

女子短大生の昼食に関する意識と実態

本間 恵美・平光美津子・尾木千恵美
鷺見 孝子・黒木智奈美・遠藤 仁子
中村 年子

緒 言

豊かで便利になった生活環境のなかで人々の価値観は変化し、食生活も多様化したことにより多くの問題点が浮かび上がっている。食生活の洋風化・外食の増加などによる成人病の増加、伝承的食文化の衰退など、食のあり方の乱れが指摘され、今や「食育時代」ともいわれるように食事に対する教育の必要性が唱えられている¹⁾。

変貌を遂げる社会環境のなかで食生活が変化していくことは当然であり、避けられない事態も多いが、食事のあり方は健康に大きな影響を及ぼすものである。現在、日本人の平均寿命は世界のトップであり、高齢化社会の到来に備え、健康に生き抜くために食事に関心しなければいけないことは周知のところである。食習慣は長い間に培われるものであるから、若い間によい食習慣を身につけておくことが必要である。そのため小学校・中学校・高等学校では家庭科の授業を通し、健康と食物との関係、青年期の食事・家族の食事などについて学習し、また学校給食を通して食育がなされている。しかし、「選択の自由」と「偏食の自由」の混在が甚だし、飽食の時代において、望ましい食習慣の確立は困難であり、身につけているとはいえない。

昼食に関してみると、小（中）学校時代には栄養バランスや食文化が考慮された給食があり、高校時代はほとんどが弁当を持参することにより食事が管理されていた。ところが大学生になると多くの学生は親の管理から離れ、自分の意

志で昼食を選ぶことになる。そこで学生の生活状況や食意識が、どのような食事をするかを決める上で重要な要因となる。

大学生協が実施した全国大学生の実態調査結果²⁾によると、昼食の利用先は最近パンショップにおけるテイクアウト食品とカフェテリアが増加し、食事を選ぶ基準は価格が一番、ついでスピードとなっており、無理なダイエットやアルバイト先でのワンパターンの食事など、不規則な摂食や偏った食事内容などによる身体への悪影響が指摘されている。その他、昼食については数多くの調査研究がなされている^{3)~7)}。

そこで我々は、自己管理が必要とされる昼食の実態を把握し、問題点を明らかにするために昼食に対する学生の意識を、「食べたい時に欲しいものを食べればよい」という欲望が基本になっている、「栄養よりファッションを優先している」、「お金はかけたくないと思っている」、「友達つきあいを重視している」、「朝、自分で弁当を作るために時間を費やしたくない」との仮説を立て、意識の調査を行った。また、食生活意識と実生活の間には大きなギャップがある⁸⁾ことも考えられるので、5日間の昼食についての実態も調査し検証を試みた。

調査方法

1. 調査対象

本学家政学科に在学する1年生442人、2年生352人の合計794人を対象とした。学科は3専攻で専攻の内訳は、食物栄養44.6%、被服37.0%、

生活デザイン18.4%である。

2. 調査時期

1994年1月

3. 調査方法

アンケート用紙を学生に配布し、昼食に関する意識と実態について、留め置き法にて調査した。

4. 調査内容

- (1) 学生の状況
- (2) 昼食に対する意識
- (3) 現在の昼食状況
- (4) 5日間の昼食実態
- (5) 外食の食事内容・選択理由・価格
- (6) 自家製弁当の内容・追加食品とその価格

本報では学生の状況、昼食に対する意識、現在の昼食状況の一部と、5日間の昼食実態、外食の食事内容・選択理由について分析・考察をした。

調査結果及び考察

1. 学生の状況

アンケートの回答人数は711人で回収率は89.5%であった。

生活状況は表1に示すように、自宅通学が最も多く78.2%あった。下宿と寮を合わせた20%余りの者が家族と離れた生活をしている。

通学時間を30分毎の区分で見ると表2のようであった。「30分未満」の者は32.4%と全体の1/3を占めたが、この中には寮・下宿生が含まれるので差し引くと、自宅通学生のうち13.5%の者が、通学所要時間30分未満の近距離に在住していた。「30分～1時間未満」の者は20.0%、「1時間～1時間30分未満」の者は28.2%であり、

