

## 女子短大生の健全な食生活に対する配慮と食生活状況,生活習慣,健康状態,食生活の満足度との関連

著者名(日)	鈴木 道子, 原 奈津美, 深澤 早苗
雑誌名	山梨学院短期大学研究紀要
巻	32
ページ	13-25
発行年	2012
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1188/00000105/">http://id.nii.ac.jp/1188/00000105/</a>

# 女子短大生の健全な食生活に対する配慮と食生活状況、生活習慣、健康状態、食生活の満足度との関連

## Relationship between the Nutritional Awareness, Influence of Dietary Environment, Lifestyle, Health, and Satisfaction to the Eating Habits in Junior College Students

鈴木道子, 原 奈津美<sup>\*1</sup>, 深澤早苗

Michiko SUZUKI, Natsumi HARA and Sanae FUKASAWA

### 概要

本調査は女子短大生の食生活状況（食習慣、食品の利用頻度、食品購入時の配慮、食事作りへのかかわり、共食、家族とのコミュニケーション）、生活習慣（生活リズム、運動）、健康状態、食生活の満足度、食育への期待を把握するとともに、健全な食生活に対する配慮の向上を目指した今後の食育のあり方を検討することを目的とした。健全な食生活に対する配慮の良好群と不良群に分け、各項目との関連を検討した。その結果、両群の間で有意差を認めた項目は「朝食は毎日食べる」「食事のバランスはよい」「郷土料理を食べる」「国産のものにこだわる」「栄養表示や食品添加物の確認をする」「あらかじめ買うものを決めておく」「家族の食事をつくる」「携帯電話を使いながら食事をしない」「食事時間は決まっている」「起床時間は決まっている」「就寝時間は決まっている」「心身ともに健康だと思う」等であった。

### I. 目的

青年期は罹患が少なく、健康障害も少ないため健康に対する配慮が希薄である<sup>1)</sup>。この時期は生活リズムを崩しやすく、食事時間は生活の乱れに伴って不規則になりやすい。生活リズムの不規則な者は、食品摂取に対する配慮が不十分であることも指摘されている<sup>2)~4)</sup>。朝食欠食状況の年次推移をみると、男女ともに高くなる傾向であり、平成20年国民健康・栄養調査結果によると、男性は30歳代で最も高く30.0%、女性は20歳代で最も高く26.2%である<sup>5)</sup>。平成17年6月に制定された食育基本法では、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるた

めに食育を推進することが求められている<sup>6)</sup>。また、女子短大生に対する食育は、自らの食生活を管理することに加えて、家庭もしくは母親として、人々の健康に関わる場合に備え、準備していくことにもつながる。

そこで、本調査では女子短大生の食生活状況、生活習慣、健康状態、食生活の満足度、食育への期待を把握して、健全な食生活に対する配慮の向上を目指した今後の食育のあり方を検討することを目的とした。

### II. 方法

#### (1) 対象者

調査対象は山梨県内の私立A短期大学食物栄養科の女子学生（235名）である。表1に調査対象

<sup>\*1</sup> 山梨学院短期大学専攻科食物栄養専攻平成21年度卒業

表1 調査対象者の概要

項目	選択肢	人数 (%)	
		(n = 214)	
学年	1年	126	(58.9)
	2年	88	(41.1)
年齢	18歳	31	(14.5)
	19歳	103	(48.1)
	20~29歳	75	(35.0)
	30歳以上	5	(2.3)
居住形態	家族と同居	187	(87.4)
	一人暮らし	24	(11.2)
	その他	3	(1.4)

者の概要を示した。質問について未記入箇所のある対象者の扱いについては、主要な設問に無回答の者は除外した。有効回答率は91.1% (214名) であった。

## (2) 調査期間

調査は、平成20年11月下旬~12月初旬に、集団調査にて無記名によるアンケート調査を実施した。質問紙はその場で回収した。

## (3) 調査項目

調査項目は対象者の概要 (学年, 年齢, 居住形態), 食生活状況 (食習慣, 食品の利用頻度, 食品購入時の配慮, 食事作りへのかかわり, 共食, 家族とのコミュニケーション), 生活習慣 (生活リズム, 運動), 健康状態, 食生活の満足度, 食育への期待についてである。健全な食生活に対する配慮についての設問は食生活指針<sup>7)</sup>, 食事バランスガイド<sup>8)</sup>を基本に, 女子短大生の健全な食生活に対する配慮として必要だと考えた6項目 (朝食は毎日食べる, 食事のバランスはよい, よく噛んで食べる, 食事時間は規則的である, 食事の際に家族とよく会話をする, 携帯電話を使いながら食事をしない) と健全な食生活を総合的に判断できると考えた1項目 (心身ともに健康だと思う) を加えた7項目で構成した。その他の設問の作成においては, 女子学生の食習慣<sup>2)~4)</sup>や生活習慣<sup>2)~4)</sup>, 食育推進基本計画<sup>9)</sup>, 食生活指針<sup>7)</sup>, 食事バランスガイド<sup>8)</sup>を参考にした (なお, 設問では文言を若干修正している)。設問項目に対する選択肢は基本的に4選択肢とした (よく当てはまる, 少し当てはまる, あまり当てはまらない, 全く当てはまらない)。一部の設問ではこの4選択肢に相当する4段階の尺度を設定した。

## (4) 分析方法

健全な食生活に対する配慮として考えた7項目の百分率を算出した。次に, 対象者を健全な食生活に対する配慮の「良好群」と「不良群」に分けた。グループ分けについては, 健全な食生活に対する配慮 (7項目) の回答の選択肢を, 「よく当てはまる」(4点), 「少し当てはまる」(3点), 「あまり当てはまらない」(2点), 「全く当てはまらない」(1点) と点数化した。対象者214名の最高得点は27点, 最低得点は10点, 平均点は19.6点であった。合計点が20~27点を良好群112名 (52.3%), 10~19点を不良群102名 (47.7%) とした。

健全な食生活に対する配慮意識と食生活状況, 生活習慣・健康状態および食生活の満足度・食育への期待との関連をみるためにクロス集計と $\chi^2$ 検定を行い, 危険率5%未満で有意水準をみた。集計と統計処理にはExcelおよび解析ソフトSPSS (15.0 J) for Windowsを用いた。

## Ⅲ. 結果

### (1) 健全な食生活に対する配慮

表2に健全な食生活に対する配慮を示した。回答割合の高い選択肢をみると, 「朝食は毎日食べる」では「よく当てはまる」が57.9%であった。「食事のバランスはよい」では「少し当てはまる」が37.4%, 「食事時間は規則的である」では「少し当てはまる」が39.7%, 「よく噛んで食べる」では「少し当てはまる」が44.4%, 「食事の際に家族とよく会話をする」では「少し当てはまる」が40.2%, 「携帯電話を使いながら食事をしない」では「あまり当てはまらない」が32.7%であった。「心身ともに健康だと思う」では「少し当てはまる」が43.5%であった。

### (2) 健全な食生活に対する配慮と食生活状況との関連

#### 1) 食習慣

表3に健全な食生活に対する配慮と食習慣との関連を示した。良好群と不良群との間に有意差を認めた項目は「朝食は毎日食べる」(P<0.001), 「食事のバランスはよい」(P<0.001) であった。「朝食は毎日食べる」では, 「よく当てはまる」は良好群79.5%に対し, 不良群は34.3%であっ

