

女子短期大学生の食物摂取パターンの変化と問題点

宮 丸 慶 子
田 中 弘 美

1. はじめに

近年、若い世代の食生活や食形態のみだれについて数多くの報告^{1),2),3)}がされています。その範囲は食品摂取の質と量、栄養素等の摂取の質と量、食事としての料理の整え方、食事時間の規則性、食に対する考え方等々非常に幅広い問題を含んでいる。

この状況は、食について学び栄養士をめざす養成施設に在籍する学生も例外ではないと考えられる。そこで今回、食物摂取状況調査からの食品群別摂取量をもとに食物摂取パターンの経年変化を調べ、その問題点から今後の教育のあり方の検討を目的に調査したので報告する。

2. 調査方法

2-1 調査対象と時期

本学、食物栄養学科2年生の「栄養指導論実習」受講学生1981年（昭和56年）73名、1992年（平成4年）84名、2000年（平成12年）63名、「実践栄養学演習」受講学生2003年（平成15年）36名を対象に実施した調査資料をもとにした。時期はいずれも11月中である。

また2004年（平成16年）の学生81名を対象にアンケート調査を9月中に実施した。

2-2 調査内容と方法

調査は国民栄養調査様式に準じ、土曜・日曜・祝日を除く平日連続3日間の食物摂取量調査を留置法で行った。その資料から食品群別摂取量を算出し、食物消費構造を相関行列に示し、ついで多変量解析の因子分析の手法を用い、食物摂取パターンの変化について検討した。

アンケート調査は食に関する意識と実態について自記式で行った。

3. 結果および考察

3-1 食品群別摂取量

対象者の食品群別摂取量を表1に、国民栄養調査結果^{4),5),8)}を表2に示した。国民栄養調査は調査方法や分析方法については随時種々の検討が行われ、現在は調査対象と同年代層の結果が得られるが、本研究の開始年には報告がされていないので統一性を図るため全平均を採用した。

表1 食品群別摂取量 (調査対象)

調査年 食品群別	1981年 n=73	1992年 n=84	2000年 n=63	2003年 n=36
穀類	265.3	218.0	199.5	369.9
米・加工品	136.6	137.0	105.1	288.9
小麦・加工品	128.7	81.0	94.4	103.3
いも類	38.5	32.8	23.7	29.1
砂糖・甘味料類	11.1	5.0	7.6	4.7
豆類	37.4	28.4	26.9	38.5
種実類	0.8	0.7	1.8	5.1
野菜類	146.2	146.8	104.2	178.6
緑黄色野菜類	32.1	46.2	31.8	67.3
その他の野菜類・茸類	114.1	100.5	72.4	111.3
果実類	117.0	52.9	53.5	71.9
藻類	3.3	3.7	3.4	6.1
油脂類	16.9	11.3	9.6	10.7
菓子類	49.0	10.9	31.7	20.0
嗜好飲料類、調味・香辛料	156.8	130.2	319.6	304.4
魚介類	48.0	50.3	53.5	53.2
肉類	58.2	49.3	55.4	54.7
卵類	34.5	37.0	27.9	53.2
乳類	125.1	84.8	97.3	107.7

表2 食品群別摂取量 (国民栄養調査結果、全国平均)

調査年 食品群別	1981年 (昭和56年)	1992年 (平成4年)	2000年 (平成12年)	2002年 (平成14年)
穀類	319.9	284.3	256.8	460.5
米・加工品	221.8	197.3	160.4	353.6
小麦・加工品	96.5	85.3	94.3	98.0
いも類	61.1	65.0	64.7	62.5
砂糖・甘味料類	12.6	10.6	9.3	7.2
豆類	66.2	67.5	70.2	58.9
種実類	1.5	1.5	1.9	2.3
野菜類	253.5	257.9	276.0	269.7
緑黄色野菜類	58.3	80.9	95.9	88.9
その他の野菜類・茸類	203.5	187.7	194.2	171.8
果実類	154.6	126.1	117.4	124.3
藻類	4.7	5.6	5.5	14.6
油脂類	18.1	18.0	16.4	10.9
菓子類	24.7	20.9	22.2	26.5
嗜好飲料類、調味・香辛料	108.7	146.8	182.3	619.1
魚介類	92.0	96.8	92.0	88.2
肉類	72.4	75.1	78.2	77.5
卵類	39.5	43.3	39.7	36.5
乳類	116.4	129.0	127.6	168.5

