

## 20代女性医療関係者の食の実態

—1991年10月15日，1日食事調査から—

富山県厚生連健康管理課 大浦 栄次，岩見 真希子  
厚生連高岡病院 杉原 正枝，他看護部一同

### はじめに

「とやまの食を考える懇話会」（代表 堀田良元 県立大学教授，副代表 鏡森定信 富山医科薬科大学教授）では，富山県民の将来の食を担う20代女性の食の実態の把握と課題を明らかにするため，県内20代女性約3,000人を対象に1991年10月15日の一日に口に入れたものを全て記載する方法で食事調査を行なった。

調査結果の概要は，富山女子短期大学の桑森豊美教授らが中心となり「とやまの食を考える懇話会」会報第4号においてすでに報告されている。

ここでは，本調査の対象者で，食や健康に最も関心が深いと考えられる医療関係者の厚生連高岡病院職員，県立中央病院看護婦，富山医科薬科大学の学生について比較検討した。

また，厚生連高岡病院の看護婦については，家業が農家か非農家であるか，婚姻の有無，同居者の有無，野菜摂取等の状況についても合わせて調査した。

その結果，この3施設の対象者は同じ医療関係者であるにもかかわらず和食・洋食志向や食品数等に顕著な相違を認めた。また，厚生連高岡病院看護婦については，家業や既婚・未婚の相違により，野菜摂取等が明らかに異なる等，興味ある対照を示したので以下に報告する。

### 方 法

県内20代女性約3,000人を対象に1991年10月15日の一日に口に入れたものを時間毎に全て記載してもらった。

回収総数は2,231人であり，医療関係者である厚生連高岡病院職員208人（うち看護婦185人，他の職種23人），県立中央病院看護婦117人，富山医科薬科大学学生95人である。

このうち厚生連高岡病院の看護婦については，家業，既婚の有無，調査日の勤務形態（日勤，夜勤等），食事の場所，主食の種類，野菜料理の種類，飲物等についても調査した。

### 結 果

#### 1. 厚生連高岡病院，県立中央病院，富山医科薬科大の20代女性の食事比較

##### (1) 調査対象者の年齢構成，婚姻状況，家族構成

3施設の回答者の年齢構成，未婚・結婚状況，家族構成は表1，2，4に示した。なお，併せて調査回答者2,231人全体の結果も示した。

年齢構成は，厚生連高岡病院（以下，高岡），県立中央病院（以下，中病）は略同様な構成であった。20～24歳の者は，高岡39.4%，中病32.4%と約3分の1に対して，医薬大の対象者は学生であり20才前半の者が66.3%であった。全回答者2,231人のうち年齢記載の

表1 年齢構成

年齢	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
20～21	432	16	10	18	19.4	7.7	8.5	18.9
22～23	435	66	28	45	19.6	31.7	23.9	47.5
24～25	393	62	30	26	17.7	29.8	25.6	27.4
20～27	384	41	25	5	17.3	19.7	21.4	5.3
28～29	579	23	24	1	26.0	11.1	20.5	1.1
計	2,223	208	117	95	100.0	100.0	100.0	100.0

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大

表2 未婚・既婚区分

年齢	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
未婚	1,226	166	90	92	55.3	79.8	76.9	96.8
既婚	992	42	27	3	44.7	20.2	23.1	3.2
計	2,218	208	117	95	100.0	100.0	100.0	100.0

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大

表4 家族構成

	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
同世代	204	18	35	46	10.0	8.7	29.9	48.4
同世代・子	260	7	7	0	12.7	3.4	6.0	0.0
同世代・親	640	93	48	30	31.3	44.7	41.0	31.6
同世代・子・親	278	10	10	1	13.6	4.8	8.5	1.1
同世代・子・親 祖父母	600	62	15	16	29.3	29.8	12.8	16.8
その他	65	18	2	2	3.2	8.7	1.7	2.1
計	2,223	208	117	95	100.0	100.0	100.0	100.0

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大

なかった者を除く2,223人の年齢構成は、20～24才が39.0%であり、高岡、中病と略同率であった。(表1)

回答者の婚姻率は、全体が44.7%、高岡20.2%、中病23.1%、医薬大3.2%であり、高岡、中病の婚姻率は略同率であったが、全体の44.7%に比較して約2分の1であった。医薬大は学生でありほとんど結婚していない。なお、参考に全体の調査対象者の職業区分を

表3 職業区分

職業	人数	比率
学生	269	12.3
専業主婦	288	13.1
事務員	556	25.3
農業	3	0.1
店員	108	4.9
工場作業	98	4.5
看護婦	468	21.3
教員	84	3.8
家事手伝	21	1.0
自由業	35	1.6
その他	264	12.0
合計	2,194	100.0

表3に示した。(表2、3)

家族構成は、同世代同居、または一人暮らしが、全体10.0%、高岡8.7%に対して、中病29.9%、医薬大48.4%と高かった。一方、何等かの形で親と同居している者は比率は、全体74.2%、高岡79.3%と高く、中病62.3%および医薬大49.5%と約20～30%低かった。(表4)。

## (2) 食事の摂取状況

朝食、昼食、夕食の三食の摂取状況は次の通りである。

全体、高岡、中病、医薬大で朝食を摂取した者の比率は、夫々92.1%、86.5%、90.6%、73.7%であり、昼食は、96.4%、92.8%、93.2%、88.4%、夕食は、97.1%、97.1%、95.7%、94.7%であった。

全体として医薬大では食事を抜く者が多く、特に朝食を抜いた者は26.3%と高かった。(表5、図1)

午前中に間食を取る者の比率は全体が52.4%と半数を越えていた。これに対して、

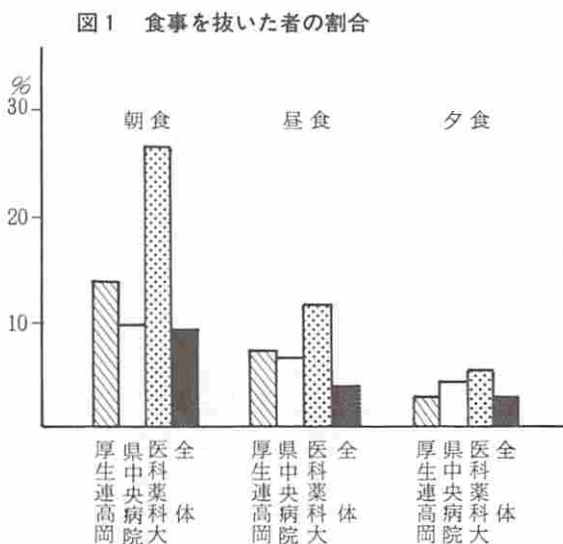


表5 食事別摂取人数

	人 数				比 率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
朝食前の間食	202	25	13	15	9.1	12.0	11.1	15.8
朝 食	2,047	180	106	70	92.1	86.5	90.6	73.7
午前間の間食	1,165	58	27	16	52.4	27.9	23.1	16.8
昼 食	2,144	193	109	84	96.4	92.8	93.2	88.4
午後間の間食	1,641	135	62	46	73.8	64.9	53.0	48.4
夕食前の間食	502	37	14	13	22.6	17.8	12.0	13.7
夕 食	2,159	202	112	90	97.1	97.1	95.7	94.7
夜 食	1,049	101	52	44	47.2	48.6	44.4	46.3

A：厚生連高岡病院，B：県立中央病院，C：富山医薬大

高岡27.9%、中病23.1%、医薬大16.8%と低かった。また、午後の間食は全体73.8%に対して、高岡64.9%、中病53.0%、医薬大48.4%であり、全体に対して医療関係者では間食を取る者の比率が低かった。特に医薬大は他の2施設に比較しても間食摂取者比率は低かった。

夜食は全体および3施設とも、5割近く食べていた。

## (3) 料理の種類

摂取した食事を和食、洋食、中華等に分類した。(表6)

