

中高年男性の食嗜好と食物摂取行動について

吉田 繁子・若林 敏子

はじめに

40・50歳代の中高年男性は、仕事に脂が乗りきり、社会的にも家庭的にも責任の重い時期である。そのため、充実した体力の維持と、バランスのとれた食品摂取による健康確保が必須となる。ところが、ヒトの食物摂取行動決定の重要な因子の1つに、食品や料理への嗜好傾向があげられる。¹⁾ 今日ほど、食品群、料理群の豊富な時期は過去の日本においてはみられず、それ故、食品、料理の選択と嗜好の関係があらためて問いなおされなければならない時期である。

一言に嗜好といっても、対象物の数だけその好悪を考えることができ、いきおい、嗜好は一つ一つの対象物への好悪で説明することになる。しかし、対象物を、群、類としてまとめた場合の嗜好があってもよいはずである。そこで、今回は食品を食品群としてとらえ、料理を料理群としてとらえた場合の、中高年男性の嗜好と、食物選択、料理選択行動を明らかにし、食生活変容の一助としたい。

調査対象と方法

当短期大学学生の父親で、40・50歳代を対象とし、その数は40歳代134名、50歳代79名の計213名とした。なお、食品群および料理群への嗜好については、身体状況欄に記入もれのあったものを削除し、40歳代92名、50歳代51名の計143名を対象とした。

調査方法は留め置き調査で、調査用紙を学生に配布し、その父親が記入した。主成分分析に使用したパーソナルコンピューターは、PC-9801である。

結果と考察

I、体型と喫煙状況

40歳代92名および50歳代51名の143名の対象を、Röhlerの栄養指数により体型判定を行なうと、表1のとおりであった。すなわち、40歳代、50歳代での「や

せ」はいずれも約11%、「標準」は68.5%、64.7%「やや肥満」は14.1%、13.7%、「肥満」は6.5%、9.8%で、「肥満」は50歳代に多い傾向にあった。

次に、喫煙状況は40歳代では40.2%が、そして50歳代では49.0%が「喫煙習慣有り」であった。

表1. Röhler指数による体型判定

年 齢	単位：人			
	や せ	標 準	やや肥満	肥 満
40歳代	10	63	13	6
50歳代	6	33	7	5

II、喫煙習慣および食品群、料理群への嗜好について

食品に対する嗜好は、最も一般的に利用される魚介類18種、肉類7種、卵類2種、豆類9種、乳および乳製品類5種、小魚類4種、海藻類4種、緑黄色野菜類14種、淡色野菜12種、果実類10種、穀類8種、芋類4種の計97種について調べ、各食品群の食品一品毎に、好き1点、好きでも嫌いでもない0点、嫌い-1点を与えることにより、各食品群への個人の嗜好度を算出した。また、料理についても、一般によく利用される魚料理7種、肉料理12種、卵料理6種、豆料理7種、野菜料理13種、芋料理7種、ごはんの料理およびパン料理13種の計65種類について、食品群と同様な方法で嗜好度を算出した。また、喫煙習慣については、習慣有りを1、習慣無しを2とした。

1) 喫煙習慣および食品群への嗜好

食品群への嗜好度は表2のように、魚介類が10.5で最も高く、次いで淡色野菜類8.1、果実類7.0、緑黄色野菜類6.0で、一方、乳および乳製品類は0.3、卵類1.2、肉類2.1、芋類2.3であった。これより40・50歳代の男性に好まれる食品群として、魚介類、野菜類、果実類が考えられ、また、あまり好まれない食品群として乳および乳製品類、卵類、肉類、芋類が考えられ、昭和1ヶタ生まれの男性の食品群への嗜好は、予想以上に古めかしく、伝統的食品への郷愁が守り続けられており、芋に関しては、戦争中の体験による拒否反応とも考えられる。但し、

表2. 食品群の嗜好度

食品群	MEAN	VARIANCE	SD	MIN	MAX
喫煙	1.434	0.247	0.497	1.000	2.000
魚介類	10.490	46.688	6.833	-12.000	18.000
肉類	2.140	9.177	3.029	-5.000	7.000
卵類	1.224	0.935	0.967	-2.000	2.000
豆類	3.720	14.780	3.845	-9.000	9.000
乳・乳製品類	0.315	6.837	2.615	-5.000	5.000
小魚類	2.476	3.533	1.880	-4.000	4.000
海藻類	2.790	2.266	1.505	-1.000	4.000
緑黄色野菜類	5.972	37.549	6.128	-12.000	14.000
淡色野菜類	8.056	19.462	4.412	-4.000	12.000
果実類	6.958	15.012	3.875	-10.000	10.000
穀類	4.021	7.415	2.723	-4.000	8.000
芋類	2.343	2.973	1.724	-2.000	4.000

