

能登島野崎地区住民の 栄養摂取の推移について

山 下 一 江

1. 緒 言

調査地の石川県鹿島郡能登島町の“野崎地区”は、県の僻地指定第一級地であったところから、昭和38年8月栄養調査を試みて、栄養摂取の実態を明らかにしたが（臨床栄養第26巻第1号）その後10年を経過、特に最近の社会構造の変化に伴い、七尾からの交通の便も改善されたこともあって、又近年能登観光のブームにのって、観光客は急激に増加し、島の様子も変ってきた。加うるに我国全体が豊富な食品の流通を背景に、国民の食生活も年々多様化しつつあり、その中で成人病が増加するという新しい問題を蔵している現在、地区婦人会の強い要望もあって、その食生活の実態やその後の変化について、前回成績と比較する目的をもってこの調査を実施した。

2. 調査地の位置と交通

同島は、石川県能登半島の東部海域に位置し、全島 4.721m²で部落数20を有するほとんど農業を主とする小島であったが、最近の国の農業施策などの影響で、兼業とする世帯が増加した。その中で野崎地区は、東部海岸に面し、島でも生活程度の高い地区で前回時には1日2～3回の船便であったのが現在は1日5往復、カーフェリーで七尾市と連絡されるようになったほか、島内道路もずい分と補修改良され、観光ブームの波にもよって年中活気にみちている。

3. 人口構成および職業

人口構成は、前回では男女とも学童が総人口の約36%を示めていたのに比し、今回は27%と減少、家族計画のあらわれとみられるほか、20～30才の男女の数が前回4.7%であったのに比し、今回は約10%と2倍に増加している。このことは最近では学令期を終えても、島に残る者が多くなったことを意味し（前回はほとんど出稼、婚姻などにより離島していた）島内での生活内容や職業の変化に関係あるものと思われる。一方60才以上の人口は、前回約10%であったのに比し、今回は約15%とここでも老令人口の増加が目立つ。

又職業別にみると、前回では約84%が純農家であったのに比し、10年後の今日では、約43%と半減、これは国の農業施策の一端を知らされると同時に、農業が一次産業としての性格を失くし、農業のみでは生活出来なくなったことを如実にあらわしている。その結果兼業農家が増加していることでもある。

能登島野崎地区住民の栄養摂取の推移について

全般的には、どの栄養素も増加の傾向を示しているが、前回では基準量に達しているのは、熱量とビタミンCのみであったのに比べ（それぞれの目途量は若干異なるも）今回では熱量、蛋白質、ビタミンB₁およびCが基準量に達する。しかしまだ脂肪やカルシウムは25%の不足、ビタミンAやB₂もその絶対量で25～50%不足の状態で、ビタミンについては調理による損耗を考慮した場合、まだかなり基準を下回る結果であった。

表2 目途栄養量に対する充足率

		熱量 (cal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	ビ タ ミ ン			
						A (Iu)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
昭和38年	昭和45年 目 途 栄 養 量	2,300	75	38	660	1,900	1.20	1.20	63
	1人1日当り摂取量	2,338	61	17	300	794	1.00	0.70	87
	充 足 率	100.2	81.3	44.7	45.5	41.8	83.3	58.3	138.1
昭和47年	昭和50年 目 途 栄 養 量	2,150	70	48	610	2,000	1.00	1.10	50
	1人1日当り摂取量	2,187	75	36	456	936	1.02	0.84	77
	充 足 率	101.7	107.2	75.0	74.8	46.8	102.0	76.4	154.0
充 足 率 の 差 (昭和38年を0)		+ 1.5	+25.5	+30.0	+29.3	+ 5.0	+18.7	+18.1	+15.9

成人1人1日当り	昭和38年	昭和47年
cal	2,215	2,015
pro	57	77

表3 栄養摂取量の年次推移

	摂 取 栄 養 量			変 動 指 数
	昭和38年度 (A)	昭和47年度 (B)	昭和46年度(C)全 国平均1人1日当り	B / A × 100
熱 量 cal	2,338	2,187	2,287	93.5
たん 白 質 { 総 量 g 動物性 g 植物性 g	61	75	78.1	123.0
	14	30	34.7	214.3
	47	45	43.5	95.7
脂 肪 g	17	36	48.7	211.8
カルシウムmg	300	456	523	152.0
ビ タ ミ ン { A Iu B ₁ mg B ₂ mg C mg	794	936	1,457	117.9
	1.00	1.02	1.12	102.0
	0.70	0.84	0.91	120.0
	87	77	108	88.6
穀類カロリー一比 %	73.5	60.0	55.0	
動 蛋 比 %	23.0	40.1	44.4	

