

女子短大生の食生活に関する研究 (第3報)

—居住形態による摂食行動の差異—

山岸恵美子 ・ 牛越静子

A Study on Women's Junior College Students' Eating Habits (Part 3).

The Difference of Eating Habits in Student Living Style

Emiko YAMAGISHI and Shizuko USHIKOSHI

Abstract

We examined the difference of eating habits in the life styles of 397 students of Nagano Prefectural Women's Junior College.

The results are as follows.

- (1) Talking of breakfast, commuting students eat at about 7 o'clock, but boarding and dormitory students including those who cook for themselves about 8.
The rising time through breakfast time is 21 and 34 minutes respectively.
Both students have lunch at noon, but boarding and dormitory students have supper at about six thirty, and students who cook for themselves have it 30 to 50 minutes later.
- (2) Most commuting students talk with their family while eating, but most self-cooking, boarding, and dormitory students watch TV while eating.
- (3) The number of undernourished students is the largest among sophomores who cook for themselves.
- (4) More self-cooking, boarding and dormitory students dine out than students living at home.
- (5) Many students living at home eat mainly rice, but many boarding and dormitory students eat mainly bread, for breakfast.
Half of self-cooking students eat rice and the rest of them eat bread.
- (6) There is little difference in side dishes between any of the student groups.
- (7) Students living at home oftenest eat snacks between lunch and supper, while many of self-cooking, boarding and dormitory freshmen eat snacks after supper.
The most popular kinds of snacks are ice cream or crackers.
- (8) All the students drink juice, green tea, and tea in order of quantity two to three times a week.

はじめに

りまく衛生環境の整備、電化・機械化による苛酷な労働の減少などの他に食生活の改善が大きく関与している。しかしながら、国民栄養調査成績¹⁾によると、日本人の栄養状態は、飽食の恵まれた状況下において、平均的には良好になったが個人差は大きく、健全な栄養状態とはいえない人もかなりいる。また、バランスを欠いた食生活から、成人病予備軍の症状のある人は低年齢化してきている。その上、若者、特に将来母性としての特性を備えている青年期の女性においては、スリムな体型への願望から小食、欠食をおこくなって貧血、生理不順などの異常をきたし、遂には拒食症に陥って心身ともに廃人化し、社会的な問題にまで発展している。学校給食において、低学年の中から食生活に関する基礎教育が実施されてきているにもかかわらず、養育者の放任と本人の無自覚、受験本位の教育体制などが影響して、年齢が進むにつれて食生活が乱れてくるのは由々しきことで、食教育にたづさわる人々への使命は今後益々高まるものと考えられる。

このような現状をふまえて、著者の一人山岸は、女子短大生の食教育についての指針をうる目的で、本学生を対象として食生活に関する実態調査を実施した。そして、第1報では「女子短大生の食品嗜好について」²⁾、第2報では「女子短大生の食欲、食物の嗜好と喫食頻度、調理済み食品の利用状況について」³⁾報告した。今回は引き続き、食物の摂食行動が居住形態により差があるか否かを調査検討したところ、若干の知見をえたので報告する。

調査方法

1. 調査対象

平成3年4月本学入学生 216名（以下、1年生という）および平成2年4月本学入学生 181名（以下、2年生という）。

対象者の居住形態は表1のとおりである。

表1 対象者の居住形態および人数

	自宅生	自炊生	下宿・寮生	合計	回収率
1年生	100名	66名	50名	216名	82.1%
2年生	84名	67名	30名	181名	70.7%

2. 調査時期

平成3年6月下旬から同年7月上旬

3. 調査方法

アンケート方式。集計は居住形態別、学年別におこない平均値で示した。また、3食の欠食と外食状況、間食と嗜好飲料の摂取状況は、「毎日」「週4～5回」「週2～3回」「週1回」「なし」の5段階に分類して集計した。居住形態による有意差の有無の検定は、t検定、 χ^2 検定によった。調査項目はつぎのとおりである。

