

中年女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, 宇和川 小百合*¹, 齋藤 禮子*¹, 原田 まつ子*¹
大関 政康*², 苫米地 孝之助*³, 相良 多喜子*⁴

(平成13年10月4日受理)

The Nutritional Intake, and the Behavior and Awareness of the Eating Habits of Middle Aged Women

— Investigations on the Differences Between the Women of the Kanto Area and of The Hokuriku Area —

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

(Received on October 4, 2001)

キーワード：中年期，女性，食習慣，意識調査，地域差，栄養

Key words：Middle aged, Women, Eating habits, Awareness, Regional differences, Nutritional Intake

I. 緒言

人生80年時代が現在のものとなった今日、誰もがより健康に生きることを目標にQOLの向上が求められている。厚生省(厚生労働省)においては、これまでに健康づくり事業を「国民健康づくり運動」¹⁾とし、3期にわたり展開されてきている。第1次は昭和53年に栄養、運動、休養を柱として、第2次は昭和63年「アクティブ80ヘルスプラン」と命名され、特に運動の推進が図られた。そして昨年、第3次である「健康日本21」が始まった。「健康日本21」²⁾の基本的考え方は、疾病の一次予防重視と生活の質(QOL)の維持であり、保健医療水準の指標となる具体的目標を定め、これを達成するための諸施策が体系化されたものである。平成8年にそれまでの「成人病」³⁾とされていた疾病は、その多くが日常の

生活習慣に大きく影響されることから「生活習慣病」⁴⁾と言われるようになった。糖尿病、虚血性心疾患、脳卒中、がん、骨粗鬆症など多くの生活習慣病は食生活との関連が深い。

「健康日本21」における栄養、食生活改善内容はこのよう生活習慣病にならぬよう各対象においてその指標となる数値が具体的に示されているが、目標の一つとされる壮年期の死亡減少について考えるならば、若い頃からの生活習慣、つまり栄養状態、食物の摂取と食に対する知識や態度、行動に重点が置かれ、壮年期または中年期においての見直しが必要とされている。壮年期は身体上、諸器官の生理的、機能的低下⁵⁾により健康状態の節目にあたる時期でもある。これまで蓄積されてきた生活習慣に手伝って、この時期における生活習慣、特に食生活は、健康の阻害と疾病の誘発に影響することは言うまでもない。

本調査は平成6年に実施したものであり、国の健康づくり事業は第2次運動が定着した時期でもある。社会背景的には現在のものと多少ずれはあるものの、これを過去の習慣として捕らえることで、現在迎えているであろう

*1 栄養指導論研究室

*2 元公衆栄養学研究室

*3 元公衆衛生学研究室

*4 金沢女子短期大学

う熟年期のあり方を考える指標としてこの結果を報告することにした。

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の関連を知るために行ったものであり、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。調査対象のうち女性について分析および検討をおこな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）に在籍する学生の母親168名（関東群：83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。

栄養摂取量及び食品群別摂取量の算出は、栄養計算ソフト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」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 Ver4.82を用いた。

III. 結果

1. 対象者の属性(表1-1)

表1-1 対象者の属性

Mean±SD	関東 n=83	北陸 n=85
年齢(歳)	46.9 ± 3.4	44.8 ± 3.4
身長(cm)	155.3 ± 4.1	155.3 ± 4.3
体重(kg)	53.9 ± 6.9	53.1 ± 6.5
BMI	22.8 ± 2.5	22.0 ± 2.5
同居者数(人)	4.0 ± 0.9	4.8 ± 1.2

表1-2 BMI体格分類(地域別)

BMI	体格分類	関東		北陸	
		n=83	%	n=85	%
<18.5	やせ	2	2.4	5	5.9
18.5≤～<25.0	正常	68	81.9	71	83.5
25.0≤	肥満1・2度	13	15.7	9	10.6

対象者の年齢は関東群46.9±3.4歳，北陸群44.8±3.4歳であった。BMIは関東群22.8±2.5歳，北陸群22.0±2.5歳で，BMIを体格分類別にみると，「正常」範囲の者は関東群に81.5%，北陸群に83.5%，「肥満」は上限が肥満2度（日本肥満学会）まであり，関東群には16.0%，北陸群に10.6%，また18.5未満のやせは関東群に2.5%，北陸群に5.9%でいた（表1-2）。同居者数は北陸群が平均4.8人で関東群に比べ多い。

表2 就労状況および有職者の職業(地域別)

就労状況	関東		北陸		χ検定
	n=83	%	n=85	%	
有職者	54	65.1	71	83.5	
専業主婦	25	30.1	11	12.9	
無回答	4	4.8	3	3.5	
有職者の職業	n=54	%	n=71	%	
公務員	5	9.3	6	8.5	※
会社員	9	16.7	26	36.6	
商業	2	3.7	2	2.8	
農業	0	0.0	3	4.2	
教員	1	1.9	1	1.4	
自由業	1	1.9	2	2.8	※
団体職員	0	0.0	4	5.6	
製造業	2	3.7	3	4.2	
サービス業	9	16.7	5	7.0	
その他	25	46.3	19	26.8	※

