

女子大生の食生活状況調査 (第7報)

—生活状況からみた食生活意識—

宇和川小百合・塩入 輝恵・関口 紀子・斎藤 禮子

(昭和62年9月29日受理)

The Environmental Survey on the Dietary Life of College Women (Part 7)

—The Awareness on the Dietary Life Seen from the Behavior of their Everydaylife—

Sayuri UWAGAWA, Terue SHIOIRI, Noriko SEKIGUCHI and Reiko SAITO

(Received September 29, 1987)

緒 言

現代の子供の食生活の問題点^{1, 2)}として、欠食、偏食、成人病の増加など、栄養と運動と休養のバランスが失なわれている。また、中学生の食生活の劣悪化、間食の摂り過ぎが、成人病につながっている。これは、社会環境の変化が子供の心と体に大きく影響していると指摘されている。一方、近年の家庭状況^{3, 4)}をみると、母親の4人に3人は仕事をもち、8時間以上仕事にかかわっている人が4割を超え、親子の対話のない家庭が12%もあり、対話と言っても15分以内の子供が半数近くである。さらに、朝食を食べないで登校する生徒が6人に1人いて、「気持ちが悪い」「腰が痛い」「お腹が痛い」などと訴え

ている。また、青少年白書⁵⁾によると、忙しい生活を送っている小・中・高校生の中には、疲れを訴える者が多く、「疲れやすい」という小学生が26.3%、中学生が47.9%、高校生が51.2%と心身の不調を訴える者が存在している。大学生について、自分の生活に満足しているかどうかをみると、「満足である」「まあ満足である」とする者は、82.0%で、大半の者が満足しており、男女別では、女性の方が、85.9%と、男性より5%程度上回っている。1日のうちの食事時間は、1時間30分程度、炊事には、10~17分かけている。このような生活状況と食生活が、どのようなかわりをもっているか、女子大生を対象にアンケート調査を行ない、生活状況から食生活に対する意識について検討したので報告する。

表1 生活状況

(%)

生活習慣	全 体 963	規 則 的 151 (15.7)	時々乱れる 663 (68.8)	不 規 則 146 (15.2)
日常 身体に感ずる事				
疲れやすい	540 (56.1)	69 (45.7)	368 (55.5)	100 (68.5)
気分よく起きられない	457 (47.5)	32 (21.2)	329 (49.6)	94 (64.4)
便通が悪い	380 (39.5)	38 (25.2)	272 (41.0)	70 (47.9)
坂や階段で息切れる	333 (34.6)	34 (22.5)	224 (33.8)	74 (50.7)
意欲がわかない	284 (29.5)	21 (13.9)	207 (31.2)	54 (37.0)
イライラする	240 (24.9)	20 (13.2)	168 (25.3)	51 (34.9)
よく眠れない	107 (11.1)	5 (3.3)	81 (12.2)	21 (14.4)
食事がまずい	50 (5.2)	3 (2.0)	37 (5.6)	10 (6.8)
以上の事はない	96 (10.0)	46(30.5)	45 (6.8)	5 (3.4)

χ^2 検定 P<0.001 注) 日常身体に感ずる事は複数回答

調査方法

1) 調査対象

在学生963名を対象とし(表1),生活習慣(規則的,時々乱れる,不規則),日常身体に感ずる事(疲れやすい,気分よく起きられない,便通が悪い,坂や階段で息切れする,意欲がわからない,イライラする,よく眠れない,食事がまずい,以上の事はない)に分けた.

2) 調査時期・方法

質問紙による調査法で,昭和61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

生活状況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 生活習慣と食生活意識

専攻別,健康に対する意識,日常の運動の有無,健康食品への関心,食事への関心,食生活に対する満足感とした.

② 生活習慣と食行動

日常の食事状況,朝・昼・夕食の頻度,朝食の食事パターン,昼・夕食の外食頻度とした.

③ 日常身体に感ずる事と食生活意識

専攻別,家庭所在地別,健康に対する意識,日常の運動の有無,食事への関心,料理に対する関心,食生活に対する満足感とした.

