

女子大生の食生活状況調査 (第6報)

—朝食パターンと調理形態—

塩入 輝恵・宇和川小百合・関口 紀子・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 6)

—The Patterns of Breakfast and it's Cooked Form—

Terue SHIOIRI, Sayuri UWAGAWA, Noriko SEKIGUCHI, and Reiko SATO

(Received September 30, 1986)

緒 言

わが国の食生活は近年、大きな変化をしてきたことはいうまでもない。国民栄養調査結果にみられるその変遷は著しく、例えば、主要食品群別摂取量の年次推移¹⁾をみると昭和31年から59年に至るまで、米類、いも類の減少、逆に小麦類、肉類、乳・乳製品、油脂類が非常に増加している。また、日本の食生活は和風から洋風化しているといわれ、特に日本人の米ばなれ²⁾といわれるように、日本の主食は従来米であったが、その減少に対して小麦を主としたパンが増加してきた。このことから、現在の食生活を米中心の食生活とパン中心の食生活に分けると、それに組み合わせる副食(主菜・副菜)への影響も大きいと考えられる。赤羽ら³⁾は、米中心の食生活とパン中心の食生活は存在し、米に関連する食品群として砂糖類・豆類・みそ・魚介類・野菜漬物類・海藻類をあげ、またパンに関連する食品群は油脂類・果実類・獣鳥肉類・乳類であるとしている。また、米食の副食には多彩な副食がつくが、パン食につく副食は食品数も料理法も限られる。山路氏⁴⁾は、「現在の西欧食パターンに慣らされた世代の野菜の食べ方について、根菜類を主体とする伝統的野菜に代わり、レタスやパセリなどの洋菜を主体とするサラダが増えた。」といている。果して、その傾向にあるらしい女子大生の食生活を食事パターンおよび調理形態からその内容を追って、さらに自宅生と下宿生(自炊)との比較、検討を行った。

調査方法

1 方法

調査対象・時期・方法は第5報に準じた。なお、分析の対象として調査者398名の中の、自宅生279名、下宿生(自炊)100名について、その3日間の朝食1137食中、欠食数を除く932食の内容について集計を行い、自宅生・下宿生との比較、検討を行った。