※:p<0.05

就労状況についてみると(表2)，有職者は関東群で65.1%，北陸群で83.5%おり，地域間に差が認められた

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)	1505 ± 404.4	2067	1495	1576	1569 ± 324.6	1488	1582	1513		
たんぱく質(g)	64.1 ± 16.5	84.7	64.7	60.1	64.1 ± 15.8	57.7	64.8	61.6		
動物性たんぱく質(g)	33.4 ± 13.6	41	34.6	28.4	32.7 ± 12.9	29.3	33.2	30.2		
脂質(g)	46.5 ± 16.4	69	46.4	47	46.2 ± 15	48.8	46.7	41.3		
動物性脂質(g)	21.9 ± 10	21.1	22.6	19.7	23.4 ± 10	24.5	23.8	19.9		
糖質(g)	200 ± 61.8	278	197	221	216 ± 48.9	201	217	216		
カルシウム(mg)	424 ± 217.7	793	437	325	443 ± 177	437	440	464		
リン(mg)	941 ± 266	1198	959	877	955 ± 228	886	963	927		
鉄(mg)	8.9 ± 3.3	18.9	8.7	8.6	9.0 ± 2.6	7.9	9.3	7.8		
カリウム(mg)	2396 ± 801.7	3729	2435	2293	2471 ± 722.9	2104	2526	2243		
食塩(g)	11.1 ± 4.1	18.6	11.3	9.3	9.2 ± 3.8	9.1	9.7	5.9		
ビタミンA効力(IU)	2452 ± 2173.7	2481	2522	2360	2108 ± 1622.2	1936	2237	1190		
ビタミンB1(mg)	1 ± 0.3	1.65	1.07	0.94	1 ± 0.3	0.88	1.04	0.79		
ビタミンB2(mg)	1.1 ± 0.4	1.36	1.12	0.96	1.1 ± 0.3	0.98	1.12	0.99		
ビタミンC(mg)	93 ± 126.6	81	98	79	92 ± 54.9	81	96	71		
ビタミンE効力	6.8 ± 2.6	9.1	6.8	7.0	12.3 ± 24.3	6.6	13.4	6.7		
食物繊維(g)	10.0 ± 4.3	22.3	9.9	10.0	9.9 ± 3.4	7.9	10.2	8.7		
栄養量充足率(%)										
エネルギー充足率	77.0 ± 20.0	103.4	76.0	83.8	86.3 ± 20.8	83.9	87.2	81.0		
たんぱく質充足率	99.6 ± 28.9	130.4	99.5	102.2	120.3 ± 32	104.6	122.2	113.4		
カルシウム充足率	73.9 ± 45.1	132.2	72.9	75.3	85.2 ± 36.6	98.7	86.1	70.4		
リン充足率	161.0 ± 55.4	199.7	159.8	172.8	183.2 ± 51.3	200.6	187.1	142.4		
鉄充足率	81.2 ± 30.5	172.0	79.4	81.9	75.8 ± 22.4	65.8	77.7	66.6		
ビタミンA充足率	139.2 ± 122.6	137.9	140.1	150.4	118.2 ± 89.8	107.6	125.6	66.1		
ビタミンB1充足率	127.4 ± 45.8	206.3	125.9	131.3	136.2 ± 43.2	124.1	140.9	106.2		
ビタミンB2充足率	100.8 ± 39.3	123.6	101.5	100.6	112 ± 41.1	100.8	114.9	95.7		
ビタミンC充足率	167.4 ± 81.0	162.8	169.9	172.5	181 ± 110	161.0	187.3	141.8		

※※: p<0.01, ※: p<0.05

(p<0.01). また有職者の「その他」を除く職業について 域間に差が認められた (p<0.05).
みると、関東群では「会社員」, 「サービス業」がそれぞれ 16.7%, 北陸群では「会社員」が 36.6%で最も多く地

