

調査報告

女子学生の食生活状況について

(北星学園女子短期大学の場合)

Eating Habits of Female Students  
A case of Hokusei Gakuen Women's Junior College Students

山口 和美  
KAZUMI YAMAGUCHI

ABSTRACT

These are the results of a questionnaire which was given to students at the Life Sciences Department of Hokusei Gakuen women's junior college in Sapporo.

A survey on the salt content of miso soup was conducted at the same time.

The purpose of this study was to examine the eating habits of female students and to give them proper dietary guidance. Surveys were conducted in April 1995 on 97 students and in April 1996 on 245 students.

The following is a summary of the results.

1. Most students live with their families, and the second most students live alone (cook by themselves).
2. Their height was  $159.2 \pm 4.7$  cm, weight was  $50.6 \pm 4.5$  kg, and the average BMI was 20.1 which is within normal range. The weight which they considered to be ideal was  $47.3 \pm 4.0$  kg, lighter than their actual weight.
3. Ideal eating habits according to this survey were set at 100, and the average score of the students was  $61.7 \pm 18.3$ .
4. The average score of those who live with their family was higher than those who live alone.
5. The amount of salt contained in a cup of miso soup is  $1.60 \pm 0.32$  g.  
In most cases this figure is within normal range. Then in descending order students eat salty, less salty miso soup.  
The last group eat soup containing very little salt.  
Only those who eat salty miso soup need a guidance.

eating habits, dietary guidance, salt content of miso soup

## I 諸 言

現在、わが国においては多種多様の食品が豊富に出回っており、食品選択は個人により異なっている。一方、国民衛生の動向・厚生指標<sup>1)</sup>によれば『高齢化社会の進行、社会経済環境の変化等に伴い、今後より一層の増加が予測される成人病の予防、健康増進を図るうえで、栄養・食生活の改善は最良の効果的な方策である』という。食生活は、健康増進等の観点から考えられ、従って今後は食生活に関する栄養指導方法の検討が必要になる。藤沢<sup>2)</sup>は、『栄養指導の終局目標は、人々の生涯にわたる健康の維持に必要な食習慣を確立し、実践することである』と言っている。栄養指導には、対象別の食生活・栄養改善のための実践指導があり、1990年には対象特性別食生活指針が発表されている。糸川<sup>3)</sup>によればこの指針は『一生を通じてできるだけ望ましい食習慣を身につけ、食事を楽しく、おいしく喫食することにより、人生を爽り多く快適に過ごしていきたいとする目的のものである。』つまり、実践的指導は人々の生涯にわたって対象別に検討され、一方、健康づくりのための食生活指針<sup>4)</sup>は、望ましい食習慣を身につけることの大切さについてもふれている。望ましい食習慣として食塩についてみると平成6年国民栄養調査結果<sup>5)</sup>によれば1人1日当り食塩摂取量は12.8gであり、横ばい状態が続いている(1人1日当り食塩摂取量は10g以下が望ましい<sup>6)</sup>とされる)。足立<sup>7)</sup>は、食生活からみたみそ汁について適塩の発想を持って示している。『みそ汁は高食塩摂取の主役であるが、しかし、みそ汁は他のおかずとのつながり性が高い。』という。このことから栄養指導は、食生活の量と質から考えた、例えば「食塩をとりすぎないように」適塩指導と食生活状況からみた内容の検討も必要であると判断する。特に、栄養指導は、対象が誰であるかを明確にして、計画、実施、評価することが必要である。

そこで、本研究においては対象別の食生活・栄養改善のために、女子学生に対する栄養指導方

法の検討を行うことにした。

女子学生の食生活に関する報告は多く、様々な角度からの研究<sup>8)~10)</sup>がなされている。女子学生の食生活における課題には、食習慣の乱れ、無理なダイエット、加工食品への過度な依存、特定栄養素(食品)への過大な期待、誤った食生活情報の氾濫等の問題が挙げられる。そのため、第一に女子学生の食生活がどのようなものであるのかを明らかにすることが必要である。そこで、本研究は女子学生の食生活状況を明かにし、望ましい食習慣の実践指導方法を考えたい。

以上から、本研究は調査対象を女子学生に設定し、食生活に関するアンケート調査及びみそ汁塩分調査を実施した結果を報告する。そして、今後の女子学生に対する栄養指導方法の基礎資料作成に活かしたい。

