

女子学生における食生活状況調査 (第1報)

- 健康意識と食習慣 -

Eating habits of female students

(A case of Hokusei Gakuen Women's Junior College students I)

山口和美・東川 尅美

Kazumi Yamaguchi¹⁾・Katsumi Higashikawa

ABSTRACT

This report carried out a questionnaire survey for an object of a women's college student.

These are the results of a questionnaire which was given to students at Hokusei Gakuen Women's Junior College in Sapporo.

Purpose of this study is determine the effect a women's diet by gathering information on their eating patterns.

Surveys were conducted in April 1998 on 793 students.

KEYWORD: eating habits, dietary guidance

【緒言】

時友¹⁾が報告している大学生の食意識に関する調査では、朝食を抜く学生は自宅外生に多く、その理由として食べる時間がない、空腹感がないなどが挙げられている。朝食を食べない人は、食事時刻が不規則となる割合が高く、生活の基本が乱れていることを示唆している。一方、伊海ら²⁾の女子大生の食生活と生活要因の報告によれば、女子大生が食品を購入する時、最重視することは費用であることを挙げており、生鮮食品では栄養面、加工食品では利便性、中食や外食時では嗜好性を重視する傾向がみられたと言っている。これらのことから、女子学生の食生活について栄養指導を行うには何を配慮すべきかはそれぞれのおかれている家庭環境や個人の考え方によって異なるといえる。そこで、

本学女子学生の食生活状況がどのようなものであるかを調査し、今後の指導に活かしていくことは意義があると考えられる。本研究では、全学生を対象にして調査を行い、その結果を得たので報告する。

【方法】

1. 調査方法

本研究は女子学生の食生活と健康について把握し、今後の健康づくりと食生活指導に役立てる目的でアンケート調査を集合調査法(自己記入式)により行った。調査対象者は、本学学生英文学科1年生196名・2年生194名(英文学科計390名)、生活教養学科1年生308名・2年生301名(生活教養学科計609名)合計999名であった。アンケート調査票回収数は英文学科290名、

¹⁾酪農学園大学大学院後期課程

生活教養学科503名合計793名、回収率79.4%であった。アンケート調査時期は、1998年6月である。アンケート調査は対象者本人に該当する項目を○により回答してもらう方法を用いた。なお、アンケート調査票は毎年厚生省が実施している国民栄養調査用紙に準じて作成した（資料参照）。

2. 解析方法

アンケート調査の解析方法は単純集計後、食品摂取等の実態を検討する目的で国民栄養調査結果と比較し、検討した。

【結果及び考察】

1. 健康に関する意識

1) 運動状況

運動状況（図1）は、散歩等の軽い運動も含むものとしてその頻度（毎日、週3～4回、週1～2回、ほとんどしない）を1つ選んで回答してもらった。対象者は「週1～2回程度運動している」（37.1%）と「ほとんどしていない」（36.3%）が多く、次いで、「週3～4回程度運動している」（13.6%）、「ほとんど毎日している」（13.1%）の順であった。

一般的に定期的な運動は不安やストレスを減らし、自己評価を高め、そして、体重を増やさずにエネルギーの摂取量を増やすことができるため、食品選択の幅を増やし、栄養のバランスを改善すると言われている³⁾。平成8年国民栄養結果⁴⁾においても、運動習慣のある者は女性では23.7%であり、特に20歳代は12.6%と最も低いと報告している。そこで、対象者の運動状況について、「運動している」（毎日、週1～2回、週3～4回を含む）という回答を積極群とし、「ほとんどしていない」という回答を消極群として分類して比較した結果、積極群が63.7%、消極群が36.3%となり、運動状況については積極的的回答が多いことが解る。今回の調査では運

動している状況の頻度のみで、運動状況の内容までは把握することができなかったが、本学1年生は授業で体育実技が通年週1回必修であることも積極群が多かった回答に関連しているのではないかと推察する。運動と健康的な食生活との併用を考え、今後の指導に活かしたい。

