

有職主婦の食と生活状況（その2）

－疲労の自覚症状との関連について－

宮 丸 慶 子

目 次

- I. は じ め に
- II. 調 査 方 法
- III. 結 果 と 考 察
 - 1. 食 事 摂 取 状 況 について
 - 1-1. 食 事 の 摂 取 状 況
 - 1-2. 間 食 の 摂 取 状 況
 - 1-3. 自 覚 症 状 の 訴 え と 食 事 の 摂 取 状 況
 - 2. 食 事 の 準 備 時 間 ・ 喫 食 時 間 について
 - 2-1. 食 事 の 準 備 時 間 と 加 工 食 品 の 利 用
 - 2-2. 食 事 の 喫 食 時 間
 - 2-3. 自 覚 症 状 の 訴 え と 食 事 の 準 備 時 間
 - 2-4. 自 覚 症 状 の 訴 え と 食 事 の 喫 食 時 間
 - 2-5. 食 品 バ ラ ン ス 得 点 と 食 事 の 準 備 時 間
- IV. ま と め
- V. お わ り に
- 参 考 文 献

I. は じ め に

戦後のわが国のめざましい経済発展は、多岐の方面にわたって技術革新・進歩を生み出し、その結果余暇時間の増加と共に女性の社会進出を著しく促した。女性勤労者は平成4年には雇用者全体の38%に達し、すでに基幹的な労働者となり、主婦の労働力率はすでに同年には52.9%となっている¹⁾。また平均勤続年数も年々伸びて、石川県の女性雇用者の平均勤続年数は8.5と全国平均の7.4より長く²⁾、本調査対象の有職主婦の平均勤続年数も10.9と長い³⁾。

しかし労働条件は必ずしも充分とはいえず、さらに家庭内における生活全般にわたる夫婦の役割分担には旧態然とした部分が多いと思われ、有職主婦の疲労感を訴える一要因につながるものと考えられる。

すでに前報では疲労の自覚症状を日常生活ならびに食品の摂取状況との関連について報告したが、今回はその食生活状況との関連について検討の結果を報告する。

II. 調 査 方 法

調査時期、調査対象、集計・解析方法は前報のとおりであるが、食生活状況調査として食事

摂取の有無、食事の準備時間・喫食時間、及び加工食品の利用状況などについて調べた。

Ⅲ. 結果と考察

1. 食事摂取状況について

1-1. 食事の摂取状況

調査対象の朝・昼・夕三食の摂取状況は夕食は全員が摂取、昼食は1名(1.6%)が欠食する以外は摂取されていた。しかし朝食では夕食や昼食に比べきちんと食べている人が少なく、全員の平均では“毎日食べる”45名(71.4%)、“ほとんど食べる”9名(14.3%)、“たまに食べる”6名(9.5%)、“食べない”3名(4.8%)と、“たまに食べる”、“食べない”をあわせると約14%の者が日常的に朝食の摂取をしていない。同様な調査で約20%が朝食を欠食するとの報告⁹⁾もあることから、青少年のみならず主婦層にも朝食を欠食する傾向がみられる。そこで年代別にその内訳を示した(図1)。朝食を毎日必ず摂取するものは20才代で45.5%、30才代で72.2%、40才代で78.9%、50才代以上で80.0%で、ほぼ毎日摂取するものと合わせると20才代

