

栄養指導に関する研究

第1報 三重県久居保健所管内の市町村別地域住民の 食事状況についての検討

青木久美子^{*1} ・ 奥田 和恵^{*2} ・ 笹井 新子^{*3}
岩崎ひろ子 ・ 山田 芳子 ・ 丹羽 壮一

Studies on the Nutrition Education and Guidance

Part 2. Studies on the eating habits in a city, towns and villages covered by Hisai Public Health Center in Mie prefecture.

kumiko AOKI,^{*1} Kazue OKUDA,^{*2} Shinko SASAI,^{*3} Hiroko IWASAKI,
Yoshiko YAMADA and Soichi NIWA

A questionnaire survey was performed on eating habits including the consciousness of salt-intake reduction on the occasion of health consultation and other meetings for 838 persons living in a city, towns and villages covered by Hisai public health center in Mie prefecture. In this survey the balance of nutrition was examined by means of the system of 8 foodstuff groups and 5 points measuring order.

(1) In the balance of nutrition for each of the city, towns and villages and for each of the foodstuff groups, there has been found no significant difference in intake scores among the city, towns and villages and among the foodstuff groups.

However, considerable imbalance has been observed in the score values of individual foodstuff groups and the values were almost lower than the target values.

(2) In the consciousness of salt-intake reduction an improvement has been seen in the intake of "Miso" soup as a result of daily instruction on nutrition to limit the intake of "Miso" soup to "one cup a day". On the other hand, in the intake of pickles about a half of the persons examined eats them at each meal, and it has also been found that people in a few towns and villages have a low level in the consciousness of salt-intake reduction.

(3) There have been observed significant differences in the taste for food, habit of

* 1 久居保健所,

* 2 香良洲町役場,

* 3 白山町役場.

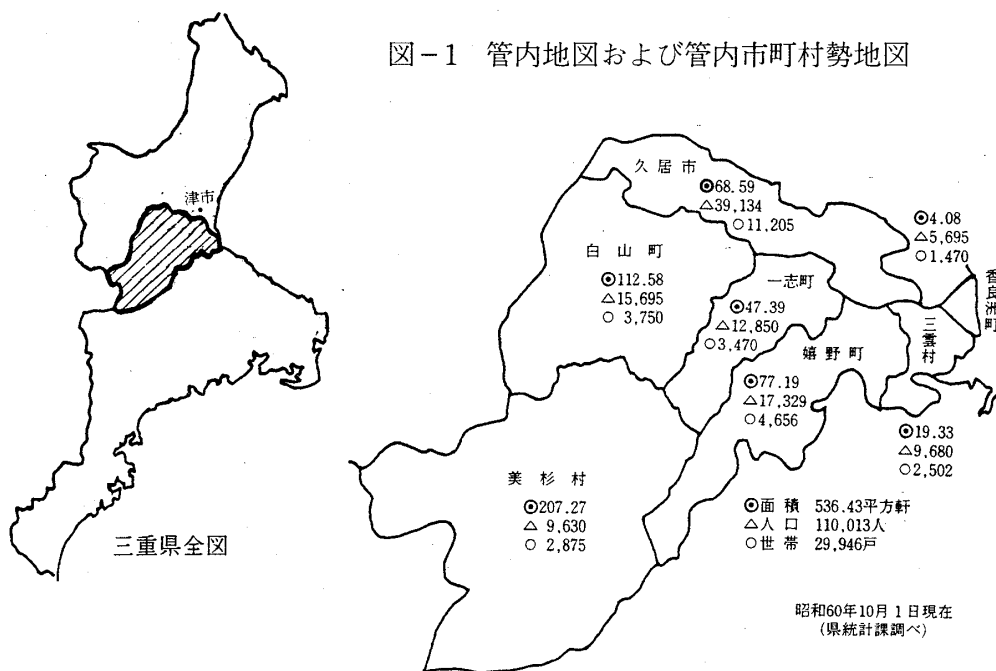
net taking breakfast and cooking ways of fish and vegetables among the city, towns and villages.

