

女子学生における食生活状況調査 (第2報)

- 学科別による食意識 -

Eating habits of female students

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

山口和美・東川 魁美

Kazumi Yamaguchi¹⁾・Katsumi Higashikawa

ABSTRACT

Following the initial report, this report was to determine the effect a woman's diet.

A report of an eating habit of health of a women's college student.

Investigations have carried out since 1998 and are still continuing. we report the results obtained so far.

KEYWORD: eating habits, dietary guidance

【緒言】

若年女子は将来、子供を生み、育てる重要な役割を担っており、いつ、どのようにして望ましい食習慣を身につけさせたらよいのかが問われている。一方、食をめぐる環境は変化し、24時間営業の店舗やコンビニエンスストアが発展したことなどから、いつでもどこでも自分が食べたい食物が手に入りやすくなり、また、若年女子の極端なやせ願望ということも大きな課題となっている。これらのことから、女子学生が自分自身の健康状況を把握した上で食生活について考えていくことは大切なことと思われる。そこで、本研究では若年女子を対象とした食教育を検討する為、前報同様に考察を行った報告であるが、食教育の場とは家庭であり、学校などが挙げられている。

前報では、女子学生の健康に関する意識や食習慣についてまとめた。本報告では、食生活状

況について特に調査対象者の属性を考慮し、所属する学科別からみた検討を行い、今後の指導に生かすことを目的にまとめたので報告する。

【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(自記式)により行った。調査対象者並びに調査方法は前報と同様である。調査は、本学女子短期大学の学生(英文学科390名、生活教養学科609名)合計999名を対象として、アンケート調査を行い、その結果、調査票回収数は793名(英文学科290名、生活教養学科503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。

2. 解析方法

アンケート調査の解析方法は単純集計後、学

¹⁾ 酪農学園大学大学院後期課程

科別による比較を行う為に、 χ^2 検定を行い、有意差の有無（5%以下を有意差ありとして判断）を検討した。また、食意識に関する項目は厚生省が毎年実施している国民栄養調査結果と比較を行った。

【結果】

1. 栄養や食事に関する情報源

栄養や食事に関する知識や情報について、どこから（だれから）得ているか、またふだん得ている情報の中で最も役に立っているものは何かを選んで回答してもらった。栄養や食事に関する情報源は（表1）、「家族」（78.2%）が最も多く、次いで、「テレビ」（66.1%）、「雑誌」（57.6%）、「学校」（50.7%）の順であり、そのうち役立つ情報源は、「家族」（33.2%）、「テレビ」（29.0%）、「学校」（21.7%）が挙げられていた。国民栄養調査結果¹⁾においても、情報源として上位を占めたのは、テレビ・ラジオ、雑誌、家族、新聞であり、情報量が少ないほど、カルシウム給源食品の摂取頻度が低い傾向にあるという結果が示されている。学科による比較では、生活教養学科が情報源として「学校」を多く挙げており（英文16.2%、生活教養70.6%）、役立つ情報についての回答も同様に「学校」を挙げている（英文3.1%、生活教養32.4%）。これは、生活教養学科の特徴が現れているのではないかと推察することができる。

表1 情報源

情 報 源			役 立 つ 情 報		
順 位	項 目	割合 (%)	順 位	項 目	割合 (%)
1	家 族	78.2	1	家 族	33.2
2	テ レ ビ	66.1	2	テ レ ビ	29.0
3	雑 誌	57.6	3	雑 誌	21.7
4	学 校	50.7	4	学 校	11.7
5	友 人	30.4	5	友 人	3.2

2. 食品摂取頻度

食品の摂取頻度は以下の食品（ごはん、パン、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚、海草、緑黄色野菜、その他の野菜、果実類、いも類、油脂類、インスタント食品・加工食品、菓子類、清涼飲料水の17項目）を調べた。摂取頻度は4段階（「ほとんど毎日食べる」、「週に4～5回食べる」、「週に2～3回食べる」、「ほとんど食べない」）に分けて比較を行った。

(1) 女子学生の食品摂取頻度

食品摂取頻度（表2-1）は、「ほとんど毎日食べる」という回答がごはん（79.4%）に最も多く見られ、「週に2～3回食べる」という回答は、いも類（60.6%）、魚（58.7%）、海草（54.5%）、肉（50.6%）、インスタント食品・加工食品（50.6%）であった。「ほとんど食べない」という回答が多かったのは小魚（75.1%）であった。平成8年国民栄養調査結果¹⁾では、20歳代で摂取量が多いのは油脂類、肉類であり、一方少ないのが豆類、緑黄色野菜、魚介類が挙げられている。本調査対象者である女子学生の食品摂取頻度は全体的にみても「ほとんど毎日食べる」回答の1位に挙げられていたごはん（79.4%）と2位の牛乳（39.8%）との間に大きな割合の差があり、特に、「週に4～5回食べる」という回答が少ないことが把握できた。

