

岡山県における食生活の実態と改善の課題

小 西 英 子・西 村 隆 子

高 峰 倫 子・堀 井 佳 江

I は し が き

従来、国民栄養調査ならびに県独自の栄養調査等により、本県民の栄養、食生活の実態は各方面から調査され、県民の生活改善の方途を講ずる資料として大いに役立ち 貢献したことは、多くの人の認めるところである。しかし、これらの貴重な資料および 改善計画が県民の末端まで滲透し、遺憾なく活用され、食生活の改善が推し 進められているかについては疑問に思われる。生活改善はそれ程簡単に 効果をあげ得るものでないことは重々承知しているのであるが、それが故に、なおさら、県民1人1人が自分のこととしてもっと食生活の重要性を認識し、健康を守り、体力を増強して、明るい生活が営めるように、食生活改善を 推進していくには、先ず、食生活の実態ならびに食生活に対する人々の 意識、態度を把握し、問題点を指摘することが必要と考え、我々はこの研究をとりあげたものである。

II 岡山県民の食生活の実態と考察

1. 実態調査

昭和41年10月に、図1に示す岡山県下7地区、376世帯を対象として実施された国民栄養、食生活調査の資料を使用。



2. 栄養摂取状況について

1) 地区別成人1人1日あたり食品群別摂取量と食費について

成人1人1日あたりの食品群別摂取量は、表1に示した消費割合に基き、各世帯ごとに算出したものである。これを地区別にみると、表2のように、穀類、さとう、魚介肉類、淡色野菜、果物は、ほとんどの地区が基準を上廻っているが、油脂、乳、緑黄色野菜の摂取は各地区とも極端に不足している現状である。特に、E、F地区は、油脂は17%しか摂られておらず、乳についても、E24%、F33%にとどまっている。その他全般的に、栄養摂取状況は不均衡であるにかかわらず、食費がかかりすぎている感は見のがせない。特に、D地区は264円もかかっているのは目立つ。

表1 消費割合

(栄養改善普及会)

年 令	男	女
0	0.3	0.3
1 ~ 3	0.55	0.5
4 ~ 6	0.65	0.6
7 ~ 9	0.75	0.7
10 ~ 12	0.85	0.8
13 ~ 15	1.0	0.9
16 ~ 20	1.1	0.9
21 ~ 40	1.0	0.8
41 ~ 60	0.9	0.8
61 以上	0.8	0.65
妊娠前期		1.0
妊娠後期		1.1
授乳婦		1.2

(成人男子を1として)

表2 地区別1日1人あたりの食品群別摂取量

食品群	穀類		いも類		さとう		油脂		豆類		魚介肉		卵		乳		緑黄色野菜		その他の野菜・果物		その他		食費
基準量	420g		100g		30g		30g		100g		100g		50g		180g		100g		200g				費
地区番号	摂取量g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	(円)
A	489	116	67	67	35	117	15	50	100	100	119	119	47	94	75	41	71	71	416	208	94		251
B	450	107	58	58	33	110	13	43	84	84	152	152	41	82	87	48	76	76	411	206	96		236
C	471	112	50	50	48	160	14	47	69	69	156	156	58	116	120	67	59	59	419	210	125		249
D	526	125	66	66	47	157	9	30	72	72	164	164	62	124	125	70	76	76	424	212	142		264
E	551	131	81	81	27	90	5	17	71	71	127	127	36	72	44	24	63	63	356	178	61		218
F	531	126	112	112	45	150	5	17	92	92	92	92	30	60	60	33	54	54	356	178	103		201
G	463	110	118	118	26	87	10	33	78	78	104	104	31	62	77	43	45	45	310	155	92		219
7地区平均	495	118	77	77	37	123	11	37	83	83	131	131	44	88	86	48	65	65	387	194	90		234

2) 食品群別充足状況について

成人1人1日あたりの食品群別摂取量を表3に示しているよい食事のパターンと比較して、充足率を求め、各世帯ごとの栄養摂取状況を把握したが、表4に示すように、穀類などは、どの地区も基準以上が70%を上廻る世帯数になるのは、あまりにも日本人の食生活の欠陥を目のあたりに見るようである。

