

女子短期大学生の自宅・下宿別食生活

藤 森 弘 子*

A Survey of Eating Habits of Female College Students

—Comparison between Students Living at Home and Students Living away from Home—

Hiroko FUJIMORI

Key words: 健康教育 health education, 食生活 eating habits
摂取食品 kinds of food intake
6つの基礎食品 six groups of basic foods

1. はじめに

人生80年を明るく健やかに過ごすためには、若い時から運動・栄養・休養のバランスがとれたライフスタイルを確立することが重要であり、健康づくりの基本は、「自分の健康は自分で守る」という自覚である。

近年、わが国では、全般に栄養摂取の偏りや過剰が問題となっているが、若い世代の間、特に女性においては、やせ志向¹⁾が強く欠食や減食が多い。そのうちでも、女子学生の多くは、食費を節約して遊興費に回し、アルバイトに追われて休養や余暇時間が少なく、家事もほとんど行わない²⁾。

そこで、実生活に即した健康増進教育を行うための基礎資料を得るため、女子学生の食事行動や食品摂取状況について、1週間連続して調べた。

2. 調査対象

調査対象は、K女子短期大学の2年生90名とした。いずれも、健康管理学、食生活論、調理学などの授業を履修している。

3. 調査時期

1993年9月16日(木)から23日(水)までの1週間とした。

4. 調査方法

表1に示したアンケート表を用い、身長、体重、自宅・下宿の別、家庭食・外食・欠食・弁当の食事構成、

献立、摂取した食品などについて調べた。

調査は、授業時間などを利用し、自記式で行った。

5. 結果および考察

1) 調査対象者の概要

調査対象者の内訳は、自宅生73人、下宿生17人で、自宅・下宿別の身長、体重およびブローカー桂変法³⁾により求めた肥満度を表2に示した。

身長、体重、肥満度とも自宅生、下宿生の間で相違がなく、平成3年度国民栄養調査⁴⁾の結果とも相違がなかった。

表1 アンケート表

学生番号	氏名
身長(cm)	肥満度(%)
体重(kg)	宿 所
	自宅生・下宿生

月 日	献 立	食 品 名(調味料を含む)
朝 家庭食 / 外食 / 欠食 / 弁当 /		
昼 家庭食 / 外食 / 欠食 / 弁当 /		
夜 家庭食 / 外食 / 欠食 / 弁当 /		

* 呉女子短期大学生活学科

表2 調査対象者の概要

宿 所	平均値±標準偏差		
	自 宅	下 宿	計
調査数 (人)	73	17	90
身 長 (cm)	157.0±4.5	158.1±5.1	157.2±4.6
体 重 (kg)	51.0±5.3	52.4±5.1	51.3±5.3
肥満度 (%)	99.6±9.8	100.4±8.0	99.8±9.5

2) 食事構成

朝・昼・夜・曜日別の食事構成を表3に示した。

1週間では、家庭食63.5%、外食24.0%、弁当4.3%、欠食8.1%であった。

家庭食は朝・夜とも80%以上で、昼も28.7%であった。外食は朝1.7%、昼54.9%、夜15.4%であった。また、欠食は、朝18.3%、昼3.3%、夜2.9%であった。

