

若年勤労者の食生活と健康に関する意識

菅田 仁美

(平成9年10月2日受理)

Food and Consideration of Health in Young Workers

Hitomi SUGATA

(Received on October 2, 1997)

緒 言

平成7年の国民栄養調査結果によれば、朝食の欠食率は男女とも20歳代で最も高く、食生活状況も他の年齢層に比べて低い傾向がみられる¹⁾。成人病は生活習慣病と名称が改められ、食生活や睡眠を含めた休息、運動、飲酒、喫煙といった生活習慣の積み重ねが癌や心臓病、糖尿病などいわゆる生活習慣病の誘因になることが知られている。これらを予防するためには若い頃からのライフスタイルが重要視される。人生において20歳代は生活面では比較的自由で自分の意志で行動ができ、不規則な食生活、覚えだての酒や煙草がだんだんと習慣化される時期であると思われる。そこで20歳代男女の食生活と健康意識について検討した。

調査方法

1. 調査期間および調査対象

平成8年2月から3月にかけて埼玉県内、東京都内で働いている20歳代男女160人を対象とした。平均年齢は24.0歳±2.4歳で、男子は23.6歳±2.3歳、女子は24.8歳±2.4歳であった。

2. 調査方法

調査は身体状況、食生活、休息(睡眠)、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣と健康に関する意識について、無記名、自己記入式によるアンケートを行った。回収率は80.0%で、有効回答数は男子72人、女子88人であった。なお、健康状態に関する調査は産業疲労調査会の「自覚症状しらべ」²⁾を用いた。

結果および考察

1. 身体状況

対象者の体位は、平均身長は男子172.3cm±2.3cm、女子158.3cm±4.8cm、平均体重は男子63.4kg±9.2kg、女子49.3kg±5.1kgであり、特に女子の体重は第五次改訂・日本人の栄養所要量³⁾の推計基準値と比べて低めであった。平均BMIは男子21.5±3.0、女子19.7±1.8であった。

2. 生活状況

生活状況を表1に示した。

表1 生活状況				(人)	
	全体 (n=160)	男子 (n=72)	女子 (n=88)	χ ² 検定	
住居の種類					
自宅	114 (71.2)	65 (92.5)	69 (78.4)		
寮	17 (10.6)	9 (12.5)	8 (9.1)		
下宿・アパート(主に自炊)	15 (9.4)	5 (6.9)	10 (11.4)		
下宿・アパート(主に外食)	14 (8.8)	13 (18.1)	1 (1.1)		
睡眠時間					
5時間未満	9 (5.6)	5 (7.0)	4 (4.5)		
5時間～6時間	57 (35.6)	29 (40.3)	28 (31.8)		
6時間～7時間	70 (43.8)	39 (54.2)	47 (53.5)		
7時間～8時間	17 (10.6)	9 (12.5)	8 (9.1)		
8時間以上	6 (3.8)	5 (6.9)	1 (1.1)		
不明	1 (0.6)	1 (1.4)	0 (0.0)		
朝食					
ほとんど毎日食べも たまに食べないときもある	80 (50.0)	18 (25.0)	62 (70.5)	p<0.005	
ほとんど食べない	34 (21.2)	18 (25.0)	15 (17.0)		
ほとんど・全く食べない	46 (28.8)	35 (48.4)	11 (12.5)		
片道の通勤時間					
30分未満	54 (34.2)	29 (40.3)	25 (28.9)		
30分～1時間	56 (35.0)	21 (29.2)	35 (39.8)		
1時間～1時間30分	36 (22.5)	17 (23.6)	21 (23.9)		
1時間30分～2時間	12 (7.5)	4 (5.6)	8 (9.1)		
2時間以上	1 (0.6)	1 (1.4)	0 (0.0)		
たばこ					
吸う	40 (25.0)	32 (44.4)	8 (9.1)	p<0.005	
吸うのをやめた	19 (11.9)	1 (1.4)	18 (20.5)		
吸わない	100 (63.0)	39 (54.2)	77 (88.4)		
飲酒					
毎日飲む	5 (3.1)	4 (5.6)	1 (1.1)		
1週間に4回以上	6 (3.7)	3 (4.2)	3 (3.4)		
1週間に3～4回	27 (16.9)	17 (23.6)	10 (11.4)		
1週間に1～2回程度	29 (18.2)	15 (20.8)	14 (15.9)		
1ヶ月に1～2回程度	29 (18.2)	11 (15.3)	15 (17.1)		
1ヶ月以上1～2回程度	37 (23.1)	11 (15.3)	26 (29.5)		
ほとんど・全く飲まない	9 (5.6)	1 (1.4)	8 (9.1)		
不明	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (1.1)		
運動					
よくする	7 (4.4)	2 (2.8)	5 (5.7)		
ときどきする	70 (43.8)	32 (44.4)	37 (42.0)		
ほとんど・全くしない	83 (51.8)	37 (51.4)	46 (52.3)		
節度					
ほとんど毎日	37 (23.1)	54 (75.0)	41 (46.6)	p<0.005	
1週間に3～4回	42 (26.2)	16 (22.2)	26 (29.5)		
1週間に1～2回	19 (11.9)	1 (1.4)	18 (20.5)		
1ヶ月に1～2回	1 (0.6)	1 (1.4)	0 (0.0)		
不明	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (1.1)		
週末の休日					
2回	123 (77.5)	49 (68.1)	64 (73.2)	p<0.005	
1回	25 (15.6)	18 (25.0)	7 (7.9)		
ほとんど・全く休みない	5 (3.1)	5 (6.9)	0 (0.0)		