表4 食品群摂取量(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	195.4 ± 69.8	304.3	192.1	208.7	195.4 ± 50.4	189.6	196.4	191.1		
いも及びでんぷん	34.6 ± 37.8	0.0	37.5	30.3	36.4 ± 30.3	44.3	36.7	30.2		
砂糖及び甘味料	6.5 ± 5.2	9.5	6.1	8.7	5.8 ± 5.7	3.0	5.8	6.6		
菓子類	21.0 ± 27.3	35.0	21.0	19.2	23.5 ± 39.7	27.0	21.0	41.3		
油脂類	8.7 ± 7.7	14.5	8.0	11.8	7.8 ± 5.4	9.7	8.0	5.4		
種実類	1.2 ± 3.1	1.5	1.1	2.3	1.1 ± 3.0	0.0	1.0	2.0		
豆類	51.8 ± 37.1	85.0	54.0	34.0	64.1 ± 41.6	43.0	63.9	77.4		
魚介類	67.9 ± 41.5	66.3	74.0	46.1	76.5 ± 51.5	64.0	79.2	62.3		
獣鳥肉類	63.8 ± 36.3	82.5	62.6	68.0	59.4 ± 36.6	54.3	60.1	56.2		
卵類	33.2 ± 22.1	42.5	32.5	35.0	34.7 ± 21.9	35.7	35.1	30.7		
乳類	108.6 ± 106.7	178.3	109.3	102.7	104.0 ± 117.3	134.9	98.9	126.8		
野菜類	248.5 ± 119.2	453.5	250.5	222.6	276.3 ± 135.8	180.7	289.0	229.6		
果実類	83.7 ± 95.4	30.0	87.4	84.8	101.4 ± 89.4	139.3	97.3	112.5		
きのこ類	4.3 ± 8.1	0.0	4.7	2.8	5.0 ± 6.8	2.0	5.2	4.7		
藻類	4.4 ± 5.7	19.5	4.3	3.0	8.7 ± 18.5	16.2	8.9	3.1		
嗜好飲料	188.5 ± 198.7	185.0	182.0	212.2	183.6 ± 218.2	127.8	196.6	113.8		
調理加工食品	3.9 ± 8.5	0.0	3.8	5.8	5.2 ± 13.7	0.0	4.5	13.4		
市販食品	16.2 ± 32.4	5.0	15.4	22.9	4.9 ± 7.4	9.0	4.7	4.1		

※※: p<0.01, ※: p<0.05

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1505±404kcal、北陸群1569±325kcalで、糖質およびカルシウム、E効力においては北陸群が関東群に比べ高値であった。

BMI 体格分類別にみると、関東において「やせ」が他群に比べ、食塩 (p<0.05)、ビタミン B1 (p<0.01)、食物繊維 (p<0.01) の摂取が多く、他群間に差が認められた。北陸においては「肥満」がビタミン A、ビタミン B1 の摂取が最も少なく、特に「正常」間 (p<0.05) において差が認められた。

2) 栄養素等充足率

栄養所要量に対する充足率をみると、両地域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 (77.0%, 86.3%), カルシウム (73.9%, 85.2%), 鉄 (81.2%, 75.8%) である。BMI 体格分類別でみると、関東の「やせ」群がここに示す栄養素等全てを満たしている。特に鉄 (p<0.01)、ビタミン B1 (p<0.05) においては他群間においてそれぞれ差が認められている。また北陸の「肥満」群は、たんぱく質を除く各栄養素等の充足率において他群より低値である。

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。地域別にみると、穀類の摂取量は関東、北陸の両群とも195.4gである。獣鳥肉類、市販食品では関東群が北陸群を上回っており、逆に豆類、魚介類、野菜類、果実類、藻類は北陸群が関東群を上回っている。BMI 体格分類別にみると、関東の「肥満」群は嗜好飲料 (212.2g) および市販食品 (22.9g) の摂取量が「やせ」群、「正常」群に比べて多く、「やせ」群は他群に比べて穀類、菓子類、豆類、獣鳥肉類、卵類、野菜類、藻類の摂取量が多く、特に藻類においては「正常」群、「肥満」群との間 (p<0.05, p<0.01) に差がみられた。北陸では「肥満」群が菓子類 (41.3g)、調理加工品類 (13.4g) を多く摂取しており、「やせ」は藻類 (16.2g)、市販食品 (9.0g) を他群に比べて多く摂取していた。

4. 食生活に関する意識(表5)

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 食生活行動と意識(地域別)