朝食において和食を取った者の比率は全体、高岡、中病、医薬大で夫々50.4%、59.5%、17.6%、38.3%、昼食では47.5%、70.3%、22.0%、25.6%、夕方には58.8%、59.8%、38.9%、43.2%であり、高岡は他の2施設に比較して和食を食べる者の比率が高かった。特に昼食において、他の2施設に比較して約3倍の比率であった。

和食を含め、和洋食や和中華食、和洋中華食など、何らかの和食を含む「和食型」食事をした者の比率は、全体、高岡、中病、医薬大の朝食において夫々、64.0%、82.7%、45.1%、53.3%であり、和食だけの場合と同様に高岡の「和食型」比率が全体および他の2施設よ

表6-1 朝食における料理の種類

種類	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
和食	950	110	16	23	50.4	59.5	17.6	38.3
洋食	652	20	50	24	34.6	10.8	54.9	40.0
中華	9	7	0	0	0.5	3.8	0.0	0.0
和洋食	241	34	24	8	12.8	18.4	26.4	13.3
和中華	9	7	1	0	0.5	3.8	1.1	0.0
洋中華	11	0	0	2	0.6	0.0	0.0	3.3
和洋中華	6	2	0	1	0.3	1.1	0.0	1.7
その他	7	5	0	2	0.4	2.7	0.0	3.3
計	1,885	185	91	60	100.0	100.0	100.0	100.0
* 和食型	1,206	153	41	32	64.0	82.7	45.1	53.3
* 洋食型	910	56	74	35	48.3	30.3	81.3	58.3
* 中華型	35	16	1	3	1.9	8.6	1.1	5.0

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大 ※再掲

表6-2 昼食における料理の種類

種類	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
和食	1,009	52	24	22	47.5	70.3	22.0	25.6
洋食	358	4	14	21	16.9	5.4	12.8	24.4
中華	87	2	0	4	4.1	2.7	0.0	4.7
和洋食	460	3	60	22	21.7	4.1	55.0	25.6
和中華	115	7	6	6	5.4	9.5	5.5	7.0
洋中華	22	3	1	1	1.0	4.1	0.9	1.2
和洋中華	41	1	4	4	1.9	1.4	3.7	4.7
その他	30	2	0	6	1.4	2.7	0.0	7.0
計	2,122	74	109	86	100.0	100.0	100.0	100.0
* 和食型	1,625	63	94	54	76.6	85.1	86.2	62.8
* 洋食型	881	11	79	48	41.5	14.9	72.5	55.8
* 中華型	265	13	11	15	12.5	17.6	10.1	17.4

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大 ※再掲

表6-3 夕食における料理の種類

種類	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
和食	1,287	122	44	38	58.8	59.8	38.9	43.2
洋食	165	18	8	18	7.5	8.8	7.1	20.5
中華	48	6	0	1	2.2	2.9	0.0	1.1
和洋食	470	42	44	22	21.5	20.6	38.9	25.0
和中華	153	6	9	2	7.0	2.9	8.0	2.3
洋中華	15	2	1	0	0.7	1.0	0.9	0.0
和洋中華	35	6	7	2	1.6	2.9	6.2	2.3
その他	14	2	0	5	0.6	1.0	0.0	5.7
計	2,187	204	113	88	100.0	100.0	100.0	100.0
* 和食型	1,945	176	104	64	88.9	86.3	92.0	72.7
* 洋食型	685	68	60	42	31.3	33.3	53.1	47.7
* 中華型	251	20	17	5	11.9	9.8	15.0	5.7

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大 ※再掲

図 2-1 和食・洋食の割合

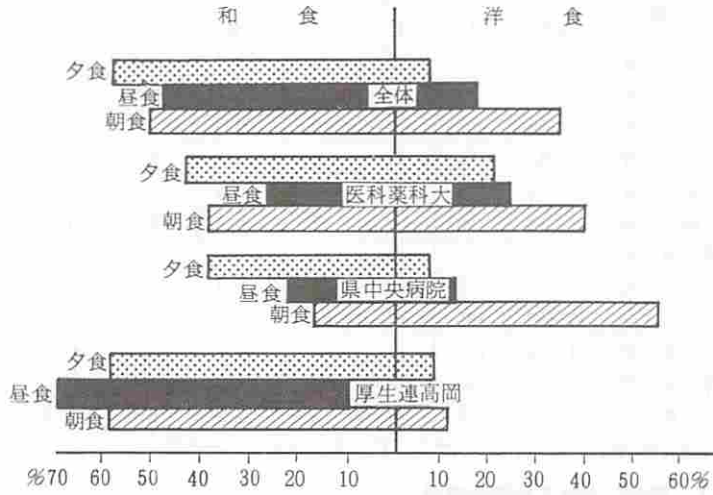
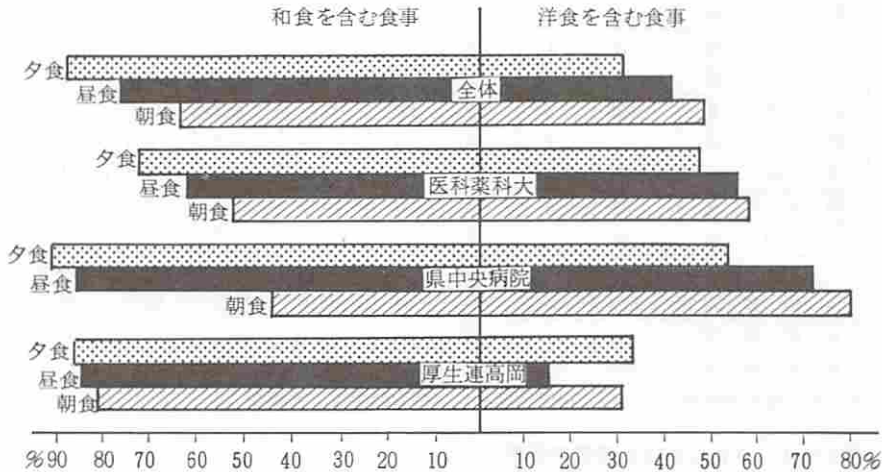


図 2-2 和食を含む・洋食を含む食事の割合



り高かった。昼食では、夫々76.6%、85.1%、86.2%、62.8%と、高岡、中病で8割を越え、医薬大が6割台であった。夕食では88.9%、86.3%、92.0%、72.7%と医薬大の他は9割前後と高かった。

次に洋食を食べた者の比率は、全体、高岡、中病、医薬大の朝食では夫々34.6%、10.8%、54.9%、40.0%であり、中病や医薬大において洋食を取る者の比率が高く高岡で低かった。昼食では、16.9%、5.4%、12.8%、24.4%で医薬大が最も高く、高岡が低かった。夕食で

は7.5%、8.8%、7.1%、20.5%で医薬大の2割台の他は、1割以下であった。

洋食を含め、和洋食、洋中食、和洋食等、何らかの洋食を含む「洋食型」食事を取っていた者の比率は、全体、高岡、中病、医薬大の朝食では夫々48.3%、30.3%、81.3%、58.3%、昼食では、41.5%、14.9%、72.5%、55.8%、夕食では31.3%、53.1%、47.7%と、何れの食事でも中病の「洋食型」比率が最も高く、次いで医薬大、全体であり、高岡は最も低かった。

中華型の食事を取った者の比率は、「和食型」、「洋食型」に比較して少なく、全体、3施設とも朝食が10%以下、昼食が10%前後、夕食が5～15%の間であった。(図2)

#### (4) 料理の品数

朝食で1品しか料理を取らなかった者の比率は、全体、高岡、中病、医薬大で夫々21.7%、5.8%、38.2%であり、中病では3人に一人以上が、また、全体および医薬大では2割以上が1品しか食べていなかった。これらに比較して高岡は5.8%であり、1品のみという者は少なかった。逆に、3品以上のものは高岡が66.0%と約3人に2人であるのに対して、中病、医薬大は5～6割以上が2品以下であった。

