

家計簿活用による生活診断

— 飲食費から推測する栄養摂取状況 —

井 関 礼 子

(山形県立農業試験場)

Life Diagnosis Method by Using a Housekeeping Book
— Nutritive level of computing from eating expenses —

Reiko ISEKI

(Yamagata Prefectural Agricultural Experiment Station)

1 はじめに

家計簿は生活の診断, 設計, 向上の手がかりを得るものとして記帳の意義が大きい。しかし実際は記帳だけに終わっている例が多い。記帳だけに終わっている要因の一つは, 記帳結果を診断する視点と手法が分からないことが挙げられる。そこで食生活について診断する一つの手法を試みたので, これについて報告する。試みは家計簿に記帳される食材料費から栄養計算をするもので, この方法の適用は, 栄養摂取実態をふまえた適切な食生活と家計運営に役立つものとする。

2 手法と視点

家計簿に計上された食材料費から栄養計算をするには, その食材料の重量が必要である。しかし, 家計簿に食材料の重量まで記帳できる例は少ないものとみる。記帳があっても, 1袋, 1箱, 1本, 1個等の単位では正しい重量が分からない。栄養計算をするのに適した重量で記帳することは極めて難しいと考える。家計簿に食材料の消費重量を記帳することが難しい実態において, 家計簿を活用した栄養計算をするには, 家計簿に計上される食材料費から重量を割り出す工夫が必要になる。これには食材料費の単価が分かれば重量が求められる。単価を求める方法として総理府家計調査を利用した。総理府家計調査によると, 山形県の場合, 県庁所在地である山形市の1戸当たり年間消費量と金額が食材料別に分かるので, $\text{金額} \div \text{消費量}$ で単価を割り出すことができる。これを県の年平均単価とし, この平均単価で, 栄養計算をする農家の消費重量を逆算した。また農家は自家生産物を家計に利用する。この計上は大抵重量で記帳されているので, 記帳の数値をそのまま利用した。家計簿に計上された現金と現物の消費重量が算出できれば, 栄養計算はルールどおりである。なお, 栄養摂取の基準は男女, 年齢, 労働状況で違うので, 1人1日当たりの量に換算しておく。

栄養計算式は単純であるが, 食品数が多く繰り返しの計算になるためパソコンを利用すると容易になる。このため栄養計算をするソフト「食事診断」を作成した(ソフトは栄養計算を中心に作成したので, この試みに連動して使用

するには, 一部改良を要する)。ソフトの内容は摂取したを食品群ごとに選び, その摂取重量を入力していくもので, 計算できる食品数は16食品群, 計100とした。

今回の栄養計算は家計費から栄養摂取状況を推測するものであり, 分析には次の視点を加えた。望ましい飲食費と内容の関連である。望ましい飲食費の額について, 望ましい農家の家計費研究会は, 一週間のモデル献立を積み上げて, 望ましい栄養を確保するのに必要な飲食費を試算している。この望ましい飲食費は7人家族で月額「142千円」となっている(昭和58年試算)。更に飲食費はどの月も安定した栄養の確保と経済管理上, 月間変動が大きいのが望ましい。図1は著者が実施した飲食費調査(25戸, 昭和61年1月-3月)である。これでは月額飲食費が142千円に及ぶ農家は少なく, 飲食費の月間変動も大きいものになっていた。図1で飲食費の月間変動が少なく, 月額飲食費が142千円に近い農家はAとBの農家である。AとBの農家は飲食費と相関の高いライフステージと家族員数も同じであり, 飲食費を規定する大きな要素において類似しているとみて栄養計算をする農家はこの2戸とした。これで計算結果は, 「指標に近い飲食費で暮らした時の栄養摂取状況」として分析することができ, 飲食費と栄養の関連を検討することができる。

3 計算結果

二つの農家の栄養摂取は図2及び図3であった(計算結果の一例)。A農家は脂質, 糖質に若干の不足がみられるが, トータルとしては目安に近い栄養摂取になっている。B農家は目安に対し不足がみられ, トータルとしてばらつきが大きくなっていた。2戸の農家は同じ飲食費であったが, 栄養摂取はこのような異なる内容であった。この相違は望ましい飲食費の指標があっても, あくまで内容が伴っていることの重要性を示すものである。簡便法であっても, この手法を適用して栄養摂取状況を点検してみる意義があると思う。

