

女子学生の食生活と健康意識調査

Survey of Dietary Life and Health Consideration
in Female College Students.

櫛 筒 隆 弘 ・ 町 田 和 恵

Takahiro KUSHIGE and Kazue MACHIDA

(Received October 4, 1993)

On 157 female students of junior college in Kagoshima City, the authors carried out a survey by questionnaire regarding their dietary lives and health considerations in May, 1992. The results obtained were as follows :

1. On the self-evaluation of their dietary lives, the sum of "not so good" and "bad" was 83.4%. Some problems were found as follows. About 10% of students was rarely to eat a soy bean products, green-yellow vegetables, milk and milk maked, and seaweeds. As to small fish, "rarely to eat" was about a half of them.
2. As to "cooking", "every day" or "some times" was 83.3% of students living on their own, and 53.7% of them living with family. The 36.6% of students was rarely to cook themselves.
3. Percentage of students who have not regular time to eat was 35%, and the value of them who skipped meals habitually more than one meals skipped in a day was 10.2%. The head of the reason was "have no time" as 47.8%, and the second was "others" as 13.2%.
4. The problem that the students were most interested in was "nutritional balance" as 37.1%.
5. On the self-evaluation of usual life, there were many answers of "try to pass a day without a hitch" and "try to get enough sleep and rest". However, the students used to keep late hours, and the time to go to bed was "about 24 O'clock" as 60%, and "after 1 O'clock" as 30%. And as the reason of these, "to study" was no more than 14.6%.
6. As to the answer of their practice of habitual exercise, "usually" was 12.1%, "rarely" was 41.4%, and "not at all or rarely" was 46.5%.

7. There were very significance between the dwelling type and cooking, meat time, skipping meals, and bedtime ($P < 0.001$). The self-evaluation of dietary life had very significance between food intake, meal time, and skipping meals ($P < 0.001$). The interesting significance was recognized between skipping meals and exercise of health consideration.
8. Students had the health consideration and the health intention, but these were not reflected in the actual condition of their usual lives.

結 言

日本人の栄養摂取量はほぼ所要量に近似しているとはいえ、それは平均値でみた場合であって、年齢別、職業別など細分化、個別化してみると、まだまだ問題は多い。そのような観点から、大学生の食生活もよく問題になっている。性差では男子学生の方が女子学生より食生活状況は一般に悪いといわれるが、女子学生の食品群別摂取頻度調査によると、小魚類が全く摂取されていなかったり¹⁾、欠食は、規則的な生活を営む学生に少ないという報告²⁾など、近年、女子大生の食生活に関する報告も多くみうけられる^{3) ~ 6)}。そこで、鹿児島県における短期大学女子学生の食生活の概観を得るために本調査を実施するとともに、調査項目間の関連性にも多少検討を加えたのでその結果を報告する。

方 法

調査対象者は、鹿児島市内の短期大学2年生の女子である。被調査人の実数は157名で、所属は文科30.6%、家政科36.3%、商経科33.1%であった。

調査時期は、平成4年5月中旬であった。

調査方法は、アンケート質問法によった。直接依頼による被調査人の自己記入とした。アンケート用紙の回収は157名からあり、回収率は90.7%であった。クロス集計は無回答を除いておこない、集計結果は χ^2 検定により、有意差検定をおこなった。

調査内容は「住居形態」、「食生活についての自己評価」、「健康状態の意識」を主要項目として、食品摂取状況、自炊・欠食・喫食時刻などの生活様式、日常生活や食生活についての自己評価、食生活の留意点や運動を通しての健康意識などについて調査した。

結 果 と 考 察

〔Ⅰ〕住居形態、食生活の自己評価および健康状態

まずはじめに、調査対象者である女子学生の食生活は、生活様式、特に住まいが自宅か、自宅外かによる影響が大きいものと考えて、住居形態を調査した。また、学生自身が自分の食生活をどのようにおもっているのか、その学生の健康状態はどうか、に関して調査し、調査対象者の概況を得た。

1. 住居形態

女子学生の住居は、自宅67.5%、自宅外30.6%であった。自宅外はアパート28.7%、下宿1.9%となっていた（表1）。

2. 食生活についての自己評価

「あなたは、自分の食生活についてどのようにおもっていますか」と質問したところ、表3のように「バランスのとれた適正な食生活をしている」のは16.6%であり、83.4%の学生が自分の食生活に問題があるとおもっている結果となった。