表3. 固有値および固有ベクトル（喫煙習慣と食品群嗜好）

変量	主成分	1	2	3	4	5	6
喫煙	煙	0.07618	0.79538	0.07190	-0.31562	0.05076	-0.35515
魚介類	魚介類	0.27343	0.24906	-0.24803	0.39035	0.12135	0.19587
肉類	肉類	0.25717	0.32471	0.27489	0.52474	-0.00294	-0.02084
卵類	卵類	0.21984	-0.16532	0.22451	-0.30199	0.74105	-0.18712
豆類	豆類	0.34173	-0.02413	0.11960	0.07894	0.11897	0.06860
乳・乳製品類	乳・乳製品類	0.20783	-0.20802	0.56846	0.10262	-0.40152	-0.41806
小魚類	小魚類	0.29028	0.01753	-0.36994	0.26679	0.06921	-0.10181
海藻類	海藻類	0.31684	-0.12720	-0.27040	-0.20017	-0.09667	-0.00855
緑黄色野菜類	緑黄色野菜類	0.32694	-0.23755	-0.08523	0.05999	-0.01124	-0.37545
淡色野菜類	淡色野菜類	0.33577	-0.15060	-0.34180	-0.12253	-0.13253	-0.18203
果実類	果実類	0.27006	0.16944	-0.07401	-0.44465	-0.43919	0.16370
穀類	穀類	0.28385	-0.05780	0.32419	-0.06470	-0.0917	0.53546
芋類	芋類	0.29531	0.03291	0.15893	-0.18152	0.15852	0.35004
固有値		5.79579	1.15751	1.07204	0.88599	0.79772	0.66139
寄与率		0.44583	0.08904	0.08246	0.06815	0.06136	0.05088
累積寄与率		0.44583	0.53487	0.61733	0.68549	0.74685	0.79733

魚介類、豆類、野菜類では変動率が大きく、嗜好のバラツキがみられた。

次に、喫煙習慣の有無と個人の各食品群への嗜好度を、主成分分析を適用し解析した。(表3)

第一主成分の寄与率は44.6%で、喫煙習慣の固有ベクトルは小さいが、各食品群の固有ベクトルは全て0.3前後の値で、第一主成分は食品群を通じて共通な、個人の平均的な嗜好の大きさを表わす成分であると考えられる。

第二主成分の寄与率は8.9%であり、喫煙習慣の固有ベクトルは0.8に近く、肉類、魚介類の固有ベクトルは0.3前後、緑黄色野菜、乳および乳製品類は負の値を示していた。これより、第二主成分は、喫煙習慣の有無と食品嗜好との関わりを表わす成分と考えられる。ちなみに喫煙と肉類の嗜好は相関がみられた。(P<0.05)

第三主成分の寄与率は8.2%であり、固有ベクトルは、乳および乳製品類、穀類、肉類、卵類に大きく、小魚類、

表4. 料理群の嗜好度

料理群	MEAN	VARIANCE	SD	MIN	MAX
魚料理	4.189	8.056	2.838	-3.000	7.000
肉料理	4.818	22.417	4.735	-8.000	12.000
卵料理	2.881	5.528	2.351	-3.000	6.000
豆料理	3.336	8.323	2.885	-5.000	7.000
野菜料理	7.332	23.938	4.893	-9.000	13.000
芋料理	2.332	13.375	3.657	-7.000	7.000
ごはんもの料理	5.287	25.798	5.079	-9.000	13.000

淡色野菜類、海藻類、魚介類に小さかった。これより第三主成分は食生活型のうち、伝統色の強弱に関する成分であり、負になるほど魚介類、淡色野菜類が大好きになり、乳製品は大嫌いになる。すなわち、伝統色が強くなる。(近年型と伝統型)

第四主成分の寄与率は6.8%で、肉類に関する成分であり、第五主成分の寄与率は6.1%で卵類に関する成分、第六主成分の寄与率は5.1%で、穀類に関する成分であった。なお、第六主成分の累積寄与率は77.8%で、第六主成分までで、喫煙習慣と食品群への嗜好は、約80%説明できる。

2) 料理群への嗜好

料理群への嗜好度を表4に示す。料理群の嗜好度も食品群の嗜好度に対応し、野菜料理が7.3で最も大きかったが、次いでごはんもの料理・パン料理が5.3、肉料理

4.8、魚料理4.2であり、芋料理、卵料理は2.3、2.9、と嗜好度が小さかった。なお、豆料理、芋料理以外は変動率が大きく、嗜好のバラツキがみられた。食品群では魚介類が好まれ、肉類があまり好まれなかったが、料理の形に変化すると、肉料理の方が魚料理よりやや好まれ、食品をうまく調理し、1つの料理へ仕上げることの意義および重要性が伺われる。

次に、個人の各料理への嗜好度を主成分分析により解析し表5を得た。

第一主成分の寄与率は65.6%で、固有ベクトルは0.36から0.39と非常に接近しており、各料理群への個人の嗜好の大きさを表わす成分と考えられる。なお、固有値は4.6で、料理群への嗜好状況は、第一主成分のみで十分に説明することができる。

