

女子大生の食生活状況調査 (第4報)

—料理に対する関心度からみた食生活意識—

宇和川小百合・関口 紀子・塩入 輝恵・斎藤 禮子

(昭和61年9月30日受理)

The Environmental Survey on the Dietary Life of College Women (Part 4)

—The Awareness on the Dietary Life Seen from the Attention to the Cuisine—

Sayuri UWAGAWA, Noriko SEKIGUCHI, Terue SHIOIRI and Reiko SAITO

(Received September 30, 1986)

緒 言

調査方法

前回、女子大生の食生活状況調査(第1~3報)を報告した。本報では、この調査を継続し、別の側面から検討した。

著しい進学率の増加と出生率の低下¹⁾、核家族が6割強を占め単独世帯の増加²⁾、食生活の多様化などの社会的背景に伴い、最近、家族が家にいるにもかかわらず、食事を一人で食べる子供が多く³⁾、問題も多々みられる。その一つとして、子供が食事の手伝いをしていない、ということがあげられている。女子大生においても同様で、NHK放送世論調査⁴⁾によれば、料理をしている者は、16~19才で7%、20~24才で23%、時々している者は、16~19才で70%、20~24才で57%である。将来、母親となる彼女達の習慣が、子供達に影響していくのではないとも考えられ、今回は、料理に対する関心度からみた食生活意識を検討したので報告する。

1). 調査対象

在学生853名を対象とし(表1)、料理への関心(好き・ふつう・嫌い)、炊事頻度(毎日する・時々・しない)に分けた。

2). 調査時期・方法

質問紙による調査法で、昭和60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

料理への関心度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検討し、次の4項目に分けた。

1. 料理への関心と食生活意識

健康に対する意識、日常の運動の有無、生活のリズム、日常身体に感ずる事、食生活に対する満足感、食事に対する意識とした。

表1 料理に対する関心度

(%)

炊 事	全 体 853人	毎日する 151人 (17.7)	時々する 461人 (54.0)	し ない 238人 (27.9)	無 回 答 3人 (0.4)
好 き	377 (44.2)	78 (51.7)	223 (48.4)	76 (31.9)	0 (0)
ふ つ う	397 (46.5)	62 (41.1)	219 (47.5)	116 (48.7)	0 (0)
嫌 い	75 (8.8)	10 (6.6)	19 (4.1)	46 (19.3)	0 (0)
無 回 答	4 (0.5)	1 (0.7)	0 (0)	0 (0)	3 (100.0)

χ^2 検定 P<0.001 (無回答を除く)

2. 料理への関心と食行動

昼食の外食頻度とした。

3. 炊事頻度と食生活意識

日常の運動の有無、食生活に役立っているもの、食事
で気をつけている事、食生活に対する満足感、食事に対
する意識とした。

4. 炊事頻度と食行動

朝食の頻度とパターン、間食の頻度と内容、昼食の外
食頻度、夕食の外食内容、ファーストフード使用時の内
容とした。

集計：パスキー1000機を使用し、統計は百分率、 χ^2
検定による有意差の有無を検討した。

調査結果および考察

料理に対する関心度(表1)は、昨年の調査結果^{5),6)}
とほぼ同じで、料理が好き44.2%、ふつう46.5%、嫌い
8.8%、炊事を毎日する17.7%、時々する54.0%、しな
い27.9%であり、料理が嫌いな者に炊事をしないが多く、

両者間に有意差が認められた($P<0.001$)。これを基に
検討したのは次の通りである。

1 料理への関心と食生活意識

NHK放送世論調査⁷⁾によれば、生活の中で健康が大
切と感じている人が6割もいて、健康に留意している人
は多い。健康のため何らかの運動をしている人は、男性
は2人に1人、女性は4人に1人である。国民栄養の現
状⁸⁾によれば、日常身体がだるく疲れやすい、と答えて
いる人は20才代と50才代に多い。そこで、女子大生につ
いては、どうであるか検討した。

(1) 健康に対する意識(表2—①)

