

4. 美杉村における食生活実態調査

I 主婦の夏期における摂取栄養量及び摂取食品量について

田中 徹 安藤 昭代 山口 宏子
 小林ミサヲ 小島 信夫 水谷 雅子
 山本 富子 恩田 京子

緒 言

我々生活科学研究班は美杉村における食生活の実態を把握するための第一の段階としてこの調査を行なった。

美杉村の位置、歴史についてはすでに述べられた通り（P.127）であるが同村要覧^①によれば、林業地としての同村の全生産価額の70%を占めるものが素材、薪、木炭、しいたけ及び種苗であり、なおその生産価格が8億円を越え、三重県の多額納税者が同村より数多く出たことから、同村が山村とはいえ如何に富有な村であるかが知れる。

従ってわれわれが今回食生活の調査を行なうに当って、交通的にはかなり不便なかかる農山村において如何なる食生活が実際に行なわれているか、経済的には豊かな同村においてその食生活は果たしてその経済的余裕に平衡して理想に近いものが摂取されているか否か、また日本人の栄養に関する知識がどの程度生活に浸透しているかを知る上の一考察として、深い関心を持ち、その見地にたって行なった調査である。

以下その結果を報告する。

調査並びに集計方法

I 調査地区

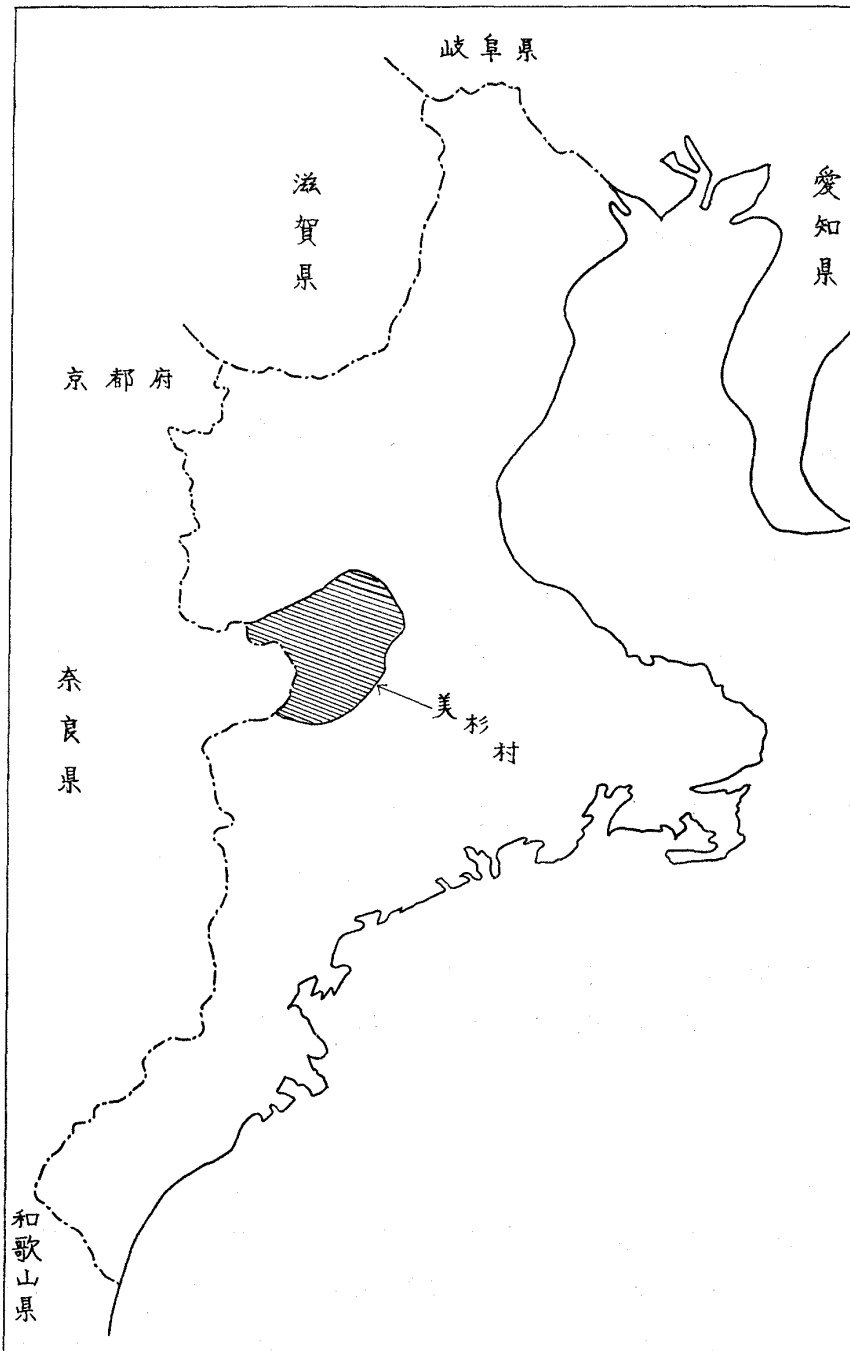
美杉村7部落のうちA、B、Cの3部落を選んだ。A、Cは何れも雲出川上流に位置する。Bは大洞山にさえぎられ一旦奈良県境を越えて行き、むしろ交通的には名張市に近く、美杉村としては隔絶した所に位置する部落である。

II 調査対象

上記部落の家庭の主婦を対象とした。調査人員は113名、主婦の職業は第1表及び第2図に示す通りである。人員においては各部落の約半数世帯である。家事専従は全体の19.4%であり、半数以上の71.5%が農業に従事し、7%が商業を営み、家事のかたわら職業に従事する労働婦人が大半である。なお対象とした主婦は全て美杉村婦人会会員である。（同村の20才以上の婦人のうち婦人会会員は約40%）

III 調査時期

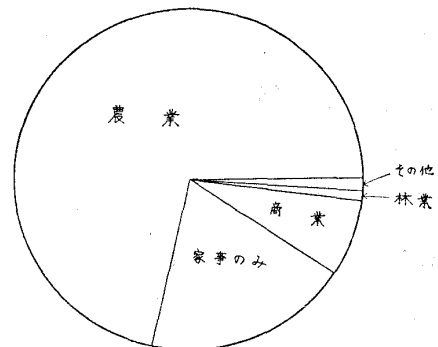
昭和40年7月9、10、11日の連続3日間。



第1図 美杉村位置図

第1表 主婦の職業別人員

職業	A部落	B部落	C部落	美杉村	
				合計	割合
家事のみ	3人	13人	6人	22人	19%
農業(家事を含む)	17	37	27	81	72
商業()	3	2	3	8	7
林業()			1	1	1
その他		1		1	1
合計	23	53	37	113	100



