

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

新 沢 祥 恵

1. は じ め に

近年の食生活の問題のひとつとして、『弧食・個食』が取り上げられていることは周知のとおりである⁽¹⁾⁽²⁾。社会環境の変化によるライフスタイルの多様化は、個々の食生活の形態にも少なからず影響を及ぼしている。就労形態の多様化により労働時間が拡散し、自家用車の普及により行動の範囲や時間が拡大する一方で、個人の生活を尊重するという風潮は、従来の家庭の中における家族間の生活時間の拘束を取り除き、それと併せて、家族が揃って同じものを食べるという規範も失われつつある⁽³⁾⁽⁴⁾。

1980年代に入ってこの問題が提起されるようになり⁽⁵⁾、国民栄養調査でも子どもの共食状況が調査され、弧食の子どもは摂取食品群の種類が少ないことが報告された⁽⁶⁾。また、厚生省は健康づくりのための食生活指針において、栄養摂取の課題と併せて、「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⁽⁷⁾。家族揃っての食卓では家族のコミュニケーションをはかることが出来るばかりではなく、食事のマナーをはじめとした様々な食育の場ともなり得るものである⁽⁸⁾。この反対にひとりでの食事では、食事の充実感や満足度が少なくなることや⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾、栄養バランスの悪くなることなど多くの弊害が指摘されながら、依然、弧食化は進展している。国民栄養調査によると、子供だけで食事をするものが1982年、1988年、1993年の調査で次第に増加していることが報告されており⁽⁶⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾、他の様々な調査からも弧食化が進んでいることが示されている⁽¹³⁾。筆者等が行った本学在学生の家庭を中心とした調査⁽¹⁴⁾でも、共食状況を1992年と1997年で比較すると、「毎日揃って食事をする」という世帯が朝食では1992年に26.6%であったものが1997年には17.9%に、夕食では43.8%から36.3%に減少する一方で、朝食では「揃って食事が出来ない」という世帯が37.3%から45.2%に増加しており、我々の周辺でも、僅か5年の間に急速に弧食化の進んでいることが推察出来た。

先にも述べたように家族揃っての食事と比べ、弧食化傾向の大きい食事では食生活への満足が得られないのみならず、栄養バランスの悪くなることが示唆されているが、筆者等も食生活の形態が栄養摂取に及ぼす影響も少なくないと考え、本報では女子短大生の食生活において、共食状況も含めた食事スタイルが栄養摂取状況に及ぼす影響について検討した。

2. 研 究 方 法

2. 1. 調査方法

次報⁽¹⁵⁾に同じ

2. 2. 調査内容

- (1) 前日の食事内容（次報に同じ）
- (2) 日常の食事状況（表1）

2. 3. 解析方法

次報に同じ

表1. 食事状況に関する質問項目

- (1) 朝食は家族と一緒に食べますか？
 - 1. いつも一緒に食べる 2. 時々一緒に食べる
 - 3. 一緒に食べない
- (2) 夕食は家族と一緒に食べますか？
 - 1. いつも一緒に食べる 2. 時々一緒に食べる
 - 3. 一緒に食べない
- (3) 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
- (4) 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

3. 結果と考察

3. 1. 朝食の共食状況との関連

3. 1. 1. 栄養素等摂取状況

朝食の共食状況について、朝食を家族と「いつも一緒に食べる」「時々一緒に食べる」「一緒に食べない」の3群で比較した。1日の栄養素等摂取量との関連をみたところ（表2）、エネルギーをみると、常に共食群は1,685kcal、時々共食群1,675kcal、常に孤食群は1,638kcalと孤食傾向の強いものほど低くなっている。この他カルシウム、鉄・ビタミンAも同様の傾向であるが、たんぱく質、ビタミンB₂・Cでは時々共食群の摂取が多くなっており、ビタミンB₁を除いては、常に孤食のものは栄養摂取が低い傾向であった。ただ、1日の食事の中で、量的に朝食の占める比率は小さいためか、有意差のある項目はなかった。尚、所要量に対する充足率は図1のとおりである。

