

大阪市中心部に勤めるサラリーマンの夕食(昼食) 実態調査結果とこれに対する栄養指導について

The Result of the Fact-finding Study of Lunches Taken Out by
Office-workers Working in the Central Part of Osaka-City and
the Nutritive Guidance Based on the Result

村 上 裕 子
香 月 佳 子

◎ 緒 言

昭和53年度国民栄養調査の結果によれば、調査対象者の1人1日栄養素摂取量は、

エネルギー	2,167kcal	鉄	13.9mg
たん白質	80.0g	ビタミン	A 1,853 I. U.
(うち動物性)	39.8g		B ₁ 1.19mg
脂 肪	54.7g		B ₂ 1.06mg
(うち動物性)	26.7g	C 123mg	
炭水化物	326g		
カルシウム	562mg		

となり、カルシウムとビタミン B₂ が、若干下廻ってはいるが、全体としてはほぼ栄養所要量を充足している。

エネルギーの源となる三大栄養素別の構成比については、脂肪カロリー比22.7%、たん白質カロリー比14.8%、糖質カロリー比62.5%となっており、年々、脂肪カロリー比が上昇し、糖質カロリー比は低下するようである。

また国民栄養調査で食物摂取調査と並行して実施されている身体状況調査によれば、皮下脂肪厚(上腕背部と肩甲骨下部)の測定結果による肥満者(男40mm以上・女50mm以上)が男子の発現率は20~34歳で約13%、40~59歳で15%、女子では20歳代で9.9%、30歳代は17.6%、40歳代は22.4%、50歳代で22.9%の発現率となっている。この肥満は成人病といわれる諸種の疾病の誘因となるので、食物の摂取の方法を今後も十分注意せねばならない。

こうした国民の栄養摂取の現状で、夕食する国民は年々増加し、昭和52年の国民栄養調査によれば、昼食を被調査期間の3日間共夕食した者は表1の通りである。

14 大阪市中心部に勤めるサラリーマンの夕食(昼食)実態調査結果とこれに対する栄養指導について

表1 昼食の外出率 (%)

15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳	
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
29.6	21.7	46.5	22.1	42.9	11.1	35.5	11.7	29.2	9.8

この表より20～39歳の働き盛りといわれる男女の外出率が、43～46%にも達していることがわかる。

昭和51年度の日本人の年齢別、死因別死亡数をみると、虚血性心疾患及びその他の心臓疾患による死亡率は、25～44歳で4,234人、45～64歳で16,377人、65歳では、78,202人にも達し、特に最近、壮年といわれる年代の男子の心臓疾患による急死の増加が話題となっているが、これも多分に肥満との相関関係があるといわれる。

そこで、このように夕食の摂取回数が多い男子の20～39歳のサラリーマンが、長年夕食を続け、もしもその夕食内容が栄養的にアンバランスなものであるならば、後年、成人病などを誘発することにもなりかねないと考え、サラリーマンの夕食(昼食)の実態を把握し、その摂取状態に欠陥があれば、早急に、これに対応した栄養教育を施し、健康な生活を続け得るように方向づけなければならないと考え、昭和51年及び昭和52年の2年にわたり、大阪市の中心部に勤務する勤労者の夕食(昼食)摂取実態調査を行ない、これを基礎とした対応策を試みたので報告する。

◎ 内 容

1. 夕食(昼食)摂取の実態調査について

前述のとおり、昭和51年8月に本学栄養士コース学生が、大阪市の中心部に勤務する勤労者81名(社内食など集団給食を摂取しない者)を対象に、被調査者から調査項目別に聴取したものを記入して調査した。

その結果、夕食回数については

{	毎日夕食する	30.9%
	週に4～5回夕食する	33.3%
	週に1～2回夕食する	34.6%
	月に何度か夕食する	1.2%

となり、週4回以上夕食する者は、64.2%になったので、昭和52年には調査対象を週3回以上夕食する者に限定し、20～40歳男子22名、女子18名に対し調査した結果、

