

食生活調査

I. 食習慣および体格と成人病との関係について

A Questionnaire on Eating Habits

Part 1. Relationship among Eating Habits, Physique and Geriatric Diseases

西原照代・香月文子

Teruyo NISHIHARA, Fumiko KATSUKI

はじめに

本学学生ならびにその家族を中心とする約1,000人に食生活についてのアンケート調査を行い、その集計結果から、大阪およびその周辺に住む18歳以上の人々の食生活の実態と体格、成人病等との関連性について検討した。

方 法

調査時期：昭和55年6月および昭和56年6月の2回に分けてアンケート調査を行った。

調査内容：食生活についての質問は、栄養と料理「あなたの食生活診断」⁽¹⁾の質問30項目（表1）（但し、数字の前のA、Bは食事の傾向型を説明するため、後から著者らが書き加えたものである）を使用し、アンケート用紙に○か×で記入してもらった。総合点ならびに成人病傾向についての判定は文献(1)に従った。すなわち、記入されたものを用意された解答と照合することにより30

点満点で採点し、これを総合点とした。表1のうちAをつけた項目は塩分の取りすぎを示す内容で、7問中3以上該当した場合は高血圧傾向型の食事と判定した。また、Bは砂糖、脂肪の取りすぎや過食を示す内容で、14問中10以上該当した場合は肥満傾向型の食事とみなした。

体格については、身長と体重を記入してもらい、これを松木⁽²⁾の方法に従って、成人の標準体重表と比較することにより、肥満、正常、やせを判定した。すなわち、標準体重の±10%以内を正常、+10%より多い場合を肥満、-10%より少ない場合をやせと判定した。

成人病については表2の質問に答えてもらった。

なお、各人の年齢、性別、職業等についても記入してもらった。

集計処理：食生活の総合点、年齢等の項目別に単純集計を行い、必要なものについては二つの項目についてクロス集計を行った。なお有意差については χ^2 検定を行った。

食生活調査

表1 食生活についての質問

次の30項目のうち、あなたにあてはまるものには○、あてはまらないものには×を□内に記入してください。

- | | | |
|------|--|---|
| 1 | 朝は食欲がないので食べないことが多い。 | □ |
| 2 | 朝食はトーストとコーヒーまたは紅茶だけであることが多い。 | □ |
| 3 | 3回の食事は、ほぼ規則正しくとっている。 | □ |
| 4 | 昼食はめん類かパンにコーヒーなどで軽くすませます。 | □ |
| B 5 | 砂糖入りのコーヒーや紅茶を1日に3回以上飲むことがよくある。 | □ |
| B 6 | おやつがないと口寂しいほうで、和菓子か洋菓子を毎日2～3個は食べる。 | □ |
| B 7 | インスタントめんなどで食事をすませることがある。 | □ |
| 8 | 飲食店で食事をしたり、店屋物をとったりすることが週に2～3回以上ある。 | □ |
| B 9 | 清涼飲料（コーラ飲料、サイダーなど）が好き。飲まない日はない。 | □ |
| B 10 | 大の肉好き。毎日300g以上は食べる。魚はめったに食べない。 | □ |
| A 11 | ご飯に食塩やしょうゆをかけて食べることがよくある。 | □ |
| A 12 | 和風の煮物が好きでよく食べる。 | □ |
| A 13 | ご飯のとき、塩辛、梅干し、つくだ煮などがないと寂しい。 | □ |
| A 14 | つけ物が好きなので、それだけでたくさんのご飯を食べることがよくある。 | □ |
| A 15 | おすしが大好き。週に1回は食べる。 | □ |
| A 16 | めん類が大好きで、汁もすっかり飲んでしまう。 | □ |
| A 17 | みそ汁を何杯もおかわりすることがよくある。 | □ |
| B 18 | “早食い”が癖。人から、食べるのが早いとよく感心(?)される。 | □ |
| B 19 | 肉は赤身よりもロースや霜降りが好き。 | □ |
| B 20 | タバコは吸わないが、あめやチョコレートなどをいつも口の中に入れている。 | □ |
| B 21 | 日本酒にして2合以上の晩酌を毎日必ずする。 | □ |
| 22 | お酒を飲むとき、おつまみは必ず良質タンパク質のものをとるようにしている。 | □ |
| B 23 | 寝る前におなかがすくので、軽く食事したり、お菓子を食べたりすることが多い。 | □ |
| 24 | 中高年に達しているが、寝る前にお茶を何杯も飲む。 | □ |
| 25 | 生野菜が好きで、サラダをよく食べる。昼食はサラダだけという日もある。 | □ |
| B 26 | バター風味が大好きで、パンにたっぷり塗っている。毎日ティースプーンで5杯以上は使う。 | □ |
| B 27 | 週のうち2回以上は接待や会合でごちそうを食べ、かつ飲む。 | □ |
| B 28 | イライラするとやけ食いをする傾向がある。 | □ |
| B 29 | 子供が残したものをもったいないからと自分で食べてかたづけることが多い。 | □ |
| 30 | 自分の好きなものを食べていれば健康は保てるし、それでよいと考えている。 | □ |

