

高血圧管理対策としての個人別栄養 調査について

菊地亮也* 児島三郎** 柴田吉鶴***
熊地節子*** 猿田桃子**** 石川孝子*****

I 緒言

循環器疾患管理事業を推進するには、循環器疾患の発症、進展に関連のもつ食生活の実態を知ることが必要である。また、高血圧者の管理指導には個人別の食生活、栄養摂取状態を把握し、適切な栄養指導が必要である。これらの基礎資料を得るため調査したものである。

II 調査対象

秋田県南秋田郡井川村、田中・羽立・街道・下中村・坂本の5部落から男子で年齢45才～55才の者で、循環器検診による正常者および要観察者9名、一部要注意者を含む要治療者10名の合計19世帯。

III 調査方法および内容

世帯別栄養調査は国民栄養調査方法により、全世帯の使用食品を秤量し、被調査者に記入させ、廃棄分を除き原食品に換算し、食品成分表により栄養価を計算した。

個人別栄養調査は前記原食品を秤量した後、調理後の

でき上り量も秤量し、調理変化率を計算する。次に、個人の喫食前に料理別毎に喫食量を秤量してから食事を摂らせ、秤量値を調理変化率により原食品に換算し1人1日当たり摂取量を算出した。

調査の正確と指導点検のため2世帯につき栄養士1名が常時巡回した。

調査内容は世帯別、個人別栄養摂取量および食品群別摂取量、熱量、たん白質、脂肪、糖質の食品群別摂取構成、食生活および栄養調査における意識のアンケート調査を行なった。

IV 調査期日

昭和46年6月21日～24日までの4日間調査を実施し、22日～24日の連続3日間分を集計した。

V 調査結果

A 栄養摂取量

世帯別1人1日当たりの栄養摂取量は表1に示すよう

表1 世帯別1人1日平均栄養摂取量

世帯 No.	熱量	たん白質			脂 質			糖質	無 機 質			ビ タ ミ ン			
		動物性	植物性	計	動物性	植物性	計		カル ウ ム	リン	鉄	A	B ₁	B ₂	C
	Cal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	I. U.	mg	mg	mg	
1	2220	36.1	36.3	72.4	9.5	54.8	64.3	307.4	499	1188	11.0	583	0.81	1.01	92
2	2445	52.4	39.7	92.1	23.7	43.6	67.3	331.1	517	1496	14.7	3235	1.05	1.12	206
3	2874	39.1	51.1	90.2	26.4	32.7	59.1	461.2	504	1499	18.7	1270	1.58	1.45	82
4	2143	51.5	40.9	92.4	19.4	17.4	36.8	326.6	429	1449	13.0	596	0.80	0.67	89
5	2778	28.7	47.8	76.5	15.5	39.8	55.3	472.1	494	1622	10.2	1701	1.20	0.79	54
7	2517	46.2	45.1	91.3	26.6	43.6	70.2	375.8	383	1476	17.6	2034	1.05	0.92	130
8	1898	32.6	29.1	61.7	28.4	10.2	38.6	273.5	434	1238	11.5	725	0.73	1.15	85
9	1804	42.8	29.0	71.8	31.2	18.8	50.0	237.3	474	1048	10.0	1788	1.07	0.93	74
10	2940	56.0	42.3	98.3	18.2	61.6	79.8	149.5	535	1793	21.4	1225	0.88	0.94	92
11	2376	33.6	36.0	69.6	9.3	42.5	51.8	378.4	393	1209	9.6	729	0.75	0.83	58
12	3540	72.5	52.1	124.6	44.7	81.0	125.7	419.2	923	1571	20.8	2761	4.67	2.07	88
13	2224	26.4	41.6	68.0	11.7	30.2	41.9	144.7	506	1159	9.3	1018	0.75	0.95	122
14	2235	82.8	34.0	116.8	40.7	42.7	83.4	232.2	580	1199	15.2	1671	1.59	1.30	59
15	2843	64.3	46.9	111.2	15.2	49.0	64.2	452.3	543	1768	14.9	6697	1.41	2.16	172
16	1626	45.3	57.8	103.1	15.7	17.2	32.9	559.0	833	2267	16.8	1349	0.76	0.98	96
17	3442	28.9	74.4	103.3	40.0	57.7	97.7	533.0	837	1745	21.0	1143	1.08	1.68	180
18	1743	49.2	31.8	81.0	9.3	13.6	22.9	103.6	375	1361	11.0	1466	0.94	0.95	79
19	1829	58.0	36.2	94.2	18.9	45.0	63.9	279.9	399	1351	12.9	2512	0.89	0.85	185
20	1929	35.9	40.4	76.3	7.6	29.5	37.1	305.3	506	901	15.5	1406	0.87	1.21	185
M	2390	46.4	42.8	89.2	21.7	38.5	60.2	333.8	535	1439	14.5	1785	1.20	1.16	112
S. D.	543	15.0	10.7	17.2	11.0	17.9	24.1	125.9	154	310	3.9	1355	0.86	0.40	48

