

# 米飯摂取からみた食事構造

光 森 女 里、沖 田 美 佐 子、吉 田 繁 子

## はじめに

米を主食とし、野菜、魚、大豆を中心とした伝統的な食事に、乳、肉、卵、油脂、果物などの食品が適量に加わって形成された日本型食生活<sup>1)</sup>は、畜産物摂取量が多く、脂肪エネルギー比率の高い欧米型食生活に比べ、心臓病の予防などの多くの利点を有する<sup>2)</sup>。しかしながら、若年層の食生活は欧米型化する傾向にあり、日本型食生活の定着と継続は、なかなか困難なものがある。

一方、岡山県では、日本型食生活の定着をめざし「米をみなおす運動」を展開し、米の消費拡大と県民の健康維持増進を計っている。筆者らは女子学生の食生活意識について検討を続けているが<sup>3)4)</sup>、本報では昨年引き続き、将来家庭において食生活管理の中心的担い手となる若い女性の食事構造を明らかにし、食の意識を高めるとともに、今後の食生活指導の資とすることを目的として本研究を行った。

## 研究方法

### 1. 調査対象および調査時期

調査対象は本学食物科1・2年生の延べ353名で、調査時期は昭和61年7月上旬の2日間である。

### 2. 調査方法

食物摂取状況調査票を対象学生に配布し、留置き記入法により調査を行った。

## 結果および考察

### 1. 主食の摂取状況

朝、昼、夕三食の主食の種類別摂取状況は表1のとおり

表1 主食別にみた摂取状況

食事別 主食別	朝食		昼食		夕食		合計	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
米 飯	147	41.6	234	66.3	297	84.1	678	64.0
パ ン	178	50.4	83	23.5	9	2.5	270	25.5
麺・その他	5	1.4	29	8.2	29	8.2	63	5.9
副食のみ	16	4.5	1	0.3	16	4.5	33	3.1
欠 食	7	2.0	6	1.7	2	0.6	15	1.4

りである。朝食の主食は米飯食者41.6%、パン食者50.4%で、パン食者がやや上廻り、昼食は学生食堂の米飯献立利用者が多いため、米飯食者が多い。夕食では米飯食者が84.1%を占め、パン食者は2.5%と極めて少なく、夕食には米飯という食習慣の根強さを示している。またわずかながら主食を摂らない者および欠食者がみられたが、これらは肥満予防を意識しているのではなからうか<sup>5)</sup>。

### 2. 食事パターン

食事パターンには種々の分類があるが、表2のように

表2 食事パターン

1型	主食	汁物	主菜	副菜
2型	主食	汁物	主菜	
3型	主食	汁物		副菜
4型	主食		主菜	副菜
5型	主食		主菜	
6型	主食			副菜
7型	主食	汁物		
8型	主食			

四十院ら<sup>6)</sup>の8つのパターンに分類した。なお、汁物は主食に附随して存在する飲み物という考え方で、米飯食者の場合は味噌汁および清汁を、パン食者の場合は牛乳、スープ、紅茶、コーヒー、ジュース等を汁物とした。また、主菜は主食以外の料理の中で、献立の中心的な位置を占め、たん白質を多く含む食材料を使用したものとし、それ以外の料理を副菜とした。

三食における食事パターンは表3のとおりである。朝食では最も多いパターンは7型「主食・汁」で約三分の一を占め、次いで2型の「主食・汁・主菜」が四分の一、3型「主食・汁・副菜」、1型「主食・汁・主菜・副菜」、8型「主食のみ」、5型「主食・主菜」、4型「主食・主菜・副菜」、6型「主食・副菜」の順であった。また、朝食の米飯食者の場合は2型、パン食者の場合は7型が最も多かった。