## II 目 的

本研究は、女子学生の食生活状況の実態を明らかにし、今後の女子学生に対する栄養指導の基礎資料及び指導資料の作成を目標とした。

## III 調査方法

### 1 調査方法

本研究は、札幌市にある北星学園女子短期大学の生活教養学科1年生を対象に食生活に関するアンケート調査及びみそ汁の塩分調査を行った。調査対象者には、本研究の目的を説明し、了解を得て実施した。

調査実施時期は1995年4月、1996年4月である。

#### 1) 食生活に関するアンケート調査(様式1~2 参照)

##### (1) アンケート調査票の作成

アンケート調査票(様式1)は、集計・解析の基本方針としての「枠組み」(様式2)を

定めた後、作成した。なお、アンケート調査票の食習慣に関する質問項目(様式1の質問3)は、厚生省が行っている国民栄養調査の平成2年食生活状況調査票<sup>9)</sup>から引用したものである。

## (2) アンケート調査の実施方法

アンケート調査の実施方法は、集合調査法<sup>10)</sup>を用い、記入方法は説明後、自記式<sup>10)</sup>により行った。身体状況の記入については、調査対象者所属の短期大学において4月に実施された健康診断実測値を対象者自身が記入してもらう方法をとった。

## 2) みそ汁塩分調査方法

みそ汁塩分調査については、ふた付き密閉型のプラスチック容器(50cc容)を配布し、説明を行った。みそ汁は、調査当日の朝調理後、汁のみを容器に入れて持参してもらう方法を用い、みそ汁回収場所において回収を行った。

みそ汁の塩分測定機は、積水化学工業株式会社製デジタル塩分計SS-31を用いた。

塩分の測定は、みそ汁温度が低温(0℃以下)や高温(50℃以上)の場合、数値の安定まで時間がかかるため、みそ汁は回収後、冷蔵庫内に保存し(10℃以下)、みそ汁を室温に放置した後(約1時間)、手を用いて泡立たないよう5回震振して静置し、測定を行った。

(注：みそ汁の食塩濃度調査をする場合は、汁の実を除いて測定を行う。佐々木ら<sup>11)</sup>によれば『実の内容により食塩濃度の浸透圧による変化を防ぐため』と言われており、今回のみそ汁塩分調査はこの方法を準じて行った。)

## 2 集計・解析方法

### 1) 集計

1995年度における調査(以下「1995年度」と略す)は、調査を依頼した297人のうちアンケート調査293人、みそ汁塩分調査97人の回答が得られ、1996年度における調査(以下「1996年

度」と略す)は、調査を依頼した286人のうちアンケート調査281人、みそ汁塩分調査245人の回答が得られた。本研究は、アンケート調査による食習慣等とみそ汁塩分調査結果との関連性の有無を検討するため、以下の解析は、アンケート調査及びみそ汁塩分調査の両方を回答した女子学生についてのみ集計を行うことにした。従って、1996年度は245人(回収率85.7%)、1995年度は97人(回収率32.7%)の集計を行った。

## 2) 解析方法

アンケート調査は、各質問項目の単純集計を行い、解析はt-検定、 $\chi^2$ 検定を行った。また、調査対象者の発育状態の評価は、BMI (Body Mass Index)<sup>3)</sup>を算出した。

みそ汁塩分調査は、塩分測定機による数値を読み取って平均値を算出し、解析はt-検定を行った。

## 3 調査対象者への還元方法

集計・解析結果は、アンケート調査については食習慣の得点、みそ汁塩分調査については塩分量及び評価をそれぞれ個人別に算出して、調査対象者本人に提示した。

## Ⅳ 調査結果及び考察

### 1 調査対象者の属性 (1996年度)

#### 1) 家庭環境

女子学生の家庭環境は、「家族と同居」が最も多く(77.1%)、次いで「自炊」(15.5%)、「寮」(5.7%)、「その他」(1.6%)の順であった。以上から、今後の女子学生に対する栄養指導は、学生個人の問題だけではなく、家族も含めた食生活状況を考慮する必要があると判断する。そこで、以下の解析は「家族と同居」(以下「家族」

