

女子大生の食生活における自己評価について

色川 木綿子, 宇和川 小百合

(平成 16 年 9 月 30 日受理)

Self-Evaluation of Eating Habits of Female College Students

IROKAWA, Yuko and UWAGAWA, Sayuri

(Received on September 30, 2004)

キーワード：女子大生, 食生活, 自己評価, 国民栄養調査

Key words : female college student, dietary life, self-evaluation, national nutrition survey

1. はじめに

日本における健康づくり対策は、昭和 53 年度¹⁾に始まり、現在は平成 12 年から始まった「21 世紀における国民健康づくり運動 (健康日本 21)」が推進されている。「健康日本 21」は 9 つの分野に分けられ、それぞれ目標が設定されていて、その目標を達成するための活動等を適切に評価し、健康づくりに反映させることが基本方針の一つである。平成 17 年度には中間評価が、平成 22 年には最終評価が行われることになっている。それぞれ目標が掲げられている 9 つの分野は、生活習慣の改善策、危険因子の低減・検診等の充実策、疾病等の減少策と、さらに三段階の対策に分けて考えることができる。「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「アルコール」「歯の健康」の 5 つの分野は生活習慣の改善策に分類される。国民の「栄養・食生活」について知ることは、対策を考える上でも重要となる。

生活習慣病の予防は国民の健康を守る上で大きな課題であり、国民の健康状態や栄養素等の摂取状況を知る手段として国民健康・栄養調査がある。国民健康・栄養調査は「健康日本 21」の目標達成のための評価等に欠かせない重要な役割を持つ調査²⁾である。そもそも国民栄養調査は昭和 20 年 12 月に GHQ (連合軍総司令部) の指令に基づき、東京都民 6000 世帯、約 3000 人を対象に実施されたのが始まり³⁾であり、昭和 27 年には栄養改善法が制定され、「国民栄養調査」として法律に規定され、栄養改善の施策を講ずるための基礎資料として用いられ

てきた。国民健康・栄養調査は平成 15 年 5 月の健康増進法施行⁴⁾に伴い、栄養改善法に基づいて実施されていた国民栄養調査から、栄養だけではなく、運動、休養、喫煙、飲酒、歯の健康保持等の生活習慣全般に調査項目が拡充されたものである。

また、国民の健康増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を目的として、平成 12 年には「食生活指針」⁵⁾も厚生省・文部省・農林水産省の三省合同で策定された。

このように生活習慣病などを考えた場合、若い頃からのライフスタイルは大切であり、特に食生活は、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病と結びつきが深い。そこで、20 歳代の女性である本学学生に食事についての意識調査を行った。調査は、学生が自らの食事の内容や量について考えていることや食生活をどのように評価しているのか、また、改善するにはどのようなことを必要だと考えているのか、などを平成 7 年と平成 8 年の国民栄養調査^{6) 7)}項目を用いて行った。学生の食事に対する自己評価及び食事改善等に必要と考えられる事項を生活状況や国民栄養調査のデータと比較、検討した。

2. 調査対象および方法

1) 調査対象：東京家政大学栄養学専攻 4 年生 186 名
東京家政大学短期大学部栄養科 2 年生 460 名、合計 646 名

2) 調査時期：1999 年～2004 年までの 6 年間、毎年 5 月に実施

3) 調査方法：質問紙法による調査用紙を配布し、その場で回答させて回収した。(回収率100%)

4) 調査内容：平成7年国民栄養調査と平成8年国民栄養調査における食生活状況調査と同項目を質問した。

内容は、食品の摂取量に対する自己評価、エネルギー・脂肪・カルシウム・鉄・食塩の摂取量に対する自己評価、食事量・食事の満足感に対する自己評価、食生活上の注意事項の実践の有無、体型に対する自己評価、食事の状況、現在の食事に対する評価、食事改善に対する意欲、食事改善に必要な事柄、現在の食事に対する評価と今後の改善意欲である。

5) 集計方法

(株)現代数学社の「データ解析用ソフトHALWIN」

を使用した。

3. 結果および考察

1) 住居形態

アンケートをとった学生の住居形態は、自宅の学生が477名(73.8%)、下宿の学生が169名(26.2%)であった。

2) 食品の摂取量に対する自己評価

食品のとり方について、食品ごとに「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」のいずれか、あてはまる欄に○印をつけてもらった結果は表1のとおりである。

