

地域住民の食品摂取バランスに関する一考察

－摂取食品数及び献立パターンからの検討－

相 坂 国 栄

目 次

1. は じ め に

2. 研 究 方 法

2-1 調査対象

2-2 調査期間

2-3 調査内容

(1) 記入方法 (2) 食品数の数え方 (3) 献立の数え方

3. 結 果 と 考 察

3-1 摂取食品数と出現頻度

3-1-1 1日及び1週間の摂取食品数

3-1-2 1日及び1週間の摂取食品数の分布

3-1-3 曜日別摂取食品数

3-1-4 6つの基礎食品群別摂取食品数

3-1-5 摂取食品数のレベル別・食品群別食品数

3-1-6 年齢別・食品群別摂取食品数

3-1-7 年齢別・家族構成別摂取食品数

3-2 献立パターンと喫食状況

3-2-1 3食別・献立別喫食状況

3-2-2 摂取食品数のレベル別・献立別喫食状況

3-3 食事形態と欠食状況

4. ま と め

5. お わ り に

参 考 文 献

1. は じ め に

今日、我が国は人生80年時代を迎え世界一の長寿国となっている。しかし、一方においては人口の高齢化、社会環境の変化に伴い、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などのいわゆる成人病が増加している。また、近年、日本人の栄養状態は平均的には良好なものとなってきているが、個々の世帯あるいは個々人についてみた場合には、栄養の過剰摂取や偏りがみられる。

厚生省はこうした実態をふまえ、国民の健康を保持増進するために、誰にでも分かりやすく毎日の食生活に実践できるよう配慮した食生活改善の目やすを、1985年5月、「健康づくりのための食生活指針¹⁾」として策定し、5項目を示した。すなわち指針の第1項目で「多様な食品で栄養バランスを」を掲げ、その具体的な方法として「1日30食品を目標に」することと「主

相 坂 国 栄

食、主菜、副菜をそろえて」食べることの2小項目をあげている。そこで、この指針を地域住民の食生活改善指導に活用しているところであるが、まず、実態について把握し今後の指導の在り方を検討するために若干の調査を行ない考察を加え以下に報告する。

2. 研 究 方 法

2-1 調 査 対 象

金沢市 M 校下婦人会会員 200名

有効回収率 89.5% (179名)

調査対象者の年齢別・家族構成別人数を表1に、有職状況の内訳を表2に示した。

表1 対象者の年齢別・家族構成別人数

人 (%)

年齢	家族構成 人数	一 人	夫 婦	二世代	三世代	四世代
20～29	1(0.6)	0	0	0	1	0
30～39	30(16.8)	0	2	15	13	0
40～49	58(32.4)	3	1	34	19	1
50～59	55(30.7)	5	18	19	13	0
60～69	28(15.6)	2	17	3	5	1
70～79	7(3.9)	2	2	1	2	0
計	179(100.0)	12(6.7)	40(22.4)	72(40.2)	53(29.6)	2(1.1)

表2 有職状況

主婦（無職）	自営業	勤 務	計
122	32	25	179
68.1	17.9	14.0	100.0

上段：人数 下段：%

2-2 調 査 期 間

1988年11月13日（日）から11月19日（土）の連続した1週間とした。厚生省の国民栄養調査が毎年11月に実施されることから11月を選び、祝祭日など校下としての行事のない週を選んだ。

2-3 調 査 内 容

(1) 記入方法

留置法とし、各町会代表者に記入要領を説明するとともに記入例を示し、朝食・昼食・夕食・間食別に献立名ならびに食品名を記入してもらった。

(2) 食品数の数え方

食生活指針で示しているものに準じて数えたが、一部、外食の材料未記入のものについてはあらかじめ定めて数えた。

① 同一食品を1日に何回食べても1食品とする。1週間の場合も同一食品を1週間に何回食べても1食品とする。

② 調味料はエネルギー源となる油脂類、マヨネーズ、ドレッシング、砂糖、味噌については数えたが、他は数えなかった。

③ 加工食品、外食などは、内容を記入してあるものについては、その食品数を数えた。内容が未記入の場合、加工食品については主な材料をもって1食品として数えた。外食については「外食のガイドブック²⁾」及び「ファミリーレストランガイドブック³⁾」を参考に、一般的な食品数を決めた上で数えた。

(3) 献立の数え方

① 主食は米飯とパン類に分けて数えた。

② カレーライス、ラーメン、うどん、サンドイッチなどは、丼・皿ものとして主食とは別に数えた。

③ 副食の中で、たん白質源食品を主とした料理を主菜とし、野菜を主とした料理を副菜とした。

④ 前記、主菜、副菜に該当しない料理や、副菜として数えた料理以外の副菜は副々菜とした。のり、ふりかけ、塩こぶ、酒、ジュース等は数えなかった。

3. 結 果 と 考 察

3-1 摂取食品数と出現頻度

3-1-1 1日及び1週間の摂取食品数

1日及び1週間の平均摂取食品数を表3に示した。1日に摂取する平均食品数は22.01±

表3 1日及び1週間の摂取食品数

	国民栄養調査 成績 (1986)	M 校 下 成 績				
		\bar{x}	S.D.	C.V.	菓子類及び嗜好飲料	
1 日 総 数	21.99	22.01	4.47	20.3	1.32	6.0 %
朝 食	7.86	6.95	2.38	34.2	0.30	4.3
昼 食	9.18	6.36	2.04	32.1	0.11	1.7
夕 食	12.35	10.56	2.55	24.1	0.11	1.0
間 食	1.81	1.62	2.12	130.9	0.91	56.2
1 週間総数	—	66.30	12.31	18.6	4.64	7.0