④ 日常身体に感ずる事と食行動

朝・夕食の頻度とした.

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定した.

調査結果および考察

生活習慣(表1)は,昨年の調査結果⁹⁾と比較すると,規則的5%少なく15.7%,時々乱れる5%多く68.8%,不規則ほぼ同じで15.2%である.日常身体に感ずる事は,気分よく起きられない5%少なく47.5%,他は,ほぼ同じで,疲れやすい56.1%,便通が悪い39.5%,坂や階段で息切れする34.6%,意欲がわからない29.5%,イライラする24.9%,よく眠れない11.1%,食事がまずい5.2%,以上の事はない10.0%と,9割の者が2.8項目の症状を訴えている.生活習慣と日常身体に感ずる事の間に関係が認められた($P<0.001$).これを基に検討したのは次

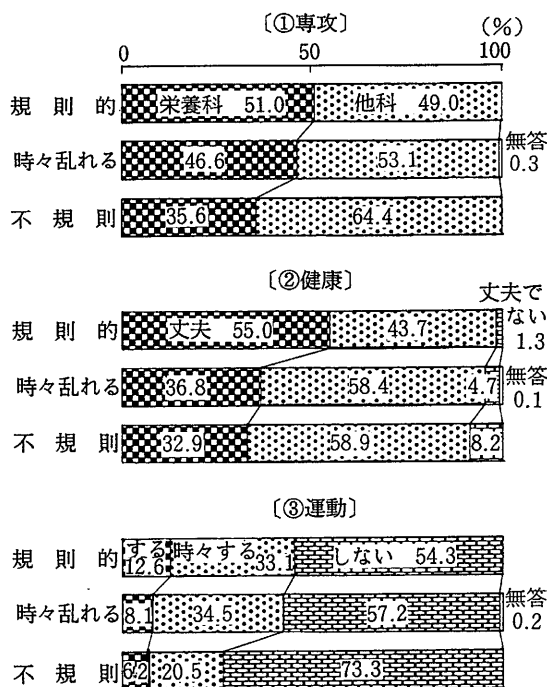


図1 生活習慣と状況

の通りである.

1 生活習慣と食生活意識

(1) 専攻別(図1—①)

生活習慣が規則的と回答した者は,栄養科,他科(服飾美術科・児童・保育科)とも,ほぼ同じであるが,不規則な者は,「栄養科」35.6%,「他科」64.4%と他科に多く,両者間に有意差が認められた($P<0.05$).特に服飾美術科に不規則な者が多くみられた.昨年の調査においても同じような結果が得られている.

(2) 健康に対する意識(図1—②)

規則的な者は,「丈夫」55.0%と多い.不規則な者は,「丈夫」32.9%と少なく,「ふつう」58.9%,「丈夫でない」8.2%と多くなっており,不規則な生活をしている者は,健康にも自信がないようである.両者間に有意差が認められた($P<0.001$).^{(財)食品産業センター⁷⁾}の調査によると,家族の健康状態について主婦が判断したところ,主婦,夫,子供のいずれも「健康」「まあ健康」あわせて9割以上に達し,とりわけ子供の健康状態は良好であると答えている.本調査においても「丈夫」「ふつう」あわせて9割以上に達している.

(3) 日常の運動の有無（図1—③）

規則的な者は、「運動をする」12.6%、「時々する」33.1%、「しない」54.3%であるが、不規則な者は、「しない」

73.3%と多く、不規則な者は、運動をしていないようである。両者間に有意差が認められた（ $P < 0.01$ ）。国民栄養の現状⁶⁾によると、女性は、「運動不足だと思う」60.6%、「思わない」30.8%、「わからない」8.6%と、6割の者が、運動不足を意識している。

(4) 健康食品への関心（図2—①）

「健康食品を使っていた」は、規則的な者13.9%、不規則な者21.2%と不規則な者に多く、「使っている」は、規則的な者17.2%、不規則な者16.4%とほぼ同じである。「使いたい」は、規則的な者25.2%、不規則な者33.6%と不規則な者に多く、「使いたくない」は、規則的な者43.7%、不規則な者27.3%と規則的な者に多い。規則的な者に、使いたくないが多く、不規則な者に、使っていた、使いたいが多くみられた。両者間に有意差が認められた（ $P < 0.05$ ）。

