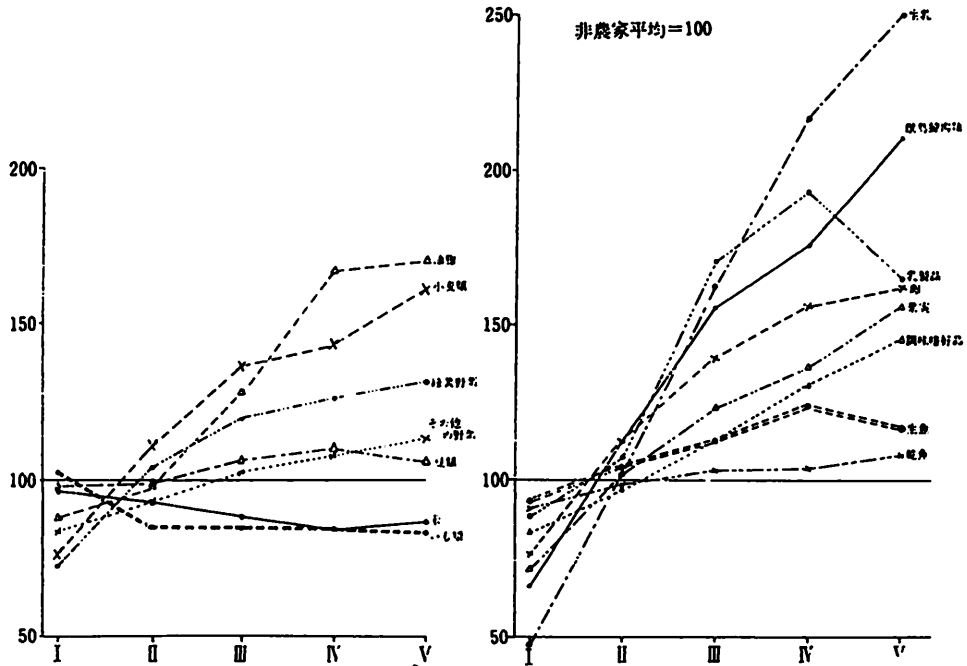
各階層別の食品摂取量について全国平均を100として比較してみると、第5図のとおりで第Ⅱ階層がすべての食品について全国平均とほぼ一致した摂取水準を示している。



また、現金支出水準の上昇に比例して、大部分の食品の摂取量は増加するが、その他の穀類は例外的に支出に逆比例して減少する。米といも類は、はじめは減少するが、次第に減少度が小さくなっていく。上昇度の最も大きいものは乳・乳製品、獣鳥鯨肉類、油脂類、小麦類等である。卵類は第Ⅲ階層迄は上昇が急であるが以後そのカーブがゆるくなっている。果実類、調味嗜好品は上述の食品より上昇度はやや小さいが、頭打ちの傾向は見えない。生魚は逆に第Ⅴ階層で下降を見せている。更に非農家世帯について支出階層別に細分して観察してみると次のとおりである。

非農家世帯は支出階層の上るに従って、ほとんど

第6図 非農家支出階層別食品群別摂取量



全ての食品が一定の傾向を示すことがわかる(第6図)。すなわち、支出の増えるにつれて、摂取量の最も増大するのは乳・乳製品であり、次が獣鳥鯨肉類であり、油脂類と卵類がこれに続き小麦類と果実類がそれより少し少ない。菓子類、生魚、砂糖類、緑黄色野菜は更に増加がわずかである。一方ごくわずかに増えるものは、乾魚類(魚肉ソーセージ等もふくむ)、豆類で、反対に減少するのは米類、いも類、その他の穀類である。特にその他の穀類の減少は著しい。ほとんど全ての食品が支出階層の上昇に比例して直線的に変化するが、第IV階層から第V階層への変化はカーブがゆるくなっている。例えば卵類・油脂類、緑黄色野菜、菓子類、砂糖類等がこの部類に入る。

また第V階層になっても、なお上昇の衰えないものとしては、乳・乳製品、獣鳥鯨肉類、果実類があり、これらは支出レベルが上昇すれば、まだもっと増加するとも考えられる。

4. 地域ブロック別食品摂取量

食糧の生産・流通には地域差があり、その影響によって食生活も地域による相違があると考えられる。

そこで、39年度調査成績について全国を7大都市と5地域ブロックに分けて集計を行なったが、各地域別の食品摂取の傾向について次のような結果が得られた。

- (1) 7大都市は獣鳥鯨肉類、乳・乳製品類・卵類、小麦類の摂取が特に多く、その他の穀類、いも類、米の摂取の少ないことが特徴である。また油脂類、果実類も摂取の多い方であり、魚介類の摂取は少ない方である。以上を要約すると、他地域に比べて食糧の消費内容は栄養的に最も高い水準にあるといえよう。
- (2) 北海道、東北地域—生魚、その他の野菜が最も多く、獣鳥鯨肉類、緑黄色野菜類、砂糖類、調味嗜好品は最も少ない。その他の穀類、果実類の摂取も多い方である。
- (3) 関東、甲信地域—菓子類、油脂類、豆類をどの地域よりも多く摂取しているが、生魚の摂取は最も少

第 4 表 地域ブロック別・食品群別摂取量 (全国平均=100)

		七 大 都 市	北 海 道	東 北	関 東・甲 信	東 海・北 陸・越	近 畿・中 国	四 国・九 州
植	穀 米	87.8	105.1	90.4	109.7	107.5	100.5	
	小 麦	136.6	96.2	124.1	66.5	91.4	84.3	
	類 他	25.0	132.5	111.3	101.3	42.5	186.3	
物	い も	78.0	110.5	97.8	112.3	92.6	109.6	
	砂 糖	87.8	79.1	111.5	93.9	115.5	104.7	
	菓 子	104.2	99.3	129.1	105.2	92.5	69.9	
	油 脂	116.5	107.6	121.5	73.4	96.2	83.5	
	種 実							
性	豆 大豆	95.1	118.5	92.0	95.9	92.4	108.7	
	類 他	91.2	91.2	128.1	100.0	110.5	78.9	
	緑 黄 野 菜	105.9	78.7	99.0	102.6	111.2	100.0	
	そ の 他	97.6	120.8	105.4	101.9	93.5	84.5	
	果 実 海 藻	109.5	109.6	95.1	96.5	104.8	87.3	
動	魚 生	92.7	123.7	88.4	98.7	97.8	102.2	
	介 乾	94.9	100.5	107.5	96.5	108.6	90.3	
	獸 鳥 肉	159.8	73.2	96.7	70.6	107.2	89.9	
物	卵	128.8	83.8	101.7	83.4	107.3	92.4	
	乳 生	158.7	90.9	110.3	85.6	97.4	59.9	
性	類 その他	178.3	87.0	95.7	91.3	73.9	73.9	

ない。砂糖類、小麦類の摂取は比較的多く、米は比較的少ない方である。その他の食品は全国平均並みである。

(4) 東海、北陸、越地域—米、いも類の摂取が最も多く、小麦、油脂類、獣鳥鯨肉類の摂取は全国で最も少ない。菓子類がやや多く、卵類が少ない方であるが、その他のものはほぼ全国平均に近い。

(5) 近畿、中国地域—砂糖類、緑黄色野菜類、乾魚の摂取は全国で最も多く、その他の穀類の摂取は最も少ない。獣鳥鯨肉類、卵類、米の摂取はやや多い方であり、いも類、その他の野菜、乳・乳製品は比較的少ない方である。

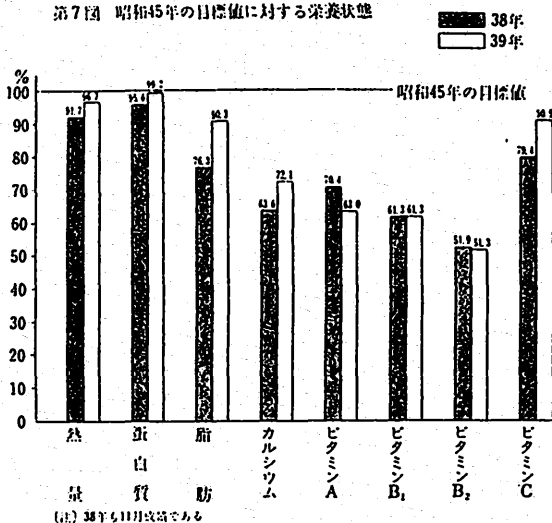
(6) 四国、九州地域—その他の穀類の摂取のみが全国で一番多く、卵類、乳・乳製品、菓子類、油脂類、その他の野菜類、豆類、果実類、穀類は何れも全国で最も少ない。小麦、獣鳥鯨肉類、調味嗜好品も比較的少ない方である。いも類、砂糖類・生魚は全国平均よりやや多い。

B 栄 養 摂 取 量

全国および各階層別の食品の摂取量は、前述のとおりであるが、この食品摂取によって得られる栄養量は、三訂日本食品標準成分表・国民栄養調査用追加食品成分表を用いて各世帯ごとに計算し、全国および各階層別1人1日当たり摂取栄養量を算出した。

しかし、食品成分表が従来用いていたものとかかなり変わっている点もあるので、年次推移の比較に当たってはその点を考慮する必要がある。

第7図 昭和45年の目標値に対する栄養状態



本来は過去の成績を新しい成分表を用いて計算しなおすべきであるが、それには種々困難があるので、逆に39年度の結果を旧成分表によって換算した数値をもって年次比較を行った表をこの項の最後に参考までに記載した。

1. 全国平均1人1日当り栄養摂取量

国民の栄養摂取水準はこの数年かなり目立った向上を示してきたところであるが、昭和39年度の国民1人1日当り栄養摂取量をみても第5表のとおりで前年に引続き順調に増加の傾向を示している。

しかし、昭和45年の目標値と比較した場合

は第7図のとおり、各栄養素ともかなり不足の状態にあり国民の食生活は、なお改善の余地を多く残している。

(1) 熱 量

熱量の摂取量は、2,223カロリーで前年11月に比べて5.5%増となっているが、これは、昭和39年度調査から使用することになった日本食品標準成分表の分析値の変動特に穀類のカロリー値が旧成分表の分析値に比べてかなり高くなっているためであり、旧成分表により試算すると2,152カロリーで、昭和38年とあまり変りはない。なお、年次推移をみると第5表のとおり、この数年間に特に目立った増減はみられない。

(2) 蛋 白 質

白蛋白質の摂取量は、74.4グラムで前年同期に比べて3.8%増加している。

そのうち、動物性蛋白質は28.7グラムで前年同月に比べ僅か0.8%しか増加していない。年次推移をみるとこの数年間は動物性食品の摂取に比例して安定した増加の傾向をみせている。

