

大学生の食品摂取に関する意識と評価

Consideration of Dietary Intake and University Students' Self-evaluation

櫛 笥 隆 弘 ・ 町 田 和 恵

Takahiro KUSHIGE and Kazue MACHIDA

(Received January 17, 1997)

On 444 students of university in Kagoshima-shi, the survey was carried out by questionnaire regarding their consideration of foods intake and self-evaluation of dietary life in June, 1993.

The results obtained were considered as follows :

1. As for food intake, the great numbers of students who considered their intakes as "eat frequently" were found in the foodgroups of milk (43.7%), eggs (36.5%), meals (35.6%), breads (31.5%) and vegetables (30.6%). And great values of rate of "eat rarely" were detected in the groups of tsukemono · salted (61.3%), seaweeds (43.2%), confectionaries (34.5%), soybean products · tofu · natto (28.6%), and fishes · shellfishes (25.0%).
2. Remarkable effects of the sexual and dwelling difference on the consideration of food intake could be observed, but the influence of the grade and the faculty couldn't.
3. The milk, eggs, vegetables, breads, confectionaries, and seaweeds were more frequently taken in female than in male, and meats, oily · tempura · frizzled and fishes · shellfishes were more in male than female.
4. The foods that the students living with family took more frequently than the students living on their own were vegetables, fishes · shellfishes and confectionaries. Every kind of food was taken rarely in the students living on their own than the students with their family, and fishes · shellfishes, soybeans and its products, oily, and seaweeds were noticed conspicuously.

Key words : university students, consideration of foods intake, evaluation, dietary life, nutrition survey

大学生, 食品摂取意識, 評価, 食生活, 栄養調査

5. The value of frequency of skipping meals was remarkably great. The sum of the students who skip the meals habitually and who skip sometimes was 63.9%. The strong relation was recognized significantly among the skipping meals, sexual, and dwelling difference ($p < 0.005$). The skipping meals were conspicuous in the male students living on their own.
6. They thought that the most important problem of their dietary life was nutrition balance (47.8%), and the second was irregularity (39.2%).
7. Self-evaluation and intention to betterment of the dietary life were strongly influenced in the dwelling difference. It was considered that skipping meal is a important factor related to food intake, self-evaluation and intention to betterment of the dietary life.

緒 言

最近の健康志向の高まりのなかで、食生活の重要性が個人レベルで再認識され、行動化の様子がみられることは好ましいことであり、食生活は著しく改善されてきた。しかし、まだ多くの問題点が存在することは周知のことであり、特に学生の食生活には栄養のバランス、欠食、不規則など問題が多く、種々報告¹⁻⁴⁾がなされている。著者らも既報⁵⁻⁷⁾で本県の短期大学女子学生の食生活を調査したところ、栄養摂取状況は悪く、生活も不規則であり、従って自覚症状の訴え率も高いことを認めた。さらに、体組成においても軽体重、多脂肪であるなどの憂慮すべき状況が明らかになった。

そこで今回、この様に食生活に問題の多い学生自信が、自分の食生活や食品摂取状況についてどの様に意識しているのかに関して調査したのでその結果を報告する。

方 法

調査対象は、鹿児島市内に所在する大学の学生で、1年生から大学院生までの男子252名、女子192名の計444名であった。所属学部は理系、文系の計8学部であった。対象者の構成を性別、学年別、学部別、および居住別に分類したものを表1～表4に示した。

表1 性別構成

性別	n	%
男子	252	56.8
女子	192	43.2
計	444	100

表2 学年別構成

学年	n	%
1	201	45.3
2	85	19.1
3	44	9.9
4	69	15.5
大学院	43	9.7
不明	2	0.5
計	444	100

表3 学部別構成

学部別	n	%
法文	61	13.7
教育	97	21.8
理	46	10.4
工	110	24.8
農	92	20.7
水産	17	3.8
医歯	19	4.3
不明	2	0.5
計	444	100

表4 居住別構成

居住別	n	%
自宅	192	43.2
自宅外	221	49.8
不明	31	7.0
計	444	100

総計444名のうち、男子56.8%、女子43.2%であった。学年別では1年生が45%で最も多かったが、その他は各学年にほぼ一様に分布していた。学部では、工学部の24.8%、教育学部21.8%、農学部の20.7%などが多く、残りの32.7%がその他の5学部に所属していた(医学部、歯学部は少数のために1つにまとめた)。居住形態別にみると、自宅生が43.2%、自宅外生が49.8%であり、ほぼ同程度の割合となっていた。

表5～表7は、これらの性別、学年別構成などをクロス集計した結果を示している。学年別による性別比では、男子が最も多いのは大学院の88.4%、次いで4年生の66.7%であり、女子が最も多いのは2年生の60.0%であった。学年別による居住別の差異はあまり見られないが、4年生の自宅外生が多くて65%になっていた。学部別では、教育学部に女子が多く(62.9%)、工学部に少ない(15.5%)。他学部では、総計の男女比と大差はなかった。学部別による居住形態の差異はあまりみられなかった。性別による居住形態をみると、男子は自宅外が多く(男子の56.0%)、女子は自宅が多い(女子の45.3%)。なお、自宅、自宅外のどちらか判別困難なものが女子に13.0%みられた。

表 5 学年別—性別，住居別構成

			学 年				
			1 年	2 年	3 年	4 年	大学院
合 計	n = 444 %=100.0		201 100.0	85 100.0	44 100.0	69 100.0	43 100.0
性 別	男	252 56.8	105 52.2	34 40.0	27 61.4	46 66.7	38 88.4
	女	192 43.2	96 47.8	51 60.0	17 38.6	23 33.3	5 11.6
居 住 別	自 宅	192 43.2	96 47.8	34 40.0	20 45.5	22 31.9	19 44.2
	自宅外	221 49.8	86 42.8	45 52.9	22 50.0	45 65.2	22 51.2
	不 明	31 7.0	19 9.5	6 7.1	2 4.5	2 2.9	2 4.7

上段…実数，下段…縦%

表 6 学部別—性別，居住別構成

			学部						
			法文	教育	理	工	農	水産	医歯
合 計		n = 444 % = 100.0	61 100.0	97 100.0	46 100.0	110 100.0	92 100.0	17 100.0	19 100.0
性 別	男	252 56.8	34 55.7	36 37.1	21 45.7	93 84.5	48 52.2	10 58.8	9 47.4
	女	192 43.2	27 44.3	61 62.9	25 54.3	17 15.5	44 47.8	7 41.2	10 52.6
居 住 別	自 宅	192 43.2	36 59.0	34 35.1	19 41.3	48 43.6	36 39.1	10 58.8	8 42.1
	自宅外	221 49.8	20 32.8	46 47.4	22 47.8	61 55.5	55 59.8	6 35.3	11 57.9
	不 明	31 7.0	5 8.2	17 17.5	5 10.9	1 0.9	1 1.1	1 5.9	— —

上段…実数，下段…縦%

表 7 性別，居住別構成

			居 住 別		
			自 宅	自 宅 外	不 明
合 計		100.0 100.0	43.2 100.0	49.8 100.0	7.0 100.0
性 別	男	100.0 56.8	41.7 54.7	56.0 63.8	2.4 19.4
	女	100.0 43.2	45.3 45.3	41.7 36.2	13.0 80.6

