

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

中 村 喜 代 美

1. はじめに

食生活が豊かになり多様化している中で、一部には健康志向などから、食に対する関心も高まる一方で、健康に対する意識が低く、嗜好本位へと傾き、アンバランスな食生活を送る若者が多いと指摘されている。青年期は心身の成熟の時期であり、特に女子の食習慣の確立は、将来母性となる準備期としての意義が大きい⁽¹⁾。しかし、近年若い女性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数多く報告されている。短大生においては、自宅外通学生も多く、調理技術が未熟であるために調理は面倒⁽²⁾⁽³⁾ということで、調理済み品の使用や外食への依存が多くなったり⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾、また、自宅よりの通学生であっても、アルバイトなどで忙しいことや、母親の就業による調理の省力化傾向から⁽⁴⁾⁽¹⁰⁾、家庭での調理への関わりが少なくなり⁽¹¹⁾⁽¹²⁾、食への意識の低下が懸念される場所である。女子は将来家庭の食の担当者、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られる。そこで、食への意識や関わりが実際の食生活に及ぼす影響も少なくないと考え、食物栄養専攻でない学生の食生活調査より、栄養摂取状況との関連を検討したので報告する。

2. 研究方法

2.1. 調査方法

- (1) 調査時期：1994年5月・1995年4月
- (2) 調査対象：本学（教養科）学生190名
- (3) 調査方法：自記式、記入後即時回収

2.2. 調査内容

- (1) 足立等⁽¹³⁾による食生活記録表に前日1日分の食物摂取状況を絵や目安量で記入させた。
- (2) 食生活への意識・態度等について質問した（表1）。

表1. 食生活の意識・態度に関する質問項目

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">(1) 食生活に関心がありますか？<ol style="list-style-type: none">1. 関心がある2. 少し関心がある3. 全然関心がない(2) 日常の食事に気をつけていることがありますか？<ol style="list-style-type: none">1. ある2. ない(3) 家で食事を作ったり、それを手伝ったりしますか？<ol style="list-style-type: none">1. いつも作っている2. 時々作る3. 殆ど作らない(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？<ol style="list-style-type: none">1. よく習う2. 時々習う3. 殆ど習ったことはない |
|--|

2.3. 解析方法

上記調査表より摂取食品量を推定し、栄養量を算出し、栄養素等摂取量・食品群別摂取量を質問毎に比較した。尚、回答カテゴリ間の差は分散分析により検定をした。

3. 結果と考察

3.1. 栄養摂取状況の評価

3.1.1. 栄養素等摂取状況

調査対象の1日の栄養素等摂取量と18歳女子（生活活動強度I）の栄養所要量⁽¹⁴⁾に対する充足率を図1に示した。エネルギーは89%、タンパク質88%、ビタミンA77%、ビタミンB₂89%と殆どの栄養素が充足されず、特に鉄においては53%と低値であった。次、カルシウムも58%と低く、これらは他の諸調査とほぼ同様の傾向であった⁽²⁾⁽³⁾⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾。また、脂肪エネルギー比は31.3%で、望ましいとされる20~25%より高い値を示した。

