

# 女子学生の食行動に影響を与える 環境的要因について（第1報）

笹田陽子・重田公子

## I. 目的

近年生活環境の複雑多様化に伴い食生活も多様化が顕著になっている。これらを考えるとき、栄養指導者を目指す両短大生の食生活を明らかにし、大都市居住学生と地方都市居住学生の食生活を比較することによって、生活形態の食生活に及ぼす影響を探り、さらに学生の食生活を見直す手がかりを求め本調査を行なった。

## II. 調査方法

### 1) 対象

T短大（大都市型）学生 115 名中 110 名，回収率 95.7%。S短大（地方都市型）学生 110 名中 109 名，回収率 99.1%。

### 2) 実施時期

T短大：昭和 62 年 10 月下旬

S短大：昭和 62 年 12 月下旬～昭和 63 年 1 月下旬

の特別な日を除く連続 3 日間。

### 3) 方法

調査用紙を配布して記入させ回収した。また本調査では夕食について集計を行なった。

## III. 結果及び考察

調査対象となる両校学生の家庭の職業は表 1 のとおりとなり，両者共(3) 勤労職員が 1 番多く，ついで大都市型は(1) 常用労務者，(4) 自営業の順となり，地方都市型は(3) に次いで(4) 自営業，(5) 農林漁夫であった。

体位及び栄養指数は表 2 のとおりとなり，平均値は，大都市型 身長 157.7 cm，体重 51.7 kg，地方都市型 身長 158.0 cm，体重 52.8 kg となり，両者間に差は見られなかった。

摂取食品を 6 つの基礎食品群に分類(表 3)し見てみると表 4，図 1 のとおりとなり，両者共に，1, 4, 5 群の摂取が高く，2, 3, 6 群の摂取は低いことがわかった。また，1, 3, 5, 6 群において両者間に 5% 水準で有意差がみられ，いずれの群においても地方都市型の摂取率の高いことがわかった。さらに，地方都市型においては，1, 3 群の摂取が 90% を越えており，主食，主菜となる穀物，動物性食品の摂取状況の良いことがわかった。

1 人当りの摂取食品群数は，表 5，図 2 のとおりとなり，4 群以上摂取している者は，大都市型 69.7%，地方都市型 84.1%，また，大都市型は 5, 4, 3, 6 種類の順となり，平均 4.0 種類，地方都市型は，5, 4, 6, 3 種類の順となり，平均 4.5 種であった。これらより，群合計に関しても地方都市型が大都市型を上回っていることがわ

表 1-1 家庭の職業別人員構成

職業別	大都市		地方都市	
	人数	割合%	人数	割合%
1	13	11.8	1	0.9
2	—	—	—	—
3	82	74.2	67	61.5
4	11	10.0	20	18.3
5	1	0.9	19	17.5
6	2	1.8	2	1.8
7	—	—	—	—
8	—	—	—	—
9	1	0.9	—	—
計	110	100.0	109	100.0

表1-2 職業分類表

No.	分類	内容例
1	常用労務者	船員, 大工, 家政婦, 伐採夫など
2	日雇労務者	日雇で上記に示した仕事
3	勤労職員	民間の事務, 官公庁職員
4	自営業, 商人, 職人	青果店主, ペンキ屋, 大工, 左官
5	農林, 漁夫	
6	自由業者	開業医師, 画家, 会計士, カメラマン
7	小中学校児童生徒	
8	高校以上の生徒学生	
9	家事従事者	主婦
10	無職	失業者, 隠居者

表2 体位及び栄養指数

体位	大都市		地方都市	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
身長 cm	157.7	4.41	158.0	4.81
体重 kg	51.7	6.00	52.8	7.24
ブローカー指数	89.7	9.13	91.0	10.35

かった。

食品数摂取状況は表6のとおりとなり、大都市型は平均9.3種、地方都市型は平均9.5種となり、両者間に差はみられなかった。また、表7、図3より、両者共10~12種の食品を摂取している者の多いことがわかった。

食品群別摂取食品数は表8のとおりとなる。各群を摂取している「あり」、摂取していない「なし」に分類し、見てみると、大都市型は全群共に「あり」は、有意的に摂取食品数が多く、地方都市型は5群を除くすべての群に大都市型同様「あり」に有意的に摂取食品数の多いことがわかった。

群合計別摂取食品数は表9のとおりとなり、両者共、4種の摂取グループを除くすべてのグループに有意差があり、6つの基礎食品群合計が5種類以上摂取する者は食品数を多く摂り、3種類以下の者は食品数も少ないことがわかった。

食事を10パターンに分類してみると、表10、図4のとおりとなる。Aパターン(主食+主菜+副菜+汁物)、Bパターン(主食+主菜+副菜)は地方都市型に高く、Iパターン(H型以外の主食なし)は大都市型に高く現われ、Hパターン(一皿物:カレーライス, 丼物, 寿司等)は両者共に高く現われた。