3. 健康状態

「現在のあなたの健康状態はどうですか」の質問では、75.2%のものが普通で、快調14.0%、不調10.2%などとなっていた（表2）。

〔II〕食生活について

1. 食品摂取状況

一般に摂取が不足しがちな食品について調査した（レバーについては、単に嗜好調査の意味で）。表4のように、どの食品に関しても毎日摂取している学生（「よく食べる」）は50%にも満たなかった。大豆製品、緑黄色野菜、牛乳・乳製品、海藻などを「ほとんど食べない」が10%前後もあり、さらに小魚では、約半数の者がほとんど食べないなど、学生の食品摂取には問題点が目立った。

東京都内の女子短期大学生の調査⁷⁾によると、緑黄色野菜、牛乳、海藻を摂取しない学生が各各3.6%、37.8%、9.1%であり、緑黄色野菜や海藻を摂取しない学生は本調査の方が多いといえる。平成2年の国民栄養調査結果⁸⁾では、女性の場合、緑黄色野菜と牛乳を毎日摂取するものは、67.5%と48.1%であり、1週間に3回以上とる（即ちよく食べる）ものは大豆製品で84.3%、海藻が82.1%になっているので、国民栄養調査結果との比較でも、本県の女子学生の場合、これらの食品の摂取回数・量が著しく少ないといえる。

表1 住まい

	自 宅	自宅外	無回答	計
n	106	48	3	157
(%)	(67.5)	(30.6)	(1.9)	(100)

表2 現在の健康状態

	快 調	普 通	不 調	無回答	計
n	22	118	16	1	157
(%)	(14.0)	(75.2)	(10.2)	(0.6)	(100)

表3 食生活についての自己評価

	バランスのとれた, 適 正な食生活をしている	少し, 注意しなければな らない点があると思う	食生活は悪い と思う	計
n (%)	26 (16.6)	109 (69.4)	22 (14.0)	157 (100)

表4 食品摂取状況

摂 取 食 品	よく食べる	普 通	殆ど食べない	無回答	計
大豆製品 (豆腐・納豆など)	52 (33.1)	89 (56.7)	16 (10.2)	0 (0)	157 (100)
緑黄色野菜 (ほうれん草・人参など)	48 (30.6)	94 (59.9)	14 (8.9)	1 (0.6)	157 (100)
レバー	6 (3.8)	33 (21.0)	118 (75.2)	0 (0)	157 (100)
小魚	17 (10.8)	64 (40.8)	74 (47.1)	2 (1.3)	157 (100)
牛乳 (チーズ・脱脂粉乳など)	76 (48.4)	58 (36.9)	21 (13.4)	2 (1.3)	157 (100)
海藻 (昆布・わかめなど)	58 (36.9)	77 (49.0)	20 (12.7)	2 (1.3)	157 (100)

2. 自炊と喫食時刻

現在の女子学生が、どの程度食事を自分で作っているかということは、興味ある事柄である。調査結果は、ほぼ毎日作る (20.4%) と時々作る (42.7%) を合わせて、63.1%のものが多少なりとも自炊していることを示している。しかし、ほとんど作らない女子も36.9%いた。喫食時刻については、「ほぼ決まっている」が65%であった (表5)。

表5 自炊と喫食時刻

	自 炊				喫 食 時 刻		
	ほぼ毎日 作る	時々作る	殆ど作ら ない	計	ほぼ決ま っている	決まって いない	計
n	32	67	58	157	102	55	157
(%)	(20.4)	(42.7)	(36.9)	(100)	(65.0)	(35.0)	(100)

3. 欠食

欠食状況に関しては報告例が多い。大阪周辺に居住する女子大学生の場合⁹⁾「欠食しない」が56.0%であるが、「よく欠食する」は男子が女子より2倍以上多く、性差を認めている。また、男子学生の30%は朝食をとらないとの報告¹⁰⁾があり、女子短大生で朝食を「よく抜く」ものが35.6%という報告¹¹⁾もある。

本調査結果は表6に示したように、殆ど毎日欠食するものが10.2%で、週2～3回は欠食するものが22.3%、殆ど欠食しないものが66.9%であった。他の報告と比較すると多過ぎるとはいえないが、欠食者が女子学生に今だに多いことは栄養指導上の重要な問題点とおもわれる。欠食の

表 6 欠食と欠食種別

	欠食について（1日3食を基準として）					欠食種別				
	殆ど毎日1回は欠食する	週2～3回は欠食する	殆ど欠食しない	無回答	計	朝食	昼食	夕食	無回答	計
n	16	35	105	1	157	91	12	10	44	157
(%)	(10.2)	(22.3)	(66.9)	(0.6)	(100)	(58.0)	(7.6)	(6.4)	(28.0)	(100)

