

目的 健康づくりのために、1日に30食品を摂取し栄養バランスを保つように食生活指針で提示されている。一般的に食生活は習慣や意識によって影響を受けると考えられる。我々は短大生の摂取食品数が20品目と少なく、摂取量と食生活への認識が関連する事を示唆した。そこで今回食生活に関する調査の一環として、成人男女を対象にアンケート調査を行い、食生活への認識と摂取量への意識について検討した。

方法 大阪市内の大学卒業生およびその家族の25才から54才の男性1316名、女性1100名の計2416名を対象に、昭和62年と昭和63年11月中旬から12月下旬にアンケート調査を行い男女別年齢別に比較検討した。

結果 健康を保つのに適した食生活を「している」と答えた割合は男性17%で、女性の27%より少なく、男女ともに高年齢程「している」が多かった。望ましい1日の摂取食品量を「知っている」と答えた割合は男性(5%)よりも女性(14%)の方が多く、男女ともに高年齢程摂取量を「知っている」が多かった。食品群別摂取量への認識は、男女ともに高年齢程豆類、海藻類について「摂取量は多量である」と答えた割合が多く、肉類、乳類では「少量」が多かった。健康を保つのに適した食生活を「していない」場合に豆類、野菜類、海藻類を「少量」摂取していると認識している人が多く、望ましい1日の摂取食品量を「知っている」場合に野菜類、海藻類を「多量」摂取量していると認識している人が多い傾向がみられた。すなわち、健康や必要量への知識が摂取量への意識と関連し、男性よりも女性の方が、また高年齢程食生活への認識が高いことが示された。