全体的に、昨年の調査結果⁹⁾とほぼ同じで、「あまり丈
夫でない」6.5%と少ない。料理への関心別にみると、
料理が嫌いな者に「あまり丈夫でない」21.3%と多く、
両者間に有意差が認められた($P<0.001$)。あまり丈夫
でないと意識している者は、特に料理に興味を持つ必要
がある。

(2) 日常の運動の有無(表2—②)

表2 料理への関心と日常生活状況

(%)

料 理		全 体	好 き	ふ つ う	嫌 い	χ^2 検 定
日常生活状況		853人	377人	397人	75人	
① 健康感	丈 夫	318 (37.3)	156 (41.4)	139 (35.0)	21 (28.0)) ※※※
	ふ つ う	479 (56.2)	204 (54.1)	236 (59.5)	38 (50.7)	
	あまり丈夫でない	55 (6.5)	17 (4.5)	21 (5.3)	16 (21.3)	
	無 回 答	1 (0.1)	0 (0)	1 (0.3)	0 (0)	
② 運 動	し っ て い る	100 (11.7)	44 (11.7)	48 (12.1)	8 (10.7)) ※
	時 々	415 (48.7)	204 (54.1)	181 (45.6)	28 (37.3)	
	し ない	338 (39.6)	129 (34.2)	168 (42.3)	39 (52.0)	
③ 生 活 リ ズ ム	無 回 答	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)) ※※※
	規 則 的	175 (20.5)	95 (25.2)	71 (17.9)	8 (10.7)	
	時々乱れる	538 (63.1)	231 (61.3)	263 (66.3)	41 (54.7)	
	不 規 則	139 (16.3)	50 (13.3)	63 (15.9)	26 (34.7)	
④ 身 体 に 感 ず る こ と	無 回 答	1 (0.1)	1 (0.3)	0 (0)	0 (0)) ※※※
	疲れやすい	492 (57.7)	195 (51.7)	246 (62.0)	50 (66.7)	
	朝、気分よく起きられない	450 (52.8)	174 (46.2)	228 (57.4)	48 (64.0)	
	便通が悪い	312 (36.6)	158 (41.9)	126 (31.7)	27 (36.0)	
	意欲がわかない	272 (31.9)	101 (26.8)	128 (32.2)	42 (56.0)	
	坂や階段をのぼると息切れしやすい	264 (31.0)	105 (27.9)	125 (31.5)	33 (44.0)	
	イライラしやすい	223 (26.1)	88 (23.3)	102 (25.7)	32 (42.7)	
	夜、よく眠れない	97 (11.4)	43 (11.4)	39 (9.8)	15 (20.0)	
	食事がまずい	67 (7.9)	23 (6.1)	33 (8.3)	11 (14.7)	
以上のことは、ほとんどない	83 (9.7)	51 (13.5)	28 (7.1)	3 (4.0)		
無 回 答	6 (0.7)	2 (0.5)	3 (0.8)	0 (0)		

※ $P<0.05$ ※※ $P<0.001$

全体では、昨年の調査⁹⁾より「運動をしている」者が多く、「運動をしない」は、昨年49.5%に対し、今回39.6%である。料理への関心別にみると、料理が嫌いな者に「運動をしない」52.0%と多く、両者間に有意差が認められた ($P<0.05$)。運動の内容は、「テニス」26.3%と1番多く、次いで「授業での体育」9.0%である。自由な時間が持てる女子大生に、健康づくりのための運動が望まれる。

(3) 生活のリズム (表2-③)

全体では、「規則的」は、昨年16.1%、今回20.5%で、「不規則」は、昨年20.8%、今回16.3%と今回の方が規則的な生活を送っている者が多い。料理への関心別にみると、料理が嫌いな者に「不規則」34.7%と多く、両者間に有意差が認められた ($P<0.001$)。生活のリズムの乱れが、食生活の乱れへとつながっていくため、注意が必要である。

(4) 日常身体に感ずる事 (表2-④)

全体的に昨年⁹⁾より、各々の項目の率が増えている。「意欲がわからない」と「坂や階段をのぼると息切れしやすい」の順位が逆になっている。「以上のことはほとんどない」昨年11.7%に対し、今回9.7%と少ない。そして昨年同様、約9割の者が1人当たり3項目にわたる症状を訴えている。料理への関心別にみると、「以上のこと

