

女子大生の食意識と食生活

菅田 仁美

(平成11年9月30日受理)

The Consciousness of Foods and Dietary Life of Female Students

Hitomi SUGATA

(Received on September 30, 1999)

諸言

結果および考察

栄養科の学生は食の専門家を目指し、学んだことはやがて地域社会へ、家庭へと還元されると期待される。悪性新生物、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病は食生活、休養、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣の積み重ねが発症因子の1つとされ、社会は生活習慣病の1次予防^{1,2)}へと動き始めた。食の専門家の担う役割は大きい。

給食の目的の1つに、“給食を通して望ましい食習慣を養い、給食から離れても適正な食物摂取ができるようにする”がある。食生活の意識の変容が必要である。そこで専門知識の仕上げの段階にある大学4年生と専門知識を習得し始めた短大1年生について食意識と食生活の関連について比較検討した。

調査方法

1. 調査対象

対象者は本学・大学4年生・栄養学科(栄養学専攻)の学生107人、短大1年生・栄養科の学生100人の計207人を対象とした。平均年齢は4年生21.7±0.9歳、1年生18.6±0.8歳であった。

2. 調査時期

平成9年10月上旬に調査を行った。

3. 調査方法

調査は、無記名自己記入方式のアンケート調査を実施した。回収率は92%であった。調査内容は、身体状況、住形態、食意識、食生活、食習慣についてである。

1. 体位

平均身長は4年生158.5±7.2cm、1年生158.9±5.1cm、平均体重はそれぞれ50.3±5.9kgと51.1±5.6kgであり、この値は第5次改訂日本人の栄養所要量³⁾の推計基準値に近い値であった。BMI「Body Mass Index: 体重kg/(身長m)²」は4年生19.9±2.0、1年生20.2±2.1であった。図1に肥満度を示した。肥満度は日本

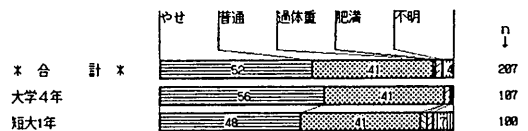


図1 肥満度

肥満学会による判定基準を用い(BMIが22を基準とし、19.8未満をやせ、19.8以上24.2未満を普通、24.2以上26.4未満を過体重、26.4以上を肥満)判定した。対象者全体の52%が“やせ”に属し、“過体重”“肥満”は併せてもわずか3%であった。

2. 住形態

住形態を表1に示した。住形態は学年間で差(p<0.01)がみられ、自宅通学生は4年生で72%、1年生で

表1 住形態

	全体 n=207	大学4年生 n=107	短大1年生 n=100	X ² 検定
自宅	77.8(161)	72.0(77)	84.0(84)	**
下宿	17.9(37)	25.2(27)	10.0(10)	
寮	4.3(9)	2.8(3)	6.0(6)	

** p<0.01
()内は人数

は84%を占め、下宿生はそれぞれ25%、10%、寮生はわずか3%と6%であった。

表2 食事に対する栄養バランス意識 (x)

	全体	大学4年生	短大1年生	X ² 検定
朝食 (n=201)				
考えている	14.4 (29)	16.7 (17)	12.1 (12)	ns
時々考えている	50.8 (102)	44.1 (45)	57.6 (57)	
考えていない	33.3 (67)	38.2 (39)	28.3 (28)	
不明	1.5 (3)	1.0 (1)	2.0 (2)	
非該当	- (0)	- (0)	- (0)	
昼食 (n=207)				
考えている	8.2 (17)	9.3 (10)	7.0 (7)	ns
時々考えている	54.6 (113)	51.4 (55)	58.0 (58)	
考えていない	37.2 (77)	39.3 (42)	35.0 (35)	
夕食 (n=205)				
考えている	36.6 (75)	41.5 (44)	31.3 (31)	ns
時々考えている	49.7 (102)	46.3 (49)	53.5 (53)	
考えていない	13.7 (28)	12.2 (13)	15.1 (15)	
非該当	- (0)	- (0)	- (0)	

非該当を除く ns=有意差なし
()内は人数

3. 栄養バランス意識

食事に対する栄養バランス意識を表2に示した。対象者全体でみると朝食・昼食では栄養バランスに対する意識は低く“考えている”は朝食14%、昼食8%，“時々考えている”はそれぞれ51%と55%，“考えていない”は33%と37%で約3人に1人は意識していなかった。夕食では1日の中で最も意識が高く“考えている”は37%，“考えていない”は14%であった。4年生と1年生を比較すると各食事に対する栄養バランス意識は朝食では1年生がやや高く、夕食では4年生がやや高い傾向がみられた。

4. 欠食状況

食事の摂取状況を表3に示した。欠食率は朝食で高く、“ときどき食べない”“ほとんど食べない”を併せると4年生41%、1年生28%であった。平成9年国民栄養調査結果⁴⁾によれば15~19歳女子の欠食率は7.4%、20歳代女子15.9%であり、食生活状況調査成績では20歳代女子は“毎日食べる”が72%、週2~3日以上欠食する者は28%であった。この結果と比べ4年生の欠食率は高値であった。昼食・夕食では“ときどき食べない”が昼食で4年生17%、1年生9%、夕食ではそれぞれ12%みられた。各食事において学年間に差はなかったが、特に朝食で4年生の欠食率が高い傾向がみられた。朝・昼・夕の3食をきちんと食べている者は、対象者全体の約半数で、4年生では43%、1年生61%であり1年生が有意

