

女子大学生の食事パターンと食生活との関連

中尾 尚美¹⁾・岡本 美紀²⁾・武藤 慶子¹⁾

Relationship between the Dietary Habits and Patterns of Female College Students

Naomi NAKAO¹⁾, Miki OKAMOTO²⁾ and Keiko MUTO¹⁾

要 旨

近年、食に起因する健康問題が数多く指摘されており、特に20～29歳代の若者における食生活上の問題は顕著である。健康日本21（第2次）では、生活習慣病予防の観点から「主食、主菜、副菜」を組み合わせた食事をとることを一つの指標としており、本研究ではこの食事パターンに着目した。女子大学生を対象に、食事パターンの実態把握及び食生活改善への一助とする目的で留置き法にてアンケート調査を実施した。

食事パターンは、朝食・昼食・夕食で異なる傾向が見られ、バランス型は夕食で最も多かった。また、食事パターンと調理担当者は密接に関係することが示され、3食の食事パターンが適切であるほど食行動・食意識の面で望ましい状況であった。

これらの結果より、適切な食生活を送るためには、主食・主菜・副菜が揃う食事パターンの定着を図るための食教育の必要性が示唆された。特に、食事が乱れがちな朝食の改善に重点をおき、一人暮らしの学生を対象とした実践的な指導を行なうことが重要であると考えられる。

キーワード：「主食・主菜・副菜」、「食事パターン」、「食行動・食意識」

Abstract

Many studies have shown that various health troubles are caused by unhealthy dietary patterns. Such troubles are especially marked among young people between the ages of 20 and 29. The 21st century national health promotion movement-Health Japan 21-was initiated from a perspective of preventing life-style related diseases. One of its goals was to encourage the consumption of healthy meals including staple foods, and main and side dishes. This study focused on students' dietary patterns. This study was conducted via a questionnaire survey method aiming to elucidate the actual dietary status of female college students and improve their dietary habits. Completed answer sheets were returned to a designated stationary box. Responses indicated that dietary patterns varied among breakfast, lunch, and dinner, and among these, food balance was best at dinner. Students' dietary patterns were largely dependent on the person in charge of cooking. The students whose three-meal dietary patterns were more preferable were also in a more desirable status in regards to their dietary behavior/awareness. These results suggest that dietary education promoting a pattern of meals comprised staple foods, and that main and side dishes are important for the establishment of appropriate dietary habits. Additionally, it was noted that, especially for students living alone, more practical guidance is needed to improve breakfast intake, which is apt to be poor

Keywords: staple foods, main dishes, side dishes, dietary patterns, dietary behavior/awareness.

所 属：

¹⁾ 長崎県立大学シーボルト校 看護栄養学部 栄養健康学科

²⁾ 長崎県立大学シーボルト校 看護栄養学部 栄養健康学科 客員研究員, 長崎国際大学健康管理学部健康栄養学科

¹⁾ Dept. of Nutrition, Faculty of Nursing & Nutrition, University of Nagasaki

²⁾ Visiting Researcher of Dept. of Nutrition, Faculty of Nursing & Nutrition, University of Nagasaki, Dept. of Health and Nutrition, Faculty of Health Management, Nagasaki International University

緒 言

健康日本21 (第2次)¹⁾では、生活習慣病予防の観点から「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」を1つの指標としており、食生活指針²⁾や食事バランスガイド³⁾においても、主食・主菜・副菜の考え方はバランスの良い食事として提唱されている。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、日本の伝統的な食事パターンであり、良好な栄養素摂取量、栄養状態につながることや、1日のうち2食は主食・主菜・副菜が揃う場合、たんぱく質をはじめ、脂肪エネルギー比やミネラル、ビタミンが適切となることが報告されている⁴⁾。

しかし、近年、偏った食事内容や生活習慣病の若年化など、食に起因する健康問題が数多く指摘されている⁷⁾。なかでも、青年期の食生活は、脂質の摂取過多やカルシウム及び鉄の摂取不足、朝食欠食率の増加、不規則な食事時間などの問題に加え、特に女性においては痩身志向による痩せの増加など将来の健康問題が懸念されているのが現状である⁸⁾。また、平成25年度の国民健康・栄養調査⁹⁾では、20～29歳において、3食ともに多様な食品群を組み合わせる者が少なく、1日の野菜摂取量は全対象者の中で最も低い値を示すなど、若者における食生活上の問題は顕著である。

特に大学生は、生活様式の変化や活動の多様化に伴い、食を自己管理しなければならない状況が増えるため、好きな時に、好きな物を、好きな量だけ食べるなど、食行動の問題を起しやすくなるとの指摘もある¹⁰⁾。そのため、学生自身が食をどう捉えているかが食生活に大きく反映されると考えられる。また、食の外部化が進む中で、健康を維持・増進していくためには栄養と健康を考慮した食物の摂取が重要であり、何をどれだけ食べればよいかを知ったうえで適切に食物を選択していかなければならない¹¹⁾。さらに、大学生は、小・中学校および高等学校において学校給食を生きた教材とする食育をはじめ、食に関する指導を受けてきたはずだが、実践には至っていないとの報告もあることから¹²⁾、食や健康に関して正しい選択ができるようになるための食教育が引き続き

必要であると考えられる。

そこで本研究では、女子大学生を対象として、日常の食事が推奨されている「主食・主菜・副菜」の食事パターンで構成されているか、その実態を把握し、食事パターンの違いが食生活にどのような影響を及ぼすのか調査することで、女子大学生の食生活改善への一助とすることを目的とする。

方 法

1. 調査対象者

調査は、長崎県内のNK大学およびNI大学に通う女子大学生412名を対象に行った。アンケート回収数は376名(アンケート回収率91.3%)で、そのうち、朝食・昼食・夕食それぞれの食事パターンに関する質問に回答のあった370名を解析対象とした(有効回答率89.8%)。