昼食では4型の「主食・主菜・副菜」が最も多く約二

表3 主食別食事パターンの頻度

食事パターン		主食別	朝食	昼食	夕食
1型	主食・汁・主菜・副菜	米飯	19	21	81
		パン	13	2	0
2型	主食・汁・主菜	米飯	43	15	20
		パン	47	0	1
3型	主食・汁・副菜	米飯	15	2	5
		パン	23	1	1
4型	主食・主菜・副菜	米飯	7	161	132
		パン	1	1	2
5型	主食・主菜	米飯	10	11	33
		パン	4	2	0
6型	主食・副菜	米飯	6	6	4
		パン	1	0	1
7型	主食・汁	米飯	36	4	8
		パン	80	65	2
8型	主食のみ	米飯	11	14	14
		パン	9	12	2
麺・副食のみ・その他			21	30	45
欠食			7	6	2
合計			353	353	353

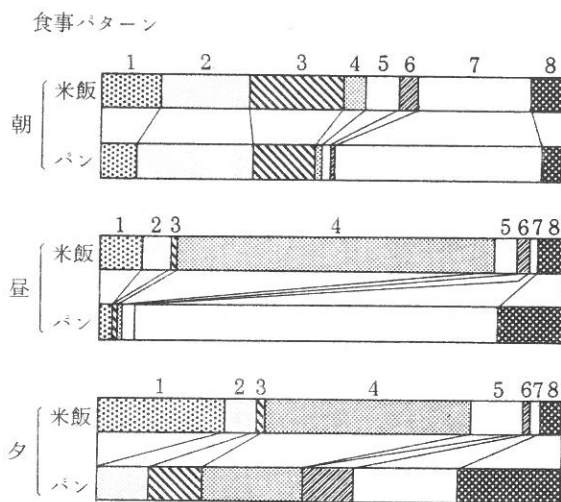


図1 主食別にみた食事パターンの割合

分の一を占め、次いで7型「主食・汁」、8型「主食のみ」、1型「主食・汁・主菜・副菜」、6型「主食・副菜」、3型「主食・汁・副菜」であった。また、昼食の米飯食者の場合は4型が、パン食者の場合は朝食と同じく7型が最も多かった。パン食者の7型パターンはパンと飲み物であり、このパターンで朝・昼をすませている現実には、栄養教育上種々の問題を含んでいると思われる。昼食に米飯食者が多かったのは、学生食堂の米飯献立利用者が多い結果である。

夕食では昼食同様4型の「主食・主菜・副菜」が最も多く、次いで1型「主食・汁・主菜・副菜」、5型「主食・主菜」、2型「主食汁・主菜」、8型「主食のみ」、7型「主食・汁」、3型「主食・汁・副菜」、6型「主食・副菜」の順であった。

三食中に占める各食事パターンの割合を米飯食者とパン食者に分けて比較したのが図1である。現在、厚生省

ではバランスのとれた栄養素摂取上望ましい食事パターンとして、主食と主菜と副菜のそろった食事を摂るよう食生活指針<sup>7)</sup>により指導しているが、当調査では1型と4型がそれに該当する。図でみるように、1型と4型を合わせた割合は、米飯食者は、朝食17.7%、昼食77.8%、夕食71.7%であり、パン食者の朝食7.9%、昼食3.6%、夕食22.2%に比べ、三食とも米飯食者の方が多い。すなわち、米飯を主食とした時の方が、栄養素摂取上好ましい食事パターンを構成しやすいといえる。

### 3. 主食別にみた副食の状況

副食の出現状況を主食別に順位をみると(表4)、朝食の米飯食者は汁物の味噌汁が37.7%で1位を占め、2位は干し魚や目玉焼きなどの焼き物が摂られ、調理加工しない生野菜や冷や奴、ハムなどの生ま物がこれに続く。米飯食者の朝食にはやはり味噌汁が多く、全体に和食傾向であり、小付けとして漬物、海苔、佃煮が摂られていた。

表4 主食別にみた副食の摂取状況(朝食)

