

保育者養成課程の女子学生の食生活に関する実態

The Reality about the Diets of Female College Students
in the Nursery Teacher Training Course

鶴 見 裕 子
Hiroko Sumi

(要約)

保育者養成課程女子学生を対象に1週間食事記録をもとに食物摂取頻度と食習慣の調査を行った。その結果、栄養素摂取ではビタミン・ミネラル等で摂取不足があり、推定平均必要量を下回る者が多く、食塩過剰、食物繊維不足、脂肪へのエネルギー比率の偏りがあった。副菜や主食・主菜・副菜の揃った食事は少なく、欠食・孤食などが栄養バランスに関与していた。食行動や食態度、食品摂取意識では食への関心の有無との関連が示された。

(キーワード)

女子学生、食生活、実態調査

諸言

平成17年に「食育基本法」が制定され、国により作成された「食育推進基本計画（平成18年度～22年度）」、「第2次食育推進基本計画（平成23年度～27年度）」に基づき、学校・保育所等では次世代を担う子どもたちに向けての食育が進められてきた。また行政や様々な関係機関・団体等により地域においても多様な食育が推進してきた。その結果、国民の食育への認知や関心が増すなど、一定の成果がみられ、家庭・学校・保育所等での食育は着実に進展した¹。しかし、現在も我が国の食生活は社会環境の変化やライフスタイルの多様化に伴い著しく変化しており、エネルギーや食塩等の過剰摂取と野菜の摂取不足等の栄養の偏り、偏食、欠食、孤食、不規則な食事等の食習慣の乱れとそれに起因する肥満、痩身等多くの課題が山積している²。さらに、家族との共食、家庭内調理の減少等により家庭での食文化の伝承の喪失が懸念されている¹。また、情報社会における食に関する正しい情報の選別・活用の困難や食料自給率・食糧廃棄にみられる食糧問題等多くの課題がみられる¹。

そのような状況をふまえ平成28年3月に新たな「第3次食育推進基本計画」³が作成された。その基本的な方針の重点課題の1つとして「若い世代を中心とした食育の推進」が掲げられた。これは20歳代、30歳代の若い世代では健全な食生活を心がけている人が少なく、食に関する知識がないとする人が多い。また、他世代に比し、朝食欠食率が高く、栄養バランスに配慮している人が少ないなど、健康や栄養に関する実践状況の課題を受けたものである。このような若い世代の現状から、食育を担う保育の専門職である保育士・幼稚園教諭を目指す学生は、子どもたちや子育て家庭に対して食生活の指導を行う立場となるため、子どもの栄養や食に関する知識・技術を習得することだけではなく、学生自身が好みの食習慣を身につけることができるような教育が必要といえる。筆者は食に対する正しい知識や技術を身につけ、食生活に問題意識を持ち、食を自己管理できる学生が多くない現状や教育内容の検討を

報告⁴⁻⁸してきた。前報までに食意識を向上させる学習取り組みとして知識や技術の習得だけでなく、調理等実践学習の有効性や、欠食習慣や食生活・栄養摂取の自己評価との関連から自身の食事状況が正確に把握できる必要を示した。

本研究では、保育者を目指す女子学生を対象とし、食事調査や食生活調査により栄養素摂取量の分布をもとにした集団としての栄養評価を行った。また、食習慣と栄養・食事への関心との関連を検討し、食生活状況把握と若い世代が望ましい食生活を確立するための食育推進の基礎資料とする目的とした。

研究方法

1. 対象

2014、2015年にA短期大学保育士養成課程に在籍する1年生306人を対象として食生活調査を行い、今回は男子と社会人、記入不備を除いた262人（有効回答率：85.6%、年齢： 18.1 ± 0.7 歳）を分析対象者とした。

2. 方法

学生が連続する1週間に摂取した朝食・昼食・夕食・間食の食事環境（時間・場所・共食者）と食事内容（料理名および食品名、概量）を記録した1週間食事調査票と、それを基にして回答した食物摂取頻度調査と食生活に関する意識調査を回収し、学生の食生活実態として喫食状況、栄養素摂取状況、食品摂取状況、食生活に関する意識（以下、食習慣）を調査した。

喫食状況は1週間食事調査票より食事環境や食事構成（主食・主菜・副菜・汁物・その他）の集計を行い、全体および朝・昼・夕食別（以下、3食別）と平日・休日別（以下、平休日別）について分析した。また、栄養素摂取状況として食物摂取頻度調査は解析ソフト「FFQg—エクセル栄養君 食物摂取頻度調査 Ver.4.0」（建帛社）⁹を用いて栄養素摂取量を求め、平均値と標準偏差、摂取量の5、10、25、50、75、90、95パーセンタイル値を算出した。さらに栄養素摂取の評価のために、基準値として「日本人の食事摂取基準（2015年版）」¹⁰の推奨量（RDA）もしくは目安量（AI）、目標量（DG）を用いて充足率を算出した。また、「日本人の食事摂取基準（2015年）」¹⁰に示された、集団の栄養素摂取不足の評価としている、推定平均必要量（EAR）を下回る者の割合を、そして、目標量の範囲を超えた者の割合も算出した。

