

栄養知識と食生活状況調査

宇和川小百合・塩入 輝恵・関口 紀子・斎藤 禮子

(昭和63年9月30日受理)

A Survey of the Relationship Between Dietary Information and Daily Eating Habits

Sayuri UWAGAWA, Terue SHIOIRI, Noriko SEKIGUCHI and Reiko SAITO

(Received September 30, 1988)

緒 言

調査方法

厚生省が「健康・体力づくり事業財団」に委託して、60年4月に実施した「健康づくりに関する意識調査¹⁾」によると、非常に健康だと思う11.8%、健康な方だと思う66.7%で、7割以上の方が健康だと思っている。健康のために何に気をつけているかという、過労に注意し、睡眠・休養を十分とよう心がけている66.0%と一番多く、次いで食事、栄養に気を配っている58.4%と多い。年代別の調査²⁾によると、健康や体力に注意をはらっているかという質問で、20~29才の人では、常に注意をはらっている34.3%、時々注意をはらっている38.5%で、年代が高くなるほど、注意する率が高くなっている。このように全般的には、人々の健康に対する関心や食生活に対する関心は高くなっているが、若い年代には低い。また、栄養的には、青少年は、平均的には良好であるが、一部過剰摂取や欠食の習慣化もみられ、肥満や貧血などの問題もみられる³⁾。これらより、本学の学生の食生活状況について調査を行い、検討したので報告する。

1) 調査対象

本学の学生1008人(表1)を対象とし、学年別(大学4年生, 短大2年生), 栄養知識別(正解者, 誤解者)に分けた。

2) 調査時期・方法

質問紙による調査法で、昭和62年5月~6月の間に教室内でアンケート用紙を配布し、その場で回答を求め回収した(回収率100%)。

3) 調査内容

学年別と栄養知識別から調査項目を検討し、 χ^2 検定で有意差の認められた項目をさらに次の4項目に分けて検討した。

1. 学年別食行動

朝・昼・夕食の頻度, 朝の食事パターン, ファーストフード利用状況, 炊事の頻度とした。

2. 学年別食生活意識

食事への関心, 食事で気をつけている事, 食生活に対する満足度, 食生活に役立っているものとした。

3. 栄養知識別と食行動

朝の食事パターン, 夕食の夕食頻度, 炊事の頻度とした。

4. 栄養知識別と食生活意識

食事への関心, 料理への関心, 食生活に役立っているものとした。

集計: パスキー機を使用し、統計は χ^2 検定による有意差の有無を検討した。

表1 調査対象者 (%)

学年	調査対象者 (%)			χ^2 検定
	全 体	大学4年生	短大2年生	
栄養知識	1008人	295人	713人	P>0.01
正解者	432(42.9)	150(50.8)	282(39.6)	
誤解者	576(57.1)	145(49.2)	431(60.4)	

調査結果および考察

学年別(表1)は、大学生295人、短大生713人である。栄養知識別は、前調査報告⁴⁾に記載の通り、栄養素6問を提示しておき、各々に該当する食品と働きを選択する質問で、全問正解した者を正解者とし、1問でも誤った

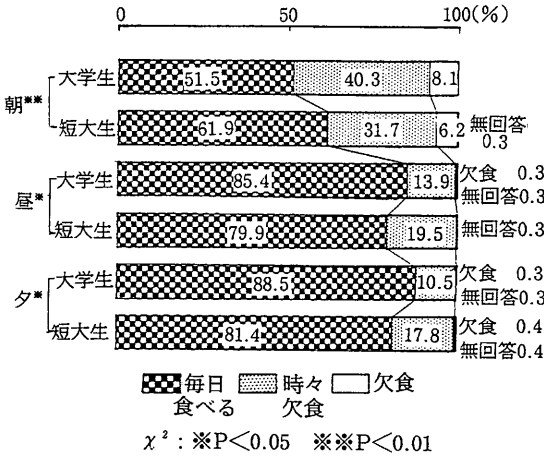


図1 食事の頻度

者を誤解者とした。正解者432人、誤解者576人である。このうち、大学生と短大生の割合をみると、大学生の正解率50.8%、短大生の正解率39.6%と大学生に正解者が多く、有意差が認められた(p<0.01)。

これらを基に検討したのは次の通りである。

1. 学年別食行動

(1) 朝食の頻度(図1)

朝食を「毎日食べる」者は、大学生51.5%、短大生61.9%と短大生に多く、「欠食する」者は、大学生8.1%、短大生6.2%と大学生に多く、両者間に有意差が認めら