表3 食事・間食の摂取状況 (%)

	全体 n=207	大学4年生 n=107	短大1年生 n=100	X ² 検定
朝食				
毎日食べる	65.3 (135)	58.9 (63)	72.0 (72)	ns
時々食べない	26.1 (54)	29.9 (32)	22.0 (22)	
ほとんど食べない	8.7 (18)	11.2 (12)	6.0 (6)	
昼食				
毎日食べる	87.0 (180)	83.2 (89)	91.0 (91)	ns
時々食べない	13.0 (27)	16.8 (18)	9.0 (9)	
ほとんど食べない	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	
夕食				
毎日食べる	86.4 (179)	86.0 (92)	87.0 (87)	ns
時々食べない	12.1 (25)	12.2 (13)	12.0 (12)	
ほとんど食べない	1.0 (2)	0.9 (1)	1.0 (1)	
無回答	0.5 (1)	0.9 (1)	0.0 (0)	
3食(朝・昼・夕)				
食べる	51.7 (107)	43.0 (46)	61.0 (61)	*
食べない	48.3 (100)	57.0 (61)	39.0 (39)	
間食				
毎日する	25.2 (52)	20.5 (22)	30.0 (30)	ns
週3~6回する	7.7 (16)	7.5 (8)	9.0 (9)	
週3~4回する	20.3 (42)	19.6 (21)	21.0 (21)	
週1~2回する	32.4 (67)	34.6 (37)	30.0 (30)	
ほとんどしない	14.0 (29)	16.8 (18)	11.0 (11)	
不明	0.5 (1)	1.0 (1)	0.0 (0)	

* p<0.05 ns=有意差なし
()内は人数

に高かった(p<0.05)。

住形態と朝食の欠食状況を図2に示した。4年生(p<0.005)、1年生(p<0.005)ともに住形態と朝食・欠食状況との間に有意に差がみられ、下宿生は自宅生・寮生に比べ欠食率が高かった。4年生では自宅生の68%が毎

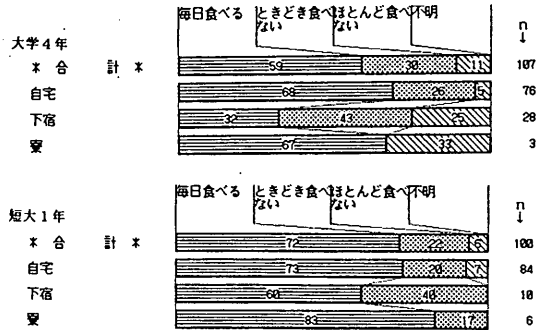


図2 住形態と朝食・欠食状況

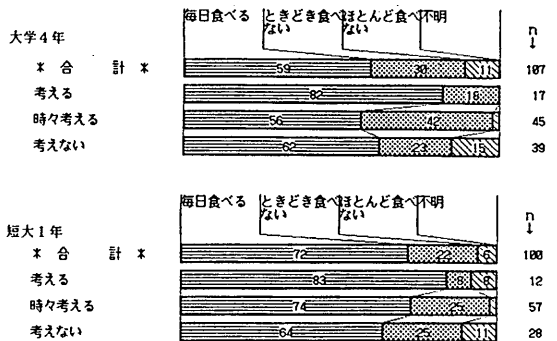


図3 朝食・栄養バランス意識と欠食状況

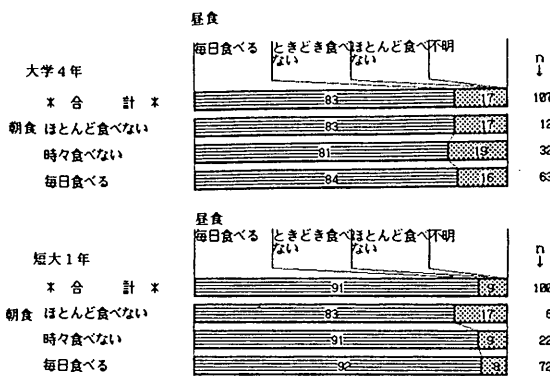


図4-1 朝食・欠食有無別にみた昼食・欠食状況

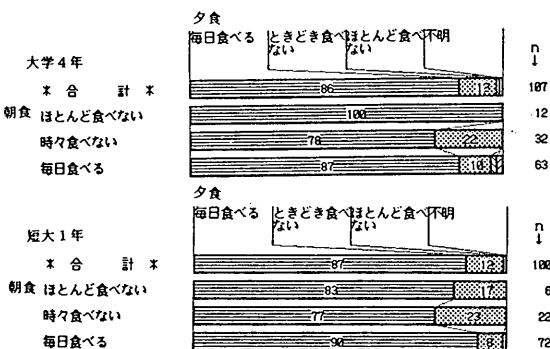


図4-2 朝食・欠食有無別にみた夕食・欠食状況

日朝食を食べているのに対し、下宿生では32%、1年生では自宅生73%、下宿生60%であった。

朝食の栄養バランス意識と欠食状況を図3に示した。朝食の栄養バランスを“考えている”群は、朝食を“毎日食べる”が4年生82%、1年生83%と“時々考える”“考えない”群より高く、4年生では栄養バランス意識と朝食・欠食状況の間に有意に差がみられた($p < 0.05$)。

