

中年女性の健康と食生活に対する意識

関口紀子, 塩入輝恵, 飯島由美子, 斉藤禮子

(平成7年10月12日受理)

A Consciousness-Survey of the Relation between the Health and the Dietary Life in the Middle Aged Women

Noriko SEKIGUCHI, Terue SHIOIRI, Yumiko IJIMA and Reiko SAITO

(Received October 12, 1995)

緒 言

近年我が国では平均寿命の伸びとともに高齢化時代を迎え、健康維持、増進が重要視されている。また産業・経済の発展と共に食生活も豊かになり国民の栄養状態は良好なものとなったが、反面過剰摂取による栄養のアンバランスなどから成人病の発生を招いている。その成人病の発生は中高年からと言われているが、近年は若年化の傾向¹⁾にあると言う。特に家庭における健康管理、食生活は主婦の持つ役割は大きく、主婦の健康・食生活に対する意識は少なからず家族に影響をおよぼすと思われる。一方、女性の社会進出が高まる^{2, 3)}中で中高年女子労働力の増加が顕著で、多忙な生活を送る者も多い、そこで著者らは、本学学生の母親を対象に健康と食生活に対する意識等について検討したので報告する。

調査方法

1. 調査対象

1) 調査対象は表1に示すとおり、本学女子短大生の母親344名である。

2) 年齢は40歳代が圧倒的に多く、76.5%、50歳代23.2%であった。

3) 就労状況は、専業主婦32.0%、それ以外66.0% (フルタイム11.1%、家業18.3%、内職2.3%、パートタイム31.4%、その他2.9%) であり、なんらかの形で働いている者が多い。

4) 家族構成についてみると圧倒的に核家族が多く75.0%を占め、複合家族は24.7%であった。

表1 対象者の概要

		対象者 n = 344	
年 代 別	40歳代	263 (76.5)	
	50歳代	80 (23.2)	
	無回答	1 (0.3)	
就 労 別	専業主婦	110 (32.0)	
	それ以外	227 (66.0)	
	フルタイム 家業 内職 パート その他	フルタイム	38 (11.1)
		家業	63 (18.3)
		内職	8 (2.3)
		パート	108 (31.4)
		その他	10 (2.9)
無回答	7 (2.0)		
家 族 構 成	複合家族	85 (24.7)	
	核家族	258 (75.0)	
	無回答	1 (0.3)	
体 格	身長 (cm)	154.2 ± 4.221	
	体重 (kg)	53.1 ± 7.218	
	BMI	22.8 ± 9.606	

2. 調査時期および方法・内容

1) 調査時期は平成3年(1991年)7月中旬~8月上旬に行った。

2) 調査方法は、調査用紙を学生をかえして母親へ渡し、回答を求めた。回収率は100%である。

① 食生活に関する調査を質問紙法による無記名式で

実施した。

② 食物摂取量調査については、アンケート調査実施期間中の平日の1日を選び、学生自身が母親の調査を行った。食物の秤量を原則とし、秤量できない場合は目安量とし、後で使用量を換算させた。

3) 調査内容

- ① 健康状態と生活習慣
- ② 食生活意識
- ③ 食品類別摂取状況
- ④ 自覚症状
- ⑤ 食物摂取量

3. 集計および分析

食生活に関する内容および食物摂取量について、就労別、年代別に市販のソフトを用いコンピュータ処理をし

集計した。統計は百分率、標準偏差、 χ^2 検定による有意差を求めた。さらに、食生活に関する10項目を要因として、自覚症状訴え率の関連を数量化理論工類による解析を行った。

調査結果および考察

1. 健康状態・生活習慣について

1) 体格

調査対象者の平均体格については、(表1)身長154.2cm、体重53.1kgであり、第5次改定日本人の栄養所要量の推計基準値⁴⁾と比較してみると、身長-0.3cm、体重-1.6kgで若干推計値より低い傾向にあった。またBM1指数を算出しその平均値をみると22.8であり、さらに肥満判定の基準から⁵⁾、①「やせ、20未満」、②「普通、20~24」、③「肥満傾向24~26.5」、④「肥満26.5以上」