昼の家庭食が多いのは学校近くに下宿する学生が多いため、下宿生だけについてみると57.1%であった。

朝の外食者は10人で、うち1人は1週間のうち2日であった。夜の外食者は44人で、1日21人、2日8人、3日8人で4日以上も7人おり、そのうち1人はアル

表3 朝・昼・夜・曜日別の食事構成

()内は%

曜 日	食事構成	朝	昼	夜	計
木 曜	家庭食	78 (86.7)	21 (23.3)	81 (90.0)	180 (66.7)
	外 食	2 (2.2)	49 (54.4)	7 (7.8)	58 (21.5)
	弁 当	—	20 (22.2)	—	20 (7.4)
	欠 食	10 (11.1)	—	2 (2.2)	12* (4.4)
	小 計	90 (100.0)	90 (100.0)	90 (100.0)	270 (100.0)
金 曜	家庭食	74 (82.2)	12 (13.3)	71 (78.9)	157 (58.1)
	外 食	—	67 (74.4)	18 (20.0)	85 (31.5)
	弁 当	—	8 (8.9)	—	8 (3.0)
	欠 食	16 (17.8)	3 (3.3)	1 (1.1)	20 (7.4)
	小 計	90 (100.0)	90 (100.0)	90 (100.0)	270 (100.0)
土 曜	家庭食	64 (71.1)	54 (60.0)	68 (75.6)	186 (68.9)
	外 食	2 (2.2)	29 (32.2)	20 (22.2)	49 (18.1)
	弁 当	—	2 (2.2)	—	2 (0.7)
	欠 食	24 (26.7)	5 (5.6)	2 (2.2)	33** (12.2)
	小 計	90 (100.0)	90 (100.0)	90 (100.0)	270 (100.0)
日 曜	家庭食	64 (71.1)	41 (45.6)	68 (75.6)	173 (64.1)
	外 食	5 (5.6)	39 (43.3)	18 (20.0)	64 (23.7)
	弁 当	—	4 (4.4)	—	4 (1.5)
	欠 食	21 (23.3)	6 (6.6)	4 (4.4)	29 (10.7)
	小 計	90 (100.0)	90 (100.0)	90 (100.0)	270 (100.0)
月 曜	家庭食	75 (83.3)	23 (25.6)	75 (83.3)	173 (64.1)
	外 食	1 (1.1)	51 (56.7)	12 (13.3)	64 (23.7)
	弁 当	—	12 (13.3)	—	12 (4.4)
	欠 食	14 (15.6)	4 (4.4)	3 (3.3)	21 (7.8)
	小 計	90 (100.0)	90 (100.0)	90 (100.0)	270 (100.0)

火 曜	家庭食	75 (83.3)	15 (16.7)	80 (88.9)	170 (63.0)
	外 食	1 (1.1)	50 (55.6)	7 (7.8)	58 (21.5)
	弁 当	—	22 (24.4)	—	22 (8.1)
	欠 食	14 (15.6)	3 (3.3)	3 (3.3)	20 (7.4)
	小 計	90 (100.0)	90 (100.0)	90 (100.0)	270 (100.0)
水 曜	家庭食	74 (82.2)	15 (16.7)	72 (80.0)	161 (59.6)
	外 食	—	61 (67.8)	15 (16.7)	76 (28.1)
	弁 当	—	14 (15.6)	—	14 (5.2)
	欠 食	16 (17.8)	—	3 (3.3)	19 (7.0)
	小 計	90 (100.0)	90 (100.0)	90 (100.0)	270 (100.0)
計	家庭食	504 (80.0)	181 (28.7)	515 (81.7)	1200 (63.5)
	外 食	11 (1.7)	346 (54.9)	97 (15.4)	454 (24.0)
	弁 当	—	82 (13.0)	—	82 (4.3)
	欠 食	115 ⁺⁺ (18.3)	21 (3.3)	18 (2.9)	154 (8.1)
	計	630 (100.0)	630 (100.0)	630 (100.0)	1890 (100.0)

注：⁺⁺は1%以下の危険率で昼・夜より有意に高い

^{**}は1%以下の危険率で土曜日を除く全体より有意に高い

^{*}は5%以下の危険率で木曜日を除く全体より有意に低い

バイトの関係で毎日外食していた。

弁当はすべて昼で、昼だけでみると13.0%であった。

朝の欠食は1%以下の危険率で昼・夜より有意に高かった。また、土曜日の欠食は1%以下の危険率で土曜日を除く全体より有意に高く、木曜日の欠食は5%以下の危険率で木曜日を除く全体より有意に低かった。

さらに、1週間に7日以上欠食している者が、下宿生に7人、自宅生に1人おり、4日以上欠食している者が全体の11.1%であった。

朝の食事構成を自宅・下宿・曜日別にみると、表4に示すとおりで、1週間の欠食率は自宅生の12.7%に対し下宿生は42.0%で、1%以下の危険率で有意に高かった。また、いずれの曜日でも下宿生が高く、土曜・日曜は50%以上で、木曜・月曜・火曜を除く4日は1%以下の危険率で自宅生より有意に高かった。

1週間の欠食率は、大阪・福岡⁵⁾の女子学生の朝19.1%、昼6.8%、夜5.8%に比べて半分以下で、全体では、大阪・福岡のような大都会に比べて低いとは言え、下宿生の朝の欠食率はきわめて高く、夜、外食に頼る者も多い。規則正しい生活やアルバイトの自粛など、学生の自覚に待つところが大きい。これらの現状からして、大学としても食生活の重要性を認識させ、生活面での規制を強化する必要がある。

3) 摂取食品数

1日あたりの摂取食品数の分布を、自宅・下宿に分けて表5に示した。

全体では、20～24品目が23.7%と最も多く、次いで、25～29品目22.7%、15～19品目17.0%であった。

摂取食品数の分布には、自宅生と下宿生の間に1%以下の危険率で有意の相違があり、1日あたりの摂取食品数が最も多いのは、自宅生25～29品目25.6%、下宿生15～19品目32.8%であった。

