

沖縄県民の牛乳摂取状況について (第2報)

女子栄養大学

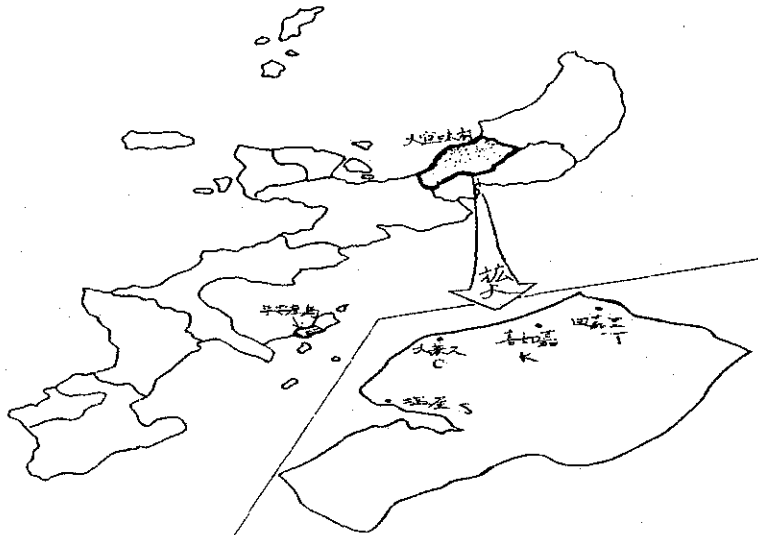
古 我 可 一

香 川 芳 子

長谷川 恭 子

1987年度(第1報)では、沖縄県の食生活と牛乳摂取について、1986年に行った沖縄本島南部二地区調査と、1987年に行った県北部離島の伊是名島についての、調査報告及び、県全体として学童の体位と牛乳摂取(給食)について報告した。

本年は、第一報に1988年11月14日から18日に女子栄養大・琉大の共同調査時に行った食生活調査(訪問聞き取り調査)、第2報では牛乳に関するアンケートの結果を報告する。アンケート調査は、1988年度8月6日から12日に東京都老人研・琉大・女子栄養大学及び現地所轄保健所で行った国頭群大宜味村の食生活調査時に、及び第一報の食生活調査時に独自に行った。対象者は高齢者(平安座島は50歳から96歳、大宜味村は65歳から79歳)の男女である。



1. 現地栄養調査（訪問調査，平安座島）

対 象

1) 調査地区

沖縄県与那城村平安座島

2) 対象者

上記地区50歳代から90歳代，32世帯59人

（男性27人 [平均年齢71.6歳]，女性32人 [70.7歳]）

食事調査，食事成分実測及びアンケート調査のそれぞれの対象人数は表2を参照。

調査方法

1. 食事調査

調査日 1988年11月14日から17日中の連続2日間

方 法 調査員の訪問により，聞き取り24時間思い出し法（国民栄養調査に準じた）

分 析 日本食品標準成分表に記載されている食品を基に，栄養価計算ソフト（研究室オリジナル：Diet Plan）により栄養素摂取量を算出。

さらに，国民栄養調査の分類に従い，食品群及び料理群別に栄養素摂取量を求めた。

2. 食事成分実測

回収日 1988年11月14日から17日中の連続2日間

方 法 1日分の食事を1人分余分に容易してもらい，調査員が訪問時に回収。同時に聞き取り調査を行った。

回収した食事は可能な限り構成食品に分別計量し，日本食品標準成分表にて栄養価を求めた（計量値）。さらに1日毎まとめてミキサーにかけ分析サンプルとした（実測値）。

測 定 水 分 常圧加熱乾燥法

たんぱく質 ケルダール法

脂 質 酸分解法
 繊 維 ヘンネベルグストーマン改良法
 灰 分 直接灰化法
 糖 質 $100 - (\text{水分} + \text{タンパク質} + \text{脂質} + \text{繊維} + \text{灰分})$
 エネルギー $4 * (\text{たんぱく質} + \text{糖質}) + 9 * \text{脂質}$

以上日本食品分析センターによる。

図1 島民人口構成及び調査対象者数

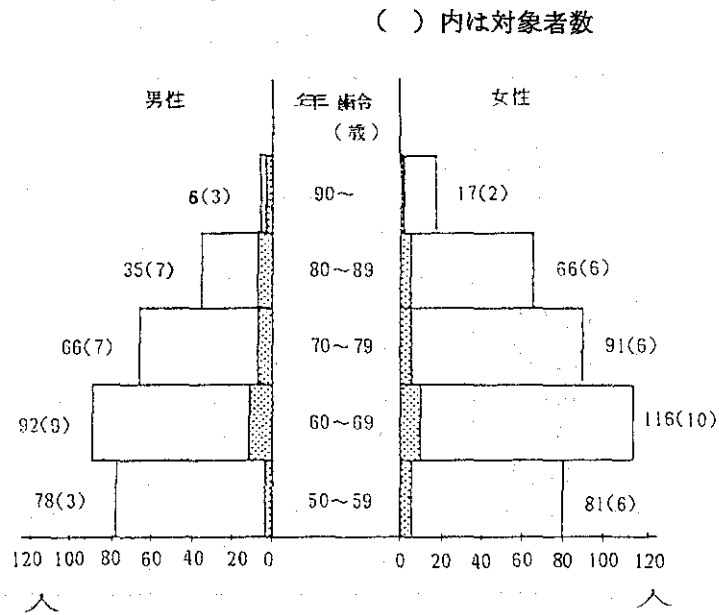


表1 性別年代別調査対象者数

【食事調査】

	男	女	計
50歳代	3	5	8
60歳代	9	9	18
70歳代	6	5	11
80歳代	5	4	9
90歳代	1	3	4
計	24	26	50

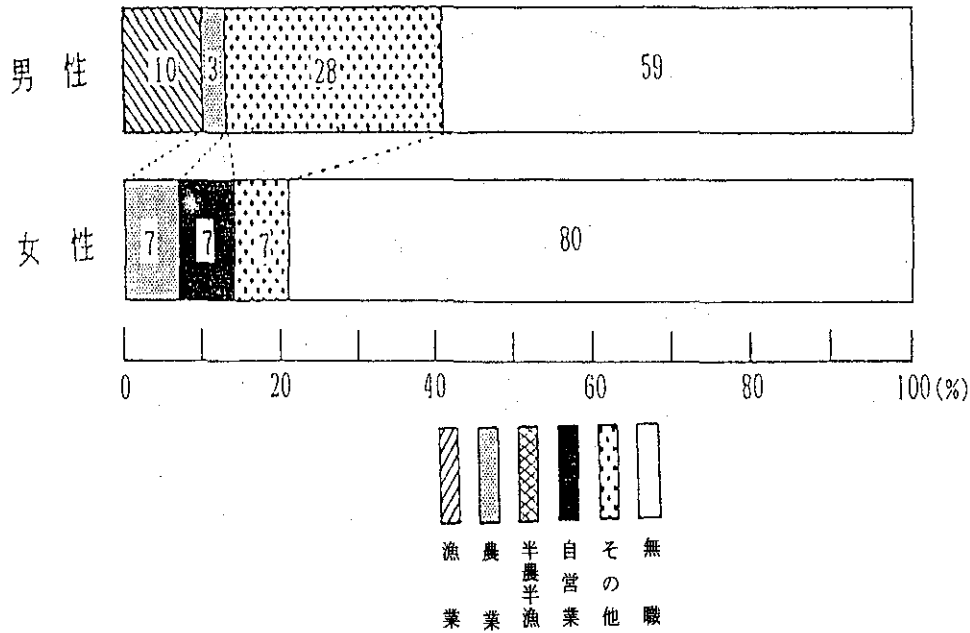
【食事実測調査】

	男	女	計
50歳代	1	0	1
60歳代	3	0	3
70歳代	4	0	4
80歳代	3	0	3
90歳代	0	0	0
計	11	0	11

【アンケート調査】

	男	女	計
50歳代	3	6	9
60歳代	9	10	19
70歳代	7	6	13
80歳代	7	6	13
90歳代	2	3	5
計	28	31	59

図2 対象者の職業分類 (%)



