

[資料]

大東町の食生活の特徴に関する検討

—食物を介した情報伝達による比較から—

遠藤 和子 尾岸恵三子

A STUDY OF DIETARY PRACTICE AMONG RESIDENTS IN DAITO —COMPARISON WITH INFORMATION EXCHANGE BEHAVIOR RELATED TO FOOD—

Kazuko ENDOU Emiko OGISHI

本研究の目的は、大東町住民の食生活の特徴を①周辺地域住民との比較から、②食情報の入手経路の違いから、③基本健康診査により貧血と脂質に問題のあったものから把握することである。調査は平成11年度吉岡彌生記念館主催健康セミナーの参加者286名を対象とし、以下の結果が明らかとなった。1. 大東町住民の食生活の特徴は食情報の入手先に、家族、友人・知人など地域のネットワークが活用されている。食物の摂食では、特に大豆と野菜の摂食が良好な反面、肉類の摂食が低い。摂食状況には、流通の利便性が関係していると考えられる。2. 食情報入手先別にみると、情報源を家族内とする群に摂食頻度得点、食事の健全さの高得点者が多く、家族内・地域・マスコミ活用群では食情報を伝達することの積極性が高かった。3. 脂質に問題あり群は、味の伝達の行動化が高く、貧血に問題あり群は、食情報の伝達の積極性が有意に低いという特徴があった。

キーワード：食生活、食情報、食物を介した情報伝達、社会的ネットワーク

Abstract

The purpose of this study is to identify characteristics of dietary habit among residents of Daito. The subjects are the participants of the Health Seminar sponsored by Yoshioka Yayoi Memorial Center (n = 286). The analysis is based on the following three aspects: ① comparing with residents living around Daito, ② the difference in acquiring information about food, ③ health problems in terms of anemia and cholesterol level. The results are:

1. the characteristic of dietary habit among residents of Daito is that the residents utilize family members, friends and community network in order to acquire information about food.
The consumption of soy beans and vegetables are high, although meat is low. This could be related to its distribution convenience.
2. both scores of frequency of intake and healthy eating habit are high among people whose sources of information about food is family members. People whose source of information about food is family and community mass media actively communicate information about food.
3. people who have trouble with their cholesterol level show high level of communicating about taste. People who are anemic show significantly low level of communicating about taste.

Key words: Dietary habit, Nutritional information, Information related to food, Social network

はじめに

大東町では貧血と高コレステロールが住民の健康上の問題となっており¹⁾食生活との関連が重視される。健康づくりや食生活の改善にはその継続面から見ると、個人を支援する社会環境づくりが重要になる²⁾。そこで今回は社会環境づくりの中でも家族や近隣などの社会的ネットワークに着目し、食情報のネットワーク、即ち地域の人と人との食物を介した情報伝達の側面から大東町の地域特性を把握することを目的とした。具体的には、①大東町住民の食生活の特徴を周辺地域住民との比較から明らかにする。②大東町住民の食情報の入手経路の違いによる食生活の特徴を把握する。③大東町の基本健康診査により、貧血と脂質に問題のあるものの食生活の特徴を把握することである。

調査方法

1. 対象：調査は、平成11年度吉岡彌生記念館主催健康セミナー（以下セミナーと称す）の参加者を対象とした。セミナーは全6回開催されたが、解析には、複数参加と大東町在住者の回答率を考慮し、計4回の参加者の回答を用いた。大東町在住の参加者は、317名であった。
2. 期間：平成11年5月から12年1月迄の4日間である。
3. 調査内容と方法

食生活調査：食生活の現状について食や健康の情報伝達と主要食物の摂取状況、食事の健全さ³⁾について、自記式による調査票を用いた。調査票はセミナー開始時配布し、終了後に回収した。

基本健康診査：食生活調査の回答者の中から希望者について、大東町の基本健康診査の判定結果を用いて解析した。

4. 解析方法：各調査項目の回答結果を、大東町在住者（以下大東町）とその他の地域の在住者（以下他地域）に分けてクロス集計し、独立性の検定（ $p < 0.05$ ）を行った。

