

高校生の食生活と健康状態との関連

関口 紀子*, 塩入 輝恵**, 飯島由美子*, 齋藤 禮子**

(平成9年10月2日受理)

The Relationship between the Dietary Habits and the Health of High School Students.

Noriko SEKIGUCHI, Terue SHIOIRI, Yumiko IJIMA and Reiko SAITO

(Received on October 2, 1997)

緒 言

青少年期は他の世代に比べ罹患率も低く、体力にも恵まれているだけに、健康や栄養については最も意識が低い世代であるといわれている。この時期は、受験や学習塾通いなどによりストレスもたまりやすく、食生活リズムも乱れやすい。また女子においては、スリム志向によるダイエット行動や貧血などにより、健康を害する者も少なくない。そこで我々は、学校給食の管理下からはずれた高校生を対象に、食生活指導の一資料を得る目的で、食生活と健康状態との関連について、検討したので報告する。

調査方法

1. 調査対象

東京都立某高等学校の1~3年生234名で十分な回答を得られた231名(男子115名, 女子116名)を分析対象

とした。なお対象校は都下に所在し、学校周辺は閑静で、サラリーマン家庭の生徒が多い。

2. 調査時期および方法・内容

調査時期は、平成6年(1994)6月上旬で、方法は、アンケート自己記入式を用い、ホームルームの時間にクラス担任を通して行った。

調査内容は、身体状況、食生活・健康・生活習慣である。

3. 集計および分析

食生活および健康・生活習慣に関する内容について性別に、また健康状態別に、食生活・健康・生活習慣を、市販ソフトを用いコンピュータ処理をし集計した。統計は、百分率、標準偏差、 χ^2 検定による。

調査結果および考察

1. 身体状況について

対象者の身体状況について表1に示した。身長・体重

表1 対象者の身体状況

学年	性別 (n)		身長 (cm)		体重 (kg)		BMI	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1	41	37	168.5 ± 5.9	158.1 ± 4.4	56.5 ± 8.4	48.7 ± 5.1	19.9 ± 2.1	19.6 ± 2.2
2	38	39	171.2 ± 5.6	157.7 ± 4.3	61.3 ± 9.5	50.3 ± 6.0	20.9 ± 2.9	20.2 ± 2.0
3	36	40	170.7 ± 5.3	159.0 ± 5.5	59.9 ± 7.4	49.1 ± 6.9	20.5 ± 2.1	19.6 ± 2.8
	115	116	170.0 ± 5.8	158.3 ± 4.8	59.1 ± 8.7	49.4 ± 6.0	20.4 ± 2.4	19.8 ± 2.4

(n=231)

栄養学科 ※ 公衆栄養学研究室

※※栄養指導論研究室

の平均値を、文部省資料¹⁾(平成6年度、学校保健統計結果)と比較すると、男女共に、身長は高い傾向にあり、体重は軽い傾向にあった。BMIの平均値を、第五次改定日本人の栄養所要量の推計基準値²⁾と比較すると男女共に低い傾向にあった。また日本肥満学会のBMI判定区分³⁾により分類すると、男女共にやせ傾向が46.1%