注) 2001年より「米・加工品」の米は調理を加味した数量で算出されている。

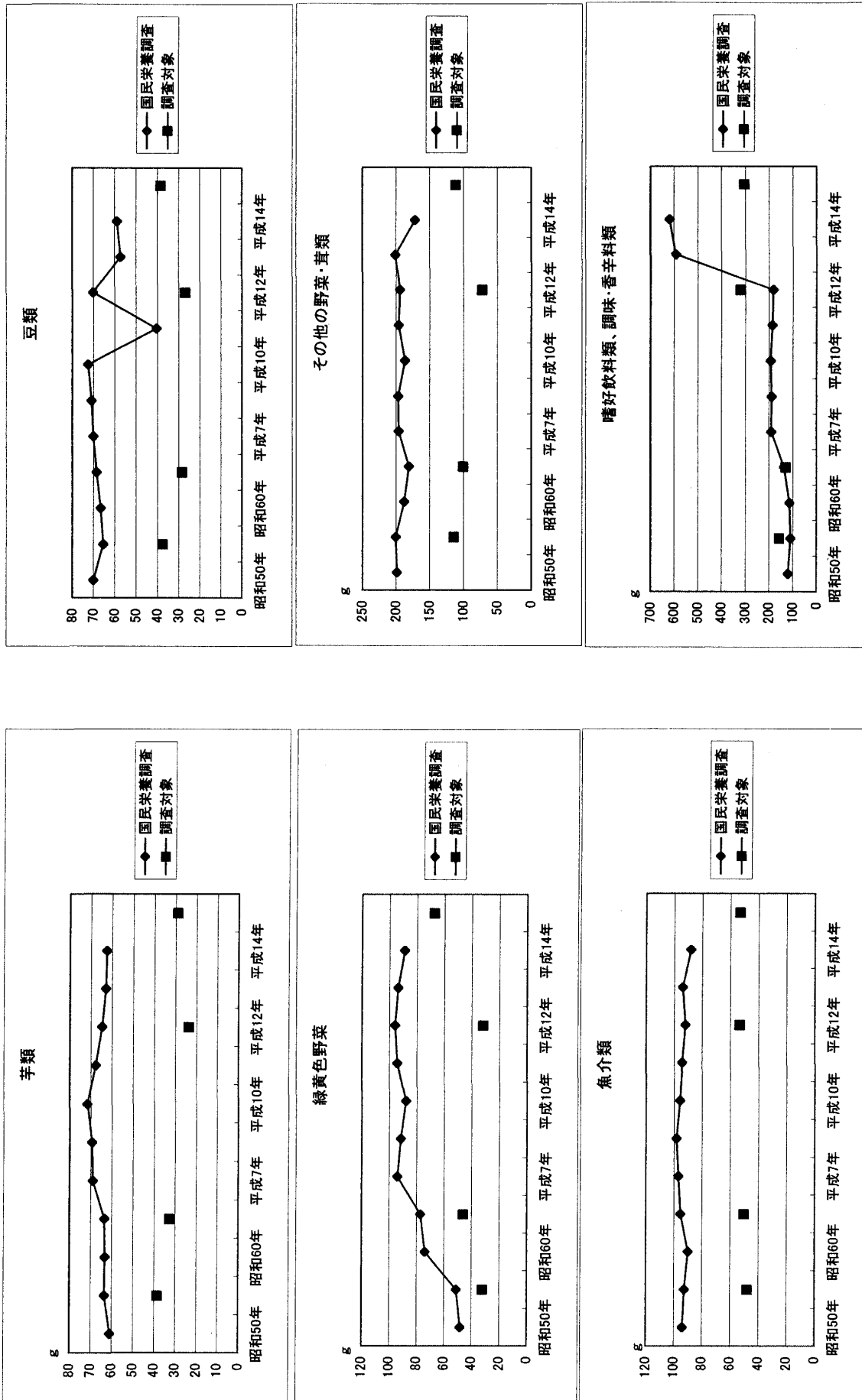


図1 食品群別摂取量の推移

両者を検討すると対象者で1981年、1992年、2000年と減少傾向の食品群がみられ、とりわけ図1 4)、5)、6)、7)、8) に示した「いも類」、「豆類」、「緑黄色野菜」、「その他の野菜・茸類」、「魚介類」に差が見られた。

逆にほとんど同様の傾向を示していたのは「嗜好飲料、調味・香辛料類」であった。

1981年、1992年、2000年の調査対象は必修科目の受講者であるが、2003年の調査対象は栄養士養成施設のカリキュラム改正に伴い設けられた選択科目受講者が調査対象である。その結果は国民栄養調査結果より少ないものの、「いも類」、「豆類」、「その他の野菜・茸類」、「油脂類」のいずれも2000年の結果より増加しており、「米・加工品」、「豆類」では1981年の結果よりも多かった。

逆にその摂取には問題点がある場合も多い「嗜好飲料、調味・香辛料類」は1981年の約2倍だが、国民栄養調査の約半分量であった。

一般家庭においては複合調味料類の利用の大きな伸びが考えられるが、すでに2000年に学生で摂取が増加しているのはミニペットボトル飲料の自動販売機、あるいはコンビニでの利用が大きく影響していると考えられる。2002年には国民栄養調査結果でもその摂取が大きく増加しているが、野菜・果汁混合飲料の発売や、家庭用に甘いジュース類ばかりではなく日本茶などの甘くない飲料の大きなサイズのペットボトルが販売されたことが影響していると考えられる。従来、日本茶などは家庭で沸かして飲むものであったが沸かされたお茶をまとめて購入する簡便化の時代へと変化してきたといえる。

3-2 食品群別摂取量を変数とする食品群間の相関関係

表1に示した食品群別摂取量を変数として食品群間の相関係数をもとめ、各調査年の相関行列を表3-1~3-4に示した。国民栄養調査結果を基にした相関行列を豊川は⁹⁾「食物消費構造」と名づけているが、本調査では対象者数が少ないので消費=使用=摂取という考え方をもとに「食物摂取構造」としてとらえる。相関行列をみていくと補完食品や競合食品とよばれるような食品相互の関係が、正・負の相関として示されることがわかる。

日本の食事形態の特徴は主食、主菜、副菜、汁物という「一汁二菜」、「一汁三菜」でととのえられる献立のパターンがあることで、その主食の位置にあるのが穀類である。そこで「米・加工品」の摂取量とその他の食品群との関係、「小麦・加工品」とその他の食品群との関係をみていく。

「米・加工品」と負の相関である食品群は米をたくさん食べる人ほどそれらの食品は少量しか食べないことを表している。逆に米をたくさん食べる人ほど多く食べている食品群は正の相関に表れている。¹⁰⁾

1981年では「米・加工品」と負の相関である食品群は小麦・加工品 ($r = -0.520$)、菓子類 ($r = -0.236$)、乳類 ($r = -0.270$) など6食品群である。一方、「小麦・加工品」と負の相関である食品群はいも類 ($r = -0.096$)、豆類 ($r = -0.410$)、緑黄色野菜 ($r = -0.050$)、その他の野菜・茸類 ($r = -0.241$)、藻類 ($r = -0.234$) など10食品群にのぼる。

1992年では「米・加工品」と負の相関である食品群は小麦・加工品 ($r = -0.283$)、種実類 ($r = -0.110$)、嗜好飲料、調味・香辛料類 ($r = -0.223$)、乳類 ($r = -0.158$) など6食品群である。

女子短期大学生の食物摂取パターンの変化と問題点

表3-1. 食品群別の相関行列 (1981年)

	米 加工品	小麦 加工品	いも	砂糖 甘味料	豆類	種実類	緑黄色 野菜	その他	果実類	藻類	油脂類	菓子類	嗜好飲料 調味香辛	魚介類	肉類	卵類	乳類
米・加工品	1.0000																
小麦・加工品	-0.5202	1.0000															
いも類	0.2071	-0.0960	1.0000														
砂糖・甘味料類	-0.0602	-0.0066	0.2053	1.0000													
豆類	0.4488	-0.4105	0.2022	0.0229	1.0000												
種実類	0.0734	0.0725	-0.1069	-0.0322	-0.0342	1.0000											
緑黄色野菜	0.2106	-0.0509	0.1998	0.2773	0.1880	0.0848	1.0000										
その他の野菜、茸類	0.3550	-0.2416	0.3166	0.1943	0.3166	-0.0577	0.3556	1.0000									
果実類	0.0691	-0.0206	-0.0072	0.0637	0.0994	0.0473	0.0313	0.3330	1.0000								
藻類	0.1892	-0.2344	0.0186	-0.0556	0.0358	-0.0834	-0.1413	-0.0259	0.1425	1.0000							
油脂類	-0.0391	-0.0604	0.2364	0.1746	-0.1085	0.1631	-0.0651	0.1010	0.0693	-0.0523	1.0000						
菓子類	-0.2363	0.1624	-0.2236	0.0619	-0.2789	0.1412	-0.1923	-0.1315	0.3036	-0.1149	0.0156	1.0000					
嗜好飲料、調味・香辛料	-0.0923	0.1338	-0.1438	0.0638	-0.0589	0.1014	0.0315	-0.0188	0.1021	-0.0155	0.0027	0.1681	1.0000				
魚介類	0.3361	-0.1056	0.0497	-0.1356	0.2764	-0.0329	0.1819	0.2637	0.0886	-0.0574	-0.0742	-0.0796	0.0582	1.0000			
肉類	0.2029	-0.1035	0.0603	0.1342	0.0290	0.2574	0.2292	0.3929	-0.0877	-0.0442	0.3096	-0.1394	-0.1075	-0.1186	1.0000		
卵類	0.1701	0.0190	0.1127	0.2661	0.1443	0.1513	0.5043	0.3119	0.0406	0.0169	-0.0014	-0.1243	-0.0636	-0.0128	0.4243	1.0000	
乳類	-0.2705	0.0291	0.0040	-0.0173	-0.2429	0.0574	0.0100	-0.0845	0.0856	0.1159	-0.0035	0.0939	0.0529	-0.1308	-0.0434	0.0444	1.0000

