

本学女子大学生における栄養成分表示の関心度と 食生活及び健康状態の関連

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

食の多様化が進む現代の社会環境において、栄養成分表示を活用し、食品の選択や摂取を行うことは、個人の栄養管理において重要である。従って、栄養成分表示への理解や関心は、食教育において極めて重要であると考えられる。そこで、本研究では、栄養成分表示への関心度と食生活及び健康への関連性を検討し、食育活動に生かすことを目的とした。

本学の女子大学生を対象に食生活に関するアンケート調査を実施した。調査内容は、健康状態、食生活（食生活指針に対する態度、食品表示への意識など）である。また、対象者を栄養成分表示（菓子類、牛乳・乳製品、マヨネーズ・ドレッシング類、調理食品）への関心度から、関心が低い無関心群と関心が高い関心群に区分し、各質問項目との関連について検討した。

栄養成分表示への関心度と食事作り行動、食生活指針に対する態度、食品表示に対する態度に有意な関連性が認められた。食事作りについて関心群は、無関心群と比較して食事作りの技術があると感じている者の割合が高かった。また、食生活指針に対する態度について関心群は、無関心群よりも砂糖、塩分、脂肪の摂りすぎ、栄養バランスや食事量、食材の組み合わせに気をつけており、食事の見直しに対しても、前向きな姿勢を示した。関心群は食品表示に対しても、使いやすく、内容が理解でき、その利用が面倒と感じない女子大学生の割合が高かった。以上のことから、栄養成分表示への関心を高めることが、食生活の改善につながると示唆された。

緒言

近年、健康日本 21¹⁾ や「食事バランスガイド」²⁾ など、自己管理による健康増進が重要視されている。しかしながら、食生活指針・食育認知度調査³⁾ において「栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につける」項目の達成度は、食生活指針の中で非常に低い。食の多様化が進んだ現代の生活環境において、個人の嗜好による食事が容易に手に入る。そのため、ライフスタイルに見合った適切な食事というよりは、過剰なエネルギー又は栄養不足など偏った食事内容であると考えられる。従って、食品を選択して購入する際に、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物などの栄養価を表示した栄養成分表示を活用することは、食生活を改善して健康を増進していくための具体的な方法として、非常に重要であるといえる。

昨年、男子大学生を対象に栄養成分表示への関心について調査した結果⁴⁾、栄養成分表示へ関心を持つことは、良好な食生活につながる事が示唆された。男子大学生と同様に、女子大学生についても食生活上の問題が多く、不健康な食生活が習慣化しやすい時期である⁵⁾⁻⁸⁾。よって、栄養成分に重点を置いた健康的な食習慣を身につけるための食教育が必要であるといえる。そこで、女子大学生を対象に栄養成分表示への関心度と食生活及び健康への関連性について検討し、健康的な食生活を送るための食育活動に生かすことを目的とした。

方法

1. 対象者と調査方法

2007年7月下旬、鈴鹿医療科学大学の1年生女子大学生（平均年齢 18.5 ± 0.1 歳）104人を対象に「栄養成分表示と食行動」に関する無記名自己式アンケート調査を実施した（回収率 90.8%）。

2. 調査項目

調査項目は、健康状態について、主観的及び客観的

健康感（BMI）について、そして、食生活については、食に関する QOL、朝食行動、食事作り、食生活指針に関する態度、栄養学の知識、食品表示への意識について検討した。

栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、炭水化物などの栄養価の表示）への関心度を検討するための食品は、対象者の食生活において摂取又は購入頻度が高いとされている^{7),9)} 清涼飲料水を含む菓子類、ヨーグルト、チーズなどの牛乳・乳製品、マヨネーズ・ドレッシング類、そして、弁当、パンなどの調理食品の4種類とした。

2-1. 健康状態について

対象者の健康状態については、主観的健康感として、現在の健康状態、ダイエット経験、自分の体型認識に対する質問の回答を3~5肢択一とした。客観的健康感では、自己申請によって得た身長 (cm) と体重 (kg) から BMI (kg/m^2) を算出した。肥満の分類は、日本肥満学会¹⁰⁾ を基準とした。