- (1) 起床・就床時刻と食事時刻、食事時の態度について
- (2) 3食（朝・昼・夕）の欠食と外食状況
- (3) 主食の種類と副食（何れも一般的呼称）の料理形態
- (4) 間食と嗜好飲料の摂取状況

結果と考察

1. 起床・就床時刻と食事時刻、食事時の態度について

1) 起床・就床時刻

本学生は全般的に夜型タイプで、起床時刻は6時40分以降、就床時刻は24時を上回っている。居住形態別では自宅生が起床時刻は平均6時40分（1年生）および6時52分（2年生、以下、説明のない場合の数値は、1年生を先に2年生を後に示す）で、1・2年生の自炊生や下宿・寮生の7時15分から7時39分よりも早起きの生活をしており、就床時刻も24時及び24時7分で11分及び38分早い。（ $p<0.05$ ）。通学にかかる時間は、自宅生では平均47分および44分で、自炊生や下宿・寮生の4～9分に比較すると長く、起床時刻にも影響

表2 食事時刻

項目	学年	自宅生	自炊生	下宿・寮生	
朝食の時刻	1	時 分 分 7 : 06 (33.5)	時 分 分 7 : 49 (28.5)	時 分 分 7 : 50 (31.5)	
		_____ ※※ _____	_____ ※ _____	_____	
	2	7 : 16 (31.8)	8 : 08 (17.1)	8 : 00 (35.3)	
		_____ ※※ _____	_____ ※※ _____	_____	
昼食の時刻	1	12 : 03 (6.0)	12 : 04 (9.0)	12 : 03 (5.7)	
	2	12 : 02 (5.2)	12 : 04 (7.1)	12 : 06 (9.0)	
	_____ ※ _____	_____	_____		
夕食の時刻	A	1	19 : 34 (44.6)	19 : 22 (48.3)	18 : 31 (60.2)
		_____ ※※ _____	_____ ※※ _____	_____ ※※ _____	
		2	19 : 11 (33.4)	19 : 12 (44.2)	18 : 43 (41.6)
	_____ ※※ _____	_____ ※※ _____	_____ ※※ _____		
	B	1	20 : 22 (86.0)	20 : 36 (77.6)	20 : 19 (74.3)
		2	19 : 53 (88.3)	20 : 14 (98.5)	20 : 12 (92.6)

注) ① t検定 (SD)

② A : アルバイトのない日, B : アルバイトのある日

③ ※※印は $P < 0.01$, ※印は $P < 0.05$ で有意差の認められたことを表す。

している。通学時間が極めて短い自炊生、下宿・寮生では意識的に運動を負荷してエネルギーを消費し、健康増進に努めることが大切である。

2) 食事時刻

食事の時刻は表2のとおりで、朝食の喫食は起床時刻の早い自宅生が7時頃、自炊生と下宿・寮生は8時前後になっている。しかし、起床から朝食までの時間は21~34分で、居住形態による差は認められない ($p > 0.05$)。

昼食の時刻は、昼休みの時間が限定されているために、12時の授業終了直後に大部分の学生は喫食している。

夕食の時刻は、放課後からのアルバイトの有無

に関係している。アルバイトのない日では下宿・寮生が18時半頃で、自宅生や自炊生よりも30~50分早い。しかし、アルバイトのある日の夕食は20時から20時半頃で、居住形態による差は認められない。夕食から就床までの時間は、アルバイトのある日でも3時間半から4時間半の間隔があり、居住形態別では下宿・寮生が一番時間が長く、この間の過ごし方が食生活にも影響している。

3) 食事にかかる時間と食事時の態度

1回の食事にかかる時間は、朝食では11~15分、昼食では18~21分、夕食では22~28分で、居住形態別の差は殆どない ($p > 0.05$)。何れも夕食は最も時間をかけ、リラックスして喫食している。

