

大学生の食生活についての考察

吉田 繁子

かつて今日ほど食糧があふれ、全国津々浦々の食物、料理が居ながらにして、欲するだけ食べられる時代はなかった。ところが実際には、個々人に食物・料理の選択、食行動の自立ができていないため、国民栄養調査結果等¹⁾で述べられているとおり、個別的には栄養摂取面からみるといくつかの問題を残し²⁾、**“繁栄の中の貧困”**状態がみられる。日本の将来を荷なう学生の食生活についても同様な状況にあると考えられる。

女子学生にみられるやせることへの願望と貧血、神経性食思不振症、男子運動部員のビタミンB₁不足による脚気様症状など、その食生活の乱れは、優れた教養と知識をもった者の食生活とはとても考えられない。これらは過去の教育の中で行なわれてきたはずの食教育が、生活の中で実践されていないばかりか、実際には食の自立が行なわれていなかったことを物語るものと考えられる。そこで筆者は、大学生の食行動、食物摂取状況と食や健康に対する意識等を明らかにすることにより、今後の大学生への食教育の指針を得るべく、初年度は大学生全般について、次年度は食事状況が最も悪いであろうと想像される下宿生についての2度にわたって調査を実施し、2、3の指針を得たので報告する。

調査対象と方法

調査の対象は、岡山市内にある四年制大学または短期大学の学生、初年度は男子96名と女子214名の計310名で、その内自宅通学生は170名、下宿生は123名、寮生は17名であった。次年度は、同じく岡山市内四年制大学、短期大学に在学する学生のうち、下宿生のみ216名を対象とし、その内訳は男子114名、女子102名であった。

調査の方法は、初年度(昭和59年6月平日)、次年度(昭和60年6月平日)とも質問紙による留め置き調査とし、被調査者に記入上の注意事項を説明し、配布してより7日後に回収した。

結果および考察

I 大学生全般について

1. 体 型

対象学生の体型分布を、身体充実指数といわれる³⁾Rohrer indexにより男女別にみると、有意水準1%で両者の間に差がみられ、“やせ”は男子で35.4%、女子で16.8%、“標準”は男子59.4%、女子78.5%、“やや肥満”“肥満”をあわせると男子5.2%、女子4.6%であった。これを特化係数に変えて分析すると(表1)、男子では“やせ”1.57、“やや肥満”0.65、“肥満”1.94に、女子では“肥満”0.58に特異性がみられ、性別特徴が明らかとなった。

表1 大学生体型分布の特化係数

	や せ	標 準	やや肥満	肥 満
男子	1.57	0.82	0.65	1.94
女子	0.74	1.08	1.16	0.58

次に体型分布を居住別、性別にみると(表2)有意水準5%で有意な差がみられ、男子下宿生には“やせ”が、自宅通学生には“肥満”“やや肥満”が多く、逆に下宿生では“やや肥満”が少なかった。一方、女子では下宿生に“やせ”が少なかった。すなわち、男子の下宿生では3食の摂り方や食事量に問題があり、標準体重にはなり得ないこと、自宅通学生は食事の量、質とも十分又はやや摂り過ぎの状態にあることが考えられる。

次に対象学生が自己の体型をどのように認識しているかをみると、体型を実際は肥えていないが“肥えている”と誤認している者は、男子46.8%、女子57.9%で、また実際にはやせていないが“やせている”と誤認している者は男子に11.5%、女子に5.6%みられた。なお、男子では36.5%、女子では41.7%が自己の体型について正しい認識を持っていた。

表2 居住別体型分布の度数, 特化係数

性別・居住別		度 数				特 化 係 数			
		や せ	標 準	やや肥満	肥 満	や せ	標 準	やや肥満	肥 満
男 子	寮	1	0	0	0	4.43	0.00	0.00	0.00
	自宅	8	15	2	1	1.36	0.79	2.17	2.98
	下宿	25	42	1	1	1.60	0.84	0.41	1.12
女 子	寮	3	13	0	0	0.83	1.12	0.00	0.00
	自宅	31	105	6	2	0.95	1.00	1.17	1.08
	下宿	2	50	2	0	0.16	1.28	1.04	0.00