() 内は%

住居形態は対象者の71.2%が自宅であった。

朝食は食べない者が全体の28.8% あり、男子では48.6%、女子では12.5%と男子の欠食率が高く、有意差がみられた ($p<0.005$)。欠食の理由として男子では“習慣になっている”が46%，“食べる時間がない”が37%、女子では“食べる時間がない”64%，“食べたくない”17%，“太りたくない”が17%であった。

睡眠時間は“6時間から7時間未満”の者が最も多く全体の43.8%であり、6時間未満の者は41.2%であった。睡眠時間と朝食の欠食・有無との間に有意差はみられなかった。1週間の休日が“2回”ある者は男子で68.1%、女子では95.5%と女子のほうが休日が多く有意差がみられた ($p<0.005$)。

片道の通勤時間は30分未満の者が全体の36.2%、30分から1時間未満の者が31.9%、1時間を超える者は31.9%であった。朝食の欠食・有無と通勤時間の間に有意差はみられなかったが、男子では通勤時間が短い者ほど欠食率が高い傾向にあり、朝食を“ほとんど・全く食べない”者の54%は30分未満の通勤圏内にあった。

喫煙習慣のある者は男子で44.5%、1日に吸う煙草の本数は“1箱程度”が62.5%と最も多く、次に“数本程度”が25.0%であった。女子の喫煙率は9.1%であり男子が有意に高値であった ($p<0.005$)。

飲酒は男子では“毎日飲む”と“1週間に4～5回以上飲む”を合わせると9.8%で、“1週間に2～3回”が23.6%、“1週間に1回程度”が20.8%、“つきあい程度”が29.1%で、女子では“つきあい程度”が40.9%であった。男女間に有意差はみられなかった。平成7年・国民栄養調査結果¹⁾では飲酒習慣（週3回以上、1日に日本酒1合以上またはビール大1本以上飲んでいる者）がある者は男子では40歳代が64.6%と最も高く、次いで50歳代（62.5%）、30歳代（59.2%）で、20歳代では34.9%となっている。女子ではどの年齢層も10%以下である。本調査では調査対象者の平均年齢が24歳ということもあり、男子の飲酒習慣はまだ確立されていないことがうかがえた。

運動状況は“よく運動をする”者はごくわずかで、男女とも約半数の者が“ほとんど・まったくしない”と答えた。

排便は“ほとんど毎日”するが男子で77.8%、女子では46.6%で有意に差が認められた ($p<0.005$)。

3. 食生活状況

食品の摂取状況を表2に示した。毎日摂ったほうがよい食品について男女全体でみると、穀類はほとんどの者が毎日摂取し、“肉・魚・卵”は66.9%，“その他の野菜”41.3%，“牛乳”40.6%，“緑黄色野菜”30.6%，“果物”17.5%であり、野菜、牛乳、特に果物の摂取頻度が低値であった。週3回以上摂取するほうがよい食品について、週3回以上摂取している者は“大豆製品”では64.4%，“海藻類”30.6%，“いも類”では29.4%であった。男女別にみて摂取状況に差がみられたのは、男子では清涼飲料水 ($p<0.005$)、インスタントラーメン ($p<0.005$)、女子ではパン ($p<0.005$)、ヨーグルト・チーズ ($p<0.005$)、大豆製品 ($p<0.05$)、果物 ($p<0.05$) の摂取頻度が有意に高かった。

