

## 日本, '90 국민영양조사개요

■ 최근 후생성은 '90년의 국민영양조사의 개요를 정리하였다. 이에 의하면 영양의 섭취상황은 지방, 단백질, 탄수화물 등의 다량영양소나 비타민, 미네랄등의 미량영양소가 모두 감소의 경향을 나타내고 있다. 이러한 가운데 칼슘은 변함없이 1일의 필요량을 충족시키지 못하는 상태로, 조사개시 이래 한번도 충족된 적이 없다고 하는 심각한 상태로 되고 있다. 또 지방섭취도 감소경향에 있지만 열량비(比)로 보면 적정치를 넘고 소금에 있어서는 다시 증가하는 쪽으로 바뀌고 있다. 그러므로 심장병, 고혈압, 골다공증등의 성인병이 우려되고 있다. 개요를 발췌하여 게재하면 다음과 같다.■

### 1. 조사의 개요

- 국민영양조사는 영양개선 의 방도를 강구하기 위한 기초자료로서 국민의 건강상태 및 영양소섭취의 실태등을 밝히기 위하여 매년 행하고 있는데 '90년의 조사는 '90년 국민생활기초조사에 의해 설정된 지구에서 무작위로 추출한 300지구의 약 6,000세대, 20,000명의 세대원(世帶員)을 조사대상으로 하여 '90년 11월에 실시하였다.
- 본 조사는 영양섭취 상황에 대해서는 세대단위에 3일간 계속(일요일 및 국경일 제외) 섭취한 식품을 칭량하는 것에 의해, 신체상황에 대하여서는 被조사자를, 영양사등이 측정하는 것으로 하였다.

### 2. 결과의 개요

#### (1) 영양소등의 섭취상황

'90년 조사에 있어서 국민 1인당 영양소 섭취량은 전년과 비교하여 식염이 약간 증가하고 있지만 열량 및 기타 영양소는 약간이지만 감소하고 있다.

다음에 최근에 있어서 영양소등 섭취량에 대하여 1975년의 각각 섭취량을 100으로 한 연차추이에서와 같이 열량, 탄수화물이 다시 감소의 경향을 나타내고 있는 반면에 동물성 단백질, 동물성 지방등은 최근 몇년간 증가경향에서 '90년에는 감소로 전환하고 있다.

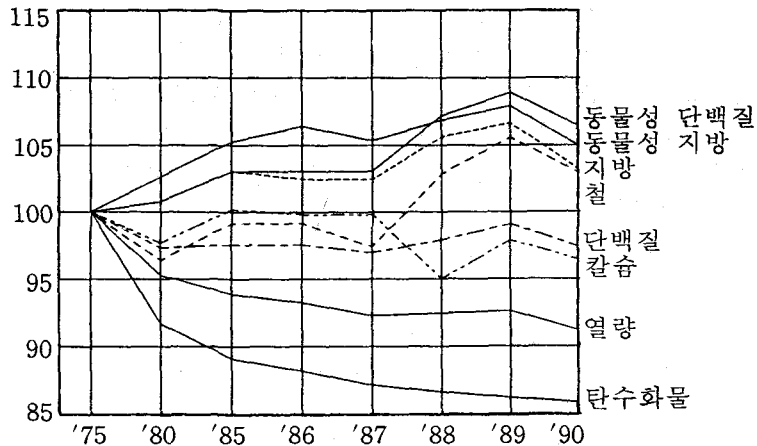


그림1. 영양소등 섭취량의 년차추이 (1975=100)

열량섭취량은 평균적으로는 적정 에너지 섭취량에 계속 근접하고 있지만 섭취열량에 차지하는 단백질, 지방, 당질의 구성비는 지금까지 증가일로였던 단백질 열량비(比) 및 지방의 적정비율상한으로 되어있는 25%를 처음으로 넘어, 이번에는 약간 감소하였지만 전과 다름없이 25%를 넘고 있어 급후라도 지방의 섭취에 대해서는 성인병 예방의 관점에서 주의 기울여야 할 것이다.