2. 身体充実指数におよぼす要因の影響について

身体充実指数の大きさに影響を与える要因は、自己の体型をどのように認識しているか、朝・昼・夕・間・夜食のどの食事に重点を置いて食べているか、常日頃の食生活に際して栄養摂取ということを考えるかどうか、間食の摂り方、平素の運動実施状況、住環境、経済状態、健康度などが考えられるが、そのうち自己の体型認識、重視する食事、栄養志向、間食摂取状況、運動実施状況、居住別の6アイテムに、体型認識については肥え過ぎている、少し肥えている、ふつう、少しやせている、やせ過ぎているの5カテゴリー、重点を置く食事については、朝、昼、夕、間、夜食の5カ

テゴリー、栄養志向については考える、時々考える、考えないの3カテゴリー、間食摂取については、しない、週1~2回、週3~4回、週5~6回、毎日するの5カテゴリー、運動実施状況についてはよくする、時々する、ほとんどしないの3カテゴリー、居住別については寮、自宅、下宿の3カテゴリーの計24カテゴリーを与え、量的な目的変数を質的な要因にもとづいて予測する⁴⁾数量化I類を用いて分析した。(表3) 使用したプログラムは、工学社の渡氏作成のものである。

数量化I類による分析結果、6つの要因アイテム、24カテゴリーにより、身体充実指数の変動の、男子では58.2%(相関係数0.763)、女子では50.8%(相関

表3 体格に影響を与えるアイテム別カテゴリー数量と範囲

要因アイテム	カテゴリー	例 数		カテゴリー数量		範 囲	
		男 子	女 子	男 子	女 子	男 子	女 子
1. 体型認識	肥え過ぎている	5	23	127.98	145.98	25.42	29.86
	少し肥えている	31	92	129.05	136.09		
	ふつう	31	77	115.64	126.14		
	少しやせている	23	21	108.16	116.12		
	やせ過ぎている	6	1	103.63	119.09		
2. 重点を置く食事	朝食	2	21	0.00	0.00	9.51	6.83
	昼食	9	10	4.89	0.22		
	夕食	77	178	0.91	-0.23		
	間食	5	1	7.04	6.60		
	夜食	3	4	-2.47	1.14		
3. 栄養について	考える	12	47	0.00	0.00	5.45	1.71
	時々考える	47	135	5.45	0.56		
	考えない	37	32	-1.70	1.71		
4. 間食	1回	13	9	0.00	0.00	2.77	5.49
	2回	29	50	2.47	-2.33		
	3回	35	84	0.69	-0.75		
	4回	14	46	2.77	-3.10		
	5回以上	5	25	2.04	-5.49		
5. 運動	よくする	17	45	0.00	0.00	4.30	1.11
	時々する	47	44	-2.17	0.82		
	ほとんどしない	32	25	-4.30	-0.29		
6. 居住別	寮	1	16	0.00	0.00	7.82	2.28
	自宅	26	144	7.82	-1.78		
	下宿	69	54	7.80	0.50		

係数 0.713) が説明できた。

6 要因アイテムのカテゴリー数量の範囲の大きさは、男子では第 1 に自己の体型認識の 25.42、次いで重点を置く食事の 9.51、居住別の 78.2、栄養志向の 5.45、運動実施状況の 4.30、間食摂取状況の 2.77 の順であり、女子では第 1 が自己の体型認識の 29.86、次いで重点を置く食事の 6.83、間食摂取状況の 5.49、居住別の 2.28、栄養志向の 1.71、運動実施状況の 1.11 の順序であり、Rohrer 指数に影響をおよぼす要因の性別特徴がみられた。

すなわち、大学生の肥満の程度や体型に及ぼす種々の要因の度合いの大きさは、男女とも先ず自分の体型がノーマルでありたいという潜在的願望であり、次いで、肥満防止についてマスコミが流す各種の情報のうち、各食事の摂取の方法がどれだけ肥満に関係するかという情報の影響があげられる。3 番目に男子では生活の根拠地である居住状況の差が影響しており、中でも下宿生の要因が特異的であった。女子では 3 番目に間食の摂取状況が影響しており、しかも間食の回数別カテゴリー数量は全てマイナスで表わされているため、「間食は肥満に結びつく」という意識で、でき得る限り間食を摂取しないように抑えていること、そのため

