

女子大学生の自宅生と下宿生における食生活の現状と課題

石原 領子, 酒井 香江, 堀田 千津子

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科

要 旨

近年、思春期及び青年期の食生活は、不規則な食事や朝食の欠食の増加、調理技術の未熟さなど、多くの問題が指摘されている。特に、大学生になると、進学と同時に一人暮らしを始める学生も多く、食生活の自己管理の点から問題も多いと考えられる。したがって、大学生活においては、自らが健康や食生活及び食行動について管理する必要があり、自立的な食生活や食行動の選択力を身につける重要な時期である。本調査では、女子大学生を自宅生と下宿生に分類し、食に関する QOL (Quality of Life : 生活の質)、食生活指針、栄養の知識、食品表示の利用などによる食行動についてのアンケート調査を行い、対象者の食生活の把握と課題について検討した。

以下に結果を示す。1) 食に関する QOL、朝食の行動の主菜の摂取については、下宿生に比べ自宅生の割合が有意に高かった ($p < 0.05$, $p < 0.01$)。しかし、食事作りへの参加・技術は明らかに低かった ($p < 0.05$, $p < 0.01$)。2) 食生活指針の態度の食生活の見直しについては、下宿生のほうが自宅生と比較して「いつも・時々気をつけている」と回答した割合が有意に高かった ($p < 0.05$)。3) 栄養の知識については両群には差がなかった。栄養の知識や食生活指針についての周知度は非常に低かった。4) 食品表示の利用について下宿生は「いつも見る」割合が自宅生より高い傾向であった。5) 食品表示への意識については「食生活の改善に役立つ」と全体の約 9 割以上を占めるものの、食品表示の利用率や内容の理解度が低いことが示唆された。

緒言

食生活上の問題点が多い思春期及び青年期は、就職や進学などによる生活環境の変化により一人暮らしを始めることなど、その食生活は、家庭を中心とした狭い範囲のものから大きな広がりのもへと変化する^{1),2)}。よって、自分で食品を選択する機会が増え、自主及び自立的な食品の選択力を身につける重要な時期である。しかし、近年の思春期及び青年期の食生活は、朝食の欠食率が高く³⁾、食事時間が不規則になり⁴⁾、加工食品や嗜好食品の摂取頻度が高くなってきている⁵⁾。健康日本21では、外食や食品を購入する際に栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身につけることがあげられているが⁶⁾、食品表示の内容を理解し、健康的な食生活につながっていないのが現状である⁷⁾⁻¹³⁾。男子大学生の食生活の現状と課題について、自宅生と下宿生に分けて検討した結果からも¹⁴⁾、下宿生では、朝食を毎日食べる学生が約4割であり、主菜を摂らない学生も約7割を示し、不規則な食生活であることがわかった。食品表示についても、全体で実際にそれを見て購入し、各自の食生活への活用が低いことが把握できた¹⁴⁾。

女子大学生については、近い将来、新しい家庭を築き、家族全体の健康や食事の管理をするようになることを考慮すると、栄養や安全性を重視した望ましい食生活を身につける重要な課題である¹⁵⁾⁻¹⁷⁾。そこで、本調査では、女子大学生を自宅生と下宿生に分類し、食に関するQOL、食生活指針、栄養の知識、食品表示の利用などによる食行動についてのアンケート調査を行い、食生活の把握と課題について検討した。

方法

1. 対象者と調査方法

鈴鹿医療科学大学1年生の女子大学生(104人、回収率90.8%)を対象に、2007年7月下旬、無記名にて食生活に関するアンケート調査を自記式で行った。

2. 調査内容

調査内容は、対象者の身体特性、食生活、食生活指針に関する態度、栄養の知識、食品表示の利用、食品表示への意識について検討した。

2-1. 対象者の身体特性

対象者の身体特性については、年齢(歳)、身長(cm)、体重(kg)の3項目を質問した。そして、身長(cm)及び体重(kg)よりBMI(kg/m²)を算出した。

2-2. 食生活

食生活については、食に関するQOL、朝食の行動、そして、食事作りについて質問した。食に関するQOLについては、食生活の満足感、食事の美味しさ、食事の楽しさの3項目を質問した。各項目の質問に対する回答は4肢択一とした。朝食の行動については、朝食の摂取頻度、主食の摂取、主菜の摂取、副菜の摂取の4項目を質問し、回答は3~4肢択一とした。食事作りについては、参加及び技術の2項目を質問し、回答は3肢択一とした。

