

原 著

女子学生の摂食行動の一端について

A Study on a Part of the Eating Behaviour
of College Girls

松本享子, 富岡 孝

KYOKO MATSUMOTO and TAKASHI TOMIOKA

食生活に関する調査研究の分野では食物摂取状況, 食習慣, 嗜好, 食品選択動機, 食意識などの調査がよく知られている。

食物摂取状況調査は国民栄養調査をはじめとして, 食生活の実態を把握するためにしばしば用いられている調査であり, 食生活研究には欠くことのできない手法であるが, 人間の摂食行動からみれば, あくまでも結果的事実の範疇を超えるものではなく, 摂食行動における動機あるいは意識を積極的に解明する資料とはなりにくい。ところが, 食習慣, 嗜好, 食品選択動機, 食意識などの調査は人間の摂食行動を動機あるいは意識的側面から捉えることを主眼としたものであり, 摂食行動を心理学的な立場から解明する有効なる手段と思惟される。勿論, 人間の摂食行動を前者(食物摂取状況調査), 後者(食習慣, 嗜好などの調査)の両面から追究することが肝要なのは論をまたないが, 動機あるいは意識的側面からの調査のみによっても摂食行動の姿はある程度把握できるものと考えられる。

以上の視点に立ち, 筆者らは人間の摂食行動の姿を後者の立場から探ってみることを意図し, 今回は簡便で計量化がモデル化されている食習慣判定表を用い, 女子学生の摂食行動の一端を調べてみた。

調 査 方 法

1. 調査の時期と対象

昭和53年11月に本学栄養士課程二年次の女

子学生を対象として, 筆者らが担当している栄養指導演習の時間を利用し, 第1表にあげた内容の質問紙(注意事項のとおり評点と計の欄および判定基準を削除した)を配布し, 各自が記入したものを回収する方法により実施した。なお, 回収した本報告の資料は264名分である。

2. 調査の内容と判定方法

調査の内容は第1表に示したとおりであり, 食生活に関する10の質問項目についてA, B, Cの3段階評価の項目を設け, A, B, Cの該当項目にそれぞれ0点, 1点, 2点の評点を与えて集計し, 合計得点(20点満点)による判定が下せるモデルを利用した。

そもそも, この方法は「食習慣」なるものを計量的な測定によって把握することがなかなか困難なことから, 便法として主観的事実に基づくものに評点を与え, 計量的事実として捉え, それを客観化する試みである。

結 果 と 考 察

習慣という言葉は「後天的に身につけた行動方法で, 比較的固定して, 少ない努力で反復できるもの」と説明されており, これを引用すれば, 食習慣とは無意識あるいは意識的な欲求や地理的, 社会的環境の影響により, 個人の食物摂取パターンが形成される一連の摂食行動の過程とも考えられ, 結果的にみれば個人の食事歴とも考えられる。

第1表 食習慣判定表（成人一般向）

氏名	
性・年齢	
仕事の種類	
現在かかっている病気があればその病名	

（対象者に調査票を渡して自計の方式で記入させる場合には点数を除いておくのがよい。）

つぎの質問について該当するものを○で囲んでください。

	A (0点)	B (1点)	C (2点)
1. 食事はいつも精一杯食べますか	満腹するまで食べる人が多い	多く食べたり少なく食べたりまちまちである	つねに腹八分目に食べている
2. 食事をする時食品の組み合わせを考えて食べますか	食品の組み合わせなどあまり考えて食べたことはない	時々食品の組み合わせを考えて食べる	いつも食品の組み合わせを考えて食べている
3. ふだん欠食することがありますか（1日3食を基準として）	ほとんど毎日1回は欠食する	週2～3回は欠食する	ほとんど欠食したことはない
4. 野菜類は好きでよく食べますか	嫌いなのでほとんど食べない	毎食とはいえないが1日1回は食べる	ほとんど毎食食べる
5. にんじん、ほうれん草などの緑や黄色の野菜をよく食べますか	嫌いなのでほとんど食べない	週2～3回程度は食べる	ほとんど毎日食べる
6. 果物は毎日食べますか	ほとんど食べない	週2～3回程度は食べる	ほとんど毎日食べる
7. ほとんど毎食肉か魚、卵、大豆製品などのたん白性食品のいずれかを食べますか	肉、魚、卵、大豆製品などあまり食べないほうである	1日2食ぐらいは肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしている	ほとんど毎食肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしている
8. 牛乳を毎日飲んでいますか（脱脂粉乳大さじ3杯以上飲んでる場合も含む）	ほとんど飲まない	週2～3回程度は飲む	毎日飲んでいる
9. 油を使った料理をよく食べますか	油を使った料理はあまり食べない	週2～3回程度は食べる	1日1回は食べる
10. こんぶ、わかめ、のりなどの海藻類をたくさん食べますか	ほとんど食べない	週2～3回程度は食べる	ほとんど毎日食べる
計	()	()	()