4.47食品であり、1日食品数の最高は34.71食品、最低は12.14食品であった。3食別では夕食が最も多く 10.56 ± 2.55 食品であった。これらの成績を国民栄養調査成績（1986）⁴⁾と比較すると、1日総数ではほぼ同数であるが、各食事別では3食ともにM校下は若干少ない。これは重複する食品が少ないことを示す。また、1日3食のうち食品数の多いのは夕食>朝食>昼食の順であるが、本調査の対象者が婦人会員であることから、主婦として家庭にいる者が全対象者の約68%を占めているために、昼食を非常に簡単に済ませる場合が多いことによるとみられる。

1週間では平均値が 66.30 ± 12.31 食品であり、最高は107食品、最低は39食品であった。

また、それぞれの平均値のうち菓子類及び嗜好飲料が占める割合は1日では約6%（1.32食品）、1週間では約7%（4.64食品）であった。

3-1-2 1日及び1週間の摂取食品数の分布

次に1日の摂取食品数の分布を図1に示した。目標とされる30食品に達していない者が96.1%と大部分で、そのうち20.0~24.9食品が最も多く42.5%、次いで15.0から19.9食品の29.6%である。以上の成績を国民栄養調査成績（1986、女性）⁴⁾と比較すると、国民栄養調査成績では30食品以上の者が10.3%もあるのに対し、M校下は3.9%と、かなり低い値を示している。

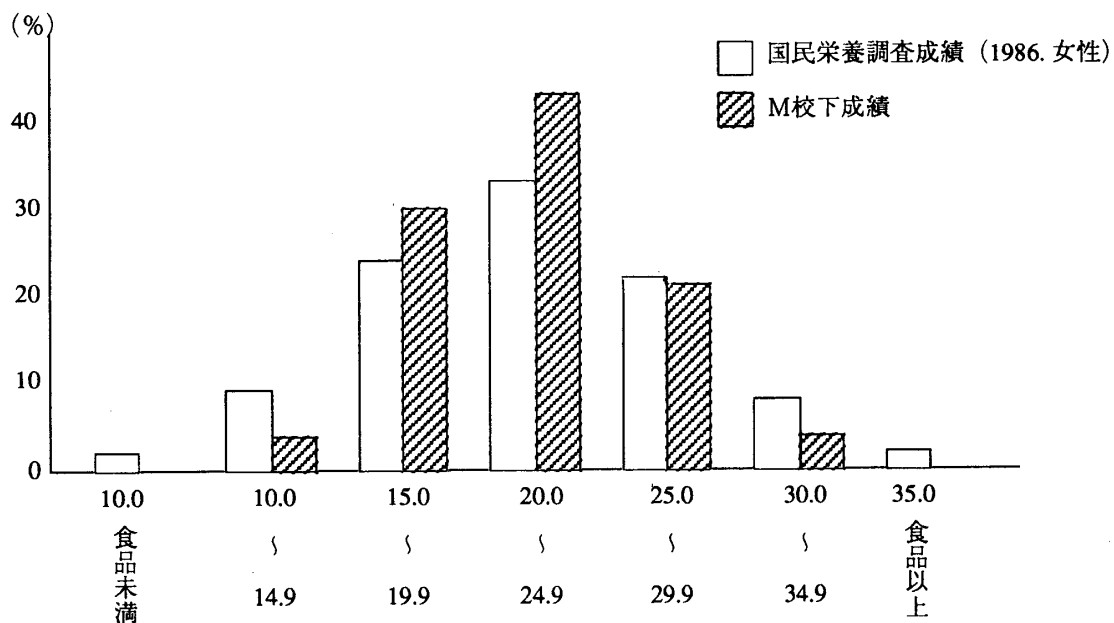


図1 摂取食品数の分布（1日）

図2に1週間の摂取食品数の分布を示した。70~79食品が最も多く29.6%、次いで60~69食品の27.4%、50~59食品の22.9%の順であり、50~79食品が約80%を占めている。1週間の食品数の目標は100以上⁵⁾と言われているが、本調査ではわずか1人に過ぎなかった。