表1 生活状況

	人数(人)	割合(%)
自宅	556	78.2
下宿	107	15.0
寮	48	6.8
合計	711	100.0

合わせると約半数を占めた。「1時間30分～2時間未満」と「2時間以上」は、合わせて約20%であった。

アルバイトの有無を表3に示す。日常なんらかのアルバイトをしている者は57.0%と半数以上あり、さらに、長期休暇中のアルバイトを加えると、約70%の者がアルバイトの経験を持っていた。

1カ月のこづかいを調べた結果は表4のようになった。「2万円以上」が42.3%と最も多く、「1万円未満」は23.1%であった。

表2 通学所要時間

	人数(人)	割合(%)
30分未満	230	32.4
30分～1時間未満	142	20.0
1時間～1時間30分未満	200	28.2
1時間30分～2時間未満	111	15.7
2時間以上	26	3.7
合計	709	100.0

表3 アルバイトの有無

	人数(人)	割合(%)
アルバイトをしている	404	57.0
長期休暇の時のみする	99	13.9
していない	206	29.1
合計	709	100.0

表4 1カ月のこづかい

	人数(人)	割合(%)
1万円未満	159	23.1
1万～2万円未満	239	34.6
2万円以上	292	42.3
合計	690	100.0

2. 昼食に対する意識

昼食の選択基準や自家製の弁当を持参することに対する意識、外食その他の意識について14項目(表5)をあげ、「思う」、「どちらでもない」、「思わない」の3段階で調査をした。結果は図1、表5の通りである。

昼食の選択基準としては、「栄養のバランスを考えて摂ることが大切だ」という意識が最も高く74.4%の者がそう思っており、思わない者はわずか3.7%であった。ついで「友達つきあい大切だ」と思う者が半数以上を占めていた。昼食を友達との交流の場として楽しんでいる反面、友達によって食事が左右されることもありうると考えられる。「お金をかけたくない」と思っている者は半数以下で、どちらでもない者は40%近くあり、経済面はあまり強い意識としては表われていなかった。そこでアルバイトをしている者としていない者で意識に差があるかを調べたところ、アルバイトをしている者で、「お金をかけたくない」と思う者は48.9%、どちらでもない者38.6%、思わない者12.5%であった。アルバイトをしていない者ではそれぞれ41.3%、38.3%、20.4%であった。この結果からアルバイトをしている者としていない者との意識には大差がないことがわかった。アルバイトで得たお金は昼食の費用にあてられているのではなく、ファッション、レジャー、趣味等に使っているのであろうと思われる。「食べたい時に欲しい物を食べればよい」と思う者は24.8%と少なく、そう思わない者が42.9%と多かった。昼食に対する意識として、欲望が基本になっているのは一部の学生だけのようで予想に反していた。「ウエイトコントロールのために昼食を控えめにしよう」と思う者はさらに少なく、そう思わない者が約半数を占めていた。雑誌やテレビでダイエットと騒がれているが、昼食をそのために控えることはあまりないようである。

次に自家製弁当については、「外食よりも安上がり」と思う者が約80%、「好きな物や食べる量が選べるからよい」と思う者が約60%あった。弁当にはこのような利点があるので、全体の約半数が「持って行きたい」と思うのであろう。

「作る時間があったくない」と思う者は22.9%であり、どちらでもない者は42.9%とあいまいな答えが多かった。通学に要する時間との関係を調べてみたが、有意な差はみられなかった。これは、自分で弁当を作る者が少ないために、関係が表われなかったものと思われる。

「昼休みは短い」と思う者は全体の約2/3あり、「学生食堂は便利だ」と思っている者は約半数あった。学生食堂は学内にあるので行きやすく、数種のメニューがある。また、安価で栄養バランスのよい物が食べれることから「学生食堂は便利だ」と思われているものと考えられる。「目新しい食品で楽しみたい」と思う者は少なく、どちらでもない者が56.5%だった。学生は流行に敏感で情報入手が早く、目新しい食品に関心があると思われるが、それ程重要視していなかった。

