

歩数が多いほど、HDL-コレステロール値が高い傾向

1日の歩数とHDL-コレステロール値との関連についてみると表10のとおり、男女とも歩数が多いほどHDL-コレステロール値が高くなる傾向がみられる。

表10 歩数区分別HDL-コレステロール値

| 歩 数 | 男 | | | 女 | | |
|--------------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| | 人 数 | 平均値 | 標準偏差 | 人 数 | 平均値 | 標準偏差 |
| 総 数 | 1,749 | 52.7 | 14.64 | 2,816 | 61.7 | 15.26 |
| 1,999 歩 以 下 | 24 | 49.5 | 15.62 | 31 | 60.5 | 20.10 |
| 2,000～3,999歩 | 162 | 49.1 | 13.72 | 263 | 60.1 | 15.65 |
| 4,000～5,999 | 347 | 50.4 | 14.35 | 667 | 59.9 | 15.50 |
| 6,000～7,999 | 373 | 51.6 | 13.60 | 715 | 61.7 | 14.81 |
| 8,000～9,999 | 333 | 54.2 | 14.60 | 565 | 63.2 | 14.73 |
| 10,000 歩 以 上 | 510 | 55.3 | 15.24 | 575 | 63.0 | 15.27 |

8. 食生活状況

平成6年における食生活状況調査は、被調査者のうち15歳以上全員を対象とし、近年その摂取不足が指摘されているカルシウムを中心とした食生活全般について調査を実施した。

ここでは、カルシウム給源食品の摂取頻度によって、カルシウム摂取に関わる知識や意識、食行動にどのような相違がみられるのか明らかにすることを目的とし、解析を行った。概要は次のとおりである。

20歳代、30歳代の若い年代層ほど、カルシウム給源食品の摂取頻度が低い傾向

牛乳・乳製品は、「毎日摂取している」人が全体の45.0%を占める一方で、「ほとんど食べない」が16.6%みられる。緑黄色野菜は「毎日摂取している」が34.6%、「週4・5回」が33.7%を占める。大豆・大豆製品、骨ごと食べられる小魚、海藻では「週2・3回」が43.3～55.2%と約半数を占める。年齢階級別では、各食品とも20歳代、30歳代の若い年代層で摂取頻度が低い傾向がみられる。

この傾向は、図61のとおり、主なカルシウム給源である前述5食品の摂取頻度を得点化（15点満点）した場合にもみられ、特に20歳代、30歳代では摂取得点「5点以下（低群）」の人が30%を超え、「10点以上（高群）」の人は10%台にすぎない。

