

岡山県北部における食生活の実態調査

藤井わか子

I. はじめに

私達の食生活は社会、経済、文化、歴史的条件によって規制される。生活環境によって規制の内容は多種多様であり、生活の良否を判断することはむずかしくな¹⁾てきている。また、近年、急速な生活環境の変化が、我々の食生活を変えつつある。私達の望ましい食生活に少なくとも4つの条件が必要であるといわれている。一つに栄養的にみて適正なものであること、二つに食料が安全なものでなくてはならないこと、三つに国土・資源を有効利用して生産される食料を基本として組み立てることが望ましい。最後に食生活は民族文化によって支えられていることが大切である。²⁾このことから地域での、生産される食料と食生活環境を確認することが大切と考えた。岡山県は備前、備中、美作の三国からなるが、地形の上からは県北の中国山地、県中部の吉備高原、県南の平野・丘陵地帯、瀬戸内沿岸・島しょ地帯の四地域からなる。地形による四地域区分と食文化の地域区分とは一致しているといわれている。³⁾そこで著者は岡山県北部の食生活の特徴を知ることが今後食生活指導を行う上で必要と考え、岡山県北部の農業改良普及所管内の主婦を対象に調査を行った。この地域は自然的、社会・経済的条件により三地帯に区分される。北部山間山村（加茂町、阿波村、富村、奥津町、上斎原村）、都市近郊農山村（津山市、鏡野町、久米町）、と南部農山村（旭町、中央町、久米南町、柵原町）とに分けられる（図1）。ここに農業従事者世帯別の食生活に違いがあるかどうかを中心に調査結果をまとめたので報告をする。



図1 調査地域

II. 調査方法及び内容

1. 調査対象

岡山県北部の農業改良普及所管内（1市、11町村）において、主婦を対象に調査を行った。農業形態別で専業農家世帯（主な収入が農業である場合）29%、一種兼農家世帯（農業での収入がそ

れ以外の収入より多い場合) 24%, 二種兼業農家世帯(農業以外の収入の方が農業の収入より多い場合) 36%で, 農業を行っていない世帯(以下非農業世帯とする)が11%であった。対象者の構成を表1に示した。

表1 調査対象者の構成

年齢(歳)	農業形態別			非農業世帯	専業主婦者	有職主婦者
	専業	第一種兼業	第二種兼業			
20 ~ 29	5	0	9	1	7	8
30 ~ 39	5	7	16	5	18	15
40 ~ 49	7	4	3	2	4	12
50 ~ 59	6	8	1	1	10	6
60 ~	2	2	2	0	3	3
合計	25	21	31	9	42	44

についてその自給を調査した。なお, 自給率は各食品の自給世帯数を全世帯数で除して, 100を乗じた値とした。表2に示すように, 自給率毎に食品を挙げたが, 自給率90%の食品については, 非農業世帯であっても, 家庭菜園で自給しているよ

うである。ほうれん草, きゃべつ, しそ, じゃが芋, にんじんは85%以上を占め, ほとんどの農業世帯で自給されていた。豆類では, 小豆が70%, 大豆66%, 枝豆68%, 小豆が最も

2. 調査時期

実施期間は昭和61年7月から8月の間。

3. 調査方法及び内容

各地の改良普及所の方にお願ひし, 留置法で行った。配布枚数, 103枚, 回収率100%であったが, 有効集計数は86枚とした。

調査内容は家族構成, 回答者の年齢, 食品の自給状況, 食品の加工状況, 食材料利用状況, 食行動, 食事摂取状況など20項目であった。

食事摂取状況の調査には健康の指導策定委員会案の簡易栄養摂取調査法を用いた⁴⁾。栄養摂取量は, それぞれの回答単位数に80Kcalを乗じて算出した。

Ⅲ. 調査結果及び考察

1. 食品の自給と利用率の関係

各世帯で, 昨年一年間に自給した食品, 72品目

表2 昨年一年間で自給した食品 (%)

