

# 食事(一週間)の自己点検調査と食生活の見直し

(昭和59年度)

富山県農協婦人組織協議会

## 1. はじめに

わたくしたち農協婦人部では、成人病や肥満児の増加が社会問題化してゆくなかで、欧米型の食生活に対する反省が強くなり、食生活の見直しとともに、風土にあった「日本型食生活」を追求する運動をすすめて久しいものがあります。

たまたま全国農業協同組合中央会では、漁協及生協の方々とともに、各界の権威の先生方を中心に日本人の食生活について、食生活研究会を設置して研究を進められてきましたが、ここでその結論を具体的に実践するため「食事の健全さ、自己点検のてびき」がつけられました。

誰もが自分の食事を容易に点検出来るように構成されており、昭和57年度より毎年食事の自己点検カレンダー(次ページ)の活用によって自分の食生活を点検し、問題点を発見し、改善の方法を考え、よりよい食生活の向上をはかる事を目的に調査を実施しました。

以下はその結果の一端をまとめたものです。

## 1. 調査実施期

昭和59年10月

## 2. 調査表配布数

農協婦人部員

## 3. 回収総数と回答率

回答部員年代	20代	30代	40代	50代	計	
回収総数	255	415	282	232	1,184(74.9%)	
集計	枚数	234	410	277	227	1,148
	率	73.1%	75.2%	70.1%	70.9%	72.7%

次記表5の集計数は、前頁の食事点検カレンダーの20項目について一週間○・△・×で記入されたものを集計しました。一週間140項目となり、それに回答者人数を掛けたものが年代別の総数となります。

表5の総括表の平均では「○の健全」は55.8%、「△の健全に向ってもう一歩努力」は35.8%、「×の問題が多い」は8.4%となっています。これを表6で年代別に58年度と対比すると20・30・50代では「○の健全」が減少し、「×の問題が多い」では20代に約10人に1人という高率であり、30・50代でも増えるというかんばしくない結果があらわれましたので一考をする必要があります。

## 食事自己点検一週間の年代別評価について

表7に毎日の総点数が80点以上(健全といわれる)を一週間つづけられた人が、40代で前年度より1.4%の増加をみたのみで、その他の年代ではいずれも減という結果となりました。

4 グループそれぞれ10点以上の得点を一週間つづけられた人も、前年度より各年代とも下降しております。

表7によりグループ別に点検バランスを見ると、20代が「食べ方」で20.1%も下回ったことは気掛りです。「つくり方」では20・30代、「くらしとのつながり」でも20代の減点が目立ちます。「料理の組合せ」では30代を除く各年代共上昇したことは良い傾向といえましょう。