表1 居住地別対象者の概要

		全体 n=286	大東町 n=125	他地域 n=161	
総数	人数	286	125	161	
	割合	100.0	43.7	56.3	
年齢	75才以上	2.1	3.2	0.6	
	65～74	14.7	15.2	14.3	
	55～64	23.4	29.6	18.6	
	45～54	21.0	16.8	24.2	
	45才未満	17.5	11.2	22.3	
	未記入	21.3	23.2	19.9	
平均年齢		53.4±12.5	56.8±10.8	50.9±13.1	
性別	男	19.2	16.8	21.1	
	女	66.4	68.0	65.2	
	未記入	14.3	15.2	13.7	
居住形態	四世代以上同居	6.2	13.2	2.1	
	三世代	30.4	43.9	25.7	
	二世代	29.7	23.7	40.3	
	一世代	17.2	15.8	21.5	
	独居	6.6	3.5	10.4	
	未記入	9.8	8.8	10.6	
食物生産への関与	中心になっている	21.5	34.7	11.1	
	積極的に行う	9.9	9.9	9.8	
	たまに手伝う	16.8	17.4	16.3	
	全然していない	51.8	38.0	62.7	***

***: $p < 0.001$ 大東町と他地域間

結果

1. 調査対象者の概要

調査対象者の概要は表1である。調査票はセミナー出席者全員に配布し、承諾を得られた人のみ回収した。総

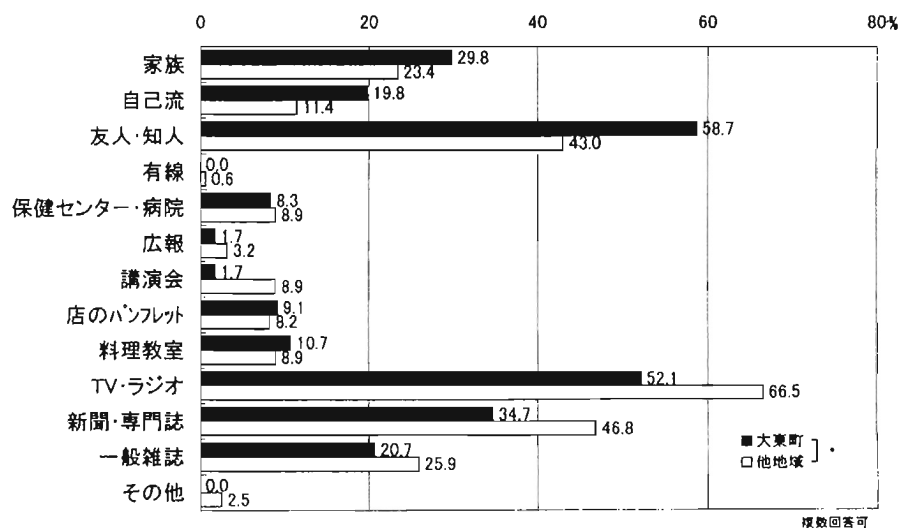


図1 食情報入手先

回収率は65.4%で、有効回答者数は286人、有効回答率40.2%であった。内訳は、大東町が125人、他地域は161人であった。主な他地域は、浜岡町、掛川市、小笠町、磐田市、浜松市、大須賀町などである。

基本健康診査との解析希望者は男性6名、女性26名、計32名であった。このうち31名を解析に用いた。

2) 主要食物摂食頻度

主要食物の摂食頻度は、図2である。主要食物は卵、牛乳、魚介類、肉類、大豆製品、濃色野菜、淡色野菜、海藻類、いも類、果物の10種類をみた。摂食頻度は卵について1日2コ以上、毎日1コ、週3コ以上、週1～2コ、殆ど食べないから、濃色野菜、淡色野菜については1日2回

