

目次

まえがき

序章 国民栄養調査の意義 (大谷八峯) 1

第1章 国民栄養調査の沿革 (中原澄男) 3

第1節 連合軍司令官の指令に基づいて実施された時期(昭和20~26年) 3

第2節 栄養改善法に基づいて実施された時期(昭和27年以降) 4

1. 調査方法の大改正が行われるまでの時期(昭和27~38年) 4
2. 調査方法大改正以後の時期(昭和39~46年) 5
3. 調査方法の一部改正以後の時期(昭和47年以降) 5
4. 近年の調査の概要(~昭和63年) 6

第2章 栄養素等摂取状況 (中原澄男) 9

第1節 国民栄養の概況 9

1. 戦後混乱期の状況(昭和20~23年) 9
2. 回復過程の状況(昭和24~29年) 9
3. 昭和30年代の状況 9
4. 昭和40年代の状況 13
5. 昭和50年代から63年までの状況 13

第2節 全国平均栄養素等摂取量 13

1. 年次別栄養素等摂取量の推移(昭和21~63年) 13

- (1) エネルギー摂取量 13
- (2) たんぱく質摂取量 17
- (3) 脂肪摂取量 20
- (4) 炭水化物摂取量 22
- (5) カルシウム摂取量 23
- (6) 鉄摂取量 23
- (7) ビタミンA摂取量 24
- (8) ビタミンB₁摂取量 25
- (9) ビタミンB₂摂取量 26
- (10) ビタミンC摂取量 26

2. 季節別栄養素等摂取量の推移(昭和21~39年2月) 29

- (1) エネルギー摂取量 29
- (2) たんぱく質摂取量 30
- (3) 脂肪摂取量 30

- (4) カルシウム摂取量 31
- (5) 鉄摂取量 32
- (6) ビタミン A 摂取量 32
- (7) ビタミン B₁ 摂取量 33
- (8) ビタミン B₂ 摂取量 34
- (9) ビタミン C 摂取量 35

第 3 節 特定対象別栄養素等摂取量36

1. 世帯業態別摂取量の推移（昭和 41～63年）.....36

- (1) エネルギー摂取量 36
- (2) たんぱく質摂取量 38
- (3) 脂肪摂取量 38
- (4) カルシウム摂取量 38
- (5) 食塩摂取量 38
- (6) 穀類エネルギー比及び動物性たんぱく質比 38

2. 市町村別摂取量の推移（昭和41～63年）.....39

- (1) エネルギー摂取量 39
- (2) たんぱく質摂取量 39
- (3) 脂肪摂取量 41
- (4) カルシウム摂取量 41
- (5) 食塩摂取量 41
- (6) 穀類エネルギー比及び動物性たんぱく質比 43

3. 地域ブロック別摂取量の推移（昭和 41～63 年）.....43

- (1) エネルギー摂取量 43
- (2) たんぱく質摂取量 44
- (3) 脂肪摂取量 45
- (4) カルシウム摂取量 45
- (5) 食塩摂取量 47
- (6) 穀類エネルギー比及び動物性たんぱく質比 47

4. 世帯人員別摂取量の推移（昭和 49, 55～63 年）.....49

- (1) エネルギー摂取量 49
- (2) たんぱく質摂取量 49
- (3) 脂肪摂取量 49
- (4) カルシウム摂取量 50
- (5) 食塩摂取量 50
- (6) 穀類エネルギー比及び動物性たんぱく質比 52

5. 年齢階級別摂取量の推移（昭和 61～63 年）.....52

- (1) エネルギー摂取量 52
- (2) たんぱく質摂取量 52
- (3) 脂肪摂取量 54
- (4) カルシウム摂取量 55
- (5) 食塩摂取量 55
- (6) 穀類エネルギー比及び動物性たんぱく質比 55

第 4 節 摂取栄養素等の充足率及び栄養比率55

1. 摂取栄養素等の充足率の推移（昭和50～63年）	55
(1) エネルギーの充足率	56
(2) たんぱく質の充足率	57
(3) カルシウムの充足率	57
(4) 鉄の充足率	57
(5) ビタミンAの充足率*	57
(6) ビタミンB ₁ の充足率	57
(7) ビタミンB ₂ の充足率	57
(8) ビタミンCの充足率	57
2. 栄養比率等の推移（昭和21～63年）	57
(1) エネルギーの栄養素別摂取構成比	57
(2) 穀類エネルギー比	59

第5節 食塩の摂取状況59

1. 全国平均食塩摂取量の推移（昭和50～63年）	59
2. 地域ブロック別食塩摂取量の推移（昭和50～63年）	60
3. 食塩摂取量の分布状況（昭和62年）	63