(5) 食事への関心（図2—②）

規則的な者は、「食事に気をつけている」30.5%、「気にしない」14.6%で、不規則な者は、「気をつけている」6.2%と少なく、「気にしない」39.0%と多くなっている。不規則な者に食事への関心が低く、両者間に有意差が認められた（ $P < 0.001$ ）。（財）食品産業センター⁷⁾によると、主婦については、健康のため「規則正しい生活をお

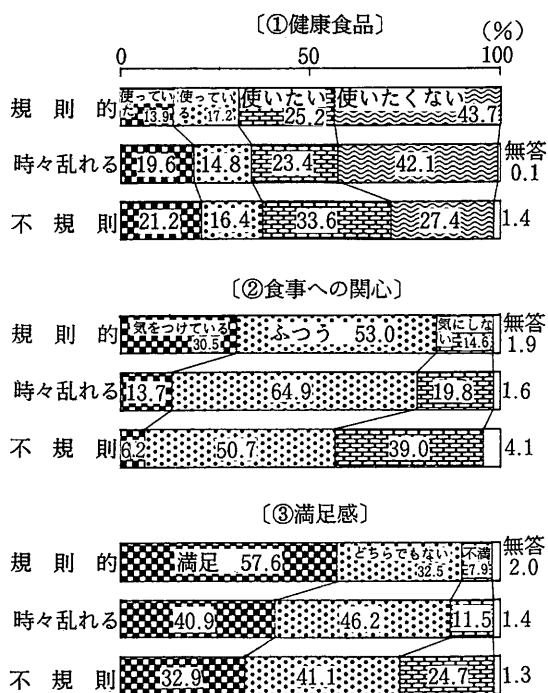


図2 生活習慣と意識

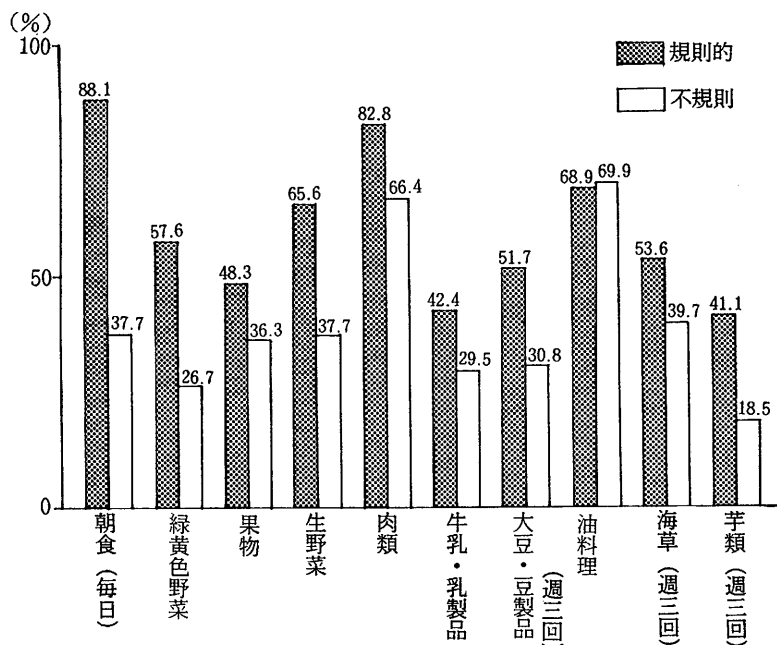


図3 生活習慣と食事状況

くる」,「食事の栄養のバランスに気をつける」などの意識が高い。

(6) 食生活に対する満足感(図2-③)

規則的な者は,「満足」57.6%と多く,「不満」7.9%と少ないが,不規則な者は,「満足」32.9%と少なく,「不満」24.7%と多くなっており,不規則な者は食生活にもあまり満足していないようである。両者間に有意差が認められた ($P<0.001$)。

