

研究ノート

短大生の野菜摂取と食生活

Vegetable intake and Dietary life of Junior College Students

小坂 由美子

Yumiko Koita

Abstract

The purpose of this study was to research the frequency of vegetable intake and dietary life of students at Musashigaoka junior college.

The results were as follows;

- 1) The intake frequency of vegetable was low.
- 2) Students knew that vegetable were good to health.
- 3) About 30%-40% of students go without breakfast.

These finding indicate surveys on the importance of the right dietary life for health education.

Key words : dietary life ,vegetable, consideration for health, junior college students, intake frequency

I はじめに

厚生労働省が発表した2010年度日本人の平均寿命は、女性86.39歳、男性79.64歳と世界でも長寿を誇っている⁽¹⁾。この長寿を支えてきた要因のひとつに栄養バランスの良い日本型の食生活があげられる。周囲を海に囲まれた日本では昔から米を中心に魚類、野菜類、豆類を十分に摂取していたことも報告されている⁽²⁾。これらバランスの良い日本食は海外でも注目され多くの国で日本食が食されるようになってきた。

しかし、近年日本では食生活が欧米化する傾向にあり、日本型の食事に変化がみられはじめた。比較的簡単に摂取できる肉類、脂質の摂取量が増加傾向にある一方、野菜類・果物類の摂取量は昭和60年頃に比べ減少している。さらに食生活が著しく豊かになり飽食の時代になると、好きなものを好きな時に好きなだけ食べるというような乱れた食習慣により生活習慣病が急増しはじめる結果となった。

生活習慣病の患者は大人だけではなく子供にも見られ始め、子供の頃からの予防が必要だといわれている。門田⁽³⁾⁽⁴⁾らは中学生や高校生の生活習慣調査の中で食事摂取に関する意識が高い者は生活習慣病に関する意識も高いと報告している。子供の頃からの正しい食意識が大切だと考えられる。そこで、栄養士養成課程における学生の食事習慣について調査し食事摂取の意識について検討した。尚、今回の調査では、日本人の食事摂取において最も不足傾向にある野菜に注目し検討した。

II 方法

1. 調査対象

武蔵丘短期大学健康生活学科健康栄養専攻1年生男子6名、女子74名、合計80名（自宅生56名、1人暮らし24名）を対象として平成23年7月15日の授業時にアンケートを実施した。有効回答率は97.5%であった。

2. 調査内容

1) 野菜の摂取状況に関する調査

野菜摂取頻度及び嗜好について調査を行った。1日の野菜摂取量、種類については自由記述とし、その他は選択形式の回答とした。

2) 欠食状況に関する調査

バランスのとれた食生活にとって必要な食事摂取状況について調査を行った。調査項目は欠食状況、欠食頻度とした。

各調査項目は、単純集計し比率を求めた。

III 結果及び考察

1. 野菜摂取状況について

1週間の野菜摂取頻度についての結果を図1,2に示した。野菜を毎日食べる、1週間に3～5日食べる学生は1人暮らし、自宅生とも約85%であった。また、野菜を全く食べない学生は自宅生で4%と1人暮らしの学生の8%に比べ低い傾向にあった。家族と一緒に食事をとる機会が多い自宅生の方が野菜摂取量が多いと考えられる。

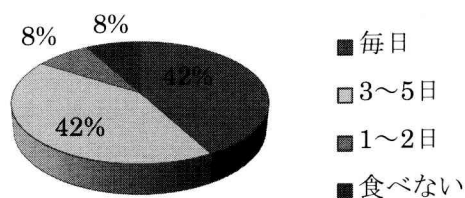


図1 野菜摂取状況 (1人暮らし)

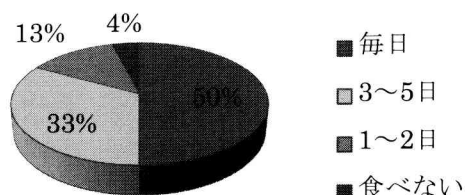


図2 野菜摂取状況 (自宅生)

1日の摂取予想量について表1に示した。野菜摂取量平均は1人暮らしの学生が231g、自宅生が258gであった。また、毎日野菜を食べると答えた学生の野菜摂取量平均は1人暮らしの学生が

310g、自宅生が340gとなり、厚生労働省が推進している野菜摂取量の350gに1人暮らしの学生、自宅生とも届いていない結果となった。

表1 野菜摂取量

	1人暮らし	自宅生
毎日食べる	310	340
3~5日	178	230
1~2日	163	276
食べない	96	115
全体	231	258

(g)