まとめ

沖縄県与那城村平安座島において50歳以上の59人（男性27人，女性32人）を対象とし，食生活調査を行った。

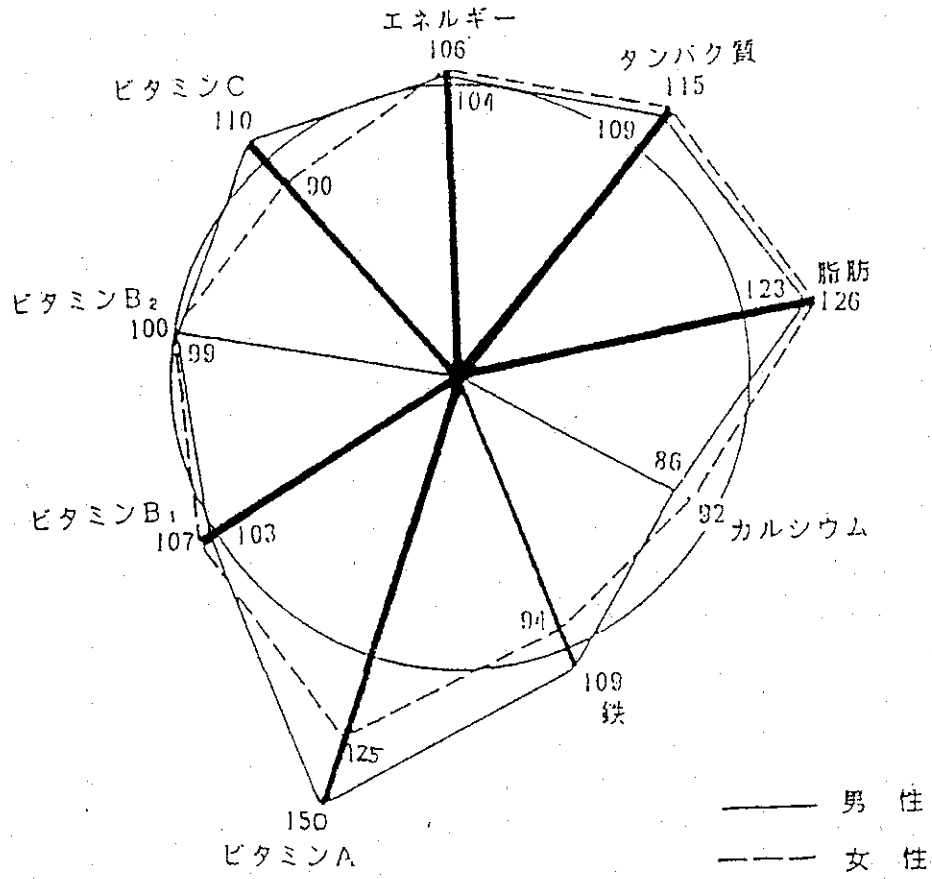
- ① 栄養素等摂取状況は，個人の栄養所要量に対する充足率でみた場合，カルシウムを除いて他の栄養素はほぼ満たされていた。
- ② 栄養素のエネルギー比率は，たん白質は男性18，女性17%，脂肪は男性29，女性27%，糖質は男性52，女性56%で，適正比率（15：25：60）に比較してややたん白質及び脂質の摂取が多い傾向にあった。
- ③ たん白質の食品群別寄与率は魚（生，加工），米，豆の順で，魚からの寄与が高かった。
- ④ 食品群別摂取量は1986年国民栄養調査に比較して，男女共，砂糖，油脂，豆，緑黄色野菜，海藻，魚，豚及び加工品の摂取が高く，一方，米，芋，果物，その他の野菜，豚以外の肉，卵，乳の摂取が低かった。
- ⑤ 1982年沖縄県民栄養調査と比較すると，男女共，砂糖，緑黄色野菜，海藻，魚の摂取が高く，果物，豚及びその他の肉，卵，乳の摂取が低かった。
- ⑥ 食塩摂取量は男女共約10gで，調味料からの食塩寄与が約60%を占めた。中でも，味噌，だしの素からの摂取が高かった。

表2 平安座島における栄養素充足率
(栄養所要量を100とした割合)

	性別	平 安 座 島		
		所要量	摂取量	充足率 (%)
エネルギー (kcal)	男	1703	1755	104
	女	1418	1510	106
たん白質 (g)	男	66	70	115
	女	57	62	109
脂 肪 (g)	男	44	54	123
	女	35	44	126
カルシウム (mg)	男	565	486	86
	女	478	439	92
鉄 (mg)	男	10.1	11.0	109
	女	10.0	9.4	94
ビタミンA (I.U.)	男	1800	3521	156
	女	1800	2934	130
ビタミンB ₁ (mg)	男	0.69	1.02	103
	女	0.60	0.92	107
ビタミンB ₂ (mg)	男	0.95	1.26	99
	女	0.79	1.05	100
ビタミンC (mg)	男	50	110	110
	女	50	90	90

※ ビタミン類は、調理損失を考慮した値を示す。

図3 平安座島における栄養素充足率(%)
(栄養所要量を100とした割合)



1988.11 平安座島栄養調査

表3 平安座島における食品群別摂取量

(g)

	平安座島栄養調査 1988年11月		県民栄養 調査成績 1982.11	国民栄養 調査成績 1986.11
	男	女		
米	378.6±22.0	344.8±52.6	182.7	212.0
その他の穀類	74.7±13.4	66.6±9.5	70.0	95.2
種実	0.5±0.4	0.4±0.3	0.8	1.7
芋	32.9±5.4	43.9±11.8	39.5	62.5
砂糖	12.5±1.7	14.0±2.5	5.9	11.2
菓子	11.1±6.9	18.1±7.3	14.3	22.9
油脂	18.4±2.6	21.4±4.3	20.0	16.8
豆	91.9±11.7	82.1±12.9	91.7	65.3
果実	39.3±8.9	36.3±8.0	110.2	137.0
緑黄色野菜	92.7±13.7	71.9±13.2	62.4	70.9
その他の野菜	130.3±15.4	118.7±14.3	164.4	166.0
漬物	4.4±1.8	4.4±2.0	4.4	13.2
きのこ	3.2±1.3	2.1±0.6	2.2	10.0
海藻	13.8±5.2	9.4±2.6	2.8	5.5
しょうゆ	9.5±1.4	7.1±1.3	12.6	21.3
その他調味料	10.7±1.6	13.7±2.0	3.9	5.1
好飲料	325.9±85.5	329.6±78.5	70.5	87.0
魚(生)	68.5±12.4	54.9±7.1	46.4	58.6
魚(加工)	47.7±7.1	39.6±6.0	17.5	31.8
豚肉	16.3±5.6	21.4±7.8	40.1	27.8
その他の肉	25.9±5.9	15.3±3.3	34.2	33.6
肉(加工) **	19.3±6.2	13.5±5.1	20.1	9.5
卵	29.1±5.0	20.8±4.1	42.4	41.2
乳	94.5±19.1	73.3±18.9	119.4	117.9
加工食品	0	1.2±1.2	5.8	9.2
その他の食品	4.7±2.0	4.0±2.0	21.4	7.0

