

高等学校生徒の食生活実態調査

関 口 コノエ・嶋 田 美穂子

I はじめに

思春期は旺盛な発育に伴い、精神的、心理的、肉体的に不安定で変動の激しい年代であるためこれらが簡略粗雑に扱われると心も体も貧しく不安定になり種々の弊害がでてきます。

近年食生活環境は表面上豊かで満ち足りているが、健康に対する無関心や不規則な食生活などから健康状態がゆがめられ成人病の低年齢化が問題となっている。

高校生においては、栄養的配慮が家庭及び本人に委ねられる時期であり昭和50年と昭和60年の調査をして10年前と比較をしてどのように変わっているかこの調査によって高校生の食生活の実態を明らかにし、今後高校生としての理想的な食生活を目指すために調査を実施したので報告する。

II 調査方法

(1) 調査対象

本学附属高等学校 男子238名・女子186名の計424名

回収率 87%

(2) 調査期間

昭和50年と60年のそれぞれ10月中の連続した2日間である。

(3) 調査内容

通学状況

健康状態

食欲について

欠食状況及び欠食理由について

昼食摂取状況

間食について

炭酸飲料及び牛乳の飲用状況

食品群別摂取状況

自覚症状について

高校生の体位（身体状況）について

(4) 調査方法

附属の高等学校をとおり調査用紙を配布しアンケート用紙による記入回答法。

III 調査結果及び考察

III-1 通学状況

高等学校生徒の通学状況は図1の通りである。「自宅」からの通学生は男子87%・女子80%、「下宿生」は男子7%・女子12%、「自炊生」は男子6%・女子は2%、「寮生」は女子のみで6%と10年前の「自宅生」男子83.3%・女子73.3%、「下宿生」男子8.7%・女子4.1%、「自炊生」男子2.7%・女子1.4%、「寮生」18.9%と比べ「自宅」、「下宿」、「自炊」は殆んど変化がみられなかったが、「寮生」だけは半分以上も減少しておりこれは現在の生徒達は集団生活

で縛られるのは苦痛と思っており少くらい不便をしても自炊等で自由に暮した方がよいという考えが多くなってきているためであると推察する。

III-2 健康状態

健康状態について調べてみると図2の通りとなる。「健康である」が男子15%・女子10%となり10年前の男子20%・女子17%に比べ若干下回っている。又「弱い」と答えたのは男子5%・女子5%で10年前の男子2%・女子18%

に比べ女子は大きく上回る結果となった。私達は毎日“健康”という言葉を使わないことがないくらいによく使う言葉ですが、健康生活の基本は栄養、運動、休養を身につけさせることで

