

中年男性の栄養摂取状況および食生活行動と意識 — 関東地方と北陸地方について —

塩入 輝恵¹⁾, 齋藤 禮子¹⁾, 宇和川 小百合²⁾, 原田 まつ子¹⁾, 大関 政康³⁾
苫米地 孝之助⁴⁾, 相良 多喜子⁵⁾

(平成 14 年 10 月 3 日受理)

The Nutritionar Intake, and the Behavior and Awareness on Eating Habits of Middle Aged Men — Investigations on the Differences Between the Men of the Kanto Area and of The Hokuriku Area —

SHIOIRI, Terue UWAGAWA, Sayuri SAITO, Reiko
HARADA, Matuko OZEKI, Masayasu
TOMABETI, Kounosuke and SAGARA, Takiko

(Received on October 3, 2002)

キーワード：中年期，男性，食習慣，意識調査，地域差，栄養摂取

Key words：Middle aged, Men, Eating habits, Awareness, Regional differences, Nutritionar Intake

I. 緒 言

現在わが国では，国民の健康増進が注目され，平成12年に開始された国民の健康づくり運動である「健康日本21」¹⁾を中心とし，各地域においてその地域性を生かした健康増進計画の策定と実施が様々な形で展開されている。このような背景で今年の8月，これまでの「栄養改善法」が廃止され「健康増進法」²⁾が公布された。この調査は，中年期の食生活と健康状態や健康に対する考え方との関連を知るため行ったものであり，特に食生活などは地方性に影響されると思われるため，関東地方と北陸地方の2地区で行ったものである。前報³⁾では調査対象者のうち女性について分析した。その結果から，食生活行動や栄養摂取状況は，対象者を取り巻く環境，たとえば就労状況や居住地域の外食産業規模に影響され

ることが推察された。

今回は，調査対象のうち男性について分析および検討を行ったのでこれを報告する。

II. 研究方法

1. 調査対象

東京家政大学短期大学部（以下関東群とする）及び金沢女子短期大学（以下北陸群とする）に在籍する学生の父親160名（関東群：75名，北陸群：85名）。

2. 調査時期

平成6年5月～7月。

3. 調査内容及び方法

食事記録調査及び食生活意識調査を行った。

食事記録調査は，記入例を添付した記入用紙を配布し，記録してもらった。

自宅で摂取したもののについては，献立名，食品名，目安量，可食重量の記入，外食ではこれに加え，備考欄に外食した店名及びメニューの記入をしていただいた。回収後，記入不足や不明な点はできる限り研究班のメンバーで聞き取りの確認またはこれを補った。

栄養摂取及び食品群別摂取量の算出は，栄養計算ソフト

- 1) 公衆栄養学研究室
- 2) 栄養指導研究室
- 3) 元公衆栄養学研究室
- 4) 元公衆衛生学研究室
- 5) 金沢女子短期大学

トNUTAS Ver1.0を用いた。栄養計算（四訂日本食品成分表使用）においては食品の生の成分を用いたのでビタミン摂取量については損耗率を考慮した。すなわちAは20%，B₁は30%，B₂は25%，Cは50%とし計算した。栄養所要量は「第5次改定日本人の栄養所要量⁴⁾」を用いた。

食生活意識調査にはアンケート形式を用いた。内容は対象者の属性に関する問が8，食生活に関する問が26，健康に関する問が2で計36問より構成されている。

調査用紙を対象者に配布し，自己記入形式により回答してもらった。

これらの調査から，地域別では本学での調査を関東群，金沢短期大学での調査を北陸群として捉えた。ただし栄養摂取状態においては，対象者のBMIを体格分類（<18.5：やせ，18.5≤～<25.0：正常，25.0≤：肥満）別に分析を行った。

統計処理は統計プログラムパッケージHALBAU Ver 4.82を用いた。

Ⅲ. 結 果

1. 対象者の属性（表1－1）

表1 対象者の属性

	関東 n=74	北陸 n=85
Mean±SD		
年齢(歳)	50.1 ± 4.1	48.1 ± 3.8
身長(cm)	166.4 ± 6.0	167.2 ± 5.8
体重(kg)	64.1 ± 7.9	65.1 ± 8.5
BMI	23.1 ± 2.3	23.2 ± 2.6
同居者数(人)	4.2 ± 0.9	4.9 ± 1.2

表1-2 BMI体格分類(地域別)

BMI	体格分類	関東 n=74	%	北陸 n=85	%
<18.5	やせ	1	1.4	1	1.2
18.5≤～<25.0	正常	58	78.4	65	76.5
25.0≤	肥満1・2度	15	20.3	19	22.4

対象者の年齢は関東群50.1±4.1歳，北陸群48.1±3.8歳であった。BMIは関東群23.1±2.3歳，北陸群23.2±2.6歳で，BMIを体格分類別にみると，正常範囲の者は関東群78.4%，北陸群76.5%，肥満は関東群20.3%，北陸群22.4%，また18.5未満のやせは関東群に1.4%，北陸群1.2%いた（表1－2）。同居者数は北陸群が平均約5人

表2 就労状況および有職者の職業(地域別)

就労状況	関東 n=75	%	北陸 n=85	%	χ ² 検定
有職者	72	96.0	84	98.8	
無回答	3	4.0	1	1.2	
有職者の職業	n=72	%	n=85	%	
公務員	5	6.7	11	13.1	
会社員	53	70.7	48	57.1	※
商業	4	5.3	2	2.4	
農業	0	0.0	4	4.8	
自由業	1	1.3	5	6.0	
団体職員	0	0.0	1	1.2	
製造業	2	2.7	4	4.8	
サービス業	2	2.7	2	2.4	
その他	5	6.7	7	8.3	

