

女子大生の食生活状況調査 (第8報)

昼・夕食の食事パターンと調理形態

塩入 輝恵・関口 紀子・宇和川小百合・斎藤 禮子

(昭和62年9月30日受理)

The Environmental Survey on the Dietary Life of College Women (Part 8)

The Patterns of their Lunch and Supper and the Cooked Form

Terue SHIOIRI, Noriko SHEKIGUCHI, Sayuri UWAGAWA and Reiko SAITO

(Received September 30, 1987)

緒 言

飽食の時代とまでいわれる、メニュー豊富な現代社会では最近、外食産業¹⁾のめざましい発達に伴って、グルメブームというような世界のおいしい料理を食べ歩くことが流行している。一方では、ファーストフードなどにみられる簡単な食事が若者に多く利用されている²⁾。このような、食生活が複雑化している社会の中にいる女子大生は食事をどのように選択しているか、前回³⁾報告した朝食では、主食に飲物・乳製品を組み合わせた食事パターンが多く摂られ、主食はパン類、主菜・副菜の調理形態は、焼物・サラダが多い傾向にあった。引き続き、昼、夕食についても検討したので報告する。

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、分析の対象は、調査対象者398名の中の自宅生279名、下宿生(自炊)100名とし、3日間の延べ食数のうち欠食を除く昼食1076食および夕食1108食の内容について集計を行い、住居別・外食の有無別に比較、検討を行った。

2. 調査内容

1. 食事パターン

第6報と同様、「主食・主菜・副菜」を基本とし、汁物・飲物・乳製品を加えた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) パターン内容
- (2) 主食の内容との関連

(3) 外食の有無との関連

2. 調理形態

食事記録の中の献立数(180)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

昼食、夕食の内容を25の食事パターンに分類した結果は、表1の通りである。昼食でみると、よく摂っているパターンは、S(主食+飲物・乳製品)25.7%とD(主食のみ)13.8%である。内容別にみると、基本食(主食・主菜・副菜)を含むパターンは23.3%(A, H, L, P)で少ない。住居別では、自宅生、下宿生はほぼ同率である。また、単品を摂っているものは15.8%(D, E, F, X, Y)である。飲物・乳製品を含むパターン(L~X)は52.7%で、住居別では、下宿生46.5%に対し自宅生は54.9%で比較的多い($P < 0.05$)。

次に夕食でみると、H(主食・主菜・副菜・汁物)32.0%、A(主食・主菜・副菜)20.5%が上位を占め、さらに内容別でみると、基本食を含むパターンは62.7%で昼食より多い。住居別では、自宅生67.6%、下宿生49.0%で自宅生に多く、有意差が認められた($P < 0.01$)。飲物・乳製品を含むパターンは22.7%で、住居別では自宅生20.7%、下宿生28.3%で、下宿生に多く両者間に差が認められた($P < 0.01$)。

