

農村早餐習慣與營養攝取之研究¹

張惠真 楊麗安 邱玲瑛²

摘 要

本研究旨在瞭解臺中地區農村早餐習慣與營養攝取實態，由本場轄區內四縣市依農會會員名冊逢機抽樣調查八百份，進行卡方獨立性測驗、相關性測驗、組級劃分及百分比劃分等方法統計分析，獲致下列結果：

1. 樣本空間大致認為早餐是三餐中最重要的一餐，但實際上三餐食用量分配以早餐最少，晚餐最多。
2. 早餐所攝取之熱量平均值為501.3仟卡，佔行政院衛生署建議國人全日攝取量之23.2%；食用型式以米飯類為最多，其平均攝取量為470.5仟卡，僅佔全日建議量之21.7%，因此早餐攝食的量與質仍有待改善。
3. 農村早餐來源以全部自己做為主佔39.6%，型式以米飯類為主佔65.0%，用餐地點以在家中食用佔95.5%，用餐習慣上以每天都吃早餐者佔80.0%為最多。
4. 參加由農會主辦之家事改進班及膳食營養改善班者較能瞭解早餐之重要性，因此應加強此類型會組織與教育功能。

前 言

自古以來，人們根據時間與生理上的需要，將食物分為早餐、午餐、晚餐進食，而成為一種習慣：日食三餐。但是在現今工商發達的社會裏，人們生活在緊張與忙碌之中，常因食慾不佳或趕著上班上學等種種因素，沒有時間製備及進食，而忽視了早餐。

大多數人在上午的工作量較繁重，學校課程份量較重者亦多排於上午，而身體工作所需的能量均來自食物，由前一天晚餐到當天早餐之間經過十二~十四小時禁食後，若不吃早餐，身體血糖量會降至正常量之下，而不能提供腦細胞及神經細胞足夠的能量，導致腦力不易集中，使學生學習效果降低，一般人的工作效率亦大大的受影響，而且由於容易緊張，加上長時間空腹，胃酸會不停的刺激胃壁，容易造成胃潰瘍⁽⁸⁾。因此早餐的營養是一天活力的泉源，良好的早餐習慣即身體保健之道。

農村有「日出而作」之習慣，且田間工作需要消耗較多的能量，因此農村的早餐更需要攝食足夠的質與量，來應付上午田間的工作。鑑於此，本調查研究乃針對臺中地區農村早餐的習慣與營養攝取做一探討，以瞭解目前農村早餐之習慣及其缺失後提出正確合理之營養觀念，供農村家政與營養教育工作者之參考。

調查方法與步驟

(一) 調查對象：由臺中區農業改良場轄內(臺中縣、臺中市、南投縣、彰化縣)農會家政指導員八十名，以所屬農會依會員名冊，逢機取樣十戶，每戶調查一名，共計八百份。

¹ 臺中區農業改良場研究報告 0095 號。

² 分別為臺中區農業改良場助理，前任助理及電腦室資料分析員。

(二) 調查期間：民國七十一年十月~十二月。

(三) 調查方式：採調查員代填方式，問卷表分成基本資料及早餐習慣與營養攝取等二大類，詳如篇末附表。

(四) 資料整理與分析

(1) 年齡、身高及體重之整理，係將調查資料中之年齡、身高及體重等項目，以樣本族群之平均為中心，依標準偏差(Standard error, δ)為等級劃分單位，將樣本等分成0~5級⁽³⁾。

(2) 工作勞動量之程度分⁽¹⁾：

輕度工作：

男性：一般辦公室工作者、船長、技師、化學合成工、發電工、教師、醫生、律師及失業者等。

女性：辦公室工作者、打字員、店員、紡織工、電子廠女工、家庭主婦(有洗衣機等電化設備)。

中度工作：

男性：水電收費員、近海漁夫、軍人(非戰時)、印刷工、製鋼工、旋盤工、研磨工、木工、金屬熔接工、汽車組合工、製材工、製粉工等。

女性：織布工、護士、學生、家庭主婦(不使用洗衣機等電化設備)。

重度工作：

男性：農夫(使用一般傳統耕器)、伐木工、搬運工、打鐵工、挖泥工、礦工、新兵、作戰士質、訓練中的運動員等。

女性：農婦(使用一般傳統耕器)、職業性舞女、訓練中的運動員等。

(3) 為了調查早餐在三餐中之重要程度，本調查表將其重要性依次分為3、2、1三等級，且進一步為瞭解早餐食用量佔三餐之比例，調查表中將三餐總食用量訂為10份，由被調查者依其三餐之食用量，釐訂比例。