朝食の欠食有無別にみた昼食・欠食状況を図4-1に示した。4年生では朝食を“毎日食べる”“ときどき食べない”“ほとんど食べない”の各群で16%~19%とほぼ同じ割合で昼食を時々欠食する者がみられた。1年生では朝食を“毎日食べる”“ときどき食べない”群8%~9%、“ほとんど食べない”群では17%が時々昼食を欠食すると答えた。

朝食の欠食有無別にみた夕食・欠食状況を図4-2に示した。4年生、1年生とも朝食を“ときどき食べない”群で夕食を時々欠食する者が多く22%~23%みられた。

5. 朝食・夕食の食品摂取状況

(1) 朝食

表4に栄養バランス意識と朝食・夕食の食品摂取状況を示した。対象者全体でみると朝食では主食としてご飯とパンが摂られ、欠食する者以外はほとんどの者が主食を摂取していた。朝食でよく摂る動物性たん白質源は卵46%、乳・乳製品43%で、魚介類、肉類は9~11%と

表4 栄養バランス意識と朝・夕食の食品摂取状況

	全体					大学4年生					短大1年生				
	全体	考えている	時々考えている	考えていない	不明	全体	考えている	時々考えている	考えていない	不明	全体	考えている	時々考えている	考えていない	不明
朝食	n=201	n=102	n=17	n=45	n=39	n=1	n=99	n=12	n=57	n=28	n=2				
ご飯	52.7(106)	52.0(53)	58.8(10)	53.3(24)	48.7(19)	0.0(0)	53.5(53)	66.7(8)	50.9(29)	53.6(15)	50.0(1)	ns			
パン	47.8(96)	51.0(52)	41.2(7)	51.1(23)	53.8(21)	100.0(1)	44.1(44)	25.0(3)	45.6(26)	50.0(14)	50.0(1)	ns			
いも類	2.5(5)	2.9(3)	5.9(1)	2.2(1)	2.6(1)	0.0(0)	2.0(2)	0.0(0)	3.5(2)	0.0(0)	0.0(0)	ns			
豆・大豆製品	16.4(33)	16.7(17)	23.5(4)	17.8(8)	12.8(5)	0.0(0)	16.2(16)	50.0(6)	12.3(7)	7.1(2)	50.0(1)	***			
魚介類	8.5(17)	8.8(9)	17.6(3)	11.1(5)	2.6(1)	0.0(0)	8.1(8)	8.3(1)	8.8(5)	7.1(2)	0.0(0)	ns			
肉類	10.9(22)	11.8(12)	23.5(4)	8.9(4)	10.3(4)	0.0(0)	10.1(10)	16.7(2)	12.3(7)	3.6(1)	0.0(0)	ns			
卵類	45.8(92)	46.1(47)	52.9(9)	51.1(23)	38.5(15)	0.0(0)	45.5(45)	58.3(7)	42.1(24)	46.4(13)	50.0(1)	ns			
乳・乳製品	43.3(87)	46.1(47)	64.7(11)	51.1(23)	30.8(12)	100.0(0)	40.0(40)	41.7(5)	43.9(25)	32.1(9)	50.0(1)	ns			
緑黄色野菜	23.9(48)	20.6(21)	47.1(8)	15.6(7)	15.4(6)	0.0(0)	27.3(27)	50.0(6)	33.3(19)	3.6(1)	50.0(1)	***			
その他の野菜	26.4(53)	29.4(30)	52.9(9)	31.1(14)	17.9(7)	0.0(0)	23.2(23)	41.7(5)	26.3(15)	10.7(3)	0.0(0)	ns			
果物	24.9(50)	26.5(27)	35.3(6)	24.4(11)	25.6(10)	0.0(0)	23.2(23)	33.3(4)	26.3(15)	14.3(4)	0.0(0)	ns			
きのこ類	2.0(4)	2.9(3)	5.9(1)	4.4(2)	0.0(0)	0.0(0)	1.0(1)	0.0(0)	1.8(1)	0.0(0)	0.0(0)	ns			
海藻類	7.5(15)	8.8(9)	17.6(3)	8.9(4)	5.1(2)	0.0(0)	6.1(6)	25.0(3)	3.5(2)	0.0(0)	50.0(1)	***			
非該当	-(6)	-(5)	-	-	-	-	-(1)	-	-	-	-	-	-	-	-
夕食	n=205	n=106	n=44	n=49	n=13	n=0	n=99	n=31	n=53	n=15	n=0				
ご飯	88.3(181)	83.9(89)	93.2(41)	79.6(39)	69.2(9)	0.0(0)	92.9(92)	90.3(28)	94.3(50)	93.3(14)	0.0(0)	ns			
パン	0.5(1)	0.9(1)	0.0(0)	0.0(0)	7.7(1)	ns	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	ns			
麺類	11.2(23)	16.0(17)	14.6(6)	20.4(10)	7.7(1)	ns	6.1(6)	21.4(6)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	***			
いも類	20.9(43)	18.9(20)	22.7(10)	14.3(7)	23.1(3)	ns	23.2(23)	22.6(7)	28.3(15)	6.7(1)	0.0(0)	ns			
豆・大豆製品	25.8(53)	22.6(24)	25.0(11)	18.4(9)	30.8(4)	ns	29.3(29)	25.8(8)	32.1(17)	26.7(4)	0.0(0)	ns			
魚介類	56.1(115)	51.9(55)	63.6(28)	42.9(21)	46.2(6)	ns	60.6(60)	71.0(22)	62.3(33)	33.3(5)	0.0(0)	*			
肉類	65.4(134)	61.3(65)	54.5(24)	67.3(33)	61.5(8)	ns	69.7(69)	74.2(23)	66.0(35)	73.3(11)	0.0(0)	ns			
卵類	16.1(33)	17.9(19)	13.5(6)	22.4(11)	15.4(2)	ns	14.1(14)	22.6(7)	13.2(7)	0.0(0)	0.0(0)	ns			
乳・乳製品	6.3(13)	5.7(6)	9.1(4)	4.1(2)	0.0(0)	ns	7.1(7)	6.5(2)	5.7(3)	13.3(2)	0.0(0)	ns			
緑黄色野菜	71.7(147)	71.7(76)	84.1(37)	67.3(33)	46.2(6)	*	71.7(71)	90.3(28)	82.3(33)	66.7(10)	0.0(0)	*			
その他の野菜	75.1(154)	75.5(80)	81.8(36)	69.4(34)	76.9(10)	ns	74.7(74)	80.5(25)	73.6(39)	66.7(10)	0.0(0)	ns			
果物	22.9(47)	22.6(24)	25.0(11)	22.4(11)	15.4(2)	ns	23.3(23)	29.0(9)	26.4(14)	0.0(0)	0.0(0)	ns			
きのこ類	15.1(31)	17.9(19)	25.9(11)	12.2(6)	15.4(2)	ns	12.1(12)	12.9(4)	15.1(8)	0.0(0)	0.0(0)	ns			
海藻類	15.1(31)	15.1(16)	16.7(8)	16.3(8)	0.0(0)	ns	15.2(15)	16.1(5)	17.0(9)	6.7(1)	0.0(0)	ns			
非該当	-(2)	-(1)	-	-	-	-	-(1)	-	-	-	-	-	-	-	-

