

# 女子短大生の食習慣調査

—その1. 食生活アンケートによる実態と意識—

平光美津子 尾木千恵美  
坂井田和美 中村 年子

## はじめに

健康に生きるためには、栄養・運動・休養のバランスが整っていることが大切である。そのバランスが崩れると、漸次不健康な状態に移行するが、その原因は、日常生活の中で不適切な行動パターンが固定化され習慣化されていることによる。

昨今では健康に関することが情報誌などに頻繁に取り上げられ、自然食品・健康ドリンクなど健康に良いとする商品が多く出回っている。これは健康意識が高まっている傾向であると共に、不健康な症状を自覚する者が多いからではないかと思われる。

病人ではないが、健康とはいえない状態を半健康といい、この状態ではなんらかの精神的愁訴や自覚症状を訴えることがある<sup>1)</sup>。女子学生が日常よく訴えることに、「朝、身体がだるくて起きられない」、「何日も排便がない」、「立ちくらみがする」、「体力がなく、作業が長続きしない」などがある。原因として考えられるのは不規則な食事、便秘、運動不足、夜更かしによる睡眠不足、夜間のアルバイトによる生活時間のずれ、健康に関する意識の軽薄などがあげられる。

また特に半健康状態は、栄養が潜在性の欠乏あるいは過剰状態にあると言われており<sup>2)</sup>、生活習慣病予備軍を指している場合が多い。

半健康状態を改善するにはまず、栄養の過不足の是正と、休養・運動など生活全般の見直しが必要とされる。

栄養指導を行う際には、対象者の生活状態と問題行動を実態調査により把握し、改善点

を見つけなければならない。

そこで、女子短大生の生活行動にスポットを当て、食生活、運動、休養、排便に関わるアンケート調査を行い、同時期に、3日間の食物摂取状況について実態調査を行った。第1報ではアンケート調査の結果から、問題になる生活行動や食生活に関する意識について、考察を行った。

## 調査方法

時期：1998年5～7月の栄養指導実習授業日

対象：食物栄養専攻の学生110名

方法：アンケート調査…食生活、運動、休養、排便および食生活に関する意識についてのアンケート用紙を配布（プリコード式）し、回収した。

3日間の食物摂取状況調査…栄養指導実習において調査方法を学習した後、指定した平日3日間について、秤量留め置き法で各自に記録させた。

集計：アンケート調査の回収率は100%、有効回答率は98.2%であった。

3日間の食物摂取状況調査の集計は継続学習中のため、第2報の資料とする。

## 調査結果および考察

### 1. 身体状況

調査対象者の身体状況を表1に、BMIの分布およびBMIを用いて肥満の判定<sup>2)</sup>を行った結果を図1と表2にそれぞれ示す。

BMI=22を基準値とした場合、約6割は「普

通」の判定になった。「やせ」は31.5%で全体の1/3を占め、若い女性の体型のスリム化がうかがわれる。「肥満」は3.7%で僅かであったが、「過体重」の5.5%を合わせると10人に1人が肥満または肥満傾向にある。

2. 食生活状況

(1)朝・昼・夕食別の食事頻度

朝食・昼食・夕食のそれぞれについて、食事の頻度を「毎日食べる」・「週に5～6回食べる」・「週に3～4回食べる」・「週に1～2回食べる」・「全く食べない」の5段階に分け、1週間単位で調べた結果を図2に示す。

朝食は「毎日食べる」が65.7%で、昼食の86.1%と夕食の83.4%に比べ低い値となり、昼食や夕食に比べ朝食は欠食する事が多いといえる。「全く食べない」は1.9%と少ないが、

「週に5～6回食べる」は21.3%あり、5人に1人が週に1～2回の欠食をしている。

昼食と夕食については、「毎日食べる」が大半を占めた。「全く食べない」は1人もなく、「週に5～6回食べる」が昼食・夕食ともそれぞれ11.1%あり、10人に1人が週に1～2回の欠食をしている。

1週間単位の食事の頻度を1日の欠食状況に置き換えてみると、朝・昼・夕とも「毎日食べる」は54.6%にすぎなかった。2人に1人が朝・昼・夕食のいずれかを欠食していた。(表3)

朝・昼・夕食のいずれかを週に3回以上欠食する者を「欠食が多い」とするとその割合は17.6%となり、5人に1人が「欠食が多い」ということである。これは、20歳代女性に欠

表1 調査対象者の身体状況 (n=108)  
(M ±S.D.)

年齢(歳)	18.8 ±0.8
身長(cm)	157.1 ±5.1
体重(kg)	51.4 ±7.6
BMI	20.8 ±2.8

表2 肥満の状況 (n=108)

肥満度	人数(人)	割合(%)
やせ	34	31.5
普通	64	59.3
過体重	6	5.5
肥満	4	3.7

やせ<19.8      普通≧19.8~<24.2  
過体重≧24.2~<26.4      肥満≧26.4

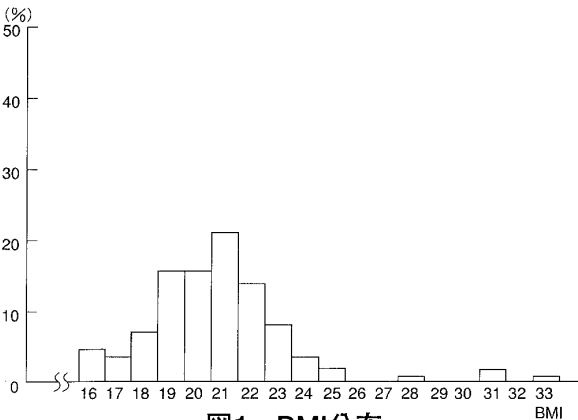


図1 BMI分布

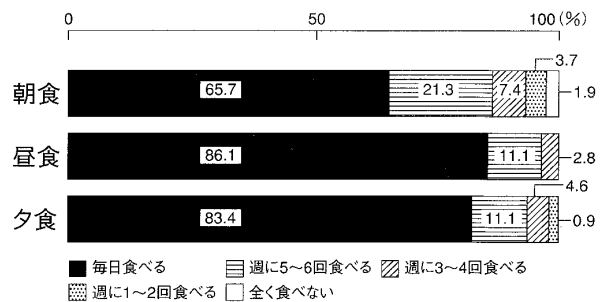


図2 朝・昼・夕食別の食事の頻度

表3 1日の欠食状況 (n=108)