조사대상의 평균영양소요량에 대한 영양소등 섭취의 충족율에 대하여 보면 열량은 거의 적정 섭취되고 있으며 칼슘을 제외한 기타의 영양소에 대하여서는 소요량을 충족시키고 있다. 칼슘에 대하여서는 전년보다 오히려 감소하고 있어 최근 골다공증의 증가등과도 아울러 검토하여야 할 것이다.

(조사대상의 평균소요량=100)

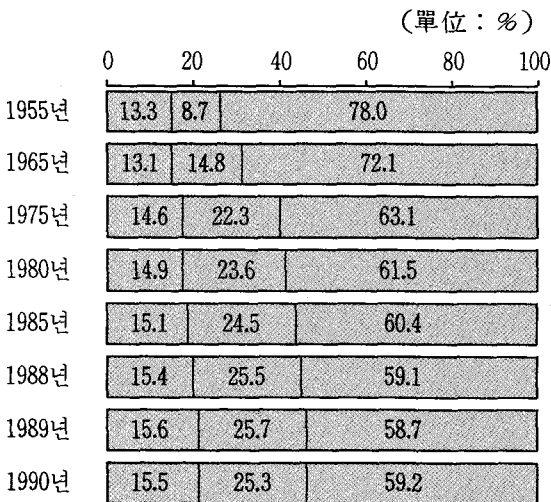


그림2. 열량의 영양소별 섭취구성비

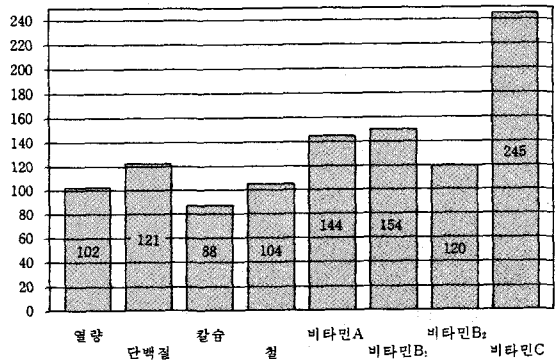


그림3. 영양소 섭취량과 조사대상의 평균 영양소요량과의 비교

(2) 식품의 섭취상황

1990년 조사에서 전국 평균 1인 1일당 식품섭취 상황은 전년에 비하여 해초류,

조미 기호음료, 두류, 기타야채 및 유, 유제품은 증가하고 있지만 녹황색 야채, 유지류, 소맥류 및 유, 유제품 이외의 동물성 식품은 감소하고 있다. 또 1975년 이후의 연차추이에 대하여 특히 증감이 큰 것을 보면 녹황색, 유, 유제품 및 해초등이 증가의 경향을 나타내는 한편, 과실류, 쌀류 및 기타의 야채는 감소경향에 있다. 또 난(卵)

류, 어패류, 소맥류등은 비교적 변화가 적어 안정한 섭취가 이루어지고 있다.

### (3) 식염의 섭취상황

'90년 조사에 있어서 전국 평균 1인 1일 당 식염 섭취량은 전년보다 0.3g 증가한 12.5g이다. 이것을 지역 별력별로 보면 대체로 동북, 관동Ⅱ 및 北陸블럭이 많고 동해, 近畿Ⅰ 및 Ⅱ블럭은 적게 나타나고 있다.

