

II. 調査の結果

昭和60年

Ⅱ 調査の結果

1. 栄養素等の摂取状況

県平均で各栄養素とも栄養所要量を充足しているが世帯間格差が大きい。

(1) 県平均1人1日当たり栄養素等摂取量

県民1人1日当たり栄養素等摂取量及び充足率は表1.2のとおりである。

また、栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する比率でみると、図1、表3のとおり各栄養素とも充足している。

全国平均と比較してみると、県平均が全体的に上回っている。

経済地帯別にみると、農家世帯でカルシウムが所要量を下回っている。

住宅世帯は、各栄養素とも農家世帯に比べて充足率が高い。

栄養素等摂取状況年次推移をみると、カルシウム摂取については、57年 93. 58年 95. 59年 96. 60年 102 と伸びている。

表-1 栄養素等摂取状況

(県民1人1日当たり)

	全 県	経 済 世 帯	
		農家世帯	住宅世帯
エネルギー kcal	2,273	2,301	2,252
たんぱく質 g	85.0	83.0	86.7
脂 肪 g	57.1	53.9	59.6
糖 質 g	336.9	351.7	325.1
カルシウム mg	611	576	638
鉄 mg	12.7	12.4	13.0
ナトリウム (食塩換算) g	15.7	15.3	16.0
ビタミンA IU	2,627	2,533	2,702
ビタミンB ₁ mg	1.45	1.38	1.45
ビタミンB ₂ mg	1.33	1.28	1.37
ビタミンC mg	162	155	167
穀類エネルギー比%	47.4	50.8	44.6
動物性たん白質比%	46.1	43.6	48.0
動物性脂肪比 %	42.9	42.7	43.1

表-2 栄養素等摂取状況年次推移 (充足率)

(県民1人1日当たり)

年	年					
	55	56	57	58	59	60
エネルギー	106	113	108	107	108	110
たんぱく質	121	122	119	119	122	126
カルシウム	89	96	93	95	96	102
鉄	122	138	104	101	100	123
ナトリウム (食塩換算)	13.0	14.4	13.1	11.2	12.8	15.7
ビタミンA	99	100	121	117	123	147
ビタミンB ₁	146	155	177	172	172	172
ビタミンB ₂	93	97	112	104	118	120
ビタミンC	218	256	252	249	267	334

(注) ナトリウム (食塩換算) は摂取量である
 ※55～59年の数値は、国民栄養調査の群馬県分資料より

図-1 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較
(調査対象の平均栄養所要量 = 100)

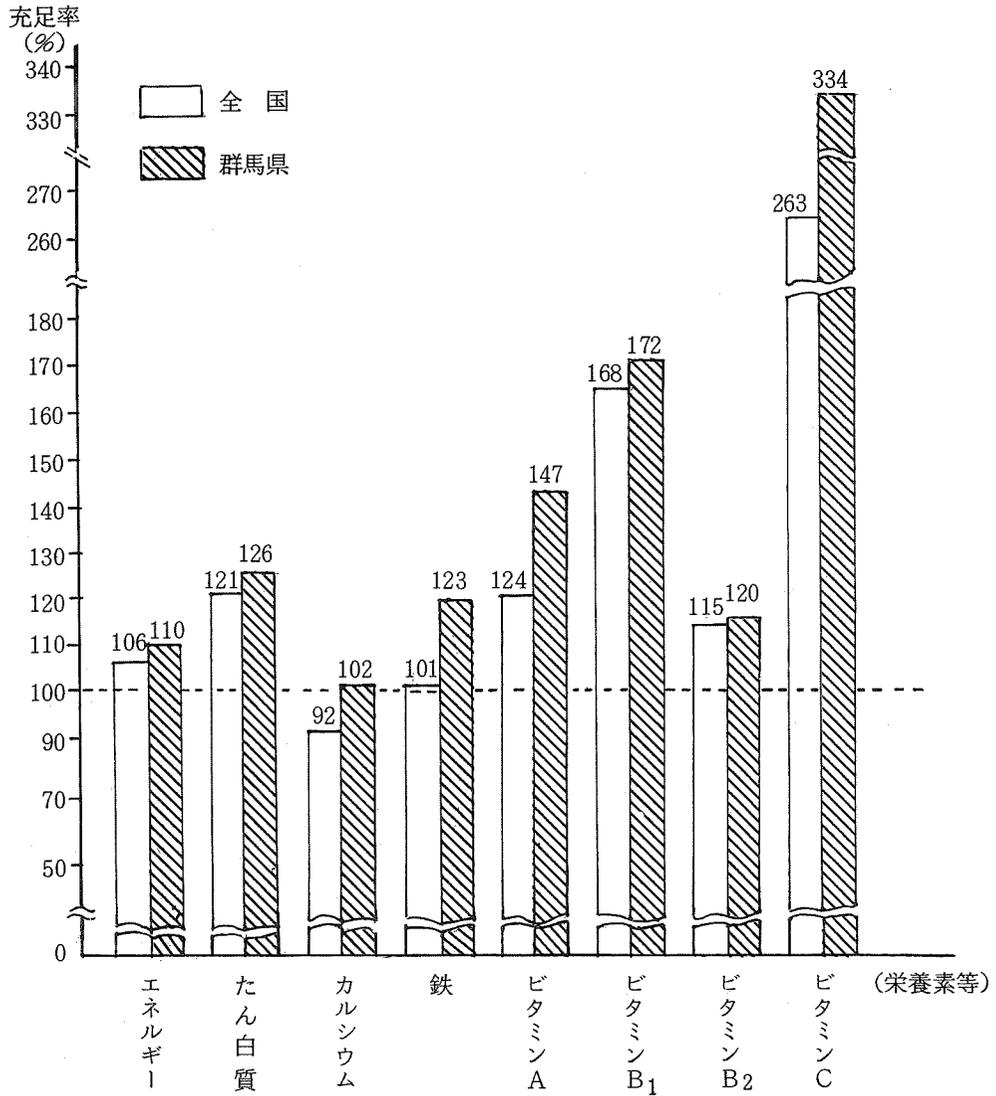


表-3 栄養素充足率 ($\frac{\text{栄養素の摂取量}}{\text{調査対象の平均栄養所要量}} \times 100$)

	エネルギー	たん白質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			
					A	B ₁	B ₂	C
県平均	111.0	125.9	101.5	122.5	147.1	172.4	119.5	334.0
農家世帯	109.3	120.8	96.8	122.0	142.7	163.0	111.0	324.2
住宅世帯	112.4	130.0	105.2	123.0	150.6	179.9	126.3	341.9

(2) 主栄養素等の栄養所要量に対する摂取量の割合分布

この調査では、栄養摂取量は世帯単位で調査している。そこでこの所要量に対する栄養素摂取量の割合の分布をみた。

図2 エネルギー摂取分布 (充足率)

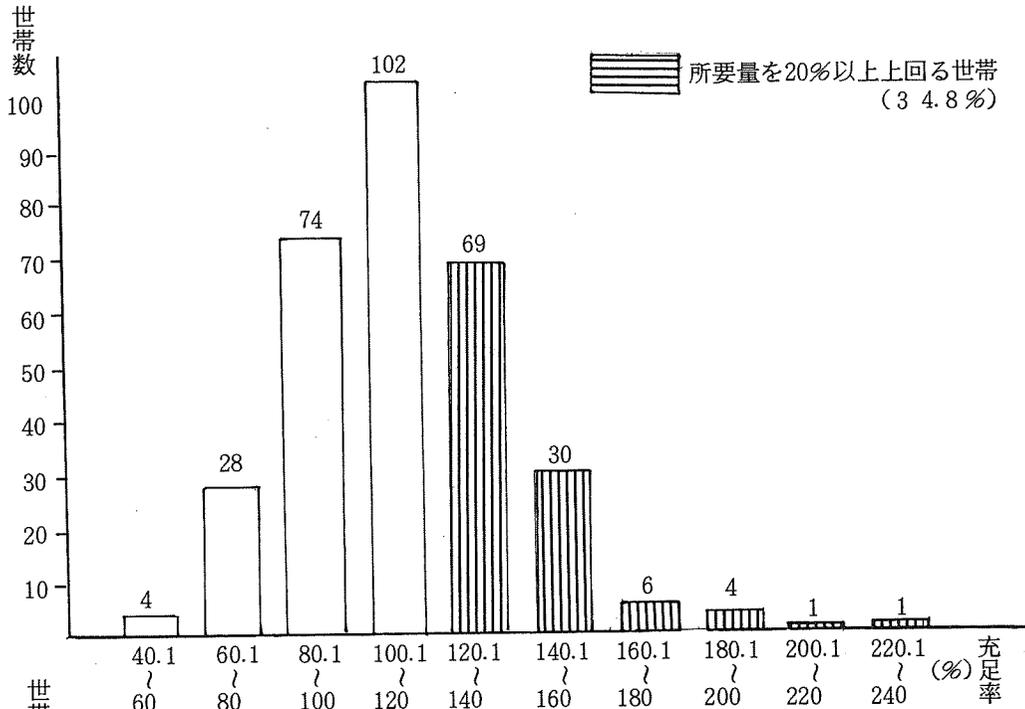


図3 たん白質摂取分布 (充足率)

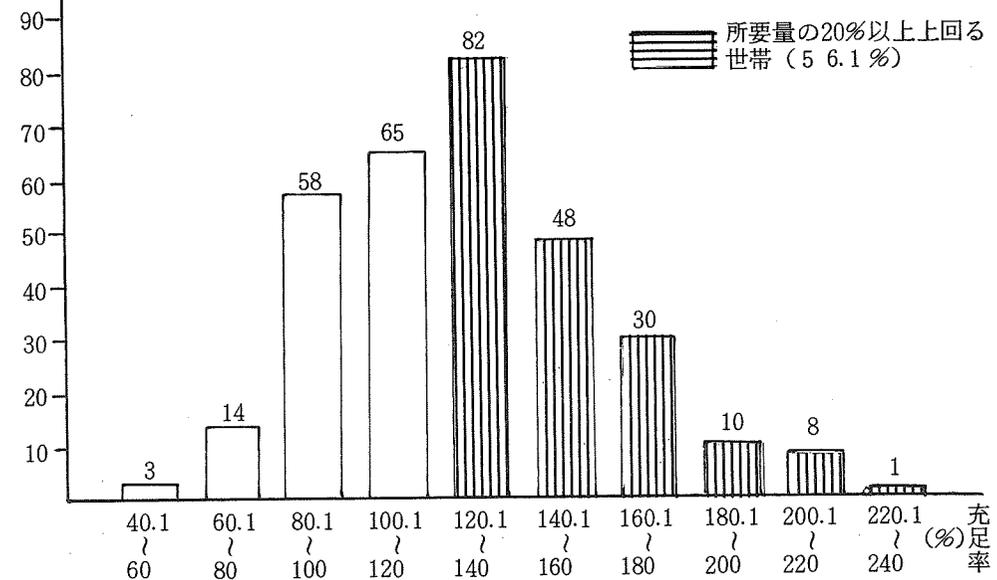


図4 カルシウム摂取分布 (充足率)