れた(p<0.01)。60年調査⁵⁾では、毎日食べる69.2%、時々欠食する25.8%、欠食4.7%と本調査よりも欠食率が少ない。また、国民栄養の現状⁶⁾では、20~24才女子の朝食3日間の欠食状況は、なし75.4%、あり24.6%で、本調査よりも欠食者が少ない。

(2) 昼食の頻度(図1)

昼食を「毎日食べる」者は、大学生85.4%、短大生79.9%と大学生に多く、「時々欠食する」者は、大学生13.9%、短大生19.5%と短大生に多く、両者間に有意差が認められた(p<0.05)。国民栄養の同年代の現状⁶⁾では、なし92.9%、あり7.1%と、本調査よりも欠食者が少ない。

(3) 夕食の頻度(図1)

夕食を「毎日食べる」者は、大学生88.5%、短大生81.4%と大学生に多く、「時々欠食する」者は、大学生10.5%、短大生17.8%と短大生に多く、両者間に有意差が認められた(p<0.05)。国民栄養の同年代の現状⁶⁾では、なし95.0%、あり5.0%と、本調査よりも欠食者が少ない。

(4) 朝の食事パターン(表2)

朝の食事パターンで一番多いのは、「主食+副食+汁物」で、大学生56.1%、短大生61.6%と短大生にやや多く、「主食+汁物」は、大学生31.0%、短大生28.8%である。60年調査⁵⁾全体の主食+副食+汁物は、62.4%とほぼ本調査と同じである。同じく60年に行った食物摂取量調査⁷⁾より実際に摂っているパターンをみると、主食+副食+汁物は53.3%、主食+汁物は30.3%である。また、主食の内容は、パン食(菓子パンを含む)47.9%、米飯37.8%であった。従って、主食+副食+汁物のパターンを実際に摂っている者は、本調査よりも少なく、両者間に有意差が認められた(p<0.01)。

表2 朝の食事パターン

(%)

項目	学 年		栄養知識		全 体		χ ² 検定
	大 学 生	短 大 生	正 解 者	誤 解 者	本 調 査	60年調査	
	271人	669人	405人	535人	940人	932食	
主食+副食+汁物	152(56.1)	412(61.6)	258(63.7)	306(57.2)	564(69.6)	497(53.3)	P>0.01
主食+汁物	84(31.0)	193(28.8)	109(26.9)	168(31.4)	277(29.5)	282(30.3)	
その他	35(12.9)	64(9.6)	38(9.4)	61(11.4)	99(10.5)	135(14.5)	

栄養知識と食生活状況調査

表3 ファーストフード利用状況と満足度

(%)

項目	学 年		χ^2 検定	全 体		χ^2 検定	
	大学生	短大生		本調査	59年調査		
	295人	713人		1008人	1002人		
① ファーストフード 利用状況	使わない	44(14.9)	49(6.9)	P<0.001	93(9.2)	175(17.5)	P>0.01
	毎日使う	4(1.4)	6(0.8)		10(1.0)	7(0.7)	
	週2~3回使う	19(6.4)	76(10.7)		95(9.4)	107(10.7)	
	月2~3回使う	179(60.7)	429(60.2)		608(60.3)	547(54.6)	
	その他	48(16.3)	149(20.9)		197(19.5)	161(16.1)	
	無回答	1(0.3)	4(0.6)		5(0.5)	5(0.5)	
② 満 足 度	満足	111(37.6)	353(49.5)	P<0.1	464(46.0)	426(42.5)	
	ふつう	144(48.8)	284(39.8)		428(42.5)	439(43.8)	
	不満足	36(12.2)	71(10.0)		107(10.6)	131(13.1)	
	無回答	4(1.4)	5(0.7)		9(0.9)	6(0.6)	

表4 食事への関心と炊事の頻度

(%)

項目	学 年		栄養知識		χ^2 検定	全 体		χ^2 検定	
	大学生	短大生	正解者	誤解者		本調査	59年調査		
	295人	713人	432人	576人		1008人	1002人		
① 食事への 関心	気をつけている	65(22.0)	69(9.7)	P<0.001	72(16.7)	62(10.8)	P<0.05	134(13.3)	128(12.8)
	ふつう	171(58.0)	468(65.6)		262(60.7)	377(65.5)		639(63.4)	647(64.6)
	気をつけない	56(19.0)	164(23.0)		92(21.3)	128(22.2)		220(21.8)	291(21.9)
	無回答	3(1.0)	12(1.7)		6(1.4)	9(1.6)		15(1.5)	8(0.8)
② 炊事の 頻度	毎日する	114(38.6)	147(20.6)	P<0.001	131(30.3)	130(22.6)	P<0.01	261(25.9)	151(17.7)
	時々する	148(50.2)	432(60.6)		244(56.5)	336(58.3)		580(57.5)	461(54.0)
	しない	33(11.2)	133(18.7)		56(13.0)	110(19.1)		166(16.5)	238(27.9)
	無回答	0(0)	1(0.1)		1(0.2)	0(0)		1(0.1)	0(0)
							60年調査		
							853人		

