

# 女子短大生の休日の食生活状況

宮下 まさゑ

## I. 目的

女子短大生が、休日の食事をどの様にしているのか、その実態を知り、問題点を見出そうとし、食事記録から検討する。

## II. 方法

### 1. 調査対象

対象は、本学家政科2年生86名とした。居住別内分けは、自宅50名、下宿23名、寮生13名であった。

### 2. 調査日及び調査方法

調査日は、昭和58年5月29日(日曜日)の休日の1日を記録させた。記録方法は、日曜日の起床から就寝までの食事記録を、朝食・昼食・夕食・間食とに分けて、献立別に摂取したすべての材料を、翌日(昭和58年5月30日)に記録させた。

## III. 結果及び考察

日曜日の休日1日に食事の欠食状況がどうであるかを示したのが表1である。3食きちんと摂取した学生は、86名中66人(76.7%)、反対に3食欠食した学生はいなかった。18名(21.0%)の学生が1食を欠食していた。特に朝食を欠食した学生が12名(14.0%)おり、この中には、朝食と昼食をいっしょの時間に取ったと答えた学生もいた。次いで昼食欠食5名(5.8%)、夕食欠食1名(1.2%)であった。また、2食欠食したのは、2名(2.3%)でともに朝食と夕食を欠食していた。そこで、居住別に欠食状況にどのような差がみられるかを示したのが、表2・図1である。3食きちんと撰

表1 欠食状況

		人数(人)	比率(%)
3食		0	0
2食	朝と昼食	0	0
	朝と夕食	2	2.3
	昼と夕食	0	0
1食	朝食	12	14.0
	昼食	5	5.8
	夕食	1	1.2
3食摂取(欠食なし)		66	76.7
計		86	100.0

表2 居住別欠食状況 (単位: %)

居住別	朝食	昼食	夕食	朝と夕食	3食摂取(欠食なし)	計
自宅	10.0	8.0	2.0	0	80.0	100.0
下宿	30.4	4.4	0	8.7	56.5	100.0
寮	0	0	0	0	100.0	100.0

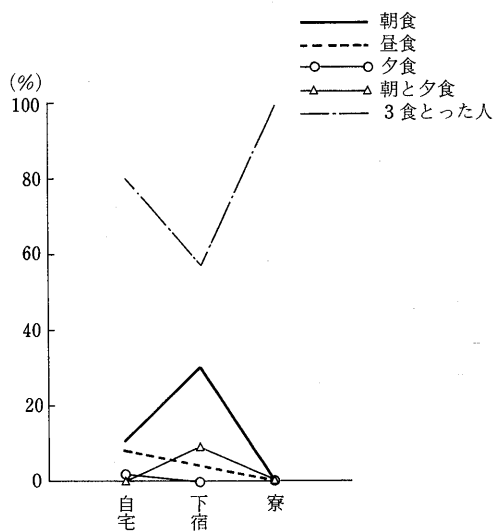


図1. 居住別欠食状況

取した学生は、自宅40名(80%)、下宿13名(56.5%)、寮13名(100%)であった。寮生においては、欠食者がなく、食事内容は朝食(パン・サラダ・牛乳)、昼食(おにぎりやパン)、夕食(外食)であった。簡単と言えば簡単にみえるが、まだ欠食していない点が良かったと思われる。次に自宅については、欠食率が朝食5名(10.0%)、昼食4名(8.0%)、夕食1名(2.0%)であった。下宿では、欠食率が朝食7名(30.4%)、昼食1名(4.4%)、夕食は欠食の学生はいなかった。下宿生に朝食と夕食の2食を欠食した学生が2名(8.7%)おり、昼食と間食を摂取していたが、いずれも外食であった。食事内容は、表3に示す通りである。2食欠食したうえに、食事内容をみると、摂取したものは今若い世代に人気のある立食で簡単に食べられる内容であり、今回の女子短大生の休日の1日の食生活の実態を知ったなかでは、栄養のバランスがあまり好しいと思われなかった。