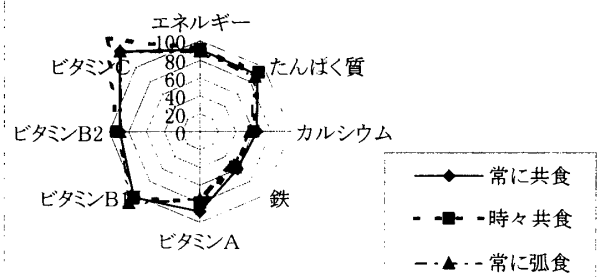
次に朝食のみの栄養素等摂取量を表3に、1日の所要量の1/3に対する充足率を図2

表2. 朝食の共食状況と栄養素等摂取量

上段：平均 下段：SD

人 数	常に共食 25	時々共食 52	常に孤食 113	分散比
エネルギー kcal	1,685 428	1,675 373	1,638 436	0.220
たんぱく質 g	52.5 12.3	55.0 15.3	51.5 15.2	0.983
カルシウム mg	373 203	358 188	335 160	0.673
鉄 mg	7.0 1.9	6.5 1.9	6.2 2.0	1.727
ビタミンA IU	1,603 1,388	1,418 920	1,332 827	0.871
ビタミンB ₁ mg	0.73 0.32	0.73 0.26	0.76 0.32	0.321
ビタミンB ₂ mg	0.89 0.32	0.92 0.37	0.88 0.35	0.183
ビタミンC mg	61 32	71 51	62 42	0.847

図1. 朝食の共食状況と栄養素等充足率



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

に示した。全般に摂取量は少なく充足率が低い、エネルギーをはじめ、どの栄養素も弧食傾向のものほど少なくなっており、たんぱく質・鉄では有意差があった。

以上、朝食では、1日の食事の中では共食状況による差が大きいとはいえないが、朝食のみを比較すると共食状況が栄養摂取に大きく影響することが推察された。

3.1.2. 食品群別摂取状況

食品群別摂取量を比較すると穀類に有意差があり、常に共食群は391.6g、時々共食群406.0gに対して、常に弧食群は351.5gと少なくなっている。この他有意差はないものの、野菜類は常に共食群166.3g、時々共食群159.3gに対し、常に弧食群は133.1gと少なく、いも・でんぷん類、豆類も同様の傾向であった。これに対し菓子類では常に共食群が37.0g、時々共食群50.9gに対し、常に弧食群は60.5gと多く摂取する傾向がみられ、弧食傾向の強いものは食事内容が不備であることが推察された(表3)。

3.2. 夕食の共食状況との関連

3.2.1. 栄養素等摂取状況

夕食の共食状況について、朝食を家族と「いつも一緒に食べる」「時々一緒に食べる」「一緒に食べない」の3群で比較した。1日の栄養素等摂取量との関連をみたところ(表4)、エネルギーでは、常に共食群1,694kcal、時々共食群1,618kcal、常に弧食群は1,583kcalと弧食傾向の強いものほど低く、その差は朝食よりも大きくなっている。この他の栄養素でもビタミンAを除いて、弧食傾向の強いものほど摂取量が低くなっている。特にたんぱく質は常に共食群、55.3

