

女子大生のライフスタイルと食生活の関係

井手 智子, 三澤 暖子, 岡 純

(平成 18 年 10 月 12 日受理)

Relationships Between Women's College Students' Lifestyles and Eating Habits

IDE, Tomoko MISAWA, Haruko and OKA, Jun

(Received on October 12, 2006)

キーワード：女子大生, ライフスタイル, 食生活, BMI

Key words : women's college students, lifestyles, eating habits, BMI

1. 緒言

近年, 核家族化の進行や女性の社会進出, それに伴う家庭環境の変化などにより, 食生活を中心とした日本人のライフスタイルは大きく変化した。さらに, 世界中から数多くの食品を容易に入手し, 飽食時代と言われている中, 私たちは何を基準にどんな食品をどの程度摂るべきかを考え, 食品を適切に選択し摂取しなければならない。その為にも, ライフスタイルの変化の現況とその食生活への影響を把握する必要があると考え, 今回, これらライフスタイルの変化を担う若年層成人の代表として, 女子大学生を対象に“食に対する意識”と“食生活の現況”を調査し, 考察した。女子大生の食行動では, 自己の体型, 人間関係及び心理的意識の三条件が相互に関連し¹⁾、平成16年度国民健康・栄養調査結果によれば, 「一人暮らし」の20~29歳女性では, 食事の欠食回数がおおよそ3割であり, 他の年代に比べて高い²⁾ことが判明している。

以上のことから本論文では, 女子学生のライフスタイルと食生活との関係を明確にすることを目的とした。

2. 研究方法

食に対する意識と食生活の現況調査は, ①食への意識 ②健康への意識 ③生活状況や食習慣 ④摂取食品項目 ⑤食品の安全性に対する意識を重点に置いた5領域⁶⁷

項目についてのアンケート調査を, 著者の所属する本学栄養学科女子学生141名に協力を頂き, 平成18年7月に実施した。調査用紙は講義終了時に教室で配布し, その場で回答結果を回収した。アンケートの有効回収率は91%であり, アンケートから得られたデータの集計と統計解析はクロス集計, 相関関係(ピアソンの係数), t検定及びF検定等を用いた統計ソフト「SPSS 12.0」で処理した。

3. 研究結果

3.1 調査対象者について

調査対象者の生活環境を表1に示す。全体の70.9%が「自宅生」で, 26.2%が「一人暮らし」である(表1)。また, 「自宅生」と「一人暮らし」の学生は全体の約97%にも達することから, 本論文でデータを整理するにあたり, 「自宅生」と「一人暮らし」の場合の2つに大別して検討した。

表1 生活環境

| | 人数 (n=141) | % |
|------------|------------|------|
| 親との同居 (自宅) | 100 | 70.9 |
| 一人暮らし | 37 | 26.2 |
| 寮生活 | 3 | 2.1 |
| その他 | 1 | .7 |

3.2 調査した女子学生の身体的特徴

調査した女子学生141名全員の年齢, 身長及び体重を基礎データとして平均値mと標準偏差σを用いて表すと,

平均年齢 19.9 ± 1.2 歳，平均身長 158.2 ± 5.6cm，平均体重 51.0 ± 7.0kg，平均 BMI (体重kg/(身長m)²) は 20.4 ± 2.3kg/m² である。

なお，ばらつきの程度を表す変動係数 $C_v (=m/\sigma)$ は，身長が 3.5%，体重が 13.7%，BMI は 11.2% である。これらの女子学生の身体的統計量の特徴としては，ほぼ全員が標準 BMI³⁾ であるが，比較的 low body weight であることに加え，ばらつきが少ないデータ群であった。

この結果は，今後採取する多くのデータの整理において，特に食に関する専門性の少ない一般学生のデータとの差異を探るうえで，重要なデータであると考えられる。これらの各要因の詳細は後出の図 8 に表されているが，ここでは各要因の特徴を考察する。

