

女子学生における食生活の実態調査

品川弘子¹⁾ 富吉靖子¹⁾ 高増雅子²⁾

Survey of Eating on Daily meals to Female College Students

HIROKO SHINAGAWA¹⁾, SEIKO TOMIYOSHI¹⁾ and MASAKO TAKAMASU²⁾

A questionnaire survey of food preference on daily meals was conducted for 128 second-year female students who belong to Seitoku nutrition junior college in Tokyo. For the intake of foods, whitish vegetables were the highest used and sea foods, soybeans or soybean products, fish or meat products and greenish vegetables were the lowest. 5% students earned a bad score who were judged to be completely "out of health" and 27% were needed to be further refined by scoring the above results. While only 13% were "good health" and 55% were neither good nor bad. 80% students live on rice as stable food on daily meals. The most used favorite beverage and confectioneries were tea and chocolate, respectively. "Gaisyoku (eat-out food)" was used once or three a week by 80% students. "Nakasyoku was used once or twice by about 50% every day. A hamburger, salad and sushi were appeared in both of them. The result of this survey showed some important contents about eating daily meals of female students, and that will give valuable advice to teaching of health and foods in our junior college.

緒言

近年は、女性の社会進出や単身世帯の増加、食品産業・外食産業の発展や、テレビの料理番組やグルメ雑誌、週刊誌等のメディアによる食情報の氾濫などの影響を受け、食生活が多様化していることが窺われる。家庭内で調理したものを摂取する内食（ないしょく）から家庭外の食事施設で摂取する外食（がいしょく）あるいは惣菜や弁当、調理・加工食品を購入して家庭や職場等で摂取する中食（なかしょく）が社会に受け入

れられ、その増加が進行している。その一方では、栄養バランスに起因する疾病や生活習慣病が問題になっている。このような食環境の中でどのような食べ物を食しているのかを調べるため、多くの食生活調査に関する研究が行われている。^{1)~8)}しかし、得られた情報は調査対象によってそれぞれ異なる。そこで、対象が本学の学生の場合、どのような食べ物を食しているのか、その実態を調べることにした。得られた結果は、栄養士養成校の学生に対する食教育の場で生かしたいと考えている。前回⁹⁾に引き続

Keywords: survey 調査、daily meals 日常食、good health 良好な健康状態、out of health 不健康な状態

※1) Seitoku Nutrition Junior College, 1-4-6, Nishishinkoiwa, Katsushika-ku, Tokyo, 124-8530

2) Japan Women's University, 2-8-1, Mejirodai, Bunkyo-ku, Tokyo, 112-8681

きアンケート調査を実施し、若干の知見が得られたので報告する。

結果

方法

1. 調査対象者と方法

調査は、本学食物栄養学科の2年次の女子学生128名（家族と同居：90名、1人暮らし：38名）を対象に、平成17年1月に行った。調査方法は前回のアンケート調査に準じ⁹⁾、社団法人・栄養改善普及会発行「I & you」の「10のチェックポイント」(2003)¹⁰⁾に一部手を加えた質問用紙を用いた。主な調査項目は「食品群別摂取状況」「主食・中食・外食・嗜好品の摂取状況」「家族構成（一人暮らしかどうか）」「誰が食事をつくるか」である。アンケートの質問事項はTable 1の通りである。質問項目1～10の回答結果を点数化して学生に自己採点させ、合計点を食生活の良し悪しの目安とした。採点方法は、Table 1に示した通りである。アンケートの結果はすべて得点化し、信頼度係数を確認して検定を行った。SPSS11.5バージョンを用いて分散分析およびt検定を行った。

1. 食品群別摂取状況

Fig.1に、質問1から9までの回答をまとめて示した。「イ（摂取頻度が最も高い）」が多い品目は「その他の野菜」で、9品目中最も摂取頻度が高く、次いで油類、牛乳・乳製品であることが認められた（ $P < 0.01$ ）。一方、「ハ（摂取頻度の最も低い）」が多いのは海藻類、豆類・豆腐製品、魚・肉またはその加工品、緑黄色野菜という結果であ

