

大学生の食行動に関する調査研究

○飯田文子 小関貴子 田中景子 藤原優子
山下真美子 三輪里子 (日本女大)

【目的】最近の大学生は健康と食生活に関してどのような見識を持ち行動しているのか、これらを既定する因子として居住形態、school-life やアルバイト、また食物摂取への意識などが考えられる。そこで大学生について健康や食事に対する意識および食行動についてアンケート調査を行い、若干の知見を得たので報告する。

【方法】関東近郊の大学および短大に在学する男女学生 204 名（配布数 508 部）を対象とし、平成 9 年 6 月～10 月の期間に選択式アンケートによる意識調査と 2 日間の記述式食事記録による実態調査を行なった。意識調査の質問項目は属性、食事への意識、健康、外食などについて、実態調査ではタイムスタディと食行動についてはいつ、どこで、誰と、何をたべたかなどについて記録してもらった。解析方法はコンピューターの統計データ処理ソフト「EXCEL」「SPSS」を使用し、クロス集計、因子分析等を用いた。

【結果】食事への意識は自炊生よりも自宅生の方が満足度が高かった。健康に対する意識は「栄養のバランスを最も重視する」と全体の 4 割以上が答えた。外食では栄養のバランスよりも「外見（おいしそうなもの）を重視する」と答えた人が最も多く、3 割以上であった。実態調査では通常の食事時間帯に一応の食事らしい内容を喫食している人は、27.4% にすぎず、どの時間帯にも 5 割前後の喫食率があり、食事時間帯のけじめが曖昧になっていた。食事内容は朝・昼・夕ともに手軽でボリュームのある一品ものが多く、これらの内容には栄養的な偏りが懸念されるなど、大学生の食行動に関しては問題点が多くみられた。