3.3 食生活に関わる様々な要因

(1) 欠食状況の有無について

図 1 は，「自宅生」と「一人暮らし」の欠食状況の調査結果である。「自宅生」で「欠食有り」と回答した学生は 19% で，残り全てが「欠食無し」と回答 (81%) している。一方，「一人暮らし」の学生の欠食状況は「欠食有り」と回答した学生は 0%，「欠食無し」と回答した学生は 100% であった (図 1)。このことは，調査対象学生が栄養学科に属し，必ずしも予想される結果とはいえない

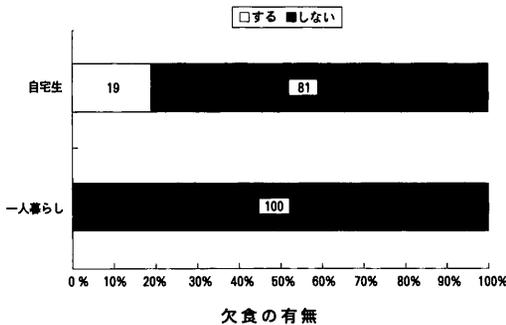


図 1 欠食状況について

いが，納得できるものであった。

(2) 偏食について

「自宅生」で，「偏食有り」と回答した学生は全体の 65%，「偏食無し」は 35% であった。一方，「一人暮らし」の学生で，「偏食有り」は 72.9%，「偏食無し」の学生は 27.0% であった。さらに，両者のうちで「偏食有り」と回答した学生の，実に 78.2% が「幼稚園の頃から嫌い」

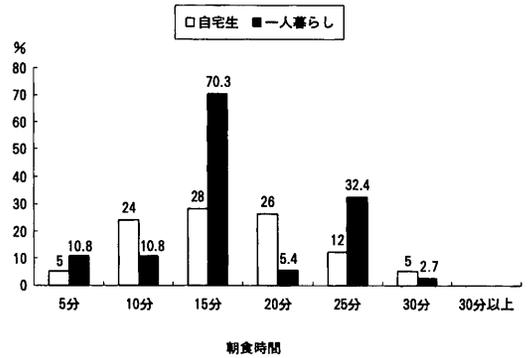


図 2 生活環境の違いによる朝食時間について

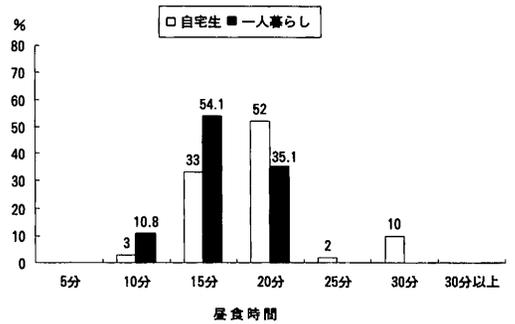


図 3 生活環境の違いによる昼食時間について

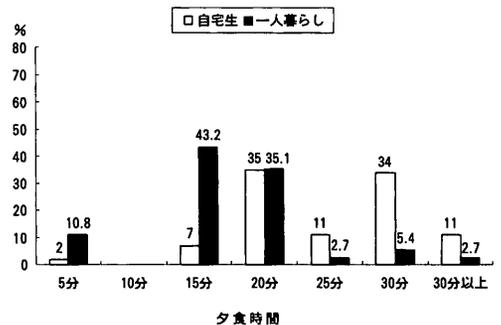


図 4 生活環境の違いによる夕食時間について

と答えている。

(3) 食事に要する時間について

図 2 から図 4 は，「自宅生」及び「一人暮らし」の学生が朝食，昼食及び夕食に要する時間を示す。朝食は，「自宅生」の 10～20 分が全体の 78% を占める一方，「一人暮らし」の学生は 15 分が全体の 70.3% と最も多く，どちらも 30 分以上かける学生はいない (図 2)。昼食時