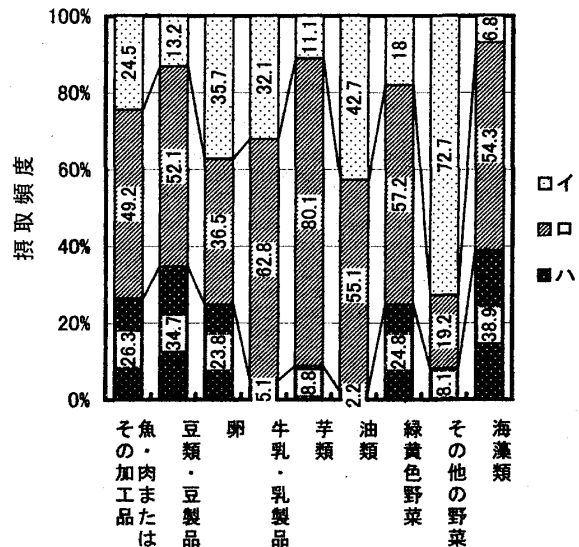


Fig. 1 The intake of foods on daily meals

イ：多摂取群 ロ：中摂取群 ハ：少摂取群

Table 1 Questionnaires for the intake foods on daily meals

食事に関するアンケート調査・・・「あなたの食事はどうでしょうか？」		(3) 主食、外食、中食、嗜好品(飲料)、嗜好品(菓子)についてお尋ねします。 該当する箇所には○を付けて下さい																			
(1) 該当する記号に○を付けてください。 自分自身でチェックしてみましょう 1. 魚、肉またはその加工品は？ イ：1日に2回以上食べる ロ：1日に1回食べる ハ：週に2～3回食べる 2. 豆類、豆製品(味噌、豆腐、油揚げ)は？ イ：1日に2回以上食べる ロ：1日に1回食べる ハ：週に2～3回食べる 3. 卵は？ イ：1日に1個食べる ロ：週に2～3個食べる ハ：ときどき食べる 4. 牛乳、乳製品は？ (4割200mlとチーズ20gかヨーグルト100gかスライスミルク20g) イ：毎日飲む(食べる) ロ：ときどき飲む(食べる) ハ：全然飲まない(食べない) 5. 芋類は？ イ：1日に1個(100gくらい)食べる ロ：週に2～3個食べる ハ：食べない 6. 油は？ (マカ、マヨネーズ、ドレッシング等含む) イ：毎日大さじ1～2杯食べる ロ：週に大さじ3～4杯食べる ハ：全然食べない 7. 緑黄色野菜は？ (にんじん、ほうれん草など) イ：1日に2回以上食べる ロ：1日に1回食べる ハ：ときどき食べる 8. その他の野菜は？ (キャベツ、豆苗、アスパラなど) イ：毎食食べる ロ：週に2～3回食べる ハ：ときどき食べる 9. 海藻類は？ イ：毎日食べる ロ：週に2～3回食べる ハ：ときどき食べる 10. 味の好みは？ イ：うす味が好き ロ：普通 ハ：味の濃いもの、とくに塩がかり物が好き		(4) あなたは、家族と同居していますか。(イ) はい (ロ) いいえ(下記の理由に○を付けてください) (ハ) 一人暮らし (ニ) その他()																			
(2) 自己採点をしてみましょう <採点方法> <table border="1"> <tr> <th>区分</th> <th>○の数(点)</th> <th>点数</th> </tr> <tr> <td>イ</td> <td>×3</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>ロ</td> <td>×2</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>ハ</td> <td>×1</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td></td> <td>合計</td> <td>点</td> </tr> </table> あなたの合計点が 25点以上・・・よい状態 24～20点・・・まあまあよい状態でしょう 19～16点・・・改善の必要があります 15点以下・・・放っておくと健康が損なわれる恐れがあります		区分	○の数(点)	点数	イ	×3	=	ロ	×2	=	ハ	×1	=		合計	点	(5) 食事は主にどなたが作りますか(何回選んでも結構です) (イ)母 (ロ)父 (ハ)祖母 (ニ)祖父 (ホ)兄弟 (ヘ)姉妹 (ト)自分 (チ)その他・・・()				
区分	○の数(点)	点数																			
イ	×3	=																			
ロ	×2	=																			
ハ	×1	=																			
	合計	点																			
(6) ご協力有難うございました。採点の結果は今後の食生活に生かしましょう！ このアンケートの感想を書いてください(よろしかったら、何でも結構です)		(7) 感想欄																			