※: p<0.05

で関東群に比べ多い。

就労状況についてみると(表2)，有職者が関東群で96.0%，北陸群で98.8%であり，北陸群が関東群を上回っている。また有職者の「その他」を除く職業についてみると，関東群，北陸群とも「会社員」が最も多く，70.7%，57.1%であり地域間に差が認められた（p<0.05）。これに次ぐ「公務員」は北陸群（13.1%）が関東群（6.7%）を上回っている。関東群では「商業」，北陸群では「自由業」，「農業」，「製造業」が互いの群に比較し多い。

2. 栄養素等摂取状況（表3）

1) 栄養素等摂取量

栄養素等摂取量を地域別にみると，摂取エネルギーは関東群1850±370kcal，北陸群2001±482kcalで，摂取栄養量をみると，糖質およびカルシウム，リン，カリウムにおいては北陸群が関東群に比べ高値であった。動物性たんぱく質および食塩は関東群が北陸群を上回っていた。BMI体格分類別にみると，関東では特に差が認められなかったものの，北陸では「やせ」が他群に比べビタミンAが多く，他群間に差が認められた（p<0.01）。また，「肥満」は糖質，鉄，食塩が最も多く，特に「正常」間（前2者p<0.05，後者p<0.01）に差が認められた。

2) 栄養素等充足率

栄養所要量に対する充足率をみると，両群ともに不足している栄養素は，関東群，北陸群各々，エネルギーが92.7%，92.2%，カルシウム71.2%，75.3%である。鉄は北陸群で充足されているものの，関東群（91.3%）に不足がみられた。

BMI体格分類別にみると，北陸群で「やせ」が他群に比べ，鉄を除く全ての充足率を上回り，特にビタミン

表3 栄養素等摂取量および充足率(地域, BMI体格分類別)

栄養素等摂取量	関 東					北 陸				
	Mean ± SD	BMI			Mean ± SD	BMI				
		やせ	正常	肥満		やせ	正常	肥満		
エネルギー(kcal)	1850 ± 370	1956	1854	1837	2001 ± 482	2240	1984	2045		
たんぱく質(g)	77.5 ± 21.1	91.7	77.4	76.8	80.7 ± 20.9	85.9	79.2	85.4		
動物性たんぱく質(g)	43.4 ± 14.2	57.9	43.2	42.9	40.2 ± 15.5	43.6	40	40.6		
脂質(g)	50.0 ± 16.1	60.9	49.2	53.9	50.3 ± 16.9	56.7	49.8	51.4		
動物性脂質(g)	24.9 ± 9.5	31.2	24.4	26.5	25.9 ± 12.1	32.6	25.9	25		
糖質(g)	220 ± 62.5	224.8	220	217	270 ± 73.9	320	262	294		
カルシウム(mg)	420 ± 210	352	429	402	493 ± 194	351	482	539		
リン(mg)	1122 ± 315	1251	1143	1034	1292 ± 964	1258	1297	1276		
鉄(mg)	10.0 ± 4.4	10.1	10.1	9.9	10.8 ± 3.6	9.9	10.5	12.2		
カリウム(mg)	2533 ± 724	2653	2501	2653	2816 ± 902	2273	2741	3076		
食塩(g)	11.8 ± 6.2	15.3	11.8	11.4	10.7 ± 4.9	9.1	9.9	13.5		
ビタミンA効力(IU)	2794 ± 3852	2538	2560	3829	2038 ± 1770	3423	2106	1734		
ビタミンB1(mg)	1.18 ± 0.34	1.22	1.15	1.29	1.22 ± 0.39	2.22	1.17	1.34		
ビタミンB2(mg)	1.27 ± 0.46	1.1	1.25	1.41	1.28 ± 0.41	1.33	1.29	1.28		
ビタミンC(mg)	75 ± 36	110	71	85	83 ± 36	134	79.2	93		
ビタミンE効力	7.5 ±	9.5	7.6	7.1	7.8 ± 2.9	7.6	7.7	8.1		
食物繊維(g)	10.5 ± 5.6	10.8	10.6	10.2	10.8 ± 4.4	12.7	10.6	11.2		
栄養量充足率(%)										
エネルギー充足率	92.7 ± 18.7	97.8	93.0	91.9	92.2 ± 22.3	104.6	90.9	96.3		
たんぱく質充足率	119.9 ± 32.4	141.0	120.0	118.1	124.1 ± 33.0	128.1	122.3	130.1		
カルシウム充足率	71.2 ± 35.4	58.6	72.9	67.1	75.3 ± 22.7	67.5	76.4	72.0		
リン充足率	188.3 ± 52.5	208.5	192.3	172.3	188.5 ± 49.6	242.0	192.9	170.6		
鉄充足率	91.3 ± 39.8	92.0	92.1	89.7	108.0 ± 36.3	98.7	104.1	122.2		
ビタミンA充足率	158.3 ± 215.2	141.0	146.3	212.7	102.8 ± 87.9	171.2	107.3	83.9		
ビタミンB1充足率	148.4 ± 43.4	152.5	144.9	161.4	138.8 ± 45.8	259.2	134.8	145.9		
ビタミンB2充足率	116.4 ± 41.9	100.0	114.2	127.9	109.4 ± 34.9	113.0	109.5	108.8		
ビタミンC充足率	149.6 ± 72.7	220.5	142.2	170.4	166.5 ± 71.5	268.9	160.9	180.0		

