

栄養士を目指す女子学生の食行動について

— 居住形態別による比較 —

Study on Dietary Habits of Junior College Female Students Aiming to become Dietitians

— A Comparison Based on Different Styles of Living —

福司山エツ子 木戸めぐみ
Etuko Fukushiyama Megumi Kido

1. はじめに

食の外部化, 中食, 朝食の欠食や孤食の増加, 食事の間食化など食行動の変化が言われて久しく, このような食生活の変動期に育った世代では, 食の多様化が進んでいると考えられる.

そこで, これからの食生活の担い手となる食物栄養学専攻女子学生の健康と食行動とその背景を探り, 今後の食教育のあり方を考察するために調査を行い, 若干の知見を得たので, 報告する.

It's been a long time since we began discussing the growth in population of people who enjoy new dietary practice such as catering out, having food delivery service, skipping breakfast, eating alone and snacking between meals. We can infer from the study this time that a diversity of dietary habits is increasing among the newer generations.

In this paper, I will examine the relationship between the dietary habits and health status of junior college female students who are majoring in food nutritional science to support society as dietitians after graduation.

2. 調査対象および方法

対 象：鹿児島女子短期大学食物栄養学専攻学生 1年93名, 2年95名 計188名

年齢構成：(表1)

居住地域：(表2)

居住形態：(表3)

方 法：2005年3月アンケート調査を自己記入方式で実施し, 居住形態別に単純集計およびクロス集計を行い比較検討した。(有効回収率86.2%)

調査項目：①身体状況および生活状況(身体状況, 体重の変化, 運動量, 便秘の有無, 就寝時間, 睡眠時間, 起床時間)

表1 年齢

年齢	人数	(%)
18～19歳	146	77.7
20～21歳	34	18.1
22～23歳	2	1.1
24～25歳	2	1.1
26～27歳	0	0.0
28～29歳	2	1.1
30～31歳	1	0.5
32～33歳	0	0.0
34歳以上	1	0.5
計	188	100.0

表2 居住形態

地域	人数	(%)
繁華街	4	2.1
農業地域	29	15.4
工場地域	1	0.5
郊外の住宅地	110	58.5
都心の住宅地	25	13.3
その他	19	10.1
計	188	100.0

表3 居住形態

居住	人数	(%)
自宅	120	63.8
寮	19	10.1
自炊	49	26.1
計	188	100.0

表4 最近の身体状況

%

カテゴリー	最近のあなたの身体の具合は												X ²	
	食欲不振	胃腸の調子が悪い	体がだるい	便秘	イライラする	生理不順	風邪をひきやすい	貧血気味	目覚めが悪い	生理痛	めまいがする	症状がない		その他
全体	8.0	10.1	62.2	18.6	24.5	13.8	8.0	6.4	31.4	9.0	8.0	17.0	8.0	
あなたがふだんの食事に関して注意していることはどんなことですか	朝, 昼, 夕の三食食べるようにする	8.7	7.9	61.1	16.7	22.2	14.3	7.9	6.3	29.4	8.7	5.6	22.2	7.9
	栄養のバランスを考える	7.4	11.1	66.7	11.1	29.6	7.4	11.1	7.4	25.9	7.4	3.7	16.7	11.1
	食物繊維をとる	-	11.5	46.2	26.9	30.8	15.4	7.7	-	42.3	11.5	7.7	26.9	7.7
	添加物などの使用食品に注意する	11.8	5.9	76.5	17.6	17.6	11.8	11.8	-	52.9	17.6	17.6	11.8	11.8
	間食のとり方に注意する	10.5	15.8	61.4	24.6	28.1	21.1	7.0	5.3	31.6	7.0	8.8	10.5	5.3
	楽しく食べるようにする	2.6	10.5	65.8	21.1	23.7	15.8	7.9	5.3	31.6	15.8	7.9	18.4	2.6
	良く噛んで食べる	6.8	8.5	64.4	23.7	20.3	16.9	3.4	5.1	27.1	8.5	10.2	10.2	11.9
	食べ過ぎないようにする	8.8	10.3	57.4	17.6	32.4	17.6	2.9	4.4	33.8	7.4	8.8	17.6	11.8
	嫌いな物でも食べる	7.7	11.5	53.8	26.9	19.2	11.5	7.7	15.4	26.9	7.7	11.5	23.1	7.7
	インスタント食品はとらない	11.6	2.3	60.5	18.6	37.2	9.3	4.7	4.7	27.9	7.0	11.6	20.9	7.0
	健康食品を利用する	20.0	40.0	80.0	-	20.0	-	-	40.0	20.0	200	20.0	-	-
	薄味を心掛ける	-	15.0	60.0	10.0	10.0	5.0	15.0	10.0	55.0	15.0	15.0	10.0	5.0
	その他	-	50.0	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	50.0	-

②食事に対する意識 (食習慣, 食事回数, 欠食状況, 加工食品の利用頻度)

③食品の摂取状況 (食品, 飲み物) ④昼食の状況 ⑤学びたい料理・菓子

3. 結果および考察

(1) 身体状況および生活状況

1) 身体状況

○身体状況

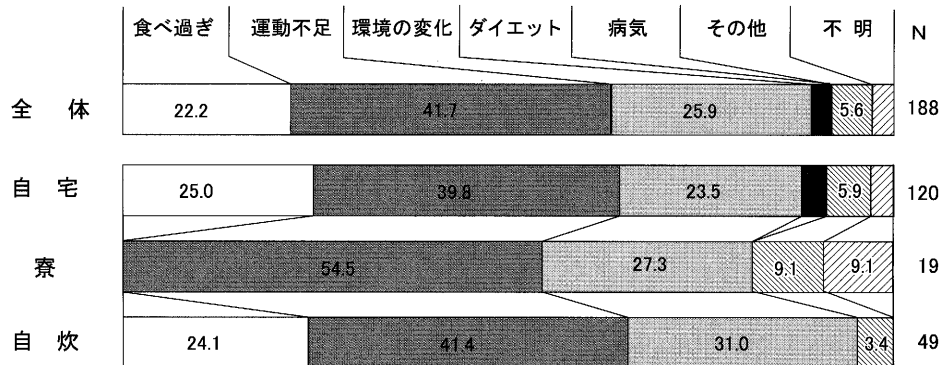
最近の身体状況について (表4), 複数回答の結果全体で62.2%が「体がだるい」を挙げて

表5 体重の変化とその理由 %

カテゴリー	居住形態	合計	自宅	寮	自炊	X ²
全体		188 100.0	120 100.0	19 100.0	49 100.0	
ここ1年間で体重は変わりましたか	変わらない	41.6	42.4	38.9	40.8	
	増えた	42.7	41.5	44.4	44.9	
	減った	15.7	16.1	16.7	14.3	
体重増減の理由は何ですか	食べ過ぎ	22.2	25.0	-	24.1	
	運動不足	41.7	39.8	54.5	41.4	
	環境の変化	25.9	23.5	27.3	31.0	
	ダイエット	1.9	2.9	-	-	
	病気	-	-	-	-	
	その他	5.6	5.9	9.1	3.4	
	不明	2.8	2.9	9.1		

