

女子学生の体格と朝食摂取に関する一考察

田 中 弘 美

1. はじめに

近年の健康意識の現れとして日常の食物摂取に緑黄色野菜の増加や牛乳・乳製品の増加などがあげられる一方で、米類の摂取減が続き、調味嗜好飲料の増加などが懸念されることが国民栄養調査結果などからも伺える。また、朝食欠食率は上昇傾向にあり中でも20歳代に多く、運動習慣を有するものも男女とも若い層が低率で、特に20～30歳代の女性に顕著に低いことが報告されている。¹⁾ 女子学生においても、偏食や欠食などを含む日常の不規則な生活や食習慣が健康に及ぼす影響について周知しているとは考えられず、今後ますます欠食、外食、個食化、簡便化が進むものと思われることから、^{2)～6)} 女子学生に対して効果ある栄養教育が必要であると考え、短大入学時の体格と朝食の摂取状況などとの関連について調査を試みたのでその結果を報告する。

2. 研究方法

2-1 調査時期及び調査対象

1999年4月、本学食物栄養学科 (n=106) (以下、食物学科とする) および人文系の2学科 (n=102) (以下、人文学科とする) の1年生を対象にアンケート調査を実施した。回収率は食物学科98.1%、人文学科93.1%であった。

2-2 調査内容と方法

調査項目は、朝食に関する項目と健康状態に関する項目で表1に示したとおりである。各項目ごとに集計し、学科による違いについて比較検討した。集計結果については、社会情報センターのアンケート調査集計ソフト「秀吉 Pro」、エクセル統計2000による χ^2 検定、因子分析で解析検討した。

3. 結果及び考察

3-1 体格

調査対象の平均年齢は19歳、平均身長157.4 ± 4.63 cm、平均体重51.7 ± 6.88kg であり、体格指数 BMI の分布を図1に示した。BMI の平均は20.9 ± 2.62であり、第6次改定日本人の栄養所要量で標準とする BMI22と比較す

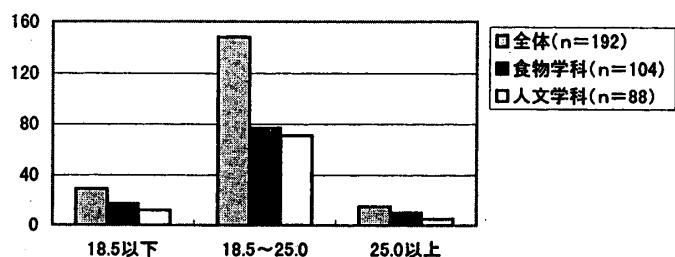


図1 学科別 BMI

ると若干低かったが、肥満学会での区分で分布をみると、BMI18.5以下が26人(15.1%)、BMI25.0以上が15人(7.8%)であり、全体の8割弱のものは標準域であった。学科別による差はみとめられなかった。

表1 アンケート調査用紙

下記にあてはまる項目に○印をつけてください。

No.() 身長()cm 体重()kg

朝食に関するアンケート調査

<問1>あなたは、1週間に何回朝食を食べますか。(1つだけ)
 1. 毎日食べる 2. 週5~6回食べる 3. 週3~4回食べる 4. 週1~2回食べる
 5. 食べない

<問2>問1で、4、5に○をつけた方はその理由を選んでください。(いくつでも)
 1. 食欲がない 2. 時間がない 3. 習慣になっている 4. 作ってくれない 5. やせたい

<問3>朝食の主食は何ですか。(1つだけ)
 1. ごはん 2. パン 3. ごはんとパン半々 4. シリアル 5. その他

<問4>朝食の副食は何ですか。
 1. 味噌汁(スープ) 2. のり 3. 卵 4. 牛乳・乳製品
 5. 魚加工品 6. 肉加工品 7. 大豆・大豆製品 8. 野菜料理(サラダ・煮物)
 9. 果物 10. 漬物 11. コーヒー・紅茶等 12. バター
 13. ジャム・マーマレード 14. ジュース 15. その他

<問5>あなたにとって朝食はどのようなものですか。(いくつでも)
 1. 1日のスタートとして毎日とったほうがよいもの
 2. 栄養のバランスがよいもの
 3. 太らないもの
 4. 手軽に作れるもの
 5. 食べるのに時間がかからないもの。
 6. おいしいもの
 7. 毎日食べても飽きないもの
 8. 活力の出そうなもの
 9. お腹にもたれないもの
 10. あとかたづけが簡単なもの
 11. 排便を促すもの
 12. その他

<問6>朝食にどのくらい時間をかけて食べていますか。(1つだけ)
 1. 5分以内 2. 5~10分以内 3. 10~15分以内 4. 15~30分以内 5. 30分以上

健康状態に関する調査

<問1>健康評価について
 1. 健康 2. まあまあ健康 3. 不健康

<問2>自己評価体型について
 1. やせぎみ、やせている 2. ふつう 3. 太りぎみ、太っている

<問3>日頃の排便状況について
 1. 毎日 2. 2日に1回 3. 3日に1回 4. 4~5日に1回 5. その他

<問4>日頃の運動状況について
 1. 毎日(分くらい) 2. 週あたり2~3回(分くらい) 3. 週あたり1回(分くらい)
 4. ほとんどしない

3-2 健康状態について

3-2-1 学科別の比較

調査項目について、学科別に比較検討した結果は表2に示したとおりである。学科別に有意差がみとめられた項目は、自己評価体型と運動状況についてであった。学科別の自己評価体型は図2のとおりで、BMIにおいて差はみとめられなかったものの人文学科のほうが食物学科より太っていると意識するものの割合が高かった(p<0.05)。また、運動状況については図3に示したように、人文学科のほうが運動を習慣化しているものの割合が高かった(p<0.01)。

女子学生の体格と朝食摂取に関する一考察

表2 健康状態についての学科別比較 人数 (%)

項目	カテゴリー	人文学科	食物学科	χ^2 検定
健康評価	健康	24 (25.3)	28 (28.6)	n s
	まあまあ健康	65 (68.4)	60 (61.2)	
	不健康	6 (6.3)	10 (10.2)	
自己評価体型	やせている	4 (4.2)	1 (1)	p < 0.05
	ふつう	30 (31.6)	50 (50.5)	
	太っている	61 (64.2)	48 (48.5)	
排便状況	毎日	21 (22.1)	25 (25)	n s
	2-3日に1回	56 (58.9)	65 (65)	
	4-5日に1回以下	18 (18.9)	10 (10)	
運動状況	2-3日に1回	21 (22.3)	14 (13.7)	p < 0.01
	週1回	14 (14.9)	3 (2.9)	
	ほとんどしない	59 (62.8)	85 (83.3)	