2-2. 食生活について

食生活についての質問は、食に関する QOL について、食生活の満足度、食事の美味しさ、食事の楽しさについての回答を4肢択一とした。朝食行動については、朝食の摂取頻度、主食・主菜・副菜の摂取についての回答を3~4肢択一とした。食事作りについては、食事作りへの参加と技術の有無について3肢択一とした。

2-3. 食生活指針に関する態度について

食生活に対する意識については、食生活指針¹¹⁾ を参考に13項目の質問をした。項目の質問に対する回答は3~4肢択一とした。

2-4. 栄養の知識について

栄養の知識については、対象者が質問に対して「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。「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1450～2506kcal¹²⁾、「間食の1日のエネルギー量」が20%まで⁷⁾、「1日の砂糖の摂取量」が100gまで⁷⁾、「1日のカルシウムの摂取量」が412～706mg¹²⁾とした。

2-5. 食品表示への意識について

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、そして、利用の面倒さに対する回答を4肢択一とした。

3. 解析方法

対象者の栄養成分表示の活用から2段階に区分した。菓子類、乳・乳製品、マヨネーズ類、調理食品の購入時に、栄養成分表示を見るかとの質問に「いつも見る」、「時々見る」、「見ない」のカテゴリーから回答させた。栄養成分表示の活用は、栄養成分表示への関心と深く関わっていることが考えられるため、4種類の食品の栄養成分表示を全て「見ない」と答えた学生を、関心が低い無関心群、1種類以上の食品で「時々見る」あるいは「いつも見る」と答えた学生を関心の高い関心群とした。この栄養成分表示の活用から分類した2区分と、その利用行動と食生活についての質問項目との関連は、エクセル統計2008を用いて χ^2 検定により解析を行った。

栄養成分表示への関心と食生活、食生活指針に対する態度、食品表示に対する態度との関連について検討するために得点化し⁵⁾、Spearmanの順位相関係数を

算出した。食に関するQOLは、食生活の満足感、食事の美味しさ、食事の楽しさの得点を合計(最高12点、最低3点)した。朝食の行動では、朝食の摂取頻度の高い順に4点、以下3、2、1点とし、その合計得点を算出した。食事作りは、食事作りへの参加、技術の有無の得点を合計(最高6点、最低2点)し、その得点を食事作り行動とした。食生活指針13項目に対する態度は、「とても」3点、以下2、1点とした。さらに、食事と癌との関係の項目に関しては、「強く関係している」、「少し関係している」、「関係していない」、「分からない」の順に4、3、2、1点と配点し、合計得点(最高40点、最低13点)を食生活指針に対する態度の得点とした。食品表示への意識は、活用が役立つか、内容の理解、使いやすさ、利用の面倒さについて、「とても」4点、以下3、2、1点とした合計(最高16点、最低4点)を食品表示に対する態度の得点とした。統計的検討は、全て有意水準5%で行った。

結果

1. 各食品の栄養成分表示の活用状況について(表1)

菓子類、乳・乳製品、マヨネーズ・ドレッシング類、調理食品の購入時に栄養成分表示を見るかとの質問に対して「いつも見る」、「時々見る」を合わせた回答は、菓子類82%、乳・乳製品72%、マヨネーズ・ドレッシング類66%、調理食品76%であった。今回の4種類の食品については、約7～8割の学生が、栄養成分表示

表1. 各食品の栄養成分表示の活用状況

| 食品 | 各食品の飲食時に栄養成分表示をみますか(見方) | | |
|---------------|-------------------------|------|-----|
| | いつも見る | 時々見る | 見ない |
| 菓子類 | 42 | 40 | 18 |
| 乳・乳製品 | 35 | 37 | 28 |
| マヨネーズ・ドレッシング類 | 33 | 33 | 34 |
| 調理食品 | 40 | 36 | 24 |

N = 104

を見ていることが明らかになった。そこで、4種類の食品の栄養成分表示を全て「見ない」と回答した40人を無関心群、1種類以上の食品で「いつも見る」、「時々見る」と回答した64人を関心群とした。

2. 健康状態について (表2)

