

〔目的〕近年、高齢化社会の伸長とともに成人病が増加している。また、流通機構の発達、加工食品の増加、外食産業の進出など社会環境の変化が著しい。こうした変化は都市部だけではなく、農山村部においても同様である。健康を指標とした栄養指導の方策を探る目的で本調査を実施した。

〔方法〕①調査対象地域：岩手県北部の北上山系に位置するI町、Y村、K村、奥羽山系に位置するA町の4地域。②調査対象者：40～70歳代の男性87名、女性194名。③調査期間：平成2年12月から3年3月まで。④食物調査：記述および面接法、期間3日間。

〔結果〕栄養摂取状況のなかで脂質(38～45g)、食物繊維(14～18g)が全地域で低値を示した。脂質の充足率はA町88%、K村77%、Y村69%、I町69%で、とくに油脂類(5～7g)の摂取量は著しく低値であった。食塩は主として醤油、味噌、漬物から摂取しており全地域で平均12～13gであった。エネルギー、蛋白質はI町を除く3地域で所要量を上回り、カルシウムはI町、K村で不足していた。ビタミンAは全地域で所要量を上回っており、なかでもA町は所要量の1.8倍を示した。これは緑黄色野菜111g、その他の野菜173gを摂取しているためである。その他の栄養素はすべて所要量に達していた。穀エネ比はA町46%、K村52%、Y村52%、I町51%であった。動蛋比はA町47%、K村39%、Y村37%、I町38%で、A町を除く3地域では魚介類・肉類・卵類の不足によって30%台と低値を示した。これらの結果から成人病予防の観点において、今後質・量ともに考慮した栄養指導が必要と考えられる。目下脂肪酸については検討中である。