自給率	自給食品					
90 ~	大根	白菜	トマト	なす	ピーマン	ねぎ
80 ~89	米	ほうれん草	きゃべつ	しそ	きゅうり	春菊
	にんじん	にら	かぼちゃ	たまねぎ		じゃが芋
70 ~79	パセリ	小豆	さと芋	レタス	しいたけ	梅
	さやえんどう	さやいんげん				
60 ~69	ブロッコリー	とうもろこし	大豆	ちしゃ	とうがらし	
	さつま芋	すいか	みずな	枝豆	ごぼう	アスパラガス
	いちご					
50 ~59	かぶ	野沢菜	ビタミン菜	うり	みょうが	
40 ~49	カリフラワー	らっきょ	にんにく	しょうが		
30 ~39	みつば	メロン	ささげ	オクラ	うど	
20 ~29	そらまめ	ラディッシュ	ごま	中国野菜	ゆり根	くわい
						せり
10 ~19	長いも	山芋	セロリ	こんにゃく芋	かいわり大根	なめこ
	かんぴょう					
0 ~9	れんこん	らっかせい	広島菜	ひらたけ	麦	えのき茸

注) 自給率=(各食品の自給世帯数/全世帯数)×100

多くなっているが, 三種類の豆をつくっている農業世帯が多くみられた。果物では, いちごは最も多く自給されており, すいかは65%, メロンは38

%となっている。そして、椎茸は74%の自給率で、農業世帯ではほとんどが栽培しているようである。

また自給食品を利用して自作している加工品16品と漬物13品についてみると、表3の通りで、梅干、白菜漬などはほとんど100%近くの世帯で作られていた。大豆を使った味噌は83%と高いが、しょうゆ、豆腐の加工品は10%以下と低く、現在では自宅で作るのがめずらしくなっているようである。自給と加工状況との関係を見るためにそれぞれの自給率と、加工率をプロットした。さらに、各農業形態別に自給食品と加工食品を集計し、各世帯数で除して100で乗じた値を、それぞれ比率としプロットした。それを図2に示した。対角線上にある加工品、味

表3 自作する加工品

加工率 (%)	加工食品
90 ~	梅干 白菜漬
80 ~89	味噌 果実酒 たくあん漬 一夜漬
70 ~79	干し椎茸
60 ~69	干しがき しょうが漬 奈良漬
50 ~59	甘酒 かきもち らっきよ漬 うりかす漬
40 ~49	ゆでたけのこ わらび ジュース
30 ~39	ジャム 切り干し大根 鱈漬
20 ~29	きな粉 味噌漬 なすかす漬 朝鮮漬
10 ~19	こんにゃく 福神漬
0 ~ 9	しょうゆ 豆腐 トマトケチャップ

