

乳・乳製品の食事への取り入れ方と食習慣

女子栄養大学 学 長 香 川 芳 子
教 授 長谷川 恭 子
教 授 古 我 可 一

沖縄県民が健康で長寿であることと、食生活や食習慣との関連をさぐるための調査を沖縄各地で行ってきたが、今年度は沖縄と鹿児島の間位置する奄美大島の北部（鹿児島の影響一代官所）に対して南部はむしろ沖縄の影響をうけているのではないかと推測され、これを確認するために行った南部の瀬戸内町諸鈍地区の調査結果について報告する。

対称地区は加計呂麻島諸鈍；聞き取り訪問調査方式；対象者は56～78才（男性70代 2名；女性50代 1名、60代 9名、70代 12名、全体の平均年齢は70.8才）計23名。

結果及び考察

- ①食事パターン集計結果を表4に示した。朝食がパン食の者は、飲み物として牛乳を摂る例が多い（5/5）。飯・粥群は2/17。昼食にパンは1名であるが牛乳を飲んでいる。朝食に牛乳を摂る群5名中2名が間食にも乳・乳製品を取り入れており（他は2/18）、乳・乳製品に親しみ度の高い人と思われる。
- ②食品の摂取頻度を調べた結果のうち、乳・乳製品について示したのが表6-2で、親しみ度としては、牛乳のレベルがやっと半数ともいえるが、対象者年齢を考慮すると、高い数値を示しているといえ、生活改善グループの尽力によると考えられる。
- ③食品群別の1日摂取重量をみた結果、乳・乳製品では117.1±105.4となっており、1/4～1/5の人が良く飲んで平均値を押し上げているといえる。飲まず嫌いを如何にして乳・乳製品に親しませるかが課題と言える。蜂蜜などを混入して、溶かして飲む形態（粉乳）が、気温が高く1回摂取量が少量の人達には好ましいのかもしれない。

表4 最も多い食事パターン集計結果

表4-1 朝食

ID/区分	主食	汁	主菜・1	主菜・2	副菜	乳製品	果糖	植物油	佃煮	漬物	佃煮	漬物	その他
960012	飯	味噌汁(糠干し・豆・海苔)	卵・焼							○(ア・A'4?)			
960022	飯	味噌汁(糠干し・豆・海苔)	卵・焼		野菜・豆					○(ゆか+10時・糠干し)			
960032	パン		卵・焼			牛乳	○			○			
960041	飯	味噌汁(糠干し・海苔)											
960052	飯	味噌汁(野菜)											
960062	飯	味噌汁(糠干し・豆・野菜・海苔)							○(豚+ぶた)	○(糠干し)			
960072	飯										○(海苔)		
960082	粥	味噌汁(糠干し・豆・海苔)	卵・焼										
960092	飯	味噌汁(糠干し・豆・海苔)	卵・焼		野菜・豆					○(大根)			
960102	飯	味噌汁(野菜)	卵・焼							○			
960112	パン(イコブ・ム)					スライス(ア・B)				○(7+10)			
960122	パン	味噌汁	卵・焼			牛乳							
960132	飯	味噌汁(糠・豆・海苔)	卵・焼			牛乳							
960152	パン(ア・B)			魚・焼		牛乳							
960161	パン(ア・B)		卵・焼	魚・焼	野菜・豆	牛乳							
960172	飯	味噌汁(糠干し・豆・海苔)	卵・焼										
960182	飯	味噌汁(糠干し・豆)	魚・焼										
960192	飯	味噌汁(糠干し・野菜)			野菜・豆					○(酢大豆)			
960202	飯	味噌汁(糠干し・野菜・海苔)				低脂肪乳				○(7+10・酢大豆)	○(黒布)		
960212	飯(7分つ米のみ)	味噌汁(糠干し・豆・海苔)	魚・焼			低脂肪乳(黄粉・コブ)							
960222	飯(強化米)	味噌汁(糠干し・野菜)	魚・焼			スライス(コブ)	○(豚)						
960232	飯(麦)	味噌汁(糠干し・野菜・海苔)	魚・焼	卵・焼(野菜入)									
960242	飯	味噌汁(糠干し・野菜・海苔)								○(7+10)			現金持参

