

報告・資料

## 女子学生の食生活調査

### Investigation on Eating Habits of Female College Students

今江 祐美子

#### はじめに

健康のための生活三要素として、栄養・運動・休養のバランスの重要性が強調されているが<sup>1)</sup>、現状での女子学生の状態は必ずしも良好であるとは言い難く、生活様式が多様化し、複雑化したことによる弊害として、過食や栄養過剰に加えて、偏食や欠食などの食生活のアンバランスの問題が指摘されている<sup>2) 3)</sup>。しかし日常の不規則な生活、食習慣が健康へ悪い影響を及ぼしていることについて自覚が少なく、その習慣を振り返ることもないと考えられる。

青年期の女性は、母親となる準備期としての意義が大きく、その栄養管理は極めて重要な時期である<sup>4)</sup>。

そこで女子大生の生活行動及び食生活状態を通し、成人女性の望ましい日常生活のあり方を探り出すことを目的として、健康と食生活の意識調査並びに生活行動と、食物摂取の実態調査を実施し、若干の知見を得たので報告する。

#### 調査方法

##### 1.調査対象及び調査時期

調査は本学在学の学生366名（食物学科ならびに食物栄養学専攻174名、その他192名）を対象に、1994年6月～7月に食生活調査を行った。

調査項目は身体状況、日常生活リズム、生活習慣、食生活について、無記名のアンケート形式とした。さらに50名の栄養学専攻の学生を対象に日常食における

一日の献立内容を記入させ、意識調査との比較を行った。調査用紙の配布、記入方法の説明は教員の立会いの下で行い、記入漏れのないように努めた。用紙の回収については記入後ただちに行った。

摂取食品数調査は、食品集計表を用いて行った<sup>5)</sup>。食品数の数え方は「健康づくりのための食生活指針」<sup>6)</sup>に従い、摂取量がきわめて少ない調味量や香辛料は集計から除外し、1日に重複して摂取した食品は1品目として数えた。

#### 結果と考察

##### 1.身体状況

表1に身体状況についての訴えを複数回答で示した。学生の89.3%が「体がだるい」（45.6%）、「めまい」（30.3%）等、健康状態について何等かの症状を訴えていた。また例えば「体のだるさ」を訴えた者のうち、38.6%は「肩こり」、35.7%は「目覚めの悪さ」、33.5%は「目まい、立ちくらみ」等、複数の不定愁訴の症状を訴えていた。

表1 身体状況（複数回答）  
(n=366)

有訴	人数 (人)	比率 (%)
症状なし	43	11.7
体がだるい	167	45.6
肩こり	124	33.9
めまい・立ちくらみ	111	30.3
目覚めが悪い	80	21.9
便秘	79	21.6
胃腸の調子が悪い	76	20.8
生理痛	55	15.0
生理不順	43	11.7

表2に身体状況の訴えと朝食の摂取状況の関係を示した。併せて症状の訴えのある者とないない者の間で朝食摂取状況に差があるか、 $\chi^2$ で有意差検定を行った結果も示した。「症状のない」者の朝食の摂取率は79.6%であった。これは何等かの症状を訴える者の摂取率よりも有意に高い結果であった。

表3に身体状況の訴えと各種食品群の摂取頻度の関係を示した。併せて症状の訴えのある者とないない者の間で摂取状況に差があるか、 $\chi^2$ で有意差検定を行った結果も示した。「症状のない」者は症状を訴えている者より、魚類、卵、豆製品、野菜等の食品の摂取頻度が高い結果が得られた。これらのことから食事と健康の関連が伺える。

表2 身体状況と朝食摂取

身体状況	朝食摂取			検定
	検査			
	食べる	時々食べる	食べない	
症状なし	79.6	12.6	7.3	
体がだるい	66.3	21.3	11.0	**
肩こり	71.1	17.2	10.6	*
めまい	68.1	16.7	13.9	**
目覚めが悪い	62.2	22.3	14.2	**
便秘	67.3	21.0	10.5	*

\*p<0.05, \*\*p<0.01 (症状なしに対する有意差)

