

岡山県における食生活の実態と考察

(昭和40年度国民栄養調査より見た)

小 西 英 子

1. は し が き

社会的、文化的、経済的な諸条件と結びつきの深い本県民の食生活の実態ならびに、生活意識等につき検討し、まとめたものであるが、専門的な統計の知識に欠け、そのうえかぎられた資料によるだけで、全地域にわたり現地に足を運んで、実情を掌握しているわけでもないため、あくまで教育上の参考として動向を知り、考察を加えたにすぎない。そのため地域等も記号により記すこととした。

2. 調査のまとめと考察

(1) 栄養摂取の状況について

昭和40年度国民栄養調査成績について、岡山県の実情は昭和45年を目途とした栄養基準量と比較して、ビタミンCをのぞいては、どの栄養素についても全般に不足が目立っている現状である。(表1)、どの種の栄養のたりない家庭が多いのか、(表2)によると、カルシウムは全体の83%も基準以下でそのうち基準の70%に満たないものが62%もあり、牛乳などあまりとらないわが国では、カルシウム含有食品ならびに強化食品についての指導が必要なことを痛感した。海藻、乳製品、小魚などおおいに利用して、カルシウム不足を少しでも緩和したいものである。次に脂肪のたりないのが目立つが、これは調理方法の工夫によっても、脂肪の摂取は加減できるので、調理形態とあわせて考慮することとした。また熱量ですら基準にみえない家庭が55%もあるにはおどろく。従来米飯偏重の傾向が強く、カロリーだけは何とか充足

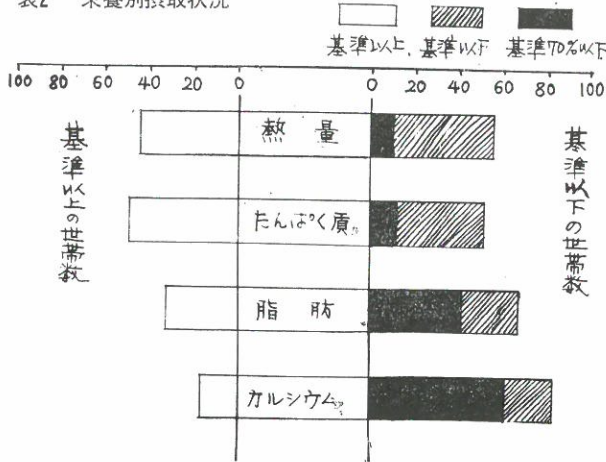
表1 1日1人あたり栄養摂取量

栄養素別	熱量 Cal	たんぱく質 g	脂 g	カルシウム mg	ビ タ ミ ン			
					A効力 IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
S. 40. 5 岡山県11地区	2,178	72	31	448	1,197	0.84	0.70	101
S. 45年目途 栄養基準量	2,300	75	38	660	1,900	1.2	1.2	63

されているものと思っていたが、案外の結果であった。たんぱく質については、質の問題は別として、今回は他のどれより不足している家庭が少ないのは、最近いづれの家庭も栄養についての関心が深くなって来たため、栄養のある食品を摂取しようと努力しているためと思われる。

以上は栄養別に摂取の状況を見たのであるが、さらに世帯別にどの種の栄養も基準を下廻るという要注意家庭があるのではないか。これは一栄養素が基準の70%にも満たないということより、全体的に低調であるというのは、*ゞぢり貧ゞ*になるおそれがあり、かえって危険な状態

表2 栄養別摂取状況



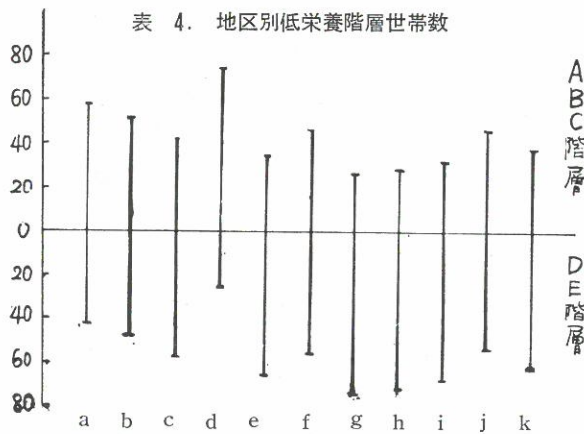
であろう。昭和45年目標の栄養基準と比較して、熱量、たんぱく質、脂肪、カルシウムの4つの栄養につき不足の状態により5階層に分けたのが(表3)である。