図 61 カルシウム給源食品の摂取頻度

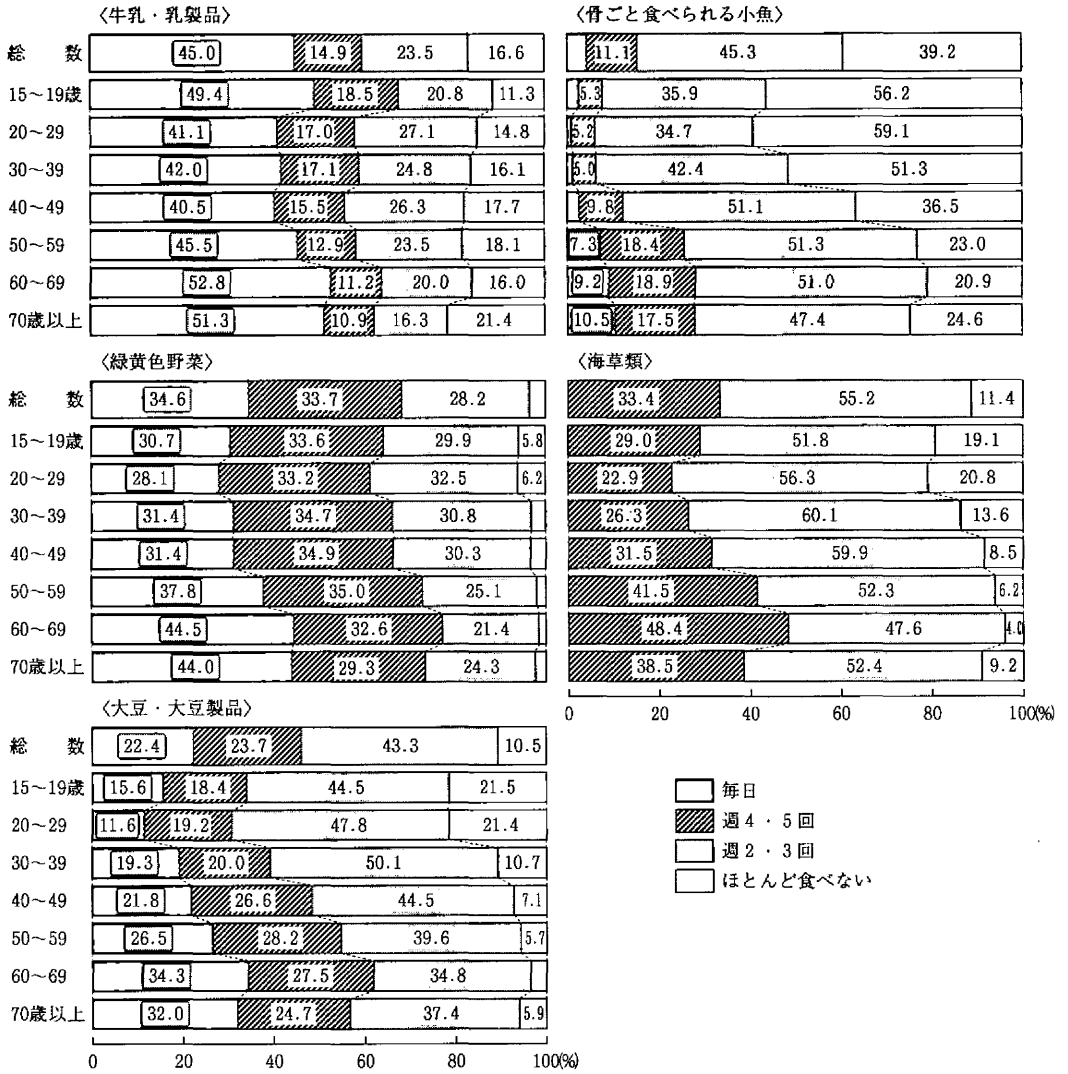
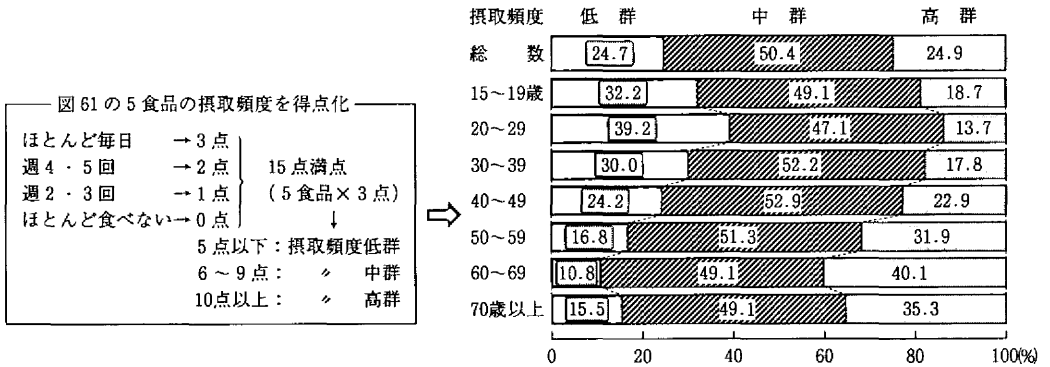


図 62 カルシウム給源食品摂取頻度得点



カルシウム給源食品の摂取頻度にかかわらず、カルシウムが多く含まれる食品としてあげられたもののうち圧倒的に多いのは、牛乳、小魚

カルシウムが多く含まれる食品について、全体では8割を超える人が「牛乳」と回答した(83.1%)。次いで「小魚(57.5%)」「チーズ(23.7%)」の順である。このほか海草類、緑黄色野菜(こまつな、ほうれん草)、大豆・豆腐がみられるが、回答率は低率である。カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、一般的に回答率は低い傾向にあるが、いずれの群においても過半数を占めたのは、牛乳、小魚である。

カルシウム摂取量が所要量を満たさない状況にある現在、牛乳、小魚だけではなく、海草類、緑黄色野菜などについても、カルシウム給源食品としての認識を深めていくことが望まれる。

表 11 カルシウム摂取頻度別のカルシウムが多く含まれる食品の認識 (%)