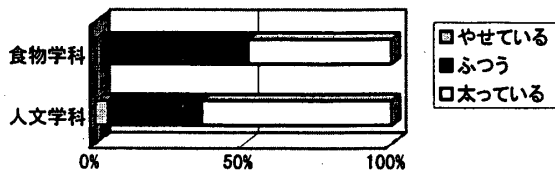


図2 学科別自己評価体型 p < 0.05

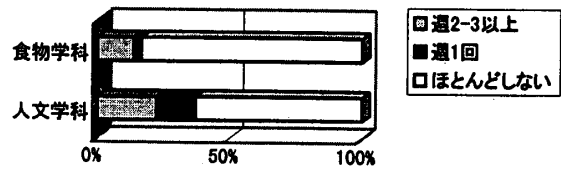


図3 学科別運動状況 p < 0.01

3-2-2 BMI との関連

BMI と自己評価体型との関連では、学科別に比較すると人文学科のほうが食物学科よりやせ志向が強く、BMI18.5以下でありながら、そのうちの約3割強が太っていると意識していた。(図4、5参照)

自己評価体型と健康評価については、両学科ともやせていると意識するものはまあまあ健康であると評価しており、太っていると意識しているものに不健康と意識しているものがみられた。同様に、BMI と健康評価について学科別に比較した結果をみると、人文学科で BMI が標準域でありながら不健康と意識する割合が食物学科の標準域と比べて若干高かった。(図6～9参照)

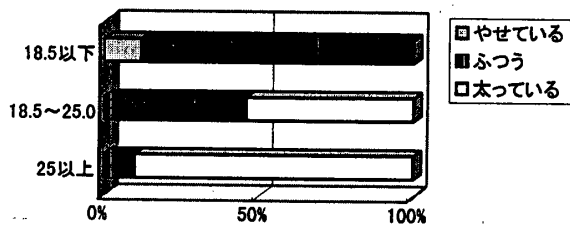


図4 BMI と自己評価体型 —食物学科—

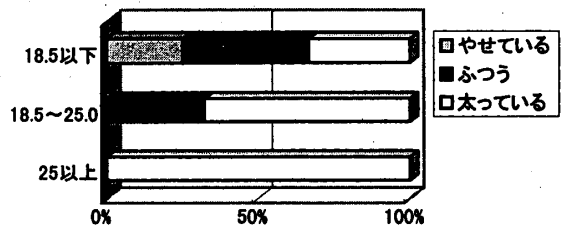


図5 BMI と自己評価体型 —人文学科—

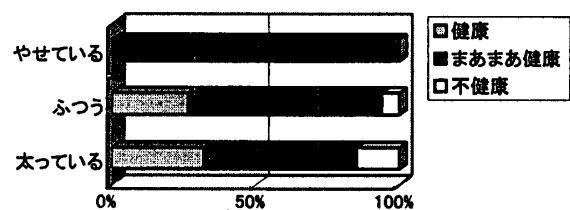


図6 自己評価体型と健康評価 —食物学科—

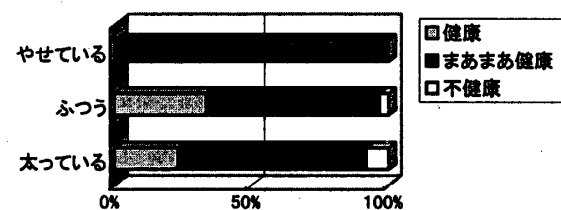


図7 自己評価体型と健康評価 —人文学科—

田 中 弘 美

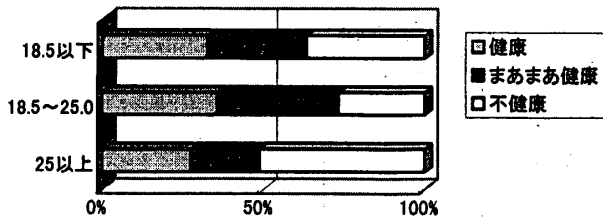


図8 BMIと健康評価 —食物学科—

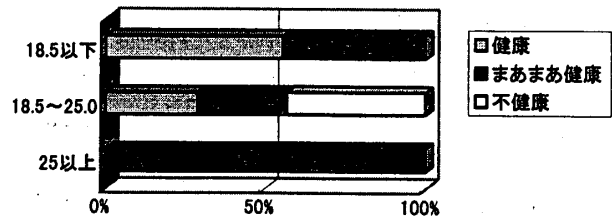


図9 BMIと健康評価 —人文学科—

3-3 朝食の摂取回数について

3-3-1 学科別の比較

朝食の摂取回数を「毎日」、「週5-6回」、「週3-4回」、「週1-2回」、「食べない」の5つに区分し、学科別に示したのが表3である。全体で「毎日摂取するもの」が137人で約7割、週に1-2回欠食するものが37人で約2割、1週間の半分以上食べているものの割合は約25%で食物学科が96人(94.1%)、人文学科が88人(92.6%)で前者のほうが若干多いがほとんど差はなく、全く食べないものはそれぞれ1人であった。

表3 朝食摂取回数

人数 (%)

	全体 (n=197)	食物学科 (n=102)	人文学科 (n=95)
毎日食べる	137 (69.5)	71 (69.6)	66 (69.5)
週5~6回	37 (18.8)	21 (20.6)	16 (16.8)
週3~4回	10 (5.1)	4 (3.9)	6 (6.3)
週1~2回	11 (5.6)	5 (4.9)	6 (6.3)
食べない	2 (1.0)	1 (1.0)	1 (1.1)

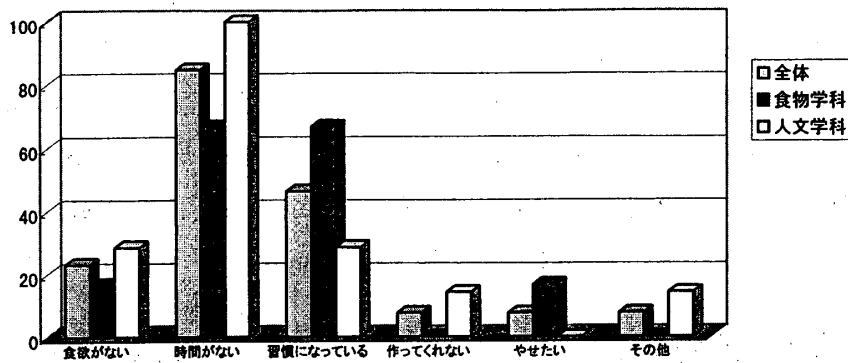


図10 食べない理由

食べない理由としては図10に示したとおり、複数回答で「時間がない」(84.6%)、「習慣になっている」(46.2%)、「食欲がない」(23.1%)の順に高かったが、学科別では、人文学科で「時間がない」(100.0%)とする割合が圧倒的に多いのに対して、食物学科で「時間がない」(66.7%)、「習慣になっている」(66.7%)とする者の割合が同率だった。