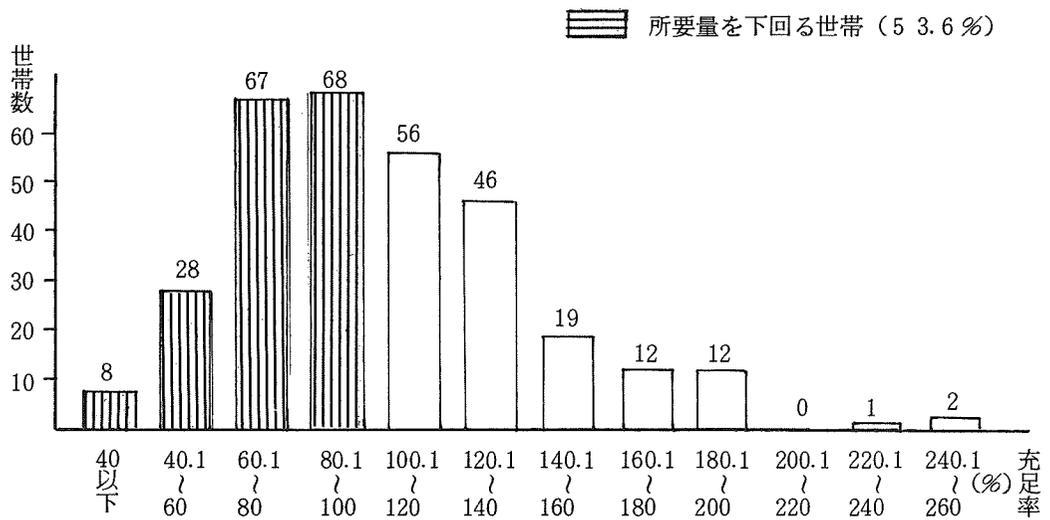


図5 鉄摂取分布 (充足率)

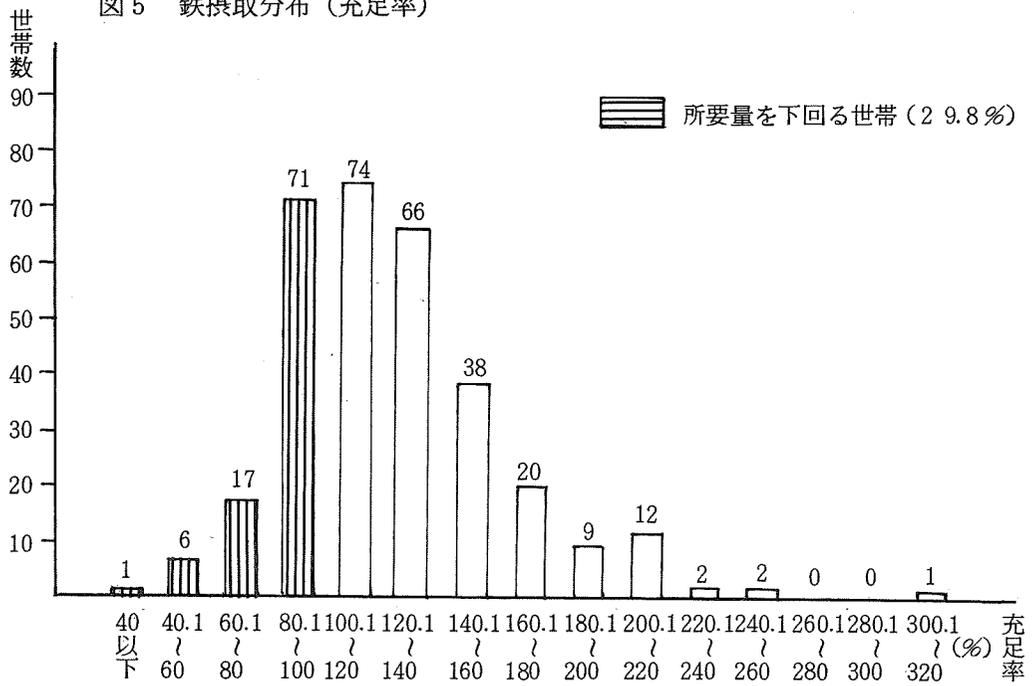


図6 ビタミンA摂取分布 (充足率)

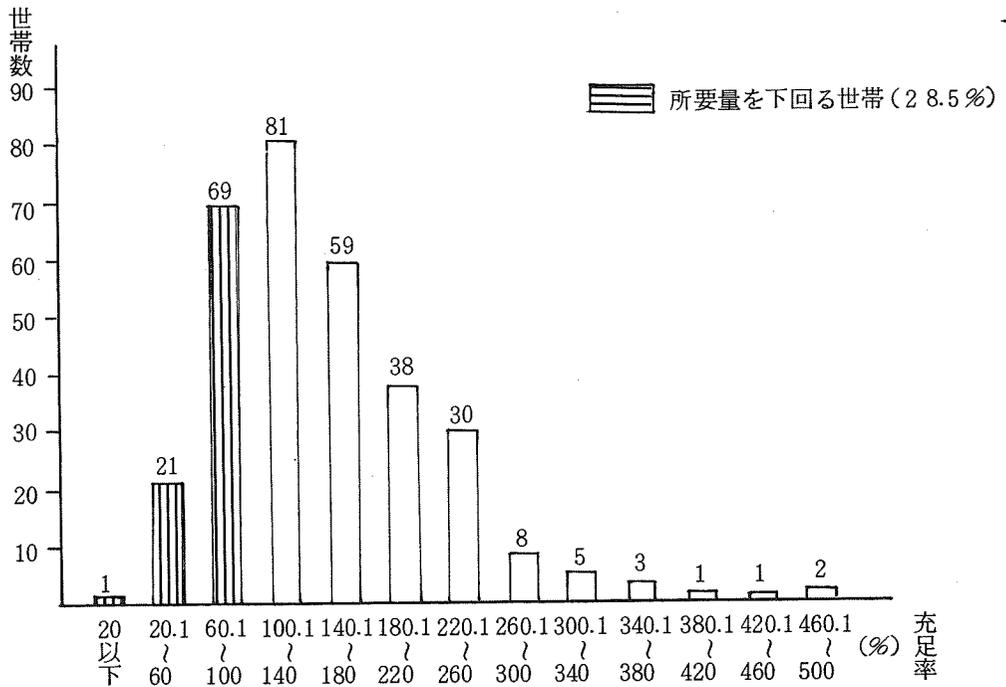


図7 ビタミンB₁摂取分布 (充足率)

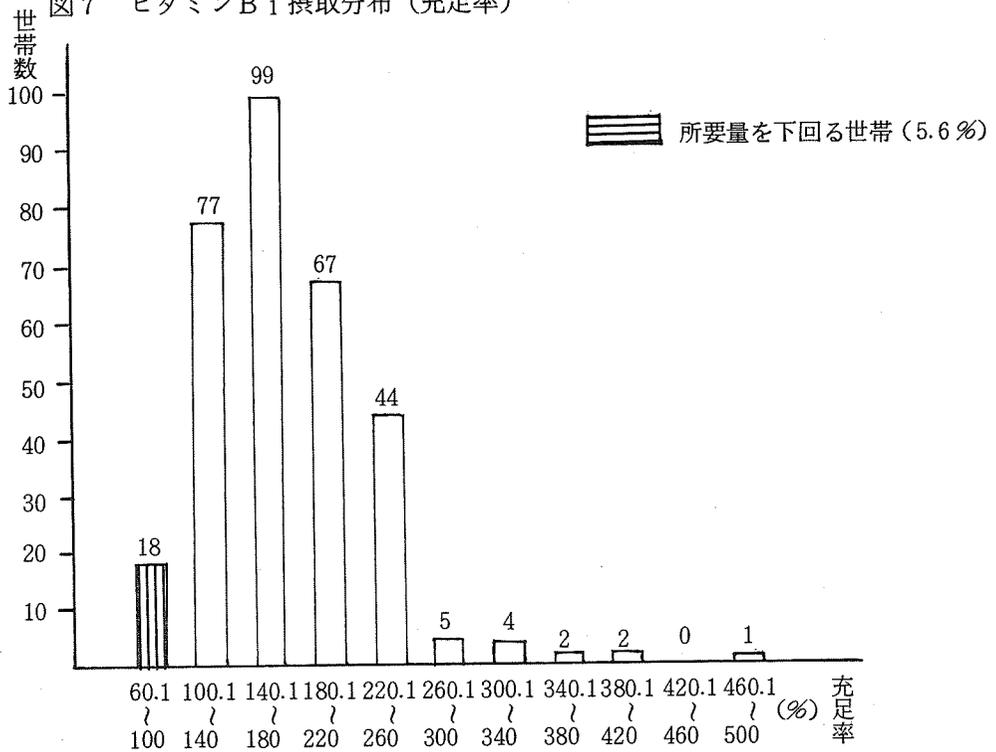


図8 ビタミンB₂ 摂取分布 (充足率)

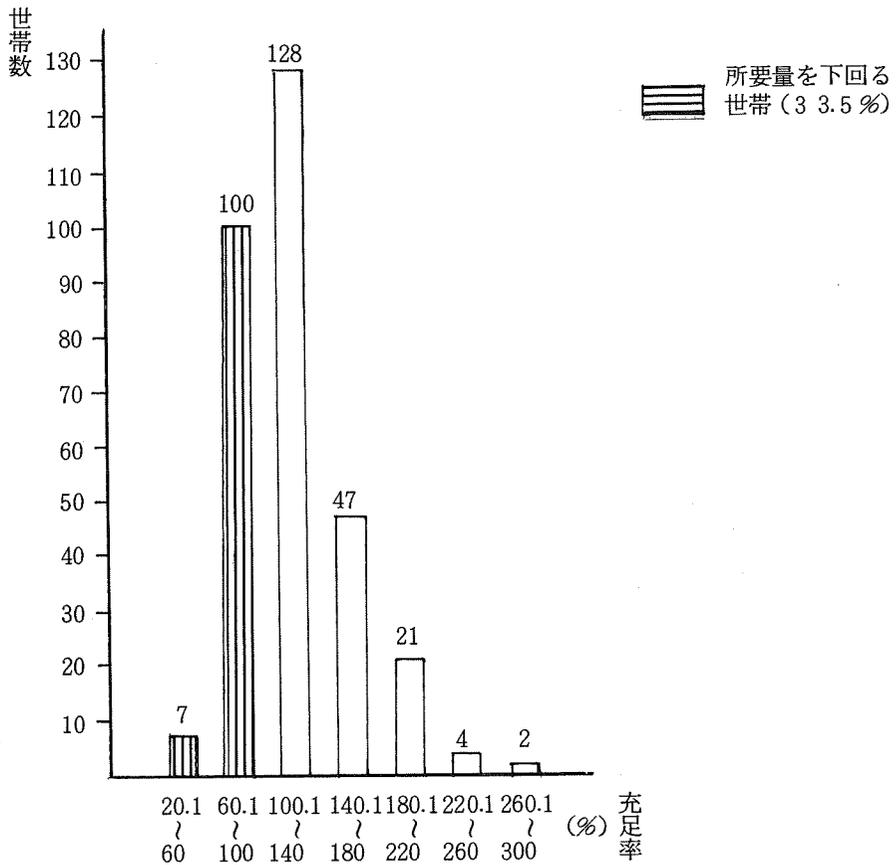
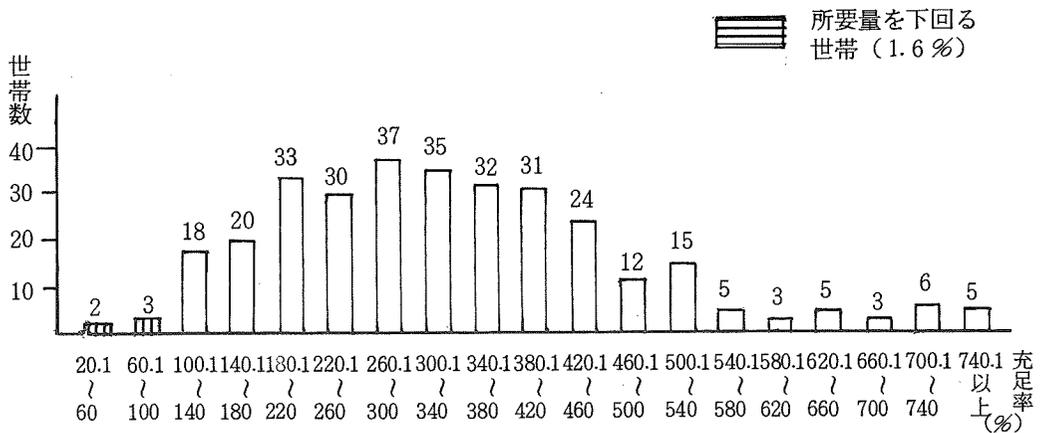


