

農村主婦の食生活に関する研究

(千葉県大網白里町の食生活実態調査)

金子 俊

文教大学教育学部栄養指導教室

はじめに

厚生省は栄養改善法に基づき、毎年国民栄養調査を実施している。この調査は30余年にわたって続けられている世界的にも貴重な資料といわれるものである。調査の内容¹⁾は、栄養摂取状況調査、身体状況調査の2つが中心となっている。栄養摂取状況調査は世帯を単位とした連続3日間の食物摂取量を記録する秤量調査である。しかし、この栄養摂取状況調査の方法は残念ながら世帯を単位とした秤量調査であるゆえ、特定の個人、年齢層、性別などの食生活の実態や健康状態などとの関連究明ができないのである。

今回、農村主婦の食生活調査の機会を得たので、個人秤量による栄養摂取状況調査を実施することとした。その結果食生活の実態について若干の知見を得たので報告する。

調査方法

1. 調査地域

調査地域は、千葉県山武郡大網白里である。同町は千葉県の中部に位置する東西に細長い人口約2万2千人程度の町である。

2. 調査の方法

調査は、昭和53年7月、同町の栄養改善協議会に所属する主婦80名を対象に、金子らが開発した「個人別食物摂取状況調査票²⁾」を用いて、平日の連続3日間にわたって対象者個人に摂取した全ての飲食物とその重量を記入してもらい調査方法を用いた。

3. 調査票の回収

調査票の回収については、調査期間終了後対象者のプライバシーの秘守に気を付け、紙袋に封をする方法で80名全員の調査票の回収を完了した。

なお、調査票の記入状況は有識者らしく、明瞭、詳細なものであった。

調査結果

1. 対象者の年齢と業態

対象となった主婦の平均年齢は 48.7 ± 7.5 歳(最高65歳、最低33歳)であった。その年代別分布は図1に示すように、40歳代が一番多く、全体の41.2%(n:33)を占め、次いで50歳代の36.5%(n:29)であった。

また主婦の業態では、農業従事者が一番多く、66.3%(n:53)、次いで主婦26.3%(n:21)、自営業3.5%(n:3)、外務員2.5%(n:2)、工員1.4%(n:1)の順であ

図1 対象者の年齢分布

30才代 12名 (15.0%)	40才代 33名 (41.2%)	50才代 29名 (36.3%)	60才代 6名 (7.5%)
------------------------	------------------------	------------------------	----------------------

った。

2. 食物摂取状況と栄養摂取状況

(1) 全体の食物摂取状況と栄養摂取状況

得られたデータを国民栄養調査の集計法に準じ、食品を17食品群に分類、1人1日当たりの摂取量を求めた。その一覧を表1に示す。

そして、この結果と昭和50年度の国民栄養調査の町村部の結果と比較してみると、大網白里町の方が摂取量が少ない食品は米、いも、肉類等が特に注目された。逆に大網白里町の方が摂取量が多い食品として加工食品、海草、淡色野菜、麦が目立っていた。

さらにこれらの結果を国民栄養調査の集計に用いている荷重平均成分表を用いて、1人1日当りの平均栄養摂取量を計算し、食品群同様、国民栄養調査の結果と比較したのが表2である。

エネルギー、蛋白質、ビタミンB₁、ビタミンCについては国民栄養調査の方が多く摂取されていたが、他の栄養素については大網白里町の方が多く摂取されていた。

表1 食品群別摂取量(1人1日当り)

(M±σ: g)

	大網白里 (A)	国民栄養調査 (町村) (B)	(B) (A)×100
米	175±93	277±96	158.3(%)
麦	117±109	75±54	64.1
いも	32±33	67±52	209.4
砂糖	18±13	16±15	88.9
菓子	34±32	29±30	85.3
油脂	20±12	14±11	70.0
豆	79±58	74±52	93.7
果実	226±161	195±148	86.3
緑黄色野菜	56±46	47±73	83.9
淡色野菜	318±133	202±103	63.5
海藻	13±15	5±6	38.5
調味嗜好	125±134	133±147	106.4
魚介	94±55	103±59	109.6
肉	40±27	55±88	137.5
卵	35±21	39±23	111.4
乳・乳製品	102±106	91±78	89.2
加工食品	26±29	4±13	15.4

(2) 年代別にみた食物摂取状況と栄養摂取状況

年代別に1人1日当りの平均食物摂取量を求めたものが表3である。

主食となる米・麦の摂取量は40歳代が両食品共に最高であり、次いで50歳代が米・麦共に第2位の摂取量であった。60歳代の麦の摂取量は他の年代よりかけ離れて少なく、65gであった。これは20歳代の摂取量の63.4%にすぎない。