表2 健全な食生活に対する配慮

項目	選択肢	人数 (%)	
		(n = 214)	
朝食は毎日食べる	よく当てはまる	124	(57.9)
	少し当てはまる	41	(19.2)
	あまり当てはまらない	37	(17.3)
	全く当てはまらない	12	(5.6)
食事のバランスはよい	よく当てはまる	52	(24.3)
	少し当てはまる	80	(37.4)
	あまり当てはまらない	61	(28.5)
	全く当てはまらない	21	(9.8)
食事時間は規則的である	よく当てはまる	34	(15.9)
	少し当てはまる	85	(39.7)
	あまり当てはまらない	70	(32.7)
	全く当てはまらない	25	(11.7)
よく噛んで食べる	よく当てはまる	31	(14.5)
	少し当てはまる	95	(44.4)
	あまり当てはまらない	86	(40.2)
	全く当てはまらない	2	(0.9)
食事の際に家族とよく会話をする	よく当てはまる	84	(39.3)
	少し当てはまる	86	(40.2)
	あまり当てはまらない	38	(17.8)
	全く当てはまらない	6	(2.8)
携帯を使いながら食事をしない	よく当てはまる	56	(26.2)
	少し当てはまる	52	(24.3)
	あまり当てはまらない	70	(32.7)
	全く当てはまらない	36	(16.8)
心身ともに健康だと思う	よく当てはまる	30	(14.0)
	少し当てはまる	93	(43.5)
	あまり当てはまらない	72	(33.6)
	全く当てはまらない	19	(8.9)

た。「食事のバランスはよい」では、良好群は「よく当てはまる」38.4%、「少し当てはまる」40.2%であったが、不良群は「あまり当てはまらない」が40.2%、「全く当てはまらない」が16.7%であった。「野菜は毎日食べる」「果物は毎日食べる」「牛乳や乳製品は毎日食べる」では、有意差はみられなかったが、「よく当てはまる」「少し当てはまる」をあわせた割合は、いずれの項目も良好群のほうが高かった。「しょっぱいものを好む」では両群ともに「あまり当てはまらない」が高く、良好群48.2%、不良群39.2%であった。「油っぽいものを好む」でも両群ともに「あまり当てはまらない」が高く、良好群49.1%、不良群50.0%であった。「甘いものを好む」では両群ともに「少し当てはまる」が高く、良好群は38.4%、不良群は45.1%であった。「和食を好む」「よく噛んで食

べる」「食事は残さない」では、有意差は認められなかったが、「よく当てはまる」「少し当てはまる」をあわせた割合はいずれの項目も良好群のほうが高かった。

## 2) 食品の利用頻度・食品購入時の配慮

表4に健全な食生活に対する配慮と食品の利用頻度・食品購入時の配慮との関連を示した。良好群と不良群との間に有意差を認めた項目は「コンビニエンスストア(弁当・惣菜)」( $P < 0.05$ )、「加工食品」( $P < 0.05$ )、「インスタント食品」( $P < 0.05$ )、「郷土料理をよく食べる」( $P < 0.01$ )、「国産のものにこだわる」( $P < 0.05$ )、「栄養表示の確認」( $P < 0.001$ )、「食品添加物の確認」( $P < 0.01$ )であった。「コンビニエンスストア(弁当・惣菜)」「加工食品」「インスタント食品」では、「よく利用する」と「少し利用する」

表3 健全な食生活に対する配慮と食習慣との関連

人数 (%)

項目	選択肢	総数	健全な食生活に対する配慮		$\chi^2$ 検定
			良好群 (n=112)	不良群 (n=102)	
朝食は毎日食べる	よく当てはまる	124 (57.9)	89 (79.5)	35 (34.3)	45.29 (3) ***
	少し当てはまる	41 (19.2)	12 (10.7)	29 (28.4)	
	あまり当てはまらない	37 (17.3)	9 (8.0)	28 (27.5)	
	全く当てはまらない	12 (5.6)	2 (1.8)	10 (9.8)	
昼食は毎日食べる	よく当てはまる	179 (83.6)	104 (92.9)	75 (73.5)	ns
	少し当てはまる	30 (14.0)	8 (7.1)	22 (21.6)	
	あまり当てはまらない	4 (1.9)	0 (0.0)	4 (3.9)	
	全く当てはまらない	1 (0.5)	0 (0.0)	1 (1.0)	
夕食は毎日食べる	よく当てはまる	159 (74.3)	98 (87.5)	61 (59.8)	ns
	少し当てはまる	45 (21.0)	12 (10.7)	33 (32.4)	
	あまり当てはまらない	8 (3.7)	2 (1.8)	6 (5.9)	
	全く当てはまらない	2 (0.9)	0 (0.0)	2 (2.0)	
食事のバランスはよい	よく当てはまる	52 (24.3)	43 (38.4)	9 (8.8)	38.37 (3) ***
	少し当てはまる	80 (37.4)	45 (40.2)	35 (34.3)	
	あまり当てはまらない	61 (28.5)	20 (17.9)	41 (40.2)	
	全く当てはまらない	21 (9.8)	4 (3.6)	17 (16.7)	
野菜は毎日食べる	よく当てはまる	51 (23.8)	37 (33.0)	14 (13.7)	ns
	少し当てはまる	102 (47.7)	53 (47.3)	49 (48.0)	
	あまり当てはまらない	57 (26.6)	20 (17.9)	37 (36.3)	
	全く当てはまらない	4 (1.9)	2 (1.8)	2 (2.0)	
果物は毎日食べる	よく当てはまる	32 (15.0)	22 (19.6)	10 (9.8)	ns
	少し当てはまる	57 (26.6)	34 (30.4)	23 (22.5)	
	あまり当てはまらない	89 (41.6)	41 (36.6)	48 (47.1)	
	全く当てはまらない	36 (16.8)	15 (13.4)	21 (20.6)	
牛乳・乳製品は毎日食べる	よく当てはまる	50 (23.4)	30 (26.8)	20 (19.6)	ns
	少し当てはまる	57 (26.6)	32 (28.6)	25 (24.5)	
	あまり当てはまらない	72 (33.6)	36 (32.1)	36 (35.3)	
	全く当てはまらない	35 (16.4)	14 (12.5)	21 (20.6)	
「しょっぱいもの」を好む	よく当てはまる	26 (12.1)	12 (10.7)	14 (13.7)	ns
	少し当てはまる	66 (30.8)	29 (25.9)	37 (36.3)	
	あまり当てはまらない	94 (43.9)	54 (48.2)	40 (39.2)	
	全く当てはまらない	28 (13.1)	17 (15.2)	11 (10.8)	
「油っぽいもの」を好む	よく当てはまる	11 (5.1)	4 (3.6)	7 (6.9)	ns
	少し当てはまる	60 (28.0)	30 (26.8)	30 (29.4)	
	あまり当てはまらない	106 (49.5)	55 (49.1)	51 (50.0)	
	全く当てはまらない	37 (17.3)	23 (20.5)	14 (13.7)	
「甘いもの」を好む	よく当てはまる	71 (33.2)	41 (36.6)	30 (29.4)	ns
	少し当てはまる	89 (41.6)	43 (38.4)	46 (45.1)	
	あまり当てはまらない	41 (19.2)	21 (18.8)	20 (19.6)	
	全く当てはまらない	13 (6.1)	7 (6.3)	6 (5.9)	
和食を好む	よく当てはまる	48 (22.4)	39 (34.8)	9 (8.8)	ns
	少し当てはまる	101 (47.2)	50 (44.6)	51 (50.0)	
	あまり当てはまらない	61 (28.5)	21 (18.8)	40 (39.2)	
	全く当てはまらない	4 (1.9)	2 (1.8)	2 (2.0)	
よく噛んで食べる	よく当てはまる	31 (14.5)	20 (17.9)	11 (10.8)	ns
	少し当てはまる	95 (44.4)	58 (51.8)	37 (36.3)	
	あまり当てはまらない	86 (40.2)	33 (29.5)	53 (52.0)	
	全く当てはまらない	2 (0.9)	1 (0.9)	1 (1.0)	
食事は残さない	よく当てはまる	111 (51.9)	70 (62.5)	41 (40.2)	ns
	少し当てはまる	74 (34.6)	35 (31.3)	39 (38.2)	
	あまり当てはまらない	25 (11.7)	6 (5.4)	19 (18.6)	
	全く当てはまらない	4 (1.9)	1 (0.9)	3 (2.9)	