47.4%で、肥満傾向は男子7.0%、女子6.9%であり、肥満は女子にはみられないが、男子では4.3%の者が肥満であった。

2 食生活状況

普段の高校生の食生活についてみたのが表2である。

1) 朝食摂取状況

表2 食生活状況 ()内は%

		全体 (231)	男子 (115)	女子 (116)	χ^2 検定
朝食摂取状況	毎日食べる	165 (71.4)	86 (74.8)	79 (68.1)	※
	時々食べない	50 (21.6)	18 (15.7)	32 (27.6)	
	毎日食べない	16 (6.9)	11 (9.6)	5 (4.3)	
欠食理由	気分が悪く食べられない	2 (3.0)	1 (3.4)	1 (2.7)	※
	食べる時間がない	36 (54.5)	12 (41.4)	24 (64.9)	
	食べたくない	11 (16.7)	8 (27.6)	3 (8.1)	
	ダイエット	2 (3.0)	1 (3.4)	1 (2.7)	
	食事の用意ができない	3 (4.5)	0 (—)	3 (8.1)	
	習慣でその他	2 (3.0) 3 (4.5)	2 (6.8) 0 (—)	0 (—) 3 (8.1)	
朝食時の食欲	ある	58 (25.1)	27 (23.5)	31 (26.7)	
	ふつう	120 (51.9)	57 (49.6)	63 (54.3)	
	ない	51 (22.1)	30 (26.1)	21 (18.1)	
間食の摂取	毎日食べる	74 (32.0)	35 (30.4)	39 (33.6)	
	時々食べる	137 (59.3)	67 (58.3)	70 (60.3)	
	食べない	19 (8.2)	13 (11.3)	6 (5.2)	
摂取時間帯	学校帰り	57 (27.0)	22 (21.6)	35 (32.1)	
	帰宅後	134 (63.5)	66 (64.7)	68 (62.3)	
	夕食後	20 (9.5)	14 (13.7)	6 (5.5)	
理由	お腹がすくから	140 (66.5)	75 (73.5)	65 (59.6)	
	友達が食べるから	6 (2.8)	3 (2.9)	3 (2.7)	
	習慣で	18 (8.5)	6 (5.9)	12 (11.0)	
	暇なので何となく	40 (18.9)	18 (17.6)	22 (20.2)	
	その他	0 (—)	0 (—)	0 (—)	
内容	洋菓子	51 (24.2)	22 (21.6)	29 (26.6)	
	和菓子	25 (11.8)	8 (7.8)	17 (15.6)	
	スナック菓子	126 (59.7)	62 (60.8)	64 (58.7)	
	ラーメン	40 (18.9)	33 (32.4)	7 (6.4)	
	菓子パン	62 (29.4)	38 (37.3)	24 (22.0)	
	ハンバーガー	43 (20.4)	14 (13.7)	29 (26.6)	
	おにぎり	10 (4.7)	6 (5.9)	4 (3.7)	
	清涼飲料	125 (59.2)	63 (61.8)	62 (56.9)	
	その他	14 (6.6)	6 (5.9)	8 (7.3)	
インスタント・レトルト食品の利用	よく食べる	55 (23.8)	32 (27.8)	23 (19.8)	
	時々食べる	140 (60.6)	68 (59.1)	72 (62.1)	
	あまり食べない	36 (15.6)	15 (13.0)	21 (18.1)	
普段の食事量	たくさん食べる	97 (41.9)	49 (42.6)	48 (41.4)	
	ふつう	112 (48.5)	51 (44.3)	61 (52.6)	
	あまり食べない	22 (9.5)	15 (13.0)	7 (6.0)	

χ^2 検定 ※p < 0.05 ※※p < 0.01 ※※※p < 0.001

朝食摂取状況についてみると、「毎日食べる」者は男子74.8%，女子68.1%で、「毎日食べない」者は男子に多く9.6%，女子では4.3%であった。また女子には「時々食べない」と答えた者が男子より多く、男女間に有意差がみられた。

次に「時々食べない」、「毎日食べない」者の欠食理由について質問したところ、半数の者が「食べる時間が無い」と回答しており、性別では女子に64.9%の高率であった。また男子においては、「食べたくない」と回答した者が27.6%で女子より高く、欠食理由と性別間において有意差が認められた。

朝食時の食欲状況では、「食欲がある」と回答した割合は25.1%（男子23.5%，女子26.7%）であった。また食欲のない者は女子より男子に多い傾向であり、男子26.1%，女子18.1%である。

次に、食欲と朝食摂取状況をみると、「食欲がある・ふつう」の者で、朝食を毎日食べる者は81%と高率で、朝食時の食欲のある者は朝食をしっかり食べていることがわかる。しかし「食欲がない」と回答している者の中には毎日食べている者もいた。この生徒は朝食の大切さを理解しているものと推測する。