第2図 主婦の職業別割合

Ⅳ 調査目的

美杉村の主婦の摂取栄養量の調査。

美杉村の主婦の摂取食品量の調査。

Ⅴ 調査方法

国民栄養調査の方法^②を参考に本研究班独自の記入用紙を作製し、被調査に配布し記入させた。

Ⅵ 集計方法

(1) 摂取量の算定

調査用紙の食品使用量を食品重量目安表^③によってg数に換算した。

更に食品使用量を食品成分表^④により廃棄量を計算し、摂取量（可食量）を算出した。

(2) 摂取栄養量の算出

食品成分表により個人の1日の栄養量を計算し、更に3日間の平均値を算出した。

ついで部落毎に1人1日当りの平均摂取栄養量を算出し、更に3部落の平均摂取栄養量を算出し美杉村の平均値とした。

(3) 摂取食品量の算出

国民栄養調査の食品群別摂取量^⑤、国立栄養研究所の速水氏の食品群別摂取量のめやす^⑥、並びに香川綾氏の食品構成^⑦を参考にして食品群別表を作り、調査用紙より各食品群別に使用量を転記した。

更に個人の1日の各食品量を算出した後、3日間の平均値を算出し、ついで部落毎に1人1日当り平均摂取食品量を算出し、更に3部落の平均摂取食品量を算出して美杉村の平均値とした。

調査結果および考察

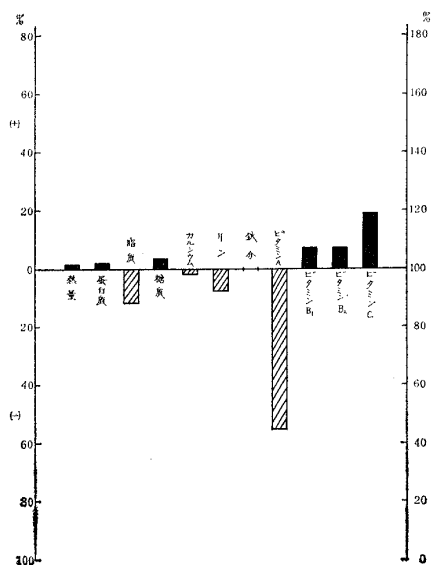
I 摂取栄養量

各部落別及び美杉村平均値（以下、美杉村と称す）と、昭和38年度国民栄養調査全国平均値^⑧（以下、国民栄養調査と称す）並びに昭和38年の栄養審議会による昭和45年を目途とした日本人栄養基準量^⑨（以下、45年基準量と称す）とを比較したものを第2表に示した。更に3部落平均した数値を美杉村の数値とし、国民栄養調査並びに45年基準量を100とした場合に、する摂取割合を百分率で表わし、図示したものが第3図及び第4図である。なお美杉村が国民栄養調査並びに45年基準量よりも過剰の場合を+、不足の場合を-とした。

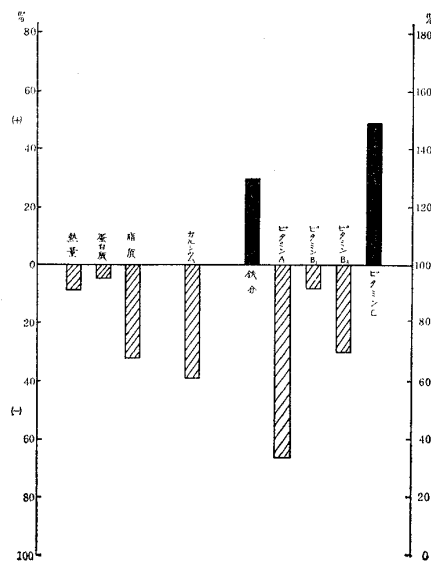
即ち熱量においては各部落とも大差なく、美杉村は国民栄養調査にほぼ近く、45年基準量に約200 Cal 不足している。蛋白質においてはB、C部落に比較してA部落が劣るが、美杉村は国民栄養調査をやや上廻り、45年基準量に約3g 不足する程度で、蛋白質量としては成績の好い方と思われる。脂質においては各部落、美杉村ともに国民栄養調査に劣り、45年基準量に12g 不足し、全体に脂質摂取不足といえる。糖質においては各部落、美杉村ともに大差なく、

第2表 摂取栄養量 (1人1日当たり平均値)

	昭和45年 を目途とした 日本人栄養 基準量	国民栄養調査 全国平均 (38年度)	美杉村 平均	A 部落	B 部落	C 部落
熱量(Cal)	2,300	2,083	2,106	2,121	2,093	2,105
蛋白質(g)	75	70.6	71.5	66.6	74.4	73.4
脂質(g)	38	29.2	25.7	24.6	25.2	27.3
糖質(g)		381.5	394.4	404.0	387.2	391.9
カルシウム(mg)	660	409	402	314	477	413
リン(mg)		1,323	1,204	1,169	1,267	1,175
鉄分(mg)	10	13	13	11	14	15
ビタミンA(I. U.)	1,900	1,452	643	607	737	584
ビタミンB ₁ (mg)	1.20	1.03	1.10	1.10	1.14	1.03
ビタミンB ₂ (mg)	1.20	0.79	0.84	0.78	0.99	0.74
ビタミンC(mg)	63	79	94	66	123	94



第3図 国民栄養調査の摂取栄養量を100とした場合の美杉村の摂取栄養量の割合



第4図 昭和45年を目途とした日本人栄養基準量を100とした場合の美杉村の摂取栄養量の割合

これらは国民栄養調査を約10%上廻り、やや摂取過剰である。カルシウムにおいてはB部落の摂取量が比較的多い。美杉村としては国民栄養調査とほぼ等しく、45年基準量に約25%不足し、日本人のカルシウム摂取不足現象が同村にもみられる。リンにおいては日本人は一般的に不足しないのが通例であるが、美杉村は国民栄養調査にやや劣る。鉄分においてはB、C部落は国民栄養調査より多く、A部落は劣る。美杉村は国民栄養調査に全く等しい。ビタミンAにおいては各部落、美杉村ともに国民栄養調査に約85%劣り、45年基準量に約1,250 I. U.不足し、全く摂取不足である。ビタミンB₁においては各部落、美杉村ともに国民栄養調査をや

