

女子大生の食生活状況調査 (第1報) —専攻別, 出身地別からみた食生活意識・栄養知識—

宇和川 小百合・関口 紀子・村山 輝恵・斎藤 禮子

(昭和60年9月30日受理)

The Environmental Survey on the Dietary Life of College Women(Part 1) —The Awareness on the Dietary Life and the Knowledge about Nutrition Seen from both their Majors and their Native Places—

Sayuri UWAGAWA, Noriko SEKIGUCHI, Terue MURAYAMA and Reiko SAITO

(Received September 30, 1985)

緒 言

昭和30年以降の高度経済成長と共に食生活環境も発展し、変化してきた。これにともない厚生白書¹⁾によると成人病が増加し、総死亡に占める成人病による死亡の割合は、30年の間に倍増している。また、子ども白書²⁾によると近年子供の間でも更年期のような不定愁訴がみられたり、成人病予備軍の急増が問題になっている。その原因は、幼児期に作られる悪い生活習慣ことに食習慣であると多くの研究者等からも言われていることであり、このことは母親の責任が極めて大きいことを意味するものである。本学の学生達は、卒業後は栄養士や児童生徒の指導者などの道に入り、やがては母親となる者達であるが、食生活をとりまく生活習慣がどのようになっているか、その実態をさぐり指導の方向づけとするため、在学生を対象に食生活・健康意識・栄養知識・食物摂取調査を実施した。なお、本報では食生活意識・栄養知識について検討したので報告する。

調査方法

1. 調査対象

在学生1002名を対象とし(表1)、専攻別では、栄養

科と他科(服飾美術科・児童・保育科)とに分け、出身地別では、関東I(埼玉・東京・千葉・神奈川)とその他の地域とに分けた。

2. 調査時期・方法

質問紙による調査法で、昭和59年10月~11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

次の5項目について調査した。

1. 健康と運動

日常身体に感ずる事、日常の運動の有無・内容、健康に対する意識、生活のリズムとした。

2. 食事状況

日常の食事状況、朝食のパターン、欠食の有無・理由、間食の有無・理由・内容、外食の有無・頻度・理由・内容とした。

3. 健康と食事

健康のため身体に気をつけているか、食事で気をつけている事、ファーストフード使用・頻度・理由・内容、健康食品使用・理由・内容とした。

4. 料理に対する関心

炊事をしているか、食生活に役立っているもの、食生

表1 対象者の内訳 () %

| 地域別 | 科 別 | 全 体 1002人 | 栄 養 科 487人 | 他 科 508人 | 無 回 答 7人 |
|-------|-----|--------------|---------------|-------------|-------------|
| 関 東 | I | 681(68.0) | 323(66.3) | 351(69.1) | 7(100.0) |
| そ の 他 | | 311(31.0) | 158(32.4) | 153(30.1) | 0(0) |
| 無 回 答 | | 10(1.0) | 6(1.2) | 4(0.8) | 0(0) |

活に対する満足感、調理に対する関心とした。

定による有意差の有無を検討した。

5. 栄養知識

調査結果および考察

栄養素と食品と働きを結びつける質問をした。

1. 健康と運動

以上の得られた成績は、専攻別、出身地別にみると共に、国民栄養調査³⁾さらに、著者ら⁴⁾が昭和57年に行った女子大生の食生活意識調査に関連のある項目について比較検討した。

西村⁵⁾は調査研究の結果から、注目すべき傾向として、「気がちる」「全身がだるい」「頭が重い」「あくびがでる」「眠くなる」といった注意集中の困難、ねむけ、だるさなどの項目は統計的検定の結果、年齢が高くなる

