

本学学生の食生活実態

中 林 みどり

Studies of Diet Life in Bunkyo University

Midori Nakabayashi

I はじめに

本学の卒業生の8割は教職について、児童、生徒の指導にあたっている。在学学生も男女を問わずほとんど教職を希望している。栄養指導は、近き将来母性となる者だけの問題でなく、給食指導等の任につく教員においても重要な問題になると考えられる。栄養指導は知識の面だけでなく実践面でも活用してこそ効果があがることから、健全な食生活を送ることで、知識の応用がなされているかがわかる。学生の食生活に関する傾向は、生活圏の拡大による生活時間の不規則さ、生活環境の変化により、食生活のパターンが変容されている。大学時代はその年代の一過性のもので現状の食生活でも十分であるとの考え方も成りたつが、将来のことまでふまえると、栄養指導上の方向づけが必要になってくる。園田らの報告によれば、朝食の欠食が増え自宅通学者と下宿・アパート等の自炊者の間に、食物摂取の傾向に差が見られ、とくに自炊者の場合偏食とか、間食の問題がクローズアップされ、栄養のバランスを考えた食生活に影響が出ていると報告されている。

栄養指導は食生活の望ましい状態を具現す

るための必要な学理と技術⁴⁾を指導し、その実践活動を行うことであるといわれている。学生生活は人生の一過程であっても、将来、栄養指導を行う学生の食生活の実態を調査し、栄養に関する認識と実践についてを改善して行く必要があると考えられる。

そこで親元を離れて生活する者が多い本学の学生の食生活の実態を調査したので、その結果を報告する。

II 調査方法

本調査は、文教大学学生二年、三年次生473名、(男子182名、女子291名)を中心に対象とした。なおこの対象のほとんどが、将来教員になり、子供を指導すると言う目的を持った集団である。

調査期日は、1980年5月に次の調査項目について行った。出身地、性、年齢、現在の生活、食事の喫食状況、喫食場所、主食、食品摂取頻度(米・パン・めん……)。集計は性別、生活別に各項目毎のクロス集計をし、食品相互の相関などについても分析を行なった。

III 調査結果

生活のしかたと性別に、朝食の欠食につい

表1 朝食欠食者 ()内%

	自宅	下宿・アパート(自炊)	下宿・アパート(外食)	合計	全体数
男	2(1.1) (5.0)	29(16.2) (72.5)	9(5.0) (22.5)	40(22.3) (100.0)	179(100.0)
女	0(0) (0)	10(3.4) (100.0)	0(0) (0)	10(3.4) (100.0)	290(100.0)
計	2(0.4) (4.0)	39(8.3) (78.0)	9(1.9) (18.0)	50(10.7) (100.0)	469(100.0)

て、集計したものが表1である。表1からわかるように、全体(469名)としては、10.7%(50人)の欠食率であり、男子の中では自炊通学者に特に多く16.2%(29人)の欠食者が見られ、女子では自炊通学者だけに3.4%(10名)の欠食者が見られた。男女の自宅通学者と自炊通学者を比較すると、欠食者は78%(39人)が自炊通学者であった。

2. 朝食、夕食後の飲食を共に摂らぬ者

朝食の欠食について考えられる理由として、生活の不規則性、生活環境の変化等があげられるが、朝食を摂らぬ者と夕食後の飲食を共に摂らぬ者との関係を調べたのが表2である。朝食欠食者のうち、夕食後の飲食も摂らないと回答した者が28%(全体の3%)も見受けられた。

表2 朝食・夕食後の飲食共に摂らぬ者 ()内%

	自宅	アパート(自炊)	アパート(外食)	計	全体数	朝食欠食
男	2(1.1) (16.7)	8(4.5) (66.6)	2(1.1) (16.7)	12(6.7) (100.0)	179(100.0)	40(22.3) (100.0)
女	0(0) (0)	2(0.7) (100.0)	0(0) (0)	2(0.7) (100.0)	290(100.0)	10(3.4) (100.0)
計	2(0.4) (14.3)	10(2.1) (71.4)	2(0.4) (14.3)	14(2.9) (100.0)	469(100.0)	50(10.7) (100.0)