*秋田県衛生科学研究所 食品栄養科

**秋田県衛生科学研究所

***秋田県環境保健部 公衆衛生課

****秋田県 五城目保健所

*****秋田大学 医学部衛生学教室

に、県内農村の他地域に比べてとくに低い値はみられない。昭和50年用途の栄養基準量に比べるとカルシウム、ビタミンAが若干下回っている。カルシウム対リンの比率が1:2.8でリンの摂取量が多い。

個人別1人1日当たりの成人男子摂取量は他地域に比べ栄養摂取状況が良好である。

変異係数から個人摂取差をみれば、とくに、バラツキのあるものは動物性脂肪、植物性脂肪、ビタミンAなどである。

年令別、性別熱量およびたん白質の成人換算率、熱量40~59才0.95~0.90、たん白質1.0で、世帯別1人当たりと個人別1人当たりの摂取量を検討すると、個人別成人男子の1日1人当たりの摂取量が明らかに多いのが目

立つ。

血圧正常者（正常者および要観察者）と高血圧要治療者（要注意および要治療者）の栄養摂取量を比較すると、要治療者群の摂取量の多いものは、動物性たん白質、たん白質、リン、ビタミンAで、正常者群に栄養のバランスがよい傾向にある。

食塩摂取量は表3のとおり平均21.7g、血圧正常者が24.0g、要治療者が19.2gと正常者群に比べ少ないことは、治療の際減塩の指導をうけ実践しているものと思われる。

