

女子大生の食生活について  
——本学における実態調査第2報——

山 口 弘 子

**A Study on the Eating Habits of Female College Students :  
The Case of Gifu College of Education (Part 2)**

**By Hiroko Yamaguchi**

**Summary**

In order to grasp the actual state of daily eating habits of the female students of the said institution, researches were conducted on their food intake and eating environment, the first report of which appeared in the last issue of this journal (1982). It was found in the previous research that the intake of energy, Ca and Fe were insufficient and, as subsidiary food, Western-style dishes were mostly preferred by the students.

Continuing the research, further pursuit was made on the state of food intake and preferences of the students, and the results were as follows :

(1) Regarding nutritional intakes, those of energy, Ca, Fe, Vitamin A, and Vitamin B<sub>2</sub> were insufficient, while the intake of fat was in excess.

(2) 20 to 21 kinds of foods were taken per day on an average.

(3) kinds of foods that were particularly favored by the students were spaghetti, canned oiled-tuna, eggs, beef, and roast pork.

The students showed little liking for the foods which were considered to be traditionally Japanese, such as eel, yellowtails, *kamaboko* (steamed fish paste), *ayu*, sardines, and chicken liver. Not many students drink tea (green tea) after each meal ; only the following percentages of students were found to drink tea after each meal : 6% after breakfast, 18% after lunch, and 42% after dinner. Taken together with the fact that fewer students eat *miso*-soup nowadays, it is clear that traditional eating habits of Japan are being lost among the students.

As for vegetables, tomatoes and lettuce were preferred rather than burdocks, spring onions, green peppers, green asparagus, carrots, celery and so on.

Fruits were highly preferred and, as for sweets, Westernstyle cookies and cakes were preferred while Japanese ones were not.

## 1. 緒 論

我が国の食生活は、近年とみに向上してきている<sup>1)</sup>。その中において女子大生の栄養摂取量不足による貧血<sup>2)3)</sup>の傾向が問題となっている折柄、本学学生について食生活の実態を把握すべく、食物摂取量ならびに食生活状況の調査を実施し、第1報<sup>4)</sup>で報告した。そこでは、摂取エネルギー、Ca、Feなどに不足がみられ、嗜好度の高い副食は洋風料理でしめられているという結果を得た。今回はさらにひきつづいて女子大生の食物摂取状況および、食品の嗜好について追求をこころみたので以下に報告する。

## 2. 調査対象および調査時期

聖徳学園岐阜教育大学学生のうち3回生(20~22才)を対象とし、昭和57年6月1日、2日、3日の連続3日間に140名について調査をおこなった。

第1表 調査対象者内訳

## 3. 調査方法

調査の対象となった学生に対し、食物摂取量調査と食品の嗜好に関するアンケート調査を併わせて実施した。

①食物摂取量調査は、調査期間における食事について、献立名・食品名・摂取量を記録させ、それにもとづいて日本食品成分表<sup>5)</sup>を用い「1人1日平均の栄養摂取量」の算出をするとともに、食生活状況について調べた。

②アンケート調査は、食品に対する女子学生の嗜好の傾向をさらに深く認識するため、同種の報告<sup>6)</sup>をもとに、日常よく用いられている食品から獣肉類、魚類、乳類、豆類、穀類、いも類、野菜類、くだもの類、菓子類、嗜好食品類などにわたり59品目を選び出し、それを無作為に並べた調査用紙に「大好き」「好き」「好きでもきらいでもない」「きらい」「大きらい」を示す欄を設け、各自それぞれに該当箇所へ○印をつけさせた。なお、ここでは日本食品成分表<sup>5)</sup>に記載されているものを食品とみなすこととした。これらを大好き…5点、好き…4点、好きでもきらいでもない…3点、きらい…2点、大きらい…1点として集計した。調査用紙の回収は100%であったが、アンケート調査については不備な部分がみとめられるものがあったため、これらは集計にあたって「無回答」として処理をした。

調査対象者内訳は第1表のとおりである。

		人 数 人	比 率 %
自宅通学生		60	42.9
寮生 (含下宿生)	自炊	77	55.0
	その他	3	2.1
計		140	100

### 4. 結果および考察

(1) 食物摂取状況

1) 栄養摂取量

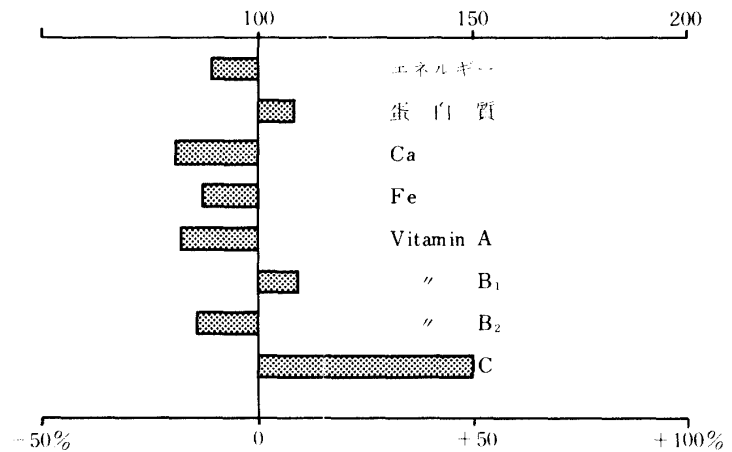
学生1人1日当りの栄養摂取量を、昭和54年改定日本人栄養所要量20才女子<sup>7)</sup>(以下20才女子所要量という)および、昭和56年の調査における1回生の栄養摂取量平均<sup>8)</sup>(以下昨年の調査という)と比較したものを第2表に示した。

第2表 栄養摂取量(1人1日当り)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vitamin			
							A(IU)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)
昭和54年改定日本人栄養所要量(20歳女子)	2,000	60	エネルギー比 20~25%	-	600	12.0	1,800	0.8	1.1	50
昭和56年における1回生の栄養摂取量平均	1,928	71	64 (エネルギー比) 29.8%	277	456	10.8	2,202	1.07	0.87	98
今回の調査による3回生の栄養摂取量平均	1,792	65	58 (エネルギー比) 29.1%	256	488	10.5	1,493	0.87	0.95	82

調査によれば、摂取エネルギーは20才女子所要量よりも208kcal(10.4%)少なく、昨年の調査よりもさらに136kcal(7.1%)下回っている。炭水化物も昨年の調査に比較して21g(7.6%)少ない。Caは昨年の調査に比較すればやや多く摂取されているものの、20才女子所要量よりも112mg(18.7%)不足している。Feは昨年の調査よりもやや少なく、20才女子所要量よりも1.5mg(12.5%)の不足である。Vitamin Aは昨年の調査より709IU

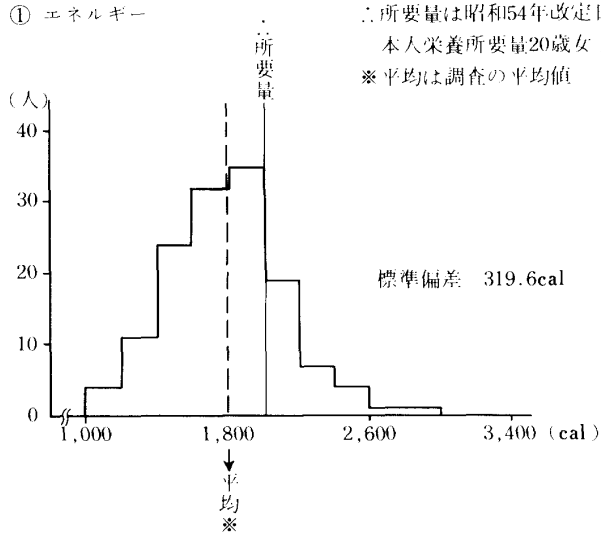
第1図 昭和54年改定日本人栄養所要量(20歳女子)を100とした場合との比較



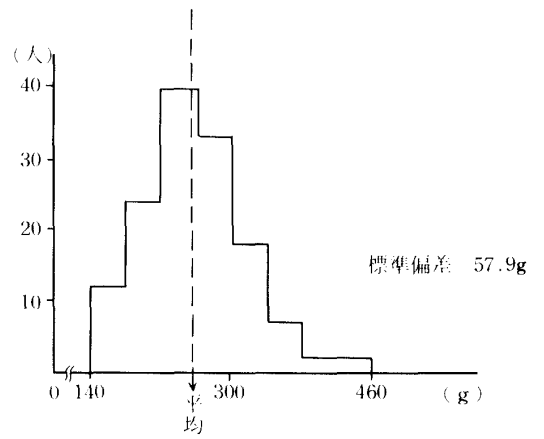
(32.2%)少なく、20才女子所要量にくらべて307IU(17.1%)の不足であった。Vitamin B<sub>2</sub>も20才女子所要量に比較すると0.15mg(13.6%)の不足がみられる。蛋白質、脂質、Vitamin B<sub>1</sub>およびVitamin Cについては摂取量が充足している。なかでも脂質は、そのエネルギー比率が29.1%で、20才女子所要量の20~25%に比較して可成り高い比率である。このことから、女子学生の食事は洋風化されていて、蛋白質、脂質を多く摂取している反面、炭水化物が少なく、ひいては摂取エネルギー不足の状態にあることがうかがわれる。これらは最近の若年女子における全国的な傾向に一致する。学生生活における運動量を考慮に入れて、肥満にならない範囲内において今後摂取エネルギーをもう少し増やすようにすることのほか、Ca, Fe, および Vitamin Aを充分にとるように食生活面の指導をして