朝食摂取状況と起床時間についてみたところ、男女共に「登校30分以内」の起床の者が「食べない」、「食べる時間がない」の回答が多かった。

以上の結果から、不規則な生活が朝食時の食欲や摂取に影響していると思われる、今後朝食摂取の重要性について認識させる必要性を感じた。

2) 間食の摂取状況

間食については91.3%の者が、毎日あるいは時々食べており、摂取時間帯については、「帰宅してから」が多く、理由は「お腹がすくから」が圧倒的に多い。特に女子においては「暇なので何となく」、「習慣で」が男子より若干多い傾向にあった。内容については、男女共に清涼飲料、スナック菓子が上位を占め、次いで男子では、菓子パン、ラーメンの順であり、女子では、洋菓子類、和菓子類およびハンバーガーの順で、3位以下では男女間に嗜好の差がみられた。

3) インスタント・レトルト食品の利用

インスタント・レトルト食品の利用状況をみると、「時々食べる」が多く、60.6%で（男子59.1%，女子62.1%）であり、「よく食べる」と回答した23.8%（男子27.8%，女子19.8%）を含めると80%をこえ利用度が高い

ことがうかがえる。

4) 普段の食事量

普段の1日の食事の量についてみると、「たくさん食べる」・「ふつう」であると回答した者が男女共に41～52%であり、「あまり食べない」者は、女子より男子に多く13.0%であった。

5) 食習慣・栄養得点

普段の食事内容・食習慣を知るために、昭和62年国民栄養調査の質問項目⁴⁾を利用し9つの食品群について、食品の摂取状況について調査したところ、結果は表3のとおりである。全体で9項目の「はい」の回答率をみると、いも類(41.1%)、果物類(49.4%)が低率を示し、高率を示したのは、肉・魚・卵の91.8%で、次いで油料理78.4%、海藻類62.3%で、他は51～55%であった。性別でみると、油料理以外は男子に摂取頻度が高く、また生野菜と牛乳については女子の摂取が低く、男女間に有意差がみられた。小林¹⁰⁾の研究においても女子高校生の牛乳・乳製品の摂取不足を指摘しており女子においては将来の母性であり、また骨粗鬆症の問題などから、牛乳・乳製品の摂取頻度を高める指導が早急に必要と思われる。さらに回答の「はい」を基に数量化し得点を求め(はい1点、いいえ0点)、5段階(0～2点、3～4点、5～6点、7～8点、9点)に分類した。全体では5～6点が多く34.9%、次いで3～4点で25.5%、7～8点が22.5%であった。これを性別にみると、男子に高得点者が多い傾向にあり、男女差がみられた。

前述のインスタント・レトルト食品の利用と栄養得点について、中沢⁵⁾の女子大生を対象とした研究では、食物摂取得点の低い者はインスタント食品の摂取が多くなり、健康状態もよくないという結果であるが、本調査においては、男子に若干その傾向があるが、統計的有意差はみられなかった。

3. 健康状態・生活習慣

普段の健康状態と生活習慣について表4に示した。

1) 健康状態

高校生の健康状態を把握するうえで、自己評価による健康感も、重要な指標であると考え、日頃の健康状態を「大変よい」、「ふつう」、「あまりよくない」の3段階に分け調査した。その結果69.7%の者が「ふつう」と評価している。また「あまりよくない」では22.5%であり、門田⁶⁾の中学生の調査結果と比較すると、本調査の高校生の不健康意識者が多かった。男女別には差はみられ

ない。

2) 睡眠時間

睡眠は心身の疲労回復に不可欠である。その睡眠時間についてみると、「6～8時間」が多く51.9%、次いで「6時間未満」が30.7%で、「8時間以上」は17.3%であった。「6時間未満」は睡眠不足が考えられるが、生活内容まで調査していないので原因はわからないが、一部の生徒の中には夜遅くまでの勉強や学習塾通いなど、また単なる夜ふかしなどにより睡眠時間が短縮され不足の傾向にあるものと推測する。

3) 生活リズム

生活リズムの規則性は健康維持のために重要である。規則正しく生活をしている者は全体で10.8%で、時々乱れる者は58.0%、いつも不規則の者は31.2%であり、男女間では差はない。

4) 疲労感

現代の人間社会は、環境の変化や情報過多、考え方や行動の世代間格差など肉体的・精神的ストレスが増大し、疲労しやすくなっている³⁾といわれている。

疲労感についてみると、全体的には、44.2%の者が

表3 食習慣・栄養得点 (%)