対象者の現在の健康状態については、全体の77.9%が「とても健康」、「まあまあ健康」と回答した。ダイエット経験の有無については、関心群が「現在している」あるいは「過去にしていた」を合わせると56.3%であり、無関心群の40.0%と比べると多い傾向を示した。自分の体型認識について関心群では「太っている」20.3%、「太り気味」53.1%を示し、無関心群の20.0%、25.0%と比べると有意差を認めた。しかし、「普通」

「やせ気味」の割合は、無関心群においてそれぞれ45.0%、10.0%と、関心群の23.4%、3.1%より有意に高かった ($p < 0.05$)。日本肥満学会の分類によるBMIでは「普通」81.7%であるが、自分の体型認識では、無関心45.0%、関心群23.4%と、本人の体型認識とに相違があった。

3. 食生活について (表3)

食に関するQOL(食生活の満足感、食事の美味しさ、食事の楽しさについて)、朝食の行動および、朝食の摂取頻度(主食・主菜・副菜の摂取)について両群に差はなかった。

食事作りへの参加では、無関心、関心群の両群間に有意な差は認められなかった。しかし、食事作りの技

表2. 健康状態

| 項目 | カテゴリー | 全体 (n=104) | 栄養成分表示への 関心状態 | | χ^2 検定 |
|---------|--------------------|---------------|------------------|--------------|-------------|
| | | | 無関心 (n=40) | 関心 (n=64) | |
| 現在の健康状態 | とても健康 | 19.2 | 22.5 | 17.2 | NS |
| | まあまあ健康 | 58.7 | 60.0 | 57.8 | |
| | あまり健康でない | 19.2 | 17.5 | 20.3 | |
| | 健康でない | 2.9 | 0.0 | 4.7 | |
| 主観的健康感 | ダイエット経験 | | | | NS |
| | 現在している | 21.2 | 12.5 | 26.6 | |
| | 過去にしていた したことがない | 28.8 50.1 | 27.5 60.0 | 29.7 43.8 | |
| 自分の体型認識 | 太っている | 20.2 | 20.0 | 20.3 | * |
| | 太り気味 | 42.3 | 25.0 | 53.1 | |
| | 普通 | 31.7 | 45.0 | 23.4 | |
| | やせ気味 | 5.8 | 10.0 | 3.1 | |
| | やせている | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| 客観的健康感 | BMI a | | | | NS |
| | やせ (低体重) | 16.3 | 22.5 | 12.5 | |
| | 普通 | 81.7 | 75.0 | 85.9 | |
| | 肥満 | 1.9 | 2.5 | 1.6 | |

a) 日本肥満学会の分類による。

* $p < 0.05$

NS : Not Significant

表3. 食生活

| | | (%) | | | | |
|----------------|----------|-----------------|------------------|----------------|--------------|----|
| 項目 | カテゴリー | 全体 (n = 104) | 栄養成分表示への 関心状態 | | χ^2 検定 | |
| | | | 無関心 (n = 40) | 関心 (n = 64) | | |
| 食に関する QOL | 食生活の満足感 | とても満足 | 21.2 | 22.5 | 20.3 | NS |
| | | 満足 | 47.1 | 45.0 | 48.4 | |
| | | あまり満足ではない | 22.1 | 25.0 | 20.3 | |
| | | 満足でない | 9.6 | 7.5 | 10.9 | |
| | 食事の美味しさ | とても美味しい | 32.7 | 30.0 | 34.4 | NS |
| | | 美味しい | 63.5 | 65.0 | 62.5 | |
| | | あまり美味しくない | 2.9 | 5.0 | 1.6 | |
| | | 美味しくない | 1.0 | 0.0 | 1.6 | |
| | 食事の楽しさ | 楽しい | 4.4 | 30.0 | 32.8 | NS |
| | | とても楽しい | 54.8 | 55.0 | 54.7 | |
| | | あまり楽しくない | 12.5 | 15.0 | 10.9 | |
| | | 楽しくしはない | 1.0 | 0.0 | 1.6 | |
| 朝食の行動 | 朝食の摂取頻度 | 毎日食べる | 80.8 | 82.5 | 79.7 | NS |
| | 週3, 4回 | 9.6 | 10.0 | 9.4 | | |
| | 週1, 2回 | 5.8 | 7.5 | 4.7 | | |
| | ほとんど食べない | 3.8 | 0.0 | 6.3 | | |
| 朝食各料理の 摂取頻度 | 主食の摂取 | ほとんど摂る | 80.8 | 87.5 | 76.6 | NS |
| | | ときどき摂る | 15.4 | 12.5 | 17.2 | |
| | | 摂らない | 3.8 | 0.0 | 6.3 | |
| | 主菜の摂取 | ほとんど摂る | 15.4 | 17.5 | 14.1 | NS |
| | | ときどき摂る | 34.6 | 27.5 | 39.1 | |
| | | 摂らない | 50.0 | 55.0 | 46.9 | |
| | 副菜の摂取 | ほとんど摂る | 24.0 | 27.5 | 21.9 | NS |
| | | ときどき摂る | 43.3 | 42.5 | 42.8 | |
| | | 摂らない | 32.7 | 30.0 | 34.4 | |
| 食事作り | 食事作りへの参加 | いつもしている | 45.2 | 40.0 | 48.4 | NS |
| | | 時々している | 40.4 | 40.0 | 40.6 | |
| | | していない | 14.4 | 20.0 | 10.9 | |
| | 食事作りの技術 | 充分にある | 6.7 | 2.5 | 9.4 | * |
| | | だいたい 全くない | 70.2 23.1 | 62.5 35.0 | 75.0 15.6 | |