2 調査内容

1 食事パターン

「主食・主菜・副菜」を基本食とし、さらに「汁物」「飲物・乳製品」「その他」を加えたA~Yの25パターンに分類し、次の3項目について検討した。

(1) パターンの内容: ①基本食の有無, ②単一食の有無, ③主食の有無, ④飲物・乳製品の有無

(2) 主食の内容との関連

(3) 欠食の有無との関連

2 調理形態

食事記録の中の献立数132を調理形態別に分類し、次の3項目について検討した。

(1) 主食の内容

(2) 副食(主菜・副菜)の内容

(3) 飲物・乳製品の内容

調査結果および考察

1 食事パターン

(1) パターン内容

食事パターンの内容をみると、集中しているパターンは、「主食」を主体とするA~D、「主食+汁物」を含むH~L、「主食+飲物・乳製品」を含むP~Sである。

表1 食事パターン

()%

	主食	主菜	副菜	汁物	飲乳製品	その他	全体 932食	自宅生 703食	下宿生 229食
A	○	○	○				42 (4.5)	37 (5.3)	5 (2.2)
B	○	○					16 (1.7)	12 (1.7)	4 (1.8)
C	○		○				19 (2.0)	14 (2.0)	5 (2.2)
D	○						25 (2.7)	18 (2.6)	7 (3.1)
E		○					1 (0.1)	0 (0)	1 (0.4)
F			○				3 (0.3)	2 (0.3)	1 (0.4)
G		○	○				4 (0.4)	4 (0.6)	0 (0)
H	○	○	○	○			177 (19.0)	139 (19.8)	20 (8.7)
I	○	○		○			42 (4.5)	35 (5.0)	7 (3.1)
J	○		○	○			38 (4.1)	33 (4.7)	5 (2.2)
K	○			○			20 (2.1)	17 (2.4)	3 (1.3)
L	○	○	○	○	○		19 (2.0)	18 (2.6)	1 (0.4)
M	○	○		○	○		8 (0.9)	6 (0.9)	2 (0.9)
N	○		○	○	○		6 (0.6)	6 (0.9)	0 (0)
O	○			○	○		7 (0.8)	7 (1.0)	0 (0)
P	○	○	○		○		119 (12.8)	85 (12.1)	34 (14.9)
Q	○	○			○		103 (11.1)	67 (9.5)	36 (15.7)
R	○		○		○		87 (9.3)	59 (8.4)	28 (12.2)
S	○				○		168 (18.0)	116 (16.5)	52 (22.7)
T	○	○			○		3 (0.3)	3 (0.4)	0 (0)
U			○		○		4 (0.4)	2 (0.3)	2 (0.8)
V		○	○	○	○		1 (0.1)	1 (0.1)	0 (0)
W		○	○		○		4 (0.4)	3 (0.4)	1 (0.4)
X					○		31 (3.3)	19 (2.7)	12 (5.2)
Y						○	3 (0.3)	0 (0)	3 (1.3)

このうち最もよく摂られているパターンはH（基本食+汁物）、S（主食+飲物・乳製品）、P（基本食+飲物・乳製品）、Q（主食+主菜+飲物・乳製品）、R（主食+副菜+飲物・乳製品）と続くが、Hを除くパターンは、「飲物・乳製品」を含んでいる。また基本食であるAパターン（主食+主菜+副菜）は4.5%、Hパターンは19.0%である。住居別でみると両者の上位パターンは異なり、自宅生ではHパターン19.8%、下宿生ではSパターン22.7%である。またXパターン（飲物・飲物だけ）は、下宿生が自宅生に比べ多い。これらのパターンを内容別に分類した（図1）。

① 基本食（主食+主菜+副菜）の有無（図1-①）
全体で38.3%のものが基本食を含むパターンを摂っているが、表1をみると汁物を含むHパターン、飲物・乳製品を含むPパターンがその大部分を占めている。住居別にみると自宅生では基本食パターンが42.3%で、このうちHパターンが46.8%、Pパターンが28.6%である。これに対して下宿生では基本食パターンが26.2%で自宅生を16%下回り、このうちHパターンが33.2%、Pパターン56.9%であった。つまり、下宿生は自宅生より基本食を摂っている者が少なく、自宅生では基本食に飲物・乳製品または汁物を組み合わせて摂っている者が多い。

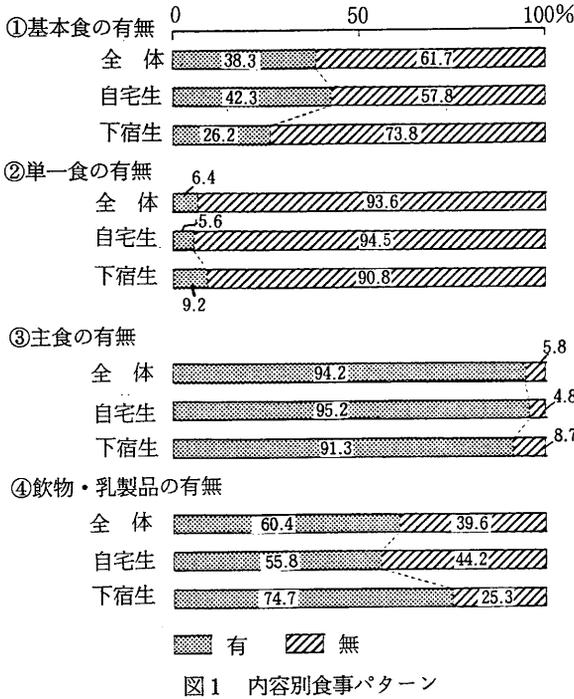


図1 内容別食事パターン

② 単一食の有無 (図1-②)