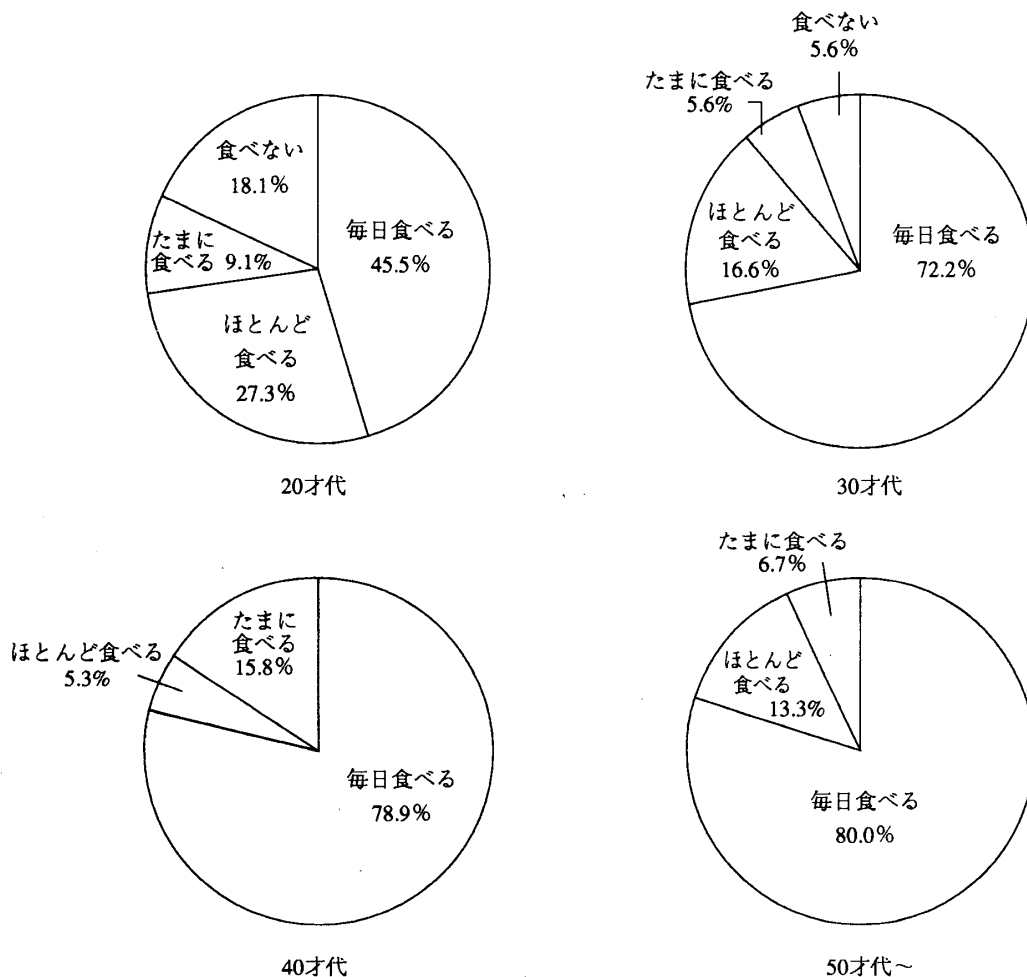


図1 年代別朝食摂取状況

72.8%、30才代88.8%、40才代84.2%、50才代以上93.3%と年代が高くなるほどよく摂取されていた。そこで年代別にその差を検定したが、有意差は見られなかった。しかし朝食欠食の状況については青少年の欠食が成長期であることの観点から特に問題視されているが、主婦の場合も家族への影響が少なからず存することから問題点として指摘されよう。すなわち、家族の欠食を招く、食事の準備をしても自分自身の摂取がないことから、一日の摂取食品のアンバランスを招くことなどが懸念される。加えて主婦自身の摂取栄養素量の不足を招くことも憂慮される結果であった。

昼食の摂取状況は先に述べたとおりであるが、その摂取形態は全員の平均では、“毎日外食” 23名 (36.5%)、“毎日弁当” 30名 (47.6%)、“時々外食” 9名 (14.3%) と弁当持参派が多かった。年代別にみると20才代、30才代、50才代以上では毎日外食するものと毎日弁当を持参する者の比はほぼ半々であるが、40才代では、“毎日外食” が15.8%、“毎日弁当” が52.6%、“時々外食” が26.3%と圧倒的に弁当持参派が多かった。年代別の検定結果に有意差はみられなかったが、この年代は子供が中学生・高校生の年齢と考えられ、いずれも弁当持参の学校生活であるために子供の弁当と一緒に作るものと思われる。

1-2. 間食の摂取状況

間食の摂取は成人の場合、食物摂取の楽しみや気分転換が考えられるが、その摂取状況を表1に示した。全員の平均は“毎日摂る” が43名 (68.3%)、“時々摂る” 15名 (23.8%) とほとんどの者が摂取していたが、“摂らない” とする者も2名 (3.2%) みられた。

その内容はコーヒー・紅茶や、それに加えて洋菓子、アイスクリームやヨーグルト類がどの年代にも好まれていた。

表1 間食の摂取状況

() は%

区分		毎日摂る	時々摂る	たまに摂る	摂らない
年代	人数				
20	11	5 (45.5)	5 (45.5)	1 (9.1)	0
30	18	13 (72.2)	3 (16.7)	1 (5.5)	1 (5.5)
40	19	15 (78.9)	4 (21.1)	0	0
50~	15	10 (66.7)	3 (20.0)	1 (6.7)	1 (6.7)
計	63	43 (68.3)	15 (23.8)	3 (4.8)	2 (3.2)

1-3. 自覚症状の訴えと食事摂取

先に述べた朝食と間食の摂取の有無および昼食の摂取形態について自覚症状の訴え数との関連性を検討するために、数量化理論Ⅰ類の手法を用いて解析した。この手法は外的基準（目的変数）が定量的変数のとき、これを説明変数の定性的変数で説明しようとするものである⁹⁾。

そこで自覚症状の訴え数を外的基準に、朝食・間食・昼食の摂取を説明変数として訴え数の多少にこれらの要因がどの程度寄与しているかを分析した。結果を表2に示した。この場合、偏相関係数は要因との関連性の強さを示し、カテゴリースコアは(+)に数量化された場合は訴えの個数が多い方と関連が大きく、逆に(-)に数量化された場合は訴えの個数が少ない方と関連が大きいと考えられる⁵⁶⁾。分析の結果、偏相関係数から訴え数との関連性は「朝食」で強いといえる。カテゴリースコアから訴え数を低める傾向を示すのは朝食の“毎日食べる”、間食の“時々摂る”、昼食の“時々外食”のカテゴリーをあげることができ、逆に訴え数を高める傾向を示すカテゴリーとしては朝食の“たまに食べる”、間食の“摂らない”、昼食の“毎日外食”をあげることができる。そこでこれらの要因について訴え数の多少と摂取状況との関連をみたが、 χ^2 検定の結果有意差はみられなかった。ただし、間食については精度は落ちるが10%危険率で有意差がみられるので、疲労の解消とまでいたらなくとも、気分転換やストレスの解消には有効であると言えるようである。

