

女子学生における食生活調査(3)

—飲料摂取について—

大久保 洋子

I はじめに

日本は水のおいしい国で知られ、いつでも豊富に手に入り、飲料として飲むことにこだわりはなく、水道水になっても飲料用の水を特別に購入するなどということは特殊な場合を除いては考えられない生活をしてきたといえる。それでも江戸時代の本所、深川あたりの埋立地は水質が悪く、井戸も掘れず、水屋なる商売が成り立ち、一荷の水を四文で売ったといわれている。¹⁾

我が国の近代的な水道施設は明治20年の横浜水道の通水が初めてであり、明治23年には水道条例が制定、公布された。そして平成元年3月31日現在の我が国の水道普及率は94.2%に達し、本研究の対象者の主な居住区域である神奈川、東京は99.6~99.9%である。おいしいはずの水道水も最近では水源の富栄養価が進み、臭くてまずいといわれ、加えて塩素の害等も報じられ、ミネラルウォーターや清涼飲料水の売れ行きが激増している。そして、日本人の水への思い入れは深く、厚生省が「おいしい水研究会」を設け、おいしい水の条件を報告したりしている。

因に我々が一日に必要とする水分量は2~2.5リットルとされ、そのうち飲用水として1~1.2リットル、食物から1リットル摂取しているといわれている²⁾³⁾⁴⁾。そこで現在の女子短大生について水、その他の飲料水の摂取状況の調査を行ったので報告する。

II 方法

- ①対象者 女子短大生 A校 107名
B校 142名、合計 249名
- ②調査表
(a)飲料調査表 連続6日間自己記入法。
(b)意識調査表 18種類46品について
(表1, 2)
- ③期 日 1990年12月

III 結果および考察

1. 対象者の居住条件

現住所：A校 東京62%，神奈川23%，埼玉8%。B校 東京11%，神奈川88%。両校を合わせると東京37%，神奈川55%である。

住居形態：自宅82%，自宅外18%，一戸建て住居59%，集合住宅41%である。

井戸水を使用：28名（約11%）

浄水器を使用：12名（約6%）

2. 水の摂取状況について

(a) 6日間毎日飲んだ者と飲まなかった者および時々飲んだものを図1に示した。毎日わずかでも飲んでいるものが9.2%であり、昨年の調査では23.7%であったのでかなりの減少を示した。それに対して6日間とも飲まなかった者が13.8%から43.3%と高くなり、水離れが考えられる。しかし両校を比較して見ると（図2）かなり差がみられたのもう

表1 飲料調査表

月 日 ()				
時刻	種類	内容	摂取量	
			目安	ml
生活記録				
生活強度	1・2・3・4・5			

表2 意識調査票

1. 水 飲む 時々 飲まない

大好き 好き 普通 嫌い 大嫌い

飲んだことがない

理由 ()

調査飲料項目

1. 水
2. ミネラルウォーター
3. 牛乳
4. 脱脂粉乳
5. 緑茶
6. 緑茶(缶)
7. 緑茶(ボトル・パック)
8. ほうじ茶
9. ほうじ茶(缶)
10. ほうじ茶(ボトル・パック)
11. 麦茶
12. 麦茶(缶)
13. 麦茶(ボトル・パック)
14. ウーロン茶
15. ウーロン茶(缶)
16. ウーロン茶(ボトル・パック)
17. ジャスミン茶
18. ジャスミン茶(缶)
19. ジャスミン茶(ボトル・パック)
20. どくだみ茶
21. はとむぎ茶
22. はとむぎ茶(缶)
23. はとむぎ茶(ボトル・パック)
24. 紅茶(リーフティー)
25. 紅茶(ティーバック)
26. 紅茶(インスタント・粉末)
27. 紅茶(缶)
28. 紅茶(ビン)
29. 紅茶(ボトル・パック)
30. コーヒー(豆からひいて)
31. コーヒー(ひいてあるものをいれる)
32. コーヒー(缶)
33. コーヒー(ビン)
34. コーヒー(インスタント)
35. コーヒー(ボトル・パック)
36. 乳酸飲料 濃縮(例 カルピス)
37. 乳酸飲料(例 ヨーグルト飲料)
38. 乳酸飲料(例 ヤクルト)
39. ジュース 果汁100%
40. ジュース 果汁50%
41. ジュース 果汁10~20%
42. ジュース濃縮
43. 炭酸飲料(缶)
44. 炭酸飲料(ビン)
45. 健康飲料
46. アルコール