と略す)及び「自炊」と回答した群に分類し、比較を行うことにした。

## 2) 健康状況 (表1参照)

健康状況は、「普通」(50.0%)と「良好」(43.4%)という回答が多く、「調子が悪い」という回答は少なかった(6.6%)。さらに、現在「受診をしている」者は少なく(8.3%)、ほとんどが「受診していない」(91.7%)と回答した。また、受診状況は「家族」群と「自炊」群に分類し、比較を行ったが差は認められなかった。

表1 受診状況 (1996年度)

受診	あり	なし	合計
家族群	16 (9.9)	161 (91.0)	177 (100)
自炊群	3 (8.1)	34 (91.9)	37 (100)
全体	19 (8.3)	210 (91.7)	229 (100)

※ 人 (%)

※ n.s

## 3) 身体状況 (表2参照)

対象者自身が回答した身長は $159.2 \pm 4.7$ cm、体重は $50.6 \pm 5.4$ kgであった。発育状態の評価は、BMI (Body Mass Index)<sup>3)</sup>を算出した。女子学生のBMIは20.1であり、正常値(20~24)<sup>3)</sup>であると判断する。また、女子学生が「ベストと思う体重」と回答した体重は $47.3 \pm 4.0$ kgであり、回答してもらった値より3.3kg程、低い値であった( $p < 0.01$ )。「ベストと思う体重」から算出したBMIは、18.8であり、正常値を下回る値であった。若い女子はやせ願望が強いと言われているが、今回の調査においても調査対象者の女子学生が「ベストと思う体重」は、実際の値よりも低い値を回答していた。今後の指導は、女子学生自身が身体状態の評価を的確に判断し、一方的なやせ願望にならないよう伝える必要性があると判断する。

表2 身体状況 (1996年度)

身長 (cm)	$159.2 \pm 4.7$	(241人)
体重 (kg)	$50.6 \pm 5.4$	(214人)
BMI	20.1	**
ベストと思う体重 (kg)	$47.3 \pm 4.0$	(214人)
ベスト体重によるBMI	18.1	

※ 平均値  $\pm$  SD

※ BMI : Body Mass Index

※ \*\*  $P < 0.01$

## 2 食生活に関するアンケート調査 (1996年度)

### 1) 食事作り担当者 (表3参照)

食事作り担当者は「母親」が最も多く(71.8%)、次いで「自分」(19.2%)、「きょうだい」(2.4%)、「祖母」、「父親」(共に0.4%)、「その他」(5.9%)の順であった。今回の調査における女子学生は、食事作りに関して母親の影響が大きいと判断する。そこで、食習慣の解析は普段の食事作りの担当者別に検討するため、「母親」及び「自分」と回答した群に分類し、比較を行うことにした。

表3 食事作り担当者 (1996年度)

担当者	母親	自分	きょうだい	祖母	父親	その他	合計
全体	176 (71.8)	47 (19.2)	6 (2.4)	1 (0.4)	1 (0.4)	14 (5.9)	245 (100)

※ 人 (%)

### 2) 料理作り (表4参照)

女子学生は料理作りに対して「好きでも嫌いでもない」(49.4%)、「好き」(46.1%)という回答が多く、「嫌い」という回答は少なかった(4.5%)。また、家庭環境における比較を行った結果、「嫌い」という回答は「自炊」群が「家族」群よりも少なかったが、差は認められなかった。

表4 料理作り (1996年度)

料理作り	好 き	嫌 い	どちらでもない	合 計
家族 群	87(46.0)	9(4.8)	93(49.2)	189(100)
自炊 群	18(47.4)	1(2.6)	19(50.0)	38(100)
全体	113(46.1)	11(4.5)	121(49.4)	245(100)

※ 人 (%)

## 3) 食習慣

## (1) 食習慣 (表5参照)

女子学生の食習慣(様式1の質問3)について、質問10項目のうち肯定的回答が80%以上であった項目は「毎日、肉や魚または卵を食べる」(92.7%)、「毎日、朝食を食べる」(89.0%)、「1日1回は油を使った料理を食べる」(88.6%)であった。否定的回答は「毎日、牛乳を飲む」(41.6%)、「毎日、果物を食べる」(44.5%)、「1週間に3回以上、芋類を食べる」(44.9%)であった。

表5 食習慣 (1996年度)