結果的には体型に関与する要因として 3 番目に位置するが、それは体型をスマートにするために努力している因子と考えられる。これに対し男子では、間食を肥満の因子とるように意識していないことがうかがわれる。また、居住別アイテムでは、男子では自宅通学生、下宿生が Rohrer 指数を大きくすることに関与し、女子では自宅通学生が指数を小さくする方向に関与していることが解った。

3. 欠食状況

1 日 3 食のうち、いずれかを欠食した者は男子 74.1 %、女子 7.9 % で有意に男子に多かった。居住別では男子、女子とも寮生には欠食者はみられなかったが、下宿生、自宅生の欠食状況は図 1 のとおりである。

朝食ぬきと学業成績低下との相関は香川らの調査⁹⁾で明らかにされているが、下宿生の朝食ぬきは男子で半数以上 (68.1 %)、女子でも 1 割程度 (12.7 %) みられ、さらに男子下宿生では昼食、夕食とも欠食するものがみられ、下宿生では男子 92.7 %、女子 16.4 % がいずれかの食事を欠食し、自宅通学生では男子 26.9 %、女子 5.6 % が欠食しており、有意に下宿生の欠食者が多かった。

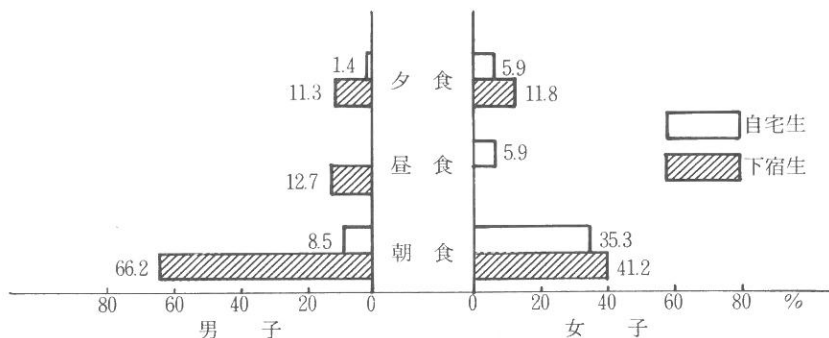


図 1 欠食状況

4. 間食摂取について

男女とも最も多いのは「週 3～4 回摂取」でそれぞれ 35.4 %、38.5 % であり、次いで「週 1～2 回摂取」であった。「全く間食を摂取しない」者は男子 12.5 %、女子 4.2 % であり、男女とも下宿生に多く、「毎日摂取する」者はそれぞれ 6.3 %、11.7 % で男女とも自宅生に多かった。

間食に利用される食品の上位 5 つは男子では①菓子パン・食パン②ポテトチップ③アイスクリーム④インスタントラーメン⑤ジュース、女子では①アイスクリーム②ケーキ③果物、菓子パン・食パン⑤ポテトチップ

であり、性別に関係なく好まれて利用されているものは、アイスクリーム、菓子パン・食パン、ポテトチップなどの糖質、脂質系エネルギー供給源食品であり、女子学生では、肥満を意識して食事をおろそかにしつつ、間食で空腹を補なうという傾向が内在していることが想像される。

次に間食摂取状況を居住別にみると、表 4 のとおりで、下宿生の男子は間食するものは少ないこと、自宅生女子は毎日間食をすること、寮生女子は週に 5～6 回間食をすることなどが明らかである。(なお、寮生男子については特化係数が大きく出ているが、例数が少ないため説明することはできない。)

表4 間食摂取状況(特化係数)

性別・居住別		しな	い	週1～2回	週3～4回	週5～6回	毎日する
男 子	寮 自 下 宅 宿	0.00	0.00	2.65	0.00	0.00	0.00
		1.08	1.03	1.12	0.81	0.77	0.77
		2.25	1.28	0.84	0.69	0.58	0.58
女 子	寮 自 下 宅 宿	0.00	0.72	0.99	1.97	0.63	0.63
		0.59	0.77	0.99	1.17	1.60	1.60
		0.78	1.35	1.13	0.78	0.19	0.19

5. 主食摂取パターン

3食の主食の摂り方を6つのパターンでみると(表5), 男子では「朝ぬき・飯・飯」が35.4%で最も多く、次いで「3食とも飯」「パン・飯・飯」が21.9%、「パン・麺・飯」が7.3%であり、女子では「3食とも飯」が35.0%で最も多く、「パン・飯・飯」28.0%、「パン・パン・飯」が15.9%、「飯・パン・飯」が7.0%、「パン・麺・飯」が2.8%であった。「3食とも飯」および「飯・パン・飯」「パン・飯・飯」については、前者は有意水準1%で、後2者は有意水準5%で性差

