

終戦直後は野菜350グラム

肉・牛乳・卵は僅かに

1人1日の摂取量

第二次世界大戦終戦直後の1945年、連合軍最高司令官覚書に基づき、厚生省栄養課が国民栄養調査(現「国民健康・栄養調査」)を開始した。初回調査は同年12月に東京都民6千世帯・約3万人を対象で、翌46年から9都市、27道府県、4鉱山・炭坑地区および1鉄道局で実施。48年からは全国調査となった。毎年の調査回数は63年までは年4回実施されていたが、翌64年からは年1回に。また1回あたり調査日数も当初は3、5日間行っていたが、95

年からは1日のみ(11月の平日)となった。調査対象者数は68年には6万8千人に上っていた(2015年は7456人)。国立健康・栄養研究所のHPで公表されている実施当初の調査結果をみると、当時は都市部と農村部に分けて実施。調査方法は協力者が実際に計量して記入する方式。世界各国では食品摂取については生産量、輸入量、人口から「供給量」として推計することが多いのに対し、より正確といえる。その実質的な初年度の46年度調査では、野菜は

都市部で1日平均358・5g、農村部で355・2gも摂取。その4割以上が緑黄色野菜で「コマの代替としてのカボチャ」が想像される。逆に肉、牛乳、卵などはほとんど摂取されていなかった。ただ、野菜摂取量は翌47年度には激減し、現在に至るまで300gを割ったまま。一方、46年度の果物は都市部24・3g、農村部19・5g。その後は増加し、75年にはカンキツ類を中心に193・5gに。しかし現在ではその半分程度にとどまっている。

1946年～50年の国民1人・1日当たり摂取量

厚生省(当時)「国民栄養調査」より

		都市					農村				
		46年	47年	48年	49年	50年	46年	47年	48年	49年	50年
穀類	米	189.8	216.9	250.4	264.8	284.3	292.4	317.7	331.0	373.2	371.3
	大麦	132.6	26.3	40.6	49.6	40.4	151.4	74.0	83.3	73.3	72.7
	小麦		97.9	110.5	125.7	141.7		43.9	39.3	38.4	41.2
	雑穀	8.2	28.6	6.0	6.1	1.2	22.4	15.8	11.4	14.8	8.0
	(小計)	330.6	369.7	407.5	446.2	467.6	466.2	451.4	465.0	499.7	493.2
堅果類		0.3	0.2	1.2	0.6	0.4	0.3	0.3	0.8	0.7	0.6
諸薯類	甘藷	166.4	162.4	125.9	76.6	39.6	175.4	177.0	126.7	106.7	93.0
	馬鈴薯	70.1	73.8	67.5	42.4	27.9	99.4	82.9	70.9	43.7	37.4
	其他芋類	13.4	15.5	8.8	10.2	7.9	31.1	25.5	20.5	23.8	20.2
	(小計)	249.9	251.7	202.2	129.2	75.4	305.9	285.4	218.1	174.2	150.6
砂糖類		0.8	1.1	9.1	7.7	10.4	0.1	0.5	2.8	3.8	5.1
油脂類		2.5	1.6	1.7	3.0	4.4	0.8	0.8	0.7	1.4	1.8
豆類	大豆	19.8	2.3	1.4	1.8	1.5	42.1	3.2	2.7	2.9	2.8
	味噌		21.3	29.1	39.6	22.5		39.5	41.8	41.4	34.4
	大豆製品	7.3	10.9	6.2	4.1	6.4	5.2	6.1	7.4	6.4	6.3
	其他豆類										
	(小計)		27.1	34.5	36.7	45.5	57.6	47.3	48.8	51.9	50.7
魚介類		67.1	62.0	70.1	72.2	66.0	23.5	25.6	27.6	42.8	47.8
獣鳥肉類		9.4	6.7	11.1	14.6	17.8	1.9	1.8	1.4	2.7	4.8
卵類		1.5	1.3	3.3	5.1	9.9	1.1	1.1	1.8	2.2	3.6
牛乳及練製品		1.5	1.2	3.1	5.8	11.7	4.7	3.1	2.9	3.5	5.1
野菜類	緑黄色野菜	158.2	96.6	100.8	68.9	65.0	149.3	94.4	95.5	77.6	77.7
	其他野菜	167.3	147.5	117.8	92.1	91.9	138.3	140.7	130.7	128.6	138.2
	乾燥野菜	1.9	2.4	2.3	1.7	1.2	1.8	2.4	3.1	3.3	2.9
	野菜漬物	31.1	34.1	34.2	33.4	35.2	65.8	67.9	65.0	55.0	50.3
	(小計)	358.5	280.6	255.1	196.1	193.3	355.2	305.4	294.3	264.5	269.1
果實類	柑橘類	15.3	15.5	23.0	23.0	23.5	8.1	11.6	9.0	7.3	8.9
	其他果實類	9.0	9.9	18.8	20.3	35.4	11.4	8.3	12.6	12.1	20.3
	(小計)	24.3	25.4	41.8	43.3	58.9	19.5	19.9	21.6	19.4	29.2
海藻類		6.4	4.6	4.2	4.9	3.8	1.9	1.7	1.7	2.5	2.4
調味嗜好品		24.3	23.2	26.2	30.7	31.9	16.8	20.3	18.5	27.4	29.9

注)①小計は農経新聞社で集計②項目は当時の表記による