表2 健康状態・生活習慣

()内: %

		全体 〔344〕	就労別		年代別		χ^2 検定
			専業主婦 〔110〕	それ以外 〔227〕	40歳代 〔263〕	50歳代 〔80〕	
体格	やせ	49 (14.2)	19 (17.3)	30 (13.2)	38 (14.4)	11 (13.8)	
	普通	204 (59.3)	64 (58.2)	135 (59.5)	152 (57.8)	52 (65.0)	
	肥満傾向	82 (23.8)	26 (23.6)	56 (24.7)	65 (24.7)	17 (21.2)	
	無回答	9 (2.6)	1 (0.9)	6 (2.6)	8 (3.0)	0 (0.0)	
健康状況	良好	105 (30.5)	35 (31.8)	69 (30.4)	73 (27.8)	32 (40.0)	
	普通	227 (65.9)	71 (64.5)	152 (66.9)	182 (69.2)	45 (56.3)	
	病気がち	9 (2.6)	3 (2.7)	6 (2.6)	6 (2.3)	3 (3.8)	
	無回答	3 (0.9)	1 (0.9)	0 (0.0)	2 (0.8)	0 (0.0)	
排便状況	毎日ある	248 (72.1)	79 (71.8)	163 (71.8)	185 (70.3)	62 (77.5)	
	2日に1回	71 (20.6)	25 (22.7)	46 (20.3)	60 (22.8)	11 (13.8)	
	3日に1回	18 (5.2)	5 (4.5)	12 (5.3)	13 (4.9)	5 (6.3)	
	4日に1回	3 (0.8)	0 (0.0)	3 (1.3)	1 (0.4)	2 (2.5)	
	その他	4 (1.2)	1 (0.9)	3 (1.3)	4 (1.5)	0 (0.0)	
運動状況	毎日している	44 (12.8)	16 (14.5)	27 (11.9)	29 (11.0)	15 (18.8)	△△
	時々している	128 (37.2)	55 (50.0)	71 (31.3)	104 (39.5)	24 (30.0)	
	していない	171 (49.7)	39 (35.4)	129 (56.8)	129 (49.0)	41 (51.3)	
	無回答	1 (0.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.4)	0 (0.0)	
生活リズム	規則正しい	221 (64.2)	73 (66.3)	144 (63.4)	159 (60.5)	61 (76.3)	▲
	時々乱れる	107 (31.1)	33 (30.0)	72 (31.7)	89 (33.8)	18 (22.5)	
	いつも不規則	15 (4.4)	4 (3.6)	10 (4.4)	14 (5.3)	1 (1.3)	
	無回答	1 (0.3)	0 (0.0)	1 (0.4)	1 (0.4)	0 (0.0)	
睡眠時間	8時間以上	26 (7.6)	8 (7.2)	17 (7.5)	19 (7.2)	7 (8.8)	
	6~8時間	232 (67.4)	71 (64.5)	158 (69.6)	183 (69.6)	49 (61.3)	
	6時間未満	86 (25.0)	31 (28.1)	52 (22.9)	61 (23.2)	24 (30.0)	
	無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	

就労別 △ P<0.05 年代別 ▲ P<0.05
 △△ P<0.01 ▲▲ P<0.01
 △△△ P<0.001 ▲▲▲ P<0.001

の4区分に分類したが、肥満者が少ないため、3区分の分類にしてみると、(表2)「やせ14.2%」、「普通」59.3%、「肥満傾向」23.8%であった。就労別、年代別では差はみられなかった。中年女性は生理的にも肥満になりやすいため、肥満傾向の者は肥満を促進させないよう特に注意が必要である。昭和60年国民栄養調査結果⁶⁾によると、中高年の女性に肥満者が多く、約4人に1人の割合となっている。

2) 健康状態

普段の健康について、「良好」「普通」「病気がち」の3段階に分け、自己評価を行ったところ、(表2)65.9%の者が「普通」と回答し、「良好」では30.5%で、「病気がち」は、わずか2.6%で、この結果は藤田⁷⁾らの研究と同傾向であった。就労別、年代別には差はみられない。

3) 排便状況

便秘は健康と深い関連性があることから、普段の排便状況について質問したところ、全体で「毎日ある」72.1%、「2日に1回」20.6%であり、90%以上の者が健康的な排便状況であった。就労別には差がみられないが、年代別では、40歳代より50歳代の方が毎日排便のあるものがわずかに多い。

4) 運動状況

散歩なども含めて、意識的に日頃運動をしているかどうかについて回答を求めたところ、「毎日している」12.8%で、「時々している」37.2%、「していない」は49.7%で、半数の主婦が日頃運動を心がけておこなっているのに対し、半数の主婦は運動不足の状況にあると思われる。これを就労別でみると、仕事を持つ主婦は時間的制約から運動する時間が持てないと思われ、やはり専業主婦の方が運動習慣のある者が多く、就労別に有意差がみられた。(P<0.01)NHKの調査⁸⁾によると、事務・技術系、家庭婦人に運動不足を感じている者が多い。また近年の家庭婦人は子育てから手が離れると、スポーツ教室、ボランティア活動、カルチャーセンター通いなど専業主婦も多様化し様変わりしている一面もある⁹⁾という見方もある。年代別においては有意差はみられないが、50歳代に「毎日している」者が多く、40歳代で「時々している」者がわずかに多かった。

5) 生活リズム

生活リズムについては、全体で64.2%の者が「規則正しい」生活をしているが、31.1%の者は、「時々乱れる」

また4.4%の者は「いつも不規則」な生活を送っている。

就労別では専業主婦・それ以外の主婦において同傾向を示した。年代別では、40歳代の者に生活リズムが乱れやすく、50歳代では、規則正しく生活するものが多く有意差がみられた。(P<0.05)

6) 睡眠時間

普段の睡眠時間については、「6~8時間」が最も多く67.4%、次いで「6時間未満」が25.0%、「8時間以上」7.6%であった。就労別、年代別にみると、有意差はみられないが、「6時間未満」に専業主婦と50歳代主婦にわずかに多かった。仕事を持つ主婦は、健康上努めて睡眠時間をとるように努力しているのではないかと推察される。