※※:p<0.01, ※:p<0.05

表4 食品群別摂取量(地域, BMI体格分類別)

(g)	関 東					北 陸				
	Mean ± SD	BMI			Mean ± SD	BMI				
		やせ	正常	肥満		やせ	正常	肥満		
穀類	233.9 ± 77.8	227.7	230.8	242.5	256.2 ± 88.1	346.7	246.3	285.0		
いも及びでんぷん	35.5 ± 31.3	33.3	33.8	43.1	42.4 ± 43.6	64.7	41.4	44.7		
砂糖及び甘味料	5.9 ± 5.8	11.0	6.1	5.3	5.3 ± 5.7	7.7	5.2	5.4		
菓子類	3.2 ± 8.9	0.0	3.6	2.2	7.1 ± 24.5	0.0	7.3	6.8		
油脂類	11.7 ± 17.5	13.3	9.2	21.6	7.1 ± 5.7	6.3	7.3	6.7		
種実類	2.6 ± 9.2	0.3	2.9	1.6	1.5 ± 4.3	0.0	1.3	2.3		
豆類	60.3 ± 51.9	78.3	59.3	67.0	91.6 ± 67.3	47.7	87.8	106.7		
魚介類	101.4 ± 55.6	154.7	101.7	93.0	114.7 ± 69.9	56.7	119.9	100.0		
獣鳥肉類	85.5 ± 54.4	100.0	79.3	111.2	70.3 ± 44.9	121.7	67.9	75.6		
卵類	35.4 ± 25.6	43.0	37.5	29.0	39.8 ± 23.4	78.7	39.3	39.3		
乳類	95.3 ± 104.7	6.7	93.6	109.9	78.4 ± 112.5	67.3	80.1	73.1		
野菜類	233.0 ± 110.0	342.7	229.4	231.0	272.0 ± 121.6	285.3	274.2	263.6		
果実類	60.4 ± 91.4	20.0	66.4	40.2	62.0 ± 86.9	63.8	64.5	53.6		
きのこ類	4.9 ± 8.0	5.0	4.5	6.6	6.9 ± 23.3	13.3	4.5	14.9		
藻類	3.5 ± 4.7	0.7	3.5	4.0	10.0 ± 13.8	1.3	9.4	12.4		
嗜好飲料	411.3 ± 386.3	395.0	403.2	447.2	570.4 ± 519.1	357.7	582.0	541.9		
調理加工食品	2.0 ± 5.3	0.0	2.1	0.9	7.3 ± 16.8	0.0	6.5	10.6		
市販食品	15.0 ± 37.6	1.0	11.2	31.4	18.7 ± 57.6	10.0	12.6	39.9		

※:p<0.05

Aにおいては他群間で差が認められている ($p<0.01$)。また北陸群の「肥満」は鉄が高く、「正常」との間に差が認められた ($p<0.01$)。

3. 食品群別摂取量 (表4)

食品群別摂取量について地域別、BMI 体格分類別に表4に示した。油脂類、獣鳥肉類、乳類では関東群 (11.7 g, 85.5 g, 95.3 g) が北陸群 (7.1 g, 70.3 g, 78.4 g) を上回っており、逆に豆類、魚介類、野菜類、藻類、菓子類は北陸群 (91.6 g, 114.7 g, 10.0 g) が関東群 (60.3 g, 101.1 g, 3.5 g) を上回っている。摂取量にあまり差がみられないのは穀類、砂糖および甘味料、卵類、果実類である。BMI 体格分類別にみると、両群とも「肥満」に市販食品、調理加工品、藻類の摂取が多く、「やせ」に野菜類、卵類の摂取が多い。地域別にみると、関東群では「肥満」に乳類が多いが、特に「正常」間に差が認められたのは油脂類 ($p<0.01$)、獣鳥肉類 ($p<0.05$) である。また「やせ」に魚介類が多かった。一方、北陸では「肥満」に豆類の摂取が多かった。

4. 食生活に関する意識

食生活行動と意識について表5に示した。

1) 食生活行動 (表5)

① 欠食について

朝食では関東、北陸両群において2割以上の者が欠食している。欠食の理由 (図1) は、関東群では「時間が無い」が最も多く41.2%、次いで「お腹がすかない」23.5%、これに対し、北陸群では前者が21.1%、後者26.3%であり、最も多かった「習慣」は47.4%で両群間に差が認められた ($p<0.05$)。

② 間食・夜食について

間食および夜食について「ほとんどしない」が23.8%前後いるが、これを地域別にみると北陸群は関東群を上回っている。間食・夜食を「いつも」している者についてみると、両群ともに午前中、午後の間食は低率であるが、夜食は北陸群が28.2%で関東群に比べ多い。図表には示さないが、北陸群では夜食を摂る理由に「お腹がすくので」が半数を占めていた。

③ 惣菜・調理済み食品の利用について

約1割の者が利用しており、関東群が北陸群を上回り地域間に有意な差が認められた ($p<0.05$)。北陸群についてみると惣菜・調理済み食品の利用頻度が多い

表5 食生活行動と意識率 (地域別)