表3に朝食・夕食でよく摂取する食品を示した（複数回答）。全体では朝食はご飯とパンが半々に食べられており、女子ではパンが70.5%と高値であった。朝食では穀類以外の食品は摂取状況が40%以下のものが多く、栄養不足と栄養バランスの悪さが顕著であった。また朝食はパン食が多いことから夕食と比べると牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、バター・マーガリン、コーヒー、紅茶などがよく摂られ、たん白質源としては卵を食べる者が40.6%と多かった。

夕食の主食は90%以上の者がご飯を食べ、肉(81.9%)、魚(72.5%)、その他の野菜(75.0%)、緑黄色野菜(66.2%)の摂取状況も高く夕食偏重の食生活がうかがえた。

昼食については、「昼食はどのようにしていますか」の質問に対し、全体では“社員食堂で食べる”が44.4%と最も多く“市販弁当”20.0%，“外食”18.8%，“弁当持参”18.1%，“パンと飲み物”が6.9%であった。

木村ら⁴⁾は若年層サラリーマンはエネルギー、カルシウムが不足し、ビタミンCは不足はしていないが摂取量が低いとし、野菜、果物類の摂取不足を指摘している。また合田ら⁵⁾は牛乳の摂取量は男子では15～19歳でピークに達し、20歳代にはいと急激に減少しピーク時の約50%に低下したとし、女子の場合は加齢に伴い減少するなかで20歳代後半と50歳代で牛乳の摂取量のピークがみられ、妊娠・授乳そして骨粗鬆症予防意識を高めるとしている。不足しやすい栄養素であるカルシウムを摂取するためには吸収率の高い牛乳・乳製品を摂ることは不可欠であり、学校給食で飲み慣れているはずの“牛乳を飲む”ということが習慣化されないことに食生活のむずか

表2 食品摂取状況

(人)