\*\*\*: P&lt;0.001    \*\*: P&lt;0.01    \*: P&lt;0.05    ns: 有意差なし

表4 健全な食生活に対する配慮と食品の利用頻度・食品購入時の配慮との関連 人数(%)

項目	選択肢	総数	健全な食生活に対する配慮				χ <sup>2</sup> 検定
			良好群 (n=112)		不良群 (n=102)		
利用頻度	コンビニエンスストア (弁当・惣菜)	よく利用する	17 (7.9)	9 (8.0)	8 (7.8)	9.71(3) *	
		少し利用する	55 (25.7)	20 (17.9)	35 (34.3)		
		あまり利用しない	89 (41.6)	48 (42.9)	41 (40.2)		
		全く利用しない	53 (24.8)	35 (31.3)	18 (17.6)		
	加工食品	よく利用する	25 (11.7)	16 (14.3)	9 (8.8)	10.40(3) *	
		少し利用する	113 (52.8)	49 (43.8)	64 (62.7)		
		あまり利用しない	64 (29.9)	37 (33.0)	27 (26.5)		
	インスタント食品	よく利用する	18 (8.4)	6 (5.4)	12 (11.8)	11.05(3) *	
		少し利用する	78 (36.4)	35 (31.3)	43 (42.2)		
		あまり利用しない	89 (41.6)	49 (43.8)	40 (39.2)		
		全く利用しない	29 (13.6)	22 (19.6)	7 (6.9)		
	旬の食材	よく利用する	39 (18.2)	33 (29.5)	6 (5.9)	ns	
少し利用する		89 (41.6)	48 (42.9)	41 (40.2)			
あまり利用しない		79 (36.9)	30 (26.8)	48 (48.0)			
全く利用しない		7 (3.3)	1 (0.9)	6 (5.9)			
郷土料理をよく食べる	よく当てはまる	30 (14.0)	23 (20.5)	7 (6.9)	11.58(3) **		
	少し当てはまる	55 (25.7)	32 (28.6)	23 (22.5)			
	あまり当てはまらない	99 (46.3)	45 (40.2)	54 (52.9)			
	全く当てはまらない	30 (14.0)	12 (10.7)	18 (17.6)			
食事は手作りを食べる	よく当てはまる	104 (48.6)	70 (62.5)	34 (33.3)	ns		
	少し当てはまる	82 (38.3)	36 (32.1)	46 (45.1)			
	あまり当てはまらない	26 (12.1)	5 (4.5)	21 (20.6)			
	全く当てはまらない	2 (0.9)	1 (0.9)	1 (1.0)			
食品購入時の配慮	国産のものにこだわる	よく当てはまる	48 (22.4)	34 (30.4)	14 (13.7)	11.17(3) *	
		少し当てはまる	72 (33.6)	39 (34.8)	33 (32.4)		
		あまり当てはまらない	64 (29.9)	26 (23.2)	38 (37.3)		
		全く当てはまらない	30 (14.0)	13 (11.6)	17 (16.7)		
	栄養表示の確認	よく当てはまる	29 (13.6)	21 (18.8)	8 (7.8)	19.11(3) ***	
		少し当てはまる	87 (40.7)	55 (49.1)	32 (31.4)		
		あまり当てはまらない	74 (34.6)	29 (25.9)	45 (44.1)		
		全く当てはまらない	24 (11.2)	7 (6.3)	17 (16.7)		
	食品添加物の確認	よく当てはまる	20 (9.3)	16 (14.3)	4 (3.9)	14.51(3) **	
		少し当てはまる	60 (28.0)	38 (33.9)	22 (21.6)		
		あまり当てはまらない	93 (43.5)	43 (38.4)	50 (49.0)		
		全く当てはまらない	41 (19.2)	15 (13.4)	26 (25.5)		

\*\*\*:P<0.001    \*\*:P<0.01    \*:P<0.05    ns:有意差なし

をあわせた割合はいずれも不良群のほうが高かった。「郷土料理をよく食べる」では、「よく当てはまる」は良好群20.5%、不良群6.9%と、良好群のほうが有意に高かった。「国産のものにこだわる」では、「よく当てはまる」は良好群30.4%、不良群13.7%であった。「栄養表示の確認」や「食品添加物の確認」においても、「よく当てはまる」「少し当てはまる」は、良好群のほうが有意に高かった。

### 3) 食事作りへのかかわり

表5に健全な食生活に対する配慮と食事作りへのかかわりとの関連を示した。良好群と不良群と

の間に有意差を認めた項目は「あらかじめ買うものを決めておく」(P<0.05)、「家族の食事を作る」(P<0.01)、「家庭での食事作りに積極的にかかわる」(P<0.001)、「下ごしらえ」(P<0.01)、「調理」(P<0.001)、「後片付け」(P<0.05)であった。「あらかじめ買うものを決めておく」では、「よく当てはまる」は良好群26.8%、不良群15.7%、「少し当てはまる」は良好群42.9%、不良群36.3%と、良好群のほうが有意に高かった。有意な差はみられなかったが、「余分な買い物をしない」「冷蔵庫の中を把握する」においても、「よく当てはまる」「少し当てはまる」

表5 健全な食生活に対する配慮と食事作りへのかかわりとの関連

人数 (%)

