

鹿児島県鹿児島市とその近郊における
若者の食生活と日常生活に関するアンケート調査

**The Dietary Habits and the Everyday Life of the Youth
in Kagoshima City and the Suburb, Kagoshima Prefecture**

倉元綾子

KURAMOTO Ayako

(Received October 1st, 1999)

I investigated the dietary habits and the everyday life of the youth by using questionnaires in Kagoshima City and the Suburb, Kagoshima Prefecture, in June and July, 1999. The results were as follows:

- (1) Two thirds of them lived with their parent(s) and 1/4 lived alone. Most of them were healthy. The average getting up time was 6:49, the average time for going to bed was 0:18, and they slept for 6:29 in the average. A half of them worked for part-time and the average working hours were 4:09. Their incomes were from part-time, an allowance and a scholarship, and their expenses were for food, clothes and social expenses.
- (2) One fifth of them didn't eat their breakfast. Most of them took snacks. The average breakfast time was 7:13 and the supper time was 19:30. Most of them used less than 30 minutes for eating breakfast and less than 60 minutes for supper. A half of them ate breakfast alone but 2/3 ate supper with their families. Two thirds of their mothers went to shopping food and cooked meals. Most of them used already cooked food or instant food. Most of them were satisfied with their dietary habits.
- (3) There were the differences between the youth living with thier parents and the living alone in time-use for living, incomes, expenses, going to shopping food, cooking meals and some others.

Keywords ; 若者 the youth, 食生活 dietary habits, 日常生活 everyday life, 鹿児島県 Kagoshima prefecture

はじめに

現在、日本は急速に少子・高齢化社会にむかって進行している。高齢者は、健康な長寿を全うするためにいよいよ食生活を重視する傾向に向かっている。

一方、食糧自給率の低下は著しく、もはやわが国はその胃袋を外国からの輸入食品に頼らざるを得ない状況に陥っている。また、ファースト・フード・チェーンやファミリー・レストランなどの普及から食生活の洋風化現象は本格的に根づいたものになっている。

このようななかで、子どもや若者の食生活には、孤食、欠食、過度のダイエットなど憂慮すべき事態も少なくない。

若者の食生活の実態を、その日常生活の状況と合わせて調査し、課題を検討した。

1. 調査方法

調査は1999年6,7月、質問紙法、留置法でおこなった。内容は主として食生活および健康、経済状態、日常生活について調査した。対象者数は200人、有効回収数182票、回収率91.0%であった。結果は単純集計、必要に応じてクロス集計をおこなった。

2. 結果および考察

1) 調査対象者の属性

はじめに調査対象者の属性について示しておきたい。調査対象者となった若者のうち、男は3.8%、女は96.2%であった。平均年齢は、男19.7歳、女19.1歳であった。

次に、居住形態について調べたところ、親と同居64.3%、一人暮らし23.1%であった。

2) 健康への心がけおよび日常生活

初めに、食生活と深く結びついている健康に関する意識について調査した。対象者の94.3%が、「非常に健康」(31.3%)または「まあまあ健康」(61.0%)と答えた。さらに、「健康のために心がけていることがあるか」と尋ねたところ、56.0%が「はい」と回答した。その内訳は表1に示したとおりである。栄養・食事56.9%、睡眠・休養54.9%、運動34.3%、規則正しい生活23.5%であった。

運動に心がけているもの(35人)にその目的を質問したところ、健康のため62.9%、気分転換62.9%、楽しみ22.9%、交流11.4%、その他11.4%と回答した。若者(20-29才)では、食事の時刻がきまっていない48.3%、適度に運動してはいない61.5%など、決して良好とは言えない食事や日常生活であるという全国的な調査の結果と照応しており、高齢者でこれらの点で優れているのは大きく異なっている¹⁾。