がみられた。また、朝食にご飯を主食とするものも、朝食にパンを主食とするものもともに女子に多かったが、男子に朝食欠食が多いことは、今後の栄養教育の目標として重視しなければならない点である。一食でもパンを主食とするものは男子30.2%、女子53.7%で女子に有意に多かったが、男子ではパンが主食では腹にこたえないからであろう。

その他の主食摂取パターンは男子12.5%、女子11.3%と、ともに1割以上みられ、20歳前後の主食摂取パターンは非常に多様化されてきていることがわかる。

表5 主食摂取パターン

性別	(%)						
	3食飯	飯・パン・飯	パン・パン・飯	パン・飯・飯	パン・麺・飯	欠・飯・飯	その他
男子	21.9	1.0	0	21.9	7.3	35.4	12.5
女子	35.0	7.0	15.9	28.0	2.8	0	11.3

II 下宿生について

1. 体型分布

下宿生の平均身長は男子171.5cm(152.0～185.0cm)、女子158.1cm(169.0～150.0cm)、平均体重は男子61.6kg(47.0～96.0kg)、女子51.5kg(64.0～40.0kg)であったが、ローレル指数による体型分布を男女別にみると「やせ」は46.5%、9.8%、「標準」は50.0%、82.4%で、「やせ」は男子に「標準」は女子に有意に多かった。(α=0.01)「やや肥満」「肥満」はいずれも5%以下で、下宿生の男子は約半数がやせ型で、女子は標準型体型の多いことが明確になった。

2. 食事の摂り方

下宿生の三食の摂り方は表6のとおりである。

朝食摂取については、男子では約半数の50.9%が朝食抜きであり、自炊をした者32.5%、外食をした者は16.7%であった。一方女子では外食をした者はみられず、欠食者2%以外は自炊をしていた。昼食の摂り方は、欠食した者は男女とも皆無であったが、自炊は男

子7.9%、女子52.0%で、この中には弁当持参者も含まれていた。外食は男子92.1%、女子48.0%で学生食堂や大学周辺の軽食堂を利用していた。夕食の摂り方は、自炊が男子で30.7%、女子は97.1%、外食は男子67.5%、女子2.9%で、男子には1.8%の欠食者がみられた。

すなわち、男子は朝欠食、昼外食、夕外食か自炊のパターンが、女子では朝自炊、昼自炊か外食、夕自炊のパターンが、下宿生の一般的な摂食パターンといえる。

表6 朝・昼・夕の食事摂取状況

	(%)					
	朝食		昼食		夕食	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
自炊	32.5	98.0	7.9	52.0	30.7	97.1
外食	16.7	0	92.1	48.0	67.5	2.9
欠食	50.9	2.0	0	0	1.8	0

3. 食品群別、栄養素等別摂取状況

厚生省健康の指標策定委員会勘案80kcal 1点法により、食品群別の摂取点数および栄養素等摂取状況を算出し、摂取適正値と並べて表7に示した。

食品群別摂取点数で適正点数を充たしているのは、男女とも油脂類のみで、他の食品群は全て摂取不足であることに注目すべきである。日常の食品摂取を経済的側面から観察した場合、通常、家計の食料費使用上で一番最後に充当される果物類の充足率は、男子40.0%、女子50.0%と最も低かった。下宿生では限られた予算枠の中で衣食住の生活全搬を自己管理しなければならない状態にあり、先ずエネルギー源食品の摂取、次いでたん白質源食品、続いて脂質源、微量栄養源の食品の摂取、それから余裕があれば食生活に潤いをもたらす果物類の摂取という一般常識的な食品摂取経緯から考えると、果実類の摂取が少ないのは当然のことと考えられる。そこで、下宿生の栄養指導においては、果物より安価で求めやすいが、ビタミン・ミネラル、繊維源としては果物よりまさる野菜類、芋類の摂取が完全であるべく指導する必要がある。そうすることで、食事に求められる安らぎ、喜び等は満足させられないが、微量栄養素の不足はなくなるであろう。

