

女子学生の「食生活指針」に基づく食生活意識調査

谷口（山田）亜樹子（管理栄養学科・准教授）

山口 真由（帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科・助教）

An Attitude Survey of the Eating Habits of Female University Students based on “Dietary Guidelines”

Akiko Yamada Taniguchi and Mayu Yamaguchi

Abstract

Recently, the necessity of food education has become a hot topic of discussion, and as a consequence, it has thrown light on the importance of promoting “food education”. Food education refers to education concerning food. It encompasses a wide range of topics, which includes not only the acquisition of knowledge about dietary habits, but also the understanding of dietary culture and the nature of family socialization.

A questionnaire survey of eating habits was conducted based on dietary guidelines. Although dietary guidelines state facts that are rather obvious, the responses of the survey showed that only few students were adopting appropriate healthy eating habits.

The result of this investigation revealed the need for an improvement in the eating habits of female students. It confirmed the importance of promoting food education as a part of an education course at the university.

Key words : Eating habits, dietary guidelines, attitude survey, female students

キーワード：食生活、食生活指針、意識調査、女子学生

緒言

ライフスタイルが多様化する現代では、食生活に関する様々な問題があり、その問題は栄養状態だけではなく食行動も関与している。食生活は、健康の維持、増進や疾病予防の基本であるとともに、生活の質と関係の深いものである。自分自身が主体的となり毎日の食生活の見直しに取り組み、健康を意識することにより、健康保持、増進に結びつく。食べることは生命を維持するために必要不可欠であるが、飽食時代となり、かえって健康状態を脅かしている。そこで食生活の環境の変化

による女子学生の食生活について調査した。

平成12年に国民の食生活の改善を図るため「食生活指針」¹⁾が策定されている。「食生活指針」は、食糧生産、流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れたもの²⁾で、料理、食材、栄養素の重要なポイントを示し、食事と身体活動との関連を示している。自分の食生活を見直して、自分なりの健康目標を立て、質の高い食生活を送ることが大切である。現在、フードチェーンの多様化や家庭における食の教育力の低下など環境の変化が大きく、私たちひとりの努力だけでは健全な

食生活の実現が望めない状況になりつつある。このために、自らの「食」について考える習慣を身につけ、生涯を通じて健全で安心な食生活を実現することができるように、食事と疾病との関係、食品の栄養特性やその組み合わせ方、食文化、地域固有の食材等を適切に理解することが重要と考える。

本調査は、「食生活指針」に対応した問いのアンケートを実施し、女子学生の食生活に対する意識を調査した。

研究方法

1. 調査対象者

19～20歳の「食」に関心のある管理栄養士を志す女子学生124名を対象にアンケート調査を実施した。本アンケートは事前に本研究の趣旨を説明するとともに、回答内容が成績に影響しない旨を

説明し、調査対象者の同意を得て合意のもとに調査を行った。

2. 調査の概要

「食生活指針」の10項目を表1に示し、これに基づいて各項目に対応した10項目の問い(表1)について、調査対象者にアンケートによる質問紙調査を実施した。回答は「はい」か「いいえ」の選択で結果がわかりやすいように努めた。また、「いいえ」と回答した場合は理由を記述してもらった。調査は「食生活指針」を基に、女子大生が普段の食生活をどのくらい考えているか、アンケート調査により食生活の意識を明らかにし、食生活の見直しに役立ってもらえるように努力した。なお、実施は食品学の講義の最終回次に教室にて行った。調査の実施は2009年2月である。

表1 食生活指針の10項目と対象質問項目

「食生活指針」10項目	各項目に対応した問い
<ul style="list-style-type: none"> ・食事を楽しみましょう ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを ・ごはんなどの穀類をしっかりと ・野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> →1. 休日は家族そろって食事をしている →2. 1日3回の食事をきちんと摂るようにしている →3. 手作りの料理を食べるようにしている →4. 3食とも必ず主食をしっかりと摂るようにしている →5. できるだけ多くの食品を組み合わせるよう
<ul style="list-style-type: none"> ・食塩や脂肪は控えめに 	<ul style="list-style-type: none"> →6. 調理済み食品や加工食品はできるだけ控えるよう →7. 適度の運動を欠かさず、エネルギー消費にも気を配っている
<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を 	<ul style="list-style-type: none"> →8. 親の故郷の味がときどき食卓にのる →9. いつも人数に見合った分量を作っている
<ul style="list-style-type: none"> ・食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も ・料理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく ・自分の食生活を見直しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> →10. 偏食や欠食、だったら食べをしないように気をつけている