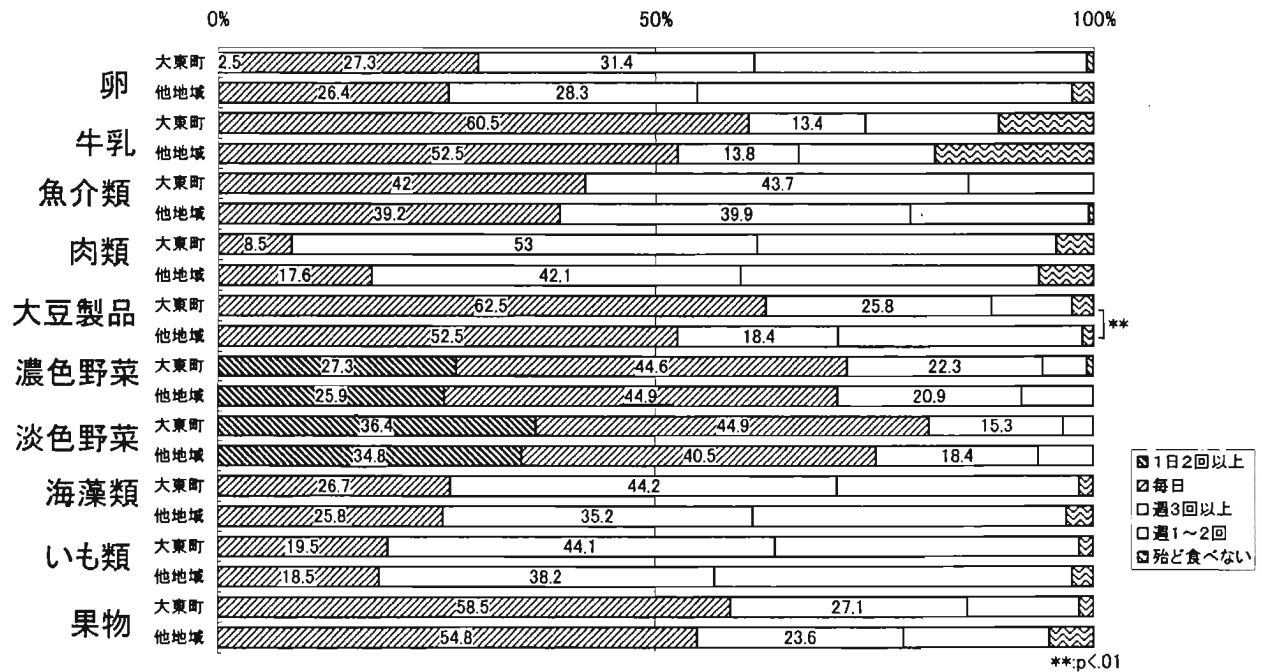


図2 主要食物摂食頻度

平均年齢は全体で53.4 ± 12.5才であった。大東町は56.8 ± 10.8才で、他地域は50.9 ± 13.1才であった。

性別では、女性が多く男女構成比は約1対4であった。

居住形態は世代同居の割合をみた。全体では三世代の同居が多く、大東町は43.9%であり、他地域では25.7%であった。

2. 大東町の食生活の特徴

1) 食情報の入手先

食情報の入手先は図1である。次の11項目から複数回答で求めた。家族、自己流、友人・知人、有線、保健センター・病院、広報、講演会、TV・ラジオ、新聞・専門誌、一般雑誌、その他である。大東町で最も多かったものは、友人・知人の58.7%であった。次いでTV・ラジオ52.1%、新聞・専門誌34.7%であった。家族も29.8%に見られた。他地域では、TV・ラジオが66.5%で最も多く、次いで新聞・専門誌46.8%、友人・知人43.0%であった。また、大東町では自己流が19.8%であり、他地域では11.4%であった。

以上、毎日1回、週3回以上、週に1～2回、殆ど食べないの各々5肢から1肢選択とした。牛乳、魚介類、肉類、大豆製品、海藻類、いも類、果物は毎日、週3回以上、週1～2回、殆ど食べないの4肢から1肢選択とした。

大東町の特徴として以下の5点があげられる。①大豆製品の摂食を、毎日と回答したものが62.5%あり、週3回以上と合わせると88.3%みられ、他地域に比較して有意に高い。②濃色野菜の摂食は71.9%が毎日であり、そのうち27.3%は1日2回以上である。③海藻類の摂食を週3回以上が63.6%あった。④卵の摂食は毎日1コ以上が29.8%みられた。⑤肉類の毎日の摂食は8.5%で、他地域の17.6%に比べて低い。

また、これらを得点化して頻度得点をみた。結果は表2である。卵、牛乳、魚介類、肉類、濃色野菜、淡色野菜、果物の毎日1回以上の摂食について1点、大豆製品、海藻類、いも類は週3回以上の摂食を1点とし、合計10点満点とした。このうち8点以上を摂食頻度の良好なものと判定した。大東町では8点以上のものが20.1%あり、平均点が5.7点であった。他地域は8点以上が18.1%で、平

均点は5.3点であった。

表2 主要食物摂食頻度得点

	全体 n=286	大東町 n=125	他地域 n=161
8点以上の割合 %	18.9	20.1	18.1
平均点	5.5±2.2	5.7±2.1	5.3±2.2

3) 主要食物の入手先

主な食物、卵、野菜、肉、魚、大豆の入手先は図3である。大東町の特徴に次の2点があげられる。①野菜の58.0%、大豆の43.2%が自給されており、他地域の野菜32.9%、大豆14.3%に比べて有意に高かった。②卵の入手先も他地域との違いが有意にあった。大東町では小売店が19.7%で、自販機が9.4%、自給が4.3%であった。他地域は小売店が5.8%、自販機は5.2%、自給が1.3%であった。

