

# 女子短大生の食生活に関する研究

## Research on the Diets of Female College Students

鷺 見 裕 子

Hiroko Sumi

### (要約)

大学生が自立した食生活を営む力を培うための、食と生活の関連を意識づけた食教育のプログラム内容を検討する基礎資料として、大学生年代の食生活の実態を把握するための連続した1週間の「食事のとり方」と「食事内容」について調査を行った。結果として、休日は平日に比べ、欠食や孤食の割合が高く、食事内容においても劣っていた。主食・主菜・副菜の食事構成において、朝食は平日休日とも主食のみや主食と飲み物や菓子類などの食品という副食がない食事構成が多くみられた。また、牛乳・乳製品、果物の摂取が少ない現状があった。

### (キーワード)

食事調査、一週間、食事構成

### はじめに

近年の食生活に関しては、欠食習慣、特に朝食欠食者の増加や、食事時間の深夜化、孤食の常態化等の食事のとり方に関する問題<sup>1,2</sup>、また家事労働の外部化や、外食産業の発展に伴う食の洋風化、簡便化、加工食品の利用や外食頻度の増加等による食事内容の問題、さらに、脂質の摂取過剰やカルシウム、鉄の摂取不足等の栄養素摂取上の問題<sup>3,4</sup>が指摘されている。そして、このような乱れた食生活を続けることが生活習慣病の発症への重要な要因となりうることも懸念されている。特に、若者の食生活の乱れについては国民栄養調査などでも憂慮される結果が報告されている<sup>5</sup>。一方、この年代は生活様式や活動の多様化に伴い、食は保護者の管理から離れ、自己選択・自己決定しなければならない状況にある。しかし、前報<sup>6</sup>で報告したように食生活に問題意識を持ち、正しい知識や価値のもと自己管理できる学生が多くない現状がみられる。普段学生に接していても一般大学生に対する食教育として、食への興味関心を高める教育プログラムの必要性を痛感している。

食生活調査の先行研究には栄養摂取や食行動、食意識など多くの報告<sup>1,2,7-9</sup>があるが、それらは調査がある1日や思い出し調査であるものが多い。そこで、本研究では、切り取った点ではなく連続した生活の中での女子短大生の食の実態を把握することを目的として、連続した1週間の食事調査を行った。

### 調査および分析方法

本学に在籍する女子学生に、入学当初の2006年4月の連続した1週間の食事調査を行った。授業時に調査用紙を配布し、当日の朝食より記入させ、1週間後の授業時に各自が振り返りをした記録用紙とともに回収した。記入漏れなどの欠損があるものを除いた106名分を分析対象とした。記入内容は7日間の朝食・昼食・夕食・間食それぞれの食事時間と食事場所・一緒に食べた人・食事内容(料理名および

食品名)であった。なお、調査を行った週の平日である月曜日から金曜日は全員が登校し、1限目から午後まで授業がある日であった。

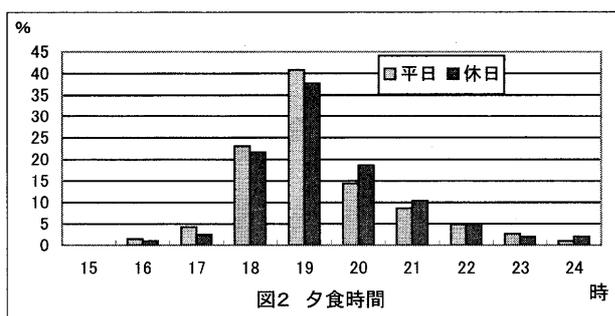
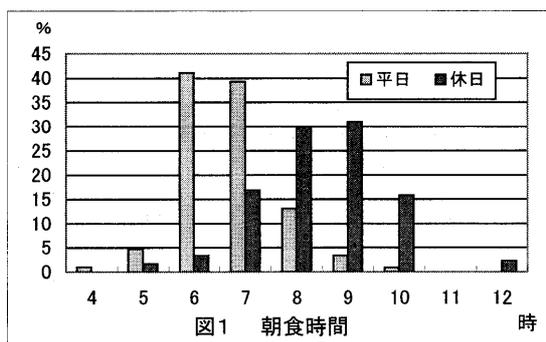
食事の時間や場所、一緒に食べた共食者についての食事環境や欠食状況については集計を行い、全体および朝食・昼食・夕食別と平日休日別の出現割合について分析した。また、食事内容については出現料理を食生活指針<sup>10</sup>においてバランスのよい食事の指標として利用されている 主食・主菜・副菜・汁物・その他に分類して、朝・昼・夕食別(以下、3食事別)と平日休日別に分析し、さらに主食・主菜・副菜の組み合わせについても分析した。なお、分析には統計ソフトSPSS11.5を用いた。