(5) ファーストフード利用状況(表3-①)

ファーストフードを「利用しない」者は、大学生14.9%、短大生6.9%と大学生に多い。利用する頻度は、「月2~3回」の利用が60%と多い。大学生と短大生の両者間に有意差が認められた ($p < 0.001$)。本調査と59年調査⁴⁾を比較すると、利用しない者は、本調査9.2%、59年調査17.5%と、59年に多く、両者間に有意差が認められた ($p < 0.001$)。

(6) 炊事の頻度(表4-②)

炊事を「毎日する」者は、大学生38.6%、短大生20.6%と大学生に多く、「しない」者は、大学生11.2%、短大生18.7%と短大生に多く、両者間に有意差が認められた ($p < 0.001$)。本調査と60年調査⁵⁾によると、毎日する者は、本調査25.9%、60年調査17.7%と本調査に多く、しない者は、大学生11.2%、短大生18.7%と短大生に多く、両者間に有意差が認められた ($p < 0.001$)。

2. 学年別食生活意識

(1) 食事への関心(表4-①)

食事に対して「気をつけている」者は、大学生22.0%、短大生9.7%と大学生に多く、「気をつけない」者は、大学生19.0%、短大生23.0%と短大生に多く、両者間に有意差が認められた ($p < 0.001$)。本調査と59年調査⁶⁾を

比較すると、気をつけている者、気をつけない者共に本調査とほぼ同じであった。

(2) 食事で気をつけている事(図2)

食事で気をつけている事として、大学生は、「バランスよく食べる」70.3%、「3食食べる」61.4%、「食べすぎない」44.1%、「添加物に注意する」42.4%、「薄味にする」40.3%の順に多く、短大生は、「3食食べる」71.7%、「バランスよく食べる」54.2%、「食べすぎない」52.5%の順に多い。「バランスよく食べる」、「添加物に注意する」、「薄味にする」などは、大学生に回答が多く、有意差が認められた。やはり、大学生の方が短大生に比べ、栄養的知識が高いことが伺われ、実際に気をつけているようである。60年調査⁵⁾と比較すると、3食食べる89.8%、バランスよく食べる56.1%、食べすぎない42.0%の順に多く、本調査と多少差がみられた。

(3) 食生活に対する満足度(表3-②)

食生活に「満足」している者は、大学生37.6%、短大生49.5%と短大生に多く、「不満」な者は、大学生12.2%、短大生10.0%と大学生に多く、両者間に有意差が認められた ($p < 0.01$)。本調査と59年調査⁶⁾を比較すると、満足している者は本調査に多く、不満な者は59年調査に多い。