図1は、前報¹⁾の朝食を含め一日の食事パターンを内

表1 食事パターン

() : %

食事パターン							昼 食					夕 食					
							全 体 1076食	住 居 別		外食の有無		全 体 1108食	住 居 別		外食の有無		
								自宅生 794食	下宿生 282食	外 食 498食	外食以外 578食		自宅生 818食	下宿生 290食	外 食 153食	外食以外 955食	
記 号	主 食	主 菜	副 菜	汁 物	飲 物	乳 製 品	そ の 他										
A	○	○	○					81 (7.5)	56 (7.1)	25 (8.9)	11 (2.2)	70 (12.1)	227 (20.5)	177 (21.6)	50 (17.2)	10 (6.5)	217 (22.7)
B	○	○						33 (3.1)	25 (3.1)	8 (2.8)	6 (1.2)	27 (4.7)	22 (2.0)	16 (2.0)	6 (2.1)	4 (2.6)	18 (1.9)
C	○		○					49 (0.5)	33 (4.2)	16 (5.7)	12 (2.4)	37 (6.4)	87 (7.9)	57 (7.0)	30 (10.3)	9 (5.8)	78 (8.7)
D	○							149 (13.8)	105 (13.2)	44 (15.6)	84 (16.9)	65 (11.2)	47 (4.2)	29 (3.5)	18 (6.2)	12 (7.8)	35 (3.7)
E		○						3 (0.3)	2 (0.3)	1 (0.4)	2 (0.4)	1 (0.2)	2 (0.2)	1 (0.1)	1 (0.3)	0 (0)	2 (0.2)
F			○					0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4 (0.4)	2 (0.2)	2 (0.7)	1 (0.7)	3 (0.3)
G		○	○					7 (0.6)	4 (0.5)	3 (1.1)	3 (0.6)	4 (0.7)	15 (1.4)	14 (1.7)	1 (0.3)	4 (2.6)	11 (1.2)
H	○	○	○	○				76 (7.1)	55 (6.9)	21 (7.4)	37 (7.4)	39 (6.7)	355 (32.0)	290 (35.5)	65 (22.4)	22 (14.4)	333 (34.9)
I	○	○		○				15 (1.4)	11 (1.4)	4 (1.4)	9 (1.8)	6 (1.0)	27 (2.4)	21 (2.6)	6 (2.1)	1 (0.7)	26 (2.7)
J	○		○	○				24 (2.2)	17 (2.1)	7 (2.5)	9 (1.8)	15 (2.6)	41 (3.7)	26 (3.2)	15 (5.2)	2 (1.3)	39 (4.1)
K	○			○				72 (6.7)	50 (6.3)	22 (7.8)	51 (10.2)	21 (3.7)	28 (2.5)	14 (1.7)	14 (4.8)	10 (6.5)	18 (1.9)
L	○	○	○	○	○			12 (1.1)	10 (1.3)	2 (0.7)	10 (2.0)	2 (0.3)	41 (3.7)	30 (3.7)	11 (3.8)	6 (3.9)	35 (3.7)
M	○	○		○	○			4 (0.4)	2 (0.3)	2 (0.7)	4 (0.8)	0 (0)	5 (0.5)	2 (0.2)	3 (1.0)	0 (0)	5 (0.5)
N	○		○	○	○			10 (0.9)	7 (0.9)	3 (1.1)	4 (0.8)	6 (1.0)	3 (0.3)	1 (0.1)	2 (0.7)	1 (0.7)	2 (0.2)
O	○			○	○			14 (1.3)	10 (1.3)	4 (1.4)	10 (2.0)	4 (0.7)	1 (0.1)	1 (0.1)	0 (0)	0 (0)	1 (0.1)
P	○	○	○		○			82 (7.6)	70 (8.8)	12 (4.3)	15 (3.0)	67 (11.6)	72 (6.5)	56 (6.8)	16 (5.5)	12 (7.8)	60 (6.3)
Q	○	○			○			41 (3.8)	35 (4.4)	6 (2.1)	8 (1.6)	33 (5.7)	12 (1.1)	7 (0.9)	5 (1.7)	7 (4.6)	5 (0.5)
R	○		○		○			89 (8.3)	64 (8.1)	25 (8.9)	29 (5.8)	60 (10.4)	40 (3.6)	23 (2.8)	17 (5.9)	13 (8.5)	27 (2.8)
S	○				○			277 (25.7)	213 (26.8)	64 (22.7)	171 (34.3)	106 (18.3)	43 (3.9)	27 (3.3)	16 (5.5)	22 (14.4)	21 (2.2)
T		○			○			3 (0.3)	2 (0.3)	1 (0.4)	3 (0.6)	0 (0)	3 (0.3)	2 (0.2)	1 (0.3)	1 (0.7)	2 (0.2)
U			○		○			9 (0.8)	4 (0.5)	5 (1.8)	8 (1.6)	1 (0.7)	1 (0.1)	0 (0)	1 (0.3)	0 (0)	1 (0.1)
V		○	○	○	○			1 (0.1)	1 (0.1)	0 (0)	1 (0.2)	0 (0)	2 (0.2)	2 (0.2)	0 (0)	0 (0)	2 (0.2)
W		○	○		○			7 (0.6)	5 (0.6)	2 (0.7)	4 (0.8)	3 (0.5)	23 (2.1)	13 (1.6)	10 (3.4)	15 (9.8)	8 (0.8)
X					○			18 (1.7)	13 (1.6)	5 (1.8)	7 (1.4)	11 (1.9)	5 (0.5)	5 (0.6)	0 (0)	1 (0.7)	4 (0.4)
Y						○		0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (0.2)	2 (0.2)	0 (0)	0 (0)	2 (0.2)
基本食を含むパターン								252 (23.3)	187 (23.6)	60 (21.3)	73 (14.7)	178 (30.8)	695 (62.7)	553 (67.6)	142 (49.0)	50 (32.7)	645 (67.5)
主菜・副菜を含むパターン								546 (50.7)	403 (50.8)	143 (50.7)	175 (35.1)	371 (64.2)	982 (88.6)	740 (90.5)	242 (83.4)	108 (70.6)	874 (91.5)
飲物・乳製品を含むパターン								567 (52.7)	436 (54.9)	131 (46.5)	273 (54.8)	294 (50.9)	251 (22.7)	169 (20.7)	82 (28.3)	78 (51.0)	173 (18.1)
単品								170 (15.8)	120 (15.1)	50 (17.7)	94 (18.9)	76 (13.1)	58 (5.2)	37 (4.5)	21 (7.2)	14 (9.2)	44 (4.6)

基本食：主食＋主菜＋副菜

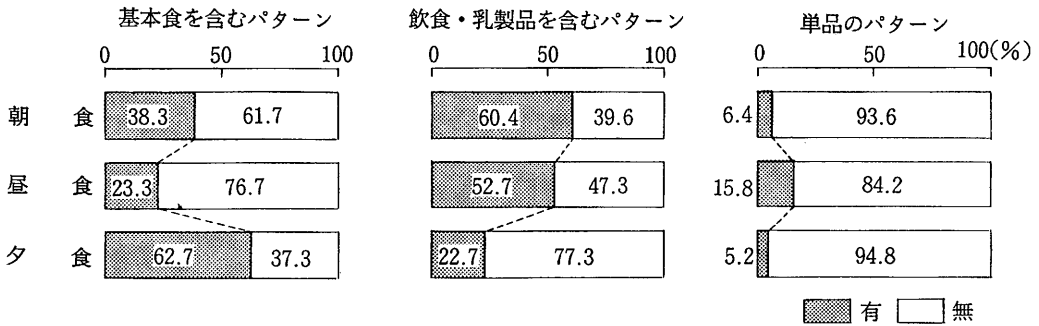


図1 内容別食事パターン

容別に表わしたものである。基本食を含むパターンは夕食に多く、飲物・乳製品を含むパターンは朝食、昼食の順に多い。また、単品のパターンは全体では少ないが、中でも昼食に多い。