食事の組み合わせ	人数(人)	割合(%)
○○○	59	54.6
○×○	4	3.7
○○×	5	4.6
○××	3	2.8
×○○	23	21.3
×○×	6	5.6
××○	4	3.7
×××	4	3.7
		45.4

※○…食べる      ×…欠食がある  
左から朝食・昼食・夕食を示す

表4 欠食の多い者のBMI (n=19)

BMI	人数(人)	割合(%)
やせ	16	3
	18	3
	19	1
普通	20	2
	21	5
	22	2
過体重	24	1
肥満	31	1
	33	1
		15.8
		15.8
		5.3
		10.5
		26.2
		10.5
		5.3
		5.3
		5.3

食が多いという国民栄養調査結果<sup>2)</sup>の18.8%と類似する結果であった。

「欠食が多い」者について、BMIの判定をみると(表4)、36.9%の者が「やせ」であり、10.6%の者がBMIが30以上の「肥満」であった。欠食が多いのはダイエットや不規則な食生活などが関わっているものと考えられる。また、「やせ」や「肥満」の者は、体調不良を訴えたり、生活習慣病の予備軍である可能性が高いことなどが推測されるので、各自それぞれの体型を把握させ適正な食事を理解させて、規則正しい食習慣をするよう指導していくことが必要であると思われる。

(2)朝・昼・夕食別の食事時間

朝食・昼食・夕食の時刻については、朝食は7時台と8時台、昼食は12時台が多かった。夕食の時刻は19時台が最も多く、次いで18時台であった。しかし、夕食の時刻は17時~24時30分と個人差が大きかった。22時以降に夕食を摂る者が僅かではあるが4.7%いた。これらは、深夜までアルバイトをしているものと思われる。(表5)

食事にかかる所要時間は、朝食が15±6.24分、昼食が21±5.83分、夕食が24±8.43分であった。朝食は時間的に余裕がなく、内容も簡単になりがちであるため、所要時間が短いと思われる。

表5 食事の時間帯

	時間帯	人数(人)	割合(%)
朝食 n=106	6時台	24	22.6
	7時台	48	45.3
	8時台	34	32.1
昼食 n=108	12時台	106	98.2
	13時台	1	0.9
	14時台	1	0.9
夕食 n=108	17時台	3	2.8
	18時台	25	23.1
	19時台	45	41.7
	20時台	16	14.8
	21時台	13	12.0
	22時台	3	2.8
	23時台	2	1.9
無回答	1	0.9	

(3)間食の頻度および時間

間食について、1週間単位での頻度を調べた結果を図3に、間食する時間帯を表6に示す。「毎日食べる」および「週に5~6回食べる」の頻度の高い者は合わせて30.5%、「週に3~4回食べる」が35.2%、「週に1~2回食べる」および「全く食べない」の頻度の低い者は合わせて34.3%で、朝・昼・夕食のような頻度の差はあまりなかった。

間食の頻度が高い者について、1日の間食の回数をみると、1回が大半を占めた。しかし、中には1日に3回(例:朝・3時・夕)の者もいた。

間食をする時間帯は、9時台から24時台と幅広く、個人差があった。このうち、夕食前と思われる17時台から18時台が41.9%で最も多く、次いで、夕食後とみられる20時台から21時台の17.8%であった。

間食の時刻と夕食の時間帯について調べた結果を図4に示す。「夕食前」に間食する者の夕食の時間帯は19時台から20時台が多く、「夕食後」、「夕食の前と後」、「間食はしない」者の18時台から19時台より、夕食時間は遅い傾向にあった。

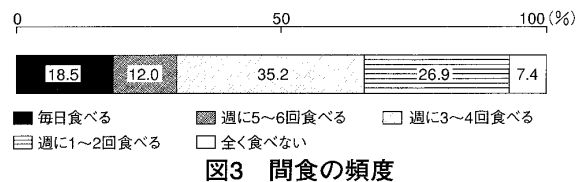


表6 間食の時間帯 (n=112・複数回答)

時間帯	人数(人)	割合(%)
9時台	5	4.4
10時台	3	2.7
11時台	4	3.6
12時台	2	1.8
13時台	2	1.8
14時台	0	0
15時台	6	5.4
16時台	11	9.8
17時台	32	28.5
18時台	15	13.4
19時台	3	2.7
20時台	11	9.8
21時台	9	8.0
22時台	7	6.3
23時台	1	0.9
24時台	1	0.9

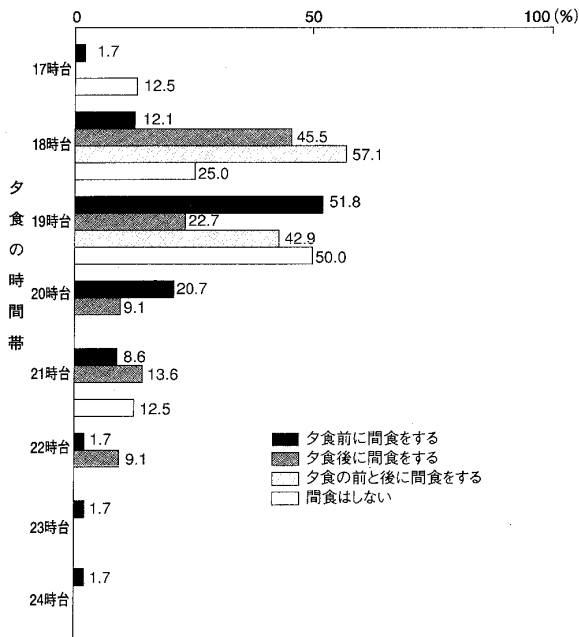


図4 間食と夕食の時間帯

### 3. 食事状況

#### (1) 主食の種類別頻度

主食の種類を飯、パン、麺、その他に分け、朝食・昼食・夕食それぞれについて「毎日食べる」、「週に5～6回食べる」、「週に3～4回食べる」、「週に1～2回食べる」、「全く食べない」の5段階で調べた結果を表7に示す。