食 習 慣	「はい」	「いいえ」
毎日、朝食を食べる	210(89.0)	27(11.0)
毎日、色の濃い野菜を食べる	144(59.0)	100(41.0)
毎日、果物を食べる	109(44.5)	136(55.5)
毎日、生野菜を食べる	136(55.5)	109(44.5)
毎日、牛乳を飲む	102(41.6)	143(58.4)
1週間に3回以上大豆製品を食べる	128(52.2)	117(47.8)
1日1回は油を使った料理を食べる	217(88.6)	28(11.4)
1週間に3回以上、海藻を食べる	125(51.0)	120(49.0)
1週間に3回以上、芋類を食べる	110(44.9)	135(55.1)
毎日、肉や魚または卵を食べる	227(92.7)	18(7.3)

※ 人 (%)

## (2) 食習慣と国民栄養調査結果の比較

## (表6参照)

食習慣について、年齢対象別にみた国民栄養調査結果<sup>9)</sup>と比較を行った。国民栄養調査結果における食習慣10項目のうち肯定的回答が80%以上であった項目は、「毎日、牛乳を飲む」(91.0%)、「毎日、朝食を食べる」(83.0%)、「1日1回は油を使った料理を食べる」(81.1%)であった。否定的回答は「毎日、生野菜を食べる」(40.8%)、「1週間に3回以上大豆製品を食べる」(46.7%)であった。

以上から、1996年度と国民栄養調査結果

の比較において、肯定的回答が同様の傾向が見られた項目は、「毎日、朝食を食べる」「1日1回は油を使った料理を食べる」であった。

表6 食習慣(1996年度と国民栄養調査結果の比較)

食 習 慣	1996年度	国民栄養調査
毎日、朝食を食べる	218(89.0)	1068(83.0)
毎日、色の濃い野菜を食べる	144(59.0)	769(59.8)
毎日、果物を食べる	109(44.5)	736(57.2)
毎日、生野菜を食べる	136(55.5)	525(40.8)
毎日、牛乳を飲む	102(41.6)	1171(91.0)
1週間に3回以上大豆製品を食べる	128(52.2)	601(46.7)
1日1回は油を使った料理を食べる	217(88.6)	1044(81.1)
1週間に3回以上、海藻を食べる	125(51.0)	1067(82.9)
1週間に3回以上、芋類を食べる	110(44.9)	963(74.8)
毎日、肉や魚または卵を食べる	227(92.7)	724(56.3)
人 数	245人	1287人

※ 人 (%)

※ 平成2年国民栄養調査 女30～39歳

## (3) 1996年度と1995年度の比較 (表7参照)

食習慣について、1996年度と1995年度の比較を行った。食習慣10項目の回答は「はい」を10点、「いいえ」を0点として点数化したところ、平均得点は1996年度が61.7±18.3点、1995年度が65.6±17.0点であった。食習慣の評価は、90-100点「大変よい」、70-80点「よい」、50-60点「少し悪い」、50未満「悪い」と設定した場合<sup>2)</sup>、女子学生の食習慣の平均得点は、1996年度及び1995年度は「少し悪い」～「よい」と判断される。

また、1996年度と1995年度の比較において、各項目の回答の割合及び食習慣の平均得点は、差が認められなかった。

表7 食習慣(1996年度と1995年度の比較)

食 習 慣	1996年度	1995年度
毎日、朝食を食べる	218(89.0)	83(85.6)
毎日、色の濃い野菜を食べる	144(59.0)	57(58.8)
毎日、果物を食べる	109(44.5)	57(58.8)
毎日、生野菜を食べる	136(55.5)	59(53.2)
毎日、牛乳を飲む	102(41.6)	44(45.4)
1週間に3回以上大豆製品を食べる	128(52.2)	58(59.8)
1日1回は油を使った料理を食べる	217(88.6)	93(95.9)
1週間に3回以上、海藻を食べる	125(51.0)	46(47.4)
1週間に3回以上、芋類を食べる	110(44.9)	42(43.3)
毎日、肉や魚または卵を食べる	227(92.7)	94(96.9)
平均得点	61.7±18.3	65.6±17.0
人 数	245人	97人

※ 人 (%)

※ 平均得点：平均値±SD (点)

※ n.s

## (4)食習慣の平均得点と健康状況の比較

(表8参照)