表4-2 昼食

ID/区分	主食	汁	主菜・1	主菜・2	副菜・1	副菜・2	乳製品	果糖	植物油	佃煮	漬物	佃煮	漬物	その他
960012	飯		魚・野菜・豆								○			
960022	飯		魚・焼	卵・焼							○			
960032	飯		卵・野菜・豆								○			
960041	飯		魚・野菜・豆											
960052	飯	味噌汁(野菜)			野菜・豆									
960062	飯		卵・野菜・豆								○(7+10)			
960072	飯	味噌汁(野菜・海苔)	魚・焼		野菜・豆									
960082	飯	味噌汁(糠干し・豆・野菜・海苔)			野菜・豆									
960092	糠・炒(野菜)													
960102	パン(イコブ・ム)													
960112	飯		魚・焼		野菜・豆						○(7+10)			
960122	手・茶								野菜・野菜・豆					
960132	飯(卵・肉加工・野菜)								豚の焼(海苔)					
960152	飯				野菜・野菜・豆									
960161	飯	味噌汁	魚		野菜・野菜・豆						○(大根)			
960172	飯		魚・焼		野菜・野菜・豆									
960182	飯		肉加工・野菜・豆											
960192	飯				野菜・豆									
960202	飯		肉・野菜・豆								○(7+10)	○(黒布)		
960212	飯(7分つ米のみ)		豚・肉・野菜・豆							ア・B・C・D	○(7+10)	○(黒布)		
960222	飯(強化米)		卵・野菜・豆								○(7+10)	○(黒布)		
960232	飯(麦)	味噌汁(糠干し・野菜・海苔)			野菜・豆				野菜・豆					
960242	飯・糠		魚・焼											

注：○は摂取していることを示す

表4-3 夕食

ID/区分	主食	汁	副菜・1	副菜・2	副菜・1	副菜・2	果物	味噌	漬物	佃煮	その他
960012	飯	味噌汁(魚・野菜)	味噌煮		酢の物(野菜・海藻)						
960022	飯		味噌煮		牛蒡	酢の物(野菜・海藻)					
960032	飯	味噌汁(魚)	味噌煮		味噌煮						
960041	飯	味噌汁(魚)	味噌煮		味噌煮						
960052	飯	味噌汁(魚干し・卵・野菜)	味噌煮		味噌煮						
960062	飯		味噌煮		酢の物(野菜)						
960072	雑		味噌煮		酢の物(野菜)						
960082	飯	味噌汁(魚干し・卵・野菜・海藻)	味噌煮		味噌煮					○	
960092	飯	味噌汁(魚干し・卵・野菜・海藻)	味噌煮		味噌煮						
960102	飯	味噌汁(魚干し・卵・野菜・海藻)	味噌煮		味噌煮			○		○(きゅうり) ○(大根)	
960112	飯		味噌煮		味噌煮						
960122	飯		味噌煮		味噌煮						
960132	飯		味噌煮		味噌煮						
960152	飯	味噌汁	味噌煮		味噌煮						
960161	飯	スープ	味噌煮		味噌煮						
960172	飯	味噌汁	味噌煮		味噌煮						
960182	飯	味噌汁(魚干し・野菜)	味噌煮		味噌煮						
960192	飯		味噌煮		味噌煮						
960202	飯		味噌煮		味噌煮						
960212	飯(7分つゆ米のみ)		味噌煮		味噌煮						
960222	飯	味噌汁(魚・野菜)	味噌煮		味噌煮						
960232	雑(野菜)		味噌煮		味噌煮						
960242	飯		味噌煮		味噌煮						

