

# 岡山県民の食生活の実状と問題点

小西 英子 沖田 美佐子  
 淵上 倫子 浮田 加代子

## 1. はじめに

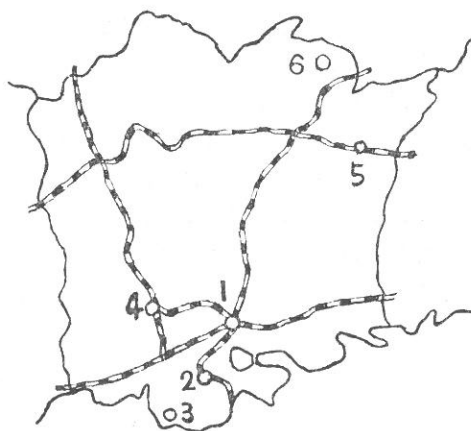
わが国の経済成長はめざましく、国民総生産では自由世界第二位といわれている。この経済成長は国民生活にも大いに影響をもたらし、大型耐久消費財等も普及し、表面的にはかなり向上充実が見受けられるのであるが、生活内容についてはかならずしも並行していないように思われる。特に食生活については、昨今の物価の値上り（特に食料品）、食品添加物、農薬、加工食品の衛生、表示についての問題等が次々とクローズアップされて、消費者の不安は増大し、食生活は非常に消極的になっていることも事実であろう。このような時代にこそ、地域性や個人の生活動態を考えたきめこまかな適切な生活指導、栄養指導が必要なのではないだろうか。

そこで私たちは、昭和45年度、国民栄養調査の結果に基づいて、栄養摂取状況ならびに調理形態をしらべて、岡山県民の食生活の実態を把握し、問題点を指摘して検討を試みたので報告したい。

## 2. 調査方法および内容

昭和45年5月に実施された国民栄養調査の資料に基づいて調査、集計を行なった。対象は図1に示す岡山県下6地区、218世帯であり、性別、年齢別分布は表1に、各地区の世帯業態別分布は表2に示すとおりである。

図1 調査対象地区



集計内容は、昭和40年度調査について小西<sup>1)</sup>が行なったものに準じ、栄養摂取量、食費、使用食品数、調理形態を地区別、階層別、さらに業態別に検討したが、今回は昭和44年8月に発表された、日本人の栄養所要量より、各世帯の栄養所要量を求めて、栄養摂取状況判定の基準値としたこと、階層の分類を6階層とした点など若干の変更を行なった。

第 1 表

年 令 別 ・ 性 別 分 布

地 区	年 令		0 ~ 5		6 ~ 11		12 ~ 19		20 ~ 39		40 ~ 59		60 ~		計
	性 別		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
	1	5	4	9	5	4	7	21	31	20	22	12	15	155	
2	6	7	9	6	23	17	29	38	36	35	17	15	238		
3	12	8	6	12	5	8	22	32	13	10	2	0	130		
4	10	11	8	8	4	3	27	27	3	8	2	0	111		
5	1	2	8	3	8	3	11	8	9	15	16	5	89		
6	6	3	4	8	4	9	12	11	18	25	12	12	124		
計	40	35	44	42	48	47	122	147	99	115	61	47	847		

第 2 表

業 態 別 分 布

業 態			地 区	1	2	3	4	5	6	計
耕 地 面 積	0.3 ha 以 上	1. 専業世帯		0	9	1	0	8	16	34
		2. 常用勤労者のいる兼業世帯		0	30	1	0	6	5	42
		3. その他の兼業世帯		0	2	0	0	5	0	7
耕 地 面 積	0.3 ha 未 満	4. 自営業者世帯		25	3	2	2	0	4	36
		5. 常用勤労者世帯		14	6	31	31	2	4	88
		6. 日雇労働者世帯		0	1	2	0	0	2	5
		7. その他の消費者世帯		2	1	0	0	2	1	6
計				41	52	37	33	23	32	217

### 3. 結果および考察

#### (1) 栄養摂取状況

地区別栄養摂取状況は表3のとおりである。県南都市にある1地区は栄養摂取状況はだいたい良好であるが、ビタミンAとカルシウムに不足がみられ、ビタミンCはやゝとりすぎと思われる。2地区ではカルシウム、ビタミンA、B<sub>2</sub>が不足しており、3地区でも同様にカルシウム、ビタミンAが不足している。4地区はカルシウムの摂取率は高いが、ビタミンAが非常に低い。5、6地区は県北農村であるが、脂肪の摂取量が他地区に比較して少ない。県全体としては、ビタミンA62%、カルシウム82%、ビタミンB<sub>2</sub>96%を除いて、所要量を上まわっており、栄養摂取状況は向上してきていることがうかがえる。

