

一人暮らし大学生の食生活に関する研究

斎藤礼子・関野小百合

(昭和57年9月29日受理)

The Study on the Dietary Life of the Single Living Students

Reiko SAITO and Sayuri SEKINO

(Reied September 29, 1982)

1 緒 論

昭和30年以降、経済の高度成長と共に、世帯数も急増し、総理府が行う国勢調査¹⁾によれば、普通世帯数が昭和35~40年をピークに、昭和45~50年には15.5%の増加で、依然としてかなりの高率を示している。これを家族類型別にみると、昭和30年以降核家族世帯と共に単独世帯の増加率は45.5~95.4%と著しく高く、これに一人の準世帯を加えるとかなりの増加率である。この現状には、近年著しく増加している大学、短大、専修学校への進学率²⁾も影響しているものと推察される。そこで、著者らは地方から出て大都市で生活する一人暮らしの大学生を中心に、また自宅通学生、一人暮らしの社会人を比較対象として、食生活に関する意識や食生活習慣、食事の選択の動機について、食生活の実態を把握し、問題点を研究すると共に、今後における食生活指導の方向づけにしたいと考え、調査を行ったので、ここに報告する。

2 調査方法

1) 調査対象

東京都内の大学6校、地方の大学3校に通学する学生251名、社会人42名の計293名で、その内訳については表1に示した。なお、年齢は21歳が34.5%で最も多く、19歳から25歳までを調査の対象とした。

2) 調査時期・方法

質問紙による調査法で、昭和55年6月下旬にアンケート用紙を各代表者に郵送し、代表者を通して調査を行い、7月上旬に返送回収した。配布数は300部で、回収率

98.3%、有効数293部である。なお、解析には百分率、 χ^2 検定を用いた。

3) 調査内容

次の三項目について調査した。

① 食生活に関する意識について

食生活に関する知識、食生活に対する関心・満足、摂取栄養素の過不足の意識、小・中学校時の家庭科学習効果とした。

② 食生活習慣について

日常の食事時間帯と食事に要する時間、欠食の有無と頻度・時、外食とその理由並びに内容とした。

③ 一人暮らし者の食事選択の動機について

1ヶ月の生活費の中で食費の占める割合、献立決定の

表1 調査対象者の内訳

住居・地域・性別	対象者数	学生	社会人	総数
	(%)	(85.7)	(14.3)	(100)
自宅	91(36.3)			
男	45			
女	46			
東京	57			
地方	34			
一人暮らし	160(63.7)	42(100)		
男	94	27		
女	66	15		
東京	100	42		
地方	60	0		

(注) 自宅学生に食事付下宿学生を含む

表2 食生活に関する意識

(単位：%)

項 目		学 生				社会人	χ ² 検 定
		自 宅 A	一人暮らし B	男 C	女 D	一人暮らし E	
食生活に関する知識	有	16.5	26.3	22.3	31.8	14.3	AとB(P<0.01)
	普通	49.4	56.2	54.3	59.1	38.1	CとD(P<0.05)
	無	34.1	17.5	23.4	9.1	47.6	BとE(P<0.01)
食生活に対する関心	有	76.9	87.5	78.7	100.0	92.9	} AとB(P<0.05) } CとD(P<0.01)
	無	22.0	11.9	20.2	0	7.1	
	無記入	1.1	0.6	1.1	0	0	
食生活に対する満足	満足	27.5	8.1	10.6	4.5	9.5	AとB(P<0.01)
	普通	50.5	26.3	22.4	31.8	19.0	
	不満	22.0	65.6	67.0	63.6	71.4	
摂取栄養素過・不足の意識	有	49.5	76.9	69.1	87.9	76.2	} AとB(P<0.01) } CとD(P<0.05)
	無	48.4	19.4	25.5	10.6	23.8	
	無記入	2.1	3.7	5.4	1.5	0	
小・中学校時の家庭科学習の効果	役立っている	35.2	23.1	18.1	30.3	4.8	AとB(P<0.05)
	役立っていない	64.8	76.9	81.9	69.7	95.2	BとE(P<0.05)

要素、調理に要する時間、よく作る料理、インスタント食品・市販惣菜の利用とその理由並びに利用食品とした。

3 調査結果および考察

1) 食生活に関する意識について

食生活に関する意識は、日常の生活環境や教育などにより影響されるものと考えられる。そこで、一人暮らしの学生と自宅通学生、社会人における意識の相違を項目ごとに表2に示した。