## 2. 食事摂取状況

表4に1日の食事回数を表5に朝食の摂取率を示した。1日の食事回数について、「3回食事をしている」と答えた学生は79.2%であった。女子学生の5人に1人は1日に1回以上の欠食が認められた。欠食率は朝食が最も高く、「毎日食べる」64.2%、「食べない」13.1%であった。欠食者は食に対する態度や考え方に好ましくない傾向が強いとの指摘<sup>7)</sup>や、朝食の欠食者に栄養不足を感じている割合が高いとの報告<sup>8)</sup>があるが、ここでも朝食を抜いて、間食または夜食で補って1日3回食と考えている者がいると考えられる。

表3 身体状況と食品の摂取頻度 (意識)

食品摂取頻度	身体状況 (%)			
	症状なし	体がだるい	肩こり	めまい
肉類				
4回以上/週	59.8	59.6	60.4	57.2
2~3回/週	32.1	34.0	32.9	35.3
1回以下/週	5.8	6.0	6.4	6.8
魚類				
4回以上/週	47.4	42.4	43.0	39.6
2~3回/週	37.2	40.6	38.7	41.5 *
1回以下/週	12.4	16.9	17.9	18.5
卵				
4回以上/週	38.7	31.9	34.2	29.1
2~3回/週	32.1	36.5	33.6	38.7 *
1回以下/週	27.0	30.5	30.2	30.9
豆製品				
4回以上/週	21.1	15.6	15.3	13.9
2~3回/週	26.3	26.7	26.8	27.6 *
1回以下/週	51.1	56.0	56.6	57.3
淡色野菜				
たっぷり食べる	11.7	9.0	12.6	9.9
小鉢1杯位	37.2	36.5 *	38.7	31.3 *
少し食べる	41.6	45.0	39.6	46.4
食べない	5.1	6.8	7.0	8.2
緑黄色野菜				
たっぷり食べる	8.8	7.4	7.7	6.2
小鉢1杯位	33.6	27.7 *	32.1	26.9 **
少し食べる	45.3	50.0	47.9	51.1
食べない	5.1	8.6	7.2	9.9

\*p<0.05, \*\*p<0.01 (症状なしに対する有意差)

表4 1日の食事回数

(n=366)		
回数(回)	人数(人)	比率(%)
3回	290	79.2
2回	69	18.9
1回	4	1.1
その他	3	0.8

表5 朝食の摂取状況

(n=366)		
摂取頻度	人数(人)	比率(%)
毎日	235	64.2
時々食べる	77	21.0
食べない	48	13.1
その他	6	1.7

表6に朝食の欠食理由を示した。欠食理由は「起きるのが遅く食べる時間がない」(53.1%)、「食欲がない」(45.3%)であったことから、表7に起床時間と朝食摂取の関係を示した。6時頃起床の者の81.5%が朝食を摂取するのに対し、8時頃起床の者の朝食摂取率48.8%と、起床時刻の遅い学生は朝食の摂取が悪い結果が有意に認められた。表8に起床時間別の食品摂取

状況を示し、併せて $\chi^2$ で有意差検定を行った結果も示した。起床時刻の遅い学生は肉類、魚類、卵、豆製品、野菜などの食品の摂取が少ない結果が有意に認められた。また起床時間による目覚め感では、目覚めが悪いと答えた学生は6時頃起床29.5%、7時頃起床32.8%、8時頃起床51.5%であった。

表6 朝食の欠食理由  
(n=128)

欠食理由	人数 (人)	比率 (%)
起きるのが遅い	55	43.0
食欲がない	45	35.2
面倒	20	15.6
痩せたい	4	3.1
その他	4	3.1

表7 起床時間と朝食状況

起床時間	朝食摂取			$\chi^2$ 検定
	食べる	時々 食べる	食べない	
6時	81.5	11.2	6.7	
7時	75.5	17.5	6.5	**
8時	48.8	27.7	22.5	

\*\* p<0.01

表8 起床時間と食品の摂取頻度 (意識)

