

短期大学学生の食生活について (第1報) 食事摂取状況などについて

川崎医療短期大学

栄養科 医療秘書科*

藤井 俊子 *大森 健三

(昭和59年8月25日受理)

Surveys on the Dietary Life in the College Students (Part 1) A Questionnaire Survey on the Intake of Meals in the College Students

Toshiko FUJII and Kenzo OMORI*

Department of Nutrition, *Department of Medical Secretarial Science, Kawasaki College of Allied
Health Professions, Kurashiki 701-01, Japan

(Received on Aug. 25, 1984)

Key words: 短期大学学生, 食生活

概 要

短期大学の健康な男女学生243名を対象として、昭和57年12月に自己記入式で食生活、主として食事摂取状況や摂食意識についての調査を行った。

調査結果について、学生男女別、出身地別、生活形態別、履習科目別(女子の家庭科について)に解析し、短期大学学生の食生活に関する若干の問題点を見出した。

1 緒 言

現在の日本では、食品は種類も量も豊富になって国民の食生活の多様化が進んできている。また、国民栄養調査結果¹⁾でも、平均摂取量でみる限りではほとんどの栄養素は所要量を充足しており、カルシウムだけがわずかに不足している程度である。

けれども、食生活のあり方と深い関係のある諸種の成人病の罹患率が年々増加していることや、成人病の若年化傾向がみられることなどから、国民の食生活のあり方が問われる時代となってきた。すなわち、栄養の摂り方²⁾にしても、これまでのように不足しがちな栄養素の摂取に気をつけるだけでなく、むしろエネルギー、塩分、糖分、動物性脂肪などの過剰摂取をい

かに防ぐようにするかということや、がん予防のためにどのような食生活をすればよいかなど³⁾ということが問題になってきた。しかしながら、このような時代の要請に対応した食生活を実行することは、なかなか困難である。健康の維持増進に役立ち、成人病予防につながる食生活を求めているようでいて、現実には料理に手間のかからないインスタント食品類の消費が増加し、嗜好にまかせて好きなものばかりを食べる傾向がみられることから、栄養面でかたよりのある食生活をしていることが多い。ことに、大学生は、はじめて家庭をはなれて自分自身で食生活を管理する境遇にある場合が多いので、食生活の問題点は多数あり、これまでにいろいろ調査されてきている。

食物のすききらい（嗜好）は人の食行動を起こす動機になり得る心理現象であるといわれる⁴⁾が、筆者らの1人は、最近、短期大学学生とその両親を対象にして香辛料についての嗜好調査を行い報告した。その際、基礎資料を得るための食生活調査をあわせて実施したところ、短期大学⁵⁾学生の食生活について若干の興味ある知見が得られたので報告する。

2 方 法

1) 調査対象、時期、方法

川崎医療短期大学の学生（第1看護科1年生、第2看護科1年生、放射線技術科1年生、2年生、3年生）の男子79名、女子186名、合計266名を調査した。

調査時期は、昭和57年12月である。

調査方法は、各クラスごとに教室で質問紙による自己記入式で行った。

2) 調査項目

- (1) 住所および出身地（帰省先）
- (2) 自宅生、下宿生、寮生の別
- (3) 年齢階層
- (4) 性別
- (5) 高等学校において履習した家庭科の科目
- (6) 現在かかっている病気や症状
- (7) 現在食事療法を行っているか
- (8) 香辛料を摂取しないようにしているか
- (9) 食事を自分で作るか
- (10) 料理をするのがすきか
- (11) 食事の摂取状況
- (12) 摂食意識
- (13) 調理食品などの摂取頻度と嗜好度

3 調査結果と考察

1) 調査対象

表1-Aに示すように、有効回収数は、259(男75,女184)であった。調査項目(6)で高血圧、腎臓病、肝臓病、胆嚢炎、膵臓炎、胃腸炎、糖尿病、心臓病などにかかっている数と調査項目(7)で食事療法を行っている数および調査項目(8)で香辛料をできるだけ使わないようにしている数を有効回収数259から減じた243名を調査対象とした。

調査結果の解析のために、出身地別(市部出身生,町村部出身生),生活形態別(自宅生,下宿生,寮生)および履習科目別(食物履習生,家庭一般履習生)のグループに分けて年齢階層別に表1-Bに示す。下宿生のグループは男子のみ,寮生のグループは女子のみであった。履習科目別では食物グループ(家庭一般と食物ⅠまたはⅠ,Ⅱを履習)と家庭一般グループ(家庭一般のみ履習)とした。男子は家庭科を履習しておらず,履習科目別のグループは女子のみであり,女子173名中,科目名未記入者2名と家庭科未履習者3名を減じた168名について解析した。

