

札幌市における母子家庭の栄養調査成績（予報）

藤 井 いつ子

序

北海道民の栄養状況は漸次好転しているが、一方栄養水準の格差が目立ち栄養改善を必要とする世帯がまだかなりあると推察されている。

社会福祉施策として各分野から援助の手がさしのべられている母子家庭について、住・衣等の点に関してはいろいろ具体的な対策が考えられているが、食生活改善についてはその基となる栄養調査が種々の難点から殆んど実施されていない現状である。したがって母子世帯の食生活の実態を把握し栄養改善必要の有無を知ることが道民の生活安定、向上に寄与すると思われるので本調査を実施した。

なおこの調査は北海道知事より交付の「昭和42年度科学研究費（医学部門）補助金」をもとにして施行されたものであり、10月末実施のため集計が未だ母子寮のみにとどまっているが予報として調査結果の一部を報告する。

方 法

I 調査対象

(1) 母子世帯

札幌市内に母子寮が5か所あるので収容世帯数からみて次のように51世帯任意抽出した。

名 称	収 容 世 帯 数	調 査 世 帯 数	調 査 世 帯 人 員
札幌K母子寮	20	11	32
札幌M	20	12	29
A	20	11	32
S	20	11	27
K	7	6	17
計	87	51	137

(2) 一般世帯

対象として札幌N区婦人会員世帯中より母子世帯と約同数の50世帯抽出した。

II 調査期間

食品の出廻りが豊富な時期をさけて下記の平日連続3日間とした。

昭和42年10月24日（火）より
〃 10月26日（木）まで 3日間

III 調査方法

調査期日以前各世帯に調査用紙（世帯票1枚、食物摂取状況記入表3枚）を配布して記入方法を徹底させ、調査期間3日間に摂取したすべての食品とその量および価格等を記入してもらった。調査員は栄養士4名、副手1名計5名で平均20世帯を担当、期間中各家庭を巡回して記入の誤りや記入忘れについて指導し特に数量の正確を期すよう努力した。

なお保育所、小学校、中学校の給食についてはそれぞれ期間中の1人当たり摂取食品および重量をしらべて調査世帯内の児童生徒数に乘じて摂取量とした。

また調査票の様式、調査方法および集計方法はいづれも厚生省の国民栄養調査の方式にもとずいて行った。

結 果

各世帯より収集した調査表を集計し各食品毎に摂取量の総計を算出し、栄養量計算を行ないこの各項を3日間延人員の総計で除し「一人一日当たり摂取栄養量」を出した。これを「昭和45年を目途とした栄養基準量」に比較すると表1のとおりである。

表1では熱量、たんぱく質とも基準を下廻っ

表1 昭和45年を目途とした栄養基準量に対する栄養摂取量の比較(母子寮)

栄 養 素	摂取量	基準量	基準量に対する過不足%	
熱 量 Cal.	2,100	2,300	- 8.7	
たんぱく質	総 量 g	70.6	75.0	- 5.9
	動物性 g	31.8	-	
	植物性 g	38.8	-	
脂 肪 g	45.5	38.0	+19.7	
炭 水 化 物 g	342.3	-		
カルシウム mg	489	660	-25.9	
鉄 mg	11.7	(10.0)	+17.0	
ビ タ ミ ン	A I.U.	2,055	1,900	+ 8.2
	D I.U.	65	-	
	B ₁ mg	1.17	1.20	- 2.5
	B ₂ mg	1.04	1.20	-13.3
	C mg	92	63	+46.0

ているが、母子家庭は世帯構成が特殊でありこれを成人男子1人1日当りに換算すると表2のように僅かであるが所要量を上廻るとい結果になった。

表2 成人男子1人1日当たり換算熱量およびたんぱく質摂取量

栄 養 素	成人換算摂取量	所要量	所要量に対する過不足%
熱 量 Cal.	2,625	2,610	+0.6
たんぱく質 g	76.5	75.0	+1.7

食生活の向上を測るバロメーターとして、摂取カロリー中に占める穀類カロリー比率とたんぱく質中に占める動物性たんぱく質の比率が考えられているので、この点について観察すると表3のとおりである。

表3 穀類のカロリー比および動物性たんぱく質比

	穀類カロリー比	動物性たんぱく質比
母 子 寮	56.7%	45.4%
当 面 の 目 標	60%(以下)	40%(以上)

なお上記結果の原表となった「食品群別一人一日当たり摂取栄養量表」を表4に示した。

考 察

保育所、学校給食を加算した影響も考えられるが、札幌市の母子寮に居住する母子家庭の栄養摂取状況は基準量に比し大差ないことが判った。内容的にみても穀類カロリー%が当面の目標より良好で、動物性たんぱく質比も高い数値を示している。厚生省より本年度発表の国民栄養の特徴の一つとして脂肪摂取量の著しい伸びがあげられているが、本調査でも主として魚からではあるが基準以上の脂肪をとっている。また近年食生活の向上に反して減少しつつある緑黄色の野菜摂取量は全国平均値を上廻り、従ってビタミンA(カロチン)は基準量と同じ位摂取している。