(4) 樣本空間中三餐重要性之分佈係利用重要性(3、2、1)與對應之樣本數(n_3, n_2, n_1)依 $\frac{3 \times n_3 + 2 \times n_2 + 1 \times n_1}{n_3 + n_2 + n_1}$ 之公式作加權平均，三餐分配量則利用份數(0, 1, 2, ..., 10)對應之

樣本數($n_0, n_1, n_2, \dots, n_{10}$)依 $\frac{0 \times n_0 + 1 \times n_1 + 2 \times n_2 + \dots + 10 \times n_{10}}{n_0 + n_1 + n_2 + \dots + n_{10}}$ 算之。

(5) 早餐食物的型式與熱量攝取，依據回答者所填寫之早餐食品名，分類成五種型式：米飯類(包括乾飯、稀飯、飯糰、米糕...)，燒餅饅頭類(包括水餃、包子、油條...)，麵包土司類(包括各種麵包、土司)，麵類(包括麵條、麵線、速食麵等)，混合類(凡包括上面二類或二類以上且不易分類者)。熱量攝取依所填數量，利用「臺灣產常用食品之營養成份」⁽²⁾加以計算。

資料處理與分析係利用TI 990電腦系統處理各項基本資料與早餐習慣間進行卡方獨立性測驗(χ^2 test of independence)，相關性測驗(correlation analysis)，組級劃分(class interval analysis)及百分比劃分⁽¹⁾。

結果與討論

1. 基本資料之分析

由表一可知調查對象中年齡集中在20~30歲及31~41歲間，各佔30.5%及38.9%；男女別以女性佔65.9%居多；婚姻狀況以有配偶者為多，78.8%；教育程度屬高中(職)者佔44.8%，國小者佔26.2%，初中(職)佔12.6%，大專以上佔11.9%，未曾入學者4.7%。職業以自由業及家庭管理最多，佔65.5%，農林漁者佔16.4%，軍公教、商、工、其他共佔18.2%，與職業有關之工作勞動量屬輕工作者佔二分之一(50.7%)，中工作者佔42.3%，重工作者最少佔7.0%。

表一、調查對象基本資料之分析

Table 1. Basal data of the subjects studies

項 目	樣本數	百分比	項 目	樣本數	百分比
年齡(歲)			體重(公斤)		
19 以下	9	1.4	35 以下	0	0
20~30	197	30.5	36~49	162	25.1
31~41	251	38.9	50~63	326	50.5
42~52	121	18.8	64~77	143	22.2
53 以上	67	10.4	78 以上	14	2.2
性別			自認體重標準		
男	220	34.1	太輕	115	17.8
女	425	65.9	太重	199	30.9
婚姻狀況			剛好	331	51.3
單身	137	21.2	經濟收入		
有配偶	508	78.8	低	10	1.6
教育程度			稍低	54	8.4
未曾入學	30	4.6	小康	484	75.0
小學	168	26.1	中等以上	89	13.8
初中(職)	81	12.6	富有	8	1.2
高中(職)	289	44.8	語言		
大專以上	77	11.9	國語	46	7.1
職業			閩南語	551	85.4
家庭管理	194	30.1	客家語	34	5.3
軍公教	59	9.2	其他	14	2.2
商	24	3.7	參加「家事改進班」(年)		
農林漁	106	16.4	從未參加	374	58.0
工	13	2.0	1 以下	87	13.5
自由業	228	35.4	2~5	116	18.0
其他	21	3.2	6~10	28	4.3
工作勞動量			11 以上	40	6.2
重工作	45	7.0	參加「膳食改善班」(年)		
中工作	273	42.3	從未參加	454	70.4
輕工作	327	50.7	1 以下	68	10.5
身高(公分)			2~5	90	14.0
149 以下	11	1.7	6~10	14	2.2
150~156	192	29.8	11 以上	19	3.0
157~163	224	34.7			
164~170	154	23.9			
171 以上	64	9.9			