次いで牛乳・乳製品の充足度が男子では45.0%、女子では60.0%と低い。女子の充足度が男子よりやや高

いのは、前述のように、主食摂取パターンにおいて、女子は男子よりパンを主食とする割合が高いことが一因するものと思われる。良質たん白質源である魚・肉・豆・卵群の充足率は男子がやや高かったが、有意差はみられなかった。

栄養素等の摂取状況は、エネルギー、たん白質、脂肪とも適正値を充足しておらず、脂肪エネルギー比が男子14.3%、女子16.4%と、油脂類の摂取量が高いにもかかわらず非常に低値を示しているのは、魚・肉・豆・卵類そして、牛乳・乳製品の摂取量が低いことと関係していると思われる。すなわち、脂肪は食品中では概ね良質のたん白質源とともに存在するものであるが、下宿生は良質たん白質源摂取が少ないため、含まれる脂肪も少なくなったものであろう。

摂取食品群間の相関関係には男女で特徴ある差がみられたが、中でも卵については、男子では芋類と正の相関、女子では果物と正、穀類と負の相関がみら（いずれも $P < 0.01$ ）、興味ある現象である。当該年代の男子にとって、卵は精神と肉体を満足させるに足る十分な主菜になり得る食品ではなく、芋と同様第2義的な食品であり、女子にとっては洋風の軽食にファッション感覚で用いられる都合のよい食品であることを意味しているものと思われる。

表7 食品群別摂取点数及び栄養素等摂取状況

食品群	男子			女子		
	摂取点数	適正点数	充足率	摂取点数	適正点数	充足率
魚・肉・豆・卵	3.2	4	80.0	2.9	4	72.5
牛乳・乳製品	0.9	2	45.0	1.2	2	60.0
野菜類	0.6	1	60.0	0.7	1	70.0
果物類	0.4	1	40.0	0.5	1	50.0
穀類・芋・砂糖	11.2	19	58.9	9.2	13	70.8
油脂類	2.6	2	130.0	2.4	2	120.0
エネルギー(kcal)	1,747	2,255	77.5	1,553	1,788	86.9
蛋白質(♀)	57.2	72.4	79.0	53.3	73.8	72.2
脂肪(♀)	27.7	56.4	49.1	28.3	44.7	63.3

次に食品群別摂取点数および栄養素等摂取量の相関行列から主成分分析を行ない、固有値1以上で男子5主成分、女子は6主成分を抽出した。(表8)累積寄与率は71.1%、75.9%とやや低く、下宿生の食品・栄養素摂取には複雑な因子がからみあっていることが解る。第1主成分は男女とも食品群等摂取の大きさを表わす成分で、軸の正方向はどの食品群もよく摂取し、

負方向はどの食品群も摂り方が少なくなっている。第2主成分は男子では油脂類摂取と魚・肉・豆類摂取との関係を表わす成分、女子ではエネルギー摂取型としての穀類偏重型、油脂偏重型を分ける成分、第3主成分は男子では砂糖摂取と体格の大きさとの関係を表わす成分、女子では卵摂取と油脂摂取との関係を表わす成分と考えられる。