食品群		性別			χ^2 検定
		全体 (231)	男子 (115)	女子 (116)	
緑黄色野菜	はい	55.8	61.7	50.0	
	いいえ	44.2	38.3	50.0	
果物	はい	49.4	53.9	44.8	
	いいえ	50.6	46.1	55.2	
生野菜	はい	55.4	62.6	48.3	※
	いいえ	44.6	37.4	51.7	
肉・魚・卵	はい	91.8	93.9	89.7	
	いいえ	8.2	6.1	10.3	
牛乳	はい	51.9	65.2	38.8	※※※
	いいえ	48.1	34.8	61.2	
大豆製品	はい	54.5	58.3	50.9	
	いいえ	45.5	41.7	49.1	
油料理	はい	78.4	74.8	81.9	
	いいえ	21.6	25.2	18.1	
海藻類	はい	62.3	65.2	59.5	
	いいえ	37.7	34.8	40.5	
いも類	はい	41.1	44.3	37.9	
	いいえ	58.9	55.7	62.1	
栄養得点	0～2	8.7	8.7	8.6	※
	3～4	25.5	20.0	31.0	
	5～6	34.9	30.0	38.8	
	7～8	22.5	28.7	16.4	
	9	8.7	12.2	5.2	

χ^2 検定 ※p < 0.05 ※※p < 0.01 ※※※p < 0.001

表4 健康状態・生活習慣 ()内は%

項 目		全 体		性 別		χ^2 検定
				男子	女子	
健康状態	大変よい	17 (7.4)	11 (9.6)	6 (5.2)		
	ふつう	161 (69.7)	79 (68.7)	82 (70.7)		
	あまりよくない	52 (22.5)	25 (21.7)	27 (23.3)		
睡眠時間	8時間以上	40 (17.3)	21 (18.3)	19 (16.4)		
	6～8時間	120 (51.9)	58 (50.4)	62 (53.4)		
	6時間未満	71 (30.7)	36 (31.3)	35 (30.2)		
生活リズム	規則正しい	25 (10.8)	13 (11.3)	12 (10.3)		
	時々乱れる	134 (58.0)	64 (55.7)	70 (60.3)		
	いつも不規則	72 (31.2)	38 (33.0)	34 (29.3)		
疲労感	すぐに回復する	80 (34.6)	48 (41.7)	32 (27.6)		※
	疲れが残る	102 (44.2)	42 (36.5)	60 (51.7)		
	いつも疲れている	49 (21.2)	25 (21.7)	24 (20.7)		
気分転換	容易にできる	118 (51.1)	64 (55.6)	54 (46.6)		
	なかなかできない	92 (39.8)	41 (35.7)	51 (44.0)		
	いつも学校のことが気になる	18 (7.8)	8 (7.0)	10 (8.6)		
運動頻度	ほとんどしない	58 (25.1)	13 (11.3)	45 (38.8)		※※※
	週1回程度	43 (18.6)	19 (16.5)	24 (20.7)		
	週2～3回	60 (26.0)	31 (27.0)	29 (25.0)		
	週4～5回	31 (13.4)	21 (18.3)	10 (8.6)		
	毎日している	39 (16.9)	31 (27.0)	8 (6.9)		
運動意識	運動不足だと思う	139 (60.2)	56 (48.7)	83 (71.6)		※※
	思わない	62 (26.8)	41 (35.7)	21 (18.1)		
	わからない	30 (13.0)	18 (15.7)	12 (10.3)		

χ^2 検定 ※ $p < 0.05$ ※※ $p < 0.01$ ※※※ $p < 0.001$

「疲れが残る」と回答しており、「いつも疲れている」のは21.2%で、「すぐに回復する」者は34.6%であった。

男女別にみると、男子に比べ、女子に疲労感を感じている者が多く、男女間に有意差がみられた。

5) 気分転換

ストレス解消のための気分転換についてみると、「容易にできる」者が51.1%で、「なかなかできない」、「いつも学校のことが気になる」者は47.6%であり、性別では統計的有意差はないが、どちらかという女子のほうが、容易に気分転換ができない傾向にあった。高校生の世代においても、精神的な休養法等の指導が必要と思われる。

