

# 山村における循環器系疾患の予防に関する研究 (第2報)

食生活意識について

平井真理子・熊沢昭子・中野米子・酒井映子  
間瀬智子・森 圭子

## Studies of the Prevention of Circulatory Disorders in Mountainous Areas (Part 2)

On Consciousness of Eating Habits

M. HIRAI, A. KUMAZAWA, Y. NAKANO, E. SAKAI,  
T. MASE and K. MORI

### 緒 言

山村地域において高血圧を予防するための食生活改善活動をすすめるにあたり、食事担当者の食生活に関する意識を掌握することは、対象者に適合した対策をたて、さらに実践度を高める上できわめて重要なことと思われる。菊地ら<sup>1)</sup>も低塩食生活改善指導を展開するには、意識を顕在化させる必要があることを述べている。しかし、著者らは都市近郊主婦を対象とした意識調査において、食事について「栄養を中心に考える」とするものであっても食物摂取における栄養バランスが必ずしも良好とはいえないことを認めたので、食生活に関する意識のうちどのような面が重視されているか、意識の内容について明らかにしておくことが必要であると思われる。

したがって、高血圧発症率が高い傾向にある地域において、食物摂取の実態を踏まえながら低塩食への実践をはかる見地より食生活意識の問題をとりあげて検討することを目的とした。

### 方 法

調査対象は愛知県北設楽郡設楽町、津具村、豊根村、稲武町、東栄町、富山村の6町村より抽出した222世帯の食事担当者とした。調査時期は昭和53～55年の各8月である。調査項目は(1)食事作りの主眼(2)食事に対する配慮(3)食生活改善意欲(4)食事に対する今後の希望などとし多項選択法によった。調査は家庭訪問による面接聞き取り法を用いた。

### 結果および考察

#### 1. 食事担当者の食生活意識

各世帯における食事担当者の食生活意識は図1のとおりである。食事作りの主眼をどこにおくかという問いに対し「家族の好みを優先する」と回答したものが30%と最も多い。次いで「身近な材料を使用する」ものが23%であった。この身近な材料の利用は著者らが都市近郊主婦を