	全体		関東		北陸		χ 検定
	実数	%	実数	%	実数	%	
朝食欠食							
あり	36	22.5	17	22.7	19	22.4	
なし	123	76.9	57	76.0	66	77.6	
昼食欠食							
あり	11	6.9	6	8.0	5	5.9	
なし	145	90.6	66	88.0	79	92.9	
間食・夜食について							
ほとんどしない	38	23.8	15	20.0	23	27.1	
午前中の間食 (いつも)	1	6.3	1	1.3	0	0.0	
午後の間食 (いつも)	6	3.8	4	5.3	2	2.4	
夜食 (いつも)	24	15.0	0	0.0	24	28.2	
惣菜・調理済み食品の利用							
する	19	11.9	7	9.3	12	14.1	※
しない	15	9.4	10	13.3	5	5.9	
インスタント食品の利用							
する	31	19.3	16	21.3	15	17.6	
しない	21	13.1	12	16.0	9	10.6	
弁当類の利用							
する	23	14.4	19	25.3	4	4.7	※
しない	48	30.0	20	26.7	28	32.9	
宅配・出前の利用							
する	7	4.4	5	6.7	2	2.4	
しない	64	40.0	34	45.3	30	35.3	
外食 (朝食)							
毎日する	9	5.6	7	9.3	2	2.4	※
しない	119	74.4	52	69.3	67	78.8	
外食 (昼食)							
毎日する	82	51.3	50	66.7	32	37.6	※※
しない	56	35.0	17	22.7	39	45.9	
外食 (夕食)							
毎日する	51	31.9	30	40.0	21	24.7	※
しない	82	51.3	33	44.0	49	57.6	
食事の食べ方について							
速い方	79	49.4	41	54.7	38	44.7	
普通	68	42.5	31	41.3	37	43.5	
遅い方	10	6.3	2	2.7	8	9.4	
食事量							
毎日腹いっぱい食べる	36	22.5	15	20.0	21	24.7	
時々腹いっぱい食べる	63	39.4	32	42.7	31	36.5	
腹八分目にする	60	37.5	27	36.0	33	38.8	
飲酒の有無							
飲む	123	76.8	59	78.7	64	75.3	
飲まない	34	21.3	14	18.7	20	23.5	
現在の食生活							
満足	65	40.6	29	38.7	36	42.4	
まあまあ	86	53.8	42	56.0	44	51.8	
不満	7	4.4	2	2.7	5	5.9	
現在の食生活 = 健康・体力							
充分保てる	138	86.3	67	89.3	71	83.5	
どうにか保てる	11	6.9	4	5.3	7	8.2	
不安である	4	2.5	2	2.7	2	2.4	
栄養についての関心							
ある	105	65.6	51	68.0	54	63.5	
ない	54	33.8	24	32.0	30	35.3	

