

# バンクーバー在住日系人のライフスタイルと健康

山田 千香子・西村 千尋  
綾木 歳一・岡崎 寛

## I. はじめに

「生活習慣病」という名称は、人のライフスタイルと健康との間に密接な関係があることを明らかにしていると言えるだろう。食生活、運動、生活習慣などの環境因子が人の健康状態に大きく影響を与えることは、近年の多くの研究によって指摘されている。たとえば、喫煙と肺癌の関係、食塩の摂取量と高血圧、脂質の摂取量と心筋梗塞との関係などの報告である。しかしながら、それぞれの疾患は、少なくとも単一の因子のみで説明することはできない。ところが、ある病気になった人とならなかった人の過去のライフスタイルを比較した調査や、あるライフスタイルを持つ人と持たない人を追跡し、将来病気になる確率を比較した研究の結果から、病気になりやすいライフスタイルというものが明らかになってきている。

そうした疾病に対する遺伝的要因あるいは環境要因等の影響については、移民を対象とした研究によって検討されてきた事例がある。古くから多くの日本人移民が生活してきた米国のハワイ州や、カリフォルニア州への移民についての研究である。食生活を中心とした米国のライフスタイルの影響が、日本人移民の疾病構造を米国のそれに近づけていることが記載され、多くの、いわゆる成人病は遺伝よりも環境が重要であるという認識

を世に広めた。

本研究において明らかにすることも、以上のようにより日本人移民（日系人）を対象として、異なる環境下でライフスタイルを変化させた結果がもたらす健康影響についてである。これまでの関連研究は、日本人移民が多数を占めた米国や南米の日系人を対象としたものであり、残念ながらカナダへの移民に関する研究は皆無である。本研究の対象となるのは、和歌山県からカナダ・バンクーバー市への移住者とその子孫である。母村も共通し、移住先の状況も共通している集団である。母村との比較考察を次段階として射程に入れたうえで、今回はライフスタイルの変化、および食生活の変化に焦点を当て考察する。

## II. 方法

### 1. 対象者

対象は、バンクーバー在住の日系人60名であった。対象者の身体特性は表1～4に示すとおりである。

### 2. 調査方法

生活習慣調査票は城田らの作成した「簡易食物摂取量調査法（簡易法）」に世代、運動、喫煙、病歴などの項目を追加した自記式アンケートを用いて行った。アンケートの回収率は81.1%であっ

表1 対象者の身体特性

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
年齢	58	18	88	61.03	17.11
身長	60	132	186	158.41	10.19
体重	60	45	86	62.86	10.48
BMI	60	19.0	41.3	25.042	3.624
有効なケース数(リストごと)	58				

表2 男性対象者の身体特性

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
年齢	29	18	84	59.76	18.50
身長	30	150	186	165.42	8.33
体重	30	54	86	69.42	8.12
BMI	30	19.0	31.8	25.446	3.096
有効なケース数(リストごと)	29				

表3 女性対象者の身体特性

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
年齢	29	20	88	62.31	15.82
身長	30	132	165	151.40	6.36
体重	30	45	79	56.31	8.28
BMI	30	19.8	41.3	24.637	4.098
有効なケース数(リストごと)	29				

表4 使用言語別にみた対象者の身体特性

使用言語	N	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	
年齢(p<0.001)	日本語	39	68.90	6.66	1.07
	英語	19	44.89	20.6	4.73
身長(p<0.01)	日本語	41	155.45	8.63	1.35
	英語	19	164.79	10.59	2.43
体重	日本語	41	61.87	9.88	1.54
	英語	19	65.00	11.65	2.67
BMI	日本語	41	25.596	3.766	0.588
	英語	19	23.846	3.054	0.701

た。

### 3. 統計処理

得られたデータは統計処理ソフトSPSS 10.0 J for Windows を用いて処理した。使用言語と各質問項目の回答肢でクロス集計を行い、独立性の検定に $\chi^2$ 検定を用いた。欠損のある場合は分析から除外した。なお有意水準は5%未満とした。

## Ⅲ. 結果

処理した項目の概要は表5に示すとおりである。使用言語と夕食を除き、使用言語と有意な関連性の認められた質問項目について表6～26に示した。

まず、使用言語と就業状況について検討を行ったところ、使用言語と就業状況について有意な関連性が認められた ( $p<0.01$ )。

次に、使用言語と穀類について検討を行った。朝食と昼食に関しては、使用言語と食事に有意な関連性が認められたが ( $p<0.05$ )、夕食に関しては対象者全員が米飯であった。使用言語とパンへの添加物に関しては有意な関連性は認められなかった。

使用言語と砂糖との関連性の検討では、使用言語と料理での砂糖の使用 ( $p<0.001$ )、甘い飲料 ( $p<0.001$ )、飲料の種類 ( $p<0.01$ )、菓子の量 ( $p<0.001$ ) において有意な関連性が認められた。

使用言語と魚介類の間に有意な関連性は認められなかったが、表14・15に示すように、使用言語と肉 ( $p<0.05$ ) および魚と肉の割合 ( $p<0.05$ ) においては有意な関連性が認められた。

