

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 物 性	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	
	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	
	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。

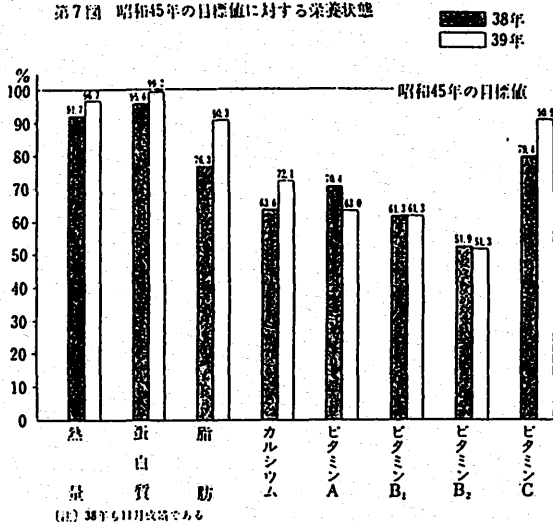
(6) 四国、九州地域—その他の穀類の摂取のみが全国で一番多く、卵類、乳・乳製品、菓子類、油脂類、その他の野菜類、豆類、果実類、穀類は何れも全国で最も少ない。小麦、獣鳥鯨肉類、調味嗜好品も比較的少ない方である。いも類、砂糖類・生魚は全国平均よりやや多い。

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

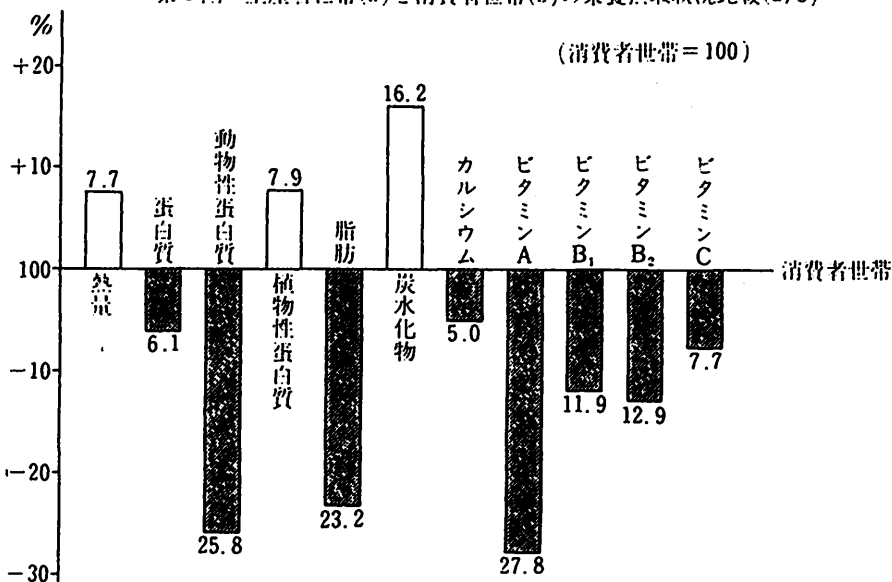
(1) 農家世帯と非農家世帯

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	
		年	年	年	年	年	年	年	年	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	
		年	年	年	年	年	年	年	年	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	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	106	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
旧成分値による	2,152	76.0 ※(29.5)	32.8	461	2,223	1.22	0.93	110
全 国	2,307	72.8 (23.8)	27.5	420	1,828	1.07	0.87	106
農 家 世 帯	2,096	77.6 (32.2)	35.0	494	2,436	1.25	0.95	113
非 農 家 世 帯								

※ () 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