## 結果及び考察

### 1. 食事時間と食事場所、共食者について

食事時間は、全体の平均で朝食7時33分、昼食12時29分、夕食19時17分であった。平日休日や昼食、夕食では食事時間に差はなかった。しかし、図1に示した朝食では平日は登校日であるため80%が6時～7時台であり、休日は60%が8時～9時台であった。

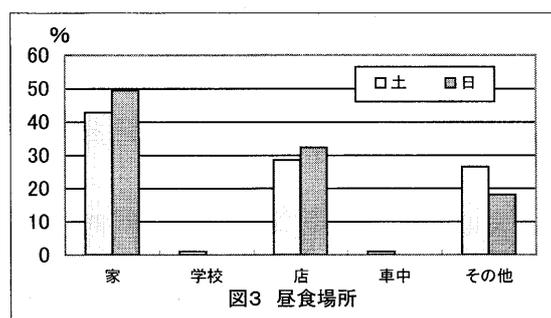
図2に示した夕食の食事時間は40%が19時台であったが、20%は平日休日ともに21時以降であり、23時以降に夕食を摂っている者もみられた。



食事をした場所は、朝食で89%、夕食で82%が家で摂っていた。

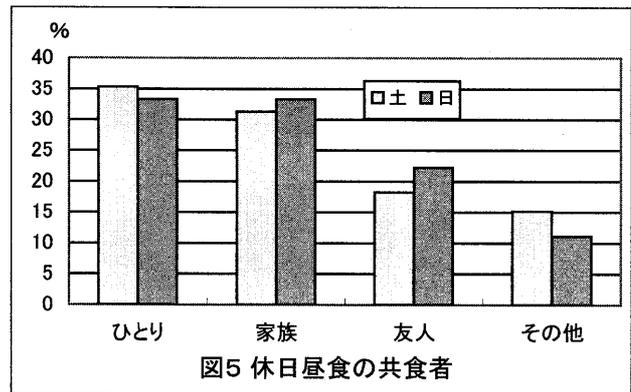
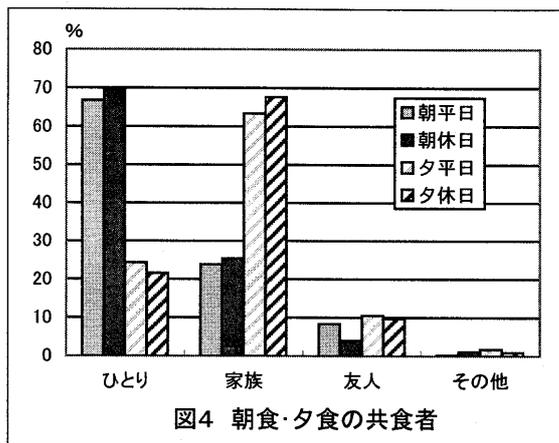
平日の昼食は登校日のため全員が学校内であった。図3に示した休日の昼食場所は家が45%、外食が30%程、その他が20%ほどであった。

