

## 調査報告

## 給食施設従事者の脂質摂取に関する意識調査

手嶋 哲子・岩山 直未\*・栗盛 純子\*・柴田 元\*\*・渋谷 顕司\*\*\*・本多 綾乃\*\*\*\*・森谷 友美\*\*\*  
(2011年12月22日受稿)

**抄録：** 公衆栄養学分野の臨地実習の課題として健康教育を実施するにあたり、対象者である給食施設従事者の食生活の現状把握と、課題を見出すことを目的に調査を行った。給食施設従事者428人を対象に自記式質問紙による調査を行った結果、体型の自己認識で「太っている」「やや太っている」と評価した者は、40歳代が最も多く、国民健康・栄養調査の結果と比べても高い割合を示した。また、主菜の食材は、誰を主な対象として献立を立てるかにより差異がみられた。特に、「子供」中心の献立である者で「脂質の多い肉」「ハム・ソーセージなどの加工品」の使用が有意に高かった。40歳代では、献立の中心者が「子ども」の者が多いことから、子どもと同様の食事を食べることが、脂質の過剰摂取につながっていると思われる。嗜好品の摂取状況では、飲酒者の割合、間食を摂る者の割合がともに、国民健康・栄養調査の結果よりも高かった。また、飲酒時のつまみや間食の内容で、脂肪の多い食品の利用があり、食事以外での脂質摂取についても注意が必要であることが示唆された。

## I はじめに

日本人の食生活が、1955年以降に動物性たんぱく質や脂質の増加など大きな変化を遂げ、感染症や脳出血などの減少の一因となった。一方では、がん、心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が深刻な問題となっている。これらの発症に栄養・食生活の関連が見られるものが多いことから、健康日本21では過剰栄養に焦点をあてた目標値が設定されている<sup>1)</sup>。なかでも、肥満は各種疾病のリスクファクターであり、肥満予防が疾病発症の予防につながることから、肥満者の割合を、「20～60歳代男性は15%以下」、「40～60歳代女性は20%以下」を目標値としている<sup>1)</sup>。また、脂肪エネルギー比率は、その増加にともなって動脈硬化性疾患の発症率や乳がん、大腸がんによる死亡率の増加が認められていることから、「20～40歳代の脂肪エネルギー比率の平均を25%以下にする」ことを目標値としている<sup>1)</sup>。

しかし、平成20年国民健康・栄養調査報告<sup>2)</sup>(以

下、全国調査)の20～40歳代の脂肪エネルギー比率の平均は $26.5 \pm 7.2\%$ で目標値を超えている<sup>2)</sup>。また、脂質エネルギー比率30%以上摂取している女性は年代が上がるにつれて割合は減少傾向ではあるが、20歳代が39.6%、30歳代で38.6%、40歳代で34.7%<sup>3)</sup>と各年代の男性よりも高い割合であった。

日本人の食事摂取基準(2010年版)の30～60歳代の脂質エネルギー比率の目標量が20%以上25%未満<sup>4)</sup>であることから評価すると、30歳代女性で64.7%、40歳代女性で61.2%が目標量を超えて摂取している<sup>3)</sup>。

本報告では、本学健康栄養学科の公衆栄養学分野の臨地実習で学生が実施したアンケート調査の結果、年代により脂質摂取に関する意識に特徴的な傾向があったので報告する。

## II 目的

T保健所の臨地実習の課題として健康教育を実施するにあたり、対象者である給食施設従事者の

北海道文教大学人間科学部健康栄養学科

\*エムサービス株式会社 HSS 北海道事業部

\*\*国立病院機構 福島病院

\*\*\*日清医療食品株式会社

\*\*\*\*株式会社ナカジマ薬局

食生活の現状を把握することにより、課題を見出し指導内容に反映することを目的とした。

### Ⅲ 調査方法

- 1.調査対象：T保健所管内給食施設従事者428名
- 2.調査期間：2010年7月13日～8月6日
- 3.調査方法：自記式質問紙による留置き法で実施した。回答は無記名とし、施設に郵送、取りまとめの上返送をお願いした。
- 4.調査内容：①個人の属性として、性、年齢、職種。②自分自身の体型の認識、③夕食の関連事項として8項目、④嗜好品関連する項目4項目、⑤油脂の摂り方に対する意識について回答を求めた。なお、食事に関する設問を夕食に限定した理由は、調査対象者の勤務時間帯が一律ではないため、自宅食の可能性の高い時間帯に限定することとした。
- 5.統計解析：分析は、①調査対象者全体、②年代別、③体型の自己認識別、④夕食の献立作成時の主な