#### 4. 食事の自己点検カレンダー総括表

健全な食生活のとらえかたは、栄養素だけでなく、食べ方、料理のバランス、そしてつくり方、日常の生活態度などいろいろな角度

からみる必要があります。そして、いま私たちにごはんを中心とした日本型食生活の定着化が望まれます。あなたの食事は健全ですか？あなた自身で点検してみてください。

点 検 す る 項 目	日 付			単下(回答総数 1,148人)の点検項目評価表(単位:%)					
	記入のしかた			○	△	×	計		
食 べ 方	①家族や友人といっしょの楽しい食事でしたか。	2食以上 なら	1食なら	1食も なしなら	77.5	18.5	4.0	100	
	②時間を充分にとった食事でしたか。	3食とも	2食	1食以下	47.8	44.7	7.5	100	
	③朝食が軽すぎたり、夕食が重すぎたり、間食にかたよりにすぎいでいませんか。	かたよって いない	まあよい	かたよって いる	38.4	52.2	9.4	100	
料 理 の 組 み 合 わ せ	④野菜や芋をたっぷり使った副菜料理がありましたか。	3食とも	2食	1食以下	43.5	46.1	10.4	100	
	⑤魚・肉・卵・大豆などを主材料にした主菜料理がありましたか。	3食とも	2食	1食以下	47.0	45.1	7.9	100	
	⑥料理の数が3つ以上ありましたか。(主食や汁は含め、果物・飲物は含みません)	3食とも	2食	1食以下	68.1	28.8	3.1	100	
	⑦主食・主菜・副菜のそろった食事でしたか。(たとえば、ごはん、主なおかず、つけ合わせのおかず)	3食とも	2食	1食以下	60.6	35.0	4.4	100	
	⑧煮た野菜料理(蒸しもの、ゆでもの、汁もの、炒めものも含めます)が、ありましたか。	3食とも	2食	1食以下	58.4	35.2	6.4	100	
	⑨日本料理が、1つでもありましたか。(ごはん、みそ汁も含めます)	3食とも	2食	1食以下	81.0	16.8	2.2	100	
	⑩食塩や砂糖など調味料の使いすぎ、とりすぎに気をつけた食事でしたか。	3食とも	2食	1食以下	56.3	34.2	9.5	100	
	つ く り 方	⑪調理済み食品、即席調味料などにたよらず、手作り料理が1つでもありましたか。	3食とも	2食	1食以下	71.9	24.4	3.7	100
		⑫季節の材料を生かした食事でしたか。	2食以上	1食	なし	65.4	28.7	5.9	100
		⑬身近にとれる材料、又は、自家栽培の材料を生かした食事でしたか。	2食以上	1食	なし	69.9	22.5	7.6	100
⑭食費の使い方に無駄はありませんでしたか。		無駄なし	無駄あり	わからない	55.9	30.5	13.6	100	
⑮買い物、調理、後かたづけなど、時間や労力の使い方に無理や無駄はありませんでしたか。		無理や 無駄なし	無理や 無駄あり	わからない	55.5	31.7	12.8	100	
く ら し の つ な が り	⑯食品添加物や農薬など衛生面に注意した食事でしたか。	積極的に 注意した	まあ注意 した	注意しな かった	38.7	49.7	11.6	100	
	⑰運動・労働と休養と食事のバランスがうまくとれた1日でしたか。	大変よい	まあよい	問題あり	20.7	65.0	14.3	100	
	⑱ビタミン剤や強壮剤など栄養剤にたよらない1日でしたか。	たよらない	少し たよった	たよった	87.4	10.4	2.2	100	
	⑲健康づくり、食生活の向上について知っている知識を生かさせた1日でしたか。	積極的に 生かさせた	まあ 生かさせた	生かせな かった	17.9	60.4	21.7	100	
	⑳このような食事は、地域全体の健全な食生活や食糧生産のためによい方向だと考えられますか。	よいと思う	一部直せ ばよい	問題点が多 い	46.4	41.9	11.7	100	
平 均				55.8	35.8	8.4	100		

評 価 の し か た	— まず1日毎にみてみましょう —		○の数は ㉟		—1週間を通して も検討しまし ょう—  1週間を通して ○の数が多けれ ば、日常的に配 慮されているこ とがわかります。 ×が多いところ を問題点として 今後の対策をた ててください。	
	①点検の記録欄を縦に読みとり○、△、×の数を合計欄にそれぞれ記入します。そして、○については各5点、△については各3点、×については0点とし、点数で評価して下さい。ただし、点検の②③については、補充項目とし、○、△、×の合計には入れないこととします。	○・△・×の合計	△の数は ㊸	×		×
	②次に「食べ方」(料理の組み合わせ)「作り方」(くらしのつながり)の4つのグループ別のグループからも得点があったかどうかを点数で見てください。どのグループもそれぞれ10点以上の得点ならバランス点として「10点」8点以上ならバランス点「8点」1つでも8点以下のグループがあればバランス点は「0点」です。	点数で評価	④(○の数)×5点 ㊹	㊹		㊹
	③合計点にバランス点を加えて総合点を出し評価してみます。 総合点が80点以上なら、まず、健全。今後は、新しい個性的な食事へ1歩前進を。 60~79点なら、4グループから平均して得点があるようなら「健全」な方向をひいています。もし、得点が極端に少ないグループがあれば、そのあたりがあなたの問題となるでしょう。 60点未満なら、全般的に問題が多いようです。友達と問題点を話し合ったり、指導員などに相談してみてください。	総合点	㊸(△の数)×3点 ㊺	㊺		㊺
	総合点	㊹+㊺ 合計点 ㊻	㊻	㊻		
		㊹+㊺ バランス点 ㊼	㊼	㊼		
		㊹+㊺ 総合点	㊽	㊽		

## 5. 食事自己点検一週間の項目年代別集計表

(昭57～59)