非該当を除く *** $p < 0.005$ * $p < 0.05$ ()内は人数

表5 食事の時・よく飲む飲み物

複数回答 (%)

	全体						短大1年生				
	全体 いる	考えて いる	考えて いない	不明	全体	考えて いる	時々考え ている	考えて いない	不明		
朝食	n=201	n=102	n=17	n=45	n=39	n=1	n=99	n=12	n=57	n=28	n=2
お茶・水	56.2(113)	48.5(49)	52.9(9)	44.4(20)	48.7(19)	100.0(1)	64.6(64)	75.0(9)	68.4(39)	53.6(15)	50.0(1)
コーヒー・紅茶	23.9(48)	30.7(31)	17.6(3)	31.1(14)	35.9(14)	0.0(0)	17.2(17)	8.3(1)	19.3(11)	14.3(4)	50.0(1)
牛乳	30.3(61)	34.7(35)	35.3(6)	40.0(18)	25.6(10)	100.0(1)	26.3(26)	25.0(3)	26.3(15)	25.0(7)	50.0(1)
野菜ジュース	4.5(9)	4.0(4)	11.8(2)	4.4(2)	0.0(0)	0.0(0)	5.1(5)	8.3(1)	7.0(4)	0.0(0)	0.0(0)
果汁飲料	4.0(8)	5.0(5)	5.9(1)	8.9(4)	0.0(0)	0.0(0)	3.0(3)	0.0(0)	5.3(3)	0.0(0)	0.0(0)
炭酸・清涼飲料	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)
味噌汁・吸い物	22.4(45)	18.8(19)	41.2(7)	15.6(7)	12.8(5)	0.0(0)	26.2(26)	41.7(5)	28.1(16)	17.9(5)	0.0(0)
スープ・ポタージュ	2.5(5)	3.0(3)	0.0(0)	4.4(2)	2.6(1)	0.0(0)	2.0(2)	0.0(0)	3.5(2)	0.0(0)	0.0(0)
健康補助食品	2.0(4)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)
ほとんど飲まない	6.0(12)	5.0(5)	0.0(0)	4.4(2)	7.7(3)	0.0(0)	7.1(7)	0.0(0)	5.3(3)	14.3(4)	0.0(0)
非該当	-(6)	-(5)					-(1)				
昼食	n=207	n=107	n=10	n=55	n=42	n=0	n=100	n=7	n=58	n=35	n=0
お茶・水	76.3(158)	71.0(76)	70.0(7)	70.9(39)	71.4(30)		82.0(82)	85.7(6)	87.9(51)	71.4(25)	
コーヒー・紅茶	23.7(47)	29.9(32)	30.0(3)	23.6(13)	38.1(16)		15.0(15)	0.0(0)	15.5(9)	17.1(6)	
牛乳	4.3(9)	3.7(4)	0.0(0)	3.6(2)	4.8(2)		5.0(5)	0.0(0)	5.3(3)	5.7(2)	
野菜ジュース	1.9(4)	0.9(1)	0.0(0)	1.8(1)	0.0(0)		3.0(3)	14.3(1)	0.0(0)	5.7(2)	
果汁飲料	9.2(19)	11.2(12)	0.0(0)	12.7(7)	9.5(4)		7.0(7)	0.0(0)	8.6(5)	5.7(2)	
炭酸・清涼飲料	4.3(9)	2.8(3)	0.0(0)	1.8(1)	4.8(2)		6.0(6)	0.0(0)	5.2(3)	8.6(3)	
味噌汁・吸い物	0.5(1)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)		1.0(1)	0.0(0)	1.7(1)	0.0(0)	
スープ・ポタージュ	0.5(1)	0.9(1)	10.0(1)	0.0(0)	0.0(0)		0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	