第 2 図 摂取栄養量の平均と標準偏差①~⑩

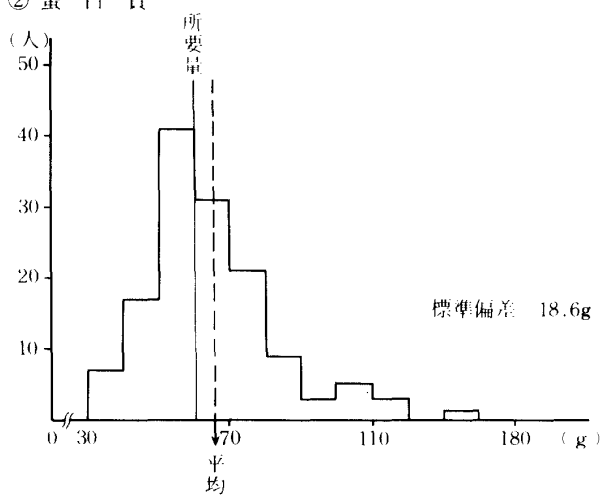
① エネルギー



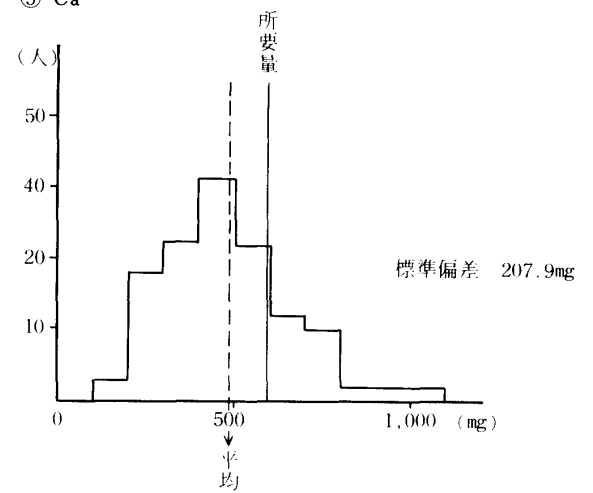
④ 炭水化物



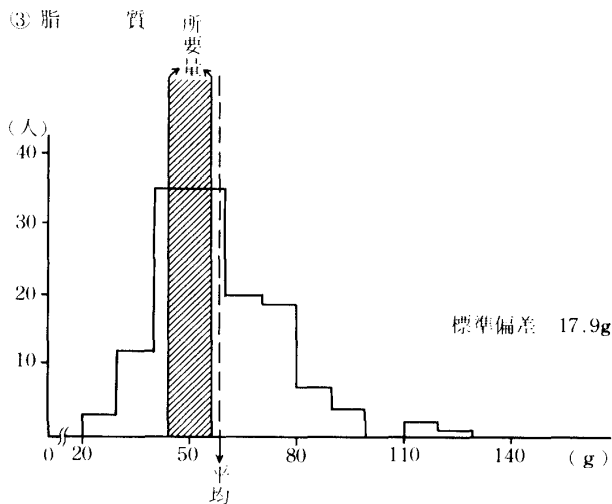
② 蛋白質



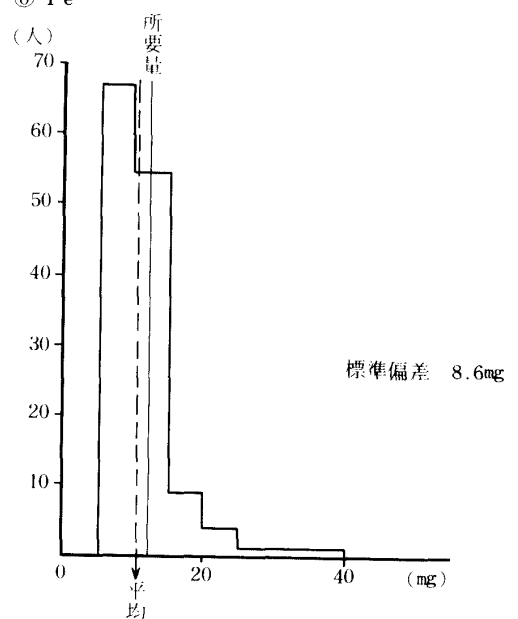
⑤ Ca



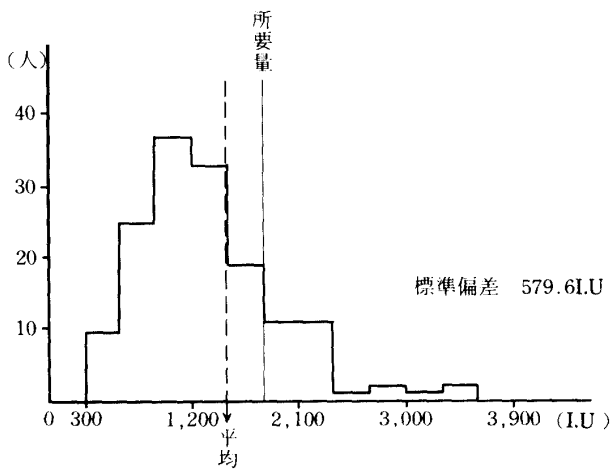
③ 脂 質



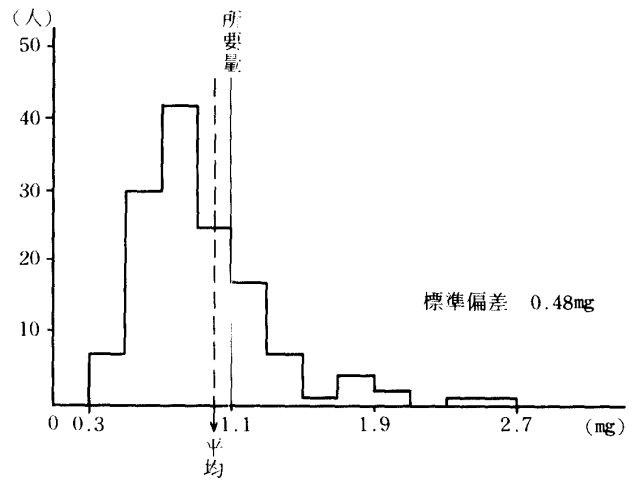
⑥ Fe



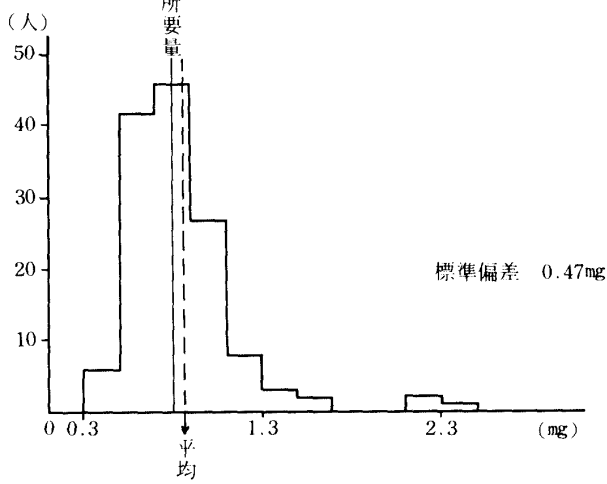
⑦ Vitamin A



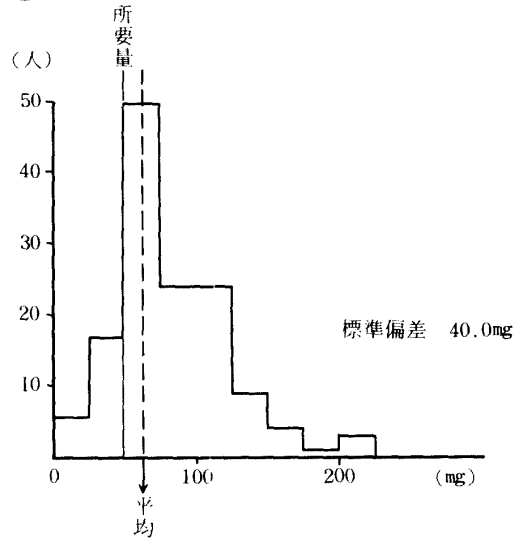
⑨ Vitamin B<sub>2</sub>



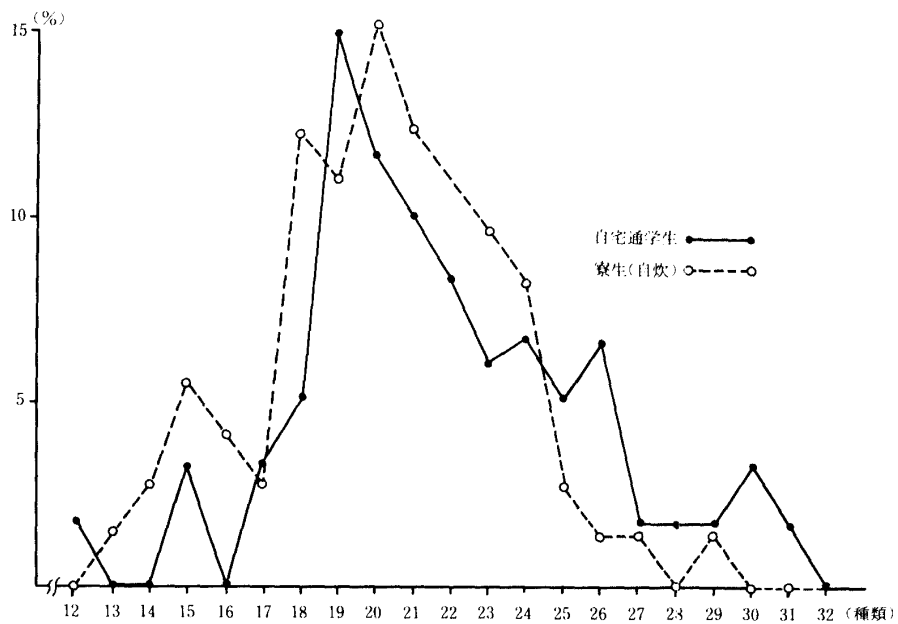
⑧ Vitamin B<sub>1</sub>



⑩ Vitamin C



第3図 摂取食品(1人1日平均)の種類数



第3表 味噌汁の実の種類(数)

	1 種類		2 種類		3 種類		4 種類		計	
	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
自宅通学生	13	25.0	20	38.5	17	32.7	2	3.8	52	100
寮生(自炊)	11	25.0	21	47.7	11	25.0	1	2.3	44	100

いく必要があると思われる。Vitamin B<sub>2</sub>の不足は、せいのある野菜をなるべく多くとることで解消するであろう。

第1図では20才女子所要量を100とした場合の学生の栄養摂取量を百分率であらわした。

第2図は調査対象となった学生の摂取栄養量について、平均と偏差を示したものである。これによれば、摂取エネルギーおよびCaの平均摂取量は20才女子所要量よりも可成り少ないものの、過剰に摂取している学生と摂取量不足の学生の数がほぼ同じような割合になっている。それにひきかえ蛋白質、脂質、FeおよびVitamin類においては摂取量不足の学生が圧倒的に多く、また摂取量の充足している少数の者ではその量のばらつきがいちじるしくみられる。とくにFe、Vitamin B<sub>1</sub>、Vitamin B<sub>2</sub>およびVitamin Cにおいてその傾向が大であった。

## 2) 食生活の状況

バランスのよい食生活をいとなむためにはなるべく多くの種類の食品をとることがのぞましい<sup>9)</sup>ところから、1日に何種類の食品を摂取しているかを調べた。

第3図はその結果を示したものである。これによれば自宅通学生では1日平均21種類、寮生(自炊以外の3名を除く)では20種類で、自宅通学生と寮生とのあいだにはほとんどその差がみとめられなかった。これは学生食堂における昼食弁当が平均11~13種類の食品数からできていることと関係があるものと思われる。25種類以上とっているものは自宅通学生においてとくに多かった。

第1報において味噌汁ばなれの傾向<sup>10)</sup>がみられたが、味噌汁の実として何種類の食品が入れられているのか、またどのような実がよく用いられているのかを第3表および第4表にまとめた。