① 食生活に関する知識

知識の有無について、一人暮らしの学生と自宅通学生、社会人を比較すると、一人暮らしの学生の方が知識「有」と回答した者が26.3%で、自宅通学生(16.5%)、社会人(14.3%)より多い。さらに、性別では、女子学生の方が知識「有」が31.8%で、男子学生(22.3%)より多かった。したがって、一人暮らしの学生と自宅通学生や社会人、男女間に有意差が認められた。

次に知識「有」と回答した者について、栄養の知識を何から得たかをみると、図1に示すように、一人暮らしの

学生は、自宅通学生や社会人に比べて「テレビ・雑誌」からの吸収が多く、女子より男子学生にその傾向がより強くみられた。

つまり、一人暮らしの学生は自分で食事を作る必要から、

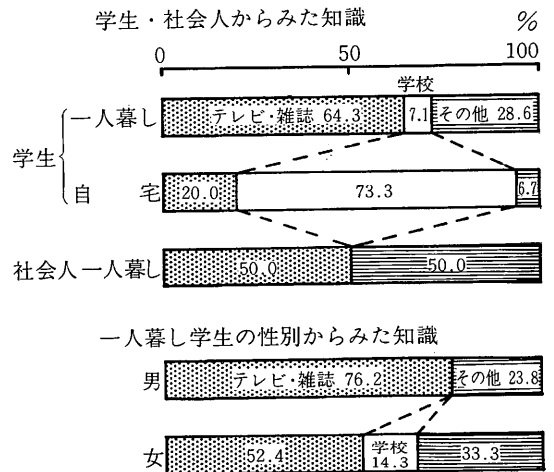


図1 栄養知識を何から得たか

知識を得るために積極的な態度で臨んでいるのではないかと推察される。

② 食生活に対する関心

食生活に対する関心の有無では、関心「有」と回答している者が多く、ことに、一人暮らしの女子学生は、全員が関心を持っていた。また、一人暮らし学生の関心「有」87.5%に比べ自宅通学生は76.9%で低く、社会人は92.9%で高かった。したがって、一人暮らし学生と自宅通学生、男女間に差が認められた。

ここでも、一人暮らしの学生や社会人は自分で食事を用意するだけに、食生活に対して自宅通学生より高い関心を持っていることが伺われた。

③ 食生活に対する満足

食生活に対する満足の度合は、自宅通学生の「満足」27.5%に対して、一人暮らしの学生は8.1%、社会人は9.5%で低かった。逆に「不満」と答えているのは、社会人71.4%、一人暮らしの学生65.6%と高く、自宅通学生は22.0%であり、一人暮らしの学生と社会人は食生活に不満を持っているといえる。

次に、不満の理由として、栄養面、食費面、調理が面倒、自由でない、の点についてみると、図2に示すように、一人暮らしの学生は「栄養面」、自宅通学生は「自由でない」、社会人は「調理が面倒」が不満の多くを占めていた。さらに「食費面」では一人暮らし学生が22.9%で、自宅通学生(10.0%)と社会人(3.3%)は共に最下位であった、一人暮らし学生の男女間では、女子が「栄養面」に対する不満が半数以上あり、両者間に差が認められた

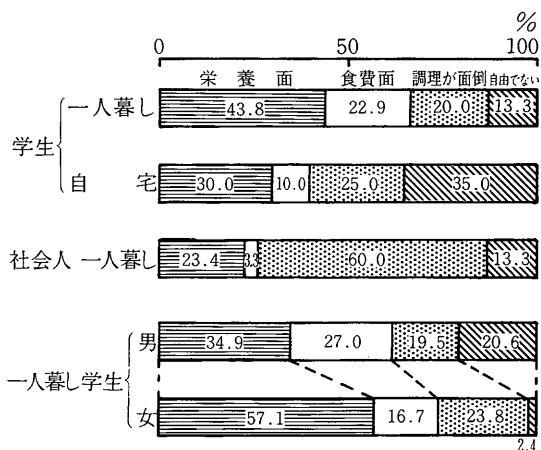


図2 食生活に対する不満の理由

つまり、一人暮らしの学生や社会人は、自宅通学生に比べて食生活に対する不満が多く、それは、学生では栄養面、食費面で経済的ゆとりを望んでいるように思われる。社会人の場合は仕事から帰って来てからの調理は、よほど面倒のようである。

④ 摂取栄養素過・不足の意識

摂取栄養素の過・不足は、健康を維持する上で最も大切なことであるが、これらについてどの程度の自覚があるかをみると、過・不足「有」と回答している者は、一人暮らし学生、社会人共に76%で、自宅通学生の49.5%より高く、一人暮らし学生と自宅通学生間に有意差が認められた。また、女子の方が男子より過・不足「有」が高