厚生省の「健康づくりのための食生活指針」⁶⁾の1日摂取食品数の目標値である30品目以上を摂取していたのは、全体では26.0%であった。自宅生と下宿生で比べると、自宅生29.2%に対して下宿生は12.5%と半分以下で、1%以下の危険率で有意の相違があった。

これを、曜日別の平均値で示すと表6のとおりであった。

1週間の平均は全体で24.4品目であった。自宅生25.7品目に対して下宿生19.1品目で、1%以下の危険率で有意の差があった。

また、すべての曜日で自宅生が有意に高く、下宿生は金曜・水曜を除き20品目以下であった。

全体を曜日別にみると、金曜・水曜が有意に高く、土曜・日曜が有意に低かった。これは、自宅生のみ、下宿生のみで比較しても同様であった。そこで、金曜・

水曜を除いた5日間の平均値を算出すると、全体23.1品目、自宅生24.4品目、下宿生17.5品目であった。

また、30品目に対する充足率でみると、1週間の平均は全体で81.3%で、自宅生は85.7%、下宿生は63.7%であった。曜日別には、水曜・金曜は、全体・自宅生とも90%以上であるが、下宿生はいずれの曜日も80%未満であった。

1日摂取食品数は、西宮の女子学生24品目⁷⁾とほぼ等しく、福岡・大阪⁹⁾の20.3品目と比べてやや多かった。

しかし、金曜・水曜はそれぞれ半数ずつの学生に、27食品を使った献立の調理実習があったため、摂取食品数が多くなり、1週間の平均食品数も押し上げているが、これを除くと30品目に対する充足率は、全体で77.0%、自宅生81.3%、下宿生58.3%と低下する。

また、土曜・日曜が有意に低いのは欠食率が高いためと考えられる。

摂取食品数からみても、全体に良好とは言えず、特に、下宿生はきわめて不良である。この点からも、バランスのとれた食生活の重要性をさらに認識させていくことが重要である。

4) 食品群別摂取状況

摂取した食品を表7のように分類して16食品群とし、1週間の摂取日数の分布を表8に、摂取日数の平均値を表9に示した。

1週間連続して摂取した食品群は、全体で、調味嗜好飲料93.3%、その他の野菜77.8%、米類69.0%、油脂類54.4%、緑黄色野菜53.3%、肉類45.6%、小麦類40.1%の順であった。一方、摂取日数の平均が低い食品群は、菓子類2.74日、果実類3.10日、いも類3.93日、乳類3.97日、海

草類3.97日の順であった。

自宅生と下宿生の間には、米類、いも類、砂糖類、緑黄色野菜、魚介類は摂取日数の分布、摂取日数の平均とも有意の相違があり、調味嗜好飲料は摂取日数の

表4 朝の自宅・下宿・曜日別食事構成

()内は%

曜日	食事構成	自宅	下宿	計
木曜	家庭食	65 (89.0)	13 (76.5)	78 (86.7)
	外食	2 (2.7)	—	2 (2.2)
	欠食	6 (8.2)	4 (23.5)	10 (11.1)
	小計	73 (100.0)	17 (100.0)	90 (100.0)
金曜	家庭食	65 (89.4)	9 (52.9)	74 (82.2)
	外食	—	—	—
	欠食	8 (11.0)	8** (47.1)	16 (17.8)
	小計	73 (100.0)	17 (100.0)	90 (100.0)
土曜	家庭食	59 (80.8)	5 (29.4)	64 (71.1)
	外食	1 (1.4)	1 (5.9)	2 (2.2)
	欠食	13 (17.8)	11** (64.7)	24 (26.7)
	小計	73 (100.0)	17 (100.0)	90 (100.0)
日曜	家庭食	57 (78.1)	7 (41.2)	64 (71.1)
	外食	4 (5.5)	1 (5.9)	5 (5.6)
	欠食	12 (16.4)	9** (52.9)	21 (23.3)
	小計	73 (100.0)	17 (100.0)	90 (100.0)
月曜	家庭食	63 (86.3)	12 (70.6)	75 (83.3)
	外食	1 (1.4)	—	1 (1.1)
	欠食	9 (12.3)	5 (29.4)	14 (15.6)
	小計	73 (100.0)	17 (100.0)	90 (100.0)
火曜	家庭食	63 (86.3)	12 (70.6)	75 (83.3)
	外食	1 (1.4)	—	1 (1.1)
	欠食	9 (12.3)	5 (29.4)	14 (15.6)
	小計	73 (100.0)	17 (100.0)	90 (100.0)
水曜	家庭食	65 (89.0)	9 (52.9)	74 (82.2)
	外食	—	—	—
	欠食	8 (11.0)	8** (47.1)	16 (17.8)
	小計	73 (100.0)	17 (100.0)	90 (100.0)
計	家庭食	437 (85.5)	67 (56.3)	504 (80.0)
	外食	9 (1.8)	2 (1.7)	11 (1.7)
	欠食	65 (12.7)	50** (42.0)	115 (18.3)
	計	511 (100.0)	119 (100.0)	630 (100.0)

