

女子短大新入生の食生活の現状

富和美智子 菅原 進 蒲原洋子

Dietary Life of College Freshmen

MICHIKO FUWA SUSUMU SUGAWARA and YOUKO KAMOHARA

食生活は、社会的、経済的な影響を受けて変化をしているが¹⁾、近年の食の外部化や、食生活の乱れ、ダイエット志向の雑誌の氾濫など、青年期の女性にもその影響は認められる^{2),3)}。

青年期の女性にとっては、将来、母親になる準備期として心身ともに大切な期間であるが、日常の食生活を理想的に過ごすことはやさしくはない⁴⁾。

栄養士養成課程へ新入学した女子短大生は、自分自身の身体状況と食生活の現状を認識し、自己管理の能力を身につけた学生生活を送ることが望ましく、さらに専門教育を受けた効果も含め、卒業時期には食生活状況が向上していなければならない。

本研究は、2年間にその成果があらわれたか否かを評価することを目的としており、1996年の新入学生に対し、身体状況および食生活状況に関する1回目の調査を行った。今回は、その結果について報告する。

方 法

1. 調査方法

自己記入式留め置き式調査方法により行い、終了後、直ちに面接で確認した。

2. 調査時期

調査は、1996年5月14日(火)、15日(水)、16日(木)の3日間とした。調査日を決めるに

あたり、国民栄養調査と同様に祝祭日を除いた連続した3日間とし、月曜日を学生への説明と調査用紙の渡し日に、金曜日を回収日とした。被調査者のクラスにより授業の時間割が異り、生活条件が同一ではなかった。

3. 調査対象

女子短期大学栄養士課程1年次の学生2クラス101名を対象とした。そのうち、集計時期に退学している者を除いた96名について分析を行った。

4. 調査内容と集計方法

(1) 身体状況調査

- 1) 氏名・生年月日
- 2) 体格：生体インピーダンス測定方式を利用した体内脂肪計(タニタ社製TBF-202型)による測定(午前10時前後)結果から、BMI(表1)、肥満度(表2)、体脂肪率(表3)について調べた。1991年11月に日本肥満学会が基準となる肥満の判定法⁵⁾を提言したので、本報は阪本、池田ら⁶⁾の解説に従い、表1、2のような判定基準により分類した。

(2) 生活状況調査

- 1) 住まい：誰と暮らしているかを主にして分類した。(表4)
- 2) 通学時間：30分間隔で5区分とした。(表5)
- 3) 家を出た時間：時間帯を3区分した。(表6)

結果および考察

4) 帰宅時間：時間帯を3区分した。
(表8)

5) 就寝時間：時間帯を3区分した。
(表9)

6) アルバイトの有無とした日。(表10)

(3) 食物摂取状況調査

1) 3日間の食事時間と間食および欠食の状況：朝食、昼食、夕食、夜食(夕食代り)および間食時間を調べ、集計した。同時に欠食者も集計した。(表11)

2) 3日間に摂取したすべての料理名、食品名(飲み物類を含む)と目安量：料理については、主食と副食をあわせて食事をしたか、単品のみを喫食したか等の分類により集計した。(表13) 食品については、「6つの基礎食品」により食品群を分類し、各々の食品数を集計した。(表14)

3) 3日間の食事の外部化状況：家庭食(加工食品が含まれていても、手作りの料理と一緒にあれば、これに分類した。)中食(加工食品の購入品のみ)、外食(レストラン等での食事)に区分し、朝、昼、夕・夜食別に集計した。(図1)

なお、調査をするに際して、被調査者(以後、者、学生等とする)の積極的な協力を得るためと、学生自身の学習のために、調査開始前に調査の趣旨を充分納得させた後、食生活調査記入用紙を配布し、記入要領を説明した。

1. 身体状況

BMI値(体重(kg)/身長(m)²)による分布をみると、表1のように正常域である20.0~24.0未満の人の割合は、半数近い47.9%を占めていた。しかし、やせに属する人(20.0未満)の割合も42.7%と多い。国民栄養調査⁷⁾においては、BMIについては成人以上からのデータしかないが、1994年度の20歳代女子の20.0~24.0未満の割合が43.1%、20.0未満が46.2%であり、年代が上がるにつれて、やせの人の割合が減少している。24.0以上(やや肥満)、26.5以上(肥満)を占める割合は、本調査では9.4%であり、A Bクラス共に同じ傾向を示していた。国民栄養調査20歳代女子の割合は、10.7%である。これらのことから、BMI値の分布は、国民栄養調査と似た傾向を示していると言えよう。

