

9

題 目 大学生の食生活について

発表者 ○梅原頼子・福永峰子・山田芳子

【目的】将来家庭を持ち生活を営んでいく若者の食生活に対する意識や実態を把握することを目的として本調査を実施した。

【方法】1994年6月に鈴鹿国際大学国際学部1年生88名(男子72名、女子16名)を対象とし、食生活状況、食物摂取状況についてアンケート調査を行い回答を求めた。

【結果および考察】食生活状況調査について、居住形態では、自宅通学者が42.0%、自宅外通学者58.0%であり、そのうち自炊の者は84.3%であった。健康状態では、疲れやすい、目覚めが悪い、体がだるいという問いにはいと答えた者が50%以上あった。運動の程度では、ほとんど毎日と答えた者が8.0%と少なく、ほとんどしない、月1回程度と答えた者を合わせると55.7%と過半数を占めた。肥満意識では、自分が肥満であると答えた者が35.2%であり、その者のうち約80%が正常域であった。緑黄色野菜の摂取状況では、1日1皿以上食べると答えた者が6.8%、毎日少し29.5%、週に3~4回22.7%、週に1~2回19.3%、ほとんど食べない36.4%であった。牛乳の摂取状況では、1日2本以上飲むと答えた者が11.4%、1日1本程度22.7%、週に3~4回12.5%、週に1~2回19.3%、ほとんど飲まない36.4%であった。食事における食品や料理のバランスと組み合わせに対する意識では、いつも考えていると答えた者が11.4%、時々考える35.2%、体調の悪いとき考える17.0%、ほとんど考えない35.2%であった。

食物摂取状況調査については、栄養素等摂取状況の充足率をみると、ビタミンC以外は充足されておらず、特にカルシウム、鉄、ビタミンAは摂取不足であった。食品群別摂取状況では、肉類、穀類、砂糖類は比較的充足されており、果物類、緑黄色野菜類、いも類、魚介類、豆類は著しく不足していた。食塩については、平均摂取量は10.4gであり、目標摂取量の10gをやや上回っていた。

以上の結果から、特に食生活に問題があると思われる自宅外通学者、肥満意識を持っている者、食事のバランスを考えない者について比較してみた。

自宅通学者と自宅外通学者について緑黄色野菜の摂取状況の比較を行ったところ、自宅通学者では、毎日1皿以上、毎日少し食べると答えた者を合わせると60%近くを占めるのに対し、自宅外通学者では25%にとどまった。一人暮らしでは野菜購入の際に量が多く、保存等を考えると買う機会が減ってしまうことや、調理に手間がかかり敬遠してしまうこと、外食を利用する際に摂取しにくいことが考えられる。牛乳の摂取状況をみても、自宅通学者では、1日2本以上と1日1本程度と答えた者を合わせると約40%、自宅外通学者が30%と低い値であり、ほとんど飲まない自宅通学者が約30%、自宅外通学者が約40%であった。両者ともに摂取頻度が低く、カルシウムの摂取不足の改善をするためにも牛乳1本は毎日飲む努力が必要である。

自分を肥満と思う者と思わない者について食事における食品や料理のバランスと組み合わせに対する意識の比較を行ったところ、自分を肥満と思う者では、ほとんど考えないと答えた者が60%以上もあり、肥満意識のない者は、いつも、あるいは時々バランスを考えていると答える者が約60%あった。肥満意識のない者は、肥満意識のある者と比べある程度食事がコントロールされていることが考えられる。日常運動・スポーツの程度では、肥満意識のある者の方が運動をしている割合は多く、毎日、週に3~4回、週に1~2回を合わせると約60%であった。また、ほとんどしないと答えた者は約35%であり、肥満意識のない者の約50%を下回った。自分の肥満意識を食事ではなく運動で解消しようとする傾向が伺われた。

食事における食品や料理のバランスと組み合わせに対する意識について、いつも考える、時々考える、体調の悪いとき考える、考えない者について比較を行ったところ、緑黄色野菜の摂取状況では、バランスをいつも考えている者は、1日1皿以上、毎日少しは食べると答えた者を合わせると60%あり、牛乳についても、1日1本は飲むと答えた者が60%あった。考えない者との摂取頻度の差は大きく、バランスを考えるように努めることで摂取不足を少しでも改善できるのではないかと考えられる。

調査後、対象者に対して個々に診断結果と簡単にできる料理のアドバイスをを行ったが、今回のアンケートを機に現状を把握し、危機感を持ってこれからの健康の保持増進に努めてほしいものである。