表1 食品に対する評価 (%)

| | | 自宅 n=477 | 下宿 n=169 | 全体 n=646 | χ^2 |
|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| ごはん | もっと多くした方がよい | 19.1 | 21.3 | 19.7 | ns |
| | ちょうどよい | 74.8 | 69.2 | 73.4 | |
| | もっと少なくした方がよい | 5.9 | 7.7 | 6.3 | |
| | わからない | 0.2 | 1.8 | 0.6 | |
| パン・めん | もっと多くした方がよい | 7.5 | 7.1 | 7.4 | ns |
| | ちょうどよい | 69.0 | 62.7 | 67.3 | |
| | もっと少なくした方がよい | 16.6 | 21.3 | 17.8 | |
| | わからない | 6.9 | 8.9 | 7.4 | |
| 肉 | もっと多くした方がよい | 17.6 | 31.4 | 21.2 | *** |
| | ちょうどよい | 53.5 | 49.1 | 52.3 | |
| | もっと少なくした方がよい | 24.7 | 14.8 | 22.1 | |
| | わからない | 4.2 | 4.7 | 4.3 | |
| 魚 | もっと多くした方がよい | 49.7 | 74.6 | 56.2 | *** |
| | ちょうどよい | 45.3 | 20.7 | 38.9 | |
| | もっと少なくした方がよい | 3.4 | 1.2 | 2.8 | |
| | わからない | 1.7 | 3.6 | 2.2 | |
| 卵 | もっと多くした方がよい | 20.3 | 31.4 | 23.2 | ** |
| | ちょうどよい | 67.7 | 62.1 | 66.3 | |
| | もっと少なくした方がよい | 9.6 | 3.6 | 8.0 | |
| | わからない | 2.3 | 3.0 | 2.5 | |
| 大豆・大豆製品 | もっと多くした方がよい | 64.4 | 61.5 | 63.6 | ns |
| | ちょうどよい | 33.1 | 33.1 | 33.1 | |
| | もっと少なくした方がよい | 0.8 | 2.4 | 1.2 | |
| | わからない | 1.7 | 3.0 | 2.0 | |
| 牛乳・乳製品 | もっと多くした方がよい | 50.3 | 43.8 | 48.6 | ns |
| | ちょうどよい | 45.1 | 53.8 | 47.4 | |
| | もっと少なくした方がよい | 3.8 | 2.4 | 3.4 | |
| | わからない | 0.8 | 0.0 | 0.6 | |
| 緑黄色野菜 | もっと多くした方がよい | 73.8 | 71.6 | 73.2 | ns |
| | ちょうどよい | 25.4 | 27.8 | 26.0 | |
| | もっと少なくした方がよい | 0.8 | 0.0 | 0.6 | |
| | わからない | 0.0 | 0.6 | 0.2 | |
| その他の野菜 | もっと多くした方がよい | 60.8 | 64.5 | 61.8 | ns |
| | ちょうどよい | 38.2 | 34.3 | 37.2 | |
| | もっと少なくした方がよい | 0.4 | 0.6 | 0.5 | |
| | わからない | 0.6 | 0.6 | 0.6 | |
| 果物 | もっと多くした方がよい | 52.0 | 69.8 | 56.7 | *** |
| | ちょうどよい | 43.6 | 28.4 | 39.6 | |
| | もっと少なくした方がよい | 2.7 | 0.0 | 2.0 | |
| | わからない | 1.7 | 1.8 | 1.7 | |

*** p<0.001 ** p<0.01 ns 有意差なし

主食に関しては「ちょうどよい」(ごはん73.4%, パン・めん67.3%)と評価している学生が半数以上であることがわかる。ごはんについては次いで「もっと多く食べた方がよい」(19.7%)と考えている学生が多く、パン・めんについては「もっと少なくした方がよい」(17.8%)と考えていることがわかる。ごはんについては、国全体でも米の国内消費量は減少傾向⁸⁾が継続し、減少している。米離れの影響や一人暮らしだとお米を炊いて食べるよりは、手軽にパンやパスタなどの麺類で済ませてしまうことが食品のとり方の評価の結果を表していると思われる。このような傾向の学生も米を食べた方がよいと考えているようである。菅田⁹⁾の調査では、住居形態別、朝・昼・夕食別で主食の種類をみているが、その結果でも朝・昼食はパンを食べる者が多く、ごはんについては、住居形態別・朝食で有意に差がみられた。本調査では、住居形態別に有意な差はなかったが、同じような傾向である。また、これらの食品のとり方を国民栄養調査の20～29歳女性のデータ⁶⁾と比較しても今回の調査結果と同じような結果が出ている。