健康補助食品	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)		0.4(4)	0.0(0)	5.2(3)	2.9(1)	
ほとんど飲まない	4.8(10)	3.7(4)	0.0(0)	3.6(2)	4.8(2)		6.0(6)	0.0(0)	1.7(1)	14.3(5)	
非該当											
夕食	n=205	n=106	n=44	n=49	n=13		n=99	n=31	n=53	n=15	
お茶・水	78.9(160)	71.7(76)	70.5(31)	69.4(34)	84.6(11)		84.8(84)	83.9(26)	88.7(47)	73.3(11)	
コーヒー・紅茶	8.8(18)	9.4(10)	9.1(4)	6.1(3)	23.1(3)		8.1(8)	12.9(4)	7.5(4)	0.0(0)	
牛乳	8.3(17)	5.7(6)	2.3(1)	8.2(4)	7.7(1)		11.1(11)	6.5(2)	13.2(7)	13.3(2)	
野菜ジュース	2.0(4)	2.8(3)	4.5(2)	2.0(1)	0.0(0)		1.0(1)	3.2(1)	0.0(0)	0.0(0)	
果汁飲料	2.0(4)	3.8(4)	2.3(1)	4.1(2)	7.7(1)		0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	
炭酸・清涼飲料	2.0(4)	2.8(3)	0.0(0)	6.1(3)	0.0(0)		1.0(1)	0.0(0)	1.9(1)	0.0(0)	
味噌汁・吸い物	27.3(56)	29.2(31)	45.5(20)	16.3(8)	23.1(3)		25.3(25)	25.8(8)	30.2(16)	6.7(1)	
スープ・ポタージュ	3.9(8)	5.7(6)	9.1(4)	4.1(2)	0.0(0)		2.0(2)	3.2(1)	1.9(1)	0.0(0)	
健康補助食品	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)		0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	
ほとんど飲まない	5.9(12)	7.5(8)	9.1(4)	8.2(4)	0.0(0)		4.0(4)	6.5(2)	0.0(0)	13.3(2)	
非該当	-(2)	-(1)					-(1)				

低かった。ミネラル、ビタミンの給源として毎食摂ったほうがよい緑黄色野菜、その他の野菜の摂取状況はそれぞれ24%、26%と低値であった。食品摂取状況を学年間でみるとすべての食品で学年間に有意差は認められなかった。栄養バランス意識と食品摂取状況の関係をみると、ほとんどの食品において栄養バランス意識の高い群ほど摂取状況がよく、有意に高かったのは、4年生では乳・乳製品 ($p < 0.05$)、緑黄色野菜 ($p < 0.05$)、その他の野菜 ($p < 0.05$) で、1年生では豆・大豆製品 ($p < 0.005$)、緑黄色野菜 ($p < 0.005$)、海藻類 ($p < 0.005$) であった。細谷ら⁵⁾によれば各種の食品の摂取頻度と緑黄色野菜の摂取頻度の関係は全ての食品摂取頻度との間に有意な関連がみられ、特に淡色野菜との関連度が高かったと報告している。本調査でも栄養バランスを考えて食事をしている群では有意に緑黄色野菜の摂取頻度が高く、またほとんどの食品で摂取頻度が高い結果が得られた。

表5に食事の時によく飲む飲み物について示した。朝食は1日の中で最もいろいろな飲み物が飲まれ、お茶(ウーロン茶、麦茶、緑茶など)の他にコーヒー・紅茶、

牛乳、味噌汁などが摂られ、特に4年生では栄養のバランスを“考えている”群と比べ、考えていない群ほどコーヒー・紅茶が飲まれ、バランスを考えている群では4年生・1年生とも味噌汁が41%~42%と多く摂られており、その食事内容がうかがえる。乳・乳製品の摂取頻度は主食がご飯では4年生で34%、1年生で21%、パン食ではそれぞれ56%と61%であり、パン食で多く摂られていた。