※※: $p<0.01$, ※: $p<0.05$

ほど年齢が高く、また夕食の外食頻度が多く両者間に正の相関 ($r=0.60, 0.87$) が認められた。

④ インスタント食品、弁当類、宅配・出前の利用について

どの利用も関東群が北陸群を上回っており、特に弁

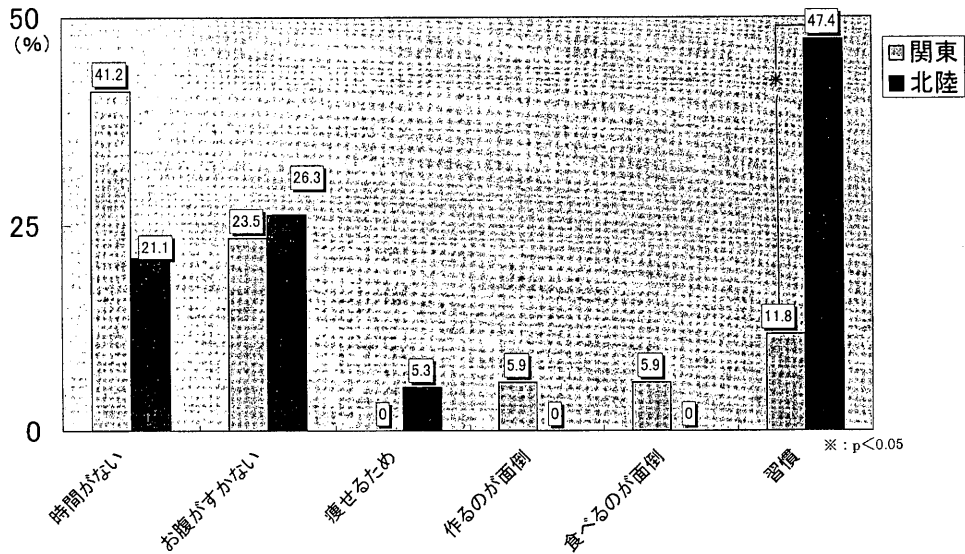


図1 朝食の欠食理由

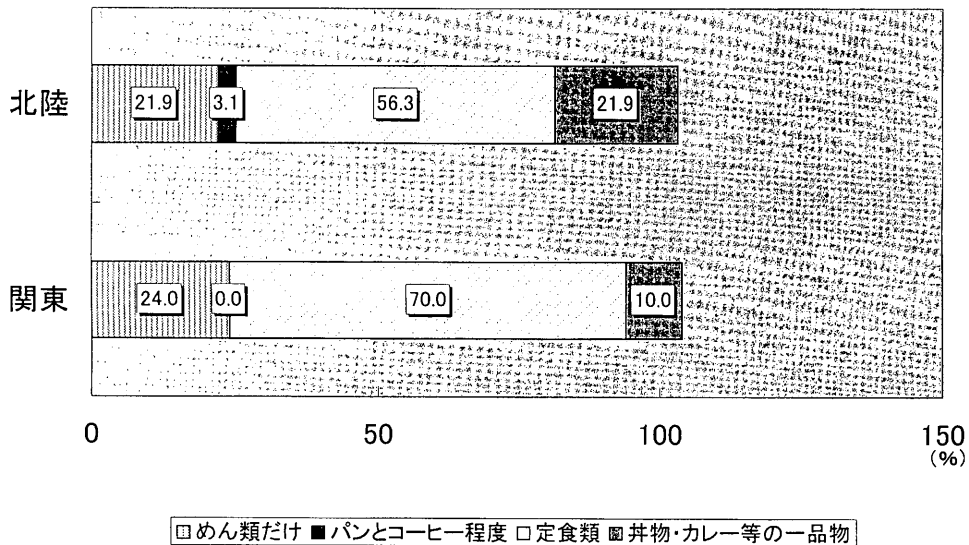


図2 外食(昼食)内容

当類の利用については、北陸群で4.7%これに比べ関東群では25.3%と高率で両者間に差が認められた ($p < 0.01$) .

⑤ 外食について

外食について朝、昼、夕をみると、「毎日する」は昼食の51.3%が最も多かった。地域別にみると朝、昼、夕食とも関東群(9.3%, 66.7%, 40.0%)が北陸群(2.4%, 37.6%, 24.7%)を上回り有意な差が認め

られた ($p < 0.05$, $p < 0.01$, $p < 0.05$)。このうち昼食について食事の内容を図2、に示した。地域間において有意差は認められなかったものの、「定食類」が両群とも多く、次いで関東群では「めん類だけ」24.0%、「丼物・カレー等一品物」10.0%であるのに対し、北陸群ではどちらも23.3%であった。

夕食の外食内容(図3)は、両群とも「酒つまみ」が35%を超えるものの、「定食類」は関東群26.7%で

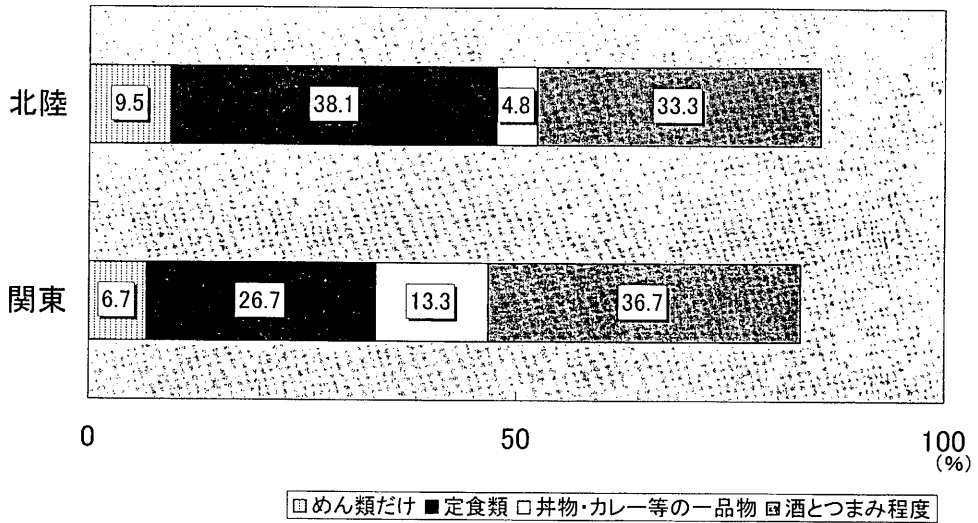


図3 外食(夕食)内容

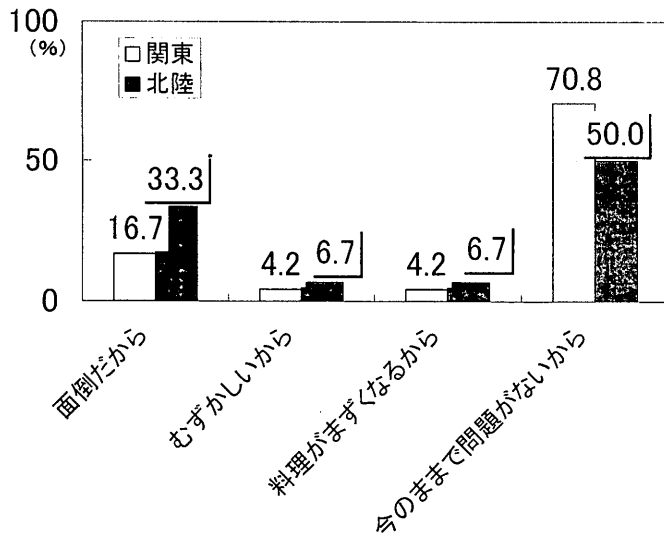


図4 栄養に関心がない者の理由

あるのに対し、北陸群では38.1%で関東群を上回っていた。

また、これら夕食の外食頻度が多いほど、惣菜・調理済み食品の利用頻度が多く、両者間に正の相関($r=0.60, 0.87$)が認められた。一方、関東群では夕食の外食頻度が多いほど、朝の欠食頻度も多く、両者間にかなり強い相関が認められた($r=0.94$)。