すなわち、味噌汁の実が2種類というのがもっとも多く、ついで3種類、1種類の順であった。寮生にくらべて自宅通学生のほうが種類多く用いている。味噌汁は味噌のもつ緩衝性から、種類多くの実を入れても味が変わりにくく、多種の実によって却って味に深みを生ずるので、なるべく多くの種類

第4表 味噌汁の実として用いられている食品

食 品	区 分		寮 生(自炊)	
	実数	%	実数	%
豆 腐	① 26	23.2	⑦ 2	2.2
油 揚 げ	② 17	15.2	⑤ 4	4.4
わ か め	③ 16	14.3	① 23	25.2
ね ぎ	④ 12	10.7	⑤ 4	4.4
玉 葱	⑤ 8	7.2	② 22	24.2
な す	⑥ 6	5.3	⑥ 3	3.3
だ い こ ん	⑥ 6	5.3	④ 8	8.8
貝 類	⑥ 6	5.3	—	—
じゃがいも	⑦ 5	4.5	③ 12	13.2
卵	⑧ 3	2.7	⑧ 1	1.1
も や し	⑨ 2	1.8	⑦ 2	2.2
に ん じ ん	⑩ 1	0.9	⑧ 1	1.1
ほうれん草	⑩ 1	0.9	—	—
えのきだけ	⑩ 1	0.9	⑧ 1	1.1
さといも	⑩ 1	0.9	—	—
焼 き 麩	⑩ 1	0.9	⑥ 3	3.3
かまぼこ	—	—	⑧ 1	1.1
乾しいたけ	—	—	⑦ 2	2.2
さやいんげん	—	—	⑦ 2	2.2
計	112	100	91	100

を入れることがのぞましい。それにより1日に摂取する食品の種類を増加することが可能になる。味噌汁の実として用いられている食品は、自宅通学では1位が豆腐、2位油揚げ、寮生では1位がわかめ、2位玉葱となっており、鮮度のよいことが要求される豆腐は自宅通学生に多く、保存のきくわかめ、玉葱、じゃがいもなどが寮生に多く用いられている。これは自炊している寮生にとって食品購入が思うにまかせないことを意味するものであろう。第5表において実数のところに付した数字は使用頻度の順位である。

女子大生のあいだに緑茶ばなれの傾向がうかがえることから、緑茶の摂取状況をまとめたものを第5表および第4図に示した。

これによれば調査期間の3日間に食後の緑茶を飲まなかったものは、朝94%、昼82%、夕58%で、食後に緑茶を飲まない学生が非常に多い。朝昼夕の別に摂取した回数をみると朝と昼に比べれば夕食後にはやや頻度多く飲まれている。食後に緑茶を飲まないのは習慣であって、水分が欲しければ、コーヒー、ジュース、牛乳および水などを飲むという回答を口頭によって得た。自宅通学生と寮生とを比較すれば自宅通学生のほうに緑茶を飲む者がやや多くみられる。食後にすぐ緑茶を飲むとFeの吸収が多少妨げられるおそれもあるので、緑茶を飲まないのは却ってのぞましいことかもしれないが、緑茶の代わりにコーヒーを飲むとすればFeの吸収は緑茶を飲んだときと同様の結果をきたすこととなる。いずれにしても日本人の食事の形式が若年者層で非常に変容してきていることは確かである。

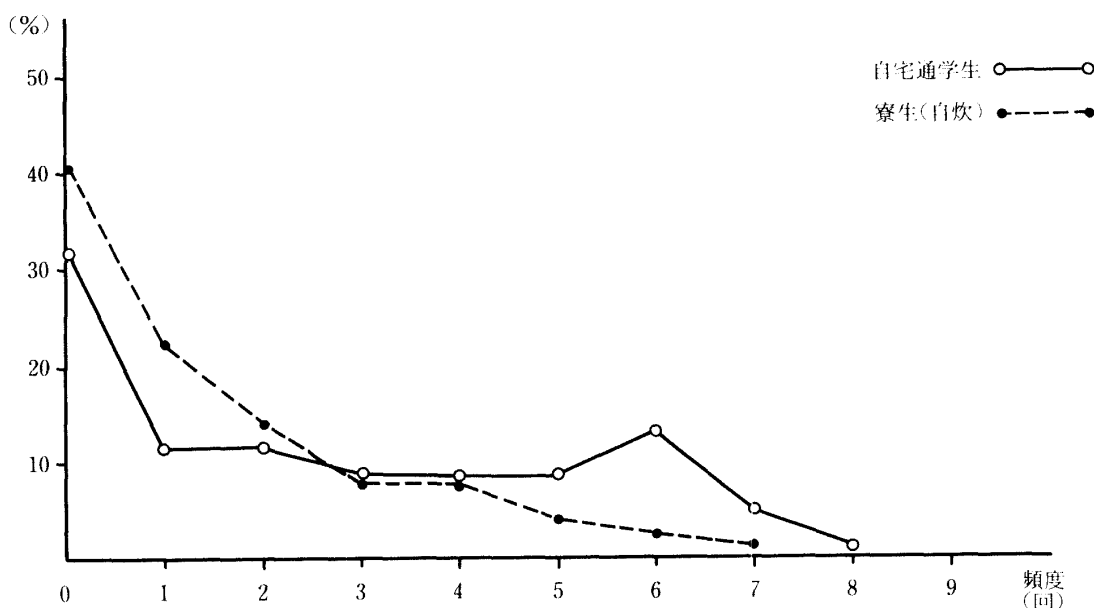
(2) 食品の嗜好

第1報では、学生の副食に対する嗜

第5表 朝・昼・夕の別にみた緑茶の摂取回数

調査期間の 3日間に摂取した回数	朝		昼		夕	
	人	%	人	%	人	%
3 回	15	10.7	4	2.9	23	16.4
2 回	17	12.1	19	13.6	29	20.7
1 回	14	10.0	35	25.0	30	21.4
0 回	94	67.2	82	58.5	58	41.5
計	140	100	140	100	140	100