3. 主食の種類

全体の朝食、昼食、夕食の主食について集計したものが表3である。「ごはん」は3食ともよく摂取されており、その順位は夕食93.6%、昼食60.2%、朝食41.6%の順である。

表3 主食の種類 ()内%

	朝食	昼食	夕食
ごはん	175(41.6)	280(60.2)	441(93.6)
パン	232(55.1)	91(19.6)	12(2.5)
めん	2(0.5)	60(12.9)	3(0.6)
その他	6(1.4)	12(2.6)	8(1.7)
複合	6(1.4)	22(4.7)	7(1.5)
合計	421(100.0)	465(100.0)	471(100.0)

「パン」は朝が一番多く、半数以上の55%が摂取し、次いで昼食であった。「めん」については、朝食が0.5%、夕食が0.6%とわずかに摂取されており、昼食に一番多く12.9%の者が摂取している。

4. 生活別主食パターン

生活のしかたと性別に朝食、昼食、夕食の3食の主食をパターンとして集計したものが表4である。男子の自宅通学者は、朝・昼・夕とも「ごはん」というパターンが半数以上で62%、次いで朝「パン」、昼・夕「ごはん」の者が28%であった。男子の自炊通学者は、

表4 生活別主食パターン (%)

男・自宅				(%)
ごはん	ごはん	ごはん	31	(62.0)
パン	ごはん	ごはん	14	(28.0)
その他のパターン			5	(10.0)
			合計	50 (100.0)
女・自宅				
ごはん	ごはん	ごはん	25	(24.2)
パン	ごはん	ごはん	22	(21.4)
ごはん	パン	ごはん	9	(8.7)
パン	パン	ごはん	8	(7.8)
ごはん	めん	ごはん	7	(6.8)
ごはん	複合	ごはん	6	(5.8)
パン	複合	ごはん	5	(4.9)
パン	めん	ごはん	4	(3.9)
ごはん	その他	ごはん	3	(2.9)
その他のパターン			14	(13.6)
			合計	103 (100.0)
男・自炊				
パン	ごはん	ごはん	37	(50.7)
ごはん	ごはん	ごはん	18	(24.7)
パン	パン	ごはん	5	(6.8)
パン	めん	ごはん	3	(4.1)
複合	ごはん	複合	3	(4.1)
その他	パン	ごはん	2	(2.8)
その他のパターン			5	(6.8)
			合計	73 (100.0)
女・自炊				
パン	ごはん	ごはん	49	(31.6)
パン	パン	ごはん	26	(16.8)
パン	めん	ごはん	22	(14.2)
ごはん	ごはん	ごはん	18	(11.6)
ごはん	パン	ごはん	15	(9.7)
パン	複合	ごはん	4	(2.6)
ごはん	めん	ごはん	3	(1.9)
パン	ごはん	パン	2	(1.3)
パン	ごはん	めん	2	(1.3)
その他のパターン			14	(9.0)
			合計	155 (100.0)

朝「パン」、昼・夕「ごはん」のパターンが50.7%をしめ、朝・昼・夕「ごはん」の者が24.7%であった。女子の自宅通学者は、朝・昼・夕「ごはん」のパターンが一番多く24.2%、次いで朝「パン」、昼・夕「ごはん」パターンと、朝・昼・夕「ごはん」パターンが同じ位であった。自炊通学者は、朝「パン」、昼・夕「ごはん」のパターンが一番多く31.6%であり、女子の自炊通学者は、ほかの通学者に比べて、主食のパターンの多様化が見られる。

