

質問紙法による妊婦の栄養食事調査

研究第4部 土井 正子・村田 寿子
武藤 静子

I 緒 言

妊婦における栄養、食事の重要性は、急速に発達したマスメディアの啓蒙指導もあずかってか観念的には一応理解されているようであるが、実際の生活が必ずしもそれにそっているとは言えないようである¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾⁷⁾⁸⁾。これには色々の理由が考えられるが、母体の健康あるいは直接視覚に訴えない胎児の発育過程などが、妊婦の栄養食事改善への推進力として迫りに乏しいように思われる。あるいは実情にそくした食事指導が適切に行われていないことにも一因を求める事ができるかもしれない。私達は昭和36年から38年にかけて栃木・長野両県の⁹⁾農村地区婦人の協力を得て、妊娠・授乳期を通して計量法による追跡的栄養食事調査を実施し、これらの各期にお

ける栄養食事摂取が必ずしも適当でない事、又より不適當な地区には妊娠の異常経過をとる者の多かつた事を観察した。この研究方法は、個人の栄養摂取と健康についての詳細なプロフィールを与えるが、この資料から全国的な農村地区妊婦の栄養食事摂取状態を知ることはできない。しかし我国として基本的な栄養食事指導方針を確立するには全国的な規模に立った妊婦栄養調査成績が不可欠である。この目的で全国母子健康センター連合会の依頼で任意抽出した全国100ヶ所の母子健康センターを対象として広範囲の栄養調査を企画した。本報告はこの際平行して実施した妊婦の栄養食生活に関する紙面調査の成績の中、動物性食品の摂取状態である。

II 研究 方 法

1. 調査対象及び方法

調査対象は全国から任意抽出された100ヶ所の母子健康センターを利用しての妊婦423人で、地域は第1表に示すように、北海道・東北・関東・中部・近畿・中国・四国・九州の8地区に分れ、各地域における対象婦人分布は、28～95人である。母子健康センターは昭和33年に制度化されたもので、保健所の指導の及ばない地域に設置され、健康指導と共に実際の診断、分娩施設を備え地

域社会の単位として重要な役割を果している。この調査では栄養指導部員による栄養指導を受けた者を対象とし、後述するように調査成績にもその影響が認められた。しかし質問紙調査表に対する書込みの不備なものは少なくないと言いがたく、もし不完全なものを全部除けば例数は極めて少ないものになってしまう。それ故、集計に当っては書込みのある部分は全部利用した。従って調査の項目毎にその総数が多少づつ変化した。比率はすべてその項目毎の総数に対して算出した。

第1表 調査対象地及び対象者数

地 方 別	道 県	道 県 数	人 数
北 海 道	北海道	1 道	28人
東 北 道	青森・岩手・宮城・秋田・山形・福島	6 県	95
関 東 道	茨城・栃木・群馬・千葉	4	57
中 部 道	富山・石川・長野・岐阜・静岡	5	33
近 畿 道	兵庫・奈良・和歌山	3	29
中 国 道	鳥取・岡山	2	38
四 国 道	徳島・香川・愛媛・高知	4	66
九 州 道	佐賀・長崎・大分・宮崎・熊本・鹿児島	6	77