表4-4 朝食

ID/区分	乳製品	卵	果物	麺類	味噌	漬物	菓子類	嗜好飲料
960012	ヨーグルト・スティックチーズ		みかん	○			煎餅・餡餅・スナック菓子	清涼飲料
960022	牛乳							
960032				○				
960041				○				
960052				○				
960062				○				
960072				○				
960082						○(バナナ・大根)	甘い菓子	
960092			みかん					
960102				○				
960112			みかん				あめ	みかんジュース
960122			りんご					
960132								
960152						○(落花生)	かしゅらち	
960161								
960172	チーズ							
960182								グアバジュース
960192								キャロットジュース
960202	ヨーグルト							コーヒー(上白糖・クリーム)
960212								
960222							菓子パン	
960232				○				
960242			菜	○				

注：○は摂取していることを示す。

表5-1 最も多い食事パターンからの料理別出現件数(1)

	主食	汁	主菜	副菜					
朝食	食べる	22 飲む	18 食べる	13 食べる	4 飲む				
	食べる 米飯 17 パン 5 食べない 1	飲む 味噌汁(煮干し・豆・野菜) 3 味噌汁(煮干し・豆・海藻) 3 味噌汁(煮干し・野菜・海藻) 3 味噌汁(煮干し・野菜) 2 味噌汁(野菜) 2 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(豆・海藻・麺) 1 味噌汁(煮干し・海藻) 1 味噌汁(煮干し・麺) 1	食べる 卵・焼(含目玉焼き、野菜入) 7 卵・茹 3 魚・焼 3 卵・乳・蒸 1 魚・揚 1 食べない 5	食べる 野菜・茹 1 野菜・煮 1 野菜・和 1 野菜・生 1 食べない 10	飲む 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜・海藻) 1 味噌汁(野菜) 1 味噌汁(野菜・海藻) 1 味噌汁(不明) 1	食べる 魚・煮 5 豚・野菜・炒 3 卵・焼 1 卵・野菜・炒 1 豚・豆・海藻・煮 1 鶏・野菜・炒 1 魚・焼 1 魚(調理法不明) 1 魚加工・野菜・炒 1 食べない 18	食べる 野菜・煮 8 野菜・海藻・煮 3 酢の物(海藻等) 2 野菜・炒 1 食べない 9	飲む ビール 1	
昼食	食べる	22 飲む	5 食べる	14 食べる	11 飲む				
	食べる 米飯 18 麺類 3 パン 1 芋 1 食べない 1	飲む 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜・海藻) 1 味噌汁(野菜) 1 味噌汁(野菜・海藻) 1 味噌汁(不明) 1	食べる 魚・煮 5 豚(含加工)・野菜(含芋)・炒 3 魚・揚 3 魚・生 2 卵・茹 1 豚・豆・海藻・煮 1 鶏・揚 1 鶏・野菜・海藻・煮 1 豆・焼 1 豆・生 1 食べない 9	食べる 酢の物(野菜・海藻等) 7 野菜・煮 3 野菜・炒 2 野菜・生 2 野菜・海藻・煮 1 豚・豆・野菜・煮 1 野菜・和 1 野菜・煮 1 芋・蒸 1 食べない 3	飲む 味噌汁(煮干し・卵・野菜) 1 味噌汁(魚) 1 味噌汁(魚・野菜) 1 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1	飲む 味噌汁(煮干し・卵・野菜) 1 味噌汁(魚) 1 味噌汁(魚・野菜) 1 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1	食べる 魚・煮 6 豚(含加工)・野菜(含芋)・炒 5 魚・揚 3 魚・生 2 卵・茹 1 豚・豆・海藻・煮 1 鶏・揚 1 鶏・野菜・海藻・煮 1 豆・焼 1 豆・生 1 食べない 14	飲む 味噌汁(煮干し・卵・野菜) 1 味噌汁(魚) 1 味噌汁(魚・野菜) 1 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1	飲む 味噌汁(煮干し・卵・野菜) 1 味噌汁(魚) 1 味噌汁(魚・野菜) 1 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1
夕食	食べる	20 飲む	9 食べる	20 食べる	17 飲む				
	食べる 米飯 18 麺類 2 食べない 3	飲む 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1	食べる 魚・煮 6 豚(含加工)・野菜(含芋)・炒 5 魚・揚 3 魚・生 2 卵・茹 1 豚・豆・海藻・煮 1 鶏・揚 1 鶏・野菜・海藻・煮 1 豆・焼 1 豆・生 1 食べない 14	食べる 酢の物(野菜・海藻等) 7 野菜・煮 3 野菜・炒 2 野菜・生 2 野菜・海藻・煮 1 豚・豆・野菜・煮 1 野菜・和 1 野菜・煮 1 芋・蒸 1 食べない 3	飲む 味噌汁(煮干し・卵・野菜) 1 味噌汁(魚) 1 味噌汁(魚・野菜) 1 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1	飲む 味噌汁(煮干し・卵・野菜) 1 味噌汁(魚) 1 味噌汁(魚・野菜) 1 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1	飲む 味噌汁(煮干し・卵・野菜) 1 味噌汁(魚) 1 味噌汁(魚・野菜) 1 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1	飲む 味噌汁(煮干し・卵・野菜) 1 味噌汁(魚) 1 味噌汁(魚・野菜) 1 味噌汁(煮干し・豆・野菜・海藻) 1 味噌汁(煮干し・野菜) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1 味噌汁(不明) 1	