樣本空間之身高分佈於第三級(157~163公分)者佔34.7%，第二級(150~156公分)佔29.8%，第四級(164~170公分)佔23.9%，第五級及第一級偏少，各佔9.9%及1.7%；體重以第三級(50~63公斤)為最多，佔二分之一(50.5%)，被訪問者自認體重剛好者有51.3%，太重者30.9%，太輕者17.8%；家庭經濟為小康者有四分之三(75.0%)，其次為中等以上佔13.8%，稍低者佔8.4%，低或高者僅佔2.8%；日常語言以閩南語為主者最多，佔85.4%，其次為國語7.1%，客家話5.3%，其他(山地話)2.2%。從未參加家事改進班佔58.0%，參加者以五年以下佔31.5%最多，五年以上者佔10.5%；從未參加膳食改善班者佔70.0%，參加者以五年以下佔24.5%為最多，五年以上者佔5.5%。

由上列分析可瞭解本調查研究對象偏於農村年青婦女，諸等多曾經受過高中(職)教育，平日負擔工作以家庭管理及農村副業(自由業)而非田間之直接勞動。由於女性偏多(佔65.9%)，所以平均身高為160.8公分，體重56.4公斤有偏低現象。也因調查地區限定於臺中地區，因此日常語言以閩南語居多。

2. 對三餐之態度

由表二之資料可瞭解認為早餐是三餐中最重要者有63.0%，次要者有15.0%，最不重要的有22.0%。午餐在三餐中之重要程度以答次要者最多(46.0%)，晚餐亦答次要的最多(40.0%)。

表二、三餐重要性之分析

單位：人

Table 2. Percent of importance distribution in the three meals

餐 別	重 要 性			總 計
	最重要	次要	最不important	
早 餐	409(63.0)	94(15.0)	142(22.0)	645(100.0)
午 餐	73(11.0)	296(46.0)	276(43.0)	645(100.0)
晚 餐	162(25.0)	257(40.0)	226(35.0)	645(100.0)

() = 百分率

若以加權平均方式算得早餐、午餐及晚餐之重要性指數為2.41、1.69及1.90，據此可知，樣本空間大致認為早餐為三餐中最重要的一環，其次是晚餐，午餐最不重要。

如表三所示，三餐食用量之分佈早餐以佔三餐總數10份中2份者為最多，佔51.0%，3份者佔31.0%，午餐以4份者佔55.0%為最多，並且集中在2~5份之間，晚餐也以4份最多(68.0%)，少於1份或大於8份者均無。

表三、三餐食用量之分佈

Table 3. Percent of eating amount in the three meals

餐別	份 數 分 佈											合計
	0/10	1/10	2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10	9/10	10/10	
早餐	1 (0.0)	15 (2.0)	327 (51.0)	202 (31.0)	90 (14.0)	10 (2.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	645 (100.0)
午餐	0 (0.0)	0 (0.0)	64 (10.0)	210 (33.0)	355 (55.0)	16 (2.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	645 (100.0)
晚餐	0 (0.0)	0 (0.0)	27 (4.0)	98 (15.0)	439 (68.0)	74 (12.0)	7 (1.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	645 (100.0)

() = 百分率，三餐合計份量總數為 10

以加權平均方法算得樣本空間中三餐分配量得知早餐為2.60份，午餐為3.50份，晚餐為3.90份。即三餐食用量以晚餐最多，午餐次之，早餐食用量佔最少。

由此可知大多數人雖認為早餐最重要，但實際上三餐食用量分配仍以早餐最少。造成此種現象之原因，可能為受歐美飲食習性及營養教育之影響，觀念上早餐逐漸被重視，但實際攝取仍受飲食習慣及其他因素所致；或許受訪者直覺反應上認為此調查為「“早餐”習慣與營養攝取」，因此回答早餐為最重要的一餐。

3. 早餐習慣

表四之資料係調查進食早餐之習慣；天天吃早餐的有514人，佔調查人數645人之80%，完全不吃早餐的僅有3人，一週中吃1~3天的佔4%。調查當天有吃早餐的有93.6%，沒吃的有6.4%，其中在家裡吃早餐的有544人(90.8%)，其餘9.2%在外食。為更客觀求證在家吃早餐與外食之比例，乃另調查“平常在何處吃早餐”，回答家裡的佔95.5%，其餘僅佔4.5%，至於早餐食物來源以全部自己做或大部分自己做的共佔77.6%，全部用買的佔11%，大部分買的小部分自己做的佔11.4%。