昼食では1品しか食べていない者が医薬大23.5%と4人に一人、全体でも18.3%であったが、高岡13.8%、中病10.1%と少なかった。なお、3品以上食べている者は全体65.3%、高岡69.3%と約3分の1以上、中病は79.8%と8割近くであったが、医薬大は56.5%と少なかった。

夕食では、1品のみが医薬大で15.1%、その他は10%以下であった。3品以上食べた者の割合は全体83.3%、高岡79.7%、中病80.6%と8割前後であったが、医薬大は62.8%と他の施設に比較して少なかった。(表7、図3)

#### (5) 使用された食品の品目数

料理に使われた食品が、1～3品目しかなかった食事をした者の比率は、朝食では、全体24.3%、高岡27.9%と2割台であるのに対して、中病39.6%、医薬大42.9%と4割前後であった。

昼食では1～3品目が全体10.3%、高岡7.0%、中病7.7%と共に約10%以下であるのに対して、医薬大は23.1%と高かった。

夕食においても医薬大では1～3品目と少ない食品で食事を済ませている者が21.2%と

最も高く、その他は全体3.4%、高岡4.0%、中病0.9%と5%以下であった。(表8、図4)

#### (6) 食材料の調達方法

朝食においては、出来合いのものではなく、自分で材料を調理をした自家製の料理を食べた者の比率は中病で80.9%と最も高く、次いで、高岡69.0%、医薬大64.9%と6割台、全体が57.0%であった。

昼食では、外食が総数29.5%、高岡31.5%に対して中病16.8%、医薬大14.8%と少なかった。自家製は、総数34.4%、高岡38.4%、医薬大39.5%に対して中病54.2%と5割を越えていた。

夕食では、全体として外食が10%台であり、自家製が5割前後であった。(表9、図5)

## II. 厚生連高岡病院看護婦の食事調査から

### 一特に、農家・非農家および既婚・未婚別と食事内容の比較一

#### (1) 食事場所

食事場所は職業柄夜勤などがあるため、看護婦の朝食、夕食の場所は必ずしも自宅とはならず、自宅で朝食を取る者は、全体92.6%に対して高岡病院看護婦(以下、看護婦)83.6%、夕食全体85.2%に対して看護婦71.4%であった。昼食は全体が29.9%、看護婦31.4%が自宅であり、略同率であった。

#### (2) 欠食者

調査した看護婦185人中朝食を抜いた者37人、20.0%、昼食16人、8.6%、夕食3人1.6%であった。

これは、中病の看護婦の朝食欠食者9.4%、昼食6.8%より多く、特に朝食の欠食者が多かった。(表5、表10-1、図6)

欠食の多かった朝食、昼食の農家、非農家別欠食者の比率は、朝食では農家20.3%、非農家20.2%、昼食は農家8.5%、非農家8.1%ではほぼ同率であった。(表10-2、図7)

表7-1 朝食における料理の品数

品数	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
1	405	9	34	13	21.7	5.8	38.2	23.2
2	375	44	19	17	20.1	28.2	21.3	30.4
3	463	50	17	12	23.3	32.1	19.1	21.4
4	413	32	13	10	22.1	20.5	14.6	17.9
5	181	13	4	3	9.7	8.3	4.5	5.4
6	45	6	1	0	2.4	3.8	1.1	0.0
7~	14	2	1	1	0.7	1.3	1.1	1.8
計	1,869	156	89	56	100.0	100.0	100.0	100.0
*1~	780	53	53	30	41.7	34.0	59.6	53.6
*3~	1,089	103	36	26	58.3	66.0	40.4	46.4

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大 ※再掲

図3 品数

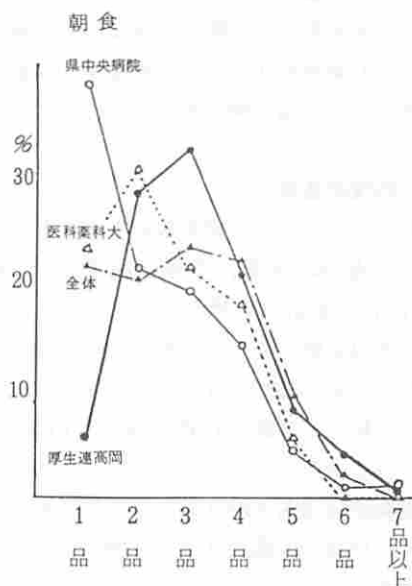


表7-2 昼食における料理の品数

品数	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
1	304	26	11	20	18.3	13.8	10.1	23.5
2	344	32	11	17	16.4	16.9	10.1	20.0
3	357	37	13	11	17.0	19.6	11.9	12.9
4	439	40	30	13	20.9	21.2	27.5	15.3
5	304	24	16	6	14.5	12.7	14.7	7.1
6	162	14	15	6	7.7	7.4	13.8	7.1
7~	112	16	13	12	5.3	8.5	11.9	14.1
計	2,102	189	109	85	100.0	100.0	100.0	100.0
*1~	728	58	22	37	34.7	30.7	20.2	43.5
*3~	1,374	131	87	48	65.4	69.3	79.8	56.5

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大 ※再掲

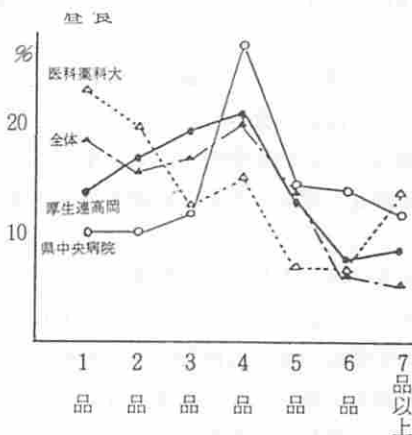


表7-3 夕食における料理の品数

品数	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
1	136	11	11	13	6.2	5.3	9.7	15.1
2	229	31	11	19	10.5	15.0	9.7	22.1
3	347	33	21	15	15.9	16.0	18.6	17.4
4	564	40	33	20	25.8	19.4	29.2	23.3
5	546	60	23	8	25.0	29.1	20.4	9.3
6	255	15	11	7	11.7	7.3	9.7	8.1
7~	105	16	3	4	4.8	7.8	2.7	4.9
計	2,182	206	113	86	100.0	100.0	100.0	100.0
*1~	365	42	22	32	16.7	20.4	19.5	37.2
*3~	1,817	164	91	54	83.3	79.6	80.5	62.8

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大 ※再掲

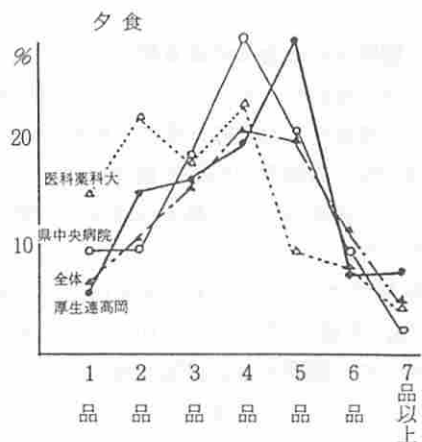


表 8-1 朝食に使用した食品の品目数

品数	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
1～3品	438	43	36	24	24.3	27.9	39.6	42.9
4～6品	777	69	30	19	43.1	44.8	33.0	33.9
7～9品	449	35	19	10	24.9	22.7	20.9	17.9
10～12品	114	7	5	2	6.3	4.5	5.5	3.6
13～15品	19	0	1	1	1.1	0.0	1.1	1.8
16品以上	7	0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.0
計	1,804	154	91	56	100.0	100.0	100.0	100.0