注：**は1%以下の危険率で自宅より有意に高い

表5 自宅・下宿別1日あたりの摂取食品数の分布

()内は%

摂取食品数	自 宅	下 宿	計
0～4	1 (0.2)	5 (4.2)	6 (1.0)
5～9	6 (1.2)	10 (8.4)	16 (2.5)
10～14	28 (5.5)	17 (14.3)	45 (7.1)
15～19	68 (13.3)	39 (32.8)	107 (17.0)
20～24	128 (25.0)	21 (17.6)	149 (23.7)
25～29	131 (25.6)	12 (10.1)	143 (22.7)
30～34	85 (16.6)	8 (6.7)	93 (14.8)
35～39	34 (6.6)	6 (5.0)	40 (6.3)
40～44	20 (3.9)	1 (0.8)	21 (3.3)
45～49	8 (1.6)	-	8 (1.3)
50～54	2 (0.4)	-	2 (0.3)
計	511 (100.0)	119 (100.0)	630 (100.0)

注：1%以下の危険率で自宅生と下宿生の間に有意の相違がある

表6 自宅・下宿・曜日別摂取食品数

平均値±標準偏差

曜 日	自 宅		下 宿		計	
	人数	摂取食品数	人数	摂取食品数	人数	摂取食品数
木 曜	73	26.2± 6.8**	17	16.8± 6.7	90	24.4± 7.7
金 曜	73	28.3± 9.3*	17	22.4±10.4	90	27.2± 9.7++
土 曜	73	23.5± 7.2**	17	16.8± 6.5	90	22.2± 7.5--
日 曜	73	23.5± 6.8**	17	18.3± 7.0	90	22.5± 7.1-
月 曜	73	24.3± 6.4**	17	19.5± 7.0	90	23.4± 6.8
火 曜	73	24.5± 7.2**	17	15.9± 6.9	90	22.9± 7.9
水 曜	73	29.4± 9.4*	17	23.9±11.9	90	28.4±10.1++
計	511	25.7± 7.9**	119	19.1± 8.6	630	24.4± 8.5

注：* は5%以下の危険率で下宿より有意に高い

**は1%以下の危険率で下宿より有意に高い

++は1%以下の危険率でその曜日を除く全体より有意に高い

- は5%以下の危険率でその曜日を除く全体より有意に低い

--は1%以下の危険率でその曜日を除く全体より有意に低い

分布、油脂類、豆類、卵類、乳類は摂取日数の平均に有意の相違があり、小麦類を除いて自宅生の日数が多かった。

さらに、摂取した食品を表7のように分類して6食品群とし、1日に1食品群から何れかの食品を摂取した場合を1点とした摂取得点の1週間の分布を表10に示し、摂取得点の平均を曜日別に表11に示した。

1週間連続して6点であった者は、10.0%でいずれ

も自宅生であった。5～6点未満が81.1%と最も多く、5点未満が8.9%であった。

摂取得点の平均は、全体では5.53点、自宅生は5.57点、下宿生は5.33点で、木曜・火曜・水曜は自宅生が5%以下の危険率で有意に高かった。

なお、欠食回数と16食品群の1週間の摂取日数および6食品群の1週間の摂取得点の間には1%以下の危険率で有意の負相関があった。

表7 食品群の分類

23 分類		16 分類			6 分類	
穀 類	米 類(1)	1	米 類(1)	1	魚 介 類(18) 肉 類(19) 卵 類(20) 豆 類(11,12)	
	小 麦 粉(2)	2	小 麦 類(2)			
	そ の 他(3)	3	い も 類(5,6,7)			
種 実 類(4)		4	砂 糖 類(8)	2	乳 類(21,22) 海 草 類(16)	
い も 類	さつまいも(5)	5	菓 子 類(9)			
	じゃがいも(6)	6	油 脂 類(10)			
	その他のいも類(7)	7	豆 類(11,12)			
砂 糖 類(8)		8	果 実 類(13)	5	米 類(1) 小 麦 類(2) そ の 他 の 穀 類(3) い も 類(5,6,7)	
菓 子 類(9)		9	緑 黄 色 野 菜(14)			
油 脂 類(10)		10	そ の 他 の 野 菜 類(15)			
豆 類	大豆・大豆製品(11)	11	海 草 類(16)	6	油 脂 類(10)	
	そ の 他 の 豆 類(12)	12	調 味 嗜 好 飲 料(17)			
果 実 類(13)		13	魚 介 類(18)			
野 菜 類	緑 黄 色 野 菜(14)	14	肉 類(19)			
	そ の 他 の 野 菜 類(15)	15	卵 類(20)			
海 草 類(16)		16	乳 類(21,22)			
調 味 嗜 好 飲 料(17)						
動 物 性 食 品	魚 介 類(18)					
	肉 類(19)					
	卵 類(20)					
	牛 乳(21)					
	乳 製 品(22)					
そ の 他(23)						

