

短大生の食生活

—学生自身による問題意識—

倉田 澄子, 小河原 佳子

Dietary habits of junior college students

—Awareness of the issues about their own dietary habits—

Sumiko KURATA, Yoshiko KOGAWARA

Abstract

We made junior college students propose the problems involved in their dietary habits.

The major problems they pointed out were their irregular meal time and nutritional unbalance.

To get further information about these problems, students made a survey about healthy life-style as junior college students using a special questionnaire which they made beforehand, and analyzed and discussed the results of this survey.

The results of the survey were as follows : Students knew that the ready-made foods were not good to health, but they did not to quit eating them. Students also realized that their part time jobs made their meal time quite irregular, but they never intended to quit their jobs.

This kind of servery itself will help the students to learn their own health managements, and also to grasp the actual conditions of dietary habits.

Key word : dietary habits, ready-made food

キーワード：食生活, 既製食品

1. はじめに

大学生の食生活が乱れていると言われ、特に、昼食は飲物と菓子類で済ませる場合が多いこと、⁽¹⁾コンビニ食・ファーストフード・インスタント食品などの既製食品の利用が多いことなどが問題点として挙げられている。⁽²⁾

学生の生活活動や食事状況についての報告は、食生活調査⁽³⁾⁽⁴⁾や健康と食事との関係・意識調査、^{(5)~(7)}あるいは食品に対する意識などを問う調査など、⁽⁸⁾調査を実施する側の一方的な問題意識

から作成された調査項目により調べ、解析され、考察された物が多い。学生達自身は、学生生活のなかで食生活をどのように位置づけ、現在の食生活をどのように解析しているのか、又どのようにしようとしているのであろうか。本資料は、学生自身に自分の生活を振り返らせ、問題点を発見させ、自分以外の学生にも同じ問題点について問いかけ、実態を調べ、自分を含め学生として健康的な生活のあり方を考察させることにより、学生自身に健康管理の検討をさせることを目的とするばかりでなく、さらに、学生に、指導対象者の実

態把握・解析・考察の方法を学ばせることを目的とする。

II、方法

栄養士養成校の短大生110名(19~21才,女子102名,男子8名)に,一人一人自分自身の生活活動・食生活を振り返り,現在の不満点,要改善点,悩みなど学生生活を送る上での問題点をさせ,その問題点をテーマとして,他の者の実態を知る調査紙を作成させ,お互いに調査を実施し,結果から生活のあり方を考察させた。手順は次のとおりである。

短大生110名を7~8名編成14班に分ける

↓
各自が起床から就寝までの平均的な日常の生活を振り返り記録する

↓
各班バズセッション方式により,一人一人が自分自身の生活活動・食生活から悩みや問題点を述べる。持ち時間を80分とした

↓
司会者は班員の問題点をまとめ,話し合いにより,4つのキーワードで主要課題をまとめる

↓
課題について,班員以外の人を対象に調査紙を作成する

↓
互いに調査を実施

↓
各班 回収,解析,考察する

III、結果と考察

学生達を選んだ主要課題は表1に示すとおり,食事時間の不規則性,欠食,栄養のバランス,外食・コンビニ食が上位を占めた。食事時間の不規則性を課題としている班が最も多いことから,3食の摂取リズムが乱れていることが伺われる。また,岡本等が下宿大学生を対象に健康と食生活などの意識調査を行なった結果“栄養のバランス”と答えた者が43%いたという報告と同様の傾向に

あった。⁶⁾主要課題は,学生自身が問題視していることであり,改善を願っていることでもある。

次に,表1の課題からB-4版1枚分の調査紙を作成させた。表2は調査紙に挙げられた生活活動に関する質問項目と出現回数を,表3は,同様に,食生活に関する事項を示している。

