

女子短大生の食生活における食生活への意識や態度と 食事状況相互関連

中 村 喜 代 美

1. はじめに

近年、若年女子の食生活は簡便化志向や誤った栄養知識・ダイエットなどから多くの問題が指摘されている。そこで、我々は、本学学生の食生活調査をもとに、この問題を検討している。女子は将来家庭の食の担当者である母親となることから、この時期における正しい食習慣の確立は大変重要であると考え⁽¹⁾、食物栄養専攻でない学生の食生活調査をおこなった。その結果、栄養素摂取状況・食品摂取状況については朝・夕における共食状況が栄養摂取に大きく影響することが示唆され⁽²⁾、また、調理に携わったり、技術を習得する意欲が高いなど、食生活により積極的な態度のものでは、幾分食事が充実していることが推察できた⁽³⁾。さらに、食卓が社会集団の最も基礎となる家庭での良好な人間関係の構築の場として、或いは、今必要とされる食育の場として、その意味を再度問い直す必要があると前回報告した⁽²⁾。今回はさらに、サンプルを追加し、食生活への意識・態度や食事の状況や、これら相互の関連についての検討をおこなった。

2. 研究方法

2.1. 調査方法

(1) 調査時期：1994年5月・1995年4月・1996年5月・1998年5月

(2) 調査対象：本学（教養科・英語科）学生343名

(3) 調査方法：自記式、

記入後即時回収

2.2. 調査内容

(1) 食生活への意識・態度等と食事状況について質問した(表1)。

表1. 質問項目

1. 食生活に関心がありますか？ 1. 関心がある 2. 少し関心がある 3. 全然関心がない
2. 日常の食事で気をつけていることがありますか？ 1. ある 2. ない
3. お家で食事を作ったり、それを手伝ったりしますか？ 1. いつも作っている 2. 時々作る 3. ほとんどつくらない
4. お母さんやお祖母さんから料理を習うことがありますか？ 1. よく習う 2. たまに習う 3. ほとんど習ったことはない
5. 朝食を家族といっしょに食べますか？ 1. いつもいっしょに食べる 2. 時々いっしょに食べる 3. いっしょに食べない
6. 夕食を家族といっしょに食べますか？ 1. いつもいっしょに食べる 2. 時々いっしょに食べる 3. いっしょに食べない
7. 食事時間は決まっていますか？ 1. いつも規則的である 2. 時々不規則になる 3. いつも不規則である
8. 食事は時間をかけてゆっくりと食べていますか？ 1. いつもゆっくり食べている 2. 時々ゆっくり食べる 3. 急いで食べることが多い
9. 食事中、家族と会話をかわしますか？ 1. いろいろ会話をしている 2. 時々会話をする 3. ほとんど会話がでない
10. 食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」などと食前・食後の挨拶をしますか？ 1. する 2. しない

2.3. 解析方法

上記調査表より、食生活への意識・態度や食事状況に関する質問項目の回答の単純集計と、回答間のクロス集計をおこなった。また、クロス集計について、カイ二乗検定をおこなった。

3. 結 果 と 考 察

3.1. 食生活への意識・態度の評価

図1は「食生活への関心の有無」「食事への注意の有無」「食事作りの有無」「調理技術習得状況の有無」等の食生活への意識・態度について単純集計したものである。

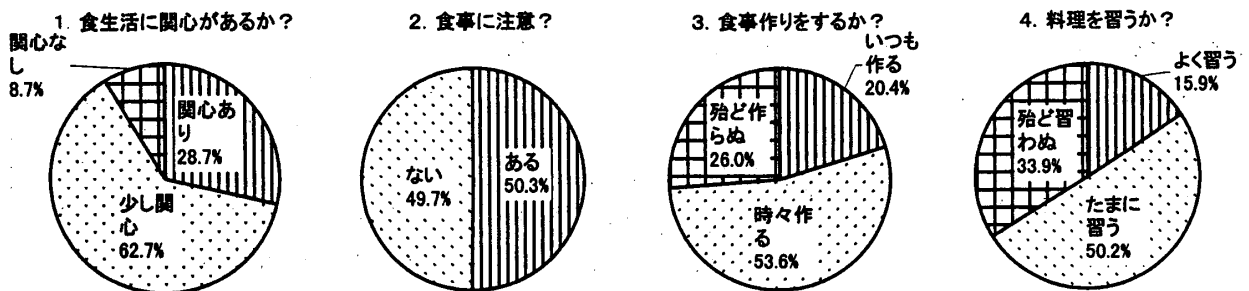
初めに、食生活への関心の有無については「関心がある」28.7%、「少し関心がある」62.7%、でこれらをあわせると90%以上と多くのものが食生活に幾分は関心があると回答しており、食生活に無関心でないことが伺えた。