上段…横%，下段…縦%

調査時期は、平成5年6月中旬の平日で、主として昼食時前後の時間帯であった。

調査方法は、アンケート質問法によった。大学構内の食堂付近において被調査人に直接依頼をし、自己記入法とした。回収率は100%であった。統計処理は市販の統計プログラムを使用して単純集計、項目間のクロス集計、および χ^2 検定を行った。

結 果 と 考 察

1 食品群別摂取に関する意識

大学生の食生活には問題が多く、全国的に乱れているといわれており¹⁻³⁾、また、地方都市である鹿児島においても例外ではなく、女子学生の食生活には問題が多いことを既に報告した^{5, 8)}。しかし、学生自身の意識はどうであろうか。四年大の男女学生が自分の日常の食生活における食品摂取をどのように意識しているのかを調査した。11種の食品群、すなわちパン、甘い菓子、大豆製品（豆腐、納豆）、野菜、つけ物・塩辛い物、肉類、魚介類、卵類、牛乳、海藻、油もの（天ぷら、炒め物など）について、「よく食べている」、「普通」、「ほとんど食べていない」より該当する答を1つ選んでもらう方法で、食品群の摂取状況の意識を調査した。

1) 総計・性別による食品群別摂取

図1と図2に示したように、パンを「よく食べている」が31.5%、「ほとんど食べていない」が20.7%であった。国民栄養調査（平成元年成績）⁹⁾によると、60代の人の食事状態では、パンを「ほとんど食べなかった」のは若い頃では男女共に50%以上であったが、現在では男38.9%、女30.5%であり、時代の移り変わりによってパンがよく摂取されるようになってきた様子が示されている。しかし、本調査にみられるように、若年層である学生においては、意外にパンの摂取が少ない状況が得られた。

今回、米、めん等の摂取に関しては、調査対象としなかったが、一般的傾向により、それらの摂取量も低値が推測される。穀類E比率は60%以下という栄養審議会の提言があるが、平成5年の国民栄養調査結果¹⁰⁾では、穀類E比率が45%に低下しており、学生の食品摂取においても穀類摂取量の減少傾向に注意する必要がある。

甘い菓子についても、あまり食べておらず、34.5%の者が「ほとんど食べていない」と意識していた。この減少傾向は、国民栄養調査（平成5年成績）¹⁰⁾においても現れており、また、最近行われた女子短大生の調査でもあまり食べない者が44%であったという報告がある¹⁾。しかし、本調査の場合女性はよく食べていて、「ほとんど食べていない」者は19%だけであり、男性（46.0%）とは著しく性差がみられた（ $p < 0.005$ ）。

大豆製品（豆腐、納豆）は、「よく食べている」者は少なく（15.5%）、「ほとんど食

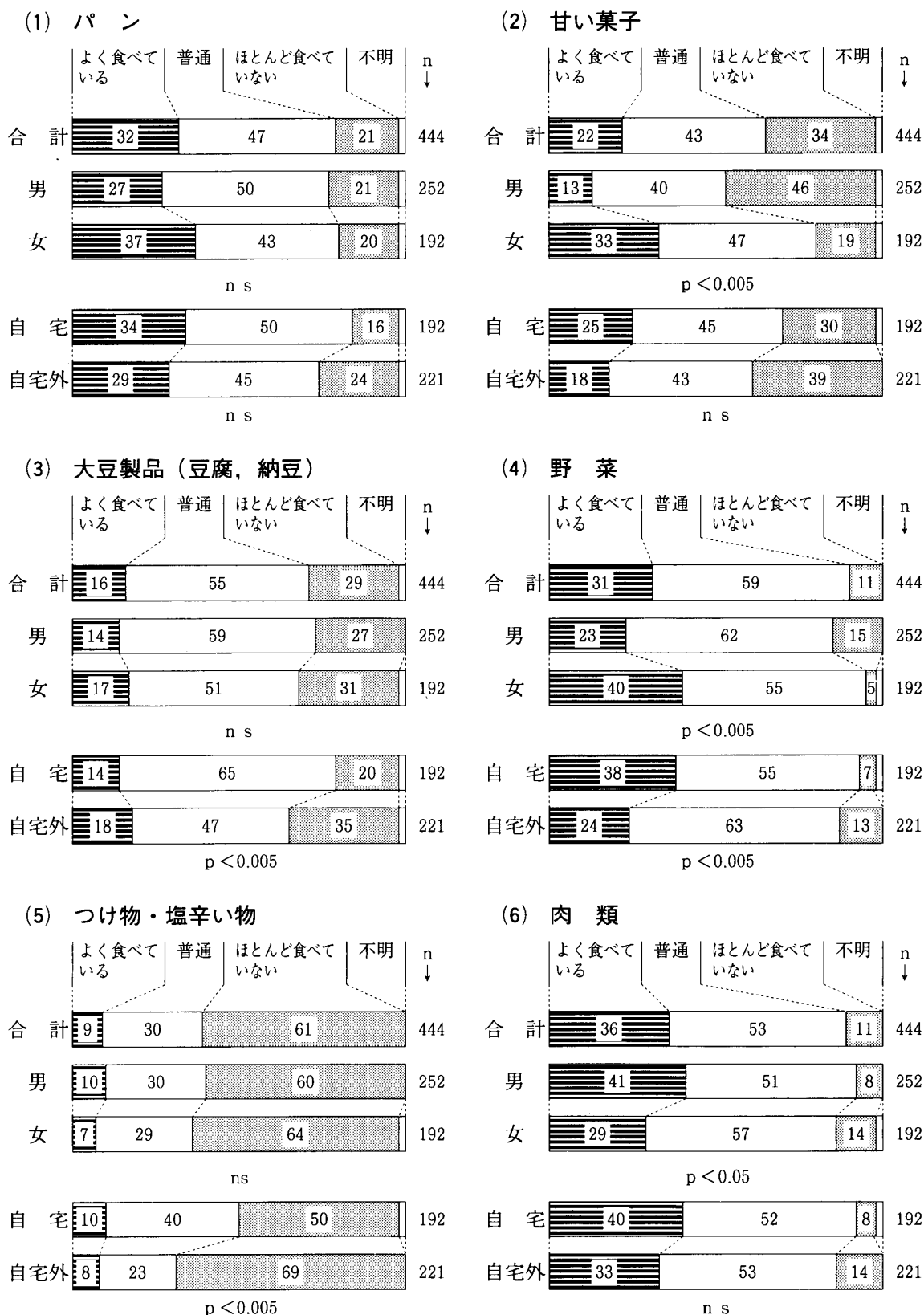


図1 性別・居住別食品群別摂取 1

べていない」者が多かった(28.6%)。大豆・大豆製品の摂取については、少し古いが大学1, 2年生の調査で、男子の約半分、女子の1/3がほとんど摂取していないという報告¹¹⁾もある。平成4年度に著者⁵⁾らが県内の女子短大生に実施した同様の質問に対して、「よく食べている」(33.1%),「ほとんど食べていない」(10.2%)と比較すると、実施年度の違いや性差を考慮しても四年大生の方が、摂取が少ないようである。

野菜は「よく食べている」(30.6%)と「普通」(58.6%)とを合計すると89.2%であり、また女性についてはそれぞれ40.1%, 54.7%で合計94.8%となり、かなりよく摂取されているとおもわれた($p < 0.005$)。同様の傾向は女子短大生を対象とした最近の報告⁸⁾でも「緑黄色野菜をほとんど毎日食べるものが36%であった」などの結果が得られており、県内の学生は概して野菜をよく摂取しているものとおもわれる。