栄養摂取階層別に分類してみると、表4のようになる。階層の分類については、熱量、蛋白質、カルシウム、ビタミンAとB<sub>1</sub>のグループ、ビタミンB<sub>2</sub>とCのグループに分けて5項目とし、そのいずれも所要量以上のもの：A、いずれか1つ不足しているもの：B、2つ不足しているもの：C、3つ不足しているもの：D、4つ不足しているもの：E、5つとも不足しているもの：Fとした。なお、ビタミンAとB<sub>1</sub>およびビタミンB<sub>2</sub>とCの各グループについては、そのうち1つが不足しても不足とみなした。

各階層の占める割合は、A階層4.6%で最も少なく、D階層以下が58.3%という結果である。A階層では、いずれの栄養素も摂取率が非常に高く、ビタミンCでは248%も摂取しており、下階層では全体的に摂取率が低いが、特にビタミンAは37%しか摂取できていない。

表 3 地区別栄養摂取状況

地区	世帯数	熱量		蛋白質g		脂質g		脂肪g		カルシウムmg		V. A I.U		V. B <sub>1</sub> mg		V. B <sub>2</sub> mg		V. C mg		
		所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量
1	41	2046	2034	99	84	131	41	45	110	621	512	82	72	0.94	1.12	1.08	103	53	108	204
2	52	2118	2386	113	66	123	42	46	108	621	426	69	54	0.98	0.92	0.92	84	53	83	157
3	37	2041	2120	104	63	78	41	44	108	599	467	78	59	0.94	1.44	1.05	100	52	88	169
4	33	2000	2093	101	61	75	40	42	105	583	524	90	51	0.90	0.97	0.86	85	51	78	153
5	23	2052	2359	115	65	72	41	35	85	624	395	63	61	0.94	0.83	0.94	90	53	61	115
6	32	2098	2161	103	64	82	42	29	69	610	482	79	70	0.93	1.09	1.18	117	53	83	157
平均	218	2066	2194	104	64	80	41	41	100	609	493	82	62	0.94	1.07	1.01	96	53	86	162

表 4 階層別栄養摂取状況

階層	世帯の しめる 割合	熱量		Cal		蛋白質g		脂質g		脂肪g		カルシウムmg		V. A I.U		V. B <sub>1</sub> mg		V. B <sub>2</sub> mg		V. C mg					
		所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量	所要量	摂取量				
A	10	4.6	2126	2896	136	64	109	171	43	60	141	601	934	155	2939	150	0.94	1.50	1.68	1.06	1.55	146	52	129	248
B	34	15.5	2010	2502	124	63	108	171	40	51	126	605	684	113	1855	86	0.98	1.23	1.26	1.05	1.29	123	52	117	225
C	47	21.6	2055	2424	119	63	87	139	41	48	117	599	556	93	1978	65	0.92	1.26	1.37	1.04	1.16	112	52	99	191
D	56	25.7	2089	227	109	64	75	118	42	42	101	610	424	70	1985	50	0.95	1.12	1.18	1.05	0.89	85	52	77	118
E	42	19.3	2076	1811	87	65	68	104	42	35	84	624	397	64	1991	50	0.95	0.92	0.97	1.06	0.94	89	53	72	136
F	29	13.3	2095	1526	75	64	49	77	42	23	56	615	279	45	2147	37	0.91	0.56	0.62	1.03	0.58	56	53	49	92
平均	218	100.0	2066	2194	104	64	80	125	41	41	100	609	493	82	2033	62	0.94	1.07	1.04	1.05	1.01	96	53	86	162

