

〔報 文〕

地方都市と大都市における女子生徒の 食育課題検出のための研究

横塚昌子・渡辺満利子・橋本夕紀恵・平塚信子・
荒井祐子・鈴木てるみ・玉井頌子・藤田有之・
金田麻美・阿曾かずき・阿部直美

Study to Find Out What We Need to Do for Dietary Education for
Female Japanese Urban and Suburban Adolescents

Masako YOKOTSUKA, Mariko WATANABE, Yukie HASHIMOTO,
Nobuko HIRATSUKA, Yuko ARAI, Terumi SUZUKI, Shoko TAMAI,
Naoyuki FUJITA, Asami KANEDA, Kazuki ASO and Naomi ABE

OBJECTIVE: In this study we investigated dietary consciousness, dietary behavior, dietary environments, life-style and subjects' evaluation of their own health in Japanese urban and suburban adolescents to get ideas for improving dietary education for these groups.

METHODS:

The survey was conducted in October and November, 2006.

Participant: The subjects were 262 urban junior high school girls (Age 13-14 yrs) and 220 suburban junior high school girls (Age 12-14 yrs).

Measure:

1. The questionnaire consisted of 76 questions related to subjects' dietary behavior, dietary environments, lifestyles, and their evaluation of their own health.
2. Age, height and body weight were measured by their teacher. Subjects' body weight was checked using the TANITA scale. And subjects' BMI was calculated based on the degree of obesity as established by the Japan Society for the Study of Obesity.

RESULTS

1. In urban areas a lot of students thought that they are overweight. They perceived themselves to be overweight even when they were not.
2. More students in urban areas than in suburban areas did not understand how much one should eat and what would constitute overeating.
3. More than 50% of both suburban and urban subjects reported feeling irritated. Subjects also reported experiencing headaches, stiff shoulders, and backaches.
4. All subjects reported being basically satisfied with their lives and families.
5. Significantly fewer urban subjects than suburban subjects reported having breakfast and supper with their families.
6. 50% of both groups reported having conversations with their families during meals and that they are happy at home.

Key words: schoolgirls (女子生徒), dietary education (食育), suburban and urban areas (地方都市と大都市)

I はじめに

近年の中高生女子の食事の実態は、エネルギー摂取不足に加え、脂肪エネルギー比率は上限 30% を超え、糖質エネルギー比率とのバランスを欠き、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミン C など主要な栄養素の摂取不足の実態が報告されている（厚生労働省平成 18 年度 国民健康・栄養調査¹⁾）。若年女性のエネルギー等栄養素摂取不足の健康影響に関する報告は多い。例えば、エネルギーおよびカルシウム不足は、骨量に悪影響を及ぼし²⁾、無理なダイエットは骨密度に影響を及ぼし、将来の QOL を低下させ³⁾、骨粗鬆症のリスクを高め⁴⁾、生殖機能低下への影響などが報告されている⁵⁾。著者らは、これまでに大都市の女子中学生を対象に調査を行い、その食育課題として、適正エネルギー摂取量に対する認識不足や基本的な調理技術不足、家庭を中心とした食環境の問題点等を明らかにしてきた⁶⁾。しかし、これらの結果は大都市の某中学校の結果という限界があり、地方における同年代生徒との比較検討を行うことは意義があると考えた。

そこで、本研究は、地方都市と大都市における女子中学生の食育課題を食意識、食行動、食環境、自覚症状、生活習慣の観点から比較検討し、食育のための指標を得ることを目的とした。

II 研究方法

1 調査対象:

調査対象は、調査に同意を得た地方都市（韮崎市某中学校・高知市某中学校）女子中学生 220 名（12 歳-14 歳）、大都市（東京都内某女子中学校）女子中学生 262 名（13 歳-14 歳）を対象とした。

2 調査時期: 平成 18 年 10 月, 11 月

3 調査内容と調査方法:

1) 自記式質問によるアンケート調査: 食意識、食行動、食環境、自覚症状、生活習慣、健康状態等に関する 75 項目の質問票。

2) 年齢、身長、体重測定は養護教諭が測定した。測定には、タニタ身長体重計を用いた。併せて日本肥満学会基準に基づく BMI を算出した。調査に同

意を得た生徒に調査事前説明会、および調査用紙記入方法の説明を行った。調査にあたっては、本学倫理委員会の認証（06-08）を得た後、調査担当者が調査依頼文を配布、調査の主旨を説明し、調査に参加しない場合も不利益が生じないこと、また拒否する意志のある生徒は提出しなくてよいことを伝えた。

3) 集計結果は、地方都市と大都市に分けて集計し、各項目の比較は、 χ^2 検定を行い、危険率 5% 以下を有意とした。

III 結果

1 対象の体格

表 1 に「調査対象の体格」を示した。平均身長 (Mean \pm SE) は地方都市 153.68 \pm 0.44 cm、都市部 153.3 \pm 5.70 cm に対し、平成 18 年度学校保健統計調査結果に示された女子中学 1 年生の平均身長は 155.2 \pm 55.42 cm、同じく平均体重はそれぞれ 44.47 \pm 0.58 kg、45.3 \pm 8.50 kg に対し、47.9 \pm 8.20 kg でいずれも全国平均よりやや低い傾向であった。平均 BMI はそれぞれ 18.78 \pm 0.21、19.2 \pm 2.90 で、やせ傾向であった。

表 1 調査対象の体格

| 属性 | 地方都市 (N=220) | 大都市 (N=262) |
|---------|-------------------|------------------|
| 身長 (cm) | 153.68 \pm 0.44 | 153.3 \pm 5.70 |
| 体重 (kg) | 44.47 \pm 0.58 | 45.3 \pm 8.50 |
| 肥満度 (%) | -4.57 \pm 15.20 | -2.0 \pm 14.70 |
| BMI | 18.78 \pm 0.21 | 19.2 \pm 2.90 |

数値は Mean \pm SE

2 体重認識について

表 2 に「体重認識」について示した。対象者の体格は、両群でやせ傾向にあるにもかかわらず、「太り気味である」と体型誤認をしている者は、地方都市 43.8%、大都市 40.1% であり、両群とも共通し、その出現頻度は最も多いことが分かった。「太りすぎである」の回答についても、地方都市 6.0%、大都市 11.1% であった。次に「適正体重である」と認識している者は、それぞれ 36.9%、39.7% みられたが、この対象の平均 BMI 18.78 \pm 0.21、19.2 \pm 2.90、肥満度 -4.57 \pm 15.20、-2.0 \pm 14.70 からみる

と、「適正体重である」の回答者にも体型誤認が含まれると思われる。

3 ダイエットの有無

表3に「ダイエットの有無」について示した。「ダイエットを行っている」という者が、地方都市で12.3%、大都市11.5%で、両群で差がなく出現頻度は低かった。

4 食事量の認識

表4に「食事量の認識」について示した。食事量

表2 体重認識

Q. あなたは、自分の現在の体重についてどう思っていますか。

| | 地方都市 | | 大都市 | |
|---------|------|------|-----|------|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) |
| やせすぎである | 7 | 3.2 | 8 | 3.1 |
| やせ気味である | 22 | 10.1 | 16 | 6.1 |
| 適正体重である | 80 | 36.9 | 104 | 39.7 |
| 太り気味である | 95 | 43.8 | 105 | 40.1 |
| 太りすぎである | 13 | 6.0 | 29 | 11.1 |
| 合計 | 217 | 100 | 262 | 100 |

数値はn (%)