対象者別（以下、献立主対象者別）、⑤油脂の摂り方の意識別の割合を算出し比較した。また、全国調査<sup>2)</sup>の結果との比較検討も行った。

統計処理には、統計ソフトPASW Ver.17.0 for Windows及びエクセル統計2007を使用し、分析方法にはPearsonの $\chi^2$ 検定を用い $p < 0.05$ を有意と判定した。

6.倫理的配慮：個人名、施設名は特定されないよう配慮する旨を文書で説明を行った。

### Ⅳ 結果

#### 1.研究対象の属性

調査対象者は428人、うち有効回答者は206人、有効回答率48.1%である。有効回答者の性別は、男性22.3%、女性77.7%である。年代は、40歳代が最も多く28.7%、最も少ないのは60歳以上が8.7%であった（表1）。

職種の内訳は、調理師・調理員が58.7%、管理栄養士・栄養士が31.1%、その他が10.2%である。

表1 対象者の性・年齢階級別状況

	総数		男性		女性	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
総数	206	(100.0)	46	(100.0)	160	(100.0)
20歳代	46	(22.3)	7	(15.2)	39	(24.4)
30歳代	40	(19.4)	14	(30.4)	26	(16.3)
40歳代	59	(28.9)	12	(26.1)	47	(29.4)
50歳代	43	(20.9)	10	(21.7)	33	(20.6)
60歳代	18	(8.7)	3	(6.5)	15	(9.4)

#### 2.体型の自己認識

体型の自己評価では、「普通」と思う者は41.3%、「やや太っている」と思う者は27.7%、「太っている」と思う者は20.9%である。「太っている」、「やや太っている」と思う者（以下、太っていると思う者）の割合は48.6%であり、全国調査の49.4%<sup>5)</sup>と比べほぼ同じ割合であった（図1）。

年代別では、「太っていると思う者」の割合は、40歳代が約6割であったのに対し、60歳以上では約3割であった。

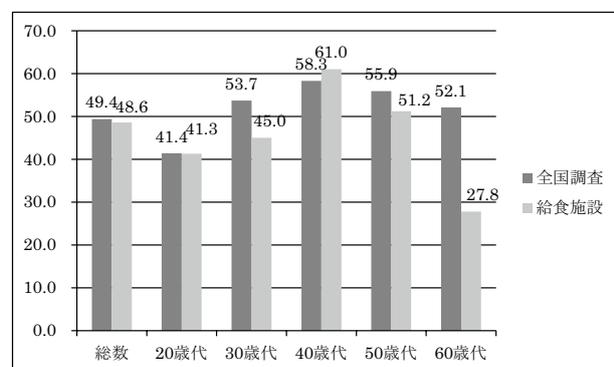


図1 「太っている」「やや太っている」と思う者の割合（全国調査との比較）

### 3. 夕食の状況

#### 1) 調理担当者と献立の中心者

夕食の調理を、「自分」で作る者が65.0%で最も多く、次いで「両親」が作る者が16.0%、「配偶者」が作る者が15.0%の順であった。「自分」が作る者の年代別割合は、40歳代が約8割と最も高かったのに対し、20～30歳代では約5割であった。20歳代は、「両親」が作る者が約4割であった。

夕食を「自分」で作る者が、献立作成時に中心とする対象では、「子ども」中心が33.8%で最も多く、次いで「自分」が29.4%、「配偶者」中心が25.0%、「両親」中心が2.2%の順であった。

年代別では、20歳代は「自分」、30歳代と40歳代は「子ども」、50歳代と60歳代は「配偶者」を献立作成の中心者と意識している。

#### 2) 夕食の主菜

主菜でよく食べる食材は、「牛・豚ひき肉、バラ肉、ロース、鶏肉皮つきなどの肉類（以下、脂質が多い肉）」が68.9%で最も多く、次いで「豆・大豆製品」が54.4%、「白身魚」が49.0%の順であった。