はほとんどない」は、料理が好き13.5%、ふつう7.1%、嫌い4.0%と嫌いな者に少なく、身体に何らかの症状を訴える者が多い。また、1人当たり訴えている項目は、料理が好き2.7項目、ふつう2.8項目、嫌い3.6項目と嫌いな者に多い。各項目をみると、「便通が悪い」以外は、すべて嫌いな者に訴える率が高く、両者間に有意差が認められた ($P<0.001$)。嫌いな者に疲れなどの症状を訴える者が多いことは、生活のリズムの乱れやあまり丈夫でないという回答も影響していると思われる。

(5) 食生活に対する満足感 (図1)

全体では、昨年⁹⁾より「満足」・「不満」共に4%位多く、料理への関心別にみると、料理が好きな者に「満足」50.4%と多く、嫌いな者に38.7%と少ない。また、嫌いな者に「不満」22.6%とやや多く、両者間に有意差が認められた ($P<0.05$)。食に興味を持つことから始めなければ、食生活に満足は感じ得ないと思われる。

(6) 食事に対する意識 (図1)

全体では、昨年とほぼ同様である。料理への関心別にみると、料理が好きな者に「気をつけている」13.8%とやや多く、嫌いな者に「気をつけない」49.3%と多い。両者間に有意差が認められた ($P<0.001$)。食事に対する意識をもう少し高めてほしいと考える。

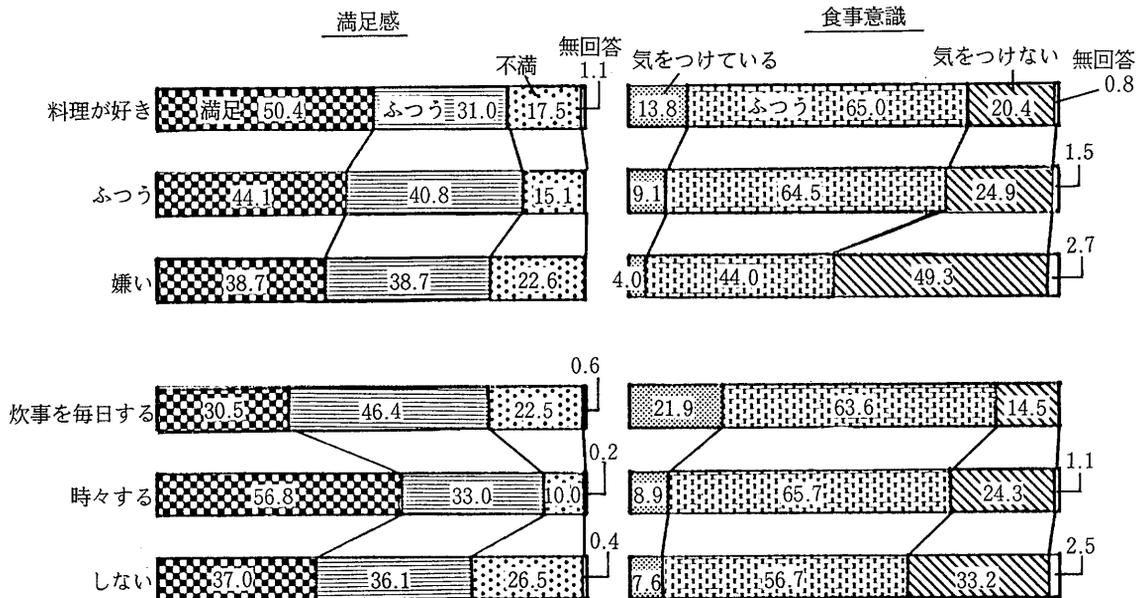


図1 料理と炊事に対する満足感と食事意識

表3 料理への関心と昼の外食状況

(%)