平成3年度国民栄養調査²⁾の18~19歳女子の成績は、3日間の平均で6点が28.3%、5~6点未満が47.6%、5点未満が24.2%で、6点と5点未満が少なかった。

当然の事ながら、欠食率の高い者ほど食品群の摂取が少なかった。

菓子類、果実類、いも類などの摂取が少ないのはやせ志向の現れと考えられるが、その一方で、調査時期が9月とは言え、調味嗜好飲料の摂取割合がきわめて高い。

下宿生は、米類、いも類、緑黄色野菜、魚介類などが自宅生に比べて低く、小麦類が高いのは、いわゆる家庭料理を摂取する機会が少なく、安易にパンなどを購入することの反映と考えられる。

5) 手法別調理の摂取状況

福永ら⁸⁾の分類による手法別調理の1週間あたりの摂取日数の平均を自宅生・下宿生に分けて表12に示した。

飯・めん・パンの摂取日数が6.32日と最も多く、次いで、なまもの・あえものと飲みものが2日以上、焼きもの、汁もの、煮もの、揚げもの1日以上であった。

これらのうち、飲みものを除くすべては、自宅生が下宿生より有意に高く、菓子を除くすべての調理で自宅生が多かった。

調査時期にもよるが、飲みものが多く、蒸しもの、なべもの、いためものは特に少ない。また、下宿生は欠食の多い関係もあるが、手の込んだ調理を行わないとも言える。

下宿生を中心に、さらに、種々の調理法を教える必

表8 自宅・下宿別16食品群の1週間あたりの摂取日数の分布

食品群		日数							
		0	1	2	3	4	5	6	7
米 類**	自宅	—	—	—	—	—	—	18 (24.7)	55 (75.3)
	下宿	—	—	—	—	3 (17.7)	3 (17.7)	4 (23.4)	7 (41.2)
	計	—	—	—	—	3 (3.3)	3 (3.3)	22 (24.4)	62 (69.0)
小 麦 類	自宅	—	1 (1.4)	1 (1.4)	2 (2.7)	5 (6.8)	11 (15.1)	23 (31.4)	11 (15.1)
	下宿	—	—	—	—	—	4 (23.5)	7 (41.1)	4 (23.5)
	計	—	1 (1.1)	1 (1.1)	2 (2.2)	5 (5.5)	15 (16.7)	30 (33.3)	36 (40.1)
い も 類*	自宅	1 (1.4)	3 (4.1)	5 (6.8)	10 (13.7)	16 (21.9)	25 (34.2)	13 (17.9)	—
	下宿	1 (5.9)	3 (17.7)	3 (17.7)	5 (32.2)	3 (17.7)	1 (5.9)	1 (5.9)	—
	計	2 (2.2)	6 (6.7)	8 (8.9)	15 (16.7)	19 (21.1)	26 (28.8)	14 (15.6)	—
砂 糖 類*	自宅	—	2 (2.7)	4 (5.5)	6 (8.2)	18 (24.7)	8 (11.0)	16 (21.9)	19 (26.0)
	下宿	1 (5.9)	2 (11.8)	2 (11.8)	4 (23.6)	4 (23.6)	3 (17.7)	1 (5.9)	—
	計	1 (1.1)	4 (4.4)	6 (6.7)	10 (11.1)	22 (24.4)	11 (12.2)	17 (18.9)	19 (21.1)
菓 子 類	自宅	12 (16.4)	11 (15.1)	14 (19.2)	9 (12.3)	9 (12.3)	10 (13.7)	4 (5.5)	4 (5.5)
	下宿	—	3 (17.7)	8 (47.1)	3 (17.7)	1 (5.9)	1 (5.9)	1 (5.9)	—
	計	12 (13.3)	14 (15.6)	22 (24.4)	12 (13.3)	10 (11.1)	11 (12.2)	5 (5.5)	4 (4.4)
油 脂 類	自宅	—	—	—	1 (1.4)	3 (4.1)	6 (8.2)	22 (30.1)	41 (56.2)
	下宿	—	—	1 (5.9)	1 (5.9)	2 (11.8)	2 (11.8)	3 (17.7)	8 (47.1)
	計	—	—	1 (1.1)	2 (2.2)	5 (5.5)	8 (8.9)	25 (27.8)	49 (54.4)
豆 類	自宅	—	1 (1.4)	3 (4.1)	8 (11.0)	16 (21.9)	16 (21.9)	11 (15.1)	18 (24.7)