*P<0.05

図1 体重増減の理由



おり、次に「目覚めが悪い」31.4%、「イライラする」24.5%、「便秘」18.6%、「胃腸の調子が悪い」10.1%の順であった。

○体重の変化とその理由

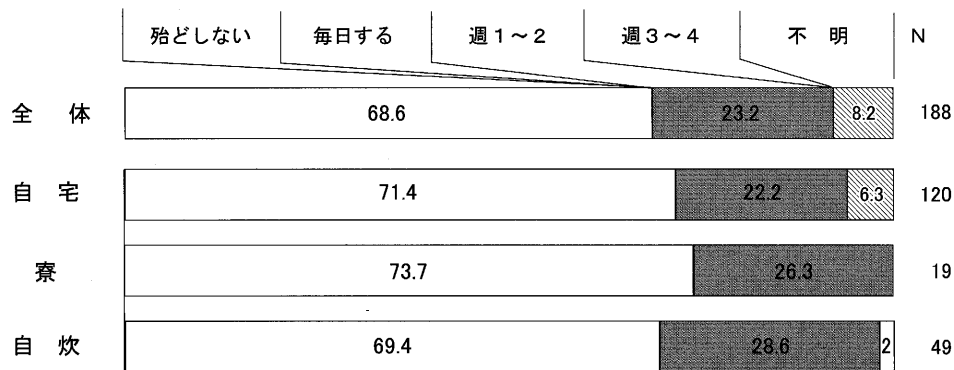
ここ1年間の体重変化について(表5)、全体では「増えた」42.7%、「変わらない」41.6%、「減った」は15.7%であった。

体重の増減の理由として(図1)、全体で「運動不足」41.7%、「環境の変化」25.9%の者が挙げていた。居住形態別をみると寮生は「運動不足」54.5%、「環境の変化」27.3%の者が挙げていた。

○運動

運動量について(図2)、「殆どしない」と答えた者が全体で68.6%、次に「週1~2回」が23.2%であった。居住形態別にみると「殆どしない」は寮生73.7%、自宅生71.4%、寮生69.4%

図2 運動量



であった。本調査では「週1~2回」を含めると、国民栄養調査の現状¹⁾による運動習慣と本調査も同様の結果となり、非常に運動不足である。また、1996年に調査した結果³⁾に比べると、はるかに運動不足になっている。食事や運動不足といった生活習慣が、多くの病気の原因となり問題になっている。運動の習慣がついていない学生が多いことは、今後学生の健康を考える上で生活習慣に大きく関わるため、自らすすんで体を動かす運動習慣をつけたり、積極的にレクリエーションを心がけ、自分自身で自分の生活習慣を健康的なものにする努力が重要である。そこで運動の習慣がいかに大切であるかを指導することが必要であると思う。

○便通

便通の頻度を週単位でみると(表6)、自炊生は週に「3~4回」が39.1%と高く、自宅生35.5%、寮生33.3%である。「5~6回」は自宅生34.5%、寮生33.3%、自炊生23.9%の順となり、「7回以上」は寮生6.7%で、他も低くなっている。毎日便通のある者は全体で13.6%と大変少ないことが分かる。規則正しい生活と栄養管理されている寮生でも週「1~2回」が26.7%となっている。このことから便秘の要因の一つである日常の食生活や生活状況、運動や食品の摂取状況との関連が示唆された。さらに5年前の調査³⁾と比較すると(図3)、今回は便通が良いとは言えない。便通頻度の「週1~2回」と「週7回」については、野菜の摂取状況とのクロス集計の結果は(図3-2)、野菜摂取量と便通の回数に関係すると思われる結果を得た。

表6 週単位の便通の頻度

%

居住	頻度	1~2回	3~4回	5~6回	7回以上	無回答	X ²
全体		18.2	36.4	31.8	13.6	0.0	
自宅		16.4	35.5	34.5	13.6	0.0	
寮		26.7	33.3	33.3	6.7	0.0	
自炊		19.6	39.1	23.9	17.4	0.0	

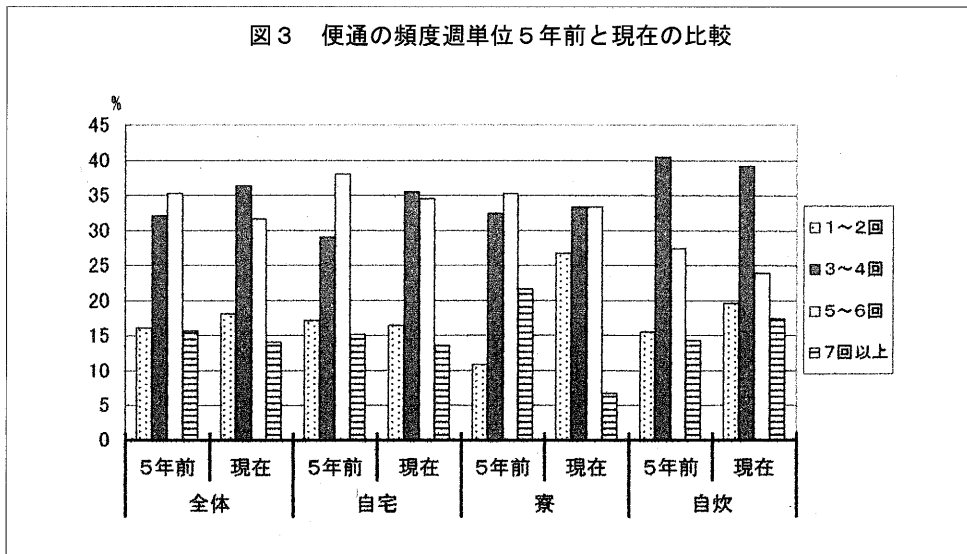
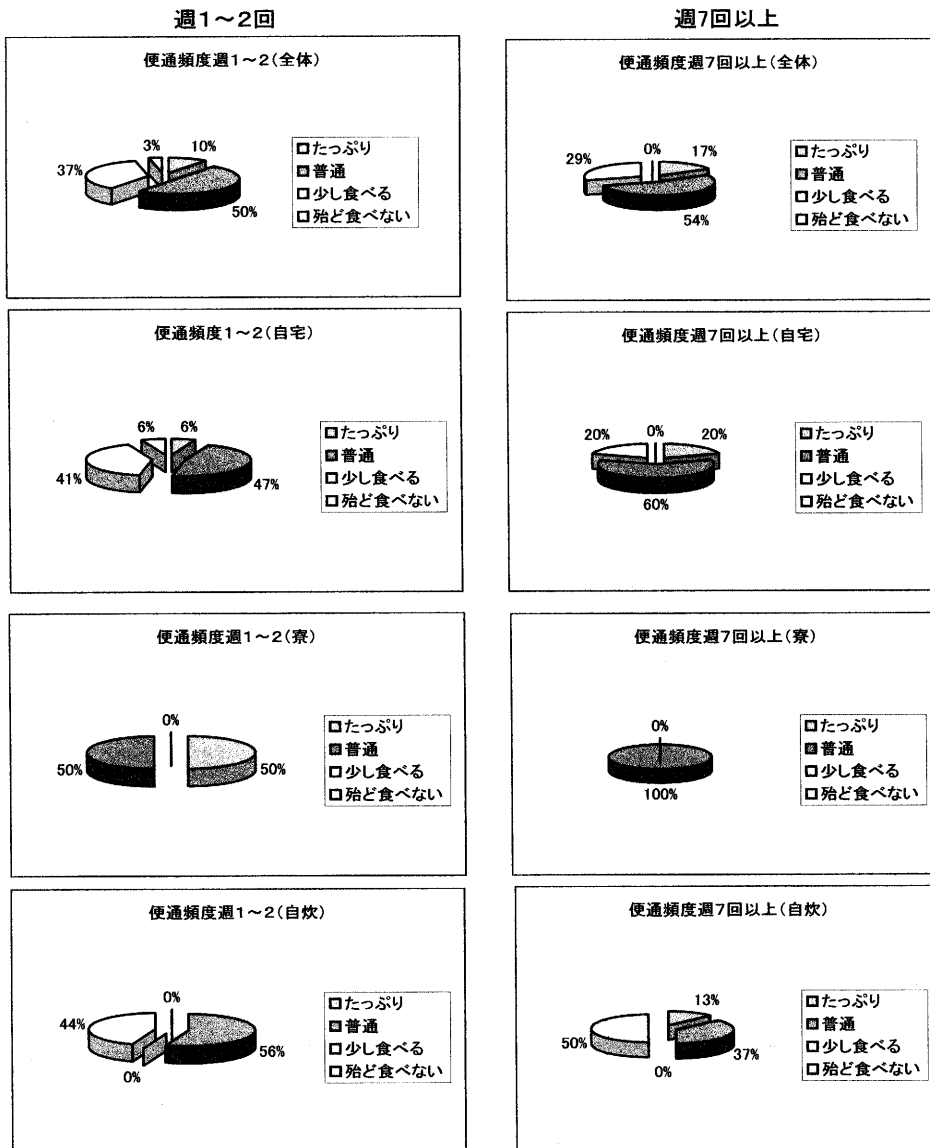