料理 昼の外食	全体 853人	好き 377人	ふつう 397人	嫌い 75人	χ^2 検定
しない	166 (19.5)	92 (24.4)	61 (15.4)	12 (16.0)	※
毎日する	257 (30.1)	97 (25.7)	131 (33.0)	28 (37.3)	
週2~3回する	258 (30.3)	113 (30.0)	125 (31.5)	18 (24.0)	
月2~3回する	122 (14.3)	52 (13.8)	59 (14.9)	11 (14.7)	
その他	41 (4.8)	19 (5.0)	16 (4.0)	6 (8.0)	
無回答	9 (1.1)	4 (1.1)	5 (1.3)	0 (0)	

※ P<0.05

2 料理への関心と食行動

国民栄養の現状⁹⁾より、若い世代に多い欠食、外食は、鉄の充足率からも要注意とあるように、考えなければならない問題の一つである。ここでは、昼食の外食について検討した。

(1) 昼食の外食頻度 (表3)

全体では、「外食をしない」は、昨年⁹⁾9.0%に対し、今回19.5%と増えている。「毎日する」は、30%と同じで、「週2~3回」・「月2~3回」・「その他」が各々減っている。料理への関心別にみると、料理が好きな者に「外食をしない」24.4%と多く、両者間に有意差が認められた (P<0.05)。昼食の場合、外食をする機会も多いので、食べる内容に関心を持ってほしい。

3 炊事頻度と食生活意識

NHK放送世論調査⁴⁾によれば、料理の参考にしてているものは、16~19才では、母70%、本49%、友人25%、雑誌24%、テレビ23%、講習会11%、新聞4%の順に多く、20~24才では、母69%、本60%、友人28%、テレビ27%、雑誌26%、新聞5%、講習会4%の順である。また、食事で気をつけている事では、薄味にする53%、添

加物の入っているものに気をつける43%であり、夕食を家族全員でとる者58%である。そして同調査⁷⁾による健康のため食事に気をつけている事では、栄養のバランスを考える43%、食べすぎないようにする、塩分をとりすぎないようにする39%、甘いものをひかえる34%、消化のよいものをとる30%である。ここでは、女子大生についてはどうであるか検討した。

(1) 日常の運動の有無 (表4)

炊事頻度別に日常の運動の有無をみると、炊事を毎日する者に「運動をしない」55.0%と多く、両者間に有意差が認められた。時間的余裕がないのかも知れない。

(2) 食生活に役立っているもの (表5-①)

全体的に昨年調査より増えていて、特に増えているのが、「母親」昨年48.4%に対し、今回61.7%である。順位をみると、「テレビ・ラジオ」と「授業」、「友人」と「週間誌」、「学校給食」と「祖母」が逆になっている。炊事頻度別にみると、炊事を毎日する者は、「専門誌」・「友人」に、しない者は「母親」に率が高く、有意差が認められた (P<0.001)。炊事をしない者は、母親の影響が大きいため、将来に向けての自覚が望まれる。

表4 炊事頻度と運動

(%)

炊事 運動	全体 853人	毎日する 151人	時々する 461人	しない 238人	χ^2 検定
している	100 (11.7)	14 (9.3)	55 (11.9)	31 (13.0)	※※※
時々	415 (48.7)	53 (35.1)	255 (55.3)	105 (44.1)	
しない	338 (39.6)	83 (55.0)	151 (32.8)	102 (42.9)	
無回答	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	

※※※ P<0.001

(3) 食事で気をつけている事（表5-②）

全体的には、昨年⁹⁾とほぼ同じであるが、「三食食べる」昨年73.9%に対し、今回89.8%とやや多く、「栄養のバランスを考える」昨年64.5%に対し、今回56.1%とやや少ない。上から4番までの順位は同じであるが、以下は多少移動している。炊事頻度別にみると、炊事を毎日する者は、しない者に比べ「三食食べる」・「栄養のバランスを考える」・「薄味にする」・「繊維食品をとる」など、具体的な料理の項目についての率が高く、両者間に有意差が認められた（ $P<0.001$ ）。やはり、炊事をしない者は、食べることにあまり意識がないように思われる。