次に、日常の食事への注意の有無について、「注意をしている」ものは半数にすぎない。今日一部の健康志向などから、食に対する関心が高まる一方で、自分自身の健康に対する意識は低いことが指摘されている。このことは、前回の報告と同様の傾向であった⁽³⁾。

また、食事作りの有無で「いつも作る」ものが20.4%いる反面、「殆ど作らない」ものも26.0%と多く、これまでの調査同様⁽⁴⁾、自ら料理作りをするものもいるが、少なく反対に母親の就業による調理の省力化傾向⁽⁵⁾⁽⁶⁾やアルバイト等で忙しいことから調理に携わらず、食生活は簡便化志向へと傾き、調理済み品の使用や外食への依存が多くなっている⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ことから家庭での調理への関わりが少なくなっていることが伺われた⁽¹²⁾⁽¹³⁾。

さらに、調理技術習得状況の有無でも「料理を母親や祖母から「よく習う」と「たまに習う」ものを合わせると66%いるが、「殆ど習わぬ」ものも34%で3人に1人と多い。従来、家庭料理は、母・姑から子・嫁へと伝承されてきたが、近年は親・子共に多忙であるためか調理技術の継承が少なくなってきたと推察され、調理経験が乏しくなっていることが推察された。このことはこれまでの報告⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾と同様の傾向であった。

図1 食生活への意識・態度

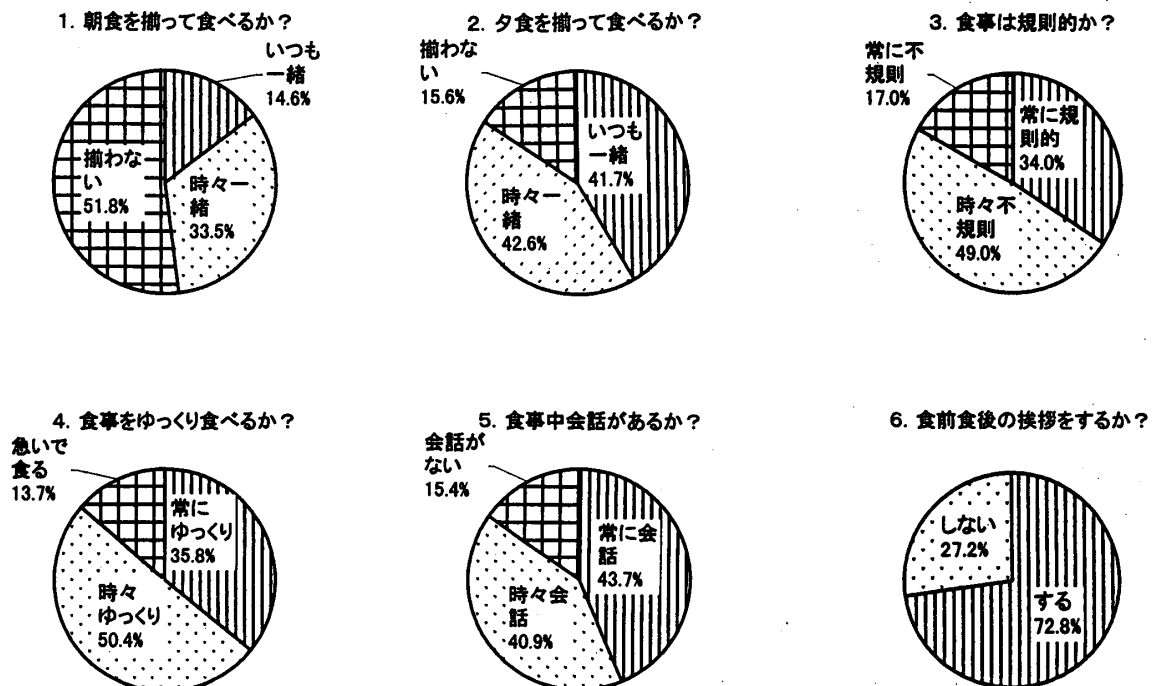


3.2. 食事状況に関する評価

図2は「朝食を家族揃って食べるか」「夕食を家族揃って食べるか」「食事時間は規則的か」「食事をゆっくり食べるか」「食事中会話があるか」「食前・食後の挨拶をするか」等の食事状況に関する評価についてを集計したものである。