注) 加工率 = (各加工品の自作世帯数 / 全世帯数) × 100

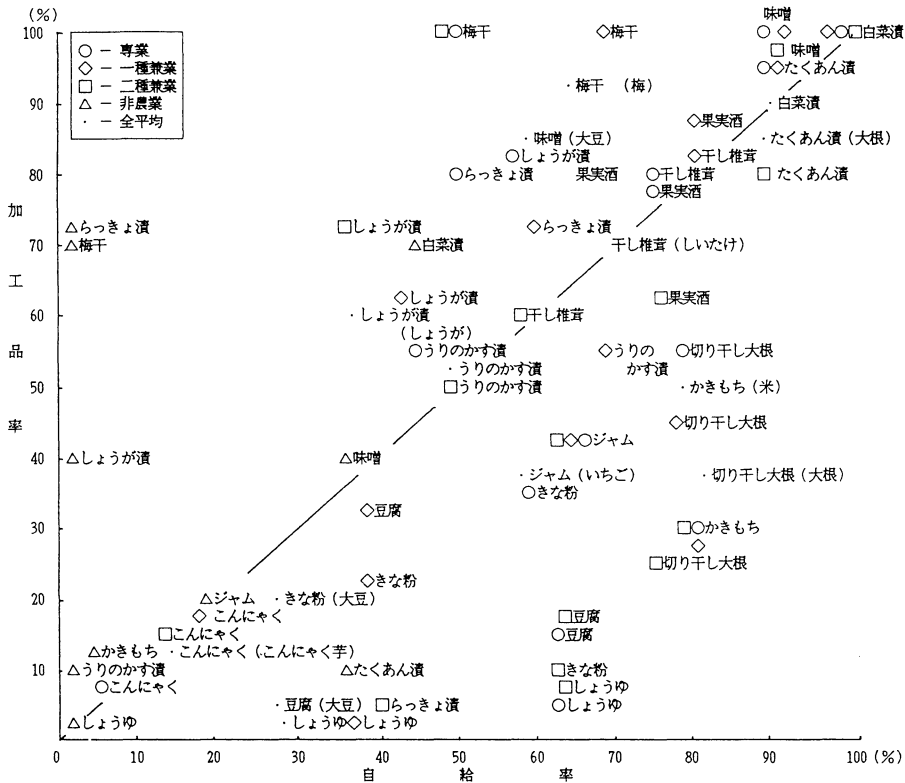


図2 食品の自給率と加工率の関係

噌、干し椎茸、うりのかす漬、こんにゃくなどは材料を自給している家庭のほとんどが加工して利用していることがわかった。また、線上方部にある加工品は、その食品を購入して作っているようで、非農業世帯では、梅干、らっきょ漬、しょうが漬などの漬物が挙げられる。それに比べ、切り干し大根は大根を多くの世帯で自給にしているにも拘らず加工率は低くなっている。農業世帯では、専業、兼業とも同じ傾向であった。

2. 食生活習慣について

年間を通して、よく使用する食品を挙げてもらったところ（表4）、野菜でたまねぎ、にんじん、じゃが芋がそれぞれ85%以上を占めた。おもに主菜の材料になるたんぱく源食品では、鶏卵、豆腐が最も多く利用されている、これは季節に制約されないで、安価で手軽なイメージの食品で、日常生活に定着しているものであるからと考える⁵⁾。

肉類は鶏肉>牛肉>豚肉

となっており、肉に比べて魚の利用率は低くなっている。よく作る料理を挙げてもらったところ（図3）農業形態別にみると、非農業の世帯で肉料理が多くみられたが、農業世帯では野菜料理が多くなっていた。これは野菜の自給率が高いところからも当然考えられる結果である。魚料理が少ないのは、よく利用する食品同様の結果で、この地域が山村農家であるところからも推察できる。

家族構成からみると（図3）、一世代では肉料理が50%と最も多く。二世代、三世代では野菜料

表4 よく使用する食品の利用率 (%)

使用率	使用する食品	
90 ~	たまねぎ	
80 ~89	にんじん	じゃが芋
70 ~79	きゃべつ	豆腐 鶏卵
60 ~69	トマト	鶏肉
50 ~59	きゅうり	しいたけ 牛肉
40 ~49	もやし	白身の魚 豚肉
30 ~39	ほうれん草	レタス ピーマン さつま芋 魚肉缶詰
20 ~29	白菜	かぼちゃ 赤身の魚
10 ~19	なす	かいわれ大根 フルーツ缶詰

