

日本人の栄養水準は理想型

今号から「日本の食糧について、データを使って紹介するコーナー」を設けます。このコーナーは、毎月一回、六回に分けて掲載していく予定です。

日本では、戦後、欧米諸国の食生活に近づくことを理想としてきましたが、近年、欧米諸国では、動物性脂肪や砂糖の摂取過剰と穀

シリーズ ①
日本の食糧を
考える



類の摂取不足などの栄養の偏りが問題となっています。一方、日本の食生活は、平均的にみれば、欧米諸国に比べ熱量水準が低く、その中に占めるでんぷん質の比率が高いなど、栄養のバランスがとれています。また、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の摂取量がほぼ半ばし、かつ、動物性たんぱく質に占める水産物の割合が高いなど、欧米諸国とは異なるいわば「日本型食生活」というべき独自のパターンを形成しています。日本人の栄養水準は、平均的には理想的な姿になっています。今後は成人病予防健康づくりに、食生活の内容は、個人や世代などによってかなり違い、最近では、エネルギーを過剰に摂取する人が増加する傾向にあります。

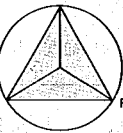
くりなど、国民の健康と食料の安定供給を図る観点から、米を中心とした「日本型食生活」の良さを見直し、これを維持、普及していくことが大切になってきています。

◇PFCカロリー比

P：タンパク質
F：脂肪
C：炭水化物

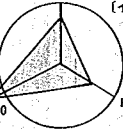
(理想型)

P 12~13
F 20~30
C 57~68



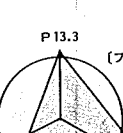
(日本)

P 12.0 (イギリス)
F 41.7
C 46.3



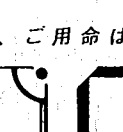
(インド)

P 13.3 (フランス)
F 46.9
C 39.8



(フランス)

P 12.2 (アメリカ)
F 45.0
C 42.8

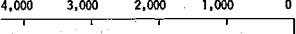


(アメリカ)

◇国民栄養の国際比較

供給熱量(1人1日当たり)

キロカロリー
4,000 3,000 2,000 1,000 0



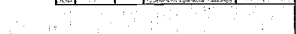
アメリカ (1982年)

フランス (1982年)

イギリス (1982年)

インド (1979~81年平均)

日本 (1985年)



資料：日本は農林水産省「食料供給表」

アメリカ、フランス、イギリスは、OECD「Food Consumption Statistics」

インドは、FAO「Food Balance Sheets」

市庁舎建設の進行状況 ⑪

屋上部分のコンクリート打設



9月22日撮影

十月八日

秋葉公園への車の乗り入れは、遠慮ください

森林資源の確保と緑豊かなまちづくりの推進を願って、十月八日、秋葉公園で「第十五回新潟地方植樹祭」が開かれます。

当日は、林業関係団体など多くの人が集まり、道路や駐車場は、大変混雑するものと予想されます。

植樹祭が開かれている時間帯は、できるだけ自動車の乗り入れは遠慮くださるようお願いいたします。

なお、やむを得ず秋葉公園にお出かけになる人は、係員の指示に従ってください。

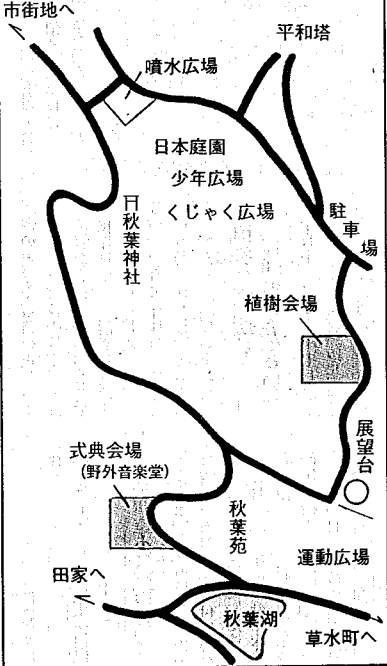
い。ご協力をお願いします。

□とき：十月八日(土)の午前九時から午後一時ごろ

□ところ

・式典：野外音楽堂
・植樹：元梅屋旅館跡地

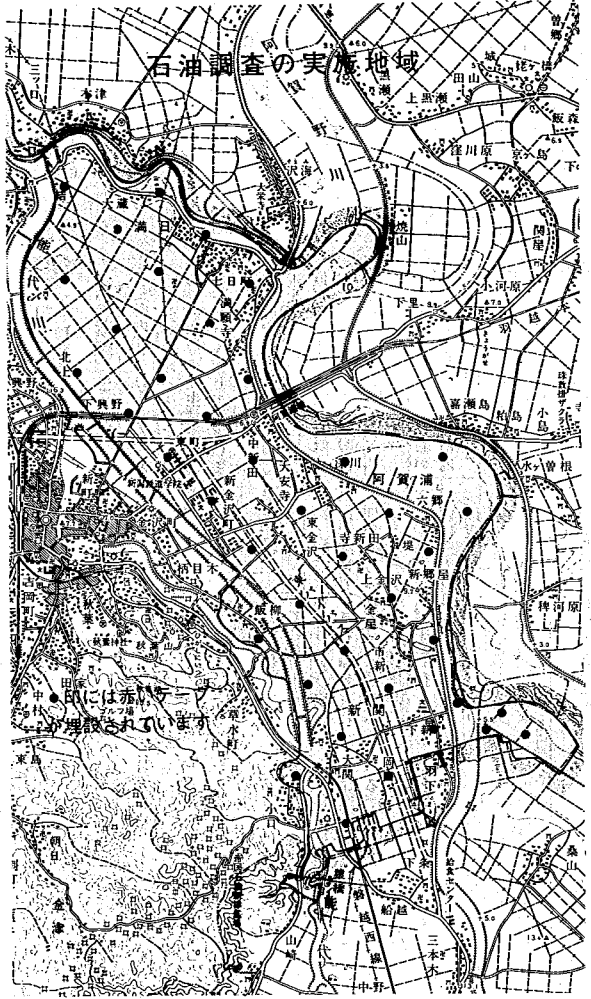
新潟地方植樹祭 会場図



石油地化学調査にご協力ください

石油公園では、石油資源開発のため、市内の東部地区を中心に石油地化学調査を行います。調査期間は、十月の下旬ごろから約一か月間、上の地図で示した地区が調査の実施区域となります。

調査地点には、地下のガスを集めるガスのコレクターといつしよに目印として、赤いテープが埋設されます。危険は全くありませんが、精密な測定です。手を触れないことはもちろん、近づかないようにしてください。付近の皆さんのご協力をお願いします。



☆地方発送承ります☆
大郷産 廿世紀梨
“当店自慢の甘くておいしい梨です。”
フレッシュでおいしい果物の店 **やまいし** 新潟市本町3 TEL 23-0397

矯正・小児・歯科一般
奥田歯科医院
本町2丁目3-1(市役所トナリ)
TEL 22-0064

毎度ありがとうございます
サロン内容 ☆美容全般
・ご婚礼着付 ・ウエラ化粧品 ・特種毛髪パック
・素肌の美しさを保つ(美顔)エステティック
・カバーマーク化粧品のエードサロンとして御奉仕
渡辺美容院 へアーステーション わたなへ駅前店
本町3 能代川沿りのワラ通り 本町1(駅前) ☎(22)2611

老舗の味をお気軽に
各種宴会・御会合・仕出し料理承ります
新味 奇雨 割烹
本町1(駅前) ☎22-1600(代)