「脂質が多い肉類」の年代別割合では、30歳代の75.0%が最も多く、次いで20歳代の73.9%、40歳代の69.5%で以降年代が上がるにつれて減少している。また、必須脂肪酸が含まれる「青身魚」、「豆・大豆製品」は60歳代が多く、特に「青身魚」では60歳代が66.7%と高い割合を示した（図2）。また、性別では、40歳以降の男性が、女性より「脂質が多い肉」の摂取割合が低い傾向であった。

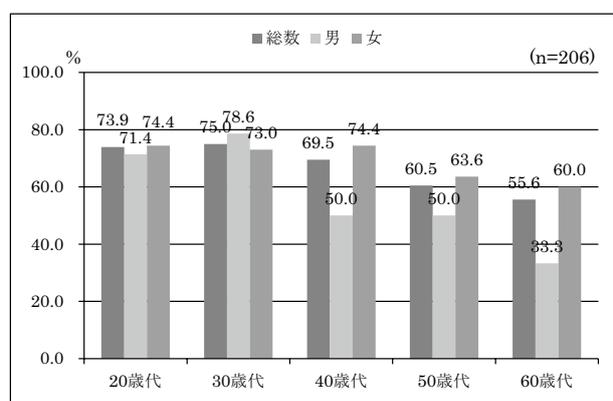


図2 主菜で「脂質の多い肉」を食べる者の割合

献立主対象者別では、「子ども」の者の主菜は「脂質の多い肉類」が89.1%、「豆・大豆製品」が52.2%と他の食材に比べ高い割合であった。「両親」の者は「豆・大豆製品」が100.0%、「白身魚」66.7%であり「肉類」よりも「魚類」や「豆・大豆製品」の使用割合が高い傾向にあった（表2）。献立の主対象者別に差があるか検討するため $\chi^2$ 検定を行った。献立主対象者が「子ども」の者の「脂質の多い肉」（ $p=0.005$ ）と「ハム・ソーセージ類」（ $p=0.012$ ）で有意差が見られた。また、献立の主対象者が「配偶者」の者の「青身魚」（ $p=0.037$ ）で有意差が見られた。

#### 3) 調味料の利用

##### ①マヨネーズ・ドレッシングの使用

マヨネーズ・ドレッシング（以下、マヨネーズ類）を食べない者は、4.9%である。マヨネーズ類の使用頻度では、「週2～3回」の者が45.1%と最も多く、次いで「週1回」の者が24.3%、「週4～6回」の者が16.0%の順であった。

年代別では、「食べない」者は、20歳代が最も高く、「週2～3回」は、60歳代が最も高い割合であった。

マヨネーズ類の使用頻度「1日2回以上」「毎日」「週4～6回」の体型の自己評価別の割合では、「普通」の者が20.0%、「太っていると思う者」が22.0%で、「やや、やせている」「やせている」と思う者（以下、やせてると思う者）の27.8%より少ない割合であった。また、「週1回」「食べない」の体型の自己評価別の割合では、「普通」の者が33.0%、「太っていると思う者」が30.0%で、「やせていると思う者」の11.1%より高い割合であった（表3）。

##### ②カロリーカットの調味料

マヨネーズ類を食べている者の、ノンオイルドレッシングやカロリーーフマヨネーズ（以下、カロリー調整調味料）の利用は、「ときどき使う」が56.9%で最も多く、次いで「必ず使う」が23.4%、「使わない」が15.4%の順であった。

マヨネーズ類の使用頻度「毎日」「週4～6回」

の者はカロリー調整調味料を「必ず使う」「ときどき使う」利用しない者が約9割に対し、「週2～3回」「週1回」の者は約8割であった(図3)。

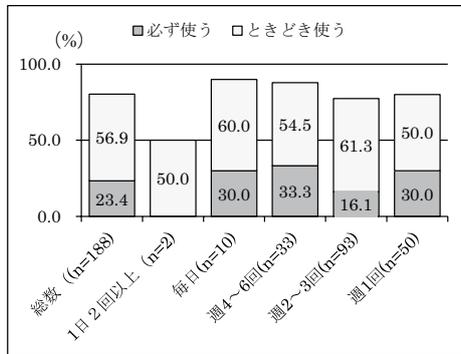


図3 カロリー調整調味料の使用頻度 (マヨネーズ類の使用頻度別)