(3) 脂 肪

脂肪の摂取量は、34.3グラムで前年に比べて18.3%増加しており、年次推移をみても他の栄養素に比較

第5表 摂取栄養量年次推移 (昭和35年=100)

栄養素	年度	30年	35年	37年	38年	39年
熱量	Cal	102.8	100.0	99.8	99.5	104.9 (99.9)
蛋白質	g	102.5	100.0	101.1	101.3	105.1
動物性蛋白質	g	97.7	100.0	109.8	111.3	112.1
脂肪	g	86.6	100.0	115.8	117.4	138.9
カルシウム	mg	89.5	100.0	104.4	107.7	122.1
ビタミンA	I.U	87.5	100.0	121.4	124.7	111.6
ビタミンB ₁	mg	113.2	100.0	103.8	99.1	99.1
ビタミンB ₂	mg	91.9	100.0	108.1	112.2	110.8
ビタミンC	mg	104.3	100.0	103.3	108.7	123.9

(注) 各年次とも11月成績

して最も大幅な伸びを示している。しかし、この伸びは油脂の摂取増ではなく、主として、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品類の増加によるもので、しかも、獣鳥鯨肉類の消費はそれほど増えておらず、使用した成分表の獣肉類の脂肪含量値の変化によるものが大きい。

(4) カルシウム

カルシウムの摂取量は、476ミリグラムで前年同月に比べて13.3%と脂肪に次いで大幅な増加を示している。年次別に摂取推移をみてもこの1～2年の摂取増が目立っている。

(5) ビタミン

ビタミン類の摂取量は、前年同月に比べてビタミンCのみは増加しているが、他は停滞あるいは減少している。なお、この調査では、調理による損耗を考慮していないが、ビタミン類は他の栄養素と異なり調理の過程における損耗がかなり著しいので、この点基準量などと比較する場合には注意が必要である。

—ビタミンA—

ビタミンAの摂取量は、1,496国際単位で前年同月に比べて、10.5%減少している。

これは主として、にんじん、ピーマン、みかん等のV.A値が低く変更になったことによるもので、卵類、獣鳥鯨肉類等からの摂取は増えている。

—ビタミンB₁—

ビタミンB₁の摂取量は、1.05ミリグラムで前年に比べて変化はない。年次推移をみると、この数年目立った変化はなく、横ばい気味の傾向にある。

この原因としては、ビタミンB₁含量の多い穀類、特に小麦、大麦類等が、年々減少し、穀類摂取の主体をなす米の精白度が高まっていること等が考えられる。

—ビタミンB₂—

ビタミンB₂の摂取量は、0.82ミリグラムで前年に比べて(-)1.2%と僅かに減っている。

年次推移をみると、この数年は僅かながら増加の傾向を示しており、これは主として動物性食品の摂取増、特に卵類、乳・乳製品類の増加によるものであろう。しかるに今回は三訂日本食品標準成分表の米、押麦のB₂含量が低くなったために、動物性食品の増加によるB₂の増と打消し合った形になった。

—ビタミンC—

ビタミンCの摂取は、114ミリグラムで前年に比べて14.0%増である。これは、果実類と野菜の摂取増によることは明らかで、中でも果実類の摂取が1人1日当たり26グラムも増えたことが大きく影響している。

2. 世帯業態別栄養摂取量

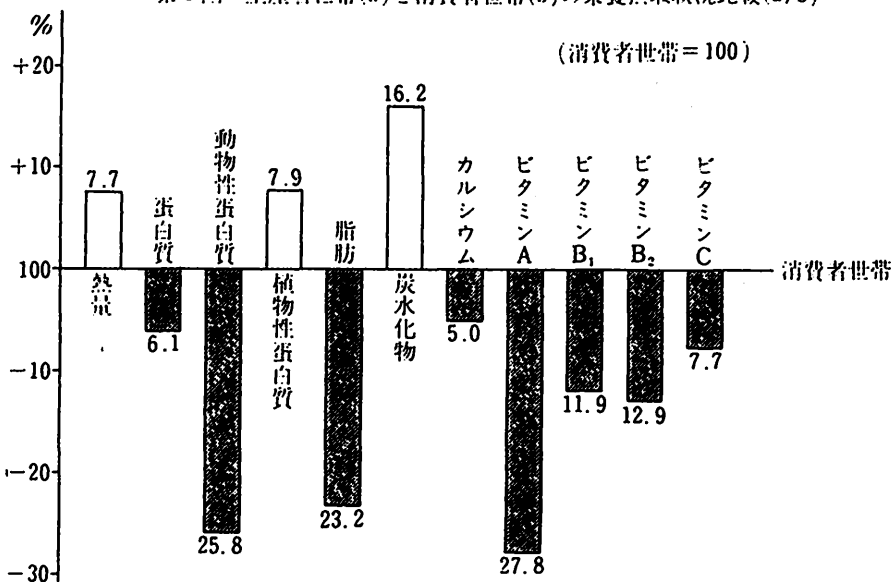
(1) 農家世帯と非農家世帯

農家世帯の栄養摂取量は、この数年向上しているものの非農家世帯に比較してかなり立遅れた水準にある。

第8図は、農家世帯と非農家世帯の差異をみるため非農家世帯の栄養摂取量を100とした場合の農家世帯の摂取比率を示したものであるが、農家世帯は非農家世帯に比べて熱量を除く他の栄養素はすべて下回っており、特に動物性蛋白質、脂肪、ビタミンAの摂取量の差が大きい。

一方非農家世帯は、動物性蛋白質、カルシウム、ビタミンA等の栄養素が年々増加の傾向を示すなど、

第8図 生産者世帯(a)と消費者世帯(b)の栄養摂取状況比較(a/b)



栄養的にバランスのとれた食生活に漸次改善されてきている傾向がみとめられる。

次に農家と非農家の年次推移をみると次のとおりである。

熱量—農家、非農家とも昭和30年以降ほとんど変化がない。特に非農家は一定である。

39年度の摂取量はやや多くなっているが旧食品成分表を用いれば、ほとんど前年までと等しくなる。

蛋白質—蛋白質総量も昭和30年以降、農、非農家ともにほとんど変化がない。

動物性蛋白質—農家は昭和36年まではむしろ減少の傾向であったが、37年から38年と上昇した。39年には再び37年並みに低下した。一方非農家は32年以来徐々にではあるが増加の傾向にあり、36年からは増加が急になり、39年も上昇している。

脂肪—農家、非農家ともに昭和30年以降順調に増加し、その増加率も上昇している。量的には非農家が常に約5g多く摂取している。

カルシウム—農家、非農家ともに年々増加し、脂肪について増加率が高い。

30年には両業態とも350mgであったが、39年では非農家の方が50mg多くなっている。

ビタミンA—ビタミンAについては、30年以降カロチンのA効力について改訂があり、11月についての食品群別カロチン摂取の業態別記載が欠けているために、完全な補正が出来ないので、年次推移は省略する。30年と39年の比較では、非農家の増加率が農家をやや上回っている。

ビタミンB₁—農家は33年以後年々減少して来たが、非農家は35年が最低で以後再び増加している。B₁は成分表の価が大幅に少なくなっているため、旧成分表で39年度を換算すると、むしろ39年は今までより相当に増えたことになる。この差は特に非農家に大きい。

ビタミンB₂—B₂の摂取量は農家と非農家で推移にほとんど変化はなく、非農家が量的にやや多いのみの相違である。

39年の農家のB₂の減少は大きいですが、これも成分表での主として穀類、いも類のB₂値が下がったため、旧成分表で換算すれば前年の増加率よりも高くなる。

ビタミンC--農家と非農家で、年次推移に最も差のある栄養素である。農家は30年と39年で差がなく、その間増減を繰返して来た。一方非農家は36年から急激に増加して、38年までは農家の方が多かったのが逆に39年には非農家が10mg多くなった。

第6表 農家世帯の栄養摂取量 (年次推移)

栄養素	年次	30年	35年	37年	38年	39年
熱量	Cal	2,282	2,238	2,224	2,204	2,336
蛋白質	g	73.0	70.3	70.5	71.0	71.3
動物性蛋白質	g	22.9	21.6	23.6	25.0	23.3
脂肪	g	19.6	22.6	25.3	24.8	28.5
カルシウム	mg	350	382	386	398	459
ビタミンA	I. U.	-	-	-	-	-
ビタミンB ₁	mg	1.25	1.13	1.05	1.01	0.96
ビタミンB ₂	mg	0.67	0.72	0.75	0.79	0.74
ビタミンC	mg	105	98	99	106	108

第7表 非農家世帯の栄養摂取量 (年次推移)

栄養素	年次	30年	35年	37年	38年	39年
熱量	Cal	2,065	2,055	2,054	2,059	2,168
蛋白質	g	72.2	71.1	72.2	72.1	75.9
動物性蛋白質	g	27.4	27.9	30.6	30.4	31.4
脂肪	g	23.4	26.1	30.7	31.4	37.1
カルシウム	mg	348	395	41.7	432	483
ビタミンA	I. U.	-	-	-	-	-
ビタミンB ₁	mg	1.14	1.02	1.13	1.08	1.09
ビタミンB ₂	mg	0.70	0.75	0.83	0.86	0.85
ビタミンC	mg	86	88	94	97	117

第8表 世帯業態別摂取栄養量 (世帯業態細分)

栄養素	世帯別	農 業 世 帯			非 農 家 世 帯		
		専業世帯	常用労働者のいる世帯	その他の兼業世帯	事業経営者世帯	常用労働者世帯	日雇家内労働者世帯
熱量	Cal	2,372.9	2,323.5	2,240.5	2,154	2,178	2,179
蛋白質	g	72.1	71.1	69.2	82.0	74.1	69.0
動物性蛋白質	g	23.0	23.8	23.5	32.2	31.7	25.5
脂肪	g	28.7	28.9	26.8	36.0	38.8	30.1
炭水化物	g	448.1	433.7	418.8	375.4	376.7	395.4
カルシウム	mg	468	445	460	470	495	428
ビタミン	A I. U.	1,147	1,257	1,158	1,612	1,708	1,230
	B ₁ mg	0.99	1.14	0.91	1.02	1.26	0.93
	B ₂ mg	0.76	0.73	0.70	0.84	0.88	0.72
	C mg	109	107	106	115	120	97