3-3-2 健康状態との関連

健康評価、自己評価体型、排便状況、運動習慣についてそれぞれ比較検討した結果、有意差がみとめられた項目は健康評価との関連で図11、12に示したとおりである。全体的に欠食しないものにも不健康とするものはいるものの欠食頻度の高い人ほど不健康とする割合が有意に高かった (p < 0.01)。

女子学生の体格と朝食摂取に関する一考察

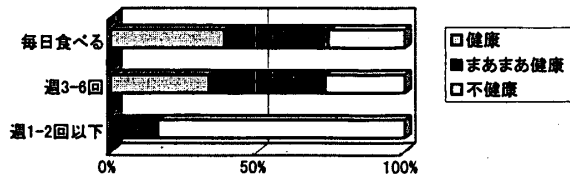


図11 朝食摂取頻度と健康意識 —食物学科—
p < 0.01

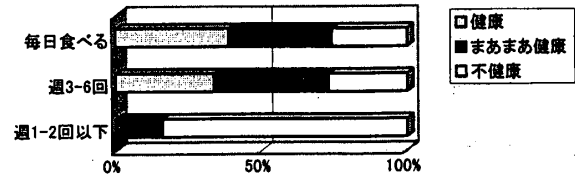


図12 朝食摂取頻度と健康意識 —人文学科—
p < 0.01

3-4 主食の種類

日頃、朝食時に摂取する主食の種類について学科別に示したものが図13である。全体では、ごはん食とするものが79人(40.5%)、パン食とするものが70人(35.9%)で、半々のものは37人(19%)であったが、食物学科は人文学科に比べて、パン食とするものが若干多く半々とするものの割合が少なかったが、有意差はみとめられなかった。

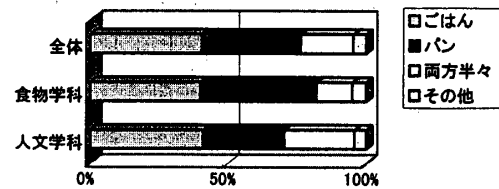


図13 主食の種類

3-5 副食について

3-5-1 学科別の比較

複数回答で、15項目について調査した結果を図14に示した。全体的に、摂取割合の高い順にあげると、「味噌汁(スープ)」(35.7%)、「卵」(32.7%)、「牛乳、乳製品」(30.7%)、「コーヒー、紅茶」(25.6%)、「野菜料理(サラダ・煮物)」(25.1%)であった。

学科別にみると、食物学科のほうが摂取割合が多かった食品は、「牛乳、乳製品」をのぞいた「卵」、「魚加工品」、「肉加工品」、「大豆製品」のタンパク質食品、「野菜料理(サラダ・煮物)」、「果物」といったビタミン・ミネラル食品で、逆に人文学科のほうが多かった食品は、「味噌汁(スープ)」、「コーヒー、紅茶」、「バター」、「ジャム・マーマレード」、「ジュース」であった。

3-5-2 BMIとの関連

BMIを3分類で比較検討した結果を図15に示した。BMI18.5以下のもの(n=26)でほかに比べて摂取割合が高かった項目は、「味噌汁」(53.8%)、「卵」(42.3%)で、BMI25.0以上のもの(n=15)で摂取割合が高かった項目は、「肉加工品」(40.0%)、「コーヒー、紅茶」(40.0%)であった。有意な差が認められた項目は、「肉加工品」(p < 0.05)と「大豆、大豆製品」(p < 0.01)であり、「肉加工品」はBMIの高いグループに多く摂取されており、逆に「大豆、大豆製品」はBMIの低いグループに多い傾向がみられた。学科別に見ると、食物学科で「魚加工品」(p < 0.05)、「肉加工品」(p < 0.05)がBMIの高いグループに多く摂取されており、「大豆、大豆製品」(p < 0.01)でBMIの低いグループに多い傾向がみられた。

3-5-3 朝食の摂取回数との関連

朝食の摂取回数を3分類で比較検討した結果を図16に示した。毎日食べるとするもので摂取割合

の高かった項目は、「味噌汁（スープ）」（41.5%）、「卵」（38.5%）、「野菜料理（サラダ・煮物）」（31.1%）であった。有意差がみとめられた副食は、食物学科で、「のり」、「果物」であり、人文学科では、「卵」、「野菜料理」、「漬物」であった（ $p < 0.05$ ）。「のり」、「漬物」については、朝食の摂取頻度が低いグループほど摂取割合が高かったが、今後、食品数や塩分についても検討していきたい。

