

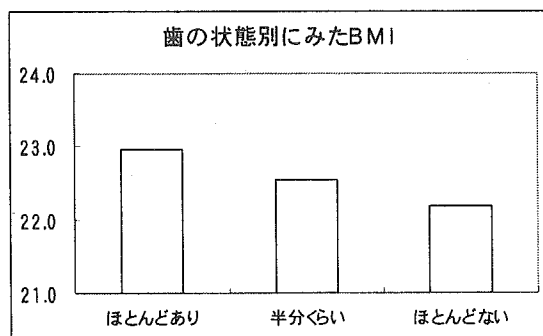
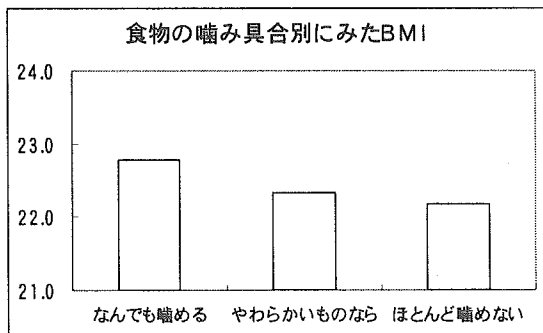
(倫理面での配慮)

聞き取り調査、および口腔内診査を実施する前に、調査目的や結果の利用制限等について口頭で説明を行い、理解と同意を得た上で、「同意書」への署名を依頼した。なお、本調査の実施、および分析については、大阪府立大学倫理審査委員会にて了承を得られている。

### C. 研究結果

1) 大阪市高齢者特別就労事業従事者に対する検診結果の分析(表1、表2)

食物の噛み具合別、および歯の状態別に、BMI (Body Mass Index)、血圧、および血液検査の結果を比較した(表1-1、および表1-2)。その結果、BMI、中性脂肪、総タンパク、およびアルブミンにおいて一定の傾向が認められた。とくに、BMIと総タンパクにおいては、統計学的に有意な差が認められた。



2) 社会医療センター付属病院入院患者に対する調査結果の分析

a) 義歯の有無別にみた食物の噛み具合と歯の状態

a) - 1 アイヒナー分類(表3)

咬合の状態を示す指標として、アイヒナー分類を用いた。アイヒナー分類は、大白歯部と小白歯部の咬合状態に着目するものであり、すべての歯牙が現存している場合には、アイヒナー分類はAであり、左右の大白歯部と小白歯部の合計4か所の噛みあわせがあると定義する。

アイヒナー分類のB4とC、すなわち、大白歯部と小白歯部の噛みあわせの部位がない者は、51人であった。うち、義歯を装着していない者は、37人であった。

義歯を有していない者においては、「かたい物でも何でも噛める」とした者の割合は、大白歯部と小白歯部の噛みあわせの部位数が小さくなるにつれて、統計的に有意に小さかった。

義歯を有している者においては、アイヒナー分類と食物の噛み具合については、一定の傾向はみられなかった。

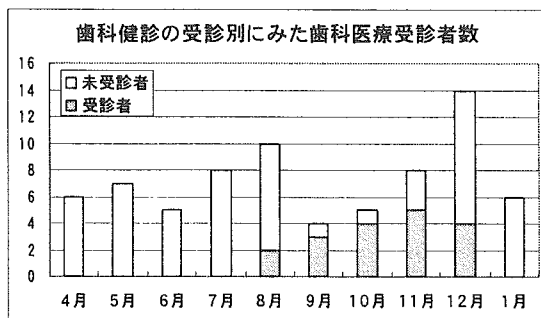
a) - 2 上下顎の接触歯数

正常位で咬合させ、何歯が接触しているかを観察した。接触歯数の最高値は、すべての歯牙が現存しており、かつすべての歯牙が上下顎ともに噛み合っている場合であり、16本である。また、上下顎ともに全く歯牙が存在しない場合、あるいはすれ違い咬合の場合(互い違いに歯牙が存在しているため、歯牙があっても咬合していない場合)は、接触歯数は0本となる。

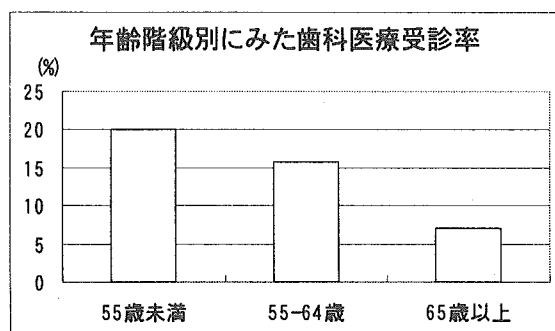
食事の噛み具合別にみた義歯のない者における接触歯数は、「かたい物でも何でも噛める」8.7本、「やわらかい物なら噛める」4.2本、「ほとんど噛めない」2.3本であり、噛み具合が不良になるにつれて小さかった。同様に、義歯のある者における接触歯数は、「かたい物でも何でも噛める」3.3本、「やわらかい物なら噛める」1.8本、「ほとんど噛めない」1.3本であり、義歯のない者と同様の傾向であった。

#### b) 検診後の歯科医療への受診状況

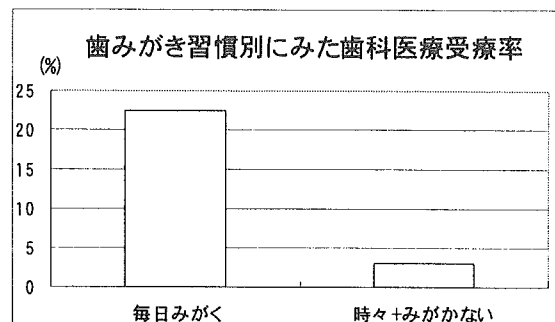
歯科検診後に、歯科医療を受診した者は、8月から12月にかけて18名であった。各月における歯科医療受診者数、および歯科検診を受診し、かつ歯科医療を受診した者の数は、以下の図に示したとおりである。



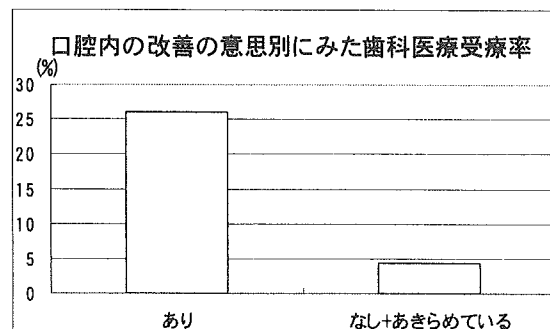
歯科医療を受診した者の割合は、年齢区分が大きくなるにつれて、小さかった。



噛みがき習慣別にみた歯科医療を受診した者の割合は、「毎日みがく」とした者では、「時々みがく+みがかない」とした者と比較して、大きかった。



口腔内の改善の意思別にみた歯科医療を受診した者の割合は、口腔内の改善の意思「あり」とした者では、「なし+あきらめている」とした者と比較して大きかった。



#### D. 考察

野宿者の口腔内状況が劣悪なことは、昨年度のデータにも示したとおりである。しかしながら、劣悪な口腔内状態が、全身の健康状態との関連のなかで検討されることがなかったため、重要な健康課題として認識されることが少なかった。昨年度は、本研究班において、食物の噛み具合や現存歯の状況により食品の摂取状況に差があることが示された。しかしながら、食物の摂取状況は、金銭的な理由により摂取できな