(4) 食生活に対する満足感（図1）

炊事頻度別にみると、炊事をしない者は、毎日する者に比べ、「満足」・「不満」が多く、両者間に有意差が認められた（ $P<0.001$ ）。炊事をしない者は、与えられたものに対して、満足・不満を感じているのであるから、やはり、不満に思うことがあれば、直接かかわっていくようにしてほしい。

(5) 食事に対する意識（図1）

炊事頻度別にみると、炊事をしない者に、「気をつけない」33.2%と多く、両者間に有意差が認められた（ $P<0.001$ ）。やはり、炊事をしていないと、気をつけて食

表5 炊事頻度と食生活意識

(%)

食生活意識		全 体 853人	毎日する 151人	時々する 461人	しない 238人	χ^2 検定
① 食生活に役立っているもの	母 親	526 (61.7)	74 (49.0)	320 (69.4)	131 (55.0)	***
	専 門 誌	235 (27.6)	67 (44.4)	120 (26.0)	48 (20.2)	
	テレビ・ラジオ	181 (21.2)	39 (25.8)	93 (20.2)	49 (20.6)	
	授 業	166 (19.5)	32 (21.2)	91 (19.7)	43 (18.1)	
	友 人	148 (17.4)	37 (24.5)	70 (15.2)	40 (16.8)	
	週 間 誌	143 (16.8)	20 (13.2)	85 (18.4)	38 (16.0)	
	新 聞	89 (10.4)	16 (10.6)	47 (10.2)	26 (10.9)	
	家 庭 科	69 (8.1)	14 (9.3)	36 (7.8)	19 (8.0)	
	学校給食	49 (5.7)	5 (3.3)	30 (6.5)	14 (5.9)	
	祖 母	36 (4.2)	5 (3.3)	24 (5.2)	7 (2.9)	
	講習会・料理学校	16 (1.9)	2 (1.3)	9 (2.0)	5 (2.1)	
そ の 他	56 (6.6)	11 (7.3)	19 (4.1)	26 (10.9)		
② 食事で気をつけている事	三食食べる	562 (89.8)	96 (63.6)	300 (65.1)	165 (6.9)	***
	栄養のバランスを考える	351 (56.1)	91 (60.3)	195 (42.3)	64 (26.9)	
	食べすぎない	263 (42.0)	35 (23.2)	165 (35.8)	62 (26.1)	
	添加物・着色料に気をつける	247 (39.5)	48 (31.8)	144 (31.2)	55 (23.1)	
	楽しく食べる	216 (34.5)	32 (21.2)	124 (26.9)	60 (25.2)	
	インスタントはとらない	211 (33.7)	58 (38.4)	105 (22.8)	49 (20.6)	
	薄味にする	195 (31.2)	66 (43.7)	106 (23.0)	23 (9.7)	
	間食の摂り方に気をつける	192 (30.7)	21 (13.9)	110 (23.9)	60 (25.2)	
	繊維食品をとる	189 (30.2)	37 (24.5)	122 (26.5)	31 (13.0)	
	よくかむ	127 (20.3)	19 (12.6)	62 (13.4)	46 (19.3)	
	偏食しない	109 (17.4)	14 (9.3)	62 (13.4)	33 (13.9)	
	家族そろって食べる	89 (14.2)	11 (7.3)	61 (13.2)	17 (7.1)	
	おかずだけ食べる	11 (1.8)	0 (0)	8 (1.7)	3 (1.3)	
そ の 他	28 (4.5)	4 (2.6)	16 (3.5)	8 (3.4)		

②食事で気をつけている事の全体の欄の(%)は気をつけている、ふつうの人 626人で割った。

*** $P<0.001$

べる意識が育たないように考えられる。

4 炊事頻度と食行動

NHK放送世論調査⁴⁾によれば、朝食は90%の人が、自宅できり、自宅外はわずか5%であり、とらない人は若い男性に多い。朝食のパターンは、ごはん・みそ汁・副食が大多数で、コーヒー・紅茶・パンは2割で、パン食は増えている。一方、外食産業の成長に伴い、家庭で

