

働く女性の食生活調査～子供の有無，子供の年齢との関連～

平澤 芳恵¹⁾，大山由美子²⁾，荒木由美子³⁾，藤井 夏美⁴⁾
若林 智佳⁵⁾，吉中由美子⁶⁾，福田 里香⁷⁾，田中 直彦¹⁾

¹⁾独立行政法人労働者健康福祉機構東京労災病院勤労者予防医療センター

²⁾独立行政法人労働者健康福祉機構北海道中央労災病院勤労者予防医療センター

³⁾独立行政法人労働者健康福祉機構関東労災病院勤労者予防医療センター

⁴⁾独立行政法人労働者健康福祉機構大阪労災病院勤労者予防医療センター

⁵⁾独立行政法人労働者健康福祉機構関西労災病院勤労者予防医療センター

⁶⁾独立行政法人労働者健康福祉機構中国労災病院勤労者予防医療センター

⁷⁾独立行政法人労働者健康福祉機構九州労災病院勤労者予防医療センター

(平成 26 年 5 月 1 日受付)

要旨：近年わが国では女性の社会進出が進み，子供を育てながら働く母親が増加している。本研究は働く女性の食生活支援にあたり現状を把握することを目的に，子供の有無，子供の年齢による食生活の特徴を調査した。平成 24 年 5 月～10 月に 8 施設の労災病院勤労者予防医療センターを利用した子供のいる働く女性 1,154 名，子供のいない働く女性 1,346 名を対象に食生活と食品の摂取頻度について自記式のアンケート調査を実施した。子供のいる女性については末子の年齢についても調査した。その結果，子供がいる女性は食べるのが速い傾向はあるが，規則的な食事など食生活に気をつける傾向がみられた。一方で，子供の年齢が低いと，お腹いっぱい食べる，ストレスで食べ過ぎる，食事の偏りを感じる頻度が増え，正しい食生活の実践が困難であると思われた。子供がいない女性は，めん類，インスタント食品の摂取が多いことから，食材をあまり揃えず簡単に料理ができる食品を利用する傾向がみられた。働く女性の食生活支援にあたり，その実態や特徴を考慮して行う事でより効果的な支援が可能である。今後はさらに，働く女性の年代，職種，勤務形態等による検討が必要である。

(日職災医誌，62：399—403，2014)

—キーワード—

働く女性，食生活，食品の摂取頻度，育児

はじめに

近年わが国では女性の社会進出が進み¹⁾，それに伴い働く女性の食生活支援の重要性が増している。その背景には女性の健康問題として若年女性に見受けられる，やせ，月経異常，閉経女性では閉経後の女性ホルモンの欠乏による，更年期障害，骨粗しょう症，脂質異常症，肥満をはじめ，さまざまな生活習慣病などが挙げられ，働く女性を取り巻く健康問題は生活の質（QOL）に大きく影響を与えることが明らかになっている。一方で，子供を育てながら働く女性の増加に伴い，家庭における食生活状況の現状も母子ともに家族を含め，生活習慣病予防の観点から懸念される。

厚生労働省の平成 23 年版働く女性の実情によると，子育て期にあたる女性の 25 歳から 44 歳までの就業率は，平成 3 年の 61.4% から平成 23 年の 66.9% へ 5.5 ポイント上昇している。このことから出産後も働ける育休・短時間勤務制度など社会における環境の整備がますます充実し，将来的にも子育てをしながら働く女性が増えていくことが期待される。

しかしながら，妊娠をきっかけに退職するケースも現状として少なくない。理由としては，「仕事を継続できるシステム，キャリアイメージ，残業など長時間働くことができないと評価を得られない」などの理由が挙げられ，育休を取得し復職した者においても「所定外労働の免除や短時間勤務など両立する支援制度利用者の仕事の評価