集計：パスキー1000機を使用し、統計は百分率、 χ^2 検

表2-1 専攻別、出身地別食生活に関する意識

() %

| 項目 | 全 体 1002人 | 専 攻 別 | | 出 身 地 別 | |
|-----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|
| | | 栄 養 科 487人 | 他 科 508人 | 関 東 I 681人 | そ の 他 311人 |
| ①日常身体に感ずる事 | | | | | |
| 夜よく眠れない | 106(10.6) | 64(13.1) | 39(7.7) | 62(9.1) | 40(12.9) |
| 朝気分よく起きられない | 461(46.0) | 233(47.8) | 225(44.3) | 311(45.7) | 147(47.3) |
| 食事がおいしくない | 63(6.3) | 27(5.5) | 35(6.9) | 33(4.8) | 30(9.6) |
| 便通がよくない | 362(36.1) | 186(38.2) | 174(34.3) | 221(32.5) | 135(43.4) |
| 活動する意欲がない | 252(25.1) | 125(25.7) | 126(24.8) | 159(23.3) | 89(28.6) |
| 坂や階段をのぼると息切する | 326(32.5) | 151(31.0) | 170(33.5) | 223(32.7) | 100(32.2) |
| 疲れやすい | 449(44.8) | 197(40.5) | 247(48.6) | 306(44.9) | 138(44.4) |
| イライラしやすい | 250(25.0) | 111(22.8) | 136(26.8) | 174(25.6) | 73(23.5) |
| 以上のことはほとんどない | 117(11.7) | 63(12.9) | 53(10.4) | 84(12.3) | 32(10.3) |
| 無 回 答 | 6(0.6) | 2(0.4) | 4(0.8) | 4(0.6) | 2(0.6) |
| ②日常の運動 | | | | | |
| している | 103(10.3) | 32(6.6) | 69(13.6) | 79(11.6) | 24(7.7) |
| 時々している | 402(40.1) | 173(35.5) | 226(44.5) | 303(44.5) | 99(31.8) |
| していない | 496(49.5) | 281(57.7) | 213(41.9) | 298(43.8) | 188(60.5) |
| 無 回 答 | 1(0.1) | 1(0.2) | 0(0) | 1(0.1) | 0(0) |
| ③日常の食事状況 | | | | | |
| 毎日朝食を食べる | 613(61.2) | 282(57.9) | 327(64.4) | 475(69.8) | 134(43.1) |
| 毎日緑黄色野菜を食べる | 395(39.4) | 204(41.9) | 189(37.2) | 268(39.4) | 124(39.9) |
| 毎日果物を食べる | 545(54.4) | 261(53.6) | 282(55.5) | 413(60.6) | 126(40.5) |
| 毎日生野菜を食べる | 473(47.2) | 217(44.6) | 251(49.4) | 339(49.8) | 131(42.1) |
| 毎日肉か魚か卵を食べる | 761(75.9) | 376(77.2) | 388(76.4) | 545(80.0) | 207(66.6) |
| 毎日牛乳をのむ | 394(39.3) | 180(37.0) | 212(41.7) | 229(33.6) | 160(51.4) |
| 豆・大豆製品を週3回以上食べる | 417(41.6) | 212(43.5) | 202(39.8) | 309(45.4) | 107(34.4) |
| 油を使った料理を1日1回食べる | 707(70.6) | 340(69.8) | 361(71.1) | 510(74.9) | 190(61.1) |
| 海藻を週3回以上食べる | 396(39.5) | 196(40.2) | 198(39.0) | 297(43.6) | 96(30.9) |
| いも類を週3回以上食べる | 333(33.2) | 172(35.3) | 160(31.5) | 241(35.4) | 89(28.6) |
| 無 回 答 | 14(1.4) | 5(1.0) | 9(1.8) | 3(0.4) | 11(1.0) |
| ④朝食のパターン | | | | | |
| 米飯・みそ汁 | 94(9.4) | 36(7.4) | 57(11.2) | 66(9.7) | 27(8.7) |
| 米飯・みそ汁・副食 | 393(39.2) | 214(43.9) | 176(34.6) | 264(38.8) | 126(40.5) |
| パン | 12(1.2) | 2(0.4) | 10(2.0) | 5(0.7) | 7(2.3) |
| パン・飲物 | 173(17.3) | 75(15.4) | 97(19.1) | 109(16.0) | 63(20.3) |
| パン・飲物・副食 | 195(19.5) | 96(19.7) | 99(19.5) | 157(23.1) | 37(11.9) |
| 飲物 | 8(0.8) | 3(0.6) | 4(0.8) | 3(0.4) | 5(1.6) |
| 副食 | 11(1.1) | 6(1.2) | 5(1.0) | 7(1.0) | 4(1.3) |
| その他 | 48(4.8) | 22(4.5) | 25(4.9) | 35(5.1) | 13(4.2) |
| 無 回 答 | 68(6.8) | 33(6.8) | 35(6.9) | 35(5.1) | 29(9.3) |