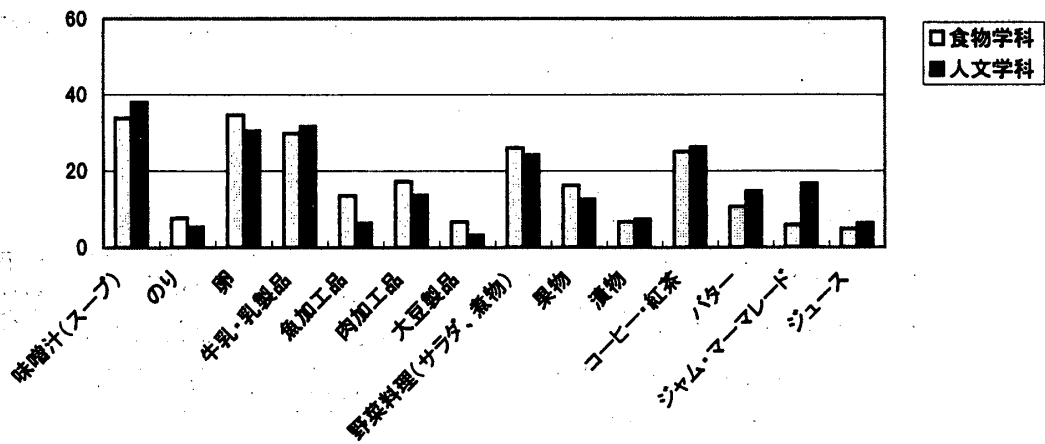


図14 学科別副食の摂取割合

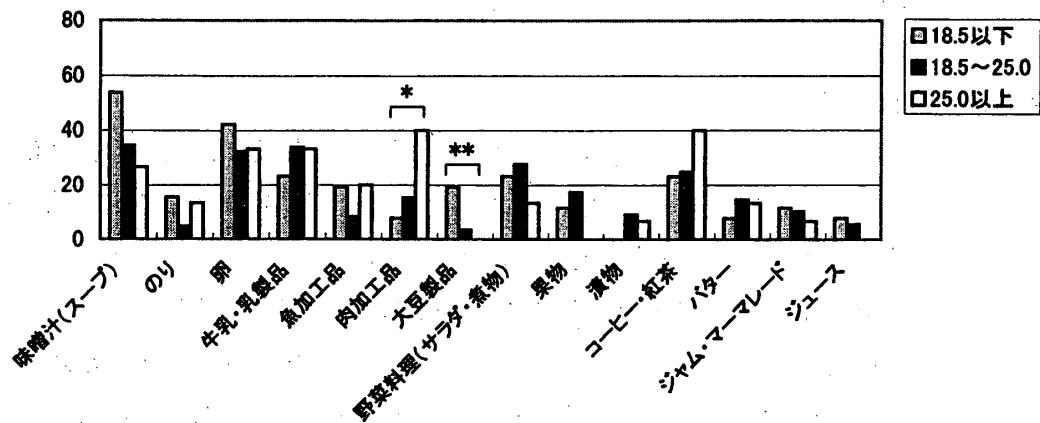


図15 BMI別副食の摂取割合 * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

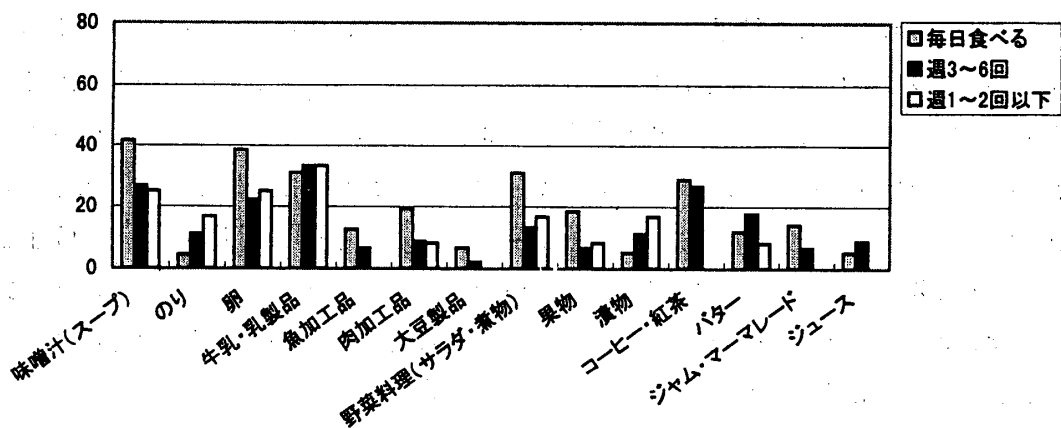


図16 朝食の摂取回数による副食の摂取割合

3-5-4 学科別因子分析

副食について学科別に因子分析をした結果を図17、18に示した。第1因子の寄与率は食物学科23%、人文学科22%、第2因子の寄与率は食物学科16%、人文学科18%で、両学科とも第1因子は、「味噌汁（スープ）」の因子負荷量が大きく、「コーヒー、紅茶」、「ジャム、マーマレード」が小さいことから和食パターン因子ではないかと考えられた。ただし、食物学科は人文学科に比べて魚加工品のほうが肉加工品より因子負荷量が大きく、人文学科は、野菜料理の因子負荷量が大きかった。第2因子は、食物学科は和食型、人文学科は洋食型の手軽に作ることができ短時間で食べられる簡便化志向の手軽パターン因子ではないかと考えられた。

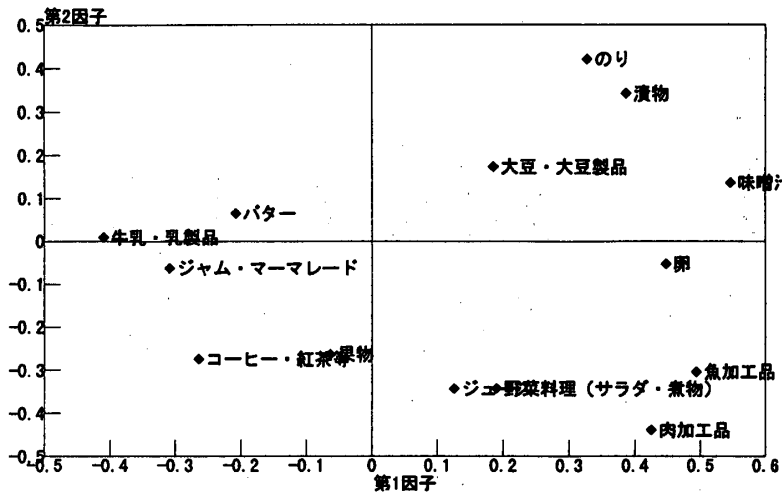


図17 副食について —食物学科—

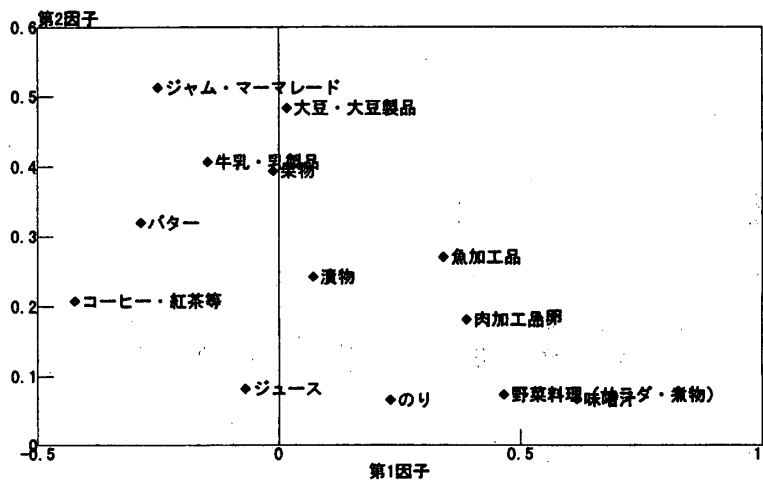


図18 副食について —人文学科—

3-6 朝食の意味について

3-6-1 学科別の比較

副食と同様に、複数回答で、11項目について調査した結果を図19に示した。全体については、「毎日とったほうがよいもの」が72.4%と圧倒的に高く、「活力が出そうなもの」(35.7%)、「時間がかからないもの」(31.7%)、「おいしいもの」(30.2%)の順であった。

