

女子短大生の食習慣調査

その2. 食物摂取状況からみる実態

平光美津子 尾木千恵美
坂井田和美 中村 年子

はじめに

前報¹⁾では女子短大生の食生活・運動・休養・排便の実態と、それらに関わる意識についてアンケート調査をし、その結果について報告した。

それによると、食事を欠食し、間食をするという不規則な食習慣の者がいた。また、運動の習慣は大半の者になく、夜更かしが原因で睡眠不足の者もいた。排便が不規則の者は植物性食品の摂取頻度が低い傾向にあった。

食物摂取の状況を1週間単位の食品群別摂取頻度でみた場合は、魚介類・豆類・海藻類が低く、獣鳥肉類・乳類は高かった。全体的に動物性食品を多く摂取する傾向がみられ、動物性脂質の過剰が危惧された。食生活上、最も気をつけることについては、運動・休養よりも「栄養のバランスをとる・いろいろな食品をとる」と答えた者が多かった。しかし、この中には欠食をする者が含まれており、実践には至っていなかった。

これら食生活上の問題点が、「体がだるい・立ちくらみがする・体力がない」など病気とはいえないが、健康とも言いきれないような精神的愁訴や自覚症状の訴えに通ずると推測される。また、自覚症状を持ちながらも好ましくない食生活を続けていくことで、ますます不健康な状態に陥ると考えられる。

現代社会の中で学生は意外にも時間に追われ、食事にも不規則になりがちである。さらに、若者の食事に対する意識は、食べたいときに食べたいものを食べるという傾向にあり、この意識が不健康な状態に拍車を掛けている。

近年、成人の生活習慣病は問題視されている。学生の年代は生活習慣病予備軍であると思われ、問題習慣を自己コントロールし、食生活を改善しない限り、不健康な状態を解消することはできない。

そこで、アンケート調査では食品摂取の重量が不明瞭なので、詳しく調査をし、具体的な問題点を探り、改善点を明確にする必要がある。本報では、アンケート調査と同時期に行った3日間の食物摂取状況調査から、朝・昼・夕の食事と間食の摂取状況、食品数や食品群別摂取量などを調べたので報告する。

調査方法

時期：1998年5～7月の栄養指導実習授業日

対象：食物栄養専攻の学生108名

方法：指定した平日3日間に摂取した食事・間食の内容について、秤量留め置き法で各自に記録させた。

集計：調査用紙の回収率は98.1%（106名）であった。

1人3日分、延べ318日の食事を資料とし、個人データは3日間の平均値を用いた。

重量の計量が困難な食品については、目安量で示し、それを重量に置き換えた。

食品群別摂取量の充足率については、第五次改定日本人の栄養所要量の区分3における食品構成表を用いて算出した。

調査結果および考察

1. 食生活状況

1) 生活環境

学生の生活環境を、自宅・下宿・寮に分類すると、表1に示すように自宅が67.9%と多く、寮は7.6%と少なかった。食事については、下宿の者は自炊をしており、寮の者は朝食と夕食は給食が提供されている。

2) 朝・昼・夕食別欠食状況

朝・昼・夕食別に3日間の欠食状況をみると、朝食では5.7~13.2%、昼食0.9~3.8%、夕食0~5.7%であり、それぞれ日によって差がみられた。平均値は、朝食8.8%、昼食2.5%、夕食3.5%であった(表2)。

朝食を3日間のうち1日だけ欠食した者は18人で、2日間は2人、3日間連続が2人であった。3日間とも欠食した者は、欠食が習慣になっていると思われる。

昼食・夕食では3日間連続の欠食者はなく、3日間の内1日だけというものであった。

表1 生活環境

n=106		
	人数(人)	割合(%)
自宅	72	67.9
下宿	26	24.5
寮	8	7.6

表2 欠食状況

n=106					
		欠食をした		欠食をしなかった	
		人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
朝食	1日目	6	5.7	100	94.3
	2日目	8	7.5	98	92.5
	3日目	14	13.2	92	86.8
	平均値	9.3	8.8	96.7	91.2
昼食	1日目	3	2.8	103	97.2
	2日目	4	3.8	102	96.2
	3日目	1	0.9	105	99.1
	平均値	2.7	2.5	103.3	97.5
夕食	1日目	0	0	106	100.0
	2日目	5	4.7	101	95.3
	3日目	6	5.7	100	94.3
	平均値	3.7	3.5	102.3	96.5

表3 間食の摂取状況

n=106

	間食をした		間食をしなかった	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1日目	40	37.7	66	62.3
2日目	42	39.6	64	60.4
3日目	44	41.5	62	58.5
平均値	42	39.6	64	60.4

3) 間食の摂取状況

間食の摂取状況は、37.7~41.5%と3日間ほぼ同率で、平均値は39.6%であった(表3)。

3日間の内、1日だけ間食をした者が15人(14.1%)、2日間は20人(18.9%)、3日間連続が21人(19.8%)であった。3日間連続の者は間食が習慣になっていると思われる。その内の4人は欠食をして、間食では菓子(クッキー・ゼリー)、果物(スイカ・リンゴ)等を摂取していた。