2 生活習慣と食行動

(1) 日常の食事状況(図3)

規則的な者は,ほとんどの項目において50%以上の回答で,不規則な者を上回っている。特に差のみられる項目は,「毎日,朝食を食べる」,「緑黄色野菜を食べる」,「生野菜を食べる」である。不規則な者は,「油料理を食べる」,「肉類を食べる」が65%以上で,他は40%以下の回答であり,全体にバランスも悪く,食事状況がよくな

表2 生活習慣と食行動 (%)

項目	生活習慣	全 体 963	規 則 的 151	時々乱れる 663	不 規 則 146	χ^2 検 定
① 朝食	毎 日	594 (61.7)	133 (88.1)	409 (61.7)	51 (34.9)	} $P<0.001$
	時々欠食	300 (31.2)	16 (10.6)	215 (32.4)	69 (47.3)	
	欠 食	67 (7.0)	2 (1.3)	38 (5.7)	26 (17.8)	
	無 回 答	2 (0.2)	0 (0)	1 (0.2)	0 (0)	
② 朝食 パターン	米飯+汁物	105 (11.7)	23 (15.4)	60 (9.6)	22 (18.3)	} $P<0.01$
	米飯+汁物+副食	361 (40.2)	65 (43.6)	254 (40.6)	42 (35.0)	
	パン	11 (1.2)	2 (1.3)	9 (1.4)	0 (0)	
	パン+飲物	169 (18.8)	24 (16.1)	115 (18.4)	29 (24.2)	
	パン+飲物+副食	183 (20.4)	28 (18.8)	137 (21.9)	17 (14.2)	
	飲 物	14 (1.6)	0 (0)	11 (1.8)	3 (2.5)	
	副 食	8 (0.9)	1 (0.8)	4 (0.6)	3 (2.5)	
	そ の 他	44 (4.9)	6 (4.0)	34 (5.4)	4 (3.3)	
無 回 答	2 (0.3)	0 (0)	1 (0.3)	0 (0)		
計		897(100.0)	149(100.0)	625(100.0)	120(100.0)	
③ 昼食	毎 日	815 (84.6)	141 (93.4)	558 (84.2)	113 (77.4)	} $P<0.01$
	時々欠食	141 (14.6)	9 (6.0)	101 (15.2)	31 (21.2)	
	欠 食	3 (0.3)	1 (0.7)	2 (0.3)	0 (0)	
	無 回 答	4 (0.4)	0 (0)	2 (0.3)	2 (1.4)	
④ 夕食	毎 日	788 (81.8)	133 (88.1)	549 (82.8)	103 (70.5)	} $P<0.01$
	時々欠食	161 (16.7)	17 (11.3)	106 (16.0)	38 (26.0)	
	欠 食	9 (0.9)	1 (0.6)	5 (0.8)	3 (2.1)	
	無 回 答	5 (0.5)	0 (0)	3 (0.5)	2 (1.4)	
⑤ 外食・昼	し ない	70 (7.3)	23 (15.2)	41 (6.2)	6 (4.1)	} $P<0.01$
	毎日する	272 (28.2)	38 (25.2)	183 (27.6)	51 (34.9)	
	週2~3回	418 (43.4)	58 (38.4)	298 (44.9)	59 (40.4)	
	月2~3回	129 (13.4)	25 (16.6)	85 (12.8)	19 (13.0)	
	そ の 他	51 (5.3)	5 (3.3)	38 (5.7)	8 (5.5)	
無 回 答	23 (2.4)	2 (1.3)	18 (2.7)	3 (2.1)		
⑥ 外食・夕	し ない	289 (30.0)	61 (40.4)	200 (30.2)	26 (17.8)	} $P<0.001$
	毎日する	16 (1.7)	1 (0.7)	12 (1.8)	3 (2.1)	
	週2~3回	158 (16.4)	13 (8.6)	105 (15.8)	40 (27.4)	
	月2~3回	408 (42.4)	63 (41.7)	281 (42.4)	63 (43.2)	
	そ の 他	81 (8.4)	10 (6.6)	59 (8.9)	12 (8.2)	
無 回 答	11 (1.1)	3 (2.0)	6 (0.9)	2 (1.4)		