毎日外食する	35.0%
週4回以上外食する	37.5%
週3回以上外食する	27.5%

となり、週4回以上外食する者は72.5%となった。

また1回の外食にかかる費用は、

550円以上	15%	500円~550円	40%
400円~500円	25%	400以下	20%

となり1回の昼食費は500~550円が最も高い率を示した。

またこの費用は給料前も後も、変りなしと答えた者が87.5%を占め、大部分の勤労者が毎日平均した外食費を昼食に当てていることが判明した。

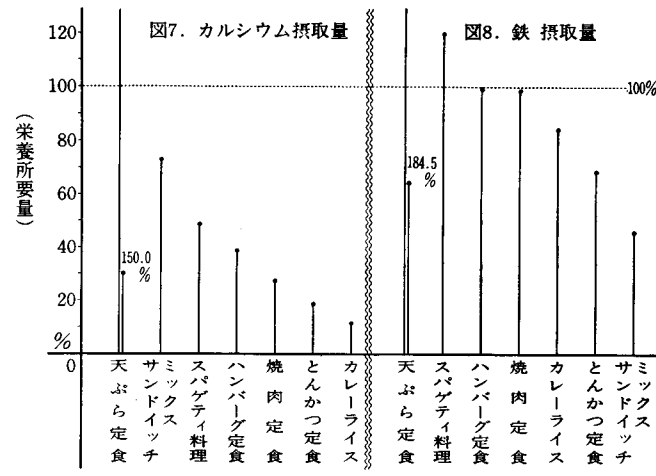
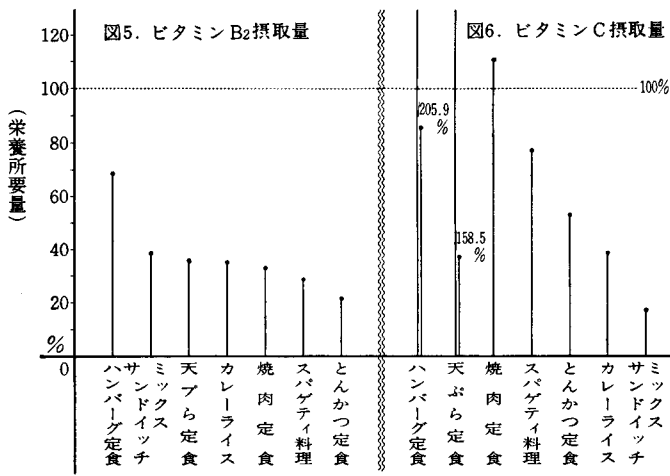
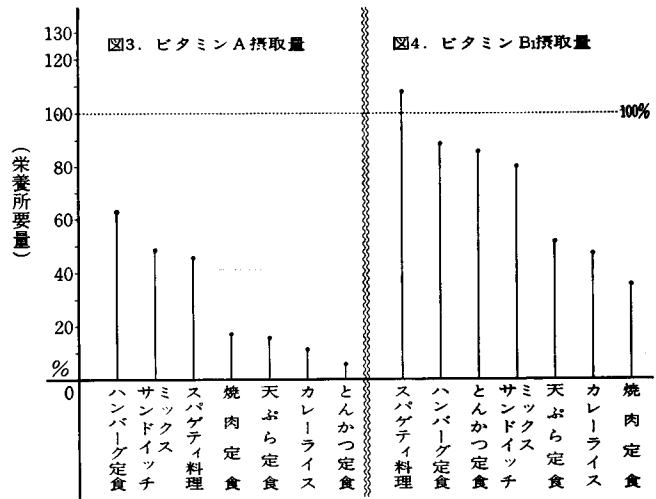
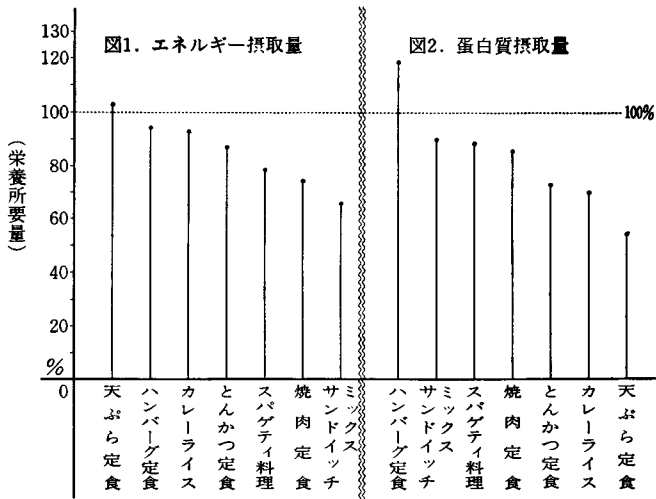
次に外食内容については