朝食に飯を「毎日食べる」は13.0%、パンを「毎日食べる」は20.4%であった。「全く食べない」でみると、麺は92.6%、飯31.5%、パン16.7%であり、朝食ではパンを主食とす

表7 主食の頻度 (n=108)

主食の種類		毎日食べる	週に5～6回食べる	週に3～4回食べる	週に1～2回食べる	全く食べない
		人数:割合 (人): (%)	人数:割合 (人): (%)	人数:割合 (人): (%)	人数:割合 (人): (%)	人数:割合 (人): (%)
朝食	飯	14:13.0	20:18.5	21:19.4	19:17.6	34:31.5
	パン	22:20.4	13:12.0	17:15.7	38:35.2	18:16.7
	麺	0: 0	0: 0	1: 0.9	7: 6.5	100:92.6
	その他	1: 0.9	2: 1.9	0: 0	12:11.1	93:86.1
昼食	飯	16:14.8	35:32.4	36:33.3	18:16.7	3: 2.8
	パン	0: 0	4: 3.7	31:28.7	44:40.7	29:26.9
	麺	0: 0	1: 0.9	8: 7.4	46:42.6	53:49.1
	その他	0: 0	0: 0	1: 0.9	9: 8.3	98:90.8
夕食	飯	40:37.0	40:37.0	20:18.5	6: 5.6	2: 1.9
	パン	1: 0.9	0: 0	3: 2.8	19:17.6	85:78.7
	麺	0: 0	1: 0.9	6: 5.6	51:47.2	50:46.3
	その他	1: 0.9	1: 0.9	1: 0.9	8: 7.4	97:89.9

る傾向にある。

昼食では飯の「週に3～4回」と「週に5～6回」、パンと麺の「週に1～2回」がそれぞれ高い。麺は「全く食べない」が49.1%あった。

夕食では飯の頻度が高く、「毎日」と「週に5～6回」を合わせると74.0%であった。パンでは0.9%であり、「週に1～2回」と「全く食べない」を合わせると96.3%で、かなり摂取頻度は低かった。麺では「週に1～2回」が47.2%と高かった。

#### (2) 食品の種類別頻度

食品類の頻度について主食と同様に5段階で調べた結果を図5に示す。「毎日食べる」が比較的高いのは乳類、その他の野菜類、卵類、緑黄色野菜類であった。魚介類では「毎日食べる」がなく、「獣鳥肉類」も0.9%と低い。

これらの食品は主菜・副菜の材料であり、多様な食品をバランスよく組み合わせて毎日摂取したい。6つの基礎食品では食品群中の食品で代替えしつつバランスをとる。例えば魚介類を食べない日は獣鳥肉類を摂取する場合もある。

このことから「週に3～4回」以上か否かで比較しながら頻度の特徴をみた。

動物性食品の魚介類、獣鳥肉類、卵類、乳類を比べると、獣鳥肉類・卵類は共に75.9%、乳類は77.8%が週に3～4回以上食べているが、魚介類は50.0%と低い。魚介類を「全く食べない」者を見ると、その半数の者は獣鳥肉類も「週に1～2回」しか食べていなかった。獣鳥肉類を「全く食べない」者は1人もいなかった。

植物性食品では「週に3～4回」以上は、芋類が50.0%、大豆・大豆製品40.8%、緑黄色野菜類84.3%、その他の野菜類88.9%、果実類43.6%、海藻類35.2%であり、芋類、大豆・大豆製品、果実類、海藻類の頻度が低い。特に「全く食べない」の海藻類17.6%、大豆・大豆製品13.9%の者は、摂取しない習慣である。

野菜類はビタミンA・C、カルシウム、カ

# 女子短大生の食習慣調査

リウムなどの補給源としても、食物繊維による整腸作用のためにも欠かすことのできない食品であり、毎日摂りたい食品である。しかし、「毎日食べる」は緑黄色野菜類の23.2%、その他の野菜類の29.7%といずれもかなり低い値であり、野菜類の摂取不足が危惧される。

果実類も「毎日食べる」が9.3%しかなく、「週に1～2回」と「全く食べない」を合わせた56.4%の者は摂取する習慣がないと思われ、ビタミン類の不足が心配である。果物を全く食べない者の野菜を食べる頻度は「週に1～2回」が半数あった。また、果物を毎日食べる者の7割が野菜を毎日食べていた。