表2 朝食・昼食・間食の自覚症状訴え数への関連の度合い

要 因	カテゴリー	ス コ ア	レ ン ジ	偏相関係数
朝 食	毎日食べる	-0.651	3.122	0.275
	ほとんど食べる	1.803		
	たまに食べる	2.471		
	食べない	-0.592		
昼 食	毎日外食	0.562	3.153	0.196
	毎日弁当	0.183		
	時々外食	-1.760		
	食べない	-2.591		
間 食	毎日摂る	0.338	4.553	0.231
	時々摂る	-1.523		
	たまに摂る	0.754		
	摂らない	3.030		
重 相 関 係 数			0.411	

2. 食事の準備時間・喫食時間について

2-1. 食事の準備時間と加工食品の利用

調査対象が朝食と夕食の準備にどの程度時間をかけているかを図2に、年代別のそれを図3、図4に示した。朝食では全員の平均は“15分未満”が38.3%、“15～30分”が50.0%とほとんどの者が30分以内で準備していた。首都圏、関西圏、中京圏での同様の調査⁷⁾では“15分未満”が52.1%と半数を超えていることを考えると、疲労の自覚症状の訴えのみならず朝食の準備時間にも通勤時間の長短の影響が考えられるようだ⁸⁾。年代別にみると30才代を境に20才代では15分未満が多く、40才代、50才代以上では15～30分と答えるものが多かった。年代別の差を検定したが有意差は見られなかった。

有職主婦の食と生活状況(その2)

一方夕食では、全員の平均は“30～45分”が36.1%、“45～60分”が32.8%と多いが、“60分以上”も16.4%みられ、朝食に比べて夕食では準備に時間をかけている様子が分かる。先の首都圏などの調査では⁷⁾、“45～60分”が43.2%と本調査より若干多いが、“60分以上”が逆に13.2%とすくなくなっている。年代別にみると50才代以上では他の年代に比べて15～30分と答