肉類、魚介類は、大東町、他地域共に7割以上がスーパーからであった。

4) 食事の健全さ

食事の健全さは表3である。食べ方、料理の組み合わせ、作り方、くらしとのつながりの4側面から、計20問の質問にそれぞれアイウの3つの選択肢で回答を得て得点化した。アと回答したものに5点、イを3点、ウは0点である。合計点にはバランス得点を加えた。バランス得点は4側面のどのグループからも小計して10点以上の得点があった場合に10点を、8点以上に5点を加算した。これを総合点で、80点以上なら「まず健全」、60点未満を「問題が多い」とした。(付表1参照)

大東町では、80点以上が49.4%と約半数を占めた。他地域は42.9%であった。健全さの各内容では、大東町

は、他地域に比べて料理の組み合わせ、つくり方に違いが見られた。

表3 食事の健全さ得点

		大東町 n=125	他地域 n=161	
		5点獲得割合 %	平均点	有意差
食べ方	①家族や友人などの楽しい食事	79.2	4.5±1.1	75.4 4.4±1.3
	②時間を十分にとった	46.2	3.4±1.8	42.6 3.4±1.8
	③3食の偏り	10.6	2.9±1.2	13.8 2.8±1.4
料理の組み合わせ	④野菜の有無	23.2	2.9±1.6	15.4 2.5±1.6
	⑤主菜の有無	16.3	2.9±1.4	26.3 3.0±1.6
つくり方	⑥3種類以上の料理の有無	40.9	3.7±1.3	37.0 3.5±1.4
	⑦主食・主菜・副菜が揃う	38.0	3.5±1.4	28.9 3.3±1.3
	⑧野菜の量物の有無	29.0	3.3±1.4	23.7 2.9±1.6
	⑨日本料理の有無	51.1	4.0±1.2	32.4 3.3±1.5
	⑩調味料のとりすぎに気をつける	47.7	3.7±1.6	44.1 3.5±1.6
	⑪手作りの料理がある	48.4	3.8±1.4	41.6 3.5±1.5
くらしとのつながり	⑫季節の材料を生かしている	69.2	4.3±1.2	56.1 3.8±1.6
	⑬身近な材料を生かしている	76.3	4.3±1.5	62.3 3.9±1.6
	⑭添加物・薬品などへの注意	42.7	3.1±2.0	41.5 3.1±2.0
	⑮食費の無駄遣い	54.0	3.5±2.0	50.0 3.6±1.8
	⑯買い物の調理、後かたづけの時間と労力の配分や無駄	58.4	3.7±1.9	58.4 3.7±1.8
	⑰労働や運動と食事のバランスがとれている	13.3	2.8±1.4	11.0 2.9±1.2
	⑱栄養素に偏らない	81.3	4.6±0.9	82.4 4.5±1.2
	⑲栄養が健康、食生活の向上についての知識を活かした	7.8	2.7±1.3	15.6 2.9±1.3
	⑳きのうのような食事を繰り返すことは日本全体の食生活や食料生産に良い方向と考えられる	32.9	3.4±1.3	34.4 3.4±1.4
	総合得点	80点以上	49.4	76.0±19.1

5点獲得の回答は、①③⑨⑫⑭⑯⑰⑱⑲⑳⑳⑳

5点獲得の回答は、①②③:2食以上、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳:3食とも、⑳:大賛い
①②③:ない、④⑤:偏らない、⑥⑦:偏極的に、⑧⑨:そう思う **p<0.01, *p<0.05

3. 食情報の入手領域からみた大東町の食生活の特徴

食情報の入手先を、ネットワークの広がりにより視点を当て、家族内、地域、マスコミの3領域に区分した。表4である。図1の食情報の入手先の項目について、家族、自己流とするものを家族内、友人・知人、病院・保健センター、広報、講演会、店のパンフレット、料理教室とするものを地域、TV・ラジオ、新聞・専門誌、一般雑誌とするものをマスコミとした。このうち、情報の入手先が家族内の1領域に限定されるもの6名(4.8%)、地域内のネットワークにとどまる、地域のみ、または地域と家族のみの