以上の14項目について、食物栄養専攻と他専攻では意識にちがいはあるのではないかと専攻別に集計してみた。表5の④・⑪・⑬が1%の危険率で、⑨・⑫が5%の危険率で有意差が認められた。

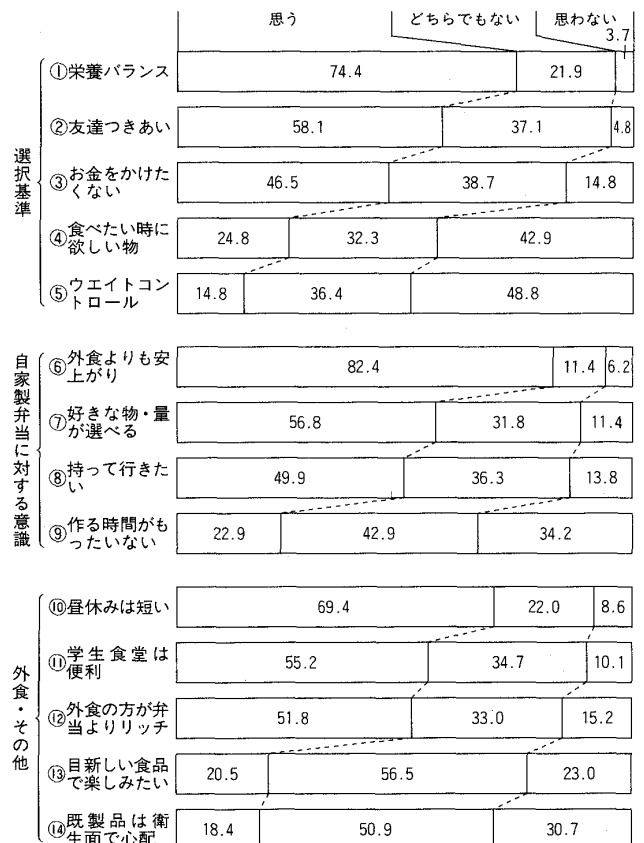


図1. 昼食に対する意識の割合(%)