	全体		関東		北陸		χ検定
	実数	%	実数	%	実数	%	
朝食欠食	あり	39	23.2	18	21.7	21	24.7
	なし	129	76.8	65	78.3	64	75.3
昼食欠食	あり	10	6.0	6	7.2	4	4.7
	なし	156	92.9	75	90.4	81	95.3
間食・夜食について	ほとんどしない	112	66.7	61	73.5	51	60.0
	午前中の間食(いつも)	10	6.0	3	3.6	7	8.2
	午後の間食(いつも)	29	17.3	16	19.3	13	15.3
	夜食(いつも)	20	11.9	13	15.7	7	8.2
惣菜・調理済み食品の利用	する	108	64.3	51	63.0	7	67.1
	しない	60	35.7	32	39.5	10	32.9
インスタント食品の利用	する	79	47.0	45	54.2	34	40.0
	しない	88	52.4	38	45.8	50	58.8
弁当類の利用	する	24	14.3	14	16.9	10	11.8
	しない	141	83.9	67	80.7	74	87.1
宅配・出前の利用	する	27	16.1	19	22.9	8	9.4
	しない	140	83.3	64	77.1	76	89.4
外食(朝食)	毎日する	1	0.1	1	1.2	0	0.0
	しない	142	84.5	72	86.7	70	82.4
外食(昼食)	毎日する	49	29.2	31	37.3	18	21.2
	しない	100	59.5	47	56.6	53	62.4
外食(夕食)	毎日する	22	13.1	16	19.3	6	7.1
	しない	125	74.4	59	71.1	66	77.6
食事の食べ方について	速い方	60	35.7	30	36.1	30	35.3
	普通	96	57.1	46	55.4	50	58.8
	遅い方	11	6.5	6	7.2	5	5.8
食事量	毎日腹いっぱい食べる	32	19.0	13	15.7	19	23.4
	時々腹いっぱい食べる	72	42.9	37	44.6	35	41.2
	腹八分目にする	62	36.9	32	38.6	30	35.3
飲酒の有無	飲む	49	29.2	22	26.5	27	34.1
	飲まない	118	70.2	60	72.3	58	68.2
現在の食生活	満足	45	26.8	22	26.5	23	27.1
	まあまあ	121	72.0	59	71.1	62	72.9
	不満	2	1.2	2	2.4	0	0.0
現在の食生活=健康・体力	充分保てる	137	81.5	63	75.9	74	87.1
	どうにか保てる	19	11.3	13	15.7	6	7.1
	不安である	4	2.4	1	1.2	3	3.5
栄養についての関心	ある	151	89.9	75	90.4	76	89.4
	ない	7	4.1	7	8.4	7	8.2

※:p<0.05

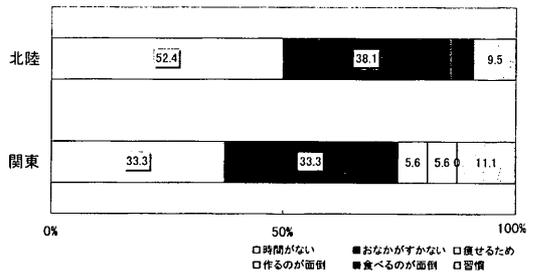


図1 朝食欠食の理由

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)は両群とも「時間がない」が最も多く、次いで「お腹がすかない」で、関東群がどちらも33.3%の同率であるのに対して、北陸群では前者が52.4%、後者が38.1%で、いずれも北陸群が関東群を上回っていた。昼食では両群とも10.0%未満であるが関

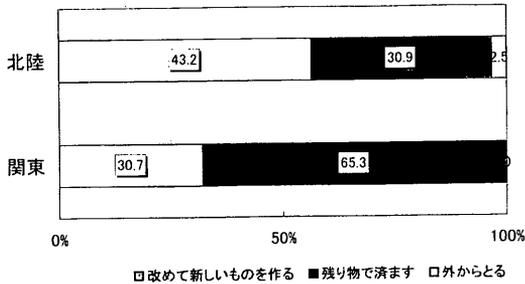


図2 昼食の準備内容 (p<0.01)

東群の方が多い。

ここで欠食の少ない昼食について、摂食している者がどのような食事をしているかその準備内容を図2に示してみた。「残り物で済ます」が多く、関東群では65.3%、北陸群では30.9%、「改めて新しいものを作る」は関東群で30.7%、北陸群43.2%であり地域間において差が認められた (p<0.01)。

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7割近くいるが、これを地域別にみると関東群は北陸群に対して15%ほど上回っている。間食・夜食を「いつも」している者についてみると、午前中の間食では北陸群のほうが多いが、午後の間食、特に夜食については関東群に多かった。

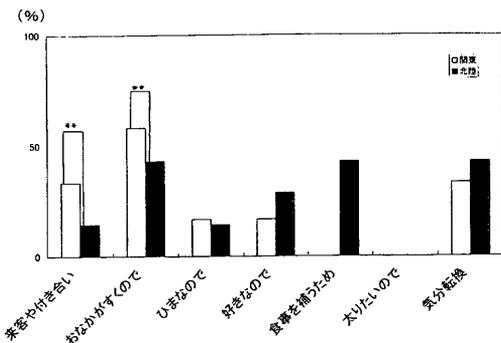


図3 夜食をする理由 (※※: p<0.01)

間食・夜食をする理由は、間食では「来客や付き合い」「お腹がすくので」「好きなので」が30%台であるのに対して、夜食(図3)では「お腹がすくので」が半数を超え、次いで「来客や付き合い」26.3%、「ひまなので」、「食事を補うため」はどちらも15.8%であり後者については間食をするの理由の約3倍である。夜食をする理由は「お腹がすく」、「来客や付き合い」において関東群が北陸群を上回り、地域間に差が認められた (p<0.01)。

③ 惣菜・調理済み食品の利用について

関東、北陸群ともに65%前後の者が惣菜・調理済み食品を利用していた。アンケート上では36品の惣菜・調理済み食品を設問したが、このうち高率であった品と地域間に差が認められた品について図4に示した。