った。芋類は摂取頻度の高い「イ」の回答数が少ないものの「ハ」の回答数も少なく、週に2～3個食べている「ロ」が80%を占めていた。次に、これらを点数化して求めた採点結果をFig. 2に示した。12.7%が「状態がよい (25点以上)」、55.5%が「まあまあよい状態 (24～20点)」、26.8%が「改善の必要あり (19～16点)」、5%が「放っておくと健康が損なわれる恐れあり (15点以下)」と判断された ($P<0.05$)。

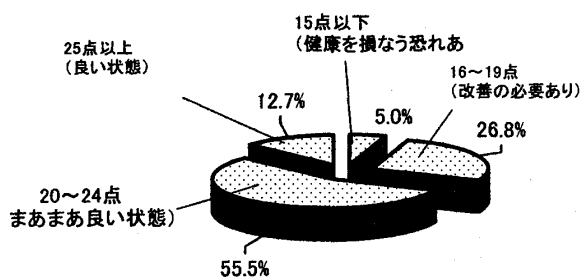


Fig. 2 The evaluation of student' health

Fig. 3に、質問10の「味の好み」についての結果を示した。「普通の味を好む (ロ)」(64.1%)が最も多く、「濃い味を好む (ハ)」(12.1%)は「薄い味を好む (イ)」(23.8%)の約1/2で、全体の1割強の学生が濃い味を好んでいることが示された ($P<0.05$)。

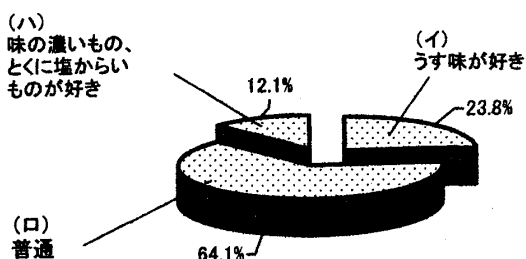


Fig. 3 The preference on the concentration of seasoning in the foods

2. 「主食」の摂取状況

Fig. 4に、主食の摂取状況を示した。1日に3回摂取すると回答した学生 (69.6%)が最も多く、次いで1日に2回摂取する (22.4%)であり、これらを合わせると全体の92.0%を占めた。主食の摂取順位はFig. 5に示した。「米」が (80.0%)、「パン」が10.5%、「麺類」が9.5%で、特に「米」が第1位に好まれているという結果であった ($P<0.01$)。

3. 外食および中食の利用状況

Fig. 6に、外食および中食の利用状況を示した。「外食」と「中食」を1日に3回利用するという学生は0%であった。「外食」は、「1～3回/週」(82.9%)が最も多く、残りの学生は1～2回/日と1～3月に分かれた (0.01)。「中食」は、「1～2回/日」(46.7%)と「1～3回/週」(53.3%)に有意差はなく、日単位で利用している学生と週単位で利用している学生とがいることが認められた。