第4図 緑茶の摂取頻度（3日間に飲用した回数）



好は洋風でしめられていることがわかったので、今回さらに食品について嗜好度と嗜好偏差を調査した結果が第6表である。

これによると、嗜好の上位10品目は、アイスクリーム、ケーキ、シュークリーム、ヨーグルト、クッキー、チョコレートなどの菓子類と、みかん、りんご、ぶどうなどのくだもの類でしめられ、わずかにスパゲッティが9位にとどまっている。また蛋白質性の食品では、まぐろ油漬缶詰がもっとも好まれ、ついでハム、鶏卵、以下牛乳、牛肉、焼き豚の順となっている。これらの蛋白質性食品は、嗜好偏差が0.80~1.09のあいだにあって比較的多くの学生に好まれていることがわかる。これに反してうなぎ、ぶり、かまぼこ、鮎、いわし、鶏レバーなどのように古くから日本の食生活に親しまれてきた蛋白質性食品は嗜好度がとくに低

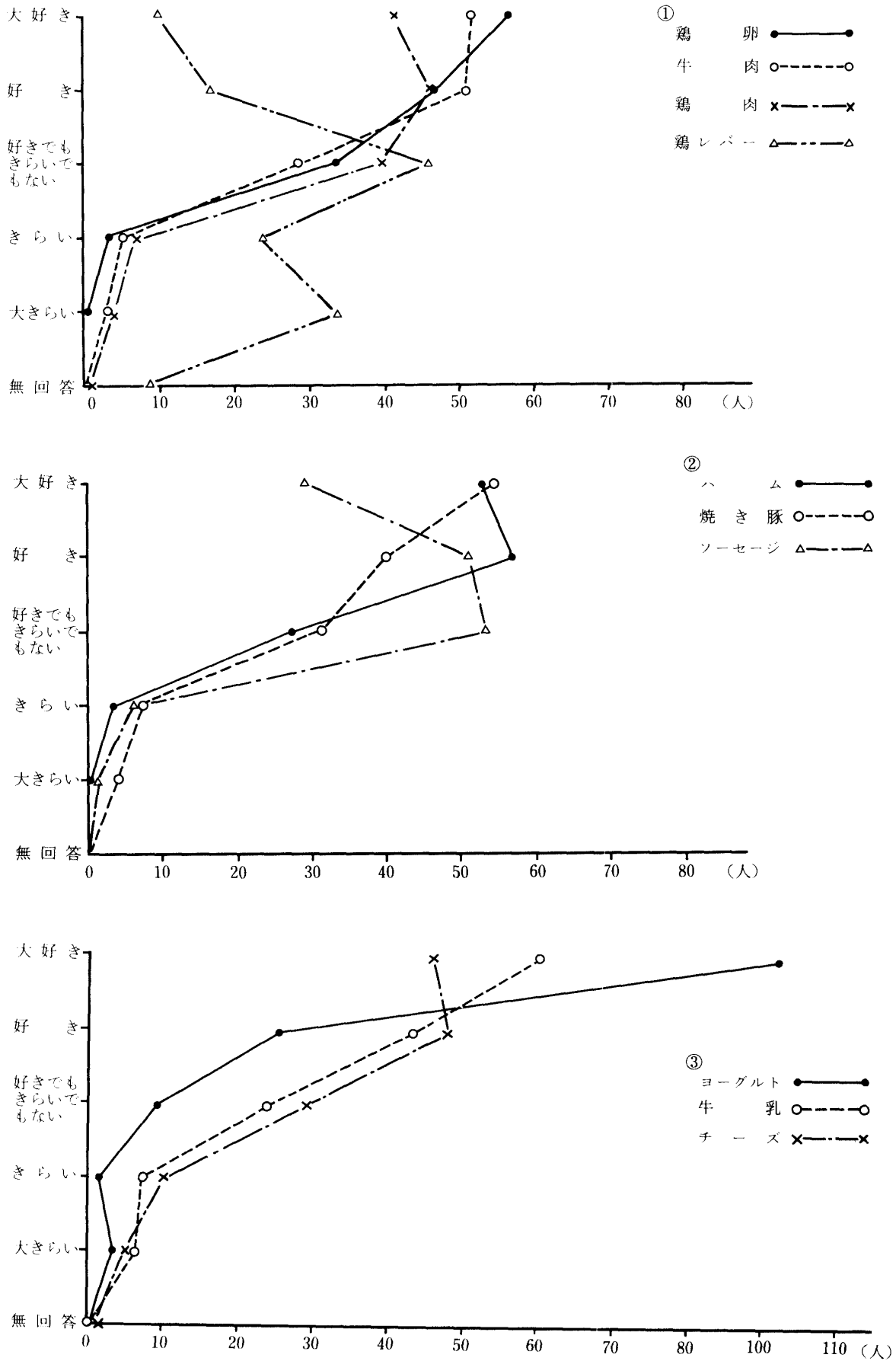
第6表 日常よく食べられている食品の嗜好

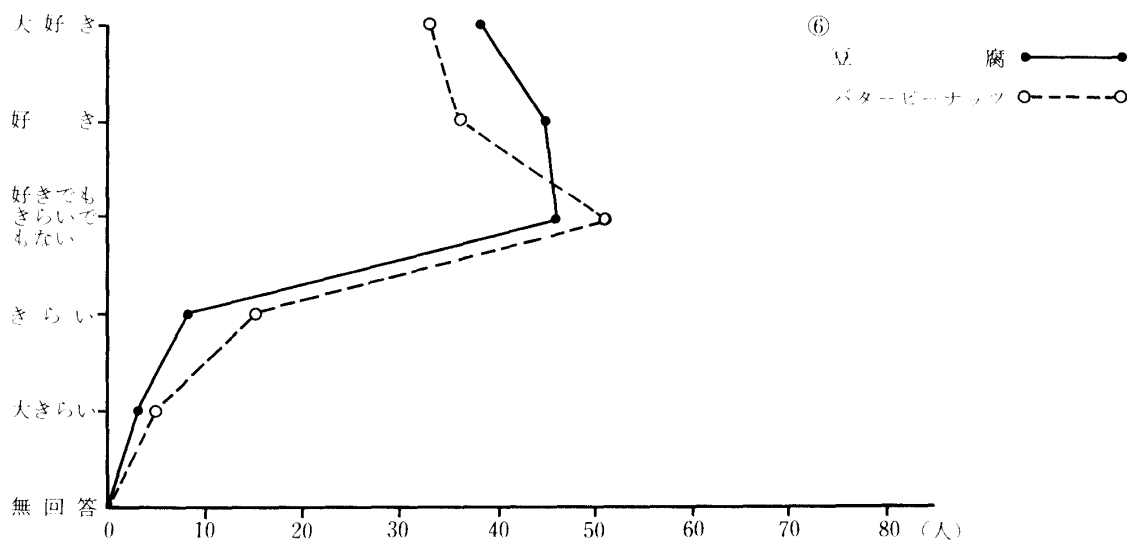
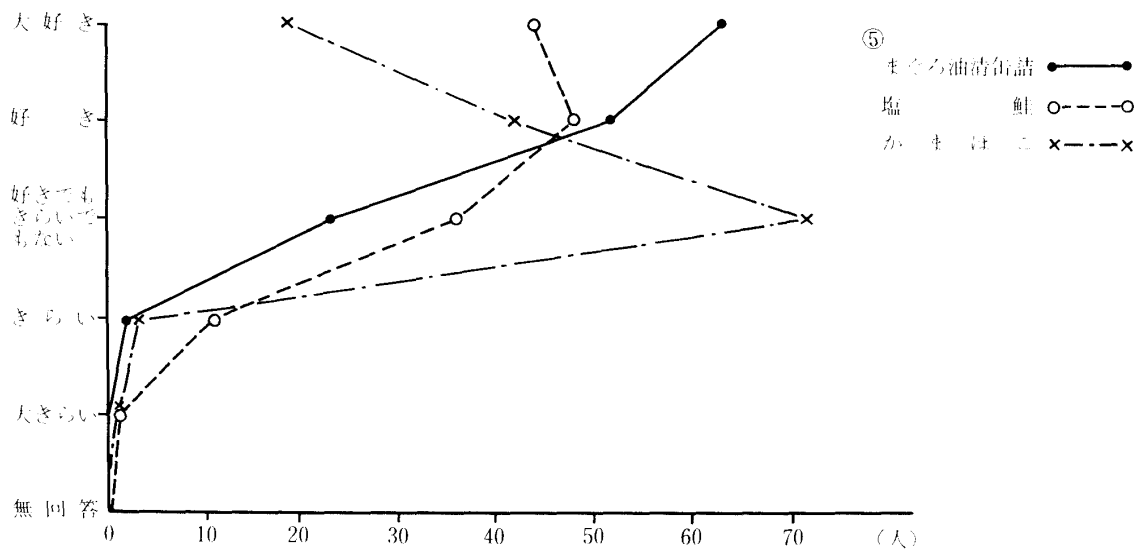
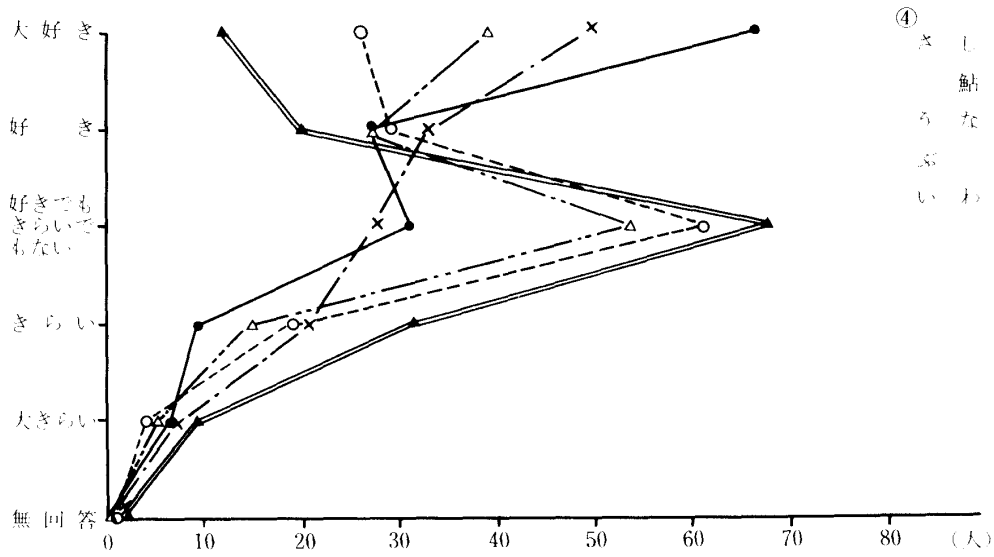
食 品	平 均	偏 差	食 品	平 均	偏 差
アイスクリーム	4.70	0.62	かしわもち	3.90	1.09
ケ ー キ	4.64	0.73	塩 鮭	3.89	0.97
シュークリーム	4.60	0.69	コ ー ヒ ー	3.87	1.03
ヨ ー グ ル ト	4.59	0.82	う ど ん	3.86	0.89
み か ん	4.52	0.73	チ ー ズ	3.84	1.09
り ん ご	4.49	0.68	鶏 肉	3.83	0.98
ク ッ キ ー	4.49	0.78	マ ヨ ネ ー ズ	3.82	0.88
ぶ ど う	4.41	0.73	玉 葱	3.81	0.91
スパゲッティ	4.39	0.78	な す	3.80	0.94
チ ョ コ レ ー ト	4.37	0.91	キ ャ ベ ツ	3.79	0.78
まぐろ油漬缶詰	4.25	0.78	豆 腐	3.76	0.99
さ つ ま い も	4.24	0.84	あ ら れ (米 菓)	3.74	0.89