緒 言

戦後の経済の高度成長期を契機として、我国の社会・経済的条件や生活様式が急速に変化してゆく中で、我国の地域社会は大きく変貌を遂げてきた。昭和30年代までは、地域住民の大多数は低栄養という共通点があり、栄養指導も主婦を集めて集団指導の形で行なうことはそれなりの意義はあったが、前述のごとき地域社会の大きな変貌は、個々の世帯の食事内容に格差が目立つようになり、栄養指導の場合は参加する受講者の構成が多様性をおびてきて、従来までのように画一的な指導内容では効果は期待できなくなってきた。特に最近では家庭における家族関係の核カプセル化、外食、食事時間の不規則、孤食など、家庭の機能および食生活様式がかなり変わってきているので、今後は世帯単位または個人として、対象を把握し、従来よりきめ細かい指導を効率的に行なうことが要請されるようになってきた。

そこで、現実の問題として、保健所管内で、家庭婦人を対象とし、栄養教室・栄養改善推進研修会、健康相談を開催した際に短時間で実施可能な方法で、個人の栄養状態を簡単に診断し得る方法として、食品群別栄養バランス得点順位尺度方式などがあり、すでに三重県においても実施されているが、著者らも8食品群栄養バランス得点順位尺度方式およびアンケートによる食べものの好き嫌い、減塩意識などについて、久居保健所管内の市町村別地域住民を対象として、個人別栄養指導を実施した。その結果についてここに報告する。

1. 調査地区の概況



久居保健所管内は、三重県地区々分によれば、中勢地域に属し、伊勢平野の中央に位して、久居市と一志郡（香良洲町・一志町・白山町・嬉野町・美杉村・三雲村）の1市4町2村からなっている。総人口11万余、総面積およそ540km²におよぶ地区である。

西部は、布引山地に接しており、東部は、伊勢湾に臨んでいて、その間を流れる雲津川流域から、海岸に近い低地にかけては、農業がさかんであり、おもに稲作がおこなわれていて、古くから良質米の産地として知られている。

又、久居市・一志町の台地では、苗木、花、果樹の栽培がおこなわれており、白山町・美杉村・嬉野町では林業がさかんで、木材生産と共に椎茸、しめじの栽培もみられる。又、茶の生産もある。更に嬉野町・三雲村では、花き園芸、そ菜の栽培がおこなわれており、香良洲町は、漁業、海苔の生産でも知られている。

一方、工業では、繊維・紙加工・木材・食品・酒造・水産加工・硝子繊維・鉄工など多岐にわたる経営がなされているが、更に近年では、伊勢自動車道路など交通網の発達にともなって、なお、工場進出が目覚ましい状況である。

そして、北部は、県庁所在地都市である津市に近く、他方は、松阪牛でも有名な商都松阪市と隣接していて、嬉野町・白山町では、畜産業も行なわれている。

2. 調査方法

調査時期は、昭和59年7月より8月に至る1ヶ月間とした。

調査対象は、表-1のとおり久居保健所管内の各市町村の家庭婦人838名とし、栄養教室や栄養改善推進員研修会および健康相談の席上で質問紙を配付し、直ちに記入、回収する方法によった。

表-1 市町村別および年齢対象者数

市町村別	年齢別						計
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	
久居市	3	6	20	34	26	3	92
香良洲町	24	69	60	41	12	0	206
一志町	5	17	28	26	16	4	96
白山町	16	58	78	63	28	2	245
嬉野町	9	16	29	21	4	0	79
美杉村	7	22	17	16	4	0	66
三雲村	7	12	17	11	6	1	54
計	71	200	249	212	96	10	838