今までわが国においては、肥満の評価に標準体重から計算で得られる肥満度(体重度)が広く用いられてきたので、阪本⁸⁾も示している判定法により、すなわち、肥満度=(実測体重-標準体重)/標準体重×100で求めた数値を表2のように集計分類した。肥満度および、BMIからみた肥満の判定は、正常の肥満度を-10~+10%とすると、BMIは20~24、肥満度+20%は、BMI 26.5に相当することになる。しかしながら、表2のように、

表1 BMI分布

	合計 人数	計 (%)	Aクラス 人数	(%)	Bクラス 人数	(%)
合計	96	100	46	100	50	100
やせ 20.0未満	41	42.7	19	41.3	22	44.0
正常 20.0~24.0未満	46	47.9	22	47.8	24	48.0
やや肥満 24.0~26.5未満	4	4.2	1	2.2	3	6.0
肥満 26.5以上	5	5.2	4	8.7	1	2.0

表 2 肥満度分布

	合 計 人数 (%)	Aクラス 人数 (%)	Bクラス 人数 (%)
合 計	96 100	46 100	50 100
やせ (低体重) -10.0%未満	37 38.6	14 30.4	23 46.0
正常 (普通体重) -10.0%~+10.0%未満	50 52.1	27 58.7	23 46.0
やや肥満 (過体重) +10.0%~20.0%未満	4 4.2	1 2.2	3 6.0
肥満 (肥満体重) +20.0%以上	5 5.2	4 8.7	1 2.0

表 3 体脂肪率分布

	合 計 人数 (%)	Aクラス 人数 (%)	Bクラス 人数 (%)
合 計	96 100	46 100	50 100
14.0%未満	2 2.1	0 0	2 4.0
14.0%~16.9%	4 4.2	2 4.3	2 4.0
適正 17.0%~26.9%	64 66.7	29 63.0	35 70.0
27.0%~29.9%	11 11.5	7 15.2	4 8.0
軽度の肥満 30.0%~34.9%	9 9.4	4 8.7	5 10.0
肥満 35.0%~39.9%	3 3.1	1 2.2	2 4.0
極度の肥満 40.0%以上	3 3.1	3 6.5	0 0

正常 (普通体重) の範囲に占める学生の割合は、52.1%で、やせ (低体重) に属する割合は38.6%であった。

体脂肪率による判定基準 (表 3) は、タニタBIA法を用いた東京慈恵会医科大学の臨床データ⁹⁾によるものであるが、前述のBMI、肥満度の分布結果と比べて、体脂肪率が適正であると判定される学生の割合が66.7%と増した。このことは、身長に対して体重が少なめのものの、体脂肪率はその割には多い者がいることになろう。

肥満に属する学生は、いずれの判定法でも5%程度、あるいは、それ以下で少なかった。

国民栄養の現状⁷⁾では、「10年前(1984年)に比べて女性においては、若い年齢階級において身長伸びにかかわらず体重にほとんど差がなく、昭和25年(1950年)、40年(1965年)頃の女性に比べ現代の若い女性にはやせた人が多い」と解説されているが、本調査もそれにあてはまると考える。

2. 生活状況

食生活に関係すると思われる生活状況を調べた結果は次のとおりである。

住まいの状況を表 4 に示した。家族と一緒に生活をしている学生が79.2%を占め、続いて学寮生が11.5%、それ以外はあわせて10%

表 4 住まい状況

	合 計		Aクラス		Bクラス	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
合 計	96	100	46	100	50	100
家族と一緒に	76	79.2	34	73.9	42	84.0
兄弟と一緒に	3	3.1	1	2.2	2	4.0
一人暮らし	4	4.2	3	6.5	1	2.0
学 寮	11	11.5	6	13.0	5	10.0
その他	2	2.1	2	4.3	0	0

表 5 通学時間状況

時間(分)	合 計		Aクラス		Bクラス	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
合 計	96	100	46	100	50	100
0～30	21	21.9	9	19.6	12	24.0
31～60	21	21.9	13	28.3	8	16.0
61～90	39	40.6	19	41.3	20	40.0
91～120	13	13.5	5	10.9	8	16.0
120以上	2	2.1	0	0	2	4.0

以下であった。

通学時間の状況は表5のとおりで、30分以内の学生が21.9%を占めた。これは、住まいの表4の学寮、一人暮らしやその他をほぼ含んでいる。逆に91分以上かかる学生は、15.6%いた。

家を出た時間帯は、表6のように、7時前に出た学生の割合は、Aクラスでは1日目は

19.6%であったが、2日目は4.3%、3日目は0%とかなり少なく、Bクラスは1～3日間ともに26～30%であった。これは前述のように時間割り(表7)によってクラス間に差が出たと言えよう。