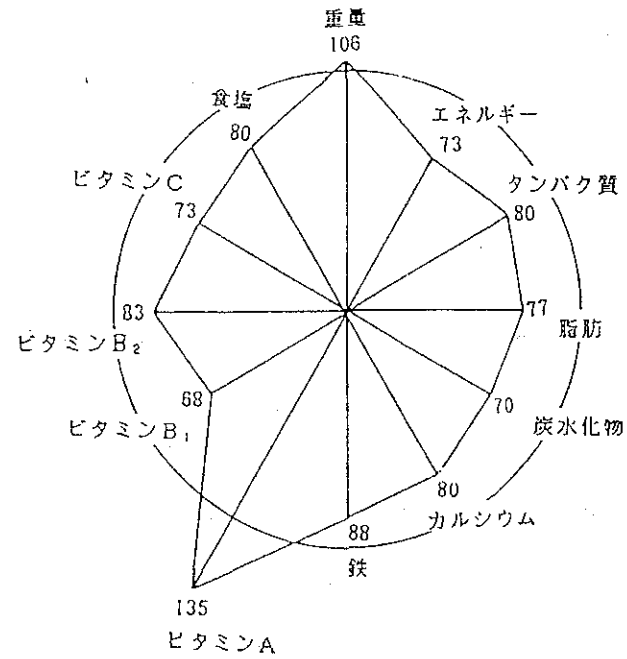
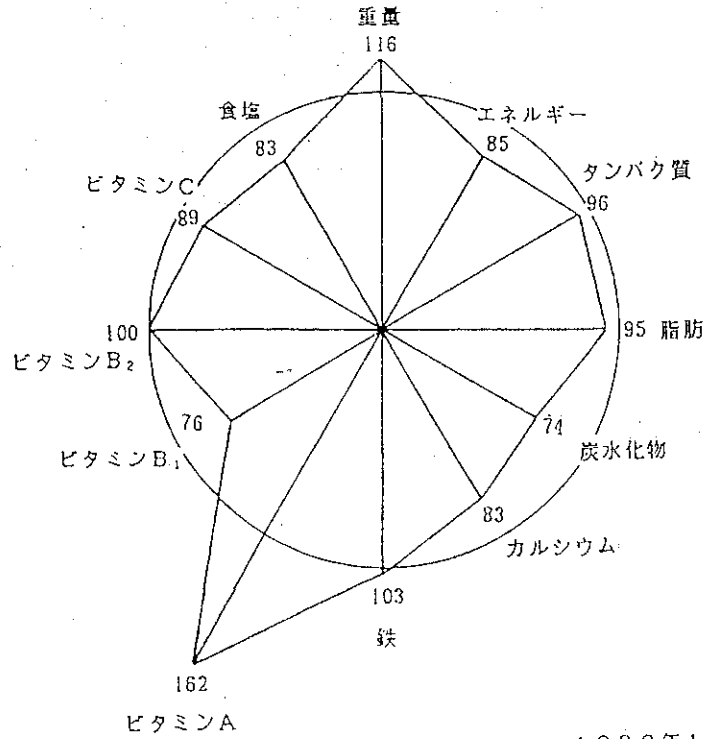
(Mean±SEM)

平安座栄養調査では飯の重量
豚(加工)も含む

図4 平安座島と全国の栄養素等摂取量の比較

男性

女性

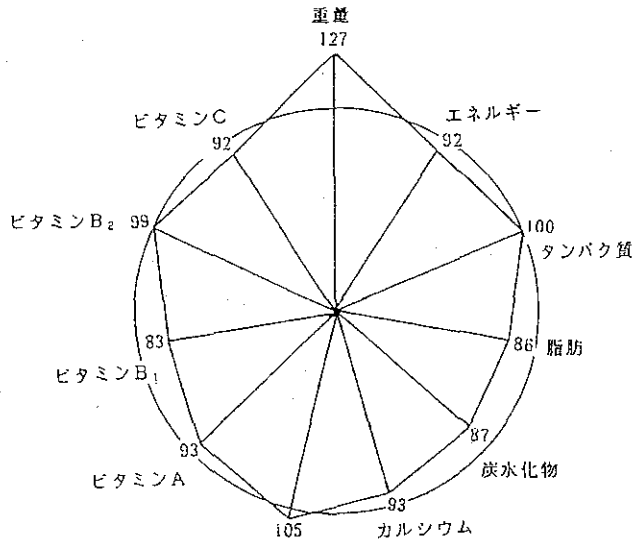


1988年11月栄養調査

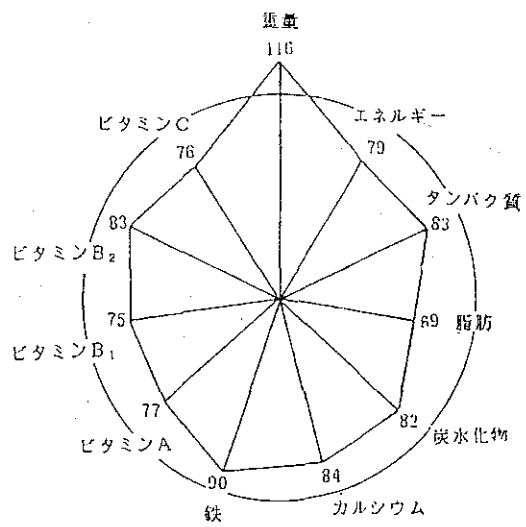
1986年度国民栄養調査を100とした場合

図5 平安座島と沖縄県の栄養素等摂取量の比較

男性



女性



1988年11月栄養調査

1982年沖縄県民栄養調査を100とした場合(%)

表4-1 平安座島における食品群別栄養素等摂取量及び各食品からの寄与率

(男性, 1988年11月)