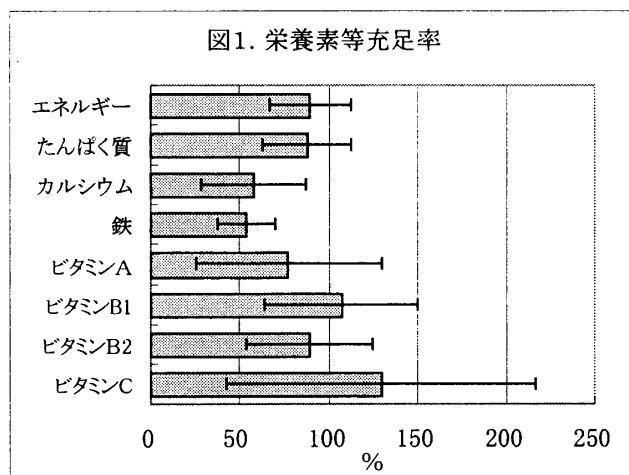


表2 栄養素等摂取量

	本調査成績		国民栄養調査成績*	
	摂取量	充足率 (%)	所要量	所要量
エネルギー kcal	1,654 ± 417 89.4	1,850	1,885 91.6	2,057
たんぱく質 g	52.6 ± 14.9 87.7	60.0	74.5 115.1	64.7
カルシウム mg	346 ± 174 57.7	600	488 71.4	683
鉄 mg	6.4 ± 2.0 53.3	12.0	10.5 87.5	12.0
ビタミンA IU	1,391 ± 942 77.3	1,800	2,334 129.7	1,800
ビタミンB1 mg	0.75 ± 0.30 107.1	0.70	1.15 140.2	0.82
ビタミンB2 mg	0.89 ± 0.35 89.0	1.00	1.31 115.9	1.13
ビタミンC mg	65 ± 43 130.0	50	122 244.0	50

*平成9年度国民栄養調査成績 15~19歳女子

次に、平成9年度国民栄養調査の15歳~19歳女子の成績⁽⁹⁾と調査対象の栄養素等摂取量を比較した(表2)。エネルギーは2%下回っているにすぎないが、タンパク質では27%、ビタミンA52%、ビタミンB₁33%、ビタミンB₂27%、ビタミンCでは114%も下回っており、大変低い水準となった。また、カルシウム・鉄等は国民栄養調査結果でも所要量を充足していないが、それよりさらに、カルシウムは14%、鉄は34%と大きく下回っていた。国民栄養調査は調査対象と同じ年代に、中学生の一部と高校生を含むため、幾分栄養摂取量が多くなると考えられるが、それでも、大変低い結果となった。この結果は関口他⁽²⁾や梅原他⁽¹⁵⁾また、本学田中の報告⁽¹⁷⁾とも同様の傾向であった。また、村山他⁽¹⁸⁾は栄養士志望の2年生は専門科目を学び、知識として理解しているにもかかわらず、食事に対する関心度をみると、料理には興味はあるが、実際の食生活に活かされていないと報告している。従って、本調査対象の学生では、それが顕著に現れていたのは当然と言えるのではないだろうか。

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

3.1.2. 食品群別摂取状況

食品群別摂取量と19歳女子に見合った所要量を区分別給与目標栄養量の成長・成人期1（区分3）として、区分別食品構成表との比較を行った⁽¹⁴⁾（表3）。動物性たんぱく質給源食品の内、肉類は159%とかなり上回っていたが、他の食品群は目標量に至らず、特に豆類は64%、乳類63%で、野菜類は48%と半分にも達していなかった。

また、国民栄養調査における15歳～19歳女子の食品群別摂取量とも比較を行った（表3）。穀類（本調査は

米類については飯で換算したため、国民栄養調査の米についても飯に換算して比較を行った。）は89%であるが、魚介類46%、芋類54%、野菜類65%、豆類66%とどの食品群においても半分程度と少なく、また他の食品群についても少なくなっていた。しかし、菓子類は170%、乳類115%で、特に菓子類は大変多く摂取していた。

対象者の食生活をみると、朝の欠食や、ファーストフードやインスタント食品、調理済み食品の利用、また昼食・夕食の一部を菓子で補うものもあり、食生活が不規則であった。また、肉類の摂取量が多いことは、脂質エネルギー比の増加に繋がり、さらに豆類、乳類、野菜類が半分程度と大変低いことから、カルシウムや鉄の不足になることが推察され、栄養摂取水準は高くないことが伺えた。

3.2. 食・健康への関心との関連

3.2.1. 栄養素等摂取状況

食生活・健康への関心の有無を「関心がある」「少し関心がある」「関心がない」の3群に分けて1日の栄養素等摂取量との関連をみた（表4）。また、図2は所要量に対する比率を比較したものである。

エネルギーをみると「関心がある」1,723kcal、「少し関心がある」1,625kcal、「関心がない」1,628kcalと食生活や健康への関心のあるものが高くなっている。また、たんぱく質も同様に「関心がある」55.2g、

表3 食品群別摂取量 (g)