表2-2

() %

| | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 3. 健康と食事 | ⑤健康のため身体に気をつけているか | | | | | | | | |
| | よく気をつけている | 128(12.8) | 76(15.6) | 50(9.8) | P < 0.01 | 83(12.2) | 44(6.5) | | |
| | ふつう | 647(64.6) | 321(65.9) | 323(63.6) | | 447(65.6) | 194(28.5) | | |
| | 別段気をつけていない | 219(21.9) | 86(17.7) | 131(25.8) | | 146(21.4) | 70(10.3) | | |
| | 無回答 | 8(0.8) | 4(0.8) | 4(1.4) | | 5(0.7) | 3(0.4) | | |
| | ⑥食事で気をつけている事 | | | | P < 0.01 | P < 0.01 | P < 0.01 | | |
| | 三食食べる | 573(57.2) | 266(54.6) | 304(59.8) | | | | 426(62.6) | 146(46.9) |
| | 栄養のバランスを考える | 500(49.9) | 256(52.6) | 239(47.0) | | | | 329(48.3) | 169(54.3) |
| | 繊維食品をとる | 238(23.8) | 116(23.8) | 121(23.8) | | | | 152(22.3) | 83(26.7) |
| | 添加物・着色料に気をつける | 300(29.9) | 161(33.1) | 138(27.2) | | | | 210(30.8) | 87(28.0) |
| | 間食のとりに方に気をつける | 219(21.9) | 115(23.6) | 101(19.9) | | | | 140(20.6) | 77(24.8) |
| | 楽しく食べる | 246(24.6) | 93(19.1) | 149(29.3) | | | | 185(27.2) | 60(19.3) |
| | よくかんで食べる | 144(14.4) | 66(13.6) | 77(15.2) | | | | 95(14.0) | 48(15.4) |
| 家族そろって食べる | 94(9.4) | 43(8.8) | 50(9.8) | 85(12.5) | | | | 9(2.9) | |
| 食べすぎないように | 341(34.0) | 176(36.1) | 162(31.9) | 239(35.1) | | | | 98(31.5) | |
| 偏食しないように | 152(15.2) | 72(14.8) | 80(15.7) | 101(14.8) | | | | 49(15.8) | |
| おかずだけ食べる | 13(1.3) | 4(0.8) | 9(1.8) | 9(1.3) | | | | 4(1.2) | |
| インスタント食品をとらない | 238(23.8) | 125(25.7) | 111(21.9) | 143(21.0) | 93(29.9) | | | | |
| うす味にしている | 290(28.9) | 170(34.9) | 119(23.4) | 190(27.9) | 95(30.5) | | | | |
| その他 | 21(2.1) | 13(2.7) | 8(1.6) | 12(1.8) | 9(2.9) | | | | |
| 無回答 | 24(2.4) | 9(1.8) | 15(3.0) | 17(2.5) | 7(2.3) | | | | |
| 4. 料理に対する関心 | ⑦炊事をしているか | | | | P < 0.01 | P < 0.01 | | | |
| | 毎日している | 233(23.3) | 116(23.8) | 115(22.6) | | | 88(12.9) | 143(46.0) | |
| | 時々している | 514(51.3) | 249(51.1) | 261(51.4) | | | 419(61.5) | 88(28.3) | |
| | しない | 254(25.3) | 122(25.1) | 131(25.8) | | | 174(25.6) | 79(25.4) | |
| | 無回答 | 1(0.1) | 0(0) | 1(0.2) | 0(0) | 1(0.3) | | | |
| | ⑧食生活に役立っているもの | | | | P < 0.01 | P < 0.01 | | | |
| | 女性週間誌 | 132(13.2) | 62(12.7) | 70(13.8) | | | 81(11.9) | 51(16.4) | |
| | 新聞 | 91(9.1) | 51(10.4) | 39(7.7) | | | 60(8.8) | 30(9.6) | |
| | 専門誌 | 241(24.1) | 118(24.2) | 120(23.6) | | | 150(22.0) | 90(28.9) | |
| | 母親 | 485(48.4) | 184(37.8) | 297(58.5) | | | 372(54.6) | 110(35.4) | |
| | 祖母 | 27(2.7) | 10(2.1) | 17(3.3) | | | 18(2.6) | 9(2.9) | |
| | テレビ・ラジオ | 160(16.0) | 67(13.8) | 91(17.9) | | | 118(17.3) | 42(13.5) | |
| | 学校給食 | 24(2.4) | 12(2.5) | 11(2.2) | | | 11(1.6) | 13(4.2) | |
| 家庭科 | 43(4.3) | 17(3.5) | 26(5.1) | 23(3.4) | | | 19(6.1) | | |
| 友人 | 117(11.7) | 40(8.2) | 76(15.0) | 60(8.8) | | | 57(18.3) | | |
| 講習会・料理学校 | 16(1.6) | 6(1.2) | 9(1.8) | 9(1.3) | | | 7(2.3) | | |
| 大学の授業 | 225(22.5) | 189(38.8) | 34(6.7) | 156(22.9) | | | 67(21.5) | | |
| その他 | 36(3.6) | 13(2.7) | 23(4.5) | 26(3.8) | 10(3.2) | | | | |
| 無回答 | 176(17.6) | 91(18.7) | 85(16.7) | 115(16.9) | 55(18.0) | | | | |
| ⑨食生活に対する満足感 | | | | P < 0.01 | P < 0.01 | | | | |
| 満足している | 426(42.5) | 196(40.2) | 226(44.5) | | | 358(52.6) | 65(20.9) | | |
| どちらともいえない | 439(43.8) | 215(44.1) | 220(43.3) | | | 280(41.1) | 155(49.8) | | |
| 満足していない | 131(13.1) | 74(15.2) | 57(11.2) | | | 39(5.7) | 89(28.6) | | |
| 無回答 | 6(0.6) | 2(0.4) | 4(0.8) | 4(0.6) | 2(0.6) | | | | |

