

青年期女子学生の食生活についての考察

第三報 献立作成能力および年代別にみた食・健康の認識度

山沢 和子 ・ 佐竹 泰子 ・ 松井 信子
上野 良光 ・ 渡辺 周一
大森 正英* ・ 真鍋 良子**

はじめに

現在、我が国は経済の急成長に伴い、世界有数の経済大国になった。これに伴い我々の生活も特に物質面では満たされた状態になった。しかし一方では、社会構造の複雑・多様化の進むなかで心身の健全性の欠如が指摘されている¹⁾。このような見せかけの豊かさ、即ち物質的豊かさと裏腹な精神的な貧しさを回避し、伝統的文化を継承しながら質的に高い生活文化を創造していくためには、真の家庭生活の存在が必要とされる。その大きな役割を豊かで潤いのある食生活が担っていると言える。現在、主婦の食意識は、簡便性の追求と健康・伝統を踏まえた健康志向の追求という二面性²⁾³⁾を有しつつも、方向としては簡便性の追求へ向いているとされる⁴⁾⁵⁾。女性が社会で活躍する機会がますます多くなり、職場での責任と期待が大きくなればなるほど、食生活の簡便性追求の傾向は強まることは必至である。このような社会情勢のなか、健全な食生活を確立するには主婦予備軍である青年期女子への適切なる食教育の付与が必要条件となる。しかし、青年期女子、特に学生の場合是一般の風潮に流されやすく、時として目の欲望にとらわれ不健全な食生活をおくり、心身の健康を損なう危険性を十分にはらんでいるのが現状である⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾。

著者らはこのような彼女らの食習慣・食意識および健康意識等の実態に関する情報の分析を通して、健全でかつ将来の食様式に即応する食生活について検討してきた¹⁰⁾¹¹⁾。本報においては彼女らの食に対する総合的知識度や母子間の年代差から食および健康に関する意識の違いを分析し、問題点を検討した。さらにまた、前報までの結果をも加味し今後の食生活について一考を加えた。

調査方法

1. 調査対象および調査期間

前報¹⁰⁾と同様。ただし、中年期女性の対象を本報では、学生の母親の年代として最も多い40および50才代の232名とした(以後、母と記す。)

2. 調査内容

本報では前報¹¹⁾に記載したアンケート項目のうち、

野菜についての知識に関する設問であるNo.18, 20.

野菜摂取に関する設問であるNo.6, 7, 10.

健康についての設問であるNo.2, 15, 16.

を中心に、学生と母との意識差および栄養・嗜好面とも具備した献立作成の能力の有無から検討した。なお、集計は各設問に対しての有効回答について行った。

* 東海女子大学・東海女子短期大学バイオサイエンス研究センター

** 岐阜県立健康管理院

各設問内容を下記に記す。

No.2. あなたの、昨日の生活の中で次のうち該当するものに○印をつけて下さい。アとイのカッコ内には、時刻を書いて下さい。

- ア. 起床時刻 イ. 就寝時刻 ウ. 1日で立ったり歩いたりした時間
 (時 分) (時 分) 1. 3時間未満 3. 6時間以上
 2. 3時間以上 4. 10時間以上

No.6. あなたは、昨日1日間(朝食・昼食・夕食)に、どのような野菜の料理を食べましたか、該当するものに○印をつけて下さい。

	料 理 名	朝 食	昼 食	夕 食
ア	野菜サラダ	ア	ア	ア
イ	生野菜(ダイコンオロシを含む。)	イ	イ	イ
ウ	日本風野菜煮物	ウ	ウ	ウ
エ	洋風・中華風野菜煮物(グラタン・シチュー等)	エ	エ	エ
オ	オヒタシ・アエモノ・酢の物	オ	オ	オ
カ	野菜いため・焼物	カ	カ	カ
キ	天ぷら・フライ等	キ	キ	キ
ク	野菜入りごはん物	ク	ク	ク
ケ	野菜入りめん類	ケ	ケ	ケ
コ	漬物	コ	コ	コ
サ	野菜ジュース	サ	サ	サ
シ	日本風汁・スープ	シ	シ	シ
ス	洋風汁・スープ	ス	ス	ス
セ	なべ物	セ	セ	セ
ソ	その他	ソ	ソ	ソ
タ	野菜料理を食べなかった	タ	タ	タ

No.7. あなたは、野菜を十分食べていると思いますか。

- ア. 食べている イ. 食べていない

No.10. Aあなたは、野菜を使った料理を作りますか。該当するものに○印をつけて下さい。

- A ア. ほぼ毎日作る イ. 週3回以上 ウ. 週1回以上 エ. 月1回以上
 オ. ほとんど作らない

No.15. あなた自身についてうかがいます。下のような症状で現在該当するものがありましたら、そのすべてに○印をつけて下さい。該当するものがない場合は、16に○印をつけて下さい。

1. 便通が良くない 6. 肩がこる 11. 息がつかって胸が苦しくなる
 2. 胃の調子がおかしい 7. 風邪をよくひく 12. いらいら
 3. 食事が美味しくない 8. 夜眠れない 13. 気が沈んだり、重くなりやすい
 4. 下痢しやすい 9. 足が重い感じがする 14. 無気力になりやすい
 5. だるく疲れやすい 10. 騒音が気になる 15. 何事にもおっくう
 16. 以上のようなことはない

No.16. 便秘や、だるくなったり、足がはれぼったい、元気がでない等、体の調子が悪いとき、あなたはどのような対応をしていますか。主なものに2つ○印をつけて下さい。

- ア. 野菜を多く食べるようにつとめる オ. 適度の運動を行う
 イ. 果物・肉類・魚を多く食べるようにする カ. 十分休養をとる
 ウ. 薬をのむ キ. 特になにもしない
 エ. ビタミン類の薬をのむよりも野菜を多く食べる ク. その他

No.18. 新しく出回りはじめた野菜の名前で、知っているものに○印をつけて下さい。

- ア. タアサイ オ. ニンニクの芽(花茎)
 イ. チンゲンサイ カ. サニーレタス
 ウ. パクチョイ キ. プチトマト(ミニトマト)
 エ. ズッキーニ ク. スナップエンドウ

No.20. 次の野菜の中から緑黄野菜を5種類選んで○印をつけて下さい。

- ア. にんじん エ. きゅうり キ. たまねぎ コ. なす
 イ. キャベツ オ. レタス ク. ブロッコリー サ. はくさい
 ウ. ほうれんそう カ. かぼちゃ ケ. パセリー シ. だいこん