の外食消費が増加⁹⁾している。国民生活センター¹⁰⁾によると、外食をする目的は、主婦が調理から解放されるため53.8%、おいしい変わった料理を食べたいから47.6%、気分転換のため45.3%などで、外食場所としては、近所の料理店43.6%、郊外のファミリーレストラン23.6%などとなっている。食べる内容は、外食産業問題研究会⁹⁾によると、洋食が多い。ここでは、間食の状況も一緒に

表6 炊事頻度と朝食・間食状況 (%)

炊事		全 体 853人	毎日する 151人	時々する 461人	しない 238人	χ ² 検定
① 朝食	朝食・間食状況					※
	毎日食べる	590 (69.2)	90 (59.6)	318 (69.0)	179 (75.2)	
	時々欠食	220 (25.8)	48 (31.8)	120 (26.0)	52 (21.8)	
	欠食	40 (4.7)	11 (7.3)	22 (4.8)	7 (2.9)	
	無回答	3 (0.2)	2 (1.3)	1 (0.2)	0 (0)	
② 朝食 パターン	米飯・みそ汁	88 (10.9)	11 (7.3)	46 (10.0)	31 (13.0)	※
	米飯・みそ汁・副食	373 (46.1)	47 (31.1)	199 (43.2)	124 (52.1)	
	パン	12 (1.5)	2 (1.3)	9 (2.0)	1 (0.4)	
	パン・飲物	136 (16.8)	30 (19.9)	75 (16.3)	30 (12.6)	
	パン・飲物・副食	159 (19.6)	34 (22.5)	90 (19.5)	35 (14.7)	
	飲物	14 (1.7)	4 (2.6)	8 (1.7)	2 (0.8)	
	副食	7 (0.9)	1 (0.7)	5 (1.1)	1 (0.4)	
	その他	64 (7.9)	17 (11.3)	30 (6.5)	17 (7.1)	
③ 間食	毎日食べる	227 (26.6)	24 (15.9)	108 (23.4)	95 (39.9)	※※※
	時々食べる	589 (69.1)	119 (78.8)	333 (72.2)	134 (56.3)	
	食べない	35 (4.1)	6 (4.0)	20 (4.3)	9 (3.8)	
	無回答	2 (0.2)	2 (1.3)	0 (0)	0 (0)	
④ 間食 の内容	スナック菓子	328 (40.2)	55 (36.4)	163 (35.4)	107 (45.0)	※※
	コーヒー・紅茶	302 (37.0)	50 (33.1)	153 (33.2)	97 (40.8)	
	アイスクリーム	166 (20.3)	30 (19.9)	97 (21.0)	39 (16.4)	
	果物	162 (19.9)	24 (15.9)	103 (22.3)	34 (14.3)	
	ケーキ・クッキー	143 (17.5)	22 (14.6)	81 (17.6)	40 (16.8)	
	プリン・ゼリー	114 (14.0)	24 (15.9)	70 (15.2)	18 (7.6)	
	清涼飲料	105 (12.9)	20 (13.2)	63 (13.7)	22 (9.2)	
	パン・めん	68 (8.3)	8 (5.3)	26 (5.6)	34 (14.3)	
	牛乳	61 (7.5)	13 (8.6)	37 (8.0)	11 (4.6)	
	和菓子	58 (7.1)	15 (9.9)	27 (5.9)	16 (6.7)	
	せんべい	57 (7.0)	10 (6.6)	32 (6.9)	15 (6.3)	
	チョコレート・キャンデー	46 (5.6)	12 (7.9)	19 (4.1)	15 (6.3)	
	アルコール類	10 (1.2)	2 (1.3)	5 (1.1)	3 (1.3)	
	その他	15 (1.8)	4 (2.6)	6 (1.3)	5 (2.1)	

②朝食・間食状況の全体の欄の(%)は食べる人810人で割った。

④間食の内容の全体の欄の(%)は食べる人816人で割った。

※ P<0.05 ※※ P<0.01 ※※※ P<0.001

検討した。

(1) 朝食の頻度（表6-①）

「毎日食べる」は、昨年56.2%に対し、今回69.2%と多く、「欠食」は、昨年6.2%に対し、今回4.7%と少ない。

炊事頻度別にみると、炊事を毎日する者は、「毎日食べる」59.6%に対し、しない者は75.2%と多く、両者間に有意差が認められた（ $P<0.05$ ）。これは、自分で朝食を作るのが面倒なためと思われる。