2. 食生活意識について

主婦の食事に対する関心と行動面についてみた。(表3)

1) 食事への関心

日頃の食事に対する関心についてみると、「よく気をつけている」ものは27.3%「普通」61.3%「別段気をつけていない」が5.5%であった。就労別では専業主婦に「よく気をつけている」が36.3%で、それ以外の主婦と比較すると、有意差はみられないが若干の関心の高さがうかがわれた。

次に「よく気をつけている」と「普通」に回答した者に具体的に気をつけている点について14項目を示し、回答を得たところ、50%以上の回答を得た項目を高率順にあげると、「3食食べるようにしている」次に「栄養バランスを考えて食べる」、「添加物、着色料使用食品の注意」「薄味にするように心がけている」、45~50%未満の項目については、「繊維食品を取るように心がけている」「インスタント食品は取らないようにしている」であり、就労・年代別においても同傾向を示した。

2) 食事作りへの関心

食事作りが「非常に好きである」者は4.7%、「好き」が37.5%、「どちらでもない」50.6%「嫌いである」は6.4%であり、4割強の専業主婦、50歳代の主婦に食事作りへの関心の高さがみられた。

3) 料理内容

料理を「素材から作る」主婦は91.9%と圧倒的に多く、「出来合いの惣菜をよく利用する」4.9%で「インスタント・レトルト・冷凍食品をよく利用する」は1.7%と低

表3 食生活意識

()内: %

		全 体 〔344〕	就労別		年代別		χ ² 検定
			専業主婦 〔110〕	それ以外 〔227〕	40歳代 〔263〕	50歳代 〔80〕	
食事への 関心	よく気をつけている	94 (27.3)	40 (36.3)	54 (23.8)	70 (26.6)	24 (30.0)	
	普通	228 (66.3)	64 (58.1)	159 (70.0)	178 (67.7)	49 (61.3)	
	別段気を付けていない	19 (5.5)	5 (4.5)	12 (5.3)	13 (4.9)	6 (7.5)	
	無回答	3 (0.8)	1 (0.9)	2 (0.9)	2 (0.8)	1 (1.2)	
食事作り への関心	非常に好き	16 (4.7)	9 (8.1)	6 (2.6)	10 (3.8)	5 (6.3)	
	好き	129 (37.5)	42 (38.1)	83 (36.6)	95 (36.1)	34 (42.5)	
	どちらでもない	174 (50.6)	52 (47.2)	120 (52.9)	137 (52.1)	37 (46.3)	
	嫌い	22 (6.4)	6 (5.4)	16 (7.0)	19 (7.2)	3 (3.8)	
	無回答	3 (0.8)	1 (0.9)	2 (0.9)	2 (0.8)	1 (1.2)	
料理内容	素材から作る	316 (91.9)	104 (94.5)	206 (90.7)	242 (92.0)	73 (91.3)	
	惣菜をよく利用する	17 (4.9)	3 (2.7)	13 (5.7)	12 (4.6)	5 (6.3)	
	「インスタント・レトルト・冷凍 食品をよく利用する」	6 (1.7)	0 (0.0)	6 (2.6)	5 (1.9)	1 (1.3)	
	無回答	5 (1.5)	3 (2.7)	2 (0.9)	4 (1.5)	1 (1.3)	
食事作りに 要する時間 (夕食)	0～30分未満	13 (3.8)	1 (0.9)	12 (5.3)	9 (3.4)	4 (5.1)	△△△
	30～45分未満	79 (22.9)	17 (15.5)	58 (25.6)	56 (21.3)	23 (28.8)	
	45～60分未満	155 (45.1)	44 (40.0)	108 (47.6)	127 (48.3)	27 (33.8)	
	60分以上	93 (27.0)	47 (42.7)	46 (20.3)	69 (26.2)	24 (30.0)	
	無回答	4 (1.2)	1 (0.9)	3 (1.3)	2 (0.8)	2 (2.5)	
間 食	毎日食べる	145 (42.2)	42 (38.1)	98 (43.2)	108 (41.1)	36 (45.0)	
	時々食べる	190 (55.2)	66 (60.0)	122 (53.7)	149 (56.7)	41 (51.3)	
	食べない	9 (2.6)	2 (1.8)	7 (3.1)	6 (2.3)	3 (3.7)	
	無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	

就労別 △ P<0.05 年代別 ▲▲▲ P<0.05
 △△ P<0.01 ▲▲ P<0.01
 △△△ P<0.001 ▲▲▲▲ P<0.001

い値を示している。就労別で「出来合いの惣菜をよく利用する」のはそれ以外の主婦にみられ、「インスタント・レトルト・冷凍食品をよく利用する」についても、専業主婦は0%であるのに対し、それ以外の主婦は2.6%の利用がありわずかではあるがちがいがみられるが統計的な差はみられない。

4) 食事作りに要する時間(夕食)