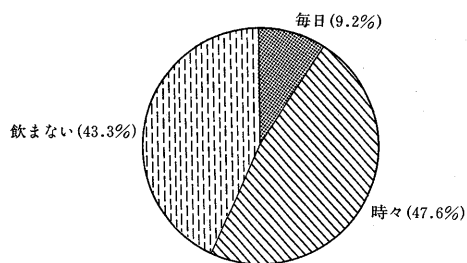


図1 水の摂取状況

少し経時的の調査が必要である。

(b) 次に水を飲んだ者の摂取量を表3に示した。これによると両校の差はあまり見られず昨年との差も見られなかった。水を飲むものは一日約190ml飲んでいると言うことができる。低値は薬を飲む時のみなどと理由が飲料水としてではない場合が多く、高値を示した者は飲料水のほとんどであるため、かなりの開きが見られる。一日100ml以下の者は49%とほぼ半数を占め、200ml以下19%、200ml以上は5%と少なく、最高値は780mlであったが特例といえる。

3. 水分摂取状況(水、水以外の飲み物および汁物)について

飲料水摂取状況を図3に示した。飲み物即ち水以外の飲み物で水分摂取量の75%を占めている。飲み水として水をどの位摂取しているかという報告はないので過去のデータと比較できないが飲み物はここ数年でかなり変化したと考えられる。

表3 水を飲んだ人の摂取量

	全体	平日	休日
A校	181.9	180.2	190.8
B校	190.3	187.5	204.5
平均	186.2	183.3	197.6
前報	193.2	188.8	196.2

