

A—109 北海道民の食生活実態調査

北大農

山東せつ子

1. 北海道民の栄養改善の方途を講ずる基礎資料として、道民の食生活の実態を調査し、その食品消費量、栄養摂取量及び経済負担等を明らかにし、北海道における食品の需給の問題をとり上げてみたい。

2. 北海道婦人団体連絡協議会に加盟している市婦連協27団体及び支庁婦連協14団体の計41団体に関係ある世帯およびその構成員を調査の客体とし、昭和42年10月中旬の連続した3日間における食事の状況、料理名、摂取した食品の名称と数量、食材料費等を調査した。

3. 22市14支庁から得られた801世帯についての集計結果によると、道民1人1日平均栄養摂取量は熱量2392 Cal, 蛋白質 83.1g, 脂肪 51.2g, 炭水化物 395.6g, カルシウム 567mg, ビタミンA 2058 I.U., ビタミンB₁ 1.16 mg, ビタミンB₂ 1.04mg, ビタミンC 138mgで、これを昭和40年度の国民栄養調査成績と比較すると、何れも3.0%から75.6%範囲で道民の栄養摂取量が大である。本結果を昭和45年度を目途とした栄養基準量と比較すると、カルシウム、ビタミンB₁及びB₂が不足しており、それを補うためには牛乳100gを更に多くとればよいという結果が得られた。又これらの結果から、北海道民の年間の食糧を予想し、道産食品の需給の問題について考えてみたい。