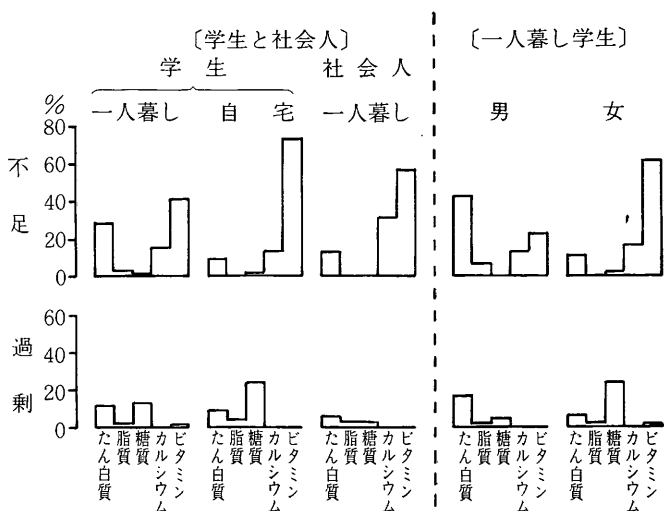


図3 栄養素過・不足の意識

表3 食生活習慣

(単位：%)

項 目		学 生						社会人	χ ² 検 定
		自 宅 A	一人暮らし				一人暮らし G		
			B	男 C	女 D	東京 E		地方 F	
日常の食事時間帯	規則的	18.7	7.5	5.3	10.6	7.0	8.3	21.4	} AとB (P<0.01) } BとG (P<0.05)
	だいたい規則的	47.3	36.9	36.2	37.9	36.0	38.3	28.6	
	不規則	34.0	55.6	58.5	51.5	57.0	53.4	47.6	
	無記入	0	0	0	0	0	0	2.4	
欠食	有	49.5	85.0	87.2	81.8	85.0	85.0	95.2	} AとB (P<0.01)
	無	50.5	14.4	12.8	16.7	15.0	13.3	4.8	
	無記入	0	0.6	0	1.5	0	1.7	0	
外食頻度	0回	5.5	6.2	7.4	4.6	5.0	8.3	0	CとD (P<0.01)
	1回	16.5	12.5	4.3	24.2	12.0	13.3	7.1	
	2～5回	42.9	40.0	35.1	47.0	43.0	35.0	35.7	
	5回以上	35.1	41.3	53.2	24.2	40.0	43.4	57.2	
外食の理由 (外食者のみ)	作るのが面倒	8.1	51.3	63.2	34.9	48.4	56.4	78.6	AとB (P<0.01) BとG (P<0.01) CとD (P<0.01)
	友達に誘われて	36.0	30.7	14.9	52.4	33.7	25.5	4.8	
	食べたいもの	12.8	7.3	5.8	9.5	7.4	7.3	16.7	
	その他	43.1	10.7	16.1	3.2	10.5	10.9	0	
外食の内容 (外食者のみ)	洋食	33.7	26.0	18.4	36.5	30.5	18.2	35.7	AとB (P<0.05) BとG (P<0.01) CとD (P<0.01)
	和食	16.3	17.3	24.1	7.9	14.7	21.8	0	
	中華	12.8	17.3	26.4	4.8	16.8	18.2	4.8	
	混合食	37.2	39.4	31.1	50.8	38.0	41.8	59.5	

注) χ²検定：無記入を除く

率で、男女間にも差が認められた。

次に、栄養素過・不足「有」と回答した者について、その内容を図3でみると栄養素「過剰」では、一人暮らし学生、自宅通学生共に「糖質」で、特に女子(24.1%)に高く、男子では「たん白質」が16.9%で高かった。したがって、男女間に有意差が認められた($P < 0.05$)。一方、栄養素「不足」では、学生、社会人共に「ビタミン」が最も多く、ことに一人暮らし学生41.5%に対して、自宅通学生は73.3%で高く、また、性別では女子は62.1%で男子23.1%より高かった。したがって、一人暮らし学生と自宅通学生、男女間にそれぞれ差が認められた。

つまり、一人暮らし学生は、自宅通学生より摂取栄養素の過・不足「有」の意識が高く、その内容は、男子学生では、たん白質の過・不足、女子学生では糖質過剰とビタミン不足であった。また、自宅通学生にも女子学生と同じ傾向が見られ、菓子類の摂取が多いのではないかと推察される。

⑤ 小・中学校時の家庭科学習の効果

小学校高学年から家庭科学習が実施されるが、大学生や社会人になった現在、「役立っている」と回答した者は自宅通学生35.2%、一人暮らし学生23.1%、社会人4.8%で、「役立っていない」と回答した者が圧倒的に多かった。特に社会人にその比率が高く、学生との間に差が認められた。また、一人暮らし学生と自宅通学生では「役立っていない」と回答した者は、一人暮らし学生に多く、両者間に差が認められた。