(2) 世帯業態細分別

農家世帯をその業態に細分してみると次のとおりである。

- 専業農家世帯--全業態中熱量、炭水化物摂取が最高で、動物性蛋白、ビタミンAが最低である。その他脂肪とビタミンB₁も少ない方である。
- 常用労働者のいる兼業世帯--動物性蛋白、脂肪、ビタミンA、ビタミンB₁が農家の中でも最も多く、

その点是非農家に近い性格であるが、その他の栄養素は農家世帯の平均的摂取量を示している。

- c) その他の農家世帯—脂肪、ビタミンB₂、総蛋白質は全業態中最も摂取が少なく、ビタミンC、熱量、炭水化物は農家中最も少ない。その他ビタミンA、動物性蛋白質も少ない方である。

次に非農家世帯の業態を細分してみると次のとおりである。

- d) 事業経営者世帯—総蛋白質、動物性蛋白質の摂取が全業態で最高である。熱量以外の栄養素についても、常用勤労者世帯に次いで2位を占めている。
- e) 常用勤労者世帯—総蛋白質、動物性蛋白質を除く栄養素は全業態中最も多く摂取している。特にB₁の摂取が多い。
- f) 日雇労働者世帯—ビタミンB₁、ビタミンC、カルシウム、総蛋白質の摂取は全業態中最も低い。その他の栄養量も最低でないにしても、非常に少ない方である。しかし動物性蛋白質については農家世帯の各業態を上回っている。

3. 支出階層別栄養摂取量

現金支出階層によりI～V階層に分けて集計した結果は第9表のとおりで栄養摂取と支出水準との間に一定の関係がみとめられる。第II階層はビタミンB₁を除いて全国平均にほぼ等しく、第I階層は炭水化物

第9表 支出階層別摂取栄養量表 (全国)

食品群	支出階層	全総	個数	支出水準				
				5,000円未満	5,000円～9,999円	10,000～14,999円	15,000円～19,999円	20,000円以上
熱量		100	99.5	99.1	101.5	104.0	109.6	
蛋白質		100	91.0	101.6	105.6	111.3	118.4	
動物性蛋白質		100	77.4	101.7	121.3	136.9	144.6	
脂肪		100	78.7	99.4	123.6	139.1	149.6	
炭水化物		100	104.5	98.8	96.7	95.4	100.4	
カルシウム		100	90.3	98.7	112.0	120.2	127.5	
ビタミン	A	100	73.9	100.3	127.7	140.3	158.0	
	B ₁	100	100.0	91.5	120.5	103.4	108.5	
	B ₂	100	84.1	100.0	115.9	126.8	136.6	
	C	100	88.6	97.4	118.4	127.2	141.2	
価格	1人1日当り食費	100	76.5	99.2	125.8	142.8	158.8	
	1カロリー当り	100	76.5	100.0	123.5	137.0	144.4	

を除いて全ての栄養摂取量が全国平均以下であり、支出水準の上昇に比例して、各栄養素とも増大する。支出水準に伴う上昇率の最も大きいのはビタミンAであり、以下脂肪、動物性蛋白質、ビタミンC、ビタミンB₂、カルシウム、総蛋白質、熱量の順である。ビタミンB₁のみが異なった傾向を示し、第III階層が最も高く、第II階層が最も低い。この理由についてはさらに検討の必要があろう。

4. 地域ブロック別栄養摂取量

- (1) 7大都市—熱量、炭水化物、カルシウム以外の全ての栄養素の摂取が、他の全ての地域より多い。特にビタミンA、動物性蛋白質、脂肪の摂取量が多い。
- (2) 北海道、東北地域—熱量、カルシウムの摂取が全地域で最も多い。一方ビタミンA、ビタミンCの摂取量は全地域で最低である。その他の栄養量は比較的摂取が多い方である。
- (3) 関東、甲信地域—脂肪の摂取量が7大都市に次いで多く、ビタミンCがやや多い外は全国平均並である。

第10表

地域ブロック別摂取栄養量表

全国平均を指数100として

	七 大 都 市	北海道・東北	関 東・甲 信	東海・北陸・越	近 畿・中 国	四 国・九 州	
熱 量 Cal	96.4	104.5	100.1	101.5	102.1	96.0	
蛋 白 質 g	総 量	112.4	102.4	97.8	95.8	99.6	93.3
	動物性	118.5	99.7	97.2	89.2	104.2	93.0
	植物性	108.8	104.4	98.2	100.2	96.9	93.6
脂 肪 g	120.1	102.3	111.7	86.6	95.0	85.7	
炭 水 化 物 g	91.0	104.9	98.9	104.0	103.3	98.2	
カルシウム mg	103.8	105.9	101.9	95.8	98.7	94.3	
ビ ー タ ミ ン	A I. U.	122.3	78.7	105.9	104.5	104.2	83.3
	B ₁ mg	100.0	100.0	101.0	96.2	100.0	92.4
	B ₂ mg	109.8	102.4	102.4	93.9	98.8	91.5
	C mg	108.8	91.2	98.2	97.4	106.1	97.4

(4) 東海、北陸、越地域——脂肪の摂取が全地域中最低であり、動物性蛋白質、ビタミンB₂の摂取も四国、九州地域と並んで最低に近い。その他はビタミンCがやや多い以外は全国平均か、それ以下である。

(5) 近畿、中国地域——全体として、全国平均に近く、特に多いもの少ないものはない。関東、甲信地域と似ているが、関東、甲信では脂肪が多く、動物性蛋白質が少ないが、近畿、中国地域は正反対に脂肪が少なく、動物性蛋白質が多い。

(6) 四国、九州地域——全ての栄養素の摂取が全国平均より少なく、特に脂肪、ビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンB₁、カルシウム等が低い。

5. 世帯別・栄養摂取量

上述の栄養摂取量は、全国或いは階層別の平均摂取であり、その平均が増えて、所要量に達することは、食糧供給の面から、又全体の栄養状態の方向を見る面では一応足りるけれども、具体的な国民の栄養上の問題点の把握のためには不十分である。すなわち、平均が足りていることは逆に、一方で過剰の人々がある以上、他方に不足の人の存在を意味し、その不足の人々の程度、分布状態を知ることが重要になる。この場合も成人に換算するが、所要量に対する充足率に直しては意味をなさない。そこで各世帯単位で摂取栄養量をその世帯の成人換算率で成人一人一日量に換算して、その分布をみた。

成人の熱量所要量2,500cal、蛋白質所要量70gに満たぬ摂取の世帯は、熱量については、46.3%、蛋白質については31.6%である。

平均では足りている日本人の栄養摂取も実は所要量に足りぬ世帯が、これだけあることがわかる。この

第11表

世帯別成人1人1日当り熱量摂取量分布表 () 内は38年度成績

熱 量 Cal	総 数	農 家 世 帯	非 農 家 世 帯
1,699 以下	3.8 (5.7)	4.7 (9.2)	3.5 (4.3)
1,700~2,099	14.2(22.4)	17.6(30.8)	13.0(19.3)
2,100~2,499	28.3(34.6)	33.1(26.3)	26.7(37.9)
2,500~2,899	26.8(23.7)	27.2(20.0)	26.6(25.0)
2,900~3,299	15.0 (8.3)	11.7 (8.8)	16.1 (8.0)
3,300~3,699	6.9 (3.6)	3.9 (3.3)	7.8 (3.8)
3,700 以上	5.0 (1.7)	1.8 (1.6)	6.2 (1.7)

第12表

世帯別成人1人1日当り蛋白質摂取量分布表

蛋 白 質 g	総 数 %	農 家 世 帯 %	非 農 家 世 帯 %
49以下	3.5 (3.2)	3.6 (3.3)	3.5 (3.1)
50～69	28.1(31.8)	32.9(32.9)	26.5(31.1)
70～89	38.0(40.6)	38.7(38.3)	37.7(42.2)
90～169	20.0(17.0)	18.2(14.6)	20.5(17.8)
110～129	6.6 (5.2)	4.4 (7.1)	7.4 (4.6)
130～149	2.1 (1.7)	1.4 (2.5)	2.4 (1.0)
150～169	0.9 (0.3)	0.5 (0.4)	1.1 (0.2)
170以上	0.8 (0.2)	0.3 (0.8)	0.9 (-)

ような分布を農家世帯と非農家世帯についてみると、第11,12表のとおりで、農家世帯の方に摂取不足、があることがあきらかである。このような栄養摂取の分布が、その他の栄養量について、又もっと細かい階層について集計されるならば、日本人の栄養上の問題点がより明らかにされ、これから現実的な栄養改善の具体策が生まれる基礎になるであろう。

6. 栄養所要量に対する摂取量の充足度

上述の1人1日当りの栄養摂取量は、全国民1人1日当りの単純平均であるから、性別、年齢別、労働強度別に定められた栄養所要量の1人1日当たりを基礎にした日本人1人1日当たりの平均、即ち栄養基準量と比較するのが合理的であるが、39年度の人口構成、労作度、体位等から栄養所要量或いは栄養基準量などの計算がなされていないので、この比較は出来ない。そこで、成人換算率を用いて、実摂取量と成人1人1日当りに換算して、成人の所要量と比較してみる。ただし、成人換算率も、熱量と蛋白質についてしか得られていないので、他の栄養素についての比較はできない。なお、この成人換算率も昭和34年に

第13表

熱量および蛋白質の所要量に対する充足率（全国）

年	熱 量 (2500Cal)				蛋 白 質 (所要量=70g)			
	実 摂 取	換 算 率	成 人 値	充 足 率	実 摂 取	換 算 率	成 人 値	充 足 率
30	2179	0.875	2490	100	72.6	0.914	79.4	113
31	2135	0.872	2448	98	70.6	0.903	78.2	112
32	2130	0.884	2410	96	71.2	0.920	77.4	111
33	2172	0.882	2463	99	72.4	0.920	78.7	112
34	2148	0.884	2430	97	70.1	0.923	75.9	108
35	2120	0.889	2385	95	70.8	0.919	77.0	110
36	2162	0.900	2402	96	71.5	0.933	76.6	109
37	2111	0.886	2393	96	71.6	0.934	76.7	110
38	2110	0.889	2373	95	71.7	0.932	76.9	110
39	2223	0.877	2535	101	74.4	0.932	79.8	114

(注) 換算率は昭和32年の国民の体位を基礎にした昭和34年の所要量を基礎にしているが、その後青少年の体位等の変化がかなりあり、充足率はこれより低いと考えられる。

つくられた「日本人の栄養所要量」(科学技術庁資源調査会)を基礎にした成人換算率であるので、39年度の熱量は所要量の101%、蛋白質は114%摂取しており、一応平均としては足りていることになる。

