

食生活の変動性に関する研究(第2報)

—食品群別摂取の年間変動その1—

岩手県立盛岡短大 ○森 成子・斎藤 憲・若狭裕美子

〔目的〕第1報では栄養素等の摂取変動について年間・四季別・月別摂取状況を本年8月第34回日本栄養食糧学会で発表した。今回は食品群別摂取変動について検討したので報告する。その1では穀類ほか9食品群について報告する。〔方法〕第1報に同じ。

〔結果〕1)食品群別摂取の年間平均値を手塚らの食糧構成例(18~19歳・軽い労作)と比較してみると、菓子類、海藻類を除いては全体的に低く、特に果実類、緑黄色野菜、砂糖類は60%台の低さであった。2)各食品群の季節別変動状況を見ると、菓子類、油脂類、海藻類には差がみられなかったが、穀類、いも類、砂糖類、果実類はいずれも秋に多く摂られているのが特徴的で穀類は秋のみ多いが($P<0.05$)、いも類は秋($P<0.001$)と冬($P<0.05$)に多く、砂糖類も同様であった。果実類は秋、冬が多く、春が非常に少なかった($P<0.001$)。淡色野菜は夏に多く他季節との差は大であった($P<0.001$)。緑黄色野菜は秋、夏に多く、春が一番少なく($P<0.01$)、ついで冬であった($P<0.05$)。3)各食品群の月別変動状況を見ると、菓子類、油脂類に変動はみられず、穀類は10・11月が非常に高く、特に10月は2・4・8月を除いて有意差がみられた($P<0.01$, $P<0.05$)。いも類は11・2・9月が高く、6・7・8月が低く、この各月間に差がみられた($P<0.001$, $P<0.01$)。砂糖類は11・12・2月が高く、10・6・7・8・9月が低く、果実類は10・11・1月が低く、低い月は4・5・6・7月でその差は大きかった。緑黄色野菜は10・2月が高く、1・3・5・6月が低く、この間に高差がみられたが、淡色野菜は8・9・7月が高く、他月との間に $P<0.001$ で有意差があり、特徴的であった。