2-3. 食生活指針に関する態度

対象者の日頃の食生活に対する態度については、食生活指針¹⁸⁾を参考に13項目を質問した。各項目の質問に対する回答は3~4肢択一とした。

2-4. 栄養の知識

栄養の知識については、1日当たりのエネルギー必要量、間食の1日のエネルギー量、1日の砂糖の摂取量、1日のカルシウムの摂取量の4項目を質問した。また、それぞれの質問に対し「おおよそ正しく知っている」場合には、その値を記入し、わからない場合は「知らない」を回答する記入形式とした。各質問の「おおよそ正しく知っている」と回答した値の範囲は「1日当たりのエネルギー必要量」が1450~2506kcal¹⁹⁾、「間食の1日のエネルギー量」が20%まで¹²⁾、「1日の砂糖の摂取量」が100gまで¹²⁾、「1日のカルシウムの

摂取量」が412~706mg¹⁹⁾とした。

2-5. 食品表示の利用

食品表示の利用を検討するための食品は、青年期の食生活で摂取頻度や購入頻度が高い、①菓子類、②牛乳・乳製品、③マヨネーズ・ドレッシング類、④調理食品の4種類とした^{10)・12)}。そして、各食品の購入時に、日付、原材料、添加物、保存注意、栄養成分（エネルギー、たんぱく質、脂質など）を見るかについて「いつも見る」、「時々見る」、「見ない」の3肢択一とした。

2-6. 食品表示への意識

食品表示への意識については、食生活の改善に役立つ、内容の理解、利用のしやすさ、利用の面倒さの4項目を質問した。各項目の質問に対する回答は4肢択一とした。

3. 解析方法

対象者の女子大学生を住居形態より、自宅生と下宿生とに分類し検討した。アンケート調査の項目については、エクセル統計2008を用い t 検定と χ^2 検定を行った。尚、対象者の身体特性は t 検定を用い、健康状態や食生活については χ^2 検定を使用した。統計的検討は有意水準5%で行った。

結果

1. 調査対象者の概要

対象者の平均年齢は18.5 ± 0.1歳であり、住居形態は、自宅が64人(61.5%)、下宿が40人(38.5%)であった。

2-1. 身体特性

対象者の身体特性を表1に示した。自宅生の年齢18.4 ± 0.1歳、身長158.2 ± 0.7cm、体重51.2 ± 0.7kg、BMI20.4 ± 0.2kg/m²、下宿生の年齢18.6 ± 0.1歳、身長159.2 ± 1.1cm、体重51.3 ± 1.0kg、BMI20.2 ± 0.3kg/m²であり、自宅生と下宿生との間には有意な差を認めなかった。大学生全体の身長158.6 ± 0.6cm、体重51.3 ± 0.6kgであり、18~29歳の基準身長157.7cm及び体重50.0kg¹⁹⁾に近い値であった。

2-2. 食生活

食生活については、食に関するQOL、朝食の行動及び食事作りを表2に示した。食に関するQOLでは、自宅生の食生活の満足感について「とても満足」と「満足」を合わせると84.4%を示し、下宿生の42.5%の2

表1 対象者の身体特性

	全体 (104)	住居形態		p 値
		自宅 (64)	下宿 (40)	
年齢 (歳)	18.5 ± 0.1	18.4 ± 0.1	18.6 ± 0.1	NS
身長 (cm)	158.6 ± 0.6	158.2 ± 0.7	159.2 ± 1.1	
体重 (kg)	51.3 ± 0.6	51.2 ± 0.7	51.3 ± 1.0	
BMI (kg/m ²)	20.4 ± 0.2	20.4 ± 0.2	20.2 ± 0.3	

平均値 ± 標準誤差

NS : Not Significant

表2 食生活

			住居形態			p 値
			全体 (104)	自宅 (64)	下宿 (40)	
食に関する QOL	食生活の満足感	とても満足	21.2	32.8	2.5	**
		満足	47.1	51.6	40.0	
		あまり満足ではない	22.1	12.5	37.5	
		満足でない	9.6	3.1	20.0	
	食事の美味しさ	とても美味しい	32.7	42.2	17.5	**
		美味しい	63.5	57.8	72.5	
		あまり美味しくない	2.9	0.0	7.5	
		美味しくない	1.0	0.0	2.5	
	食事の楽しさ	とても楽しい	31.7	39.1	20.0	*
		楽しい	54.8	54.7	55.0	
		あまり楽しくない	12.5	6.3	22.5	
		楽しくしはしない	1.0	0.0	2.5	
朝食の行動	朝食の摂取頻度	毎日食べる	79.8	85.9	70.0	NS
		週3, 4回	9.6	6.3	15.0	
		週1, 2回	5.8	3.1	10.0	
		ほとんど食べない	3.8	3.1	5.0	
	主食の摂取	ほとんど摂る	80.8	82.8	77.5	NS
		ときどき摂る	15.4	14.1	17.5	
		摂らない	3.8	3.1	5.0	
	主菜の摂取	ほとんど摂る	15.4	17.2	12.5	*
		ときどき摂る	34.6	43.8	20.0	
		摂らない	50.0	39.1	67.5	
	副菜の摂取	ほとんど摂る	24.0	28.1	17.5	NS
		ときどき摂る	43.3	43.8	42.5	
摂らない		32.7	28.1	40.0		
食事作り	参加	いつもしている	45.2	20.3	85.0	**
		時々している	40.4	57.8	12.5	
		していない	14.4	21.9	2.5	
	技術	充分にある	6.7	6.3	7.5	*
		だいたいある	70.2	62.5	82.5	
		全くない	23.1	31.3	10.0	