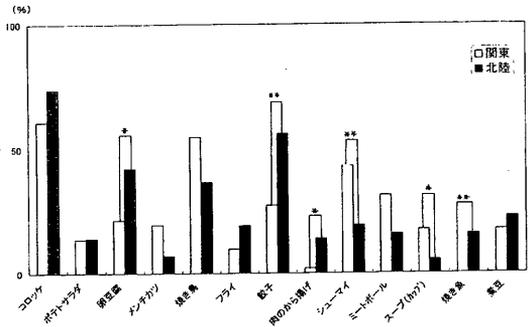


図4 利用している惣菜・調理済み食品

(※※: p<0.01, ※: p<0.05)

「コロッケ」は関東群60.8%、北陸群73.7%で両群において上位を占めている。「シューマイ」「スープ(カップ)」については関東群が北陸群を上回り差が認められ (p<0.01, p<0.05)。「餃子」、「焼き魚」、「卵豆腐」は北陸群が関東群を上回り各々に差が認められた(前者2品 p<0.01, 後者 p<0.05)。

④ インスタント食品、弁当類、宅配・出前の利用について

どの利用をも関東群が北陸群を上回っており、特に宅配・出前の利用については関東群22.9%に対し北陸群では9.4%で差が認められた。また、図表には示さないがこれらを利用する理由では「時間的ゆとりがない」が多く、地域別では北陸群(56.4%)が、関東群(32.2%)を20%以上も上回っており、両群間に有意な差が認められた。

⑤ 外出について

外出について朝、昼、夕をみると、「毎日する」は昼食の29.2%が最も多かった。この昼食について外出をす

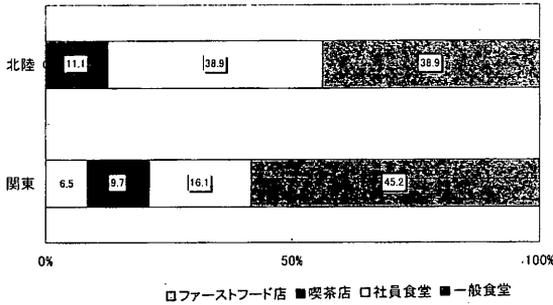


図5 外食(昼食)をするところ

るところを図5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、関東群では「一般食堂」が約半数を占めているが、北陸群では「社員食堂」がこれと同率であった。「ファーストフード店」は関東群で6.5%であるのに対し北陸群では全く無かった。図表には示さないが昼食の外食内容は「定食類」が関東群で61.3%、北陸群では66.7%、「めん類だけ」、「パンとコーヒー程度」が関東群で12.9%、9.7%、北陸群で11.1%、5.6%であった。

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、北陸群とも36%前後であった。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26.5%、北陸群で34.1%と北陸群が関東群を上回っている。飲酒の量についてはアルコール量として、北陸群が147.1±60.2ml、関東群は110.1±55.1mlであった。またこのアルコール摂取量は朝の欠食回数(回/週)との間に強い負の相関がみられ、関東群で-0.7、北陸群で-0.59であった。

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26.5%、北陸群で27.0%であり、「不満」は関東群で2.4%、北陸群は0であった。ま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。

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75.9%、北陸群では87.1%であり、「どうか保てる」、「不安である」は各々関東群で15.7%、1.2%であり、北陸群では、7.1%、3.5%であった。

③ 食生活で重点としているところ

図表には示さないが半数以上の者が「バランスよく栄養、健康を保つ」としており、地域別では関東群が63.9%で北陸群の56.5%をわずかに上回っていた。

④ 栄養についての関心

約9割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

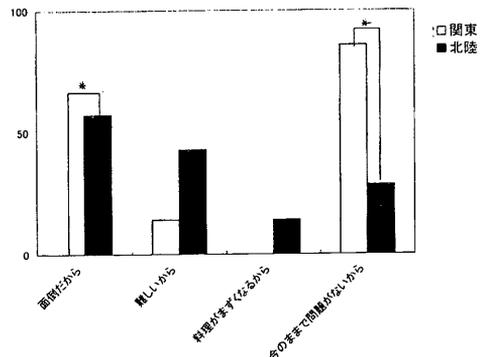


図6 栄養に関心がない者の理由 (*:p<0.05)

と(図6)、関東群では「今まで問題がないから」が85.7%と高率であるのに対し北陸群は28.6% (p<0.05)、また「面倒だから」は0である関東に対し北陸群では57.1% (p<0.01) で両群間に差が認められた。

5. 健康に関する意識

1) 現在の健康状態(表6)

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5%未満であった。

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	70	41.7	33	39.8	37	43.5
普通	90	53.6	46	55.4	44	51.8
あまりよくない	8	4.8	4	4.8	4	4.7
喫煙状況						
たばこを吸う	9	5.4	6	7.2	3	3.5
たばこを吸わない	158	94.0	77	92.8	81	95.3
たばこの本数/1日	Mean±SD		13.57±5.80		17.5±2.50	

