

また、食塩の食品群別摂取量を地域ブロック別に比較してみると図10のとおりである。

5. 食生活状況調査

昭和56年調査の実施にあたって、被調査世帯の食事づくりを担当する者（主婦またはこれに代る者）を対象として、夕食の調理に要する時間や調理済み食品の利用状況等について質問調査を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

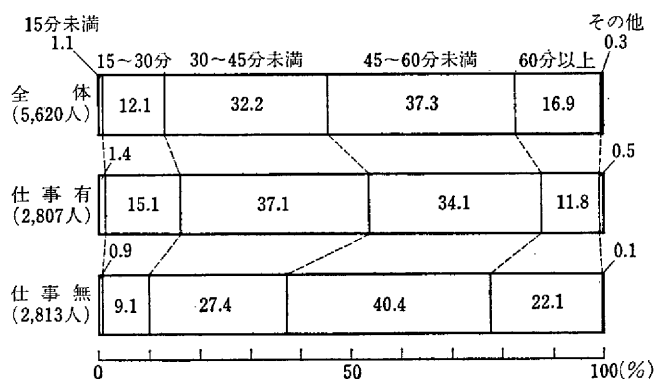
（１）夕食の食事づくりに要する時間

ふだんの夕食について調理にどれくらいの時間を要するかという問に対する回答は図11のとおり、45～60分未満が全体の37.3%で最も多く、次いで30～45分未満が32.2%となっている。