単一食を住居別でみるとD(主食), E(主菜), F(副菜), X(飲物・乳製品), Y(その他)のすべて下宿生が自宅生を上回り、両者間に差がみられた。

③ 主食の有無 (図1-③)

自宅生・下宿生ともに90%以上のものが主食を含むパターンを撰っているが、主食なしの者が全体で5.8%お

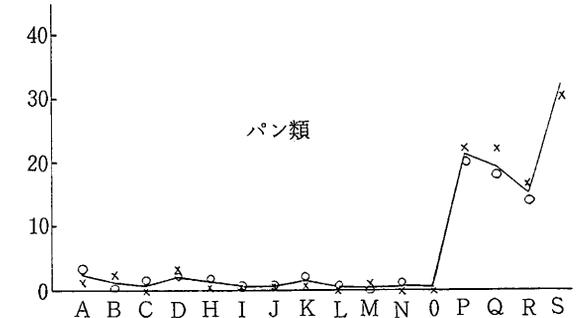
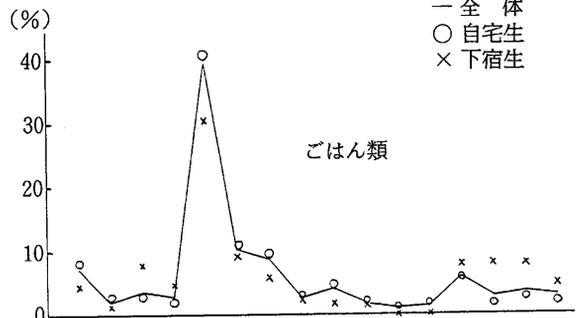


図2 主食の内容別(ごはん・パン)食事パターン

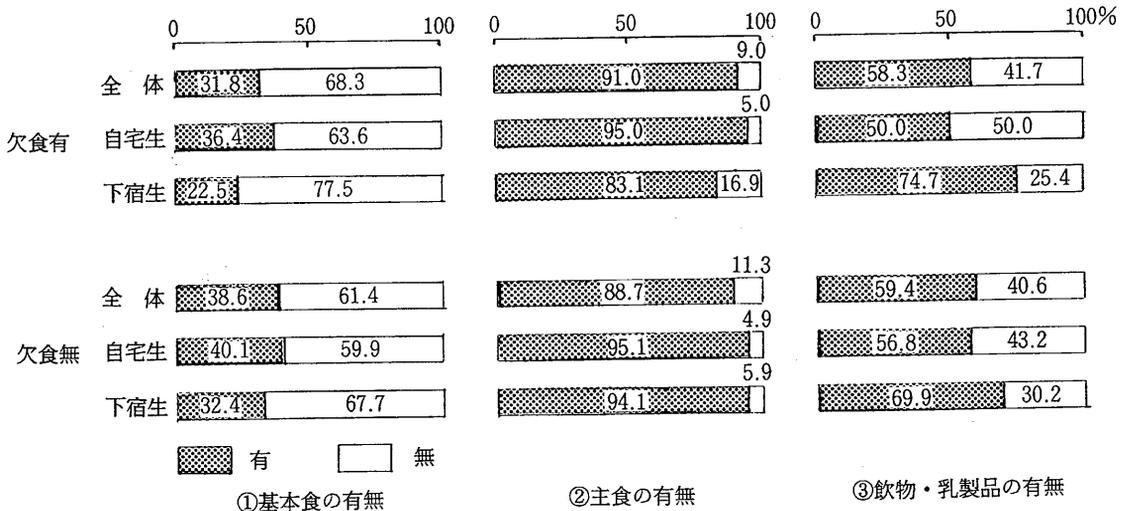


図3 欠食の有無別 食事パターン内容

り、その率は自宅生より下宿生に高い。この傾向は第3報の調査結果⁹⁾と同じであった。

④ 飲物・乳製品の有無 (図1—④)