表16は使用言語と大豆製品 ( $p<0.05$ )、表17には使用言語とヨーグルト ( $p<0.01$ )、表18は使用

言語と卵の調理方法 ( $p<0.05$ ) の間に有意な関連性があることを示している。使用言語と野菜類、果実類、いも類の間に有意な関連性は認められなかった。

表19には使用言語とアルコールの有意な関連性について示した ( $p<0.01$ )。使用言語と油脂類に関しては、表20に示すように、使用言語とマヨネーズの有意な関連性について示している ( $p<0.05$ )。

表21～24に関しては、使用言語と食塩量の関連性について示した。すなわち、使用言語とスープ・清し汁等 ( $p<0.001$ )、麺類のスープ ( $p<0.05$ )、漬け物への醤油 ( $p<0.05$ )、食卓塩・味塩 ( $p<0.01$ ) において有意な関連性が認められた。

使用言語と病歴について男女別に検討したところ、男性では有意な関連性は認められなかったものの、女性においては使用言語と病歴の間に有意な関連性が認められた ( $p<0.05$ )。

## Ⅳ. 考察

分析に当たり、当初は一世・二世・三世による世代間差や男女差などの要因に注目していたが、調査結果をみると全体的に日常生活が英語中心あるいは日本語中心という使用言語を介した場合において、関連項目に有意性が顕著にみられた。そのため、今回の報告はとくに有意性がみられた使用言語による比較を中心としている。

「使用言語と年齢」、「使用言語と職業」から考えると、英語使用世代は30～60代の年齢層、世代的には二世・三世・四世、一方日本語使用世代は50代～80代の年齢層で世代的には帰加二世、新移民一世等に集中すると推測される。身体的状況を

表5 処理したケースの要約

	ケース					
	有効数		欠損		合計	
	N	パーセント	N	パーセント	N	パーセント
使用言語*就業状況	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*喫煙	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*朝食	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*昼食	57	95.0%	3	5.0%	60	100.0%
使用言語*夕食	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*間食	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*夜食	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*料理での砂糖の使用	56	93.3%	4	6.7%	60	100.0%
使用言語*コーヒー・紅茶等	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*コーヒー・紅茶等の砂糖の使用	56	93.3%	4	6.7%	60	100.0%
使用言語*甘い飲料	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*飲料の種類	52	86.7%	8	13.3%	60	100.0%
使用言語*菓子	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*菓子の種類	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*菓子の量	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*魚	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*肉	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*魚と肉の割合	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*肉の脂身	57	95.0%	3	5.0%	60	100.0%
使用言語*大豆製品	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*牛乳	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*ヨーグルト	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*チーズ	57	95.0%	3	5.0%	60	100.0%
使用言語*スキムミルク	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*卵	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*卵の調理方法	54	90.0%	6	10.0%	60	100.0%
使用言語*緑黄色野菜(朝)	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*緑黄色野菜(昼)	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*緑黄色野菜(夜)	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
使用言語*その他の野菜(朝)	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*その他の野菜(昼)	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*その他の野菜(夜)	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*果実	57	95.0%	3	5.0%	60	100.0%
使用言語*いも	56	93.3%	4	6.7%	60	100.0%
使用言語*アルコール飲料	57	95.0%	3	5.0%	60	100.0%
使用言語*マヨネーズ	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*海草類	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*料理の味付け	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*みそ汁	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*スープ・清まし汁等	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*塩辛い物	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*古漬け	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*浅漬け	26	98.3%	4	6.7%	60	100.0%
使用言語*ピクルス	34	56.7%	26	43.3%	60	100.0%
使用言語*麺類のスープ	57	95.0%	3	5.0%	60	100.0%
使用言語*漬け物への醤油	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*食卓塩・味塩	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*炒め物	58	96.7%	2	3.3%	60	100.0%
使用言語*揚げ物	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%
使用言語*ドレッシング	59	98.3%	1	1.7%	60	100.0%

バンクーバー在住日系人のライフスタイルと健康

表6 使用言語と就業状況 (p<0.01)  
度数

	就業状況		合計
	退職・無職	有職	
使用言語 日本語	33	8	41
使用言語 英語	8	11	19
合計	41	19	60

表11 使用言語と甘い飲料 (p<0.001)  
度数

	甘い飲料				合計
	飲まない	ときどき	1本	2本以上	
使用言語 日本語	30	7	1	1	39
使用言語 英語	4	9	6	1	19
合計	34	16	7	1	58

表7 使用言語と朝食 (p<0.05)  
度数

	朝食			合計
	食べない	米飯	パン	
使用言語 日本語		1	38	39
使用言語 英語	2	2	15	19
合計	2	3	53	58

表12 使用言語と飲料の種類 (p<0.01)  
度数

	飲料の種類			合計
	みかん ジュース	炭酸飲料	その他	
使用言語 日本語	19	1	15	35
使用言語 英語	6	6	5	17
合計	25	7	20	52

