

# 女子大生の摂食状況と 主食パターンについて

中 林 みどり

## About Food Intake and Food Pattern in Women's University

Midori Nakabayashi

調 査 用 紙

### I はじめに

国民栄養調査の報告<sup>1)</sup>によれば、米の摂取量は年々減少の一途にあり、昭和50年の調査結果では全国1人1日あたり250gを割るに至った。小麦類については、米と反対に年々増加の傾向を示している。また食事の摂食状況についてみると、外食回数、欠食の増加がみられ中でも18~19歳では「朝食をきちんと食べる」と答えたものは男子で65.5%、女子では60.9%ということが報告されている。

このように、食物摂取のしかた、摂食状況などの変化は、栄養教育を行なううえで充分認識しておく必要がある。

今回、将来家庭の食事を作る中心となると思われる女子大生の食生活の実態を調査し、若干の知見を得たので報告する。

### II 研究方法

本調査は東京都内に所在するS女子短期大学二年生303名を対象に、1979年6月に次の調査用紙について行った。

#### 食生活に関するアンケート

1. 出身 ( 都道府県 区市郡)
2. 現在の生活
  1. 自宅
  2. 下宿・アパート (まかない付)
  3. 下宿・アパート (主として自炊)
  4. 下宿・アパート (主として外食)
  5. 大学の寮
  6. その他
3. 次の食事をどうしていますか
  1. 朝食 (食べる 時々食べる 食べない)
  2. 昼食 (食べる 時々食べる 食べない)
  3. 夕食 (食べる 時々食べる 食べない)  
夕食後何か食べますか (食べる 時々食べる 食べない)  
主に何を食べますか ( )
4. 主食は何が主ですか
  1. 朝食 (ごはん パン めん そ

その他)

2. 昼食 (ごはん パン めん その他)

3. 夕食 (ごはん パン めん その他)

5. 間食・補食について (よくする 時々する しない)

6. 食事や間食・補食あわせて1日何回位になりますか (回食位)

7. あなたの年齢は……… (歳)  
 体重は……… (kg)  
 身長は……… (cm)

なお、回収率は100%である。

研究の進め方については、1. 食事の摂取状況について、2. 生活状況の差による朝食の摂取状況について、3. 朝食と夕食後の飲食について、4. 主食パターンについて、5. 生活状況の差による主食パターンについて、6. 体格について、おのおの項目について集計はパーセンテージを用いて、比較、検討を行った。

### III 結 果

#### 1. 食事の摂取状況について

女子大学生の食事摂取状況は表1に示した通りである。

表1 全体の摂食状況

	食 べ る	時 々 食 べ る	食 べ ない	計 ( ) 内 %
朝 食	160 (52.8)	89 (29.4)	54 (17.8)	303 (100.0)
昼 食	291 (96.0)	11 (3.6)	1 (0.3)	303 (100.0)
夕 食	271 (89.7)	31 (10.3)	0 (0)	302 (100.0)
夕食後の の飲食	101 (34.5)	141 (48.1)	51 (17.4)	293 (100.0)

表1から分かるように、「食べる」と答えた者は朝食52.8%、昼食96%、夕食89.7%、「時々食べる」は朝食29.4%、昼食3.6%、夕食10.3%、「食べない」は朝食17.8%、昼食0.3%、夕食0%であった。昼食、夕食摂取状況は、ほとんど全員が摂取している。時々摂取すると答えた者が昼食では3.6%、夕食では10.3%含まれているが、「時々食べる」との問いかけに答えた意味は、本来昼食であると思われても、時間帯がずれた結果、昼食と判明出来なかった為とか、夕食では学校帰りに軽い食事をした結果、それが本当の夕食と理解できなかった等の理由により、「時々食べる」と答えたと推察でき、昼食、夕食に関しては、摂取することが固定化されていると考えられる。

朝食に関しては、「食べない」と答えた者が17.8%、「時々食べる」と答えた者が29.4%と、昼食、夕食と比較すると顕著な差が見られる。朝食を取らないという傾向は、中学生・高校生にも多く見られる現象で、考えられる原因としては、受験戦争の激化傾向等で、夜遅くまで起きているというような、生活の不規則性による結果、朝食をとる時間がない、体が食事を受けつけない等の理由であると言われている。

#### 2. 生活状況の差による朝食の摂取状況について

女子大学生において朝食を食べない者について生活別に分類した結果が、表2である。

表2から分かるように、朝食を「食べない」と答えた者は、朝食が他人によって用意されている環境(自宅、賄付下宿・アパート)においては7.5%、本人が朝食を用意しなければならない環境(下宿・アパート・寮)におい

表2 朝食の摂食状況 (生活別)