判定基準：0～5点 悪い 11～15点 ふつう
6～10点 少し悪い 16～20点 よい

資料）坂本元子他：栄養指導総論・各論より

食習慣を形成する要因は性、年齢、嗜好、学歴、職業、宗教、家族構成、経済的背景、地域、気候風土などが考えられ、食習慣はこれらの交互作用によって成立してくるものと思われる。

したがって、筆者らは食習慣を探ることによって摂食行動の一端を知ることが可能であろうと判断し、今回は食習慣判定のモデルを用いて女子学生の場合はどうか検討してみたわけである。

1. 質問項目からみた場合

質問項目別にみた場合の分布を第2表に示した。各質問項目に対する3段階評価項目A欄、B欄、C欄の行（縦）の出現率はAが全体の9.5%、Bが55.5%、Cが35.0%であり、B>C>Aの順であった。ここでは第2表について列（横）の関連でなく行（縦）の関連を重視し、就中、A行とC行の出現状況からながめてみることにした。つまり、摂食行動からみればA行は評点0で望ましくないもの、

C行は評点2で望ましいもの、B行は評点1で中間的なものという尺度と考えれば、一般にはB行の出現率が高くなるのは至極当然とも推測され、具体的な判断が下しにくいいためである。

1) A行の出現状況からの検討

1～10の質問項目のうち8の牛乳はほとんど飲まない(12.1%)以外は1%の危険率において有意差があり、3のほとんど毎日1回

は欠食するが26.5%で最も高く、その他高いのは1の満腹するまで食べることが多い(16.7%)、2の食品の組み合わせなどあまり考えて食べたことはない(13.6%)、10の海藻類をほとんど食べない(13.6%)である。

反対に4と5の野菜類をほとんど食べないが各々1.1%で最も低く、その他低いのは6の果物をほとんど食べない(2.7%)、9の油を使った料理はあまり食べない(2.7%)、

第2表 質問項目別の分布(%)

質問項目	A (0点)	B (1点)	C (2点)
1	44 (16.7) ^{*+}	208 (78.8) ^{*+}	12 (4.5) ^{*-}
2	36 (13.6) ^{*+}	185 (70.1) ^{*+}	43 (16.3) ^{*-}
3	70 (26.5) ^{*+}	81 (30.7) ^{*-}	113 (42.8) ^{*+}
4	3 (1.1) ^{*-}	147 (55.7)	114 (43.2) ^{*+}
5	3 (1.1) ^{*-}	156 (59.1)	105 (39.8)
6	7 (2.7) ^{*-}	89 (33.7) ^{*-}	168 (63.6) ^{*+}
7	14 (5.3) ^{*-}	122 (46.2) ^{*-}	128 (48.5) ^{*+}
8	32 (12.1)	167 (63.3) ^{*+}	65 (24.6) ^{*-}
9	7 (2.7) ^{*-}	119 (45.1) ^{*-}	138 (52.3) ^{*+}
10	36 (13.6) ^{*+}	191 (72.3) ^{*+}	37 (14.0) ^{*-}

※ χ^2 -検定 (P=0.01) で有意差あり。+は有意に高い、-は有意に低いことを示す。

第3表 判定基準別の分布(%)