A：7問中3以上該当した場合 高血圧傾向型の食事

B：14問中10以上該当した場合 肥満傾向型の食事

食生活調査

表2 成人病についての質問

あなたはここ2～3年前から現在までの間に医師に次の病気だと言われたことがありますか。

1. 高血圧（動脈硬化を含む）
2. 心臓病
3. 糖尿病
4. 高コレステロール血症
5. 肝臓疾患
6. 腎臓疾患
7. その他の慢性疾患（3ヶ月以上にわたったもの）
8. 以上の病気だと言われたことはない。

結 果

1. 調査対象者

有効回答数は昭和55年623人、昭和56年455人で計1,078人であった。昭和55年には本学学生とその家族を中心に調査したので、年齢的に18～19歳と40代がほとんどになった。そこで昭和56年にはその他の年齢層について調査を行った。

図1はこれら1,078人を性別、年齢別、職業別に分類したものである。女子短大の性格上、女性の割合が多く、年齢では18～19歳の学生と、その両親にあたる40歳

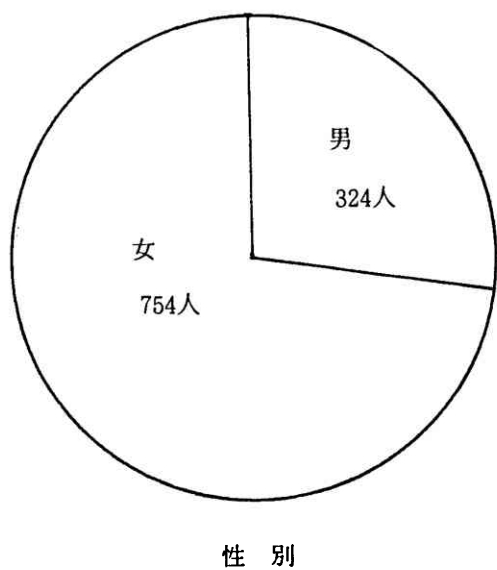
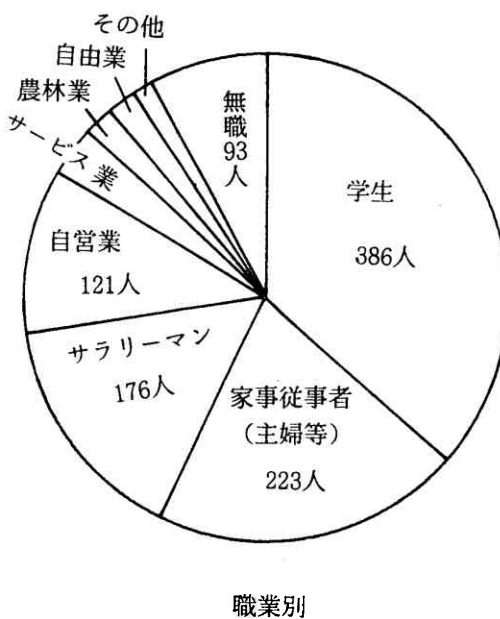
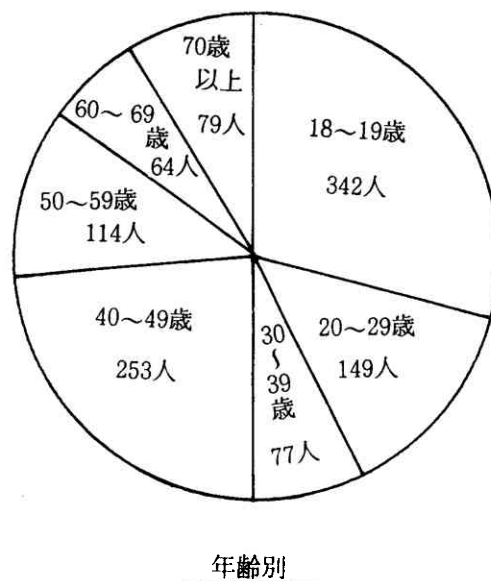