3日間とも、間食をしない者は50人(47.2%)で、間食をしない習慣であろうと思われる。

2. 食品数

延べ日数318日分の朝食・昼食・夕食・1日のそれぞれについて、食品数の平均値と食品群別食品数の平均値を求めた結果を表4と表5に示す。また、朝・昼・夕食の食品数を2食品以下、3~5食品、6~8食品、9~11食品、12食品以上の5区分で集計し、その割合を図1に示す。1日については11食品以下、12~17食品、18~23食品、24~29食品、30食品以上の5区分にし、その割合を図2に示す。

1) 朝食について

食品数の平均値は5.1±3.8食品であった。3~5食品が31.1%で最も多く、次いで2食品以下の27.1%となった。12食品以上は5.7%と

表4 食品数

(M±SD)

食品数	
朝食	5.1 ± 3.8
昼食	6.5 ± 4.4
夕食	8.4 ± 4.4
1日	16.7 ± 6.5

僅かであるが、中には18食品、22食品といった多くの食品を摂っている場合もあった。学生の朝食は時間的に食べる余裕がなかったり、食事の内容が夕食と比べ簡単になりがちなため、食品数が少なくなりやすい傾向にある。特に2食品以下の場合には、パンと牛乳だけとか、果物と飲料だけといった内容の食事が多いので、「野菜や卵を使った料理を一品加える」、「ヨーグルトや果物など単品食品を加える」、または「主食を加える」といった食品の追加方法を指導する必要がある。

食品群別の食品数は、穀類0.9、その他の野菜0.7、油脂類0.6、豆類・乳類0.5であった。

2) 昼食について

食品数の平均値は6.5±4.4食品で、朝食とあまり変わらなかった。3～5食品が29.9%で最も多く、次いで6～8食品の22.6%となった。また、昼食の12食品以上は14.8%で朝食より多かった。2食品以下は19.5%であった。学生の昼食は、テイクアウト食品や学生食堂など外食を利用したり、自家製弁当で済ますなど多様である。この中で定食や幕の内弁当などを食べた場合、副食の種類が比較的多い自家製弁当を食べた場合には、10食品前後の食品数を摂ることができた。しかし、パンやおにぎりだけといった場合や主食同士を組み合わせた市販弁当（例えば、焼きそばとロールパンといったもの）を食べた場合には、食品数が3前後と少なくなる傾向にある。食事としては量的に十分であっても、栄養的には糖質中心の偏りがある内容になっている。量的

なことばかりでなく、食品の組み合わせ方についても指導していくことが肝要であろう。

食品群別では、穀類1.2、その他の野菜1.0、油脂類・緑黄色野菜0.6、肉類0.5で朝食と同様の傾向であった。

3) 夕食について

食品数の平均値は8.4±4.4食品であった。夕食は1日の食事の中で最も時間をかけ、ゆとりをもって食べることができることから、栄養摂取の比重は大きい。このため、1日30食品の1/3に当たる10食品以上は摂取することが望ましいが、本学の学生については、平均値が10食品以下という低い結果であった。6～8食品が28.0%で最も多く、次いで9～11食品の24.8%となった。朝食・昼食と同様に夕食でも食品数を多く摂るよう指導していく必要がある。

4) 1日について

食品数の平均値は16.7±6.5食品であった。この平均値は女子短大生を対象とした滑川²⁾の20.4食品、昭和61年度の国民栄養調査結果³⁾の22食品に比べ低い値であった。12～17食品が34.0%で最も多く、次いで18～23食品の28.3%となった。30食品以上は3.8%と僅かであり、24食品以上でも14.1%しかなかった。

表5 食品群別食品数

食品群	朝食	昼食	夕食	1日
穀類	0.9	1.2	1.2	2.5
種実類	0	0.1	0.1	0.2
いも類	0.1	0.2	0.3	0.6
砂糖類	0.2	0.3	0.3	0.7
菓子類	0	0.1	0	0.1
油脂類	0.6	0.6	0.8	1.5
豆類	0.5	0.1	0.6	1.1
果実類	0.2	0.3	0.1	0.6
緑黄色野菜	0.3	0.6	1.0	1.6
その他の野菜	0.7	1.0	1.7	2.8
きのこ類	0.1	0.1	0.2	0.3
海藻類	0.3	0.3	0.3	0.7
調味嗜好品	0	0.1	0	0.1
魚介類	0.2	0.3	0.6	1.1
肉類	0.2	0.5	0.6	1.2
卵類	0.3	0.3	0.3	0.6
乳類	0.5	0.2	0.1	0.7
その他の食品	0	0.1	0.2	0.3