と訴えが減っていると述べている。そこで女子大生についてはどうであるか、該当する項目を選ばせ検討し、あわせて日常の運動について検討した。

(1) 日常身体に感ずる事(表2-①)

全体でみると「以上のことはほとんどない」は、わずか11.7%で、「朝気分よく起きられない」、「疲れやすい」が各々45%、「便通がよくない」、「坂や階段をのぼると息切れする」が各々30%である。専攻別にみると、

栄養科では、「朝気分よく起きられない」次いで「疲れやすい」の順に多いが、他科では逆の傾向がみられた。さらに、「夜よく眠れない」は栄養科に多く、専攻間に有意差が認められた。出身地別にみると、関東Iに比べその他の地域の方が、ほとんどの項目において訴える率が高い。なかでも「便通がよくない」に両者間の差が認められた。また、専攻別、出身地別共に1人当たり3項目にわたる症状を訴えている。つまり9割の者が何らかの

自覚症状を複数でもっているということは、今後問題にしていく必要があると思われる。出身地別で下宿している者が多いと思われるその他の地域の者に、特に選択項目数が多かったことや「食事がおいしくない」、「便通がよくない」の率が高かったのは、食生活環境の相違によるためと推測される。

(2) 日常の運動(表2-②)

全体でみると日常「運動している」、「時々している」をあわせると50%程度で、その内容は、テニス20.5%、体操6.4%、ダンス・ジャズダンス等2.7%、マラソン・ジョギング等2.5%である。運動をしていない者は、栄養科57.5%、その他の地域60.5%と多く、専攻間、出身地間にそれぞれ有意差が認められた。

なお、健康に対する意識、生活のリズムについては、検定の結果差が認められなかった。

2. 食事状況

NHKの調査⁶⁾によると、朝食をとらない20~24才の女性は、43年10月には14%であったのに対し、56年10月には8%と減ってきているが、男性では逆に8%から18%と増えてきている。女子大生はどのような状況にあるのか欠食について検討した。また、外食産業が発展してきている今日、外食やファーストフードの使用状況はどうであるのか、日常の食事状況、朝食のパターンとあわせて検討した。

(1) 日常の食事状況(表2-③)