しかし39年には、成分表については三訂標準成分表が出来、これを使用した結果は上述のように所要量に合致したが、別記のように旧成分表で概算すれば、38年とほとんど実摂取量に差がないので、この飛躍は見掛け上のものであることに注意が必要である。蛋白質についても程度は少ないが同様のことがいえる。しかし、国民の体位の向上による所要量の増加が考えられるので、成人換算率がある程度上昇し、実際の充足率はやや低下するであろう。

年次別の成績は得られないが、39年のみについては、世帯業態の外に、支出階層別、地域ブロック別に集計を行なった第14表に見られるように全国としては熱量101%の充足率であるが、専業農家、自営兼業

第14表 熱量および蛋白質の所要量に対する充足率(業態・支出階層・地域ブロック別)

	熱 量				蛋 白 質			
	実 摂 取	換 算 率	成 人 値	充 足 度	実 摂 取	換 算 率	成 人 値	充 足 度
全 国	2223	0.877	2535	101	74.4	0.932	79.8	114
全 農 家 平 均	2336	0.956	2444	98	71.3	0.935	76.3	109
専 業 農 家	2373	0.974	2436	97	72.1	0.938	76.9	110
常 用 兼 業 農 家	2324	0.937	2480	99	71.1	0.933	76.2	109
そ の 他 の 農 家	2241	0.941	2382	95	69.2	0.929	74.5	106
支 出 5000 円 以 下	2297	0.947	2426	97	69.0	0.926	74.5	106
7500 円	2380	0.967	2461	98	73.7	0.944	78.1	112
12500 円	2390	0.975	2472	99	79.0	0.958	82.5	118
17500 円	2511	0.972	2583	103	79.9	0.965	82.8	118
非 農 家 平 均	2168	0.841	2578	103	75.9	0.931	81.5	116
事 業 経 営	2154	0.856	2516	101	82.0	0.942	87.0	124
常 用 勤 労 者	2178	0.832	2618	105	74.1	0.927	79.9	114
日 雇	2179	0.903	2413	97	69.0	0.940	73.4	105
支 出 5000 円 以 下	2050	0.846	2423	97	65.3	0.917	71.2	102
7500 円	2142	0.842	2543	102	76.3	0.933	81.8	117
12500 円	2245	0.838	2679	107	78.5	0.934	84.0	120
17500 円	2301	0.838	2746	110	83.0	0.933	89.0	127
20000 円 以 上	2413	0.840	2873	115	88.0	0.932	94.4	135
七 大 都 市	2142	0.837	2560	102	83.6	0.928	90.1	129
東 北 ・ 北 海 道	2324	0.877	2650	106	76.2	0.935	81.5	116
関 東 ・ 甲 信	2225	0.868	2563	103	72.8	0.926	78.6	112
東 海 ・ 北 陸 ・ 越	2256	0.904	2460	100	71.3	0.937	76.1	109
近 畿 ・ 中 國	2270	0.888	2556	102	74.1	0.934	79.3	113
四 国 ・ 九 州	2135	0.887	2407	96	69.4	0.933	74.4	106

農家、日雇世帯、支出水準5000円以下の階層(農家、非農家共)、および四国、九州地域世帯は所要量に平均でも足りない。蛋白質は全階層が所要量に足りているが、階層別の格差は熱量より大きい。農家世帯より非農家世帯が充足率が高く、支出水準差も大きく影響する。又特に地域的に七大都市の充足率が高い。支出水準5000円以下の非農家世帯が充足率102%と最も低く、所要量ぎりぎりであることが目立っている。

この比を用いて39年度食品群別摂取量について旧成分値を求めてみると次のようである。

〔参考〕 新旧食品成分表による計算値の差異

食品群別栄養量 (全国) の新旧比 新値/旧値

(昭和38年度)

群	熱 量	蛋白質	脂 肪	カルシウム	A	B ₁	B ₂	C
米	103	97	100	100		84	79	
小麦	100	96	60	60		67	50	
その他穀類	100	100	100	100		67	100	
砂糖	100	100	80	100	200	80	50	100
菜子油	95			40				
各種油脂	111	100	100	92		100	100	
大豆	104	100	105		72			
豆製品	100	104	105.5	98		100	100	
その他豆類	100	100	100	100		100		
緑黄色野菜	115	78	100	93	69	75	100	91
その他野菜	109	100	125	105	113	100	77	103
果実	103	100	100	90	35	100	100	112
海藻				115	132		100	
調味料								
嗜好品								
魚生	100	100	100	100	100	100	100	100
魚乾	100	100	100	140	100	100	100	
獣肉	130	91	164	100	36	88	100	
卵	102	97	103	100	105	100	100	
生乳	100	92	108	97	95	100	100	
乳製品	100	100	100	100	100	100	100	
平均	104.98	97 {動蛋97 植蛋99}	112	102	76	86	92	101
（農家世帯）	101.3	98	104	109	65	90	85	102
（非農家世帯）	103.4	98	106	98	68	87	90	103

新旧食品成分表により計算された栄養量の差異を検討するには、その対象資料としては本昭和39年度の

	熱 量	蛋白質	脂 肪	カルシウム	ビ タ ミ ン			
					A	B ₁	B ₂	C
旧全 国	2,152	76.0 ※(29.5)	32.8	461	2,223	1.22	0.93	110
成分値による農家世帯	2,307	72.8 (23.8)	27.5	420	1,828	1.07	0.87	106
非農家世帯	2,096	77.6 (32.2)	35.0	494	2,436	1.25	0.95	113

※ () は動物性蛋白質

調査原票に基いて新旧二種の計算をすることが望ましいが集計は食品群別にしかなされていないなどの都合によりここでは便宜的に昭和38年度の調査成績による食品群別主要食品摂取量に基いて、主要食品別の摂取割合には昭和39年度においても大差ないものとみなし、新成分表による計算を試み旧成分値との差異を先づ比較してみた。この差異を新値旧値の百分比で食品群別に示すと上記表の通りとなる。

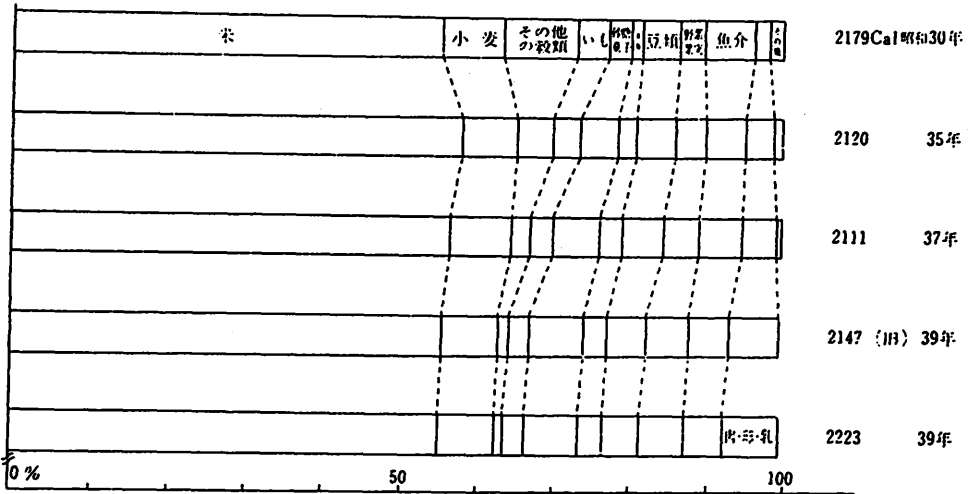
C 食品群別栄養構成 (熱量および各栄養素の摂取比率)

前項までは各栄養素とこれを供給する食品の摂取量について記述してきたが、さらにこの両者を組みあわせて熱量および各栄養素がいかなる食品によって摂取されているか、その構成内容を検討してみよう。