また、60分（1時間）以上かけているのは16.9%であり、一方、15～30分未満ですませるが12.1%となっている。

なお、仕事の有無別にみると仕事をもっていない者のほうが、仕事をもっている者に比べて調理に多くの時間をかけているという結果が示されている。

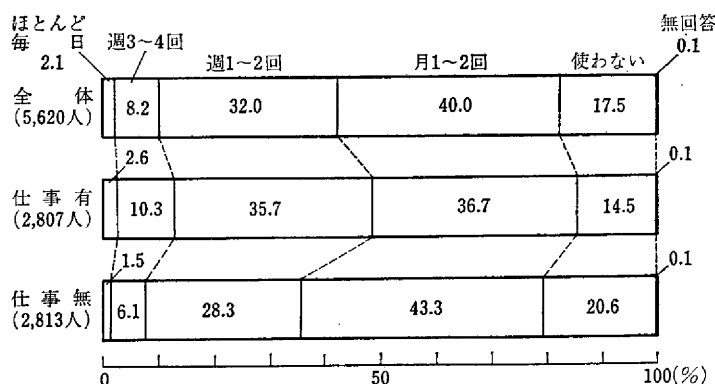
図11 夕食の調理に要する時間（全体、仕事の有無別）



（２）調理済み食品の利用状況

加熱または解凍しただけで食べられる調理済み食品（半調理済み食品を含む）の利用については図12

図12 調理済み食品の利用頻度

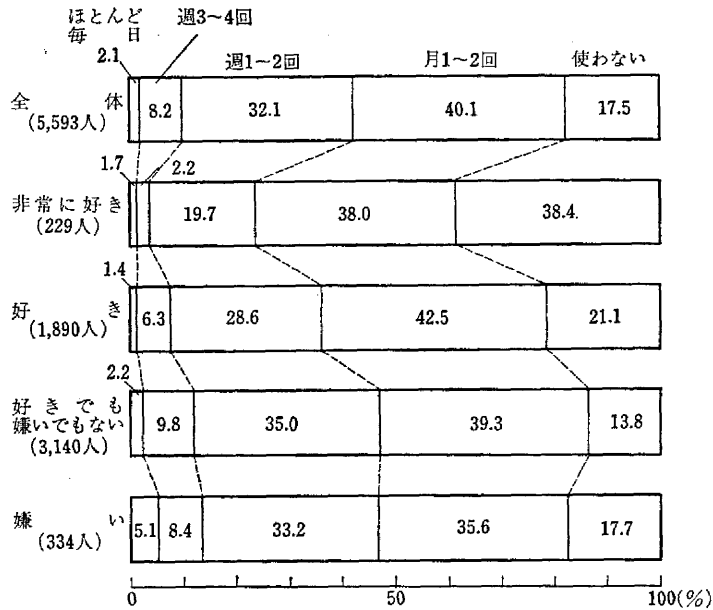


のとおり、月に1～2回利用するが40%でもっとも多く、週3～4回ないしほとんど毎日利用するが約10%いる一方で、使わないと回答した者が17.5%いる。

また、仕事の有無別にみると仕事をもっている人の方が仕事をもっていない人よりも利用頻度が高い傾向にある。

なお、調理の好き嫌いとは調理済み食品の利用状況との相関についてみると図13のとおり、調理の好きな人のほうが調理済み食品の利用頻度は低い傾向がみられる。

図13 調理の好き嫌いとは調理済み食品の利用状況



(3) そうざいの利用状況

デパート、スーパーマーケット、そうざい店等で売っている「コロッケ」「フライ」「天ぷら」などそのまま食べられる、いわゆる“そうざい”の利用状況については図14のとおりである。

月1～2回購入するが44.9%でもっとも多く、週3～4回ないしほとんど毎日購入するが6.2%であ

図14 そうざいの利用状況と仕事の有無

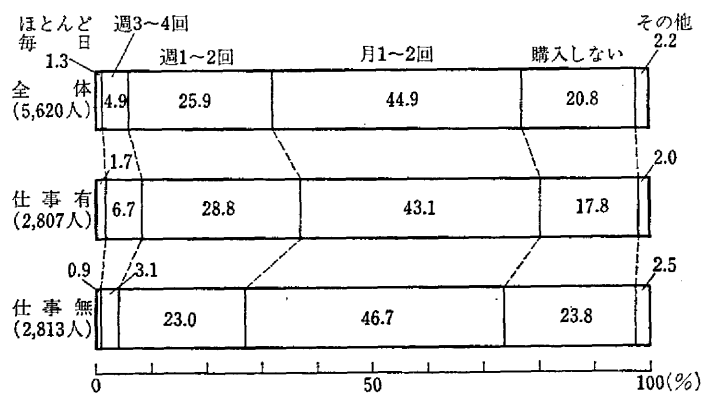


図15 夕食の調理に要する時間別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量=100)

