

女子大生の間食行動の意識調査

藤 井 わか子

I はじめに

間食とは定まった食事と食事との間に物を食べることといい、「あいだぐい」、「おやつ」と言われている。毎日の食事が現在のように3食となったのは、1700年頃といわれ、以前は2食であったとされている。¹⁾3回の食事である朝食、昼食、夕食の概念は次の通りで、朝食は1日の仕事はじめのエネルギーとして摂るもの、昼食は消費エネルギーを補強し、摂取エネルギーを蓄積するために摂るもの、夕食は食事の中心的存在で、1日の労働をいやすためにご馳走を食べるためのものであった。これも生活様式と地域性が関係しており変化してきている。そして、昼間に摂る間食は、おやつとして午後3時頃、仕事に疲れたとき、口さみしくなる昼食と夕食の間に茶菓子を食べることであった。

しかし、社会環境の変化により、夜型人間が増加し、朝食抜きが増えている。昼食は、12時から13時までに必ず食べるが軽食傾向であり、また夕食も家庭団らんの食事として考えられてきたが、その時間も遅延傾向で、食事の内容が軽食化、夜食化しつつある。このように、食事を構成する3食の概念が変化する中で、間食の地位が高くなったのか、3食の地位を脅かしているといわれている。²⁾それは、現在のような食品の氾濫により、好きなとき好きなだけ食べることが出来る環境であることから察せられるが、ややもすれば健康状態に悪い影響を及ぼしかねない。

このような中で本学女子大生の食事状況について調査してきた結果では、栄養摂取状況は低く、その内容をみても軽食、間食に依存しているところがみられた。³⁾

そこで、さらに間食の摂取状況と、間食行動を調査することにより、今後の食のあり方を重ねて考えて行きたいと思い、本学女子大生を対象に間食の食行動について調査した。ここにその結果を報告する。

II 調査方法

- (1) 調査対象 美作女子大学短期大学部食物栄養学専攻1年、2年生を対象にした。
- (2) 調査時期 昭和63年6月と11月の2回行った。但し、アンケート調査を集計した人数は6月調査で110名、11月調査で149名であった。栄養摂取状況調査は6月に行い、有効解答数が70名であった。

(3) 調査内容

⁴⁾ アンケート調査は次のような内容で行った。

- ①学生の居住形態 ②欠食状況とその理由 ③単品での食事の頻度と外食の頻度 ④3食を摂る時刻 ⑤間食の頻度と時刻 ⑥間食の費用 ⑦間食の調達方法とその理由 ⑧1週間のうち頻度多く食した間食と調査日前日摂った間食 ⑨間食の必要性の有無とその理由などであった。

栄養摂取量状況調査は日頃摂取している食事について、簡易栄養診断法をもとに作成し、記述方法で行った。⁵⁾

III 調査結果及び考察

1) 女子大生の食生活調査

調査対象の居住形態別では自宅生78名、寮生44名、下宿生28名であった。食生活の中で、欠食状況をみる

欠食者は全体で70％，居住形態別ではそれぞれ自宅生66％，寮生77％，下宿生48％であった（表1）。

表1 欠食状況 n=149 (%)

項目	居住形態	自宅生	寮生	下宿生	合計	判定
欠食状況	朝食	51.9	72.7	62.1	61.0	—
	昼食	8.9	2.3	3.4	6.0	
	夕食	5.1	2.3	3.4	4.0	
	しない	34.1	22.7	31.1	30.0	
欠食の頻度	毎日	40.7	68.8	13.7	43.6	**
	週に2～3回	44.4	25.0	50.0	40.0	
	週に1回	11.1	0.0	25.0	11.0	
	ほとんどしない	3.7	6.2	8.3	5.4	
欠食をする理由	時間がない	44.6	35.9	29.6	38.9	***
	作るのが面倒	4.6	8.0	18.5	8.4	
	食べるのが面倒	1.5	12.8	3.7	5.3	
	食欲がない	33.9	25.6	25.9	29.8	
	食事の前に間食をした	4.6	5.1	0.0	3.8	
	その他	0.0	12.8	0.0	3.8	
	N. A	10.8	0.0	22.2	9.2	

