

食生活における共稼夫婦、並に 独身自活者の実態調査

倉 田 宣 威

は し が き

近時における社会情勢の変遷のうちで日と共に目まぐるしさを示しておるものとして、職業に対する観念とその対応事情とがあげられる。一般生活の向上に伴って、女性の職業進出は常識となり、従って夫婦共稼の事例は殆んど通念に近くなりつつある。又一方、都会への集中と、住宅の不足などは独身者の数を増加せしめている。このような職業事情に応ずる食生活に対して、施設或は食品の供給の状況は閑過を許されない。いま、ここに施設、或は社会保障の問題はさておき、前記の人々の食生活について関心を持たれることは当然である。そこで、この方面の実態は、どうなっておるかについて、かねて考えていたのであるが、本格的に組織的な総合調査は相当な準備と、経済的な背景を伴う公の機関の協力によって、はじめて抛るべき結果を期待しえられるものと信ずる。併し、まず探索的な意味をもって、試に、一例証としてのデーターを求めようと、この調査を行ったのである。幸に学生の熱心な援助を得て、一応の結果をまとめることが出来た。甚だ不十分な点が多いが、この方面の観察の資料として、参考となるところがあつたら幸と思う。

この調査を行うに当ってとりあえずの研究項目としては、凡そ二つの事があげられる。

一つは、共稼夫婦及び独身自活者が、食生活を進めるに当っての実態を覘し、その食品摂取状況よりして、栄養学的見地からいかなる状態にあるかということである。勿論、この問題は、居住地の環境、労働条件をはじめ、托児所、食堂などの社会的施設の影響するところが、深いものと考えられるが、われわれとしては、少くとも新しい時代において、栄養知識の普及度と関心度を何等かの形で測り得ると思われる。

第二に考案の対象となる点は、食品の加工、貯蔵に対する方法の急激な進歩と多岐性、をうかがう事で、例えば、近来のインスタント食品、冷凍食品などの実際の利用についての問題がある。これに就ては、調理の施設、殊にガス又は電気等の自動的器具の普及発達が大いに関係し、又一方、食生活に関する様式或は、嗜好等の変化も合せて考慮せられるべき事項となる。

以上のような目標を抱いて実施をしてみたが、標題の調査をすすめるにあたって、その対象の選択、調査に対する理解協力、また結果の取捨に関し、想像以上の困難を招き、予期した数の上での期待もまことに僅かなものに了った。二つの階層の調査が二ケ年にわたるのやむなきに至っておる。ただ集計を1つの基礎資料として、今後かかる調査を実質的に、国民栄養上或は社会問題に関連する食生活の、考案のサンプルとして報告することも無駄ではないと信じる。

なお本問題の調査地域は、東京都内においてなされたものであるから、条件の異なる大都市以外の地域で行った場合は、自から異なる結果を招くであろう。したがって、その食生活に就ての検討は別

に考える必要があると思う。

調査の方法

この調査は、共稼夫婦（甲）と独身自活者（乙）との二系に分けて記述せねばならない。但し、前条に述べたように、その目的とするところは一つであり、その方法も殆んど一致しておる。即ち、実施の方法としては甲、乙、何れに対しても所定の用紙を以て調査時の献立表の記載を求め収集した。その摂取量を基に食品の荷重平均成分にしたがって、栄養素の摂取の状況の平均値を計算した。なお記載にあたって、食品の種類及び分量についての統一を期する意味で、献立例を掲げておいた。調査の別な面からの観察をするために、別にアンケートをまわしてその記入を求めて見た。これは都市生活に於ける食の問題を察知する一資料と考えたからである。次に（甲）（乙）の各々についての条件は次のようである。（甲）は35年6月及び10月の二回にわたり、対象60について調査した。献立を各々5日分を記載して貰った。（乙）は36年10月対象40に対し行い、2日分の献立の記載を得た。両者とも、主として知人の紹介により、人体、用紙を持参して依頼し、1部郵送した。

調査の結果

栄養摂取状況 以上の調査に対し、得られた解答数は共稼夫婦（甲）に於て34（57%）独身自活者（乙）に於て27（67.5%）であった。この内（甲）に就ては、その職業別に従い、便宜上、(イ)労働者群（家政婦、工員、店員）(ロ)教師（教師、大学助手）(ハ)その他群（会社員等）の三群に分けた。（乙）は放送関係の会社員を対象とした。