や上廻るが、45年基準量に約0.1mg 不足し、いま少しの摂取量上昇を今後に期待したい。ビタミンB₂においてはC部落の摂取不足がみられるが、美杉村は国民栄養調査をやや上廻る。しかし45年基準量に約0.4mg 不足し、日本人のB₂摂取不足が同村にも表われている。ビタミンCにおいてはA部落の不足が目立つが、その他の部落、美杉村ともに国民栄養調査を上廻る。しかしながら45年基準量の63mgは純摂取量であって、ビタミンCが食品の保存過程、調理の過程において半減することを考慮すれば、倍量の摂取を必要とする。従ってB部落は問題はないが、他の部落、美杉村ともになお、より以上の摂取を必要とする。

以上、美杉村の摂取栄養量を国民栄養調査並びに45年基準量に比較した場合の問題点は、第3図、第4図にもみられる如く、脂質、カルシウム、ビタミン類の摂取不足、糖質の過剰摂取である。これは現在の日本人の栄養的欠陥と全く同じ現象と考えられる。

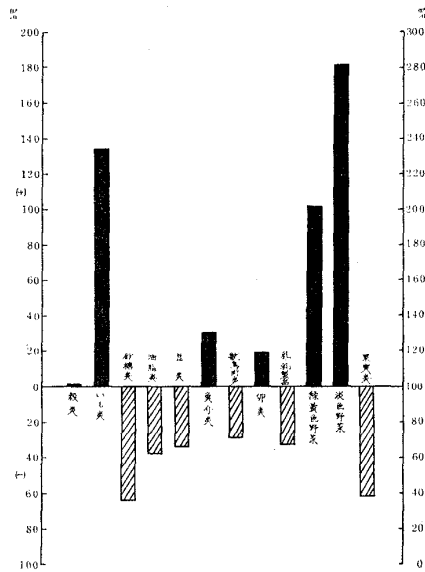
II 摂取食品量

各部落及び美杉村平均値（以下、美杉村と称す）と、昭和38年度国民栄養調査全国平均値^⑨（以下、国民栄養調査と称す）並びに昭和45年を目途とした日本人の食糧構成基準^⑩（以下、45年基準量と称す）とを比較したものを第3表に示した。更にIにおける如く、国民栄養調査並びに45年基準量を100とした場合に対する美杉村の摂取割合を百分率で表わし、第5図及び第6図に示した。

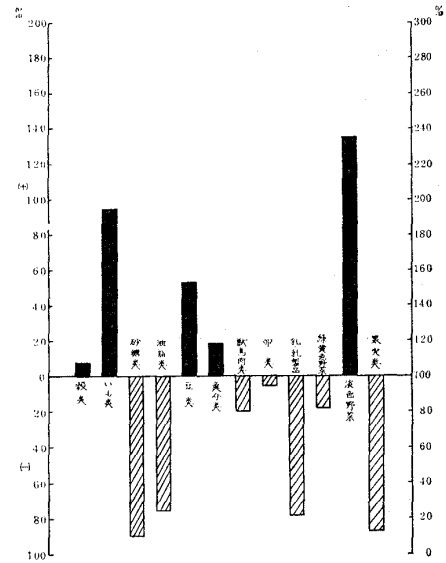
第3表 摂取食品量（1人1日当り平均値）

食品群別	昭和45年日本人食糧構成基準	国民栄養調査全国平均(38年度)	美杉村均	A部落	B部落	C部落
穀類(g)	400	428.2	432	457	426	414
いも類(g)	65	52.8	126	98	132	147
砂糖類(g)	50	14.0	5	5	5	5
油脂類(g)	17	8.1	5	6	4	4
豆類(g)	30	69.4	46	37	48	54
魚介類(g)	85	77.3	101	87	118	99
獣鳥肉類(g)	25	28.2	20	35	10	14
卵類(g)	35	27.6	33	33	35	31
乳・乳製品(g)	140	44.7	30	29	31	31
緑黄色野菜類(g)	100	40.7	82	50	105	90
淡色野菜類(g)	150	125.2	353	290	401	360
果実類(g類)	200	65.9	25	16	29	29

穀類においては美杉村は国民栄養調査とほぼ等しく、45年基準量に比較し約30g 過剰である。いも類において美杉村は国民栄養調査及び45年基準量の倍量に近い過剰摂取がみられる。



第5図 国民栄養調査の摂取食品量を100とした場合の美杉村の摂取食品量の割合

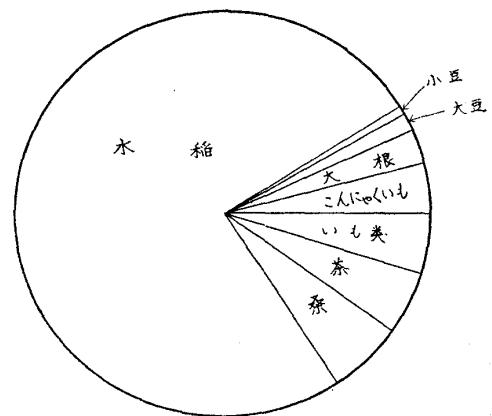


第6図 昭和45年を目途とした日本人食糧構成基準を100とした場合の美杉村の摂取食品量の割合

これは第4表並びに第7図にみられるごとく、美杉村の農業生産物^①が水稻を除いてはいも類の生産が多いところから、地域性によるものと言える。従っていも類過剰摂取分だけ穀類を減食するようにするのが望ましい。

第4表 主な農業生産物（収穫価格による）

生産物	価格高	総価格高に対する割合
水 稲	188,716千円	74.5 %
桑	15,097	6.0
茶	12,510	4.9
こんにゃくいも	11,025	4.4
大 根	8,100	3.2
さつまいも	4,347	1.7
じゃがいも	4,070	1.6
さといも	3,948	1.5
大 豆	3,207	1.3
小 豆	2,138	0.9
合 計	253,158	100