(2) 夕食

夕食を対象者全体でみると、主食は約90%の者がご飯を食べ、魚介類56%、肉類65%、緑黄色野菜72%、その他の野菜75%と摂取状況が高い。学年間で摂取状況に有意差がみられた食品はご飯 ($p < 0.05$)、麺 ($p < 0.05$) であった。栄養バランス意識と食品摂取状況の関係をみると、栄養バランスを“考えている”群では特に野菜の摂取が高値を示し、緑黄色野菜、その他の野菜を80%以上の者が摂っていた。栄養バランス意識と食品摂取状況間に差がみられたのは4年生では緑黄野菜 ($p < 0.05$)、1年生では麺類 ($p < 0.005$)、魚介類 ($p < 0.05$)、緑黄色野菜 ($p < 0.05$) であった。夕食はごちそうを食

表6 昼食で重視する点

	複数回答 (%)			X ² 検定
	全体 n=207	大学4年生 n=107	短大1年生 n=100	
重視する点				
食べたいもの	83.6(173)	78.5(84)	89.0(89)	ns
値段	51.7(107)	49.5(53)	54.0(54)	
食品の組み合わせ	14.0(29)	19.6(21)	8.0(8)	
鮮度	11.1(23)	11.2(12)	11.0(11)	
見た目	8.7(18)	8.4(9)	9.0(9)	
特になし	5.3(11)	6.5(7)	4.0(4)	
その他	1.0(2)	0.0(0)	2.0(2)	
無回答	1.0(2)	0.9(1)	1.0(1)	

ns = 有意差なし
() は人数

表7 昼食と予算と品数

	複数回答 (%)		
	全体 n=207	大学4年生 n=107	短大1年生 n=100
予算			
200円未満	3.9(8)	3.7(4)	4.0(4)
200円～300円未満	15.9(33)	14.0(15)	18.0(18)
300円～400円未満	41.1(85)	34.6(37)	48.0(48)
400円～500円未満	28.5(59)	33.7(36)	23.0(23)
500円～700円未満	9.2(19)	13.1(14)	5.0(5)
700円以上	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)
無回答	1.4(3)	0.9(1)	2.0(2)
品数			
1品	7.7(16)	3.7(4)	12.0(12)
2品	52.2(108)	50.5(54)	54.0(54)
3品	38.2(79)	43.0(46)	33.0(33)
4品	0.5(1)	0.9(1)	0.0(0)
5品以上	0.5(1)	0.9(1)	0.0(0)
無回答	1.0(2)	0.9(1)	1.0(1)

() 内は人数

表8 よく摂る昼食の形態と購入先

	複数回答 (%)		
	全体 n=207	大学4年生 n=107	短大1年生 n=100
よく摂る昼食			
学生食堂	25.6(53)	9.3(10)	43.0(43)
手作り	21.2(46)	20.6(22)	24.0(24)
買ったもの	58.9(122)	70.1(75)	47.0(47)
家にあるもの	13.0(27)	10.2(11)	16.0(16)
外食	10.1(21)	13.1(14)	7.0(7)
その他	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)
不明	3.4(7)	2.8(3)	4.0(4)
購入先			
学校	33.8(70)	15.9(17)	53.0(53)
スーパーマーケット	2.9(6)	2.8(3)	3.0(3)
コンビニエンスストア	70.5(146)	77.6(83)	63.0(63)
ファーストフード店	1.4(3)	2.8(3)	0.0(0)
弁当・惣菜店	2.9(6)	3.7(4)	2.0(2)
小売店	5.8(12)	9.3(10)	2.0(2)
ほとんど買わない	13.5(28)	15.9(17)	15.0(15)
その他	0.5(1)	0.9(1)	0.0(0)
不明	0.5(1)	0.9(1)	0.0(0)

() 内は人数

べる食習慣があるところから、朝食と異なって栄養バランスをあまり意識していない群も充実した食事内容であることがうがえた。

夕食の飲み物(表5)はお茶・水が約69%~89%と最もよく摂られていた。

6. 昼食について

(1) 昼食で重視する点

大学生の昼食は外出先で摂ることが多く、何を食べるかは個人にまかされるところが多い。

昼食で重視する点を表6に示した。全体の84%が“食

べたいもの”と答え、次いで“値段”が52%であった。

(2) 予算と品数

表7に昼食の予算と品数を示した。予算は“300円~400円”が全体の41%と最も多く、次いで“400円~500円”29%、品数は2・3品が90%を占めた。

(3) 昼食形態と購入先

表8によく摂る昼食の形態と購入先を示した(複数回答)。学生食堂を利用する者は対象者全体の26%であり、4年生の利用者は9%、1年生43%と差がみられる。これは授業時間割の関係と考えられる。短大1年生ではほとんど毎日授業が詰まっているのに対し、大学4年生では授業数は少なくなり必修となっている卒業論文の研究に当てる時間が多く、通学途中で買ってさえくれば、いつ・どこでも・自由に、時間を気にせず・手軽に食べられる中食が多くみられた。

購入先は大学生では“コンビニエンスストア”78%、“学校”16%、“ほとんど買わない”16%、短大生は“コンビニエンスストア”63%、“学校”53%、“ほとんど買わない”15%の順であった。本学には学生食堂、ラウンジ(軽食)、自動販売機コーナー(パン、カップ麺、おにぎり等)があり、短大生では約半数がこの施設を利用していた。