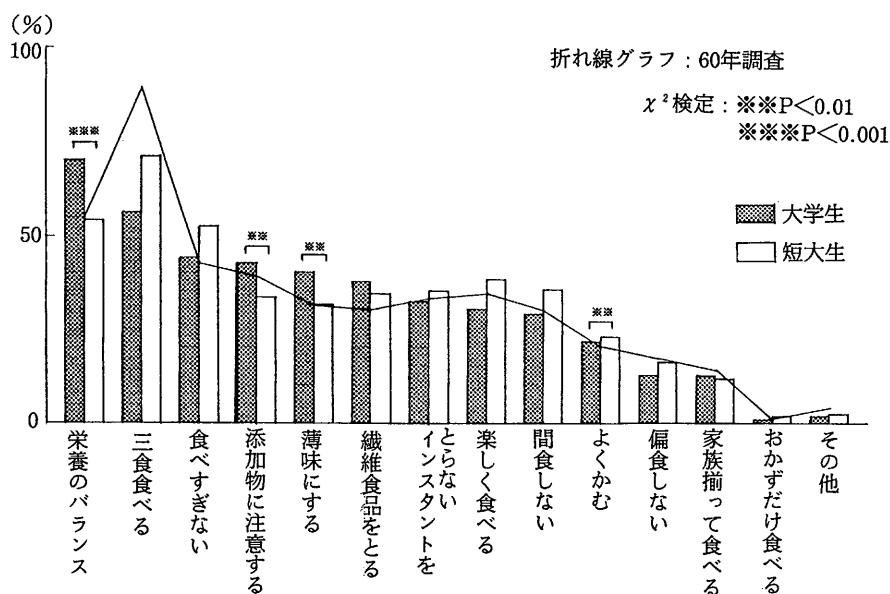


図2 食事で気をつけている事

栄養知識と食生活状況調査

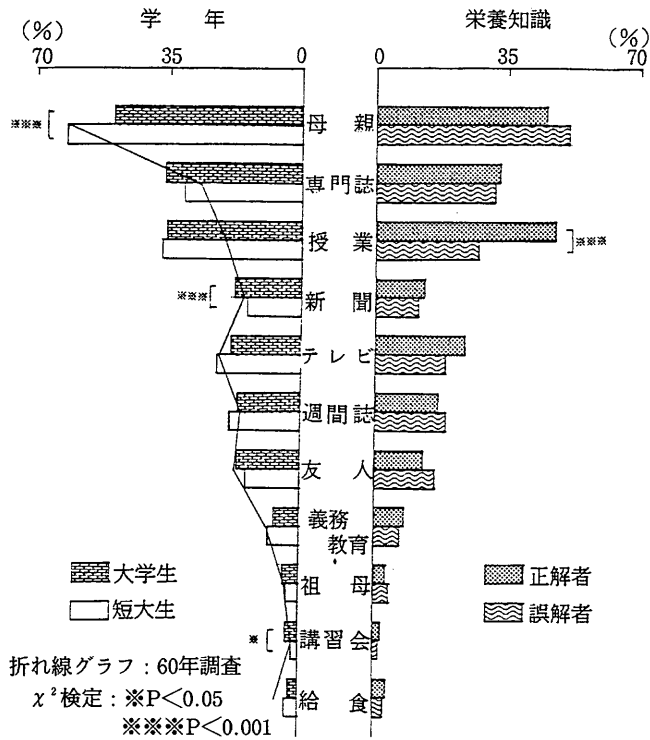


図3 食生活に役立っているもの

表5 夕の外出頻度と料理への関心

(%)

項目	栄養知識		χ^2 検定	全 体		χ^2 検定
	正解者	誤解者		本調査	60年調査	
	432人	576人		1008人	853人	
①夕の外出頻度	しない	110(25.5)	161(28.0)	271(26.9)	363(42.6)	P<0.001
	毎日する	13(3.0)	4(0.7)	117(1.7)	12(1.4)	
	週2~3回する	52(12.0)	90(15.6)	142(14.1)	81(9.5)	
	月2~3回する	215(49.8)	264(45.8)	479(47.5)	322(37.8)	
	その他	39(9.0)	55(9.6)	94(9.3)	72(8.4)	
	無回答	3(0.7)	2(0.4)	5(0.5)	3(0.4)	
②料理への関心	好き	222(51.4)	256(44.4)	478(47.4)	377(44.2)	P<0.01
	ふつう	194(44.9)	281(48.8)	475(47.1)	397(46.5)	
	嫌い	16(3.7)	37(6.4)	53(5.3)	75(8.8)	
	無回答	0(0)	2(0.4)	2(0.2)	4(0.5)	

(4) 食生活に役立っているもの (図3)

食生活に役立っているものとして、学年別でみると、大学生は、「母親」49.5%、「専門誌」35.9%、「授業」35.6%の順に多く、短大生は、「母親」62.0%、「授業」36.3%、「専門誌」31.4%の順に多い。また、短大生に比べ大学生に多くみられたものは、「専門誌」、「新聞」、「友人」、「講習会」など、専門的媒体が多かった。学年別で有意差の認められた所は、「母親」、「新聞」、「講習会」であった。60年調査⁵⁾と比較すると、「授業」や「給食」について相違がみられた。

3. 栄養知識別と食行動

(1) 朝の食事パターン (表2)

朝の食事パターンは、「主食+副食+汁物」で摂っている者は、正解者63.7%、誤解者57.2%と正解者に多く、「主食+汁物」で摂っている者は、正解者31.0%、誤解者28.8%とほぼ同じである。やはり、栄養の知識を持っている者の方が、食事に気をつけていることが同われる。

(2) 夕食の外出頻度 (表5-①)