(2) 主食の内容との関連

日本情報サービス⁵⁾が、主婦を対象に行った食生活総合調査によると、昼食の主食の内容比率は、ごはん、パン、めんが5：2：3の割合であるが、本調査では(図2)ごはん類43.6%、パン類31.4%、めん類23.4%と5：3：2であった。住居別ではほぼ同率である。

夕食について斎藤⁶⁾は、今日の常食の正餐は夕食が通例であり、ここにパン食が登場することはない。と夕食にパン食の少ないということ述べている。また、国民生活センター⁶⁾が、勤労者世帯を対象に行った主食のタイプによる夕食の摂取状況調査では、主食にごはん類を摂っているものが92.1%と高率であった。本調査でも、ごはん類77.7%で最も多く、パン類(5.5%)、めん類(14.8%)は低率であるが、住居別では、下宿生が自宅生に比べ、パン、めん類を比較的多く摂っている。

次に主食の内容別に食事パターンをみると(図3)。

昼食でごはん類の場合、H15.6%、A14.8%、S12.9%、P10.4%の順に多く、S以外は基本食を含むパターンである。他は各々のパターンに分散している。これは、次に述べる外食の有無に関係するのではないかと考える。パン類では、S53.6%、R13.6%、P9.5%で飲物・乳製品を含むパターンが多い。めん類では、D41.1%、S22.4%で組み合わせの少ないものが多い。

夕食についてみると、ごはん類の場合、H(41.1%)、A(23.5%)が非常に多く、基本食を含むパターンが6割強を占めている。パン類では、P17.3%、S15.4%で多く、どちらも飲物・乳製品を含むパターンである。めん類では、A22.4%、S16.5%である。

一日を通してみると、ごはん類で摂られているパターンは基本食を含むものが多く、朝・夕食に同じ傾向がみられ、パン類では、飲物・乳製品を含むパターンが多く、朝・昼食に同じ傾向がみられた。また、昼食では単品のパターンが多く摂られているのに対し、夕食ではごはん類に限らず、パン、めん類とも基本食を含むパターンが高率である。これは、夕食が正餐とされる一つの特徴ではないかと思われる。