表四、進食早餐之習慣

Table 4. Variation of breakfast eating habit

項 目	人數	百分比	項 目	人數	百分比
進食早餐			早餐食物來源		
(1)有	612	93.6	(1)外面吃(全部外購)	31	4.7
(2)沒有	42	6.4	(2)買回家吃(全部外購)	42	6.3
平常在何處吃早餐			(3)大部分外購、小部分自己做	76	11.4
(1)家裡	641	95.5	(4)小部分外購大部分自己做	253	38.0
(2)團體(機關、學校)	8	1.2	(5)全部自己做	263	39.6
(3)餐廳	5	0.8	一星期中吃早餐天數		
(4)路邊攤	15	2.2	(1)0	3	0.0
(5)其他	2	0.3	(2)1	5	0.0
今早在何處吃早餐			(3)2	16	2.0
(1)家裡	544	90.8	(4)3	13	2.0
(2)團體(機關、學校)	13	2.3	(5)4	26	4.0
(3)餐廳	8	1.3	(6)5	41	6.0
(4)路邊攤	20	3.3	(7)6	27	4.0
(5)其他	14	2.3	(8)7	514	80.0

李氏調查臺北市高中學生每天吃早餐比率為61%，而吳氏發現臺北市高中學生早餐習慣以每天吃早餐者佔60%⁽⁴⁾。陳及李調查臺南縣、市國中學生飲食及衛生現況發現天天吃早餐者分別佔69.52%、71.78%⁽⁵⁾；而本調查天天吃早餐者佔80%，顯示農村一般每天食用早餐比臺北市高中生多出近20%，臺南縣、市國中生吃早餐頻率雖較臺北市高，但仍比農村低，可能與農村工作勞動力重及婦女擁有較多時間準備或傳統之飲食習慣有關。

4. 早餐熱量之攝取

表五之資料係將被訪者之早餐食物歸類為米飯類(包括乾飯、稀飯、飯糰)，燒餅饅頭類(包括包子、水餃、油條)，麵包土司類(各種麵包，土司)，麵類(包括麵條、麵線、速食麵等)，

混合類(凡包括上面二類或二類以上且不易分類者)。其中以食用米飯類最多佔65.0%，混合類其次，佔16.6%，麵包土司類佔9.0%，燒餅饅頭類8.2%，麵類最少，佔1.2%。

表五、早餐熱量攝取分析

Table 5. calorie intake from different kinds of breakfast

早餐型式	樣本數	佔百分比 (%)	攝 取 熱 量(仟卡)	
			總 量	平 均
米飯類	375	65.0	166,094	470.5
燒餅饅頭類	47	8.2	17,728	377.2
麵包土司類	52	9.0	18,088	347.8
麵 類	7	1.2	2,591	370.1
混合類	96	16.6	58,108	605.3

進一步地，將填明早餐所吃食物品名及數量作一統計，得知以吃混合類型所攝取的熱量最高605.3仟卡，其次為米飯類470.5仟卡，以下依次為燒餅饅頭類377.2仟卡，麵370.1仟卡，麵包土司類347.8仟卡。

臺北市高中生早餐來源以買現成食品佔54.70%為最多，其次家人烹調佔47.35%；早餐型式以麵包土司類最高(40.29%)，其次是米飯類(32.06%)⁽⁴⁾。一般農村早餐食物購買不易，而且傳統上農村生活較為檢樸，或因本調查對象職業以家庭管理者佔30.1%為數頗多，可能較有時間製備早餐，影響受訪者之早餐食物來源大致上全部或大部分自己做的(共佔77.6%)。因此進食早餐地點農村也以在家中最多(90.8%)；臺北市高中生及臺南縣、臺南市國中生進食地點雖以在家中佔第一位，但百分率仍比本調查低，分別為67.06%、86.82%、79.43%。農村勞動力在「日出而作，日落而息」之習慣上，早餐之需求性甚高，且早餐型式仍習慣以米飯為主食(佔65.0%)，此點與黃氏等在民國69年~71年臺灣地區膳食營養狀況調查⁽⁶⁾發現傳統性農村在「吃」方面，其所消費的大部分在澱粉質食品上，其中穀物(如稻米)最為重要，有一致的結論。