全体でみると食卓に飲物や乳製品を加えているものは60.4%と半数以上であるが、住居別では自宅生55.8%に対し、下宿生が74.7%と多く両者間に差がみられた ($P < 0.001$)。

(2) 主食の内容と食事パターン

主食を類別にごはん・パン・めん類・その他に分類すると (図2), 自宅生, 下宿生ともにごはん類では, H・J (主食+副菜+汁物), Pの順に多いが, パン類では, S・P・Q・Rの順に多い。これらのパターン内容を見ると (表1), ごはん類には汁物を含むパターンが用いられ, パン類には飲物・乳製品を含むパターンが用いられている。ごはん類においてP・Q・R・Sパターンを撰っているものの中では, 下宿生が自宅生に比べ多い。これは, 下宿生はその主食がごはんの場合, 飲物・乳製品の含まれるパターンを用いている者が自宅生に比べ多いことを示している。

(3) 欠食の有無と食事パターン (図3)

3日間のうち3回未満欠食有の者が摂取した日の食事パターンについて調べてみた。

基本食を含むパターンでは (図3—①), 欠食有りと無し, とともに30%以上である。また, 欠食有りについて住居別でみると下宿生77.5%で, 自宅生63.6%より多い。

主食を含むパターンでは (図3—②), 欠食無しは88.7%と欠食有りに比べやや少なく, これを住居別にみると下宿生は自宅生に比べ少なく両者間に差がみられた ($P < 0.01$)。

飲物・乳製品を含むパターンでは (図3—③), 欠食の有無にかかわらず, ほぼ同率であるが, 欠食有りの中で下宿生は74.7%で自宅生50.0%を大きく上回っている。

以上のことから, 3日間のうち3回未満欠食有りの者は主食を含むパターンをとることが, 欠食無しの者に比べ少なく, また飲物・乳製品を含むパターンを撰ることが多い。さらに欠食有りの中で下宿生にこの傾向がみられた。

2 調理形態 (表2)

献立を調理形態別にみると, 全体で主食の占める割合は25.1%, 副食 (主菜+副菜) 42.5%, 間食など (飲物・乳製品, くだもの, 菓子) 32.4%, 調味料9.6%である。

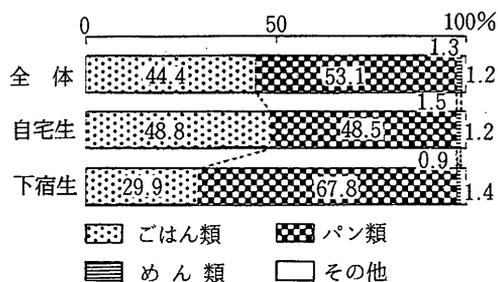


図4 主食の内容

さらに調理形態別に摂取頻度をみると, 主食に多く, 次いで飲物・乳製品17.6%, 焼物9.4%, 汁物, サラダの順となっている。主食に集中しているのは, 日本の食習慣から考えて当然のことである。

(1) 主食の内容

主食を撰っている者についてその内容を見ると, 食パン・バターロール44.1%, ごはん37.8%, 菓子パン3.8%の順で, めん類は少ない。さらに主食を類別にみると (図4), ごはん類44.4%, パン類53.1%, めん類, その他は1%余りで, パン類がごはん類に比べ多い。これに対し, 食品需要研究センターが行った大都市家庭の朝食調査⁹⁾では, ごはん類49.4%, パン類48.8%である。NHK放送世論調査所が行った朝食の内容, 年齢別調査⁷⁾結果で, 20才前~20才半ばの年齢層においてパン食はピークに達し, 逆にごはん食は最低の率であるように, 本調査対象も20才前後の女子大生ということで, このような結果が得られたと考えられる。また住居別でみると自宅生は, ごはん・パン類ともに48%以上であるのに対し下宿生では, パン類がかなり多く, ごはん類の2倍以上である。