図3-2 便通頻度週単位 (野菜の摂取量と便通頻度の関係)



2) 生活状況

○就寝

平日の就寝時刻は(表6-1),「0~午前1時」が全体で39.6%,「1時過ぎ」が24.6%であった。「22時前」に就寝する者は0.5%と非常に少ない。居住形態別にみると「0時~1時」が自炊生46.9%,自宅生41.3%,寮生26.3%であった。生活自体が夜型になっている。

就寝時刻に至るまでの生活状況は(表6-2),「学習」が最も高く,寮生57.9%,自宅生42.9%であった。また,自宅生は「アルバイト」が14.3%と高い。当然のことながら寮生に比べ,自宅,自炊生との生活状況の差がみられた。

○起床

平日の起床時刻は(表6-3),有意差がみられた。寮生が「6~7時」で94.7%と最も高

表6-1 平日の就寝時刻 %

居住	時間	22時前	23~0時	0~1時	1時過ぎ	無回答	X ²
全 体		0.5	29.5	39.6	24.6	5.8	
自 宅		0.8	29.4	41.3	25.4	3.2	
寮		0.0	42.1	26.3	31.6	0.0	
自 炊		0.0	32.7	46.9	20.4	0.0	

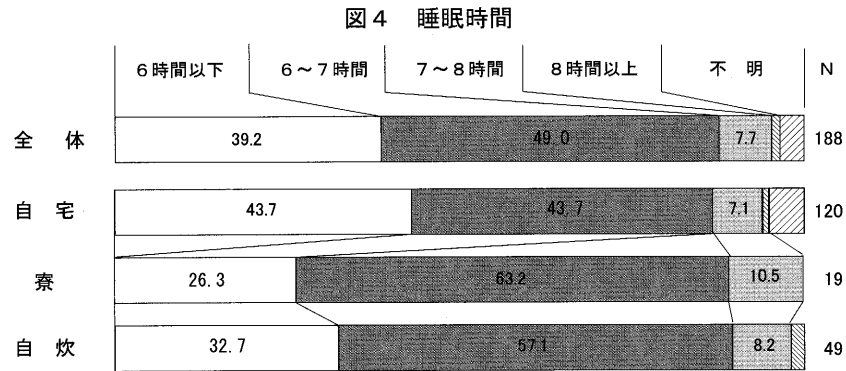
表6-2 就寝時刻にいたる生活状況 %

居住	時間	学 習	アルバイト	深夜放送を聞く	友人と過ごす	電話をする	その他	無回答	X ²
全 体		44.9	9.7	3.9	0.5	1.4	32.4	7.2	
自 宅		42.9	14.3	4.0	0.0	2.4	33.3	3.2	
寮		57.9	0.0	0.0	0.0	0.0	31.6	10.5	
自 炊		51.0	2.0	6.1	2.0	0.0	36.7	2.0	

表6-3 平日の起床時刻 %

居住	時間	6時前	6~7時	7~8時	8~9時	その他	無回答	X ²
全 体		17.4	55.6	17.9	1.0	1.4	6.8	
自 宅		23.0	54.0	15.1	1.6	2.4	4.0	
寮		0.0	94.7	0.0	0.0	0.0	5.3	
自炊		8.2	59.2	32.7	0.0	0.0	0.0	

*P<0.05



く、次に自炊生59.2%，自宅生54.0%であった。寮生に比べ自宅、自炊生は起床時間が遅い。特に自炊生は「7～8時」が32.7%で、起床時刻が遅い傾向にあることが推察される。このことは、夜型生活習慣の広がりが一要因であると思われる。

○睡眠

睡眠時間は（図4），全体では「6～7時間」を49.0%の者が挙げており，居住形態別では寮生が63.7%，自炊生57.1%，自宅生43.7%であった。「7～8時間」は寮生が10.5%で自宅生，自炊生よりわずかに多くなっている。

(2) 食事に対する意識

1) 食習慣

食習慣の中で朝食は（表7-1），「毎日とる」と答えた者は全体で74.3%であり，食生活データブック⁷⁾同様であった。5年前の調査³⁾結果の90.6%に比べて，朝食抜きが約16.3%増加している（図5）。寮生は83.3%であった。

表7-1 朝食の摂取状況 %

居住	カテゴリ	毎日とる	時々とる	とらない	X ²
全体		74.3	19.3	6.4	
自宅		73.3	20.0	6.7	
寮		83.3	16.7	0.0	
自炊		73.5	18.4	8.2	

表7-2 1日の食事回数 %

居住	回数	1回	2回	3回	その他	無回答	X ²
全体		0.5	6.3	87.0	0.5	5.8	
自宅		0.8	2.4	92.9	0.8	3.2	
寮		0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	
自炊		0.0	14.3	85.7	0.0	0.0	

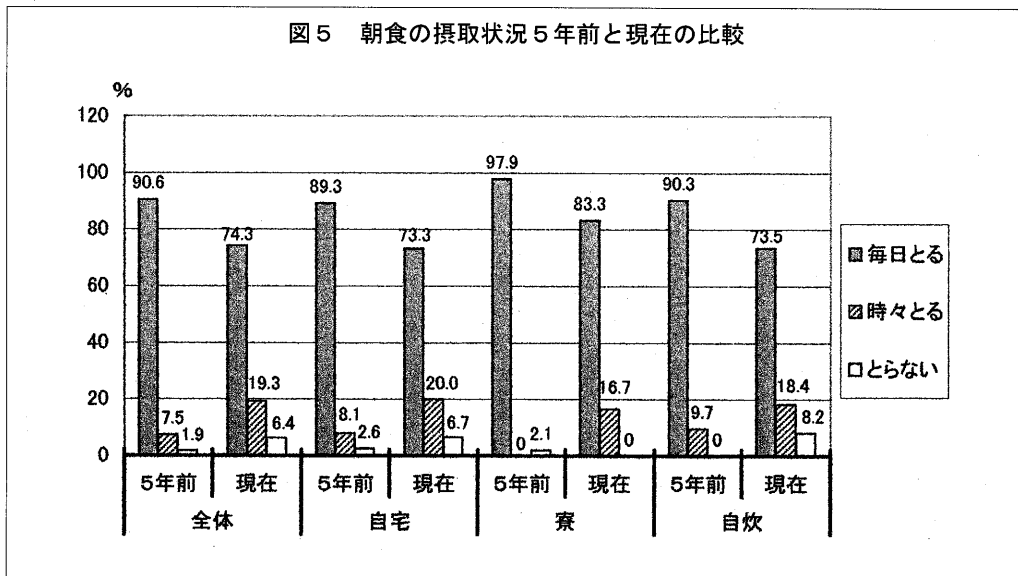


表7-3 食事のおいしさ

%

居住	回数	いつも美味しい	美味しい	美味しくない	無回答	X ²
全体		76.8	16.4	1.0	5.8	
自宅		81.9	16.2	1.0	1.0	
寮		81.3	17.5	1.3	0.0	
自炊		36.4	13.6	0.0	50.0	

