

目的 近年、日本の食生活の変化に伴い、各々が好きなものを好きな時に食べる傾向がみられる。一方、運動不足によるエネルギー消費の低下、グルメ志向等による過剰なエネルギーの摂取過多、ダイエット志向による極端な食事制限等さまざまな問題が生じている。このような食生活の乱れ等が生活習慣病の原因となる可能性が高く、これは若者ほど多いといわれている。そこで、生活習慣病予防に役立てることを目的として、青年期にある男女の健康観と実際の食生活に関する調査を実施した。

方法 対象は19～24歳の大学生(男子326名、女子170名)で、期間は2000年7月～2001年1月、質問紙調査方法を用い、その場で回答してもらい回収する方法で行なった。集計および解析方法は、アンケート調査集計ソフト「秀吉」によって行なった。

結果 健康・栄養の知識は「テレビ、ラジオ」からがもっとも多く、つぎに「学校」、「家族」からであった。男女とも食事は、「栄養のバランス」、「食事量」に気をつけていると答えた。健康のために摂取を心がけている食品群は乳類、野菜類、果物類であった。健康食品の利用は「足りない栄養素を補うため」、「手軽に取れるバランスのよい食品」であったが、「利用しない」と答えた割合は男子の方が多かった(男子約33%、女子約26%)。「健康」に関心のある人は多かったが、「趣味」や「ファッション・美容」などに対する興味、関心の方が強かった。外食では洋食を選ぶことが多く、男子より女子の方が市販菓子の摂取頻度が高かった。自分の食生活に対する評価が高い人ほど健康に対する興味・関心が強く、「昼食には弁当」の割合が多く、また、外食や市販菓子の摂取頻度が少ない傾向がみられた。