食品摂取頻度		起床時間			$\chi^2$ 検定
		6時	7時	8時	
肉類	4回以上/週	33.2	27.7	29.3	**
	2~3回/週	43.0	50.3	43.6	
	1回以下/週	23.9	21.6	26.6	
魚類	4回以上/週	28.4	19.0	12.2	**
	2~3回/週	41.3	43.9	35.1	
	1回以下/週	29.8	36.2	51.0	
卵	4回以上/週	64.0	53.2	47.7	**
	2~3回/週	17.2	16.5	16.4	
	1回以下/週	18.8	29.0	35.6	
豆製品	4回以上/週	24.7	14.5	10.4	**
	2~3回/週	45.5	48.6	41.9	
	1回以下/週	28.9	35.8	47.1	
淡色野菜	たっぷり食べる	20.5	12.7	10.1	**
	小鉢1杯位	36.5	31.4	29.9	
	少し食べる	36.5	47.9	44.1	
緑黄色野菜	食べる	5.9	6.6	15.3	
	たっぷり食べる	16.0	8.9	6.6	
	小鉢1杯位	36.8	28.2	24.4	
黄緑野菜	食べる	37.9	51.6	51.8	**
	少し食べる	9.0	10.7	16.7	
	食べない				

\*\* p<0.01

### 3.食事内容

組み合わせ 図1に食事内容についての意識調査の結果を示した。「おにぎり・菓子パン・ピザ・ハンバーガー等、単品で食事を済ませる」ことが「1週間に7回以上」あると意識している学生は6.0%であった。

図2に実際に摂取した日常の献立内容から、組合せを検討した結果を示した。食事全体の25.4%が、菓子パンと飲料・おにぎりとお茶といった、「主食+飲み物」だけで済ませてしまうものであった。特に昼食に限って見ると、56.0%がこの様な単品で済ませてしまうものであった。食物栄養学専攻の学生でさえも、2人に1人がこのような

簡素な昼食で済ませているにも関わらず、そのことを意識していない現状が認められた。欠食のみでなく、

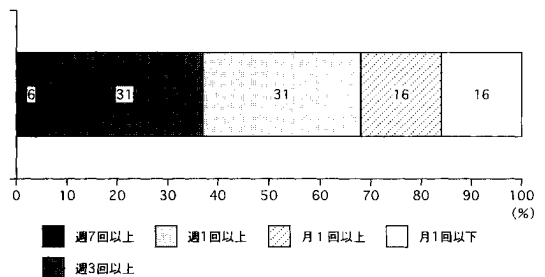


図1 食事の単品意識

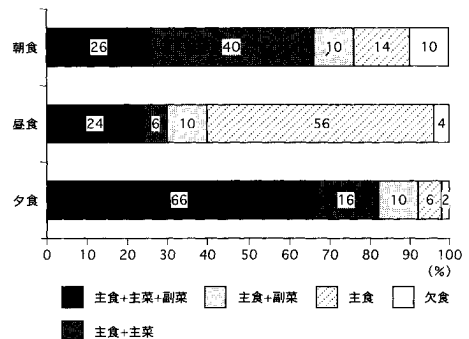


図2 食事の組み合わせ

粗食に基づく栄養不足による体調の悪さが指摘されている<sup>9)</sup>が、女子学生の食事の簡略化が見られ、それに起因する健康不良が心配される。

**摂取食品数** 図3に実際の日常献立より数えた1日の摂取食品数を示した。1日平均12.8品目の摂取であった。厚生省は、国民の健康の保持増進を推進するために、国民一人一人が食生活改善に取り組むための具体的な目標を示した「健康づくりのための食生活指針」<sup>10)</sup>を策定した。その中で、成人病予防の観点から栄養素をバランスよくとるために、1日30品目摂取することを推奨している。1日の摂取食品数が増加すれば、栄養素等摂取量および栄養素の充足率が高くなり、摂取食品数が24~29食品で充足されるようになる<sup>11)</sup><sup>12)</sup>が、1日平均12.8品目の摂取では十分な栄養素が摂取されているとは考えにくい。またその内容は例えば主食では、朝・パン、昼・麺、夕・ご飯という回答が多く、主に主食の多様化で食品数が維持できた傾向がみられる。特に朝食はパンと飲物、昼食は麺類あるいはピラフ等の軽食1品で済ませるものが多く、食物の選択幅が狭い傾向が見られた。摂取している食品についても、献立内容を観察すると、例えば肉類ではピラフにハムが入っている程度、大豆製品では味噌汁の具に豆腐を使用している程度と、1日の必要量を満たしているとは考えにくい。