表4 食品群別摂取量の年次推移

食 品 群 別	昭 和 38 年 (A) (g)	昭 和 47 年 (B) (g)	変 動 率 数
			B / A × 100
米 類	432.4	343.8	79.5
小 麦 類	29.9	30.8	103.0
そ の 他 の 穀 類	12.0	6.5	54.2
い も 類	74.5	63.7	85.5
砂 糖 類	10.1	15.9	157.4
菓 子 類	—	23.5	—
油 脂 類	4.5	9.2	204.4
大豆及び大豆製品	61.9	63.1	101.9
そ の 他 の 豆 類	1.6	6.4	400.0
緑 黄 色 野 菜 類	56.6	48.7	86.4
そ の 他 の 野 菜 類	134.8	393.1	291.6
果 実 類	402.9	103.7	25.7
魚 { 生 物	24.4	79.1	324.2
類 { 乾 物 そ の 他	21.7	24.4	112.4
獣 鳥 鯨 肉 類	5.7	21.2	371.9
卵 類	6.1	24.0	383.4
生 乳	5.1	25.1	492.2
乳 製 品	2.8	34.3	1225.0
海 草 類	11.0	9.4	85.5

(b) 食品摂取量の変化

同地区平均1人1日当りの食品摂取量について、この10年間の変化をみると（表4）大きな変化は、穀類が減って、油脂類、動物性食品、その他の野菜が増加していることである。昭和38年度と較べて、もっとも大きな伸びを示しているのは、動物性食品の増加で、その中でも市乳が前回ほとんど0に近かったものが約5倍に、肉類、卵類が約4倍、鮮魚が約3倍とそれぞれ増加している。一方澱粉性の食品は、全般的に減少しており、米類が20%減、いも類が15%減となっている。このような食品摂取の内容の変化を栄養摂取量との関連でみると、熱量については、10年前には、その73.5%が穀類でしめられていたのに、今回では60%と減少するなど、従来の穀類に偏した食生活から大きく脱皮してきた状況がうかがえる。しかしながら、昭和50年を目途とした食糧構成基準（表2）と比較すると、乳類は73%、油脂類54%、卵、肉類で47%、緑黄野菜が30%と、まだ下まわっている実状にあって、このことはカルシウム、ビタミンAの摂取量が基準をかなり下まわる主な原因であろう。そして昭和38年度頃の食内容の貧弱さが、改めて考えさせられる。

(c) 世帯別にみた食生活

全般的には、穀類偏重の食事形態から、動物性食品を多くとる欧風型へと食生活が変化してきた。このことは、我国全般の傾向と同様であるが、いまだ世帯間にその差が甚しく、穀類カロリー比で、最高79.4%、最低40.8%、すなわち70%以上の世帯は前回よりも大巾に減少した

ものの、まだ22%もあり、そのほとんどが純農家である点が問題といえよう。又動蛋比についても、穀類カロリー比と同様であった。一方最近の社会構造の変化は、世帯全体に対して、加工食品の増加特に肉加工品の摂取量増加となってあらわれるほか、摂食形態についても、前回調査後は、急激な油の使用増加と、インスタント食品の増加が目立った。なほ外食者や欠食者についてはほとんど問題点は見当らなかった。

要 約

以上みてきたように、同地区の栄養摂取の状態は、全般的にかなり改善されたことは、はっきりした。この10年間の変化をみると、ほとんどの栄養素も増加しているが、中でも平均1人1日当りで、脂肪と動物性蛋白質が約2倍、カルシウムは約50%増加するなど食内容の変化のあらわれである。すなわち穀類カロリー比が減少し、動物性蛋白質比が増加していることである。これは農村の都市化へのあらわれでもあり、同地区に若者が残っている結果でもあろう。さらには前回調査後の指導、すなわち野菜はなるべく油と一緒に、そしてより健康のためには、適当な蛋白質をと、特に牛乳製品などの使用について指導、まだ問題はいくらか残存すると思われるが、その効果は、みのがせない。しかし前回よりは少なくなったが、まだ世帯間に摂取量の差があって、今後は地区全般はもちろんであるが、個人を対象とし、よりち密で良心的な栄養の指導が必要だと痛感させられた。

とにかく地区全体が食生活改善について、非常に関心があって、家庭学級などを開き、自主的に研究するなどとても熱心だったことも今日の効果の一因であろう。一方現在、日本全体にみられる新たな栄養上の問題については、今回の調査では明らかではないが、同地区に6日間滞在し、感じた限りでは特に問題はないように推察されるが、今後はこれらの点をも考慮したよりきめの細かい栄養の指導が大切となろう。

終りにのぞみ本調査研究に当って終始ご懇篤なるご指導とご校閲を賜りました本学食物栄養科科長村上賢三博士に深甚の謝意を表し、あわせて本調査に協力された被調査世帯の方々と学生諸姉に感謝の意を表します。