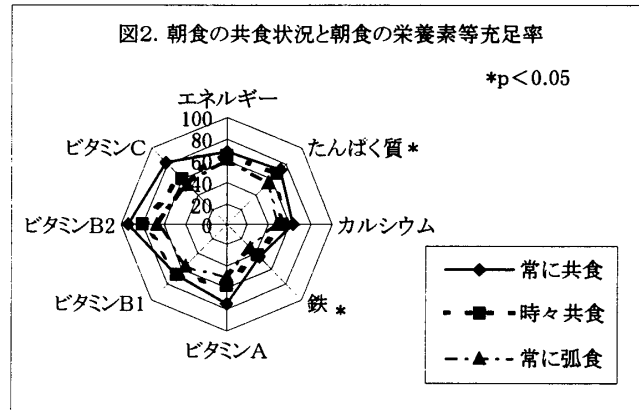


表3. 朝食の共食状況と食品群別摂取量 (g)
上段: 平均 下段: SD

人 数	常に共食 25	時々共食 52	常に弧食 113	分散比
穀 類	391.6 116.9	406.0 121.5	351.5 135.4	3.501*
いも及び でん粉類	44.0 46.5	42.0 47.0	32.0 44.8	1.255
菓 子 類	37.0 47.0	50.9 53.2	60.5 67.8	1.626
豆 類	37.1 46.2	38.4 38.0	27.9 43.8	1.279
野 菜 類	166.3 82.6	159.3 87.4	133.1 77.0	2.912
果 実 類	112.3 163.4	84.4 134.5	100.6 154.9	0.341
きのこ類	7.3 21.1	2.6 5.5	3.4 8.2	1.917
海 草 類	7.3 21.1	2.6 5.5	3.4 8.2	0.110
魚 介 類	37.0 35.9	46.5 50.0	31.7 35.7	2.416
肉 類	51.0 49.8	57.3 38.8	69.2 64.1	1.493
卵 類	37.3 37.6	40.3 36.7	35.2 36.8	0.340
乳 類	122.1 163.1	140.8 147.3	120.6 124.9	0.405
嗜好飲料類	15.2 52.9	43.7 115.4	31.2 90.5	0.798

*p<0.05

表4. 夕食の共食状況と栄養素等摂取量
上段: 平均 下段: SD

人 数	常に共食 86	時々共食 78	常に弧食 24	分散比
エネルギー kcal	1,694 370	1,618 449	1,583 458	1.026
たんぱく質 g	55.3 13.9	50.6 14.6	48.4 18.1	3.151*
カルシウム mg	358 183	338 156	331 204	0.374
鉄 mg	6.9 1.9	6.1 1.9	5.5 2.2	6.257**
ビタミンA IU	1,423 974	1,476 986	959 532	2.923
ビタミンB1 mg	0.77 0.31	0.74 0.27	0.65 0.34	1.665
ビタミンB2 mg	0.93 0.35	0.87 0.33	0.81 0.42	1.529
ビタミンC mg	65 36	67 47	57 58	0.485

**p<0.01 *p<0.05

g に対し、時々共食群50.3 g、常に弧食群、48.4 g で3群に有意差がみられた。また、鉄も同様に常に共食群、6.9 g、時々共食群6.1 g、常に弧食群、5.5 g で3群に有意差がみられ、特に充足率では常に弧食群は46.1%と所要量の半分も満たしていなかった(図3)。

次に、朝食と同様、夕食のみの栄養素等摂取量を表6に、1日の所要量の1/3に対する充足率を図4に示した。ここではエネルギーが8~9割の充足率で、たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンCはどの群も充足しており、全体の充足状況を考えた時、夕食の比重が大きいことが伺える。それでも、朝食と同様に、弧食傾向が強いものほど栄養素等摂取状況は悪かったが、有意差のみられる項目はなかった。

3.2.2. 食品群別摂取状況

次に夕食の共食状況と1日の食品群別摂取量を比較したところ(表5)、穀類と野菜類、嗜好飲料類に有意差がみられた。穀類では常に共食群、390.1 g に対し、時々共食群368.4 g、常に弧食群は309.2 g で常に共食の群と常に弧食の群では80.9 g と大きな差があり、野菜類についても常に共食群158.8 g、時々共食群142.2 g、常に弧食群92.0 g で常に弧食の群が他群に比べて著しく低い結果となった。この他、有意差はないものの、いも及びでんぷん類、豆類、果実類、魚介類で弧食傾向の強い群ほど少なく摂取されており、菓子類、海草類では常に弧食群が3群の中で低い摂取量であった。尚、嗜好飲料類については常に共食群は最も少ないが、最も多いのは時々共食群であった。

以上、夕食の共食状況での比較では、夕

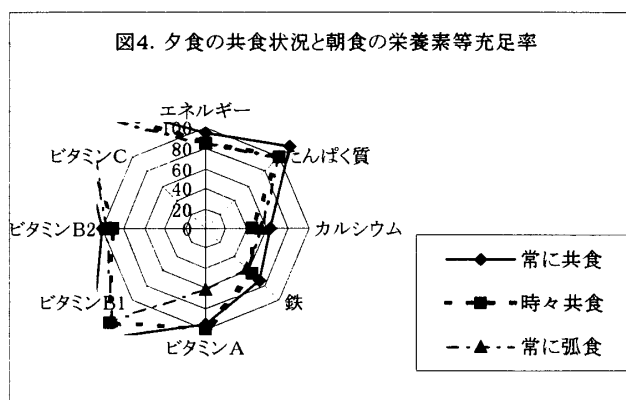
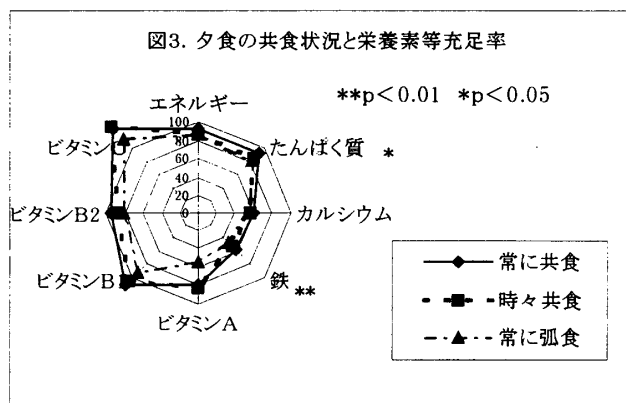