食習慣は調査より健康と運動（7項目）、食行動（9項目）、食態度（11項目）、食品摂取頻度（5項目）を集計した。また、「自分の健康のために栄養や食事について考えるか」について4カテゴリーでの設問で、「①よく考える」および「②ときどき考える」と回答した群（食関心あり群）と、「③あまり考えない」および「④まったく考えない」と回答した群（食関心なし群）に分類し、各調査項目間でクロス集計し χ^2 検定を行った。

各項目の集計および分析には統計ソフト spss19.0を用い、有意水準は5%未満とした。

3. 倫理的配慮

本調査は、A 短期大学保育士養成課程 1 年前半に開講される「子どもの食と栄養 I」の授業の一部として実施し、研究の主旨およびデータ整理のため学籍番号の記載は求めるが、調査結果は統計処理を行い個人を特定するものでないこと、回答内容は成績評価に関連せず対象者が不利益になることはない等を調査用紙面に明記し、さらに実施前および回収時に口頭にて説明し、同意を得て行った。なお、本研究は本学倫理委員会の承認（高短第 956-2 号）を得ている。

結 果

1. 対象者について

対象者の身体的特性を表 1 に示した。BMI (body mass index) は 20.4 ± 2.4 で、体格区分割合はやせが 20.6%、肥満 4.6% であった。身体活動レベルは低い 11.1%、ふつうは 78.2%、高い 10.7% であった。

表 1 対象の身体的特性

	平均値	標準偏差	食事摂取基準 参照値
身長 (cm)	157.5	5.2	158.0
体重 (Kg)	50.6	7.4	50.0
BMI (Kg/cm ²)	20.4	2.5	
身体活動レベル	1.8	0.4	

体格 (BMI) 区分	人数	%
18.5Kg/cm ² 未満 (やせ)	54	20.6
18.5以上 25.0未満 (ふつう)	196	74.8
20.4 以上 (肥満)	12	4.6

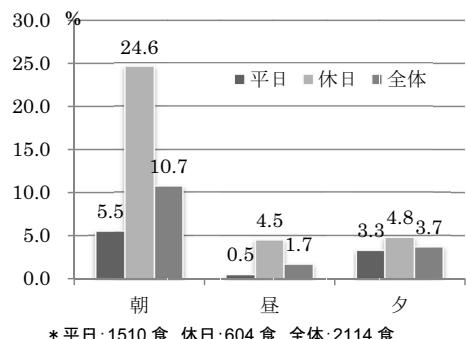


図 1 欠食割合

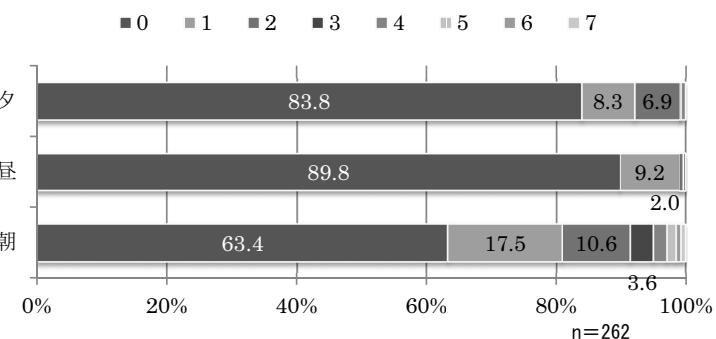


図 2 欠食回数

2. 噫食状況

1) 食事の摂り方

欠食割合を図 1 に示した。朝食欠食者は全体で 10.7% おり、平日に比べ休日は 24.6% と 1/4 の食事が欠食であった。昼食は低い値であるが休日が平日より多かつた。夕食は休平日で差がなかった。

図 2 は 3 食別で 1 週間 7 回の食事での対象者の欠食回数を示した。欠食が 1 回でもあった者は朝食で 36.4% と 1/3 で、昼食と夕食の欠食者は 10.2% と 16.2% であった。全体 21 回の食事で 1 回でも欠食のあった者は 49.2%

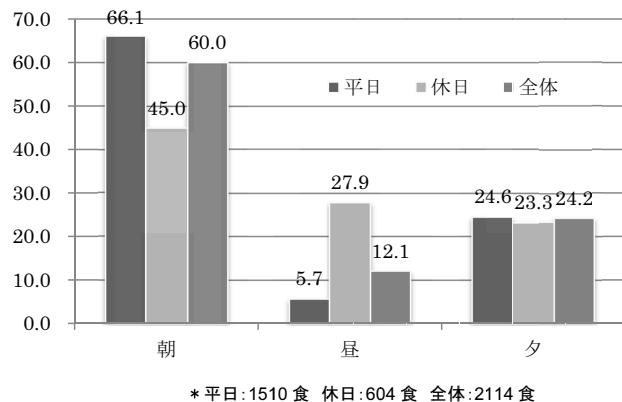


図 3 孤食割合

と半数であった。

食事を一緒に食べる共食者の調査から、孤食の割合を図3に示した。欠食と同様に3食別では朝食が高く、6割が朝食を一人で食べていた。平休日では朝食は平日が66.1%と高く、昼食は平日学校での食事のため5.7%で、休日は27.9%と孤食割合が高くなかった。夕食では平休日の差はないが、1/4の食事が孤食であった。