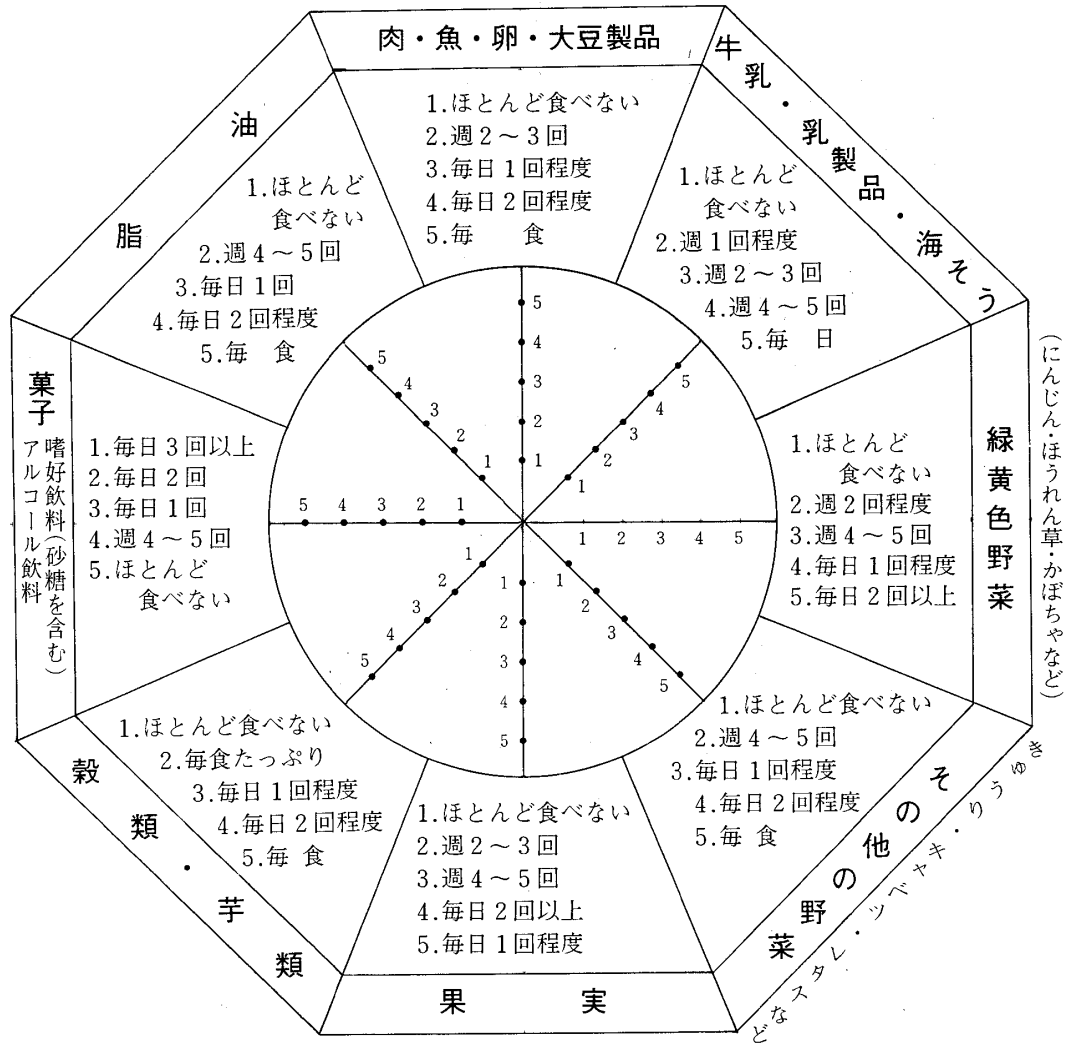
食品群別摂取状況の点数算出方法は、8つの食品群について表2のとおり5点の順位尺度によって、市町村の平均値を算出し、食品群別栄養バランス得点値とした。

ついで、食生活状況調査では、食べものの好き嫌い・朝食の欠食状態・魚・野菜の調理方法および減塩意識について表2のとおりアンケート方式によった。

表-2 食生活チェック票

				市・町・村名	
年 令	地 区 名	あなたの職業	身長 (A)	体重 (B)	
				cm	kg
才					

次の問いに答えてください。(該当するところに○印をつけてください)



次の問いに答えてください。(該当するところに○印をつけてください)

食べものに	朝食を	魚の調理方法は	野菜の調理方法は
1. 好き嫌が多い	1. まったく食べない	1. 煮魚が多い	1. 生野菜が多い
2. 好き嫌いがややある	2. ときどき食べない	2. 焼魚が多い	2. 煮しめが多い
3. 好き嫌いはない	3. いつも食べる	3. 生が多い	3. いためものが多い
		4. 揚げた魚が多い	4. 和えものが多い
みそ汁は、1日に	味つけは	つけものは	干物は
1. 3杯以上	1. こい味つけが好き	1. 毎食 食べる	1. よく食べる
2. 2杯	2. ふつう	2. 1日1回程度	2. 時々食べる
3. 1杯程度	3. うす味が好き	3. ほとんど食べない	3. ほとんど食べない

3. 調査成績および考察

(1)市町村別食品群別の栄養バランス得点状況

久居保健所管内の市町村栄養バランス受容得点状況を算出した結果および食品群別による市町村との間の有意差を検定した結果は、表-3に示すとおりであった。すなわち、各食品群のすべてにおいて市町村間に有意差は認められなかった。