6) 運動頻度・意識

個々人の健康の保持増進のためには身体に合った適度な運動が必要である。高校生の普段の運動量についてみると、「毎日している」と回答した者は16.9%で、逆に「ほとんどしない」と回答したのは25.1%であった。性別では、男子に運動頻度が高く、「毎日している」では男子27.0%、女子6.9%で、「ほとんどしない」は男子11.3%、女子38.8%で男女間に有意差がみられた。

さらに、普段の運動意識について設問したところ、「運動不足」と意識する者は60.2%、「運動不足だと思わない」者は26.8%で、日頃の運動不足を意識している者が多く、性別においては特に女子に多く、71.6%の者が運動不足を感じており、男女間に有意差がみられた。

習慣的に部活動等により運動を行っている者も含め、現代の高校生に対し、日常生活の中で積極的に消費エネルギーを増し、疾病予防などのための運動の効果を理解させ運動不足を解消させる啓蒙指導が必要であると思われる。

4. 不定愁訴

不定愁訴とは、身体的に器質的疾患の裏づけのない自覚的な訴えで、精神的、肉体的での半健康状態の一つの表現と考えられている⁷⁾。そしてこの愁訴出現には食生活が大きく関わりを持っていると、中沢⁵⁾や小林ら⁸⁾は報告している。そこで著者らは、東大式新健康調査表

(THI)⁹⁾を参考として、130の質問項目の中から多愁訴項目をとりあげ、また生活不規則性や精神心理項目の中の一部を含み、全26項目の愁訴を示し、該当項目の回答を得た結果を表5に示した。各愁訴の中で訴え率の高い項目をあげると、50%以上では、「横になって休みたい」(63.6%)、「起床がづらい」(63.2%)、「イライラする」(51.3%)である。また40%以上のものをとりあげると、「頭が痛くなる」(44.6%)、「肩がこる・痛む」(42.9%)、「目が疲れやすい」(44.2%)、「体がだるい」(40.3%)、「頭がぼんやりする」(40.3%)であった。性別について出現の高順位別にみると、男子では、「横に

表5 不定愁訴別訴え率 (%)

	全体 (231)	性別		χ^2 検定
		男子(115)	女子(116)	
不定愁訴 ①頭が痛くなる	44.6	44.3	44.8	
②体が熱っぽくなる	13.0	10.4	15.5	
③目眩がする	38.1	37.4	38.8	
④背中や背骨が痛む	21.2	20.0	22.4	
⑤頭がぼんやりする	40.3	39.1	41.4	
⑥動悸が激しくなる	14.3	8.7	19.8	※
⑦手足がだるい	34.6	34.8	34.5	
⑧体がだるい	40.3	40.9	39.7	
⑨体のあちこちが痛む	20.8	22.6	19.0	
⑩頭が重くなる	21.2	19.1	23.3	
⑪目が痛い・熱い	21.2	15.7	26.7	※
⑫鼻がつまる	32.5	39.1	25.9	※
⑬生つばがでる	9.1	15.7	2.6	※※
⑭胸やけする	11.3	10.4	12.1	
⑮肩がこる・痛む	42.9	32.2	53.4	※※
⑯横になって休みたい	63.6	64.3	62.9	
⑰目がぼんやりする	27.7	21.7	33.6	※
⑱腰が痛む	32.0	27.8	36.2	
⑲のどが痛い・いがらっぽい	21.2	22.6	19.8	
⑳顔がほてる・頭がのぼせる	11.7	6.1	17.2	※※
㉑イライラする	51.3	44.3	58.6	※
㉒元気がない	22.1	25.2	19.0	
㉓顔色が悪い	12.6	7.0	18.1	※※
㉔目が疲れやすい	44.2	44.3	44.0	
㉕のどがつまる感じがする	10.8	13.0	8.6	
㉖起床がづらい	63.2	63.5	62.9	
愁訴数 0～3	24.7	27.0	22.4	
4～7	30.7	35.7	25.9	
8～11	21.6	18.3	25.0	
12以上	22.5	19.1	25.9	

χ^2 検定 ※p < 0.05 ※※p < 0.01 ※※※p < 0.001

表6 健康意識別食生活、健康・生活習慣 (%)