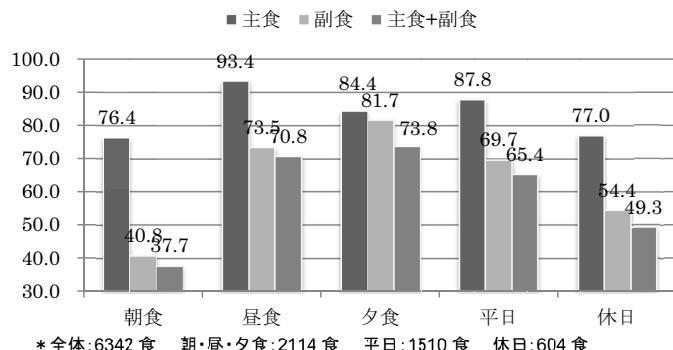


図4 主食・副食摂取割合

2) 食事構成

主食と副食（おかず）の摂取は全体で、84.8%の食事で主食を摂っており、副食は65.3%と、1/3の食事は副食なしであった。図4に示した3食別、平休日別は差があり、特に朝食での副食は40%の食事でしか食べられていない。対象者の21回の食事での平均回数は主食が 17.8 ± 3.2 回、副食 13.7 ± 3.7 回であった。また、21回すべてで摂った者は、主食で24.5%、副食は3.6%であった。副食の主菜と副菜について図5に示した。どちらも全体の半数の食事でしかとられていなかった。3食別では特に朝食は1/3であった。さらに主菜と副菜の揃った食事は全体では42.3%で、昼・夕食は半数で、朝食は17.1%であった。主食、主菜、副菜の揃つた食事は図6より39.0%と4割ほどであった。対象者21回の食事では平均8.2回であった。朝食は14.2%、休日は29.5%であった。

汁物のついた食事は35.4%しかなく、3食別では夕食が他より多く、休日が平日より少なかった。半数の学生が1週間21回で汁物つきの食事は5回以下であった。また、主食・副食がなく飲み物や菓子だけの食事は全体で6.7%であり、朝食と休日が顕著に高かった。

間食は全体で70%が摂っていた。1週間1日も間食を摂らない者は4.6%で、週4日以上が76.2%、32.8%の者は毎日間食を摂っていた。

3. 栄養素摂取状況

栄養素摂取量と食事摂取基準を表2に示した。摂取エネルギー量は $1672\pm408\text{Kcal}$ で充足率は85.7%、基準値（1950Kcal）以下の者は77.1%であった。三大栄養素はタンパク質摂取量の充足率は109.0%と基準を満たしてはいるが、基準値以下が43.6%であった。脂質エネルギー比率は $32.78\pm4.82\%$ と基準中間値(25.00)を上回り、基準上限30%以上を超える者が76.7%であった。炭水化物エネルギー比率は $54.21\pm5.80\%$ と中間値(57.50)であるが、基準値下限50%以下が22.9%であった。

ミネラルでは、食塩摂取量がDG(7.0g未満)以上の者が55.0%と半数以上が摂取過剰であった。EAR以下の者の割合は、カルシウム81.7%、マグネシウム85.5%、鉄98.9%、亜鉛80.2%、カリウム71.8%、リン60.0%と多くが摂取不足であった。

ビタミンでは、ビタミンEとビタミンK、ビタミンB12は充足していた。EAR以下の者はビタミンA 89.7%、ビタミンB1 89.3%、ビタミンB2 82.8%、ビタミンB?91.6%、葉酸78.6%、ビタミンC 92.7%であった。

その他の項目では、食物繊維は全員が基準以下で摂取不足であった。n-3系多価不飽和脂肪酸は基準以上58.0%、n-6系多価不飽和脂肪酸の基準以上が65.3%であった。

表2 エネルギー・栄養素摂取量およびPFC比率と食事摂取基準 (n=262)