表-3 食品群別の栄養バランス得点状況

市町村別	1) 肉・魚・卵・大豆製品類		2) 牛乳・乳製品・海そう類		3) 緑黄色野菜類		4) その他の野菜・芋類		5) 果実類		6) 穀類		7) 菓子・アルコール飲料・嗜好飲料類		8) 油脂類	
	平均	標準偏差	M	σ_n	M	σ_n	M	σ_n	M	σ_n	M	σ_n	M	σ_n	M	σ_n
久居市	3.9	0.867	4.5	0.853	3.8	0.996	3.9	0.981	4.1	1.166	4.5	0.891	3.4	1.032	3.4	1.227
香良洲町	3.5	0.948	3.9	1.155	3.1	1.007	3.2	1.109	3.7	1.287	4.3	1.128	3.3	0.985	3.0	1.197
一志町	3.7	0.881	4.5	0.763	3.7	0.937	3.9	0.967	3.9	1.180	4.5	0.830	3.6	0.920	3.7	1.100
白山町	3.5	0.957	4.2	1.062	3.5	0.973	3.7	1.080	3.7	1.320	4.4	1.048	4.0	1.109	3.3	0.963
嬉野町	3.9	0.960	4.5	0.780	3.8	0.973	4.0	1.185	3.8	1.136	4.6	0.840	3.5	1.089	2.9	1.151
美杉村	3.5	0.801	3.9	1.217	3.3	0.945	3.8	1.052	3.3	1.323	4.5	0.940	3.5	0.925	3.1	1.113
三雲村	3.5	0.896	4.3	1.068	3.5	0.937	3.2	1.104	3.9	1.265	4.2	1.061	3.3	0.915	3.6	1.136
全体	3.64	0.934	4.26	1.051	3.53	1.049	3.24	1.056	3.77	1.078	4.43	1.091	3.51	1.087	3.29	1.099

- 1) $x^2 = 0.2172 < x^2 (0.05) = 12.59$ 5) $x^2 = 0.3743 < x^2 (0.05) = 12.59$
 2) $x^2 = 0.4372 < x^2 (0.05) = 12.59$ 6) $x^2 = 0.1143 < x^2 (0.05) = 12.59$
 3) $x^2 = 0.4014 < x^2 (0.05) = 12.59$ 7) $x^2 = 0.3486 < x^2 (0.05) = 12.59$
 4) $x^2 = 1.9772 < x^2 (0.05) = 12.59$ 8) $x^2 = 0.5487 < x^2 (0.05) = 12.59$

つづいて、8食品群別に摂取点数をみると、最も重要な良質たんぱく質供給源として第1食品群の平均値が、各市町村ともに目標値5より低値で、毎日1回～2回程度の摂取であることが推察される。このことから、良質たんぱく質の摂取については、各市町村に対応した適正な摂り方の指導が必要なことと考えられる。

カルシウム源としての牛乳・乳製品および海そうの第2食品群については、週4～5回か、毎日摂取しており、日本人の牛乳嗜好性からみて、目標点数には及ばないが、かなり高い点数を示していたことは、栄養指導の成果と考えられる。

ついで、緑黄色野菜の第3食品群についても、目標値4～5よりも低値で3.1～3.8の範囲内にあり、第4食品群のその他の野菜類も同じような傾向の得点値を示している。第5食品群の果実については、得点数が3.3～4.1の範囲内にあり週4～5回から毎日2回以上の摂取状態でかなりのばらつきがみられた。

最近、中高年のエネルギーとたんぱく質のアンバランスを招きやすいエンブティ・カロリーである第7食品群の菓子・嗜好飲料・アルコール飲料については、毎日1回～週4～5回の中にあり、これらの摂取については、特別の注意をはらうような栄養指導が必要と考えられる。

次に、第8食品群の油脂については、得点数が2.9～3.7の範囲内にあり、また摂取頻度については、毎日1回程度摂取している人が多いことがわかった。

(2)市町村別食生活調査状況

1) 食べものの好き嫌いについて検討

表-4(a)に示すような判断基準により市町村別による有意差を検定した結果、危険率5%で有意差が認められた。すなわち「好き嫌いの多い」市町村は、嬉野町・美杉村・三雲村および香良洲町で、それに反し「好き嫌いが少ない」市町村は、一志町・久居市・白山町であった。

2) 朝食の欠食についての検討

表-4(b)に示すような判断基準により市町村別による有意差を検定した結果、危険率1%で有意差が認められた。すなわち「まったく食べない」のは、三雲村・香良洲町に多く、「ときどき食べない」のは、白山町・嬉野町であった。

3) 魚の調理方法についての検討

表-4(c)に示すような判断基準により市町村別による有意差を検定した結果、危険率1%で、また0.5%においても有意差が認められた。すなわち「煮魚」は香良洲町で多く、少ないのは、一志町・白山町・嬉野町および美杉村であった。「焼き魚」が多いのは、一志町・美杉村および白山町で、それに反して少ないのは香良洲町および三雲村であった。「生」が多いのは香良洲町および久居市であった。「揚げ魚」が多いのは嬉野町および三雲村で、少ないのは香良洲町であった。