項目	選択肢	総数	健全な食生活に対する配慮				$\chi^2$ 検定
			良好群 (n=112)		不良群 (n=102)		
食品購入時の配慮	あらかじめ買うものを決めておく	よく当てはまる	46 (21.5)	30 (26.8)	16 (15.7)	9.68 (3) *	
		少し当てはまる	85 (39.7)	48 (42.9)	37 (36.3)		
		あまり当てはまらない	62 (29.0)	28 (25.0)	34 (33.3)		
		全く当てはまらない	21 (9.8)	6 (5.4)	15 (14.7)		
	余分な買い物をしない	よく当てはまる	28 (13.1)	16 (14.3)	12 (11.8)	ns	
		少し当てはまる	85 (39.7)	52 (46.4)	33 (32.4)		
		あまり当てはまらない	84 (39.3)	36 (32.1)	48 (47.1)		
		全く当てはまらない	17 (7.9)	8 (7.1)	9 (8.8)		
	冷蔵庫の中を把握する	よく当てはまる	26 (12.1)	19 (17.0)	7 (6.9)	ns	
		少し当てはまる	71 (33.2)	39 (34.8)	32 (31.4)		
		あまり当てはまらない	92 (43.0)	43 (38.4)	49 (48.0)		
		全く当てはまらない	25 (11.7)	11 (9.8)	14 (13.7)		
食事作り	自分の食事を作る	よく当てはまる	81 (37.9)	52 (46.4)	29 (28.4)	ns	
		少し当てはまる	92 (43.0)	44 (39.3)	48 (47.1)		
		あまり当てはまらない	36 (16.8)	13 (11.6)	23 (22.5)		
		全く当てはまらない	5 (2.3)	3 (2.7)	2 (2.0)		
	家族の食事を作る	よく当てはまる	75 (35.0)	50 (44.6)	25 (24.5)	11.82 (3) **	
		少し当てはまる	79 (36.9)	39 (34.8)	40 (39.2)		
		あまり当てはまらない	50 (23.4)	18 (16.1)	32 (31.4)		
		全く当てはまらない	10 (4.7)	5 (4.5)	5 (4.9)		
	家庭での食事作りに積極的にかかわる	よく当てはまる	51 (23.8)	38 (33.9)	13 (12.7)	28.39 (3) ***	
		少し当てはまる	73 (34.1)	44 (39.3)	29 (28.4)		
		あまり当てはまらない	78 (36.4)	23 (20.5)	55 (53.9)		
		全く当てはまらない	12 (5.6)	7 (6.3)	5 (4.9)		
手伝い	下ごしらえ	よく当てはまる	55 (25.7)	40 (35.7)	15 (14.7)	12.99 (3) **	
		少し当てはまる	70 (32.7)	34 (30.4)	36 (35.3)		
		あまり当てはまらない	74 (34.6)	31 (27.7)	43 (42.2)		
		全く当てはまらない	15 (7.0)	7 (6.3)	8 (7.8)		
	調理	よく当てはまる	67 (31.3)	48 (42.9)	19 (18.6)	17.79 (3) ***	
		少し当てはまる	80 (37.4)	38 (33.9)	42 (41.2)		
		あまり当てはまらない	57 (26.6)	20 (17.9)	37 (36.3)		
		全く当てはまらない	10 (4.7)	6 (5.4)	4 (3.9)		
	後片付け	よく当てはまる	65 (30.4)	43 (38.4)	22 (21.6)	8.42 (3) *	
		少し当てはまる	79 (36.9)	40 (35.7)	39 (38.2)		
		あまり当てはまらない	56 (26.2)	23 (20.5)	33 (32.4)		
		全く当てはまらない	14 (6.5)	6 (5.4)	8 (7.8)		

\*\*\*: P&lt;0.001    \*\*: P&lt;0.01    \*: P&lt;0.05    ns: 有意差なし

は良好群のほうが高かった。「家族の食事を作る」では、「よく当てはまる」が良好群44.6%, 不良群24.5%と, 良好群のほうが有意に高かった。「家庭での食事作りに積極的にかかわる」においても, 「よく当てはまる」は良好群33.9%, 不良群12.7%, 「少し当てはまる」は良好群39.3%, 不良群28.4%と, 有意に良好群が高かった。食事作りの手伝いでは, 良好群は「下ごしらえ」「調理」「後片付け」のいずれの項目でも「よく当てはまる」が高く, 順に35.7%, 42.9%, 38.4%であった。

#### 4) 共食・家族とのコミュニケーション・食事環境

表6に健全な食生活に対する配慮と共食・家族とのコミュニケーションとの関連を示した。良好群と不良群の間で有意差を認めた項目は「家族で毎日一緒に食事をする」(P<0.01), 「食品を購入するとき家族と会話をする」(P<0.01), 「携帯電話を使いながら食事をしない」(P<0.001)であった。「家族で毎日一緒に食事をする」では「よく当てはまる」は良好群46.4%に対し, 不良群は21.6%と, 良好群が有意に高かった。「食品を購入するとき, 家族と会話をする」において

表6 健全な食生活に対する配慮と共食・家族とのコミュニケーション・食事環境との関連 人数 (%)

項目	選択肢	総数	健全な食生活に対する配慮				χ <sup>2</sup> 検定
			良好群 (n=112)		不良群 (n=102)		
共食	家族で毎日一緒に食事をする	よく当てはまる	74 (34.6)	52 (46.4)	22 (21.6)	16.93 (3) **	
		少し当てはまる	60 (28.0)	30 (26.8)	30 (29.4)		
		あまり当てはまらない	59 (27.6)	23 (20.5)	36 (35.3)		
		全く当てはまらない	21 (9.8)	7 (6.3)	14 (13.7)		
家族とのコミュニケーション	食事作りのとき家族と会話をする	よく当てはまる	75 (35.0)	53 (47.3)	22 (21.6)	ns	
		少し当てはまる	77 (36.0)	39 (34.8)	38 (37.3)		
		あまり当てはまらない	53 (24.8)	18 (16.1)	35 (34.3)		
		全く当てはまらない	9 (4.2)	2 (1.8)	7 (6.9)		
家族とのコミュニケーション	食品を購入するとき家族と会話をする	よく当てはまる	55 (25.7)	41 (36.6)	14 (13.7)	15.42 (3) **	
		少し当てはまる	79 (36.9)	36 (32.1)	43 (42.2)		
		あまり当てはまらない	63 (29.4)	26 (23.2)	37 (36.3)		
		全く当てはまらない	17 (7.9)	9 (8.0)	8 (7.8)		
食事環境	食事のとき家族と会話をする	よく当てはまる	84 (39.3)	61 (54.5)	23 (22.5)	ns	
		少し当てはまる	86 (40.2)	38 (33.9)	48 (47.1)		
		あまり当てはまらない	38 (17.8)	11 (9.8)	27 (26.5)		
		全く当てはまらない	6 (2.8)	2 (1.8)	4 (3.9)		
食事環境	テレビをつけている	よく当てはまる	147 (68.7)	75 (67.0)	72 (70.6)	ns	
		少し当てはまる	43 (20.1)	22 (19.6)	21 (20.6)		
		あまり当てはまらない	11 (5.1)	7 (6.3)	4 (3.9)		
		全く当てはまらない	13 (6.1)	8 (7.1)	5 (4.9)		
	携帯電話を使いながら食事をしない	よく当てはまる	56 (26.2)	47 (42.0)	9 (8.8)	56.24 (3) ***	
		少し当てはまる	52 (24.3)	36 (32.1)	16 (15.7)		
		あまり当てはまらない	70 (32.7)	22 (19.6)	48 (47.1)		
		全く当てはまらない	36 (16.8)	7 (6.3)	29 (28.4)		

\*\*\*: P<0.001    \*\*: P<0.01    \*: P<0.05    ns: 有意差なし

も、「よく当てはまる」は良好群36.6%、不良群13.7%と、有意に良好群が高かった。食事の際に「テレビをつけている」では、両群ともに「よく当てはまる」が高く、良好群67.0%、不良は70.6%であった。「携帯電話を使いながら食事をしない」では、「よく当てはまる」は良好群42.0%、不良群8.8%と、有意に良好群が高かった。