このような状況は、たとえば運動習慣のある場合、食事バランスが良好であるという過去の国

表1 健康に対する心がけ

	全体 (n=182)	親と同居 (n=117)	一人暮らし (n=42)	有意差
心がけ	56.0%	56.4%	54.8%	
栄養・食事	56.9%	56.1%	47.8%	
睡眠・休養	54.9%	51.5%	56.5%	
運動	34.3%	37.9%	34.8%	
規則正しい生活	23.5%	21.2%	21.7%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

民栄養調査の結果などを考えあわせると改善の余地がある^{2), 3)}。

次に、日常のつきあいについて調べたところ、友だちつきあい94.5%、親戚つきあい65.9%、近所つきあい40.1%でボランティア活動は18.7%と低調であった。しかし、ニュースなどへの関心は高く、78.6%であった(表2)。一人暮らしの場合、近所つきあいは少なかった。

生活時間に関する調査では(表3,4)、起床は平均して6時49分、多い時刻は6時台45.1%、7時台37.4%であった。就寝は平均して0時18分で、多い時刻は0時台51.1%、1時台25.3%であり、夜型の生活をしていることがわかる。これらから、睡眠時間を算出したところ、平均睡眠時間は6時間29分で、多いのは6時間台40.1%、7時間台26.9%であった。これは健康な生活を送るには睡眠が不足しているという観が否めない。先の回答でも「まあ健康」と答えるにとどまっている要因の一つになっているものと思われる。いずれの項目でも一人暮らしの場合、時間帯が遅い傾向があった。一般に、20代では睡眠は十分であるというのが63.8%にとどまり、他の年齢層より低い値であるのに呼応している⁴⁾。

また、学業にかかる時間は平均3時間6分で、多いのは1時間以内29.7%、2時間以内17.6%で、少ない割合(17.0%)も少なくない。通学に要する時間は平均42分で、多いのは15分以内が28.6%、30分以内27.4%、60分以内26.9%であり、概して長距離、長時間の通学は少ないことがわかる。特に一人暮らしの場合、通学時間が短かった。サークル活動をしている割合は27.5%で、活動者の平均活動時間は1時間41分、多いのは2時間以内が38.0%、1時間以内が36.0%であった。

次に、現代の学生にとって生活上大きな位置を占めるアルバイトについて質問した。アルバイトをしている学生は45.6%で約半数である。アルバイト者の平均アルバイト時間は4時間9分、多いのは3時間以内24.1%、4時間以内19.3%、5時間以内21.7%、で、5時間を越えるものも19.3%あり、学業を進めるうえで支障をきたしかねない場合もあると考えられる。また、睡眠時間の不足もアルバイト時間と深くかかわっているものと思われる。

表2 日常のつきあい

	全体 (n=182)	親と同居 (n=117)	一人暮らし (n=42)	有意差
友達づきあい	94.5%	94.0%	95.2%	
ニュース関心	78.6%	81.2%	71.4%	
親戚づきあい	65.9%	70.1%	47.6%	
近所づきあい	40.1%	47.0%	16.7%	**
ボランティア活動	18.7%	23.1%	9.5%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

表3 起床時刻・就寝時刻・睡眠時間

	全体 (n=182)	親と同居 (n=117)	一人暮らし (n=42)	有意差
<起床時刻>				***
平均	6:49	6:36	7:29	
5時以前	1.6%	2.6%	0.0%	
5時台	5.5%	7.7%	0.0%	
6時台	45.1%	52.1%	19.0%	
7時台	37.4%	32.5%	52.4%	
8時台	8.2%	4.3%	21.4%	
9時台	0.5%	0.9%	0.0%	
10時台以降	1.6%	0.0%	7.1%	
<就寝時刻>				***
平均	0:18	0:06	0:48	
22時以前	4.4%	5.1%	2.4%	
23時台	12.1%	13.7%	7.1%	
24時台	51.1%	58.1%	38.1%	
25時台	25.3%	17.9%	38.1%	
26時台	4.4%	4.3%	4.8%	
27時台	1.6%	0.9%	4.8%	
28時台	1.1%	0.0%	4.8%	
<睡眠時間>				***
平均	6:29	6:28	6:40	
5時間未満	3.8%	3.4%	4.8%	
5時間台	19.2%	20.5%	9.5%	
6時間台	40.1%	41.9%	42.9%	
7時間台	26.9%	29.1%	19.0%	
8時間台	8.8%	4.3%	21.4%	
9時間台	0.5%	0.0%	2.4%	
10時間以上	0.5%	0.9%	0.0%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