### ③油脂の摂り方で気をつけていること

油脂の摂り方で気をつけていることでは、「野菜を組み合わせる」者の58.7%が最も多く、次いで「出来合いのものをできるだけ控える」者が24.8%、「ノンオイルやカロリーハーフと表示された調味料を使用する」者が22.3%、「油脂の多い料理は控える」者が20.4%の順であった。また、「特に気をつけていることはない」者は14.1%である(図4)。

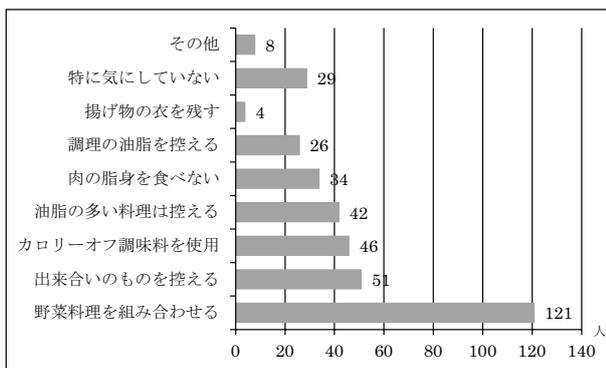


図4 食事・油脂の摂り方で気をつけていること

年代別では、「油脂の多い料理は控える」者は20歳代が高く、「出来合いのものを控える」者は40歳代が高かった。また、「肉の脂身を食べない」者は60歳以上が高い割合であった。

体型の自己認識で「太っていると思う者」者の「ノンオイルやカロリーハーフと表示された調味料を使用する」は26.0%、「油脂の多い料理は控える」は20.0%であったのに比べ、「やせてる

と思う者」は、いずれも5.6%と低い割合であった。また、「やせてると思う者」の「出来合いのものを控える」は44.4%であったのに比べ、「太っていると思う者」は19.0%と低い割合であった(表4)。「野菜料理を組み合わせる」者の野菜料理の調理法の1位は、「炒める」が41.3%で最も高く、次いで「生」が24.8%、「茹でる」が23.1%、「煮る」が7.4%、「焼く」が1.7%、「蒸す」0.8%、の順であった(表4)。

「ノンオイルやカロリーハーフと表示された調味料を使用する」者(以下、意識している者)と「ノンオイルやカロリーハーフと表示された調味料を使用していない」者(以下、意識していない者)のカロリー調整調味料の使用頻度では、「必ず使う」「使うときもある」が「意識している者」が97.8%に比べ「意識していない者」は74.8%であった。油脂の摂取に対する意識の別による違いがあるか $\chi^2$ 検定を行ったが、 $p=0.203$ で有意差は見られなかった。

## 4) 嗜好品

### ①飲酒の状況

飲酒の頻度は、「週1回」の者の20.9%が最も多く、次いで「毎日」の者が13.1%、「週2～3回」の者が11.2%、「週4～6回」の者が8.3%である。飲酒について、「飲まない」者は45.1%で、全国調査の51.0%<sup>6)</sup>より低い割合であった。

飲酒時のつまみでは、「食事中に飲む」者の57.3%が最も多く、次いで「スナック菓子」の者が17.3%、「チーズ」の者が13.6%、「干物・乾物」の者が10.0%の順であった。「食べない」者は、21.8%である(図5)。

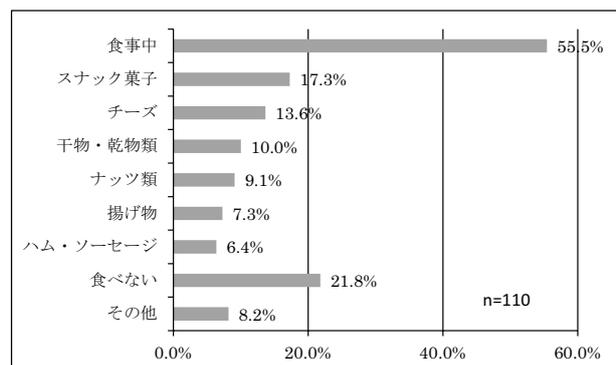


図5 飲酒時のつまみ別割合

## ②間食の状況

間食の頻度は、「週2～3回」の者の37.4%が最も多く、次いで「毎日」の者が18.9%、「週4～6回」の者が18.4%、「週1回」の者が10.7%の順であった。「食べない」者は9.7%である。