第2表a 妊婦の動物性食品摂取回数 の度数分布%

地 方 別		北海道	東 北	関 東	中 部	近 畿	中 国	四 国	九 州	全地区
牛 乳	回 答 数 (人)	18人	71人	36人	38人	20人	25人	52人	49人	309人
	1日に1回乃至1回以上	95%	59%	72%	73%	65%	56%	79%	74%	70%
	1週に2~4回	5	7	14	8	5	8	10	8	8
	1週に1回	0	3	0	3	0	0	0	4	2
	1月に2~3回	0	7	0	3	0	4	2	4	3
	1月に1回	0	1	0	0	0	0	1	2	1
	ほとんど摂らない	0	23	14	13	30	32	8	8	16
卵	回 答 数 (人)	17人	66人	40人	36人	24人	28人	52人	51人	314人
	1日に1回乃至1回以上	71%	50%	65%	55%	59%	50%	56%	63%	58%
	1週に2~4回	23	30	30	28	33	32	35	31	31
	1週に1回	6	8	3	8	4	7	4	2	5
	1月に2~3回	0	6	0	6	0	0	2	2	2
	1月に1回	0	2	0	3	0	7	0	0	1
	ほとんど摂らない	0	4	2	0	4	4	4	2	3
魚	回 答 数 (人)	20人	83人	42人	39人	24人	31人	61人	59人	359人
	1日に1回乃至1回以上	50%	58%	40%	41%	79%	26%	31%	39%	44%
	1週に2~4回	30	30	43	33	21	55	51	40	39
	1週に1回	15	2	7	5	0	3	13	9	7
	1月に2~3回	0	1	5	8	0	10	3	0	3
	1月に1回	0	0	0	3	0	0	0	2	1
	ほとんど摂らない	5	9	5	10	0	6	2	10	6
肉	回 答 数 (人)	22人	86人	43人	41人	23人	31人	62人	61人	369人
	1日に1回乃至1回以上	5%	7%	7%	0%	9%	6%	13%	15%	8%
	1週に2~4回	68	24	61	49	35	36	53	44	44
	1週に1回	18	22	7	36	9	16	20	23	20
	1月に2~3回	9	16	16	5	22	26	11	5	13
	1月に1回	0	11	2	5	0	3	0	2	4
	ほとんど摂らない	0	20	7	5	26	13	3	11	11

2. 調査期間

昭和43年7月~10月である。

3. 調査項目

栄養食事調査は牛乳、卵、魚、肉、野菜、果物、穀類、菓子類の項目毎にその使用頻度、これらの相対的摂取量（非妊時との比較、家人との比較）、健康状態、嗜好の変化に関して質問する形をとった。

III 調査結果及び考察

1. 牛乳の摂取状況

第2表aのように1日に1回乃至1回以上摂取している者が平均70%であり、ほとんど飲まないと答えた者は16%である。第2表bのように、家人及び妊娠前と比較した場合、どちらにおいても平均80%の人がより多くし

ており、この割合は以下に述べる4種類の食品中一番高く、このことから妊娠中に牛乳を増量することの重要性についての指導はかなりゆきわたっていると考えられる。しかし、ほとんど飲まないという者も、また他の食品にくらべて多く最高を示したのは注目すべきであろう。

地方別にみると北海道、四国、関東、九州、中部の摂

第2表b 妊婦摂取量と家人及び妊娠前摂取量との比較

地方	種類	牛 乳				卵				魚				肉			
		回答	より	同じ	より	回答	より	同じ	より	回答	より	同じ	より	回答	より	同じ	より
		数	多い	%	少ない	数	多い	%	少ない	数	多い	%	少ない	数	多い	%	少ない
家人との比較	北海道	24	92	8	0	21	57	43	0	26	15	73	12	18	0	89	11
	北東	60	68	27	5	61	44	48	8	64	22	64	14	61	2	77	21
	関北	34	83	17	0	37	60	33	7	37	22	65	13	32	19	72	9
	東中	34	71	22	7	36	39	40	21	31	13	54	33	28	12	65	23
	近中	8	75	25	0	15	33	60	7	21	43	48	9	13	31	46	23
	中国	21	62	29	9	27	37	52	11	26	15	65	20	20	10	75	15
	四九	51	86	14	0	49	41	57	2	50	18	76	6	42	12	79	9
九州	52	85	12	3	47	47	47	6	47	19	70	11	40	8	70	22	
	計	284	79	18	3	293	45	47	8	302	20	66	14	254	11	74	15
妊娠前との比較	北海道	17	88	12	0	13	69	31	0	20	70	10	23	30	64	22	10
	北東	36	72	23	0	42	53	43	14	40	30	55	15	40	15	65	20
	関北	32	88	12	0	8	73	21	6	11	35	41	24	24	24	67	9
	東中	23	58	38	4	44	29	67	4	46	15	57	28	25	17	74	9
	近中	11	64	27	9	14	36	64	0	16	56	44	0	8	38	62	0
	中国	12	58	36	6	14	43	49	8	17	18	53	29	13	6	62	32
	四九	38	86	14	0	34	46	50	4	37	30	64	6	35	32	57	11
九州	29	90	8	2	34	76	20	4	32	43	41	16	30	30	50	20	
	計	198	79	19	2	203	56	40	4	219	31	54	15	195	24	61	15