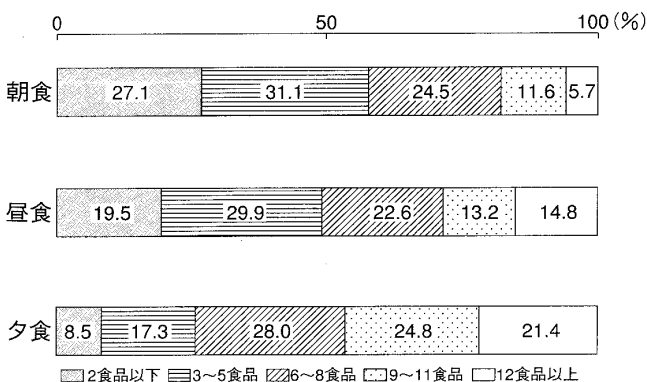


図1 朝・昼・夕食別食品数の割合

1日30食品を摂ることの難しさがわかる。30食品以上摂っている食事の特徴は、緑黄色野菜やその他の野菜をはじめ、穀類、魚介類、肉類の食品数が多く、他の食品群からもバランス良く摂っていた。11食品以下は23.6%であった。中でも食品数が2あるいは3という者は、ほとんど欠食状態に近い。

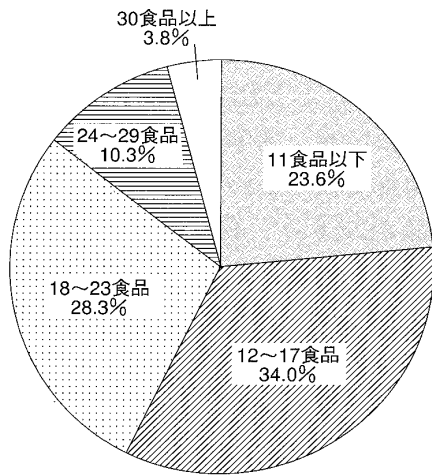


図2 1日の食品数の割合

食品数が少なくなるほど、食品群も少なくなり、栄養の偏りが心配されるので、食生活の改善と指導が必要となってくる。

昨今健康に対する意識は高まる傾向にある。しかし、若い世代には健康を無視したダイエット志向や偏食、つまり食べたい物を食べればそれでよいというような考えを持っている者が多いように思われる。1日30食品の摂取が無理でも20食品から25食品程度は摂るよう心がける必要がある。また、食品群全体から偏りなく摂取することが栄養的に望ましい。