栄養素	単位/日	平均値	標準偏差	パーセンタイル値						EAR ¹⁾	RDA ²⁾	AI ³⁾	DG ⁴⁾	基準値 充足率	EAR以下 の割合
				5	10	25	50	75	90						
エネルギー	kcal	1672	408	1081	1159	1390	1589	1920	2274	2397	—	—	—	—	85.7
たんぱく質	g	54.5	16.1	32.6	36.0	43.5	51.7	62.0	75.8	84.0	40	50	—	—	109.0
カリウム	mg	1691	569	863	1047	1250	1615	2057	2476	2635	—	—	2000	2600以上	84.6
カルシウム	mg	393	569	173	203	273	370	501	617	694	550	650	—	—	60.5
マグネシウム	mg	174	53	105	111	134	168	207	245	271	230	270	—	—	64.4
リン	mg	784	230	481	527	615	739	913	1114	1204	—	—	800	—	98.0
鉄	mg	5.8	1.8	3.4	3.7	4.5	5.5	7.0	8.1	8.6	8.5	10.5	—	—	55.2
亜鉛	mg	6.7	1.9	4.1	4.5	5.4	6.5	7.6	9.3	10.1	6	8	—	—	83.8
銅	mg	0.82	0.21	0.51	0.54	0.67	0.78	0.97	1.10	1.17	0.6	0.8	—	—	102.5
マンガン	mg	1.87	0.45	1.16	1.27	1.58	1.85	2.15	2.44	2.6	—	—	3.5	—	53.4
ビタミンA レチノール当量	μg	420	171	177	214	298	390	517	651	730	450	650	—	—	64.6
ビタミンD	μg	4.2	1.8	1.2	1.5	2.3	3.7	5.5	7.2	8.7	—	—	5.5	—	76.4
ビタミンE トコフェロール当量	mg	6.7	2.2	3.7	4.2	5.2	6.5	7.8	9.8	10.5	—	—	6.0	—	103.1
ビタミンK	μg	142	60	56	71	99	133	179	226	256	—	—	150	—	94.7
ビタミンB1	mg	0.78	0.25	0.42	0.49	0.60	0.74	0.91	1.15	1.24	0.9	1.1	—	—	70.9
ビタミンB2	mg	0.89	0.27	0.52	0.57	0.69	0.84	1.05	1.29	1.40	1.0	1.2	—	—	74.2
ナイアシン	mg	11.7	4.7	5.8	7.0	8.6	10.7	14.0	17.0	21.3	9	11	—	—	106.4
ビタミンB6	mg	0.79	0.29	0.42	0.48	0.58	0.74	0.95	1.18	1.30	1.0	1.2	—	—	65.8
ビタミンB12	μg	4.4	2.7	1.5	1.8	2.5	3.9	5.5	7.4	8.9	2.0	2.4	—	—	183.3
葉酸	μg	188	68	87	106	138	180	227	280	312	200	240	—	—	78.3
パントテン酸	mg	4.48	1.24	2.69	3.03	3.60	4.23	5.28	6.23	6.89	—	—	4	—	112.0
ビタミンC	mg	56	29	18	23	32	51	74	95	112	85	100	—	—	55.6
食物繊維総量	g	9	3	4.6	5.5	7.0	8.9	11.3	13.3	14.4	—	—	18以上	51.1	0.0 ^{⑤)}
食塩	g	8.1	3.5	3.8	4.5	5.7	7.5	9.5	13.1	14.5	—	—	—	7.0未満	115.7
n-3系多価不飽和	g	1.83	0.72	1.00	1.09	1.35	1.70	2.15	2.69	3.14	—	—	1.6	—	114.4
n-6系多価不飽和	g	9.55	3.01	5.42	6.32	7.50	9.01	11.36	13.49	14.61	—	—	8	—	119.4
P:たんぱく質E比	(%)	13.02	1.95	9.93	10.47	11.82	12.87	14.11	15.31	16.81	—	—	—	13~20 (16.50)	—
F:脂質E比	(%)	32.78	4.82	24.50	26.51	30.28	32.92	35.68	38.58	40.30	—	—	—	20~30 (25.00)	—
C:炭水化物E比	(%)	54.21	5.8	45.51	46.98	50.97	54.39	57.75	61.82	64.11	—	—	—	50~65 (57.50)	—

1)EAR : estimated average requirement 推定平均必要量

2)RDA : recommended dietary allowance 推奨量

3)AI : adequate intake 目安量

4)DG : dietary goal 目標量

5)DG以上の割合

表3 運動や健康と食関心

		人数 n=262	%	食関心あり ¹⁾		食関心なし ¹⁾		検定 ²⁾ (p値)
				人数	%	人数	%	
健康維持のため日常生活で体を動かしているか	している	106	40.5	68	44.4	38	35.2	0.039 *
	していない	79	30.2	37	24.2	42	38.9	
	どちらともいえない	76	29.0	48	31.4	28	25.9	
	無回答	1	0.4					
自身を運動不足だと思うか	思う	196	74.8	119	77.8	77	72.0	0.265
	思わない	29	11.1	13	8.5	16	15.0	
	どちらともいえない	36	13.4	21	13.7	14	13.0	
	無回答	2	0.8					
定期的に運動をしているか	している	59	22.5	30	19.7	29	27.4	0.176
	していない	200	76.3	122	80.3	77	72.6	
	無回答	3	1.1					
自分の適正体重を知っているか	知っている	155	59.2	99	65.1	55	50.9	0.029 *
	知らない	106	40.5	53	34.9	53	49.1	
	無回答	1	0.4					
睡眠が困難になることはある	よくある	11	4.2	6	3.9	5	4.6	0.673
	ときどきある	60	22.9	38	25.0	22	20.4	
	ほとんどない	190	72.5	108	71.1	81	75.0	
	無回答	1	0.4					
目覚めても起床することが困難なことはあるか	よくある	62	22.7	36	23.5	26	24.1	0.411
	ときどきある	96	37.4	53	34.6	45	41.7	
	ほとんどない	102	38.9	64	41.8	37	34.3	
	無回答	0	0.0					
ストレスや疲れを感じるか	よくある	70	26.7	41	26.8	28	25.9	0.641
	ときどきある	148	56.5	89	58.2	59	54.6	
	ほとんどない	44	16.8	23	15.0	21	19.4	