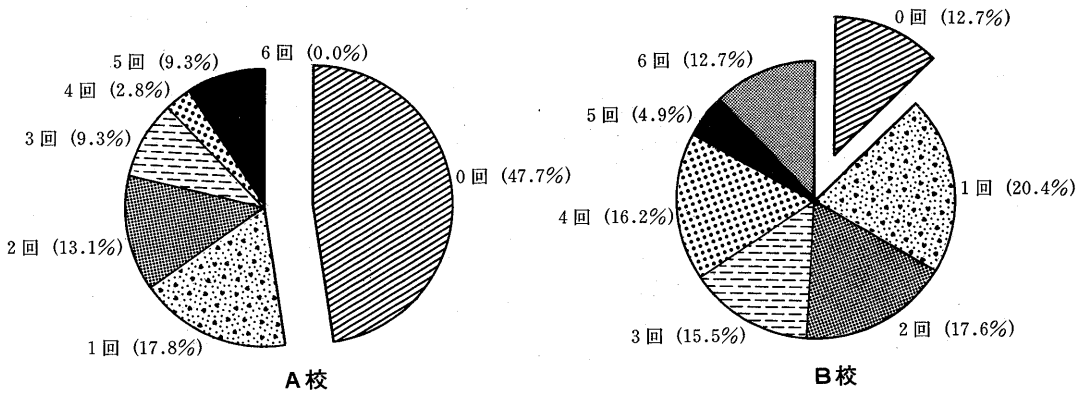


図2 水を飲んだ日数

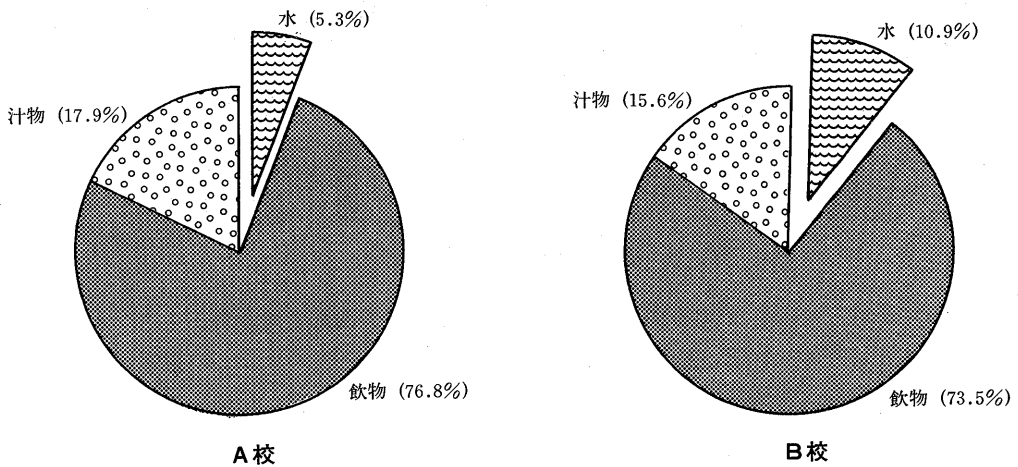


図3 飲料水摂取状況 (全体)

酒類食品月報⁵⁾によると近年若年層が屋外、屋内を問わず“水”を飲まなくなり、加工飲料を飲む。と記している。1日1人当りの飲料水量は平均619mlとなり、従来いわれている1ℓ~1.2ℓを大巾に下まわった。これは食事内容のソフト化や環境整備による発汗作用の減少などにも起因するのではないかと考えられる。

4. 水以外の飲み物について

種類別飲料摂取率を図4に示した。日本茶が高い値を示している。緑茶は献立内容にも

関わりが深いので食事内容との調査が必要と思われるので、今後の課題としたい。紅茶とコーヒーは合計すると1%ほどB校が高くなったがほぼ同じ率と考えて良いと思われる。従ってコーヒーと紅茶は同レベルの飲み物とみて良い。中国茶は若い人達の痩せ志向と健康飲料としてのイメージがあいまってかなり定着しているので、両校ともに同割合を示している。ジュースと牛乳に両校の差が見られるが今回の調査ではその理由を解明することは出来なかった。