取頻度が高かった。この中、北海道、四国、関東、九州では家人及び妊娠前とくらべてもより多く飲む人の割合が高かった。しかし中部では、家人や妊娠前と比較して多くしたという人の割合が低い。北海道には、ほとんど摂らないという人はみられなかった。

牛乳の飲用頻度の低い地方は中国、近畿、東北で、ほとんど飲まない、と答えている者が、それぞれ32、30、23%もあった。家人や妊娠前と比較して、多くした人の割合も低く、牛乳、乳製品利用に関する指導がより強化されてもよいように思われる。第2表dのように牛乳をほとんど飲まない理由は「嫌い」が50%と最高であり、「値段が高い」が13%であった。厚生省の昭和43年度母子保健実態調査¹⁵⁾では、全国720人の妊婦の中、妊娠中毎日継続して牛乳を1日に1本以上飲んでいる者は72%、昭和40年の川崎市中央保健所管内における妊婦の栄養調査⁹⁾では40%、又妊娠中牛乳を全く飲まない者は同川崎地区で23%、京都のチベットと言われる山村地域における昭和39年度の調査¹⁰⁾では飲まないもの73%と報告されている。

2. 卵の摂取状況

第2表aのように、卵は1日に1回乃至1回以上摂っている者は約60%である。家人及び妊娠前との比較においては約50%の人が、より多くしており、同じく第2表aから明らかなように、動物蛋白性食品の中では、ほとんど食べないと答えた者が一番少なかった。卵の摂取頻度の高い地方は、北海道、関東、九州であり、これら3地方では家人及び妊娠前との比較においても、多くしたと答えた者の割合が高かった。北海道、関東では少ない者でも1週に1回は摂っていた。卵の摂取頻度の低い地方は、中国、東北、中部である。

これらの地方の摂取状況を家人及び妊娠前と比較すると中国、中部は、より多くしたという人の割合が少なく、中部では21%の者が家人より少ないと答え、東北では妊娠前より少ないという人の割合が大きかった。

栃木、長野での調査⁹⁾においては、38%以上の者が3日間に3回以上卵を用いており、昭和40年の川崎市中央保健所管内における調査⁹⁾では卵を1日に1個以上食べる者が38%、摂取量ゼロは8%であったという。又昭和42年の愛知県小原村の調査によると、山間農村に特徴的な栄養的欠陥としての動物性蛋白質の摂取不足が目立っていたが、卵類のみはその摂取量が基準量を上回っていた。

たという。本調査では量に関する情報は得られなかったが、1日に1回乃至1回以上摂取する者が50%以上あったという事は、卵は農村地帯で比較的入手しやすい食品である事、又嫌われる事の少ない食品である事を物語るものであろう。

3. 魚の摂取状況

第2表aのように全国を平均すると約40%の者が1日に1回は摂取しており、最高79%、最低26%と地域差の最も大きな食品である。又家人及び妊娠前と比較すると、少くした者が15%、同じであると少くした者を合わせると70~80%の高率になり、妊娠によって増量することの少ない食品である。摂取頻度は近畿、東北で高く、特に近畿では家人及び妊娠前に比較して、多くした人の割合が高いのが特徴である。東北は、他の3食品とも摂取頻度の低い方のグループに入っているが、魚の摂取頻度のみは高かった。一方摂取頻度の低い地方は、中国四国、中部であった。中国は妊娠前とくらべて、少くした者の割合が高く、中部も家人及び妊娠前と比較して、少くしたと答えた者が多く、妊娠によって魚を多く摂ろうという意識が低い地方であった。