根據民國六十九年行政院衛生署修定之「建議國人每日營養素食取量表」中，各年齡層，男女別之營養素建議食取量均不同。為進一步瞭解樣本空間中早餐熱量攝取佔全天總熱量比，故將資料中依不同年齡、性別，工作勞動量分別統計早餐攝取量佔全日之比率。

如表六所示，早餐之攝取熱量佔每日建議量之14.2~29.1%，若依加權平均估算樣本空間之早餐平均熱量攝取，則得知為501.3仟卡，僅佔全日建議量之23.2% (270,679仟卡/1,166,000仟卡)。美國學者專家主張合宜早餐是指能供給每日營養素攝取建議量之1/3~1/4，而國內學者專家多數認為我國國民膳食習慣午、晚餐吃得多，評估時採1/3~1/5較實際⁽⁴⁾，所以顯示農村早餐之攝取僅佔23.2%，仍稍為偏低。若依勞動量輕重別與其早餐攝取熱量之相關性($r=-0.4139^*$)而言，被訪問者早餐之食用量並不與其工作勞動量之輕重成正比，而在統計上發生工作勞動量愈重者，早餐攝取之熱量愈少之趨勢，此點或許被訪問者對早餐食物之觀念仍停留在「填飽」而尚未有「重質不重量」之想法。

5. 影響早餐態度之因素

為了進一步瞭解樣本空間素質傾向要因與早餐重要性之關係，將被訪問者之基本資料與早餐重要程度進行卡方獨立性測驗及相關分析。由表七之相關數值可知，被訪問者之年齡、身高及體重與自我早餐重要性之認定呈顯著負相關($r=-0.089^*$, -0.1420^* , -0.1145^*)，而性別、

表六、年齡別之早餐攝取熱量與建議國人每日營養素食取量之分析

Table 6. Comparison of calorie intakes from breakfast in ages of subjects and that of essential calorie intakes suggested by the government

年齡(歲)	性別	樣本數	工作勞動量	熱 量(仟卡)		(2)/(1)
				每日建議量 ⁽¹⁾	早餐熱量攝取 ⁽²⁾	(%)
19 以下	男	3		2900	594.0	20.5
	女	4		2250	550.0	24.4
20~34	男	26	輕	2400	529.7	22.0
		36	中	2700	528.1	19.6
		7	重	3200	454.6	14.2
	女	82	輕	1900	626.8	33.0
		62	中	2100	405.9	19.3
		3	重	2400	487.3	20.3
35~54	男	29	輕	2300	520.3	22.6
		41	中	2600	549.3	21.1
		17	重	3100	558.9	18.0
	女	96	輕	1800	444.2	24.7
		64	中	2000	454.5	21.7
		8	重	2300	668.8	29.1
55 以上	男	13	輕	2100	628.3	29.9
		15	中	2400	391.6	16.3
		4	重	2900	527.5	18.2
	女	10	輕	1700	379.4	22.3
		20	中	1800	464.1	25.8

(2)/(1)：樣本早餐熱量攝取佔每日建議熱量之百分比。

教育程度及工作勞動量則呈顯著地正相關性($r=0.2258^*$, 0.1186^* , 0.0919^*)。換言之，年齡較小、體重較輕及身高較矮者會認為食用早餐具必要性，而教育程度較高或女性或輕工作者較能體會早餐之重要性，甚至由表七中 χ^2 值之顯著值可驗證，年齡別在20~30歲，31~41歲這二級之樣本較能體會早餐之重要性($\chi^2=15.665^*$)而在這些年齡中樣本以女性居多($\chi^2=33.852^{**}$)，且身材不高者($\chi^2=27.382^{**}$)並以家庭管理或兼業性務農(自由業)為職業($\chi^2=31.708^{**}$)。至於婚姻狀況、經濟收入、家常語言、參加家事改進班與否早餐之重要性相關性未達顯著水準。

在進行訪問調查時發現大致上早餐之份數僅佔三餐之1~3份，因此在統計上相關性不高，僅教育程度，工作勞動量及經濟收入之相關係數 $r=-0.2156^*$ 、 0.1578^* 及 -0.1215^* 分別與應

對之早餐食用量呈顯著之相關性，而由 χ^2 值之31.618*，24.970*及44.853**，則進一步得知，被訪問者之教育程度愈高者，工作勞動量愈大者及經濟收入愈多者之早餐佔三餐食用量比例相對地下降。