表3 下宿生の2食欠食(朝食と夕食)、A・B生の食事内容

	A 生	B 生
昼食	ハンバーガー	フライドチキン
	コーラ	サラダ
		コンソメスープ
		アイスコーヒー
間食	チキンフレサンド	ヨーグルトババロア
	コーヒー	アイスコーヒー
	サンドイッチ	くだもの
	アイスオーレ	

調査日の健康状態がどうであったのか、表4に居住別健康状態、表5に欠食者の健康状態を示した。健康状態良好又は普通であった学生は、86名中53名(61.6%)であり、健康状態の好ましくない学生は33名(38.4%)であった。疲労の自覚症状は「疲れぎみ」の症状を訴えた。居住別については、どの居住形態においても強の学生がなんらかの不健康を示していた。まず、自宅生をみると、不健康19名(38.0%)のうち、

表4 居住別健康状態

居住別	健康状態	人数 (人)	比率 (%)	備 考
自宅	良好	29	58.0	
	普通	2	4.0	
	疲れぎみ	7	14.0	
	その他	12	24.0	かぜ、肩こり、便秘、胃、食欲不振、頭痛
	計	50	100.0	
下宿	良好	11	47.8	
	普通	1	4.4	
	疲れぎみ	5	21.7	
	その他	6	26.1	頭痛、神経的胃炎、便秘、下痢、立くらみ
	計	23	100.0	
寮	良好	10	76.9	
	普通	0	0	
	疲れぎみ	1	7.7	
	その他	2	15.4	かぜ
	計	13	100.0	

3食きちんと摂取した学生15名、朝食欠食2名、昼食欠食1名、夕食欠食1名であった。朝食を欠食した2名の食事内容は表6に示す通りである。昼食にソーダ水とか夕食にアイスコーヒー

表5 欠食者の健康状態 (単位:人数)

健康状態 欠食	良好	普通	疲れぎみ	その他	その他の症状
	朝食	7	1	2	2
昼食	3	0	0	2	下痢、便秘
夕食	0	0	0	1	かぜ
朝と夕食	1	0	1	0	

表6 居住別健康状態

自宅・不健康生C・D生(朝食欠食)の食事内容

	C 生	D 生
昼食	マクドナルド	ソーダ水
	アイスコーヒー	
夕食	アイスコーヒー	オムライス
		サラダ
		グレープフルーツ
間食	くりまんじゅう	なし

だけでは、疲れぎみの症状になるのは当然のことと言えよう。次に下宿生をみると、不健康11名(47.8%)のうち、3食きちんと摂取した学生7名、朝食欠食2名、昼食欠食1名、朝・夕食欠食1名であった。この2食欠食学生は、前述した学生であり、健康状態で疲れぎみだと言ひ、胃拡張を訴え、太りぎみを気にしている。下宿でひとり暮らしのためか、たまたまこれが休日の1日のこととしても、この様な不規則な食生活であることは問題といえる。太りすぎを気にするためか、不規則の原因を考えなければならない。他の1食欠食した3名については、いずれも2食と間食を摂取しており、夕食の食事内容は良い方に思えた。3食きちんと摂取していても、立ちくらみをすると思記してあった学生の食事内容は、朝食(豆乳・くだもの・ヨーグルト)、昼食(スパゲティー・カルボナーラ…外食)、夕食(インスタントラーメン・グリコフルーツゼリー・くだもの)、間食(チョコレートパン・フルーツパイ・りんごジュース)と、組み合わせからみて炭水化物が多く、タンパク質やカルシウムが不足していて、かたよった摂取のし方である。栄養のバランスが悪く立ちくらみや貧血症状も出てくると思われる。寮生においては、欠食学生はなかったが、食事内容が簡単な軽食であった3名は、不調を訴えていた。やはり、欠食学生の中に健康状態の良くない学生が20名中8名おり、休日1日欠食したのが健康状態へすぐ影響したとはいきれないが、その様な食態度が日常の食生活と関連があることが推測出来るのではないと思われる。欠食学生がどのくらい間食を摂取したか表7に