主菜となる肉、魚、卵、大豆・大豆製品については、傾向が2つに分かれており、比較的簡単に調理し、食べられる肉と卵は「ちょうどよい」(肉52.3%, 卵66.3%)と考えている学生が半数いるのに対し、魚と大豆・大豆製品については「もっと多く食べた方がよい」(魚56.2%, 大豆・大豆製品63.6%)と考えている学生が半数を占めている。住居形態別にみると、肉・魚($p < 0.001$), 卵($p < 0.01$)で有意に差が認められた。特に魚に関しては、自宅で家族と一緒に暮らしている学生は「もっと多く食べた方がよい」49.7%, 「ちょうどよい」45.3%と知っているのに対し、下宿で一人暮らしが多い学生は「もっと多く食べた方がよい」74.6%, 「ちょうどよい」20.7%と大きな違いがみられる。35歳未満の女性は、魚の下処理に「面倒感」を強く感じている¹⁰⁾というデータもあり、魚はその調理や処理が面倒であったり、一人暮らしでは、なかなか手が出しにくい食品なのではないか、と考えられる。関口ら¹¹⁾の摂取量調査においても、魚・卵($p < 0.05$)で、自宅生と下宿生において、有意な差がみられ、自宅生に魚介類の摂取が多く、今回の意識調査と実際の摂取量調査で同じような結果となっており、比較的正確に自己評価できている。これら4つの食品を国民栄養調査の20～29歳女性のデータ⁶⁾と比較してみると、肉、卵、大豆・大豆製品では同じよ

うな結果であり、魚に関しては自宅から通っている学生の結果とほぼ同じような数値であった。

牛乳・乳製品に関しては「もっと多く食べた方がよい」48.6%, 「ちょうどよい」47.4%と考えている学生が、ほぼ半数ずついる。以前、間食の調査¹²⁾を行った際にも牛乳や乳製品は出現頻度が高く、また、菅田¹³⁾が大学生と短大生に行った調査でも乳・乳製品を取り入れている傾向がみられ、実際の摂取と意識が同じであることがわかる。緑黄色野菜、その他の野菜、果物に関しては「もっと多く食べた方がよい」と知っている学生が多い。特に果物は、住居形態によって有意差($p < 0.001$)が認められた。菅田⁹⁾の調査でも自宅生と下宿生で、果物の摂取状況に有意な差がみられ、同じような結果であった。菓子類は「もっと少なくした方がよい」と知っている学生が55.3%で半数を占めている。油脂類とインスタント食品・加工食品は「ちょうどよい」「もっと少なくした方がよい」と知っている学生が多い。これらの食品を国民栄養調査の20～29歳女性のデータ⁶⁾と比較してみると、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、油脂類、インスタント食品・加工食品は、数値が多少違うところもあるが、同じような傾向である。しかし、その他の野菜、果物、菓子類では違いがみられ、栄養学科に在籍し、栄養に関する知識などの違いが、これらの評価にも表れていると考えられる。

3) エネルギー等に対する自己評価

1日の食事内容で、エネルギー・脂肪・カルシウム・鉄・塩分量について、1日の食事量(間食等を含む)、体型についての自己評価は次のとおりである。(表2)

エネルギー、脂肪については「ちょうどよい」(49.7%, 44.3%)と考えている学生が多く、次いで「とりすぎている」(30.7%, 36.7%)である。国民栄養調査の同年代女性のデータ⁶⁾をみると、「ちょうどよい」と評価している人が半数以上おり、エネルギーに関しては約6割の人が「ちょうどよい」と評価している。また、脂肪に関しても「とりすぎている」と考えている人は約2割しかおらず、実際の栄養素等の摂取状況調査の結果では、エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比率は適正比率の25%を超えており²⁾、摂取量と自己評価に差が生じていることがわかる。本調査では、約4割の学生が「とりすぎている」と自己評価しており、意識が高いことがわかる。