全国調査では、「間食しない又は週2回未満の間食をする」者が27.8%<sup>7)</sup>であったのに比べ、本調査の「食べない」「週1回」の者が20.4%と低い割合であった。

間食の内容では、「アイス」の48.4%が最も多く、次いで「チョコレート」が38.5%、「スナック菓子」が37.4%、「せんべい」が30.8%、「クッキー・ビスケット」が25.3%、「菓子パン」が23.1%の順であった。

年代別では、全ての年代で「アイス」と回答した者が40%を超えていた。

20歳代では、「アイス」、「スナック菓子」、「チョコレート」の順であった。この上位3つとそれ以降では数値に若干の差がみられた。

30歳代では、「スナック菓子」・「チョコレート」が約5割で2人に1人が食べている。次に、「アイス」となり20歳代と比較して上位3つは同じだが、食べるものの順位が違う結果となった。

40歳代では、「アイス」「スナック菓子」「せんべい」の順であった。40歳代では、20歳代・30歳代で多かった「チョコレート」が約3割と低い割合を示し、「せんべい」が上位となった。

50歳代では、「アイス」「せんべい」「チョコレート」の順であった。

60歳以上では、「アイス」は2人に1人が、「チョコレート」・「せんべい」は3人に1人が食べている。また、「ドーナツ」や「ドラ焼き」などの和菓子を回答した人も他の世代と比べ高い割合を示した(表5)。

## V 考 察

### 1.体型の自己認識と食事

体型の自己評価では、「普通」の者と、「太っていると思う者」の割合に大きな差はなく、全国調

査<sup>5)</sup>と変わらない結果であった。ただし、40歳代の「太っていると思う者」割合は他の年代より高く、全国調査<sup>5)</sup>と比べても高い割合を示した。

40歳代の体型の自己評価と献立の主対象者の関連では、「太っていると思う者」で「子供を中心に考えている」者が多い傾向が示された。全国調査の栄養素等摂取状況調査の結果<sup>2)</sup>によると、1～6歳の脂肪エネルギー比率の平均値は27.6±6.9%、7～14歳では29.0±6.1%、15～19歳では28.2±6.9%となっている。また、日本人の食事摂取基準(2010年版)で40歳代女性の脂肪エネルギー比率の目標値が20～25%未満<sup>8)</sup>と示されているのに対し、全国調査の結果では目標値以上に摂取している者の割合が約6割と脂肪摂取が多い事が明らかとなっている。本調査では、40歳代が献立を考えるときの中心者は「子ども」の者が多く、子どもと同様の食事を食べることから40歳代での脂質の過剰摂取につながっていると思われる。また、全国調査の「太っている」「少し太っている」という理由として「過去の自分と比べて」が40歳代の女性で最も多い<sup>9)</sup>ことから、食事以外にもホルモンバランスや、基礎代謝の低下、子どもの成長に伴う子育てにかかる身体活動量の減少などの影響により、体型の自己認識として「太っている」「やや太っている」と評価する者が多くなったと考えられる。

### 2.夕食の状況

献立作成の中心が「子ども」の者の約9割は主菜としてよく使う食材が「脂質の多い肉」であった。また、40歳代の約7割も「脂質の多い肉」が主菜としてよく使う食材であった。このことが、脂質の摂取の増加につながり、生活習慣病のリスクを高めていると思われる。

主菜の調理方法では、「焼く」「炒める」など油脂を使う調理方法が上位を占めている。「焼く」「炒める」に関しては使用する油脂が適正量でなければ脂質を多く摂取していることも考えられる。

野菜の調理方法では、「炒める」の油脂を使用する調理方法が多かった。「茹でる」「生」などの

油脂を使用しない調理法では、マヨネーズ類使用頻度が高い傾向がみられた。野菜の調理方法とマヨネーズ類の使用頻度との関連から、「茹でる」「生」の調理方法であっても油脂の摂取量が少ないと判断できないことが示唆された。