1日の摂取食品数の分布別にみた1週間の摂取食品数を図3に示す。当然ではあるが、1日

地域住民の食品摂取バランスに関する一考察

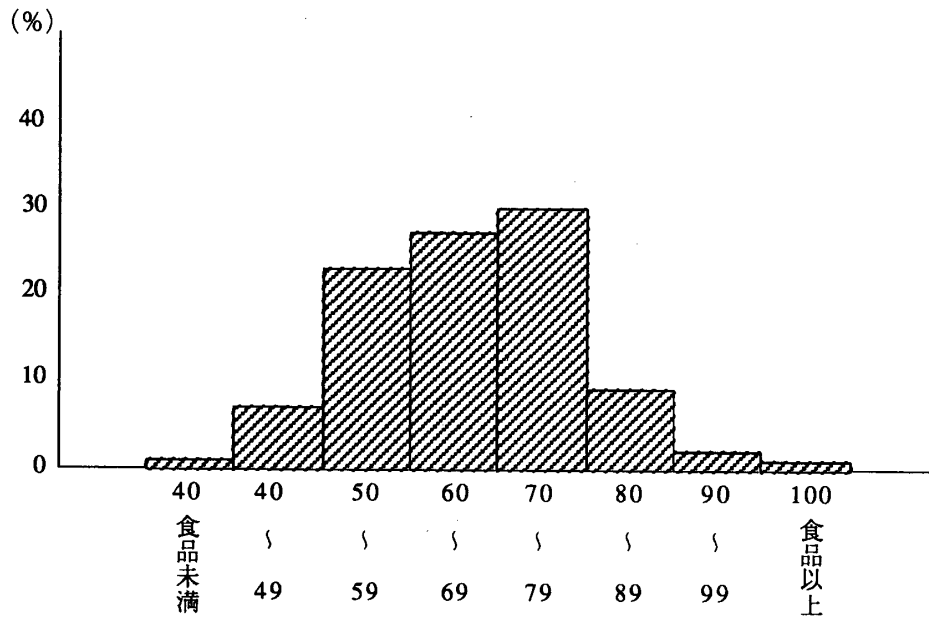


図2 摂取食品数の分布（1週間）

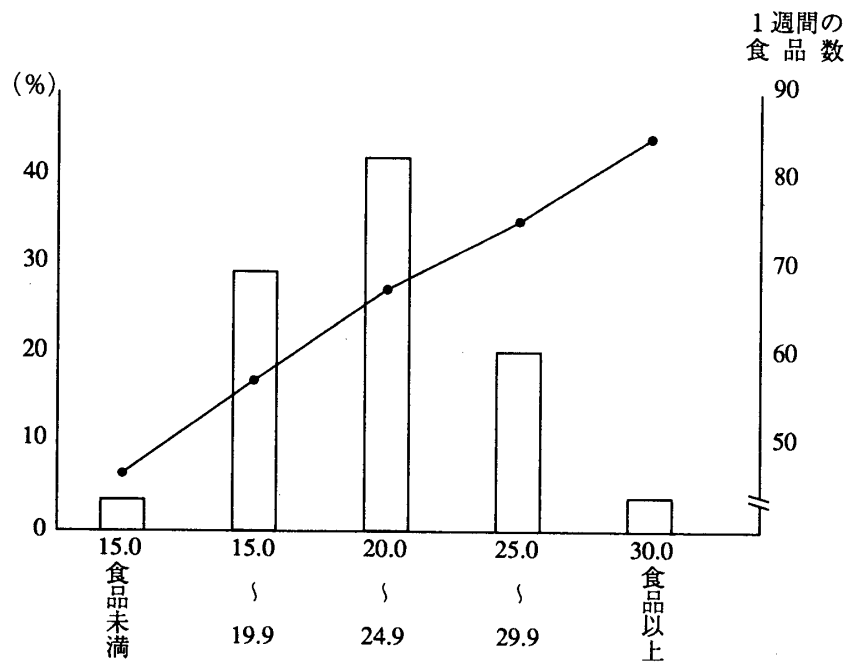


図3 1日の摂取食品数の分布と1週間の摂取食品数

の摂取食品数が多くなれば1週間の平均摂取食品数も多くなり、1日の摂取食品数が最高の者（34.71食品）は1週間でも最高（107食品）であった。しかし、1週間の摂取食品数が最低の39食品であった者は、1日の摂取食品数は21.00とほぼ1日平均値に近い食品数であった。この場合は同じ献立すなわち同じ食品の繰り返しが多く、特に朝食は毎日トースト、チーズ、卵、

相 坂 国 栄

果物とパターン化してしまっていた。また、1日の摂取食品数が20食品未満であっても1週間では75食品以上の者が2名、逆に1日の摂取食品数が25食品以上であっても1週間では60食品未満の者が3名あるなど、例外的傾向もみられた。

なお、地域に住む高齢者から、「1週間ではどれくらいを目標に摂取したらよいか。」と質問されることがあったので参考までに調べてみた。しかし、栄養バランスの指導は長期間を目やすにするのではなく、なるべく1日を単位として30食品を目標に指導することが望ましいが、現状からみると当面は1日25食品を目標としてよいであろう。

3-1-3 曜日別摂取食品数

摂取食品数が日によって変化するかどうかをみるために曜日別に比較した。表4に示す通り摂取食品数の曜日による差は全くみられない。しかし、菓子類および嗜好飲料の摂取はくつろいで家族と過ごすことの多い日曜日が1週間のうちで若干多かった。

表4 曜日別摂取食品数

曜日	\bar{x}	S.D.	C.V.	菓子類及び嗜好飲料	
日	22.02	5.94	27.0	1.48	6.7 %
月	22.12	5.68	25.7	1.36	6.2
火	21.86	5.46	25.0	1.27	5.8
水	21.92	5.29	24.1	1.34	6.1
木	21.84	5.17	23.7	1.31	6.0
金	22.18	5.54	25.0	1.27	5.7
土	22.16	5.57	25.1	1.22	5.5

3-1-4 6つの基礎食品群別摂取食品数

次に摂取食品がどの食品群から摂取されているかをみるために、厚生省の指導で使用されている6つの基礎食品群別に1日及び1週間について調べたものを表5、表6に示した。なお、1日の摂取食品数については国民栄養調査成績(1986)⁴⁾を併記して比較した。

1日では4群(その他の野菜、果物)が 6.18 ± 1.69 食品と最も多く、次いで1群(魚、肉、卵、大豆)の 5.98 ± 1.39 食品と5群(米、パン、めん、いも)の 5.18 ± 1.38 食品が多かった。最も少ないのは6群(食用油、マーガリン、バター)、次いで2群(牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚)、3群(緑黄色野菜)の順であった。

1週間では最も摂取食品数の多いのが1群(魚、肉、卵、大豆)の 19.39 ± 4.28 食品、次いで4群(その他の野菜、果物)の 16.81 ± 4.22 食品と5群(米、パン、めん、いも)の 16.68 ± 3.79 食品で、食品数の少ない群は1日の場合と同傾向であった。このことから、1群ならびに4、5群からの食品数の確保はし易く、当然ではあるが食品の種類が少ない6、2、3群からの摂取食品数の確保は難しいことがわかる。

地域住民の食品摂取バランスに関する一考察

表5 6つの基礎食品群別摂取食品数（1日）

食 品 の 種 別		国民栄養調査 成績（1986）	M 校 下 成 績					目標とする 食 品 数
			\overline{x}	S.D.	C.V.	菓子類及び嗜好飲料		
1 群	魚、肉、卵豆 大	6.06	5.98	1.39	23.2	—	—%	8
2 群	牛乳・乳製品、骨ごと 食べられる魚(海草類)	1.75	1.55	0.76	49.0	0.02	1.3	3
3 群	緑 黄 色 野 菜	1.92	1.89	0.85	45.0	—	—	3～4
4 群	そ の 他 の 野 菜 果 物	5.68	6.18	1.69	27.3	—	—	8～9
5 群	米、パン、めん いも(糖質性食品)	4.88	5.18	1.38	26.6	1.30	25.1	5
6 群	食用油、マーガリン バター(多脂性食品)	1.70	1.23	0.64	52.0	—	—	2
計		21.99	22.01	4.47	20.3	1.32	6.0	29～31