表8 使用言語と昼食 (p<0.05)  
度数

	朝食			合計
	米飯	パン	種類	
使用言語 日本語	22	12	4	38
使用言語 英語	4	13	2	19
合計	26	25	6	57

表13 使用言語と菓子の量 (p<0.001)  
度数

	菓子の量			合計
	少し	普通	たっぷり	
使用言語 日本語	31	10		41
使用言語 英語	2	15	2	19
合計	33	25	2	60

表9 使用言語と夕食  
度数

	夕食	合計
	米飯	
使用言語 日本語	40	40
使用言語 英語	19	19
合計	59	59

表14 使用言語と肉 (p<0.05)  
度数

	肉				合計
	食べない	少し	普通	たっぷり	
使用言語 日本語	2	11	26	2	41
使用言語 英語	4	3	8	4	19
合計	6	14	34	6	60

表10 使用言語と料理での砂糖の使用 (p<0.001)  
度数

	料理での砂糖の使用			合計
	使わない	少し	たくさん	
使用言語 日本語	3	34	1	38
使用言語 英語	11	6	1	18
合計	14	40	2	56

表15 使用言語と魚と肉の割合 (p<0.05)  
度数

	魚と肉の量			合計
	魚が多い	肉が多い	どちらとも いえない	
使用言語 日本語	24	5	12	41
使用言語 英語	9	8	2	19
合計	33	13	14	60

調査と研究 第33巻

表16 使用言語と大豆製品 (p<0.05)  
度数

		大豆製品				合計
		食べない	少し	普通	たっぷり	
使用言語	日本語	1	7	31	2	41
	英語	3	5	8	3	19
合計		4	12	39	5	60

表21 使用言語とスープ・清し汁等 (p<0.001)  
度数

		スープ・清し汁等			合計
		飲まない	ときどき	1日1杯	
使用言語	日本語	2	36	2	40
	英語	14	5	1	19
合計		16	41	2	59

表17 使用言語とヨーグルト (p<0.01)  
度数

		ヨーグルト			合計
		食べない	ときどき	毎日	
使用言語	日本語	25	11	5	41
	英語	3	13	3	19
合計		28	24	8	60

表22 使用言語と種類のスープ (p<0.05)  
度数

		種類のスープ			合計
		飲まない	半分	全部	
使用言語	日本語	14	19	6	39
	英語	13	4	1	18
合計		27	23	7	57

表18 使用言語と卵の調理法 (p<0.05)  
度数

		卵の料理方法			合計
		生	みそ汁	目玉焼き・卵焼き等	
使用言語	日本語		5	31	36
	英語	2		16	18
合計		2	5	47	54

表23 使用言語と漬け物への醤油 (p<0.05)  
度数

		漬け物への醤油			合計
		かけない	少し	たくさん	
使用言語	日本語	20	18	2	40
	英語	15	2	1	18
合計		35	20	3	58

表19 使用言語とアルコール飲料 (p<0.01)  
度数

		アルコール飲料			合計
		飲まない	ときどき	毎日	
使用言語	日本語	23	8	7	38
	英語	6	12	1	19
合計		29	20	8	57

表24 使用言語と食卓塩・味塩 (p<0.01)  
度数

		食卓塩・味塩				合計
		使わない	ときどき	1日1回	1日2回	
使用言語	日本語	25	12	2	1	40
	英語	4	4	7	3	19
合計		29	16	9	4	59

表20 使用言語とマヨネーズ (p<0.05)  
度数

		マヨネーズ				合計
		食べない	ときどき	1日1回	1日2回以上	
使用言語	日本語	5	34			39
	英語	5	11	2	1	19
合計		10	45	2	1	59

バンクーバー在住日系人のライフスタイルと健康

表25 男性の使用言語と本人の病歴のクロス表  
度数

	食卓塩・味塩							合計
	なし	高血圧	高脂血症	糖尿病	肝臓病	胃腸の手術	その他	
使用言語 日本語	4	7	3	2		1	2	19
英語	6				1	1	2	10
合計	10	7	3	2	1	2	4	29

表26 女性の使用言語と本人の病歴のクロス表 (p<0.05)  
度数

	食卓塩・味塩								合計
	なし	高血圧	高脂血症	腎臓病	甲状腺疾患	骨粗鬆症	婦人科疾患	その他	
使用言語 日本語	2	4	1	1	2	2		4	16
英語	8						1		9
合計	10	4	1	1	2	2	1	4	25

みるとBMI (Body Mass Index) に関して男性は肥満領域に属し、女性も若干高めの数値である。

バンクーバー日系人の食生活のパターンとしては、朝はパンと果物、昼はパンまたは米食、夜は米を主食として魚類・肉類と野菜、食後にデザート(菓子類)となっている。魚と肉の摂取割合としては半数以上、魚が多いという回答である。これは肉類の割合が高いカナダの食文化とは異なった傾向である。その要因として、生活調査対象者の多くの職業が漁業に関連していたことや、水産資源が豊富な生活圏であること、さらに県人会(和歌山県人会)に所属する日系人であり、かなり日本的な生活のみならず、出身県の食生活(紀州粥など)を維持している傾向にあることなどが指摘できる。また、大豆製品の摂取割合に関しては日本語使用者が高い。食している大豆製品として「豆腐」が筆頭に、次に「味噌汁」があげられ