3. 食品群別食品摂取頻度

朝・昼・夕食・1日のそれぞれについて、食品群別食品の摂取頻度を図3に示す。

1) 朝食について

摂取頻度は穀類が80.8%で最も高く、次いで調味嗜好品の59.1%、油脂類の49.1%であった。乳類は38.4%で、朝、昼、夕食のうち

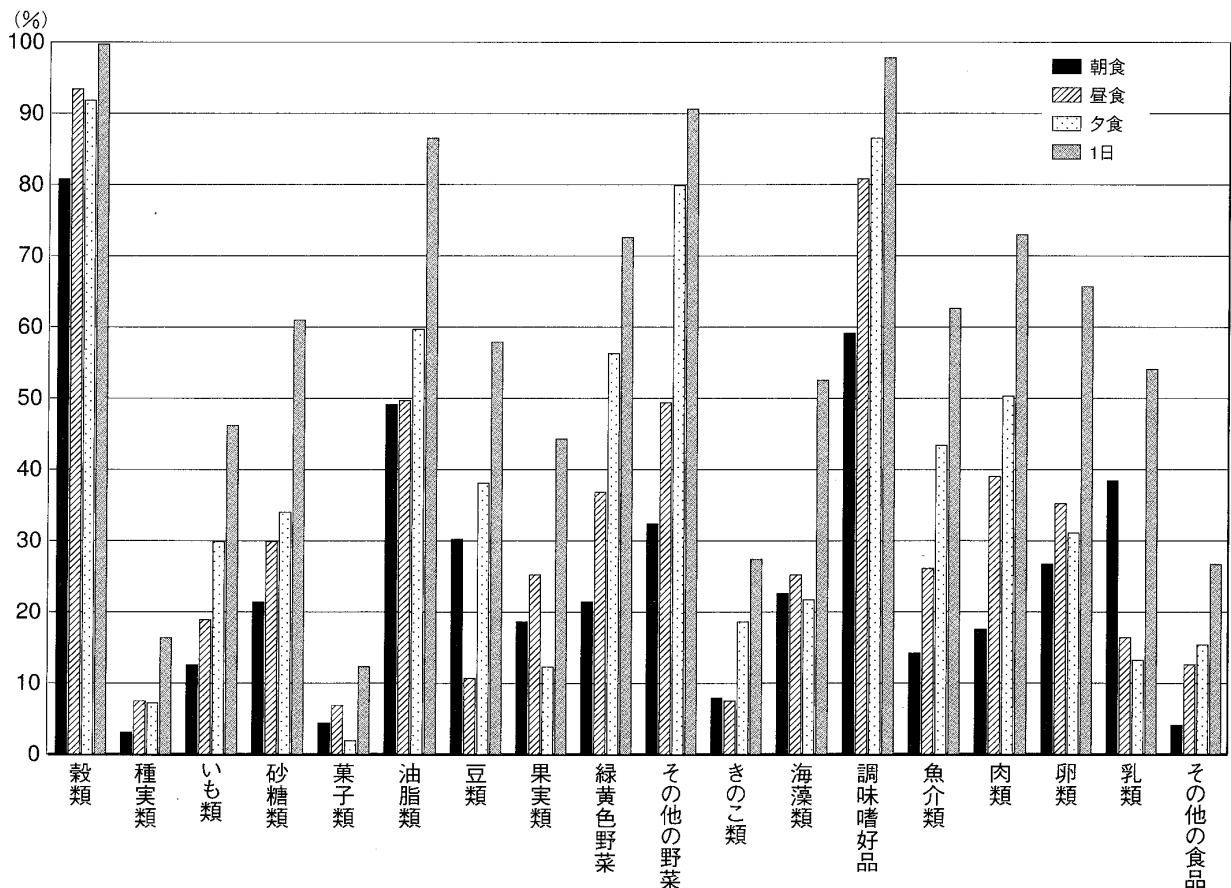


図3 食品群別食品摂取頻度

朝食が最も高い。

前報¹⁾の食生活調査では、朝食での主食の頻度は、パンを「週に5~6回以上食べる」とした者が32.4%あり、全体の約1/3を占めた。また、主食の種類でも、朝食ではパンが43.7%、米飯が34.0%で、パン食が米食よりやや高かった。パン食は乳類との組み合わせがしやすく、朝食では飲料として牛乳を飲むことが多いので、摂取頻度が高くなったものと思われる。

豆類は朝食での摂取頻度が30.2%で、他の食品群と比べ高い。これは、主食が米飯の場合、味噌汁との組み合わせが多く、味噌や味噌汁の具（油揚げ・豆腐）の摂取によるところが大きいと思われる。

2) 昼食について

穀類の摂取頻度が93.4%と高い割合になったのは、朝食、夕食に比べ欠食が少ないことによるものである。穀類に次いで高いのは、調味嗜好品の80.8%、油脂類の49.7%、その他の野菜の49.4%であった。

昼食でもパン食の割合は朝食と同様に高いが、乳類の摂取頻度は16.4%と低かった。昼食でよく飲まれる飲料は、朝食と異なりウーロン茶や紅茶等のお茶類で、牛乳を飲むことは少なく、ヨーグルトやチーズを摂るにすぎない。このため、乳類の摂取頻度は朝食に比べ低くなったと推測できる。

3) 夕食について

摂取頻度が50%以上になった食品群は、穀類（91.8%）、調味嗜好品（86.5%）、その他の野菜（79.9%）、油脂類（59.7%）、緑黄色野菜（56.3%）、肉類（50.3%）であった。特に緑黄色野菜、その他の野菜、肉類は朝食や昼食に比べ摂取頻度がかなり高い。

4) 1日について

穀類の99.7%をはじめとし、調味嗜好品（97.8%）、その他の野菜（90.6%）、油脂類（86.5%）、肉類（73.0%）、緑黄色野菜（72.6%）の摂取頻度が高い。これに対して、種実類（16.4%）、きのこ類（27.4%）、果実類（44.3%）、いも類（46.2%）の摂取頻度は

低い結果となった。きのこ類の摂取頻度が低いのは、食事調査時期が5月から7月であったという时期的なことが影響しているかと思われる。

4. 食品群別摂取量

朝食・昼食・夕食・1日のそれぞれについて、食品群別摂取量を表6に示す。摂取頻度の高い食品群は、摂取量も多くなっている。

1) 1日について

1人1日当たりの食品群別摂取量の平均値、1982年に本学にて行った食物摂取調査⁴⁾（以下82年調査という）での摂取量および平成9年度の国民栄養調査成績⁵⁾での20~29歳女子の摂取量（以下国民栄養調査という）を表7に示す。

82年調査結果と比較すると、海藻類を除く食品群全ての摂取量が低くなっている。特にいも類、果実類は約半分の摂取量であった。

国民栄養調査と比較した場合では、穀類、調味嗜好品、その他の食品を除く食品群の摂取量が低くなっている。特にいも類、果実類、

表6 食事別食品群別摂取量

(g)

食品群	朝食	昼食	夕食	1日
穀類	63.7	102.0	83.2	248.5
米類	25.4	49.0	57.0	132.0
小麦類	37.5	52.2	25.7	114.3
その他の穀類	0.8	0.8	0.5	2.2
種実類	0.2	0.4	0.3	0.9
いも類	5.3	6.3	15.7	27.2
砂糖類	1.2	2.0	2.1	5.3
菓子類	3.5	5.8	0.9	10.9
油脂類	4.6	5.1	6.1	15.8
豆類	13.0	3.0	21.7	37.6
果実類	19.0	12.6	10.4	40.8
緑黄色野菜	10.1	11.6	30.8	52.4
その他の野菜	15.3	20.6	54.6	91.0
きのこ類	1.4	0.7	2.7	4.8
海藻類	1.1	1.2	1.6	3.7
調味嗜好品	69.3	127.1	94.7	284.8
魚介類	3.7	6.6	23.0	33.2
肉類	4.2	13.6	26.4	43.9
卵類	12.3	12.3	8.7	33.0
乳類	61.1	16.5	16.1	93.5
その他の食品	1.9	4.9	8.8	15.0

緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ類、魚介類、肉類は、国民栄養調査の約半分の摂取量であった。国民栄養調査において、20歳代を含む若い世代の緑黄色野菜、その他の野菜、海藻類、魚介類の摂取量が少ないことを指摘しているが、本学の学生についても、類似した結果となった。

食品群別摂取量の平均値を第五次改定日本人の栄養所要量における区分3の食品構成と比較し、充足率を求めた結果を表8に示す。充足率が100%を満した食品群は少なく、砂糖類の106.0%、油脂類の105.3%、肉類の109.8%であり、50%を満たさなかった食品群は、種実類、果実類、その他の野菜、乳類であった。

肉類や卵類など動物性食品の充足率は、70%以上あるのに対し、緑黄色野菜やその他の野菜など植物性食品は50%前後のものが大半であった。ビタミン類やミネラル類の不足が心配される。国民栄養調査でも動物性食品の摂取量は年々増加の傾向にあるが、本学の

表7 食品群別摂取量 (g)

食品群	摂取量	82年調査結果	平成9年国民栄養調査成績※
穀類	248.5	257.3	232.5
米類	132.0	154.7	134.5
小麦類	114.3	102.6	95.6
その他の穀類	2.2	—	2.4
種実類	0.9	—	1.3
いも類	27.2	51.7	60.6
砂糖類	5.3	9.5	8.5
菓子類	10.2	26.9	31.0
油脂類	15.8	24.1	19.0
豆類	37.6	44.2	54.9
果実類	40.8	113.5	101.4
緑黄色野菜	52.4	56.0	89.8
その他の野菜	91.0	119.9	164.3
きのこ類	4.8	—	13.4
海藻類	3.7	2.6	4.5
調味嗜好品	284.8	—	136.2
魚介類	33.2	57.2	75.2
肉類	43.9	55.7	87.1
卵類	33.0	51.3	40.0
乳類	93.5	150.0	104.4
その他の食品	15.0	—	7.1

※国民栄養調査は20~29歳女子の摂取量を使用

調査においてもその傾向が現れていた。

2) 米の摂取量について

近年穀類の摂取量が減少してきていることに着目し、米の摂取量について見てみた。

1日の平均摂取量は131.4gであり、82年調査の154.7gに比べて23.3g減少した。1人1日当たりの摂取量分布をみると図4に示す通り、101~150gの摂取量が35.8%で最も多く、次いで51~100gの26.4%であった。また、201g以上が12.3%で約1割あった。

1回当たりの摂取量分布を図5に示す。30~49gが49.1%で約半数を占めた。茶碗1杯の米の重量(50~70g)を摂取していた者は、21.7%と少なかった。

表8 食品構成と充足率

食品群	摂取量 (g)	食品構成※ (g)	充足率 (%)
穀類	248.5	280	88.8
種実類	0.9	3	30.0
いも類	27.2	50	54.4
砂糖類	5.3	5	106.0
油脂類	15.8	15	105.3
豆類	37.6	55	68.4
果実類	40.8	150	27.2
緑黄色野菜	52.4	100	52.4
その他の野菜	91.0	200	45.5
海藻類	3.7	5	74.0
調味嗜好品	284.8	50	569.6
魚介類	33.2	45	73.8
肉類	43.9	40	109.8
卵類	33.0	40	82.5
乳類	93.5	200	46.8

※第五次改定日本人の栄養所要量における区分3の食品構成を使用

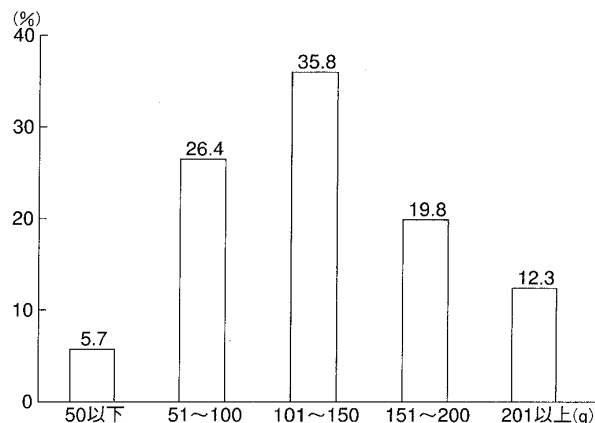


図4 1日当たりの米の平均摂取量

5. 栄養素等摂取状況

1人1日当たりの食品摂取量の平均値から算出した栄養素等摂取量および82年調査での栄養素等摂取量、栄養所要量、栄養所要量に対する充足率を表9に示す。今回栄養素等摂取量を算出するにあたっては、第五次改定日本人の栄養所要量による区分別食品構成を参考に作成した食品群別荷重平均栄養成分表⁶⁾を用いた。また、栄養所要量については、20～29歳女子の生活活動強度Iを用い、ビタミン類は加熱調理による調理上の損失を含んだ値を用いた。