表5 昼食に対する意識

質問項目		思う 人数(%)	どちらでもない 人数(%)	思わない 人数(%)	有意差	
選択基準	① 栄養のバランスを考えて摂ることが大切だ と思う	総合	526(74.4)	155(21.9)	26(3.7)	—
		食物栄養	249(75.7)	72(21.9)	8(2.4)	
		他専攻	277(73.3)	83(22.0)	18(4.7)	
	② 友達とのつきあいが大切だ と思う	総合	413(58.1)	264(37.1)	34(4.8)	—
		食物栄養	203(61.7)	109(33.1)	17(5.2)	
他専攻		210(55.0)	155(40.5)	17(4.5)		
③ お金をかけたくない と思う	総合	331(46.5)	275(38.7)	105(14.8)	—	
	食物栄養	147(44.7)	131(39.8)	51(15.5)		
	他専攻	184(48.2)	144(37.7)	54(14.1)		
④ 食べたい時に欲しい物を 食べれば良いと思う	総合	174(24.8)	227(32.3)	301(42.9)	**	
	食物栄養	55(16.8)	106(32.3)	167(50.9)		
	他専攻	119(31.8)	121(32.4)	134(35.8)		
⑤ ウェイトコントロールのため に昼食を控え目にしよう と思う	総合	105(14.8)	258(36.4)	346(48.8)	—	
	食物栄養	45(13.7)	117(35.6)	167(50.8)		
	他専攻	60(15.8)	141(37.1)	179(47.1)		
自家製弁当に対する意識	⑥ 自家製弁当は外食よりも 安上がりだと思う	総合	586(82.4)	81(11.4)	44(6.2)	—
		食物栄養	270(82.1)	36(10.9)	23(7.0)	
		他専攻	316(82.7)	45(11.8)	21(5.5)	
	⑦ 自家製弁当は好きな物や 食べる量が選べるから よいと思う	総合	404(56.8)	226(31.8)	81(11.4)	—
食物栄養		193(58.7)	100(30.4)	36(10.9)		
他専攻		211(55.2)	126(33.0)	45(11.8)		
⑧ 自家製弁当を持って 行きたいと思う	総合	354(49.9)	258(36.3)	98(13.8)	—	
	食物栄養	165(50.3)	122(37.2)	41(12.5)		
	他専攻	189(49.5)	136(35.6)	57(14.9)		
⑨ 弁当を作る時間をも ったくないと思う	総合	163(22.9)	305(42.9)	243(34.2)	*	
	食物栄養	64(19.4)	139(42.2)	126(38.3)		
	他専攻	99(25.9)	166(43.5)	117(30.6)		
外食・その他	⑩ 学内の昼休みは短い と思う	総合	493(69.4)	156(22.0)	61(8.6)	—
		食物栄養	240(72.9)	65(19.8)	24(7.3)	
		他専攻	253(66.4)	91(23.9)	37(9.7)	
	⑪ 学生食堂は便利だ と思う	総合	392(55.2)	246(34.7)	72(10.1)	**
		食物栄養	215(65.3)	95(28.9)	19(5.8)	
		他専攻	177(46.5)	151(39.6)	53(13.9)	
	⑫ 外食の方が弁当より リッチだと思う	総合	368(51.8)	235(33.0)	108(15.2)	*
		食物栄養	152(46.2)	116(35.3)	61(18.5)	
		他専攻	216(56.5)	119(31.2)	47(12.3)	
	⑬ 昼食はテイクアウト食品、 ファーストフードなど 目新しい食品で楽し みたいと思う	総合	145(20.5)	400(56.5)	163(23.0)	**
食物栄養		47(14.3)	194(59.2)	87(26.5)		
他専攻		98(25.8)	206(54.2)	76(20.0)		
⑭ 既製品(弁当、おにぎり、 菓子パン、惣菜)は 衛生面で心配だと思 う	総合	131(18.4)	362(50.9)	218(30.7)	—	
	食物栄養	60(18.2)	164(49.9)	105(31.9)		
	他専攻	71(18.6)	198(51.8)	113(29.6)		

** P<0.01, * P<0.05, —有意差なし

められ、他専攻の選択基準が嗜好本意になっている傾向が食物栄養より強くみられた。しかし全体的にみるとこれらの意識は低く、総合すると大差はないと思われるので、以下の調査は家政学科をまとめて集計し、検討することにした。

3. 昼食の状況

1) 高校時代と現在の昼食状況

高校生の時の昼食状況は表6の通りで最も多かったのが「ほとんど毎日弁当をもっていった」と答えた者で80.6%あり、昼食は自家製弁当が大半を占めていた。「給食・校内食堂を利用することが多かった」および「パン・市販弁当などを買うことが多かった」と答えた者はあわせて5.9%でわずかであった。高校では食堂等の給食設備がほとんど無いことや、休み時間の外出禁止などで外食がしにくい。このため本人はもとより、親も昼食には弁当をと意識が強かったのではないだろうか。

このような高校時代を過ごした学生の短大生活における現状について、自家製弁当を持参することを中心に調べた結果は表7の通りである。「弁当を持って行く日が多い」と答えた者は29.1%であり、昼食が自家製の弁当である者は高校時代の約1/3になっている。

また、高校時代「ほとんど毎日弁当を持って行った」とした者の現在の状況をみると「持って行く日が多い」とした者は32.9%であり、大半の者が短大に入ってからほとんど弁当を持参しなくなっていた。

弁当を持ってこない理由としては「自分で弁当を作る時間がない」、「弁当箱が荷物になって邪魔になる」、「弁当を作るのがめんどろ」、「親が弁当を作ってくれない」等があげられていた。