その他、関東群では夕食の外食頻度が多いほど、イ

ンスタント食品の利用頻度が少なく($r=-0.55$)、北陸群では昼食の外食について同様の傾向がみられた($r=-0.80$)。

⑥ 食事の食べ方と食事量について

食事の食べ方について「速い方」とした者は関東群54.7%、北陸群44.7%であった。食事量については「毎日腹いっぱい食べる」、「時々腹いっぱい食べる」を合わせてみると60%以上の者が食事を腹いっぱい食

べている。食事の食べ方と食事量間には特に差はみられなかった。

⑦ 飲酒について

食生活の中で酒を飲む者は関東群で78.7%，北陸群で75.3%である。飲酒の量についてはアルコール量として，関東群が $347.3 \pm 235.3\text{ml}$ ，北陸群は $346.3 \pm 234.9\text{ml}$ であった。関東群ではアルコール摂取量が多いほど，惣菜・調理済食品の利用頻度，宅配・出前の利用頻度が多くそれぞれに正の相関がみられた（ $r=0.67$ ， $r=0.59$ ）。

2）食生活意識

① 食生活の満足度

現在の食生活の満足度についてみると、「満足」している者は関東群で38.7%，北陸群で42.4%であり、「不満」は関東群で2.7%，北陸群は5.9%であった。図表には示さないが，満足度と栄養素等の充足率についてみたところ「満足」している者はそれ以外の者に比べ，エネルギーをはじめとするほとんどの栄養素を上回っていた。特にビタミンC充足率においては，関東群では「満足」している者はそれ以外の者より高率で両者間に有意な差がみられた（ $p<0.05$ ）。

② 健康・体力の保持

現在の食生活で将来健康・体力が保持できるかという問いに対して、「充分保てる」が関東群では89.3%，北陸群では83.5%であり，「どうか保てる」，「不安である」は各々関東群で5.3%，2.7%であり，北陸群では，8.2%，2.4%であった。体力の保持と栄養素等の充足率についてみたところ「充分保てる」者はそれ以外の者より栄養素等の充足率が高かった。

③ 食生活で重点としているところ

「バランスよく栄養，健康を保つ」とする者は34.4%，次いで「食べる事は楽しみの1つ」30.6%。地域別では前者について関東群が40.0%で北陸群の29.4%を10%ほど上回っていた。

④ 栄養についての関心

65%以上の者が栄養について「関心がある」としている。

「関心がない」者は少数であるがその理由についてみると（図4），関東群では「今まで問題がないから」が70.8%と高率であるのに対し，北陸群は50.0%，また「面倒だから」は16.7%である関東に対し北陸群では33.3%であった。

5. 健康に関する意識

1）現在の健康状態（表6）

表6 健康状態および喫煙状況（地域別）

	全体		関東		北陸	
	実数	%	実数	%	実数	%
現在の健康状態						
良好	67	41.9	27	36.0	40	47.1
普通	84	52.5	43	57.3	41	48.2
あまりよくない	4	2.5	2	2.7	2	2.4
喫煙状況						
たばこを吸う	88	55.0	38	50.7	50	58.8
たばこを吸わない	71	44.4	36	48.0	35	41.2
たばこの本数／1日	Mean±SD		25.9±12.3		27.2±11.0	

現在の健康状態について「良好」である者は約4割，「あまりよくない」は3%未満であった。

2）健康上の問題

健康状態として図5に示す10項目をアンケート上では「大いに問題」，「少し問題」，「問題なし」の3段階設定したが，これを「問題あり」と「問題なし」に分類した。「問題あり」についてみると，「酒の飲み方」が最も多く約3割の者が「問題あり」としている。地域別にみると差は認められなかったものの「睡眠」，「規則正しい生活」，「勤労意欲」，「血圧」では関東群が北陸群を5%以上多く，「酒の飲み方」，「便通」では北陸群が関東群を上回っている。

3）喫煙状況

健康意識として喫煙の有無についてみた50%以上の者が「たばこを吸う」であるが，地域別では関東群で50.7%，北陸群で58.8%と北陸群に多くみられた。

たばこの本数（本／日）は関東群で 25.9 ± 12.3 本，北陸群では 27.2 ± 11.0 本であった。また関東群においてはこの本数が多いほどと宅配・出前の利用頻度も多く両者間にかなり強い相関がみられた（ $r=0.87$ ）。

IV. 考 察

前報³⁾に引き続き，ライフステージにおける中年期の食生活について関東地方および北陸地方で食物摂取調査および食生活行動と意識そして健康意識調査を行った中から今回は男性について分析，検討を行った。

中年期はライフサイクルのうち，特に男性は最も働き盛りの時期である。また老人保健法においても40歳以上を対象に健康診査が義務付けられていることから，健康面で様々な問題を抱えている時期であると理解する。これら健康問題は長年の間に積み重ねられた生活習慣の顕