表7-4 美味しくない理由

%

居住	時間	ダイエット中	好みのものがない	一人で食べるから	体調が悪い	その他	無回答	X ²
全体		5.9	20.6	29.4	17.6	11.8	14.7	
自宅		8.3	20.8	12.5	25.0	12.5	20.8	
寮		0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	
自炊		0.0	12.5	87.5	0.0	0.0	0.0	

1日の食事回数を見ると(表7-2),朝・昼・夕の「3回」と答えた者は寮生が100%で、自炊生は85.7%であった。また、自宅生は「3回」が92.9%と自炊生に比べると高い割合を示した。

食事のおいしさについては(表7-3),「いつも美味しく」食べているが全体で76.8%であった。自宅生や寮生は約81%と高いが、自炊生は36.4%と低かった。「美味しくない」理由として(表7-4),自炊生は「1人で食べるから」と87.5%が答えていた。家族・友人と食べる食事は団欒の場であるが、自炊生は自分好みの食事であっても会話のない孤食で味気無さがあると思われる。また寮生の50%が「好みのものがない」を挙げている。栄養面を考慮した食事であっても、個人の嗜好性により満足感が低いことが分かる。

表8 食事に対する意識

%

カテゴリー		居住形態	合計	自宅	寮	自炊	X ²
全 体			188 100.0	120 100.0	19 100.0	49 100.0	
あなたはどんなことで普段朝食に注意していること	朝、昼、夕の三食食べるようにする		68.0	62.7	78.9	77.6	
	栄養のバランスを考える		28.9	30.2	15.8	30.6	
	食物繊維をとる		13.4	14.3	5.3	14.3	
	添加物などの使用食品に注意する		9.3	10.3	5.3	8.2	
	間食のとり方に注意する		29.9	30.2	47.4	22.4	
	楽しく食べるようにする		20.6	18.3	26.3	24.5	
	良く噛んで食べる		29.4	29.4	36.8	26.5	
	食べ過ぎないようにする		33.0	31.7	47.4	30.6	
	嫌いな物でも食べる		13.9	16.7	-	12.2	
	インスタント食品はとらない		22.7	20.6	10.5	32.7	
健康食品を利用する		2.6	1.6	-	6.1		
薄味を心掛ける		10.3	12.7	5.3	6.1		
その他		1.0	0.8	-	2.0		
不明		2.1	3.2	-	-		

表9 加工食品の利用

%

カテゴリー		居住形態	合計	自宅	寮	自炊	X ²
全 体			188 100.0	120 100.0	19 100.0	49 100.0	
ハンバーガーで済ますことは食事をおにぎり・菓子パン・ピザ・	週 7 回 以上		2.1	1.6	5.3	2.0	*
	週 5 ~ 6 回		7.2	4.8	15.8	10.2	
	週 3 ~ 4 回		19.1	15.1	36.7	22.4	
	週 1 ~ 2 回		30.3	31.7	21.1	30.7	
	月に 2 ~ 3 回		20.1	21.4	15.8	18.4	
	殆ど ない		18.6	21.4	5.3	16.3	
	不 明		2.6	4.0	-	-	
インスタントの麺は食べますか	週 5 食 以上		0.5	0.8	-	-	
	週 3 ~ 4 食		4.6	4.0	10.5	4.1	
	週 1 ~ 2 食		23.7	19.8	52.6	22.4	
	月に 2 ~ 3 食		37.7	40.4	15.8	38.8	
	殆ど 食べ ない		30.9	31.0	21.1	34.7	
不 明		2.6	4.0	-	-		
グラタン等を食べる時はハンバーガー・コロッケ・	自 家 製		33.0	38.1	10.5	28.6	
	既 製 品		18.6	13.5	47.4	20.4	
	半 々		32.5	31.7	36.8	32.7	
	殆ど 食べ ない		13.9	13.5	5.3	18.4	
	不 明		2.1	3.2	-	-	

*P<0.05

食事に対する意識について複数回答の結果(表8),「朝・昼・夕の三食食べるようにする」が全体で68.0%と最も高く,次に「食べ過ぎないようにする」,「間食のとり方に注意する」,「良く噛んで食べる」,「栄養のバランスを考える」の順に多く,健康に対する配慮が見られる。

2) 加工食品の利用頻度

加工食品⁴⁾⁵⁾の利用について(表9), 主食と主菜については毎日の食事を「おにぎり, 菓子パン, ピザ, ハンバーグ」で済ませると答えた者は, 全体で「週1~2回」が30.3%と最も高く, 有意差がみられた。

インスタントの麺の利用は全体で「月に2~3回」が37.7%と最も高い。居住形態別にみると寮生は「週1~2回」を52.6%の者が挙げており, 自宅, 自炊生は「月2~3食」, 「殆ど食べない」と答えた者が多かった。

主食のハンバーグ, コロッケなどの利用は⁴⁾⁵⁾, 本調査は全体で「自家製」が33.0%と最も高いが, 5年前の調査結果³⁾では41.4%であったため, 5年前に比べ自家製が約10%少なくなっている。次に「半々」が32.5%, 既製品のみが18.6%で, 6年前より約7%増加している。自炊生・寮生・自宅生共に手軽で調理操作の簡単な既製品を利用している。これらの食品は加工品として昭和46年頃から激増している⁵⁾が, さらに使用頻度が増加していることが分かる。

(3) 食品の摂取状況(表10)

○油脂

食品摂取摂取状況について, 脂質の給源となる揚げ物, 炒め物, マヨネーズ等の1日の摂取回数は全体では「2~3回」55.6%と高かった。居住形態別では自宅生の60.3%が最も高く, 自炊生, 寮生の順であった。「1回」は自炊生51.0%, 寮生36.8%, 自宅生31.7%であった。油脂を多く摂取している物は, 体重の増加があったと答えており, 体重の増減は油脂摂取量とかなり関係があると思われる。

○肉・魚類

たんぱく質の給源となる肉・魚類の週単位の摂取状況に有意差がみられた。全体では「5回以上」42.7%と最も高く, 次に「3~4回」39.2%であった。居住形態別にみると「5回以上」は寮生が52.6%, 自宅生は50.8%挙げていたが, 自炊生18.4%と低い。自炊生は「1~2回」が28.6%と他と比べると高く, 主菜のたんぱく質を摂取していない状態が分かった。

「肉・魚のどちらを多く食べているか」の問いに対し, 全体で「肉類」が51.0%, 「半々」が31.4%, 「魚類」は15.5%と低かった。居住形態別では「肉類」は自炊生71.5%, 自宅48.4%, 寮生15.8%で, 「半々」が寮生84.2%, 自宅生29.4%, 自炊生16.3%であった。「肉類」は自炊生で71.5%と非常に高く, 寮生は「半々が」84.2%と高く, 「魚類」は自宅29.4%で, 自炊生との差が大きく, 有意差が見られた。