種別は朝食に多かったが、平成2年の国民栄養調査結果⁸⁾でも3日間で朝に欠食のあったものは10.1%（15～19歳・女子）で、朝の欠食が最も多い。

欠食理由は表7に示したように、「時間がない」が47.8%で最も多く、つぎが「その他」の13.2%であった。奈良の女子短期大学生の例¹²⁾では「時間がない」72.8%、「食欲がない」25.0%などとなっており、いずれも、「時間がない」が著しく多い結果になっている。

表 7 欠食理由

欠食の理由は何ですか	n	(%)
美容のため	2	(1.3)
習慣	8	(5.0)
多忙のため	8	(5.0)
病気の予防や治療のため	0	(0)
時間がない	76	(47.8)
その他	21	(13.2)
無回答	44	(27.7)
計	159	(100)

(重複回答)

4. 間食と夜食

表8に示したように、「毎日間食をする」ものは35.7%で、「時々食べる」の59.2%を合わせると94.9%になった。毎日間食するものは北海道の短期大学女学生¹³⁾の57%に比べるとやや少ないが、東京都内⁷⁾、奈良県内¹¹⁾の女子短大生の「よくする+時々する」の95.1%、96.6%と比べると、ほとんど差はない。大部分の女子学生は間食が習慣化しているものとおもわれる。

夜食については、76.4%のものが「ほとんど食べない」であるが、「毎日食べる」不適正な食生活をしている学生も少数ではあるが、5.1%みられた。

表 8 間食と夜食について

5. インスタント食品とドリンク

主食にインスタント食品を使用する頻度は週2～3回が15.3%、0～1回が84.1%であり、清涼飲料や缶ジュース類などドリンクの飲用は、1日に57.3%のものが1～2本で、40.8%のものが全く飲用してないという結果を得た（表9）。

	あなたは、ふだん間食をたべますか		あなたは、ふだん夜食をたべますか	
	n	(%)	n	(%)
毎日食べる	56	(35.7)	8	(5.1)
時々食べる	93	(59.2)	25	(15.9)
ほとんど食べない	7	(4.5)	120	(76.4)
無回答	1	(0.6)	4	(2.5)
計	157	(100)	157	(100)

表9 インスタント食品とドリンク

インスタント食品の使用			ドリンクの飲用		
主食として使用頻度 (週あたり)	n	(%)	本 数 (1日あたり)	n	(%)
0～1回	132	(84.1)	0 本	64	(40.8)
2～3回	24	(15.3)	1～2本	90	(57.3)
4回以上	1	(0.6)	3本以上	1	(0.6)
無回答	0	(0)	無回答	2	(1.3)
計	157	(100)	計	157	(100)

昭和60年の国民栄養調査¹⁴⁾によると、15～19歳女子の甘味飲料水の摂取は「週2～3本」が52.0%、「飲まない」が30.3%、「毎日1～2本」が16.9%、「毎日3本以上」が0.2%であるのと比較すると、本調査の場合は、飲用が多過ぎるという結果は認められなかった。

〔Ⅲ〕健康意識について

1. 日常生活についての自己評価

日常生活については、「はい」と答えたものは「物事にこだわらないようにしている」(79.0%)、「睡眠・休養を十分にとるようにしている」(77.7%)、「健康増進の立場から食事に気をつけている」(60.5%)などが多かったが、「スポーツなど適当な運動をするようにしている」(26.8%)が少なかった。また、規則正しい生活をするようにしていないもの(42.7%)や食事に気をつけていないもの(38.9%)もかなり見いだされるなど、まだまだ健康意識が不十分であることがうかがえた(表10)。なお、平成元年の国民栄養調査¹⁵⁾における同様の設問では、女子の「食事に気をつける」が63.3%であって、本調査とほぼ同じであるが、他の設問に関しては、すべて本調査の「はい」の比率の方が大きかった。

表10 日常生活についての自己評価

	は	い	い	い	え	無回答		計	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
1 健康増進の立場から食事に気をつけている	95	(60.5)	61	(38.9)	1	(0.6)	157	(100)	
2 睡眠・休養を十分にとるようにしている	122	(77.7)	34	(21.7)	1	(0.6)	157	(100)	
3 物事にこだわらないようにしている	124	(79.0)	32	(20.4)	1	(0.6)	157	(100)	
4 規則正しい生活をするようにしている	89	(56.7)	67	(42.7)	1	(0.6)	157	(100)	
5 スポーツなど適当な運動をするようにしている	42	(26.8)	114	(72.6)	1	(0.6)	157	(100)	
6 特に何も心がけていない	68	(43.3)	85	(54.1)	4	(2.5)	157	(100)	

