

現代女性の食生活面にみる心理、社会的側面

塩 入 輝 恵, 西 村 純 一, 関 口 紀 子
宇和川 小百合, 飯 島 由美子, 斎 藤 禮 子

(平成3年9月30日受理)

The Psychological and Sociological Aspects of the Dietary Life of Today's Women

Terue SHIOIRI, Junichi NISHIMURA, Noriko SEKIGUCHI,
Sayuri UWAGAWA, Yumiko IJIMA and Reiko SAITO

(Received September 30, 1991)

緒 言

急速な高齢化が進む中で健康に対する関心が高まり、誰もが健康は大切であると考え、積極的に栄養や運動、休養に取り組むようになってきた。

食生活志向の動向として「昭和の食」¹⁾で時代別食生活の特徴と志向をみると、栄養性、安全性、嗜好性は高度成長がはじまる昭和30年代を境にして食の多様化、簡便化志向、さらに昭和48年から現在に至るまでは食文化の関心が高まり、健康志向、高級化志向、美味志向となっている。また、国民栄養調査結果²⁾にみる国民の栄養状態はおおむね充実しているが、これはあくまでも平均値であり、これに相当するような食生活をしている者は多くはない。栄養の過不足には個人差があり、その食行動や食生活意識は世代間だけにとどまらず、心理や社会的環境による影響などが考えられる。

本報では、高齢化社会に向けて社会生活環境の複雑化の中に生きる女性の、健康を考える上での食生活意識を、年代別に心理、社会的面からその特徴をみた。

I 調査方法

1. 対象 本学卒業生 (昭和19年から63年) 1,282名
20代: 239名, 30代: 177名, 40代: 223名, 50代:
: 378名, 60代: 265名
2. 時期・方法 平成元年10月~11月
本学同窓会名簿より、調査対象者を無作為に2,406名を抽出し、郵送によるアンケート調査を行った。この際、学科や専攻に偏りが生じないよう、20~58才までは大学卒、短大卒をほぼ同数に、58才以上は専門学

栄養指導論研究室

校卒から抽出した。(有効数1,282・回収率53.2%)

3. 調査内容

食生活面として I 「日常の食事状況」

II 「食生活に対する意識」

健康面として III 「日常の身体状況」

これらの項目を次の属性別にみた。

i 年代別

ii 就業の有無

iii 生活上の満足度 (自分の健康管理, 炊事・洗濯・掃除などの家事)

iv 生活水準

v 自分を見つめるゆとり

II 結果及び考察

i 年代別

表1は、生活の中で一番大切にしたい時間(人間関係)を示したものであるが、20代では「友人と過ごす時間」40.9%、30・40代で「一家団樂の時間」45.7%、46.1%、50・60代では「夫婦で過ごす時間」32.9%、27.9%が多い。また、老後の生活の中で一番頼りになるものは(図1)、いずれの年代でも「健康」で年代が高くなるほど高率である。

国民の生活行動調査³⁾によると、人々が日常学習や研究している科目は女子で「家政・家事」が多く、年代別では20代が「芸術・文化」、30代「育児・家庭教育」、40・50代「家政・家事」、60代で「家政・家事」、「芸術・文化」であるという結果がみられる。またNHK世論調査⁴⁾では、「今後生活で充実させたいこと」を年代別に示しているが、20代前半では「レジャー・娯楽」、20代後半が「住まい」、30・40代「子供の教育」、

50・60代「住まい」, 70代「食生活」である。このような傾向は各年代がおかれる環境に影響されるものと考えられる。

表1 生活の中で一番大切にしたい時間

	単位：%				
	20代	30代	40代	50代	60代
ひとり	18.6	12.4	14.6	20.6	27.1
夫婦	18.6	19.8	14.2	32.2	27.9
子ども	2.1	12.4	9.6	3.5	3.5
一家団欒	16.5	45.7	46.1	22.2	15.5
親戚づきあい	0.0	0.0	0.9	0.8	0.4
近所づきあい	0.0	0.0	0.5	0.0	0.4
友人	40.9	5.6	7.3	8.6	10.9
仕事	2.5	2.3	5.9	9.1	5.8
ゴルフ等の参加	0.8	0.0	0.9	2.4	8.5

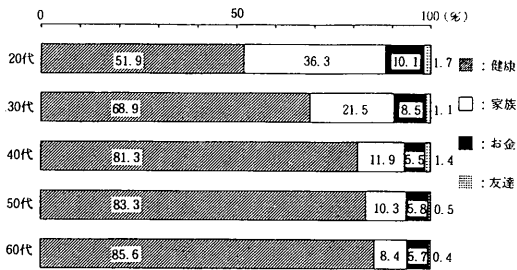


図1 老後の生活の中で一番頼りになるもの

ii 就業の有無 (図2-1)

有職者は, 20代では77.2%で最も多く, 次いで40代63.8%, 30代54.6%, 50代45.3%, 60代34.2%である。このうち20~50代までは, 正職員が占める割合が多く, 60代では自営業が多い。

iii 生活上の満足度 (図2-3)