(2) 副食 (主菜・副菜) の内容

副食の内容を焼物からあえものまでの11形態とした (表2)。摂取率の高い献立は, 目玉焼, 生野菜 (1種), 厚焼卵の順である。また上位10品目のうち材料別にみると野菜類を使っているものが多く, 特にサラダが多い。次いで卵類であるが, どれもフライパンで簡単にできる焼物である。河野氏⁸⁾は, 「日本の場合, 食品が豊かであるにもかかわらず, それを組み合わせいろいろな料理を作るといったことをしない傾向が強い。」と述べているが, この結果においてもその傾向があるように思われる。住居別でみると, 自宅生に比べ下宿生にサラダ類が多い。

女子大生の食生活状況調査（第6報）

表2 調理形態

調理形態	献立名	摂食頻度			調理形態	献立名	摂食頻度			調理形態	献立名	摂食頻度				
		全体	自宅生	下宿生			全体	自宅生	下宿生			全体	自宅生	下宿生		
ごはん・パン・めん	ごはん	352	298	54	煮物	卵とじ	5	3	2	生もの加工品	冷やっこ豆腐	5	3	2		
	食パン・バターロール	411	281	130		グラッセ	1	0	1		ハム	18	15	3		
	そば・うどん	4	3	1		ロールキャベツ	1	0	1		その他の生もの加工品	17	15	2		
	菓子パン	35	25	10		そばろ煮	1	1	0		野菜サラダ	65	46	19		
	ラーメン	1	1	0		あんかけ煮	2	1	1		盛合せサラダ	52	39	13		
	ミックスサンド	25	22	3		肉じゃが	1	1	0		ポテトサラダ	6	5	1		
	おにぎり	17	16	1		炒物	野菜炒め	51	42		9	マカロニサラダ	2	2	0	
	カレー・ハヤシ	3	3	0			ウィンナーソーテー	34	24		10	フルーツサラダ	3	3	0	
	チャータン	4	1	3			肉野菜炒め	18	18		0	生野菜1種	83	67	16	
	サブゲティ	4	3	1			炒り卵	9	7		2	生野菜2種	49	37	12	
	和風どんぶり	5	1	4			炒り豆腐・うの花	1	1		0	その他のサラダ	4	2	2	
	ちらしのり巻等	1	1	0			マーボ豆腐	1	1		0	あえもの	青菜ひたし	11	11	0
	ぞうすい・おじや	7	5	2		スクランブルエッグ	21	11	10		おろしあえ		17	15	2	
	ホットドッグ	1	1	0		揚げ物	魚介のフライ	5	5		0		和風野菜酢物	11	8	3
	ホットケーキ	4	4	0			コロッケ	8	8		0		ごまあえ	1	1	0
	冷むぎ・ソーメン	3	3	0			から揚げ	5	5		0		しらすあえ	10	9	1
	ピラフ・ドライカレー・チンライス	8	6	2			カツ	4	4		0		淡色野菜ひたし	2	2	0