図1 調査対象者の内訳

代が最も多数を占めた。職業別では、学生とその母親である家事従事者（主婦）が多く、次いでサラリーマン、自営業の順であった。

2. 食生活について

総合点をみると、30点満点で全体の平均点は23.1点であり、「よい食生活が身についている」といえる25点以上は全体の39.5%であり、「食事のセンスはいいが実践がいま一步」と考えられる18～24点は54.4%であり、両

食生活調査

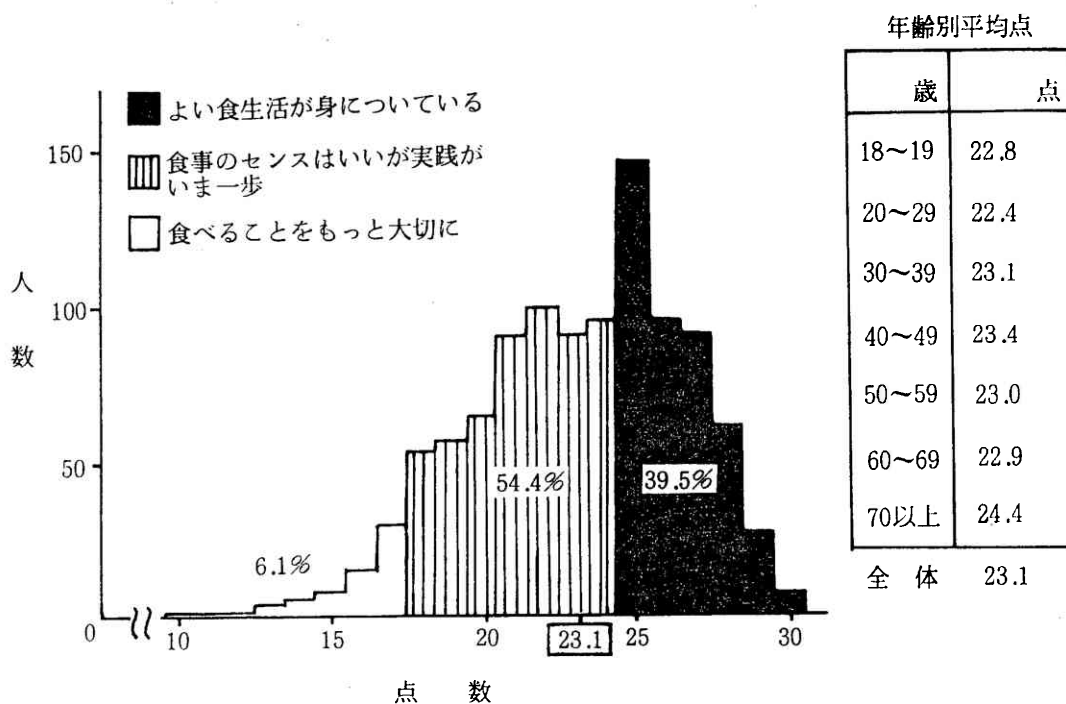


図2 総合点の分布

者を合わせた93.9%の人は、良い食生活を身につけているか、理解できていると考えられた(図2)。

総合点には年齢による差はほとんどみられなかった(図2中の表)