しかし、食品摂取頻度には多様な食品が多く挙げられることが望ましいのではないと思われる。

(2) 学科による比較

学科による比較（表2-2）では、両学科とも「ほとんど毎日食べる」という回答は1位がごはん（英文79.3%、生活教養79.4%）、2位が牛乳であった（英文42.4%、生活教養38.2%）。「週に2～3回食べる」という回答は、1位がいも類（英文56.5%、生活教養63.0%）、2位が魚（英文55.1%、生活教養60.8%）であり、それぞれ頻度は生活教養学科の方がやや多い傾向を示していた。また、「週に2～3回食べる」という回答の3位以降は、英文学科がインスタント食品（50.3%）であり、生活教養学科では、海草56.3%、大豆50.8%というように内容にも学科によって違いが見られた。

「ほとんど食べない」という回答は、両学科ともに小魚が挙げられていた。生活教養学科の「食べる」という積極的の割合が英文学科

よりもやや多く、「ほとんど食べない」という消極的の割合が少ない傾向が伺えたが、 χ^2 検定による有意差はみとめられなかった。

3. 食品摂取に対する意識

食品摂取頻度に対する意識は以下の食品（ごはん、パン、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚、海草、緑黄色野菜、その他の野菜、果物、いも類の13項目）を調べた。食べる頻度は3段階「もっと食べたい」、「少なくしたい」、「今のままでよい」の比較を行った。

(1) 女子学生の食品摂取に対する意識

食品摂取頻度に対する意識（表3-1）は、「もっと食べたい」という回答では小魚が最も多く（67.1%）、次いで果実類（62.4%）、緑黄色野菜（60.7%）、海草（58.0%）、その他の野菜（53.1%）の順であった。「今のままでよい」という回答は、卵（77.3%）、ごはん（73.7%）、パン（72.1%）、芋類（70.0%）、牛乳（57.2%）

表2-1 食品摂取頻度

順位	毎日 (%)	4～5回 (%)	2～3回 (%)	食べない (%)
1	ごはん 79.4	その他野菜 35.9	いも類 60.6	小魚 75.1
2	牛乳 39.8	肉 33.7	魚 58.7	インスタント 30.9
3	その他野菜 31.9	緑黄色野菜 34.3	海草 54.5	清涼飲料 26.5

表2-2 学科別による食品摂取頻度

(英文学科)				
順位	毎日 (%)	4～5回 (%)	2～3回 (%)	食べない (%)
1	ごはん 79.3	その他野菜 36.9	いも類 56.5	小魚 75.8
2	牛乳 42.4	緑黄色野菜 33.4	魚 55.1	清涼飲料 31.3
3	その他野菜 29.6	肉 30.6	インスタント 50.3	インスタント 31.0
(生活教養学科)				
順位	毎日 (%)	4～5回 (%)	2～3回 (%)	食べない (%)
1	ごはん 79.4	肉 35.4	いも類 63.0	小魚 74.7
2	牛乳 38.2	その他野菜 35.3	魚 60.8	インスタント 30.9
3	その他野菜 33.1	緑黄色野菜 33.1	海草 56.3	清涼飲料 23.8

の順に挙げられ、「少なくしたい」という回答では、50%以上の割合の回答がみられなかった。

この結果は、国民栄養調査値（女20歳代）と比較すると²⁾、「もっと食べたい」（国民栄養調査では「多くした方がよい」）は、小魚、海草、緑黄色野菜が挙げられており、同様の傾向であった（国民栄養調査：小魚58.3%、海草47.8%、緑黄色野菜45.0%）。一方、「今のままでよい」（国民栄養調査では「ちょうどよい」）という回答は、国民栄養調査も同様にごはん、パン・めん、卵が挙げられていた。従って、小魚は「ほとんど食べない」食品の1位として挙げられたが、反面、意識の上では「もっと食べたい」食品でもあった。本学女子学生が「もっと食べたい」として小魚、果物、緑黄色野菜、海草、その他の野菜を挙げていることをふまえて、今後はその食意識を食生活に活かしていけ

るような調理法もふまえた指導や配慮が大切と思われる。

(2) 学科による比較

食品摂取頻度の学科別比較（表3-2）は、「もっと食べたい」「今のままでよい」が両学科同様の傾向であった。「少なくしたい」という回答は、1位が肉類（英文28.0%、生活教養36.6%）であり、生活教養学科の方にやや多くみられたが、 χ^2 検定による有意差はみとめられなかった。