パターン別食品群摂取状況は表11、図5のとおりとなる。Aパターン、Bパターンに食品群の摂取状況の良いことがわかった。さらに地方都市型はDパターン(主食+副菜+汁物)、HパターンにおいてもA、B両パターン同様食品群の摂取状況の良いことがわかった。また、Cパターン(主食+主菜+汁物)、Eパターン(主食+主菜)、Fパターン(主食+副菜)の食品群摂取状況は類似しており、主菜、副菜のどちらが欠けても食品群の摂取状況に影響を及ぼすことがわかった。

食パターン別摂取食品数は、表12のとおりとなる。両者共にAパターンに食品数が高く(5%水準で有意差あり)、また、地方都市型はGパターン(主食+汁物)、Iパターンに食品数の低いこと(5%水準で有意差あり)がわかった。

主食及び一皿物の摂取状況は表13、図6のとおりとなり、ごはんが多く両者共半数を上回った。次いで大都市型は混ぜごはん、うどん、カレーライスの順となり、地方都市型はカレーラ

表3 6つの基礎食品群

食品の種類別		食品の例示	第一義的にとれる栄養素	副次的にとれる栄養素*
1群	魚・肉・卵 大豆	魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ、ちくわなど、牛肉、豚肉、鳥肉、ハム、ソーセージなど、鶏卵、うずら卵など。 大豆、とうふ、なっとう、生揚げ、がんもどきなど。	たんぱく質	大豆、大豆食品はカルシウム 肉類は脂肪 豚肉はビタミンB <sub>1</sub> レバーは鉄分 卵類はビタミンA、B <sub>2</sub>
2群	牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚	牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど。 めざし、わかさぎ、しらす干しなど。 注) わかめ、こんぶ、のりなど海藻を含む。	カルシウム	牛乳、粉乳はビタミンB <sub>2</sub>
3群	緑黄色野菜	にんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちゃなど。	カロチン (ビタミンA)	ビタミンC
4群	その他の野菜 果物	だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマトなど。 みかん、りんご、なし、ぶどう、いちごなど。	ビタミンC	野菜はカリウム、カルシウム
5群	米・パン・めん いも	飯、パン、うどん、そば、スパゲティなど。 さつまいも、じゃがいも、さといもなど。 注) 砂糖、菓子など糖質含量の多い食品を含む。	糖質	七分搗米、胚芽米、いも類はビタミンB <sub>1</sub>
6群	食用油・バター ・マーガリン	てんぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリンなど。 注) マヨネーズ、ドレッシングなど多脂性食品を含む。	脂肪	バター、強化マーガリンはビタミンA

資料) 昭和56年3月2日、衛発第157号厚生省公衆衛生局長通知「栄養教育としての6つの基礎食品の普及について」による。

表4 6つの基礎食品群別摂取状況

群別	大都市		地方都市	
	人数	割合%	人数	割合%
1*	279	84.5	303	92.7
2	120	36.4	130	39.8
3*	168	50.9	225	68.8
4	266	80.6	280	85.8
5*	298	89.7	313	95.7
6*	296	56.1	224	68.5

\* 5%水準で有意差あり

表5 群合計別摂取状況

群合計	大都市		地方都市	
	人数	割合%	人数	割合%
0	9	2.7	9	2.8
1	5	1.5	4	1.2
2	20	6.1	7	2.1
3	66	20.0	32	9.8
4	103	31.2	74	22.6
5	106	32.1	142	43.4
6	21	6.4	59	18.1
計	330	100.0	327	100.0