なお、その他は注記述によるとほとんどがアルバイト先での食事としていた。



次に一緒に食事する共食者については、朝食は平日・休日とも70%近くがひとりで食べる孤食であった。図4に示した夕食では家族と食べる者が65%程ある一方で、20%は孤食であった。また、休日の昼食では図5に示したように孤食と家族との共食がともに1/3ほどあり、友人といっしょが20%ほどであった。その他としてはアルバイト先の同僚という注記述がみられました。

## 女子短大生の食生活に関する研究



以上より、時間や場所、共食者という食事環境については、生活スタイルや学外での活動の多様化により、個人によっても、暦によっても異なることがあきらかとなった。自分の生活活動の実態や問題点が認識できることが食生活を改善するには重要であるといえる。

## 2. 欠食について

図6は食事ごとの欠食率を示した。朝食の欠食率は平成17年度の国民健康栄養調査結果<sup>11</sup>によると、15～19歳女子の朝食欠食率は10.4%であった。今回の調査では10.7%と同率であった。しかし、平日は4.9%で休日は16.5%と、平日に比べ休日の欠食率が有意に高かった ( $P < 0.01$ )。昼食についても同様に、休日6.6%が平日の0.8%より欠食率が高くなった ( $P < 0.05$ )。夕食は有意差はなかったが平日の欠食が高い傾向がみられた。

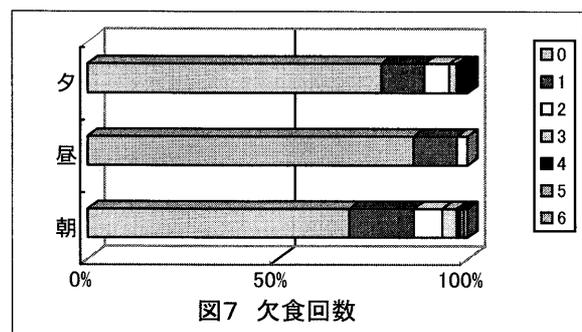
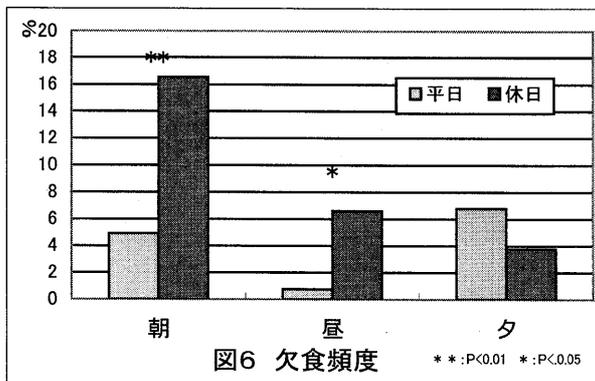


図7は各食事別の7回の欠食回数割合を示した。1回でも欠食した者は朝食で31.1%、昼食で14.1%、夕食で22.6%であった。また、トータル1週間21回の食事中に1食でも欠食のあった者は51.9%と半数にのぼった。

欠食のあった者の1週間の欠食回数をみると、朝食と夕食では2割の者が週に3回以上欠食をしていた。朝食では欠食が週に5・6回という常態化している者もあった。

欠食は栄養素摂取の低下<sup>12</sup>や身体及び精神的自覚症状の増加<sup>13</sup>が報告されており、食生活向上において重要な改善点である。学生の振り返り記録の欠食理由では、「食べたくない」ととともに、「食事をする時間がない」と時間的な要因による欠食が多くみられた。例えば、平日の夕食では授業後も学外活