る。

一方、甘い飲料や菓子類、マヨネーズの摂取に関しては、英語使用者の摂取量が日本語使用者よりも上回っており、カナダの食文化の影響と考えられる。日本食文化の代表的なものとして味噌汁・漬け物があげられるが、バンクーバー日系人の間では全体的に味噌汁を毎日食する者は少なく(1名:3.3%)、食生活の中で味噌汁の摂取に日本社会と顕著な差があることが指摘できる。漬け物への醤油使用に関しては、日本語使用者の使用頻度が高い。卵の調理法として日本語使用者に「味噌汁」があげられているが、英語使用者には見受けられない点が注目される。同じく卵調理法に関する回答で「生」が2名英語使用者にみられることは注目される。カナダ文化において卵を「生」で食することはほとんど皆無といえ、明らかに日本的な食の仕方といえよう。

他の項目では、使用言語と砂糖の間に関連性が

認められた。すなわち、日本語使用者は砂糖摂取に留意しているのに対し、英語使用者はさほど気を使っていないことがうかがえる。過剰に摂取された糖質は体内で脂肪に変換されることは知られているところであり、余剰分は肝臓や脂肪組織で脂肪酸や中性脂肪に転換され、脂肪組織に貯蔵される。脂肪組織での中性脂肪貯蔵能は事実上無限であるため、過度の糖分摂取は肥満の原因となることはいうまでもない。

また、使用言語と食塩量の間においても関連性が認められた。食塩の過剰摂取と高血圧との関連性が数多くの研究により報告されている。日本語使用者においては、スープや清し汁をときどき飲む者と麺類のスープを半分ほど飲む者の割合が英語使用者より多かったものの、食卓塩・味塩の使用に関しては使わない者とときどき使う者の割合は英語使用者に比べて多かった。このことは、日本語使用者がBMIでみたら肥満であることからみても、日本的な食習慣を維持しながらも健康に留意し食塩摂取を考慮していることがうかがえる。使用言語と本人の病歴との関連性においては、女性において病歴との間に有意な関連性が認められたが、英語使用者の年齢層が若いため、今後この影響を調整した上で詳細に検討する必要がある。

## V. 結 語

本調査では、カナダ・バンクーバー在住日系人を対象として、異なる環境下でのライフスタイルの変化、および食生活の変化の実態を明らかにし、その結果がもたらす健康影響について検討した。その結果、バンクーバー在住日系人の食生活の特

徴としては、米を中心とした主食と、野菜、魚、豆類から構成される副食とによって構成された日本食中心となっている。全体的にやや肥満度が高い傾向にある。

甘い飲料や菓子類、マヨネーズの摂取に関しては、英語使用者の摂取量が日本語使用者よりも上回っており、カナダの食文化の影響と考えられる。健康への影響や疾病構造に関しては、英語使用者の年齢層が若いため、今後この影響を調整した上でさらに詳細に検討する必要がある。

人間の文化化の初期段階で獲得される行動型である「言語」と「味覚」は、行動パターンのなかで最も文化変容をうけにくいものとしてあげられる。本調査において調査項目の有意性が顕著にみられたのは、使用言語の違いによってであった。中心的な使用言語が異なるということは、明らかにそこに文化変容が考えられる。ところが、食生活をみると双方グループ共に「日本食」中心の生活であり、夕食における「米食」はほぼ100%を示している。日本的な生活のみならず、さらに出身県の食生活を維持している傾向にあり、「食」が最も文化変容をうけにくいということが、本調査から指摘できる。

本調査研究は、平成13年8月19日～8月28日の日程で、平成13年度長崎県立大学国際文化研究所の研究助成費の支援を得て行われたことを、ここに記します。

## 謝 辞

本調査にご協力頂きましたカナダBC州和歌山県人会の皆様、またこの調査を行うにあたり、アンケートに関する資料提供のご協力を頂いた中村



学園大学城田知子教授，今村裕行助教授，現地調査とアンケート分析に際し多大なご協力をいただいた岩手大学上濱龍也助教授，英文調査用紙のチェックをして頂いた本学の嘱託講師Rife氏に心より感謝申し上げます。

#### 参考文献

- 1) 相川律子・津金昌一郎「沖縄系移民と他県系移民の食生活の比較ーペルー国リマ市在住日系人について」『移民研究年報』第4号，1998年，65-73頁。
- 2) 青木洋祐「栄養素各論 炭水化物代謝」『改訂栄養学総論』光生館，1991年，45-60頁。
- 3) 安部 孝・琉子友男「肥満を評価・改善するための方法とは」『これからの健康とスポーツの科学』講談社サイエンティフィック，2000年，40-61頁。
- 4) 城田知子，吉住笑美子「簡易食物摂取量調査法の検討」『日本公衛誌』第37巻第2号，1990年，100-108頁。
- 5) 津金昌一郎「サンパウロ在住日系人のライフスタイルと健康」柳田利夫編著『アメリカの日系人ー都市・社会・生活』同文館，1995年，119-132頁。

調査と研究 第33巻

資料 1

生活習慣調査票

平成 13 年度  
長崎県立大学

(調査員 )