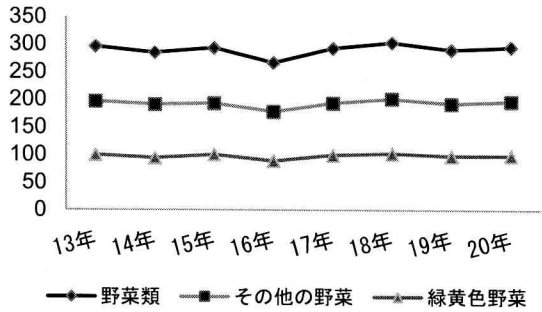


図5 野菜摂取量の平均値

2. 野菜摂取の意識

実際の摂取量に対して意識して野菜を摂取しているかの調査結果を図3,4に示した。

平成20年度国民栄養調査結果によると20歳代の女性の野菜摂取平均量は240.0gと報告されている。本調査において1人暮らしの学生の8%が野菜の摂取を意識していると答えた。これに対し自宅生では2倍以上の19%の学生が野菜摂取をしている結果となった。

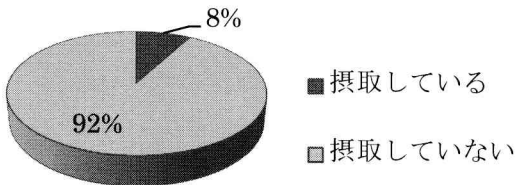


図3 野菜摂取の意識 (1人暮らし)

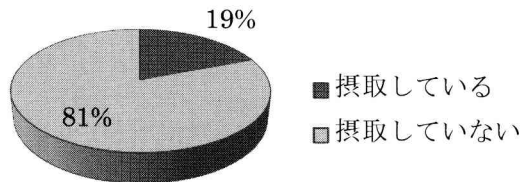


図4 野菜摂取の意識 (自宅生)

野菜摂取が350gに達しない原因のひとつに欠食があげられる。健康のためには3食きちんとバランスよく食事をするのが望ましい。本短大の学生の欠食状況について図6,7に示した。

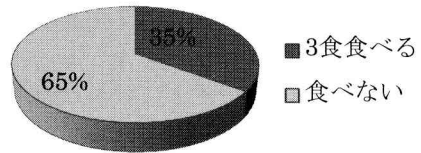


図6 欠食状況 (1人暮らし)

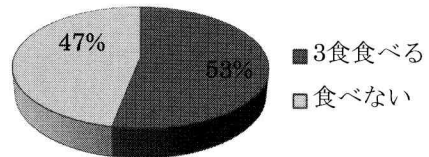


図7 欠食状況 (自宅生)

1人暮らしの学生の欠食率が65%、自宅生の欠食率が47%と比較的高い欠食状況であった。3食の中では朝食を欠食すると回答した学生が全体の75%を占めた。朝食欠食率を図8,9に示す。

3. 欠食との関係

1日に野菜を350g以上摂取することが望ましいと厚生労働省が発表してから10年以上経つが、実際の摂取量は平成13年から平成20年まで横ばいの状態である。図5⁶⁾

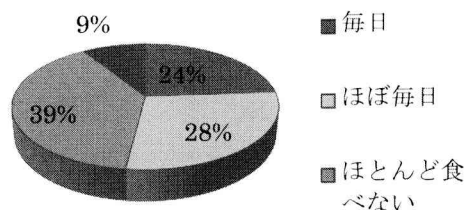


図 8 朝食欠食率 (1人暮らし)

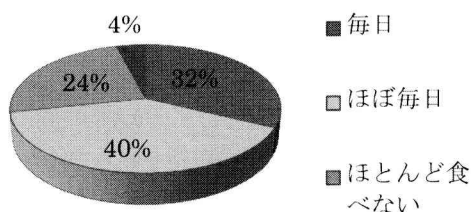


図 9 朝食欠食率 (自宅生)

朝食欠食率は国民栄養調査の結果では 20 歳代の女性と 30 歳代の男性が最も高い割合結果となっている。本短大の結果は 1 人暮らしの学生で「全く朝食を摂らない」が 9%、「ほとんど摂らない」の 39%とあわせると 40% 近くの学生が朝食欠食傾向にあることが確認された。また、自宅生においても、「全く朝食を摂らない」が 4%、「ほとんど摂らない」の 24%とあわせると 30% 近い学生が朝食を欠食している結果となった。欠食をする理由について質問したところ以下のような回答であった。

- ・朝、時間がない
- ・食欲がない
- ・いつも食べない
- ・ダイエットをしている

朝食は 1 日の始まりに必要なエネルギーである。睡眠中に低下した体温を上昇させたり、脳のエネルギー源となるブドウ糖の供給には欠かせないものである。朝食を欠食することにより午前中の学習に集中できない、やる気が起きないなどの問題が生じてくる。また、昼食までの間食が増えたり、食事のリズムが乱れることにより夜食やスナック菓子の摂取量が増加することにつながりやすくなる。欠食率が高くなると野菜の摂取量が増えないばかりか生活習慣にも影響が生じる。