*p < 0.05

NS : Not Significant

術については「充分にある」, 「だいたいある」を合わせて関心群は 84.4% に対し, 無関心群は 65.0% を示し, 関心群において食事作りの技術が高いことが認められた ($p < 0.05$)。

4. 食生活指針に関する態度について (表 4)

砂糖・塩分・脂肪の摂りすぎについて関心群では「いつも気をつけている」, 「時々気をつけている」が約 8~9 割と高い値を示し, 無関心群と比較すると有意差を認めた ($p < 0.01$)。特に, 脂肪の摂りすぎについて関心群は 90.7% を示し非常に高かった。食事の栄養バランスについて, 関心群では「いつも気にしている」, 「時々気をつけている」を合わせると 92.2% を示し, 無関心群の 57.5% と比べると明らかに高かった ($p < 0.01$)。活動量に見合った食事量, 食材料の組み合わせ, 無駄・廃棄の減少については, 関心群が約 7~9 割と無関心群と比較して有意に高い割合を示した ($p < 0.01$)。また, 関心群は, 食生活の見直しについても「いつも気にしている」10.9%, 「時々気をつけている」57.8% と, 無関心群の 35.0% に対して高い値を示し, 食生活への配慮が関心群に認められた ($p < 0.01$)。

5. 栄養の知識について (表 5)

1 日当たりのエネルギー必要量について関心群は「おおよそ正しく知っている」が 29.7% を示し, 無関心群の 10.0% と比べて明らかに高かった ($p < 0.05$)。カルシウムの摂取量では「おおよそ正しく知っている」学生が, 関心群は 29.7%, 無関心群が 22.5% と約 2~3 割であった。間食のエネルギー量や砂糖の摂取量については, 両群とも全員が「知らない」と回答し, 中・高等学校の家庭科において教育を受けている^{13),14)} にも関わらず, 栄養の知識が極めて低い結果となった。

6. 食品表示への意識について (表 6)

食品表示の活用が役立つかの質問に対して「とても役立つ」と回答した学生は, 関心群が 43.8% を示し, 無関心群の 20.0% より有意に高かった ($p < 0.05$)。

その食品表示の内容の理解については, 両群間には差を認めなかったが, 関心群の約半数が「よく理解できる」あるいは「理解できる」と回答した。食品表示の使いやすさは, 関心群で「とてもしやすい」15.6% に対し, 無関心群は 0.0% を示し有意差を認めた ($p < 0.05$)。また, 食品表示の利用の面倒さについても関心群では「あまりそう思わない」29.7%, 「そう思わない」56.3% に対し, 無関心群ではそれぞれ 12.5% と 55.0% を示し, 関心群では食品表示の利用時の負担が軽かった ($p < 0.05$)。