夕食の食事作りに要する時間は、「45～60分未満」が最も多く、45.1%、次いで「60分以上」27.0%「30～45分未満」22.9%の順で「30分未満」は3.7%であった。年代別には差はみられなかったが、就労別に有意差がみられた(P<0.001)、すなわち、専業主婦は「60分以上」が多く、それ以外の主婦は「45～60分未満」が多い。また「30分未満」も5.3%おり、有職主婦が食事作りに時間がかげられないことがうかがえた。昭和61年国民栄養調査結果^{10, 11)}と同様であった。このことから今後も調理の簡便化が進み、出来合いの惣菜や、インスタント・レトルト・冷凍食品の利用が進むであろう。食品産業センターの調査¹²⁾によると、フルタイム勤務の主婦は買

物、献立を考えることなど実際は省力化しているが、今後の意向としては、食事の支度に手間をかけたいと意識している者が多い。

5) 間食の摂取状況

「毎日食べる」と回答したのは、42.2%で「時々食べる」55.2%「食べない」は2.6%で、ほとんどの主婦が食べている。その時間帯をみると、午後3時頃が最も多く44.5%で、次いで「時間は決めていない」が36.9%であった。また、間食内容をみると、「コーヒー・紅茶類」が47.7%でよく飲まれており、次いで「和菓子類」32.6%「せんべい」30.2%の順で「果物」は18.9%、ケーキ・クッキー類は14.5%で他は低率を示していた。この年代は娘とはちがい和風のおやつを好む傾向にあった。

3. 食品群別摂取状況と栄養得点

日常の食事バランス状態を把握するために、2項択一方式による食生活診断票¹⁶⁾を採用し回答を得た結果表4の通りである。10項目の「はい」の回答率をみると、乳製品(5.5%)、いも類(19.1%)が低率を示し、高率

中年女性の健康と食生活に対する意識

表4 食品群別摂取状況と栄養得点

() 内：人数 (%)：単位

食品群			全 体	就労別		年代別		χ^2 検定
			(344)	専業主婦 (110)	それ以外 (227)	40歳代 (263)	50歳代 (80)	
緑黄色野菜	はい		65.4	70.9	62.1	65.0	66.3	
	いいえ		34.6	29.1	37.9	35.0	33.8	
生野菜	はい		65.7	70.9	63.4	65.4	66.3	
	いいえ		34.3	29.1	36.6	34.6	33.8	
果物	はい		55.8	57.3	55.9	55.5	56.3	
	いいえ		44.2	42.7	44.1	44.5	43.8	
肉・魚・卵	はい		96.5	95.5	97.4	96.2	97.5	
	いいえ		3.5	4.5	2.6	3.8	2.5	
牛乳	はい		52.9	57.3	51.1	52.9	53.8	
	いいえ		47.1	42.7	48.9	47.1	46.3	
乳製品	はい		5.5	5.5	5.7	5.7	5.0	
	いいえ		94.5	94.5	94.3	94.3	95.0	
油使用料理	はい		81.9	79.1	83.2	83.2	77.5	
	いいえ		18.1	20.9	16.8	16.8	22.5	
海藻類	はい		88.1	90.0	86.8	88.2	87.5	
	いいえ		11.9	10.0	13.2	11.8	12.5	
いも類	はい		19.8	19.1	20.3	20.5	17.5	
	いいえ		80.2	80.9	79.7	79.5	82.5	
朝食摂取状況	はい		91.9	96.4	89.4	90.5	96.3	Δ
	いいえ		8.1	3.6	10.6	9.5	3.8	
栄養得点	0~4		14.0	11.8	15.4	14.4	11.3	
	5~6		41.6	36.4	43.6	39.5	48.8	
	7~10		44.4	51.8	41.6	46.0	40.0	

就労別 Δ P<0.05

を示したのは肉・魚・卵で96.5%、次いで朝食摂取状況(91.9%)、海藻類(88.1%)、油使用料理(81.9%)であった。特に乳製品の摂取の低いこと、また牛乳の摂取をみても「毎日飲んでいる」のは52.9%である。これらの食品の摂取が少ないことは、カルシウムの不足が推測される。特にこの年代は更年期を迎える時期でもあり、閉経後の女性に骨粗鬆症の発症の多いことからその予防のために、カルシウムの摂取は重要であり、牛乳中のカ

ルシウムは消化吸収率が良いので今後摂取率を高める栄養指導が望まれる。昭和60年国民栄養調査(食生活状況調査質問I⁶⁾)で同様の調査を行っている。1項目乳製品が大豆製品におきかわっているため、それを除いた女性の調査結果と本調査を比較してみると、牛乳(143.4%)、生野菜(133.0%)、海藻類(110.0%)、肉・魚・卵(107.9%)、油使用料理(107.9%)、朝食摂取状況(105.3%)の順に本調査の回答割合が高かった。また緑

黄色野菜は同率であった。果物については、85.3%と本調査の方が低い傾向を示し、さらに低いのは、いも類の31.8%であった。就労別、年代別についてみると、朝食の摂取状況で働いている主婦に10.6%の者が欠食しており、専業主婦との間に有意差がみられた。(P<0.05)