0～5点(悪い)	1 (0.4)	12.5 ± 2.7 (M ± S.D.)
6～10点(少し悪い)	56 (21.2)	
11～15点(普通)	171 (64.8)	
16～20点(良い)	36 (13.6)	

7の肉、魚、卵、大豆製品などあまり食べないほうである(5.3%)などである。

摂食行動からみれば特に高い欠食に関してはB行の週2～3回欠食する30.7%と合わせれば57%にも達し、朝・昼・夕のいずれが多いかは今回は判らないが、昭和52年の国民栄養調査の結果によれば朝食欠食者は15～19歳の女子に多いという報告もあり、栄養指導の

観点からは是正しなければならない問題である。その他食物摂取に関する項目についても個人レベルからすれば偏食など嗜好上の問題とも絡んでいるように思われ、その原因を明らかにすることも必要であろう。

2) C行の出現状況からの検討

1～10の質問項目の中で出現率が最も低いのは1のつねに腹八分目に食べるが4.5%であり、その他低いのは10の海草類をほとんど毎日食べる(14.0%)、2のいつも食品の組み合わせを考えて食べる(16.3%)、8の牛乳を毎日飲んでいる(24.6%)、である。とりわけ海草や牛乳の摂食頻度が低い傾向にある者が多いことは食品の組み合わせを考えて食事をする者が少ないこととも関連しているようにも思われ、摂食行動からみれば望ましいことではない。

反対に出現率が最も高いのは6の果物をほとんど毎日食べるが63.6%にもものぼり、食生活上好ましいことであり、女子学生の摂食行動からみれば美容に対する意識からの配慮とも推察できる。その他高いのは9の油を使った料理を1日1回は食べる(52.3%)、7のほとんど毎食肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしている(48.5%)などであり、油脂や動物性食品の摂食頻度の高い者も多いことを示している。

以上A行とC行についてみると欠食をする者が多いことと果物の摂食頻度の高い者が多いことが顕著である。

2. 判定基準からみた場合

判定基準別にみた場合の分布を第3表に示した。判定基準からみると最小得点は5点(1名)、最大得点は18点(6名)で得点範囲は13点とかなりのバラツキがあるが、分布状態からみると平均12.5点、標準偏差2.7点のは

ば正規型の分布を示している。

11～15点の者が64.8%、16～20点の者が13.6%で両者合わせると80%弱となり、全体的傾向としては普通または良いという摂食行動像と思われるものの、少し悪いと判定される者も20%強みられた。これは「頭で食べる」といういわゆる栄養教育の場にあるにもかかわらず、食に関する知識が十分に活用されていないためとも推測されるが、それよりはむしろ食をとりまく環境(自宅、下宿、アパート、寮など食生活をする場所や各自の嗜好性、経済など)による影響が大なるための摂食行動像と思われる。

む す び

昭和53年11月に本学栄養士課程二年次の女子学生を対象(264名)に食習慣判定のモデルを用い摂食行動の一端を探ってみた。

その結果、摂食行動について顕著なことは欠食をする者が多いことと果物の摂取頻度の高い者が多いことであり、また判定基準からみた場合には普通または良いと判定される者が約80%、少し悪いと判定される者が約20%あった。

なお、この食習慣判定のモデルにおける判定基準はおおよその基準ではあっても、10点と11点あるいは15点と16点などの境目には疑問も生じやすいので、評価項目を5段階に増すなどしてより客観化しやすい方式に改め、さらに調査項目を増加し、内容も吟味し直して再度試みたい。同時に今回は調査対象である学生の出身地や家族構成、調査時点における各自の生活環境(自宅、下宿、アパート、寮)を含めた考察には至らなかったが、この点をも含めた調査の計画を進めている。

文 献

- 1) 細谷憲政, 鈴木繼美編 : 食生活研究, 初版, 第一出版, (東京) P 8(1975).
- 2) 厚生省公衆衛生局栄養課 : 栄養学雑誌, 36, (6), 35, (1978).
- 3) 新村 出編 : 広辞苑, 第二版, 岩波書店, (東京) P 1042, (1969).
- 4) 坂本元子ほか : 栄養指導総論・各論, 初版, 第一出版, (東京) P 68 (1979).