つぎに、食事をしている時の態度について複数回答で調査すると、自宅生では「人と話をしながら」が78.0%および81.0%で、自炊生や下宿・寮生の42.4~68.0%よりも高率であり、食事は家族とのコミュニケーションの場になっていることが認められる。一方、自炊生と下宿・寮生では「テレビをみながら」が81.8~90.0%で、自宅生の71.0%および64.3%よりもかなり高率である。また、自炊生と下宿・寮生では、ラジオを聞いたり、新聞や雑誌を読んだりしながら食事をする人が30.3~78.0%で、自宅生の11.0%および8.4%に比較すると高く、個人を中心とした生活状況が伺える ($p < 0.05$)。

2. 欠食と外食状況

1) 欠食状況

朝・昼・夕の3食について、週1回以上欠食している人の比率を図1、2に示す。

3食中では、2年生の自炊生と下宿・寮生において朝食の欠食率が68.7%および57.7%で、自宅生の30.8%に比較すると高率である。また、2年生の自炊生では夕食の欠食率も39.9%あり、親元を離れた学生の不規則な食行動が現われている。学年別では1年生よりも2年生の方に欠食率が高い。2年生の自炊生では図示してないが朝食を毎日欠食する人も9.4%あり、学生生活が馴れるに従い食生活が手抜きになってきており、反復指導の必要性が示唆される。

2) 外食状況

朝・昼・夕の食事について、週1回以上外食している人の比率を図3、4に示す。

何れの居住形態も朝食の外食率は著しく少ないが、昼食は逆に最も多く72.7~98.9%になっている。一般社会人と同様に、弁当ばなれが現われている。これらの学生は、安価で栄養的にもよい学食を利用することが多いが、中にはカップラーメンのみの学生もおり、将来、一家の食生活の担い手となった場合にどのような態度をとるかが不安

になる。インスタント食品のみで昼食をすませている学生は、母親も食事に対して無関心であることが推察され、大学を離れての食教育の重要性が示唆される。なお、表示してないが週4回以上の多外食者は、自宅生と自炊生および2年生の下宿・寮生では32.4~53.6%で、1年生の下宿・寮生の13.6%を上回っている。このことは、1年生のうちは真面目に寮食を喫食していることを示すものである。

夕食の外食率は、自宅生よりも自炊生(2年生)や下宿・寮生の方が高率を示し、授業終了後の自由な生活が浮き彫りしている。

外食のメニュー選びの条件は、「メニューをみて、おいしそうだったから」が38.0~82.1%、「値段が手頃」が24.0~42.4%で、選択条件の順位は居住形態により差がない。しかし、各条件の比率を居住形態間で比較すると、自炊生と下宿・寮生では「栄養のバランスがとれている」が8.0~20.9%で、自宅生の4.0%および2.4%を上回り、健康に対する自己管理意識が強い ($p < 0.05$)。しかし、欠食率は自宅生よりも高いことから意識と実行とは一致していない。

3. 主食の種類と副食の料理形態

1) 主食パターン

朝・昼・夕の主食パターンを居住形態別に比率で示すと表3のとおりである。

朝食のパターンは、自宅生では伝統的な米飯であるが、下宿・寮生では「ばん」が主体、自炊生は両者の中間である。寮での朝食は寮生が各自でつくることになっているので、食事の簡単な「ばん食」が選択されているものと考えられる。

昼食は前述したように外食率が高いので、全般的には朝食に比較して米飯または「ばん」が少なく、そば(ラーメン類)、パスタ類が出現し多様化している。夕食は何れの居住形態も米飯が65.9~83.2%で3食中では最も高率である。昼食と同様に、そば類、パスタ類も喫食されているが、