摂取状況		全体 (n=160)	男子 (n=72)	女子 (n=88)	χ^2 検定
米	ほとんど毎日食べる	142 (88.8)	65 (90.3)	77 (87.5)	
	週3～4回食べる	13 (8.1)	6 (8.3)	7 (8.0)	
	週1～2回食べる	4 (2.5)	1 (1.4)	3 (3.4)	
	月1～2回食べる	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (1.1)	
パン	ほとんど毎日食べる	43 (26.9)	10 (13.9)	33 (37.5)	P<0.005
	週3～4回食べる	41 (25.6)	16 (22.2)	25 (28.4)	
	週1～2回食べる	55 (34.4)	33 (45.8)	22 (25.0)	
	月1～2回食べる	19 (11.9)	12 (16.7)	7 (8.0)	
	無回答	2 (1.3)	1 (1.4)	1 (1.1)	
めん類	ほとんど毎日食べる	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	週3～4回食べる	22 (13.8)	15 (20.8)	7 (8.0)	
	週1～2回食べる	95 (59.3)	45 (62.5)	50 (56.8)	
	月1～2回食べる	42 (26.3)	12 (16.7)	30 (34.1)	
	無回答	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (1.1)	
いも類	ほとんど毎日食べる	11 (6.9)	7 (9.7)	4 (4.5)	
	週3～4回食べる	36 (22.5)	15 (20.8)	21 (23.9)	
	週1～2回食べる	85 (53.1)	32 (44.4)	53 (60.2)	
	月1～2回食べる	28 (17.5)	18 (25.0)	10 (11.4)	
大豆製品	ほとんど毎日食べる	57 (35.6)	19 (26.4)	38 (43.2)	p<0.05
	週3～4回食べる	46 (28.8)	20 (27.8)	26 (29.5)	
	週1～2回食べる	43 (26.9)	22 (30.6)	21 (23.9)	
	月1～2回食べる	14 (8.8)	11 (15.3)	3 (3.4)	
肉・魚・卵	ほとんど毎日食べる	107 (66.9)	48 (66.7)	59 (67.0)	
	週3～4回食べる	44 (27.5)	18 (25.0)	26 (29.5)	
	週1～2回食べる	9 (5.6)	6 (8.3)	3 (3.4)	
	月1～2回食べる	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
牛乳	ほとんど毎日飲む	65 (40.6)	26 (36.1)	39 (44.3)	
	週3～4回飲む	27 (16.9)	9 (12.5)	18 (20.5)	
	週1～2回飲む	29 (18.1)	17 (23.6)	12 (13.6)	
	月1～2回飲む	37 (23.1)	18 (25.0)	19 (21.6)	
	無回答	2 (1.3)	2 (2.8)	0 (0.0)	
ヨーグルト チーズ	ほとんど毎日食べる	21 (13.1)	6 (8.3)	15 (17.0)	p<0.005
	週3～4回食べる	27 (16.9)	6 (8.3)	21 (23.9)	
	週1～2回食べる	63 (39.3)	27 (37.5)	36 (40.9)	
	月1～2回食べる	47 (29.4)	32 (44.5)	15 (17.0)	
	無回答	2 (1.3)	1 (1.4)	1 (1.1)	
緑黄色野菜	ほとんど毎日食べる	49 (30.6)	27 (37.5)	22 (25.0)	
	週3～4回食べる	64 (40.0)	25 (34.7)	39 (44.3)	
	週1～2回食べる	43 (26.9)	18 (25.0)	25 (28.4)	
	月1～2回食べる	4 (2.5)	2 (2.8)	2 (2.3)	
その他の野菜	ほとんど毎日食べる	66 (41.3)	32 (44.4)	34 (38.6)	
	週3～4回食べる	63 (39.4)	28 (38.9)	35 (39.8)	
	週1～2回食べる	31 (19.4)	12 (16.7)	19 (21.6)	
	月1～2回食べる	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
果物	ほとんど毎日食べる	28 (17.5)	9 (12.5)	19 (21.6)	p<0.05
	週3～4回食べる	42 (26.3)	15 (20.8)	27 (30.7)	
	週1～2回食べる	67 (41.9)	31 (43.1)	36 (40.9)	
	月1～2回食べる	23 (14.4)	17 (23.6)	6 (6.8)	
海藻	ほとんど毎日食べる	15 (9.4)	5 (6.9)	10 (11.4)	
	週3～4回食べる	34 (21.2)	14 (19.4)	20 (22.7)	
	週1～2回食べる	80 (50.0)	36 (50.0)	44 (50.0)	
	月1～2回食べる	31 (19.4)	17 (23.6)	14 (15.9)	
油を使った料理	ほとんど毎日食べる	89 (55.6)	43 (59.7)	46 (52.3)	
	週3～4回食べる	53 (33.1)	23 (31.9)	30 (34.1)	
	週1～2回食べる	17 (10.6)	8 (11.1)	9 (10.2)	
	月1～2回食べる	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (1.1)	
清涼飲料水	ほとんど毎日飲む	49 (30.6)	35 (48.6)	14 (15.9)	p<0.005
	週3～4回飲む	22 (13.8)	12 (16.7)	10 (11.4)	
	週1～2回飲む	39 (24.4)	17 (23.6)	22 (25.0)	
	月1～2回飲む	49 (30.6)	8 (11.1)	41 (46.6)	
	無回答	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (1.1)	
インスタント ラーメン	週3～4回食べる	4 (2.5)	4 (5.6)	0 (0.0)	p<0.005
	週1～2回食べる	27 (16.9)	24 (33.3)	3 (3.4)	
	月1～2回食べる	62 (38.8)	27 (37.5)	35 (39.8)	
	ほとんど食べない	66 (41.2)	16 (22.2)	50 (56.8)	
	無回答	1 (0.6)	1 (1.4)	0 (0.0)	

() 内は%

表3 朝食・夕食でよく摂取する食品

(複数回答 : 人)