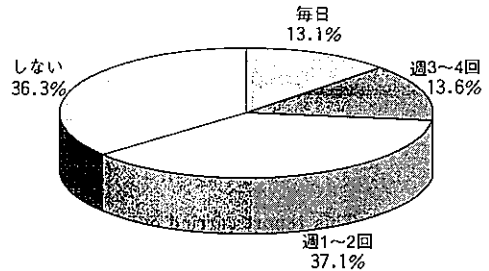


図1 運動状況

2) 健康のために心がけていること

健康のために心がけていることは、その有無について該当する項目全てに○をつけて回答してもらった（複数回答）。健康のために心がけていること（表1）は、「睡眠・休養を十分とる」（49.2%）が最も多く、次いで、「多様な食品をとる」（40.5%）、「栄養に気を付けている」（39.0%）、「規則正しい生活をする」（37.2%）、「食事の場を楽しむ」（35.2%）、「栄養や食事についての知識や情報を増やすようにしている」（31.3%）、「スポーツや適度な運動をする」（27.2%）の順であった。反対に少なかった回答は、「ビタミン剤や栄養ドリンクを飲む」（9.1%）、「健康食品をとる」（9.6%）、「酒を控える」（11.5%）、「たばこを控える」（12.1%）であり、「特に何も心がけていない」は16.4%みられた。

これらから、健康に関する意識は、「睡眠・休養」、「多様な食品をとる」、「栄養に気を付けている」、「規則正しい生活」、「スポーツや適度な運動」などが挙げられ、これは一般に言われている健康の3原則（栄養・運動・休息）に準じていることが解る。また、対象者は栄養や食事に関する回答が多く、ビタミン剤や健康食品、

酒やたばこについての回答は少なかったことから、女子学生の食生活への考慮が伺える。女子学生の健康に関する意識の上では、栄養等のことを気にしていると考えられる為、次に、食品摂取の実態について報告することにする。

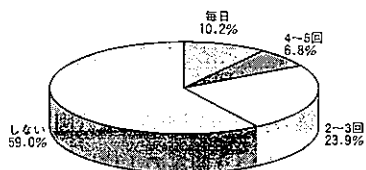


図2 欠食の頻度

表1 健康のために心がけていること

順位	項目	割合 (%)
1	睡眠・休養	49.2
2	多様な食品	40.5
3	栄養	39.0
4	規則正しい生活	37.2
5	食事を楽しむ	35.2
6	食情報	31.3
7	スポーツ・運動	27.2
8	何もしない	16.4
9	たばこを控える	12.1
10	酒を控える	11.5
11	健康食品	9.6
12	ビタミン剤	9.1

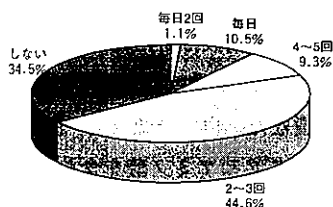


図3 外食の頻度

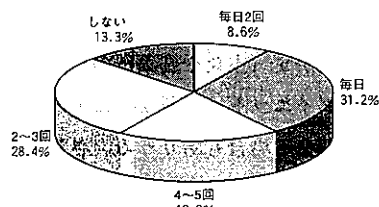


図4 間食の頻度

2. 食習慣

健康な生活を送るために必要な栄養素は、毎日の食生活によって摂取する食物から供給される。しかし、欠食する割合の増加が若年層に多く見られる傾向にあり、欠食による食事の絶対量の不足は種々の栄養素欠乏の誘因になると言われている⁵⁾。そこで、女子学生の食習慣を把握する為、欠食、外食、間食の有無について調べた。

欠食（図2）は、「ほとんどしない」が多く（59.0%）、次いで「週2～3回欠食」（23.9%）、「毎日欠食」（10.2%）、「週4～5回欠食」（6.8%）の順であった。

外食（図3）は、「週2～3回外食」（44.6%）が多く、次いで「ほとんどしない」（34.5%）、「毎日外食」（10.5%）、「週4～5回外食」（9.3%）、「毎日2回以上外食」（1.1%）の順であった。

間食（図4）は、「毎日間食」（31.2%）、「週2～3回間食」（28.4%）、「週4～5回間食」（18.6%）、「ほとんどしない」（13.3%）、「毎

日2回以上間食」（8.6%）の順であった。この結果から、「欠食はほとんどしない」、「外食は週2～3回」、「毎日間食する」という回答が多かったが、なかには「毎日欠食」、「毎日2回以上外食」、「毎日2回以上間食」という回答もあり、女子学生に対する欠食や外食、間食状況を考慮した食事指導の必要性が考察される。国民栄養調査結果⁴⁾では20歳代女性では5人に1人が欠食が多いと報告されている。また、現在、健康づくり支援のための情報提供として外食料理の内容に関心が高まり、栄養成分表示の義務化が進められている。外食する場合、どのようなことに注意したらよいかを栄養所要量や生活活動強度などから考察したい。