図1 6つの基礎食品群別摂取状況

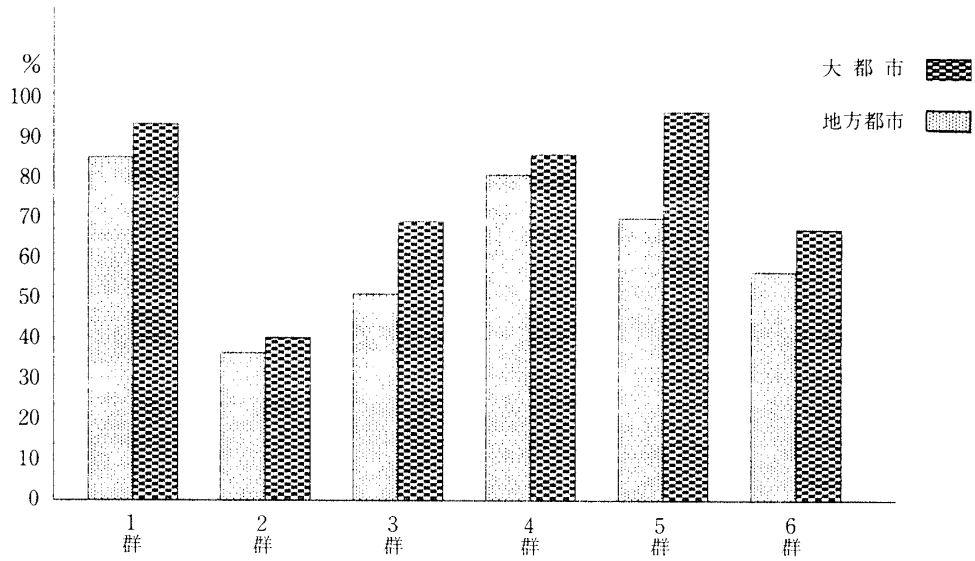


図2 群合計別摂取状況

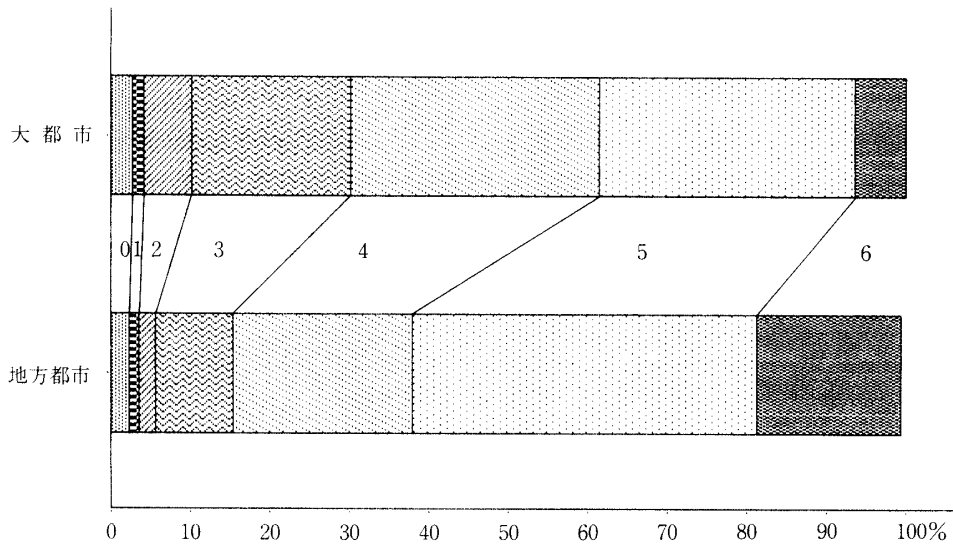


表6 食生活状況

項目	大都市		地都市	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
食品数	9.3	3.51	9.5	3.70
外食回数	0.02	0.13	0.04	0.20
*調理済	0.04	0.19	0.01	0.11
*惣菜	0.07	0.25	0.01	0.10
欠食回数	0.03	0.18	0.04	0.19

\* 5%水準で有意差あり

イス、うどん、寿司の順となった。また分類以外の一皿物は大都市型に多く現われた。

おかずの摂取状況は表14、図7のとおりとなる。大都市型1人1.9種の摂取、内容はフレンチサラダ、野菜煮物、野菜炒め、焼魚、お浸しの順となり、サラダは4人に1人の割合で摂取していることがわかった。地方都市型は1人1.6種の摂取、内容は、漬物、フレンチサラダ、焼魚、野菜煮物、酢の物、お浸しの順となり、漬物は5人に1人の割合で摂取していることがわかった。さらに、主食および一皿物と同様、大都市型は分類以外のおかずの摂取が多く、地方

表7 食品数別摂取状況

食品数	大都市		地方都市	
	人数	割合%	人数	割合%
0	8	.4	9	2.8
1	2	0.6	2	0.6
2	4	1.2	4	1.2
3	8	2.4	9	2.8
4	6	1.8	6	1.8
5	17	5.2	10	3.1
6	24	7.3	16	4.9
7	24	7.3	25	7.8
8	29	8.8	37	11.3
9	36	10.9	26	8.0
10	56	17.0	47	14.4
11	35	10.6	43	13.1
12	27	8.2	35	10.7
13	25	7.6	24	7.3
14	11	3.3	10	3.1
15	6	1.8	14	4.3
16	8	2.4	2	0.6
17	2	0.6	4	1.2
18	1	0.3	1	0.3
19	—	—	—	—
20	1	0.3	1	0.3
21	—	—	—	—
22	—	—	1	0.3
23	—	—	1	0.3
計	330	100.0	327	100.0

都市型の2倍にも及ぶことがわかった。

汁物の摂取状況は表15、図8のとおりとなる。大都市型39.6%、地方都市型51.4%となり、地方都市に汁物を摂取している者の多いことがわかった。また、汁物の摂取内容は、両者共みそ汁が多く、大都市型は汁物摂取の71.8%、地方都市型は79.2%を占めていることがわかった。

表8 6つの基礎食品群別摂取食品数

群	摂取状況	大都市		地方都市	
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1	あり	** 9.9	2.90	**10.3	3.22
	なし	5.8	4.23	5.8	3.89
2	あり	**10.5	3.24	**10.5	3.42
	なし	8.9	3.08	9.3	3.29
3	あり	* 9.8	2.92	**10.6	.73
	なし	9.1	3.50	8.1	4.12
4	あり	*10.0	3.00	**10.4	3.06
	なし	7.0	3.24	5.8	3.00
5	あり	* 9.6	3.21	9.8	3.10
	なし	7.8	.07	9.0	1.73
6	あり	*10.4	3.00	**10.5	2.86
	なし	8.1	3.21	8.2	3.97

