

# 食の外部化に関する研究

## 第二報 学生の外出について

草野愛子・西脇泰子  
松永久子・谷田沢典子

## A Study on the Socialization of Dining.

### II. A Tendency of Meals Away from Home among College Students

Aiko Kusano, Yasuko Nishiwaki  
Hisako Matsunaga and Noriko Yatazawa

#### はじめに

第1報<sup>1)</sup>で報告したように外出は近年著しい増加を示しており、なかでも20歳前後の若年層の外出率はきわめて高い。

財団法人食生活情報サービスセンターが東京都及び近郊在住の18歳から30歳までの勤労者及び学生の男女単身者について行った食生活調査報告<sup>2)</sup>によれば勤労男子の88%、学生男子の85%は外出し、これに対して女子は学生女子、勤労女子とも46%で男子より低い。昼食の外出率は最も高く全体では84%、学生女子については80%で、その内容はスパゲティ、ラーメン、カレーライスである。この調査を担当した大妻女子大学の前川當子教授はこの状況を「食生活のファッション化」と評している。このような若年層の外出増は若者の家庭からの独立・経済力・外出増等もさることながら、第1報で述べた複雑な社会経済的な背景や家庭生活の変化のみならず、心理的要因までも含む広い風潮の中で出現している社会的現象であると考えられる。そしてこれらきわめて多数の若者の外出経験が、食生活への意識や将来の食生活の持ち方、ひいては健康、将来の家庭生活、その他に多大の影響をもたらすであろうことは容易に予測されることである。

我々は外出を多面的にとらえることを目的に本研究にとりくんだが、今回は本学学生の外出を中心とした食生活状況及びその意識、あわせてその背景となる生活環境及び生活状況を解明することを目的として調査を行った。

#### 1. 調査の方法

本学第1部幼児教育学科、家政学科の1年生、2年生全員を対象に昭和59年6月5日より6月7日に至る3日間の外出を中心とした食生活実態及び食生活に関する意識調査を行った。

調査は調査票を配付して3日間記入させた後回収するという留置法によって行った。学外実習、欠

席等を除いて調査総数は390人であった。今回の報告は自宅通学生276人に関するものである。

## 調査の結果及び考察

### 1. 調査対象の生活環境

#### (1) 居住地域

学生の通学地域は西濃地方を中心とした岐阜県、滋賀県及び愛知県の岐阜県隣接地域である。居住地の住宅・商業・工業・農村地域別分布状況は表1-1に示す通りで90%は住宅地域と農村地域で占められている。

#### (2) 家族構成

家族構成を家族数と世代数によってみると表1-2に示す通りで、平均家族数4.66人と全国平均3.33人(1980年)をかなり上廻り、3世代同居は36%で1983年の厚生行政基礎調査による15.4%に比べてきわめて高率を示した。

#### (3) 保護者、母の職業・年齢

保護者(ほとんど父)の職業は表1-3に示す通りでサラリーマンが54%、自営業29%である。自営業のほとんどは商・工で農業は少ない。

母の24%は無職、いわゆる主婦専業で、76%の母は何等かの形で仕事を持っている。

表1-1 居住地域の状況

		人数	割合(%)
総	数	276	100
住	宅	156	56.5
商	業	22	8.0
工	業	2	0.7
農	村	92	33.3
そ	の	4	1.5

表1-2 家族構成

		人数	割合(%)
総	数	276	100
2	人	5	1.8
3		29	10.5
4		103	37.5
5		64	23.3
6		46	16.7
7		21	7.6
8		3	1.1
無	回	5	1.8
世	代	175	63.4
代	代	99	35.9
数	無	2	0.7

表1-3 保護者の職業、母の職業・年齢

		人数	割合(%)
総	数	276	100
自	営	10	3.6
自	営	71	25.7
サ	ラ	69	25.0
サ	ラ	31	11.2
サ	ラ	50	18.1
自	由	10	3.6
そ	の	26	9.4
無	回	9	3.4
主	婦	67	24.3
常	勤	13	4.7
常	勤	38	13.8
パ	ー	37	13.4
パ	ー	13	4.7
自	営	50	18.1
非	常	5	1.8
内	職	43	15.6
そ	の	10	3.6
40	歳	8	2.9
41	歳	153	55.4
46	歳	86	31.2
51	歳	23	8.3
56	歳	3	1.1
無	回	3	1.1

母の年齢は学生の母という条件からそのほとんどは40歳代である。

(4) 起床時刻、通学時間

起床時刻は通学時間に影響される。表1-4に示すように通学時間1時間以上が58%で、かなり遠距離通学者が多い。これに対応して起床時刻7時までのものは66%を占めている。

表1-4 起床時刻・通学時間

		人 数	割合(%)
総 数		276	100
起床時刻	6 時 以 前	23	8.3
	6 時 ~ 7 時	160	58.0
	7 時 ~ 8 時	86	31.2
	8 時 すぎ	2	0.7
	無 回 答	5	0.8
通学時間	0.5 時 間 以 内	37	13.4
	0.5 ~ 1 時 間	79	28.6
	1 ~ 1.5 時 間	115	41.7
	1.5 時 間 以 上	41	14.9
	無 回 答	4	1.4