表7 欠食者の間食摂取数  
(単位:人数)

	有	無
朝食	11	1
昼食	4	1
夕食	1	0
朝と夕食	2	0

示した。欠食学生20名中18名が間食をしている。今回は、間食をした時間を調査しなかったので、欠食を補うための間食であったのか、回数を何回取ったのか、間食するのが習慣化していたのか、よくわからなかったが、欠食を補うだけのものではなかった。

以上のように、これらの不調を訴える学生の食生活は不規則であったり、食品数も少なかった。休日の食事内容は調査結果からみる限り、健康状態が良好である学生でも必ずしも良くなかった。また、居住形態の差の点からは、自宅や寮の様に、共同生活をする人がいると食事内容も比較的良好な内容になっていた。一方、下宿のようにひとり暮らしの学生は、だれにも干渉されず自分本位な行動ができるためか、食べたい時食べるという考えがあるからわりと簡単に済ませがちである。このことは、自宅についても言えることであり、学生の時間の自由さもあり、親もそれを認めている状態で、現在の家族構成が核家族化しているため核家族の中で食生活を簡単にしていると思われる。休日となると朝食を欠食し、朝食と昼食がいつしの時間になってしまう人が多いようである。生活上の環境の変化や習慣、個人差の体格といろいろの要素が関係していると思われるけれど、やはり、健康管理を考えれば、欠食は体のバランスに悪影響を与え、健康上好ましくないことは言うまでもないと思われる。

居住別の外食摂取状況を表8・図2に示す。今回の調査では、外食した人数についてと既製食品・市販品の利用を献立から読みとりたかったけれど、献立・材料の調査からは利用率を完全に把握できなかったため、外食状況について

表8 居住別外食状況 (単位:%)

居住別	朝食	昼食	夕食	昼と夕食	外食なし	計
自宅	0	24.0	10.0	6.0	60.0	100.0
下宿	0	30.4	4.4	4.4	60.8	100.0
寮	0	7.7	15.4	30.8	46.1	100.0

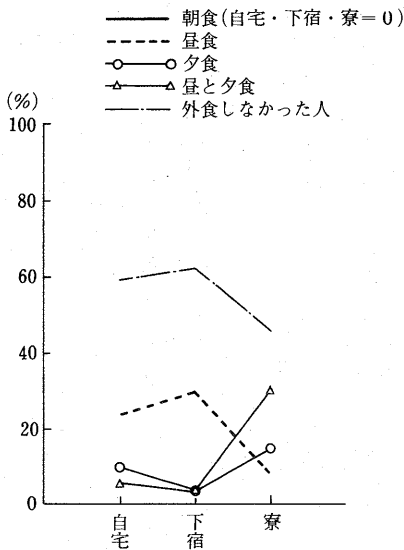


図2. 居住別外食状況

のみ検討した。朝食から外食した学生はどの居住形態においてもいなかったが、昼食を外食で済ませた学生が自宅12名(24.0%)、下宿7名(30.4%)、寮1名(7.7%)であった。自宅・下宿の学生は、60%近く外食をしてない。昼食と夕食を外食で済ませた学生が4名(30.8%)いた。外食の食事内容は、ごはんを主食としたもの、定食・雑炊・お寿司などであった。めん類では、スパゲティー・うどん・ラーメンであり、一品でほとんど済ませている。あとは、ハンバーガー・ホットサンド・パンケーキなど一品で済ませていて、サラダが加わっていた食事が数例あった。今回は、費用がどのくらいかかったか調べてないが、休日の外食費がどのくらいになるのか今後調査してみたいと思う。休日の外食傾向が示されたのは、若い人のレジャーとか家族団らんとしての外食と考えられると思う。外食ではわりと一品料理で済ませていたが、他の食事はどのような食タイプであったか、居住別に図3に示してみた。朝食は洋食型傾向が強いが、寮生の場合は洋食型であり、下宿生では和食型よりも洋食型の方が多かったが、自宅生は和食型の方が優位であった。和食型は、ご

