

A 198 摂取食品数からみた主婦の食事傾向  
十文字短大 ○佐藤文代

目的 対象者の食事診断の一方法として摂取食品数からの検索が行われており、摂取食品数と栄養素充足率は正相関を示すという報告もある。そこで主婦の食事傾向と、摂取食品数と食品群別摂取頻度に視点を置き調査した。

方法 対象は短大生の母親(167名)と幼稚園児の母親(147名)で、食生活に関する意識をアンケートにより、また食料摂取状況を摂取した食品(127食品をあらかじめ記載)に○をつけるという簡易法によりおこなった。調査時期は、短大生の母親は5月下旬、幼稚園児の母親は11月下旬に実施した。摂取食品数を朝食・昼食・夕食別に集計し、摂取食品数と意識調査とのクロス分析を試みた。

結果 1日の摂取食品数(料理の素材にほりうるもの)は、短大生の母親22.8土7.3食品、幼稚園児の母親は27.2土6.5食品と幼稚園児の母親が有意に多い。この傾向は、朝食・昼食・夕食別にみた摂取食品数でも同様であった。朝食・夕食・1日の摂取食品数を、「多い」、「ふつう」、「少ない」の3カテゴリーにわけ意識調査とクロス分析の結果、両母親群とも朝食では、主食がご飯かパンかの差と摂取食品数間に差はみられないが、朝食の準備時間との間に有意差がみられ、準備時間15分未満の人は摂取食品数が少ない。夕食は短大生の母親は料理作りが好きはグループは、摂取食品数が多い傾向にあり、幼稚園児の母親は夕食の準備時間と摂取食品数間の関連が最も強い。両母親群とも、1日の摂取食品数は牛乳と緑黄色野菜の摂取頻度との関連が深く、これらの食品を毎日摂取するよう心がけている母親は、摂取食品数が多い。特に牛乳の摂取頻度との関連が高かった。