結果および考察

1. 食生活指針の各項目に対する対象質問項目

(1) 休日は家族そろって食事をしている

食事を毎日おいしく楽しく食べることは、身体的、精神的にも重要である。最近、単独世帯の増加や両親の共働き等の理由から孤食が珍しくない傾向にあり、学生の孤食の増加が考えられる。人の生活単位は家族であり、食生活は家族を単位とし営まれることが多く、食生活のあり方や変化の

方向を考察するうえで、家族は大切な要因のひとつである。

図1に示したように「休日は家族そろって食事をしている」の設問に対し、「はい」は27%、「いいえ」は73%と休日も家族と食事をしていない学生が多かった。今回の調査は、ひとり暮らしの学生は実家に帰省した時を考慮回答してもらっている。回答の半数以上が家族との生活時間帯が合わないという理由から家族で食事を一緒にとってい

ない。家族のコミュニケーションの場として食卓の役割が重視されているが、7割以上が家族と食事をとることなく、家族の会話が少なくなっていることが示唆された。

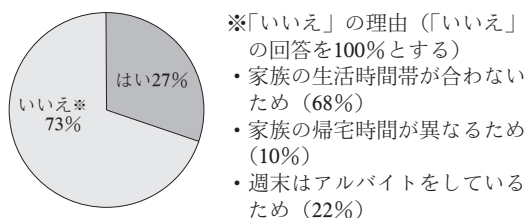


図1. 休日は家族そろって食事をしている

(2) 1日3回の食事をきちんと摂るようにしている
食事で生活のリズムを作り、健康的な生活習慣をつけるように心掛ける必要がある。一般に生活パターンは食事を1日に3回摂ることが良いとされ、摂取回数により栄養効果が変わり、摂取が3回より低くなるとホルモンの分泌が崩れ、脂肪の蓄積が起こり肥満の原因となるといわれている³⁾。

図2に示したように「1日3回の食事をきちんと摂るようにしている」という設問に対し、「はい」は73%、「いいえ」は27%と3割弱が欠食をしていると答えている。この結果から、学生に食事で1日の身体および生活のリズムを整え、健康的な生活習慣を身につけるように心掛けることを指導する必要があると認識した。

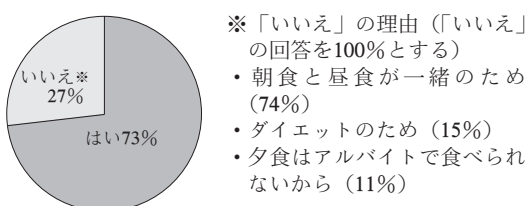


図2. 1日3回の食事をきちんと摂るようにしている

(3) 手作りの料理を食べるようにしている

日本の食事形態は、主食、主菜、副菜とバランスがよく、世界的にも注目されており、日本人の長寿の要因ともいわれている⁴⁾。いろいろな食品の組合せ、栄養のバランスをとることを心掛けたと考える。

図3に示したように「手作りの料理を食べるようにしている」という設問に対し、「はい」は82%、「いいえ」は18%の結果が得られた。8割が「手作りの料理を食べるようにしていると回答し、他は外食、調理食品に頼っていると考えられる。総務省の全国消費実態調査⁵⁾によると食の外部化率は、30歳未満の単身女性で52.7%と5割以上が外食、調理食品に頼っている。外食や加工食品に頼ると、炒め物、揚げ物など油の多い調理法になりやすく、塩分も多く、脂肪や塩分の過剰摂取に注意する必要がある。主食はコメ、パン、麺類などの穀類、主菜は魚、肉、卵、ダイズ製品など副食で、タンパク質、脂質の給源であり、副菜は主食、主菜に不足がちなビタミン、ミネラル、食物繊維などの補う重要な役割があり、日本食のバランスのよい食事法は欧米諸国に見直されている⁶⁾。

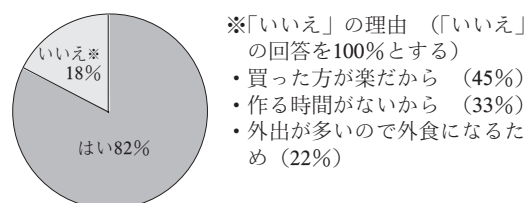


図3. 手作りの料理を食べるようにしている

(4) 3食とも必ず主食をしっかり摂るようにしている

穀類を毎食摂取し糖質エネルギー比率を適正に維持することは健康につながる。

図4に示したように「3食とも主食をしっかり摂るようにしている」という設問に対し、「はい」は71%、「いいえ」は29%であった。「いいえ」のほとんどの理由が「ダイエットのため食べない」と答えている。コメを食べないと痩せるという認