表七、素質傾向與早餐重要性之相關

Table 7. Correlation between subject characters and the importance of breakfast

素質傾向	χ^2	df	r
年 齡	15.655*	8	-0.0894*
性 別	33.852**	2	0.2258*
狀姻狀況	1.467	2	-0.0213
教育程度	10.361	8	0.1186*
職 業	31.708**	12	-0.0573
工作勞動量	11.741*	4	0.0919*
身 高	27.382**	8	-0.1420*
體 重	12.201	8	-0.1145*
自覺胖瘦	5.276	4	0.0729
經濟收入	10.797	8	0.0555
家常語言	6.634	6	-0.0397
參加家事改進班	8.896	8	0.0561
參加膳食改善班	15.632*	8	0.0762

* P < 0.05, ** P < 0.01.

表八、素質傾向與早餐之食用量比例之相關

Table 8. Correlation between subject characters and percent of eating amount of breakfast

素質傾向	χ^2	df	r
年 齡	14.166	20	-0.0098
性 別	7.174	5	0.0464
狀姻狀況	5.517	5	-0.0179
教育程度	31.618*	20	-0.2156*
職 業	38.870	30	-0.0546
工作勞動量	24.970*	10	0.1578*
身 高	29.411	20	-0.0166
體 重	27.312	20	-0.0519
自覺胖瘦	14.453	10	0.0539
經濟收入	44.853**	20	-0.1215*
家常語言	14.484	15	0.0298
參加家事改進班	19.155	20	0.0588
參加膳食改善班	22.807	20	0.0780*

* P < 0.05, ** P < 0.01.

表九、素質傾向與每星期中早餐之食用天數之相關

Table 9. Correlation between subject characters and times of weekly breakfast eating

素質傾向	χ^2	df	r
年 齡	100.814**	28	0.2063*
性 別	9.666	7	-0.0569
狀姻狀況	44.108**	7	0.2001*
教育程度	46.648*	28	-0.1622*
職 業	55.647*	42	-0.1190*
工作勞動量	14.976	14	-0.0566
身 高	40.516	28	0.0245
體 重	17.690	28	0.0313
自覺胖瘦	17.063	14	0.0136
經濟收入	55.313**	28	0.1602*
家常語言	39.249**	21	0.0486
參加家事改進班	26.720	28	0.0976*
參加膳食改善班	40.558	28	0.0646

* P < 0.05, ** P < 0.01

表九之資料係分析被訪問者之素質傾向與其一星期中早餐食用次數之相關性，由 χ^2 及r值可知，樣本空間中年齡愈大者、已婚者、教育程度較低者、從事家庭管理或兼業農(自由業)或家庭經濟狀況較好者，其每星期食用次數較多。至於性別、身高、體重、家常語言等素質之相關性不高。

由表七、八、九發現被訪問者是否參加「家事改進班」及「膳食改善班」與早餐之重要性、食用比例及食用天數之相關性不高；唯參加與否在認知程度上確呈相關性($\chi^2=15.632^*$)，顯示若能加強班會之宣傳將有助於早餐重要性之確認。

結 論

本調查研究旨在瞭解中部四縣市農村居民食用早餐之情態，茲將研究結果歸納如下，俾供爾後改善農村膳食營養教育之參考。

1. 地方農會承辦之「家事改進班」及「膳食改善班」並未普及，被訪問者僅42%及30%之人(本人或其太太)曾參加過班會受訓。由統計結果顯示凡參加之班員較能瞭解早餐之重要性($\chi^2=15.632^*$)如何使農會加強類似班會之組織將是刻不容緩之課題。
2. 在分析樣本空間中三餐重要性得知三餐重要性次序分別為早餐(2.41)晚餐(1.90)及午餐(1.69)，但由食用量分配比看來，又以晚餐之3.9份為鉅，其次為午餐之3.5份及早餐之2.6份。因此可瞭解，一般農村知識水準雖然已瞭解早餐之重要性，唯實際上食用份量仍以晚餐為重，所以營養教育之普及，有其推廣之必要。
3. 在調查過程中發現90.8% (544/671)之人員在家裏食用早餐，而且77.6%之早餐食物來源為全部自己做或大部分自己做；又早餐食物之食用大致上以米飯類為主(65%)，因此可知農村仍保持傳統之中式早餐，此與農民之工作習性有關，一般農村之勞動者，起床時間相當早，起床後先到田間工作，待婦女早餐作好後才回家吃早餐。田間勞動量通常較重，故心理上仍以能添飽肚子之「米飯」為主。