表4 学業時間・通学時間・サークル活動・アルバイト

	全体 (n=182)	親と同居 (n=117)	一人暮らし (n=42)	有意差
<学業時間>				
平均	3:06	3:03	3:13	
0分	17.0%	17.1%	16.7%	
30分以下	8.2%	9.4%	7.1%	
1時間以下	21.4%	23.1%	16.7%	
2時間以下	17.6%	12.8%	28.6%	
3時間以下	3.8%	6.0%	0.0%	
4時間以下	2.7%	3.4%	2.4%	
5時間以下	2.7%	3.4%	2.4%	
6時間以下	6.6%	6.0%	4.8%	
7時間以下	7.1%	6.0%	9.5%	
7時間以上	12.6%	12.8%	11.9%	
<通学時間>				
平均	0:42	0:51	0:15	***
15分以下	28.6%	13.7%	76.2%	
30分以下	26.4%	26.5%	14.3%	
1時間以下	26.9%	36.8%	4.8%	
2時間以下	14.8%	20.5%	0.0%	
3時間以下	1.6%	1.7%	0.0%	
無回答	1.6%	0.9%	4.8%	
<サークル活動>				
平均	1:41	1:35	2:03	
30分以下	6.0%	10.0%	0.0%	
1時間以下	36.0%	33.3%	36.4%	
2時間以下	38.0%	36.7%	36.4%	
3時間以下	16.0%	20.0%	9.1%	
4時間以下	4.0%	0.0%	18.2%	
無回答	4.0%	0.0%	0.0%	
<アルバイト時間>				
平均	4:09	4:02	4:18	
1時間未満	4.8%	5.9%	4.3%	
2時間未満	10.8%	15.7%	4.3%	
3時間未満	24.1%	21.6%	30.4%	
4時間未満	19.3%	11.8%	26.1%	
5時間未満	21.7%	27.5%	13.0%	
6時間未満	6.0%	7.8%	4.3%	
7時間未満	4.8%	3.9%	4.3%	
7時間以上	8.4%	5.9%	13.0%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

表5 収入と支出

	全体 (n=182)	親と同居 (n=117)	一人暮らし (n=42)	有意差
<収入>				
アルバイト	45.6%	43.6%	54.8%	
仕送り	25.8%	6.0%	71.4%	***
奨学金	17.6%	13.7%	26.2%	
小遣い	10.4%	15.4%	0.0%	***
その他	8.8%	10.3%	4.8%	
<支出>				
食費	29.1%	23.1%	45.2%	*
被服費	23.6%	28.2%	4.8%	***
交際費	20.9%	25.6%	14.3%	
住居費	9.3%	0.0%	35.7%	***
書籍費	8.8%	11.1%	0.0%	*
貯金	4.9%	5.1%	4.8%	
その他	5.5%	6.8%	4.8%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

学生の収入の状況をみると、アルバイト代45.6%、仕送り25.8%、奨学金17.6%、小遣い10.4%、その他8.8%の順であった(表5)。一人暮らしの場合には仕送りが多く、親と同居では小遣いが多かった。約半数の学生で、アルバイト代が収入の主要なものになっていることは、上記の長時間のアルバイトと関連しており、また学生の生活を経済的に維持するうえでアルバイトが欠かせなくなっていることを示している。

支出をみると、食費29.1%、被服費23.6%、交際費20.9%、住居費9.3%、書籍費8.8%、貯金4.9%、その他5.5%となっている(表5)。一人暮らしでは食費、住居費の占める割合が高く、親と同居の場合には被服費が多くなっている。