2. 実施時期と調査内容

2014年7～10月に食生活に関するアンケートを留置き法により実施した。調査内容は、対象者の属性に関する3項目(居住形態、調理担当者、アルバイト状況)、現在の食習慣に関する19項目(朝食5項目、昼食5項目、夕食5項目、間食2項目、夜食2項目)、食事パターンを問う3項目(朝食・昼食・夕食それぞれ1項目)、食行動に関する6項目(献立作成、料理、惣菜の利用頻度、食事の準備、食事の後片付け、食事制限の有無)、食意識に関する4項目(栄養バランスへの配慮、味付け、外食時の健康への配慮、咀嚼への意識)、周囲からの影響に関する5項目(家族2項目、友人2項目、食情報入手手段)、食事の満足感・適正感に関する10項目(おいしさ、たのしさ、食事内容・食事量5項目、食生活改善への意識、幸福感・充実感2項目)、食情報への興味・関心に関する3項目(食に関する情報、家族との情報共有、友人との情報共有)である。

3. 分析方法

1) 単純集計

アンケートの項目別に単純集計を行った。

2) 食事パターンによるグループ分け

食事パターンは、佐藤ら¹³⁾による食事摂

取形態調査（摂取形態11項目）を参考に作成した。本調査では、図1に示す全31項目の料理の組み合わせ（以下、食事パターン）よ

り、朝食・昼食・夕食それぞれについて、対象者が普段よく摂取している食事パターンに最も似ているものを選択させた。さらに、こ

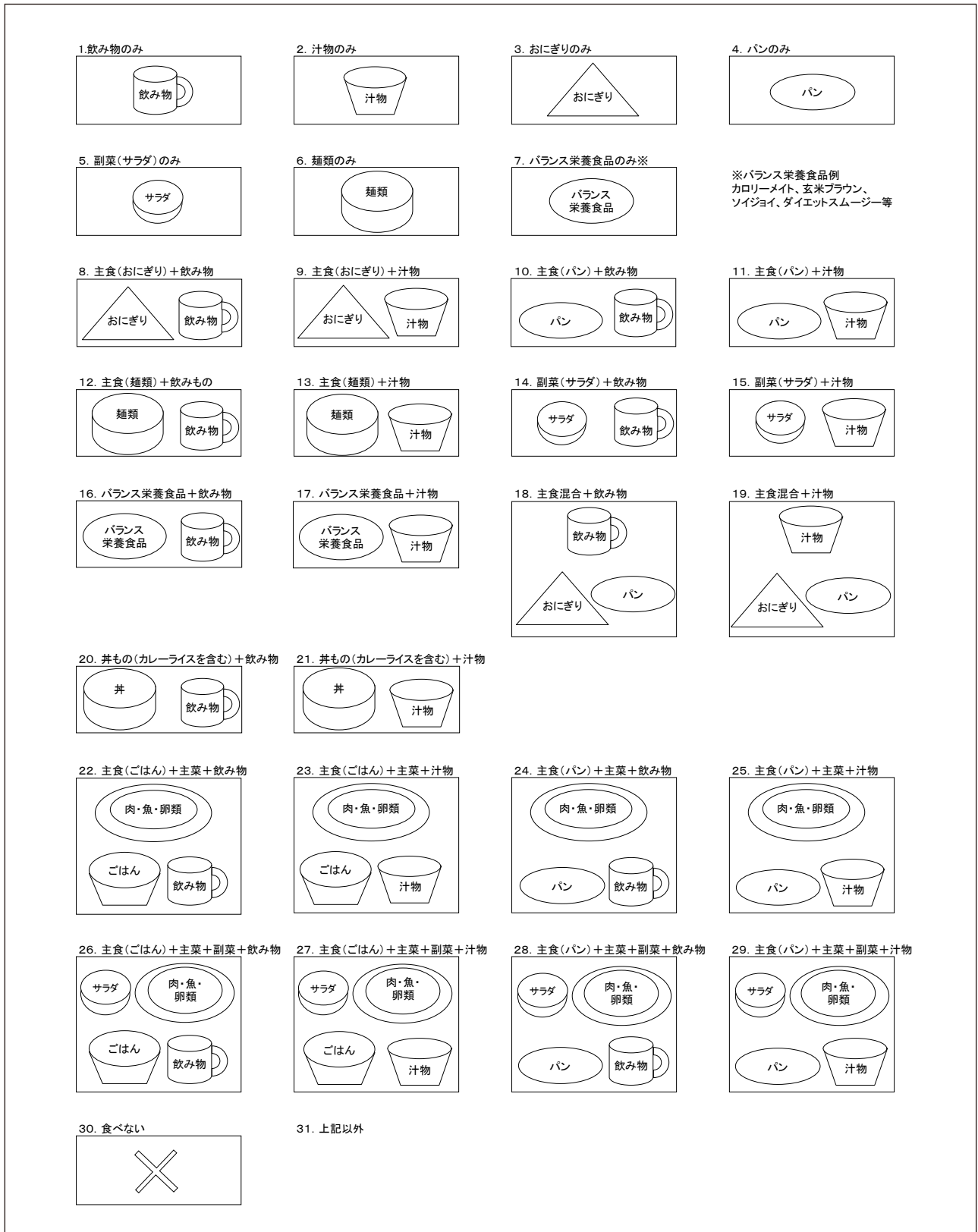


図1 食事パターン分類

れら31項目を主食、主菜、副菜、汁物、飲み物等の組み合わせをもとに、「Ⅰ：水分型」、「Ⅱ：単品型」、「Ⅲ：単品+水分型」、「Ⅳ：主食混合型」、「Ⅴ：準バランス型」、「Ⅵ：バランス型」の6つの型に分類した。分類の内訳は表1に示す。

