

6. 食生活状況（食生活に関するアンケート）

昭和58年の調査の実施に当たって被調査世帯のうち、満18歳から満59歳までの女子を対象として、貧血に注目し、その関連する項目について質問調査を行った。その調査結果の概要は次のとおりである。

（1） 欠食することがあるか。外食することがあるか

——若い世代に多い「欠食」や「外食」は鉄の充足率からも注意——

「欠食することがあるか」という問いに対する回答で「ほとんど欠食しない」者の割合は全体で図18のとおり83.5%あり、年齢階級が高くなるに従って多くなる傾向がある。逆に「週2～3回以上欠食す

図 18 欠食状況（女，18～59歳）

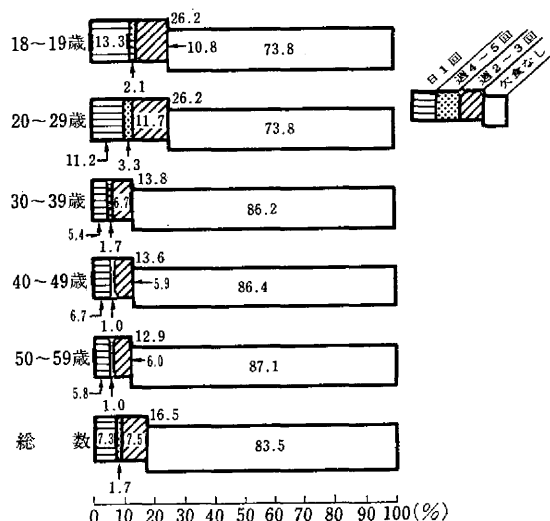


図 19 外食状況（女，18～59歳）

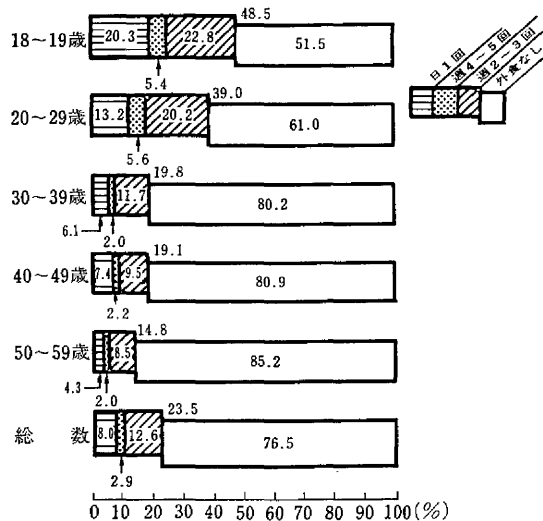


図 20 鉄所要量充足率別にみた欠食 実数（割合）

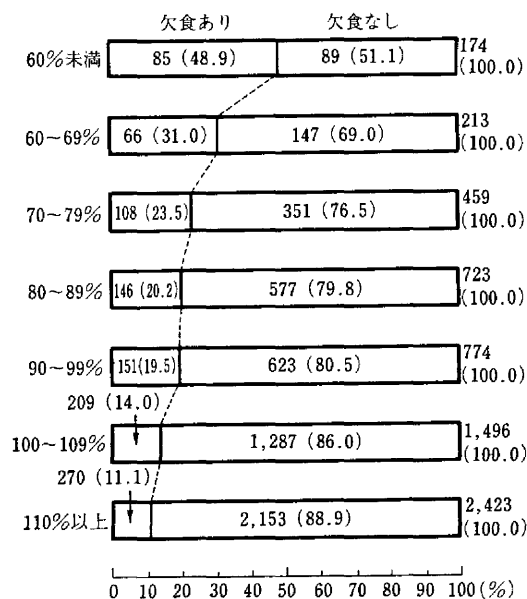
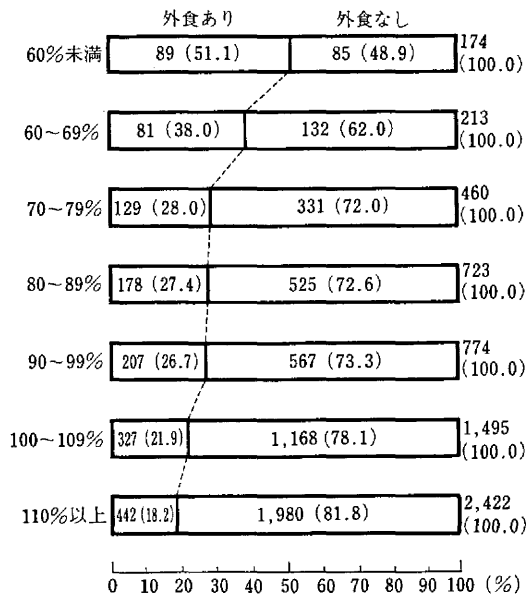