備考 (1) 1) 欠食の頻度はn=110である。
 (2) 判定は χ^2 検定 *** 1％で有意
 ** 5％で有意
 以下の判定も同様である。

また欠食するのはどの食事が多いかをみると朝食が61％，昼食6％，夕食4％と言う結果で朝食抜きがほとんどであった。これは国民栄養調査（61年分⁶⁾）の20～24歳で朝食24.6％，昼食7.1％，夕食5.0％と比べて欠食者が多くなっている。欠食をする学生の中でその頻度は，毎日あるいは週2～3回とで80％以上を占めていた。学生の居住形態別にみると寮生において約70％の学生が毎日1食欠食がある事がわかった。つまり寮生においては，すでに作られている食事を食べていないのではないかと考える。

欠食の理由として，「時間がない」，「作るのが面倒」，「食べるのが面倒」，「食欲がない」，「食事の前に間食を食べた」の項目から選択してもらったところ，「時間がない」，「食欲がない」と答えた学生がそれぞれ30％前後で，特に自宅生がそれぞれ44.6％と33.9％で多くなっていた。また寮生は，「食べるのが面倒」といえ意見が12.8％と他の学生に比べ多く，下宿生では，「作るのが面倒」が多いようであった。食事をきちんと摂らなくてはいけないという意識が薄く，寝ていた方が

よいと言ったところであろう。また起床する時間が遅いためか食欲もないといった意見も多い。

食事の喫食状況についてみると（表2），外食の頻度は，週1回またはほとんど，まったくしないと答えた学生が85％となっている。その頻度は少ないようであるが，これはここでの外食に学校での食事を含まなかったことによるものであろう。また居住地の立地条件と経済的な理由なども考えられる。

表2 外食と軽食の頻度 n=149 (%)

項目	居住形態	自宅生	寮生	下宿生	合計	判定
外食する頻度	毎食毎	0.0	3.4	0.0	1.3	—
	毎日	2.3	0.0	0.0	1.3	
	週に3～4回	2.3	0.0	25.0	2.6	
	週に2～3回	7.0	0.0	0.0	4.0	
	週に1回	44.2	51.7	50.0	47.4	
	ほとんどしない	41.9	30.0	25.0	36.8	
	まったくしない	2.3	6.9	0.0	4.0	
	その他	0.0	6.9	0.0	2.6	
軽食及び一頻度の	毎食毎	2.6	4.4	0.0	2.7	**
	毎日	5.2	24.4	14.3	12.7	
	週に3～4回	5.2	2.2	0.0	3.3	
	週に2～3回	22.1	22.2	28.6	27.3	
	週に1回	33.8	15.6	28.6	27.3	
	ほとんどしない	28.3	26.7	28.6	27.3	
	まったくしない	3.9	4.4	0.0	3.3	
	その他	0.0	0.0	0.0	0.0	

また，食事内容において軽食で単品料理の食事（うどん，どんぶり，焼きそば，カレーライスといった1品料理）の頻度をみると，毎食もしくは毎日1食と頻度が多い人が16％，週4回～2回程度のやや頻度が多い人が26％で，頻度が少ない場合が60％であった。居住形態別に見た結果，寮生は軽食の頻度が他の学生に比べ多くなっている。また食事を充分食べているかどうか，その意識を聞いたところ50％の学生はしっかり食べていれと答えた。しかし，量が少ない，食べないことが多いが30％であった。特に寮生で，しっかり食べている学生が36％，量が少ない，食べないことが多いが40％で，このことから食事の量が寮生において少ないことがわかった。

食事を摂る時刻は次のようになり（表3），朝は7時が多い，下宿生は，他の学生と比べ1時間遅く食事を摂っていることになる。昼食は12時～13時に摂る学生

が98%で、夕食は、寮生が17時から18時に摂り、自宅生と下宿生は19時が多い、また下宿生で20時以降に食事をする学生が30%と多くなっていた。朝食と夕食の時刻に関して、居住形態別で有為な差がみられた。食事の時刻はその生活形態により自然と定まってくると考えられる。その中で寮生は決った時間に食事を摂ることになり、下宿生は個人の生活リズムの中で決ってくると考えられるが、自宅生は家族との生活時間をあわせることになると言えよう。その中で下宿生と自宅生の夕食時刻が遅延傾向であった。

表3 朝食と夕食の時刻 n=110 (%)

