

## 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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	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	
大豆製品	104	100	105		72			
大豆	100	100	100	100				
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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
旧成分値による	2,152	76.0 ※(29.5)	32.8	461	2,223	1.22	0.93	110
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。

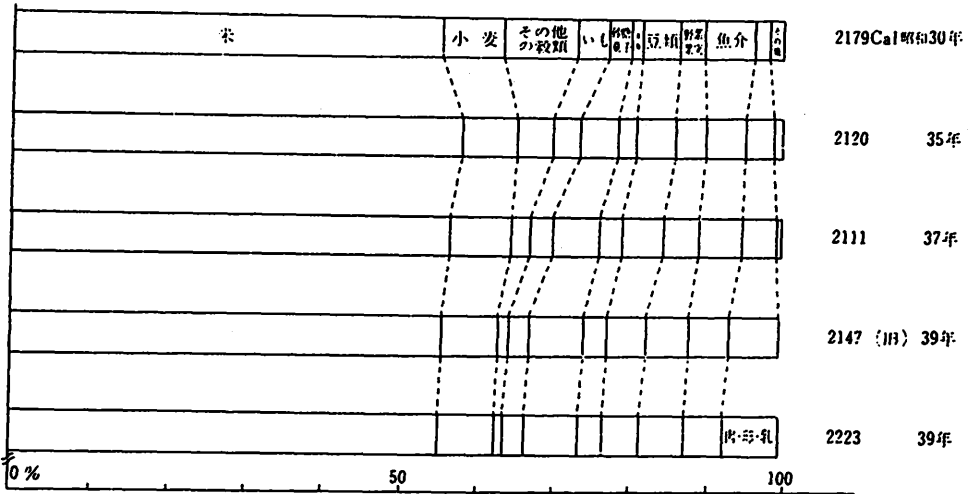
### C 食品群別栄養構成（熱量および各栄養素の摂取比率）

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。

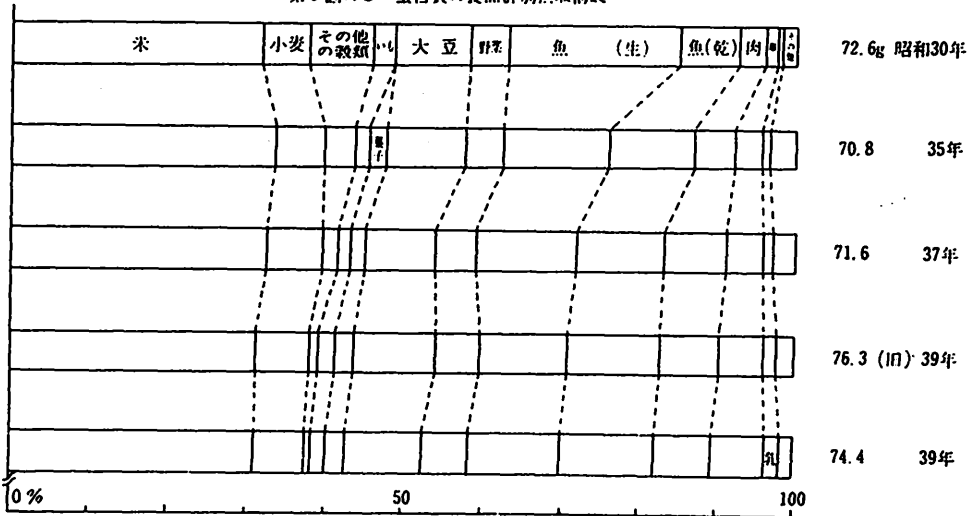
#### 1. 全国平均

(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

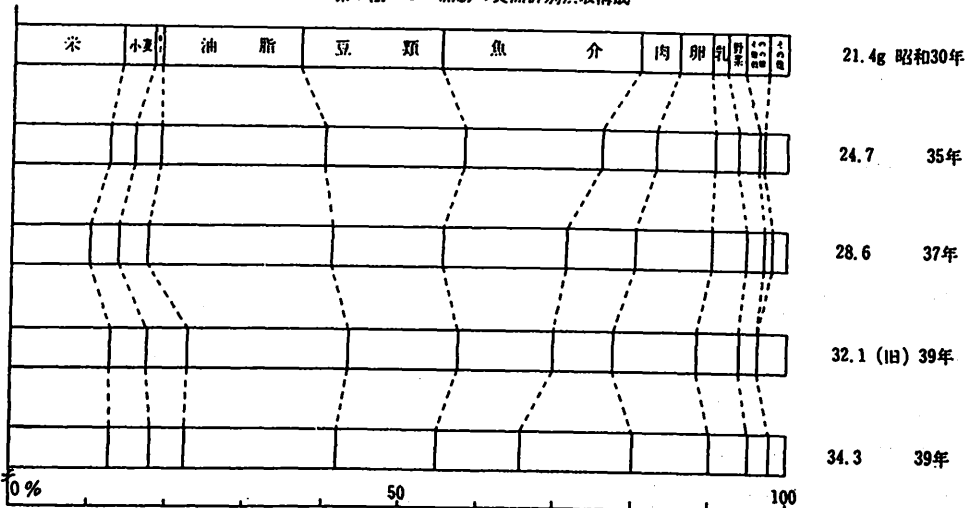