4. 由早餐攝取熱量之估算發現吃用米飯者，攝取之熱量僅470.5仟卡，佔全日建議量之21.7%，仍嫌偏低，此與農村早餐食物以米飯為主食，配醬菜醬瓜等低熱量高鹽份食品有關，在觀念上仍停留在「重量不重質」。黃氏等⁽⁶⁾在民國六十九~七十年間調查臺灣地區膳食營養狀況發現，農村地區平均鹽分攝取13.7公克，超過飲食指標建議量8~10公克，因此今後農村早餐食譜設計仍可以有飽腹感之米飯為主，減少醃漬食品，以降低鹽攝取量，並配合食物五大類設計營養均衡，作法簡單之早餐。
5. 本場農推專訊第20期⁽⁷⁾，對早餐之設計範例，可提供農村家庭主婦在製作早餐時的參考。

誌 謝

本研究承蒙邱課長建中支持與鼓勵，鄭桂芳、黃寶貴小姐協助資料整理，區內家政督指導員協助調查工作，謹此一併致謝。

參考文獻

1. 行政院衛生署 「建議國人每日營養素食取量表」及說明 第三修訂版 1984。
2. 臺灣產常用食品之營養成份 1980 婦幼衛生叢書(六) 臺灣省婦幼衛生研究所印。
3. 葉樹藩 1972 試驗設計學 大興圖書印製有限公司。
4. 吳仁宇 1984 臺北市高中學生早餐習慣之調查研究 學校衛生 10:1-23。
5. 陳淑華、李寧遠 1985 臺南縣市國中學生飲食及衛生現況調查研究 中華民國營養學會第十次會員大會手冊。
6. 黃伯超、游素玲、李淑美、高美丁、李寧遠、洪清霖、吳宗賢、楊志良 1983 民國六十九年~七十年臺灣地區膳食營養狀況調查 中華民國營養學會雜誌 8(1.2):1-20。
7. 楊麗安 1983 一日之計在於晨：好的早晨，好的開始 臺中區農推專訊 第20期。
8. 蘇邦平 1985 注意保持「理想體重」 今日食品 13(3):36-40。

Studies on Breakfast Eating Habit and Nutrient Intakes in Farms of Central Taiwan¹

Huey-Jane Chang, Li-An Yang and Ling-Ing Chiou²

ABSTRACT

A Study of breakfast eating habit and nutrient intakes from farms of central Taiwan was conducted in 1982. Based on the registers of farmer associations, 800 household in central Taiwan were selected by stratified random sampling. Data were collected and analyzed by χ^2 independence test, correlation analysis and class interval analysis. Results were summarized as follows:

1. Breakfast was thought to be the most important among the three meals. However, the eating amount in breakfast was the least of them.
2. The average calorie intake from breakfast was 501.3 kal/person which provided 23.3% of daily essential calorie intake suggested by the government. Moreover, 65% of household liked to have rice for breakfast and it provided 470.5 kcal which only occupied 21.7% of daily essential calorie intake suggested by the government. Therefore, some education should be conducted for the farmers to improve the quality and amount of breakfast.
3. It also found that 39.6% of household made their own breakfast, 65% of them had rice as breakfast, moreover, 95.5% of them had breakfast at home and 80% of them had breakfast everyday.
4. According to the basal data of the subject, people who usually learn home economics and dietary nutrient from the workshop of farmer association can understand the importance of breakfast. It is, therefore, an intensive course worth continuing.

¹. Contribution No. 0095 from Taichung DAIS.

². Assistant of Home Economics, former assistant and Technician of Taichung DAIS.