（甲）に於ては連続五日間の献立により、摂取食品群と、その数量の平均値を求め、これにもとづき、分析表により計算した栄養摂取量を求めた。その前記（五月）に於ける34夫婦より得た結果は、第一表及び第二表の如くである。

第1表 連続五日間の摂取食品群とその数量（単位 g）

食品群	職業労働者		教師		その他		三者の平均		全体の平均
	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	
穀類 { 米飯	421	960	448	441	471	522	448	640	545
穀類 { 小帽	150	138	195	221	123	90	156	149	153
いも類	31	29	30	61	27	26	29	38	34
砂糖類	12	13	9	8	3	2	7	8	7.5
油脂類	10	14	14	16	13	11	12	14	13
豆類	23	57	67	61	47	83	46	67	57
獣鳥肉類	55	69	47	56	50	48	51	57	54
魚介類	114	124	103	110	63	66	93	100	87
卵類	28	35	35	39	25	31	29	35	32
乳類	72	72	99	136	73	77	81	95	88
緑黄色野菜	97	82	60	61	63	58	74	67	71
その他の野菜	55	53	91	108	82	101	76	87	77
野菜漬物	26	32	38	34	40	40	35	35	35
柑きつ類	47	47	34	41	23	26	35	38	37
その他の果実	125	121	87	70	78	78	97	89	93

倉田 食生活における共隊夫婦並に独身自活者の実態調査

乾燥野菜	1	1.5	0.5	0.6	1	0	0.8	0.7	0.75
海藻類	3.5	3.1	1.9	1.4	2.8	2.7	2.7	2.4	2.6
堅果類	0	0	0	0.3	0.8	0.7	0.27	0.27	0.27

第2表 一日平均食品群別栄養摂取量

食品群	栄養素	摂取量 g	熱量 Cal	蛋白質 g	脂質 g	糖質 g	カルシウム mg	ビタミン A Iu	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg
米飯		545	763	11.4	1.1	177.1	11.0	0	0.11	0.05	0
小麦		153	407	11.1	2.4	85.6	30.6	0	0.23	0.11	0
いも類		34	34	0.6	0.1	7.7	4.5	4.5	0.03	0.01	6.80
砂糖類		7.5	28	0.1	0	6.9	0.7	0	0	0	0
油脂類		13	114	0.2	12.6	0.1	0.5	29.0	0	0	0
豆類		57	93	5.1	7.1	1.9	100.0	0	0.02	0.03	0
獣鳥肉		54	82	11.6	3.9	0.3	4.3	184.0	0.20	0.09	1.08
魚介類		97	144	22.6	5.3	1.8	66.8	24.8	0.06	0.12	0.97
卵類		32	50	4.6	3.5	0	22.4	241.0	0.03	0.09	0
乳類		88	53	2.8	2.9	4.1	92.0	124.0	0.04	0.13	1.76
緑黄野菜		71	22	1.5	0.2	3.8	43.6	1,605.0	0.06	0.10	35.50
その他野菜		77	17	1.0	0.1	3.0	27.5	20.9	0.03	0.04	13.20
漬物		35	9	0.6	0.1	1.6	0	1.0	0.02	0.01	0.7
柑橘類		37	14	0.4	0.1	2.1	4.9	160.0	0.03	0.01	11.00
果実類		93	42	0.4	0.3	9.4	16.5	33.1	0.02	0.03	7.24
乾燥野菜		0.75	1	0.1	0	0.3	0.6	0.3	0	0	0.01
海藻類		2.6	0	0.2	0.2	1.2	14.4	30.0	0	0.01	0.05
堅果類		0.27	2	0.1	0.1	0.1	2.4	0.1	0	0	0.01
合計		1,397.12	1,875	74.4	40.0	307.0	442.7	2,457.7	0.88	0.83	78.32
後期5日分平均			2,033	85.6	46	341.0	463.3	2,190.3	1.08	1.33	73.28

上の結果に後期の(10月)栄養摂取量の数値第二表最下行を合せ、平均したものは、第四表に示す様である。(乙)に於ては(甲)の場合と条件がいささか違うので、連続二日間の各日の献立に基き、食品分析表によって栄養素摂取量を求めた。この27例の平均値は第四表右端に示してある。なをその内の1日の例を取りその献立と栄養摂取量等を第三表に示し、参考とした。