海藻類は果実類よりもさらに頻度が低く、海藻類に含まれるミネラル類が不足すると思われる。

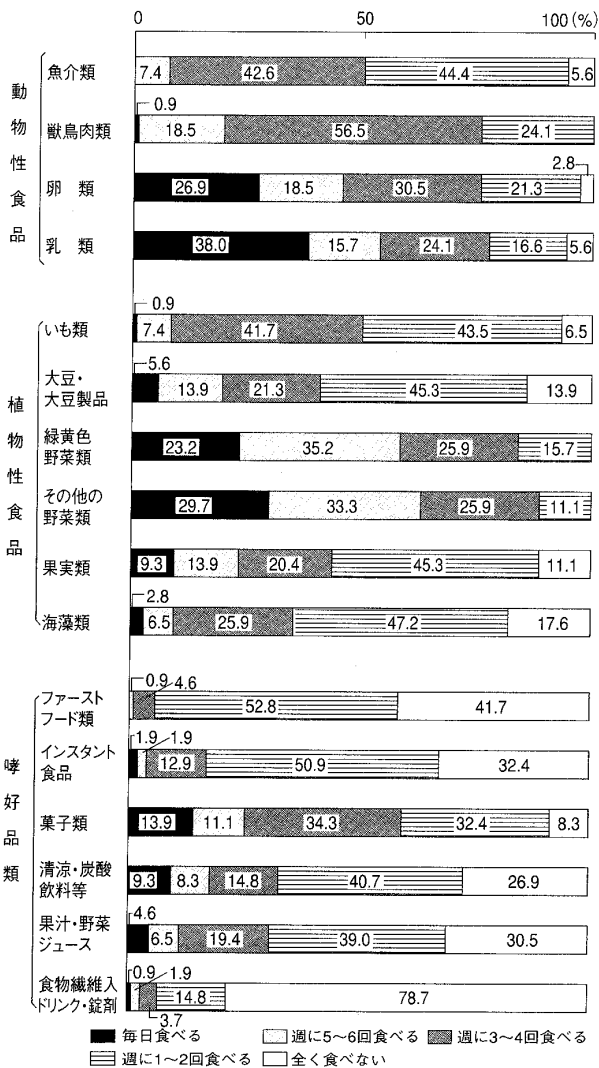


図5 食品の種類別頻度

嗜好品は毎日摂取する必要性はないので、摂取しすぎていないかの観点でみると、「毎日食べる」の菓子類が13.9%、清涼・炭酸飲料等が9.3%、果汁・野菜ジュースが4.6%で、これらの者は習慣化していると思われる。

菓子類では「全く食べない」を除いた91.7%が頻度に差はあるが食べている。

ファーストフード類やインスタント食品の「全く食べない」がそれぞれ41.7%、32.4%であった。

清涼・炭酸飲料等は果汁・野菜ジュースに比べ、摂取頻度がやや高い。

食物繊維入りドリンク・錠剤の頻度は僅かであった。

## 4. 運動

### (1) 運動の程度と頻度

運動の程度を「息が切れるくらい」、「軽く汗を流す程度」、「身体をほぐす程度」、「ゆっくり歩く程度」の4種類で表現し、それぞれについて1週間の運動頻度をたずねた結果を図6に示す。1週間の運動頻度は強い運動ほど低く、弱い運動ほど高い。

「息が切れるくらい」を全くしない者が、75.0%と高く、「ゆっくり歩く程度」の運動でも、全くしない者が23.2%であった。

個人毎に4種類の運動をどのような頻度で組み合わせているかをみた。頻度を数値に置き換えて「毎日運動する」を1、「週に5～6回」を2、「週に3～4回」を3、「週に1～2回」を4とした。

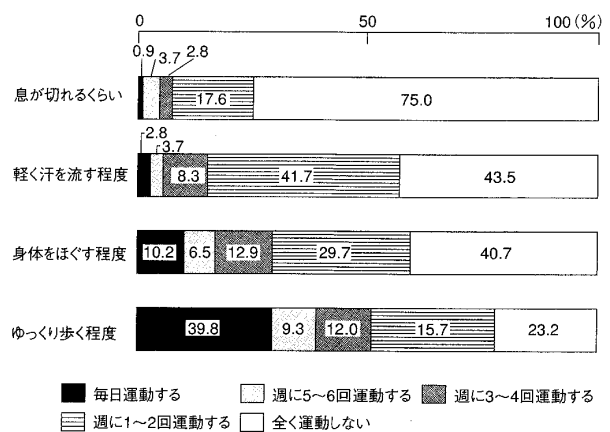


図6 運動の程度別頻度

～2回」を4、「全く運動しない」を5とし、組み合わせを集計した。(表8)

4種類のどの運動も「全くしない」者(組み合わせ5555)が5人いた。

組み合わせのパターンは何らかの運動を「週に1～2回」するが10あり、「週に3～4回」13、「週に5～6回」11、「毎日運動する」22であった。「ゆっくり歩く程度」だけの者(組み合わせ5554, 5553, 5552, 5551)は

表8 運動頻度別運動の組み合わせ

全く運動をしない	週に1～2回運動	週に3～4回運動	週に5～6回運動	毎日運動をする	
組み合わせ:(人)	組み合わせ:(人)	組み合わせ:(人)	組み合わせ:(人)	組み合わせ:(人)	組み合わせ:(人)
5555:5	5554:9	5553:3	5552:2	5551:6	4551:1
合計:5	5545:2	5543:1	5442:1	5541:2	4451:3
	5455:1	5535:2	5423:1	5531:1	4414:1
	4555:1	5534:2	5342:1	5515:2	4441:1
	5544:1	5533:1	5255:1	5511:1	4431:1
	5445:2	5443:2	5252:1	5451:6	4331:1
	5444:2	5434:1	5221:2	5441:7	4111:1
	4544:1	5355:2	4442:1	5431:2	2111:2
	4445:2	4443:1	4332:1	5421:2	1555:1
	4444:1	4435:1	2554:1	5412:2	合計:22
	合計:22	3555:1	2444:1	5331:1	
		3455:1	合計:13	5321:1	
		3333:1		5313:1	
		合計:19			

※5…全く運動しない 4…週に1～2回運動する 3…週に3～4回運動する  
2…週に5～6回運動する 1…全く運動しない  
左から「息が切れるくらいの程度」、「軽く汗を流す程度」  
「身体をほぐす程度」、「ゆっくり歩く程度」の順で示す

表9 運動時間 (n=108)