さらに「はい」「いいえ」の回答を基に数量化し栄養得点を求め、3段階(0~4点, 5~6点, 7~10点)に分類した。全体でみると7~10点が44.4%で多く、次いで5~6点41.6%, 0~4点14.0%の順であった。就労別にみると専業主婦高得点者が多く、それ以外の仕事を持つ主婦は5~6点が多かった。

4. 自覚症状調査

心身の自覚症状の訴えも健康状態を知る1つの手がかりとなる。門田、原田、高木^{13), 14), 15)}らは、食生活のあり方と自覚症状とは関連があると報告している。そこで著者らは日本産業衛生協会・産業疲労研究会作成¹⁶⁾の30項目を用いて自覚症状の訴えの有無を調べた。項目内容は、I群、身体的症状(ねむけ・だるさ)、II群、精神的・心理的症状(注意集中の困難)、III群、神経感覚的症状(局在した身体違和感)である。結果は表5の通りであった。全体で訴え率の高い項目をみると、「肩がこる」「目が疲れる」「ちょっとした事が思い出せない」「腰が痛い」「眠い」「横になりたい」、などであった。高木ら¹⁵⁾の同年代主婦の調査結果と比較すると順位の若干の入れかわりがあるが、同傾向であった。3群間では身体的症状の訴え項目が多い。就労別、年代別に20%以上の訴え率を示した項目数を見ると、専業主婦5個、それ以外7個、40歳代6個、50歳代8個であり、仕事を持つ主婦と、50歳代主婦の項目訴え数が若干であるが多かった。30項目平均訴え数をみると、3.6個で就労別、年代別には差はみられない。

次に自覚症状訴え数に関連する要因を探るため、訴え数を外的基準とし、10項目の食生活要因を選び説明変数とし、数量化工類¹⁷⁾を用いて解析した。(表6)各要因のレンジや偏相関係数の値が大きいくほど訴え数に関連が強いことを示し、またカテゴリースコアは、正の値が大きいくほど訴え数が多く、負の値は少ない方へ関連していることを意味する。

上記のことから、各要因のレンジの大きい順に示すと、睡眠時間、運動状況、体格、家族構成、健康状況が上位を示し、生活習慣等が訴え数に大きく関連していることがわかる。次に各カテゴリースコアからみると、訴え率

を低める傾向を示すカテゴリーは核家族、健康状況(良)、睡眠時間(6~8時間)で、訴え率を高める傾向を示すカテゴリーは、体格(やせ)、就労別(それ以外)であった。

以上のことより、自覚症状の訴えには、生活習慣等が関連することが明らかになった。生活習慣と病気の発生とは深いかわりがある¹⁸⁾ことから、今後さらに食生活要因との関連を詳しく検討し、対象者の状況にあったきめ細かい食生活改善指導が必要と考える。

5. 食物摂取量調査

1) 栄養素別摂取状況

栄養素別摂取状況については表7の通りであった。対象者の生活活動強度の調査を実施していないので、第5次改定日本人の栄養所要量の40歳、50歳代女性の軽い生活活動の¹⁹⁾値と全対象者について比較してみると、カルシウム、鉄の摂取量が少なく、充足率でみると75.1%、88.3%で不足の状態であった。他は充足している。このカルシウムの不足状態は、平成4年国民栄養調査結果¹⁹⁾と同様で、特に女性は加齢に伴い骨粗鬆症の問題があるので、その予防のために、注意が必要である。鉄不足も女性に多くみられる鉄欠乏性貧血発生予防の上からも栄養改善が必要である。脂肪については、118.5%と充足しているが、脂肪エネルギー比25.0%で理想の20~25%範囲の高値を示しているため、これ以上増加しないよう注意が必要である。ビタミン類については、所要量を上回って摂取されているが、調理による損失量を考慮するとビタミンA、ビタミンCが不足の状態にある。次に食塩について、平均摂取量は10.8gで目標摂取量10g以下と比較すると、良い状態であった。栄養比率について見ても、ほとんど適正比率範囲内であった。就労別においては、有意差はみられないが、年代別において、動物性脂質、脂肪エネルギー比率に50歳代の主婦に摂取が多く両者間に有意差がみられた。

2) 食品群別摂取状況

食品群別摂取状況については表7に示した通りである。食品分類については、厚生省推奨の6つの基礎食品の分類を用いた。対象者の平均摂取量を第5次改定日本人の栄養所要量で発表された食品群別摂取量(食品構成)の区分3の量と比較し、充足率をみると、緑黄色野菜、淡色野菜、芋類は83~89%の充足で不足の状態であり、さらに低いのは乳類で50.4%である。上記の簡易の食品群別摂取調査においても、乳・乳製品の摂取量の低さがう