(3) 健全な食生活に対する配慮と生活習慣・健康状態・運動との関連

表7に健全な食生活に対する配慮と生活習慣・健康状態・運動との関連を示した。良好群と不良群との間に有意差を認めた項目は「食事時間は決まっている」(P<0.001),「起床時間は決まっている」(P<0.001),「就寝時間は決まっている」(P<0.001),「生活リズムに満足している」(P<0.05),「よく眠れる」(P<0.05),「心身ともに健康だと思う」(P<0.001)であった。「食事時間は決まっている」では、良好群は「よく当てはまる」が28.6%であったが、不良群は「あまり当てはまらない」46.1%,「全く当てはまらない」24.5%であった。「起床時間は決まっている」で

は、「よく当てはまる」は不良群3.9%に対し、良好群は34.8%と高かった。「就寝時間は決まっている」では良好群は「当てはまる」15.2%,「少し当てはまる」46.4%に対し、不良群は「あまり当てはまらない」が49.0%であった。「生活リズムに満足している」でも、「よく当てはまる」「少し当てはまる」は、良好群のほうが高かった。健康状態の「よく眠れる」では、良好群は「よく当てはまる」14.3%,「少し当てはまる」44.6%であったが、不良群は「あまり当てはまらない」47.1%,「全く当てはまらない」15.7%であった。「毎日、排便がある」では、有意差はみられなかったが、良好群のほうが「よく当てはまる」「少し当てはまる」の割合が高かった。「心身ともに健康だと思う」では良好群は「少し当てはまる」が52.7%,不良群は「あまり当てはまらない」が49.0%であった。

(4) 健全な食生活に対する配慮と食生活の満足度・食育の状況との関連

表8に健全な食生活に対する配慮と食生活の満足度、食育の実践状況との関連を示した。良好群

表7 健全な食生活に対する配慮と生活習慣・健康状態・運動との関連

人数 (%)

項目	選択肢	総数	健全な食生活に対する配慮		$\chi^2$ 検定	
			良好群 (n=112)	不良群 (n=102)		
生活リズム	食事時間は決まっている	よく当てはまる	34 (15.9)	32 (28.6)	2 (2.0)	69.28 (3) ***
		少し当てはまる	85 (39.7)	57 (50.9)	28 (27.5)	
		あまり当てはまらない	70 (32.7)	23 (20.5)	47 (46.1)	
		全く当てはまらない	25 (11.7)	0 (0.0)	25 (24.5)	
	起床時間は決まっている	よく当てはまる	43 (20.1)	39 (34.8)	4 (3.9)	42.25 (3) ***
		少し当てはまる	92 (43.0)	49 (43.8)	43 (42.2)	
		あまり当てはまらない	54 (25.2)	19 (17.0)	35 (34.3)	
		全く当てはまらない	25 (11.7)	5 (4.5)	20 (19.6)	
	就寝時間は決まっている	よく当てはまる	18 (8.4)	17 (15.2)	1 (1.0)	35.48 (3) ***
		少し当てはまる	77 (36.0)	52 (46.4)	25 (24.5)	
		あまり当てはまらない	85 (39.7)	35 (31.3)	50 (49.0)	
		全く当てはまらない	34 (15.9)	8 (7.1)	26 (25.5)	
生活リズムに満足している	よく当てはまる	18 (8.4)	14 (12.5)	4 (3.9)	11.09 (3) *	
	少し当てはまる	67 (31.3)	39 (34.8)	28 (27.5)		
	あまり当てはまらない	105 (49.1)	52 (46.4)	53 (52.0)		
	全く当てはまらない	24 (11.2)	7 (6.3)	17 (16.7)		
健康状態	よく眠れる	よく当てはまる	26 (12.1)	16 (14.3)	10 (9.8)	10.24 (3) *
		少し当てはまる	78 (36.4)	50 (44.6)	28 (27.5)	
		あまり当てはまらない	84 (39.3)	36 (32.1)	48 (47.1)	
		全く当てはまらない	26 (12.1)	10 (8.9)	16 (15.7)	
	毎日排便がある	よく当てはまる	43 (20.1)	27 (24.1)	16 (15.7)	ns
		少し当てはまる	72 (33.6)	40 (35.7)	32 (31.4)	
		あまり当てはまらない	78 (36.4)	35 (31.3)	43 (42.2)	
		全く当てはまらない	21 (9.8)	10 (8.9)	11 (10.8)	
	心身ともに健康だと思う	よく当てはまる	30 (14.0)	22 (19.6)	8 (7.8)	23.78 (3) ***
		少し当てはまる	93 (43.5)	59 (52.7)	34 (33.3)	
		あまり当てはまらない	72 (33.6)	22 (19.6)	50 (49.0)	
		全く当てはまらない	19 (8.9)	9 (8.0)	10 (9.8)	
運動	運動習慣がある	よく当てはまる	16 (7.5)	7 (6.3)	9 (8.8)	ns
		少し当てはまる	47 (22.0)	26 (23.2)	21 (20.6)	
		あまり当てはまらない	91 (42.5)	46 (41.1)	45 (44.1)	
		全く当てはまらない	60 (28.0)	33 (29.5)	27 (26.5)	
	身体活動の少なさが気になる	よく当てはまる	97 (45.3)	57 (50.9)	40 (39.2)	ns
		少し当てはまる	78 (36.4)	35 (31.3)	43 (42.2)	
	あまり当てはまらない	30 (14.0)	16 (14.3)	14 (13.7)		
	全く当てはまらない	9 (4.2)	4 (3.6)	5 (4.9)		

\*\*\*: P&lt;0.001 \*\* : P&lt;0.01 \* : P&lt;0.05 ns : 有意差なし

と不良群との間に有意差を認めた項目は、「食の自己管理ができています」(P<0.001), 「食生活に満足している」(P<0.001), 「小学校から高校までに食教育を受けた」(P<0.01)であった。「食の自己管理ができています」では, 良好群は「よく当てはまる」8.9%, 「少し当てはまる」41.1%であったが, 不良群は「あまり当てはまらない」が68.6%であった。「食生活に満足している」では良好群は「よく当てはまる」20.5%, 「少し当てはまる」41.1%であったが, 不良群は「あまり当てはまらない」が60.8%であった。「食事に満足している」「食事はおいしい」「食事は楽しい」で

は, 有意な差はみられなかったが, いずれの項目も「よく当てはまる」は良好群のほうが高かった。「食生活を改善したい」では, 「よく当てはまる」が良好群38.4%, 不良群42.2%, 「少し当てはまる」が良好群43.8%, 不良群43.1%であった。「小学校から高校までに食教育を受けた」では, 「よく当てはまる」は良好群27.7%, 不良群7.8%と有意に良好群が高かった。

#### (5) 健全な食生活に対する配慮と食育への期待との関連

表9に健全な食生活に対する配慮と食育への期待との関連を示した。良好群と不良群との間に有

表8 健全な食生活に対する配慮と食生活への満足度・食育の状況との関連

人数 (%)