3) 食生活状況

次に食生活の状況について検討した。

(1) 食事の摂取状況

まず、食事の摂取状況について調べたところ、朝食を摂取しているものは78.6%で、欠食者が21.4%であった。若者の朝食欠食者の増加は他の調査でも指摘されている(20代女子24.0%)とこころである⁵⁾。5人に1人が欠食しているという実情は大いに問題であると言わざるをえない。

夕食の摂取は91.8%で、欠食はわずかに8.2%であった。

また、間食「はい」36.8%、「時々」58.2%であった。

20代女子では間食をすることが多いが46.3%⁶⁾という結果や、15-19才では間食をしないがわずかに15.1%で、するが85.0%であるという結果⁷⁾とよく対応している。

表6 食事摂取の時刻

	全体 (n=182)	親と同居 (n=117)	一人暮らし (n=42)	有意差
<朝食時刻>				
平均	7:13	7:06	7:39	***
5時台	2.2%	3.4%	0.0%	
6時台	27.5%	33.3%	11.9%	
7時台	51.6%	50.4%	45.2%	
8時台	13.2%	9.4%	28.6%	
9時台	1.6%	1.7%	2.4%	
10時以降	1.1%	0.9%	2.4%	
無回答	2.7%	0.9%	9.5%	
<夕食時刻>				
平均	19:30	19:36	19:06	
18時台	10.4%	8.5%	14.3%	
19時台	48.9%	53.0%	40.5%	
20時台	29.7%	30.8%	31.0%	
21時台	7.1%	5.1%	9.5%	
22時台	1.6%	1.7%	0.0%	
23時以降	0.5%	0.0%	2.4%	
無回答	1.6%	0.9%	2.4%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

規則正しい食事の摂取，食生活リズムから考えたとき，間食が多いことには注意をする必要がある。今後の推移を見守りつつ，検討しなければならない。

(2) 食事摂取の時刻と食事に要する時間

食事摂取の時刻(表6)と時間について調査した。朝食の平均摂食時刻は7時13分で，6時台27.5%，7時台51.6%であった。夕食の平均摂食時刻は19時30分で，19時台48.9%，20時台29.7%，21時以降9.3%であった。一人暮らしでは朝食の時刻がやや遅い傾向にある。概して食事摂取の時刻の分布に広がりが見られ，生活のリズムがアルバイト等によって固定せず，不規則になっていることと関係があると思われる。

20代女子では，朝食7時台60.6%，夕食19,20時台61.4%であるという結果とよく類似していた⁸⁾。

朝食に要する時間は，15分未満が46.7%，15-30分未満が46.4%であった。夕食に要する時間は，15-30分未満が52.7%，30-60分未満が32.4%であった。夕食では相対的に，長い時間をかけて食事をする傾向にある。

(3) 一緒に食事をする人と食事内容

一緒に食事をする人について調べたところ，朝食では，同居の家族全員17.0%，家族の一部29.1%，兄弟姉妹7.1%，一人42.9%で，一人が最も多かった。一方，夕食では，同居の家族全員42.9%，家族の一部22.0%，兄弟姉妹3.3%，一人25.3%となっており，家族揃っての食事をとっているものが多いことは好ましい。

表7 買い物と食事づくり

	全体 (n=182)	親と同居 (n=117)	一人暮らし (n=42)	有意差
<買う人>				
母親と子ども	68.1%	94.0%	9.5%	***
子ども	30.8%	4.3%	90.5%	***
その他	1.1%	1.7%	0.0%	
<作る人>				
母親と子ども	67.6%	94.0%	9.5%	***
子ども	31.9%	5.1%	90.5%	***
その他	0.5%	0.9%	0.0%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

さらに、同居の家族と一緒に食事をする場合の食事内容について調べたところ、朝食では「ほとんど同じ」96.0%、夕食では100.0%で、これは必ずしも個食化がすすんでいないことを示している。