注) 使用率=(各食品の使用世帯数/全世帯数)×100

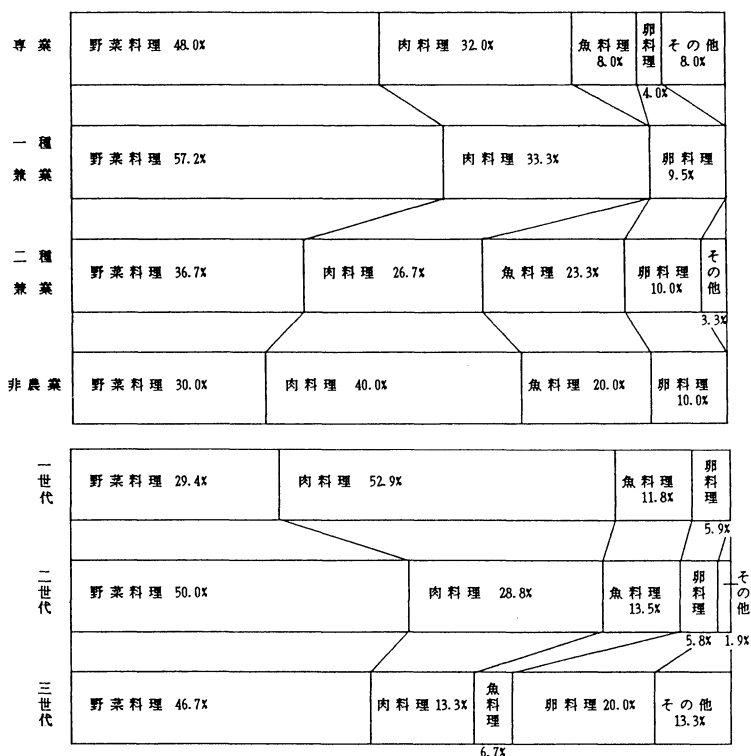
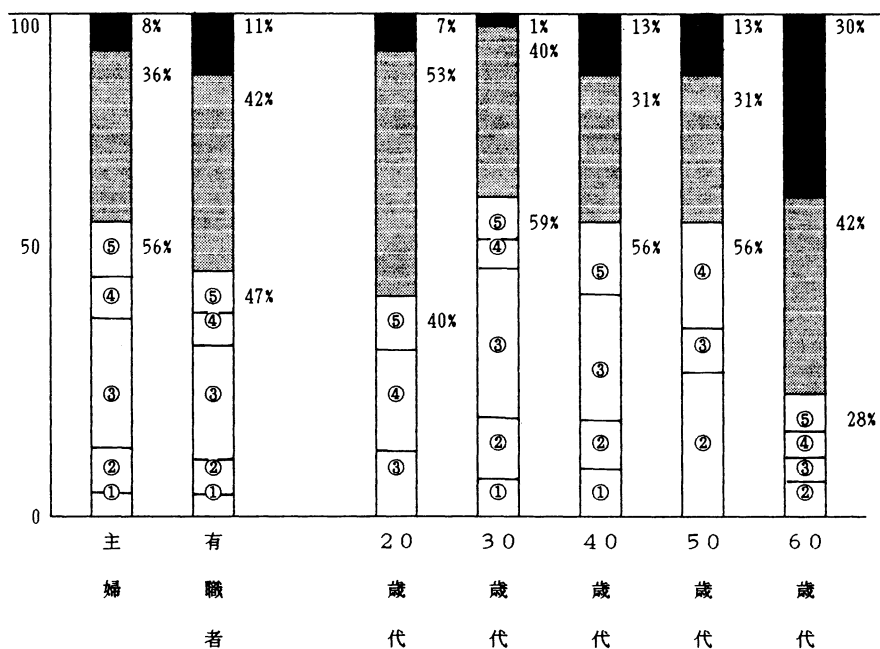


図3 よく作る材料別料理の比較



注) : □ 使用する
 ① 毎日使用する ② 2日に一回使用する ③ 週二回程度使用する ④ 週一回程度使用する
 ⑤ ④以上の間隔で使用する
 ■ ほとんど使用しない ■ まったく使用しない

図4 調理済み食品の利用状況とその頻度

表5 農業形態別の食摂取量の比較

	農業形態別			非農業世帯 M±S.D	
	専業 M±S.D	一種兼業 M±S.D	二種兼業 M±S.D		
エネルギー (Kcal)	1832±329	1562±339	1584±305	1524±158	*
タンパク質 (g)	69.7±12.4	59.7±12.6	59.9±10.9	64.9±10.9	*
脂質 (g)	50.0±15.4	40.25±9.6	43.4±10.9	46.7±14.4	N.S
糖質 (g)	269.2±67.5	231.1±44.0	238.5±63.4	213.5±38.6	N.S
塩分 (g)	13.0±2.0	11.9±1.9	13.8±2.7	13.23±3.1	N.S

理と卵料理が多くなっている。世帯別に調査対象者の年齢を比べてみると、一世代では48±8歳、二世代では38±10歳、三世代で41±13歳となっている。主婦の年齢は世代で特に差がないことから、家族に年齢層の高い人がいるほど、肉料理より野菜、卵料理の方が多くみられるようである。