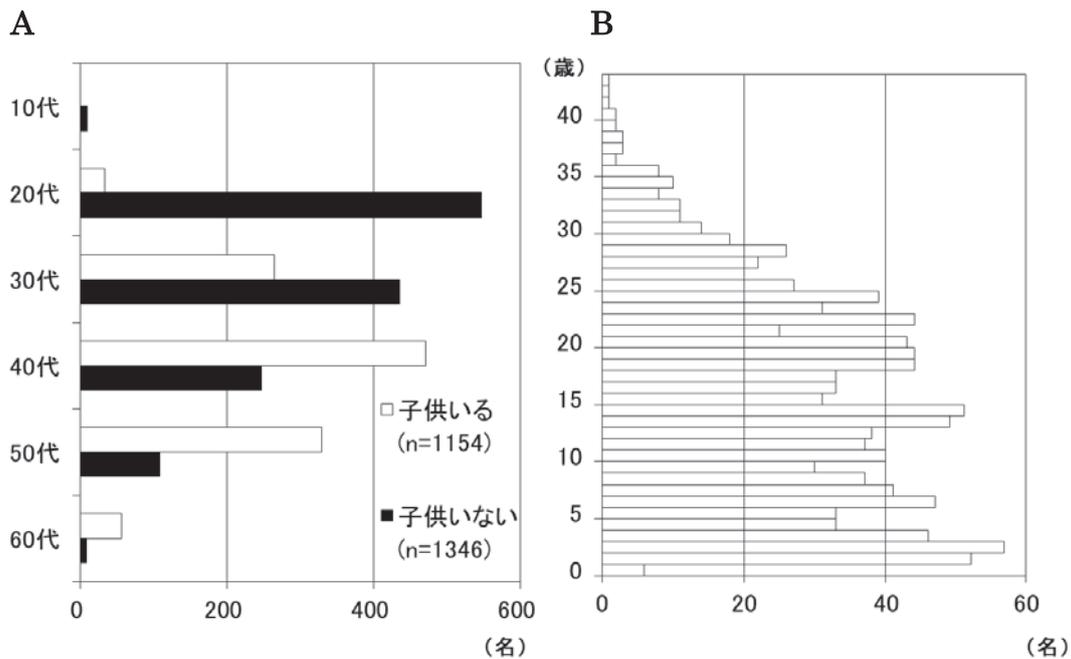


図1 A, 対象者の年齢分布
B, 末子の年齢分布

が低い」など、子供を育てながら仕事を両立する上での難しさも浮かび上がってきている。

このような現状を踏まえ、働き方、そして働く女性に限らず、男女ともに仕事と家庭の両立、ワーク・ライフ・バランスを自らのこととして、社会全体で働き方を見直していくことが不可欠である。その中で、健康を維持しながら働く、女性への食生活支援には²⁾、現状の把握が不可欠であるため、働く女性の中でも子供の有無、子供の年齢による食生活の特徴に着目し、調査した。

対象と方法

平成24年5月から10月までに全国8施設の労災病院の勤労者予防医療センター利用者、子供がいる働く女性1,154名、子供がいない働く女性1,346名、合計2,500名を対象に食生活と食品の摂取頻度について自記式のアンケート調査を実施した。アンケートの実施にあたり、趣旨を説明し同意を得られた利用者を対象とした。対象者は子供がいない働く女性は20歳代が多く、子供がいる働く女性は40歳代が多かった。(図1A)子供がいる女性については末子の年齢についても調査した。末子の平均年齢は 14.8 ± 9.3 歳(標準偏差)であった。(図1B)

食生活についてのアンケートは「食事を抜くこと」「食べるのが速い」「お腹いっぱい食べる」「ストレスで食べ過ぎる」「薄味を心がけている」「食事の偏り」の有無について回答を得た。食品の摂取頻度については「天ぷらや揚げ物」「めん類」「肉類」「魚類」「大豆類」「牛乳・乳製品」「卵」「海藻」「きのこ」「果物」「インスタント食品」「菓子類」について1週間の摂取頻度を①ほぼ毎日、②4~5

表1 アンケート項目

1	年代
2	子の有無
【食生活について】	
3	食事を抜くことがありますか
4	食べるのが速いほうですか
5	お腹いっぱい食べるほうですか
6	ストレスで食べ過ぎてしまうことがありますか
7	薄味を心がけていますか
8	食事内容に偏りを感じますか
9	野菜類を食べていますか
【食品の摂取頻度】	
10	天ぷらやフライなどの揚げ物料理
11	めん類 (パスタも含む)
12	肉類 (ハム・ベーコンも含む)
13	魚類 (缶詰類も含む)
14	大豆 (納豆・豆類)・大豆製品 (豆腐)
15	牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズ)
16	卵
17	海藻 (わかめ・ひじき)
18	きのこ
19	果物
20	インスタント食品 (カップラーメン・レトルトカレーなど)
21	菓子類

回、③2~3回、④1回、⑤ほとんど食べない、の5つの選択肢を用意した。(表1)尚、「野菜類を食べている」に関する項目は摂取頻度として解析した。

「子供の有無と食生活の関係」「末子の年齢と食生活の関係」「子供の有無と食品の摂取頻度との関係」「末子の年齢と食品の摂取頻度との関係」について解析を行った。有意差検定は「子供の有無と食生活の関係」は Fisher's exact test, 「末子の年齢と食生活の関係」は Student's t-