表3-2 食品群別の相関行列 (1992年)

	米 加工品	小麦 加工品	いも	砂糖 甘味料	豆類	種実類	緑黄色 野菜	その他の 野菜・茸	果実類	藻類	油脂類	菓子類	嗜好飲料 調味香辛	魚介類	肉類	卵類	乳類
米・加工品	1.0000																
小麦・加工品	-0.2835	1.0000															
いも類	0.0988	-0.1310	1.0000														
砂糖・甘味料類	0.2130	0.3120	0.1026	1.0000													
豆類	0.2167	-0.0560	0.3109	0.1030	1.0000												
種実類	-0.1100	-0.0370	0.1257	0.0587	0.0070	1.0000											
緑黄色野菜	0.1824	-0.0840	0.0453	0.0913	0.3118	0.0905	1.0000										
その他の野菜、茸類	0.2350	-0.0004	0.2304	0.1811	0.3647	0.1297	0.4246	1.0000									
果実類	-0.0920	0.0927	-0.0538	0.0621	0.0139	-0.0736	0.1174	0.1227	1.0000								
藻類	-0.0453	-0.0478	-0.1035	0.0332	0.1299	-0.0829	-0.0881	-0.0622	-0.1255	1.0000							
油脂類	0.0840	-0.0507	0.2872	-0.0436	0.0549	0.0506	0.1364	0.2175	-0.0633	0.0141	1.0000						
菓子類	0.0054	-0.0907	0.1997	-0.0658	0.1012	0.2652	-0.1050	0.0251	0.3435	-0.1540	-0.0303	1.0000					
嗜好飲料、調味・香辛料	-0.2237	0.1191	-0.2232	-0.0938	-0.0371	0.0038	0.1075	-0.1014	-0.0298	-0.1276	0.1469	0.1500	1.0000				
魚介類	0.1298	0.0134	0.0807	0.0266	-0.0010	-0.0537	-0.1199	0.0502	0.0204	0.0604	0.0402	0.1231	-0.0963	1.0000			
肉類	0.2993	-0.0969	0.1410	0.1628	0.1927	-0.1599	0.2822	0.3514	-0.0057	0.0022	0.2078	-0.0171	0.0007	-0.0729	1.0000		
卵類	0.0429	0.1406	-0.0511	0.0278	-0.1411	-0.0445	0.1222	0.3026	-0.0964	0.0344	0.3209	-0.0863	0.0236	0.0584	0.1413	1.0000	
乳類	-0.1580	0.1340	0.2420	-0.0283	-0.0898	0.2959	0.0739	0.2620	-0.0656	-0.0537	0.2350	0.0978	-0.0895	0.0673	-0.1135	0.2273	1.0000

表 3-3 食 品 群 別 の 相 関 行 列 (2000年)

	米 加工品	小麦 加工品	いも	砂糖 甘味料	豆類	種実類	緑黄色 野菜	その他	果実類	藻類	油脂類	菓子類	嗜好飲料 調味香辛	魚介類	肉類	卵類	乳類
米・加工品	1.0000																
小麦・加工品	0.1995	1.0000															
いも類	0.0678	0.0372	1.0000														
砂糖・甘味料類	-0.0389	0.1921	0.2211	1.0000													
豆類	0.0960	-0.0536	-0.0358	0.2037	1.0000												
種実類	-0.2080	0.1270	0.5209	0.2891	0.1848	1.0000											
緑黄色野菜	0.1953	-0.0532	0.3016	0.2603	0.2269	0.0956	1.0000										
その他の野菜、茸類	0.3015	0.1466	0.2517	0.2696	-0.0513	-0.0063	0.2487	1.0000									
果実類	0.1322	-0.0515	-0.0622	-0.1160	0.0592	-0.0039	0.2235	0.1301	1.0000								
藻類	-0.1218	-0.1350	-0.0884	-0.1501	0.1719	-0.2180	-0.1576	-0.0116	0.0558	1.0000							
油脂類	0.1111	0.2783	0.2252	0.1663	-0.0875	-0.0225	-0.0093	0.2127	0.1359	0.0733	1.0000						
菓子類	0.0276	-0.0270	-0.0399	-0.1420	-0.0869	-0.0989	0.1308	-0.0675	-0.0563	-0.2152	0.1951	1.0000					
嗜好飲料、調味・香辛料	0.1766	0.2260	-0.0234	0.1890	-0.1881	0.0603	0.1957	0.2207	0.1328	-0.2403	0.1557	0.3069	1.0000				
魚介類	0.0365	-0.0283	-0.0675	0.3909	0.2009	0.0753	0.2189	0.1682	0.0521	0.0416	0.1996	-0.0895	0.0769	1.0000			
肉類	0.1733	0.1148	0.1336	0.1247	-0.0414	0.0061	0.1654	0.3957	-0.0618	0.0391	0.3000	-0.1146	0.0348	0.0889	1.0000		
卵類	0.0197	0.0003	-0.0180	0.0901	-0.0433	-0.0389	0.2022	0.1871	0.4654	-0.0293	-0.0195	-0.0968	0.0414	-0.0642	0.0733	1.0000	
乳類	0.0526	-0.0352	0.1097	-0.0288	0.0101	0.1446	0.0636	-0.2260	-0.0551	-0.0788	-0.1059	0.0860	-0.1748	0.0256	-0.1352	-0.1841	1.0000

表 3-4 食 品 群 別 の 相 関 行 列 (2003年)