第3章 食品群別摂取状況 —————（中原澄男） 64

第1節 全国平均食品群別摂取量の推移64

1. 穀類，いも類	64
2. 豆類，野菜類	64
3. 動物性食品	65
4. 油脂類，砂糖類	65
5. 果実類，調味嗜好品類	65

第2節 季節別食品群別摂取状況（昭和21～39年2月）66

1. 米類，いも類	66
2. 豆類，野菜類	67
3. 動物性食品	67
4. 油脂類，砂糖類	67
5. 果実類，調味嗜好品類	68

第3節 地域ブロック別食品群別摂取状況（昭和50年～）68

1. 米類	68
2. 小麦類	69
3. いも類	69
4. 豆類	69
5. 緑黄色野菜	70
6. その他の野菜	70
7. 牛乳・乳製品	70
8. 卵類	71
9. 肉類	71
10. 魚介類	71
11. 油脂類	72

12. 砂糖類	72
13. 果実類	72
14. 調味嗜好品類	73

●参考● 性別、年齢階級別食品群別摂取量（1人世帯）……………73

1. 性別、年齢階級別食品群別摂取量（平成元年～6年：1人世帯）	73
(1) 男女別にみた食品群別摂取量の特徴	73
(2) 年齢階級別にみた食品群別摂取量の特徴	73
(3) 性別、年齢階級別栄養素等の充足状況	74

第4章 身体 of 状況 _____（中原澄男） 110

第1節 体位 of 状況……………110

1. 身長 of 推移（昭和22～63年，49年は未実施）	110
2. 体重 of 推移（昭和22～63年，49年は未実施）	110
3. 胸囲 of 推移（昭和25～48年及び56年）	111
4. 座高 of 推移（昭和27～48年，56年）	111

第2節 皮下脂肪厚 of 状況（昭和47，48，50～63年）……………112

第3節 血圧 of 状況（昭和31～48，50～63年）……………112

第4節 身体症候発現率 of 推移（昭和20～46年）……………112

第5節 血液検査（全血比重，血色素量）（昭和47，48，52，53，58年）……………113

第6節 問診による飲酒，喫煙，運動習慣等 of 状況（昭和61～63年）……………113

1. 血圧降下剤 of 使用	113
2. 飲酒習慣	113
3. 運動習慣	114
4. 喫煙 of 状況	114

第7節 その他……………114

第5章 食事 of 状況 _____（中原澄男） 131

第1節 欠食状況（昭和41年，46～63年）……………131

1. 全国及び世帯業態別朝食 of 欠食割合	131
2. 性別，年齢階級別朝食 of 欠食割合－朝食 of 欠食割合について－	131
3. 職業別朝食 of 欠食割合－朝食 of 欠食割合について－	132

第2節 外食状況（昭和39～41年及び46～63年）……………132

1. 全国及び世帯業態別昼食 of 外食割合	132
2. 性別，年齢階級別昼食 of 外食割合	132
3. 職業別昼食 of 外食割合	133
4. 性別，年齢階級別外食率 of 推移	133
5. 昼食 of 外食内容構成比（全国平均）	133
6. 世帯業態別昼食 of 外食内容構成比	134

7. 性別, 年齢階級別外食の内容構成比	134
----------------------------	-----

第6章 栄養調査史 (国民栄養調査前史) (中原澄男) 138

●明治から戦前までの食物摂取の状況● 138

1. 日本人民常食調査	138
2. 職工事情	138
3. 月島調査	139
4. 国民食糧の現状	140
5. 戦時下の栄養摂取状況	141

第7章 栄養・食生活問題の変遷 (中原澄男) 144

第1節 省力化の進行 144

1. 職域の機械化 (オートメーション)	145
2. 交通機関の発達 (モータリゼーション)	145
3. 家庭電化の普及	145
4. インドアライフの増加	145

第2節 食生活の変化, 多様化 145

1. 外食, 加工食品の増加	145
2. 栄養素等摂取量の変化	146
3. 食環境の変化	148

第3節 社会構造の複雑化 148

第4節 高齢化社会の進行 149

第5節 疾病構造の変化 150

第6節 栄養士活動の変遷 150

1. 食糧不足時代の栄養士活動	151
2. 生活習慣病時代の栄養士活動	151
3. 健康づくり時代と栄養士活動	152

第7節 これからの栄養問題 152

第8章 今後の展望 (中原澄男) 154

第1節 これまでの主な経緯 154

1. 調査対象	154
2. 調査時期及び日数	154
3. 調査項目	154
(1) 栄養摂取状況 154	
(2) 身体状況 155	
(3) 食生活状況 155	

第2節 現状における課題とこれからの方向	155
1. 総合的な健康づくりのための基礎データの収集	155
2. 個人別栄養摂取状況の把握	156
3. 同一人対象としての継続的調査の実施	156
4. 飲食物等のすべてを対象としての調査	156
5. 摂取栄養素量のより適正な把握	156
6. 被調査者等への適切な対応	157