3. 食事構成（主食、主菜、副菜について）

食事構成について主食、主菜、副菜の摂取頻度を調べた。食事構成の内容は主食がごはん、

パン、めんからみた分類、主菜は魚や肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理、副菜は野菜を使った料理に分類して、回答してもらった。

主食、主菜、副菜の摂取状況を見ると(図5)、「ほとんど食べない」という回答の1位は朝食・副菜(43.6%)であり、次いで朝食・主菜(31.1%)、昼食・主菜(21.8%)の順であった。女子学生の食事構成は特に朝食や昼食の在り方が問われている。主食は主としてエネルギー源、主菜は良質なたん白質給源(魚、肉、豆、卵から摂取される必須アミノ酸を含む)、副菜はビタミンが給源となると考えられている。そして、食事における主食、主菜、副菜の意味を理解することはバランスのとれた栄養素等摂取につながる為、おかず(主菜や副菜)のない食事や主食抜きのダイエットは若年女子にとっては貧血の原因にもなる場合もありうる。さらに、一般的傾向として、人は食事にくつろぎ、ゆとり、やすらぎ、コミュニケーション、リフレッシュメントなどの食事機能の高度化、多様化、健康増進などの付加価値を求めようになった。その結果、調理食品や外食が増加し、主食より副菜を食べるというように食生活スタイルに変化が生じ、この傾向は若年者に顕著であると言われている⁶⁾。今回の結果では、特に食事構成のアンバランスが目立っていた。これらのことから、食事構成は、特に朝食の内容(主菜・副菜)

の検討が必要であると思われる。

4. 女子学生における食生活状況について

食事は家族と共に共有し、地域社会とのつながりの中で望ましい食習慣を育てる工夫が必要である。単に栄養素摂取を満足すればよいというものではなく、3食規則正しく食べる、楽しく食べることが体内に食物を取り込んだ時、消化酵素が活性化し、消化吸收も高くなることにつながるという。真夜中の食事や日常の食事時刻からずれた時刻の食事などは食欲のリズムを乱し、食欲がなくなる傾向を示すことが知られている²⁾。本学女子学生の欠食は、「ほとんどしない」が多かったが、中には「毎日欠食」している者や「週4～5回欠食」している者もみられており、前述の食欲のリズムという点から考えるとやはり課題が多く含まれているように思われる。また、「週2～3回外食」が多く、なかには「毎日外食」、「週4～5回外食」、「毎日2回以上外食」の女子学生もみられ、外食の内容までは今回調査することができなかったが、さらに検討が必要である。今後の栄養指導においては、食事時刻や欠食または外食した時の配慮などを個人の生活環境に応じて、実践可能な内容で理解してもらい食事計画が必要であり、継続的な食生活指導の大切さを考察する。

【要約】

本研究は女子学生を対象に今後の健康づくりと食生活指導に役立てる目的で実施し、アンケート調査を集合調査法により行った。調査対象者は英文学科290名、生活教養学科503名合計793名であった。アンケート調査は、1998年6月の実施である。

1. 運動状況は、「週1～2回程度運動している」が多かった。健康のために心がけていることは、「睡眠・休養を十分とる」が多く、少なかった回答は、「ビタミン剤や栄養ドリンクを飲む」

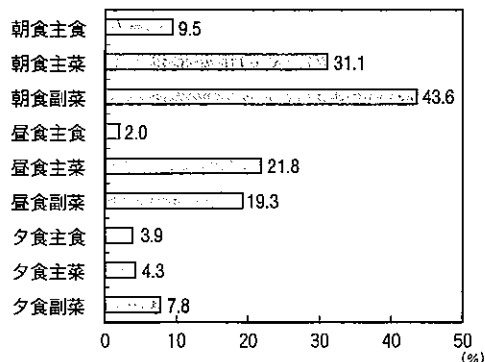


図5 主食・主菜・副菜をほとんど食べない割合

であった。

2. 食習慣について欠食は「ほとんどしない」、
外食は「週2～3回」、間食は「毎日」が多かった。
3. 食事構成（主食・主菜、副菜）は、「ほとんど食べない」という回答として朝食の主菜と副菜、昼食の主菜が多く挙げられていた。
今後は女子学生を対象にした欠食や外食、間食状況を考慮した食事計画の必要性を考察する。

