

目的 「健康づくりのための食生活指針」が厚生省より出され、食生活改善の目安が示されている。我々は前回男子大学生の食生活に関する意識について検討を行ったところ、食生活への認識が女子大学生よりも低いことが示唆された。そこで今回、更に男子若年層の食生活への認識の実態を知る為に、中学生・高校生について食生活に関する意識調査を行い比較検討を試みたので報告する。

方法 調査対象者は、大阪周辺の中学生315名、高校生398名、大学生297名についてアンケート調査を行った。

結果 健康を保つのに適した食生活を「している」「大体している」と答えた割合は、中学生22%、高校生24%、大学生15%で、「していない」は中学生10%、高校生15%、大学生34%で、高年齢程「していない」が増加し、中学生、高校生、大学生間に有意な差がみられた ($p < 0.01$)。また、健康に適さない食生活の理由として、中学生、大学生では「食事が不規則である」が、高校生では「偏食」が一番多く、3群間に有意な差がみられた ($p < 0.01$)。望ましい1日の摂取食品量を「知っている」「大体知っている」と答えた割合は、中学生、高校生各々5%、大学生7%と少なく、「知らない」と答えた割合は中学生45%、高校生40%、大学生26%で、摂取量への知識が低年齢で低いことが示唆された ($p < 0.01$)。食品群別摂取量への意識では、健康に適した食生活を「している」場合には摂取が「普通量」が多く、必要量を「知らない」場合に摂取量も「わからない」が多く、必要量への知識と摂取量への意識とに関連性がみられた。