動であるアルバイトや自動車学校、ピアノレッスンなどで食事の時間が取れないというものがほとんどであった。

### 3. 食事内容について

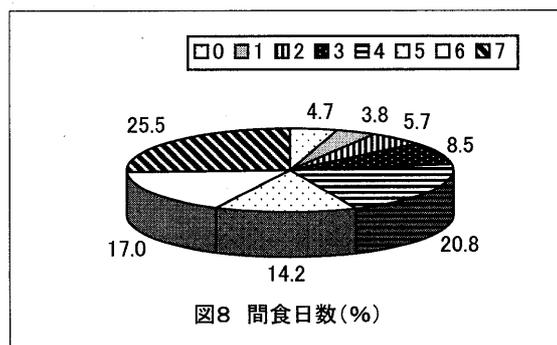
記入されたメニューを主食・主菜・副菜・汁物・その他食品に分け、欠食を除いた朝食（684食）、昼食（723食）、夕食（697食）および総食事（2104食）に対する出現数を集計し、出現率とともに表1に示した。総食事で見ると、主食は93.1%とほとんどの食事で摂っていた。しかし、主菜は53.5%と副菜45.2%と半数程度の食事でしか摂られていなかった。汁物は18%とさらに摂取頻度が低かった。また、「主食・主菜・副菜・汁物（以下、核料理）」以外の「その他」とした乳製品、嗜好飲料、果物、菓子などの単品食品が1/4の食事において摂られていた。

表1. 主食・主菜・副菜・汁物の出現数

食事数*1	朝食 684	昼食 723	夕食 697	総食事 2104
主食	626(91.5)	699(96.7)	633(90.8)	1958(93.1)
主菜	182(26.6)	507(70.1)	437(62.7)	1126(53.5)
副菜	98(14.3)	389(53.8)	465(66.7)	952(45.2)
汁物	141(20.6)	44( 6.1)	206(29.6)	391(18.6)
その他	338(49.4)	105(14.5)	90(12.9)	533(25.3)

\*1：全食事数(742)－欠食数 ( )内は%

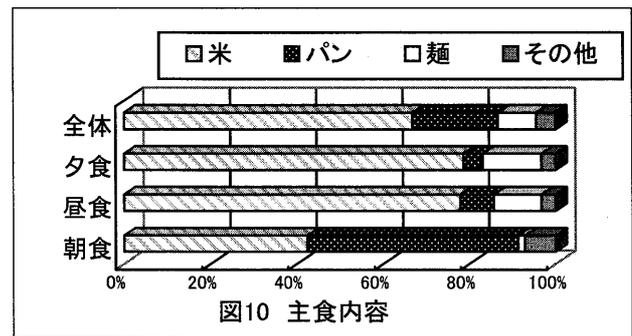
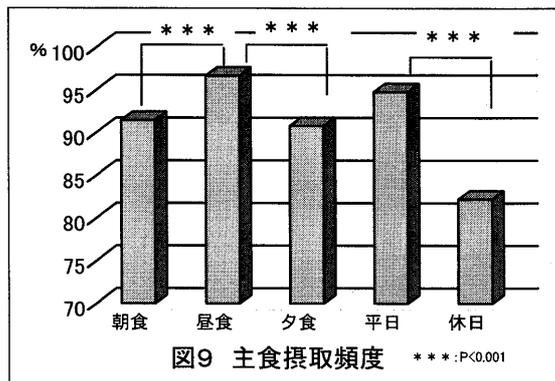
間食は図8に示したように、週に1度も摂らない者は4.7%で、ほとんどの者が摂っていた。週に4日以上の方が77.5%で、25.5%が毎日間食を摂っていた。時間で多いのが授業後や帰宅途中など夕食までのつなぎの時間であった。中にはのべつ幕無しに1日中飲食している者もみられた。内容はチョコレートやチップス類、あめ・キャンディーがベスト3で、市販品の菓子がよく食べられていた。



#### 1) 主食について

主食の摂取を図9に示した。朝食91.5%、昼食96.7%、夕食90.8%と3食ともほとんどの者が摂っており、特に昼食では96.7%で摂取頻度が朝食、夕食より有意に高かった ( $P < 0.001$ )。平日休日の比較では、平日94.6%、休日89.9%で有意差が認められた ( $P < 0.001$ )。さらに平休日を3食事別にみると、朝食の摂取は平日94.8%、休日82.2%で平日が有意に高かった ( $P < 0.001$ )。昼食、夕食では有意差は認められなかった。