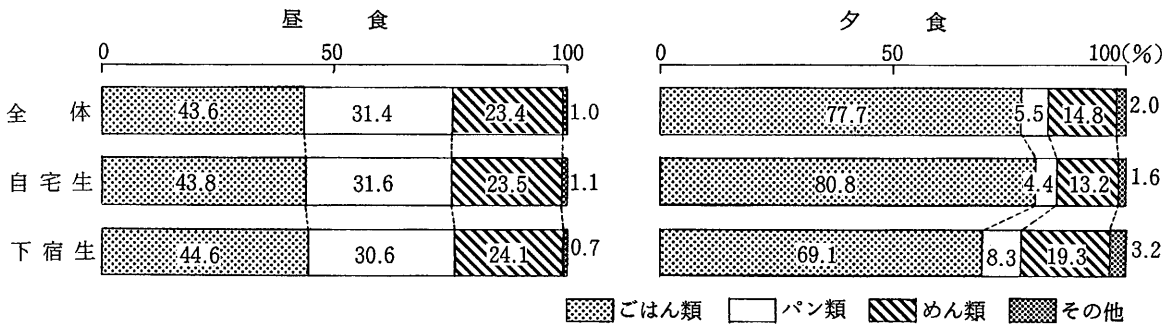


図2 主食の内容

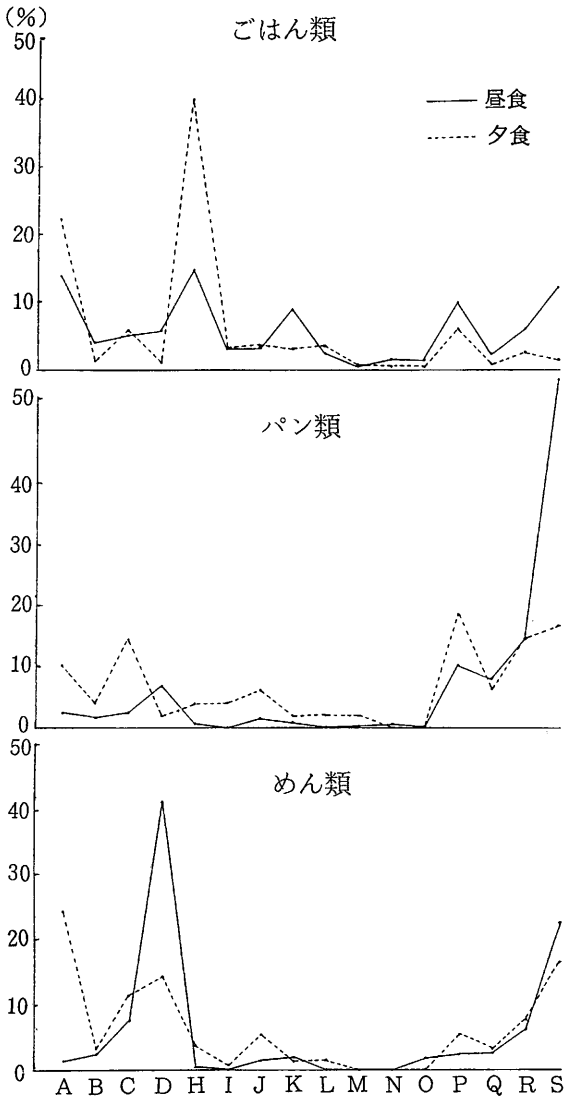


図3 主食の内容別食事パターン

(3) 外食の有無との関連

外食産業総合調査研究センター²⁾が行った「飲食店来店客調査報告書」によると、20~24才の男女が昼食に多く利用する店は、喫茶店・パーラー34.8%、学食などの給食施設31.2%、ファミリーレストラン23.2%、ハンバーガー・フライドチキンショップ22.8%であり、また、夕食では、ファミリーレストラン26.6%、居酒屋・炬燵焼き22.0%である。黒田³⁾は、これらファーストフードショップなどが売る食品について、「パン+飲物」「おにぎり+みそ汁」など、穀類に調味料・水のバリエーションといったパターンの共通点があると述べている。

学生の場合、学校の都合や時間の都合、付き合いなどで大学内の食堂や大学周辺の飲食店を利用したり、市販弁当を買うなど外食する機会が多く、本調査においても昼食の外食は46.3%と半数近くを占めている。このうち多いパターンは(表1)、S34.3%、D16.9%、K10.2%、外食以外では、S18.3%、A12.1%であり、外食では、基本食を含むパターンが14.7%で、外食以外の30.8%に対して少ない($P < 0.01$)。

夕食では、外食の摂食は昼食に比べ、13.8%と低率であるが、このうち多いパターンは、H、Sともに14.4%、外食以外では、H34.9%、A22.7%でともに上位にあるパターンが同一である。しかし、その率に差のあることに注目したい。また、内容別にみると、外食では基本食を含むパターン32.7%、飲物・乳製品を含むパターン51.0%、外食以外では前者67.5%、後者18.1%で各々に有意差が認められた($P < 0.01$)。

このような外食と外食以外で摂られる食事パターンの相違は、献立メニューに関係するものと考え、外食において昼食では組み合わせの少ないもの、夕食では基本食を含むHパターンが割に多かった。これは外食に利用する店の相違に関係するものと考え、基本食のパターンを摂るためには、店の選択、次にメニュー選択に注意しなければならないと思われる。

2. 調理形態

(1) 主食の内容

1~(2)において主食の内容を食品類別にみたが、ここでは、献立内容を表2に示した。

昼食についてみると、ごはん類では、ごはん49.6%、おにぎり12.2%、ピラフ・ドライカレー・チキンライス11.8%の順に多い。パン類では、食パン・ロールパン35.8%、菓子パン27.2%、ミックスサンド24.3%で、めん類では、スパゲティ35.3%、そば・うどん20.8%が多い。これらは住居別に特に差はみられないが、外食の有無別でみると、外食者はピラフ・ドライカレー・チキンライス・スパゲティを多く摂っている。外食では丼物が多いのではないかと考えられたが、実際にはパン、めん類が多かった。

次に夕食についてみると、ごはん類では、ごはんが79.9%と高率である。パン類では、食パン・ロールパン55.9%、菓子パン15.3%、ホットドック・ハンバーガー13.6%、めん類では、そば・うどん30.2%、スパゲティ