第7図 主な農業生産物（収穫価格による）

砂糖類、油脂類において美杉村の摂取量は極めて少ない。即ち、国民栄養調査より砂糖類は約10g少なく、油脂類は約3g少ない。また45年基準量に砂糖類は45g不足し、油脂類は12g

の不足で、不足量は極めて顕著である。しかしながら砂糖類摂取の少ないことは、健康上からはむしろ望ましい状態といえる。豆類において美杉村は国民栄養調査より少ないが、45年基準量より約15g多い。第4表のごとく豆類の生産も比較的多い美杉村としては当然と思われる。魚介類、卵類の動物性蛋白質の摂取量のやや多いのは、摂取栄養量のうち蛋白質摂取量の多いことからうなずける結果である。山村のため輸送上の点から獣鳥肉類の摂取はやや少ないが、魚介類として美杉村特産の鮎、伊勢湾で獲れる鮮魚、干物類そして魚肉ソーセージの摂取が比較的多くみられた。乳・乳製品においては国民栄養調査より約15g少なく、カルシウム不足を裏づけ、美杉村の問題点である。45年基準量には遙かに約110gの隔差があり、今後の摂取向上が望ましい。淡色野菜類において、美杉村は国民栄養調査及び45年基準量をしのぐ倍量に近い過剰摂取である。それに比較して緑黄色野菜類の摂取量は国民栄養調査よりは多いが、45年基準量に約20g不足する。これはビタミンA摂取不足の結果を裏づけるものであり、今後の問題として考慮する必要がある。果実類において美杉村は国民栄養調査に約40g、45年基準量に約170g不足し、不足量は極めて多い。果実類の不足量を淡色野菜類の過剰摂取で補うとも考えられるが、都会地に比較して地方における果実類摂取の過少現象は、今日の日本における特性である。美杉村においても今後の摂取向上を期待したい。

Ⅲ 栄養構成比率

美杉村の摂取栄養量から栄養構成を算出し、国民栄養調査全国平均（昭和38年度）の栄養構成^⑤と比較したものが第5表である。

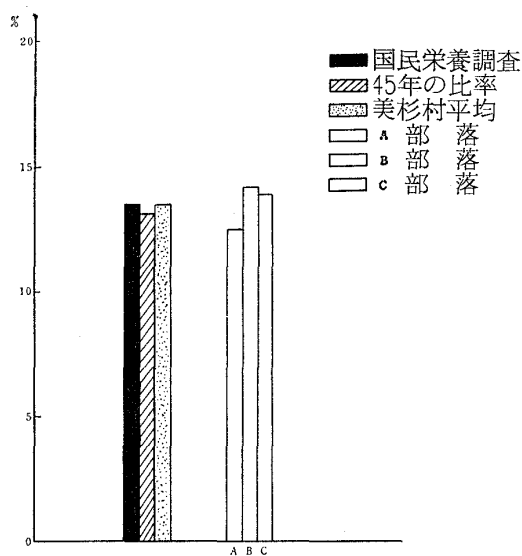
第5表 栄養構成（1人1日当り平均値）

	国民栄養調査 全国平均 (38年度)	美杉村 平均	A 部落	B 部落	C 部落
総熱量 (Cal)	2,083	2,106	2,121	2,093	2,105
蛋白質熱量 (Cal)	282	286	266	298	294
脂質熱量 (Cal)	263	231	221	227	246
糖質熱量 (Cal)	1,526	1,578	1,616	1,549	1,568
穀類熱量 (Cal)	1,499	1,530	1,600	1,491	1,449
蛋白質総量 (g)	70.6	71.5	66.6	74.4	73.4
動物性蛋白質量 (g)	27.7	24.5	21.6	30.3	21.7

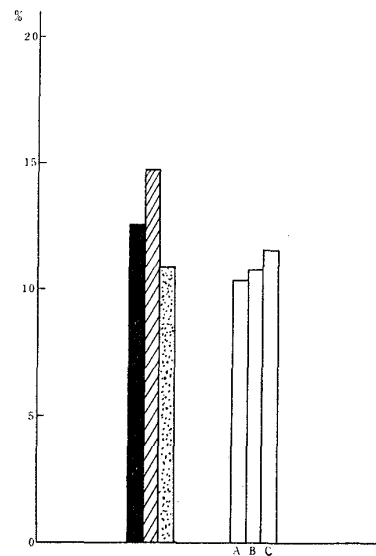
第5表の数値から栄養構成比率を算出し、これを国民栄養調査栄養構成比率（以下、国民栄養調査比率と称す）並びに昭和45年の食糧構成比率^⑥（以下、45年栄養比率と称す）と比較したものを、第6表並びに第8図から第12図に示した。

第6表 栄養構成比率

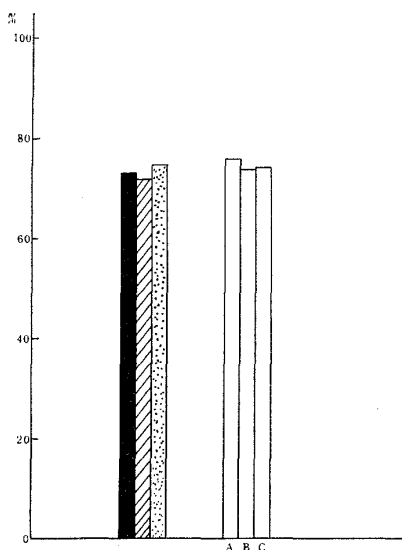
	昭和45年の 食糧構成比率	国民栄養調査 全国平均 (38年度)	美杉村均	A 部落	B 部落	C 部落
蛋白質比(%)	13.1	13.5	13.5	12.5	14.2	13.9
脂質比(%)	14.8	12.6	10.9	10.4	10.8	11.6
糖質比(%)	71.9	73.2	74.9	76.1	74.0	74.4
穀類比(%)	59.7	72.0	72.6	75.4	71.2	68.8
動蛋白比(%)	39.9	39.2	34.2	32.4	40.7	29.5