*p < 0.05, **p < 0.01

NS : Not Significant

倍におよんだ ($p < 0.01$)。また、食事の美味しさ、食事の楽しさについても、自宅生では「とても美味しい」と「とても楽しい」が、下宿生より明らかに高い割合を示し ($p < 0.01, 0.05$)、自宅生の満足度が高い結果となった。

朝食の行動では「毎日食べる」との回答が全体の79.8%を示した。主菜の摂取について自宅生では「ほとんど摂る」17.2%、「ときどき摂る」43.8%を示し、下宿生のそれぞれ12.5%、20.0%に比べ、割合が有意に高かった ($p < 0.05$)。

食事作りへの参加では、下宿生の85.0%が「いつもしている」を示したが、自宅生は20.3%と著しく低値であった ($p < 0.01$)。また、食事作りの技術では、下宿生が「充分にある」7.5%、「だいたいある」82.5%を合わせて9割に対し、自宅生は約3割の31.3%が「全くない」状況であった ($p < 0.05$)。

2-3. 食生活指針に関する態度

食生活指針に関する態度について表3に示した。13項目中、食生活の見直しについて下宿生と自宅生との間に有意な差を認め、下宿生では「いつも気をつけている」12.5%、「時々気をつけている」57.5%を示し、自宅生の3.1%、43.8%より有意に高い割合であった ($p < 0.05$)。

学生全体では、砂糖や塩分、脂肪の摂りすぎ、食事を楽しむこと、食事の時間、食事の栄養バランス、食材料の組み合わせについて「いつも気をつけている」、「時々気をつけている」あるいは「いつも心がけている」、「時々心がけている」との回答が6割以上を占め、食事の栄養バランスへの配慮や、食事を楽しむように心がけていることがうかがえた。しかし、カルシウムの摂取、活動量に見合った食事量、無駄・廃棄の減少について「特に気にしない」学生が半数近くいた。また、地域の産物の活用では、8割以上の学生が「特に気にしない」と回答し、食生活指針に関する態度の意識が非常に低かった。

2-4. 栄養の知識

栄養の知識について表4に示した。エネルギー必要量、間食のエネルギー量、砂糖の摂取量、カルシウムの摂取量では、自宅生と下宿生の両間には差がなく、全体の7割以上の学生が「知らない」と回答し、栄養の知識について非常に低かった。生活習慣病や骨粗鬆症でよく聞くエネルギー必要量やカルシウムの摂取量については「おおよそ正しく知っている」が、それぞれ22.1%、26.9%を示し、他の項目よりも若干高い傾向を示した。間食のエネルギー量や砂糖の摂取量については、全員が知らなかった。

2-5. 食品表示の利用

表5に食品表示の利用について示した。①菓子類の原材料、添加物、保存注意、栄養成分については、自宅生と下宿生の両間に有意な差を認めなかった。しかし、日付においては「いつも見る」との回答が、下宿生57.5%と、自宅生50.0%に比べ高く有意な差を認めた ($p < 0.05$)。②牛乳・乳製品の添加物では、下宿生の「いつも見る」20.0%と、自宅生6.3%より高く有意な差が認められた ($p < 0.01$)。しかし、その他の日付、原材料、保存注意、栄養成分については差がなかった。③マヨネーズ・ドレッシング類の下宿生においては「いつも見る」との回答が、日付75.0%、原材料22.5%と、自宅生の日付50.0%、原材料4.7%に比べて高く明らかな差を認めた (各 $p < 0.01$)。その他の添加物、保存注意、栄養成分については差を認めなかった。④調理食品では、前述の①菓子類と同様に、日付について自宅生の「いつも見る」76.6%に対し、下宿生95.0%と高い割合を示した ($p < 0.01$)。そして、原材料、添加物、保存注意、栄養成分については、両間において差を認めなかった。