いと思われる。両者間に有意差が認められた($P<0.05$)。国民栄養の現状⁹⁾によると、「朝食（毎日）」87.3%、「緑黄色野菜」65.4%、「果物」65.4%、「生野菜」49.4%、「肉類」89.4%、「牛乳・乳製品」36.9%、「大豆・豆製品（週三回）」81.0%、「油料理」75.9%、「海草（週三回）」80.4%、「芋類（週三回）」62.2%である。本調査の方が上回っていたのは、「生野菜」と「牛乳・乳製品」であり、10%以上下回っていたのは、「果物」、「大豆・豆製品（週三回）」、「海草（週三回）」、「芋類（週三回）」であった。

(2) 朝食の頻度（表2—①）

「朝食を毎日食べる」は、規則的な者88.1%、不規則な者34.9%と規則的な者に多く、「時々欠食する」は、規則的な者10.6%、不規則な者47.3%と不規則な者に多く、「欠食」は、規則的な者1.3%、不規則な者17.8%と不規則な者に多い。不規則な者に欠食が多くみられた。国民栄養の現状⁹⁾によると、「朝食を毎日食べる」は、20～24才の女子72.4%、高校生以上の女子学生84.8%である。

(3) 朝食の食事パターン（表2—②）

規則的な者と不規則な者を比較すると、「米飯+汁物+副食」43.6%、「パン+飲物+副食」18.8%と規則的な者に多く、「米飯+汁物」18.3%、「パン+飲物」24.2%、「飲物だけ」、「副食だけ」共に2.5%と不規則な者に多い。朝食の内容は、不規則な者にアンバランスな摂り方がみられた。第6報⁹⁾で、実際に食べた朝食の食事パターンを検討した結果、基本食（主食+主菜+副菜）を摂っていた者は、38.3%と少なかった。

(4) 昼食の頻度（表2—③）

「昼食を毎日食べる」は、規則的な者93.4%、不規則な者77.4%と規則的な者に多く、「時々欠食する」は、規則的な者6.0%、不規則な者21.2%と不規則な者に多い。不規則な者に欠食が多くみられた。国民栄養の現状⁹⁾によると、「昼食を毎日食べる」は、20～24才の女子95.0%、高校生以上の女子学生96.0%である。

(5) 夕食の頻度（表2—④）

「夕食を毎日食べる」は、規則的な者88.1%、不規則な者70.5%と規則的な者に多く、「時々欠食する」は、規則的な者11.3%、不規則な者26.0%と不規則な者に多く、「欠食」は、規則的な者0.6%、不規則な者2.1%と不規則な者に多い。ここでも不規則な者に欠食が多くみられた。国民栄養の現状⁹⁾によると、「夕食を毎日食べ

る」は、20～24才の女子95.7%、高校生以上の女子学生98.3%である。

(6) 昼の外食頻度（表2—⑤）

「昼食を外食しない」は、規則的な者15.2%、不規則な者4.1%と規則的な者に多く、「毎日外食する」は、規則的な者25.2%、不規則な者34.9%と不規則な者に多い。「週2～3回外食する」は、規則的な者38.4%、不規則な者40.4%と不規則な者に多い。不規則な者に昼の外食が多くみられた。国民栄養の現状⁹⁾によると、「昼食を外食しない」は、20～24才の女子37.0%、高校生以上の女子学生56.3%である。

(7) 夕の外食頻度（表2—⑥）

「夕食を外食しない」は、規則的な者40.4%、不規則な者17.8%と規則的な者に多い。「毎日外食する」は、規則的な者0.7%、不規則な者2.1%、「週2～3回外食する」は、規則的な者8.6%、不規則な者27.4%、「月2～3回外食する」は、規則的な者41.7%、不規則な者43.2%といずれも不規則な者に多く、ここでも不規則な者に欠食が多くみられた。国民栄養の現状⁹⁾によると、「夕食を外食しない」は、20～24才の女子69.3%、高校生以上の女子学生85.4%である。