間は「自宅生」「一人暮らし」とともに15～20分（全体の85%）で同程度であるが（図3）、夕食にかける時間は、「自宅生」の学生の所要時間に幅があり、「一人暮らし」の15～20分程度に集中しているのに比べ、「自宅生」の自由な時間での食事が推察される（図4）。また、「30分以上要する」と回答した学生のうち、「自宅生」は11%、「一人暮らし」の学生では2.7%であるが、食事時間に関して、1日の中では夕食時に最も時間をかけていることが明らかになった。

(4) 運動の有無について

図5は「自宅生」と「一人暮らし」の学生の運動頻度を比較したものである。「自宅生」「一人暮らし」とともに、

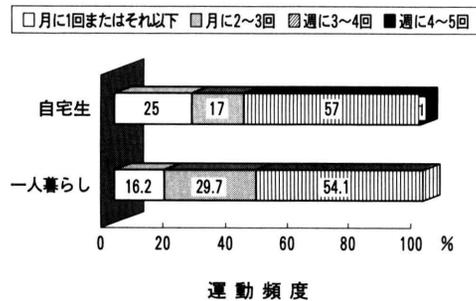


図5 生活環境における運動頻度の比較

運動頻度は週に3～4回が約6割を占め、最も多い（図5）。なお、この場合の運動とは、1回につき30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者を指す。平成16年度国民健康・栄養調査によれば、年齢が20～29歳の運動習慣のある者の割合は18.5%であり、本調査結果（55～57%）は国民健康・栄養調査を

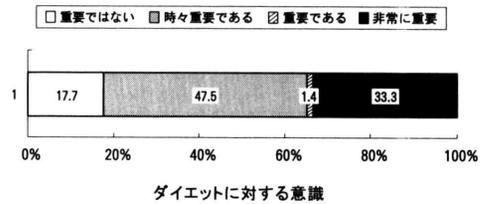


図6 ダイエットに対する意識調査について

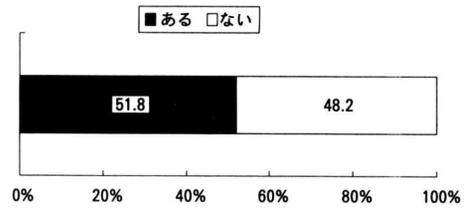


図7 ダイエット経験について

表2 記述統計量

| ダイエット経験の有無 | | | | 統計量 | 標準誤差 |
|-------------|----|-------------|----|--------|-------|
| BMI | あり | 平均値 | | 20.074 | .2549 |
| | | 平均値の95%信頼区間 | 下限 | 19.566 | |
| | | | 上限 | 20.582 | |
| | | 5%トリム平均 | | 20.028 | |
| | | 中央値 | | 19.800 | |
| | | 分散 | | 4.742 | |
| | | 標準偏差 | | 2.1776 | |
| | | 最小値 | | 13.4 | |
| | | 最大値 | | 27.3 | |
| | | なし | なし | 平均値 | |
| 平均値の95%信頼区間 | 下限 | | | 20.104 | |
| | 上限 | | | 21.264 | |
| 5%トリム平均 | | | | 20.600 | |
| 中央値 | | | | 20.000 | |
| 分散 | | | | 5.744 | |
| 標準偏差 | | | | 2.3967 | |
| 最小値 | | | | 16.0 | |
| 最大値 | | | | 26.7 | |

上回る結果となった。

(5) ダイエットに関して

図6, 図7及び表2は, それぞれ, ダイエットに対する意識, ダイエット経験の有無及びその統計量を表したものである。一般に欧米でのダイエットの意味は, 栄養価などを考えた“食物”の他に, 治療や食事療法として“規定食及び特定食”を意味する場合に用いられている。これに反して, 日本では体重制限・コントロールの意味で用いられている場合がほとんどである。本調査で用いられている“ダイエット”の意味は, 後者の意味での設問の回答であった。

図6において, ダイエットに対する意識として, 約33%の学生が“非常に重要”と回答している。これはアンケートの設問において, “常にダイエットのことを考えているほど非常に重要”と回答した結果である。また, 約82%の学生はダイエットが重要と考え, ダイエットに対する関心の高さを示している。