したがって、小・中学校時の家庭科学習の効果についての意識は低かった。

2) 食生活習慣について

日常の食生活の上で習慣として挙げられる点は種々あるが、ここでは、特に一人暮らしをしている者が、どうしても不規則になりやすいのではないかと考え、食事時間

や食事に要する時間、欠食や外食についてとりあげ、一人暮らし学生、自宅通学生、社会人、一人暮らし学生の性、地域(東京・地方)差について検討した(表3)。

① 日常の食事時間帯と食事に要する時間

食事時間帯についてみると、いずれも「規則的」より「不規則」と回答した者が多い。中でも、一人暮らし学生は「規則的」と回答した者が7.5%で低く、自宅通学生18.7%、社会人21.4%であった。したがって、一人暮らし学生と自宅通学生および社会人との間に有意差が認められた。性や地域別では差は認められなかった。

次に、食事に要する時間は、いずれも朝食は「20分未満」が半数以上、昼食は「20分未満」が70%以上で、夕食だけが社会人は「20分未満」が約70%で多く、学生は、「20分未満」または、「20分以上」かけて食べているのが殆んどであった。

同じ一人暮らしの生活でも社会人の場合は、規則的な生活をしているのに対し、学生の場合は時間的余裕があり、自分の都合に合わせて食事がしやすいために不規則な食生活をしているのではないかと考えられる。また、こうしたことが一人暮らし学生の欠食につながるのではないかと懸念される。

② 欠食の有無、並びに頻度、時

欠食の有無は、健康状態を左右する重要な要因であると考えられる。そこで、欠食の頻度を週当たり1~3回、4~6回、7~9回、10回以上とし、時は、朝、昼、夕食で検討した。

欠食「有」は、自宅通学生49.5%に対し、一人暮らし学生85.0%、社会人95.2%で、一人暮らしの者は共に高率で、自宅通学生と一人暮らし学生との間に差が認められた。しかし、自宅通学生でも半数の欠食者がいるということには意外であった。性や地域別による差は認められなかった。

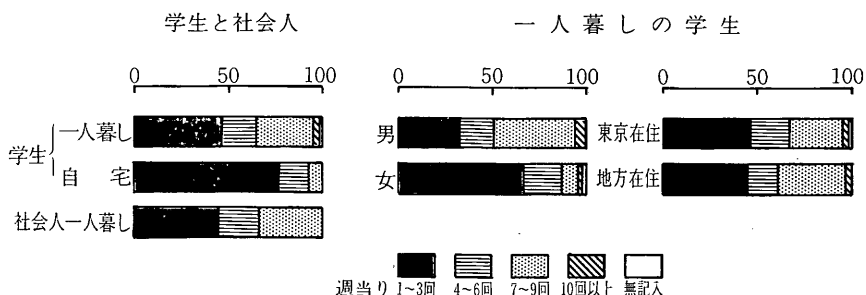


図4-1 欠食頻度

次に欠食の頻度をみると(図4-1), 一人暮らし学生と社会人は共に週当たり「1~3回」が45%以上, 次いで「7~9回」が30%以上であった。しかし, 自宅通学生は「1~3回」が77.7%で高く, 一人暮らし学生と自宅通学生との間に差が認められた。性別では, 男子学生は, 「7~9回」が43.9%, 「1~3回」が32.9%で, 女子学生「1~3回」66.7%, 「4~6回」20.4%より欠食頻度が高く, 男女間に差が認められた。

