資 料

名古屋周辺地区の中老年者の食生活状況

——味噌汁と煮物の食塩量——

中 野 典 子, 森 奥 登志江

椋山女学園大学

The Dietary Conditions of the Middle-aged in Nagoya and its District

——The Salt Intake of Miso Soup and Nimono——

Noriko Nakano and Toshie Morioku

Sugiyama Jogakuen University

は じ め に

昭和54年8月30日の公衆衛生審議会は、生理的要求量よりむしろ味覚、食品の加工・貯蔵、食欲などを考慮して、食塩の“適正摂取量”は、1人1日10g以下にすることが望ましいという答申を行っている。

我が国における食塩の摂取状況は、昭和41年ごろから10年間に4~5g低下してきてはいるものの、昭和55年国民栄養調査成績¹⁾より積算した値によれば全国平均1人1日13gである。比較的低いといわれる東海ブロックでも11.8gあり、なお減少させる必要がある。

そこで、食塩摂取量に問題が多いとされている中老年者を対象とし、家庭内の食事状況を調査し、食塩含量

表 1 対象者の年齢、家族数、職業、労作

		父親 (n=41)		母親 (n=52)	
		実数	%	実数	%
年 齢 (歳)	40~49	11	26.8	37	71.2
	50~59	29	70.8	15	28.8
	60~69	1	2.4	0	0
家 族 数 (人)	2	0	0	1	1.9
	3	11	26.8	15	28.8
	4	14	34.1	16	30.8
	5	10	24.4	12	23.1
	6	2	4.9	3	5.8
	7 以上	4	9.8	5	9.6
職 業	公 務 員	7	17.0	4	7.7
	会 社 員	20	48.8	2	3.8
	自 営 業	10	24.4	15	28.9
	パ ー ト	0	0	0	0
	専 業 主 婦	—	—	29	55.8
	そ の 他	4	9.8	2	3.8
労 作	軽 労 作	15	36.6	22	42.3
	普 通 労 作	26	63.4	30	57.7
	重 労 作	0	0	0	0

表 2 食物摂取状況

項 目		父親 (n=41)		母親 (n=52)		
		実数	%	実数	%	
食事 摂取 の 頻 度	朝食	食 べ な い	16	39.0	15	28.8
		少 し 食 べ る	13	31.7	21	40.4
		普 通 に 食 べ る	12	29.3	14	27.0
		た っ ぷ り 食 べ る	0	0	2	3.8
	昼食	食 べ な い	1	2.4	2	3.8
		少 し 食 べ る	13	31.7	19	36.5
		普 通 に 食 べ る	26	63.5	29	55.9
		た っ ぷ り 食 べ る	1	2.4	2	3.8
	夕食	食 べ な い	0	0	0	0
		少 し 食 べ る	3	7.3	3	5.8
		普 通 に 食 べ る	32	78.1	44	84.6
		た っ ぷ り 食 べ る	6	14.6	5	9.6
主 食 の 摂 取	朝食	米 飯	30	73.2	35	67.4
		パ ン	10	24.4	14	26.9
		め ん	0	0	0	0
		そ の 他	0	0	1	1.9
	昼食	食 べ な い	1	2.4	2	3.8
		米 飯	32	78.1	29	55.8
		パ ン	3	7.3	10	19.2
		め ん	4	9.8	7	13.5
		そ の 他	2	4.8	5	9.6
	夕食	食 べ な い	0	0	1	1.9
		米 飯	41	100	50	96.2
		パ ン	0	0	0	0
		め ん	0	0	0	0
		そ の 他	0	0	2	3.8
		食 べ な い	0	0	0	0
漬 物 の 取	ほとんど食べない	6	14.6	8	15.4	
	普 通 に 食 べ る	32	78.1	39	75.0	
	よ く 食 べ る	3	7.3	5	9.6	
味 の 増 汁 取	ほとんど飲まない	1	2.4	4	7.7	
	時 々 飲 む	8	19.5	12	23.1	
	毎 日 飲 む	32	78.1	36	69.2	
煮 物 の 取	ほとんど食べない	7	17.0	5	9.6	
	時 々 食 べ る	4	9.8	5	9.6	
	毎 日 食 べ る	30	73.2	42	80.8	
塩 の 辛 い 物 取	ほとんど食べない	6	14.6	10	19.2	
	時 々 食 べ る	25	61.0	36	69.3	
	よ く 食 べ る	10	24.4	6	11.5	

が多いと推定される味噌汁や煮物の食塩量を測定した。

調 査 の 概 要

1. 調査対象

名古屋市周辺に居住する本学3年生の父親（40～60歳代）41人と、母親（30～50歳代）52人を無作為抽出した。その対象者の年齢、家族数、職業、労作については、表1に示すとおりである。