1) 食関心(栄養と食について考える) 2群 : あり「よく考える+ときどき考える」(153人、58.6%)、なし「あまり考えない+全く考えない」(108人、41.4%)
人數 : 262-無回答数

2) χ^2 検定 : *** P<0.001 ** P<0.01 * P<0.05

4. 食意識調査

対象者の食関心として「自分の健康のために栄養や食事について考えるか」の回答は、食関心あり群「①よく考える」が13人(5.0%)、「②ときどき考える」140人(53.4%)で、食関心なし群「③あまり考えない」は99人(37.8%)「④まったく考えない」9人(3.4%)、そして無回答が1人(0.4%)であった。

1) 運動や健康と食関心の関連

健康と運動の習慣と食関心について表3に示した。運動では日常的に体を動かしている者は40.5%で、定期的に運動しているのは22.5%であった。74.8%が運動不足と思っていた。食関心なし群に比べあり群は「日常生活で体を動かす」「適正体重を理解している」(p<0.05)が多く、有意な差がみられた。

健康では、起床が困難なことが60.1%、ストレスや疲れを感じることが83.2%の学生でみられた。食意識の有無での差は認められなかった。

2) 食行動と食関心の関連

食行動と食関心の関連を表4に示した。「主食・主菜・副菜を整えた食事」「多種類の食品を組み合わせて食べる」「調理方法が偏らないようにする」(p<0.001)が食関心なし群に比べあり群は有意な差があり、食事内容への意識が高い傾向がみられた。また、食意識あり群は「健康や栄養に関する情報の取得」「食品購入時や外食時に栄養成分表示確認」「調理や保存の無駄や廃棄を少なくする」(p<0.001)、「食品購入時に期限表示確認」「地域の特産物や料理を知っている」(p<0.01)が高く、有意差があった。

3) 食態度と食関心の関連

保育者養成課程の女子学生の食生活に関する実態

食態度について結果を表5に示した。食関心あり群となし群の間に有意差の認められた項目は、「食事作り（調理）をする頻度は」（ $p < 0.001$ ）、「食事を味わって食べているか」「インスタント・調理済み・冷凍食品を利用する頻度は」（ $p < 0.01$ ）、「現在の自分の食事状況は良いか」（ $p < 0.05$ ）であった。

表4 食行動と食関心

	n=262	人数 %	食関心あり ¹⁾		食関心なし ¹⁾		検定 ²⁾ (p値)
			人数	%	人数	%	
主食、主菜、副菜を整えて食事をするか	いつもしている	7	2.7	7	4.6	0	0.0
	していることが多い	27.9	53	34.6	20	19.0	<0.001
	ときどきしている	44.7	73	47.7	41	39.0	***
	ほとんどしていない	24.8	44	13.1	41	41.9	
多種類の食品を組み合わせて食べるか	いつもしている	8	3.1	7	4.6	1	0.9
	していることが多い	35.1	66	43.7	26	24.5	
	ときどきしている	43.1	60	39.7	53	50.0	0.001
	ほとんどしていない	17.2	26	11.9	24.5		***
	無回答	4	1.5				
調理方法が偏ないようにするか	いつもしている	10	3.8	10	6.5	0	0.0
	していることが多い	28.2	58	37.9	16	15.0	
	ときどきしている	42.5	60	39.2	50	46.7	<0.001
	ほとんどしていない	25.6	38.3	16.3	41		***
	無回答	1	0.4				
食品購入時や外食時に栄養成分表示を見るか	必ず見る	16	6.1	11	7.2	5	4.6
	ときどき見る	99	37.8	72	47.1	26	24.1
	見ない	147	53.1	70	45.8	77	71.3
食品購入時に期限表示を見るか	必ず見る	150	57.3	100	65.4	50	46.3
	ときどき見る	87	37.8	37	24.2	49	45.4
	見ない	25	9.5	16	10.5	9	8.3
食事から必要な栄養素はとれていると思うか	充分取れている	7	2.7	6	3.9	1	0.9
	大体とれている	179	68.3	106	69.7	73	67.6
	とれていない	75	28.6	40	26.3	34	31.5
	無回答	1	0.4				
健康や栄養に関する情報の取得することを	心がけている	92	35.1	71	48.0	20	19.0
	心がけていない	162	61.8	77	52.0	85	81.0
	無回答	8	3.1				***
地域の特産物や料理を知っていますか	知っている	177	67.6	114	76.0	63	59.4
	知らない	80	30.5	36	24.0	43	40.6
	無回答	5	1.9				0.006
調理や保存の無駄や廃棄を少なくすることを	心がけている	181	6.9	123	82.6	58	56.9
	心がけていない	71	27.1	26	17.4	44	43.1
	無回答	10	3.8				***