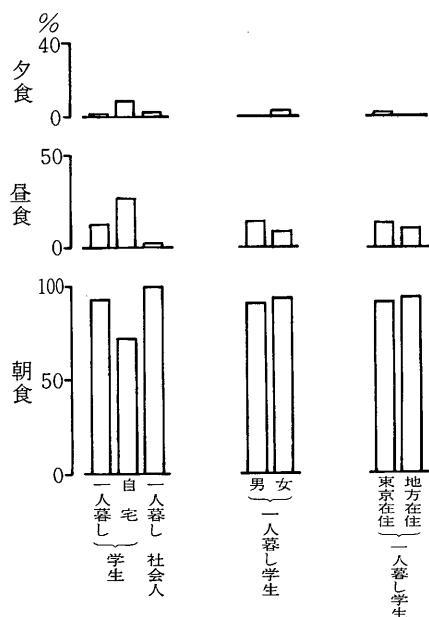


図4-2 欠食する食事

さらに, 欠食時についてみると(図4-2), 欠食者の殆んどが朝食で, 次いで昼, 夕食の順であった。

一人暮らしの学生や社会人は欠食率が高く, さらに, 欠食頻度は, 男子学生の方が高く, いずれも朝食抜きが殆んどであった。また, 自宅通学生の半数にも朝食抜きがあった。これらは, 朝出かけるまでに時間の余裕がないことや, 起床の時間が遅く, 昼食と兼用になってしまうことが考えられる。厚生省⁴⁾が行った調査でも男子の方が, 女子より欠食率が高い傾向にあり, また, 朝食の欠食率が高い。しかし, 欠食をしがちなのは, その分1回に食べる量が多いので肥満になりやすいことが, 欠食の有無と皮下脂肪厚の関連において証明されている。したがって, 肥満予防のためにも食生活に自覚をうながすような方法を講じなければならない。

③ 外食とその頻度並びに理由, 内容

近年, 外食産業が急増していることは, 通産省⁴⁾が行う商業統計や厚生省実施の国民栄養の現状からも伺われる。ことに一人暮らしの者にとっては, 前に述べたように, 一人暮らしの社会人が, 食生活に対する不満を「調理が面倒である」といっていたように, 自分で作り, 一人で食べることは, 面倒が先立つのかも知れないが, 実態についてみると, 一人暮らしの者は学生, 社会人共に「週5回以上」の外食者が多かった。一方, 一人暮らし学生の中には, 外食をしていない者が6.2%あったが, 社会人は0%で, 全員が外食をしていた。外食の頻度は, 女子学生より男子学生に多く, 両者間に差が認められた。一人暮らし学生と自宅通学生は, ほぼ同率であった。

外食の理由は, やはり, 「作るのが面倒」と答えた者は, 一人暮らしの者に多く, 特に社会人や男子学生, 地方の学生に多くみられた。一方, 自宅通学生は「友達に誘われて」や「その他(外出していてもやむを得ない)」が多かった。一人暮らしの女子学生にも「友達に誘われて」が多くみられた。したがって, 一人暮らし学生と自宅通学生や社会人, 男女間に有意差が認められた。

外食の内容では, 最も多いものはいずれも「和洋中混合食」であった。性別では, 男子学生は「和食, 洋食, 中華, 混合食」といずれも食べているのに対し, 女子学生は「洋食」を比較的多く食べていた。したがって, 一人暮らし学生と自宅通学生, 社会人の間, 男女間に差が認められた。

つまり, 外食の頻度は, 一人暮らし学生や社会人そして男子学生に多く, その理由は「作るのが面倒」が多かった。また, 女子学生では友達同志が誘い合って外食する傾向にあり, 男子学生との相違が伺われた。外食の内容では洋食, 和洋中混合食を食べる者が多く, 現代人の嗜好傾向がよく現われている。

3) 一人暮らし者の食事選択の動機

一人暮らし者の中でも, 学生と社会人では収入や生活観の違い, 地域差が食事の面に出るのではないかと考え, 生活費の中で食費の占める割合, 献立決定の要素, 調理にかかる時間, よく作る料理, インスタント食品・市販惣菜の利用とその理由や利用食品など, 食事の選択の際に深い関係をもたらししていると思われる項目について, 結果を表4に示した。