表3 ダイエットの有無

Q. あなたは、この1ヶ月間に体重を減らすために、ダイエットをしましたか。

| | 地方都市 | | 大都市 | |
|--------------|------|------|-----|------|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) |
| ダイエットを行っている | 26 | 12.3 | 30 | 11.5 |
| ダイエットを行っていない | 185 | 87.7 | 232 | 88.5 |
| 合計 | 211 | 100 | 262 | 100 |

数値はn (%)

表4 食事量の認識

Q. 現在、あなたがとっている食事の量は、適正なエネルギー量ですか。

| | 地方都市 | | 大都市 | | p値 |
|--------------|------|------|-----|------|----|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) | |
| 不足している | 10 | 4.6 | 10 | 3.8 | |
| 適正なエネルギー量である | 57 | 26.0 | 79 | 30.3 | * |
| 食べすぎている | 24 | 11.0 | 48 | 18.4 | |
| わからない | 128 | 58.4 | 124 | 47.5 | |
| 合計 | 219 | 100 | 261 | 100 | |

数値はn (%), p値は地方都市と大都市との比較

** : p<0.01, * : p<0.05

が自分自身にとって適正エネルギー量か否かに関しては、「適正エネルギー量がわからない」者は、地方都市58.4%、大都市47.5%であり、地方都市に多かったが、両群共に約50%であった。「適正エネルギー量である」という者は、それぞれ26.0%、30.3%と共通していたが、各群の平均BMIはそれぞれ18.78±0.21、19.2±2.90でやせ傾向にあり、摂取エネルギーが適正とは言いがたい。「食べすぎている」という者は、地方都市11.0%であり、大都市18.4%で大都市に多かった (p<0.05)。

5 サプリメントの使用

表5に「サプリメントの使用」について示した。「使用したことがある」という者が、地方都市15.7%、大都市15.9%で両群に差はなかった。

6 調理技術

表6に「調理技術」について示した。両群ともに「ごはんを炊く」「包丁で切る」「サラダをつくる」は、80%以上の高率であったが、「みそ汁をつくる」は70%以下だった。さらに「魚を焼く」では、大都市が40%以下であった。調理技術でも、「切る」といった単純な作業と、「切る」以外に加熱などの

表5 サプリメントの使用

Q. あなたは、サプリメント（錠剤、粉末剤、液体）を、この1ヶ月間のうちに使用したことがありますか。

| | 地方都市 | | 大都市 | |
|-----------|------|------|-----|------|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) |
| 使用したことがある | 34 | 15.7 | 41 | 15.9 |
| 使用したことはない | 183 | 84.3 | 217 | 84.1 |
| 合計 | 217 | 100 | 258 | 100 |

数値はn (%)

表6 調理技術

Q. つぎのことについて、自分ひとりで行えますか。

| | 地方都市 | | 大都市 | | p値 | |
|---------|------|---------|------|---------|-----|------|
| | 回答数 | 可能数 (%) | 回答数 | 可能数 (%) | | |
| ごはんを炊く | 217 | 183 | 84.3 | 262 | 216 | 82.4 |
| 包丁で切る | 218 | 214 | 98.2 | 262 | 258 | 98.5 |
| 包丁で皮をむく | 219 | 158 | 72.1 | 262 | 189 | 72.1 |
| みそ汁をつくる | 219 | 148 | 67.6 | 261 | 182 | 69.7 |
| サラダをつくる | 218 | 192 | 88.1 | 262 | 238 | 90.8 |
| 魚を焼く | 217 | 102 | 47.0 | 261 | 100 | 38.3 |

数値はn (%)

作業が加わると、できる率に減る傾向があった。

7 自覚症状

表7に「自覚症状」について示した。最も出現頻度(%)の高かった項目は、「いろいろ」であり、地方都市56.0%に対し、大都市61.8%であり、次いで「頭痛・偏頭痛・頭が重い」「背中の痛み(肩こりや腰痛など)」、「全身のだるさ」は地方都市、大都市ともに共通しており、これらの出現頻度(%)は51~35%の範囲にあり、有意な差はなかった。この他に、うつ状態、便秘も15~23%で出現頻度はやや低いが両群にみられた。