表6 6つの基礎食品群別摂取食品数（1週間）

食品群	\bar{x}	S.D.	C.V.	菓子類及び嗜好飲料	
1群	19.39	4.28	22.1	—	—%
2群	4.58	1.86	40.6	0.14	3.1
3群	5.35	2.14	40.0	—	—
4群	16.81	4.22	25.1	—	—
5群	16.68	3.79	22.7	4.48	26.9
6群	3.49	1.36	39.0	0.02	0.6
計	66.30	12.31	18.6	4.64	7.0

1週間のうち、7日間の全てに6食品群がそろっていたのは、わずかに17名（9.5%）に過ぎず、6～5日そろっていたのは60名（33.5%）であった。また、7日間全てそろっていなかったのは13名（7.3%）であった。摂取されない食品群は6、2、3群の順で多く、複数の食品群が摂取されていない場合もあった。2群の牛乳・乳製品については、1週間に1回も摂取しなかった者が35名（19.6%）で約2割に相当する。これは、調査対象者のうち50歳を超える者が約半数を占めることから嗜好的な面が大きいと考えられる。カルシウムの摂取不足が懸念されると同時に、全ての食品群からもれなく摂取することの困難さも感じられた。

また、1日30食品の目標を達成するため、6つの食品群から摂取する食品数の目標を試みに

相 坂 国 栄

定め、表5に示した。3群（緑黄色野菜）が4食品になれば理想的と思われるが季節的に難しい場合も十分に考えられることから、4群（その他の野菜、果物）と併せて幅を持たせ目標数を定めたが、岡部道子氏らの見解⁹と近似した値となった。

次に、6つの食品群のそれぞれにつき出現頻度の高い順に6～8食品ずつを表7に示した。出現頻度の高さには、年齢による影響（50歳以上が約半数）及び季節による影響（11月中の調査のため、おでんや寄せ鍋などの鍋ものの料理の出現頻度が高い）のあることが十分に考えられる。

表7 6つの基礎食品群別出現頻度上位の食品

1 群	みそ 卵 豆腐 油揚げ 豚肉 ハム 納豆 牛肉
2 群	牛乳 わかめ のり こんぶ チーズ ヨーグルト
3 群	人参 ほうれん草 トマト ピーマン 春菊 小松菜 かぼちゃ 大根菜
4 群	大根 白菜 ねぎ きゅうり 玉葱 りんご みかん かぶ
5 群	米 パン じゃが芋 こんにゃく うどん さつまいも 里芋 小麦粉
6 群	サラダ油 マーガリン マヨネーズ ドレッシング ごま バター

3-1-5 摂取食品数のレベル別・食品群別食品数

1日の摂取食品数を、15.0食品未満（以下 A レベル）、15.0～19.9食品（以下 B レベル）、20.0～24.9食品（以下 C レベル）、25.0～29.9食品（以下 D レベル）、30.0食品以上（以下

表8 摂取食品数のレベル別・食品群別摂取食品数とその比率

$\bar{x} \pm S.D.$
(%)

レベル 食品群	A [15.0食品未満] n = 6	B [15.0～19.9] n = 53	C [20.0～24.9] n = 76	D [25.0～29.9] n = 37	E [30.0食品以上] n = 7
1 群	3.88±0.46 (28.45)	5.01±0.84 (28.39)	6.19±0.98 (27.47)	7.05±1.31 (25.93)	8.37±1.20 (26.34)
2 群	0.69±0.57 (5.06)	1.13±0.64 (6.40)	1.64±0.60 (7.28)	2.00±0.82 (7.36)	2.47±0.48 (7.77)
3 群	1.33±0.94 (9.75)	1.33±0.64 (7.53)	1.93±0.66 (8.57)	2.56±0.81 (9.42)	2.98±1.05 (9.38)
4 群	3.12±1.06 (22.87)	4.89±1.07 (27.71)	6.34±1.08 (28.14)	7.78±1.23 (28.61)	9.10±0.92 (28.63)
5 群	4.05±1.14 (29.69)	4.48±0.99 (25.38)	5.14±1.12 (22.81)	6.07±1.30 (22.32)	7.06±1.18 (22.22)
6 群	0.57±0.36 (4.18)	0.81±0.44 (4.59)	1.29±0.50 (5.73)	1.73±0.70 (6.36)	1.80±0.95 (5.66)
計	13.64±0.99 (100)	17.65±1.33 (100)	22.53±1.45 (100)	27.19±1.30 (100)	31.78±1.47 (100)