表 5 子供のいる家庭の栄養摂取状況

階層	世帯の 世帯 数	世帯の しめる 割合 %	蛋白質g		脂防g		カルシウムmg		V. A I.U		V. B <sub>1</sub> mg		V. B <sub>2</sub> mg		V. C mg		
			所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量
A	6	5.3	76	121	42	58	713	959	1939	2762	143	1.66	1.71	1.22	1.60	51	126
B	17	15.0	62	111	40	52	607	711	2094	1824	87	0.98	1.31	0.84	1.15	49	110
C	24	21.2	61	81	40	51	593	634	1903	1260	66	1.15	1.26	1.01	1.14	51	105
D	31	27.4	65	80	43	40	636	460	2024	992	49	1.13	1.16	1.12	0.92	52	75
E	20	17.7	63	64	40	34	469	349	1461	712	39	0.88	0.95	1.03	0.71	51	57
F	15	13.4	64	52	41	22	619	291	1969	789	35	0.76	0.81	1.04	0.96	51	60
平均	113	100.0	63	80	41	41	590	517	1883	1182	63	1.05	1.15	1.02	1.00	50	83

表 6 世帯業態別栄養摂取状況

世帯業態	世帯数	世帯の しめる 割合 %	熱量		蛋白質g		脂防g		カルシウムmg		V. A I.U		V. B <sub>1</sub> mg		V. B <sub>2</sub> mg		V. C mg									
			所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量	所要 量	摂取 量								
1. 専業農家	34	15.6	2076	2358	113	65	70	108	42	35	85	619	457	71	2028	1042	51	0.93	0.98	105	1.12	0.97	87	55	74	140
2. 常用勤労者のいる兼業農家	42	19.3	2125	2403	113	66	84	128	45	41	96	625	527	84	2000	1350	67	0.97	0.93	96	1.19	0.98	82	53	88	166
3. その他の兼業農家	7	3.2	1700	2502	135	63	69	111	34	47	137	592	387	65	1949	1155	59	0.89	0.75	84	1.00	0.96	96	53	46	87
4. 自営業者	36	16.5	2088	2070	99	65	82	127	42	41	99	609	476	78	1988	1319	61	0.93	1.08	116	1.05	0.96	91	53	96	181
5. 常用勤労者	88	40.4	2018	2101	104	62	72	117	40	44	109	598	501	84	2075	1201	58	0.94	1.16	123	1.03	0.99	96	52	93	179
6. 日雇労働者	5	2.3	1677	1945	116	52	68	129	34	57	171	502	305	70	1652	1226	74	0.74	1.07	145	0.97	1.29	133	45	62	138
7. その他の消費者	6	2.7	2009	2007	100	64	73	115	40	30	75	627	376	60	2005	1296	63	0.90	0.67	75	0.84	0.80	95	49	61	124
平均	218	100.0	2066	2194	106	64	80	125	41	41	100	609	493	82	2053	1258	62	0.94	1.07	104	1.05	1.01	96	53	86	162

表5は15才以下の子供のいる家庭の栄養摂取状況であるが、全世帯の摂取状況と比べてカルシウムが6%、ビタミンB<sub>1</sub>が11%高くなっている以外にはほとんど変化がない。子供のいる家庭でも、食生活に対して特別な配慮はなされていないようである。

世帯業態別栄養摂取状況は表6のとおりである。全体として業態間に明確な相違は認められない。栄養素で見ると、熱量、蛋白質はどの業態も所要量を満たしており、脂肪は、日雇労働者世帯171%、その他の消費者世帯75%で、業態間のばらつきが非常に大きい。カルシウム、ビタミンAはどの業態でも著しく不足している。

## (2) 食品数・食費

1日に使用した食品数と1人1日の食費を地区別に表わしたのが表7である。

表 7 地区別食品数・食費

地区	1日に使用した食品数			1人1日の食費		
	動物性	植物性	計	最高	最低	平均
1	5.4	15.9	21.3	711	141	434
2	5.6	15.7	21.3	668	153	357
3	6.0	15.2	21.2	575	249	353
4	6.2	15.9	22.1	771	156	351
5	4.7	15.0	19.7	643	106	255
6	4.0	14.8	18.8	636	172	304
平均	5.6	15.7	21.3	771	106	352

食品数では県北の5、6地区が少なくなっている。他は差がない。栄養素を片寄りなり摂取するためにも、偏食をなくすためにも、1日に使用する食品の種類はできるだけ多くしたい。1日に20種以上の食品をとるようにすれば栄養的にもほぼ満足な結果が得られるといわれている。5、6地区がやや少ないようである。食費は、1地区が平均434円で非常に高く、5地区は255円である。都市が農村より食費は高いようであるが、栄養摂取状況も都市が良いことから、食生活を重視しているものと思われるが、その他に生鮮食料品の価格の相違も影響しているのであろう。