調査日	平成 13 年 月 日		受付番号		生活時間	睡眠	時間	
氏名			性別	1. 男		座る	時間	
				2. 女		立つ	時間	
生年月日	年 月 日 ( 歳)					歩く	時間	
職業	身長	in	体重	lb.		筋運動	時間	
					cm	kg	合計	24 時間

下の質問に対し該当する項目に○をつけて下さい。

あなたは何世ですか。 1世 2世 3世

たばこを吸いますか。 吸わない 吸う (1日 本位, 喫煙歴 年)  
以前吸っていた (1日 本位, 喫煙歴 年)

あなたの日常の食生活について、下記の質問に答えて下さい。なお、あまり厳密に考えず、だいたい毎日この程度と思う回答番号を○で囲んで下さい。

\*  太枠のところは、調査員が記入いたします。

1. 主食について

(1) 主食は1回にどれくらい食べていますか。

		米 飯 (茶碗で)	麦 強化米	パン (食パン)	めん類	備 考
朝食	食べない	大・中・小 杯	有・無	枚	杯	
昼食	食べない	大・中・小 杯	有・無	枚	杯	
夕食	食べない	大・中・小 杯	有・無	枚	杯	
間食	食べない	大・中・小 杯	有・無	枚	杯	
夜食	食べない	大・中・小 杯	有・無	枚	杯	

(2) (1) でパンを食べている方のみ記入して下さい。

パンには、主に何をどれくらいつけますか。

- |      |            |           |                        |
|------|------------|-----------|------------------------|
| (何を) | 1. つけない    | (どれくらい)   |                        |
|      | 2. バター     | 1. 薄くつける  | <input type="text"/> g |
|      | 3. マーガリン   | 2. 普通につける | <input type="text"/> g |
|      | 4. はちみつ    | 3. 厚くつける  | <input type="text"/> g |
|      | 5. ジャム類    |           | <input type="text"/> g |
|      | 6. その他 ( ) |           | <input type="text"/> g |

2. 砂糖の取り方についてお答え下さい。

料理に砂糖を使いますか	1. ほとんど使わない	2. 少し使う	3. たくさん使う	<input type="text"/> g	
毎日コーヒー、紅茶等を飲みますか	1. 飲まない	2. とくどき飲む (週 回)	3. 1杯程度	4. 2杯以上 ( 杯)	<input type="text"/> 杯
コーヒーや紅茶には砂糖をどれくらい入れますか	1. 入れない	2. 小さじ山盛 1杯程度	3. 小さじ山盛 2杯程度	4. 3杯以上 ( 杯)	<input type="text"/> g
毎日甘い飲料 (コーラ、ジュース等) を飲みますか	1. 飲まない	2. とくどき飲む (週 回)	3. 1本程度	4. 2本以上 ( 本)	<input type="text"/> 本
どんな飲料を飲みますか	1. 缶コーヒー	2. みかんジュース (果汁 100%)	3. 炭酸飲料	4. その他 ( )	<input type="text"/> g
お菓子は毎日どれくらい食べますか	1. ほとんど食べない	2. とくどき食べる (週 回)	3. ほとんど毎日食べる		<input type="text"/> 回

バンクーバー在住日系人のライフスタイルと健康

1回に食べるお菓子の量はどれくらいですか	1. 少し      2. ふつう      3. たくさん	
どんなお菓子を食べますか	1. まんじゅう類   2. スナック菓子   3. ケーキ類 4. あめ玉      5. せんべい類   6. 菓子類	

3. 次の食品を食べる時の量についておきかせください。

「普通に食べる」という項に、およその分量を示しますので参考にして下さい。

魚		1. 食べない   2. 少し食べる 3. 普通に食べる (60～70g)   4. たっぷり食べる	/W
肉		1. 食べない   2. 少し食べる 3. 普通に食べる (40～50g)   4. たっぷり食べる	/W
魚と肉はどちらが多いですか		1. どちらも食べない   2. 魚が多い   3. 肉が多い 4. どちらもいえない	
脂の少ない肉と多い肉とどちらを多く食べますか		1. 脂の少ない肉   2. どちらもいえない 3. 脂の多い肉	
大豆製品 (豆腐、納豆など)		1. 食べない   2. 少し食べる 3. 普通に食べる (豆腐 1/3丁)   4. たっぷり食べる	
牛乳		1. 飲まない   2. ときどき飲む   3. 毎日飲む (週 回)	
ヨーグルト		1. 食べない   2. ときどき食べる   3. 毎日食べる (週 回)	
チーズ		1. 食べない   2. ときどき食べる   3. 毎日食べる (週 回)	
スキムミルク		1. 飲まない   2. ときどき飲む   3. 毎日飲む (週 回)	
卵		1. 食べない   2. ときどき食べる (週 回) 3. 1個位   4. 2個以上 ( 個)	/W S・M・L
卵はどのようにして食べますか		1. 生   2. みそ汁の具として 3. 目玉焼き、卵焼きなど	g
緑黄色野菜	朝	1. 食べない   2. 少し食べる 3. 普通に食べる (片手に1杯くらい) 4. たっぷり食べる	/W
ほうれん草 トマト ピーマン 人参 など	昼	1. 食べない   2. 少し食べる 3. 普通に食べる (片手に1杯くらい) 4. たっぷり食べる	/W
	夕	1. 食べない   2. 少し食べる 3. 普通に食べる (片手に1杯くらい) 4. たっぷり食べる	/W
その他の野菜	朝	1. 食べない   2. 少し食べる 3. 普通に食べる (片手に2杯くらい) 4. たっぷり食べる	/W
キャベツ 玉ねぎ キュウリ など	昼	1. 食べない   2. 少し食べる 3. 普通に食べる (片手に2杯くらい) 4. たっぷり食べる	/W
	夕	1. 食べない   2. 少し食べる 3. 普通に食べる (片手に2杯くらい) 4. たっぷり食べる	/W
果実		1. 食べない   2. りんご 1/2位   3. りんご 1個位 4. 1個以上 ( 個)	/W

