

下宿女子大生の食生活に関する調査研究（第1報）

—下宿環境変数と食生活について—

大阪樟蔭女大学芸 ○伊海公子 奈良女大生活環境 三好正満

龍谷大短大 坂本裕子 奈良女大家政 竹村あい子

目的；女子学生の食生活に関する調査研究は多数あり、下宿学生の食生活の乱れが報告されているが、下宿生に限った調査は少ない。最近の食生活の改善には、栄養バランスのみでなく生活環境からの見直しが必要とされている。そこで、食生活を左右する環境要因が多数ある中で、個人レベルでどのような改善が可能であるかやその必要性を調査・分析した。年齢や下宿生活を示す変数値および食生活満足度や自己栄養評価点など食生活を示す変数値と食生活態度や意識との関連を報告する。

方法；平成6年6月に質問紙法による調査を行った。対象者は、奈良女子大学に在学する下宿学生とした。配布数296名、有効回答率は67.2%(199名)であった。質問は属性など；9項目22質問、下宿生活；19項目83質問、食生活；25項目170質問であった。

結果；対象者の平均年齢は20.7歳、下宿歴は平均22.4カ月であった。通学は徒歩や自転車が大半で、平均8.5分である。部屋は平均7.5畳、台所は平均2.5畳である。下宿生活を示す17変数は食生活との関連が高い。食生活を示す14変数は、食生活項目のほとんどと関連が認められ、なかでも食生活満足度（平均6.3）と自己栄養評価点（平均5.6）の相関は極めて高い。「夕食はできるだけ自分で作る主義」や下宿をするようになって「料理のレパートリーが増えた」では、食生活満足度、自己栄養評価点が高い。対象とした女子学生は、下宿生活のなかで食生活に関する意識が高く、欠食や偏食に比較的正確な判断がなされ、食事時の雰囲気づくりにも気配りが認められた。下宿生活の中に占める「食」の比率の高いことが推察され、引続き下宿による食生活での制限について報告する予定である。