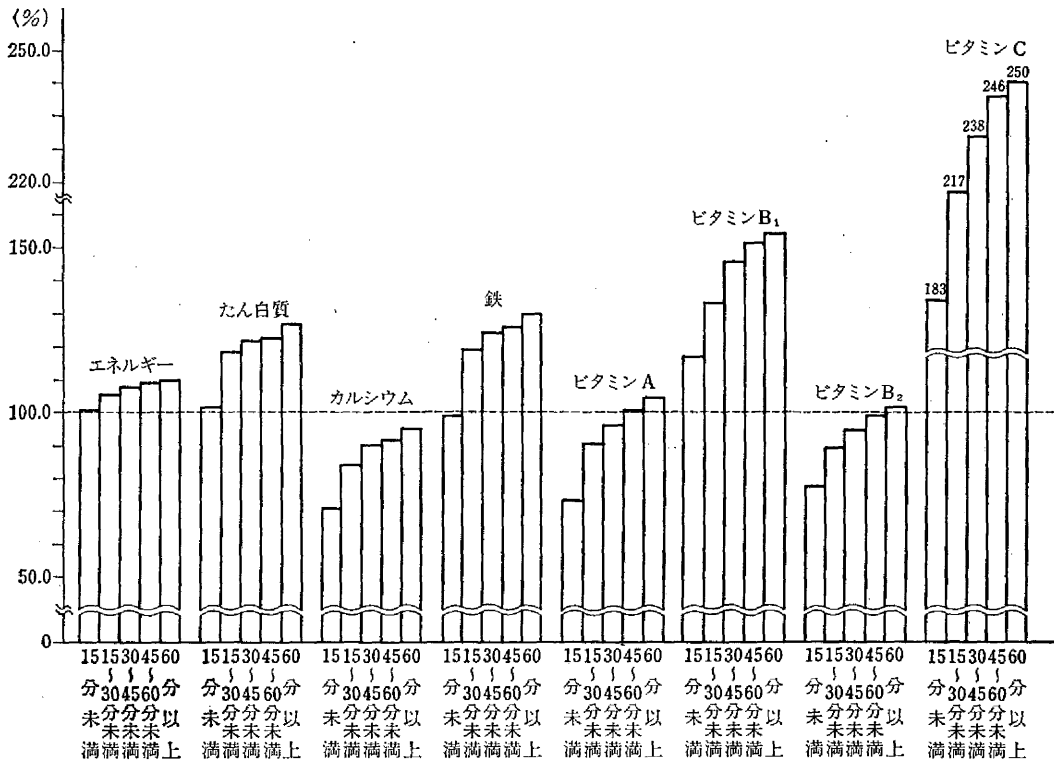


図16 調理の好き嫌い別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量=100)

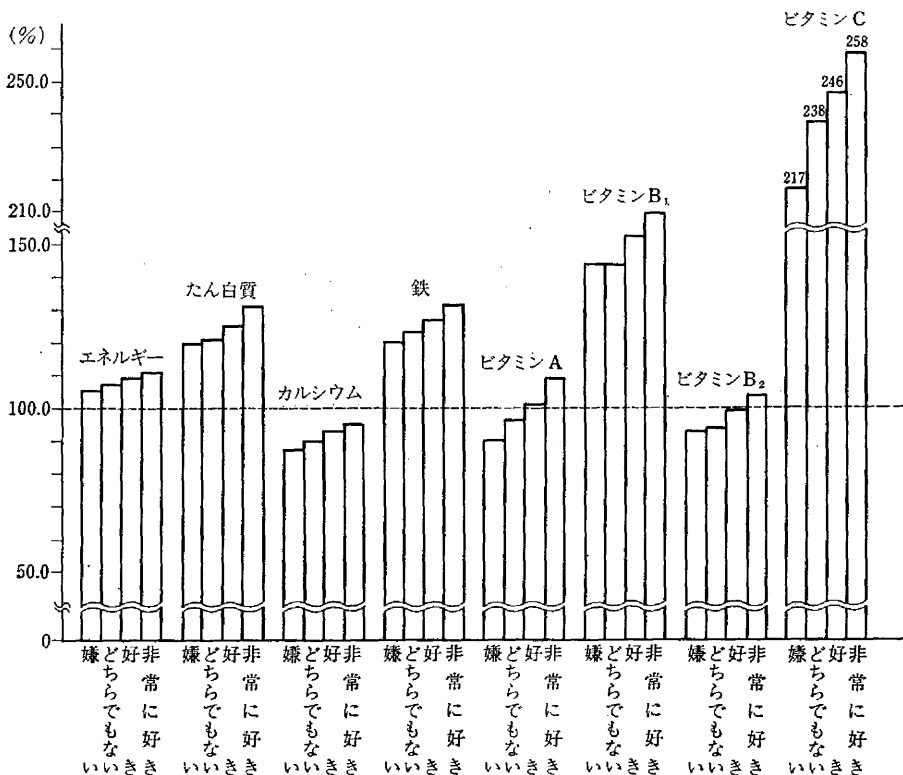


図17 調理済み食品の利用頻度別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量=100)

