

女子学生における食生活調査 (第3報)

— 食事に対する態度および献立を立てるときに重視するものについて —

大阪樟蔭女大 ○伊海公子 梅花短大 家本修

目的；平成元年度の国民生活白書によれば、10年前に比べ生活時間が夜型化し、夜の9時、10時代に増えた行為の中に、食事が見られた。これは、夕食時間が遅くなってきていることと、食事時間が不規則になる傾向にあることを示している。また、今後ますます健康志向が強まることが予測される。前回の報告では、基本的な食生活の実行こそ『健康』にとって重大なポイントであると判断された。本報では引き続き、女子学生の朝食と間食に対する態度と状況および、食事や献立を立てるときに重視するものの傾向を知る。そして、女子学生における食生活の現状から、その基本的枠組についての考察を行なう。

調査方法；調査は、集合宿題調査法による質問紙調査を用いた。昭和62年12月～昭和63年1月、大阪樟蔭女子大学の在學生に配布した。回収率は、58.5%であった。1.食事や献立を立てるときに重視するものを、栄養、嗜好、量、価格、時間の中から当てはまるもの（複数回答）を求めた。その個数（実数）を考慮得点とした。2.朝食については、摂取状況と過去一週間の欠食回数を、間食の摂取状況は、例をあげて質問した。3.対象を過去一週間における朝食の欠食の有無から、朝食摂取群と朝食欠食群の2群に大別した。

結果・考察；1)朝食の摂取状況については、毎朝必ず主菜・副菜を食べるは15.6%、きちんとした食事ではないが、何かを必ず食べるようにしているでは40.2%と対象の約半数が朝食を食べるように心掛けていた。しかし、きちんとした食事ではないが、何かを必ず食べるようにしていると回答した者の内の42.2%が過去一週間に朝食を一度以上欠食していた。また、朝食は食べないことにしているが3.1%いた。2)食事や献立を立てるときに重視するものは、栄養 ($n=168 \cdot 75.0\%$) が最も多く、次いで嗜好 ($n=160 \cdot 71.4\%$)、量 ($n=96 \cdot 42.9\%$)、価格 ($n=88 \cdot 39.3\%$)、時間 ($n=36 \cdot 16.1\%$) であった。3)朝食の欠食理由は、朝食欠食群では①日曜・祭日や休暇中に多くなる、②朝寝坊するからの比率が高く、朝食摂取群は逆になる (CRAMER' $V=0.321, 0.280, 0.298$)。また、間食の有無とは関連しない (CHI-SQUARE=1.162 CRAMER' $V=0.072$)。しかし、考慮得点 ($\bar{x}=2.5$) は、朝食欠食群の間食を毎日摂る ($\bar{x}=2.6$)、毎日ではないが間食を摂る ($\bar{x}=2.3$)、間食はしないように心掛けている ($\bar{x}=2.3$) の順に減少する傾向がある。逆に、朝食摂取群の考慮得点は、間食を毎日摂る ($\bar{x}=2.2$) が少なくなる傾向が認められた (F:TEST, $P<0.05$)。