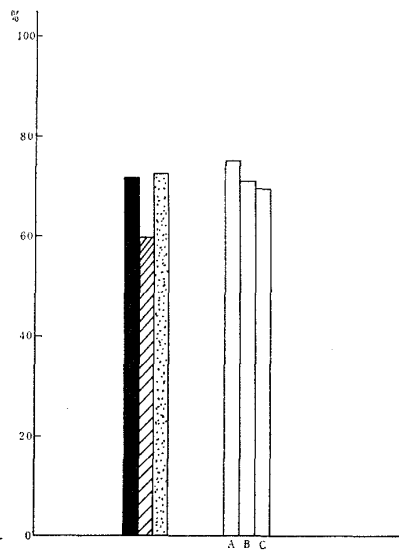
第8図 蛋白質比



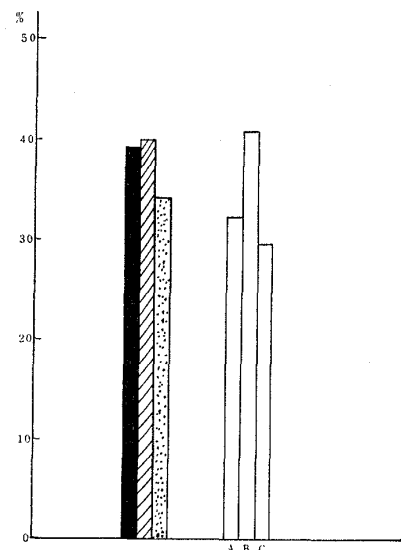
第9図 脂質比



第10図 糖質比



第11図 穀類比



第12図 動蛋白比

蛋白質比において各部落相互間には多少の差があるが、美杉村は国民栄養調査比率及び45年栄養比率と大差はない。これは美杉村の蛋白質摂取量が比較的多いことからうなずける。脂質比

においては、各部落、美杉村ともに国民栄養調査比率に約2%、45年栄養比率には約4%の遅れがみられる。脂質摂取不足は摂取栄養量の上にも現われ、摂取食品の油脂類不足の結果からも当然である。現在の日本人の食生活習慣としては止むをえない現象であるとしても、今後改善すべき問題点である。糖質比において、美杉村は国民栄養調査比率及び45年栄養比率をやや上廻っている。これは砂糖類の摂取は少なくとも、穀類、いも類の過剰摂取に加えて、油脂類摂取の過少であったことから当然である。更に穀類比において、美杉村は国民栄養調査比率とほぼ等しいが、45年栄養比率には約12%の過剰である。美杉村のみならず日本人の共通点として、熱量を穀類すなわち主食に依存している実態をよく表わしている。熱量源を一部穀類から油脂類に切り替える必要が、美杉村においてもいえる問題である。動蛋白比においては、美杉村は国民栄養調査比率及び45年栄養比率に5%の遅れがある。国民栄養調査比率が45年栄養比率にはほぼ近い数値を示すところから、現在の日本人の動蛋白比は最近めざましい進歩を遂げたものと考えられる。その点、それより低値の美杉村は一考を要する。これは豆類及びその製品、穀類の摂取量が多いため蛋白質総量としてはかなり摂取しているが、獣鳥肉類、乳・乳製品の摂取の少ない状況から当然の結果である。動物性蛋白質の不足は成長上、健康保持上重要なことから、豆類、穀類の植物性蛋白質を動物性蛋白質すなわち獣鳥肉類、魚介類、卵類、乳・乳製品に代える必要が認められる。

IV 労作別栄養所要量との比較

Iは美杉村の摂取栄養量を国民栄養調査並びに昭和45年栄養基準量に比較した結果である。しかしながら実生活上、摂取栄養量の過不足を検討するならば、これを栄養所要量と比較しなければならぬ。先に述べたごとく美杉村の主婦を職業別でみると、70%以上は農業従事者である。これは1960年国民栄養調査指針による労働強度別職業分類表^⑤によれば重労作に属し、商業、無職（主婦業のみ）は軽労作に属する。美杉村の労作別に算出した摂取栄養量と、労働強度別女子の栄養所要量の現在の数値^⑥（以下、現在栄養所要量と称す）並びに厚生省の昭和45年の日本人労作別女子の栄養所要量の数値^⑦（以下、45年栄養所要量と称す）とを比較したものを、第7表、第8表並びに第13図から第21図に示した。

先ず美杉村農業者平均値と重労作女子栄養所要量とを比較すると、熱量においては各部落、美杉村ともに現在栄養所要量に約200 Cal 不足し、45年栄養所要量には約300 Cal の不足で隔差は大である。蛋白質においては現在栄養所要量より上廻るが、45年栄養所要量には約20g の不足があり、今後順次摂取量を増加させる必要がある。脂質においては現在栄養所要量は決定されていないが、一応の目標を30g といわれているところから、美杉村はそれに比してやや不足し、45年栄養所要量には約23g の不足がみられ隔差は甚だしい。カルシウムは現在栄養所要量及び45年栄養所要量の600mg に対して、美杉村は約3分の2の摂取しかみられず相当の不足量である。鉄分は現在栄養所要量を上廻り、問題はない。ビタミンAにおいては、現在栄養所要量及び45年栄養所要量 2000 I. U. に対して、美杉村は遙かに及ばずその3分の1以下の摂取状

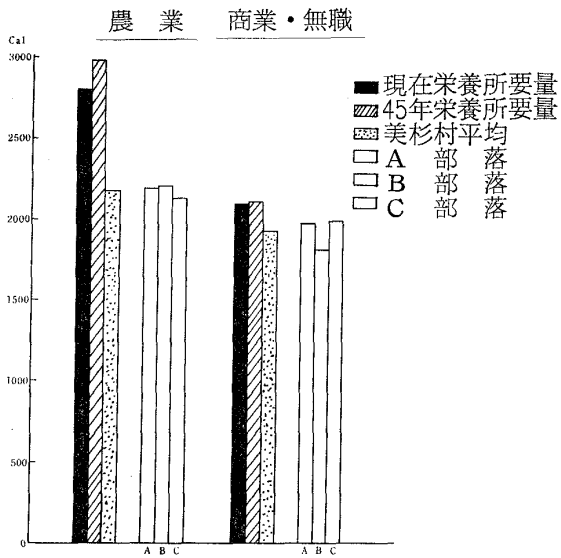
況で不足量は極めて多い。ビタミンB₁、B₂ともに美杉村は現在栄養所要量及び45年栄養所要量に比較して不足しており、殊にB₂においては栄養所要量1.4~1.5mgに対してその約3分の2しか摂取されていない。ビタミンCにおいては美杉村は数値の上で栄養所要量を上廻るが、前述の如く倍量を必要とするところからやはり不足といえる。