食習慣の平均得点は、健康状況により比較を行った。健康状況について「普通」と回答した者の平均得点は $62.8 \pm 18.9$ 点、「良好」と回答した者は $61.7 \pm 17.3$ 点であり、「調子が悪い」と回答した者は最も得点が低く( $51.3 \pm 18.0$ 点)、それぞれ差が認められた。

表8 食習慣得点と健康状況(1996年度)

健康状況	良好	普通	調子が悪い	合計
家族群	79(42.5)	95(51.1)	12(6.5)	186(100)
自炊群	14(36.8)	20(52.6)	4(10.5)	38(100)
全体	105(43.4)	121(50.0)	16(6.6)	242(100)
平均得点	$61.7 \pm 17.2$	$62.8 \pm 18.9$	$51.3 \pm 18.0$	$61.7 \pm 18.3$

※ 人(%)

※ \*\*  $p < 0.01$  \*  $p < 0.05$ ※ 平均得点: 平均値 $\pm$ SD(点)

## (5)食習慣と家庭環境の比較(表9参照)

食習慣は、家庭環境により「家族」群及び「自炊」群に分類し、比較を行った。食習慣の平均得点は「家族」群が $63.3 \pm 18.1$ 点、「自炊」群は $52.4 \pm 16.3$ 点であり、「家族」群が高かった( $p < 0.01$ )。この「家族」群の肯定的回答の割合が「自炊」群より多かった項目は、「毎日、色の濃い野菜を食べる」、「毎日、果物を食べる」、「1週間に3回以上、大豆製品を食べる」、「1週間に3回以上、芋類を食べる」であった( $p < 0.01$ )。

表9 食習慣(1996年度における家庭環境の比較)

食習慣	家族群	自炊群	全体
毎日、朝食を食べる	164(86.8)	36(94.7)	218(89.0)
毎日、色の濃い野菜を食べる	118(62.4) ** -12(32.4)		144(59.0)
毎日、果物を食べる	93(49.2) ** -11(28.9)		109(44.5)
毎日、生野菜を食べる	101(53.4)	22(57.9)	136(55.5)
毎日、牛乳を飲む	80(42.3)	17(44.7)	102(41.6)
1週間に3回以上大豆製品を食べる	109(57.7) *** -11(28.9)		128(52.2)
1日1回は油を使った料理を食べる	169(89.4)	32(84.2)	217(88.6)
1週間に3回以上、海藻を食べる	97(51.3)	16(42.1)	125(51.0)
1週間に3回以上、芋類を食べる	93(49.2) *** -9(23.7)		110(44.9)
毎日、肉や魚または卵を食べる	178(94.2)	32(84.2)	227(92.7)
平均得点	$63.3 \pm 18.1$	$52.4 \pm 16.3$	$61.7 \pm 18.3$

※ 人(%)

※ 平均得点: 平均値 $\pm$ SD(点)※ \*\*  $p < 0.01$ 

## (6)食習慣と食事作り担当者の比較

(表10参照)

食習慣は、食事作り担当者により、「母親」群及び「自分」群に分類し、比較を行った。食習慣は、家庭環境における「家族」群及び「自炊」群の比較結果とほぼ同様の傾向であり、差があった項目も同様に認められた。

以上から、食習慣について検討を行うには、対象となる女子学生の健康状況や家庭環境をふまえた上での検討が必要であると判断する。

表10 食習慣(1996年度における食事作り担当者の比較)

食習慣	母親群	自分群	全体
毎日、朝食を食べる	153(86.9)	43(91.5)	218(89.0)
毎日、色の濃い野菜を食べる	113(64.2) ** -17(37.0)		144(59.0)
毎日、果物を食べる	91(51.7) ** -13(27.7)		109(44.5)
毎日、生野菜を食べる	96(54.5)	25(53.2)	136(55.5)
毎日、牛乳を飲む	77(43.8)	20(42.6)	102(41.6)
1週間に3回以上大豆製品を食べる	99(56.3) -	* -18(38.3)	128(52.2)
1日1回は油を使った料理を食べる	158(89.8)	41(87.2)	217(88.6)
1週間に3回以上、海藻を食べる	90(51.1)	20(42.6)	125(51.0)
1週間に3回以上、芋類を食べる	87(49.4) ** -13(27.7)		110(44.9)
毎日、肉や魚または卵を食べる	168(95.5)	40(85.1)	227(92.7)
平均得点	$64.0 \pm 17.9$	$53.4 \pm 16.2$	$61.7 \pm 18.3$