体型の自己認識で「普通」の者より、「太っていると思う者」の方がマヨネーズ類の使用頻度は少なかった。本報告では摂取量の調査を実施していないため、過剰摂取の判断できないが、「太っていると思う者」の方が使用頻度に気をつけていることが推測できる。また、油脂の摂り方で気を付けていることとして、「調理の油脂を控える」者のうち、「太っていると思う者」は8.9%、「やせていると思う者」は5.9%で差がなかった。これは、「太っていると思う者」は、自分の体型についての意識が高いため油脂の摂り過ぎに気をつけていると考えられる。このことから、脂質異常症などの疾病の予防の観点から「やせていると思う者」にも指導が必要であると考えられる。また、「太っていると思う者」ほど「カロリー調整調味料を使用する」「油脂の多い料理は控える」など行動変容がなされていると思われる。

カロリー調整調味料の使用頻度は、マヨネーズ類を使用する者のうち、油脂の摂り方に気を付けるという意識を持ち、実践している者の割合とも考えられる。しかし、油脂の摂り方で「意識している」と「意識していない」者のカロリー調整調味料の使用では、有意差は見られなかったことから、両者とも油脂の摂り方に特に意識して使っているわけではないと考えられる。

油脂の取り方で気を付けていることとして、どの年代も「野菜料理を組み合わせる」者の割合が約6割であったことから、調理の過程での工夫よりも食事バランスに配慮していることが考えられる。また、「調理で油脂を控える」者ので、揚げ物料理の頻度が「毎日」「週4～6回」「週2～3回」の者が約4割で、「食べない」者は約1割であったことから、意識と行動に違いがあることがわかった。

### 3.嗜好品の状況

飲酒者の割合は、全国調査<sup>6)</sup>より高い割合であった。飲酒をしても、「食事と一緒に飲酒する」者が約6割を占め、「飲酒時につまみを食べている」者は比較的少なかった。このことから、飲酒時のつまみよりも食事における脂質の過剰摂取を防ぐことが重要なポイントになると考えられる。

しかし、「食事」以外のつまみとして、「スナック菓子」「チーズ」「ナッツ類」等が脂質の多い食品をつまみとする者が約1割いることから、飲酒習慣のある者の、食事以外での脂質摂取にも注意が必要と考えられる。

間食を摂る者は、全国調査<sup>7)</sup>より高い割合であった。間食の内容では、調査時期と職場環境の影響のためか「アイス」が最も多い結果となった。「チョコレート」「スナック菓子」と比較的脂質の多い食品を間食として摂取している傾向があった。これは、「チョコレート」は小さく分けられていて食べやすいため、短い時間や休憩中にも手軽に食べられることが影響していると思われる。

## VI まとめ

給食施設従事者に、夕食に関することと嗜好品に関して調査を行った。

40歳代の体型の自己認識で、「太っていると思う者」が全国調査<sup>5)</sup>より高い割合を示した。

夕食の献立を「子ども」中心に立てる者は、「脂質の多い肉」「ハム・ソーセージなどの加工品」の使用が有意に高かった。

食事・油脂の摂り方で気を付けていることは、「野菜料理を組み合わせる」者が多かったが、野菜の調理方法で多いのは油脂を使うものだった。

油脂の摂り方で、「意識している者」と「意識していない者」のカロリー調整調味料の使用に有意差はなかった。また、「料理で油脂を控えている者」で揚げ物料理を食べないが約1割であったことから意識と行動の違いがわかった。

嗜好品の摂取状況では、飲酒者と間食を摂る者の割合が全国調査<sup>6,7)</sup>より高かった。

調理師や管理栄養士・栄養士など、食にかかわる専門職を対象とした調査であったが、脂質摂取に対する指導の重要性が示唆された。

年版). 77-107, 東京, 第一出版, 2009.

- 9) 厚生労働省：国民健康・栄養調査の現状（平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より）.51, 東京, 第一出版, 2011.