○卵

卵の週単位の摂取状況は, 全体で「3~4回」が38.7%と最も多く, 「5~6回」30.4%, 「1~2回」20.6%の順であった。寮生は「殆ど食べない」が10.5%おり, 前述の肉・魚を「殆ど食べない」と答えた自炊生は動物性たんぱく質の摂取は皆無であった。

表10-1 食品の摂取状況 %

カテゴリー		居住形態		合計	自宅	寮	自炊	X ²
		全	体					
				188	120	19	49	
				100.0	100.0	100.0	100.0	
炒め物・揚げ物・マヨネーズなどの油物	1	回		37.1	31.7	36.8	51.0	
	2	～	3	55.6	60.3	52.7	44.9	
	4	回	以上	5.2	4.8	10.5	4.1	
	不		明	2.1	3.2	-	-	
肉類・魚類を食べますか(週単位)	5	回	以上	42.7	50.8	52.6	18.4	**
	3	～	4	39.2	34.9	47.4	46.9	
	1	～	2	12.4	7.9	-	28.6	
	殆ど	食べない		2.6	1.6	-	6.1	
不		明	3.1	4.8	-	-		
肉類・魚類どちらを多く食べますか	肉		類	51.0	48.4	15.8	71.5	**
	魚		類	15.5	19.0	-	12.2	
	半		々	31.4	29.4	84.2	16.3	
	不		明	2.1	3.2	-	-	
卵を食べますか(週単位)	7	個	以上	4.1	4.8	-	4.1	
	5	～	6	30.4	31.7	15.8	32.7	
	3	～	4	38.7	41.2	26.3	36.7	
	1	～	2	20.6	15.1	47.4	24.5	
	殆ど	食べない		4.1	4.0	10.5	2.0	
	不		明	2.1	3.2	-	-	
豆腐・納豆・大豆製品を食べますか	7	回	以上	6.2	7.1	10.5	2.0	
	5	～	6	12.9	13.5	10.5	12.2	
	3	～	4	39.2	44.4	26.3	30.6	
	1	～	2	30.4	27.0	36.8	36.7	
	殆ど	食べない		8.8	4.8	15.8	16.3	
	不		明	2.6	3.2	-	2.0	
牛乳を飲みますか	2	リットル	以上	6.2	4.8	-	12.2	
	1.5	～	2	8.8	9.5	5.3	8.2	
	1	～	1.5	16.0	16.7	-	20.4	
	0.5	～	1	28.4	27.0	42.1	26.5	
	殆ど	飲まない		38.0	38.0	52.6	32.7	
	不		明	2.6	4.0	-	-	
すか(週単位)乳製品を食べますか	4	～	5	18.0	19.8	5.3	18.4	
	2	～	3	35.6	38.1	21.1	34.7	
	1	回	以下	42.3	37.3	68.3	44.9	
	不		明	4.1	4.8	5.3	2.0	
どのようなた食べますか	チ	ー	ズ	11.3	10.3	-	18.4	
	ョ	ー	ト	80.0	82.5	84.2	71.4	
	そ	の	他	4.6	4.0	5.3	6.1	
	不		明	4.1	3.2	10.5	4.1	

**P<0.05

表10-2 野菜類の摂取状況

%

カテゴリー		居住形態	合計	自宅	寮	自炊	X ²
全 体			188 100.0	120 100.0	19 100.0	49 100.0	
毎日、 緑黄色 野菜 を食べ ますか	た っ ぶ り		9.8	9.5	15.8	8.2	
	普 通		52.1	54.0	68.4	40.8	
	少 し 食 べ る		28.4	27.0	10.5	38.8	
	殆 ど 食 べ な い		4.6	4.0	5.3	6.1	
	不 明		5.2	5.6	-	6.1	
どんな 緑黄色 野菜が 多いで すか	ト マ ト		85.2	87.7	77.8	81.6	
	カ ボ チ ャ		64.6	68.9	66.7	53.1	
	人 参		94.7	93.4	100.0	95.9	
	ピ ー マ ン		81.5	84.4	66.7	79.6	
	ほ う れ ん 草		49.7	48.4	77.8	42.9	
	ブ ロ ッ コ リ ー		27.5	30.3	22.2	22.5	
	春 菊		1.6	0.8	-	4.1	
	パ セ リ		3.7	3.3	5.6	4.1	
	ク レ ソ ン		0.5	-	-	2.0	
	ね ぎ (緑部)		45.5	46.7	50.0	40.8	
	中 国 野 菜		-	-	-	-	
	ニ ラ		8.5	6.6	11.1	12.2	
	小 松 菜		9.5	9.0	-	14.3	
不 明		2.7	3.3	5.6	-		
毎日、 淡黄色 野菜 を食べ ますか	た っ ぶ り		11.3	12.7	15.8	6.1	
	普 通		61.4	62.6	73.6	53.2	
	少 し 食 べ る		21.1	17.5	5.3	36.7	*
	殆 ど 食 べ な い		3.6	4.0	5.3	2.0	
	不 明		2.6	3.2	-	2.0	
どんな 淡黄色 野菜が 多いで すか	大 根		31.4	30.6	83.3	14.3	
	じ ゃ が い も		64.9	64.5	38.9	75.5	
	ご ぼ う り		3.7	4.1	5.6	2.0	
	に が う り		14.4	19.8	-	6.1	
	筍		5.3	5.0	16.7	2.0	
	カ リ フ ラ ワ ー		0.5	0.8	-	-	
	セ ロ リ ー		3.2	3.3	-	4.1	
	玉 葱		82.5	83.5	66.7	85.7	
	キ ャ ベ ッ		81.9	77.7	94.4	87.8	
	き ゆ べ う り		78.7	83.5	66.7	71.4	
	か ぶ ぶ 菜		1.1	1.7	-	-	
	白 玉 菜		4.3	5.8	-	2.0	
	レ タ ス		46.3	41.3	66.7	51.0	
	な す		33.0	35.5	11.1	34.7	
	も や し		35.6	35.5	38.9	34.7	
	不 明		3.2	4.1	5.6	-	

表10-3 飲み物の摂取状況

%

カテゴリー		居住形態		合計	自宅	寮	自炊	X ²
		全	体					
				188	120	19	49	
				100.0	100.0	100.0	100.0	
どのくらい飲みますか 清涼飲料水は1日単位で	3	缶	以上	1.0	0.8	5.3	-	
	2		缶	4.6	3.2	-	10.2	
	1		缶	28.9	31.7	31.6	20.4	
	殆ど		飲まない	61.9	59.5	57.8	69.4	
	不		明	3.6	4.8	5.3	-	
ますか どんなお茶を飲み	緑		茶	34.0	32.5	42.0	34.7	
	紅		茶	4.6	4.8	5.3	4.1	
	コ	ー	ヒ	5.2	6.3	-	4.1	
	ウ	ー	ロ	44.8	44.5	31.6	51.0	
	そ		の	9.3	8.7	21.1	6.1	
	不		明	2.1	3.2	-	-	
1日単位でどれくらい飲みますか	1		杯	8.2	7.1	15.8	8.2	
	2		杯	18.6	18.3	21.1	18.4	
	3		杯	24.7	24.6	21.1	26.5	
	4	杯	以上	45.9	46.8	36.7	46.9	
	不		明	2.6	3.2	5.3	-	
ますか お酒を飲み	毎	日	飲	0.5	0.8	-	-	
	時	々	飲	18.0	17.5	21.1	18.4	
	全	く	飲	74.8	72.2	78.9	79.6	
	不		明	6.7	9.5	-	2.0	
何を飲むか	缶	ビ	ー	11.5	12.9	11.8	7.8	
	焼		酎	4.5	3.8	-	7.8	
	日	本	酒	1.0	1.5	-	-	
	ワ	イ	ン	4.0	3.8	-	5.9	
	非	該	当	79.0	78.0	88.2	78.4	