図9 ビタミンC 摂取分布 (充足率)



2. 食品の摂取状況

(1) 主要食品群別摂取量

県平均1人1日当たり食品群別摂取状況は表4のとおりで、昭和60年国民栄養調査による全国平均摂取量と比較すると、海草類・いも類・野菜類・魚介類等が上回っており、乳・乳製品・肉類・小麦（パン）類・卵類等が下回っている。

		農家世帯	住宅世帯
穀類	米類	283.4 ♀	231.5 ♀
	小麦類	77.7	74.9
いも類		86.9	94.1
油脂類		15.6	18.2
豆類		86.4	94.7
緑黄色野菜		81.6	85.0
その他の野菜		245.6	244.9
果実類		158.9	177.8
海草類		9.4	10.5
魚介類		98.4	106.2
肉類		53.6	64.0
卵類		35.6	35.4
乳・乳製品		70.9	93.8

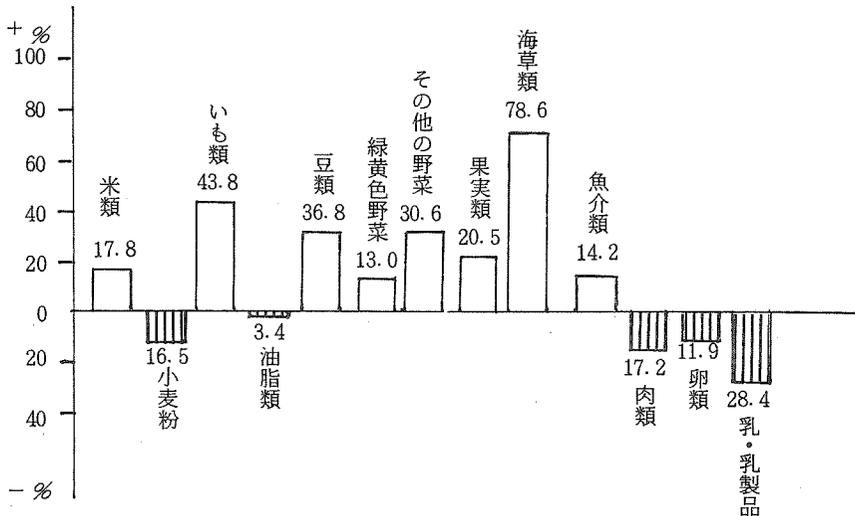
表4 主要食品群別摂取量

(昭和60年全国平均との比)

(1人1日当たり)

		全 国 (♀)	群 馬 県 (♀)	比(群馬県) 全 国
穀類	米類	216.1	254.5	117.8
	小麦類	91.3	76.2	83.5
いも類		63.2	90.9	143.8
油脂類		17.7	17.1	96.6
豆類		66.6	91.1	136.8
緑黄色野菜		73.9	83.5	113.0
その他の野菜		187.8	245.2	130.6
果実類		140.6	169.4	120.5
海草類		5.6	10.0	178.6
魚介類		90.0	102.8	114.2
肉類		71.7	59.4	82.8
卵類		40.3	35.5	88.1
乳・乳製品		116.7	83.6	71.6

図10. 主要食品群別摂取量（昭和60年全国平均100との比）



(2) 栄養素の食品群別摂取量の構成

栄養素の1人1日当たり食品群別摂取量を算出した。

表5 エネルギー

	摂取量	構成比
穀類	kcal 1,078	% 48.6
(うち米)	(867)	(38.1)
いも類	71	3.2
砂糖・菓子類	137	6.2
油脂類	137	6.2
豆類	126	5.5
魚介類	165	7.4
肉類	145	6.5
卵類	58	2.6
その他	357	13.8
合計	2,274	100.0

表6 たん白質

		摂取量	構成比
動物性	魚介類	g 21.9	% 27.2
	肉類	10.2	12.7
	卵類	4.4	5.4
	乳類	2.8	3.4
	小計	(39.3)	(48.7)
	植物性	穀類	22.0
豆類		8.6	10.1
いも・果実 野菜類		7.2	9.0
その他		1.7	0.2
小計		(39.5)	(46.6)
その他	6.3	4.7	
合計	85.1	100.0	

表7 脂肪

		摂取量	構成比
動物性	動物性油脂	g 0.6	% 0.2
	魚介類	6.5	11.7
	肉類	10.6	19.0
	卵類	4.0	7.1
	乳類	3.3	6.0
	小計	(25.0)	(44.0)
植物性	植物性油脂	14.3	25.0
	穀類	5.3	9.4
	豆類	6.0	10.5
	その他	2.2	4.1
	小計	(27.8)	(49.0)
その他	4.3	7.0	
合計	57.1	100.0	

表8 カルシウム

食品群	摂取量	構成比
穀類	mg 30	% 5.1
豆類	93	15.9
いも・果実・野菜類	149	25.4
海藻類	47	8.0
魚介類	89	15.2
肉・卵類	23	3.9
乳類	92	15.8
(うち牛乳)	(75)	(12.9)
その他	87	10.7
計	610	100

表9 鉄

食品群	摂取量	構成比
穀類	mg 1.8	% 13.7
豆類	1.4	10.8
いも・果物・野菜	4.2	32.0
海藻類	0.6	4.6
魚介類	1.8	13.7
肉類	0.6	4.6
卵類	0.6	4.6
その他	2.1	16.0
計	13.1	100

3. 食塩の摂取状況

県平均1人1日当たり食塩摂取量は15.7gである

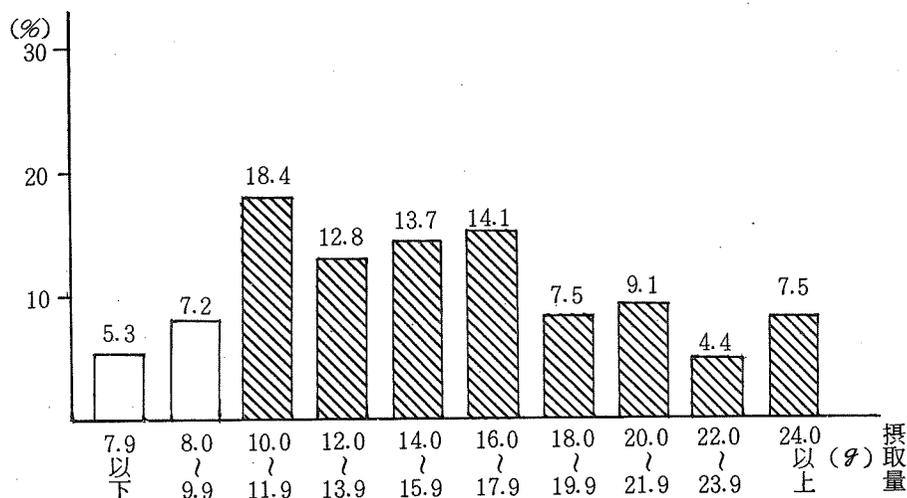
(1) 食塩の摂取分布

3日間に摂取されたナトリウムを食塩に換算し、1人1日当たりの摂取量を算出した。それを世帯別にみたのが表10である。また、世帯別の摂取量の分布は図11である。目標摂取量10g以下に対して87%の世帯が上回っている。

表10 世帯別食塩の摂取状況

摂取量	世帯数	割合%
7.9以下	16	5.3
8.0～9.9	23	7.2
10.0～11.9	59	18.4
12.0～13.9	41	12.8
14.0～15.9	44	13.7
16.0～17.9	45	14.1
18.0～19.9	24	7.5
20.0～21.9	29	9.1
22.0～23.9	14	4.4
24.0以上	24	7.5
計	319	100

図11 食塩の摂取分布（世帯）



(2) 食品群別の食塩摂取状況

どんな食品群からどれくらいの割合で食塩を摂取しているかをみると、図12のとおり、しょうゆ・みそ・食塩等の三大調味料からが最も多く、53.2%占めている。次に魚介加工品・漬物の順となっている。

図12 食品群別にみた食塩摂取状況（13地域の平均値）

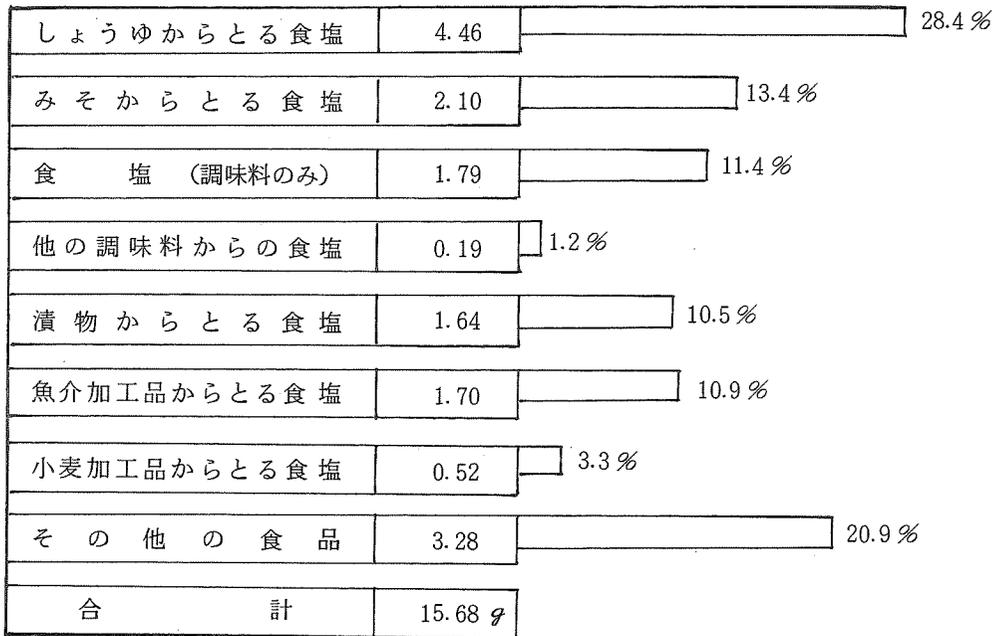


表11 食品群別食塩摂取量（県平均）

食品類	食品名	摂取量(g)	食塩含有量(g)	食品類	食品名	摂取量(g)	食塩含有量(g)
調味料類	食塩	1.8	1.79	魚介加工品	魚介かん詰・佃煮	3.3	0.09
	しょうゆ	29.9	4.46		魚塩蔵	12.3	0.94
	みそ	19.2	2.10		魚(生干・乾物)	7.3	0.24
	ソース類	3.0	0.19		魚介練製品	17.3	0.43
つけもの類	葉類つけもの	26.2	0.54	その他の食品	ハム・ソーセージ	10.2	0.27
	たくあん	21.1	1.10		チーズ	1.1	0.03
主食	パン	21.7	0.23		貝	4.8	0.04
	めん	46.5	0.29		生魚	57.1	0.19
					その他加工品	21.7	0.11
					野菜・果物	438.8	0.33
			マヨネーズ		5.6	0.13	
			その他食品			2.18	

4. 摂取食品数の状況

(1) 一日当たり摂取食品数

食物摂取状況記入票をもとに、世帯別の摂取食品数について集計した。一日当たり摂取食品数は、県平均で23.9品目標準偏差20.2である。5品目区分に分けてみると、21~25品目が25.9%で一番多く、次いで16~20品目の24.4%である。

