

高校生の食物摂取に及ぼすコンビニの影響

笹田陽子(盛岡大短大)

【目的】高校の時期は筋肉、骨格とも充実し、男女の身体的特徴が顕著になり、生殖能力の完成期でもある。しかしその食生活は様々な因子による影響を受け、多様化、個性化、ファッション化が進み、栄養の過不足が懸念される。このことより高校生の食物摂取の現状とコンビニ利用の影響について検討した。

【方法】平成10年10月、M大附属高校1年生(男子54名、女子90名計144名)を対象にアンケート調査を実施した。

【結果】家族構成は核家族が7割程度でその調理担当者は母親であった。欠食なし75.0%、外食なし55.6%、食事内容は朝73.6%、夕92.4%が家族と同じものを食べ、男女差はなかった。コンビニ利用は週4～5回以上が男子41.1%、女子48.1%で、その購入食品は男女とも飲み物、パン類、菓子類、おにぎりの順であった。食事別に主食・主菜・野菜の摂取頻度をみると主食は朝・昼・夕共に摂取は高く、主菜・野菜は朝<昼<夕の順であった。食品ごとの摂取頻度は主食類ではご飯が高く、主菜類は肉・卵 > 魚で特に大豆製品は低かった。乳・乳製品は週4～5回以上が男子62.3%、女子54.5%で摂取しない者が男子11.3%、女子23.3%であった。また、野菜類はその他の野菜>緑黄色野菜の順で、いずれも毎日摂取が20～30%であった。いも類、海藻類の摂取は低く、小魚は食べない者が男子70.0%、女子52.8%であった。主食系のよく食べる料理は男子、ラーメン>おにぎり>カレーライス>焼きそば、女子、おにぎり>カレーライス>ラーメン>スパゲティの順で、副食系は男子、焼き魚>焼き肉>卵焼き、女子、卵焼き>焼き魚>野菜炒めであった。コンビニ利用と清涼飲料の摂取頻度に男女とも関連が認められた。