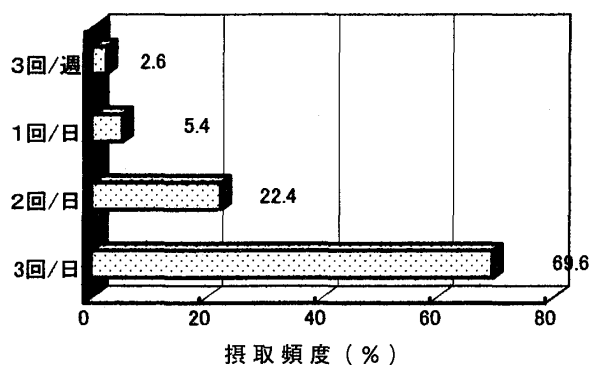


Fig. 4 The frequency of a staple food on daily meals

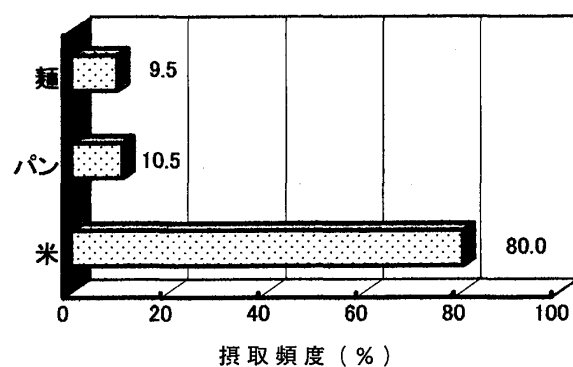


Fig. 5 The staple food on daily meals

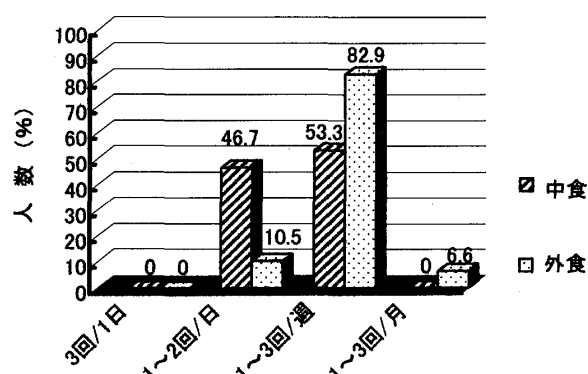


Fig. 6 The frequency of a Gaisyoku and Nakasyoku

Table 2 に、「中食」および「外食」に利用されている食べ物のベスト9を示した。「中食」には、上位に「おにぎり」「パン」「弁当」「カップ麺」が挙げられ、「外食」には、「スパゲティ」「ハンバーガ」「ラーメン」「定食」が挙げられた。ベスト9の中に、「ハンバーガ」「サラダ」「寿司」が外食および中食に共通な食べ物として出現している。

Table 2 Nakasyoke and gaisyoku

中食 (人)		外食 (人)	
1 おにぎり	49	1 スパゲティ	63
2 パン	33	2 ハンバーガ*	40
3 弁当	18	3 ラーメン	30
4 カップ麺	13	4 定食	25
5 サラダ*	13	5 ドリア	10
6 サンドウィッチ	9	6 サラダ*	9
7 肉まん	9	7 焼肉	8
8 ハンバーガ*	9	8 寿司*	8
9 寿司*	6	9 そば	7
10 その他	21	10 その他	10

*:「中食」および「外食」に共通なもの

n=128, 複数回答

4. 嗜好品の摂取状況

Fig. 7 に嗜好品として飲料類と菓子類の摂取状況を示した。「飲料類」は、「3回/日」(62.2%)が最多で、「2回/日」と「1回/日」とでは差がなく、「1~3回/週」(1.6%)が最少であることが認められた (P<0.01)。一方、「菓子類」は、「1回/日」(58.1%)が最

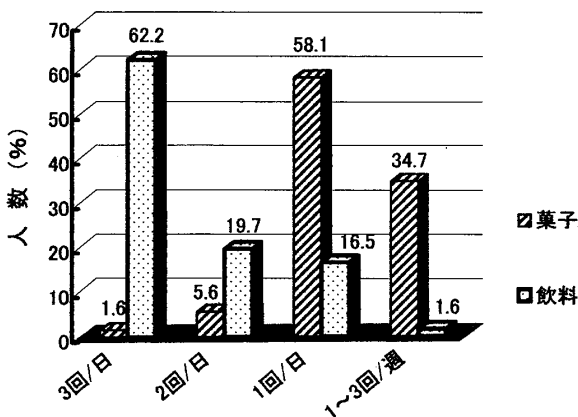


Fig. 7 The most used favorite beverages and confectioneries on daily meals

多で、次いで「1~3回/週」(34.7%)であった (P<0.05)。Table3に飲料類と菓子類に利用されているもののベスト7を示した。飲料類では、摂取頻度の高い順にお茶、コーヒー、牛乳、ジュース、ココア等が挙げられた。もっとも多く飲まれているのは「お

茶」で、他を大きく引き離していた。一方、菓子類では、摂取頻度の高い順に、チョコレート、せんべい、ポテトチップス、クッキー、ケーキ類が挙げられた。

Table 3 Beverages and confectioneries

飲料類 (人)		菓子類 (人)	
1 お茶	101	1 チョコレート	88
2 コーヒー	37	2 せんべい	47
3 牛乳	33	3 ポテトチップス	39
4 ジュース	33	4 クッキー	29
5 ココア	15	5 ケーキ	12
6 コーラ	14	6 あめ	11
7 水	11	7 アイスクリーム	9
8 その他	17	8 その他	18

n=128, 複数回答

Fig. 8 に、食事作り担当者を示した。「母」が51.1%、「自分」が32.8% (1人暮らし60%を含む)で、残り16.1%はその他に分類された (P<0.05)。