なお家計支出をみると、血圧正常群が高血圧治療者群より家族数が同じでも1人1か月当たり約3,000円家計支出が多かった。

表2 個人別1人1日平均栄養摂取量

No.	年令	熱量 Cal	たん白質			脂 肪			糖質 g	無 機 質			ビ タ ミ ン			
			動物性 g	植物性 g	計 g	動物性 g	植物性 g	計 g		カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
1	(49)	4249	73.6	74.3	147.9	17.2	44.8	62.0	654.5	1046	2649	24.6	1968	1.54	1.73	157
2	(52)	2785	63.3	65.2	128.5	25.5	27.1	52.6	374.2	598	1967	13.9	3656	1.29	1.39	222
3	(46)	3012	45.2	54.8	100.0	23.8	21.6	45.4	438.6	232	2070	17.4	1572	1.17	1.24	134
4	(49)	2469	40.3	41.5	81.8	11.9	14.7	26.6	361.1	341	1327	8.7	593	0.81	0.67	80
5	(58)	2783	70.2	35.4	105.6	45.2	10.6	55.8	343.5	476	2106	13.6	2202	1.19	0.89	49
7	(42)	2976	82.3	66.2	148.5	11.7	44.3	56.0	419.2	486	2256	23.6	2954	1.26	1.55	132
8	(57)	2185	75.7	33.1	108.8	34.7	30.6	65.3	287.4	595	1683	19.0	2119	1.11	1.43	169
9	(57)	2170	64.1	29.9	94.0	55.8	17.0	72.8	210.1	743	1323	12.6	2261	1.38	1.34	91
10	(48)	2203	44.5	53.8	98.3	14.7	43.6	58.3	287.3	540	1221	18.9	3181	1.16	1.12	176
11	(50)	3655	57.0	56.6	113.6	31.4	15.6	41.0	618.1	485	1978	18.3	1401	1.43	1.49	123
12	(53)	3841	82.0	75.5	157.5	96.5	32.7	129.2	516.4	815	2108	31.9	2963	3.62	2.52	158
13	(49)	1958	10.9	44.1	55.0	6.6	25.1	31.7	351.8	460	896	8.5	1556	0.78	0.80	117
14	(52)	2580	54.4	50.5	104.9	31.1	8.4	39.5	359.2	645	1571	14.2	2161	1.60	1.25	199
15	(53)	3373	82.7	124.1	206.8	35.0	76.7	111.7	424.9	954	1823	22.3	5194	1.33	2.64	92
16	(51)	2678	75.1	37.0	112.1	41.8	3.9	45.7	361.2	940	1881	20.2	966	1.00	1.23	96
17	(45)	3285	18.3	68.3	86.6	20.5	68.5	89.0	525.7	1089	1310	10.6	2401	1.34	0.66	111
18	(56)	2274	45.1	36.4	81.5	41.2	15.2	56.4	327.6	316	1317	15.8	1143	1.43	1.55	60
19	(55)	3115	52.0	47.7	99.7	18.7	46.4	65.1	486.2	367	1650	14.4	1194	1.24	1.13	127
20	(50)	2892	32.4	44.9	77.3	11.3	46.0	52.3	401.0	393	1387	5.5	773	0.79	1.16	106
M		2868	56.3	54.7	111.0	30.2	30.9	61.7	407.8	606	1701	17.1	2119	1.29	1.36	126.3
S.D.		601	20.7	21.3	33.9	20.3	19.3	24.7	109.5	250	422	6.4	1098	0.60	0.51	44
変異係数		21	37	39	32	64	61	40	27	41	25	37	50	47	37	35
高血圧要治療者M (No1~10, N=9)		2759	62.1	50.5	112.6	26.7	28.3	55.0	375	562	1845	16.9	2278	1.21	1.26	134
S.D.		615	14.4	15.3	22.4	14.7	12.6	12.4	119	221	460	4.9	859	0.19	0.31	51
正常者M (No11~20, N=10)		*2965	51.0	*58.5	109.5	*33.4	*33.9	*66.8	*437	*646	1592	*17.2	1975	*1.46	*1.44	119
S.D.		571	23.8	24.9	41.5	23.9	23.8	30.9	91	268	352	6.3	1258	0.77	0.62	36

*正常者に多いもの

表3

食塩摂取量および家計支出

No.	総 NaCl		NaCl 消費内訳				家族数	1人1月当り 家計支出
	1人1日平均		調味料()は食塩		調味料以外			
	g	g	%	g	%	人	円	
1	28.3	15.6 (3.8)	55 (13)	12.7	45	6	11,666	
2	16.7	14.0 (2.5)	84 (15)	2.7	16	3	20,000	
3	16.8	11.0 (1.0)	65 (6)	5.8	35	5	10,000	
4	26.6	21.8 (3.0)	82 (11)	4.8	18	5	6,000	
5	11.7	8.4 (0.3)	72 (26)	3.3	28	5	6,000	
7	18.6	15.2 (1.2)	82 (6)	3.4	18	4	13,750	
8	17.2	13.1 (2.9)	76 (19)	4.1	23	6	10,000	
9	* 54.5	51.0 (5.8)	94 (11)	3.5	6	3	20,000	
10	17.6	12.0 (4.0)	68 (23)	5.6	32	5	13,000	
11	18.8	14.7 (4.1)	78 (22)	4.1	22	7	12,429	
12	36.0	22.0 (2.5)	61 (7)	14.0	39	3	20,000	
13	14.9	11.2 (1.2)	75 (8)	3.7	25	4	16,250	
14	19.3	13.5 (3.7)	70 (19)	6.8	30	6	9,500	
15	25.8	16.1 (4.1)	62 (16)	9.7	38	7	14,300	
16	34.4	31.9 (5.7)	93 (17)	2.5	7	7	21,400	
17	25.3	24.5 (1.4)	97 (35)	0.8	3	2	20,000	
18	21.1	18.4 (5.0)	82 (24)	2.7	18	8	8,750	
19	* 68.2	65.3(38.3)	96 (56)	2.9	4	3	16,660	
20	20.2	16.0 (1.2)	99 (6)	4.2	21	5	12,000	
M	21.7	16.4 (2.8)	76.5(16.1)	3.3	24.5	4.9	13,776	
S.D.	6.5	5.6 (1.5)	12.2 (8.1)	3.5	10.9	1.6	4,762	
変異係数%	30	34(54)	16(50)	66	44	33	35	
高血圧要治療者 M (No 1~10, N=9) S.D.	19.2 5.2	13.9 (2.3) 3.7 (1.6)		5.3 3.0		5.2	12,268	
正常者 M (No 11~20, N=10) S.D.	24.0 6.8	18.7 (3.2) 6.1 (1.6)		5.4 3.9		5.2	15,129	