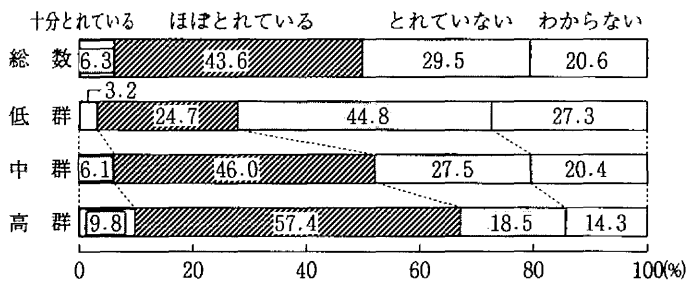
| | 総数 | 低群 | 中群 | 高群 | | 総数 | 低群 | 中群 | 高群 |
|-----------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
| 〈牛乳・乳製品〉 | | | | | 〈小魚類〉 | | | | |
| 牛乳 | 83.1 | 78.2 | 83.2 | 86.2 | 小魚 | 57.5 | 52.1 | 56.2 | 62.3 |
| チーズ | 23.7 | 17.6 | 23.1 | 28.3 | 魚 | 13.8 | 17.5 | 13.9 | 11.3 |
| ヨーグルト | 10.8 | 9.0 | 10.6 | 12.8 | 煮干し | 10.7 | 10.1 | 10.8 | 11.1 |
| 乳・乳製品 | 2.8 | 1.5 | 2.8 | 3.6 | しらす干し | 6.0 | 3.8 | 6.2 | 7.1 |
| 乳製品 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 3.0 | いわし | 4.4 | 3.7 | 4.2 | 5.0 |
| | | | | | めざし | 1.9 | 1.7 | 1.7 | 2.1 |
| 〈緑黄色野菜〉 | | | | | 〈海草類〉 | | | | |
| こまつな | 4.2 | 2.2 | 4.0 | 5.6 | 海草 | 13.8 | 7.9 | 12.8 | 18.9 |
| ほうれん草 | 3.3 | 3.0 | 3.8 | 3.1 | ひじき | 8.6 | 5.8 | 8.7 | 10.3 |
| 〈大豆・大豆製品〉 | | | | | わかめ | 6.0 | 4.2 | 6.4 | 6.6 |
| 豆腐 | 3.1 | 1.9 | 3.1 | 3.8 | こんぶ | 4.0 | 2.6 | 4.1 | 4.7 |
| 大豆 | 2.8 | 2.5 | 2.5 | 3.3 | | | | | |

注) 自由記述による回答。総数 n=9,284, 低群 n=2,290, 中群 n=4,681, 高群 n=2,313

「ふだんの食事でカルシウムが十分にとれていると思うか」——カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど「とれていない」「わからない」が多い傾向

カルシウム摂取に対する自己評価では、全体の29.5%が「とれていない」、20.6%が「わからない」と回答している。カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど「とれていない」「わからない」が多くなるが、摂取頻度が低い群においても「十分とれている」「ほぼとれている」が合わせて27.9%みられるなど、「わからない」27.3%とともに、適切な評価がなされにくい現状がうかがえる。

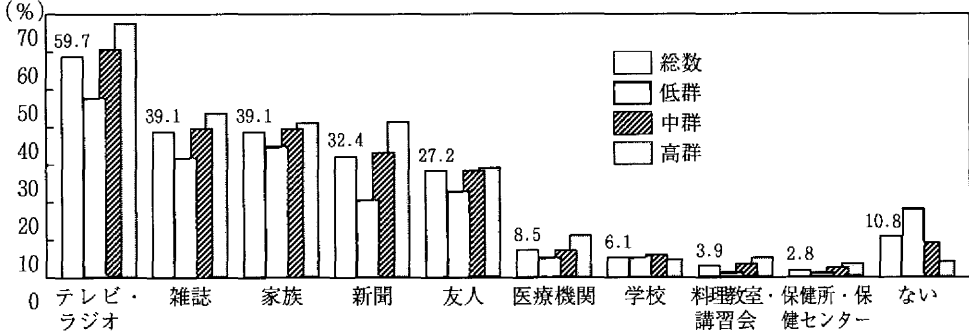
図 63 カルシウム摂取に対する自己評価



食事に関する知識や情報として全体で上位を占めたのは、「テレビ・ラジオ」「雑誌」「家族」「新聞」。カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、得ている情報が少ない傾向

食事に関する知識や情報としては、「テレビ・ラジオ」が全体で59.7%と最も多く、「雑誌(39.1%)」「家族(39.1%)」「新聞(32.4%)」の順である。カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群では、いずれの情報源においても回答率が低く、得ている知識や情報が「ない」という回答も18.8%みられる。