ある。そして日常生活において実践できるように環境を整えることが大切であると考察する。

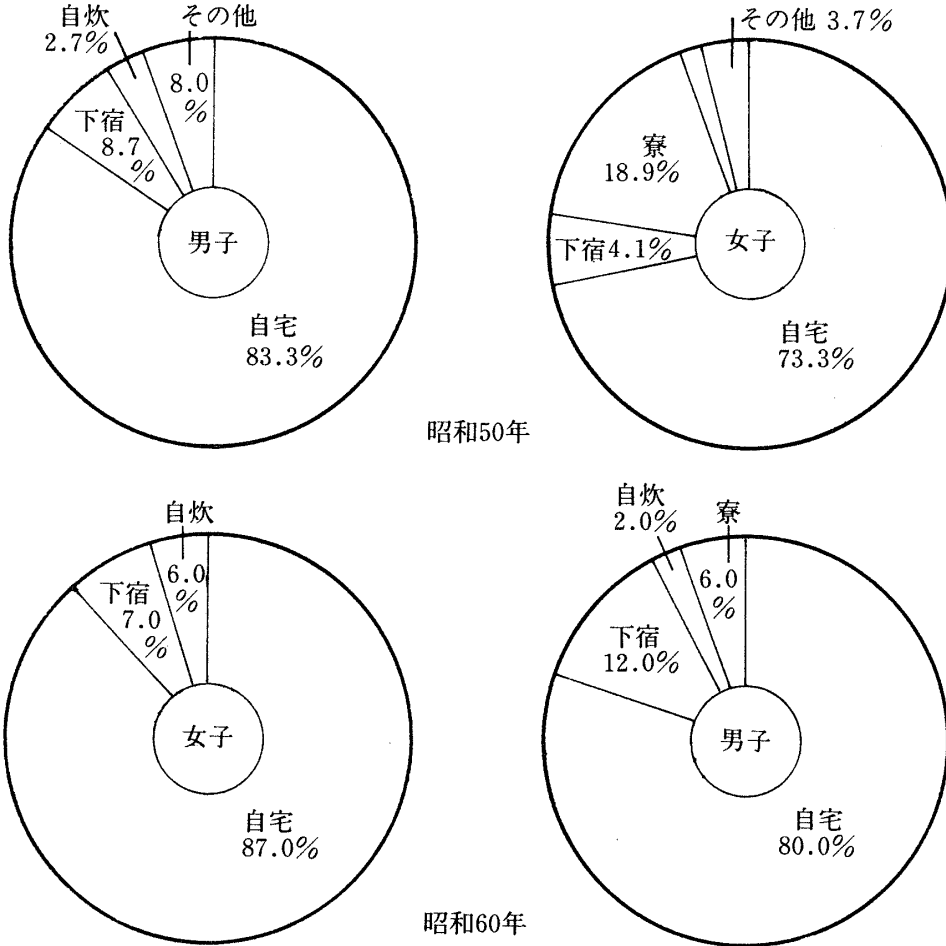


図1 通学状況

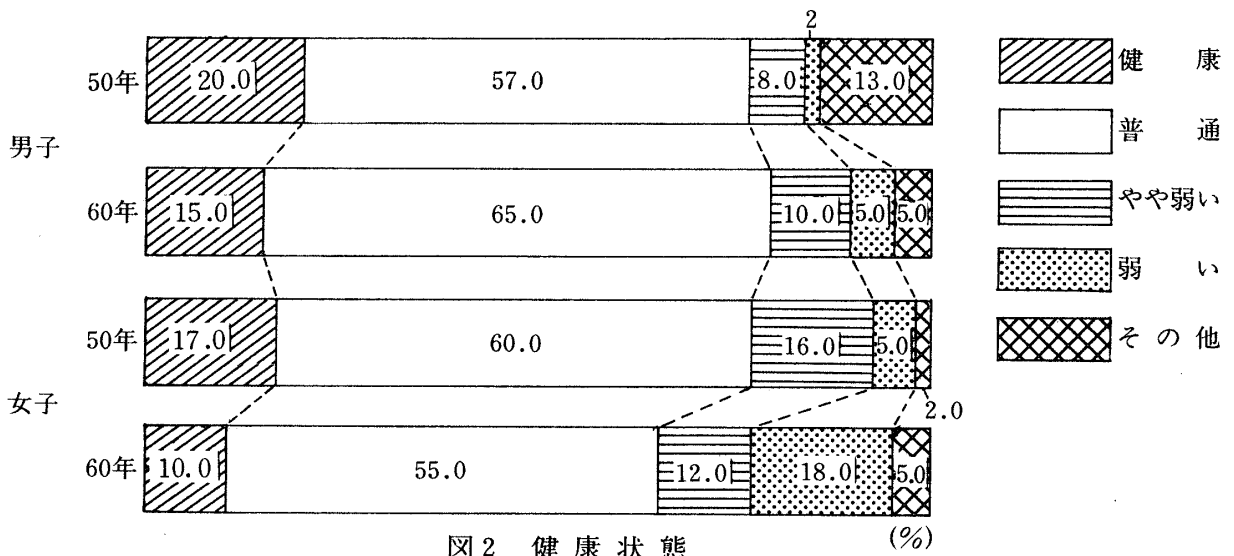


図2 健康状態 (%)

Ⅲ-3 食欲について

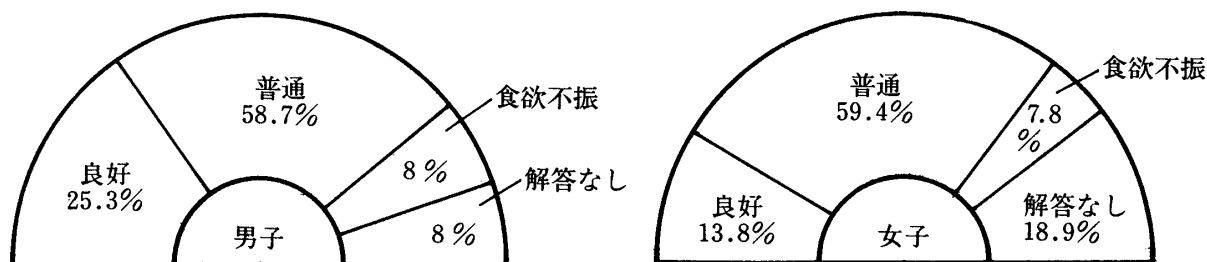


図3 食欲について

食欲についてみると図3のようになる。「良好」であると答えた生徒が男子25.3%・女子13.8%と女子の方が若干下回っており、「普通」と答えたのが男子58.7%・女子59.4%、「食欲不振」と答えたのが男子8%・女子7.8%と殆んど変化がみられないが夜遅くテレビを見ていての朝寝坊による食欲不振という訴えが多いようである。

Ⅲ-4 欠食状況及び欠食理由について

朝食の欠食状況についてみると「食べてこない」と答えたのが男子18%・女子9%で、10年前の男子27.3%・女子22.1%と比べてみると男

子については大きな変化がみられないが、

女子については朝食の欠食者の割合が大部低くなっている。これは昭和60年度版国民栄養の現状においても同じような結果となっている。ふだん欠食している高校生の欠食理由について調べた調査では表1のように「食欲がない」、「食べない方が体の調子がよい」、「その他」となっている。このように発育盛りの年代の高校生であるにもかかわらず朝食を取らない方が体の調子がよいというのは大変不自然である。

表1 欠食理由

理由	昭和50年		昭和60年	
	男子	女子	男子	女子
食欲がない	8.7(%)	8.3(%)	40.0(%)	30.0(%)
時間がな	10.7	10.6	40.0	30.0
太りたくな	0	73.7	0	3.0
食べない方が体の調子が良い	70.6	4.6	10.0	20.0
その他	10.0	2.8	10.0	20.0