この6つの型をもとに対象者をA群、B群、C群の3グループに分けた。A群は、「Ⅵ：バランス型」あるいは「Ⅴ：準バランス型」を1日に3回摂取する者で61名、B群は「Ⅵ：バランス型」あるいは「Ⅴ：準バランス型」を1日2回摂取する者で202名、C群は「Ⅵ：バランス型」あるいは「Ⅴ：準バランス型」を1日に1回以下摂取する者で107名とした。

3) クロス集計

調理担当者と朝食・昼食・夕食それぞれの食事パターンをクロス集計した。その際、食事パターンは、「バランス型」、「準バランス

型」、「その他型」の3項目として集計を行った。その後、 χ^2 検定を行い、有意差が得られた項目については残差分析を用いて関連を検討した^{14,15)}。

4) 点数化

食行動、食意識、周囲からの影響、食事の満足感・適正感、食情報への興味・関心に関して尺度評価として検討し、望ましいと判断される回答から順に4点から1点を与える4段階尺度法による点数化を行った。また、それぞれの合計点を食行動得点、食意識得点、周囲の影響得点、食事満足・適正感得点、食情報得点とした。

5) グループにおける食生活状況の比較

点数化した質問項目について、グループの平均値及び標準偏差を算出した。その後、回答の分布について、ノンパラメトリック検定のKruskal-Wallis検定を行った¹⁶⁾。

表1 食事パターン6型分類

型	食膳No.	組み合わせ
水分型	1	飲み物
	2	汁物
単品型	3	ごはん
	4	パン
	5	サラダ
	6	麺類
	7	バランス栄養食品
単品+水分型	8	主食(ごはん)+飲み物
	9	主食(ごはん)+汁物
	10	主食(パン)+飲み物
	11	主食(パン)+汁物
	12	主食(麺類)+飲み物
	13	主食(麺類)+汁物
	14	副菜(サラダ)+飲み物
	15	副菜(サラダ)+汁物
	16	バランス栄養食品+飲み物
	17	バランス栄養食品+汁物
主食混合型	18	主食混合(ごはん+パン)+飲み物
	19	主食混合(ごはん+パン)+汁物
準バランス型	20	丼物(主食+主菜)+飲み物
	21	丼物(主食+主菜)+汁物
	22	主食(ごはん)+主菜+飲み物
	23	主食(ごはん)+主菜+汁物
	24	主食(パン)+主菜+飲み物
25	主食(パン)+主菜+汁物	
バランス型	26	主食(ごはん)+主菜+副菜+飲み物
	27	主食(ごはん)+主菜+副菜+汁物
	28	主食(パン)+主菜+副菜+飲み物
	29	主食(パン)+主菜+副菜+汁物
欠食	30	なし
その他	31	自記式

4. 統計解析

分析には、IBM SPSS Statistics 22を使用した。いずれの分析においても5%有意水準にて検定した。また、調査項目への無記入、複数回答は欠損値として処理した。

結 果

1. 対象者属性及び食習慣

対象者属性を表2に示す。

表2 対象者属性

		(n=370)	
型		人数	(%)
居住形態	自宅	146	(39.5)
	一人暮らし	200	(54.1)
	下宿/寮	19	(5.1)
	その他	4	(1.1)
	無回答	1	(0.3)
調理担当者	自分	222	(60.0)
	自分以外	145	(39.2)
	無回答	3	(0.8)
アルバイト頻度	毎日	2	(0.5)
	週4~6日	34	(9.3)
	週1~3日	178	(48.1)
	月1~2日	24	(6.5)
	なし	128	(34.6)
	無回答	4	(1.1)

居住形態は、「一人暮らし」が200名（54.1%）と最も多く、次いで「自宅」が146名（39.5%）であり、調理担当者は「自分」が222名（60.0%）、「自分以外」が145名（39.2%）であった。

アルバイトの頻度について、最も多かったのが「週に1～3日」で178名（48.1%）、次いで「なし」が128名（34.6%）であった。

朝食、昼食、夕食それぞれについての対象者の食習慣を表3に示す。

朝食、昼食、夕食の摂取状況で最も多かったのは、それぞれ「毎日食べる」であり、朝食で226名（61.1%）、昼食で321名（86.8%）、夕食で284名（76.8%）であった。また、「ほとんど食べない」と回答した学生は朝食で最も多く、23名（6.2%）であった。欠食理由は、朝食で「時間がない」が最も多く61.7%であるのに対し、昼食・夕食では「面倒くさい」が最も多く、それぞれ33.3%、28.2%であった。

食事にかかる時間は、朝食で「10～15分」が最も多く206名（55.7%）、昼食・夕食は「15～30分」が最も多く、それぞれ245名（66.2%）、227名

（61.4%）であった。

毎日の食事時間は、朝食・昼食で「ほぼ決まっている」学生がそれぞれ198名（53.5%）、266名（71.9%）と最も多かった。夕食は「決まっているときと決まっていない時が半々である」学生が最も多く172名（46.5%）であった。

食事の際の食欲について、朝食は「あることが多い」と回答した学生が最も多く、151名（40.8%）であるのに対し、昼食・夕食で最も多かったのは「毎日ある」で、それぞれ201名（54.3%）、186名（50.3%）であった。

間食の摂取頻度に関しては、「週1～2回食べる」と回答した学生が最も多く136名（36.8%）、「全く食べない」学生は20名（5.4%）であり、間食内容としては、「菓子類」が最も多かった（64.8%）。夜食の摂取頻度に関しては、「全く食べない」学生が193名（52.2%）と最も多く、次いで「週1～2回」が126名（34.1%）であり、夜食の内容としては、間食と同様「菓子類」が最も多かった（52.0%）。

表3 食習慣

(n=370)