起床時刻,アルバイトの時間,3食の摂取状況,夕食の時刻,既製食品の利用度など当然ながら,表1を反映している項目が多くあがっている。

次に報告する結果は学生達により調査実施,集計されたものである。結果から起床・就寝時刻,食生活,アルバイトについての一部を示し,学生達の考え方を考察したい。

表-1 学生を選んだ主要課題

課題項目	班数	課題項目	班数
生活リズム	5	食品数	3
食事時間が不規則	10	偏食	3
欠食	5	野菜不足	3
間食	3	簡単に作れる料理	1
夜食	1	味付け	1
外食	4	健康食品の利用	1
コンビニエンスストア-食品	5	ながら食い	1
レトルト食品	2	アルバイト時の食事	2
栄養のバランス	5	金がない	1

1) 起床・就寝時刻について

表-2 生活活動に関する調査項目と出現回数

調査項目	出現回数
起床時刻	4 回
就寝時刻	3
登校時刻	3
アルバイトの有無	3
〃 時間	4
〃 回数	1
〃 種類	1
〃 食事との関係	1
部活動	1
体調	2
現状の評価	2

- (1) 起床時刻:登校日は6時~9時であり,通学時間により差が大きい。休日は8時~12時で,58%の学生が10時以後に起床していた。
- (2) 就寝時刻:就寝は遅い者が多く,午後11時~

表一 3 食生活に関する調査項目と出現回数

調査項目	出現回数	調査項目	出現回数
食事摂取有無 朝食	6	食事内容 バランス	8
昼食	7	量	3
夕食	6	偏食	4
間食	6	誰と食べるか	2
夜食	1	食事中の飲物	2
食事時刻 朝食	5	食後のデザート	1
昼食	5	野菜の摂取状況	1
夕食	6	食物繊維食品摂取状況	1
間食	1	味付け	1
既製食品の利用頻度	6	牛乳摂取状況	1
時間帯	2	料理のレパートリー数	1
食品種類	5	アルバイトで食事の有無	1
外食の利用頻度	4	ビタミン剤利用	1
金額	2	食事時間	2
メニュー	3	食生活で努力している事	1

昼が26%、夕が34%、深夜が16%であった。③購入する頻度が最も高い物：おにぎり、飲物を購入するが101名中25%を占め、菓子、パンが20%、デザートが15%、ついで、弁当、お惣菜、サラダ、冷菓であった。④コンビニ食で不足すると思う物：副菜（野菜を中心とした）と答えた者が74%、主菜が19%であった。

翌日の3時半と巾が広がった。
0時過ぎの者が80%を越えていた。

2) 食生活について

- (1) 食事時刻：朝食は6時～8時半とまちまち、昼食は登校日は12時～1時、夕食は平均7時50分であったが、6時半～10時までいた。
- (2) 食生活満足度：“現状に満足しているか”の問いに、自宅生は回答者102名の53%であるが、内57%が“はい”、43%が“いいえ”と答え、また、下宿生は47%で、内37%が“はい”、63%が“いいえ”と答えている。
- (3) 欠食状況：欠食は朝食が最も多く、自宅生で1週間に1～2回が約50%いた。また、下宿生では1週間に2～3回が約30%、4～5回が28%もあり、下宿生は通学時間が自宅生より短いにも関わらず、欠食が多かった。
- (4) 外食状況：夕食を週2回以上外食する者が80%を越えており、自宅生と下宿生との差がなかった。
- (5) コンビニ食品の利用について、①コンビニに買い物に行く頻度：行かない者は0人、週1回は行く者が回答者101名中15%、2回が20%、3回が25%で最も多く、4回が20%、5回以上が20%であった。②いつ行くのか：朝が24%、

その他、おにぎりに組み合わせるコンビニの惣菜を問うたり、コンビニの弁当を主食、主菜、副菜に区分するなど、コンビニ食で栄養バランスを良くする工夫をしていた。

- (6) 登校日の昼食：弁当持参は101名中18%、コンビニ食12%、学校内販売品31%、その他パン・菓子など38%であった。
- (7) 努力している事：上位5項目を挙げると、朝食を取る、夜食を取らない、緑黄色野菜を取る、運動をする、間食を取らない、であった。