	ピザ	3	3	0			天ぷら	5	5		0	その他のあえもの	1	0	1	
いなり寿司	4	4	0	たつた揚げ	1		1	0	汁	みそ汁	268	237	31			
その他の主食	6	5	1	その他の揚げ物	11	11	0	清汁・吸い物		8	7	1				
焼物	和風魚の焼物	44	40	4	ゆで物	ゆで卵	24	19		5	シチュー	2	2	0		
	厚焼卵	70	58	12		こふき芋	1	0		1	けんちん汁	1	1	0		
	目玉焼	86	65	21		その他のゆで物	4	4		0	コンソメスープ	6	5	1		
	焼肉	8	6	2	蒸物	シューマイ	3	3		0	その他の汁物	6	4	2		
	ハンバーグ	11	8	3		茶わん蒸し	1	1	0	飲料・乳製品	牛乳	314	202	112		
	つけ焼・てり焼	9	9	0		ミートボール	7	4	3		コーヒ	92	72	20		
	オムレツ	32	17	15	漬物	白菜漬	10	10	0		紅茶	44	35	9		
	焼たらこ	7	7	0		根菜類等漬物	52	45	7		ジュース	43	30	13		
	素焼	6	4	2		梅干	18	12	6		乳酸菌飲料	6	6	0		
	肉ソテー	5	4	1		ぬか漬	11	10	1		チーズ	16	13	3		
かば焼	1	0	1	一夜漬		3	2	1	牛乳・加工品		5	2	3			
ベーコンエッグ	57	43	14	青菜の漬物		2	2	0	アイスクリーム		1	1	0			
煮物	含め煮	12	11	1	中国風漬物	中国風漬物	1	1	0		ヨーグルト	38	23	15		
	野菜煮しめ	11	9	2		その他の漬物	2	2	0		アイスクリーム	1	1	0		
	煮豆・きんとん	4	4	0		生もの加工品	なっとう	57	42	15	ヨーグルト	35	29	6		
	煮魚	10	9	1	佃煮		12	9	3	茶類	34	31	3			
	炒め煮・炒り煮	15	14	1	焼のり		30	27	3	豆乳	1	1	0			
	うま煮	9	9	0	生の卵		7	7	0	果物	くだもの(生)	168	135	33		
	甘から煮	1	1	0	いたわさちくわ		10	9	1		くだもの(缶)	3	1	2		
	ひじき煮	1	0	1	味付のり		6	3	3		菓子	菓子	10	5	5	
	炊合せ・築前煮	2	2	0	ふりかけ		7	4	3	ケーキ・まんじゅう		6	4	2		
	みそ煮	1	0	1	缶詰		2	1	1	調味料		マーガリン	177	113	64	
	さつま芋甘煮	1	1	0	でんぶ		2	2	2		ジャム	110	71	39		
	クリーム煮・スープ煮	4	1	3	大和芋	4	3	1	バター		52	34	18			
									マヨネーズ	3	3	0				