31品目以上の世帯は15.7%である。また、15品目以下は10.1%である。

表12 摂取食品数集計表（一日平均）

地区 食品数	粕川村	新田町	北橋村	甘楽町	安中市	吾妻町	月夜野町	明和村	全 県
5 以下									
6 ~ 10						2 (100.0)			2 (1.0)
11 ~ 15	1 (5.6)	1 (5.6)	1 (5.6)		1 (5.6)	6 (33.3)	1 (5.6)	7 (38.8)	18 (9.1)
16 ~ 20	8 (16.7)	2 (4.2)	12 (25.0)	4 (8.3)	5 (10.4)	8 (16.7)	5 (10.4)	4 (8.3)	48 (24.4)
21 ~ 25	5 (9.8)	5 (9.8)	7 (13.7)	8 (15.7)	6 (12.8)	4 (7.8)	11 (21.5)	5 (9.8)	51 (25.9)
26 ~ 30	6 (12.8)	9 (19.1)	4 (8.5)	6 (12.8)	6 (12.8)	4 (8.5)	7 (14.9)	5 (10.6)	47 (23.9)
31 ~ 35	1 (4.6)	8 (36.3)	1 (4.6)	5 (22.7)	3 (13.6)		1 (4.6)	3 (13.6)	22 (11.2)
36 ~ 40	2 (28.5)			2 (28.5)	2 (28.5)			1 (4.5)	7 (3.5)
41 ~ 45					2 (100.0)				2 (1.0)
計	23	25	25	25	25	24	25	25	197 (100.0)

上段は世帯数（ ）内は%

(注) 食品数については、献立を構成する原材料食品を1つ1つ数え同じ食品は、1日のうち何回使っても1品目として数えた。

既製の調理食品については、原材料が不明な場合は全体を1品目と数えた。

砂糖、マヨネーズ、ドレッシングなどを除き、摂取量がきわめて少ないその他の調味料や香辛料は数えない。

◎ 食品の数え方 (▲は数えないもの)

(例)

〔朝食〕

ご	飯	米	} ……2	ブロッコリー	ブロッコリー	} ……3
		麦		とあさりの辛子	あさりむき身	
		だいこん	マヨネーズ	マヨネーズ		
み	そ	汁	油	揚	▲辛	子
			み	そ		
			▲だ	し		
				焼	の	り
					の	り
					しょうゆ	
						} ……1
			卵			
厚	焼	卵	砂	糖		
			▲だ	し		
				油		
						} ……3
						小計 12品

〔昼食〕

鍋焼うどん	うどん		} ……6	さつまいも	さつまいも	} ……4	
	とり肉			しいたけ	りんご		
	ほうれん草			ねぎ	バター		
	にんじん			▲しょうゆ	▲砂糖		
	▲みりん			▲だし	レーズン		
				牛	乳	牛	乳
				果	物	み	かん
							} ……1
							} ……1
							小計 12品

〔夕食〕

ご	飯	▲米	} ……0	酢	み	そ	え	きゅうり	
		▲麦		まぐろ					こんにゃく
さ	し	み	▲だいこん					▲み	そ
			▲しょうゆ					▲砂糖	
								▲酢	
シュウマイ			シュウマイ		酒			酒	
			▲からし						
									} ……1
									小計 5品

合計 29品

1日における食品数とエネルギー充足率並びに食塩摂取量の相関をみたのが図13、14である。

図13 食品数とエネルギー充足率との相関

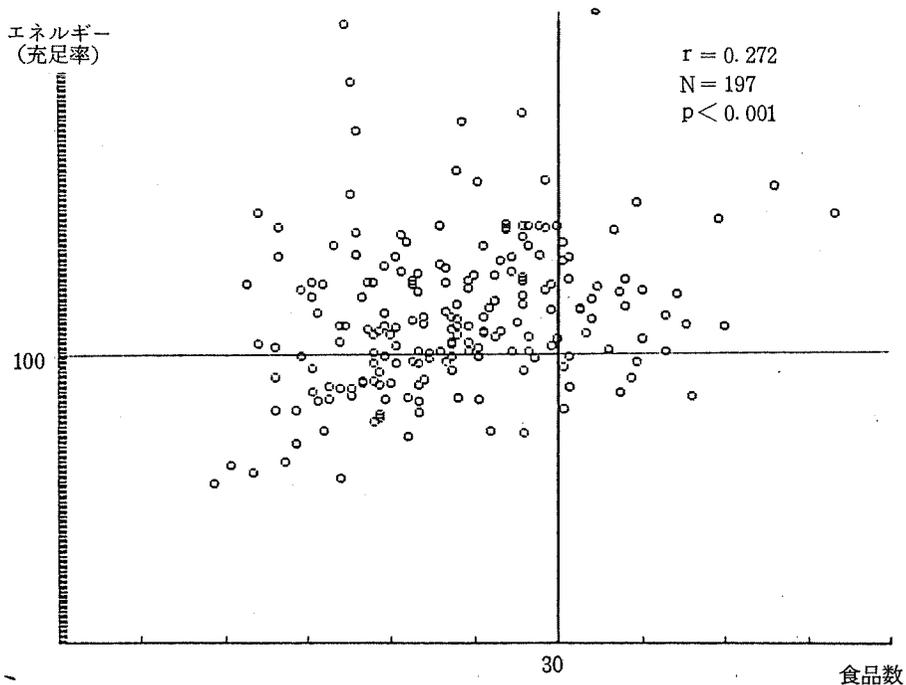
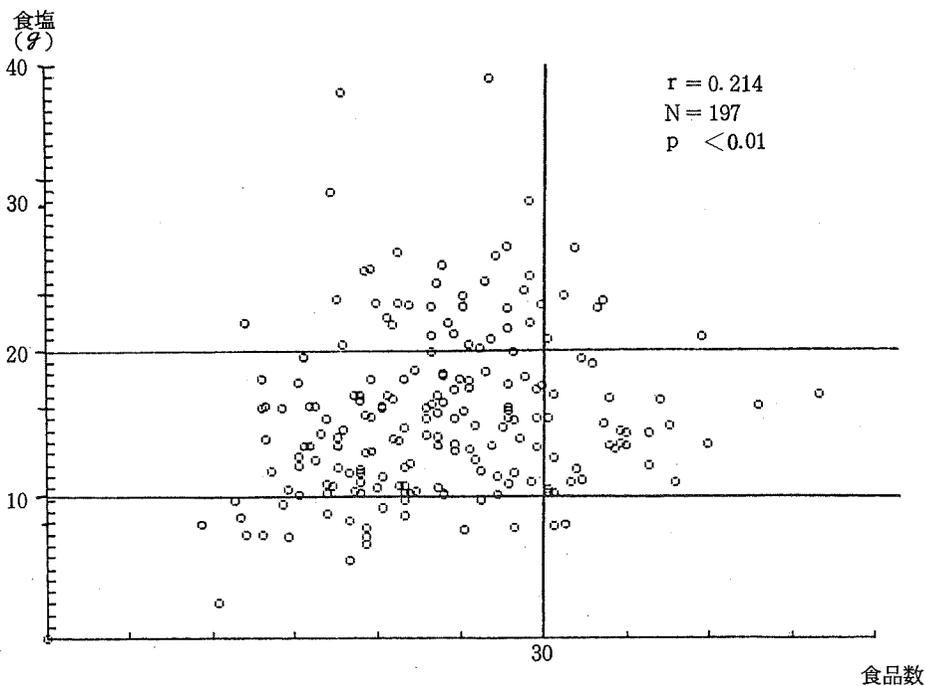


図14 1人1日当たりの食品数と食塩摂取量との相関



5. 家庭内料理の状況

(1) 料理パターン

食物摂取状況記入票をもとに、世帯別の朝食と夕食の料理パターンについて集計した。朝食では「ごはん・みそ汁・漬物・和副食」が45.3%で次いで「ごはん・和副食」13.1%となっている。夕食では「ごはん・漬物・和副食」が17.1%で、次いで「めん類」13.8%である。

表13 料理パターンの状況

	朝 食			夕 食		
	住 宅 世 帯	農 家 世 帯	全 県	住 宅 世 帯	農 家 世 帯	全 県
ごはん・みそ汁・漬物・和副食	190	245	435 (45.3) [%]	67	57	124 (12.9) [%]
ごはん・みそ汁・和副食	74	51	125 (13.1)	57	36	93 (9.7)
ごはん・漬物・和副食	65	25	90 (9.4)	93	70	163 (17.1)
ごはん・和副食	49	22	71 (7.4)	81	49	130 (13.5)
ごはん・みそ汁・漬物	5	0	5 (0.5)	0	0	0
ごはん・漬物	1	0	1 (0.1)	0	0	0
ごはん・みそ汁・漬物・洋副食	20	28	48 (5.0)	10	9	19 (2.0)
ごはん・みそ汁・洋副食	8	14	22 (2.3)	18	17	35 (3.6)
ごはん・漬物・洋副食	9	3	12 (1.3)	34	19	53 (5.5)
ごはん・洋副食	7	4	11 (1.1)	35	18	53 (5.5)
パン・みそ汁・漬物・和副食	3	0	3 (0.3)	0	0	0
パン・みそ汁・和副食	1	0	1 (0.1)	0	0	0
パン・漬物・和副食	1	0	1 (0.1)	1	0	1 (0.1)
パン・和副食	2	1	3 (0.3)	2	0	2 (0.2)
パン・バター(ジャム)・洋副食	23	3	26 (2.7)	1	0	1 (0.1)
パン・洋副食	15	2	17 (1.8)	2	2	4 (0.4)
めん類	9	0	9 (0.9)	74	58	132 (13.8)
主食2種以上	51	27	78 (8.1)	53	73	126 (13.1)
不明	1	1	2 (0.2)	6	18	24 (2.5)
計	534	426	960	534	426	960

(2) 料理の集計

各世帯の料理に関する調査・集計を行った。その結果は次のとおりである。

- 家庭内での副食で出現頻度の多いのは、漬物・焼物・みそ汁である。漬物では、朝食・昼食・夕食のうち出現頻度の多いのは、朝食の40.1%、次に昼食の31.6%となっている。焼物では、朝食41.7%、次に昼食33%である。
- みそ汁は、朝食59%、次に昼食と夕食のそれぞれ20.5%となっている。
- 朝食で出現頻度の多いのは、みそ汁の20.3%、次に漬物19.3%、焼物15.2%である。昼食では、漬物20.3%、焼物16.1%、煮物12.4%の順となっている。夕食では、漬物15.6%、次に煮物14.3%、焼物10.5%の順となっている。