識より、炭水化物が生活する上での重要なエネルギー源になることを意識させる必要があると思われる。コメ離れの傾向は国民全体で起きており、1980年に比べ2002年ではコメの摂取の減少率が20%と大きな問題となっている⁷⁾。コメは良質なタンパク質を含むと同時に、便秘、動脈硬化、コレステロール沈着を防ぐ効果がある食物繊維も豊富に含み、脂質の摂り過ぎを防ぎ、熱量が適正に保たれやすくなる効果がある⁸⁾。コメは日本の環境に適し自給可能な作物のため、国産のコメを食べることは食糧の安定供給からも重要といえる⁹⁾。

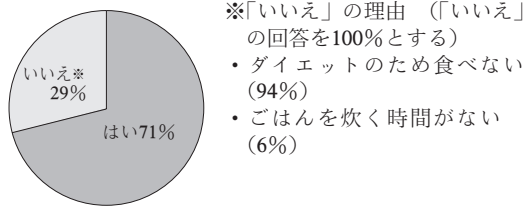


図4. 3食とも必ず主食をしっかり摂るようにしている

(5) できるだけ多くの食品を組み合わせて食べるようにしている

野菜、果物は無機質、ビタミン、食物繊維が豊富であるほか、生活習慣病予防に有効な種々の生理機能成分が含まれている¹⁰⁾。牛乳・乳製品も整腸作用や免疫作用などの機能が注目されている¹¹⁾。豆類は食物繊維があり、また大豆は最近内臓脂肪の燃焼効果、骨粗鬆症防止などさまざまな効果が期待されている¹²⁾。魚は高タンパク質で魚油の機能など身体によい効果が研究されている¹³⁾。これらの各々の食品の機能、効果を知り、毎日食事の中で多食品の組み合わせ、栄養のバランスを考え、偏食せず、食事をうまく摂取するように指導する必要がある。

図5に示したように「できるだけ多くの食品を組み合わせて食べるようにしている」という設問に対し、「はい」は60%、「いいえ」は40%と、管理栄養士を志しているにもかかわらず4割の学生が食品の組合せを考えていない回答が得られた。普段の食事で、多くの食品を組み合わせることに

より、栄養のバランスを考えるとともに、偏食をしないように習慣づける必要があると考えた。近年、若年層の特に女性の牛乳離れがみられ¹⁴⁾、これはカルシウムの摂取不足につながると考える。今回の調査は各食品の摂取の意識については調査を行わなかったが、今後は各々の食品の摂取についても調査したいと考えた。

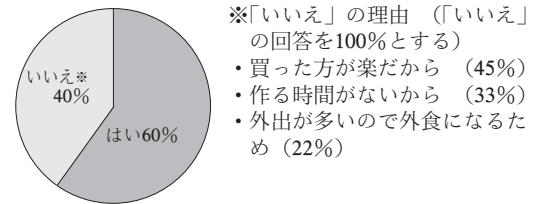


図5. できるだけ多くの食品を組み合わせて食べるようにしている

(6) 調理済み食品や加工食品はできるだけ控えるようにしている

生活習慣病の原因は食塩、脂肪の摂り過ぎが関与しており、食塩の摂り過ぎは高血圧、動物性脂質の摂り過ぎは心臓病の特定因子になっている¹⁵⁾。

図6に示したように、食塩や脂肪を過剰に摂取しない食習慣にするため、「調理済み食品や加工食品はできるだけ控えるようにしている」という設問に対し、「はい」は44%、「いいえ」は56%であった。半分以上が加工食品を抵抗なく利用しているという結果であり、加工食品の技術の向上から今後さらに利用が多くなると考えられた。家計調査¹⁶⁾によると、調理食品の食料消費支出の割合は年間1世帯あたり11%と1割以上が調理食品に