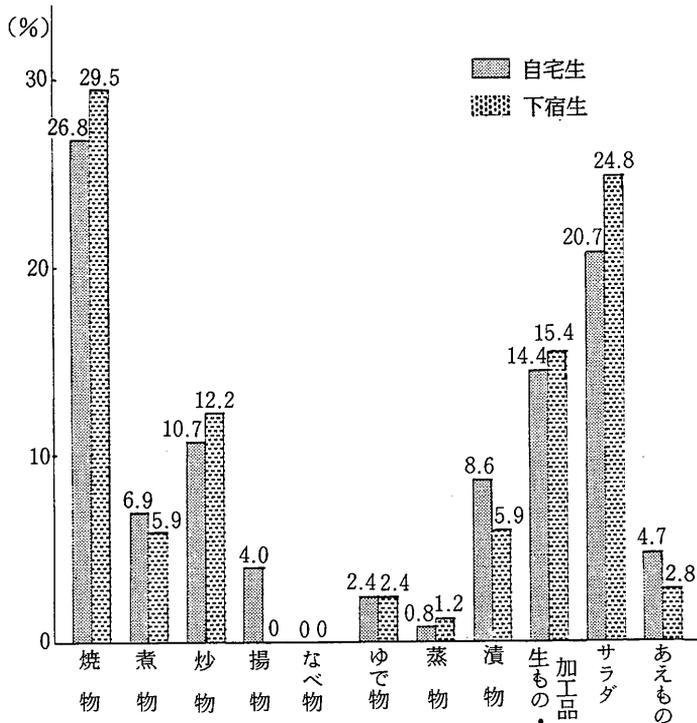


図5 調理形態（主菜・副菜）

その他、納豆、根菜類等漬物、和風魚の焼物が上位10品目に含まれているが、前者2品についてNHK放送世論調査所が行った伝統的家庭料理の年齢別摂食調査⁷⁾の中で20～24才では、漬物が納豆より多く、本調査の自宅生と同じ傾向であるが、下宿生についてはこの逆で、納豆が漬物より多く、自宅生を上回っていた。次に主菜・副菜を調理形態別にみると、焼物27.7%、サラダ21.7%、生もの、加工品14.6%の順に多く、住居別でみると（図5）、自宅生に比べ下宿生は、焼物、サラダ、炒物が多く、煮物、漬物、あえものは少ない。これは、家族の中の食事と一人暮らしの食事の相違、特に嗜好や量的なことが関係するのではないかと考えられる。

(3) 飲物・乳製品の内容

表1において、牛乳が49.9%でコーヒー（14.6%）や紅茶（7.0%）を大きく上回っている。その他、ジュースを食卓に加えている者も多い。図6は、飲物・乳製品を乳類とその他の飲物の4つに分類したものであるが、乳類は65.5%と多く、その大部分が牛乳である。これを住居別にみると、下宿生は自宅生に比べて多く、特に牛乳については16%上回っていた。

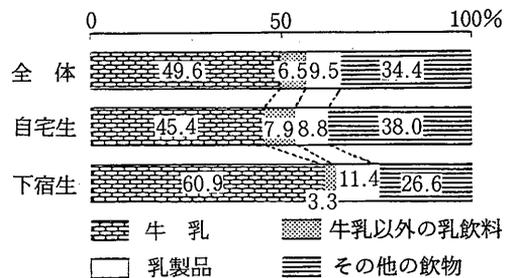


図6 飲物・乳製品

要 約

本学学生を対象に行った食物摂取状況調査の中から、朝食の食事パターンおよび調理形態について住居別に分析した結果は次のとおりである。

1 食事パターン

- (1) 全体では「主食+飲物・乳製品」の食事パターンが多く、特に下宿生に多い。
- (2) 基本食（主食+主菜+副菜）を含むパターンは、自宅生に多く、下宿生では飲物・乳製品だけの食事をし

ている者が多い。

(3) 主食がごはん類である場合、汁物を含むパターンが多く、これに対しパン類である場合、飲物・乳製品を含むパターンが多い。下宿生は、主食がごはん類である場合も飲物・乳製品を含むパターンが多い。

(4) 欠食有の者が摂取しているパターンは、基本食を含むパターンが少ない。これは、下宿生により多くみられた。

2 調理形態

(1) 主食では、ごはん類よりパン類を食べる者が多く、めん類、その他は少ない。特に下宿生にこの傾向が強かった。

(2) 副食（主菜・副菜）では、焼物、サラダが多く、さらに焼物では目玉焼、サラダ類では生野菜（1種）が多い。

(3) 飲物・乳製品では、下宿生に牛乳が多い。

以上の結果から、副食の組み合わせが少ないパン食を多く摂っている女子大生、特に下宿生に今後、健康を維持・増進するための食生活について関心を高める必要性を感じた。

本報の一部を第33回日本栄養改善学会に発表した。

文 献

- 1) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状，昭和41年調査成績，東京，1969，p. 32
- 2) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：国民栄養の現状，昭和59年調査成績，東京，1986，p. 36
- 3) 読売新聞社・婦人部編：食べる，食卓の戦後史，全国学校給食協会，1978，p. 71, 78
- 4) 赤羽正之他：栄養学雑誌 第35巻，1号，45（1977）
- 5) 山路健：飽食と粗食，丸ノ内出版（東京），1980 p. 112
- 6) 関口紀子・宇和川小百合・村山輝恵・斎藤禮子：東京家政大学研究紀要 26，66，1985
- 7) 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，p. 27, 37
- 8) 河野友美：たべものと日本人，講談社，1981 p. 118