

— 大学生について —

東京家政大学 齋藤礼子 ○ 関野小百合

目的 単独世帯数が増加している中で、大学などの進学率に伴う一人暮らしの増加は著しい。そこで、今回は一人暮らしの中でも大学生を中心に食生活の実態を把握し、問題点を研究すると共に今後の食生活指導の方向づけとしたい。

方法 調査対象者は都内の大学（6校）、地方の大学（3校）に通学する学生251名、社会人42名の計293名である。調査方法は質問紙による調査法とし、アンケート用紙を6月下旬に各代表者に郵送配布し、7月上旬に返送回収した。解析には百分率、 $\chi^2$ 検定を用いた。

結果 一人暮らしの学生は、自宅通学者に比べ食生活に対する不満が多いようで、1日2食という回答が多く、食事時間も不規則な人が多い。また、食事を作ることが面倒であったり、経済の面でも食費を減らして他の経費にあてたり、献立の種類や調理の仕方をあまり知らないということなどからインスタント食品の使用頻度が高い。また、地方の学生に比べ都内在住の学生は、生活費に占める食費の割合が高く、また、社会人に比べても食費の負担が大きいようである。栄養に関する知識は、テレビや雑誌からという回答が多いが栄養を学ぶ学生は、学校の授業からその他からの回答が多く、食生活に対する関心度も高くなっている。調理に費やす時間については、男性は20分以下、女性は20分以上と回答した人が多い。以上のことから一人暮らしの学生には、健康と食生活との密接な関連性に対する認識を深めると共に規則的生活の中に美味しく、栄養的で手軽に出来る食事作りにより欠食を減ずる方向へ導くことの重要性を感じた。