調査と研究 第33巻

いも	1. 食べない 2. 少し食べる 3. 普通に食べる (卵1個位) 4. たっぷり食べる	/W
アルコール飲料を飲んで いますか	1. 飲まない 2. ときどき飲む (週 回) 3. 毎日飲む	
アルコール飲料について 1日の量はどれくらい ですか	1. 日本酒 ( 合) 2. ウイスキー、シングル ( 杯) 3. ビール 大・中・小 ( 本) 4. 焼酎 ( 合)	
マヨネーズ	1. 食べない 2. ときどき食べる (週 回) 3. 1日1回食べる 4. 1日2回以上食べる	/W 少・普・多
海藻類	1. 食べない 2. 少し食べる 3. 普通に食べる (みそ汁1杯分) 4. たっぷり食べる	/W

4. 食塩量についておたずねします。

料理の味付けは 薄い方ですか辛い方ですか	1. 薄い方 2. どちらともいえない 3. 辛い方	
みそ汁を飲みますか	1. ほとんど飲まない 2. ときどき飲む (週 回) 3. 1日1杯 4. 1日2杯以上 ( 杯)	
スープ・清し汁は 飲みますか	1. ほとんど飲まない 2. ときどき飲む (週 回) 3. 1日1杯 4. 1日2杯以上 ( 杯)	
塩辛い物をよく食べますか (塩鮭、塩辛、干物など)	1. ほとんど食べない 2. ときどき食べる (週 回) 3. 1日1回 4. 1日2回以上 ( 杯)	g
古漬け (奈良漬、たくあん、みそ 漬等)	1. ほとんど食べない 2. ときどき食べる (週 回) 3. 1日1回 4. 1日2回以上 5. 1日3回以上	/W 少・普・多
浅漬け (ぬか漬等)	1. ほとんど食べない 2. ときどき食べる (週 回) 3. 1日1回 4. 1日2回以上	/W 少・普・多
ヒクルス	1. ほとんど食べない 2. ときどき食べる (週 回) 3. 1日1回 4. 1日2回以上	/W 少・普・多
麺類のスープを飲みますか	1. ほとんど飲まない 2. 半分くらい飲む 3. 全部飲む	
漬け物にしょうゆを かけますか	1. ほとんどかけない 2. 少しかける 3. たくさんかける	/W
食卓塩や味塩を使いますか	1. 使わない 2. ときどき使う (週 回) 3. 1日1回 4. 1日2回 5. 1日3回以上	/W

5. 油についておたずねします。

炒め物を食べますか	1. ほとんど食べない 2. ときどき食べる (週 回) 3. ほとんど毎日食べる	g
揚げ物 (天ぷら・フライなど) 食べますか	1. ほとんど食べない 2. ときどき食べる (週 回) 3. ほとんど毎日食べる	g
ドレッシングを使いますか	1. 使わない 2. ときどき使う (週 回) 3. ほとんど毎日使う	g

バンクーバー在住日系人のライフスタイルと健康

あなたおよびあなたの家族の健康状態についておたずねします。下記の事項について該当する項目に○をつけて下さい。

次のうち、これまでに治療を受けた病気や、現在治療中の病気がありますか。もし亡くなられている場合は罹っていた病気に○をつけるか、表の空白に病名をお書き下さい。

	ご本人										兄弟姉妹												
	高血圧	高脂血症	糖尿病	腎臓病	肝臓病	胃腸の手術	甲状腺疾患	骨粗鬆症	不妊症	婦人科疾患	その他	高血圧	高脂血症	糖尿病	腎臓病	肝臓病	胃腸の手術	甲状腺疾患	骨粗鬆症	不妊症	婦人科疾患	その他	
なし																							
治った																							
治療中(服薬)																							
治療中(服薬なし)																							
放置																							
その他																							

	実父										実母												
	高血圧	高脂血症	糖尿病	腎臓病	肝臓病	胃腸の手術	甲状腺疾患	骨粗鬆症	その他		高血圧	高脂血症	糖尿病	腎臓病	肝臓病	胃腸の手術	甲状腺疾患	骨粗鬆症	不妊症	婦人科疾患	その他		
なし																							
治った																							
治療中(服薬)																							
治療中(服薬なし)																							
放置																							
その他																							