時刻	居住形態	自宅生	寮生	下宿生	合計	判定
朝食の時間	6時	5.4	7.0	0.0	5.0	***
	6時30分	12.2	2.3	0.0	7.1	
	7時	40.5	65.1	13.0	43.6	
	7時30分	13.5	0.0	17.4	10.0	
	8時	13.5	2.3	52.2	16.4	
	8時30分	0.0	0.0	8.7	1.4	
	N. A	14.9	23.3	8.7	16.4	
夕食の時間	17時	0.0	25.6	0.0	7.8	***
	17時30分	1.3	34.9	0.0	11.4	
	18時	16.0	25.6	4.4	17.0	
	18時30分	10.7	0.0	4.4	6.4	
	19時	44.0	4.7	52.2	33.3	
	19時30分	6.7	0.0	4.4	4.3	
	20時	16.0	7.0	30.4	15.6	
	20時30分	1.3	0.0	0.0	0.7	
	21時	1.3	0.0	4.4	1.4	
	21時30分以降	1.3	0.0	0.0	0.7	
	N. A	1.3	2.3	0.0	1.4	

2) 間食の喫食状況

間食をする学生は93%でほとんどの学生が食べていた(表4)。その頻度をみると毎日食べている学生が48%で、週に2~3回と答えた学生は40%、週1回程度が6%、ほとんどないと答えた学生が7%であった。1日の回数は1日1回で58%、33%の学生が回数2回で、3回もしくは3回以上と言った学生が5%ほどである。3回以上の学生はだらだらと食物を食べていることになるのであろう。

間食を摂る時刻が食事に影響すると考えられるが、間食する時刻は夕食前と夕食後に50~60%の学生が摂っていることになり、夜食として食べている学生が10%である。間食と夕食との関係をみると、図1の通りで、

表4 間食に摂取状況 n=149 (%)

項目	居住形態	自宅生	寮生	下宿生	合計	判定
間食の頻度	毎日	52.0	53.5	21.7	47.5	**
	週2回~3回	36.0	41.9	47.8	39.7	
	週一回程度	4.0	2.3	17.4	5.8	
	ほとんどない	6.8	2.3	13.0	6.4	
	N. A	1.3	0.0	0.0	0.7	
摂取状況	一日に一回程度	59.7	50.0	64.3	57.8	-
	二回程度	27.3	47.6	25.0	35.6	
	三回程度	3.9	0.0	0.0	2.0	
	三回以上	2.6	2.4	0.0	2.0	
	その他	1.3	0.0	10.7	2.7	
	N. A	5.3	0.0	0.0	2.7	
間食を摂る時間	午前中	8.7	8.6	6.3	8.2	**
	昼休み	7.8	5.2	6.3	6.6	
	午後	23.0	10.3	31.3	20.4	
	帰宅途中	5.5	0.0	0.0	2.8	
	夕食前	29.7	20.7	25.0	26.0	
	夕食後	20.9	37.9	21.9	26.5	
	就寝前	3.3	13.8	6.3	7.2	
	夜中(12時以降)	0.0	3.4	3.1	1.7	
間食を摂る理由	N. A	1.1	0.0	0.0	0.5	**
	空腹を感じる	45.1	52.0	58.1	49.7	
	友達とのしゃべり	6.1	16.0	12.9	10.4	
	好きであるから	17.1	6.0	16.1	13.5	
	習慣的であるから	4.9	22.0	10.0	9.2	
	手軽であるから	20.7	6.0	0.0	14.1	
	その他	2.4	0.0	0.0	1.2	
	N. A	3.7	0.0	0.0	1.9	

