

女子大生の食生活の実態

菅田 仁美

(平成10年 9月30日受理)

The Actual Conditions of Dietary Life of Femals Students

Hitomi SUGATA

(Received on September 30, 1998)

緒 言

若い女性はやせ願望が強く細身スタイルへのあこがれや太っているとの誤認から食事制限によるダイエットをする者が多くみられる。またやせ願望は低年齢化の傾向がみられ、小学校高学年でダイエット経験を持つ者が30%をも占めていたという報告¹⁾もある。正しい食生活は成長や健康の保持・増進、疾病の予防に欠かすことができない。多種多様な食品が氾濫するなかで食べることは楽しみや社交性につながり、また“やせたい”“食べたい”の欲望が共存することからも長期の食事制限はむずかしい。従ってダイエットを再度繰り返すことになる。そこでダイエットの有無が食生活にどのような影響を与えているかについて食生活に差があると思われる自宅生と下宿生に分けて検討をした。

調査方法

1. 対象

対象者は本学女子大生3年生(20~21歳)167人、4年生(21~22歳)128人の計295人である。平均年齢は20.8歳±0.8歳であった。

2. 調査期日

1995年7月上旬に行った。

3. 調査内容

調査は住形態、身体状況、, ダイエット、食生活について無記名、自己記入方式によるアンケート調査を行った。

結果および考察

1. 住形態

住形態は自宅生が73.9%、下宿生が26.1%、寮生は対象者のなかになかった。これは大学3・4年生が寮に残る割合がきわめて低い傾向にあるためである。自宅生の食事は92.2%が母親が作っており自分で作っている者はわずか3.2%であり、下宿生では94.7%が自分で食事を作っていた。

2. 体位

表1 身体状況

	全対象者 n=295
身長 (cm) n=288	158.6±4.7
体重 (kg) n=251	50.4±5.2
BMI n=251	20.0±1.6

身長のみ記入7人 体重のみ記入44名を除く

調査対象者の体位を表1に示した。、身長と体重は記入させたが未記入者がおり、記載率は身長97.6%、体重85.1%であった。体位、肥満度の項目では未記入者(44人)は除外した。身長と体重から算出したBMI [Body Mass Index : 体重kg/(身長m)²]は20.0±1.6であった。これは第五次改訂・日本人の栄養所要量²⁾のBMI推定基準値・21歳女子の20.4に近い値であった。肥満の判定は、日本肥満学会による判定基準を用いBMIが22を標準とし、26.4以上(+20%以上)を“肥満”、24.2以上

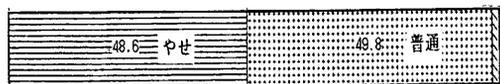


図1 肥満度(BMI)の分布

表2 肥満度(BMI)別にみた自己認識体型

(人)

		やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	太りすぎ	無回答
全体	n=251	3(1.2)	18(7.2)	115(45.8)	99(39.4)	15(6.0)	1(0.4)
-10%未満	n=122	3(2.5)	18(14.8)	78(63.9)	20(16.4)	2(1.6)	1(0.8)
-10%以上~+10%未満	n=125	0	0	37(29.6)	78(62.4)	10(8.0)	0
+10%以上~+20%未満	n=3	0	0	0	1(33.3)	2(66.7)	0
+20%以上	n=1	0	0	0	0	1(100.0)	0

()内は%

26.4未満(+10%以上+20%未満)を“過体重”, 19.8以上24.2未満(-10%以上+10%未満)を“普通”, 19.8未満(-10%未満)を“やせ”とした。

図1に肥満度(BMI)の分布を示した。“やせ”が48.6%，“普通”49.8%でほとんどの者が“やせ”か“普通”に半々の割合で該当し“過体重”は1.2%，“肥満”は0.4%と太っている者はごくわずかであった。平成7年国民栄養調査成績³⁾によれば20歳代女性の肥満度は“やせ”と判定される人が48.9%を占め，“普通”は43.3%であり，本調査もほぼ同じ結果であった。20歳代女性では約半数が細身スタイルであり，やせ傾向がうかがえる。

表2に肥満度(BMI)別にみた自己認識体型を示した。BMIによる肥満度が“やせ”のうち約80%が過大評価し，やせでありながら“太りぎみ”・“太りすぎ”と認識している者が併せて18.0%みられた。“普通”の体型においても70%の者が過大評価し，自己の体型を正しく認識していた者は“やせ”で17.3%，“普通”で29.6%，“過体重”で33.3%，“肥満”で100%であり，肥満度(BMI)と自己認識体型との間に有意差がみられた($p<0.005$)。井上ら⁴⁾の報告によれば美容上の理想体型は女子高校生，女子短大生ともBMIが19未満のやせ体型を示し，これ以上やせたら健康に悪い体型はBMIが16台で，かなりのやせ体型にならないければ健康に悪いという認識が起こらない傾向にあると指摘し，また丸山ら¹⁾は女子大生に理想体重を質問したところ40kg以下と答えた者3.6%，45kgは36.5%を占めたと報告している。