最初に、「朝食を家族揃って食べるか」では、「いつも一緒に食べる」ものは14.6%と大変少なく、反対に「常に個食」のものは、51.8%と半数を超え2人に1人の割合と大変多くを占めていた。また、夕食の共食状況でも、「いつも一緒に食べる」ものは41.7%で半数以下と少なく、「常に個食」のものは15.6%と6人に1人の割合となっていた。前々報1992年の調査で本学在学生の家庭の共食状況は⁽¹³⁾、「朝食を揃って食事する」家庭は26.6%、夕食を「揃って食事する」家庭は43.8%となっており、前回より朝・夕の共食の減少は著しいと言える。このことは、国民栄養調査でも1982年、1988年、1993年の調査で個食化は次第に増加していることが報告されたことと一致する⁽¹⁴⁾ ⁽¹⁵⁾ ⁽¹⁶⁾。又、この問題に関して昨年、再度足立等はNHKスペシャルで「知っていますか子供たちの食卓」と題して小学5・6年生の食生活を取り上げていた。昔は「ひとり食べ」は仕方がないものとしていたが、今は「好きな時間に好きなものを食べる」こととして、肯定的にとらえられている。食習慣として、問題を提起していた。この個食化の問題は、当地においても急速に進展していることが推察できた。

図2 食事状況



次に、「食事時間は規則的か」では、「時々不規則」は49.0%、「常に不規則」は17.0%、を合わせると半数以上が食事時間は不規則と答え、アルバイトに専念していることなどから生活が不規則になっていることが伺われた。

また、「食事をゆっくり食べるか」では「時々ゆっくり食べる」50.4%、「常に急いで食べる」13.7%を合わせると半数以上が、食事をゆっくり食べていないと答えており、忙しい現代社会を反映しているように思われた。

さらに、「食事中会話があるか」では、「常に会話がある」ものは43.7%、「時々会話がある」40.9%、で、「会話がな」家庭が15.4%となっていた。近年、テレビ・新聞・雑誌等で親と子の問題が多く取り上げられている。毎日、食事の時、会話をすることで解決できる家族間の問題も少なくできるのではないだろうか。

また「食前・食後の挨拶をするか」では「挨拶をする」ものは72.8%、「挨拶をしない」ものは27.2%となっていた。食卓は食育の場として、食事をいただくとき感謝の気持ちを表したいものである。

以上、国民栄養調査で個食は摂取食品群が少ないことが指摘されている。また食生活指針においては「こころのふれあう楽しい食生活を」として「食卓を家族ふれあいの場に」と提案している。しかし、現状は朝・夕の共食は減少し、個食が多くなっており、家族が揃って食事の時挨拶を交わし、楽しい会話が聞こえて来るような家族団らんのある家庭は減少しつつあることが伺えた。

3.3. 質問項目の解答相互の関連

表2は食生活への意識・態度や食事状況に関する質問項目の回答の категория と他の質問項目の回答 categoria のクロス集計により、相互の関連の検討をおこなった。また、これらについて、カイ二乗検定をおこなった。

表2. 質問項目の回答相互の関連

食健康関心										
食事注意	**									
調理状況	*									
料理習得状況	**		**							
朝食共食状況			**							
夕食共食状況			**	*	**					
食事状況(規則的)	*		*	**	**	**				
食事状況(はやさ)				**			*			
食事挨拶			**		*	**				
食事中会話			**	**	**	**	**	**	**	**
変数名	食健康 関 心	食 事 注 意	調 理 状 況	料 理 習 得 状 況	朝 食 共 食 状 況	夕 食 共 食 状 況	食 事 状 況 (規則的)	食 事 状 況 (はやさ)	食 事 挨 拶	食 事 中 会 話