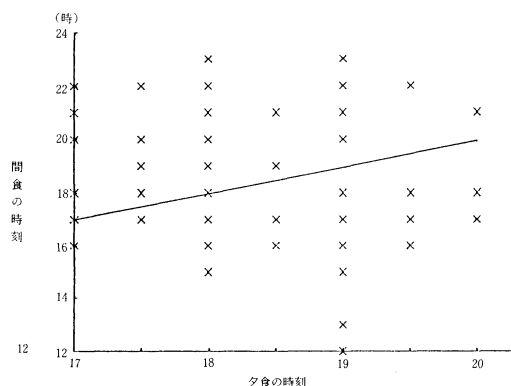


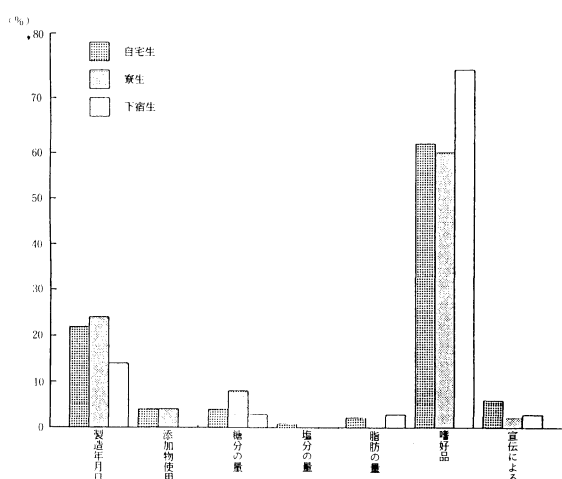
図1 夕食と間食をする時刻の関係

実線の上部に分布する人が食後に間食を摂り、下部の人が食前に摂っていることになる。夕食を17時から18時に食べるとき、間食は食後に分布し、19時に食べる学生は、間食は食前後に分布、またその後に食べる学生は夕食後に分布していた。間食をする理由としては、

「空腹を満たすため」が50%で最も多く、「好きであるから」、「手軽さ」、「友達とおしゃべりをしながら」、「習慣的になっている」の順である。居住形態別にみると差がみられ、寮生は、空腹を満たす以外に、友人とおしゃべりのときと、習慣的になっていると答えた学生が多かったのに比べ、自宅生は手軽さ、好きであるといった理由であった。これらのことから、間食を夕食前に食べることが多いのは、昼食から夕食までの空腹を満たすためどうしても夕食1～2時間前に食べなくなる生理的な欲求によるのであり、それに対し夕食後に食べる学生は、友達との語らい、寝る前のひととき、口さみしく習慣的になっているようである。

間食の調達方法は市販品を購入するが95%でほとんどであり、それに費やす費用は週に200円から500円を使っている学生が42.3%で最も多く、ついで1000円までの学生が26.1%であった。

そして、購入するときの理由としては、図2の通りで、好きであるといった嗜好面で選ぶ学生がもっとも



多く85%で、ついで製造年月日を注意してといった理由は28%であった。糖質、塩分、脂質等の栄養的な面を考えたり、添加物の使用などの品質面に注意することは少なく、好きなものを選んで食べているようである。

間食の必要性を尋ねたところ、必要であると答えた学生は39.5%、不必要であると答えた学生は6.0%で少なく、どちらとも言えないと答えた学生

が53.7%あった。必要である理由として、食間の空腹を満たすためと答えた学生は57.0%、友達とのコミュニケーションと答えた学生は18.1%、栄養の補給と答えた学生は8.1%と少なく、不必要の理由として肥満のもとになると答えた学生が18.8%、食事として栄養を充分とれば良いと答えた学生は12.1%である。この結果からも、間食は空腹を満たすために必要と考えており、不必要と答えた人も、健康面より肥満の恐れをその原因に挙げている。

間食する食品は表5の通りで、6月と11月で頻度多く食べた食

表5 間食として摂取する食品

実表()内は%

種 類	頻度多く食べた間食 (6月調査)	頻度多く食べた間食 (11月調査)	調査前日に食べた間食 (11月調査)	主な食品名
嗜好飲料	78(13.7)	93(20.8)	17 (7.2)	コーヒー、紅茶、 カフェオーレなど
炭酸飲料	58(10.2)	27 (6.0)	11 (4.6)	ジュース、コーラ
果物	42 (7.4)	65(14.5)	39(16.5)	りんご、柿、みかんなど
牛乳	33 (5.8)	23 (5.1)	4 (1.7)	牛乳
乳製品	102(17.9)	35 (7.8)	9 (3.8)	ヨーグルト、アイスクリームなど
洋菓子	7 (1.2)	17 (3.8)	44(18.6)	ケーキ、プリン、 チョコレートなど
焼き菓子	34 (6.0)	32 (7.2)	21 (8.9)	クッキー、ビスケットなど
あめ・キャンデー	31 (5.4)	15 (3.3)	15 (6.3)	あめ、キャンデー
和菓子	5 (0.9)	9 (2.0)	13 (5.5)	まんじゅう、羊羹など
せんべい・あられ	39 (6.8)	11 (2.5)	9 (3.8)	せんべい、あられ
スナック菓子	82(14.4)	66(14.7)	46(19.4)	ポテトチップなど
軽食	59(10.3)	55(12.3)	9 (3.8)	菓子パン、ラーメン、 ハンバーガなど
合計	539(100)	448(100)	237 (100)	