○豆腐・納豆・大豆製品

大豆製品の週単位の摂取状況は、全体で「3～4回」39.2%、「1～2回」30.4%であった。居住形態別では、「1～2回」が寮生36.8%、自炊生36.7%、自宅生27.0%であった。「殆ど食べない」は全体で8.8%、自炊生16.2%、寮生15.8%もいて、大豆製品に対する関心は希薄と推察される。

○牛乳・乳製品

カルシウムの給源である牛乳の週単位の摂取状況は非常に低く、全体で「殆ど飲まない」と38.0%が答えていた。週に「0.5～1ℓ」が28.4%、次に「1～1.5ℓ」が16.0%であった。居住形態別では寮生は「殆ど飲まない」が52.6%と高く、自宅生、自炊生の順であった。学内の自動販売機で牛乳が売れ残っている事が多く、このことから牛乳の摂取量が少ないことが推察される。

される。日本人の食生活で、煮魚や小魚の摂取が少ない傾向にある状況で、不足しがちなカルシウムの補給の点から、牛乳を飲む機会をもっと増やすように指導する必要がある。

乳製品の週単位の摂取状況については、全体で「1回以下」が42.3%と最も高く「2～3回」が35.6%であった。居住形態別でも三形態とも同様、約半数が乳製品を摂取していた。乳製品の種類としては、「ヨーグルト」を80.0%の者が挙げ高い割合を示した。「チーズ」は自宅生や自炊生が10～16%挙げていた。寮生は食卓にのぼる頻度が少ないことが推察される。

○野菜類

毎日の緑黄色野菜の摂取状況について（表10-2）、全体で「普通」と52.1%が答えており、居住形態別では寮生68.4%が多く、自宅生54.0%、自炊生40.8%の順であった。

緑黄色野菜の種類については、全体で94.7%が「人参」を挙げており、「トマト」、「ピーマン」、「かぼちゃ」の順に多かった。「ニラ」、「春菊」、「パセリ」、「クレソン」など匂いのあるものは嗜好が低かった。淡色野菜では「自宅」、「寮」、「自炊」とともに約70%が普通に食べていると答えている。少し食べる自炊生が36.7%で0.05%の有意差がある。よく食べられているキャベツは3居住形態とも70～80%であった。

○飲み物

飲み物の1日単位の摂取状況について（表10-3）、清涼飲料水は「殆ど飲まない」が全体で61.9%、「1缶」28.9%であった。居住形態別にみると「殆ど飲まない」と自宅生、寮生、自炊生ともに60～70%の者が答えている。また、「1缶」は自宅生、寮生が31.7%前後、自宅生20.4%であった。

飲み物の種類については全体では「ウーロン茶」44.8%、「緑茶」34.0%の順であった。居住形態別にみると、「ウーロン茶」は自炊生51.0%、自宅生44.5%、寮生31.6%、「緑茶」は寮生42.0%、自炊生34.7%、自宅生32.5%であった。

1日単位で飲む量については、全体で「4杯以上」が45.9%であった。

お酒の摂取について、全体で「全く飲まない」が74.8%、「時々飲む」が18.0%であった。酒の種類の問題に対して、全体で「缶ビール」を11.5%が挙げていた。居住形態別では自宅生12.9%、寮生11.8%、自炊生7.8%であった。

アンケート中の日曜日の朝、昼、夕の食事状況をスケッチした結果飲物摂取実態（図6）である。

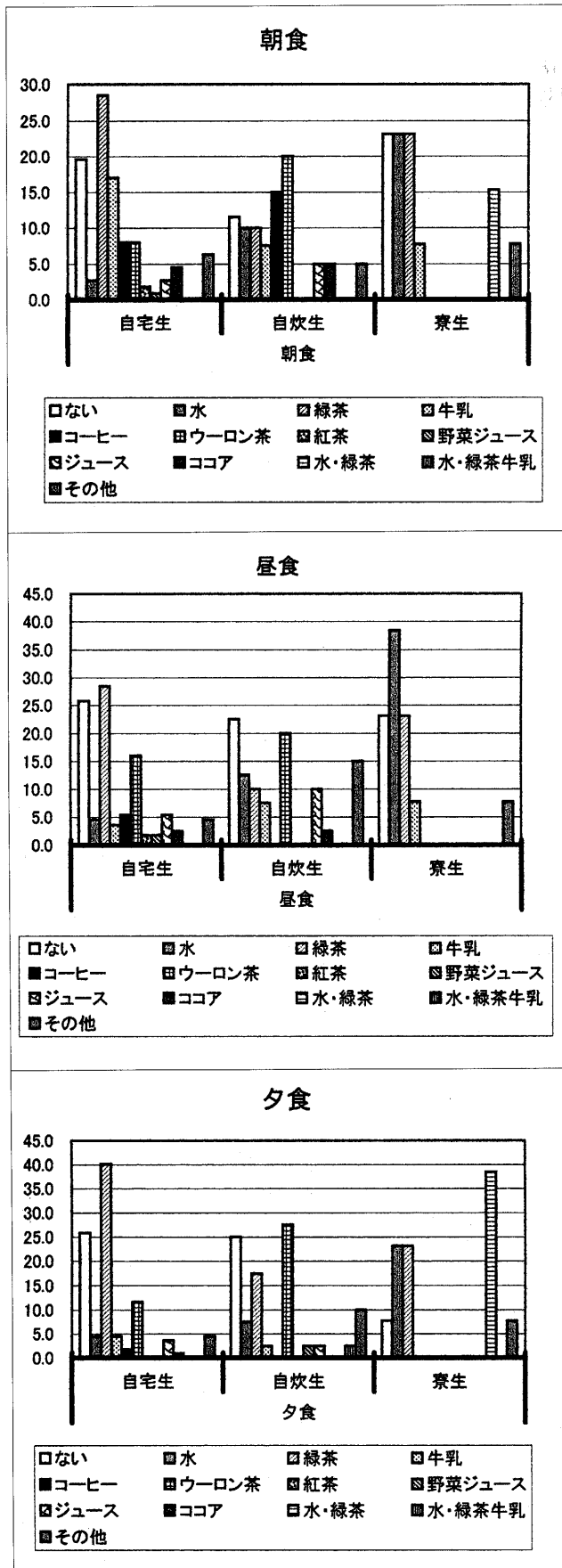
食事時の飲物摂取実態は、朝食では自宅生は緑茶、飲物なし、牛乳を主に飲用している。