(單位: g)

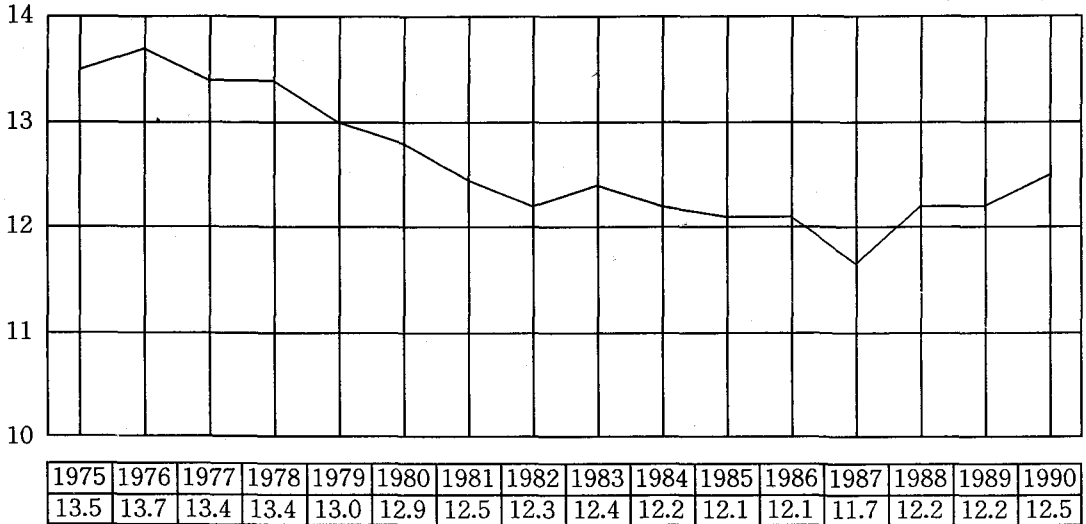


그림4. 食鹽攝取의 年次推移

### (4) 식생활 상황

남자 5,142명, 여자 5,955명 도합 11,097명으로 부터 회수된 결과의 개요는 다음과 같다.

#### 가. 식사의 균형

고령일수록 식사의 균형은 양호한 것으로 나타났다. 「매일 아침식사를 하십니까?」 「매일 당근이나 시금치등 녹색이나 황색의 야채를 먹고 있습니까?」등 식품의 섭취상황에 대하여 「예」라고 회답한 사람의 비율은 표1과 같다.

다음에 「매일 아침식사를 반드시 한다」고 하는 사람은 고령자일수록 반드시 아침식사를 하고 있는 것으로 나타났다. 또 남녀별에서는 남자가 연령에 따라 큰 차이가

나타나고 있는 반면 여자는 비교적 차이가 적었다. 이들의 상황을 점수화(예: 1점, 아니오: 0점) 하여 보면 전국적으로 여자가 남자보다 고득점자가 많았으며, 남녀 모두 연령이 많아짐에 따라 고득점자가 많아지는 경향을 나타내었다.

#### 나. 운동습관과 식사의 균형

운동습관의 유무별(운동의 실시빈도는 1주당 2회이상, 운동시간 30분이상, 운동유지기간 1년 이상의 전체항목에 해당하는 자를 운동습관 「있다」로 하였다)로 식사의 균형(득점)상황을 보면, 운동습관에 있는 사람이 그렇지 못한 사람보다 고득점자가 많아, 운동을 하는 사람은 식사균형에도 주의를 기울이고 있음을 알 수 있다.

표1. 식습관의 비율(%)

질 문 사 항	남	여
1. 매일 아침식사를 꼭 먹습니까?	83.6	88.3
2. 매일 당근이나 시금치등 녹색이나 황색 야채를 먹습니까?	61.2	67.5
3. 매일 과실을 먹습니까?	50.7	68.8
4. 매일 샐러드, 생야채를 먹습니까?	43.3	42.0
5. 매일 육류나 생선 또는 달걀을 먹습니까?	89.4	88.3
6. 매일 우유를 마십니까?	41.4	48.1
7. 納豆나 두부등 대두제품을 1주일에 3회이상 먹습니까?	80.9	84.3
8. 기름을 사용한 요리를 1일 1회는 먹습니까?	69.8	67.9
9. 다시마, 미역, 김등 해조류를 1주일에 3회이상 먹습니까?	77.3	82.0
10. 서류(薯類)를 1주일에 3회이상 먹습니까?	54.1	65.1