【参考文献】

- 1) 時友正子：大学生の食生活の実態と食意識、
食の科学 (250) vol.12光琳、ケログupdateNo41 (1998)
- 2) 伊海公子、坂本裕子、三好正満：下宿女子
大生の食生活と生活要因との関連、栄養学
雑誌、11-24 (1999)
- 3) Dairy Council：運動と栄養、食の科学(246)
vol.8、光琳、88-91(1998)
- 4) 厚生省保健医療局：国民栄養調査の結果、
食の科学(245)vol.7、光琳、82-91(1998)
- 5) 山口蒼生子他：食事計画論、家政教育社
(1997)
- 6) 矢野俊正・川端晶子編：調理工学、建帛社
(1996)

1998年6月

アンケートのお願いについて

生活栄養学科 東川 勉美
山口 和美

調査の目的：学生のみなさんの健康づくりに役立てたいと思います

本学主催の春の健康診断によると、健康上下記の2点に問題があります。

- 1 数年前から、貧血者が増加していること。
昨年度は19% (190名) の学生が貧血者でした。
- 2 アレルギ一者が増加していること。
現在国民の3人に1人がアレルギ一体質といわれています。
春の健康調査によると、本学の学生の30.7%がアレルギ一体質で悩んでいる現状です。

以上の実態から、東川と山口は、教員という立場から講義の中で、また管理栄養士という立場から昨年に引き続き学生生活部主催の貧血者のための試食会を行います。みなさんの食生活の実態を把握した上で指導すると効果があがることを強く認識いたしますのでご協力お願いいたします。

アンケート (食生活状況調査) のお願い

1998年6月
みなさんの食生活と健康についてご意見をお伺いし、今後のみなさんの健康づくりと学習の方向を考える資料にいたしたいと思ひます。食生活状況調査は、国民栄養調査に準じた方法で質問いたしますので、率直なご意見を記入していただけますことを願ひます。
☆ 既往症がありますか。下記のI、II、III、IVから1つ選び○で囲んで下さい。

I	II	III	IV
貧血がある	アレルギ一がある	貧血とアレルギ一がある	貧血やアレルギ一はない

質問1 あなたはふだん次の食品をどのくらい食べていますか。あてはまる欄に○印をつけてください。

食品名	食べる頻度	(1)ほとんど毎日	(2)週に4~5回	(3)週に2~3回	(4)ほとんど食べない
1 ごはん					
2 パン					
3 肉					
4 魚					
5 卵					
6 大豆・大豆製品					
7 牛乳、乳製品					
8 骨ごと食べられる小魚					
9 海藻 (こんぶ、わかめ、のり等)					
10 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、ピーマン、トマト等)					
11 その他の野菜 (大根、キャベツ、白菜、きゅうり、たまねぎ等)					
12 果物					
13 いも類					
14 油類					
15 インスタント食品・加工食品					
16 菓子類					
17 清涼飲料水					

質問2 あなたはふだん欠食することがありますか。次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 ほとんど毎日1回は欠食する。
- 2 週4～5回欠食する。
- 3 週2～3回欠食する。
- 4 ほとんど欠食しない

質問3 あなたはふだん外食することがありますか。次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 ほとんど毎日2回以上外食する。
- 2 ほとんど毎日1回外食する。
- 3 週4～5回外食する。
- 4 週2～3回外食する。
- 5 ほとんど外食しない

質問4 あなたはふだん間食（夜食も含む）することがありますか。次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 ほとんど毎日2回以上間食する。
- 2 ほとんど毎日1回間食する。
- 3 週4～5回間食する。
- 4 週2～3回間食する。
- 5 ほとんど間食しない

質問5 あなたはふだん朝、昼、夕食に次の料理をどのぐらい食べていますか。あてはまる欄に○印をつけてください。

食別	料理名	①ほとんど毎日	②週に4～5回	③週に2～3回	④ほとんど食べない
朝食	ごはん、パン、めん類など				
	魚や肉、卵、大豆、大豆製品を使った料理				
	野菜を使った料理				
昼食	ごはん、パン、めん類など				
	魚や肉、卵、大豆、大豆製品を使った料理				
	野菜を使った料理				
夕食	ごはん、パン、めん類など				
	魚や肉、卵、大豆、大豆製品を使った料理				
	野菜を使った料理				