		朝食		昼食		夕食	
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
摂取状況	毎日食べる	226	(61.1)	321	(86.8)	284	(76.8)
	週5～6回食べる	70	(18.9)	47	(12.7)	62	(16.8)
	週3～4回食べる	37	(10.0)	2	(0.5)	19	(5.1)
	週1～2回食べる	14	(3.8)	0	(0.0)	4	(1.1)
	ほとんど食べない	23	(6.2)	0	(0.0)	1	(0.3)
食事にかかる時間	10分未満	76	(20.5)	6	(1.6)	2	(0.5)
	10～15分	206	(55.7)	79	(21.4)	43	(11.6)
	15～30分	82	(22.2)	245	(66.2)	227	(61.4)
	30分～1時間	6	(1.6)	40	(10.8)	94	(25.4)
	1時間以上	0	(0.0)	0	(0.0)	4	(1.1)
毎日の食事時間	ほぼ決まっている	198	(53.5)	266	(71.9)	125	(33.8)
	決まっているときと決っていない時が半々である	107	(28.9)	91	(24.6)	172	(46.5)
	決っていない	64	(17.3)	13	(3.5)	73	(19.7)
	無回答	1	(0.3)	0	(0.0)	0	(0.0)
食欲	毎日ある	101	(27.3)	201	(54.3)	186	(50.3)
	あることが多い	151	(40.8)	158	(42.7)	162	(43.8)
	時々ある	105	(28.4)	11	(3.0)	21	(5.7)
	全くない	12	(3.2)	0	(0.0)	1	(0.3)
	無回答	1	(0.3)	0	(0.0)	0	(0.0)

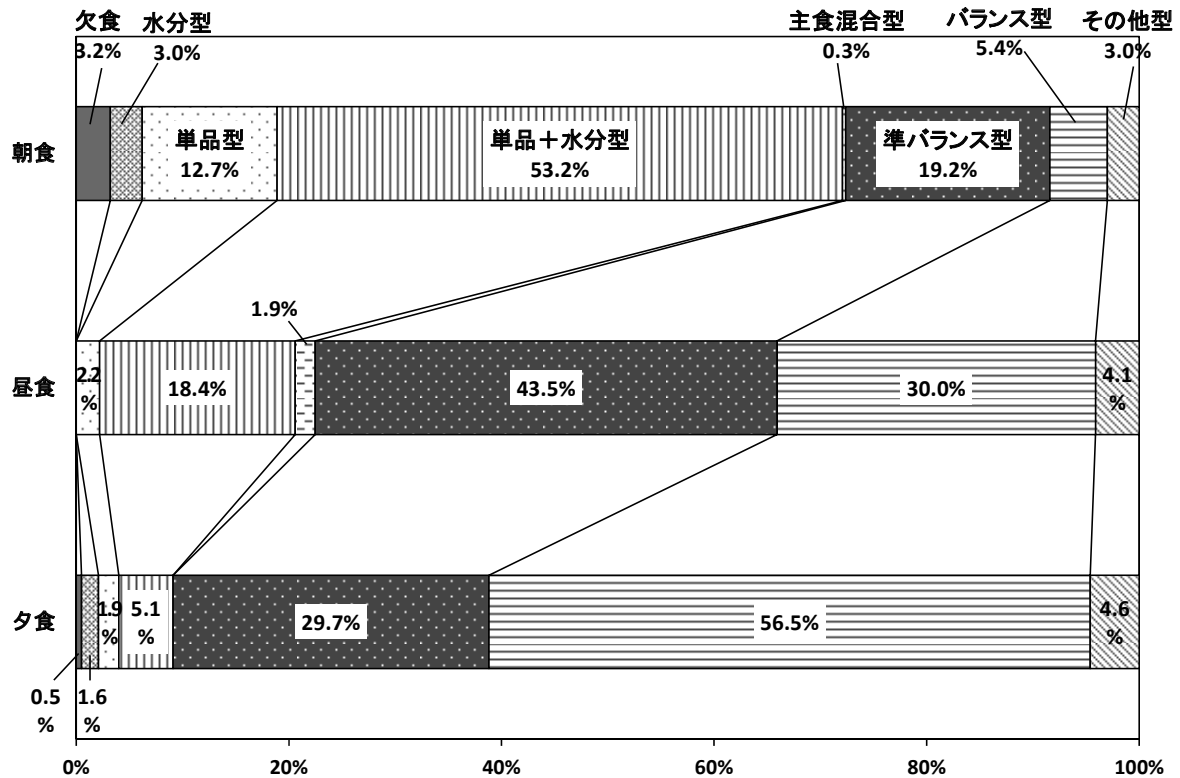


図2 3食それぞれにおける食事パターンの割合

2. 対象者の食事パターン

対象者の朝食・昼食・夕食それぞれの食事パターンは図2の通りである。

朝食では、主食と飲み物などの組み合わせである「単品+水分型」が197名(53.2%)と半数以上を占め、次いで「準バランス型」が71名(19.2%)、「単品型」が47名(12.7%)と続き、主食・主菜・副菜のそろった「バランス型」はわずか20名(5.4%)であった。また、「欠食」は12名(3.2%)であった。

昼食で最も多い食事パターンは「準バランス型」の161名(43.5%)であり、次いで「バランス型」の111名(30.0%)、「単品+水分型」の68名(18.4%)であった。「欠食」する学生はいなかった。

夕食の食事パターンでは「バランス型」が最も多く209名(56.5%)、次いで「準バランス型」が110名(29.7%)であり、「バランス型」と「準バランス型」を合わせると8割を超えていた。朝食で最も多かった「単品+水分型」は19名(5.1%)、「欠食」は2名(0.5%)であった。