中年女性の健康と食生活に対する意識

表5 自覚症状の項目別・症状別の訴え率

()内:人数 %:単位

	自覚症状	全体 (344)	就 労 別		年 代 別	
			専業主婦 (110)	それ以外 (227)	40歳代 (263)	50歳代 (80)
I 群	① 頭がおもい	7.0	7.2	6.6	6.8	6.3
	② 全身がだるい	8.1	8.1	8.4	9.1	5.0
	③ 足がだるい	20.3	17.2	22.5	19.8	22.5
	④ あくびがでる	6.7	4.5	7.9	7.6	3.8
	⑤ 頭がぼんやりする	3.2	3.6	3.1	3.4	2.5
	⑥ 眠い	23.5	22.7	24.0	23.9	22.5
	⑦ 目が疲れる	40.1	39.0	41.0	40.3	40.0
	⑧ 動作がぎこちない	0.9	1.8	0.0	0.7	1.3
	⑨ 足元がたよりない	1.5	2.7	0.0	1.5	1.3
	⑩ 横になりたい	20.9	17.2	22.9	20.5	22.5
	平均	13.2	12.4	13.6	13.4	12.8
II 群	⑪ 考えがまとまらない	3.5	3.6	3.1	3.4	3.6
	⑫ 話をするのがいやになる	3.2	1.8	4.0	3.4	2.5
	⑬ いらいらする	12.8	10.0	14.5	12.5	13.8
	⑭ 気がちる	2.6	0.9	3.5	2.7	2.5
	⑮ 物事に熱心になれない	4.9	6.3	4.4	5.7	2.5
	⑯ ちょっとした事が思い出せない	30.8	26.3	32.6	28.1	40.0
	⑰ することに間違いが多くなる	2.0	1.8	1.8	2.3	1.3
	⑱ 物事が気にかかる	14.5	12.7	15.9	12.5	21.3
	⑲ きちんとしていられない	3.2	2.7	3.1	3.0	3.8
	⑳ 根気が無くなる	12.8	16.3	11.5	11.4	17.5
	平均	9.0	8.2	9.4	8.5	10.9
III 群	㉑ 頭が痛い	11.3	9.0	12.8	11.8	10.5
	㉒ 肩がこる	44.2	40.0	45.8	43.3	47.5
	㉓ 腰が痛い	26.5	27.2	26.4	27.0	25.0
	㉔ 息が苦しい	0.9	2.7	0.0	0.7	1.3
	㉕ 口が渇く	1.2	0.9	1.3	0.7	2.5
	㉖ 声がかすれる	2.3	2.7	1.8	3.0	0.0
	㉗ 目まいがする	8.7	6.3	10.1	9.9	5.0
	㉘ まぶたや筋肉がピクピクする	7.0	6.3	7.5	6.8	7.5
	㉙ 手足がふるえる	0.3	0.0	0.0	0.0	1.3
	㉚ 気分が悪い	0.9	0.9	0.0	1.1	0.0
	平均	10.3	9.6	10.6	10.4	10.1

30項目の平均訴え数: 全 体 3.6±2.421
 専業主婦 3.4±2.231
 それ以外 3.7±2.504
 40歳代 3.6±2.464
 50歳代 3.6±2.275

表6 自覚症状訴え数に及ぼす要因

要因	カテゴリー	例数	平均スコア	レンジ	偏相関係数
年代	40歳代 50歳代	231 73	-4.519 1.430	5.949	0.034
就労別	専業主婦 それ以外	100 204	-1.594 7.817	9.411	0.048
家族構成	複合家族 核家族	74 230	2.384 -7.672	10.056	0.000
体格	やせ傾向 普通 肥満傾向	45 187 72	8.857 -1.774 4.056	10.631	0.103
生活リズム	規則正しい 時々乱れる いつも不規則	195 95 14	-1.154 2.363 4.692	5.846	0.067
睡眠時間	8時間以上 6～8時間 6時間未満	24 203 77	-5.917 -7.385 3.791	11.176	0.107
健康状況	良好 普通 病気がち	87 208 9	-7.514 2.566 1.332	10.080	0.208
運動状況	毎日している 時々している していない	42 111 151	-2.971 8.153 2.271	11.124	0.051
間食	毎日食べる 時々食べる 食べない	131 165 8	2.959 -3.287 1.934	6.246	0.018
栄養得点	0～4 5～6 7～10	44 126 134	-6.057 2.796 -2.430	8.853	0.103
重相関係数	0.297				

かがえた。就労別、年代別にみると、大豆製品に、それ以外の主婦と50歳代の主婦に低さがみられた。その他の食品群については全体と同様であった。就労別に乳類と嗜好飲料において有意差がみられ、年代別では果実類と穀類において差がみられた。

3) 摂取食品数

昭和60年厚生省より打出された健康づくりのための生活指針の中の1日30食品を目標の指導要点にもとづき、対象者の1日の摂取食品数をみると表7のとおりで23.8品であった。就労別、年代別共に有意差はみられなかった。著者らが調査した女子大生の結果²⁰⁾と比較すると、女子大生1位20～24品、2位15～19品、3位25～29品で主婦は1位20～24品、2位25～29品、3位15～19品で主婦の方が多くの食品を摂取していることがうかがえた。また30品以上は女子大生7.3%、主婦9.6%で共に少ないことがうかがえた。