結果および考察

I. 食事作りの特徴

1. 食の総合的知識度

著者らは、前報に提示された和洋2種類の献立を栄養的にも嗜好的にもバランスの良い献立とするための追加料理を検討した。その結果、1品目の追加料理として望ましい品は、和・洋風献立とも野菜料理、2品目の追加料理として望ましい品は、和風献立では野菜もしくは豆類の料理、洋風献立では乳製品であった。

このような献立を作成できた対象者を表1に示す。

表1. 献立作成能力者率

献立種 正解品目数	学 生		母 親		計	計		
	人 %		人 %					
	和風	洋風	和風	洋風				
2種完成者群	1	2	1	2	人 %	人 %	人 %	人 %
	○	○	○	○	25 4.8	17 7.3	90 17.4	62 26.7
	○	○	○	○	30 5.8	6 2.6	295 57.2	163 70.3
	○	○	○	○	150 29.1	78 33.6	○	○
	○	○	○	○	19 3.7	8 3.4	○	○
	○	○	○	○	17 3.3	3 1.3	202 39.1	56 24.1
1種完成者群	○	○	○	○	153 29.7	14 6.0	○	○
	○	○	○	○	13 2.5	31 13.4	○	○
不完成者群					19 3.7	19 3.7	13 5.6	13 5.6

和風・洋風提示献立とも少なくとも1品望ましい追加料理を加え、バランスの良い献立として作成できた者(以後、2種完成者群とする)は、学生で57.2%、母で70.3%と、母は学生の約1.2倍であった。また、和風もしくは洋風提示献立のうちどちらか一方のみに少なくとも1品望ましい料理を追加しバランスの良い献立として作成できた者(以後、1種完成者群とする)は、学生で39.1%、母で24.1%と、学生が母の約1.6倍であった。さらに、和風・洋風提示献立とも望ましい献立を作成できなかった者(以後、不完成者群とする)は、学生で3.7%、母で5.6%であった。このように、ほとんどの対象者は少なくとも一方の提示献立を望ましい形にできた。さらに、食品についての総合的知識を有すると考えられる2種完成者は、日常的に食事担当をしている母に多かった。

2. 食事作りのポイント

食事作りの担当を日常的にしている母の92.2%は、食事の調理時に栄養・嗜好・品数等

に留意すると答えた。特にその中でも、栄養のバランスと答えた者が41.7%と最も多く、次いで家族の好み(34.3%)であった。なお、調査対象とした母の家族構成は、2世代または3世代同居者が84.0%を占めていた。主婦の食事作りへの意欲はその時の状況に大きく影響される。すなわち、時間や心にゆとりのある時には、栄養バランス・食欲をそそる品・手作り品・目先に変化のある品等に注意をはらって調理するが、多忙な際には、ひたすら簡単な仕度で済む調理が優先される¹²⁾。たとえば、主婦が職業を有したりして時間的束縛が多くなると、必然的に心のゆとりも少なくなり、食事作りへの意欲も低下することが考えられる。本対象者の75%は有職者であるにもかかわらず、食事作りでは、栄養面をより重視しながら、併せて好みに合う献立を考えるという理想的な態度が極めて多く見られたことは非常に望ましい現象といえる。なお同様の傾向を篠田ら¹³⁾も報告している。しかし一般には、主婦の食事作りに対する意欲は年ごとに減少傾向¹²⁾¹⁶⁾¹⁷⁾¹⁸⁾にあるとされている。主婦予備軍である女子学生の食事作りへの意識は楽しい・栄養バランス・豊かな食卓・家族の好み・家庭の味の伝承等であると報告¹⁴⁾されている。一方では、マスコミの影響で安易な選択¹⁵⁾もなされているのも現状であり、すでに二面性を有していることが伺える。女性の社会進出は一層進むことを考慮にいと、数年前に主婦となる学生の食事作りへ意識が薄れてしまわないような教育付与の必要性を感じる。

次に、母の食事作りの留意点を献立作成能力から検討した。(表2)

2種完成者群では、栄養・嗜好等に留意し積極的に食事作りに取り組む者が93.1%を占め、これは不完成者群の約1.3倍に相当した。一方、不完成者群では、自分の好み・簡略化等の消極的な取り組みが27.3%を占め、これは2種完成者群の約4.3倍に相当した。なお、栄養のバランスに留意する者は、2種完成者群45.8%、1種完成者群35.2%、不完成者群18.2%を占め、2種完成者群の比率は不完成者群の約2.5倍を示した。このように、献立作成能力が高くなるほど特に栄養のバランスに配慮しながら家族の嗜好に合った食事を作るという積極的な取り組みの姿勢が強かった。近年、女性の買物や調理に費やす家事時間は短縮化の傾向(NHK生活時間調査)がみられ、また食べ物の商品化特に多種多様な加工食品の氾濫が進み、購売意欲をそそるために食品の安全性や栄養価等が犠牲にされることも多い¹⁹⁾。このような社会形態のなかで、食品に対する総合的知識の低い不完成者が食事作りで消極的な取り組みをする傾向は、非常に憂慮される。時間をかけてゆとりをもって調理する者は、栄養素等の摂取量も多く、生活活動の中心に食を考える余裕のある生活者²⁰⁾といわれる。これらのことを考えると本対象者は献立作成能力の高い者ほど、理想的な食形態を保ちながら余裕のある生活を楽しんでいるものと推察する。

表2. 献立作成能力と食事作り

(%)

留意点 献立作成能力	I群	II群
2種完成者群	93.1	6.3
1種完成者群	88.9	11.2
不完成者群	72.8	27.3

I群…家族の好み、栄養バランス、料理の種類を多く、添加物が少ないという積極的な取り組み方

II群…自分の好み、手間をかけない、安価という消極的な取り組み方

II. 食に対する意識

1. 野菜についての認識度

食についての意識のうち、特に若い世代で摂取不足が憂慮される“野菜”についての認識度を次の点から検討した。

- a) 基礎知識
- b) 摂取状況および意識
- c) 摂食意欲

a) 基礎知識

野菜についての基礎的な知識を野菜の栄養成分による分類の知識度および新出野菜の関心度

から検討した。

● 野菜の栄養成分についての知識度

栄養成分による野菜の分類の知識度を一般家庭で使用頻度の高い12種類の野菜のなかから5種類の緑黄色野菜を選択する間(質問項目No.20)に対する解答結果から検討した。(図1)