表2の通りである。

表2 外食料理別摂取頻度及び1食当り栄養量表

外食種類(料理名)	摂取頻度率(%)	1食当り価格(円)	1食当りの栄養量									Ca mg	Fe mg
			エネルギー(kcal)	蛋白質(g)		糖質(g)	脂肪(g)	ビタミン					
				動物性	植物性			A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
スパゲッティ料理(ミートソース及びイタリアン)	11.86	400	565	6.0	14.2	99.1	9.2	298	0.33	0.12	13	96	3.9
とんかつ定食	10.17	500	635	5.3	11.6	105.0	15.6	43	0.26	0.08	9	41	2.2
天ぷら定食(ひじき煮付など添え)	9.83	550	766	3.8	8.6	143.2	12.6	101	0.16	0.14	27	300	6.1
ミックスサンドイッチ(ハム、チーズ、胡瓜、レタス)	7.80	450	489	14.3	6.7	52.6	18.1	307	0.24	0.15	3	145	1.5
ハンバーグ定食	7.46	450	705	18.6	8.7	110.2	15.4	407	0.27	0.26	35	78	3.3
焼肉定食	7.12	530	549	10.5	9.3	105.1	7.2	105	0.11	0.13	19	44	3.2
カレーライス	6.78	500	694	7.9	8.0	117.6	25.4	77	0.14	0.14	7	28	2.8
20~39歳・男子(軽)昼食の栄養所要量			733	23.3		—	—	667	0.30	0.37	17	200	3.3

ここに勤労者の摂取頻度の高い料理を7種あげた。これは外食者が好んで摂取する料理であると考えられ、また毎日同じ料理を摂取する人は殆んどないものと考え、7種の摂取頻度の高い料理について、同じ価格のものを学校近辺の飲食店で買い求めて学校で分析し栄養量を計算した。尚、下段の20~39才の男子の栄養所要量(昼食)は、S.54年8月改訂の日本人の栄養所要量から労働強度(A)の同年齢の男子の栄養所要量を求め、これを山田慎三氏案の三食の栄養配



大阪市中心部に勤めるサラリーマンの夕食(昼食)実態調査結果とこれに対する栄養指導について 17
率で算出した。

この栄養所要量と夕食から摂取する栄養量とを比較し、栄養素別にその過不足をグラフで示したのが図1～8である。

このグラフの示すように、各料理共エネルギーの摂取量は、スパゲティ料理、焼肉定食、ミックスサンドイッチの3品を除いて他の料理は所要量の85%以上に達しているが、他の栄養素については非常に不足していることが判る。特にビタミン A、B₂、カルシウムについては殆どどの料理が必要量の50%にも満たない。

また外食者に補食について質問したが、

補食すると答えた者	19.2%
補食しないと答えた者	80.8%

で補食しない者が大部分で、少数の補食している者もその内容は、菓子、果物、ジュースなどで、外食料理で不足する栄養素を補給するための補食でなく、嗜好のみで食物を摂っているのが実態であった。

2. 外食料理に対する栄養的補食について

外食摂取の実態調査から表3に、外食料理別に著しい不足栄養素と所要量に対する%を示した。

表3 外食料理別の主な不足栄養素と栄養所要量との比較

摂取頻度の高い料理	特に不足する栄養素と所要量に対する %			
1. スパゲティ料理	V. B ₂ 33%	V. A 45%	Ca 48%	
2. トンカツ定食	V. A 6%	Ca 21%	V. B ₂ 22%	V. C 53%
3. 天ぷら定食(ひじき煮添え)	V. A 15%	V. B ₂ 38%	Prot. 53%	
4. ミックスサンドイッチ	V. C 18%	V. B ₂ 41%	V. A 46%	
5. ハンバーグ定食	Ca 39%			
6. 焼肉定食	V. A 18%	Ca 27%	V. B ₂ 35%	V. B ₁ 38%
7. カレーライス	V. A 12%	Ca 14%	V. B ₂ 38%	V. C 41% V. B ₁ 47%

このように著しい栄養素の不足が各外食料理にみられたので、この不足した栄養素を満たす補食が肝要と思われ、その摂取方法を検討することにした。

昼を外食するサラリーマンが職場で限られた範囲で補食する為には、調理の手数を要せず購入してすぐ食することが出来る食品で、安価であり、しかも食品衛生上安全なことが肝要である。これらの必要条件を満たした補食食品を S. 54年度栄養士コース2年の学生の協力を得て、広く市販されている食品の中から外食料理別に探したが、各々の外食料理とも不足する栄養素が数種にわたることが多く単品で補食することは難しかった。