第二主成分の寄与率は8.3%で、固有ベクトルは、ご

表5. 固有値および固有ベクトル (料理群嗜好)

変量	主成分	1	2	3	4	5	6
魚料理		0.38443	0.20942	-0.56815	0.13125	0.23251	-0.16561
肉料理		0.38216	0.18427	-0.10666	-0.70781	0.39763	0.03825
卵料理		0.36224	0.19986	0.76264	0.24013	0.38408	-0.07158
豆料理		0.36836	-0.65735	-0.01475	0.07134	-0.04483	-0.62515
野菜料理		0.38343	-0.49538	-0.06641	0.15741	0.06390	0.75770
芋料理		0.38508	0.10959	0.21538	-0.37538	-0.75282	0.03184
ごはんもの料理		0.37942	0.43900	-0.18219	0.50333	-0.25977	0.00651
固有値		4.58980	0.57838	0.49034	0.41194	0.36846	0.29498
寄与率		0.65569	0.08263	0.07005	0.05885	0.05264	0.04214
累積寄与率		0.65569	0.73831	0.80836	0.86721	0.91985	0.96199

はんもの料理・パン料理群は正の大きな値、豆料理群、野菜料理群は負の値であった。

第三主成分の寄与率は7.0%で、固有ベクトルは卵料理群に正で大きく、魚料理群は負の値をとり、正の大きい方向に、加齢と無関係ではあるが、油を使った調理方法の嫌いなやせ型体型が浮び上がった。第三主成分までで、料理群への嗜好の80%が説明できる。

表6. 味つけの好みの状況

年 齢	単位：%						
	甘いもの	塩辛いもの	酢っぱいもの	味の濃いもの	脂っこいもの	淡泊なもの	刺激の強いもの
40 歳 代	28.3	41.8	30.6	42.5	19.4	41.8	23.9
50 歳 代	32.9	44.3	30.4	39.2	31.6	34.1	31.6

のが、19.4%、23.9%、50歳代では“酢っぱいもの”“脂っこいもの”“刺激の強いもの”を好むものが、30.4%、31.6%と他の項目より少ないのがめだち、加齢による味つけの好みの変化がみられた。なお、一般に年とともに味覚の閾値が上昇し、味に対する感覚が鈍くなるといわれ、特に45歳頃から味細胞に変化が起ころははじめ、50歳代になると味蕾が破壊されるため、味覚が低下し、60歳代でピークになるといわれている。特に塩味に対する能力の低下が、著るしく男性に多いという報告がある。¹²⁾

2) 間食について

間食摂取の有無については、図1のように、40歳代・50歳代で「毎日食べる」が16.4%、15.2%、「時々食べる」が37.3%、34.2%、「ほとんど食べない」が45.5%、50.6%で、さらに「全く食べない」が40歳代で、0.8%

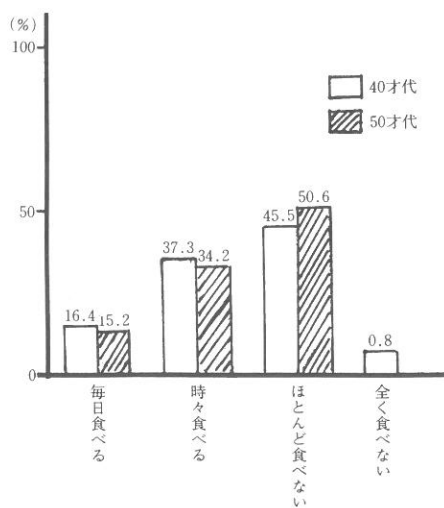


図1. 間食摂取について

Ⅲ、食物摂取行動

1)、味つけについて

味つけに対する好みを7項目についてみると、表6のとおりであった。

統計学的には、40歳代と50歳代の間に味つけの好みの有意の差はみられなかったが、項目別にみると40歳代では、特に、“脂っこいもの”“刺激の強いもの”を好むも

あったが、50歳代では皆無であった。また、間食を摂取するものと、摂取しないものに分けると、摂取するものは、40歳代で53.7%、50歳代で49.4%と、両年代とも約2分の1のものが間食を摂取していた。ちなみに、59歳以下の男性を対象とした他の調査によると、「毎日食べる」が29%、「全く食べない」が45%¹³⁾であった。

次に、間食で利用されているものの種類についてみると表7のとおりであった。

すなわち、菓子を食べているものは、40歳代で40.3%、50歳代で35.7%と最も多く、パン類摂取は、40歳代5.9%、50歳代17.0%と有意に50歳代に多くみられた。また、“おかき”については、両年代ともに7.1%で、麺類が40歳代に2.4%あり、50歳代では皆無であった。糖質性食品としての菓子、パン類、おかき、麺類を間食として摂るものが、40歳代で55.7%、50歳代で59.8%と半数以上みられるが、中高年期では、運動不足と相まって肥満を惹起しやすいので、注意を要する。