近年、若年層でつけ物や塩辛い物をあまり食べなくなっているが、本調査でも61.3%の学生が「ほとんど食べていない」と意識しており、性差はなかった。

肉類は、89.0%の学生が「よく食べている」、または「普通」であると意識していて、「ほとんど食べていない」者は少数で、男女それぞれ8.3%, 14.1%であった。この数値は報告¹²⁾されている男子学生の10.5%, 女子学生の17.6%と同様な状況である。性差では男性の方が摂取意識が大きかった($p < 0.05$)。

魚介類は国民栄養調査(平成5年成績)¹⁰⁾によれば、減少してきた摂取量が、最近の数百年をみるとわずかに増加の傾向がみられるとは云え、平成に入ってはほぼ安定状況にある。しかし、本調査では4人に1人は「ほとんど食べていない」と答えており、全般的にいわれている魚離れ現象が、本県の学生においても見られるようである。

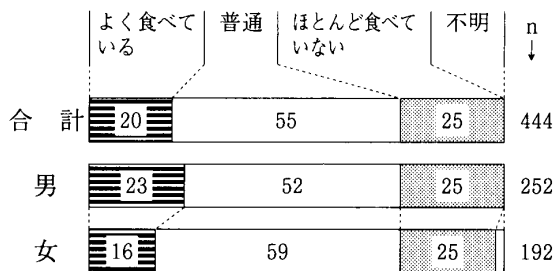
卵類については、摂取しない者が約1割みられるが、特に変わったところはなく、性差もみられていない($p < 0.01$)。

牛乳は43.7%の者がよく飲用しており、摂取頻度は良いが、ほとんど飲んでいない者が、4人に1人いるようであった。県内の女子短大生の「ほとんど飲まない」者(26%)と差異はなく、性差も特に見られなかった。

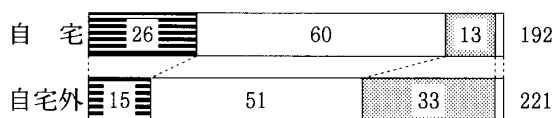
海藻類の摂取頻度は著しく小さく、「ほとんど食べていない」者が43.2%もあった。性差では男子にその傾向がやや多いようであった($p < 0.05$)。海藻の摂取については、50%以上のものが少量であったとの報告¹²⁾や全般的なCa摂取不足などを考慮すると、海藻の摂取増加が望まれる。

油もの(天ぷら・炒め物など)は、約80%の者が「普通」または「よく食べている」である。男性の「よく食べている」(32.1%)が女性(18.8%)より少し多いようであった($p < 0.005$)。海藻や油ものの摂取状況は、県内の女子短大生の場合もほとんど同様な値が得られている。

(7) 魚介類

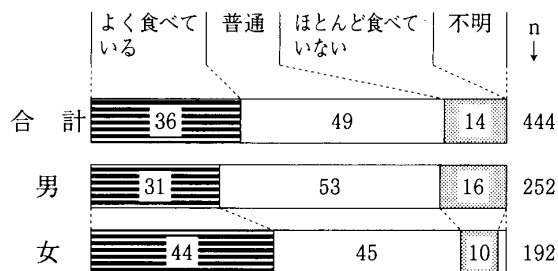


n s

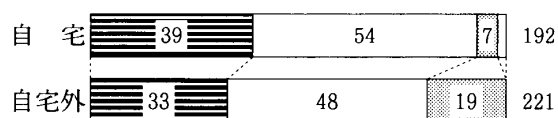


p < 0.005

(8) 卵類

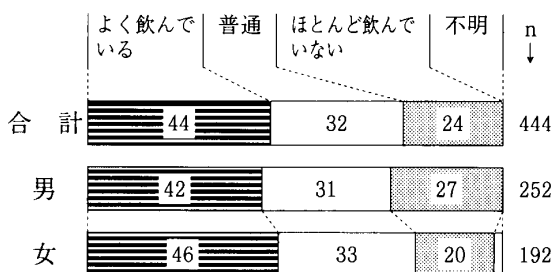


p < 0.01

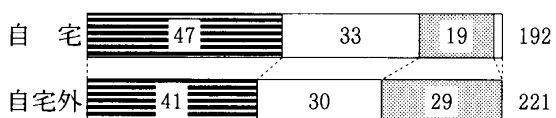


p < 0.005

(9) 牛乳

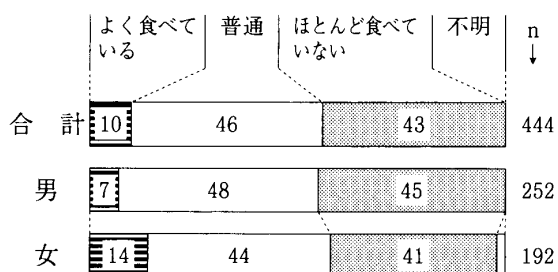


n s

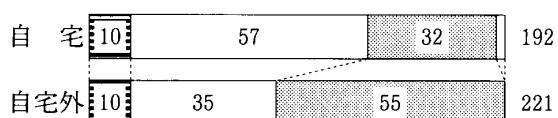


n s

(10) 海藻

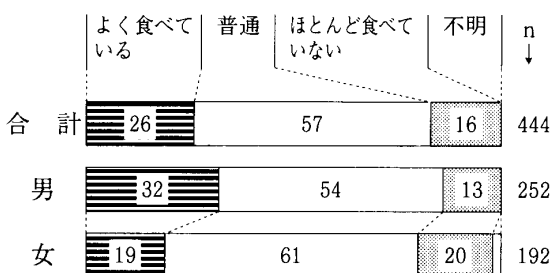


p < 0.05

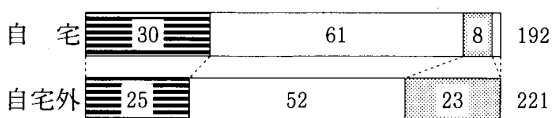


p < 0.005

(11) 油もの(天ぷら, 炒め物など)



p < 0.005



p < 0.005

図 2 性別・居住別食品群別摂取 2

2) 学年別による食品群別摂取

食品群別摂取についての意識を学年別にみたものを表8に示した。全般的に、学年別による摂取意識の差はほとんど認められなかったが、魚離れは高学年になる程改善の傾向が見られ、また、大豆製品についてもほとんど食べない者が大学院生で幾分少なくなっているようにおもわれた。しかし、いずれも検定結果では有意差は認められなかった。