日常の食事状況10項目から該当項目を選ばせた結果、全体でみると「いも類を週3回以上食べる」が33.2%と最低の回答率あった。出身地別にみると「毎日牛乳を飲む」は、関東I 33.6%に対し、その他の地域では51.4%と高率であるが、他の項目は低率で、出身地間に差が認められた。これは下宿生活の食事の単調さが影響しているものと思われる。

(2) 朝食のパターン(表2-④)

全体でみると、米飯型48.6%、「主食・汁物・副食」58.7%である。米飯型を専攻別にみると、栄養科51.3%、他科45.8%と栄養科に多く、出身地別にみると、関東I 48.5%、その他の地域49.2%とほぼ同じである。「主食・汁物・副食」のパターンでは、栄養科は63.6%で、他科54.1%より多く、関東Iも61.9%で、その他の地域52.4%より多い。ここでも家を離れて暮している者の食生活の弊害がうかがわれる。

(3) 欠食(表3-⑩)

57年に著者ら⁴⁾が行った女子大生の食生活意識調査と国民栄養調査³⁾と本調査とを比較してみると、本調査の方が欠食する者が多く、また間食をとる者が多い。さらに出身地別にみると朝食については、その他の地域の欠食者が多く、出身地間に有意差が認められた。ここでも一人暮らしの弊害がうかがわれる。朝食を欠食する理由(表4-⑬)としては、「時間がない」が最も多く、関東I 69.6%、その他の地域52.2%である。他の項目は、その他の地域の方に回答率が高く、出身地間に有意差が認められた。

(4) 外食(表3-⑪)

欠食と同様3つの調査を比較してみると、本調査の方が外食する者が多い。全体でみると週2回以上の外食は、昼食が63.2%で最も多く、次いで夕食12.9%、朝食1.1%の順である。さらに出身地別にみると、昼食は関東Iに、夕食はその他の地域に外食者が多く、昼・夕食共に出身地間に差が認められた。夕食の外食者が、その他の地域に多かったことは、栄養的な面からも問題があると考えられる。外食の理由についてみると、昼食(表4-⑭)は、「学校の都合」、「時間の都合」、「つき合い」の順に、夕食(表4-⑮)は「つき合い」、「時間の都合」、「その他」の順に多い。外食の内容では、昼食(表4-⑯)は、「定食」、「洋食」、「軽食」の順に、夕食(表4-⑰)は、「洋食」、「その他」、「軽食」の順に多かった。

3. 健康と食事

食事を一人でとる子供が増えているということは、新聞や雑誌でとりあげられ問題となっている。NHK調査⁶⁾では、家族全員で朝食をとるのは46%で、夕食は58%と報告されている。そこで、健康のために、身体や食事に気をつけている事、ファーストフード使用状況などについて検討した。

(1) 健康のため身体に気をつけているか(表2-⑤)

健康のため身体に「よく気をつけている」は、専攻別にみると栄養科に多く、専攻間に有意差が認められた。

(2) 食事で気をつけている事(表2-⑥)

全体でみると「三食食べる」、「栄養のバランスを考える」が各々約50%と多い。専攻別にみると、「栄養のバランスを考える」、「添加物・着色料に気をつける」等、食物に関する項目は栄養科に多く、「楽しく食べる」等、食べる環境に関する項目では、他科に多く、専攻間に有意差が認められた。出身地別にみると、「三食食べる」、「添加物・着色料に気をつける」、「楽しく食べる」、