(4) 買い物と食事作り

食事を作る人について質問した。母親と子ども67.6%、子ども31.9%であった(表7)。また、食料品の買い物について、そのおもな担い手と頻度、買い物をするところについて調査した。その結果、買い物の担い手は、母親と子ども68.1%、子ども30.8%であった。「父親と子ども」という例はまったく見られなかった。また、親と同居の場合と一人暮らしでは有為な差があった。これらの結果は、家事が圧倒的に女性によってになわれていることを示す結果である。同様の傾向は、これまで筆者がおこなったすべての調査でも見られた。将来的に高齢社会における男女の共生を進めていくうえで、従来からの男女の伝統的役割分担を変更することは、両性にとって重要な課題である。

買い物の頻度は、毎日30.2%、週3,4回33.5%、週1,2回33.5%であった。買い物をする場所は、スーパーマーケットが94.0%で最も多く、生協・Aコープ21.4%、個人商店12.6%で、農村部などで多い「走るスーパー」の利用は全くなかった。

(5) 主食

次に、主食を調べた。その結果、朝食ではパン31.9%、ごはん64.3%で、朝食から食生活の洋風化が進行してきていることを示している。

しかし、夕食ではごはんが95.1%であったのは、好ましい傾向である。

(6) 食生活で気をつけていること

食生活で気をつけていることについて調べた。結果は表8に示すようになった。

野菜を多く食べるようにしている64.3%、乳、乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク)を1日1回は食べる42.9%、食事は規則正しくとる42.9%で、食生活に気を配ろうとしているようすがうかがわれる。

表8 食生活で気をつけていること

	全体 (n=182)	親と同居 (n=117)	一人暮らし (n=42)	有意差
野菜を多く食べるようにしている	64.3%	63.2%	69.0%	
乳・乳製品を1日1回	42.9%	43.6%	42.9%	
食事は規則正しくとる	42.9%	50.4%	33.3%	
ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる	37.9%	38.5%	40.5%	
手づくりのものや旬のものを取りいれる	34.6%	41.0%	21.4%	
味付けは薄味にしている	25.3%	24.8%	19.0%	
食事で多くの食品をとる	20.3%	21.4%	16.7%	
海藻を一週間に3回以上	19.2%	17.9%	26.2%	
肉より魚を食べる	18.7%	23.9%	9.5%	
いも類を1日2回は食べる	3.3%	2.6%	4.8%	
その他	3.3%	0.9%	9.5%	***

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

しかし、ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる37.9%、手づくりのものや旬のものを取りいれる34.6%、味付けは薄味にしている25.3%、食事で多くの食品をとる20.3%、昆布、わかめ、海苔など、海藻を一週間に3回以上は食べる19.2%、肉より魚を食べる18.7%、いも類を1日2回は食べる3.3%などの数値は、全体として食生活への関心が必ずしも高くないことを示している。

また、20-30代女子では、食生活で気をつけていることは、栄養バランス65%、食べ過ぎない37%、3食きちんと食べる42%、間食をひかえる37%、好き嫌いをしない24%、規則正しく食べる23%、旬を食べる16%、安全な食材17%などであるという結果や⁹⁾、多様な食品をとってはいない36.4%¹⁰⁾、魚の方が多い(20代)24.4%¹¹⁾、季節のものや旬の物を気にかけている(20代主婦)74%¹²⁾という結果などと比較して、いずれも低い値であった。これは、若者には食生活に対する一般的無関心があることを示している。

(7) 惣菜やインスタント食品の利用

惣菜やインスタント食品の利用頻度を調べたところ、ほぼ毎日5.5%、週3,4回14.3%、週1,2回45.1%、月1,2回26.4%、使わない8.8%であった。

20代女子では調理済み食品やインスタント食品をよく利用するが37.2%で、他の世代よりも多い¹³⁾という結果もある。これは、さらに、一般的な惣菜類で(全国男女)、毎日2.3%、2日に1回5.7%、週1,2回30.3%、月1,2回33.4%、その他12.8%、購入したことがない15.5%¹⁴⁾という結果や、20代女性では、夕食のおかずには惣菜を利用する頻度(50代)は週5回以上1.6%、週3,4回3.2%、週1,2回22.6%、月2,3回37.1%、月1回11.3%、それ以下14.5%、まったく利用していない9.7%という結果と照応した¹⁵⁾。

