

A 149 農家世帯における栄養摂取上の問題点

日本せ大政 〇門倉芳枝

熊谷農業改良普及所 小井川敏子 東部農業改良普及所 水野祐子

目的 農村の生活改善が進み一方都市化も高まり、今や農家世帯の栄養摂取状態はさ
わめて良好であることが国民栄養調査からもうかがえる。しかし糖質や塩分の摂取過多に
よる肥満や高血圧症などの発症が生じてきた。そこで関東平野の中心に位置する畑作ある
いは酪農も営む専業農家、兼業農家の家族全員を対象にして、食品・栄養摂取状態を調査
し、その中での問題点を探ってみた。

方法 対象はK市50世帯、M町100世帯、男子280名、女子293名である。調査は昭和55
年7月27日～31日の連続3日間に摂取した食品を目分量で記入してもらい、食品・栄養接
取量を算出した。また各戸より味噌・味噌汁をもらいNa量を島津原子吸光度計で測定した。

結果 (1)対象地区の平均摂取栄養量は、昭和53年度国民栄養調査農家地域と比較して、
エネルギー、脂質、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCの摂取が上廻り、
かなり良好な状態である。しかし、個人的にみると過多過少の偏りがあり都市同株栄養指
導の必要性があった。(2)年代的にみると40才代女子のみが、栄養所要量を十分に充足して
いた。男女とも40才代、50才代で過剰摂取者が目立つ。(3)地区によって食品群別摂取量に
差がみられた。(4)畑作農家は酪農農家より卵、牛乳の摂取が少なく、エネルギー、蛋白質、
脂質、カルシウム、ビタミンB₂などのとり方が低い。(5)M地区の味噌汁の塩分濃度は、普
通の濃度より高い世帯が約30%あった。味噌自体の塩分濃度も高い。(6)エネルギー所要量
算出に当り、摂取エネルギー、生活活動指数より求める、生活時間より現体重を用いる。
また標準体重を使用するかにより、かなりの偏りがみられた。