表14 料理群別出現頻度状況

197世帯

家庭内料理		出現頻度				1日の構成比(%)				朝・昼・夕食別の構成比(%)			
		朝食	昼食	夕食	計	朝食	昼食	夕食	計	朝食	昼食	夕食	計
主食	ごはん												
	パンめん	539	602	668	1,809	29.8	33.3	36.9	100				
副食	生 物	162	49	100	311	52.1	15.7	32.2	100	7.7	3.2	5.5	5.7
	サラダ	70	58	132	260	26.9	22.3	50.8	100	3.3	3.7	7.2	4.8
	煮 物	153	194	261	608	25.2	31.9	42.9	100	7.3	12.4	14.3	11.1
	あえ物	63	43	80	186	33.9	23.1	43.0	100	3.0	2.8	4.4	3.4
	炒め物	93	102	111	306	33.4	33.3	36.3	100	4.5	6.5	6.1	5.6
	揚 物	43	93	96	232	18.5	40.1	41.4	100	2.1	6.0	5.3	4.2
	鍋 物	8	9	45	62	12.9	14.5	72.6	100	0.4	0.6	2.5	1.1
	茹 物	126	88	149	363	34.7	24.2	41.1	100	6.0	5.6	8.2	6.6
	蒸 物	10	12	15	37	27.0	32.4	40.6	100	0.5	0.8	0.8	0.7
	焼 物	317	251	192	760	41.7	33.0	25.3	100	15.2	16.1	10.5	13.9
	漬 物	403	318	284	1,005	40.1	31.6	28.3	100	19.3	20.3	15.6	18.4
	加工品	166	129	67	362	45.9	35.6	18.5	100	8.0	8.2	3.7	6.6
	みそ汁	423	147	147	717	59.0	20.5	20.5	100	20.3	9.3	8.1	13.1
その他計	50	71	144	265	18.9	26.8	54.3	100	2.4	4.5	7.9	4.8	
計		2,087	1,564	1,823	5,474	38.1	28.6	33.3	100	100	100	100	100

図15 料理群別出現分布 (県平均・住宅地区・農村地区別)

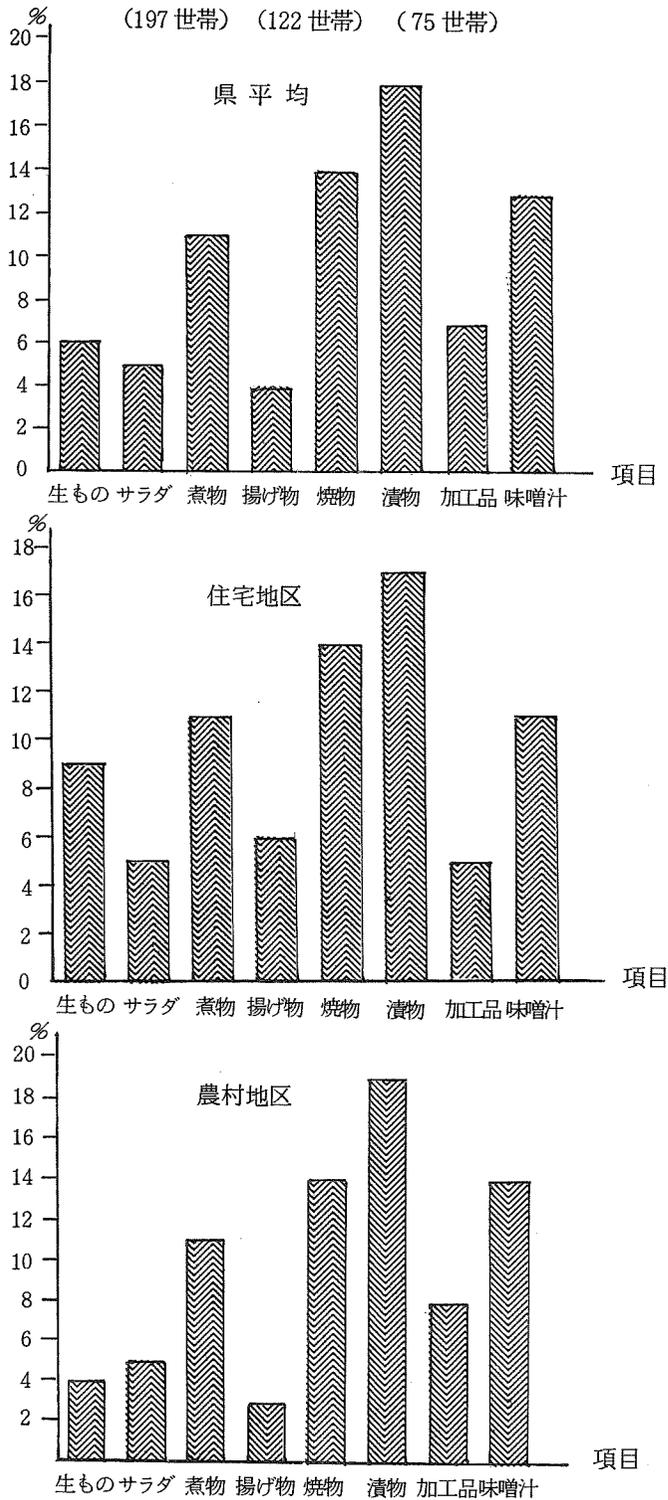
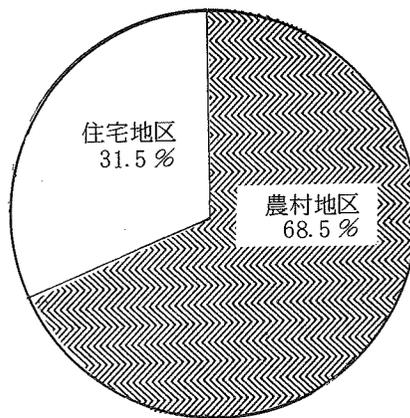
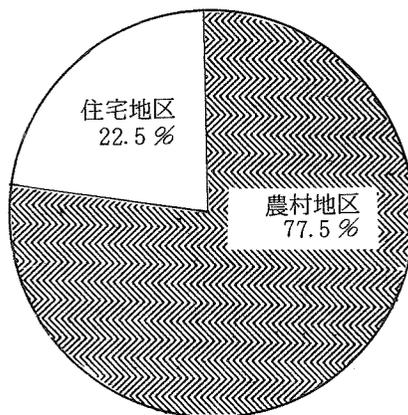


図16 みそ汁の出現状況（農村地区と住宅地区）

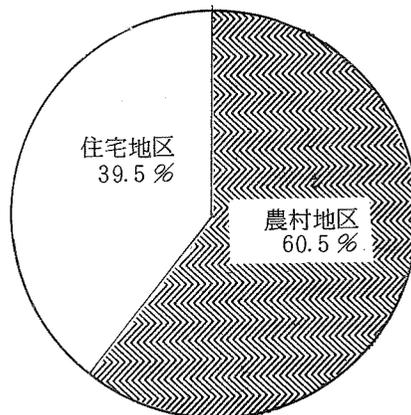
みそ汁（朝）



みそ汁（昼）



みそ汁（夕）



1日の平均料理数については、表15のとおりである。

朝食をみると、料理数については、4品が29.4%、次に3品の28.4%である。

昼食は、3品と2品が24.9%で、次に4品の19.8%である。

夕食は、3品の32.5%で次に4品の23.3%となっている。

表15 朝・昼・夕食別の1日平均料理数（副食）

197世帯

料理数	朝 食		昼 食		夕 食	
	世帯数	割合(%)	世帯数	割合(%)	世帯数	割合(%)
0	2	1.0	17	8.6	3	1.5
1	10	5.1	22	11.2	14	7.1
2	27	13.7	49	24.9	43	21.8
3	56	28.4	49	24.9	64	32.5
4	58	29.4	39	19.8	46	23.3
5	31	15.8	15	7.6	19	9.7
6	12	6.1	4	2.0	6	3.1
7	1	0.5	2	1.0	2	1.0
計		100		100		100

◎ 料理の数え方

- 〔例〕〔朝食〕
- ご飯 1
(米・麦)
 - みそ汁 1
(だいこん・油揚・みそ・だし)
 - 厚焼卵 1
(卵・砂糖・だし・油)
 - ブロッコリー
とあさりの辛子 1
マヨネーズ
(ブロッコリー・あさりむき身)
マヨネーズ
 - 焼のり 1
(のり・しょうゆ)

小 計 5 品

6. 食生活に関する調査（その1）

被調査世帯のうち、15歳以上の男女を対象としてアンケート調査を行った。

その結果は次のとおりである。

質問1. 間食については51.7%の人が摂っているが、年代別では、10歳代が69%、20歳代55%、30歳代56%、40歳代48%、50歳代53%、60歳以上は43%であり、10歳代が最も多い。

図17 間食を食べる人

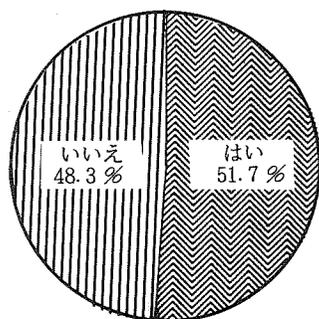
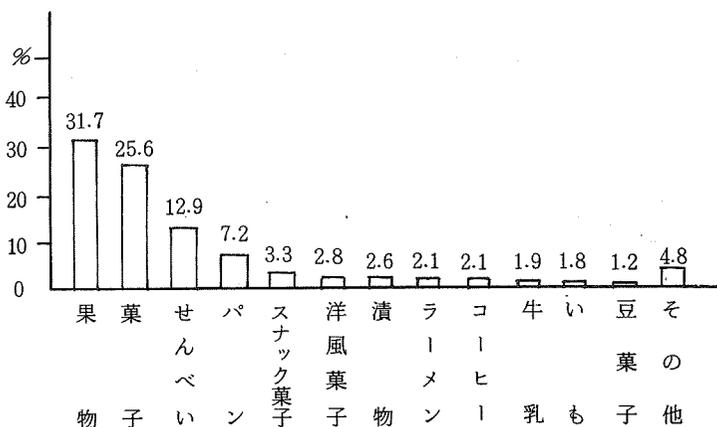


図18 「はい」と答えた人の食べる間食



質問2. 夜食を食べている人は9.3%であるが、年代別では10歳代が19%、20歳代が16%で、他は5~9%となっている。

図19 夜食を食べる人

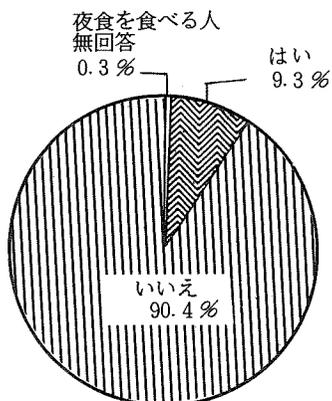
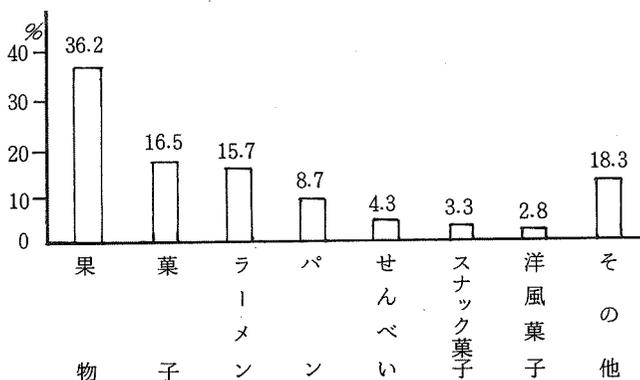


図20 「はい」と答えた人の食べるもの



質問3. 牛乳については、図21のとおりであるが、毎日飲む人は、年代別に10歳代が35%、20歳代22%、30歳代21%、40歳代23%、50歳代30%、60歳以上は31%であった。