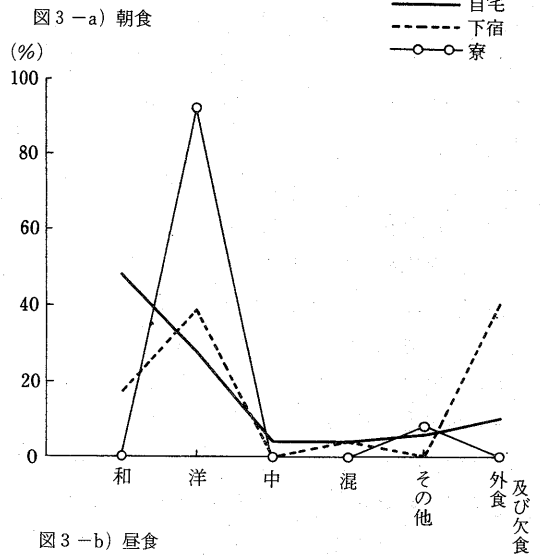


図3-a) 朝食

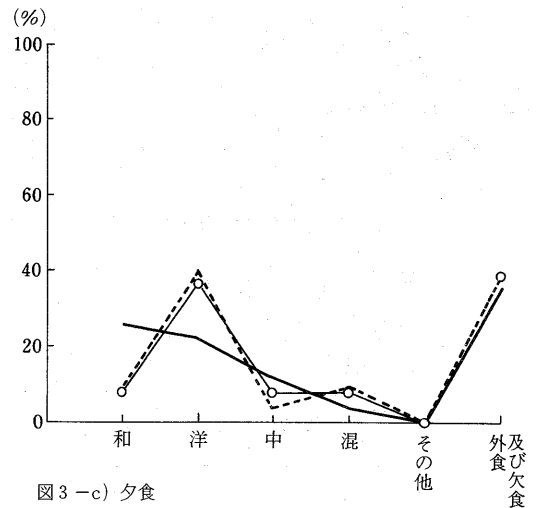


図3-b) 昼食

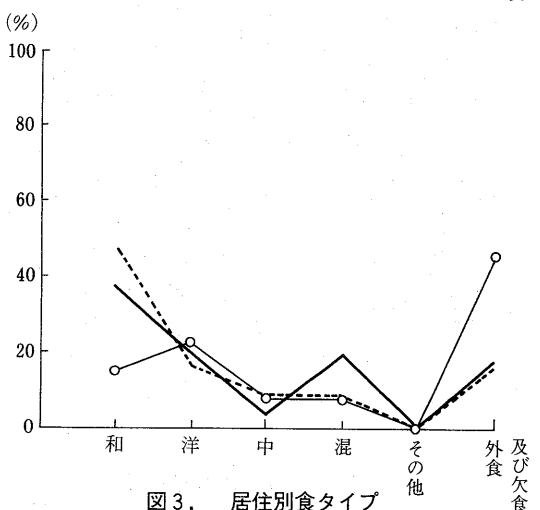


図3. 居住別食タイプ

はんにみそ汁・漬物の組み合わせであり、洋食型になると、トーストに牛乳・又はコーヒーク紅茶・サラダ・卵料理の組み合わせであった。昼食においては、下宿と寮はほとんど同じ傾向を占めていたが、自宅は和食型が多い。朝食ではなかったが、昼食では中華型の食事がみられた。食事内容は、昼食になると一品料理が多く、めん類・サンドイッチ・おにぎりという例もあった。夕食においては、朝食・昼食と違って洋食型が少なくなり、和食型が増え、和・洋・中・関係なく摂取している混合型が増えてきた。和食型になると、ごはんのみそ汁・漬物・魚料理又は肉料理・サラダ・煮物の組み合わせの例であった。3食通してみられることは、洋食型というのは若い人好みのためか傾向が高い。しかし、3食和食型という学生もみられ、和・洋・中食型を変えている学生もみられた。