農村の魚の使用頻度の調査では、1カ月に20回以上が

四国90%、東北50%、南九州17%と、四国の摂取量が多く今回の調査とは異った成績が出ている。

中国と中部で、妊娠により魚の取り方が、少なくなった理由に関しては、長谷川等の調査¹¹⁾によると妊娠中に魚を食べてはいけないという迷信があるわけではなかった。しかし第2表cのように妊娠による食品の嗜好変化をみるとふだん好きで妊娠によって嫌いになったものに魚を掲げた者が一番多く、中部では21%にも及んだ。

第2表dに示すように、魚をほとんど食べない者の52%が「嫌い」という理由であり、「値段が高い」が13%であった。

4. 肉の摂取状況

第2表aのように1日に1回以上食べる者は全国平均して8%であり、1週に2~4回までの者を累積すると平均50%になる。動物蛋白性食品中、使用頻度は最下位である。又家人及び妊娠前と比較した場合、魚同様、多くしたと答えた者の割合が低く、同じであると、少くした者を合計すると80~90%の高率になり、妊娠によって増量した者が少ない食品である。

摂取頻度は北海道、関東、四国で高く、1週に2~4回乃至それ以上の者が約70%であった。これらの地方で

第2表c 妊娠中における動物性食品に対する嗜好の変化

	食 品		牛 乳		卵		魚		肉	
	地 方		実 数	百分率	実 数	百分率	実 数	百分率	実 数	百分率
ふだん好きで嫌いになったもの	北 海 道	28人	0人	0%	1人	4%	3人	11%	2人	7%
	北 東 北	95	0	0	1	1	11	12	6	6
	関 東 東 部	57	0	0	3	5	10	18	5	9
	中 部 畿 畿	33	1	3	1	3	7	21	1	3
	近 畿 畿 畿	29	0	0	0	0	2	7	2	7
	中 国 四 国	38	3	8	2	5	6	16	2	5
	四 国 国 国	66	2	3	4	6	8	12	3	5
	九 州 州 州	77	1	1	1	1	8	10	10	13
計	423	7	2	13	3	55	13	31	7	
ふだん嫌いで好きになったもの	北 海 道	28人	1人	4%	0人	0%	1人	4%	1人	4%
	北 東 北	95	0	0	0	0	2	2	2	2
	関 東 東 部	57	0	0	0	0	0	0	0	0
	中 部 畿 畿	33	0	0	0	0	2	6	2	6
	近 畿 畿 畿	29	0	0	0	0	1	4	0	0
	中 国 四 国	38	0	0	1	3	2	5	1	3
	四 国 国 国	66	0	0	0	0	1	2	1	2
	九 州 州 州	77	4	5	0	0	4	5	1	1
計	423	5	1	1	0	13	3	8	2	

第2表d 動物性食品をほとんど摂らない場合の理由

食 品	ほとんど摂らない人の数	摂 ら な い 理 由						
		嫌 い	体に合わない	食べつけない	うりにこない	値が高い	特に理由ない	無記入
牛 乳	48人	24人 (50%)	4人 (8%)	3人 (6%)	4人 (8%)	6人 (13%)	0	11人 (23%)
卵	9	6人 (67%)	1人 (11%)	0	0	1人 (11%)	1人 (11%)	0
魚	23	12人 (52%)	4人 (17%)	0	1人 (4%)	3人 (13%)	2人 (9%)	1人 (4%)
肉	41	17人 (42%)	3人 (7%)	1人 (3%)	4人 (10%)	8人 (20%)	9人 (22%)	5人 (12%)

は家人より特に多くしてはいないが、妊娠前と比較すると北海道、四国に肉の摂り方を多くした人の割合が高かった。

東北、中国、近畿は摂取率が低く、ほとんど摂らないと答えた者がそれぞれの地方で、20、13、26%で月に数回しか食べない者が50%近くあった。しかしそれでも近畿は、家人及び妊娠前と比較すると、より多くした人の割合が全国で最高であった。