2. 食事状況

3日間の食事状況を表2に、3日間平均を図1に、昼食の外出状況を図2に示した。

(1) 朝食

83.5%のものは家庭で準備された食事をとり、外出は少なく4.6%である。欠食率は8.3~10.5%、3日平均9.2%で、昼・夕食にくらべて欠食率が3倍以上に達している。このような朝に多い欠食は一般的な傾向であるが、先に述べた食生活情報センター調査による単身女子学生の朝の欠食率17.5%にくらべると半分に近い。これは単身者と家庭からの通学者との差と考えられる。

表2 3日間の食事状況

		3日間の平均			第 1 日			第 2 日			第 3 日			
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	
総 数	人数	276	276	276	276	276	276	276	276	276	276	276	276	
	割合(%)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
内食	総 数	人数	229	117	229	228	115	227	233	121	227	225	115	232
		割合	82.9	42.4	82.3	82.6	41.7	82.3	84.5	43.8	82.3	81.5	41.7	84.1
	家庭内食	人数	229	29	228	228	20	226	233	45	226	225	22	231
		割合	82.9	10.5	81.9	82.6	7.3	81.9	84.5	16.3	81.9	81.5	8.0	83.7
	手作弁当	人数		88	1	95	1	76	1		93	1		
		割合		31.9	0.4	34.4	0.4	27.5	0.4		33.7	0.4		
外食	総 数	人数	13	146	28	16	150	31	11	136	27	11	151	28
		割合	4.6	52.9	11.0	5.8	54.4	11.2	4.0	49.3	9.8	4.0	54.7	10.1
	学 内	人数		113	2		126	3		98	1		114	2
		割合		40.8	1.4		45.7	1.1		35.5	0.4		41.3	0.7
	学 外	人数	2	23	23	2	18	26	2	33	21	2	18	23
		割合	0.7	8.3	8.4	0.7	6.5	9.4	0.7	12.0	7.6	0.7	6.5	8.3
	市販弁当	人数	11	10	3	14	6	2	9	5	5	9	19	3
		割合	3.9	3.6	1.2	5.1	2.2	0.7	3.3	1.8	1.8	3.3	6.9	1.1
欠 食	人数	25	7	8	24	4	8	23	11	11	29	5	5	
	割合	9.2	2.4	2.9	8.7	1.4	2.9	8.3	4.0	4.0	10.5	1.8	1.8	
そ の 他	人数	2	3	2	1	3	2	2	3	4	2	2	1	
	割合	0.6	1.0	0.8	0.4	1.1	0.7	0.7	1.1	1.4	0.7	0.7	0.4	
無 回 答	人数	7	3	8	7	4	8	7	5	7	9	3	10	
	割合	2.7	1.2	3.0	2.5	1.4	2.9	2.5	1.8	2.5	3.3	1.1	3.6	

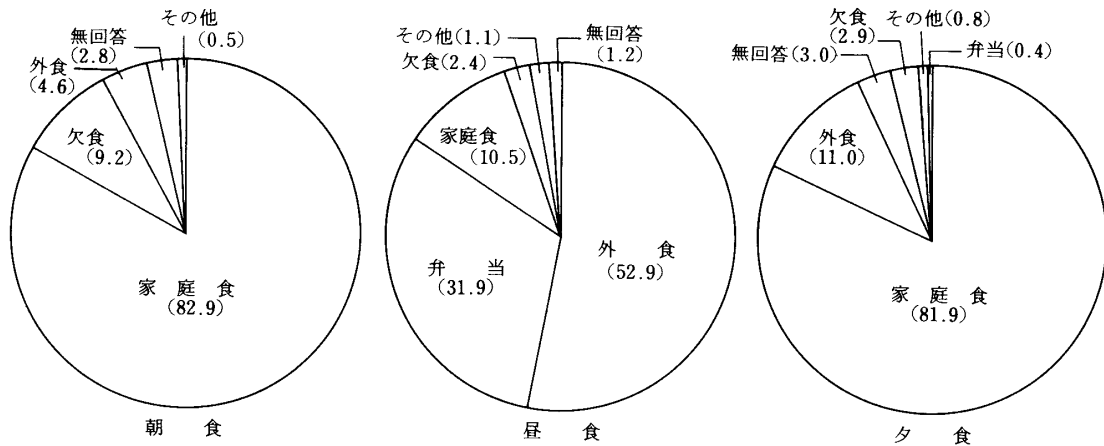


図1 3日間の食事状況 (%)

(2) 昼食

昼食を家でとるものは3日間平均で11%と少ないが、手作り弁当32%、外食45%、欠食は2.4%である。

手作り弁当は食生活情報センター調査による単身女子学生の19.8%に対してかなり高い。しかし単身女子学生の欠食0に対して7人、2.4%、特に第2日については11人、4.0%の学生が欠食している。一般に昼食は夕食とともに朝食より質・量ともに高い食事となることから、昼食の欠食が1日の摂取栄養量に及ぼす影響は大きく<sup>3)</sup>、健康上の問題点であろう。3日間についての外食のうちわけは図2のようである。