表1 調査対象の概要

A 調査対象数(人)

		男	女	計
A	有効回収数	75	184	259
B	病気にかかっている数	4	5	9
C	食事療法中の数	2	1	3
D	香辛料をできるだけ使わない数	1	5	6
E	調査対象総数	70	173	243

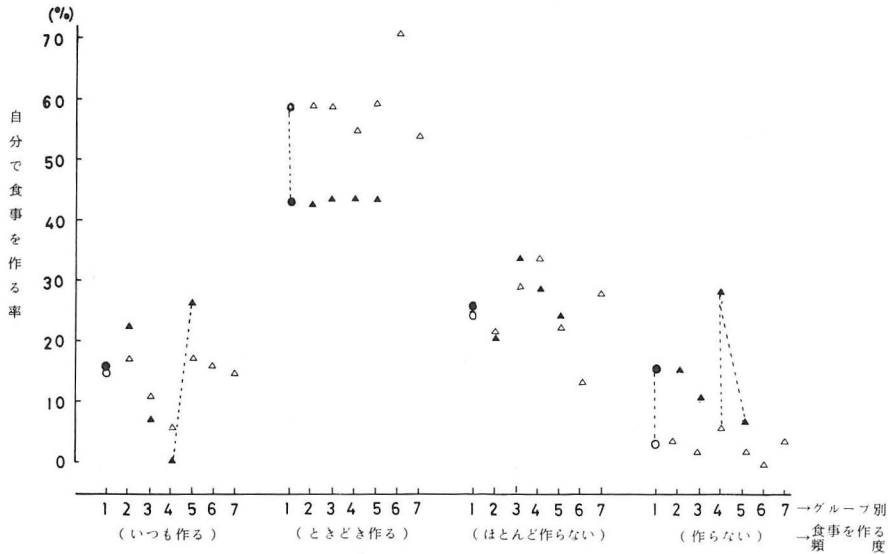
注) $E=A-(B+C+D)$
ただし, B,C,D,は
重複回答あり。

B グループ別の調査対象数(人)

年齢階層	学生全体		出身地別				生活形態別				履習科目別	
			市部		町村部		自宅		下宿	寮	食物	家庭一般
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	女	女
10代	21	113	12	79	9	34	6	27	15	86	21	88
20代	48	60	28	39	20	21	21	6	27	54	17	42
30代	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
(小計)	(70)	(173)	(40)	(118)	(30)	(55)	(28)	(33)	(42)	(140)	(38)	(130)
総数	243		243				243				168	

2) 食事作りについて

食事を自分で作るかどうかについて,「いつも作る」「ときどき作る」「ほとんど作らない」「作らない」の4段階についての調査を行った。結果は図1に示すとおり,男子群,女子群ともに「ときどき作る」率が最も高く,「いつも作る」率との和は男子群が約60%,女子群は約70%である。



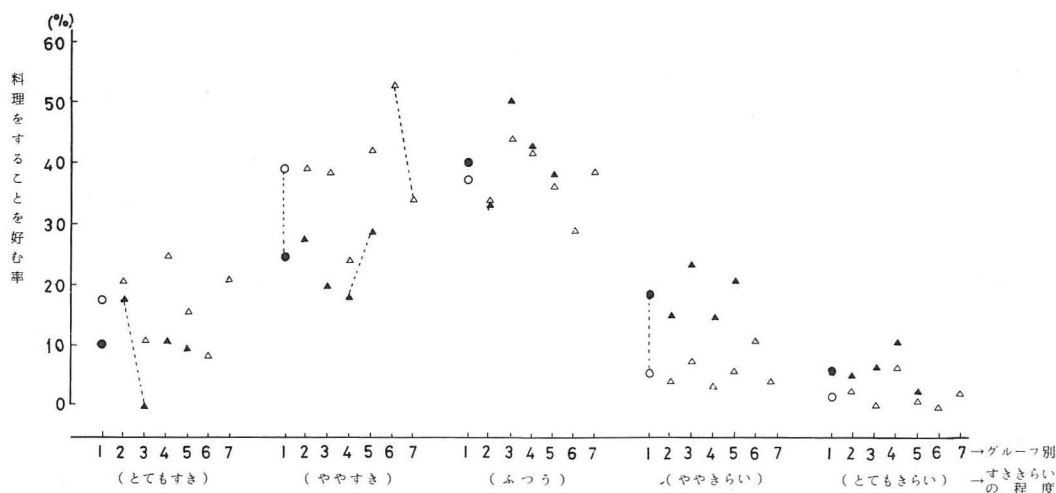
- (注1) ●：男子学生平均 ○：女子学生平均 ▲：男子学生 △：女子学生
点線は有意差があることを示す ($p \leq 0.05$)
- (注2) グループ 1：学生全体 2：市部出身生 3：町村部出身生 4：自宅生 5：下宿生，寮生
6：食物履習生 7：家庭一般履習生