	エネルギー kcal	水分 g	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g	繊維 g	灰分 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ナトリウム mg	カリウム mg	V.A IU	V.B1 mg	V.B2 mg	ナイアシン mg	V.C mg	食塩 g
米	554(32)	247.8(21)	9.8(13)	2.0	118.5(55)	0.4(11)	0.4	8	122(12)	0.4	8	109	0	0.13(13)	0.04	1.3(8)	0	+
その他の穀類	188(11)	30.0	5.7(8)	1.9	35.3(16)	0.1	0.9	18	49	0.6	258(7)	70	0	0.13(13)	0.04	0.5	0	0.7(7)
種実	3	+	0.1	0.3	0.1	+	+	+	2	+	1	3	0	0	0	0.1	0	0
芋	22	26.8	0.4	0.1	5.3	0.1	0.3	9	12	0.2	2	108	0	0.02	0.01	0.3	5(5)	+
砂糖	44	0.8	0.1	0	11.4(5)	0	0.2	13	2	0.3	2	60	0	0	0	0.1	0	0
菓子	37	2.2	0.7	0.4	7.6(4)	+	0.1	5	11	0.1	7	10	17	0.01	0.01	+	0	+
油脂	149(8)	1.7	0.1	16.1(30)	0.4	0	0.1	2	3	+	40	4	122	0	0	0	0	0.1
豆	109(6)	69.2	8.7(11)	5.9(11)	4.5	0.6(17)	3.2(18)	106(22)	121(12)	2.0(18)	905(23)	222(9)	0	0.08(8)	0.05	0.4	0	2.3(23)
果実	18	34.1	0.3	0.1	4.4	0.2	0.3	7	6	0.1	40	64	20	0.03	0.01	0.1	15(14)	0.1
緑黄色野菜	23	84.8(7)	2.0	0.1	4.0	0.9(26)	1.0	61(13)	42	1.2(11)	34	378(15)	1319(37)	0.08(8)	0.12(9)	0.7	40(36)	0.1
その他の野菜	30	121.1(10)	1.7	0.2	5.7(3)	0.8(23)	0.8	38(8)	40	0.6	17	296(11)	44	0.06	0.05	0.4	31(28)	+
漬物	4	3.1	+	+	1.0	+	0.2	1	2	0.5	72	6	0	0	0	+	+	0.2
きのこ	0	2.6	0.1	+	0.4	0.1	+	1	2	0.1	+	12	0	0.01	0.01	0.2	0	0
海藻	0	7.8	1.1	0.2	3.7	0.3(9)	1.3(7)	47(10)	18	1.0(9)	217	287(11)	201(6)	0.03	0.06	0.2	2	0.6
しょうゆ	5	6.6	0.7	0	0.7	0	1.5(8)	2	13	0.2	567(14)	37	0	0	0.02	0.1	0	1.4(14)
その他調味料	21	3.5	1.1	0.6	2.6	+	2.7(14)	5	9	0.2	1045(27)	21	2	0	0.01	0.3	+	2.7(27)
好飲料	27	319.2(27)	0.7	0	2.5	0	0.5	8	19	0.1	5	159	0	0	0.11	1.0	4	+
魚(生)	152(9)	50.1	14.1(19)	3.1	0.1	0	1.1	18	158(16)	1.1(10)	85	252(10)	125	0.08(8)	0.12(9)	3.7(22)	1	0.2
魚(加工)	94	29.4	11.2(15)	4.4(8)	1.3	0	1.4(8)	20	112(11)	0.8(7)	288(7)	162	60	0.04	0.07	3.6(22)	0	0.7(7)
豚肉	48	9.5	2.6	3.9(7)	0.1	0	0.2	1	26	0.5	7	38	1258(36)	0.10(10)	0.13(10)	1.1(7)	1	+
その他の肉	55	17.2	4.6	3.8	0.1	0	0.2	2	35	0.4	20	59	25	0.02	0.05	1.1(7)	+	0.1
肉(加工)	50	11.6	3.0	3.9(7)	0.1	0	0.6	1	47	0.2	191	54	2	0.13(13)	0.06	1.0	10(9)	0.5
卵	47	22.0	3.6	3.2	0.3	0	0.3	16	58	0.5	38	35	185(5)	0.02	0.14(11)	+	0	0.1
乳	66	82.1(7)	2.9	3.7	5.0	0	0.7	97(20)	92(9)	0.2	56	147	140(4)	0.03	0.15(12)	0.2	1	0.1
加工食品	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の食品	8	2.9	0.4	0.3	1.0	+	0.1	1	4	0.1	27	12	1	0	0.01	0.1	+	0.1
計	1755	1185.6	75.6	54.0	216.0	3.5	18.1	486	1005	11.0	3933	2604	3391	1.02	1.26	16.5	110	10.0

() 内は各食品群の寄与率(%) {寄与率は大きいものから5位まで}

表4-2 平安座島における食品群別栄養素等摂取量及び各食品からの寄与率

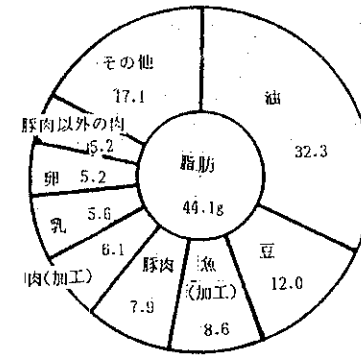
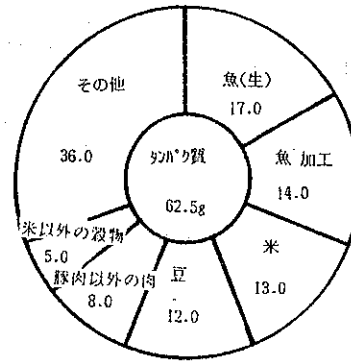
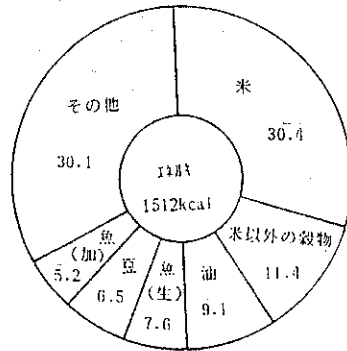
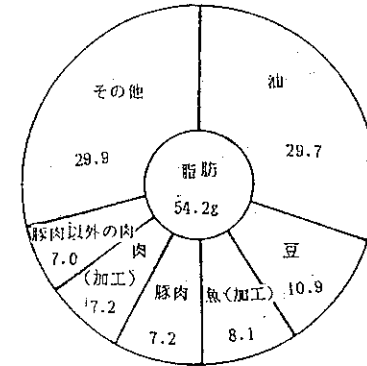
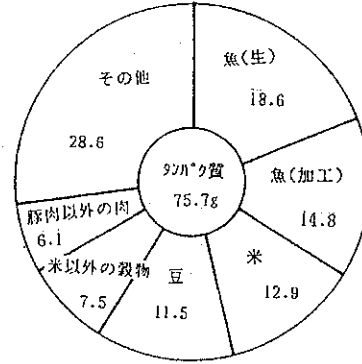
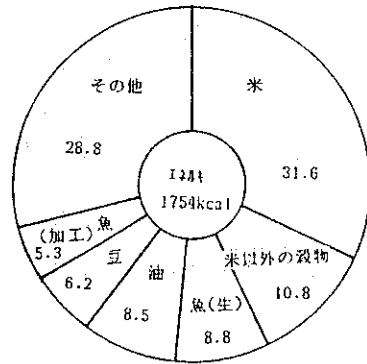
(女性, 1988年11月)