	本調査成績	国民栄養調査成績*	食品群別摂取目標量**
穀類	371.7 ± 131.2	236.6 (412.1)***	280.0
いも及びでん粉類	36.3 ± 45.7	67.8	50.0
菓子類	54.8 ± 61.9	32.2	
豆類	32.0 ± 42.7	48.7	50.0
野菜類	144.7 ± 81.5	223.3	300.0
果実類	97.7 ± 150.2	117.9	150.0
きのこ類	3.7 ± 10.3	11.2	
海藻類	3.9 ± 10.3	4.4	5.0
魚介類	36.5 ± 40.5	78.9	45.0
肉類	63.5 ± 56.6	94.1	40.0
卵類	36.9 ± 36.7	48.0	40.0
乳類	126.3 ± 136.3	109.9	200.0
嗜好飲料類	32.5 ± 94.2	112.1	

*平成9年度国民栄養調査成績 15～19歳女子

**成長・成人期1（区分3）

***米類を米飯に換算

表4 食健康への関心状況と栄養素等摂取量

上段：平均 下段：SD

人数	関心あり 56	少し関心有 118	関心なし 16	分散比
エネルギー kcal	1,723 419	1,625 412	1,628 444	1.088
たんぱく質 g	55.2 15.0	51.6 15.2	50.7 12.3	1.212
カルシウム mg	394 201	331 158	291 157	3.428*
鉄 mg	6.6 1.8	6.3 2.1	6.6 1.7	0.500
ビタミンA IU	1,495 763	1,361 928	1,249 1,502	0.583
ビタミンB1 mg	0.78 0.29	0.74 0.32	0.67 0.23	0.863
ビタミンB2 mg	0.99 0.37	0.86 0.35	0.76 0.19	3.533*
ビタミンC mg	60 36	65 43	75 68	0.850

* p < 0.05

「少し関心がある」51.6g、「関心がない」50.7g と関心のあるものは若干多くなる傾向はあったが、顕著な差はなかった。次に、カルシウムをみると、「関心がある」394mg、「少し関心がある」331mg、「関心がない」291mg と食生活・健康への関心の高いものほど摂取が多く、有意差がみられた。この他、ビタミンB₂についても「関心がある」0.99mg、「少し関心がある」0.86mg「関心がない」0.76mg と関心のあるものほど有意に多く、健康への配慮が伺えた。これに対しビタミンCでは有意に差はないものの、健康に関心がないものの方が多く摂取していた。

3. 2. 2. 食品群別摂取状況

食品群別摂取量を比較すると穀類は「関心がある」は388.2g「少し関心がある」366.2g「関心がない」354.2g と差はあまりないものの関心があるものほど高くなっていた。この他にも、いも及びでん粉類、野菜類、卵類については同様の傾向であったが、魚介類・肉類では殆ど差はなかった。しかし、乳類では、「関心がある」は171.1g、「少し関心がある」114.6g、「関心がない」56.3g と関心のあるものは健康管理に心がけているのであろうか、乳類を多く摂取しており有意に差がみられた。また、嗜好飲料類では「関心がある」は20.6g、「少し関心がある」28.9g に対し「関心がない」では100.8g と健康への関心のないものは他の群に比べて嗜好飲料類の摂取が多く差がみられた。

(表5)

食生活や健康に関心を示すものは、穀類、いも及びでん粉類、野菜類、卵類、乳類と殆どの食品群で多く摂取している一方で、嗜好飲料類は控えており、健康に留意していることが伺えた。