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大

図 4 品目数

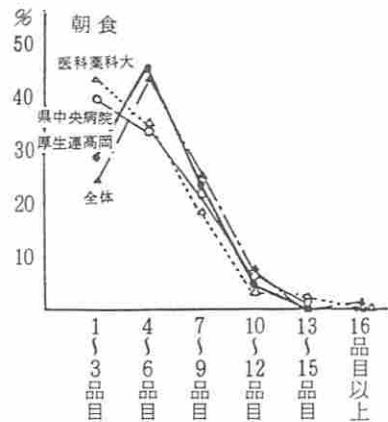


表 8-2 昼食に使用した食品の品目数

品数	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
1～3品	205	13	8	18	10.3	7.0	7.7	23.1
4～6品	643	54	27	21	32.4	29.2	26.0	26.9
7～9品	598	60	30	27	30.2	32.4	28.8	34.6
10～12品	352	44	26	7	17.8	23.8	25.0	9.0
13～15品	134	10	9	4	6.8	5.4	8.7	5.1
16品以上	50	4	4	1	2.5	2.2	3.8	1.3
計	1,982	185	104	78	100.0	100.0	100.0	100.0

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大

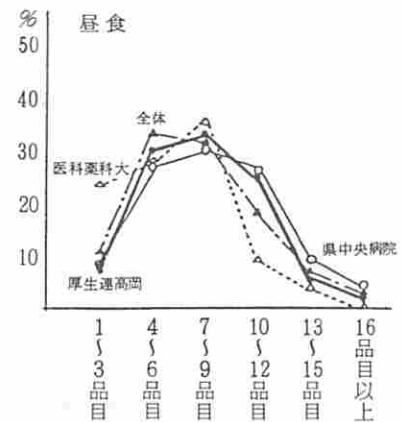


表 8-3 夕食に使用した食品の品目数

品数	人数				比率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
1～3品	73	8	1	18	3.4	4.0	0.9	21.2
4～6品	289	38	25	27	13.5	19.2	22.3	31.8
7～9品	550	53	28	18	25.6	26.8	25.0	21.2
10～12品	584	48	26	13	27.2	24.2	23.2	15.3
13～15品	405	34	24	4	18.9	17.2	21.4	4.7
16品以上	246	17	8	5	11.5	8.6	7.1	5.9
計	2,147	198	112	85	100.0	100.0	100.0	100.0

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大

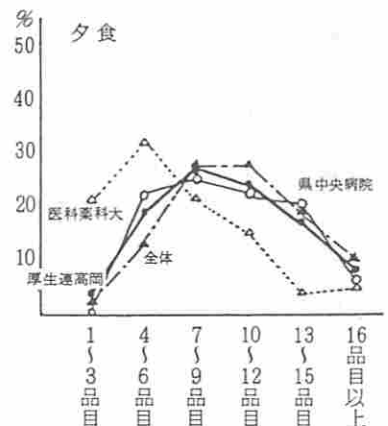




表 9-1 朝食材料の調達

材料の調達	人 数				比 率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
自家製のみ	1,271	100	72	37	57.0	69.0	80.9	64.9
加工・半調理等	563	42	16	17	25.2	29.0	18.0	29.8
外 食	397	3	1	3	17.8	2.1	1.1	5.3
計	2,231	145	89	57	100.0	100.0	100.0	100.0

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大

表 9-2 昼食材料の調達

材料の調達	人 数				比 率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
自家製のみ	767	56	58	32	34.4	38.4	54.2	39.5
加工・半調理等	806	44	31	37	36.1	30.1	29.0	45.7
外 食	658	46	18	12	29.5	31.5	16.8	14.8
計	2,231	146	107	81	100.0	100.0	100.0	100.0

A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大

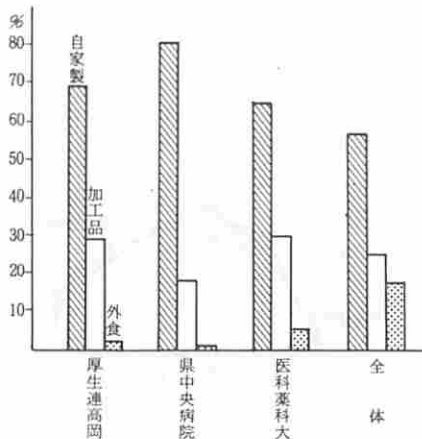
表 9-3 夕食材料の調達

材料の調達	人 数				比 率			
	全体	A	B	C	全体	A	B	C
自家製のみ	1,162	114	62	40	52.1	57.9	55.9	45.5
加工・半調理等	834	55	31	34	37.4	27.9	27.9	38.6
外 食	235	28	18	14	10.5	14.2	16.2	15.9
計	2,231	197	111	88	100.0	100.0	100.0	100.0

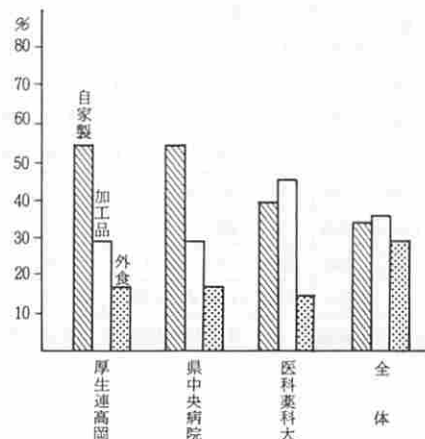
A：厚生連高岡病院， B：県立中央病院， C：富山医薬大

図 5 自家製・加工品・外食の割合

朝 食



昼 食



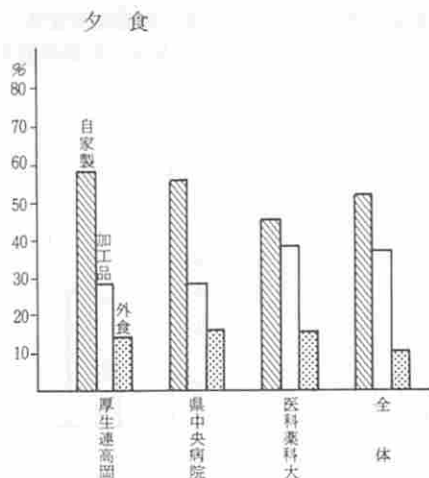


表10-1 欠食者数

	人数	比率
朝食	37	20.0
昼食	16	8.6
夕食	3	1.6

\*比率は185人中

表10-2 農家・非農家別欠食者数

	人数		比率	
	朝食	昼食	朝食	昼食
農家(59人)	12	5	20.3	8.5
非農家(124人)	25	10	20.2	8.1

既婚・未婚別の欠食者の比率は、朝食では既婚者15.2%に対して、未婚者21.6%、昼食では既婚者4.3%、未婚者10.1%といずれも未婚者における欠食者の比率が高かった。(表10-3、図8)

居住形態別の欠食者の比率は、朝食では自宅に居住する者が18.9%、寮・下宿の者27.6%、昼食は自宅7.7%、寮・下宿が13.8%と、いずれも寮・下宿に住いするの方が自宅から通っている者に比べ欠食者が多かった。(表10-4、図9)

勤務形態別では、朝食の欠食者の37人中35人が日勤者で占め、日勤者87人中40.2%が欠食していた。残り2人は準夜で25人の準夜勤務者の8.0%であった。昼食欠食者16人中、勤務形態の記載のあった15名中、14名が深夜勤務であり、深夜勤務者の22人中63.6%であった。残り一人は準夜勤務であった。(表10-5、図10)

### (3) 飲物

農家、非農家別の飲物の摂取者の比率は、お茶では農家79.7%、非農家76.6%、同じくジュース33.9%、39.5%、コーヒー69.5%、73.4%、牛乳33.9%、30.6%と、農家と非農家とに特に大きな差はなかった。