ト マ ト	4.21	0.96	ソ ー セ ー ジ	3.72	0.87
ポ テ ト チ ッ プ	4.17	0.93	う な ぎ	3.72	1.24
コ コ ア	4.17	0.94	ド レ ッ シ ン グ	3.67	0.93
レ タ ス	4.15	0.89	ま ん じ ゅ う	3.61	1.17
ハ ム	4.14	0.80	ぶ り	3.57	1.12
カ ス テ ラ	4.14	0.89	バ タ ー ビ ー ナ ッ ツ	3.54	1.07
鶏 卵	4.12	0.84	か ま ぼ こ	3.51	0.81
牛 乳	4.04	1.09	ご ぼ う	3.49	0.86
紅 茶	4.03	0.79	葱	3.41	0.86
牛 肉	4.03	0.96	ビ ー マ ン	3.38	0.98
ほ う れ ん 草	4.01	0.87	鮎	3.38	1.03
か ぼ ち ゃ	4.01	0.90	グ リ ン ア ス バ ラ	3.28	1.30
焼 き 豚	4.01	1.05	に ん じ ん	3.24	0.97
さ し み	4.01	1.16	よ う か ん	3.21	1.17
パ ナ ナ	3.96	0.91	い わ し	2.99	0.96
じ ゃ が い も	3.95	0.84	セ ロ リ	2.57	1.26
せんべい(かわら)	3.91	0.93	鶏 レ バ ー	2.54	1.19
き ゅ う り	3.90	0.82			

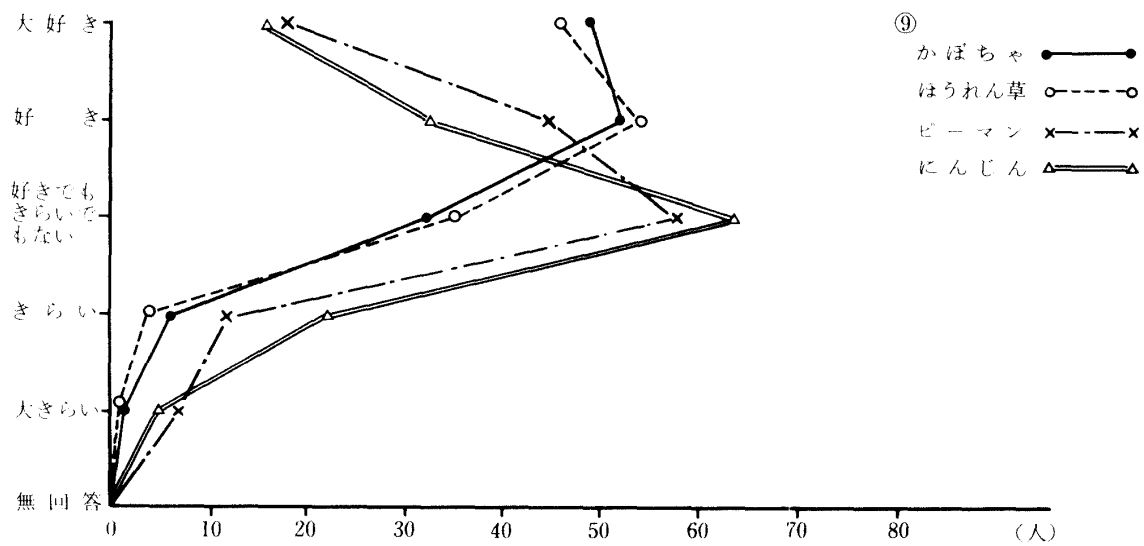
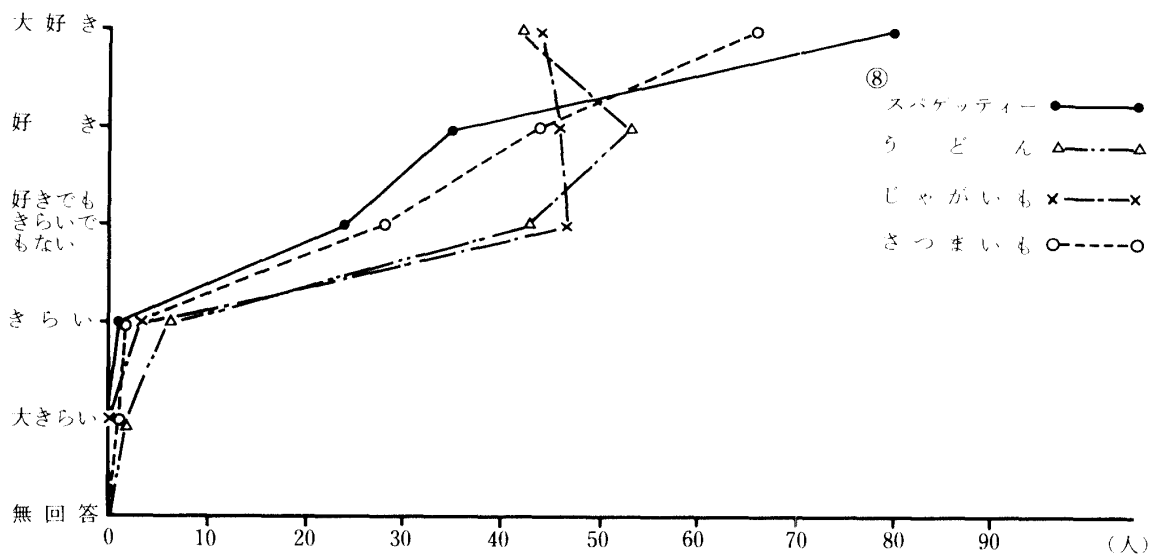
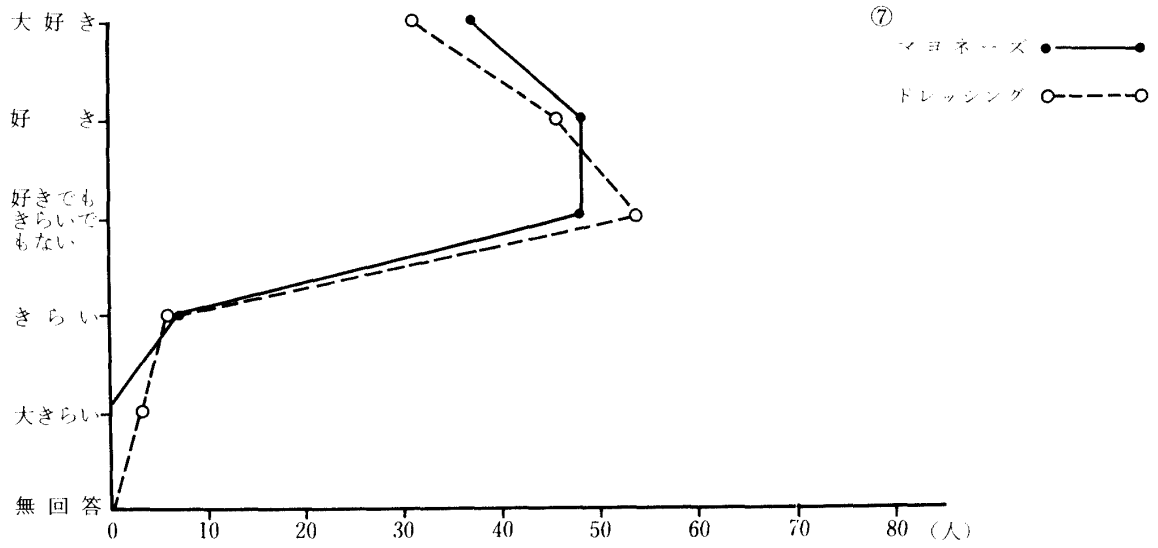
く、偏差もかまぼこ以外は1.03~1.19を示しており、学生のあいだに好まれていないことがわかる。魚ばなれの現象とはいえ、この原因はいったい何だろうか。骨をとって食べるのが面倒なためなのか、においが嫌いなのか、あるいは調理のしかたに問題があるのだろうか。その点について今後さらに追求したいと考える。野菜ではトマトやレタスのような淡色野菜が好まれ、ごぼう、葱、ピーマン、グリーンアスパラ、にんじん、セロリなどは嗜好度が低い。とくにグリーンアスパラ、にんじん、セロリは嗜好の偏差も1.26~1.30と大きい。菓子類では洋菓子の嗜好度が圧倒的に上位をしめており、偏差は0.