他方、果物を間食として摂っているものが、40歳代で28.5%、50歳代で23.7%、飲物としてコーヒー、缶ジュース類を飲用しているものが40歳代15.5%、50歳代11.9%であった。缶ジュース類は、1缶当たり20~30gの砂糖を含んでおり、多飲はさなければならぬ。しかし、牛乳の飲用は40歳代で2.4%、50歳代で4.7%と少なかったが、50歳代が僅少ではあるが多かった。日本人の食事形態では、3食で不足しがちなカルシウムや、ビタミンCを補足する意味において、おやつとしての飲物は、牛乳やトマトジュース、果汁100%ジュースなどを飲用し、また、チーズやヨーグルトなど乳製品や芋類を、手軽に間食にとり入れるような習慣をつけたいものである。

3) 主食摂取行動

ごはんの摂取状況についてみると、米飯を1食に茶碗

表7. 間食の種類と摂取状況

年 齢	単位：％						
	菓 子	果 物	パン 類	飲 物	お か き	麵 類	乳・乳製品
40 歳 代	40.3	28.5	5.9	15.5	7.1	2.4	2.4
50 歳 代	35.7	23.7	17.0	11.9	7.1	0	4.7

2～3杯と答えたものが、40歳代で64.4%、50歳代で67.1%と最も多く、次いで茶碗1杯以下が40歳代で33.5%、50歳代で31.6%あった。また、50歳代では茶碗4～5杯食べているものが1.2%みられた。

さらに、主食選択という食行動が年齢によって、どのような差異があるかを三食での主食の摂取パターンでみ

表8. ごはんの摂取状況

年 齢	単位：％		
	茶碗4～5杯	茶碗2～3杯	茶碗1杯以下
40 歳 代	0	64.4	33.5
50 歳 代	1.2	67.1	31.6

表9. 主食摂取パターン

年 齢	3食とも飯	単位：％																	
		朝 パン	昼 飯	夕 飯	朝 飯	昼 麵	夕 飯	朝 飯	昼 パン	夕 飯	朝 パン	昼 麵	夕 飯	朝 麵	昼 飯	夕 麵	朝 麵	昼 飯	夕 麵
40 歳 代	62.2	23.7	7.4	2.2	1.5	0	3.0	0											
50 歳 代	58.2	21.5	13.9	2.5	1.2	2.5	0	1.2											

ると表9のごとく、「3食とも米飯」と伝統的パターンが、40歳代で62.2%、50歳代で58.2%と共に最も多く、内野らの調査でも、3食米飯パターンの割合と、年齢との間にかなり高い相関関係のある⁽⁴⁾ことが示されていた。次に、朝：パン、昼：飯、夕：飯が40歳代に23.7%、50歳代に21.5%みられ、次いで、朝：飯、昼：麵、夕：飯のパターンが多かった。

一方、朝食の摂り方をみると、朝食にパンを摂っているものが40歳代で25.2%、50歳代で22.7%と約4分の1を占めていた。学校給食体験者が少ないこの年代の男性にしては、高率である。朝食にパン摂取者の多い理由として、河野は、「情報化社会に伴ってテレビが普及し、就寝が遅くなり、結果として起床時間も遅くなり、朝食にかける時間が短縮されてくる。それ故、朝食は簡単に済ませる傾向がある。」⁽⁵⁾と指摘している。なお、朝食パン摂取者と、朝食米飯摂取者の割合は、40歳代、50歳代共に1%の危険率で、米飯摂取者の方が多かった。また、朝食に米飯を摂取しているものは40歳代で71.8%、50歳代で77.1%と最も多く、50歳代の方が朝食米飯摂取者が多い傾向にあり、「朝食は加齢とともに米飯が増加し、パン食が減少する傾向にある」⁽⁶⁾という国民栄養調査結果と同様であった。

一方、昼食に麵を摂るものは、40歳代8.9%、50歳代16.3%と明らかに50歳代に多く、5%の危険率で有意差がみられた。なお、40歳代では、朝食を欠食するものが3.0%あり、夕食欠食者は50歳代に1.2%あった。

次に、動物性たん白質源として、主菜となり得る頻度が最も大きい魚介類と肉類の食べ方は、表10のとおりであった。

魚介類の食べ方についてみると、「ほとんど毎日食べている」ものが、40歳代で42.5%、50歳代で38.0%あり、「週に1～3回食べる」と答えたものが、40歳代54.9%、50歳代59.9%と最も多かった。一方、肉類については、「ほとんど毎日食べている」ものが40歳代で25.4%、50歳代で20.3%あり、「週に1～3回食べる」ものは、40歳代が70.2%、50歳代が77.2%と最も多かった。また、「月に1～2回食べる」ものは、40歳代が4.5%、50歳代が2.5%であった。ちなみに、松崎の100歳老人の食事調査によると、40～60歳頃の男性の魚介類の摂取は、「ほとんど毎日」は46.6%、「週1～3回」40.0%、「月に1～2回」13.3%、「全く食べなかった」は皆無で、肉類の摂取は「ほとんど毎日」は皆無で、「週に1～3回」は26.6%、「月に1～2回」60.0%、「全く食べなかった」が13.3%であった。⁽⁷⁾