表10-3 既婚・未婚別欠食者数

	人数		比率	
	朝食	昼食	朝食	昼食
既婚(46人)	7	2	15.2	4.3
未婚(139人)	30	14	21.6	10.1

表10-4 居住地別欠食者数

	人数		比率	
	朝食	昼食	朝食	昼食
寮(10人)	3	2	30.0	20.0
下宿(19人)	5	2	26.3	10.5
自宅(143人)	27	11	18.9	7.7
その他(13人)	0	1	0.0	7.7

表10-5 勤務形態別欠食者数

	人数		比率	
	朝食	昼食	朝食	昼食
日勤(87人)	35	0	40.2	0.0
準夜(25人)	2	1	8.0	4.0
深夜(22人)	0	14	0.0	63.6
外来他(19人)	0	0	0.0	0.0
休み(23人)	0	0	0.0	0.0

図6 食事を抜いた者の割合

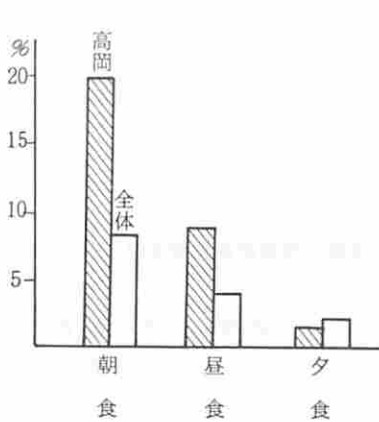


図7 農家・非農家別食事を抜いた者の割合

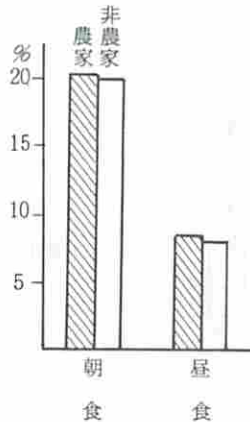


図8 既婚・未婚者別食事を抜いた者の割合

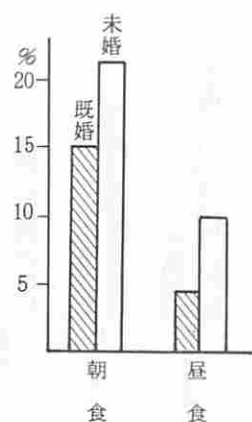


図9 居住形態別食事を抜いた者の割合

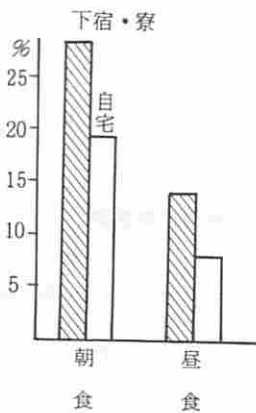
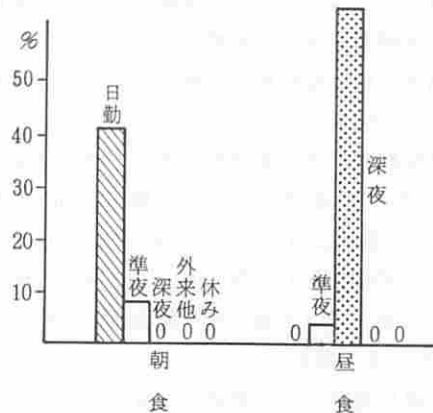


図10 勤務形態別食事を抜いた者の割合



一方、既婚・未婚別では、お茶では、既婚80.4%、未婚76.3%、同じくコーヒー67.4%、74.1%と特に大きな差はなかったが、ジュースは未婚者42.4%に対して既婚者は21.7%と約2分の1であり、逆に牛乳は未婚者28.1%に対して既婚者41.3%と約1.5倍であった。(表11)

(4) 野菜料理の摂取状況

野菜が入った料理をみそ汁、煮物、生野菜、炒め物、和え物、その他に分類し、各食事にこれら野菜入りの料理を食べたか否かを質問した。

農家、非農家別に比較すると、朝食ではみそ汁を摂取した者の比率は農家40.0%、非農家30.6%と、農家が多かった。その他の野菜料理では、特に差はなかった。

昼食では、みそ汁農家11.1%、非農家7.1%、以下、煮物38.9%、20.5%、生野菜46.3%、33.9%、炒め物33.3%、24.1%、和え物20.4%、10.7%と、いずれも農家の方が非農家の者に比較して野菜料理を摂取する者が多かった。

夕食では、農家、非農家ではみそ汁、生野菜、炒め物の摂取者の比率には、特に大きな差はなかったが、煮物では農家48.3%、非農

表11-1 農家・非農家別飲物の種類

	人 数				比 率			
	お 茶	ジュース	コーヒー	牛 乳	お 茶	ジュース	コーヒー	牛 乳
農 家( 59 人)	47	20	41	20	79.7	33.9	69.5	33.9
非農家(124 人)	95	49	91	38	76.6	39.5	63.4	30.6

表11-2 既婚・未婚別飲物の種類

	人 数				比 率			
	お 茶	ジュース	コーヒー	牛 乳	お 茶	ジュース	コーヒー	牛 乳
既 婚( 46 人)	37	10	31	19	80.4	21.7	67.4	41.3
未 婚(139 人)	106	59	103	39	76.3	42.4	74.1	28.1

表12-1 農家・非農家別、野菜料理の摂取状況

	朝 食				昼 食				夕 食			
	人 数		比 率		人 数		比 率		人 数		比 率	
	農 家	非農家	農 家	非農家	農 家	非農家	農 家	非農家	農 家	非農家	農 家	非農家
みそ汁	19	30	40.4	30.6	6	8	11.1	7.1	20	43	34.5	35.8
煮 物	4	10	8.5	10.2	21	23	38.9	20.5	28	46	48.3	38.3
生野菜	9	19	19.1	19.4	25	38	46.3	33.9	16	36	27.6	30.0
炒め物	5	11	10.6	11.2	18	27	33.3	24.1	11	18	19.0	15.0
あえ物	1	2	2.1	2.0	11	12	20.4	10.7	17	23	29.3	19.2
その他	3	7	6.4	7.1	5	16	9.3	14.2	11	24	19.0	20.0
食事を食べた人数	47	98	-	-	54	112	-	-	58	120	-	-

表12-2 既婚・未婚別、野菜料理の摂取状況

	朝 食				昼 食				夕 食			
	人 数		比 率		人 数		比 率		人 数		比 率	
	既 婚	未 婚	既 婚	未 婚	既 婚	未 婚	既 婚	未 婚	既 婚	未 婚	既 婚	未 婚
みそ汁	21	29	53.8	26.9	5	11	11.4	8.9	17	47	37.0	35.1
煮 物	4	10	10.3	9.3	18	26	40.9	21.1	22	53	47.8	39.6
生野菜	6	22	15.4	20.4	12	52	27.3	42.3	12	40	26.1	29.9
炒め物	5	11	12.8	10.8	12	32	27.3	26.0	8	21	17.4	15.7
あえ物	0	3	0.0	2.8	9	14	20.5	11.4	9	31	19.6	23.1
その他	5	5	12.8	4.6	4	16	9.1	13.0	13	22	28.3	16.4
食事を食べた人数	39	108	-	-	44	123	-	-	46	134	-	-

家38.3%，和え物では農家29.3%，非農家19.2%と農家の比率が高かった。(表12, 図11)

既婚・未婚別で野菜料理の摂取状況を比較すると、朝食では既婚者のみそ汁を取った者の比率が53.6%に対して、未婚者は26.9%と約2分の1であった。その他の料理ではとくに大きな差はなかった。