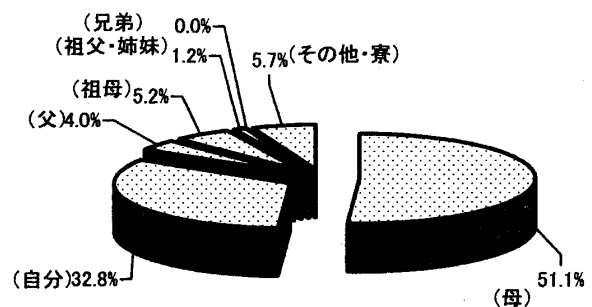


Fig. 8 Who prepares daily meals?

考察

「その他の野菜」が9品目中最も摂取頻度が高く、次いで油類、牛乳・乳製品であることが認められた (Fig.1)。一方、摂取頻度の低いのは海藻類、豆類・豆腐製品、緑黄色野菜という結果であった。油脂の摂り過ぎは肥満などの不健康を引き起こすことが知られているので、それを意識して取って油脂類を控えている傾向が見受けられたが、一方では豆類・豆腐製品、緑黄色野菜、海藻類の摂取も低く、決して望ましい栄養バランスではないことが推察される。これらの結果は点数化に反映し、13%が「よい状態」、55%が「まあまあよい状態」であったが、「改善の必要あり」が27%、

「放っておくと健康が損なわれる恐れあり」と判断された学生が5%存在した (Fig. 2)。これらの学生は栄養バランスを欠いていると思われるので、自己啓発を促し、食生活指導が必要なグループと考える。

味の好みについては、「とくに濃い味が好き (12%)」と回答した学生は、将来生活習慣病を引き起こす危険性が高いことが示唆された (Fig. 3)。感想には、今後十分気をつけたいと書いてあったので、自己を啓発し、うす味を心掛けてくれることを期待している。

主食については、70%の学生が1日に3回摂取すると回答している (Fig. 4)。今回は食品摂取の観点から調査したので特に欠食の質問は行っていないが、主食を1日に3回摂取するということは、1日に3回食事をすると受け止められる。すなわち、残りの30%の学生が1日に1~2回の欠食をしていると推察される。ちなみに、前回は52.3%の学生 (生活科学専攻) が1日に1回は欠食していたが⁹⁾、今回の結果には将来栄養士を目指しているかどうか食への関心と欠食とに少なからず影響しているのではないかと考えられる。改善が必要と判断された学生 (約30%) は欠食による栄養バランスを欠く傾向が示唆され、健康が損なわれる恐れもあるので、一層の改善が望まれる。

主食の中でも「米」が「パン」や「麺類」を上回って、第1位に好まれていることから、「米」を中心とした食事を営んでいることが認められた (Fig. 5)。前回の調査では「パン」は「米」に次いで好まれていたが⁹⁾、本学ではパンと麺類の利用度は両者共に低く (10%)、米 (80%) が圧倒的に好まれている。そこで、80%の学生が米を主食としておかずを組み合わせたスタイル、日本型食生活を営んでいるように思われるが、これはあくまで見かけであると考えられる。なぜならば、Fig. 1の結果から、豆類・豆腐製品、緑黄色野菜、海藻類が不足していることが

認められている。ゆえに、これらの食品群を偏りなく摂取するための工夫が必要とされる。食教育対策として、学生には、健康な食生活への関心を促し、好転するようなアドバイスを与えると容易に食生活を改善できる可能性があると思われる。

前回の調査⁹⁾と同様、「中食」は半数に近い学生が1日に1~2回利用しており、「外食」より利用頻度が高い (Fig. 6)。これは外食よりも経済的であり、手軽に購入できることが魅力となっているためと思われる¹⁰⁾。そして、前回同様、現代の食生活を特徴づけるものの一つである「食の外部化の進行」¹²⁾が本学学生にも進んでいることが考察された。

なお、中食と外食に共通な食べ物として「ハンバーガ」「サラダ」「寿司」が挙げられている (Table 2)。これは今回の調査で初めて観察された特筆すべき興味深い食事形態である。店内で食べれば外食に分類され、テイクアウトにすれば中食に分類される。今日の外食産業、中食産業がどちらにも対応できるスタイルに多様化しているために生じた結果であると思われる。