注：食べる・食べないの数値は人数で、各料理の数値は出現件数で示してある。

表5-2 最も多い食事パターンからの料理別出現件数(2)

食事	乳製品	果物	豆	肉類	穀物	佃煮	魚類	菓子類	惣菜
朝食	飲む			食べる	3 食べる	10 食べる	2 食べる		
	牛乳 4 低脂肪乳 1 低脂肪乳(特・コ) 1 特・コ(特) 1 特・コ(コ) 1			豚 1 豚・特・コ 1 不明 1	わかめ 3 特・大豆 2 梅干し 2 大根 1 パパ・竹 1 特・コ 1	昆布 1 昆布 1	食べる 22 食べない 21		
飲まない	16			食べない	20 食べる	13			
昼食	飲む			食べる (三食として)	8 食べる	2 食べる			
	牛乳 1	食べた	1 食べる	パン 1 特・コ・蒸 1 グアバ 1	わかめ 4 大根 1 不明 3	昆布 2			
飲まない	22	食べない	22 食べる	22	食べない	15 食べる	21		
夕食				食べる	2 食べる	3 食べる	2 食べる		
		食べた	2 食べる	パン 1 グアバ 1 不明 1	落花生 1 不明 1	わかめ 2 大根 1	昆布 1 不明 1		
飲まない		食べない	21 食べる	21	食べない	20 食べる	21		
間食	とる			食べる	2 食べる	3 食べる	9 食べる		
	ヨーグルト 2 特・コ 2 牛乳 1 チーズ 1	4 食べる	5 食べる	みかん 3 りんご 1 梨 1	特・コ・蒸 2 落花生 1 不明 2	大根 1 わかめ 1 パパ・竹 1 不明 1		食べる 9 食べる 7	飲む 5
とらない	19	食べない	18 食べる	21 食べる	20 食べる	18	食べる 14 食べる 16	飲む 18	

注：食べる・食べないの数値は人数で、各料理の数値は出現件数で示してある。

表6 食品摂取頻度結果

表6-1 卵

	鶏卵
A	12(52.2)
B	3(13.0)
C	5(21.7)
D	1(4.3)
E	2(8.7)

*実数は回答数, ()内は全体の%
*対象者 23名 (回答率100%)

A:殆ど毎日食べる D:月数回
B:週4~5回 E:殆ど食べない
C:週2~3回

表6-2 乳・乳製品

	全体	牛乳	ｽﾀﾐﾝｸﾞ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾁｰｽﾞ
A	14(60.9)	10(43.5)	5(21.7)	2(8.7)	1(4.3)
B	1(4.3)	1(4.3)	0(----)	0(----)	0(----)
C	2(8.7)	1(4.3)	1(4.3)	0(----)	1(4.3)
D	1(4.3)	1(4.3)	1(4.3)	1(4.3)	0(----)
E	5(21.7)	10(43.5)	10(43.5)	20(87.0)	21(91.3)
	内訳(%)	62.7	22.5	8.8	5.9