2. 調査期間

昭和57年10月19日～12月3日。

3. 調査内容

1) 対象者の身体状況と日常の食物摂取状況のアンケート調査用紙を配布し、自記式または聞き取り調査を行った。

2) 食事調査は、対象者の摂取食品を3日間連続して秤量法で調査し、外食は摂取概量を聞き取り、調査表に記入し、四訂日本食品成分表に基づいて算出し、個人別栄養素摂取量と食品群摂取量による平均値を求めた。

3) 味噌汁あるいは煮物を、佐久間製作所製 DAIE・56-4 型ホモブレンダーでホモジナイズし、全研工業株式会社製 MODEL-NA-05 EX 型食塩濃度計を用いて食塩濃度を測定した。一方、このホモジネート 10 g を採取し、常圧加熱乾燥法で水分を定量し、食塩濃度と水分量から食塩量を算出した。このホモジネートを10 分間放置し、HITACHI-HORIBR-M-5 型ガラス電極 pH メーターで pH を測定した。

結 果 と 考 察

1. 食物摂取状況

父親総数41人と母親総数52人の日常の食物摂取状況を知るためにアンケート調査を行った。その結果を表2、3に示す。

表 3 外食状況

				父親 (n=41)		母親 (n=52)	
				実数	%	実数	%
す し	な い	る		35	85.4	22	42.3
				6	14.6	30	57.7
	朝 昼 夕			0	0	0	0
				35	81.4	22	100.0
				8	18.6	0	0
昼 食 に つ い て	週	1	回	2	5.7	3	13.6
	週	2	回	2	5.7	2	9.1
	週	3	回	0	0	3	13.6
	週	4	回	0	0	3	13.6
	週	5	回	11	31.5	5	22.8
	週	6	回	20	57.1	6	27.3

表 4-1 栄養素摂取量

栄 養 素	エ ネ ル ギ (kcal)	たん白質		脂 質		糖 質 (g)	無 機 質		ビ タ ミ ン			食 塩 相当量 (g)	
		動物性		植物性			Ca (mg)	Fe (mg)	A (IU)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)		C (mg)
		(g)	(g)	(g)	(g)								
父 親	栄 養 所 要 量*1	2,200	70	50		600	10	2,000	0.9	1.2	50	10	
	3 日 間 の	M	38.5	37.0	28.8	22.0	270.1	12.8	2,814	1.05	1.24	88	11.1
	栄 養 素 摂 取 量 (n=41)	SD	75.5 ±15.8 ± 24.9	9.1 ±15.2 ± 26.0	50.8 ±10.8	±88.0	±175	±7.5	±1,280	±0.4	± 0.6	±71	± 2.4
母 親	栄 養 所 要 量*2	1,900	60	42~53		600	12	1,800	0.8	1.0	50	10	
	3 日 間 の	M	31.5	34.6	25.3	22.5	415	9.8	2,349	1.00	1.28	91	10.7
	栄 養 素 摂 取 量 (n=52)	SD	66.1 ±12.8 ± 25.5	12.7 ±14.1 ± 28.1	47.8 ±14.0	±77.4	±191	±4.8	±1,327	±0.46	±0.72	±71	± 1.7

*1: 50歳代, 普通労作

*2: 40歳代, 普通労作

表 4-2 栄養素比率

		穀類エネルギー比	糖質エネルギー比	たん白質エネルギー比	脂肪エネルギー比	動たん比	動脂比
父 親 (n=41)	M	50.6	56.0	15.7	23.7	51.0	56.7
	SD	±11.4	±12.6	±4.6	±8.5	±15.7	±17.2
母 親 (n=52)	M	49.5	58.6	16.0	26.0	47.7	52.9
	SD	±14.5	±17.9	±4.7	±8.1	±14.5	±15.1

(1) 食事摂取状況

1日3回の食事摂取状況から摂取頻度についてみれば、父親、母親とも朝食は、“食べない”、“少し食べる”、“普通に食べる”人の割合が各々約30%であった。夕食は、“普通に食べる”が多く、中でも“たっぷり食べる”父親は6人、母親は5人もあった。

以上のような回答者の自己判断による摂取食品調査結果によると、主食は、朝・昼・夕食とも米飯を食べる人が多い。これは、国民栄養調査における“料理パターン別の嗜好”が、年齢が高くなるに従って日本食パターンになっていることとよく一致している。

そこで、漬物、味噌汁、煮物、佃煮などの日本食の副食として食塩量が多いとされる食品の摂取頻度を調査すると、漬物、佃煮などは、“時々食べる”が多く、味噌汁、煮物は“毎日食べる”人が70%以上もあった(表2)。