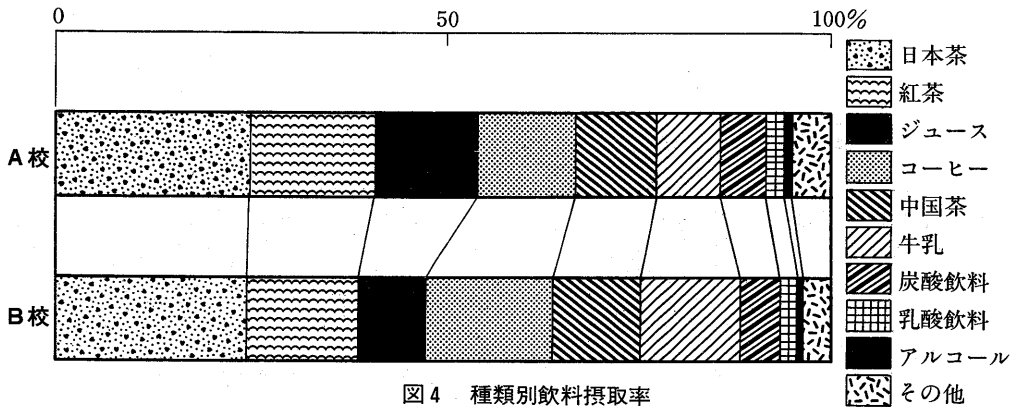


図4 種類別飲料摂取率

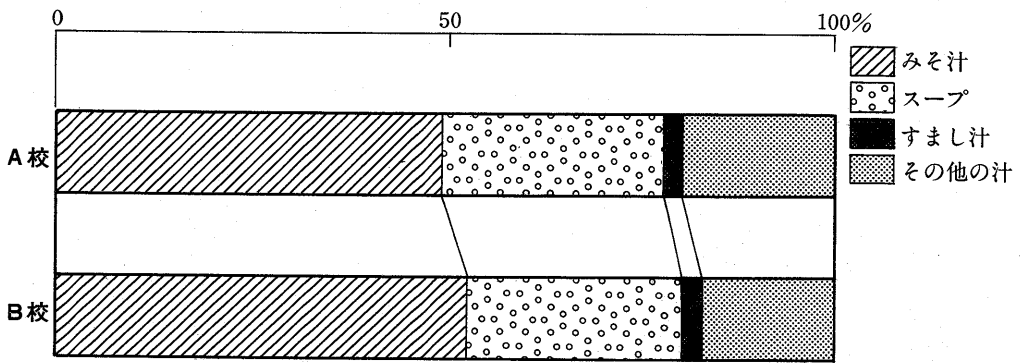


図5 種類別汁物摂取率

汁物摂取率を図5に示した。味噌汁が圧倒的に多く、すまし汁は2.4~2.9%と低い値を示している。地方的な要因も考えられるので興味深い。その他の汁というのはうどんやラーメン、鍋物等の汁を飲んだ場合の量を記したものである。

次に各種飲料水の利用度を図6に示した。両校に差が見られるのは水、牛乳、日本茶で、A校は日本茶、紅茶、ジュース、コーヒー、中国茶、牛乳、水の順に頻度が高く、B校は水、日本茶、牛乳、紅茶、コーヒー、ジュース、中国茶で、飲まれている量と飲んでいるものの頻度との割合は必ずしも一致しないことがわかる。各種飲料の市場における状況は生産者サイドからのデータによると、炭酸飲料、果実飲料等、コーヒー飲料、スポーツドリンク、乳飲料、ウーロン茶飲料、紅茶飲料、乳

酸菌飲料、濃縮乳酸飲料、ミネラルウォーターの順になっている。この情報化時代に若い人達はかなり敏感に対応しているのではないかと思われるが、生産量と利用率とは一致しなかった。

5. 意識調査の結果について

飲む一飲まないを摂取嗜好度としてあらわしたものが図7である。水とミネラルウォーターを見ると飲む一飲まないが逆転している。ミネラルウォーターは1981年から1984年にかけて銘水ブームで家庭に入り込みながらその後消費は低下傾向にあったが、1986年頃から輸入品が増加したのに対応するように消費が拡大、1989年はミネラルウォーター全体の36.4%が家庭用になっている。ミネラルウォーターというのは「地下水等のうち、飲用適の水

