

三重県志摩地方における海女の食生活実態
岐阜女大家政 ○小川宣子 岡田照子 外狩なつみ

1. 目的：三重県志摩地方の海女の食生活調査を1年間行い、海女の食生活特性と海女の作業が食摂取パターンに及ぼす影響について調べた。

2. 方法：海女の作業時にウエットスーツを着用しない志島地区の海女4人(53~56歳)を対象に1991年11月~1993年10月の間、調査を行った。栄養素摂取量を算出し、第四次改定栄養所要量及び平成3年国民栄養調査値と比較した。又、栄養素摂取量を変量とし、SAS統計ソフトを用いて因子分析を行い、食生活パターンの検討を行った。

3. 結果及び考察：栄養摂取状況は栄養所要量と比較して、脂質の充足率は79%で、1993年の摂取量は1992年に比べ砂糖、菓子類が減り、嗜好飲料は増加の傾向にあり、油や糖分の摂取を抑える傾向にあることが考えられた。カルシウム、ビタミンAは105%、114%と充足しており、これは豆類、乳類、緑黄色野菜、果実類の摂取量が多かった為と考えられる。海女の食生活特性として海藻類の摂取量が国民栄養調査に比べて3倍以上と多く、メヒビ汁やアラメの炒め物など海藻を利用した料理をよく食べる傾向によるものであった。

海女の作業をする期間の体重は、作業しない期間に比べて+1.1~-2Kgと変化が小さいグループと、-4~-6Kgと変化が大きいグループに分類できた。体重変化が大きいグループの1日の食摂取パターンは、作業をした日の昼食、夕食における主食、主菜、副菜の摂取量が、作業しない日に比べて少ないのに対し、変化が小さいグループでは作業をする日の朝食の副菜、昼食の主菜又は夕食の主食、主菜、副菜のいずれかの摂取量が増加していた。全体として、海女の作業をした日は主食が減少し、糖質の摂取量が減少する傾向にあった。