年代別回答者数		評価		○ (健全)		△ (健全に向っても う一步努力必要)		× (問題が多い)		計
		20項目× 一週間の計		%		20項目× 一週間の計		%		
		S	人		%		%		%	
20代	S 59年度	234	16,843	51.4	12,682	38.7	3,244	9.9	100	
	58	367	27,626	53.8	18,633	36.3	5,121	9.9	100	
	57	275	21,122	54.8	13,758	35.7	3,632	9.4	100	
30代	S 59年度	410	29,060	53.9	20,062	37.2	4,782	8.9	100	
	58	718	56,105	55.8	35,743	35.6	8,672	8.6	100	
	57	553	43,583	56.3	26,843	34.7	6,998	9.0	100	
40代	S 59年度	277	22,396	57.9	13,438	34.7	2,866	7.4	100	
	58	382	30,336	56.8	18,489	34.7	4,515	8.5	100	
	57	317	25,982	58.6	14,825	33.4	3,542	8.0	100	
50代	S 59年度	227	19,844	60.6	10,444	31.9	2,454	7.5	100	
	58	359	32,533	64.7	14,584	29.0	3,143	6.3	100	
	57	287	23,740	59.1	13,503	33.6	2,939	7.3	100	

## 6. 食事自己点検一週間の年代別評価表

(昭57～59)

年代別回答者数		評価		一週間の総合点		4グループ一週間のバランス点			
		80点以上の人数		%		10点以上の人数		%	
		S	人		%		%		%
20代	S 59年度	234人	88	37.6	91	38.9			
	58	340人	144	42.6	172	50.6			
	57	275人	119	43.3	128	46.5			
30代	S 59年度	410人	186	45.4	191	46.6			
	58	662人	309	46.7	336	50.8			
	57	553人	239	43.2	246	44.5			
40代	S 59年度	277人	144	52.0	132	47.7			
	58	354人	179	50.6	174	49.1			
	57	317人	162	51.9	145	45.7			
50代	S 59年度	227人	138	60.8	126	55.5			
	58	332人	209	63.0	201	60.5			
	57	359人	145	50.5	139	48.4			

## 7. グループ別点検一週間の年代別評価表

(昭57～59)

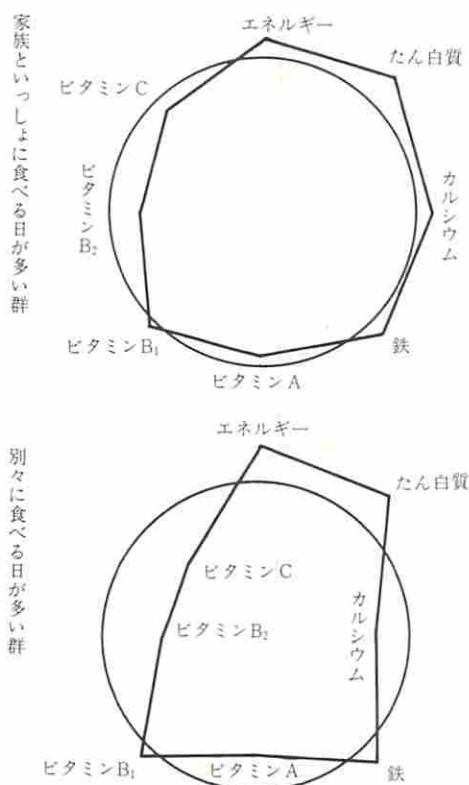
年代別回答者数		評価		グループ別バランス点10点以上の人数と割合							
		食 べ 方		料理の組合せ		つ くり 方		くらしのつながり			
		人	%	人	%	人	%	人	%		
20代	S 59年度	234	105	44.9	223	95.3	203	86.8	188	80.3	
	58	340	255	75.0	312	92.0	314	92.0	288	84.7	
	57	275	148	53.8	259	94.2	242	88.0	226	81.8	
30代	S 59年度	410	218	53.2	382	93.2	365	89.0	329	80.2	
	58	662	369	55.7	625	94.4	609	92.0	547	82.6	
	57	553	280	50.6	492	89.5	480	86.8	430	77.8	
40代	S 59年度	277	149	53.8	272	98.2	255	92.1	247	89.2	
	58	354	184	52.0	338	95.5	327	92.4	291	82.2	
	57	317	145	53.3	289	91.2	275	86.8	259	81.7	
50代	S 59年度	227	124	54.6	225	99.1	207	91.2	200	88.1	
	58	332	211	63.6	320	96.4	312	94.0	291	87.7	
	57	287	150	52.3	274	95.5	265	92.3	249	86.8	