* 棄却

B 食品群別摂取量

世帯別1人1日当たりの食品群別摂取量を表4に示した。県内農村の他地域および基準量に比べ、果実類、乳類の摂取量が少ないほかは、とくに、不足はみられない。

個人別1人1日当たりの成人男子摂取量は前述の世帯別1人当たりに比べ、いも類、菓子類、油脂類、果実類、乳類の摂取が少なく、米類、動物性食品の多いのが特異である。

血圧正常者群と高血圧要治療者の食品群別摂取量を比較すると、総体的に植物性食品が正常者群に多く、動物性食品は要治療者群に多い傾向がみられた。また、酒類の摂取量は要治療者群に多く、正常者群の約2倍390mlを摂取している。

C 熱量、たん白質、脂肪、糖質の食品群別摂取構成(世帯別1人1日当たり)

19世帯全体よりみた1人1日当たり栄養摂取量と各食品群構成による総栄養量は表6のとおりである。これより、算出した栄養素の食品群別摂取構成は図1に示したとおり、熱量では米類が約1/2を占め、穀類熱量比率は55

%である。たん白質では魚介類が1/3を占め、動物性食品のたん白比率は55%と高い。

脂肪については油脂から42%、動物性食品では35%を占めている。糖質は米類から70%、菓子、砂糖類は約10%である。

D 食生活および栄養調査における意識調査

食生活については、食生活に気をつけ、献立をたてて買物をする世帯が約40%であった。本調査方法は他の方法より複雑であるにもかかわらず、秤ではかることは面倒だったが、かえって勉強になったと云うものが77%である。調査期間中の食事内容は普段と同じが65%、普段より悪かったが35%であった。

家庭生活で関心のあるものは、健康、経済、家庭の平和の順である。

VI 結 言

血圧管理指導のため秋田県井川村で個人別栄養調査を実施した結果、栄養摂取量、食品群別摂取量および栄養比率とも、県内農村地域および基準量などと比べ、とくに、問題とされる点は少ない。