【考察】

現代の過食、飽食、食生活の歪みが生活習慣病の増加傾向や低年齢化をもたらしていると言われ、超高齢化社会の到来を目前にした日本では老後も心身ともに健全な生活を送れる社会の

表3-1 食品摂取の意識

順位	もっと食べたい (%)	少なくしたい (%)	今のままでよい (%)
1	小魚 67.1	肉 33.5	卵 77.3
2	果物 62.4	パン 19.6	ごはん 73.7
3	緑黄色野菜 60.7	ごはん 9.8	パン 72.1
4	海草 58.0		芋 70.0
5	その他野菜 53.1		牛乳 57.2

表3-2 学科別による食品摂取の意識

(英文学科)			
順位	もっと食べたい (%)	少なくしたい (%)	今のままでよい (%)
1	小魚 66.4	肉 28.0	卵 76.4
2	果物 66.2	パン 25.1	ごはん 70.4
3	緑黄色野菜 60.9	ごはん 11.9	芋 68.4
4	海草 59.0		パン 66.6
5	その他野菜 54.7		牛乳 61.3
(生活教養学科)			
順位	もっと食べたい (%)	少なくしたい (%)	今のままでよい (%)
1	小魚 67.5	肉 36.6	卵 77.8
2	緑黄色野菜 60.5	パン 16.4	ごはん 75.6
3	果物 60.2	卵 9.6	パン 75.2
4	海草 57.4		芋 70.9
5	その他野菜 52.2		牛乳 54.9

構築を目指すことが重要な課題になってきた。農水省の専門家を対象にした調査でも今後の食生活のキーワードは「健康・おいしさ・簡便性」であるという。簡便性というニーズに答えるように保存性を高めた食品や調理しやすいように下処理した食品や調理済み食品などが流通している。これらは現代の個食化にも対応しており、否定するのではなく、上手に利用することも必要である³⁾。今回の調査においても食品摂取頻度で「週に2～3回食べる」という回答には、インスタント食品・加工食品が挙げられていた。そこで、加工食品を利用する時に例えば、緑黄色野菜の副菜などを食事に追加するなどビタミン不足とならないような工夫が必要であると思われる。若年者は21世紀を担う重要な人的資源であり、若年者にどのようにして望ましい食習慣を身につけさせるかが問われている²⁾。本研究では、特に英文学科と生活教養学科との比較を行ったが、 χ^2 検定による有意差はみとめられなかったものの、生活教養学科には2年次に食文化コースがあり、食について学んでいることから今後の食生活に活かし、健康的な生活を実践して欲しいと思う。これらのことから、女子学生が栄養や食事に関する情報をどの位の頻度で得ているのかを把握し、食情報を得る方法や情報を正しく認識できるような食教育が大切であると思われる。本学で実施されている栄養指導プログラムの例としては、年に1回毎年貧血予防教室を全学生対象に学生部主催で行われている。これは健康診断による血液検査や学校医診療から鉄欠乏性貧血状況の割合を把握し、学生部担当をはじめ、保健婦や管理栄養士なども関わって実施されているものである。内容は大別すると貧血の理論と貧血予防食の試食会を含んでおり、これらの試みは女子学生の食教育としても効果的であると思われる。

そこで、今回の調査対象者のように、将来子供を産み、育てる役割を担うであろう女子学生

にとって食事摂取の偏りを改善するような食生活指導及び食教育についてさらに検討が必要であると考えられる。

【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。

1. 栄養や食事に関する情報源は「家族」、役立つ情報源は「家族」、「テレビ」、「学校」が多く、生活教養学科が英文学科より役立つ情報に「学校」を挙げていた。
2. 「ほとんど毎日食べる」という回答はごはん(79.4%)が最も多く見られ、「週に2～3回食べる」という回答は、いも類(60.7%)、魚(58.8%)、海草(54.5%)、肉(50.6%)、インスタント食品・加工食品(50.6%)であった。「ほとんど食べない」という回答が多かったのは小魚(75.1%)であった。
3. 「もっと食べたい」という回答は小魚が多く、「今のままでよい」は卵、ごはん、パン、芋類、牛乳が挙げられていた。英文学科と生活教養学科との比較を行ったが、 χ^2 検定による有意差はみとめられなかった。

【参考文献】

- 1) 厚生省保健医療局：国民栄養調査の結果、食の科学7月号(246)、82-91(1998)
- 2) 山口蒼生子他：食事計画論、家政教育社(1997)
- 3) 矢野俊正・川端晶子編：調理工学、建帛社(1996)