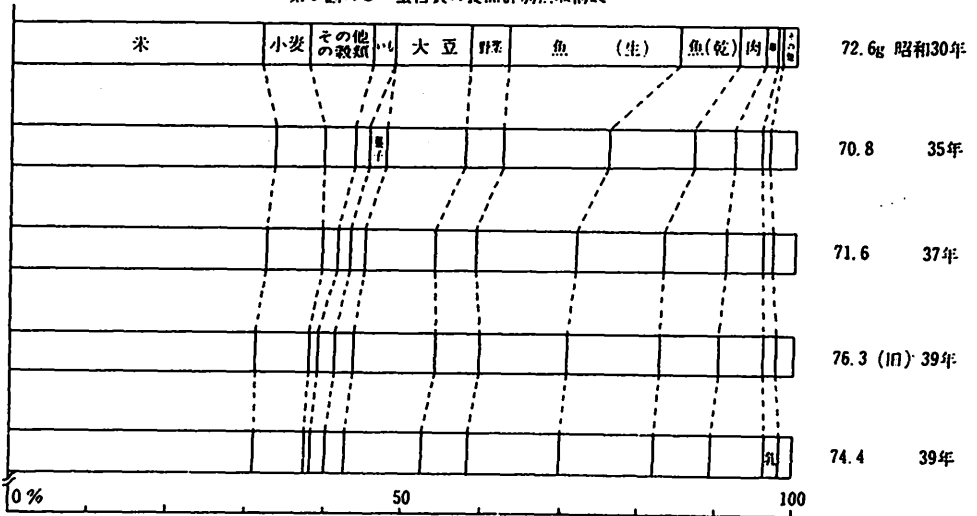
1. 全国平均

(1) 熱量——総熱量の55%、1,300 カロリーは米類から摂取しており、次が小麦類で、約150 カロリー

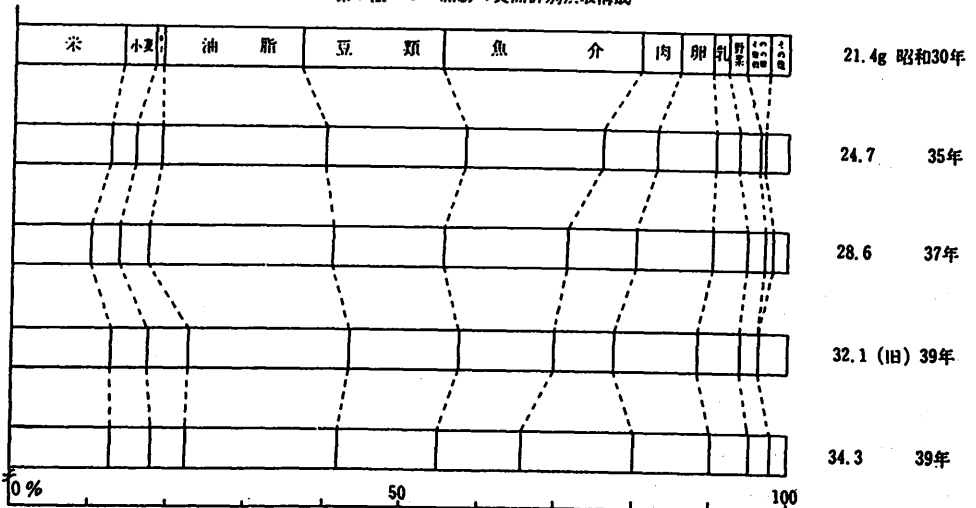
第9図の1 熱量の食品群別摂取構成



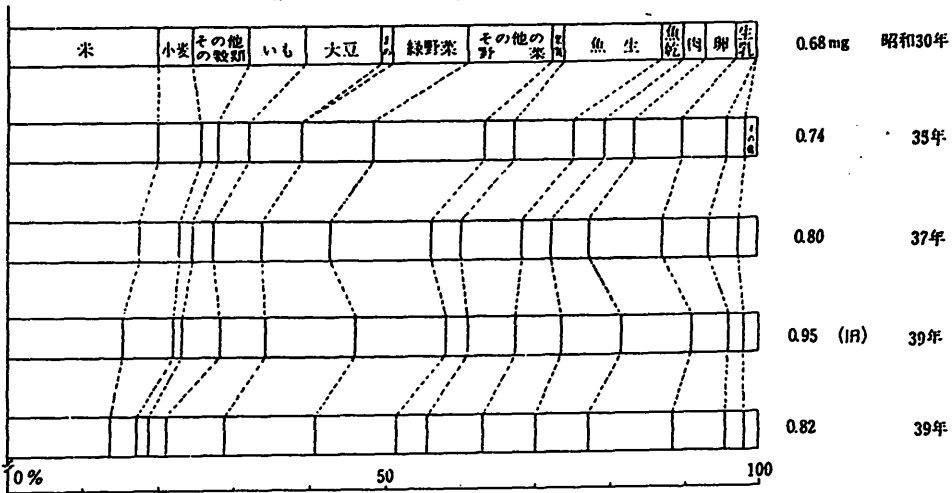
第9図の2 蛋白質の食品群別摂取構成



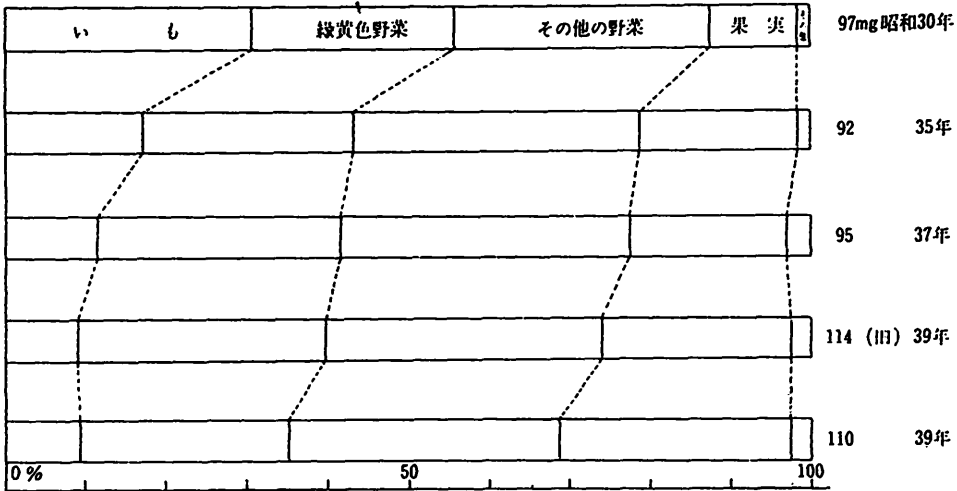
第9図の3 脂肪の食品群別摂取構成



第9図の7 ビタミンB₁の食品群別摂取構成



第9図の8 ビタミンCの食品群別摂取構成



〔注〕 (旧)39年は再訂食品成分表による

(約7%)で、その他の食品は、多くは100カロリー前後(5%)位しかない。いいかえれば、総熱量の64%を穀類から摂っている。一方動物性の食品からは、12%しか熱量は得ていない。年次推移をみると、大きな変化は、いも類、その他の穀類からの熱量が減少してその分が砂糖類、菓子類、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品でおき替えられたことである。

(2) 蛋白質——米からの蛋白摂取は31%、動物性食品から39%、米以外の穀類や野菜類から30%である。年次推移をみると昭和30年は、米からは31%、動物性蛋白から34.5%、米以外の野菜、穀類から34.5%であり、この10年間に米以外の植物性蛋白質の4.5%に相当する部分が米以外の動物性蛋白質に変わったことになる。

(3) 脂肪——穀類、油脂類、豆類および野菜、魚介類と獣鳥鯨肉類・卵類と乳・乳製品および菓子類の5種類の食品群から各20%位ずつ摂取している。

この点は他の栄養素とは様相が異なっている。39年度の獣鳥鯨肉類からの脂肪摂取が大幅に増えているが、これは食品成分表の改訂による点大きい。卵類、乳・乳製品からの脂肪摂取割合が増えているのが

目立つ。

(4) カルシウム——年次的にはカルシウムの総量は次第に増加しているが、その構成比は次の通りである。カルシウム給源になっている食品は、豆類、野菜、魚介類が各20%ずつで獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品が15%、残り25%が果実類、穀類、いも類、菓子類、海藻類の合計である。乾魚（魚肉ソーセージ等を含む）、乳類の占める割合は、食品量からみて、相対的に大きい。

年次的にみて、カルシウム総量は次第に増加してきている。

(5) ビタミン

ビタミンA——ビタミンAの給源はその70%が緑黄色野菜と果実類である。その他に多いのは卵類のみで、油脂類、獣鳥鯨肉類、魚介類、乳・乳製品等からの摂取は少ない。39年度の総量が減少しているのは、主として分析表の変化によるもので、緑黄色野菜、特に、にんじん、果実類の成分値が減り、卵類が上がったので、図のような結果になったと考えられる。

ビタミンB₁——ビタミンB₁の給源は、米から約40%、米以外の植物性食品から同じく約40%、動物性食品から20%の割り合いである。昭和30年には、総摂取量に差がなく、動物性食品から僅か12%しか摂取していなかったのに比べると、摂取構成が年々徐々ではあるが変化していることがわかる。

ビタミンB₂——ビタミンB₂の食品群別摂取構成の特徴はほとんどすべての食品群から均等に摂取していることである。言い換えれば、量的に多く摂取する食品にはB₂は少なく、B₂を多く含む食品群の摂取量は少ない傾向にあるということにもなる。経済的な制約から価格の安い食品を多く摂取するようになるが、一般にB₂を多く含む食品は価格が高いためであろう。昭和39年度の構成では動物性食品からの供給が45%になっている。30年にはこれが25%にすぎなかったことと比べると大きな変化である。三訂成分表では米、小麦、いも類、野菜のビタミンB₂含量が大幅に少なくなったことも構成比に影響を与えている。ビタミンB₂の総量は年次的に増加しているのだから、米からのB₂は絶対量には変化がないが率では減少してきた。

ビタミンC——ビタミンCの給源は、緑黄色野菜、その他の野菜、果実類がそれぞれ約30%ずつで、いも類が10%弱である。動物性のものとしては生魚から1%が得られるにすぎない。年次変化はいもからの摂取が35年以来量としては変化がないが、比率上はビタミンC総量が増えているので低下している。

2 世帯業態別

(1) 熱量——農家は米類、その他の穀類、いも類の三種からだけ非農家より多くの熱量を摂取している。一方非農家は、小麦獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品からの熱量摂取が農家より多い。構成比率で見ると農家は60%の熱量を米からとっているが、非農家は53%である。しかしそれでも、米からの熱量の摂取は非常に大きいことがわかる。

(2) 蛋白質——農家は米、その他の穀類、豆類からの蛋白質摂取量が非農家より多い。一方非農家は小麦、生魚、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品からの摂取が農家より多い、特に獣鳥鯨肉類と乳・乳製品からの蛋白質は農家は非農家の1/2である。

(3) 脂肪——農家は油脂類と豆類からの脂肪の摂取比率のみが僅かに非農家より高いのみで、非農家は米類、小麦類、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品からの脂肪摂取率が農家よりはるかに高い。非農家は総脂肪の1/2弱を動物性食品からとっているが、農家は1/3である。

(4) カルシウム——農家はカルシウムをいも類、その他の野菜、乾魚（魚肉ソーセージ類をふくむ）か

第15表

食品別栄養素摂取比率 (農家世帯)

単位=%

		熱 量	蛋 白 質	脂 肪	カルシウム	V. A	V. B ₁	V. C ₂	V. C
植 物 性	米 類	60.6	35.6	11.6	5.4		40.6	17.6	
	小 麦 類	5.5	5.2	4.2	2.0		5.3	2.8	
	その他の穀類	2.2	1.8	0.4	0.8		3.1	1.3	0.9
	い も 類	3.6	2.4	1.1	3.1		9.3	4.1	12.9
	砂 糖 類	2.4	0.2	0	0				
	菜 子 類	4.0	2.1	5.3	3.2				
	油 脂 類	2.6		24.2	0				
	種 子 類	0.1	0.1	0.8	0				
	豆 類	4.2	11.4	16.1	18.5		3.1	9.5	
	大豆及び製品 その他の豆類	0.9	1.9	1.8	1.1		2.1	1.3	0.9
性	緑 黄 色 野 菜	0.7	1.5	0.4	8.7	57.2	4.2	10.8	22.2
	その他の野菜	2.2	4.1	1.1	16.8	3.2	11.5	13.5	38.0
	果 実 類	2.6	1.1	1.1	2.2	15.1	4.2	4.1	25.0
	海 草 類				5.2	1.4			
動 物 性	魚 介 類	2.1	10.7	6.0	2.8	2.4	4.2	8.1	0.9
	生 魚	2.8	12.8	7.0	20.3	2.9	3.1	9.5	
	乾 魚 其 他								
	獸 鳥 鯨 肉 類	1.4	4.2	7.7	0	1.0	3.1	4.1	
卵 類	1.3	3.9	7.7	2.8	13.5	2.1	8.2		
性	乳 生 乳 類	0.5	0.8	2.5	4.4	1.9	1.1	4.1	
	乳 製 品	0.2	0.3	0.8	1.3	0.8	0	1.3	

