

1. タバコ販売数量と喫煙率の年次推移

Cigarette sales and smoking prevalence

年 Year	販売数量（百万本） Number of cigarettes sold in Japan (million)	15歳以上1人当り Per person 15 years and older	20歳以上喫煙率 Smoking prevalence among adults 20 years and older	
			男 Males	女 Females
昭和40年（1965）	173,639	2,357本	82.3%	15.7%
昭和45年（1970）	222,745	2,801	77.5	15.6
昭和50年（1975）	290,202	3,427	76.2	15.1
昭和55年（1980）	303,974	3,397	70.2	14.4
昭和60年（1985）	310,700（2.4%）	3,271	64.6	13.7
平成2年（1990）	322,000（15.9%）	3,194	60.5	14.3
平成7年（1995）	334,700（21.2%）	3,175	58.8	15.2
平成12年（2000）	324,500（25.1%）	2,999	53.5	13.7
平成16年（2004）	292,600（27.1%）	2,661	56.9	13.2

(注)：()は外国たばこのシェア
Note: Market share of imported cigarettes.

資料：販売数量は、日本専売公社「専売統計」および日本たばこ協会調べ
喫煙率は、日本たばこ産業株式会社「全国たばこ喫煙者率調査」
Source: Cigarette sales, Japan Tobacco and Salt Co. and Tobacco Institute of Japan.
Smoking prevalence, Japan Tobacco Inc.

2. アルコール消費量と飲酒者数、大量飲酒者数の年次推移

Alcohol consumption, drinkers and heavy drinkers

年 Year	純アルコール消費量 Alcohol consumption	成人1人当り Per person 20 years and older	飲酒者数（千人） Number of drinkers (1,000)	大量飲酒者数（千人） Number of heavy drinkers (1,000)
昭和40年（1965）	364,640kl	5.86 l	26804	1,028
昭和45年（1970）	483,225	6.87	33,333	1,396
昭和50年（1975）	585,743	7.63	39,669	1,705
昭和55年（1980）	658,291	8.11	45,224	1,905
昭和60年（1985）	733,399	8.59	57,009	2,023
平成2年（1990）	754,646	8.29	60,764	2,124
平成7年（1995）	835,296	8.61	65,391	2,316
平成9年（1997）	869,889	8.81	65,960	2,423
平成11年（1999）	832,524	8.30	66,931	2,270

※「我が国の精神保健福祉」より

(注) 大量飲酒者=1日平均150ml以上のアルコールを飲む者

Note: Heavy drinkers: Those who drink 150 ml of alcohol or more per day

資料：純アルコール消費量は、国税庁「統計年報書」に基づく換算

飲酒者数は、国税庁および総理府による「酒類に関する世論調査」に基づく推計。大量飲酒者数はWHOの計算方式による推計。

Source: Alcohol consumption calculated from 'Annual report' of the National Tax Administration Agency

Number of drinkers estimated from 'Poll on alcoholic beverages' by the National Tax Administration Agency and the Management and Coordination Agency. Number of heavy drinkers estimated by the WHO formula

3. エネルギー摂取量の栄養素別構成割合の年次推移（全国、1人1日当たり）

Energy intake by nutrients (per capita per day)

年 Year	総エネルギー Total energy	蛋白質 Protein	脂肪 Fat	炭水化物 Carbohydrate
昭和35年（1960）	2,096kcal	13.3%	10.6%	76.1%
昭和40年（1965）	2,184	13.1	14.8	72.1
昭和45年（1970）	2,210	14.0	18.9	67.1
昭和50年（1975）	2,268	14.6	22.3	63.1
昭和55年（1980）	2,119	14.9	23.6	61.5
昭和60年（1985）	2,088	15.1	24.5	60.4
平成2年（1990）	2,026	15.5	25.3	59.2
平成7年（1995）	2,042	16.0	26.4	57.6
平成12年（2000）	1,948	15.9	26.5	57.5
平成14年（2002）	1,930	15.1	25.1	59.8

資料：厚生労働省「国民栄養調査」

Source: 'National Nutrition Survey' conducted by the Ministry of Health, Labour and Welfare

4. 栄養摂取量の年次推移（全国、1人1日当たり）

Time trends in nutrition intakes (per capita per day)

年 Year	蛋白質（動物性） Protein (animal)	脂肪（動物性） Fat (animal)	炭水化物 Carbohydrate	食塩 Salt	ビタミンA Vitamin A	ビタミンC Vitamin C
昭和35年（1960）	69.7 g (35.4%)	24.7 g * (34.6%)	399 g	— g	1,180IU	75mg
昭和40年（1965）	71.3 (40.0)	36.0 * (39.7)	384	—	1,324	78
昭和45年（1970）	77.6 (44.1)	46.5 (44.9)	368	—	1,536	96
昭和50年（1975）	81.0 (48.0)	55.2 (47.5)	335	13.5	1,889	138
昭和55年（1980）	78.7 (49.8)	55.6 (48.4)	309	12.9	1,986	123
昭和60年（1985）	79.0 (50.8)	56.9 (48.5)	298	12.1	2,188	128
平成2年（1990）	78.7 (52.6)	56.9 (48.3)	287	12.5	2,567	120
平成7年（1995）	81.5 (54.5)	59.9 (49.7)	280	13.2	2,840	135
平成12年（2000）	77.7 (53.7)	57.4 (50.2)	266	12.3	2,654	128
平成14年（2002）	72.2 (54.0)	54.4 (50.0)	271	11.4	3,130 [†]	101