3 日常身体に感ずる事と食生活意識

(1) 専攻別（表3—①）

日常身体に感ずる事が、「栄養科」に多いのは、以上の事はない12.7%、便通が悪い40.3%だけで、他の項目は「他科」の者に多い。特に、疲れやすい61.8%、気分よく起きられない53.0%に差がみられる。不規則な生活をしている者も他科に多いためであろうと思われる。

(2) 家庭所在地別（表3—②）

家庭所在地別で、「関東Ⅰ」に多いのは、以上の事はない11.6%、イライラする25.8%だけで、他の項目は、「その他」に多い。特に、便通が悪い44.7%、よく眠れない16.4%に差がみられた。下宿生が多いと思われる家庭所在地その他の者に訴えが多くみられた。

(3) 健康に対する意識（表3—③）

日常身体に感ずる項目に対して、以上の事はないは、健康上「丈夫」17.2%、「丈夫でない」2.2%と丈夫な者に多いが、他は全項目とも丈夫でない者に多い。特に、疲れやすい91.1%、坂や階段で息切れする57.8%に差がみられた。(財)食品産業センター⁷⁾によると、健康人でも、いざ具体的症状をあげさせるといろいろな症状を訴えていて、主婦によると、歯がよくない26.4%、疲れや

表3 日常身体に感ずる事と意識・食行動

(%)