項目	健康意識	男 子				女 子			
		大変 よい	ふつ う	あまり よくない	χ^2 検定	大変 よい	ふつ う	あまり よくない	χ^2 検定
朝食摂取状況	毎日食べる	81.8	78.5	60.0	※	1.0	65.9	66.7	
	時々食べない時がある	—	17.7	16.0		—	30.5	25.9	
	毎日食べない	18.2	3.8	24.0		—	3.7	7.4	
普段の食事量	たくさん食べる	72.7	41.8	32.0	※	66.7	43.9	29.6	
	ふつう	27.3	48.1	40.0		33.3	51.2	59.3	
	あまり食べない	—	10.1	28.0		—	4.9	11.1	
睡眠時間	8時間以上	54.5	15.2	12.0	※※※	—	19.5	11.1	
	6～8時間	36.4	58.2	32.0		66.7	56.1	40.7	
	6時間未満	9.0	26.6	56.0		33.3	24.4	48.1	
生活リズム	規則正しい	54.5	7.6	4.0	※※※	16.7	12.2	3.7	※※
	時々乱れる	36.4	67.1	28.0		50.0	68.3	37.0	
	いつも不規則	9.0	25.3	68.0		33.3	19.5	59.3	
疲労感	すぐに回復する	90.9	45.6	8.0	※※※	66.7	34.1	—	※※※
	疲れが残る	9.0	40.6	36.0		16.7	54.9	48.1	
	いつも疲れている	—	13.9	56.0		16.7	11.0	51.9	
気分転換	容易にできる	81.8	56.9	40.0	※	83.3	54.9	14.8	※※
	なかなかできない	18.2	36.7	40.0		16.7	39.0	66.7	
	いつも学校のことが気になる	—	3.8	20.0		—	6.1	18.5	
運動意識	運動不足だと思う	9.1	50.6	60.0	※	83.3	70.7	70.4	
	思わない	72.7	31.6	32.0		—	19.5	18.5	
	わからない	18.2	17.7	8.0		16.7	9.8	11.1	
不定愁訴数	0～3	72.7	27.8	4.0	※※※	33.3	26.8	7.4	※※
	4～7	18.2	41.8	24.0		33.3	30.5	11.1	
	8～11	—	19.0	24.0		16.7	24.4	29.6	
	12以上	9.0	11.4	48.0		16.7	18.3	51.9	

χ^2 検定 ※ $p < 0.05$ ※※ $p < 0.01$ ※※※ $p < 0.001$

なって休みたい」、「起床がづらい」、「イライラする」、「頭が痛くなる」の順で、女子では、「起床がづらい」、「横になって休みたい」、「イライラする」の順であった。次に性別に出現数の差の検定を行うと、女子に訴え出現数が多く男女間に差がみられた。小林ら⁸⁾の中学生を対象とした調査では、女子に愁訴出現が多い結果がでていたが、本調査の高校生においても同傾向であった。

次に不定愁訴出現数別に4区分に分類し検討した。全体では、4～7個が多く30.7%であり、男子については4～7個、0～3個が高率を示す傾向にあるが、女子では愁訴数の多い区分に割合が高い傾向にあった。

5. 健康意識別食生活、健康・生活習慣

前述で日頃の健康状態を自己評価により調査した結果、約70%の生徒がふつうであると自覚し、大変よいと評価する者は1割にも満たなかった。そこで健康状態を左右する因子にはどのようなものがあり、何が健康感に影響

をおよぼすのかを考察するために、健康状態別に食生活状況、健康・生活習慣などの項目との関連性を検討した。その結果、表6に性別に関連のあった項目について示した。健康状態を「あまりよくない」と自己評価している者は、「大変よい」と意識している者と比較して、男子においては朝食を毎日食べない者が多く、普段の食事も少なく、睡眠時間も短く、生活リズムも不規則の状態にあり、いつも疲労感を感じており、気分転換もなかなか図れず、いつも学校のことが気になり、運動不足であると認識しており、不定愁訴数も多く、健康状態別に有意の関連性がみられた。また統計的有意差はみられなかったが、間食の摂取において、健康感の悪い者は間食を毎日食べている率が高く、栄養得点においては点数が低い者が多かった。女子においては男子より関連する項目は少なく、生活リズム、疲労感、気分転換、不定愁訴数であった。