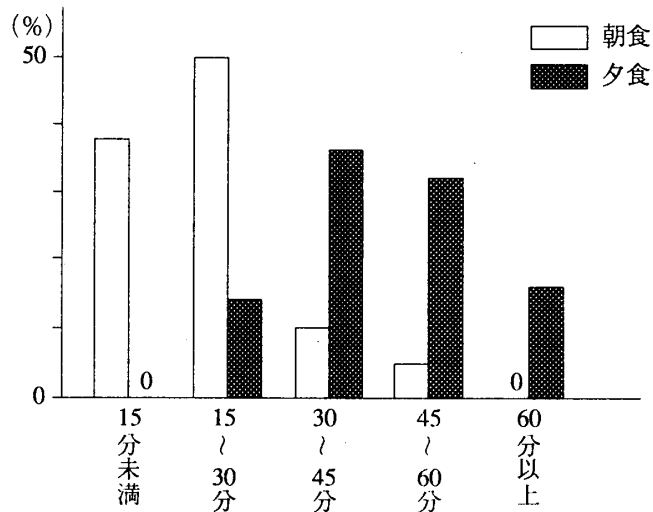


図2 準備にかかる時間（食事時間帯別）

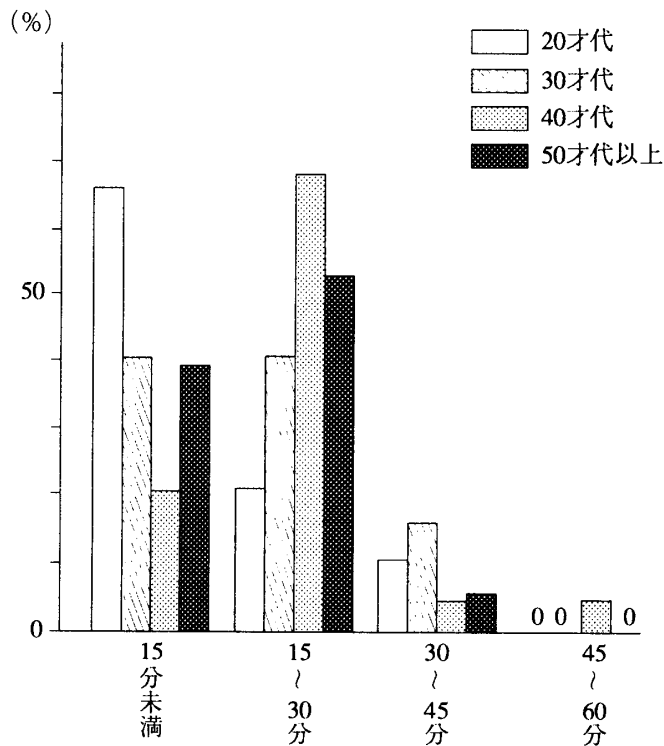


図3 準備にかかる時間（朝食・年代別）

宮丸 慶子

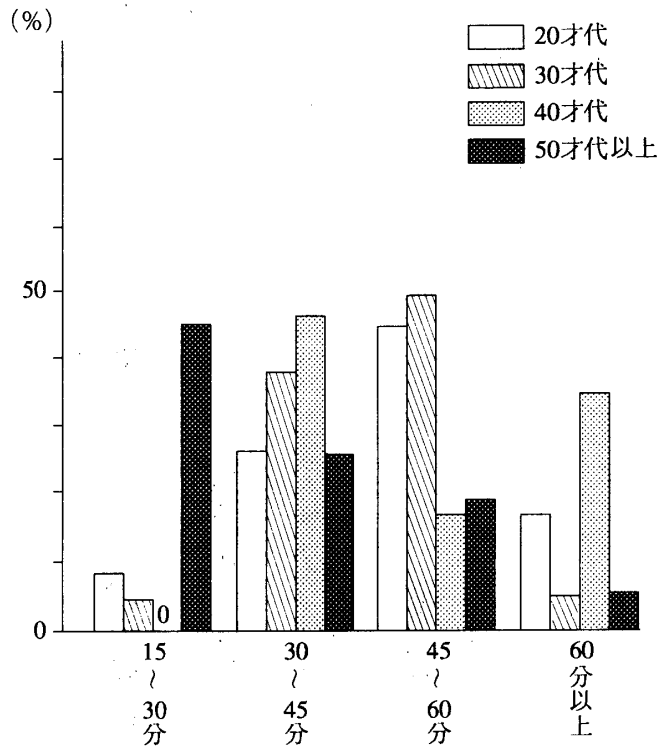


図4 準備にかかる時間 (夕食・年代別)

表3 加工食品の利用状況

() は%

年代	人数	区分			
		よく使う	時々使う	あまり使わない	使わない
20	11	3 (27.3)	5 (45.5)	3 (27.3)	0
30	18	4 (22.2)	11 (61.1)	3 (16.7)	0
40	19	1 (5.3)	8 (42.1)	9 (47.4)	1 (5.3)
50~	15	1 (6.7)	8 (53.3)	4 (26.7)	2 (13.3)
計	63	9 (14.3)	32 (50.8)	19 (30.2)	3 (4.8)

えるものも多く、朝食の準備時間の様子も考慮すると主婦としての経験の豊富さが伺えるようだ。40才代では“30~45分”が47.1%と多いが、“60分以上”も35.3%で他の年代に比べて多く、子育ても一段落して食事づくりを楽しむゆとりも生まれるようだ。

有職主婦の場合、食事の準備を含めた家事労働時間にはおのずと制限があると考えられる。そこで食事の準備時間を短縮するのに有効と思われる加工食品の利用状況を表3に示した。全員の平均では、“よく使う”14.3%、“時々使う”50.8%、“あまり使わない”、“使わない”をあわせて35.0%と利用する者のほうが上回っている。年代別では20才代、30才代では約80%の

者が利用しているが、40才代、50才代以上では利用する者とししない者の割合がほぼ半々という結果である。

同時に忙しい時や、疲れた時によく作るメニューはという質問に対しては、冬場の調査ということもあり、「カレーライス」、「鍋物」、「シチュー」、「野菜炒め」があがった。

2-2. 食事の喫食時間

次に喫食にどの程度時間をかけているかを調べた。図5に食事時間帯別、図6、図7、図8には年代別・食事時間帯別のものを示した。全員の平均は朝食では“10分未満”が43.3%、“10～20分”が40.0%とほとんどの者が20分以内に済ませており、出勤前の慌ただしい様子が充分伺える。昼食でも“10～20分”が63.5%と多いが、仕事の片手間の喫食かと思われる10分未満の者も17.5%にみられる。夕食は“20～30分”が41.3%、“30分以上”が33.3%と朝食・昼食に比べて時間をかけて喫食している。年代別にみると朝食・昼食ではほぼ同じ傾向だが、夕食では食事の準備に時間をかける者が比較的多かった30才代、40才代で喫食にかける時間も長い者が若干多く、準備にかける時間の短い者の多かった50才代以上では喫食にかける時間の長い者は少ない。20才代では準備にある程度時間をかけていても喫食時間はやや短い傾向で、主婦としての経験も他の年代より浅く、又、育児にも時間の要する年代であることから他の家事労働に費やす時間が多いと考えられる。