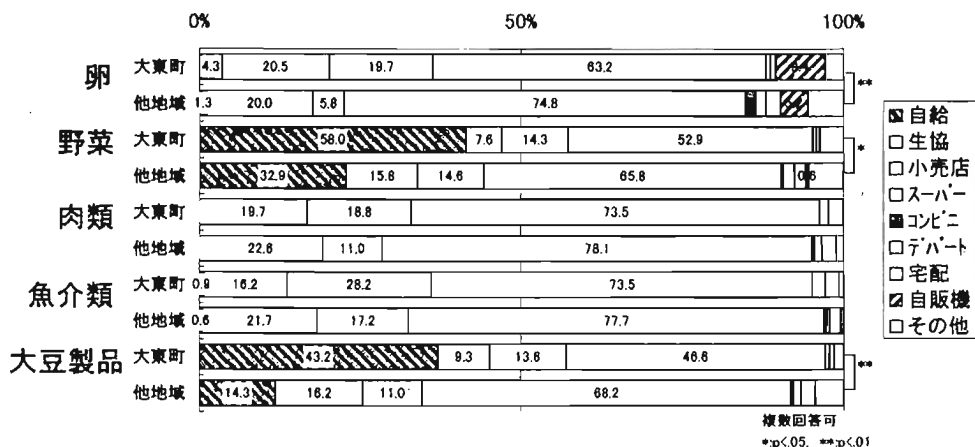


図3 主要食物入手先

もの23名(17.2%)、家族・地域・マスコミの3領域を併せて活用しているもの20名(15.9%)の3群間で比較を行った。

表4 領域別食情報の入手先

	1領域		2領域		3領域	
家族内	8	4.8 (家族)				
地域	12	9.5 (地域)	11	8.7 (地域+家族)		
マスコミ	12	9.5 (マスコミ)	15	11.9 (マスコミ+家族)	46	36.5 (マスコミ+地域)
					20	15.9 (マスコミ+地域+家族)

1) 食情報入手領域別食物摂食頻度

摂食頻度は図4である。肉類、淡色野菜、果物の摂食に3群間の有意差がみられた。肉類は、家族内群で毎日の摂食者がなく、週3回以上も16.7%であった。更に殆ど食べないが16.7%みられた。地域群とマスコミ群では、週3回以上が50%を超えている。大豆製品の摂食は、毎日が家族内群で83.3%であった。地域群とマスコミ群は約50%であった。淡色野菜の摂食は、毎日がどの群も70%を超えており、1日2回以上はマスコミ群が50.0%、家族内群が33.3%、地域群が20.0%であった。

2) 摂食頻度得点と食行動の積極性

頻度得点は表2と同様に得点化した。表5である。平均点では家族内群が5.7±2.7点と最も高く、次いでマスコミ群の5.4±2.4点であった。8点以上の割合も、家族内群が33.3%で最も高い。次いでマスコミ群の26.3%、地域群は15.0%であった。

食事の健全さ得点では、80点以上のものが、家族内群で100.0%、マスコミ群で50.0%、地域群で38.5%であった。

食行動の積極性は食情報の伝達、共食、地元の農産物の利用の積極性からみた。食情報の伝達では、マスコミ群が57.9%と一番高かった。共食、地元の農産物の利用では、家族内群が高く、いずれの項目も地域群が一番低い結果であった。

表5 食情報入手領域別摂食頻度得点と食行動の積極性

	全体	家族内	地域	マスコミ	群間差
	n=49	n=6	n=23	n=20	
頻度得点	平均 点	5.4±2.3	5.7±2.7	5.3±2.3	5.4±2.4
8点以上の割合		20.4	33.3	15.0	26.3 ***
食事の健全さ得点 80点以上		18.4	100.0	38.5	50.0 **
食行動の積極性					
食情報伝達 積極的に伝える		50.8	50.0	47.8	57.9 **
共食 大切だと思う		85.8	100.0	85.7	88.9 *
地元の農産物を使う 心がけている		71.3	83.3	75.0	82.4 ***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4. 大東町基本健康診査受診者

大東町の基本健康診査の判定結果は、異常なし、要指導、要医療、治療中の4段階に分けられた。一番問題のある人が多かったのは脂質で、31名中17名が要指導以上であった。貧血は、要指導以上が6名で、異常なしは25名であった。これらを異常あり群となし群として傾向を見た。

1) 脂質に関して

脂質に問題あり群は、味の伝達の行動化が92.3%と、なし群50.0%との違いがあった。主要食物の摂食状況では、牛乳、魚、果物の摂食があり群に多く、卵はなし群に多い。野菜、いも類の毎日以上の摂食も、あり群が低かった。頻度得点が8点以上のものは、あり群17.6%に対し、なし群7.1%であった。食事の健全さの80点以上は、あり群61.5%、なし群40.0%であった。