満足度については, 満足・まあ満足と答えたものを「満足」とし, 不満・やや不満を「不満」とした。

- (1) 自分の健康管理に不満をもつ者は20代に30.0%, 30代28.0%, 40代25.1%, 50代16.3%, 60代16.1%で, 若者ほど多い。
- (2) 炊事・洗濯・掃除などの家事に不満をもつ者は30代に29.3%で最も多く, 次いで20代21.0%, 40代19.0%, 50代12.5%, 60代11.6%の順である。

iv 生活水準 (図2-4)

意識の上での生活水準(上, 中の上, 中の中, 中の下, 下)から「中の上」・「中の下」を取り出し, これを比較した。「中の上」と答えているものは, 40~60代には80%前後である。これに対し, 20代では57.7%と他年代に比べ少ない。

v 自分をみつめるゆとり (図2-5)

「かなりある」者は30代に17.5%で最も少なく, 次いで20代23.9%, 40代27.4%, 50代40.7%, 60代では56.3%で半数以上を占める。

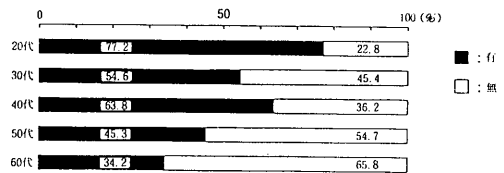


図2-1 就業の有無

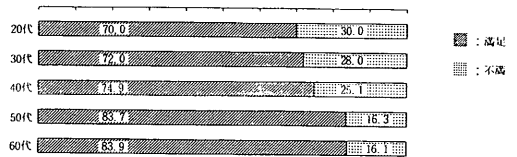


図2-2 生活上の満足度 (自分の健康管理)

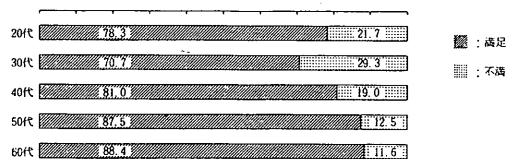


図2-3 生活上の満足度 (炊事・洗濯・料理などの家事)

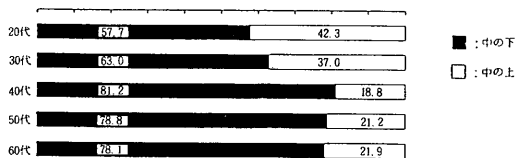


図2-4 生活水準

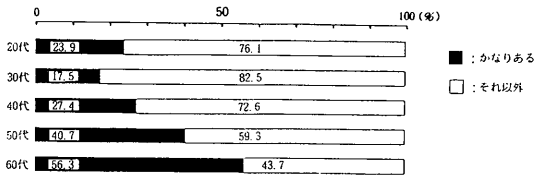


図2-5 自分を見つめるゆとり

I 日常の食事状況 (表2)

「毎日，朝食を食べる」(以降「朝食」と記す)は85.2%。「毎日，肉か魚か卵を食べる」(以降「肉・魚・卵」と記す)が93.8%で高率，次に「大豆製品を週三回以上食べる」(以降「大豆製品」と記す)が82.5%である。「毎日，サラダ・生野菜を食べる」(以降「サラダ・生野菜」と記す)が46.7%で低率である。

表2 日常の食事状況

()内：人数 単位：%

項目	全体 (1282)	年代別					χ ² 検 定	就業の有無		自分の健康管理		洗濯物の家事		生活水準		自分の生活		χ ² 検 定
		20才代 (239)	30才代 (177)	40才代 (223)	50才代 (318)	60才代 (265)		有 (675)	無 (588)	満足 (969)	不満足 (273)	満足 (994)	不満足 (209)	中の上 (338)	中の下 (751)	49歳 (447)	それ以外 (825)	
毎日、朝食を食べる	85.2	70.3	85.3	87.4	87.6	93.2 **	80.9	90.3 **	86.8	79.5 **	85.4	82.3	87.9	85.6	89.0	83.0 **		
毎日、緑黄色野菜を食べる	70.2	54.0	68.9	62.2	79.4	79.6 **	65.0	76.2 **	74.1	57.9 **	72.5	64.1 **	74.0	68.4	77.9	66.3 **		
毎日、果物を食べる	71.4	46.4	65.5	71.3	81.5	83.4 **	66.2	77.6 **	74.4	61.2 **	74.6	65.1 **	81.4	68.3 **	78.1	67.8 **		
毎日、サラダ生野菜を食べる	46.7	46.9	49.2	48.0	50.0	48.7	47.1	50.3	51.4	39.9 **	50.1	44.5	53.8	46.7 *	52.8	46.2 *		
毎日、肉か魚か卵を食べる	93.8	90.0	96.6	94.2	93.9	95.1	92.4	95.4 *	94.5	91.6	94.7	91.4	95.3	93.5	95.1	93.7		
毎日、牛乳を飲む	61.2	53.6	63.3	55.2	63.5	68.3 **	58.4	64.3 *	63.8	53.1 **	63.3	56.5	63.0	60.2	66.7	58.1 **		
大豆製品を週三回以上食べる	82.5	59.0	81.4	82.5	91.5	91.7 **	76.7	88.9 **	84.5	75.5 **	83.6	63.3	86.7	81.2 *	87.5	79.8 **		
油を使った料理を週三回以上食べる	63.3	76.2	71.8	63.7	57.1	54.3 **	64.1	61.7	63.0	63.4	61.9	65.1	62.1	64.3	64.4	62.7		
海藻を週三回以上食べる	79.5	51.0	77.4	76.2	91.3	92.5 **	73.9	85.4 **	81.9	72.2 **	83.2	70.8 **	83.7	77.1 **	84.8	76.6 **		
いも類を週三回以上食べる	59.9	39.7	57.1	53.8	70.4	70.2 **	54.2	67.0 **	62.6	49.1 **	61.9	55.5	60.9	59.3	64.4	57.5 **		