表5. 夕食の共食状況と食品群別摂取量 (g)
上段: 平均 下段: SD

人 数	常に共食 86	時々共食 78	常に弧食 24	分散比
穀 類	390.1 115.3	368.4 137.9	309.2 149.1	3.683*
いも及び でんぷん類	40.9 44.9	33.2 41.8	30.1 59.6	0.836
菓 子 類	56.1 64.1	57.1 64.1	44.1 48.9	0.419
豆 類	38.5 48.1	26.9 35.0	24.4 44.2	1.928
野 菜 類	158.8 80.6	144.2 77.9	92.0 77.9	6.680**
果 実 類	105.8 139.8	100.4 167.5	67.8 131.3	0.605
きのこ類	4.3 12.9	2.4 5.7	4.9 10.8	0.979
海 草 類	3.3 6.7	4.9 14.2	2.5 4.4	0.691
魚 介 類	39.3 43.1	36.2 38.0	29.6 39.9	0.549
肉 類	65.0 56.8	62.4 45.4	63.0 86.3	0.045
卵 類	42.6 37.1	30.1 31.2	33.9 45.3	2.512
乳 類	122.6 133.7	130.1 137.9	130.3 150.4	0.070
嗜好飲料類	16.1 66.8	55.0 121.5	20.8 63.8	3.777*

**<0.01 *p<0.05

食そのものは弧食であっても、栄養摂取はそれほど少なくならないが、1日の食事量でみると、弧食傾向のものほど少なく、特に常に弧食のものは他の群に比べて著しく食事内容に問題のあることが示唆された。

3.3. 食事の規則正しさとの関連

3.3.1. 栄養素等摂取状況

「食事の時間が規則的か」の質問について、「いつも規則的である」「時々不規則になる」「いつも不規則である」の回答カテゴリと栄養素等摂取状況を比較した(表6、図5)。エネルギーでは常に不規則群が1,670kcalと3群で最も多く、時々不規則群1,660kcalで、常に規則的群は1,632kcalで最も低かった。カルシウムもこれと同じ傾向であるが、3群間の差は殆どみられなかった。ビタミンAでは最も多いのは同様に常に不規則群1,545IUであるが、3群で最も少ないのは時々不規則群(1,324IU)であり、ビタミンCも同様の傾向であった。これに対し、鉄は常に規則的群が最も多く(6.6g)、常に不規則群が最も少なかった(6.1g)。同様にビタミンB₁も常に規則的な群が最も多く(0.76mg)、常に不規則群が0.70mgと最も少なかった。一方、たんぱく質では時々不規則群が最も多い(53.0g)のに対し、常に不規則群が最も少なく(50.6g)、ビタミンB₂も同様の傾向となった。食事状況について、規則正しく食事をしているものは、栄養素等摂取状況も良いのではないかと推測したが、以上のような傾向で、明確に有意差のあるものはなく、3群に大きな差はみられず、また、必ずしも規則正しい群ほど良い傾向とはいえなかった。