1) 食関心(栄養と食について考える) 2群 : あり「よく考える+ときどき考える」(153人、58.6%)、なし「あまり考えない+全く考えない」(108人、41.4%)
人数 : 262-無回答数

2) χ^2 検定 : *** P<0.001 ** P<0.01 * P<0.05

表5 食態度と食関心

		人数 n=262	%	食関心あり ¹⁾		食関心なし ¹⁾		検定 ²⁾ (p値)
				人数	%	人数	%	
食事を楽しんでいるか	はい	227	86.6	135	88.8	92	87.3	
	いいえ	2	0.8	0	0.0	2	0.9	0.215
	どちらともいえない	32	12.2	17	11.2	14	13.0	
	無回答	1	0.4					
食事を味わって食べているか	はい	228	87.0	14	92.1	88	81.5	
	いいえ	6	2.3	0	0.0	5	4.6	0.007
	どちらともいえない	27	10.3	12	7.9	15	13.9	**
	無回答	1	0.4					
食事を一人することは	いつも一人	5	1.3	11	7.2	5	4.6	
	ときどきある	290	74.6	116	75.8	87	80.6	0.593
	ほとんどない	79	20.3	26	17.0	16	14.8	
	無回答	15	3.9					
食作り（調理）をする頻度は	ほとんど毎日	10	2.6	23	15.0	7	6.5	
	ときどき作る	170	43.7	79	51.6	36	33.3	<0.001
	ほとんどない	190	48.8	51	33.3	65	60.2	***
	無回答	19	4.9					
普段欠食をする頻度は	ほぼ毎日する	11	2.8	4	2.6	2	1.9	
	週3~4回程度	30	7.7	15	9.8	4	3.7	
	週1~2回程度	116	29.8	44	28.6	36	33.6	0.278
	ほとんどしない	232	59.6	90	58.8	65	60.7	
夜9時以降に食事をする頻度は	ほぼ毎日	4	1.0	1	0.7	2	1.9	
	週4~5回	15	3.9	6	3.9	5	4.7	
	週2~3回	85	21.9	44	28.8	30	28.0	
	週1回以下	82	21.1	28	18.3	20	18.7	0.918
	ほとんどない	199	51.2	74	48.4	50	46.7	
	無回答	4	1.0					
間食はどのくらいの頻度ですか	ほぼ毎日	96	36.6	49	32.5	46	43.0	
	週3~4回	71	27.1	44	29.1	27	25.2	
	週1~2回	70	26.7	46	30.5	24	22.4	0.276
	ほとんどない	22	8.4	12	7.9	10	9.3	
	無回答	3	1.1					
外食（市販弁当を除く）をどのくらいの頻度ですか	ほぼ毎日	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	週4~5回	8	3.1	3	2.0	4	3.7	
	週2~3回	61	23.3	39	25.5	22	20.4	
	週1回以下	166	63.4	93	60.8	73	67.6	0.456
	ほとんどない	27	10.3	18	11.8	9	8.3	
	無回答	2	0.8					
コンビニ弁当や持ち帰り弁当を利用する頻度は	ほぼ毎日	3	1.1	0	0.0	3	2.8	
	週4~5回	4	1.5	3	2.0	1	0.9	
	週2~3回	21	8.0	14	9.3	6	5.4	
	週1回以下	95	36.3	5	35.8	4	20.8	0.210
	利用しない	137	52.3	80	53.0	57	52.8	
	無回答	2	0.8					
家庭外で調理された惣菜等を利用する頻度は	ほぼ毎日	7	2.7	4	2.6	2	1.9	
	週4~5回	13	5.0	6	0.9	7	6.5	
	週2~3回	55	21.0	32	21.1	23	21.3	
	週1回以下	106	40.5	67	44.1	39	36.1	0.610
	利用しない	80	30.5	43	28.3	37	34.3	
	無回答	1	0.4					
インスタント・調理済み・冷凍食品を利用する頻度は	ほぼ毎日	17	6.5	5	3.3	11	0.2	
	週4~5回	34	13.0	14	9.2	20	18.5	
	週2~3回	70	26.7	43	28.3	27	25.0	0.009
	週1回以下	98	37.4	67	41.6	31	38.7	**
	利用しない	42	16.0	23	17.6	19	17.6	
	無回答	1	0.4					
現在の自分の食事状況は良いか	大変良い	5	1.9	5	3.3	0	0.0	
	良い	48	18.3	31	20.3	17	15.7	
	どちらともいえない	116	44.3	73	47.7	43	38.6	0.039
	少し問題がある	71	27.1	35	22.0	35	32.4	
	問題が多い	22	8.4	9	5.9	13	12.0	