3. 調理担当者と食事パターンとの関連

調理担当者別の食事パターンを χ^2 検定及び残差分析にて検討した。結果は表4に示す。

調理担当者と食事パターンとの間には、朝食と夕食において関連が見られた。表に示す調整済み残差は、平均0、標準偏差1の正規分布に近似的に従うため、2以上のものは特徴的な箇所であるとみなすことができる¹⁴⁾。これを踏まえると、朝食では、調理担当者が「自分以外」である学生のバランス型が有意に多く、「自分」である学生のバランス型が有意に少ないと言える。また、夕食では、全ての食事パターンで関連が見られ、「自分」で調理をしている学生はバランス型が有意に少なく、反対に「自分以外」が調理をしている学生はバランス型が有意に多かった。

4. 1日の食事パターンの違いによる食生活状況の比較

点数化した質問項目について、1日にバランス型あるいは準バランス型を何回摂取しているかで分類したA群、B群、C群それぞれのグループごとに平均値及び標準偏差を求めた(表5)。

表4 調理担当者と食事パターンとの関連

		人数(%)		
		自分以外 (n=145)	自分 (n=222)	p
朝食	バランス型	13 (9.0)	7 (3.2)	*
	調整済み残差	2.4 ▲	-2.4 ▽	
	準バランス型	13 (20.7)	40 (18.0)	
	調整済み残差	0.6 ▲	-0.6 ▲	
	その他型	102 (70.3)	175 (78.8)	
	調整済み残差	-1.8	1.8	
昼食	バランス型	42 (29.0)	68 (30.6)	n.s.
	調整済み残差	-0.3	0.3	
	準バランス型	68 (46.9)	92 (41.4)	
	調整済み残差	1.0	-1.0	
	その他型	35 (24.1)	62 (27.9)	
	調整済み残差	-0.8	0.8	
夕食	バランス型	108 (74.5)	99 (44.6)	***
	調整済み残差	5.6 ▲	-5.6 ▽	
	準バランス型	25 (17.2)	84 (37.8)	
	調整済み残差	-4.2 ▽	4.2 ▲	
	その他型	12 (8.3)	39 (17.6)	
	調整済み残差	-2.5 ▽	2.5 ▲	

χ^2 検定 * : $p < 0.05$, *** : $p < 0.001$, n.s. : 有意差なし
▲有意に多い ▽有意に少ない

その結果、Kruskal-Wallis検定にて3グループの分布に有意な差が見られたのは、食行動では「食事準備に対する面倒感」、「ダイエットによる食事制限の有無」($p < 0.05$)の2項目および「食行動得点」($p < 0.05$)、食意識では「栄養バランスの考慮」($p < 0.01$)、「外出時の健康への配慮」($p < 0.05$)の2項目および「食意識得点」($p < 0.05$)であった。有意差が見られたすべての項目で、A群が最も高い得点を示した。

考 察

本研究では、長崎県内の女子大学生を対象に食事パターンおよび食生活に関するアンケートを行ない、その関連について調査した。健全な食生活につなげるために、女子大学生の食生活の実態、食事パターンと調理担当者および食生活との関連について考察を行う。

1. 女子大学生の食生活の実態

食習慣について見てみると、朝食をほとんど食べない学生は6.2%と内閣府における調査結果¹⁷⁾の16.2%よりも低い結果となったが、3食のうち朝食を欠食する割合が最も高くなっており、食事にかかる時間は、特に朝食において7割以上の学生が15分未満と短い傾向にあった。欠食によりエネルギーが不足すると、それを補うために簡便に摂取できる菓子類をはじめとした間食の増加が懸念される。主食・主菜・副菜の揃った食事を1日2食以上摂取することは栄養バランスが良くなるとの報告⁴⁶⁾もあるが、柴ら¹⁸⁾による報告で欠食の代償を回復するのは困難であると指摘している。これらから、たとえ1日2食は主食・主菜・副菜が揃う食事をしたとしても、残りの1食が欠食となると1日の栄養バランスをとることは難しくなり、欠食分の栄養を無理に補おうとすることは、結果として3食の食事バランスの乱れにつながるとも考えられる。また、いわゆる早食いは肥満との関連が指摘されていることから^{19, 20)}、食事内容だけでなく、食べ方についての指導も必要である。

内閣府が実施した「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」²¹⁾によれば、食育に関心がある者ほど「朝食をとる」、「栄養のバランスを意識している」傾向にあり、適切な食生活を送る上で、食育の重要性が示唆されている。また、本調査による欠食の理由として、「時間がない」、「面倒くさい」と回答する学生が多いことから、まずは十分な食事時間を確保できるように規則正しい生活習慣を身につけ、食に対する意識を高めるような指導が必要となると考える。その上で、簡単な料理の紹介や中食の上手な活用等の知識への支援、料理教室を開催し、実際に体験させるなどの行動への支援、家族や周囲の方への協力を呼びかける環境への支援といった食生活改善のための支援を行うことが重要だと考える。

2. 食事パターンについて

3食の食事パターンで最も多かったのは、朝食で「単品+水分型」、昼食で「準バランス型」、夕食で「バランス型」とそれぞれ異なっていた。

表5 1日の食事パターンの違いによる食生活状況の比較

(平均値±標準偏差)