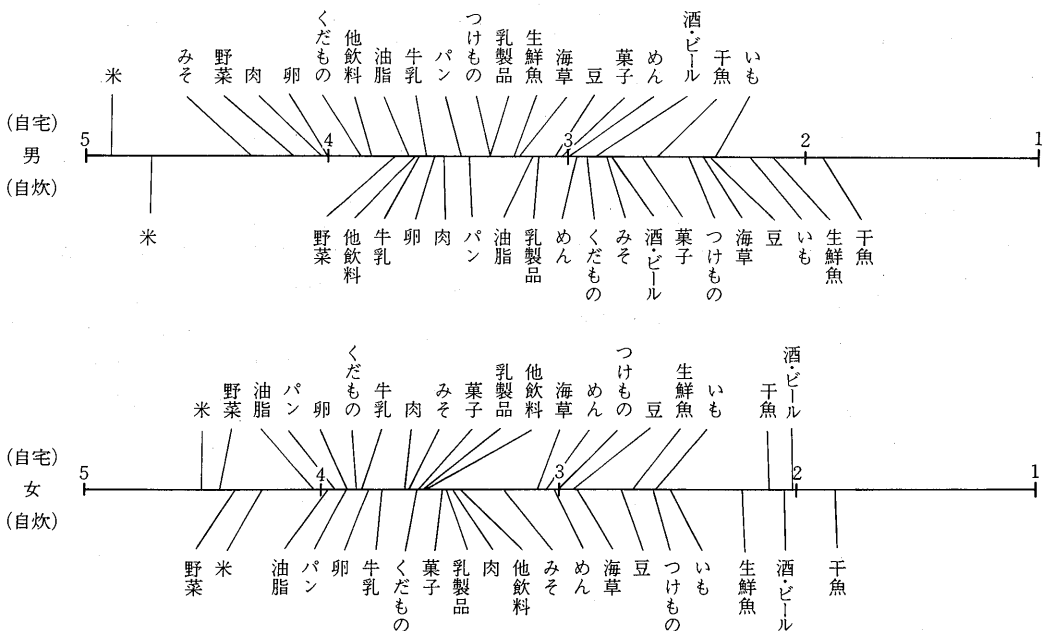
5. 食物摂取頻度

生活のしかたと性別に平均食物摂取頻度について調べた結果が図1である。調査形式は、三宅らによって用いられた5段階評価の食物摂取頻度調査法を採用した。この調査法は、前述したように、食品を20食品群、米、パン、めん、芋、菓子、みそ、他の豆・豆製品、生鮮魚介、干魚、肉、卵、海草、野菜、つけもの、果物、油脂、牛乳、乳製品、酒・ビール、他の飲料に分類し、頻度に1～5点の得点を与え、毎日必ず食べる(5)、よく食べる(4)、

時々食べる(3)、あまり食べない(2)、全く食べない(1)の5段階の摂取頻度を各自に記入させその平均得点を図1に示した。すなわち、得点が高いほど頻度が高いことである。

男子の自宅通学者と自炊通学者を比較すると、20食品全部が自宅通学者の方に多く摂取されていた。中でも特に差の見られた食品は、みそ、肉、卵、つけもの、生鮮魚、海草である。これは何らかの形で手を加えないと食べられない食品であり、自炊通学者には遠ざけられてしまっている傾向が見られる。女子の自宅通学者と自炊通学者では、だいたい平均して摂取されているが、特に差が見られるのは、自炊通学者において、米より野菜の方が高頻度な事である。男子と女子の自宅通学者を比較すると、男子の方が、米、卵、肉、みそ、海草、つけもの、豆、生鮮魚といったようなエネルギーのもとになる食品がよく摂取されている。男子と女子の自炊通学者を比較すると、男子の自炊通学者は、米、酒・ビールの2食品が女子を上回っているだけで、あとの18食品は女子の自炊通学者の方が上回っていた。

図1 食物摂取頻度



に自炊者にとっては、朝は時間的に余裕がなく手間のかからぬ食品ということで「パン」の喫食率が高いのであろう。昼食に関しては、今回の調査で「ごはん」が多く見られたことは、学生の昼食の喫食場所の中心が学食であることから、学食のメニューの内容に関係があるのではないかと推察され、栄養面を考えた場合、昼食の提供に対し学生の選択の際、かたよりのない多様化が望まれる。