## 女子短大生の食生活に関する研究

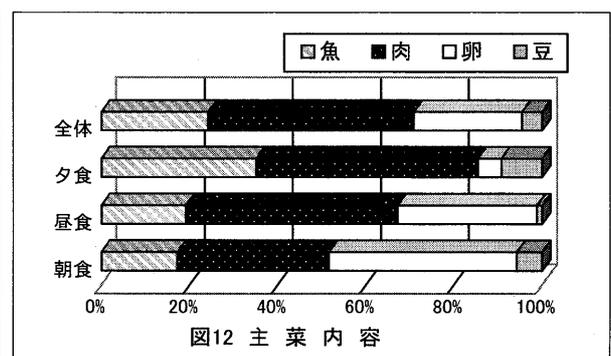
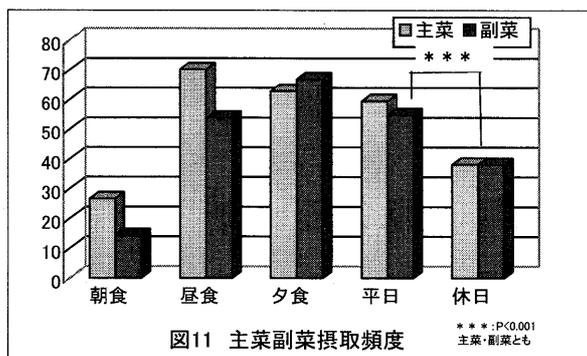


主食の内容を図10に示した。全体では最も多いのが米飯で全体の66.9%と2/3の食事で食べられており、パンの19.8%、麺類は8.8%と大きく引き離している。しかし、3食事別でみると朝食においてはパンが48.9%と米飯42.5%と同程度食べられていた。また、麺類は休日の昼食で30.2%、夕食で14.9%とどちらもパンより食べられていた。

1週間21回の食事の中で主食がある食事の平均回数は $18.5 \pm 2.17$ 回であるが、個人別ではバラつきがあり、最も少ない者は12回、21回全ての食事で主食を摂っている者は18%であった。

## 2) 主菜について

1週間の半数の食事でしか食べられていないたんぱく質源である主菜については図11に示した。昼食が70.1%と一番高く、次いで夕食で、62.7%摂取されていた。ところが朝食では26.6%で他の2食に比し非常に低い摂取状況であった。また、平日は59.4%、休日38.1%であり有意差があった ( $P < 0.001$ )。平休日の3食事別でみると朝食、夕食では有意な差はなかった。昼食では平日85.1%、休日30.3%と平日での摂取が高く、有意差が認められた ( $P < 0.001$ )。



主菜の食材内容を図12に示した。全体では肉が46.8%で最も頻度の高い材料で、魚と卵は24%で、大豆製品の料理は4.5%しか食されていなかった。また、夕食では肉 (50.4%) と魚 (35.1%) を、昼食では肉 (48.0%) と卵 (31.6%) を、朝食では卵 (42.6%) と肉 (34.4%) が高頻度で食べられていた。

主菜のある食事回数は平均 $10.1 \pm 2.85$ 回で、70%の者が21回中主菜有の食事は7~12回。13回以上摂っている者は20%であった。

## 3) 副菜について

ビタミン、ミネラル源となる副菜も図11より、主菜同様半数程の食事で摂られていなかった。夕食の摂取は66.7%で、次いで昼食が53.8%であり、主菜と同様に朝食は14.3%と低い摂取状態であった。全

体では平日54.7%は休日38.0%より有意に高く、平休日の3食事別にみると主菜同様昼食における摂取が平日80.4%、休日34.3%と有意差があった ( $P<0.001$ )。