図6は各食事のエネルギー比率を比較したものである。図のように、朝食・昼食で

表6 食事状況と栄養素等摂取量-規則正

上段：平均 下段：SD

人 数	常に規則的 52	時々不規則 108	常に不規則 30	分散比
エネルギー kcal	1,632 330	1,660 438	1,670 481	0.108
たんぱく質 g	52.9 12.1	53.0 15.6	50.6 16.9	0.326
カルシウム mg	343 168	347 176	349 181	0.013
鉄 mg	6.6 2.0	6.4 2.0	6.1 1.9	0.799
ビタミンA IU	1,443 1,050	1,324 738	1,545 1,335	0.755
ビタミンB ₁ mg	0.76 0.34	0.75 0.30	0.70 0.27	0.390
ビタミンB ₂ mg	0.88 0.29	0.91 0.36	0.85 0.41	0.315
ビタミンC mg	68 37	61 34	72 74	0.927

図5. 食事状況-規則的-と栄養素等充足率

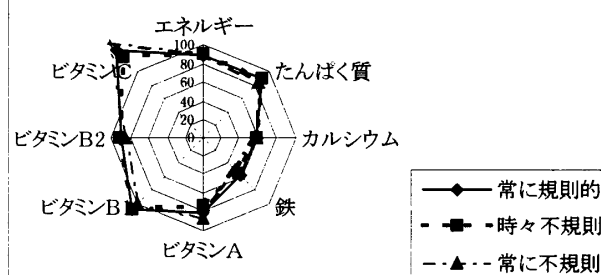
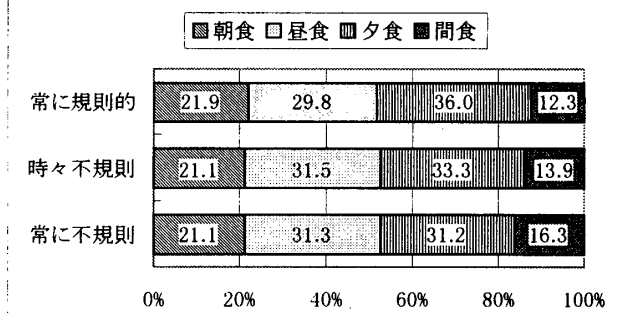


図6. 食事状況-規則的-とエネルギー比



は余り差はみられないが、常に規則的なものほど夕食におけるエネルギー比が多く、間食のエネルギー比をみると常に規則的な群は12.3%に対して、時々不規則群13.9%、常に不規則群16.3%と不規則なものほど間食のエネルギー比率が高い傾向であり、間食への依存度の高いことが伺えた。

3.3.2. 食品群別摂取状況

食品群別摂取量を比較すると（表7）、野菜類と嗜好飲料類に有意差がみられた。野菜類では、常に規則的に食事をするものが170.0gと最も多く、次いで時々不規則群（140.5g）で常に不規則群が115.8gと最も少なくなっていた。これと反対に嗜好飲料類は常に不規則群が最も多く（67.7g）、時々不規則群は31.8g、常に規則的な群は13.7gと不規則な群ほど多く摂取していた。この他、有意差はないものの、穀類、いも及びでんぷん類は野菜類と同様の傾向で規則的なものほど多くなっており、海草類、魚介類、卵類は最も多いのは時々不規則群であるが、最も少ないのは常に不規則群であった。また、菓子類では多いのは時々不規則群（62.9g）であるが、常に規則的な群が最も少なく（41.5g）、栄養素等摂取状況では大きな差はなかったが、食品群別摂取量の比較では、幾分、規則的なものほど朝・昼・夕の通常の食事が充実していることが推測された。ただ、果実類は最も不規則群が多く（130.0g）、乳類も不規則なものほど多く摂取している傾向があり、本調査において、食生活への意識・関わりが少ないものは栄養摂取状況が悪いにもかかわらず、乳類が多いこととも併せて⁽¹⁵⁾、通常（朝・昼・夕）の食事の不備を手軽に喫食出来る果実や乳類で補おうとしていることが推測出来る。

表7 食事状況と食品群別摂取量-規則正 (g)
上段：平均 下段：SD

人 数	常に規則的 52	時々不規則 108	常に不規則 30	分散比
穀 類	389.9 125.5	372.8 133.4	336.0 129.8	1.628
いも及び でんぷん類	39.3 48.2	38.7 45.8	22.8 39.6	1.580
菓 子 類	41.5 49.9	62.9 69.6	48.7 45.9	2.313
豆 類	33.8 38.4	30.4 40.0	34.7 57.7	0.187
野 菜 類	170.0 90.9	140.5 75.5	115.8 74.9	4.714*
果 実 類	100.6 125.9	87.3 136.3	130.0 221.7	0.961
きのこ類	5.3 15.6	3.0 6.8	3.3 9.5	0.891
海 草 類	3.5 7.6	4.4 12.1	2.8 6.5	0.299
魚 介 類	36.8 37.6	39.6 42.1	24.7 38.3	1.610
肉 類	63.6 49.0	61.8 56.2	69.7 70.4	0.228
卵 類	36.1 38.0	38.6 35.4	32.3 40.0	0.353
乳 類	118.2 116.4	126.3 142.5	140.6 148.0	0.256
嗜好飲料類	13.7 48.3	31.8 90.6	67.7 146.8	3.202*