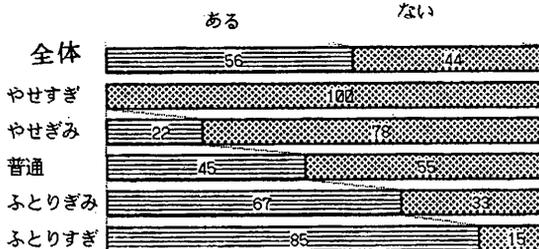


図2 自己認識体型とダイエット

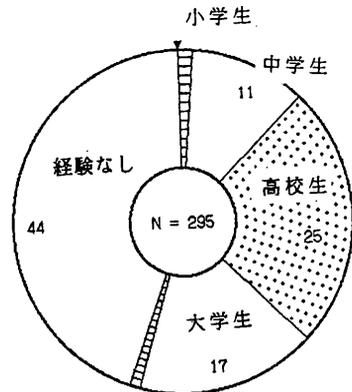


図3-1 ダイエット初経験

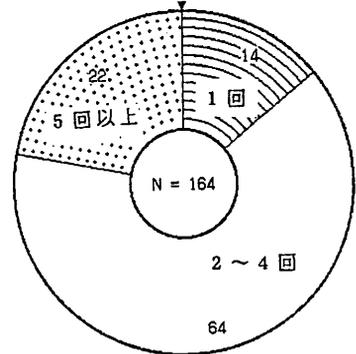


図3-2 ダイエット経験回数

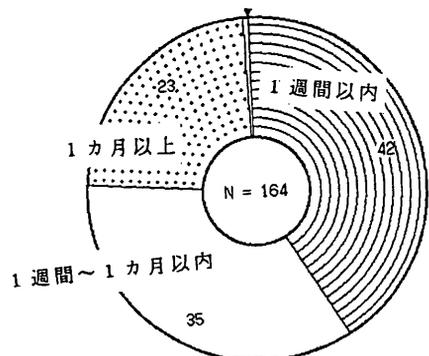


図3-3 ダイエット継続期間

る。本調査でも肥満度が“やせ”でありながら“やせ”と認識していない者が約80%みられ、全体的に肥満度より自己認識体型を1ランク過大評価する者が多く、思いこみで判断する傾向がみられる。

3. ダイエット

ダイエット経験のある者は55.6%、ない者は44.4%であった。住形態別にみるとダイエットの“経験あり”は自宅生で55.0%、下宿生で57.1%と差はほとんどなかった。

図2に自己認識体型とダイエットの有無について示した。自己体型を“やせぎみ”と認識しながらもダイエット経験をもつ者が22%みられ、もっとやせたいという願望がうかがえる。また普通体型と認識している者の45%、太りぎみでは67%、太りすぎで85%と太っていると認識している者ほどダイエットの経験率が高く自己認識体型とダイエットの有無間に有意差が認められた ($P < 0.005$)。

図3-1にダイエット初経験時期、図3-2にダイエット経験回数、図3-3にダイエット継続期間を示した。初めてダイエットを行ったのは小学生の頃が1.4%であり、中学生までに12.6%、高校生までに37.3%の者がダイエットを経験し、大学生になってから経験した者は

17.3%であった。ダイエット経験回数は“1回”が14.0%、“2~4回”が64.0%、“5回以上”が22.0%であり、ダイエット経験者の86.0%はダイエットを繰り返し行っていた。ダイエット初経験時期とダイエット経験回数の関係を図4に示した。小学生で始めた者は全員がダイエットを5回以上繰り返し行っており、次いで中学生、高校生と早い時期にダイエットを始めた者ほど経験回数が多く有意差が認められた ($P < 0.005$)。継続期間は“1週間以内”が41.5%と最も多く、次いで“1週間~1カ月以内”が34.8%、“1カ月以上”が23.2%であり、短期間のダイエットを繰り返し行っている者が多いと考えられる。ダイエット経験回数と継続期間の間に有意差はみられなかった。

4. 食事の欠食状況

表3に欠食状況を示した。対象者全体でみると朝食を“いつも欠食する”は7.8%、“時々欠食する”を併せると48.1%となり約半数の者が朝食を食べたり食べなかったりの食生活をしていることになる。昼食・夕食は“いつも欠食する”者はわずかであるが“時々欠食する”を併せると昼食・夕食ともに全体の20%に欠食がみられた。住形態別にみると朝食を“いつも欠食する”は自宅生で4.6%、下宿生では16.9%、“時々欠食する”を併せると自宅生で40.4%、下宿生では70.1%と下宿生の欠食率が有意に高く差が認められた ($P < 0.005$)。昼食では自宅生と下宿生の間に有意差はみられなかった。夕食では下宿生の欠食率が有意に高かった ($P < 0.05$)。ダイエット経験有無別では夕食で自宅生のダイエット“経験あり群”の欠食率が有意に高く ($P < 0.05$)、下宿生では“経験あり群”の欠食率が高い傾向にあった。