動物性食品について着目すると、魚介類では、50歳代の108g、次いで40歳代の92g、60歳代の86g、30歳代の75gであった。肉類については40歳代が一番摂取量が多いが48gであり、次いで50歳代の37g、30歳代、60歳代の35gであった。卵類の摂取量は年代が高い程摂取量が多いことが示されていた。乳・乳製品については60歳代の151gの摂取量が注目され、一番摂取量の少ない50歳代の2.3倍に相当する量を摂取していた。

年代別栄養摂取量について示したものが表4である。エネルギーについて着目すると、50歳代が一番高く、次いで40歳代であり、両者とも2100カロリーを越える値を示していた。30歳代は1939カロリー、60歳代が一番少なく、1805カロリーであった。蛋白質については40歳代が81.0g、50歳代が79.7g、30歳代が71.9g、60歳代が67.5gという摂取量であった。ビタミンAでは60歳代が一番高

く、1838I.U.であった。

3. 食物消費構造

(1) 食品相互の相関

各食品相互の摂取状況を見るために、各食品群の個人

表2 栄養摂取量(1人1日当り)

	大網白里 (A)	国民栄養調査 (町村) (B)	(B) (A)×100
エネルギー Cal	2,070±546	2225±529	107.5%
蛋白質 g	77.5±22.0	81.1±24.1	104.6
脂質 g	52.3±22.1	46.8±22.1	89.5
カルシウム mg	625±224	553±186	88.5
鉄 mg	15±5	14±4	93.3
ビタミンA I.U.	1620±594	1510±816	93.2
ビタミンB ₁ mg	0.98±0.35	1.10±0.57	112.2
ビタミンB ₂ mg	1.03±0.36	0.99±0.33	96.1
ビタミンC mg	105±38	120±63	114.3

(M±σ)

表3 年代別食物摂取量(1人1日当り)

(M±σ: g)

	30才代 (12名)	40才代 (33名)	50才代 (29名)	60才代 (6名)
米	148±73	168±77	152±114	144±110
麦	101±66	140±84	129±104	65±24
いも	22±52	43±35	27±26	39±22
砂糖	17±8	15±11	21±14	18±10
菓子	39±36	35±31	32±34	35±21
油脂	21±16	21±14	21±12	15±11
豆	95±53	86±59	67±60	46±39
果実	247±152	194±146	225±170	309±217
緑色野菜	55±58	59±54	48±38	52±55
淡色野菜	334±128	294±160	334±122	356±42
海藻	13±11	14±19	13±14	20±10
調味・嗜好	178±164	109±40	127±156	168±120
魚介	75±57	92±54	108±76	86±30
肉	35±18	48±30	37±27	35±42
卵	33±21	36±20	37±19	41±21
乳・乳製品	81±99	122±126	65±62	151±98
加工品	17±19	28±34	31±32	24±19

などであった。

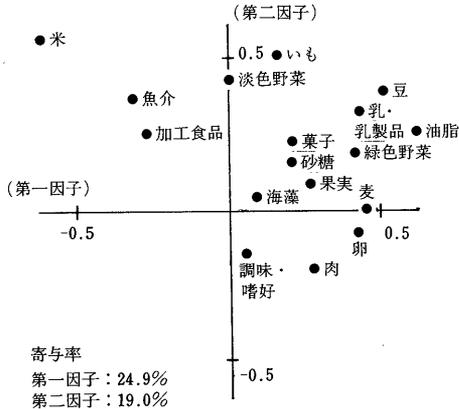
考察

調査票の記入状況については、対象となった集団が、栄養改善協議会という一応の知識・技能を持った人達のせい、詳細で明瞭な記載であったことから、データとしての信頼性は高いと考えられる。

対象者の平均年齢は48.7歳で、分布は40歳代、50歳代の中高年齢層が多い集団であった。食生活の改善は、年齢のことも充分念頭におく必要がある。

全体としての食物摂取状況については昭和50年度の国民栄養調査の実施時期が11月であり、今回の調査は7月であったことから、食物摂取の季節からくる差異があると考えられる。例えば、果実、野菜類の摂取量は、国民栄養調査（町村）の結果より今回の方が高い結果がみら

図2 食品摂取量の因子分析結果
(第一、第二因子の2次元空間)



れ、いも類については逆に、秋の出盛りのさつまいものせい、国民栄養調査の方が摂取が多い。また大網白里町という地域の特殊性が考えられる。この地域の一部が海に面しており、海藻類の摂取が国民栄養調査の結果より多いのは、昔からの地域性からくる習慣のためであろう。また豆類の摂取が今回の調査の方が、国民栄養調査の結果より多いのは、千葉県が落花生の名産地であることが影響しているものと思われる。動物性食品については、乳・乳製品が国民栄養調査の結果より多く、肉類については少ない。これは栄養改善を目的とする対象集団であるから日頃の乳・乳製品の摂取運動があったものと考えられる。また肉類が少ないことは、中高年齢層に偏った集団であることから生じた結果と思われる。

