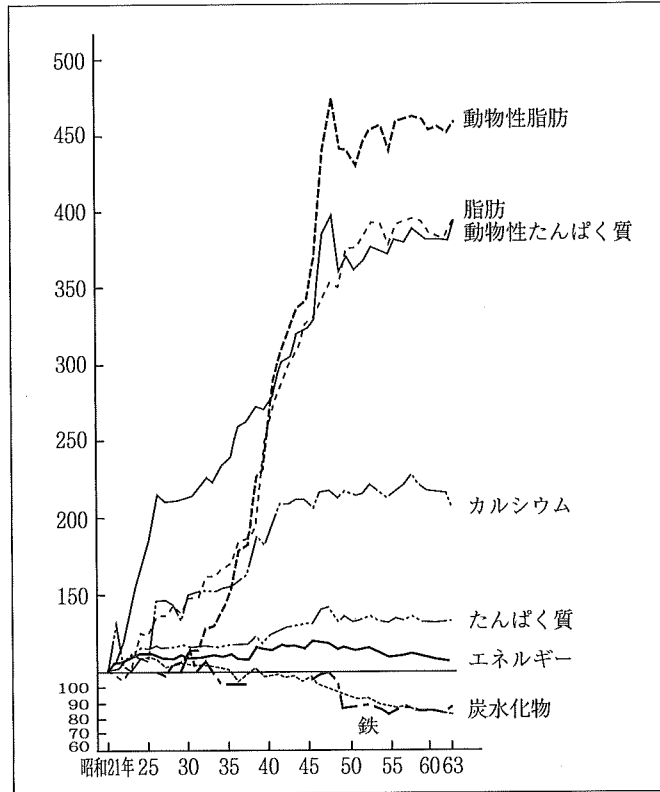


▶ データでみる戦後・昭和の食生活史 ◀

グラフ 30

1. 栄養素等摂取量の年次推移
 - ◆動物性脂肪は約5倍に増加
2. エネルギーの栄養素別摂取構成比
 - ◆脂肪のエネルギー比率が大きく増加し、糖質のそれは減少
3. エネルギーの食品群別摂取構成
 - ◆米を中心とした穀類からの摂取が大きく減少する
4. たんぱく質の食品群別摂取構成
 - ◆穀類からの摂取が減少する一方、動物性食品が顕著に増加
5. 脂肪の食品群別摂取構成
 - ◆動物性食品、油脂類からの摂取が増加
6. 脂肪摂取量の年次推移
 - ◆総脂肪、特に動物性脂肪の摂取が大きく増加
7. カルシウムの食品群別摂取構成
 - ◆乳類からの摂取増とともに豆類、野菜・果物類からの摂取割合は依然大
8. 鉄の食品群別摂取構成
 - ◆すべての食品群から満遍なく摂取
9. 食塩摂取量の年次推移
 - ◆徐々に減少を続けてきたが62年を底に増加に転じる
10. 地域ブロック別食塩摂取量
 - ◆東北、北陸ブロック等の減少が大きい
11. 食塩の食品群別摂取量の年次推移
 - ◆しょうゆ、味噌、食塩はいずれも減少
12. 食塩摂取量の食品群別摂取構成
 - ◆しょうゆ、味噌、食塩の寄与割合が大きい
13. 栄養比率の年次推移
 - ◆穀類エネルギー比率が大きく減少する一方、動物性たんぱく質比、脂肪エネルギー比は大きく増加
14. 1人世帯の栄養所要量に対する栄養素等摂取量の充足分布
 - ◆1人世帯ではバラツキが大きい
15. エネルギー摂取の過不足の年次推移
 - ◆過剰摂取が減少する一方、不足のものは増加
16. 世帯構成別栄養素等の摂取状況
 - ◆1人世帯は不足がみ、夫婦のみの世帯は過剰摂取がみ
17. 1人世帯の性・年齢別栄養素等の摂取状況
 - ◆若年層は不足がみ、高齢者層は過剰摂取がみ？
18. 米、小麦、いも類摂取量の年次推移
 - ◆いも類は戦後大きく減少、米類は40年以降大きく減少
19. 豆類、野菜類摂取量の年次推移
 - ◆緑黄色野菜は大きく減少後、徐々に増加
20. 動物性食品摂取量の年次推移
 - ◆いずれも大きく増加、特に乳類は顕著に増加
21. 果実類、調味嗜好品摂取量の年次推移
 - ◆果実類、調味嗜好品とも40年代後半を境に増加から減少へ
22. 油脂類、砂糖類摂取量の年次推移
 - ◆油脂類は増加から横ばい、砂糖類は増加後減少へ
23. 変化の大きい食品群の年次推移
 - ◆酒類等は増加、米類、果実類等は減少が大きい
24. 摂取食品数の分布
 - ◆1日30食品以上摂取しているものは約10%
25. 性・年齢階級別平均身長及び体重の推移
 - ◆戦後の40年間に15歳の身長は、男子で15cm以上、女子で約10cm増加
26. 性・年齢階級別肥満とるいそうの割合
 - ◆肥満、るいそうとも男子は比較的一定しているが、女子は年齢によりかなり変化
27. 性・食事区分別欠食、外食の状況
 - ◆男子の約1割は朝食欠食、2人に1人は昼食外食
28. 性・年齢階級別、昼食での外食の内容構成
 - ◆和食、そば・うどん類は高齢者層に多く、パン類は若年者層に多い
29. 性別、外食の内容構成
 - ◆男子は女子より和食、洋食が多く、パン類、そば類は女子に多い
30. 性別、昼食での外食構成の変化
 - ◆男女とも和食が増え、どんぶりものは減少