帰宅時間については、表8に示したが、21時以降の学生が、平均して15.3%いた。AクラスよりもBクラスの方が割合が多いが、後

表 6 家を出た時間帯

時間帯	日	2クラス平均		Aクラス		Bクラス	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
合 計		96	100	46	100	50	100
7:00前	1日目	18.0	18.8	9	19.6	13	26.0
	2日目			2	4.3	15	30.0
	3日目			0	0	15	30.0
9:00前	1日目	59.7	62.2	33	71.7	34	68.0
	2日目			24	52.2	35	70.0
	3日目			18	39.1	35	70.0
9:00以降	1日目	18.3	19.1	4	8.7	3	6.0
	2日目			20	43.5	0	0
	3日目			28	60.9	0	0

表 7 前期授業時間割

		I (9:00~10:30)	II (10:40~12:10)	III (13:00~14:30)	IV (14:40~16:10)
火	A	○	○	体育実技	
	B				
水	A	○	○	○	
	B				
木	A	○	○	○	
	B			○	○

表 8 帰宅時間状況

時間帯	日	2クラス平均 人数 (%)		Aクラス 人数	Bクラス 人数
		合計	96	100	46
17:00前	1日目	20.0	20.8	4	3
	2日目			7	3
	3日目			28	15
17:00~21:00	1日目	61.3	63.9	39	36
	2日目			33	42
	3日目			12	22
21:00以降	1日目	14.7	15.3	3	11
	2日目			6	5
	3日目			6	13

表 9 就寝時間状況

時間帯	日	2クラス平均 人数 (%)		Aクラス 人数	Bクラス 人数
		合計	96	100	46
23:00前	1日目	2.0	2.1	0	1
	2日目			2	1
	3日目			0	2
23.00 ~24:00	1日目	15.7	16.4	14	7
	2日目			7	7
	3日目			8	4
0:00以降	1日目	78.3	81.6	32	42
	2日目			37	42
	3日目			38	44

述するアルバイトをした者が、遅い帰宅であるとは言えなかった。

就寝時間については、表9のとおり、0時以降の者が、平均して81.6%もおり、11時以

降を含めると98%と高率を示した。近年の日本人の傾向⁸⁾にも増して、いわゆる夜型人間であると言えよう。

アルバイトの有無については、表10にまと

表 10 アルバイトをした学生

	合 計		Aクラス		Bクラス	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
一日平均	8.3	8.6	2.3	5.9	5.7	11.4
1日目	4	4.2	0	0	4	8.0
2日目	11	11.5	5	10.8	6	12.0
3日目	10	10.4	3	6.5	7	14.0

めだが、平均して1日8.9%の学生がしたことになる。入学して間もない時期であることも、割合の少ない一因であろう。

3. 食物摂取状況

(1) 3日間の食事時間と間食および欠食の状況 表11-1に示したように、時間割により2日目、3日目にクラスの違いが出たが、朝食を摂った学生の3日間を通して平均すると、5時半～7時前に食事をする学生が44.4%おり、7時から9時までに食事をする学生は55.6%であった。

昼食についてみると、表7の様に2クラスともに2時限目に講義があるために、12時前に食事をした者はほとんどいない。1日目の火曜日午後、遠方の運動場での体育の授業であったので、昼休みの初めに食事をして出かけた者と、運動場に到着して食事をした者がいて、13:00～14:00という時間帯に分かれたことになった。

夕食については、21時前に食事をせず、それ以降で食事をした者については夜食としたが、表11-2のように、食事をした学生のうち平

表 11-1 食事及び間食時間帯状況（朝食・昼食）

	朝 食						昼 食								
	5:30～7:00			7:00～9:00			11:00～12:00			12:00～13:00			13:00～14:00		
	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)
Aクラス	60.0	34.1	6.8	40.0	65.9	93.2	2.2	0	2.2	35.6	100.0	97.8	62.2	0	0
Bクラス	53.2	59.1	52.3	46.8	40.9	47.7	0	0	0	55.3	96.8	98.0	44.7	3.2	2.0
2クラス	56.5	46.6	29.5	43.5	53.4	70.5	1.1	0	1.1	45.7	98.7	97.9	53.3	1.3	1.1
2クラス平均	44.4			55.6			0.8			79.8			19.5		