注) 複数回答、χ² 検定 (**: P<0.01, *: P<0.05)、炊洗掃の家事：炊事・洗濯・掃除などの家事

i 年代別みると，20代は「油料理を週三回以上食べる」(以降「油料理」と記す)以外は，他年代に比べ低率である。とくに「大豆製品」「海藻を週三回以上食べる」(以降「海藻」と記す)は顕著である。

食品産業センターが主婦に行った調査⁵⁾では，「健康を考えたときよく食べる食品」の上位を示し，さらにここ3年間に回答率が高くなってきた食品は「豆腐」53.0%，「納豆」51.2%，「わかめ」49.4%，「牛乳」48.8%，「のり」34.5%など，大豆製品，海藻類，牛乳がこれを占めている。

図3は，本調査で「将来不安に感じるもの」の健康について示したもので，20代では42.3%，30代51.4%，40代60.5%，50代67.7%，60代72.5%と若者ほど健康への関心が薄いようであるが，このような傾向が日常の食事状況に影響すると考える。

「油料理」は年代が高くなるほど少ない。

昭和60年国民栄養調査結果⁶⁾と比較してみると全ての項目について本調査結果が上回っている。しかし，年代別みると20代において「大豆製品」，「海藻」，

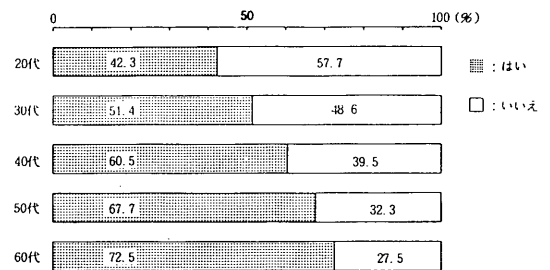


図3 将来不安に感ずるもの(健康)

「いも類を週三回以上食べる」(以降「いも類」と記す)が全国平均を10%以上，下回っている。

「毎日，牛乳を飲む」(以降「牛乳」と記す)は各年代とも全国平均を上回り，この差は年代が高くなるほど大きい。逆に「油料理」については各年代ともこれを下回っている。

食品産業センターの調査⁷⁾によると，食生活に関して，高学歴女性は先端的で斬新な情報に積極的である

ということが確認されるが、本調査においてこのような結果が得られたのは、対象者が高学歴であり、骨粗鬆症や肥満の問題など、つまり斬新な情報を意識しているのではないかと考える。

ii 就業の有無

「油料理」を除く全てについて就業「無」が「有」を上回っている。

「朝食」、「毎日、緑黄色野菜を食べる」(以降「緑黄色野菜」と記す)、「毎日、果物を食べる」(以降「果物」と記す)、「大豆製品」「海藻」「いも類」では、とくに有意に差が認められた。

国民生活センターが行った調査⁸⁾は、主婦を対象とするものであるがやはり専業主婦が有職主婦を上回っている。

iii 生活上の満足度 (自分の健康管理, 炊事・洗濯・掃除などの家事)

ている。年代別で特徴的であるのは、図4-1に示すとうり30~50代「果物」、「いも類」30~60代「緑黄色野菜」、「牛乳」、20~60代「サラダ・生野菜」で、「満足」「不満」の両者間に差が認められた。

(2) 炊事・洗濯・掃除などの家事

「油料理を週三回以上食べる」を除く全ての項目について、満足しているものが不満をもつ者を上回る。

iv 生活水準

「油料理を週三回以上食べる」を除く全ての項目について「中の上」が「中の下」を上回る。本調査での生活水準は意識的なものであるが、家計調査年報⁹⁾の年間収入階級別1世帯当たり年平均1カ月間の収入と支出にみる油脂は階級間にあまり差がない。

「果物」は特に30, 40, 60代で両者間に差がみられた(図4-2)。

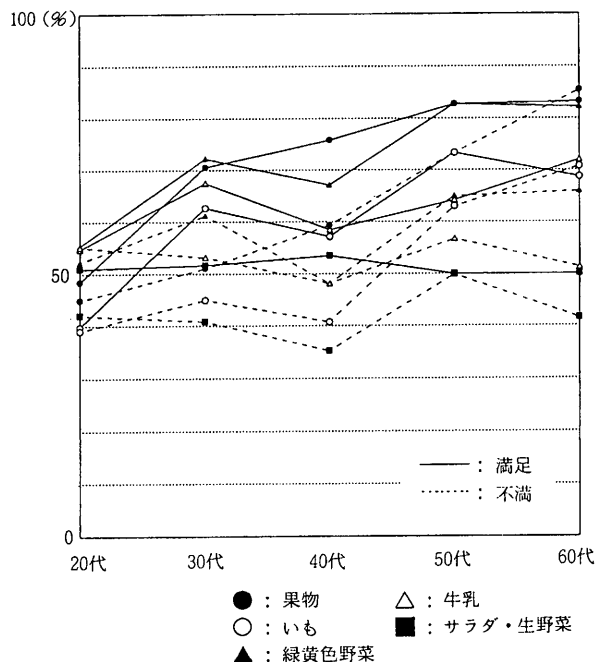


図4-1 日常の食事状況・生活上の満足度 (自分の健康管理)