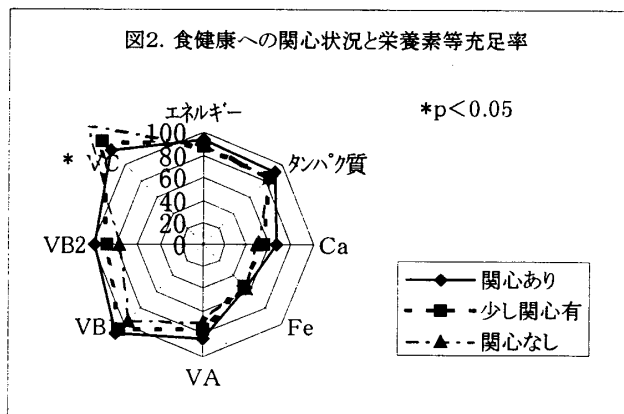


表5 食健康への関心状況と食品群別摂取量 (g)
上段：平均 下段：SD

人 数	関心あり 56	少し関心有 118	関心なし 16	分散比
穀 類	388.2 137.7	366.2 128.1	354.2 133.0	0.686
いも及び でん粉類	43.1 44.9	35.1 47.2	21.6 34.1	1.497
菓 子 類	62.1 64.7	51.5 62.1	53.9 50.7	0.557
豆 類	27.1 35.1	34.4 45.8	31.6 44.2	0.544
野 菜 類	153.8 74.0	143.1 83.3	123.8 92.9	0.899
果 実 類	75.5 103.6	109.6 161.3	87.5 197.4	1.022
きのこ類	4.1 9.6	2.9 6.8	8.2 25.1	1.871
海 草 類	4.9 15.6	3.3 6.7	4.3 9.1	0.459
魚 介 類	39.9 41.5	34.5 39.9	39.1 42.5	0.371
肉 類	64.1 50.2	63.5 60.6	61.7 49.7	0.011
卵 類	42.4 32.1	34.7 38.8	33.7 36.5	0.890
乳 類	171.1 159.6	114.6 124.9	56.3 71.3	5.854**
嗜好飲料類	20.6 74.2	28.9 83.9	100.8 176.7	4.934**

** p < 0.01

3.3. 食事への配慮の有無との関連

3.3.1. 栄養素等摂取状況

日常の食事への注意の有無と栄養素等摂取量を比較すると、エネルギーでは「食事への注意有」1,721kcal、「食事への注意無」1,586kcal、と食事への注意を払っているものの方が有意に高くなっていた。また、カルシウムについても「食事への注意有」374gに対し、「食事への注意無」319gと注意しているものに多くなっていた。さらに、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₂等の殆どの栄養素で、有意差はないものの、多くなる傾向がみられた。これに対し、ビタミンCでは「食事への注意有」62mg、「食事への注意無」67mg、と差はあまりないものの注意していない方が多くなっていた。(図3、表6)

3.3.2. 食品群別摂取状況

食品群別摂取量では穀類は「食事への注意有」は392.2g「食事への注意無」351.9gは食事への注意を払っているものほど高く差がみられた。また、乳類でも、「食事への注意有」は151.3g、「食事への注意無」101.3g、と注意をしているものが、有意に多く摂取していた。この他に、菓子類、きのこ類、海藻類、魚介類についても有意差はないが同様の傾向であった。反対に果実類では「食事への注意有」は79.7gに対し、「食事への注意無」は115.7gと食事に配慮のないものは野菜不足を果物で補うのであろうか有意差はないものの多く摂取していた。さらに、豆類・卵類でも同じく殆ど差はないが、食事への注意をしていないものの方が高くなっていた。(表7)

食事に留意するものは乳類などの摂取には積極的であり、留意しないものに比べて

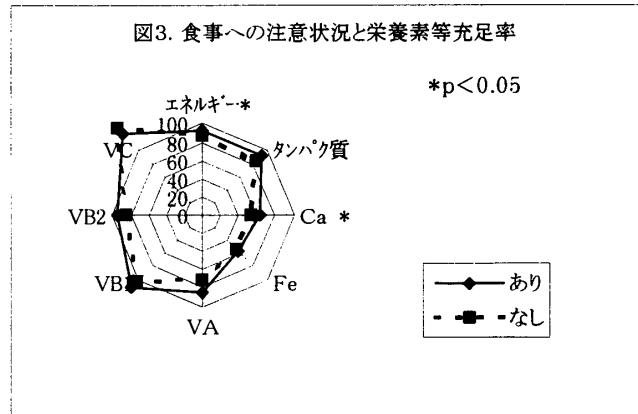


表6 食事への注意状況と栄養素等摂取量

上段：平均 下段：S D

人数	あり 93	なし 96	分散比
エネルギー kcal	1,721 424	1,586 402	5.083*
たんぱく質 g	54.5 15.3	50.6 14.4	3.196
カルシウム mg	374 189	319 154	4.873*
鉄 mg	6.5 2.0	6.3 1.9	0.616
ビタミンA IU	1,503 953	1,280 927	2.664
ビタミンB1 mg	0.77 0.31	0.73 0.30	0.806
ビタミンB2 mg	0.93 0.38	0.85 0.32	2.866
ビタミンC mg	62 43	67 44	0.596