表6-3 肉類

	豚肉	鳥肉	牛肉	その他	肉加工品	
A	7(30.4)	0(----)	0(----)	0(----)	0(----)	
B	2(8.7)	2(8.7)	0(----)	0(----)	0(----)	
C	6(26.1)	5(21.7)	1(4.3)	0(----)	2(8.7)	
D	5(21.7)	11(47.8)	7(30.4)	11(47.8)	11(47.8)	
E	3(13.0)	5(21.7)	15(65.2)	12(52.2)	10(43.5)	
	内訳(%)	45.1	23.9	8.0	9.7	13.3

*その他: 山羊肉
猪肉

*肉加工品: ハム
ソーセージ
ﾌﾗｲﾝｸﾞﾐｰﾄ

表6-4 豚肉内訳

	三枚肉	豚骨	二枚肉	赤身肉	内臓	
A	3(13.0)	2(8.7)	1(4.3)	2(8.7)	1(4.3)	
B	1(4.3)	1(4.3)	0(----)	0(----)	0(----)	
C	6(26.1)	2(8.7)	2(8.7)	1(4.3)	1(4.3)	
D	1(4.3)	3(13.0)	5(21.7)	1(4.3)	7(30.4)	
E	11(47.8)	15(65.2)	15(65.2)	19(82.6)	14(60.9)	
	内訳(%)	33.7	21.7	15.7	13.2	15.7

表6-5 魚類

	鮮魚	干物	缶詰	練り製品	魚卵	* 小魚
A	13(56.5)	1(4.3)	0(-----)	0(-----)	0(-----)	20(87.0)
B	1(4.3)	1(4.3)	1(4.3)	0(-----)	0(-----)	2(8.7)
C	5(21.7)	3(13.0)	2(8.7)	2(8.7)	1(4.3)	1(4.3)
D	2(8.7)	7(30.4)	4(17.4)	6(26.1)	1(4.3)	0(-----)
E	0(-----)	11(47.8)	16(69.6)	15(65.2)	21(91.3)	0(-----)
内訳1(%)	33.7	10.1	5.5	5	1.5	44.2
内訳2(%)	60.4	18	9.9	9	2.7	

・鮮魚には貝類も含む

・小魚：キビナゴ（生・乾燥）

・缶詰：マグロ油漬け缶

・内訳1は小魚を含み、2は除いた内訳

表6-6 豆・豆製品

	大豆製品	味噌	味噌*	とうふ	大豆	その他
A	3(13.0)	23(100.)	13(56.5)	1(4.3)	3(13.0)	0(-----)
B	0(-----)	0(-----)	2(8.7)	0(-----)	0(-----)	0(-----)
C	10(43.5)	0(-----)	2(8.7)	13(56.5)	1(4.3)	1(4.3)
D	9(39.1)	0(-----)	3(13.0)	9(39.1)	11(47.8)	8(34.8)
E	0(-----)	0(-----)	3(13.0)	0(-----)	6(26.1)	14(60.9)
内訳(%)		39.8	28.1	16.9	10.8	4.3

・味噌*は茶請けのものをさす。

表6-7 緑黄色野菜

	人参	青菜類	ピーマン	カボチャ	その他
A	11(47.8)	7(30.4)	1(4.3)	3(13.0)	10(43.5)
B	5(21.7)	9(39.1)	2(8.7)	10(43.5)	5(21.7)
C	6(26.1)	5(21.7)	6(26.1)	6(26.1)	6(26.1)
D	0(-----)	0(-----)	0(-----)	1(4.3)	0(-----)
E	1(4.3)	2(8.7)	14(60.9)	3(13.0)	2(8.7)
内訳(%)	25.4	23.2	7.9	19.6	23.9