以上の結果より自己の健康感に影響を及ぼすのは、食生活状況との間には際立った関連性は少なく、生活習慣等が重要な要因をなしていることが明らかとなった。

健康は個人自らの意志で、運動したり、食生活の改善や生活リズムを守ったりしながら、保持増進を進めていくべきであり、現代生活における複雑なる環境に耐え、精神的ストレスに打ち勝つために、心の健康増進も必要であると考え、次代を担う世代の将来に向けて、正しい食習慣の確立と健康管理教育の必要性を感じた。

要 約

都立高等学校の1～3年生231名(男子115名, 女子116名)を対象に, 食生活指導の一資料を得る目的で, 食生活と健康状態との関連について, 性別に検討を行った。結果は以下のとおりである。

- 1) 身体状況について, BMI判定によると, 男女共に46～47%の者がやせ傾向にあり, 肥満は女子にはいないが男子では4.3%の者が肥満であった。
- 2) 朝食摂取状況では, 毎日食べる者は男女共に68～74%であり, 欠食の理由については, 女子に「食べる時間がない」が高率で有意差がみられた。また朝食時に食欲のある者は, 2.5割であった。登校30分以内の起床の者に欠食が多く, 理由も「食べる時間がない」が多かった。
- 3) 間食は, 91.3%の者が, 毎日あるいは時々食べており, 帰宅してから理由は「お腹がすくから」が圧倒的に多いが, 女子は「暇なので何となく」, 「習慣で」が男子より多い。また内容は, 清涼飲料, スナック菓子が上位であった。
- 4) インスタント・レトルト食品の利用は80%の利用度であり, 普段の食事量では, 約90%の者がふつう, たくさん食べると回答した。
- 5) 普段の食習慣では, 油料理以外は男子に摂取頻度が高く, 生野菜と牛乳では, 女子に摂取が低く, 男女間に差がみられた。栄養得点では, 男子に高得点者が多い傾向にあった。
- 6) 自己評価による健康状態では2割の者が不健康と評価している。睡眠時間で「6時間未満」の睡眠不足と考えられる者が3割おり, 生活リズムも不規則者が3割であった。

7) 疲労感では, 女子に疲労感を感じている者が多く性別に有意差がみられた。気分転換がなかなかできない傾向にあるのは女子であった。

8) 運動頻度は男子に高く, 日頃の運動不足を意識している者は女子に7割見られ, 性別に有意差がみられた。

9) 不定愁訴では, 多愁訴項目, 生活不規則性などの愁訴が多く, 訴え出現数をみると女子に多かった。

10) 健康状態を左右する因子について検討したが, 男女において関連がみられたのは, 生活リズム, 疲労感, 気分転換, 不定愁訴数別で, 男子においては, 朝食摂取状況, 普段の食事量, 運動意識にも関連性がみられた。

稿を終えるにあたって, 調査にご協力いただいた調査校の諸先生方と生徒の皆様に対し, 深く感謝申し上げます。

なお, 本稿の一部は, 第42回日本栄養改善学会に発表したものである。

文 献

- 1) 文部省：平成6年度学校保健統計調査報告書(1995)
- 2) 厚生省：第5次改定日本人の栄養所要量(1994)
- 3) 茂木専枝他：最新栄養指導論P144(1996)
- 4) 厚生省：国民栄養の現状 昭和62年調査結果(1989)
- 5) 中沢きみ：茨城大学教育学部紀要(自然科学)30号(1981)P101～105
- 6) 門田新一郎：栄養学雑誌Vol45, 5, P209～222(1987)
- 7) 財団法人日本栄養士会：健康増進ハンドブックP148～150(1981)
- 8) 小林幸子ら：小児保健研究Vol49, 5, P573～579(1990)
- 9) 鈴木庄亮ら：医学のあゆみ 第99巻第4号P217～225(1976)
- 10) 小林幸子：栄養学雑誌Vol45, 5, P197～207(1987)