8 健康、生活、家庭の各満足度

表8に「健康満足度」について示した。「健康満

足度」に関しては、両群に有意な差がみられた($p<0.01$)。「満足」と回答した者は、地方都市6.5%に対し、大都市18.7%であり、一方、「やや不満」は地方都市31.0%に対し大都市24.5%であり、「不満」と答えた者は両群ともに10%以下であるが認められた。

表9に「生活の満足度」について示した。地方都市では、「満足」「やや満足」両方を合わせると76.3%、大都市72.8%で大都市の方が少し低かった。

表10に「家庭の満足度」について示した。「家庭の満足度」は両群で差はなく、「満足」が地方都市46.8%、大都市47.7%、「やや満足」もそれぞれ

表7 自覚症状

Q. あなたは、ここ1ヶ月の間につきにあげるものに悩みましたか。(あるいは、かかりましたか。)

| | 地方都市 | | | 大都市 | | |
|---------------------------|------|------|------|-----|------|------|
| | 回答数 | 症状あり | (%) | 回答数 | 症状あり | (%) |
| 頭痛・偏頭痛・頭が重い | 216 | 110 | 50.9 | 260 | 116 | 44.6 |
| 背中の痛み (肩こりや腰痛など) | 213 | 94 | 44.1 | 262 | 129 | 49.2 |
| いろいろ | 216 | 121 | 56.0 | 262 | 162 | 61.8 |
| うつ状態 (ゆううつになる、気がふさぐ) | 217 | 38 | 17.5 | 262 | 56 | 21.4 |
| 不眠症(よく眠れない) | 219 | 32 | 14.6 | 262 | 262 | 19.8 |
| 全身のだるさ | 218 | 77 | 35.3 | 262 | 114 | 43.5 |
| 胃の調子が悪い・胃の痛み | 216 | 35 | 16.2 | 261 | 56 | 21.5 |
| 食物アレルギー | 218 | 11 | 5.0 | 261 | 9 | 3.4 |
| その他のアレルギー | 218 | 30 | 13.8 | 262 | 31 | 11.8 |
| 便秘 | 218 | 33 | 15.1 | 262 | 59 | 22.5 |
| 興味・関心の低下 (何事にも興味がむかない) | 219 | 20 | 9.1 | — | — | — |
| 朝食の食欲のなさ | 216 | 50 | 23.1 | — | — | — |

数値はn(%)

表8 健康満足度

Q. あなたと同じ年の人と比べて、あなたの健康状態に満足していますか。

| | 地方都市 | | 大都市 | | p値 |
|------|------|------|-----|------|----|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) | |
| 満足 | 14 | 6.5 | 45 | 18.7 | ** |
| やや満足 | 117 | 54.2 | 121 | 50.2 | |
| やや不満 | 67 | 31.0 | 59 | 24.5 | |
| 不満 | 18 | 8.3 | 16 | 6.6 | |
| 合計 | 216 | 100 | 241 | 100 | |

数値はn(%)、p値は地方都市と大都市との比較

**: $p<0.01$, *: $p<0.05$

表9 生活の満足度

Q. ひとくちにいて、あなたは今の生活に満足していますか、それとも不満がありますか。

| | 地方都市 | | 大都市 | |
|------|------|------|-----|------|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) |
| 満足 | 83 | 37.9 | 83 | 34.7 |
| やや満足 | 84 | 38.4 | 91 | 38.1 |
| やや不満 | 33 | 15.1 | 50 | 20.9 |
| 不満 | 19 | 8.7 | 15 | 6.3 |
| 合計 | 219 | 100 | 239 | 100 |

数値はn(%)