時間	人数(人)	割合(%)
1時間以上	17	15.8
30分～1時間未満	16	14.8
30分未満	26	24.1
決まっていない	44	40.7
無回答	5	4.6

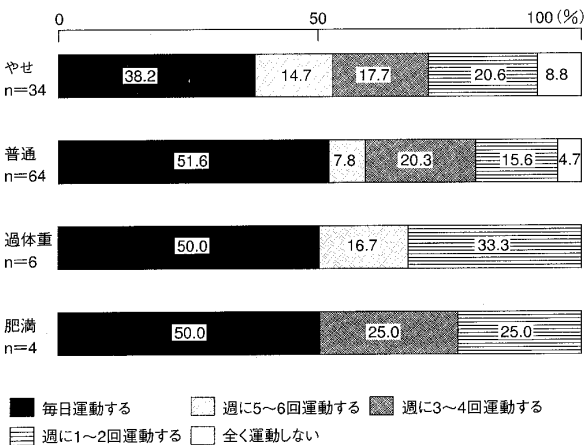


図7 肥満の状態別運動の頻度

20人であった。「息が切れる程度」の運動を毎日行っている者(組み合わせ1555)は1人しかいなかった。4種の運動を高い頻度で行っている者は、少数であり、全般に運動の習慣がないようである。

(2)運動時間

運動する時間は「1時間以上」が15.8%であり、そのほとんどがクラブ活動によるものと思われる。「30分～1時間未満」が14.8%、「30分未満」が24.1%であった。「決まっていない」が40.7%と最も多い。(表9)

(3)肥満の状態別運動の頻度

運動の頻度を肥満の状態別にみた結果を図7に示す。「毎日運動する」者と「週に5～6回」の者を合わせてみると、「やせ」が52.9%、「普通」59.4%、「過体重」66.7%、「肥満」50.0%で大差はなかった。

5. 休養

(1)睡眠時間

睡眠時間について調べた結果を表10に示す。最高9時間、最低4時間で、かなりの個人差があった。平均値は6時間31分±1時間2.5

表10 睡眠時間 (n=108)

時間	人数(人)	割合(%)
9時間以上	1	0.9
8時間以上～9時間未満	19	17.6
7時間以上～8時間未満	32	29.6
6時間以上～7時間未満	37	34.3
5時間以上～6時間未満	14	13.0
4時間以上～5時間未満	5	4.6

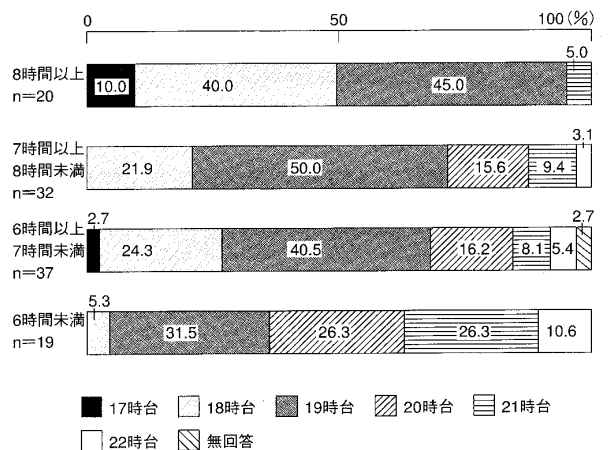


図8 睡眠時間別夕食時刻

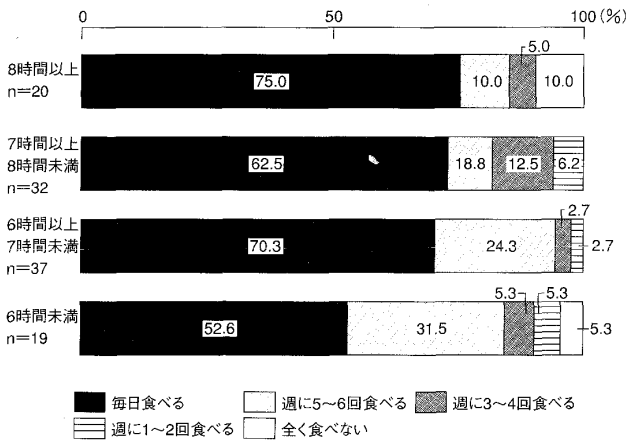


図9 睡眠時間別朝食喫食状況

分であった。睡眠時間の少ない者は十分な休養ができていないのではないと思われる。

(2)睡眠時間別夕食時刻と朝食喫食状況

睡眠時間別夕食時刻を図8に示す。睡眠時間が長い者ほど夕食時刻は早く、8時間以上の者では19時台までに95.0%の者が夕食をとっていた。睡眠時間が6時間未満の者は19時台までに夕食をとる者が40%程度で、20時台、21時台が共に26.3%、22時台以降のうち1人は深夜であった。

睡眠時間別朝食喫食状況は図9のとおりで、睡眠時間の少ない者ほど朝食を欠食する者が多い。

これらのほとんどが、夕食と朝食との間が短いため、十分な休養と消化ができていないと思われる。

6. 排便

最近学生の中に便秘を訴える者が増えてきている。便秘は病気ではないからと、安易に見過ごしてしまうことが多いので、実態と意識について調べた。

(1)排便状況

排便の頻度を「毎日」、「2～3日の間」、「4

頻度	人数(人)	割合(%)
毎日	38	35.2
2～3日の間	47	43.5
4～7日の間	13	12.0
不規則	10	9.3

～7日の間」、「不規則」の4区分に分けて調べた結果を表11に示す。

排便の頻度としては、「2～3日の間」が43.5%で最も多く、「毎日」は35.2%であった。通常食べ物は、摂取後24～72時間で排泄される<sup>3)</sup>ので、排便は毎日あることが望ましいとされているが、個人差を見込みここでは3日以内に排便がある者を「普通」、排便のない者を「便秘」とした。その結果、約8割は「普通」であった。「4～7日の間」が12.0%あり、10人に1人が便秘であった。下剤の使用状況をみると、「常用」もしくは「常用ではないが使用する」が35.2%いたことから、普通に排便するために下剤を使用している傾向もみうけられる。