## 謝 辞

本調査にご協力いただきました給食施設従事者の皆様、並びに臨地実習で調査と健康教育の機会を学生に与えご指導を頂きました北海道石狩振興局保健環境部千歳地域保健室室長と千歳地域保健室専門員清水真理様、村上峰子様他職員の皆様に深く感謝申し上げます。

尚、内容の一部は第8回日本栄養改善学会北海道支部総会で発表いたしました。

## 文 献

- 1) 健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会報告書：健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動について）.71-78, 東京, 財団法人健康・体力づくり事業財団, 2000.
- 2) 厚生労働省：国民健康・栄養調査の現状（平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より）.95, 東京, 第一出版, 2011.
- 3) 厚生労働省：国民健康・栄養調査の現状（平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より）.77, 東京, 第一出版, 2011.
- 4) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2010年版）.77-93, 第一出版, 2009.
- 5) 厚生労働省：国民健康・栄養調査の現状（平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より）.232, 東京, 第一出版, 2011.
- 6) 厚生労働省：国民健康・栄養調査の現状（平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より）.281, 東京, 第一出版, 2011.
- 7) 厚生労働省：国民健康・栄養調査の現状（平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より）.230, 東京, 第一出版, 2011.
- 8) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2010

表2 主菜の食材(献立主対象者別)

	総数		自分		配偶者		子ども		両親		その他	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
総数	136	(100.0)	40	(100.0)	34	(100.0)	46	(100.0)	3	(100.0)	13	(100.0)
脂質の多い肉	98	(72.1)	23	(57.5)	26	(76.5)	41	(89.1)	1	(33.3)	7	(53.8)
脂質の少ない肉	23	(16.9)	7	(17.5)	5	(14.7)	5	(10.9)	1	(33.3)	5	(38.5)
肉加工品	26	(19.1)	8	(20.0)	4	(11.8)	14	(30.4)	0	(0.0)	0	(0.0)
赤身魚	21	(15.4)	7	(17.5)	7	(20.6)	7	(15.2)	0	(0.0)	0	(0.0)
白身魚	65	(47.8)	20	(50.0)	16	(47.1)	19	(41.3)	2	(66.7)	8	(61.5)
青魚	39	(28.7)	10	(25.0)	15	(44.1)	9	(19.6)	1	(33.3)	4	(30.8)
卵類	36	(26.5)	10	(25.0)	9	(26.5)	13	(28.3)	1	(33.3)	3	(23.1)
豆・大豆製品	78	(57.4)	24	(60.0)	19	(55.9)	24	(52.2)	3	(100.0)	8	(61.5)
その他	5	(3.7)	2	(5.0)	1	(2.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(15.4)

表3 マヨネーズ、ドレッシングの使用頻度(体型の自己認識別)

	総数		太っている と思う者		普通		やせている と思う者		わからない	
	n	(%)	n	(%)	n	%	n	%	n	%
総数	206	(100.0)	100	(100.0)	85	(100.0)	18	(100.0)	3	(100.0)
1日2回以上	2	(1.0)	2	(2.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
毎日	10	(4.9)	5	(5.0)	4	(4.7)	1	(5.6)	0	(0.0)
週4~6回	33	(16.0)	15	(15.0)	13	(15.3)	4	(22.2)	1	(33.3)
週2~3回	93	(45.1)	43	(43.0)	39	(45.9)	5	(50.0)	2	(66.7)
週1回	50	(24.3)	26	(26.0)	22	(25.9)	1	(11.1)	0	(0.0)
食べない	10	(4.9)	4	(4.0)	6	(7.1)	0	(0.0)	0	(0.0)
未記入	8	(3.9)	5	(5.0)	1	(1.2)	2	(11.1)	0	(0.0)