国民栄養調査で、利用が年々多くなっている調理済み食品について質問したところ、使用していると答えた世帯は50%で、ほとんど使用しないと答えた世帯が40%、まったく使用しないと答えた世帯が10%である。図4は調理済み食品を利用する状況を累計して棒グラフに表したものである。専業主婦と有職者と比べる

とほとんど差がみられなかったが、年齢別にみると20歳代と、60歳代の人に使用が少ないようである。農業形態別では、利用状況はほとんど同じである。その頻度を見るとやはり20歳代の主婦と、60歳代の主婦の使用頻度は少なく、30歳代、40歳代の主婦が使用頻度が多くなっている。その利用

食品は冷凍食品、お惣菜、インスタント食品の順であった。

3. 栄養摂取量からみた食生活動向

対象者の日頃の食事摂取量を調べた結果は表5の通りで、全平均は、エネルギー1664±315Kcal、タンパク質64.6±11.5g、脂質45.7±12.7g、塩分量は12.6±2.5gであった。農業形態別にみると、エネルギーとタンパク質に有意な差がみられ、専業農家の主婦は摂取量が多く、非農業の主婦は少ない値を示した。年齢の違いによる摂取状況では、60歳代の主婦の摂取量が多くなっていた。

食品群からみると（表6）、専業農家においてタンパク源の肉、魚、牛乳の摂取量が3.6±1.2単位、炭水化物源のご飯、砂糖、菓子類の摂取量が16.1±12.9単位と多くなり、非農業の主婦は、特に穀類が10.2±2.1単位と少なくなっていた。

健康に過ごすために食生活の中で特に注意する点についてみると、塩分の取り過ぎを注意している人が最も多く、次いで糖分の取り過ぎ、脂肪の取り過ぎであった。非農

表6 農業形態別の食品群摂取量の比較

単位（1点=80Kcal）

	農業形態別			非農業世帯 M±S.D
	専業 M±S.D	一種兼業 M±S.D	二種兼業 M±S.D	
一群（肉、魚、大豆製品）	3.6±1.2	2.9±0.9	3.3±1.2	3.5±0.9
二群（牛乳、乳製品）	1.6±0.9	2.4±0.3	1.1±0.7	1.2±0.5
三群（野菜類）	0.9±0.2	0.9±0.3	0.9±0.9	0.9±0.2
四群（果物）	0.9±0.6	0.6±0.3	0.7±0.4	0.8±0.2
五群（穀類）	16.1±12.9	11.1±3.4	11.1±3.3	10.2±2.1
六群（油脂類）	2.6±1.3	2.0±0.7	2.3±0.8	2.1±1.0