(2) 外食状況(表3)

父親の85%が外食をしている。この外食については、朝・昼・夕食のうち、“昼食”がほとんどで、週5～6回が多い。この結果は、一般のサラリーマンの出勤日の昼食は外食というパターンの多いことを示している。

母親の外での勤労者は40%あったが、食事調査の結果では父親と異なり弁当持参者が多く、外食者は50%以下となっている。これを、昭和55年国民栄養調査成績³⁾の「朝昼夕別にみた外食状況」と比べてみると、父親すなわち男性は国民栄養調査結果より20%上回っているが、母親すなわち女性は近い値であった。

2. 家庭における栄養摂取状況

表 5 食品群別摂取量

食 品 名			父親 (n=41)			母親 (n=52)			t 検 定
			基準量 (g)	M	SD	基準量 (g)	M	SD	
米				201.3	98.6		166.1	74.8	
めん			380	62.9	94.0	320	46.0	48.5	
パ				42.1	56.5		48.6	37.4	
その他				12.4	30.4		12.3	17.6	
いも		類	80	42.7	38.8	80	31.9	29.6	
砂糖		類	20	7.8	6.2	20	12.1	16.7	
菓子		類		22.9	45.7		39.4	40.2	
肉		類	30	58.8	47.1	30	60.4	41.1	
魚		類	70	97.8	68.5	50	49.1	34.7	
卵			50	47.1	29.3	50	35.7	23.2	*
大豆および大豆製品			80	66.2	54.9	80	43.5	42.8	}
その他の豆類				0.5	2.2		4.8	13.6	
油		類		11.2	8.3		12.2	16.0	
アルコール			30	186.6	330.7	20	13.3	33.3	**
乳および乳製品			200	73.8	101.7	200	76.1	83.2	
海藻		類	3	4.3	6.7	3	12.4	27.6	*
緑黄色野菜			120	62.8	47.5	100	42.0	41.1	*
その他の野菜			180	128.3	82.4	200	128.5	74.8	
果実		類	60	64.9	69.9	60	74.5	64.3	
その他			60	170.2	173.3	60	99.0	113.9	*

*: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$

3日間の食事摂取状況を調査した結果を表 4-1, 4-2 に示す。

父親41人の栄養素摂取量をみると、たん白質、脂質、鉄、ビタミン A・B₁・B₂・C は50歳代の栄養所要量をほぼ充足している。また、食塩相当量は 11.1 g で、“適正摂取量” 1日 10 g より多い。

なお、栄養素比率は、父親はたん白質エネルギー比 15.7%、動物性たん白質比 51.0%、脂肪 エネルギー比 23.7%、動物性脂肪比 56.7% と動物性食品の摂取が多い。カルシウムの充足率は 66% で、中高年者のカルシウムの摂取量不足が目立つ。これは表 5 でも示すように、牛乳や乳製品の摂取が少ないためと考えられる。

母親についても同様、40歳代の栄養所要量と栄養素摂取量を比較してみるとエネルギー、カルシウム、鉄の充足率が低い。他の栄養素は充足されており、食塩相当量も 10.7 g と“適正量”に近い値であった。

3. 食品群別摂取量

3日間の食品群別摂取量の検定を行った結果は、表 5 に示すとおりである。

父親は、穀類の充足率が83.9%で、主に米を摂取している。肉類は 196%もの高い値を示し、魚介類も140%、卵 94.2% で動物性食品の摂取が多い。次に大豆および大豆製品は 82.7% であるが、その他の豆類はほとんど摂取されていない。乳および乳製品は36.9%、緑黄色野菜 52.3%、その他の野菜 71.3%であった。

母親は、穀類の充足率が 85.3%、肉類 201%、魚介類 98.2%、卵 71.4%で、父親と同様に動物性食品の摂取が多い。大豆および大豆製品、その他の豆類は60.4%、乳および乳製品 38.1%であった。緑黄色野菜は42%、その他の野菜は64.3%であった。

以上の結果から食品群別摂取量をみると、穀類は、父親、母親とも80%以上の充足率で、動物性食品の摂取、特に肉類は父親、母親とも高い。また、乳および乳製品は、父親、母親とも充足率が40%以下で、表 4-1 の栄養素摂取量からの考察と同様に乳や乳製品の摂取不足といえる。野菜においては、その他の野菜に比べ緑黄色野菜の摂取が少ないことを示している。

4. 調理済み食品の食塩分析値

上述のようなこの地方の平均的家庭における食塩摂取量は、先の調査結果から見る限り、父親（男性）は少なくとも 1日当たり 1g 以上減少させることが望ましいと思われる。