表4 食事・油脂の摂り方で気をつけていること（体型の自己認識別）

	総数		太っている と思う者		普通		やせている と思う者		わからない	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
総数	206	(100.0)	100	(100.0)	85	(100.0)	18	(100.0)	3	(100.0)
肉の脂身を食べない	34	(16.5)	13	(13.0)	16	(18.8)	5	(27.8)	0	(0.0)
油脂の多い料理を控える	42	(20.4)	20	(20.0)	21	(24.7)	1	(5.6)	0	(0.0)
野菜料理を組み合わせ て食べる	121	(58.7)	59	(49.0)	46	(54.1)	14	(77.8)	2	(66.7)
揚げ物の衣を残す	4	(1.9)	2	(2.0)	1	(1.2)	1	(5.6)	0	(0.0)
ノンオイルやカロリーハ ーフと表示された調味料 を使用する	46	(22.3)	26	(26.0)	19	(22.4)	1	(5.6)	0	(0.0)
出来合いのものをできる だけ控える	51	(24.8)	19	(26.0)	23	(22.4)	8	(44.4)	1	(33.3)
料理で使う油を控える	26	(12.6)	15	(15.0)	8	(9.4)	2	(11.1)	1	(33.3)
特に気をつけていない	29	(14.1)	15	(15.0)	11	(12.9)	2	(11.1)	1	(33.3)
その他	8	(3.9)	3	(3.0)	5	(5.9)	0	(0.0)	0	(0.0)

表5 間食の内容（年齢階層別）

	総数		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳以上	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
総数	206	(100.0)	46	(100.0)	40	(100.0)	59	(100.0)	43	(100.0)	18	(100.0)
ケーキ	20	(9.7)	3	(6.5)	5	(12.5)	7	(11.9)	4	(25.0)	1	(6.7)
プリン	29	(14.1)	6	(13.0)	2	(5.0)	15	(25.4)	4	(25.0)	2	(11.1)
ゼリー	31	(15.0)	7	(15.2)	5	(12.5)	11	(18.6)	5	(11.6)	3	(13.3)
アイス	88	(48.4)	26	(60.5)	15	(42.9)	21	(44.7)	19	(45.2)	7	(46.7)
ドーナッツ	6	(2.9)	1	(2.2)	2	(5.0)	1	(1.7)	0	(0.0)	2	(11.1)
クッキー・ビスケット	46	(23.1)	8	(25.6)	11	(28.6)	16	(27.7)	8	(14.3)	3	(13.3)
せんべい	57	(31.3)	9	(20.9)	7	(20.0)	17	(36.2)	19	(45.2)	5	(33.3)
どら焼き	4	(1.9)	1	(2.2)	1	(2.5)	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(11.1)
スナック菓子	68	(37.4)	22	(51.2)	18	(51.4)	18	(38.3)	9	(21.4)	1	(6.7)
チョコレート	70	(38.5)	19	(44.2)	18	(51.4)	15	(31.9)	13	(31.0)	5	(33.3)
団子	16	(7.8)	4	(8.7)	5	(12.5)	4	(6.8)	3	(7.0)	0	(0.0)
大福	7	(3.4)	1	(2.2)	1	(2.5)	3	(5.1)	1	(2.3)	1	(6.7)
菓子パン	42	(20.4)	11	(23.9)	10	(25.0)	13	(22.0)	6	(14.0)	2	(11.1)
その他	8	(3.9)	2	(4.3)	1	(2.5)	4	(6.8)	0	(0.0)	1	6.7

## Attitude of canteen employees toward fat intake

TEJIMA Tetsuko, IWAYAMA Naomi, KURIMORI Junko, SIBATA Hajime,  
SIBUYA Kenji, HONDA Ayano and MORIYA Tomomi

**Abstract:** As a public health nutrition on-site training project, we conducted a survey of canteen employees in order to better understand their diet and to identify any related problems, as well as to provide employees with health education. A self-administered questionnaire was administered to 428 canteen employees. Employees in their 40s included the highest percentage of respondents who perceived their body shape to be “plump” or “a little plump” , and this percentage was higher than that obtained in the National Health and Nutrition Examination Survey. The ingredients in the main dishes eaten by respondents varied according to the main target of the meal. In particular, respondents who prepared meals mainly for children used significantly more “fatty meats” and “processed foods such as ham and sausage” . Since many respondents in their 40s prepared meals mainly for children, eating the same food as children is likely to result in excessive fat intake. The percentage of respondents who regularly drank alcohol and the percentage of those who regularly ate between meals were both found to be higher than those obtained in the National Health and Nutrition Examination Survey. Many respondents also frequently ate fatty foods with alcohol or between meals, suggesting that it is necessary to monitor fat intake between meals as well as at mealtimes.