4) 野菜の調理方法の種類についての検討

表-4(d)に示すような判断基準により市町村別による有意差を検定した結果、危険率5%で有意差が認められた。すなわち「生野菜」が多いのは、香良洲町および美杉村で、少ないのは一志町であった。「煮しめ」の多い市町村は白山町および美杉村であった。「炊め物」が多い市町村は三雲村であり、「和え物」の多い市町村は一志町で、少ないのは美杉村であった。

5) 減塩意識について検討

a) みそ汁の1日摂取杯数については、有意差はみられなかった。表-4(e)

b) 味つけについて表-4(f)に示すような判断基準により市町村別による有意差を検定した結果、危険率1%で有意差が認められた。すなわち「こい味が好き」が多いのは嬉野町・美杉村で、「うすい味が好き」が多いのは、久居市と三雲村であった。

c) 漬物の摂取状況について表-4(g)に示すような判断基準により市町村別による有意差を検定した結果、危険率1%で有意差が認められた。すなわち「毎食食べる」が多いのは久居市・白山町および嬉野町で、「ほとんど食べない」が多かったのは一志町および香良洲町であった。

表-4 市町村別食事状況

数字=%

	食べものに好き嫌い			朝食			魚の料理方法				野菜の調理方法				みそ汁は1日に			味つけ			つけもの			干物		
	多	ややあ	ない	まったく食べない	時々食べない	いつも食べる	煮魚が多い	焼魚が多い	生魚が多い	揚げた魚が多い	生魚が多い	煮しめが多い	炒め物が多い	和えものが多い	3杯以上	2杯	1杯	こい味つけ好き	ふっ	うすい味つけ好き	毎食食べる	1日1回程度	ほとんど食べない	よく食べる	時々食べる	ほとんど食べない
久居市	3	30	67	1	4	95	36	46	14	4	26	27	27	20	1	6	93	2	64	34	64	25	11	23	67	10
香良洲町	8	39	53	2	4	94	67	20	12	1	40	14	29	17	1	5	94	13	74	13	48	35	17	14	75	11
一志町	0	27	73	1	1	98	25	61	7	7	18	25	29	28	2	9	89	2	64	34	40	35	25	6	77	17
白山町	5	31	64	0	11	89	30	58	7	5	27	27	30	16	1	7	92	12	71	17	57	32	11	22	71	7
嬉野町	11	38	51	1	16	83	25	49	7	19	30	19	31	20	1	13	86	23	59	18	63	24	13	32	65	3
美杉村	9	35	56	0	9	91	13	69	9	9	39	34	21	6	0	9	91	18	65	17	56	29	15	14	76	11
三雲村	9	27	64	6	10	84	41	35	2	22	19	19	40	22	0	11	89	4	65	31	46	43	11	13	72	15
平均	6	33	61	1	8	91	37	47	9	7	30	22	30	18	1	8	91	11	68	21	53	32	15	20	79	11

表-4(a) 食べものの好き嫌い状況

市町村別	好き嫌い	多い	ややある	ない	計
久居市		3(5.5)	27(30.2)	61(55.3)	91
香良洲町		15(11.9)	77(65.8)	106(120.3)	198
一志町		0(5.8)	26(31.9)	70(58.3)	96
白山町		12(14.5)	76(80.4)	154(147.1)	242
嬉野町		9(4.7)	30(26.2)	40(48.1)	79
美杉村		6(4.0)	23(21.9)	37(40.1)	66
三雲村		4(2.6)	12(14.6)	28(26.8)	44
計		49	271	496	816

$\chi^2=25.12^*$
 $\chi^2(0.05)=21.6$
 ()内は期待数

表-4(b) 朝食の欠食状況

市町村別	朝食	まったく食べない	ときどき食べない	いつも食べる	計
久居市		1(1.2)	4(7.0)	87(83.8)	92
香良洲町		4(2.5)	7(14.2)	175(169.3)	186
一志町		1(1.3)	1(7.2)	92(85.5)	94
白山町		1(1.1)	26(18.5)	215(220.2)	242
嬉野町		1(0.9)	13(6.0)	65(71.9)	79
美杉村		0(0.7)	6(5.0)	60(60.1)	66
三雲村		3(0.7)	5(4.0)	44(47.3)	52
計		11	62	738	811