ほとんど摂らない場合の理由としてはその他の食品同様「嫌いである」が多かったが、「値が高い」が20%、「売りにこない」が10%あった。

5. 乳、卵、魚、肉の総体的な摂取状況

以上、乳、卵、魚、肉のそれぞれの摂取頻度を別々に検討したが、これらは良質蛋白源としてある程度互いに代替し得るものであり、栄養的観点からこれらのとり方を総合的に評価するのが適切である。蛋白性食品の摂取頻度と蛋白性食品の摂取量との間には、密接な関係のあることをすでに観察¹²⁾しているの、今回は、乳、卵、魚、肉の4種類の使用頻度の記入が完全であった者229名について、採点法による評価を試みた。これは1日に1回食べると1点を与える方法をとった。1カ月に90点乃至それ以上の者、即ち1日に3回乃至それ以上の動物性食品を摂取した者、1カ月60~89点、即ち1日に2~3回は動物性食品を摂った者及び1カ月0~59点、即ち動物性食品は1日平均2回以下(0~2回)の者の三段階に分けてみると第3表aのようになる。

北海道、九州は動物性食品の摂取頻度の高い者が多く約40%の者が1カ月に90回以上摂取していた。しかし60点までを一応蛋白質摂取の適当なものとして累積すると、関東が最高で82%、ついで北海道、中部、四国、九州が70%台となった。従って1カ月0~59点の良質蛋白食品摂取の少いと思われる者は東北、近畿、中国に多く50%前後に達している。しかし近畿は90点以上の者も少

第3表a 蛋白性食品の1カ月の摂取回数

地 方	人数	90乃至90回以上		60~89回		0~59回	
北 海 道	11	5人	46%	3人	27%	3人	27%
東 北	57	18	32	15	26	24	42
関 東	28	7	25	16	57	5	18
中 部	26	8	31	11	42	7	27
近 畿	11	4	36	2	18	5	46
中 国	19	2	10	6	32	11	58
四 国	41	14	34	17	42	10	24
九 州	36	14	39	13	36	9	25
計	229	72	32	83	36	74	32

第3表b 蛋白性食品摂取の家人及び妊娠前との比較

地 方	人数	家人と比較して種類乃至2種類以上を多くした者		妊娠前と比較して種類乃至2種類以上を多くした者	
		人数	%	人数	%
北 海 道	15	7人	47%	6人	60%
東 北	35	10	29	7	37
関 東	23	11	48	14	67
中 部	19	8	42	6	37
近 畿	4	4	100	2	33
中 国	12	2	17	1	14
四 国	32	12	38	10	43
九 州	24	12	50	12	75
計	164	67	40	58	49

くなかった。食品を個別に検討した時の結果では、魚以外の3食品において、北海道、関東の摂取頻度が高く中国は4食品とも、又東北は、魚をのぞく3食品において摂取頻度の低い地方としてあげられており、採点法と同様の結果となった。沢崎等の昭和36~38年にわたる栄養摂取量調査¹¹⁾によると、北海道、東北、北陸地区は他の地域に比して、動物性蛋白質の摂取量が低いと指摘している。第3表bは、家人及び妊娠前と比較した場合、4種

