

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日当たり栄養摂取量は、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のが目立っている。

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