質問内容	略称	A群 (n=61)	B群 (n=202)	C群 (n=107)	p	
食行動	献立を考えることが好きか	献立作成が好きか	3.33 ± 0.68	3.19 ± 0.68	3.21 ± 0.68	n.s.
	料理をすることが好きか	料理が好きか	3.33 ± 0.57	3.33 ± 0.65	3.34 ± 0.60	n.s.
	師範惣菜をよく利用するか	市販惣菜の利用頻度	2.69 ± 0.90	2.64 ± 0.79	2.64 ± 0.83	n.s.
	食事の準備が面倒だと思ふときがあるか	食事準備に対する面倒感	1.92 ± 0.59	1.76 ± 0.64	1.66 ± 0.67	*
	食事の後片付けが面倒だと思ふときはあるか	後片付けに対する面倒感	1.67 ± 0.72	1.56 ± 0.71	1.50 ± 0.73	n.s.
	ダイエットによる食事制限をすることがあるか	ダイエットによる食事制限の有無	3.05 ± 0.69	3.02 ± 0.79	2.75 ± 0.93	*
食行動得点		15.98 ± 1.90	15.52 ± 2.32	15.09 ± 2.39	*	
食意識	栄養バランスを考えて食事をしているか	栄養バランスの考慮	3.30 ± 0.59	3.06 ± 0.56	3.02 ± 0.53	**
	味付けの好みはどうか	味付けの好み	2.46 ± 0.62	2.37 ± 0.63	2.31 ± 0.64	n.s.
	外食時は健康に配慮した料理を選択するか	外食時の健康への配慮	3.00 ± 0.75	2.71 ± 0.68	2.77 ± 0.68	*
	よく噛むことを意識しているか	咀嚼への意識	3.13 ± 0.56	3.17 ± 0.65	3.13 ± 0.74	n.s.
食意識得点		11.89 ± 1.56	11.32 ± 1.51	11.22 ± 1.66	*	
周囲の影響	家族は健康に気を付けているか	家族の健康への配慮	3.23 ± 0.67	3.17 ± 0.76	3.12 ± 0.76	n.s.
	家屋は食の安全性に気を付けているか	家族の食の安全性への配慮	3.26 ± 0.81	3.36 ± 0.71	3.45 ± 0.68	n.s.
	友人は健康に気を付けているか	友人の健康への配慮	3.18 ± 0.74	3.17 ± 0.65	3.09 ± 0.78	n.s.
	友人は食の安全性に気を付けているのか	友人の食の安全性への配慮	3.18 ± 0.74	3.18 ± 0.69	3.13 ± 0.73	n.s.
周囲の影響得点		12.85 ± 2.34	12.89 ± 1.78	12.79 ± 2.03	n.s.	
食事満足感・適正感	食事はいつもおいしいと感じるか	食事のおいしさ	3.36 ± 0.63	3.44 ± 0.59	3.48 ± 0.54	n.s.
	食事はいつも楽しいと感じるか	食事の楽しさ	3.18 ± 0.53	3.30 ± 0.56	3.24 ± 0.58	n.s.
	食事は食べたいと思うものを食べているか	食べたいものを食べる	3.28 ± 0.55	3.18 ± 0.46	3.25 ± 0.50	n.s.
	食事は食べたいと思う量を食べているか	食べたい量を食べる	3.15 ± 0.55	3.15 ± 0.53	3.11 ± 0.54	n.s.
	普段の食事量は適切だと思うか	食事量の適正感	2.85 ± 0.63	2.85 ± 0.64	2.77 ± 0.64	n.s.
	現在の食事内容に満足しているか	食事内容の満足感	2.74 ± 0.73	2.87 ± 0.66	2.82 ± 0.66	n.s.
	現在の食事内容は自分に適切であると思うか	食事内容の適正感	2.57 ± 0.72	2.61 ± 0.65	2.54 ± 0.60	n.s.
	現在の食生活は改善すべきだと思うか	食生活改善への意識	3.10 ± 0.68	3.09 ± 0.65	3.11 ± 0.63	n.s.
	食後に幸福感・充実感があるか	食後の幸福・充実感	3.20 ± 0.68	3.27 ± 0.63	3.33 ± 0.60	n.s.
	食べる事に幸せを感じるか	食べることに幸せを感じる	3.52 ± 0.62	3.57 ± 0.62	3.55 ± 0.59	n.s.
食事満足感得点		30.92 ± 3.91	31.30 ± 3.47	31.27 ± 2.76	n.s.	
食への興味	食に関する話に興味があるか	食情報への興味	3.51 ± 0.65	3.52 ± 0.60	3.50 ± 0.54	n.s.
	家族と健康・食の話をするか	家族との食情報の共有	3.10 ± 0.83	3.01 ± 0.67	2.99 ± 0.71	n.s.
	友人と健康・食の話をするか	友人との食情報の共有	3.00 ± 0.80	3.05 ± 0.64	3.11 ± 0.63	n.s.
食情報得点		9.61 ± 1.95	9.59 ± 1.58	9.60 ± 1.52	n.s.	

Kruskal-Wallis 検定 * : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$, n.s. : 有意差なし

古橋ら⁸⁾による女子大学生を対象とした調査では、主食・主菜・副菜の揃った食事の割合は朝食で4.3%、昼食で27.0%、夕食で34.8%となっており、この結果と比較すると、本調査対象者の学生は主食・主菜・副菜の揃った食事パターンである「バランス型」を摂取している者が比較的多い傾向にあった。

朝食で「単品+水分型」が多いのは、食事にかかる時間が3食の中で最も短いことから起床時間との関係が考えられ、時間的にゆとりのない朝は簡便にすませる傾向にあると推察される。

昼食で「準バランス型」及び「バランス型」が

増加したのは、昼休みという時間が確保され、学生食堂をはじめ大学生協などの食事環境が整備されているところが大きいと考えられる。その中で「準バランス型」が最も多いのは、食堂で提供されているメニューや販売されている弁当類には丼物などが多く、主食・主菜・副菜の揃ったものが少ないこと、カフェテリア方式での料理提供の場合、自由選択のため好きな物に偏りやすいこと等が要因として考えられる。普段より栄養バランスを意識した食事選択が出来るようになるためには、提供されるメニューを検討する等の取り組みに加え、カフェテリア方式の場合は、主食・主菜・副

菜の揃うモデル献立の提示も必要である。また、使用する皿を区切りのあるものに変えることで、ワンプレートでも主食・主菜・副菜を意識した料理選択につながりやすいと思われる。

