

食事(一週間)の自己点検調査と食生活の見直し

—— 日本型食生活を考える ——

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出され、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、漁協及び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年度に引続き58年度に早速その中の食事の自己点検カレンダー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58年7月

2. 調査対象者

農協婦人部員

3. 回答者総数と回答率

回答者年代	20代	30代	40代	50代	計
総数	367	718	382	359	1,826
回答率	87.8%	85.9%	91.4%	85.9%	87.4%

4. 食事の自己点検カレンダー

(一週間の点検項目評価集計表)

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。

5. 食事自己点検一週間の年代別項目集計表

()内は57年度

年代別 回答者数	○(健全)		△(健全に向っても う一步努力必要)		×(問題が多い)		%
	20項目× 一週間の計	%	20項目× 一週間の計	%	20項目× 一週間の計	%	
20代 367人 (275人)	27,626 (21,112)	53.8 (54.8)	18,633 (13,758)	36.3 (35.7)	5,121 (3,632)	9.9 (9.4)	100
30代 718人 (553人)	56,105 (43,583)	55.8 (56.3)	35,743 (26,843)	35.6 (34.7)	8,672 (6,998)	8.6 (9.0)	100
40代 382人 (317人)	30,336 (25,982)	56.8 (58.6)	18,489 (14,825)	34.7 (33.4)	4,515 (3,542)	8.5 (8.0)	100
50代 359人 (287人)	32,533 (23,740)	64.7 (59.1)	14,584 (13,503)	29.0 (33.6)	3,143 (2,939)	6.3 (7.3)	100

上記表の評価は2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

点 検 する 項 目		日 付			県下(回答総数 1,826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×	78.7	18.3	3.0	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×	49.5	42.9	7.6	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ませんでしたか。	かたよって いない○	まあよい△	かたよっ ている×	38.7	49.6	11.7	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×	42.9	45.6	11.5	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×	45.4	45.0	9.6	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×	70.6	25.7	3.7	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	35.2	4.2	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×	55.8	35.6	8.6	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×	83.0	15.2	1.8	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×	57.8	32.2	10.0	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×	71.0	24.8	4.2	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×	73.8	20.9	5.8	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×	76.9	17.3	5.8	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×	59.4	27.2	13.4	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×	56.9	30.8	12.3	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×	42.0	46.8	11.2	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×	24.5	60.9	14.6	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×	85.9	10.7	3.4	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した1日でしたか。	積極的に 生かした○	まあ 生かした△	生かせな かった×	21.0	58.0	21.0	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×	50.0	38.9	11.1	100	
平 均				57.2	34.1	8.7	100		

—— まず1日毎にみてみましょう ——

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⑯⑱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。

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つのグループのどのグループからも得点があったかどうかを点数で見て下さい。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。

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」な方向をむいています。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。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ましょう。

○・△・×の合計	○の数は ①								
	△の数は ②								
	×の数は ③								
	④(○の数)×5点 ⑤								
点数で評価	⑥(△の数)×3点 ⑦								
	⑧+⑨ 合 計 点 ⑩								
	バ ラ ン ス 点 ⑪								
	⑫+⑬ 総 合 点								

—1週間を通して
も検討しまし
よう—

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。

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。

平均して「○の健全」は57%、残りの43%が「△の健全に向ってもう一步努力」又は「×

の問題が多い」となっています。57年度と対比すると20代・30代・40代では「○の健全」が減少しており、特に「×の問題が多い」が20代・40代で増えていることに注目し点検の

必要があります。

6. 食事自己点検一週間の年代別評価表

() 内は57年度

年代別回答者	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	%
20代 340人 (275人)	144 (119)	42.6 (43.3)	172 (128)	50.6 (46.5)
30代 662人 (553人)	309 (239)	46.7 (43.2)	336 (246)	50.8 (44.5)
40代 354人 (317人)	179 (162)	50.6 (51.9)	174 (145)	49.1 (45.7)
50代 332人 (359人)	209 (145)	63.0 (50.5)	201 (139)	60.5 (48.4)

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平均で49.8%ですが、表7の食事点検項目の平均よりずっと下がります。尚、年代別にみると20代が42.6%、30代が46.7%で平均を下廻っております。57年度と対比すると20代・40代で得点者が下廻っております。

7. グループ別点検一週間の年代別評価表

() 内は57年度

年代別回答者	グループ別バランス点10点以上の人数と割合							
	食べ方		料理の組合わせ		つくり方		くらしのつながり	
	人	%	人	%	人	%	人	%
20代 340人 (275人)	255 (148)	75.0 (53.8)	312 (259)	92.0 (94.2)	314 (242)	92.0 (88.0)	288 (226)	84.7 (81.8)
30代 662人 (553人)	369 (280)	55.7 (50.6)	625 (492)	94.4 (89.5)	609 (480)	92.0 (86.8)	547 (430)	82.6 (77.8)
40代 354人 (317人)	184 (145)	52.0 (53.3)	338 (289)	95.5 (91.2)	327 (275)	92.4 (86.8)	291 (259)	82.2 (81.7)
50代 332人 (287人)	211 (150)	63.6 (52.3)	320 (274)	96.4 (95.5)	312 (265)	94.0 (92.3)	291 (249)	87.7 (86.8)