① 生活費の中で食費の占める割合

1ヶ月の食費は生活費の何割位にあっているか, の間に対し, 社会人は「30%未満」が78.6%で最も多く,

表4 一人暮らし者の食事の選択の動機

〔単位：(%)〕

項 目		学 生					社会人	χ ² 検 定	
		一人暮らし					一人暮らし		
		A	男 B	女 C	東京 D	地方 E	F		
1ヶ月の生活費の中で食費の占める割合	10%未満	1.3	2.1	0	2.0	0	2.3	AとF(P<0.01)	
	30%未満	33.7	27.7	42.4	34.0	33.3	78.6		
	40%未満	38.7	40.4	36.4	34.0	46.7	19.1		
	40%以上	26.3	29.8	21.2	30.0	20.0	0		
献立決定の要素	食べたいもの	60.6	52.1	72.7	62.0	58.3	95.2	AとF(P<0.01) BとC(P<0.01)	
	価格	25.0	31.9	15.1	18.0	36.7	4.8		
	決めておく	8.8	5.3	12.1	9.0	5.0	0		
	その他	5.6	10.7	0	11.0	0	0		
調理に要する時間	朝食	5分未満	31.3	30.9	31.8	34.0	26.6	11.9	AとF(P<0.01)
		20分未満	45.6	36.2	59.0	43.0	50.0	76.2	
		20分以上	5.0	5.3	4.6	4.0	6.7	2.4	
		無記入	18.1	27.6	4.6	19.0	16.7	9.5	
	昼食	5分未満	18.1	22.3	12.1	19.0	16.7	11.9	AとF(P<0.05) BとC(P<0.05)
		20分未満	51.9	38.4	71.2	52.0	51.6	83.3	
		20分以上	11.3	10.6	12.1	11.0	11.7	2.4	
		無記入	18.7	28.7	4.6	18.0	20.0	2.4	
	夕食	5分未満	10.0	17.0	0	15.0	1.7	4.8	AとF(P<0.05) BとC(P<0.01) DとE(P<0.05)
		20分未満	28.8	28.7	28.8	26.0	33.3	52.3	
		20分以上	55.0	43.7	71.2	55.0	55.0	40.5	
		無記入	6.2	10.6	0	4.0	10.0	2.4	
インスタント食品、市販惣菜の利用度	よく利用する	33.8	39.4	25.8	33.0	35.0	35.7	BとC(P<0.05)	
	時々利用する	54.4	53.2	56.1	54.0	55.0	57.2		
	利用しない	11.8	7.4	18.1	13.0	10.0	7.1		
インスタント食品、市販惣菜の中でよく利用するもの	冷凍食品	30.0	27.8	33.3	25.0	38.6	21.4	DとE(P<0.05)	
	市販サラダ	13.2	14.8	10.7	16.7	7.1	21.4		
	市販コロッケ類	16.3	13.9	20.0	21.7	7.1	8.9		
	市販煮物類	3.7	6.1	0	3.3	4.3	3.6		
	インスタントラーメン	36.3	37.4	34.7	32.5	42.9	44.6		
	その他	0.5	0	1.3	0.8	0	0		

学生では「30%未満」「40%未満」が共に35%前後である。学生の方が社会人に比べて食費の負担が大きく、相互間に有意差が認められた。さらに、地域でみると、地方在住学生の方が「40%未満」が46.7%で、東京在住学生34.0%より多かった。

したがって、同じ一人暮らし者であっても学生と社会人では、収入と経済観念の相違が食費面に伺われた。

② 献立決定の要素

献立を決める時の要素として、学生、社会人共に回答率が高かったのは「食べたいものにする」で、特に、社会人では95.2%で高く、学生との間に差が認められた。性別では、女子学生は「食べたいものにする」が72.7%で高く、男子学生は52.1%であった。

献立を決める時の要素の多くは「食べたいものにする」が主体であり、その他では、男子学生には「価格」が大切な要素として挙げられていた。したがって、男女間の食事の価値観や経済観念の相違が伺われた。

③ 調理に要する時間

調理に要する時間を朝、昼、夕食についてみた。朝食についてみると、学生は「20分未満」(57.5%)、「5分未満」(23.7%)が比較的多いのに対して、社会人は「20分未満」が殆んどで76.2%を占めており、両者間に差が

認められた。性、地域別では差は認められていなかったが、男子より女子、東京より地方の学生の方が調理に時間をかけている傾向にあった。昼食については、「20分未満」が多く、「5分未満」は男子学生に多かった。夕食では、学生は「20分以上」が55.0%であるのに対し、社会人では「20分未満」(69.1%)の方が多い。性別では、女子学生は「20分以上」の時間をかけている者が71.2%もいるのに対し、男子学生では43.7%であった。地域別では、東京より地方在住学生の方が調理に時間をかけていた。したがって、昼、夕食共学生と社会人、男女間に、夕食では地域間に差が認められた。

つまり、朝食に20分未満の時間をかけて調理している者は、特に社会人に多く、学生の中には5分未満の者も多く、社会人に比べて学生の3人に1人は極めて簡単な朝食をとっていると思われる。昼食の多くは20分未満の者で、男子学生には5分未満の者が20%余りいた。次に夕食では、調理に20分以上かけている学生は3食の中で夕食が一番多いのに比べ、社会人では20分未満、20分以上の順で、相互の生活時間の相違が伺われた。また、3食共男子学生に比べて女子学生は調理にかかる時間が長かった。