夕食では「バランス型」が最も多いが、これは、平成24年度国民健康・栄養調査²²⁾によると、1日の食事状況の中で夕食は、家で食べる割合が最も多いと報告されていることや、朝食・昼食と比較し食事に時間をかけられることなどの理由から、夕食は主食・主菜・副菜の揃ったバランス型の食事パターンが摂りやすいと考えられる。

主食・主菜・副菜が揃っていない食事の問題点として、食事の多様性が失われることをはじめ、食材料の組み合わせに偏りをきたし、栄養バランスの不均衡や栄養素量の不足につながるなどの報告もあることから²³⁾、「バランス型」の食事パターンの重要性が示唆された。また、食生活指針²⁾の大項目の中にも「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」とあるように、様々な料理を組み合わせることは、多様な食品の摂取による栄養バランスの確保にもつながる。さらに、主食・主菜・副菜のように食事のバランスを料理単位で考える「料理選択型栄養教育」²³⁾は、栄養学的な知識を持たずとも具体的かつイメージしやすいため、大学生を対象とした食教育を行う上でも有効だと思われる。しかし、ここで注意したいのが食事内容であり、足立²³⁾は、主菜が2品以上の食事はたんぱく質や脂質の摂取過多による栄養バランスの不良につながることで、野菜を50g未満しか含まない副菜ではビタミンやミネラルをはじめとする栄養素が十分に満たされないことなどを報告している。これらのことを踏まえると、まずは大学生に「主食・主菜・副菜」という食事の概念を身につけさせ、その後、適量を把握できるように段階を踏んだ教育が必要になると考える。また、対象の女子大学生の食事は朝食に最も問題が見られたことから、望ましい料理の組み合わせ例をレシピと一緒に提示し、朝食の重要性についての指導を行なうことも必要である。加えて、自身の食事を見直すきっかけづくりとして、主食・主菜・副菜の摂取状況を把握できる簡単なチェックリストをつけさせるといった取り組みも有効ではないかと考える。

本調査で用いた食事パターンでは、料理の品数までは指定しておらず、細かい食事内容まで把握できていない。そのため、実際の食事内容により近い調査を行うために、今後さらに分類方法を検討する必要がある。

3. 調理担当者と食事パターンとの関連

調理担当者と食事パターンとの関連について見てみると、バランス型の食事パターンは自分以外の者が調理を担当している、言い換えれば、母親をはじめとする他者による食事管理が行われている学生に多く、食事を自己管理している学生に少ない傾向にあった。このことから、食を自己管理する環境にある大学生は食事パターンが乱れやすいことが明らかとなった。

学業やサークル活動に加え、頻度に差はあるが6割以上の学生がアルバイトに従事している現状で、学生が食を自己管理することは容易ではないと推察される。そのため、他者による食事管理が行われている方が望ましい食事パターンとなりやすいことにも頷ける。しかし、磯部ら¹²⁾は、食事を自己管理するという状況は望ましい食習慣を自ら実践することを学ぶ非常に有効な機会であると述べているように、自己管理しているからこそ自身の食生活を見直すことが可能であり、正しい知識・習慣を身につけることによって将来の健康的な食生活につなげることができると考える。

これらのことを踏まえると、女子大学生を対象とした食教育を行うにあたり重視すべきは、食を自己管理することが多いであろう一人暮らしの学生であり、彼女らを対象とした実践型の食教育を行うことの重要性が示唆された。

4. 1日の食事パターンから見る食生活について

食行動で有意差の見られた「食事準備に対する面倒感」、「ダイエットによる食事制限の有無」の2項目および食行動得点においては、1日のうちでバランス型あるいは準バランス型の食事パターンをとることが多い者ほど高い得点が得られ、少ない者ほど低い得点であった。つまり、バランス型あるいは準バランス型を1日に1回以下しか摂取していない学生は、主食・主菜・副菜を揃えた食事を準備することを手間だと考え、瘦身願望

による不適切な食事制限を行う傾向にあると推察される。このことは、食意識の項目で有意差が見られた「栄養バランスの考慮」とも関連しており、1日の食事パターンが乱れている学生は、食事をする際に栄養バランスよりも手軽さや体型への影響を重視していると考えられる。しかし、不適切な食事制限は、摂取エネルギーや各種栄養素の不足につながるだけでなく、月経不順をはじめとする様々な問題へ発展する可能性もある。健康日本21(第2次)¹⁾では、20歳代女性のやせの者の割合の低下を目標に掲げ、宮崎²⁴⁾は、将来的に妊娠・出産を控えた女性の健康障害予防のために食教育の重要性を指摘している。また、片山ら²⁵⁾は、青年期に自らの健康意識を高めて健康的な生活習慣を身につける事の重要性を述べていることなどからも、特に食意識の低い学生に食行動改善を促すための働きかけが必要だと思われる。例えば、食事準備への面倒感から食事パターンが乱れている学生には、まずは冷凍食品や市販惣菜等を活用しながらバランス型を目指すというように、実行できそうな取り組みから始めることで、学生自身の自信を高める工夫が必要である。

また、「外食時の健康への配慮」は、3食とも望ましい食事パターンをとっている学生が最も高い得点を示し、日頃の食事パターンが良好である学生は外食時においても栄養バランス等を意識した料理選択ができることが明らかとなった。反対に、普段の食事パターンが不適切な学生は、外食時も同様の食事パターンとなっている可能性が示唆され、外食時にも主食・主菜・副菜の揃う食事パターンを選択できるか否かは日常におけるバランス型の食事パターンの定着が重要であると考えられる。そのための方法として、学生が日常的に利用している学生食堂や大学生協での情報提供が挙げられる。近年は、マスメディアをはじめ、SNSの普及により食に関する情報が氾濫しており、正しい情報を自身で取捨選択しなければならない時代にある。そうした中で、これまで受けてきた食教育で得た知識を定着させるという意味でも、食事をする環境で食について学ぶ機会を増やすことは有効な手段だと思われる。