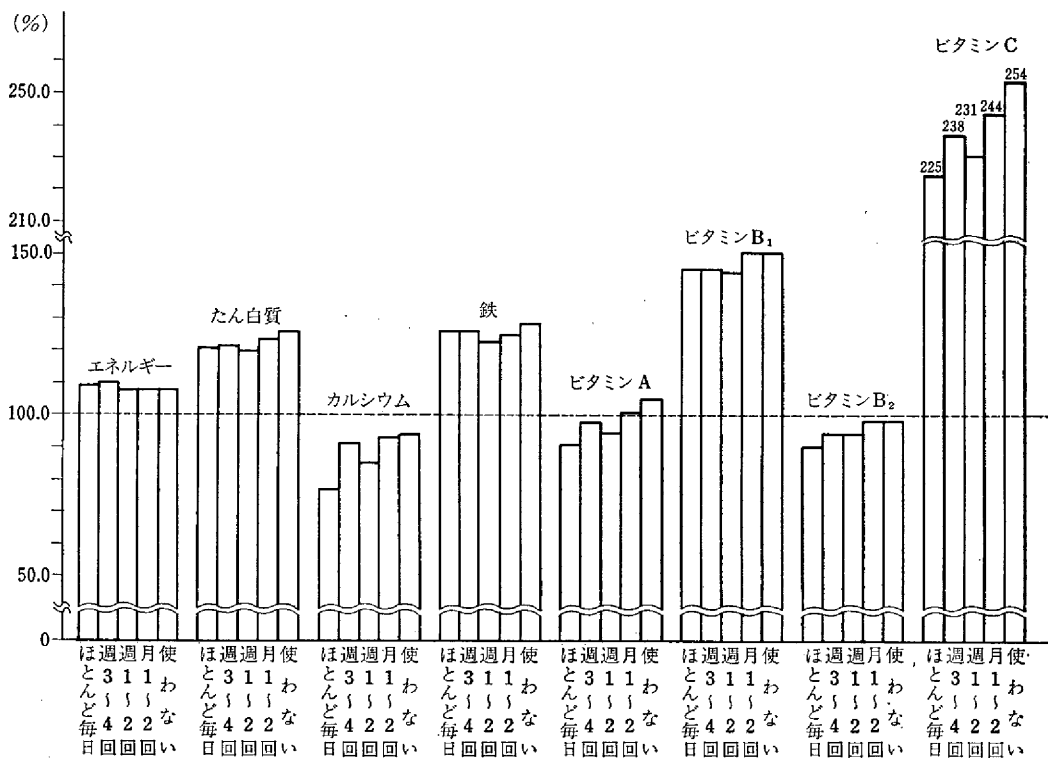
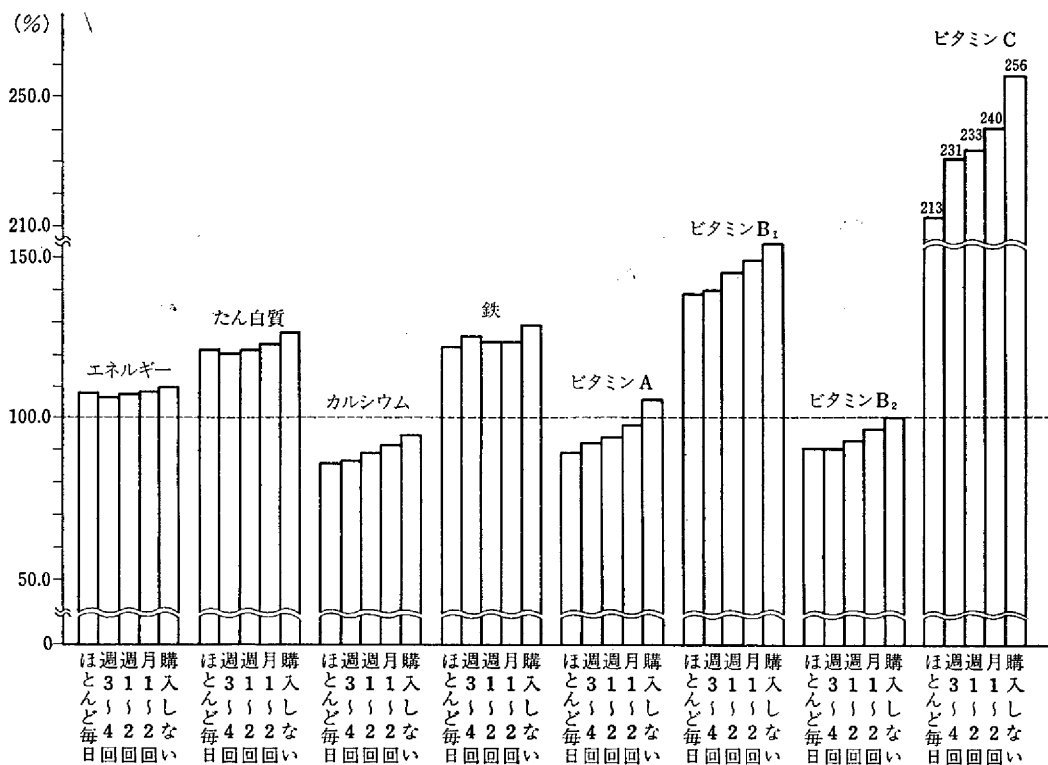