	下宿	—	1 (5.9)	3 (17.7)	4 (23.9)	3 (17.7)	2 (11.8)	4 (23.6)	—
	計	—	2 (2.2)	6 (6.7)	12 (13.3)	19 (21.1)	18 (20.0)	15 (16.7)	18 (20.0)
果 実 類	自宅	1 (1.4)	15 (20.5)	14 (19.2)	13 (17.9)	9 (12.3)	10 (13.7)	7 (9.6)	4 (5.5)
	下宿	1 (5.9)	6 (35.4)	3 (17.7)	4 (23.6)	1 (5.9)	—	1 (5.9)	1 (5.9)
	計	2 (2.2)	21 (23.3)	17 (18.9)	17 (18.9)	10 (11.1)	10 (11.1)	8 (8.9)	5 (5.5)
緑黄色野菜*	自宅	—	—	—	2 (2.7)	2 (2.7)	7 (9.6)	21 (28.4)	41 (56.2)
	下宿	—	—	2 (11.8)	1 (5.9)	1 (5.9)	—	6 (35.4)	7 (36.8)
	計	—	—	2 (2.2)	3 (3.3)	3 (3.3)	7 (7.7)	27 (30.0)	48 (53.3)
その他の野菜	自宅	—	—	1 (1.4)	1 (1.4)	—	3 (4.1)	10 (13.7)	58 (64.4)
	下宿	—	—	1 (5.9)	1 (5.9)	—	1 (5.9)	2 (11.8)	12 (70.6)
	計	—	—	2 (2.2)	2 (2.2)	—	4 (4.4)	12 (13.3)	70 (77.8)
海 草 類	自宅	1 (1.4)	1 (1.4)	7 (9.6)	14 (19.2)	28 (38.4)	10 (13.7)	9 (12.3)	3 (4.1)
	下宿	—	2 (11.8)	1 (5.9)	5 (32.2)	4 (23.6)	3 (17.7)	1 (5.9)	1 (5.9)
	計	1 (1.1)	3 (3.3)	8 (8.9)	19 (21.1)	32 (35.6)	13 (14.4)	10 (11.1)	4 (4.4)
調味嗜好飲料*	自宅	—	—	—	—	—	2 (2.7)	1 (1.4)	70 (95.9)
	下宿	—	—	—	—	—	—	3 (17.7)	14 (82.4)
	計	—	—	—	—	—	2 (2.2)	4 (4.4)	84 (93.3)
魚 介 類**	自宅	—	1 (1.4)	1 (1.4)	3 (4.1)	9 (12.3)	17 (23.3)	25 (34.2)	17 (23.3)
	下宿	1 (5.9)	1 (5.9)	2 (11.8)	4 (23.6)	4 (23.6)	3 (17.7)	2 (11.8)	—
	計	1 (1.1)	2 (2.2)	3 (3.3)	7 (7.7)	13 (14.4)	20 (22.2)	27 (30.0)	17 (18.9)
肉 類	自宅	—	—	1 (1.4)	2 (2.7)	3 (4.1)	7 (9.6)	25 (34.2)	35 (47.9)
	下宿	—	—	—	1 (5.9)	2 (11.8)	5 (32.2)	3 (17.7)	6 (35.3)
	計	—	—	1 (1.1)	3 (3.3)	5 (5.5)	12 (13.3)	28 (31.1)	41 (45.6)
卵 類	自宅	—	—	5 (6.8)	4 (5.5)	14 (19.2)	20 (27.4)	19 (26.0)	11 (15.1)
	下宿	—	2 (11.8)	1 (5.9)	1 (5.9)	6 (35.6)	3 (17.7)	3 (17.7)	1 (5.9)
	計	—	2 (2.2)	6 (6.7)	5 (5.5)	20 (22.2)	23 (25.6)	22 (24.4)	12 (13.3)
乳 類	自宅	5 (6.8)	4 (5.5)	7 (9.6)	9 (12.3)	14 (19.2)	13 (17.9)	5 (6.8)	16 (21.9)
	下宿	3 (17.7)	2 (11.8)	4 (23.6)	2 (11.8)	1 (5.9)	2 (11.8)	2 (11.8)	1 (5.9)
	計	8 (8.9)	6 (6.7)	11 (12.2)	11 (12.2)	15 (16.7)	15 (16.7)	7 (7.7)	17 (18.9)