7. 栄養成分表示への関心と食生活, 食生活指針に対する態度, 食品表示に対する態度との関連について (表 7)

栄養成分表示への関心度と有意な正の相関を示したのは「食事作り行動」, 「食生活指針に対する態度」, 「食品表示に対する態度」であった ($p < 0.01$)。栄養成分表示への関心が高いことが, 食事作りへの参加頻度, 食生活指針に対する実践度などが好ましい傾向を示し, また, 食品表示についても積極的な態度を示すことが明らかになった。

表4. 食生活指針に対する態度

| 項目 | カテゴリー | 全体 (n=104) | 栄養成分表示への 関心状態 | | χ^2 検定 |
|-------------|------------|---------------|------------------|--------------|-------------|
| | | | 無関心 (n=40) | 関心 (n=64) | |
| 砂糖の摂りすぎ | いつも気をつけている | 15.4 | 5.0 | 21.9 | ** |
| | 時々気をつけている | 51.9 | 35.0 | 62.5 | |
| | 特に気にしない | 32.7 | 60.0 | 15.6 | |
| 塩分の摂りすぎ | いつも気をつけている | 16.3 | 7.5 | 21.9 | ** |
| | 時々気をつけている | 47.1 | 32.5 | 56.3 | |
| | 特に気にしない | 36.5 | 60.0 | 21.9 | |
| 脂肪の摂りすぎ | いつも気をつけている | 28.8 | 12.5 | 39.1 | ** |
| | 時々気をつけている | 47.1 | 40.0 | 51.6 | |
| | 特に気にしない | 24.0 | 47.5 | 9.4 | |
| カルシウム摂取 | いつも心がけている | 19.2 | 10.0 | 25.0 | NS |
| | 時々心がけている | 36.5 | 32.5 | 39.1 | |
| | 特に気にしない | 44.2 | 57.5 | 35.9 | |
| 食事と癌との関係 | 強く関係している | 29.8 | 25.0 | 32.8 | NS |
| | 少し関係している | 38.5 | 40.0 | 37.5 | |
| | 関係していない | 3.8 | 5.0 | 3.1 | |
| | 分からない | 27.9 | 30.0 | 26.6 | |
| 食事を楽しむことを | いつも心がけている | 45.2 | 42.5 | 46.9 | NS |
| | 時々心がけている | 31.7 | 22.5 | 37.5 | |
| | 特に気にしない | 23.1 | 35.0 | 15.6 | |
| 食事の時間 | いつも気をつけている | 21.2 | 15.0 | 25.0 | NS |
| | 時々気をつけている | 45.2 | 40.0 | 48.4 | |
| | 特に気にしない | 33.7 | 45.0 | 26.6 | |
| 食事の栄養バランス | いつも気をつけている | 22.1 | 20.0 | 23.4 | ** |
| | 時々気をつけている | 56.7 | 37.5 | 68.8 | |
| | 特に気にしない | 21.1 | 42.5 | 7.8 | |
| 活動量に見合った食事量 | いつも気をつけている | 8.7 | 5.0 | 10.9 | ** |
| | 時々気をつけている | 43.3 | 17.5 | 59.4 | |
| | 特に気にしない | 48.1 | 77.5 | 29.7 | |
| 食材料の組み合わせ | いつも気をつけている | 11.5 | 12.5 | 10.9 | ** |
| | 時々気をつけている | 56.7 | 32.5 | 71.9 | |
| | 特に気にしない | 31.7 | 55.0 | 17.2 | |
| 地域の産物の活用 | いつも心がけている | 2.9 | 5.0 | 1.6 | NS |
| | 時々心がけている | 15.4 | 7.5 | 20.3 | |
| | 特に気にしない | 81.7 | 87.5 | 78.1 | |
| 無駄・廃棄の減少 | いつも気をつけている | 20.2 | 12.5 | 25.0 | ** |
| | 時々気をつけている | 38.5 | 25.0 | 46.9 | |
| | 特に気にしない | 41.3 | 62.5 | 28.1 | |
| 食生活の見直し | いつも気をつけている | 6.7 | 0.0 | 10.9 | ** |
| | 時々気をつけている | 49.0 | 35.0 | 57.8 | |
| | 特に気にしない | 44.2 | 65.0 | 31.3 | |