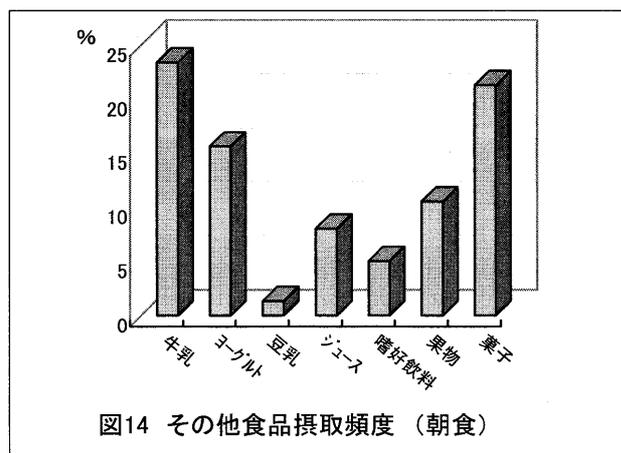
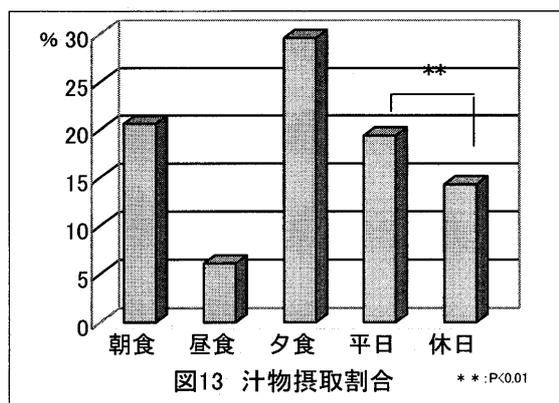
平均回数は $9.9\pm 3.42$ 回で主菜と変わらないが、野菜・芋を主材料にした副菜料理を食べる回数が週に4～7回の者が29.2%であった。

#### 4) 汁物について

汁物は摂取が低く、夕食の29.6%が最も高く、次いで朝食の20.6%となっており、昼食では6.1%とわずかであった。昼食に関しては平日は学内でのお弁当などによる食事が多く、休日は一皿メニューや単品料理が多いために少なくなっていると考えられる。図13より、平日は19.4%で休日14.3%より有意に頻度高く食されていた。 ( $P<0.01$ )。また、平休日3食事別にみると夕食において平日32.3%で休日16.7%より有意に高かった ( $P<0.001$ )。昼食は休日10.1%で平日4.6%より多かった ( $P<0.01$ )。

また、汁物の内容としては、みそ汁が80.6%と多く、スープ類が13.3%、すまし汁は4.3%しか摂られていなかった。

1週間に1度も汁物をとらないものが11%おり、半数の者は汁物をつけた食事を1週間に3回以下しか食していなかった。このような汁物の低い摂取状況では汁物の具材としての野菜やきのこ、海藻類の摂取を期待することができないといえる。



#### 5) その他の食品の摂取

核料理以外の食品を「その他の食品」としてまとめたものを表1に示した。

全食事の1/4で核料理以外に、牛乳、ヨーグルト、豆乳、ジュース、コーヒーや紅茶などの嗜好飲料、果物、菓子類のような単品の食品が食べられていた。特に朝食では49.4%の食事で「その他の食品」が摂られていた。朝食での摂取内容を図14に示した。カルシウムやビタミンなどの重要な供給源である牛乳や乳製品、果物などは、昼食や夕食よりも朝食で食べられやすく、朝食での摂取が奨励されている食品ではあるが、結果は最も高い牛乳で23%しか摂られておらず、次いでドーナツ、ケーキ、ゼリーなどの菓子類が21.3%摂られており、ヨーグルトは15.6%、果物は10.5%の摂取状況であった。また、核料理がなく「その他の食品」のみの食事もみられた。

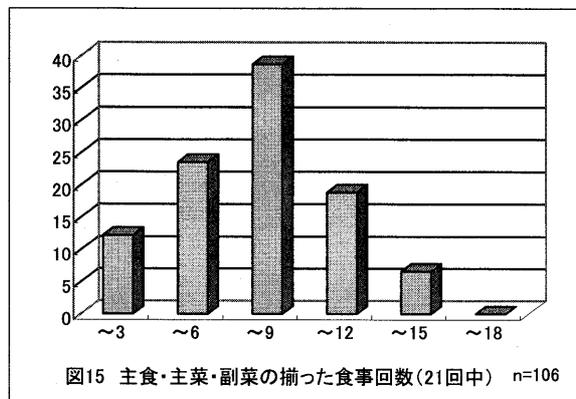
「その他の食品」で食事バランスガイド<sup>14</sup>の料理区分にも設定されている乳・乳製品と果物の摂取が少ないことが明らかになった。たとえば、間食も含めて1週間に1度もこれらを食していない者の割合