第16表

食品群別摂取栄養素比率 (非農家世帯)

単位=%

		熱 量	蛋 白 質	脂 肪	カルシウム	V. A	V. B ₁	V. B ₂	V. C
穀 類	米 類	52.9	28.6	12.9	4.3		39.4	11.8	
	小 麦 類	8.3	7.4	5.4	2.1		6.3	3.5	
	その他の穀類	0.8	0.5	0	0.2		0.9	1.2	0.9
	い も 類	2.3	1.7	0.8	1.4		5.5	2.4	5.9
	砂 糖 類	2.6	0.1	0.5	0.4		0		
	菜 子 類	5.1	2.6	4.0	3.5	0.1	0.9	1.0	
	油 脂 類	3.2	0.1	17.8	0.2	2.2			
	種 子 類	0.2	0.1	0.6	0.4				
	豆 類	4.1	9.9	10.5	18.2		2.7	5.9	
	大豆及び製品 その他の豆類	0.8	1.2	1.3	0.6		0.9	0	
性	緑 黄 色 野 菜	0.7	1.6	0.3	8.5	53.9	4.5	11.8	28.2
	その他の野菜	2.1	3.6	1.3	13.7	2.7	10.0	10.6	31.6
	果 実 類	3.0	1.2	0.8	2.5	9.8	5.4	3.5	30.8
	海 草 類				6.6	2.1		1.2	
魚 介 類	生 魚	2.6	12.0	5.2	3.5	2.3	4.5	8.2	0.9
	乾 魚 其 他	2.9	11.6	5.2	15.5	2.0	2.7	7.1	
	獸 鳥 鯨 肉 類	4.0	9.1	17.1	0.8	3.6	9.2	8.2	
	卵 類	2.6	6.1	10.8	4.6	16.9	3.6	11.8	
乳 類	生 乳 類	1.3	1.8	4.3	9.5	2.8	1.8	8.2	
	乳 製 品	0.5	0.7	1.1	3.3	1.2	0.9	2.4	

ら、非農家より多く摂っている。非農家の方が多いのは海藻類、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品からである。特に乳・乳製品からのカルシウムは農家の倍以上である。

(5) ビタミン

ビタミンA——ビタミンA源の大部分を占める緑黄色野菜と卵類からの摂取が非農家が農家より相当多い。

ビタミンB₁——非農家は米、野菜、果実類、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品類等からの摂取が農家より多く、農家は、いも類、豆類、その他の穀類等から僅かに多く摂っている。

ビタミンB₂——農家は米、いも類、その他の野菜、乾魚（魚肉ソーセージ等をふくむ）からの摂取量が多く、非農家は小麦、緑黄色野菜、生魚、肉、卵、乳類からの摂取が多い。しかし、獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品からの差が大きいため、非農家が、総量では多くなる。特に乳・乳製品からの差が大きい。

ビタミンC——農家はいも類およびその他の野菜からの摂取が多く、非農家は緑黄色野菜、果実類からの摂取が多い。

D 外 食 状 況

近年における国民の食生活は年々外食の割合が高くなる傾向にあることが種々の統計によって指摘されている。

そのため、39年度調査の実施に当たって新たに外食の状況、外食率について調査を行なった。

1. 世帯業態別外食状況

全国平均の外食率は、11.8%である。世帯業態別に比べてみると第17表のとおり、常用勤労者世帯の外食率が15.2%で最も高く、次いで事業経営者世帯は10.9%、また、最も低いのは農業専業世帯の7.2%となっている。

2. 支出階層別外食状況

支出階層別の外食率は第17表のとおり、1人1カ月当たり家計上の現金支出額が高い階層ほど外食率が高い傾向を示しており、20,000円以上の階層(V)では18.8%であるに対し、5,000円未満の階層(I)は8.8%となっている。

なお、非農家世帯について支出階層別にみると各階層とも全国平均に比べて上回っており、20,000円以上の階層(V)は19.1%、最低の5,000円未満の階層(I)にあっても10.4%を示している。

3. 地域ブロック別外食状況

地域ブロック別に外食の状況をみると、最も外食率の高いのは七大都市の16.6%で、次いで東海・北陸・越の13.9%であり、最低は北海道・東北の8.3%となっている。

第17表 外 食 率

1) 世帯業態別外食摂取率 数字は%

総 数	農 家 世 帯			非 農 家 世 帯			
	専業世帯	常用勤労者 のいる世帯	その他の兼業 世帯	事業経営者 世帯	常用勤労者 世帯	日雇・家内 労働者世帯	その 他の世帯
11.8	7.2	9.8	8.2	10.9	15.2	9.9	9.9

2) 家計上の支出(家族1人1ヵ月当り)階層別外食摂取率

4,999円 以下	5,000円 ～9,999円	10,000円 ～14,999円	15,000円 ～19,999円	20,000円 以上
8.8 (10.4)	11.6 (12.5)	15.2 (15.7)	17.6 (18.1)	18.8 (19.1)

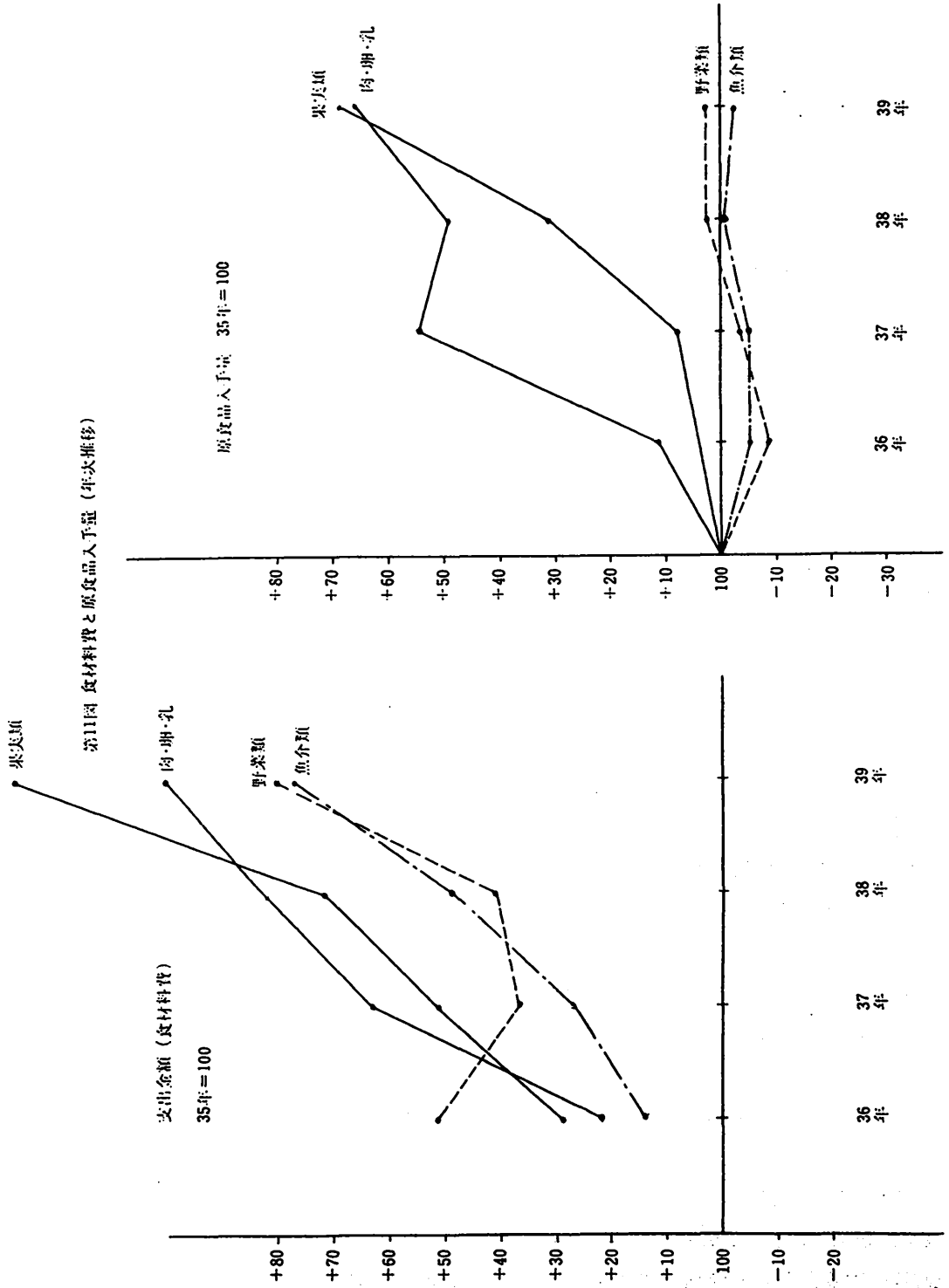
() は非農家世帯の場合

3) 地域別外食摂取率

七 大 都 市	北 海 道 ・ 東 北	関 東 ・ 甲 信	東 海 ・ 北 陸 ・ 越 前	畿 東 ・ 中 國	四 国 ・ 九 州
16.6	8.3	12.5	13.9	11.3	9.7

E 食 材 料 費

国民栄養調査でいう食材料費とは、摂取した全食品量について、購入、自家生産、もらいもの等の別を問わず、すべて調査地区の平均小売価格に換算して1人1日当たりの平均として計上したものである。



1. 全国平均

昭和39年度の全国1人1日当り食材料費は180.16円で前年度に比べて1割以上増加している。

第18表 食品群別食材料費年次推移 (昭和35年を指数100として)

			37年	38年	39年
総額		類	127.3	140.3	160.5
穀類		類	105.5	114.0	116.1
いも類		類	120.3	138.4	190.0
油類		類	135.5	144.2	138.1
豆類		類	126.1	128.8	152.9
魚介類		類	125.6	145.8	183.5
肉・卵・乳類		類	157.1	172.2	188.6
野菜類		類	212.2	226.4	265.4
果実類		類	154.1	172.2	255.9
その他		他	108.3	122.0	138.5

第19表 食品群別食材料費構成比 単位：%

			金額(円)	構成比(%)	対前年比(%)
総額		類	180.16	100.0	(+)15.2
穀類		類	43.15	24.2	(+)2.4
いも類		類	5.15	2.9	(+)4.7
油類		類	2.50	1.4	(+)2.9
豆類		類	8.61	4.8	(+)15.4
魚介類		類	27.64	15.3	(+)19.0
肉・卵・乳類		類	30.01	16.7	(+)10.0
野菜類		類	18.92	10.5	(+)28.1
果実類		類	15.56	8.6	(+)41.7
その他		他	28.26	15.7	(+)14.0