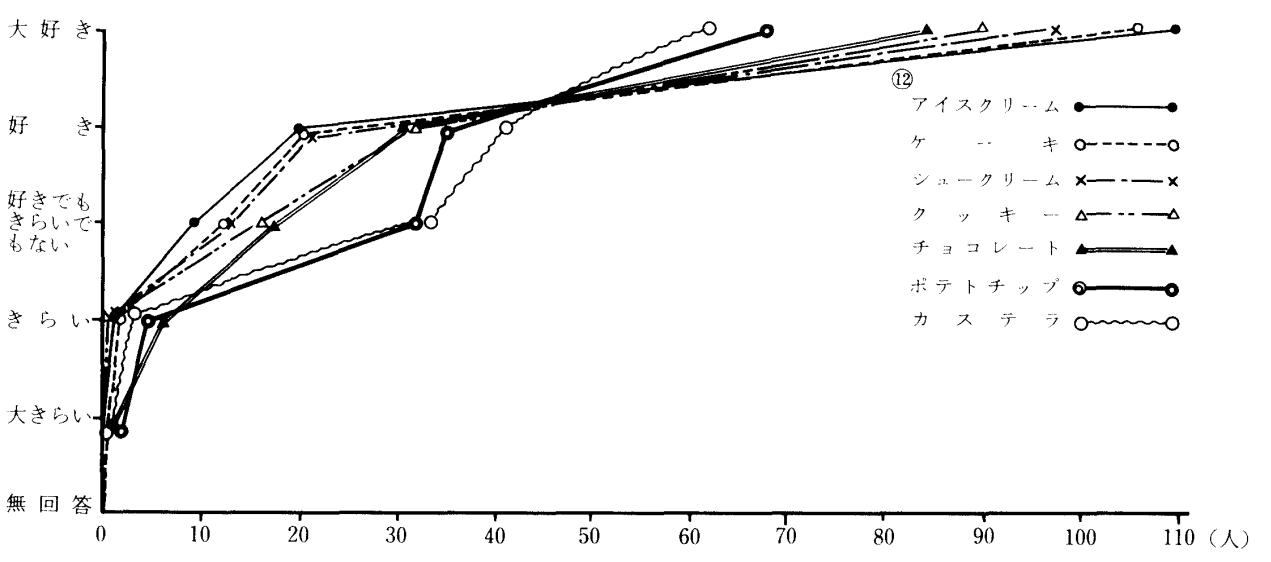
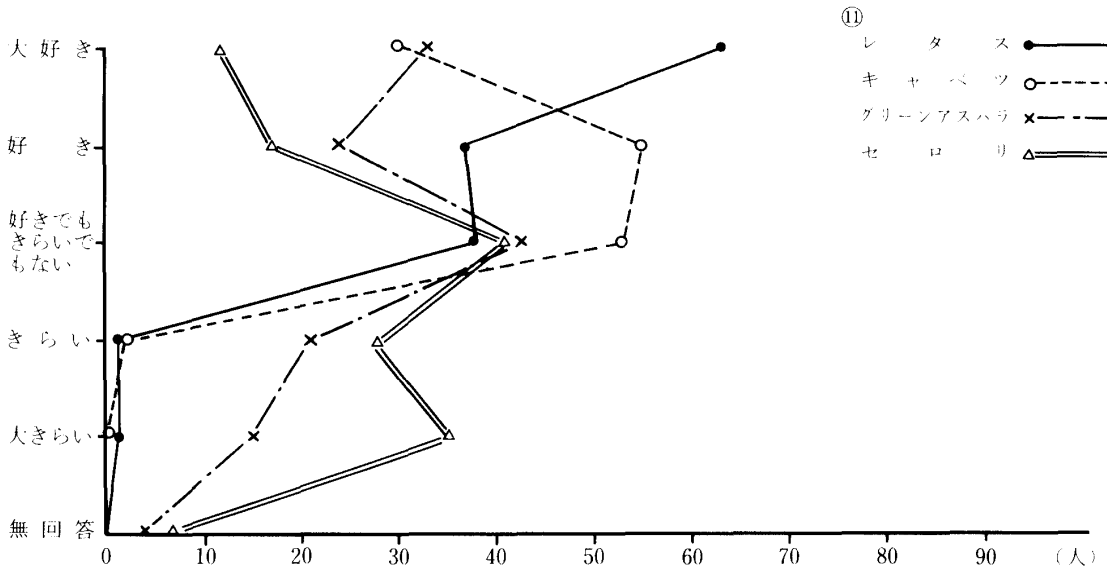
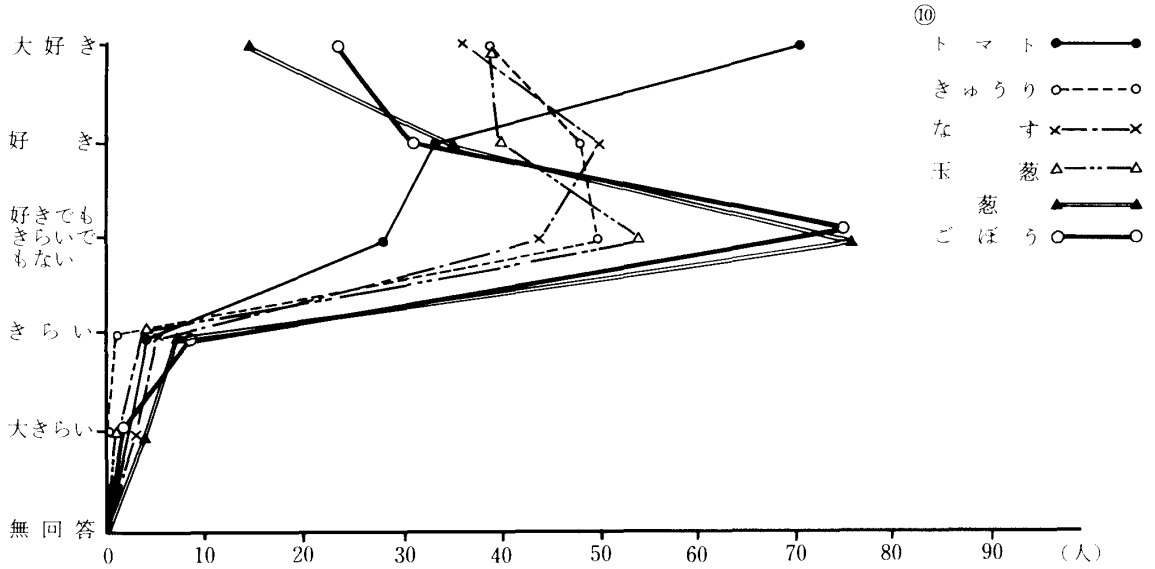