次に階層別にみると(表8)、食品数はF階層以外は20種以上使用している。食費は、A階層514円、F階層243円で、階層間の差が大きく、各階層との関連が明らかである。しかし、A

表 8 階層別食品数・食費

階層	1日に使用した食品数			1人1日の食費		
	動物性	植物性	計	最高	最低	平均
A	6.2	16.4	22.6	711	227	514
B	5.9	16.1	22.0	771	185	437
C	5.9	17.4	23.3	586	242	387
D	5.0	15.7	20.7	651	167	327
E	5.3	15.3	20.6	563	180	310
F	4.2	13.5	17.7	629	106	243
平均	5.6	15.7	21.3	771	106	352



階層でも最低は227円であり、F階層でも最高は629円であることを考えるといかに無計画で無駄の多い食生活がなされているか推察される。

表 9 子供のいる家庭の食品数・食費

階層	1日に使用した食品数			1人1日の食費		
	動物性	植物性	計	最高	最低	平均
A	6.8	16.6	23.4	668	227	518
B	6.3	17.0	23.3	622	251	442
C	6.5	17.3	23.8	586	242	359
D	5.5	17.4	22.9	591	194	312
E	5.9	16.4	22.3	500	180	296
F	4.2	13.8	18.0	629	106	231
平均	5.8	16.5	22.3	668	106	336

子供のいる家庭では表9に示すように、F階層が18.0で非常に少ないのを除けば、だいたい満足できる状態である。子供のいない家庭よりやゝ食生活に変化があると思われる。

表 10 世帯業態別食品数・食費

世帯業態	1日に使用した食品数			1人1日の食費				
	動物性	植物性	計	昭昭44年	最高	最低	平均	昭和44年
1.専業農家	4.1	13.2	17.3	16.9	645	106	272	258
2.常用勤労者のいる兼業農家	5.3	16.2	21.5	16.7	668	153	308	243
3.その他の兼業農家	4.6	15.0	19.6	17.9	563	167	303	261
4.自営業者	5.1	15.5	20.6	17.0	711	141	391	361
5.常用勤労者	6.1	16.7	23.8	15.6	771	178	360	276
6.日雇労働者	4.6	12.6	17.2	12.5	563	191	331	206
7.その他の消費者	4.2	15.5	19.7	11.3	473	180	294	236
平均	5.6	15.7	21.3	15.9	771	106	352	273

世帯業態別では表10のようになり、食品数では常用勤労者世帯が最も多く23.8で、日雇労働者世帯が17.2で最も少ない。昭和44年に比較すると5.4も増加しているが、市場に出まわっている食品の種類から考えるとまだまだ増加してほしいものである。食費は自営業者、常用勤労者、日雇労働者などの消費者世帯に高く、農家世帯が低く特に専業農家が最低である。昭和44年に比較すると平均79円増加で、これは28.9%の上昇であるが、物価の上昇率から考えると実質的には食費の増加にはならないであろう。業態別では常用勤労者世帯が84円増加し、専業農家では14円増となっているにすぎない。これは、常用勤労者世帯では、物価上昇に見合った所得の伸びがあったのに対して、農家では米価の据置き、減反等で現金収入が実質的減少となったことも影響しているのであろうか。

### (3) 調理形態

図2は地区別調理形態である。県平均では摂取回数が最も多いのは煮物17.6%で次いでそのまま、漬物がほぼ同じである。調理形態にその地区の特質を表すほどの差は認められない。3地区で炒め物が漬物より多くて、漬物が5位になっている以外にはいずれの地区においても