2) 貧血に関して

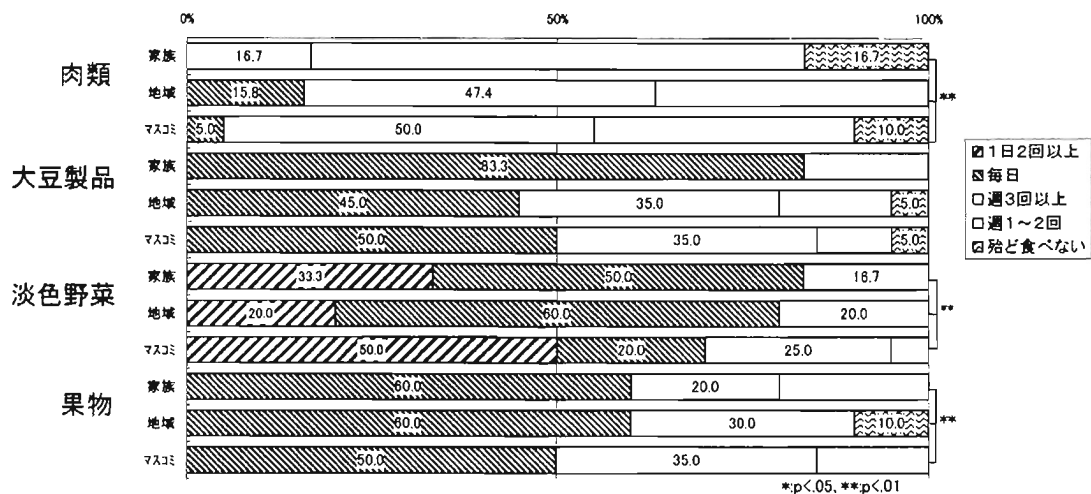


図4 食情報入手領域別食物摂食頻度

表6 脂質に問題ある人の特徴

		人数、%		
		全体 n=31	問題あり n=17	問題なし n=14
食情報伝達の積極性		32.3	35.3	28.4
味伝えている		76.2	92.3	50.0
生産への関与		71.9	88.2	53.3
食物摂取頻度	卵 毎日1回	38.7	29.4	50.0
	牛乳 毎日	56.7	62.5	50.0
	魚介類 毎日	48.4	58.8	35.7
	肉類 毎日	3.3	0.0	7.7
	大豆 週3回以上	96.2	100.0	92.9
	濃い野菜 毎日1回以上	80.7	76.5	85.7
	淡色野菜 毎日1回以上	83.9	76.4	92.9
	海藻類 週3回以上	61.3	64.7	58.2
	いも類 週3回以上	48.4	41.2	57.1
	果物 毎日	50.0	62.5	35.7
頻度得点	8点以上	12.9	17.6	7.1
	平均点	5.7±2.1	5.7±2.1	5.7±1.7
食事の健全さ 80点以上		52.2	61.5	40.0

貧血に問題あり群は、食情報の伝達に積極的なものがあるに少ない。また実際に伝えているものも25.0%と、なし群の88.2%に比べ有意に少なかった。食物の摂取頻度では卵の摂取が有意に少なかった。肉類の摂取は毎日が0%であったが、なし群も4.0%と少なかった。頻度得点が8点以上は、あり群に0%、なし群で16.0%であった。食事の健全さの80点以上は、あり群で50.0%、なし群で52.6%であった。

表7 貧血に問題ある人の特徴

		人数、%		
		全体 n=31	問題あり n=8	問題なし n=25
食情報伝達の積極性		32.3	16.7	36.0
味伝えている		76.2	25.0	88.2
生産への関与		71.9	71.4	72.0
食物摂取頻度	卵 毎日1回	38.7	33.3	40.0
	牛乳 毎日	56.7	60.0	56.0
	魚介類 毎日	48.4	50.0	48.0
	肉類 毎日	3.3	0.0	4.0
	大豆 週3回以上	96.8	100.0	96.0
	濃い野菜 毎日1回以上	80.7	83.3	80.0
	淡色野菜 毎日1回以上	83.9	100.0	80.0
	海藻類 週3回以上	81.3	66.7	60.0
	いも類 週3回以上	48.4	83.3	40.0
	果物 毎日	50.0	60.0	48.0
頻度得点	8点以上	12.9	0.0	16.0
	平均点	5.7±2.1	6.5±0.6	5.4±2.3
食事の健全さ 80点以上		52.2	50.0	52.6

*、p<0.05

考 察

1. 大東町住民の食生活の特徴は、食情報の入手先に見られた。TV・ラジオなどマスコミより友人・知人の地域のネットワークが活用されていること、家族も重要な情報源となっていることは食情報が口コミで伝達されてい

ることを示している。口コミは双方向的にやりとりしながら情報が伝達されるので、影響力はマスコミより強く、行動化に結びつきやすい。食の伝承には情緒面での交流を含む、この直接的なかわりが重要である。また、自己流が約2割あることも多世代家族の中で自然に食情報が伝承されてきたことを推測させる。これらは、大東町の食への関心の高さを示し、自己の食生活に加えて、食物生産に関する情報のやりとりも地域で多く行われていると考えられる。以上より大東町では食情報の伝達に効果的なネットワークが形成されていたと考えられる。