表 4

世帯別 1 人 1 日 当たり 食品 群 別 摂 取 量

世帯番号		昭和50年目途	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11
食品群別		基準量										
穀類	総量	340	282	331	487	360	559	414	293	233	407	421
	米類	—	242	205	406	279	514	358	282	233	406	342
	小麦類	—	40	109	81	81	45	56	11		1	79
	その他の穀類	—		17								
いも類	50		42	44	40	66	6	30	13	26	21	
砂糖類	20	11	8	10	17	11	6	13	12	16	66	
菓子類	—	69		62	19		12		13	87	7	
油脂類	20	9	37	16	10	33	23	21	13	42	8	
種実類	—			0		1	1	11				
大豆及び大豆製品 (みそ)		20	98 (29)	17 (17)	51 (21)	100 (46)	34 (27)	94 (41)	58 (35)	65 (20)	70 (24)	57 (24)
その他の豆類		5	0	1	1		1					
緑黄色野菜		70	1	230	23	7	40	50	30	47	46	4
その他の野菜及び 茸類(つけもの)		170	356 (29)	196	179 (39)	364 (92)	112 (6)	254 (49)	168 (4)	131 (48)	172 (55)	233 (17)
果実類		140		143		29		38	64	44	50	81
海藻類		—	10	43	18	3	8	1	11		1	7
魚介類	生 物	70	74	124	60	80	59	136	30	131	18	90
	乾物その他		78	125	76	45	12	33	27	11	24	52
獣鳥鯨肉類		40	19	14	55	64	16	16	68	64	14	14
卵類		45	25	62	76	39	78	50	80	33	77	48
牛乳		220	33		128	43			99	67	42	71
乳製品			15	24	23	14	14	16	16	4		9
調味嗜好品及び飲料 (酒)		—	310 (172)	294 (130)	208 (131)	239 (154)	170 (133)	318 (162)	82	239 (109)	88	182 (42)
総計		1210	1390	1691	1517	1473	1214	1526	1101	1120	1180	1371

血圧正常者群と高血圧要治療者群とを比較すると、栄養摂取量では正常者群に栄養のバランスがよい傾向にある。食品群別摂取量では正常者群に植物性食品が多く、要治療者群に動物性食品の摂取量が多い傾向にある。次に、食塩摂取量計算値は平均26gと多い。正常者群より

治療者群に食塩摂取量の少ないのは、食事療法など指導によるものと思われる。

酒類の摂取量は要治療者群が正常者群より2倍多く摂取している。

単位=円

12	13	14	15	16	17	18	19	20	M	S. D.	19世帯全体の 合計より 1人1日当り
447	405	233	438	551	558	322	411	316	393.1	98.6	391.5
356	290	171	372	521	522	299	347	286	338.5	99.6	338.8
91	115	62	66	30	36	23	64	30	53.7	33.1	51.7
156	29		76	34	23	37		40	35.9	34.7	34.8
16	14	6	28	21	15	16	17	2	16.1	13.1	16.1
39	21	12	29	9	28	21	19	18	24.5	23.5	23.8
35	25	60	53	20	46	6	55	24	28.2	16.5	27.2
		3	4								
71 (21)	60 (53)	110 (30)	41 (32)	59 (5)	199 (49)	29 (18)	89 (31)	74 (34)	72.4 (28.8)	38.6 (12.2)	72.7 (28.4)
		22					2		1.4	4.9	1.5
79	47	46	140	59	26	55	124	36	57.4	53.5	56.7
336 (91)	222	282 (14)	229 (29)	333 (30)	471 (69)	148 (63)	373 (103)	234 (77)	252.2 (42.9)	94.5 (32.0)	241.4 (42.5)
71	50	76	183	32	169	3	143	33	63.6	55.6	63.0
8		6	14	2	78	15	69		15.5	22.3	15.3
144	18	88	74	160	44	149	204	116	94.7	50.3	95.0
112	21	61	41	62		11	112	20	48.6	36.5	47.1
60	26	55	72	48	104	33	72	17	46.8	26.3	46.4
99	11	43	15	22	38	16	63	27	47.5	25.3	50.1
133	152	69	70	57	66	52			56.9	45.6	54.1
11	15	73	16	91	3				18.1	23.3	18.4
256 (104)	162 (24)	111 (30)	219 (167)	492 (217)	107	176 (83)	293 (59)	126 (60)	214.3 (93.5)	98.2 (64.9)	213.9 (94.0)
2073	1278	1356	1742	2052	1975	1091	2044	1085			