「体によいから飲む」は、60歳以上の人々が23%で、他は12~13%であった。

図21 牛乳を飲んでいますか

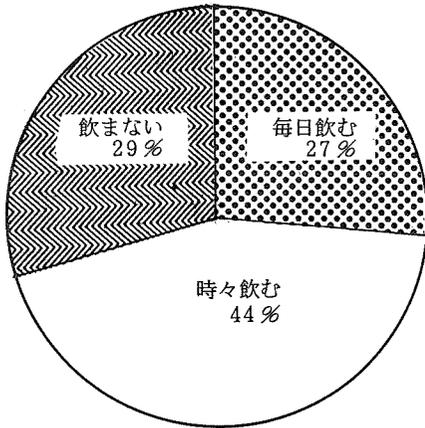


図22-1 「毎日飲む」と答えた人の理由

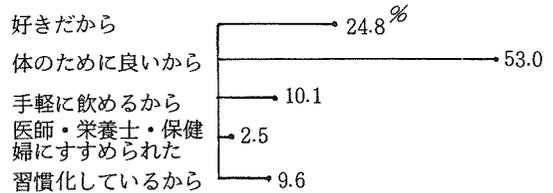
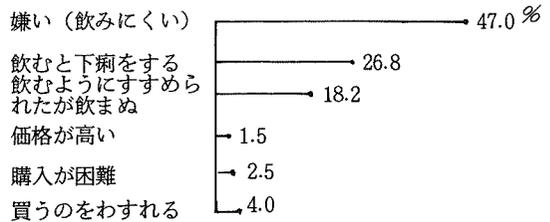
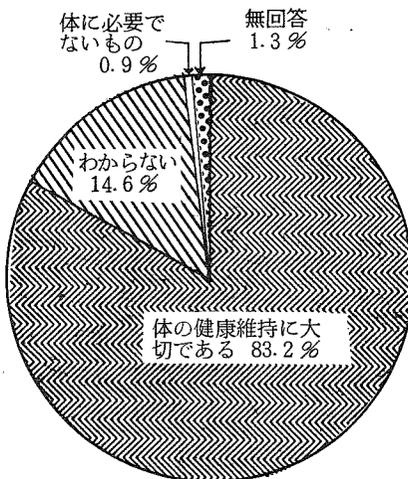


図22-2 「飲まない」と答えた人の理由



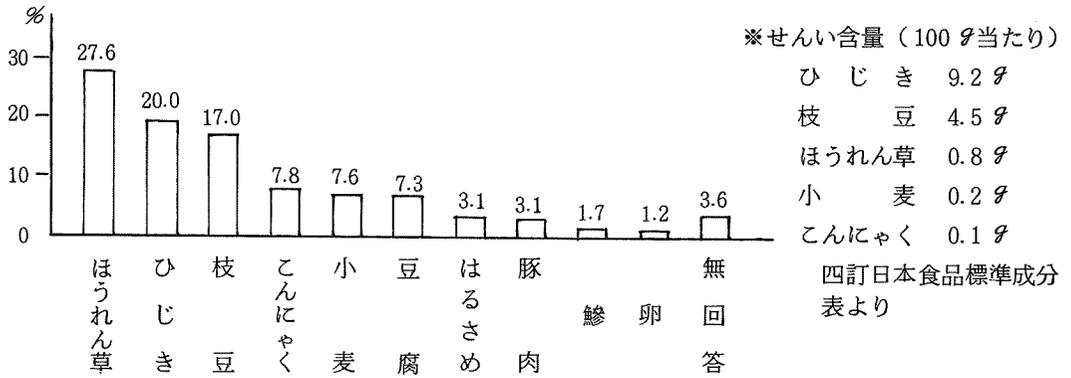
質問4. 食物せんいについて、体の健康維持に大切であると思っている人は、年代を問わず75~89%と高率を示している。

図23 食物せんいについて



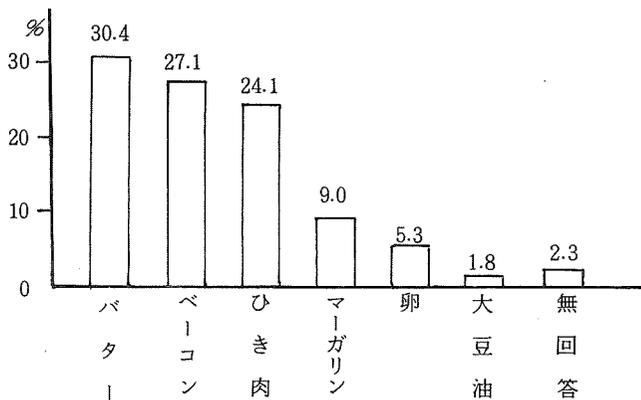
質問5. 各年代とも図24のとおり、ほうれん草・ひじき・枝豆の順となっている。

図24 食物せんいが多く含まれていると思われるもの



質問6. 各年代とも「バター、ベーコン、ひき肉」の順になっている。また、カッパ内のそれぞれの割合を合計し年代別に表わすと、10歳代が81%、20歳代84%、30歳代83%、40歳代83%、50歳代87%、60歳以上が77%と低率であった。

図25 動物性脂肪が多く含まれていると思われるもの



質問7. 肉類については、10歳代で31%の人が毎日食べており、年代が高くなるに従って割合が低くなる傾向にある。

図26 肉類（ハム、ベーコンの製品も含む）はよく食べますか。

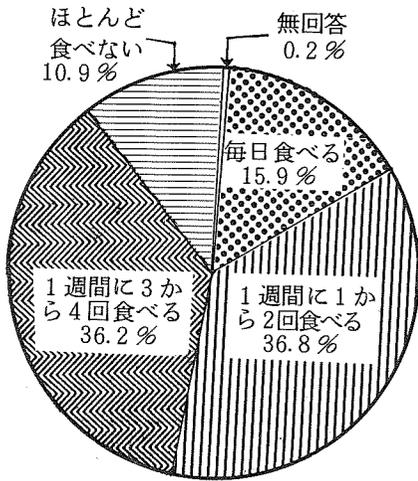
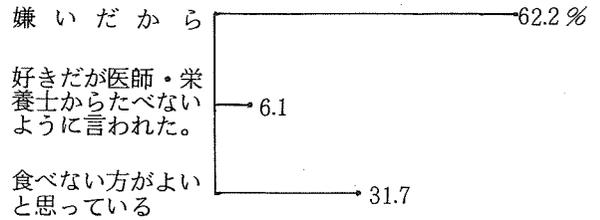
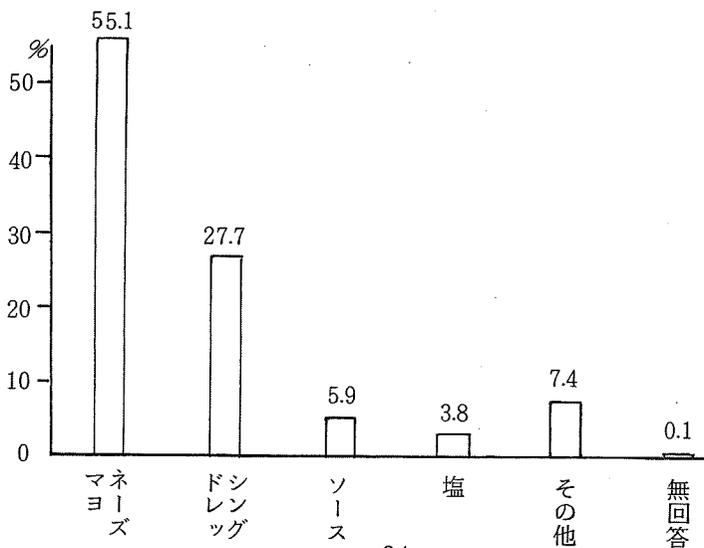


図27 「ほとんど食べない」人の理由



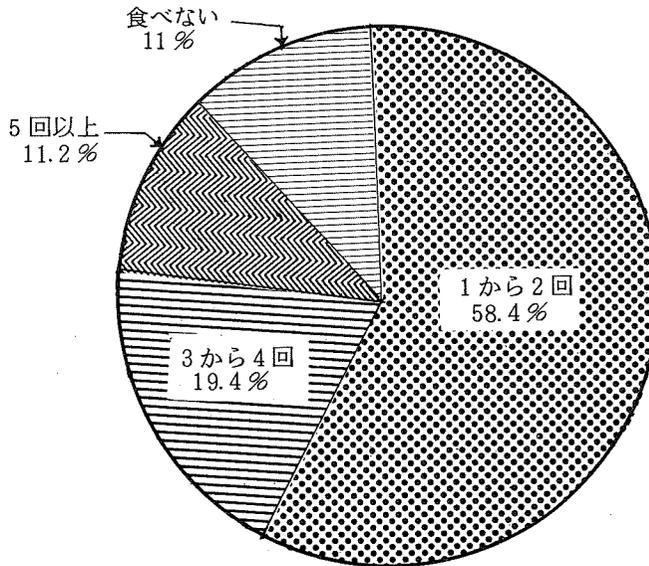
質問8. 生野菜の食べ方は、10歳代、30歳代、40歳代、60歳以上の人の半数以上がマヨネーズで食べている。60歳以上の人は61%で特に割合が高かった。20歳代はマヨネーズが46%、ドレッシング31%であり、50歳代はマヨネーズ49%、ドレッシング31%であった。

図28 生野菜を食べる時、一番多い食べ方



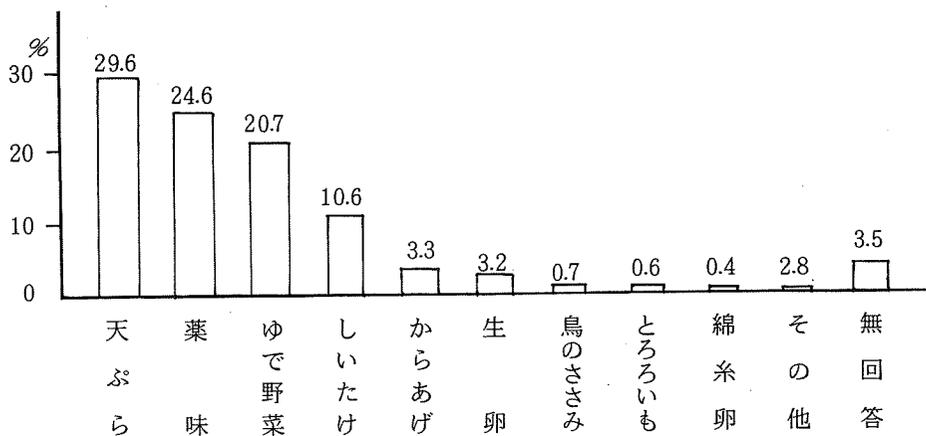
質問9. うどんについては、週1~2回食べている人が概ね半数以上を占めているが年代が高くなるに従って食べる回数も多くなる傾向がある。