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が、前年度より各年代とも上昇しております。したがってバランス感覚が身につけてきたと言えましょう。グループ別に点検バランスを見ますと、「食べ方」グループで40代、「料理の組合わせ」グループで20代がそれぞれ前年より下廻りました。

項目間4の「野菜や芋をたっぷり使った副

菜料理がありましたか」の問いに、「3食ともあり」だった人は、全回答者の約43%でした。これを年代別に見ると、次の(図1)のように年代が若くなるにつれてとり方の少ないことがわかります。特に、一日一食以下の人が20代では13.2%もありました。全国6県で57年度に実施された全国農婦協の調査結果に対比すると、今回の富山県農協婦人部の結果が良いが、K県下保健所実施の食生活指導者養成講習会修了の主婦の研修グループでは「3食」が57%に及んでいるのとは大差があります。

農村地域で、野菜や芋が手近かにあり、都市よりも手に入りやすい条件にあるはずなのに、毎食食べている人が少ないことに驚かされます。

副食というとはし休めぐらいのちょっとしたおかずのように思われがちですが、実際にはそれ以上の大きな役割をもっています。

第1には、栄養素の調整役です。(図2)に示すように、副菜料理からとれる栄養素の量を黒で示してありますが、各食事全体でとれる量のうち副菜からの量がとても大きいことがわかってと思います。ですから、1日に1食も副菜のない食事をすると、カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンB₂・ビタミンCなど大事な栄養素が不足しがちになります。図の左半分に示したように、「副菜なし」の食事では、いくら主食の中に具を入れたり、主菜につけ合せをつけても「副菜あり」にはかなわず、とくにビタミン類は、どの食事でも目安量の半分くらいにしかならないことが示されています。この副菜の役割を考えると、少量の副菜が数多くあることよりも、どれか1品に野菜や芋が50g以上しっかりと入ることがのぞましいといえます。煮物・汁物・おひたし・和え物などいろいろ工夫できるでしょう。

そして、このようにたっぷりめの野菜・芋料理を食べるには、どうしても問8にある「煮

図1問4 野菜や芋をたっぷり使った副菜料理がありますか。

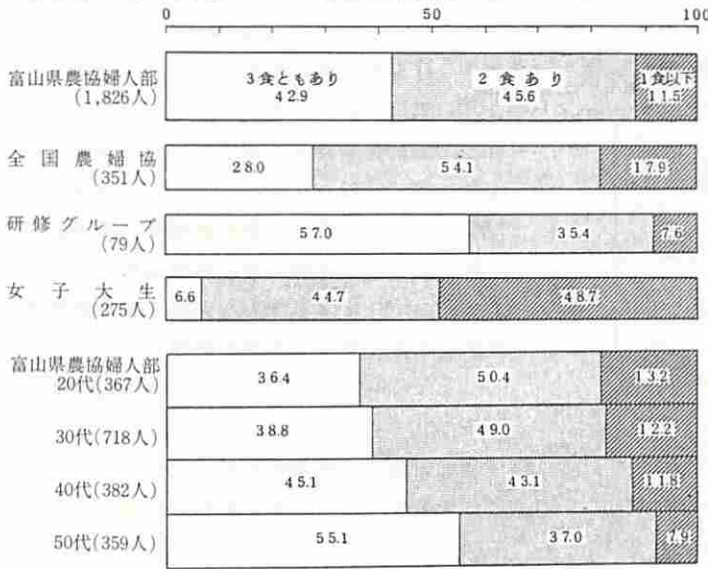
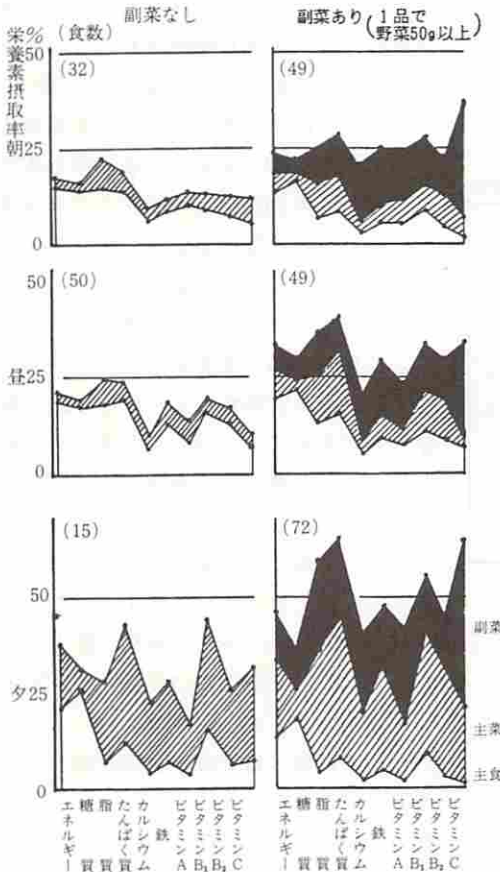