\*\* 1%水準で有意差あり

\* 5%水準で有意差あり

表9 群合計別摂取食品数

群合計	大都市		地方都市	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1	* 2.0	1.00	* 1.8	0.89
2	* 6.2	2.86	* 4.6	3.34
3	* 7.8	2.76	* 5.6	2.28
4	9.4	2.68	9.5	3.22
5	*11.0	2.79	*10.5	2.80
6	*12.1	2.05	*11.6	2.36

\* 5%水準で有意差あり

デザートは表16、図9のとおりとなり、大都市型の47.2%、地方都市型の24.2%が摂取しており、大都市型は2人に1人の割合、地方都市型は4人に1人の割合となり、大都市型は地方都市型の2倍に及ぶことがわかった。また、デザートは摂取内容は、両者共果物が多く、両者共、摂取している者の約半数に及ぶことがわかった。

表10 食パターン別摂取状況

パターン	大都市		地方都市	
	人数	割合%	人数	割合%
A	66	20.5	99	31.1
B	63	19.8	37	11.6
C	21	6.5	33	10.4
D	20	6.2	17	5.4
E	12	3.7	15	4.7
F	9	2.8	6	1.9
G	1	0.3	6	1.9
H	86	26.7	84	26.4
I	43	13.4	14	4.4
J	1	0.3	7	2.2
計	322	100.0	318	100.0

A: 主食+主菜+副菜+汁物  
 B: 主食+主菜+副菜  
 C: 主食+主菜+汁物  
 D: 主食+副菜+汁物  
 E: 主食+主菜  
 F: 主食+副菜  
 G: 主食+汁物  
 H: ランチ, どんぶり物, 寿司  
 I: H以外の主食なし  
 J: 主食のみ

表12 パターン別摂取食品数

パターン	大都市		地方都市	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
A	*10.6	2.99	*11.5	2.91
C	9.9	2.80	10.5	2.89
C	9.3	2.99	9.2	2.93
D	10.6	2.91	10.2	3.01
E	8.5	2.88	8.1	3.88
F	8.4	3.47	7.5	3.39
G	* 2.0	—	8.3	3.20
H	8.9	3.58	9.3	3.07
I	* 8.1	3.51	* 7.1	3.80
J	9.0	—	* 4.1	2.73

\* 5% 水準で有意差あり

表11 パターン別食品群摂取状況

パ タ ー ン	大 都 市												地 方 都 市											
	1群		2群		3群		4群		5群		6群		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %	人 数	割 合 %
A	—	—	2	3.0	10	15.2	18	27.5	27	40.9	9	13.6	—	—	—	—	2	2.0	21	21.2	47	47.5	29	29.3
B	—	—	1	1.6	7	11.1	29	46.0	22	34.9	4	6.4	—	—	—	—	1	2.7	8	21.6	21	56.6	7	18.9
C	—	—	—	—	7	33.3	6	28.6	7	33.3	1	4.6	—	—	1	3.0	9	27.3	7	21.2	12	36.4	4	12.1
D	—	—	2	10.0	5	25.0	7	35.0	5	25.0	1	5.0	—	—	—	—	1	5.9	7	41.2	8	47.0	1	5.9
E	—	—	—	—	4	33.3	4	33.3	3	25.0	1	9.4	1	6.7	1	6.7	2	13.3	5	33.3	6	41.0	—	—
F	—	—	1	11.1	2	22.2	4	44.5	2	22.2	—	—	—	—	—	—	2	33.3	1	16.7	2	33.3	1	16.7
G	—	—	1	100.0	—	—	—	—	—	—	—	—	1	16.7	1	16.7	1	16.7	2	33.3	2	33.3	—	—
H	2	2.3	7	8.1	17	19.8	24	27.9	33	38.4	3	3.5	1	1.1	1	1.1	7	8.3	19	22.6	41	48.8	16	19.1
I	2	4.6	7	16.3	15	34.9	11	25.6	6	14.0	2	4.6	2	14.3	2	14.3	3	21.4	4	28.6	2	14.3	1	7.1
J	—	—	—	—	—	—	—	—	1	100.0	—	—	1	14.3	1	14.3	4	57.1	—	—	1	14.3	—	—