(1) 自分の健康管理

「油料理を週三回以上食べる」を除く全ての項目について満足しているものが不満をもつ者を上回っ

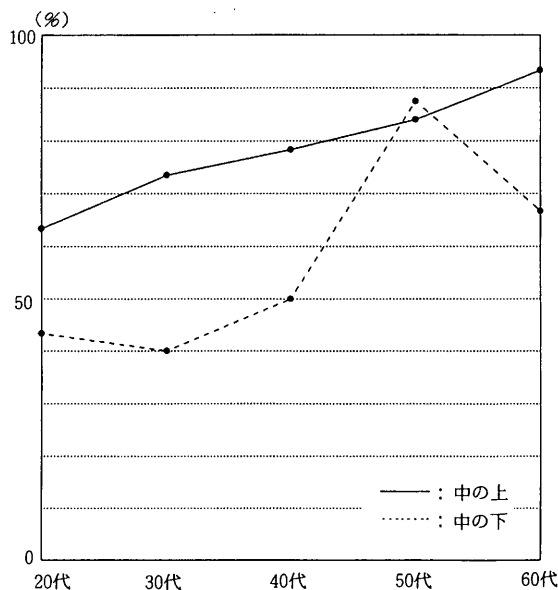


図4-2 日常の食事状況・生活水準 (果物)

v 自分をみつめるゆとり

全ての項目について「かなりある」が「それ以外」を上回る。年代別では、「緑黄色野菜」「サラダ・生野菜」「牛乳」において、60代の両者間に差が認められた(図4-3)。

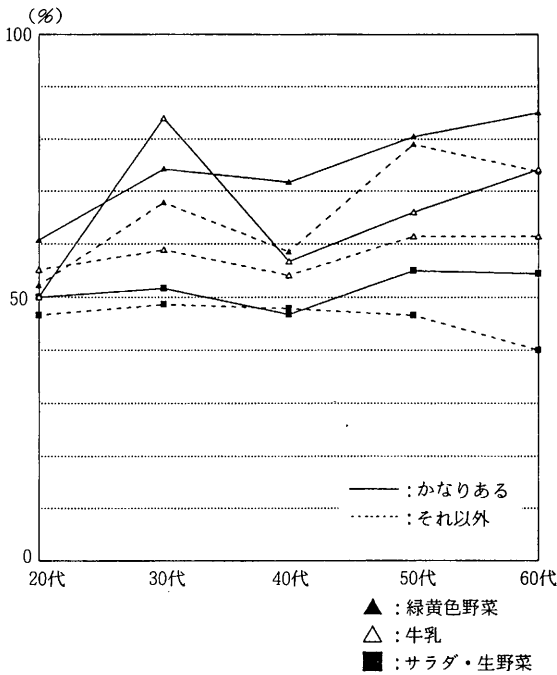


図4-3 日常の食事状況・自分を見つめるゆとり

II 食生活に対する意識 (表3)

「ふだん食事に注意しますか」について表3-1をみると、「よく気をつけている」ものは、20代で22.4%

30代34.3%、40代37.6%、50代41.5%、60代49.6%と年代が高くなるほど多い。さらに20代では「別段気をつけていない」16.7%で他年代に比べ多く、食事に対する関心が薄い。他の属性でみると、就業有より無、自分の健康管理「不満」より「満足」、炊事・洗濯・掃除などの家事「不満」より「満足」、生活水準「中の下」より「中の上」、自分を見つめるゆとり「それ以外」より「かなりある」が食事に対して関心が高い。

表3-2は食事で注意している事柄をみたもので、全体では「三食食べるようにしている」(以降「三食」と記す)76.3%「栄養のバランスを考える」(以降「栄養バランス」と記す)77.8%が上位を占め、各年代とも同様である。次いで50%以上の項目は、「薄味にするように心掛けている」(以降「薄味」と記す)62.8%、「繊維食品をとるようにしている」(以降「繊維食品」と記す)65.9%、「添加物・着色料使用食品に注意している」(以降「添加物・着色料」と記す)62.2%、「食べ過ぎないようにしている」(以降「食べ過ぎ」と記す)53.1%、「インスタント食品はとらないようにしている」(以降「インスタント食品」と記す)51.1%である。

現在、死因の上位¹⁰⁾を占める悪性新生物・心疾患・脳血管疾患は、日常の食生活に深く関連することは述べるまでもなく、予防対策として食生活の改善が厚生省の推進する「健康づくりのための食生活指針¹¹⁾」をはじめ