*p<0.05

3.4. 食事のはやさとの関連

3.4.1. 栄養素等摂取状況

食事を食べるはやすさと栄養素等摂取状況を比較した（表8）。回答カテゴリーは「いつもゆっくり食べている」「時々ゆっくり食べる」「急いで食べることが多い」である。まず、エネルギーでは、常にゆっくり食べる群と時々ゆっくり食べる群は前者が1,653kcal、後者が1,651kcal とほぼ同じで

あるのに対し、常に急いで食べている群は1,682kcalと多く摂取する傾向がみられた。これと反対に、たんぱく質は常にゆっくり食べる群が54.5g、時々ゆっくり食べる群51.5g、常に急ぐ群50.9gでゆっくり食べるものほど多く摂取する傾向がみられた。この他の栄養素についてもビタミンAを除いては、常にゆっくり食べる群が最も多く、常に急いで食べる群が少なく摂取する傾向であり、特にカルシウムでは図7のように、常に急ぐ群は充足率48.2%と所要量の半分以下であった。以上、比較した栄養素について有意差のあるものはなかったが、はやく食べるものは、量的には多いものの、質的には劣る傾向がみられた。

3.4.2. 食品群別摂取状況

食品群別摂取量を比較したところ(表9)、常にゆっくり食べる群で多く摂取されている食品群としては、きのこ類の他、豆類、魚介類、肉類、卵類、乳類のようにたんぱく質給源食品があげられた。豆類では常に急ぐ群は25.5gに対し、常にゆっくりの群が36.5g、卵類でも常に急ぐ群は21.2gに対し、常にゆっくりの群が40.9gとゆっくり食べるものが多く、魚介類や肉類はその差は小さいものの同様の傾向であった。これと反対に、常に急いで食べているものでは、穀類、いも及びでんぷん類、菓子類の摂取量が多くなる傾向がみられた。穀類では常にゆっくりの群375.4g、時々ゆっくりの群367.8gに対し、常に急ぐ群は381.4g、いも及びでんぷん類では常にゆっくり群37.9gに対し、常に急ぐ群42.9g、にあり、菓子類は常にゆっくり群47.8gに対し、常に急ぐ群74.5gとなり、嗜好飲料類も常にゆっ

表8 食事のはやさと栄養素等摂取量

上段：平均 下段：SD

人 数	常にゆっくり 72	時々ゆっくり 104	常に急ぐ 14	分散比
エネルギー kcal	1,653 406	1,651 408	1,682 552	0.035
たんぱく質 g	54.5 15.6	51.5 14.1	50.9 17.4	0.973
カルシウム mg	370 180	337 166	289 190	1.600
鉄 mg	6.6 1.9	6.3 1.9	6.4 2.3	0.807
ビタミンA IU	1,418 1,001	1,368 888	1,425 1,073	0.071
ビタミンB1 mg	0.80 0.34	0.72 0.28	0.72 0.26	1.635
ビタミンB2 mg	0.94 0.36	0.87 0.33	0.74 0.41	2.240
ビタミンC mg	69 45	62 42	58 42	0.655

図7. 食事のはやさと栄養素等充足率

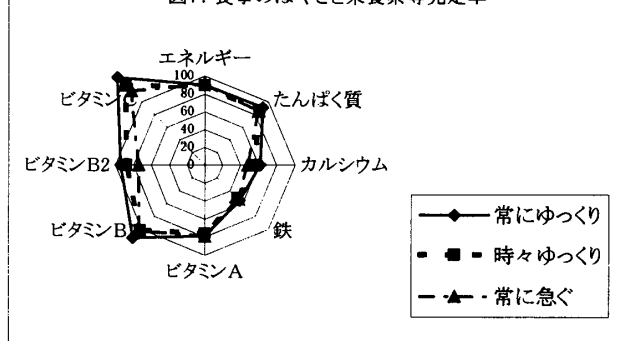


表9 食事のはやさと食品群別摂取量

(g)

