

単身青年の自炊状況と食生活実態 広島大教育 ○加藤明子 井川佳子

目的 単身青年が自分の食事を自分で調製することは、積極的な食生活を営んでいく上で重要であると考えられる。そこで、単身青年の食生活実態、特に自炊状況と食生活との関わりを明確にする目的で次のような調査を実施した。

方法 広島県在住の18才～29才の一般社会人と広島大学の大学生、約900人を対象に、基本的な食生活の実態や簡易式栄養調査による食品摂取状況について、アンケート調査を実施した。また、単身青年の実際の自炊内容や自炊に対する意識を、面接法により調査した。

結果 アンケートの回収数は652部(74.3%)で、そのうち有効回答数592部(90.8%)であった。男子に比べ、女子はかなり自炊頻度が高かった。自炊頻度に基づいてグループ分けし、他の調査項目との関係を調べた。男女共に自炊高頻度群ほど、料理が好きであり、多種類の料理が作れ、食事時間が規則正しく、欠食も少なかった。自炊頻度と各食品摂取状況との相関関係は、男女共に自炊の高頻度群が卵の摂取量が多く、砂糖の摂取量が少なかった。乳製品、魚介類、豆製品、緑黄色野菜、果物、海藻、いも類、油脂については、女子のみが自炊高頻度群の摂取量が多かった。また、面接調査による実際の自炊内容は、女子の方が1回の夕食に多種類の食品を用いており、調理手順数も多く、使用している食材料についても違いが見られた。