米飯	汁物		焼き物		生ま物		煮物		漬物		海苔佃煮		サラダ		果物		その他	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
	120	37.7	59	18.6	27	8.5	24	7.5	19	6.0	18	5.7	17	5.3	13	4.1	21	6.6
パン	コーヒー ジュース		牛乳		果物		焼き物		チーズ		サラダ		汁物		生ま物		その他	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
	84	25.8	81	25.0	41	12.6	33	10.2	31	9.5	25	7.7	8	2.5	7	2.1	15	4.6

次に朝食のパン食者は、コーヒーやジュースが25.8%を占め1位であり、次いで牛乳が25.0%摂られ（米飯食者は牛乳2%未満）、味噌汁は見あたらない。パン食者は洋風の組み合わせとなり、果物が3位となっている。そして米飯食者に比べ、手を加えない簡便な副食が摂られていた。なお昼食については、学生食堂利用者多数のため集計を省略した。

夕食の米飯食者は（表5）、魚、肉、卵などの焼き物と、これらの材料と野菜類の煮物が上位を占めて主菜と

して摂られ、清汁、味噌汁などの汁物や、サラダ、生ま物の冷や奴などが副菜として摂られていた。夕食は朝食と比較してメニューも多く、調理法も手が加えられ、例えば、焼き物でも目玉焼きがオムレツに、干し魚がムニエルや塩焼きなどに变化している。パン食者ではスープの汁物が1位で、その他ムニエルなど洋風の焼き物、サラダ、生野菜が摂られていたが、夕食のパン食者は2.5%と非常に少ないので傾向はつかめなかった。

表5 主食別にみた副食の摂取状況（夕食）

主食	焼き物		煮物		汁物		サラダ		生ま物		揚げ物		炒め物		酢の物		その他		
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
米飯	120	15.7	116	15.2	111	14.5	103	12.1	92	12.1	66	8.7	53	6.9	28	3.7	74	9.7	
パン	汁物		焼き物		煮物		サラダ		生ま物										
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%									
	5	39.3	4	26.7	2	13.3	2	13.3	2	13.3									

#### 4. 主食別にみた食品群別摂取状況

厚生省指示の「六つの基礎食品」<sup>8)</sup>に準じ食品群を六群すなわち、一群「魚、肉、卵、大豆類」、二群「牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚類」、三群「緑黄色野菜類」、四群「その他の野菜、果物類」、五群「米、パン、麺、いも類」、六群「油脂類」に分類し、朝、昼、夕食各々について、主食別に食品群別摂取状況を検討した（図2）。