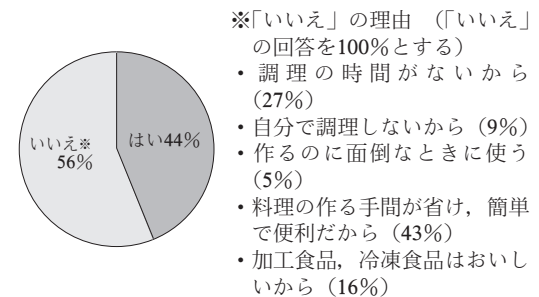


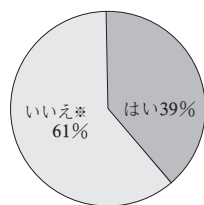
図6. 調理済み食品や加工食品はできるだけ控えるようにしている

使われている。加工食品の利用は良いが、学生のうちに適度な塩分、脂肪の摂取を行って欲しいと考える。

(7) 適度の運動を欠かさず、エネルギー消費にも気を配っている

適正体重を維持すること、自分の運動量に見合った食事は生活習慣病の予防にとって重要である。

図7に示したように「適度の運動を欠かさず、エネルギー消費にも気を配っている」という問いに対し、「はい」は39%、「いいえ」は61%と、運動とエネルギー消費に気を配っている学生は意外に少なかった。無理な減量をせず、自分の普段の運動量とそれに見合ったエネルギーを摂取するように心掛けたいと考える。



※「いいえ」の理由（「いいえ」の回答を100%とする）

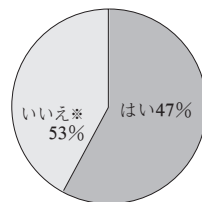
- ・運動する時間がないから（69%）
- ・気にしていないから（21%）
- ・運動が好きでないから（10%）

図7. 適度の運動を欠かさずエネルギー消費にも気を配っている

(8) 親の故郷の味がときどき食卓にのる

地域産物の食材を知るには、自分で料理して認識することが大切であり、地域の産物の食材を活かした料理や特色のある食文化を取り入れた料理を日常の食事に意識しているかを調査したいと考えた。

図8に示したように「親の故郷の味がときどき食卓にのる」の問いに対し、「はい」は47%、「いいえ」は53%の回答が得られ、「いいえ」の理由から郷土料理にあまり関心がないように思われた。行事食、四季の変化に応じた旬の味を楽しんで、伝統的な食材、地域の食材に関する知識、調理の技術を身につけて食文化を大切にして欲しいと考える。



※「いいえ」の理由（「いいえ」の回答を100%とする）

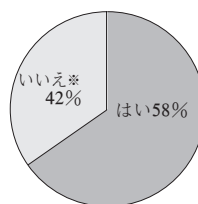
- ・故郷の味が何かわからないから（57%）
- ・郷土料理というものがわからないから（22%）
- ・正月や行事のみに食べる（15%）
- ・地元の産物、食材を知らないから（6%）

図8. 親の故郷の味がときどき食卓にのる

(9) いつも人数に見合った分量を作っている

近年、生活習慣病の第一の原因は肥満といわれている¹⁷⁾。肥満防止のためにも料理の作り過ぎに注意が必要である。また、残飯など食品の廃棄による環境負荷の影響も考え、買い過ぎや作り過ぎに気をつけ、食材の適量を常に考える習慣をつけることが必要である。

図9に示したように「いつも人数に見合った分量を作っている」という問いに対し、「はい」は58%、「いいえ」は42%と見合った分量を作る学生が思ったより少なかった。これは食費が自分の収入ではないことが考えられた。この問いは、親と同居の場合は今までに自分が食事を作った経験から回答してもらっている。食材の有効利用を考え、調理や保存方法を工夫し、無駄や廃棄を少なくする工夫を身につけたいと考える。



※「いいえ」の理由（「いいえ」の回答を100%とする）

- ・人数にこだわらず料理を作る（60%）
- ・面倒なので多く作る（26%）
- ・多めに作って後日捨てることが多い（7%）
- ・作り置きするため（7%）

図9. いつも人数に見合った分量を作っている

(10) 偏食や欠食、だらだら食べをしないように気をつけている

自分自身の健康管理を維持するためには食生活を常に見直し、健康の目標を立て、実践していく習慣を身につける努力が必要と考える。

図10に示したように「偏食や欠食、だらだら食べをしないように気をつけている」の問いに対し、「はい」は65%、「いいえ」は35%と答え、3割以上が偏食、欠食をしていると答えた。自分の食生活を見直し、食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけ、偏食や欠食のない生活を送って欲しいと考える。