※ 人(%)

※ 平均得点: 平均値 $\pm$ SD(点)※ \*\*  $p < 0.01$  \*  $p < 0.05$

### 3 みそ汁塩分調査結果 (1996年度)

#### 1) みそ汁に用いただしの種類 (表11参照)

みそ汁に用いただしの種類は、「インスタントだし」が最も多く(48.2%)、次いで「かつお節」(11.4%)、「煮干」(10.2%)、「混合」(6.5%)、「昆布」(4.9%)「その他」(0.8%)の順であった。また、だしの種類が「わからない」と回答した割合は18.0%であった。

表11 だしの種類(1996年度)

種類	インスタント	煮干	昆布	かつお節	混合	その他	NA	合計
家族群	89 (47.1)	22 (11.6)	10 (5.3)	20 (10.6)	14 (7.4)	2 (1.1)	32 (16.9)	189 (100)
自炊群	21 (55.3)	0 (0)	2 (5.3)	6 (15.8)	1 (2.6)	0 (0)	8 (21.1)	38 (100)
全体	118 (48.2)	25 (10.2)	12 (4.9)	28 (11.4)	16 (6.5)	2 (0.8)	44 (18.0)	245 (100)

※ 人 (%)

※ 混合：自然だしの混合であり、インスタントだしは含まない

※ その他：貝類、きのこ類

#### 2) みそ汁塩分量と評価(図1参照)

みそ汁塩分調査による塩分量は $1.60 \pm 0.32$ gであった。みそ汁1杯当りの塩分量の評価は、0.8-1.1g「うすめ」、1.2-1.5g「普通」、1.6-1.8g「やや濃い」、1.9以上「濃い」と設定した場合<sup>11)</sup>、調査平均値は「やや濃い」方向にあると判断される。

また、塩分量の評価に対する割合は、「普通」に該当する者が最も多く(35.5%)、次いで「濃い」に該当する者が29%、「やや濃い」に該当する者が27.4%、「薄い」に該当する者が8.2%であった。

(注：みそ汁1杯当りの塩分量は食塩濃度に換算した場合「うすめ」0.5-0.7%、「普通」0.8-1.0%、「やや濃い」1.1-1.2%、「濃い」1.3%になる。

香川<sup>12)</sup>によれば「人間の体液は0.9%の食塩水に相当する浸透圧を持っており、一定に保たれている。0.9%よりも濃い汁は飲んだ人間に塩辛さが残り、水が飲みたくなる。これは、身体に入った食塩が平均して0.9%になるように身体自身が調節しているためと考えられている。この0.9%が味の基準になっている」と言われており、今回のみそ汁塩分調査においても、0.9%を判断基準として用いた。)

そこで、だしの種類について家庭環境により比較を行った。「インスタントだし」の使用は「家族」群(47.1%)より「自炊」群(55.3%)に多くみられた。反対に「混合」だしの使用は「自炊」群(2.6%)より「家族」群(7.4%)に多くみられた。

#### 3) みそ汁塩分調査の比較 (表12参照)

みそ汁塩分量は、1996年度と1995年度の比較を行った結果、1995年度は $1.39 \pm 0.31$ gであり、1996年度( $1.60 \pm 0.32$ g)が高かった( $p < 0.01$ )。さらに、みそ汁塩分量はだしの種類、アンケー

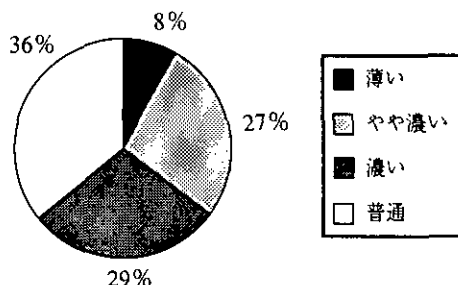


図1 みそ汁塩分量評価

表12 みそ汁の塩分測定結果(1996年度と1995年度の比較)