本調査では、充足率がほぼ100%あったのは、エネルギーと脂質であった。70%以下は、カルシウム、鉄、ビタミンB₂、ビタミンCであり、ビタミン類とミネラル類の不足が目立つ。特にビタミンB₂と鉄については、充足率がそれぞれ54.1%と57.5%でかなり低い値で

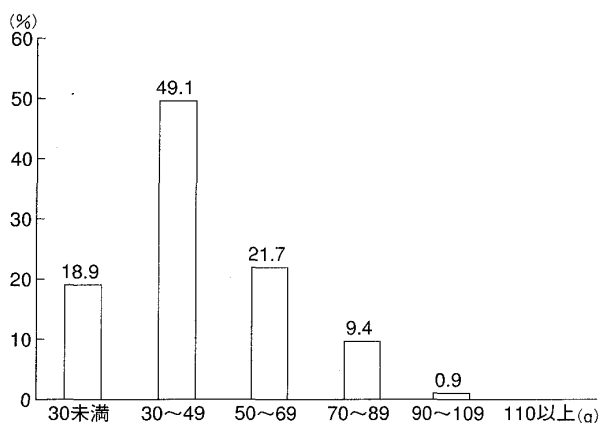


図5 1回当たりの米の平均摂取量

あり、原因の一つに野菜類や果物類の摂取量が低いことが考えられる。

82年調査では、充足率がほぼ100%あったのは、エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB₁であり、70%以下の低い値の栄養素は鉄であった。

栄養素等摂取状況は、上記のように82年調査では、鉄の不足はあるものの、全体的には栄養バランスの良い状態であった。これに対し、今回の調査結果では、ビタミン・ミネラル類の不足が目立つなど、82年の調査に比べ栄養バランスは悪くなっている。欠食や偏食などによる偏った食生活がかなり影響しているものと思われる。

6. 食生活状況と食品群別摂取量

1) 生活環境別食品群別摂取量

自宅・下宿・寮別の食品群別摂取量と充足率を表10に示す。充足率でみると、いずれの場合も穀類・砂糖類・油脂類・肉類はほぼ充足していた。特に不足していると思われる充足率50%未満の食品群は、自宅の者では種実類・果実類・その他の野菜・乳類であり、下宿では種実類・いも類・果実類・緑黄色野菜・その他の野菜、寮では種実類・果実類・乳類であった。

自宅の者は家族と生活をするので、基本的には食事の提供があると思われる。しかし、昼食は家族と離れて摂ることが多く、食事内

表9 栄養素等摂取量

	本調査			82年調査		
	摂取量	栄養所要量※	充足率(%)	摂取量	栄養所要量※	充足率(%)
エネルギー(kcal)	1704	1800	94.7	1680	1800	93.3
たんぱく質(g)	51.1	60	85.2	59.6	60	99.3
脂質(g)	43.8	45	97.3	53.3	45	118.4
カルシウム(mg)	363	600	60.5	442	600	73.7
鉄(mg)	6.9	12	57.5	7.6	12	63.3
ビタミンA(IU)	1854	2250	82.4	2211	2250	98.3
ビタミンB ₁ (mg)	0.76	1.00	76.0	0.95	1.00	95.0
ビタミンB ₂ (mg)	0.72	1.33	54.1	1.03	1.33	77.4
ビタミンC(mg)	68	100	68.0	89	100	89.0

※20～29歳女子生活活動強度Iにおける栄養所要量
ビタミン類は加熱調理による調理上の損失を含む

容は外食・テイクアウト食品等を利用する者が約半数であった。昼食には自宅から弁当を持参し、朝・夕の食事では不足しがちな食品を意識的に選択すればかなり補うことができる。

下宿の者は本人の意思で食品を選択できるので、嗜好中心になりやすい。自炊内容は簡単に作れるものを中心で、テイクアウト食品が多い。食事内容を充実させるには、テイクアウト食品などの市販食品に、不足する食品を自炊で追加するとよい。いも類・果実類・緑黄色野菜・その他の野菜などの植物性食品の種類と量をもっと充実させる必要がある。

寮の者は朝・夕の給食で単一献立の定食が提供されるため、欠食や、食べ残しが限り、各食品群の充足率は高くなる。昼食は下宿生と同様にテイクアウト食品や外食の利用が多く、その内容は例えば、菓子パンとジュース、おにぎりとお茶という組み合わせがほとんどで、食事内容は粗末であった。昼食に食品を追加することで、野菜類・果実類を充実させ、特に、不足している乳類を昼食で積極的に摂取するよう指導する必要がある。さらに、過剰になっている脂質を摂りすぎないように揚げ物・炒め物を続けず、ドレッシング