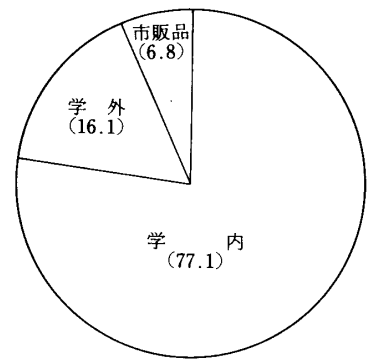


図2 昼食の外食状況 (%)

学内食堂での食事が72~84%と多いのは本学周辺に飲食店が少ないことによると考えられる。

(3) 夕食

夕食を家でとるものは朝食とほぼ同じく、83%である。外食は11%で朝食より多く、欠食は昼食とほぼ同じく3%である。外食の理由は「友人と食べた」、「アルバイト先で食べた」などである。夕食の欠食も昼食の欠食と同様な理由から健康上望ましくないことである。

表3 昼食の外食内容

	3日間延数		第1日		第2日		第3日	
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
総数	370	100.0	131	100.0	110	100.0	129	100.0
ランチ※	72	19.5	31	23.7	20	18.2	21	16.3
幕の内	32	8.6	11	8.3	9	8.2	12	9.3
スパゲティ	59	15.9	23	17.6	18	16.4	18	14.0
めん類	69	18.6	22	16.8	24	21.8	23	17.8
パン類	80	21.6	17	13.0	24	21.8	39	30.2
その他	58	15.8	27	20.6	15	13.6	16	12.4

※ ランチには中華風、洋風を含む。

### 3. 外食状況

#### (1) 昼食の外食内容

昼食の外食内容は表3のようである。本学食堂での提供メニューが19種に及んでいることもあってかなり多様な選択が行われている。3日間を総合した選択順位はパン類、めん類、ランチ、スパゲティ、幕の内である。昭和58年国民栄養調査<sup>4)</sup>における20～24歳女子の昼食の選択順位は和食(すし、どんぶりものを除く)、パン類、めん類、洋食(マカロニ類、カレーライス類を除く)であり、食生活情報センター調査の単身女子学生の昼食の主食は米飯64%、パン25%で、選択順位にかなりの差が認められる。学内食堂の献立によるものなのか、地域差によるものかは明らかでない。

各種の食品・料理・味を一皿に盛りこんであるという共通性でランチと幕の内をとらえるならば選択順位1位となり、1つの選択傾向を示しているといえることができる。

#### (2) 外食費

1食当り外食の費用を表4に、昼食の外食費を図3に、1か月の外食費を表5及び図4に、外食費の出所を表6に示した。

全体として朝食よりも昼食、昼食よりも夕食の費用が高い傾向を示した。昼食の外食費は回答者78%が200～400円の間にある。これは学内食のほとんどが250円で提供されていることにもよる。国民生活センターによる「消費者の外食利用実態とニーズに関する調査(昭和56年度)」<sup>5)</sup>によれば主婦の昼食の外食費が500～1,000円が43%、200～500円が28%を占めていることとくらべて1ランク低く、親がかりの学生の実態を覗かせている。

外食に使う1か月の費用は5,000円以下が63%であった。1食250円として20日外食で5000円であるから、妥当な金額であろう。

表4 外 食 費 用

	人数	3日間平均			第1日			第2日			第3日		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
		割合(%)	割合(%)	割合(%)	割合(%)	割合(%)	割合(%)	割合(%)	割合(%)	割合(%)	割合(%)	割合(%)	割合(%)
総数	34	152	47	37	159	47	33	141	46	30	152	47	
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
200円以下	8	12	2	8	11	2	9	6	3	6	18	2	
	23.0	7.6	5.4	21.6	6.9	4.3	27.3	4.2	6.5	20.0	11.8	4.3	
201～400	5	103	6	7	113	9	3	92	3	4	104	5	
	13.8	67.8	12.1	18.9	71.1	19.1	9.1	63.9	6.5	13.3	68.4	10.6	
401円以上	1	17	17	1	15	14		25	18		11	18	
	2.7	11.4	35.7	2.7	9.4	29.8		17.4	39.1		7.3	38.3	
無回答	20	20	22	21	20	22	21	21	22	20	19	22	
	60.5	13.2	46.8	56.8	12.6	46.8	63.6	14.6	47.9	66.7	12.5	46.8	