注：* は5%以下の危険率で自宅と下宿の間に有意の相違がある

**は1%以下の危険率で自宅と下宿の間に有意の相違がある

表9 自宅・下宿別16食品群の1週間あたりの摂取日数

食品群	平均値±標準偏差		
	自宅	下宿	計
米 類	6.75±0.43**	5.88±1.17	6.59±0.72
小 麦 類	5.92±1.29	6.12±0.78	5.96±1.21
い も 類	4.21±1.44**	2.77±1.56	3.93±1.56
砂 糖 類	5.06±1.67**	3.24±1.64	4.71±1.81
菓 子 類	2.80±2.08	2.53±1.37	2.74±1.96
油 脂 類	6.36±0.90*	5.71±1.61	6.23±1.09
豆 類	5.03±1.55*	3.82±1.63	4.80±1.63
果 実 類	3.26±1.88	2.41±1.87	3.10±1.90
緑黄色野菜	6.33±0.96*	5.65±1.77	6.20±1.17
その他の野菜	6.66±0.87	6.12±1.54	6.56±1.04
海 草 類	4.03±1.39	3.71±1.61	3.97±1.43
調味嗜好飲料	6.93±0.35	6.82±0.39	6.91±0.36
魚 介 類	5.51±1.29**	3.53±1.66	5.13±1.57
肉 類	6.16±1.09	5.65±1.27	6.07±1.14
卵 類	5.06±1.38*	4.18±1.70	4.89±1.48
乳 類	4.22±2.13*	2.88±2.26	3.97±2.21

注：* は5%以下の危険率で下宿より有意に高い

**は1%以下の危険率で下宿より有意に高い

表10 自宅・下宿別6食品群の1週間あたりの摂取得点の分布

()内は%

要があり、学生が興味を持って調理が行えるような指導も必要であろう。

6. ま と め

実生活に即した健康増進教育を行うための基礎資料を得るため、K女子短期大学の2年生90名を対象として、1993年9月16日(休)から23日(休)までの1週間に、欠食・外食などの食事構成、食事の献立、摂取した食品について調べた。

1) 朝の欠食率は昼・夜より高く18.3%で、下宿生は42.0%と高かった。

2) 摂取食品数の1日平均は、全体24.4品目、自宅生25.7品目、下宿生19.1品目で、30品目に対する充足率は、全体81.3%、自宅生85.7%、下宿生63.7%であった。調理実習のあった曜日を除くと、全体77.0%、自宅生81.3%、下宿生58.3%となった。

3) 食品群の摂取は、菓子類、果実類、いも類などの摂取がきわめて少なかった。また、6食品群を毎日摂取していた者は10.0%に過ぎず、すべて自宅生であった。

摂取得点	自宅	下宿	計
1～2点未満	—	—	—
2～3点未満	—	—	—
3～4点未満	1 (1.4)	—	1 (1.1)
4～5点未満	4 (5.5)	3 (17.6)	7 (7.8)
5～6点未満	59 (80.8)	14 (82.4)	73 (81.1)
6点	9 (12.3)	—	9 (10.0)
計	73(100.0)	17(100.0)	90(100.0)

注：1%以下の危険率で自宅と下宿の間に有意の相違がある

4) 手法別調理の摂取回数は、飯・めん・パンに次いで、なまもの・あえものと飲みものが多く、蒸しもの、なべもの、いためものは特に少なかった。下宿生を中心に手の込んだ調理を行っていなかった。

5) これらの結果は、大都市の成績に比べ劣るとは言えないが、決して望ましいものではない。次世代を育てる母親となるであろう女子短大生に対して、生涯にわたる健康増進を図るため、食生活を中心とした実践

表11 自宅・下宿・曜日別6食品群の摂取得点

曜日	自宅		下宿		計	
	人数	摂取得点	人数	摂取得点	人数	摂取得点
木曜	73	5.66±0.58*	17	5.24±1.30	90	5.58±0.78
金曜	73	5.70±0.68	17	5.71±0.69	90	5.70±0.68
土曜	73	5.53±0.73	17	5.35±0.70	90	5.50±0.72
日曜	73	5.44±0.80	17	5.35±0.93	90	5.42±0.82
月曜	73	5.52±0.73	17	5.35±1.06	90	5.49±0.80
火曜	73	5.44±0.93*	17	5.12±0.60	90	5.38±0.88 ⁻
水曜	73	5.71±0.59*	17	5.18±1.47	90	5.61±0.84
計	511	5.57±0.73**	119	5.33±1.00	630	5.53±0.80