表5-1

個人別1人1日当たり食品群別摂取量

単位=g

世帯番号 食品群別		昭和50年 目 途 基 準 量	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13
穀類	総量	340	667	415	516	409	385	453	315	177	277	651	492	395
	米類	—	661	224	434	344	370	441	309	170	276	627	322	286
	小麦類	—	6	151	82	65	15		6	7	1	24	170	109
	その他の穀類	—		40				12						
いも類	50		14	22	70	90	0	9	37	11	31	57	8	
砂糖類	20	10	8	8	15	10	6	12	12	14	48	9	3	
菓子類	—	87		32						20			52	
油脂類	20	22	9	13	4	28	19	17	27	40	0	12	2	
種実類	—						1	2						
大豆及び大豆製品 (みそ)		20	53 (27)	68 (16)	38 (10)	66 (52)	27 (27)	110 (40)	61 (32)	89 (20)	72 (23)	60 (24)	99 (16)	32 (32)
その他の豆類		5			3								16	
緑黄色野菜		70	0	145	45	20	47	105	33	78	144	6	69	108
その他の野菜及び 茸類(つけもの)		170	441 (25)	313 (0)	368 (86)	256 (50)	150 (0)	144 (43)	205 (13)	402 (250)	322 (92)	365 (34)	328 (57)	198 (0)
果実類		140		93					150		11	50	92	
海藻類		—	42	68	18	4		2	16	1	8	3	12	21
魚介類	生	70	213	197	157	62	260	194	36	186	37	121	178	
	乾物その他		152	79	198	54	29	27	38	25	133	50	81	28
獣鳥鯨肉類		40	33	37	39	53	116	201	185	89	13	42	85	7
卵類		45	69	82	64	14	76	64	73	38	55	98	89	
牛乳製品	牛乳	220		20					200	200			133	
	乳製品				25							33	4	67
調味嗜好品及び飲料 (酒類)		—	787 (716)	616 (570)	692 (642)	502 (430)	242 (207)	710 (633)	67 (0)	352 (292)	79 (0)	417 (373)	317 (60)	264 (180)
総計		1,210	2,576	1,548	2,238	1,529	1,475	2,036	1,419	1,733	1,216	1,975	2,125	1,133

表5-2

世帯番号 食品群別	14	15	16	17	18	19	20	M	S.D.	高血圧要治療者 (N=10, N=9)		正常者(N=11~20) (N=10)	
										M	S.D.	M	S.D.
穀類													
総量	364	388	369	467	378	639	442	431.5	121.2	402.0	133.0	* 459.0	102.0
米類	331	357	367	438	371	518	393	381.0	119.3	359.0	136.0	* 402.0	97.0
小麦類	33	31	2	29	3	121	49	47.6	52.5	37.0	49.2	* 57.1	53.6
その他の穀類								2.7	9.2	5.8	12.7		
いも類		35	19	26	42		97	29.9	29.0	28.1	30.1	* 31.5	27.9
砂糖類	6	24	21	15	0	13	2	12.4	10.2	10.6	2.8	* 14.1	13.6
菓子類	17	27		18		12	10	14.5	22.1	15.4	27.6	13.6	15.6
油脂類	29	19	11	30	4	29	40	18.4	11.8	19.9	10.3	17.6	13.2
種実類						1		0.2	0.5	0.3	0.7	0.1	0.3
大豆及び大豆製品 (みそ)	43 (9)	39 (27)	52 (52)	155 (49)	62 (18)	53 (23)	76 (34)	66.1 (27.9)	29.9 (12.6)	64.9 (27.3)	23.6 (12.0)	* 67.1 (28.4)	34.5 (13.1)
その他の豆類	3				18					0.3	0.9	* 3.7	6.7
緑黄色野菜	75	50	46	155	56	52	22	66.1	45.1	68.6	49.8	63.9	40.3
その他の野菜及び 茸類(つけもの)	734 (23)	226 (8)	221 (16)	314 (22)	162 (10)	178 (79)	253 (22)	275.5 (43.7)	144.8 (56.1)	284.0 (62.1)	108.9 (73.6)	* 297.9 (27.1)	158.7 (22.8)
果実類	56	102	7	93		65		37.8	46.4	28.2	51.7	* 46.5	39.8
海藻類	7	33	12	1	13	24	23	15.1	16.9	17.7	21.7	14.9	9.6
魚介類													
生	157	73	299	57	91	110	67	132.5	78.2	149.1	78.2	115.3	78.0
乾物その他	40	112	73		36	75	39	65.3	50.6	81.7	60.3	53.4	30.4
獣鳥鯨肉類	77	91	10	48	87	39	33	68.7	51.2	85.1	64.8	51.9	29.8
卵類	40	61	6	7	34	61	54	52.2	27.6	59.4	20.1	45.0	32.4
牛乳	120	61						38.6	68.0	46.7	82.2	31.4	50.9
乳製品		1		67				11.5	21.4	2.8	7.9	17.2	26.7
調味嗜好品及び 飲料(酒類)	38 (0)	748 (635)	567 (480)	203 (0)	186 (120)	397 (227)	118 (0)	384.3 (292.9)	240.0 (252.2)				
総計	1,806	2,090	1,713	1,656	1,169	1,748	1,276	1708.5	383.4	1752.2	416.7	1,669.1	346.1