日常身体に感ずる事		疲れやすい	気分よく起きられない	便通が悪い	坂や階段で息切れする	意欲がわかない	イライラする	よく眠れない	食事がまずい	以上の事はない	χ^2 検定
①専攻	栄養科 442	217 (49.1)	180 (40.7)	178 (40.3)	137 (31.0)	112 (25.3)	102 (23.1)	44 (10.0)	21 (4.8)	56 (12.7)	P<0.05
	他科 521	322 (61.8)	276 (53.0)	200 (38.4)	195 (37.4)	171 (32.8)	137 (26.3)	63 (12.1)	28 (5.4)	40 (7.7)	
②所在地	関東 1 691	386 (55.9)	326 (47.2)	256 (37.0)	231 (33.4)	196 (28.4)	178 (25.8)	62 (9.0)	32 (4.6)	80 (11.6)	P<0.05
	その他 262	147 (56.1)	126 (48.1)	117 (44.7)	96 (36.6)	81 (30.9)	56 (21.4)	43 (16.4)	17 (6.5)	15 (5.7)	
③健康	丈夫 377	148 (39.3)	151 (40.1)	144 (38.2)	87 (23.1)	93 (24.7)	76 (20.2)	23 (6.1)	12 (3.2)	65 (17.2)	P<0.001
	ふつう 539	350 (64.9)	284 (52.7)	215 (39.9)	218 (40.4)	167 (31.0)	146 (27.1)	73 (13.5)	30 (5.6)	30 (5.6)	
	丈夫でない 45	41 (91.1)	21 (46.7)	21 (46.7)	26 (57.8)	23 (51.1)	17 (37.8)	11 (24.4)	8 (17.8)	1 (2.2)	
④運動	する 82	43 (52.4)	29 (35.4)	22 (26.8)	12 (14.6)	14 (17.1)	23 (28.0)	14 (17.1)	3 (3.7)	12 (14.6)	P<0.001
	時々する 309	149 (48.2)	136 (44.0)	104 (33.7)	93 (30.1)	70 (22.7)	67 (21.7)	29 (9.4)	13 (4.2)	44 (14.2)	
	しない 571	348 (60.9)	291 (51.0)	254 (44.5)	228 (39.9)	200 (35.0)	150 (26.3)	64 (11.2)	34 (6.0)	40 (7.0)	
⑤関心事への	気をつけている 146	73 (50.0)	61 (41.8)	52 (35.6)	44 (30.1)	26 (17.8)	35 (24.0)	21 (14.4)	9 (6.2)	27 (18.5)	P<0.01
	ふつう 587	316 (53.8)	271 (46.2)	229 (39.0)	184 (31.3)	168 (28.6)	132 (22.5)	55 (9.4)	26 (4.4)	57 (9.7)	
	気にしない 210	140 (66.7)	114 (54.3)	90 (42.9)	99 (47.1)	86 (41.0)	66 (31.4)	28 (13.3)	12 (5.7)	11 (5.2)	
⑥料理	好き 469	258 (55.0)	195 (41.6)	203 (43.3)	165 (35.2)	119 (25.4)	100 (21.3)	58 (12.4)	25 (5.3)	59 (12.6)	P<0.001
	ふつう 428	239 (55.8)	225 (52.6)	152 (35.5)	141 (32.9)	130 (30.4)	110 (25.7)	42 (9.8)	20 (4.7)	35 (8.2)	
	嫌い 61	41 (67.2)	34 (55.7)	22 (36.1)	27 (44.3)	35 (57.4)	30 (49.2)	7 (11.5)	5 (8.2)	2 (3.3)	
⑦満足感	満足 408	225 (55.1)	169 (41.4)	141 (34.6)	122 (29.9)	100 (24.5)	85 (20.8)	36 (8.8)	11 (2.7)	52 (12.7)	P<0.05
	ふつう 416	222 (53.4)	207 (49.8)	173 (41.6)	149 (35.8)	130 (31.3)	111 (26.7)	52 (12.5)	24 (5.8)	38 (9.1)	
	不満足 124	86 (69.4)	73 (58.9)	57 (46.0)	59 (47.6)	52 (41.9)	41 (33.1)	17 (13.7)	14 (11.3)	5 (4.0)	
⑧朝食	食べる 594	321 (54.1)	237 (39.9)	202 (34.0)	180 (30.3)	160 (26.9)	141 (23.7)	55 (9.3)	22 (3.7)	84 (14.1)	P<0.001
	時々欠食 300	179 (59.7)	173 (57.7)	148 (49.3)	123 (41.0)	97 (32.3)	81 (27.0)	42 (14.0)	26 (8.7)	9 (3.0)	
	欠食 67	38 (56.7)	46 (68.7)	29 (43.3)	30 (44.8)	26 (38.8)	18 (26.9)	10 (14.9)	2 (3.0)	3 (4.5)	
⑨夕食	食べる 788	431 (54.7)	372 (47.2)	297 (37.7)	270 (34.3)	223 (28.3)	181 (23.0)	81 (10.3)	32 (4.1)	84 (10.7)	P<0.05
	時々欠食 161	102 (63.4)	78 (48.4)	80 (49.7)	60 (37.3)	55 (34.2)	54 (33.5)	20 (12.4)	16 (9.9)	12 (7.5)	
	欠食 9	5 (55.6)	5 (55.6)	3 (33.3)	2 (22.2)	5 (55.6)	2 (22.2)	5 (55.6)	2 (22.2)	0 (0)	

注) 複数回答

すい22.7%，ふとりすぎ22.2%，便秘18.4%，貧血がみ17.7%が上位を占めている。

(4) 日常の運動の有無（表3—④）

「日常運動をする」に多いのは、以上の事はない14.6%，イライラする28.0%，よく眠れない17.1%で、他の項目は、運動をしない者に多い。特に、坂や階段で息切れする39.9%に差がみられる。運動をしていない者に、訴えが多くみられた。

(5) 食事への関心（表3—⑤）

「食事に気をつけている」に多いのは、以上の事はない18.5%，よく眠れない14.4%，食事がまずい6.2%で、他の項目は、気にしない者に多い。特に、意欲がわかない41.0%に差がみられる。食事への関心がない者に訴えが多くみられた。

(6) 料理に対する関心（表3—⑥）

「料理をするのが好き」な者に多いのは、以上の事はない12.6%，便通が悪い43.3%，よく眠れない12.4%で、他の項目は、料理が嫌いな者に多い。特に、意欲がわかない57.4%，イライラする49.2%に差がみられる。料理が嫌いな者に訴えが多くみられた。