	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	繊維 g	灰分 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ナトリウム mg	カリウム mg	V.A IU	V.B1 mg	V.B2 mg	ナイアシン mg	V.C mg	食塩 g
米	460(30)	236.0(21)	8.2(13)	1.7	98.2(49)	0.3(10)	0.4	6	104(12)	0.3	7	93	0	0.11(13)	0.03	1.0(7)	0	+
その他の穀類	168(11)	26.5	4.8(8)	1.6	32.2(16)	0.1	0.7	16	43	0.6	181(5)	62	0	0.12(14)	0.03	0.4	0	0.5(5)
樺実	2	+	0.1	0.2	0.1	+	+	+	1	+	1	2	0	0	0	0.1	0	0
芋	50	30.8	0.6	0.1	11.8(6)	0.3(10)	0.4	13	19	0.3	+	180	0	0.04	0.02	0.4	7(8)	+
砂糖	50	0.8	0.1	0	12.8(6)	0	0.2	16	2	0.3	2	71	0	0	0	0.1	+	+
菓子	47	7.2	0.9	0.7	9.3(5)	+	0.1	7	16	0.1	8	18	22	0.01	0.02	+	0	+
油脂	138(9)	5.2	0.3	14.2(32)	1.7	0	0.1	10	9	+	31	13	131(4)	0	0.01	+	0	0.1
豆	98(6)	61.1(6)	7.7(12)	5.1(12)	4.6	0.5(16)	3.2(19)	94(22)	107(13)	1.8(19)	920(24)	203(9)	0	0.07(8)	0.05	0.4	0	2.3(23)
果実	18	31.1	0.2	0.1	4.5	0.2	0.2	5	5	0.1	36	54	16	0.02	0.01	0.1	13(14)	0.1
緑黄色野菜	17	66.1(6)	1.3	0.1	3.0	0.6(19)	0.8	49(11)	29	0.9(9)	27	265(12)	977(33)	0.05	0.07	0.5	26(29)	+
その他の野菜	25	111.1(10)	1.4	0.2	4.7	0.7(23)	0.7	34(8)	35	0.5	20	255(11)	33	0.05	0.04	0.4	29(32)	0.1
漬物	3	3.3	0.1	+	0.8	+	0.2	1	2	+	76	10	1	0	0	+	+	0.2
きのこ	0	1.6	0.1	+	0.3	0.1	+	+	2	0.1	+	11	0	0	0.01	0.1	0	0
海藻	0	5.2	0.9	0.1	6.1	0.2	1.0(6)	39(9)	15	0.9(9)	177	192(9)	173(6)	0.02	0.05	0.3	1	0.5(5)
しょうゆ	4	4.9	0.5	0	0.5	0	1.2(7)	1	9	0.2	425(11)	27	+	0	0.03	0.1	+	1.4(14)
その他調味料	28	4.1	1.6	0.7	3.6	+	3.4(20)	6	13	0.2	1349(35)	27	2	0	0.01	0.4	+	3.4(34)
好飲料	+	327.7(30)	0.4	+	0.5	0	0.5	8	10	0.1	4	139	0	0	0.10(18)	0.7	4	+
魚(生)	119(8)	41.3	10.6(17)	2.0	0.1	0	0.9	26	130(15)	0.9(9)	85	201(9)	119	0.05	0.08(8)	2.4(18)	1	0.2
魚(加工)	79	24.3	8.9(14)	3.8(9)	1.4	0	1.2(7)	19	90(11)	0.7(7)	265(7)	123	52	0.03	0.05	2.9(22)	0	0.7(7)
豚肉	50	13.7	3.8	3.5(8)	0.1	0	0.2	1	37	0.6	10	56	1162(40)	0.16(18)	0.14(13)	1.4(10)	1	+
その他の肉	33	9.9	2.9	2.3	0.1	0	0.2	1	22	0.3	16	38	13	0.01	0.03	0.8(6)	+	+
肉(加工)	35	8.2	2.1	2.7(6)	0.1	0	0.4	1	33	0.2	135	38	2	0.09(10)	0.04	0.7	7(8)	0.3
卵	33	15.6	2.6	2.3	0.2	0	0.2	11	41	0.4	27	25	132(5)	0.02	0.10(10)	+	0	0.1
乳	49	63.8(6)	2.1	2.5	4.4	0	0.5	70(16)	68(8)	0.1	37	109	95	0.02	0.11(11)	0.1	1	0.1
加工食品	2	0.8	0.1	+	0.3	0	+	+	1	+	4	4	5	0	0	+	+	+
その他の食品	7	2.4	0.2	0.2	0.9	0.1	0.2	1	3	+	38	11	2	0	0.01	0.1	+	0.1
計	1510	1102.3	62.4	43.7	202.3	3.1	17.0	439	846	9.4	3885	2229	2814	0.92	1.05	13.4	90	9.9

() 内は各食品群に対する寄与率(%) (寄与率の大きいものから5位まで)

図6-1 平安座島における栄養素別食品群摂取構成比(%)

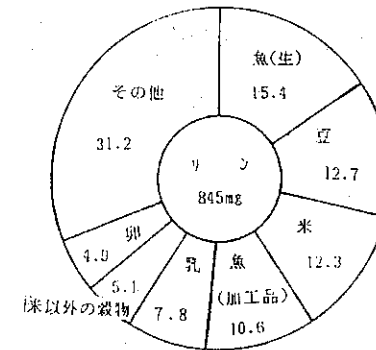
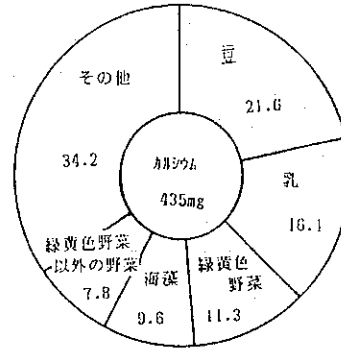
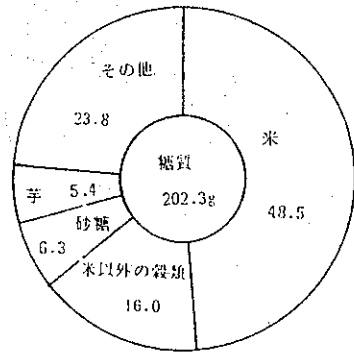
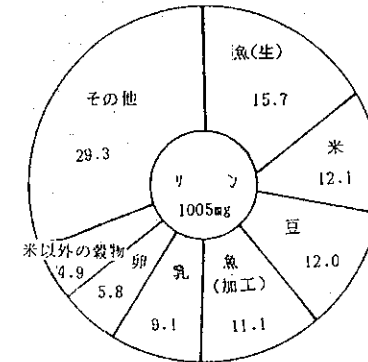
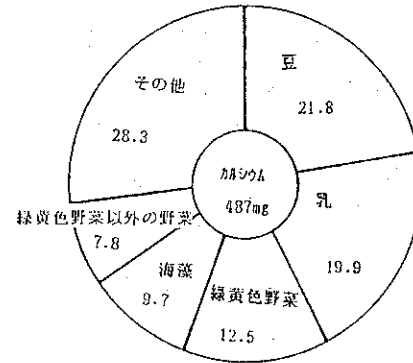
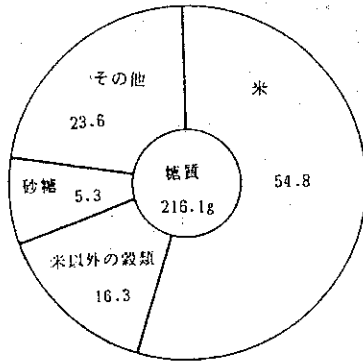
(上段は男性：下段は女性)



1988.11平安座島栄養調査

図6-2 平安座島における栄養素別食品群摂取構成比(%)