**p < 0.01

NS : Not Significant

表5. 栄養の知識

(%)

| 項目 | カテゴリー | 全体 (n=104) | 栄養成分表示への 関心状態 | | χ^2 検定 |
|---------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-------------|
| | | | 無関心 (n=40) | 関心 (n=64) | |
| 1日当たりエネルギー必要量 | おおよそ正しく知っている | 22.1 | 10.0 | 29.7 | * |
| | 知らない | 77.9 | 90.0 | 70.3 | |
| 1日の間食のエネルギー量 | 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 | |
| カルシウムの摂取量 | おおよそ正しく知っている | 26.9 | 22.5 | 29.7 | NS |
| | 知らない | 73.1 | 77.5 | 70.3 | |

*p < 0.05

NS : Not Significant

表6. 食品表示への意識

(%)

| 項目 | カテゴリー | 全体 (n=104) | 栄養成分表示への 関心状態 | | χ^2 検定 |
|---------|-------------|---------------|------------------|--------------|-------------|
| | | | 無関心 (n=40) | 関心 (n=64) | |
| 活用が役立つか | とても役立つ | 34.6 | 20.0 | 43.8 | * |
| | どちらかといえば役立つ | 58.7 | 70.0 | 51.6 | |
| | 役立たない | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| | 分からない | 6.7 | 10.0 | 4.7 | |
| 内容の理解 | よく理解できる | 5.8 | 2.5 | 7.8 | NS |
| | 理解できる | 42.3 | 35.0 | 46.9 | |
| | 少し理解できる | 41.3 | 52.5 | 34.4 | |
| | 理解できにくい | 10.6 | 10.0 | 10.9 | |
| 使いやすさ | とてもしやすい | 9.6 | 0.0 | 15.6 | * |
| | しやすい | 51.9 | 57.5 | 48.4 | |
| | あまりしやすくない | 31.7 | 30.0 | 32.8 | |
| | しにくい | 9.6 | 12.5 | 15.6 | |
| 利用の面倒さ | あまりそう思わない | 23.1 | 12.5 | 29.7 | * |
| | そう思わない | 55.8 | 55.0 | 56.3 | |
| | 少し思う | 18.3 | 25.0 | 14.1 | |
| | とても思う | 2.9 | 7.5 | 0.0 | |

*p < 0.05

NS : Not Significant

表7. 栄養成分表示への関心と食生活, 食生活指針に対する態度, 食品表示に対する態度とその関連

| | 項目 | 相関係数 | |
|---------------|-------------|----------|----|
| 食生活 | 食に関する QOL a | - 0.0023 | NS |
| | 朝食の行動 b | - 0.2263 | NS |
| | 食事作り行動 c | 0.2587 | ** |
| 食生活指針に対する態度 d | | 0.5235 | ** |
| 食品表示に対する態度 e | | 0.3202 | ** |

**p < 0.01

NS : Not Significant

a) 食生活の満足感, 食事の美味しさ, 食事の楽しさ

b) 朝食の摂取頻度

c) 食事作りへの参加, 食事作りの技術

d) 食生活指針の 13 項目

e) 活用が役立つか, 内容の理解, 使いやすさ, 利用の面倒さ

考察

1. 女子大学生における栄養成分表示への関心度について

本学的女子大学生での菓子類, 乳・乳製品, マヨネーズ・ドレッシング類, 調理食品などの栄養成分表示の見方について「いつも見る」, 「時々見る」と回答した学生は, 約 7~8 割を示した。国民健康・栄養調査結果¹⁵⁾ による「普段, 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしているか」の質問に対して, 「いつもしている」, 「時々している」との回答を合わせた割合は, 女性が 49% であり, 約 2 人に 1 人が栄養成分表示を参考にしている。また, 「飲食店, レストラン, 食品売場のような場所で, 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか」との間に, 15~19 歳の女性では「いつも参考にして選ぶ」, 「時々参考にして選ぶ」を合わせると 66.2% を示していることから¹⁵⁾, 本研究の結果と比べると, 本学的女子大学生は, 栄養成分表示への関心度が比較的高いと言える。特に 4 種類の食品の中で, 菓子類が「いつも見る」, 「時々見る」を合わせて約 8 割を示し, 最も栄養成分表示への関心度が高かった。