学科別に比較検討したところ、「おいしいもの」、「飽きないもの」以外の項目について食物学科の方が人文学科に比べて高い割合で、有意に高かった項目は「栄養のバランスのよいもの」($p < 0.01$)、「手軽に作れるもの」($p < 0.05$)であった。

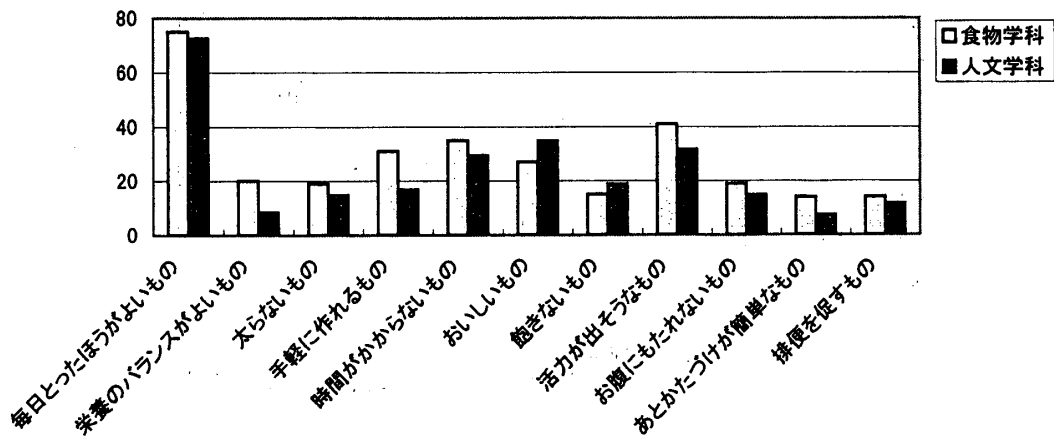


図19 学科別朝食の意味

3-6-2 BMI との関連

BMI との関連について比較検討した結果は図20のとおりである。全体で「おいしいもの」についてのみ有意差がみられ ($P < 0.05$)、BMI の低いグループのほうが高いグループより多い傾向にあった。

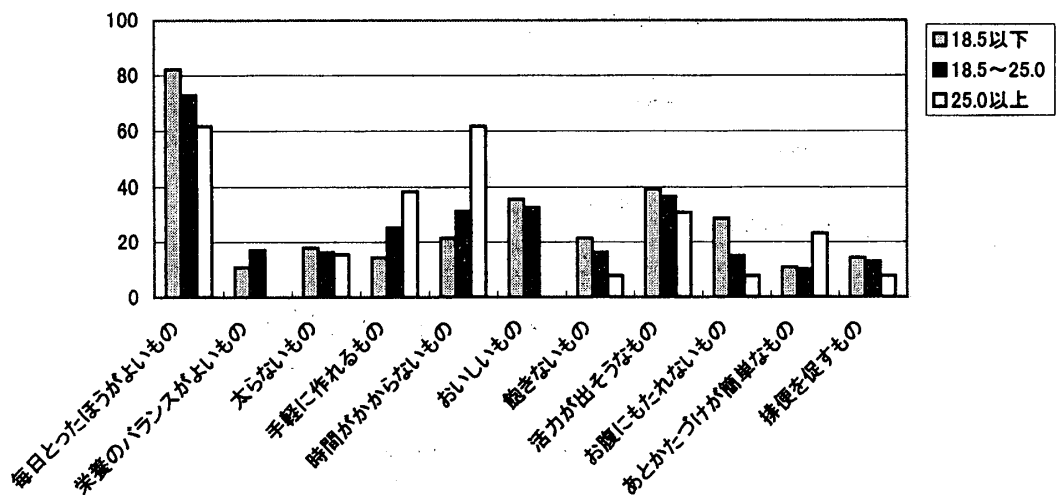


図20 BMI と朝食の意味

3-6-3 朝食の摂取回数との関連

朝食の摂取回数との関連について比較検討した結果は図21のとおりであり、人文学科で摂取回数の低いものに「時間がかからないもの」(P<0.01)、「おいしいもの」(P<0.05)とする割合が有意に高かった。

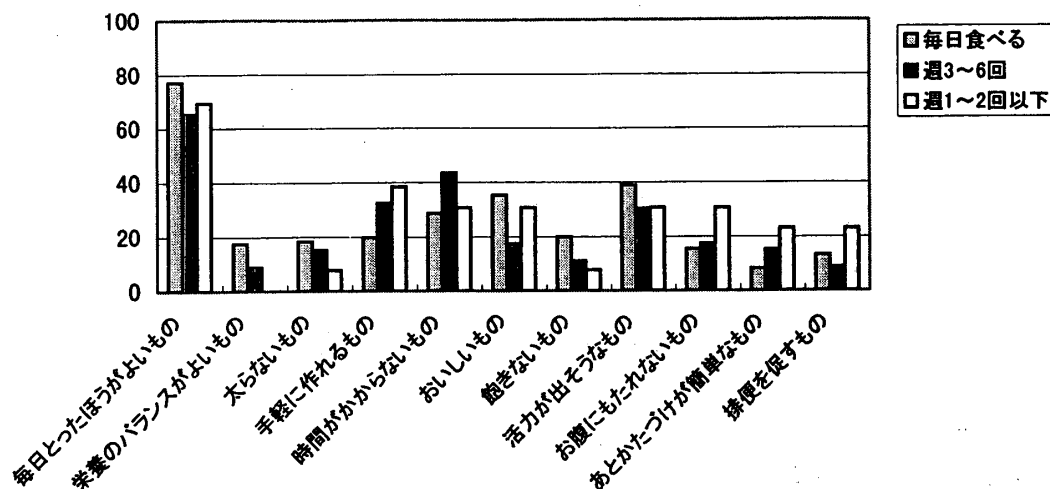


図21 朝食の摂取回数と朝食の意味

3-6-4 学科別因子分析

朝食の意味について因子分析した結果を、図22、23に示した。第1因子の寄与率は食物学科18%、人文学科19%、第2因子の寄与率は食物学科16%、人文学科17%で、食物学科では第1因子の因子負荷量大きいものに、「栄養のバランスのよいもの」、「活力が出そうなもの」、「毎日とったほうがよいもの」、「太らないもの」、「おいしいもの」など健康面、栄養面、嗜好面を意識した項目があることから健康かつ嗜好パターン因子、第2因子は、「食べるのに時間がかからないもの」、「手軽に食べられるもの」、「後片付けが簡単なもの」など時間的な面を重視した手軽パターン因子が考えられた。一方人文学科では、第1因子が手軽パターン因子、第2因子は嗜好面を意識した嗜好パターン因子が考えられた。