2-6. 食品表示への意識

表6に食品表示への意識について示した。食品表示への意識について、食生活の改善に役立つか、内容の理解、利用のしやすさ、利用の面倒さについては、自宅生と下宿生の両間では有意な差を認めなかった。食

表3 食生活指針に関する態度

(%)

		全体 (104)	住居形態		p 値
			自宅 (64)	下宿 (40)	
砂糖の摂りすぎ	いつも気をつけている	15.4	12.5	20.0	NS
	時々気をつけている	51.9	56.3	45.0	
	特に気にしない	32.7	31.3	35.0	
塩分の摂りすぎ	いつも気をつけている	16.3	14.1	20.0	NS
	時々気をつけている	47.1	48.4	45.0	
	特に気にしない	36.5	37.5	35.0	
脂肪の摂りすぎ	いつも気をつけている	28.8	26.6	32.5	NS
	時々気をつけている	47.1	50.0	42.5	
	特に気にしない	24.0	23.4	25.0	
カルシウムの摂取	いつも心がけている	19.2	15.6	25.0	NS
	時々心がけている	36.5	39.1	32.5	
	特に気にしない	44.2	45.3	42.5	
食事を楽しむこと	いつも心がけている	45.2	50.0	37.5	NS
	時々心がけている	31.7	31.3	32.5	
	特に気にしない	23.1	18.8	30.0	
食事の時間	いつも気をつけている	21.2	17.2	27.5	NS
	時々気をつけている	45.2	50.0	37.5	
	特に気にしない	33.7	32.8	35.0	
食事の栄養バランス	いつも気をつけている	22.1	20.3	25.0	NS
	時々気をつけている	56.7	59.4	52.5	
	特に気にしない	21.2	20.3	22.5	
活動量に見合った食事量	いつも気をつけている	8.7	9.4	7.5	NS
	時々気をつけている	43.3	46.9	37.5	
	特に気にしない	48.1	43.8	55.0	
食材料の組み合わせ	いつも気をつけている	11.5	14.1	7.5	NS
	時々気をつけている	56.7	56.3	57.5	
	特に気にしない	31.7	29.7	35.0	
地域の産物の活用	いつも心がけている	2.9	3.1	2.5	NS
	時々心がけている	15.4	17.2	12.5	
	特に気にしない	81.7	79.7	85.0	
無駄・廃棄の減少	いつも気をつけている	20.2	15.6	27.5	NS
	時々気をつけている	38.5	43.8	30.0	
	特に気にしない	41.3	40.6	42.5	
食生活の見直し	いつも気をつけている	6.7	3.1	12.5	*
	時々気をつけている	49.0	43.8	57.5	
	特に気にしない	44.2	53.1	30.0	
食事と癌の関係	強く関係している	29.8	31.3	27.5	NS
	少し関係している	38.5	40.6	35.0	
	関係していない	3.8	3.1	5.0	
	分らない	27.9	25.0	32.5	

*p < 0.05

NS : Not Significant

表4 栄養の知識

		住居形態			p 値
		全体 (104)	自宅 (64)	下宿 (40)	
1日当たりのエネルギー必要量	おおよそ正しく知っている	22.1	25.0	17.5	NS
	知らない	77.9	75.0	82.5	
間食の1日のエネルギー量	おおよそ正しく知っている	0.0	0.0	0.0	NS
	知らない	100.0	100.0	100.0	
1日の砂糖の摂取量	おおよそ正しく知っている	0.0	0.0	0.0	NS
	知らない	100.0	100.0	100.0	
1日のカルシウムの摂取量	おおよそ正しく知っている	26.9	32.8	17.5	NS
	知らない	73.1	67.2	82.5	

NS : Not Significant

生活の改善に役立つかと考えている学生は「とても役立つ」34.6%、「どちらかといえば役立つ」58.7%と、全体の約9割以上を占めた。また、利用の面倒さについても「思わない」23.1%、「あまり思わない」55.8%と、約8割近く存在した。しかし、その利用のしやすさについては「あまりしやすくない」31.7%、「しにくい」6.7%を合わせると約4割を示した。また、食品表示の内容の理解については「理解できにくい」が、約1割存在した。

考察

1. 食生活について

本学の女子大学生の食生活に関して自宅生では、食生活の満足感、食事の美味しさ、食事の楽しさなど、食のQOLの満足度が有意に高いが、その一方で、食事作りへの参加やその技術があるとの回答は、著しく低いことから、住居形態が自宅では、食事作りを本人以外の調理担当者に依存していることが考えられる。また、主菜の摂取についても自宅生では「ほとんど摂る」、「ときどき摂る」を合わせると約6割を示し、下宿生より明らかに多いことから、自宅生の食事は、調理担当者の知識や意向などにより、献立内容や栄養のバランス、食事を摂取することへの配慮がなされてい