図1 食事作りについて

各段階ごとに男女間の差（学生全体，出身地別，生活形態別）および同性間の差（出身地別，生活形態別，履習科目別）について，比率の差の検定⁶⁾ ($p \leq 0.05$)を行った。有意差のあるものを図1に点線で示す。男子平均の「ときどき作る」率は女子平均より有意に低く，「作らない」率は女子平均が男子平均より有意に低かった。出身地別の同性間および異性間の有意差は認められなかったが，「いつも作る」率で市部出身群は町村部出身群より男女とも若干高かった。生活形態別では男子自宅生が下宿生や女子自宅生にくらべて自分で作ることが少ないことがわかった。履習科目別ではどの段階でも有意差はなかったが，食物履習群は約85%が「いつも」または「ときどき」自分で食事を作っている。

3) 料理をするのが好きかどうかについて

料理をするのが好きかどうかについて「とても好き」「やや好き」「ふつう」「ややきらい」「とてもきらい」の5段階で調査して，比率の差の検定を，前項と同じように行った。結果を図2に示す。女子平均の「やや好き」の率は男子平均より有意に高く，反対に「ややきらい」の率では有意に低いことなどから，女子学生の方が男子学生より料理をするのを好むといえる。出身地別では「とても好き」の率で男子市部群が男子町村群より有意に高かった。生活形態別では，下宿生の「やや好き」の率が男子自宅生より有意に高かった。履習科目別では，食物履習群の「やや好き」の率が家庭一般履習群より有意に高かった。



- (注1) ●: 男子学生平均 ○: 女子学生平均 ▲: 男子学生 △: 女子学生
点線は有意差のあることを示す ($p \leq 0.05$)
(注2) グループ 1: 学生全体 2: 市部出身生 3: 町村部出身生 4: 自宅生 5: 下宿生, 寮生
6: 食物履習生 7: 家庭一般履習生

図2 料理について

4) 食事の摂取状況

食事の摂取頻度について「いつも食べる」「ときどき食べる」「ほとんど食べない」の3段階で調査して、比率の差の検定を前項と同じように行った。結果を表2に示す。

朝食については、男子平均が「いつも食べる」率が24.3%、「ほとんど食べない」率が47.1%であって、特に、下宿生は「ほとんど食べない」率が64.1%であるので、栄養摂取の面で種種の問題が生じる原因となると考えられ生活指導の必要がある。女子平均は朝食を「いつも食べる」率は76.9%、「ほとんど食べない」率は11.0%で、男子平均より摂取状況は良好といえるが、青年期の栄養所要量の高い時期だけにやはり「いつも食べる」率がもう少し高くあってほしいと考えられる。昼食と夕食は、「いつも食べる」率が高いので問題はない。間食については、「いつも食べる」率の男子平均が女子平均より有意に低く、男子自宅生と女子自宅生においても同じ傾向であった。食物履習群は家庭一般履習群より「ときどき食べる」率が有意に高かった。夕食については、「いつも食べる」率が男子平均女子平均ともに低く、「ときどき食べる」率では間食と反対に家庭一般履習群の率が食物履習群より有意に高くなっている。「ほとんど食べない」率は男子平均女子平均ともに45.7%であった。けれども、生活形態別、履習科目別にみると、「ほとんど食べない」率に有意差があった。

女子大生の食生活の実態と嗜好について調査した⁷⁾ 齊藤らの報告における食事摂取状況と本調査における女子平均の食事摂取状況はよく一致していた。

表2 食事の摂取状況(各グループ別%)