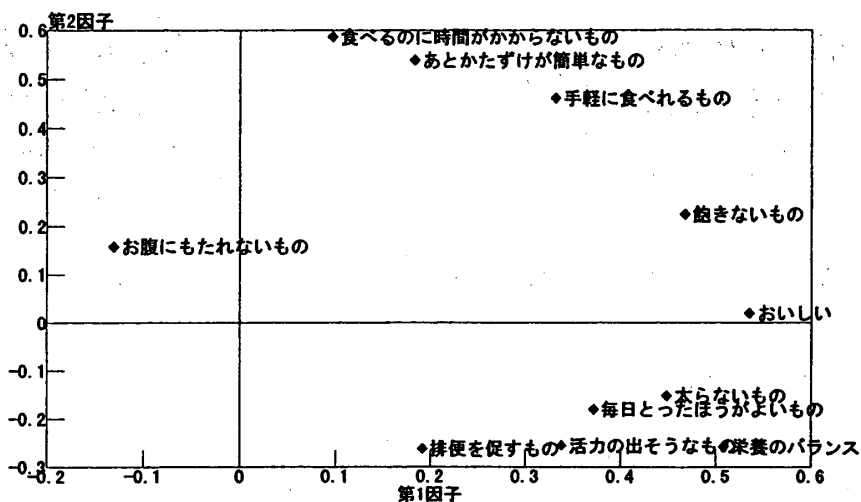


図22 朝食の意味について —食物学科—

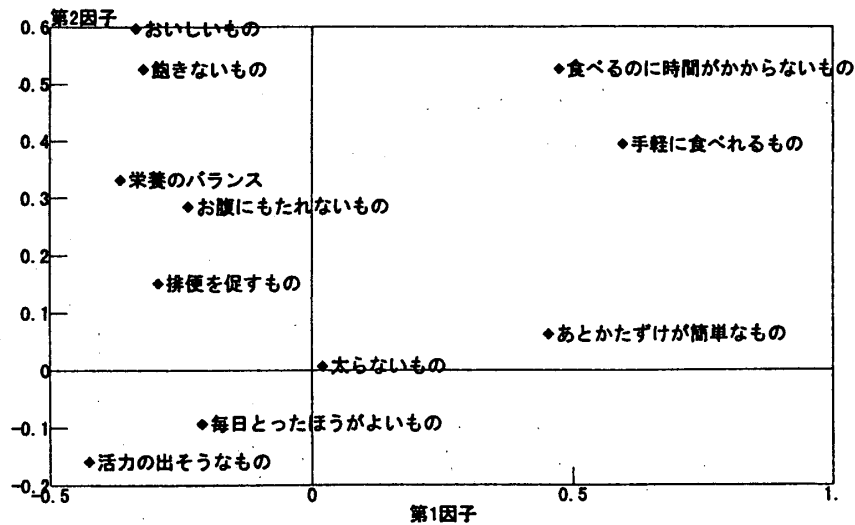


図23 朝食の意味について —人文学科—

3-7 摂食時間について

3-7-1 朝食摂取回数との関連

摂食時間は表4に示したとおり、5～10分(38.5%)、10～15分(36.9%)が大半を占めていた。摂食時間を「5分以内」「5～15分」「15分以上」の3分類で朝食の摂取回数との関連について比較検討した結果を図24、25に示した。特に食べる時間が5分以内のものの方が、ほかに比べて有意に低い傾向にあった ($p < 0.01$)。食物学科では、ほとんど食べないものは5分以内と短い時間であり、朝食摂取回数の高いものは時間をかけて食べているものが多かった。学科別には食物学科で有意差がみとめられたが、人文学科では差はみとめられなかった。

表4 朝食摂食時間

人数 (%)

	全体 (n=195)	食物学科 (n=100)	人文学科 (n=95)
5分以内	21 (10.8)	9 (9.0)	12 (12.6)
5～10分	75 (38.5)	34 (34.0)	41 (43.2)
10～15分	72 (36.9)	42 (42.0)	30 (31.6)
15～30分	26 (13.3)	15 (15.0)	11 (11.6)
30分以上	1 (0.5)	0 (0.0)	1 (1.1)

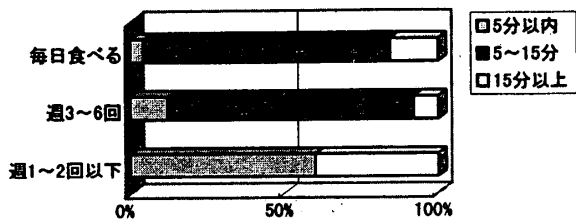


図24 朝食の摂取回数と摂食時間 —食物学科—
 $p < 0.01$

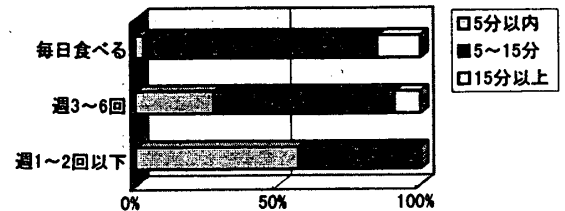


図25 朝食の摂取回数と摂食時間 —人文学科—

3-7-2 主食、副食との関連

食物学科では主食をごはん食とするもののほうが、時間をかけている傾向がみられたが、人文学科では、時間をかけて食べるものに、ごはん食が少なかった。

また、副食との関連について比較検討した結果を図26に示した。摂食時間が15分以上のもので摂

女子学生の体格と朝食摂取に関する一考察

取割合の高かった項目は、「野菜料理（サラダ・煮物）」（48.1%）、「卵」（44.4%）、「果物」（33.3%）であり、有意差がみとめられた項目は「野菜料理」（ $p < 0.01$ ）、「卵」（ $p < 0.05$ ）、「コーヒー、紅茶」（ $p < 0.05$ ）であった。学科別では、食物学科で、摂食時間が長くなるほど多くなる傾向にある副食は、「卵」（ $p < 0.05$ ）、「魚加工品」（ $p < 0.05$ ）、「野菜料理」（ $p < 0.05$ ）、人文学科では、摂食時間が長くなるほど多くなると思われる項目は、「果物」（ $p < 0.01$ ）であった。逆に、5分以内で食べる人の摂取割合が高かったものは、「牛乳、乳製品」（47.1%）であったが有意差はみとめられなかった。