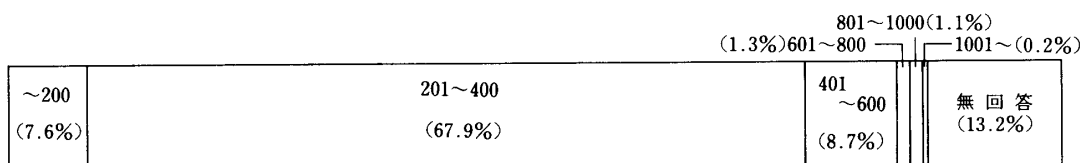


図3 昼食の外食費

単位：円

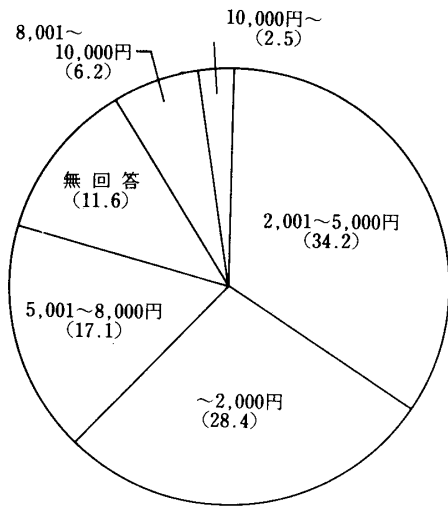


図4 1か月あたり外食に使う費用 (%)

外食費の出所は表6のようで親からのこづかい、弁当代としてのものが62.3%で、アルバイト収入から支出するものが23.9%である。

#### 4. 外食と欠食の理由

調査期間中に1回でも外食または欠食したものについて主な理由1つを選択させた結果を表7に示した。

朝食の欠食理由は「食べている暇がなかった」が1位で40%、2位が「食べなくなかった」34.5%でこの2つで75%を占めている。いずれも単純な理由ではあるが生活全般にかかわる問題である。

昼食の外食理由の1位は「弁当は荷物になる」で、いかにも現代的でかつ最も一般的な理由であろう。11%と少ないが外食が経済的であるという認識があるようで外食に匹敵する弁当を手作りしようとするればかなり高価につくことも事実である。

#### 5. 外食と生活環境

##### (1) 外食と居住地域

外食と居住地域とのかかわりを表8に示した。表9は外食回数を1回と2回以上群に、地域を住宅地域とその他とに分けて分布をみたものである。住宅地域よりその他の地域の外食が有意水準5%で高い値を示した。また住宅地域と農村地域

表5 1か月の外食費

	人数	割合 (%)
総数	276	100.0
2,000円以下	79	28.4
2,001~5,000	94	34.2
5,001~8,000	47	17.1
8,001~10,000	17	6.2
10,000円以上	7	2.5
無回答	32	11.6

表6 外食費の出所

	人数	割合 (%)
総数	276	100.0
こづかい	113	40.9
弁当代	59	21.4
アルバイト	66	23.9
その他	12	4.3
無回答	26	9.5

表7 外食又は欠食の理由

		人数	割合 (%)
朝	総数	55	100.0
	食べている暇がなかった	23	41.8
	用意ができていなかった	3	5.5
	食べるものがなかった	1	1.8
	経済的である	9	16.4
	食べなくなかった	19	34.5
昼	総数	121	100.0
	弁当は荷物になる	60	49.6
	弁当を作ってもらえなかった	22	18.2
	自分の好きなものを食べることができる	16	13.2
	食べなくなかった	10	8.3
	経済的である	13	10.7
夕	総数	59	100.0
	アルバイト先で食べた	15	25.2
	けいこごと・クラブなどで遅くなった	4	6.8
	友人と食べた	30	51.0
	食べなくなかった	7	11.9
	食事の用意ができていなかった	3	5.1

表8 外食と居住地域

	居 住 地 域						
	住宅	商業	工業	農村	その他		
総数	274	155	22	2	91	4	
割合%	100.0%	56.6%	8.0%	0.7%	33.2%	1.5%	
外食回数	0	63	34	3	1	24	1
		100.0%	54.0	4.8	1.6	38.0	1.6
	1	31	23	2		6	
		100.0%	74.1	6.5		19.4	
	2	57	31	3	1	20	2
		100.0%	54.3	5.3	1.8	35.1	3.5
	3	80	49	4		27	
		100.0%	61.2	5.0		33.8	
	4	23	11	5		7	
	100.0%	47.9	21.7		30.4		
5	10	3	4		3		
	100.0%	30.0	40.0		30.0		
6	6	2			3	1	
	100.0%	33.3			50.0	16.7	
7	2		1		1		
	100.0		50.0		50.0		
8	2	2					
	100.0%	100					

表9 外食と居住地域

外食回数	住宅地域		その他の地域	
	人数	割合	人数	割合
1	23	10.9	8	3.8
2～8	98	46.4	82	38.9
検 定	$\chi^2=4.22^{**}$			

\* 3日間の延回数

\*\* 有意差5%水準を示す

間にも弱いながら同様の傾向が見られた。

(2) 外食と世代数

家族を構成する世代数と外食のかかわりを表10に示した。表11は3日間の昼食3回までを通常の外食回数ととらえ、4回以上(8回が最高であった)との2区分について世代数の分布を見たもので、4回以上の外食は3世代家族の方により高い傾向を示した。

(3) 外食と母の年齢・職業

外食回数と母の年齢・職業とのかかわりをそれぞれ表12, 表13に示した。表14は外食回数を0と1回以上の2群に、母の年齢を45歳以下と46歳以上に分けてその分布をみたものである。46歳以上群の方が有意水準5%で外食が多い傾向を示し