注：* は5%以下の危険率で下宿より有意に高い

**は1%以下の危険率で下宿より有意に高い

⁻ は5%以下の危険率でその曜日を除く全体より有意に低い

表12 自宅・下宿・手法別調理の1週間あたりの摂取日数

手法別調理	自宅		下宿		計	
	人数	摂取日数	人数	摂取日数	人数	摂取日数
飯・めん・パン	73	6.50±1.70**	17	5.57±2.33	90	6.32±1.86
なまもの、あえもの	73	2.93±2.40**	17	1.82±1.60	90	2.72±2.31
飲みもの	73	2.19±2.46	17	1.73±1.91	90	2.10±2.37
焼きもの	73	2.14±1.92**	17	0.80±1.08	90	1.89±1.86
汁もの	73	1.73±1.52*	17	1.24±1.07	90	1.64±1.45
煮もの	73	1.76±1.77**	17	0.90±1.02	90	1.60±1.69
揚げもの	73	1.13±1.37*	17	0.69±0.91	90	1.04±1.30
果物	73	0.68±1.38	17	0.59±0.98	90	0.67±1.31
菓子	73	0.42±0.68	17	0.55±0.92	90	0.44±0.73
いためもの	73	0.45±0.88	17	0.29±0.54	90	0.42±0.83
なべもの	73	0.22±0.50	17	0.08±0.34	90	0.19±0.48
蒸しもの	73	0.08±0.30	17	0.00±0.00	90	0.06±0.27

注：* は5%以下の危険率で下宿より有意に高い

**は5%以下の危険率で下宿より有意に高い

的な健康教育がさらに充実される必要性が大きい。

引用文献

- 1) 前川當子, 八倉巻和子, 彦坂令子, 森岡加代, 細田久美子, 館野晃子, 糸賀千登世. 女子大生の栄養摂取と生活時間一週食とやせ志向について一. 大妻女子大学家政学部紀要, 1987, 23; 1~8.
- 2) 木村友子, 加賀谷みえ子, 稲谷洋子, 小杉信之.

女子大学生のアルバイトと生活状況の関連性. 日本家政学雑誌, 1988, 39; 357~366

- 3) 鈴木慎次郎, 野村茂. 生活と肥満. 医歯薬出版, 1985, 55.
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修. 平成5年度版 国民栄養の現状 平成3年度国民栄養調査成績. 第一出版, 1993, 162~164.
- 5) 平井和子, 武副礼子, 田附ツル, 岡田祥子, 西川

- 由弥子, 岡本佳子, 宮川久彌子. 大阪, 福岡における女子学生の1日摂取食品数と1週間の摂取食品数について. 栄養学雑誌, 1989, 47, 3131~3139.
- 6) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修. 対象特性別 健康づくりのための食生活指針. 第一出版, 1993, 11~18.
- 7) 岡本佳子, 浅野真智子, 深蔵紀子. 女子学生の栄養摂取状況とエネルギー消費状況. 神戸女学院大学論集, 1984, 31, 59~79.
- 8) 広島調理研究会編. 手法別調理. 建帛社, 1978, 1~6.

Summary

In order to get some basic information for more realistic education of health promotion, the writer conducted a survey of ninety second-year students at K Women's College about their meals between September 16 to September 23, 1993 ; when they missed a meal or when they ate out, the menus and the food items they took. The method was a questionnaire. There are two groups of students. Group A is the students living at home, Group B, the students living away from home.

The results are as follows:

- 1) The students missed breakfast more frequently than lunch or supper. They missed 18.3% of their breakfast. Group B missed 42.0% of their breakfast.
- 2) The average number of the food items they took a day was 24.4. (Group A 25.7, Group B 19.1) The fulfilling rate against the ideal 30 items turned out 81.3%. (Group A 85.7%, Group B 63.7%) With the days when they had a chance to cook and eat in class counted out, the fulfilling rate became smaller to 77.0% (Group A 81.3%, Group B 58.3%)
- 3) As for the food groups, the students didn't eat much from the confectionery group, the fruit group or potato kind group. The result indicates that the students are careful not to get fat. On the other hand, a large number of students took items from the seasoning and beverage group frequently. Only 10.0% of the students took items from all the six food groups every day. They were all Group A students.
- 4) As for cooking techniques, aside from staple food such as rice, noodles and bread, the students ate things that require very little cooking technique such as raw food or beverages most frequently. The frequency in their menus of steamed, stewed or fried food was considerably small.
- 5) According to the survey, the students' eating habits are far from satisfactory, even though they may not be worse than those in big cities. Female college students ought to be more aware of the importance of life-long health promotion, as would-be mothers to the next generation. It is necessary that realistic health education should be more enhanced.