近年、米離れの傾向にあるが、ごはん食は副食の種類を考えると、食事にかかる時間も長くなるものと推測される。ただし、時間がないと、単品の副食で済ますことになるので、少なくとも15分くらいかけて食べるように心がけたいものである。

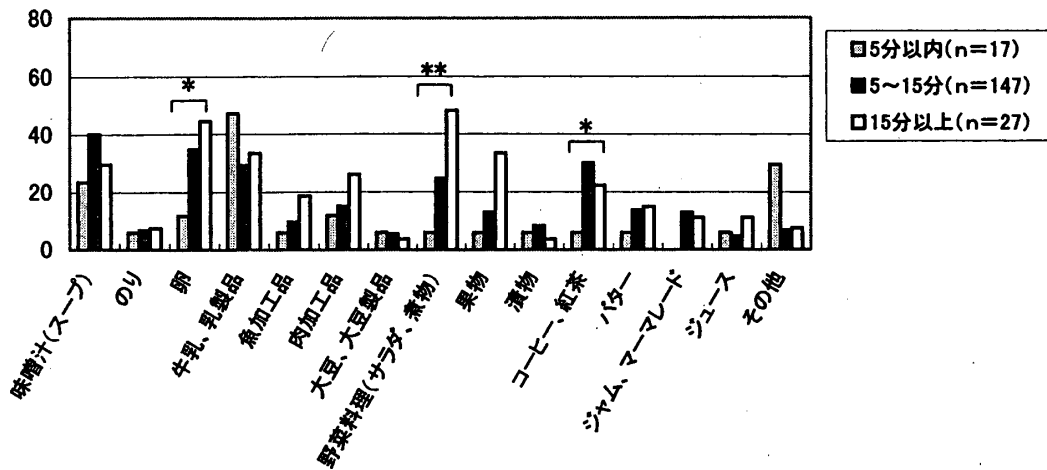


図26 摂食時間による副食の摂取割合 * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

3-7-3 朝食の意味との関連

朝食の意味との関連について比較検討した結果を図27に示した。摂食時間が長くなるほど多くなる傾向がみられた項目は、「活力が出そうなもの」（ $p < 0.05$ ）、「排便を促すもの」（ $P < 0.05$ ）であり、逆に5分以内のものに多かった項目は「お腹にもたれないもの」（ $p < 0.05$ ）であった。

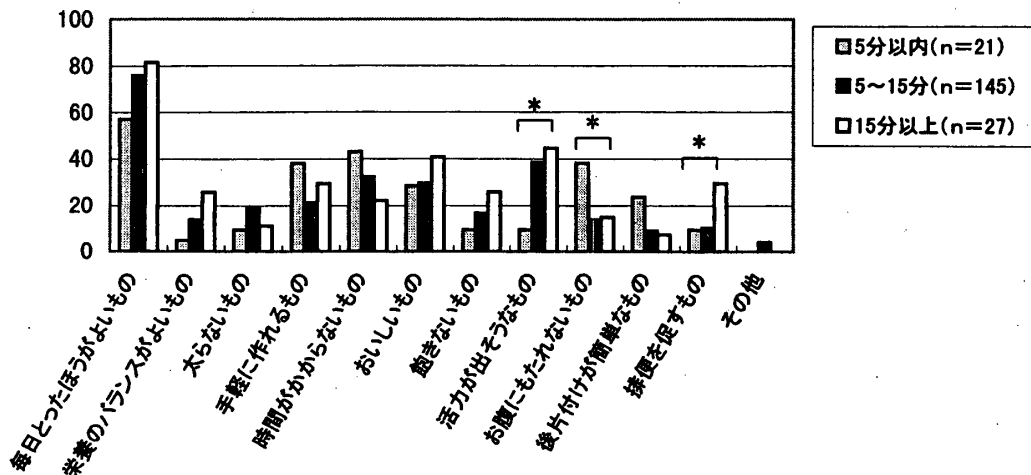


図27 摂食時間と朝食の意味 * $p < 0.05$

学科別にみると、食物学科では、「毎日とったほうがよいもの」($P < 0.05$)とするものが時間をかける人ほど多く、人文学科では「栄養のバランスのよいもの」($p < 0.05$)、「おいしいもの」($P < 0.01$)とするものが時間をかける人ほど多い傾向がみられ、逆に「食べるのに時間がかからないもの」($p < 0.05$)、「後片付けが簡単なもの」($p < 0.05$)とする人は5分以内のグループで有意に多かった。

4. 要 約

- (1) 調査対象の平均年齢は19歳、BMIの平均は 20.9 ± 2.62 であり、全体の8割弱のものは標準域であり、学科別による差はみとめられなかった。
- (2) 自己評価体型について学科別に有意差がみとめられ、BMIにおいて差はみとめられなかったものの人文学科のほうが食物学科より太っていると意識するものの割合が高かった ($p < 0.05$)。また、運動状況については、人文学科のほうが運動を習慣化しているものの割合が高かった ($p < 0.01$)。
- (3) BMIと自己評価体型との関連では、人文学科のほうが食物学科よりやせ志向が強く、BMI18.5以下でありながら、そのうちの約3割強が太っていると意識していた。
- (4) 自己評価体型と健康評価については、両学科ともやせていると意識するものはまあまあ健康であると評価しており、太っていると意識しているものに不健康と思っているものがみられた。BMIと健康評価については、人文学科でBMIが標準域でありながら不健康と意識する割合が食物学科の標準域のものに比べて若干高かった。
- (5) 朝食の摂取回数は、全体で「毎日摂取するもの」が約7割、週に1~2回欠食するものが約2割、1週間の半分以上食べているものの割合は約25%で学科別ではほとんど差はなく、全く食べないものはそれぞれ1人であった。食べない理由としては人文学科で「時間がない」(100.0%)とする割合が圧倒的に多いのに対して、食物学科で「時間がない」(66.7%)、「習慣になっている」(66.7%)とする者の割合が同率だった。
- (6) 朝食摂取回数と健康評価との関連で有意差がみとめられ、全体的に欠食しないものにも不健康とするものはいるものの欠食頻度の高い人ほど不健康とする割合が有意に高かった。 ($p < 0.01$)
- (7) 主食について、食物学科は人文学科に比べてパン食とするものが若干多く半々とするものの割合が少なかったが、有意差はみとめられなかった。
- (8) 副食について、全体的に摂取割合の高かった項目は、「味噌汁(スープ)」(35.7%)、「卵」(32.7%)、「牛乳、乳製品」(30.7%)、「コーヒー、紅茶」(25.6%)、「野菜料理(サラダ・煮物)」(25.1%)であった。
- (9) 副食で食物学科のほうが摂取割合の多かった食品は、「牛乳、乳製品」をのぞいた「卵」、「魚加工品」、「肉加工品」、「大豆製品」のタンパク質食品、「野菜料理(サラダ・煮物)」、「果物」といったビタミン・ミネラル食品で、逆に人文学科のほうが多かった食品は、「味噌汁(ス