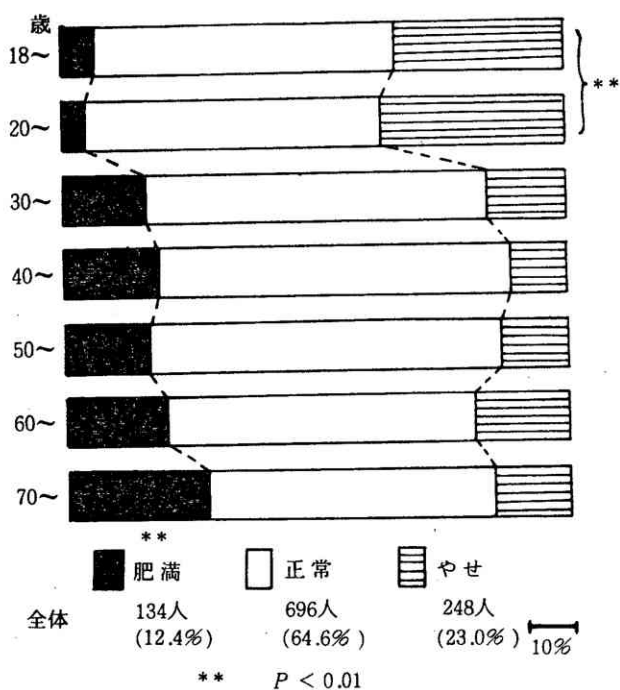


図3 年齢と体格

3. 体格について

調査対象者の体格の分布は図3に示したように、若い層にはやせが多く、30代から肥満が増えはじめ、加齢と共に増加していた。これら、やせ、肥満の分布について χ^2 検定を行うと、18~29歳まではやせが多く、30歳以上では肥満が増加していることが危険率1%以下で有意であった。