Ⅲ-5 昼食摂取状況

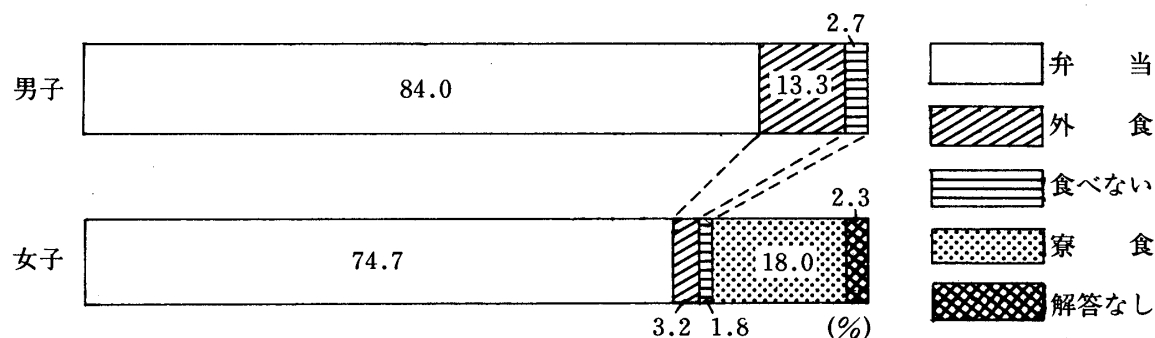


図4 昼食の内容

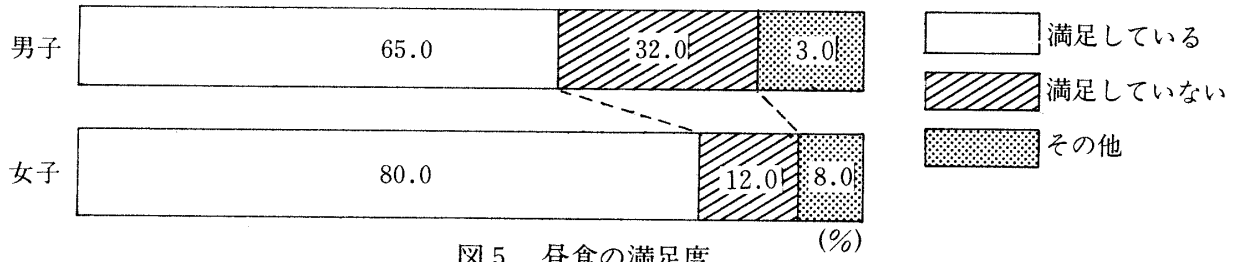


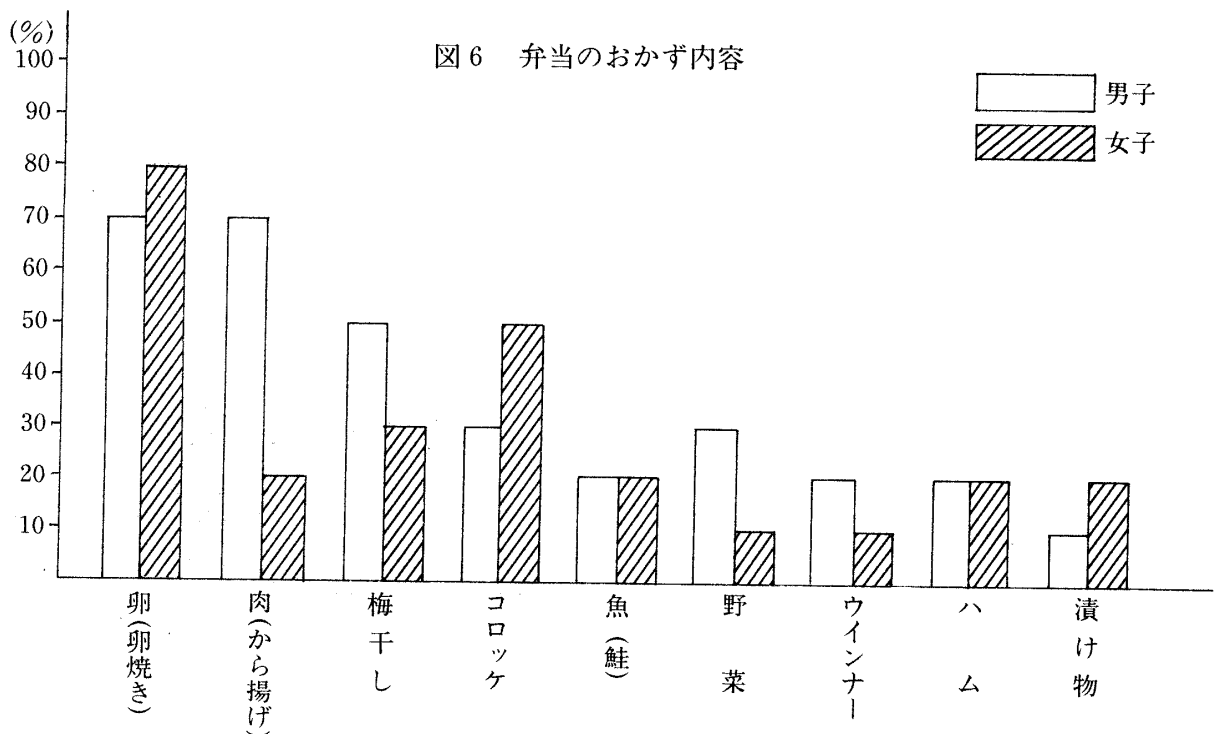
図5 昼食の満足度 (%)

昼食の摂取状況についてみると図4、図5、図6のようになる。昼食の内容について示したのが図4であり、「弁当」というのが圧倒的に多く男子84%・女子74.7%となっている。男子に比べ女子の比率が低いのは、女子には寮生がおり寮食を食べる生徒がいるためである。「外食についてみると男子13.4%・女子3.2%と女子が大部下回っている。又昼食を弁当だけで満足しているかという質問について示したのが図5である。「満足している」が男子65%・女子80%と女子は殆んどの生徒が満足しているのに対し男子32%の生徒が満足していないと答えている。これは食べざかりの高校生では弁当のみでは食べた直後には多少満腹感を感じるがすぐに空腹になってしまうためこのような点で満足出来ないのではないかと推察する。図6は弁当によく入るおかずの内容を示したもので男女共に卵（卵焼）が最も多くそれぞれ70%、80%と