3) アルバイトと食生活との関係

- (1) アルバイトの有無：“している”62%，“していない”38%であった。(2) アルバイトで食生活が乱れると思うか：“はい”89%，“いいえ”11%
- (3) 現在アルバイトをしている人を対象に、アルバイトを止めて食生活を規則正しくしようと思うか：“はい”1人，“いいえ”67人であった。
“はい”と答えた人の理由は“体調を崩したから”であった。
“いいえ”の理由は、お金がほしいから…57%、食生活を規則正しくしようと思わない……24%、規則正しくしたいが無理……10%、アルバイトが楽しいから……6%、時間の有効利用……4%

であった。

以上、学生達が問題点として挙げた課題は、自宅生と下宿生とに大差はなく、ほぼ全員が同様の活動をしており、1日の時間の過ごし方には、アルバイトの有無と、部活に所属しているかの違いがある程度で大差が無いことが伺われる。

食生活に関する調査結果と考察から、学生達は、コンビニエンスストアやレトルト食品などの既製食品利用は肯定的で、野菜不足になりがちであると気付きながらも、さらにコンビニ食を組み合わせることでバランス良くする工夫をしようとしていた。外食や既製食品利用度の多い下宿生が“努力している事”の中で、“自炊を増やしたい”と考察していた者は2名であった。主食、主菜、副菜といったパターンに拘わらない考え方は、若年層の食事概念が変化しているとの報告⁹⁾とも一致するようである。

また、朝食欠食の原因として、起床時刻が遅い、夕食が遅い、就寝時刻が遅い、夜食を食べるなどを挙げている。また、アルバイトがある日には特に夕食が乱れることを問題点として認めているが、アルバイトを止めてまで規則正しい生活をしようとは思わないと答えている者が回答者のほぼ全員であった。

以上より、学生は、食生活を規則正しくし、バランス良い食事を取るといった必然性を、現在は認めていないことがうかがわれる。健康、経済性、学業成績、など総合的な判断力の養成が必要であると思われる。

尚 調査後、各班ごとに作成した調査紙内容が目的に合っていたか、解析方法が適切であったか、結果を基に次に考えられる調査内容は、などの考察をさせた。が、今回はその結果は省略する。

本資料は、栄養指導論実習の時間内で実施した

ものであり、指導上での被指導者の実態把握のための調査紙作成方法、指導内容の考察方法などの教材研究であると共に、学生の健康的生活管理の資料ともなる、と思われる。

参考文献

- (1) 木村友子, 加賀谷みえ子, 福谷洋子, 小杉信之; 女子大学生の昼食行動と食生活の関連性, 家政誌 41(9)887~896'90
- (2) 大矢靖子, 宮川久仁子, 高田茂樹; 外食, 調理済み・半調理済み食品, 手作り料理のイメージとその実態に関する調査研究(第1報), 家政誌47(6)563~572'96
- (3) 足立容子; 女子学生の食生活満足度に及ぼす要因, 家政誌41(4)303~312'90
- (4) 福谷洋子, 木村友子, 加賀谷みえ子, 小川安子; 女子大学生とその母親の間食調査, 家政誌38(2)145~154'87
- (5) 江上いすず, 長谷川昇; 女子学生における食事動作の解析, 家政誌47(4)381~386'96
- (6) 岡本佳子, 藤本重子; 下宿大学生の食生活と健康に関する意識調査, 栄養誌 48(2)63~71, 90
- (7) 大河原悦子, 小泉直子, 藤本晴美, 菅陽子, 田中久美子, 浦畑育生, 香月文子; 男女学生のライフスタイルと健康との関連, 栄養誌52(3)173~190'94
- (8) Nancy M. Betts, Rosalie J. Amos, Kathy Keim, Paula Peters, and Beth Stewart : Ways Young Adults View Foods, Jr. of Nutrition Education 29 (2) 73~79'97
- (9) 外山紀子; 食事概念の獲得—小学生から大学生に対する質問紙調査による検討—, 家政誌 41(8)707~714'90