地域住民の食品摂取バランスに関する一考察

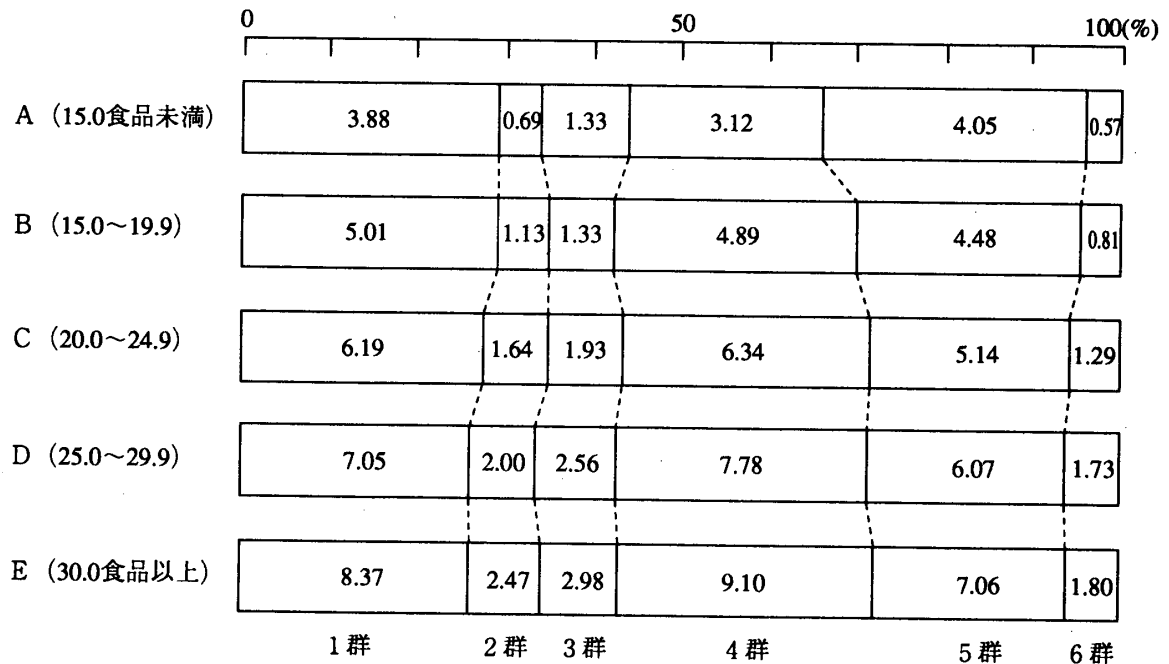


図4 摂取食品数のレベル別・食品群別摂取食品数とその比率

E レベル) の5レベルに分類し、各レベルにつき6つの基礎食品群別の摂取食品数及びその比率を表8と図4に示した。1日の摂取食品数が増加するにつれて6食品群別の摂取食品数もそれぞれに増加傾向を示す。しかし、摂取食品数の比率で見ると2群(牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚)、4群(その他の野菜、果物)が増加傾向を示すのに対し1群(魚、肉、卵、大豆)、5群(米、パン、めん、いも)が減少傾向を示す。

A レベルとB レベルの間では1群と4群に、B レベルとC レベル、C レベルとD レベルの間では全ての群に、D レベルとE レベルの間では4群に、それぞれに5%以下の危険率で有意差が認められた(t検定)。

なお、E レベル(30.0食品以上、平均31.78食品)の6食品群別摂取食品数からも、前述したような(表5参照)1日の摂取目標となる食品数を試算することができる。

3-1-6 年齢別・食品群別摂取食品数

表9に年齢別にみた食品群別摂取食品数を示した。1日摂取食品数の年齢による差はほとんどみられないが、70歳代が最も少ない。食品群別では6群の油脂類が、20歳代で約2.5食品、70歳代で約1.0食品と加齢に伴って減少傾向がみられる。

3-1-7 年齢別・家族構成別摂取食品数

表10に年齢別・家族構成別にみた摂取食品数を示した。家族構成別に摂取食品数を比較すると、平均値では一人世帯が最も少なく20.70±4.54食品であり、更に、加齢に伴って少なくなる傾向がうかがわれる。この結果から、独り暮らしの場合には食品数を多く摂ることの難しさが

相 坂 国 栄

表9 年齢別・食品群別摂取食品数

年齢 \ 食品群	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	計
20～29	6.43	1.29	1.86	4.14	6.29	2.43	22.44
30～39	6.43	1.35	1.63	5.96	5.86	1.52	22.75
40～49	6.06	1.43	1.90	5.92	5.22	1.19	21.72
50～59	5.77	1.62	2.09	6.64	4.97	1.19	22.28
60～69	6.00	2.04	1.88	6.25	5.05	1.05	22.27
70～79	5.98	1.24	1.78	6.22	4.37	0.92	20.51

表10 年齢別・家族構成別摂取食品数

年齢 \ 家族構成	一 人	夫 婦	二世代	三世代	四世代
20～29	—	—	—	22.43	—
30～39	—	18.86	22.91	23.16	—
40～49	21.29	21.29	22.18	21.00	21.43
50～59	20.77	23.06	21.17	23.45	—
60～69	20.29	22.74	19.43	23.00	23.00
70～79	20.07	19.71	22.29	20.86	—
平 均	20.70	22.50	21.95	22.34	22.64

表11 献立別喫食状況（3食別）

(人)

献立分類 \ 3 食	朝食 (n = 1244)		昼食 (n = 1231)		夕食 (n = 1253)		検 定 (χ^2)
	例 数	%	例 数	%	例 数	%	
主 食	1141	91.7	757	61.5	1043	83.2	***
米 飯	775	62.3	608	49.4	1035	82.6	***
パ ン 類	366	29.4	149	12.1	8	0.6	***
主 菜	555	44.6	574	46.6	1113	88.8	***
副 菜	450	36.2	530	43.1	1016	81.1	***
汁 も の	660	53.1	335	27.2	619	49.4	***
副 々 菜	272	21.9	216	17.5	738	58.9	***
丼・皿もの	68	5.5	456	37.0	153	12.2	***
香 の も の	520	41.8	316	25.7	548	43.7	***
デ ザ ー ト	285	22.9	260	21.1	412	32.9	***

*** P<0.01

推測される。(国民栄養調査成績⁴⁾でも一人世帯の摂取食品数は劣っている。)

他の世帯ではほとんど差がみられないものの、年齢別でみると若干の差がある。なかでも50歳代・三世代世帯で摂取食品数が最も多く 23.45 ± 5.25 食品である。