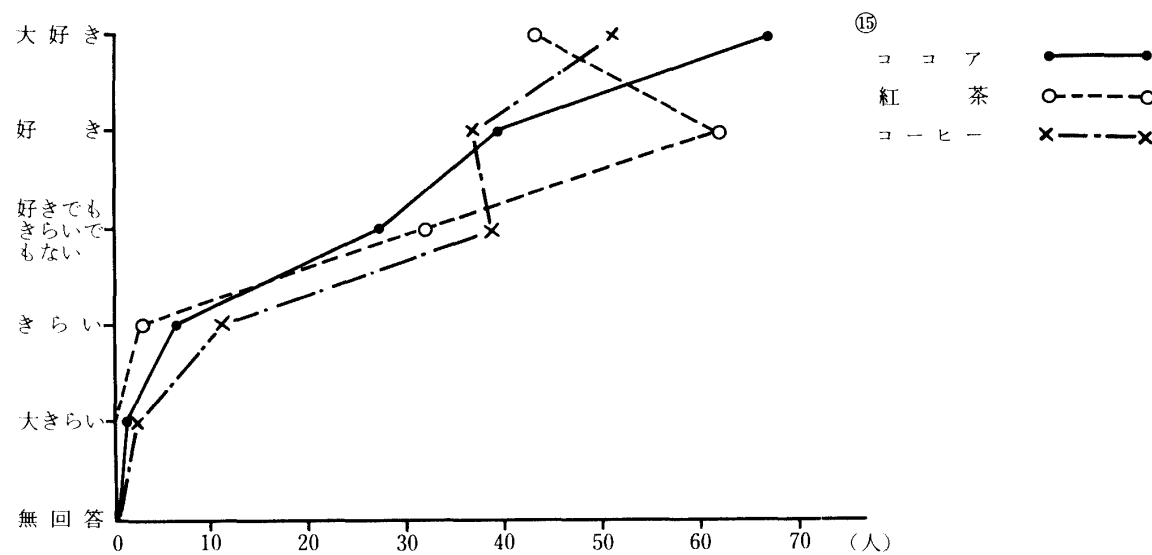
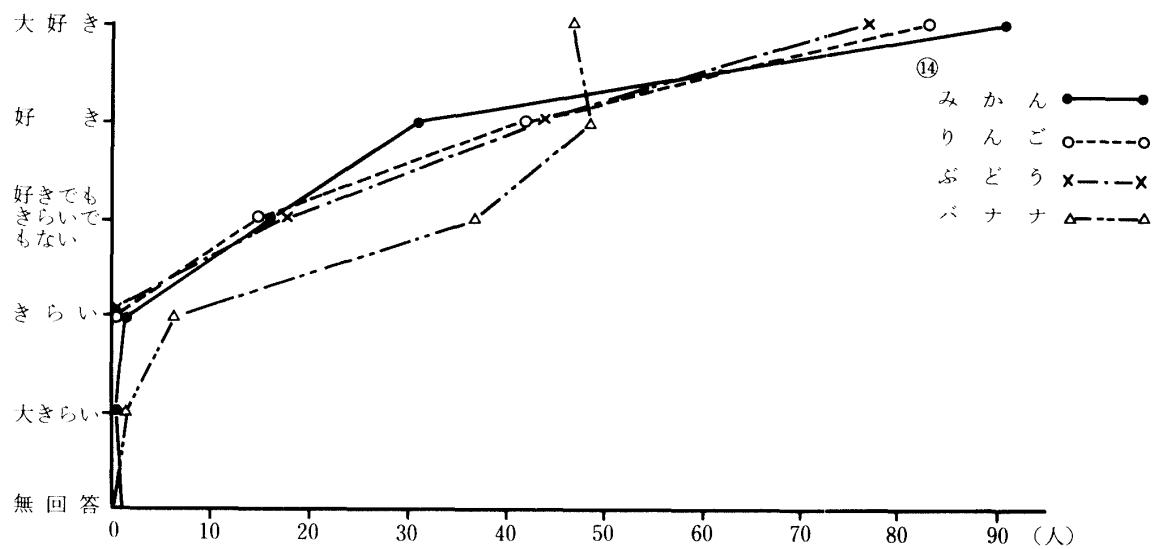
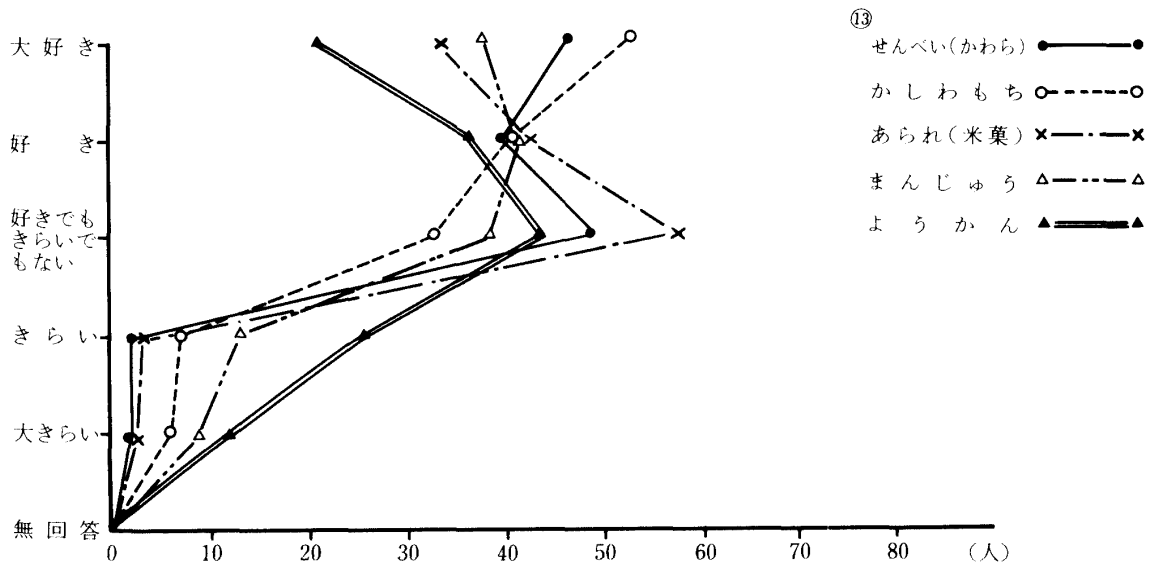
第5図 食品の嗜好①～⑮