食 事	摂 取 頻 度	学生全体		出 身 地 別				生 活 形 態 別				履 習 科 目 別	
				市 部		町 村 部		自 宅		下宿	寮	食物	家庭一般
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	女	女
朝 食	いつも食べる	24.3 ⁺	76.9 ⁺	25.0	77.1	23.3	76.4	46.4 ^a	81.8 ⁺	9.5 ^a	75.7	68.4	78.5
	ときどき食べる	28.6 ⁺	12.1 ⁺	22.5	11.9	36.7	12.7	32.1	12.1	26.2	12.1	15.8	11.5
	ほとんど食べない	47.1 ⁺	11.0 ⁺	52.5	11.0	40.0	12.9	21.4 ^a	6.1	64.8 ^a	12.1	15.8	10.0
	無 回 答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
昼 食	いつも食べる	95.7 ⁺	99.4 ⁺	95.0	99.2	96.7	100	100	100	92.9	99.3	100	99.2
	ときどき食べる	2.9	0.6	2.5	0.8	3.3	0	0	0	4.8	0.7	0	0.8
	ほとんど食べない	1.4	0	2.5	0	0	0	0	0	2.4	0	0	0
	無 回 答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
夕 食	いつも食べる	100 ⁺	94.2 ⁺	100	93.2	100	96.4	100	97.0	100	93.6	97.4	93.1
	ときどき食べる	0 ⁺	5.8 ⁺	0	6.8	0	3.6	0	3.0	0	6.4	2.6	6.9
	ほとんど食べない	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	無 回 答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
間 食	いつも食べる	4.3 ⁺	23.1 ⁺	5.0	22.9	3.3	23.6	7.1 ⁺	33.3 ⁺	2.4	20.7	13.2	24.2
	ときどき食べる	62.9	68.2	70.0	67.8	53.3	69.1	60.7	57.6	64.3	70.7	84.2 ^c	64.6 ^c
	ほとんど食べない	31.4 ⁺	8.7 ⁺	25.0	9.3	40.0	7.3	28.6 ⁺	9.1 ⁺	33.3	8.6	2.6	10.8
	無 回 答	1.4	0	0	0	3.3	0	3.6	0	0	0	0	0
夜 食	いつも食べる	5.7	3.5	2.5	1.7	10.0	7.3	3.6	0	7.1	4.3	5.3	3.1
	ときどき食べる	48.6	47.4	55.0	48.4	40.0	45.5	39.3	33.3	54.8	50.7	28.9 ^c	53.1 ^c
	ほとんど食べない	45.7	45.7	42.5	46.6	50.0	43.6	57.1	63.6 ^b	38.1	41.4 ^b	63.2 ^c	42.3 ^c
	無 回 答	0	3.5	0	3.4	0	3.6	0	0	0	3.6	2.6	1.5

注) + : 有意差あり($p \leq 0.05$) (学生男女間, 自宅生男女間)

a : 有意差あり($p \leq 0.05$) (男子自宅生と下宿生の間)

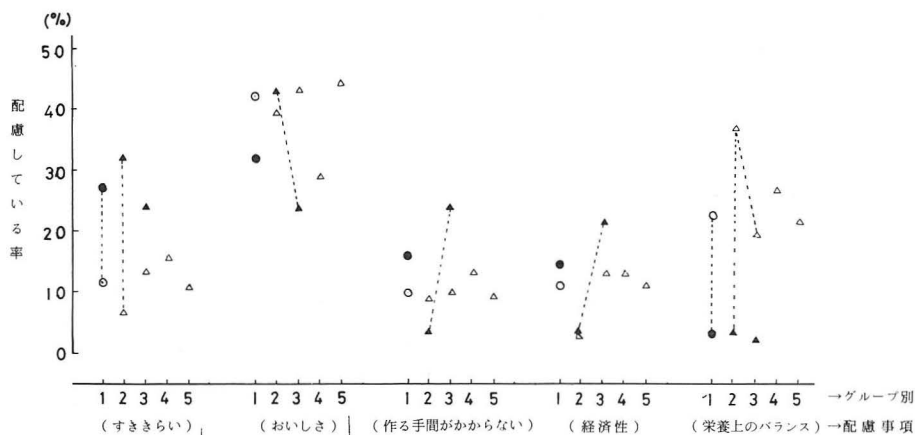
b : 有意差あり($p \leq 0.05$) (女子自宅生と寮生の間)

c : 有意差あり($p \leq 0.05$) (食物履習生と家庭一般履習生の間)