④ よく作る料理

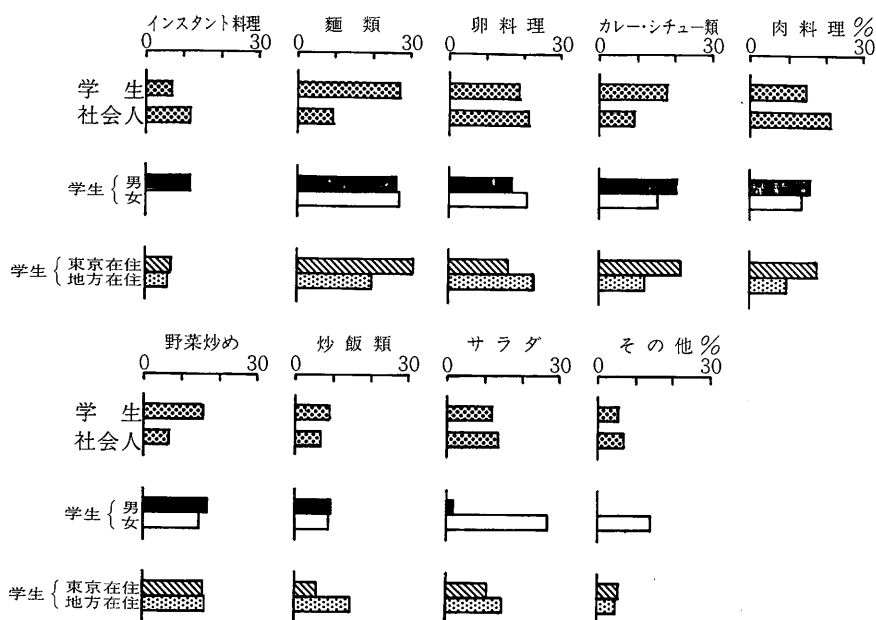


図5 一人暮らし者のよく作る料理

表5 食生活に関する知識の有無と関心度・食生活習慣との関連

[単位:(%)]

			学 生								社 会 人		χ ² 検 定
			自 宅		一人暮らし		男		女		一人暮らし		
			A		B		C		D		E		
知識			有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	
項 目													
関心度	関心	有	100.0	47.8	92.9	67.9	85.7	59.1	100.0	100.0	100.00	85.0	} A (P<0.01)
		無	0	52.2	7.1	28.6	14.3	36.4	0	0	0	15.0	
		無記入	0	0	0	3.5	0	4.5	0	0	0	0	
食生活習慣	食事時間の規則制	規則的	12.5	30.4	9.5	0	14.3	0	4.8	0	50.0	5.0	} B (P<0.01)
		だいたい規則的	50.0	39.2	42.9	14.3	33.3	13.6	52.4	16.7	0	35.0	
		不規則	37.5	30.4	47.6	85.7	52.4	86.4	42.8	83.7	50.0	55.0	} E (P<0.05)
		無記入	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.0	
	欠食	有	62.5	43.5	73.8	92.9	76.2	90.9	71.4	100.0	83.3	95.0	
		無	37.5	56.5	26.2	7.1	23.8	9.1	28.6	0	16.7	5.0	
	欠食頻度	1 ~ 3回	90.0	80.0	54.8	34.6	37.6	30.3	73.3	50.0	40.0	26.4	} B (P<0.05)
		4 ~ 6回	10.0	0	22.6	15.4	18.8	15.0	26.7	16.7	20.0	36.8	
		7 ~ 9回	0	20.0	16.1	50.0	31.2	55.0	0	33.0	40.0	36.8	
		10回以上	0	0	6.5	0	12.4	0	0	0	0	0	
	外食頻度	0回	12.5	8.7	11.9	0	19.1	0	4.7	0	0	0	
		1回	6.2	13.0	7.1	14.3	0	4.6	14.3	50.0	0	0	
2 ~ 5回		25.0	47.8	35.7	28.6	33.3	22.7	38.1	50.0	16.7	30.0		
5回以上		56.3	30.5	45.3	57.1	47.6	72.7	42.9	0	83.3	70.0		
外食の理由	面倒	14.3	4.8	48.7	71.4	64.7	77.3	35.0	42.9	66.6	95.0	} D (P<0.05)	
	友達に誘われて	35.7	33.0	32.4	10.7	0	13.6	60.0	0	0	0		
	食べたいもの	0	0	2.7	10.7	0	0	5.0	42.9	0	5.0		
	その他	50.0	62.2	16.2	7.2	35.3	9.1	0	14.2	0	0		

一人暮らし大学生の食生活に関する研究

よく作る料理について記入式で回答を求めたものを料理別にまとめたものが図5である。学生と社会人についてみると、「卵料理」「肉料理」「サラダ」は共によく作っている。また、「麺類」「カレー・シチュー類」「野菜炒め」を学生は比較的好く作っているのに対し、社会人が作る率は低く、社会人は「インスタント料理」が比較的多かった。次に、男女間で特に差が目立つ料理では「インスタント料理」「サラダ」で、前者は男子11.7%、女子0%、後者は男子2.1%、女子27.3%で、男女間に有意差が認められた($P < 0.01$)。