表8 食品摂取状況——学年別

			学 年					
			1 年	2 年	3 年	4 年	大学院	不明
合 計		n=444	n=201	n=85	n=44	n=69	n=43	n=2
		n	%	%	%	%	%	%
パン	よく食べている	140	28.9	41.2	36.4	26.1	30.2	-
	普通	209	46.8	36.5	52.3	52.2	53.5	100.0
	ほとんど食べていない	92	23.4	22.4	11.4	21.7	14.0	-
	不明	3	1.0	-	-	-	2.3	-
甘い菓子	よく食べている	98	21.9	22.4	22.7	27.5	14.0	-
	普通	191	42.8	44.7	38.6	42.0	46.5	50.0
	ほとんど食べていない	153	34.3	32.9	38.6	30.4	39.5	50.0
	不明	2	1.0	-	-	-	-	-
大豆製品 (豆腐, 納豆)	よく食べている	69	12.4	16.5	18.2	21.7	16.3	-
	普通	245	57.2	49.4	54.5	46.4	72.1	50.0
	ほとんど食べていない	127	29.4	34.1	27.3	30.4	11.6	50.0
	不明	3	1.0	-	-	1.4	-	-
野菜	よく食べている	136	36.8	28.2	22.7	29.0	18.6	-
	普通	260	52.7	64.7	65.9	58.0	67.4	50.0
	ほとんど食べていない	47	10.0	7.1	11.4	13.0	14.0	50.0
	不明	1	0.5	-	-	-	-	-
つけ物・ 塩辛い物	よく食べている	39	8.5	4.7	9.1	15.9	7.0	-
	普通	131	30.3	24.7	27.3	26.1	41.9	50.0
	ほとんど食べていない	272	60.2	70.6	63.6	58.0	51.2	50.0
	不明	2	1.0	-	-	-	-	-
肉類	よく食べている	158	36.3	34.1	22.7	39.1	41.9	50.0
	普通	237	49.8	58.8	59.1	52.2	55.8	50.0
	ほとんど食べていない	48	13.4	7.1	18.2	8.7	2.3	-
	不明	1	0.5	-	-	-	-	-
魚介類	よく食べている	88	15.9	22.4	18.2	30.4	18.6	-
	普通	243	53.2	50.6	61.4	50.7	69.8	50.0
	ほとんど食べていない	111	29.9	27.1	20.5	18.8	11.6	50.0
	不明	2	1.0	-	-	-	-	-
卵類	よく食べている	162	38.3	36.5	40.9	33.3	27.9	50.0
	普通	219	47.3	52.9	43.2	53.6	51.2	50.0
	ほとんど食べていない	61	13.4	10.6	15.9	13.0	20.9	-
	不明	2	1.0	-	-	-	-	-
牛乳	よく飲んでいる	194	46.3	40.0	43.2	49.3	32.6	-
	普通	142	31.3	32.9	43.2	24.6	32.6	50.0
	ほとんど飲んでいない	106	21.4	27.1	13.6	26.1	34.9	50.0
	不明	2	1.0	-	-	-	-	-
海藻	よく食べている	44	10.9	7.1	4.5	15.9	7.0	-
	普通	206	46.3	41.2	45.5	46.4	58.1	50.0
	ほとんど食べていない	192	41.8	51.8	50.0	37.7	34.9	50.0
	不明	2	1.0	-	-	-	-	-
油 も の (天ぷら, 炒め物な ど)	よく食べている	117	22.9	25.9	27.3	29.0	37.2	50.0
	普通	253	58.2	55.3	61.4	53.6	55.8	50.0
	ほとんど食べていない	72	17.9	18.8	11.4	17.4	7.0	-
	不明	2	1.0	-	-	-	-	-

n s … no significant 縦 %

3) 学部別による食品群別摂取

食品群別摂取の意識を学部別に集計した結果を表9に示した。全般的に著しい差異は

表9 食品摂取状況——学部別

			学 部							
			法文	教育	理 工	農	水産	医歯	不明	
合 計		n=444	n=61	n=97	n=46	n=110	n=92	n=17	n=19	n=2
		n	%	%	%	%	%	%	%	%
パン	よく食べている	140	27.9	30.9	26.1	30.9	37.0	35.3	36.8	-
	普通	209	42.6	42.3	63.0	53.6	39.1	47.1	47.4	50.0
	ほとんど食べていない	92	27.9	25.8	10.9	15.5	22.8	17.6	15.8	50.0
	不明	3	1.6	1.0	-	-	1.1	-	-	-
甘い菓子	よく食べている	98	19.7	25.8	23.9	13.6	26.1	29.4	26.3	50.0
	普通	191	37.7	45.4	41.3	44.5	45.7	29.4	47.4	-
	ほとんど食べていない	153	41.0	27.8	34.8	41.8	28.3	41.2	26.3	50.0
	不明	2	1.6	1.0	-	-	-	-	-	-
大豆製品 (豆腐, 納豆)	よく食べている	69	19.7	11.3	10.9	13.6	18.5	29.4	21.1	-
	普通	245	52.5	52.6	60.9	62.7	47.8	64.7	47.4	50.0
	ほとんど食べていない	127	24.6	35.1	28.3	23.6	33.7	5.9	31.6	50.0
	不明	3	3.3	1.0	-	-	-	-	-	-
野菜	よく食べている	136	32.8	36.1	23.9	23.6	30.4	47.1	42.1	-
	普通	260	52.5	53.6	67.4	65.5	58.7	41.2	52.6	100.0
	ほとんど食べていない	47	14.8	9.3	8.7	10.9	10.9	11.8	5.3	-
	不明	1	-	1.0	-	-	-	-	-	-
つけ物・ 塩辛い物	よく食べている	39	4.9	10.3	6.5	10.0	7.6	11.8	15.8	-
	普通	131	31.1	24.7	26.1	37.3	21.7	41.2	36.8	50.0
	ほとんど食べていない	272	62.3	63.9	67.4	52.7	70.7	47.1	47.4	50.0
	不明	2	1.6	1.0	-	-	-	-	-	-
肉類	よく食べている	158	39.3	35.1	19.6	35.5	35.9	58.8	42.1	50.0
	普通	237	42.6	50.5	67.4	57.3	56.5	41.2	47.4	-
	ほとんど食べていない	48	18.0	13.4	13.0	7.3	7.6	-	10.5	50.0
	不明	1	-	1.0	-	-	-	-	-	-
魚介類	よく食べている	88	23.0	15.5	13.0	16.4	25.0	41.2	26.3	-
	普通	243	50.8	46.4	63.0	57.3	59.8	41.2	63.2	50.0
	ほとんど食べていない	111	24.6	37.1	23.9	26.4	15.2	17.6	10.5	50.0
	不明	2	1.6	1.0	-	-	-	-	-	-
卵類	よく食べている	162	37.7	43.3	26.1	28.2	39.1	47.1	47.4	50.0
	普通	219	47.5	41.2	56.5	55.5	51.1	35.3	47.4	50.0
	ほとんど食べていない	61	13.1	14.4	17.4	16.4	9.8	17.6	5.3	-
	不明	2	1.6	1.0	-	-	-	-	-	-
牛乳	よく飲んで	194	44.3	47.4	39.1	38.2	46.7	35.3	63.2	-
	普通	142	32.8	29.9	32.6	31.8	34.8	41.2	21.1	-
	ほとんど飲んでいない	106	21.3	21.6	28.3	30.0	18.5	23.5	15.8	100.0
	不明	2	1.6	1.0	-	-	-	-	-	-
海藻	よく食べている	44	18.0	8.2	8.7	3.6	12.0	23.5	10.5	-
	普通	206	45.9	46.4	41.3	49.1	45.7	35.3	57.9	50.0
	ほとんど食べていない	192	34.4	44.3	50.0	47.3	42.4	41.2	31.6	50.0
	不明	2	1.6	1.0	-	-	-	-	-	-
油 も の (天ぷら, 炒め物な ど)	よく食べている	117	26.2	19.6	19.6	29.1	30.4	41.2	26.3	50.0
	普通	253	54.1	57.7	65.2	54.5	57.6	52.9	63.2	-
	ほとんど食べていない	72	18.0	21.6	15.2	16.4	12.0	5.9	10.5	50.0
	不明	2	1.6	1.0	-	-	-	-	-	-

*... p<0.05

n s ...no significant

縦 %

認められなかった。魚離れ現象は教育学部が他学部より少し強いようであり、ほとんど魚を食べない者が37.1%もあり、有意差が認められた ($p < 0.05$)。海藻では理学部・工学部に「ほとんど食べない」が多く (50%, 47.3%), 理学部では肉類の摂取も他学部より少ない。大豆製品や油ものの摂取は水産学部が他学部より多いようであった。しかし、魚類以外の食品群については、すべて有意差は認められなかった。