	食 べ る	時 々 食 べ る	食 べ ない	計 内 % ( )
自 宅	91 ( 67.4)	35 ( 25.9)	9 ( 6.7)	135 (100.0)
下宿・ アパート (賄)	7 ( 63.6)	2 ( 18.2)	2 ( 18.2)	11 (100.0)
下宿・ アパート (自炊)	57 ( 45.2)	42 ( 33.3)	27 ( 21.4)	126 (100.0)
下宿・ アパート (夕食)	0 ( 0 )	3 ( 42.9)	4 ( 57.1)	7 (100.0)
学 寮	3 ( 14.3)	6 ( 28.6)	12 ( 57.1)	21 (100.0)
その他	2 (100.0)	0 ( 0 )	0 ( 0 )	2 (100.0)

ては27.9%である。女子大学生において朝食を食べない者は、前述された、中・高生時代の習慣の残りではなく、親元を離れて生活している学生に多く「時々食べる」と答えた者においても、食事が用意されている環境にいる者25.3%、本人が用意する環境にいる者33.1%で、朝食を毎日摂取するかどうかに関する事項では、食事が用意されている、本人が用意するといった生活環境の変化が多く影響されていると考えられる。

3. 朝食と夕食後の飲食について

朝食を食べない現象は、生活の不規則性、生活環境の変化が述べられるが、生活の不規則性の影響を、朝食と夕食後の飲食に関して調べた結果が、表3である。

表3から「食べる」34.4%、「時々食べる」48.1%、「食べない」17.5%と、夕食後の飲食を取る者が多く見られるが、朝食と夕食後の飲食の摂取状況のクロス集計の結果、朝食を「食べる」「時々食べる」と答えた者が、夕食後の飲食を「食べる」「時々食べる」は81.4%で、朝食を「食べない」と答えた者で、夕食後の飲食を「食べる」「時々食べる」が、87.0%で、

表3 朝食と夕食後の飲食

朝 食	夕食後の飲食	人数 ( )内%
食 べ る	時々食べる	76 ( 26.1)
食 べ る	食 べ る	51 ( 17.5)
時々食べる	時々食べる	40 ( 13.7)
食 べ る	食 べ ない	28 ( 9.6)
時々食べる	食 べ る	26 ( 8.9)
食 べ ない	時々食べる	24 ( 8.2)
食 べ ない	食 べ る	23 ( 7.9)
時々食べる	食 べ ない	16 ( 5.6)
食 べ ない	食 べ ない	7 ( 2.5)
		291 (100.0)

朝食を「食べない」と答えた者は、夕食後の飲食を朝食の補充として考えるよりは、女子大学生においては、夕食後の飲食を取る傾向が見られ、朝食を「食べる」と答えた者についてはさらに、過食の傾向が見られる。

4. 主食パターンについて

内野<sup>2)</sup>は、主食パターンの仮設的類型を純日本型、日本的粉食型、欧風の日本型の3つに分類し、報告している。

表4 主食パターンのモデル

純日本型	Ⅱ 日本的粉食型		Ⅲ 欧風の日本型		
	A	B	A	B	C
朝食	米 飯	米 飯	パン類	パン類	パン類
昼食	米 飯	めん類	パン類	めん類	パン類
夕食	米 飯	米 飯	米 飯	米 飯	米 飯

表5 主食パターン (全体)

朝 食	昼 食	夕 食	人数 ( )内%
パ ン	ごはん	ごはん	107 ( 43.0)
ごはん	ごはん	ごはん	62 ( 24.9)
パ ン	め ん	ごはん	15 ( 6.0)
ごはん	パ ン	ごはん	14 ( 5.6)
パ ン	ごはん	パ ン	7 ( 2.8)
パ ン	ごはん	め ん	7 ( 2.8)
パ ン	パ ン	ごはん	5 ( 2.0)
パ ン	ごはん	その他	5 ( 2.0)
その他のパターン			27 ( 10.9)
			249 (100.0)

表5で見られるように、パン・ごはん・ごはんパターンが107名で43%をしめて、ごはん・ごはん・ごはんパターンが62名で24.9%で半数近い者が、パン・ごはん・ごはんパターンである。内野の類型を利用すると、女子大学生における主食パターンは純日本型24.9%、日本的粉食型5.6%、欧風の日本型51%の結果が得られた。女子大学生における主食パターンは、朝食にパンをとる欧風の日本型への変化が見られ、近年言われているような米離れの傾向が見られる。しかし、本調査では、ほとんどの者が、3食のうち2食まで米を主食と答えており、主食は米食だという習慣は残っていると考えられる。ちなみに調査対象者のなかには3食いずれも「ごはん」を摂食しない者が7名(自宅3名・自炊4名)いた。