喫食した学生を100%とした

表 11-2 食事及び間食時間帯状況（夕・夜食・間食）

	夕・夜 食*1						間 食*2								
	17:00～21:00			21:00～就寝			朝食後～昼食前			昼食後～夕食前			夕食後～就寝		
	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)	1日目 (%)	2日目 (%)	3日目 (%)
Aクラス	95.5	88.9	91.1	4.5	11.1	8.9	4.3	8.0	2.2	7.2	7.2	10.9	7.2	5.1	6.5
Bクラス	88.0	81.6	85.1	12.0	18.4	14.9	8.7	10.0	0	10.7	8.0 (+94.0)	8.7	4.7	3.3	4.7
2クラス	91.5	85.1	88.0	8.5	14.9	12.0	6.6	9.0	1.0	9.0	7.6	9.7	5.9	4.2	5.6
2クラス平均	88.2			11.8			16.7			26.4			15.6		

*1 喫食した学生を100%とした

*2 被調査者96名を100%とした

均して1日あたり11.8%の学生が遅い夕食をとったことになる。

間食については、被調査者96名のうち、摂取した学生の割合を時間帯別に表11-2に示した。Bクラスの2日目の午後の間食における94.0%は、調理実習での試食であり、表12-1の欠食率および、表12-3の△、×、※印と符合する。すなわち、昼食を欠食した19人のうち、1、2時限目の間の休み時間におにぎり等を食べ、昼食をぬいて、15時半頃に実習の試食をしていた学生が9人(47%)いた。染谷ら²⁾は、1986年の調査結果として間食、特に菓子類を摂取する女子学生の割合は62%であると報告しているが、本調査では予想したわりには間食の喫食率が低かった。家計調査年報⁹⁾における消費支出では、1990年頃まで菓子、果物、食料などに順調な伸びが見られ、その後横ばい、あるいは減少傾向をたどり、特に1995年には、アイスクリーム、シャーベットなどの菓子類

が最も大きく減少した。国民栄養調査結果においても、1986年から菓子類、果物類の減少が報告されている。さらに、1994年度の女子一人世帯の19歳以下および20歳代をみても、菓子類の摂取量は、年齢階層別の平均よりも少ない結果⁷⁾であった。これらのことから、経済的な面よりも、社会のダイエットブームの影響を受けているように考える。

欠食(表12-1~3)については、朝食の欠食率が国民栄養調査結果では、20歳代の女子が1975年の11.7%から徐々に増加傾向を示して、1994年には17.1%に大きく伸びているのに対して、15~19歳の女子は、11%前後の増減を繰り返しており、1994年度は9.7%であった。染谷ら²⁾の女子短大生の朝食欠食率は、「時々抜く」「抜くことが多い」と答えた者をあわせると42%と高率である。本調査では、パン半枚とか牛乳のみと回答した者も朝食を摂ったことにしているので、厳密に比較できないが、

表 12-1 欠食率

単位 (%)

	1日			朝食			昼食			夕・夜食		
	1日目	2日目	3日目	1日目	2日目	3日目	1日目	2日目	3日目	1日目	2日目	3日目
2クラス	3.5	10.4	4.9	4.2	8.3	8.3	4.2	20.8	2.1	2.1	2.1	4.2
平均	6.3			6.9			9.0			2.8		

表 12-2 3日間の欠食者及びその間食状況 (Aクラス・46人)

欠食者	区分 日	朝食			昼食			夕・夜食			間食								
											朝食後～ 昼食前			昼食後～ 夕食前			夕食後～ 就寝		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
a		△																	
b			△		△														
c			△	△								○	○	○		○	○	○	
d						△*						○		○		○			
e								△	△										
f			△*									○	○		○				○
g									△										
h					△*	△*						○	○						
合計		1	2	2	1	2	1	1	1	1									

△=欠食
※=食事代わりの間食有り
○=間食

表 12-3 3日間の欠食者及びその間食状況 (Bクラス・50人)

区分 日	朝食			昼食			夕・夜食			間食												
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	朝食後～ 昼食前			昼食後～ 夕食前			夕食後～ 就寝						
										1	2	3	1	2	3	1	2	3				
欠食者																						
a					△					○			○	×				○				
b		△	△		△*								○	×	○	○		○				
c					△*						○		○	×	○	○						
d		△		△						○				×	○			○				
e		△								○				×	○	○						
f					△*						○			×		○						
g			△		△									×								
h		△			△*				△	○	○			×				○				
i	△*		△		△					○				×								
j					△									×								
k					△*				△		○		○	×								
l					△									×								
m					△*					○				×								
n					△									×	○	○						
o									△	○	○		○	×	○			○				
p					△*						○			×								
q	△		△											×	○							
r					△*						○		○	×	○	○						
s					△								○	×								
t		△	△						△					×								
u					△									×				○				
v					△*					○				×	○			○				
w					△*						○			×	○							
x					△*						○		○	×								
y	△	△	△		△									×								
z					△*						○			×	○							
合計	3	6	6	3	19	0	0	1	3													