32.9%, 33.6% であった。

9 1日の勉強時間、テレビ・ビデオ・ゲーム・Eメール・遊びに費やす時間、就寝時刻

表 11 に「勉強時間」について示した。「勉強時間」は両群に差があり、最も多かったのは地方都市では「1 時間未満」が 36.4% に対し、大都市では、「1 時

表 10 家庭の満足度

Q. あなたは自分の家庭に満足していますか、それとも不満がありますか。

| | 地方都市 | | 大都市 | |
|------|------|------|-----|------|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) |
| 満足 | 101 | 46.8 | 115 | 47.7 |
| やや満足 | 71 | 32.9 | 81 | 33.6 |
| やや不満 | 31 | 14.4 | 29 | 12.0 |
| 不満 | 13 | 6.0 | 16 | 6.6 |
| 合計 | 216 | 100 | 241 | 100 |

数値は n (%)

表 11 勉強時間

Q. 1日の勉強時間はここ1ヶ月で平均して何時間くらいですか。

| 時間 | 地方都市 | | 大都市 | | p 値 |
|-------------|------|------|-----|------|-----|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) | |
| しない | 16 | 7.4 | 13 | 5.0 | |
| 1 時間未満 | 79 | 36.4 | 71 | 27.1 | |
| 1 時間～2 時間未満 | 72 | 33.2 | 136 | 51.9 | ** |
| 2 時間～3 時間未満 | 32 | 14.7 | 36 | 13.7 | |
| 3 時間以上 | 18 | 8.3 | 6 | 2.3 | |
| 合計 | 217 | 100 | 262 | 100 | |

数値は n (%), p 値は地方都市と大都市との比較

** : p < 0.01, * : p < 0.05

表 12 テレビ・ビデオ・ゲーム・Eメール・遊びに費やす時間

Q. 1日のテレビ・ビデオ・ゲーム・Eメール・遊び時間の合計は平均して何時間くらいですか。

| 時間 | 地方都市 | | 大都市 | |
|-------------|------|------|-----|------|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) |
| しない | 2 | 0.9 | 2 | 0.8 |
| 1 時間未満 | 45 | 20.6 | 60 | 23.0 |
| 2 時間～3 時間未満 | 96 | 44.0 | 126 | 48.3 |
| 3 時間～4 時間未満 | 39 | 17.9 | 51 | 19.5 |
| 4 時間以上 | 36 | 16.5 | 22 | 8.4 |
| 合計 | 218 | 100 | 261 | 100 |

数値は n (%)

間～2 時間未満」が 51.9% であった。次に「1 時間～2 時間未満」が 33.2%, 51.9% で、地方都市より大都市の勉強時間が長かった (p < 0.01)。

表 12 に「テレビ・ビデオ・ゲーム・Eメール・遊びに費やす時間」について示した。両群の差はなく、最も多かったのは「2 時間～3 時間未満」で地方都市 44.0%, 大都市 48.3%, 次いで「1 時間未満」がそれぞれ 20.6%, 23.0% だった。

表 13 に「平日の就寝時刻」について示した。両群に差はなく似た傾向を示した。最も多かった時間帯は「午後 11 時台」が地方都市 39.6%, 大都市 41.2% で、次いで「午後 10 時台」がそれぞれ 29.5%, 28.6%, 「午前 0 時台」が、地方都市 15.7%, 大都市 17.9% であった。

10 家族との食事

表 14 に「家族との朝食」について示した。家族との食事では両群に有意な差があり (p < 0.01), 「ほとんどない」が地方都市 41.0%, 大都市 52.9% で

表 13 平日の就寝時刻

Q. 平日の就寝時刻は何時ですか。

| 時間 | 地方都市 | | 大都市 | |
|----------|------|------|-----|------|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) |
| 午後 10 時前 | 19 | 8.8 | 17 | 6.5 |
| 午後 10 時台 | 64 | 29.5 | 75 | 28.6 |
| 午後 11 時台 | 86 | 39.6 | 108 | 41.2 |
| 午前 0 時台 | 34 | 15.7 | 47 | 17.9 |
| 午前 1 時以後 | 14 | 6.5 | 15 | 5.7 |
| 合計 | 217 | 100 | 262 | 100 |