表10. 魚介類、肉類の摂取状況

年 齢	単位：％		
	ほとん ど毎日 食べる	週に1～3 回 食べる	月に1～2 回 食べる
魚 介 類	40 歳 代 42.5	54.9	2.5
50 歳 代 38.0	59.9	2.0	
肉	40 歳 代 25.4	70.2	4.5
類	50 歳 代 20.3	77.2	2.5

表11. 飲酒状況（薬用酒，果実酒以外のアルコール）

単位：%

年 齢	毎日飲む	週に1～3回飲む	月に1～2回飲む	全く飲まない
40 歳 代	54.5	23.1	9.7	12.7
50 歳 代	63.2	6.5	15.1	15.1

表12. 薬用酒，果実酒飲用状況

単位：%

年 齢	飲 む			飲まない
	毎日飲む	週に1～3回飲む	月に1～2回飲む	
40歳代	4.5	6.7	31.3	57.5
	42.5			
50歳代	1.3	7.6	27.8	63.3
	36.7			

魚介類と肉類の食べ方の全体像を年代別にみると、40歳代・50歳代ともに、その食べ方に5%レベルで、有意の差がみられた。

4) 飲 酒

飲酒傾向をみると表11のごとく、「毎日飲む」と答えたものが40歳代では54.5%、50歳代では63.2%で、50歳代に毎日飲酒するものが多かったが、有意の差はみられず、「週に1～3回飲む」ものは、40歳代が23.1%、50歳代が6.5%で明らかに40歳代が多く、有意の差がみられた。(P<0.01) また「月に1～2回飲む」が40歳代では9.7%、50歳代では15.1%であった。次に飲酒傾向の全体像をみると、40歳代と50歳代では、5%の有意水準で40歳代がよく飲む傾向にあった。住田の調査による59歳以下の男性の飲酒状況は、「毎日飲む」が51%、「全く飲まない」が29%であり、¹⁸⁾ 筆者らの調査対象の方が、飲酒をたしなむものが多かった。適度の飲酒は、HDLコレステロールを上昇させる効果のあることが⁹⁾ 判明しているが、働き盛りで社会や家族に対する責任の重いこの時期には、過飲せぬよう、十分に注意しつつたしなみたいものである。

他方、薬用酒・果実酒など、健康志向型アルコールと解されるアルコールの飲用傾向をみると、表12のようであった。

「毎日飲む」と答えたものが40歳代で4.5%、50歳代で1.3%と少なく、次いで「週1～3回飲む」ものが40歳代で6.7%、50歳代で7.6%であった。また、「月に1～2回飲む」と答えたものは最も多く、40歳代、50歳代でそれぞれ、31.3%、27.8%と、薬用酒・果実酒を飲用

表13. 嗜好変化

単位：%

年 齢	変わった	変わらない	無 解 答
40 歳 代	41.8	54.5	3.7
50 歳 代	57.0	41.8	1.2

しているものの約3分の2が、なんらかの効用を期待して「月に1～2回」飲用しているようである。

5) 嗜好の変化

若い時に比し、嗜好の変化があったか否かについてみると、表13のように、「変わった」と答えたものが40歳代で41.8%、50歳代で57.0%あった。「変わらない」ものは40歳代が54.5%、50歳代が41.8%を占め、40歳代と50歳代に5%の危険率で有意の差があり、加齢とともに嗜好の変化がみられた。住田はヒトの嗜好の変化について、「50歳を過ぎる頃から嗜好は変化しはじめ、脂っばいものよりさっぱりしたもの、洋風のものより和風のもの、そしてあまり手のこんでいないものを好むようになる」¹⁹⁾ といっている。嗜好の変化の内容について多いものからあげると、40歳代では、①脂っこいものが嫌いになった(46.4%)、②淡泊なものを食べるようになった。肉より魚が好きになった(共に44.6%)、④量より質を考えるようになった(30.4%)であり、50歳代では、①量より質を考えるようになった(42.2%)、②脂っこいものが嫌いになった、淡泊なものを食べるようになった(共に40.0%)、④肉より魚が好きになった(33.3%)と、上位にあげるものは、同じ項目であった。この年代では、生理的に脂っこいものを欲しくなくなると同時に、中高年期に肉類の動物性脂肪を多量に摂取することによる様々な悪影響を考慮し、それが嗜好決定要因の1つになっているものと推測される。他に、「野菜や果物が好きになった」ものが40歳代28.6%、50歳代17.8%、「甘いものが好きになった」が40歳代で5.4%、50歳代で6.7%あり、「量より質を考えるようになった」、「野菜や果物が好きになった」、「肉より魚が好きになった」の3