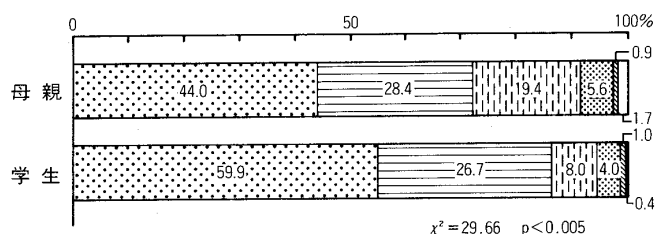


図1 緑黄色野菜の知識度

5種類中3種類以上正解すなわち正解率6割以上の者は、学生・母とも90%強を占め、ほとんど全員の者におおよその分類知識があった。しかし、5種類とも正解すなわち正解率100%の者は、学生で59.9%、母で44.0%であった。この学生の比率は母の約1.4倍に相当し、学生のほうが野菜の栄養素についての知識度が優れている傾向を示した。

次に、献立作成能力から知識度を検討した。

(図2)

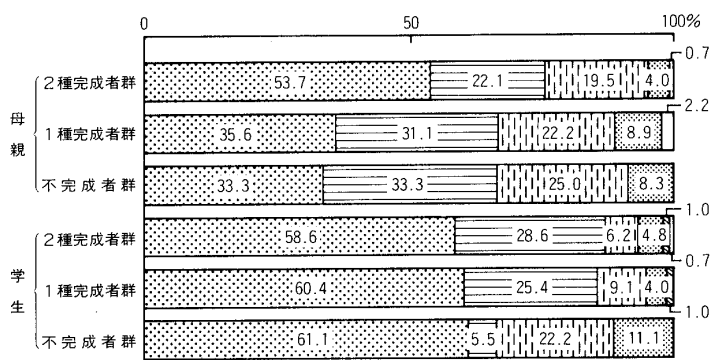


図2 献立作成能力と緑黄色野菜の知識度

学生… 正解率6割以上の者は、1種完成者群(94.9%)および2種完成者群(93.4%)が、不完成者群(88.8%)よりわずかに多かった。また、正解率8割以上の者でも2種完成者群(87.2%)および1種完成者群(85.8%)が不

完成者群(66.6%)の約1.3倍の比率であった。これらの傾向から、学生では献立作成能力と野菜の栄養素についてのおおよその知識はゆるやかな比例関係にあった。しかし、正確な知識すなわち正解率100%の者は、献立作成能力に関係なくどの能力群も約60%を占めた。

そこで、この正解率100%の者を栄養・食品等に関する教科の履習の多少すなわち専攻別で比較した。(表3)

表3. 学生の専攻別にみた緑黄色野菜の知識度100%者の割合 (%)

専攻	知識度100%の学生の割合 (%)
食物栄養専攻(2年生)	74.3
食物栄養専攻(1年生)	50.5
被服専攻(2年生)	48.0
生活デザイン専攻(2年生)	47.8
看護学科(2年生)	59.6

履習時間の多い食物栄養専攻の2年生の値は74.3%と、他専攻生の1.2~1.6倍の比率を示した。しかし、この質問内容は専門的なものでなく、いわば誰もが十分把握しているべき極めて基礎的な事柄である。にもかかわらず、本結果では、食品・栄養を勉学の専門分野として約1年間食の重要性について教育された者で知識度が高かった。“食”という行為は、現在の日本においては種々な食品が満ちあふれ、極めて容易である。この手軽さから食を軽視する態度—本質を考えようとしない態度—が生じ、その結果として高校までの教育で習得したはずの基礎知識を忘れ、食品に対する認識不足・配慮不足が生じていると推察される。

母… 正解率6割以上の者は、2種完成者群でやや多いものの、どの群も90%前後の比率を示し、献立作成能力に関係なく、大多数の者におおよその野菜の栄養知識があった。しかし、正解率8割以上の者は、2種完成者群(75.8%)が不完成者群(66.6%)および1種完成者群(66.7%)より若干高率を示した。さらに正解率100%の者は、不完成者群で33.3%、1種完成者群で35.6%、2種完成者群では不完成者群の約1.6倍に相当する53.7%を占めた。このよ

うに母では献立作成能力が高い2種完成者群で野菜の栄養成分による分類の知識が高い傾向がみられた。

● 関心度

最近、各種の新しい品種の野菜がスーパー等で販売されている。食卓を楽しく、また料理に変化をもたせるためには、このような目新しい食品についての関心や知識が必要となる。そこで、近年市販され始めた8種類の野菜（質問項目No.18）の既知率から野菜に対する関心度を検討した。（図3）

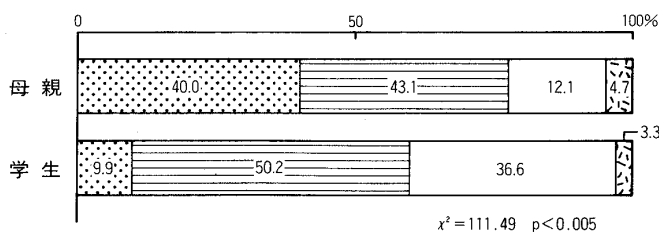


図3 新出野菜の既知率

■ 既知率7.5割以上 ■ 既知率5割以上7.5割未満 □ 既知率2.5割以上5割未満 ▨ 既知率2.5割未満

8種類中4種類以上の既知数すなわち既知率5割以上の者は、学生で60.1%、母で83.1%を占め、母は学生の約1.4倍の比率を示した。さらに既知率7.5割以上（6種類以上の既知数）の者は学生で10.0%、母で40.1%を占め、母は学生の約4倍の比率を示した。このように、野菜への関心は毎日の食事作りの担当者として実際に食品購入する機会の多い母の方が学生よりかなり強かった。また、この傾向は既知率が高いほど顕著であった。