便の硬さを「硬い」、「普通」、「軟らかい」、「決まっていない」の4段階で調べたところ、約7割が「普通」であった。便が硬いとした者は10.2%であった。(表12)

排便の時間帯は表13に示すとおりで、一般に望ましい排便時間とされる「起床～朝食直後」は29.6%と比較的少なかった。これに対し、約半数の者は「決まっていない」と答えた。

(2)排便と食事

便秘は食事との関係が強いことから、排便の頻度と食品の摂取状況についてみた。

排便状況で「普通」と「便秘」のグループに分け、食品類別の1週間の摂取頻度を「週に5～7回食べる」、「週に3～4回食べる」、

硬さ	人数(人)	割合(%)
硬い	11	10.2
普通	71	65.7
軟らかい	8	7.4
決まっていない	18	16.7

時間帯	人数(人)	割合(%)
起床～朝食直後	32	29.6
朝食後～昼食	11	10.2
昼食後～夕食	4	3.7
夕食後～就寝	11	10.2
決まっていない	50	46.3

「週に0～2回食べる」の3段階に分け調べた結果を図10に示す。

魚介類の「週に5～7回食べる」は「普通」の者が7.1%、「便秘」の者が7.7%でいずれも少ない。しかし、週に3回以上食べる者でみると、「普通」では49.5%、「便秘」では53.8%であった。

獣鳥肉類の「週に5～7回」は「普通」が23.5%、「便秘」が7.7%で普通の者の1/3であった。しかし、週に3回以上食べる者でみると、「普通」では76.5%、「便秘」では76.9%と高く、魚介類の5割と比べて、獣鳥肉類はかなり食べられている。

乳類の「週に5～7回食べる」は「普通」が50.5%、「便秘」は61.5%で普通の者より若干多い。週に3回以上食べる者は、「普通」では28.3%、「便秘」では7.7%であった。

以上、動物性食品の摂取状況については、「普通」、「便秘」にあまり差はなかった。

いも類では「普通」の者と「便秘」の者の摂取頻度に大きな差はなかったが、両者とも週に3回以上食べる者は半数しかいなかった。

緑黄色野菜類、その他の野菜類の「週に5～7回食べる」はそれぞれ「普通」が61.2%と65.9%、「便秘」が46.1%と53.8%で、「普通」に比べ「便秘」の者の方が低かった。また、週に3回以上食べる者でみた場合でも、それぞれ「普通」では85.9%と90.6%あるのに対し、「便秘」では69.2%と76.9%で、「便秘」の者は「普通」の者に比べ野菜類を摂取していない。

果実類は、「普通」、「便秘」とともに摂取頻度は低い。週に3回以上食べる者でみると「普通」では48.3%であるのに対し、「便秘」は23.1%で、「便秘」の者は果物をあまり食べない傾向にあった。