主要食物の摂取状況は、大東町では、米・魚中心の伝統的な日本型を示していると考えられる。

特に大豆の摂取頻度が高く、緑黄色野菜の摂取も良い。これには、自給の高さと販売ルートも関連していると考えられる。町内では生産者が直接販売できる市や、町の各所にある無人販売が機能しており、新鮮でちょうど旬の畑作物が、近場で生産者の顔が見える形で手に入る。反面、肉類の摂取頻度は極端に低く、卵、魚介類の摂取も良好なものが5割に満たない。卵は各所にある自販機の活用によって、新鮮な有精卵が容易に入手でき、多くの小売店ではこの地域で生産された、生産者名を記した卵を販売している。しかし、肉類は小売店が少なく、流通の利便性が摂取状況に影響していると考えられた。

摂取頻度得点と食の健全さ得点によって総合的に判断すると、大東町では、摂取頻度得点が8点以上のものが20.1%見られ、他地域の18.1%よりも良い傾向にある。これは看護学生の9.8%⁴⁾、看護婦の3.2%⁵⁾より遙かによい結果である。これには大豆、緑黄色野菜の摂取の良さが影響していると考えられる。また、食事の健全さでは、つくり方の側面で季節感や身近な材料を生かしており、食べ方、暮らしとのつながりの得点の高さからも、食卓は豊かであると推測された。その中で主菜の不足があり、摂取頻度からみても、肉類や動物性タンパク源の低さが食生活上の特徴となっており、考慮したい点と考える。

他地域は、大東町の周辺地域が主で、地域特性に大きな違いがあるとは考え難い。しかし、食情報のネットワークや摂取状況に違いがあったことについては、対象者の年齢と居住形態の違いから、家族構成、特に子どもの有無などが影響していることが考えられる。

2. 食情報の入手領域別の比較では、大東町で口コミが活用されている特徴を活かし、情報源を区分した。保健行動では「社会的支援ネットワークがセルフケア行動と正の相関をする」⁶⁾と言われるのと同様、食生活において

も社会的ネットワークが重要な意味を持つと考えられる。そこで、家族群より地域群、マスコミ群へとネットワークが広がるに連れて、食への関心の高さや食行動の良さを示すと考え比較を行った。今回の結果では、情報源を家族内とするものが全般的な摂食状況、食行動の積極性ともに他群よりよい傾向にあった。これは、家族群の対象者数の少なさから、今回の結果だけで一般化するのは難しいと考えるが、望ましい食生活の営みに、家族間での食情報のやりとりの活発さが、食への関心や意識、摂食状況に影響することを推測させた。人の行動変容には、「その行動に好意的な態度をとる人の比率を増やすことも、実現や強化に向かう支援的な社会環境となる」⁷⁾、と言われることから、このような家族間や地域でやりとりのある食情報のネットワークづくりが、望ましい食生活への環境づくりにおける専門家の支援として重要と考えられる。それには、食のつくる行動の中で、食材を選ぶ段階に専門家の介入が効果的と考えられる。特に主菜の選択には子どもの存在が大きく関与することから、情報発信者として子どもを位置づけることや、店頭を利用して家族一人一人に適した食情報の発信などが工夫できると考えられる。

3. 健康診査受診者については、貧血に問題のある群は食情報の伝達に積極的でなく、脂質に問題のある群は逆に食情報の伝達に積極的なものが多かった。これは食物の摂食と共に食そのものに関する関心の高さが関係すると思われる。貧血に問題あり群は食情報伝達あるいは、伝承に対する関心を高めること、脂質に問題あり群は伝達は積極的なので、その内容を食のバランスの取り方について、大豆、野菜、海藻の摂食を中心とした情報を自ら提供する役割をとることなどが自己の今後の健康管理に効果的であろうと考えられる。

おわりに

今回の食生活調査からは、大東町の食情報のネットワーク、食物の摂食状況について特徴をとらえた。対象がセミナー参加者であり、健康への関心が高い集団であると予測されること、基本健康診査の結果とあわせた解析の希望者が少なかったことから大東町住民全般の実態把握については限界があると思われた。今後の課題としたい。

謝 辞

本調査にご協力頂いたセミナー参加者の皆様、並びに大東町保健福祉課の皆様に深く感謝致します。

引用文献

- 1) 大東町役場：平成11年度保健事業報告書，16-20，2000.
- 2) 長谷川敏彦：「健康日本21」の基本コンセプト—理念と戦略. 保健婦雑誌，56，(5)，360-364，2000.
- 3) 足立己幸、食生態学実践グループ編：食事の健全さ自己点検のてびき，7-8，1988.
- 4) 遠藤和子：食事介助が看護学生の食生活観に与える影響. 女子栄養大学修士論文，28，1998.
- 5) 尾岸恵三子、足立己幸：患者の食生活援助への看護婦の意識と看護婦の食生活との関係. 日本看護科学会誌，10 (1)，8-23，1990.
- 6) 中川米造、宗像恒次編：医療・健康心理学 (第4版)，117-136，1996.
- 7) L.W.Green：Health Promotion Planning An Educational and Environmental Approach, 2nd ed, 22-25, 1991.