表3 成人1人1日のよい食事のパターン

(単位: g)

食品群別	穀類	芋類	砂糖	油脂	豆類	魚介肉類	卵	乳	緑黄色野菜	淡色野菜・果物
成人1人の摂取めやす	420	100	30	30	100	100	50	180	100	200

(栄養改善普及会)

3) 主食のとり方について

表5に示すように、80%以上が主食を米にたより、特に、E、F、Gの地区は90%を越す実状で、それにひきかえ、表6のように強化米の利用については、30%しか利用しておらず、特に、D、Eについては、15%前後の利用率であるのは案ぜられる。

表5 主食の摂取状況

主食の種類 地区番号	米	パン	めん	その他
A	82.2%	11.5%	5.5%	0.8%
B	85.3	8.7	4.9	0.4
C	79.9	11.8	5.9	0.8
D	78.5	16.2	7.3	7.0
E	92.3	3.3	4.2	1.2
F	90.1	4.2	4.4	0.6
G	90.8	5.6	3.9	0.3
7地区平均	84.7	9.2	5.3	0.3

4) 牛乳の飲用について

表7のように、好き、嫌いについてみると、好きが約50%、どちらでもないが30%、嫌いが20%で、好きとどちらでもないとを合わせると80%であるが、ふだんの飲用状況を見ると表8のように毎日飲むが30%しかない。これは、嫌いで飲まないものばかりでなく、経済的理由か、習慣によるものが相当あるのではないかと想像される。

表7 牛乳の好き嫌いについて

地区番号	1 好き	2 嫌い	3 どちらでもない
A	47.0%	19.0%	34.0%
B	44.0	19.0	37.0
C	49.5	14.5	36.0
D	51.0	14.8	39.2
E	59.4	21.0	19.6
F	48.0	16.7	35.3
G	50.0	24.1	25.9
7地区平均	49.6	18.3	32.1

5) 油脂の使用量について

食品群別の摂取量にもはっきり出ていたが、油脂の摂取状況は話にならないくらい少ない。表9のように、1世帯1カ月の使用量は、食用油で0.6kg(4.9合)以下が55%で、これは1日1世帯平均20g以下になる。又、バターについては表10のように、112g(4ポンド)以下が63%もあり、これは1日1世帯4g以下の使用にすぎない。これでは1日1人30gにはほど遠い感じである。

表4 食品群別基準充足状況 岡山県7地区平均

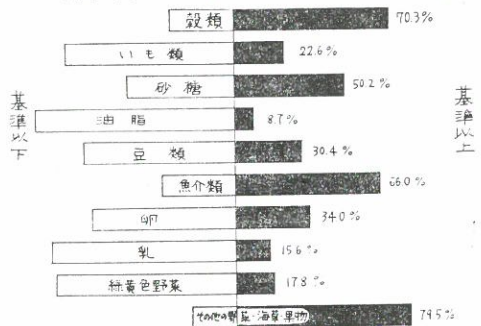


表6 強化米を使っているか

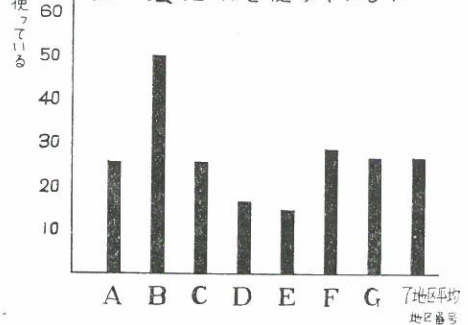


表8 ふだんの飲用状況 (牛乳)