品を3品から5品挙げてもらったところ、6月はアイスクリームを含む乳製品が多く、スナック菓子、嗜好飲料、軽食の順となった。11月では、嗜好飲料、スナック菓子、果物の順となり、季節的な違いがみられたがスナック菓子の摂取頻度は多いようである。また11月に調査した際、調査日の前日に食べた間食を挙げてもらったところ、スナック菓子、洋菓子、果物の順となり、洋菓子の中でもチョコレート菓子が半分を占め多く摂っていた。以上のことから、スナック菓子の摂取頻度が多く、種類、味など多様化しているスナック菓子の嗜好が傾いており、脂肪の多い洋菓子がついで摂取頻度が多く、甘いだけの和菓子の摂取頻度は少なくなっているようである。

3) 一日の栄養摂取量からみた間食の補給量

対象女子大生の身体状態は、身長 156.6 ± 6.1 cm、体重は 50.0 ± 6.4 kgであった。標準体重はBraca桂変法⁵⁾で算出し、肥満度を計算したところ、 $0.7 \pm 10\%$ であり、全体でやせぎみ傾向であった(図3)。

図3 肥満度の度数分布

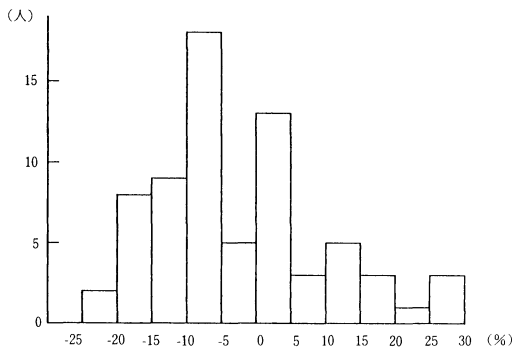


表6 1単位80kcal当りの栄養価

群	1	2	3	4	5	6
タンパク質(g)	9	4	5	—	2	—
脂質(g)	5	5	1	—	—	9
糖質(g)	—	6	13	20	18	—

(糖尿病食品交換表より)

栄養摂取量は簡易栄養摂取調査表に基づき、その量を1単位80kcalとして計算し、他の栄養素は表6で算出した。その結果、図4のような度数分布となり、各栄養素の平均(表7)は、エネルギーが 1485 ± 443 kcal、タンパク質が 58.3 ± 18.1 g、脂質が 33.7 ± 17.8 g、糧質 $239. \pm 86.9$ gであった。これは昭和61年度に調査した結果と近似値である。間食で摂っているエネルギー

図4 栄養摂取量の度数分布

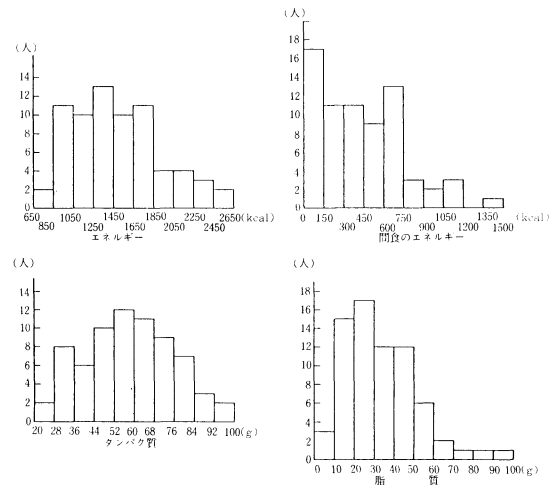


表7 食事と間食の栄養摂取量 n=70

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	糧質(g)
総摂取量	1485 ± 442	58.3 ± 18.1	33.7 ± 17.8	239.9 ± 86.9
間食の摂取量	433 ± 326	33.7 ± 17.8	4.3 ± 6.3	98.1 ± 11.8
間食の補給率(%)	26.4 ± 17	20.3 ± 14	11.8 ± 18	30.5 ± 19