第3表 独身者一日の献立例と栄養素摂取量

献立名	食品名	分量 g	熱量 (Cal)	蛋白質 (Pro- tin (g))	脂肪 (Fat (g))	糖質 (CH (g))	カルシウム Ca (mg)	磷 P (mg)	鉄 Fe (g)	Vitamin			
										A.I.U.	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
トースト	食パン	180	473	14.4	2.7	97.7	20	122	1.8	0	0.18	0.108	0
目玉焼	卵	50	68	5.7	5.0	—	29	104	1.2	360	0.045	0.135	0
きんぴら	チーズ	40	144	10.1	10.9	1.4	252	220	0.1	200	0.012	0.180	0
	ごぼう	50	39	2.1	0.05	7.4	24	36	0.4	0	0.150	0.025	1
	人参	30	12	0.6	0.06	2.3	15	18	0.2	2025	0.03	0.015	3
	油	5	45	0	5.0	0	—	—	—	0	0	0	0
	醬油	10	4	0.7	0	0.2	5	17	0.5	0	0	0	0
ミルク	牛乳	180	106	5.4	5.8	6.3	180	162	0.2	216	0.072	0.270	4

東京家政大学研究紀要 第3集

御飯 豚肉の黄味焼	米飯	130	182	2.7	0.3	42.3	3	78	0.13	0	0.026	0.013	0
	豚肉	70	102	15.0	4.6	0.1	3	126	2	11	0.070	0.084	1
	スパゲソ テイ	25	92	2.8	0.3	18.8	4	—	0.3	0	0.033	0.01	0
	キャベツ	30	5	0.5	0.1	0.7	14	7	0.1	0	0.024	0.09	12
コーヒー	コーヒー	200	—	1.4	0.6	9.8	10	16	0.4	0	0	0	0
桃山栗まんじ ゅう(2コ)	まんじゅ う	120	310	5.6	0.12	71.6	40	104	3.2	0	0.036	0.036	0
もやしそば	ソバ	100	476	9.0	22.7	58.9	37	362	4.3	—	—	—	—
	もやし	60	16	1.0	0.7	1.3	2	56	2	—	—	—	—
	小海老	25	14	3.0	0.1	0.1	5	100	1	5	0.2	0.2	0
	ほうれん 草	40	9	1.3	0.2	0.5	9	21	2	—	—	—	—
	ソーセー ジ	50	135	0.9	11.0	2.1	2	120	—	0	0.15	0.05	0
	玉葱	50	13	0.3	0.1	2.7	7	13	0.2	0	0.015	0.010	5
トマト ケチャップ	10	3	0.1	0.2	0.4	0	0	0.1	—	—	—	—	
柿 1 コ	ク	120	71	0.7	0.1	16.7	14	44	0.1	270	0.036	0.036	36
合 計			2319	89.3	70.63	341.3	676	1726	20.23	307.8	1.709	1.262	62

第4表 栄養摂取量 (1日1人当)

項 目	象	共 稼 夫 婦								独 身 自 活 者	
		勞 働 者		教 師		そ の 他		平 均			総平均
		妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫		
熱 量	Cal	1957	2600	2073	2042	1533	1536	1854	2059	1954	2300
蛋 白 質	g	81	85	101	92	59	61	80	79	80	73
脂 肪	g	42	46	52	53	33	34	43	44	43	54
糖 質	g	327	469	321	310	252	253	300	344	324	395
カルシウム	mg	449	423	565	552	366	363	460	446	453	590
鉄	mg										20
ビタミ ン A	IU	2535	2523	2250	2453	2148	2144	2311	2373	2324	2450
ビタミ ン B ₁	mg	0.84	0.93	1.25	1.28	0.80	0.77	0.96	0.99	0.98	0.92
ビタミ ン B ₂	mg	0.81	0.85	1.60	1.76	0.74	0.71	1.05	1.11	1.08	0.88
ビタミ ン C	mg	81.7	78.2	78.1	86.2	65.3	65.2	75.0	76.5	75.8	69