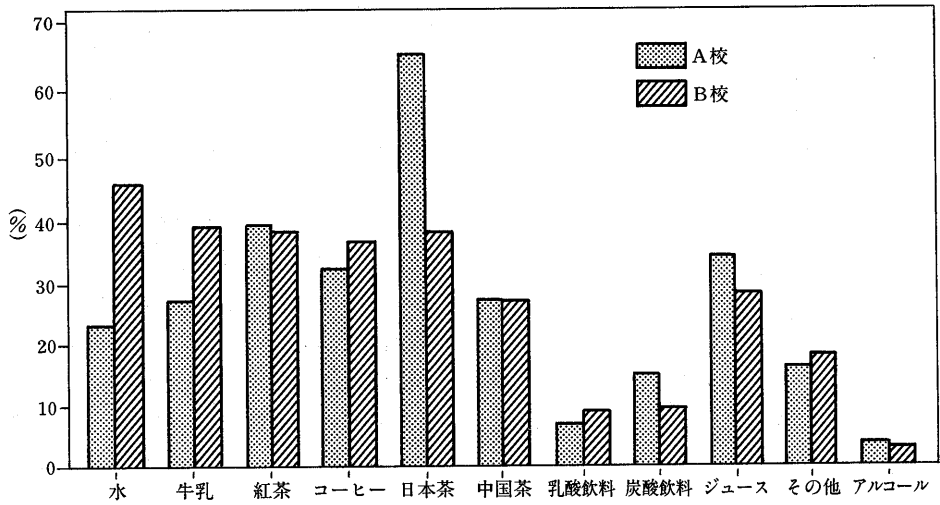


図6 各種飲料の利用率

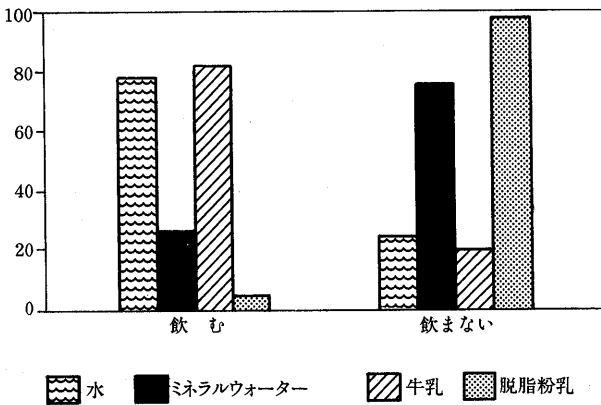


図7 摂取嗜好度 水と牛乳

(ミネラルウォーター 脱脂粉乳)

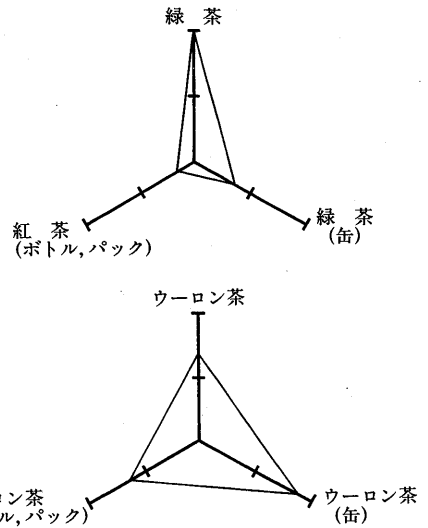


図8 摂取嗜好度 緑茶とウーロン茶

(カルシウム、マグネシウム(硬度)、及びPHを除き、水道法第4条に適合する水)を容器に詰めた水である。自動販売器やスーパーなどにはボトルパックの水が目立つが本調査の対象者には未だ受け入れられていないと言える。水を飲む者の意識調査では「おいしい」「身近」「さっぱりしている」、飲まないもの

のは「まずい」「薬くさい」「テレビで水の汚染状況を見て」などが上げられる。これに対しミネラルウォーターについては飲んだことがない者が約30%あり、飲むものは「おいしい」「匂いがいい」、飲まないものは「買ってまで飲まない」「水道水で十分」と記している。まだまだ嗜好飲料の様子で買って飲むもの

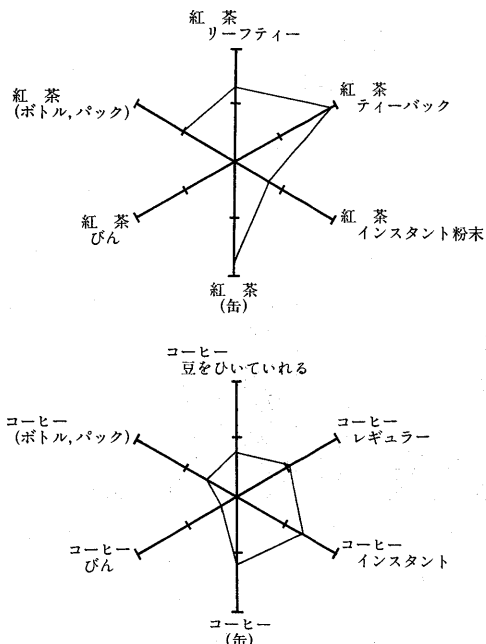


図9 摂取嗜好度 紅茶とコーヒー

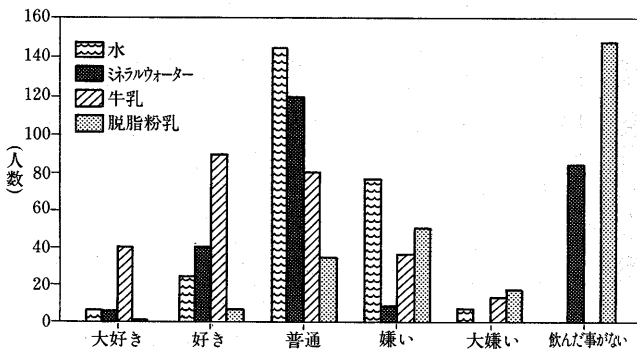


図10 水と牛乳の嗜好別数
(ミネラルウォーター, 脱脂粉乳)