数値は n (%)

表 14 家族との朝食

Q. 家族そろって朝食を食べることはどのくらいありますか。

| 時間 | 地方都市 | | 大都市 | | p 値 |
|------------|------|------|-----|------|-----|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) | |
| ほとんどない | 89 | 41.0 | 138 | 52.9 | |
| 月に 1～2 回以下 | 18 | 8.3 | 23 | 8.8 | |
| 週に 1～2 回 | 39 | 18.0 | 72 | 27.6 | ** |
| 週に 3～4 回 | 21 | 9.7 | 6 | 2.3 | |
| 毎日 | 50 | 23.0 | 22 | 8.4 | |
| 合計 | 217 | 100 | 261 | 100 | |

数値は n (%), p 値は地方都市と大都市との比較

** : p < 0.01, * : p < 0.05

表 15 家族との夕食

Q. 家族そろって夕食を食べることはどのくらいありますか。

| 時 間 | 地方都市 | | 大 都 市 | | p 値 |
|----------|------|------|-------|------|-----|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) | |
| ほとんどない | 23 | 10.7 | 23 | 8.8 | |
| 月に1~2回以下 | 10 | 4.7 | 16 | 6.1 | |
| 週に1~2回 | 42 | 19.5 | 90 | 34.5 | ** |
| 週に3~4回 | 53 | 24.7 | 67 | 25.7 | |
| 毎 日 | 87 | 40.5 | 65 | 24.9 | |
| 合 計 | 215 | 100 | 261 | 100 | |

数値は n (%), p 値は地方都市と大都市との比較

** : p<0.01, * : p<0.05

表 16 食事中の会話

Q. 食事中に家族と話したり、楽しんだりすることはどのくらいありますか。

| 時 間 | 地方都市 | | 大 都 市 | | p 値 |
|----------|------|------|-------|------|-----|
| | 人数 | (%) | 人数 | (%) | |
| ほとんどない | 26 | 12.0 | 11 | 4.2 | |
| 月に1~2回以下 | 7 | 3.2 | 14 | 5.4 | |
| 週に1~2回 | 31 | 14.3 | 41 | 15.7 | * |
| 週に3~4回 | 35 | 16.1 | 54 | 20.7 | |
| 毎 日 | 118 | 54.4 | 141 | 54.0 | |
| 合 計 | 217 | 100 | 261 | 100 | |

数値は n (%), p 値は地方都市と大都市との比較

** : p<0.01, * : p<0.05

大都市に多かった。一方、「毎日」が、地方都市 23.0%, 大都市 8.4% であり、地方都市に多いことが認められた。

表 15 に「家族との夕食」について示した。「毎日」は地方都市 40.5% に対し、大都市 24.9% であり、地方都市が有意に多かった。「ほとんどない」は、地方都市 10.7%, 大都市 8.8% と両群共に約 10% であった。

表 16 に「食事中の会話」について示した。最も多かったのは、「毎日」で地方都市 54.4%, 大都市 54.0% と両群ともに半数以上であったが、「ほとんどない」が地方都市 12.0%, 大都市 4.2% で地方都市に多かった (p<0.05)。

IV 考 察

大都市、地方都市女子生徒に共通する食育課題は、

まず体型誤認、適正食事量の認識、適正エネルギー量の認識、調理技術、心身の自覚症状の改善であることが示唆された。相違点としては、大都市より地方都市で「健康満足度が低い」、「勉強時間が短い」、大都市では、地方都市に比べて「家族と食事をする」割合が朝食・夕食ともに低い点である。

したがって、地方都市・大都市ともに、女子生徒への食育は、体重の適正認識、食事量の適正認識、心身の自覚症状の改善、食事を楽しむなどにフォーカスした食育課題の必要性が示唆された。