*p<0.05

表7 食事への注意状況と食品群別摂取量 (g)

上段：平均 下段：S D

人数	あり 93	なし 96	分散比
穀類	392.2 126.9	351.9 133.5	4.524*
いも及び でん粉類	39.3 45.7	33.5 46.0	0.741
菓子類	63.3 72.1	46.0 49.3	3.732
豆類	30.1 39.2	34.1 46.1	0.416
野菜類	146.4 70.1	139.8 86.4	0.337
果実類	79.7 126.7	115.7 169.3	2.723
きのこ類	5.0 13.3	2.4 6.1	3.005
海藻類	5.1 13.7	2.6 5.0	2.839
魚介類	39.5 39.8	33.9 41.1	0.903
肉類	65.5 60.1	61.0 53.2	0.304
卵類	35.0 34.0	39.0 39.4	0.573
乳類	151.3 148.3	101.3 119.8	6.528*
嗜好飲料類	36.8 103.5	28.7 85.1	0.340

*p<0.05

栄養摂取状況はよいが、それでも、一部では、食事が菓子に変わるなどから栄養摂取バランスの悪さが目立つものもあり、3食の食事への配慮がさらに必要であることが伺えた。

3.4. 家庭での調理への関わりとの関連

3.4.1. 栄養素等摂取状況

家庭における調理への関わりと栄養素等摂取量の関連では、有意差はないものの、エネルギーは「常に作る」1,652kcal、「時々作る」1,705kcal、「殆ど作らない」1,554kcal、と食事を殆ど作らないものが少ない傾向であった。この他、カルシウムやビタミンAについても同様であった。次に、たんぱく質でも「常に作る」55.1g、「時々作る」53.7g、「殆ど作らない」49.1g、と食事作りをするものほど多くなる傾向であった。また、鉄についても同じく「常に作る」6.6mg、「時々作る」6.5mg、「殆ど作らない」6.2mg、と常に作るものが多く摂取していた。これに対し、ビタミンB₁では「常に作る」0.73mg、「時々作る」0.75mg、「殆ど作らない」0.76mg、と食事を殆ど作らないもので多くを摂取していた。他にビタミンCについても同様であった。(図4、表8)

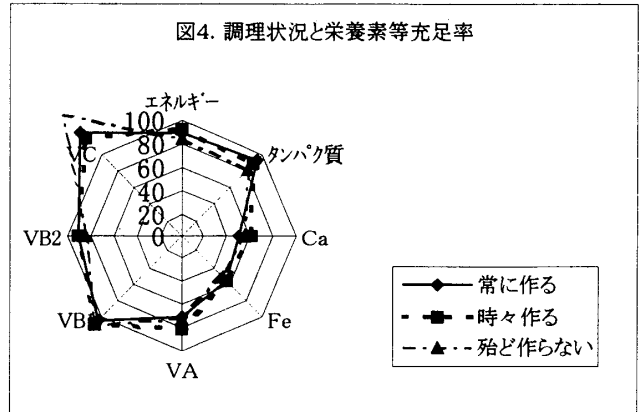


表8 調理状況と栄養素等摂取量

上段：平均 下段：SD

人 数	常に作る 29	時々作る 107	殆ど作らない 54	分散比
エネルギー kcal	1,652 362	1,705 379	1,554 498	2.392
たんぱく質 g	55.1 16.6	53.7 13.9	49.1 15.6	2.213
カルシウム mg	300 140	366 179	332 176	1.956
鉄 mg	6.6 2.1	6.5 2.0	6.2 1.9	0.718
ビタミンA IU	1,256 700	1,472 996	1,304 944	0.924
ビタミンB1 mg	0.73 0.30	0.75 0.29	0.76 0.34	0.080
ビタミンB2 mg	0.91 0.33	0.91 0.34	0.84 0.38	0.922
ビタミンC mg	63 44	60 37	74 53	1.780