表6-8 淡色野菜

	大根	キャベツ	玉葱	その他	瓜類	キノコ類
A	11(47.8)	14(60.9)	11(47.8)	10(43.5)	7(30.4)	2(8.7)
B	7(30.4)	2(8.7)	4(17.4)	7(30.4)	7(30.4)	4(17.4)
C	4(17.4)	5(21.7)	4(17.4)	5(21.7)	7(30.4)	11(47.8)
D	1(4.3)	1(4.3)	2(8.7)	0(-----)	1(4.3)	6(26.1)
E	0(-----)	1(4.3)	2(8.7)	0(-----)	1(4.3)	0(-----)
内訳(%)	13.3	13.1	11.8	12.7	11.4	8.6
	海藻	漬け物				
A	16(69.6)	17(73.9)				
B	5(21.7)	3(13.0)				
C	2(8.7)	1(4.3)				
D	0(-----)	0(-----)				
E	0(-----)	2(8.7)				
内訳(%)	14.9	14.2				

表6-9 瓜類内訳

	キュウリ	冬瓜	*へちま	ニガウリ
A	6(26.1)	1(4.3)	0(----)	0(----)
B	5(21.7)	8(34.8)	6(26.1)	6(26.1)
C	4(17.4)	9(39.1)	9(39.1)	8(34.8)
D	1(4.3)	3(13.0)	1(4.3)	4(17.4)
E	8(34.8)	2(8.7)	6(26.1)	5(21.7)
内訳(%)	27.9	28.5	21.5	22.1

表6-10 海藻内訳

	昆布	ワカメ	その他
A	8(34.8)	9(39.1)	5(21.7)
B	4(17.4)	5(21.7)	7(30.4)
C	7(30.4)	6(26.1)	5(21.7)
D	1(4.3)	1(4.3)	2(8.7)
E	3(13.0)	2(8.7)	4(17.4)
内訳(%)	33.5	21.8	14.9

その他の藻類

1. アオサ
2. ひじき
3. もずく

表6-11 きのこと類内訳

	干し椎茸	その他
A	2(8.7)	0(----)
B	4(17.4)	0(----)
C	11(47.8)	0(----)
D	6(26.1)	2(8.7)
E	0(----)	21(91.3)
内訳(%)	96.0	4.0

(漬物)

1. 大根
2. パンパイヤ
3. ラッキョウ
4. にんにく

表6-12 果物

	ミカン	ナシ	リンゴ	島バナナ	*グァバ	その他
A	6(26.1)	2(8.7)	2(8.7)	1(4.3)	2(8.7)	4(17.4)
B	3(13.0)	2(8.7)	0(----)	2(8.7)	1(4.3)	0(----)
C	3(13.0)	2(8.7)	2(8.7)	1(4.3)	1(4.3)	1(4.3)
D	3(13.0)	2(8.7)	3(13.0)	2(8.7)	0(----)	0(----)
E	7(30.4)	15(65.2)	16(69.6)	17(73.9)	19(82.6)	18(78.2)
内訳(%)	33.9	16.1	12.1	11.3	10.5	14.5

	缶詰
A	0(----)
B	0(----)
C	1(4.3)
D	0(----)
E	-
内訳(%)	1.6

表6-13 芋類

	全体	ジャガイモ	サツマイモ	里芋	その他
A	2(8.7)	1(4.3)	1(4.3)	0(----)	0(----)
B	7(30.4)	0(----)	1(4.3)	0(----)	0(----)
C	10(43.5)	10(43.5)	9(39.1)	4(17.4)	1(4.3)
D	4(17.4)	8(34.8)	6(26.1)	3(13.0)	3(13.0)
E	0(----)	4(17.4)	6(26.1)	16(69.6)	19(82.6)
内訳(%)		40.5	39.2	13.9	6.3

表6-14 穀物

	米	パン	麺	粉類
A	23(100.0)	7(30.4)	1(4.3)	0(----)
B	0(----)	1(4.3)	1(4.3)	0(----)
C	0(----)	3(13.0)	8(34.8)	9(39.1)
D	0(----)	8(34.8)	9(39.1)	14(60.9)
E	0(----)	4(17.4)	4(17.4)	0(----)
内訳(%)	45.8	22.4	15.9	15.9