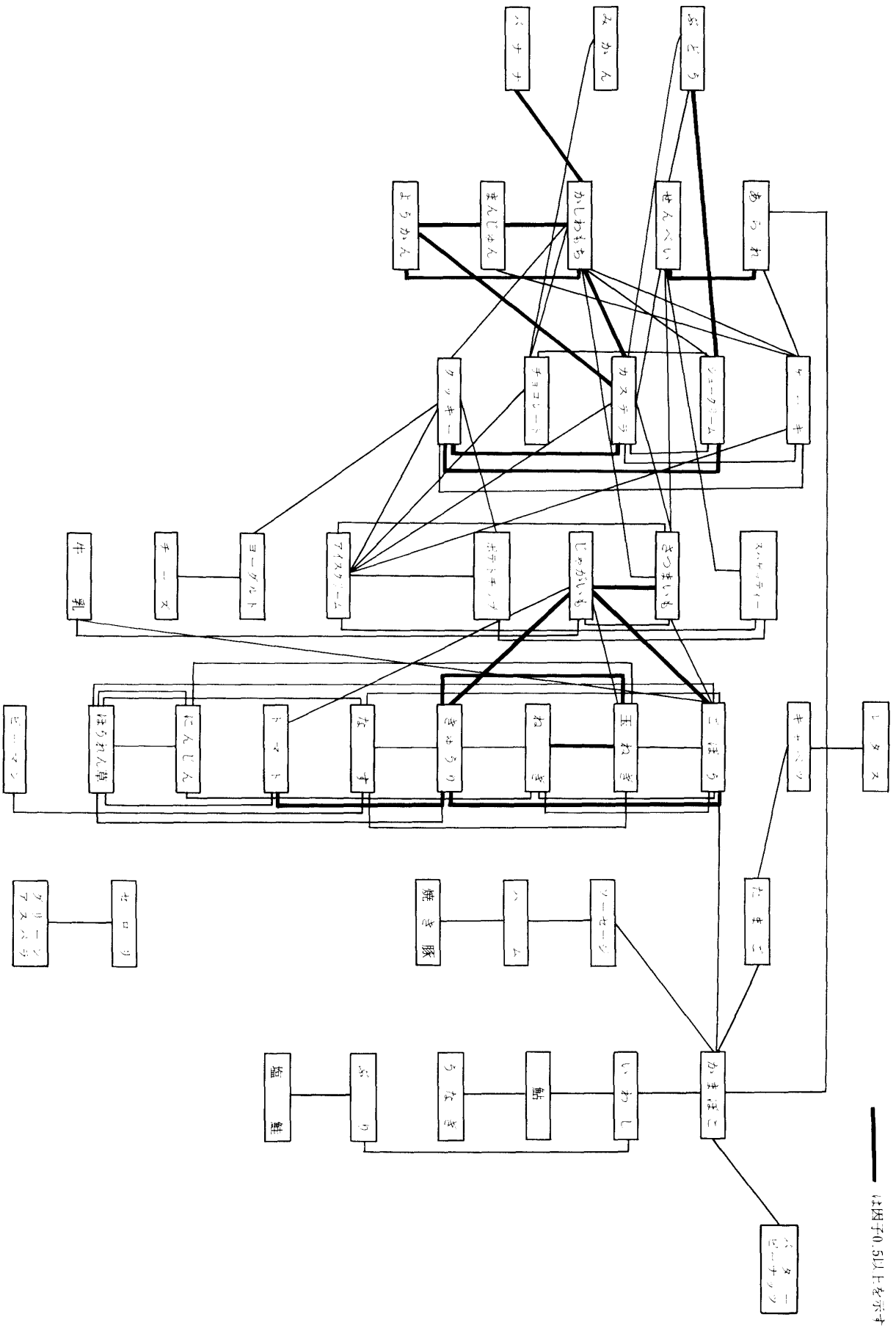












62~0.91と小さいが、それに反して、あられ(米菓)、まんじゅう、ようかんなどの和菓子は嗜好度が低く、その偏差も0.89~1.17と大きい。飲みものではココアがもっとも好まれ、紅茶がそれについている。学生のあいだでよく飲まれているコーヒーは意外にも嗜好度が中等度で、嗜好偏差も大きかった。第5図は嗜好調査の結果を食品群別にまとめたものである。

このように嗜好調査の結果をみると、女子学生の好む食品には洋菓子類、くだもの類が多い。副食材料としては、スパゲッティやまぐろ油漬缶詰のように油脂を使って調理する食品や、油添加の形態になっている食品が好まれている。これは栄養摂取量調査の結果、脂質が多く摂取されている実態とも合致してうなずける事である。そのほか生のままで食べられる食品や、単品の調理で食することのできる食品が好まれるという特徴が見受けられる。たとえば生のままで食べられる食品としてはトマト、レタス、ハム、焼き豚、さしみ、きゅうりなどが、単品で食することのできる食品としては鶏卵、ほうれん草、かぼちゃなどがそれにあたる。生野菜を多くとることはVitamin Cを摂取するのに効果的ではあるが、調査の結果からみても生野菜のサラダにはマヨネーズやドレッシングが可成り多く使用されている。第1報および今回の調査では、いちじるしく脂肪過多というものは見受けられないし、またマヨネーズやドレッシングは植物性脂肪であるからそう警戒する必要はないが、脂肪過剰にならない範囲でマヨネーズやドレッシングを使用して生野菜をとるように注意することがのぞましい。

第6図は嗜好調査に掲げた59品目の食品相互の嗜好の相関を示したものである。嗜好因子0.4以上を関係ある因子と見做し、0.5以上をとくに関係の深い因子として太線であらわした。これによれば、カステラ、かしわもち、アイスクリーム、ケーキ、シュークリーム、クッキー、じゃがいも、さつまいも、ごぼう、きゅうり、ほうれん草、かまぼこなどに相関が多くみられる。嗜好度が非常に高かったアイスクリーム、ケーキ、シュークリームおよびかしわもちに相関因子が集ることから女子学生の甘いもの好きがうかがわれる。嗜好度が低いかまぼこ、ごぼうなどにも相関因子が集っているが、非常に嗜好度の低いセロリ、グリーンアスパラは他の食品と切り離され、またいわし、鮎、うなぎ、ぶり、塩鮭なども他の食品から嗜好因子が離れている。因子のつながりがみられない孤立の食品も14品目あり、それらは、まぐろ油漬缶詰、牛肉、鶏肉、鶏レバー、さしみ、豆腐、ココア、紅茶、コーヒー、マヨネーズ、ドレッシング、うどん、かぼちゃおよびりんごなどである。これら14品目の食品には、りんごやまぐろ油漬缶詰のように非常に嗜好度の高いものも含まれるが、鶏レバーのように嗜好度のとくに低いものも見受けられる。また飲みもの類(ココア、紅茶、コーヒー)、肉類(牛肉、鶏肉、鶏レバー)、およびソース類(マヨネーズ、ドレッシング)などのほかは、まぐろ油漬缶詰、さしみ、豆腐、うどん、かぼちゃ、りんごなど味や食品群にあまり共通性のない食品ばかりである。このことから嗜好に相関がみられない孤立の食品は、女子学生のあいだで比較的によく用いられていて、しかもたいした特徴がなく、嗜好が中くらいないし非常に好まれている食品か、あるいは反対に大変きらわれている食品であると見受けられる。

## 5. 要 約

聖徳学園岐阜教育大学の学生を対象に、食物摂取状況ならびに食品の嗜好に関する調査をおこなったところ次のような結果を得た。

1. 栄養摂取量については、昭和54年改定日本人栄養所要量20才女子に比較して、摂取エネルギー、Ca, Fe および Vitamin A, Vitamin B<sub>2</sub>が不足、脂質は所要量をやや上回っていた。

2. 食生活においては、1日に摂取している食品の種類は平均20~21種類であった。

味噌汁の実は2種類というのが最も多く、その中実自宅通学生において豆腐、油揚げ、寮生においてわかめ、玉葱など保存のきくものがよく用いられていた。

食後に緑茶を飲む学生が少なく、朝6%, 昼18%, 夕42%が飲用しているにすぎなかった。味噌汁ばなれの傾向があることと併わせ考えるとき、これは学生のあいだに従来からの日本の食習慣が失われようとするひとつのあらわれであろうと思われる。

3. 食品の嗜好について、調理の材料としてはスパゲッティ、まぐろ油漬缶詰がとくに嗜好度が高く、蛋白質性食品ではまぐろ油漬缶詰のほか鶏卵、牛乳、牛肉、焼き豚などが好まれていた。うなぎ、ぶり、かまぼこ、鮎、いわし、鶏レバーなど古くから日本人の食生活によく利用されてきた食品は嗜好度が低かった。野菜ではトマトやレタスが好まれ、ごぼう、葱、ピーマン、グリーンアスパラ、にんじん、セロリなどは嗜好度が低く、その偏差も大きかった。そのほか、くだもの類の嗜好度は高く、また菓子類では洋菓子が非常に好まれ、和菓子は好まれていないことがわかった。

食品相互の嗜好の相関をみると、カステラ、アイスクリーム、ケーキ、シュークリーム、クッキー、じゃがいも、さつまいも、ごぼう、きゅうり、ほうれん草、かまぼこなどに相関因子が集っていた。菓子類に相関因子が強いことから女子学生の甘いもの好きがよくうかがわれた。

本研究にあたり、ご示唆ご助言を賜りました本学大道寺純子先生ならびに、コンピューターにより統計のご協力をいただきました石原敏秀先生に対し心から感謝いたします。

### 参 考 文 献

- (1) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状，33 第一出版（1982）
- (2) 石垣志津子，鈴木順子：栄養学誌，Vol33, No.2 79~83（1975）
- (3) 八倉巻和子，村田輝子ら：家政学誌，Vol32, No.5 360（1981）
- (4)(8)(10) 山口弘子：聖徳学園岐阜教育大学紀要，No.9 93~108（1982）
- (5) 松元文子編：食品成分表三訂補，柴田書店（1982）
- (6) 松下幸子，寺尾京子ら：家政学誌，Vol31, No.2 75（1980）
- (7) 厚生省公衆衛生局栄養課編：日本人の栄養所要量，8~9 第一出版（1982）
- (9) 大道寺純子，浜田滋子ら：家庭科教育の研究，139~141 建帛社（1980）