図7から, これまでに約半数の学生がダイエットの経験があることが明らかとなった。このダイエット経験の有無についての統計量から, BMIの差異を比較すると, “ダイエット経験有り”の場合, 全体の51.8%で, そのBMIの平均値は $20.1 \pm 2.2 \text{ kg/m}^2$ である。“ダイエット経験無し”の場合, 全体の48.2%で, そのBMIの平均値は $20.7 \pm 2.4 \text{ kg/m}^2$ である。すなわち, ダイエット経験が有る場合のBMIの平均値及び標準偏差などが, 経験がない場合より低い値である(表2)。しかしながら, これらのBMI値は, 肥満・肥満症の指導マニュアル(第2版)⁴⁾によれば, どちらも普通体重の範囲内である。

(6) 食生活の状況について

表3は, 食生活の状況を示すもので, 食事を楽しみにしているかどうかを表わす。ほとんどの学生が“食事を楽しみにしている”と回答している。一方, “食事を楽しみにしていない”と回答した「自宅生」もいる。理由として, “楽しい会話がなない, 厳しく注意をされる”の回答がみられた。

また, 「毎日規則正しい食事をしているか」との設問に対して, 約半数の「自宅生」が毎日規則正しく食事すると回答した結果に比べ, 約92%の「一人暮らし」の学生は不規則な食事を摂っていたことが明らかになった。

*1 米(穀類)を主食とした種々の野菜や根菜および海藻などに加え, 魚類, 肉類, 牛乳, 及び果物などが加わり, 多様性のある栄養バランスが取れた日本型食生活⁵⁾をいう。

*2 野菜の摂取に比べ, 脂肪, 動物性たんぱく質, 糖分等を過剰に摂取し, 食事バランスが偏った食生活⁶⁾をいう。

表3 食事を楽しみにしていますか

| 生活環境 | 人数 (n=141) | 人数 | |
|-------|------------|------|-----------------|
| | | している | していない どちらともいえない |
| 自宅生 | 90 | 2 | 8 |
| 一人暮らし | 36 | 0 | 1 |
| 寮生活 | 3 | 0 | 0 |
| その他 | 1 | 0 | 0 |

さらに, 日本型食生活^{*1}に関する設問に対して, 「自宅生」及び「一人暮らし」の学生は, それぞれ共に約80~90%が“日本型食生活を送っていない”と回答している。すなわち「自宅生」であっても日本型食生活ができないと考えられる。

一方, 一般的な欧米型食生活^{*2}の野菜の摂取に関する設問については, 「自宅生」の62%, 「一人暮らし」の91.9%の学生が, “十分な量の野菜を摂取している”と回答しており, 十分な野菜の摂取に対する意識の高さがうかがえる。

3.4 要因分析

前節では食生活に関わる様々な要因について調査した。この節では, 食生活の中でそれらの要因が体重, 身長及びBMIなどの身体的統計量にどのように影響を及ぼすかを検討する。

図8は, BMIの身体的統計量を用いて, BMIに及ぼす影響因子を検討したものである。図8の縦軸はBMI

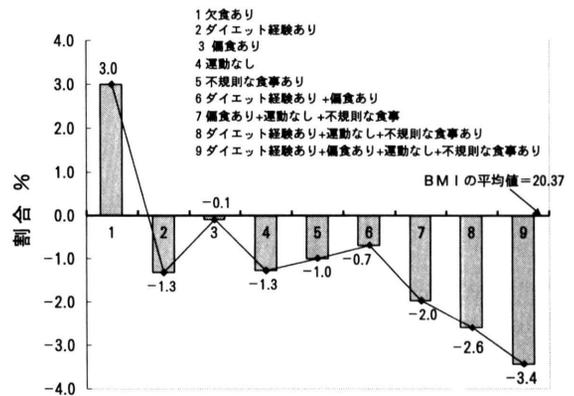


図8 BMIに及ぼすマイナス因子(BMIの全データの平均に対する割合)