表14. 食生活上の注意事項

項目	単位：%	
	40歳代	50歳代
好き嫌いなく何でも食べる	56.7	46.8
野菜をつとめて多く食べるようにしている	41.7	41.7
腹八分目に食べる	38.0	36.7
食事時間を規則正しくする	23.9*	12.6
魚, 卵, 鶏肉, 豆類をつとめて食べる	21.6	30.4
間食をしない	21.6	25.3
うす味で食べる	23.1	26.6
よくかんで食べる	15.7	21.5
その他	5.7	1.3

注) ※：P<0.05

項目で、年齢差がみられた (P<0.1)。

6) 食生活上の注意事項

食生活の面で特に注意してきたこと、また注意していることについてみると、表14のように、40歳代、50歳代で「好き嫌いなく何でも食べる」が56.7%、46.8%と最も多く、約半数を占め、次いで「野菜をつとめて多く食べるようにしている」が共に41.7%で、食生活バランス志向のものが半数以上みられた。さらに、「腹八分目」に食べるものが、38.0%、36.7%で約3分の1、「食事時間を規則正しくする」と答えたものが23.9%、12.6%と、40歳代に有意に多かった。(P<0.05)

7) 健康維持、増進について

次に、健康の維持増進のために特に試みている事柄に

ついて、上位5項目をあげると、40歳代、50歳代ともに、「適量の運動をする」が一位にあり、社会の変化に伴わない、身体を動かす機会が少なくなってきた現状で、運動不足による筋肉の減弱を補うと同時に、加齢とともに身体の代謝活性が弱まり、体力的にも無理ができなくなることへの予防の表われであろうか。次いで、40歳代では、「早寝、早起きをする」、「酒類をひかえる」に続き、「米飯の摂取量を減している」と「アルコール、たばこを全く飲まない」が同位で、50歳代では、「休息をとるようにしている」に引き続き、「睡眠時間を十分に取る」、「早寝、早起きをする」、「野菜の摂取に心がける」が同位で、これに続いた。その他、「コレステロールを摂り過ぎないように注意する」、「海藻類を食べよう心がける」などの事項があげられていたが、両者は危険率1%で年齢の差がみられた。以上、健康の維持、増進のためには、両年代とも、食事、運動、休息の三分野でそれなりに注意をしていることが伺われる。

IV) 喫煙習慣および食品群、料理群への嗜好度と肥満の関係

個人について主成分総合得点を計算し、第一主成分と第二主成分の表面に、40歳代と50歳代の Röhler 指数による肥満 (指数160以上) とやせ (指数98~117)¹¹⁾ をプロットし、喫煙習慣および食品群嗜好度と肥満、やせの関係を図2に示した。