女子大生の食生活状況調査（第8報）

表2 主食の内容 枠内：％（ ）内：合計食数 重複回答

調理形態	献立名	朝食			昼食				夕食					
		全体	住居別		全体	住居別		外食の有無		全体	住居別		外食の有無	
			自宅	下宿		自宅	下宿	外食	以外		自宅	下宿	外食	以外
ごはん	ごはん	87.8	89.0	81.8	49.6	49.7	49.2	33.9	58.4	79.9	81.8	73.6	57.4	81.9
	おにぎり	4.2	4.8	1.5	12.2	13.1	9.7	7.6	14.9	1.2	0.9	2.0	2.9	10.4
	カレー・ハヤシ	0.7	0.9	0	5.3	5.1	5.6	7.0	4.3	5.5	5.2	6.6	1.5	5.9
	チャーハン・オムライス	1.0	0.3	4.5	8.6	8.0	10.5	5.8	10.2	3.2	2.2	6.6	10.3	2.6
	和風どんぶり	1.2	0.3	6.1	3.0	3.4	4.0	6.4	2.0	2.0	2.4	1.0	2.9	2.0
	和風肉野菜変り飯	0	0	0	3.4	3.4	3.2	7.0	1.3	2.5	2.0	4.1	5.9	2.2
	ちらしのりまき	0.2	0.3	0	1.5	2.0	0	1.8	1.3	1.7	2.2	0	7.4	1.2
	ぞうすい・おじや	1.7	1.5	3.0	0.6	0.6	0.8	0	1.0	1.2	0.6	3.0	1.5	1.2
	和風野菜変り飯	0	0	0	0.2	0.3	0	0.6	0	0.4	0.2	1.0	0	0.4
	ピラフ・チキンライス・ドライカレー	2.0	1.8	3.0	11.8	0.3	14.5	23.4	5.3	1.3	1.2	2.0	5.9	0.9
	いなり寿司	1.0	1.2	0	1.1	0.9	1.6	1.2	1.0	0.5	0.6	0	0	0.5
ドリア	0	0	0	1.1	1.0	0.8	2.3	0.3	0.5	0.6	0	4.4	0.1	
中華丼	0	0	0	1.1	1.4	0	2.9	0	0.1	0.2	0	0	0.1	
		(401)	(335)	(66)	(474)	(350)	(124)	(171)	(303)	(835)	(638)	(197)	(67)	(767)
パン	食パン・ロールパン	86.3	84.4	90.9	35.8	34.4	40.0	16.3	59.0	55.9	62.9	45.8	40.0	64.1
	菓子パン	7.4	7.5	7.0	27.2	26.9	28.2	41.8	44.2	15.3	11.4	20.8	5.0	20.5
	ミックスサンド	5.3	6.7	2.0	24.3	24.1	24.7	25.5	22.7	11.9	11.4	12.5	20.0	7.7
	ホットドック・ハンバーガー	0.2	0.3	0	10.7	12.6	4.7	15.2	5.2	13.6	14.3	12.5	35.0	2.6
	ホットケーキ	0.8	1.2	0	0.9	0.8	1.2	0	1.9	3.4	0	8.3	0	5.1
	野菜サンド	0	0	0	1.2	1.2	1.2	1.1	1.3	0	0	0	0	0
		(476)	(333)	(143)	(338)	(253)	(85)	(184)	(154)	(59)	(35)	(24)	(20)	(39)
めん	そば・うどん	33.3	30.0	50.0	20.8	21.3	19.4	19.7	22.0	30.2	33.7	23.6	18.4	33.9
	ラーメン	8.3	10.0	0	14.1	13.8	14.9	11.7	22.0	11.3	10.6	12.7	21.1	8.3
	スパゲティ	33.3	30.0	50.0	35.3	37.2	29.9	42.3	27.1	28.3	29.8	25.5	39.5	24.8
	冷麦・そめめん	25.0	30.0	0	9.0	8.0	11.9	5.1	13.6	13.2	10.6	18.2	5.3	15.7
	焼きそば	0	0	0	5.1	6.9	0	2.2	8.5	2.5	3.8	0	2.6	2.5
	冷やし中華	0	0	0	9.0	9.6	7.5	8.8	9.3	9.4	6.7	14.5	5.5	10.7
	冷やしうどん・きしめん	0	0	0	6.7	3.2	16.4	10.2	2.5	5.0	4.8	5.5	7.9	4.1
		(12)	(10)	(2)	(255)	(188)	(67)	(137)	(118)	(159)	(104)	(55)	(38)	(121)
その他	おもゆ・おかゆ	0	0	0	27.3	33.3	0	33.3	20.0	18.1	7.7	33.3	8.3	30.0
	ピザ	33.3	37.5	0	36.4	33.3	50.0	33.3	40.0	22.7	76.9	33.3	50.0	70.0
	その他の主食	66.7	62.5	100.0	36.4	33.3	50.0	33.3	40.0	59.1	15.4	33.3	41.7	0
		(9)	(8)	(1)	(11)	(9)	(2)	(6)	(5)	(22)	(13)	(9)	(12)	(10)