表3 欠食、外食、ファーストフードの利用、摂取頻度

() %

| 項目 | 全体 1002人 | 出身地別 | | | 57年調査※ 584人 | 国民栄養調査 | | | | |
|---------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|
| | | 関東 I 681人 | その他 311人 | χ^2 検定 | | 高校生以上の 女子学生 | 20~24才の 女性 | | | |
| ⑩ 欠食 | 朝 | 毎日食べる | 563(56.2) | 434(63.7) | 125(40.2) | P<0.01 | 欠食無 444(76.0) | (90.4) | (78.6) | |
| | | 時々食べない | 365(36.4) | 204(30.0) | 158(50.8) | | | | | |
| | | 食べない | 62(6.2) | 33(4.8) | 26(8.4) | | | | | |
| | | 無回答 | 12(1.2) | 10(1.5) | 2(0.6) | | | | | |
| | 昼 | 毎日食べる | 852(85.0) | 571(83.8) | 272(87.5) | 欠食無 578(99.0) | 欠食有 6(1.0) | (96.4) | (93.6) | |
| | | 時々食べない | 135(13.5) | 101(14.8) | 34(10.9) | | | | | |
| | | 食べない | 4(0.4) | 1(0.1) | 2(0.6) | | | | | |
| | | 無回答 | 11(1.1) | 8(1.2) | 3(1.0) | | | | | |
| | 夕 | 毎日食べる | 860(85.9) | 585(85.9) | 268(86.2) | 欠食無 572(97.9) | 欠食有 9(1.5) | (98.0) | (96.8) | |
| | | 時々食べない | 120(12.0) | 80(11.7) | 37(11.9) | | | | | |
| | | 食べない | 2(0.2) | 2(0.3) | 0(0) | | | | | |
| | | 無回答 | 20(2.0) | 14(2.1) | 6(1.9) | | | | | |
| 間食 | 毎日食べる | 336(33.5) | 228(33.5) | 103(33.1) | 夜食有 321(55.0) | 夜食無 258(44.2) | 無回答 5(0.8) | | | |
| | 時々食べる | 610(60.9) | 414(60.8) | 194(62.4) | | | | | | |
| | 食べない | 44(4.4) | 31(4.6) | 10(3.2) | | | | | | |
| | 無回答 | 12(1.2) | 8(1.2) | 4(1.3) | | | | | | |
| ⑪ 外食 | 朝 | 毎日外食する | 1(0.1) | 1(0.1) | 0(0) | 外食有 4(0.7) | 外食無 547(93.7) | (3.4) | (6.2) | |
| | | 週2~3回する | 10(1.0) | 8(1.2) | 2(0.6) | | | | | |
| | | 月2~3回する | 36(3.6) | 22(3.2) | 14(4.5) | | | | | |
| | | その他 | 12(1.2) | 8(1.2) | 4(1.3) | | | | | |
| | 昼 | 毎日外食する | 309(30.8) | 221(32.5) | 87(28.0) | P<0.01 | 外食有 431(73.8) | 外食無 139(23.8) | (48.4) | (36.2) |
| | | 週2~3回する | 325(32.4) | 235(34.5) | 85(27.3) | | | | | |
| | | 月2~3回する | 189(18.9) | 123(18.1) | 64(20.6) | | | | | |
| | | その他 | 75(7.5) | 61(9.0) | 14(4.5) | | | | | |
| | 夕 | 毎日外食する | 11(1.1) | 5(0.7) | 6(1.9) | P<0.01 | 外食有 195(33.4) | 外食無 363(62.2) | (15.2) | (31.3) |
| | | 週2~3回する | 118(11.8) | 71(10.4) | 47(15.1) | | | | | |
| | | 月2~3回する | 486(48.5) | 320(47.0) | 162(52.1) | | | | | |
| | | その他 | 126(12.6) | 94(13.8) | 34(10.9) | | | | | |
| ⑫ ファースト | 毎日食べる | 175(17.5) | 99(14.5) | 74(23.8) | P<0.01 | 無回答 26(4.5) | | | | |
| | 週2~3回食べる | 7(0.7) | 5(0.7) | 2(0.6) | | | | | | |
| | 月2~3回食べる | 107(10.7) | 80(11.7) | 27(8.7) | | | | | | |
| | その他 | 547(54.6) | 380(55.8) | 162(52.1) | | | | | | |
| ード | 食べない | 161(16.1) | 114(16.7) | 44(14.1) | | | | | | |
| | 無回答 | 5(0.5) | 3(0.4) | 2(0.6) | | | | | | |

※印は著者らが行った調査結果

「家族そろって食べる」、「食べすぎないように」は関東 I に多く、「栄養のバランスを考える」、「繊維食品をとる」等は、その他の地域に多く、両者間に有意差が認められた。専門を学ぶ栄養科の者は、食物に直接関することに気をつけているし、下宿している者も、身体に影響する食品について気をつけているようである。