表3 朝・昼・夕別主食パターン

単位=%

	主 食	1 年 生				2 年 生			
		自宅生	自炊生	下・寮	χ^2 検定	自宅生	自炊生	下・寮	χ^2 検定
朝 食	米 飯	71.5	50.6	19.7	P<0.05	81.6	34.3	20.0	P<0.05
	ば ん	25.8	48.0	78.6		16.1	56.7	74.3	
	そ ば	0.9	1.4	0.0		0.0	0.0	0.0	
	パスタ類	0.9	0.0	1.7		0.0	0.0	0.0	
	その他	0.9	0.0	0.0		2.3	9.0	5.7	
昼 食	米 飯	56.6	61.5	63.2	P<0.05	53.8	54.1	48.8	P>0.05
	ば ん	20.5	24.2	7.4		29.2	31.1	36.6	
	そ ば	16.1	12.1	16.2		11.3	14.8	7.3	
	パスタ類	6.8	2.2	11.8		3.8	0.0	7.3	
	その他	0.0	0.0	1.4		1.9	0.0	0.0	
夕 食	米 飯	72.9	76.2	67.2	P<0.05	83.2	68.3	65.9	P>0.05
	ば ん	2.1	3.6	9.4		2.1	4.9	0.0	
	そ ば	17.4	9.5	9.4		8.4	12.2	17.0	
	パスタ類	7.6	8.3	10.9		6.3	12.2	14.9	
	その他	0.0	2.4	3.1		0.0	2.4	2.2	

注) 下:下宿生, 寮:寮生

1年生の下宿・寮生を除くとぱん食が著しく少ないのが特徴である。

2) 副食の料理形態パターン

魚介類, 獣鳥肉類, 卵類, いも類, 野菜類について, 日常よくつくられる料理の形態を調査し, 比率で示すと表4になる。

表から料理形態別比率の順位傾向は居住形態による差が非常に少なく, 1年生の獣鳥肉類といも類において差があるのみである。

高率な料理形態の種類をあげると, 魚介類と卵類では焼き物, 獣鳥肉類では焼き物, 炒め物, いも類では煮物, 野菜類ではなま物, 炒め物である。しかし, 各群ごとに料理形態の比率を居住形態間で比較すると, 魚介類では自宅生の方が自炊生や下宿・寮生よりも「さしみ」などのなま物の比率が高く, また, 獣鳥肉類では自宅生の方が肉を主体とする焼肉, 自炊生や下宿・寮生では安価で簡単な炒め物が多い。卵類は自宅生の方が自炊生や

下宿・寮生よりも焼き物が少なく, 手間のかかる蒸し物が多い。いも類は1年生の自炊生において揚げ物が少なく, 炒め物が多い。なお, 全般的に検討すると, 1年生の自炊生では油を使用した揚げ物料理が低率である。油の後始末や火災に対する危険性が頻度に影響していると考ええる。野菜類は簡単なサラダ類や炒め物が何れの居住形態も高率である。

4. 間食と嗜好飲料の摂取状況

1) 間食の摂取状況

間食の摂取頻度は図5, 6のとおりである。家族と生活している自宅生では間食を「毎日摂取する」人が約38%, 自炊生と下宿・寮生では「週2~3回」の人が29.8~44.8%で, 各々これらの比率が最も高く, 居住形態による差が認められる。間食の摂取時間は図7, 8のとおり, 自宅生では昼食から夕食までに集中している。しかし, 1年生の自炊生, 下宿・寮生ではこの時間帯は53.0%