項目	選択肢	総数	健全な食生活に対する配慮				χ <sup>2</sup> 検定
			良好群 (n=112)		不良群 (n=102)		
食事・食生活の満足度	「食」の自己管理ができています	よく当てはまる	14 (6.5)	10 (8.9)	4 (3.9)		
		少し当てはまる	63 (29.4)	46 (41.1)	17 (16.7)	20.07 (3)	
		あまり当てはまらない	118 (55.1)	48 (42.9)	70 (68.6)	***	
		全く当てはまらない	19 (8.9)	8 (7.1)	11 (10.8)		
	食生活に満足している	よく当てはまる	28 (13.1)	23 (20.5)	5 (4.9)		
		少し当てはまる	72 (33.6)	46 (41.1)	26 (25.5)	23.87 (3)	
		あまり当てはまらない	101 (47.2)	39 (34.8)	62 (60.8)	***	
		全く当てはまらない	13 (6.1)	4 (3.6)	9 (8.8)		
	食事に満足している	よく当てはまる	57 (26.6)	44 (39.3)	13 (12.7)		
		少し当てはまる	100 (46.7)	53 (47.3)	47 (46.1)		
		あまり当てはまらない	51 (23.8)	13 (11.6)	38 (37.3)	ns	
		全く当てはまらない	6 (2.8)	2 (1.8)	4 (3.9)		
	食事はおいしい	よく当てはまる	119 (55.6)	79 (70.5)	40 (39.2)		
		少し当てはまる	81 (37.9)	29 (25.9)	52 (51.0)		
		あまり当てはまらない	13 (6.1)	3 (2.7)	10 (9.8)	ns	
		全く当てはまらない	1 (0.5)	1 (0.9)	0 (0.0)		
食事は楽しい	よく当てはまる	101 (47.2)	76 (67.9)	25 (24.5)			
	少し当てはまる	87 (40.7)	31 (27.7)	56 (54.9)			
	あまり当てはまらない	24 (11.2)	4 (3.6)	20 (19.6)	ns		
	全く当てはまらない	2 (0.9)	1 (0.9)	1 (1.0)			
食生活を改善したい	よく当てはまる	86 (40.2)	43 (38.4)	43 (42.2)			
	少し当てはまる	93 (43.5)	49 (43.8)	44 (43.1)			
	あまり当てはまらない	31 (14.5)	16 (14.3)	15 (14.7)	ns		
	全く当てはまらない	4 (1.9)	4 (3.6)	0 (0.0)			
食育の状況	小学校から高校までに食教育を受けた	よく当てはまる	39 (18.2)	31 (27.7)	8 (7.8)		
		少し当てはまる	95 (44.4)	43 (38.4)	52 (51.0)	16.26 (3)	
		あまり当てはまらない	68 (31.8)	30 (26.8)	38 (37.3)	**	
		全く当てはまらない	12 (5.6)	8 (7.1)	4 (3.9)		
	食育に関心がある	よく当てはまる	67 (31.3)	44 (39.3)	23 (22.5)		
		少し当てはまる	97 (45.3)	50 (44.6)	47 (46.1)		
		あまり当てはまらない	47 (22.0)	16 (14.3)	31 (30.4)	ns	
		全く当てはまらない	3 (1.4)	2 (1.8)	1 (1.0)		
	食育の意味を理解している	よく当てはまる	85 (39.7)	57 (50.9)	28 (27.5)		
		少し当てはまる	96 (44.9)	44 (39.3)	52 (51.0)		
		あまり当てはまらない	28 (13.1)	9 (8.0)	19 (18.6)	ns	
		全く当てはまらない	5 (2.3)	2 (1.8)	3 (2.9)		
	「食」に対する情報が多くて選択に迷う	よく当てはまる	29 (13.6)	20 (17.9)	9 (8.8)		
		少し当てはまる	111 (51.9)	47 (42.0)	64 (62.7)		
		あまり当てはまらない	69 (32.2)	43 (38.4)	26 (25.5)	ns	
		全く当てはまらない	5 (2.3)	2 (1.8)	3 (2.9)		

\*\*\*: P<0.001    \*\*: P<0.01    \*: P<0.05    ns: 有意差なし

意差を認めた項目は「家族のための食育活動」(P<0.01), 「大人を対象とした食育」(P<0.01), 「パンフレットの配布」(P<0.01)であった。期待する食育活動について「よく当てはまる」と「少し当てはまる」をあわせた割合をみると、良好群は「家族のための食育」(81.2%), 「大人を対象とした食育」(82.1%), 「友達と参加できる食育」(72.4%), 「食育に関連した料理教室」(67.0%), 「パンフレットの配布」(69.7%)であっ

た。不良群は「家族のための食育」(59.8%), 「大人を対象とした食育」(67.6%), 「友達と参加できる食育」(64.7%), 「食育に関連した料理教室」(57.9%), 「パンフレットの配布」(51.0%)であった。食育情報の手段については、「よく当てはまる」「少し当てはまる」をあわせた割合を高い順に3位までみると、良好群では「新聞」(71.4%), 飲食店の広告や掲示(69.6%), テレビ(68.8%)であった。不良群ではテレビ(80.4%),

表9 健全な食生活に対する配慮と食育への期待との関連

人数 (%)