ると思われる。大学生の生活実態についての研究でも、朝、昼、夕食ともに、家族が作る人が多いと報告²⁰⁾されており、自宅生では、調理担当者に食事がゆだねられていることが、食のQOLの満足度を高くしていると考えられる。

一方、大学生になると親元を離れて一人暮らしをはじめめる学生も多く、必然的に自分で料理作りを余儀なくされる。今回の調査でも、下宿生では食事作りへの参加やその技術の習得が自宅生より有意に高く、各自が調理担当者となり食事作りを行っていることがうかがえた。しかし、食に関するQOLについては、満足度が著しく低い結果となった。下宿生の食生活の背景には、孤食や食事、健康を気遣ってくれる人がいない、調理方法に関する知識不足、食材料の購入、調理を行う手間²⁰⁾、さらに、台所の設備やその制約などの様々な要因が考えられる。

大学生の食生活は、食事を作る煩わしさから、朝食の摂取頻度が低く、欠食率が高くなることが危惧されているが²¹⁾、今回の女子大学生での朝食の摂取頻度については、約8割の学生が「毎日食べる」と回答し、「ほとんど食べない」はわずか3.8%であった。この数値は、平成19年国民健康・栄養調査²²⁾の朝食の欠食率(15-19歳女)の11.5%と比べると、非常に低い結果となった。よって、朝食の摂取頻度が高いことか

表5 食品表示の利用

(%)

			住居形態			p 値
			全体 (104)	自宅 (64)	下宿 (40)	
①菓子類	日付	いつも見る	52.9	50.0	57.5	*
		時々見る	27.9	35.9	15.0	
		見ない	19.2	14.1	27.5	
	原材料	いつも見る	23.1	20.3	27.5	NS
		時々見る	42.3	50.0	30.0	
		見ない	34.6	29.7	42.5	
	添加物	いつも見る	15.4	14.1	17.5	NS
		時々見る	43.3	45.3	40.0	
		見ない	41.3	40.6	42.5	
	保存注意	いつも見る	25.0	25.0	25.0	NS
		時々見る	41.3	45.3	35.0	
		見ない	33.7	29.7	40.0	
栄養成分	いつも見る	41.3	43.8	37.5	NS	
	時々見る	40	43.8	35		
	見ない	18.3	12.5	27.5		
②牛乳・乳製品	日付	いつも見る	85.6	82.8	90.0	NS
		時々見る	9.6	12.5	5.0	
		見ない	4.8	4.7	5.0	
	原材料	いつも見る	16.3	14.1	20.0	NS
		時々見る	41.3	45.3	35.0	
		見ない	42.3	40.6	45.0	
	添加物	いつも見る	11.5	6.3	20.0	*
		時々見る	37.5	46.9	22.5	
		見ない	51.0	46.9	57.5	
	保存注意	いつも見る	31.7	29.7	35.0	NS
		時々見る	35.6	42.2	25.0	
		見ない	32.7	28.1	40.0	
栄養成分	いつも見る	34.6	32.8	37.5	NS	
	時々見る	37.5	45.3	25.0		
	見ない	27.9	21.9	37.5		
③マヨネーズ・ドレッシング類	日付	いつも見る	59.6	50.0	75.0	*
		時々見る	25.0	31.3	15.0	
		見ない	15.4	18.8	10.0	
	原材料	いつも見る	11.5	4.7	22.5	*
		時々見る	41.3	48.4	30.0	
		見ない	47.1	46.9	47.5	
	添加物	いつも見る	11.5	6.3	20.0	NS
		時々見る	36.5	40.6	30.0	
		見ない	51.9	53.1	50.0	
	保存注意	いつも見る	24.0	20.3	30.0	NS
		時々見る	38.5	40.6	35.0	
		見ない	37.5	39.1	35.0	
栄養成分	いつも見る	32.7	26.6	42.5	NS	
	時々見る	32.7	39.1	22.5		
	見ない	34.6	34.4	35.0		
④調理食品	日付	いつも見る	83.7	76.6	95.0	*
		時々見る	11.5	15.6	5.0	
		見ない	4.8	7.8	0.0	
	原材料	いつも見る	30.8	26.6	37.5	NS
		時々見る	32.7	37.5	25.0	
		見ない	36.5	35.9	37.5	
	添加物	いつも見る	20.2	17.2	25.0	NS
		時々見る	37.5	40.6	32.5	
		見ない	42.3	42.2	42.5	
	保存注意	いつも見る	29.8	29.7	30.0	NS
		時々見る	34.6	34.4	35.0	
		見ない	35.6	35.9	35.0	
栄養成分	いつも見る	40.4	37.5	45.0	NS	
	時々見る	35.6	42.2	25.0		
	見ない	24.0	20.3	30.0		