	米 加工品	小麦 加工品	いも	砂糖 甘味料	豆類	種実類	緑黄色 野菜	その他の 野菜、茸	果実類	藻類	油脂類	菓子類	嗜好飲料 調味香辛	魚介類	肉類	卵類	乳類
米・加工品	1.0000																
小麦・加工品	-0.4872	1.0000															
いも類	0.3785	-0.0570	1.0000														
砂糖・甘味料類	0.1400	0.0123	0.3161	1.0000													
豆類	0.3183	-0.1832	0.2004	-0.0961	1.0000												
種実類	-0.1585	0.0176	-0.0934	-0.0430	-0.0021	1.0000											
緑黄色野菜	0.2791	-0.3276	0.2320	0.2947	0.0760	-0.0930	1.0000										
その他の野菜、茸類	0.1820	-0.3710	-0.0083	0.0885	0.2338	0.0160	0.3062	1.0000									
果実類	0.4438	-0.1709	0.1762	0.0189	0.4209	0.0117	-1.0695	0.4024	1.0000								
藻類	-0.1900	0.0728	-0.1286	0.1632	-0.1954	0.1114	-0.1559	-0.0378	-0.0448	1.0000							
油脂類	0.4205	-0.1083	0.2212	0.0853	0.2839	-0.1371	-0.0517	0.0500	0.1680	0.2103	1.0000						
菓子類	-0.1519	0.0947	-0.0556	0.1986	-0.2791	0.0569	0.5273	-0.0424	-0.2410	0.1654	-0.1422	1.0000					
嗜好飲料、調味・香辛料	0.4417	-0.3020	0.2642	0.1698	0.0298	-0.0848	0.4529	0.1610	0.2133	-0.1457	-0.1069	0.4377	1.0000				
魚介類	0.1265	-0.3605	-0.0203	0.2054	-0.0357	0.1631	0.1801	0.0823	0.1049	-0.0740	-0.0513	-0.1145	0.0102	1.0000			
肉類	-0.1671	0.2997	0.0425	-0.1584	-0.2746	0.0027	-0.0519	-0.1330	-0.2922	-0.0460	0.0218	-0.0343	-0.3046	0.1951	1.0000		
卵類	-0.0848	0.0159	0.1608	0.1818	-0.0207	0.0151	0.2232	-0.1548	-0.1684	0.0394	0.0887	0.2508	0.0284	0.2440	0.1725	1.0000	
乳類	0.2086	-0.1104	-0.3305	0.0549	-0.1242	-0.0720	-0.1915	-0.2220	0.1361	-0.0458	-0.1476	0.0058	0.2874	-0.0062	-0.3476	-0.0860	1.0000

女子短期大学生の食物摂取パターンの変化と問題点

「小麦・加工品」と負の相関である食品群はいも類 ($r = -0.131$)、豆類 ($r = -0.056$)、緑黄色野菜 ($r = -0.084$)、藻類 ($r = -0.047$) など9食品群である。

2000年では「米・加工品」と負の相関である食品群は種実類 ($r = -0.208$)、藻類 ($r = -0.121$) など3食品群である。一方、「小麦・加工品」と負の相関である食品群は豆類 ($r = -0.053$)、緑黄色野菜 ($r = -0.053$)、藻類 ($r = -0.135$) など7食品群である。

2003年では「米・加工品」と負の相関である食品群は小麦・加工品 ($r = -0.487$)、種実類 ($r = -0.158$)、肉類 ($r = -0.167$) など6食品群である。「小麦・加工品」と負の相関である食品群はいも類 ($r = -0.057$)、豆類 ($r = -0.183$)、緑黄色野菜 ($r = -0.327$)、その他の野菜・茸類 ($r = -0.371$) など9食品群である。

さらに、これをわかりやすく図2-1~2-4に示した。「米・加工品」と「小麦・加工品」とその他の食品群との結びつきが逆になっているものが多いことがみえる。日本人の食事を考えると、このような食品群間の関係は性や年齢、地域などの属性によって少しずつ異なると思われるが、ある程度の共通性がみえる。¹⁰⁾ これらから「一汁二菜」、「一汁三菜」の献立パターンで料理を整えることを考える時、主食としての米の位置は副食として他の食品群の摂取を促し食卓の充実を伺わせる。なかでも「いも類」、「豆類」、「緑黄色野菜」、「その他の野菜・茸類」で伺える。逆に小麦・加工品の主食の位置は簡便化を現していると考えられる。

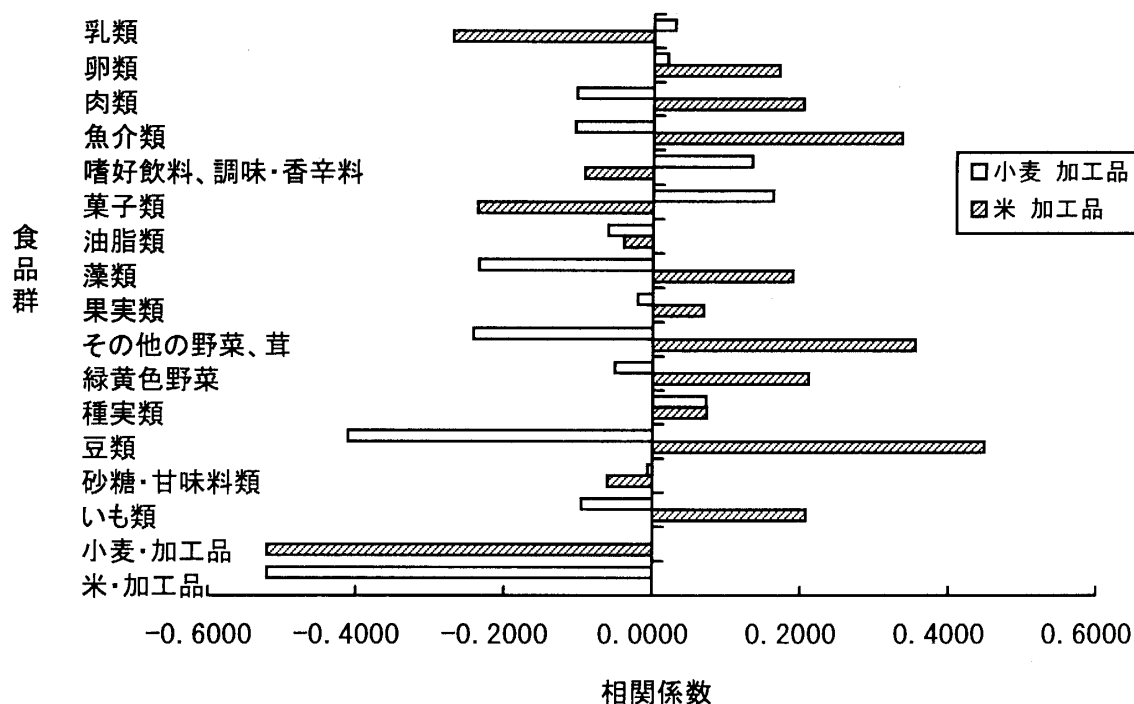


図2-1 米・加工品と小麦・加工品に対する各食品群の相関関係 (1981年)