1) 食関心(栄養と食について考える) 2群：あり「よく考える+ときどき考える」(153人、58.6%)、なし「あまり考へない+全く考へない」(108人、41.4%)

人数：262-無回答数

2) χ^2 検定：*** P<0.001 ** P<0.01 * P<0.05

表6 食品摂取頻度と食関心

		人数 n=262	%	食関心あり ¹⁾		食関心なし ¹⁾		検定 ²⁾ (p値)
				人数	%	人数	%	
乳製品（牛やヨーグルト、チーズなど）を食べるよう	いつも心がける	78	29.8	49	32.0	29	26.9	
	時々心がける	111	42.4	73	47.7	37	34.3	
	あまり心がけない	64	24.4	28	18.3	36	33.3	0.017 *
	全く心がけない	8	3.1	3	2.0	5	4.6	
	どちらともいえない	1	0.4	0	0.0	1	0.9	
豆類や豆加工品を食べるよう心がけていますか	いつも心がける	29	11.1	19	12.6	9	8.3	
	時々心がける	130	49.6	86	57.0	44	40.7	
	あまり心がけない	84	31.5	39	25.8	45	41.7	0.016 *
	全く心がけない	14	5.3	5	3.3	9	8.3	
	どちらともいえない	3	1.1	2	1.3	1	0.9	
野菜を食べるよう心がけていますか	いつも心がける	130	49.6	92	60.5	38	35.2	
	時々心がける	112	42.7	56	36.8	56	51.9	
	あまり心がけない	13	5.0	3	2.0	9	8.3	>0.000 ***
	全く心がけない	5	1.9	0	0.0	5	4.6	
	どちらともいえない	1	0.4	1	0.7	0	0.0	
果物を食べるよう心がけていますか	いつも心がける	37	14.1	24	15.7	13	12.1	
	時々心がける	112	42.7	78	51.0	33	30.8	
	あまり心がけない	95	36.3	41	26.8	54	50.5	0.003 **
	全く心がけない	14	5.3	8	5.2	6	5.6	
	どちらともいえない	3	1.1	2	1.3	1	0.9	
塩分を控えるよう心がけていますか	いつも心がける	28	10.7	20	13.1	8	7.5	
	時々心がける	93	35.5	70	45.8	23	21.5	
	あまり心がけない	122	46.6	55	35.9	66	61.7	>0.000 ***
	全く心がけない	14	5.3	6	3.9	8	7.5	
	どちらともいえない	4	1.5	2	1.3	2	1.9	
	無回答	1	0.4					

1) 食関心(栄養と食について考える) 2群 : あり「よく考える+ときどき考える」(153人、58.6%)、なし「あまり考えない+全く考えない」(108人、41.4%)
 人数 : 262-無回答数
 2) χ^2 検定 : *** P<0.001 ** P<0.01 * P<0.05

4) 食品摂取と食関心の関連

食品摂取の意識と食関心について有意差の認められたものを表6に示した。食関心2群で差のあったものは、「野菜」「減塩」($p<0.001$)、「果物」($p<0.01$)、「乳製品」「豆・豆加工品」($p<0.05$)、であった。残差分析の結果、食関心あり群がなし群に比べ、「乳製品」「豆・豆加工品」「果物」「減塩」は「時々心がける」が多く、「あまり心がけない」が少なかった。また、「野菜」は「いつも心がける」が食関心あり群が多く、「時々心がける」「あまり心がけない」が少なかった。

考 察

日本人の食事摂取基準(2015年版)¹⁰では、エネルギーの指標として目標とするBMIの範囲が示された。18~49歳では18.5~24.9(Kg/cm²)とされ、18.5以下は低体重(やせ)、18.5以上25.0未満は普通、25.0以上は肥満と判定される。対象者の結果 20.4 ± 2.5 は目標範囲内であり、平成26年国民健康・栄養調査²の15~19歳・女性(以下、国民調査)の身体状況調査結果の平均 $BMI20.42\pm2.24$ と同じであった。近年、20歳代女性のやせの者が増加しており、やせは貧血や月経不順、無月経、摂食障害、低出生体重児の出生に起因しており問題とされている。本調査のやせ20.6%、肥満者4.6%は国民調査のやせ19.3%、肥満者3.6%とも同様の結果であり、やせや体型、適正体重に対する取り組みが必要である。

対象の喫食状況からは、欠食や孤食、食事構成の整っていない食事等課題がみられ、3食では朝食が、平日より休日での問題が顕著であった。欠食の有無は主食・主菜・副菜を整えた食事、多種類の食品を組み合わせた食事などの栄養バランスへの配慮と関連していた。また、共食は食の楽しさを実感し、食生活の知識やマナー等の習得機会となり、精神的健康との関連も報告¹¹⁻¹²されている。欠食、孤食とともに健全な食生活、食習慣のためにはその割合の改善が求められ、第3次食育推進基本計画²の目標には、朝食欠食者減少として子どもとともに若い世代の目標値が、また、朝食または夕食での家族との共食頻度増加の目標が定められた。また、日本人の長寿を支える健康な食事¹³として提唱されている主食・主菜・副菜を整えた食事は、エネルギー比率や栄養のバランスもよい食事構成である。本調査では主食・主菜・副菜の整った食事は全体で4割しかなく、主食のみで副食のない食事が1/3みられる結果であった。栄養バランスに優れたご飯を主食とした一汁三菜献立に代表される日本型食生活の実践を促す取り組みの強化を必要とする。