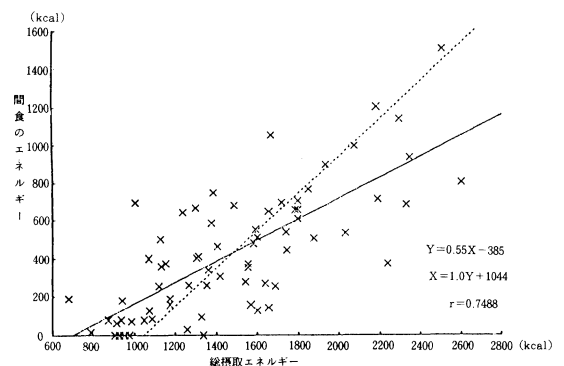


図5 総摂取エネルギーと間食のエネルギーの相関

ーは $434 \pm 326 \text{ kcal}$ 、タンパク質 $12.7 \pm 9.5 \text{ g}$ 、脂質 $4.3 \pm 6.3 \text{ g}$ 、糖質 $98.1 \pm 11.8 \text{ g}$ であり、その摂取量に対する間食の補給率は $26.4 \pm 16.9\%$ であった。1日の栄養摂取量と間食による摂取量の相関をみると(図5)、総摂取エネルギーと間食エネルギーとに、相関係数 0.7488 で相関がみられた。

これらのことにより、女子大生の食生活の中で、摂取エネルギーとして間食の補給率が 26% になり、総摂取エネルギーが多い人は間食エネルギーも多くなる傾向であることがわかった。

IV ま と め

社会環境の変化による、食生活の形態が変わっており、3食の地位が脅かされ、間食が昇格しているといわれている。そのような中で女子大生の食事の摂取状況は悪く、間食に依存しているのではないかと考え、女子大生の間食の摂取状況とその意識を調査したところ次のような結果が得られた。

1) 欠食率は約 70% と高く、朝食を抜く人がほとんどで、その理由として時間がない、食欲がないと答えた人が多くみられた。

2) 外食の頻度は少ないようであるが、これは居住地の立地条件や経済的な理由ではないかと考えられる。軽食の頻度は居住形態別にみて、寮生においてやや多くなっていた。

3) 食事の時刻は、寮生で $17\text{時} \sim 18\text{時}$ に食べて、自宅生、下宿生は 19時 に食べている学生が最も多く遅延傾向であった。

4) 間食はほとんどの学生が摂っており、その頻度は毎日もしくは週 $2 \sim 3$ 回で、1日の回数は $1 \sim 2$ 回の学生が多いようであった。

間食を食べる時刻は夕食前後1時間から2時間が多く。その目的は空腹感を満たすために食べているようであった。

5) 間食の内容はスナック菓子が多くみられ、栄養面や品質よりも嗜好面で選択していた。

6) 1日の栄養摂取状況からみた間食の補給率は 26% で、総摂取エネルギーと間食のエネルギーとに相関が

みられた。

以上、女子大生の間食の食行動について調査した結果、食事は欠食が多く、その分間食を空腹を満たすために、好きなものを食べているようで、1日の栄養摂取量のうち $1/4$ を間食のエネルギーで摂っているようであった。これは健康面で今後問題になるのではないかと考える。

最後に本調査にご協力いただいた本学生の小栗氏、蔵本氏、児玉氏、貞金氏に厚く感謝致します。更に調査にご協力して下さった食物栄養学専攻1・2年生にお礼申し上げます。

〔参考文献〕

- 1) 高木和男ら：現代の栄養学 南江堂 P118(1969)
- 2) 山路建：食の科学, 116, 1 (1987)
- 3) 藤井わか子：美作女子大学紀要, 3, 56-61 (1987)
- 4) 福谷洋子ら：家政学雑誌, 38, 145-153 (1987)
- 5) 大里進子：演習栄養指導, 医歯薬出版, P117-119, P88 (1978)
- 6) 食糧栄養調査会：食糧・栄養・健康, 医歯薬出版, P240 (1988)