このうち動物性食品の入手に要した費用は57.65円で前年度の49.36円を上回っている。

食品群別に構成比をみると穀類が24.2%で最も高く、次いで獣鳥鯨肉類、卵類、乳・乳製品の16.7%、魚介類15.3%、野菜類10.5%、果実類8.6%となっている。

なお、年次推移をみると第11図のとおり、この数年間に野菜類及び魚介類の値上りが目立っている。

また、階層別食材料費については、食材料費の基礎になる食品の値段が、調査地区の平均的小売価格であるため、低所得者にはより高い値が、高所得者にはより低い値があらわれているので、一概に評価できない。

2. 業態別食材料費

昭和39年度の食材料費を業態別にみると、非農家世帯の食材料費は194.83円で農家世帯の149.80円を大幅に上回っている。

業態別に食材料費の年次推移をみると食材料費はかなり伸びているが、各業態間にはかなりの差が認められる。

(イ) 農家世帯

農家世帯の食材料費は149.80円である。

食品群別に支出構成をみると穀類が30.6%で最も高く、非農家世帯の21.8%を大幅に上回っており、次

第20表 業態別食材料費および比率

	金額(円)		構成比(%)		対前年比(%)	
	農家世帯	非農家世帯	農家世帯	非農家世帯	農家世帯	非農家世帯
総額	149.80	194.83	100	100	(+)14.7	(+)14.0
穀類	45.82	42.38	30.6	21.8	(+) 6.7	(+) 2.0
いも類	5.73	4.87	3.8	2.5	(+) 8.3	(+) 3.4
油類	1.55	2.96	1.1	1.5	(+) 4.7	(+) 1.4
豆類	8.45	8.69	5.7	4.5	(+)16.4	(+)14.3
魚介類	21.91	30.40	14.6	15.6	(+)14.3	(+)20.6
肉・卵・乳	15.35	37.12	10.2	19.1	(+) 1.4	(+) 7.3
野菜類	17.03	19.84	11.4	10.1	(+)22.5	(+)28.8
果実類	11.44	17.55	7.6	9.0	(+)38.5	(+)39.2
その他	22.51	31.05	15.0	16.0	(+)19.2	(+)10.1

いで魚介類14.6%、野菜類11.4%、肉卵乳類10.2%となっている。

次に農家世帯を細分した結果についてみると常用勤労者のいる農家世帯が155.58円で最も高く、食品群別にみると肉卵乳類及び調味嗜好食品を主とする其他食品の支出が他の農家世帯を上回っている。

農家世帯の中でも専業主婦の食材料費は146.25円で最も低く、動物性食品、果実類等の支出が他業態に比べて下回っている。

(ロ) 非農家世帯

非農家世帯の食材料費は194.83円である。

食品群別に支出構成をみると穀類が21.8%で最も高く次いで肉卵乳類19.1%が調味嗜好品等の其他食品が魚介類15.6%、野菜類10.1%となっており、其他食品が上位を占めていることが目立っている。

次に非農家世帯を細分調査した結果についてみると常用勤労者世帯が199.46円で最も高く、次いで事業経営者世帯は196.62円となっているが、非農家世帯の中でも日雇・家内労働者世帯は155.72円である。

食品群別にみると常用勤労者世帯と事業経営者世帯は肉卵乳類、魚介類、其他食品の支出金額が他の業態を大きく引きはなしているのが目立っている。

3. 支出階層別食材料費

1人1日当りの食費は、第Ⅰ階層137円79銭 第Ⅱ階層178円79銭 第Ⅲ階層226円61銭 第Ⅳ階層257円21銭、第Ⅴ階層286円18銭となっており、第Ⅱ階層5,000円～9,999円の階層が全国平均にはほぼ等しい。

4. 地域ブロック別食材料費

地域ブロック別の食材料費についてみると七大都市が226.70円で最も高く全国平均を(+)25.8%上回っている。次いで近畿・中国は188.97円で全国平均を(+)4.9%、関東・甲信は184.94円で全国平均を(+)2.7%と上回っているが、その他の地域については、全国平均食材料費に比べて、東海・北陸・越は(-)6.0%、北海道・東北は(-)9.2%、四国・九州は(-)17.8%といずれも下回っている。

F 身体 の 状 況

1. 栄養欠陥による身体症候

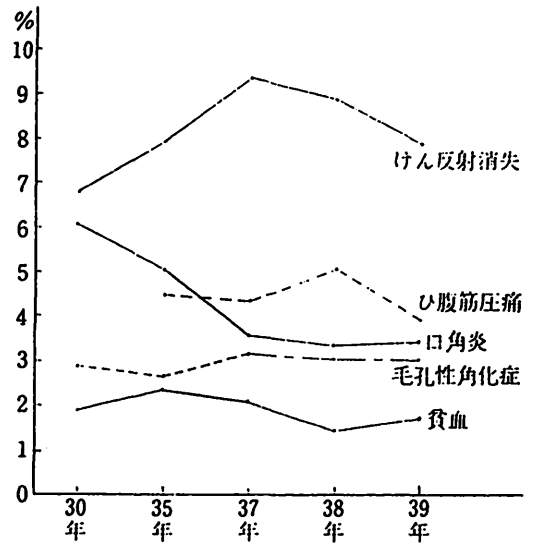
昭和39年度における国民の栄養欠陥に関係があると考えられる身体症候の発現率(有症者の割合)は

18.6%で前年度の発現率20.5%を若干下回る結果を示した。

各症候別に発現の傾向をみると最も高率に発現しているのはビタミンB₁欠乏時の症候と関係があるとみられるけん反射消失とひ腹筋圧痛でそれぞれ7.8%、3.9%の発現率であるが、これらの症候は前年度に比べてかなり減少の傾向を示している。次いで発現率の高い症候はビタミンB₂欠乏と関係のあるとみられる口角炎とビタミンA欠乏に関係する毛孔性角化症で、それぞれ3.5%、3.1%を示し、前年度と比較しては特に増減はみられない。

最近5カ年間の推移をみると第12図に示すように、けん反射消失、ひ腹筋圧痛、口角炎、貧血の低下傾向をみることができる。

第12図 身体症候発現率(年次推移) 全国



第21表

身体症候発現率

単位=%

病 候 別	全 国		対 前 年 増 減
	38 年	39 年	
健 康 者	79.5	81.4	+ 1.9
有 症 者	20.5	18.6	- 1.9
貧 血	1.7	1.8	+ 0.1
口 角 炎	3.3	3.5	+ 0.2
毛 孔 性 角 化 症	3.3	3.1	- 0.2
け ん 反 射 消 失	9.1	7.8	- 1.3
ひ 腹 筋 圧 痛	5.0	3.9	- 1.1
浮 腫	3.0	2.4	- 0.6

身体症候の発現状況を年齢階級別にみると従前と同様に口角炎は5~9才に最も高く、毛孔性角化症は10~19才に高率にみられ、他の症候は年齢の増すごとに高くなる発現状態を示している。前年に比べ20才以上の成人におけるけん反射消失、ひ腹筋圧痛の低下が顕著である。性別に発現状況をみると、従前同様に男子に比べて女子の有症率が高く、男子の14.8%に対して女子は21.7%を示している。

業態別に身体症候の発現状況をみると有症率は農家世帯は20.9%、非農家世帯17.4%で前年に比べて両業態ともに低下している。

症候別にみると両業態ともけん反射消失が最も高く農家世帯7.9%、非農家世帯7.7%となっている。

次いでひ腹筋圧痛が農家世帯4.4%、非農家世帯3.6%である。農家、非農家間で特に著しい差のある症候は口角炎で農家世帯の5.2%に対し非農家世帯は2.6%となっている。