項目	選択肢	総数	健全な食生活に対する配慮		$\chi^2$ 検定	
			良好 (n=112)	不良群 (n=102)		
期待する 食育活動	家族のための食育活動	よく当てはまる	58 (27.1)	39 (34.8)	19 (18.6)	14.15 (3) **
		少し当てはまる	94 (43.9)	52 (46.4)	42 (41.2)	
		あまり当てはまらない	52 (24.3)	17 (15.2)	35 (34.3)	
		全く当てはまらない	10 (4.7)	4 (3.6)	6 (5.9)	
	大人を対象とした食育	よく当てはまる	52 (24.3)	38 (33.9)	14 (13.7)	14.13 (3) **
		少し当てはまる	109 (50.9)	54 (48.2)	55 (53.9)	
		あまり当てはまらない	43 (20.1)	17 (15.2)	26 (25.5)	
		全く当てはまらない	10 (4.7)	3 (2.7)	7 (6.9)	
	友達と参加できる食育	よく当てはまる	51 (23.8)	34 (30.4)	17 (16.7)	ns
		少し当てはまる	96 (44.9)	47 (42.0)	49 (48.0)	
		あまり当てはまらない	60 (28.0)	29 (25.9)	31 (30.4)	
		全く当てはまらない	7 (3.3)	2 (1.8)	5 (4.9)	
講演会や展示会	よく当てはまる	19 (8.9)	12 (10.7)	7 (6.9)	ns	
	少し当てはまる	84 (39.3)	48 (42.9)	36 (35.3)		
	あまり当てはまらない	96 (44.9)	45 (40.2)	51 (50.0)		
	全く当てはまらない	15 (7.0)	7 (6.3)	8 (7.8)		
食育に関連した料理教室	よく当てはまる	38 (17.8)	27 (24.1)	11 (10.8)	ns	
	少し当てはまる	96 (44.9)	48 (42.9)	48 (47.1)		
	あまり当てはまらない	65 (30.4)	31 (27.7)	34 (33.3)		
	全く当てはまらない	15 (7.0)	6 (5.4)	9 (8.8)		
パンフレットの配布	よく当てはまる	44 (20.6)	32 (28.6)	12 (11.8)	12.12 (3) **	
	少し当てはまる	86 (40.2)	46 (41.1)	40 (39.2)		
	あまり当てはまらない	74 (34.6)	30 (26.8)	44 (43.1)		
	全く当てはまらない	10 (4.7)	4 (3.6)	6 (5.9)		
情報の提供	よく当てはまる	48 (22.4)	31 (27.7)	17 (16.7)	ns	
	少し当てはまる	106 (49.5)	54 (48.2)	52 (51.0)		
	あまり当てはまらない	55 (25.7)	23 (20.5)	32 (31.4)		
	全く当てはまらない	5 (2.3)	4 (3.6)	1 (1.0)		
テレビ	よく当てはまる	61 (28.5)	34 (30.4)	27 (26.5)	ns	
	少し当てはまる	98 (45.8)	43 (38.4)	55 (53.9)		
	あまり当てはまらない	52 (24.3)	33 (29.5)	19 (18.6)		
	全く当てはまらない	3 (1.4)	2 (1.8)	1 (1.0)		
インターネット	よく当てはまる	44 (20.6)	23 (20.5)	21 (20.6)	ns	
	少し当てはまる	98 (45.5)	51 (45.5)	47 (46.1)		
	あまり当てはまらない	63 (29.4)	33 (29.5)	30 (29.4)		
	全く当てはまらない	9 (4.2)	5 (4.5)	4 (3.9)		
食育情報 の入手手段	携帯電話での配信	よく当てはまる	42 (19.6)	22 (19.6)	20 (19.6)	ns
		少し当てはまる	84 (39.3)	43 (38.4)	41 (40.2)	
		あまり当てはまらない	73 (34.1)	38 (33.9)	35 (34.3)	
		全く当てはまらない	15 (7.0)	9 (8.0)	6 (5.9)	
	新聞	よく当てはまる	52 (24.3)	30 (26.8)	22 (21.6)	ns
		少し当てはまる	90 (42.1)	50 (44.6)	40 (39.2)	
		あまり当てはまらない	65 (30.4)	28 (25.0)	37 (36.3)	
		全く当てはまらない	7 (3.3)	4 (3.6)	3 (2.9)	
	雑誌	よく当てはまる	43 (20.1)	21 (18.8)	22 (21.6)	ns
		少し当てはまる	103 (48.1)	54 (48.2)	49 (48.0)	
		あまり当てはまらない	63 (29.4)	33 (29.5)	30 (29.4)	
		全く当てはまらない	5 (2.3)	4 (3.6)	1 (1.0)	
書籍	よく当てはまる	44 (20.6)	24 (21.4)	20 (19.6)	ns	
	少し当てはまる	38 (17.8)	46 (41.1)	42 (41.2)		
	あまり当てはまらない	74 (34.6)	38 (33.9)	36 (35.3)		
	全く当てはまらない	8 (3.7)	4 (3.6)	4 (3.9)		
飲食店の広告や掲示	よく当てはまる	46 (21.5)	24 (21.4)	22 (21.6)	ns	
	少し当てはまる	106 (49.5)	54 (48.2)	52 (51.0)		
	あまり当てはまらない	55 (25.7)	29 (25.9)	26 (25.5)		
	全く当てはまらない	7 (3.3)	5 (4.5)	2 (2.0)		

\*\*\*: P&lt;0.001    \*\*: P&lt;0.01    \*: P&lt;0.05    ns: 有意差なし

飲食店の広告や掲示 (72.6%), 雑誌 (69.6%) であった。

#### Ⅳ. 考察

女子短大生の健全な食生活に対する配慮をみたところ、最も望ましい選択肢 (よく当てはまる) を選択した者の割合は、「朝食は毎日食べる」が57.9%、「食事のバランスはよい」が24.3%、「食事時間は規則的である」が15.9%、「よく噛んで食べる」が14.5%、「食事の際に家族と会話をする」が39.3%、「携帯を使いながら食事をしない」が26.2%、「心身ともに健康だと思う」が14.0%であった。望ましい選択肢の回答をした割合が低かったことから、良好群と不良群に対して、生活リズム、食事のマナーなどの基本的な食育の強化が必要であると思われる。健全な食生活に対する配慮と食生活状況、生活習慣、健康状態、食生活の満足度、食育への期待との関連を検討した。両群を比べると、食生活状況では「朝食は毎日食べる」は良好群が79.5%、不良群が34.3%、朝食欠食者は良好群が1.8%、不良群が9.8%であった ( $P < 0.001$ )。本調査の不良群の欠食率は、平成20年国民健康・栄養調査<sup>5)</sup>の該当年齢15~19歳の女子 (10.0%)、および20~29歳の女子 (26.2%) よりは低かった。このことは、A短期大学が取り組んだ文部科学省委託事業「子どもの生活リズム向上全国フォーラム in やまなし」における「早ね・早おき・朝ごはん」<sup>10)</sup>の推進効果が現れたものと思われる。朝食欠食の原因について、上條は大学生の男女を対象とした報告で、24時以降の就寝、食事時間の規則性の乱れ、生活習慣が夜型化の傾向にあることを指摘している<sup>2)</sup>。本調査では、良好群は食事時間・起床時間・就寝時間の規則性、生活リズムの満足、食の自己管理、食生活の満足において不良群との間に有意差を認めている (生活リズムは  $P < 0.05$ , 他の項目は  $P < 0.001$ )。健全な食生活の向上には、まず、望ましい生活リズム (朝食摂取、食事時間・起床時間・就寝時間の規則性) の習慣化が必要と思われる。また、「運動習慣がある」の「よく当てはまる」「少し当てはまる」をあわせた割合は、良好群が29.5%、不良群が29.4%と両群ともに低かった。このことは「身体活動の少なさが気になる」に反映している

と思われた (良好群は82.2%、不良群は81.4%)。平成18年国民健康・栄養調査結果では運動習慣がある者は、女性では20歳が最も低く17.1%と報告されている<sup>11)</sup>。日常的に運動習慣をもつことは健康の保持や増進のために大切であり、生活リズムの習慣化とともに短大生に対する食育の重要な課題であると思われる。食習慣では良好群は不良群に比べて食事のバランスはよく「よく当てはまる」と回答した者は良好群が38.4%、不良群が8.8%であった ( $P < 0.001$ )。両群ともに、塩分や油 (脂) の摂り過ぎに対する配慮はみられたが、「甘いもの」の摂取には配慮が少ない傾向がみられた。加賀美は食生活に対する配慮意識と食品摂取状況との関連において、野菜、果物、牛乳の摂取は高配慮群が低配慮群に比べて摂取頻度が有意に高いことを報告している<sup>4)</sup>。本調査においても有意差は認めなかったが良好群は不良群に比べて、摂取頻度が高くなる傾向がみられた。食品の利用頻度、食品購入時の配慮では、良好群は不良群に比べてコンビニエンスストア (弁当・惣菜)、加工食品、インスタント食品の利用頻度は少なく (いずれも  $P < 0.05$ )、郷土料理をよく食べ ( $P < 0.01$ )、食品の購入時には国産にこだわり ( $P < 0.05$ )、栄養表示 ( $P < 0.001$ ) や食品添加物 ( $P < 0.01$ ) を確認していることがわかった。岸田らは女子学生を対象に食の外部化の実態を調べ、良好な食行動パターンをもつ者は内食派であることを報告している<sup>12)</sup>。本調査では両群の間に家庭での食事作りの手伝い (下ごしらえ、調理、後片付け) においても有意差を認めたことから、良好群は不良群に比べて、食品の購入時の配慮や食事作りへのかかわりに対する意識が高いことがうかがえる。また、共食や家族とのコミュニケーションでは共食の機会を持ち ( $P < 0.01$ )、食品を購入するとき家族と会話があり ( $P < 0.01$ )、携帯電話を使いながら食事をしない ( $P < 0.001$ ) ことも示された。これらの背景には、良好群では小学校から高校までの間に食教育を受けた者が不良群と比べ有意に高かったこと ( $P < 0.01$ )、有意差はみられなかったが食育への関心も高いことなどが影響していると思われる。「食」を大切に、食事に対する感謝の気持ちを持ち、正面から向き合う姿勢の中で家族とのより