表4 副食の料理形態パターン

単位=%

食品群	料理形態	1年生				2年生			
		自宅生	自炊生	下・寮	χ^2 検定	自宅生	自炊生	下・寮	χ^2 検定
魚介類	揚物	5.9	3.9	13.3	P>0.05	6.7	10.3	4.0	P>0.05
	焼物	62.2	74.5	66.2		69.5	71.4	68.0	
	煮物	12.6	11.8	17.8		13.2	12.3	16.0	
	なま物	17.0	3.9	0.0		8.6	2.0	8.0	
	その他	2.3	5.9	2.2		2.0	4.0	4.0	
獣鳥肉類	揚物	25.6	7.2	29.1	P<0.05	22.2	19.1	15.2	P>0.05
	焼物	43.6	37.3	20.0		37.3	26.5	18.2	
	煮物	9.8	10.8	7.3		10.9	8.8	9.1	
	炒物	19.4	42.3	36.4		29.1	44.1	51.5	
	その他	1.6	2.4	7.2		0.0	1.5	6.0	
卵類	焼物	58.5	66.2	68.0	P>0.05	68.2	78.3	77.8	P>0.05
	煮物	7.5	3.9	2.0		2.3	0.0	3.7	
	炒物	14.2	16.9	20.0		13.6	16.7	11.1	
	蒸物	7.5	5.2	2.0		10.2	0.0	3.7	
	その他	12.3	7.8	8.0		5.7	5.0	3.7	
いも類	揚物	13.4	5.0	17.5	P<0.05	10.1	11.3	8.0	P>0.05
	焼物	3.1	5.0	5.0		2.5	1.9	8.0	
	煮物	73.2	60.0	65.0		78.5	79.2	80.0	
	炒物	2.1	16.7	2.5		5.1	5.7	0.0	
	その他	8.2	13.3	10.0		3.8	1.9	4.0	
野菜類	揚物	3.2	3.2	1.5	P>0.05	2.3	0.0	0.0	P>0.05
	焼物	15.2	15.8	13.4		19.5	16.0	11.8	
	炒物	32.3	32.6	29.9		27.8	25.9	42.9	
	なま物	44.9	45.2	47.8		49.6	56.8	40.5	
	その他	4.4	3.2	7.4		0.8	1.3	4.8	

注) 下:下宿生, 寮:寮生

および44.0%で低く、夕食から就床までの間食が42.4%および58.0%をしめている。そして、1年生の下宿・寮生では昼食から夕食までの比率を上回っている。

間食の種類は、季節がら冷たいアイスクリームが30.0~67.9%が多い。また、若者の嗜好にあったスナック菓子も40.9~68.0%の高率である。その他、果物、ヨーグルト、プリン・ゼリー、菓子・ぱん類、クッキー類、せんべい類も各々

7.5~45.5%の範囲で喫食している。そして、下宿・寮生では実家から送られてきたと思われる保存生のあるクッキー類やせんべい類が自宅生や自炊生より高率であり、居住形態による差が認められる ($p<0.05$)。下宿・寮生では夕食後において、これらの間食を食べながら友達とのコミュニケーションを楽しんでいるものと推察する。

2) 嗜好飲料の摂取状況

嗜好飲料を摂取している人の比率は図9、10の

とおりで、何れの居住形態も「週2～3回」が最も多く、30.6～50.1%になっている。しかし、自炊生と1年生の下宿・寮生では「殆ど飲まない」人も14.9～22.5%いる。

飲料の種類は、何れもジュース類が58.0～82.1%で最も多く、ついで緑茶が34.8～55.2%、紅茶が33.3～48.5%、コーヒーが20.0～36.9%になっている ($p>0.05$)。スポーツドリンクを飲む人の比率は、下宿・寮生が42.0%および43.3%で、自宅生と自炊生の17.9～31.3%を上回り、前述の健康意識が本項でも認められる。

以上、今回は本学生の食行動の概要を把握するにとどまったが、本調査から特に自炊生と下宿・寮生に対して欠食、間食、外食面の指導の必要性が示唆された。すなわち、自炊生と下宿・寮生では2年生になると欠食率と外食率（夕食）が増加し、また、1年生では約半数の人が間食を夕食後に摂取し、しかも、その内容はエネルギーの高い食品が多く出現しているなどの問題点が現われているので、親元を離れた学生（特に自炊生）について正しい食生活指導が大切であると考え。これらの学生は「栄養のバランス」を外食の選択条件にあげていることから、栄養や食生活の知識はある程度もっていると推察されるので、如何に実行させるかが課題である。今後は摂取量とあわせながら更に検討を加えていきたい。

要 約

本学の女子短大生397名を対象として、食行動が居住形態により差があるか否かを調査検討したところ、つぎの結果をえた。

(1) 朝食の時刻は自宅生が7時頃、自炊生と下宿・寮生では8時前後で差はあるが、起床から朝食迄の時間は何れも21～34分で、居住形態による差を認めない。また、昼食の時刻は何れの居住形態も12時の授業終了直後になっている。