上段：平均 下段：SD

人 数	常にゆっくり 72	時々ゆっくり 104	常に急ぐ 14	分散比
穀 類	375.4 148.9	367.8 112.9	381.3 166.4	0.112
いも及び でん粉類	37.9 48.1	34.4 43.0	42.9 54.9	0.282
菓 子 類	47.8 58.6	57.0 62.7	74.5 71.4	1.243
豆 類	36.5 43.7	29.8 43.2	25.5 32.7	0.699
野 菜 類	144.1 74.2	148.1 84.8	121.6 93.8	0.654
果 実 類	99.3 128.5	101.0 169.8	64.9 90.4	0.361
きのこ類	5.7 14.7	2.8 6.5	0.2 0.6	2.577
海 草 類	2.7 4.9	4.8 13.2	2.9 4.9	0.921
魚 介 類	37.5 40.4	35.7 41.8	36.6 32.0	0.044
肉 類	65.2 60.9	63.0 56.1	58.2 36.0	0.098
卵 類	40.9 40.9	36.3 34.8	21.2 23.3	1.721
乳 類	137.7 128.9	120.6 137.7	109.9 166.7	0.442
嗜好飲料類	27.8 85.0	35.4 102.2	35.2 81.6	0.145

くり群27.8 gに対し、時々ゆっくり群、常に急ぐ群ではそれぞれ、35.4 g、35.2 gと多くなる傾向であった。これと反対に、きのこ類、肉類、卵類、乳類については少なくなる傾向であった。

食事を食べるはやさでの比較では以上のような結果であるが、有意差のある品目はなかった。

また、この質問においては、ゆっくり食べるものは急いで食べるものよりも食事の量・質とも充実しているものと予想したが、ゆっくり食べるものは質的には幾分よい傾向であるが、量的には急いで食べるものの方が多いと思われ、肥満傾向者に多い食事傾向との関連がみられた。

3.5. 食事状況と栄養摂取状況

以上のように、食事状況に関するものとして、朝食・夕食における共食状況、食事の規則正しさ、食事のはやさの他、食事中の会話状況、挨拶の有無について栄養摂取状況との関連を検討したところ、今回の調査では、共食状況が栄養摂取に大きく影響することが示唆された。国民栄養調査では1982年に子供の共食状況と栄養バランス得点との関連を調査しており、その中で1人で食事をするものは、栄養バランス得点が低いことが報告されており⁶⁾、孤食傾向のものは栄養摂取の悪いことが推察される。家族が一緒の食事では、食卓に種々の料理が揃えられ、家族関係における規範の中で個々の食欲や嗜好のみに捕らわれず食事が進められることが、バランスとよい栄養摂取に繋がるものと推測される。しかし、個々に食べる食事では用意される料理が少なくなることやそれぞれの食欲や嗜好に食事が左右されることが予想され、摂取内容が劣ると考えられる。

孤食については多くの問題を抱えながらも、今後さらに進展していくと推測され、このことよりさらに栄養摂取の低下が懸念されるものである。このような食環境においては、食の管理は単に家庭の調理担当者にも委ねるのではなく、食べる1人1人が自分の食事について正しい知識を持つことが重要となる。さらに、これと併せて、食事における共食の意味を考え、家族間における食の在り方を再度検討することを問われるのではないだろうか。

4. ま と め

女子短大生において、食事状況が栄養摂取状況に及ぼす影響について検討した。

- (1) 朝食の共食状況と1日の栄養素等摂取量との関連をみると、ビタミンB₁を除いては、常に孤食のものは栄養摂取が低くなっていた。食品群別摂取量では常に孤食ものは穀類が有意に少なく、有意差はないものの、菓子類が多く、野菜類は少なくなる傾向がみられた。次に、朝食における栄養素等摂取の充足率についての差をみたところ、孤食傾向の強いものほど顕著に少なくなる傾向であり、特に、たんぱく質・鉄では有意に少なかった。
- (2) 夕食の共食状況と1日の栄養素等摂取量との関連では、どの栄養素も孤食傾向の強いものほど、少なくなっており、特に、たんぱく質や鉄では有意に低くなっている。食品群別摂取量では穀類や野菜類が有意に低く、果実類・豆類・魚介類も少なくなる傾向であった。また、夕食のみについての栄養素等充足率を比較したところ、殆どが孤食傾向の強いものほど少なくなっているが、有意差はなかった。