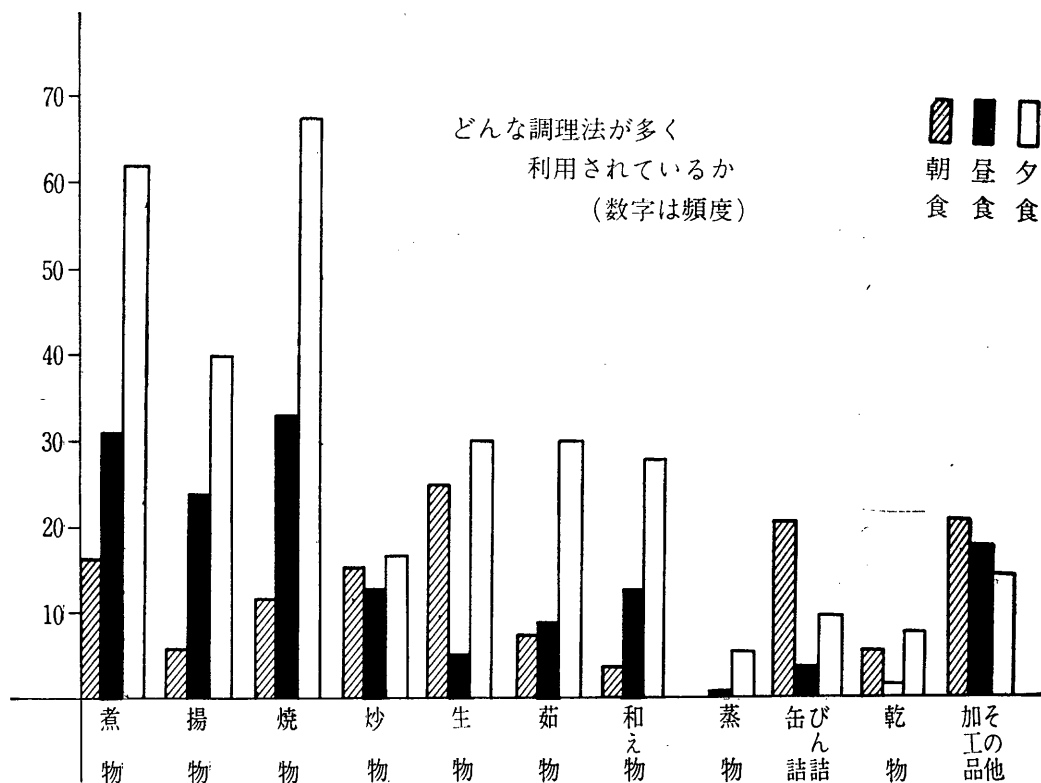
(注) 独身自活者の磷摂取量は 1694 mg となった

食生活に関するアンケートこの主な質問事項は、年令、外食に関する事項、既成品、店屋物、缶

倉田 食生活における共稼夫婦並に独身自活者の実態調査

詰などの利用，粉食等にわたったが，その解答数が極めて少く，最初期待した食生活の側面的傾向を知るに不充分と思われたので，ここに記述することを省略する。

なを，(甲)の回答より，自宅及職場での食事を含めて，どんな調理法がなされているかを知ることが出来たので，朝昼夜の各食の際の傾向を次のグラフによって示すこととした。



考 察

第四表に掲げた栄養摂取量を35年度国民栄養の現状(栄現)或は日本人栄養基準量(基準)に比較して見ることとする。二種の対象すなわち，共稼夫婦(甲)と独身自活者(乙)との間には，(乙)の数値が概して甲より高目であって栄養的には幾分まきっている。

熱量 (甲)に於ては三群の労働者群が最も高く，其他群が最も低い。夫妻の間では労働者群の差が大で，教師群は小である。総平均1954 Calは(栄現)の2096に下廻り，基準2200 Calにかなり劣る。この事は朝食の簡易性，店屋物の利用，副食物の摂取不足等によるものと考えられ，各群に於ける差位は給食或は栄養知識等の有無又は程度の差より由来するものと思われる。熱量の61%を穀類より取っている結果を得ているので，蛋白其他による増強が必要であろう。(乙)の場合の2300 Calは摂取食品の質と量を要求に相当あわせているとも見られる。

蛋白質 (甲)に於ては教師群が最も高く，その他群が低く出ている。総平均80gでは(栄現)69.7gにかなり上廻り，(基準)71gをも越えており，満足すべき状態である。(乙)に於ての73g

は一応常態といえよう。これ等は都会地に於ける食生活の便宜と栄養に対する関心度より来たと考えられる。

脂肪 (甲) に於て蛋白質の如き順序で、その他群が最も低いが、夫妻の差は殆どなく総平均 43g となっている。(乙) にあっては 54g となり、いずれも (栄現) 24.7 を遙に上廻っている。これも都会地在住と要求度大などの理由によるものと思われる。なを (栄現) による熱量に対する脂肪の担う比率は 10.6% で、甲の場合、19.8% (乙) の場合 21.1% となり、いずれも標準的な値に近い。