要 約

女子短大生の母親344名を対象に健康と食生活に対する意識と実態について、就労別、年代別に検討を行った。結果は、以下のとおりである。

1. 調査対象者の年齢は40歳が圧倒的に多く、就労状況については、専業主婦、32.0%、それ以外66.0%で、家族構成は核家族が多い。

2. 体格については、普通が多く、またやせより肥満傾向の者が多く中年の特徴がみられた。

3. 健康状態は良好、普通であるものが多く、排便状況においても健康的であった。

4. 運動習慣のある者は、専業主婦に多く、それ以外の主婦との間に有意差がみられた。

5. 生活リズムの乱れやすいのは40歳代の主婦で年代間に差がみられ、睡眠時間については、「6～8時間」が多かった。

6. 日頃食事に対して「よく気をつけている」者は専業主婦に多く、具体的に気をつけている点については、「3食食べるようにしている」、「栄養バランスを考えて食べる」、「添加物、着色料使用食品の注意」、「薄味にするように心がけている」であった。

7. 食事作りへの関心は、専業主婦、50歳代の主婦に高く、料理は92%の主婦が素材から作っており、惣菜やインスタント・レトルト・冷凍食品の利用はわずかの主婦であった。また、夕食の食事作りに要する時間については、専業主婦に60分以上かける者が多く、それ以外の主婦は45～60分未満であった。

8. 間食はほとんどの主婦が午後3時頃食べており、その内容は、コーヒー、紅茶類と和菓子、せんべい類であった。

9. 食品群別摂取状況(簡易)では、牛乳、乳製品、いも類の摂取が低い。朝食欠食者は、それ以外(有職)主婦に10.66%みられ、就労間に差がみられた。栄養得点では専業主婦に高得点者がわずかに多い。

10. 自覚症状訴えは、I群の身体的症状に訴え項目が多く出現し、就労別、年代別では、それ以外、50年代の主婦にわずかに訴えが多かった。

数量化I類を用いて、自覚症状の訴え数と関連の強い要因をみると、睡眠時間、運動状況、体格、家族構成、健康状況で、訴えを低めるカテゴリーは核家族、健康状況(良好)、睡眠時間(6～8時間)で、高めるのは、体格(やせ)、就労別(それ以外)であった。

11. 食物摂取量調査について

① 栄養素別摂取状況について、栄養所要量と比較し注目するのは、カルシウム、鉄で不足の状態であった。ビタミン類においても、調理による損失

中年女性の健康と食生活に対する意識

表7 栄養素等・食品群別摂取状況

()内:人数

栄養素・食品群	全体		就労別				年代別				t検定
	̄±SD (335)		専業主婦 (107)		それ以外 (221)		40歳代 (258)		50歳代 (76)		
エネルギー (kcal)	1873	412.8	1839	400.9	1886	412.5	1861	418.1	1901	377.2	
たん白質 (g)	70.7	19.9	69.9	19.0	71.0	20.3	70.8	19.9	70.2	19.8	
動物性たん白質 (g)	31.4	15.5	31.4	14.8	31.7	15.9	31.3	15.5	31.9	15.4	
脂肪 (g)	55.1	35.4	51.6	18.9	57.0	41.1	54.0	37.5	59.0	27.4	
動物性脂質 (g)	24.4	15.8	23.8	13.3	24.8	17.0	23.1	14.5	28.9	19.0	▲▲
糖質 (g)	271.3	84.1	267.7	78.4	271.7	85.8	271.8	88.1	266.7	64.2	
カルシウム (mg)	450.7	237.1	478.2	251.1	438.3	231.8	451.9	245.0	445.3	209.5	
鉄 (mg)	10.6	5.6	11.0	6.5	10.4	5.2	10.7	6.1	10.4	3.3	
ビタミンA (IU)	2229	1472.8	2273	1353.0	2245	1532.9	2221	1551.3	2271	1171.8	
ビタミンB ₁ (mg)	1.8	12.0	1.1	0.4	2.1	14.7	1.9	13.6	1.2	0.5	
ビタミンB ₂ (mg)	1.2	1.0	1.2	0.5	1.2	1.2	1.2	1.0	1.3	1.2	
ビタミンC (mg)	93.4	112.2	91.2	54.3	95.7	132.5	96.2	125.6	84.8	42.1	
食塩 (g)	10.8	15.5	12.4	26.4	10.1	5.0	11.2	17.5	9.4	3.9	
たん白質エネルギー比率 (%)	14.9	3.7	15.2	3.6	14.8	3.9	15.1	3.8	14.3	3.6	
脂質エネルギー比率 (%)	25.0	8.7	24.6	6.5	25.4	9.4	24.4	7.8	27.2	10.9	▲
糖質エネルギー比率 (%)	60.8	13.4	60.8	11.9	60.5	14.0	60.8	13.5	60.7	13.0	
穀類エネルギー比率 (%)	48.4	11.9	48.2	10.8	48.2	12.4	48.9	11.7	46.8	12.4	
動物性たん白質比率 (%)	44.6	14.6	44.0	13.7	45.2	15.0	44.5	14.7	45.1	14.3	
魚介類	63.4	66.6	65.1	61.4	62.8	69.1	65.6	66.8	55.6	65.6	
肉類	67.1	53.4	62.9	50.7	70.2	54.9	65.5	51.0	73.8	60.2	
卵類	43.0	35.9	45.4	35.8	41.9	36.1	42.4	34.9	45.1	39.1	
大豆製品	55.2	49.5	56.0	47.7	54.3	49.8	56.3	49.4	50.0	48.5	
乳類	100.9	123.4	121.0	146.4	91.1	109.5	99.1	122.2	105.7	127.8	△
海藻類	5.6	10.6	6.5	11.2	5.1	10.4	5.9	11.2	4.4	7.8	
緑黄色野菜	83.3	78.2	88.2	86.9	82.7	73.8	85.9	81.5	75.4	65.3	
淡色野菜	167.1	88.7	174.8	92.9	163.1	85.3	163.7	88.5	179.5	88.6	
果実類	93.4	108.0	102.8	116.9	90.6	103.8	84.6	102.1	123.5	121.7	▲▲
穀類	287.1	90.9	280.0	81.8	288.7	93.1	281.1	86.3	304.5	99.9	▲
芋類	44.6	54.5	45.7	53.3	44.8	55.5	45.8	54.3	41.3	55.0	
砂糖類	8.8	20.3	8.2	12.0	8.9	23.4	9.1	22.6	7.7	8.7	
菓子類	23.7	42.0	19.6	38.2	25.9	44.0	22.8	41.5	27.0	43.7	
油脂類	16.4	16.6	17.5	22.1	16.1	13.2	16.5	17.5	16.2	13.4	
アルコール類	27.8	93.0	18.4	81.3	33.2	98.9	31.0	98.6	17.4	70.1	
嗜好飲料	219.0	196.8	184.7	196.4	233.3	192.6	216.9	196.7	227.0	197.8	△
食品数	23.8	4.9	23.9	5.2	23.9	4.8	24.0	5.0	23.1	4.5	