2. 健康意識

「健康増進の立場から食事に気をつけている」をさらに詳しく調べてみると、表11のように食生活で気をつけていることは、「栄養のバランス」(37.1%) が最も多く、「量」(25.2%)、「味」(19.0%) の順であった。全国各地の下宿大学生（短大生も含む）を調査した報告¹⁶⁾によると、「食生活の中で気をつけていること」の質問に「栄養のバランス」と答えたものが男女平均42.8%と最も多く、性差では男子よりも女子（59.4%）のほうが気をつけていた。また、女子では2番目が「味」(16.4%)、ついで「食費」(6.6%)、「量」(5.7%) となっていた。「量」の順位が本調査とくい違っているようである。

「食事をするとき食品の組合せを考えて食べていますか」という質問には、「よく考えている」が15.9%であったが、「殆ど考えていない」が20.4%もあった（表12）。

「睡眠・休養を十分とるようにしている」についてさらに詳しく知るために就寝時刻を調査したところ、約6割のものが12時前後に就寝し、1時以降のものが約3割もいた。就寝時刻が大変遅いが、その理由は、「学業」は14.2%しかなかった。「遊び」(16.7%)、「寝つきが悪い」(11.1%)などで、最も多かったのは「その他」の55.6%であった。その他というのはテレビなのだろうか、あるいはアルバイトでもしているのだろうか。少なくとも学業以外の理由で夜遅くまで起きているようで、この事は現代の学生の一般的な現状といえるのかもしれない。就寝時刻が平均12.1時で、寝るのが遅くなる理由が「新聞・ラジオ・テレビ」(43.3%) だという報告¹²⁾もある（表13, 14）。

健康を意識した運動の実施状況を知るために「あなたは、健康のためにどれくらい運動をしていますか」の質問については、表15のように、「毎日または毎週運動を心がけてしている」ものはわずか12.1%しかなく、46.5%のものがまったくまたはほとんど運動をしていない状況であった。女子短大生は、運動をしていないものが50%もいるという報告¹⁷⁾や、20～29歳の女子の場合、運

表11 食生活での留意点

食生活で気をつけていることはどれですか	n	(%)
栄養のバランス	109	(37.1)
食 費	43	(14.6)
味	56	(19.0)
量	74	(25.2)
その他	1	(0.3)
無 し	11	(3.7)
計	294	(100)

(重複回答)

表12 食品の組合せ

食事をするとき食品の組合せを考えて食べていますか。	n	(%)
よく考えている	25	(15.9)
普 通	100	(63.7)
殆ど考えていない	32	(20.4)
計	157	(100)

表13 就寝時刻

夜は何時ごろ寝ますか	n	(%)
11時まで	16	(10.2)
12時前後	94	(59.9)
1時以降	47	(29.9)
計	157	(100)

表14 遅く寝る理由

夜、寝るのが遅くなる理由はなんですか	n	(%)
学 業	23	(14.2)
遊 び	27	(16.7)
寝つきが悪い	18	(11.1)
そ の 他	90	(55.6)
無 回 答	4	(2.5)
計	162	(100)

表15 健康を意識した運動

あなたは健康のためにどれくらい運動をしていますか。	n	(%)
毎日または毎週運動を心がけてしている	19	(12.1)
たまにしか運動しない	65	(41.4)
まったくまたはほとんど運動をしていない	73	(46.5)
計	157	(100)

動習慣者は4.8%しかいないという報告¹⁸⁾もあり、年齢区分なしでは、運動習慣者の女子が6.3%、男子が53.4%になっている。健康増進のためには、食事以外に運動と休養が重要とされているが、上述のように、本調査でも女子学生の運動不足が目立ち、就寝

時刻が遅いなど、運動も休養も不十分である結果になっていた。

〔IV〕調査項目間の関連

1 住居形態、2 食生活についての自己評価、および 3 健康状態の3項目と食品摂取状況、生活状況、健康意識との関連性を検討した。クロス集計の項目一覧表は表16のようである。クロス集計の結果は χ^2 検定を用いて危険率5%以下を有意の関連があるものとし、有意性の認められた項目の集計結果のみ、以降に取り扱うものとした。

