

都市婦人の食生活の現状

大阪市立環科研栄養専門学校 ○ 貝冢千代子 大阪市立環科研 柳元慶子
 大阪市天王寺保健所 上田秀樹 大阪市淀川保健所 佐々木千野子

目的 日本人総死亡の60%が成人病、すなわち、悪性新生物、脳血管疾患、心疾患によるが、これら成人病は日頃の健康管理、適正な食生活の実践によってある程度予防することが出来る。また、女性の平均寿命は82.2才となったが、40、50代では男性に比べて肥満者が多い。家族の食生活を把握し、またその実践者である主婦の食生活の状況、栄養状態などを知る目的で本調査を行なった。

方法 調査対象は大阪市内に居住する主婦101名、調査時期は昭和59年6月、10月に実施した。調査内容は食生活状況に関するアンケートと連続3日間の食事内容を記入する食物摂取状況調査を行なった。

結果 肥満状況は40～50代で約24%の人に肥満がみられ、年齢との間に正の相関関係がみられた。エネルギー、食塩の摂取量はとりすぎの傾向がみられ、たんぱく質、ビタミン類は多く、カルシウム、鉄の摂取量が少なかった。なお、脂肪エネルギー比は25.8%で望ましい値20～25%より僅かであるが上回った。食品別摂取量を6つの基礎食品別の充足率で見るとその他の野菜群、糖質群の摂取量が少なく、たんぱく質群、油脂群、緑黄色野菜群の摂取量が多かった。また、1日当たりの摂取食品数(調味料も含めて)は35食品で1日30食品に近い人が多かった。今回の調査対象は保健所の健康づくり運動教室や保健栄養学級受講生であったため、一般主婦層に比べて、食生活に関する意識の高い層であったといえる。しかし、このような層の人々に好しても、なお適切な栄養指導が必要であると考えられる。