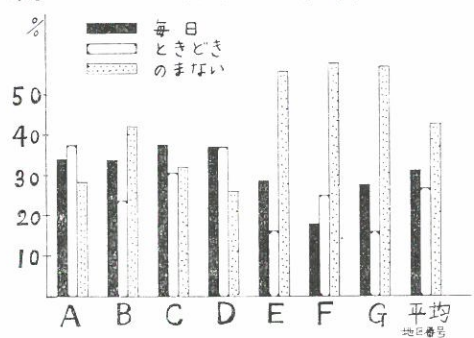


表9 食用油(サラダ油を含む)の1ヶ月の使用量

地区番号	使用量 0.6kg以下 (4.9合以下)	0.7~1.3kg (5.0~9.9合)	1.4~2.7kg (1.0~1.4升)	2.8~3.2kg (1.5~1.9升)	3.3kg以上 (2升以上)
A	55.6%	33.3%	11.1%	0%	0%
B	56.0	32.0	8.0	2.0	2.0
C	65.7	22.4	10.4	1.5	0
D	59.6	27.7	12.8	0	0
E	49.0	51.0	0	0	0
F	44.4	46.2	9.6	0	0
G	52.3	34.1	9.1	4.5	0
7地区平均	55.1	34.6	8.9	1.1	0.3

表10 バター(マーガリンを含む)の1ヶ月の使用量

地区番号	使用量 112.5g以下 ($\frac{1}{4}$ ポンド以下)	112.5~225g ($\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ P)	225~450g ($\frac{1}{2}$ ~1P)	450~900g (1~2P)	900g以上 (2P以上)
A	54.7%	24.5%	13.2%	5.7%	1.9%
B	66.0	22.0	6.0	4.0	2.0
C	52.2	20.9	16.6	9.0	1.5
D	41.3	30.4	17.4	8.7	2.2
E	81.8	13.2	2.6	2.6	0
F	81.6	8.2	8.2	2.0	0
G	77.5	15.2	7.5	0	0
7地区平均	63.4	19.4	10.7	4.9	1.6

3. 調理形態について

表11のように、一番多く用いられているのが、「そのまま」であって、これは加工品で加熱せず、そのまま食用に供せられるものをいい、これに次いで、生もの、漬もの、煮もの、汁ものの順であった。調査地区が異なるので、比較してもあまり意味がないが、昭和40年の同調査の調理形態とくらべてみると、表12

表12 調理形態の推移

S.40	煮物 20%	そのまま 18%	漬物 17%	汁物 14%	生 8%
S.41	そのまま 21%	生 20%	漬物 12%	煮物 11%	汁物 9%

のようになり、だんだん調理にあまり時間をかけない傾向になって来ていることが、推察されるのである。従来日本人の食生活の煮炊きといていた調理は、様相を一変して来たことを意味するようである。

表11 調理形態について

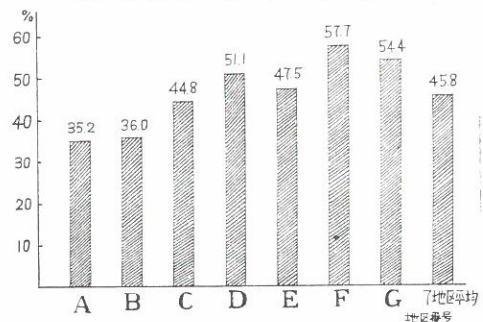
地区番号	調理形態	汁	煮	焼	和	炒	揚	生	そのまま	漬	その他	蒸	密
A	平均数	4.5	4.6	2.7	1.9	2.8	1.2	6.7	8.3	5.0	6.2	0.2	0
	%	10.2	10.4	6.1	4.3	6.4	2.7	15.2	18.8	11.3	14.1	0.5	0
B	平均数	5.3	5.9	3.9	4.2	4.2	1.4	9.3	12.8	6.2	4.1	0.5	0
	%	9.2	10.2	6.8	7.3	7.3	2.4	16.1	22.2	10.7	7.1	0.9	0
C	平均数	3.9	4.7	2.0	2.4	2.6	1.3	7.3	10.5	6.1	4.0	0.1	0
	%	8.7	10.5	4.5	5.3	5.8	2.9	16.2	23.4	13.6	8.9	0.2	0
D	平均数	4.4	5.9	4.0	3.0	4.1	1.3	12.0	18.5	6.4	5.7	0.4	0.1
	%	6.7	9.0	6.1	4.6	6.2	2.0	18.3	28.2	9.7	8.7	0.6	0.2
E	平均数	5.3	4.8	3.2	2.0	2.5	1.1	5.1	6.9	7.0	2.0	0.3	0
	%	13.2	11.9	8.0	5.0	6.2	2.7	12.7	17.1	17.4	5.0	0.7	0
F	平均数	4.4	6.3	2.2	2.1	2.4	0.9	5.1	6.9	7.6	5.7	0.2	0
	%	10.5	15.1	5.3	5.0	5.7	2.2	12.2	16.5	18.2	8.9	0.5	0
G	平均数	5.3	7.3	2.3	2.3	2.7	1.8	7.5	10.2	6.3	3.8	0.7	0
	%	10.6	14.5	4.6	4.6	5.4	3.6	15.0	20.2	12.5	7.6	1.4	0
7地区平均	平均数	4.7	5.6	2.8	2.3	2.8	1.3	10.1	10.5	6.2	4.2	0.3	0
	%	9.3	11.0	5.5	4.5	5.5	2.6	19.9	20.6	12.2	8.3	0.6	0