った可能性、あるいは嗜好により摂取しなかった可能性も否定できず、単純に歯科的な課題と関連があるかどうかの検討は不十分であった。本年度は、理学データ、あるいは血液データといった客観的なデータと口腔内課題との関連について分析を行なった。その結果、BMI、中性脂肪、総タンパク、およびアルブミンにおいて、口腔内の状況と関連して一定の傾向が認められた。これらの指標は、現在の栄養摂取状況の影響を受けている指標であり、食物の噛み具合が不良になるにつれて、十分な栄養摂取ができていないことを示している。口腔内の課題は、緊急性が乏しく、生死との関係が小さいことから、従来から軽視されることが多いのが現状である。しかしながら、食物の噛み具合と栄養摂取状況との関連が示されたことで、低栄養状態、あるいは栄養の偏りから生じる生活習慣病の発症との関連の可能性が示された。食物が噛めないという訴えに対しては、低栄養予防、あるいは生活習慣病予防という面からも、積極的な支援をしてゆくことが必要であることが示された。

噛みあわせの状態を示すアイヒナー分類、および上下顎で噛みあわせしている歯数（接触歯数）による分析によると、義歯のない者においては、噛みあわせ状態が不良になるにつれて、また、接触歯数が小さくなるにつれて、「かたい物でも何でも噛める」とした者の割合は小さかった。昨年度に報告したように、野宿者では、全国調査と比較した結果、多数歯を欠損し、かつ義歯を装着していない者の割合が示されているため、積極的に義歯を作成し、装着する

ことにより、咬合を回復させ、低栄養予防を図ることが必要であると考えられる。

義歯を装着している者における接触歯数は、「かたい物でも何でも噛める」3.3本、「やわらかい物なら噛める」1.8本、「ほとんど噛めない」1.3本と、義歯を装着していない者と同様の傾向が得られた。しかしながら、義歯を装着していない者で「ほとんど噛めない」として者の平均接触歯数が2.3本であったことから、現在歯が少ない者においても、義歯を作成した場合には、咬合の回復にともない、食物の噛み具合も十分に確保できる可能性が示された。このことは、アイヒナー分類の分析においても、義歯を装着している者においては、（義歯をはずした状態の）咬合状態は、食物の噛み具合とは関連がみられないことから理解される。すなわち、いかなる咬合状態においても、義歯を装着することにより、食物の噛み具合を向上させうることを示している。現在歯数が小さく、噛みあわせ状態が不良な者においても、義歯作成の意義を示していると思われる。

社会医療センターでの歯科検診後に行ったフォロー調査によると、歯科医療施設にて歯科治療を受けた者は、8月から12月までの間には、18名であった。センターでの検診前後の受診者数を示すグラフからは、歯科検診をきっかけとして、歯科医療機関への受診者数が急増したようには推察できなかった。歯科検診時には、検診を担当した歯科医師による簡単な結果説明、および歯科治療が必要な者に対する歯科受診勧告を行った。また、歯科衛生士による簡単な

ブラッシング指導も実施した。しかしながら、この程度の介入では、歯科医療機関への受診にはつながらない可能性が示された。検診とは別に、歯科相談の時間を設けるなどして、時間をかけたより積極的な事後指導と受診勧告の必要性が示された。

歯科検診後に歯科治療を受診した者と受診しなかった者との比較を行った結果、年齢区分が小さい者、歯磨き習慣がある者、および口腔内の改善意欲がある者において、歯科治療を受診した者の割合が大きかった。一般的に、疼痛、腫脹、あるいは排膿などの歯科疾患に起因する症状がない場合、あるいは口腔内への関心が小さい場合には、受診勧告を受けているにも関わらず、歯科治療の受診へと結びつかない場合が多い。健康教育や健康相談を積極的に実施し、口腔内への関心を高め、適切な歯科保健習慣を確保することが、歯科治療の受診率を高めることになると考えられた。

## 資料 (統計表)

表1 食物の噛み具合別にみた各種指標の平均値

	噛み具合			p値
	なんでも噛める	やわらかいものなら	ほとんど噛めない	
BMI	22.8	22.3	22.2	0.03
収縮期血圧	143.1	142.6	143.0	0.94
拡張期血圧	87.1	87.3	87.1	0.95
赤血球数	455.3	450.8	454.1	0.24
ヘモグロビン	14.5	14.3	14.4	0.29
ヘマトクリット	43.8	43.5	43.9	0.39
白血球数	6287.3	6422.8	6307.4	0.37
GOT	32.5	30.3	30.4	0.36
GPT	23.9	21.7	22.3	0.19
r-GTP	72.4	65.8	65.1	0.58
総コレステロール	191.0	192.2	183.6	0.06
トリグリセリド	152.6	143.1	136.8	0.21
HDLコレステロール	53.7	55.0	52.2	0.06
LDLコレステロール	107.5	109.2	104.4	0.33
血糖値	112.4	108.5	109.6	0.38
総たんぱく	7.62	7.56	7.51	0.03
アルブミン	4.59	4.58	4.56	0.64
クレアチニン	0.94	0.94	0.93	0.83

表2 現在歯の状況別にみた各種指標の平均値

	現在歯			p値
	ほとんどあり	半分くらい	ほとんどない	
BMI	23.0	22.5	22.2	0.00
収縮期血圧	143.2	143.7	141.9	0.55
拡張期血圧	87.2	87.9	86.6	0.32
赤血球数	456.3	450.5	453.5	0.23
ヘモグロビン	14.5	14.4	14.4	0.66
ヘマトクリット	43.8	43.5	43.7	0.67
白血球数	6256.7	6448.3	6348.8	0.29
GOT	32.7	31.2	30.0	0.40
GPT	24.0	23.1	21.3	0.13
r-GTP	77.1	68.0	62.9	0.23
総コレステロール	193.0	189.9	190.0	0.49
トリグリセリド	155.2	143.7	139.2	0.10
HDLコレステロール	54.2	55.9	53.0	0.01
LDLコレステロール	108.5	105.9	109.6	0.27
血糖値	115.6	106.2	110.2	0.02
総たんぱく	7.62	7.61	7.53	0.01
アルブミン	4.61	4.57	4.57	0.29
クレアチニン	0.94	0.93	0.94	0.89