表16 クロス集計項目表

1 〔住居形態別〕とのクロス集計				生活状況			
食品摂取	項目	χ^2 検定		健康意識	食事時間	P < 0.001	23.962
	大豆製品	P < 0.05	6.056		欠食回数	P < 0.001	27.568
	緑黄色野菜	P < 0.05	7.196		食生活の留意	P < 0.05	20.306
	レバー	n s			食品の組合せ	P < 0.01	17.803
	小 魚	n s		3 〔健康状態〕とのクロス集計			
生活状況	牛 乳	n s		生活状況	項目	χ^2 検定	
	海 藻	P < 0.01	10.380		欠食回数	n s	
	自 炊	P < 0.001	35.449		間 食	n s	
	食事時間	P < 0.001	17.674		夜 食	n s	
			(16.168) *		就寝時刻	n s	
健康意識	欠食回数	P < 0.001	21.742	健康意識	運 動	n s	
	間 食	n s		4 〔欠食〕とのクロス集計			
	インスタント	n s		生活状況	項目	χ^2 検定	
	外食回数	n s			間 食	n s	
	就寝時刻	P < 0.001	17.330		夜 食	n s	
健康意識	遅寝理由	n s			食品の組合せ	n s	
	食生活の評価	P < 0.05	9.140		運 動	P < 0.05	9.902
	食生活の留意	P < 0.001	38.919				
2 〔食生活についての自己評価〕とのクロス集計							
食品摂取	項目	χ^2 検定					
	大豆製品	P < 0.001	30.387				
	緑黄色野菜	P < 0.001	26.223				
	レバー	n s					
	小 魚	P < 0.01	18.179				
生活状況	牛 乳	n s					
	海 藻	P < 0.001	19.795				

* イェーツの補正值

1. 住居形態

(1) 住居形態と食品摂取との関連

表17に示したように、大豆製品、緑黄色野菜、および海藻のいずれの食品も自宅生のほうがよく食べており、自宅外生は殆ど食べないものが多かった。これらの食品は、いずれも毎日少しでも摂取することが望ましい食品であり、女子学生の摂取不足がみられたが、特に自宅外生の場合は問題であるとおもわれた。

表17 住居形態と食品摂取との関連

		大豆製品（豆腐・納豆など）				緑黄色野菜（ほうれん草・人参など）				海 藻（昆布・わかめなど）			
		よく食 べる	普 通	殆ど食 べない	計 n=154	よく食 べる	普 通	殆ど食 べない	計 n=153	よく食 べる	普 通	殆ど食 べない	計 n=152
住 ま い	自 宅	41 (38.7)	58 (54.7)	7 (6.6)	106 (100)	40 (38.1)	57 (54.3)	8 (7.6)	105 (100)	48 (45.7)	47 (44.8)	10 (9.5)	105 (100)
	自 宅 外	11 (22.9)	29 (60.4)	8 (16.7)	48 (100)	8 (16.7)	34 (70.8)	6 (12.5)	48 (100)	9 (19.1)	29 (61.7)	9 (19.1)	47 (100)

() 内は%

表18 住居形態と生活状況との関連

		自分で食事を作りますか				食事は、ほぼ決まった時間にとっていますか			
		ほぼ毎日作る	時々作る	殆ど作らない	計 n=154	はい	いいえ	計 n=154	
住まい	自宅	8 (7.5)	49 (46.2)	49 (46.2)	106 (100)	81 (76.4)	25 (23.6)	106 (100)	
	自宅外	23 (47.9)	17 (35.4)	8 (16.7)	48 (100)	20 (41.7)	28 (58.3)	48 (100)	
		ふだん欠食をすることがあります か (1 日 3 食を基準として)				夜は何時ごろ寝ますか			
		殆ど毎日 1 回は欠食 する	週 2 ～ 3 回は 欠食する	殆ど欠 食しな い	計 n=154	11時まで	12時前後	1 時以降	計 n=154
住まい	自宅	6 (5.7)	16 (15.1)	84 (79.2)	106 (100)	15 (14.2)	69 (65.1)	22 (20.8)	106 (100)
	自宅外	10 (20.8)	18 (37.5)	20 (41.7)	48 (100)	1 (2.1)	22 (45.8)	25 (52.1)	48 (100)