3.4.2. 食品群別摂取状況

家庭における調理への関わりと食品群別摂取量との関連では、穀類は「常に作る」396.1g、「時々作る」371.8g、「殆ど作らない」358.4gと常に作るものが若干多く摂取する傾向であった。また、野菜類でも「常に作る」163.5g、「時々作る」142.0g、「殆ど作らない」139.8g、と常に食事作りをしているもので、僅かではあるが多くなっていた。さらに肉類・卵類についても同様の傾向であった。次に、きのこ類では「常に作る」7.8g、「時々作る」3.5g、「殆ど作らない」1.9gと量は少ないが、常に料理を作るものは積極的にきのこ類も取り入れ有意に多く摂取していた。これに対し、嗜好飲料類では「常に作る」9.2g、「時々作る」24.5g、「殆ど作らない」60.9gと殆ど作らないほど有意に多く摂取していた。この他、果実類や海藻類も有意差はないが、同様に殆ど作らないものが多い傾向であった。

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

家庭での調理の関わりでは食事を殆ど作らないものは嗜好飲料類が多い反面、穀類・野菜類・肉類・卵類は少ない傾向であった。(表9)

3.5. 料理技術習得との関連

3.5.1. 栄養素等摂取状況

料理技術習得状況と栄養素等摂取量の関連では、エネルギーに有意差があり、「料理をよく習う」1,601kcal、「時々習う」1,715kcal、「殆ど習わない」1,553kcal、と料理を習わないものが少なく摂取していた。また、ビタミンAでも「よく習う」1,122IU、「時々習う」1,557IU、「殆ど習わない」1,138IU、と時々習うものが多く摂取していた。さらに、カルシウム、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、においても同様の傾向であった。これに対し、たんぱく質では「よく習う」54.6g、「時々習う」54.3g、「殆ど習わない」48.9gで母や祖母からよく習うものほど多く摂取し有意差がみられた。また、鉄も同様の傾向であった。(図5、表10)

3.5.2. 食品群別摂取状況

調理技術習得状況と食品群別摂取量では、穀類は「よく習う」391.4g、「時々習う」380.2g、「殆ど習わない」347.0gと、母や祖母から習うものが多く摂取する傾向を示し、肉類や卵類、乳類についても同様であった。また、きのこ類では有意差があり、「よく習う」13.1g、「時々習う」3.0g、「殆ど習わない」2.3gと、母・祖母から習うものがきのこ類を多く摂取していた。次に、野菜類では、「よく習う」154.3g、「時々習う」160.5g、「殆ど習わない」110.5g、と殆ど料

表9 調理状況と食品群別摂取量 (g) 上段：平均 下段：SD

人数	常に作る 29	時々作る 107	殆ど作らない 54	分散比
穀類	396.1 122.8	371.8 124.9	358.4 147.3	0.776
いも及び でん粉類	30.7 35.8	40.2 48.8	31.7 44.0	0.893
菓子類	40.9 46.4	58.3 63.0	55.4 66.8	0.903
豆類	32.8 50.2	31.5 41.7	32.6 40.9	0.019
野菜類	163.5 75.0	142.0 80.2	139.8 87.2	0.928
果実類	96.2 164.3	90.3 131.5	113.2 176.8	0.415
きのこ類	7.8 20.2	3.5 8.0	1.9 5.1	3.241*
海藻類	3.9 5.3	3.8 11.6	4.1 8.9	0.011
魚介類	31.3 36.4	40.4 43.1	31.4 36.7	1.166
肉類	80.6 97.3	61.3 44.2	58.7 48.1	1.609
卵類	44.8 40.5	37.1 33.8	32.4 40.1	1.085
乳類	105.5 154.2	143.1 134.9	104.3 126.4	1.876
嗜好飲料類	9.2 46.3	24.5 72.2	60.9 137.3	3.835*