* 正常者の多いもの

表 6

19世帯全体よりみた総栄養摂取量および1人1日平均摂取量

食品群別	栄養素 熱量	たん 白 質			脂 肪		
		動物性	植物性	計	動物性	植物性	計
	Cal	g	g	g	g	g	g
米 類	105680	0	1869.0	1869.0	0	244.5	244.5
小 麦 類	13645	0	291.7	291.7	0	50.8	50.8
その他の穀類	137	0	3.4	3.4	0	0.5	0.5
砂 糖 類	5009	0	0	0	0	0	0
菓 子 類	7174	0	127.8	127.8	0	157.4	157.4
い も 類	2126	0	50.9	50.9	0	12.1	12.1
*大豆製品	3690	0	32.5	32.5	0	238.9	238.9
み そ	4327	0	398.5	398.5	0	139.1	139.1
その他の豆類	486	0	26.9	26.9	0	4.0	4.0
油 脂 類	19135	0	30.3	30.3	0	2162.4	2162.4
種 実 類	568	0	21.0	21.0	0	43.7	43.7
海 草 類	—	0	32.8	32.8	0	5.1	5.1
緑黄色野菜	1544	0	110.4	110.4	0	18.1	18.1
その他の野菜	6484	0	353.8	353.8	0	48.1	48.1
果 実 類	2965	0	68.9	68.9	0	21.3	21.3
獣鳥鯨肉類	9977	980.0	0	980.0	642.2	0	642.2
魚介類(生)	8343	1426.6	0	1426.6	219.4	0	219.4
魚介類(加工品)	8465	995.5	0	995.5	294.3	0	294.3
卵 類	6392	487.7	0	487.7	463.6	0	463.6
牛 乳	2711	131.4	0	131.4	154.1	0	154.1
乳 製 品	1873	161.8	0	161.8	45.6	0	45.6
酒 類	7078	0	37.7	37.7	0	0	0
嗜 好 品	2812	0	29.2	29.2	0	107.9	107.9
計	220621	4183.0	3484.8	7667.8	1819.2	3217.8	5037.0
1人1日当たり	2448	46.4	38.7	85.1	20.2	35.7	55.9

*みそ以外の大豆制品

糖 質	無 機 質			ビ タ ミ ン			
	カルシウム	リ ン	鉄	A	B ₁	B ₂	C
	mg	mg	mg	I. U.	mg	mg	mg
21587.2	1770	44014	121.5	0	31.44	9.50	0
1849.8	802	4873	96.7	0	4.70	1.44	0
29.0	11	105	0.6	0	0.02	0.02	0
1293.2	27	10	2.5	0	0	0	0
1398.9	1120	1689	55.1	29	0.39	0.39	0
457.7	612	979	17.9	0	2.17	0.68	343
124.7	5431	4290	77.0	4	1.59	3.28	0
396.8	3190	5273	111.0	0	1.87	2.59	0
84.0	197	235	11.5	17	0.72	0.29	0
1.5	44	130	0	300	0.27	0.83	0
29.2	165	721	9.4	4	0.22	0.21	0
78.4	3154	882	55.4	1370	1.21	1.31	105
274.4	2751	1885	104.1	79506	3.67	9.44	2323
1145.0	8409	7909	138.8	17768	14.67	14.54	4847
616.0	637	890	28.6	1849	1.93	1.93	2220
32.3	531	9734	121.2	27039	11.91	14.70	25
39.0	4050	20284	107.1	3179	6.77	7.46	87
153.7	2795	10875	144.9	2456	4.50	7.28	24
0	2663	9548	105.5	26797	4.39	12.64	0
207.0	4597	3835	4.8	4597	1.51	6.91	0
289.7	2383	1590	4.8	2213	1.01	2.44	27
261.5	364	740	8.4	0	0.40	0	0
508.3	541	690	2.5	40	6.23	7.88	25
30857.9	46244	131181	1329.3	167168	101.59	105.22	10026
342.4	513	1456	14.8	1855	1.13	1.17	111

