

九州女子大家政

○石松成子

武藤慶子

産業医大臨床疫学

徳井教孝

吉村健清

【目的】1日に摂取する食品数は、食生活の簡便な診断法としてよく利用されている。本研究では食品数として数えることの少い、調味料の摂取数と食塩・ミネラルの摂取量との関係を知ることにより、これらの摂取量を指導する場合の目安をみつけることを目的とした。

【方法】調査対象は、F県東南部にあるS町（農村部）の住民、40代、50代、60代の男性、女性合せて164人である。調査期間は1993年9月下旬の3日間で、町民の食生活状況調査を実施した際に記入された食事記録表に基づいて、性別、年齢別、3食別、食品群別に食品摂取数を数えた。更に調味料摂取数と食塩、鉄、K、Mg、Cu、Znの摂取量との関係のみた。

【結果】①S町住民の食品摂取数は嗜好飲料類、調味料類、調理加工食品類を含めて33±5食品ありこのうち、調味料数は4.3±0.6食品の摂取であった。②男性・女性とも年齢が高くなると摂取食品数が少なくなった。③食品群別の食品摂取数は、野菜類の数が多く7.1で、次が調味料類4.3で、調味料の摂取数は多かった。④調味料摂取数の多いものほど、食塩、鉄、K、Mgなどの摂取は多く、Zn、Cuの摂取量とは関係がみられなかった。⑤調味料の摂取数は3.0～3.9のものは食塩摂取量が10.0g位におさえられていた。