表6-15 麺内訳*

	そうめん	うどん	その他麺
A	1(4.3)	0(----)	0(----)
B	1(4.3)	0(----)	0(----)
C	6(26.1)	4(17.4)	0(----)
D	9(39.1)	2(8.7)	2(8.7)
E	6(26.1)	17(73.9)	21(91.3)
内訳(%)	70.0	25.0	5.0

表6-16 油脂・種実 (種実)

	植物油	マーガリン	マヨネーズ等	*落花生
A	19(82.6)	2(8.7)	0(----)	6(26.1)
B	1(4.3)	0(----)	0(----)	2(8.7)
C	3(13.0)	5(21.7)	13(56.5)	5(21.7)
D	0(----)	8(34.8)	4(17.4)	10(43.5)
E	0(----)	8(34.8)	6(26.1)	0(----)
内訳(%)	44.5	13.6	15.7	26.2

表6-17 菓子類

	菓子全体	和菓子	洋菓子	スナック菓子
A	12(52.2)	10(43.5)	2(8.7)	3(13.0)
B	2(8.7)	1(4.3)	0(----)	0(----)
C	5(21.7)	2(8.7)	3(13.0)	0(----)
D	3(13.0)	2(8.7)	0(----)	1(4.3)
E	2(8.7)	8(34.8)	18(78.2)	19(82.6)
	内訳(%)	64.5	18.4	17.1

表6-18 飲料

	* 茶	アルコール	清涼飲料
A	23(100.0)	3(13.0)	2(8.7)
B	0(----)	4(17.4)	0(----)
C	0(----)	2(8.7)	1(4.3)
D	0(----)	0(----)	0(----)
E	0(----)	14(60.9)	20(87.0)
	内訳(%)	20.3	71.9

表6-19 調味料

	* 黒糖	黒糖以外	食酢*
A	17(73.9)	23(100.)	6(26.1)
B	1(4.3)	0(----)	7(30.4)
C	2(8.7)	0(----)	10(43.5)
D	1(4.3)	0(----)	0(----)
E	2(8.7)	0(----)	0(----)

- ・ 黒糖 は主に茶請けのものである。
- ・ 黒糖以外の砂糖は三温糖、ザラメ、上白糖。
- ・ 食酢は主に一般のものであり、きび酢は少数である。

表8 食品群別食品1日摂取重量

1群 卵、乳・乳製品

食品	卵		乳製品		ヨーグルト	ヨーグルト	チーズ	ミルク	乳製品 合計
	鶏卵	牛乳	低脂肪	スティック	加糖	プレーン			
平均	35.5	90.1	9.1	3.4	4.8	7.0	2.1	0.7	117.1
標準偏差	27.71	98.36	43.79	7.77	22.94	23.82	8.47	2.29	105.41
内訳	1	0.933	0.415	0.074	0.218	0.226	0.080	0.022	

2群 肉類

食品	豚肉	牛	鶏肉		山羊	いのしし		加工品		ベーコン	ラチョン	肉
			もも	胸		ハム	ソーセージ					
平均	48.3	3.7	11.9	0.0	2.2	0.2	1.8	1.4	0.0	1.7	73.0	
標準偏差	72.10	5.98	14.27	0.00	3.59	0.73	3.07	2.76	0.21	4.39	73.41	
内訳	0.680	0.052	0.167	0	0.030	0.002	0.025	0.020	0.001	0.023		

2群 魚介類

食品	鮮魚 ムロ	ウルメ	グルクン	イラブチ	さば	干物		塩 マグロ	調味噌	練り	魚卵 タラコ	キジナゴ 干し	魚介
						アジ	ウルメ						
平均	36.2	5.1	19.6	3.0	3.0	6.8	5.7	1.9	1.2	2.7	0.7	6	91.9
標準偏差	10.62	13.55	45.77	14.39	14.60	11.18	18.17	4.82	5.84	5.96	1.64	4.27	42.04
内訳	0.394	0.055	0.213	0.033	0.033	0.074	0.062	0.021	0.013	0.029	0.008	0.065	