なっている。次いで男子が肉（から揚げ）70%、梅干し50%、コロッケ、野菜30%の順になっているのに対し女子はコロッケが50%、梅干し30%となっている。やはり卵料理は手軽であることや黄色の鮮やかな色でおかずが引き立って見えるということもあり使用度が高くなっているようだ。男子はボリュームの点や好物であるという点から肉類を多く使用している。中でもから揚げは他の肉料理に比べて冷めてもおいしく食べられるということや短時間に調理出来るということもありよく利用されているようだ。

又女子はイモ類が好きなことや冷凍食品を利用することによりから揚げと同様に調理時間がかからないわりにはおかずが豪華にみえるのでコロッケを利用するのではと推察する。

間食の回数を表2に示したように「1日1回」というのが男子45.7%・女子32.1%と一番多く「1日2回」は男子12.6%・女子21.4%、



Ⅲ-6 間食について

表2 間食の回数

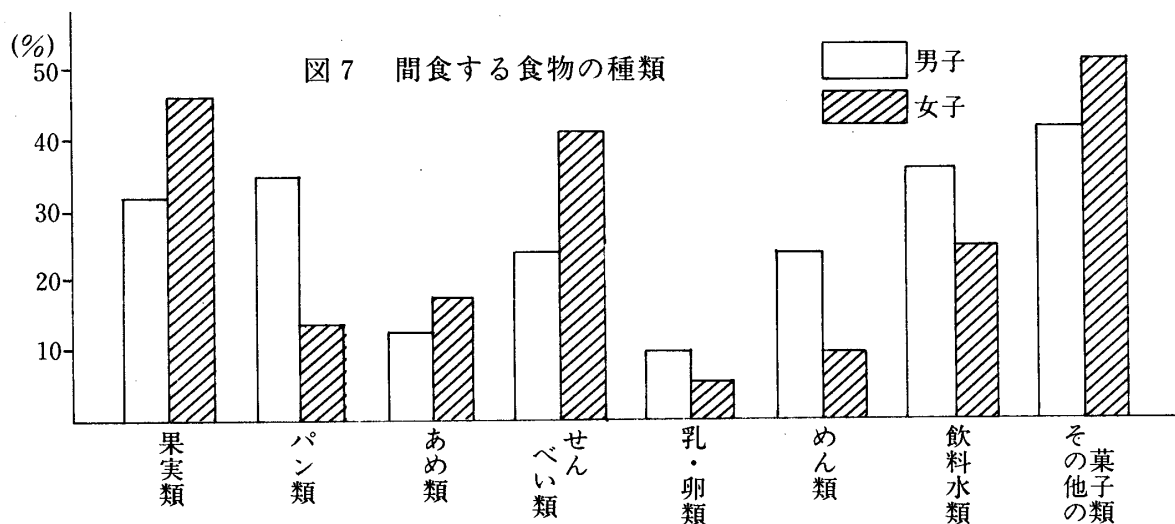
	性別	1日1回	1日2回	1日3回	ほとんどしない	その他
50年	男子	25.3(%)	22.7(%)	20.7(%)	21.3(%)	10.0(%)
	女子	22.6	31.3	29.5	12.4	4.2
60年	男子	45.7	12.6	2.4	7.9	31.8
	女子	32.1	21.4	3.6	10.1	32.8

表3 間食時間

	性別	朝食後	昼食前	昼食後	夕食前	夕食後	その他
50年	男子	3.3(%)	8.7(%)	13.9(%)	32.7(%)	41.4(%)	0(%)
	女子	0.9	2.3	18.4	34.6	50.2	0
60年	男子	1.3	4.2	6.3	20.2	20.2	47.8
	女子	1.0	1.0	9.6	35.7	36.3	16.4

「1日3回」が男子2.4%・女子3.6%と回数が多くなるにつれだいたい減っているのに対し10年前は「1日1回」が男子25.3%・女子22.6%、「1日2回」男子22.7%・女子31.3%、「1日3回」が男子20.7%・女子29.5%と殆んど変化がない。又間食時については表3でもわかるように「夕食前」男子20.2%・女子35.7%、「夕食後」男子20.2%・女子36.3%と殆んど同じ値で1番多くなっている。これは10年前は夕食後に家族団らんでお茶を飲んだり果物を食べたりしていたのに対し現在では共稼ぎが多く夕食の時間が遅くなり、夕食までの空腹を満たすために夕食前の間食が増えてきたのではないかと推察する。又間食を食べ物の種類別にみると図7

のようになる。男子はパン類、麺類、飲料水等が多いのに対し女子は果物、せんべい類が多くやはり男子は腹の足しになるような食事的な物を間食しているのは現在も10年前も変わらないのは高校時代は食べ盛りであるためであろう。間食の理由としては男子は「空腹のため」51.0%で1番多く、次いで「何となく」20.6%、「習慣になっている」5%、「その他」23.4%とつづくのに対し女子は「何となく」51.7%が1番多く、次いで「空腹のため」が15.5%、「習慣になっている」5.4%、「その他」27.4%となっている。