△=欠食
 ×=調理実習試食
 ※=食事代わりの間食有り
 ○=間食

一日平均6.9%と低い値を示した。しかし、1回以上欠食した者は13人で、被調査96名に対する朝食欠食者の割合は13.5%である。昼食の欠食率は、他の時間帯に食事をした者も含めて、一日平均9.0%であり、夕食の欠食率は一日平均2.4%であった。

(2) 料理の品数による分類 栄養指導にお

いては、対象者の食生活を見る上で、朝、昼、夕の三食をとおして、調理形態、料理の組み合わせといった観点からその適否について評価を行うことが必要であるが、本報では、朝、昼、夕の食事別に表13-1~3のように分類集計した。栄養的にバランスがとれるためには、主食、主菜、副菜がそろっていることや、料

理の品数が多いこと等があげられるが、一日平均でみると、朝食では、主食と2品以上そろって食事をしている人の割合が29.1%で、主食と1品の者の割合は32.4%であった。おにぎりやパン等単品のみを食べた者も26.5%

いた。

昼食では、主食と2品以上の者が一日平均37.5%と、朝食よりは増したが、おにぎりやパン、ラーメン等の穀類を主とする1品料理で食事をした者が49.6%と高い割合を示した。

表 13-1 料理の品数による分類 (朝食)

		2クラス平均 喫食数 (%)		Aクラス3日間延数 喫食数 (%)		Bクラス3日間延数 喫食数 (%)	
合 計		89.4	100	133	100	135	100
主食 + 2品以上		26.0	29.1	49	36.8	29	21.5
主食 + 1品		29.0	32.4	40	30.1	47	34.8
主菜や副菜で2品以上		0	0	0	0	0	0
単 品	穀類を主とする料理	6.0	6.7	9	6.8	9	6.7
	おにぎり類・パンなど	23.7	26.5	32	24.1	39	28.9
	主菜及び副菜となる料理のみ	1.7	1.9	0	0	5	3.7
そ の 他		3.0	3.4	3	2.3	6	4.4

表 13-2 料理の品数による分類 (昼食)

		2クラス平均 喫食数 (%)		Aクラス3日間延数 喫食数 (%)		Bクラス3日間延数 喫食数 (%)	
合 計		87.3	100	134	100	128	100
主食 + 2品以上		32.7	37.5	61	45.5	37	28.9
主食 + 1品		9.0	10.3	16	11.9	11	8.6
主菜や副菜で2品以上		1.3	1.5	2	1.5	2	1.6
単 品	穀類を主とする料理	11.0	12.6	21	15.7	12	9.4
	おにぎり類・パンなど	30.3	34.7	32	23.9	59	46.1
	主菜及び副菜となる料理のみ	2.0	2.3	2	1.5	4	3.1
そ の 他		1.0	1.1	0	0	3	2.3

表 13-3 料理の品数による分類 (夕・夜食)

		2クラス平均 喫食数 (%)		Aクラス3日間延数 喫食数 (%)		Bクラス3日間延数 喫食数 (%)	
合 計		93.4	100	134	100	146	100
主食 + 2品以上		52.7	56.4	83	61.9	75	51.4
主食 + 1品		12.0	12.8	12	9.0	24	16.4
主菜や副菜で2品以上		4.7	5.0	5	3.7	9	6.2
単 品	穀類を主とする料理	10.0	10.7	19	14.2	11	7.5
	おにぎり類・パンなど	7.0	7.5	8	6.0	13	8.9
	主菜及び副菜となる料理のみ	3.7	4.0	5	3.7	6	4.1
そ の 他		3.3	3.5	2	1.5	8	5.5

夕食では、主食と2品以上の料理を食べた者は56.4%であり、朝、昼食に比べて割合は増えたが、良い状態であるとは言えない。主食をとらずに副菜2品以上を食べている者も、5%とわずかではあるがいた。

(3) 食品摂取の状況 厚生省では健康づくりのための食生活指針¹¹⁾を1985年に策定したが、6つの食品群から毎日もれなく組み合わせて食事をし、一日に30食品を目安にしている。一日当たりの平均使用食品数と「6つの基礎食品による食品群別摂取食品数」の調査結果を表14-1~3にまとめた。本調査での一日平均食品摂取数は17.4という結果になったが、平井ら⁴⁾の女子学生を対象とした調査では19.5であった。一方、安里ら¹²⁾は一日平均摂取食品数を29.1と報告しているが、この場合は、食塩やしょうゆ、香辛料等まで含めて数えているので多くなっている。1986年の国民栄養調査結果は平均22食品で、30食品には及びにくい。関ら¹³⁾は、摂取食品数と、栄養素等摂取