*p < 0.05

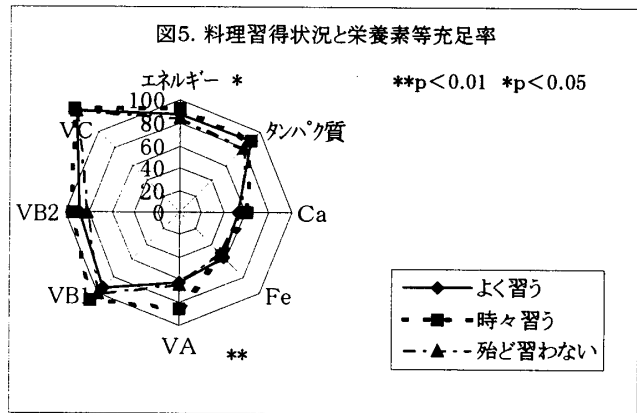


表10 料理習得状況と栄養素等摂取量 上段：平均 下段：SD

人数	よく習う 17	時々習う 113	殆ど習わない 59	分散比
エネルギー kcal	1,601 346	1,715 401	1,553 452	3.149*
たんぱく質 g	54.6 15.3	54.3 15.0	48.9 14.3	2.700
カルシウム mg	318 153	359 175	331 179	0.737
鉄 mg	6.8 2.0	6.5 1.9	6.1 2.0	1.253
ビタミンA IU	1,122 813	1,557 1,063	1,138 614	4.739**
ビタミンB1 mg	0.66 0.20	0.78 0.31	0.71 0.31	1.741
ビタミンB2 mg	0.87 0.32	0.94 0.34	0.81 0.36	2.445
ビタミンC mg	64 31	65 42	63 49	0.037

**p < 0.01 *p < 0.05

理を習わないものが低く、有意差がみられた。反対に、嗜好飲料類では「よく習う」0.5g、「たまに習う」31.6g、「殆ど習わない」44.0g と、殆ど習わないものが嗜好飲料類を多く飲む傾向であり、他に豆類についても同じ傾向を示していた。

調理技術習得では母や祖母等から習うものでは殆ど習わないものに比べて、野菜類やきのこ類、肉類、卵類など殆どの食品をバランスよく摂取していることが伺えた。

(表11)

以上、食生活への意識や態度と栄養摂取状況との関連を検討したところ、食への関心があるものや食事に注意するものは嗜好飲料類が少ない反面、乳類・果実類などの摂取には積極的であり、食生活への配慮が若干伺えるが、3食の食事への配慮はあまりみられなかった。しかし、調理に携わったり、調理技術を習得するなど、食生活により積極的な態度のものは、充分とはいえないが、3食の食事が充実していることが伺えた。

表 11 料理習得状況と食品群別摂取量 (g)
上段：平均 下段：SD

人 数	よく習う 17	時々習う 113	殆ど習わない 59	分散比
穀 類	391.4 141.3	380.2 123.2	347.0 141.1	1.485
いも及び でん粉類	31.9 35.7	37.8 43.2	34.6 53.3	0.174
菓 子 類	50.8 49.6	55.9 61.6	54.2 66.9	0.057
豆 類	38.4 49.2	27.5 37.4	39.3 49.4	1.682
野 菜 類	154.3 40.7	160.5 89.4	110.5 63.2	7.960**
果 実 類	85.0 122.0	99.4 146.2	98.4 167.6	0.067
きのこ類	13.1 25.3	3.0 7.6	2.3 5.6	8.256**
海 草 類	3.9 5.3	3.8 11.6	4.1 8.9	0.018
魚 介 類	22.6 25.4	39.2 42.3	35.5 40.4	1.262
肉 類	84.8 88.8	65.6 57.1	53.5 41.6	2.220
卵 類	33.8 30.9	39.5 35.7	33.0 40.4	0.660
乳 類	136.2 176.9	139.2 142.6	100.8 106.7	1.585
嗜好飲料類	0.5 1.8	31.6 93.4	44.0 107.9	1.426

** p < 0.01

4. ま と め

食物栄養専攻でない学生の食生活調査より、食生活への意識や態度と栄養摂取状況との関連を検討した。

- (1) 栄養素等摂取状況ではエネルギー摂取量など殆どの栄養素が充足されず、特にカルシウム・鉄は50~60%と低くなっていた。また、国民栄養調査結果との比較でも低く、中でもカルシウムと鉄の不足が著しく目立った。一方、脂質エネルギー比では目標値を大きく越えた。また、食品群別摂取量では区分別食品構成表や国民栄養調査に比べ少なく、特に魚介類、芋類、野菜類、豆類の食品群で半分程度と少なかったが、菓子類で摂取が多く食生活が不規則であることが伺え、栄養摂取水準は高くないことが推察された。
- (2) 食生活・健康への関心状況と栄養素充足率との関連では栄養素等摂取量ではエネルギーやたんぱく質では関心のあるものは若干多くなる傾向はあったが顕著な差はなかった。しかし、カル

