

主婦の健康と食意識について
森永乳業(株)応用技術センター
森永乳業(株)製品企画室

○山下有紀 小出修 住正宏 奥山正一郎
石川征郎

【目的】 家庭の食生活を主として担当している主婦の健康と食に関する意識や態度を調査し、主婦層の食生活と健康に対する考え方を分析・検討すること。

【方法】 主とした調査対象者は江東区と品川区に在住する団地主婦（309名）で20代から50代である。調査方法はセントラルロケーションによる自記入方式で行い、クロス集計、主成分分析、クラスター分析などの統計解析を行った。

【結果】 調査対象者で健康に自信を持っている人は77%であった。現在や将来において自分の健康に関して不安を感じている内容は（21項目提示）“運動不足”“肩こり”“精神的なストレス”が多く、“糖尿病”や“心臓病”などの疾病は現在の健康状態を反映して少なかった。健康のために心掛けていることは（8項目提示）“食事や栄養に気をつける”“睡眠や休養を十分とる”が多く、運動やスポーツなどの項目は少なかった。健康のために食生活で気をつけていることについては（22項目提示）“野菜を多くとる”“朝食を必ずとる”“栄養バランスを考える”“塩分を控える”“規則正しい食事をする”が多く、主婦の食生活に対する健全さを示した。不足していると思っている栄養素に関してはカルシウムや鉄が多かった。栄養素の効用に対する理解度はカルシウムや鉄が高く、不足感と合致していた。主婦の食意識（41項目提示）についてクラスター分析を行なった結果、7グループ「家庭的平均型」「行動的外食型」「健康重視型」「割り切り合理型」「料理関心儉約型」「料理無関心家族団欒型」「無関心型」が抽出された。