図29 うどんは1週間のうち何回ぐらい食べますか



質問10. うどんに組み合わせて食べるものは、各年代とも天ぷら、ゆで野菜、薬味

図30 うどんに組み合わせて食べるもの



質問11. 漬物を毎日3回食べる人は、年代が高くなるに従い次のように割合が高くなる傾向にある。

10歳代8%、20歳代26%、30歳代37%、40歳代44%、50歳代53%、60歳以上58%であった。

図31 漬物を食事の時、食べますか

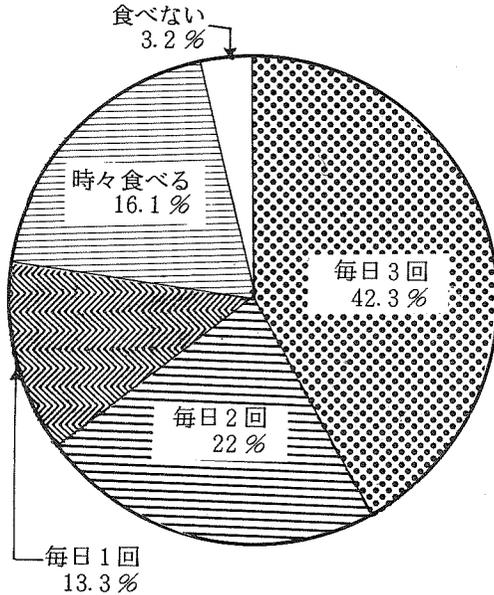


図32 お茶時に漬物を食べますか

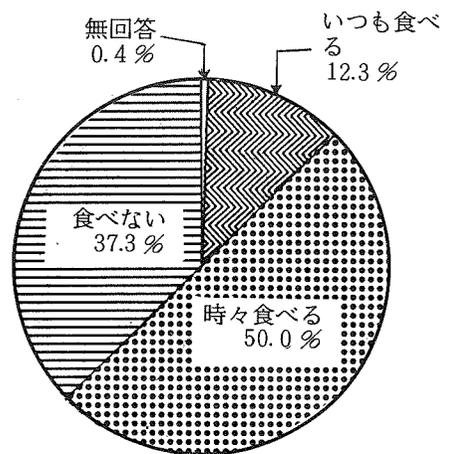
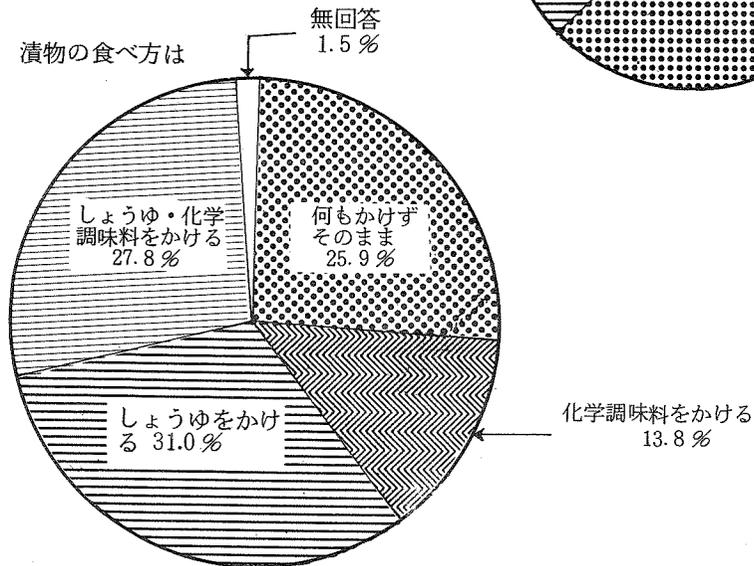
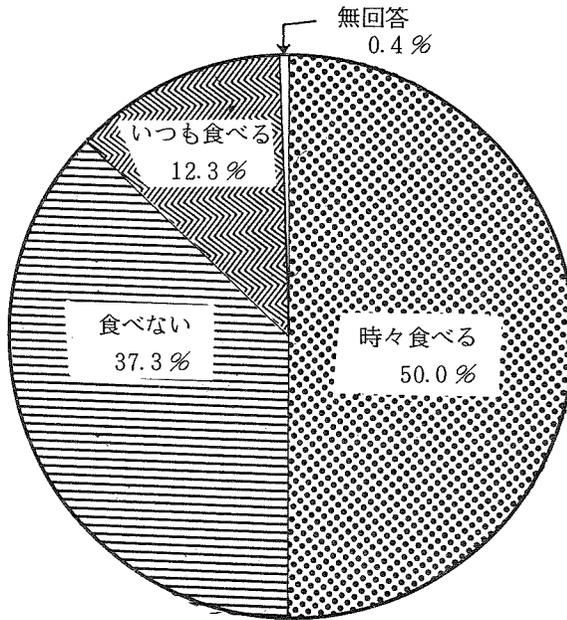


図33 漬物の食べ方は



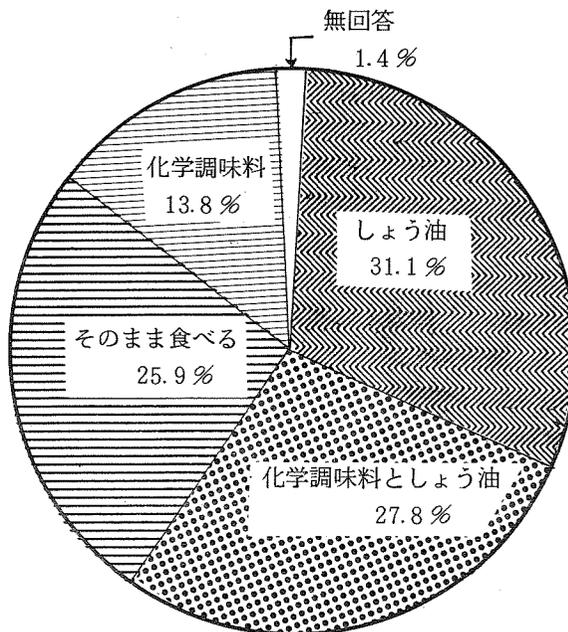
質問11-1 お茶の時に漬物を食べる人は、年代が高くなるに従い、その割合が高くなる傾向がある

図34



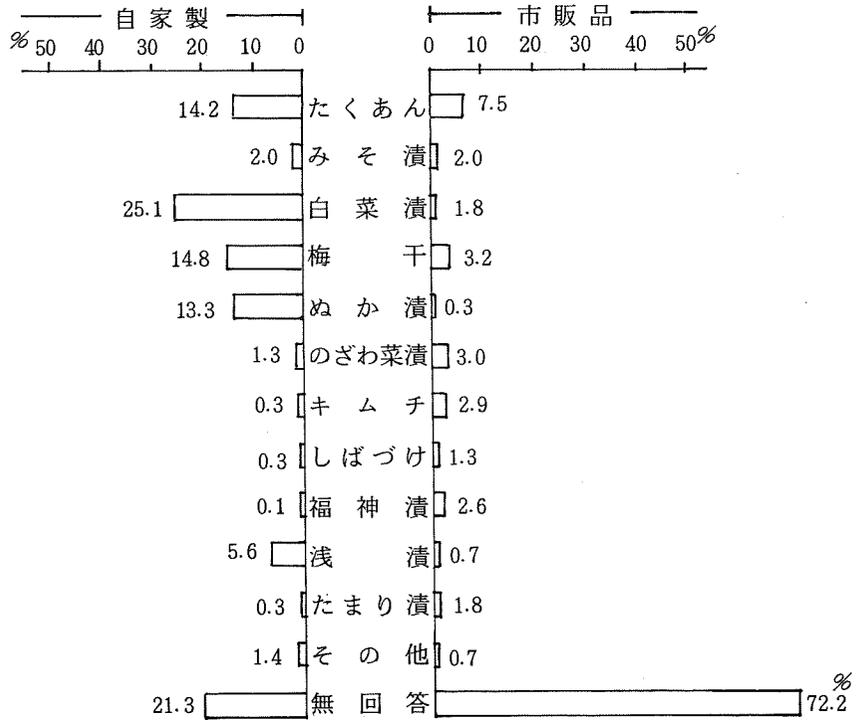
質問11-2 漬物をそのまま食べる人は、若い年代ほど割合が高く年代が高くなるに従いその割合が低い。

図35



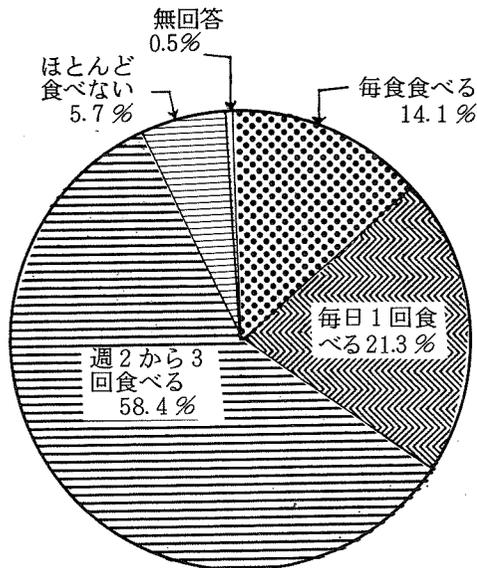
質問11-3 ふだん食べている自家製の漬物の割合は、各年代とも白菜が25%前後と高く、たくあん、梅干、ぬか漬が15%前後であった。また、市販品では、たくあんが5~8%であった。

図36



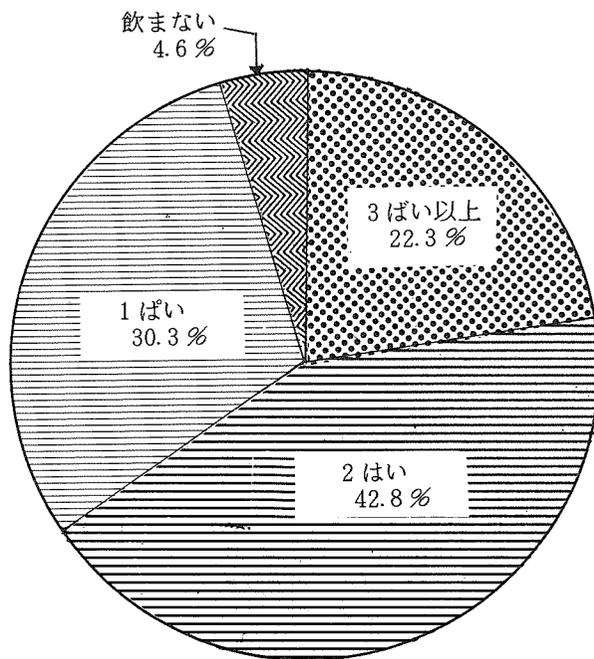
質問12. 煮物を毎食、または毎日1回食べる人は、年代が高くなるに従って、その割合が高い。