表6 高校生の時の昼食状況

		n=706	
項目	人数(人)	割合(%)	
ほとんど毎日弁当を持って行った	569	80.6	
給食・校内食堂を利用することが多かった	8	1.1	
パン・市販弁当などを買うことが多かった	34	4.8	
弁当持参とパン等の購入が同じくらいだった	95	13.5	

表7 現在の昼食状況

		n=707	
項目	人数(人)	割合(%)	
弁当を持って行く日が多い	206	29.1	
弁当を持っていかない日が多い	183	25.9	
弁当はまったく持って行かない	318	45.0	

高校時代と現在の昼食状況が異なってきた理由として、大学には食堂や売店が学内に設置されている他、休み時間や空き時間には学外に出ることが自由である。また、高校時代のように朝から時間に縛られることがなく時間的余裕があること等が考えられる。そして、アルバイトをしている者が長期休暇のみしている者も含めると70.9%あり、1カ月のこづかいも1万円以上の者が76.9%と多く、経済的にも余裕がでてきている。このためいつでも好きなものを買うことができるという意識があり、親も子供の昼食に対して、本人にまかせると意識があると思われる。

2) 5日間の昼食実態

昼食の実態について、①自家製の弁当 ②学生食堂のメニュー ③飲食店のメニュー ④テイクアウト食品 ⑤調理実習の食事 ⑥自宅での食事 ⑦欠食の7項目をあげ月曜日から金曜日までの5日間にわたり調べたところ図2のようになった。

自家製の弁当が16.7%であったのに対し、テイクアウト食品、学生食堂のメニュー、飲食店のメニューなどの外食は46.7%と約半数を占めていた。女子短大生の昼食は外食に依存する割合が高いことがうかがえる。

外食の内訳をみると、テイクアウト食品が71.1%、学生食堂のメニューが16.1%、飲食店のメニューが12.8%で、外食のほとんどがテイクアウト食品であった。学生食堂での食事は飲食店より費用は安価であるが、昼食時にはたいへん混雑し飲食店の食事と同様、場所待ちをしなければならない、限られた時間内に食べ終えることは難しい。意識調査において、「昼休み時間は短い」と思っている者が70%近くあったことは昼食に対する時間的な余裕がないことを示して

おり、学生食堂や飲食店の利用が少ない原因の1つとなっていると思われる。学生食堂は飲食店に比べ利点が多いので、昼食にかける時間と場所があれば、学生食堂の利用もしやすくなると思われる。これに対し、テイクアウト食品は種類が豊富で、どこにでも持ち運びができ、飲食することができるという手軽さがある。また学内においては、朝からパン・市販弁当等の販売が行われているため、いつでも購入することが可能であり、短い昼休みを有効に利用することができるなどの理由から利用が多いものと思われる。

外食産業の伸びはめざましく、コンビニエンスストアも増加しているので、通学途中に食品を購入しやすく、今後学内も含めテイクアウト食品の利用がさらに増えるものと思われる。

自宅での食事は26.6%と意外に多かった。通学時間が30分未満が約30%あり、授業時間との関係で可能な限り自宅で食事をとっているのであろうか。

欠食は1.9%だった。数値的には低いが3食のうち1食を抜くことは、健康および栄養管理の面でよくないことである。ことにダイエットを目的で欠食したとするならば問題である。

表8に示すように5日間の昼食状況別の利用回数は自家製の弁当の場合、1回または2回持ってきた者が159人で半数を占めた。3回または4回の者は73人、毎日持ってきた者は21人であった。学生食堂のメニューについては1回または2回利用した者が176人、3回以上の者はご