(4) 昼食でよく摂るもの

昼食の栄養バランス意識とよく摂る食事内容を表9に示した(複数回答)。対象者全体でみると定食をよく食べる者は6%と少ない。手作り弁当を持参する者は18%みられた。学年別にみると4年生では“おにぎり”が56%と最もよく摂られ、次いで“菓子パン”36%、調理パン31%、“サラダ”18%の順であり、1年生は“菓子パン”43%、“おにぎり”32%、“麺類”30%、“調理パン”23%の順でよく摂られていた。1年生は学生食堂の利用率が高いことから、うどん、ラーメンなどの麺類やカレー、丼物などのご飯物を食べるものが4年生よりも多くみられた。栄養バランス意識の有無別にみると“考えている”群では4年生、1年生ともパン類を食べている者が少なく、菓子パンを食べている者はひとりもいなかった。4年生では菓子パン(p<0.05)、1年生では定食(p<0.05)で有意差がみられた。

(5) デザートと飲み物について

昼食のデザートは4年生で48%、1年生で38%の者が摂取しヨーグルト、プリン、ゼリーが多く摂られていた。飲み物(表5)はお茶(ウーロン茶、麦茶、緑茶など)・

表9 昼食・栄養バランス意識とよく摂る食事内容

複数回答 (%)

	全体						短大1年生				
	n=207	全体 n=107	考えて いる n=10	時々考え ている n=55	考えて いない n=42	X ² 検定	全体 n=100	考えて いる n=7	時々考え ている n=58	考えて いない n=35	X ² 検定
定食	5.8(12)	3.8(4)	10.0(1)	3.6(2)	2.4(1)	ns	8.0(8)	28.6(2)	10.3(6)	0.0(0)	*
手作り弁当	17.9(37)	16.8(18)	20.0(2)	16.4(9)	16.7(7)	ns	19.0(19)	14.3(1)	19.0(11)	20.0(7)	ns
市販弁当	4.3(9)	5.6(6)	10.0(1)	7.3(4)	2.4(1)	ns	3.0(3)	14.3(1)	1.7(1)	2.9(1)	ns
カレー・丼物	11.1(23)	3.7(4)	0.0(0)	3.6(2)	4.8(2)	ns	19.0(19)	42.9(3)	15.5(9)	20.0(7)	ns
おにぎり	44.4(92)	56.1(60)	40.0(4)	58.2(32)	57.1(24)	ns	32.0(32)	14.3(1)	37.9(22)	25.7(9)	ns
調理パン	27.1(56)	30.8(33)	10.0(1)	29.1(16)	38.1(16)	ns	23.0(23)	14.3(1)	24.1(14)	22.9(8)	ns
菓子パン	39.6(82)	36.4(39)	0.0(0)	36.4(20)	45.2(19)	*	43.0(43)	0.0(0)	44.8(26)	48.6(17)	ns
麺類	20.8(43)	12.1(13)	10.0(1)	14.5(8)	9.5(4)	ns	30.0(3)	28.6(2)	34.5(20)	22.9(8)	ns
惣菜	3.9(8)	2.8(3)	0.0(0)	1.8(1)	4.8(2)	ns	5.0(5)	14.3(1)	5.2(3)	2.9(1)	ns
サラダ	14.5(30)	17.8(19)	40.0(4)	16.4(9)	14.3(6)	ns	11.0(11)	28.6(2)	7.6(5)	11.4(4)	ns
その他	2.9(6)	3.7(4)	10.0(1)	5.5(3)	0.0(0)	ns	2.0(2)	0.0(0)	1.7(1)	2.9(1)	ns
不明	0.5(1)	1.0(1)	10.0(1)	0.0(0)	0.0(0)		0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)	

()内は人数

表10 食習慣

(%)

	全体 n=207	大学4年生 n=107	短大1年生 n=100	X ² 検定
3食をきちんと食べている	51.9(107)	43.0(46)	61.0(61)	*
食事の時間は大体決まっている	48.8(101)	44.9(48)	53.0(53)	ns
料理の組合せを考えて食べるようにしている	30.0(62)	40.2(43)	19.0(19)	***
カロリーの摂りすぎに注意している	46.4(96)	44.7(51)	45.0(45)	ns
微量栄養素を十分摂っている	16.9(35)	16.8(18)	17.0(17)	ns
ビタミン剤や栄養補助食品を利用している	20.8(43)	19.6(21)	22.0(22)	ns
お腹がすいていなくても食べる	59.4(123)	46.7(50)	73.0(73)	***
いつも満腹になるまで食べる	27.5(57)	20.6(22)	35.0(35)	*
自分の体に良い食事の仕方を知っている	13.5(28)	20.6(22)	6.0(6)	***
食事を簡単に済ませることが多い	52.2(108)	57.9(62)	48.0(48)	ns
食べるのが早い	33.8(70)	30.8(33)	37.0(37)	ns
料理を作るのは面倒だ	29.0(60)	33.6(36)	24.0(24)	ns
あまり料理をしない	40.1(83)	42.1(45)	24.0(24)	ns
市販の惣菜や弁当は好みにあう物が増えた	14.5(30)	16.8(18)	12.0(12)	ns
コンビニを利用することが多い	36.2(75)	48.6(52)	23.0(23)	***