しかし多くの食品の中から、1食100円内外で補食出来るものを、完全なものではないが外食料理別の補食食品に選び図9～図15に示した。

18 大阪市中心部に勤めるサラリーマンの夕食(昼食)実態調査結果とこれに対する栄養指導について

図9 スパゲティ料理

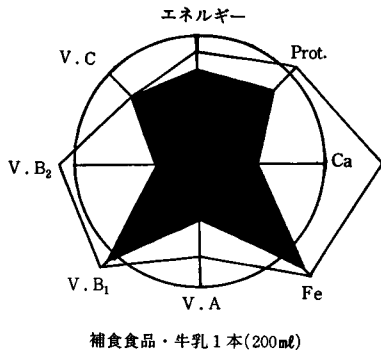


図10 トンカツ定食

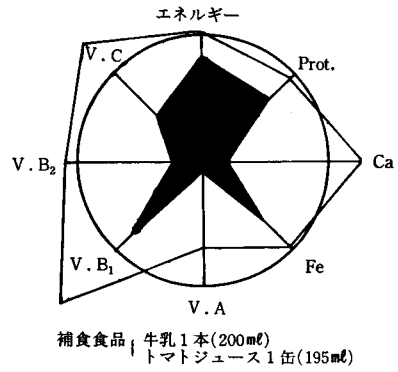


図11 天ぷら定食

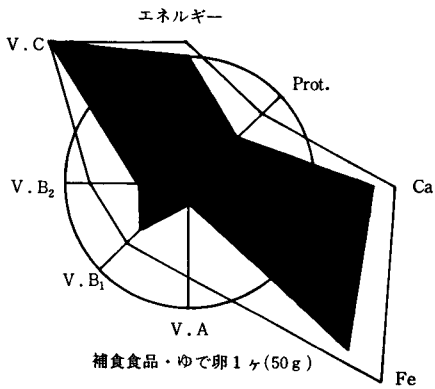


図12 ミックスサンドイッチ

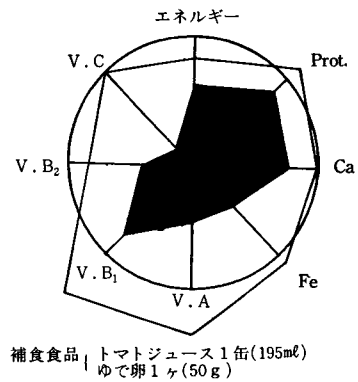


図13 ハンバーグ定食

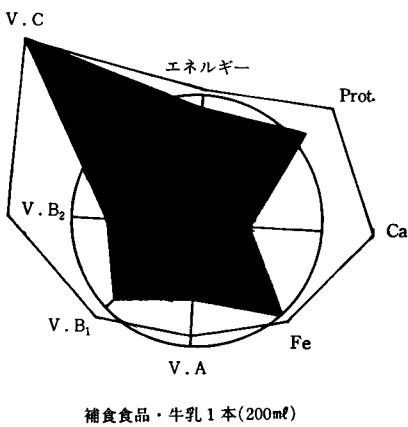


図14 焼肉定食

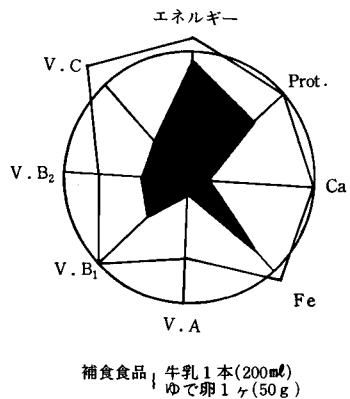
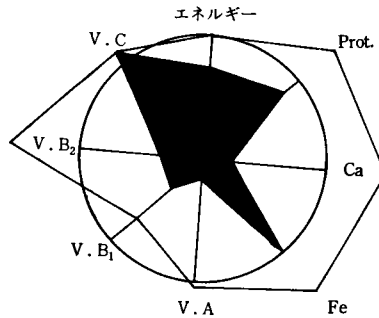


図15 カレーライス



補食食品 ↓ プロセスチーズ1ケ(28g)
トマトジュース1缶(195ml)