	朝 食			夕 食		
	全体 (n=160)	男子 (n=72)	女子 (n=88)	全体 (n=160)	男子 (n=72)	女子 (n=88)
ごはん	90 (56.3)	39 (54.2)	51 (57.9)	151 (94.4)	67 (93.1)	84 (95.5)
パン	94 (58.8)	32 (44.4)	62 (70.5)	7 (4.4)	1 (1.4)	6 (6.8)
コンフ레이크	10 (6.3)	4 (5.6)	6 (6.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
うどん	3 (1.9)	2 (2.8)	1 (1.1)	29 (18.1)	13 (18.1)	16 (18.2)
スパゲティー	6 (3.7)	4 (5.6)	2 (2.3)	33 (20.6)	16 (22.2)	17 (19.3)
ラーメン	2 (1.2)	2 (2.8)	0 (0.0)	27 (16.9)	19 (26.4)	8 (9.1)
いも	8 (5.0)	4 (5.6)	4 (4.5)	36 (22.5)	14 (19.4)	22 (25.0)
豆腐	11 (6.9)	7 (9.7)	4 (4.5)	54 (33.7)	21 (29.2)	33 (37.5)
納豆	31 (19.4)	16 (22.2)	15 (17.0)	31 (19.4)	15 (20.8)	16 (18.2)
肉	17 (10.6)	8 (11.1)	9 (10.2)	131 (81.9)	60 (83.3)	71 (80.7)
魚	26 (16.3)	13 (18.1)	13 (14.8)	116 (72.5)	44 (61.1)	72 (81.8)
卵	65 (40.6)	26 (36.1)	39 (44.3)	66 (41.3)	33 (45.8)	33 (37.5)
牛乳	62 (38.8)	20 (27.8)	42 (47.7)	24 (15.0)	13 (18.1)	11 (12.5)
ヨーグルト	37 (23.1)	12 (16.7)	25 (28.4)	9 (5.6)	3 (4.2)	6 (6.8)
チーズ	9 (5.6)	3 (4.2)	6 (6.8)	3 (1.9)	2 (2.8)	1 (1.1)
緑黄色野菜	20 (12.5)	9 (12.5)	11 (12.5)	106 (66.2)	45 (62.5)	61 (69.3)
その他の野菜	42 (26.3)	18 (25.0)	24 (27.3)	120 (75.0)	55 (76.4)	65 (73.9)
果物	35 (21.9)	11 (15.3)	24 (27.3)	49 (30.6)	15 (20.8)	34 (38.6)
ひじき	5 (3.1)	3 (4.2)	2 (2.3)	20 (12.5)	7 (9.7)	13 (14.8)
わかめ	13 (8.1)	6 (8.3)	7 (8.0)	32 (20.0)	12 (16.7)	20 (22.7)
のり	22 (13.7)	12 (16.7)	10 (11.4)	16 (10.0)	6 (8.3)	10 (11.4)
バター・マーガリン	49 (30.6)	14 (19.4)	35 (39.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
ジャム	19 (11.9)	5 (6.9)	14 (15.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
味噌汁	52 (32.5)	23 (31.9)	29 (33.0)	100 (62.5)	43 (59.7)	57 (64.8)
スープ	17 (10.6)	7 (9.7)	10 (11.4)	28 (18.3)	15 (20.8)	11 (12.5)
お茶	49 (30.6)	21 (29.2)	28 (31.8)	73 (45.6)	24 (33.3)	49 (55.7)
コーヒー	40 (25.0)	19 (26.3)	21 (25.0)	19 (11.9)	11 (15.3)	8 (9.1)
紅茶	28 (17.5)	11 (15.3)	17 (19.3)	10 (6.3)	6 (8.3)	4 (4.5)
ジュース	11 (6.9)	9 (12.5)	2 (2.2)	9 (5.6)	6 (8.3)	3 (3.4)
清涼飲料水	3 (1.9)	3 (4.2)	0 (0.0)	5 (3.1)	2 (2.8)	3 (3.4)

() 内は%

しさを感じる。

4. 生活状況と健康意識

表4に生活リズムに対する意識を示した。生活リズムが“規則正しい”と思っている者は全体の24.4%で、男

女別では女子が“規則正しい”が34.1%に対し男子では12.5%と低く“ほとんど・いつも不規則”が43.1%と高値であり、男女間に有意差が認められた ($p<0.005$)。

図1に生活リズムと生活状況の関連を示した。

表4 生活リズムに対する意識

(人)

	全体 (n=160)	男子 (n=72)	女子 (n=88)	χ^2 検定
規則正しい	39 (24.4)	9 (12.5)	30 (34.1)	$p<0.005$
ときどき不規則	77 (48.1)	32 (44.4)	45 (51.1)	
ほとんど・いつも不規則	43 (26.9)	31 (43.1)	12 (13.6)	
不明	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (1.1)	

() 内は%

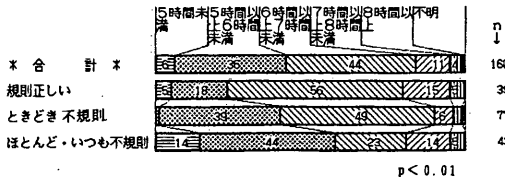


図1-1 生活リズムと睡眠時間

図1-1は生活リズムと睡眠時間の関係を示したものである。生活リズムが「規則正しい」と答えた者の睡眠時間は6時間以上が76%、「ほとんど・いつも不規則」では42%と低値を示し、生活リズムと睡眠時間の間に有意差が認められた ($p<0.01$)。厚生省の「健康づくりのための休養指針」⁶⁾では睡眠時間は時間的には6時間の睡眠時間が標準的とし、質の高い睡眠をとることが重要としている。