栄養摂取量については、全体としてエネルギー、蛋白質共に国民栄養調査結果より摂取量が少ない。これも対象者の年齢から生じたことと思われる。しかし、脂肪の

摂り方や緑黄色野菜、ビタミンAの摂取量の多いことなどから、本調査対象集団の食生活に、洋風化現象もあるのではないかと推測される。

年代別の食生活の特徴については、30歳代の食生活は主食となる米の摂り方が60歳代とほぼ同じ量しか摂取していない。しかも30歳代の麦の摂取量が少なく、米離れ傾向というよりは主食、或は食事量全体の摂取が少ないことが推察される。

30歳代の栄養所要量は他の年代より多いはずであるが、エネルギー摂取量は40歳代、50歳代の人達にも及んでいない。60歳代の米の摂取は他の年代と比較して最も少ないが、摂取量が第一位の40歳代と24gしか離れていない。しかし、麦の摂取では第3位の摂取である30歳代の人達の63.4%であったことから60歳代の主食は米（米飯）中心であることが推測される。エネルギー摂取量も他の年代より少なく、年齢ということからきているものと考えられる。30歳代のエネルギー摂取と対照的である。また60歳代は果実、淡色野菜類の食べ方が他の年代より多くビタミンCの給源となっている。動物性食品の摂取では卵、乳・乳製品類の摂取量が他の年代より多く、良質な蛋白質を摂取しているものと推測される。

各食品相互の相関関係については、米と正の相関を示したいわゆる補完食品にあたる魚介類、淡色野菜類、加工食品は、米の摂取量が増せば、これらの食品の摂取も増しているという関係にある。即ち、米飯と魚という日本の伝統的食事パターンを示すものと思われる。そして、このような食事パターンに最近加工食品類も融け込んできていることの現われと考えられる。

逆に米と負の相関を示した麦類であるが、これはいわゆる競合関係にあることを示す。即ち、米の摂取量が増せば、麦類の摂取が減少するということである。米飯を多く食べる人はパン・麺などの摂取が少ないということである。

因子分析を行ない、第一、第二因子による2次元空間で各食品の位置関係をみると、米を中心とした魚介類、加工食品、淡色野菜類のグループと、麦類を中心とした卵類、肉類、油脂類、果実類、緑色野菜類のグループの存在が認められる。豊川はかつて昭和46年の国民栄養調査の結果をこのような分析をしている³⁾。そして、2次元空間の軸に意味を持たせ、第1因子を(x軸)「ぜいたく」「必需」を示す軸とし、第2因子(y軸)を「伝統型」「近代型」を現わす軸として説明している。今回の調査結果においても、米を中心とした「必需・伝統型」の食生活に対し、麦類を中心とした「ぜいたく型」の食生活があることが認められた。農村主婦の食生活に極端があ

ることが推測される。

まとめ

千葉県山武郡大網白里町の栄養改善協議会員80名に対し、昭和53年7月、金子らが開発した「個人別食物摂取状況調査票」を用いて調査を実施した。

その結果、対象者の年齢は50歳程の中高齢者集団であることがわかった。

食物摂取状況については、昭和50年度の国民栄養調査の結果と比較して、果物、野菜の摂取が本調査の方が多量に摂取されており、いも類については逆であった。これは調査実施時季の差によるものと考えられる。また調査地域の特性からか、海草、豆類の摂取が国民栄養調査の結果より多かった。栄養摂取量では中高年齢集団のためか国民栄養調査結果より少なかった。

年代別では、30歳代の食生活は食事量全体が少なくなっていた。60歳代の食生活は、米を中心とし、卵、乳・

乳製品の摂取が多く、良質蛋白質の摂取が考えられた。

各食品相互の相関関係については、米と補完関係にあった食品は、魚介、淡色野菜、加工食品であり、競合関係にあった食品は麦類であった。

因子分析を行なった結果から、米、魚介、淡色野菜、加工食品などの「必需・伝統型」の食生活と、麦、卵、肉、油脂、緑色野菜類などの「ぜいたく型」の食生活の分極状態が認められた。

文 献

- 1) 厚生省栄養課編：国民栄養の現状（昭和50年度国民栄養調査成績）（1978）
- 2) 金子俊ら：身体状況との関連追求のための個人別食物摂取状況調査票の検討、公衆衛生Vol143No.7 医学書院（1979）
- 3) 豊川裕之ら：わが国の食物摂取に関する研究（第1報）、公衛誌Vol122No.10（1975）