表3 臼歯部での接触点数と かみ具合との関連

	人数	固くても かめる (%)	柔らかい 物のみ (%)	ほとんど かめない (%)	p値
義歯あり					
4～3点	(5)	80.0	0.0	20.0	0.33
2～1点	(6)	50.0	50.0	0.0	
0点	(14)	57.1	21.4	21.4	
合計	(25)	60.0	24.0	16.0	
義歯なし					
4～3点	(25)	64.0	32.0	4.0	0.00
2～1点	(18)	38.9	61.1	0.0	
0点	(37)	16.2	67.6	16.2	
合計	(80)	36.3	55.0	8.8	

4～3点: アイヒナー分類 A、B1  
 2～1点: アイヒナー分類 B2、B3  
 0点 : アイヒナー分類 B4、C

厚生労働科学研究費補助金（政策科学推進研究事業）  
分担研究報告書

自立支援センター入居者の野宿生活時における  
食生活状況とその健康支援について

研究協力者 名倉育子（大阪樟蔭女子大学助教授）  
主任研究者 黒田研二（大阪府立大学人間福祉学部教授）  
分担研究者 逢坂隆子（四天王寺国際仏教大学大学院教授）  
研究協力者 山本憲一（自立支援センターおおよど施設長）

研究要旨

**目的** ホームレス者のなかでも野宿生活者の食生活状況とその健康支援について検討を行なうことを目的とした。

**方法** 2005年9月に自立支援センター「おおよど」の職員および入所者の協力を得て、入所1か月前の状況について、アンケート調査及び聞き取り調査を行なった。調査内容は、住まいの状況、収入、野宿期間、生活習慣および食生活の状況である。同意を得られたのは男性44名であり、平均年齢は(49±9)歳であった。

**結果** 入所者の4割の人は、野宿時には食事に窮し、半数以上は健康感も悪いと回答した。路上生活者は肉・魚・卵等、果物や野菜の摂取頻度も低かった。1か月の収入は1万円未満の人が約半数であり、コンビニ等の残飯を利用する人が多かった。また、収入の少ない人ほど肉・魚・卵等のたんぱく質や果物、野菜の摂取頻度も低く、自分の食生活に問題があると認識し、多くは改善していきたいと思っていた。5万円以上の人では酒類の摂取量が多かった。

**まとめ** 野宿生活時は健康感が悪いと感じている人が多く、路上生活者や収入の少ない人では、食事に窮している人が多かった。収入の多い人では食事摂取頻度は高かったが、飲酒の摂取量が多かった。炊き出しの充実と食材の援助等は今後さらに進めていく必要がある。健康支援として、今後は、経済的自立のための支援とともに、日々の食事の改善と自己管理が進められるような「食」の啓蒙と「食」に対する自立支援の機会も必要であると考えられる。

A. はじめに

2003年に実施された厚生労働省のホームレスの全国調査によると全国のホームレス者の数は25,296人となっている。2001

年9月に実施された厚生労働省の調査は全ての市区町村から報告があったものではないが、全ての市区町村を調査対象とした今回の調査とは一概には比較できないが、あ

えて比較すると1,206人の増となっている<sup>1)</sup>。

都道府県別にみると、最も多いのが大阪府の7,757人である。なかでも大阪市は6,603人であり、都市別にみると最も多い。その理由としては、全国最大の日雇い労働市場である釜ヶ崎(あいりん地区)があり、「日々雇用・日々失業」と形容されるように常に失業と隣り合わせであることである。近年、経済状況の回復の兆しが少しみえてきてはいるが、大阪府の完全失業率は8.6%と全国の5.4%(2003年)<sup>2)</sup>に比べ高い数値となっている。

ところで、逢坂らは大阪市の野宿生活者の死亡年齢の低いこと、病死が死因を大きく占めていることを報告しており、病死には飲酒や食生活に関連する死因が挙げられている<sup>3)</sup>。一方、著者らは昨年社会医療センター入院患者のホームレス時の食生活状況について報告を行なった<sup>4)</sup>。その結果、ホームレス者では、日々の食生活の貧困さが示された。今日の厳しい経済情勢の中では、ホームレス者の数は今後も増加傾向が続くであろうと推測され、ホームレス問題はより一層深刻さを増すものと考えられる。ホームレス者の健康支援を検討するためには、生活面と健康に直接関わる食生活についての状況を詳細に把握する必要があると考える。

そこで、本報告では、ホームレス者の中でも野宿を強いられている人々の食生活の状況を把握するために、自立支援センター入所者を対象に、野宿時の食事、食生活の状況について調査を行い、食生活に関わる要因とその健康支援について検討したので報告する。

## B. 調査の概要

### 1. 調査対象者、対象施設、および調査期間

調査対象者は、自立支援センター「おおよど」の入所者の70名である。回答者数は44名であり、回答率は62.9%であった。対象者の平均年齢は49歳であった。調査期間は2005年9月である。

なお、自立支援センター「おおよど」は、ホームレス者の中でもいわゆる野宿者を收容し、健康診断・生活相談・指導および職業相談斡旋等を行うことによって、入居者の就労による自立促進を支援することを目的としたものであり、2000年10月2日に開設された。定員は100名、入所期間は原則3ヶ月以内であるが、一定の要件を満たせば最大6ヶ月まで延長できる。入居できる者は、失業等により住居をなくし、市内の公園、道路等で起居する野宿生活者であり、かつ、就労意欲・能力があり、本センターの規律を遵守できる者である。入所者には部屋(共同)および食事を提供し、一人ひとりが活動しやすいような環境を整えるために、「保証人制度」「貸与金制度」「アフターケア制度」等の制度を設け、野宿者の完全就労のために支援を行っている。入所した者は、入所後自立支援センターの支援によって就職活動を始め、退所後のアパートや自立のための資金を貯蓄することになる<sup>5)</sup>。

所在地は大阪市北区長柄西1-1-37である。

### 2. 調査方法、調査内容、および分析方法

調査方法は、自立支援センターの職員の方の協力を得て、事前に自記式によりアン



ケートに回答してもらった。そのうち、聞き取りの承諾を得られた 15 名には、記入漏れについての項目や、野宿時の食生活について、直接、食事の詳しい内容について聞き取りを行った。調査時点では、対象とした入所者は入所期間がそれぞれ異なるため、本調査の回答は、それぞれ入所前の 1 ヶ月についての生活状況、生活習慣、食事内容、および歯の状況についてである。

倫理面の配慮として、調査前に調査の内容を説明し、個人情報保護に留意し、他の目的には使用しない旨を伝え、回答拒否が可能であることを伝えた。その上で、同意書に署名後、調査員が説明確認書を記入し、調査を開始した。

寝泊りの場所別の分析では、「ダンボール・毛布にくるまって路上で」と回答した人を「路上生活者」とし、「テント・小屋・簡易宿泊所・ホテル・シェルター・その他」と回答した人を「その他」として 2 群に分別した。収入別の分析では 1 か月当たりの平均収入を「1 万円未満」、「1 万円～5 万円未満」、および「5 万円以上」の 3 群に分別した。歯の噛み具合別の分析では「固いものでもなんでも噛める」、「やわらかいものなら噛める・ほとんど噛めない」の 2 群に分別した。歯の残り具合別の分析では「ほとんど揃っていた」および「半分・ほとんど・まったくなかった」の 2 群に分別した。