表3 食生活に対する意識

()内:人数,単位:%

項目	全体 (1282)	年代別					χ ² 検定	就業の有無		自分の健康管理		炊洗の家事		生活水準		自分を見つめるゆとり		χ ² 検定				
		20年代 (239)	30年代 (177)	40年代 (223)	50年代 (378)	60年代 (265)		有 (675)	無 (588)	満足 (969)	不満 (273)	満足 (994)	不満 (209)	中の上 (338)	中の下 (751)	検定 (447)	それ以外 (825)					
1 食事によく気をつけている 注意し ず 別段気をつけていない	30.5 50.9 6.7	22.4 61.0 16.7	34.3 59.0 6.6	37.6 56.4 5.9	41.5 53.6 4.9	49.6 47.1 3.3	**	30.7 54.4 9.5	40.0 46.9 3.7	37.3 49.7 5.5	28.2 54.9 10.3	36.4 49.8 5.9	30.1 55.0 8.6	39.3 48.2 4.1	33.3 51.9 7.7	46.4 49.8 3.8	33.0 58.0 9.0	**				
2 三食食べるようにしている	76.3	58.2	78.5	75.8	78.6	88.3	**	71.6	81.1	**	78.5	68.9	**	77.3	74.2	79.9	75.6	82.1	73.1	**		
栄養のバランスを考えて	77.8	62.3	79.1	77.1	83.6	83.4	**	72.0	84.2	**	81.0	67.0	**	80.9	68.4	**	82.0	77.2	83.2	75.5	**	
繊維食品をとるように	65.9	43.9	52.5	57.4	79.4	82.6	**	58.2	74.3	**	69.7	53.8	**	68.6	57.9	**	68.6	64.8	74.2	61.3	**	
添加物・着色料使用食品に注意	62.2	38.5	57.6	67.3	68.8	73.2	**	56.0	69.0	**	64.2	56.4	*	64.3	58.4	69.8	59.0	**	67.1	59.6	**	
間食のとりかたに注意	33.8	28.0	28.8	31.4	45.5	52.1	**	35.4	43.4	**	41.3	31.9	**	41.1	29.2	**	44.4	36.8	*	47.2	34.3	**
楽しく食べるように	48.7	28.5	40.1	46.2	58.5	60.8	**	43.7	54.3	**	52.5	35.5	**	52.3	37.8	**	53.8	45.7	**	57.5	44.1	**
よくかんで食べるように	25.9	12.6	14.7	17.9	31.5	44.2	**	23.7	28.2		27.9	19.0	**	27.1	19.6	*	28.4	24.5	33.1	22.2	**	
家族以外食べるように	39.2	20.5	40.1	40.8	45.2	45.3	**	33.2	45.7	**	42.4	27.8	**	43.0	27.8	**	47.6	36.6	**	44.7	36.4	**
食べ過ぎないように	53.1	33.9	36.7	46.2	64.8	70.6	**	47.4	59.5	**	55.7	45.8	**	55.9	44.0	**	59.5	49.5	**	63.3	47.5	**
嫌いなのでも食べるように	21.9	18.8	22.0	20.2	22.8	24.9		20.4	23.5		23.2	17.6	*	21.8	18.2		21.6	22.1	23.0	21.2		
おかずだけか食べないように	1.8	0.0	2.3	0.4	1.6	4.5	**	1.2	2.6		2.0	1.1		1.8	1.4		1.8	1.9	2.0	1.7		
インスタント食品はとらないように	51.1	32.6	32.8	47.1	61.9	67.9	**	46.1	56.8	**	53.3	44.3	**	53.9	41.6	**	57.1	47.7	**	62.0	45.6	**
薄味にするように心がける	68.2	42.7	42.7	61.0	63.7	80.2	**	61.9	75.5	**	69.9	61.9	**	70.7	63.2	*	71.9	65.0	*	72.7	65.9	**
健康食品を利用している	13.4	6.7	9.6	13.0	16.4	18.1	**	11.9	15.1		14.0	12.5		14.3	11.5		19.2	11.3	**	14.8	12.7	

注) 2は複数回答、χ²検定 (**: P<0.01, *: P<0.05)、炊洗の家事:炊事・洗濯・掃除などの家事

め、様々な方法で一般に指導がされている。ここに挙げられた項目は、すべてこのような成人病やがん予防に関連するものであり、意識の高さがうかがわれる。

i 年代別でみると、20代はすべての項目において他年代に比べ低率である。とくに30～60代との差が20%前後あるのは「三食」、「栄養バランス」、「添加物・着色料」、「家族そろって食べるようにしている」（以降「家族そろって」記す）である。50・60代は「繊維」、「間食のとりかたに注意している」（以降「間食」と記す）、「楽しく食べるようにしている」（以降「楽しく」と記す）、「食べ過ぎ」、「インスタント食品」について他年代との間に差がみられる。いずれにしても、年代が高くなるほど、食生活に対する関心が高まっていると言えよう。国民生活基礎調査の概況¹²⁾にみる年齢階級別日頃実行している事項「規則正しく食事をしていいる」、「バランスのとれた食事をしていいる」、「薄味のものを食べていいる」、「腹八分目にしている」においても、若い者ほど実行していない。

ii 就業の有無

全ての項目について「無」が「有」を上回っている。20代の就業有では、「栄養バランス」、「繊維食品」、「添加物・着色料」、「薄味」が他年代に比べさらに低率である（図5-1）。