〔 1 〕 栄養素等摂取量の年次推移 (昭和 21 年=100)



注) 動物性脂肪については昭和 27 年=100 としている。

〔 2 〕 エネルギーの栄養素別摂取構成比

昭和21年	たんぱく質 脂肪		糖質	(1,903)
	12.4	7.0	80.6	
25	13.0	7.9	79.1	(2,098)
30	13.3	8.7	78.0	(2,104)
35	13.3	10.6	76.1	(2,096)
40	13.1	14.8	72.1	(2,184)
45	13.9	18.7	67.4	(2,248)
50	14.6	22.3	63.1	(2,226)
55	14.9	23.6	61.5	(2,119)
60	15.1	24.5	60.4	(2,088)
63	15.4	25.5	59.1	(2,057)

注) () 内は国民 1 人 1 日当たりの総エネルギー摂取量: kcal

第 2 章

栄養素等摂取状況

第 1 節 国民栄養の概況

昭和 21 年から 63 年までの栄養素等摂取量及び食品群別摂取量は、まさに戦後昭和の食生活史であり、世界にも類例のない貴重なデータである。その年次推移は後掲資料のとおりであるが、以下にその概況を示す（全体を通して第 2 節の各図表参照）。

1. 戦後混乱期の状況（昭和 20～23 年）（表 2-1, 2-2）

昭和 20 年 8 月、長年の戦争が終わったものの、わが国の食料生産は著しく低下したために国民は極度の食料不足に悩まされ飢餓と栄養失調に苦しみ、都市にあっては餓死者が続出するという深刻な事態にみまわれた。当時は、食事の内容や栄養的価値を考えるだけの精神的、物質的余裕はなく、摂取食品としてはいも類及び大麦、雑穀を含めた穀類が主なるものであった。また、この当時は食料を生産する側の農村の方が都市に比べて食料の入手に恵まれており、栄養水準は上位にあったのである。

2. 回復過程の状況（昭和 24～29 年）（表 2-3, 2-4）

昭和 24 年頃になると人心は安定を取り戻し、食料事情も漸次好転したこと、また昭和 25 年からは戦後ミルク給食を実施してきた学校給食が完全給食に踏み切ったこと、あるいは経済の発展等もあって国民の食生活の内容はいも類、麦、雑穀等は減少する一方、動物性食品、豆類、油脂類の摂取量の増加が目立つなど、食料消費水準は昭和 28 年頃にはおおむね戦前の水準にまで回復した（参考表 1～2）。

こうした食料事情の好転に伴って栄養状態は急速に回復し、動物性たんぱく質、脂肪、カルシウム、ビタミン A 等が増加して栄養状態は著しい向上をみたのである。

3. 昭和 30 年代の状況（表 2-5, 2-6）

昭和 30 年頃を境にして、わが国は工業生産の発展、貿易の拡大等により国民の所得は上昇し、国民の消費生活は「消費革命」と称されるほどの激しい変化がみられた。こうした消費生活の変化の中で食生活は米の豊作もあって、米食依存の傾向が強まる一方、大麦、雑穀、いも類、緑黄色野菜の減少が目立つようになった。更に食品工業の発達による魚肉ソーセージ、インスタントラーメンなどの各種加工食品の普及や調理の面で欧米的要素が取り入れられるなど食生活様式及び摂取食品の内容に大きな変化がみられ、食生活の「洋風化」「多様化」と称される現象を呈するようになった。