煮物、汁物が上位4位までを占め、1日の調理のうち、平均66.3%まではこれらの料理で占められている。

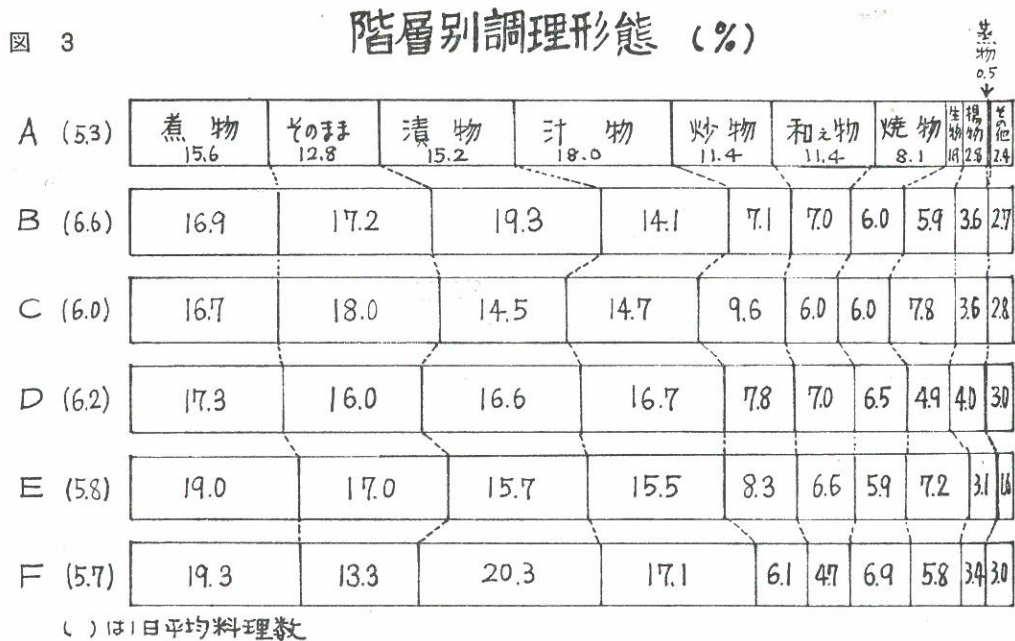
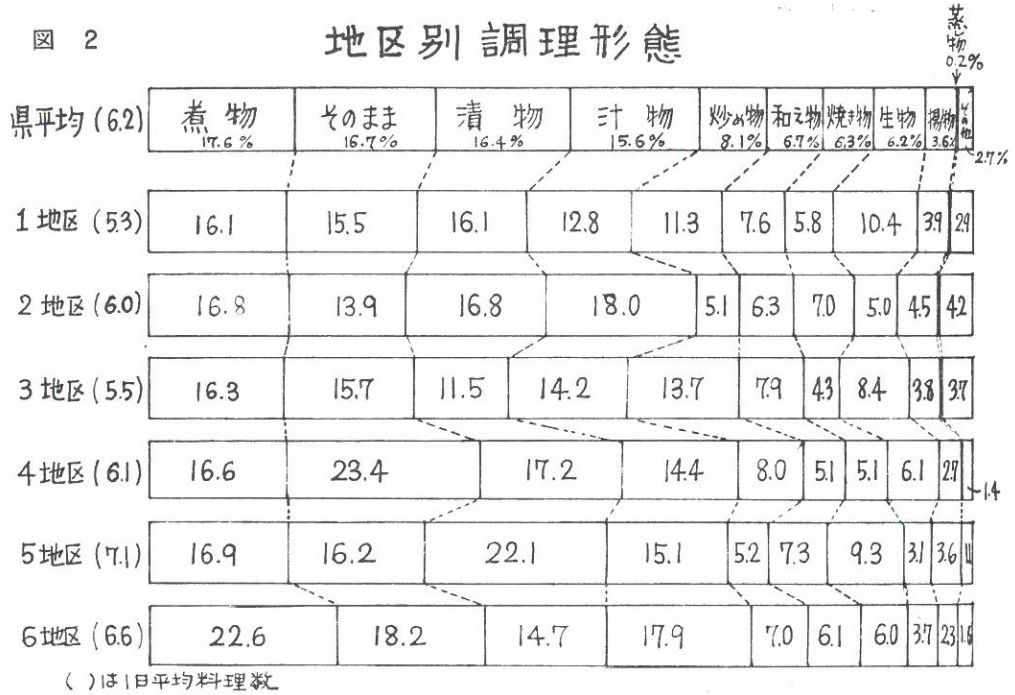