さらに低栄養階層DとEの合計について地区別に見ると、(表4)のように、地区によりかたよがりがあるのは注意を要する。

表3 栄養摂取別階層

階層別	区 分	世帯数	割合
A	どの栄養素も基準量以上のもの	50	10%
B	1項目の栄養素が基準量以下のもの	74	15
C	2項目の栄養素が基準量以下のもの	97	19
D	3項目の栄養素が基準量以下のもの	91	18
E	4項目の栄養素が基準量以下のもの	191	38
計		503	100

表4. 地区別低栄養階層世帯数



(2) 子どものいる家庭の栄養について

国民の体位向上を考える時、まづ各家庭における成長発育の時期にある子女の食事について、格別の配慮がほしいのであるが、果してどのようになっているであろうか。(表5)に示すごとく15才以下の子女のいる家庭が、D、E階層に属する率が高く憂うべき状態である。主

要な栄養素が、3つ以上基準を下廻るということは、体位向上はおろか、健康を保つことにも憂慮される事態になりかねないので、栄養改善、食生活改善の盲点を解明したいものである。

なお家族構成、特に家族の中に家事専任者のいないことが、栄養摂取上影響があるのではないかと心配したが、(表5)のD地区は子女を有する31世帯が、全部が家事専任者はおらず農業又はミシンなどの内職に従事しているにもかかわらず、全地域で一番栄養状態がよいことになっている。これは母親またはそれに代るべき人が仕事を持っているか、どうかということは、この場合さして問題になっていないようで、生活意識を高めて各自の生活をより大切に、より豊かにしてゆく意欲を養うことにより、このような点は補足することができるのではなからうか。

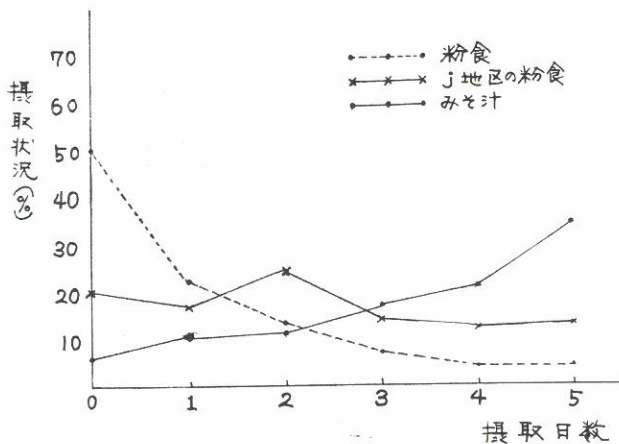
表 5

地区別	15才以下の子女を有する世帯		DE階層の世帯		家事専任のいない世帯	
	数	割合	数	割合	数	割合
a	16	55%	9	50%	2	13%
b	14	48	9	64	9	64
c	21	66	14	67	16	76
d	31	67	10	32	31	100
e	24	57	19	79	12	50
f	64	79	39	61	59	92
g	31	65	24	77	23	74
h	17	59	12	71	8	47
i	22	69	17	77	9	41
j	69	82	37	54	6	9
k	34	68	23	68	15	44

(3) 米食依存の傾向について

栄養ならびに食生活改善の方途として、1日1回くらいは米飯によらず、パンまたはめん類の粉食の摂取がのぞましいと指導されているが、どのくらい普及されているか、(表6)によると、1回も摂っていないもの49%を占め、約半分の世帯は米食一辺倒であることがわかる。また地区別にみるとj地区が全般に摂取状況がよいことが見られる。j地区の世帯の職種をし

表6. 粉食とみそ汁の摂取状況(5日間で)



らべると、ほとんどが勤め人で、その粉食のとり方は朝食にパンとしてとったものが多く、次いで昼食として、うどん、またはラーメン、中華そばという形で摂取されている現状であった。さらにみそ汁の摂取状況と比較してみると、粉食の場合と反比例して、5日間ともみそ汁をとっている家庭34%で、4日間の21%と合わせると、約半数の世帯がみそ汁をとっている。それも朝食がほとんどであった。次に粉食摂取家庭の食事内容を検討してみると、主食が米飯よりパンに代ったというだけで、副食は別になくバターやジ

内容を検討してみると、主食が米飯よりパンに代ったというだけで、副食は別になくバターやジ

チャムをつけてたべているという簡単なものになっている。果して粉食奨励の意義はどこにあるのか考えさせられるような、事例も多々あった。これらからかえて日本の伝統的な食習慣になっている、朝は「ごはんのみそ汁」という形で、みそ汁の「み」を工夫することにより、栄養効果をあげる方がよいのではないかと感じた。いづれにしても米食依存の傾向は根強いものが認められるので、この食事形態を改善するにあたり、皮相的なことで終らぬよう細部にわたって配慮されねばならぬことを知った。