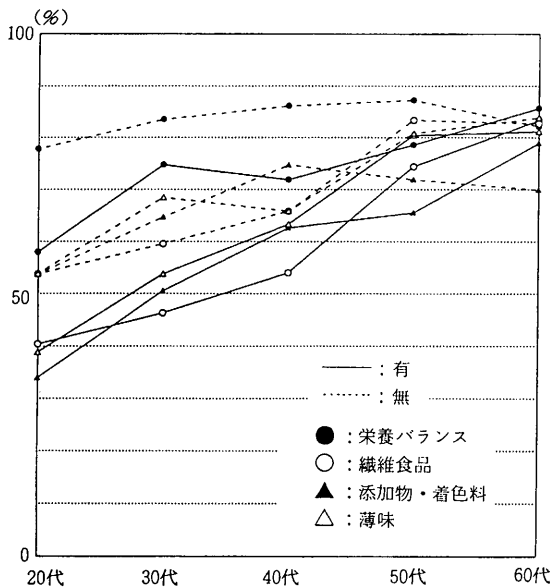


図5-1 食事に注意している事・就業の有無

iii 生活上の満足度（自分の健康管理、炊事・洗濯・掃除などの家事）

(1) 自分の健康管理

全ての項目について、「満足」が「不満」を上回っている。50、60代では「栄養のバランス」、「繊維食品」、「楽しく」で両者間に差が認められた（図5-2）。

(2) 炊事・洗濯・掃除などの家事

全ての項目について、「満足」が「不満」を上回っている。

iv 生活水準

ほとんどの項目について、「中の上」が「中の下」を上回っている。30・40・60代で「家族そろって」について両者間に差が認められた。20、50代では、全体の傾向に反し「中の下」が「中の上」を上回る共通項目として「インスタント食品はとらない」、「薄味にするよう心掛ける」が挙げられる（図5-3）。

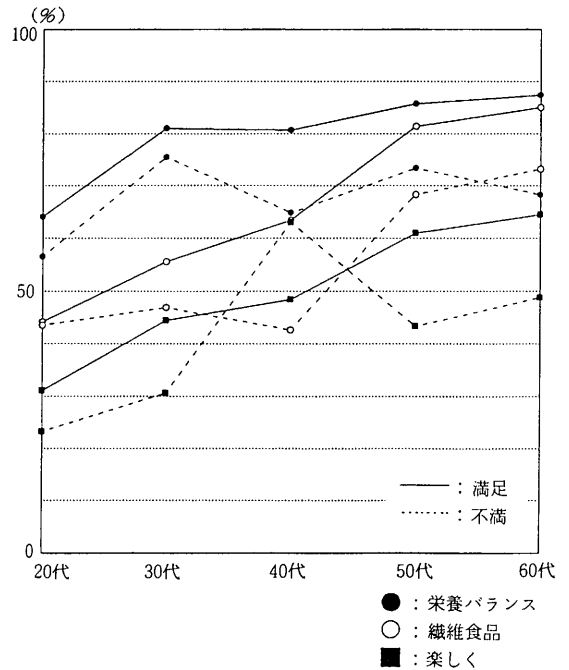


図5-2 食事で注意する事
生活上の満足度・自分の健康管理

v 自分をみつめるゆとり

全ての項目について「かなりある」が「それ以外」を上回っている。

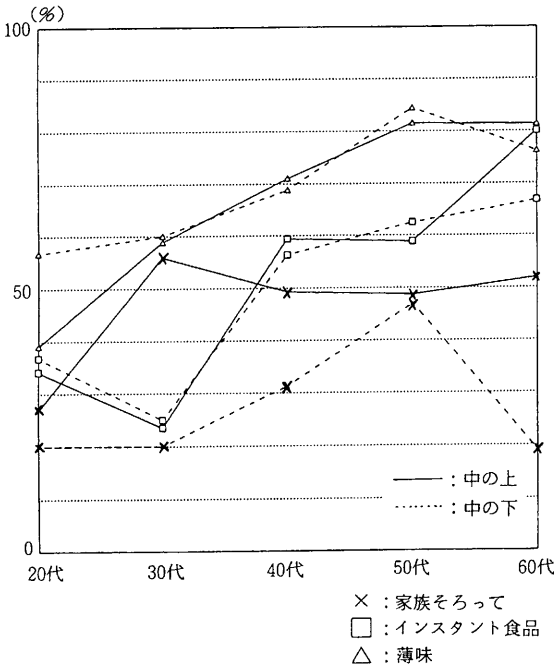


図5-3 食事で注意すること・生活水準

Ⅲ 日常の身体状況

現在の健康状態(図6)は各年代とも「まあ健康である」が70%を越えるが、「非常に健康」の回答率は、30代の26.0%を境に加齢とともに減少傾向である。国民

生活基礎調査の概要による「健康意識」でも、ピークは35~44才で同傾向である。

表4は日常の身体状況について属性別に表したものである。全体では「以上のことはほとんどない」は31.1%である。「疲れやすい」は41.6%で訴えが多い。

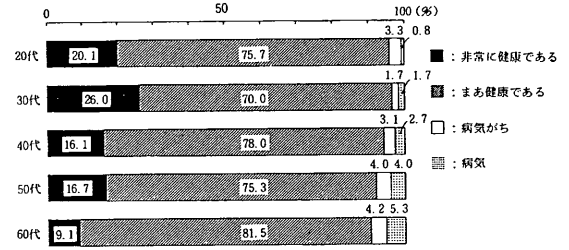


図6 現在の健康状態

i 年代別にみると「以上のことはほとんどない」は若い年代ほど低率である。20代は「疲れやすい」50.2%、「気分よく起きられない」34.7%、「便通がよくない」31.4%が他年代に比べ高率である。30代は「夜、よく眠れない」5.6%、「食事が美味しくない」0.6%、「便通がよくない」15.3%、「活動する意欲がわからない」5.1%、「坂や階段をのぼると息切れがする」10.7%が他年代に比べ低率であるにもかかわらず、「イライラしやすい」35.6%が多いことが特徴的である。