表9 食生活の満足度

	全体 (n=182)	親と同居 (n=117)	一人暮らし (n=42)	有意差
おいしい	97.8%	99.1%	95.2%	
食べたいもの食べる	95.6%	94.9%	97.6%	
食欲	95.1%	94.9%	97.6%	
楽しい	93.4%	96.6%	88.1%	
明るい	84.6%	90.6%	66.7%	
待ち遠しい	81.3%	83.8%	76.2%	
好き嫌い	75.8%	76.1%	71.4%	
外食	70.9%	74.4%	61.9%	
満足	89.0%	94.9%	73.8%	

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

次に、使用すると回答した者(n=166)にその理由をきいた。その結果、調理が簡単で手間が省けるが最も多かった(88.6%)。また、おいしい(10.8%)、経済的(4.8%)などとするものもあった。

他の調査での、料理が早く出来て便利が78.0%、時にはやむをえない43.0%、抵抗なく大いに使っている38.5%、おいしい39.0%(29才以下女性)などの結果と同様であった¹⁶⁾。

(8) 食事などのやりとり

次に、近所との食事などのやりとりについて検討した。月1-2回41.8%、しない41.2%、週1-2回11.0%の順であった。近所づきあいあまり活発とはいえない状況などからみて、食事などのやりとりもそれほど頻繁でないことがわかる。

(9) 食生活の満足度

最後に、上述してきたような食事と食生活を生活を若者がどのようにとらえているかを検討した(表9)。食事はおいしい97.8%、食事は楽しい93.4%、食べたいものを食べている95.6%、食事が待ち遠しい81.3%、食卓の雰囲気は明るい84.6%、食欲がある95.1%、好き嫌いはない75.8%、外食はしない70.9%と回答し、全体的に食生活に満足しているようすがうかがわれる。

20代女子で、食欲がないことはない93.7%、好き嫌いはいはげしくない82.3%、外食することは多くない69.6%といった結果とよく似ていた¹⁷⁾

そこで、さらに全体としての食生活の満足度を調べたところ、89.0%が満足していると答えた(満足46.2%、どちらかといえば満足42.9%)。これは、20代女子が現在の食事に対して「大変よい+よい」54.6%¹⁸⁾と評価しているのに比べてはるかに高い値であった。しかし、これは各種の方面から分析的に検討した結果ではなく、あくまでも主観的な満足感にすぎないため、決して楽観できるものではない。

