

Vol.37 No.10

特別附録 平成2年10月15日発行

October 1990

JAPANESE JOURNAL OF PUBLIC HEALTH

日本公衆衛生雑誌

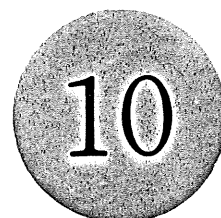
第37巻・第10号 特別附録 平成2年10月

第49回日本公衆衛生学会総会抄録集 II

徳 島

日本公衛誌
J. J. P. H

日 本 公 衆 衛 生 学 会
Japanese Society of Public Health



特別附録

(婦人の生活習慣と疾病に関する研究・その1)

○金子 俊(文科大学)、和穎 美和子(和穎医院)、佐伯 圭一郎(獨協医大)
高木 廣文(文部省統計数理研究所)、道場 信孝(帝京大・第三内科)
西山 悦子、平野 真澄、日野原 重明(財団法人 ライフプランニングセンター)

生活習慣と疾病との関連を知るための基礎資料の一つとして、食事の量や質とその構成、そしてこれらと食事時刻、食事時間、食事頻度、食事間隔などとの関わりを実態調査から解明しようと試みたものである。

〔はじめに〕

婦人の生活習慣と疾病の関係の基礎資料を得る目的の一つとして、食事内容と生活時間などの調査を実施した。

〔調査概要〕

調査は平成元年7月上旬、千葉県安房郡白浜町の婦人56名を対象に平日3日間の食事内容、生活時間、塩分摂取量(24時間蓄尿)、皮下脂肪厚などについて訪問面接調査を中心に実施した。

〔結果〕

対象者の特性は、平均年齢 49.0 ± 8.1 歳、平均身長 153.4 ± 4.8 cm、平均体重 55.5 ± 8.1 Kg、肥満度(Broca-桂)平均 $116.1 \pm 17.3\%$ であった。

図1は、起床・就寝の時刻布置を示すものであり、最頻値は起床6時、就寝22時である。

図2は各食事毎の喫食時刻を示したものである。最頻値は朝食では7時20分、午前間の間食では10時20分、昼食は12時20分、午後の間食は16時20分、夕食は19時40分であった。

各栄養素の摂取量の日内配分は表1のように、各食事毎にエネルギーや栄養素の配分割合はほぼ同様な摂取割合で、夕食、昼食、朝食の順で多く摂取され、間食では午後の間食、午前間の間食という順番であった。

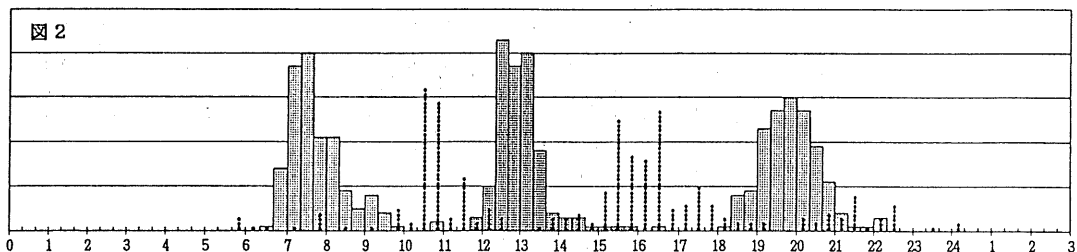
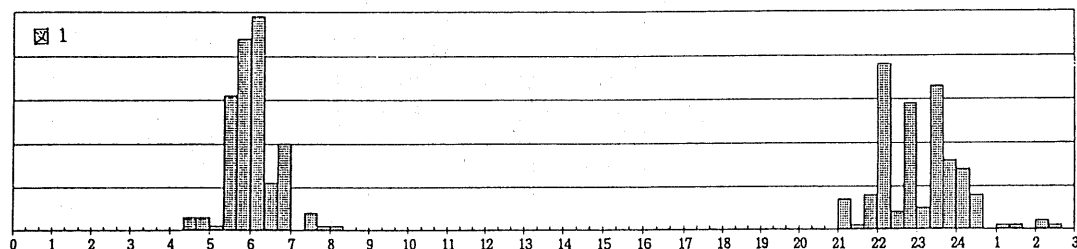


表1 各栄養素の摂取量の日内配分(%)

区分	エネルギー	蛋白質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	A効力	B1	塩分
間食	0.17	0.09	0.10	0.24	0.20	0.12	0.06	0.04	0.01
朝食	23.79	24.10	24.02	24.20	30.06	29.79	29.20	22.37	29.98
間食	4.14	2.44	3.19	5.54	4.58	3.32	3.26	2.38	1.29
昼食	27.04	27.82	27.78	25.92	23.44	22.67	23.51	25.82	29.52
間食	9.18	5.78	7.78	11.20	7.73	4.92	4.40	7.30	2.95
夕食	34.24	38.74	36.16	31.05	31.78	37.77	38.94	41.13	35.77
間食	1.44	1.03	0.98	1.86	2.21	1.41	0.63	0.96	0.48
	100	100	100	100	100	100	100	100	100

〔本研究はWHO助成研究『生活習慣と疾病の関連についての疫学的研究』の一部である〕