女子短大生の食生活における食生活への意識や態度と食事状況相互関連

a. 食生活への関心の有無については、「食事への注意」「調理状況」「調理技術習得状況」や、「食事状況－規則的」には回答間の関連がみられ有意差はあるものの、「朝・夕の共食状況」や「食事状況－はやさ」「食事状況－会話」「食事状況－挨拶」などの食事状況では関連が見られなかった。

図3は「食事への注意」との関連を示したものである。ここで日常の食事に注意しているものは食生活に関心のあるもので76.0%に対し、少し関心のあるものでは40.7%と低く、関心のないものでは34.5%とさらに低くなっていた。次に、食事に注意していないものでは食生活に関心のあるもので24.0%と低く、少し関心のあるものでは59.3%と高く、関心のないものでは65.5%と非常に高くなっていた。

図4は「食事は規則的か」との関連を示したもので有意差がみられた。図のように食事はいつも規則的であるものは食生活に関心のあるもので36.5%に対し、少し関心のあるものでは33.3%と少し低く、関心のないものでは31.0%と低くなっていた。これに対し、いつも食事が不規則なものは食生活に関心のあるもので13.5%、少し関心のあるものでは15.7%であるが、関心のないものでは37.9%と大幅に多くなっていた。

図5は「朝食の共食状況」との関連を示したもので有意差はなかった。図のように朝の食事をいつも共にするものは食生活に関心のあるもので17.0%、少し関心のあるものでは13.0%に対し、関心のないものでは18.5%と少し高くなっていた。次に、個食のものは食生活に関心のあるもので47.9%、少し関心のあるものでは53.9%、関心のないものでは51.9%となっており、朝の共食状況では関連はみられなかった。

食生活に関心があるものは、食事に幾分注意をはらい、又調理への関心があることや、食事を規則正しく食べることには配慮しているようであるが、家庭の食事を共にするといったことには関心がみられぬようであった。

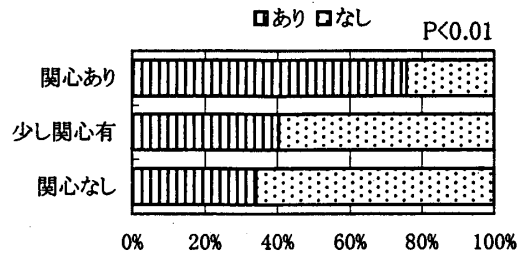


図3. 食生活関心の有無と食事への注意の関連

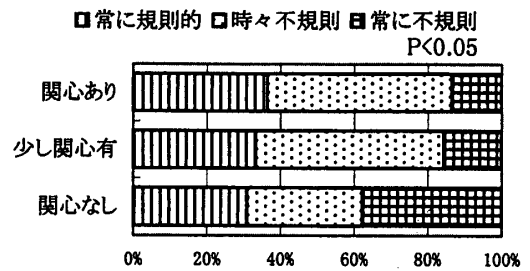


図4. 食生活関心の有無と食事状況（規則的）の関連

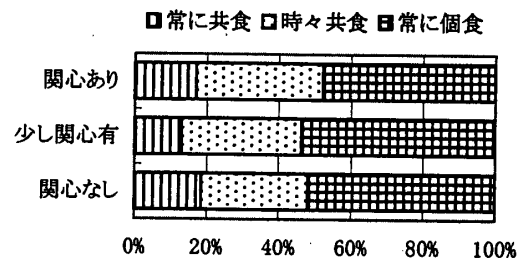


図5. 食生活関心の有無と共食状況（朝食）の関連

b. 「日常の食事への注意」では、食生活への関心の有無のところで述べたように、唯一「食生活に関心」と有意差があった。

図6は「食生活への関心」との関連を示したものである。日頃食生活に関心のあるものは、食事に注意しているものでは43.5%と高く、注意していないものでは13.9%と低い。次に、少し関心のあるものは、食事に注意しているものでは50.6%に対し、注意していないものは74.7%と高くなっていた。さらに、関心のないものは食事に注意しているものでは6.0%と低く、注意していないものは11.4%と高く、有意差はあるものの、食生活への関心を持つものでも食事への注意のないものも見られた。このことから、意識が必ずしも、実践に結びついていないことが伺えた。