朝食(図1-2)は生活リズムが規則正しい者ほど喫食率が高く生活リズムと朝食の間に有意差が認められた ($p<0.01$)。

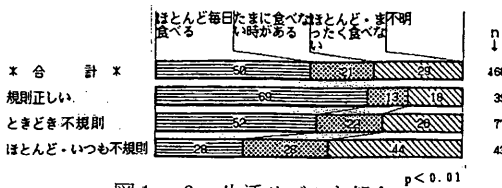


図1-2 生活リズムと朝食

運動(図1-3)は生活リズムが「ほとんど・いつも不規則」と答えた者の70%はほとんど運動をしておらず、生活リズムと運動の間に有意差が認められた ($p<0.05$)。

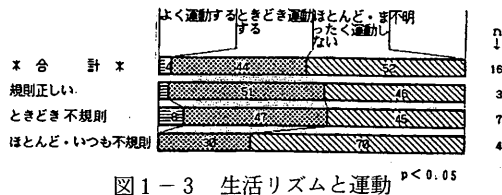


図1-3 生活リズムと運動

図2に生活状況と健康意識の関連を示した。

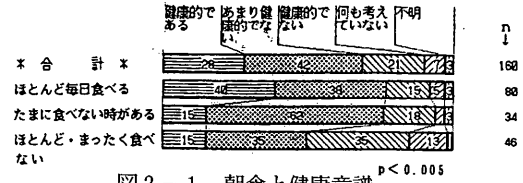


図2-1 朝食と健康意識

朝食の欠食・有無と健康意識の関連(図2-1)は朝食を「ほとんど毎日」食べている者ほど健康意識が高く、有意に差が認められた ($p<0.005$)。

飲酒と健康意識の関連(図2-2)は有意差はなかったが、お酒を飲む頻度の高い者ほど健康意識が高い傾向にあった。

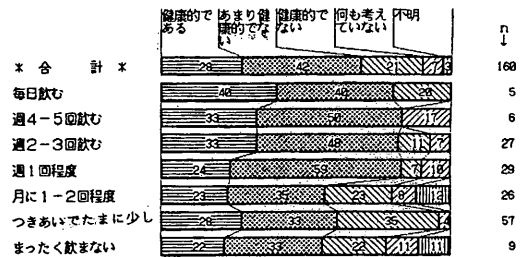


図2-2 飲酒と健康意識

煙草を吸う者で「健康的である」と答えた者は13%と低く(図2-3), 喫煙と健康意識の間に有意に差が認められた ($p<0.005$)。

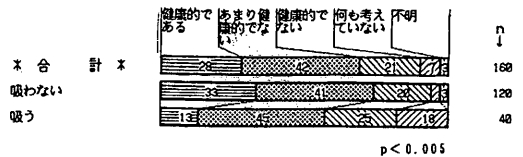


図2-3 煙草と健康意識

表5 健康状態に対する意識

(人)

	全体 (n=160)	男子 (n=72)	女子 (n=88)	χ^2 検定 () 内は%
健康的である	44 (27.5)	13 (18.1)	31 (35.2)	
あまり健康的でない	67 (41.9)	27 (37.5)	40 (45.5)	
健康的でない	34 (21.2)	23 (31.9)	11 (12.5)	$p<0.005$
何も考えていない	11 (6.9)	7 (9.7)	4 (4.5)	
不明	4 (2.5)	2 (2.8)	2 (2.3)	

表5に健康状態に対する意識を示した。「健康である」と思っている者は全体の27.5%と低値を示し、男子では

18.1%, 女子では35.2%で男女間に有意差認められた ($p<0.005$)。

表6に食事に対する意識を示した。全体では“バランスよく食べる”が28.8%，“健康のこと”が21.9%，男女別では女子がバランス，健康，偏食を意識しているのに対し，男子では“お腹さえすかなければよい”が27.8

%，“何も考えていない”が19.4%と食事に対する関心の低い者が多くみられ，男女間に有意差が認められた ($p<0.005$)。

表6 食事で意識していること

(人)