3-2 献立パターンと喫食状況

3-2-1 3食別・献立別喫食状況

3食別の献立別喫食状況を表11及び図5に示した。足立己幸氏は主食をめぐり新しい動向の

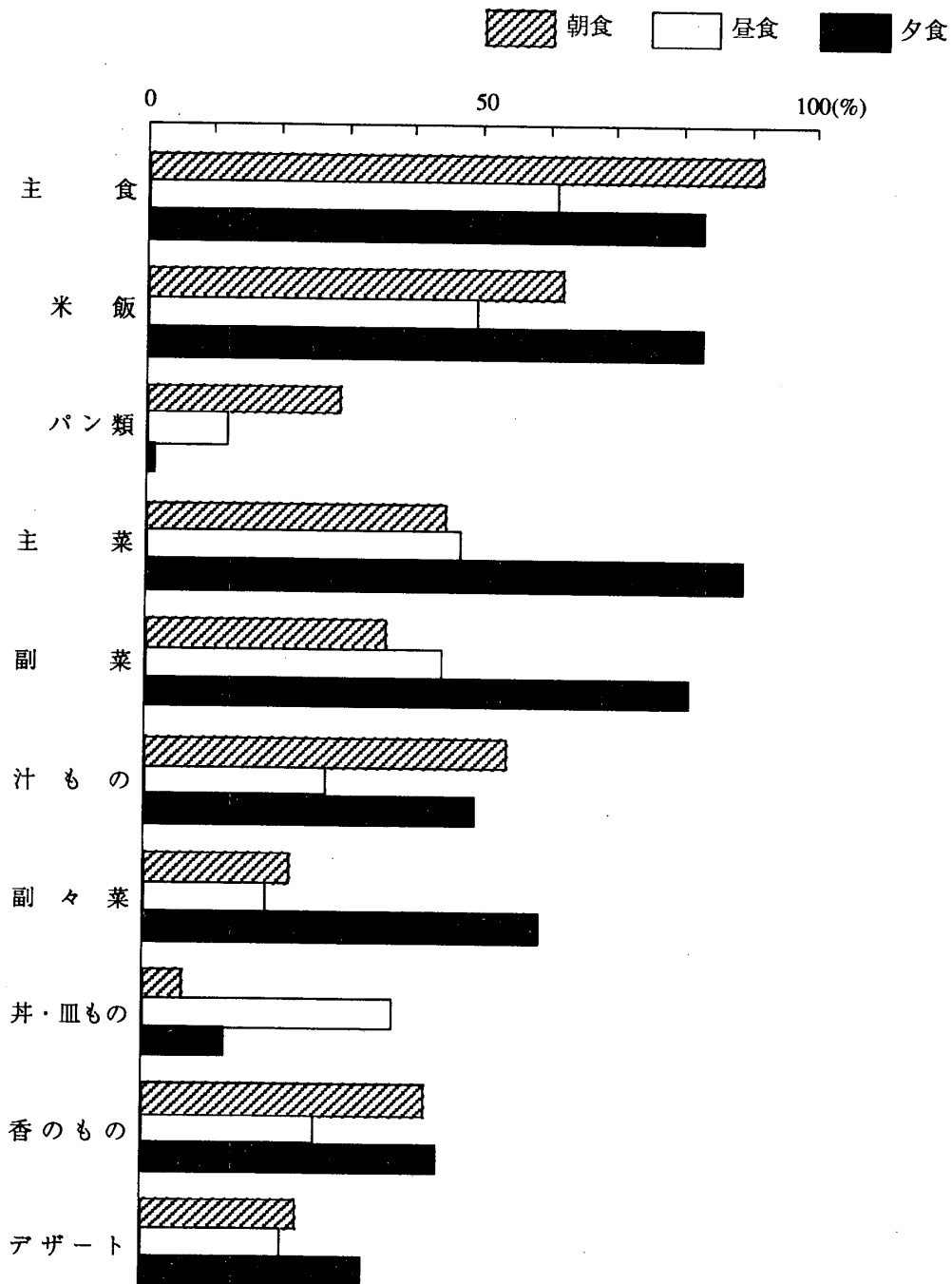


図5 献立別喫食状況 (3食別)

一つとして、大都市地域の昼食に多い主菜、副菜なしの食事の典型である丼・皿ものの料理のはびこり⁷⁾をとりあげている。すなわち主食がカレーライス、ラーメン、丼もの、サンドイッチ、焼そばなど丼・皿ものである料理のことであるが、本調査でもかなりの出現頻度がみられたので、主食とは別にして検討した。

主食は朝食で91.7%、昼食で61.5%、夕食で83.2%の者が喫食しており、昼食で低いのは丼・皿ものの料理の喫食増のためであろう。次に、主食を米飯とパン類に分けて3食別にその比率をみると、米飯は夕食で82.6%と最も高く、パン類は朝食で29.4%と最も高い。主菜は朝食と昼食ではほとんど変わらない(44.6%と46.6%)が、夕食では88.8%が喫食している。副菜は朝食<昼食<夕食の順で多くなるが、特に夕食で多いのが目立つ。汁ものは朝食と夕食では約50%の喫食であるが、昼食では27.2%と低くなる。副々菜は夕食が最も多く58.9%が喫食している。丼・皿ものは当然のことながら昼食で37.0%と最も多い。香のものの、デザートについては昼食が最も少ない。

以上、主食、汁もの、丼・皿ものの以外は、全ての献立が夕食で最も多く喫食される。しかも、夕食では主食、主菜、副菜をそろえて摂っている者の比率が高く、今日までの夕食重点主義の日本の食習慣が如実に現われている。また、全ての献立で3食間に有意差($p<0.01$)が認められ、食事ごとの喫食状況の特徴が献立パターンの上に現われていると考えられる。

3-2-2 摂取食品数のレベル別・献立別喫食状況

摂取食品数のレベル(A、B、C、D、Eの5段階)別にみた献立別喫食状況を表12及び図6に示した。主食を喫食する割合は食品数が多くなるにつれて、やや大きくなる傾向がある。

表12 献立別喫食状況(摂取食品数のレベル別)

(人)