夕食の時刻は、放課後からのアルバイトの有無

に関係している。アルバイトのない日の夕食は、下宿・寮生では18時半頃で、自宅生や自炊生よりも30～50分早い。しかし、アルバイトのある日では何れも20時から20時半頃である。

(2) 1回の食事にかかる時間は、朝食では11～15分、昼食では18～21分、夕食では22～28分で、居住形態による差は殆どない。

(3) 食事中の態度は、自宅生では「人と話をしながら」、自炊生と下宿・寮生では「テレビをみながら」が最も多く、生活状況の違いが現われている。

(4) 欠食は何れの居住形態も3食中では朝食が最も高率である。居住形態別では2年生の自炊生が朝食・夕食の欠食が著しく、親元を離れた自炊生の不規則な食生活が認められる。

(5) 外食は何れも昼食が最も高率で、弁当離れをしている。また、夕食は自宅生よりも下宿・寮生と自炊生（2年生）方に外食率が高い。

(6) 外食のメニュー選びの条件は「おいしそう」「値段が手頃」が何れも多いが、自炊生と下宿・寮生では「栄養のバランスがとれている」が自宅生に比較すると高率で、健康に対する自己管理意識が強い。

(7) 主食のパターンは、朝食では自宅生が米飯、下宿・寮生では「ばん」が多い。自炊生は中間である。昼食は全般的に朝食よりも米飯または「ばん」が少なく多様化している。夕食は何れも3食中では米飯が最も多く、「ばん」が少ない。

(8) 副食の料理形態は、魚介類と卵類では焼き物、獣鳥肉類では焼き物、炒め物、いも類では煮物、野菜類ではなま物、炒め物で、居住形態による差は非常に低率である。

(9) 間食は自宅生の方が摂取頻度は高いが、摂取時間は昼食から夕食までに集中している。しかし、1年生の自炊生や下宿・寮生では、昼食から夕食までの間食が自宅生に比較するとかなり低率で、夕食から就床迄の間食が高い。間食の種類は、

何れもアイスクリームやスナック類が多い。

い。飲料の種類は、ジュース類、緑茶、紅茶、コーヒーの順に飲まれており、居住形態による差を

(10) 嗜好飲料は「週2～3回」飲む人が最も多

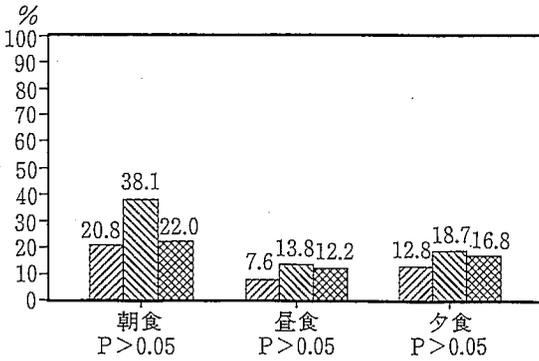


図1 朝・昼・夕別の欠食状況 (1年生)

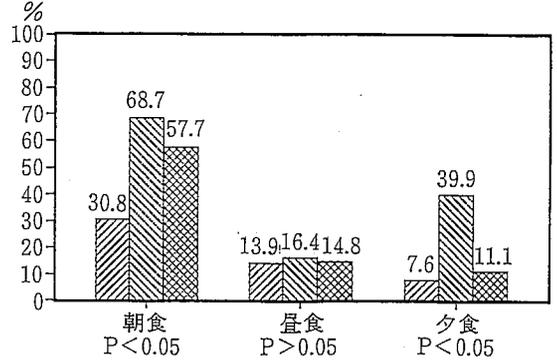


図2 朝・昼・夕別の欠食状況 (2年生)