	全体 (n=160)	男子 (n=72)	女子 (n=88)	χ^2 検定
健康のこと	35 (21.9)	12 (16.7)	23 (26.1)	$p<0.005$
バランスよく食べること	46 (28.8)	15 (20.8)	31 (35.2)	
偏食しないこと	27 (16.9)	9 (12.5)	18 (20.5)	
お腹さえすかなければよい	25 (15.6)	20 (27.8)	5 (5.7)	
何も考えていない	23 (14.4)	14 (19.4)	9 (10.2)	
不明	4 (2.5)	2 (2.8)	2 (2.3)	

() 内は%

5. 健康状態調査

自覚症状の訴え率

自覚症状の項目別，症状群別の訴え率を表7に示した。全体でみるとI群の“ねむけとだるさ”の訴え率は“ねむい” (48.8%)，“目がつかれる” (39.4%)，の訴え率が最も高く，II群の“注意集中の困難”では“いらいらする” (15.6%)，“物事が気にかかる” (12.5%)，III群の“局在した身体的異和感”では“肩がこる” (50.0%)，“腰がいたい” (21.3%)の訴え率が高かった。各群の男女別の平均訴え率は，I群では男子22.0%，女子13.5%，II群では男子14.6%，女子5.2%，III群では男女とも10.8%であり，I群，II群で男子の訴え率が高かったが，有意差はみられなかった。自覚症状 (30項目) の訴え数は男子4.4個 \pm 4.9個，女子2.9個 \pm 2.2個であった。

6. 生活状況と自覚症状の訴え数

図3-1に生活リズムと自覚症状訴え数の関連を示した。生活リズムが“規則正しい”と思っている者の自覚症状訴え数は1個以下が58%を占め，6個以上はわずか8%であるのに対し“ほとんど・いつも不規則”では6個以上が40%もあり，生活リズムと自覚症状訴え数の間に有意差が認められた ($p<0.005$)。

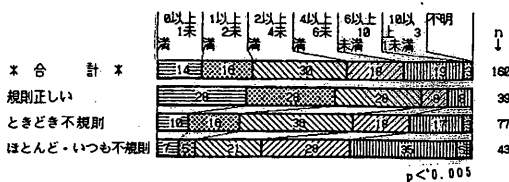


図3-1 生活リズムと自覚症状訴え数

健康意識と自覚症状訴え数の関連 (図3-2) は“健康的である”と思っている者ほど自覚症状訴え数は少なく有意に差が認められた ($p<0.005$)。

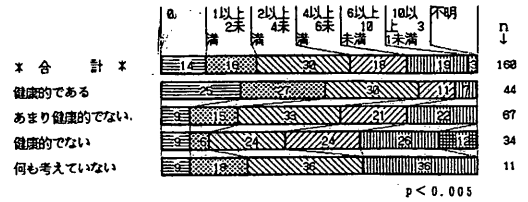


図3-2 健康意識と自覚症状訴え数

有意差は認められなかったが睡眠時間の多い者，朝食を食べている者，通勤時間が短い者，運動をする者，煙草を吸わない者，酒を飲む者は自覚症状訴え数が少ない傾向にあった。

食品では牛乳摂取頻度と自覚症状訴え数の間に有意差があり ($p<0.05$)，また大豆製品，果物の摂取頻度の高い者は自覚症状訴え数が少ない傾向にあった。

表7 自覚症状の項目別・症状群別の訴え率

(%)

I群	訴え率			II群	訴え率			III群	訴え率		
	全体	男子	女子		全体	男子	女子		全体	男子	女子
	(n=160)	(n=72)	(n=88)		(n=160)	(n=72)	(n=88)		(n=160)	(n=72)	(n=88)
1 頭がおもい	9.4	13.9	5.7	11 考えがまとまらない	10.0	16.7	4.5	21 頭がいたい	8.1	9.7	6.8
2 全身がだるい	13.8	25.8	4.5	12 話をするのがいやになる	5.6	8.3	3.4	22 肩がこる	50.0	34.7	62.5
3 足がだるい	6.3	5.6	6.8	13 いらいらする	15.6	19.4	12.5	23 腰がいたい	21.3	23.6	19.3
4 あくびがでる	20.0	23.6	17.0	14 気がちる	5.6	9.7	2.3	24 いき苦しい	2.5	4.2	1.1
5 頭かぼんやりする	11.9	19.4	5.7	15 物事に熱心になれない	10.0	15.3	5.7	25 口がかわく	5.6	6.9	4.5
6 ねむい	48.8	61.1	38.6	16 ちょっとしたことが思ひだせない	11.3	18.1	5.7	26 声がかすれる	1.3	2.8	0.0
7 目がつかれる	39.4	33.3	44.3	17 することに間違いが多くなる	10.6	16.7	5.7	27 めまいがする	4.4	6.9	2.3
8 動作がぎこちない	3.1	5.6	1.1	18 物事が気にかかる	12.5	18.1	8.0	28 膣や筋肉がピクピクする	10.6	9.7	11.4
9 足もとがたよりない	2.5	5.6	0.0	19 きちんとしていられない	1.9	4.2	0.0	29 手足がふるえる	1.9	4.2	0.0
10 横になりたい	18.1	26.4	11.4	20 根気がなくなる	11.3	19.4	4.5	30 気分がわるい	2.5	5.6	0.0
平均	17.3	22.0	13.5	平均	9.4	14.6	5.2	平均	10.8	10.8	10.8