(4) 栄養摂取と食費との関係について

食糧構成に影響をおよぼす要因のうち、食費がもっとも強いといわれるが、栄養摂取の状況別に食費の平均をとってみると、(表7)のようであった。このようにはっきりと階層別に差があらわれたのはおもしろい。なお食物材料費の県平均は184円となったが、前記より見れば、平均1日1人あたり180円かけて、栄養摂取量が基準にはるかに達し得ないという結果になるが、これは余程考えねばならぬ問題と思う。食品の撰択、組合わせ、購入法、調理法等の

表7 階層別食物材料費

階層別	平均額
A	304円
B	251
C	208
D	175
E	147
県平均	184

巧拙など、大いに関係することがうかがえる。さらに地区別に食物材料費の平均を見ると、地区により幾分物価のちがいもあるが、(表4)の栄養摂取の状況と比較すると、材料費の少ないところが、栄養状態が低く、材料費を高くかけている地区は、割合低栄養世帯が少ないようであるが、e地区については200円かけているにもかかわらずi地区と同程度であり、j地区234円とf地区146円が、似たような栄養摂取状態であるのは注目すべきで、お金をかけても栄養基準量にすら達し得ないということは情ない状態である。

表8 地区別食物材料費

地区別	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
平均額	225	191	178	198	200	146	167	171	148	234	159

(5) 食品数と栄養摂取の関係について

1日の献立の中でとり扱う食品数により、栄養摂取状況を端的に把握することはできないものか。まず大体1日どのくらい食品数を使っているか実態をまとめてみると、(表9)に見られるように1日11~12食品をとり扱った世帯が多く、次いで13~14、15~16となり、総じて11~16くらいの品数が多い。

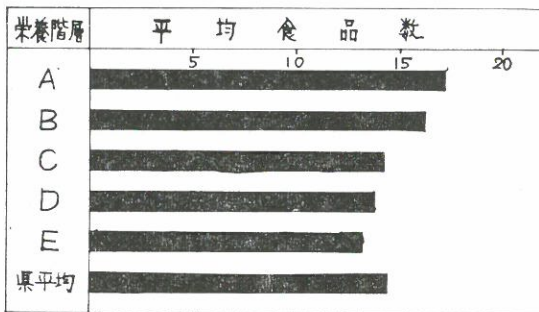
さらに栄養摂取段階別に平均した時、(表10)のように食品数にはっきりと差があらわれている。栄養摂取の状態が基準以上であるためには、1日平均17種以上(調味料、嗜好品を含む)の食品をとることがのぞましいようである。勿論食品数だけでなく、質的にも考慮されねばならないことはいうまでもないが、17種くらいあれば、自然に多種にわたるため動物性食品もいくつかとれるであろうし、緑黄色野菜も、脂肪も含まれてくるので、全体的にバランスがとれた食事内容となることがうかがえる。食品数を規定することにより栄養価を決定することはできないが、均衡のとれた栄養をとるためには、できるだけ多くの食品を摂取するようにつとめることが肝要なことは、この調査の実態からもいえるのではなからうか。

表9 1日の摂取食品数

食品数	世帯数	割合%
25以上	14	3
24～23	16	3
22～21	24	5
20～19	33	7
18～17	49	10
16～15	70	14
14～13	83	17
12～11	99	20
10～9	67	13
8以下	36	7

503世帯中外食の多いもの12世帯をのぞく

表10. 栄養階層別一日摂取食品数



あえもの、生ものはあまり段階別に差はないが、やはり低栄養段階層がやや少ない数を示している。揚げものについては、いずれも3%～4%で、5日間15食で平均1回くらいといっているにすぎない。さらに各種調理形態別の内容を分析してみると、

① どの階層においても、最高を占めている煮ものは内容的に見て、シチューのような煮込みものはごくまれで、魚や野菜などさっぱりとしょうゆとさとうで煮つけたものが多く、ここに工夫の余地がのこされている。

② そのままの項が煮ものについて多くなっているのは見逃せない点、食費が割高についているものも原因の一つは、ここにあると思われる。

③ 汁ものはみそ汁が多く、習慣的に朝食はみそ汁と漬ものですませている傾向が強いように見受けられた。

④ 生ものはビタミンC補給として、トマトやきゅうりを摂っている場合より、めんどうなため、加熱調理しない、きゅうり、キャベツ、だいこんをたべ、さらに同じ日にりんご、いちご、バナナなど果ものを食後や、おやつに摂取している。ここにも食費と栄養のアンバランスを感じた。

(6) 調理形態と栄養摂取の関係について

1世帯あたり5日分、15食にあらわれた献立名をそれぞれ(表11)のように分類し、さらに前記栄養摂取階層別に区分して、集計してみると、調理形態としては一般的に、煮もの、そのまま、漬もの、汁もの順に大部分を占め、蒸しものは全体で21件で、柏餅、赤飯を蒸したくらいである。さらに寄せものは491世帯15食の中で、たった1件、いちごゼリーがあったにすぎない。結局比較的手間のかからない調理法が好まれて用いられているようである。