主食のパターンについては、内野が純日本型、日本的粉食型、欧風の日本型の3つのパターンに分類し、報告している。本調査においては、自宅通学者は純日本型、自炊通学者は日本的粉食型の傾向を示した。自宅通学者の中でも女子においては日本的粉食型が、純日本型に近づいて来ており、女子の自炊通学者では、米は夕食だけという傾向も見られた。住形態の違いと性別によって主食のパターンに差が見られることは、活動量の差からくるエネルギーの補給の面、調理を自分で行う、他人にしてもらうかの違い、喫食時の環境、生活態度、美食、偏食等の影響が考えられる。

表6 内野の主食パターンモデル

	純日本型		II 日本的粉食型		III 欧風の日本型		
	米	飯	米	飯	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	米飯
夕食	米	飯	米	飯	米飯	米飯	米飯

食物摂取頻度については、住形態別、性別間で多くの差が見られ、自宅者と自炊者では、自宅者の方に各食品の摂取度が高い傾向が見られた。男子の自宅者と自炊者との間に、みそ、肉、生鮮魚などで顕著な差が見られ、調理の複雑なものは食べたくても遠ざける結果と推察される。男子と女子では自炊者において、主食でも差が見られ、女子では野菜の摂取が一番で、男子の自炊者でも頻度が高くなっていった。このことは、野菜をとることが、栄養のバランスを保つ上で最もよいことと考えているからであろう。以上の事から、自分で調理しなければならないといったことから、

調理の簡単な食品、栄養の豊富な食品への志向が自炊者に見られる。また、男子の自炊者へは、調理の指導が重要な課題であるといえる。

各食品相互の相関関係については、米と正の相関を示したいわゆる補完食品にあたる、いも、みそ、他の豆・豆製品、魚類、肉、海藻、つけものは、米の摂取量が増せば、これらの食品の摂取も増しているという関係にある。すなわち、米飯とみそ汁、副食として豆類、魚類、肉それぞれにつけものという食事パターンが考えられる。逆に米と負の相関を示したパンと乳製品であるが、これはいわゆる競合関係にあることを示しており、米の摂取量が増せば、パンや乳製品の摂取が減少するという傾向が見られる。

これまでが本調査結果に対する考察であるが、そこで明らかにされたものは特に目新しいことではない。しかし、性別、自宅通学者と自炊通学者の間には明確ではないが、差が見られ、これは食生活に対して意識の差というよりも、調理を自分で行ない、一人で食べるといった生活そのものが起因していると考えられる。どうしても自炊を避けられない状態にある学生に対しては、日常生活に支障の出ないように、栄養の豊富な食品の選び方、調理法などのきめの細かい指導が必要になってくると考えられる。また、将来、栄養指導に直接、母として教育者としてたずさわる者に対しては、食生活をも含めた生活態度が一番重要なことであると考えられる。

今後の課題としては、本調査結果をふまえ充実した学生生活を積極的に営むための糧ともなる栄養確保の問題に発展させたい。

参 考 文 献

- 1) 園田真人他：高校生徒、大学生の昼食摂取にかんする研究。栄養学雑誌，Vol. 28. No. 6, 1970.
- 2) 藤村千賀：女子大生の食生活の実態につ

- いて(第1報), 栄養学雑誌, Vol. 28. No. 2, (1970).
- 3) 石垣志津子: 女子学生の食生活実態調査, 栄養学雑誌, Vol. 37, No.3 (1979).
- 4) 茂木専枝他: 最新栄養指導, 学建書院, (1977).
- 5) 三宅由子, 豊川裕之: 食品受容に関する研究(第1報), 日本公衛誌, Vol. 22・No. 10 (1975).
- 6) 筆者: 女子大学生の摂食状況と主食パターンについて, 文教大学教育学部紀要, No. 13 (1979).
- 7) 高木和男: 栄養講和, 第一出版, (1979).
- 8) 細谷憲政他: 食生活研究, 第一出版 (1975).
- 9) 豊川裕之: 食生活と健康, 大修館, (1977).
- 10) 内野澄子: 人口変動と食生活, 第一出版 (1977).