	1996年度	1995年度
塩分量	$1.60 \pm 0.32$	$1.39 \pm 0.31$
人数	245人	97人

※ 塩分量：平均値  $\pm$  S D (g)

※ \*\*  $p < 0.01$

ト調査による健康状況、家庭環境、食習慣等により比較検討を行ったが、差が認められなかった。

#### 4 女子学生の食生活状況についての考察

##### 1) 属性

本研究は、調査対象者の属性として家庭環境(家族構成)、身体状況、健康状況等と食生活状況との関連性の有無を検討した。その結果、女子学生の食生活状況は健康状況や家庭環境において関連性が認められ、栄養指導を行うには女子学生の属性からの検討が必要と判断する。さらに、今後の検討は女子学生の日常生活を捉え、生活活動強度の違いや生活時間調査等の必要性を考察する。

##### 2) 食生活に関するアンケート調査

本研究は、アンケート調査において食生活に関する意識として食習慣や料理作りに対する気持ち等を調査した。食習慣はみそ汁塩分調査との検討を行ったが、関連は認められなかった。しかし、今後の検討は、女子学生の日常の食生活に着目し、みそ汁を食べる習慣の有無、みそ汁に対する嗜好、みそ汁がある時とない時の食生活等を調査し、みそ汁塩分調査との関連を検討する必要性を考察する。

##### 3) みそ汁塩分調査

本研究は、みそ汁塩分調査において食生活に関する行動としてだしの種類や塩分測定を行った。しかし、今回の調査は4月の1回の実施であるため、今後は季節別の塩分調査を行い、季節的変動の有無を検討する必要があると判断する。さらに、みそ汁関連調査としてみそ汁摂取頻度、みそ汁の実の量や内容、みその種類等の調査を行う必要性を考察する。

#### V 結 論

女子学生のアンケート調査による食生活状

況は、特に健康状況や家庭環境において関連性が認められた。しかし、アンケート調査による食習慣、健康状況や家庭環境とみそ汁塩分量との関連性は認められなかった。さらに、みそ汁塩分測定は回数を重ね検討していく必要がある。今後、継続調査を実施したい。

#### VI 要 約

本研究は、札幌市にある北星学園女子短期大学の生活教養学科1年生を対象に食生活に関するアンケート調査及びみそ汁塩分調査を行った。本研究の目的は、女子学生の食生活状況の実態を明らかにし、今後の女子学生に対する栄養指導の基礎資料及び指導資料の作成を目標とした。調査は1995年4月、1996年4月に実施し、1996年度調査は245人、1995年度調査は97人について解析を行った。

1996年度における結果は以下のとおりである。

- 1 女子学生の家庭環境は、「家族と同居」が最も多く、次いで「自炊」の順であった。
- 2 健康状況は「普通」と「良好」が多く、「調子が悪い」は少なかった。
- 3 身体状況は、対象者自身に回答してもらい、身長 $159.2 \pm 4.7$ cm、体重 $50.6 \pm 5.4$ kgであった。女子学生のBMIは20.1であり、正常値であると判断する。女子学生が「ベストと思う体重」は $47.3 \pm 4.0$ kgであり、回答してもらった値より低かった。
- 4 食事作り担当者は「母親」が最も多く、次いで「自分」であった。
- 5 女子学生の食習慣は、肯定的回答として「毎日、肉や魚または卵を食べる」、「毎日、朝食を食べる」、「1日1回は油を使った料理を食べる」が見られた。否定的回答は「毎日、牛乳を飲む」、「毎日、果物を食べる」、「1週間に3回以上、芋類を食べる」であった。  
食習慣の平均得点は、 $61.7 \pm 18.3$ 点であった。