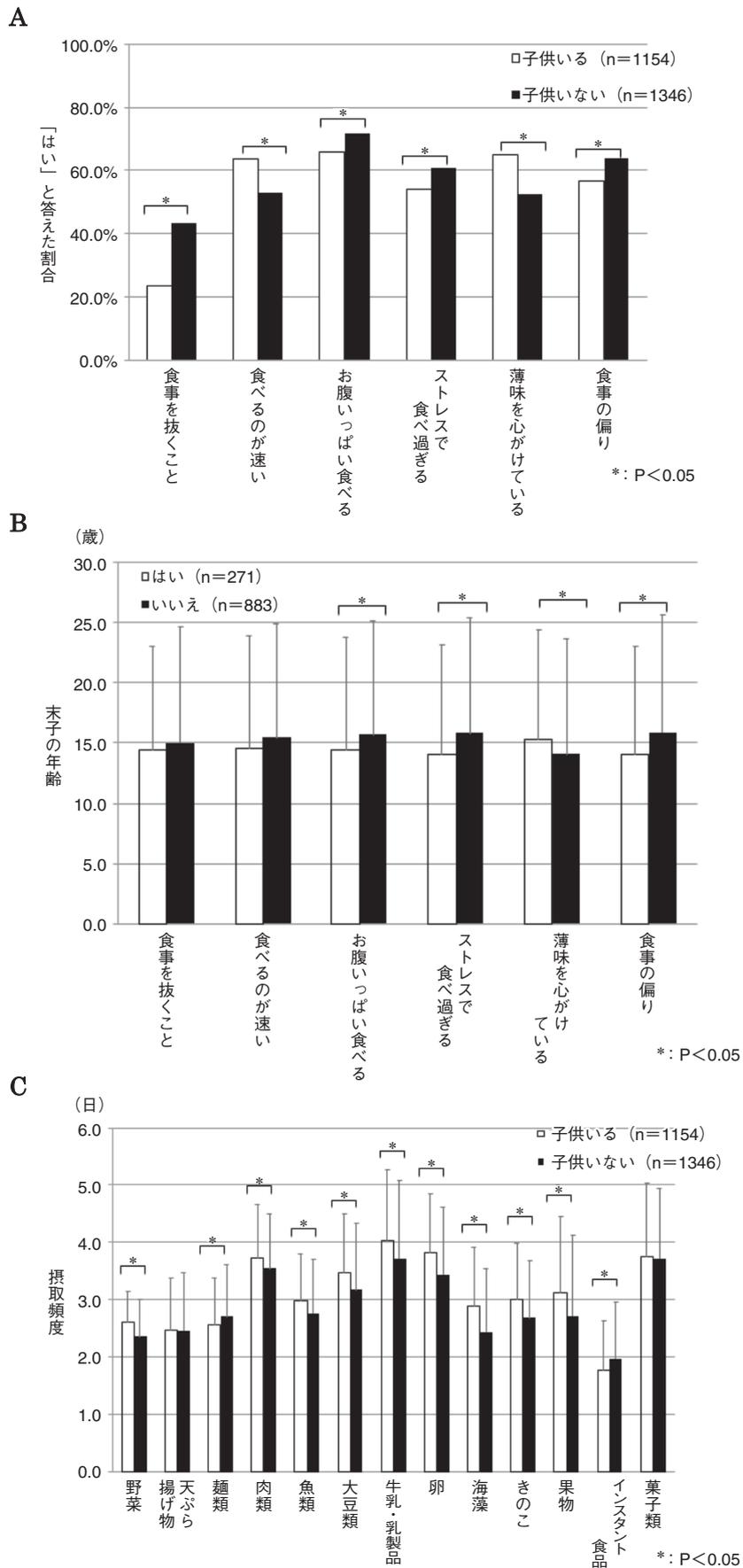


図2 A, 子供の有無と食生活の関係
B, 子供の年齢と食生活の関係
C, 子供の有無と食品摂取回数との関係

test, 「子供の有無と食品の摂取頻度との関係」は Wilcoxon rank sum test, 「末子の年齢と食品の摂取頻度との関係」は Spearman 順位相関係数にて分析し, Test of Non-correlations を適用し, $P < 0.05$ を有意とした。