第4表 a 自覚症状の発生率

健康状態 地方											
	胸 や け	吐 気	下 痢	便 秘	疲 れ 易 い	め ま い	食 欲 な し	口 唇 た だ れ	舌 あ れ	む く み	虫 歯
北海道 (11名)	(人) 8	(人) 8	(人) 0	(人) 3	(人) 9	(人) 0	(人) 8	(人) 1	(人) 0	(人) 2	(人) 3
	(%) 73	(%) 73	(%) 0	(%) 27	(%) 82	(%) 0	(%) 73	(%) 9	(%) 0	(%) 18	(%) 27
東北 (57名)	(人) 31	(人) 35	(人) 5	(人) 21	(人) 40	(人) 14	(人) 31	(人) 8	(人) 9	(人) 17	(人) 24
	(%) 55	(%) 62	(%) 9	(%) 37	(%) 70	(%) 25	(%) 54	(%) 14	(%) 16	(%) 30	(%) 42
関東 (28名)	(人) 14	(人) 21	(人) 3	(人) 10	(人) 17	(人) 6	(人) 17	(人) 1	(人) 0	(人) 5	(人) 8
	(%) 50	(%) 75	(%) 11	(%) 36	(%) 61	(%) 21	(%) 61	(%) 4	(%) 0	(%) 18	(%) 29
中部 (26名)	(人) 12	(人) 15	(人) 4	(人) 12	(人) 14	(人) 11	(人) 18	(人) 2	(人) 2	(人) 9	(人) 5
	(%) 46	(%) 58	(%) 15	(%) 46	(%) 54	(%) 42	(%) 69	(%) 8	(%) 8	(%) 35	(%) 19
近畿 (11名)	(人) 2	(人) 10	(人) 1	(人) 6	(人) 8	(人) 3	(人) 9	(人) 1	(人) 0	(人) 2	(人) 4
	(%) 18	(%) 91	(%) 9	(%) 58	(%) 73	(%) 27	(%) 82	(%) 9	(%) 0	(%) 18	(%) 36
中国 (19名)	(人) 7	(人) 12	(人) 1	(人) 11	(人) 16	(人) 6	(人) 8	(人) 1	(人) 1	(人) 5	(人) 5
	(%) 37	(%) 63	(%) 5	(%) 58	(%) 85	(%) 32	(%) 42	(%) 5	(%) 5	(%) 26	(%) 26
四国 (41名)	(人) 24	(人) 31	(人) 3	(人) 16	(人) 31	(人) 8	(人) 21	(人) 1	(人) 1	(人) 23	(人) 13
	(%) 59	(%) 76	(%) 7	(%) 39	(%) 76	(%) 20	(%) 51	(%) 2	(%) 2	(%) 56	(%) 32
九州 (36名)	(人) 18	(人) 20	(人) 6	(人) 12	(人) 21	(人) 7	(人) 21	(人) 2	(人) 2	(人) 12	(人) 8
	(%) 50	(%) 56	(%) 17	(%) 33	(%) 58	(%) 19	(%) 59	(%) 8	(%) 6	(%) 33	(%) 22
計 (229名)	(人) 116	(人) 152	(人) 23	(人) 91	(人) 156	(人) 55	(人) 133	(人) 18	(人) 15	(人) 75	(人) 70
	(%) 51	(%) 65	(%) 10	(%) 40	(%) 68	(%) 24	(%) 58	(%) 8	(%) 7	(%) 33	(%) 31

類の動物性食品中、2種類乃至2種類以上を多くしたと答えた者の割合であるが、妊娠中動物性食品をより多くした人の割合が高い地方は、摂取回数が多いものの割合が高く、これらの間にはある程度の関係があるようにみうけられた。

第2表bに示す通り、妊婦の摂取量を家人及び妊娠前の摂取量と比較して、より多くしたという者の全平均は家人及び妊娠前に対して、それぞれ乳が79と79%、卵が45と56%、魚が20と31%、肉が11と24%で乳を除いて常に前者よりも後者の方が高い。又乳、卵、魚、肉の順でふやした人が多く、乳と卵は妊娠中約50%以上の者が増量している。1966年の佐々木等¹⁰⁾の調査によると京都のチベットといわれる山村地域で主婦59人中食事量を意識的にふやした者は、わずか9%であり、逆に妊娠中に食事がすすまなかったり、へらしたりした者は7%もあった。1968年の久保等¹¹⁾の調査によると、妊娠中食生活を変えた者(何を変えたかは不明であるが)20~25%、藤井等

¹⁴⁾ (1965年)は群馬県の農村で39.4%が妊娠中栄養について注意した、又昭和43年度の母子保健実態調査結果報告¹⁵⁾ (厚生省)は妊娠してからおかずの量を増加して栄養に気を付けるようにしているものは妊婦で47%、1970年¹⁶⁾の愛育病院の母親学級に参加した妊婦の中、妊娠中食生活に気をつけた者は74.3%で残りの25.7%は妊娠前と同じで特別気にしなかったと報告している。調査方法が異なるので直接の比較はできないが、本調査の対象は愛育病院以外と比較すると、妊娠中栄養のとり方に、より考慮を払っているようにみえる。