() 内は%

(2) 住居形態と生活状況との関連

この関連性については、表18に示したクロス集計の全項目が強い関連性 ($P < 0.001$) を示した。

女子学生が自分で食事をどの程度作っているかについては、感心のもたれることである。自宅生の場合、「ほぼ毎日作る」が7.5%しかなく、約半数のものが「殆ど作らない」(46.2%)と答えた。自宅外では、47.9%のものが「ほぼ毎日作る」と答えている。食事をする時間が決まっているものは、自宅が76.4%、自宅外が41.7%となっており、自宅外生の食事時間がより不規則である事を示している。さらに自宅外の場合は、20.8%が殆ど毎日欠食しており、週2～3回欠食するものも含めると58.3%にもなった。就寝時刻は自宅生は12時前後が多く(65.1%)、自宅外では1時以降が多かった(52.1%)。このように特に自宅外生は、食事時間が不規則で、欠食が多く、夜は深夜迄起きているなど、生活が乱れ、健康に良くない状況を示していた。

(3) 住居形態と健康意識との関連

「自分の食生活についてどのように思っているのか」を聞いたところ、「適正な食生活」をしていると思っているものは、自宅と自宅外で各各21.7%、4.2%であった。自分の食生活は要注意だとするものは、自宅と自宅外とで各各8割、9割にものぼった。

「食生活で気をつけていること」は住居別に関係なく最も多いのが、「栄養バランス」であったが、2位は自宅が「量」(31.5%)、自宅外は「食費」(31.1%)となっていた(表19)。下宿大学生(4年制大学、短期大学)の調査¹⁶⁾によると「食生活で気をつけていること」という質問にたいする女子の答は「栄養のバランス」が59.4%であり、本調査より値が非常に大きく、2位に「味」16.4%、3位に「食費」6.6%となっている。食費の比率が本調査の場合、逆に大きい値になっているのは、単に下宿生の経済的理由だけであろうか。

表19 住居形態と健康意識との関連

		自分の食生活についてどのように 思っていますか				食生活で気をつけていることはどれですか (重複回答)						
		バランス のとれた 適正な食 生活をして いる	少し、注意 しなければ ならない点 があると思 う	食生活 は悪い と思う	計 n = 154	栄養の バラン ス	食 費	味	量	その他	無 し	計 n = 287
住 まい	自 宅	23 (21.7)	72 (67.9)	11 (10.4)	106 (100)	72 (39.1)	10 (5.4)	36 (19.6)	58 (31.5)	1 (0.5)	7 (3.8)	184 (100)
	自 宅 外	2 (4.2)	36 (75.0)	10 (20.8)	48 (100)	35 (34.0)	32 (31.1)	19 (18.4)	15 (14.6)	0 (0.0)	2 (1.9)	103 (100)

() 内は%

表20 食生活についての自己評価と食品摂取との関連

		大豆製品（豆腐・納豆など）				緑黄色野菜（ほうれん草・人参など）			
		よく食 べる	普 通	殆ど食 べない	計 n=157	よく食 べる	普 通	殆ど食 べない	計 n=156
自分の食生活について	バランスのとれた適正な食生活	12 (46.2)	14 (53.8)	0 (0.0)	26 (100)	16 (61.5)	9 (34.6)	1 (3.8)	26 (100)
	少し注意をしなければなら	33 (30.3)	69 (63.3)	7 (6.4)	109 (100)	31 (28.7)	70 (64.8)	7 (6.5)	108 (100)
	食生活は悪いと	7 (31.8)	6 (27.3)	9 (40.9)	22 (100)	1 (4.5)	15 (68.2)	6 (27.3)	22 (100)
	思う								
		小 魚				海 藻（昆布・わかめなど）			
		よく食 べる	普 通	殆ど食 べない	計 n=155	よく食 べる	普 通	殆ど食 べない	計 n=155
自分の食生活について	バランスのとれた適正な食生活	7 (26.9)	11 (42.3)	8 (30.8)	26 (100)	13 (50.0)	11 (42.3)	2 (7.7)	26 (100)
	少し注意をしなければなら	5 (4.6)	49 (45.4)	54 (50.0)	108 (100)	41 (38.3)	57 (53.3)	9 (8.4)	107 (100)
	食生活は悪いと	5 (23.8)	4 (19.0)	12 (57.1)	21 (100)	4 (18.2)	9 (40.9)	9 (40.9)	22 (100)
	思う								

() 内は%

2. 食生活についての自己評価

(1) 食生活についての自己評価と食品摂取との関連

自分の食生活についての自己評価と現実の食生活との関連性を調べた結果が表20である。自分の食生活を「適正」だとするグループは「悪い」とするグループよりもいずれの食品も「よく食べる」が多く、「殆ど食べない」が少なくなっていた。この事は、自分の食生活について、ほぼ正しい自己評価をしているようであるが、「適正」グループの「よく食べる」比率がどの食品に関してもあまり大きいとは認められず、従って食生活についての自己評価は少々あまいようにおもわれた。