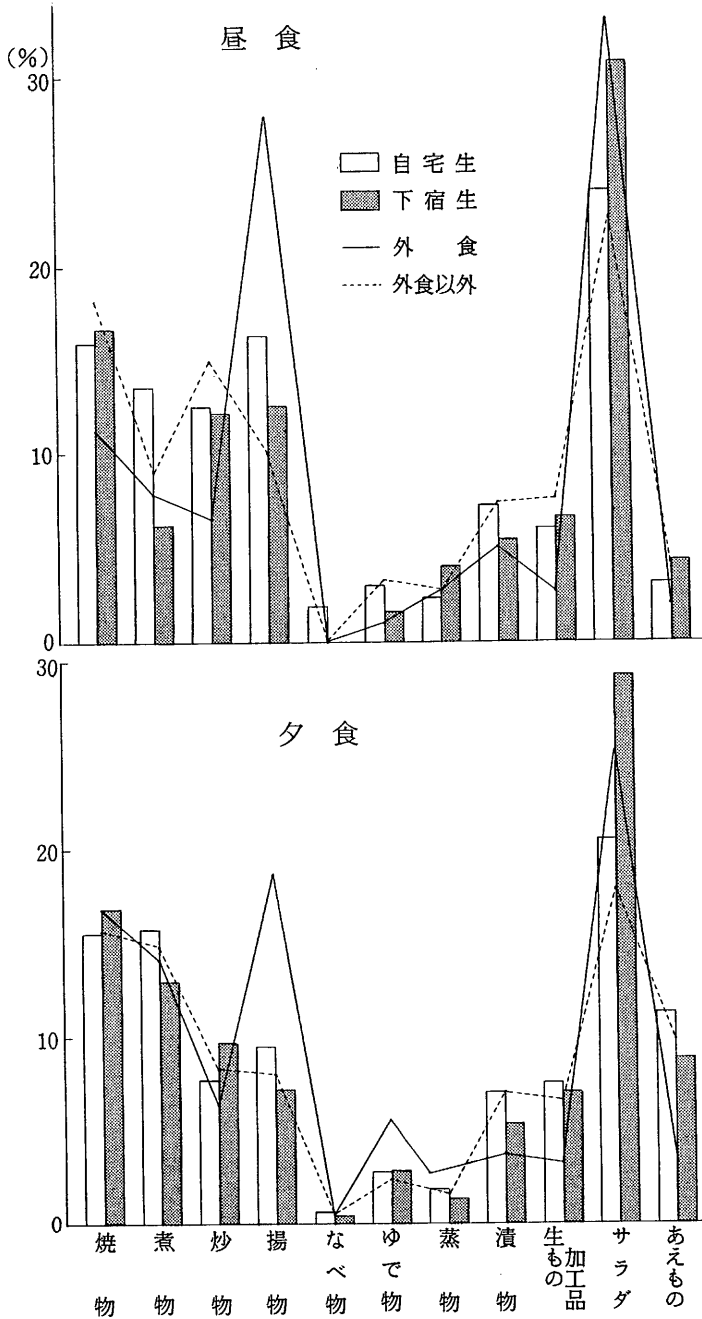


図4 調理形態 (主菜・副菜)

28.3%の順に多い。住居別にみると、下宿生は自宅生に比べごはん、食パン・ロールパンが少ない。

さらに一日を通してみると、朝、夕食にごはん、食パン・ロールパンが多く、昼食は、各々の献立に分散している。また、朝、昼、夕食に共通してスパゲティが多

い。

(2) 副食 (主菜・副菜) の内容

表1から、主菜・副菜を撰っているものをみると、昼食50.7%、夕食88.6%である。

これらを調理形態別にみると (図4)、昼食ではサラ

女子大生の食生活状況調査（第8報）

表3 副食（主菜・副菜）

枠内：%

調理形態	献立名	摂取頻度			調理形態	献立名	摂取頻度			調理形態	献立名	摂取頻度				
		朝	昼	夕			朝	昼	夕			朝	昼	夕		
焼物	和風魚の焼物	13.1	11.6	20.0	煮物	照り煮	0	1.2	0	清物	ぬか漬	11.1	7.0	16.1		
	厚焼卵	20.8	26.0	2.7		そばろ煮	1.2	2.4	0.8		一夜漬	3.0	2.8	3.2		
	目玉焼き	25.5	2.2	1.6		五目豆	0	0	0.3		青菜の漬物	2.0	2.8	3.8		
	干物	0.3	0.6	1.4		マッシュポテト	0	3.5	4.6		中華風漬物	1.0	1.4	0		
	焼き肉	2.4	10.5	13.2		あんかけ煮	2.4	7.1	4.6		その他の漬物	2.0	5.6	11.0		
	ハンバーグ	3.3	9.9	13.0		その他の煮物	0	3.5	1.6		生もの・加工品	納豆	32.2	11.1	12.8	
	漬け焼き・照り焼き	2.7	5.5	9.7		肉じゃが	1.2	3.5	8.7			佃煮	6.8	9.3	5.6	
	オムレツ	9.5	6.6	5.9		炒物	野菜炒め	37.8	37.5			48.6	焼きのり	16.9	8.3	3.9
	焼きぎょうざ	0	2.2	4.6			ウインナーソーテー	25.2	25.0			7.2	さしみ	0	16.7	30.0
	焼きたらこ	2.1	0	0.3			肉野菜炒め	13.3	21.1			27.6	生卵	4.0	0	0.6
	素焼き	1.8	3.3	3.5	炒り卵		6.7	2.3	2.2	いたわさちくわ・かまぼこ		5.6	7.4	3.3		
	肉ソーテー	1.5	2.8	4.6	炒り豆腐卵の花		0.7	0.8	1.1	味付けのり		3.4	0	0.6		
	洋風魚の焼物	0	2.2	5.4	マーボ豆腐		0.7	1.6	7.7	ふりかけ		4.0	4.6	0		
	生姜焼	0	2.2	6.8	スクランブルエッグ		15.6	7.8	4.4	缶詰		1.1	0	0		
	グラタン	0	1.7	1.9	豚豚		0	2.3	0	でんぶ		1.1	0	0.6		
	粕漬焼	0	0	0.8	その他の炒め物		0	1.6	1.1	大和芋	2.3	2.8	2.8			
	蒲焼	0.3	0.6	0.8	揚げ物		魚介のフライ	12.8	12.8	10.6	冷やっこ豆腐	2.8	21.3	30.0		
	とりつくね焼	0	0	0.5		コロッケ	20.5	19.8	13.4	ハム	10.2	8.3	1.7			
	ベーコンエッグ	16.9	9.4	0.3		唐揚げ	12.8	12.2	19.4	その他のなまもの	9.6	10.2	8.3			
	その他の焼物	0	2.8	3.0		カツ	10.3	11.0	14.7	サラダ	野菜サラダ	24.6	33.3	32.5		
煮物	含め煮	14.6	7.1	14.6		てんぷら	12.8	12.2	15.2		盛り合わせサラダ	19.7	16.3	17.0		
	野菜煮しめ	13.4	4.7	7.9		立田揚げ	2.6	0	0.9		ポテトサラダ	2.3	6.4	5.9		
	煮豆・きんとん	4.9	2.4	2.7		マリネ	0	0.6	0.9		マカロニサラダ	0.8	9.5	3.6		
	煮魚	12.2	3.5	6.5		その他の揚げ物	28.2	31.4	24.9		フルーツサラダ	1.1	0	1.2		
	炒め煮・炒り煮	18.3	12.9	6.8		なべ物	おでん	0	0		40.0	野菜付合わせ(1種)	31.4	19.7	21.4	
	うま煮	11.1	9.4	11.1			湯豆腐	0	100.0		30.0	野菜付合わせ(2種)	18.6	10.6	14.9	
	甘辛煮	1.2	4.7	3.5	その他のなべもの		0	0	30.0		その他のサラダ	1.5	4.2	3.6		
	ひじき煮	1.2	2.4	4.1	ゆで物	ゆで卵	82.8	33.3	8.5		あえもの	青菜ひたし	21.2	39.9	27.2	
	炊き合わせ・筑前煮	2.4	1.2	1.9		こふきいも	3.4	29.2	40.7			おろし和え	32.7	5.6	10.6	
	中華煮・八宝菜	0	2.4	1.1		ゆで豚	0	4.2	3.4	和風野菜酢の物		21.2	25.0	29.2		
	みそ煮	1.2	1.2	2.2		その他のゆでもの	13.8	33.3	47.5	ごま和え		1.9	11.1	11.8		
	さつまいも甘煮	1.2	8.2	3.0	蒸物	シュウマイ	27.3	56.0	41.0	しらす和え		19.2	2.8	2.0		
	クリーム煮・スープ煮	4.9	7.1	2.4		茶碗蒸し	9.1	8.0	17.9	淡色野菜ひたし		3.8	0	4.8		
	卵とじ	6.1	2.4	1.6		酒むし	0	0	2.9	酢みそ和え		0	2.8	1.2		
	五目煮	0	1.2	0.5		蒸し魚	0	0	2.6	きゅうりもみ		0	8.3	4.5		
	ふろふき大根	0	0	1.1		ミートボール	6.4	24.0	7.9	ナムル		0	5.6	1.2		
	つや煮	0	0	0.3		その他野蒸し物	0	12.0	17.9	からし和え		0	0	0.4		
	グラッセ	1.2	7.1	3.8	漬物	白菜漬	10.1	8.5	7.1	中華風酢の物	0	0	0.4			
	いかの丸焼き	0	0	0.5		根菜類の漬物	52.5	56.3	54.2	魚酢の物	0	0	0.8			
	トマト煮	0	0	0.5		梅干し	18.2	15.5	4.5	その他の和え物	0	0	5.7			
ロールキャベツ	1.2	1.2	3.3													