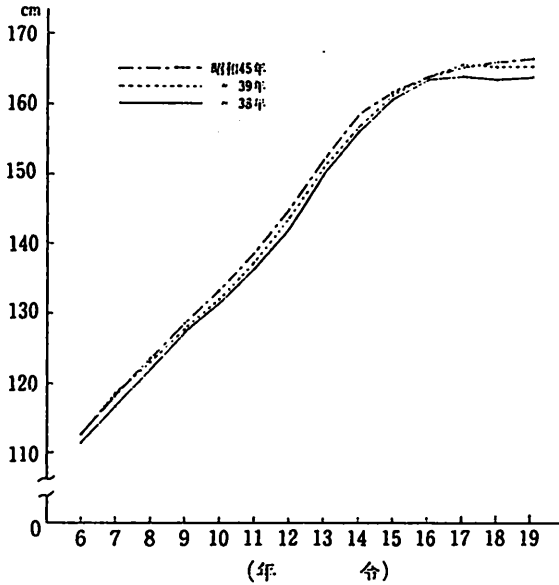
2. 体 位

昭和39年度における国民の体位についてみると前年に引き続き青少年の体位は順調な伸びを示してい

る。

男子の身長について年次推移をみると第13図に示すように、昭和38年、39年と顕著な増加が認められ、

第13図 男子身長昭和45年の推計値との比較

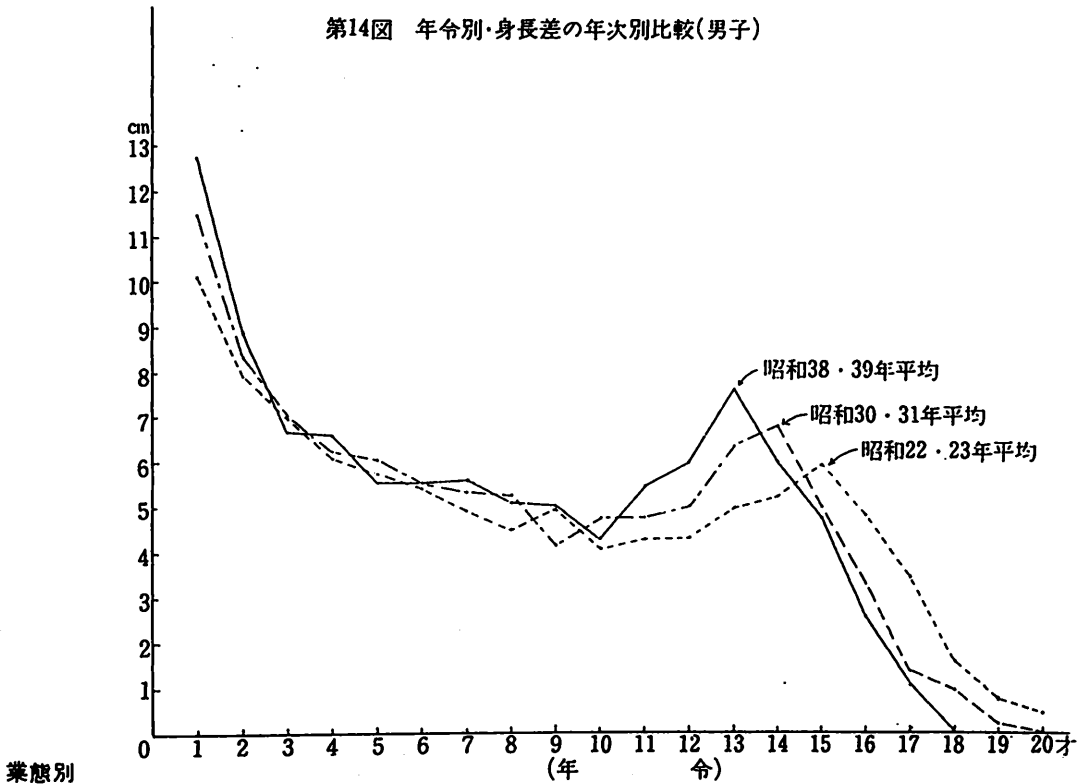


39年の身長曲線は昭和45年の推計値に著しく接近している。

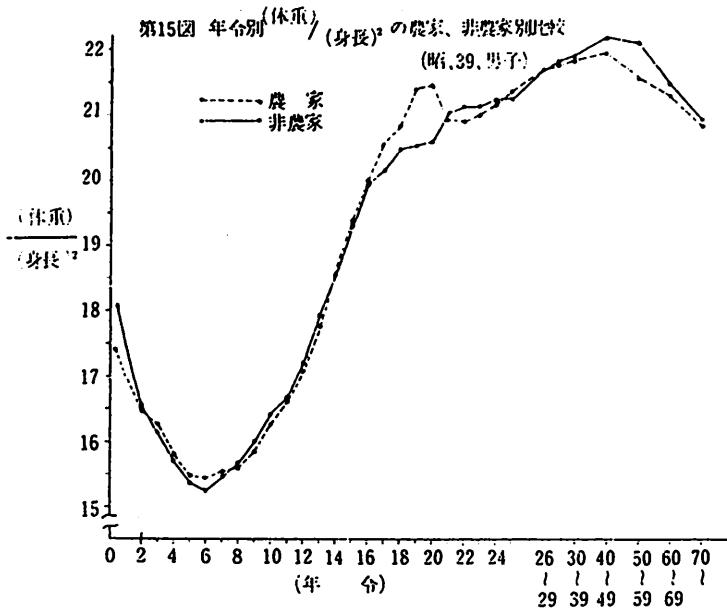
この身長の年次推移を年次毎の横断的年令別身長増加曲線の上から観察してみると第14図のようである。

本図は昭和22~23年、30~31年、38~39年の各2年ごとの各年令身長平均値の年令別身長差を示したものである。顕著な傾向としては、第1に0~1才間における身長増加量の年次の差異の著しいこと、第2の思春期前11才頃から思春期に至る発育増加速度の年次の増大即ち思春期における発育量の急激な増大と思春期発動の早期化の傾向がみられることである。女も同様な傾向にある。

第14図 年令別・身長差の年次別比較(男子)

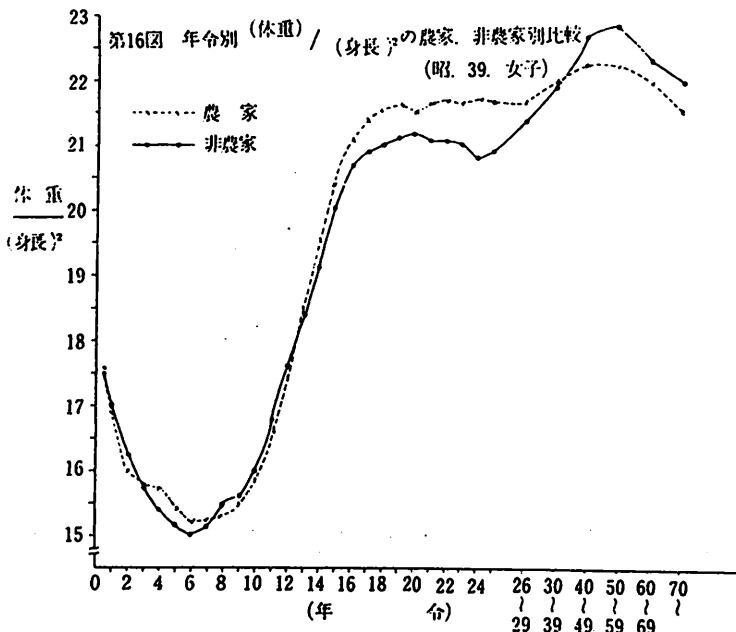


業態別に体位を比較してみると第15図に明らかなとおり非農家世帯は農家世帯に比べて身長、体重ともに青少年の発育は良好である。



体重の年令別変化を (体重)/(身長)² (カウプ指数) を用いて業態別に比較してみると、男子においては第15図のように顕著な差異は17才から20才までの年令階級において非農家世帯が農家世帯に比し劣り、30才代以降においては、非農家世帯が農家世帯より高い傾向を示す。

女子においては14才から30才未満にかけて非農家世帯は農家世帯に較べ著しく低く、40才代以上では非農家世帯が増大する傾向を示す。次にカウプ指数の年次変化を示すと、第15、16図にみられるように、非農家世帯においては男子は17~20才において39年度は35年度より低下し、26才代以降では39年が35年より大となっている。女子では15才より20才にかけて39年は35年より低くなり、40才代以降では39年が高くな



っている。

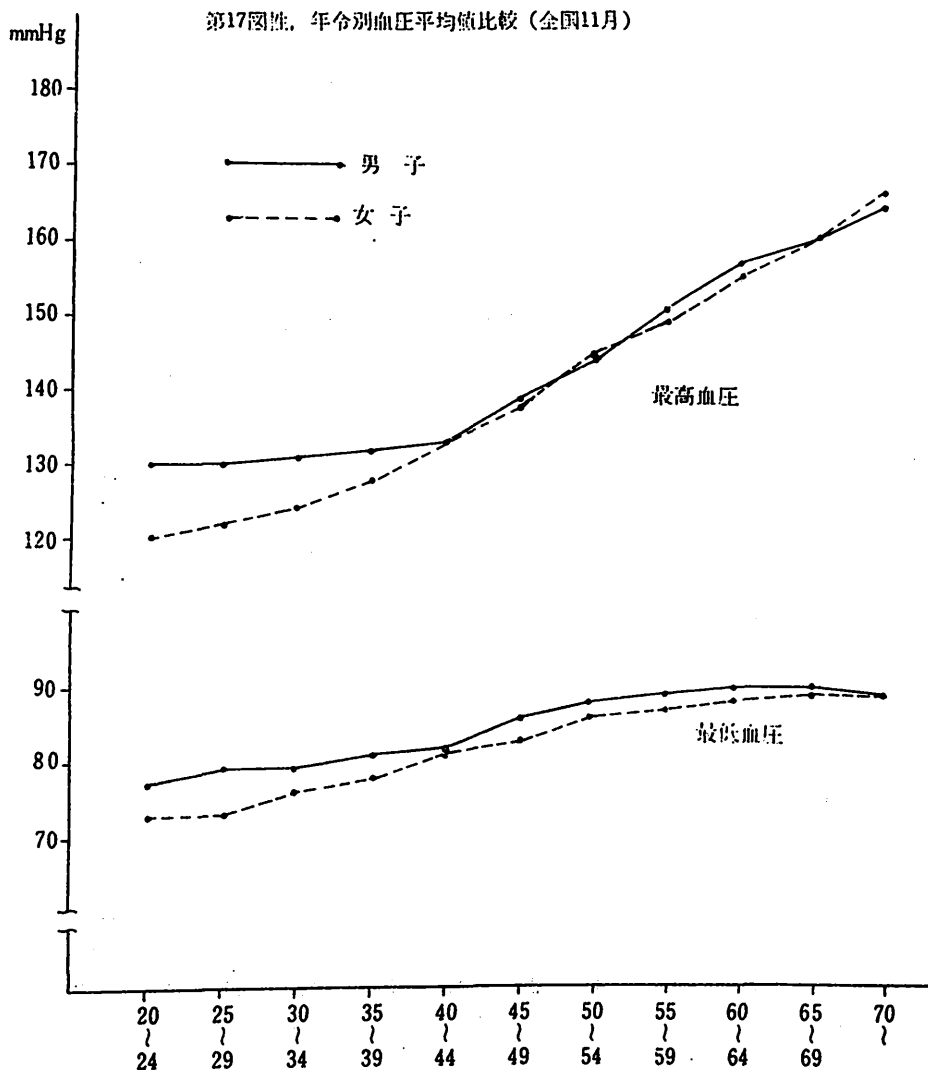
農家世帯においては男子の場合21才から25才までの青年層において39年度は35年度より著しく低下し、50才代以上では39年が35年より高くなっている。女子の場合は17才より25才にかけて39年度は著しく低くなっている。

非農家及び農家世帯の男子年齢別比胸囲の年次変化においてもカウプ指数の年次変化と年令的に一致する傾向をみることができる。

3. 血 圧

昭和39年度調査における血圧の平均値について性別、年齢階級別にみると第17図のとおりで男子の最高血圧は40~44才までは余り大きな変化はないが、それ以後は年令とともに上昇し70才以上では165mmHgに達する。

最低血圧については、男女ともに年齢が増すにしたがって上昇するが、その上昇率は極めて緩慢である。



なお、これらの一般的傾向は最近数年間の推移（略）と全く同様である。

血圧（業態別）

血圧平均値の成績を業態別に比較すると農家、非農家の両世帯間に特に大きな差異はみとめられない。

4. 握 力

昭和39年度にはじめて実施した握力の平均値は第18図のとおりで、男子の場合10～14才は22.4kgであり、15～19才になると39.5kgと急激に高くなり、20～24才は43.4kgで最高値を示すが、その後は年齢の高くなるに従って握力値は緩慢ながら低下する傾向を示している。

次に女子にあっては、10～14才は男子に比べて余り差はないが、15～19才になると25.0kgで男子の39.5kgに比べて著しく下回っている。15～19才以後は男子のように明らかな上昇の山を作らず大差なく経過し40才以降に低下する傾向を示している。

第18図 性・年齢別握力比較（全国）