表 8 固 有 値 ・ 固 有 ベ ク ト ル

主 成 分	男 子 学 生					女 子 学 生					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
身 長	0.14472	0.34162	0.50753	0.11865	0.12219	0.22213	-0.23481	-0.05069	-0.37732	0.35387	0.18906
体 重	0.13295	0.33837	0.53928	0.15921	0.06304	0.19417	-0.25632	-0.10795	-0.37334	0.43215	-0.02798
魚・肉・豆類	0.20057	-0.20321	0.19104	0.24776	-0.37567	0.12237	0.29978	0.22014	-0.41946	-0.22806	-0.29430
卵 類	0.22243	-0.11403	-0.18380	0.30529	-0.38074	-0.00115	0.16005	0.42522	0.29605	0.32943	0.25543
牛乳・乳製品類	0.30752	0.08342	-0.05328	0.04940	-0.08241	0.24645	0.20640	-0.26859	-0.16019	0.32810	-0.00020
野 菜 類	0.06309	-0.25320	-0.09866	0.36105	0.47290	0.11473	0.18489	0.42534	-0.05792	-0.01965	-0.20847
果 実 類	0.16442	-0.12404	0.09541	0.26554	0.55627	0.16627	0.09821	0.27876	0.20405	0.37080	-0.30048
穀 類	0.32727	-0.02621	0.04460	-0.53784	0.08179	0.27814	-0.42368	-0.12383	0.13224	-0.33194	-0.11728
芋 類	0.18460	-0.31414	0.06379	0.27008	-0.10400	0.03143	0.02566	0.23552	-0.18379	-0.18661	0.79377
砂 糖 類	0.15341	0.05541	-0.40231	0.13505	0.26844	0.21168	0.05380	-0.04554	0.45350	0.23393	0.12804
油 脂 類	0.10837	0.51515	-0.28535	0.15305	0.00368	0.14235	0.42360	-0.33174	0.14537	-0.08011	0.09601
エ ネ ル ギ ー	0.44184	0.00616	-0.03062	-0.18161	-0.01332	0.52089	-0.00175	0.05858	0.12359	-0.13762	0.01167
たん 白 質	0.41825	-0.18544	0.07964	0.09039	-0.14481	0.38163	0.19333	0.25522	-0.21809	-0.18391	0.02238
脂 肪 質	0.21907	0.46284	-0.31695	0.16027	-0.08784	0.21650	0.41589	-0.41423	0.00485	-0.04176	0.08673
糖 質	0.38922	-0.10764	-0.05071	-0.36326	0.19159	0.43494	-0.32314	0.05168	0.20756	-0.14601	0.01650
固 有 値	4.38261	1.93353	1.63499	1.57463	1.14051	3.09501	2.40299	1.91784	1.61495	1.29560	1.06207
寄 与 率	0.29217	0.12890	0.10900	0.10498	0.07603	0.20633	0.16020	0.12786	0.10766	0.08637	0.07080
累 積 寄 与 率	0.29217	0.42108	0.53008	0.63505	0.71108	0.20633	0.36653	0.49439	0.60205	0.68843	0.75923

4. 自炊で作る料理

連続3日間の自炊料理のうち、頻度の多い料理を表9に示した。

最もよく作られていた料理は、男子ではカレーライス、女子ではサラダであったが、男女とも日本の伝統的料理である味噌汁が2位で、野菜炒め、サラダの3品が男女とも5位以内にあった。その他の料理は、男子では手軽さを重視したもの、女子では時間のかかる煮物もあるが、オムレツ、シチュー、スパゲッティ、スープなど洋風の明るいイメージを持つ料理が作られていた。

表 9 よく作る自炊料理

順位	男 子	順位	女 子
1	カ レ ー ラ イ ス	1	サ ラ ダ
2	味 噌 汁	2	味 噌 汁
3	卵 焼 き	3	野 菜 炒 め
4	野 菜 炒 め	4	煮 物
5	サ ラ ダ	5	炒 飯
6	焼 き そ ば	6	シ チ ュ ー
7	インスタントラーメン	7	オ ム レ ッ ツ
8	トーストパン	8	炊 き こ み 飯
9	焼 肉	9	スパゲッティ料理
10	ハンバーグステーキ	10	ス ー プ

5. 外食メニュー

連続3日間で、外食のメニューとして下宿生に食べられた料理は表10のとおりである。

男女共通でよく利用しているメニューはカレーライ

ス、サラダ、ハンバーグステーキで幼児期、学童期の好きなメニューに一致している。その他は男子ではボリュームのある焼肉、豚カツ、鶏肉の唐揚げなど、女子では平易に空腹感を満たすことのできるパン、麺類の利用、そして主菜としてはやや軽いコロッケ、オムレツなどの利用がみられるが、女子では外食するのは昼食が多いためであろう。

また、自炊料理と比べてみると、男子ではカレーライス、サラダ、ハンバーグステーキ、女子ではサラダ、オムレツ、スパゲッティ料理が、自炊でも外食でもよく食べられるメニューであり、価格の手頃なこと、簡単に作れること、手早く食べられること（作る過程、待ち時間も含めて）などの要因で、限られた料理を繰り返し食べているようである。