統計的有意差の検定は  $\chi^2$  検定により行い、統計解析ソフト SPSS10.0 J for Windows. を用いた。

## C. 分析結果

### 1. 生活状況

対象者の野宿期間は「1 年未満」は 31 人 (75%) であり、そのうち「3 ヶ月未満」は 21 人 (50%) であった。「1 年～3 年未満」は 4 人 (10%)、「3 年以上」は 6 人 (15%) であった。(図 1)

主な寝泊りの場所は、「ダンボール・毛布にくるまって路上で」の人が 17 人 (39%) であり、寝起き場所の不特定な人が最も多かった。次いで「テント・小屋」、「簡易宿泊所・ホテル」の人はともに 5 名 (11%)、「シェルター」は 3 名 (7%) であった。(図 2)

収入源については、複数回答であるが、「他の現金仕事」が 16 人 (36.4%) と最も多く、次いで「缶、古雑誌、ダンボール集め」が 13 人 (29.5%)、「収入なし」と回答した人が 7 人 (15.9%) となった。(図 3)

収入額については、「1 万円未満」が 19 人 (45%) と最も多く、「1 万円～3 万円未満」、「3 万円～5 万円未満」、「5 万円～7 万円未満」を合わせると 18 人 (45%)、「7 万円以上」は 4 人 (10%) であった。(図 4)

自分の健康については「悪い」、「どちらかといえば悪い」と回答した人は 22 人 (52%) であり、半数以上であった。「とても良い」、「どちらかといえば良い」と回答した人はそれぞれ 2 人 (4%) であり、野宿生活者の多くは自分の健康状態を「悪い」と思っている人が多いことが明らかとなった。

(図 5)

## 2. 生活習慣

喫煙状況については、たばこを「吸っていた」と回答した人の割合は31人(72%)であった。そのうち約6割が「1日11~20本ぐらい吸っていた」と回答した。(図6、7)

飲酒習慣については、「日頃お酒を飲みますか」という質問に対し、「はい」、「禁酒していた」、「もともと飲まない」の3段階のうち「はい」の人は19人(44%)、「禁酒していた」は9人(20%)であった。飲酒していた19人のうち10人(53%)が週3日以上飲酒していた。(図8、9)

酒の種類は日本酒、ビールがほとんどであった。日本酒としての合換算すると、「1合未満」の人は28人(64%)、「1合~3合未満」の人は11人(25%)、「3合以上」の人は5人(11%)であった。(図10)

日頃の睡眠状況について、「よく眠れた」、「まあまあ眠れた」、「あまり眠れなかった」、「ほとんど眠れなかった」の4段階で尋ねたところ、「あまり眠れなかった」、「ほとんど眠れなかった」と回答した人が25人(58%)であり約6割であった。また、1日の睡眠時間については、「5時間以下」の人は27人(62%)であった。このことから、野宿生活者の睡眠状況は、量および質ともに充足されていない状況がうかがわれた。

(図11、12)

「生活のストレスや負担感が健康にどの程度影響を及ぼしていますか」との質問に対し、39人(89%)の人が多少なりとも影響があると感じていた。

(図13)

退所後の心配事や不安要素について尋ねたところ、最も多かったのは「仕事」に対

する不安であり、29人(65.9%)、次いで、「住まい」の不安が23人(52.3%)、「健康」の不安が20人(45.5%)、「食事」の不安が11人(25.0%)であった。(図14)

## 3. 歯の状況

自分の歯の状態(入れ歯をしていた人は入れ歯をした状態)は「ほとんど揃っていた」と回答した人は14人(32%)、「半分くらいあった」人は22人(50%)であった。「ほとんどなかった」あるいは「まったくなかった」と回答した人は8人(18%)であった。(図15)

食事の噛み具合については、「やわらかいものなら噛める」と回答した人が23人(54%)、「固いものでもなんでも噛める」人は15人(36%)、「ほとんど噛めない」人は4人(10%)であった。(図16)

入所後の歯の治療は27人(61%)の人が受診していた。また、そのうち「入れ歯、差し歯を作った」と回答した人は19人(43%)、「虫歯の治療」は15人(34%)、「抜歯」は10人(23%)であった。(図17、18)

## 4. 食生活状況

### 1) 1日1食も食べられなかった日について

「1日に1食も食べられなかった日が週に何日ありましたか」という質問に対し、17人(39%)の人が「1日に1食も食べることができなかった日があった」と回答した。そのうち「週2~3日」と回答した人は4人(9%)であった。(図19)

### 2) 食べ物の入手先について

食べ物の主な入手先（複数回答）については、「コンビニなどの廃棄食品」と回答した人は16人（36%）、「弁当」15人（34%）と多く、次いで、「外食」、「仲間や知人からの差し入れ」はいずれも11人（25%）、「炊き出し」は10人（23%）、「自炊」5人（11%）、「残飯」3人（7%）、「その他」は4人（9%）であった。（図20）

炊き出しの利用については、「利用したことがなかった」と回答した人は28人（65%）であった。利用頻度は、「毎日1回以上」が3人（7%）、「週3回以上」が1人（2%）、「週1～2回」は6人（14%）であった。（図21）

### 3) 朝食・昼食・夕食について

食事の摂取頻度について、朝食、昼食、夕食別に「毎日食べていた」、「週5～6日食べていた」、「週3～4日食べていた」、「週1～2日食べていた」、「たまに食べた」、「ほとんど食べなかった」の6つの選択肢からは選んでもらい、また、普段、主に食べていたものを記述によって回答してもらった。

朝食については、「毎日食べていた」と回答した人は16人（36%）、「ほとんど食べなかった」と回答した人は5人（12%）であった。（図22）

主に食べていたものは、パン、コンビニの廃棄食品のおにぎり、弁当、ラーメン、モーニング等が多く、比較的簡単に済ませる傾向がうかがえた。

昼食については「毎日食べていた」と回答した人が15人（35%）と最も高く、次いで「週3～4日食べていた」人は10人（23%）、「ほとんどなかった」人は8人（19%）であった。（図23）

主に食べていたものは、朝と同様にパン、おにぎり、弁当などであったが、ラーメン、定食、うどん、惣菜を食べている人もみられ、朝よりもしっかり食べている傾向がうかがわれた。

夕食は「毎日食べていた」と回答した人は17人（42%）で、「週3～4日食べていた」が10人（25%）であった。（図24）

主に食べていたものはパン、ラーメン、弁当、惣菜等であった。

全体的にみると、3食のうち、比較的「毎日食べていた」と回答した人は夕食にやや多かった。しかし、「ほとんど食べない」「たまに食べる」と回答した人は朝、昼、夕食それぞれ約3割であった。食事内容についても。朝はパンなどで軽く済ませ、昼、夜は弁当や定食、惣菜を食べている人が多かった。