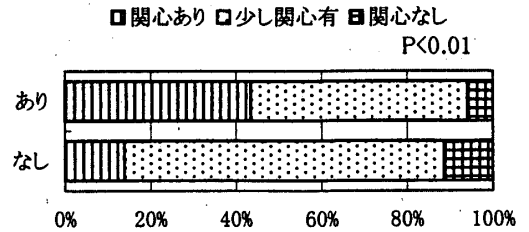


図6. 食生活注意の有無と食生活関心の有無の関連

c. 「調理状況」では、「食事への注意」と「食事状況-はやさ」「朝食の共食状況」以外の質問項目とは、すべて関連があり回答間の有意差がみられた。

図7は「調理技術習得状況」との関連を示したものである。家族から料理をよく習うものは常に料理作りをするものでは52.2%と高く、時々作るものでは10.1%と低く、殆ど作らぬものでは全くいなかった。次に、殆ど習わないものは常に作るものでは20.9%、時々作るものは25.8%に対し、殆ど作らないものでは60.9%と大変高くなっていた。

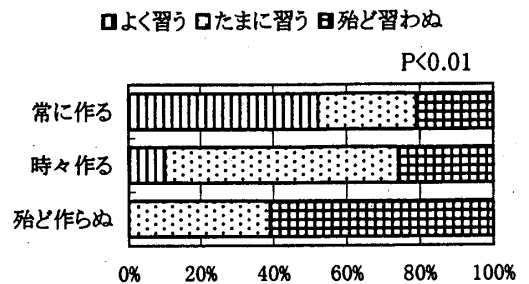


図7. 調理状況と調理技術習得状況の関連

図8は「夕食の共食状況」との関連を示したものである。家族といつも夕食を共に食べるものはいつも料理作りをするものでは47.7%、時々作るものでは46.3%、に対し殆ど作らないものでは28.2%と少なくなっていた。次に、個食ものは常に作るもので23.1%、時々作るものでは11.4%に対し、殆ど作らないものでは17.6%となっていた。

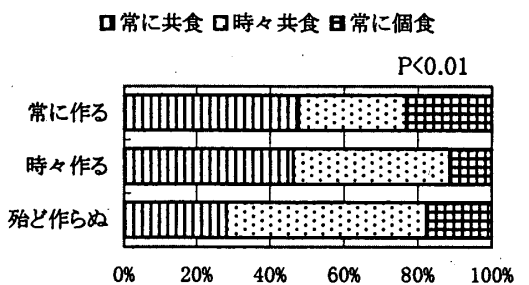


図8. 調理状況と共食状況(夕食)の関連

d. 「料理技術習得状況」でも、「食事への注意」「朝食の共食状況」「食事状況-挨拶」以外の比較的多くの項目で関連がみられた。

図9は「食事は規則的か」との関連で、有意差

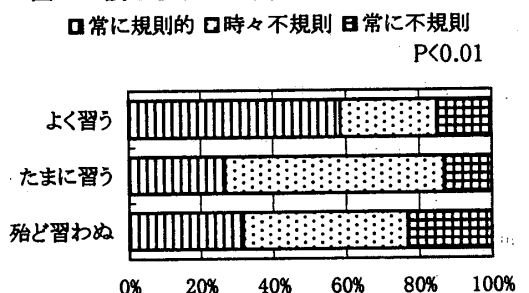


図9. 調理技術習得状況と食事状況(規則的)の関連

女子短大生の食生活における食生活への意識や態度と食事状況相互関連

がみられた。食事を規則的にしているものはいつも料理を習うものでは58.5%に対し、時々習うものでは26.9%、殆ど習わぬものでは32.7%と低くなっていた。次に、いつも不規則に食事をするものは常に習うものでは15.1%、時々習うものでは13.2%に対し、殆ど習わぬものでは23.9%と高くなっていた。

図10は「食事状況-はやさ」との関連を示した。いつも食事をゆっくり食べるものはいつも料理を習うものでは47.2%に対し、時々習うものでは34.1%、殆ど習わぬものでは32.7%と低くなっていた。これらより食生活への関心があるとか、食事への注意をしているものは、食事をゆっくり食べるといった要因はあまり影響しないが、料理を習得する意欲が高いものは、食事は規則的でゆっくり会話があり、食事を揃って食べているなど、食事への態度が良好であることが伺えた。