そこで、この食塩摂取量を低下させる方法を検討するため、1日の摂取調理品の中で、中高年者に比較的好まれていて、しかも食塩量が多いと思われる味噌汁と煮物の実態を調査し、それらの食塩量を分析した。結果は表 6, 7 に示すとおりである。

(1) 味噌汁の食塩分析値

各家庭の味噌汁 1杯分の平均量は 148 g で、具の占める割合は 29% であった。具の材料には、わかめ、大根、油揚げ、豆腐がよく使われている。味噌はほとんどの家庭が“赤だし”である。塩分濃度の実測値は0.63%から 1.80% と差があるものの、平均すると 1.03% であった。汁の塩分濃度は、0.8~1.0%が味覚的に好ましいとされているが、この範囲内に近いとはいえ、やや濃い目である。この味噌汁 1杯分の食塩量は 1.42 g であった。この値は、味噌汁の食塩量が著しく問題となっている東北地方⁴⁾ に比べ、低い値であるとはいえ、減塩の対象として0.8%程度まで濃度を下げれば、食塩摂取量を約 0.3 g 減少させることができる。また、さらに最も食塩量の多い味噌汁では、1/2以下まで食塩量を減少させることができる。

(2) 煮物の食塩分析値

各家庭で作られる煮物の 1人分の平均重量は118gで、野菜の煮物、肉じゃが、ひじきの煮物がよく作られている。これら煮物の塩分濃度は平均0.70%、食塩量は 0.78 g で、煮物からの塩分摂取は味噌汁よりも少ない。