4. 成人病について

成人病では高血圧が85人と最も多く、次いで心臓病が52人、糖尿病24人、高コレステロール血症24人の順であった。他に腎臓病、肝臓疾患も20数名ずつ見られた。年

食生活調査

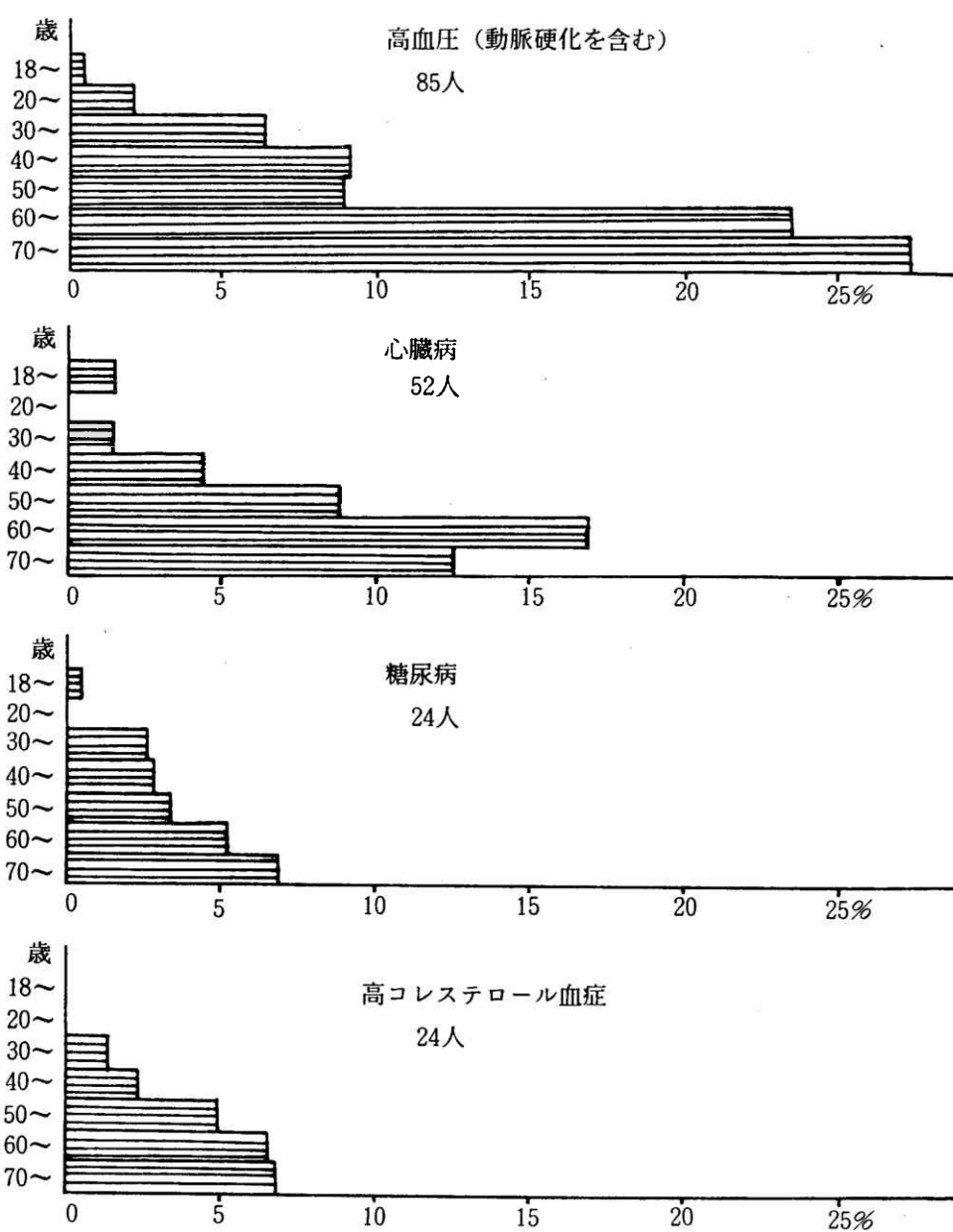


図4 年齢別病気の発現率

齡的に見ると30~40代からこのような成人病が増えている(図4)。

5. 体格と成人病の関係

これらの病気を体格別に見ると、図5のように、肥満

者はそうでない者より顕著に罹患率が高かった。すなわち、何らかの病気を有する者は、やせでは15%、正常では20%と、全体の平均21%より低かったのにたいし、肥満者では40%もが病気を有していた。