### 4) 食事内容について

「インスタントラーメン、カップ麺を週何日くらい食べていましたか」との質問に対し、「たまに食べていた」と回答した人は14人（31%）と最も多かった。約4割の人は週に3～4日以上食べていることが示された。「ほとんど食べてなかった」と回答した人は12人（27%）であった。（図25）

「食べていた」と回答した人に対しての汁の摂取量については、「全部」と回答した人は半数の17人（50%）、「2/3以上」飲んでいたと回答した人は9人（26%）であった。4人のうち3人は多量に汁を摂取していた。

（図26）

「卵、肉、魚を週何回くらい食べていましたか」という質問に対し、「週1～2日食

べていた」と回答した人は 11 人 (25%) で最も多かった。しかし、「毎日」と回答した人は 6 人 (14%) に過ぎず、「週 5～6 日食べていた」が 1 人 (2%)、「週 3～4 日以上食べていた」は 17 人 (39%) であった。全体では 28 人 (64%) の人は週 1 回以上何らかの形で食べていたと回答した。(図 27)

「漬物以外の野菜類は週何日くらい食べていましたか」の質問に対し、「毎日」と回答した人は 3 人 (7%) と極めて少なかった。「ほとんどなかった」、「たまに食べた」と回答した人の合計は 31 人 (70%) であり、ほとんどの野宿者は野菜類をほとんど摂取していなかったことが明らかとなった。(図 28)

果物についても「ほとんど食べなかった」と回答した人は 23 人 (53%)、「たまに食べた」が 12 人 (27%) であった。全体の 8 割の人が果物を摂取していないことが示された。(図 29)

缶コーヒー、スポーツ飲料、健康飲料などの嗜好飲料については、「毎日飲んでいました」と回答した人は 9 人 (20%) であった。「たまに飲んでいました」と回答した人は多く 15 人 (34%) であった。4 割の人は「週 3～4 日以上飲んでいました」と回答した。また、「飲んでいました」と答えた人のなかで 1 日の飲む量を尋ねたところ「1～2 缶」が 29 人 (83%) であったが、1 日に「3～4 缶」も飲んでいる人も 7 人 (17%) であった。(図 30、31)

## 5) 食事摂取の規則性、量、問題点について

食事の時間は「全く不規則」と回答した

人は 27 人 (62%) であり、「規則正しかった」、「まあまあ規則正しかった」と回答した人は 8 人 (18%) に過ぎず、8 割の人は不規則に食事を摂っていたことが示された。(図 32)

食事の量については、「一定していなかった」が 18 人 (41%)、「腹八分目」が 11 人 (25%)、「いつも空腹」が 10 人 (23%)、「いつも満腹」が 5 人 (11%) であった。約 4 割の人は、食事の量も一定でなく、5 人に 1 人はいつも空腹状態であったことが示された。(図 33)

食事を摂る時「栄養バランスを考えて食べていましたか」の質問に対し、「全く考えていなかった」と回答した人は極めて多く、36 人 (81%) であった。(図 34)

「自分の食生活についてどのように思っていましたか」の質問には、「問題が多かった」と回答した人は 23 人 (52%)、「少し問題があった」が 13 人 (30%) であった。少しでも「問題があった」と感じている人は全体の約 8 割であった。(図 35)

また、今後の自分の食生活を「前よりよくしたい」と回答した人は 38 人 (86%) であり、「前よりよくしたいができない」と回答した人は 6 人 (14%) であった。「前のままでよい」と考えている人は全くいなかった。(図 36)

その理由としては、週に 1 日に 1 食も食べられなかった日が 1 日以上あった人が 4 割であったこと、朝食や昼食の欠食率の高かったこと、野菜を毎日摂取していた人が 1 割に満たなかったこと、さらに食事時間の不規則さなどが挙げられ、栄養のバランスは考えられる状況ではなかったことが推測される。

### 3. 生活状況と食生活状況との関連

#### 1) 寝泊りの場所別にみた食生活状況・栄養摂取状況

寝泊りの場所を、「路上生活者」と「その他」を食生活状況について比較した。ここでは、「路上生活者」を「ダンボール・毛布にくるまって路上で」に回答した人とし、回答者は 17 人 (38.6%) で、平均年齢は  $47.6 \pm 7.7$  歳あった。「その他」は「テント・小屋・簡易宿泊所・ホテル・シェルター・その他」と回答した人であり、回答者は 27 人 (61.4%) で、平均年齢は  $50.7 \pm 9.6$  歳であった。

#### (1) 1日に1食も食べられなかった日数について

1日に1食も食べられなかった日数について、「路上生活者」では、「ほとんどなかった」と回答した人は 8 人 (47.1%)、「週 1 日以上あった」と回答した人は 9 人 (52.9%) であった。「その他」では「ほとんどなかった」と回答した人は 19 人 (70.4%)、「週 1 日以上あった」は 8 人 (29.6%) であった。(表 1)

#### (2) 食べ物の入手先について

食べ物の入手先について、「路上生活者」では半数以上の人々が「コンビニなどの廃棄食品」9 人 (52.9%) であった。次いで、「仲間や知人からの差し入れ」8 人 (47.1%)、「弁当」5 人 (29.4%)、「炊き出し」5 人 (29.4%) であった。「その他」では、最も多かったのは、「弁当」10 人 (37.0%)、「外食」10 人 (37.0%) であった。次いで、「コンビニなどの廃棄食品」7

人 (25.9%)、「炊き出し」5 人 (18.5%) であった。「路上生活者」は半数以上の人々が「コンビニなどの廃棄食品」と回答しているが、「自炊」、「外食」と回答した人はいずれも 1 人のみであった。(表 2)

#### (3) 朝食・昼食・夕食について

「路上生活者」では、朝食は、「週 3 日以上食べていた」と回答した人は 9 人 (52.9%)、「週 2 日以下食べていた」という人は 8 人 (47.1%) であった。昼食は、「週 3 日以上食べていた」人は 9 人 (52.9%)、「週 2 日以下食べていた」人は 8 人 (47.1%) であった。夕食は、「週 3 日以上食べていた」と回答した人は 10 人 (62.5%)、「週 2 日以下食べていた」人は 6 人 (37.5%) であった。

一方、「その他」では、朝食は、「週 3 日以上食べていた」と回答した人は 15 人 (57.7%)、「週 2 日以下食べていた」人は 11 人 (42.3%) であった。昼食については、「週 3 日以上食べていた」と回答した人は 19 人 (73.1%)、「週 2 日以下食べていた」人は 7 人 (26.9%) であった。夕食については、「週 3 日以上食べていた」人は 20 人 (80.0%)、「週 2 日以下食べていた」人は 5 人 (20.0%) であった。「路上生活者」は、「その他」と比して、朝食、昼食、夕食の摂取の頻度が低いことが示された。(表 3)