(7) 食生活に対する満足感（表3—⑦）

「食生活に満足」な者に、以上の事はない12.7%と多く、他は全項目とも不満な者に多い。特に、坂や階段で息切れする47.6%，気分よく起きられない58.9%，意欲がわかない41.9%に差がみられた。食生活に対して不満をもっている者に訴えが多くみられ、生活もまた、不規則である。

4 日常身体に感ずる事と食行動

(1) 朝食の頻度（表3—⑧）

「朝食を毎日食べる」者に、以上の事はない14.1%と多く、「時々欠食する」者に、疲れやすい59.7%，便通が悪い49.3%，イライラする27.0%，食事がまずい8.7%と多く、「欠食」の者に、気分よく起きられない68.7%，坂や階段で息切れする44.8%，意欲がわかない38.8%，よく眠れない14.9%と多い。毎日食べる者と欠食の者を比較すると、気分よく起きられないに、特に差がみられた。また、朝食を欠食する者に訴えが多くみられた。

(2) 夕食の頻度（表3—⑨）

「夕食を毎日食べる」者に、以上の事はない10.7%と多く、「時々欠食する」者に、疲れやすい63.4%，便通が悪い49.7%，坂や階段で息切れする37.3%，イライラする33.5%と多く、「欠食」の者に、気分よく起きられ

ない55.6%，意欲がわかない55.6%，よく眠れない55.6%，食事がまずい22.2%と多い。毎日食べる者と欠食の者を比較すると、よく眠れないに、特に差がみられた。ここでも欠食する者に訴えが多くみられた。

要 約

本学学生の生活状況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) 栄養専攻以外の者、健康に自信のない者、日常運動をしていない者、食事への関心のない者、食生活に不満をもっている者は、不規則な生活をしていて、身体への訴えも多い。

(2) 健康食品への関心は、規則的な生活をしている者は、使いたくない43.7%に対して、不規則な生活をしている者は27.4%と少なく、不規則な生活をしている者は、関心が高い。

(3) 下宿生が多いと思われる家庭所在地、その他の学生で、料理をするのが嫌いな学生に、身体への訴えが多い。

(4) 朝食、夕食を欠食する者は、不規則な生活をしていて、身体への訴えも多い。

(5) 昼食を欠食する者、昼、夕食を外食する者は、不規則な生活をしている者に多い。

(6) 朝食の食事パターンを、主食+汁物・飲物・副食と、バランス良く摂っている者は、規則的な生活をしている者に多く、不規則な生活をしている者は、食事パターンも悪い。

日常身体に感ずる事柄は、全体で9割の者が、複数で症状を訴えており、さらに生活習慣でみると、規則的な生活をしている者は、種々の症状がない30.5%と少ないのに対し、不規則な生活をしている者は、3.4%と症状を訴える者が多い。従って、生活状況と食生活は、密接な関係にあり、生活が乱れがちな者には、生活を正し、食生活への関心も持つよう導く必要がある。

本報告の一部は、第34回日本栄養改善学会において発表した。

参 考 文 献

- 1) 藤沢良知：現代っ子の食と健康—保育所給食を中心に考える〔第2版〕—，第一出版（株），1986，p. 53～63

- 2) 菅原明子：子ども・健康・食生活，文化出版局，1987，p. 14～23
- 3) 日本子どもを守る会編：子ども白書1984年版，草土文化発行，1984，p. 127～137
- 4) 日本子どもを守る会編：子ども白書1986年版，草土文化発行，1986，p. 155～160
- 5) 総務庁青少年対策本部編：青少年白書昭和61年版，大蔵省印刷局発行，1986，p. 102～130，160～167
- 6) 宇和川小百合，関口紀子，塩入輝恵，斎藤禮子：東京家政大学研究紀要，27，1987，p. 227～234
- 7) 財団法人食品産業センター：健康と食生活—食品の健康イメージ解析—昭和61年6月，1986，p. 9～12，63～67
- 8) 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62年版，第一出版（株），1987，p. 43，45，91，92，97，98
- 9) 塩入輝恵，関口紀子，宇和川小百合，斎藤禮子：東京家政大学紀要，27，1987，p. 243～249