Ⅲ-7 炭酸飲料・牛乳の飲用状況

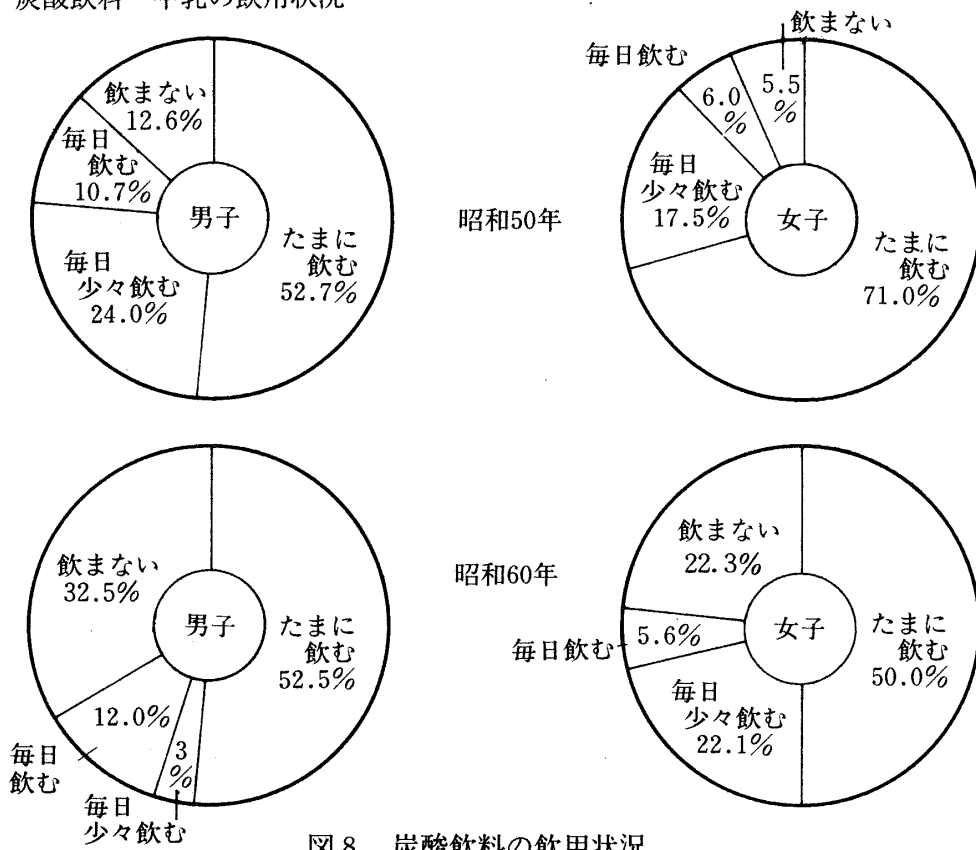


図8 炭酸飲料の飲用状況

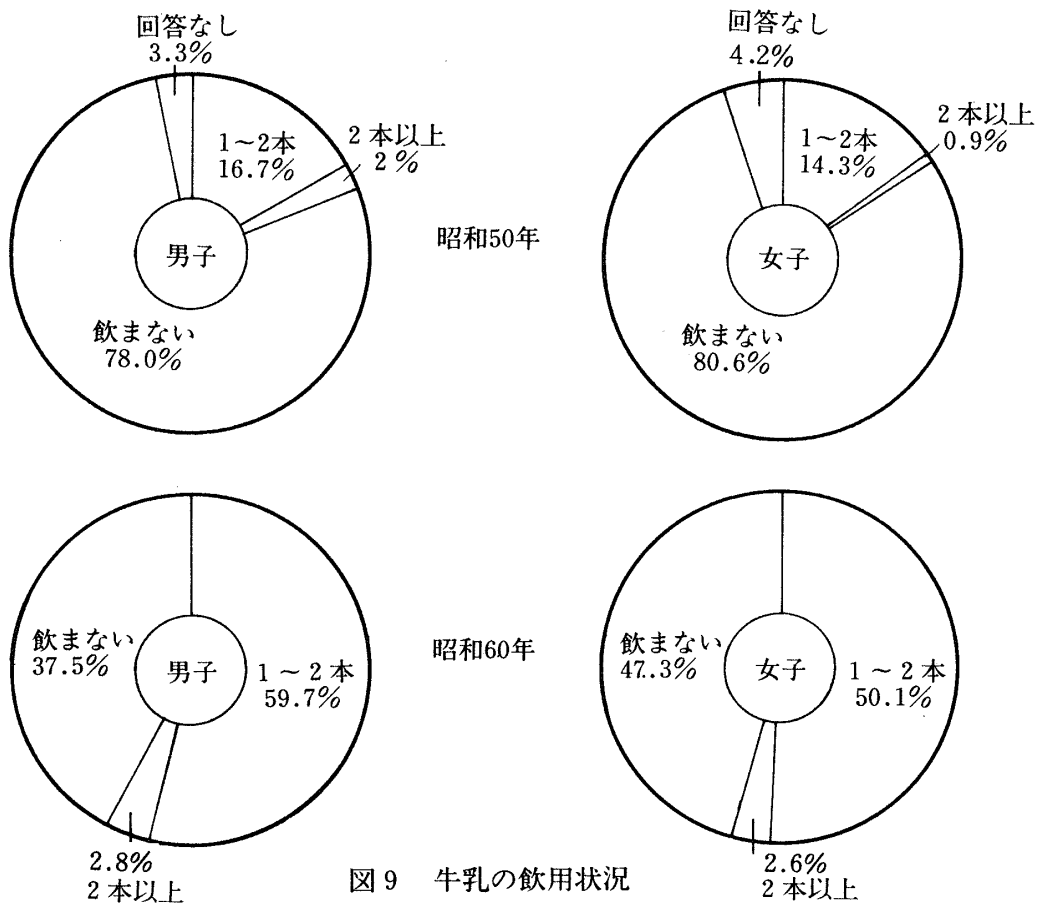


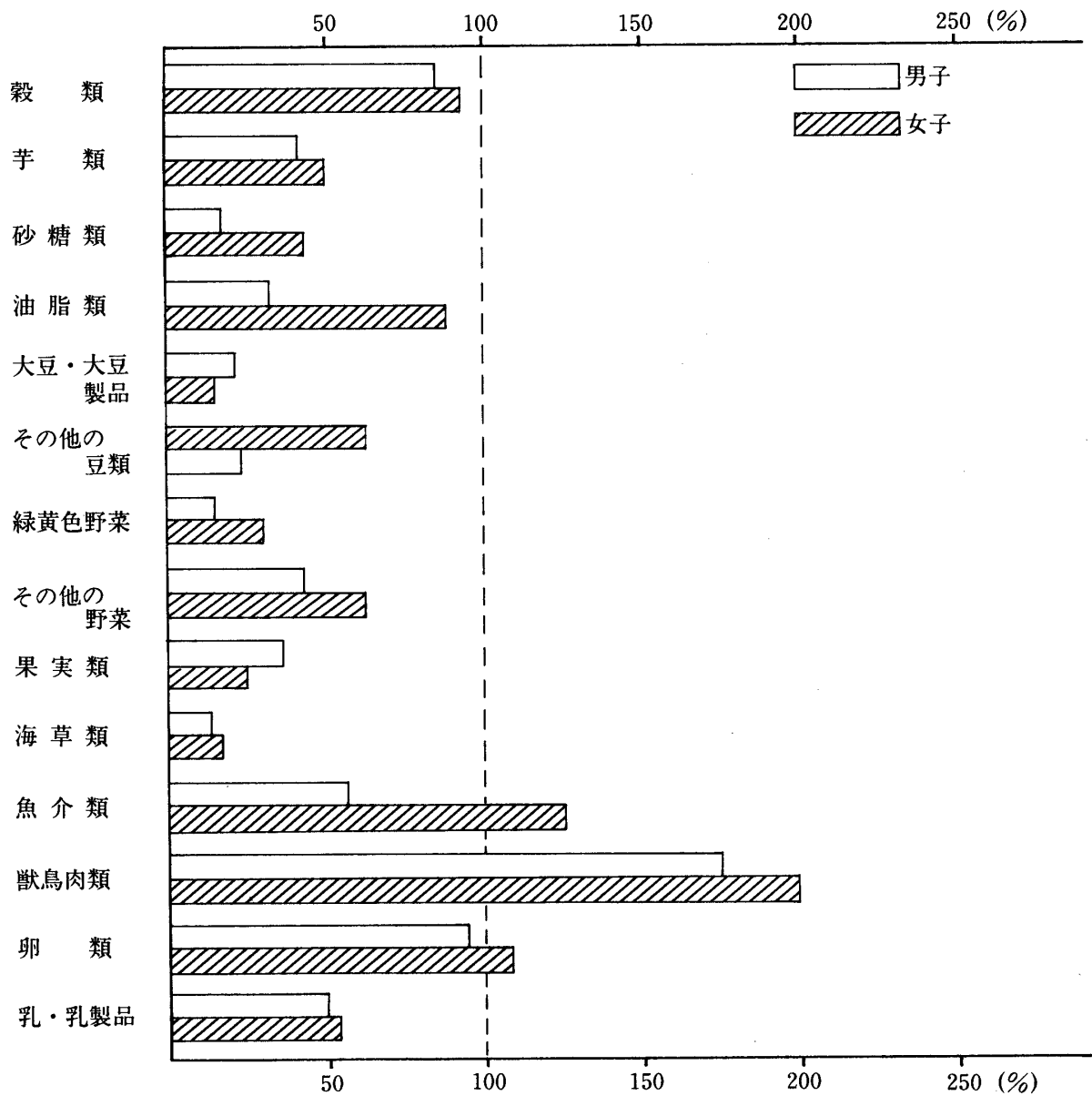
図9 牛乳の飲用状況

高等学校生徒の食生活実態調査

嗜好飲料の中から炭酸飲料と牛乳についての摂取量を調べたものが図8、図9である。炭酸飲料を「飲まない」と答えたのが男子37.5%・女子24.7%と男子の方が女子より13.8%も多く10年前についても男子12%・女子5.1%と女子の方が「飲まない」と答えた生徒が少なかった。又10年前に比べ飲まないと答えた生徒は3倍以上も増えており、これは最近では炭酸飲料の体内への危険性や糖分の多さ等についての知識が

豊富になってきたためと思われる。牛乳に関しては「1日1～2本飲む」と答えたのが男子59.7%・女子50.1%と10年前の男子16.7%・女子14.3%に比べると約40%近くも増えており、これは小学校や中学校時代の給食による1日1本の牛乳の摂取が習慣化している生徒や健康や栄養を考えて炭酸飲料を飲まずに牛乳を飲むように心がけている生徒が増えてきているためであると思う。