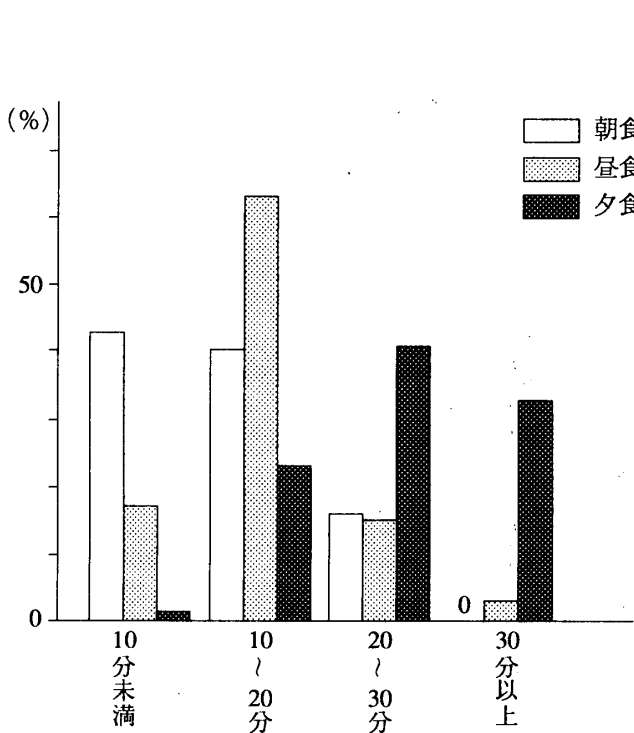


図5 喫食時間（食事時間帯別）

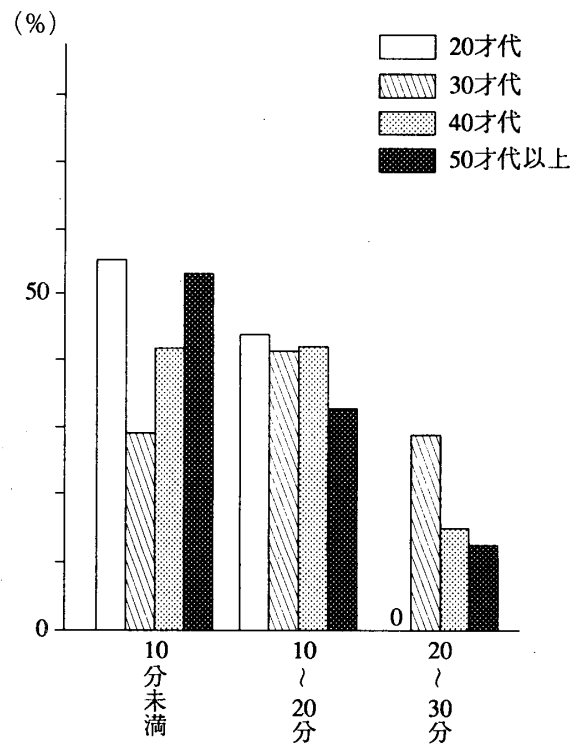


図6 喫食時間（朝食・年代別）

宮丸慶子

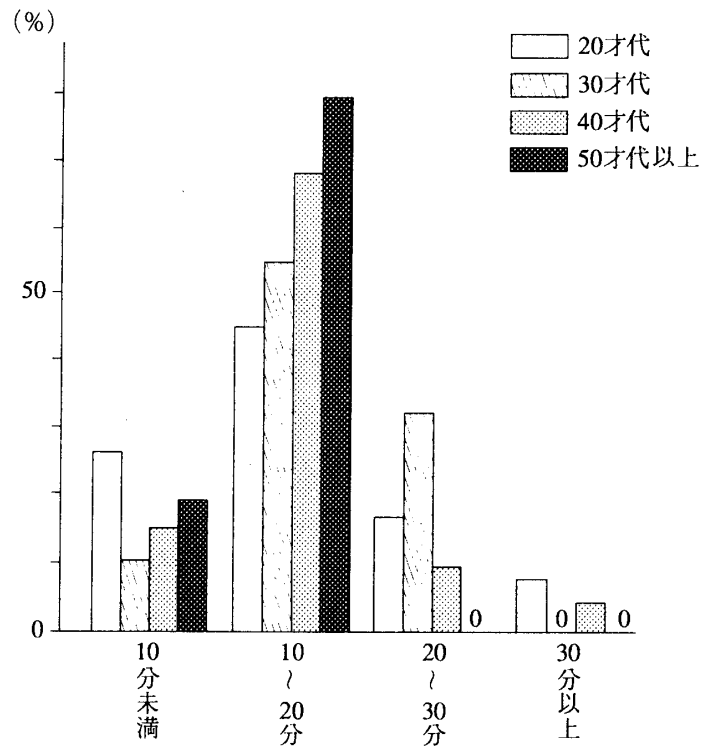


図7 喫食時間 (昼食・年代別)