	祖父										祖母												
	高血圧	高脂血症	糖尿病	腎臓病	肝臓病	胃腸の手術	甲状腺疾患	骨粗鬆症	その他		高血圧	高脂血症	糖尿病	腎臓病	肝臓病	胃腸の手術	甲状腺疾患	骨粗鬆症	不妊症	婦人科疾患	その他		
なし																							
治った																							
治療中(服薬)																							
治療中(服薬なし)																							
放置																							
その他																							

ご協力ありがとうございました。

調査と研究 第33巻

資料 2

Nagasaki Prefectural University

(Name of survey administrator: \_\_\_\_\_ )

Date of survey	year	month	date	Survey Number		Lifestyle (How many hours do you spend:)	
Name				Sex	1. Male	Sleeping	hr (s)
					2. Female	Sitting	hr (s)
Date of Birth	year month date (age)				Standing	hr (s)	
					Walking	hr (s)	
Occupation		Height	in. cm	Weight	lb. kg	Exercise	hr (s)
						Total	2 4 hrs
Which generation are you?				1. Issei (first-generation) 2. Nisei (second-generation) 3. Sansei (third-generation)			
Smoking History :				1. Currently smoke    2. Former smoker    3. Never have smoked			
How many cigarettes a day did you smoke? (current or former smoker) (                      )							
How many years did you smoke? (current or former smoker) (                      )				yr (s)			

Please answer the following questions concerning your eating habits. Do not think too deeply and circle or fill in the answers that best indicate a daily average for you.

1. (1) How much do you eat at one time? (L = large amount, M = medium amount, S = small amount)

		Rice (bowls)	Wheat added or fortified	Bread	Noodles	
Breakfast	skip	L · M · S (                      ) bowls	yes / no	(                      ) Slices	(                      ) Bowls	
Lunch	skip	L · M · S (                      ) bowls	yes / no	(                      ) Slices	(                      ) Bowls	
Supper	skip	L · M · S (                      ) bowls	yes / no	(                      ) Slices	(                      ) Bowls	
Afternoon snack	skip	L · M · S (                      ) bowls	yes / no	(                      ) Slices	(                      ) Bowls	
Evening snack	skip	L · M · S (                      ) bowls	yes / no	(                      ) Slices	(                      ) Bowls	

(2) Fill out only if you indicated above that you eat bread. Please indicate amount and item eaten on bread.

Butter	1. Nothing	2. Light	3. Average	4. Thick	g
Margarine	1. Nothing	2. Light	3. Average	4. Thick	g
Honey	1. Nothing	2. Light	3. Average	4. Thick	g
Jam	1. Nothing	2. Light	3. Average	4. Thick	g
Other (                      )	1. Nothing	2. Light	3. Average	4. Thick	g

\* Items circled in bold are for survey administrator's use only.

2. Sugar intake

How much sugar do you use in cooking?	1. Very little	2. Some	3. A lot	g	
Do you drink coffee or tea every day?	1. No	2. Sometimes (                      times/week)	3. One cup	4. Two or more cups (                      cups)	cups
How much sugar do you use in your coffee or tea?	1. None	2. One heaping tsp.	3. Two heaping tsps.	4. Three or more heaping tsps.	g
Do you drink sweet beverages (cola, juice) every day?	1. No	2. Sometimes (                      times/week)	3. One bottle	4. Two or more bottles (                      glasses)	

バンクーバー在住日系人のライフスタイルと健康

What do you drink?	1. Canned coffee 2. Mandarin orange juice (100%) 3. Carbonated beverages 4. Other ( )	g
How much do you eat sweets?	1. Rarely 2. Sometimes ( times/week) 3. Almost everyday	
How much do you eat at one time?	1. Very little 2. Average 3. More than average	
What kind of sweets do you eat?	1. Manju (sweet bean cakes) 2. Snacks 3. Cake 4. Hard candies 5. Rice crackers 6. Sweets	

3. What sort of food do you eat? Please use the figures indicated for "average" as a guide.

Fish	1. Very little 2. Less than average 3. Average (60 ~ 70g) 4. More than average	/W	
Meat	1. Very little 2. Less than average 3. Average (40 ~ 50g) 4. More than average	/W	
Do you eat more meat or more fish?	1. Don't eat either 2. More fish 3. More meat 4. Same		
Do you eat meat low in fat?	1. Low-fat meat 2. Average 3. Meat high in fat		
Soy products (tofu, natto, etc.,)	1. Very little 2. Less than average 3. Average (1/3 block of tofu) 4. More than average		
Milk	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Every day		
Yogurt	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Every day		
Cheese	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Every day		
Skim milk	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Every day		
Eggs	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. One/day 4. Two or more/day ( )	/W S · M · L	
What is the main way you eat eggs?	1. Raw 2. In miso soup 3. Fried/scrambled	g	
Colored vegetables (Spinach, tomatoes, green peppers, carrots, etc.)	Breakfast	1. Very little 2. Less than average 3. Average (one serving) 4. More than average	/W
	Lunch	1. Very little 2. Less than average 3. Average (one serving) 4. More than average	/W
	Supper	1. Very little 2. Less than average 3. Average (one serving) 4. More than average	/W
Light-colored vegetables (Cabbages, onions, cucumbers, etc.)	Breakfast	1. Very little 2. Less than average 3. Average (two servings) 4. More than average	/W
	Lunch	1. Very little 2. Less than average 3. Average (two servings) 4. More than average	/W
	Supper	1. Very little 2. Less than average 3. Average (two servings) 4. More than average	/W