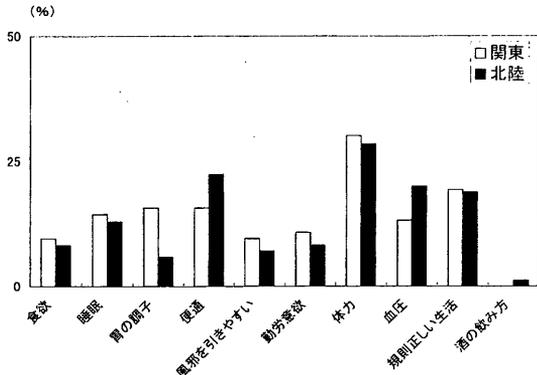


図7 健康上「問題ある」とされた項目

2) 健康上の問題

健康状態として図7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、「体力」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「胃の調子」では関東群が北陸群を10%ほど上回り、「便通」、「血圧」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95%前後の者が「たばこは吸わない」で、喫煙者は少なく「たばこを吸う」は関東群で7.2%、北陸群で3.5%と関東群に多くみられた。

たばこの本数(本/日)は関東群で13.6±5.8本、北陸群では17.5±2.5本であった。また関東群においてはこの本数とインスタント食品の利用頻度について、正の強い相関がみられた。

IV. 考 察

中年期女性の食生活について地域差をみるべく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および健康意識調査を行なった。食物摂取量調査から栄養素等と食品群別の摂取量、食生活行動については欠食、間食・夜食、惣菜・調理済み食品の利用、インスタント食品、弁当類、宅配・出前の利用、外食、食事の食べ方と食量、飲酒習慣などを、また食生活意識については満足度、現在の食生活からの健康・体力の保持感、食生活で重点とすること、栄養についての関心、健康意識については健康状態、健康上の問題事項、喫煙状況をみた。

本調査は食生活を中心にその地域差を検討したものであるため、対象者の属性については全体的特徴を捉えるにとどまっておく。

対象者は中年期女性であり、主婦であり、尚且つ母親である。このことから捉えるならば、この時期は加齢に伴い個人差はあるものの身体の各器官や諸機能が変化または低下し、この結果症状として現れる時期でもある。一般に女性は中年以降、特に更年期後に肥満する者も多く、特に中年以降の女性の腹部肥満が問題とされている。本調査対象者の体格についてBMIをみると25以上つまり「肥満」は13.4%であった。平成6年の国民栄養調査結果より40~49歳女性にみられるBMI24.0~26.5未満の者の割合は19.7%、26.5以上が12.4%である。区分は多少異なるが本調査対象者には肥満が多くはない。松尾によると女子大生の母親は肥満予防に運動と節食が有効であることをよく知っており女子大生と大差はなかったと報告している。若い女性はダイエットに対する興味が多いが、対象者は女子短大生の母親であり、また身近に居ることで肥満に対する意識が多少なりともあるのではないかと考える。AMCが行った調査¹⁰⁾によると働く主婦の食生活は不規則になりがちであったと報告しているが、本調査対象者のうち就労者は74.4%であり数値的には少なくない。このことは以下に述べる食生活等の調査結果に反映されるものと考えられる。

食生活の地域性を特徴づける重要な要因は「都市化」であると内野¹¹⁾は述べている。今回調査した地域は、太平洋に面する関東地方と日本海に面する北陸地方である。関東地方は首都である東京を中心とする人口過密な、また様々な分野において発展をしている特殊な地域でもある。これに対して北陸地方は農業においては丘陵の多い能登半島で階段状の水田「千枚田」が有名で、早場米の生産地でもある。漁業ではホタルイカ漁、工業ではアルミニウム関連が有名である。このような地域に住む中年女性の食生活について述べる。

栄養摂取状況についてみると、摂取エネルギーは各地方とも所要量を満たしておらず、国民栄養調査結果にみる40~49歳女性の1955kcalにも及ばないばかりか、1600kcalにも達してない。また食品摂取についても同様で穀類では200g達しておらず、地方差はみられなかった。穀類について、全国の農家世帯と非農家世帯では明らかに農家世帯の摂取量が多く、北陸地方は早場米の生産地でも知られることから、穀類摂取量も関東より上回

るのではないかと予想した。しかしながら大差はなかった。本調査における対象者の家庭が農家であるか否かは明確ではないが、就労者本人の職業についてみると米の生産地であっても農業は少なかった。この状況も結果に影響したと考える。