表4 日常の身体状況

項目	全体 (1282)	年代別					就業の有無		自分の健康管理		炊洗掃の家事		生活水準		自分の体感	
		20才代 (239)	30才代 (177)	40才代 (223)	50才代 (878)	60才代 (265)	有 (675)	無 (588)	満足 (969)	不満 (273)	満足 (994)	不満 (209)	中の上 (338)	中下 (751)	快 (447)	不快 (825)
夜、よく眠れない	12.6	8.8	5.6	10.8	15.9	17.4 **	11.1	14.3	10.6	18.3 **	12.7	17.2 *	12.4	12.5	14.8	11.3
朝、気分よく起きられない	19.2	34.7	18.6	20.2	14.0	12.1 **	22.2	15.3 **	16.0	30.4 **	16.2	34.9 **	14.5	20.4 *	12.8	22.8 **
食事が美味しくない	2.1	2.5	0.6	2.2	1.9	3.0	1.9	2.2	1.9	3.3	1.9	2.9	2.1	1.6	2.9	1.6
便通がよくない	20.9	31.4	15.3	17.0	21.2	18.1 **	22.8	18.9	19.3	26.0 *	20.8	23.9	23.1	20.2	19.5	21.6
活動する意欲がわからない	6.4	8.8	5.1	7.2	5.6	5.7	6.2	6.6	4.4	13.9 **	5.7	9.6 *	6.8	5.3	6.0	6.7
坂や階段をのぼると息切れしやすい	23.3	19.7	10.7	26.9	25.4	29.1 **	24.7	21.4	21.3	31.9 **	23.8	26.8	24.0	23.3	22.8	23.4
疲れやすい	41.6	50.2	44.1	39.5	37.0	40.4	44.9	37.9 **	34.0	68.9 **	38.9	61.2 **	36.1	44.1 **	37.1	44.0 **
イライラしやすい	20.0	29.7	35.6	17.5	14.8	10.6 **	23.0	16.8 **	16.0	34.4 **	17.2	34.0 **	18.3	20.4	13.2	23.6 **
以上のことはほとんどない	31.1	21.3	23.2	31.4	35.4	38.9 **	28.7	33.5	36.6	11.4 **	37.7	12.4 **	36.7	28.6 **	37.4	27.8 **

注) 複数回答、χ²検定 (**: P<0.01, *: P<0.05)、炊洗掃の家事: 炊事・洗濯・掃除などの家事

ii 就業の有無

「気分よく起きられない」「疲れやすい」「イライラ

しやすい」において「有」が「無」を上回っており、両者間に差が認められた。

iii 生活上の満足度（自分の健康管理，炊事・洗濯・掃除などの家事）

(1) 自分の健康管理

「以上のことはほとんどない」以外の項目全てについて、「満足」が「不満」を上回っている。「疲れやすい」では約35%もの差がある。「イライラしやすい」は30代以外において両者間に差が認められた（図7-1）。

(2) 炊事・洗濯・掃除などの家事

「以上のことはほとんどない」以外の項目全てについて、「満足」が「不満」を上回り，(1)の傾向と同様である。

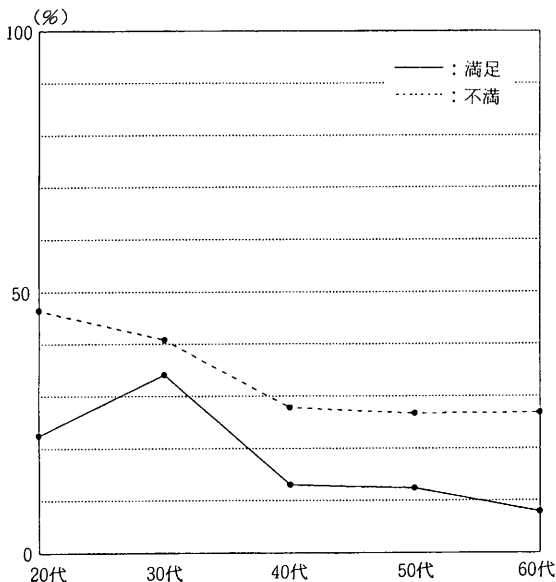


図7-1 日常の身体状況（イライラしやすい）
生活上の満足度・自分の健康管理

iv 生活水準

「以上のことはほとんどない」で「中の上」が「中の下」を上回っている。この傾向は20代で顕著である。

「朝気分よく起きられない」「疲れやすい」では「中の下」が「中の上」を上回る。20代で「朝気分よく起きられない」「活動する意欲がわかない」「坂や階段をのぼると息切れがする」など他年代に比べ，生活水準の「中の上」，「中の下」の両者間に差が認められる（図7-2）。「疲れやすい」において50代では「中の下」が53.1%で全体をも上回る。