レベル 献立分類	A (n=41)		B (n=365)		C (n=530)		D (n=258)		E (n=49)		検 定 (χ^2)
	例数	%	例数	%	例数	%	例数	%	例数	%	
主 食	31	75.6	276	75.6	419	79.1	214	82.9	41	83.7	——
米 飯	30	73.2	235	64.4	338	63.8	169	65.5	33	67.3	——
パ ン 類	1	2.4	41	11.2	81	15.3	45	17.4	8	16.3	——
主 菜	19	46.3	193	52.9	333	62.8	171	66.3	33	67.3	***
副 菜	16	39.0	156	42.7	297	56.0	164	63.6	32	65.3	***
汁 も の	11	26.8	146	40.0	239	45.1	121	46.9	20	40.8	——
副 々 菜	4	9.8	88	24.1	175	33.0	112	43.4	31	63.3	***
丼・皿もの	9	22.0	74	20.3	93	17.5	41	15.9	8	16.3	——
香 の も の	12	29.3	121	33.2	201	37.9	103	39.9	23	46.9	——
デ ザ ー ト	7	17.1	77	21.1	132	24.9	85	32.9	18	36.7	***

*** $P<0.01$

地域住民の食品摂取バランスに関する一考察

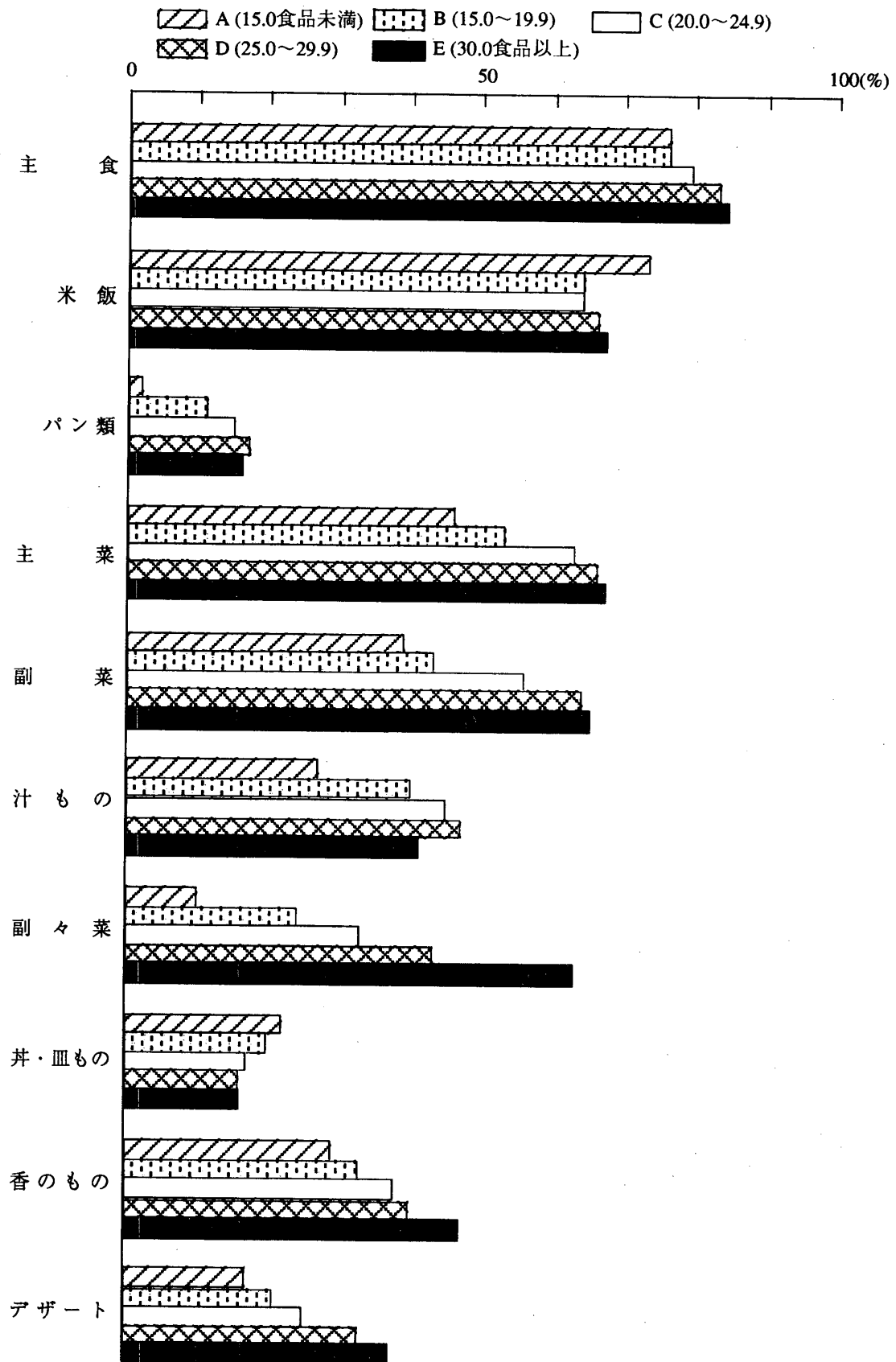


図6 献立別喫食状況（摂取食品数のレベル別）

相 坂 国 栄

主菜、副菜でも同様の傾向があり、副々菜では最も顕著に現われている。主菜、副菜、副々菜、デザートにそれぞれ有意差（ $P < 0.01$ ）が認められた。丼・皿ものの料理は逆に減る傾向がある。すなわち、汁ものと丼・皿ものの料理以外は食品数の増加に伴って喫食する割合が増大し、食品数が多くなるにつれて主食、主菜、副菜のそろった食事を摂る割合も大きくなる傾向がみられる。

3-3 食事形態と欠食状況

表13に示す通り、1週間の食事形態と欠食状況をみると、家庭食と自家製弁当で94.4%を占め、外食が4.8%、欠食が0.8%であった。なお、外食の内訳を表14に示したがいわゆる定食が最も多く51.5%、次いでそば、うどんの麺類が好まれ、定食と麺類の両方で74.5%を占める。国民栄養調査成績（1987）⁹と比較すると、本調査成績では定食、麺類、すしなどは若干多いが、パン類や丼・皿ものの類は少なかった。