#### (4) 食品の摂取頻度について

インスタント食品の摂取頻度について、「路上生活者」では、「週 3 日以上食べていた」が 5 人 (29.4%)、「週 2 日以下食べていた」人は 12 人 (70.6%) であった。「その他」では、「週 3 日以上食べていた」人は

10人(37.0%)、「週2日以下食べていた」人は17人(63.0%)であった。

卵・肉・魚の摂取頻度については、「路上生活者」では、「週3日以上食べていた」と回答した人は4人(23.5%)、「週2日以下食べていた」人は13人(76.5%)であった。「その他」では、「週3日以上食べていた」人は13人(48.1%)、「週2日以下食べていた」人は14人(51.9%)であった。

漬物以外の野菜類の摂取頻度については、「路上生活者」では、「週3日以上食べていた」と回答した人は1人(5.9%)にすぎなかった。「週2日以下食べていた」人は16人(94.1%)であった。「その他」では「週3日以上食べていた」人は8人(29.6%)、「週2日以下食べていた」人は19人(70.4%)であった。

嗜好飲料の摂取頻度については、「路上生活者」では、「週3日以上飲んでいて」と回答した人は5人(29.4%)、「週2日以下飲んでいて」は12人(70.6%)であった。「その他」では「週3日以上飲んでいて」と回答した人は12人(44.4%)、「週2日以下飲んでいて」人は15人(55.6%)であった。

「路上生活者」は、「その他」と比べると、インスタント食品、卵・肉・魚、漬物以外の野菜類、嗜好飲料すべてにおいて摂取頻度が低かった。果物についてはいずれも摂取頻度は低かった(表4)

#### (5)食事の量・栄養バランス・食生活について

食事の量については、「路上生活者」では、「いつも満腹・一定していなかった」と回答した人は7人(41.2%)、「腹八分目・いつも空腹」は10人(58.8%)であった。「そ

の他」では、「いつも満腹・一定していなかった」は16人(59.3%)、「腹八分目・いつも空腹」は11人(40.7%)であった。

栄養バランスについて、「路上生活者」では、「考えていた・少しは考えていた」人は2人(11.8%)、「まったく考えていなかった」は15人(88.2%)であった。「その他」では、「考えていた・少しは考えていた」は6人(22.2%)、「まったく考えていなかった」は21人(77.8%)であった。

自分の食生活について、「路上生活者」では、「大変よかった・よかった・普通」と回答した人は1人(5.9%)のみであった。「少し問題があった・問題が多かった」と回答した人は16人(94.1%)であった。「その他」では、「大変よかった・よかった・普通」と回答した人は7人(25.9%)、「少し問題があった・問題が多かった」人は20人(74.1%)であった。

「路上生活者」では「その他」よりも食事の量が「腹八分目・いつも空腹である」という傾向が高く、栄養バランスを「まったく考えていなかった」という人の割合が高かった。また、16人(94.1%)の「路上生活者」は、自分の食生活について「少し問題があった・問題が多かった」と認識していた。(表5)

#### (6)食事内容および栄養摂取状況

典型的な1日の食事メニューを挙げてもらった。(表6)

食事内容の違いを「路上生活者」と「その他」の2群で比較すると、大きな差異はみられなかったが、「路上生活者」では、コンビニのおにぎり、廃棄食品、パンなどを食べている人が多かった。一方、「その他」

では、肉や魚、外食、定食などが「路上生活者」よりやや多くみられた。

エネルギー摂取量、たんぱく質量、脂質量を比較すると、「路上生活者」の食事からのエネルギー摂取量は約 1900kcal、アルコールからのエネルギー摂取量は約 150kcal であった。「その他」のエネルギー摂取量については約 1400kcal、アルコールからのエネルギー摂取量は約 450kcal であった。たんぱく質量については、「路上生活者」では約 47.0g、「その他」では約 41.0g であった。脂質量については「路上生活者」では約 56.0g、「その他」では 41.0g であった。(図 37、38、39)

飲酒摂取量(日本酒での合換算)では、「路上生活者」は 1 合未満が 10 人(58.8%)、1～3 合未満が 5 人(29.4%)であったのに対して、「その他」では 1 合未満が 18 人(66.7%)、1～3 合未満が 6 人(22.2%)であった。(図 40)

## 2) 収入別にみた食生活状況・栄養摂取状況

収入を「1万円未満」、「1万円～5万円未満」、「5万円以上」の3群に分別し食生活状況について比較した。「1万円未満」と回答した人は 19 人(46.3%)、「1万円～5万円未満」と回答した人は 12 人(29.3%)、「5万円以上」と回答した人は 10 人(24.4%)で、平均年齢はそれぞれ 51.5±6.6 歳、47.6±7.8 歳、46.7±12.0 歳であった。

### (1) 1日に1食も食べられなかった日について

1週間に1日に1食も食べられなかった

日数については、「1万円未満」の人では「ほとんどなかった」人は 10 人(52.6%)、「週1日以上あった」人は 9 人(47.4%)であった。「1万円～5万円未満」では、「ほとんどなかった」人は 10 人(83.3%)、「週1日以上あった」人は 2 人(16.7%)であった。「5万円以上」では、「ほとんどなかった」人は 7 人(70.0%)、「週1日以上あった」人は 3 人(30.0%)であった。(表 7)

### (2) 食べ物の入手先について

食べ物の入手先は、「1万円未満」の人では、「コンビニなどの廃棄食品」が半数以上の 11 人(57.9%)であった。次いで、「炊き出し」6 人(31.6%)、「弁当」5 人(26.3%)、「仲間や知人からの差し入れ」5 人(26.3%)であった。「1万円～5万円未満」では、「弁当」5 人(41.7%)、「仲間や知人からの差し入れ」5 人(41.7%)が最も多く、次いで、「自炊」3 人(25.0%)、「外食」3 人(25.0%)であった。「5万円以上」では、「弁当」4 人(40.0%)、「外食」4 人(40.0%)が最も多く、次いで、「自炊」2 人(20.0%)、「炊き出し」2 人(20.0%)、「コンビニなどの廃棄食品」2 人(20.0%)であった。「1万円未満」では「自炊」している人は全くいなかった。「1万円～5万円未満」では、「残飯」と回答した人はみられなかった。「5万円以上」では、「残飯」、「仲間や知人からの差し入れ」、「その他」と回答した人はみられなかった。(表 8)