## 女子短大生の食生活に関する研究

は、牛乳で58.5%、ヨーグルト51.9%、果物57.5%という結果からも、これらの食品を半数のものが食していない摂取実態であった。

## 6) 料理構成

食事は料理の組み合わせを考慮していくことが大切であることから、核料理の構成別の食事についてみた。図15は食生活指針や食事バランスガイドなどで食事のバランスをとるために提唱されている「主食+主菜+副菜」の核料理が揃った食事回数の人数分布を示した。



週21回の平均は7.5回しかなく、75%の者が週に9回以下であった。これ以外の料理組み合わせでは、

「主食+主菜」が2.4回、「主食+副菜」が1.9回、「主食のみ」で副食のない食事は6.7回であった。核料理がなく、「その他の食品」だけの食事が1.1回であった。このことから食事内容のバランスには問題があると考えられる。

また、3食事別の特徴は、朝食では「主食のみ」が週7回のうち4回見られた。昼食は「主食+主菜+副菜」のそろった食事を4回以上で摂っているものが70%あった。一般的に3食の中では食事の形態が整っていると考えられる夕食でも、「主食+主菜+副菜」の平均回数は週3回であり、週4回以上そろった食事をしている者は20%しかいなかった。

以上より、学生の食事内容は、主食は比較的食べられているが、副食である主菜・副菜を摂取が少なく、汁物はあまり食卓にのぼらないといえる。料理構成も朝食は「主食のみ」の食事が主流であった。平日の昼食は「主食+主菜+副菜」の食事が多く、他よりバランスはとれているようであるが、お弁当や学生食堂の定食メニューが多いため、さらに踏み込み量的な問題を考慮しなければならない。また、休日の昼食ではカレーライス、丼物、麺類などの一皿メニューが多く見られた。副菜や汁物の具材である野菜やいも類、豆類の摂取量が少なくなるため、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取不足が懸念される。また、カルシウムの有益な供給源である牛乳・乳製品の摂取不足が大きな課題であることが明らかになった。

## まとめ

連続した1週間の食事調査により、次のことが明らかとなった。

- ・一週間欠食のない者は朝食69%、昼食82%、夕食77%であった。また、週3回以上の欠食が朝食と夕食で欠食者の2割あった。また、朝食と昼食で平日に比し休日の欠食頻度が高くなった。
- ・朝食の平均時刻は平日6時台、休日8時台と差があったが、昼食・夕食は差がなかった。夕食を21時以降に摂る者が2割弱あった。食事場所は家が朝食9割、夕食8割であった。休日の昼食は家4割、外食3割、アルバイト先2割であった。共食者はひとりが朝食は7割近くあった。夕食は家族で食べる者が6~7割あるが、2割強はひとり食であった。休日の昼食はひとりと家族が3割、友人が2割

あった。

- ・間食は1度も摂らないが5%で、殆どの者が間食を摂っており、週4日以上が77%で、25%の者は毎日摂っていた。
- ・90%以上の食事が主食ありで、平休日間、昼食と朝・夕食間で差があった。内容では米が2/3と多く、パンが2割であり、パンは昼・夕食より朝食で多く、米は逆であった。麺は休日によく食べられていた。
- ・半数の食事で主菜、副菜がなく、特に朝食、休日の摂取率が低い。主菜材料では肉が最も高く、魚は夕食が、卵は朝・昼食が多かった。
- ・汁物のついた食事は2割と少ない。平日の夕食に多くみられ、平日の昼食は少ない。汁料理ではみそ汁が80%を占めていた。
- ・核料理以外の食品としては、乳製品やジュース、果物、菓子類が、特に朝食で摂られていた。
- ・主食、主菜、副菜のそろったバランスのとれた食事は少なく、主食のみなど副食のない食事が多くみられた。