4) 居住別による食品群別摂取

図1と図2に示した様に、食品摂取意識への影響要因としては、性別の場合と同様に居住形態の相違が強く、有意であるものが多かった。特につけ物・塩辛い物 (69.2%), 海藻 (54.8%), 甘い菓子 (39.4%, ns), 大豆製品 (34.8%), 魚介類 (33.5%) などが自宅外生で高値を示し、自宅外生になって摂取が特に著しく減少するものは、魚介類、野菜、油もの、海藻などであった (以上は甘い菓子以外はいずれも $p < 0.005$)。

以上の様に食品摂取状況に与える諸要因の影響は、性差と居住形態の相違が強かった。有意な検定結果が認められた食品群に限ると、「よく食べている」が男子に多いのは、肉類と油ものであり、女子に多いのは甘い菓子、野菜、卵類、海藻であった。「ほとんど食べていない」が男子に多いのは、甘い菓子、野菜、卵類であり、女子に多いのは、肉類と油ものであった。これらのうちで性差の顕著なものは甘い菓子、野菜、油もの、肉類であった。居住形態による影響は、上記の4)で述べたとおりである。

2 欠食と自己評価・問題意識

1) 欠食状況

欠食状況と欠食種別を図3と図4に示した。「欠食をよくする」が23.4%, 「時々する」が40.5%の高値であり、合計64%であって欠食頻度は著しく大きいといえる。欠食種別についてはほとんどが朝食であり、61.5%となっていた。

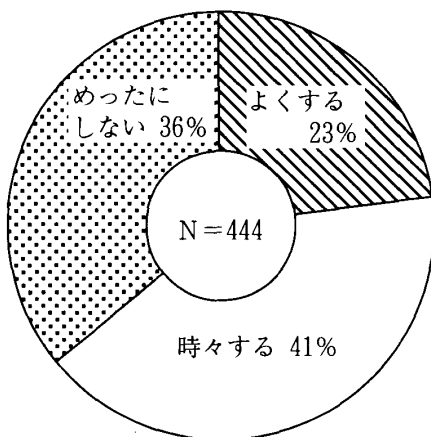


図3 欠食状況

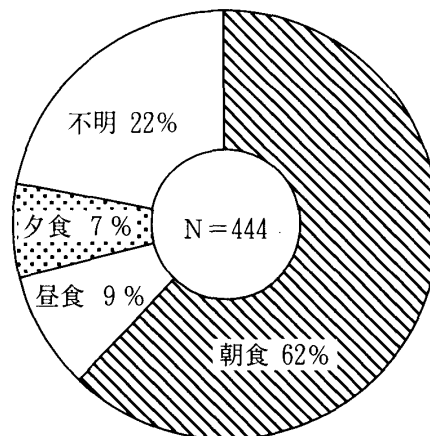


図4 欠食種別

欠食状況を性別などの要因で検討した結果が表10である。強い有意差が認めれたのは性別（ $p < 0.005$ ）と居住別（ $p < 0.005$ ）に分析した場合である。性差では「欠食をよくする」は男子に著しく多く（33.7%）、女子に少ない（9.9%）。女子は「めったにしない」との意識が大きい（46.9%）。また、自宅生に比較して自宅外生で欠食が顕著に増加する様子がみられた（各々14.1%、33.0%）。学年別にみると、1年生の欠食が少なく、高学年で多くなる様であるが有意差は認められなかった。学部別では、医歯・工・理など理系に欠食が多いようにみえるが、これも有意差はなかった。工学部は85%が男性であるため、性差の影響が強いものと考えられる。

表10 所 属 と 欠 食

			欠食をよくするほうですか			
			よくする	時々する	めったに しない	不明
合 計		n=444	n=104	n=180	n=159	n=1
性 別	男	n	%	%	%	%
	女	252	33.7	38.9	27.4	-
	不 明	192	9.9	42.7	46.9	0.5
		-	-	-	-	-
学 年	1 年	201	20.4	34.8	44.8	-
	2 年	85	23.5	47.1	28.2	1.2
	3 年	44	25.0	45.5	29.5	-
	4 年	69	24.6	49.3	26.1	-
	大学院	43	32.6	37.2	30.2	-
	不 明	2	50.0	-	50.0	-
学 部	法 文	61	21.3	39.3	39.3	-
	教 育	97	18.6	37.1	44.3	-
	理	46	26.1	39.1	34.8	-
	工	110	29.1	44.5	26.4	-
	農	92	23.9	46.7	28.3	1.1
	水 産	17	5.9	35.3	58.8	-
	医 歯	19	31.6	15.8	52.6	-
	不 明	2	-	50.0	50.0	-
居 住	自 宅	192	14.1	40.6	44.8	0.5
	自宅外	221	33.0	40.7	26.2	-
	不 明	31	12.9	38.7	48.4	-

**** $p < 0.005$

n s ... no significant

横 %

2) 欠食と食生活の自己評価

欠食という要因が食生活の自己評価に与える影響を検討するために、欠食項目と自己評価項目とをクロス集計した結果を図5に示した。

全体としては、自分の食生活を「普通」と評価する者が最も多くて32.4%であり、「あまりよくない」（25.5%）、「よくない」（11.5%）と評価する者もかなり多い。欠食の影響では、「欠食をよくする」者は、食生活の自己評価がさらに悪くなり、「あまりよく

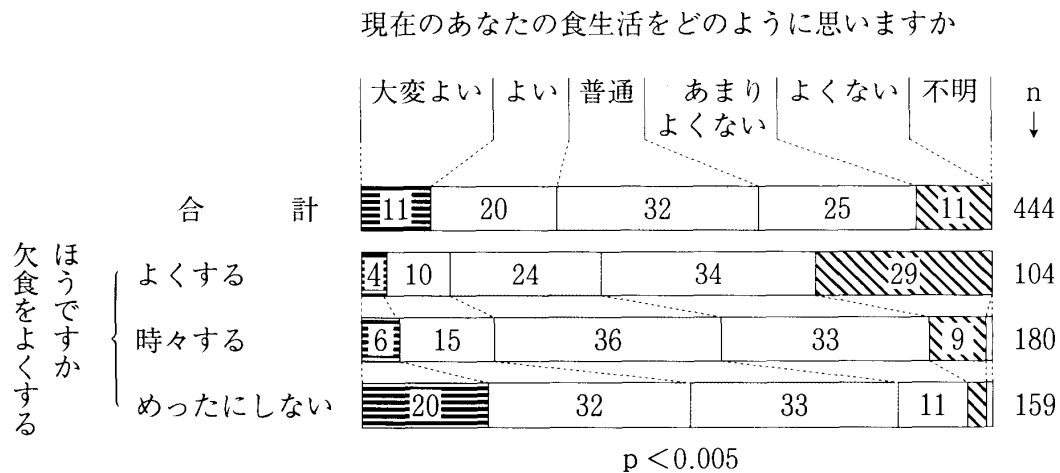


図5 欠食と食生活の自己評価

ない」(33.7%),「よくない」(28.8%)となって、62.5%の者が悪い評価をしているが、逆に欠食の少ない者は食生活の自己評価が良い結果となっていて ($p < 0.005$)、自分の食生活の評価には、欠食状況が大きく影響を与えている結果が得られた。

