

短大生の食生活

星野 由紀子 小河原 佳子 倉田 澄子

Dietary habits of junior college students

Yukiko HOSINO, Yosiko KOGAWARA and Sumiko KURATA

Abstract

A dietary survey was made on 90 students of a dietitian training junior college about their dietary habits, especially the number of daily meal times and contents of meal during one week.

1. Number of students without taking breakfast was larger than those without lunch or supper.
2. Frequency of eating-cut was mostly observed in the case of lunch, and the number was about 11% of the total number of lunch.
3. As the staple food, cooked rice was taken more frequently, about 60%, than bread, which was taken about 20%. Bread was more taken as breakfast than as lunch or supper.
4. As the food material for the main dish, meat was used mostly, beyond 30%, and next to meat, shellfish, eggs, soybean products were used in this order.
5. As convenience foods, soup and Chinese noodles were most frequently used.
6. Total frequency of taking ready-to-serve food, ready-to-cook food, or retort pouch food was about 1 - 3%.

Key Word : dietitian training junior college, dietary habits

キーワード：栄養士養成校 食生活

はしがき

学生の食生活についての研究は栄養調査・生活活動調査など多数報告されている。著者らは、既に、栄養士養成校における学生について、日常の調理経験や喫食経験、食材・調理についての知識などが、献立作成や調理に少なからず影響を及ぼすことを報告している。^{1) 2) 3)} また、生活活動と食生活との関係について、学生自身が問題点として指摘した項目から、食生活に対する意識を考察した結果、学生達は、夕食の時刻・内容のみだ

れ、就寝時刻の遅れ、朝食欠食などは、夕刻からの長時間アルバイトが原因と思われる、と、考察するなど、問題意識はあるものの、アルバイトを止めてまで食生活を良くしたいという希望はない、との回答を出していた。⁴⁾ 栄養士を目指す学生に、献立作成方法や栄養指導方法を会得させるためには、毎年新しく入学する学生の食生活・生活活動・食に関する知識・意識調査が必要であると思われる。本報告は、平成 12 年度新入生の食生活調査の結果である。

方法

対象者：武蔵丘短期大学 健康・栄養専攻1年生 90名とした。

調査方法：7日間の食事について、欠食・外食・喫食時刻・メニュー・食材・調味料などの食事記録させた。また、インスタント・レトルト・冷凍食品、コンビニエンスストアで購入した食品・調理済食品・半調理済食品・健康補助食品など加工食品の区別を記号で記入させた。

集計：単純計算し、比率を求め傾向を検討した。

結果と考察

食生活調査は、7日間実施し、朝食・昼食・夕食各 630食、合計 1890食の記録を回収した。表1は欠食状況を示している。全体として、4.3%欠食があった。朝食ののべ数 630食中の7.4%が欠食であり、1日3食の中では最も多かった。欠食者には1日に2回の者がいたり、同一人物が何日か欠食するなど習慣となっている者もいた。表2は欠食回数と人数を示している。表より、1回以上の方が 35人 (39%) おり、7日間に1回は欠食している人が最も多かった。一方、7回以上の者も2人いた。

表-1 欠食状況 (のべ食数)

食事	朝食	昼食	夕食	計
食数	47	26	8	81
割合(%)	7.4	4.1	1.3	4.3

表-2 欠食回数と人数

回数	1	2	3	4	5	6	7回以上	合計
人数	18	5	6	3	0	1	2	35

表3に外食数を示している。外食に昼食が最も多く、昼食欠食を除き11%を占めていた。また、昼食 64食の内 20食が学生食堂食で、6.5%であった。

表-3 外食状況 (のべ食数)

食事	朝食	昼食	夕食	計
食数	0	64	32	96
割合(%)	0	10	5.1	5.1

表4は、欠食を除く各食事の主食の内容を示している。全食事の内、60%弱が、また、昼食・夕食の65%以上が米飯であった。パン食は昼・夕食と比べて、朝食に極めて多かった。また、全体数の約20%がパン食であった。その他の食材の中には、もち、蛸焼き、ピザなどがあつた他、カロリーメイトが6食あり、その利用者は3人であった。

表5は、コンビニで購入したおにぎり・弁当、および、菓子パンの回数を示す。おにぎりは、29

表-4 主食の食品別食数

食事回数 食品群	朝食		昼食		夕食		合計	
	食数	%	食数	%	食数	%	食数	%
米飯	218	34.6	412	68.2	429	69.0	1059	58.5
パン	270	46.3	83	13.7	17	2.7	370	20.1
めん	7	1.2	69	11.4	59	9.4	135	7.5
パスタ	3	0.5	10	1.7	21	3.4	34	1.9
コーンフレーク	17	2.9	0	0	0	0	17	0.9
その他	68	11.7	30	5.0	96	15.4	194	10.7

食数で米飯食数の 2.7%に相当した。菓子パンの回数は 44 でパン食の約 12%に当たり、特に、朝食に頻度が高かった。また、コンビニ弁当の利用回数は 3 回と少なかった。