ここで各項目での中から問題点をみてみましょう。

食べ方では、「時間を充分とった食事」を3食とも出来たの答は全年代とも58年度より減少を見ました。「食事のかたより」では、かたよらなかったと答えたのは全体で38.4%にすぎませんでした。又「家族そろっての楽しい食事」を2食以上あったとの答えも下降しております。

ここで、神奈川県下のある町においての調査から「家族揃って食べる日が多い」家と「別々に食べる日が多い」家を各々一週間の食事について栄養素摂取状況を比較したところ、図1のようにあらわれました。

図1 食事時間の共有度別食事の栄養素構成(主婦) (全円は栄養所量)



「家族揃って食べる日の多い」群では全円に近いのに対し、「別々に食べる日が多い」群ではエネルギーやたんぱく質は栄養摂取量以上の摂取ですが、カルシウム、ビタミンA、B<sub>2</sub>、Cの著

しい不足が目立ちます。

このことから家族の生活全体を見渡して、無理のない範囲内で、家族と一緒に食事をする機会を確保していくことが体づくり、心づくりの両面から必要なのです。「家族揃って食事を」の提唱運動を婦人部では一層強めてゆかねばならないと考えます。

料理の組み合わせでは「野菜や芋をたっぷり使った副菜料理」が3食ともありでは平均43.5%で前年度より僅かではありますがふえています。「煮た野菜料理」が3食ともありでは全年代共上昇しました。しかし「主食・主菜・副菜のそろった食事」が3食ともありでは30・50代でが下降が目立ち、「日本料理でごはん、みそ汁が3食ともあり」が全年代とも減の結果があらわれ、米離れ傾向がうかがえる一端といえましょう。

「先におかずを食べなさい。ご飯は残してもいいけどおかずは残さないように」とか「主食は太るから控えなさい」とこのように言う母親は少くないようです。一方、朝・昼食ともめし食が少なくなり、パン食、麺食又は主食無しの食事が多くなっており、若い年代層のめし食が少なくなっている傾向には、大いに検討が必要です。

表9 主食タイプ別主な副食料理

主食タイプ	ほぼ30%以上の人 が食べている副食料理	
	ほぼ50%以上の人	
めし食	みそ汁 漬物 野菜料理	卵料理 大豆料理 果実 魚料理 水产品加工
パン食	—	野菜料理 コーヒ 紅茶 卵料理 果実 マギー 牛乳

(昭56年, 食品需給研究センター15才以上男女1,234名)

表9に示すように、めし食とパン食では調査対象者の料理の内容にかなりの差がみられます。めし食では多彩な料理が登場していますが、パン食では50%以上の人にパン食以外

に食べている料理がないことがわかります。これからみても日本人にとって「ご飯」とは料理相互の中心であり、料理間のつなぎ役を担う「主食」となり日本の食文化を豊かにしていることがわかります。

つくり方では、「季節の材料を生かした食事」、「身近にとれる材料や自家菜園の材料を生かした食事」を2食以上ありでは、全年代共減少し、昨年より平均値で8.4%、7%と各々減り、婦人部で懸命にすすめる1.2a運動も、他産業に働く多くの部員にとってはとりくみ難いものとなっているようです。

くらしとのつながりでは、「健康づくり、食生活の向上についての知識」を生かせなかったことや「地域全体の健全な食生活や食料生産のための方向として」問題があると答え

た人の多くなったことに注目すべきといえましょう。

わたくしたちは、昭和57年以来3ヵ年間、同一調査をくり返してきました。毎年調査からあらわれた問題点を仲間同志で情報交換し、学習し、実践→点検調査を重ねる中で「食」の視野を広げ、深めた知識をもとにより現代に適した食事のイメージを育てることに努力をしてきました。このことが心豊かな食事づくりへのステップになったことを疑わないものです。

この調査結果をもとに全部員の皆様が健康の源をつくる健全な食事づくりに一層関心を高められることを念じ、調査のとりまとめの報告といたします。