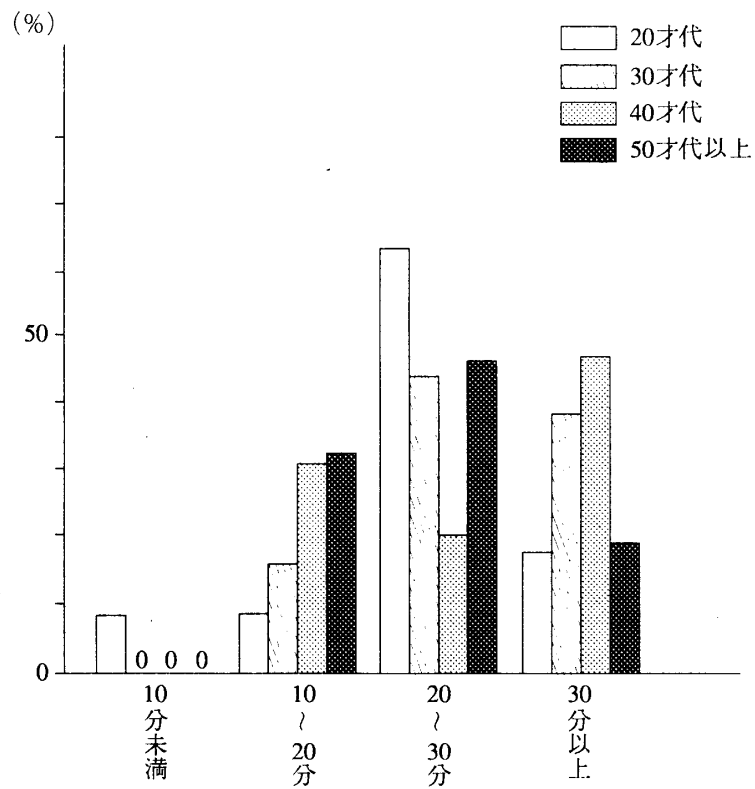


図8 喫食時間 (夕食・年代別)

2-3. 自覚症状の訴えと食事の準備時間

以上述べた食事の準備時間と加工食品の利用ならびに準備に含まれるとも考えられる買い物時間帯について、自覚症状の訴え数との関連性を数量化理論Ⅰ類の手法で検討し、その結果を表4に示した。カテゴリースコアから訴え数を低める傾向を示すのは朝食の準備時間の“15分未満”、夕食の準備時間の“30～45分”、加工食品の利用の“あまり使わない”、買い物の時間帯では“仕事の休憩時間”のカテゴリーで、逆に訴え数を高める傾向を示すカテゴリーとして夕食の準備時間の“15～30分”、加工食品の利用の“使わない”、買い物の時間帯の“いったん帰宅してから”をあげることができる。

これらの要因と訴え数の多少との関連についても検定を行なったが、有意差はみられなかった。

表4 要因別にみた自覚症状訴え数への関連の度合い

要因	カテゴリー	スコア	レンジ	偏相関係数
朝食の準備時間	15分未満	-1.222	1.998	0.171
	15～30分	-0.801		
	30～45分	0.555		
	45～60分	0.776		
夕食の準備時間	15～30分	1.862	2.952	0.260
	30～45分	-1.090		
	45～60分	0.788		
	60分以上	-0.962		
加工食品の利用	よく使う	-0.449	3.145	0.193
	時々使う	0.495		
	あまり使わない	-0.965		
	使わない	2.180		
買い物の時間帯	帰宅途中	-0.325	6.679	0.243
	帰宅してから	2.381		
	休憩時間に	-4.298		
	休日まとめて	-0.285		
重相関係数			0.358	

2-4. 自覚症状の訴えと喫食時間

次に喫食時間についても自覚症状の訴え数との関連性を同様の手法で検討した。要因として喫食時間に及ぼす影響が考えられる「誰と食べるか」を朝食と夕食について、「昼食の摂取形態（外食か弁当か）」も加えて検討した結果を表5に示した。偏相関係数からみた要因の関連性の強さは、「朝食を誰と食べるか」、「昼食の喫食時間」、「夕食を誰と食べるか」の順であった。カテゴリースコアから訴え数を低める傾向を示すものとして朝食を誰と食べるのかの“家族と一緒に”、昼食の喫食時間の“30分以上”、昼食の摂取形態の“時々外食”、夕食を誰と食べるのかの

宮丸慶子

“各人別々”のカテゴリーをあげることができる。逆に訴え数を高める傾向を示すものとして朝食を誰と食べるかの“各人別々”、昼食の喫食時間の“10分未満”のカテゴリーをあげることができる。

昼食の喫食時間についてのこの傾向は、勤務時間の中間に摂取され、疲労やストレスの解消や気分転換に昼食の喫食時間が有効に作用することが示唆されるようである。

誰と食事を喫食するかの要因で朝食と夕食ではその傾向が逆の方向である点については、朝食は揃って食事をする事で一日の生活リズムを規則正しく始めることができるため訴え数を少なくする傾向に有効と考えられる。が、夕食では現代の複雑な社会構造の下で帰宅時間や喫食時間帯が家族バラバラの状況を考えると、各人それぞれに喫食してもらった方が主婦の家事労働における疲労は少ないと考えられるようである。