(3) ファーストフード使用（表3—⑫）

ファーストフードを「毎日食べる」は、17.5%で、こ

れを出身地別でみると、その他の地域の方が多く、関東 I との間に差がみられた。さらに、その理由（表4—⑩）については、「手間がいらぬ」、「その他」、「おいしい」の順に多い。内容（表4—⑫）では、その他の地域の者は「ハンバーガー」、「弁当」、「おそうざい」が多く、関東 I は「ハンバーガー」、「フライドチキン」が多い。手軽なところが一人暮らしにうけているようである。

なお、健康食品使用については、検定の結果差が認め

られなかった。

4. 料理に対する関心

核家族の拡大、家事労働の軽減、受験戦争等の社会的変化にともなって、若い女性が台所に立つ機会が減っている傾向があり、それは女子大生にも言えることである。NHK調査⁶⁾でも料理をする20~24才の女性は、いつもする23%、時々する57%という結果がでている。女子大生の実態はどうか、また、食生活に対する満足感を検討した。

(1) 炊事をしているか(表2-⑦)

全体でみると、NHK調査と同じような結果である。出身地別にみると、炊事を「いつもしている」のは、やはりその他の地域が46.0%で多く、出身地間に有意差がみられた。

(2) 食生活に役立っているもの(表2-⑧)

全体でみると、「母親」48.4%と多く、次いで「専門誌」、「大学の授業」である。専攻別にみると、「新聞」、「専門誌」、「大学の授業」に栄養料が多い。出身地別に

表4 欠食、外食、ファーストフード使用の理由と内容(χ²検定)

| 項 目 | χ ² 検 定 出身地別 | 項 目 | χ ² 検 定 専 攻 別 | χ ² 検 定 出 身 地 別 |
|--|----------------------------|---|-----------------------------|-------------------------------|
| ⑬朝食の欠食理由 時間がない 作るのがめんどろ やせるため 習慣になっている 食べたくない 経済のため 作れない その他 | P<0.01 | ⑰間食の内容 果物 スナック菓子類 コーヒー・紅茶類 パン・めん類 和菓子類 せんべい プリン・ヨーグルト類 ケーキ・クッキー類 アイスクリーム 牛乳 清涼飲料 アルコール類 チョコレート・キャンデー類 その他 | P<0.01 | P<0.05 |
| ⑭昼食の外食理由 作るのがめんどろ 時間の都合 経済のため 習慣になっている 体のため 学校の都合 つきあい その他 | P<0.01 | ⑱昼食を外食する時の内容 軽食 和食 洋食 中華食 弁当 ファーストフード めん類 日替定食 その他 | P<0.01 | P<0.05 |
| ⑮夕食の外食理由 同 上 | P<0.01 | ⑲夕食を外食する時の内容 同 上 | P<0.01 | P<0.05 |
| ⑯ファーストフード使用理由 時間がない 作る手間いらぬ おいしい 経済的 みんなが使うから その他 | P<0.01 | ⑳ファーストフードの内容 ハンバーガー・サンドウィチ すし 弁当 牛丼 フライドチキン おにぎり おそうざい その他 | | P<0.01 |

みると、「母親」，「テレビ・ラジオ」に関東Ⅰが多い。栄養科の者は，専門を学ぶ者なので授業や専門誌が多く，関東Ⅰでは，身近にいる母親に多かった。

(3) 食生活に対する満足感（表2-⑨）

全体でみると，食生活に「満足している」は42.5%である。出身地別では，その他の地域の者に満足しているものが少なく，両者間に有意差が認められた。やはり，一人暮らしということで，食生活に対する満足度は低いと思われる。