表10 外食と世代数

	総割合	割合%	世 代 数	
			2	3
総数		272	174	98
		100.0%	64.0%	36.0%
外食回数	0	63	45	18
		100.0%	71.4	28.6
	1	31	20	11
		100.0%	64.5	35.5
	2	57	31	26
		100.0%	54.4	45.6
	3	78	56	22
		100.0%	72.2	27.8
	4	23	14	9
	100.0%	60.9	39.1	
5	10	3	7	
	100.0%	30.0	70.0	
6	6	3	3	
	100.0%	50.0	50.0	
7	2		2	
	100.0%		100.0	
8	2	2		
	100.0%	100.0		

表11 外食と世代数

外食回数	2 世 代		3 世 代	
	人数	割合(%)	人数	割合(%)
0～3	152	87.4	77	78.6
4～8	22	12.6	21	21.4
検 定	$\chi^2=3.64^{**}$			

\* 3日間の延回数

\*\* 有意差10%水準を示す

表12 外食と母の年齢

総数	割合%	40歳	41～	46～	51～	56～	
		以下	45歳	50歳	55歳	以上	
271	100.0%	8	151	86	23	3	
		3.0%	55.7%	31.7%	8.5%	1.1%	
外食回数	0	62	3	41	13	4	
		100.0%	4.8	66.6	20.6	6.3	1.7
	1	31		15	12	3	
		100.0%		48.4	38.7	9.7	3.2
	2	57		34	21	2	
		100.0%		59.7	36.8	3.5	
	3	78	3	39	26	9	
		100.0%	3.8	48.8	33.8	12.4	1.2
	4	23	2	10	7	4	
	100.0%	8.7	43.5	30.4	17.4		
5	10		6	3	1		
	100.0%		60.0	30.0	10.0		
6	6		3	3			
	100.0%		50.0	50.0			
7	2		2				
	100.0%		100.0				
8	2		1	1			
	100.0%		50.0	50.0			

表13 外食と母の職業

総割	割合(%)	無職	常勤	常勤	パート1	パート2	自営業	非常勤	内職	その他	
		(主婦)									
	274	67	13	38	36	13	50	5	42	10	
	100.0%	24.6%	4.7%	13.9%	13.1%	4.7%	18.3%	1.8%	15.3%	3.6%	
外食回数	0	63	14	3	10	9	8	2	12	2	
		100.0%	22.2	4.8	15.8	14.3	4.8	12.7	3.2	19.0	3.2
	1	31	7	2	6	1	3	5		5	2
		100.0%	22.6	6.5	19.3	3.2	9.7	16.1		16.1	6.5
	2	57	17	3	4	8	2	12	1	8	2
		100.0%	29.8	5.3	7.0	14.0	3.5	21.1	1.8	14.0	3.5
	3	80	18	4	12	14	2	14	2	11	3
		100.0%	22.5	5.0	15.0	17.5	2.5	17.5	2.5	13.8	3.7
4	23	6	1	4	3		5		4		
	100.0%	26.1	4.3	17.4	13.0		21.8		17.4		
5	10	4					3		1		
	100.0%	40.0					20.0		30.0	10.0	
6	6	1		2	1		1			1	
	100.0%	16.7		33.3	16.7		16.7			16.6	
7	2						2				
	100.0%						100.0				
8	2								1		
	100.0%						50.0		50.0		

た。これは45歳～50歳で高い外食率を示しているNHK調査<sup>6)</sup>とも一致し、この年代における就業や余暇の増加などによるものと考えられる。

表15に示すように、母の職業と外食とのかかわりはきわめて高い。特に主婦と常勤+パート1、常勤と自営業、常勤と内職、常勤とパート2+その他群に著しい差が見られた。常勤群は他のいずれの群とも異って外食率が低く、これは常勤者の

表14 外食と母の年齢

外食回数		45歳まで		46歳以上	
		人数	割合(%)	人数	割合(%)
0		44	27.7	18	16.4
1～8		115	72.3	94	83.6
検 定		$x^2=5.01^{**}$			

\* 3日間の延回数

\*\* 有意差5%水準を示す

表15 外食と母の職業

外食回数		無職(主婦)		常勤, P-1**		自営業		内職		P-2***, 非常勤, その他	
		人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)
外食回数	0・1	21	31.3	31	79.5	13	26.0	17	40.5	8	34.8
	2～8	46	68.7	8	20.5	37	74.0	25	59.5	15	65.2
検 定		$x^2=31.55^{****}$									
		無職(主婦) :		常勤, P-1		$x^2=22.86$					
		常勤, P-1 :		自営業		$x^2=25.08$					
		常勤, P-1 :		内職		$x^2=12.75$					
		常勤, P-1 :		P-2, その他		$x^2=12.39$					