海藻類の「週に5～7回食べる」は「普通」の者には11.8%あったが、「便秘」の者には

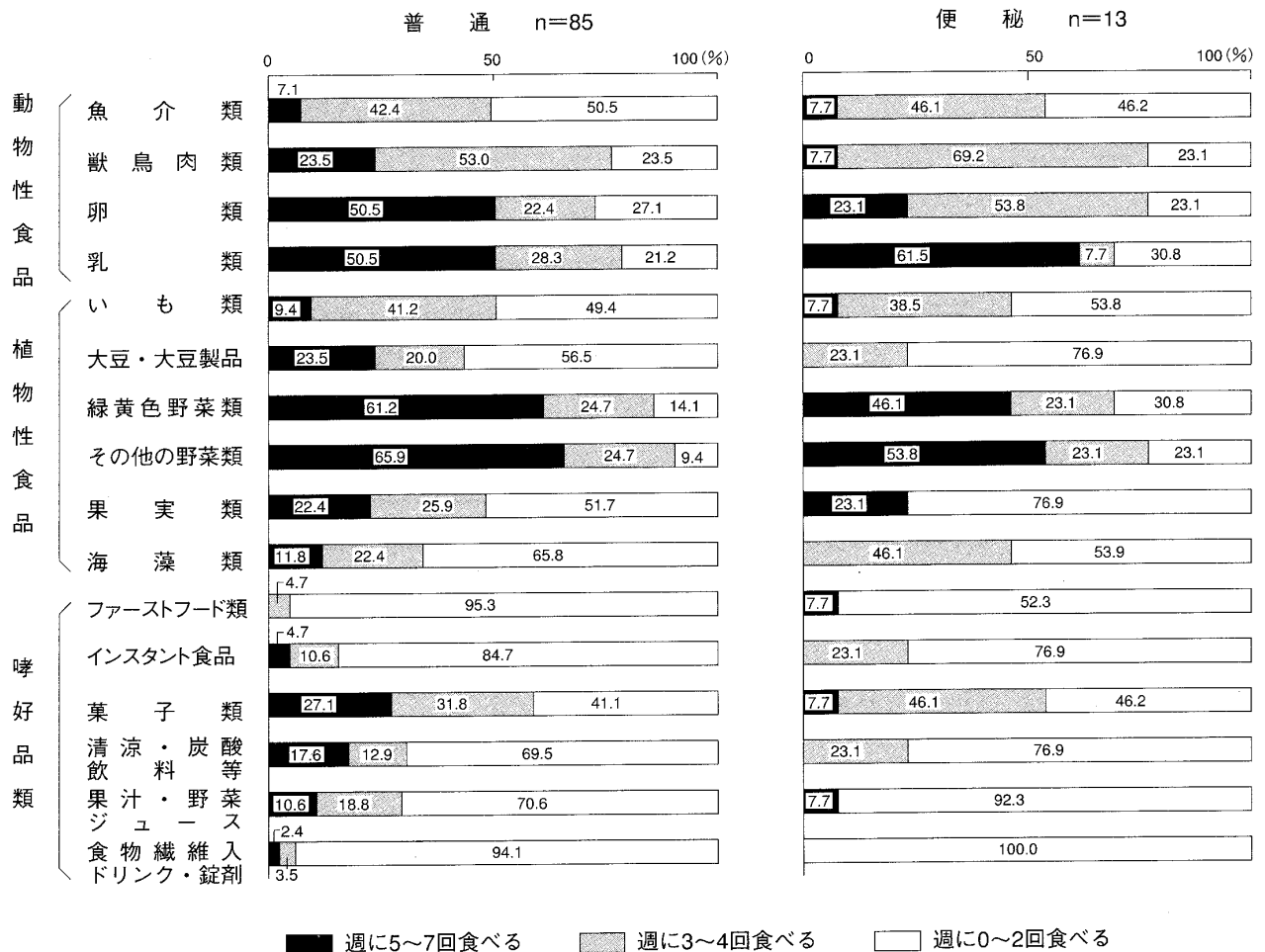


図10 排便と食品類別の摂取頻度



なかった。週に3回以上食べる者でみた場合でも、「普通」が34.2%、「便秘」は46.1%であり、摂取頻度は低い。

食物繊維を多く摂取することは、便秘予防につながる。しかし、食物繊維を多く含む食品（植物性食品）の摂取頻度は「便秘」の者は「普通」の者に比べ低かった。多様な食品をバランスよく摂り、さらに食物繊維を含む食品の摂取頻度を増やすよう栄養指導を行っていく必要がある。

(3)排便と運動

排便の頻度と運動の頻度との関係を見た結果を図11に示す。

「普通」では44.7%、「便秘」では53.8%が毎日何らかの運動をしていた。これに対し、「週に1～2回運動する」および「全く運動しない」の運動頻度の低い者は、「普通」が27.1%、「便秘」が23.1%であった。排便の頻度と運動の頻度については、あまり差はみられなかった。

(4)排便に対する意識

排便に対する意識について「毎日するものだと思う」、「便意のある時でよいと思う」、「時間のある時でよいと思う」、「便意がないから何か工夫をすればよいと思う」の4項目をあげて調べた結果を表14に示す。

「毎日するもの」と考えている者は58.4%で約6割を占めた。しかし、その反面「便意

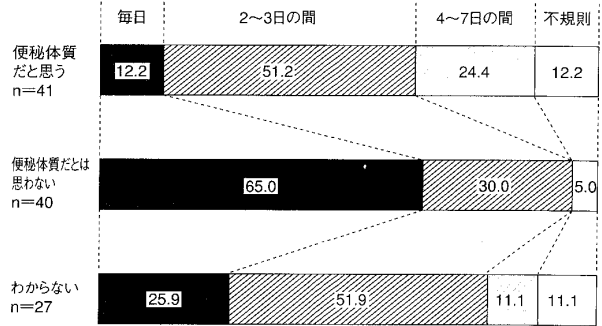


図12 便秘自覚の有無別排便の頻度

のある時でよい」が32.4%、「時間のある時でよい」が0.9%あり、3人に1人は排便について、あまり深く考えていないようである。

自分は便秘体質かどうかについては、38.0%が便秘体質であると思っており、37.0%の者は思っていなかった。

便秘体質だと「思う」・「思わない」・「わからない」の3グループについて、実際の排便頻度をみた結果を図12に示す。「思わない」では大半が「毎日」または「2～3日の間」に排便をしており、「4～7日の間」に排便をする者が1人もいない。「思う」は24.4%が「4～7日の間」に排便をしていた。しかし、「思う」の約半数は「2～3日の間」に排便をしており、一般的には便秘体質ではないのに毎日排便がないので便秘体質だと思っているようである。

7. 食生活意識の関連性

(1)食生活意識

食生活の中で栄養・運動・休養に対する意識について最も気をつけている項目について

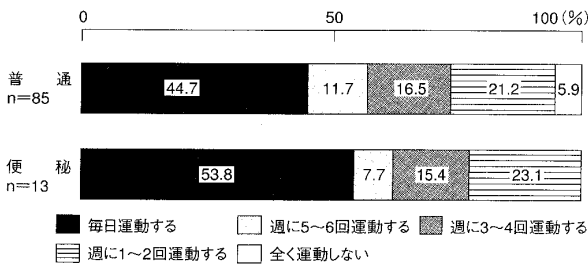


図11 排便の頻度と運動の頻度

表14 排便に対する意識 (n=108)

意識	人数(人)	割合(%)
毎日するものだと思う	63	58.4
便意のある時でよいと思う	35	32.4
時間のある時でよいと思う	1	0.9
便意がないから何か工夫をすればよいと思う	9	8.3

表15 食生活意識 (n=108)

食生活意識	人数(人)	割合(%)
栄養のバランスをとる いろいろな食品をとる	41	38.0
よく身体を動かす	5	4.6
よく休養する	27	25.0
栄養・運動・休養のバランスに気をつける	9	8.3
何も気をつけていない	26	24.1

表16 欠食の有無別食生活意識

	欠食する n=49		欠食しない n=59	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
栄養のバランスをとる いろいろな食品をとる	15	30.6	26	44.1
よく身体を動かす	3	6.1	2	3.4
よく休養する	11	22.5	16	27.1
栄養・運動・休養のバラン スに気をつける	5	10.2	4	6.8
何も気をつけていない	15	30.6	11	18.6

たずねた結果を表15に示す。「栄養のバランスをとる・いろいろな食品をとる」は38.0%で最も高く、次いで「よく休養する」が25.0%であった。「何も気をつけていない」の24.1%は食生活に対する意識が低い。