結 果

1, 子供の有無と食生活の関係

各項目について「はい」と回答した割合を子供の有無で比較した。「食べるのが速い」「薄味を心がけている」のは子供がいる女性に有意に多く、「食事を抜く事がある」「お腹いっぱい食べる」「ストレスで食べ過ぎる事がある」「食事の偏りを感じる」のは子供がいない女性に有意に多かった。(図 2A)

2, 子供の年齢と食生活の関係

各項目について子供がいる女性を対象に「はい」と回答した群の末子の平均年齢と「いいえ」と回答した群の末子の平均年齢を比較した。「お腹いっぱい食べる」「ストレスで食べ過ぎる事がある」「食事の偏りを感じる」と回答した群の平均年齢が有意に低く、「薄味を心がけている」では有意に高かった。「食事を抜く事がある」「食べるのが速い」については有意差を認めなかった。(図 2B)

3, 子供の有無と食品の摂取頻度との関係

食品の摂取頻度を点数化し子供の有無で比較した。「野菜」「肉類」「魚類」「大豆類」「牛乳・乳製品」「卵」「海藻」「きのこ」「果物」で子供がいる女性に有意に多く、「めん類」「インスタント食品」は子供がいない女性に有意に多かった。「天ぷらや揚げ物」「菓子類」は有意差を認めなかった。(図 2C)

4, 子供の年齢と食品の摂取頻度との関係

食品の摂取頻度と子供の年齢との関係は相関係数にて分析した。「野菜」「魚類」「大豆類」「海藻」「きのこ」「果物」で正の相関が認められ、「めん類」「肉類」「インスタント食品」で負の相関が認められた。(表 2)

考 察

働く女性の食生活支援においては、ライフスタイルの考慮が重要である。特に女性の社会進出においては、子供を育てながら働く女性も含め、育休復帰後の家庭と仕事の両立など、ロールモデルの形成が急務と考えられる。今回の調査をきっかけに、働く女性が健康的な食生活を送る方法、子供や家族を含む生活習慣病予防を含めた食生活支援の方法を確立する必要性が将来的に重要と考えられる。

今回の調査結果から、子供の有無に関連する働く女性の食生活の特徴が得られた。子供がいる女性は食べるのが速い傾向はあるが、子供がいない女性に比べ、食事を抜かず、3食食事を摂り、薄味を心がけている、などの傾向が見られ、規則的な食事を実践する傾向がみられた。しかしながら、子供の年齢が低いとお腹いっぱい食べる、

表 2 末子の年齢と食品摂取回数との関係

	Spearman 相関指数	P 値	
野菜	0.067	0.023*	
天ぷらや揚げ物	-0.055	0.064	
めん類	-0.106	<0.001*	
肉類	-0.099	<0.001*	
魚類	0.136	<0.001*	
大豆類	0.090	0.002*	
牛乳・乳製品	0.058	0.050	
卵	-0.016	0.595	
海藻	0.071	0.015*	
きのこ	0.083	0.0046*	
果物	0.161	<0.001*	正の相関
インスタント食品	-0.100	<0.001*	負の相関
菓子類	-0.049	0.093	

* : $P < 0.05$

ストレスで食べ過ぎる、食事の偏りを感じる傾向が見られ、子供の世話などに手がかかる、家族の残り物を食べるなどが予想され、食事量を多く摂りすぎることによる、肥満をはじめとする生活習慣病が懸念される。さらに夕食後の後片付けを含む、家事などが働く女性の食事時間を制限することも予想され、家事などが落ち着いてから、ストレス解消のひとつとしてゆっくりと甘い物などを摂取し、自分の時間を確保することも考えられる。働く女性のストレスを解消するには、こうした帰宅後の家事、育児を含めた忙しいタイムスケジュールが、栄養バランスを含め正しい食生活の実践を妨げることが予想され、前述のような特徴を特に考慮する必要がある。食べる速さは摂取栄養の偏りとの関係が考えられているなど³⁾、食生活は生活習慣病の予防にも不可欠である。規則正しい食生活は健康の維持のために重要であり、啓蒙や支援の必要があると考えられる。

子供がいない女性の食品摂取回数については、「めん類」、「インスタント食品」の摂取が多いことから、食材をあまり揃えず簡単に料理ができる食品を利用する傾向がみられた。食生活の傾向においても、食事を抜く事がある、食事の偏りを感じる事から、食事を簡素化する傾向が懸念される。加えて、子供がいる女性は、食材を揃えて料理する傾向があると考えられたが、やはり子供の年齢が低いと、子供の嗜好に合わせがちになり、「めん類」「肉類」、「インスタント食品」を利用した短時間で調理できる内容の物の摂取回数が増え、食材を揃えて料理する事が困難であると思われた。偏りのない栄養素の摂取は健康維持に必要であり⁴⁾、食生活の支援にあたり有効な支援方法を検討する必要がある。

