

八尾町周辺地区における 食生活調査アンケートについて

八尾町農協 館 遼子 杉本 和子
北川内科クリニック 北川 鉄人 森 万佐美 五百崎尋美

調査目的

昭和59年、7月八尾農協に於ての健康活動の一環として私(北川)が健康について講演した際、アンケート調査も同時におこない、後にコンピュータにより分析し、指導の資料とした。

1.対象

八尾9地区で、男34名、女127名、計161名、年代については30才代より80才代にわたっている。八尾町は含まれていない、八尾9地区はほとんど山間地域である。9地区の地図については図1に示してある。

対象：八尾9地区 人数 男34名 女127名 計161名(30才代～80才代)
八尾調査9地区の地図)
保内地区・福島地区・杉原地区
室牧地区・野積地区・卯の花地区
黒瀬谷地区・大長谷地区・仁歩地区

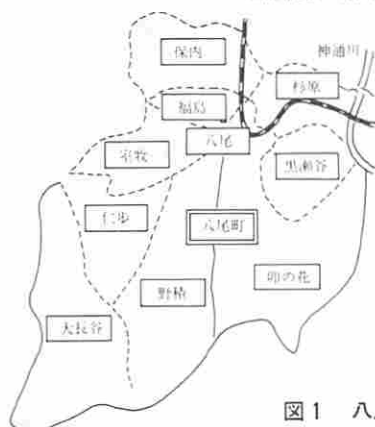


図1 八尾地区

2.アンケート設問内容について

表1に示してある。質問は20項目で1～4は食習慣について(A)、5～8はタンパク質、動脈性脂肪などの摂取状況について(B)、9～12は野菜・果物の摂取状況について(C)、13～16は塩分の摂取の過多(D)、17～20は嗜好品

(砂糖、アルコール、菓子類)などの摂取について(E)、調査しようとしたものである。日本人の栄養所要量基準表にもとづき、肥満度、年齢、労作と関連させコンピュータにて分析し、点数評価を行なった。

3.総合点の出し方基準

100点満点で80点以上が大変立派です。50～79点が時たまバランスがくずれます。49点以下は食生活を改善する必要があります。

4.結果

(1) 八尾各地区におけるアンケート項目の平均値

A 食習慣について

男性側では、最低が室牧地区で50点、最高が黒瀬谷地区で100点である。女性側ではみんな80点以上である。

B 蛋白質動物性脂肪等について

男性は黒瀬谷が最低で50点、最高が室牧地区で80点である。女性はみんな80点前後である。

C 野菜・果物について

男性は卯花地区が最低で63点、最高が黒瀬谷地区で100点である。女性は80点前後である。

D 塩分について

男性は最高が卯花地区で72点で、その他の地区は50点前後と点数が低い。女性は最高が野積地区で75点で、その他の地区は60点前後である。

E 砂糖及び嗜好品について

男性は最高が卯花地区、室牧地区で90点、その他は70点前後である。女性は80点前後である。

表2-1 八尾各地区におけるアンケート項目の平均値

保内地区			福島地区		
区分	男(9名)	女(28名)	区分	男(5名)	女(19名)
A	73	82	A	77	85
B	57	70	B	58	64
C	82	85	C	81	81
D	53	62	D	55	64
E	77	78	E	78	79

杉原地区			室牧地区		
区分	男(13名)	女(35名)	区分	男(1名)	女(15名)
A	75	81	A	50	86
B	62	68	B	80	75
C	85	86	C	100	92
D	56	63	D	50	69
E	77	78	E	90	83

野積地区			卯花地区		
区分	男(2名)	女(2名)	区分	男(3名)	女(17名)
A	73	90	A	75	84
B	63	75	B	57	71
C	85	90	C	63	88
D	60	75	D	72	68
E	63	80	E	90	76

黒瀬谷地区			大長谷地区		
区分	男(1名)	女(11名)	区分	男(0名)	女(4名)
A	100	86	A		80
B	50	61	B		64
C	75	86	C		85
D	50	60	D		50
E	75	81	E		86

仁歩地区		
区分	男(0名)	女(6名)
A		82
B		73
C		93
D		57
E		87

(2) 年齢別にみた食生活点検成績について

男性は年齢が増すにつれて食事に注意しているようで、女性は若い方が食事に注意しているようである。

表2-2 年齢別食生活点検成績

30代		40代		50代	
男	女	男	女	男	女
7名	23名	3名	43名	5名	31名
75	82	68	87	89	83
61	63	58	65	57	69
76	87	87	87	81	89
56	65	47	63	64	60
76	75	75	80	75	77

60代		70代		80代	
男	女	男	女	男	女
13名	22名	17名	20名	3名	1名
83	83	70	80	72	40
60	69	65	69	53	65
79	85	82	87	84	75
57	66	64	65	33	55
71	83	81	78	82	65