昼食では、煮物において既婚者が40.9%に対して、未婚者21.1%，和え物は既婚者20.5%

に対して未婚者11.4%とそれぞれ既婚者に対して未婚者の比率は約2分の1であった。これに対して生野菜では既婚者27.3%に対して未婚者42.3%と高かった。

夕食では、煮物が既婚者で47.8%，未婚者39.6%と差があったが、他は特に差はなかった。(表12-2, 図12)

次に、朝、昼、晩の3食において、何らかの野菜の入った料理を1品でも食べた者の比

図11 農家・非農家における野菜料理別の摂取割合

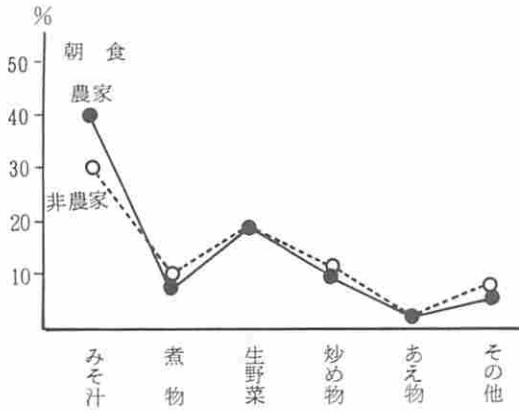


図12 既婚・未婚者における野菜料理の種類別摂取者割合

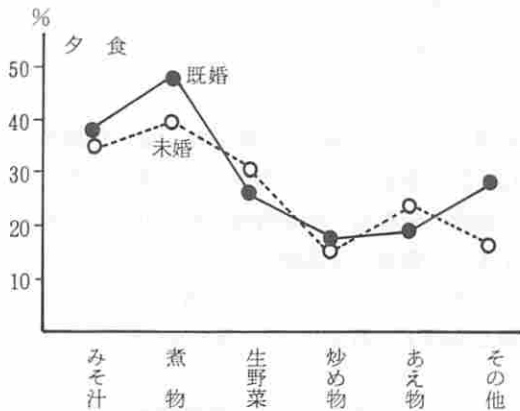
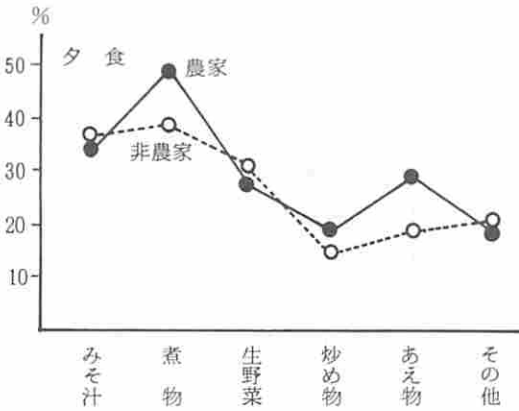
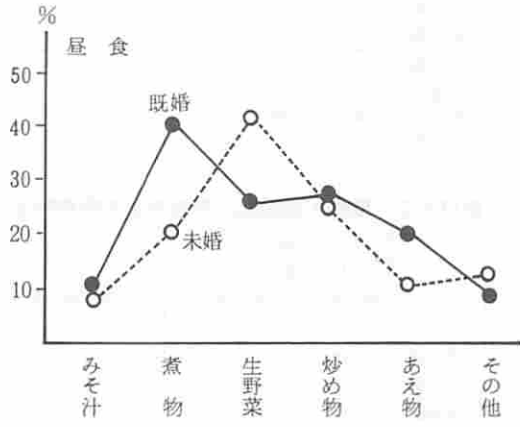
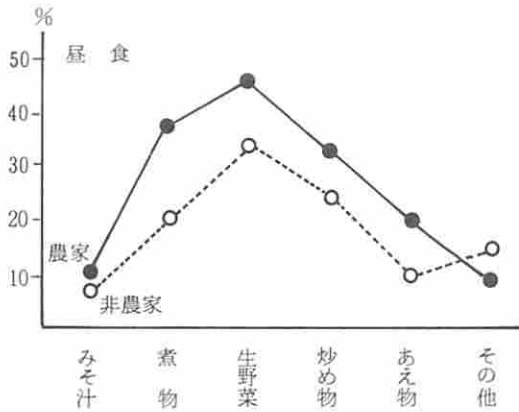
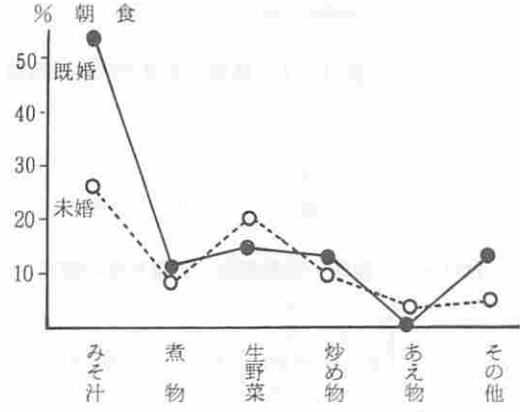
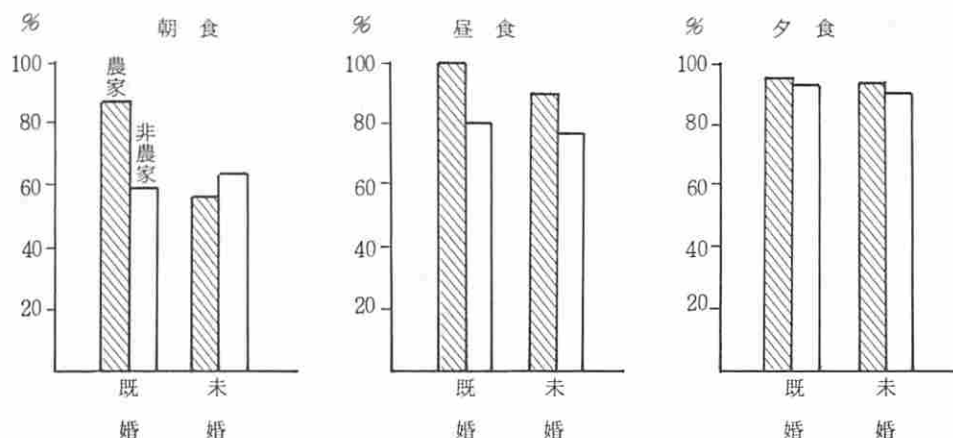


表12-3 食事別、野菜料理の有無

	朝 食			昼 食			夕 食		
	A	B	比 率	A	B	比 率	A	B	比 率
農 家+既 婚	15	13	86.7	17	17	100.0	18	17	94.4
農 家+未 婚	32	18	56.3	37	33	89.2	40	37	92.3
非農家+既 婚	22	13	59.1	26	21	80.8	26	24	92.3
非農家+未 婚	77	49	63.6	88	68	77.3	96	86	89.6

A：食事を摂った人数 B：野菜料理を食べた人数

図13 農家・非農家における野菜料理の摂取者割合



率は朝食63.7%，昼食82.7%，夕食91.1%であった。

農家・非農家、既婚・未婚の夫々の組合せで野菜摂取状況を比較すると、朝食では、農家・既婚の86.7%の者が何らかの野菜を含む料理を食べており、次いで非農家・未婚63.6%、非農家・既婚59.1%、農家・未婚56.3%の順であった。昼食では朝食と同様、農家・既婚が最も高く100.0%、次いで農家・未婚89.2%、非農家・既婚80.8%、非農家・未婚77.3%の順であった。夕食も農家・既婚が最も高く94.4%、次いで農家・未婚92.5%、非農家・既婚92.3%、非農家・未婚89.6%の順であった。(表12-3、図13)

#### (5) 主食の内容

主食の内容を農家、非農家で比較すると朝

食がごはん食であった者の比率は、農家53.2%、非農家で50.5%であり、ほとんど差がなかった。一方、パン食は農家27.7%、非農家43.3%と非農家でパン食する者の比率が高かった。