3) 欠食と食生活の問題意識

表11は、欠食と食生活の問題意識とをクロスさせた集計結果である。「食生活はどのような問題点があると思いますか」という設問に、「栄養のバランス」と答える者が最多(42.8%)で、次いで「不規則」(39.2%),「偏食」(26.1%)の順であった。欠食状況別にみると、欠食をよくする者は第1位が不規則(61.5%)であり、欠食を時々する者も第1位が不規則(47.8%)であった。欠食をめったにしない者は不規則が15.1%であり、前の2)と同様に明確な相違が強い有意性で認められた ($p < 0.005$)。

表11 欠食と食生活の問題意識

(複数回答)

			食生活にはどのような問題点があると思いますか									
			過食	不足	偏食	不規則	栄養の バランス	食費	なし	その他	不明	
合 計		n=444	51 11.5	43 9.7	116 26.1	174 39.2	190 42.8	62 14.0	49 11.0	4 0.9	5 1.1	
欠食を よくする ほうです か	よくする	n=104	3 2.9	22 21.2	40 33.5	64 61.5	48 46.2	17 16.3	2 1.9	1 1.0	- -	***
	時々する	n=180	18 10.0	14 7.8	42 23.3	86 47.8	85 47.2	26 14.4	12 6.7	1 0.6	- -	
	めったに しない	n=159	30 18.9	7 4.4	34 21.4	24 15.1	56 35.2	19 11.9	35 22.0	2 1.3	5 3.1	

***... $p < 0.005$

上段...実数, 下段...横% (n に対する割合)

4) 欠食と食生活の改善意欲

図6に示したように、「食生活を改善したいと思いますか」という設問にたいして、60.4%の者が変えたいと思うと答えた。欠食との関連をみると欠食をよくする者、欠食を時々する者、そのいずれも69%の者が改善したいと思っていた ($p < 0.005$)。一方、欠食をよくする者のうち、食生活を変えたいと思わない者が23%もいた ($p < 0.005$)。ことは、食生活と健康に関する関心・認識が不十分である学生が未だ多く存在することをうかがわせ、今後の栄養教育の重要性が感じられた。

国民栄養調査の平成5年成績¹⁰⁾によると、朝食の欠食率は増加傾向にあり、全体で8.1%の欠食率であるが、20歳代の伸びが大きく、男子27.8%、女子16.4%と報告されている。短大女子学生の場合、29%がほとんど毎日か週2・3日欠食していたり¹⁾、大学生で欠食しない者は、男子39.7%、女子56.0%という報告¹²⁾があり、著者らの短大女子学生に関する報告⁵⁾でも、ほとんど欠食しない者は66.9%であった。本報の大学生の欠食状況は、国民栄養調査結果と比較すると欠食率はかなり高値である。しかし、諸報告にみる他県における大学生の場合と傾向は似ている。ただ、本県における4年大生と短大女子学生とを比較すると、性差を考慮しても4年大生の方が、明らかに欠食率が高い傾向にあるといえる。また、食生活の自己評価や問題意識に関係する要因として欠食の影響は大きい。食生活の自己評価は欠食群が悪いとする報告¹³⁾や、食の組み合わせを考えない者は欠食群に多いという報告¹⁴⁾などがあり、自己評価や問題意識は、欠食による影響は大きく、欠食者は食に対する意識が低い傾向にある。

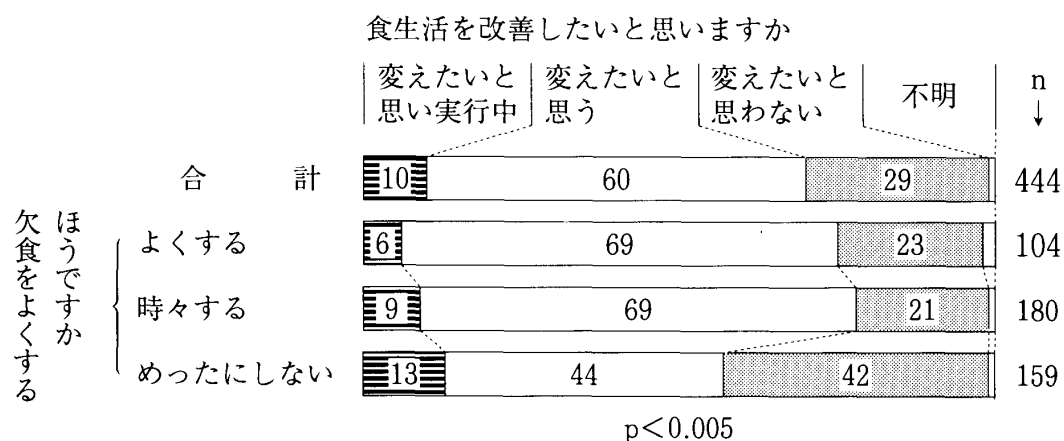


図6 欠食と食生活の改善意欲

3 自己評価、改善意欲と食生活

1) 食生活の自己評価と諸要因

食生活の自己評価に関する全体の状況は欠食のところの2-2)で既に記述した通りである。性差、その他の要因による自己評価の相違を検討した結果を表12に示した。性

差はほとんど認められず ($p < 0.01$), 学年差も同様にほとんど認められなかった。学部別では水産学部の自己評価が少し良かったが, 他に変化はみられず, 有意差も認められなかった。居住別による食生活の自己評価では, 強い有意差が認められた ($p < 0.005$)。食生活が「大変よい」または「よい」と評価する者は自宅生, および自宅外生でそれぞれ44.3%, 18.1%であり「あまりよくない」「よくない」と評価する者は自宅生, 自宅外生でそれぞれ18.2%, 52.4%であり, 自宅生に比較すると自宅外生の方が食生活の自己評価は著しく悪い状況が認められた。

表12 所属と食生活の自己評価

			現在のあなたの食生活をどのように思いますか						
			大変よい	よい	普通	あまりよくない	よくない	不明	
合 計		n=444	n=47 10.6%	n=88 19.8	n=144 32.4	n=113 25.5	n=50 11.3	n=2 0.5	
性別	男	n	%	%	%	%	%	%	**
	女	252	11.1	19.4	28.2	25.4	15.9	-	
	不明	192	9.9	20.3	38.0	25.5	5.2	1.0	
学年	1 年	201	12.9	19.9	34.8	20.4	10.9	1.0	n s
	2 年	85	9.4	15.3	31.8	31.3	11.8	-	
	3 年	44	9.1	27.3	20.5	34.1	9.1	-	
	4 年	69	8.7	21.7	24.6	31.9	13.0	-	
	大学院	43	7.0	16.3	48.8	18.6	9.3	-	
	不明	2	-	50.0	-	-	50.0	-	
学部	法 文	61	11.5	26.2	31.1	14.8	16.4	-	n s
	教 育	97	10.3	19.6	33.0	24.7	10.3	2.1	
	理	46	6.5	13.0	32.6	41.3	6.5	-	
	工	110	10.0	18.2	28.2	30.0	13.6	-	
	農	92	8.7	19.6	35.9	26.1	9.8	-	
	水 産	17	23.5	35.3	23.5	17.6	-	-	
	医 歯	19	21.1	15.8	47.4	5.3	10.5	-	
	不明	2	-	-	50.0	-	50.0	-	
居住	自 宅	192	17.2	27.1	37.0	13.0	5.2	0.5	***
	自宅外	221	4.5	13.6	29.0	35.7	16.7	0.5	
	不明	31	12.9	19.4	29.0	29.0	9.7	-	