次に献立作成能力から野菜への関心度を検討した。（図4）

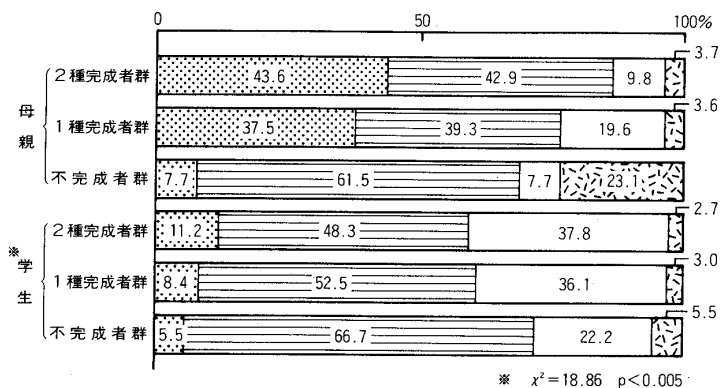


図4 献立作成能力と新出野菜の既知率

■ 既知率7.5割以上 ■ 既知率5割以上7.5割未満 □ 既知率2.5割以上5割未満 ▨ 既知率2.5割未満

学生… どの能力群も既知率5割以上7.5割未満の者が最も多かった。この既知率の比率は献立作成能力が高い群ほど低く、不完成者群では66.7%と2種完成者群（48.3%）の約1.4倍を示した。しかし、既知率7.5割以上の者は2種完成者群で11.2%、1種完成者群で8.4%、不完成者群では2種完成者群の約1/2の5.5%を占め、献立作成能力が高いほど既知率は高くなる傾向を示した。このことから献立作成能力の優れている学生ほど野菜への関心が強いといえる。さらに、栄養成分の知識度と同様に学生の履習教科内容別すなわち専攻別の既知率の特徴を図5に示した。既知率5割以上の者は食物栄養専攻2年生（75.3%）および看護専攻生（66.1%）が他専攻生より多かった。さらに、この傾向は、既知率7.5割以上でもみられ、食物栄養専攻2年生（15.8%）および看護専攻生（17.9%）は他専攻生の約2～3倍の比率を示した。このように栄養・食品・健康等の履習科目の多い学生ほど、野菜の関心が強いという傾向がみられた。

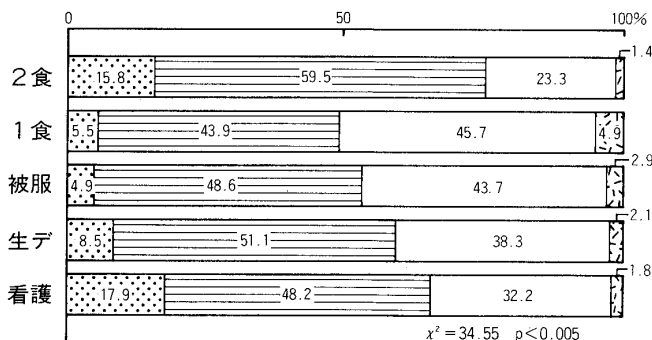


図5 学生の専攻別にみた新出野菜の既知率

■ 既知率7.5割以上 ■ 既知率5割以上7.5割未満 □ 既知率2.5割以上5割未満 ▨ 既知率2.5割未満

母… 不完成者群では既知率5割以上7.5割未満の比率が61.5%と最も多かったが、1種完成者群および2種完成者群では、既知率7.5割以上の比率と既知率5割以上7.5割未満の比率が高く、かつほぼ同値を示した。また、既知率5割以上の者は2種完成者群で86.5%、1種完成者群で76.8%、不完成者群で69.2%を占め、献立作成能力が高いほど既知率は漸時高くなり関心度が強くなった。さらに、既知率7.5割以上の者ではこの傾向がさらに強くみられ、2種完

成者群は43.6%と、1種完成者群の約1.2倍および不完成者群の約5.7倍に相当する高い比率を示した。

b) 摂取状況および意識

日常的な野菜の摂取状況を調査日前日の食事での野菜料理の摂取の有無から、また野菜摂取の意識を野菜摂取の充・不足感から検討した。

● 摂取状況

朝・昼・夕食時の野菜料理の摂取率を表4に示した。

表4. 野菜料理の摂取率 (%)

	朝	昼	夕
学生	50.2	72.5	89.7
母親	91.8	97.8	97.8

母は、朝食で91.8%、昼・夕食で97.8%の者が野菜を摂取しており、摂取状況は非常に高かった。一方、学生は、朝食で50.2%と母の約1/2、昼食(72.5%)および夕食(89.7%)で母の約0.7~0.9倍の摂取状況を示した。このように、学生の野菜の摂取状況は3食とも母より低く、特に朝食ではこの傾向が顕著であった。同様の傾向は、諸氏²¹⁾²²⁾²³⁾により認められている。このような傾向は食事の簡略化・手抜き化²⁴⁾が一因として考えられる。また、学生は、野菜摂食率が低い理由として、“家で野菜料理があまり出ない”、“定時に食事がとれない”や“外食が多い”を上げていた。母の野菜摂食率はほぼ100%であったことを考慮すると、学生の野菜不摂食の理由は、生活の不規則性による因子が大きいと考えられる。

● 摂取についての意識

野菜摂取の充・不足感の意識を表5に示した。

表5. 野菜摂取に対する意識 (%)

摂取意識	充足	不足
学生	52.5	47.5
母親	87.1	12.9

野菜の摂取不足を意識している者は学生で47.5

%と母(12.9%)の約3.7倍の高率を示した。このように、学生は実際の野菜摂取不足を意識として認識していることが伺えた。

また、献立作成能力からこの野菜摂取の意識を検討した。(表6)

表6. 献立作成能力と野菜摂取に対する意識 (%)

献立作成能力	学生		母親*	
	充足	不足	充足	不足
2種完成者群	54.2	45.8	90.1	9.9
1種完成者群	47.5	52.5	85.7	14.3
不完成者群	63.1	36.9	61.5	39.5

* $\chi^2=9.44$ $p<0.01$

学生… 摂取不足感を有する者は、1種完成者群(52.5%)および2種完成者群(45.8%)で不完成者群(36.9%)の約1.4~1.2倍の値を示し、不完成者では野菜摂取に対する不足意識が弱く、完成者に不足意識が強い傾向にあった。母… 摂取不足感を有する者は、2種完成者群が最も少なく9.9%、1種完成者群(14.3%)は2種完成者群の約1.4倍、不完成者群(39.5%)は2種完成者群の約3.9倍を占めた。このように母の野菜摂取に対する不足意識は、献立作成能力の低い者ほど著しかった。

c) 摂食意欲

野菜の摂食への意欲を野菜料理の調理頻度から検討してみた。(表7)