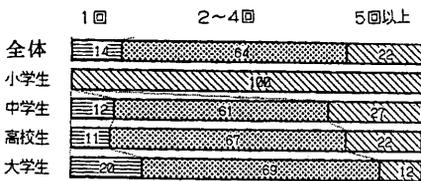


図4 ダイエット初経験とダイエット経験回数

表3 欠食状況

(人)

	全体 n=295	住居形態別			ダイエット経験有無別				
		自宅生 n=218	下宿生 n=77	x ² 観	自宅生		下宿生		
					あり n=120	なし n=98	あり n=44	なし n=33	x ² 観
朝食									
いつも欠食する	23(7.8)	10(4.6)	13(16.9)		5(4.2)	5(5.1)	9(20.5)	4(12.1)	
時々欠食する	119(40.3)	78(35.8)	41(53.2)	p<0.005	47(39.2)	31(31.6)	19(43.2)	22(66.7)	
欠食しない	153(51.9)	130(59.6)	23(29.9)		68(56.6)	62(63.3)	16(36.3)	7(21.2)	
昼食									
いつも欠食す	7(2.4)	6(2.8)	1(1.3)		4(3.3)	2(2.0)	1(2.3)	0(0.0)	
時々欠食する	52(17.6)	35(16.1)	17(22.1)		21(17.5)	14(14.3)	12(27.3)	5(15.2)	
欠食しない	236(80.0)	177(81.1)	59(76.6)		95(79.2)	82(83.7)	31(70.4)	28(84.8)	
夕食									
いつも欠食す	7(2.4)	7(3.2)	0(0.0)		4(3.3)	3(3.1)	0(0.0)	0(0.0)	
時々欠食する	51(17.3)	31(14.2)	20(26.0)	p<0.05	24(20.0)	7(7.1)	14(31.8)	6(18.2)	
欠食しない	237(80.3)	180(82.6)	57(74.0)		92(76.7)	88(89.8)	30(68.2)	27(81.8)	

()内は%

表4-1 食品の摂取状況

(人)