(2) 食生活についての自己評価と生活状況との関連

食生活の自己評価を「適正」とするグループは、ほぼ決まった時刻に喫食（88.5%）しており、92.3%が「欠食しない」し、「殆ど毎日」欠食するものは全くいなかった。しかし、自分の食生活を「悪い」とするグループでは、ほぼ決まった時刻に喫食するものは22.7%と少なく、「殆ど毎日」欠食するものが38.1%もみられた。自分で食生活が悪いことを認識しながら、改善が困難である様子が現れている（表21）。

表21 食生活についての自己評価と生活状況との関連

		食事は、ほぼ決まった時間にとっていますか			ふだん欠食をすることがありますか (1日3食を基準として)			
		はい	いいえ	計 n=157	殆ど毎日 1回は欠食する	週2～3 回は欠食する	殆ど欠食しない	計 n=156
自分の食生活について	バランスのとれた適正な食生活	23 (88.5)	3 (11.5)	26 (100)	0 (0.0)	2 (7.7)	24 (92.3)	26 (100)
	少し注意をしなければならぬ	74 (67.9)	35 (32.1)	109 (100)	8 (7.3)	28 (25.7)	73 (67.0)	109 (100)
	食生活は悪いと思う	5 (22.7)	17 (77.3)	22 (100)	8 (38.1)	5 (23.8)	8 (38.1)	21 (100)

() 内は%

(3) 食生活についての自己評価と健康意識との関連

自分の食生活を「適正」とするグループは、食生活で気をつけていることの第1位は「栄養のバランス」(37.3%)であり、食事をするとき食品の組合せを「よく考えている」(34.6%)が、「悪い」とするグループでは、「栄養のバランス」は第3位(19.5%)にさがって「食費」(26.8%)と「味」(26.8%)が1位と2位になっており、食事をするとき食品の組合せを「殆ど考えていない」(45.5%)が多かった。健康を意識して食生活をしているものが、実際の食生活も適正になっている様子がみられた(表22)。

表22 食生活についての自己評価と食意識との関連

		食生活で気をつけていることはどれですか(重複回答)							食事をするとき食品の組合せを 考えて食べていますか			
		栄養の バラン ス	食 費	味	量	その他	無 し	計 n=294	よく考 えてい る	普 通	殆ど考 えてい ない	計 n=257
自分の食生活について	バランスのとれた適正な食生活	19 (37.3)	3 (5.9)	12 (23.5)	15 (29.4)	0 (0.0)	2 (3.9)	51 (100)	9 (34.6)	15 (57.7)	2 (7.7)	26 (100)
	少し注意をしなければならぬ	82 (40.6)	29 (14.4)	33 (16.3)	52 (25.7)	1 (0.5)	5 (2.5)	202 (100)	14 (12.8)	75 (68.8)	20 (18.3)	109 (100)
	食生活は悪いと思う	8 (19.5)	11 (26.8)	11 (26.8)	7 (17.1)	0 (0.0)	4 (9.8)	41 (100)	2 (9.1)	10 (45.5)	10 (45.5)	22 (100)

() 内は%

3. 健康状態

表23 欠食と運動（健康意識）との関連

(1) 健康状態と各項目間の関連

表16に示したようなクロス集計をおこなったが、すべて有意性が認められなかったもので、健康状態と他項目間との関連は削除した。

4. その他欠食

クロス集計で欠食と運動の間には、表16のように関連性が認められた。

		あなたは、健康のためにどれくらい運動をしていますか			
		毎日または毎週運動を心がけている	たまにしか運動しない	全くまたは殆ど運動をしていない	計 n=156
ふだん欠食することがあります	殆ど毎日1回は欠食する	1 (6.3)	2 (12.5)	13 (81.3)	16 (100)
	週2～3回は欠食する	6 (17.1)	14 (40.0)	15 (42.9)	35 (100)
	殆ど欠食をしない	12 (11.4)	49 (46.7)	44 (41.9)	105 (100)