表7. 野菜料理の調理頻度 (%)

	3回/週以上	1~2回/週	3回/月以下
学生	24.9	25.8	49.3
母親	97.8	1.7	0.4

$\chi^2=342.42$ $p<0.005$

母では、1週間のうち3回以上、つまり少なくとも1日おきに野菜料理を作るものが97.8%とほぼ全員を占めた。また、このうち“ほぼ毎日調理”と回答した者は83.6%であった。一方、学生では自らが調理担当している者が少ないこ

ともあり、月に3回以下しか作らない者が半数を占めた。しかし、週3回以上調理している者が24.9%、週1～2回調理する者が25.8%と調理担当者ではないことを考慮すると調理頻度の高い者もかなりの比率を占めていた。短大生の食事作りの関与は20～75%¹⁷⁾²⁵⁾²⁶⁾とされている。本調査は野菜料理の調理頻度と限定して回答を得たので、これらを加味すると本結果の比率はかなり高率と考えられ、本調査対象の学生の野菜摂食の意欲は高いことが伺えた。そこで、この学生の調理頻度の差を野菜摂取意識との関連から検討した。(表8)

表8. 学生の野菜摂取意識と野菜料理の調理頻度 (%)

意識 \ 頻度	3回/週以上	1～2回/週	3回/月以下
充足	36.2	21.6	42.1
不足	11.5	29.8	58.7

$\chi^2=41.64 \quad p<0.005$

野菜摂取は充足意識のある者の群で週3回以上調理する者が36.2%と不足意識のある者(11.5%)の約3.1倍の比率であった。さらにこのうち、“ほぼ毎日調理”している者は充足意識者群で15.7%と不足意識者群の1.6%の約9.8倍に相当した。一方、摂取不足意識者群で月1回以下の調理頻度の者が58.7%と充足意識者(42.1%)の約1.4倍を占めた。さらにこのうち、“ほとんど作らない”者は不足意識者群で40.5%と充足意識者群の24.6%の約1.6倍に相当した。すなわち、野菜摂取不足意識のある学生で、特

に野菜料理の調理頻度が低く、摂食意欲が低いという傾向がみられた。

次に野菜の摂取に対する意欲の指標である調理頻度を献立作成能力から検討した。(図6) 学生… 週3回以上調理する者は2種完成者群および1種完成者群で約25%、不完成者群で21%と大きな差はみられなかった。しかしこのうち、“ほぼ毎日調理”する者は、2種完成者群で最も多く10.3%、次いで1種完成者群で7.5%、また不完成者群では2種完成者群の約1/2の5.2%を占めていた。また、月3回以下しか調理しない者の比率は2種完成者群で低かった。このように、学生では献立作成能力のある者ほど野菜摂食に対する意欲が強い傾向にあった。母… 週3回以上調理する者は、2種完成者群は100%および1種完成者群で96.5%と非常に高い回答率を示したが、不完成者群では84.6%と前記2群に比し低い比率であった。これらのうち、“ほぼ毎日調理”する者は2種完成者群が最も多く88.0%、次いで1種完成者群で2種完成者群の約0.9倍の75.4%、さらに不完成者群では2種完成者群の約0.8倍の69.2%を占めていた。このように母でも献立作成能力の高い者ほど野菜摂食に対する意欲が強い傾向にあった。

III. 健康に関する意識

健康増進—現在の身体的状況もしくは生活への満足度をより健康側に高揚する—には、栄養・運動・休養が重要とされている²⁷⁾²⁸⁾。健康増進への食品の基本的役割は栄養補給である。健康増進にかかわる栄養のあり方の原則は、栄養素の充足・過剰摂取の防止・適切な栄養素構成比の確保といえる²⁸⁾。すなわち、摂取食品の良し悪しが健康状態に大きな影響を与える一要因となる。そこで、日常の健康状態についての意識を食生活とのかかわりから検討した。

1. 生活態度

健康を保つための基本ともいえる生活リズムについて、起床および就寝時刻から検討した。

● 起床

6時代までに起床する者は、母では92.2%と大半を占めたが、学生では31.3%と母の約1/3

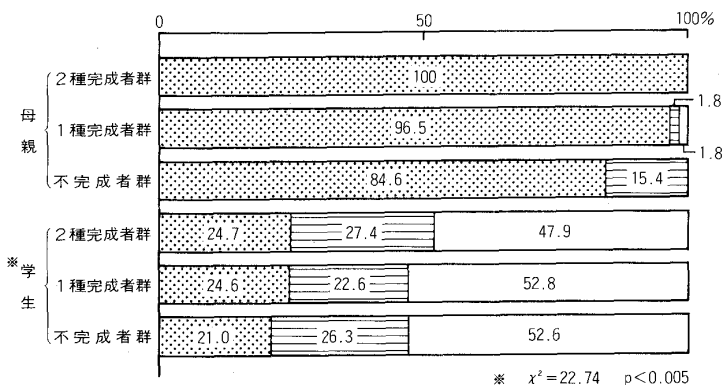


図6 献立作成能力と野菜調理の調理頻度

■ 週3回以上 ▨ 週1～2回 □ 月3回以下

であった。学生の場合は、7時代39.4%および8時代29.3%と、この2時間に約70%の者が起床した。

● 就寝

母は、11時代までに94.5%の者が就寝していた。一方、学生では、12時代以降に就寝する者が67.2%と約7割を占め、かつ、このうち1時以降の就寝者が約半数を占めていた。

このように、起床・就寝という生活のリズムは年代によりかなりのズレがみられ、学生では生活がいわゆる“夜型”になっていた。学生の生活が夜型になっていることは、田中ら²¹⁾も報告している。生活の夜型化は睡眠不足感、最適活動時間帯のズレ、朝食欠食、貧血症および胃の不調等⁷⁾²⁹⁾³⁰⁾の社会生活上また、健康上好ましくない多くの弊害を有している。これらの現象は社会生活を送る上では、大きなマイナスとなることは必至である。豊かで治安の良い現在の日本では束縛の少ない学生達の生活リズムが夜型化していくことは必然的とも考えられる。しかし、健康的ではつらつとした社会人に巣立つには、生活時間帯を朝型にもどすことが必要と考えられる。