表 10 よく利用する外食料理

順位	男 子	順位	女 子
1	カ レ ー ラ イ ス	1	菓 子 パ ン
2	焼 肉	2	サ ラ ダ
3	豚 カ ツ	3	調 理 パ ン (サンドイッチ以外)
4	ラ ー メ ン	4	炒 飯
5	豚 肉 の 唐 揚 げ	5	サ ン ド イ ッ チ
6	サ ラ ダ	6	スパゲッティ料理
7	魚 フ ラ イ	7	ハンバーグステーキ
8	ハンバーグステーキ	8	コ ロ ッ ケ
9	菓 子 パ ン	9	オ ム レ ッ ツ
10	調 理 パ ン (サンドイッチ以外)	10	カ レ ー ラ イ ス う ど ん

大学生の食生活についての考察

6. 調理器具類の所持状況

自炊生活に必要な台所用品のうち、主な調理器具類の所持状況をみると、冷蔵庫所有率は男子69.3%、女子93.1%、炊飯器は48.2%、92.2%、オーブントースター61.4%、92.2%、包丁71.1%、96.1%で包丁は1本のみ所持するものは男子80.2%、女子71.4%であり、女子では最高6本、男子では3本を有する者もあった。鍋類は男子で73.7%、女子で96.1%が所有するが、男子では1個、女子では2個所有する者が最も多く、フライパンは男子59.6%、女子95.0%が所有していた。男子の中には電磁調理器を所有している者もあり、下宿生の生活水準の較差がみられ、この年代においても他の年代と同様栄養指導は一率には行えないことを痛感した。

要 約

大学生全般および下宿生について、その食生活の問題点を明らかにし食教育の指針とするため、2度にわたって調査を行ない次の結果を得た。

- ① 男子では36.5%、女子では41.7%が自己の体型について正しい認識をしていた。
- ② 体型認識、重視食、栄養志向、間食摂取状況、運動状況、居住別の6つの要因アイテムにより、身体充実指数の変動の、男子では58.2%、女子では50.8%が説明できた。
- ③ 大学生の体型に及ぼす要因の最も大きいものは、男女とも自己の体型がノーマルでありたいという潜在的願望であり、次いで重点を置く食事、3番目に男子では居住別、女子では間食摂取状況であった。
- ④ 1日3食のうち、いずれかを欠食した者は男子74.1%、女子7.9%で、居住別では下宿生の欠食が

多かった。

- ⑤ 主食摂取パターンには多様化がみられ、「3食とも飯」「飯・パン・飯」「パン・飯・飯」には有意の性差がみられた。
- ⑥ 大学生全般には男女とも標準体型が最も多いが、下宿生男子ではやせ型体型が多い。
- ⑦ 男子は朝欠食、昼外食、夕外食か自炊、女子は朝自炊、昼自炊か外食、夕自炊が下宿生の一般的摂食パターンである。
- ⑧ 下宿生の食品群別摂取は、油脂類以外は全て摂取不足であり、そのためエネルギー、たん白質、脂質とも充足されていなかった。
- ⑨ 下宿生の食品群別摂取点数および栄養素摂取量は主成分分析により男子5主成分、女子6主成分が抽出できた。
- ⑩ 自炊、外食料理で利用する料理は男女とも幼児期、学童期をとおして好まれてきたカレーライス、サラダ、ハンバーグステーキなどであった。

以上、大学生全般および下宿生の食生活上の問題点がいくつか明らかになったが、長くて苦しい受験勉強から解放され、行動の自由を手に入れた学生達に食教育を施すことの効果の現れは、一度には期待できないものと思われる。自ら必要としなければ学ぶ意欲は生じ得るものではない。⁶⁾ そのため、特に自己の食生活の問題点とその弊害を具体的に、明確に伝えることにより、学生達の内発的モチベーションを大いに喚起することが必要と思われる。

なお、本研究の一部は第32回、第33回日本栄養改善学会(昭和60年、61年)において発表した。

文 献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：昭和58年国民栄養調査概要，栄養日本，28，12（1985）
- 2) 山崎文雄：国民栄養，1984年版食料・栄養・健康，4，42（1984）
- 3) 藤沢良知編：栄養・健康バンドブック，同文書院，東京，P74（1985）
- 4) 田中豊，脇本和昌：多変量統計解析法，現代数学社，京都，P151（1983）
- 5) 香川靖雄，西村薫子他：朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量，血清脂質，学業成績，栄養学雑誌，38，283-294（1980）
- 6) 山口和子編：食教育，医歯薬，東京，P194（1979）

昭和62年9月2日受理