1 体重認識とエネルギー摂取量の認識について

体重認識は、両群でやせ傾向にあるにもかかわらず、「太り気味である」と体型誤認をしている者が、両群とも共通しその出現頻度は多いことが分かった。著者らは、これまでに食育には自己の体型やエネルギー摂取量の認識など、食意識へのアプローチ、生徒およびその保護者の食行動、食環境、心理的側面も考慮し、この年代や特性に応じた取り組みが必要であることを報告した⁶⁾。体重認識で「太り気味である」と回答している者の中には、体重認識と実体重との間には明らかな相違があること⁶⁾や、やせ願望が強いことが影響していると考えられる。

ダイエットの有無については、「ダイエットを行っている」という者は、地方都市に比べて大都市に多かったが、その出現頻度は 11~12% と低かった。現在、若年女性のやせ傾向ややせ願望は増加傾向が認められ、これらの課題改善のためにもダイエットの必要性、適正体重の認識のための食育は重要である。

また、食事の量と適切なエネルギー量についても、両群ともに「わからない」という回答が最も多かった。さらに、「食べ過ぎている」という回答が大都市に 18.4% あり、体型誤認とやせ志向が実際の食事摂取方法や、摂取量に影響を及ぼしていると考えられる。中学生という成長期に、適正体重や運動量・活動量に見合ったエネルギーおよび栄養素摂取量を理解し、適切な食事の組み合わせおよび量を習得することは、生涯を通じる健康維持増進の基本になると考えられる。若年化する生活習慣病の発症を未然に予防する上でも重要な食育の課題と考える。

調理技術については、家庭において調理を手伝う機会が減り、調理離れの傾向がある中で、食品・食材に触れることは、食への興味や理解を深める上でも大切であり、家庭での調理への積極的な参加は食育の観点からも必要と考えられる。

2 自覚症状調査からみた健康状態について

自覚症状では、両群ともに「いろいろ」が最も多く50%以上を占めた。その他にも頭痛・肩こりや腰痛などの出現頻度が高かった。健康満足度に関しては、「やや満足」が両群ともに約半数であったが、地方都市では「満足」と回答した者が6.5%と大都市18.7%に比べ有意に低かった。日常生活における勉強時間は大都市でやや長かった。就寝時刻は最も多かった時間帯は「午後11時台」で大都市に「午後0時台」が少し多かった。

本研究は、食意識、食行動、食環境、自覚症状に関する調査票に基づく調査結果であり、実際の食事や栄養摂取状況の実態把握との比較はできていないが、平成12年度児童生徒の食生活実態調査報告書では、給食を残す者は不定愁訴の有訴率が高い傾向にあると報告されている。今回の結果からも中学生の時期から、体調の不良を訴える傾向が認められた。また足立⁷⁾は、大学生の食行動と不健康について報告しているが、健康価値を重視している人は、規則正しい食事をしていることを明らかにしている。五島⁸⁾は大学生の食生活満足度に関する調査で、規則的な食生活を行い、栄養のバランスを考えた食事を行うことで満足度は高まるとする報告や鈴木⁹⁾は小学生を対象とした給食に関する調査結果の中で、楽しく食事をするのが生活習慣に関連すると報告し、門田¹⁰⁾は高校生の調査結果より、健康習慣に関する態度の実践と結びつくような教育の必要性を強調している。以上のように、健康的な生活習慣が食生活満足度並びに自覚症状に関連すると考えられる。今後、本結果を基に信頼性の高い食事調査票を確定し、効果的な食育プログラムを策定し、その評価につなげることを考えている。