カルシウム、鉄については「とれていない」と評価し

表2 エネルギー等に対する自己評価 (%)

| | | 自宅 n=477 | 下宿 n=169 | 全体 n=646 | χ^2 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| エネルギー | とりすぎている | 31.7 | 27.8 | 30.7 | ns |
| | ちょうどよい | 49.7 | 49.7 | 49.7 | |
| | 少ない | 15.9 | 18.9 | 16.7 | |
| | わからない | 2.7 | 3.6 | 2.9 | |
| 脂肪 | とりすぎている | 35.6 | 39.6 | 36.7 | ns |
| | ちょうどよい | 45.9 | 39.6 | 44.3 | |
| | 少ない | 10.9 | 14.2 | 11.8 | |
| | わからない | 7.5 | 6.5 | 7.3 | |
| カルシウム | 十分にとれている | 8.8 | 9.5 | 9.0 | ns |
| | ほぼとれている | 29.1 | 29.6 | 29.3 | |
| | とれていない | 59.7 | 59.2 | 59.6 | |
| | わからない | 2.3 | 1.8 | 2.2 | |
| 鉄 | 十分にとれている | 1.5 | 1.2 | 1.4 | ns |
| | ほぼとれている | 10.1 | 7.1 | 9.3 | |
| | とれていない | 83.6 | 88.8 | 85.0 | |
| | わからない | 4.8 | 3.0 | 4.3 | |
| 1日の塩分量 | とりすぎている | 30.8 | 27.8 | 30.0 | ns |
| | ちょうどよい | 55.8 | 52.7 | 55.0 | |
| | 少ない | 4.6 | 4.7 | 4.6 | |
| | わからない | 8.8 | 14.8 | 10.4 | |
| 1日の食分量 | 多すぎた | 4.8 | 3.0 | 4.3 | ** |
| | やや多かった | 33.3 | 29.6 | 32.4 | |
| | ちょうどよい | 48.6 | 50.3 | 49.1 | |
| | やや少なかった | 13.0 | 13.0 | 13.0 | |
| | 少なすぎた | 0.2 | 4.1 | 1.2 | |
| 体型 | 太っている | 22.2 | 20.1 | 21.7 | ns |
| | 太りぎみ | 38.8 | 39.6 | 39.0 | |
| | ふつう | 34.0 | 36.1 | 34.5 | |
| | やせぎみ | 4.4 | 3.6 | 4.2 | |
| | やせている | 0.6 | 0.6 | 0.6 | |
| | もっと少なくした方がよい | 0.8 | 0.0 | 0.6 | |

** p<0.01 ns 有意差なし

ている学生が半数以上おり、特に鉄は85.0%の学生が「とれていない」と考えている。佐々木ら¹³⁾の本学学生に対する栄養素摂取量調査の結果からも鉄は所要量より、かなり少なく鉄欠乏性貧血などが心配される。鉄は普段から意識して摂取しようと思ってもなかなか難しく、そういったことを学んでいるため、より強く「とれていない」という評価につながったのではないかと考えられる。国民栄養調査の結果⁶⁾では、カルシウム49.2%、鉄57.7%の人が「とれていない」と回答しており、本調査と差がみられる。ただし、国民栄養調査の結果でも他の年代の女性と比べると、「とれていない」という意識は高いことがわかる。

1日の食事内容で、塩分は見合った量だったか、という質問に対しては、「ちょうどよい」と回答している学生が多い。国民栄養調査結果でも同じように「ちょうどよい」と回答している人が6割以上いる。しかし、この調査を行った平成7年の国民栄養調査⁶⁾の栄養素等摂取量の食塩量をみると12.1gとなっており、意識と実際の違いがうかがえる。本調査を始めた平成10年の国民栄養調査³⁾の栄養素等摂取量の食塩量は11.3gであり、平

成14年の結果は10.3gであるので、確実に食塩摂取量は減ってきているように思われる。学生の調査^{11) 14)}においても10g未満の摂取量が結果としてでてきている。ただし、女子大生は1日に食べる量が少ない者も多いので、注意が必要であると考えられる。

1日の食事の量については「ちょうどよい」と考えている学生が半数で、次いで「やや多かった」である。自宅の学生も下宿の学生もさほど食分量については違いはみられぬように思われるが、住居形態で有意に差が認められた(p<0.01)。