第1主成分は食品群への嗜好度に関する成分で、第2

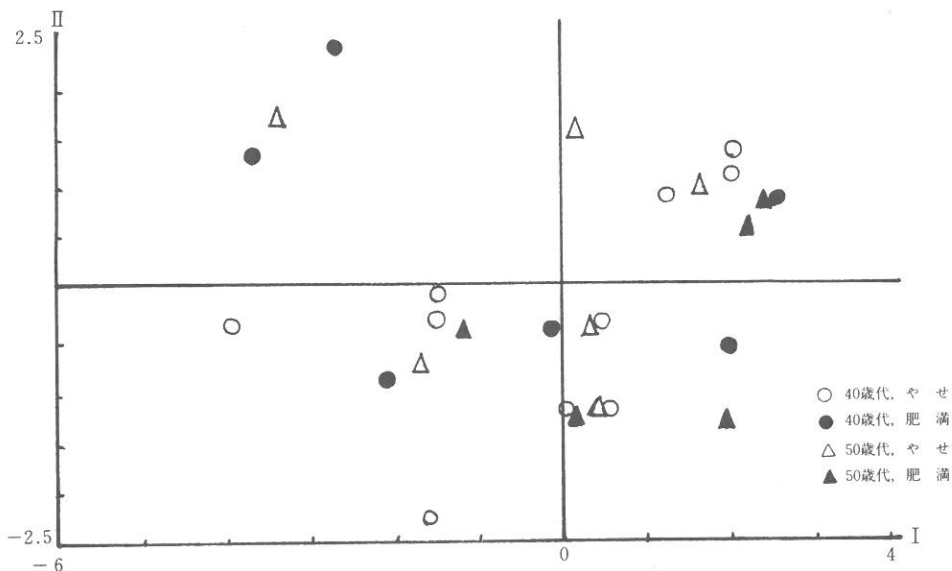


図2. 喫煙習慣および食品群への嗜好度と肥満・やせとの関係

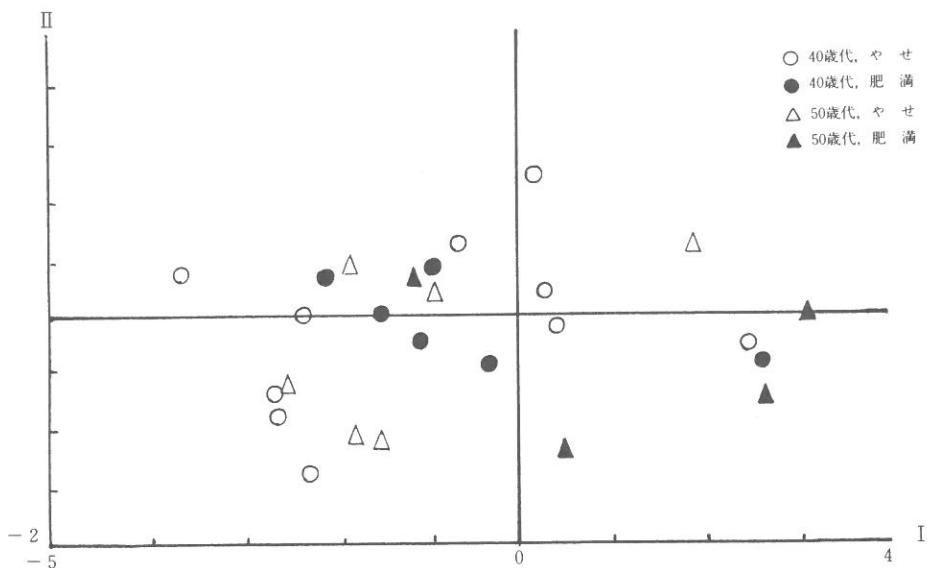


図3. 料理群への嗜好度と肥満・やせとの関係 その1

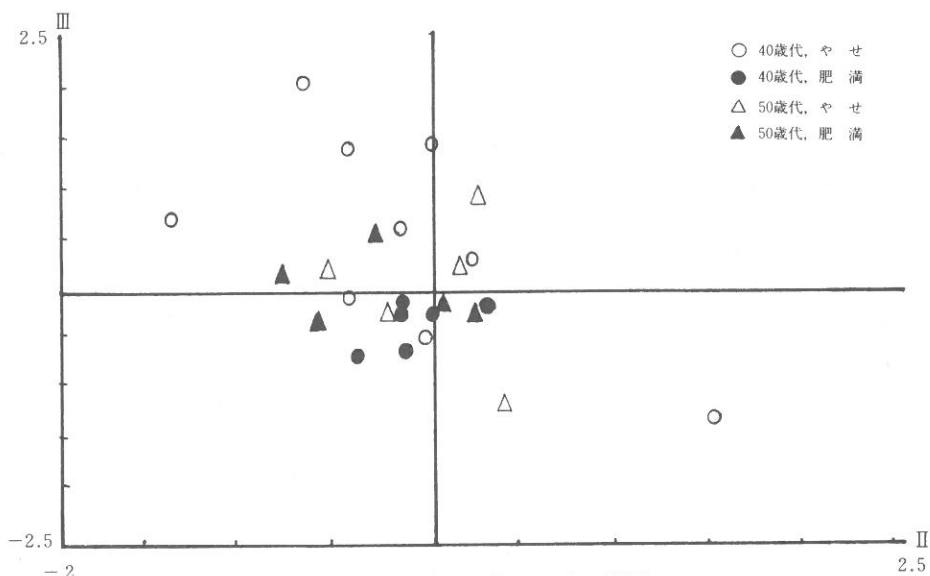


図4. 料理群への嗜好度と肥満・やせとの関係 その2

主成分は喫煙習慣の有無に関する成分であることは、前述のとおりであるが、好き嫌がなく、なんでも食べ、しかも喫煙習慣の無い人すなわち、情緒安定型と思われる人に、年齢に関係なく肥満者が多いことがいえる。

次に、料理群への嗜好度と、肥満・やせの関係を第一主成分と第2主成分の表面にプロットしたものが図3、第2主成分と第3主成分の表面にプロットしたものが図4である。すなわち、図3によると50歳代では好き嫌

がなく、40歳代では料理群への嗜好度と肥満との関係はあるかにみえるが、実際には著明でなかった。

また、図4によると、40歳代の肥満は料理群への嗜好に関する何らかの因子と関係していることがわかるが、50歳代では、その肥満は料理群への嗜好に関しない何か異なった因子、例えばホルモン分泌状況や、代謝系の働きの低下などの要因が関係しているのではないかと思われる。