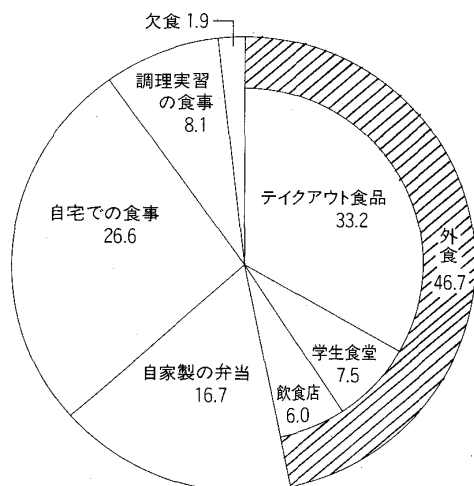


図2. 5日間の昼食割合(%)

表8 5日間の昼食状況

	延べ食数 (食)	利用回数別人数(人)				
		1回	2回	3回	4回	5回
自家製弁当	592	87	72	36	37	21
学生食堂	266	121	55	9	2	0
飲食店	212	105	27	4	4	1
テイクアウト食品	1173	158	143	99	73	28
調理実習の食事	285	187	49	0	0	0
自宅での食事	940	189	162	84	20	19
欠食	68	53	6	1	0	0

く少数であった。飲食店のメニューでは1回の者が105人、2回の者は27人で3回以上は学生食堂のメニューと同様にごく少数であった。テイクアウト食品では1回または2回利用した者が301人、3回または4回の者が172人であった。毎日利用した者は5日間同じ利用先だったものの中で最も多く28人であった。自宅での食事は1回または2回の者が351人、3回または4回の者が104人であった。

学生の基本的な昼食状況は、自家製の弁当を持ってくるかテイクアウト食品を利用するかであり、学生食堂のメニューや飲食店のメニューはたまに利用するという程度である。

4. 外食の利用状況

1) 利用先別食事内容

学生食堂、飲食店、テイクアウト食品を利用した者についてどのような食事をしているかをみるため各々の食事内容を調べた。(表9)

学生食堂では主にカレーライス等(30.8%)、定食・ランチ(27.1%)が多く食べられていた。飲食店では定食・ランチ(42.0%)の他、めん類(14.6%)、調理パン(13.7%)等の軽食が食べられていた。テイクアウト食品については市販弁当(48.1%)、菓子パン(23.7%)、調理パン(15.3%)、おにぎり(11.7%)といったものが多く食べられていた。また、飲料・デザート類も32.2%と多く、このうち98%が菓子パン、市販弁当などとセットにして購入されていた。

2) 食事の選択理由

(1) 利用先別選択理由

女子短大生の昼食に関する意識と実態

表9 利用先別食事内容(複数回答)

上段：人数(人)
下段：割合(%)

食事内容 利用先	定食・ ランチ	カレー ライス等	すし類	どんぶり物	おにぎり	市販弁当	めん類	菓子パン	調理パン	単品副食類	飲料・ デザート類
学生食堂 n=266	72 27.1	82 30.8	0 0	48 18.0	2 0.8	0 0	58 21.8	1 0.4	0 0	26 9.8	7 2.6
飲食店 n=212	89 42.0	22 10.4	4 1.9	8 3.8	1 0.5	0 0	31 14.6	4 1.9	29 13.7	8 3.8	22 10.4
テイクアウト食品 n=1173	4 0.3	14 1.2	12 1.0	7 0.6	137 11.7	564 48.1	23 2.0	278 23.7	180 15.3	12 1.0	378 32.2

表10 利用先別選択理由(複数回答)

上段：人数(人)
下段：割合(%)

選択理由 利用先	時間的に 便利	経済的	簡単にす ませたい	目新しい	おいしそう	友達 つきあい	弁当が作れ ず仕方なく	習慣的	好きだから	栄養 バランス	量を考えて
学生食堂 n=266	24 9.0	36 13.5	19 7.1	26 9.8	84 31.6	18 6.8	9 3.4	29 10.9	40 15.0	13 4.9	12 4.5
飲食店 n=212	18 8.5	5 2.4	11 5.2	12 5.7	50 23.6	56 26.4	1 0.5	11 5.2	28 13.2	5 2.4	4 1.9
テイクアウト食品 n=1173	149 12.7	134 11.4	247 21.1	22 1.9	202 17.2	14 1.2	173 14.7	198 16.9	143 12.2	25 2.1	48 4.1