表7

食生活および栄養調査についてのアンケート回答率

回収率 89.5%... (17世帯)

質 問	回答率	質 問	回答率	家庭生活の中で関心の強いもの (%)						
				項目	順位	1位	2	3	4	5
食生活に気をつけている	41.2	秤ではかるのは面倒だった	76.5	経 済			33.4	13.3	13.3	21.2
若干気をつけている	41.2	たいしたことはなかった	17.6	家 業			13.3	20.0	13.3	6.7
あまり気をつけていない	17.6	回答なし	5.9	家庭の平和			20.0	6.7	33.4	20.0
全然気をつけていない	0	調査期間中の食事は普段と同じ	64.7	子 弟				6.7	20.0	35.7
献立をたてて買物をする	41.2	普段より悪かった	35.3	衣 服						
店に行ってから選んで作る	47.0	普段より良かった	0	健 康			60.0	20.0		13.3
食べたいものを買って作る	11.8	個人調査は特に面倒だった	64.7	休 養					6.7	13.3
食事を作るのは自分	76.5	たいしたことはなかった	23.5	耐久消費財						6.7
祖母	23.5	気にならなかった	11.8	住 居					6.7	
栄養調査は迷惑だった	0	調査員は親切だった	100.0	レジャー						
若干迷惑だがやむを得ぬ	23.5	事務的だった	0	出 稼 ぎ			6.7	20.0	20.0	6.7
たいしたことはなかった	0			食 生 活						7.2
かえって勉強になった	76.5									

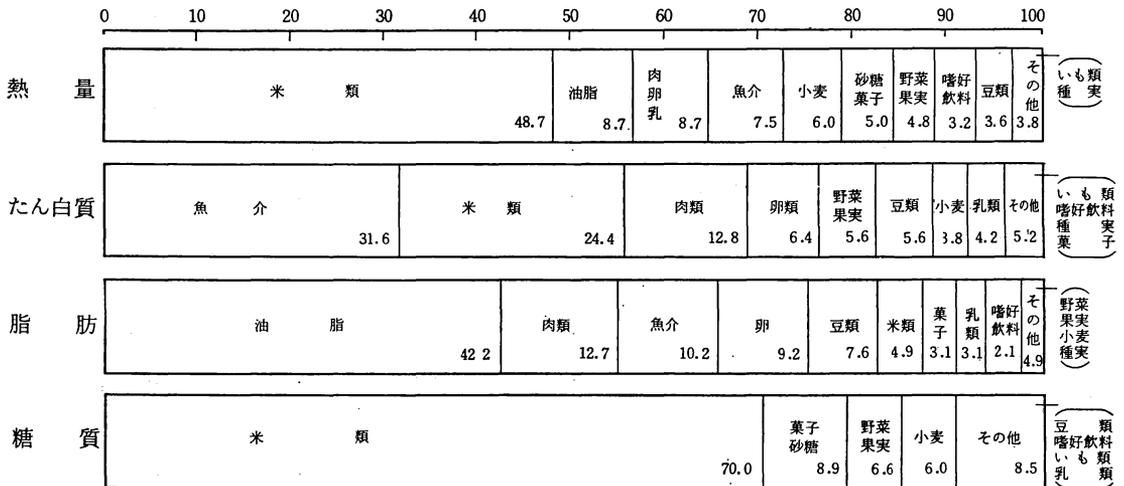


図1 熱量・たん白質・脂肪・糖質の食品群別摂取構成(世帯別1人1日当り)