女子学生に比べて男子学生や社会人は手軽なインスタント料理を作っている。これは前に述べた。食生活に対する不満の理由に社会人の60%が、調理が面倒と回答していたことが、深い関係を持つものと思われる。

⑤ インスタント食品・市販惣菜の利用頻度とその理由並びに食品

インスタント食品・市販惣菜の利用頻度は、「よく利用している」「時々利用している」を合わせると、いずれにおいても80%以上の高率で、中でも男子学生は92.6%と高く、女子学生81.9%との間に差が認められた。

利用の理由は、いずれも90%以上の者で「手軽」と回答していた。

次に、利用食品をみると、いずれも1位は「インスタントラーメン・カップ麺」で、中でも社会人が44.6%で、学生の36.3%より高い。次いで、学生は「冷凍食品」「市販コロッケ類」で、後者の利用は女子学生の方によくみられた。社会人では「冷凍食品」「市販サラダ」は21.4%の同率であった。さらに、地域別でみると、東京在住学生は「市販惣菜類」以外は各々20%前後利用しているのに対し、地方在住学生は「市販サラダ」「市販コロッケ類」の利用が10%未満で、東京と地方学生との間に差が認められた。

インスタント食品や市販惣菜は、味や栄養よりも手軽さから利用率が高く、インスタントラーメン・カップ麺や冷凍食品の利用が多いことがわかった。こうしたインスタントの利用率の上昇は、生産高の現状⁹⁾からも認められるところであるが、これらの食品の中には画一化された味、食材料や調味料が判明していないものもあり、身体への影響などを考えると、正しい食事のあり方についての指導の必要性が感じられた。

4) 食生活に関する知識の有無と関心度、食生活習慣との関連

食生活に関する知識の有無が食生活への関心度や生活習慣に影響を与えるのではないかと考え、一人暮らし学生、自宅通学生、社会人、男子学生、女子学生の各々について χ^2 検定を行った結果、関連が認められたのは表5の通りであった。

① 食生活に関する知識の有無と関心度

食生活に関する知識の有無と関心の有無についての関連をみると、一人暮らし学生、自宅通学生では、知識「有」と回答した者が関心が高く、知識「無」の者が関心が低い。したがって、知識の有無と関心度に関連が認められた。

② 食生活に関する知識の有無と食生活習慣

食生活に関する知識の有無から食事時間帯についてみると、知識「無」と回答した者に食事時間の不規則な者が多く、一人暮らし学生、社会人、男子学生では、知識「無」が食事時間を不規則にしている要因となっていることが認められた。

知識の有無と欠食、外食の頻度、さらに、食生活に関する関心の有無から食生活習慣との関連についてみたが、いずれも有意差は認められなかった。

以上のことから一人暮らしの学生には、健康と食生活との密接な関連性に対する認識を深めると共に、規則的の生活の中に美味しく、栄養的で手軽にできる食事作りにより、欠食を減ずる方向へ導くことの重要性を感じた。

4 要 約

昨今のように、単独世帯が増加している中で一人暮らしの大学生の食生活の実態はどうか、今回は、食生活の意識や習慣、食事の選択の動機について、自宅通学生、一人暮らしの社会人を比較対象として実態調査を行い、検討した結果は次の通りであった。

- 1) 一人暮らしの学生は自宅通学生に比べて、食生活に関する知識や関心は高いが、不満が多い。また、食事時間も不規則で、欠食が多い上、外食の頻度も高かった。
- 2) 一人暮らしの学生の生活費における食費の割合は、社会人に比べてより高く、価格が献立決定の要素になっていた。また、手軽なインスタント食品の利用は、男子学生に多く、調理にかかる時間も女子学生より短かった。
- 3) 一人暮らしの東京在住学生は、地方在住学生に比べて、調理に要する時間が短く、市販サラダ、コロッケの利用が比較的多いのに対し、地方在住学生は冷凍食品、インスタントラーメン・カップ麺の利用率が高かった。

4) 食事時間帯の不規則な要因には、食生活に関する知識の無いことが影響していた。

終りにあたり、この調査研究にご協力頂いた各大学の学生並びに社会人の皆様、星野小夜子氏に感謝いたします。

本報告の一部は第33回日本家政学会総会において発表した。

文 献

- 1) 総理府統計局編：日本の統計，東京（1980）
 - 2) 文部省：学校基本調査報告，東京（1981）
 - 3) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状，昭和54年調査成績，東京（1981）
 - 4) 通産省調査統計部編：わが国の商業，東京（1973）
 - 5) 社団法人日本冷凍食品協会：冷凍食品に関連する諸統計，東京（1981）
-