調査と研究 第33巻

Fruits	1. None 2. About 1/2 an apple 3. One apple 4. More than one apple ( )	/W
Potatoes	1. Very little 2. Less than average 3. Average (one small potato) 4. More than average	/W
Do you drink alcoholic beverages?	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Every day	
What kind and how much?	1. Sake ( servings; one serving=180g) 2. Whiskey (single) ( glasses) 3. Beer; S · M · L ( bottles) 4. Shochu ( servings; one serving=180g)	
Mayonnaise	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Once/day 4. More than twice/day ( times/day)	/W
Seaweed	1. Very little 2. Less than average 3. Average (amount in one bowl of miso soup) 4. More than average	/W

4. Sodium intake

Do you season your food lightly or heavily?	1. Lightly 2. Average 3. Heavily		
Do you eat miso soup?	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. One bowls/day 4. Two or more bowls/day ( bowls)		
Do you eat consomme?	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. One bowls/day 4. Two or more bowls/day ( bowls)		
Do you often eat salty food? (Salted salmon, salted squid, dried fish, etc.)	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Once/day 4. Twice/day 5. Three or more times/day	g	
Pickles	Heavily soaked (Narazuke, takuan, misozuke)	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Once/day 4. Twice/day 5. Three or more times/day	/W
	Lightly soaked (Nukazuke)	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Once/day 4. Twice/day 5. Three or more times/day	/W
Do you drink the soup that comes with noodles?	1. Some 2. About half 3. All	/W	
Do you put soy sauce on your pickles?	1. Very little 2. Average 3. More than average	/W	
Do you use soy sauce and salt on a daily basis?	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Once/day 4. Twice/day 5. Three or more times/day	/W	

5. Oil and fat intake

Do you eat fried foods?	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Once/day 4. Two or more times/day ( times)	g
Do you eat deep-fried foods? (Tempura, breaded deep-fried food, etc.)	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Once/day 4. Two or more times/day ( times)	g
Dressing	1. No 2. Sometimes ( times/week) 3. Once/day 4. Two or more times/day ( times)	g



バンクーバー在住日系人のライフスタイルと健康

Please circle the illnesses that you or members of your family have had.

(1) You

- |                         |                    |                             |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 1. Hypertension         | 2. Hyperlipemia    | 3. Diabetes mellitus        |
| 4. Renopathy            | 5. Hepatic disease | 6. Gastrointestinal disease |
| 7. Thyroid disease      | 8. Osteoporosis    | 9. Sterility                |
| 10. Gynecologic disease | 11. Other( )       |                             |
| 12. Nothing             |                    |                             |

(2) Your brothers or sisters

- |                         |                    |                             |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 1. Hypertension         | 2. Hyperlipemia    | 3. Diabetes mellitus        |
| 4. Renopathy            | 5. Hepatic disease | 6. Gastrointestinal disease |
| 7. Thyroid disease      | 8. Osteoporosis    | 9. Sterility                |
| 10. Gynecologic disease | 11. Other( )       |                             |
| 12. Nothing             |                    |                             |

(3) Your father

- |                    |                    |                             |
|--------------------|--------------------|-----------------------------|
| 1. Hypertension    | 2. Hyperlipemia    | 3. Diabetes mellitus        |
| 4. Renopathy       | 5. Hepatic disease | 6. Gastrointestinal disease |
| 7. Thyroid disease | 8. Osteoporosis    | 9. Other( )                 |
| 10. Nothing        |                    |                             |

(4) Your mother

- |                         |                    |                             |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 1. Hypertension         | 2. Hyperlipemia    | 3. Diabetes mellitus        |
| 4. Renopathy            | 5. Hepatic disease | 6. Gastrointestinal disease |
| 7. Thyroid disease      | 8. Osteoporosis    | 9. Sterility                |
| 10. Gynecologic disease | 11. Other( )       |                             |
| 12. Nothing             |                    |                             |

(5) Your grandfather

- |                    |                    |                             |
|--------------------|--------------------|-----------------------------|
| 1. Hypertension    | 2. Hyperlipemia    | 3. Diabetes mellitus        |
| 4. Renopathy       | 5. Hepatic disease | 6. Gastrointestinal disease |
| 7. Thyroid disease | 8. Osteoporosis    | 9. Other( )                 |
| 10. Nothing        |                    |                             |

(6) Your grandmother

- |                         |                    |                             |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 1. Hypertension         | 2. Hyperlipemia    | 3. Diabetes mellitus        |
| 4. Renopathy            | 5. Hepatic disease | 6. Gastrointestinal disease |
| 7. Thyroid disease      | 8. Osteoporosis    | 9. Sterility                |
| 10. Gynecologic disease | 11. Other( )       |                             |
| 12. Nothing             |                    |                             |

**Thank you for your cooperation.**