附表：早餐習慣與營養攝取問卷表

樣本編號：□□□

朋友：

您好！根據研究，早餐對每個人都很重要。為了有效地改善大家從早餐得到適當的營養，特別作此研究，以便設計適合大家使用的早餐食譜。敬請合作，謝謝！

壹、基本資料

1. 您幾歲？□□歲(虛歲)
2. 您的性別是： 男□ □女□
3. 婚姻狀況： 單身□ 是配偶□
4. 您的教育程度是： 未曾入學□ 小學程度□ 初中職程度□ 高中職程度□ 大專以上□
5. 您的職業是： 家庭管理□ 軍公教□ 經商□ 務農(林、漁)□ 工□
自由業(律師、醫師、會計師…等)□ 其他(請寫明) _____
6. 您目前的工作，從體力來說是： 重工作□ 中度工作□ 輕工作□
7. 您的身高：□□□公分。或_____尺_____寸。
8. 您的體重是：□□公斤。或_____台斤
9. 您認為您是： 體重太輕□ 體重太重□ 剛好□
10. 您家的經濟收入是： 低□ 稍低□ 小康□ 中等以上□ 富有□
11. 您在家裡講的語言大部分是： 國語□ 閩南語□ 客家話□ 其他(請寫明) _____
12. 您或您太太「目前」或「曾經」是「家事改善班」班員嗎？您加入本班幾年？ 從未加入□
一年以下□ 2~5年□ 6~10年□ 11年以上□
13. 您或您太太「目前」或「曾經」是「膳食改善班」班員嗎？您加入本班幾年？ 從未加入□
一年以下□ 2~5年□ 6~10年□ 11年以上□

貳、早餐習慣與營養攝取

1. 請將您認為三餐之重要程度用3.2.1寫下來： 早餐□ 午餐□ 晚餐□
2. 您平常三餐食用量之分配，請依比例(每天總量10)寫下來。(例如：早餐 [2] 午餐 [4] 晚餐 [4])
早餐□ 午餐□ 晚餐□
3. 您一星期中，有幾天吃早餐？ □天
4. 您今天有沒有吃早餐？ 有□ 沒有□
- 5.

平常您在那裏吃早餐？	您今早在那裏吃早餐
在家裡 □	□
在團體(機關、學校) □	□
在餐廳(飯店) □	□
在路邊攤 □	□
其他(請寫明) _____	_____

回答 ~ 者請跳至第7題作答。

6. 請記下今天和您共吃早餐的人數(假如無法確定自己吃多少才填此欄)_____人
7. 平常您的早餐食物是： 在外面吃(全部外購)□ 買回家吃(全部外購)□
大部分外購，小部分自己做□ 小部分外購，大部分自己做□
全部自己做□
8. 您每星期花多少錢在早餐的食物？ □□□元。
9. 以上是幾個人吃早餐之花費？ □人

10. 您或您們(填6者)今天早上吃了多少下列食物？

今早吃的食物數量 數量 單位	食 物 品 名	今早吃的食物數量 數量 單位	食 物 品 名
碗	乾飯	個	鹹蛋
碗	濃稀飯	塊(每塊100公克)	豆腐
碗	稀稀飯	塊	豆腐干
碗	麵(或麵線)	公克或兩	豬肉
個	甜麵包(有餡)	公克或兩	牛肉
個	甜麵包(無餡)	公克或兩	雞肉
片	土司麵包	公克或兩	鴨肉
茶匙	塗果醬	公克或兩	魚
茶匙	塗奶油	公克或兩	蝦(去殼)
茶匙	塗花生醬	公克或兩	蜆(去殼)
碗	麥片粥	公克或兩	肉臟類
個	肉餡包子	公克或兩	黃豆
個	蔬菜餡包子	公克或兩	洋火腿
個	機械饅頭	公克或兩	麵筋
個	小饅頭	公克或兩	肉鬆
個	山東饅東	公克或兩	魚鬆
個	甜燒餅	公克或兩	花生
個	鹹燒餅	公克或兩	紅豆
個	甜飯糰	公克或兩	深綠色葉菜
個	鹹飯糰	公克或兩	黃紅色蔬菜
條	油條	公克或兩	瓜類蔬菜(包括醬瓜)
塊	餅乾	公克或兩	豆莢類蔬菜
杯(240cc)或碗	牛奶	公克或兩	其他蔬菜(包括醬菜)
杯(240cc)或碗	豆漿	公克或兩	柑橘類水果
杯(240cc)或碗	米乳	公克或兩	漿果類水果
杯(240cc)或碗	杏仁茶	公克或兩	核果類水果
個	雞蛋	公克或兩	仁果類水果
個	鴨蛋	茶匙	油脂(菜裏面)

11. 除了上表填寫以外，您還吃了什麼食物？請將食品名稱及數量填寫在下表：

數 量	單 位	食 物 品 名