

農村の健康と栄養

国民栄養調査から

我々は健康で文化的な生活を営むことが保障されている。戦後、急速に伸びた公衆衛生の中で母子衛生、栄養改善等は特に発展を見た。

農村の中にも健康がいかに大切であるかということが認識され、共同炊事、栄養教室など食生活改善をめざす活動がクローズアップされてきたのであるが、その効果として体位向上、平均寿命の伸びなどがあげられる。しかし、国民の食生活は、いまのままでもいいのか…。

国民栄養調査の結果をみると決して満足ではない。特に都市に比較して農村の食生活はまだまだ多くの問題が残されているようだ。

健康は、生産力の向上や職場能率の増進など経済発展の原動力であり、人間社会の発展と繁栄は国民の高い健康から生れる旺盛な生命力と精神力の上になりたつものではないか。



健康なからだをつくるために

調査目的と調査方法

毎日のくらの食糧を消費して、どれだけの栄養を摂取しているかを実際に調査して、それと同時に栄養と健康状態との関係を明らかにするために、昭和二十一年から毎年国民栄養調査を実施している。この調査の結果は国民の食生活を改善し、体位を向上するために、また食糧政策にも利用されることを目的としている。

調査実施に当たっては、厚生行政基礎調査の標本地区から、無作為抽出法によって抽出した、熊本市、玉名市、菊池市、飽託郡、阿蘇郡、八代郡、天草郡の各郡一カ所あて、計七地区の調査世帯全構成人員を対象に各保健所の医師、栄養士が中心となって調査を行なっている。

調査方法は五月中の祝祭日、喪の日、日曜日等の食物の摂取に変化のある日を選び、なるべく普通の摂取状態にある、連続した五日間の全食材料を秤で計って、調査するとともに、食材料費を調査し、また体重、身長、胸囲、座高、血圧等を計測し、栄養全般の不足による貧血、ビタミンAの不足による毛孔性角化症、ビタミンB₁の不足によるけん反射消失、ひ腹筋圧痛、ビタミンB₂の不足による口角炎等の栄養失調症候の有無について調査しているのである。

本年五月の調査結果は第一表、第二表、第一図第二図の通りであるが、県下七地区の調査結果の

みで、県全体の栄養状態を判断することは困難であるが、市街地及び農山村部の栄養状況及び体位の傾向を推察する資料にはなるのである。

そこで、この調査結果を厚生省栄養審議会が発表している、昭和四十五年を用途とした、一人一日当り栄養基準量及び一人一日当り食糧構成と比較検討してみると、熊本県下の都市生活者は生活水準の向上や栄養知識の普及に伴って、穀類、いも類等の澱粉性の食品は減少の傾向で、反面動物性食品や油脂等の消費の増加を示すなど、栄養状況は漸次質的な改善の傾向を見せている。

質的に劣る食生活

昭和四十五年を用途とした、一人一日当り栄養基準量を一〇〇として、都市生活者一人一日当り栄養摂取量との比率(%)を算出して、書いた図表が第一図であるが、なお熱量及びカルシウム、ビタミンA、ビタミンB₂等に相当の不足がみられるので、栄養失調症候有症者も一・三%を示している。

県下の農山村地区の食生活は動物性食品、油脂類の摂取が少なく、ホーレン草、ピーマン、ニンジン等の緑黄野菜類もいちじるしく少なく、食生活が質的に劣っていることがわかる。いわゆる、白米食偏重の食形態を脱していないのである。

農村では野菜、果実類くらいは十分とっているように思われがちだが、実状は逆に、野菜の端境

第1表 1人1日当り食品群別摂取量表 (昭和40年5月調査)

食品群別	穀類	いも類	砂糖類	油脂類	大豆及大豆製品	その他の豆	魚介類	肉類	卵類	乳類	緑黄野菜	その他の野菜	果実類
昭和45年を用途とした日本人の食糧構成	400 ^g	65 ^g	50 ^g	17 ^g	25 ^g	5 ^g	85 ^g	25 ^g	35 ^g	140 ^g	100 ^g	150 ^g	200 ^g
熊本県都市	410	26	16	12	66	2	67	44	48	88	40	206	46
熊本県農村	420	39	16	9	63	2	61	24	28	26	32	235	23
熊本県平均	419	37	16	9	64	2	62	27	31	35	33	231	26

第2表 1人1日当り栄養摂取量表 (昭和40年5月調査)

地区	熱量	蛋白質	脂肪	糖質	カルシウム	ビタミン				栄養失調症候有症者率
						A I.u	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
昭和45年を用途とした日本人の栄養基準	2300	75	38	413	660	1900	1.2	1.2	63	-
熊本県都市	2257	76	43	383	515	1270	1.88	0.89	83	11.3
熊本県農村	2097	68	30	379	415	823	1.09	0.76	67	20.0
熊本県平均	2177	72	36	381	465	1046	1.48	0.82	75	18.8