グをかけすぎないなどの工夫をする必要もある。

2) 欠食の有無別食品群別摂取量

朝・昼・夕食を3日間とも摂取した者を「欠食がない」とし、1回でも欠食した者を「欠食がある」に分けて、それぞれの3日間の平均摂取量を比較した(表11)。「欠食がある」についてはどの食品群においても充足率が50%に及ばなかった。特に充足率が低いのは、種実類・いも類・豆類・果実類・緑黄色野菜・その他の野菜・海藻類・魚介類・卵類・乳類で、これらの食品が不足すると、主として良質のたんぱく質や、ビタミン・ミネラル類が不足する。

3) 排便習慣別食品群別摂取量

前報¹⁾の調査による排便習慣の結果から、「毎日排便する」と「4~7日に1回排便する」のグループで、食品群別摂取量を比較した(表12)。「4~7日に1回排便する」のグループで充足率が低いのは、豆類・果実類・緑黄色野菜・その他の野菜・海藻類などの植物性食品であり、「毎日排便する」との差はかなり顕著であった。これらの食品群には便通を促す食物繊維が含まれるので、この不足が原因であると考えられる。

表10 生活環境別食品群別摂取量

食品群	自宅	下宿	寮	自宅	下宿	寮
	摂取量 (g)			充足率 (%)		
穀類	244.4	259.9	246.3	87.3	92.8	88.0
種実類	1.0	0.6	0.9	33.3	20.0	30.0
いも類	25.0	24.4	53.7	50.0	48.8	107.4
砂糖類	5.2	5.3	5.2	104.0	106.0	104.0
油脂類	14.5	15.3	30.0	96.7	102.0	200.0
豆類	31.9	55.7	31.1	58.0	101.3	56.5
果実類	34.2	60.5	36.7	22.8	40.3	24.5
緑黄色野菜	52.3	38.8	83.9	52.3	38.3	83.9
その他の野菜	86.2	85.0	155.1	43.1	42.5	77.6
海藻類	3.7	3.2	5.6	74.0	64.0	112.0
魚介類	34.8	31.0	25.9	77.3	68.9	57.6
肉類	46.4	42.4	43.5	116.0	106.0	108.8
卵類	32.1	40.3	20.2	80.3	100.8	50.5
乳類	90.9	122.6	22.8	45.5	61.3	11.4

表11 欠食の有無別食品群別摂取量

食品群	欠食がない	欠食がある	欠食がない	欠食がある
	摂取量 (g)		充足率 (%)	
穀類	265.8	104.9	94.9	37.5
種実類	0.9	0.4	30.0	13.3
いも類	30.1	10.1	60.2	20.2
砂糖類	5.5	2.4	110.0	48.0
油脂類	16.4	7.3	109.3	48.7
豆類	47.7	7.7	86.7	14.0
果実類	51.3	8.8	34.2	5.9
緑黄色野菜	58.0	18.4	58.0	18.4
その他の野菜	100.9	34.7	50.5	17.4
海藻類	4.0	1.6	80.0	32.0
魚介類	35.7	13.9	79.3	30.9
肉類	48.4	19.0	121.0	47.5
卵類	36.6	12.8	91.5	32.0
乳類	111.4	27.0	55.7	13.5

7. 間食

間食で摂取した食品について複数回答で集計した(表13)。和洋菓子類・チョコレート類・アイスクリーム・スナック菓子類などが高率で、染谷らの調査⁷⁾による女子短大生の間食の傾向と類似していた。各種菓子類が多いが、牛乳類(乳製品を含む)・コーヒー類・ジュース類等も摂取されていた。

表12 排便習慣別食品群別摂取量

食品群	毎日排便する	4~7日に1回	毎日排便する	4~7日に1回
	摂取量(g)		充足率(%)	
穀類	260.1	221.9	92.9	79.3
種実類	0.8	2.1	26.7	70.0
いも類	27.9	26.9	55.8	53.8
砂糖類	5.1	3.7	102.0	74.0
油脂類	18.9	12.0	126.0	80.0
豆類	39.2	23.3	71.3	42.4
果実類	34.1	29.1	22.7	19.4
緑黄色野菜	70.6	34.3	70.6	34.3
その他の野菜	115.6	77.4	57.8	38.7
海藻類	4.7	2.4	94.0	48.0
魚介類	30.5	28.4	67.8	63.1
肉類	47.6	48.3	119.0	120.8
卵類	34.9	21.1	87.3	52.8
乳類	79.3	101.6	39.7	50.8

表13 間食の摂取状況

(複数回答) n=118

間食内容	人数(人)	割合(%)
和洋菓子類(ケーキ・ゼリー・和菓子・ドーナツ)	35	29.7
チョコレート・あめ類(チョコレート・アメ・ガム)	22	18.6
アイスクリーム	21	17.8
スナック菓子類(スナック菓子・クッキー・せんべい)	14	11.9
果物類	13	11.0
軽洋食類(サンドイッチ・ハンバーガー・トースト)	9	7.6
菓子パン類	2	1.7
揚げ物・焼き物	2	1.7
軽和食類	1	0.8
その他(茶碗蒸し・コーンフレーク・スープ)	3	2.5
牛乳類(牛乳・ヨーグルト・チーズ)	25	21.2
コーヒー・紅茶・ココア	16	13.6
ジュース(清涼・果汁飲料)	10	8.5
お茶(緑茶・ウーロン茶・ミネラルウォーター)	9	7.6
乳酸飲料・乳飲料	8	6.8
ジュース(炭酸飲料・スポーツドリンク)	2	1.7