体型については、「太りぎみ」39.0%、「ふつう」34.5%と評価しているものが多く、国民栄養調査結果では、約半数が「ふつう」と評価しており、違いがみられる。ただし、年々、特に若い女性は自分の体重を過大評価する傾向にあり、やせ願望も強いことが指摘されている¹⁵⁾⁻¹⁷⁾。20代女性は、低体重(やせ)の者が、他の年代と比較しても群を抜いて多くいる²⁾。自分の体型の過大評価は、男女ともほぼすべての年代において増加²⁾しており、特に若い女性(15~29歳)では自分の体型を太り気味に評価する理由として「他人と比べて」と回答

表3 食事の評価と食事改善 人数(%)

| | 今よりよくしたい | 現状維持 | 特に考えていない | χ^2 |
|-------|-----------|----------|----------|----------|
| 問題あり群 | 531(96.7) | 2(0.4) | 16(2.9) | *** |
| 問題なし群 | 67(69.1) | 22(22.7) | 8(8.2) | |

*** p<0.001

する者が半数以上いて、実際は低体重であってもさらに体重を減らそうとする傾向にある。著者らが学生に対して行った身体状況調査¹⁷⁾では、BMIは、 20.8 ± 2.5 と、当時(平成11年)の国民栄養調査結果や他の同じような調査と比較しても大差はなかったが、平成14年の国民栄養調査結果²⁾では、 20.36 ± 3.04 と確実に下がっていることがわかる。本調査では、体重の実測調査は行っていないので、現実の体型別の自己評価ではないが、調査年度別にも、「太っている」「太りすぎ」と評価している者が多く、平均して全体の6割おり、やはり、自分の体重を過大評価している傾向にある。

4) 現在の食事に対する評価と食事改善について

「現在の食事をどのように思うか」と言う質問に対し、「大変よい」「よい」と答えたものを問題なし群とし、「少し問題がある」「問題が多い」と答えたものを問題あり群として分け、「自分の食事について、今後どのようにしたいと思っているか」という質問に対し、「今よりよくしたい」「今のままでよい」「特に考えていない」の3つの答えと問題あり群となし群で違いがみられるか、クロス集計を行なった結果は表3のとおりである。

問題あり群、問題なし群ともに「今よりよくしたい」という改善意欲が強くみられ、特に問題あり群で、その傾向は強い。吉池ら¹⁸⁾がまとめた20~29歳女性のデータと比較すると、問題あり群では同じような傾向ではあるが、本調査のほうが「今よりよくしたい」と考えている割合がより多い。問題なし群では、今後の食事についての考え方の違いが顕著に表れており、吉池ら¹⁸⁾のデータでは「現状維持」が約半数を占めているが、本調査では「今よりよくしたい」と考えている学生が多く、現状の食事に問題はみられなくても改善意欲は高い評価になっていることがわかる。

5) 食生活状況について

食生活状況について、各項目に対し「はい」「いいえ」で回答してもらい、問題あり群と問題なし群では、食生活についてどのような違いがあるのか、集計した結果は表4のとおりである。

食生活状況の設問は大きく、「はい」と回答したほうがよい項目と「いいえ」と回答したほうがよい項目に分けられる。そこで、まず全体の傾向をみると、「はい」と回答したほうがよい項目は、平均して約6割が、「いいえ」と回答したほうがよい項目は平均して約7割以上がきちんと回答されており、概ね食生活状況は良好であるといえる。特に、食生活に対する意識や知識は良好であり、約7割以上が、必要な情報を得ていたり、適切な食事内容や量を把握していることがわかる。問題点としては、特に、食生活習慣である「間食をすることが多い」(65.5%)、「適度の運動をしている」(24.0%)ことが挙げられ、また、「睡眠時間は十分である」(46.0%)や食事内容等に関係する「食事は決まった時刻にとっている」(44.3%)、「多様な食品をとっている」(41.8%)なども約4割しかおらず、やや問題であるといえる。

平成8年の国民栄養調査⁷⁾の食生活状況調査の結果と比べると、「はい」と回答したほうがよい項目は平均して約7割が、「いいえ」と回答したほうがよい項目は平均して約8割が回答しており、今回の調査よりよい結果が得られている。また、本調査で問題点として挙げられている項目に対しても比較すると、明らかによい結果が出ており、違いがみられた。