学生食堂、飲食店、テイクアウト食品を利用した者についてなぜそれを利用したのかを調べた結果を表10に示す。

学生食堂では「おいしそう」(31.6%)、「好きだから」(15.0%)、「経済的」(13.5%)などを選択理由としていた。飲食店では「友達つきあい」(26.4%)、「おいしそう」(23.6%)が理由として多く、「好きだから」とする者も13.2%あった。テイクアウト食品では「簡単にすませたい」(21.1%)、「おいしそう」(17.2%)、「習慣的」(16.9%)、「弁当が作れず仕方なく」(14.7%)などであった。利用場所にかかわらず「おいしそう」、「好きだから」とする者が多く食事の選択には場所をとわず嗜好がかなり影響しているものと思われる。栄養バランスから利用する者は学生食堂、飲食店、テイクアウト食品ともに4.9%、2.4%、2.1%と低かった。意識調査においては「栄養のバランスを考えるとすることが大切だと思う」とした者が74.4%と大半を占めていた。しかし、実際には栄養のバランスよりも嗜好的なものが優先され意識と実際には大きな差が見られた。

(2) 食事内容別選択理由

食事内容別に選択理由を調べた結果を表11に示す。

定食・ランチ、カレーライス等、すし類、どんぶり物については、いずれも「おいしそう」が30%以上で、見た目による選択理由が主であった。

おにぎり、市販弁当、菓子パン、調理パン、飲料・デザート類についてみると、おにぎりでは「簡単にすませたい」(27.9%)、「弁当が作れず仕方なく」22.1%が多かった。市販弁当では「習慣的」の20.2%をはじめ、「おいしそう」(18.1%)、「簡単にすませたい」17.9%が選択理由として多かった。菓子パンでは「簡単にすませたい」30.0%の他、「経済的」が多く、調理パンでは「習慣的」(20.1%)、「好きだから」(18.2%)、「おいしそう」(18.2%)、「簡単にすませたい」17.7%という選択理由が多かった。菓子パンでは簡便さや経済的な理由が主であったのに対し、調理パンは習慣や嗜好、見た目等が主な理由になっており、同じパン類でも調理パンは主食的感覚があるためか菓子パンとは少し違っ

表11 食事内容別選択理由(複数回答)

上段：人数(人)
下段：割合(%)

選択理由 食事内容	時間的に 便利	経済的	簡単にす ませたい	目新しい	おいしそう	友達 つきあい	弁当が作れ ず仕方なく	習慣的	好きだから	栄養 バランス	量を考えて
定食・ランチ n=165	12 7.3	16 9.7	6 3.6	16 9.7	61 37.0	38 23.0	4 2.4	19 11.5	15 9.1	16 9.7	3 1.8
カレーライス等 n=118	12 10.2	14 11.9	18 15.3	11 9.3	47 39.8	10 8.5	4 3.4	9 7.6	19 16.1	2 1.7	2 1.7
すし類 n=16	0 0	1 6.3	1 6.3	2 12.5	6 37.5	3 18.8	3 18.8	0 0	3 18.8	0 0	1 6.3
どんぶり物 n=63	4 6.3	3 4.8	11 17.5	8 12.7	19 30.2	4 6.3	7 11.1	8 12.7	12 19.0	2 3.2	4 6.3
おにぎり n=140	13 9.3	15 10.7	39 27.9	4 2.9	22 15.7	3 2.1	31 22.1	14 10.0	22 15.7	1 0.7	8 5.7
市販弁当 n=564	92 16.3	60 10.6	101 17.9	8 1.4	102 18.1	5 0.9	76 13.5	114 20.2	87 15.4	22 3.9	19 3.4
めん類 n=112	18 16.1	19 17.0	12 10.7	3 2.7	25 22.3	12 10.7	6 5.4	9 8.0	26 23.2	0 0	5 4.5
菓子パン n=283	45 15.9	49 17.3	85 30.0	6 2.1	37 13.1	3 1.1	42 14.8	45 15.9	31 11.0	2 0.7	13 4.6
調理パン n=209	23 11.0	25 12.0	37 17.7	5 2.4	38 18.2	10 4.8	25 12.0	42 20.1	38 18.2	2 1.0	7 3.3
単品副食類 n=46	4 8.7	5 10.9	3 6.5	2 4.3	7 15.2	11 23.9	10 21.7	5 10.9	11 23.9	5 10.9	0 0
飲料・デザート類 n=407	60 14.7	59 14.5	101 24.8	8 2.0	75 18.4	10 2.5	58 14.3	73 17.9	54 13.3	8 2.0	20 4.9