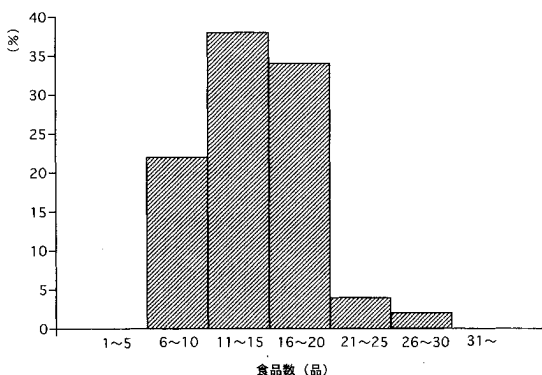


図3 摂取食品数

#### 4.野菜摂取

**意識調査** 野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源であり、我々の健康の維持増進に果たしている役割は大きい。表3にも示したように野菜摂取頻度は身体状況に影響を及ぼしている。しかし若年層の野菜摂取量は少なく、野菜離れが問題になっている<sup>13)</sup>。そこで図4に野菜の摂取量の意識について示した。「毎日小鉢1杯以上食べる」と回答した学生は淡色野菜で35.6%、緑黄色野菜で29.3%であった。

次によく摂取する淡色野菜、緑黄色野菜について各3種類ずつ記入させた結果を表9に示した。出現頻度の高かった淡色野菜では、「キャベツ」「キュウリ」「レタス」「玉ねぎ」。緑黄色野菜では「人参」「かぼちゃ」

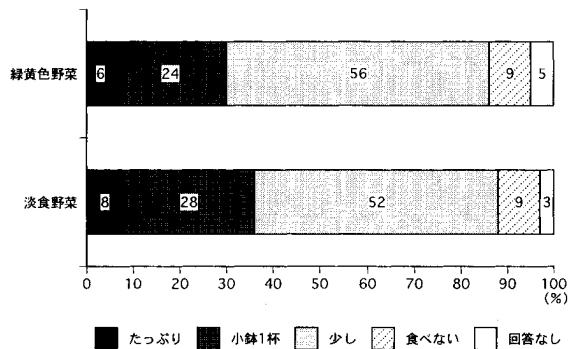


図4 野菜の摂取意識

表9 野菜の摂取 (複数回答)

(n=366)

淡色野菜			緑黄色野菜		
食品名	人数 (人)	比率 (%)	食品名	人数 (人)	比率 (%)
キャベツ	164	44.8	人参	162	44.3
キュウリ	104	28.4	かぼちゃ	73	19.9
レタス	92	25.1	トマト	68	18.9
玉ねぎ	69	18.9	ほうれん草	66	18.0
ナス	22	6.0	ピーマン	56	15.3
大根	21	5.7	葉葱	6	1.6
もやし	10	2.7	小松菜等葉菜	3	0.8
白菜	5	1.4	ブロッコリー・アスパラ	3	0.8
誤回答	23	6.3	誤回答	61	16.7
空欄	250	68.3	空欄	267	73.0

## 要約

「トマト」「ほうれん草」「ピーマン」と答える学生に偏り、淡色野菜、緑黄色野菜ともそれ以外の野菜を答えた者は6%以下であった。また、3種類の野菜を回答できず、1~3個の空欄のある学生が淡色野菜で68.3%、緑黄色野菜で73.0%見られた。誤った回答をした学生は淡色野菜で6.3%、緑黄色野菜で16.7%であった。内容の1例をあげると、「芋類」を淡色野菜に、「キュウリ」「ナス」を緑黄色野菜に分類する回答が多く見られた。これらのことより、食品に対する理解の低さが見られた。

よく作る野菜料理について、「サラダ」と回答した学生が55.2%を占め、「炒める」24.3%、「煮る」13.4%、「浸し」4.4%より好まれているようである。この結果からも「サラダ」に利用しやすく、加熱処理をせずに、生でそのまま食べられる「キャベツ」「キュウリ」「レタス」「トマト」等の摂取頻度が高い傾向が伺われる。

**日常摂取状況** 野菜摂取の片寄りの結果は日常食の献立にも同様の傾向が見られ、淡色野菜では「キャベツ」「キュウリ」「玉ねぎ」が摂取されていた。緑黄色野菜では、「トマト」「人参」が高い頻度で摂取されていた。意識調査で多く回答が見られた「かぼちゃ」については、ほとんど摂取が認められなかった。