第9図の1 熱量の食品群別摂取構成



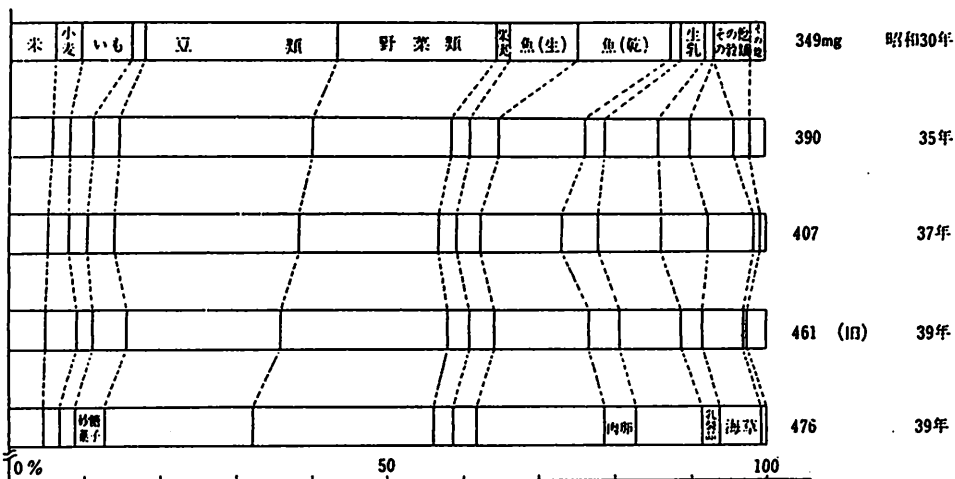
第9図の2 蛋白質の食品群別摂取構成



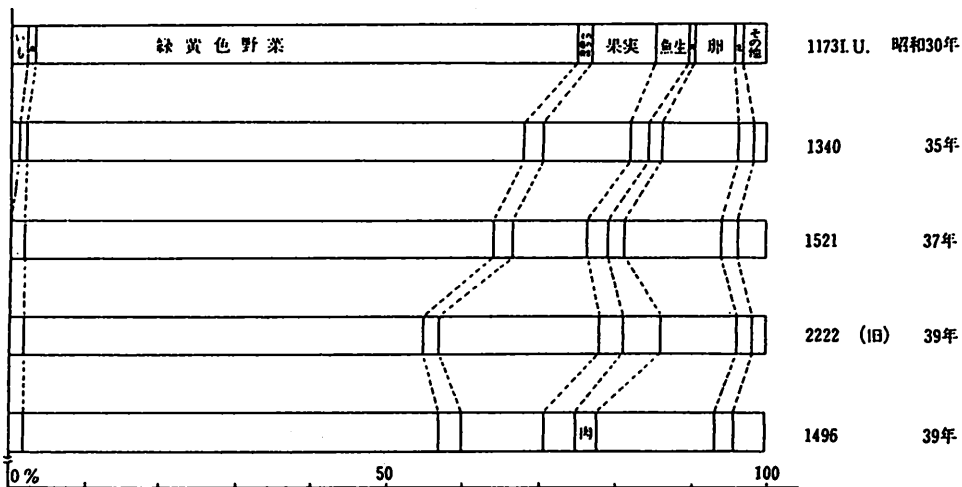
第9図の3 脂肪の食品群別摂取構成



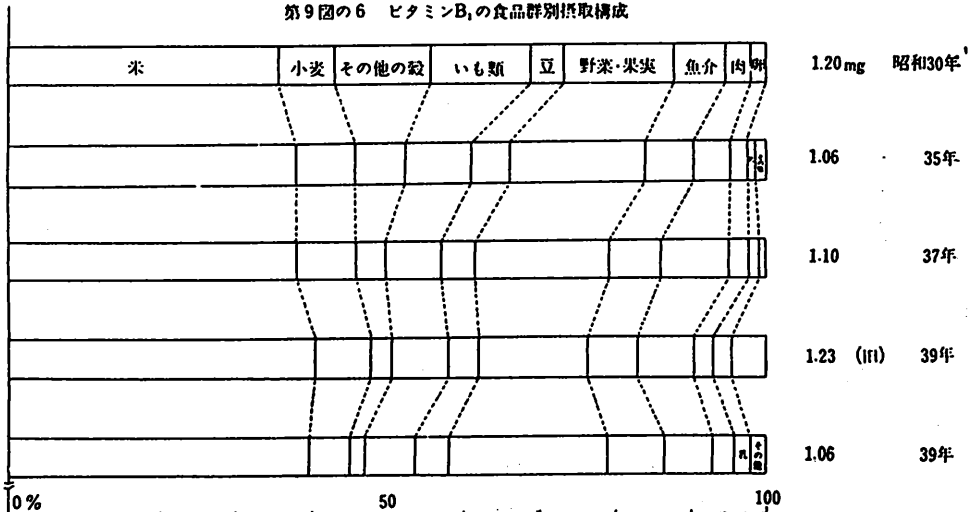
第9図の4 カルシウムの食品群別摂取構成



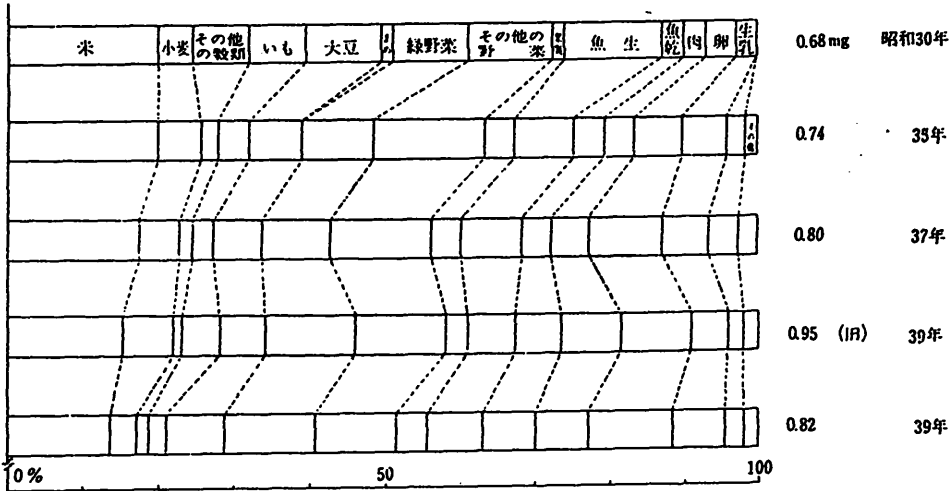
第9図の5 ビタミンAの食品群別摂取構成



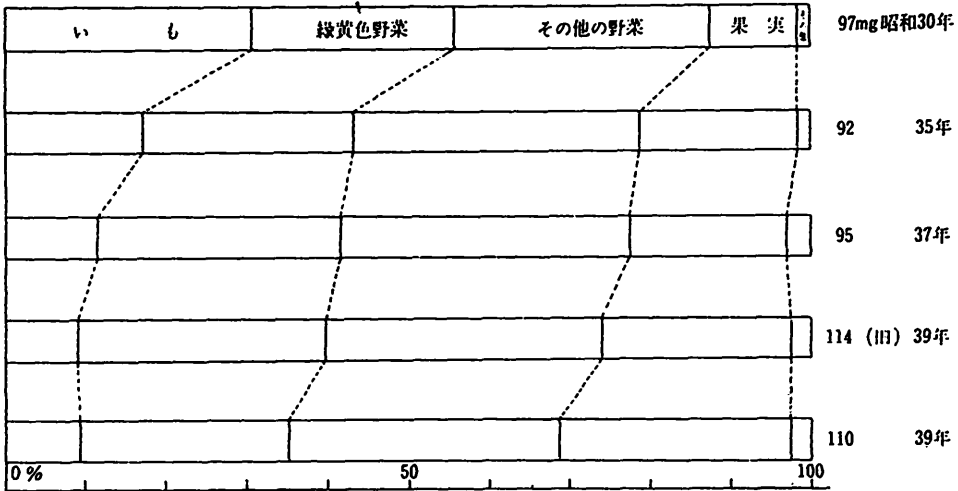
第9図の6 ビタミンB<sub>1</sub>の食品群別摂取構成



第9図の7 ビタミンB<sub>1</sub>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が大き。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B<sub>1</sub>——ビタミンB<sub>1</sub>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B<sub>2</sub>——ビタミンB<sub>2</sub>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B<sub>2</sub>は少なく、B<sub>2</sub>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B<sub>2</sub>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B<sub>2</sub>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B<sub>2</sub>の総量は年次的に増加しているのに、米からのB<sub>2</sub>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 <sub>1</sub>	V. C <sub>2</sub>	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 製 品	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 <sub>1</sub>	V. B <sub>2</sub>	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 製 品	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B<sub>1</sub>——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B<sub>2</sub>——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