量に関する研究を報告しているが、大分県民の1981年の調査から1日の摂取食品数の平均値は22.9食品であり、25食品以上ではたん白質摂取量の充足率は140%以上を示して、やや過剰の傾向がみられること、対象者全体の充足率ではカルシウムの92.7%を除き他の栄養等は充足されていること、対象者の1/3以上が20~24食品を摂取していること等から、栄養指導の実践的見地に立ち、カルシウムを充足させることを前提とすれば20~24食品レベルでも良いと述べている。笠松ら¹⁴⁾も同様の報告をしている。本調査においては、いずれにしても、料理の品数が少ないこととあわせて摂取食品数が少ないと言わざるを得ない。食品群をみると、2類の小魚を摂取している人が少ないことや、果実を食べる人と食べない人の差が大きいこと、魚、豆・大豆製品、乳・乳製品、海草、いも類等も人によって差があることが示された。国民栄養調査の主要食品

表 14-1 食品群別摂取食品数 (2クラス・96人)

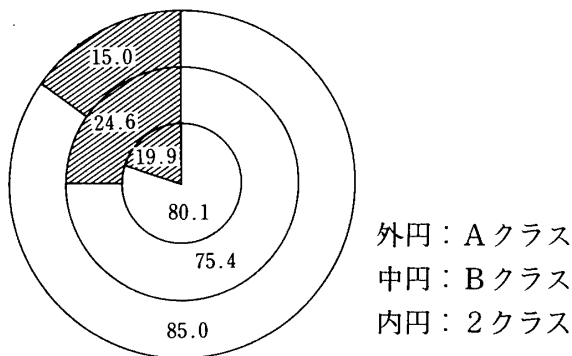
食品類	1 日 平 均		変動係数 (%)	1 日 目		2 日 目		3 日 目	
	平均数	標準偏差		平均数	標準偏差	平均数	標準偏差	平均数	標準偏差
	17.4	4.17	24	17.9	4.97	17.8	4.92	16.5	5.37
1	魚	1.5 1.22	81	1.2 1.18	1.8 1.34	1.4 1.06			
	肉	1.3 0.88	68	1.4 1.00	1.3 0.83	1.2 0.79			
	卵	0.7 0.45	64	0.6 0.49	0.9 0.33	0.7 0.47			
	豆・大豆製品	1.0 0.99	99	1.1 1.13	1.0 0.94	0.9 0.90			
2	乳・乳製品	0.9 0.79	88	0.9 0.83	0.9 0.76	0.9 0.79			
	小魚	0.0 0.14	0	0.0 0.10	0.0 0.14	0.0 0.10			
	海草	0.8 0.79	99	0.7 0.69	0.7 0.77	0.9 0.88			
3	緑黄色野菜	1.6 1.27	79	1.7 1.21	1.6 1.24	1.6 1.36			
4	その他の野菜	3.3 1.86	56	3.6 2.00	3.4 1.70	2.8 1.78			
	果物	0.7 0.92	131	0.8 0.95	0.6 0.97	0.6 0.85			
5	米	0.9 0.26	29	0.9 0.28	0.9 0.26	0.9 0.24			
	パン	1.3 0.70	54	1.2 0.69	1.3 0.71	1.3 0.70			
	めん	0.3 0.50	166	0.4 0.59	0.2 0.44	0.2 0.42			
	いも	0.7 0.73	104	0.8 0.73	0.7 0.71	0.7 0.76			
	砂糖	0.9 0.60	67	0.9 0.60	1.0 0.61	1.0 0.59			
6	油脂	1.5 0.70	47	1.6 0.73	1.5 0.66	1.4 0.69			

表 14-2 食品群別摂取食品数 (Aクラス・46人)

食品類		1 日 平 均		変動係数 (%)	1 日 目		2 日 目		3 日 目	
		平均数	標準偏差		平均数	標準偏差	平均数	標準偏差	平均数	標準偏差
		17.7	3.91	22	18.1	4.49	17.9	5.15	17.8	4.87
1	魚	1.4	1.18	84	1.1	0.91	1.6	1.42	1.6	1.11
	肉	1.4	0.78	56	1.4	0.81	1.5	0.81	1.3	0.78
	卵	0.7	0.44	63	0.6	0.49	0.8	0.42	0.8	0.38
	豆・大豆製品	0.9	1.01	112	1.0	1.14	0.8	0.97	1.0	0.91
2	乳・乳製品	0.9	0.82	91	0.9	0.90	1.0	0.77	0.9	0.78
	小魚	0.0	0.15	0	0	0.00	0.0	0.21	0.0	0.15
	海草	0.7	0.75	107	0.7	0.67	0.6	0.74	0.9	0.83
3	緑黄色野菜	1.8	1.31	73	1.7	1.08	2.0	1.34	1.8	1.47
4	その他の野菜	3.5	1.78	51	3.9	1.77	3.3	1.75	3.2	1.80
	果物	0.6	0.98	163	0.7	0.95	0.7	1.14	0.5	0.84
5	米	0.9	0.22	24	0.9	0.28	0.9	0.25	1.0	0.19
	パン	1.3	0.68	52	1.3	0.63	1.3	0.73	1.3	0.70
	めん	0.3	0.54	180	0.5	0.62	0.2	0.47	0.2	0.48
	いも	0.8	0.77	96	0.8	0.78	0.8	0.77	0.7	0.76
	砂糖	0.9	0.63	70	0.8	0.63	0.8	0.71	1.0	0.52
6	油脂	1.6	0.70	44	1.7	0.74	1.5	0.66	1.5	0.69