v 自分をみつめるゆとり

「以上のことはほとんどない」の項目では「かなりある」37.4%で「それ以外」を上回る。

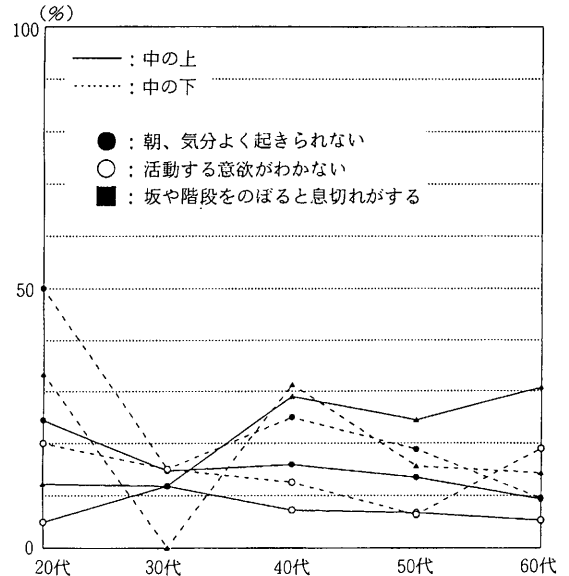


図7-2 日常の身体状況・生活水準

要 約

本学卒業生（20～60才代）1,282名を対象に行った「老後への意識に関する調査」の中から，日常の食事状況・食事に対する意識・日常の身体状況について，心理，社会的面からその特徴をみた結果は次のとおりである。

1. 心理，社会的特徴

- (1) 人間関係について，生活で一番大切にしたい時間は，20代では「友人と過ごす時間」，30・40代「一家団欒の時間」，50・60代では「夫婦で過ごす時間」が多い。
- (2) 老後の生活で一番頼りになるものは，いずれの年代でも「健康」で，この傾向は年代が高くなるほど高率である。
- (3) 有職者は，20代に最も多く，次いで40，30，50，60代の順となる。
- (4) 自分をみつめるゆとりが「かなりある」は，年代が高くなるほど高率の傾向にあるが，30代は17.5%で低率である。

2. 日常の食事状況

- (1) 毎日、肉か魚か卵を食べる者が多く、サラダ・生野菜を食べる者は少ない。
- (2) 20代では「油を使った料理を週3回以上食べる」以外は、他年代に比べ低率である。
- (3) 有職者、自分の健康管理、炊事・洗濯・掃除などの家事に不満をもつ者、生活水準「中の上」、自分をつめるゆとりが「かなりある以外の者」は毎日の朝食、各食品の摂取率が低い。

3. 食生活に対する意識

- (1) 健康のために食事によく注意しているものは35.0%、とくに60代が高率で、20代は低率である。
- (2) 有職者、自分の健康管理、炊事・洗濯・掃除などの家事に不満をもつ者、生活水準「中の下」、自分をつめるゆとり「かなりある以外の者」の食生活に対する関心は薄い。

4. 日常の身体状況

- (1) 20代で「疲れやすい」、60代で「よく眠れない」、30代で「イライラしやすい」が多い。
- (2) 自分の健康管理、炊事・洗濯・掃除など家事に「不満をもつ者」は「疲れやすい」、「イライラしやすい」、「朝気分よく起きられない」が多い。
- (3) 自分をつめるゆとりが「かなりある者」は、日常の身体状況は良好である。

以上の結果から、食行動や食生活意識は、食生活の多様化の中においても個人がおかれる環境に深い関わりをもつことを知り、また若い年代の意識の低さに問題を感じた。そして若い年代層の将来を考え、正しい食行動に導く指導の必要性を感じた。

本調査に協力頂いた同窓生の皆様に謝意を表します。

本調査研究は東京家政大学特定研究費によって行われたものである。なお、本報の一部を第37回日本栄養改善学会に発表した。

参 考 文 献

- 1) 石毛直道, 小松左京, 豊川裕之編: 昭和の食 1989 ドメス出版 p114
- 2) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編: 平成2年版国民栄養の現状 1990 第一出版
- 3) 総務庁統計局: 国民の生活行動 — 昭和61年社会生活基本調査の解説 — 1988 日本統計協会 pp89~91
- 4) NHK放送世論調査所編: 日本人の食生活 1983 日本放送出版協会 p132
- 5) 財団法人 食品産業センター: シルバーエイジの食生活 — 高齢者のライフスタイル分析 — 1989 (東京) pp148~150
- 6) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編: 昭和62年版国民栄養の現状 1987 第一出版 p124
- 7) 財団法人 食品産業センター: 食品購買のTPO分析 — 加工食品の消費動向調査報告 — 1985 (東京) pp68~71
- 8) 国民生活センター: 食と生活 — 勤労者世帯の夕食実態 — 1984 朝光正館 p185
- 9) 総務庁統計局: 家計調査年報 平成元年 1990 日本統計協会 p235
- 10) 厚生省大臣官房統計情報部: 昭和62年 人口動態統計(上巻) 1989 (東京) pp122~125
- 11) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編: 健康づくりのための食生活指針(対象特性別) 1990 第一出版
- 12) 厚生省大臣官房統計情報部: 平成元年 国民生活基礎調査の概要 第2巻 1991(東京) pp160~161 pp164~165