食生活調査

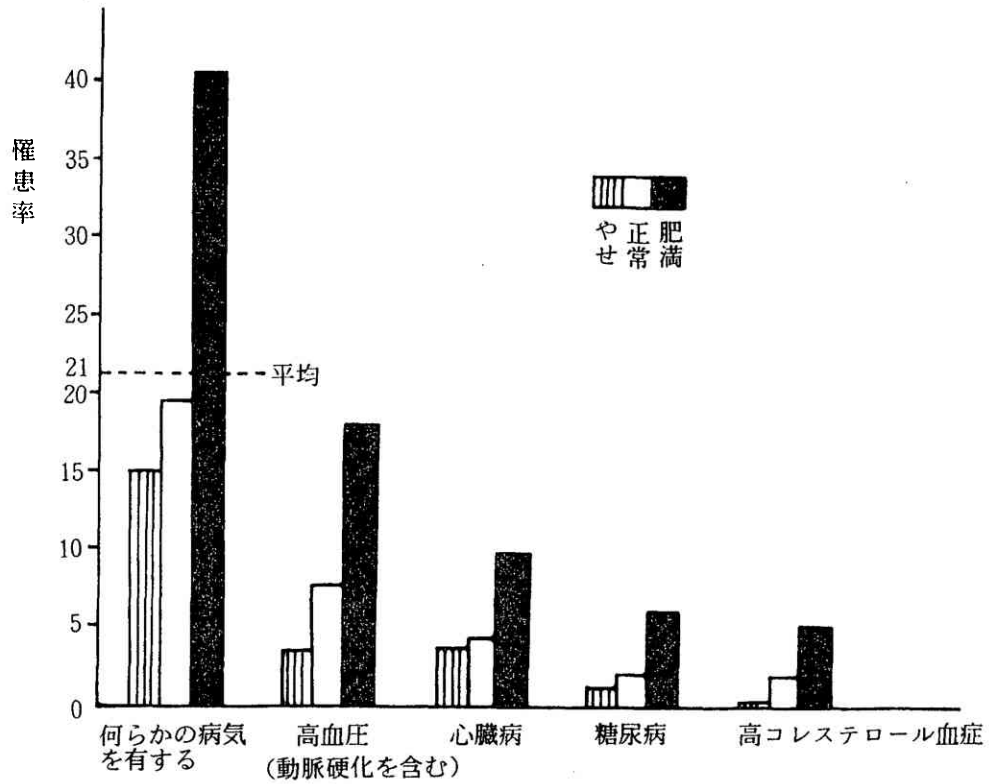


図5 体格と病気の発現率

6. 食事の傾向

高血圧傾向の食事をしていない人は432人で全体の32%を占めた (図6)。これらの人々を年齢的に分析

すると (図7) 危険率1%以下で年齢による有意差があり、年をとるに伴い塩分の多い食事をとっていることがわかった。これは加齢と共に塩分の多い和風料理、すなわち漬物、煮物、汁物を好む傾向にあることを示して

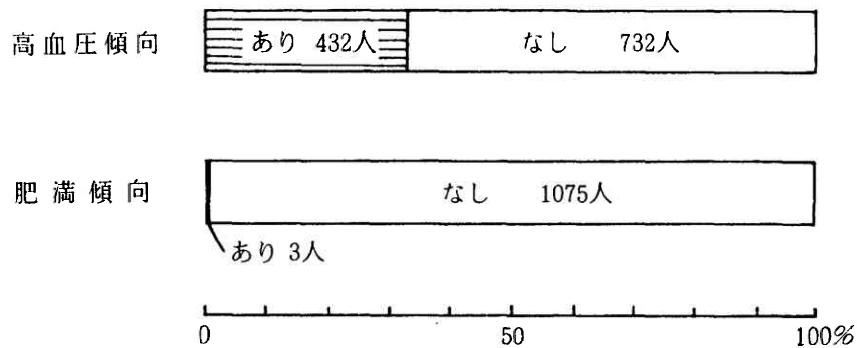


図6 食事の傾向

食生活調査

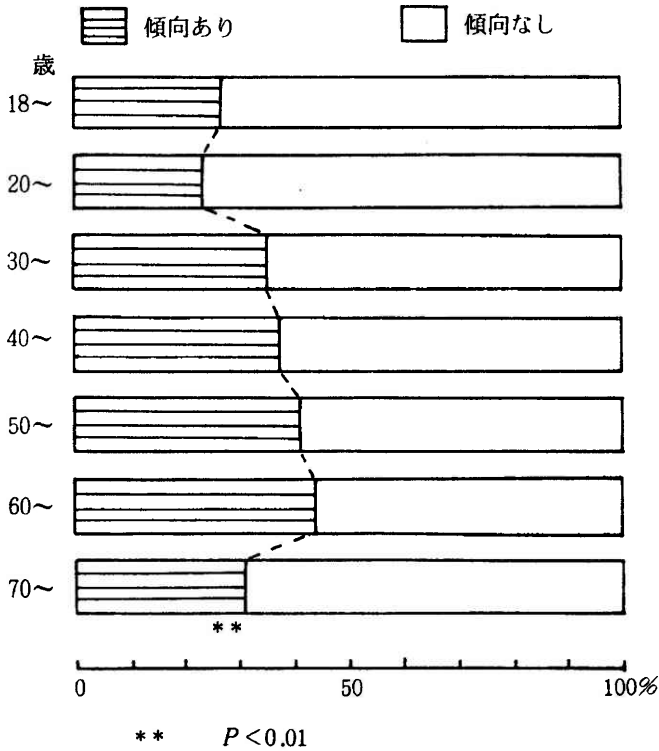


図7 年齢と食生活の傾向 (高血圧傾向)

いると考えられる。

高血圧傾向型の食事とみなされた人が実際に高血圧である割合は11.0%であった(表3)が、そうでない人で高血圧である割合は6.4%であり、両者の間には危険率

表3 高血圧傾向の食事と、高血圧(動脈硬化を含む)の発現率

食事傾向	高血圧症
高血圧傾向あり 346人	38人 (11.0%)
高血圧傾向なし 732人	47人 (6.4%)
計 1,078人	85人 (7.9%)