() 内は%

(1) 欠食と健康意識（運動）との関連

健康を目的とした運動の実施状況と欠食回数との関連性については、表23に示した。欠食することが「殆ど毎日」とするグループは、健康のために運動を「殆どしない」が81.3%もいた。「欠食しない」グループの41.9%と比較すると、著しい差異がみられた。20～29歳の女子の運動習慣者は4.8%しかいないという報告¹⁸⁾や、女子短大生の調査で運動をほとんどしないものが62.3%だったという報告¹²⁾さらに15～19歳の女子では、欠食しないものより、欠食するものの方が皮下脂肪厚が大きかったという報告¹⁹⁾などもあり、運動不足が特に女子に著しく、今後の改善に期待されるものである。

要 約

鹿児島市内にある短期大学の女子学生157名について、食生活と健康意識に関するアンケート調査を1992年5月に実施した。結果は次の通りである。

- (1) 食生活の自己評価では、83.4%のものが問題があるとおもっていた。大豆製品、緑黄色野菜、牛乳・乳製品、海藻などをほとんど食べないものが10%前後あり、小魚は約半数のものがほとんど食べないなどの問題があった。
- (2) 自宅外生の83.3%、自宅生の53.7%が毎日、または時々食事作りをしていた。全体の36.9%の学生は、ほとんど食事作りはしていなかった。
- (3) 喫食時刻が決まっていないものが35%あり、10.2%のものが殆ど毎日1回は欠食していた。最多の理由は「時間がない」の47.8%であった。次はその他が13.2%であった。
- (4) 食生活で気をつけていることは、栄養のバランス(37.1%、重複回答)が最も多かった。

- (5) 日常生活の自己評価は、「物事にこだわらないようにしている」、「睡眠・休養を十分とるようにしている」などが多かったが、就寝時刻が非常に遅く、約6割のものが12時前後、3割は1時以降であった。理由は「学業」のためが14.2%しかなかった。
- (6) 運動習慣者とおもわれるものは12.1%で、たまにしかないものが41.4%、全くまたはほとんどしないものが46.5%だった。
- (7) 住居形態と自炊、喫食時刻、欠食、就寝時刻などとは強い関連性 ($P < 0.001$) があった。食生活の自己評価とは食品摂取、食事時刻、欠食と強い関連性 ($P < 0.001$) が認められた。さらに欠食回数と健康を意識した運動とは興味ある関連性を示した。
- (8) 健康意識や健康志向がありながら、日常生活の実態とは異なっていた。

文 献

- 1) 宇和川小百合・塩入輝恵・関口紀子・斉藤禮子：東京家政大学研究紀要, **28**, 63-70 (1988).
- 2) 伊海公子：家政学雑誌 **35**, 6-16 (1988).
- 3) 城田知子・伊藤和枝・今井克己・山内須美子・林辰美・緒方尚子・吉住笑美子：中村学園研究紀要, **23**, 161-167 (1991).
- 4) 箱山年子・藤沢悦子：長野県短期大学紀要, **46**, 47-51 (1991).
- 5) 中村都美子：梅花短期大学研究紀要, **39**, 45-71 (1990).
- 6) 中島滋・角田好美・遠藤章二：栄養学雑誌, **48**, 221-225 (1990).
- 7) 原田まつ子：栄養学雑誌, **46**, 175-184 (1988).
- 8) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：平成4年版 国民栄養の現状——平成2年国民栄養調査成績, 第一出版, 東京 (1992).
- 9) 平井和子・武副礼子・尾関百合子・宮川久邇子：栄養学雑誌, **51**, 81-89 (1993).
- 10) 白木まさ子・岩崎奈穂美：栄養学雑誌, **44**, 257-265 (1986).
- 11) 南 幸・浅野恭代：桜井女子短期大学紀要, **11**, 37-46 (1989).
- 12) 南 幸・浅野恭代：桜井女子短期大学紀要, **14**, 11-21 (1992).
- 13) 植田志摩子・間野康男：臨床栄養, **74**, No.1 53-59 (1989).
- 14) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：昭和62年版 国民栄養の現状——昭和60年国民栄養調査成績, 第一出版, 東京 (1987).
- 15) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：平成3年版 国民栄養の現状——平成元年国民栄養調査成績, 第一出版, 東京 (1991).
- 16) 岡本佳子・藤本重子：栄養学雑誌, **48**, 63-71 (1990).
- 17) 阿部登茂子：栄養学雑誌, **46**, 223-236 (1988).
- 18) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：平成2年版 国民栄養の現状——昭和63年国民栄養調査成績, 第一出版, 東京 (1990).

櫛笥・町田：女子学生の食生活と健康意識調査

- 19) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：昭和61年版 国民栄養の現状——昭和59年国民栄養調査成績，第一出版，東京（1986）.