表 6 味噌汁の食塩量

No.	汁の重量 (g)	汁の塩分濃度 (%)	味噌名	具の重量 (g)	具の内容	1杯分の重量 (g)	ホモジナート の塩分濃度 (%)	pH	水分 (%)	食塩量 (g)
1	145	1.50	ミックス味噌	50	わかめ・えのきたけ・かいわれ	195	1.80	6.2	91.7	3.28
2	110	1.34	赤出し味噌	70	わかめ・大根・油揚げ・ねぎ	180	1.20	5.9	91.9	2.01
3	95	1.30	豆味噌	25	油揚げ・ねぎ	120	1.26	5.6	91.2	1.40
4	75	1.30	赤出し味噌	25	大根・油揚げ	100	1.30	6.2	91.8	1.21
5	80	1.24	ミックス味噌	85	大根・里いも	165	0.80	6.1	91.8	1.22
6	70	1.22	ミックス味噌	5	豆腐・油揚げ・ねぎ	75	0.85	5.8	91.7	0.59
7	95	1.22	赤出し味噌	35	豆腐・ねぎ	130	0.82	5.8	94.3	1.01
8	100	1.20	赤出し味噌	50	白菜・里いも	150	1.35	6.1	92.8	1.90
9	85	1.20	赤出し味噌	45	かぶ・油揚げ	130	1.20	5.5	92.0	1.45
10	165	1.20	赤出し味噌	35	わかめ・豆腐・油揚げ	200	1.20	6.2	92.9	2.26
11	130	1.20	豆味噌	35	わかめ・油揚げ・えのきたけ	165	1.10	6.0	91.1	1.67
12	50	1.20	赤出し味噌	95	豆腐・ねぎ	145	1.02	5.6	94.5	1.42
13	100	1.20	赤出し味噌	15	麩・ねぎ	115	1.00	6.3	94.7	1.10
14	110	1.16	白味噌	30	わかめ・大根	140	1.20	6.1	90.0	1.53
15	65	1.16	赤出し味噌	50	わかめ・大根	115	1.16	5.8	93.0	1.26
16	75	1.16	信州味噌	45	わかめ・じゃがいも	120	1.10	6.5	92.5	1.23
17	100	1.14	豆味噌	30	豆腐・しめじ・ねぎ	130	1.14	5.5	94.0	1.41
18	120	1.10	豆味噌	50	わかめ・えのきたけ・ねぎ	170	1.16	6.0	92.1	1.84
19	115	1.10	赤出し味噌	45	白菜・大根	160	1.10	6.2	92.0	1.64
20	60	1.10	豆味噌	60	わかめ・豆腐・ねぎ	120	0.96	6.4	95.1	1.11
21	110	1.05	赤出し味噌	20	なめこ・ねぎ	130	1.20	5.5	90.0	1.42
22	75	1.05	赤出し味噌	30	わかめ・油揚げ・きぬさや	105	1.05	6.5	91.5	1.02
23	85	1.04	赤出し味噌	15	わかめ・豆腐・ねぎ	100	1.62	5.6	94.6	1.56
24	85	1.04	赤出し味噌	50	大根・かまぼこ	135	1.40	5.8	92.1	1.77
25	85	1.02	豆味噌(自家製)	35	大根・油揚げ・ねぎ	120	1.10	6.0	91.7	1.22
26	125	1.00	豆味噌	15	わかめ・油揚げ	140	1.10	5.5	91.8	1.43
27	125	1.00	赤出し味噌	15	わかめ・油揚げ	140	1.04	5.4	92.0	1.35
28	120	1.00	赤出し味噌	45	大根・油揚げ	165	1.02	6.2	91.7	1.56
29	165	1.00	麩味噌	55	わかめ・大根・油揚げ	220	0.90	6.3	91.9	1.84
30	110	0.96	豆味噌	60	わかめ・里いも・ねぎ	170	0.72	5.8	92.8	1.14
31	140	0.90	豆味噌(自家製)	10	えのきたけ・油揚げ・ねぎ	150	1.20	6.7	91.0	1.66
32	115	0.90	赤出し味噌	45	白菜・かぼちゃ	160	0.90	5.6	92.7	1.34
33	85	0.90	麩味噌	75	わかめ・しめじ・豆腐・油揚げ	160	0.85	6.5	93.5	1.28
34	125	0.90	赤出し味噌	15	豆腐・大根・油揚げ	140	0.84	6.1	93.1	1.10
35	120	0.90	赤出し味噌	25	わかめ・豆腐	145	0.82	5.2	95.1	1.14
36	15	0.90	赤出し味噌	125	豆腐・大根・油揚げ	140	0.80	6.5	91.8	1.37
37	125	0.90	麩味噌	60	豆腐・ねぎ	185	0.80	5.6	92.1	1.37
38	100	0.90	赤出し味噌	45	豆腐・油揚げ・えのきたけ・ねぎ	145	0.78	5.4	92.2	1.05
39	140	0.90	豆味噌	10	葉ねぎ	150	0.70	6.0	92.7	0.98
40	95	0.89	赤出し味噌	50	わかめ・豆腐	145	1.44	6.5	95.0	2.01
41	85	0.85	赤出し味噌	105	大根・里いも・ねぎ	190	0.65	5.2	91.8	1.14
42	115	0.84	赤出し味噌	65	わかめ・豆腐・油揚げ	180	1.00	5.5	91.9	1.41
43	90	0.84	赤出し味噌	50	わかめ・豆腐・ねぎ	140	0.83	5.8	94.3	1.10
44	200	0.84	豆味噌	55	切干大根・さつまいも	255	0.69	5.6	91.8	1.63
45	105	0.84	赤出し味噌	5	わかめ	110	0.63	6.3	91.9	0.64
46	83	0.84	豆味噌	57	わかめ・白菜	140	1.26	5.7	92.1	1.65
47	90	0.83	赤出し味噌	40	わかめ・里いも・ねぎ	130	0.83	5.7	93.1	1.01
48	130	0.80	ミックス味噌	20	わかめ・白菜	150	1.20	6.1	92.1	1.68
49	120	0.80	豆味噌	60	わかめ・里いも	180	0.92	5.8	93.4	1.59
50	100	0.80	赤出し味噌	30	わかめ・しめじ	130	0.65	5.2	89.7	0.76
M	104	1.03		43		148	1.03	5.9	92.5	1.42
SD	±30.8	±0.17		±25.0		±32.0	±0.25	±0.4	±1.3	±0.43

(3) 家庭内の味噌汁、煮物からの食塩摂取量 (表 8)

分析結果から算出すると、父親の食塩摂取量は、味噌汁から 1.65 g、煮物から 0.89 g で、表 4-1 の栄養素摂取量に示したように、1 日の食塩摂取量は平均 11.1 g となり、味噌汁と煮物の食塩量は 21.4% も占めている。父親の場合は外食が多い。特にこの地方の外食⁵⁾は、他の地方に比べ食塩量が多いため、低塩を心掛けるには