5%以下で有意差があった。すなわち塩分の取りすぎと高血圧の間には関連性が認められた。

一方、肥満傾向の食事をしていとされた人は、1,078人中3人しかいなかった(図6)。これは、現に肥満者が134人で全体の12.4%いることと、つじつまが合わず、またこの3人について調べたところ、3人共、肥満では

なかったため、これは文献の設定間の設定のしかた、あるいは判定方法に問題があったと判断し、これ以上の分析は行わなかった。

考 察

この調査は、大阪とその周辺に在住する人々を対象としているため、農家世帯の少ない都市型の人口構成である。厚生省の国民栄養調査によると、食生活は農家世帯と非農家世帯で、かなりパターンが異っており、常用勤労者世帯が最も好ましい水準にあると報告されている⁽³⁾が、サラリーマンの多い今回の調査においても食生活の総合点が高かった(平均点で23/30)ことは、この地域の栄養にたいする認識が高いことを裏づけるものと思われる。

食塩の取りすぎを指摘された人は30代以上に多く、全体の32%と高かった。塩分の摂取と高血圧との関係については佐々木⁽⁴⁾が食塩摂取の多い地域では年齢の増加と共に収縮期血圧の平均値が上昇することを報告しているが、本調査でも両者の間に関連がみられた。しかし、高血圧者の割合を、国民栄養調査の結果と比較してみ

表4 年齢別高血圧の状況 (%)

年齢	今回の調査	全国平均*	
		男	女
18~19歳	0.3	** 0.8	** 0.2
20~24	2.0	1.8	0.6
25~29		5.1	0.7
30~39	6.3	9.2	2.9
40~49	9.2	19.3	11.9
50~59	7.9	28.7	21.1
60~69	23.4	35.9	30.3
70歳以上	27.3	43.9	41.9

* 厚生省公衆衛生局栄養課編 国民栄養の現状(第一出版) p. 43 (1982)

** 15~19歳

食生活調査

ると40代以降では本調査の方が全国平均より低かった(表4)。これはこの地域が全国で最も食塩摂取の少ない地域である⁶⁾ことを考え合わせると、塩分嗜好の傾向の人は多いが、食事の塩分含量が他の地域と比べて少ないことを意味する。言い換えると関西の薄味嗜好が高血圧の発症を低下させている原因の一つと言えるであろう。

肥満について考えると、国民栄養調査では皮下脂肪厚を測定して肥満を判定している⁶⁾、標準体重表を用いた今回の調査と比較することには難があるが、単純に肥満者の割合を比較してみると、29歳までの若い世代では全国平均より肥満の割合が少なく、30代以降は全国平均並であった。

肥満と疾病との関係については多くの報告があるが、松木⁷⁾によれば、糖尿病では肥満の場合、正常体重に比べて発病率が1.9倍になり、高血圧症では1.45倍に、心筋障害では1.98倍であったと報告されている。今回の調査でも肥満の場合はこれらの罹患率が約2倍になっており、この報告とよく一致した。

結 論

大阪およびその周辺の食生活の実態は、総合的に見た場合、良好と言えるが、加齢と共に塩分の多い和食を好む傾向がみられ、塩分嗜好の者には高血圧が有意に多か

った。

また年齢と共に肥満が有意に増加し、肥満者では正常体重に比べて罹患率が約2倍と高かった。

なお本研究は昭和56年11月、日本家政学会関西支部第56回研究発表会において大要を発表した。

お わ り に

本研究にご協力いただいた水野(芳林)津多子さん、吉村美恵子さん、栄養学ゼミの学生諸嬢*に感謝いたします。また、研究の機会を与えていただいた藤井学長に感謝致します。

文 献

- (1) 栄養と料理 1 p. 52 (1980)
- (2) 松木駿 栄養学ハンドブック p. 1103 (1974)
- (3) 厚生省公衆衛生局栄養課編 国民栄養の現状 第一出版 p. 35 (1982)
- (4) 佐々木直亮 最新医学 26 p. 2270 (1971)
- (5) 厚生省公衆衛生局栄養課編 国民栄養の現状 第一出版 p. 39 (1982)
- (6) 同上 p. 42
- (7) 松木駿 栄養学ハンドブック p. 1107 (1974)

* 藤井、成瀬、西原、伊藤、森口