30項目の平均訴え率：全体12.5% 男子15.9% 女子9.8%

$$\text{訴え率 (\%)} = \frac{\text{対象集団の総訴え数}}{\text{項目の数} \times \text{対象集団の人数}} \times 100$$

要 約

働く20歳代男女の食生活と健康に関する意識を検討するために埼玉県内、東京都内の男子72人、女子88人の合計160人にアンケート調査を行った。

- 1) 朝食を欠食するものは全体の28.8%にみられ、男子では48.6%、女子は12.5%と男子が有意に高かった ($p<0.005$)。欠食の理由は男子では“習慣になっている”が46%、女子は“食べる時間がない”が64%であった。朝食の欠食・有無と睡眠時間、通勤時間の間にそれぞれ有意差はなかったが、男子では欠食者の54%が30分未満の通勤圏内に住んでいた。
- 2) 毎日摂ったほうがよい食品の摂取頻度は「ほとんど毎日食べる」が“肉・魚・卵”で66.9% “その他の野菜” 41.3%、 “牛乳” 40.6%、 “緑黄色野菜” 30.6%、 “果物” 17.5%であった。男女別にみて摂取状況に差がみられたのは、男子では清涼飲料水 ($p<0.005$)、インスタントラーメン ($p<0.005$)、女子ではパン ($p<0.005$)、ヨーグルト・チーズ ($p<0.005$) 大豆製品 ($p<0.05$)、果物 ($p<0.05$) の摂取頻度が有意に高かった。
- 3) 生活リズムが規則正しいと思っている者は男子12.5%、女子34.1%であり男女間に有意差がみられた ($p<0.005$)。 “規則正しい” と答えた者の睡眠時間は“6時間以上” が76%、 “ほとんど・いつも不規則” では42%と低値を示し、生活リズムと睡眠時間との間に有意差がみられた ($p<0.01$)。 また朝食は“生活リズムが規則が正しい” 者ほど喫食率が高く生活リズムと朝食の間に有意差が認められた ($p<0.01$)。

- 4) “健康である” と思っている者は男子18.1%、女子35.2%であり、男女間に有意差が認められた ($p<0.05$)。 朝食の欠食・有無と健康意識 ($p<0.005$)。 喫煙と健康意識 ($p<0.005$) 間に有意差がみられた。
- 5) 自覚症状訴え率は男女間に有意差は認められなかったが男子のほうが高かった。 自覚症状 (30項目) 訴え数は男子4.4個 \pm 4.9個、女子2.9個 \pm 2.2個であった。生活リズムと自覚症状訴え数 ($p<0.005$)、健康意識と自覚症状訴え数 ($p<0.005$) の間に有意差が認められた。 朝食の欠食・有無と自覚症状訴え数の間には有意差はみられなかったが、朝食を喫食している者ほど自覚症状訴え数が少ない傾向にあった。食品では牛乳の摂取頻度と自覚症状訴え数の間に有意差がみられた。 ($p<0.05$)

文 献

- 1) 厚生省保険医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：国民栄養の現状，平成7年国民栄養調査成績 (1997)，第一出版，東京
- 2) 日本産業衛生協会産業疲労研究会：労働の科学，25，12 (1970)
- 3) 厚生省保険医療局健康増進栄養課監修：第五次改訂日本人の栄養所要量 (1994)，第一出版，東京
- 4) 木村美恵子，松本晶博，永井清久，糸川嘉則：日本栄養・食糧学会誌，43，379～393 (1990)
- 5) 合田敏尚，高瀬幸子，大石邦枝，蒔田和子：栄養学雑誌，51，235～241 (1993)
- 6) 厚生省保険医療局健康増進栄養課監修：栄養関係法規類集，新日本法規