	全体 n=295	住居形態別			ダイエット経験有無別					
		自宅生		x ² 検	自宅生			下宿生		
		n=218	n=77		あり n=120	なし n=98	x ² 検	あり n=44	なし n=33	x ² 検
たん白質食品										
朝食	食べない	69(23.4)	38(17.4)	31(40.2)		21(17.5)	17(17.3)		22(50.0)	9(27.3)
	少し食べる	135(45.8)	105(48.1)	30(39.0)	p<0.005	51(42.5)	54(55.1)		14(31.8)	16(48.5)
	普通に食べる	84(28.5)	69(31.7)	15(19.5)		42(35.0)	27(27.6)		7(15.9)	8(24.2)
	たっぷり食べる	6(2.0)	5(2.3)	1(1.3)		5(4.2)	0(0.0)		1(2.3)	0(0.0)
	不明	1(0.3)	1(0.5)	0(0.0)		1(0.8)	0(0.0)		0(0.0)	0(0.0)
昼食	51(17.3)	35(16.1)	16(20.8)			19(15.8)	16(16.4)		7(15.9)	9(27.3)
夕食	食べない	3(1.0)	0(0.0)	3(3.9)		0(0.0)	0(0.0)		2(4.5)	1(3.0)
	少し食べる	30(10.2)	9(4.1)	21(27.3)	p<0.005	9(7.5)	0(0.0)		12(27.3)	9(27.3)
	普通に食べる	200(67.7)	154(70.7)	46(59.7)		81(67.5)	73(74.5)		25(56.9)	21(63.6)
	たっぷり食べる	58(19.7)	53(24.3)	5(6.5)		30(25.0)	23(23.5)		3(6.8)	2(6.1)
	不明	4(1.4)	2(0.9)	2(2.6)		0(0.0)	2(2.0)		2(4.5)	0(0.0)
野菜類										
朝食	食べない	108(36.6)	69(31.7)	39(50.6)	p<0.005	40(33.3)	29(29.6)		25(56.8)	14(42.4)
	少し食べる	124(42.0)	99(45.3)	25(32.5)		48(40.1)	51(52.0)		9(20.5)	16(48.5)
	普通に食べる	48(16.3)	35(16.1)	13(16.9)		22(18.3)	13(13.3)		10(22.7)	3(9.1)
	たっぷり食べる	15(5.1)	15(6.9)	0(0.0)		10(8.3)	5(5.1)		0(0.0)	0(0.0)
	不明	2(0.7)	2(0.9)	0(0.0)		1(0.8)	1(1.0)		0(0.0)	0(0.0)
昼食	食べない	72(24.4)	46(21.1)	26(33.8)		29(24.2)	17(17.3)		16(36.4)	10(30.3)
	少し食べる	167(56.6)	128(58.7)	39(50.6)		69(57.5)	59(60.2)		20(45.4)	19(57.6)
	普通に食べる	51(17.3)	39(17.9)	12(15.6)		21(17.5)	18(18.4)		8(18.2)	4(12.1)
	たっぷり食べる	3(1.0)	3(1.4)	0(0.0)		0(0.0)	3(3.1)		0(0.0)	0(0.0)
	不明	2(0.7)	2(0.9)	0(0.0)		1(0.8)	1(1.0)		0(0.0)	0(0.0)
夕食	食べない	2(0.7)	0(0.0)	2(2.6)		0(0.0)	0(0.0)		0(0.0)	2(6.1)
	少し食べる	46(15.6)	22(10.1)	24(31.2)	p<0.005	16(13.3)	6(6.1)		16(36.4)	8(24.2)
	普通に食べる	161(54.5)	126(57.8)	35(45.4)		66(55.0)	60(61.2)		19(43.1)	16(48.5)
	たっぷり食べる	84(28.5)	68(31.2)	16(20.8)		37(30.9)	31(31.7)		9(20.5)	7(21.2)
	不明	2(0.7)	2(0.9)	0(0.0)		1(0.8)	1(1.0)		0(0.0)	0(0.0)
牛乳										
飲まない	40(13.6)	28(12.8)	12(15.6)		15(12.5)	13(13.3)		8(18.2)	4(12.1)	
時々飲む	144(48.8)	105(48.2)	39(50.6)		53(44.2)	52(53.0)		17(38.6)	22(66.7)	
毎日1本	95(32.2)	72(33.0)	23(29.9)		45(37.5)	27(27.6)		16(36.4)	7(21.2)	
毎日2本	15(5.1)	12(5.5)	3(3.9)		6(5.0)	6(6.1)		3(6.8)	0(0.0)	
無回答	1(0.3)	1(0.5)	0(0.0)		1(0.8)	0(0.0)		0(0.0)	0(0.0)	
果物										
食べない	52(17.6)	19(8.6)	33(42.8)		11(9.2)	8(8.2)		18(40.9)	15(45.5)	
毎日半個	142(48.2)	110(50.5)	32(41.6)	p<0.005	58(48.4)	52(53.0)		21(47.7)	11(33.3)	
毎日1個	79(26.8)	69(31.7)	10(13.0)		34(28.3)	35(35.7)		4(9.1)	6(18.2)	
毎日個以上	21(7.1)	19(8.7)	2(2.6)		16(13.3)	3(3.1)		1(2.3)	1(3.0)	
無回答	1(0.3)	1(0.5)	0(0.0)		1(0.8)	0(0.0)		0(0.0)	0(0.0)	
いも類										
ほとんど食べない	68(23.0)	29(13.3)	39(50.6)		16(13.3)	13(13.3)		21(47.7)	18(54.5)	
普通に食べる	187(63.4)	157(72.0)	30(39.0)	p<0.005	78(65.0)	79(80.6)	p<0.01	18(40.9)	12(36.4)	
好んで食べる	38(12.9)	31(14.2)	7(9.1)		25(20.9)	6(6.1)			4(9.1)	3(9.1)
無回答	2(0.7)	1(0.5)	1(1.3)		1(0.8)	0(0.0)			1(2.3)	0(0.0)

()内は%

5. 食品の摂取状況

食品の摂取状況を表4-1に示した。食事は1日3食とも主食と良質たん白質食品、野菜類をとりそろえた上でも類や海藻類、果物などを加えると栄養バランスがとりやすい。主食の摂取状況を対象者全体でみると“食べる”が朝食91.9%、昼食97.3%、夕食93.6%であり、

欠食をしない時にはほとんどの者が主食を食べていることがうかがえる。主食の種類(複数回答)は朝食にご飯を食べる者は61.7%、パンを食べる者は65.7%で、食べる量はご飯では茶碗に1杯が86.3%と最も多く、1杯以上食べる者は3.8%であった。パンの量は食パン1枚が75.3%、1枚以上が21.7%であった。昼食ではご飯を食

べる者は76.3%，食べる量は茶碗1杯が76.1%，1杯以上が21.7%，パンを食べる者は65.4%，量は2枚以上が72.0%であり，特にパンでは朝食より摂取量がきわめて高い。これは昼食には調理パン・菓子パンを食べるためであると考えられる。また麺類を食べる者も38.6%みられた。夕食ではご飯を食べる者が最も多く91.9%が食べ、量は茶碗1杯が86.8%，1杯以上は7.7%であった。主食のうち摂取量に有意差がみられたのはご飯のみで，住形態別では朝食で下宿生（ $P<0.05$ ）の摂取量が有意に高く，ダイエット経験有無別では昼食（ $P<0.05$ ），夕