ではなく、手軽に手にはいるものでなければならぬ物の一つといえる。グルメブーム、アクアブームに一喜一憂するのはもう少し経済力を持った層が敏感に反応していると思われる。

次に牛乳と脱脂粉乳をみると牛乳を飲まないものは約20%、その理由は「おいしくない」「おなかが悪くなる」「アレルギー」「後味が

悪い」などとなっている。飲むものは「おいしい」「栄養がある」「習慣」「水がわり」「パンやおかしに合う」が上げられる。脂肪の摂取に気を使っている者が多いかと思ひ脱脂粉乳を取り上げてみたが、60%弱の者が飲んだことがないと答えている。

次に緑茶とウーロン茶の摂取嗜好度を図8に示した。緑茶は圧倒的にリーフで飲まれており、90.7%を示し、缶30.6%、ボトル・パックは12%であった。ウーロン茶はここ数年の健康飲料や甘みのない飲料として人気のある飲料である。図でも明らかなように緑茶に比べて缶82.9%、パック62%で缶やボトルでの利用度が高いといえる。

次に紅茶とコーヒーについての摂取嗜好度を図9に示した。両者の違いはコーヒーのインスタントが69.8%と高率なのに比べて紅茶は36%であり、コーヒーはレギュラー、インスタント、缶が50%以上に対して紅茶はリーフ、ティーバック、ボトル、缶で紅茶のボトルや缶は昨年からのヒット商品の影響があり、紅茶ティーバック92.2%とともに定着するかはここ数年の動きを見る必要がある。リーフやレギュラーで入れて飲む方が香り、味も良いと認識しながらも利便性ということからインスタントを選び、それすらも面倒ということでも缶やボトルを選び、自分で入れたものよりも、味や濃度が一定であり、水や温度管理の関係からおいしい

と理由に挙げている。今夏は濃縮乳酸飲料を希釈して缶やボトルで売り出した製品がヒットしていることを考えるとお茶やその他の飲料を好みに応じていれることよりも画一化されているものを日常ではとり、リーフやレギュラーで飲むのは特別な時か、又は少数派とすることになるのではないかとと思われる。