図18 「そうざい」の購入頻度別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量=100)



る。一方、利用しないと回答したのは20.8%となっている。

次に、仕事の有無別に利用状況をみると仕事をもっていない者は仕事をもっている者に比べて利用頻度は低い傾向がみられる。

(4) 食生活状況と栄養摂取の関連

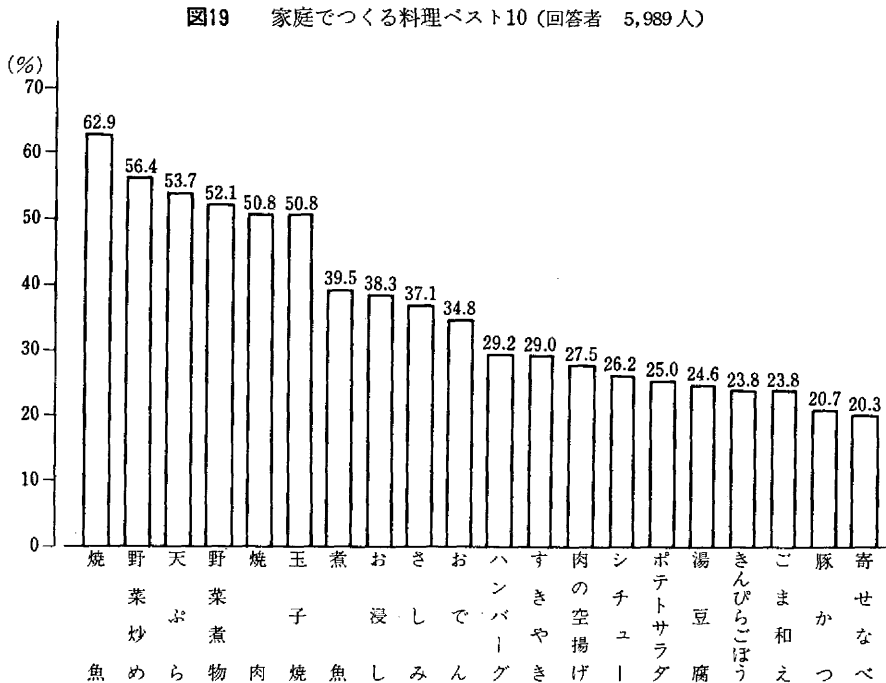
食事づくりを担当する者を対象に行った食生活状況調査の回答グループ別に、それぞれ1人1日当たりの栄養素等摂取量との相関をみたところ、図15、16のとおり、「調理に多くの時間をかける」「調理が好き」といった家庭ほど栄養素等摂取量が多いという傾向がみられる。一方、「調理にあまり時間をかけない」「調理が嫌い」あるいは「調理済み食品の利用頻度が高い」といった家庭では、栄養のバランスが劣っているといった傾向がみられる。

次に、調理済み食品及びそうざいの利用頻度と栄養素等摂取量との相関についてみたところ図17、18のとおり、利用頻度が高い家庭ほど栄養のバランスは劣っているという傾向がみられる。

(5) 家庭でつくる料理ベスト10

家庭でふだんよくつくる料理を10品選んでもらったところ図19のとおりであった。

もっとも上位を占めたのは焼魚で62.9%の者がベスト10のなかにあげており、次いで野菜炒め56.4%、天ぷら53.7%、野菜煮52.1%、焼肉50.8%、玉子焼50.8%、煮魚39.5%、お浸し38.3%、さしみ37.1%、おでこ34.8%、ハンバーグ29.2%、すきやき29.0%、肉の空揚げ27.5%、シチュー26.2%、ポテトサラダ25.0%、湯豆腐24.6%、きんぴらごぼう23.8%、ごま和え23.8%、豚かつ20.7%、寄せなべ20.3%といった順となっている。



6. 身体状況

(1) 体 位

昭和56年調査では48年調査以来実施していなかった座高と胸囲についても調査を実施したが、成人について身長、体重、座高、胸囲の10年前(46年調査)との比較をしたものが表4である。