以上のことから、鹿児島市の若者は多くの問題をはらみつつ、食生活や日常生活を営んでいることがうかがわれた。

3. 要約

以上のように鹿児島市の若者の食生活について調査した。その結果を要約すると下記のように要約できる。

- (1) 調査対象者のうち、男は3.8%、女は96.2%であった。平均年齢は、男19.7歳、女19.1歳であった。親と同居しているもの64.3%、独居23.1%であった。ほとんどが健康であり、約半数は健康のために、栄養・食事、睡眠・休養に気をつけていた。運動をしている場合の目的は、健康、気分転換であった。友だちづきあいが多く、ニュースなどへの関心は高い。親戚づきあいは2/3程度がしており、近所づきあい、ボランティア活動は低調であった。平均起床時刻6時49分、平均就寝時刻0時18分、平均睡眠時間6時間29分で、夜型、睡眠不足であった。平均学業時間3時間6分、平均通学時間42分、サークル活動をしているのは約1/3、平均活動時間1時間41分であった。アルバイトをしているのは約半数、平均アルバイト時間4時間9分であった。収入は多い順に、アルバイト代、仕送り、奨学金、小遣い、その他であった。約半数でアルバイト代が収入の主要な部分を占めている。支出は、食費、被服費、交際費が多かった。
- (2) 朝食の欠食者は21.4%、夕食では8.2%であった。また、ほとんどが間食を摂取している。朝食の平均摂食時刻7時13分、夕食の平均摂食時刻19時30分、時刻の分布に広がりが見られた。ほとんどが、朝食に要する時間は30分未満、夕食に要する時間は60分未満であった。朝食は約半数が一人、夕食は2/3が同居の家族と食べている。一緒に食べる場合の食事内容はほとんどが同じで、個食化はすすんでいない。買い物や食事作りは、母親（と子ども）が2/3で最も多かった。買い物の頻度は、毎日、週3,4回、週1,2回がそれぞれ1/3ずつを占めた。スーパーマーケットで買い割合が最も多く、「走るスーパー」は全くなかった。朝食ではパンが1/3、ごはん2/3、夕食ではごはんがほとんどであった。食生活で気をつけていることは、野菜を多く食べる、乳、乳製品を1日1回、規則正しい食事が上位にあげられた。惣菜やインスタント食品はほとんどが使っており、週1,2回、月1,2回が多かった。使用する理由には、調理が簡単で手間が省けるが多かった。近所との食事などのやりとりは、月1-2回または「しない」が多かった。
- (3) 食生活の満足度をしらべたところ、おいしい、楽しい、食べたいものを食べている、食事が待ち遠しい、食卓の雰囲気は明るい、食欲があるのいずれの項目でも高い値を示した。また、好き嫌いはない、外食はしないのも多かった。全体としての食生活には89.0%が満足していた。
- (4) 近所づきあい、起床時刻、就寝時刻、睡眠時間、通学時間、収入、支出、朝食摂取時刻、買い物、食事づくりの項目で、親と同居の場合と一人暮らしでは、有為差が見られた。

謝 辞

さいごに、本調査にあたってご協力いただきました本学学生と関係者のみなさまに深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：平成10年版国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績，p.54, 121-126, 第一出版，東京(1998)
- 2) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成4年版国民栄養の現状-平成2年国民栄養調査成績-，pp.48-49, 第一出版，東京(1992)
- 3) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：平成9年版 国民栄養の現状 平成7年国民栄養調査成績，p.55, 112, 第一出版，東京(1997)
- 4) 前掲：平成10年版国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績，pp.121-126
- 5) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：国民栄養の現状 平成9年国民栄養調査成績，p.44, 125, 第一出版，東京(1999)
- 6) 前掲：平成10年版国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績，p.126
- 7) 厚生省保健医療局健康増進栄養：平成8年版 国民栄養の現状 平成6年国民栄養調査成績，p.153, 第一出版，東京(1996)
- 8) 前掲：国民栄養の現状 平成9年国民栄養調査成績，pp.125-126
- 9) 食品流通情報センター：食生活データ総合統計年報'99年版，p.294, 食品流通情報センター，東京(1999) [原資料：日本植物油協会：20-30代の食生活調査，1998年10月]
- 10) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績，pp.121-126
- 11) 前掲：食生活データ総合統計年報'99年版，p.445 [原資料，農林水産省：魚の消費実態，1997年10月調査]
- 12) 同上，p.627 [原資料，第百生命：わが家の食生活意識，1998年11-12月]
- 13) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績，p.56, 121-126
- 14) 前掲：食生活データ総合統計年報'99年版，p.281 [原資料，農林漁業金融公庫：食品の購入基準・意識に関する意向調査，1998年4月]
- 15) 同上，p.430 [原資料：ハウス食品：現代人の「手作り」料理観，1998年3月]
- 16) 同上，p.589 [原資料：日本冷凍食品協会：夕食の献立と冷凍食品の利用，1997年12月]
- 17) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績，pp.121-126
- 18) 同上，p.58, 127