次に水と牛乳とミネラルウォーター及び脱

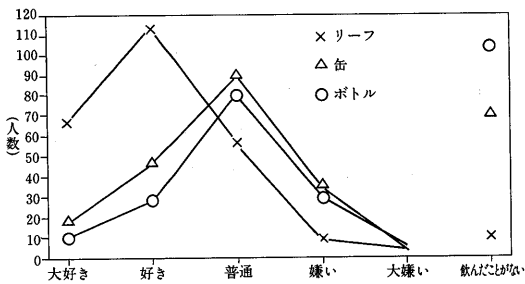


図11 緑茶の嗜好別数

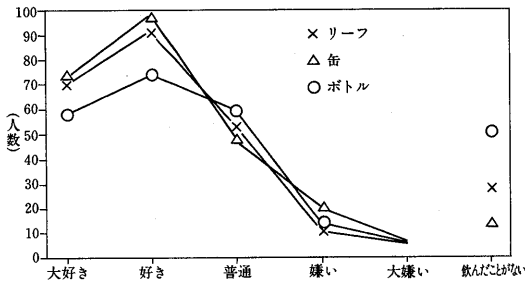


図12 ウーロン茶の嗜好別数

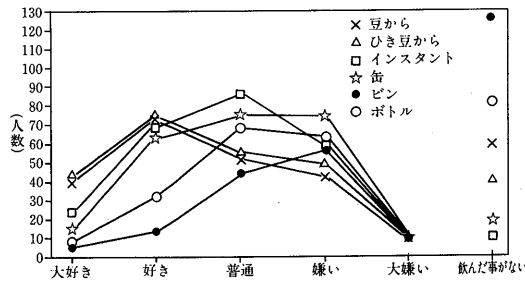


図13 コーヒーの嗜好別数

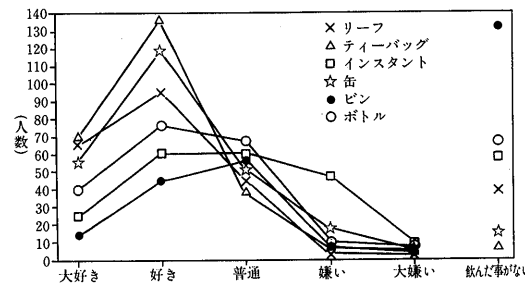


図14 紅茶の嗜好別数

脂粉乳の嗜好度（好き，嫌い）について示したものが図10である。水に対しては嫌い，大嫌いの数値に対してミネラルウォーターは非常に少なく，好きについてみれば水よりも高い値を示している。しかし，摂取嗜好度では飲まないが74%であったミネラルウォーターは経済性が大きい理由になっている。牛乳は摂取嗜好度と嗜好度がほぼ同じ傾向を示している。緑茶，ウーロン茶，紅茶，コーヒー，について嗜好度を図11～14に示した。

緑茶は茶葉を用いて飲むことは日本人として日常化しているので大好き，好きが高い。又，B校の対象者の食事調査では夕食の主食に御飯の占める割合が高く，食事のときの飲み物として緑茶がかなり飲まれている。ウーロン茶は嫌い，大嫌いの割合が少なく缶もボトルも好かれている。理由にはおいしいに加えて，さっぱりすると感じるものが多い。紅茶はリーフよりティーバックや缶が好かれている。インスタントは嫌いなものが多い。コーヒーは好き，嫌いが同じ割合で占められ，豆から引いて入れたものが好まれているが摂取嗜好度を見るとインスタントや缶が飲まれている。

次に対象者が健康飲料としてあげたものは約26種類の製品に上った。上位のものをあげると，ファイブミニ，ポカリスエット，オリゴCC，鉄骨飲料，オロナミンCであった。

IV まとめ

1. 本調査では飲料としての水分摂取量が一日当たり平均619mlであった。そして，水の摂取量はA校39.6ml，B校80.2mlであった。井戸水を使用しているものは28名，水道に浄水器を設置しているものは12名であった。
2. 水分摂取量の低下の原因としては食事内容のソフト化や環境の変化即ち冷暖房による温度調節で常に快適な状態におかれ，水分の

生理的蒸発量や発汗作用に変化が生じている事や運動量が少ないなどが考えられるが、本調査では解明できなかった。

3. 水以外には日本茶が比較的良く飲まれており、コーヒー、紅茶、中国茶、ジュース、牛乳となり、炭酸飲料や乳酸飲料は低い割合を示した。

4. 飲料水の摂取量と利用度は必ずしも一致しない。また摂取嗜好度（飲む、飲まない）と嗜好度（好き、嫌い）も一致しない。

5. ミネラルウォーターについては好まれているが購入するまではいかず、水道水で良いとしている。しかし、水道水の飲料嗜好度は低下している。

6. 日本茶、紅茶、コーヒーについてみると、

日本茶は茶葉で紅茶、コーヒーはティーバックやインスタントが良く飲まれている。

終わりにあたり本調査の共同研究者である戸板女子短期大学の蟻川トモ子先生、木村真由美さんに謝意を表します。

本調査の一部は第43回日本家政学会にて報告した。

〈引用文献〉

- 1) 興津 要：大江戸長屋ばなし，32
- 2) 岩尾裕之：食の科学，15，64（1982）
- 3) 森本武利：食の科学，15，126（1988）
- 4) 小沢正昭：飲み水の雑学，16
- 5) 酒類食品統計月報，5，1（1991）