た選択傾向をみせた。飲料・デザート類では「簡単にすませたい」(24.8%)、「おいしそう」18.4%という簡便さと見た目による理由が多かった。

どの食事にも共通している点は「おいしそう」、「好きだから」であり、ここでも前述の利用先別選択理由と同様に、栄養のバランスを考えて食事内容を選択する者はごく少数であった。現在の女子短大生は、意識としては栄養のバランスについて関心を持っているが、実際に多くの食品を目の前にすると、外見や嗜好など自分の好みを優先する傾向があることが分かった。

要約

(1) 対象学生は、自宅通学者が80%近くを占め、通学時間は1時間未満が半数以上あった。ア

ルバイトは60%近くの者がしており、1カ月のこづかい額は、2万円以上が42.3%あった。

(2) 昼食の意識として高いのは、「栄養のバランスを考える」で、ついで「友達つきあいが大切」、「お金をかけたくない」である。「食べたいときに欲しいものを食べればよい」、「ウエイトコントロールのために控えめにしよう」と思う者は少なく、約半数の者はそのような意識はないとしている。

(3) 自家製弁当については、「外食よりも安上がりだ」と思う者は、80%以上あり、「好きなものや食べる量が選べるからよい」、「弁当を持って行きたい」と思う者は50%前後あった。「弁当をつくる時間をもったいない」と思う者は少なく、全体的にみて弁当持参に賛成の意向がみうけられた。

- (4) 「昼休みは短い」と思っている者は約70%で、「学生食堂は便利」、「外食の方が弁当よりリッチ」と思う者はいずれも50%強あった。「目新しい食品で楽しみたい」、「既製品は衛生面で心配」ということはあまり意識していないようである。
- (5) 高校生の時はほとんどの者が毎日弁当持参であったが、現在は持って行く日が多い者は30%弱であり、全く持って行かない者が45%と多かった。
- (6) 5日間の昼食の実態では、テイクアウト食品の利用が最も多く、学生食堂・飲食店の利用などを含めると46.7%が外食をしていた。昼食を自宅で摂る者も30%近くあり、自家製弁当を持って行った者はわずか16.7%のみであった。
- (7) 外食の食事内容は利用先により異なり、学生食堂ではカレーライス等、定食・ランチが多く、飲食店では定食・ランチが、テイクアウト食品では市販弁当、菓子パン、飲料・デザート類が多かった。

- (8) 食事の選択理由は、学生食堂や飲食店を利用する場合は「おいしそう」が多く、テイクアウト食品の場合は「簡単にすませたい」、「好きだから」が多い。飲食店を利用する場合は「友達つきあい」というのも多かった。栄養のバランスを考えることは意識調査では高率であったが実態調査ではいずれの場合でも少なかった。

参考文献

- 1) 加藤純一：家庭科学，第61巻，第1号，1994
- 2) 西村一郎：食生活4，国民栄養協会，1992
- 3) 木村友子他：日本家政学会誌，第41巻，第9号，1990
- 4) 福谷洋子他：日本栄養改善学会講演集，1989
- 5) 梅原頼子他：日本栄養改善学会講演集，1992
- 6) 小林幸子：日本栄養改善学会講演集，1992
- 7) 樋口千鶴：日本栄養改善学会講演集，1993
- 8) 長田真澄：食生活研究，第14巻，第6号，1993