(2)欠食の有無別食生活意識

朝・昼・夕食の3食のうち1食でも欠食する者を「欠食する」、3食とも食べる者を「欠食しない」の2グループに分け、食生活意識を比較した。(表16)

「栄養のバランスをとる・いろいろな食品をとる」では、「欠食しない」が44.1%、「欠食する」が30.6%で、「欠食しない」方が高い。栄養のバランスの大切さを意識しているにもかかわらず欠食をしている者(30.6%)

は、実態が伴っていないといえる。

「何も気をつけていない」では、「欠食をしない」が18.6%、「欠食する」が30.6%で、「欠食する」者の方が高い。

8. 食品類別の摂取に対する意識

今後の食事について、食品類それぞれの摂取量をどのようにしていきたいかを「もっと多く食べた方がよい」、「ちょうどよい」、「もっと少なくした方がよい」、「わからない」の4段階尺度にしてたずねた結果を表17に示す。

主食であるごはん類とパン・麺では、「ちょうどよい」がそれぞれ71.3%と63.9%であった。また、ごはん類については21.3%が「もっと食べた方がよい」とし、5人に1人が現在よりも摂取量を増やしたいとし、逆にパン・麺では26.8%が「もっと少なくした方がよい」とした。

魚介類では「もっと多く食べた方がよい」が57.3%で最も多く、「ちょうどよい」は38.9%であった。

獣鳥肉類では「ちょうどよい」が47.2%、次いで「もっと少なくした方がよい」が31.5%であった。

乳類では「もっと多く食べた方がよい」が

表17 食品類別の摂取量に対する意識

(n=108)

意識 食品類	もっと多く 食べた方がよい		ちょうどよい		もっと少なく した方がよい		わからない		無 回 答	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
ごはん類	23	21.3	77	71.3	8	7.4	0	0	0	0
パン・麺	3	2.8	69	63.9	29	26.8	7	6.5	0	0
魚介類	62	57.3	42	38.9	2	1.9	2	1.9	0	0
獣鳥肉類	21	19.4	51	47.2	34	31.5	2	1.9	0	0
卵類	20	18.5	80	74.1	4	3.7	4	3.7	0	0
乳類	59	54.6	44	40.7	2	1.9	2	1.9	1	0.9
大豆・大豆製品	73	67.6	31	28.7	3	2.8	1	0.9	0	0
緑黄色野菜類	70	64.8	38	35.2	0	0	0	0	0	0
その他の野菜類	54	50.0	53	49.1	0	0	1	0.9	0	0
果実類	56	51.9	48	44.4	1	0.9	3	2.8	0	0
油脂類	2	1.9	41	38.0	61	56.4	4	3.7	0	0
インスタント・加工食品	0	0	55	50.9	43	39.8	10	9.3	0	0
菓子類	0	0	37	34.3	65	60.1	6	5.6	0	0
清涼・炭酸飲料	2	1.9	56	51.8	39	36.1	11	10.2	0	0

54.6%で、「ちょうどよい」も40.7%であった。

大豆・大豆製品、緑黄色野菜類、その他の野菜類、果実類については、「もっと多く食べた方がよい」が5割以上を占めた。

インスタント・加工食品、清涼・炭酸飲料では、「ちょうどよい」がそれぞれ50.9%と51.8%であった。

菓子類では、「もっと少なくした方がよい」が60.1%で、3人に2人が摂取量を減らしたいとした。

調査対象者は、食物栄養専攻の学生であったことから、食への関心度は強く、知識も幅広く持っている。このため自身の食生活を振り返った場合、食品の取り方に改善の必要があると考えている学生が多いことがうかがえる。

## ま と め

体型は身長・体重・BMIにおいて6割の者は「普通」の標準体型であった。「やせ」が3割、「肥満」の者は少数であった。

食生活状況は1週間単位でみると朝・昼・夕食を「毎日食べる」が54.6%で、いずれかの食事を「週に1～2回」欠食する者が45.4%であった。間食の摂取率は高く、欠食を間食で補う不規則な食生活であった。

大半の者に運動をする習慣がなく、運動する者でも、「ゆっくり歩く程度」の内容が多かった。

睡眠時間は平均6時間半程度で、中には夜更かしのため睡眠時間が不足の者もいた。

排便が不規則で便秘気味の者がおり、排便は「2～3日の間」が43.5%が多かった。

食事の摂り方・運動・睡眠・排便など生活行動の全般的な特徴としては、半健康となるような行動が多くみられた。

食品群では魚介類、豆類、海藻類の摂取頻度が低く、獣鳥肉類、乳製品の摂取頻度が高かった。これにより動物性たんぱく質・脂質の摂取が、植物性食品に由来するものより多

い傾向であり、現代の若者の一般的傾向と一致していた。脂質の過剰摂取特に動物性脂質の摂りすぎが高脂血症や動脈硬化、高血圧・心臓病などの生活習慣病を引き起こすが、その予防のために、若い時代からの適正な食習慣が望まれる。今回は栄養素等の摂取量についての分析は行っていないので、第2報では秤量留め置き調査の分析をしたいと考えている。

また、意識調査では「栄養のバランスをとる・いろいろな食品をとる」を重視する者が多いにも関わらず、実践するには至っておらず、不足している食品群を今後増やしたいと思っている傾向もみられるので、今後は知識の習得にとどまらず、実践し習慣化できるような指導を重ねていきたいと思う。

## 参 考 文 献

- 1) 国民栄養協会編：食生活第91巻第10号，財団法人国民栄養協会，1997
- 2) 厚生省地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：平成10年度版国民栄養の現状（平成8年国民栄養調査成績）第一出版株式会社，1998
- 3) 国民栄養協会編：食生活第89巻第10号，財団法人国民栄養協会，1995

— 家政学科 食物栄養 —