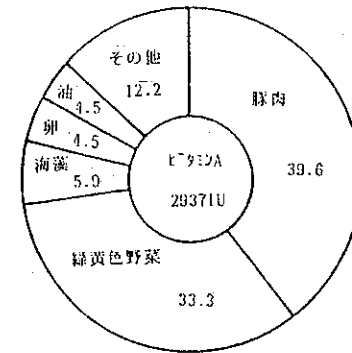
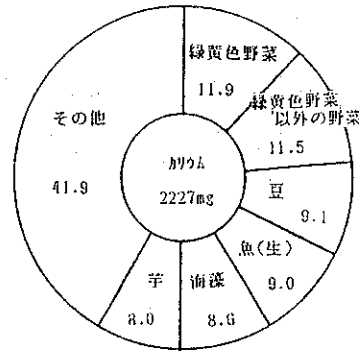
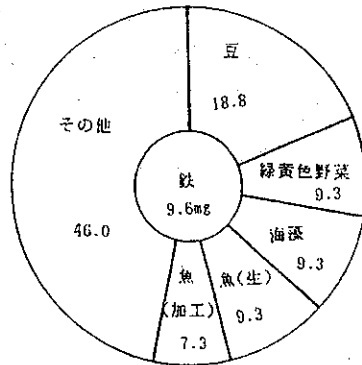
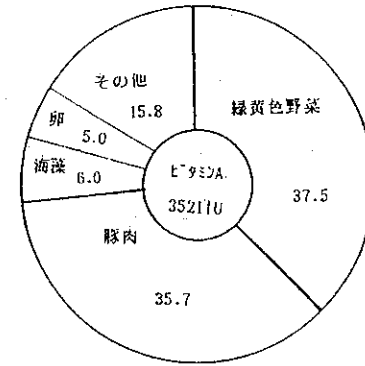
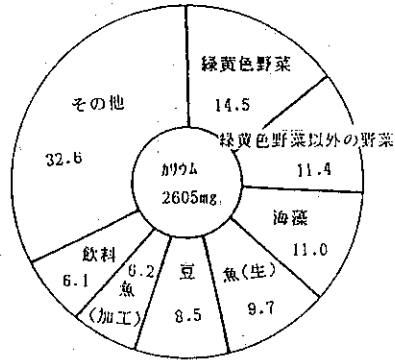
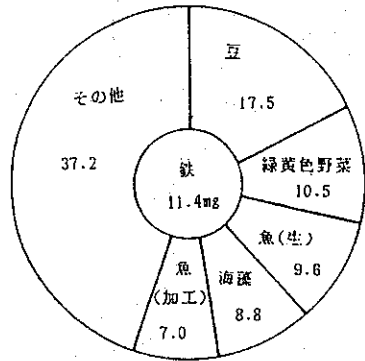
(上段は男性：下段は女性)



1988. 11平安座島栄養調査

図 6 - 3 平安座島における栄養素別食品群摂取構成比 (%)

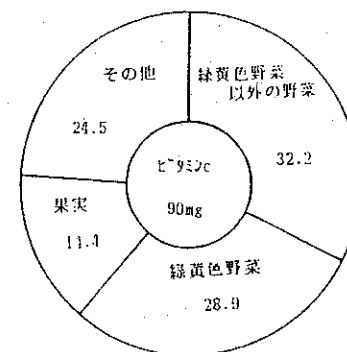
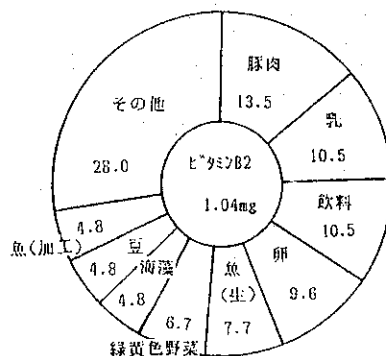
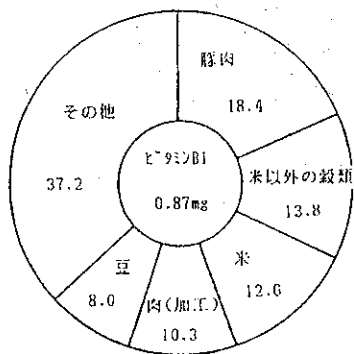
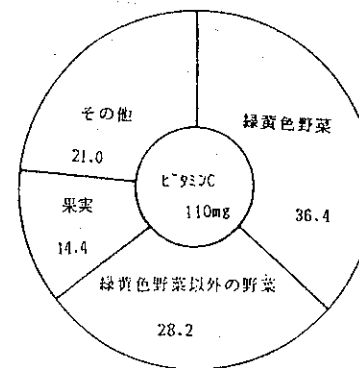
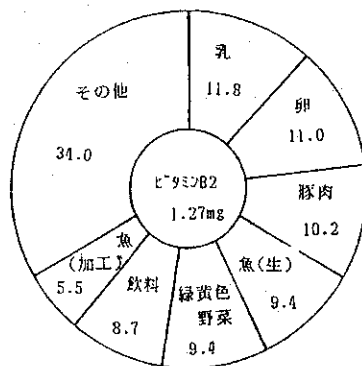
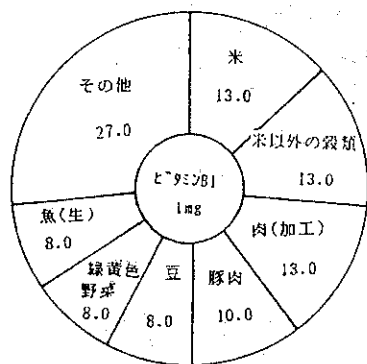
(上段は男性：下段は女性)



1988. 11 平安座島栄養調査

図6-4 平安座島における栄養素別食品群摂取構成比(%)

(上段は男性：下段は女性)



1988.11 平安座島栄養調査

2. 牛乳・乳製品に関するアンケート

目的

一時伸び悩んだ牛乳・乳製品の消費量も昭和62年、昭和63年と連続して伸び(6~7%)できているが、欧米諸国と比較するとまだまだ少なく、1人1日100ml程度が実状である。また、乳製品の消費量もヨーグルト、ナチュラルチーズ等の伸びが著しいとされるが、1人1日に直すと10g未満である。最近、牛乳・乳製品の摂取が伸びた原因として、高齢化社会に向けての健康志向が大と思われるが、円高差益による輸入飼料価格が低位に継続していることが、酪農経営上好ましい結果となり、その結果、乳価の上昇が抑えられていることにもよる。本報告は、我が国で長寿県として注目されている沖縄県民の食生活調査の一端とし、牛乳・乳製品の摂取量、摂取理由、親しみ度を調査し、食生活の中での牛乳・乳製品の寄与率と長寿について検討せんとしたものである。

調査期間・方法及び対象

1. 調査期間

おおきみそん 大宜味村	たかさと 田嘉里 (T)	昭和63年 8月11日 (木)
	おおがねく 大兼久 (O)	昭和63年 8月12日 (金)
	きじよか 喜如嘉 (K)	昭和63年 8月11日 (木)
	しおや 塩屋 (S)	昭和63年 8月10日 (水)
へんざとう 平安座島		昭和63年11月14 (月) ~15日 (火)

2. 調査方法

大宜味村 公民館での健康診断の後、口答質問の形式で面接を行う。
記入は質問者側が行う。

平安座島 各家庭の訪問により、口答質問を行う。
記入は質問者側が行う。

3. 対象者

表1 大宜味村 総合計 149人 (男58 女91)

	田 嘉 里		大 兼 久		喜 如 嘉		塩 屋		合 計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
65~69才	5	11	3	7	3	7	12	19	23	44
									67	
70~74才	7	2	9	5	2	5	9	12	27	24
									51	
75~79才	1	2	1	1	4	6	2	13	8	22
									30	
合 計	13	15	13	13	9	18	23	44+1	58	90+1
	28		26		27		67+1		148+1	

○女性1人年齢不明

〈昭和62年1月1日現在〉

◎対象の4地区は、1987年に大宜味村で実施した医学調査の結果、とくに高脂血症、貧血などは見られなかった地区である。

表2 平安座島 総合計 55人 (男27 女28)

	男	女	合 計
50~54才	1	2	3
55~59才	3	4	7
60~64才	4	5	9
65~69才	5	4	9
70~74才	1	3	4
75~79才	6	2	8
80~84才	2	3	5
85~89才	3	2	5
90~	2	3	5
合 計	27	28	55