栄養成分表示の利用目的についての調査は行わな

かったが, 国民健康・栄養調査結果¹⁶⁾ の食生活で改善したい項目の中で「副菜(野菜)を十分に食べる」, 「油の多い料理を控える」に次いで「菓子や甘い飲み物はほどほどにする」が約 35% を示し, 菓子類などの摂取について関心があることが示されている。また, 食習慣改善のために必要なことに, 女性では「市販食品や外食メニューの栄養成分表示」と, 約 7 割が示していることから¹⁶⁾, 本学的女子大学生の場合も, 食生活や食習慣の改善を考えており, 栄養成分表示に対しての関心が高いことが推測される。また, 「料理などの栄養成分表示は必要だと思うか」¹⁷⁾ との問いに, 女性の約 74% が「はい」と回答しており, 調理担当者になりやすい女性にとっては, 栄養成分表示への関心も高く, 栄養成分表示への抵抗は少ないと考えられる。若い女性になると, ダイエットなど体型や容姿に対する理由により栄養成分表示の利用目的が多いと報告されている⁹⁾。従って, 本研究においても, 体型や容姿に関する理由により, 栄養成分表示への関心が多いことが推測される。女子大学生が, 栄養成分表示への関心をさらに高め, 行動変容に結び付くためには, 利用目的についても検討する必要があると考えられる。

2. 栄養成分表示への関心度に関連する要因について

女子大学生の半数がダイエット経験があり、自分の体型について意識が高いと思われる。自分の体型認識について「普通」と答えた関心群は約2割であったが、BMIを用いた日本肥満学会の分類によると約8割となり、本人の体型認識と日本肥満学会の分類間に、相違があることが明らかになった。女子大学生の場合、体型について誤った認識を持ち¹⁸⁾⁻²⁰⁾、 unnecessaryなダイエットを行わないためにも、適正体重の認識と適切な食習慣を身につけることが早急に必要であると考えられる。

食生活について朝食の摂取頻度は「ほとんど食べない」が全体の約4%を示し、国民健康・栄養調査の朝食の欠食率（15-19歳）の11.5%と比べると低い結果となり²¹⁾、関心度が食に関するQOLや朝食の行動などの向上に関りを持つといえる。

食生活指針に対する態度について、両群間においては、13項目中8項目で有意差を示した。関心群は無関心群に比べ、砂糖、塩分、脂肪の摂りすぎなど体型に反映される項目と、食事の栄養バランス、活動に見合った食事量、食生活の見直しの項目に「いつも気をつけている」、「時々気をつけている」が有意に高かった。食材の無駄・廃棄の減少について「気をつけている」割合が、関心群において有意に高かったことは、少しでも食材の無駄や廃棄の減少などについて考慮していることが推測される。栄養成分表示に対して関心がある女子大学生の特徴として、食生活指針に関して積極的に気をつけている態度が確認できた。栄養の知識についても、1日当たりのエネルギー必要量の理解は、関心群が明らかに高いことがわかった。

食品表示への意識について関心群では、食品表示の活用や利用が食材の購入時に役立つと考えており、使いやすさに対しても抵抗がないことが理解できた。また、これらを総合的にみると、栄養成分表示への関心度と、食事作り行動、食生活指針に対する態度、そして、食品表示に対する態度についても正の相関がみら

れたことから、栄養成分表示への関心を高めることにより食生活の向上につながる事が明らかとなった。

若い女性の場合、ダイエットなど体型や容姿に対すること⁹⁾、菓子類などのエネルギー、脂質、炭水化物などを参考にしていること¹⁷⁾、そして、体型を気にしている学生ほど栄養成分表示への関心が高く、食品購入時の基準選択との間に有意差が明らかにされている²²⁾。従って、本研究においても、体型や容姿に関する理由により、栄養成分表示への関心が多いことが推測される。女子大学生が、栄養成分表示への関心をさらに高め、行動変容に結び付くためには、利用目的についても検討する必要があると考えられる。