食（ $P<0.05$ ）で自宅生のダイエット“経験なし群”の摂取量が有意に高かった。

良質たん白質源である肉・魚・卵・大豆・大豆製品のいずれかを食べているかの問に対し“食べない”と答えた者は全体で朝食は23.4%，昼食17.3%，夕食1.0%であった。野菜類を“食べない”者は朝食で36.6%，昼食24.4%，夕食0.7%であり，朝食・昼食ではたん白質食品や野菜類の摂取状況は悪く，食べても“少し食べる”者が42.0%～56.6%と多くみられた。夕食では食品の摂取状況が良く“普通に食べる”“たっぷり食べる”を併

表4-2 食品の摂取状況 (人)

	全体 n=295	住居形態別		x ² 検	ダイエット経験有無別						
		自宅生 n=218	下宿生 n=77		自宅生			下宿生			
					あり n=120	なし n=98	x ² 検	あり n=44	なし n=33	x ² 検	
バター・マーガリン											
つけない	85(28.8)	66(30.3)	19(24.7)		32(26.7)	34(34.7)		13(29.6)	6(18.2)		
薄くつける	163(55.2)	118(54.1)	45(58.4)		69(57.5)	49(50.0)		22(50.0)	23(69.7)		
厚くつける	27(9.2)	19(8.7)	8(10.4)		10(8.3)	9(9.2)		7(15.9)	1(3.0)		
無回答	20(6.8)	15(6.9)	5(6.5)		9(7.5)	6(6.1)		2(4.5)	3(9.1)		
ジャム											
つけない	169(57.3)	126(57.8)	43(55.8)		67(55.9)	59(60.2)		27(61.4)	16(48.4)		
薄くつける	87(29.5)	63(28.9)	24(31.2)		34(28.3)	29(29.6)		11(25.0)	13(39.4)		
厚くつける	19(6.4)	13(6.0)	6(7.8)		9(7.5)	4(4.1)		4(9.1)	2(6.1)		
無回答	20(6.8)	16(7.3)	4(5.2)		10(8.3)	6(6.1)		2(4.5)	2(6.1)		
コーヒー・紅茶の砂糖											
入れない	162(54.9)	124(56.9)	38(49.3)		83(69.1)	41(41.9)		29(65.9)	9(27.3)		
スプーン山・1杯	91(30.9)	64(29.4)	27(35.1)		29(24.2)	35(35.7)	p<0.005	10(22.7)	17(51.5)	p<0.01	
小スプーン山・2杯以上	40(13.5)	28(12.8)	12(15.6)		6(5.0)	22(22.4)		5(11.4)	7(21.2)		
無回答	2(0.7)	2(0.9)	0(0.0)		2(1.7)	0(0.0)		0(0.0)	0(0.0)		
甘い飲み物											
ほとんど飲まない	120(40.7)	99(45.4)	21(27.3)		56(46.7)	43(43.9)		13(29.5)	8(24.2)		
時々飲む	150(50.9)	104(47.7)	46(59.7)	p<0.05	56(46.7)	48(49.0)		23(52.3)	23(69.7)		
毎日1本以上飲む	24(8.1)	14(6.4)	10(13.0)		7(5.8)	7(7.1)		7(15.9)	2(6.1)		
無回答	1(0.3)	1(0.5)	0(0.0)		1(0.8)	0(0.0)		1(2.3)	0(0.0)		
アルコール											
全く飲まない	113(38.3)	86(39.4)	27(35.1)		50(41.7)	36(36.7)		13(29.5)	14(42.4)		
ほとんど飲まない	39(13.2)	31(14.2)	8(10.4)		12(10.0)	19(19.4)		3(6.8)	5(15.2)		
時々飲む	138(46.8)	98(45.0)	40(51.9)		56(46.6)	42(42.9)		26(59.2)	14(42.4)		
毎日のむ	5(1.7)	3(1.4)	2(2.6)		2(1.7)	1(1.0)		2(4.5)	0(0.0)		
甘い菓子											
ほとんど食べない	36(12.2)	27(12.4)	9(11.7)		11(9.2)	16(16.3)		4(9.1)	5(15.2)		
時々食べる	205(69.5)	147(67.4)	58(75.3)		81(67.5)	66(67.4)		34(77.3)	24(72.7)		
毎日食べる	51(17.3)	42(19.3)	9(11.7)		27(22.5)	15(15.3)		6(13.6)	3(9.1)		
無回答	3(1.0)	2(0.9)	1(1.3)		1(0.8)	1(1.0)		0(0.0)	1(3.0)		
油料理											
ほとんど食べない	14(4.7)	6(2.8)	8(10.4)		5(4.2)	1(1.0)		6(13.6)	2(6.1)		
時々食べる	99(33.6)	68(31.2)	31(40.3)		38(31.7)	30(30.6)		17(38.6)	14(42.4)		
1日1回食べる	158(53.6)	122(55.9)	36(46.7)	p<0.01	62(51.6)	60(61.2)		20(45.5)	16(48.5)		
1日2回以上食べる	20(6.8)	18(8.3)	2(2.6)		14(11.7)	4(4.1)		1(2.3)	1(3.0)		
無回答	4(1.4)	4(1.8)	0(0.0)		1(0.8)	3(3.1)		0(0.0)			
料理の砂糖											
ほとんど使わない	35(11.9)	20(9.2)	15(19.5)		12(10.0)	8(8.2)		11(25.0)	4(12.1)		
少し使う	237(80.3)	178(81.6)	59(76.6)	p<0.05	95(79.1)	83(84.7)		31(70.5)	28(84.9)		
たくさん使う	20(6.8)	17(7.8)	3(3.9)		11(9.2)	6(6.1)		2(4.5)	1(3.0)		
無回答	3(1.0)	3(1.4)	0(0.0)		2(1.7)	1(1.0)		0(0.0)	0(0.0)		