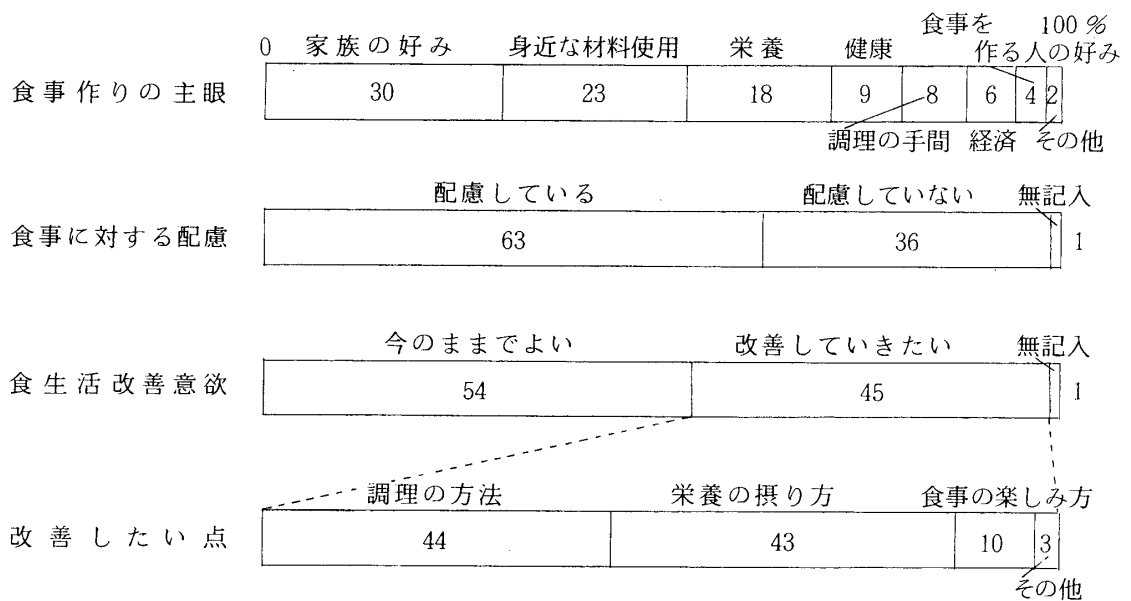


図1 食事担当者の食生活意識

対象として調査した結果<sup>2)</sup>と比べ高率を占めるのは、当地域においては野菜が自給自足され、食材料の購入が不便であることと相まっているものと思われる。つづいて「栄養」と答えたもの18%、「健康」9%、「調理の手間」8%、「経済」6%、「食事を作る人の好み」4%であった。

食事に対する配慮をしているか否かについては「配慮している」もの63%、「配慮していない」もの36%であった。食事に対する配慮の内容としては「栄養に関すること」「家族の健康に関すること」などをあげている。

食生活の改善意欲に関しては「今のままでよい」と回答したものが54%、「改善していきたい」もの45%であり、半数近くのもの改善意欲を示している。その改善の内容としては「調理の方法」44%、「栄養の摂り方」43%、「食事の楽しみ方」10%であった。食事担当者は料理のレパートリーを増やしたり、いわゆる栄養面を満たしたいと考えているようである。このように調理方法や栄養の摂り方など身近な問題の改善が主流を占めており、食卓を演出したり食事を楽しみながら摂るといったゆとりのある豊かな食生活をめざすものは余りみられない。

## 2. 食生活意識相互の関連

次に、食生活意識のうち現在の食事に対する配慮と今後の食生活改善意欲についての相互関連を表1に示した。これは、食生活意識を現在の状況と今後のあり方の両面から設問したためその一致度をみようとするものである。

表1 食生活意識相互の関連

単位：人

		現在の食事に対する配慮		$\chi^2$
		している n=140	していない n=79	
今後の食生活	改善したい n=98	A群 76	C群 22	14.28**
	今のままでよい n=121	B群 64	D群 57	

\*\* P < 0.01

A群は現在食事に対する配慮をしているが、今後もさらに改善をすすめていきたいという意欲の高い群と考えた。B群は現在食事について配慮しているので、今のままでよいとするやや消極的な群ととらえた。すなわち、この群には現在すでに行っている配慮で十分とするものと現在の配慮の程度では不十分であるが、改善しようとするまでには至らないものとが混在して

表2 食生活意識の差による栄養素摂取量

栄養素等		エネルギー	たん白質	脂 質	カルシウム	ビタミンA
意識別の群		kcal	g	g	mg	I.U
A 群 n=76	$\bar{x}$	2,067	72.4	45.3	445	1,084
	S.D	375	14.5	16.0	152	533
B 群 n=64	$\bar{x}$	2,033	71.3	44.9	427	1,058
	S.D	407	17.3	17.8	160	611
C 群 n=22	$\bar{x}$	2,016	71.5	48.2	426	1,053
	S.D	355	15.3	16.2	119	626
D 群 n=57	$\bar{x}$	2,064	75.0	39.3	423	980
	S.D	407	20.2	12.4	188	511

表3 食生活意識の差による食品群別摂取量

食品群等		穀 類	油 脂 類	獣 鳥 肉 類	乳 類	果 実 類	漬 物
意識別の群		g	g	g	g	g	g
A 群 n=76	$\bar{x}$	322	11	63	70	80	53
	S.D	69	6	34	60	81	51
B 群 n=64	$\bar{x}$	325	11	57	65	75	45
	S.D	70	6	39	70	84	38
C 群 n=22	$\bar{x}$	316	9	61	75	57	53
	S.D	87	5	38	53	59	35
D 群 n=57	$\bar{x}$	333	6	63	50	66	51
	S.D	67	4	46	63	66	44

いると思われる。C群は食事への配慮を現在ではしていないので、今後改善していきたいというやや積極的な群と思われる。D群は現在食事に配慮していないにもかかわらず、今後も改善するつもりはないといういわゆる消極的な姿勢であると考えた。A群に属するものは76名、35%、B群64名、29%、C群22名、10%、D群57名、26%である。 $\chi^2$  - 検定の結果、食生活における現在の状況と今後のあり方の意識の関連は深いことが確かめられた。