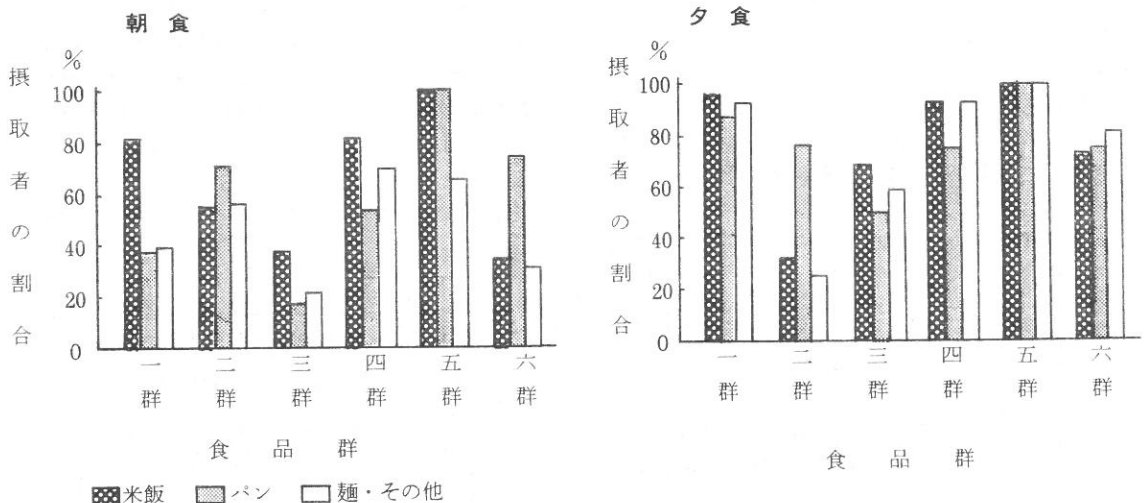


図2 主食別にみた食品群別摂取状況

朝食では、米飯食者の82%が一群の食品を摂っており、パン食者や麺食者に比べ著しく多い。さらに三群と四群すなわち野菜や果物についても、米飯食者がパン食者に比べてよく摂取していた。これに対し、パン食者では二群と六群の摂取者の割合が高く、特に六群で著明であった。これは、米飯と味噌汁、トーストと牛乳という食事パターンによるものであろう。

昼食においては、パン食者で一、三、四群の摂取者の割合が著しく低く、菓子パンにジュースや牛乳ですませるという食事の貧しさを表している。

夕食では、二群を除くすべての群で摂取者の割合は増加している。しかし、米飯食者でも、一群（5%）や、四群（8%）を摂取していない者がおり、さらにパン食者でこの傾向が強まる点は注意されねばならない。

### 5. 主食別にみた摂取食品数

主食別に摂取食品数を調べた結果（図3）、朝、昼食では米飯食者がパン食者や麺食者に比べて、明らかに多種類の食品を摂取していた。特に昼食がパン食者では2種類のみのが45.2%を占め、間食程度の昼食となっていた。