\* 3日間の延回数

\*\* P-1 (パート1) … 9時～5時

\*\*\* P-2 (パート2) … 1日5時間以下

\*\*\*\* 有意差1%水準を示す



生活に対する積極的な姿勢を示していると考えられる。

### 6. 弁当

昼食に弁当を持ってくる者は平均して1日88人、32%である。

#### (1) 弁当持参の理由

図5に弁当持参の理由を示した。多いのは「弁当の方が経済的」という理由である。あとでみるイメージ調査でも弁当の経済性はめだっている。しかし弁当をつくるには、経験的にみても先の外食費用以上にかかる場合も多いので、ここでいう経済性は「自分のこづかいが減らない」ということとも考えられる。他の調査をみても、まだまだ外食は不経済であるという意識がよい。

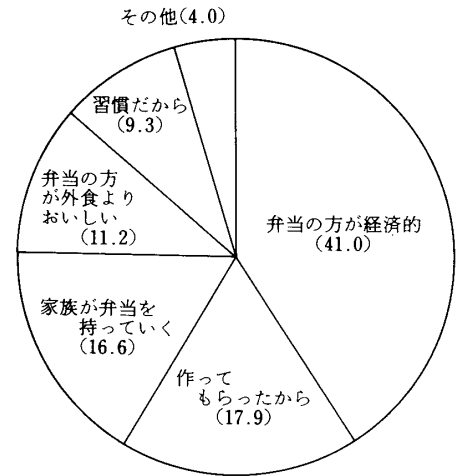


図5 弁当持参の理由 (%)

#### (2) 弁当をもっていく家族

父の23%、母の12%、兄弟の50%が弁当を持参している。父の54%はサラリーマンであり、母の76%も有職者であるので父母もかなり外食をしていると思われる。家族の各々が昼食を外でとった場合、夕食や朝食の献立はどうするか、食生活の管理をするのは誰なのか、興味のあるところで今後の研究課題である。

#### (3) 弁当をつくる人

弁当をつくるのは、母が68%、自分でつくるものは26%である。その他は姉妹や祖母で、父と答えたものは1人もいない。弁当づくりはまだまだ女の仕事のようなものである。

### 7. 外食に対するイメージと意識

#### (1) 外食と弁当のイメージ

弁当と外食についてのイメージを図の6で比較すると外食は便利で若者むきであるが、経済的には

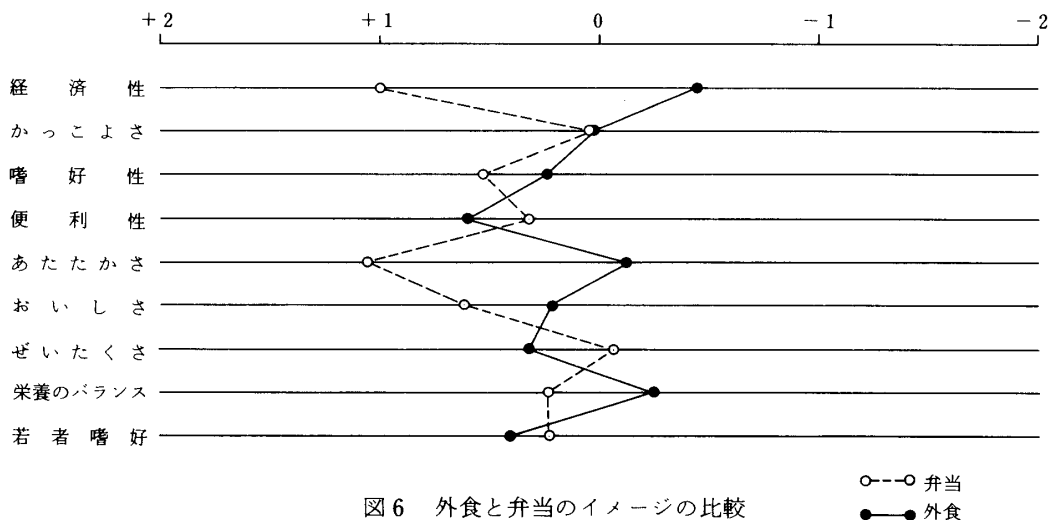


図6 外食と弁当のイメージの比較

○---○ 弁当  
●---● 外食

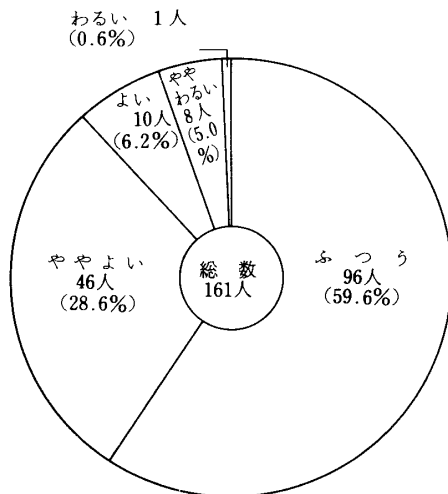


図7 外食に対する満足度(%)

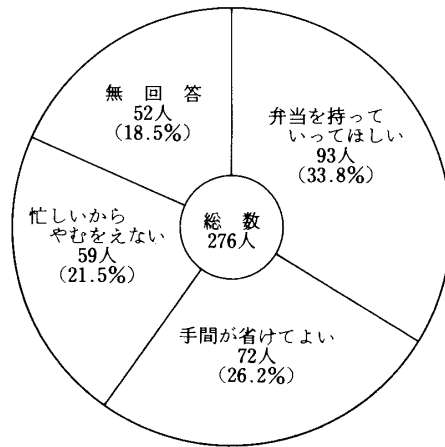


図8 母の外食に対する意識(%)