表 7 煮物の食塩量

No.	料理名	材 料 名	1皿分の重量 (g)	塩 分 濃 度 (%)	pH	水 分 (%)	食塩量 (g)
1	れんこんの煮物	れんこん	140	0.65	5.6	87.8	0.80
2	れんこんの煮物	れんこん	65	0.80	5.5	86.3	0.46
3	含め煮	大根・がんもどき	175	0.60	5.9	94.3	1.00
4	さつまいもの煮物	さつまいも	130	0.55	5.9	84.7	0.61
5	—	—	—	—	—	—	—
6	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	85	0.60	6.1	84.3	0.43
7	里いもしいたけの煮物	里いも・しいたけ・きぬさや	100	0.70	5.8	90.0	0.63
8	里いもといかの煮物	里いも・いか	115	0.30	6.3	88.4	0.31
9	かぶの煮物	かぶ・しいたけ	110	0.70	6.1	87.6	0.67
10	里いもにんじんの煮物	里いも・にんじん・かつお節	95	0.59	6.2	92.0	0.47
11	鶏肉の煮物	鶏肉・にんじん・大根・厚揚げ	205	0.70	6.2	85.7	1.24
12	ひじきの袋煮	ひじき・油揚げ・豆腐・青豆	80	0.65	5.7	88.7	0.46
13	旨 煮	里いも・れんこん・しいたけ・にんじん	90	0.65	5.9	90.9	0.53
14	五日煮しめ	鶏肉・しいたけ・大根・にんじん・れんこん・ごぼう	95	0.75	5.8	88.9	0.67
15	煮 付	大根・がんもどき	120	0.40	6.3	91.4	0.22
16	煮 付	大根・油揚げ	45	0.17	5.6	97.8	0.08
17	かぶの煮物	かぶ・しいたけ	110	0.60	6.1	87.4	0.58
18	いものうすくず煮	じゃがいも	105	0.58	5.7	91.7	0.34
19	煮 付	じゃがいも・たまねぎ	125	0.90	5.6	90.2	1.03
20	煮 付	大根・いか・こんにゃく	175	1.00	6.2	91.1	1.61
21	れんこんのきんぴら	れんこん	20	0.45	5.7	86.1	0.16
22	はんぺんの煮物	はんぺん・高野豆腐・こんにゃく	120	0.50	6.5	90.9	0.55
23	—	—	—	—	—	—	—
24	肉じゃが	じゃがいも・挽肉	160	1.40	5.5	82.6	1.87
25	きんぴらごぼう	鶏肉・ごぼう	60	0.60	5.9	86.5	0.31
26	ごぼうの煮しめ	ごぼう	125	1.30	5.4	88.2	1.45
27	里いもの含め煮	里いも	90	0.95	5.8	86.3	0.75
28	ふきと筍の煮物	ふき・筍	70	0.90	5.2	84.9	0.54
29	煮 付	大根・がんもどき	180	1.00	5.8	88.7	1.62
30	煮 物	高野豆腐	125	0.50	6.5	91.0	0.58
31	いもの煮物	じゃがいも	190	1.02	5.6	90.1	1.77
32	煮 付	じゃがいも・ごぼう・にんじん・油揚げ・きぬさや	215	0.70	5.9	90.3	1.38
33	ひじきの煮付	ひじき・にんじん・油揚げ	55	0.80	5.5	88.0	0.39
34	—	—	—	—	—	—	—
35	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	50	0.45	6.1	82.6	0.11
36	大根の含め煮	大根・ゆずの皮	80	0.55	5.7	95.2	0.42
37	—	—	—	—	—	—	—
38	肉じゃが	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ	200	0.92	5.8	81.8	1.52
39	野菜の煮物	れんこん・大根・こんにゃく	80	0.30	6.4	90.1	0.22
40	ふろふき大根	大 根	120	0.70	6.0	91.2	0.77
41	里いもの甘煮	里いも	275	1.20	6.1	85.9	2.75
42	—	—	—	—	—	—	—
43	シーチキンと大根の煮物	シーチキン・大根	160	1.00	5.8	90.2	1.46
44	—	—	—	—	—	—	—
45	肉じゃが	じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・にんじん	155	0.65	5.9	77.7	0.79
46	こんにゃくの煮物	こんにゃく	85	0.50	5.6	94.4	0.40
47	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	65	0.38	6.4	81.3	0.20
48	旨 煮	生鮓・かまぼこ・こんにゃく・里いも	80	0.80	6.0	89.3	0.58
49	じゃがいもの煮物	じゃがいも	105	0.90	5.6	89.3	0.93
50	大根の煮物	大根・昆布	155	0.50	5.5	93.1	0.73
M			118	0.70	5.9	88.5	0.78
SD			±51.6	±0.26	±0.3	±3.9	±0.57

できるだけ外食の摂取方法に留意することが大切である。

母親の1日の食塩摂取量は平均 10.7 g で、味噌汁と煮物から摂取する食塩量の割合も1日の食塩量の19.7 %を占めている。一方、同じ家庭にいる学生の場合には、味噌汁や煮物の摂取量が少ないため、1日の食塩摂取量も平均 9.3 g と低い値がでている。