V まとめ

本研究は、地方都市と大都市における女子中学生

を対象に、食意識・食行動・食環境・生活習慣、および自覚症状について調査を行い、両地域での食育課題を比較検討し、食育のための指標を得ることを目的とした。

1. 体重について、大都市では実体重の判定では「やせ、または普通」でありながら、体重認識が両群ともに「太り気味」が最も多く、「太りすぎである」という回答は地方都市より大都市に多かった。
2. 食事の量については、両群で「わからない」という者が最も多かったが、「食べすぎている」という回答が、大都市では有意に多かった ($p < 0.05$)。
3. 自覚症状では、両群ともに「いろいろ」が最も多く50%以上を占めた。その他にも「頭痛・偏頭痛・頭が重い」「背中の痛み(肩こりや腰痛など)」の出現頻度が高かった。
4. 生活、家庭の満足度については、両群で高かったが、健康満足度については地方都市で「満足」と回答した者が大都市に比べ、有意に低かった ($p < 0.01$)。
5. 家族との食事では両群に有意な差があり、「家族との朝食 ほとんどない」が大都市に多かった ($p < 0.01$)。「家族との夕食 毎日」は、地方都市が有意に多かった ($p < 0.05$)。
6. 「食事中の会話」については「毎日」という回答が、地方都市・大都市ともに50%を占めていたが、「ほとんどない」が地方都市に多かった ($p < 0.05$)。

以上の結果を考慮し、大都市、地方都市における女子生徒の食育課題としては、体重の適正認識、食事量の適正認識、心身の自覚症状の改善に着目した食育の必要性が示唆された。

VI 参考文献

- 1) 健康・栄養情報研究会. 厚生労働省 国民健康・栄養調査報告 平成18年. 東京: 第一出版, 2005
- 2) Hara, S., Yanagi, H., Amagai, H., Endoh, K., Tsuchiya, S. and Tomura, S.: Effect of physical activity during teenage year, based on type of sport and duration of exercise, on bone mineral

- density of young, premenopausal Japanese women. *Calcif. Tissue Int.* 2000; 68: 23-30
- 3) 榎 裕美, 浅利友恵, 本村幸子, 加藤昌彦. 女子大生のライフスタイル, 身体状況, QOL と骨密度に関する検討. *栄養学雑誌* 2005; 63 (2): 75-82
 - 4) 江澤郁子. ダイエットと骨粗しょう症. *母子保健情報* 1999; 40: 40-43
 - 5) 目崎 登. 思春期とスポーツ. *産科と婦人科* 1999; 69 (4): 527-533
 - 6) 渡辺満利子他. 都市部女子中高生の食育課題の検討—食意識・食行動・食環境, 食事調査分析結果—. *昭和女子大学学苑・生活科学紀要* 2007; 806: 1-8
 - 7) 足立由美. 大学生の食行動と不健康に関する心理学的研究. *臨床教育心理研究* 1999; 25: 53-81
 - 8) 五島淑子. 大学生の食生活満足度に関する調査. *山口大学教育学部論叢* 2004; 54: 31-43
 - 9) 鈴木恵美子, 濱名涼子, 久野真奈見, 早濑仁美. 福島県内の小学2・4年生の給食あるいは学校に対する意識が生活習慣や健康状態に及ぼす影響. *栄養学雑誌* 2007; 65 (6): 289-298
 - 10) 門田新一郎. 高校生の健康習慣に関する意識, 知識, 態度について—食物摂取頻度調査との関連—. *栄養学雑誌* 2004; 62 (1): 9-18

(よこつか まさこ 食物科学科)
 (わたなべ まりこ 生活機構研究科)
 (はしもと ゆきえ 生活科学科5年生)
 (ひらつか のぶこ 昭和高等学校)
 (あらい ゆうこ 昭和高等学校)
 (すずき てるみ 昭和高等学校)
 (たまい しょうこ 昭和高等学校)
 (ふじた なおゆき 昭和高等学校)
 (かねだ あさみ 昭和高等学校)
 (あそ かずき 生活科学科)
 (あべ なおみ 食物科学科)