* p < 0.05

NS : Not Significant

表6 食品表示への意識

		住居形態			p 値
		全体 (104)	自宅 (64)	下宿 (40)	
食生活の改善に役立つか	とても役立つ	34.6	39.1	27.5	NS
	どちらかといえば役立つ	58.7	54.7	65.0	
	役立たない	0.0	0.0	7.5	
	分からない	6.7	6.3	16.7	
内容の理解	よく理解できる	5.8	6.3	5.0	NS
	理解できる	42.3	42.2	42.5	
	少し理解できる	41.3	40.6	42.5	
	理解できにくい	10.6	10.9	10.0	
利用のしやすさ	とてもしやすい	9.6	9.4	10.0	NS
	しやすい	51.9	56.3	45.0	
	あまりしやすくない	31.7	26.6	40.0	
	しにくい	6.7	7.8	5.0	
利用の面倒さ	思わない	23.1	26.6	17.5	NS
	あまり思わない	55.8	48.4	67.5	
	少し思う	18.3	20.3	15.0	
	とても思う	2.9	4.7	0.0	

NS : Not Significant

ら、本学の女子学生は、朝食を毎日食えることが習慣となっていることが推測される。しかし、大学生の生活習慣及び食生活の変化は、それぞれが密接に関連しており、下宿生では、不規則な就寝²⁰⁾ 及び起床時間や食事²²⁾ によって生活のリズムが乱れ、不健康な大学生の増加が指摘されている。本学の女子大学生においても、今後の食生活の状態によっては、朝食の欠食率の増加など健康への影響が懸念される。

女子大学生の食生活については、男子大学生より¹⁴⁾、食に関する QOL、朝食を毎日食える頻度、主食・主菜・副菜の摂取、食事作りへの参加及びその技術の習得が高いことから、女子大学生に対する食生活の食育活動は、男子大学生より比較的执行しやすいと考える。

食生活指針や対象者別の指針¹⁸⁾ は、各自が食生活改善に取り組めるように、そして、個人の特性に応じた食生活の目標として策定されている。また、近年、が

ん、心臓病、糖尿病などの生活習慣病が大きな健康問題であり、その予防のために食生活の改善はますます重要となってきており、具体的に実践できる目標として展開されている。今回の調査で、食生活指針に関する態度の中で、食生活の見直しの項目については、下宿生は「いつも気をつけている」、「時々気をつけている」の各回答が自宅生より有意に多く、各自が調理担当者であるために、食生活の見直しについて考慮していることが示唆された。女子大学生では、食生活指針に関する態度の多くの項目において、男子大学生より意識が高いことから¹⁴⁾、適切な食生活やその維持のための食育活動を行うにあたり、食生活指針の使用に有用性があると思われる。地域産物の活用については「いつも心がけている」、「時々心がけている」と回答した女子大学生は、2割にも満たず、近年、その地域で生産されたものをその地域で消費することを基本と

した地産地消の取り組みが推進されているにも関わらず、反映されていないことが明らかになった。この低い数値は、下宿生の場合、県内で生産された農産物や水産物を知らないことや、地域生産物の商品については、輸入食材より値段が高いため毎日の食事を使用することが困難であることが考えられる。また、児童や学生を対象に文部科学省より、食育運動の指導などが行われているが^{23),24)}、前述の食生活指針の地産地消の取り組みと同様に、栄養の知識についても女子大学生に周知されていないことも明らかになった。

近頃、核家族化や共働きなどで母親が多忙で料理作りを担当しないケースもあり、母親から娘へ食事作りの継承が困難になり、娘が一人で調理をする体験が極めて少なく、そのために思春期及び青年期の食生活は、調理技術やその知識が乏しいため²⁵⁾、食に関するQOLについての満足度や主菜の摂取の割合も低く、食べることへの関心が薄れてきていると思われる。今回の調査では、女子大学生の自宅生の約2~3割が食事作りへの参加やその技術がなく、調理担当者の食事にゆだねられていることや、食生活の見直しについても半数が特に気にしていないことを考えると、学生が望ましい食生活を進めていくための食事作りの技術や食品の知識を身につけることが重要となる。特に、若い女性の食生活は、自分の体型認識、やせ志向、ダイエットなど、今後の摂取する食事の内容に大きく影響してくる¹⁰⁾。将来、女子大学生の多くが、新しい家庭を築き、母親になり子どもの養育も含め家族全体の健康や食事の管理を担う立場になることから、適切な知識を理解することが重要である。

