

食行動と心身の健康度との関連性 I

— 食生活調査の分析 —

昭和廿大短大 ○久我昌子 渡辺満利子

目的：日常の食行動が健康に及ぼす影響は大きいと考えられているが、昨今の食生活パターンの多様化に伴い、食行動が身体的な健康度のみならず精神的な健康度にも関連があるのではないかと思われる。そこで食生活調査を実施し、兩者の関連を検討した。今回は調査結果の中から、とくに朝食についての分析結果を報告する。

方法：調査対象は、本学食物学科生315名、調査時期は、昭和61年5月。71項目からなる食生活調査票を配布し、留置法により、回収し、回収時に補完した。なお、調査内容は食生活に対する意識、食事リズム、朝・昼・夕食における各食品群の喫食頻度、嗜好性を中心である。

結果：1)朝食の欠食率は11.1%で昼・夕食と比較すると高かった。2)主食となる穀類を喫食していない人が16.5%でかなりの率で喫食されていなかった。3)主菜となる卵・肉・魚・大豆類を喫食していない人が60.3%の高率で喫食されていなかった。4)副菜となる野菜・きのこ類を喫食していない人は62.5%の高率であった。5)よく食べる主食をめしと回答した人65.1%に対し、みそ汁と毎日食べている人が24.8%であった。同様にパンをよく食べると回答した人59.3%に対し、バター、ジャム等とともに食べる割合は20%前後の低率で、従来めしにみそ汁、パンにバターというような組み合わせが変化してきている傾向を示した。6)意識面では、栄養のバランスをあまり気にしない人が12.7%、生活面では夜9時以降の飲食と毎日する人が18.7%あり、これらの要素と朝食の食行動との関連性を検討中である。