まとめ

食生活の中での牛乳・乳製品の寄与率と長寿について検討するため、沖縄県民の牛乳・乳製品の摂取状況等を調査してきたが、牛乳の摂取量や摂取者率は、今回の調査地である大宜味村で126/149人、平安座島で43/55人と予想以上に高かった。また、牛乳を飲まない人は25/200人と少なく、その理由としては、「体に合わない」「まずい」「家族が飲まない」「習慣がない」であった。飲む理由としては、「体に良いから」が圧倒的に多く(109/169人)、健康意識が強いことがわかった。以上のことから、牛乳の摂取は長寿と密接に関係していると思われるが、このことのみで単純に断定はできない。それは、牛乳を飲み始めた時期を調査した結果で、近年飲み始めた人が多いことが判明したからであり、長寿に対する牛乳の影響が現時点ですでに現れていることとするには疑問だからである。

長寿には、適度な労働とバランスの良い食生活と睡眠が必要である。沖縄県は日照時間が長く、温暖であるため、体を動かす機会が多い。このことは、沖縄の長寿を支える大きな要因ではないだろうか。また食生活については、魚介類、豆類のように以前から摂取されている食品もあれば、牛乳のような近年摂取され始めた食品もあり、最近の栄養指導による食生活状況の変化がうかがえる。

そこで、東北のような短命県と牛乳の摂取状況等を現状だけでなく、過去にさかのぼると同時に5年後、10年後と比較検討し続ける必要があると考える。

大 宜 味 村

表(1)-1 牛乳に対する嗜好と摂取量との関係

量(ml)	0				~50未満				50以上~100未満				100~150				150~200				200~300				300以上				合計																														
	男		女		男		女		男		女		男		女		男		女		男		女		男		女		男	女	n																												
地区	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	男	女	n								
好き	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	1	2	3	0	1	3	0	0	0	3	0	1	1	2	1	0	0	2	2	1	6	2	0	2	2	9	1	1	0	0	0	2	2	1	3	1	1	4	6	9	1	5	37	51	88
	2		0		2		6		7		3		4		3		11		13		2		5		9		21																																
普通	0	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	2	2	1	0	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	2	3	2	1	2	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	14	22	36
	1		3		0		6		3		2		2		1		6		7		2		2		0		1																																
嫌い	1	2	1	1	1	0	2	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	14	20				
	5		12		0		0		1		0		0		1		0		1		0		0		0		0																																
合計	1	2	2	3	1	0	3	11	0	0	0	0	3	2	3	4	4	1	1	5	0	1	0	4	0	2	1	3	0	0	0	3	3	1	8	5	2	3	4	12	2	1	0	1	0	3	2	2	3	1	1	4	7	9	1	5	57+1	87+4	144
	8		15		2		12		11		5		8		5		17		21		4		7		9		22																																
	23				14				16				11+1*				38				11				31																																		

無記入 ※男1,女3(摂取量),*女1(嗜好)

表(2) 牛乳を飲まない人の理由

	男				女				(n=23)
	T	K	O	S	T	K	O	S	
まずいから	0	0	1	1	0	0	1	1	4
	2		2						
体に合わない	1	2	0	1	1	0	1	7	13
	4		9						
手に入りにくい	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0						
習慣がない	0	0	0	0	0	0	0	3	3
	0		3						
家族が飲まない	0	0	1	0	0	0	1	0	2
	1		1						
価格が高い	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0		0						
その他	0	0	0	1	0	0	0	0	1
	1		0						

表(3) 牛乳を飲む人の理由

	男				女				(n=126)
	T	K	O	S	T	K	O	S	
おいしいから	2	1	0	6	2	7	1	6	25
	9		16						
体にいいから	7	5	9	9	8	10	7	20	75
	30		45						
家族に勧められて	1	1	2	3	5	2	0	6	20
	7		13						
他人に言われて	3	2	0	4	2	3	1	11	26
	9		17						
家にあるから	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	0		1						
飲み慣れている	1	0	0	1	1	4	0	3	10
	2		8						
その他	0	1	0	1	0	1	2	3	8
	2		6						

表(4) 牛乳に対する健康意識と摂取との関係

体に良いと	思 う								思わない								わからない								無 回 答								合 計
	男				女				男				女				男				女				男				女				
	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	
飲 む	11	5	11	20	13	17	10	31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	1	1	0	0	0	0	0	0	125
	47				71				0				0				0				5				2				0				
飲まない	1	3	1	2	1	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	1	1	0	0	0	4	24
	7				7				0				0				0				4				2				4				
合 計	12	8	12	22	14	17	12	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	6	1	1	1	1	0	0	0	4	149
	54				78				0				0				0				9				4				4				
	132								0								9								8								

体に良いと思う理由	男				女				合 計
	T	K	O	S	T	K	O	S	
健康のため	4	2	2	1	1	2	3	13	28
Caが多いから	1	-	-	3	5	5	2	5	21
便通を良くする	1	2	6	1	1	-	2	-	13
骨を強くする	2	2	-	1	1	5	-	1	12
栄養価が高い	3	-	2	-	1	-	-	2	8
勧められて	1	1	-	1	1	-	3	1	8
治療(けが, 胃, しびれ, 血圧など)	-	-	-	1	-	-	-	2	3
長生きする(若々しくなる)	-	-	-	2	-	-	-	1	3
ガン予防	-	-	-	1	-	-	-	1	2
食事のかわり	-	-	-	1	-	-	-	1	2
精神安定	-	-	-	1	-	-	-	-	1
その他	1	-	1	-	-	-	-	1	3

大 宜 味 村

表(5) 本人と家族との牛乳摂取の関係

本人 家族	飲 む								飲まない															
	男				女				男				女											
	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S								
飲 む	11	5	8	19	13	4	8	20	1	2	0	2	1	0	1	4								
	43				45				5				6											
飲まない	1	0	3	1	1	1	0	1	0	0	2	0	0	0	2	1								
	5				3				2				3											
一人暮らし	0	2	0	0	0	13	2	11	0	0	0	0	0	0	0	4								
	2				26				0				4											
合 計 (n=144)	12	7	11	20	14	18	10	32	1	2	2	2	1	0	3	9								
	50				74				7				13											
	124								+ 2*								20				+ 3*			

※無回答 5 (男1, 女4) (家族の摂取状況)

表(6) 牛乳摂取とお腹の調子

牛乳を飲むとお腹が	飲 む								飲まない								合 計 (n=144)							
	男				女				男				女				男				女			
	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S
ゴロゴロする ①	2	1	0	3	0	1	0	2	0	2	0	1	1	0	0	5	2	3	0	4	1	1	0	7
	6				3				3				6				9				9			
温めてもする	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
	(1)				(1)				(1)				(1)				(2)				(2)			
少量ずつでもする	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
	(1)				(0)				(0)				(0)				(1)				(0)			
ゴロゴロしない ②	7	6	11	14	13	17	10	31	0	0	1	1	0	0	1	0	7	6	12	15	13	17	11	31
	38				71				2				1				40				72			
わからない ③	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	6	0	0	1	4	0	0	2	7
	3				1				2				7				5				9			
合 計 (①+②+③)	9	7	11	20	13	18	10	34	0	2	2	3	1	0	2	11	9	9	13	23	14	18	13	45
	47				75				7				14				54				90			
	122								21								144							

無回答 5 (男1, 女4)