図3 食品数度数分布別摂取状況

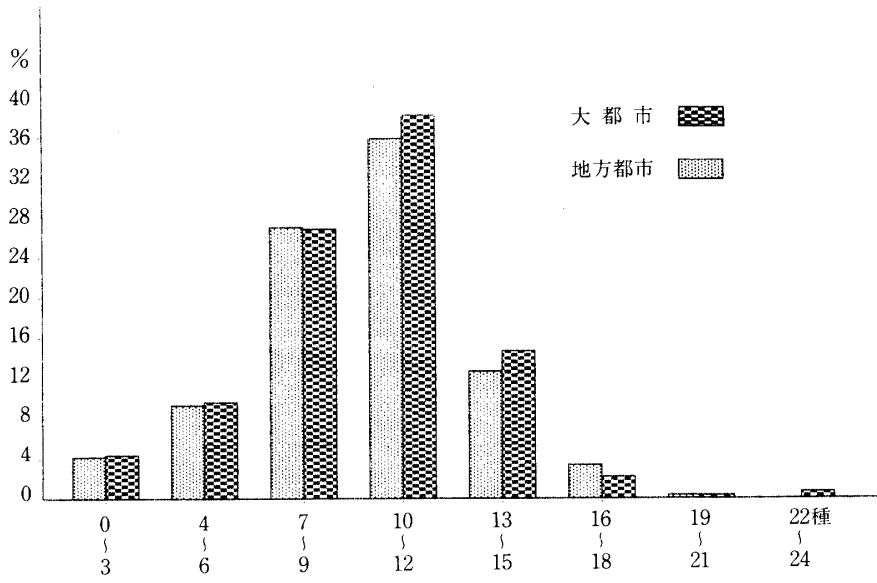


図4 食パターン別摂取状況

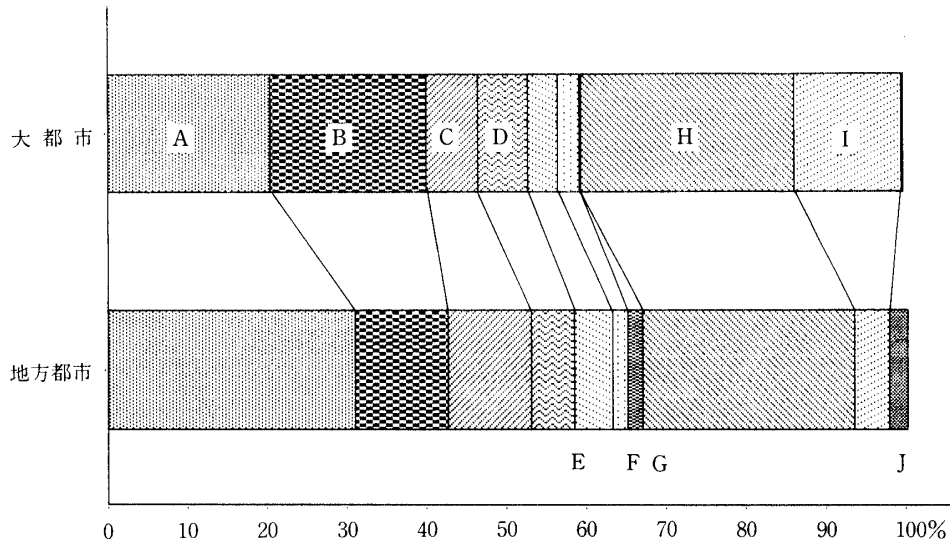


図5 パターン別食品群摂取状況

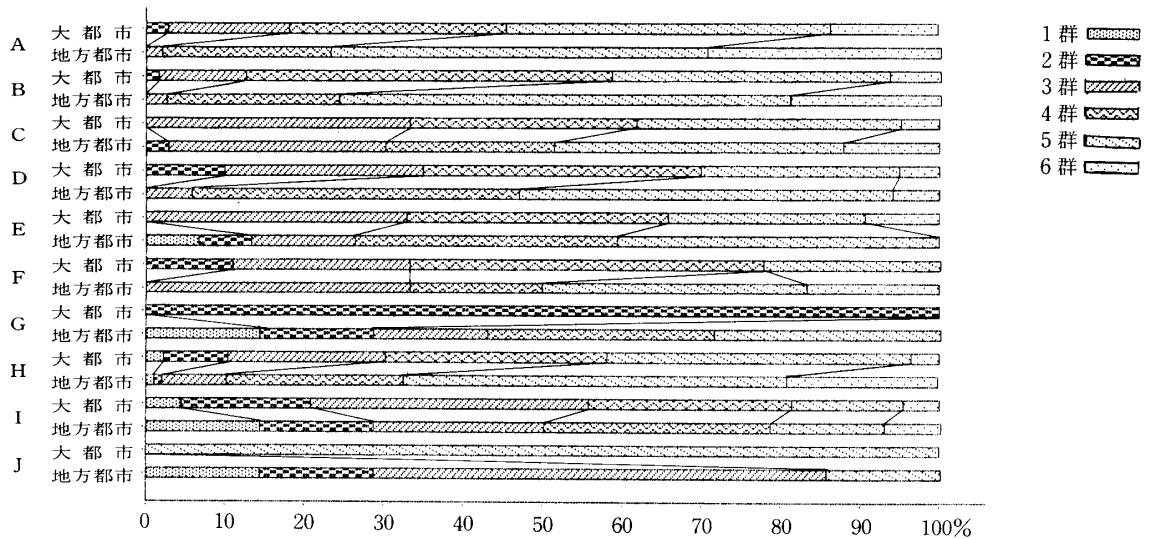


表13 主食及びランチ、どんぶり物摂取状況

	大都市		地方都市	
	人数	割合%	人数	割合%
ご 飯	176	53.3	192	57.8
混ぜご飯	15	4.5	11	3.4
うどん	13	3.9	16	4.9
カレーライス	12	3.6	31	9.5
スパゲティ	10	3.0	5	1.5
焼きそば	10	3.0	1	0.3
サンドイッチ	10	3.0	—	—
寿司	7	2.1	15	4.6
ピラフ	7	2.1	5	1.5
どんぶり物	5	1.5	8	2.4
チャーハン	3	0.9	1	0.3
日本そば	2	0.6	2	0.6
おにぎり	1	0.3	1	0.3
ラーメン	—	—	4	1.2
お茶づけ	—	—	1	0.3
その他	32	9.7	17	5.2
合計	303	91.5	310	94.7

表14 おかずの摂取状況

	大都市		地方都市	
	人数	割合%	人数	割合%
フレンチサラダ	84	25.5	50	15.3
野菜煮物	54	16.4	29	8.9
野菜炒め	44	13.3	18	5.5
焼 魚	37	11.2	35	10.7
お 浸 し	35	10.6	23	7.0
漬 物	26	7.9	65	19.9
ポテトサラダ	20	6.1	9	2.8
酢 の 物	19	5.8	29	8.9
さ し み	15	4.5	5	1.5
焼 肉	11	3.3	22	6.7
湯 豆 腐	11	3.3	8	2.4