次に、問題あり群と問題なし群で比較すると、はっきり違いがわかる。問題あり群は、「はい」と回答したほうがよい項目のうち8項目と、「いいえ」と回答したほうがよい項目のうち5項目、計13項目で、問題なし群と有意に差が認められた。特に「食事は決まった時刻にとっている」、「多様な食品をとっている」、「睡眠時間は十分である」の3項目では「いいえ」と、「間食が多い」では「はい」と、6割が回答しており、また、食生活に関する意識も問題なし群に比べると低いことがわかる。住居形態をみると、問題あり群は問題なし群に比べて、下宿の割合が高い(問題あり群・28.1%、問題なし群・15.5%)。このことは、「外食をすることが多い」や「食事には十分な時間をとっている」、「食事の量は適量である」、「調理済み食品やインスタント食品をよく利用する」の回答のうち、4割が適切でない答えになっていることからみても住居形態が食生活に影響を与えていることがわかる。また、一人暮らしでは多くなりがちである「欠食が多い」者も問題なし群に比べ8倍くらいおり、有意に差もみられたため(p<0.001)、これについても住居形態が影響していると考えられる。

表4 問題あり・なし群と食生活状況 (%)

| | | 問題あり群 | 問題なし群 | 全体 | χ^2 | |
|---------------|------------|-------|-------|-------|----------|-----|
| | | n=549 | n=97 | n=646 | | |
| 食事内容等 | 決まった時刻 | はい | 39.5 | 71.1 | 44.3 | *** |
| | | いいえ | 60.5 | 28.9 | 55.7 | |
| | 十分な時間 | はい | 57.4 | 82.5 | 61.1 | *** |
| | | いいえ | 42.6 | 17.5 | 38.9 | |
| | 多様な食品 | はい | 34.4 | 83.5 | 41.8 | *** |
| | | いいえ | 65.6 | 16.5 | 58.2 | |
| | 食事量が適量 | はい | 59.9 | 81.4 | 63.2 | *** |
| | | いいえ | 40.1 | 18.6 | 36.8 | |
| | 欠食 | はい | 25.7 | 3.1 | 22.3 | *** |
| | | いいえ | 74.3 | 96.9 | 77.7 | |
| | 食欲がない | はい | 8.7 | 5.2 | 8.2 | ns |
| | | いいえ | 91.3 | 94.8 | 91.8 | |
| 好き嫌い | はい | 22.4 | 10.3 | 20.6 | ** | |
| | いいえ | 77.6 | 89.7 | 79.4 | | |
| 調理済み・インスタント食品 | はい | 43.9 | 18.6 | 40.1 | *** | |
| | いいえ | 56.1 | 81.4 | 59.9 | | |
| 意識 | 家族・友人 | はい | 82.1 | 91.8 | 83.6 | * |
| | | いいえ | 17.9 | 8.2 | 16.4 | |
| | 必要な情報 | はい | 72.9 | 86.6 | 74.9 | ** |
| | | いいえ | 27.1 | 13.4 | 25.1 | |
| 適切な内容・量 | はい | 65.9 | 80.4 | 68.1 | ** | |
| | いいえ | 34.1 | 19.6 | 31.9 | | |
| 食事の準備 | はい | 86.5 | 86.6 | 86.5 | ns | |
| | いいえ | 13.5 | 13.4 | 13.5 | | |
| 食生活習慣 | ダイエット | はい | 21.7 | 14.4 | 20.6 | ns |
| | | いいえ | 78.3 | 85.6 | 79.4 | |
| | 外食 | はい | 40.3 | 15.5 | 36.5 | *** |
| | | いいえ | 59.7 | 84.5 | 63.5 | |
| | ビタミン剤・健康食品 | はい | 18.2 | 12.4 | 17.3 | ns |
| | | いいえ | 81.8 | 87.6 | 82.7 | |
| | 間食 | はい | 69.2 | 44.3 | 65.5 | *** |
| | | いいえ | 30.8 | 55.7 | 34.5 | |
| | お酒 | はい | 8.4 | 4.1 | 7.7 | ns |
| | | いいえ | 91.6 | 95.9 | 92.3 | |
| | たばこ | はい | 3.8 | 1.0 | 3.4 | ns |
| | | いいえ | 96.2 | 99.0 | 96.6 | |
| 適度の運動 | はい | 23.9 | 24.7 | 24.0 | ns | |
| | いいえ | 76.1 | 75.3 | 76.0 | | |
| 睡眠時間 | はい | 43.9 | 57.7 | 46.0 | * | |
| | いいえ | 56.1 | 42.3 | 54.0 | | |