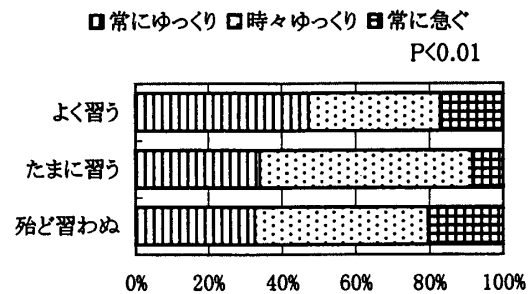


図10. 調理技術習得状況と食事状況(はやさ)の関連

e. 「朝・夕の共食状況」では、「食生活への関心」「食事への注意」「食事状況-はやさ」で有意差はないものの、「調理状況」「調理技術習得状況」「食事状況-規則的」「食事状況-会話」「食事状況-挨拶」などの食事への態度や食事状況では、相互に関連がみられた。

図11は「食事は規則的か」との関連で有意差がみられた。食事を規則的にしているものはいつも朝の食事を共にしているものでは60.4%に対し、時々共にするものでは43.6%、いつも個食のものでは21.2%と低くなっていた。次に、食事が不規則なものは常に朝の食事を共にするもので4.2%に対し、時々共にするものは15.5%、殆ど個食のものでは20.6%と当然のことであるが、高くなっていた。

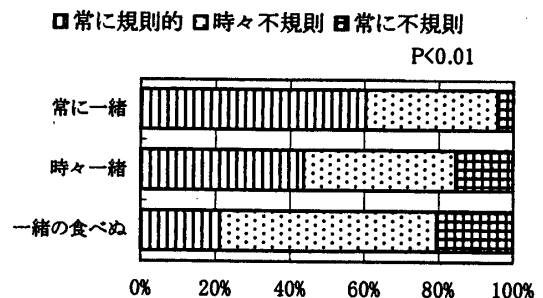


図11. 共食状況(朝食)と食事状況(規則的)の関連

図12は「調理技術習得状況」との関連を示した。家族から料理をよく習うものは常に夕の食事を共にするものでは20.1%に対し、時々共にするもので13.7%と低く、常に個食のものでは11.8%とさらに低い。次に、殆ど習わないものは常に一緒に食べるものでは28.4%、時々一緒に食べるもので32.4%に対し、殆ど一緒に食べないものでは52.9%

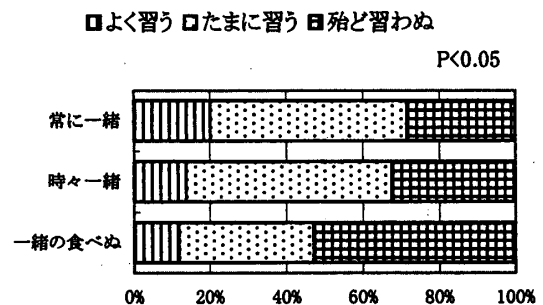


図12. 共食状況(夕食)と調理技術習得状況の関連

と非常に高くなっていた。家族が揃う食卓のものは食事作りを手伝ったり、料理を習う意欲があり、又、楽しい会話のある家族団らんの場となっていることが伺えた。調理状況や料理取得意欲などでは、意識のみではなく、食事作りへの関わりなどの態度が食生活に大きく反映することが推察された。

f. 「食事状況－規則的」では「食事への注意」「食事状況－挨拶」で有意差はないものの、「食生活への関心」「調理状況」「調理技術習得状況」「食事の共食状況」「食事状況－はやさ」「食事状況－会話」などの食生活への意識や調理に関わる態度や食事状況で、相互に関連がみられた。

図13は「調理状況」との関連で有意差がみられた。料理を作るものは食事はいつも規則的であるものでは27.4%に対し、常に不規則的なもので24.6%とやや少なくなっていた。次に、殆ど料理を作らないものは食事は規則的であるものでは17.7%に対し、常に不規則なもので31.6%と大変多くなっていた。