を表し、横軸はBMIに影響を与える因子として、以下の9項目の要因を考慮し、BMIデータを統計的に整理した。

- (1) 欠食あり
- (2) ダイエット経験あり
- (3) 偏食有り
- (4) 運動なし
- (5) 毎日規則的な食事を摂らない(以後、不規則な食事とする)
- (6) ダイエット経験あり+偏食有り
- (7) 偏食有り+運動なし+不規則な食事
- (8) ダイエット経験あり+運動なし+不規則な食事
- (9) ダイエット経験あり+偏食あり+運動なし+不規則な食事

なお、図8の縦軸は、全調査学生の平均のBMIに対する各要因のBMIの割合 R ($=100 \times (\text{各BMI} - \text{平均のBMI}) / \text{平均のBMI}$, %表示)を表す。

(1)の要因である欠食ありのBMIは、全データの平均から3%ほど高くなっている(図8)。これは欠食をすることで、一回あたりの食事が増加することで逆に食べ過ぎることからBMIが増大する結果となるものと推測できる。

つぎに、(2)から(9)の要因に対するBMIの変化を見ると、(2)から(9)の要因の組み合わせが重なるほど、BMIの値が減少している。すなわち、「ダイエットをする」、「偏食をする」、「運動をしない」、「不規則な食事をする」などの要因の過度な組み合わせは、BMIの適正值に対するマイナス要因となる危険性を示唆すると考えられる。

4. 結論

本学的女子学生を対象に食に対する意識及びライフスタイルと食生活について、BMIなどの身体的統計量との関係を検討し、以下の結論を得た。

欠食、ダイエットの経験、偏食、運動状況、規則的な食事の有無などの要因とBMIなど身体的統計量との密接な関係が明らかになった。これらは以下にまとめられる。

- (1) 「欠食がある」場合のBMIは、全データの平均よりわずかに高くなり、肥満との密接な関係が指摘できる。
- (2) 「ダイエットをする」、「偏食がある」、「運動をしない」、「食事が不規則である」などの要因が順次重なることによって、BMIが全平均値から次第に減少する結果

が得られた。

謝 辞

本研究の遂行にあたり、論文の主旨を理解しアンケート調査にご協力いただいた皆様を始め、国立健康栄養研究所 饗場直美先生、Nurhan Unusan先生には、深く感謝申し上げると共に、アンケート実施の際、惜しみないご協力と貴重な時間を戴きました諸先生方には、ここに深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 伊海公子,簡易栄養調査を主体とした女子の学生生活と食生活についての研究(第2報)食生活を主体とした健康的ライフスタイルの解析(林の数量化理論Ⅱ・Ⅲを用いて),家政学研究,40(1993),p.1~8.
- 2) 臨床栄養,vol.108-No.7(2006),p.944,医歯薬出版.
- 3) 日本肥満学会誌,肥満治療ガイドライン2006,vol.12,p.10.
- 4) 日本肥満学会,肥満・肥満症の指導マニュアル<第2版>(2000),p.4.医歯薬出版.
- 5) 福場博保,食の科学, No.143(1990),p.60~68,光琳.
- 6) 和田昭允,現代の医食同源21世紀に向けて食を考える(2003),p.102,学会センター関西版.

Abstract

This paper investigated the consciousness of eating among women's college students, the relationship between their lifestyles and eating habits, and statistical values of their physical status such as BMI. As a result, the close relationship between factors such as skipping a meal, experience of dieting, nutritionally inadequate meals, exercise, regularity of meals, and the value of BMI became clear. The value of BMI in the case of skipping a meal increased a little compared with all mean values of BMI, and its relation to corpulence was discussed. In addition, heaping the factors of "having gone on a diet," "nutritionally unbalanced meals," "no exercise," and "irregular meals" one after another, BMIs were shown to decrease gradually from their mean value.