付表1

〈食事の健全さ〉の点検

きょうの日付 年 月 日 曜 氏名

男・女 歳

1 きょうの食事について、

該当するものに○印をつけてください。

	ア	イ	ウ
● ① 家族や友人などと一緒にの楽しい食事でしたか	2食以上()	1食()	なし()
● ② 時間を充分にとった食事でしたか (朝食なら15分以上、昼食・夕食なら20分以上)	3食とも()	2食()	1食以下()
● ③ 朝食が軽すぎたり、夕食が重すぎたり、 間食にかたよりすぎていませんでしたか	大変よい()	まあよい()	問題あり()
● ④ 野菜や芋をたっぷり使った副菜料理がありましたか	3食とも()	2食()	1食以下()
● ⑤ 魚、肉、卵、大豆などを主材料にした主菜料理がありましたか	3食とも()	2食()	1食以下()
● ⑥ 3種以上の料理のある食事でしたか (主食や汁は含め、果物、飲み物は含めません)	3食とも()	2食()	1食以下()
● ⑦ 主食・主菜・副菜のそろった食事でしたか	3食とも()	2食()	1食以下()
● ⑧ 煮た野菜料理(蒸し物、ゆで物、汁物、炒め物を含めます)がありましたか	3食とも()	2食()	1食以下()
● ⑨ 日本料理のある食事でしたか(めし・みそ汁を含めます)	3食とも()	2食()	1食以下()
● ⑩ 食塩や砂糖など調味料の使いすぎ、食卓でのとりすぎにならないよう 心がけた食事でしたか	3食とも()	2食()	1食以下()
● ⑪ 既製のそうざい、調理済み食品、即席調味料などにたよらず、 手づくり料理のある食事でしたか	3食とも()	2食()	1食以下()
● ⑫ 季節の材料を生かした食事でしたか	2食以上()	1食()	なし、または わからない()
● ⑬ 身近にとれる材料を生かした食事でしたか	2食以上()	1食()	なし、または わからない()
● ⑭ 食品添加物や農薬など衛生面に注意した食事でしたか	3食とも()	2食()	1食以下または わからない()
● ⑮ 食費の使い方に無駄はありませんでしたか	ない()	ある()	わからない()
● ⑯ 買物、調理、後かたづけなど、時間や労力に 無理や無駄はありませんでしたか	ない()	ある()	わからない()
● ⑰ 労働や運動と、休養と、食事がうまくバランスのとれた一日でしたか	大変よい()	まあよい()	問題あり()
● ⑱ ビタミン剤や強壮剤など栄養剤にたよらない一日でしたか	たよらない()	少したよった()	たよった()
● ⑲ 栄養や健康づくり、食生活の向上について知っている知識を 生かした一日でしたか	積極的に()	まあ()	生かせず()
● ⑳ きょうのような食事を毎日繰り返すことは、地域全体または 日本全体の健全な食生活や食料生産のためによい方向だと考えられますか	そう思う()	一踏んば() よい	問題点か() 多い

2 ア、イ、ウのそれぞれの○の数を数えてみましょう。

各 [] の中に○の数を書き入れ、アは5点、イは3点、

ウは0点を与えて、20問の合計点を出してみましょう。

↓アの○の数	↓イの○の数	↓ウの○の数
5点×[]	3点×[]	0点×[]
↓	↓	
[]	+	[]
= 計 [] 点		

3 上の4つのどのグループからも得点がありましたか。

どのグループも10点以上の得点ならプラス10点、8点以上なら

プラス5点を、「バランスのよかった得点」として加算します。

+
⇒ バランス点 [] 点
↓

さあ、あなたの食事の健全さの総合診断は [] 点です。

自己診断

■80点以上なら——まず健全。今後はあなたらしい個性的な食事へと1歩前進を。

■60～79点なら——4つのグループのどれからも得点があるようなら「健全」な方向を向いています。もしも得点が極端に少ないグループがあれば、そのあたりにあなたの問題があるでしょう。

■60点未満なら——全般的に問題が多いようです。友だちと問題点を話し合ったり、専門家に相談してみましょう。