6. 各種自覚症状の発生状況

第4表aは地方別に健康状態の自覚症状をみたものである。動物性食品の摂取頻度が比較的低かった東北、中国の中、東北では各種の訴えが多く特に「口唇のただれ」「舌あれ」「虫歯」を訴える者が最高であったが、中国では「疲れ易い」、「めまいがする」を除いて、他の訴

第4表b 動物性食品の摂取と自覚症状発生との関係

健康状態 動物性食品のとり方	胸 や け	吐 気	下 痢	便 秘	疲 れ 易 い	め ま い	食 欲 な し	口 唇 た だ れ	舌 あ れ	む く み	虫 歯
妊娠前と比較して2種乃至2種以上の蛋白源を多く摂り1カ月に90点以上の者(22人)	(人) 10 (%) 46	14	2	7	13	3	12	1	0	7	6
妊娠前と比較して、1種類以下の蛋白源を多くして、1カ月に90点以下の者(36人)	(人) 17 (%) 47	25	4	15	29	10	24	6	4	13	15
		64	9	32	59	14	55	5	0	32	27
		70	11	42	81	28	67	17	11	36	42

えは少い方であった。しかしこれらの訴えはあくまで主観的なものであり、又栄養の良否は必ずしも動物性食品によってのみ決定されるものではないので、これらの結果が栄養が妊婦の健康と無関係であることを意味するものとは思われない。長谷川等¹¹⁾の調査した医師による血液、蛋白尿等の測定によると、中国妊婦の健康状態は必ずしも良くなかったということである。

第4表bはさきに述べた乳、卵、魚、肉の4種類の使

用頻度の記入が完全であった229名の中、妊娠前との比較が完全であった88人について調べたものである。さきに述べた採点法で1カ月に動物蛋白性食品を90回以上摂る者で、かつ妊娠前よりも、2種乃至2種以上の食品を多く摂ると答えた者22人と、1カ月、90回以下で、妊娠前より多くした食品が1種類以下であった者36人とを比較したところ、蛋白源を良くとする群の健康状態がすぐれているという結果になった。

IV 結 論

全国的な農村地区妊婦の栄養食事摂取状況を知る目的で、任意抽出した全国100カ所の母子健康センターを対象として、昭和43年7月～10月に、牛乳、卵、魚、肉、野菜、果物、穀類、菓子類の項目毎にその使用頻度、これらの相対的摂取量(非妊時との比較、家人との比較)妊婦の健康状態、嗜好の変化等に関して紙面調査を実施した。本報告はこの中、動物性食品に関する成績である。対象は北海道、東北、関東、中部、近畿、中国、四国、九州の8地域に分れ、妊婦総数は423人であった。

① 牛乳を1日に1回乃至1回以上飲んでいる者は各地平均70%、ほとんど飲まないと答えた者が、中国、近畿に約30%あった。家人及び妊娠前と比較すると平均80%の者が、より多くしており、妊娠中に牛乳を増量することの重要性はかなりゆきわたっているように思われた。北海道、四国、九州の摂取頻度が高く、中国、東北近畿の飲用頻度が低かった。

② 卵は1日1回乃至1回以上摂っている者の平均が約60%で、北海道、関東、九州の摂取頻度が高く、中国、東北、中部の摂り方が少なかった。又約50%の者が増量していた。

③ 魚は平均40%の者が1日に1回は摂取する食品である。近畿、東北の摂取頻度が高く、中国、四国、中部で低かった。しかし東北は他の三食品の摂取頻度は低か

った。家人及び妊娠前と比較すると、多くした者は20～30%と低かった。妊娠による食品の嗜好変化をみるとふだん好きで妊娠によって嫌いになったものに魚を揚げた者が最も多く、中部では21%に及んだ。

④ 肉は1日に1回食べる者は8%であり、使用頻度は動物性食品中最下位である。又家人及び妊娠前と比較した場合、魚同様多くした者の割合が低かった。摂取頻度は北海道、関東、四国で高く、東北、中国、近畿で低く1月に数回というほとんど食べないとみなされる者が50%近かった。