(2) 朝食のパターン（表6-②）

全体的に昨年⁹⁾とほぼ同じ率で、やはり「米飯・みそ汁・副食」が、昨年42.4%、今回46.1%と多く、次いで、「パン・飲物・副食」が、昨年21.0%、今回19.6%である。炊事頻度別にみると、炊事を毎日する者に「パン食」が多く、両者間に有意差が認められた（ $P<0.05$ ）。炊事を毎日する者は、パン食の方が簡単なのだろう。

(3) 間食の頻度（表5-③）

昨年⁹⁾より、「毎日食べる」が少し減り、「時々食べる」が少し増えている。炊事頻度別にみると、炊事をしない者に「毎日食べる」39.9%と多く、両者間に有意差が認められた（ $P<0.001$ ）

(4) 間食の内容（表5-④）

昨年の調査時期が、10月～11月であったのに対し、今回は、5月～6月であったためか、「アイスクリーム」・「清涼飲料水」が、やや上回っていたが、他はほぼ同率である。「スナック菓子」・「コーヒー・紅茶」が40%前後で多い。炊事頻度別にみると、炊事をしない者に、「スナック菓子」45.0%、「パン・めん」14.3%と多く、「牛乳」4.6%と少ない。両者間に有意差が認められた（ $P<0.01$ ）。

(5) 昼食の外食頻度（表7-①）

炊事頻度別にみると、炊事をしない者に「外食をしな

表7 炊事頻度と外食状況

炊 事 外食状況		全 体	毎日する	時々する	しない	χ^2 検定
		853人	151人	461人	238人	
① 昼の外食	し ない	166 (19.5)	19 (12.6)	68 (14.8)	78 (32.8)	***
	毎日する	257 (30.1)	60 (39.7)	145 (31.5)	51 (21.4)	
	週2～3回する	258 (30.3)	45 (29.8)	150 (32.5)	62 (26.1)	
	月2～3回する	122 (14.3)	17 (11.3)	69 (15.0)	36 (15.1)	
	そ の 他	41 (4.8)	8 (5.3)	25 (5.4)	8 (3.4)	
	無 回 答	9 (1.1)	2 (1.3)	4 (0.9)	3 (1.3)	
② 夕の外食内容	軽 食	36 (7.4)	5 (3.3)	19 (41.2)	12 (5.0)	***
	和 食	173 (35.5)	35 (23.2)	98 (21.3)	38 (16.0)	
	洋 食	303 (62.2)	60 (39.7)	158 (34.3)	84 (35.3)	
	中 華	20 (4.1)	4 (2.7)	12 (2.6)	4 (1.7)	
	弁 当	9 (1.9)	6 (4.0)	2 (0.4)	1 (0.4)	
	ファーストフード	25 (5.1)	1 (0.7)	17 (3.7)	7 (2.9)	
	めん 類	20 (4.1)	1 (0.7)	10 (2.2)	9 (3.8)	
	日替り定食	39 (8.0)	4 (2.7)	14 (3.0)	21 (8.8)	
そ の 他	160 (32.9)	27 (17.9)	89 (19.3)	44 (18.5)		
③ ファーストフードの内容	ハンバーガー・サンドイッチ	603 (85.5)	78 (51.7)	353 (76.6)	171 (71.9)	***
	おそうざい	31 (4.4)	15 (9.9)	14 (3.0)	2 (0.8)	
	弁 当	31 (4.4)	14 (9.3)	7 (1.5)	10 (4.2)	
	フライドチキン	30 (4.3)	4 (2.7)	16 (3.5)	10 (4.2)	
	す し	23 (3.3)	6 (4.0)	14 (3.0)	3 (1.3)	
	おにぎり	18 (2.6)	6 (4.0)	8 (1.7)	4 (1.7)	
	そ の 他	58 (8.2)	14 (9.3)	20 (4.3)	24 (10.1)	