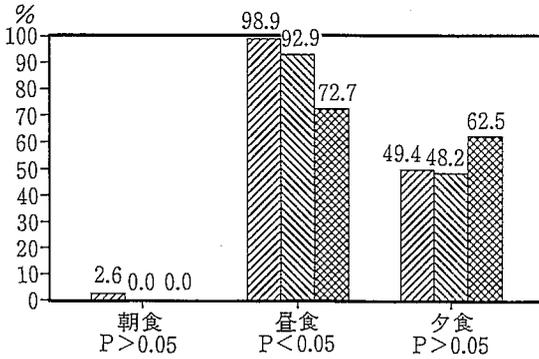


図3 朝・昼・夕別の外食状況 (1年生)

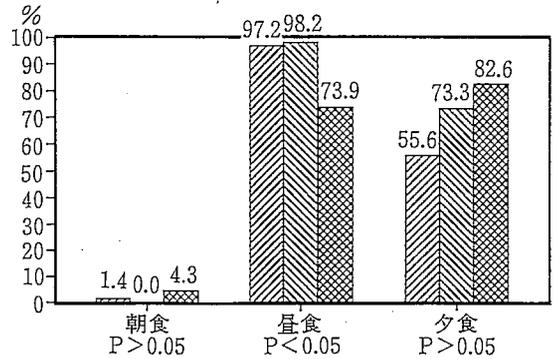


図4 朝・昼・夕別の外食状況 (2年生)

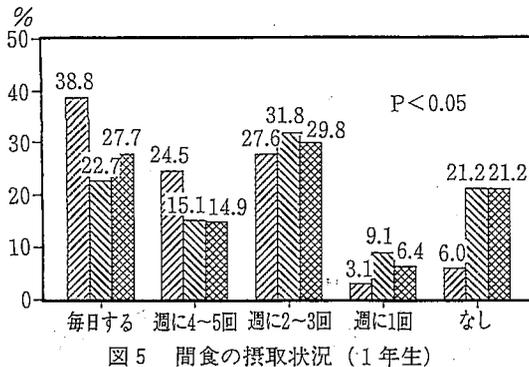


図5 間食の摂取状況 (1年生)

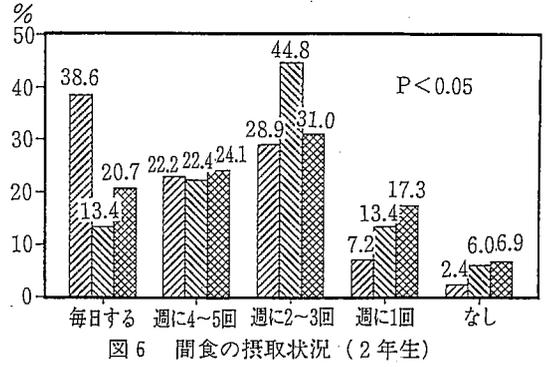


図6 間食の摂取状況 (2年生)

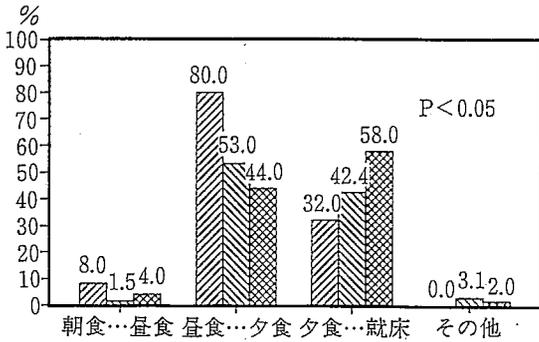


図7 間食の摂取時間 (1年生)

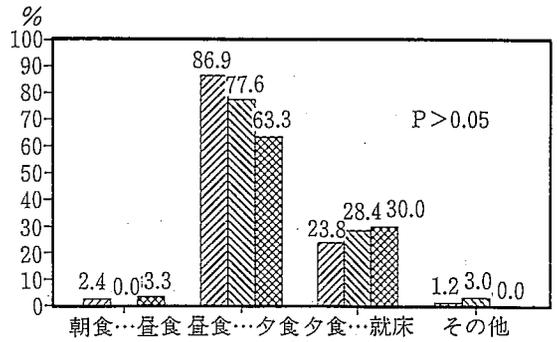


図8 間食の摂取時間 (2年生)