* p < 0.05 ** p < 0.01 *** p < 0.001 ns 有意差なし

表5 食事改善に必要なこと (%)

| | 全体 n=646 | |
|-------|----------------------|------|
| 周囲の協力 | 家族の協力 | 51.4 |
| | 友人・同僚の理解・協力 | 6.8 |
| | 職場の理解・協力 | 2.8 |
| 条件 | 経済的なゆとり | 32.5 |
| | 勤務形態など労働条件の整備 | 10.2 |
| 専門知識 | 栄養士など専門家のアドバイス | 13.5 |
| | 栄養情報サービスの整備 | 17.0 |
| 企業 | 宅配やボランティア等による食事サービス | 5.7 |
| | 市販食品や外食の栄養価の表示 | 33.4 |
| | ビタミン剤や健康食品の普及 | 7.1 |
| | 飲食店でのバランスのとれたメニューの提供 | 35.9 |
| その他 | その他 | 15.2 |
| | わからない | 2.2 |

吉池ら¹⁸⁾の調査においても食事の不規則性や食品が多様でないこと、外食・インスタント食品の頻度が高いことなどが問題ありと関連しているようであると報告しており、同じような結果であった。

これらのことから、現在の食事について「問題がある」と考えている者は、「問題がない」と考えている者よりも食生活において問題が多いと自己評価しており、これらの問題には住居形態も影響していることがわかる。

6) 食事改善に必要なことについて

現在の食事を改善するとしたら、どのようなことが必要か、複数回答で得た結果を表5である。

必要だと思われる項目を「周囲の協力」「条件」「専門家などの知識」「企業への期待」「その他」に大きく分けて集計したところ、「企業への期待」が一番多く、次に「周囲の協力」となっている。現代は、外食や中食産業が盛んで、食の外食化率¹⁹⁾は伸びており、そういったことも影響して「市販食品や外食の栄養価の表示」(33.4%)や「バランスのとれたメニューの提供」(35.9%)などへの期待が大きいのと思われる。また、食事改善に関しては、なかなか一人で実行していくことは難しく、「周りの協力」、中でも「家族の協力」(51.4%)が必要だと考えている学生が多いことがわかる。国民栄養調査⁷⁾の結果では、「企業への期待」、「周囲の協力」が上位であるが、本調査と比較すると全体的に低く、認識が薄いことがわかる。また、「その他」の中の「わからない」と回答した者が、本調査では2.2%であったのに対し、国民栄養調査では16.1%と高く、はっきりと必要ことがわからない人が多いことがわかる。本調査の対象である学生は栄養のことを学んでおり、自分の食事や栄養に関心が高いため、食事の改善に必要なことに関しても意識がはっきりとしていて、具体的に改善することを選択できたことがわかる。

また、食事改善に必要なことについても問題あり群と問題なし群で比較をしてみたが、あまり違いはみられなかった。しかし、大別した「条件」の2項目については有意差がみられた(「経済的なゆとり」 $p < 0.05$, 「労働条件の整備」 $p < 0.01$)。同じように、吉池ら¹⁸⁾の調査でも、「労働条件の整備」、「メニューの提供」で有意差がみられ、20歳代女性では、このようなことが栄養改善を行うには必要だと評価していることがわかる。

はじめに述べたように、国民の健康を守り、「健康日本21」などの推進のためにも、これらの若い人たちの意識や評価も参考にして、改善していくことは重要なことであり、施策等もそれなりに必要であると考えられる。

4. まとめ

若い頃からの食生活は生活習慣病などと結びつきが深く大切である。そこで、20歳代女性である本学学生に食生活について自己評価してもらい、検討した結果は次のとおりである。

1) 食品の摂取量に対する自己評価では、主食に関しては「ちょうどよい」と考えている学生が半数以上いた。主菜となる肉と卵については「ちょうどよい」と思っている学生が半数いるのに対し、魚と大豆・大豆製品については「もっと多く食べた方がよい」が半数以上おり、違いがみられた。また、住居形態別にみると肉、魚、卵で有意に差が認められた。

2) 牛乳・乳製品については「もっと多く食べた方がよい」「ちょうどよい」が半々ずつで、野菜・果物については「もっと多く食べた方がよい」と評価している学生が多い。果物に関しては住居別で有意に差が認められた。