授業の中で、学生は調査記録から振り返りを行っているが、その記述から欠食や孤食、食事内容の反省において時間的な要因が多くあげられていた。例えば、平日夕食の欠食、孤食の理由として、授業後、帰宅するまでに、アルバイトや自動車学校、ピアノレッスンなどで時間が取れないとするものが多くみられた。また、平日の昼食は学校の昼休みとして食事時間があることで、欠食が少ないことから、食事時間が確保できないことが、食事軽視につながっていることがうかがえた。また、今回の食事調査を行ったことで、自身の食生活への関心が増したり、問題があることに気づかされたという記述が多くみられた。

前報<sup>6</sup>で対象の食意識調査を行っているが、調理への興味・関心は高いが、生活の中で実践している者は少ない現状であった。また、これまでの家庭科などでの学習が実際の生活の中で生かされていないという結果を得た。ここからも栄養・食品・調理などを関連して学ぶことができ、さらに自分の生活実感として捉えさせることができる学習が必要であると思われる。今回の調査結果より、学生への食教育プログラムの検討ポイントとして①食と生活活動の関連に気づかせる。②主食・主菜・副菜の食構成を学習するなかで、特に、副菜や乳製品、果物の摂取の重要性を認識できる。③生活スタイルや食意識自体に個人差があるので、各自の現状に合わせて考えられる。の3点が挙げられる。これらのポイントを考慮して、まず自分の食事を記録することにより自分の食生活を見直し、食を意識するきっかけとする。さらに、食事内容と食事のとり方を関連付けて、自分の生活の中での食の位置づけをしっかりとち、改善策を考え、実践することができる具体的な学習の展開と教材を検討していきたい。

本研究の概要は、2007年11月17日の日本食生活学会第35回大会（秋田市カレッジプラザ）、および2008年11月22日の日本食生活学会第37回大会（相山女学園大学）において発表した。

## 女子短大生の食生活に関する研究

## 参考文献

- 1 染谷理絵他：女子短大生の食生活の実態、栄養学雑誌、47、251-258 (1989)
- 2 大河原悦子他：男女学生のライフスタイルと健康との関連、栄養学雑誌、52、173-189 (1994)
- 3 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状 平成14年厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版 (2004)
- 4 関千代子他：カルシウム及び鉄摂取と食生活状況に関する考察、栄養学雑誌、49、17-24 (1991)
- 5 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成13年国民栄養調査結果の抜粋、栄養学雑誌、61、55-62 (2003)
- 6 鷺見裕子：介護福祉士養成教育における調理実習の取り組み-基礎技術習得と食意識向上をめざして-、高田短期大学人間介護福祉学科年報2、32-37 (2007)
- 7 木村友子他：女子大学生とその母親の生活行動及び食生活状況の実態調査、栄養学雑誌、50、325-336 (1992)
- 8 渡辺雄二他：女子学生の食行動に及ぼす食意識の影響、日本食品科学工学誌、42、77-84 (1995)
- 9 青年男女の健康観と食生活に関する研究：大野佳美他、食生活学会誌、14、177-184 (2003)
- 10 農林水産省消費・安全局消費情報官：食育マニュアル-食と農への理解を深めるために-、食生活情報サービスセンター、12-31 (2005)
- 11 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成17年国民健康・栄養調査結果の概要、
- 12 白木まさ子他：大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について、栄養学雑誌、44、257-265 (1986)
- 13 原田まつ子：栄養士課程の女子学生における食生活要因と自覚症状の関連について、栄養学雑誌、46、175-184 (1988)
- 14 厚生労働省・農林水産省：食事バランスガイド-フードガイド (仮称) 検討委員会報告-、第一出版、7 (2005)