女性が社会に進出し就業比率の高まる中でその食生活への影響が考えられる。本調査対象のうち就労者は約75%である。家庭の主婦はその多くが食に携わり、家族の健康を担っている者といっても過言ではない。このため自身の食生活態度が重要である。関口ら¹²⁾の調査によると職業を持つ主婦は66%で、この者達に比べ専業主婦の方が食生活意識や実践度の高いとしている。中澤¹³⁾は、就労女性の食事内容は栄養バランスがとれておらず、特に単身、同居にかかわらず未婚者に著しく欠食が多いとしている。本調査対象者は女子短大生の母親であると同時に主婦である。この点においては未婚者ほど状態が悪くないものの朝食の欠食は約25%であった。その理由は「時間がない」が多く、特に有職者が多い北陸に高率であった。吉岡ら¹⁴⁾は主婦の欠食状況を都市部、農業地域、漁業地域別にみており漁業地域の核家族に欠食が多くみられている。この欠食理由を見るとやはり「時間的余裕がない」の率が高い。

昼食の欠食は少ないがその内容を見ると「残り物で済みます」が目立って多く、特に関東では6割以上であり北陸に比べ高率である。この傾向は専業主婦にあるのではないかと考える。つまり、「残り物」は日中家で過ごす専業主婦においてその摂取が可能であり、既に調理して手軽にしかも簡単に摂取ができる。また、残り物を捨てるには「もったいない」という意識があるのではないだろうか。主婦ならでは結果ではないかと思われる。

食品産業センター^{15), 16)}が行った調査によると、食生活において一番面倒感のあるものに「献立を考える」があげられている。また食事作りに役立っている食品について「冷凍食品」の割合が多い。項目中には惣菜、レトルト・チルド食品、インスタント食品があるが、上位の食品に比べてあまり役立っているという感は多くはないが、どのように役立っているかの意見にはその簡便性という点が多かれ少なかれみられる。

また、若い主婦においては「市販の惣菜は好みに合っている」や「家で市販の弁当や惣菜を食べることが多くなった」というような積極的にこれら中食を取り入れているものもみられる。長沢ら¹⁷⁾の報告では、惣菜利用

は高齢者に、レトルト食品利用は夫婦のみの世帯に、外食・出前利用は無職群に高率であったとしている。本調査における惣菜・調理済み食品の利用率をみると65%であり、食品の上位は「コロッケ」であった。これは、揚げ物という調理形態の食品であることからガスレンジの汚れや油の後処理が避けられている結果と考える。インスタント食品、弁当類、宅配、出前の利用は関東群に多かった。外食産業総合調査センター¹⁸⁾による大手外食チェーンの地域別店舗数をみると、首都圏にあるこれらの店舗数は地方に比べ数倍から数十倍におよび、北陸ももれることなく少ない。このことは利用率が必然的に低くなってしまおうということになる。また外食状況においても同様である。

食事の食べ方と食事量については、「速い方」でしかも「腹いっぱい食べる」者が多かった。朝食の欠食状況で「時間がない」という理由が多かった北陸群であったが、食べ方の速さは関東群と差はなかった。どちらにしても「よくかんでゆっくりと食べる」、また「食事は腹八分目」としこれを習慣づけたいものである。

飲酒については北陸群が関東群を上回っていたアルコール量でも北陸群が多かったが、このアルコール量を各種の酒の量に換算¹⁹⁾するならば、アルコール100mlは、純米酒で約80g、ビール270g、ワイン120g、焼酎35g、ウイスキー30gである。これらを見ると「飲みすぎ」というより、適量と考える。酒は百薬の長とよくいわれるが、この量はむしろ食欲を増進させるのではないかと思われる。これは朝食の欠食回数がこのアルコール摂取量に負の相関をもっていることから考えられる。

食生活の満足度は満足していない者が7割強いるが反面、「現在の食生活で健康と体力の保持ができる」以外の者は2割程度であった。また食生活で重点としているところは「バランスよく栄養、健康を保つ」が多かった。

調査対象者がバランスのよい栄養や食事に重点を置くという意識は、様々な調査において高い。意識を高く持つことはとても重要なことであるが、肝心なのは「バランスよい」ということをどのように認識しているかが問われる。本調査における栄養素等の充足率からはその成果はみられなかった。栄養について関心を持つ者は多いが、「面倒である」を理由に「関心がない」とする者もみられた。家族の食生活を担う主婦がこれでは困る。是非意識を高めていただきたいと願う。

対象者の健康状態は「良好である」ものが4割であっ

たが、やはり中年期ということもあって問題あり項目には「体力」が多くみられた。

喫煙者は5.4%。喫煙は「嗜好」ではなく「薬物中毒」とされる場合があるほど、その害については多くの報告^{20)~23)}があり、また食生活においても悪い影響に及ぶとされている。本調査での喫煙者は少なく、一日に吸う本数も15本前後であった。しかし、この本数とインスタント食品の利用頻度で正の相関がみられた。これは喫煙習慣が味覚に及ぼす影響かと考える。つまりインスタント食品は塩分を多く含んでおり、味が濃いためと思われる。