図37



質問13. 1日に飲むみそ汁の量について、1杯という人は、各年代ともそれぞれ30%前後であり、2杯以上は60~70%の割合である。

図38

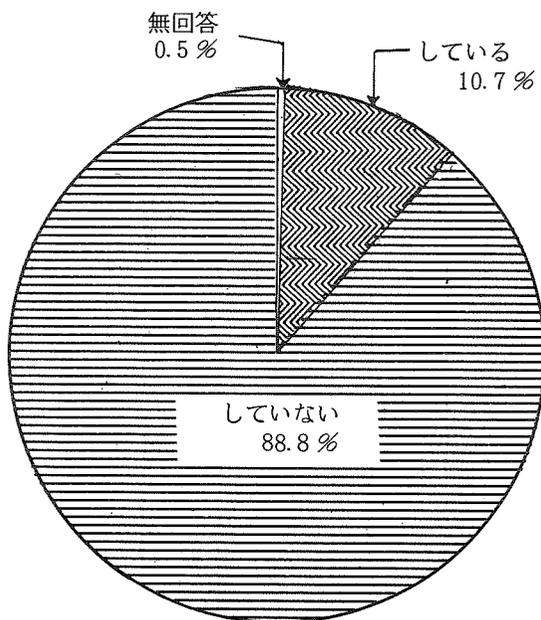


7. 食生活に関する調査（その2）

被調査世帯のうち、食事を作っている人を対象としてアンケート調査を行った。

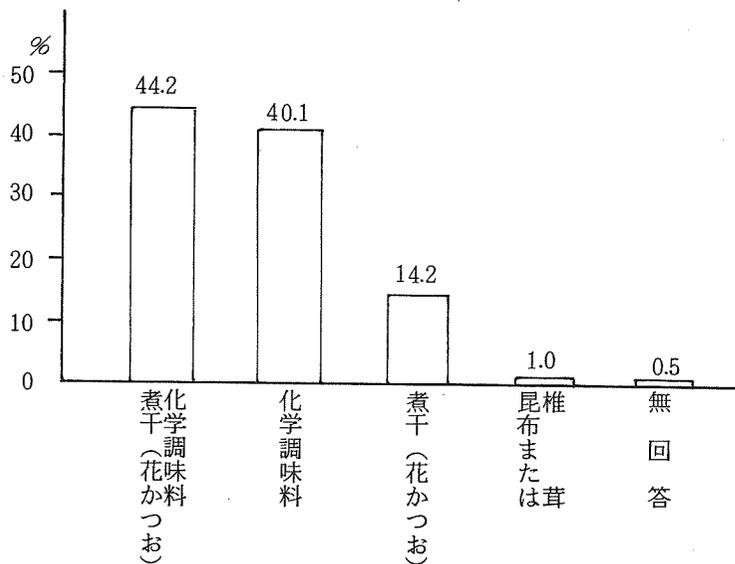
質問1 みそ汁のみそは、合わせみそ（2種類以上）をしていますか。

図39

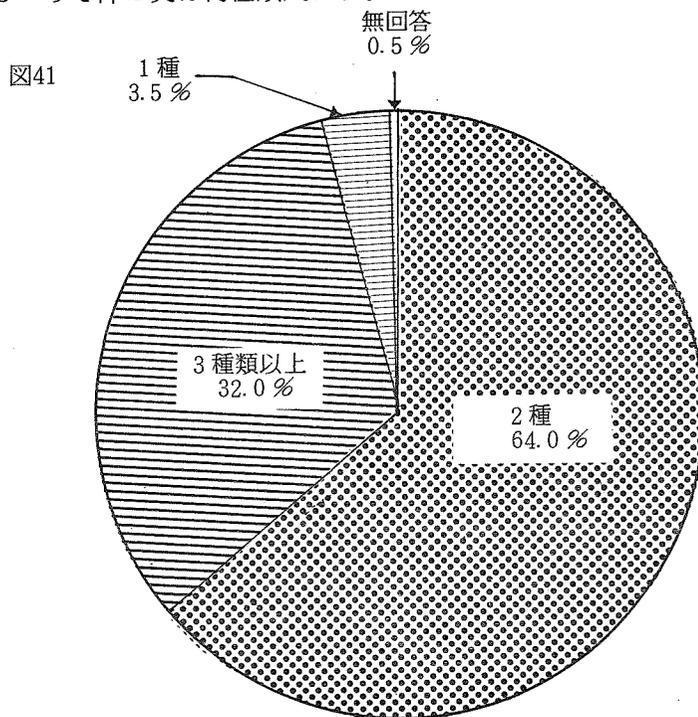


質問2 みそ汁のダシで一番多くつかっているものを選んでください。

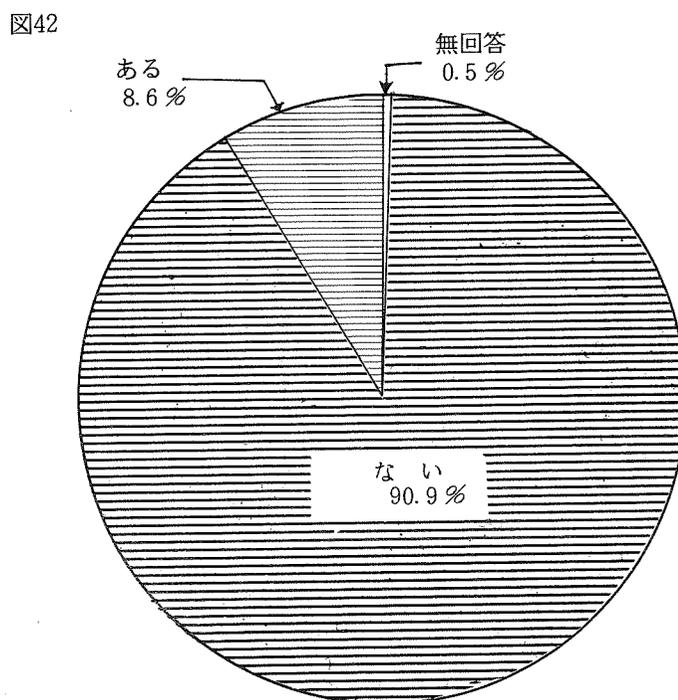
図40



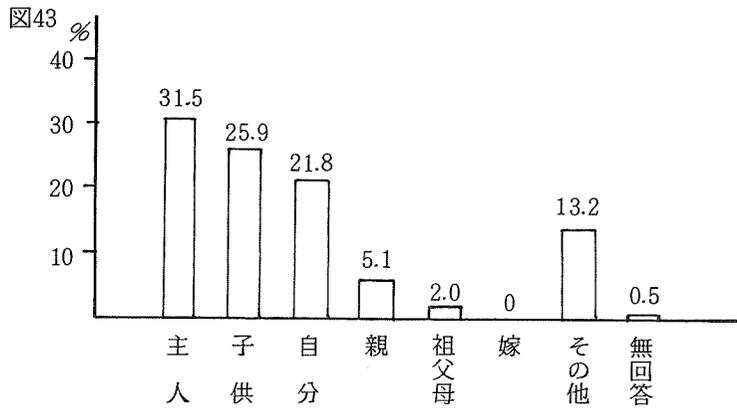
質問3 みそ汁の実は何種類入れますか。



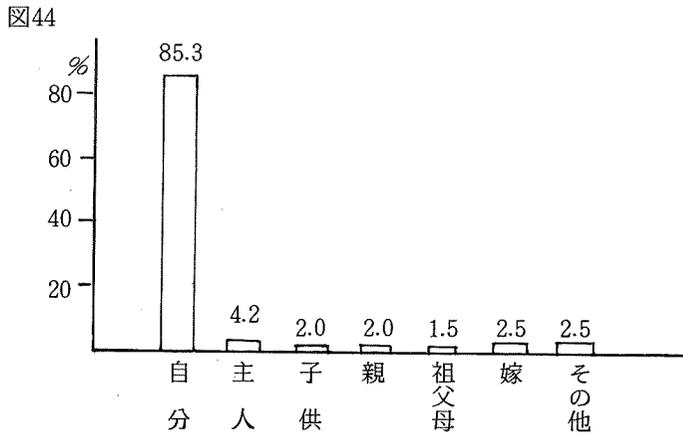
質問4 みそ汁の塩分をはかってもらったことがありますか。



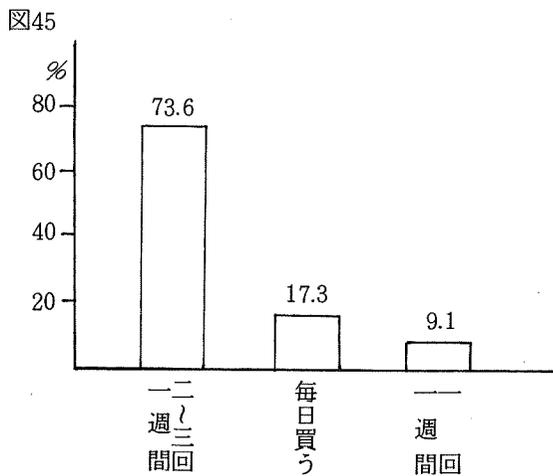
質問5 だれを中心に献立を考えますか。



質問6 食材料は主に誰が買いますか。

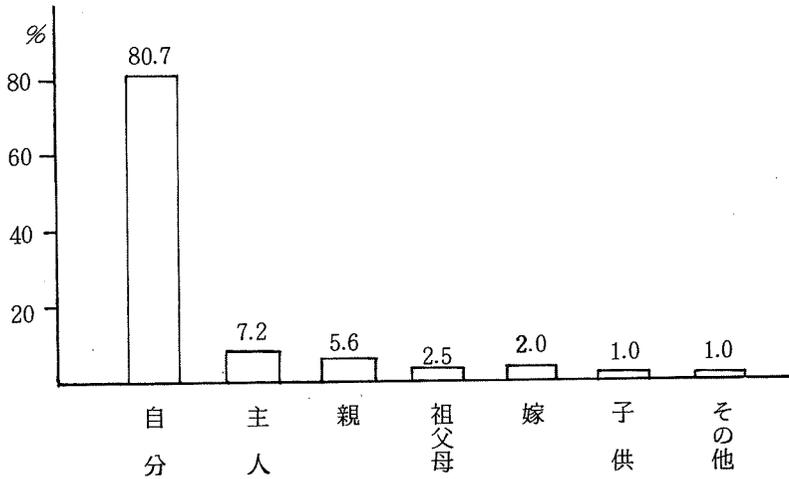


質問7 食材料（魚、肉、野菜など）はどのように買いますか。



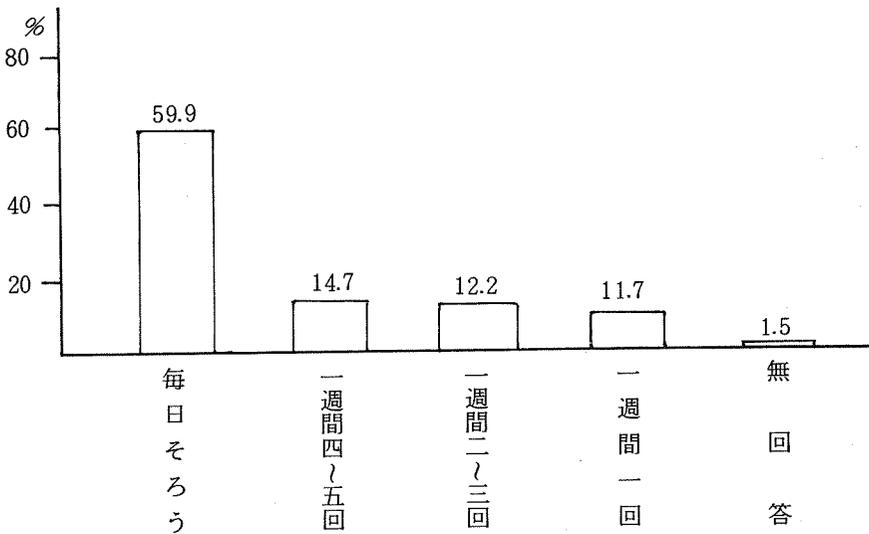
質問8 食費（食材料費）をあずかっているのは、誰ですか。

図46



質問9 夕食は家族全員そろって食べていますか。

図47



8. まとめ

1 栄養素等摂取状況

- (1) 実際の摂取量と調査対象地区の平均栄養所要量を比較した場合、全体的には理想的な数値であった。しかし、摂取量の割合分布から、世帯間の格差の大きいことが考えられるところから、これ等の家庭については、今後指導のうえで配慮してゆかねばならない。
- (2) 脂肪については、エネルギー比をみると全国平均に達していない。動物性脂肪の増加は成人病予防の観点から今後の動行を見守る必要がある。

2 食品摂取状況

- (1) 乳・乳製品・肉・卵類の摂取量が全国平均に比較して低い摂取量であった。一方、米・野菜・果物・海草・魚介類については多く摂取している。また、料理のパターンをみてもごはん・みそ汁・漬物・和副食を好むものが多い。食生活に変化をもたせるための調理指導が必要である。
- (2) 乳・乳製品の摂取量は極端に少なかった。カルシウム摂取量は必要量に達しているが、いも・果実・野菜類・豆類からの摂取量が41%を占めている。不足しがちなカルシウム源として、乳類は欠かせない。健康づくりに牛乳普及を地域や職場で推進する必要がある。

3 食塩の摂取状況

- (1) 食塩の摂取状況は1日平均15.7gとなっており、目標摂取量10g以下を上回っていることが明らかになった。しょうゆ・みそ・食塩等の三大調味量から53.2%つけものから10.5%、加工食品14.2%とっており、食生活状況調査からも、毎日漬物を3回以上食べるものが42.3%必ずしょうゆ等をかける73%もいることがわかった。

減塩に対する活動は、種々実践されているが、今後も無理のない具体的な減塩運動の展開を継続する必要がある。

今後の課題

食習慣は永い食生活で培われたものであり、一朝一夕では変わるものではないが今回の調査で明らかになった点を今後の課題として活動しなければならない。