()内は%

せるとたん白質食品は87.4%，野菜類は83.0%であった。1日のうち1回は食べた方がよい果物，いも類については“食べない”者が果物17.6%，いも類23.0%であり，牛乳を“飲まない”者は13.6%であった。住形態別にみると朝食ではたん白質食品を“食べない”者は自宅生で17.4%，下宿生で40.2%であり，自宅生の摂取状況が有意 ($P<0.005$) に高く，野菜類でも“食べない”者が自宅生31.7%，下宿生50.6%と自宅生の摂取状況が有意に高く ($P<0.005$)，自宅生と下宿生の間に有意差がみられた。昼食では摂取状況に差はみられなかった。夕食では自宅生はたん白質食品を“普通”または“たっぷり”食べている者が併せて85.0%いるのに対し下宿生では66.2%と摂取状況に有意 ($P<0.005$) に差がみられ，野菜類でも“普通”または“たっぷり”食べている者を併せると，自宅生89.0%，下宿生では66.2%と自宅生と下宿生の間に摂取状況に有意差がみられた ($P<0.005$)。果物は“食べない”者が自宅生8.6%，下宿生42.8%で摂取状況に有意 ($P<0.005$) に差がみられ，いも類では自宅生が“普通に食べる”・“好んで食べる”を併せて86.2%に対し下宿生では“ほとんど食べない”が50.6%と半数を占め，摂取状況に有意差 ($P<0.005$) が認められた。牛乳の摂取状況には有意差がなかった。ダイエット経験有無別では，いも類で自宅生の“経験あり群”が“経験なし群”より摂取状況が高く有意差が認められた ($P<0.01$)。

表4-2に食品摂取状況を示した。住形態別にみると自宅生と下宿生の間に有意差がみられたのは料理の砂糖量 ($P<0.05$)と油料理を食べる頻度 ($P<0.01$)でそれぞれ自宅生の摂取状況が有意に高い。これは1日に摂っている料理数が自宅生 ($P<0.005$)で有意に高く，食生活の豊かさを現わしていると考えられる。甘い飲み物は下宿生の摂取頻度が有意に高かった ($P<0.05$)。ダイエット経験の有無別では有意差がみられたのはコーヒー・紅茶に入れる砂糖の量で自宅生 ($P<0.005$)・下宿生 ($P<0.01$)ともに“経験あり群”が“経験なし群”より摂取量が有意に低値であった。

不足していると思う栄養素(複数回答)は何かの問に対し自宅生はカルシウム72.0%，鉄65.4%，食物繊維52.3%，ビタミンC29.9%の順に高く，ビタミン類はどのビタミンも30%以下の回答であった。下宿生では鉄71.4%，カルシウム70.1%，食物繊維63.6%，ビタミンA45.4%の順で，どのビタミンも40%台が不足していると答え，自宅生と下宿生の間に有意差が認められた ($p<0.005$)。自宅生に比べ下宿生に食物繊維やビタミン類が不足していると思っている者が多いのは野菜類の摂取状況の差によるものと推測される。

6. 食生活に対する意識

表5に食生活に対する意識を示した。食生活で気をつけていることは“栄養のバランス”と答えた者は全体の51.5%，住形態別では自宅生で53.2%，下宿生46.7%，

表5 食生活に対する意識

(人)

