

福山市立女短大 加納 三十子

目的 次の世代をになう若者が心身ともに健康であるには、自立した食生活を送れることと無縁ではないだろう。我々をとりまく食生活は「家庭内食事の外食化」「家庭外食事の内食化」がすすみ、その傾向が強まっている。一方、精神的肉体的になんとなくおかしさのみられる若者が増え、食生活でもおかしさがおかしさとしてとらえられなくなってきている。そこで、外食産業の利用が若者の食生活になんらかの影響を与えているのではないかと考え、第1報では大学生の外食産業利用の実態を明らかにした。本報では、外食産業の利用と食生活意識、食生活の実態、健康状態との関連について検討した。

方法 調査対象：福山市内F女子短大学生231名，H大学男子学生100名，F大学男子学生122名。調査時期：1983年10月下旬。調査項目：食生活および外食産業に対する意識、外食産業利用の実態、食生活の実態、健康状況。

結果 1. 男子学生は自炊者ほど外食を利用していたが、女子学生は自宅、下宿による外食利用の差はなく、むしろ自炊者の利用は低下していた。2. 外食の利用が多いほど食生活や食生活の安全性への関心が低く、その内容にも変化がみられた。また不規則で不満足な食生活を送っていた。3. 外食を利用するほど、濃い味を好み、食品素材、とくに葉菜類、根菜類、海藻類の摂取が低く、加工食品の利用は高くなっていった。4. 外食産業の利用が多いほど、自分で不健康だと思っているものが多く、不定愁訴の得点化でも不健康なものが多くなっていった。