5) 食事についての配慮事項

毎日の食事で配慮することについて (1) 作る手間がかからない (2) おいしさ (3) 経済性 (4) だんらん (5) 栄養上のバランス (6) すききらい (7) においとか口ざわり (8) 塩分, 糖分, コレステロールなどの量, 以上の8事項の中から配慮の度合いの強い順に4事項を記入させて調査した。学生全体で, 第1位として記入した事項は, 数の多いものから順に,

おいしさ (95人, 39.1%), 栄養上のバランス (41人, 16.9%), すききらい (39人, 16.0%), 経済性 (29人, 11.9%), 作る手間がかからない (28人, 11.5%), だんらん (8人, 3.3%), 塩分, 糖分, コレステロールなどの量 (2人, 0.8%), においとか口ざわり (1人, 0.4%) となった。そこで上位の5事項について生活形態別, 履習科目別に集計し, 男女間 (学生全体, 自宅生), および同性間 (男子自宅生と下宿生, 女子自宅生と寮生, 食物履習生と家庭一般履習生) の比率の差の検定を行った。結果は図3に示す。



(注1) ●: 男子学生平均 ○: 女子学生平均 ▲: 男子学生 △: 女子学生

点線は有意差のあることを示す ($p \leq 0.05$)

(注2) グループ 1: 学生全体 2: 自宅生 3: 下宿生, 寮生 4: 食物履習生 5: 家庭一般履習生

図3 食事で配慮していること

男子平均の率は, おいしさ>すききらい>作る手間がかからない>経済性>栄養上のバランス, の順であり, 女子平均の率では, おいしさ>栄養上のバランス>すききらい=経済性=作る手間がかからない, の順となった。男子学生はおいしさの次にすききらいといった主観的配慮をする率が高いのに対して, 女子学生はすききらいよりも栄養上のバランスといった客観的配慮をする率が高く, その理由は高等学校における家庭科で履習した栄養についての学習効果のあらわれではないかと推察される。ただし, 女子自宅生と寮生の栄養上のバランスを配慮する率に有意差があるのは寮生の場合食事は寮食であり, 栄養面での配慮は寮の栄養士によって既になされているものと考えているためであろうと考える。

6) 調理食品の摂取度と嗜好度について

松下らは調理食品についての嗜好度の研究において, 嗜好の感覚的要因を味, 外観, 口ざわり, においなどに分解しているが, 本研究では松下らの報告の中で辛味とにおいの割合の高い調理食品を27種類選定して, 摂取度と嗜好度について調査した。摂取度は, 「よく食べる」「ときどき食べる」「たまに食べる」「食べない」の4段階で調査し, 嗜好度は, 「すき」「きらい」「どちらでもない」「わからない」の4段階で調査した。学生全体の調査結果を表3に示

す。摂取度の高い食品はすきと答えた率の高い食品と同じものが多く、食べない率の高い食品はきらいと答えた率の高い食品と同じものが多くみられた。⁹⁾山口らは、好きな食品は食品の普及率〔(食べたことがない)と回答した者の割合を100%から差し引いた値〕がすべて95%以上の食品であり、きらいな食品は普及率が60~50%程度であり、食べ慣れと普及率が相乗的に嗜好に作用すると述べているが、表3でも同じ傾向がみられた。このことは、食生活を意図的に変えようとする場合に、嗜好の変化も必要となり、そのためにはいろいろの食品を食べ慣れることにより嗜好の変化が導かれることを意味していると考えられる。

一方、戸田は¹⁰⁾「10代の食品に対する嗜好は動的なもので年齢とともに大きく変化していく」と述べており、山口らも⁹⁾年齢階層が高くなるほど和風食品が好まれるようになることを報告している。これらのことから、洋風食品を好んでいる本調査対象も加齢とともに嗜好が変化していくものと推測される。

栄養学の進展に即応した食生活を実行する上で、嗜好の変化が潤滑に行われることが望まれ、この面でも、学生がいろいろの食品をすききらいなく食べ慣れていくように指導する必要があると考えられる。調理食品の摂取度と嗜好度について、さらに研究の予定である。

表3 調理食品の摂取度と嗜好度

A 食べる率の高いもの

順位	食 品 名	よく食べる(%)	ときどき食べる(%)
1	カレーライス	50.2	39.5
2	ラーメン	50.6	30.0
3	チャーハン	33.7	42.0
4	サンドイッチ	28.0	39.5
5	おでん	16.0	44.9
6	スパゲッティミートソース	25.9	36.2
7	お好み焼き	25.9	35.8
8	ハンバーグステーキ	20.6	39.1
9	かけうどん	20.2	32.1
10	白菜のつけもの	22.6	29.6