これらの要因についても訴え数の多少との関連について検定したが、有意差はみられなかった。

表5 要因別にみた自覚症状訴え数への関連の度合い

要因	カテゴリー	スコア	レンジ	偏相関係数
朝食 喫食時間	10分未満	-0.366	1.026	0.081
	10~20分	0.126		
	20~30分	0.660		
朝食 誰と食べるか	家族一緒に	-2.590	5.397	0.381
	夫と	0.752		
	子供と	0.526		
	各人別々	2.807		
	その他	-1.476		
昼食 喫食時間	10分未満	2.665	6.375	0.336
	10~20分	-0.733		
	20~30分	0.608		
	30分以上	-3.710		
昼食 外食か弁当か	毎日外食	0.657	2.713	0.201
	毎日弁当	0.038		
	時々外食	-2.056		
	食べない	0.148		
夕食 喫食時間	10分未満	-2.517	2.614	0.084
	10~20分	-0.211		
	20~30分	0.140		
	30分以上	0.097		
夕食 誰と食べるか	家族一緒に	0.448	6.050	0.336
	夫と	1.348		
	子供と	-1.198		
	各人別々	-4.579		
	その他	-4.702		
重相関係数			0.501	

2-5. 食品バランス得点と準備時間

さらに前報で求めた食品摂取のバランス得点と「食事の準備時間」、「加工食品の利用」、「誰と食べるか」、ならびに「昼食の摂取形態」の要因との関連を検討した。

食品のバランス得点は、10食品の摂取状況を摂取した方が望ましい食品を摂取している場合に3点、時々摂取に2点、摂らないに1点の点数配分をし、その合計点数を求めたものである。30点満点となるが、本調査対象の平均は 23.7 ± 2.76 であった³⁾。

この食品のバランス得点を目的変数として先にあげた要因との関連を分析した結果を表6に

表6 要因別にみた食品バランス得点への関連の度合い

要因	カテゴリー	スコア	レンジ	偏相関係数
朝食 準備時間	15分未満	-3.326	4.423	0.287
	15~30分	0.374		
	30~45分	-0.222		
	45~60分	1.097		
朝食 誰と食べるか	家族一緒に	-0.706	2.456	0.230
	夫と	-0.113		
	子供と	-0.131		
	各人別々	0.374		
	その他	1.750		
昼食 外食か弁当か	毎日外食	-0.706	4.516	0.306
	毎日弁当	0.555		
	時々外食	-0.598		
	食べない	3.810		
夕食 準備時間	15~30分	-1.240	2.646	0.386
	30~45分	-0.576		
	45~60分	1.406		
	60分以上	-0.480		
夕食 誰と食べるか	家族一緒に	0.174	4.179	0.258
	夫と	0.003		
	子供と	-1.177		
	各人別々	0.751		
	その他	3.002		
加工食品の 利用	よく使う	0.211	4.809	0.380
	時々使う	-0.138		
	あまり使わない	-0.542		
	使わない	4.267		
		重相関係数	0.557	

示した。偏相関係数から食品のバランス得点と要因との関連性の強さは「夕食の準備時間」、「加工食品の利用」、「昼食の摂取形態」の順であった。食品のバランス得点を高める傾向を示すカテゴリーとしては誰と食べるかの“その他”、昼食摂取形態の“毎日弁当”、夕食の準備時間の“45~60分”、加工食品の“使わない”があげられる。逆にバランス得点を低める傾向を示

宮丸 慶子

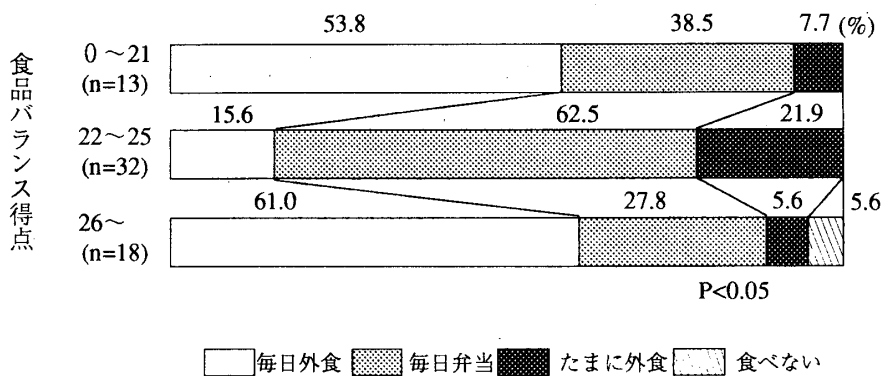


図9 食品バランス得点と昼食形態との関連

すものとしては朝食・夕食の準備時間の“15分未満”、昼食摂取形態の“毎日外食”、夕食の誰と食べるかの“子供と”、加工食品利用の“あまり使わない”のカテゴリーをあげることが出来る。