2. 愁訴

a) 愁訴の有無

身体的に不調のない健康者は母で23.6%、学生で14.0%と、母の健康者は学生の約1.7倍を示した。学生の健康者率は宇和川ら²⁶⁾の報告では、11.7%とされ、本結果と類似していた。さらに、中年期の母より青年期で体力的にも優れているはずの学生の方が日常的に何らかの愁訴を有する傾向が強かった。

表9. 献立作成能力と健康者率

	(%)	
献立作成能力	学 生	母 親*
2種完成者群	15.6	28.1
1種完成者群	12.6	12.5
不完成者群	6.3	15.4

※ $\chi^2=6.17$ $p < 0.05$

健康者の状況を献立作成能力から比較した。(表9)

学生…健康者は2種完成者群で最も高く15.6%、1種完成者群では12.6%を占め、不完成者群(6.3%)の約2.5~2倍を示した。

母…健康者は2種完成者群で、学生同様最も高く28.1%を占め、1種完成者群(12.5%)及び不完成者群(15.4%)の約2倍を示した。

このように、学生・母とも献立作成能力の高い者に健康者が多い傾向がみられた。菅原³¹⁾も類似の結果を得ており、食生活の良否が健康に密接な影響を及ぼしていることが推察された。しかし、健康増進に対する食知識は多分にムード的要素を含む³²⁾とする報告もある。正しい食生活は、栄養・食品等の食にかかわる全ての因子に対しての正しい知識に立脚していることを十分に把握する必要性を痛感した。

b) 愁訴の現状

身体的に何らかの不調のある有愁者は学生で86.0%、母で76.4%にのぼった。これら有愁者の実態を1人当りの愁訴数および愁訴の内容から把握した。

● 愁訴数

調査対象者の大半を占めた有愁者1人当りの愁訴の数を表10に示した。

表10. 有愁者1人当りの愁訴数

	愁訴数(個)		
	1~2	3~4	5以上
学 生	53.1	31.1	15.8
母 親	64.0	26.3	9.7

$\chi^2=6.30$ $p < 0.05$

学生・母とも1~2症状の者が最も多く、学生で53.1%、母で64.1%を占めた。また、5症状以上も愁訴を感じている者が、学生で15.8%、母は学生の約0.7倍の9.7%みられた。このように、学生の愁訴数は母に比し多い傾向がみられた。なお、学生の愁訴数に関しては宇和川ら²⁶⁾も類似の結果を報告している。さらに愁訴数の多い学生の特徴として、生活リズムが不規則、運動不足でかつ調理嫌い³³⁾などの日常生活上、

好ましくない諸因子があげられている。

● 愁訴内容

愁訴をその症状から胃腸障害、倦怠感、精神的ストレスおよびその他に類する症状の4群に分類し検討した¹⁰⁾。

学生の胃腸障害、倦怠感および精神的ストレスに類する症状の訴え率は、29.1%、28.6%および27.9%とほぼ同率を示した。一方、母では、倦怠感に類する症状の訴え率が40.0%と最も多かった。なお、母のこの訴え率は、胃腸障害に類する症状の訴え率(20.7%)の約1.9倍、精神的ストレスに類する症状の訴え率(15.2%)の約2.6倍に相当した。なお、学生の胃腸障害に類する症状の訴え率は母の約1.4倍、精神的ストレスに類する症状の訴え率は母の約1.8倍に、母の倦怠感に類する症状の訴え率は学生の約1.4倍に相当した。

愁訴内容のうち、食事とのかかわりが強いとされる胃腸障害に類する症状の訴え率を献立作成能力との関連から検討した。(表11)

表11. 献立作成能力と胃腸障害に類する症状の訴え率 (%)

献立作成能力	学 生	母 親
2種完成者群	28.7	19.9
1種完成者群	28.8	25.3
不完成者群	35.3	28.0

学生…2種完成者群の訴え率(28.7%)および1種完成者群の訴え率(28.8%)は、不完成者群の訴え率(35.3%)の約0.8倍であった。

母…2種完成者群の訴え率(19.9%)は、1種完成者群(25.3%)の約0.8倍、不完成者群(28.0%)の約0.7倍に相当した。

このように、年代にかかわらず母・学生とも献立作成能力の高い者、すなわち食習慣や食嗜好を配慮しながら栄養素バランスを考えた献立を作成する能力のある者ほど、胃腸障害に類する症状の訴え率が低い傾向がみられた。

さらに、胃腸障害に類する症状のうちの“便秘”の発症は、炭水化物中心の食事から脂質の

多い食事への変化や食物繊維摂取不足等の食生活の変化に起因する可能性が高いとされている。このような食生活内容と深い関連を有する“便秘”の有愁者は、特に若い女性層に多いといわれ、その比率が70%にも達するとする報告³⁴⁾もある。本調査対象者の“便秘”有愁者は、学生で39.5%、母で38.7%を占め、学生・母間で大きな差はみられなかった。なお、宇和川ら²⁶⁾および白木ら³⁵⁾は女子学生の便秘有愁率を本結果とほぼ同じ約40%としている。この“便秘”と献立作成能力との関連を検討した。(表12)

表12. 献立作成能力と愁訴“便秘”者 (%)

	学 生	母 親
2種完成者群	39.0	32.2
1種完成者群	37.9	51.0
不完成者群	66.7	45.5

学生…2種完成者群の訴え率(39.0%)および1種完成者群の訴え率(37.9%)は不完成者群の訴え率(66.7%)の約0.6倍と、献立作成能力のある者で有愁率が低かった。特に、献立作成能力に欠ける者では便秘の有愁率が約7割にも達した。

母…2種完成者群の訴え率(32.2%)が、1種完成者群の訴え率(51.0%)の約0.6倍、不完成者群の訴え率(45.5%)の約0.7倍を示し、便秘有愁者は献立作成能力の高い者で少なく、献立作成能力の低い者が多いという学生に似た傾向を示した。

また、“便秘”の有愁者は、学生・母とも朝食で野菜を摂取しなかった者および学生の野菜摂取量に不足意識を感じている者でわずかに多い傾向がみられた。

c) 有愁時の対処法

健康の維持・増進の三大要因は運動・休養・栄養とされる。中等度以上の運動・毎日7~8時間の睡眠・規則正しい食事(特に朝食)の励行者は、非励行者に比し、どの年代層でも死亡率が低いと報告されている³⁶⁾。また、日常生活で最も重要視されている領域の1つは“健康”