第7表 労作別摂取栄養量（1人1日当り平均値）農業者

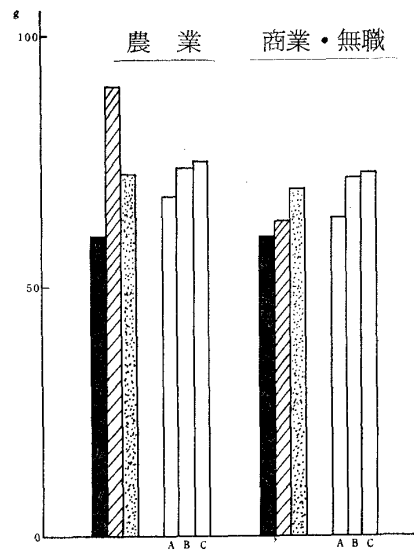
	重労作(女子)栄養所要量		美杉村 平均	A 部落	B 部落	C 部落
	現在	昭和45年				
熱量(Cal)	2,800	2,980	2,179	2,196	2,211	2,130
蛋白質(g)	60	90	72.4	68.0	73.7	75.1
脂質(g)	—	50	26.5	24.6	26.0	28.8
カルシウム(mg)	600	600	398	333	463	409
鉄分(mg)	10	—	14	11	15	15
ビタミンA(I.U.)	2,000	2,000	588	510	704	551
ビタミンB ₁ (mg)	1.40	1.50	1.12	1.17	1.11	1.09
ビタミンB ₂ (mg)	1.40	1.50	0.84	0.77	0.99	0.75
ビタミンC(mg)	60	60	91	75	109	89

第8表 労作別摂取栄養量（1人1日当り平均値）商業・無職（主婦）者

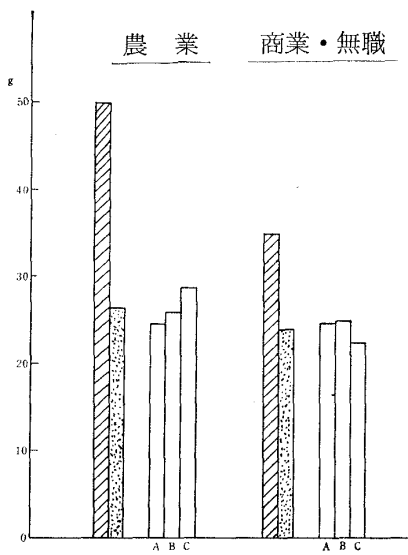
	軽労作(女子)栄養所要量		美杉村 平均	A 部落	B 部落	C 部落
	現在	昭和45年				
熱量(Cal)	2,100	2,120	1,940	1,993	1,824	2,003
蛋白質(g)	60	63	69.6	63.9	71.9	73.0
脂質(g)	—	35	24.0	24.7	24.9	22.4
カルシウム(mg)	600	600	414	334	496	411
鉄分(mg)	10	—	11	8	13	13
ビタミンA(I.U.)	2,000	2,000	779	858	733	747
ビタミンB ₁ (mg)	1.10	1.10	1.05	0.98	1.27	0.90
ビタミンB ₂ (mg)	1.10	1.10	0.87	0.82	1.03	0.77
ビタミンC(mg)	60	60	99	49	136	111