(注) 1. * = バター・ラード等を含まない

2. † = レチノール当量をIUに換算

3. 1964年、71年、86年、88年、および2001年に準拠食品成分表が変更されているので年次変化の考察には注意を要する。

Note: † = Retinol equivalent unit was converted to IU.

The reference food composition table was changed in 1964, 71, 86, 88, 2001.

5. 食品群別摂取量の年次推移（全国、1人1日当たり）

Time trends in food intakes (per capita per day)

年 Year	穀類 Grains	穀類エネルギー比率* Grain energy ratio*	イモ類 Potatoes and taro	豆類 Beans	緑黄色野菜 Green and yellow vegetables	魚介類 Fish	肉類 Meat	乳類 Milk
昭和35年（1960）	452.6 g	70.6%	64.4 g	71.2 g	39.0 g	76.9 g	18.7 g	32.9 g
昭和40年（1965）	418.5	64.7	41.9	69.6	49.0	76.3	29.5	57.4
昭和45年（1970）	374.1	55.7	37.8	71.2	50.2	87.4	42.5	78.8
昭和50年（1975）	340.0	49.2	60.9	70.0	48.2	94.0	64.2	103.6
昭和55年（1980）	319.1	48.3	63.4	65.4	51.0	92.5	67.9	115.2
昭和60年（1985）	308.9	47.2	63.2	66.6	73.9	90.0	71.7	116.7
平成2年（1990）	285.2	45.5	65.3	68.5	77.2	95.3	71.2	130.1
平成7年（1995）	264.0	40.7	68.9	70.0	94.0	96.9	82.3	144.5
平成12年（2000）	256.8	41.4	64.7	70.2	95.9	92.0	78.2	127.6
平成14年（2002）	460.5 [†]	42.1	62.5	58.9	88.9	88.2	77.5	168.5

(注) 1. * = 総エネルギー摂取量に占める穀物からのエネルギー摂取量の割合

2. † = 大幅な増加は、2001年の五訂成分表への変更に伴って調理後の重量で記載されるようになったためだと考えられる。

3. 1964年、71年、86年、88年、および2001年に準拠食品成分表が変更されているので年次変化の考察には注意を要する。

Note: * = The proportion of energy intake from grains to the total energy intake.

† = This rapid increase probably reflects the change of the reference food composition table in 2001, after which weight after cooking was adopted.

The reference food composition table was changed in 1964, 71, 86, 88, 2001.

日本人のがんの種類の変化は生活習慣の西洋化によると言われるが、栄養摂取量の年次推移をみると、炭水化物の減少と脂肪、動物性蛋白質の増加が顕著である。蛋白質、脂肪、および炭水化物からのエネルギー摂取割合は、現在やや脂肪からのエネルギー摂取が多すぎる傾向があるが、ほぼ理想的なバランスに近い。

喫煙が肺がん、口腔・咽頭がん、食道がん、喉頭がん、膀胱がんなど多くのがんに関係することは明らかである。喫煙の害が広められるにつれて成人で禁煙する者も増え、2002年の調査では男性の喫煙率は初めて50%を下回り、2004年の調査でも46.9%に減少している。年齢階級別にみると、男性では60歳以上で40%を下回り、女性では欧米白人に比べればまだ低い。20～30歳代の若年女子の喫煙率が約20%と高く、問題視されている。

酒は百薬の長といわれるが、過度の飲酒は口腔咽頭がん、食道がんのリスクとなる。肝臓がんにもプロモーター的に働く。

The changing pattern of cancers in Japan is supposed to be attributable to “westernization” of the traditional life style. The time trends in food consumption showed increased intakes of animal protein and fat and decreased intakes of carbohydrate. In terms of protein-fat-carbohydrate balance of energy source, the present Japanese diet is almost ideally balanced, except for slightly excess energy from fat.

Smoking is related not only to lung cancer but also cancers at various sites, such as oropharyngeal, esophageal, laryngeal, and bladder cancers. Along with the distribution of knowledge about the risks of tobacco smoking, the number of ex-smokers is on the increase, and the smoking prevalence among males became less than 50% in 2002, and 46.9% in 2004. As for males aged 60 years or more, the prevalence has become less than 40%. The smoking prevalence for females is still lower than that in western countries, but it has gradually on the increase, near 20% among young females aged 20-39.

Alcohol drinking is a risk for oropharyngeal cancer and esophageal cancer. It also acts as a promoter of liver cancer.