図 64 カルシウム摂取頻度別の食事に関する知識や情報源（複数回答）



カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、欠食や外食が高頻度で出現

カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、欠食や外食頻度が高くなる。カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群では、「毎日1回欠食」が23.0%、「週に2・3回」以上では40.4%に達するのに対し、高い群では10.9%にすぎない（図65）。

また、外食についても、カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群では、「毎日1回以上外食」が24.3%、「週に2・3回」以上で49.1%に達するのに対し、高い群では29.5%にとどまっている（図66）。

図 65 カルシウム摂取頻度別の欠食頻度

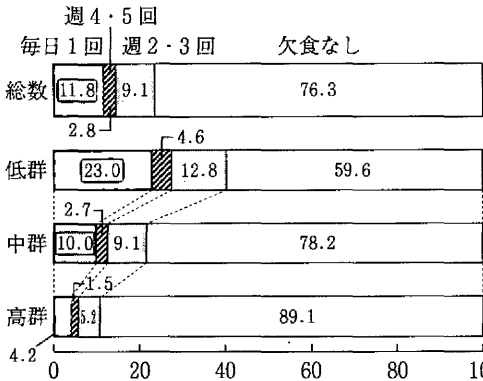
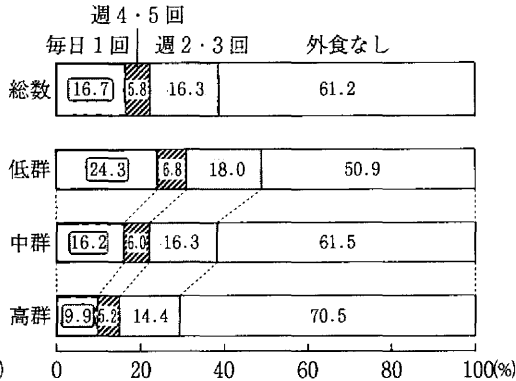


図 66 カルシウム摂取頻度別の外食頻度

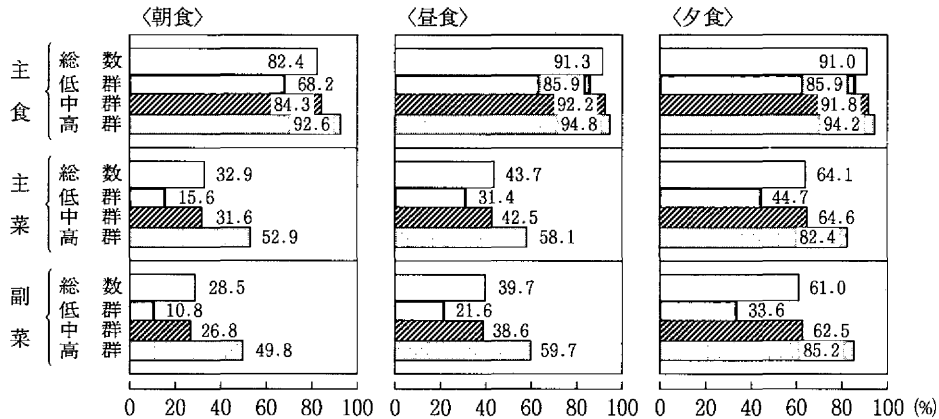


朝・昼・夕食いずれも、カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど、主食、主菜、副菜を「毎日食べる」人が低率

主食、主菜、副菜とも「毎日食べる」人の割合は、3食中朝食で最も低く、主菜で全体の32.9%、副菜で28.5%にすぎない(図67)。

カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群ではさらに低率で、主菜で15.6%、副菜で10.8%しかみられず、夕食においてさえ、主菜44.7%、副菜33.6%と半数に満たない状況にある。

図67 カルシウム摂取頻度別の朝・昼・夕食別主食・主菜・副菜の摂取状況(「毎日食べる」人の割合)



「カルシウムを十分にとるためにどのようなことをしようと思うか」——カルシウム給源食品の摂取頻度が低いほど「いろいろな食品を食べる」「1日3食をきちんと食べる」という回答が低率

全体では、「カルシウムを多く含む食品をとる」53.7%、「いろいろな食品を食べる」52.9%、「1日3食をきちんと食べる」44.9%の順となっており、「健康食品・カルシウム剤をとる」も9.5%みられる。カルシウム給源食品の摂取頻度が低い群ではいずれの項目も回答率が低く、特に「いろいろな食品を食べる」「1日3食をきちんと食べる」は摂取頻度が高い群の回答率を20%以上下回っている(図68)。

図68 カルシウム摂取頻度別のカルシウムの十分な摂取のために行うこと(複数回答)