宮丸 慶子・田中 弘美

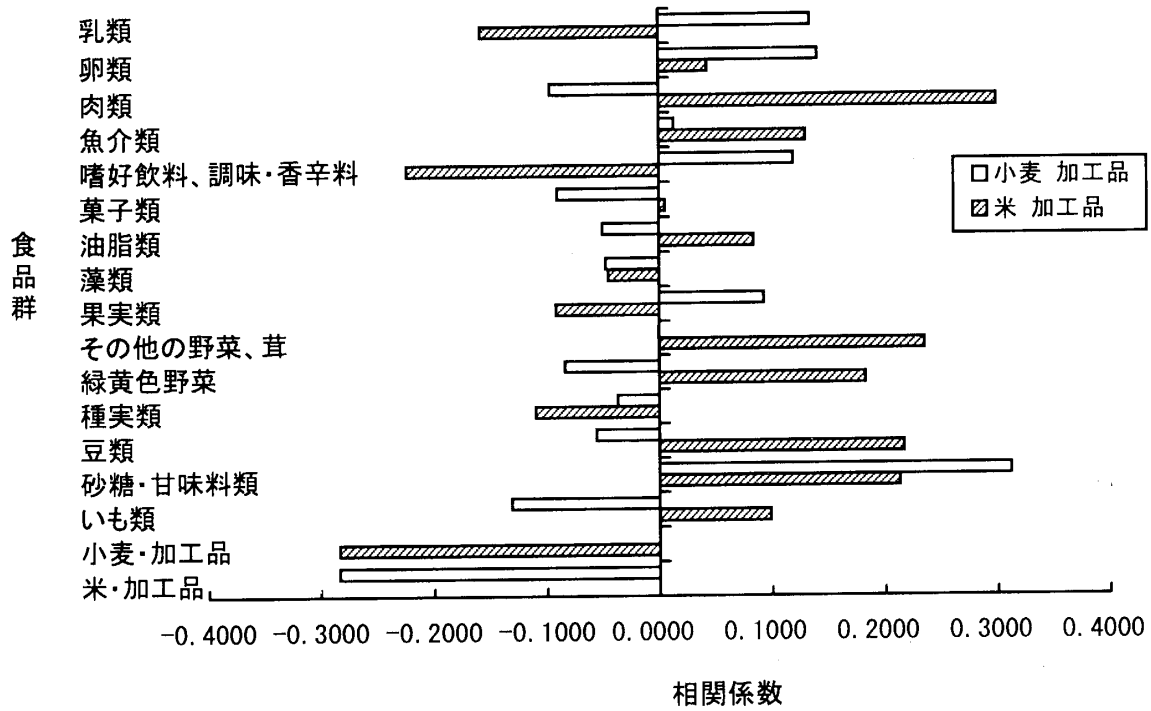


図2-2 米・加工品と小麦・加工品に対する各食品群の相関関係（1992年）

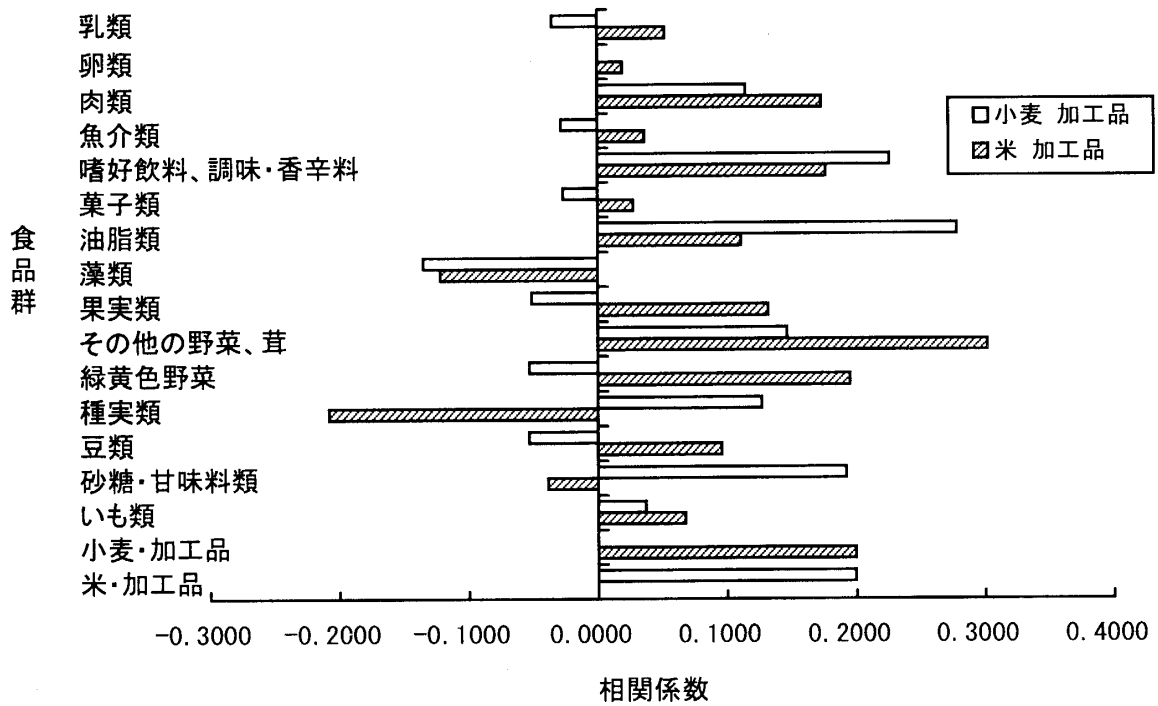


図2-3 米・加工品と小麦・加工品に対する各食品群の相関関係（2000年）

女子短期大学生の食物摂取パターンの変化と問題点

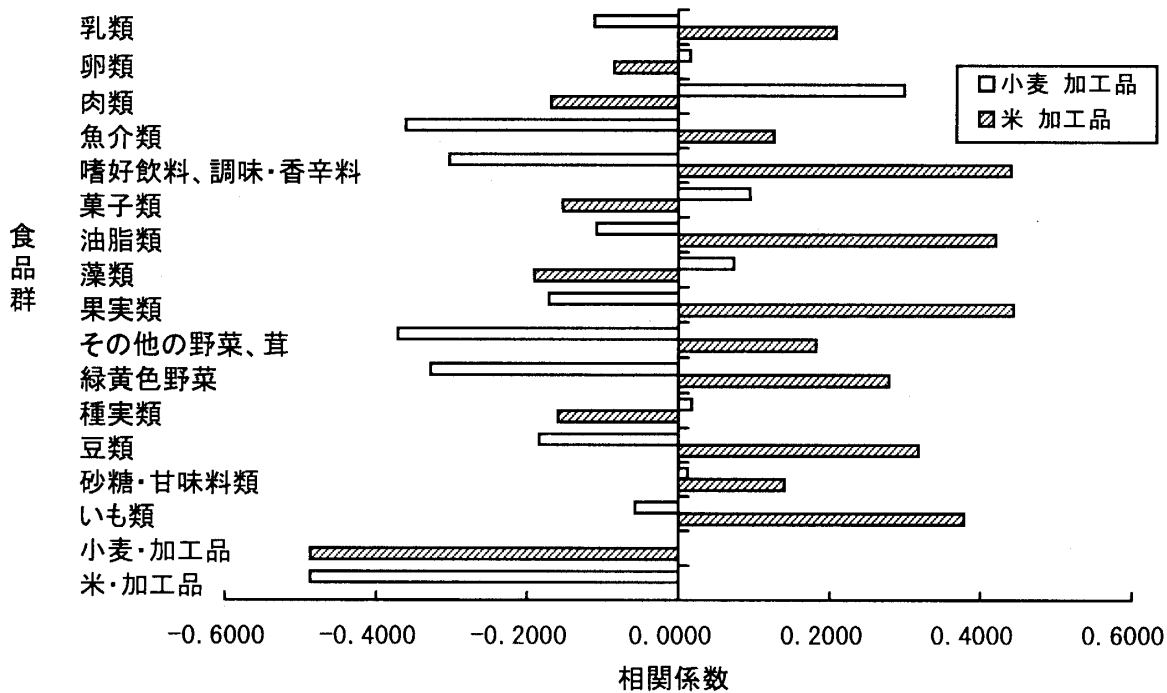


図2-4 米・加工品と小麦・加工品に対する各食品群の相関関係 (2003年)