②夕の外食内容の全体の欄の(%)は食べる人487人で割った。

③ファーストフード内容の全体の欄の(%)は食べる人705人で割った。

*** $P<0.001$

い」32.8%と多く、「毎日する」21.4%と少ないのに対し、炊事をしている者は、「毎日する」が39.7%と多く、両者間に有意差が認められた ($P < 0.001$)。従って、炊事をする者は、外食に依存しているのが伺われる。

(6) 夕食の外食内容 (表7-②)

昨年の調査と比べて大きく差があったのは、「和食」で、昨年7.8%に対し、今回35.5%であり、他は大差ない。炊事頻度別にみると、炊事を毎日する者としていない者は、「軽食」3.3%、5.0%と各々少なく、「弁当」は4.0%と毎日する者に多く、「日替り定食」8.8%と炊事をしない者に多い。両者間に有意差が認められた ($P < 0.001$)。外食の内容は、他の調査⁹⁾と同様、洋食が多かった。

(7) ファーストフード使用時の内容 (表7-③)

昨年の調査と比べると、「おそうざい」と「弁当」の順位が逆になっているが、率はほぼ同じである。炊事頻度別にみると、炊事をしない者に「ハンバーガー・サンドイッチ」71.9%、「フライドチキン」4.2%と多く、「おそうざい」・「弁当」などは、炊事を毎日する者は、食事になるものの使用が多いようである。

要 約

本学学生の料理に対する関心度と食生活意識との関係を検討した結果は、次の通りである。

- (1) 料理が嫌いな者に炊事をしない者が多い。
- (2) 料理が嫌いな者は、生活のリズムが不規則で、運動をしない者が多く、健康上あまり丈夫でないと感じていて、日常身体に感ずる症状も1人当たり3.6項目と多い。
- (3) 料理が好きな者は、昼食の外食もあまりせず、食事に気をつけている者が多く、また、食生活に満足している。
- (4) 炊事を毎日する者に、朝食の欠食が多く、パン食が多い。また、昼食を外食する者が多い。
- (5) 炊事をしない者に、間食をする者が多く、スナック菓子・パン・めん類などを間食に食べている人が多い。また、食事に気をつけていない者が多く、食生活に対しては、満足・不満の両面の傾向がみられる。

(6) 食生活に影響を及ぼしているのは、母親が6割と多い。

(7) 朝食パターンは、「米飯・みそ汁・副食」が4割強で、間食の内容は、スナック菓子・コーヒー・紅茶などが多く、外食する時は、ハンバーガーや洋食が多い。

料理が嫌いな者8.8%と少ない割に、日頃、炊事を手伝っている者が少ないので、もっと積極的に参加し、食生活に関心を深め、健康増進に役立てほしいと考える。出来るなら、子供の頃から生活習慣の一つとして、炊事を手伝うよう指導していきたいものである。

本報告の一部は、第33回栄養改善学会において発表した。

文 献

- 1) 経済企画庁編：昭和60年版国民生活白書，大蔵省印刷局発行，1985
- 2) 財団法人食品産業センター：家族関係の変貌と食生活（東京），1984
- 3) 足立己幸，NHK「おはよう広場」：食生活が子どもを変える。なぜひとりりで食べるの，日本放送出版協会，1983
- 4) NHK放送世論調査所編：日本人の食生活，日本放送出版協会，1983，pp. 22～29. 48. 49. 89～94. 100.
- 5) 宇和川小百合 関口紀子 村山輝恵 斎藤禮子：東京家政大学研究紀要，26，pp. 47～54，1986
- 6) 村山輝恵 関口紀子 宇和川小百合 斎藤禮子：東京家政大学研究紀要，26，pp. 55～60，1986
- 7) NHK放送世論調査所編：日本人の健康観，日本放送出版協会，1981
- 8) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：昭和60年版国民栄養の現状，第一出版，1985，p. 37, 38, 41
- 9) 外食産業問題研究会編：外食産業の現状と展望，地球社，1981，pp. 18～29
- 10) 国民生活センター編：食と生活，光生館，1984，pp. 67～72