調理法について、意識調査同様に「サラダ」が多く見られ、43.0%を占めていた。次いで「炒める」18.7%、「煮る」「浸す、和える」15.3%の順序であった。特に野菜について3種類の回答ができなかった学生に「サラダ」の頻度がより高い傾向がみられた。野菜の偏食があることには、調理方法を知らないことも1つの要因として考えられる。

日常的な献立内容で頻度の高い「キャベツ」「キュウリ」「レタス」「トマト」を「サラダ」で「小鉢1杯程度」の摂取では、1日のビタミン、ミネラル、食物繊維の所要量を満たしているとは考えにくく、これも女子学生の体調不良の一因であると考えられる。

本学に在籍する女子大生及び短大生にアンケートを実施し、食生活について調査した。

- 1) 身体状況について、89.3%が何らかの症状を訴え、それは複数の症状を訴える者が多く見られた。
- 2) 食事の摂取については1日3回食事をすると答えた者が79.2%、朝食を毎日摂取すると答えた者が64.2%であった。
- 3) 食事の組み合わせとして、主食のみの軽食で済ませてしまう者が食事全体の25.3%、特に昼食に限ると、56.0%見られた。意識の上では、6.0%にすぎず、簡素な食事に偏っていることを意識していない。
- 4) 1日の摂取食品数は、平均12.8品目であった。しかし、その数は主食の多様化で維持できた傾向がある。摂取している食品の利用方法も量的に十分とは言えないもので、内容的には1日の必要栄養量を満たしているとは考えにくい。
- 5) 野菜の摂取について、約3割の学生が毎日小鉢1杯以上食べると答えた。その内容はキャベツ、キュウリ、玉ねぎ、トマト、人参に偏り、それらをサラダで摂取するものが多く見られた。この程度の摂取では、1日のビタミン、ミネラル、食物繊維の所要量を満たしているとは考えにくい。身近な身体症状の訴えには、栄養摂取のアンバランスも影響していると考えられる。

この調査は1991年より経年的に行っているが、本学において食生活の意識としては、年々向上していると考えられた。しかし実際の食事摂取調査を行うと、軽食に偏った食事に起因する栄養摂取のアンバランスが浮き彫りにされた。

この時期の女性は、近い将来主婦となり、母となり家族の食事管理の中心となっていくであろうと考えられる。そこで今後、女子学生の健康に対する関心を高め、食生活改善による、健康作りの動機付けを図り、健康を管理する能力を身につけることができるような健康教育の進展が必要であると考えられる。

## 引用文献

- 1) 鈴木正成編：食生活論，60-61 (1990) .同文書院，東京
- 2) 岸田典子，田頭弘子：広島女子大学家政学部紀要，28，139-145 (1992)
- 3) 原田まつ子：栄養学雑誌，48，11-21 (1990)
- 4) 木村友子，加賀谷みえ子，福谷洋子：栄養学雑誌，50，325-336 (1992)
- 5) 笠松隆洋，吉村典子，森岡聖次，橋本勉：栄養学雑誌，54，19-26 (1996)
- 6) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：健康づくりのための食生活指針，pp.15-16 (1991) 第一出版，東京
- 7) 染谷理絵，根岸由紀子，水野清子，武藤静子：栄養学雑誌，47，283-291 (1989)
- 8) 大河原悦子，小泉直子，藤本晴美，菅陽子，田中久美子，浦畑育生，香月文子：栄養学雑誌，52，173-189 (1994)
- 9) 村田輝子，彦坂令子，安藤真紀子，五十川弘子，鎌田久子，森岡加代，山下裕子，八倉巻和子，前川富子：大妻女子大学家政学部紀要，24，10-13 (1988)
- 10) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：健康づくりのための食生活指針 (対象特性別)，pp.4-5 (1991) 第一出版，東京
- 11) 笠松隆洋，吉村典子，森岡聖次，橋本勉：栄養学雑誌，54，19-26 (1996)
- 12) 関千代子，岩瀬靖彦，君羅満，富岡孝，赤羽正之，五藤孜郎：栄養学雑誌，6，163-173 (1988)
- 13) 鈴野弘子，杉山法子，三好恵真子，澤山茂，川戸喜美枝，川端晶子：栄養学雑誌，53，335-340 (1995)

(1996年12月2日 受理)