ダ25.7%, 焼物16.1%, 揚物15.3%, 夕食ではサラダ22.4%, 焼物15.8%, 煮物14.8%の順に多い。住居別にみると、昼、夕食ともに下宿生が自宅生に比べサラダが多く、煮物、揚物、漬物が下回っている (P<0.01)。昼食に対し夕食では、自宅生に比べ下宿生に炒物が多く、あえものが少ないのが特徴的である。

外食でみると、昼、夕食ともに外食者に揚物、サラダが多い。さらに外食の有無に差がみられるのは、昼食で焼物、炒物、夕食ではあえものである。

表3は、副食(主菜・副菜)の内容を調理形態別に示したものである。昼食についてみると、焼物では厚焼卵26.0%, 煮物では炒め煮・炒り煮12.9%, 炒物では野菜炒め37.5%, 揚物ではその他の揚物(フライドポテト)31.4%, ゆで物ではゆで卵33.3%, こふき芋29.2%, 蒸物ではシュウマイ56.0%, 漬物では根菜類の漬物56.3%, 生もの・加工品では冷やっこ豆腐21.3%, サラダでは野菜サラダ33.3%, あえものでは青菜のおひたし39.9%と多かった。

また、夕食についてみると、焼物では和風魚の焼物20.0%, 煮物では含め煮14.6%, 炒物では野菜炒め48.6%, 揚物ではその他の揚物(フライドポテト)24.9%, なべ物ではおでん40.0%, ゆで物ではこふき芋40.7%, 蒸物ではシュウマイ41.0%, 漬物では根菜類の漬物54.2%, 生もの・加工品ではさしみ、冷やっこ豆腐がともに30.0%, サラダでは野菜サラダ32.5%, あえものでは和風野菜酢の物29.2%と多かった。

朝食を含め、一日を通してみると野菜を用いた献立が多い。また献立数は夕食に多く、朝食では少ない。昼食で多い献立は夕食と同じようなものであるにもかかわらず、夕食に比べ献立数が少ないのは、昼食に外食の摂食