結 論

本研究の結果、女子大学生における食事パターンは、朝食・昼食・夕食で異なる特徴が見られた。バランス型の食事パターンは夕食で最も多く、これは夕食に重きをおく傾向にある日本人の典型的な摂食パターンと同様であった。さらに、1日の食事パターンが食行動、食意識に影響を与えていることが明らかとなり、適切な食生活を送るためには、主食・主菜・副菜という食事の概念を身につけ、定着させるための食教育の必要性が示唆された。なかでも、朝食で最も食事が乱れやすいことや食を自己管理する環境にある学生はバランス型の食事が少ないことから、女子大学生を対象とした食教育を行う上では、朝食の改善に重点を置き、特に一人暮らしの学生に対して実践的な指導を行なうことが重要だと考える。

今後は、より細かい食事内容を調査し、食事パターンの質的な部分が食生活に及ぼす影響を検討する必要があると考える。

謝 辞

本調査研究にご理解とご協力いただきました対象者の皆様にご心より御礼申し上げます。また、本分析を行うにあたり、入力、集計にてご協力いただきました長崎県立大学シーボルト校卒業生の錦戸利絵様にご心より御礼申し上げます。

利益相反

利益相反に相当する事項はない。

引用文献

- 1) 厚生労働省：二十一世紀における第二次国民健康づくり運動 健康日本21(第2次)
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21/kenkounippon21/mokuhyou05.html (平成27年8月10日閲覧)
- 2) 田中平三, 坂本元子編 独立行政法人国立健康・栄養研究所監修：食生活指針, 23-32, 第一出版, 東京, 2002.
- 3) 第一出版編集部：厚生労働省・農林水産省決定

- 食事バランスガイドーフードガイド（仮称）検討会報告書ー, 3-15, 第一出版, 東京, 2006.
- 4) 針谷順子: 料理選択型栄養教育を踏まえた一食単位の食事構成緑形成に関する研究ー「弁当箱ダイエット法」による食事の適量把握に関する介入プログラムとその評価ー, 栄養学雑誌, 61 (6), 349-356, 2003.
- 5) 厚生労働省厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会(2012): 「健康日本21 (第2次) の推進に関する参考資料」
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf (平成27年8月7日閲覧)
- 6) 嶋田雅子, 小林陽子, 坂口寄子, 他: 小学6年生における「弁当箱ダイエット法」を用いたランチバイキング学習前後の食物選択の改善, 日本健康教育学会誌, 16 (3), 94-109, 2008.
- 7) 福岡欣治: 女子大学生におけるソーシャル・サポートおよび食に対する知識と適切な食行動のセルフコントロール, 川崎医療福祉学会誌, 23 (1), 101-110, 2013.
- 8) 古橋優子, 八木明彦, 酒井映子: 女子学生の料理レベルから見た食事形態と食生活状況との関連, 日本食生活学会誌, 17 (2), 44-54, 2006.
- 9) 厚生労働省: 平成25年度国民健康・栄養調査結果の概要
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000068070.pdf> (平成27年8月6日閲覧)
- 10) 鷺見裕子: 女子短大生の食生活に関する研究, 高田短期大学紀要, 27, 161-169, 2009.
- 11) 矢野由起: 家庭科における食生活領域の学習指導(第1報)ー大学生の食事選択力と知識、技能、関心との関連ー, 日本家庭科教育学会誌, 38 (2), 37-42, 1995.
- 12) 磯部由香, 重松良祐: 大学生の食生活の実態について, 三重大学教育学部研究紀要, 58, 63-76, 2007.
- 13) 佐藤幸子, 村田弥生, 久保美穂, 田代典子: 女子高校生の体型認識と食事摂取に関する調査, 実践女子大学生生活科学部紀要, 40, 1-7, 2003.
- 14) 内田修: すぐわかるSPSSによるアンケートの調査・集計・解析 [第2版], 120-141, 東京図書, 東京, 2002.
- 15) 小野寺孝義, 山本嘉一郎: SPSS事典ーBASE編ー, 17-240, ナカニシヤ出版, 京都, 2004.
- 16) 石村貞夫: SPSSによる統計処理の手順 [第7版], 118-125, 東京図書, 東京, 2013.
- 17) 内閣府: 平成27年版食育白書 (本編)
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2015/pdf-honbun.html> (平成27年8月7日閲覧)
- 18) 柴英理, 森敏昭: トランスセオレティカル・モデルにおける行動変容ステージから見た大学生の食生活の実態, 日本食生活学会誌, 20 (1), 33-41, 2009.
- 19) 高山直子, 雨宮俊彦, 吉津潤, 他: 青年期学生を対象にした肥満に影響する食行動の実態調査ー食行動尺度の開発及びBMIとの関連ー日本健康医学会雑誌, 21 (1), 28-35, 2012.
- 20) 戸塚久美子, 前野貴美, 齋藤和美, 他: 早食いの習慣は糖尿病を含む耐糖能異常発症のリスクファクターである, 日本未病システム学会雑誌, 14 (2), 195-198, 2008.
- 21) 内閣府食育推進室: 大学生の食育について考えるためにー大学生の食事に関する実態や意識についてのインターネット調査結果の概要ー
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-gaiyo.pdf> (平成27年8月7日閲覧)
- 22) 厚生労働省: 平成24年度国民健康・栄養調査結果の概要
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000032813.pdf> (平成27年8月6日閲覧)
- 23) 足立己幸: 料理選択型栄養教育の枠組みとしての各料理とその構成に関する研究, 民族衛生, 50 (2), 70-107, 1984.
- 24) 宮崎由子: 思春期・青年期女性における摂食行動障害者の心理的・栄養的特性の解析, 栄養学雑誌, 68 (2), 65-77, 2010.
- 25) 片山友子, 水野(松本)由子, 稲田紡: 大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関連性, 総合健診, 41 (2), 283-293, 2014.