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

シウム・ビタミンB₂では関心のあるもの程有意に多くなっていた。食品群別摂取量をみると、魚介類・肉類では殆ど差はなかったが、関心のあるものは乳類を多く摂取しており、関心のないものでは嗜好飲料類の摂取が多くなっていた。

- (3) 日常の食事への注意の有無と栄養素等摂取量との関連では、エネルギー・カルシウムが、注意しているもので有意に多くなっており、また有意差はないものの、ビタミンC以外の栄養素も多くなる傾向がみられた。食品群別摂取量では穀類・乳類で注意しているものが有意に多くなっていた。日常の食事に留意するものは乳類などの摂取には積極的であるものの、3食の食事への配慮は少ないことが伺えた。
- (4) 食事作りへの参加の度合いと栄養素等摂取量との関連では有意差のあるものはなかったが、殆ど作らないものはエネルギー・たんぱく質・鉄等が低くなっていた。食品群別摂取量では嗜好飲料類が多いのに対し、穀類・野菜類・肉類・卵類は少ない傾向がみられた。
- (5) 調理技術習得状況と栄養素等摂取状況との関連ではエネルギー・ビタミンAの摂取に有意差がみられた。食品群別摂取量では野菜類に有意差があり、殆ど習わないものは少なくなっていた。この他、調理技術習得の少ないものでは、肉類や乳類が少ないのに対し、嗜好飲料類は多い傾向がみられた。

以上、食生活への意識や態度と栄養摂取状況との関連を検討したところ、食への関心があるものや食事に注意するものは嗜好飲料類が少ない反面、乳類などの摂取には積極的であり、食生活への配慮が少しみられるが、3食の食事への配慮は充分とはいえなかった。しかし、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は、充分とはいえないが、3食の食事が充実していることが推察できた。このことより、対象は食物栄養を専攻する学生ではないが、将来母性としての役割を考えた時、日常の食事について嗜好や外見のみに惑わされることなく、正しい知識を持ち、また、積極的に調理に取り組むなど、食意識を高めるよう働きかけることが大切であると考えた。

附記、本研究の概要は第45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) 関口紀子他：女子短大生の食生活状況調査（第5報）一朝・昼・夕間食別食物摂取状況一，東京家政大学研究紀要第27集，235-242，1987.
- (3) 坂本友子：女子大学生の食生活状況の実態，九州女子大学紀要第27号第1号，57-61，1991.
- (4) 全国時間量編：国民時間調査，NHK放送文化研究所，1990.
- (5) 日本家政学会編：食生活の設計と文化，31-41，朝倉書店，1992.
- (6) 食糧・栄養・健康1994：食糧栄養調査会，18，医歯薬出版，1994.

中 村 喜 代 美

- (7) 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.
- (8) 川端晶子他：調理学，21，建帛社，1997.
- (9) 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
- (10) 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.
- (11) 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.
- (12) 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.
- (13) 足立己幸他：食生活論，118-121，医歯薬出版株式会社，1987.
- (14) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：日本人の栄養所要量（第五次改定），第一出版，1994.
- (15) 梅原頼子他：女子大学生の食生活について－1991～1996年の実態－，
第45回日本栄養改善学会講演集，171，1998.
- (16) 木村友子他：女子大学生とその母親の生活行動並びに食生活状況の実態調査，栄養学雑誌，
Vol. 50，325-336，1992.
- (17) 田中弘美：女子学生の栄養のバランス得点・栄養素等摂取量と疲労の自覚症状について
（第2報）北陸学院短期大学紀要第27号，127-143，1995.
- (18) 村山篤子他：短大生の食生活の実態，川村短期大学紀要第18号，49-58，1998.