質問6 7 あなたはふだん栄養や食事に関する知識や情報をどこから（だれから）得ていますか。あてはまるものすべての番号に○印をつけてください。

- 1 家族
- 2 友人
- 3 学校（高校・大学等）
- 4 保健所・保健センター
- 5 医療機関
- 6 料理教室や講習会
- 7 新聞
- 8 テレビ・ラジオ雑誌
- 9 雑誌
- 10 その他
- 11 ない

〔アの1～10に○印をつけた方だけ、イの欄にお答えください。〕
イ ふだん得ている情報の中で、最も役に立っているものを1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 家族
- 2 友人
- 3 学校（高校・大学等）
- 4 保健所・保健センター
- 5 医療機関
- 6 料理教室や講習会
- 7 新聞
- 8 テレビ・ラジオ雑誌
- 9 雑誌
- 10 その他
- 11 役に立っていないものはない

質問7 あなたは下の食品について、もつと食べたいと思いますか。それとも今のままですとしたいと思いますか。ごはん、パンなどの食品ごとに、それぞれ、あてはまる欄に○印をつけてください。

食品名	食べる頻度	(1)もつと食べたい	(2)少なくしたい	(3)今のままでよい
1 ごはん				
2 パン				
3 肉				
4 魚				
5 卵				
6 大豆・大豆製品				
7 牛乳・乳製品				
8 骨ごと食べられる小魚				
9 海草				
10 緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草など）				
11 その他の野菜（大根、キャベツ、白菜など）				
12 果物				
13 いも				

質問8 あなたは健康のために心がけていることがありますか。あてはまるすべての番号に○印をつけてください。

- 1 多様な食品をとるようにしている。
- 2 栄養に気をつけている。
- 3 いわゆる健康食品と呼ばれるものをとるようにしている
- 4 食事の場を楽しむようにしている。
- 5 栄養や食事についての知識や情報を増やすようにしている。
- 6 ビタミン剤や栄養ドリンクを飲むようにしている。
- 7 規則正しい生活をするようにしている。
- 8 睡眠・休養を十分とるようにしている。
- 9 スポーツなど適度な運動をするようにしている。
- 10 酒をつつしむようにしている
- 11 たばこをつつしむようにしている
- 12 その他(具体的に)
- 13 特に何も心がけていない。

質問9 カルシウムが多く含まれる食品を下の()の中に5つまで書いてください。1つでも2つでもかまいません。

- () () () () ()
 () () () () ()

※				
---	--	--	--	--

※この欄には記入しないでください

質問10 あなたはふだんの食事で、カルシウムが十分とれていると思いますか。次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 十分とれている。
- 2 ほぼとれている。
- 3 とれていない。
- 4 わからない。

質問11 あなたはカルシウムを十分とるために、どのようなことをしようと思いますか。あてはまるものすべての番号に○印をつけてください。

- 1 1日3食をきちんと食べる
- 2 いろいろな食品をバランスよくとる
- 3 カルシウムが多く含まれる食品をとる。
- 4 健康食品(カルシウムを強化した食品)やカルシウム剤をとる。
- 5 その他(具体的に)

質問12 あなたの運動状況(散歩等の軽い運動も含む)はどうですか。次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください。

- 1 ほとんど毎日している。
- 2 週に3～4回程度運動している。
- 3 週に1～2回程度運動している。
- 4 ほとんど(まったく)していない。

質問13 鉄分が多く含まれる食品を下の()の中で5つまで書いてください。1つでも2つでもかまいません。

- () () () () ()
 () () () () ()

※				
---	--	--	--	--

※この欄には記入しないでください

質問14 あなたはふだんの食事で、鉄分が十分とれていると思いますか。次の中から1つ選んでその番号に○印をつけてください

- 1 十分とれている。
- 2 ほぼとれている。
- 3 とれていない。
- 4 わからない。

質問15 あなたは鉄分を十分とるために、どのようなことをしようと思いますか。あてはまるものすべての番号に○印をつけてください。

- 1 1日3食きちんと食べる
- 2 いろいろな食品をバランスよくとる
- 3 鉄分が多く含まれる食品をとる。
- 4 健康食品(鉄分を強化した食品)や鉄剤をとる。
- 5 その他(具体的に)

御協力ありがとうございました。