金額だけでは望ましい食生活の指標にならないことをこの手法でみた。この点だけにこだわれば次の比較は矛盾することになるが, 他の農家の食生活傾向をみるため, 栄養

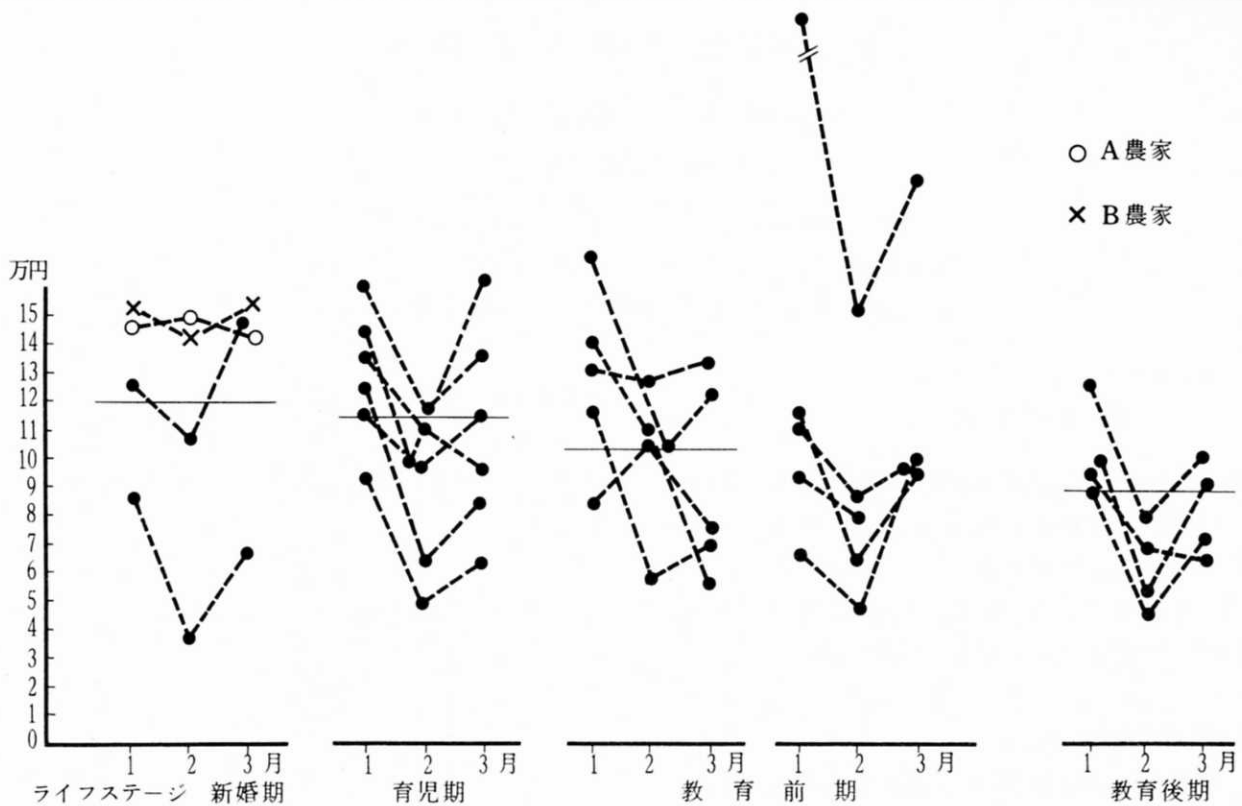


図1 調査農家の月別飲食費(1月/2月/3月)

計算をした2戸の農家と栄養計算をしない他の農家を各食品群別飲食費で比較してみた(図略)。他の農家の飲食費は、栄養計算をした2戸の農家と比較して、各食品群で低くなっていた。安い材料で効率よく栄養を確保したとも考えられるが、全体がかなり低いことから、必ずしも効率良い摂取をした結果だけとは考えられない。理由はむしろ栄養摂取のアンバランスと考える。特に肉類、魚類海草、乳製品、野菜、果物にける金額が他の農家で低く、これら

から得る栄養の不足が推測され、逆に酒類、飲物、菓子にける金額は他の農家で高く、これらから得る栄養の過剰が推測される。(ただし、他の農家は2事例の農家と比べて不明食品が多かったことを付記しておく)

4 研究の整理と問題点

この方法は、献立から積みあげる基本的な栄養計算と異なり簡便法である。したがって問題点も多い。問題点は①計算は家計簿記帳の範囲に限られることで、具体的には(a)自家生産物の記帳がない、(b)記帳漏れが多い場合が問題になる。②家計簿の計上のしかたで偏りが生じやすいことである。具体的には、(a)飲食と交際(貴いもの、外の人にあげたもの、ご馳走したもの等)の区別がないため、(b)一括購入や掛買をするので買った日と食べた日がずれるため、(c)自家生産物については、収穫期にまとめて記録したり一時に大量の加工をするため、等による偏りである。③外食をした場合の計算ができない等が考えられる。この問題を解消して、できるだけ正確な結果を得るには、当初から栄養計算を考えた記帳をすることが必要になる。

平均的には栄養改善がすすみ、日本型食生活の定着がいはれる今日であるが、日常あるいは個別にみれば、過剰と不足の差が大きいもので(図略)、今後は一層、個別の意識高揚と適切対応が重要になってくるものと考え。この手法は、記帳だけに終わっている家計簿の活用を拡大するとともに、栄養計算としては簡便法になるため考慮しなければならない条件はあるが、問題点を理解し、記帳実態をふまえた判断をすれば、食生活の内容が推察でき、食事と費用の適切な管理を果たすものと考え。

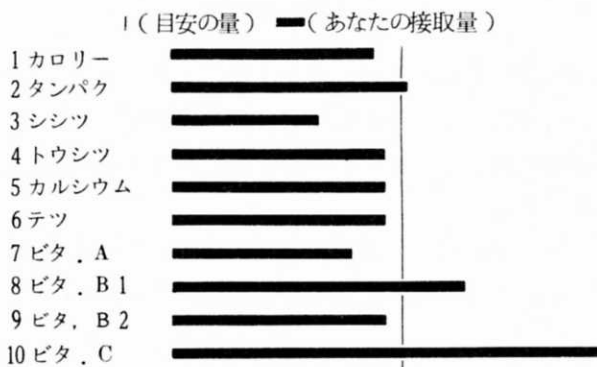


図2 栄養計算結果例(A農家3月飲食費より)

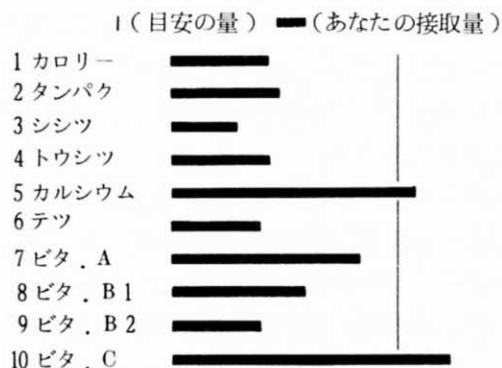


図3 栄養計算結果例(B農家3月飲食費より)