本研究において、栄養成分表示へ関心がある学生は、食品表示は使いやすく、利用も面倒ではなく、その活用が役立つと意識していることから、栄養成分表示について関心を持つことで、より良好な食生活につながる事が明らかとなった。この結果は、昨年、男子大学生を対象に行った調査⁴⁾でも明らかとなり、性別に関らず、栄養成分表示に対して関心を高めることが、食生活の改善などに重要性であると言える。複数の栄養成分表示の利用が、食生活と健康に関連性を示すことが明らかになっていることから⁵⁾、栄養成分表示への関心が、食材選びの際にその利用につながることも大切であると思われる。

従って、栄養成分表示への関心が低い女子大学生に対しては、栄養成分表示を利用することにより、適切な食生活が身につく、理想的な体型に近づくことができるといった、より関心を高めるための食育活動が必要であると考えられる。そして、その利用にあたっては、さらにわかりやすく使いやすい表示といった環境も重要である。一方、栄養成分表示への関心が高い女子大学生に対しては、食のQOLの向上、健康の維持、そして、 unnecessaryなダイエットに陥らないためにも、実際の食生活の行動と栄養成分表示の利用が、結び付くような食育活動が必要であると考えられる。

謝辞

本研究を行うにあたり、アンケート調査に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) 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，健医初第612号，2000.
- 2) 農林水産省：「食事バランスガイド」について.
- 3) 食生活情報サービスセンター：食生活指針・食育に関する認知度調査報告書，平成17年度食行動等実態調査，2006.
- 4) 酒井香江，石原領子，高木久代，堀田千津子：栄養成分表示への関心と食生活および健康への関連について，鈴鹿医療科学大学紀要，16，47-57，2009.
- 5) 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.
- 6) 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.
- 7) 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.
- 8) 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.
- 9) 田中恵子，池田順子：食品表示教育に関する研究—女子大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.
- 10) 肥満症治療ガイドライン作成委員会編：肥満治療ガイドライン2006，日本肥満学会，東京，2006.
- 11) 文部省，厚生省，農林水産省：食生活指針，2000.
- 12) 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.
- 13) 文部科学省，中学校学習指導要領第8節，1998.
- 14) 文部科学省，高等学校学習指導要領第9節，1999.
- 15) 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.
- 16) 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.
- 17) 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.
- 18) 野上芳美：やせと肥満．岩波講座 精神の科学5．岩波書店，東京，77-113，1983.
- 19) 野上芳美：摂食障害とは何か—最近の傾向をどうとらえるか．こころの科学52，16-20，1993.
- 20) 野上芳美，門馬康二，鎌田廉太郎：女子学生層における異常食行動の調査．精神医学29，155-165，1987.
- 21) 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.
- 22) 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.

Concern for nutrition labeling and its relationship to healthy dietary habits and overall health in female students

Eriko ISHIHARA, Kae SAKAI and Chizuko HOTTA

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

Key Words: nutrition labeling, dietary habits, health, dietary education

Abstract

In today's social environment with a diversification of food products, checking nutrition labels is important for maintaining good nutrition. Therefore, the understanding of and level of interest in nutrition labeling are very important focus areas for food education. In this study, we examined nutrition labeling and consequent dietary habits by conducting questionnaires related to the dietary habits of female college students.

The questionnaire examined overall health status and dietary habits (conformance to dietary recommendations and awareness of nutrition labeling). We divided the female students into two groups: students who were interested in the nutrition labeling of four kinds of food (confectionery, milk and dairy products, mayonnaise or dressing, and heat-and-serve meal) and the other students who had no interest in nutrition labeling. We examined differences between these groups in various behaviors and outcomes.

There was a significant relationship between an interest in nutrition labeling and food cooking techniques, guideline of dietary habit and the likelihood to read food labels. The students who showed interest in nutrition labeling were also better cooks. Moreover, the interested group had a more healthy view on the use of sugar, salt, and fat, and a better perspective on balanced nutrition, portion sizes, combinations of food and improvements in food. Those female college students who were interested in nutrition labeling were also more likely to actually read the labels. In addition, those students found the labels easy to use, picked up ideas easily and had no difficulty with the use of food labels. This survey shows that interest in nutrition labeling leads to better dietary habits.