が多いことに関係するのではないかとと思われる。

(3) 飲物・乳製品の内容

表4 飲物・乳製品 枠内：%

調理形態	献立名	摂取頻度		
		朝	昼	夕
飲み物・乳製品	牛乳	49.9	22.6	14.7
	乳酸菌飲料	1.0	1.0	1.2
	その他の乳飲料	5.6	7.9	5.3
	チーズ	2.5	1.4	2.3
	牛乳加工品	0.9	1.0	0.8
	アイスクリーム	0.2	2.2	2.3
	ヨーグルト	6.0	5.0	6.6
	その他			
	コーヒー	14.6	17.2	8.9
	紅茶	7.0	7.9	4.3
	ジュース	6.8	22.0	19.8
	緑茶・麦茶	5.4	11.0	31.4
	アルコール	0	0.2	2.7
	豆乳	0.2	0.7	0.8

飲物・乳製品を含むパターンを摂っているものは、朝食⁹⁾で60.4%, 昼食52.7%, 夕食22.7%である。図5、表4は、食品類別に表わしたものである。

昼、夕食とも(図5)、その他の飲物(コーヒー、紅茶ジュース、緑茶・麦茶、アルコール、豆乳)が多く、住居別では、自宅生に比べ下宿生に乳・乳製品が比較的多い。さらに表4をみると昼食では、ジュース(22.0

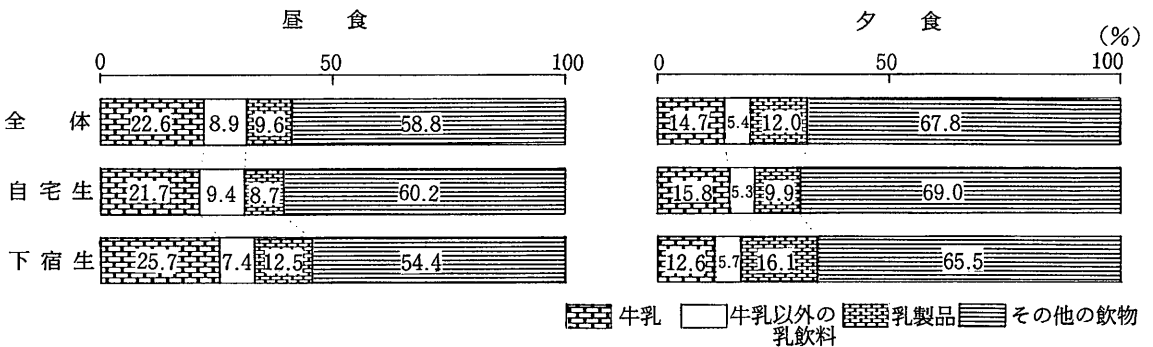


図5 飲物・乳製品

%), コーヒー (17.2%) が多く、住居別では、ジュースは下宿生に、コーヒーは自宅生に多かった。

夕食についてみると、緑茶・麦茶31.4%, ジュース19.8%, コーヒー8.9%で、住居別ではジュース、コーヒーは下宿生に多く、緑茶・麦茶は自宅生に多かった。

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、昼、夕食の食事パターンおよび調理形態について住居別、外食の有無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) 昼食では、「主食+飲物・乳製品」のパターン、夕食では、「主食+主菜+副菜+汁物」の基本食を含むパターンが多く、特に自宅生に多かった。

(2) 昼食で主食がごはん類である場合、基本食を含むパターンが多く、パン類では、飲物・乳製品を含むパターン、めん類では、主食のみのパターンが多い。また、夕食では、ごはん、パン、めん類とも、基本食を含むパターンが上位であった。

(3) 昼、夕食の外食では、ともに基本食を含むパターンが少ない。また、昼食の外食では、飲物・乳製品を含むパターンが5割を占める。

2. 調理形態

(1) 主食について、昼食ではパン、めん類が多い。夕食ではごはん類が8割近く占めるが、下宿生は自宅生に比べ少ない。

(2) 副食（主菜・副食）について、昼、夕食ともに、サラダ、焼物が最も多い。これに次いで昼食では、フライドポテトなどの揚げ物が多く、夕食では煮物が多い。また、下宿生は自宅生に比べサラダが多く、煮物、揚げ物、漬物が少ない。また、外食者に揚げ物、サラダの摂取が多かった。

(3) 飲物・乳製品について、昼食では、ジュースが下宿生に多く、夕食では、緑茶・麦茶が自宅生に多かった。

以上の結果から、女子大生の食事パターンに偏りがみられたので、毎食、主食・主菜・副菜の基本食パターンを摂るように習慣化させる指導が必要である。

本報の一部を第34回日本栄養改善学会に発表した。

文 献

- 1) 日本科学者会議編：食生活と健康、大月書店（東京）1982, p. 39
- 2) (財)外食産業総合調査研究センター：外食産業統計資料集、(東京)1985, p. 77, 94, 95
- 3) 塩入輝恵・宇和川小百合・関口紀子・斎藤禮子：東京家政大学研究紀要 26, 243, 1986
- 4) (株)日本情報サービス：食生活総合調査（東京）1983, p. 3
- 5) 小島道也・伊東正・斎藤仁他：食べ物の科学、日本放送出版協会（東京）1985, p. 21
- 6) 国民生活センター：食と生活、(株)光生館（東京）1984, p. 112
- 7) 黒田節子他：臨床栄養学雑誌、第70巻、1号、44、(1987)