3-3 食物摂取パターンの変化

次に各食品群の配列の状況や結びつきを視覚的に示すパターン作成のために多変量解析の因子分析の手法で因子を抽出し、その因子負荷量で食品群を定量した。本来、変量つまり食品群の数だけ因子は抽出されるが表には第一因子から第八因子までを示した。(表4-1~4-4)

表4-1 因子負荷量の固有値 1981年 (昭和56年)

因子	固有値	寄与率%	累積寄与率%
第1因子	2.5429	15.0	15.0
第2因子	1.4110	8.3	23.3
第3因子	0.8516	5.0	28.3
第4因子	0.8128	4.8	33.1
第5因子	0.6161	3.6	36.7
第6因子	0.4302	2.5	39.2
第7因子	0.2411	1.4	40.6
第8因子	0.2039	1.2	41.8

表4-3 因子負荷量の固有値 2000年 (平成12年)

因子	固有値	寄与率%	累積寄与率%
第1因子	2.0091	11.8	11.8
第2因子	1.1484	6.8	18.6
第3因子	1.0321	6.1	24.7
第4因子	0.8668	5.1	29.8
第5因子	0.5984	3.5	33.3
第6因子	0.5564	3.3	36.5
第7因子	0.3651	2.2	38.7
第8因子	0.3447	2.0	40.7

表4-2 因子負荷量の固有値 1992年 (平成4年)

因子	固有値	寄与率%	累積寄与率%
第1因子	1.9398	11.4	11.4
第2因子	1.1164	6.6	18.0
第3因子	0.9671	5.7	23.7
第4因子	0.7855	4.6	28.3
第5因子	0.6624	3.9	32.2
第6因子	0.4808	2.8	35.0
第7因子	0.3246	1.9	36.9
第8因子	0.2749	1.6	38.5

表4-4 因子負荷量の固有値 2003年 (平成15年)

因子	固有値	寄与率%	累積寄与率%
第1因子	2.6198	15.4	15.4
第2因子	1.7340	10.2	25.6
第3因子	1.2421	7.3	32.9
第4因子	0.8489	5.0	37.9
第5因子	0.6753	4.0	41.9
第6因子	0.6106	3.6	45.5
第7因子	0.3802	2.2	47.7
第8因子	0.2715	1.6	49.3

そのなかの第一因子と第二因子をもちいて食物摂取の二次元空間図を作成、図3-1～3-4に示した。この図を食物摂取パターンにとらえ、各因子の意味するところを読み取ってみたい。

1981年では第一因子に米・加工品を中心の伝統的食事型にたいして小麦・加工品中心の近代的食事型、第二因子には下処理に時間を要する手間仕事型と簡便型と考えられる因子が読み取れる。1992年でも同様な因子が読み取れるものの、米・加工品を中心の伝統的食事型に位置すると言える魚介類との組み合わせが肉類に変わってきているのがわかる。下処理の簡便性志向が伺える。

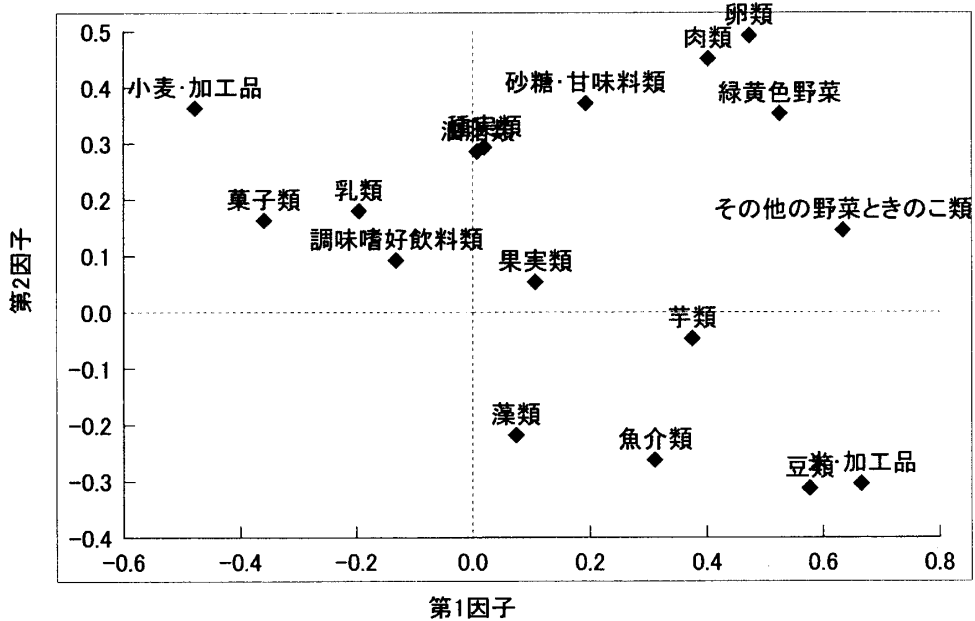


図3-1 食物摂取の二次元空間図 (1981年)

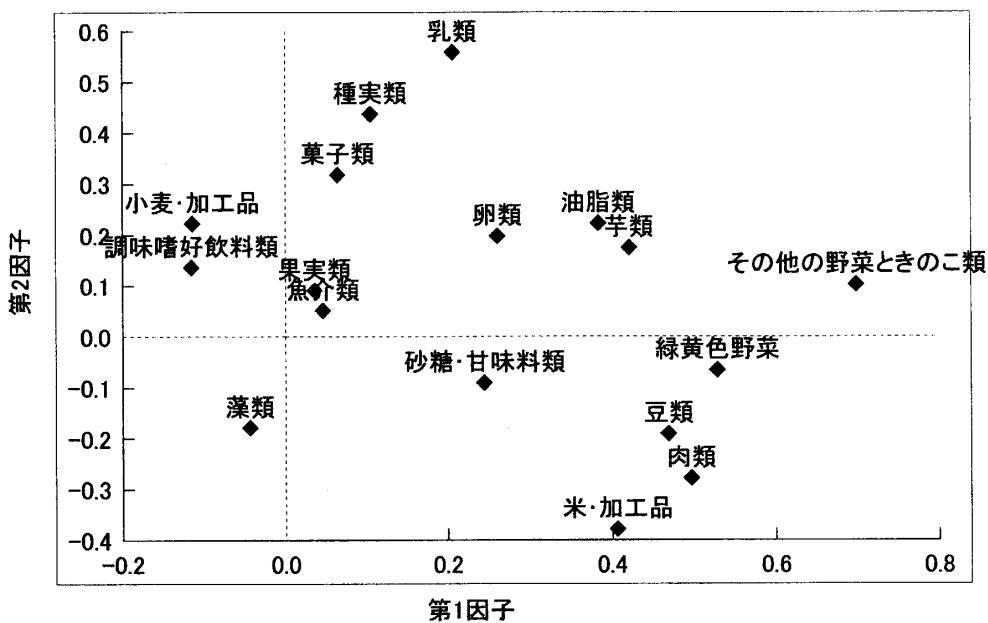


図3-2 食物摂取の二次元空間図 (1992年)