### (3) 朝食・昼食・夕食について

朝食について「1万円～5万円未満」では、「週3日以上食べていた」と回答した人が 9 人(75.0%)、「週2日以下食べてい

た」人は3人(25.0%)であった。「1万円未満」、および、「5万円以上」では、「週3日以上食べていた」人は9人(50.0%)、「週2日以下食べていた」人は9人(50.0%)であった。昼食について「週3日以上食べていた」と回答した人は「1万円未満」では14人(77.8%)、「1万円～5万円未満」では、7人(58.3%)、「5万円以上」では、7人(70.0%)であった。夕食について「週3日以上食べていた」と回答した人は「1万円未満」では、10人(62.5%)と最も割合が低く、「1万円～5万円未満」では、11人(91.7%)、「5万円以上」では、8人(80.0%)であった。(表9)

#### (4)食品の摂取頻度について

インスタント食品の摂取頻度について、「1万円未満」では、「週3日以上食べていた」と回答した人は3人(15.8%)、「週2日以下食べていた」人は16人(84.2%)であった。「1万円～5万円未満」では、「週3日以上食べていた」人は7人(58.3%)、「週2日以下食べていた」人は5人(41.7%)であった。「5万円以上」では、「週3日以上食べていた」人は4人(40.0%)、「週2日以下食べていた」人は6人(60.0%)であった。インスタント食品の摂取頻度については3群間に有意な差が認められた。

卵・肉・魚の摂取頻度について、「1万円未満」では、「週3日以上食べていた」と回答した人は3人(15.8%)、「週2日以下食べていた」人は16人(84.2%)であった。

「1万円～5万円未満」では、「週3日以上食べていた」人は6人(50.0%)、「週2日以下食べていた」人が6人(50.0%)であ

った。「5万円以上」では、「週3日以上食べていた」人は8人(80.0%)、「週2日以下食べていた」人は2人(20.0%)であった。卵・肉・魚の摂取頻度に3群間に有意な差が認められた。

漬物以外の野菜類の摂取頻度について、「1万円未満」では、「週3日以上食べていた」と回答した人は1人(5.3%)のみであり、「週2日以下食べていた」人は18人(94.7%)であった。「1万円～5万円未満」では、「週3日以上食べていた」人は3人(25.0%)、「週2日以下食べていた」人は9人(75.0%)であった。「5万円以上」では、「週3日以上食べていた」人は4人(40.0%)、「週2日以下食べていた」人は6人(60.0%)であった。漬物以外の野菜類の摂取頻度について、収入の3群間には有意な差はみられなかったが、「1万円未満」と「1万円以上」の2群に分類すると有意な差が認められた。

嗜好飲料の摂取頻度について、「1万円未満」では、「週3日以上飲んでいて」と回答した人は5人(26.3%)、「週2日以下飲んでいて」人は14人(73.7%)であった。「1万円～5万円未満」では、「週3日以上飲んでいて」人は7人(58.3%)、「週に2日以下飲んでいて」人は5人(41.7%)であった。「5万円以上」では、「週3日以上飲んでいて」人は5人(50.0%)、「週2日以下飲んでいて」人は5人(50.0%)であった。

(表10)

#### (5)食事の量・栄養バランス・食生活について

食事の量について、「1万円未満」では、「いつも満腹・一定していなかった」と回



答した人は9人(47.4%)、「腹八分目・いつも空腹」の人は10人(52.6%)であった。「1万円～5万円未満」では、「いつも満腹・一定していなかった」人は6人(50.0%)、「腹八分目・いつも空腹」の人は6人(50.0%)であった。「5万円以上」では、「いつも満腹・一定していなかった」人は7人(70.0%)、「腹八分目・いつも空腹」の人は3人(30.0%)であった。

栄養バランスについて、「1万円未満」では、「考えていた・少しは考えていた」と回答した人は1人(5.3%)のみであり、「まったく考えていなかった」人は18人(94.7%)であった。「1万円～5万円未満」では、「考えていた・少しは考えていた」人は5人(41.7%)、「まったく考えていなかった」人は7人(58.3%)であった。「5万円以上」では、「考えていた・少しは考えていた」人は1人(10.0%)、「まったく考えていなかった」が9人(90.0%)であった。栄養バランスについて、3群間に有意な差がみられた。

自分の食生活について、「1万円未満」では「大変よかった・よかった・普通」と回答した人は2人(10.5%)、「少し問題があった・問題が多かった」と回答した人は17人(89.5%)であった。「1万円～5万円未満」では、「大変よかった・よかった・普通」と回答した人は3人(25.0%)、「少し問題があった・問題が多かった」と回答した人は9人(75.0%)であった。「5万円以上」では、「大変よかった・よかった・普通」と回答した人は3人(30.0%)、「少し問題があった・問題が多かった」と回答した人は7人(70.0%)であった。(表11)

### (6)食事内容および栄養摂取状況

収入別に典型的な1日の食事メニューをみると、収入が少ない人は廃棄食品、残飯、炊き出しなど、無料で入手できるものを多く利用していた。収入が増えるほど、外食を利用し、弁当やパンを購入して食べていたことがうかがわれる。(表12)

飲酒量を比較してみると、「1万円未満」が0.5合、「1万円～5万円未満」が1.2合、「5万円以上」が3.3合であった。収入額が多い人では飲酒量も多かった。(図41)

エネルギー摂取量は、「1万円未満」の人では食事から約1650kcal、お酒から34kcalであり、1日では約1700kcalに相当した。「1万円～5万円未満」の人では食事から約1900kcal、お酒から360kcalであり、1日では約2300kcalに相当した。

「5万円以上」の人では食事から約1100kcal、お酒からは970kcalであり、1日では約2100kcal相当であった。(図42)収入が多い人では、お酒によるエネルギー摂取量は増加した。

たんぱく質量は「1万円未満」の人では約41.0g、「1万円～5万円未満」の人では約60g、「5万円以上」が34.0gに相当した。(図43)

脂質量は「1万円未満」の人では約55.0g、「1万円～5万円未満」の人では約51g、「5万円以上」の人では約24.0gに相当した。(図44)

### 3) 歯の噛み具合別にみた食生活状況

歯の噛み具合について、「固いものでもなんでも噛める」と回答した人と、「やわらかいものなら噛める・ほとんど噛めない」と回答した人の2群で食生活状況を比較した。

「固いものでもなんでも噛める」と回答した人は 15 人 (35.7%)、「やわらかいもの・ほとんど噛めない」に回答した人は 27 人 (64.3%) であった。平均年齢はそれぞれ 43.0±9.9 歳、53.8±5.0 歳であった。

#### (1) 1日に1食も食べられなかった日について

1日に1食も食べられなかった日の回数について、「なんでも噛める」と回答した人では、「ほとんどなかった」と回答した人は 12 人 (80.0%)、「週1日以上あった」人は 3 人 (20.0%) であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」人では「週1日以上あった」人は 12 人 (44.4%) であり、「ほとんどなかった」人は 15 人 (55.6%) であった。(表 13)

#### (2) 食べ物の入手先について

食べ物の入手先について、「なんでも噛める」と回答した人のなかで最も多かったのは「弁当」の 5 人 (33.3%)、次いで「仲間や知人からの差し入れ」4 人 (26.7%)、「外食」3 人 (20.0%) であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」人では、「コンビニなどの廃棄食品」が最も多く 13 人 (48.1%)、次いで「弁当」10 人 (37.0%)、「外食」8 人 (29.6%) であった。(表 14)