まとめ

3日間の食物摂取状況を秤量留め置き法で調査をし、食品群別摂取量・食品数の集計を行い、前報の食生活・運動・休養・排便に関するアンケート結果とともに考察を試みた。

生活環境は自宅が67.9%、下宿24.5%、寮7.6%であった。

欠食状況は、3日間の平均が朝食8.8%・昼食2.5%・夕食3.5%であった。朝食を3日連続で欠食した者は2人で、これらは欠食が習慣化しているようであった。

延べ日数318日分の食事について「1日30食品」の数え方で食品数を集計した結果、朝食が5.1±3.8、昼食6.5±4.4、夕食8.4±4.4、1日分16.7±6.5食品であった。朝・昼・夕食いずれの場合も食品数が少なく、1日30食品を摂取した者は全体の3.8%しかいなかった。

食品群別摂取量の平均値は、第五次改定日本人の栄養所要量における区分3の食品構成と比較すると、砂糖類・油脂類・肉類が100%を満たしたが、それ以外の食品群は不足していた。特に、緑黄色野菜・その他の野菜・海藻類・魚介類が不足する傾向は、平成9年度国民栄養調査の20~29歳女子摂取量と類似していた。植物性食品は50%程度で、動物性食品は70%以上であった。

米の摂取量は1人1日当たりの平均が131.4gで1982年本学調査の154.7gよりも、23.3g減少した。

1人1日当たりの食品群別摂取量について、食品群別加重平均成分値を用いてエネルギーおよび栄養素等摂取量を試算し、20~29歳女子生活活動強度Iの栄養基準量と比較したところ、ほぼ充足したものはエネルギー・脂質であった。70%以下はカルシウム・鉄・ビタミンB₂・ビタミンCであった。

自宅・下宿・寮別に食品群別摂取量をみると、不足した食品群は、自宅が種実類・果実類・その他の野菜・乳類、下宿が種実類・いも類・果実類・緑黄色野菜・その他の野菜、寮が種実類・果実類・乳類であった。

欠食の有無別で食品群別摂取量を比較すると、3日間の食事のうち1食でも欠食した者は、欠食しなかった者に比べて摂取量が少なく、どの食品群においても、充足率が50%を下回っていた。

排便習慣において「毎日排便する」と「4～7日に1回排便する」のグループで食品群別摂取量を比較した結果、「4～7日に1回」では、豆類・果実類・緑黄色野菜・その他の野菜・海藻類などの植物性食品の摂取量が少なかった。食物繊維の摂取不足が考えられる。

間食は3日間の平均で39.6%の者が摂取していた。19.8%の者は3日間連続で間食をしており、間食が習慣化していると思われた。

間食内容は和菓子類・チョコレート類・アイスクリーム・スナック菓子類などの各種菓子類が多かった。

前報¹⁾の食習慣調査で問題視した事項に関しては、本報の3日間の食物摂取状況調査によって食生活の実態が詳細になり、さらに問題点が明確になったと思われる。

食生活は欠食をしたり、間食を摂ったりと不規則であり、食品数は少なかった。テイクアウト食品の普及で単品食を利用する傾向があると考えられた。

食品群別摂取量では食品構成の充足率を満たしたものが砂糖類・油脂類・肉類であり、穀類・卵類もほぼ充足した。それ以外の食品群は不足し、特に植物性食品の不足が目立った。このため、エネルギー・脂質はほぼ充足しているが、ビタミン・ミネラル類の不足が大きい。穀類や油脂類、または動物性食品に偏重した食品選択は、高脂血症や動脈硬化を招くおそれがある。生活習慣病の予備軍とならないためにも、食生活の見直しが必要である。

個人ごとの食物摂取量による栄養価の算出は集計中であるので、さらに詳細な栄養摂取状況の実態を解析し、続けて改善策を講じる資料としたいと考えている。

参考文献

- 1) 平光美津子他：女子短大生の食習慣調査その1, 東海女子短期大学紀要第25号, 1999
- 2) 滑川孝子：第32回日本栄養改善学会講演集p80～89, 1985
- 3) 厚生省保健医療局・健康増進栄養課編：国民栄養の現状昭和61年栄養調査成績, 第一出版株式会社, 1988
- 4) 渡辺周一他：女子短大生における食生活の実態, 東海女子短期大学紀要第10号, 1984
- 5) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：国民栄養の現状平成9年国民栄養調査結果, 第一出版株式会社, 1999
- 6) 中村年子, 石渡和子編：栄養指導論実習, (株)みらい, 1997
- 7) 染谷理恵他：女子短大生の食行動の実態とその背景, 栄養学雑誌, Vol.47 No.6, 1989

一家政学科 食物栄養一