図の黒い部分は外食料理から摂取出来得るエネルギー及び各栄養素の量で、白い部分は図の下に記入した食品を補食することにより得られる栄養素の量である。

尚、各々の外食料理の1食当り価格と補食に要する価格は、表4のとおりである。

表4 外食料理別価格と補食に必要な価格

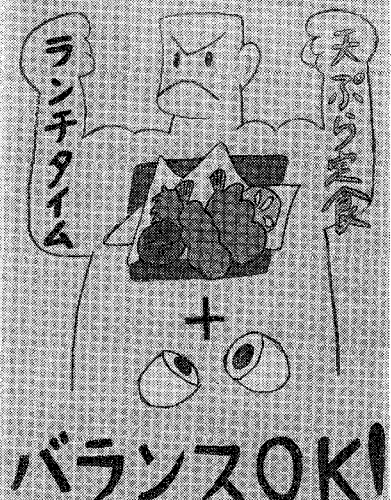
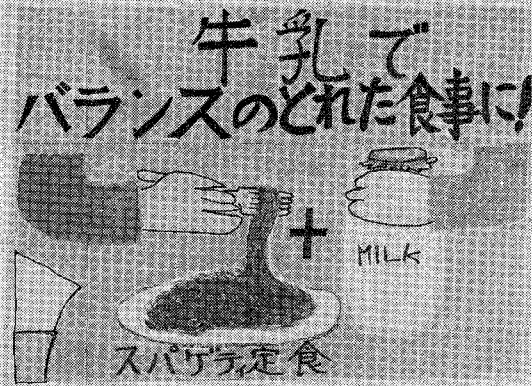
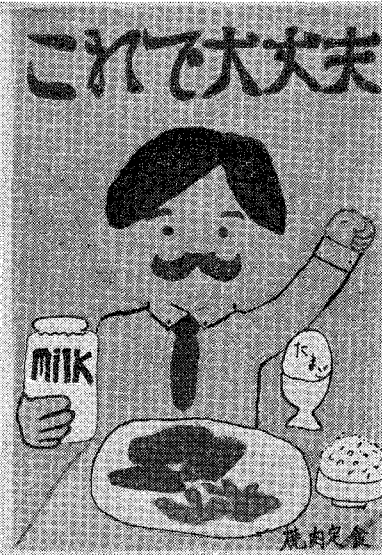
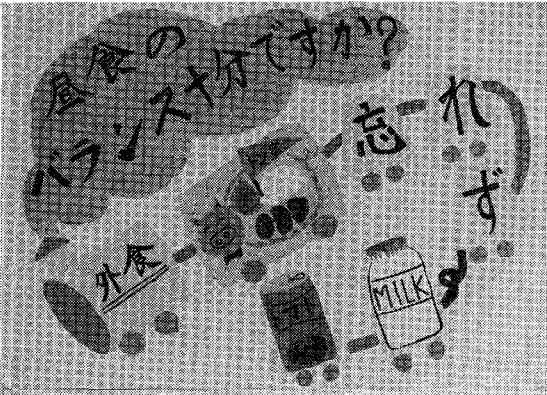
外食料理	1食当たり価格	補食に要する価格	補食食品及び量
スパゲティ料理	400円	70円	牛乳 200ml(1本)
トンカツ定食	500円	170円	牛乳 200ml トマトジュース 195ml(1缶)
天ぷら定食	550円	30円	ゆで卵50g(中1ケ)
ミックス サンドイッチ	450円	130円	トマトジュース 195ml ゆで卵 50g
ハンバーグ定食	450円	70円	牛乳 200ml
焼肉定食	530円	100円	牛乳 200ml ゆで卵 50g
カレーライス	500円	135円	トマトジュース 195ml プロセスチーズ(3角)28g(1ケ)

3. 外食勤労者に対する栄養教育について

昼食を殆んど外食する勤労者に対し、個々に栄養教育することは、現在ではなかなか困難であるので、これもS. 54年度栄養士学生の協力を得て、外食料理別の栄養素の補給方法を啓蒙する為のポスターを作成した。これは図9～15を外食者に容易に理解させ、即実行してもらい易いようにポスター化したもので、その一例を図示する。

このポスターを大阪市衛生局の栄養指導担当者に手渡した。

大阪市衛生局ではこれを、栄養指導用媒体としてスライドを作成し、市内保健所に配布したいとの意向であったので早急に実現し、栄養教育の一助として戴くことを依頼した。



◎ まとめと考察

本調査は、S. 51年とS. 52年の2年間に実施したものであるが、被調査者が121名の少人数であった点では調査結果が完全なものとはいえないが、大阪市の中心部に勤め、職場で社内食などの集団給食を摂らず、個々に外食しているサラリーマンの昼食内容の実態を把握する為の諸種の検訂を加え、慎重を期したつもりである。