*** p<0.005 * p<0.05 ns=有意差なし

()内は人数

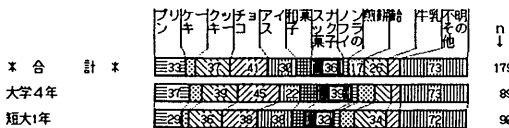


図5 間食の摂取内容

水が最も多く飲まれ、その他として4年生でコーヒー・紅茶が30%、果汁飲料11%、牛乳4%の順に飲まれ、1年生でも同じ順で、それぞれ15%、7%、5%飲まれていた。栄養バランス意識と飲み物の間に差はみられず、昼食の飲み物を栄養素の補給と捕らえている者は少ない

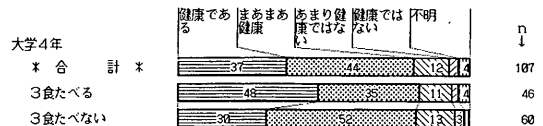


図6 欠食と健康意識

ようである。

7. 間食について

間食(表3)をする者は4年生で82%, 1年生で89%おり, その頻度は週5~6回以上が4年生の28%, 1年生の38%みられた。学年間に有意差はなかった。

間食の摂取内容を図5に示した。最もよく摂られていたのは4年生ではチョコレート45%, 1年生ではチョコレートとアイスクリームがそれぞれ38%であったがクッキー, スナック菓子など満遍なく摂られていた。

8. 食習慣について表10に示した。

学年間に有意差がみられたのは, “料理の組合せを考えるようにして食べている”(p<0.005), “自分の体に良い食事の仕方を知っている”(p<0.005), “コンビニエンスストアを利用することが多い”(p<0.005)の項目で4年生が有意に高く, “3食をきちんと食べる”(p<0.05), “お腹がすいていなくても人が食べていたり, おいしそうな物をみると食べてしまう”(p<0.005)では1年生が有意に高かった。

9. 健康意識

食事状況と健康意識について図6に示した。1日3食を食べている“欠食なし”群と1回以上欠食をしている“欠食あり”群とを比較すると, 各学年とも“欠食なし”群の健康意識が高値であった。

要 約

栄養科で学んでいる専門知識が豊富であると思われる大学4年生と専門知識を習得し始めた短大1年生を対象に食意識と食生活について比較検討をした。

- 1) 食事に対する栄養バランス意識は学年間に有意差はみられなかった。
- 2) 朝・昼・夕食の欠食率は学年間に差はみられなかったが, 特に朝食では4年生の欠食率が高く, “ときどき食べない” “ほとんど食べない”を併せると1年生が28%であるのに対し4年生は41%と高値であった。3食をきちんと食べている者は4年生で41%, 1年生では61%で有意に差がみられた(p<0.05)。
- 3) 朝食の食品摂取状況は学年間に差はみられなかった。栄養バランス意識と食品摂取状況の関係は4年生, 1年生とも意識の高い群ほどほとんどの食品で摂取頻度が高く, 4年生では乳・乳製品(p<0.05), 緑黄色野菜(p<0.05), その他の野菜(p<0.05)で有意差がみられ, 1年生では豆・大豆製品(p<0.005), 緑黄

色野菜(p<0.005), 海藻類(p<0.005)で有意差がみられた。この結果は緑黄色野菜の摂取頻度が高くなれば, すべての食品の摂取頻度が高くなるという報告⁵⁾に類似していた。

- 4) 昼食は嗜好本意で摂る者が多く栄養バランス意識は1日のなかで最も低く, おにぎり, 調理パン, 菓子パンが多く摂られていた。栄養バランスの意識と食事内容の間に有意差がみられたのは4年生では菓子パン(p<0.05), 1年生では定食(p<0.05)であった。
- 5) 昼食の予算は300円~400円が最も多く全体の41%を占めていた。品数は2・3品が90%であった。
- 6) 夕食の食品摂取状況で学年間に有意差がみられたのはご飯(p<0.05), 麺(p<0.05)であった。栄養バランス意識と食品摂取状況間に有意差がみられたのは, 4年生で緑黄色野菜(p<0.05), 1年生で麺類(p<0.005), 魚介類(p<0.05), 緑黄色野菜(p<0.05)であった。夕食は栄養バランスを意識していない群でも充実した食事内容がうかがえた。
- 7) 健康意識は3食きちんと摂っている群が高かった。

文 献

- 1) 健康・栄養情報研究会編集：第六次改定 日本人の栄養所要量食事摂取基準(1999), 第一出版, 東京。
- 2) 藤沢良知, 花村満豊：生活習慣病を考える(1998), 第一出版, 東京。
- 3) 厚生省保健医療局健康増進課：第五次改訂日本人の栄養所要量(1994), 第一出版, 東京。
- 4) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養生活習慣病対策室監修：国民栄養調査の現状平成9年国民栄養調査結果(1999), 第一出版, 東京。
- 5) 細谷圭介, 蔵盛三知代：小学生の野菜摂取に関する食習慣と親の食意識について, 栄養学雑誌, 54, (1996)