飲料類は60%以上が1日に3回利用しており (Fig. 7)、お茶が他を大きく引き離して第1位に飲まれている (table 3)。今回の調査 (冬) と前回 (夏)⁹⁾とでは調査の季節が異なるが、いずれもお茶が第1位に挙がり、飲料の摂取頻度には季節の変動は観察されなかった。これは食事の回数に類似しており、つまり、水分補給の他に食事のたびに何か飲料を利用していることが示唆された。

一方、菓子類は、飲料よりも利用頻度が低いが、60%の学生が1日に1回は利用しており、第1位にチョコレートが上げられている (table 3)。チョコレートは甘く、カロリーの高い菓子の一つであるが、栄養士専攻の学生は生活科学専攻の学生に比べ (前回の調査ではスナック菓子が第1位) ハードなカリキュラムをこなしているため、疲れを癒す甘いものとして自然に受け入れられ

ているのではないかと思われる。食事作りの担当者は、母親と自分とで84%となり、女性が主に担っていることが認められた。また、1人暮らしの2/3が「自分」で食事作りをしていることが判った。

今回の調査対象は本学の女子学生128名という狭い範囲であるから、すべての女子学生に当てはめることは出来ないが、実際に食教育を行う上で参考になるデータが多く得られたと考える。今後の課題として、さらに日常生活環境を含めた調査項目も追加し、食教育の実践資料としてアンケート調査を続ける意義は大きいと考えている。また、他の大学との連携をとり、さらに調査対象を広げて行くことを検討している。

要約

女子学生の食生活の実態を把握し食教育の実践に生かすことを目的として、本学女子学生128名にアンケート調査を行った結果、以下のような食生活を取り巻く実態が判明し、今後の食教育のあり方について多くの助言が得られた。摂取頻度のもっとも高い食品群は、その他の野菜で、次いで油類、牛乳・乳製品であった。また、摂取頻度の低い食品群として、海藻類、豆類・豆腐製品、魚・肉またはその加工品、緑黄色野菜が挙げられた。「改善の必要あり」および「放っておくと健康を損なう恐れあり」と判断された学生がそれぞれ27%および5%存在する一方、「健康状態が良い」が13%で、「まあまあ良い状態」が55%であった。また、80%の学生が米を主食としており、パンが10.5%、麺類が9.5%であった。今回の調査で初めて「外食」と「中食」の領域に共通な食べ物として「ハンバーガ」「サラダ」「寿司」が挙げられた。「外食」は、80%以上の学生が週に1～3回利用しているが、「中食」は、1日に1～2回利用している学生と、週に1～3回利用している学生とが半分ずつ観察された。飲料では「お茶」が60%以

上の学生にもっとも高頻度で飲まれており、菓子では第1位に「チョコレート」が挙げられた。約50%の母親が食事作りをしており、学生自身が自分で作るが33%で、そのうちの1人暮らしの2/3が「自分」で食事作りをしていることが判った。

謝辞

本調査を行うにあたり、アンケートの回収に協力を得た根本勢子助手、穂刈亜紀副手、並びにアンケートに協力してくださった学生諸子に深謝致します。

文献

- 1) 秋山栄一：厚年病年報，20，435-446 (1994)
- 2) 三田村敏夫：民族衛生，60 (4)，191-201 (1994)
- 3) 野村登志夫：口腔衛会誌，44 (4)，560 (1994)
- 4) 中島国博：小児保健研究，54，298 (1995)
- 5) 横山孝子：日農村医会誌，44 (5)，741 (1995)
- 6) 池井淳純子：小児保健研究，55 (2)，302 (1996)
- 7) 鈴木章子：栄養学雑誌，54 (6)，341-352 (1996)
- 8) 村上紀子：労の科学，49 (5)，281-285 (1994)
- 9) 品川弘子，平塚陽子：官能評価学会誌，8 (2)，38-131 (2004)
- 10) 社団法人・栄養改善普及会「10のチェックポイント」，「I & you」，p.35 (2003)
- 11) 田辺由紀・金子佳代子：日本家政学会誌，52 (9)，839-848 (2001)
- 12) 今中正美・道本千衣子：家政学誌，50 (10)，1091-1096 (1999)