4. 食事内容の改善希望とその障害理由

1) 食事内容の改善希望状況

表13のように、各地区とも意外に低調で、特に、A、B地区が悪く35%程度であり、平均しても、改善したいと考えているのは46%、現在考えてないと答えたものが半数以上であったことは、現状があまり順調でないということより、改善意欲が低滞気味であるということの方が問題は大きい。また、全国改善希望の43%に比較すると3%程度高いが、これは栄養状況などから見て、生活改善に対する意識の昂揚の必要性を痛感する。

表13 食事内容改善希望状況



2) 食事内容改善障害の理由

表14のとおり一番多いのが忙しくて調理の時間がないで30%、次が家族の好みや偏食に困るで25%、三番目が経済的余裕がないで22%であり、古い習慣のためというのはほとんどなかった。全国平均を見ると、家族の好みや偏食に困るが28%で一番多く、次が忙しくて調理の時間がないで23%、三番目が経済的余裕がないで20%ということから見て、岡山県の場合は、調理する時間がなくて食事内容の改善ができないと訴える人の多いのに注目される。事実調理形態を分析した表11からも判るように、調理時間のあまりかからない「そのまま」、「生もの」、「漬けもの」といったものが頻繁に食卓にのぼっている。

表14 改善障害の理由

地区番号	理由1. 家族の好みや偏食	2. 使いたい食品を近くで売っていない	3. 忙しくて買物の時間なし	4. 忙しくて調理の時間なし	5. 経済的余裕なし	6. 古い家の習慣がある	7. 改善する具体的な方法がわからない	8. その他
A	33.3%	0%	11.1%	37.8%	22.2%	0%	5.6%	0%
B	27.8	5.5	5.5	33.3	16.8	5.5	5.5	0
C	31.3	3.1	3.1	21.9	28.1	3.1	9.4	0
D	39.1	4.3	0	26.0	13.0	4.3	8.6	4.3
E	22.2	22.2	5.6	27.8	16.7	0	0	5.6
F	6.5	16.2	3.2	41.9	25.8	0	6.5	0
G	21.9	13.0	0	30.4	26.1	0	4.3	4.3
7地区平均	25.2	9.2	3.7	30.0	22.1	1.8	6.1	1.8

5. 健康状況について

表15、16のように、15才以上では「筋肉、関節、腰の痛み」を訴える人が25%で最も多く、次いで「頭痛、耳なり、めまい」を訴える人17%で、「下痢や腹痛を起しやすい」とか、「動悸や息切れがする」とか、「顔、足がむくむ」といった何らかの身体症候をもつ人がかなりある。これらは、平素の食生活のひずみの現れではなかろうかと思われる。さらに、15才未満においては、「かぜをひきやすい」と訴える子供が圧倒的に多く30.4%もいる。これは成長発育期の一番重要な時期に、体質が虚弱であることを示しており、見のがすことはできない。

表15 健康状況(15才以上)

地区番号	状況 動きや息ぎれ がする	下痢や腹痛を 起しやすい	頭痛耳なりめ まいがする	筋肉関節腰が 痛む	顔足がむくむ
A	6.9%	6.3%	13.2%	31.5%	4.2%
B	6.4	8.3	12.2	14.7	4.5
C	9.0	6.0	12.0	19.0	0
D	11.9	11.1	18.2	32.1	5.9
E	6.9	13.7	14.5	33.6	7.6
F	8.6	9.4	28.0	24.0	9.4
G	7.9	8.5	17.6	20.9	8.5
平 均	8.2	9.0	16.5	25.1	5.7