5. 考 察

アンケート項目の平均値結果をみると、男性は講習会に積極的に参加している地域が結果がよいが、一方一般に男性は食事のバランスなどには無頓着なようである。女性は、食事を作る側なのでバランスをよく考えているようだが、男女共通に塩分の過剰摂取がめだつたようである。男性は食事に対してもっと興味関心を持つようにすべきではないだろうか。女性はバランスだけでなく、味つけの際、添加する塩分、糖分などについても考えていかなければならないのではないだろうか。健康活動の積極的な参加の度合により、男女の差がでているようにも思われる。

このように地域における複雑な食生活指導の方法のひとつとして簡単なアンケートを作成しそれを分析し、それにもとづいて生活指導員により細かなアドバイスを個別指導すると容易にできるのではないかと思う。

〔コンピュータ分析についてご協力していただいた高岡栄養短大の学生諸氏に感謝します。〕

本報告は昭和60年2月9日第2回富山県農村医学研究、健康管理活動発表集会にて発表した要旨である。

表1 食生活調査用アンケート設問内容

あなたの食生活をコンピューターが診断します！

(フリガナ)

氏名

年 齢	歳	性 別	男 1 女 2	身 長	cm	体 重	kg	労(職) 作(種)	1, 2, 3, 4,
--------	---	--------	------------	--------	----	--------	----	--------------	-------------

◇◇労作(職種)◇◇

北川内科クリニック

1. 軽 い	2. 普 通	3. やや重い	4. 重 い
事務員, 科学研究員 軽労働者, 芸術家 電気・機械技術者 高校大学教員, 主婦	労働者, 店員, 学生 医師, 小中学校教員 栄養士, 看護婦 薬剤師, 運転者	スポーツクラブ学生 農耕従事者, 大工 魚労従事者, 植木職 理容美容師	プロスポーツマン 林業伐採従事者

★あなたの最近の食生活を考えて、該当する番号を○でかこんでください。

A	1. 食事をする時、栄養のバランスを考えますか。 (1)ほとんど考えない (2)時々考える (3)考えている
	2. 朝、昼、晩とも規則正しく食べていますか。 (1)1食しか食べない (2)2食食べる (3)3食とも食べている
	3. 肉、魚、卵、大豆製品などをよく食べますか。 (1)ほとんど食べない (2)時々食べる (3)毎日食べる
	4. 卵を何個くらい食べますか。 (1)ほとんど食べない (2)週3～4個食べる (3)1日1個以上食べる
B	5. 牛乳は何本くらい飲みますか。(1本200mlとして) (1)ほとんど飲まない (2)週3～4本飲む (3)毎日1本以上飲む
	6. バター、チーズ、ベーコンをよく食べますか。 (1)毎日食べる (2)時々食べる (3)ほとんど食べない
	7. 肉は脂身の多いものを食べますか。 (1)よく食べる (2)時々食べる (3)ほとんど食べない
	8. 人参やほうそん草などの色の濃い野菜を食べますか (1)ほとんど食べない (2)週3～4日食べる (3)ほとんど毎日食べる

C	<p>9. 生の果物をどれくらい食べますか。(中くらいのりんごを1個として)</p> <p>(1)ほとんど食べない (2)1日平均半個くらい食べる (3)毎日1個以上食べる</p> <p>10. お昼は週に何回くらい外食しますか。</p> <p>(1)4回以上する (2)2～3回する (3)ほとんどしない</p> <p>11. お昼をインスタントラーメンなどやパンだけで、すませることがありますか。</p> <p>(1)週4回以上ある (2)週2～3回ある (3)ほとんどない</p> <p>12. 美容や好みのために、野菜サラダだけで食事をすませることがありますか。</p> <p>(1)週4回以上ある (2)週2～3回ある (3)ほとんどない</p>
D	<p>13. ラーメンやめん類を食べる時、汁も飲みますか。</p> <p>(1)全部飲む (2)半分くらい飲む (3)ほとんど飲まない</p> <p>14. 1日にみそ汁をどれくらい飲みますか。</p> <p>(1)4杯以上飲む (2)3杯飲む (3)1杯くらい飲む</p> <p>15. 食事の時、つけものなどをどれくらい食べますか。(たくあんのうす切りを1杯として)</p> <p>(1)5枚以上食べる (2)2～4枚食べる (3)ほとんど食べない</p> <p>16. 塩からいものをよく食べますか。(塩づけ、塩から、つくだ煮など)</p> <p>(1)ほとんど毎日食べる (2)週3～4回食べる (3)ほとんど食べない</p>
E	<p>17. 寝る前に軽い食事やお菓子を食べたりしますか。</p> <p>(1)週4回以上する (2)週2～3回する (3)ほとんどしない</p> <p>18. 毎日甘いおやつを食べますか。(まんじゅう、ケーキ、チョコレート、あめなど)</p> <p>(1)ほとんど毎日食べる (2)時々食べる (3)ほとんど食べない</p> <p>19. 砂糖入りのコーヒーや紅茶を1日に何杯飲みますか。</p> <p>(1)4杯以上飲む (2)2～3杯飲む (3)ほとんど飲まない</p> <p>20. 毎日晩酌をどれくらいしますか。(日本酒の1合は、ビールなら大びん1本弱、ウイスキーならダブル1杯)</p> <p>(1)2合以上飲む (2)1合くらい飲む (3)ほとんど飲まない</p>