B 食べない率の高いもの

順位	食 品 名	食べない(%)
1	納豆	58.0
2	きゅうりのビュルス	52.3
3	鰻のムニエル	37.0
4	鰻の蒲焼き	20.6
5	ローストチキン	20.2
6	コンソメスープ	18.9
7	カスタードプリン	14.0
8	ビザパ	13.2
9	ビーフシチュウ	11.9
10	マーボー豆腐	11.1

C すきと答えた率の高いもの

順位	食 品 名	すき(%)
1	お好み焼き	89.7
2	カレーライス	84.8
3	サンドイッチ	84.4
4	ハンバーグステーキ	83.5
5	スパゲッティミートソース	82.3
6	チャーハン	81.1
7	ラーメン	78.2
8	おでん	77.8
9	カスタードプリン	75.7
10	きんぴらごぼう	74.1

D きらいと答えた率の高いもの

順位	食 品 名	きらい(%)
1	納豆	37.9
2	きゅうりのビュルス	21.8
3	鰻の蒲焼き	20.2
4	マーボー豆腐	11.9
5	鰻のムニエル	9.5
6	コンソメスープ	9.5
7	ローストチキン	8.2
8	ビザパ	7.4
9	ビーフシチュウ	6.6
10	かけうどん	6.2

(注) 学生全体についての率である。

4 要 約

短期大学の男女学生243名について食生活調査を自己記入式で昭和57年12月に行った。

調査結果を、学生全体の男女別，出身地別（市部，町村部），生活形態別（自宅，下宿，寮），履習科目別（食物，家庭一般）に集計し，グループごとに比率の差の検定を行った。結果は次のとおりである。

1) 自分で食事を作る率は，「いつも」または「時々」作る率が男子学生が約60%，女子学生が約70%であった。男子自宅生は女子自宅生や下宿生にくらべて率が低いことがわかった。

2) 料理をするのがすきかどうかについてみると，男子はきれいな人が約25%で，女子は料理をするのがすきな人の割合が男子にくらべて高く，約60%の人が「とても」または「やや」すきであると回答した。出身地別，生活形態別，履習科目別に比率に有意差のあるものが認められた。

3) 食事の摂取状況は朝食に問題があると思われた。男子学生の47.1%が朝食をほとんど食べないと回答し，とくに下宿生の率は64.8%という高率であるので指導が必要であると思われる。女子学生はほとんど食べない率が11.0%であった。昼食，夕食については，いつも食べる率が高く問題はなかった。間食，夜食の摂取状況にはグループによる差異があった。

4) 食事について最も配慮していることとして，男子学生，女子学生ともに「おいしさ」を第一位にした人の割合が高かった。割合が次に高いのは男子は「すききれい」，女子は「栄養のバランス」であることから，男子学生は主観的配慮をする率が高く，女子学生は客観的配慮をする率が高いことが認められた。

5) 調理食品の摂取度と嗜好度について調査した結果，摂取度の高い食品はカレーライス，ラーメン，チャーハン，サンドイッチなどでこれらは好まれる率も高かった。反対に，食べる率の少ない食品は，納豆，きゅうりのピクルスなどで，これらはあまり好まれていなかった。

謝 辞

調査に協力して下さった学生の皆様に感謝いたします。

文 献

- 1) 厚生省公衆衛生局栄養課，昭和57年国民栄養調査概要
- 2) 大国真彦：増える子供の成人病，栄養日本，27，271～274（1984）
- 3) Committee on Diet, Nutrition and Cancer, Assembly of Life Sciences, National Research Council: Diet, Nutrition and Cancer. National Academy Press, Washington, D. C., (1982)
- 4) 坂本元子：食生活の中の嗜好，食生活研究1，第一出版，東京（1975），83～90
- 5) 藤井俊子：香辛料に関する研究，家政学研究，31（1），1～10（1984）
- 6) 大崎紘一，菊池進，緒方正名：コンピュータプログラムによる統計技術，同文書院，東京（1975），75
- 7) 斉藤智子，川名光子：女子大学生の食生活の実態と嗜好について，調理科学，10，258～264（1977）
- 8) 松下幸子，寺尾京子，石間紀男：調理食品についての嗜好の研究，家政学雑誌，31（3），160～166（1980）
- 9) 山口和子，高橋史人：食品の嗜好に関する研究，調理科学，15（2），104～113（1982）
- 10) 戸田準：食品の嗜好調査（続），調理科学，11（3），177～182（1978）