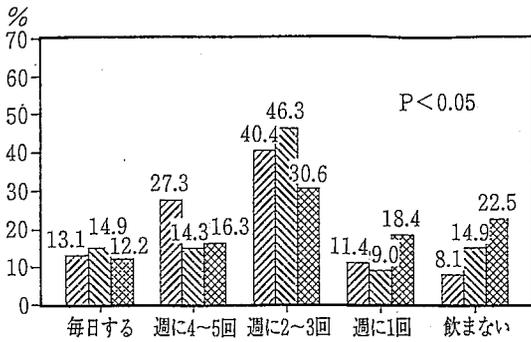


図9 飲料の摂取状況 (1年生)

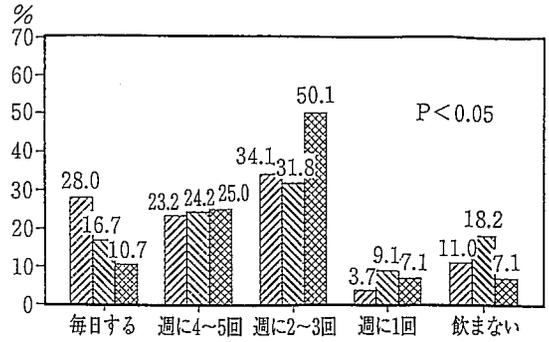


図10 飲料の摂取状況 (2年生)

注) ① 図1-4は週1回以上の比率である。
 ただし、有意差の検定は「毎日」「週4~5回」「週2~3回」「週1回」「なし」の5段階に分類して集計した数値についておこなった。
 ② 図中 斜線/ 斜線\ 斜線x を表す。

認めない。

おわりに、アンケート用紙の作成並びに集計にご協力下さった、本学卒業生の神林栄子氏、有馬克恵氏、太田由香氏に厚くお礼を申し上げます。なお、本研究の要旨は1992年日本栄養改善学会及び長野県栄養改善学会で発表した。

文献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進課監修：国民栄養の現状 (平成3年度版), pp. 33~64, 第一出版 (1991)。
- 2) 山岸恵美子：長野県短期大学紀要, 41号, pp. 29~37 (1986)。
- 3) 山岸恵美子：長野県短期大学紀要, 42号, pp. 37~47 (1987)。
- 4) 原田まつ子：栄養学雑誌, 46, pp. 175~184, 第一出版 (1988)。
- 5) 馬路泰蔵：栄養学雑誌, 46, pp. 129~138 (1988)。
- 6) 平井和子ほか6名：栄養学雑誌, 47, pp. 131~139, 第一出版 (1989)。

- 7) 染谷理絵ほか3名：栄養学雑誌, 47, pp. 251～258, 第一出版(1989)。
- 8) 宇和川小百合ほか3名：日本栄養改善学会講演集, pp. 72 (1986)。
- 9) 宇和川小百合ほか3名：日本栄養改善学会講演集, pp. 110 (1986)。
- 10) 関口紀子ほか3名：日本栄養改善学会講演集, pp. 112 (1986)。
- 11) 村井洋子ほか1名：日本栄養改善学会講演集, pp. 124 (1986)。
- 12) 原田康子：日本栄養改善学会講演集, pp. 192 (1986)。
- 13) 榎本喜子ほか2名：日本栄養改善学会講演集, pp. 224 (1986)。
- 14) 新井田弥生ほか1名：日本栄養改善学会講演集, pp. 280 (1986)。
- 15) 林明子ほか5名：日本栄養改善学会講演集, pp. 186 (1988)。
- 16) 斉藤礼子ほか5名：日本栄養改善学会講演集, pp. 218 (1988)。
- 17) 大久保洋子ほか1名：日本栄養改善学会講演集, pp. 792 (1989)。