**다. 주식(主食)의 섭취상황**

하루를 세끼로 하여 주식의 상황을 보면, 「매일 밥」이라고 대답한 사람이 남자 53.5%, 여자 50.6%로 가장 많았고, 다음으로 「밥 두끼+빵, 면류, 기타 한끼」가 남자 41.9%, 여자 43.5%로, 95%이상 이 하루에 두끼 이상 밥을 먹고 있는 것으로 나타났다. 이것을 연령별로 보면 남녀 모두 고령자 일수록 밥을 많이 먹으며, 특히 여자의 경우, 젊은 층과 고령자 사이에는 큰차이가 있었다.

**라. 최근에 있어서 식사의 변화**

최근의 식사상황은 이전과 비교하여 어떠한가를 조사한 결과는 다음과 같다.

① 우선 식사의 양에 대하여서는 남자 28.6%, 여자 28.1%가 「이전보다 적어졌다」고 하였으며 「이전보다 많아졌다」고 한 사람은 남자 4.0%, 여자 5.7%이었다. 또 연대별(年代別)로는 남녀 모두 고령자일수록 「적어졌다」고 한 사람이 증가한 반면, 「많아졌다」고 한 사람은 감소하고 있다.

② 다음에 기름을 사용한 요리나 기름기가 많은 요리의 섭취에 대하여서는 「이전

보다 적어졌다」고 한 사람은 남자 39.3%, 여자 46.2%, 「이전보다 많아졌다」가 남녀 모두 3.1%이었으며 특히 여자에 있어서 「이전보다 적어졌다」고 한 사람이 많았다.

③ 과자나 사탕등 단것의 섭취에 대하여서도 「이전보다 적어졌다」고 한 사람이 남자 32.9%, 여자 37.7%, 「이전보다 많아졌다」가 남자 5.5%, 여자 7.3%이었다.

④ 또 요리의 조미에 대하여서는 「이전보다 농후한 조미를 좋아하게 되었다」고 대답한 사람이 남자 4.5%, 여자 3.1%, 거꾸로 「이전보다 진하지 않은 조미를 좋아하게 되었다」가 남자 33.6%, 여자 41.5%이었다.

**마. 식염의 섭취인자 상황**

최근의 식사에 대하여, 특히 식염의 다량 섭취와 연관이 있다고 생각되는 10항목에 대하여 조사한 결과는 표2와 같다.

또 식염섭취와 관련이 없는 회답을 각 항목 1점으로 하여 득점별 상황을 보면 전체적으로는 남자가 여자보다 득점이 낮은(식염다량섭취) 경향이며 연령별에서는 고령자보다 장년자에서 그 경향이 뚜렷하다.

표2. 식염의 섭취인자 상황(%)

나 이		총 수	30~39	40~49	50~59	60~69	70~
남	식사량을 약간 적게한다.	45.5	31.7	37.4	47.8	57.3	67.4
	육, 생선 가공품을 삼가한다.	59.1	51.2	58.7	63.6	63.0	67.4
	절임물이 없어도 상관없다.	49.1	59.8	47.8	47.4	44.9	41.6
	국물이 없어도 상관없다.	38.8	40.5	33.3	38.5	43.1	42.3
	면류의 국물은 남기도록 한다	43.9	40.3	48.6	40.6	37.8	27.1
	날두부 조리음식에 간장을 그 다지 사용하지 않는다.	43.3	43.4	39.9	43.0	46.1	47.4
	카레라이스에 소스등을 뿌리지 않는다.	75.5	75.9	73.4	74.7	77.8	77.3
	국물을 적게 먹도록 함	37.7	25.9	29.9	27.8	41.7	55.6
	감염(減鹽)간장을 사용한 적이 있다.						
	高염분식품을 약간 적게하고 있다.	59.8	49.6	52.0	61.7	72.7	73.2

한 방울의 물, 한 등의 전기를 아껴쓰는 마음은  
곧 나라를 부강하게 하는 마음입니다.