図 4

# 業態別調理形態

	煮物 19.1%	そのまま 16.7%	漬物 18.6%	汁物 16.5%	炒物 6.2%	和物 6.9%	焼物 7.1%	生 物 3.6%	揚げ 物 3.6%	その他 2.7%
専業主婦 (7.2)										
常用勤労者の いる兼業 (6.2)	17.4	14.9	18.3	17.4	6.0	6.0	7.3	4.7	4.4	3.4
その他の 兼業主婦 (7.0)	21.6	11.5	23.9	14.8	4.3	6.2	7.2	2.4	4.8	2.4
自営業者 (5.4)	17.5	15.8	13.6	14.8	8.3	7.0	5.5	9.4	4.4	3.3
常用勤労者 (6.0)	16.3	20.0	14.3	14.6	10.9	6.8	5.8	6.0	2.8	2.2
日雇労働者 (4.8)	26.4	18.7	18.1	15.3	6.2	4.2	4.9	4.2	2.8	2.8
その他の 消費世帯 (6.8)	16.1	21.9	18.5	15.1	8.3	9.8	2.0	3.9	3.9	

( )は1日平均料理数

階層別では図3のように、A階層に煮物、そのままは少なく、炒め物、和え物、焼き物がや  
多く、F階層では漬物が多く炒め物が少ないことから、この両階層では調理形態と栄養摂取  
状況が関連しているが、B、C、D、E階層では関連はみられない。

業態別では図4のように、常用勤労者世帯でそのままと炒めものが多く、日雇労働者世帯で  
煮物が多いことは、これらの業態の食生活に対する態度を表わしているようである。揚げ物、  
生ものは全体的に少なく、また、蒸し物、寄せ物はごく稀である。

## 4. 問 題 点

### 1. ①栄養摂取が片寄っている

栄養摂取状況はしだいに向上してきてはいるが、県平均栄養摂取率をみると、図5にみられ

図 5 栄養摂取率(県平均)

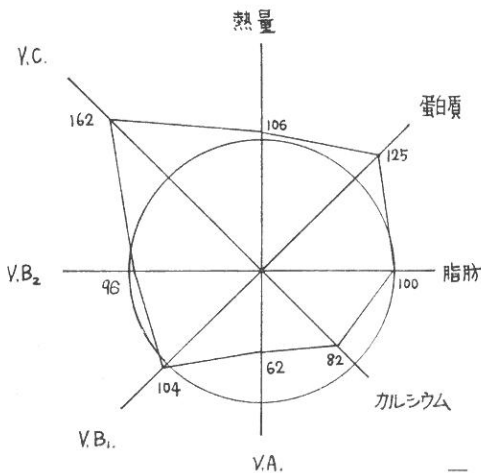
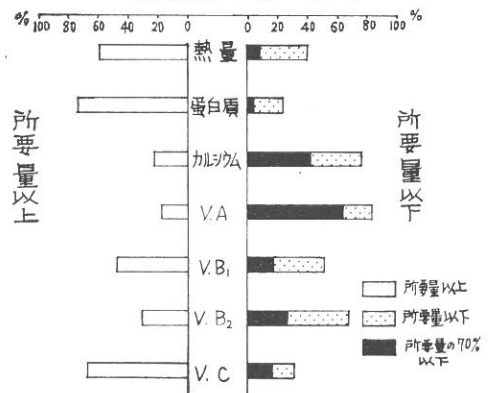


図 6

### 栄養素別摂取状況





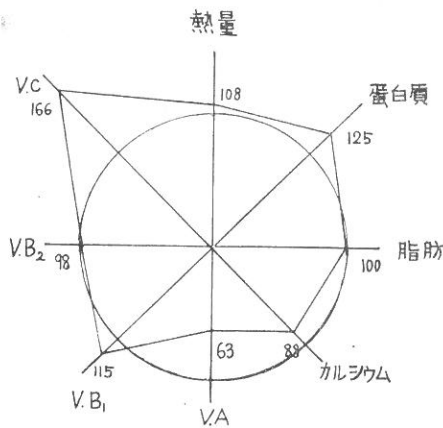
るように一方に片寄った多角形図になっている。すなわち、ビタミンCが極端に多く162%，蛋白質125%と所要量を大きく上まわり、これに対してビタミンA62%，カルシウム82%で不足が目立つ。

さらに図6は、各栄養素別に所要量に達している世帯と達していない世帯の割合を表わしたものである。ビタミンAでは82%の世帯が不足しており、しかも64%の世帯は所要量の70%にも達していない。カルシウムでも77%の世帯が不足し、43%の世帯は所要量の70%以下である。蛋白質の不足している世帯は最も少なく25%で、所要量の70%以下の世帯はわずかに5%しかない。一般に、栄養があるものといえば肉、魚、卵などと考えられており、栄養についての知識が皮相的であることは否定できない。もっときめのこまかい徹底した指導の必要性を感じる。