不足している栄養素はカルシウム、ビタミン群であるが、これは全国的傾向と一致する。カルシウムの不足については給食以外家庭での牛乳飲量が少ないので、袖格のはらないスキムミルク等の使用を指導する必要があると思う。またビタミンB₁不足は白米を摂って強化米を加えている家庭が少なかったことが影響し、B₂不足は安価で含有量の多いレバー等の使用で解決出来るのではないかと考える。

ビタミンCの摂取量は基準を46%上廻っているが、これは調理による損失が大きいので充分とは言えない。ビタミンCほどでないが、調理による損失は他のビタミンについても同様であるから全般的にもっと多く摂る必要がある。

調理面では、母親のみでしかも職業を持っている家庭が多いため調理時間の短かいのが特徴で、市販のそう菜やインスタント食品を利用していることが多かった。

母子寮内の各世帯の収入にはかなりの差があり、所得の高いものも見られたが、職種としては肉体労働(工員、用務員等)が多く、また当然住宅費が安いことからエンゲル係数はかなり高いのではないと思われる。

札幌市における母子家庭の栄養調査成績

表4 食品群別一人一日当たり摂取栄養量表(母子寮)

世帯数	51	成人換算	熱量	109.55	同率	0.800	延人員	364.3
世帯人員	137	総数	蛋白質	126.75	同率	0.925		

昭和42年10月調査

食品群別		栄養量													
		純摂取量 g	熱量 Cal	動物性 g	植物性 g	蛋白質 計 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	磷 mg	鉄 mg	ビタミン			
											A I.U.	D I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg
1. 穀類	合計	341	1118	22.3	22.3	5.3	235.7	34	415	2.2	136			0.58	0.18
	米	231	816	14.5	14.5	2.1	177.7	17	342	0.9	3			0.33	0.07
	米加工品	4	18	0.4	0.4	0.3	3.4	3	1	0.0	3			0.00	0.01
	小麦	107	293	7.6	7.6	3.2	56.1	17	69	1.3	133			0.25	0.11
	小麦粉	2	7	0.2	0.2	0.0	1.4	0	2	0.0				0.00	0.00
	パン	41	134	4.5	4.5	0.5	27.2	7	36	0.4	133			0.21	0.09
	菓子パン	18	56	1.3	1.3	0.9	10.9	4	15	0.4				0.01	0.01
	生めん, ゆでめん	32	43	1.0	1.0	0.1	9.1	2	5	0.1				0.01	0.00
	乾めん	6	20	0.4	0.4	0.1	4.1	1	6	0.1				0.01	0.00
	乾めん加工品	7	33	0.2	0.2	1.6	3.4	2	6	0.2				0.00	0.00
その他	3	9	0.2	0.2	0.0	2.0	1	4	0.0				0.00	0.00	
2. いも類	合計	93	73	1.4	1.4	0.3	16.2	19	35	0.5	11			0.08	0.02
	甘藷	17	20	0.2	0.2	0.0	4.7	4	7	0.1	1			0.03	0.01
	馬鈴薯	54	42	1.0	1.0	0.1	9.4	3	23	0.3				0.05	0.02
	その他いも類	1	1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	1	0.0				0.00	0.00
3. 砂糖類	合計	11	41	0.1	0.1	0.2	10.0	1	1	0.1				0.00	0.00
	砂糖	9	34	0.0	0.0	0.0	8.7	0	0	0.0				0.00	0.00
4. 菓子類	合計	41	162	2.1	2.1	4.8	25.7	37	36	0.9	3			0.01	0.01
	その他	2	7	0.1	0.1	0.2	1.3	1	1	0.0				0.00	0.00
5. 油脂類	合計	9	73	0.0	0.0	8.2	0.0	0	3	0.1	68			0.00	0.00
	バター	1	10	0.0	0.0	1.2	0.0	0	0	0.0	34			0.00	0.00
	マーガリン	1	5	0.0	0.0	0.6	0.0	0	0	0.0	34			0.00	0.00
6. 種実類	合計	1	1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0			0.00	0.00
	その他	7	57	0.0	0.0	6.4	0.0	0	2	0.1				0.00	0.00
7. 豆類	合計	76	106	8.5	8.5	5.2	7.4	60	116	2.2	0			0.04	0.10
	大豆	72	95	8.1	8.1	5.1	5.1	58	108	2.0				0.02	0.10
	大豆製品	21	33	2.9	2.9	1.1	3.0	24	40	0.8				0.01	0.02
	大豆製品	51	62	5.1	5.1	4.1	2.1	34	68	1.2				0.02	0.08
	その他の豆類, 加工品	4	12	0.5	0.5	0.1	2.2	2	7	0.1	0			0.01	0.01
8. 魚介類	合計	86	107	16.1	16.1	3.3	2.6	65	197	1.8	52			61.0	0.80
	生乾物	54	62	10.6	10.6	1.7	0.3	30	126	1.2	33			47.0	0.40
	乾物	4	6	0.8	0.8	0.2	0.0	1	10	0.1	0			5.0	0.00
	練製品	20	24	2.7	2.7	0.8	1.6	14	27	0.3	11			8.0	0.03
	加工品	6	14	1.6	1.6	0.6	0.7	15	29	0.2	6			1.0	0.00
9. 獣鳥肉類	合計	38	104	6.2	6.2	8.4	0.5	4	61	0.8	154	(2)		0.13	0.06
	牛肉	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0			0.00	0.00
	豚肉	19	65	2.7	2.7	5.9	0.0	1	23	0.2	0			0.08	0.02
	鶏肉	3	4	0.6	0.6	0.1	0.0	0	8	0.0	1			0.00	0.01
	魚肉	1	2	0.4	0.4	0.1	0.0	0	2	0.1	0			0.00	0.00
その他の肉類, 加工品	15	33	2.4	2.4	2.3	0.5	2	27	0.5	152	(2)		0.05	0.03	