煮 魚	11	3.3	7	2.1
シ ョ ー	10	3.0	7	2.1
豚 カ ッ	9	2.7	16	4.9
コ ロ ッ ケ	9	2.7	6	1.8
魚 ム ニ エ ル	9	2.7	5	1.5
茶 碗 蒸 し	9	2.7	4	1.2
ハンバーグ	7	2.1	10	3.1
天 ぶ ら	7	2.1	9	2.8
き ん び ら	7	2.1	7	2.1
ご ま 和 え	7	2.1	5	1.5
お で ん	6	1.8	5	1.5
エビフライ	6	1.8	1	0.3
肉 だ ん ご	6	1.8	—	—
餃 子	5	1.5	5	1.5
卵 焼 き	5	1.5	1	0.3
ス テ ー キ	4	1.2	1	0.3
寄 せ 鍋	3	0.9	9	2.8
魚 フ ラ イ	3	0.9	3	0.9
春 卷	3	0.9	1	0.3
す き 焼	2	0.6	9	2.8
オ ム レ ッ	2	0.6	5	1.5
シ ョ ー マ イ	2	0.6	1	0.3
酢 豚	1	0.3	2	0.6
八 宝 菜	1	0.3	1	0.3
ロールキャベツ	1	0.3	—	—
肉 空 揚 げ	—	—	9	2.8
マーボー豆腐	—	—	6	1.8
カキフライ	—	—	5	1.5
ハムエッグ	—	—	—	—
その他	142	43.0	77	23.5
合計	633	191.4	510	155.7

表15 汁物の摂取状況

	大都市		地方都市	
	人数	割合%	人数	割合%
み そ 汁	94	28.5	133	40.7
す ま し 汁	12	3.6	14	4.3
洋 ス ー プ	10	3.0	13	4.0
中 華 ス ー プ	10	3.0	1	0.3
豚 汁	4	1.2	1	0.3
身 だ く さ ん ス ー プ	1	0.3	5	1.5
け ん ち ん 汁	—	—	1	0.3
合計	131	39.6	168	51.4