表 8 味噌汁・煮物からの食塩摂取量

No.	父 親				母 親				学 生			
	味噌汁 の食塩 量 (g)	煮物の 食塩量 (g)	合 計 食塩量 (g)	1日の 食塩量 (g)	味噌汁 の食塩 量 (g)	煮物の 食塩量 (g)	合 計 食塩量 (g)	1日の 食塩量 (g)	味噌汁 の食塩 量 (g)	煮物の 食塩量 (g)	合 計 食塩量 (g)	1日の 食塩量 (g)
1	3.28	0.80	4.08	11.7	3.28	1.60	4.88	12.0	—	0.80	0.80	7.5
2	2.01	0.46	2.47	8.1	2.01	0.46	2.47	8.0	2.01	0.46	2.47	9.2
3	1.40	2.00	3.40	8.2	1.40	2.00	3.40	10.5	1.40	1.00	2.40	8.3
4	1.21	—	1.21	8.3	1.21	0.61	1.82	10.1	1.21	0.61	1.82	9.9
5	—	—	—	—	1.22	—	1.22	10.2	—	—	—	9.2
6	0.59	0.43	1.02	11.9	1.18	0.43	1.61	10.8	0.59	—	0.59	8.2
7	1.01	0.32	1.33	16.5	1.01	0.63	1.64	11.2	1.01	0.63	1.64	8.1
8	3.80	0.31	4.11	13.8	1.90	0.31	2.21	12.9	1.90	0.31	2.21	9.5
9	—	—	—	—	—	0.67	0.67	12.3	1.45	0.67	2.12	11.2
10	2.26	0.94	3.20	11.8	2.26	0.47	2.73	11.7	—	0.47	0.47	9.8
11	1.67	—	1.67	7.9	—	1.24	1.24	10.2	—	0.62	0.62	7.8
12	1.42	0.46	1.88	8.9	1.42	0.46	1.88	11.0	—	0.46	0.46	8.3
13	1.10	0.53	1.63	17.8	2.20	0.53	2.73	9.7	1.10	0.53	1.63	15.4
14	1.53	0.67	2.20	7.7	1.53	0.67	2.20	10.3	1.53	0.67	2.20	10.6
15	1.26	0.22	1.48	8.4	1.26	0.22	1.48	8.4	—	0.22	0.22	9.1
16	1.23	0.08	1.31	11.0	1.23	0.16	1.39	10.4	1.23	—	1.23	10.2
17	1.41	1.16	2.57	11.3	1.41	0.58	1.99	9.1	1.41	0.58	1.99	10.0
18	1.84	—	1.84	10.1	1.84	0.34	2.18	11.0	1.84	—	1.84	7.6
19	1.64	1.03	2.67	10.5	1.64	1.03	2.67	11.1	—	1.03	1.03	8.3
20	—	—	—	—	—	1.61	1.61	11.2	—	1.61	1.61	9.0
21	1.42	0.16	1.58	13.3	1.42	0.16	1.58	9.3	1.42	0.16	1.58	10.6
22	2.04	0.55	2.59	9.4	1.02	0.55	1.57	13.3	1.02	0.55	1.57	8.2
23	—	—	—	—	—	1.56	—	10.8	—	—	—	8.0
24	1.77	1.87	3.64	11.2	1.77	—	1.77	10.9	1.77	—	1.77	7.2
25	1.22	0.31	1.53	11.3	1.22	0.31	1.53	11.1	1.22	0.31	1.53	10.7
26	2.86	1.45	4.31	14.5	1.43	1.45	2.88	8.8	1.43	—	1.43	9.2
27	1.35	0.75	2.10	7.4	1.35	—	1.35	14.2	—	—	—	8.4
28	1.56	0.54	2.10	10.0	1.56	0.54	2.10	10.1	—	—	—	8.7
29	1.84	1.62	3.46	8.9	1.84	1.62	3.46	13.9	1.84	0.81	2.65	8.5
30	1.14	0.58	1.72	8.8	1.14	0.58	1.72	10.8	1.14	0.58	1.72	10.5
31	1.66	1.77	3.43	11.1	1.66	1.77	3.43	8.1	—	1.77	1.77	7.0
32	1.34	1.38	2.72	10.8	1.34	1.38	2.72	11.8	1.34	1.38	2.72	10.2
33	1.28	—	1.28	9.0	1.28	0.39	1.67	7.3	1.28	0.39	1.67	10.4
34	—	—	—	—	1.10	—	1.10	10.6	1.10	—	1.10	7.8
35	2.28	0.22	2.50	11.1	1.14	0.11	1.25	10.3	—	0.11	0.11	8.9
36	—	0.42	0.42	13.1	—	—	—	7.7	—	—	—	10.1
37	—	—	—	—	1.37	—	1.37	11.1	—	—	—	8.8
38	1.05	1.52	2.57	10.5	1.05	1.52	2.57	11.8	—	1.52	1.52	8.6
39	0.98	—	0.98	11.8	0.98	0.22	1.20	10.9	0.98	0.22	1.20	7.5
40	2.01	0.77	2.78	12.5	2.01	0.77	2.78	10.5	2.01	0.77	2.78	8.8
41	1.14	2.75	3.89	15.0	1.14	2.75	3.89	15.6	1.14	2.75	3.89	11.4
42	2.88	—	2.88	12.1	1.44	—	1.44	10.5	1.44	—	1.44	10.1
43	1.10	1.46	2.56	15.2	1.10	1.46	2.56	9.3	1.10	0.73	1.83	8.6
44	—	—	—	—	1.63	—	1.63	10.7	0.82	—	0.82	9.2
45	0.64	0.79	1.43	11.8	—	—	—	7.9	0.64	0.79	1.43	9.9
46	—	—	—	—	1.65	0.40	2.05	10.2	1.65	0.40	2.05	9.9
47	1.01	0.20	1.21	12.1	1.01	0.10	1.11	8.9	1.01	0.20	1.21	12.1
48	3.18	1.16	4.34	11.6	3.18	1.16	4.34	13.8	1.59	0.58	2.17	13.0
49	—	—	—	—	1.59	—	1.59	13.0	—	0.93	0.93	9.4
50	1.52	1.46	2.98	10.4	1.52	1.46	2.98	11.0	0.76	0.73	1.49	9.5
51	—	—	—	—	—	—	—	10.0	—	—	—	8.1
52	—	—	—	—	—	—	—	8.6	—	—	—	8.2
M	1.65	0.89	2.37	11.1	1.52	0.84	2.11	10.7	1.31	0.73	1.58	9.3
SD	±0.72	±0.63	±1.02	±2.42	±0.49	±0.63	±0.89	±1.72	±0.38	±0.53	±0.74	±1.52