4. 各野菜の摂取頻度

朝食の欠食率が高い結果となったが、健康のために注意をしていることのひとつに野菜摂取を心がけているという学生が 95%であった。日常的に摂取している野菜の種類についての結果を表 1 に示した。

表 2 摂取頻度の高い野菜

	1人暮らし	自宅生	複数回答 (%)
1 キャベツ	53.9	レタス	56.0
2 キュウリ	51.3	キュウリ	54.0
3 レタス	50.0	キャベツ	50.0
4 トマト	42.1	トマト	44.0
5 ニンジン	17.1	ナス	17.0

アンケートの実施時期が 7 月だったことから全体的に夏野菜の摂取量が多い結果となった。キュウリ、レタス、トマトの摂取が 1 人暮らし、自宅生とも上位を占めている。1 人暮らしの学生の特徴としてキャベツの摂取が多いことがあげられる。キャベツは葉菜類の中でも比較的保存期間が長く、料理に使いやすいという理由が考えられる。また、同じ理由で根菜類のニンジンの摂取頻度が高い結果となっている。

5. 野菜の調理方法

野菜の調理方法の頻度について表 2 に示した。

表 3 頻度の高い野菜の調理方法

	1人暮らし	自宅生	複数回答 (%)
1 サラダ	92.0	サラダ	90.0
2 炒め物	50.0	炒め物	58.0
3 煮物	13.0	漬物	25.0
4 蒸し物	13.0	煮物	13.0
5 漬物	13.0	揚げ物	10.0

野菜摂取の代表的な調理方法として考えられるのがサラダである。アンケート実施の時期を考慮しても 90%以上の学生がサラダをあげている。サラダは加熱することなく簡単に手早くどんな野菜でも使用できることから頻度が高いと考えられる。表 3 で示した使用頻度の高い野菜のひとつであるキャベツを使つての炒め物、漬物も比較的高い結果となった。最近注目されている蒸し物料理

が多いことも特徴のひとつである。野菜は生食では嵩が多いたくさんの量を摂取することが難しいが、蒸し物調理をすることにより嵩が小さくなる。それにより比較的簡単にたくさんの野菜を摂取することができる。調理にかかる時間が短いことから1人暮らしの学生での回答率が高いと考えられる。

6. 野菜の嗜好調査

野菜の嗜好について調査した結果を図10に示す。90%近くの学生が野菜が好きと回答した。その理由として、

- ・健康に良いから
- ・親が野菜料理をつくるから
- ・子供の頃からたべているから

などがあげられた。また、野菜が好きと回答した学生に「母親は野菜が好きか」と調査したところ90%の学生が「母親も野菜が好きである」と回答した。子供の野菜好きに大きく母親、家族の食生活が関わっていることが示唆される。

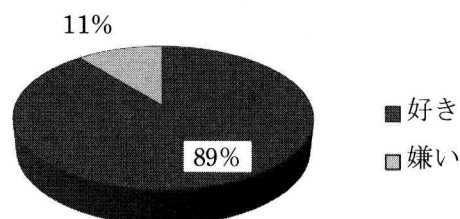


図10 野菜の嗜好

IV まとめ

武蔵丘短期大学健康生活学科健康栄養専攻1年生80名を対象に野菜摂取状況と食生活について調査し、その実態及び意識と食生活への関心について検討した。その結果、野菜摂取状況は厚生労働省が推進している350gにはとどかない結果であった。また、野菜摂取に気を付けている学生でも野菜摂取量は少ないことが確認された。野菜をサラダで食べる学生が90%と多いことから自分で摂取していると考えている量ほど実際には摂取していないと考えられる。食生活については朝食

欠食率が1人暮らし、自宅生とも30～40%と高い結果であった。野菜摂取状況及び食生活についての調査結果を今後の学生指導に役立てたいと考える。

V 謝辞

本調査にあたりご協力頂きました栄養専攻1年生に心よりお礼申し上げます。

【参考文献】

- 1)、5) 厚生労働省 2010年国民栄養調査結果
- 2) 農林水産省：「食」から始まる健やか生活(2006) 6-13
- 3) 門田新一郎：中学生の健康状態と食生活との関連について 栄養学雑誌 Vol.45 No.5 209-222(1987)
- 4) 門田新一郎：高校生の健康習慣に関する意識、知識、態度について 栄養学雑誌 Vol.62 No.1 9-18(2004)