図6 主食及び一皿物摂取状況

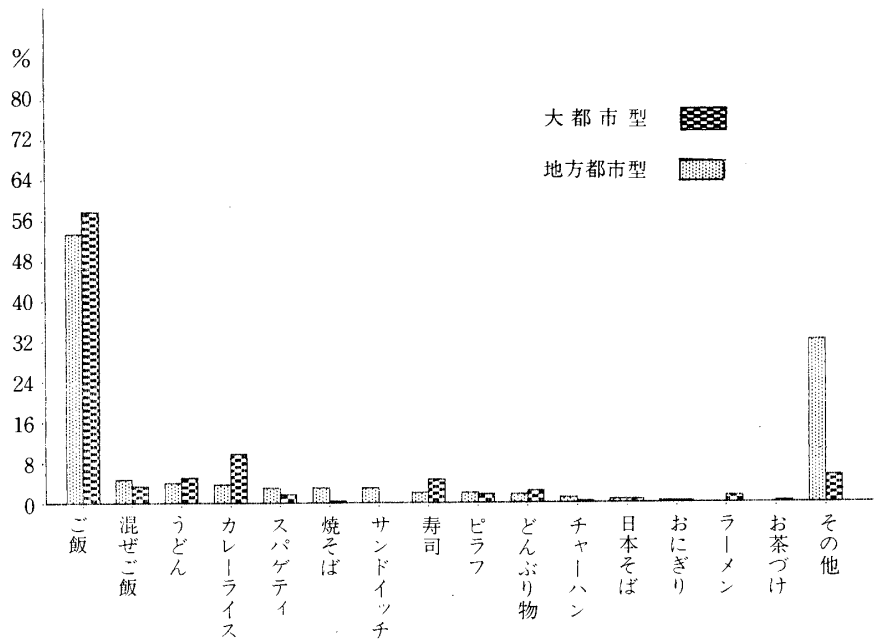


図7 おかずの摂取状況

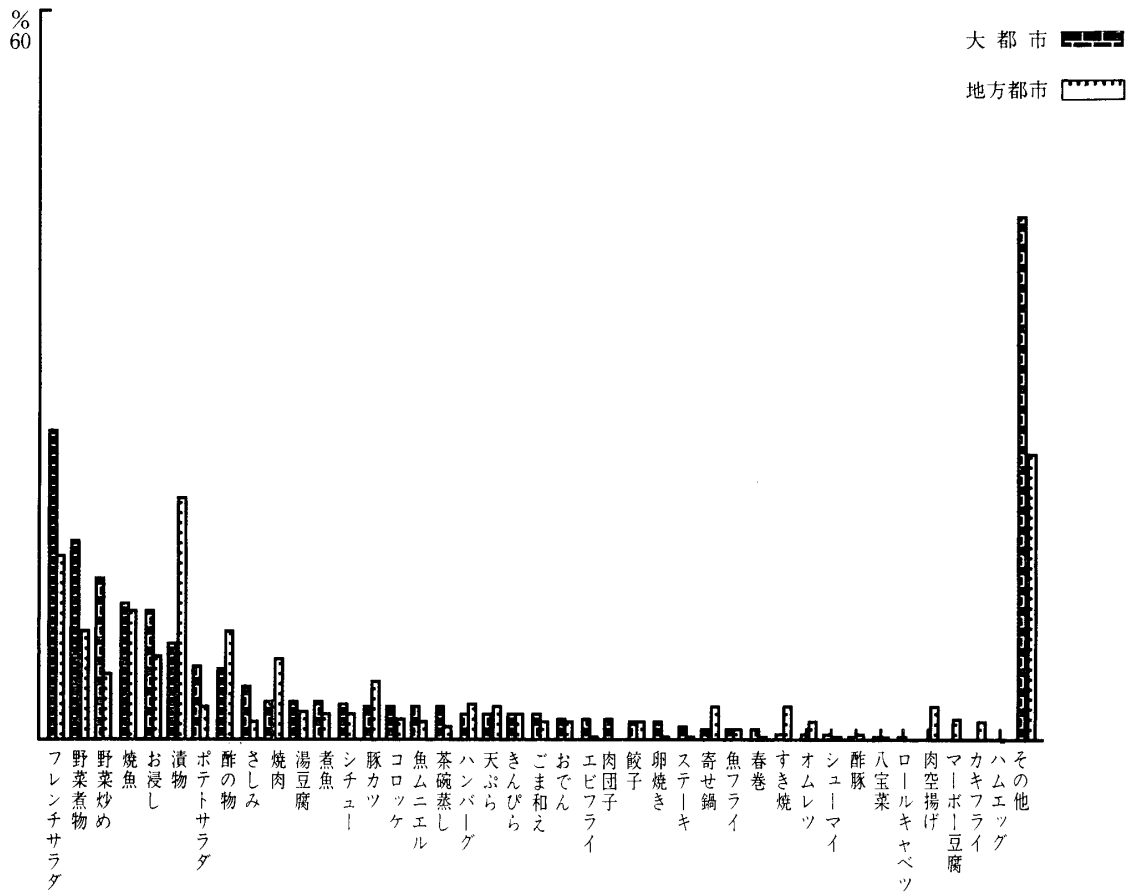


図8 汁物の摂取状況

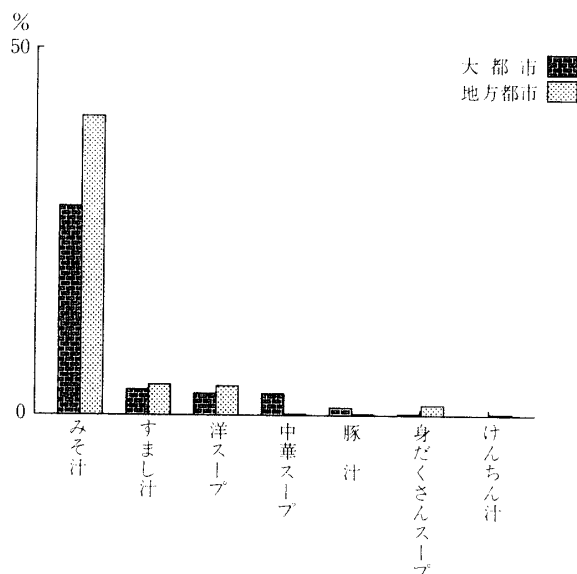
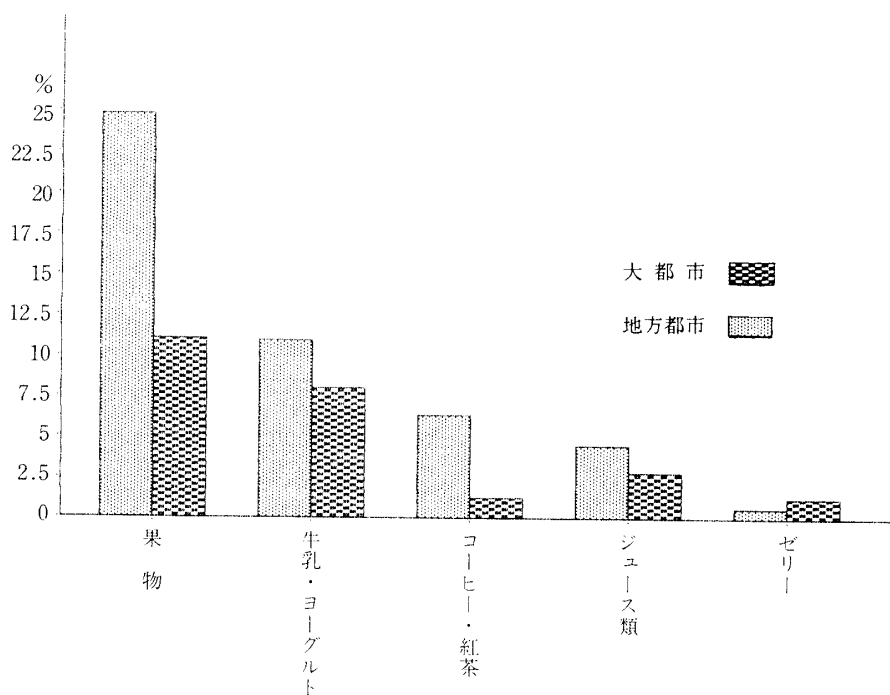


表16 デザートの摂取状況

	大都市		地方都市	
	人数	割合%	人数	割合%
果物	82	24.8	36	11.0
牛乳, ヨーグルト	36	10.9	26	8.0
コーヒー, 紅茶	21	6.4	4	1.2
ジュース類	15	4.5	9	2.8
ゼリー	2	0.6	4	1.2
合計	156	47.2	79	24.2

図9 デザート摂取状況



#### IV. 要 約

- (1) 大都市型, 地方都市型共に2群(乳製品, 小魚, 海藻)の摂取不足が顕著であることが明らかになった。
- (2) (1)と同様に, 両者共摂取食品数の少ないことが明らかになった。
- (3) 大都市型, 地方都市型共にAパターンにおける摂取食品数の高いことが明らかになった。

かになった。

- これらより, 今後, 2群の摂取, 食品数の増加, Aパターンへの指導が必要であると痛感した。また, 大都市型は地方都市型と比較し,
- (1) 摂取食品群の不足。
  - (2) 主食なしの食形態が多い。
  - (3) 主食, 副食共に種類が多い。
  - (4) デザートの摂取率が高い。