表16 健康状況(15才未満)

地区番号	状況 かぜをひきや すい	下痢腹痛を起 しやすい	ひきつけを起 し易い	できものやじんま しんがで易い	顔や足がむく む
A	42.5%	5.0%	0 %	10.0%	0 %
B	34.1	9.1	0	15.9	0
C	21.1	7.0	3.5	7.0	3.5
D	51.3	5.1	0	5.1	0
E	21.9	15.6	0	0	0
F	20.5	2.6	0	20.5	0
G	21.4	4.8	2.4	4.8	0
平 均	30.4	7.0	0.8	9.0	0.5

Ⅲ ま と め

1. 岡山県民の栄養摂取状況は、従来から言われている穀類のとりすぎ、緑黄色野菜、乳、油脂の不足が相変わらず見られる。緑黄色野菜、乳、油脂の食事へのとり入れ方の、積極的、具体的な指導が望まれる。

2. 栄養摂取状況が悪いにかかわらず、改善したいと考えている人が案外少ないということは、食生活に対する意識の低いことを意味し、これが、食生活改善推進をはばむ最も大きな原因になっているのではないかと考えられる。我々も実際、調査対象の7地区のうち2地区に出向き、食生活改善意識の昂揚のため、各世帯別に栄養摂取の実情の説明、不足している食品のとり方の指導（サンプル料理の展示ならびに試食、及び、キッチンカーでの料理指導）、食品成分表購入斡旋とその使い方の指導、献立のたて方の説明と献立の診断等々を行って、ある程度の効果をあげている。生活改善を推進するには、先ず生活に対する意欲をもちたてていくことが先決問題と考える。

3. 食事内容を改善したくても、忙しくて調理に十分時間がかけられないと訴える人が多いということは、生活時間に無駄があるのではないかとと思われる。最近、マイホーム意識が盛んで、家族ぐるみのレジャーを楽しんだり、大きな金額を必要とする耐久消費財を得るた

どのため、主婦の就労者が増えて、何らかの形で家事以外の仕事を持っているため、よほど生活を合理化し、時間を上手に使わない限り、調理に使われる時間が足りないということも起り得る。その結果、食生活にしわ寄せがくることになる。経済的に豊かな生活を望むあまり、生活の基盤になる食生活がおろそかにされる傾向があることは、大きな問題である。

4. 食費をかけている割合に食事内容が貧弱である。岡山県民の成人 1人1日あたりの食費は、昭和40年度が184円で、1年後には約230円になり50円近くの値上りを見せている。物価の上昇のせいもあるだろうが、これだけの費用をかけて十分栄養がとれていないということは、お金の使い方に工夫が足りなく、無駄が多いのではなかろうか。また、前にも述べたが調理にかける時間が少ないため、調理時間がごく少なくてすむ、そのまま食べられるもの、及び、生ものなどを多く利用している。このような食物は多くの場合、人件費なども含まれているため、栄養的価値の割に価格が高いから、結果的に、費した金額だけに見あう食事内容にならないということも考えられる。以上のことより、食生活改善をする場合、主な障害になることとして、『調理の時間がない。』と、『経済的余裕がない。』があげられる。また、健康状況で延60%以上が身体の変調を訴えているのは、順当な労働力の再生産がはばまれていることを表わしており、これは、過労と、労働力再生産のために必要な食物が十分摂取されていないということが原因しているのではないか。このように、食生活に、ひいては健康維持にしわ寄せがきている現状では、ただ単に、栄養摂取量を増やす方向への指導だけでなく、もっと根本的な人々の食生活に対する態度を地についたものにただし、改善に対する意識を昂揚させるよう指導していくことが必要である。要は、マスコミによる消費生活についての誤った認識、物価高に対処する非科学的な態度を反省し、しっかりした生活理念を打立ててゆくことが先決であることを痛感するものである。

稿を終るに際して、県公衆衛生課、栄養係長難波三郎氏をはじめ、田辺、大崎、斉藤の諸氏のご協力に対し、深く感謝いたします。