以上、主婦である中年期女性の食生活においての地域差は就労状況やその地域の外食産業規模に影響されることが推察された。また、食生活向上の意識は高いものの、行動はこれに伴っているとは言いがたい結果をみた。

このことを踏まえ、健康を保持増進させるためには自身が正確な知識を身につけ、向上意識をより高めること、そして少しでもこれが実践できるように具体的な方法を「健康日本21」を基本に、自身を取り巻く環境に見合わせながら考えていくことの必要性を感じた。

V. 要約

中年期の女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、鉄であった。また、糖質、カルシウム、ビタミンE摂取量は北陸が関東を上回っていた。
- 2) 豆類、魚介類、野菜類、果実類、藻類の摂取量は北陸が関東に比べ多く、獣鳥肉類、市販食品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「時間がない」で北陸が関東に比べ20%ほど上回っていた。昼食の準備内容は「残り物で済ます」が最も多く、関東に高率であった。間食・夜食を摂っている者は約3割の者で、夜食を摂る理由は「お腹がすく」「来客や付き合い」で関東が北陸を上回っていた。
- 4) 惣菜・調理済み食品の利用は関東、北陸とも65%前後あった。内容は「コロッケ」が最も多く、「シューマイ」は北陸に比べ関東が多く、「餃子」「焼き魚」は北陸に多かった。宅配・出前の利用は、関東群に多かった。利用の理由で「時間的ゆとりがない」は北陸に多

かった。

- 5) 最も多い外食は屋で、関東では「一般食堂」が多く、北陸では「社員食堂」が多い。関東では「ファーストフード店」もあった。
- 6) 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。
- 7) 食生活に満足している者は30%に満たない。
- 8) 健康上問題のある項目は「体力」が最も多かった。
- 9) 喫煙の習慣がある者は北陸3.5%に比べ関東で7.2%である。

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。

文献

- 1) 北窓隆子：医学のあゆみ，196，pp.854-855，(2001)
- 2) 厚生省：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）について報告書平成12年，p.208（2000）
- 3) 糸川嘉則：栄養学と成人病，（1997），建帛社（東京）
- 4) 鷺見学：Mod Phys，21，pp.149-160，（2001）
- 5) 吉沢豊予子：女性の看護学，（2000），kk M. F.（東京）
- 6) 鈴木秀郎：からだの科学，138，pp.131-135，（1988）
- 7) 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）
- 8) 塩入輝恵，関口紀子，飯島由美子，齋藤禮子：東京家政大学紀要，39，pp.39-46（1999）
- 9) 松尾真砂子：栄養学雑誌，39，pp.79-83，（1981）
- 10) 味の素：食品工業，6-15，pp.86-88
- 11) 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）
- 12) 関口紀子，塩入輝恵，飯島由美子，齋藤禮子：東京家政大学紀要，36，pp.66-76，（1996）
- 13) 中澤きみ：茨城大学教育学部紀要 自然科学，34，pp.85-93（1985）
- 14) 吉岡美子，森成子：岩手県立盛岡短期大学研究報告

- 生活科学・保育・共通編, 44, pp.43-53, (1993)
- 15) 財団法人食品産業センター：日本型ミールソリューション展望, pp.52-253, (1998), (東京)
- 16) 財団法人食品産業センター：豊かな食の実現に向けたマーケティング戦略, pp.30-79, (2000), (東京)
- 17) 長沢由喜子, 壁矢沢万理子：日本家政学会誌, 43, pp.1175-1183, (1992)
- 18) 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)
- 19) 科学技術庁資源調査会：五訂日本食品成分表, (2001) 医歯薬出版 (東京)
- 20) 浅野牧茂：看護学雑誌, 46, pp.1413-1416, (1982)
- 21) HARA M, MORI M, NISIZUMI M (Saga Medical School): J Occup Health, 41, pp.137-143 (1999)
- 22) 伊藤宣則, 池山真治, 新谷良英, 高村茂：医学と生物学, 136, pp.45-49 (1998)

Abstract

A research was conducted on the nutritional intake, and on the behavior and awareness on eating habits of women 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 women exceeded Kanto women in their intake of carbohydrates, calcium, and vitamin E.

Women in the Hokuriku Area showed a higher intake of legumes, seafood, vegetables, fruits, and algae, while the women in the Kanto Area showed higher intake of meat and poultry, and ready-made food.

Approximately 20% of all subjects skipped breakfast, and 20% more of the women in Hokuriku stated the reason as being that they "do not have enough time". For lunch, the majority of the women answered that they ate "leftovers", with higher percentage in the Kanto Area. Approximately 30% of the women ate snacks or midnight snacks. As reasons for eating midnight snacks, more women in Kanto claimed that they become "hungry at night", or that they "had to entertain guests, or that they had social obligations."

The use of prepared food accounted for about 65% for both the Kanto and the Hokuriku Areas. The use of delivered foods was more commonly seen in the Kanto Area.

More women in Hokuriku stated the reason "not enough time" for using such services.