②子供のいる家庭で、栄養について考慮していない。

15才以下の子供のいる世帯の栄養摂取状況も図7に不すように県平均とほとんどかわりない。特に成長期に必要なビタミンAやカルシウムでさえ不足が著しい。

図 7  
子供のいる家庭の栄養摂取率



2. 食費の使い方に無駄がある。

栄養摂取状況、食品数から考えると食費が高くかかりすぎている。平均352円で最高は771円使っている。227円でA階層の世帯があるということは、食品の選び方によってはこのくらいで十分所要量を満たす食事ができることを示している。しかし、一般に食費をかければ栄養摂取状況も良くなっているので、食費を引き下げることは好ましくない。単に高価な食品を使用することなく、現在の食費でもっと内容の充実した食生活にするよう努力しなければならない。

3. 調理形態に変化が乏しい。

表 11 調理形態の推移

年	順位		1 位		2 位		3 位		4 位		5 位	
	順位	割合	調理形態	割合	調理形態	割合	調理形態	割合	調理形態	割合	調理形態	割合
S 4 0	1	20%	煮もの	18%	そのまま	17%	漬もの	14%	汁もの	8%	生もの	8%
4 1	2	21	そのまま	20	生もの	12	漬もの	11	煮もの	9	汁もの	9
4 2	3	34	そのまま	13	生もの	12	漬もの	11	煮もの	10	汁もの	10
4 4	4	19	そのまま	18	漬もの	15	煮もの	14	汁もの	9	生もの	9
4 5	5	18	煮もの	17	そのまま	16	漬もの	16	汁もの	8	炊めもの	8

表11は昭和40年以後の調理形態の推移であるが、今年、3年間1位であったそのままが2位に下がり、煮物が再び1位になっている。また、毎年5位までに入っていた生物がなくなり、炒め物が5位になったのが注目される。しかし、煮物、そのまま、漬物、汁物の占める割合はほぼ同じで食生活はたいして変化していない。煮物は従来の魚の煮つけ、野菜の煮つけが大部分で、そのままは市販調理加工食品を購入して手を加えていないものである。もっと調理

を工夫し、焼き物、揚げ物、和え物などを頻繁に取り入れた変化に富んだ食生活にしたいものである。漬物がかつてのたくあん漬、白菜漬だけでなく、多種多様のものが含まれ、佃煮などと区別しがたく、一品として利用されていることが考えられる。そのまま、漬物が多いことは食費を高くし、その割には栄養摂取状況がよくないという結果をまねいている。現在では雑誌、テレビ、その他で栄養、料理に対する主婦の関心、知識は相当高いと思われるが、実際には毎日の食生活にその効果はほとんど現われていない。相変わらず煮物が多く、市販品を購入して食事をすませているのである。これは最近主婦が外に出て働くことが多くなり、調理にかける時間が圧迫されていることや、調理加工食品を買い求める機会に恵まれることも原因の1つであるだろうし、食品工業、流通機構の発達から、私達のまわりに手を加えなくても食卓が整うくらいにまで調理加工食品があふれていることも原因となっているだろう。また、近年女子の家庭科教育は次第に軽視され、受験勉強等に追われて家庭においても家事を手伝うことが少なくなり、料理の基礎的知識、技術を身につけない主婦が増えている。そのために、料理を習っても応用する力は少なく、結局は毎日の食事が内容の乏しいものにならざるをえないのかもしれない。主婦の自覚とともに教育、指導面にも配慮がなされねばならない。

## 5. む す び

以上、昭和45年岡山県民の食生活の実状を報告し、あわせて問題点を述べた。これらの問題点の解決には、県や国の行政面に負うところが多いのはもちろんであるが、各個人生活において、いわゆる消費者の4つの権利、安全である権利、知る権利、選択する権利、述べる権利を十分活用して、より豊かな快適な生活をするように努力することが望ましい。そのためにはせめて食生活にもっと積極的に取り組む意欲を家事担当者に徹底させたいものである。

最後に、種々ご協力いただいた県公衆衛生課栄養係の皆様には厚く感謝いたします。

## 文 献

- 1) 小西英子：岡山県立短期大学研究紀要 第10号 (1966)
- 2) 小西英子、西村隆子、高峰倫子、堀井佳江：岡山県立短期大学研究紀要 第12号 (1968)