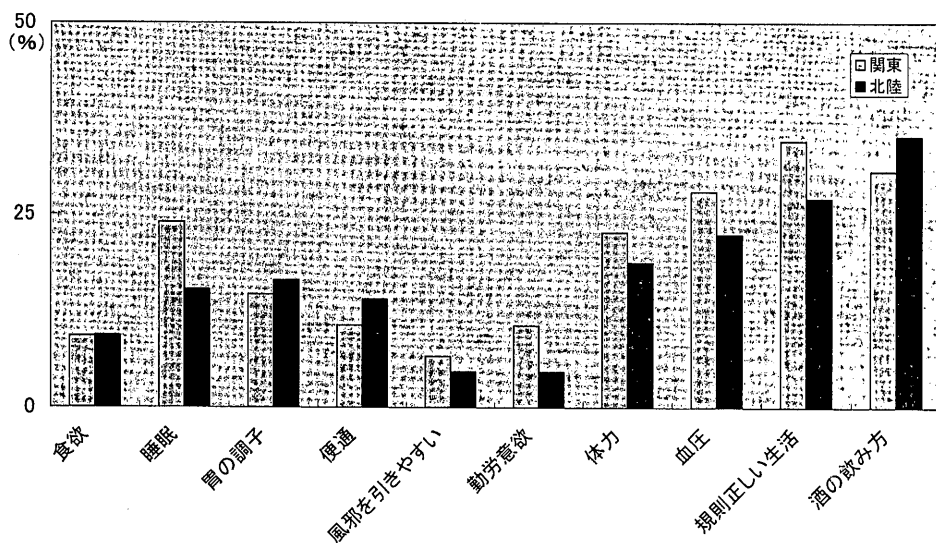


図5 健康上「問題あり」とされた項目

れであることが広く知られてきており、生活の質の向上 (QOL) と健康増進、疾病予防が叫ばれている。

調査対象者は女子短大生の父親で、関東および北陸地方に居住している。将来の健康を左右する生活習慣はその居住する土地が持つ特有のライフスタイルにも影響されると考える。

前報³⁾の対象者である母親の平均年齢は、関東群で46.9歳、北陸群では44.8歳であったが、父親の年齢について、両群ともに母親との差が3歳程度で年上であることが伺える。また、BMI体格分類のうち25以上の「肥満」が両群とも20%を超えている。「健康日本21」¹⁾にある具体的目標9分野のうち、主要な生活習慣病⁵⁾として挙げられている「糖尿病」予防として、肥満の改善が謳われている。すなわち数値として成人肥満 (BMI: 25.0以上) 者を、現状の24.3% (20~60歳の男性) を15%以下にするよう目標値が示されている。対象者の年代は中年期でありこの年代における生活習慣病の罹患率⁶⁾は高くこれを要因とする死亡率⁷⁾も低くはない。目標値に対する本調査の肥満者割合との差は小さいとはいえない。

就労状況にみる地域差は、産業発達の相違が反映しているものと考えられる。前報³⁾に比較するならば、母親では有職者のうち「会社員」の割合は、北陸群が関東群を上回っていたが、今回の父親の就労状況にみる結果はこれと逆であった。これは事業所数や業種数⁸⁾などの地

域差に関連するものと考えられる。

栄養摂取状況についてみると、エネルギー他カルシウム、鉄が所要量を満たしておらず、このうちミネラルについては関東群に不足傾向が強い。また本調査と同時期に行われた国民栄養調査⁹⁾にみる40~49歳および50~59歳男性の摂取エネルギーに比べおよそ400~600kcal低い値である。このような栄養摂取状況は食物摂取内容によるものであるが、食品群別摂取量をみると油脂類、獣鳥肉類、乳類では関東群が北陸群を上回り、逆に豆類、魚介類、野菜類、藻類、菓子類は北陸群が関東群を上回っていた。北陸地方は日本海に面していることから、この地域における海産物の消費量は多い事が予想されるが、結果にみる摂取量は魚介類114.7g、藻類10.0gでありやはり全国平均⁹⁾の97.0g、5.8gに比べても多い。一方、関東群の居住地は東京を中心とする埼玉、千葉、茨城、神奈川県などである。これらの地域は特有な文化が存在し、食文化においても例外なく、むしろ目立って多様化しているといえよう。油脂類、獣鳥肉類、乳類の摂取が北陸群に比べ関東群に多いというのも、外食産業¹⁰⁾の影響ではないかと考える。また、乳類の摂取量の結果を単独で捉えるならば、結果にみるカルシウム不足を考慮する点でむしろ望ましい値といえよう。但し、油脂類、獣鳥肉類と3者揃ってしまうとコレステロールや中性脂肪の過剰摂取による高脂血症を引起すことが心配されるので注意しなければならない。

次に食生活に関する意識調査において対象者の食生活行動と意識について述べる。

地域別で特徴が顕れていたのは、朝食の欠食理由である。朝食の欠食率は関東、北陸群ともに20%を超えたがその理由は関東では「時間がない」、北陸では「習慣」であった。時間があれば食べるのではなく、習慣化してしまっている事は深刻な問題として捉える。1日3食のうちの1食が欠ける。他の2食でエネルギーを補えても、摂取できる食品数に限りがあることが考えられ、結果的に栄養バランスも崩れ、生活習慣病を引起す要因となりうる。