これらの要因と食品バランス得点の多少との関連について χ^2 検定の結果、図9に示した「昼食の摂取形態」の要因で5%の危険率で有意差がみられた。

IV. ま と め

有職主婦を対象に食生活状況についてアンケート調査を実施し、自覚症状の訴えならびに食品摂取のバランス得点との関連について検討した。

結果は以下のようなものである。

- (1) 朝・昼・夕三食の摂取状況は、夕食は全員が摂取、昼食は1.6%の欠食だったが、朝食ではたまに食べる者が9.5%、食べない者が4.8%と、あわせて約14%に欠食がみられた。
- (2) 昼食は毎日外食する者が36.5%、毎日弁当を持参する者が47.6%、たまに外食する者が14.3%と弁当を持参するものが多かった。
- (3) 間食については、対象者の約68%が毎日摂取していた。
- (4) 数量化理論 I 類を用いて、訴え数と食事の摂取状況の関連性をみると、朝食を毎日摂ると訴え数が少なく、間食を摂らないと訴えの数が増える傾向がみられた。
- (5) 食事の準備時間は、朝食では15~30分かけるものが50.0%で多く、夕食では30~45分かける者が一番多く36.1%であった。
- (6) 加工食品の利用状況は、よく使う者、時々使う者をあわせて約65%に利用されており、使わない者は4.8%であった。
- (7) 数量化理論 I 類を用いて、訴え数と準備時間、加工食品の利用との関連性をみると朝食では15分未満と短い方が、夕食では30~45分と多少時間をかけた方が訴え数が少なく、加工食品は利用しないと訴え数が増える傾向がみられた。
- (8) 食事の喫食時間は、朝食では約83%の者が20分以内で済ませている。昼食も約81%の者

が20分以内で済ませているが、夕食では逆に20分以上かけている者が約74%と多かった。

(9) 数量化理論Ⅰ類を用いて訴え数と喫食時間の関連性をみると昼食で10分未満と短いと訴え数が多くなる傾向がみられた。

(10) 数量化理論Ⅰ類を用いて食品のバランス得点との関連性をみると、朝食や夕食の準備時間が短いとバランス得点が高い傾向がみられ、昼食では毎日外食するとバランス得点が高く、毎日弁当を持参するではバランス得点が高くなる傾向がみられた。

(11) 食品のバランス得点と昼食の摂取形態には5%の危険率で有意差がみられた。

Ⅴ. お わ り に

以上有職主婦の食生活状況について疲労の自覚症状と食品摂取のバランス得点の面から検討を行った。家庭における家事労働が種々様々で、かつ際限がなくしかもそれに対処する時間に限度がある中で、有職主婦の慌しくも奮闘している様子が伺えた。今回の調査で有職主婦にとって間食の適度な摂取はストレスの解消や気分転換に有効であり、又、勤務時間半ばの昼食の喫食時間も疲労の解消に役立つことが示唆された。さらに加工食品の上手な利用も、生活の知恵としてその解消に大きく関与していると言えるようである。

しかしながら主婦層にも朝食欠食の傾向がみられ、特に20才代で多いことは家族の食事管理、健康管理の担い手としては危惧され、青少年のみならず主婦層への栄養指導の重要性も再認識された。

またこれらの調査結果から、わが国の場合家庭内における役割分担について意識と実践が乖離していることが指摘されよう。役割分担意識は女性では社会進出に伴う行動範囲の広がりと共にゆるぎ出しているが、男性では意識面では男性も家事労働をという人が増加しているが⁸⁾、実際には伝統的に固定した役割意識にとらわれている人が多い⁴⁾。

家事を含む労働時間の欧米諸国との比較でも、仕事時間は男性女性とも日本の場合欧米より約10時間長い実情だが、家事時間については女性は欧米とほぼ同様の25～26時間だが男性は欧米より約10時間少ない4時間と極端に短いことが指摘されている⁹⁾。

有職主婦の働き過ぎの状態や疲労の解消は家族にとって有益であることは明らかであり、本研究を終わるにあたり男性の家庭生活全般にわたる役割への積極的な参加を期待したい。

本研究をすすめるにあたり助言をいただき、長きにわたりご指導賜りました本学教授野坂一江先生に深く感謝いたします。

参 考 文 献

- 1) 労働省婦人局編：働く女性の実情（平成5年版）
- 2) 石川県：賃金構造基本統計調査（平成4年）
- 3) 宮丸慶子：北陸学院短期大学紀要，23，161～174（1992）

宮丸慶子

- 4) 食品産業センター：平成ミセスの食と生活, pp97~114, pp56~57 (1991)
- 5) 高木恵子：栄養学雑誌, 49, 39~44 (1991)
- 6) 駒澤 勉：数量化理論とデータ処理, pp10~48 (1982)
- 7) 雪印乳業：ワーキングミセスの食生活 (1991)
- 8) NHK放送文化研究所：NHK放送文化調査年報35, pp90~91 (1990)
- 9) 豊永真美：欧州主要国の婦人労働環境の動向とその経済的影響について (1993) 日本貿易振興会
- 10) 鈴木雅子, 三谷璋子：栄養学雑誌, 37, 69~74 (1979)
- 11) 門田新一郎：栄養学雑誌, 45, 21~33 (1987)
- 12) 日本産業衛生会産業疲労研究会：労働の科学, 25 (6), 12~62 (1970)