次に1日に味噌汁を食べる割合は、父親、母親とも90%以上が食べているのに対し、学生の場合は70%で、両親に比べて低い。煮物は食事調査の結果から現れているように、各家庭とも夕食時に作られることが多いため、その摂取状況は、父親、母親、学生とも味噌汁ほど大差はみられなかった。しかし学生の摂取量は両親に

比べ少量であるため、味噌汁、煮物からの食塩量は、1日の食塩摂取量の16.98%となっている。

ま と め

中高年者の食生活状況を把握する目的で、本学学生の父親、母親を対象にアンケート調査を実施し、その結果から1日の食塩摂取量を推定した。また、味噌汁と各種煮物の食塩量を実測し、推定量との比較検討を行った。

1) アンケート調査(自記式)の結果、食物の摂取量から判断して夕食に重点を置かれ、父親、母親の主食には米飯が大勢を占めていた。

2) 栄養素摂取量では、動物性たん白質、脂肪の摂取が多い半面、全般にエネルギー量が低く、カルシウムの摂取不足が目立っている。したがって、これらを補うためにも牛乳や乳製品、緑黄色野菜などの多量摂取が望まれる。

3) 家庭で作られる味噌汁の平均塩分濃度は1.03%で、食塩量に換算すると1.42g、煮物の平均塩分濃度は0.70%で、食塩量は0.78gであった。

4) 父親、母親、学生の1日の食塩摂取量のうち、味噌汁、煮物からの食塩量は、父親の場合が1日の食塩摂取量11.1gに対して、味噌汁、煮物から2.37g、すなわち21.4%を摂取している。一方、母親の場合、1日の食塩摂取量に対する割合は19.7%、学生は16.98%であった。

また、父親、母親の90%以上が味噌汁を飲んでいるのに対して、学生は71%飲んでいて、これは、朝の食事形態が欧米風に移行しているためである。煮物は、食事調査でも明らかであるが、夕食の食卓にだされるので、父親、母親、学生とも同ような摂取率となっている。

*

本報の一部は第29回日本栄養改善学会において発表した。

文 献

- 1) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状 昭和55年国民栄養調査成績 pp. 37～39 (1982) 第一出版
- 2) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状 昭和55年国民栄養調査成績 p. 127 (1982) 第一出版
- 3) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状 昭和55年国民栄養調査成績 pp. 41～42 (1982) 第一出版
- 4) 佐々木直亮，菊地亮也：食塩と栄養 (1980) 第一出版
- 5) 中島けい子：椋山女学園大学生生活の科学，No. 4，74～75 (1982)

(受付：昭和58年8月15日)