間食の居住別摂取状況を表9・図4に示した。

表9 居住別間食摂取状況

居住別	人数(人)	比率(%)
自宅	37	43.0
下宿	20	23.3
寮	8	9.3
なし	21	24.4
計	86	100.0

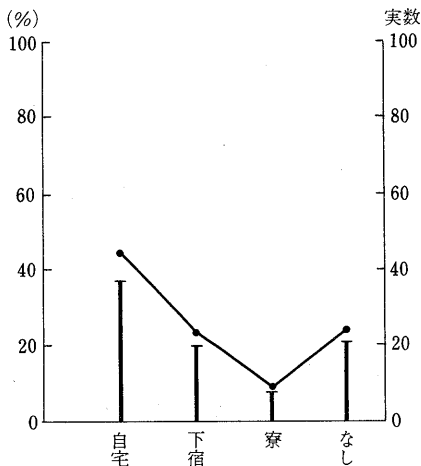


図4. 居住別間食摂取状況

表10 間食者65名中の摂取状況

(単位: 出現件数)

穀類	件数	
パン・菓子パン類	10	
和菓子類	生・半生菓子類	5
	干菓子類	2
	せんべい類	10
洋菓子類	生・半生菓子類	20
	焼菓子類	18
	チョコレート類	11
	チューインガム	3
いも類	17	
果実類	12	
豆類	7	
牛乳	7	
ヨーグルト・アイスクリーム類	17	
し好飲料類	35	
ジュース類	25	
野菜類	2	
その他	2	

75.6%の学生が間食をしていた。摂取状況を分類してみると、表10に示すように種類も多く、し好飲料類・ジュース類などの飲物が多く摂取され、次に菓子類が占めており、種類は、せんべい・クッキー・ケーキ・チョコレートなどであり、ついでアイスクリーム類・パン・菓子パン類の軽食の順になっている。

料理に関して、母親と子供がどのような考えを持っているか、みてみたいと思ったため表11に示してみた。母親が料理好きであると、子供

表11 料理に関する母親と子供の関係

	人数(人)	比率(%)	欠食者との関係	
			1食	2食
母親(好き)―子供(好き)	44	51.2	11	2
(好き)―(普通)	10	11.6	1	
(好き)―(嫌い)	3	3.5	2	
(普通)―(好き)	19	22.1	4	
(普通)―(普通)	8	9.3		
(嫌い)―(嫌い)	2	2.3		
計	86名	100.0名	18名	2名

つまり自分も好きであると答えた学生が、86名中44人(51.2%)と半数以上もいた。反対に、母親が嫌いだと自分も嫌いだと答えた学生が2人(2.3%)いた。やはり、家庭での母親からの影響はあるように思われた。しかし、料理好きということと、欠食の関係はこの調査にみる限り相関はないようである。

#### IV. まとめ

食事記録を通していえることは、休日となると自分の考えを中心とする行動がとれるためか、食事でも食べたい時食べるという傾向がみられ、欠食したり、外食したり、間食したりして、不規則になりがちであることがわかった。居住形態別にみて、それぞれの間で差はあるとしても、学生たちの食生活は、自分の気分本位に流されている傾向が指摘される。食生活の内容の良否が健康状態に影響することから、欠食は、健康保持上好ましくないのはもちろんのことであるが、外食や調理食品の利用率が高くなっている今日、軽便さの面からのみ利用するのではなく、栄養的なバランスを配慮しながら選択利用され

なければならない。今回は、日曜日という休日の1日の結果ではあったが、仮りにこのような食態度が長期的に繰り返されるとしたら、大きな問題として考える必要がある。一方、簡便な食生活の中で、経済的な制約がどのような食を提供しうるものかについて、今後考えてみることも必要だと思う。

最後にこの稿をまとめるにあたり、本学教授大谷陽子先生に御指導いただきましたことを深く感謝いたします。

#### 参考文献

- 大谷陽子;家庭経済と食生活問題, 家政教育社,  
56, 9, 69, 1982  
八倉巻和子他;家政学雑誌, 32, 5, 360,  
1981  
食生活総合調査, 日本情報サービス株式会社,  
1981, 1982, 1983