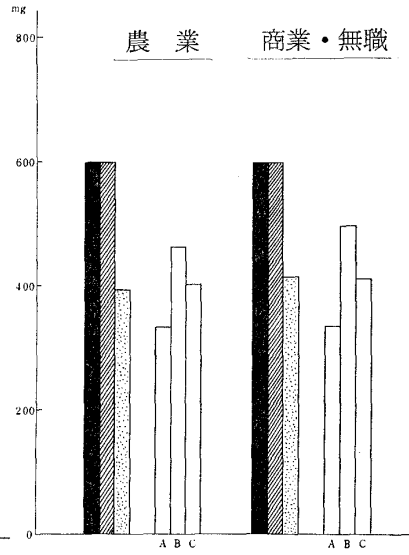
第13図 熱量



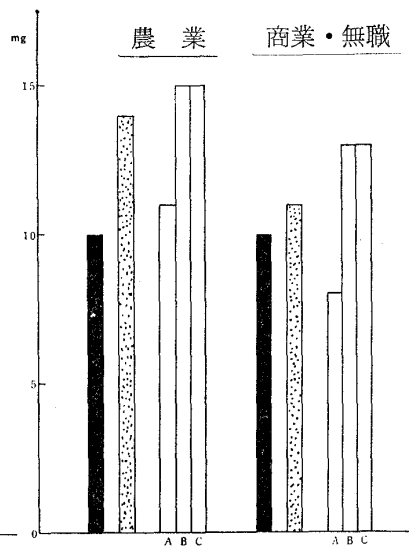
第14図 蛋白質



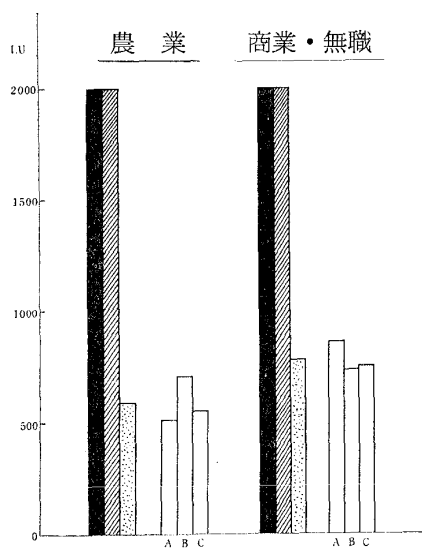
第15図 脂質



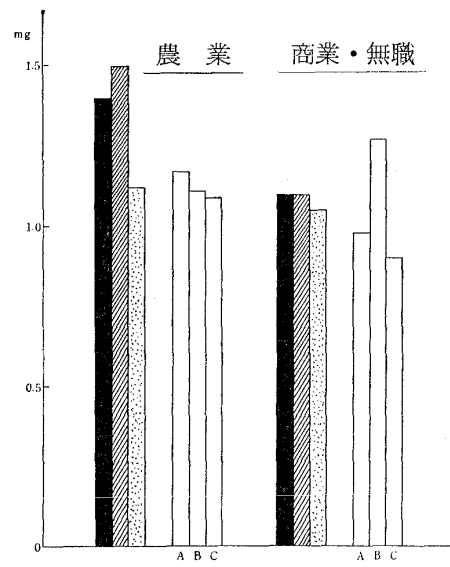
第16図 カルシウム



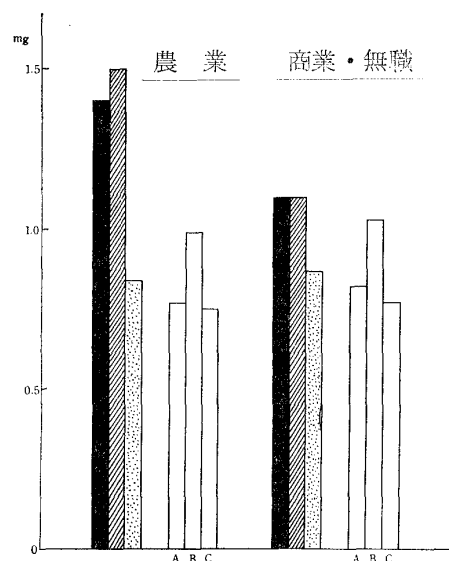
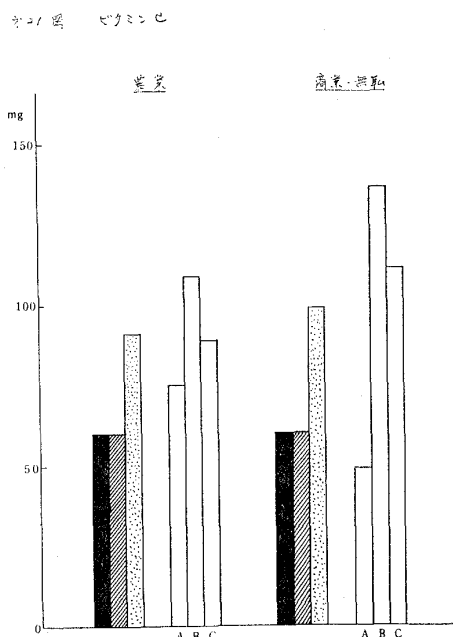
第17図 鉄分



第18図 ビタミンA



第19図 ビタミンB₁

第20図 ビタミンB₂

第21図 ビタミンC

次に美杉村の商業及び無職者の平均摂取栄養量と軽労作女子栄養所要量とを比較すると、熱量においては美杉村は現在栄養所要量及び45年栄養所要量に約160 Calの不足がみられる。蛋白質においては、美杉村は現在栄養所要量及び45年栄養所要量より10g前後上廻る。脂質において美杉村は不足が目立ち、45年栄養所要量の35gに対して約10g以上不足している。カルシウムにおいて栄養所要量600mgに対して、美杉村は農業者の場合と同じく200mg前後の不足がある。鉄分においてA部落の不足を除いては、美杉村はむしろ現在栄養所要量よりやや上廻り問題はない。ビタミンAにおいて、美杉村は栄養所要量2000 I. U. に遙かに及ばず、その3分の1の摂取にとどまり、隔差が大である。ビタミンB₁においてはB部落が栄養所要量を越えているが、全体にみて美杉村はやや不足である。ビタミンB₂においては美杉村、各部落とも栄養所要量に及ばず、B₁の場合よりも不足量が多い。ビタミンCにおいて所要量の倍量を必要とする点からみれば、B部落は問題ないとしても、その他の部落及び美杉村は一応不足と考へねばならない。

以上、労作別に栄養所要量について比較検討すると、Iの摂取栄養量の結果と同じく、農業者、商業・無職者ともに脂質、カルシウム、ビタミン類の不足が認められる。そして更に熱量の不足が、農業者の場合も商業・無職者の場合にもみられる。今回の調査のごとく対象を主婦と限定した場合、結果の比較対象には老若男女一括した1人1日当りの平均値である国民栄養調査並びに栄養基準量よりも、性別、労作別、年令別の栄養所要量と比較する必要を認める次第である。

V 労作別食品摂取基準量との比較

次に摂取食品量も労作別に算出し、それを香川綾氏の性別・労働強度別食品構成[®]の女子の

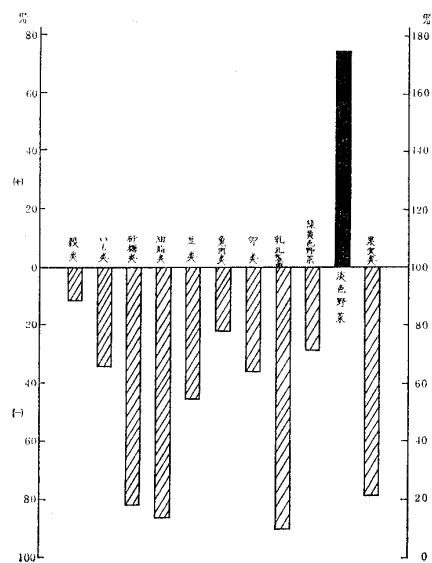
重労働並びに軽労働の食品構成と比較したものを第9表及び第10表に示した。ついでIと同じく3部落平均したものを美杉村の数値とし、これを重労働並びに軽労働の食品構成（食品摂取基準量）を100とした場合に対する摂取割合を百分率で表わし、図示したものが第22図及び第23図である。

第9表 労作別摂取食品量（1人1日当り平均値）農業者

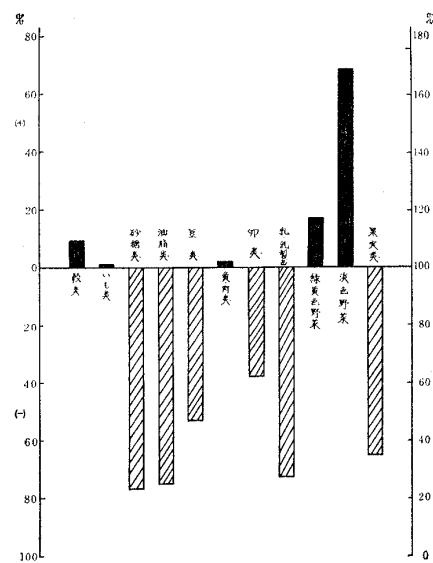
食品群別	重労働女子 摂取量	美杉村 平均	A部落	B部落	C部落
穀類 (g)	500	449	471	447	428
いも類 (g)	200	131	106	134	152
砂糖類 (g)	50	9	5	20	2
油脂類 (g)	40	5	6	5	4
豆類 (g)	90	49	44	46	56
魚・肉類 (g)	130	101	90	133	81
卵類 (g)	50	32	28	36	32
乳・乳製品 (g)	200	19	19	22	16
緑黄色野菜類 (g)	100	71	58	87	69
淡色野菜類 (g)	200	350	285	406	359
果実類 (g)	100	21	19	15	29