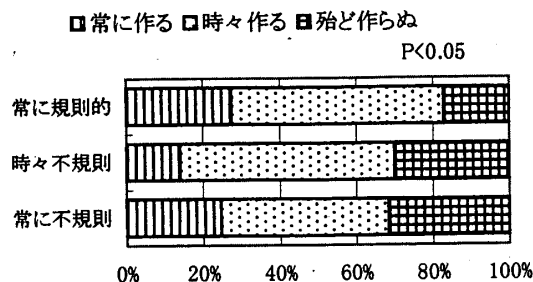


図13. 食事状況(規則的)と調理状況の関連

図14は「食事状況－はやさ」との関連を示した。食事はいつもゆっくり食べるものはいつも規則的であるものでは43.0%に対し、常に不規則的なもので31.6%と低くなっていた。次に、いつも急いで食べるものは食事はいつも規則的であるものでは14.9%に対し、常に不規則なもので22.8%と高くなっていた。今は「自由に好きなものを食べる」ことが肯定的生活習慣となりつつある。食事を決まった時間に食べることは、家族がそれぞれ自然にしている行為でも、協調性が必要とされることである。

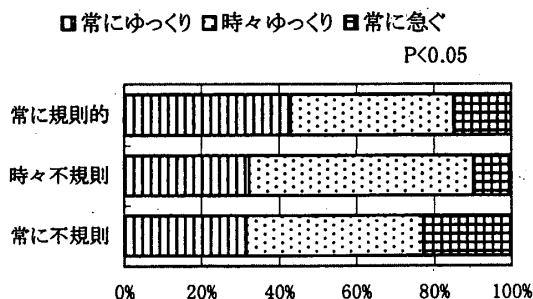


図14. 食事状況(規則的)と食事状況(はやさ)の関連

g. 「食事のはやさ」では、「調理技術習得状況」「食事状況－規則的」「食事状況－会話」で有意差があり関連がみられた。

図15は「調理技術習得状況」との有意差がみられた。料理をよく習うものは常に食事はゆっくり食べるもので20.1%に対し、常に急いで食べるもので19.6%とあまり差はないが、殆ど習わないものは常

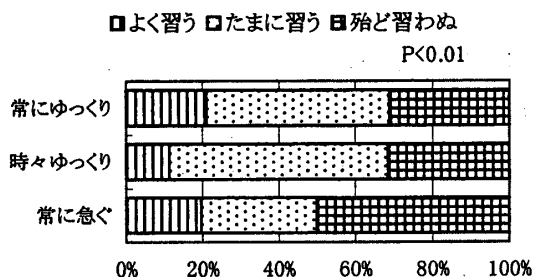


図15. 食事状況(はやさ)と調理技術習得状況の関連

女子短大生の食生活における食生活への意識や態度と食事状況相互関連

にゆっくり食べるもので31.1%に対し、常に急いで食べるものでは50.0%と非常に高くなっていた。

h. 「食事状況－会話」では「食生活への関心」「食事への注意」の意識以外で相互に有意差があり関連がみられた。

i. 「食事状況－挨拶」は食事の意識や食事の態度で有意差はみられず、「調理状況」「食事の共食状況」「食事状況－会話」などの食事状況で関連がみられた。女子学生の場合には健康であるという認識が強いため、食生活への意識が薄いものが多いと考えられる。しかし、調理を手伝う、料理を習う態度や、食事はゆっくり会話を交え共にする食事状況は、食事の時挨拶をするもので高いことが伺えた。

以上、食事作りへの関わりなどの態度や、朝・夕の共食状況・食事の規則性などの食事状況で積極的な姿勢が食生活に大きく反映することが推察された。一方、個食やアンバランスな食生活など多くの問題が指摘されている今日、食を個々の問題として捉えるのではなく、家族相互の中で食事へ取り組んでいくことが重要であることが示唆された。