自炊生はウーロン茶、コーヒー、飲物なし、緑茶、牛乳である。

寮生は飲物なし、水、緑茶、牛乳である。

昼食では自宅生は緑茶、飲物なし、ウーロン茶、コーヒーである。自炊生は飲物なし、ウー

図6 食事中の飲物摂取実態



ロン茶、水、緑茶となっている。寮生は水、飲物なし、緑茶、牛乳である。

夕食では自宅生は緑茶、飲物なし、ウーロン茶、水となっている。

自炊生はウーロン茶、飲物なし、緑茶、水、紅茶、牛乳のいずれかである。

寮生は、水、緑茶が主で水、緑茶となっている。

以上の結果から食事中の飲物は居住形態の影響は無視できない。

自宅生は主に朝、昼、夕で緑茶飲料、自炊生は朝、昼、夕でウーロン茶、寮生は飲物なし、水であることが分かった。さらに茶（湯のみの絵）がある者の朝、昼、夕の栄養バランスが良いことも分かった。このことから日本型食生活の良さが伺え、今後の研究の参考にしたい。

(4) 昼食の状況

昼食の状況は（表11）、全体で「殆ど毎日手作り弁当」62.3%、「殆ど毎日外食」35.6%で、有意差がみられた。居住形態別にみると、「殆ど毎日手作り弁当」は自宅生77.0%が高く、自炊生40.8%、寮生21.1%であった。「殆ど外食」は寮生78.9%、自炊生59.2%で高い割合を示し、自宅生は19.8%で低かった。

弁当の理由として、「弁当の方が安くつく」が全体で71.0%、「栄養のバランスがよい」11.6%であった。居住形態別では「弁当のほうで安くつく」といった経済的な理由を自炊生90.0%、自宅生68.2%、寮生50.0%が挙げていた。

外食の理由は有意差がみられ、「弁当を作るのが面倒」が全体で46.5%、特に自炊

表11 昼食の状況

%

カテゴリー		居住形態	合計	自宅	寮	自炊	X ²
全 体			188 100.0	120 100.0	19 100.0	49 100.0	
弁当・ 外食の どちら ですか	殆ど毎日手作り弁当		62.3	77.0	21.1	40.8	**
	殆ど毎日外食		35.6	19.8	78.9	59.2	
	不明		2.1	3.2	-	-	
弁当の 理由	弁当の方が安くつく		71.0	68.2	50.0	90.0	
	栄養のバランスがよい		11.6	14.4	-	-	
	食べに行くのが面倒		7.4	8.2	-	5.0	
	その他		8.3	8.2	25.0	5.0	
	不明		1.7	1.0	25.0	-	
外食の 理由	弁当を作るのが面倒		46.5	56.0	13.3	55.3	**
	気分転換になる		7.2	16.0	-	3.4	
	いろいろな物が食べられる		21.7	20.0	6.7	31.0	
	その他		21.7	8.0	73.3	6.9	
	不明		2.9	-	6.7	3.4	
昼食の 主食	御飯物が多い		76.8	84.9	21.1	77.6	
	パン類が多い		16.5	8.7	57.9	20.4	
	麺類が多い		3.1	2.4	10.5	2.0	
	その他		1.0	0.8	5.3	-	
	不明		2.6	3.2	5.3	-	
昼食の 予算は	300~400円		86.1	81.7	94.7	93.9	**
	500~600円		9.3	13.5	-	2.0	
	700~800円		0.5	0.8	-	-	
	1000円以上		0.5	0.8	-	-	
	不明		3.6	3.2	5.3	4.1	

**P<0.05

生、自宅生ともに約55%が挙げていた。

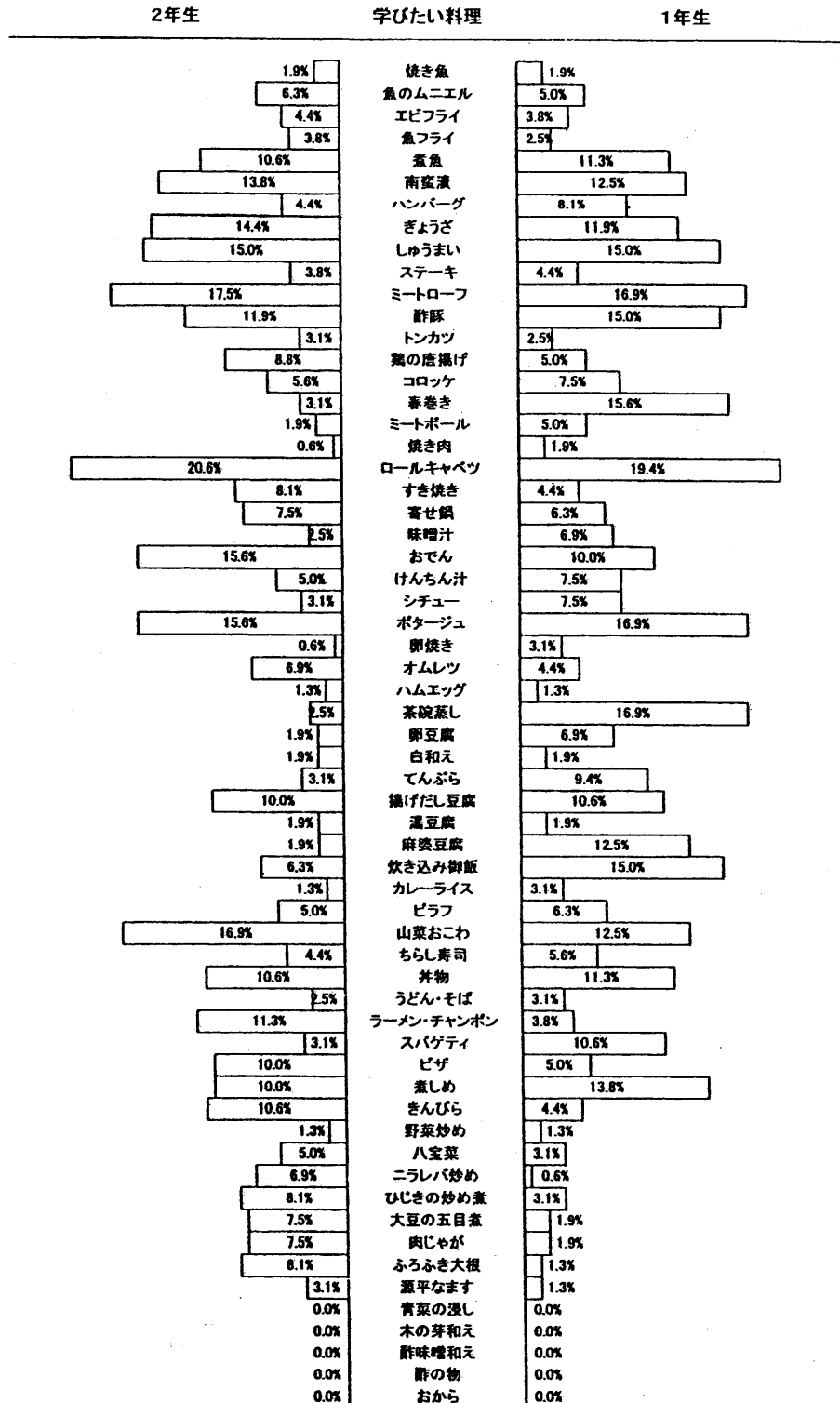
昼食の主食は「御飯物」が多く76.8%、「パン類」は16.5%であった。居住形態別にみると「御飯物」は自宅生84.9%、自炊生77.6%で、寮生は21.1%と低いが「パン類」は57.9%と高かった。

昼食の予算は「300~400円以下」が全体で86.1%と高く、有意差がみられた。居住形態別にみても、居住三形態とも「300~400円以下」を90%前後が答えていた。