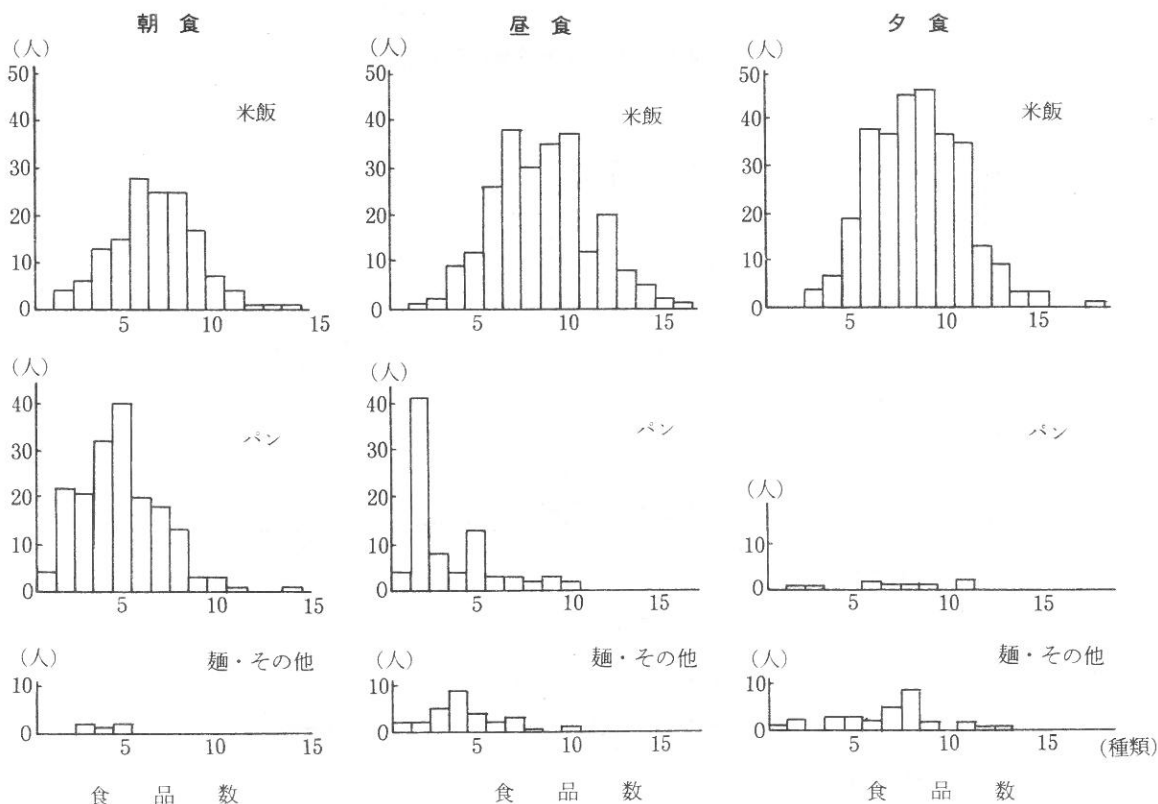


図3 朝・昼・夕食の主食別摂取食品数の分布

### 6. 米飯の摂取頻度と摂取食品数

米飯の摂取頻度別に摂取食品数を示したのが図4である。調査対象全体の平均摂取食品数は18.5種類で、1日のうち三食すべて米飯食者と二食米飯食者は同一で19.5種類であった。米飯が1日のうち一食のみでは16.8種類、米飯なしでは15.6種類と減少がみられ、1日に二食以上の米飯食者が、多様な食品を摂取するという点から望ましいと考えられる。この結果を米飯摂取頻度別に摂取食品数の度数分布に示したのが図5である。一食のみ米飯食

者や米飯なし、欠食ありの者では10種類未満の者もみられ、25種類以上摂取者は極めて少数であった。全体で見ると、厚生省の指針として出されている1日30種類という目標に達しているのは、わずか4名にすぎず、16~21種類の者が多く、なお1日平均10種類の食品を加えることが望ましい状況にあった。1日10種類以下という者も15名あり、これらの者では栄養素摂取のアンバランスが懸念される。