昼食では、農家82.7%、非農家67.3%がごはん食であり、農家のごはん食の者の比率が高く、逆にパン食は農家3.8%、非農家14.5%と非農家にパン食が多かった。

夕食では農家、非農家ともパン食する者はほとんどいなく、ごはん食は農家82.5%、非農家77.5%であった。(表13-1、図14)

ところで、3食ともごはん食であった者の比率は、農家が39.0%、非農家26.1%、2食以上ごはん食であった者の比率は農家87.8%、非農家78.4%と農家でごはん食をする者の比率が高かった。(表13-2)

表13-1 農家・非農家別，主食の種類

	人 数						比 率					
	朝 食		昼 食		夕 食		朝 食		昼 食		夕 食	
	農	非	農	非	農	非	農	非	農	非	農	非
米	25	49	43	74	47	93	53.2	50.5	82.7	67.3	82.5	77.5
パン	13	20	2	16	0	3	27.7	43.3	3.8	14.5	0.0	2.5
麺	3	2	7	20	9	14	6.4	2.1	13.5	18.2	15.8	11.7
その他	6	4	0	0	1	10	12.8	4.1	0.0	0.0	1.8	8.3
計	47	97	53	110	57	120	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表13-2 農家・非農家別，主食が米の者

	人 数		比 率	
	農	非	農	非
3食米	16	23	39.0	26.1
2食米	20	46	48.8	52.3
1食米	5	16	12.2	18.2
米無し	0	3	0.0	3.4
計	41	88	100.0	100.0

## 考 察

「とやまの食を考える懇話会」では、明日の富山県の食を担う県内在住の20代女性の食の実態を明らかにし、今後の課題を明らかにする目的で、1991年10月15日の一日に口に入れた物を全て記載してもらった方法で、食の実態調査を行なった。回答数は2,231人であった。

ここでは、食や健康に最も関心が深いと考えられる厚生連高岡病院職員208人（看護婦185人、その他職員23人）、県立中央病院の看護婦117人、富山医科薬科大学の学生95人を中心にその結果を比較検討した。また、高岡病院看護婦については農家・非農家の別、既婚・未婚別に野菜の摂取状況、主食等の摂取状況の違いについても検討した。

今回対象とした高岡、中病は調査回答者全体と同様20～24才代の構成比率が30%台であり、婚姻率は高岡、中病は20%台で略同率であるが全体の44.7%の約2分の1と医療関係

者の女性の結婚が一般より遅いと考えられた。また、家族構成では、何等かの形で親と同居している者は全体及び高岡が7～8割に達しているのに対して、中病は62.3%と少なかった。

このように今回の対象者である、高岡は中病と年齢構成、婚姻率は変わらないものの、家族構成では、高岡は親と同居する者が多かった。これに対して中病では一人、または夫および子供とのみ暮らす者が多く、これら家族構成の相違は、以下に述べる食の内容の相違とも深く関連していると考えられる。

医療大生は学生のため、当然年齢構成は20代前半に集中しており、また、ほとんど結婚していない。

### (1) 欠食率

表5、表10-1より各施設の欠食率を算出したのが表14-1である。

各集団とも朝食の欠食率が最も高く、次いで昼食、夕食の順であった。朝食の欠食率の最も高かったのは医薬大の26.3%、次いで高岡の看護婦、高岡、中病、全体の順であった。

看護婦が欠食するのは、日勤、夜勤等異なる生活リズムが繰返されるため、欠食するのはある程度やむを得ない面があるとも考えられる。

しかし、高岡病院の看護婦では185人中、朝食の欠食者は37人。そのうち日勤者が35人を占め、日勤者87人中40.2%の者が朝食を抜い

ていた。また、残りの2人は準夜勤務であった。

このように、生活リズムから考えると真夜中に勤務が終了する準夜勤務の者が最も朝食を欠食する可能性が高いと考えられるが、実際は、朝食を取る時間が十分にあると考えられる日勤者に欠食者が最も多く、日勤者の4割にも及んでいた。このように勤務形態の違いが必ずしも欠食に関係していないと考えられた。

しかし、今回は「一日調査」として夜の0時から24時間までの調査であるので、その前日の勤務形態が影響しているとも考えられ、今後、何故欠食したかを具体的に調査する必要があると考えられた。

なお、高岡の看護婦では農家・非農家別では、特に欠食率に差はなかったが、既婚・未婚別では未婚者に多かった。これは、未婚者

表14-1 各施設の欠食率

	朝 食		昼 食		夕 食	
	回 答 人 数	欠食率	回 答 人 数	欠食率	回 答 人 数	欠食率
全 体	2,047	7.9	1,641	3.6	2,159	2.9
高 岡	180	13.5	193	7.2	202	2.9
高 岡 看護婦	185	20.0	185	8.6	185	1.6
中 病	106	9.4	109	6.8	112	4.3
医薬大	70	26.3	84	11.6	90	5.3
富 大	49	12.5	53	5.4	53	3.6
女子短	138	12.7	154	2.5	153	3.2

表14-2 欠 食 率 (平成元年国民栄養調査)

年齢	調査 人数	食事	欠食 なし	欠 食			
				あり	1回	2回	3回
20~	436	朝食	84.3	25.7	9.9	5.8	9.9
		昼食	93.1	6.9	5.8	0.6	0.4
		夕食	96.3	3.7	2.6	0.6	0.4
25~	465	朝食	81.7	18.3	6.9	4.3	7.1
		昼食	93.3	6.7	4.7	1.1	0.9
		夕食	98.7	1.3	1.3	0.0	0.0

は家族関係に縛られることがないため欠食しているとも考えられる。しかし、中病の婚姻率と高岡と大差ないにもかかわらず欠食率に差があることから、必ずしも一般的な傾向とも考えられなかった。

居住形態別では、自宅より寮・下宿者に欠食者の比率が高く、一人暮らしの気楽さとも考えられるが、今後、自宅の欠食者の家族関係も含めて検討する必要があると考えられた。

なお、1989年11月に実施された国民栄養調査では3日間連続調査の結果から欠食率を算出している。(表14-2)

朝食に最も欠食者が多く、次いで昼食、夕食であるのは我々の調査と同じ傾向である。しかし、3日間の結果であるので、直接我々の結果と比較することはできない。

今後、欠食項目については3日間を対象として全国の傾向と比較検討する必要があると考える。

一方、同調査の対象となった医薬大生と富山大学生、富山女子短大生の欠食率を比較すると朝食、昼食では医薬大生の欠食率は富大、女子短の約2倍であった。

以上、医療関係者や将来医療や保健の指導者となるべき医薬大生の欠食率が同世代の者より高い事は、これらの人々が、現在と将来の県民の健康づくりの担い手として、最も食と健康に関心を持つべき人達である事から、看過できない問題である。今後、さらに欠食原因の解明、および食教育の充実や食環境の改善などに関係機関上げて取り組むべき課題と言える。

## (2) 食の洋風化

次に摂取した食事内容を和食、洋食等に分類して比較、検討する。

朝食に和食を取った者は全体が50.4%、洋食34.6%であり、3人に1人が洋食であった。これを和食を何らかの形で混合して含むものを「和食型」、洋食を含むものを「洋食型」と



すると、「和食型」は64.0%、「洋食型」48.3%であり、朝食の洋風化が約半数に及んでいる。

昼食、夕食の「洋食型」は41.5%、31.3%を占め、かなり洋風化しているとも言える。しかし、昼食、夕食の和食型は約8割以上であり、昼食、夕食の基本は全体として和食を中心とした「和洋混合型」と言えよう。

高岡では3食とも和食の占める割合が5割を越え、特に昼食では7割が和食であった。「和食型」は3食とも8割を越えており、「洋食型」の朝食30.3%、昼食14.9%、夕食33.3%に比較して「和食型」の占める比率が高かった。