- 6 食習慣は家庭環境により比較を行った結果、平均得点は「家族」群が「自炊」群より高かった。「家族」群の肯定的回答が「自炊」群より多かった項目は、「毎日、色の濃い野菜を食べる」、「毎日、果物を食べる」、「1週間に3回以上、大豆製品を食べる」、「1週間に3回以上、芋類を食べる」であった。食習慣を検討するには、対象となる女子学生の健康状況や家庭環境をふまえた上での検討が必要であると判断する。
- 7 みそ汁に用いただしの種類は「インスタントだし」が最も多く、次いで「かつお節」、「煮干」、「混合」、「昆布」の順であった。
- 8 みそ汁塩分量は $1.60 \pm 0.32\text{g}$ であった。塩分量の評価は、「普通」が最も多く、次いで「濃い」、「やや濃い」、「薄い」の順であった。
- 8) 松田秀人, (1996) 女子学生のそしゃく力と肥満との関連性, 栄養学雑誌, 54 (2) 79-85
- 9) 厚生省保健医療局健康増進栄養課, (1993) 平成4年版国民栄養の現状, 第一出版
- 10) 辻新六、有馬昌宏, (1989) アンケート調査の方法, 朝倉書店, p55
- 11) 佐々木直亮、菊地亮, (1981) 食塩と栄養, 第一出版, p190
- 12) 香川綾, (1992) 調理のためのベーシックデータ, 女子栄養大学出版社, p125

## 謝 辞

本研究に際し、調査にご協力下さいました北星学園女子短期大学生活教養学科の皆様深く感謝申し上げます。

## VII 参考文献

- 1) 厚生統計協会, (1995) 国民衛生の動向・厚生指標42 (9)
- 2) 藤沢良知, (1995) 新版栄養指導論, 同文書院, 1
- 3) 糸川嘉則, (1995) 公衆栄養学, 光生館, 147
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課, (1996) 平成6年国民栄養の概要, 栄養学雑誌, 54 (3) 63-78
- 5) 足立己幸, (1995) 食生活論, 医歯薬出版, p66-68
- 6) 広井祐三他, (1996) 女子大生における低摂取頻度食品品目の実態に対する一考察, 栄養学雑誌, 54 (3) 183-193
- 7) 桑守豊美他, (1990~1992) 女子短大生の生活、身体状況の調査研究第ⅣⅤⅥ報、富山女子短期大学紀要

## 食生活アンケート

記入年月日 [ 年    月    日 ]  
No. [    ] 名前 [    ]

記入上の注意：該当する文字や数字に○印、( )には適当な数字を入れて下さい

1 あなたの生活形態はどれですか？

1 家族等と同居    2 自炊(一人暮らし)    3 寮(食事付き)    4 その他

2 あなた自身の食生活等についてお伺いします

1) 普段、あなたの食事を作るのは主としてどなたが多いですか？

1 母親    2 自分    3 きょうだい    4 祖母    5 父親    6 その他(    )

2) あなたは料理をすることが

1 好き    2 嫌い    3 好きでも嫌いでもない

3 あなたの食習慣等についてお伺いします

1) あなたは毎日、朝食をきちんと食べていますか？

1 はい    2 いいえ

2) あなたは毎日、人参やホーレン草など緑や黄色の濃い野菜を食べていますか？

1 はい    2 いいえ

3) あなたは毎日、果物を食べていますか？

1 はい    2 いいえ

4) あなたは毎日、サラダ・生野菜を食べていますか？

1 はい    2 いいえ

5) あなたは毎日、牛乳を飲んでいますか？

1 はい    2 いいえ

6) あなたは納豆や豆腐など大豆製品を1週間に3回以上食べていますか？

1 はい    2 いいえ

7) あなたは油を使った料理を1日1回は食べていますか？

1 はい    2 いいえ

8) あなたはこんぶ・わかめ・のり等海草を1週間に3回以上食べていますか？

1 はい    2 いいえ

9) あなたは芋類を1週間に3回以上食べていますか？

1 はい    2 いいえ

10) あなたは毎日、肉や魚または卵を食べていますか？

1 はい    2 いいえ

4 あなたの健康等についてお伺いします

1) 健康状況は    1 良好    2 普通    3 調子が悪い

2) 受診状況は    1 現在あり    2 現在なし

3) 身長(    ) c m    体重(    ) k g    ベストと思う体重(    ) k g

ご協力ありがとうございました

## 調査の枠組み

大項目	中項目	小 項 目	備 考
属 性	身体状況	身 長 体 重  ベストと思う体重	アンケート調査票 4-3)
	健康状況	体調の良否 受診の有無	アンケート調査票 4-1) 4-2)
	属 性	家族構成	1
食生活	食生活に 関する意識	食事作りの意識	アンケート調査票 2-2)
		食事担当者	2-1)
	食生活に 関する行動	食習慣 みそ汁の塩分測定 だしの種類	アンケート調査票 3 みそ汁塩分調査