4. ま と め

本学学生の食生活調査より、食生活への意識や態度と調理状況との関連を検討した。

- (1) 学生は90%以上の多くが食生活に関心を示しており、食生活に無関心でないことが伺えたが、料理を殆ど手伝わないものも2割以上と多く、これまでの報告同様、母親の就業による調理の省力化傾向やアルバイト等で忙しいことから調理に携わらず、家庭での調理への関わりが少なくなってきたことが伺われた。さらに、調理の習得意欲でも、殆ど習わぬものが3割以上と多い。今日、家庭料理は、姑、嫁、子へと伝承されにくくなってきたようである。
- (2) 朝・夕の共食状況では前々回報告より共食は減少し、個食が多くなっていた。個食は摂取食品群が少ないことは国民栄養調査でも指摘されている。また、食生活指針では食卓を家族ふれあいの場にと提案している。しかし、現状は、家族が揃って食事をする家族団らんのある家庭が減少しつつあることが伺えた。
- (3) 食生活に関心があるものは、食事に幾分注意をはらい、又調理への関心があることや、食事を規則正しく食べることには配慮しているようであるが、家庭の食事を共にするといったことには関心がみられぬようであった。食生活への関心を持つものでも食事への注意のないものが見られた。このことは、意識が必ずしも、実践に結びついていないことを示唆している。
- (4) 食生活への関心があるとか食事への注意をしている、食事をゆっくり食べるといった要因はあまり影響しないが料理を習得する意欲が高いものや食事は規則的で会話をするなど調理への態度が積極的なものに朝・夕の食事は揃って食べていることが伺えた。
- (5) 今日「自由に好きなものを食べる」ことが肯定的な生活習慣となりつつある。食事を決まった

中 村 喜 代 美

時間に食べることは、家族がそれぞれ自然にしている行為でも、協調性がなくてはできないことである。

女子学生の場合は健康であるという認識が強いため、食生活への意識が少ないものが多いと考えられる。しかし、調理を手伝う、料理を習う態度や共食状況、食事中ゆっくり食べる、会話をする、食事前後の挨拶をするなど食事状況は食事全般で意識と相互に関連していた。以上、食事作りへの関わりなど、食への積極的な姿勢が食生活に大きく反映することが推察される一方で、食を個々人の問題として捉えるのではなく、家族全員の食事への取り組みが重要であることが示唆された。また、個食についてはこれから増加の一途をたどると予想され、各自それぞれのライフスタイルにあった食、また、家族についてもみつめ直す必要があり、食生活全体を総合的にとらえて改善していくことの必要性が伺えた。

附記、本研究の概要は第47回日本栄養改善学会で発表した。

参 考 文 献

- (1) 染谷理絵他：女子短大生の食生活の実態，栄養学雑誌，Vol. 47，251-258，1989.
- (2) 新澤祥恵：女子短大生の食生活における食事状況と栄養摂取状況との関連，北陸学院短期大学紀要第31号，1999.
- (3) 中村喜代美：女子短大生の食生活における食生活への意識や態度と栄養摂取状況との関連，北陸学院短期大学紀要第31号，1999.
- (4) 中村喜代美：本学学生の調理教育に関する研究(1) 北陸学院短期大学紀要第26号，1994.
- (5) 全国時間量編：国民時間調査，NHK放送文化研究所，1990.
- (6) 総務統計局：平成3年度社会生活基本調査．結果と概要，92，外食産業統計資料集，1992.
- (7) 日本家政学会編：食生活の設計と文化，31-41，朝倉書店，1992.
- (8) 食糧・栄養・健康1994：食糧栄養調査会，18，医歯薬出版，1994.
- (9) 新澤祥恵：家庭における調理の簡便化の実態，北陸学院短期大学紀要第28号，67-83，1996.
- (10) 川端晶子他：調理学，21，建帛社，1997.
- (11) 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編：国民栄養の現状，平成9年度調査成績，第一出版，1999
- (12) 和辻敏子他：女子短大生の調理教育における研究(第2報) 食事作りの関心度と食生活意識 甲子園短期大学紀要 No11，15，1992.
- (13) 中村喜代美：本学学生の調理教育に関する研究(3) -調理歴の実態-，北陸学院短期大学紀要第28号，109-125，1996.
- (14) 中野理恵他：家事参加状況と献立構成力の関連，日本家庭科教育学会誌 Vol.1.38
- (15) 女性ライフデザイナーズ，グループ編：主婦が働き始めた，東急エージェンシー，82.1989

女子短大生の食生活における食生活への意識や態度と食事状況相互関連

- (16) 新澤祥恵他：家庭における調理・食事状況の変化，日本家政学会第50回大会研究要旨集，105，1998.
- (17) 厚生省公衆衛生局栄養課：昭和59年版国民栄養の現状，40-41，第一出版，1984.
- (18) 厚生省保健医療局健康推進栄養課：平成2年版国民栄養の現状．53-54，第一出版，1990
- (19) 厚生省保健医療局健康推進栄養課：平成7年版国民栄養の現状．68-70，第一出版，1995.