#### (3) 朝食・昼食・夕食について

朝食について、「なんでも噛める」と回答した人では「週3日以上食べていた」人が 11 人 (73.3%)、「週2日以下食べていた」人は 4 人 (26.7%) であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」では「週3日以上食べていた」人は少なくとも 12 人 (46.2%)、

「週2日以下食べていた」は 14 人 (53.8%) であった。昼食については、「なんでも噛める」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は 9 人 (60.0%)、「週2日以下食べていた」人は 6 人 (40.0%) であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は 17 人 (65.4%)、「週2日以下食べていた」人は 9 人 (34.6%) であった。夕食については、「なんでも噛める」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は 11 人 (78.6%)、「週2日以下食べていた」人は 3 人 (21.4%) であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は 18 人 (69.2%)、「週2日以下食べていた」人は 8 人 (30.8%) であった。(表 15)

#### (4) 食品の摂取頻度について

インスタント食品の摂取頻度について「なんでも噛める」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は 6 人 (40.0%)、「週2日以下食べていた」人は 9 人 (60.0%) であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は 8 人 (29.6%)、「週2日以下食べていた」人は 19 人 (70.4%) であった。

卵・肉・魚の摂取頻度について「なんでも噛める」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は 9 人 (60.0%)、「週2日以下食べていた」人は 6 人 (40.0%) であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は 7 人 (25.9%)、「週2日以下食べていた」人では 20 人 (74.1%) であった。こ

の2群間には有意差が認められた。

漬物以外の野菜の摂取頻度については、「なんでも噛める」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は5人(33.3%)、「週2日以下食べていた」人は10人(66.7%)であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は4人(14.8%)、「週2日以下食べていた」人は23人(85.2%)であった。2群ともに野菜の摂取頻度は低かった。

嗜好飲料の摂取頻度については、「なんでも噛める」と回答した人では「週3日以上飲んでいて」人は7人(46.7%)、「週2日以下飲んでいて」人は8人(53.3%)であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」と回答した人では「週3日以上飲んでいて」人は10人(37.0%)、「週2日以下飲んでいて」人は17人(63.0%)であった。(表16)

#### (5) 食事の量・栄養バランス・食生活について

食事の量については、「なんでも噛める」と回答した人では「いつも満腹・一定していなかった」人は7人(46.7%)、「腹八分目・いつも空腹であった」人は8人(53.3%)であった。「やわらかいもの・ほとんど噛めない」人では「いつも満腹・一定していなかった」人は13人(48.1%)、「腹八分目・いつも空腹」は14人(51.9%)であった。

「なんでも噛める」と回答した人では「栄養のバランスについては考えていた・少しは考えていた」と回答した人は5人(33.3%)、「まったく考えていなかった」人は10人(66.7%)であった。しかし、「や

わらかいもの・ほとんど噛めない」と回答した人では「栄養のバランスについてはまったく考えていなかった」人は多く23人(85.2%)であった。

自分の食生活については、「なんでも噛める」と回答した人では「大変よかった・よかった・普通」と回答した人は5人(33.3%)、「少し問題があった・問題が多かった」と回答した人は10人(66.7%)であった。しかし、「やわらかいもの・ほとんど噛めない」と回答した人では「少し問題があった・問題が多かった」と回答した人は多く、23人(85.2%)であった。

(表17)

#### 4) 歯の残り具合別にみた食生活状況

歯の残り具合について、「ほとんど揃っていた」と、「半分・ほとんど・まったくなかった」の2群について食生活状況を比較した。「ほとんど揃っていた」と回答した人は14人(31.8%)、「半分・ほとんど・まったくなかった」と回答した人は30人(68.2%)であった。平均年齢はそれぞれ42.3±10.2歳、52.1±6.9歳であった。

#### (1) 1日に1食も食べられなかった日について

1日に1食も食べられなかった日の回数について、「ほとんど揃っていた」人では「ほとんどなかった」と回答した人は8人(57.1%)、「週1日以上あった」と回答した人は6人(42.9%)であった。「半分・ほとんど・まったくなかった」人は「ほとんどなかった」と回答した人は19人(63.3%)、「週1日以上あった」と回答した人は11人(36.7%)であった。(表18)

## (2)食べ物の入手先について

食べ物の入手先について、「ほとんど揃っていた」と回答した人のなかで最も多かったのは「コンビニなどの廃棄食品」と「仲間や知人からの差し入れ」でどちらも5人(35.7%)、次いで「炊き出し」3人(21.4%)であった。「半分・ほとんど・まったくなかった」では「弁当」が最も多く13人(43.3%)、次いで「コンビニなどの廃棄食品」11人(36.7%)、「外食」10人(33.3%)であった。(表19)

## (3)朝食・昼食・夕食について

朝食について「ほとんど揃っていた」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は5人(35.7%)、「週2日以下食べていた」人は9人(64.3%)であった。「半分・ほとんど・まったくなかった」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は23人(79.3%)、「週2日以下食べていた」人は6人(20.7%)であった。この2群間に有意差が認められた。昼食については、「ほとんど揃っていた」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は5人(35.7%)、「週2日以下食べていた」人は9人(64.3%)であった。「半分・ほとんど・まったくなかった」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は23人(79.3%)、「週2日以下食べていた」人は6人(20.7%)であった。この2群間に有意差が認められた。夕食については、「ほとんど揃っていた」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は8人(61.5%)、「週2日以下食べていた」人は5人(38.5%)であった。「半分・ほとんど・まったくなかった」

と回答した人では「週3日以上食べていた」人は22人(78.6%)、「週2日以下食べていた」人は6人(21.4%)であった。(表20)

## (4)食品の摂取頻度について

インスタント食品の摂取頻度については、「ほとんど揃っていた」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は4人(28.6%)、「週2日以下食べていた」人は10人(71.4%)であった。「半分・ほとんど・まったくなかった」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は11人(36.7%)、「半分・ほとんど・まったくなかった」は19人(63.3%)であった。

卵・肉・魚の摂取頻度については、「ほとんど揃っていた」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は5人(35.7%)、「週2日以下食べていた」人は9人(64.3%)であった。「半分・ほとんど・まったくなかった」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は12人(40.0%)、「週2日以下食べていた」人は18人(60.0%)であった。

漬物以外の野菜類の摂取頻度については、「ほとんど揃っていた」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は2人(14.3%)、「週に2日以下食べた」人は12人(85.7%)であった。「半分・ほとんど・まったくなかった」と回答した人では「週3日以上食べていた」人は7人(23.3%)、「週に2日以下食べた」人は23人(76.7%)であった。

果物の摂取頻度については、2群ともに摂取頻度は低かった。

嗜好飲料の摂取頻度については、「ほとん