	全体 n=295	住居形態別		χ ² 検	ダイエット経験有無別						
		自宅生 n=218	下宿生 n=77		自宅生			下宿生			
					あり n=120	なし n=98	χ ² 検	あり n=44	なし n=33	χ ² 検	
食生活で気をつけていること											
栄養バランス	152(51.5)	116(53.2)	36(46.7)		67(55.8)	49(50.0)		14(31.8)	22(66.7)		
食費	31(10.5)	13(6.0)	18(23.4)		8(6.7)	5(5.1)		11(25.0)	7(21.2)		
味	27(9.2)	23(10.5)	4(5.2)		8(6.7)	15(15.3)		4(9.1)	0(0.0)		
量	54(18.3)	44(20.2)	10(13.0)	p<0.005	26(21.6)	18(18.4)		9(20.5)	1(3.0)	p<0.05	
その他	5(1.7)	3(1.4)	2(2.6)		2(1.7)	1(1.0)		2(4.5)	0(0.0)		
なし	20(6.8)	15(6.9)	5(6.5)		6(5.0)	9(9.2)		3(6.8)	2(6.1)		
不明	6(2.0)	4(1.8)	2(2.6)		3(2.5)	1(1.0)		1(2.3)	1(3.0)		
食生活を変えたいと思うか											
変えたい	203(68.8)	146(67.0)	57(74.0)		81(67.5)	65(66.3)		32(72.7)	25(75.7)		
変えることができない	35(11.9)	24(11.0)	11(14.3)		10(8.3)	14(14.3)		5(11.4)	6(18.2)		
変えたいと思っていない	55(18.6)	47(21.5)	8(10.4)		28(23.4)	19(19.4)		6(13.6)	2(6.1)		
不明	2(0.7)	1(0.5)	1(1.3)		1(0.8)	0(0.0)		1(2.3)	0(0.0)		
食生活の評価											
良い	22(7.5)	19(8.7)	3(3.9)		11(9.2)	8(8.2)		1(2.3)	2(6.1)		
普通	87(29.5)	77(35.3)	10(13.0)		44(36.7)	33(33.7)		7(15.9)	3(9.1)		
あまり良くない	136(46.0)	97(44.5)	39(50.6)	p<0.005	49(40.8)	48(49.0)		19(43.2)	20(60.6)		
良くない	48(16.3)	24(11.0)	24(31.2)		16(13.3)	8(8.2)		16(36.3)	8(24.2)		
不明	2(0.7)	1(0.5)	1(1.3)		0(0.0)	1(1.0)		1(2.3)	0(0.0)		

()内は%

表6 食生活の問題点

複数回答 (人)

	全体 n=295	住居形態別			ダイエット経験有無別				
		自宅生 n=218	下宿生 n=77	χ ² 観	自宅生		下宿生		
					あり n=120	なし n=98	あり n=44	なし n=33	χ ² 観
栄養のバランス	161(54.6)	106(48.6)	55(71.4)		53(44.2)	53(54.1)	34(77.3)	21(63.6)	
食費	11(3.7)	5(2.3)	6(7.8)		3(2.5)	2(2.0)	4(9.1)	2(6.1)	
食事時間	117(39.7)	87(39.9)	30(39.0)		44(36.7)	43(43.9)	16(36.4)	14(42.4)	
たばこ	11(3.7)	5(2.3)	6(7.8)		5(4.2)	0(0.0)	6(13.6)	0(0.0)	
お酒	4(1.4)	1(0.5)	3(3.9)	p<0.005	1(0.8)	0(0.0)	3(6.8)	0(0.0)	
偏食	71(24.1)	48(22.0)	23(29.9)		30(25.0)	18(18.4)	13(29.5)	10(30.3)	
欠食	35(11.9)	18(8.3)	17(22.1)		9(7.5)	9(9.2)	7(15.9)	10(30.3)	
その他	22(7.5)	20(9.2)	2(2.6)		14(11.7)	6(6.1)	2(4.5)	0(0.0)	
無回答	2(0.7)	1(0.5)	1(1.3)		1(0.8)	0(0.0)	1(2.3)	0(0.0)	

()内は%

次いで自宅生では“食事の量”20.2%，“味”10.5%
下宿生では“食費”23.4%，“食事の量”13.0%であり
自宅生と下宿生の間に有意差がみられた(p<0.005).
ダイエット経験の有無別にみると有意差がみられたのは
下宿生で“栄養のバランス”に気をつけているのは“経
験あり群”31.8%“経験なし群”66.7%と，“経験なし
群”の方が2倍以上高く、また食事の量は“経験あり群”
20.5%に対し“経験なし群”では3.0%であり，“経験あ
り群”の方が意識が高く、下宿生のダイエット“経験あ
り群”と“経験なし群”の間に有意差がみられた(p<
0.05).