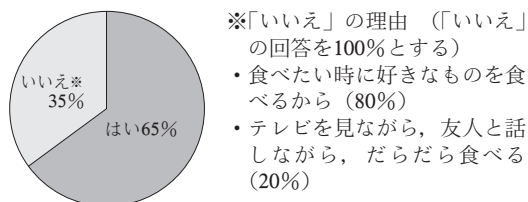


図10. 偏食や欠食、だらだら食べをしないように気をつけている

最近、食の教育の必要性が大きく取り上げられ、「食育」を推進していくことが重要となっており、内閣府調査では「食育」への関心が年々増加している¹⁸⁾。食育とは、ひとことで言えば食に関する教育であるが、単に望ましい食習慣のための知識を身につけるだけでなく、食卓での一家団らんを通じて社会性を学ぶこと、わが国の食文化を理解することも含む幅広い教育である。「食生活指針」の項目は一見、当たり前のことであるが、このようにアンケート形式で改めて食生活の見直しを考えると、適切な食生活を送っている学生が少ないことが確認された。今回の各項目の回答からさまざまな課題がみつきり、学生ひとり一人が自分の食生活を考える時間が必要と考えた。この調査から女子学生の食生活で特に必要なことは、家族との食事の時間が少なく家族のコミュニケーションの工夫、調理済み食品および加工食品の利用が多く栄養のバランスの意識、日常生活のエネルギー消費に関する意識、食文化に関する興味などであり、これらを意識することにより、より良い食生活習慣が得られると考えられた。

この調査結果から、学生には「食生活指針」に基づく資料を提示し、普段から食生活についていろいろな角度から考える時間が必要であることが

確認できた。学生が健康で生活の質を向上させるため、また、今後、食を提供するものとして、大学の授業の中でも食育を充実していくことがさらに重要であると強く感じた。

今回の調査は家族と同居、ひとり暮らしなどの対象者の属性については調査しなかったため、今後は対象者の属性を調査項目に含め、さらに詳細なデータを得ることが必要と考えた。「食生活指針」の各項目について、今後もアンケート方式で分かりやすく、食生活の見直しについて考え、女子大生だけを対象にせず、年齢別に食育の必要性について検討していきたいと考える。

引用文献

- 1) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告：健康づくりのための指針、「新ビジュアル食品成分表増補版」（大修館書店），p.304（2005）。
- 2) 社団法人全国栄養士養成施設協会：食生活指針の構成と各項目の解説「食生活指針の解説2010」，pp.3-10（2010）。
- 3) 城田知子：1章.食生活と栄養指導「栄養教育栄養指導論」，（東京教学社），pp.31-46（2004）。
- 4) 山本孝史：13章.栄養と健康「基礎栄養学」（林淳三編著），（建帛社），pp.169-185（2005）。
- 5) 茂木信太郎：消費者の変化と食生活，「食品の消費と流通」（日本フードスペシャリスト協会編），（建帛社），pp.1-29（2006）。
- 6) 高木良助：1章.人間と食品「食品学Ⅰ」（田島眞編著），（同文書院），pp.1-56（2004）。
- 7) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状（2004）。
- 8) 大坪研一：2.2.米の化学成分「米の科学」，（朝倉書店），pp.18-47（1995）。
- 9) 津田とし江：2章.食品の分類，「食品学Ⅰ」（田島眞編著），（同文書院），pp.57-150（2004）。
- 10) 五明紀春：13講.農産食品「スタンダード食品学」，（アイ・ケイコーポレーション），pp.108-114（2009）。
- 11) 菅原龍幸：16章.乳類「食品学Ⅰ・Ⅱ」，（建帛社），pp.286-300（2007）。
- 12) 山内文男：4章.大豆の栄養・機能学「大豆の科学」，（朝倉書店），pp.57-75（1995）。
- 13) 五明紀春：19講.水産食品「スタンダード食品学」，

(アイ・ケイコーポレーション), pp.146-153 (2009).

- 14) 布施真里子：5. 栄養面からみた食生活「健康と食生活」(吉田勉編著), (学文社), pp.64-92 (2005).
- 15) 橋本直樹：2章.わが国の食生活の現状「食品の機能性と健康」, (第一出版), pp.19-34 (2003).
- 16) 総務庁統計局：家計調査 (2009).
- 17) 春日雅人：概論. メタボリックシンドローム, 「生活習慣病がわかる」, (羊土社), p.12 (2005).
- 18) 内閣府：食育に関する意識調査 (2008).

要旨

最近, 食の教育の必要性が大きく取り上げられるようになり, 「食育」を推進していくことが重要になっている。食育とは, 食に関する教育であるが, 食習慣のための知識を身につけるだけでなく, 一家団らの社会性や食文化を理解することも含む幅広い教育である。「食生活指針」の項目は当たり前のことであるが, アンケート形式で食生活の見直しを考えると, 適切な食生活を送っている学生が少ないことが確認された。

この調査から, 女子大生の食生活の改善が必要なことが認められ, 大学の授業の中でも食育を充実していくことが重要であることが確認された。

(2010年9月30日受稿)