なお，調理への関心については，検定の結果差が認められなかった。

5. 栄養知識

義務教育で学ぶ程度の質問であるが，どの程度理解しているかを検討した。

(1) 栄養知識（図1）

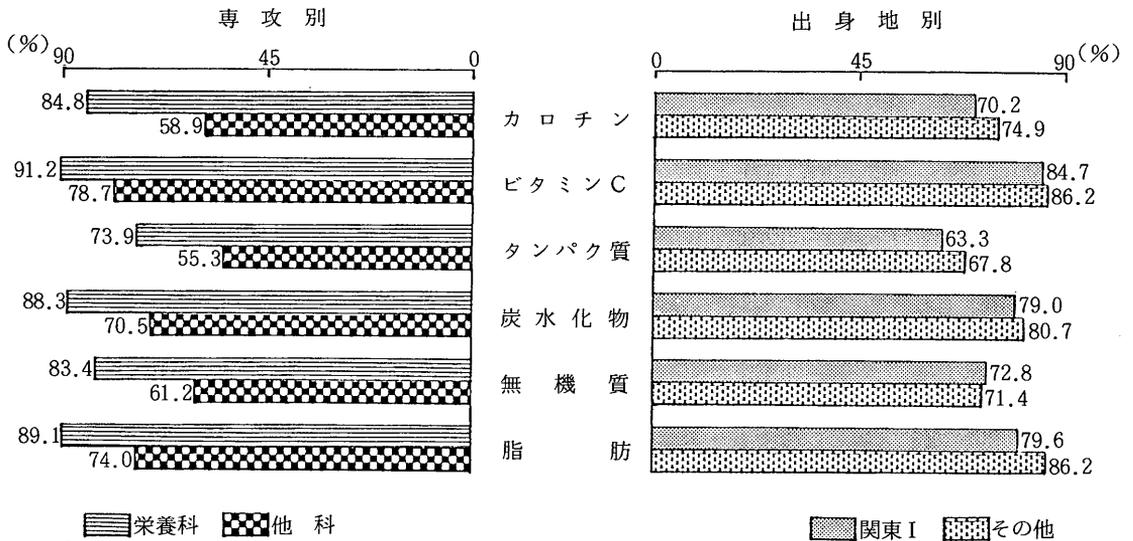


図1 栄養知識

栄養知識の質問内容

下記の項目に関連するものをA群、B群、各々から選びなさい。

| | A 群 | B 群 |
|-------|-----|-----|
| カロチン | | |
| ビタミンC | | |
| タンパク質 | | |
| 炭水化物 | | |
| 無機質 | | |
| 脂肪 | | |

A群

- a. 卵・肉・魚
- b. 小魚・牛乳
- c. 人参・ほうれんそう
- d. キャベツ・レモン
- e. パン・ごはん
- f. バター・油

B群

- ア. 血・肉・骨・歯をつくる。
- イ. 熱や力のもとになる。
- ウ. 体の調子を整える。

は半数以上が摂取しているが、いも類の摂取が少ない。朝食のパターンでは、米飯型が48.6%で、主食・汁物・副食を摂っている者は58.7%である。欠食では、朝の欠食が多く、理由は時間がないが多い。外食では、出身地別にみると、昼食は関東Iに、夕食はその他の地域に多い。理由は、昼食は学校の都合、夕食はつき合いが多い。

(3) 健康のため身体に気をつけているのは12.8%である。食事で気をつけている事では、三食食べる、栄養のバランスを考える、食べすぎないように、が多い。ファーストフード使用状況では、その他の地域に使用者が多く、内容は、ハンバーガーが多く、手軽なところがうけているようである。

(4) 炊事を毎日している者は23.3%で、出身地別にみると、その他の地域の者が多い。食生活に役立っているものは、母親、専門誌、大学の授業が多い。食生活に対して満足している者は、42.5%である。

(5) 栄養知識では、栄養科の学生に正解率が高かった。

以上の結果から、食生活に満足している者4割、自覚症状を訴える者9割であるのに対し、食事に気をつけている者、日常運動をしている者、炊事に積極的に参加している者が少ないという状況の女子大生に、もっと健康と食生活との密接なつながりを理解させ、食に対する関

心と積極的参加を高めるよう指導していく必要性を感じた。

調査研究に協力頂いた本学の先生方ならびに学生諸氏に謝意を表します。

本報告の一部は第32回栄養改善学会において発表した。

参考文献

- 1) 厚生省編：昭和59年版厚生白書，23（1984）
- 2) 日本子どもを守る会編：子ども白書1984年版，82～86（1984）
- 3) 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）
- 4) 関野小百合・村山輝恵・関口紀子・斎藤禮子：東京家政大学研究紀要第24集(2) 106, 107（1984）
- 5) 西村純一：「年齢段階別にみた日常動作の主観的運動強度の分析」『行動計量学』7，22-32（1980）
- 6) 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）