夕食を「外出しない」者は、正解者25.5%、誤解者28.0%と誤解者に多く、「毎日する」者は、正解者3.0%、誤解者0.7%と正解者に多い。「月2~3回する」者が一番多く、正解者49.8%、誤解者45.8%と正解者に多く、両者間に有意差が認められた。本調査と60年調査⁵⁾を比較すると、しない者は、本調査26.9%、60年調査42.6%と60年に多く、月2~3回する者は、本調査47.5%、60年調査37.8%と本調査に多い。そして、両者間に有意差が認められた。国民栄養の同年代の現状⁶⁾によると、夕食を家庭で摂る者82.8%、外出する者15.3%、欠食する者2.0%であり、また、同年代の一人世帯(女性)は、夕食を家庭で摂る者61.7%、外出する者33.3%、欠食する者5.0%である。やはり、一人暮らしに外出は多いようである。

(3) 炊事の頻度 (表3-②)

炊事を「毎日する」者は、正解者30.3%、誤解者22.6%と正解者に多く、「しない」者は、正解者13.0%、誤解者19.1%と誤解者に多く、両者間に有意差が認められた($p<0.01$)。やはり、炊事をしている者の方が、栄養知識も高いようである。

4. 栄養知識別と食生活意識

(1) 食事への関心 (表4-①)

食事に対して「気をつけている」者は、正解者16.7%、誤解者10.8%と正解者に多く、両者間に有意差が認めら

れた($p<0.05$)。やはり、食事への関心がある者は、栄養にも関心があると思われる。

(2) 料理への関心 (表5-②)

料理が「好き」な者は、正解者51.4%、誤解者44.4%と正解者に多く、「嫌い」な者は、正解者3.7%、誤解者6.4%と誤解者に多く、両者間に有意差が認められた($p<0.05$)。本調査と60年調査⁵⁾を比較すると、好きな者は、本調査47.4%、60年調査44.2%と本調査に多く、有意差が認められた($p<0.01$)。ここでも、料理が好きな者は、栄養知識が高かった。

(3) 食生活に役立っているもの (図4)

食生活に役立っているものを栄養知識でみると、正解者は、「母親」55.1%、「授業」47.5%、「専門誌」33.1%の順に多く、誤解者は、「母親」60.8%、「専門誌」32.5%と多い。誤解者に比べ正解者に多くみられたものは、「授業」、「新聞」、「テレビ」などであり、特に「授業」については、有意差が認められた。

要 約

本学の学生の学年別と栄養知識別から検討した結果は次の通りである。

(1) 栄養知識は、4割の者が全正解しており、短大生に比べて、大学生に正解者が多い。

(2) 朝食は、5割の者が、「時々欠食」または、「欠食」しているが、大学生に欠食者が多い。昼・夕食は、8割以上の者が、毎日食べているが、短大生に欠食がめだつ。

(3) 朝の食事パターンは、「主食+副食+汁物」のパターンを6割近い者が摂っていて、短大生や正解者に多い。

(4) ファーストフードは、ほとんどが使用していて、特に「月2~3回」使う者が多く、大学生に比べて短大生に多くみられた。夕食の外出は、7~8割の者が時々している。

(5) 炊事を毎日している者は、2~4割の者で、大学生、正解者に多い。

(6) 食生活に対して不満をもっている者は、大学生に多い。大学生、正解者に食事に気をつけている者が多く、栄養のバランスやきちんと3食摂るなどの点に注意している。

(7) 料理への関心は、正解者に多い。

(8) 食生活に役立っているものは、大学生は、専門誌、新聞、講習会などが多い。正解者は、授業、テレビなど

が多い。

以上より、短大生に比べて大学生に、そして栄養知識のある者に、食生活に対する関心が高いことが伺われる。一般的に、健康や食に対する関心は高まってきていると思われるが、若い年代には、まだ、それほどでもないようであり、その指導が望まれる。

本報告の一部は、第35回日本栄養改善学会において発表した。

参考文献

- 1) 小林修平・藤沢良知：健康増進指導，健学社，p37～41（1988）
- 2) 厚生省編：厚生白書昭和61年版，厚生統計協会発行，p69～78（1987）
- 3) 総務庁青少年対策本部編：青少年白書昭和62年版，大蔵省印刷局発行，p120～134（1987）
- 4) 宇和川小百合・関口紀子・村山輝恵・斎藤禮子：東京家政大学紀要，26，p47～54（1986）
- 5) 宇和川小百合・関口紀子・塩入輝恵・斎藤禮子：東京家政大学紀要，27，p227～234（1987）
- 6) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状，昭和63年版，第一出版（株），P91，94，108，110（1988）
- 7) 塩入輝恵・宇和川小百合・関口紀子・斎藤禮子：東京家政大学紀要，27，p243～249（1987）
- 8) 村山輝恵・関口紀子・宇和川小百合・斎藤禮子：東京家政大学紀要，26，p55～60（1986）