

2 転勤者の二割、約十五万人とされる単身赴任者(労働省推計)。まず気がかりなのは本人の健康だが、食生活でみる限り非単身者と差がない、という意外な調査結果がこのほどまとまった。栄養のバランスに気を配り、家族に心配をかけまいと目んぼる姿が、目に浮かぶようだ。

武田薬品が調査し、京大医学部衛生学教室が分析に協力した。対象者は東京、大阪、福岡、札幌の単身赴任者三百十二人。東京、大阪の非単身者百六人を追加調査して比べてみた。

一日の食事で見ると、熱量は単身者二千二百一キカロリー、非単身者二千二百二十三キ

1 単身赴任 意外に栄養良好です 食事には気配りの様子

は一日三十二品目と、非単身者より二品目少ないだけ。単身者自身は肉、油、穀類を「取りすぎ」と答えているが、分析ではそれほどでもなく、少しは自信を持ってもよさそうだ。

もっともカルシウムが、必要とされる量(六百ミリグラム)より少ないなど、やや足りない栄養素も少なくない。また、単身者の四五%が赴任後「酒量が増えた」と答えているのも気がかりだ。

このほか、単身者の赴任地や地位などにより、興味深い結果が出た。朝食は全体の六四%が活講座が増えており、大阪市では昨年、北市民教養ルームが「どないでっか大阪ひとり暮らし」講座を開いた。

ここで料理実習を受け持った大阪女子短大の小菅富美子教授は、単身者の食生活について「たとえ外食ばかりでも、少量ずつで多様な料理を心掛ければ、けっこう栄養バランスが保たれる」と一九%に、どうやら、時間をもっといい」と助言している。

1 単身赴任 意外に栄養良好です 食事には気配りの様子

2 転勤者の二割、約十五万人とされる単身赴任者(労働省推計)。まず気がかりなのは本人の健康だが、食生活でみる限り非単身者と差がない、という意外な調査結果がこのほどまとまった。栄養のバランスに気を配り、家族に心配をかけまいと目んぼる姿が、目に浮かぶようだ。

武田薬品が調査し、京大医学部衛生学教室が分析に協力した。対象者は東京、大阪、福岡、札幌の単身赴任者三百十二人。東京、大阪の非単身者百六人を追加調査して比べてみた。

一日の食事で見ると、熱量は単身者二千二百一キカロリー、非単身者二千二百二十三キカロリーと、ほぼ同じ。ビタミンC、ビタミンB₁、カルシウムも、単身者はそれぞれ七十二ミリグラム、一・一〇ミリグラム、四百七十七ミリグラムで、非単身者と差がなかった。

その理由は、多様な食事に心掛けているためらしい。単身者は一日三十二品目と、非単身者より二品目少ないだけ。単身者自身は肉、油、穀類を「取りすぎ」と答えているが、分析ではそれほどでもなく、少しは自信を持ってもよさそうだ。