で、この健康の維持・増進には正しい食生活や休養の必要性が年ごとに高まってきている³⁷⁾。そこで、有愁時の対処法としてこれらの要因がどのような位置付けで受けとめられているかを学生について検討した。

“食べ物に気をつける”者が26.3%および“運動したり休養をとる”者が45.1%と全体の約7割の者が積極的な対処をしていた。“薬をのむ・何もしない”の消極的な対処法の者が25.9%を占めた。

また、献立作成能力と対処の仕方の関連を表13に示した。

表13. 献立作成能力と学生の有愁時の対処法 (%)

献立作成能力 \ 対処法	食べ物に気をつける	運動する又は休養をとる	薬をのむ又は何もしない
2種完成者群	27.0	46.4	23.8
1種完成者群	24.0	43.4	29.6
不完成者群	35.0	40.0	20.0

食べ物に注意したり運動又は休養をとるような積極的な対処をする者は、2種完成者群73.4%、1種完成者群67.4%、不完成者群は75.0%と1種完成者群でわずかに低いものの、ほぼどの群も70%前後を占めた。しかし、この積極的な対処法のうち、運動する又は休養をとる者は、2種完成者群(46.4%)で、食べ物に気をつける者は不完成者群(35.0%)で高率を示した。また、消極的な対処と考えられる薬をのむ又は何もしないと答えた者は、献立作成能力のある者の群で多かった。このように、学生の有愁時の対処法と献立作成能力間での関連はみられなかった。そこで、毎日の食事健康上最も重要とされる朝食の内容等と対処法との関連性について検討した。現在でも女子学生の朝食は、欠食や食事構成の不備などの問題点が指摘されている³⁸⁾³⁹⁾。本調査でも朝食で野菜を摂取しなかった者が特に学生で多い結果を得た。そこで、朝食時の野菜摂取状況および野菜摂取に対する意識と有愁時の対処法について上記の“食べ物に気をつける”の比率が最も低かった2種

完成者群を対象として検討し、その結果を表14に示した。朝食に野菜を摂取した者の79.9%が、有愁時には積極的な対処をしており、この値は非摂取者の約1.3倍に相当した。さらに、摂取者の32.5%が“食べ物に気をつける”対処をしており、これは、非摂取者の約1.6倍の値であった。なお、摂取しなかった者の30.3%は、消極的な対処法をとっており、これは、摂取者(19.0%)の約1.6倍に相当した。また、野菜の摂取に充足感をもつ者の76.4%が有愁時に積極的な対処をしており、これは不足感をもつ者の約1.1倍に相当した。さらに、このうちで、食物に気をつけて対処する者は32.0%を占め、これは不足感をもつ者(20.6%)の約1.6倍に相当した。なお、不足感をもつ者の27.5%は消極的な方法をとっており、これは充足感をもつ者(21.2%)の約1.3倍に相当した。

表14. 献立作成能力者(献立2種完成者)の野菜摂取状況および意識と有愁時の対処法 (%)

野菜摂取状況 \ 対処法		食物に気をつける	運動をする休養をとる	薬をのむ何もしない
		摂取 ^{*1} (朝食時)	有	32.5
	無	20.4	43.2	30.3
意識 ^{*2}	充足	32.0	44.4	21.2
	不足	20.6	49.0	27.5

*1 $\chi^2=17.76$ $p < 0.005$, *2 $\chi^2=8.33$ $p < 0.05$

以上のように、食品の栄養成分の特性をふまえて食嗜好を満たすような献立作成が出来る者のうち、野菜摂取状況の良い者及び野菜摂取に充足感のある者では、有愁時の対処法が積極的で、特に食べ物に力点をおいた対処をする姿勢がみられた。

以上、本調査の結果を総括すると、本対象の学生の食・健康意識は、母親の年代である中年期女性に比し、多くの点で劣っていた。また、学生間でも、総合的な食知識の有無が食・健康意識の優劣に大きく作用していた。学生の食形

態のみだれや食への意識の欠如の報告⁴⁰⁾⁴¹⁾⁴²⁾⁴³⁾⁴⁴⁾は多く、本結果は、この世代に共通する問題点と考えられる。

中国の医師蔡一藩氏の言葉“食は命なり。食間違えば病発す。病発しても食正しければ病治す。よって、医食同源なり。”のように、どの世代においても食生活の良否は健康に大きな影響を及ぼす。特に青年期女子が正しい食生活および食意識を有することは、健全な母性の確立さらには心身共に健康な日本人の育成に大きく貢献するといえる。“食”は元来母から子へと、個々に伝承されてきた文化である。現在でも、この役割の多くを家庭が担っており、多くの学生が“食”については母親の影響が大きいと答えている¹³⁾¹⁶⁾²⁶⁾³³⁾。しかし、女性の社会での活躍の場の増加や豊かさの産物ともいえる食のレジャー化・ファッション化の進むなか、食はますます不用意に均一化、簡素化され、それによる疾病も危惧される。

そこで、著者らは以下に示すように、母親・学生・教官が三位一体となり、真剣に“食”に取り組むことを提案したいと考える。

- ・母親は、正しい食知識に立脚した食意識を持ち、正しい食の伝承など食の重要性を見失わないよう取り組む。このためにはボランティア活動の食生活改善協議会、食生活改善指導部などの協力、また、行政サイドの協力並びに地区住民に対する栄養教育等地域における食生活改善に対する行政サイドの栄養教育普及の行動が要求される。
- ・学生は自己の食生活の問題点とその弊害を把握し、近視眼的な食行動に陥るのではなく、学ぶ意欲の高揚に心がける。
- ・教育の場では、付与する知識が机上の空論となりその場限りの知識とならないよう実際に即した“食”と“健康”をより一層一体化した教授に務め、学生が受け入れやすい具体的かつ明瞭なる知識の伝達をする。