$\chi^2=34.4^{**}$
 $\chi^2(0.01)=26.2$
 ()内は期待数

表-4(c) 魚の調理方法の種類別出現頻度

市町村別	調理別頻度	煮魚が多い	焼魚が多い	生が多い	揚げた魚が多い	計
久居市		26(26.6)	33(33.9)	10(6.4)	3(5.1)	72
香良洲町		104(57.5)	31(73.5)	19(13.9)	2(11.1)	156
一志町		20(30.2)	50(38.6)	9(7.3)	6(5.9)	82
白山町		66(81.2)	127(103.7)	16(19.7)	11(15.4)	220
嬉野町		18(26.6)	35(33.9)	5(6.4)	14(5.1)	72
美杉村		7(20.3)	38(25.9)	5(4.9)	5(3.9)	55
三雲村		15(13.6)	13(17.4)	1(3.3)	8(2.7)	37
計		256	327	62	49	694

$$x^2 = 138.3^{**}$$

$$x^2(0.01) = 34.8$$

()内は期待数

表-4(d) 野菜の調理方法の種類別出現頻度

市町村別	調理別頻度	生野菜が多い	煮しめが多い	いためたものが多い	和えものが多い	計
久居市		18(20.7)	19(16.0)	19(20.7)	14(12.6)	70
香良洲町		58(42.8)	21(33.2)	42(42.8)	24(26.2)	145
一志町		13(21.2)	18(16.5)	21(21.2)	20(13.1)	72
白山町		53(57.8)	52(44.9)	59(57.8)	32(35.5)	196
嬉野町		21(20.7)	13(16.0)	22(20.7)	14(12.6)	70
美杉村		18(13.9)	16(10.8)	10(13.9)	3(8.1)	47
三雲村		7(10.9)	7(8.5)	15(10.9)	8(6.7)	37
計		188	146	188	115	637

$$x^2 = 32.36^*$$

$$x^2(0.05) = 28.9$$

()内は期待数

表-4(e) みそ汁の1日摂取杯数

市町村別	みそ汁の杯数	3杯	2杯	1杯	計
久居市		1(0.8)	5(6.8)	83(81.4)	89
香良洲町		2(1.7)	9(14.2)	177(172.1)	188
一志町		2(0.8)	7(6.8)	80(81.4)	89
白山町		1(0.2)	17(17.5)	213(213.3)	231
嬉野町		1(0.7)	10(5.7)	64(68.6)	75
美杉村		0(0.6)	6(5.0)	60(60.4)	66
三雲村		0(0.5)	6(4.0)	47(48.5)	53
計		7	60	724	791

$$x^2 = 13.72$$

$$x^2(0.05) = 21.0$$

()内は期待数

表-4(f) 味つけ状況

市町村別 \ 味つけ別	こい味が好き	ふつう	うす味が好き	計
久居市	2 (10.1)	59(62.8)	31(19.1)	92
香良洲町	26(22.0)	148(135.8)	25(41.2)	199
一志町	2(10.5)	61(64.8)	32(41.2)	95
白山町	29(26.6)	171(164.5)	41(49.9)	241
嬉野町	18(8.6)	46(53.2)	14(16.2)	78
美杉村	12(7.3)	43(42.9)	11(15.8)	66
三雲村	2(6.0)	35(36.9)	17(11.1)	54
計	91	563	171	825

$\chi^2=60.5^{**}$
 $\chi^2(0.01)=26.2$
 ()内は期待数

表-4(g) つけものの摂取状況

市町村別 \ 摂取頻度	毎食食べる	1日1回程度	ほとんど食べない	計
久居市	59(48.9)	23(29.7)	10(13.4)	92
香良洲町	95(101.0)	61(61.3)	34(27.7)	190
一志町	38(51.1)	34(31.0)	24(13.9)	96
白山町	131(122.8)	75(74.6)	25(33.6)	231
嬉野町	50(42.0)	19(25.5)	10(11.5)	79
美杉村	37(35.1)	19(21.3)	10(9.6)	66
三雲村	25(28.1)	23(17.4)	6(7.9)	54
計	435	264	119	818

洲 $\chi^2=27.03^{**}$
 $\chi^2(0.01)=26.2$
 ()内は期待数

表-4(h) 干物の摂取状況

市町村別 \ 摂取頻度	よく食べる	時々食べる	ほとんど食べない	計
久居市	21(16.3)	61(65.4)	9(9.3)	91
香良洲町	27(35.4)	148(142.3)	23(20.3)	198
一志町	6(17.2)	74(69.0)	16(9.8)	96
白山町	52(42.6)	168(171.1)	18(24.3)	238
嬉野町	25(14.1)	51(56.8)	3(8.1)	79
美杉村	9(11.8)	50(47.5)	7(6.7)	66
三雲村	7(9.7)	39(38.8)	8(5.5)	54
計	147	591	84	822