糖質 (甲) に於て労働者群が最高でその他群が最低である。夫妻の差は夫の方 44g 多く、総平均では 324g 即ち約 1300 Cal で、熱量の 65% を占めている。(乙) に於ては 395g, 1580 Cal で総熱量の 68% にあたる。これ等の主要な供給源は白米であるので、これ以上の穀類依存は警戒を要する。殊に (乙) の場合はしかりで、食品の取合せに注意が必要である。

カルシウム (甲) に於ては教師群は平均 558 mg で最も多く、他の群は 363~449 mg を示しており、たとえ (栄現) の 389 mg よりは大體越えているとはいえ、(基準) の 600 mg に比してはなお不足をまぬがれない。(乙) の 590mg は幾分優っているが、いずれの場合もその補充の必要が認められる。日本人のカルシウム摂取量の少い事が定評があるが、この調査の結果が幾分上まわっているのは都会に於て牛乳又乳製品等の摂取の普及が主な因であろうと思われる。

鉄 (乙) の場合のみ 20 mg を示し (基準) の 10 mg の 2 倍にあたり、無難といえよう。

ビタミン A (甲) に於ては 2144~2535 IU を示し、労働者群が最高で、夫妻の平均は殆ど一致し総平均 2324 となっている。(乙) は 2450 IU で、(甲) (乙) とも、(栄現) の 3023 に比し 600~700 IU の不足である。(基準) の 4000 IU には遠く及ばない。この事実は日本人一般にも通ずるが、本調査の対象が比較的動物性食品を取る機会が多いとしても、なお一層の留意が求められ、多分に緑黄野菜、果実等の摂取の必要を物語っている。

ビタミン B₁ (甲) に於ては 0.77~1.28 mg で教師群では平均 1.27 で最も多い。総平均では 0.98 mg で、(乙) の 0.92 mg と共に (栄現) の 1.05 mg に劣り基準の 1.2 mg に遙かに及ばない。これは白米或は糖類の過食等に大きな理由があると思われるが、これが補給には B₁ 食品又は B₁ 強化を考慮せねばならない。

ビタミン B₂ (甲) に於ては 0.7~1.76 mg で教師群が最高、その他群が最低を示し、総平均 1.08 mg であり、(乙) に於ては 0.88 mg となっている。したがって (栄現) の 0.72mg よりは優っているが、(基準) 1.2 mg とは大きな開きがある。これ等は、動物性食品 (牛乳、卵、レバー等) 緑葉野等などの摂取につとめるべきであり、上記の群別の差位もその程度の高低より由来すると思われる。

ビタミン C (甲) に於ては 65.2~86.2mg を示し、教師群 (夫) が最高で夫妻の平均はそれぞれ 76.5, 75.0 で総平均は 75.8 mg である。(乙) では 69 となり、(栄現) の 75 の値に近接している。(基準) の 63 mg に比すると余裕はあるが、国民一般の値よりかえって下廻る結果を示している。

最後に、グラフによる調理法の種類については、時間的な制約と栄養素補充の配慮の實際を察知することができると思う。

上記の成績に対し、(甲) において、三群の分け方、その他群の概ね低値なこと、(乙) に対しては甲とは条件が大分異なるので本稿に於ては予報的結果に過ぎなかったが、給食の問題等に考へべき資料を与えたと思っている。

結 び

1. 共稼ぎ夫婦及び独身自活者を対象として献立の記載を求め、その結果にもとづき栄養摂取状況の検討を行った。同時に食生活に関するアンケートを集めて見た。
2. 栄養素の摂取量に於ては、共稼ぎ教師群の数値が高かった。
3. 熱量に於て共稼ぎの方は、国民栄養の現状（35年）及び基準量に比し、それぞれ、7%、12%下廻った。独身者側は9%及び4%上廻っていた。
4. 全体的にみていずれの場合も蛋白質、脂肪は実情又は基準量に優り、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₁は低値を示し、ビタミンB₂は実情値に優るが基準量に劣る。
5. 調理法の種類に就て検討を行った。

本稿をまとめるにあたり、谷口ツタ、長岡愛子、丹羽由美子、清川和子、長溝千恵子の諸氏の熱心な御協援を得た。ここに深く謝意を表する。

参 考 文 献

1. 厚生省栄養課：国民栄養の現状（昭和35年度国民栄養調査成績）
2. 資源協会編：改訂日本食品標準成分表