2. 食品表示の利用と食品表示への意識について

食の安全面から、食品選択の基準として食品表示を見る機会が多くなってきているが、外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする女性の割合は49%であり、約2人に1人が参考にしている²⁶⁾。今回の調査から、食品表示の利用について日付の項目では「いつも見る」の割合は、①菓子類 57.5%、③マヨネー

ズ・ドレッシング類 75.0%、④調理食品 95.0%を示し、下宿生は自宅生と比較して有意に高く、食品を購入する際に日付を見ていることが明らかになった。②牛乳・乳製品については、自宅生及び下宿生の間には差がなく、8割以上の学生が日付を「いつも見る」と回答していることから、他の食品より賞味期限や消費期限が比較的短く、品質の低下が早いために日付を確認して購入していると考えられる。④調理食品の日付については有意な差を認めなかったが、前述の牛乳・乳製品と同様に、自宅生においても約8割が日付を見ていた。②牛乳・乳製品については添加物の項目と、③マヨネーズ・ドレッシング類については原材料の項目が、それぞれ下宿生で「いつも見る」割合が自宅生より高いことが明らかとなった。これは下宿生では食事作り担当が本人のために、購入時に食品表示の日付、原材料、添加物を見る機会が多く習慣になっていると考えられる。食品表示の見方に関する調査では、その調査対象や方法により結果が異なると考えられるが、消費者の9割が日付の項目をよくみていること、次に、安全性に高い関心をもち原材料や添加物をみている点は、広い世代を対象とした調査に共通している^{27),28)}。

食品表示が食生活の改善に役立つと9割以上が回答を示し、他の報告と似た結果となった²⁶⁾⁻²⁸⁾。その食品表示については、内容の理解が困難、利用し難い、利用が面倒であるなどの回答も2~5割存在し、食品表示を十分に活用していないことが理解でき、他の結果と同様の傾向を示した⁷⁾⁻¹³⁾。国民健康・栄養調査より、食習慣で改善したいことの問いに「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」と回答した割合が多いことを踏まえると²⁹⁾、下宿生の食生活は自己管理となるため、食品表示を適切に活用できるように食に関する教育を行う必要がある。20歳代の女性の5人に1人が、ほとんど毎日1回以上市販の弁当や外食を利用していること³⁰⁾、女子大学生では、菓子類、牛乳・乳製品の食品表示についてエネルギー、脂質、炭水化物、カルシウムなどを参考にしていること³⁰⁾、そして、体型が太り気味、又は太っていると認識している学生ほど食品表示への関心が高

く、購入時の食品表示の見方や購入の基準選択との間に有意な関連性が確認されている¹²⁾。また、女子大学生は男子大学生より¹⁴⁾、食品表示の利用について「いつも見ている」ことや、食品表示への意識についても高いことから、女子大学生では、摂取する食べ物がそのまま体型に反映されると考え、食品表示を見る割合が高いと推測される。

食品表示の利用やその意識が低い自宅生に対しては、健康的な体型やダイエットの維持につながることを踏まえて食品表示を活用しながら、食品表示へ関心を高めていきたい。一方、今まで通り食品表示への意識が高い下宿生に対しては、健康的な食生活の維持推進を図るために、引き続き食品表示を活用していきたい。