⑤ 4種類の動物性蛋白源の使用頻度の記入が完全であった者223名について、1日に1回食べると1点を与える採点法による評価を試みた。1カ月に60点まで即ち1日に2～3回動物性食品を摂取する者を一応適当なものとする関東が最高で82%、ついで北海道、中部、四国、九州が70%台となった。しかし東北、近畿、中国では50%近くの者の動物性蛋白源の摂取頻度が1カ月に59回以下で良質蛋白不足の懸念がもたれた。

⑥ 妊婦摂取量を家人及び妊娠前の摂取量と比較してより多くしたと答えた者は、乳が最高で、卵、魚、肉の順であった。又より多くした人の割合が高い地方は摂取回数が多い者の割合が大きかった。

⑦ 妊娠中の健康状態についての自覚症状と動物性蛋

白源摂取頻度との間に、全体的な一定の傾向は観察されなかった。しかし記録の完備した少数例について検討したところ、蛋白質を良くとっているとみなされた群はそうでない群にくらべ、とり上げた自覚症状の全てにおいて発生頻度が低いという結果をえた。

資料収集のための母子健康センターの御協力を感謝いたします。

〔文 献〕

- | | |
|--|---|
| <p>1) 沢崎千秋、妊娠授乳婦栄養調査報告、日本産婦人科学会雑誌、16、(8) 673、昭39</p> <p>2) 厚生省編、厚生白書、昭和43年版</p> <p>3) 経済企画庁編、生活白書、昭和44年版</p> <p>4) 沢崎千秋、産科と婦人科、30、(7) 769、1963</p> | <p>5) 速水決他、日本栄養研究所報告(昭34) 55、1960</p> <p>6) 桑原丙午生他、栄養研究 4 (3) 8、1962</p> <p>7) 沢崎千秋、薄井修、日本栄養食糧学会誌、12(6) 445、1960</p> <p>8) 武藤静子他、日本総合愛育研究所紀要、第1集83~105、第4集101~116</p> <p>9) 渡辺・中村、栄養学雑誌 25、(2) 1968</p> <p>10) 佐々木武史、母性衛生 7、23、1966</p> <p>11) 長谷川等、未発表</p> <p>12) 武藤静子他、未発表</p> <p>13) 久保秀史他、母性衛生 9、22、1968</p> <p>14) 藤井佐司、母性衛生 6、13、1965</p> <p>15) 堀利雄、臨床栄養 37、(2) 143、昭45</p> <p>16) 野末悦子、千賀悠子、愛育 35、(3) 10、1970</p> |
|--|---|

Food Habits Survey on Pregnant Women by a Questionnaire Method

Dept. 4 Masako Doi, Hisako Murata,
Shizuko Mutoo

The Purpose of this study was to know of the food habits of pregnant women in the farming areas of Japan.

The subjects were 423 pregnant women belonged to the 100 Mother and Child Health Centers voluntarily chosen from HOKKAIDO, TOOHOKU, KANTOO, CHUUBU, KINKI, CHUUGOKU, SHIKOKU and KYUUSHUU.

The frequency of taking milk, egg, fish, meat, vegetable, fruit, cereal and confectionery, the relative quantity consumed (compared with the pre-pregnancy period and with the family members) of these foods, and the health condition of the subjects were investigated by the questionnaire method in 1968.

1. Ratio in the percentage of the subjects with consumption frequency of one or more a day and that with little or no consumption were 70 and 16 in milk, 58 and 3 in egg, 44 and 6 in fish, 8 and 11 in meat, respectively.

2. Among 223 subjects who completed record on food consumption, 68% took foods of animal origin two to three times a day, the highest being KANTOO, the lowest TOOHOKU, KINKI, and CHUUGOKU.

3. The list of foods consumed in amount higher than the family members or pre-pregnant period was in order of milk, egg, fish and meat.

4. No general tendency was observed between health conditions and the frequency of taking animal foods except the extreme examples who showed some relationships between them.