3) エネルギー、脂肪については「ちょうどよい」と評価している学生が多い。脂肪については「とりすぎている」と自己評価しているものが約4割いて、国民栄養調査と比較しても意識が高いことがわかる。カルシウム・鉄については「とれていない」と半数以上が評価しており、鉄については85.0%が「とれていない」と考えていることがわかった。

4) 1日の塩分量については「ちょうどよい」と考えている者が6割以上おり、実際と意識の違いがうかがえた。また、体型については「太りぎみ」「ふつう」と評価しているものが多く、国民栄養調査とは違いがみられた。

5) 現在の食事に対する評価を今後の食事改善意識とあ

わせて評価した結果、現在の食事に問題あり群も問題なし群も「今よりよくしたい」という改善意欲が強くみられた。

6) 食生活状況についての回答から、概ね良好な食生活であることが推測された。食生活に関する意識や知識も良好であった。問題点としては「間食」や「運動」「睡眠」など食生活習慣に関するところにみられた。

7) 問題あり群と問題なし群では、食生活状況に違いが表れ、問題あり群は食生活において問題が多いと評価しており、問題なし群に比べて有意に差が認められた項目が多かった。

8) 食事改善に必要なこととして「企業への期待」や「周囲の協力」が多く挙げられ、改善策への意識も高いことがわかる。

以上のことから、学生は栄養を学んでいることもあり、食事等に関する意識は高く、比較的正確に食生活を自己評価できていると思われる。

謝 辞

稿を終えるにあたり、調査にご協力頂きました本学学生に感謝いたします。

参考文献

- 1) (社)日本栄養士会編：健康日本21と栄養士活動、第一出版(2000)
- 2) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状－平成14年厚生労働省国民栄養調査結果－、第一出版(2004)
- 3) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状－平成10年国民栄養調査結果－、第一出版(2000)
- 4) 健康増進法・健康日本21研究会監修：健康増進法実務者必携～健康づくりをよりよく推進するために～、社会保険研究所(2003)
- 5) 財団法人日本食生活協会：食生活指針ガイド
- 6) 厚生省保健医療局 地域保険・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：平成9年版国民栄養の現状－平成7年国民栄養調査成績－、第一出版(1998)
- 7) 厚生省保健医療局 地域保険・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：平成10年版国民栄養の現状－平成8年国民栄養調査成績－、第一出版(1999)
- 8) 栄養日本 第47巻3号, pp36～pp47(2004)
- 9) 菅田仁美：東京家政大学紀要, 39, pp55～62, (1999)
- 10) 生活情報センター編：食生活総合統計年報, 文栄社, (2004)
- 11) 関口紀子, 飯島由美子：東京家政大学紀要, 39, pp63～70, (1999)
- 12) 宇和川小百合, 色川木綿子：東京家政大学紀要, 40, pp33～40, (2000)
- 13) 菅田仁美：東京家政大学紀要, 40, pp75～81, (2000)
- 14) 佐々木みどり, 片桐あかね, 前田和甫：東京家政大学紀要, 40, pp57～66, (2000)
- 15) 塩入輝恵, 齋藤禮子：東京家政大学紀要, 40, pp67～74, (2000)
- 16) 宮城重二：栄養学雑誌, 56, pp347～pp358, (1998)
- 17) 色川木綿子, 宇和川小百合：東京家政大学紀要, 42, pp19～25, (2002)
- 18) 吉池信男, 河野美穂, 瀧本秀美, 清野富久江, 多島早奈英, 荒井祐介, 古畑公：栄養学雑誌, 59, pp87～pp98(2001)
- 19) (財)外食産業総合調査研究センター：外食産業統計資料集2004年版, 大東印刷工業(2004)

Abstract

Female college students were asked to evaluate their eating habits followed by an assessment of those evaluations, the results of which are summarized as follows. With respect to the amount of food ingested, half of the students indicated that the consumed amount of meat and eggs as the staple food or main entree was just right. Half of the students indicated that they should eat more fish, soybeans and soybean products. Fruit consumption varied depending on where the students resided. About 40% of the students indicated that they consumed too much fat, while more than half of the students felt they did not consume enough calcium and iron. Factors relating to eating habits consisted of snacking, sleep and exercise. Many of the students currently having problems with their eating habits also had problems with their lifestyles. Examples of factors considered to be necessary for improving diet included greater expectations placed on private corporations and the cooperation of others. The students were able to evaluate their eating habits comparatively accurately overall.