- (3) 食事が規則正しいか否かと栄養素等摂取量との関連では、明確な差はみられなかったが、食品群別摂取量では、常に規則的に食事をするものは野菜類が多く、嗜好飲料類は少なくなっており、常に不規則なものは穀類・魚介類・野菜類は少なくなっているが、果実類や乳類・嗜好飲料類は多く、3食の食事以外で補っていることが推察できる。

また、各食事のエネルギー比率を比較したところ、朝食・昼食では余り差はみられないが、常に規則的なものほど夕食におけるエネルギー比が多く、間食のエネルギー比をみると、不規則なものほど間食のエネルギー比率が高い傾向であり、間食への依存度の高いことが伺えた。

- (4) 食事のはやさと栄養素等摂取量では、有意差はないものの、エネルギーとビタミンAは急いで食べるものほど多いが、他の栄養素ではゆっくり食べるものの方が多い傾向であった。食品群別摂取量でも有意差のあるものはなかったが、常に急いで食べるものは豆類・野菜類・果実類・肉類・卵類・乳類は少ないが、穀類・いも類・菓子類は多い傾向がみられた。

- (5) 以上の他、食事時の会話状況、挨拶の有無についても検討したが、食事状況で回答者間の栄養摂取状況に差が多かったのは「朝食・夕食の共食状況」であった。

足立等によって子どもの「ひとり食べ」の問題が大きく提起されて久しいが、今年、再度この問題が取り上げられ、かつては家族のライフスタイルによりやむを得ないものであったものが、今は「自由に好きなものを食べる」ため肯定的・積極的な生活習慣となりつつあることが示唆された。

弧食は、嗜好本意による栄養のアンバランス、早食いやだらだら食いによる咀嚼能力の低下、小食化や過食化、無会話による精神状態の弛緩など多くの弊害が指摘されている⁽¹⁶⁾。

我が国の食の歴史の中で、食卓が家族団らんの場となったのは比較的新しいことであると考えられるが⁽¹⁷⁾⁽¹⁸⁾、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、今必要とされている食育の場としての食卓の意味を再度問い直す必要があるだろう。また、一方、今日の社会環境の中で、弧食を余儀なくされる者が少なくないことを考える時、それぞれが食への姿勢を確かなものとするのが重要であると考ええる。

参 考 文 献

- (1) 足立己幸他：食生活論，医歯薬出版株式会社，1987.
- (2) 川端晶子他：調理学，23，建帛社，1997.
- (3) 日本家政学会編：食生活の設計と文化，6-8，朝倉書店，1992.
- (4) 遠藤金次他：食生活論，153-156，南江堂，1997.
- (5) 足立己幸：なぜひとりで食べるの，日本放送出版協会，1983.
- (6) 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.
- (7) 厚生省保健医療局健康推進栄養課：健康づくりのための食生活指針，76-77，第一出版，1990.
- (8) 武藤八重子他：食生活論，64-68，朝倉書店，1994.
- (9) 下坂智恵他：青年女子の食意識と家事行動に関する研究，日本家政学会誌 Vol. 45 No. 12，1103-1114，1994.

新 沢 祥 恵

- (10) 石川雅子他：女子短大生の食生活と食行動（1），食生活研究 Vol. 17 No. 5, 36－44, 1996.
- (11) 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.
- (12) 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.
- (13) 加藤純一：飽食ニッポンの夕食を考える, 食の科学262, 20-29, 1999.
- (14) 新沢祥恵他：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.
- (15) 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.
- (16) 加藤純一：ネオテニーな親たちは虐待する, 食の科学259, 104-111, 1999.
- (17) 田村眞八郎他：日本の食100年, 204－219, ドメス出版, 1998.
- (18) 澤田寿々太郎：食ること、のいま, 255-260, 嵯峨野書院, 1993.

附記 本研究の概要は1998年10月に開催された第45回日本栄養改善学会において発表した。