### 5. 生活状況の差による主食パターンについて

表6は、主食パターンを生活状況の差、他人によって食事が用意される環境(自宅・賄

表6 自宅、下宿・アパート(自炊)の主食パターン

〔自 宅〕			
朝食	昼食	夕食	人数( )内%
ごはん	ごはん	ごはん	50 ( 39.7)
パン	ごはん	ごはん	44 ( 34.9)
ごはん	パン	ごはん	5 ( 4.0)
パン	めん	ごはん	5 ( 4.0)
その他のパターン			22 ( 17.4)
126 (100.0)			
〔下宿・アパート(自炊)〕			
パン	ごはん	ごはん	51 ( 51.5)
パン	めん	ごはん	10 ( 10.1)
ごはん	ごはん	ごはん	10 ( 10.1)
ごはん	パン	ごはん	5 ( 5.1)
その他のパターン			23 ( 23.2)
99 (100.0)			

付下宿)自分で食事を用意しなければならない環境(アパート・下宿)によって見た結果である。

自宅等においては、ごはん・ごはん・ごはんが39.7%、パン・ごはん・ごはんが44%である。アパート等の自炊者においては、パン・ごはん・ごはんが51.5%、ごはん・ごはん・ごはん、パン・めん・ごはんが、それぞれ10.1%である。純日本型においては自宅通学者が39.7%、下宿・アパートでの自炊者が10.1%で、自宅通学者が29.6%も多い。純日本型と欧風の日本型を比較してみると、自宅通学者では39.7%と38.9%、下宿・アパートでの自炊者では10.1%と61.6%で、下宿・アパートでの自炊者に主食が欧風の日本型への変化が多く見られ、生活状況の変化が欧風の日本型への移行に影響していると考えられる。また自宅通学者においても、パン・ごはん・ごはんパターンが純日本型であるごはん・ごはん・ごはんパターンにとってかわる傾向が見られる。

### 6. 体格について

本調査対象者の体格は身長、体重、肥満度(ブローカ指数<sup>3)</sup>による判定)によって表7に示した通りである。

表7 体格、肥満度 ( )内%

平均身長	157.8 ± 4.8cm
平均体重	52.1 ± 5.8kg
狭長型	31 ( 10.3)
標準型	237 ( 78.5)
肥満型	34 ( 11.3)
	302 (100.0)

ブローカ指数による分類から狭長型、標準型、肥満型とはほぼ正規分布の型を示している。生活状況別、食事摂取状況別ともに統計的有

意差は見られなかった。また国民栄養調査の成績と身長・体重とも、ほぼ同様な値を示しており差はみられなかった。食生活は長い年月を経た習慣的なものであり、環境の変化から来たと思われる食生活の変化は、1, 2年位の単位では体格に影響は及ばさないと考えられる。

#### IV 考 察

女子大学生の食事摂取状況は昼食・夕食に関しては、摂取することが固定化されている。朝食に関しては「食べない」と答えた者が17.8%, 「時々食べる」と答えた者が29.4%と、昼食・夕食と比較すると顕著な差が見られる。朝食を取らないといえ傾向は、生活の不規則差からくるものと考えられる。朝食を食べない者について生活別にみると、朝食が他人によって用意されている環境においては7.5%, 本人が朝食を用意しなければならない環境においては27.9%で、朝食を毎日摂取するかどうかに関する事項では、食事が用意されている、本人が用意するといった生活環境の変化が多く影響されていると考えられる。朝食と夕食後の飲食に関して「食べる」34.4%, 「時々食べる」48.1%, 「食べない」17.5%と、夕食後の飲食を取る者が多く見られる。朝食と夕食後の飲食の摂取関係は、夕食後の飲食を朝食の補充として考えるよりは、女子大学生においては、夕食後の飲食を取る傾向が見られる。主食パターンは、朝食にパンをとる欧風的日本型への変化が見られ、近年言われているような米離れの傾向が見られるが、主食は米食でという習慣は残っていると考えられる。主食パターンは、自炊者に欧風的日本型が多く見られ、環境の変化が影響していると

考えられる。体格については、生活状況別、食事摂取状況別ともに統計的有意差は見られなかった。

女子大学生の食生活に関する傾向は、栄養に関する知識のあいまいさからくる偏食、生活圏の拡大による生活時間の不規則差、生活環境等の変化により、食生活のパターンが変容されると考えられる。このような食生活が大学生という年代の一過性のものであるならば、栄養教育としては貧血の問題程度ですむが、家庭に入ってまでもこのような食生活が続けられるとしたら問題はもっと大きなものになると思われるので長期的視野に立った調査の必要があると思われる。食事文化という視点からみてゆくかぎり、従来見られなかったパターンが生じたことは、たとえ一過性のものであっても一つの大きな問題と考えられる。

終りに、本稿をなすにあたって本学栄養指導研究室の金子俊先生に深く感謝の意を表します。

#### 参 考 文 献

- (1) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状（昭和51年国民栄養調査成績）第一出版．1979．
- (2) 細谷，内野他：食生活研究，第一出版，1975．
- (3) 吉田勉：公衆栄養入門，有斐閣，1978．