### 3. 食生活意識と食物摂取状況

食生活意識のレベルからみた4群間の栄養素摂取量および食品群別摂取量について比較した結果は表2、表3のとおりである。

栄養素摂取量のうちエネルギー、たん白質、カルシウムは4群ともに近似値であるが脂質、ビタミンAはD群において他の3群よりも摂取量が少ない傾向にある。

食品群別摂取量のうち穀類は320g前後、獣鳥肉類60g前後、漬物50g前後でいずれも差はみられないが、油脂類ではA群およびB群は11g、C群9gに対しD群は6g、とかなり少ない値を示している。乳類もC群75g、A群70g、B群65gであるがD群は50gと摂取量が少ない。果実類はA群80g、B群75g、C群57g、D群66gであった。このように意識の程度の差によって、特にA群とD群の間には栄養素および食品群別摂取量に相違がみられた。

食生活意識のレベルが異なるA群とD群について、さきの食生活意識相互の関連の結果をも加味して「食品に対する今後の希望」について検討を行い図2に示した。A群においては今後増やしたい食品として果実54%、牛乳・乳製品42%、豆・豆製品42%、海そう37%、野菜37%をあげている。一方、減らしたい食品としてはインスタント食品28%、菓子28%、漬物23%、嗜好飲料14%、佃煮13%、米13%である。

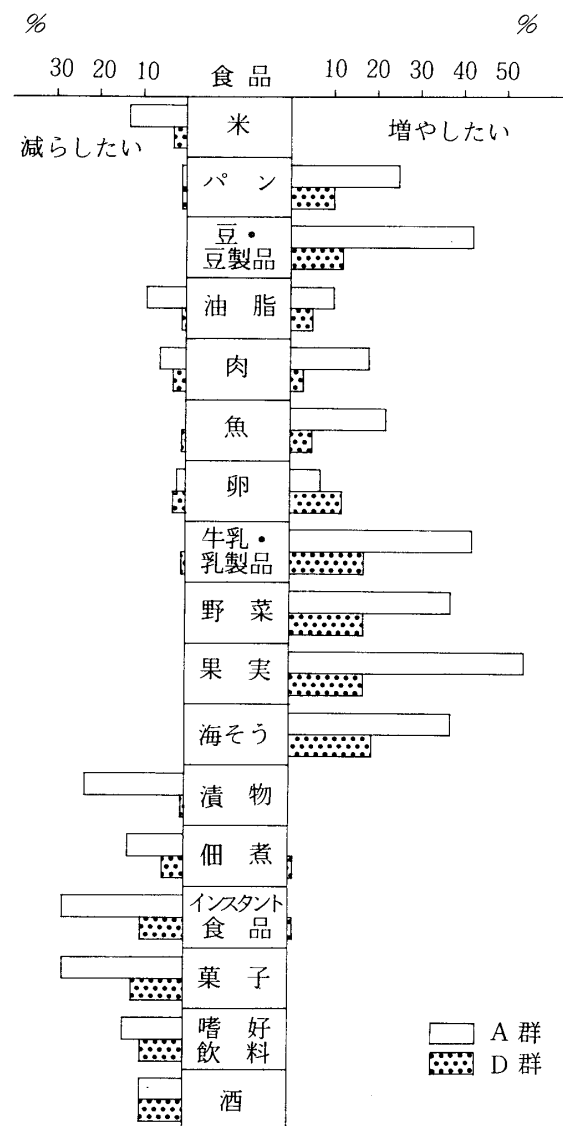


図2 食品に対する今後の希望

表4 食生活改善意欲からみた乳類摂取の差

単位：人

		今後の食生活		$\chi^2$
		改 善 し た い $n=98$	今 の ま ま で よ い $n=121$	
乳類の摂取	している $n=160$	79	81	4.61*
	していない $n=59$	19	40	

\*  $P < 0.05$

表5 食生活意識別実践度の差  
(油脂類摂取量による差)