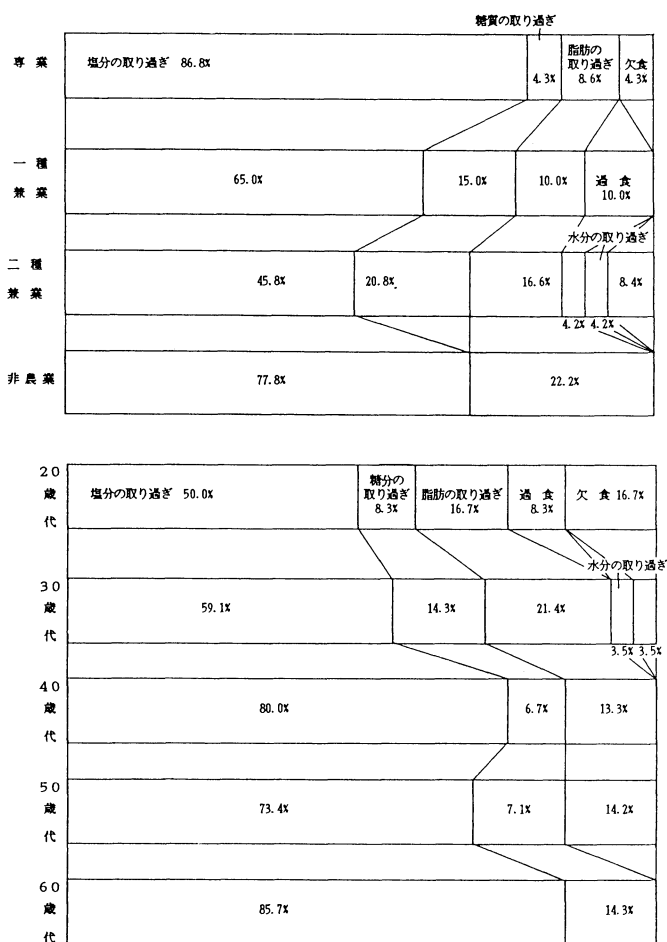


図5 食生活の上で注意している項目の比較

業において、糖分より脂肪の取り過ぎを注意している人が多くみられた(図5)。年齢別にみると、年齢が高くなるほど塩分の取り過ぎを注意している人が多くなっている(図5)。そこで、個々に、塩分の取り過ぎを注意している人かそうでない人の摂取量を比べると、前者12.8g、後者12.4gと注意している人の塩分量が少ないとはかぎらないことがわかった。しかし、本人または家族に疾病(高血圧、糖尿病など)がある世帯においては、11.9gとやや減塩を行っているようにみられる。

IV. 要約

岡山県北部の農業改良普及所管内で主婦を対象に食生活の実態調査を行った結果、

1. 食品の自給率をみると特に大根、白菜、トマト、なすなどの家庭菜園レベルで自給できる食品については非農業世帯においても栽培されていた。加工品については味噌、梅干、白菜漬などが高い加工率を示したが、しょうゆ、豆腐の加工率は低い値であった。
2. 食品の自給率と加工率の関係を見ると味噌、干し椎茸、うりのかす漬、こんにゃくなどは食品を自給している世帯ではほとんどが加工していることがわかった。非農業世帯においては、梅干、らっきょう漬、しょうが漬などの漬物は食品を購入してまでも作っていた。しかし、切り干し大根については、食品を自給しているが、加工率は低くなっていた。
3. 食事についてよく利用する食品と料理からみて、魚より肉料理が多くなっていた。これはこの地域が山村農家であることから推察される。世帯別にみると、一世代で肉料理が、三世代では野菜、卵料理がよく作られていた。
4. 調理済み食品については、50%の世帯で使用していることがわかった。農業形態別や、専業と有職主婦での使用状況には差はみられなかった。年齢別で、20歳代と60歳代で使用率が低く、さらに使用頻度も少なくなっていた。30歳代、40歳代の

主婦に高い使用頻度がみられた。

5. 栄養摂取量から見ると、専業農家の主婦においてエネルギー、たんぱく質が、有意に高くなっていた。
6. 食生活の上で注意している点については、塩分の取り過ぎを注意する人が最も多く、年齢が高くなるほど多くなっていた。

以上の結果より、食生活は地理的に魚料理より肉料理が多くみられるという特徴が得られた。また、農業形態別にみると、自給している食品を加工する傾向であるが、手間のかかる加工品(豆腐、醤油、切り干し大根など)の自作率は低い値になっている。

これらの特徴を踏まえ、調査結果を今後、地域での食生活の改善に役立てたい。

最後に本調査にご協力下さいました、津山市管内の改良普及員の方々に深く感謝申し上げます。またアンケートにご協力下さいました皆様方に厚くお礼申し上げます。

参考文献

- 1) 柏崎浩他：食生活研究2，第一出版，東京，103(1981)
- 2) 食料・農業政策研究センター：私達の望ましい食生活，農林統計協会，東京，9-24，(1983)
- 3) 鶴藤鹿忠他：聞き取り岡山の食事，農文協，東京，346-354(1985)
- 4) 大里進子：演習栄養指導，医歯薬出版，東京，116-120(1987)
- 5) 山口和子他：栄養学雑誌，45,3,117-132(1987)
- 6) 食料栄養調査会：食料・栄養・健康，医歯薬出版，東京，29-39(1988)

(1989年12月1日受理)