$\chi^2=35.42^{**}$
 $\chi^2(0.01)=26.2$
 ()内は期待数

d) 干物の摂取状況について表-4(h)に示すような判断基準により市町村別による有意差を検定した結果、危険率1%で有意差が認められた。すなわち「よく食べる」が多かったのは嬉野町・白山町および久居市で、「ほとんど食べない」のは一志町のみであった。

以上のことから、市町村別食品群別栄養バランス状況については、(1)良質たんぱく質および(2)緑黄色野菜の摂取点数が目標点数のそれよりも低値であったことは、表-5に示すとおり、

表-5 三重県久居保健所管内における特定死因別死亡状況 (昭和58年1月~12月)

市町村 死因別	総 数		久 居 市		香 良 洲 町		一 志 町		白 山 町		嬉 野 町		美 杉 村		三 雲 村	
	実数	率	実数	率	実数	率	実数	率	実数	率	実数	率	実数	率	実数	率
悪生新生物	180	166.2	55	146.6	11	191.8	24	189.0	16	100.0	22	129.0	34	344.1	18	191.0
心 疾 患	131	120.9	32	85.3	5	87.2	12	94.5	17	106.3	24	140.7	29	293.5	12	127.3
高 血 圧 性 疾 患	16	14.8	8	21.3	1	17.4	1	7.9	1	6.3	2	11.7	3	30.4		
脳血管疾患	185	170.8	54	143.9	9	156.9	26	204.7	32	200.1	27	158.3	19	192.3	18	191.0

※ 率は小数点第二位四捨五入

※ 率の算出式 = $\frac{\text{実 数}}{\text{昭和58年10月1日現在の人口}} \times 100,000$

久居保健所管内における地域別死亡率において、脳血管疾患がかなり高い数値を示していることなどもふまえ、その予防対策として、卵類・乳類・獣鳥肉類・魚介類および大豆類のそれぞれの食品群の摂取については、それからの巾広い選択の指導が必要なことであろう。また、緑黄色野菜類の摂取増加について、ガンとの関係についての研究をみると、幾つかの患者、対照研究および少数のコホート研究から、緑黄色野菜の消費量、あるいはビタミンAの推定摂取量と肺^{1)~7)}、喉頭⁸⁾、膀胱⁹⁾、食道^{10)~12)}、胃^{1)~2)}、結・直腸¹³⁾、および前立腺¹⁴⁾のガンとの間に相関関係があるという疫学的証拠が蓄積されつつある。少数の例外を除いて、ビタミンAの摂取量は、ビタミンAの前駆物質(とくにβカロチン)を多く含む緑黄色野菜類およびレチノール(ビタミンA)を含む牛乳などの摂取に対する間接的な指標を測定したものである。実験動物の結果からは、ビタミンAが欠乏すると、発ガン剤によるガン発生の感受性が増加することも報告されている^{15)~18)}。最近では緑黄色野菜類に含まれるβカロチンがUV照射によるヌードマウスの皮膚ガン発生を防ぐことが示されている¹⁹⁾。このβカロチンは化学発ガンに対する阻害効果も観察されている²⁰⁾。

上記のような疫学的証拠および実験的証拠からも緑黄色野菜類のガン予防効果が認められていることから、本地域の独自のデータをを用いること、展示や実習を含めること等の工夫によって、一層効果が高められるものと考えられる。

ついで、食べものの好き嫌い、朝食の欠食および魚や野菜の調理方法などの食生活につい

ては、市町村別に有意差がみられたことは、それらの市町村別の食習慣などの特性や健康現象などに対応させながら、その射的目標を明確に把握して栄養指導を行わなければならぬことを物語っている。

つぎに減塩意識の調査では、みそ汁の1日摂取杯数、漬物の摂取状況、干物の摂取状況から市町村別に調査した結果は、その食塩の摂取状況についても市町村別にそれぞれ有意差が認められ、久居保健所管内における市町村当り死因別死亡率において、脳血管疾患が全国よりもかなり高い数値を示していることから減塩指導の必要性が認められた。この減塩指導に際しては食事メニュー全般に留意しながらも、まず食塩摂取の大部分を占める食品群、すなわち、上記の漬物、干物、しょうゆ、みそ、食塩などに目標をおいて指導してゆくことはもちろんであるが、子供たちは、小・中学校時代に学校給食によって、適切な食塩量による味覚を体験するわけで、遅くともこの時期までに正しい食生活習慣を家庭と学校が身につけさせるタイミングとして重要なことはいうまでもないことである。