かなり高くつき、栄養のバランスでもやや問題があり、あたたかさでも評価が低い。

弁当への評価は、「経済的で味もよい」「栄養のバランスもよい」し何よりも「あたたかさ」があるが、一方「荷物になって現代的でない」と考えられている。

(2) 外食に対する満足度

外食についての満足度は、図7のようで、ふつうまたはややよいが大半で、まあまあ満足していると評価できる。

(3) 外食に対する母の意識

娘の外食について母はどう思っているか。図8のように「手間が省けてよい」と積極的肯定が26%「忙しいからやむを得ない」という消極的肯定が22%である。また「弁当を持って行ってほしい」と思っている母は34%で弁当を持参する学生32%とほぼ合致する。

8. 学生の生活状況

(1) 健康意識

表16-1は学生が自らの健康についてどう意識しているかを示したものである。

1) 健康状態 非常に快調も含め快調が72%であるのに対し、やや不調と答えたものは26%で4人に1人である。

2) 体重 体重については、かわらないものが51%、ふえたものが34%で、へったものは13%である。

表16-1 学生の生活状況

		生活状況	人数	割合(%)
健康状態	総数		276	100.0
	非常に快調		10	3.6
	快調		189	68.5
	やや不調		72	26.1
	病気がち		0	0.0
体重	無回答		5	1.8
	ふえた		94	34.1
	かわらない		141	51.1
	へった		36	13.0
疲れ	無回答		5	1.8
	非常に疲れる		17	6.2
	疲れる		97	35.1
	やや疲れる		139	50.4
	疲れしない		19	6.9
気分	無回答		4	1.4
	いつも楽しい		16	5.8
	まあ楽しい		147	53.3
	ときどきおちこむ		93	33.7
	よくおちこむ		14	5.1
	無回答		6	2.2

3) 疲労感 前述のように健康状態は快調であるものが72%に達しているにもかかわらず、「疲れない」は7%にすぎず、「やや疲れる」が50%、「疲れる」が35%で、「非常に疲れる」6%を加えると90%以上が疲労感を持ち前項の健康状態での快調72%との間にきわめて大きな「ずれ」がみられる。しかし、ほとんどの学生が意識的に、あるいは無意識的に体重調整を目的に食事の減量を行っている現実を知悉している我々には、疲労感に対する回答の方がより真実であるように思われる。

4) 気分 「いつも楽しい」、「まあ楽しい」があわせて59%であるのに対して、「ときどきおちこむ」、「よくおちこむ」があわせて39%に達している。青春期にありがちなこととも思われるが、健康に対する不調感、疲労感と考えあわせるとき、青春期の問題として片付けるだけでは済まされないものを感じる。

(2) 学生の生活状況 表16-2に家庭とかかわる生活状況を示した。

1) 家族との生活 家族との生活は「大変満足」13%を含め、80%強のものはまあ満足している。このことは家庭環境が安定していることを反映していると思われるが、不満なものも17%、大いに不満というものも3%あった。

2) 炊事・掃除・洗濯 学生の家事参加を炊事・掃除・洗濯からみると、せいぜい「ときどき手伝う」くらいで炊事・洗濯を全くしないものはそれぞれ32%、8%であった。

3) アルバイトとこづかい 表16-3にアルバイトの状況と1か月のこづかいの全額を示した。

表16-2 学生の生活状況

生活状況		人数	割合(%)
総数		276	100.0
家族生活	大変満足	37	13.4
	まあ満足	186	67.4
	少し不満	40	14.5
	大いに不満	7	2.5
	無回答	6	2.2
家では炊事を	よくする	40	14.5
	ときどき手伝う	160	58.0
	あまりしない	65	23.6
	全くしない	7	2.5
	無回答	4	1.4
家では掃除を	よくする	40	14.5
	ときどき手伝う	145	52.5
	あまりしない	82	29.7
	全くしない	6	2.2
	無回答	3	1.1
家では洗濯を	よくする	42	15.2
	ときどき手伝う	110	39.9
	あまりしない	99	35.9
	全くしない	22	8.0
	無回答	3	1.0

アルバイトを毎週きまってるもの45%、3日以上するものは25%である。アルバイト収入は3万円以下が47%、3万円以上4万円が43%、4万円以上も8%である。こづかいは1万円以下が64%で過半数を占めている。

表16-3 学生の生活状況

生活状況		人数	割合(%)
総数		276	100.0
アルバイト	週3日以上	70	25.4
	週1~2日	81	29.3
	夏休みなど	58	21.0
	あまりしない	57	20.7
	無回答	10	3.6
こづかい	5,000円以下	81	29.3
	5,001~10,000	97	35.1
	10,001~15,000	36	13.0
	15,001~20,000	21	7.6
	20,001~25,000	10	3.6
	25,000円以上	12	4.4
	無回答	19	7.0