第10表 労作別摂取食品量（1人1日当り平均値）商業、無職（主婦）者

食品群別	軽労働女子 摂取量	美杉村 平均	A部落	B部落	C部落
穀類 (g)	350	383	415	386	349
いも類 (g)	100	101	91	134	78
砂糖類 (g)	30	7	4	3	14
油脂類 (g)	20	5	6	4	4
豆類 (g)	90	42	27	52	48
魚・肉類 (g)	110	112	84	123	130
卵類 (g)	50	31	34	32	26
乳・乳製品 (g)	200	55	46	43	76
緑黄色野菜類 (g)	100	117	40	144	167
淡色野菜類 (g)	200	338	258	403	352
果実類 (g)	100	35	17	56	33



第22図 重労作の食品摂取基準量を100とした場合の美杉村の摂取割合



第23図 軽労作の食品摂取基準量を100とした場合の美杉村の摂取割合

先ず農業者の場合を比較すると、基準量よりも多く摂取している食品群は淡色野菜類のみで、これは70%以上の過剰摂取である。その他の食品群は全て基準量よりも不足している。殊に砂糖類、油脂類、乳・乳製品、果実類の摂取不足は甚だしく、基準量の50%以下である。魚・肉類、卵類及び緑黄色野菜類は、約3%の不足率を示している。これら不足する食品群のより以上の摂取が望ましい。次に商業・無職者の場合を比較すると、いも類、魚・肉類は基準量にほぼ近い。穀類、緑黄色野菜類は約10%の摂取過剰、淡色野菜類は農業者と同じく約70%の摂取過剰である。しかしながら砂糖類、油脂類、豆類、乳・乳製品、果実類は約50%以上の不足率を示し、卵類は約40%の不足である。農業者に比較して摂取不足の食品群の種類は少ないが、農業者の場合と同じく不足する食品群の摂取向上が必要である。

以上はIIの摂取食品量で述べた結果によく類似した点もあるが、それらと異なる点は新たに豆類、卵類の不足することであり、農業者の場合には更に穀類、いも類、魚・肉類の不足が判明した。したがって実生活においては、年齢別、性別、労作別の食品摂取基準量と比較検討し、その過不足を論ずるのが望ましいと考えられる。

結 論

三重県一志郡美杉村のA、B、C部落における食生活実態調査として、夏期における主婦の1人1日当り平均摂取栄養量並びに摂取食品量の調査を行なったところ、次の結果を得た。なお各部落の結果は相互間に幾分差が認められるが、3部落平均した数値を美杉村のものとした。

1. 摂取栄養量において、昭和38年度国民栄養調査並びに昭和45年目標の栄養基準量に比較して、脂質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂の摂取不足、糖質の摂取過剰が認められた。

2. 摂取食品量において、昭和38年度国民栄養調査の食品群別摂取量並びに昭和45年目標の日本人の食糧構成基準に比較して、いも類、魚介類、淡色野菜類の摂取過剰、砂糖類、油脂類、獣鳥肉類、乳・乳製品、緑黄色野菜類、果実類の摂取不足が認められた。
3. 栄養構成比率において、昭和38年度国民栄養調査の栄養構成比率並びに昭和45年目標の栄養構成比率に比較して、かなりの問題点が認められた。すなわち蛋白比は大差なく、脂質比は2～4%低く、糖質比はやや高く、穀類比は45年構成比率に約12%高く、動蛋白比は約5%低い結果が得られた。
4. 美杉村の主婦を職業別に重労作と軽労作に分類して算出した平均摂取栄養量を、性別、労作別栄養所要量と比較したところ、上記1の場合とやや異なる結果が認められた。すなわち重労作においては熱量、蛋白質、脂質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂の摂取不足、鉄分の摂取過剰が認められた。軽労作においては熱量、脂質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₂の摂取不足、蛋白質、鉄分の摂取過剰が認められた。
5. 労作別の摂取食品量を性別、労作別の食品構成（食品群別摂取基準量）と比較したところ、上記2とおおよそ同じ結果であるが、やや異なる点も認められた。すなわち重労作においては、淡色野菜類のみ過剰摂取であり、その他の穀類、いも類、砂糖類、油脂類、豆類、魚・肉類、卵類、乳・乳製品、緑黄色野菜類、果実類に摂取不足が認められた。軽労作においては穀類、緑黄色野菜類のやや摂取過剰、淡色野菜類の摂取過剰、砂糖類、油脂類、豆類、卵類、乳・乳製品、果実類の摂取不足が認められた。

本調査を行なうにあたり、何かと便宜を賜り、更に御協力を頂いた美杉村村長、同教育長、各部落公民館長、美杉村婦人会会長及び会員各位並びに川上、太郎生、丹生俣各小学校校長及び職員の皆様に厚く感謝の意を表する。

なお本調査にあたり、御助言を頂いた本学・池田教授に深謝するとともに、調査に協力を得た本学家政科学生有志に感謝する。

参 考 文 献

- 1) 美杉村役場：美杉村要覧、(1965)
- 2) 高橋重磨、赤羽正之：栄養調査のやり方まとめ方、17～26 (1963)
- 3) 高橋重磨、赤羽正之：栄養調査のやり方まとめ方、201～202 (1963)
- 4) 科学技術庁資源調査会編：三訂日本食品標準成分表、(1965)
- 5) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状、(1964)
- 6) 栄養士ハンドブック編集委員会編：栄養士ハンドブック、44 (1965)
- 7) 稲垣長典編：新編食品成分表、(1964)
- 8) 香川綾編：食品成分表、(1965)
- 9) 高橋重磨、赤羽正之：栄養調査のやり方まとめ方、68～74 (1963)