どのような調査にでもいえることであるが、調査により得られた結果を如何に有効に活用するかが最も重要と考えるが、やゝもすると調査結果の新知見の発表のみに終わってしまうケースが多いようである。

そこで本調査結果を少しでも栄養指導に結びつけたいと思い、その方向づけを検訂した。

調査により栄養教育の必要が生じた項目を face to face で指導を重ねることが理想であるが、対象が多数であり被調査者も時間的な余裕が少なく、また指導する側で協力を得たい本学学生が短大生であるため、持続性がなく、調査結果の data から得た栄養改善をすべき事象を栄養教育に結びつけることが十分出来なかったことが残念である。

S. 52年5月の総理府統計局の家計調査によれば、男子独身勤労者(下宿、アパート在住者)の1人1ヶ月の平均支出は、実収入103,825円に対し消費支出は101,152円で、うち飲食費は39,075円となり1日の飲食費は約1,300円で、エンゲル系数は38.6%となり決して余裕のあるものではなく、昼食にあてる費用は本調査により出た1食500~550円と一致すると思われる。米国でも表5のような結果が出ている。

表5 業態別の平均客単価推計(米国)

	ファーストフード	ドル 2.00
	レストラン	3.00
	ホテル内レストラン	4.00
	スーパー内レストラン・スナック	1.75
	リクリエーションセンター	1.75
給食	小、中学校	1.50
	大学校、カレッジ	2.00
	医 療	2.50
	産 業	1.50
	交通機関	3.00

(S.54年米国インスティテューション誌より)

そこで外食サラリーマンにとって、如何に安価に栄養素の充足した食事を摂るかは、生活上重要なことであろうと考える。

22 大阪市中心部に勤めるサラリーマンの夕食（昼食）実態調査結果とこれに対する栄養指導について

穀類カロリー比を増すことは安価な食費で満腹感を持つことが出来るので、本調査からも出ているように外食料理平均629 kcal のエネルギーに占める糖質 カロリー 比は67.4%にも及び S. 53年度 国民栄養調査結果の日本人1人1日 平均摂取糖質カロリー比62.5%を上廻っており、外食内容の改善が重要なことを示している。

これは慈恵医大中村博士の糖質摂取が増すと動脈硬化の予防に働く HDL コレステロールが減るという説からも注意せねばならない。

ここで問題になるのは、喫食者の大半が食物でエネルギー (Kcal) を多く摂っておればよいという考えが未だ存在するように思われることである。

これは喫食者の栄養と食物に対する意識調査をした上でなければ断言出来ないが、このような食物栄養に対する誤解を早く取り去り正しい食生活に対する知識を与えるよう啓蒙することが肝要であろう。

S. 50年10月、内閣総理大臣官房広報室が行なった最近に於ける国民の食生活について、その改善に関連した設問の中で、外食を今後減らしたいと答えた者が19%あり、外食に対する反省の時機にもなっているようであるが、単身者や共働き世帯、情報交換の為の会食など、外食が食生活の中で大きな役割を果たしているようである。その上、住宅事情による通勤距離の遠隔化により、昼食を外食に頼らざるを得ないサラリーマンが、今後増々多くなることも考えられる。

近年、外食産業に多少の陰りが見られるとはいえ、現在の状態は未だ当分続くものと考えられ、外食を供する側にも正しい栄養知識を植え付けると同時に、それを供食に応用させることが必要である。また昨年からの石油事情による諸物価の値上がりに伴う、実質収入率の低下を、大阪府統計、昭和55年7月現在で見ると、前年同月と比較して、実収入は名目 (+) 5.6%の増加であったが、この間消費者物価（大阪市総合指数）が (+) 6.9%上昇しているのので、実質では (-) 1.2%の減少となっている。このような傾向を考え合わせると、喫食者側も食費を有効に活用する為には、家庭生活に於ける家事労働の軽減のみを考えないで、最近減少してきた手作り弁当を復活させ、たとえ毎日は持参出来なくても、週何回かでも弁当を持参することを望みたい。

参考文献、資料

- ・日本栄養食糧学会刊 「栄養と食糧」 vol. 33, 2
- ・総理府統計局 「日本の統計」1978年版
- ・大阪府統計協会 「大阪の統計」1980年, 7月
- ・国民栄養協会 「食生活」1979年, 2月号
(若年化する成人病)
- ・プロ・フーズ発行 「給食管理」1980年, 4, 5月号
(外食産業の現状分析)
- ・第一出版 内野澄子著「人口変動と食生活」
(都市化にともなう人口移動と食事内容の変化)