しかし、こうした食料消費内容の変化は国民の栄養状態の向上にそのままつながったわけではなく、昭和 30～36 年にかけて栄養素等の摂取量は停滞を示した。これは米の豊作によって精白米の摂取量が

表 2-1 戦後の混乱期の食品群別摂取量

(単位 g)

	昭和21年	22年	23年	
穀類	米	241.1	267.3	290.7
	麦	142.0	121.2	136.4
	その他	15.3	22.2	8.7
いも類	277.9	268.6	210.2	
砂糖類	0.5	0.8	6.0	
油脂類	1.7	1.2	1.2	
大豆及び大豆製品	30.9	33.2	37.5	
魚介・肉・卵類	55.0	51.7	60.7	
乳及び乳製品	3.1	2.2	3.0	
野菜果実	緑黄色野菜	153.8	96.0	98.2
	その他の野菜	152.8	144.1	124.3
	果実	16.9	22.7	31.7

表 2-2 戦後混乱期の都市、農村別栄養素等摂取量

	都市		農村	
	昭和21年	22年	昭和21年	22年
エネルギー (kcal)	1,515	1,813	2,035	2,076
たんぱく質 (g)	57.2	64.5	60.3	58.1
脂肪 (g)	16.8	16.4	12.5	13.2
カルシウム (mg)	255	245	265	249
ビタミンA (IU)	3,880	2,999	3,385	2,713
ビタミンB ₁ (mg)	1.36	1.59	1.91	2.22
ビタミンB ₂ (mg)	0.57	0.59	0.64	0.54
ビタミンC (mg)	104	111	114	123

注) ビタミンAはカロチンの値をそのままAに加えた数値である。

表 2-3 食品群別摂取量の推移 (昭和24~28年)

(単位 g)

	昭和24年	26年	28年
米	333.1	354.7	349.8
小麦	65.8	76.3	72.4
その他の穀類	74.2	65.3	56.1
いも類	169.9	113.6	74.2
油脂類	1.8	3.2	4.2
豆類	49.8	63.0	69.6
緑黄色野菜	76.0	66.4	61.0
その他の野菜	118.9	111.0	102.1
果実類	27.5	47.1	37.8
魚介類	55.8	72.5	80.0
肉類	5.4	7.2	10.3
卵類	3.2	7.4	10.3
乳類	4.1	8.3	10.3

表 2-4 栄養素等摂取量の推移 (昭和24~28年)

	昭和24年	26年	28年	
エネルギー (kcal)	2,097	2,125	2,068	
たんぱく質	総量 (g)	65	68	68.7
	動物性 (g)	14	19	22.1
	植物性 (g)	51	49	46.6
脂肪 (g)	16	18	20.1	
炭水化物 (g)	423	424	403	
無機質	カルシウム (mg)	200	270	370
	燐 (mg)	1.80	1.82	1.84
	鉄 (mg)
ビタミン	A (IU)	2,416	2,262	2,721
	B ₁ (mg)	1.60	1.58	1.07
	B ₂ (mg)	0.70	0.76	0.65
	C (mg)	115	99	72

注) ビタミンAの昭和24~28年はカロチンの数値をそのままAに加えたものである。

増大するにつれて、ビタミンB₁含量の多い大麦、雑穀等が激減したことや栄養価の高い緑黄色野菜が減少したこと、更に食料消費内容が変化したとはいっても内容的には奢侈的な嗜好食品、飲料、各種加工食品の増加が主であったことによるものである。昭和37年頃になると油脂類、肉、卵、乳類等の畜産食品が着実に伸びを示すようになり、これに伴って栄養素等摂取の面でも、動物性たんぱく質、脂肪、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンC等の栄養素が実質的に増加傾向に転じ、国民の栄養状態は全国平均的には著しい改善をみたのであるが、かかる発展過程の陰には農村や低所得階層の立ち遅れや、更に都市、農村に共通して職業や所得水準の相違による世帯間の格差が目立つようになった。