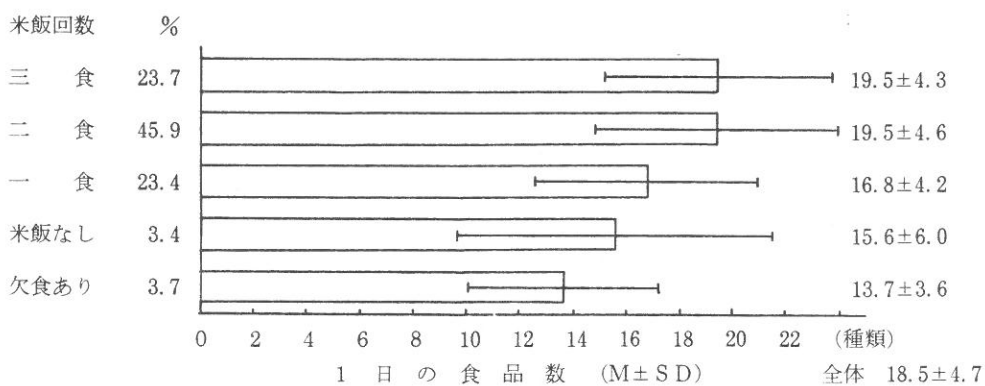


図4 米飯の摂取頻度と摂取食品数

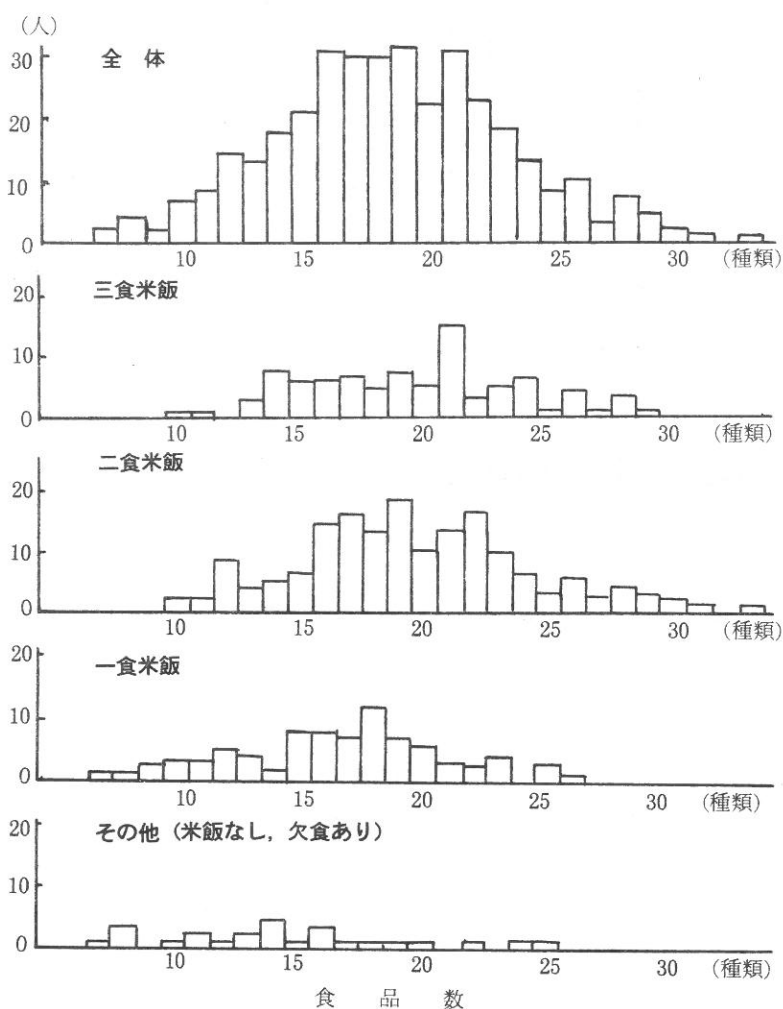


図5 米飯の摂取頻度別にみた1日当り摂取食品数の分布

## ま と め

女子学生を対象として食物摂取状況を調査し、米を主とした食事構造について分析を行い以下の結果を得た。

1. 主食別摂取状況は、朝食：パン、昼食：米飯、夕食：米飯が最も多かった。
2. 三食の食事パターンは、朝食：主食+汁、昼食：主食+主菜+副菜、夕食：主食+主菜+副菜、が出現頻度が高かった。
3. 主食+主菜+副菜の揃った食事パターンは米飯食者に多かった。
4. 朝食の副食出現順位は、米飯食者では①味噌汁②焼

き物③生ま物④煮物⑤漬け物であり、パン食者では①コーヒー又はジュース②牛乳③果物④焼き物⑤チーズであった。

5. 夕食の副食出現順位は、米飯食者では①焼き物②煮物③汁物④サラダ⑤生ま物であった。
6. 食品群別摂取状況は、米飯食者で一、三、四群の摂取者が多く、バランスのとれた食品摂取がうかがえた。
7. 摂取食品数は平均18.5種類で、米飯食者に多く、米飯が1日一食以下になると減少した。

本研究は、女子学生による米食改善研究委託事業（岡山県）として行ったものである。

## 文 献

- 1) 食料・農業政策研究センター編：私達の望ましい食生活－日本型食生活のあり方を求めて－，農林統計協会，39（1983）
- 2) 阿部達夫：わが国の食生活と疾病構造，臨床栄養，66：29（1985）
- 3) 沖田美佐子，光森女里，山本純子：女子学生の栄養状態と食物摂取状況，岡山県立短期大学紀要，29：23（1985）
- 4) 吉田繁子：学生の食生活状況について，第32回日本栄養改善学会講演集，362（1985）
- 5) 光森女里，沖田美佐子，吉田繁子：女子学生を対象とした食物摂取状況ならびに食習慣調査，岡山県立短期大学紀要，30：24（1986）
- 6) 四十院静子，木村美恵子他：食生活に関する研究（第10報），第32回日本栄養改善学会講演集，108（1985）
- 7) 厚生省保健医療局：健康づくりのための食生活指針指導要領，栄養日本，28：30（1985）
- 8) 石松成子，園田真人，納身節子編：栄養指導の論理，医歯薬出版，東京，28（1984）

昭和 61 年 11 月 29 日受理