表-5 コンビニエンスストアのおにぎり・弁当
サンドイッチ、および菓子パンの食数

食事	朝食	昼食	夕食	合計
おにぎり	11	18	0	29 (2.7%)
弁当	0	1	2	3
サンドイッチ	2	8	2	12
菓子パン	22	16	2	44 (11.9%)

表 6 は主菜のたんぱく質源を示している。主菜と認められる食事の食材料より、主となるたんぱく質源を抽出し、食品群別に集計した。その結果、主菜であることが明らかな食事が朝食では 72% 昼食 81%、夕食 92%であった。食材は、肉が全体の 30 パーセントを越え最も多く、次いで、魚介類、卵そして大豆製品であった。朝食では卵、夕食では肉魚介類の頻度が高かった。

表 7 は主菜・副菜に拘らず、利用されている加工食品の食数を示す。冷凍食品の利用は 70 例あり、昼食の自前弁当にコロッケ・唐揚げ・しょうまいなどが用いられていた。調理済食品の利用は 68 例あり、サラダ・コロッケ・揚げ物が多かった。半調理済食品ではミートボール・ハンバーグなど、

レトルト食品ではカレー・ポタージュスープなどが用いられ、インスタント食品ではスープ類・ラーメンが大半を占めていた。

また、乳・乳製品の摂取回数を、表 8 に示すが、牛乳は 211 回で、本調査対象が 90 人 7 日間、のべ日数合計 630 日の約 1/3 であることから、平均で 3 日に 1 回程度摂取している。また、ヨーグルト、チーズの摂取を含めると、1 週間に 3~4 回摂取する者が 42.3%で最も多かった。ヨーグルトの内、46 食に特定保健用食品の認可を受けている食品であった。

以上学生の食事実態を調べた結果、欠食した人が 39%いた、が、61%の学生は 1 週間内に 1 度も欠食をしていなかったこととなる。この結果は、近年、大学生の食生活が乱れ、欠食が多い点が指摘されている⁵⁾ことと比較して少なかった。また、自宅生と 1 人暮らし生とに差がなかった。

外食頻度も報告されている一般学生と比較して少なかった。⁶⁾栄養士養成校のため、実習の試食回数が多く、外食頻度が低いと思われる。

食事内容についての結果から、米飯食が多かった。コンビニのおにぎりの利用は 2.7%程度であった。主食として菓子パンを食している場合、同時に他の食品を摂取している例は少なかったことから、この食事内容には問題があるようである。

レトルト食品やインスタント食品の利用回数は、あまり多くはなかった。また、利用された食

表-6 主菜の食品群別食数

食事 回数 食品群	朝食		昼食		夕食		合計	
	食数	%	食数	%	食数	%	食数	%
肉類	107	18.3	225	37.3	273	43.9	605	33.4
魚介類	83	14.2	104	17.2	194	31.2	381	21.1
大豆製品	42	7.2	14	2.3	59	9.5	115	6.4
卵	135	23.2	111	18.4	35	5.6	281	15.5
乳製品	52	8.9	38	6.3	14	2.3	104	5.7
計	419	72.1	492	81.2	575	92.1	1486	82.0

品の種類はカレーやスープ類が多かったが、この結果は花木等^{7) 8)}の報告と同傾向であった。これらの結果は、栄養指導の授業の資料に用いたい。

表-7 加工食品の利用回数

加工食品	朝食	昼食	夕食	計
調理済食品	17	19	32	68
半調理済食品	4	13	10	27
レトルト食品	7	8	16	31
インスタント食品	11	4	8	23
冷凍食品	13	44	13	70

表-8 乳・乳製品の摂取状況

-種類別摂取回数-	
食品	回数
牛乳	211
ヨーグルト	125
チーズ	128

-乳・乳製品の摂取頻度-			
摂取頻度	毎日摂取	週3-4回	週1-2回
摂取者の割合 (%)	34.6	42.3	23.1

参考文献

- 1) 小河原佳子, 倉田澄子; 栄養士養成校の学生の献立作成について (第1報) 武蔵丘短大紀要第3巻 1-5. 1993
- 2) 小河原佳子, 倉田澄子; 栄養士養成校の学生の献立作成について (第2報) 武蔵丘短大紀要第7巻 15-20. 1999
- 3) 小河原佳子, 倉田澄子; 栄養士養成校の学生の献立作成について (第3報) 武蔵丘短大紀要第8巻印刷中 2000
- 4) 倉田澄子, 小河原佳子; 短大生の食生活 武蔵丘短大紀要第7巻 11-14. 1999
- 5) 染谷理恵, 根岸由紀子, 水野清子, 武藤静子; 女子短大生の食生活の実態 栄養学雑誌 Vol.47 No.5:251-253 1989
- 6) 河野沼子; 女子学生の外出パターンと生活状況の関連性 家政誌 Vol.38 No.8: 759-766. 1987
- 7) 花木秀子, 近江園聡子, 徳田和子; 栄養士を目指す女子短大生の食に関する現状 (第2報) 鹿児島純心短大紀要第28巻 113-128, 1998
- 8) 渡辺雄二, 村元美代, 青木宏; 女子学生の食行動に及ぼす食意識の影響 食品科学工学会誌 Vol.42 No.2 77-84 1995