Ⅲ-8 食品群別摂取状況



食品群別摂取状況を図10に示した。特に摂取が少ないものは「海草類」男子18.0%、女子20.0%、「緑黄色野菜」男子18.5%・女子

34.8%「大豆・大豆製品」男子21.8%・女子17.8%である。次いで少ないものは「いも類」男子44.5%・女子58.1%、「その他の野菜」男

子45.9%・女子70.1%である。摂取が多いものは「獣鳥肉類」男子175%・女子204.8%である。又「魚介類」の男子53.3%・女子126%と比較してみても獣鳥肉類が男子で約3.3倍・女子は約1.6倍も多く肉類を好み魚離れの傾向が著しいようである。

砂糖類の摂取は少ないように見えるが、清涼飲料や菓子等からの砂糖類の摂取量も加えると倍近くも摂取しているのではないかと考える。

Ⅲ-9 自覚症状について

自覚症状としては図11のような結果となっている。男子では「体がだるい」17.3%、「目が

疲れる」、「カゼをひきやすい」が共に10.7%でベスト3となっているのに対し女子は「目が疲れる」14.7%・「カゼをひきやすい」13.4%・「頭痛」・「胃痛」が共に12.9%でベスト3となっている。いつも健康でいるためには、日常生活のリズムを健康的に整えること即ち規則正しい食事・十分な睡眠・規則正しい生活等が大切である。家庭における大人の不健康な生活は知らず知らずの間に半病人をつくり事故も起しやすく学業不振、性格のゆがみ等となって現われるので母親への健康教育も必要だと思われる。

表4 栄養素摂取量と栄養所要量

	男 子			女 子		
	栄養素摂取量	栄養所要量	充足率(%)	栄養素摂取量	栄養所要量	充足率(%)
エネルギー Kcal	2,436	2,700	90.2	1,944	2,100	92.6
蛋白質 g	80.9	80	101.1	64.3	70	91.9
動物脂質 g	40.9			37.2		
脂質 g	58.6			65.7		
動物糖質 g	28.3			25.9		
糖質 g	307			269.4		
カルシウム mg	580	700	82.9	599	600	99.8
鉄 mg	10.9	12	90.8	10.7	12	89.2
ビタミンA IU	2,190	2,000	109.5	1,758	1,800	97.7
ビタミンB ₁ mg	1.37	1.1	124.5	0.78	0.8	97.5
ビタミンB ₂ mg	1.29	1.5	86.0	1.07	1.2	89.2
ビタミンC mg	89	50	178.0	49	50	98.0
穀類エネルギー比(%)	46.7	25~30		42.0	25~30	
蛋白質エネルギー比(%)	11.5			13.5		
脂質エネルギー比(%)	26.2			29.7		
糖質エネルギー比(%)	59.3			54.7		
動物性蛋白質比(%)	50.5			54.9		
動物性脂質比(%)	44.5			43.2		

