

目的 飽食時代と呼ばれる今日、いつでもどこでも簡単に食べることができる環境がそろっている。そこで今回、私たちは、外食産業の盛んな大都市で働く男・女や地方色豊かな食生活を残した小都市で働く男・女を対象として、食事の摂り方を調査し、これからの食生活における問題点を検討した。

方法 昭和61年の7月から8月に、東京都内、神戸市内、銚子市内で働く男83名、女64名、計147名を対象とした。平日3日間連続して摂取した食品名を留置法で調査した。調査方法はより多くの人々に協力してもらえよう、簡易に記入できる方法を工夫した。調査成績は、性別、年代別、地区別、職業別、肥満度別に集計し統計解析した。

結果 対象者の1人1日当りの平均摂取栄養量を平均栄養所要量と比較してみると、エネルギー、蛋白質、動物性蛋白質、脂質、ビタミンA、ビタミンB₁、動蛋白比、動脂比、食塩ほじが上回り、カルシウム、鉄、ビタミンB₂、ビタミンC、穀類エネルギー比がいずれも下回っていた。また、食品群別摂取量を、昭和61年度国民栄養調査成績と比較してみると、穀類の摂取量が下回っているにもかかわらず、エネルギー摂取量が上回っていた。その原因は、菓子類、肉類、その他の加工品、調理加工品の摂取量が多かったことがあげられる。男はアルコールの摂取量が多く、女は乳類、漬物、果物類、緑黄色野菜の摂取が多かった。また食塩の摂り方は、20才代ではインスタント食品や外食からが多く、40才代、50才代では味噌からの摂取量が多かった。銚子地区では、米、魚介類、乳類、漬物、果実類、藻類の摂取が多く、東京地区では、パンの摂取量が多かった。