ま と め

女性の社会進出が進み、子供を育てながら働く母親も増え、働く女性を支援する試みが多くなされているが、本研究は食生活に着目した。働く女性の食生活支援にあ

たり，その実態や特徴を考慮して行う事がより効果的な支援に必要と考える。職種によっては勤務時間などの多様化も見られ⁵⁾，中年期以降のホルモンバランスの変化などの女性ならではの様々な因子を考慮した支援も必要である⁶⁾。本研究は働く女性の仕事の有無に着目して解析を行ったが両群間に年齢分布の相違があり，得られた結果が仕事の有無によると結論付ける事はできない。今後はさらに働く女性の年代，職種，勤務形態等による検討が必要である。

文 献

- 1) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局編：女性労働白書—働く女性の実情—。東京，21世紀職業財団，2004，pp 8—11.
- 2) 足立己幸，衛藤久美：食育に期待されること。栄養学雑誌 63：201—212，2005.
- 3) 安藤雄一，花田信弘，柳澤繁孝：「ゆっくりとよく噛んで食べること」は肥満予防につながるか？ヘルスサイエン

ス・ヘルスケア 8 (2)：54—63，2008.

- 4) 片山倫子，春日文子，洪川祥子，他：食生活の教育。日本学術会議，健康・生活科学分科会，2008，pp 2—28.
- 5) 第一出版：国民健康・栄養の現状—平成19年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より。
- 6) 労働者健康福祉機構，保健文化社編：女性の肥満と生活習慣病，女性総合診療マニュアル—女性外来の実践から。2010，pp 167—174.

別刷請求先 〒143-0013 東京都大田区大森南4-13-21
独立行政法人労働者健康福祉機構東京労災病院
勤労者予防医療センター
平澤 芳恵

Reprint request:

Yoshie Hirasawa
Japan Labor Health and Welfare Organization, Tokyo Rosai Hospital Center for Preventive Medicine, 4-13-21, Omoriminami, Ota-ku, Tokyo, 143-0013, Japan

Survey of the Dietary Habits of Working Women: Relationship with the Presence and Age of Children

Yoshie Hirasawa¹⁾, Yumiko Ohyama²⁾, Yumiko Araki³⁾, Natsumi Fujii⁴⁾, Chika Wakabayashi⁵⁾, Yumiko Yoshinaka⁶⁾, Rika Fukuda⁷⁾ and Naohiko Tanaka¹⁾

¹⁾Japan Labor Health and Welfare Organization, Tokyo Rosai Hospital Center for Preventive Medicine

²⁾Japan Labor Health and Welfare Organization, Hokkaido Chuo Rosai Hospital Center for Preventive Medicine

³⁾Japan Labor Health and Welfare Organization, Kanto Rosai Hospital Center for Preventive Medicine

⁴⁾Japan Labor Health and Welfare Organization, Osaka Rosai Hospital Center for Preventive Medicine

⁵⁾Japan Labor Health and Welfare Organization, Kansai Rosai Hospital Center for Preventive Medicine

⁶⁾Japan Labor Health and Welfare Organization, Chugoku Rosai Hospital Center for Preventive Medicine

⁷⁾Japan Labor Health and Welfare Organization, Kyusyu Rosai Hospital Center for Preventive Medicine

Recently in Japan, participation of women in society has increased as well as the number of mothers who work while raising children. This study surveyed the characteristics of dietary habits of working women according to the presence and age of children to understand the present state of the dietary habits of working women. A self-administered questionnaire on the dietary habits and frequency of food intake was conducted among 1,154 working women with children and 1,346 working women without children, all of whom have used any of the 8 Centers for Preventive Medicine between May and October 2012. Women with children were also asked about the age of the youngest child. Women with children tended to eat quickly but to take precaution of dietary habits. On the other hand, the majority of women with young children ate to repletion, overate due to stress, and felt that their diet was unbalanced. Therefore, it seemed difficult for these women to practice proper dietary habits. Women without children frequently ate noodles and junk food, showing a tendency to use foods that can be easily prepared from a limited number of materials. In order to effectively support the dietary habits of working women, the actual state and characteristic of their dietary habits must be put into consideration. In the future, it is necessary to further investigate the dietary habits of working women by categorizing them by age, occupation, and working conditions.

(JJOMT, 62: 399—403, 2014)