- 等が明らかになり, 栄養バランスに問題は

きいが、食を楽しんでいることが推察された。

また、地方都市型は大都市型と比較し、

- (1) 食品群，食品数の摂取状況が良い。
- (2) 伝統的食形態が残っている。
- (3) 汁物，漬物の摂取率が高い。

等が明らかになり、栄養バランスは良いが、塩分の過剰摂取が推察された。

なお、本論文の一部は、第35回日本栄養改善学会（岐阜市）において発表したものである。

### 参考文献

- 1) 高木和男，増田富江，望月英男：調査統計と効果判定，医歯薬出版，1975.
- 2) 石川栄助，石川明彦：栄養統計学綱要，槇書店，1985.
- 3) 淡中忠郎，石川栄助：新実用統計の手引，槇書店，1975.
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：第三次改定，日本人の栄養所要量，第一出版，1985.
- 5) 厚生省公衆衛生局栄養課編：昭和58年版国民栄養の現状，第一出版，昭和58年.
- 6) 大里進子，若原 延，和田幸枝：演習栄養指導，医歯薬出版，1987.
- 7) 高橋寿美子，笹田陽子：本学園短大生の栄養摂取量の実態，生活短期大学紀要第10号，85～89,1987.
- 8) 食料・栄養・健康 食糧栄養調査会編 医歯薬出版 昭和63年度版.
- 9) 藤沢良知：栄養・健康ハンドブック，同文書院，1988.
- 10) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：昭和63年版国民栄養の現状，第一出版，昭和63年.