2群 豆類

食品	大豆						味噌					豆豉
	大豆	厚揚げ	油揚げ	豆腐	小豆	えんどう	麦	米淡	米赤	茶漬け		
平均	3.5	3.7	0.3	22.5	0.4	0.1	14.6	4.2	3.8	7.2	60.4	
標準偏差	8.86	12.61	1.67	16.56	0.74	0.34	14.55	9.38	9.25	8.24	28.33	
内訳	0.058	0.061	0.006	0.372	0.006	0.002	0.242	0.070	0.063	0.119		

3群 緑黄色野菜

食品	人参	青菜		大根菜	山東菜	小松菜	7種4種	ピーマン	南瓜	ニラ	ネギ	緑黄色野菜
		約17種	7種7種									
平均	15.4	25.7	3.0	0.3	3.0	3.0	1.3	3.9	19.9	4.3	1.3	81.2
標準偏差	11.48	27.45	14.60	1.67	14.60	14.60	6.26	7.03	24.92	11.11	3.72	44.06
内訳	0.190	0.316	0.037	0.004	0.037	0.037	0.016	0.048	0.245	0.052	0.016	

3群 淡色野菜

食品	大根	キャベツ	玉葱	白菜	なす	瓜		へちま	ニガウリ	キノコ 干し椎茸	漬物 大根	らっきょ	海藻 昆布	ワカメ	アオサ	ひじき	ミズク	淡色野菜 合計
						キュウリ	冬瓜											
平均	50.9	44.7	9.0	6.5	6.2	18.6	17.2	2.4	5.4	4.9	12.8	8.4	4.2	1.0	1.6	0.8	3.3	200.0
標準偏差	18.20	44.18	16.17	14.34	24.14	25.77	26.39	6.72	9.85	3.50	22.71	12.12	4.01	1.02	2.23	1.99	1.19	107.05
内訳	0.255	0.223	0.045	0.033	0.041	0.093	0.088	0.012	0.027	0.025	0.061	0.042	0.021	0.005	0.008	0.004	0.016	

3群 芋類

食品	芋			芋類 合計
	シメジ代	きつま芋	里芋	
平均	14.6	25.4	8.3	48.5
標準偏差	15.92	24.47	19.49	40.65
内訳	0.306	0.523	0.172	

3群 異物類

食品	みかん	りんご	なし	バナナ	グァバ	パパイヤ	ボンカン	みかん缶	パイ	異物 全体
	平均	14.1	6.3	1.1	6.0	22.7	2.4	2.2	0.9	
標準偏差	26.15	17.77	4.42	15.75	67.23	11.47	7.20	4.38	25.02	77.33
内訳	0.232	0.103	0.018	0.098	0.373	0.039	0.036	0.013	0.086	

4群 穀物類

食品	米	パン				麺			穀類 全体
		食パン	菓子パン	モウめん	うどん	中華	スパ	小麦粉	
平均	145.0	20.3	2.5	17.7	8.2	1.2	0.6	0.7	196.1
標準偏差	65.87	25.23	5.58	23.04	15.47	3.89	2.71	0.97	67.40
内訳	0.739	0.104	0.013	0.090	0.042	0.006	0.003	0.004	

4群 砂糖類

食品	黒糖	砂糖						砂糖類 全体
		三温糖	ザラメ	上白糖	グラニュー糖	ジャム	ハチミツ	
平均	9	3.0	1.5	1.0	0.7	0.6	0.2	16.0
標準偏差	9.74	7.42	2.51	1.84	1.96	1.88	1.04	14.20
内訳	0.564	0.186	0.094	0.061	0.044	0.038	0.014	1.000

4群 糧食、油脂類

食品	落花生	植物油	マーガリン	バター	マヨネーズ	ドレッシング	油脂類 全体
	平均	4	8	1	0	1	
標準偏差	5	6	1	1	1	1	8
内訳	0.255	0.541	0.073	0.023	0.086	0.024	