これに対して、中病では朝食、昼食、夕食とも和食の占める割合が低く、逆に3食とも「洋食型」が多く、特に朝食では洋食が5割を越え、また「洋食型」は8割に達し著しく洋食化が進んでいる。昼食、夕食では和食そのものは少ないものの、「和食型」は9割前後であり洋食型の72.5%、53.1%より多く、この点、中病の昼食、夕食は和食に傾いた「和洋混合型」と言える。医薬大では高岡、中病の中間的傾向であった。

このように、同じ看護婦でありながら高岡は和風型、中病は洋風ないしは和洋混合型と明瞭な対比を示すのは、高岡の看護婦が親との同居者の比率が高いためとも考えられる。また、これまで各自が育った食環境とも大きくかわっていると考えられ、今後、和食型、洋食型を形成する過程についての検討が必要と考えられる。

なお、今日成人病予防の視点から日本型食生活が欧米各国から見直されている。この日本型食生活の基本である和食の見直し、および「和食離れ」の原因について検討することが必要と考えられる。

さらに、和食離れが、中病など一部の集団のみの現象であるのか、また20代のみの現象であるのか、今後、様々な集団、年齢層について検討する必要があると考えられた。

### (3) 食の洋風化と食の手抜き化の関係

ところで、食の洋風化は食事内容にどのような影響を与えているであろうか。

朝食において洋食が5割以上を占め、中病の朝食の食品数は、わずか1品のみという者が38.2%もいる。さらに1品のみという者と2品のみという者を合計した比率は59.6%と、全体の6割が2品以下という食事をしている。

これに対して、朝食の和食の比率が59.5%の高岡では、1品のみの方はわずか5.8%、1品と2品を合計した比率でも34.0%と少ない。

つまり、朝食における「洋食」は、必ずしも、栄養バランスをしっかりと配慮した洋食ではなく、菓子パン1個とか、トーストあるいはサンドイッチと牛乳、あるいはコーヒーと言った極めて簡単な食品の組合せの食事しか取っていない者が多いと考えられる。極限するならば、今日の朝食における洋風化は調理せず、手抜き食事の代表とも考えられる。

これに対して、和食では、どれだけ簡単な食事といえども、茶碗に盛りつけた「ごはん」のみにかぶりつく姿は想像できず、必ず「みそ汁」などがつき、2品以上となると考えられる。

このことは、使用した食品の品目数からも窺える。1～3品目しか使わなかった朝食を食べた者は医療大42.9%、中病39.6%と「洋食型」では使用食品品目数の少ない者が多い。これに対して、和食型の高岡は27.9%と少ない。

さらに、結果表には示していないが、1～3品目までまとめてある結果を1品目ごとに検討すると、朝食において1品目のみの料理を食べた者が、中病10人11.0%、医薬大4人7.1%と10人に1人が1品目しか食べていなかった。これに対して高岡は1品目のみはわずか4人2.6%であった。さらに、1品目のみの者と2品目の者を合計した者は、中病24人、26.4%、医薬大14人、25.0%と4人に1人が1、2品目しか食べていなかった。高岡は、

21人13.6%で中病，医薬大の約2分の1であった。

つまり，安易な「洋食」化は単に食の手抜き化につながる可能性が十分にある。この点，和食では最低でも「ごはん」と何品目かの具を入れた「みそ汁」を取るようになる。

このように「朝食の洋食化」＝「食の手抜き化」とならないように努力したいものである。

なお，先に高岡の朝食の欠食率は高く，中病は低いと述べたが，中病の朝食は必ずしも十分な食事ではなく，取りあえず欠食するよりも「パン1個でも」も食べた，と言うのが現状であろう。いずれにしても，医療に従事し，多くの人の命に関わる職種だけに，他人の命だけでなく，自らの命の充実にも関心を持つことが必要であると考えられた。

#### (4) 野菜離れ

今日，成人病予防にとって緑黄色野菜を始め，野菜の摂取が重要といわれている。その一方，野菜離れが進んでいると言われていたが，看護婦についてはどうであろうか。

高岡病院の看護婦について三食における野菜の入ったみそ汁，煮物，生野菜，炒め物，和え物等の料理の摂取状況を調べた。

その結果，野菜の全く含まない食事をしている者は朝食では36.7%と3人に1人，昼食で17.3%，夕食で8.9%であった。

この野菜を含む料理の摂取の有無を対象者の家業（農家・非農家），結婚状況（既婚・未婚）の組合せで比較した。

朝食，昼食では明らかに「農家＋既婚」の者が，野菜料理を取る比率が高かった。夕食における差は明瞭ではないものの，やはり「農家＋既婚」の組合せが何らかの形で野菜摂取をした者の比率が高かった。また，全体として農家の者は非農家の者より，既婚者は未婚者より野菜料理の摂取者の比率が高かった。

農家は一般に身近に野菜がある者が多く，

野菜志向となると考えられる。この差は特に昼食で著しく，図11に示した通り，「その他の野菜料理」を除く全ての野菜料理において農家の方が摂取者比率が，非農家を上回っている。また，朝食ではみそ汁において，夕食では手のかかる煮物，和え物の摂取者率が，非農家を上回っている。

このように身近に野菜が手に入りやすい条件の農家の者の野菜摂取が多く，また，手のかかる煮物，和え物などの料理を多く取っていた。この事は，現在農協婦人部や若妻会等が進めている家庭菜園運動や野菜の自給運動等，身近に野菜を作る運動が，野菜摂取に大きくかかわっていると考えられる。今後の調査で自家菜園と野菜摂取との関係も明らかにし，さらに「市民農園」等非農家を対象とした野菜作りの意義も明らかにしたい。

既婚者の方が家族全体の料理を作るため，手抜きしないこと等が野菜料理を取る機会が多いためとも考えられる。

既婚・未婚では，朝食はみそ汁，夕食では煮物において既婚者の方の摂取者の比率が高かった。一方，昼食では，既婚者は未婚者より煮物を，逆に未婚者は既婚者より生野菜を取る者の比率が高かった。

未婚者が煮物などにより生野菜，つまりサラダ嗜好であるのは，手がかかる物より手軽にとの気持ちもあるでしょう。しかし，生野菜の方が栄養があり，健康的だとの意見を言う若者も多い。今後，野菜料理に対してどのような意識を持っているかも調査し，野菜離れとの関係を検討する必要があると考えられた。

#### (5) 米離れ

主食が米である者の割合は農家・非農家を問わず朝食では約5割に落ち込んでいる。昼食，夕食では農家の方がごはんを食べているものが多く，長い食習慣が反映したものと考えられる。なお，3食とも主食としてごはん

を食べる者は農家39%、非農家26.1%であった。今後、どのような推移を辿るか継続的調査が望まれる。

以上、富山県の20才代女性の医療関係者である厚生連高岡病院の看護婦を含む職員、県立中央病院看護婦、富山医科薬科大学学生を中心に食の実態を述べた。

その結果、他の職種や他の大学生に比較して欠食率が高かった。また、特に朝食の洋風化は必ずしも食の充実につながらず、食の手抜き化ともなっていると考えられた。

高岡病院の看護婦の調査からは、朝食の欠食が必ずしも勤務条件にあるのではなく、他の要因も考えられたが、今後の検討課題であ

る。また、野菜摂取は農家に多いことから、身近に野菜があることが野菜摂取に大きくかかわっていると考えられ、農協婦人部がすすめる自家菜園運動等が野菜離れさせないためにも重要な活動と考えられ、また「野菜公園」の設置も検討する必要があると考えられた。

いずれにしても、医療関係者は県民の健康を守る一翼を担っており、これらの人達の食の有り方、考え方が県民の健康とも深くかかわっている。この点において、今回の調査結果は、必ずしも満足出来るものではなく、今後、これらの人達の食の充実に本人の努力を促す一方、関係機関の協力を望みたい。