就労別△ p<0.05 年代別▲ p<0.05
 △△ p<0.01 ▲▲ p<0.01

料を考慮するとビタミンA、ビタミンCが不足である。50歳代の主婦に、動物性脂質、脂肪エネルギー比率に年代別による有意差がみられた。

② 食品群別摂取状況について、全体的にみると、緑黄色野菜、淡色野菜、芋類、乳類が不足の状態であった。就業別で、それ以外の主婦に乳類の摂取が低く、また嗜好飲料は摂取が高い。年代別では、40歳代の主婦に果実類、穀類の摂取が低かった。

③ 摂取食品数は、平均23.8品で、就労別、年代別には差みられないが、著者らの行った女子大生の結果と比較すると、主婦の方が多くの食品を摂取している。

以上のことより、職を持つそれ以外の主婦より、専業

主婦に食生活意識や実践度の高さがうかがわれ、また自覚症状と生活習慣との関連もみられたが、今後さらに、食生活と健康状態との関連を検討してみる必要があると考える。

おわりに、調査にご協力いただいた本学学生とお母様方に厚くお礼申し上げます。

文 献

- 1) 矢野敦雄：栄養学雑誌44, (3), PP101~ (1986)
- 2) 労働省婦人局編：平成4年婦人労働の実情P1~ (1992)
- 3) 原ひろ子他：母親の就業と家庭生活の変動PP9~19 (1989) 弘文堂
- 4) 厚生省：第5次改定日本人の栄養所要量 (1994)

- 第一出版 (1987)
- 5) 斎藤禮子他：最新栄養指導演習PP71 (1994) 建帛社 (1988)
- 6) 厚生省：国民栄養の現状 昭和60年調査成績 (1987) 第一出版 (1991)
- 7) 藤田雅子他：川村短期大学研究紀要3, 1983, PP 207~215 (1991) 第一出版
- 8) NHK放送世論調査所：日本人の健康観 P P 43~44 (1981) (1991) 第一出版
- 9) 臨床栄養：Vol 76, 6 (1990) PP653医歯薬出版 (1991) 第一出版
- 10) 厚生省：国民栄養の現状 昭和61年調査成績 (1988) 第一出版
- 11) 東京都衛生局：東京都民の栄養状況PP74 (1933) (1986) 第一出版
- 12) 食品産業センター：国際化と食生活PP143 (1988) (1986) 第一出版
- 13) 門田新一郎：栄養学雑誌Vol 45, 5, 209~222 (1986) 第一出版
- 14) 原田まつ子：栄養学雑誌Vol 46, 4, 175~184 (1988) 第一出版
- 15) 高木恵子他：栄養学雑誌Vol 49, 2, 91~96 (1991) 第一出版
- 16) 日本栄養士会編：健康指導マニュアルP P 117~118 (1991) 第一出版
- 17) 大澤清二他：多変量解析PP131~145 (1992) 家政教育社
- 18) 鬼頭昭三：成人の健康科学PP20~21 (1992) 放送大学教育振興会
- 19) 厚生省：国民栄養の現状 平成4年調査成績 (1994) 第一出版
- 20) 関口紀子他：東京家政大学研究紀要26集 (1986) 第一出版