10. 卵	類	1	40	62	5.5		5.5	4.3	0.0	25	92	1.0	304	40.05	0.13	0
	合 計	135	82	4.0		4.0	4.5	6.4	139	118	0.2	148	10.04	0.21		
11. 乳 及 び 乳 製 品	生 乳	133	79	3.9		3.9	4.4	6.0	133	113	0.1	133	0.04	0.20		
	練 粉 乳	2	4	0.2		0.2	0.1	0.4	6	5	0.0	15	0.00	0.01	0	
	そ の 他															
12. 緑黄色野菜	合 計	56	23		1.1	1.1	0.1	4.4	34	26	0.9	85	10.04	0.08	14	
	人 参	18	9		0.2	0.2	0.0	2.0	6	6	0.1	23	0.01	0.01	1	
	ほ う れ ん 草	20	6		0.6	0.6	0.1	0.8	20	10	0.7	52	0.02	0.06	6	
	か ほ ち ゃ	12	6		0.1	0.1	0.0	1.4	5	6	0.1	38	0.00	0.00	2	
13. その他の 野 菜 類	合 計	70	15		0.9	0.9	0.1	2.9	27	18	0.3	13	0.04	0.03	27	
	大 根	29	7		0.3	0.3	0.0	1.4	11	5	0.0	0	0.01	0.01	9	
	キ ャ ベ ツ	21	5		0.4	0.4	0.0	1.0	10	5	0.1	7	0.02	0.01	11	
	白 菜	19	3		0.3	0.3	0.0	0.6	6	8	0.1	6	0.01	0.01	8	
	ト マ ト															
14. 果 実 類	合 計	202	106		1.0	1.0	0.0	25.9	15	35	0.0	282	0.05	0.04	35	
	柑 橘 類	8	3		0.1	0.1	0.0	0.7	1	1	0.0	3	0.01	0.00	4	
	そ の 他	194	103		1.0	1.0		25.2	14	34		279	0.04	0.04	31	
15. 海 草 類	類	2							7	2	0.2	30	0.00	0.01	0	
16. 野 菜 漬 物 類	類	37	14		0.9	0.9	0.2	2.4	17	24	0.4	7	0.01	0.02		
17. 調味嗜好品 飲 料	合 計	24	12		0.3	0.3	0.6	2.0	3	6	0.2	21	0.00	0.00		
	調 味 料	22	8		0.2	0.2	0.5	1.2	1	3	0.0	0	0.00	0.00		
	醬 油	16														
	そ の 他	6	8		0.2	0.2	0.5	1.2	2	3	0.2	2	0.00	0.00		
	嗜 好 飲 料	2	4		0.1	0.1	0.1	0.8	1	3	0.0	0	0.00	0.00		
	酒															
	そ の 他	2	4		0.1	0.1	0.1	0.8	1	3	0.0	0	0.00	0.00		
1人1日当たり 摂 取 量		1262	2100	31.8	38.8	70.6	45.5	342.3	489	1186	11.7	2055	65	1.17	1.04	92

結 び

集計が未完成のため総体的な考察は出来なかったが、引続き対象として調査した一般世帯の栄養摂取量を算出して母子寮と比較し検討を行ないたいと思う。また来年度厚生省の国民栄養調査成績の発表をまって全国平均との比較も試

みたいと考えている。

本調査実施にあたって補助金を交付下された北海道、ご協力をいただいた札幌市社会課、各母子寮その他関係の方々、また調査・集計を担当された横山、内藤、沼崎各栄養士、吉中副手に対し深く感謝の意を表する。