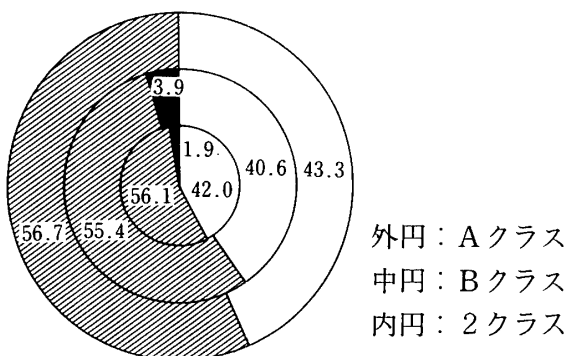
表 14-3 食品群別摂取食品数 (Bクラス・50人)

食品類		1 日 平 均		変動係数 (%)	1 日 目		2 日 目		3 日 目	
		平均数	標準偏差		平均数	標準偏差	平均数	標準偏差	平均数	標準偏差
		16.8	4.38	26	17.8	5.41	17.7	4.75	15.3	5.57
1	魚	1.5	1.58	105	1.4	1.37	2.0	1.24	1.2	0.99
	肉	1.2	0.90	75	1.4	1.16	1.1	0.80	1.1	0.80
	卵	0.7	0.21	30	0.6	0.50	1.0	0.20	0.6	0.50
	豆・大豆製品	1.1	0.95	86	1.2	1.12	1.2	0.86	0.9	0.90
2	乳・乳製品	0.9	0.58	64	0.9	0.76	0.8	0.74	0.9	0.80
	小魚	0.0	0.01	0	0.0	0.14	0	0	0	0
	海草	0.8	0.81	101	0.8	0.71	0.8	0.80	0.8	0.93
3	緑黄色野菜	1.4	1.21	86	1.7	1.33	1.2	1.02	1.4	1.22
4	その他の野菜	3.1	1.91	62	3.4	2.17	3.5	1.67	2.4	1.68
	果物	0.7	0.87	124	0.8	0.96	0.6	0.78	0.7	0.85
5	米	0.9	0.29	32	0.9	0.27	0.9	0.27	0.9	0.33
	パン	1.2	0.72	60	1.2	0.75	1.2	0.70	1.3	0.71
	めん	0.2	0.44	220	0.3	0.54	0.2	0.40	0.1	0.35
	いも	0.7	0.70	100	0.8	0.69	0.6	0.64	0.8	0.77
	砂糖	1.0	0.57	57	1.0	0.57	1.1	0.45	0.9	0.65
6	油脂	1.4	0.69	49	1.6	0.70	1.4	0.67	1.4	0.69



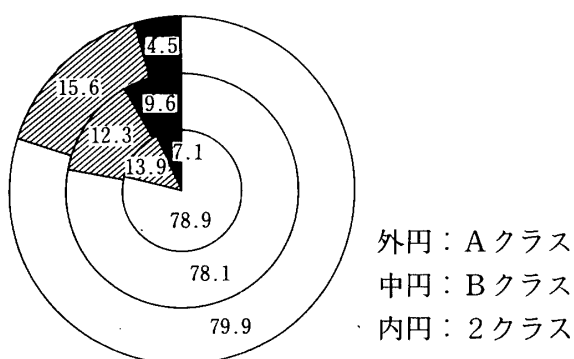
□ 家庭食 ▨ 中食 ■ 外食

図 1-1 朝食における手作り状況 (単位: %)



□ 家庭食 ▨ 中食 ■ 外食

図 1-2 昼食における手作り状況 (単位: %)



□ 家庭食 ▨ 中食 ■ 外食

図 1-3 タ・夜食における手作り状況 (単位: %)