謝辞

本調査に際し、ご協力頂きました鈴鹿医療科学大学学生の皆様に感謝致します。

文献

- 1) 今田純雄：青年期の食行動，食べる一食行動の心理学—/中島義明，今田純雄編，培風館，東京，114-131，1996.
- 2) 西平直喜：子どもの発達と教育6 青年期発達段階と教育，岩波書店，3-56，1974.
- 3) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成18年国民健康・栄養調査結果，2008.
- 4) 池田順子，米山京子，永田久紀：中学生の食生活，生活習慣と血液検査および疲労自覚症状との関連，日本栄養・食糧学会誌，47，131-138，1994.
- 5) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状平成8年厚生労働省国民栄養調査結果，第一出版，東京，1998.
- 6) 厚生省：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の推進について，健医発第612号，2000.
- 7) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状平成12年厚生労働省国民栄養調査結果，第一出版，東京，55-56，2002.
- 8) 商品科学研究所：加工食品の栄養成分表示，Tow Way 生活情報号，10月号，15-20，1994.
- 9) 坂本元子，杉浦加奈子，香川芳子 他：栄養成分表示の認知度について，日本栄養・食糧学会誌，54，311-317，2001.
- 10) 田中恵子，池田順子：食品表示教育に関する研究—女子学生の食品表示の見方と活用について—，栄養学雑誌，57，343-354，1999.
- 11) 西尾素子，足立己幸：女子大学生の栄養成分表示の利用行動と態度の関連，女子栄養大学紀要，33，103-111，2002.
- 12) 田中恵子，池田順子：女子短大生の栄養成分表示の活用段階と関連要因について，栄養学雑誌，64，45-53，2005.
- 13) 西尾素子，足立己幸：栄養表示利用行動と食生活および健康との関連に関する研究—男子大学生についての検討—，栄養学雑誌，64，261-271，2006.
- 14) 石原領子，酒井香江，高木久代，堀田千津子：男子大学生における食生活の現状と課題—自宅生と下宿生での検討—，鈴鹿医療科学大学紀要，16，35-45，2009.
- 15) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状平成14年厚生労働省国民栄養調査結果，第一出版，東京，2004.
- 16) 平田純子，桑野稔子：若年男性の食生活実態における栄養教育の検討，岐阜女子大学紀要，31，93-98，2001.
- 17) 村上亜由美，荻安利枝，岸本三香子：大学生における食生活の特徴と心身愁訴，福井大学教育地域学部紀要，44，1-18，2005.
- 18) 文部省，厚生省，農林水産省：食生活指針，2000.
- 19) 第一出版編集部編：厚生労働省策定日本人の食事摂取基準（2005年版），第一出版，東京，2005.
- 20) 樋口和洋，土屋基：本学学生の実生活実態と身体状況に関する研究—自宅生と下宿生の比較を中心に—，信州短期大学創立10周年記念論文集，10(1-2)，179-188，1998.
- 21) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成

- 19 年国民健康・栄養調査結果, 2009.
- 22) 金子佳代子, 齊藤優子: 大学生の食生活と健康状態: 横浜国大学生の実態調査, 横浜国立大学教育紀要, **29**, 209-216, 1989.
- 23) 文部科学省, 中学校学習指導要領第 8 節, 1998.
- 24) 文部科学省, 高等学校学習指導要領第 9 節, 1999.
- 25) 堀 光代, 平島 円, 磯辺 由香 他: 大学生の調理に対する意識調査, 岐阜市立女子短期大学研究紀要, **57**, 61-65, 2008.
- 26) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室: 平成 16 年国民健康・栄養調査結果, 2006.
- 27) 大江秀夫: 栄養表示基準制度とその経過について, 栄養学雑誌, **55**, 101-110, 1997.
- 28) 日本ケロッグ(株): “栄養成分と健康意識”に関する調査, 食の科学, **223**, 78-79, 1996.
- 29) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室: 平成 17 年国民健康・栄養調査結果, 2007.
- 30) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室: 平成 12 年国民健康・栄養調査結果, 2002.

Differences in the dietary habits of female students living alone versus those living with their families

Eriko ISHIHARA, Kae SAKAI and Chizuko HOTTA

Department of Clinical Nutrition, Faculty of Health Science, Suzuka University of Medical Science

Key Words: food labeling, dietary habits, female students, dietary education

Abstract

Recently, it has been pointed out that there are many problems with the dietary habits of pubescent and adolescent females such as unbalanced diet, an increase in the number missing breakfast, and deficiencies in cooking skills. In particular, university students have many dietary issues because they are stressed by the new university environment and what for many is their first time living away from home. Therefore, this period is very important in the development of self-reliant dietary habits and selective eating behavior. We conducted a survey to understand the challenges relating to the dietary habits of female college students. The survey consisted of a QOL (Quality of Life) questionnaire on food and nutritional knowledge and guideline of dietary habit and how they used food labeling. We divided the female students into two groups: those living with their families, and those living alone. We examined the female college students' dietary habits and their eating behaviors by researching how they used food labeling, how much they knew about nutrition and their QOL related to food.

The results were as follows: 1) Students living with their families ate proper meals more frequently and frequently and had a higher QOL related to food, compared to students living alone ($p < 0.05$, $p < 0.01$). However, student living with their families also report lower cooking skill and took part less frequently in meal preparation ($p < 0.05$, $p < 0.01$). 2) Students living alone were more likely to say that they "always" or "sometimes" changed their eating habits to meet guideline of dietary habit ($p < 0.05$). 3) Nutritional knowledge did not differ significantly between the two groups of female students. The public level of knowledge regarding

nutritional knowledge and guideline of dietary habit were much poorer in the two groups of female students. 4) Students living alone were more likely to answer “all the time” when asked if they look at food labeling. 5) About ninety percent of the female students thought that food labeling was useful for managing their dietary habits, but most did not understand or use food labeling effectively.