まとめ

青年期女子学生516名および彼女達の母親の

年代に相当する40～50才代の中年期女性232名を対象として、食および健康に関する意識調査を行った。

今回は、食の総合的知識度および年代差による意識の違いから青年期女子の食生活および健康状態の特徴を中心に検討した。

1. 食事作りの態度の特徴

a) 栄養的にも嗜好的にもバランスの整った献立作成に関する能力を有する母の割合は約70%にのぼり、これは学生の1.2倍に相当した。

b) 90%強の母は、食事作りで栄養のバランスや家族の好み等を考えながら積極的に取り組んでいた。さらに、この傾向は献立作成能力の高い母ほど顕著であった。

2. 野菜についての認識度

a) 90%強の母および学生が野菜の栄養についてのおおよその知識を有していた。なお、野菜の栄養成分についての正しい知識をもつ者は、約60%の学生にみられ、これは母の1.4倍に相当した。また、この知識者は、母では献立作成能力の高い者で、学生では栄養・食品関連科目の履習の多い食物栄養専攻2年生で多かった。

b) 新出野菜の関心度（既知度）は、母が学生より顕著に高かった。また、この関心度は、母では献立作成能力の高い者で、学生では母同様献立作成能力の高い者および栄養・食品等の履習科目の多い者（食物栄養および看護専攻2年生）で高かった。

c) 野菜摂取の状況は、母のほとんど全員が毎食喫食していた。しかし、学生では3食とも喫食率が母より低く、特に朝食では半数の者が喫食しているのみであった。

d) 約半数の学生で野菜摂取不足の認識があった。また、この認識は献立作成能力に欠ける学生ほど低い傾向があった。

e) 学生の半数が週1回以上野菜料理を調理しており、学生の野菜摂取に対する意欲は高かった。また、この意欲は母では献立作成能力のある者で、学生では母同様献立作成能力のある者および野菜の摂取充足感のある者で高かった。

3. 健康状態

- a) 学生の生活リズムは夜型で、12時以降の就寝者が約70%を占めた。
- b) 健康者は母で約25%と学生の約1.7倍であった。また、母・学生とも献立作成能力のある者で健康者が多かった。
- c) 有愁者は1人当り1~2の症状を有していた。その内容として、母では特に倦怠感に類する症状の訴えが多かった。一方学生では特定の症状への偏りはなかった。
- d) 胃腸障害に類する症状の訴えは、母・学生とも献立作成能力に欠ける者で多かった。
- e) 便秘の有愁者は、母・学生とも献立作成能力に欠ける者で多く、特に学生のこの能力群での有愁者は約70%にのぼった。
- f) 学生の有愁時の対処法は、運動する・休養する・食物に気をつけるとする者が約70%を占めた。さらに、献立作成能力を有する者のうち、野菜摂取状況の良い者および野菜摂取充足感を有する者は対処法が積極的で、特に食物による対処を心がけていた。

本報の一部は第51回日本公衆衛生学総会(東京)において発表した。

参考文献

- 1) 森雅央：食の科学、**147**、21(1990)
- 2) 谷田沢典子他：日本食生活文化調査研究報告集、日本食生活文化財団、(1985)
- 3) 生川浩子、高桑稔子：日本食生活文化調査研究報告集、日本食生活文化財団(1986)
- 4) 国民栄養調査、S.63年版
- 5) 総理府広報室編：日本人の食生活と食料問題、大蔵省印刷局(1988)
- 6) 染谷理絵他：栄養学雑誌、**47**、283(1989)
- 7) 高木庸一他：臨床栄養、**64**、287(1984)
- 8) 松浦賢長他：小児保険研究、**47**、673(1988)
- 9) 村田輝子他：大妻女子大学家政学部紀要、**24**、1(1988)
- 10) 渡辺周一他：東海女子短期大学紀要、**18**、9(1992)
- 11) 渡辺周一他：東海女子短期大学紀要、**17**、19(1991)
- 12) AMC'88レポート編集委員会編：主婦の食生活意識に関する調査(3)(1990)、味の素㈱
- 13) 篠田美恵子他：瑞穂短期大学紀要、**4**、75(1987)
- 14) 足立蓉子：日本家政学会誌、**41**、303(1990)
- 15) 藤井久美子、大野佳美：山陽学園短期大学研究論集、**20**、71(1989)
- 16) 沼倉久枝：仙台白百合短期大学紀要、**14**、79(1986)
- 17) 吉川邦子、川北兵藏：帝国学園紀要、**13**、19(1987)
- 18) 佐藤文代：栄養学雑誌、**42**、91(1984)
- 19) 後藤静子、稲垣敦子：甲南家政、**25**、69(1989)
- 20) 安田直子他：栄養学雑誌、**48**、107(1990)
- 21) 田中千恵子、大下市子：広島中央女子短期大学紀要、**27**、23(1990)
- 22) 染谷理絵他：栄養学雑誌、**47**、251(1989)
- 23) 佐藤玲子、佐藤妙子：尚綱女学院短期大学研究報告、**36**、173(1989)
- 24) 堀光代他：岐阜市立女子短期大学研究紀要、**39**、55(1990)
- 25) 藤井久美子、大野佳美：山陽学園短期大学研究論集、**18**、44(1987)
- 26) 宇和川小百合：東京家政大学研究紀要、**26**、47(1986)
- 27) 和田幸枝他：九州女子大学紀要、**24**、65
- 28) 小林修平：食の科学、**143**、16(1990)
- 29) 中永征太郎、彌益あや：日本公衆衛生誌、**37**、1015(1990)
- 30) N H K放送文化調査研究所：N H K世論調査資料集(第4集)、p.847(1986)、N H Kサービスセンター
- 31) 菅原明子：栄養日本、**33**、412(1990)
- 32) AMC'88レポート編集委員会編：主婦の食生活意識に関する調査(4)(1990)、味の素㈱
- 33) 宇和川小百合他：東京家政大学研究紀要、**27**、227(1987)
- 34) 福島紀子他：Healthist、**15**、87(1991)
- 35) 白木まさ子、岩崎奈穂美：栄養学雑誌、**44**、257(1986)
- 36) 森本兼曩、星旦二：生活習慣と健康、p.60、H B J 出版局(1989)
- 37) 渡辺周一編：公衆衛生学、p.141、中央法規出版㈱(1991)
- 38) 本田テル子、西宮和江：栄養学雑誌、**38**、185(1980)
- 39) 渡部満利子他：日本家政学会誌、**40**、905(1989)
- 40) 石垣志津子：栄養学雑誌、**37**、139(1979)
- 41) 関口紀子他：東京家政大学研究紀要、**26**、61(1986)
- 42) 村山輝恵他：東京家政大学研究紀要、**26**、55(1986)
- 43) 三田禮造：東京家政大学研究紀要、**24**、151(1984)
- 44) 三田禮造：東京家政大学研究紀要、**25**、193(1985)
(家政学科食物栄養)