図10 食品群別摂取状況

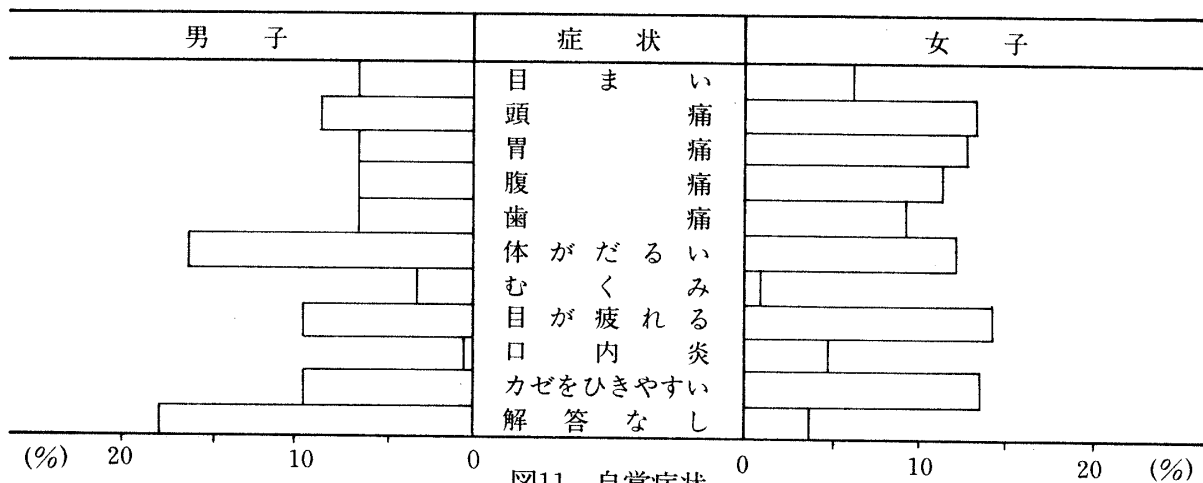


図11 自覚症状

Ⅲ-10 高校生の身体状況について

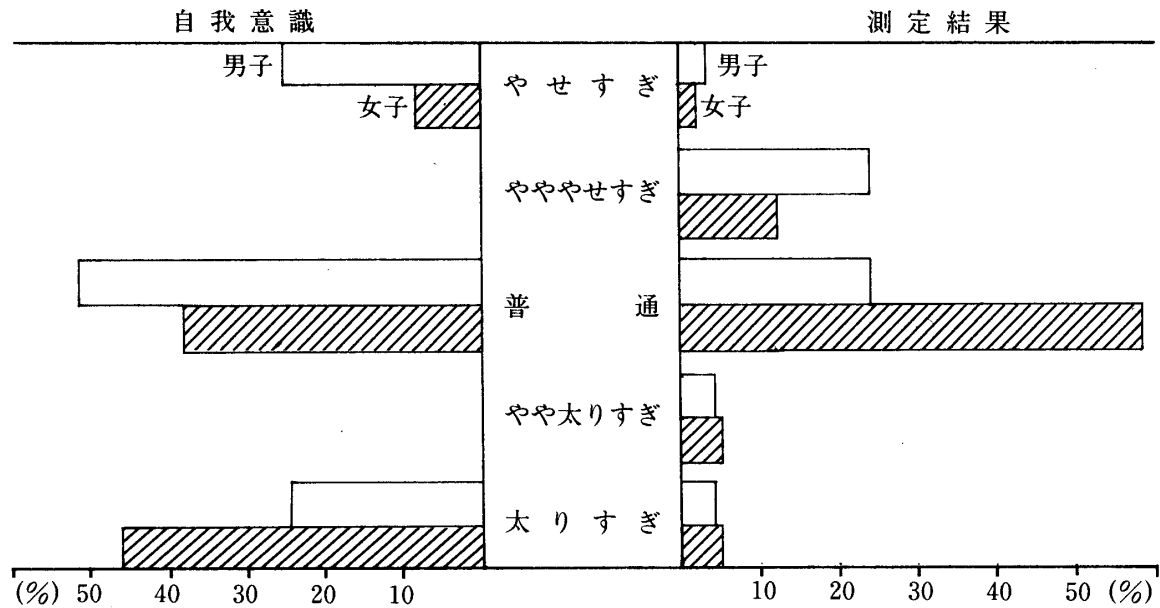


図12 身体状況

図12は身体状況についてアンケートによる自我意識と測定結果を比較したものである。測定方法は標準体重を算出した後、肥満度 $(\frac{\text{実際体重}-\text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100)$ を算出し±10%を「普通」、±10~20%を「やややせすぎ、やや太りすぎ」、±20%以上を「やせすぎ、太りすぎ」とした。女子は自我意識では太りすぎと思っている生徒が47.5%もいるが実際測定してみると、太りすぎは4.6%しかいないという結果になりやはり女子は自分の体型について標準であるにもかかわらず、もっとスマートになりたいという願望が強いようである。それに対し男子は自我意識では普通と答えているのが51.3%だったが、測定結果では36.9%となっているように少しくらい太りすぎでも自分では普通と思っており女子と男子の考え方の違いを確認出来た。

Ⅳ 要約

高校生の食生活実態調査をもとに50年と60年の10月中における調査から次の結果を得た。

(1)通学状況は生徒の場合、生活形態により、自宅生、下宿生、寮生とに分けその間でどのような関係があるかを知り今後の栄養教育の一資料にしたいと考える。

(2)健康については、生徒に自分で健康観が持てるように教育すると共に食生活を実践に移すことが必要と思われる。

(3)朝食の欠食状況についてみると食べてこないと答えたのが10年前と比較して男子についてはあまり変化がみられないが、女子については朝食の欠食者の割合が低くなっていてよい結果であることがわかった。

(4)昼食は弁当持参が79.4%でありほとんどの生徒が満足していると答えている。弁当に入っておかずは卵・肉類、コロッケという順になっているが野菜料理が不足しているので栄養のバランスを、考えていく必要を痛感した。

(5)間食は夕食後に一番多くなっており、男子は「空腹のため」、女子は「なんとなく」が一番多かった。高校時代は食べ盛りであるが、時間と量をきめることが大切であることを痛感した。

(6)嗜好飲料の中から炭酸飲料と牛乳について比較してみると牛乳の摂取が多かった。牛乳を1日に200g以上摂取する生徒が10年前に比べると約40%も増えており健康や栄養を考えて炭酸飲料を飲まず、牛乳を飲むように心がけている生徒が増えてきていることがわかった。

(7)食品群別摂取量で特に少ないものは海藻類、

緑黄色野菜、大豆製品である。摂取が多いのは獣鳥肉類と魚介類である。獣鳥肉類は魚介類より男子は約3.3倍、女子は約1.6倍も多く獣鳥肉類を好み魚離れの傾向が著しいという結果がわかった。

(8)自覚症状については「体がだるい」、「目が疲れる」、「かぜをひきやすい」を合わせると41.4%にも及び日常生活のリズムを健康的に整えること、規則正しい食事をするのが大切であると考え。

(9)身体状況の結果をふまえ生徒に自分の体重を通して望ましい体重観、健康観を持てるように現状と意識を把握することが必要と思われる。

以上高校生の食生活は成長、健康維持の上から重要な時期であるが、保護者の目から離れ本人の意志、嗜好にながされがちの状態である。

しかし若者の間では心身の不調を訴える者が増加傾向にあることが指摘された。体の基礎が出来上がる年代であるにもかかわらず生徒は食物摂取は嗜好的傾向が強いので実情にあった食品の選択を基によりよい食習慣が身につくように指導することが必要であると感じた。

最後に本調査に御協力下さいました高等学校の諸先生方及び生徒の皆さんに厚く感謝いたします。

参 考 資 料

- 1) 厚生省公衆衛生局栄養課編：昭和54年度改定，日本人の栄養所要量，第一出版 昭和55年
- 2) 藤沢良知：現代っ子の食と健康，第一出版 昭和56年
- 3) 高木和男：栄養指導のための調査統計と効果判定，医歯薬出版，昭和40年
- 4) 厚生省公衆衛生局栄養課編：昭和60年版国民栄養の現状，第一出版，昭和59年
- 5) 岡崎光子：臨床栄養61～753，医歯薬出版
- 6) 茂木専技：学校給食標準献立表，光生館，昭和54年
- 7) 関口コノエ：生活学園高等学校食物科において食生活実態調査をした研究資料，昭和50年