***... $p < 0.01$

***** $p < 0.005$

n s ...no significant

横 %

2) 食生活の自己評価と食品摂取状況

「現在のあなたの食生活をどのように思いますか」という設問について, 「大変よい」, 「よい」と自己評価する者はいずれの食品群も「よく食べている」または「普通」であるという答えが多く, 「あまりよくない」, 「よくない」と自己評価している者は, 「ほとんど食べない」とする学生が多い結果になっている。

自己評価のよくない者は, 大豆製品, 野菜, 魚介類, 牛乳などの摂取が評価のよい者に比べて少ない様であった。結果は表13に示したように強い有意が認められた食品が多かった。

表13 食生活の自己評価と食品摂取状況

			現在のあなたの食生活をどのように思いますか					
			大変 よい	よい	普通	あまり よくない	よく ない	不明
合 計		n=444	n=47 10.6%	n=88 19.8	n=144 32.4	n=113 25.5	n=50 11.3	n=2 0.5
		n	%	%	%	%	%	%
パン	よく食べている	140	34.0	31.8	28.5	34.5	30.0	50.0
	普通	209	53.2	45.5	47.9	48.7	38.0	50.0
	ほとんど食べていない	92	12.8	21.6	22.9	15.9	32.0	-
	不明	3	-	1.1	0.7	0.9	-	-
甘い菓子	よく食べている	98	25.5	20.5	22.2	24.8	16.0	-
	普通	191	40.4	51.1	43.8	38.1	38.0	100.0
	ほとんど食べていない	153	34.0	27.3	33.3	37.2	46.0	-
	不明	2	-	1.1	0.7	-	-	-
大豆製品 (豆腐, 納豆)	よく食べている	69	31.9	18.2	15.3	10.6	8.0	-
	普通	245	51.1	63.6	60.4	50.4	40.0	50.0
	ほとんど食べていない	127	17.0	17.0	23.6	38.1	52.0	50.0
	不明	3	-	1.1	0.7	0.9	-	-
野菜	よく食べている	136	53.2	45.5	31.9	17.7	10.0	-
	普通	260	42.6	47.7	61.8	67.3	62.0	100.0
	ほとんど食べていない	47	4.3	5.7	6.3	15.0	28.0	-
	不明	1	-	1.1	-	-	-	-
つけ物・ 塩辛い物	よく食べている	39	12.8	13.6	4.9	9.7	6.0	-
	普通	131	27.7	38.6	36.1	18.6	20.0	50.0
	ほとんど食べていない	272	59.6	46.6	58.3	71.7	74.0	50.0
	不明	2	-	1.1	0.7	-	-	-
肉類	よく食べている	158	57.4	40.9	30.6	32.7	28.0	-
	普通	237	36.2	46.6	62.5	53.1	54.0	100.0
	ほとんど食べていない	48	6.4	11.4	6.9	14.2	18.0	-
	不明	1	-	1.1	-	-	-	-
魚介類	よく食べている	88	42.6	22.7	14.6	15.0	20.0	-
	普通	243	53.2	64.8	61.1	48.7	34.0	50.0
	ほとんど食べていない	111	4.3	11.4	23.6	36.3	46.0	50.0
	不明	2	-	1.1	0.7	-	-	-
卵類	よく食べている	162	48.9	40.9	31.9	37.2	28.0	50.0
	普通	219	40.4	48.9	56.3	46.0	46.0	50.0
	ほとんど食べていない	61	10.6	9.1	11.1	16.8	26.0	-
	不明	2	-	1.1	0.7	-	-	-
牛乳	よく飲んでいる	194	48.9	44.3	40.3	47.8	40.0	-
	普通	142	34.0	36.4	37.5	24.8	24.0	-
	ほとんど飲んでいない	106	17.0	18.2	21.5	27.4	36.0	100.0
	不明	2	-	1.1	0.7	-	-	-
海藻	よく食べている	44	19.1	14.8	9.0	6.2	4.0	-
	普通	206	44.7	60.2	47.2	38.9	38.0	50.0
	ほとんど食べていない	192	36.2	23.9	43.1	54.9	58.0	50.0
	不明	2	-	1.1	0.7	-	-	-
油 も の (天ぷら, 炒め物な ど)	よく食べている	117	40.4	31.8	18.1	23.9	34.0	-
	普通	253	46.8	50.0	68.1	58.4	42.0	100.0
	ほとんど食べていない	72	12.8	17.0	13.2	17.7	24.0	-
	不明	2	-	1.1	0.7	-	-	-

*... p < 0.05

***... p < 0.01

*****... p < 0.005

n s ... no significant

縦 %

3) 食生活の改善意欲と諸要因

性、学年および学部の変因によって、食生活の改善意欲に特に留意すべき差異は認められなかった。しかし、居住別については、明らかな相違が認められた ($p < 0.005$)。すなわち、「食生活を改善している」者と「改善したいと思っている」者は、自宅生では56.3%、自宅外生では81.4%であり、「変えたいと思わない」者は、自宅生が42.7%、自宅外生が17.6%となっていた。自宅外生の方に改善意欲が多い状況であった。(表14)

表14 所属と食生活の改善意欲

			食生活を改善したいと思いますか				
			変えたいと思 い実行中	変えたいと思 う	変えたいと思 わない	不明	
合 計		n=444	n=43 9.7%	n=268 60.4	n=128 28.8	n=5 1.1	
性 別	男	n 252	% 7.5	% 62.7	% 28.6	% 1.2	n s
	女	192	12.5	57.3	29.2	1.0	
	不 明	-	-	-	-	-	
学 年	1 年	201	8.5	59.2	32.3	-	n s
	2 年	85	8.2	61.2	27.1	3.5	
	3 年	44	18.2	61.4	20.5	-	
	4 年	69	13.0	62.3	23.2	1.4	
	大学院	43	4.7	60.5	32.6	2.3	
	不 明	2	-	50.0	50.0	-	
学 部	法 文	61	9.8	59.0	31.1	-	n s
	教 育	97	11.3	56.7	30.9	1.0	
	理	46	15.2	63.0	19.6	2.2	
	工	110	6.4	62.7	30.9	-	
	農	92	10.9	59.8	27.2	2.2	
	水 産	17	5.9	64.7	23.5	5.9	
	医 歯	19	5.3	57.9	36.8	-	
	不 明	2	-	100.0	-	-	
居 住	自 宅	192	6.3	50.0	42.7	1.0	***
	自宅外	221	11.3	70.1	17.6	0.9	
	不 明	31	19.4	54.8	22.6	3.2	

***... $p < 0.005$

n s ... no significant

横 %

4) 食生活の改善意欲と食品摂取状況

結果を表15に示した。魚介類をほとんど食べていない者は、食生活を改善したいと思っている学生に最も多く認められたが (32.5%, $p < 0.005$)、同様のことが他の食品群についても認められる。すなわち、食生活改善を望んでいる者は、魚介類の他、野菜、大豆製品、つけ物・塩辛い物、海藻についてもほとんど食べないとする回答が最も多かった ($p < 0.005$)。一方、これらの食品については、食生活の改善を実行中の者は、「よく食べている」が増大していた ($p < 0.005$)。