女子短期大学生の食物摂取パターンの変化と問題点

ついで2000年になると従来の食物摂取パターンや献立パターンでは読み取れない模様に変化している。米・加工品と小麦・加工品との主食としての位置の不明確さがあり、品目数は少なく量的には多い摂取、和洋折衷、無国籍料理といわれるようなメニューなど食形態の乱れの現れと考えられる。

2000年には1978年から始まった国民健康づくり対策をうけて「第三次国民健康づくり運動—健康日本21—」が発表された。¹¹⁾ 基本的な考え方として健康で明るく元気に生活できる社会の実現や、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延伸等を目的に、科学的根拠に基づく目標の設定と評価を掲げ事業を推進することとなった。9つの分野があるがその中の1つ＜栄養・食生活＞の項では、(4) 野菜の摂取量の増加 (7) 朝食を欠食する人の減少 (8) 量、質ともにきちんとした食事をする人の増加 (11) 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活改善意欲のある人の増加などがあげられている。

さらに2000年には文部省（現文部科学省）・厚生省（現厚生労働省）・農林水産省の三省からなる、教育や栄養・健康、食糧の問題までふくめた幅広い視野からの「健康づくりのための食生活指針」¹²⁾ も策定、発表された。また、ひろく国民への啓蒙のためのポスターのデザイン案を公募した。

これらの背景には国民の生活習慣病の増加がおおきな健康問題となってきたことや、食行動の多様化によって食生活のあり方が単に個人の健康や生活の営みから大きく社会問題にまで関係してきた時代となったことがある。このことを2000年の本調査結果は裏付けているといえよう。

2003年の結果ではその対象者が選択科目の受講者であり、多少はあるものの他の学生より食に関する意識は高いと考えてよいと思われる。その食物摂取パターンは第二因子に手軽にとれるスナック菓子等菓子類に頼る様子もみえるが、第一因子には明確に米・加工品を中心の伝統的食事型にたいして小麦・加工品中心の近代的食事型が読みとれる。ここでも米を主食として摂取することによって種々の食品群の利用と、食事、献立の型が整うことが示唆されている。

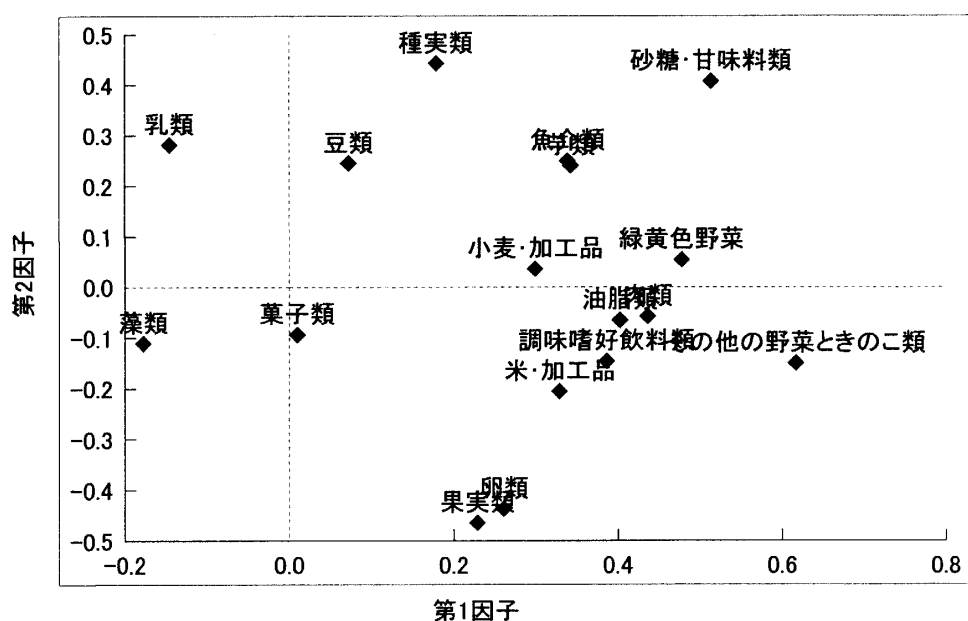


図3-3 食物摂取の二次元空間図 (2000年)

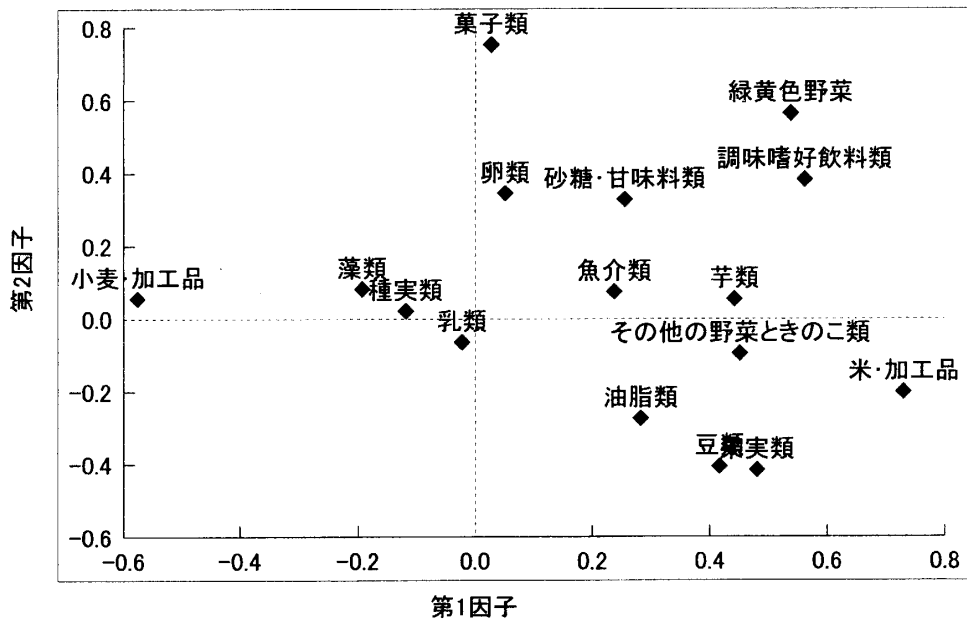


図3-4 食物摂取の二次元空間図 (2003年)

3-4 意識調査

食に関する意識の高さが食形態の維持に関する要因の一つと考えられることが示唆されたので、2004年現在の学生に食に関する意識や実状についてアンケート調査を実施した。その結果の一部をを図4に示した。

<料理をつくるのが好きか>の問いに“好き”と答えたものは選択科目の受講者で約57%、以外の者で約44%であった。<食事づくりへの参加度>の問いには“毎日”が受講者で約19%、以外の者で約9%であった。逆に“ほとんど参加しない”が受講者で約23%、以外の者で約29%であり大きな差はなかった。つぎに食事づくりへの参加度と<卒業後の仕事としての栄養士>の問いには“毎日”の参加度の者は“絶対やりたい”、“第一候補として探す”あわせると50%だが“ほとんど参加しない”者では約33%だった。逆に“あまりやりたくない”は“毎日”の参加度の者では約8%だが、“ほとんど参加しない”者では約33%と大きな差がみられた。