漬ものは食事の後半における口直し程度ではなく、1つの副食として、はっきり位置を占めている現状で、ごはんと漬もので一食をすませている例も相当見受けられた。調理形態を栄養階層別に比較してみると、汁もの、煮もの、漬ものは低栄養世帯になるほど割合が多くなり、炒めものは低栄養世帯4%に比較して、基準以上の世帯の平均は9%の2倍以上になっている。焼きもの、

表11 栄養摂取階層別調理形態

栄養階層		汁	煮	焼	和	炒	揚	生	そのまま	漬	その他	蒸	寄
A	5日平均回数	4.5	6.4	2.1	3.3	3.2	1.2	3.3	7.0	5.7	0.3	④	
	割合	12	17	6	9	9	3	9	19	15	1		
B	5日平均回数	4.6	6.5	1.5	2.5	2.4	1.3	3.3	7.1	5.4	0.3	⑦	①
	割合	13	19	4	7	7	4	9	20	15	1		
C	5日平均回数	4.9	6.5	2.1	2.3	1.6	0.9	2.3	6.0	6.0	0.2	④	
	割合	15	20	6	7	5	3	7	18	18	1		
D	5日平均回数	4.7	6.6	1.6	2.7	2.2	1.0	2.6	5.2	5.9	0.3	①	
	割合	16	20	5	8	6	3	8	16	18	1		
E	5日平均回数	4.6	6.4	1.4	2.1	1.1	1.0	2.0	5.4	5.6	0.2	⑤	
	割合	16	21	5	7	4	3	7	18	19	1		
県平均	5日平均回数	4.7	6.5	1.7	2.4	2.0	1.0	2.5	5.9	5.7	0.2	②	①
	割合	14	20	5	7	6	3	8	18	17	0.6		

(○印のものは全体の数である)

- 註 ①炒めものは、大体油を使用しているものとする、したがってビーフ、ステーキ、卵やきはやくものに入れず炒めものとする。
- ②生ものは食品をそのまま加熱せずに摂取するものとし、さしみ、トマト、きゅうり、くだもの等とした。
- ③そのままは、加工してあるもので、そのまま、手を加えずに食用に供するもの、例えば、ソーセージ、ハム、チーズ、かまぼこ、ちくわ等とし、つくだ煮、菓子類もこれに入れた。
- ④その他は、豆ごはん、寿司、ぞうに、しるこ等とした。

⑤ あえものはめんどろな作業が含まれているにかかわらず、割合多かった。しかしいづれも単なるほうれん草のおひたしや、きゅうりの酢のもの、だいこんなますでせっかく茹でたり、刻んだりで手数がかかっているのであるから、あえ衣にごまや落花生を使ってあえたり、酢みそ、白あえ、マヨネーズソースあえや、中華風ごま油等を利用したら、余分の時間や手間をかけないで、栄養不足の補いができるのではないかと痛感した。

⑥ 揚げものは調理線作はあまり手間がかからず、栄養効果は相当のぞめる調理であるにかかわらず敬遠されたのは、揚げ油の仕末等の繁雑をきらったためであろう。

⑦ 炒めものは揚げものと違い、簡単でその上揚げもの調理同様食品の栄養は損ずることも少なく、大いに利用されてよい料理法と考えるが意外に少なかった。

以上を総合してみても、限られた食費の中では、同じ食品でもどんな料理法により調理するかということは、非常に重要なことで、栄養の質に影響をおよぼすことも実際の例により再認識した。

3. む す び

栄養摂取状況に比して、全体的に食費をかけすぎている事実については、どう判断したらよいのであろうか。従来は食生活に対してあまり関心をもっていなかった家庭が、平素より気を

使いすぎ、成りゆきとして、金がさが高くなったことも考えられるし、また嗜好品のとりすぎも目立っている。栄養をとろうという気持はあっても、年齢、労働の強度による栄養所要量の差、または食品の栄養価についての認識がたりないため、無駄の多い食生活をしていることは事実のようである。また反面えんどうの煮ものと、レタスの酢もみという献立もあり、極端に無関心な例もあった。揚げもの調理などは一応誰からも好かれる料理であるが、利用の少ないのは、揚げ油の処理などのわづらしさが、わざわざしていると思われるので、食生活の改善は各自の生活をもっと大切にする、生活意識の昂揚、環境の整備等が影響することを今さらながら痛感した。

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、齊藤の諸氏のご協力に対し、深く感謝いたします。