参考資料. 日本人の栄養所要量 (昭和60年推計)
(普通の労作における栄養所要量および妊婦・授乳婦別付加料)

年 齢 (歳)	身長推計 基準値 cm		体重推計 基準値 kg		エネルギー kcal		タンパク質 g		脂肪エ ネルギー 一 比 %	カルシウム g		鉄 mg		ビタミシ A I.U.		ビタミンB ₁ mg		ビタミンB ₂ mg		ナイアシン mg		ビ ミ ン C mg	ビ ミ ン D I.U.																																																																																																																
	男	女	男	女	男	女	男	女		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女																																																																																																																		
	0~(月)					120/kg		3.3/kg			45	0.4	6	1,300	0.2	0.3	4	35	400																																																																																																																				
2~(月)					110/kg		2.5/kg		45	0.4	6	1,300	0.3	0.4	6	35	400																																																																																																																						
6~(月)					100/kg		3.0/kg		30~40	0.4	6	1,300	0.4	0.5	6	35	400																																																																																																																						
1~	81.8	80.3	11.25	10.77	970	930	30	30	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																																																																
2~	91.3	89.9	13.51	13.09	1,240	1,200	40	35																7	7	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																																																		
3~	98.5	97.1	15.30	14.77	1,400	1,350	40	40																}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																																						
4~	104.7	103.4	16.98	16.45	1,500	1,400	45	45																																										}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																								
5~	110.6	109.4	18.84	18.23	1,600	1,500	50	50																																																								}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																										
6~	116.3	115.3	20.96	20.30	1,700	1,600	55	50																																																																						}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																												
7~	121.9	121.1	23.39	22.78	1,800	1,600	60	55																																																																																				}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																														
8~	127.5	126.8	26.12	25.60	1,850	1,700	65	60																																																																																																		}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																
9~	132.7	132.7	29.11	28.85	1,900	1,800	65	65																																																																																																																}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}		
10~	138.0	139.1	32.40	32.84	2,000	1,900	70	70																																																																																																																														}	}
11~	143.9	145.5	36.38	37.53	2,100	2,100	75	75	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																																																																	
12~	150.8	150.9	41.29	42.41	2,300	2,200	80	80															}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																																																		
13~	158.1	154.6	46.97	46.68	2,400	2,300	85	80																}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																																						
14~	164.2	156.6	52.50	49.81	2,600	2,300	85	75																																										}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																								
15~	168.1	157.5	56.78	51.78	2,650	2,200	85	70																																																								}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																										
16~	170.0	157.7	59.41	52.75	2,700	2,200	85	70																																																																						}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																												
17~	170.9	157.8	60.86	53.00	2,700	2,100	80	70																																																																																				}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																														
18~	171.3	157.8	61.41	52.59	2,650	2,100	80	65																																																																																																		}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																
19~	171.6	157.7	61.39	52.02	2,600	2,050	75	65																																																																																																																}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}		
20~	170.0	156.6	62.01	51.33	2,500	2,000	70	60																																																																																																																														}	}
30~	166.6	154.5	62.74	53.02	2,400	1,950	70	60	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																																																																	
40~	164.0	152.5	60.80	53.70	2,300	1,900	65	60															}			}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																																																		
50~	161.7	150.3	58.58	52.62	2,200	1,800	70	60																}	}													}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																																						
60~	159.4	147.5	56.15	50.11	2,000	1,700	70	60																																										}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																																								
70~	157.0	144.1	53.04	46.61	1,800	1,500	65	55																																																								}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																																										
80~	154.7	140.5	50.46	43.37	1,600	1,400	65	55																																																																						}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																																												
付加量																																																																																												25																																											
妊婦前期					+150		+10																																																																																					}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}	}																													
妊婦後期					+350		+20																																																																																																				+	+0.4		+3		0		+0.1		+0.1		+1	}	}															
授乳期					+720		+20																																																																																																				+	+0.5		+8		+1,400		+0.3		+0.4		+5			+10	+300													

*授乳期は10mg