前述のごとき市町村別地域社会の食生活改善においては、知識として知っていることと、実践することを分けて考える必要がある²¹⁾。知識と実践とのギャップは、性・年齢によっても異なるようであるが、本人の自覚や努力により、実践を支える周囲の環境づくり、例えば著者らが実施したような地域住民の健康づくり運動の推進が必要となる。市町村における栄養改善推進員、健康教室、婦人会などによるボランティア活動の期待は大きい。また、昭和48年2月1日から老人保健法が施行されたが、その成果は各地域での保健医療関係者の日常的な活動によって、初めてもたらされるといえよう。とくに栄養士という職種ばかりでなくその立場を越えた関係者の相互理解に基づく連携プレイの創意工夫など、困難ではあるが、先人のねばりづよい実践²²⁾を範として、各市町村栄養士の仲間とともに、以上述べたごとき栄養指導、すなわち、地域住民の食生活に対応した食生活の改善の実践により、よりよい健康づくりの喜びを分かち合うことを、できるだけ可能にしてゆきたい。

4. 要 約

三重県久居保健所管内の市町村別家庭婦人838名を対象として、栄養のバランス状況は8食品群5点順位尺度方式により、また、アンケート方式で、減塩意識などの食生活状況について調べた。

(1)栄養のバランス状況をしらべた市町村別、食品群別摂取得点数においては、市町村別にも食品群別にも有意差はみられなかったが、個々の食品群別の得点値をみるとかなりアンバランスがみられ、目標値よりほとんど低値であった。

(2)食べ物の好き嫌い、朝食の欠食状況、魚の調理方法および野菜の調理方法についても市

町村別に有意差がみられなかった。

(3)減塩意識の面からは、みそ汁については「1日1杯までに」という日頃の栄養指導の成果がみられたのに対し、漬物の摂取状況では毎食食べる人が半数にも達し、また、2～3の町村では減塩意識の低いこともわかった。

擧筆にあたり、本研究にご協力賜わった久居保健所管区内における地域住民の皆様には深い感謝の意を表す。とともに、終始ご指導ご助言頂いた久居保健所長杉村功平先生および鈴鹿短期大学長堀敬文先生に謝意を表します。

文 献

- 1) Graham, S. et al : Cancer, 30, 927 (1972)
- 2) Haenszel, W. et al : JNCI, 49, 969 (1972)
- 3) Haenszel, W. et al : JNCI, 56, 265 (1976)
- 4) Bjelke, E : Int. J. Cancer, 15, 561 (1975)
- 5) Maclennan, R. et al : Int. J. Cancer, 20, 854 (1977)
- 6) Gregor, A. et al : Nutr. Cancer, 2, 93 (1980)
- 7) Smith, P. G. et al : Cancer, 42, 808 (1978)
- 8) Graham, S. et al : Am. J. Epidemiol, 113, 675 (1981)
- 9) Mettlin, C. et al : Am. J. Epidemiol, 110, 225 (1981)
- 10) Wynder, E. L. et al : Cancer, 14, 389 (1961)
- 11) Mettlin, C. et al : Nutr. Cancer, 2, 142 (1981)
- 12) Hormazdiari, H. et al : Cancer Res, 35, 3493 (1975)
- 13) Kolonel, L. N. et al : Br. J. Cancer, 44, 332 (1981)
- 14) William, R. R. et al : JAMA, 245, 249 (1981)
- 15) Nettesheim, P. et al : Int. J. Cancer, 17, 351 (1976)
- 16) Cohen, S. M. et al : Cancer Res, 36, 2334 (1976)
- 17) Newbrene, P. M. et al : JNCI, 50, 439 (1973)
- 18) Narisawa, T. et al : Cancer Res, 33, 1003 (1973)
- 19) Mathews-Roth, M. M. et al : Arch. Dermatol, 113, 1229 (1978)
- 20) Shamberger, R. J : JNCL, 47, 667 (1971)
- 21) 旗野修一, 外編: 減塩と食生活のハンドブック (厚生省監修) 社会保健出版社 (1981)
- 22) 大谷藤郎: 21世紀健康への展望, メヂカルフレンド (1980)