(5) 学びたい料理・菓子

学びたい料理は(図7)、日常食で一般によく食卓にのぼるメニュー61種⁹⁾¹⁰⁾(和食33, 洋食19, 中華⁹⁾¹⁰⁾の中から複数回答で記入させた。その結果「ロールキャベツ」が1年生19.4%、2年生20.6%と高く、「ミートローフ」は1年生16.9%、2年生17.5%で洋食が高い傾向にあったが、前回の調査³⁾には希望者が少なかった日本料理の「山菜おこわ」、「煮しめ」、「おでん」、「煮魚」などが挙がっている。このことは、健康志向にある昨今、日本型食生活の良さが表れていると思わ

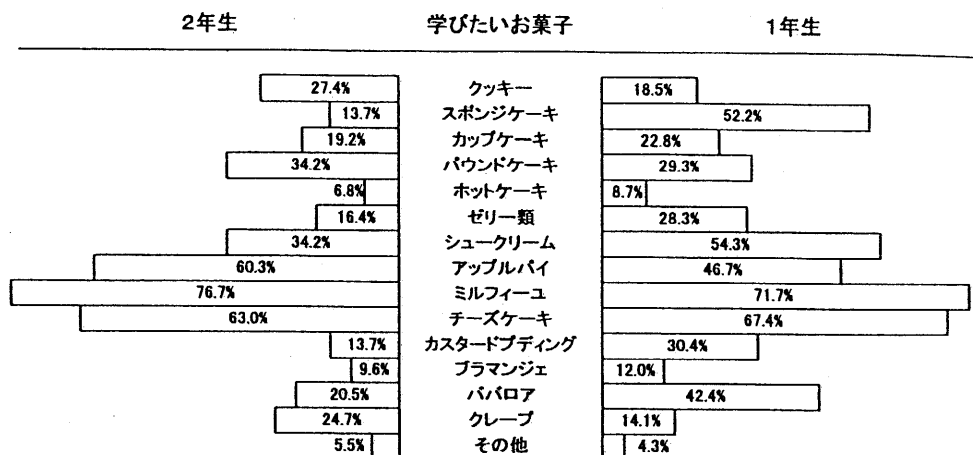
図7 学びたい料理



れる。

当然のことながら、1年生は料理の嗜好と学びたい基本料理に関連があると思われる。2年生では、嗜好よりも基本料理に基づいた応用料理的なものを希望していることが推察できる。和食より洋食メニューを学びたい傾向にある。しかし2年生で和食を学びたいメニューが多いことは

図8 学びたいお菓子



近年、日本型食生活の良さが理解されていると思う。今後、学習内容を検討する上で参考にした
い。

学びたいお菓子(図8)は、1・2年生ともに学習していない洋菓子について学びたい内容だ
と思う。今後の学習内容について考慮したい。

4. 要約

食物栄養学専攻学生の適正な食生活指導を行うための資料を得るために、生活状況や食に関する
意識について実態調査を行い、自宅生、寮生、自炊生について比較検討し次の結果を得た。

- 1) 身体状況で自宅生、寮生、自炊生ともに6割以上が、「体かだるい」「便秘」を挙げていた。
このことは多くの者が便通の頻度が少なく、また多くの者に運動不足がみられ、さらに就寝時
刻も遅く、生活自体が夜型になっていることが要因ではないかと推察される。
- 2) 食習慣では、朝食を毎日食べる人は74.3%で、前回の調査³⁾の90.6%比べ16%低くなった。
居住形態別とも朝食の欠食者が増加した。
- 3) 食品摂取状況は、油脂は「週2～3回」が自宅生、寮生、自炊生の順であった。
肉類は特に寮、自炊生が多く摂取し、魚類は自宅生が多い。寮生は半々であった。
卵は「週3～4回」で自宅生、自炊生、寮生の順であった。
- 4) 牛乳は全体で「殆ど飲まない」が38%、寮生は約52.6%が「殆ど飲まない」と答えていた。
これは嗜好的なことか経済的なことか分からない。「週0.5～1ℓ」飲用している者が28.4%で
あった。
乳製品はチーズよりヨーグルトが好まれている。大豆製品の摂取は「週3～4回」39.2%、
「週1～2回」30.4%となっていた。大豆製品に対する関心は希薄と推察される。
- 5) 野菜類は「普通」と68.4%の寮生が答え、自宅生54%、自炊生40.8%であり、居住形態別で
差がみられた。

飲み物は自宅生・寮生は「緑茶」と「ウーロン茶」、自宅生は「ウーロン茶」と「紅茶」、自炊生は「ウーロン茶」と「紅茶」を多く飲用している。食事中は水かウーロン茶が多かった。お酒は「殆ど飲まない」が全体で74.8%、飲むのは「缶ビール」を全体で11.5%が挙げていた。6) 昼食の摂取状況は「殆ど毎日手作り弁当」が全体で62.3%であり、自宅生、自炊生の順である。その理由は「弁当のほうが安くつく」で自炊生90.0%、自宅生68.2%となっている。昼食の予算は「300～400円」が最も多く、寮生94.7%、自炊生93.9%、自宅生81.7%となっている。学びたい料理・菓子については1・2年生ともに今後の参考にしたい。

以上のことから、前回5年前の調査³⁾に比較して今回の調査から、栄養士を目指す学生でも朝食の欠食者が16.3%増加し、健康状態も良好とはいえない状況であった。さらに食品の摂取状況は、油脂類や肉類の摂取が増え、魚類の摂取が少ないことが分かった。昨今朝食抜きや油脂の多量摂取などが問題にされている状態¹⁾²⁾は食物栄養専攻学生も同様であった。近年希薄になりつつある家庭の食事ではあるが、自宅生は自炊生、寮生に比べると魚類、豆製品、卵、野菜類など摂取回数がやや多かった。

自炊生は特に食生活の意識向上や、適切な自己管理の指導を必要とする。寮生は昼食の摂取についての指導の必要性を痛感する。近年食習慣の大切さについて述べられることが多いが、それにもかかわらず、食意識の低い学生の多さを感じた。日頃の授業を通して今後の食教育のあり方、問題点をさぐり、食に関する基礎知識を身につけ、自ら管理できる学生を送りだしたいと思う。

参考文献

- 1) 厚生労働省保健医療局健康増進栄養課監修：国民栄養の現状 第一出版 平成15年～16年
- 2) 長尾，渡辺，伊藤，畑江，島田：「アンケートによる食生活の実態」第三報 「調理科学」26巻130頁 1993年
- 3) 福司山，徳田，時枝：女子学生の食に関する生活について（第2報）－居住形態別による比較－ 鹿児島女子短期大学紀要 第33号29～45（1999）
- 4) 味の素株式会社：単身者生活者の食生活，マーケティング・アイ Vol.15（1995）
- 5) 冷凍食品生産高に関する統計：日本缶詰協会（2003）
- 6) 食生活情報ブック 女子栄養大学出版部（2003）
- 7) 食生活データブック 財団法人食生活情報サービスセンター編 農林統計協会（2004.5）
- 8) 健康と食生活の意識に関する考察：栄養士養成コースの学生に着目して 中村女子短期大学紀要 23, P47～63（2003）
- 9) 佐藤，小住，徳田，福司山：調理 鹿児島調理研究会（1990）
- 10) 遠藤，小川，細田，本間：分かりやすい調理 みらい社（2002）

昨年度の研究

学会発表 2004年9月 日本調理科学会 平成16年度大会北海道浅井学園大学北方圏学術情報センター
鹿児島さつまいもの変遷と活用 ―地域によるさつまいもの使用状況と調理形態（3）―（共同研究）

（2005年12月1日 受理）