大 宜 味 村

表(8) 牛乳以外によく摂取する飲料と牛乳との嗜好比

飲料	牛乳を 性別	飲 む (n=126)																合計 ①+② (n=149)				
		男								女									合計			
		T	K	O	S	T	K	O	S	男	女											
	嗜好	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●			
水		2	0	5	1	6	0	5	1	2	1	3	0	1	2	8	3	18	14	2	6	40
		2		6		6		6		3		3		3		11		32		8		
日本茶		4	3	1	0	1	1	6	4	1	4	3	1	1	5	9	9	12	8	14	19	53
		7		1		2		10		5		4		6		18		20		33		
中国茶		0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	6	3	1	0	1	4	4	4	8	7	23
		0		4		2		2		0		9		1		5		8		15		
紅茶		0	1	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	2	4	1	1	3	9
		1		1		1		2		0		0		2		2		5		4		
麦茶		1	0	0	0	0	1	3	2	2	2	2	0	2	2	2	3	4	3	8	7	22
		1		0		1		5		4		2		4		5		7		15		
烏茶など		0	2	1	1	2	0	3	2	1	0	4	3	3	2	3	8	6	5	11	13	35
		2		2		2		5		1		7		5		11		11		24		
コーヒー		2	1	3	2	2	0	2	6	2	5	3	1	1	0	5	6	9	9	11	12	41
		3		5		2		8		7		4		1		11		18		23		
ジュース		3	1	2	0	2	1	7	2	3	1	3	0	1	3	4	8	14	4	11	12	41
		4		2		3		9		4		3		4		12		18		23		
サイダー		1	0	1	0	1	0	2	1	1	0	0	0	1	0	3	2	5	1	5	2	13
		1		1		1		3		1		0		1		5		6		7		
乳酸菌飲料		0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	2	0	1	0	3	1	5
		0		0		0		1		2		0		0		2		1		4		
豆乳		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	2	3
		0		0		0		0		0		2		0		1		0		3		
酒		1	3	2	2	1	4	4	6	0	0	1	1	0	0	2	0	8	15	3	1	27
		4		4		5		10		0		2		0		2		23		4		
その他		0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
		0		0		1		0		0		1		0		0		1		1		

○牛乳の方が好き
●牛乳より項目の飲料が好き

飲まない (n=23)										合計 ①+② (n=149)				
男					女						合計			
T	K	O	S	合計	T	K	O	S	合計					
0	0	2	0	2	0	0	0	1	1	4	2	5	7	47
0	0	2	1	3	0	0	0	4	4	4	3	5	8	61
0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	2	25
0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	10
0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	6	6	6	28
0	0	0	0	0	0	0	2	2	4	0	4	4	4	39
1	1	1	0	3	0	0	2	2	4	3	4	7	7	48
0	1	0	0	1	0	1	4	1	6	1	6	7	7	48
0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	2	2	2	15
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	28
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2

(センブ茶, ハブ茶を含む)

(沖繩茶, ヤンバル茶, 青茶,
ウコン茶, さんびん茶を含む)

(ビワの葉, 大豆酢漬)

大 宜 味 村

表(9) 購入方法

	売 店				配 達				無記入				合 計
	T	K	O	S	T	K	O	S	T	K	O	S	
男	13	8	5	22	0	0	7	0	0	1	1	1	58
	48				7				3				
女	15	18	4	37	0	0	8	0	0	0	1	8	91
	74				8				9				
合 計	28	25	9	59	0	0	15	0	0	1	2	9	149
	122				15				12				

表(10) 主体的な購入者

売 店			
T	K	O	S
27*	26	9	57*
119			

*購入者無記入 男1, 女1
 ※自宅で購入のため不特定 男1

	男				女				合 計
	T	K	O	S	T	K	O	S	
本 人	1	3	1	5	14	16	3	34*	77
	10				67				
妻	10	6	3	14	-	-	-	※	33
	33				-				
嫁	1	0	0	0	1	1	0	1	4
	1				3				
子 供	0	0	1	0	0	1	1	2	5
	1				4				
孫	0	0	0	1	1	0	0	0	2
	1				1				
合 計	12	9	5	20	16	18	4	37	121
	46				75				

※このうち6人が妻

(複数回答あり)

大 宜 味 村

表(11) 主な乳製品などの摂取状況

チーズ

回/週	男				女				合 計 n=130
	T	K	O	S	T	K	O	S	
0	11	7	10	13	14	15	13	26	109
	41				68				
1		2		1		1		3	7
	3				4				
2			1	4				2	7
	5				2				
3	2		1	1	1	1		1	7
	4				3				
4									
5									
6									
7									
合計	13	9	12	19	15	17	13	32	130
	53				77				

ヨーグルト

回/週	男				女				合 計 n=126
	T	K	O	S	T	K	O	S	
0	12	8	10	17	15	17	11	28	118
	47				71				
1		1	1	1					3
	3								
2			1			1	1	1	4
	1				3				
3							1		1
					1				
4									
5									
6									
7									
合計	12	9	12	18	15	18	13	29	126
	51				75				

バター

回/週	男				女				合 計 n=123
	T	K	O	S	T	K	O	S	
0	11	8	12	17	13	17	13	27	118
	48				70				
1								1	1
					1				
2								1	1
					1				
3		1							1
	1								
4									
5									
6									
7							1	1	2
					2				
合計	11	9	12	17	13	18	13	30	123
	49				72				

マーガリン

回/週	男				女				合 計 n=127
	T	K	O	S	T	K	O	S	
0	8	7	8	11	10	13	8	18	83
	34				49				
1	2			4	2	1	2	4	15
	6				9				
2	1		2	1	2	2	2		10
	4				6				
3	1			1	3	1		2	8
	2				6				
4			1						1
	1								
5			1				1	1	3
	1				2				
6									
7				2		1		4	7
	2				5				
合計	12	7	12	19	15	18	13	31	127
	50				77				

※山羊乳 どの地区でも飲まれていない。

平 安 座 島

表(1) 牛乳に対する嗜好と摂取量との関係

量	0		～50未満		50以上 100未満		100～150		150～200		200～300		300ml/日 以上		合 計		n=52
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
好き	0	1	2	1	1	4	0	1	8	10	1	0	3	1	15+1*	18	33+1
普通	1	2	0	2	3	0	0	0	1	2	0	0	0	0	5+1*	6+1*	11+2
嫌い	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	3	8
合計	6	6	2	3	4	4	0	1	9	12	1	0	3	1	25+2	27+1	52+3
	12		5		8		1		21		1		4				
	12		40+3														

※無回答 男2, 女1 (摂取量)

	男	女	合 計	(n=14)
まずいから	3	1	4	複数回答あり
体に合わない	1	1	2	
手に入りにくい	0	0	0	
習慣がない	3	5	8	
家族が飲まない	0	0	0	
価格が高い	0	0	0	
その他	2	1	3	

表(4) 摂取開始時期

摂取開始時期 (現在より)	1年以内		5年以内		10年以内		20年以内		30年以内		それ以上		合 計		(n=30)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
年齢 ('88.11 現在)															
50 歳代	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	4
60 "	2	0	2	2	0	1	0	0	1	1	1	2	6	6	12
70 "	1	1	1	1	2	0	0	0	0	1	2	0	6	3	9
80 "	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	4
90 "	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
合 計	4	1	4	8	2	1	0	0	2	2	3	3	15	15	30
	5		12		3		0		4		6				

無回答 男4, 女6

	男	女	合 計	(n=39)
おいしいから	2	2	4	複数回答あり
体にいいから	11	15	26	
家族に勧められて	2	0	2	
他人に言われて	0	1	1	
家にあるから	2	0	2	
飲み慣れている	2	1	3	
その他	4	2	6	

表(5) 牛乳の摂取方法

	男	女	合 計
そのまま	16	18	34
あたたためて	5	1	6
他のものと混ぜて	3	1	4
その他	0	0	0

(n=43)
複数回答あり

表(6) 牛乳摂取とお腹の調子

	男	女	合 計
ゴロゴロしない	20	20	40
ゴロゴロする	1	1	2
「飲む」で無回答	1	2	3
「飲まない」で無回答	5	5	10