表17 欠食と疲労感

	非常に 疲れる	疲れる	やや 疲れる	やや 疲れない	無回答
総数	275	17	96	139	19
割合(%)	100.0%	6.2%	34.9%	50.5%	6.9%
0	200	13	61	108	14
	100.0%	6.5	30.5	54.0	7.0
欠	36		19	15	2
1	100.0%		52.7	41.7	5.6
食	10	1	4	5	
2	100.0%	10.0	40.0	50.0	
回	21	3	8	7	3
3	100.0%	14.3	38.1	33.3	14.3
数	4		3	1	
5	100.0%		75.0	25.0	
6	4		1	3	
	100.0%		25.0	75.0	

表18 欠食と疲労感

		欠食回数**				
		0		1~6		検 定
		人数	割合(%)	人数	割合(%)	
疲 労 感	非常に疲れる 疲れる	74	37.8	39	52.0	$\chi^2=4.53$
	やや疲れる 疲れない	122	62.2	36	48.0	

\* 3日間の延回数

\*\* 有意差5%水準を示す

分けて疲労状態をみた結果は表18で、有意水準5%で欠食者の疲労感は強い。

## (2) 外食と健康感・気分・疲労感

外食と健康感とのかかわりを表19に示した。外食と健康感との関連については外食の多いものに不調者がやや多い傾向を示した。

外食と気分、疲労感には関連が認められなかった。

## 10. 外食と生活状況

学生の家事参加の状況、アルバイト状況及びアルバイト収入と外食とのかかわりは認められなかった。

## 要 約

われわれは食の外部化に関する研究のなかで、本学の通学生について外食を中心とした食生活状況及びその意識、あわせてその背景となる生活環境及び生活状況を解明することを目的として本研究を行い、学生の外食は、居住地域、家族の世代数、母の年齢および母の職業とかがわっていることを明らかにした。

1. 学生の通常日における朝食、夕食は家庭内食が83%で外食は少ない。昼食は外食45%、手作り

表19 外食と健康感

	非常に 健康	快 調	やや不調	無回答
総数	274	10	187	72
割合(%)	100.0%	3.6%	68.3%	26.3%
0	63	3	46	13
	100.0%	4.8	73.0	20.6
外	31	1	18	12
1	100.0%	3.2	58.1	38.7
食	57	4	37	16
2	100.0%	7.0	64.9	28.1
回	80	2	58	17
3	100.0%	2.5	72.5	21.3
数	23		14	8
4	100.0%		60.9	34.8
5	10		6	4
	100.0%		60.0	40.0
6	6		4	2
	100.0%		66.6	33.4
7	2		2	
	100.0%		100.0	
8	2		2	
	100.0%		100.0	

## 9. 欠食・外食と健康

### (1) 欠食と疲労

表17は欠食と疲労感とのかかわりを示している。欠食無しと1回でも欠食をしたものの2群に

弁当32%であった。

2. 昼食の外食はほとんど学内食堂で、外食内容の選択順位はパン類、めん類、ランチ、スパゲティ、幕の内であった。

外食費は朝食よりも昼食が、昼食よりも夕食が高い傾向を示し、昼食の外食費は200～400円で、1か月の外食費は学生の63%が5,000円以下であった。

3. 朝食の欠食率は高く9.2%で、欠食理由の1位は「食べている暇がない」で、次いで「食べたくない」であった。昼食を外食する理由の1位は「弁当は荷物になる」であった。

4. 居住地域については住宅地域より農村を主とする他の地域が、家族構成については2世代より3世代家族が、母の年齢については45歳以下より46歳以上が有意に高い外食傾向を示した。

母の職業の有無及び職業の様態は、学生の外食に大きなかわりを持ち、特に母が常勤者である場合、外食率はきわだって低い値を示した。

5. 昼食の弁当持参者は32%で、その理由の第1は弁当の方が経済的であることである。

6. 外食と弁当に対するイメージを比較すると、外食は便利さと若者向きで、弁当はあたたかさ及び味と栄養のバランスにおいて高く評価されている。

母の32%は弁当持参をねがっており、他は積極的または消極的に外食を肯定している。

7. 欠食しないものに対して欠食者の疲労感は有意に強い。健康感については外食の多いものにやや不調者が多い傾向を示した。

8. 気分・疲労感・家事参加及びアルバイト等と外食とは関連を見出すことはできなかった。

## 引用文献

- 1) 谷田沢典子外 「食の外部化に関する研究」 第一報外食の一般的状況 投稿中
- 2) 財団法人 食生活情報センター 「ここを直そう若い単身者の食生活」同センター刊 1984年
- 3) 草野愛子, 馬路泰蔵 岐阜大学紀要 「学生の食生活と健康」 1979年
- 4) 「昭和59年国民栄養調査」 厚生省 1979年
- 5) 国民生活センター 「消費者の外食利用実態とニーズに関する調査」 同センター 1981年
- 6) NHK放送世論調査所編 「日本人の食生活」 日本放送出版協会 1983年

(1984年10月31日受理)