表15 食生活の改善意欲と食品摂取状況

			食生活を改善したいと思いますか				
			変えたいと思 い実行中	変えたい と思う	変えたいと 思わない	不明	
合 計		n=444	n=43	n=268	n=128	n=5	
パン	よく食べている	n 140	% 30.2	% 32.5	% 28.9	% 60.0	n s
	普通	209	44.2	47.0	48.4	40.0	
	ほとんど食べていない	92	25.6	19.8	21.9	-	
	不明	3	-	0.7	0.8	-	
甘い菓子	よく食べている	98	25.6	22.0	21.1	20.0	n s
	普通	191	30.2	43.3	45.3	80.0	
	ほとんど食べていない	153	44.2	34.3	32.8	-	
	不明	2	-	0.4	0.8	-	
大豆製品 (豆腐, 納豆)	よく食べている	69	27.9	11.2	20.3	20.0	***
	普通	245	46.5	53.4	61.7	60.0	
	ほとんど食べていない	127	25.6	34.7	17.2	20.0	
	不明	3	-	0.7	0.8	-	
野菜	よく食べている	136	37.2	24.6	42.2	-	***
	普通	260	55.8	61.6	52.3	80.0	
	ほとんど食べていない	47	7.0	13.8	4.7	20.0	
	不明	1	-	-	0.8	-	
つけ物・ 塩辛い物	よく食べている	39	4.7	7.1	14.1	-	***
	普通	131	27.9	24.6	41.4	-	
	ほとんど食べていない	272	67.4	67.9	43.8	100.0	
	不明	2	-	0.4	0.8	-	
肉類	よく食べている	158	37.2	32.8	41.4	20.0	n s
	普通	237	41.9	56.0	50.8	80.0	
	ほとんど食べていない	48	20.9	11.2	7.0	-	
	不明	1	-	-	0.8	-	
魚介類	よく食べている	88	30.2	16.0	23.4	40.0	***
	普通	243	41.9	51.1	66.4	60.0	
	ほとんど食べていない	111	27.9	32.5	9.4	-	
	不明	2	-	0.4	0.8	-	
卵類	よく食べている	162	44.2	34.3	39.8	-	n s
	普通	219	41.9	49.3	50.8	80.0	
	ほとんど食べていない	61	14.0	16.0	8.6	20.0	
	不明	2	-	0.4	0.8	-	
牛乳	よく飲んでいる	194	51.2	41.8	46.1	20.0	n s
	普通	142	34.9	29.5	35.2	60.0	
	ほとんど飲んでいない	106	14.0	28.4	18.0	20.0	
	不明	2	-	0.4	0.8	-	
海藻	よく食べている	44	16.3	8.2	10.9	20.0	***
	普通	206	39.5	40.7	61.7	20.0	
	ほとんど食べていない	192	44.2	50.7	26.6	60.0	
	不明	2	-	0.4	0.8	-	
油 も の (天ぷら, 炒め物な ど)	よく食べている	117	14.0	26.5	29.7	40.0	n s
	普通	253	62.8	56.3	57.0	40.0	
	ほとんど食べていない	72	23.3	16.8	12.5	20.0	
	不明	2	-	0.4	0.8	-	

***... p<0.005

n s...no significant

縦 %

食生活の自己評価は、居住形態との関連が強く、自宅外生の自己評価は著しく悪い。そして自己評価の状況は、食品摂取状況を反映している。また、居住形態は食生活の改善意欲とも関連性が強く、自宅外生に改善意欲が強い傾向にあり、魚介類他、ほとんど摂取しない食品があるなど、食品摂取の問題も多い。さらに欠食は食品摂取状況や食生活の自己評価・改善意欲などとの関連が強く、さらに性差や居住形態の差異が欠食に強く影響しているといえる。

要 約

鹿児島市にある大学の学生 444名を対象として、食品摂取状況に関する意識、および自己評価について、1993年 6 月にアンケート調査を実施した。結果は次の通りであった。

1. 食品摂取状況に関しては、総数で「よく食べている」と意識している者が多かったのは、牛乳 (43.7%), 卵類 (36.5%), 肉類 (35.6%), パン (31.5%), 野菜 (30.6%) であり、「ほとんど食べていない」が多かったのは、つけ物・塩辛い物 (61.3%), 海藻 (43.2%), 甘い菓子 (34.5%), 大豆製品 (28.6%), 魚介類 (25.0%) であった。
2. 食品摂取状況に関する意識は、性別、居住別による影響が顕著であり、学年別、学部別による著しい差異は認められなかった。
3. 性差では、女子の方が男子より「よく食べている」食品は、牛乳 (ns), 卵類 ($p < 0.01$), 野菜 ($p < 0.005$), パン (ns), 甘い菓子 ($p < 0.005$), 海藻 ($p < 0.05$) であり、男子の方が女子より「よく食べている」食品は、肉類 ($p < 0.05$), 油もの・天ぷら・炒め物 ($p < 0.005$), 魚介類 (ns) であった。そのうち、甘い菓子、野菜、肉類、油ものの性差が顕著であった。
4. 自宅生の方が自宅外生よりも「よく食べている」食品は、野菜 ($p < 0.005$), 魚介類 ($p < 0.005$), 甘い菓子 (ns) であった。「ほとんど食べていない」のは、全食品について自宅生よりも自宅外生の方が多かった。そのうちで魚介類 ($p < 0.005$), 大豆製品 ($p < 0.005$), 油もの ($p < 0.005$), 海藻 ($p < 0.005$) などが特に目立った。
5. 欠食頻度は顕著であり「欠食をよくする」、または「時々する」学生は63.9%であった。そして欠食は性別、居住別との関連性が強く ($p < 0.005$), 男性、自宅外生に欠食率が顕著であった。
6. 自分の食生活をよいと思っている者 (30.4%) より、よくないと思っている者 (36.8%) の方が多かった。食生活の問題点としては、第 1 位が栄養のバランス (47.8%), 第 2 位が不規則 (39.2%) があげられていた。また、60.4%のものが食生活を改善したいと思っていた。
7. 食生活の自己評価や改善意欲は居住形態の影響を強く受けていた。また欠食は食品摂取状況、食生活の自己評価、そして改善意欲との関連が強く、かつ性別や居住別の

差異が欠食に強く影響しているという図式が認められた。

文 献

- 1) 中嶋洋子：栄養学雑誌，**52**，227－235（1994）.
- 2) 木村友子・加賀谷みえ子・福谷洋子：栄養学雑誌，**50**，325－336（1992）.
- 3) 井上知真子・丸谷宜子・太田美穂・宮川久邇子：栄養学雑誌，**50**，355－364（1992）.
- 4) 南 幸・浅野恭代：桜井女子短期大学紀要，**14**，11－21（1992）.
- 5) 櫛笥隆弘・町田和恵：鹿児島県立短期大学紀要，**44**，自然科学篇 13－27（1993）.
- 6) 櫛笥隆弘・町田和恵：鹿児島県立短期大学地域研究所研究年報，**22**，17－28（1993）.
- 7) 櫛笥隆弘：鹿児島県立短期大学地域研究所研究年報，**24**，1－12（1995）.
- 8) 澤村恭子・柚子園映子・櫛笥隆弘：鹿児島県立短期大学紀要，**46**，自然科学篇 37－52（1995）.
- 9) 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）.
- 10) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：平成7年版 国民栄養の現状——平成5年国民栄養調査成績，第一出版，東京（1995）.
- 11) 石樽清司・池田順子・永田久紀：学校保健研究，**29**，443－448（1987）.
- 12) 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）.
- 13) 白木まき子・岩崎奈穂美：栄養学雑誌，**44**，257－265（1986）.
- 14) 原田まつ：栄養学雑誌，**46**，175－184（1988）.