	$n$	$\bar{x}_g$	S.D <sub>g</sub>	$t_0$
A 群	76	10.9	6.2	5.46**
D 群	57	6.2	3.6	

\*\*  $P < 0.01$

D群では食品の増減に対する今後の希望がA群よりも顕著にあらわれていないと思われる。それは、漬物においてA群もD群も同じ程度の摂取量であるにもかかわらずA群は減らしたいものが23%に対し、D群では2%のものが減らしたいと答えていることからもうかがえる。このようにA群とD群では、今後の食品に対する期待の位置づけに違いがあることを認めた。

#### 5. 食生活意識と低塩食パターンとの関連

前報<sup>3)4)</sup>までに当地域において低塩食をもたらす食パターンについて検討してきたが、それによると食品群のうち乳類、油脂類などを積極的に摂るような食パターンは低塩食に結びつくことが認められる。したがって、ここでは食生活意識の違いによる乳類および油脂類の摂取について検討してみた。

今後の食生活改善意欲と乳類摂取の有無についての分割表を表4に示した。「今後食生活を改善したい」もの98名中、乳類を摂取しているもの79名、していないもの19名、「今のままでよい」もの121名中、乳類の摂取をしているもの81名、していないもの40名であった。これらの群間における $\chi^2$ -検定の結果有意の差があることを認めた。すなわち、今後食生活を改善していきたいと思っているものは、現在の実態においてもすでに乳類摂取をしているものが多いといえる。

また、食生活意識別に実践度の差を油脂類

摂取量からみたものが表5である。A群76名の油脂類平均摂取量は10.9g、D群57名の平均値は6.2gであった。t-検定により、A群の油脂類摂取量はD群よりも多いことが有意の差をもって認められた。

以上の結果から、食生活意識の高いものは食品の増減に対する考え方も望ましい傾向にあり、実際の食品摂取においても低塩食に結びつく食パターンがみられるので、食事担当者が食生活に対する改善意識をもつことは高血圧を予防する要因として作用するものと考えられる。

したがって、このような食事を担当する者に内在している意識を顕在化し、一層助長していくことが効果的な指導方法といえる。

当地域では、食生活に対する食事担当者の改善意識において健康と食事の関係が深いことは理解されており、食生活改善への芽ばえは認められるが、食品の質と量との選択においてA群といえども今一步の感がある。したがって、意識を高めながら具体的な食事指導をすすめていくことが必要であると考えられる。

## 要 約

山村地域における食生活について高血圧予防の上から改善をすすめるにあたって、食事担当者の食生活意識を把握しておくことは重要と思われるので、今回はこのような側面より検討した。

方法は愛知県北設楽郡6町村222世帯の食事担当者に対し、面接聞き取り法により食生活意識調査を行った。その結果は次のとおりである。

1) 食生活意識のうち、食事担当者は食事作りの主眼として「家族の好み」と「身近な材料を使用する」をあげていた。現在の食事に対する配慮および今後の食生活改善意欲を示すものはそれぞれほぼ半数を占める。

2) 現在の食事に対する配慮と今後の食生活改善意欲との相互関連は深かった。

3) 食生活意識のレベルにより食物摂取状況に違いがみられる。

4) 食生活意識のレベルにより食品に対する期待度に差異がみられる。

5) 乳類および油脂類の摂取量が多いものは低塩食パターンを形成することが前報<sup>3)</sup>において認められているが、本報では食生活意識の高いものはこれと同様に乳類や油脂類が多い食品摂取形態を示した。

本調査を行うにあたり企画、推進していただいた愛知県北設楽郡保健衛生推進協議会、愛知県設楽保健所、設楽町、津具村、豊根村、稲武町、東栄町、富山村の関係各位に深く感謝申し上げます。

## 参 考 文 献

- 1) 菊地亮也：臨床栄養，60・7，756～761（1982）
- 2) 熊沢昭子他：名古屋女子大学紀要，19，69～77（1973）
- 3) 熊沢昭子他：現代における食生活の問題，91～110，名古屋女子大学生生活科学研究所（1981）
- 4) 藤岡浜夫他：循環器系疾患に関する実態調査，29～65，愛知県北設楽郡保健衛生推進協議会（1981）