よい食卓の風景が育まれていくのではないだろうか。

短大生の描くこれからの食育への期待では、良好群は家族や大人を対象とした食育を望み（いずれも  $P < 0.01$ ）、パンフレットの配布（ $P < 0.01$ ）を通じた食育情報の提供を期待していた。なお、「食育」に関連した料理教室については、両群ともに期待が大きく、「よく当てはまる」と「少し当てはまる」をあわせた割合は、良好群67.0%、不良群57.9%であった。また、両群ともに食育への関心、食生活の改善意欲も高かった。藤井らは女子学生の調理の実態から、健康な食生活の実践力育成のためには主食の概念を認識させること、野菜、いも、大豆、魚等の調理法を扱いやすい形から習得させること、調理になれることにより作る面倒感を軽減させることを指摘している<sup>13)</sup>。これらのことから、調理体験を増やすことは、自分の食事作りや家族の食事作りへかかわるきっかけになると期待できる。同時に食事作りのスキルを高めることにつながっていくと思われる。さらに、食事作りは家族とのコミュニケーションを深めるうえでも重要であると考ええる。

以上の結果から、健全な食生活に対する配慮の向上には、講演等で一斉に行う集団指導だけでなく、良好群と不良群、それぞれの対象者に合わせた食育の展開が必要であると思われる。具体的な方策として、良好群は不良群に比べ生活リズムはよいが、それをさらに向上させ、継続させることを目指し、同時に食品の選択能力や調理技術など、習得するスキルの段階に応じた指導を行うことで、食の自己管理能力を一層高められると考ええる。不良群に対しては、望ましい生活リズムの習得に向けた意識の変容と習慣化および食の自己管理能力のスキルアップが必要であると思われる。それぞれの到達目標にあわせ、対象者をグループ分けして指導を展開することが望ましい。今後の食育では対象者が受身の姿勢ではなく、積極的に参加できる場を提供し、食生活に対する関心や改善意識をさらに高めることが大切である。

## V. まとめ

本調査では、女子短大生の食生活状況（食習慣、食品の利用頻度、食品購入時の配慮、食事作

りへのかかわり、共食、家族とのコミュニケーション）、生活習慣（生活リズム、運動）、健康状態、食生活の満足度、食育への期待を把握して問題点を明らかにするとともに、健全な食生活に対する配慮の向上を目指した今後の食育のあり方を検討した。

### 1) 食生活状況（食習慣・食品の利用頻度・食品購入時の配慮・食事作りへのかかわり・共食・家族とのコミュニケーション）

良好群では不良群に比べて、朝食を毎日食べる者が多く、食事のバランスはよかった。また、コンビニエンスストア（弁当・惣菜）、加工食品、インスタント食品の利用頻度は少なく、郷土料理をよく食べ、食品の購入時には栄養表示や食品添加物を確認し、国産にこだわって食品を購入しており、家庭での食事作り（下ごしらえ、調理、後片付け）に積極的にかかわるとともに、家族と会話をしながら食事をする機会を多く持ち、携帯電話を使いながら食事をしないと回答した者が有意に高かった。

### 2) 生活習慣・健康状態・運動

良好群では不良群に比べて、食事時間、起床時間、就寝時間は規則的であり、生活リズム、食の自己管理、食生活に満足している者の割合が有意に高かった。よく眠れると回答した者も有意に高かった。毎日排便があるでは両群に有意差は認められなかったものの、良好群は毎日排便があると回答した者の割合が高い傾向にあった。心身ともに健康だと思っでは両群の間に有意差を認めた。運動については両群ともに運動習慣をもつ者の割合は低かった。

### 3) 食生活の満足度・食育への期待

良好群では不良群に比べて、小学校から高校までの間に食育を受けた体験を持つ者が有意に高かった。食育への関心、食生活への改善意欲は両群ともに高かった。また、家族や大人を対象とした食育の提供、パンフレットの配布や料理教室などを通じた食育を望んでいることが明らかとなった。

これらのことから、健全な食生活に対する配慮の向上には、望ましい生活リズムの習得に向けた意識の変容と習慣化および食の自己管理能力のスキルアップが必要であると思われる。今後の食育

では講演等の集団指導とともにそれぞれの到達目標に合わせ、対象者をグループ分けした個別的な指導の展開が必要であると考えられる。

## VI. 参考文献

- 1) 岡崎光子編：新・栄養指導論，P 76，南江堂（2006）
- 2) 上条真裕美：大学生の朝食欠食と生活習慣・食生活状況・健康状況との関連，大学評価学・位授与機構提出，学修成果（2007）
- 3) 上村芳枝，竹田範子，飯田忠行，前大道教子，森脇弘子，佐久間章子，寺岡千恵子，川井幸子，岸田典子：女子大学生の生活規則意識と生活・食生活及び自覚症状との関連，県立広島女子大学生生活科学部紀要，8，61-71（2002）
- 4) 加賀美幸子：女子短大生の食生活に対する配慮意識と生活状況・健康意識・食品摂取状況・疲労自覚症状との関連，大学評価・学位授与機構提出，学修成果（2008）
- 5) 国民健康・栄養の現状—平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より—：第一出版（2011）
- 6) 門倉芳枝編：栄養教育・栄養指導論，P 39，（株）みらい（2009）
- 7) 社団法人全国栄養士養成施設協会：食生活指針の要点2005（2005）
- 8) 岡崎光子編：新・栄養指導論，P 64-65，南江堂（2006）
- 9) 内閣府：食育推進基本計画（2006）
- 10) 子どもの生活リズム向上全国フォーラム in やまなし実行委員会：早ね早おき朝ごはんフォーラム（2007）
- 11) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成18年国民健康・栄養調査結果の概要，日本栄養士会雑誌，51，7，64-89（2008）
- 12) 岸田典子，佐久間章子，上村芳枝，竹田範子，寺岡千恵子，森脇弘子：女子学生の食行動パターンと生活習慣・健康状態との関連，日本家政学会誌，56，3，187-196（2005）
- 13) 藤井久美子，大野佳美，大野婦美子，山際あゆみ，笠井八重子：健康な食生活の実践力育成における調理実習のあり方に関する基礎的検討—調理担当女子学生の夕食実態をもとに—，日本食生活学会誌，18，4，362-369（2008）