図 21 鉄所要量充足率別にみた外食 実数（割合）



る」者の割合は16.5%を示し、年齢階級の若いほど多い。同じように「外食することがあるか」という問いに対する回答で「ほとんど外食しない」とした者の割合は全体で図19のとおり76.5%を示し、「週2～3回以上外食する」者の割合は23.5%である。

これらの結果と被調査者の世帯における鉄所要量充足状況との関連をみたところ図20、21のとおり、鉄所要量に対する充足率の低いほど「欠食あり」「外食あり」者の割合が高いという結果が示されている。

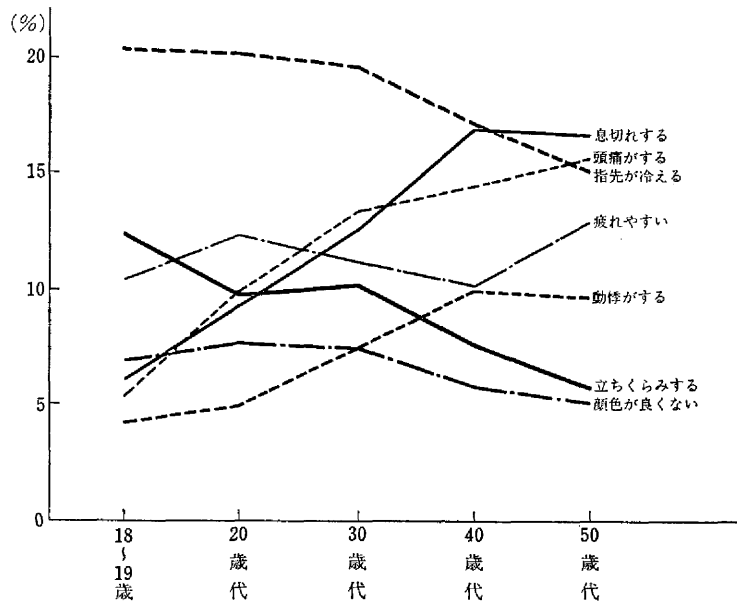
(2) ふだん自覚することのある症状

——中高年期に多い「息切れする」「頭痛がする」、

青年期は「指先が冷える」「立ちくらみする」が多い——

ふだん、「坂や階段を上ると息切れする」「少しの運動で動悸がする」等のようなことを自覚することがあるかという問いに対する回答について、年齢階級別にみると、図22のとおり中高年期（40歳代、50歳代）では「坂や階段を上ると息切れする」「頭が重かったり頭痛がする」「少しの運動で動悸がする」等が多く、青年期（30歳代以下）では「手足の指先が冷える」「立ちくらみがよくおこる」「顔色が良くない」が多い。また「からだがだるく疲れやすい」は20歳代と50歳代に多い傾向となっている。

図 22 自覚症状（女、18～59歳）



(3) 毎日連続して食べられる食品の摂取頻度

食物摂取状況調査を行った3日間に食べた食品について量の多少に関係なくチェックリストにより調査した結果、図23のとおり食品群別にみると3日連続して食べたものは、肉類、緑黄色野菜、大豆製品、果物類、魚介類等の順に高い割合を示し、1日のみは海草類、卵類、乳・乳製品等の順に高いという結果が示されている。

図 23 食品群の摂取頻度