表13 食事形態と欠食状況 (%)

家庭食	弁当(自家製)	外 食	欠 食
91.8	2.6	4.8	0.8

表14 外食の構成内容 (%)

種 類	定 食	そば・うどん	すし類	パン類	カレーライス類	丼 物	マカロニ類
国民栄養調査成績(1987・女)	42.0	19.9	11.4	15.3	4.5	4.5	2.5
M校下成績	51.5	23.0	13.8	6.6	2.0	1.5	1.5

4. ま と め

地域住民の中で特に婦人会会員についての調査を行ない、摂取食品数および献立パターンから検討を加え食品摂取バランスについて考察した。

(1) 1人1日の摂取食品数は平均 22.01 ± 4.47 食品であり、20.0～24.9食品の摂取者が最も多く42.5%を占める。3食別では夕食が最も多い。

(2) 1人1週間の摂取食品数は平均 66.30 ± 12.31 食品であり、70～79食品の摂取者が最も多く約30%である。

(3) 曜日別摂取食品数には差がみられなかった。

(4) 6つの基礎食品群別摂取食品数では、4群（その他の野菜、果物）、1群（魚、肉、卵、大豆）、5群（米、パン、めん、いも）が多く、6群（油脂類）、2群（牛乳・乳製品、骨ごと

食べられる魚)、3群(緑黄色野菜)が少ない。また、6つの基礎食品群から毎日もれなく摂ることは非常に困難で、特に、2群の牛乳・乳製品、3群の緑黄色野菜は不足傾向にあり、カルシウム、鉄分の補給のためにも摂り方の指導の必要性が痛感される。

(5) 1日の摂取食品数の5レベルごとに、6つの基礎食品群別摂取食品数をみると、1日の摂取食品数の増加に伴い6群別の各摂取食品数も増加傾向を示す。摂取食品数の比率では2群、4群が増加傾向を示し、1群、5群が減少傾向を示している。

(6) 年齢別摂取食品数では70歳代が最も少ない。6群(油脂類)は加齢に伴い減少傾向がみられる。

(7) 家族構成別では一人世帯が最も少ない。独り暮らしでは少ない食品数になりやすいが、買物の工夫、残った材料の保存方法の指導など、改善の余地があろう。

(8) 1日の摂取食品数の中で、菓子類及び嗜好飲料の平均1.32食品(6.0%)は特別大きい数値とは思われない。しかし、個々人でみた場合には1日摂取食品数の15~20%を占める例がある。食品数だけでなく分量との関係も大切であるが、嗜好品的なもので食品数が増加しても「多様な食品で栄養バランス」とはならないのではなかろうか。

(9) 3食ともに主食、主菜、副菜をそろえるという観点から献立パターンの検討を行なったところ、夕食の80%強が好ましい喫食状況となっているが、朝食、昼食では約35~45%に留まっている。特に昼食では、丼・皿ものが37%を占め、穀類に偏った食事になりやすい。たんぱく質源となる魚、肉、卵、大豆製品や、ミネラル、ビタミンの給源となる野菜や果物を補って食べる工夫が必要であらう。

(10) 摂取食品数のレベル別に献立をみると、汁ものと丼・皿もの以外は食品数の増加に伴い喫食率も増大し、食品数が多くなるにつれて主食、主菜、副菜のそろった好ましい喫食状況となる。従って逆に好ましい献立パターンのもとでは食品数も多くなると言えよう。

(11) 今回は摂取量を調査できなかったが、食品数が多くなり過ぎると栄養過剰になる場合があるとの報告⁹⁾もあるので、十分な配慮が必要となる。今後、機会があれば食品数と摂取量との関係を検討したい。

5. お わ り に

地域における栄養改善指導の目的は、成人病を予防し、より一層の健康増進をはかることにある。従ってまず、家族の健康管理をあずかる婦人の意識を高めるとともに、個々人の食習慣を見極める必要がある。その上で、最近急速に発達している加工食品や外食産業の問題も含め、食品の選択、献立のたて方などその年代、家族構成に合ったきめ細かな指導を行ない、地域住民のための健康づくりに役立てたいと願っている。

稿を終るにのぞみ終始御懇篤な御指導と御校閲を賜りました本学野坂一江教授、ならびに御指導を賜りました金沢市教育委員会保健体育課副参事高田栄子氏に深甚の謝意を表します。

この調査の一部は1990年度、第37回日本栄養改善学会において発表した。

参 考 文 献

- 1) 日本栄養士会：健康づくりのための食生活指針，1985.
- 2) 女子栄養大学出版部：栄養と料理，1985，10月号付録.
- 3) 女子栄養大学出版部：栄養と料理，1986，4月号付録.
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：昭和63年版国民栄養の現状（昭和61年国民栄養調査成績）第一出版，1988.
- 5) 大国真彦：成人病の若年化と食生活の諸問題，食べものの文化，No.115 1987.
- 6) 岡部道子他：短大生の食事調査と「食生活指針」の活用，第33回日本栄養改善学会講演集，077，1986.
- 7) 足立己幸他：食生活論，医歯薬出版，1987.
- 8) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成元年版国民栄養の現状（昭和62年国民栄養調査成績）第一出版，1989.
- 9) 藤沢良知：1日30食品キャンペーン活動＝実態調査から指導法を考える＝栄養・食生活情報，Vol.3 No.4 1990.
- 10) 豊川裕之：「食生活指針」の比較検討－栄養素から献立へ－農山漁村文化協会，1987.
- 11) 郡 英子他：6つの基礎食品群と摂取食品数との関連について，第36回日本栄養改善学会講演集，014，1989.
- 12) 小川敦子他：献立パターンと食品数の検討－摂取食品数による食生活診断の方法論的一考察－，九州女子大学紀要，Vol.22，No.1，1986.