図2 副菜からもたらされる栄養素量



た(加熱した)野菜料理」があることが欠かせません。野菜は加熱するとかさが少なくなり、たくさんの量を食べられますし、人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜や芋などは生ではほとんど食べられません。

しかし、この調査結果では、副菜同様、毎食加熱野菜料理をたべている人は56%ですが20代では49%と少なくなっています。

副菜料理の第2の役割は、食事に変化をつけるのに役立っている点です。副菜の材料となる野菜、芋、豆などは材料そのものに多くの種類があり、色・形・歯ざわりが多彩である上に、味

付けも、佃煮・漬物のように濃いめのものから、生野菜・ふかし芋などのようにほとんど味をつけないものまでいろいろです。量も小粋にちょっとから深鉢にたっぷりまであり、それによって食事全体の印象がぐっと変わります。

主食や主菜がそれほど変わらなくても、副菜いかんによって食事の栄養面・味面にいくらかでも変化と補いをつけることができます。別盛りの副菜料理を、食事の調整役として活用しましょう。

項目問5の「魚・肉・卵などを主材料にした主菜料理がありましたか」の問いに、「3食ともあり」の人は45.4%でした。しかしこれも20代では40.4%で平均を5%も下廻っています。主菜料理がぬけると、たんぱく質が70%近く少なくなります。全農婦協の調査によると、食事のタイプでは、意外にも外国風の食事、とくにパン食・めん食の半分以上は「主菜なし」の結果であったと報告されています。パンとサラダだけ、即席ラーメンだけのような、食事に手をかけない方法は出来るだけ避けたいものです。

ここで図2の表をもう一度見ていただくと、1食に「主食・主菜・副菜」をそろえることが栄養素間のバランスをとるため欠かせない原則となることがよくわかります。しかし実態は、問6の「料理の数が3つ以上ありましたか」では「3食ともあり」の人は70.6%もいますが、問7の「主食・主菜・副菜・のそろった食事でしたか」の人は60.6%と低く、20代では54.4%と更に低い結果となっています。

主食の主材料である穀物も、エネルギー源としてのみならず、たん白質・ビタミンB₁・鉄・カルシウム等数々の栄養素の給源です。

「主食・主菜・副菜」を揃えることが、健全な食事の第一歩であることに視点をあて、毎日を点検してみましょう。

項目問12の「季節の材料を生かした食事でしたか」並びに問13の「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」の質問に対し、「2食以上食べている人は各々73.8%(全国農婦協75%),76.9%(全国農婦協83%)を占めていますが、一方「なし又はわからない」では問12で全国農婦協・平均1.0%、問13で全国農婦協 2.4%に対し何れも県平均が5.8%高い回答を見逃すことは出来ません。身近に生産されたものを活かし、身体づくり、心づくりに有効な食材料をいつでも食べられるような生産計画や活動計画を樹てることが必要であることは言うまでもありません。

食べ方のグループで問1の「家族や友人といっしょの楽しい食事でしたか」の質問に対し、「2食以上そうだった」と答えた人が、全国農婦協平均の79.8%に対し、富山県平均は78.7%とわずかではありますが低く「1食もなし」と答えた人が全国農婦協平均より僅かではありますが高い回答のあったことが気掛りです。

「家族が一緒に」ということは、性別・年齢・

労働などの条件、精神的な状態などが異なる人達が一緒に食事を楽しく食べなければならないことです。家族の誰からも不満の出ないように主婦はいろいろやりくりをします。栄養面でも異なった性質の料理や材料を組み合わせることが多くなり、結果としてバランスがうまくとれることにつながります。

特に成長期の子どもたちにとって、大人たちと一緒に食事を食べることは、食べ方を学びとり、嗜好を広げたり、深めたりするチャンスであり、互いのからだの様子や心の様子を知り合うひとときでもあります。

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より一層強めてゆきたいものです。

又問3の「朝食が軽すぎたり、夕食が重すぎたり、間食へのかたよりすぎ」に対し、「かたよっている」の回答が、20代～40代までの層に高く出ており、「かたよっていない」と答えたのは平均38.7%で、食事のとり方を今一度反省し工夫してかたよりを防ぎたいものです。

くらしとのつながりのグループでは、問17「運動・労働と休養のバランスのうまくとれた1日」と問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した1日」に対し、「大変よい又は積極的に生かした」の回答が各々平均24.5%と21%と大変に低く、更に年代別にみると20代～40代に集中しており、働く主婦の多忙さが手抜きの原因になっていることがうかがわれました。これらの調査結果をふまえ、部員一人一人のとりくみはもとより組織としては今後も一層このような点検活動など学習をすすめ、日本型食生活の定着など運動の輪を広めたいと存じます。