前報⁸においても、女子学生の栄養素摂取の充足率は栄養素24のうち16が摂取不足で、エネルギー、ビタミン、ミネラルは低率であったが、本調査でもタンパク質、銅、ビタミンE、ナイアシン、パントテン酸は充足していたが、多くのビタミン、ミネラルが不足していた。また、今回は摂取状況を詳細に評価するために対象者の摂取量分布より推定平均必要量を下回る者の割合を算出したところ、8割以上で多くのミネラル、ビタミンが平均必要量を下回り、また、食物繊維は目標量を上回る者はひとりもいなかった。一方、食塩、脂肪エネルギー比率が目標量の範囲を超えていた者の割合が高かった。国民調査の結果²と比較するとビタミンC、D、K、葉酸が8割以下の摂取であった。栄養・食生活の状況としてエネルギー摂取量の減少傾向と、エネルギー比率に占める炭水化物割合の減少と脂質の増加、食塩の過剰摂取と野菜の摂取不足が挙げられているが、本調査も同様の結果であり、喫食状況もふまえると、食事構成で副菜が少なく、野菜、きのこ、海藻類の摂取が少なく、栄養バランスが整っていない食事内容に起因することが推察される。

栄養・食事について課題のある対象が、望ましい食生活を身につけるために、自分の食事について関心を寄せることが重要と考え、食習慣と食事・栄養への関心による関連を検討した。食への関心が高い学生は食事の構成や食品の組み合わせ、調理法など食事の内容だけでなく、食情報の取得や食品表示の活用、食品ロスなどへの食行動は良好であった。食事への自己評価や食事を楽しむ実感も高くなっていた。しかし、欠食や孤食、遅い時間での夕食などには差がみられなかった。食品摂取への意識では前述の栄養・喫食結果と関連がみられ、食に関心のある学生の方が摂取されにくい野菜、果物、乳製品、豆などの摂取や減塩の意識が高かった。また、食と運動は健康の両輪であり、平成28年改定された食生活指針¹⁴には運動や適正体重の維持が掲げられている。運動習慣者は20歳代女性が最も低いとされているが、本調査では、食に関心が高いと食事だけでなく、運動や適正体重への意識も高くなることが示された。

食事や栄養について関心を寄せることで、健全な食生活を築いていく行動変容を期待できると考えられる。今後は、学生が自身の食生活向上をめざし、より望ましい食生活にむけての意欲、行動を起こし、さらに、保育者として次世代の子どもたちの食生活習慣確立のための食育実践力を高められる取り組み

に努めたい。

結論

保育者養成課程の女子学生を対象に食生活調査を行い、喫食状況、栄養摂取、食習慣について検討した。その結果、女子学生の日常の食事の喫食状況、食事構成、栄養素摂取における課題を把握するとともに、食事や栄養への関心の重要性を明らかにした。保育者として子どもの食育を担う学生に対して自身の食意欲を向上させ、食育実践力育成とつながる取り組みを検討したい。

なお、本研究の一部は、日本食生活学会第53回大会（東京）において発表した。

参考文献

- 1 内閣府：食育に関する意識調査報告書 http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuku/more/research/h28/pdf_index.html
- 2 厚生労働省：平成26年度国民健康・栄養調査報告書，<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h26-houkoku.pdf>
- 3 厚生労働省：第3次食育推進基本計画 <http://www.maff.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-kenkoukyoku/0000129496.pdf>
- 4 鶴見裕子：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)
- 5 鶴見裕子：女子学生の食生活の研究，高田短期大学紀要，27, 161–169, (2009)
- 6 鶴見裕子：女子学生の汁物調理に関する研究，高田短期大学紀要，28, 113–122, (2010)
- 7 鶴見裕子：女子学生家庭料理に関する検討，高田短期大学紀要，29, 153–163, (2011)
- 8 鶴見裕子：女子学生の食事状況と食意識，高田短期大学紀要，34, 115–123, (2016)
- 9 吉村幸雄, 高橋恵子：エクセル栄養君 食物摂取頻度調査FFQ g Ver.3.0, 建帛社, (2010)
- 10 佐々木敏他監修：日本人の食事摂取基準〈2015年版〉，第一出版 (2014)
- 11 赤利吉弘他：成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣、社会参加および精神的健康状態との関連，栄養学雑誌，73, 243–252, (2015)
- 12 大野佳美他：青年男女の健康観と食生活に関する研究，食生活学会誌，14, 177–184, (2003)
- 13 厚生労働省：日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書，<http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000070498.pdf>
- 14 文部科学省、厚生労働省、農林水産省：食生活指針の解説要領
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/shishinn-2.pdf>