おわりに

本学に在籍する学生の父親を対象に、食品群および料理群に対する嗜好、食物摂取行動について調査を行ない、主成分分析・カイニ乗検定により、40・50歳代の中老年男性の食生活に対する意識ならびに健康維持増進のための指標として、次のような結果を得た。

- ①対象者の Röhler 指数による体型判別では、肥満が40歳代、6.5%、50歳代9.8%で、一方やせはいずれも約11%であった。
- ②40・50歳代の男性に好まれる食品群は、魚介類、野菜類、果実類であり、あまり好まれない食品群は乳および乳製品、卵類、肉類、芋類があげられた。
- ③喫煙習慣の有無と食品群への嗜好度の主成分分析によると、第一主成分は嗜好の大きさを表わす成分であり、第二主成分は喫煙習慣と食品嗜好の関係を表わす成分、第三主成分は伝統色を表わす成分であった。
- ④40・50歳代の男性に好まれる料理群の順序は、野菜料理、ごはんもの料理・パン料理、肉料理、魚料理、豆料理、卵料理、芋料理であった。
- ⑤料理群への嗜好度の主成分分析によると、第一主成分は各料理群への個人の嗜好の大きさを表わす成分であったが、第二主成分以下の主成分は明らかでなかった。
- ⑥味つけの好みは、加齢により変化がみられた。
- ⑦40・50歳代とも、約2分の1が毎日または時々間食を摂取していた。
- ⑧間食の種類は、菓子、パン類、おかし、麺類などの糖質性食品が2分の1以上で、果物は40歳代で28.5%、50歳代で23.7%、コーヒー、缶ジュース類が40歳代で15.5%、50歳代では11.9%あった。
- ⑨主食摂取行動をみると、「3食とも米飯」が40歳代、50歳代とも約60%であった。
- ⑩40歳代と50歳代の魚介類と肉類の食べ方の全体像には有意差がみられた。
- ⑪40歳代では54.5%、50歳代では63.2%ものが、毎日飲

- 酒しており、健康志向型アルコール（薬用酒・果実酒）の毎日飲用は、40歳代が4.5%、50歳代が1.3%であった。
- ⑫若年時に比し、嗜好の変化があったものは、40歳代で41.8%、50歳代では57.0%であった。
 - ⑬食生活上の留意事項では、「好き嫌いなく何んでも食べる」、健康維持増進への試みとしては、「適量の運動をする」がともに最も多かった。
 - ⑭40歳代、50歳代の肥満者は、好き嫌いなく、何んでも食べるうえに、喫煙習慣がない人に多かった。
 - ⑮料理群への嗜好度と肥満との関係には、40歳代と50歳代では異なった因子が関わっている。

40・50歳代の中老年男性は、仕事のうえでは、一番脂の乗りきった働き盛りの年代であり、また社会的にも経済的にも責任の重い時期であることは、はじめにも述べたとおりである。しかし一方では体力的に衰えはじめ無理ができず、また身体的にも成人病といわれている、がん・脳卒中・心臓病などの好発年齢でもある。これら3大成人病は、昭和57年において、国民総死亡の62.3%を占め、しかも社会的にも家庭的にも重要な位置にある中年層から増加しはじめる¹⁹⁾。さらに職場では、中堅管理職という立場から精神的にもストレスの多い時期で、それらを解消する意味において、飲酒の増加あるいは、それらに伴って、不規則な食事の摂取など食生活行動における乱れ、また日常生活の乱れなどから、健康を害し疾病を惹起する原因の一つともなる。こうした年代の男性の健康を維持し疾病を予防するには、よりよい食生活、すなわち、食品の選択、料理の選択を十分に考え、好き嫌いなく又過不足なく各食品群を適量に摂取することによりバランスのとれた食生活を行ない、さらには、休息ならびに十分な睡眠と適量の運動を規則正しくすることにより、身体的にも精神的にも健康状態を維持することが重要であろう。

稿を終えるにあたり、多変量解析で、ご助言をいただいた本学出宮一徳教授に厚く御礼申し上げます。またデータの収集にご協力いただいた仙田洋子助教授にお礼を申し上げます。

参 考 文 献

- (1)林淳三編：公衆栄養，建帛社，62，東京（1984）
- (2)(3)(8)(10)住田佳寿子：臨床栄養，医歯薬出版（1985・2）261～262，264
- (4)内野澄子：人口変動と食生活—都市化にともなう人口移動と食事内容の変化—第一出版（1977），99
- (5)河野友美：食の科学，丸ノ内出版，（1980），125
- (6)厚生省公衆衛生局栄養課：栄養日本，国民栄養調査成績の概要，（1979）
- (7)篠原恒樹他：老化と栄養，第一出版，（1982）156
- (9)五島雄一郎：成人病控え帳，協和企画，（1982）67
- (11)茂木専枝編：最新栄養指導，学建書院，111，112，（1981）
- (12)厚生統計協会：国民衛生の動向，（1984）特集号，123，

（昭和60年3月29日受理）