インスタント食品、弁当類、宅配・出前の利用状況および外食摂取状況（朝、昼、夕）において、関東群が北陸群を上回っていた。外食は昼食が最も多かった。

外食をはじめとするこれらの内容の特徴として野菜が少ない、塩分が高い、動物性脂肪が多い、高エネルギーであることが挙げられ、利用することは濃い味の習慣化と時間の節約化が考えられる。さらに関東群では朝食欠食や飲酒の量に相関がみられた。朝食の欠食は夕食に高脂肪、高エネルギー内容の外食の摂取することや遅い摂食時刻によるものと思われる。さらなる問題は外食をなくともそれに代わる手軽なインスタント食品に手が出てしまうことである。最近さまざまな食品に栄養成分表示等がされている。インスタント食品の表示にみられる保存剤や安定剤などの添加物含有の種類も少なくはなく、発ガン性などの心配もされる。塩分含量も多い。また単品の摂取では栄養が偏ってしまう。このようにこれらの摂取は良くない食習慣へ傾く要因として考えられる。一方外食の他に最近では家庭で作られるような惣菜や弁当が業者の手により作られ販売されている、いわゆる持ち帰り弁当が多く利用されるようになってきた。弁当の内容にもよるが和食的なものでは野菜を中心とした副菜がついているので多少ではあるがビタミンやミネラル、食物繊維など期待できるのではないだろうか。いずれにしても、職場でまたは勤務中に食事をとる場面において食事方法を選択する場合、どのような形式でどのような内容のメニューを選択するとよいかの食教育が必要とされる。

食生活の意識として満足感、健康・体力の保持について満足している者、体力をこのまま十分に保持できるとした者の割合に地域差はないが、これらの者の栄養素等摂取量は所要量に対して充足していた。このことから

「バランスよい食事」は別として、十分な栄養の摂取は自己評価的に「満足」であり「健康」であることが感覚として捉えられていると考える。

最後に栄養についての関心について述べる。3割強の者が栄養について関心を示しておらず、その理由に「問題がない」「面倒」が挙げられていた。今、「問題のない」良好な健康状態でも、これまでに培われた健康を害するような生活習慣の影響が表面化する時期の予測は不可能である。しかしながら、「問題のない」今のうちに、栄養についてのみに限らず、この健康を保つために今一度、自分を取り巻く環境をよく観察し、行動を見直して、健康で生きられる方法を見出して行くことが重要である。ただし、食は健康を左右する大きな糧であることを付け加えておきたい。

IV. 要 約

中年期の男性を対象に居住地域の食生活への影響をみるため、関東地方および北陸地方で食物摂取および食生活行動と意識調査を行った結果は以下のとおりである。

- 1) 所要量を満たしていない栄養素等は、エネルギー、カルシウムであった。鉄、ビタミンCは関東が北陸より、またビタミンA、ビタミンB2は北陸が関東を下回っていた。
- 2) 豆類、魚介類、野菜類、藻類、菓子類、嗜好飲料の摂取量は北陸が関東に比べ多く、油脂類、獣鳥肉類、乳類の摂取量は関東が多かった。
- 3) 約2割の者に朝食の欠食がみられ、欠食の理由は関東では「時間がない」が4割、北陸では「習慣」が半数であった。
- 4) 最も多い外食は昼であるが関東が北陸を30%程上回っていた。「一般食堂」が多い。
- 5) 飲酒の習慣がある者は北陸が関東に比べ多い。アルコールの摂取量と朝食の欠食頻度間には強い負の相関がみられた。
- 6) 食生活に満足している者は40%前後。
- 7) 健康上問題のある項目は関東では「規則正しい生活」、北陸では「酒の飲み方」が多かった。
- 8) 喫煙の習慣がある者は北陸約6割、関東で5割。

VI. 謝 辞

本調査にあたり、ご協力下しました平成6年度金沢女子短期大学および東京家政大学短期大学部在学生の御母様方にお礼を申し上げますとともに、データの処理にご協力いただきました元東京家政大学大学院生の平山智美さんに深謝いたします。

この調査は大学院特別研究費の一部援助によるものである。

文 献

- 1) 多田羅浩三：健康日本21推進ガイドライン，(2001)，ぎょうせい（東京）
- 2) 有馬克彦：全栄施協月報，504，pp.44－56（2002）
- 3) 塩入輝恵，宇和川小百合，齋藤禮子，原田まつ子，大関政康，苔米地孝之助，相良多喜子：東京家政大学紀要，42，pp.9－18（2002）
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：第5次改訂日本人の栄養所要量，(1994)，第一出版（東京）
- 5) 生活習慣病予防研究会：2001生活習慣病のしおり，(2001)，社会保険出版（東京）
- 6) 厚生労働省：国民生活基礎調査，(2001)，厚生統計協会
- 7) 厚生労働省：人口動態統計，(2001)，厚生統計協会
- 8) 内野澄子：都市化と食生活，食生活論，pp.100－108，(1986)，放送大学教育復興会（東京）
- 9) 厚生省：平成8年版国民の現状，pp.77－158（1996），第一出版株式会社（東京）
- 10) 財団法人外食産業総合調査研究センター：外食産業統計資料集，p.342（2001）

Summary

A research was conducted on the nutritional intake, and on the behavior and awareness on eating habits of men in their middle-age, living in the Kanto Area and the Hokuriku Area, in order to see if there were any influences caused by the places of residence. The results of the research are as follows.

The nutrients not meeting the daily requirements were energy, calcium and iron. Hokuriku men exceeded Kanto men in their intake of vitamin C.

Men in the Hokuriku Area showed a higher intake of legumes, seafood, vegetables and algae, while the men in the Kanto Area showed higher intake of meat and poultry and oil and fats.

Approximately 20% of all subjects skipped breakfast, and men in Hokuriku stated the reason as being that they “habit”. Men in Kanto stated the reason as being that they “do not have enough time”.

There are more men in Hokuriku than in Kanto with drinking habits. There was a strong correlation between the alcoholic intake and not eating breakfast.