女子学生の体格と朝食摂取に関する一考察

- ープ)」、「コーヒー、紅茶」、「バター」、「ジャム・マーマレード」、「ジュース」であった。
- (10) 「肉加工品」はBMIの高いグループに多く摂取されており、逆に「大豆、大豆製品」はBMIの低いグループに多い傾向がみられた。学科別では、食物学科で「魚加工品」($p < 0.05$)、「肉加工品」($p < 0.05$)がBMIの高いグループに多く摂取されており、「大豆、大豆製品」($p < 0.01$)でBMIの低いグループに多い傾向がみられた。
- (11) 毎日食べるとするもので摂取割合が有意に高かった項目は、食物学科で、「のり」、「果物」であり、人文学科では、「卵」、「野菜料理」、「漬物」であった($p < 0.05$)。「のり」、「漬物」については、朝食の摂取頻度が低いグループほど摂取割合が高かった。
- (12) 副食について学科別に因子分析した結果、両学科とも第1因子は、和食パターン因子ではないかと考えられた。ただし、食物学科は人文学科に比べて魚加工品のほうが肉加工品より因子負荷量が大きく、人文学科は、野菜料理の因子負荷量が大きかった。第2因子は、食物学科は和食型、人文学科は洋食型の手軽に作ることができ短時間で食べられる簡便化志向の手軽パターン因子ではないかと考えられた。
- (13) 朝食の意味について、全体で「毎日とったほうがよいもの」は圧倒的に高く、食物学科の方が人文学科に比べて高い割合で有意に高かった項目は「栄養のバランスのよいもの」($p < 0.01$)、「手軽に作れるもの」($p < 0.05$)であった。
- (14) 朝食の意味とBMIとの関連について、全体で「おいしいもの」についてのみ有意差がみられ($P < 0.05$)、BMIの低いグループのほうが高いグループより多い傾向にあった。
- (15) 朝食の意味と朝食の摂取回数との関連については、人文学科で摂取回数の低いものに「時間がかからないもの」($P < 0.01$)、「おいしいもの」($P < 0.05$)とする割合が有意に高かった。
- (16) 朝食の意味について学科別に因子分析した結果、食物学科では第1因子の因子負荷量が大きいものに、健康面、栄養面、嗜好面を意識した項目がみられることから健康かつ嗜好パターン因子、第2因子は、時間的な面を重視した手軽パターン因子が考えられた。一方人文学科では、第1因子が手軽パターン因子、第2因子は嗜好面を意識した嗜好パターン因子が考えられた。
- (17) 摂食時間は、5～10分(38.5%)、10～15分(36.9%)が大半を占めていた。朝食の摂取回数との関連について、特に食べる時間が5分以内のもののほうが、ほかに比べて有意に低い傾向にあった($p < 0.01$)。学科別には食物学科で有意差がみとめられたが、人文学科では差はみられなかった。
- (18) 摂食時間と主食との関連で、食物学科では主食をごはん食とするもののほうが、時間をかけている傾向が見られたが、人文学科では、時間をかけて食べるものに、ごはん食が少なかった。
- (19) 摂食時間と副食との関連について、摂食時間が15分以上のもので摂取割合の高かった項目は、「野菜料理(サラダ・煮物)」(48.1%)、「卵」(44.4%)、「果物」(33.3%)であり、有意差がみとめられた項目は「野菜料理」($p < 0.01$)、「卵」($p < 0.05$)、「コーヒー、紅茶」($p < 0.05$)であった。学科別では、食物学科で、摂食時間が長くなるほど多くなる傾向にある

田 中 弘 美

副食は、「卵」(p<0.05)、「魚加工品」(p<0.05)、「野菜料理」(p<0.05)、人文学科では、摂食時間が長くなるほど多くなると思われる項目は、「果物」(p<0.01)であった。逆に、5分以内で食べる人の摂取割合が高かったものは、「牛乳、乳製品」(47.1%)であったが有意差はみとめられなかった。

- (20) 摂食時間と朝食の意味との関連について、摂食時間が長くなるほど多くなる傾向がみられた項目は、「活力が出そうなもの」(p<0.05)、「排便を促すもの」(P<0.05)であり、逆に5分以内のものに多かった項目は「お腹にもたれないもの」(p<0.05)であった。学科別にみると、食物学科では、「毎日とったほうがよいもの」(P<0.05)とするものが時間をかける人ほど多く、人文学科では「栄養のバランスのよいもの」(p<0.05)、「おいしいもの」(P<0.01)とするものが時間をかける人ほど多い傾向がみられ、逆に「食べるのに時間がかからないもの」(p<0.05)、「後片付けが簡単なもの」(p<0.05)とする人は5分以内のグループで有意に多かった。

5. お わ り に

以上、女子学生の体格ならびに朝食摂取について検討を行った。健康評価は、朝食の摂取回数、運動との関係が考えられ、朝食の摂取回数が多いものや定期的に運動しているものは健康評価が高いことが示唆された。また、朝食をとることの意識はあっても時間をかけずにすませる傾向がみられ、それが副食にも影響を及ぼすと思われた。健康作りのためにもこの時期から食に関心を持たせることで改善されるよう、今後指導していきたい。

稿を終わるにあたり、終始御懇篤な御指導を賜りました本学野坂一江教授に深く感謝の意を表します。

参考文献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：国民栄養の現状—平成10年国民栄養調査成績—(2000) 第一出版
- 2) 白木まさ子：大学生の食生活と健康状態に及ぼす生活行動要因の影響について学校保健研究35 p 462~470 (1993)
- 3) 白木まさ子：大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について 栄養学雑誌44 p 257~265 (1986)
- 4) 田中弘美：アンケート調査による朝食の実態について 北陸学院短期大学紀要第28号 p 91~108 (1996)
- 5) 田中弘美：女子学生の疲労の自覚症状とその要因について 北陸学院短期大学紀要第31号 p 89~104 (1999)
- 6) 今江祐美子：女子学生の食生活調査 美作女子大学短期大学部紀要第42号 p 71~76 (1997)