の世帯間格差の状況⁷⁾において、果実類、牛乳・乳製品の変動係数が大きいことと似ていた。なお、AクラスとBクラスについては、喫食状態や料理の形態等から差があるか検定したが、有意の差はなかった。

(4) 3日間の食事の外部化(家庭食・中食・外食)状況 国民栄養調査では外食についての年次推移を示しており、1991年から1994年にかけてはほとんど変化がないが、1965年からみると、増加傾向を示し、国民1人当たりでは5回に1回は外食である。1994年の女子の平均が15.2%であり、15~19歳女子は16.4%であった。本調査では、店頭で購入して食事をした場合を中食として分けたが、一日平均では図1-1~3の様に特に昼が56.7%と高い傾向を示した。外食と合わせると58%を占め、弁当持参者は、平均42.0%であった。同じく朝食では19.9%、夕食では21.0%である。

本報告では、食品摂取量および摂取栄養量について分析していないが、個人個人の調査結果をながめると、全体としては料理らしい形態で、主食、主菜、副菜をそろえて豊かな食事をしている様子がかがいがにくい。今後この点についても検討していきたいと考える。

要 約

近年の食生活は、それにかかわる種々の要因により急激な変化がみられ、日常の食生活を理想的に過すことはやさしくはない。栄養士養成課程へ新入学した女子短大生が、自分自身の身体状況と食生活の現状を認識し、学生生活の中で、バランスのとれた豊かな食生活を送れる力を身につけることができることを目標に、1996年5月の連続した3日間の調査をした。

(1) 身体状況については、BMI値、肥満度、体脂肪率の分布ともに、国民栄養調査結果と似た傾向を示し、適正であるという範囲に属する学生の割合は50%近くを占めるが、ついで、やせに属する学生の割合も約40%と多かった。

(2) 生活状況については、家族と一緒に生活している学生が79.2%を占め、通学時間は30分から90分の学生が62.5%いる。7時前に家を出る学生の平均一日あたりの割合は18.8%である。就寝時間については、0時以降の者が81.6%もいた。

(3) 3日間の食事時間をとった人で平均すると、朝食では5時半～7時前にすまず人は44.4%いる。夕食については、9時以降の夕食を摂った人が11.8%いた。間食のいわゆる菓子類を食べた人の割合は、以前の調査に比べて少なかった。

(4) 朝食について3日間を通して1回以上欠食した割合は13.5%、一日平均6.9%であった。

(5) 栄養的にバランスがとれるためには、主食、主菜、副菜とそろうことが大切であるが、夕食においても56.4%と、多いとは言えない状態であった。

(6) 摂取食品数は、一日当たり平均17.4という少ない結果であった。6つの基礎食品の群によって分類すると、2類の小魚を摂取している人が少ないことや、果実、魚、豆・大豆製品、乳・乳製品、海草、いも類等は人により差があった。

(7) 食事を家庭食、中食、外食と分けて集計すると、特に昼が中食である人が一日平均56.7%と高い傾向を示した。夕食においても中・外食をあわせて21.0%を占めた。

文 献

1) 木村修一、山口道夫、吉川誠次、藤沢良知：食生活論、同文書院（東京）、P41

(1989)

- 2) 染谷理恵、根本由紀子、水野清子、武藤静子：栄養学雑誌、**47**、251(1989)
- 3) 井上知真子、丸谷宣子、太田美穂、宮川久邇子：栄養学雑誌、**50**、355(1992)
- 4) 平井和子、武副礼子、田附ツル、岡田祥子、西川由弥子、岡本佳子、宮川久邇子：栄養学雑誌、**47**、131(1989)
- 5) 池田義雄：第12回日本肥満学会抄録集、P49(1991)
- 6) 阪本要一、池田義雄：臨床成人病、**22**、335(1992)
- 7) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：国民栄養の現状（平成6年国民栄養調査成績）、第一出版社（東京）、P33(1996)
- 8) NHK世論調査部：日本人の生活時間1990、日本放送出版協会（東京）P133(1992)
- 9) 総務庁統計局編：家計調査年報、日本統計協会（東京）、P15(1995)
- 10) 山崎文雄：栄養指導論I、第一出版社（東京）P102(1996)
- 11) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：健康づくりのための食生活指針、第一出版社（東京）、P58(1990)
- 12) 安里龍、広井祐三、城田知子、豊川裕之、新城澄枝、山本茂：栄養学雑誌、**50**、275(1992)
- 13) 関千代子、岩瀬靖彦、君羅満、富岡孝、赤羽正之、五島孜郎：栄養学雑誌、**46**、163(1988)
- 14) 笠松隆洋、吉村典子、森岡聖次、橋本勉：栄養学雑誌、**54**、19(1996)