食事づくりへの参加は料理づくりが好きかどうかへの影響も大きく、食に関する意識の高さや、正しい食生活のあり方を形成するための要因の一つと考えられる。そこでこの食事づくりへの参加度を居住形態の別にみたところ、自宅通学者の参加度が“毎日”、“週に3～4回をあわせても約17%ととても少ないことがわかった。正しい食生活や食物摂取のあり方を形成するためには、食物・食品や料理、器など食にかかわるところに興味や関心を持つこと、その興味や関心を形にあらわすこと、さらに健康づくりの意識と実践に高めていくプロセスが必要と考えられるが、本来、第一段階の実践現場と考えられる家庭での機能が弱くなっていることが大きな問題といえる。

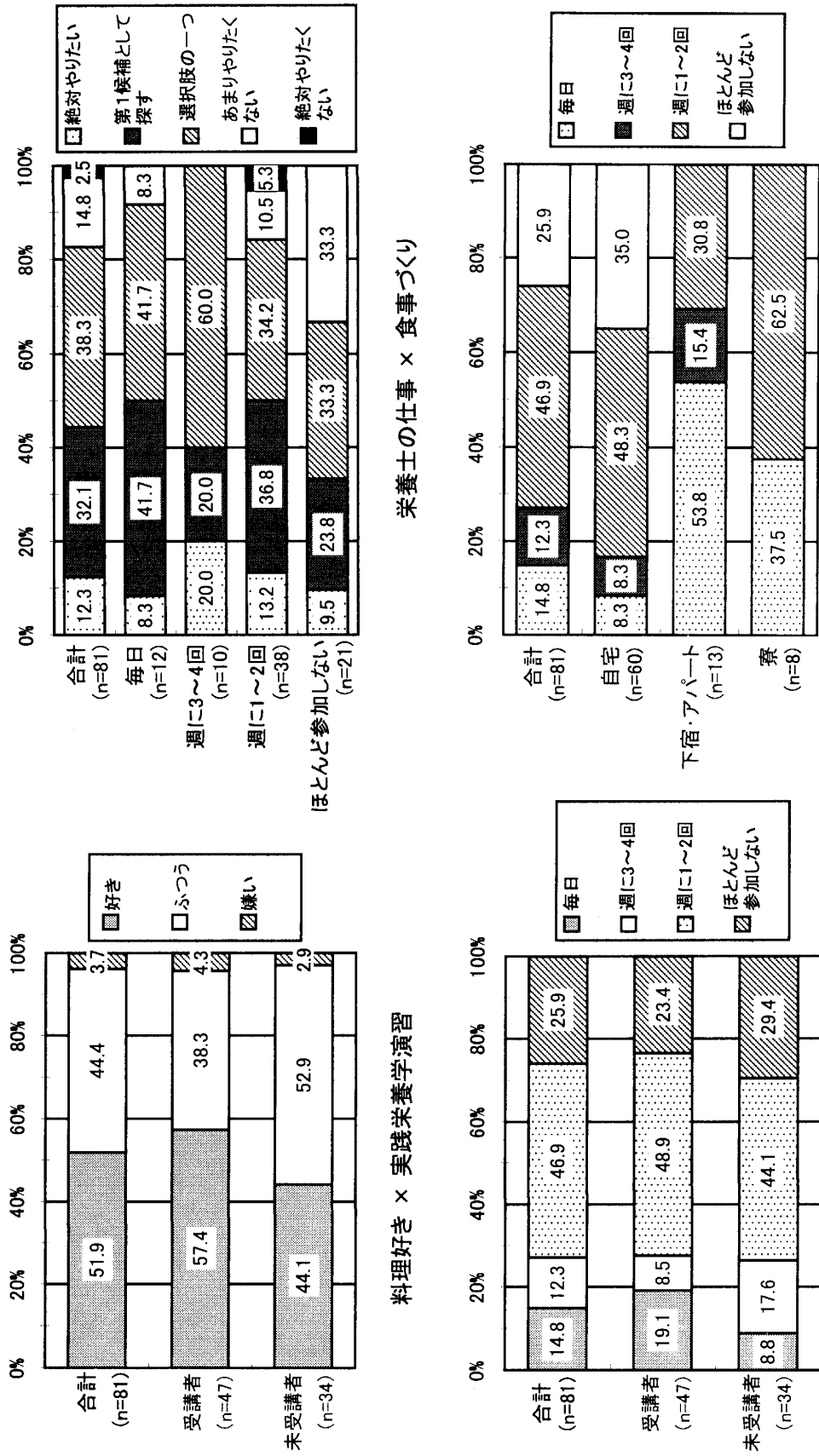


図4 意識調査の結果

4. まとめ

本調査からも若者の食生活や食形態の乱れがみられた。

- (1) 食物摂取構造や食物摂取パターンの分析からも、主食に米・加工品を位置することが、幅広く他の食品群の摂取を促すことが伺えた。
- (2) 国の施策にもとづく啓蒙や指導とともに、個々人の食に関する意識の高さが正しい食のあり方を形成する上で重要な要因と考えられた。

この点を考える時、従前はその実行や形成の場であった家庭の機能が、核家族化や食の外部化等により脆弱化してきている。

このような状況をふまえ、栄養士養成教育のなかで望ましい食生活実践へのより具体的な方法や、健康づくりのための食に対する意識を向上させる方法について、今後さらに工夫検討を続けたい。

附記 本研究の概要は第51回日本栄養改善学会において発表した。研究を進めるにあたりご指導をいただいた本学教授 野坂一江先生に感謝を申し上げます。

参考文献

- 1) 松村康弘：国民栄養調査からみた若年層の栄養の現状、若者の生活、食・栄養と健康、1～22、2004
- 2) 木村美恵子：若年層における食生活の特色と問題点、若者の生活、食・栄養と健康、23～43、2004
- 3) 八木典子ほか：若年期の食生活習慣からみた生活習慣病予防、若者の生活、食・栄養と健康、73～86、2004
- 4) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状—昭和50年、昭和55年、昭和56年国民栄養調査成績
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状—昭和60年、平成2年、平成4年国民栄養調査成績
- 6) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：国民栄養の現状—平成7年、平成9年国民栄養調査成績
- 7) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状—平成10年、平成11年国民栄養調査成績
- 8) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状—平成12年、平成13年、平成14年厚生労働省国民栄養調査結果
- 9) 豊川裕之：日本の食生活とその動態、米・大豆と魚、193～219、1984
- 10) 豊川裕之：食生態学とフードシステム論—食物摂取状況の変化—、食生活の変化とフードシステム、3～25、2001
- 11) 日本栄養士会編：栄養士必携、30～33、44～47、平成16年度版、2004
- 12) 文部省、厚生省、農林水産省：食生活指針の解説要項、2000