食生活の問題点(複数回答)について表6に示した。
食生活の問題点は“栄養のバランス”と答えた者が最も
多く、自宅生48.6%、下宿生71.4%と下宿生の意識が高
い、次いで自宅生・下宿生とも“食事時間”、“偏食”の
順であり、欠食については朝食の欠食率が高いのが顕著
でありながら問題意識は低く自宅生で8.3%、下宿生で
22.1%であった。食生活の問題意識について自宅生と下
宿生の間に有意差が認められた(<0.005)。平成8年国
民栄養調査成績⁵⁾で20代の女子では「食事を決まった
時間にとっていない」「食事に十分な時間をとっていない」
人が約4割みられたとし、本調査でも食事時間が問
題であると回答している者は自宅生で39.9%、下宿生で
39.0%みられた。ダイエット経験の有無別では有意差は
みられなかった。

食生活を変えたい(表5)と思っている者は自宅生で
67.0%、下宿生で74.0%、思っていない者は自宅生で
21.5%、下宿生で10.4%であった。有意差はみられな
かった。

食生活の評価(表5)を全体でみると“良い”と答え

た者はわずか7.5%であり、62.3%の者が“あまり良く
ない”・“良くない”と答えた。住居形態別にみる自宅生で
は“良い”・“普通”を併せて44.0%であるのに対し下宿
生では16.9%と食生活評価が低く有意差が認められた
(p<0.05)。ダイエット経験の有無別では有意差はみら
れなかった。

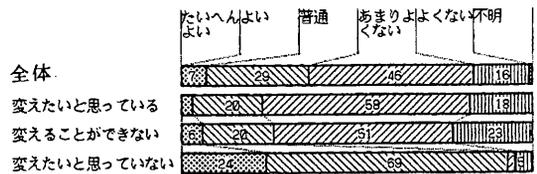


図5 食生活改善意識と自己評価

図5に食生活の改善意識と食生活の自己評価の関係を
対象者全体で示した。“食生活を変えたいと思ってい
ない”者は食生活に対する評価が高く“良い”24%と“普
通”69%を併わせると93%を占め、“変えたいと思っ
ている”者、“変えることができない”者では“良い”と
“普通”を併せて、それぞれ23.8%と25.7%と低値であ
った。

平成8年国民栄養調査成績⁵⁾で食事を改善するた
めに必要とされるものとして「家族の協力」「経済的なゆ
とり」が第1位と第2位を占めている。この2つの面か
ら自宅生は下宿生に勝り食品の摂取状況に差が生じ、
食生活の意識にも差がでたと思われる。

ダイエット経験の有無が食生活に及ぼす影響は食品摂
取状況では有意差があまり認められなかったがもっとき
めこまかな調査が必要である。

要 約

女子大性3・4年生295人を対象にダイエット経験の有無が食生活に及ぼす影響について住形態別に検討をした。

1) ダイエット経験のある者は55.6%であり、経験者の86%が繰り返してダイエットを行っていた。継続期間は1週間以内が41.7%と最も多かった。

2) 対象者のBMIによる肥満度は“やせ”と“普通”が約半々の割合で、“過体重”・“肥満”は併せてもわずか1.6%であった。自己認識体型は1ランク高く過大評価する者が多くみられた ($p<0.005$)。

3) 朝食の欠食率はときどき欠食する者も併せると自宅生40.4%、下宿生70.1%と高値であった ($p<0.005$)。ダイエット経験の有無別では有意差はみられなかった。

4) 食品の摂取状況は住形態別にみると自宅生の食品摂取状況が有意に高く、朝食・夕食のたん白質食品(それぞれ $p<0.005$)・野菜類(それぞれ $p<0.005$)、果物 ($p<0.005$)、いも類 ($p<0.005$) で有意差が認められた。ダイエット経験有無別ではいも類で自宅生のダイエット“経験あり群”が“経験なし群”より摂取状況が有意に高く ($p<0.01$)、また紅茶・コーヒーの砂糖の量は自宅生、下宿生とも“経験あり群”の摂取量が有意に低値であった(自宅生 $p<0.005$ 下宿生 $p<0.01$)。

5) 食生活の問題点は“栄養バランス”と答えた者が最も多く、自宅生48.6%、下宿生71.4%で、欠食については朝食の欠食率がきわめて高いにもかかわらず問題意識は低く、自宅生8.3%、下宿生22.1%であった ($p<0.005$)。下宿生は食生活の問題点は“栄養のバランス”71.4%と答えながらも“栄養のバランス”に気をつけている者は46.7%であった。

文 献

- 1) 丸山千寿子, 伊藤桂子, 木地本礼子, 今村素子, 土井桂子, 田中たえ子, 阿部恒男, 江澤郁子: 女子学生における食行動異常に関する研究(第1報) — 小学生高学年より大学生までのやせ願望とダイエットについて—, 思春期学, 11, 51~56, (1993)
- 2) 厚生省保健医療局健康増進課監修: 第五次改訂日本人の栄養所要量(1994), 第一出版, 東京.
- 3) 厚生省保険医療局地域保健・健康増進栄養課: 国民栄養の現状平成7年国民栄養調査成績, (1997), 第一出版, 東京.
- 4) 井上知真子, 丸谷宣子, 太田美穂, 宮川久邇子: 女子高校生及び女子短大生における細身スタイル志向と食制限の実態について, 栄養学雑誌, 50, 355~364, (1992).
- 5) 厚生省保険医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修: 国民栄養の現状平成8年国民栄養調査成績, (1998), 第一出版, 東京.