食の外部化に関する研究

第四報　学生の食生活・健康意識およびその経年変化

西　脇　泰　子

A Study on the Socialization of Dining

Ⅳ Students Eating Out, Eating Habits and Eating Consciousness

Yasuko Nisiwaki

ABSTRACT

This survey was conducted on this school's students, with a view to looking at changes in eating habits, centered on eating out.

How studests perceptions regarding their eating habits outside the home were measured and evaluated.

Results included the following:

1. Eating out has increased.
Most respondents replied that eating out was more convenient.
2. Many students have little knowledge regarding a well-balanced, nutritious meal. They have poor eating habits.
3. Few students eat breakfast.
4. When students choose foods, ease of choice is preferred over whether foods are nutritious or not.

Key words : Eating out, Eating Habits, Eating consciousness

はじめに

近年の食環境・社会環境の変化にともない我々の食事に対する考え方，ニーズは多種多様をきわめている。

力石らも[1]，手抜き指向，レジャー指向，美食指向，健康指向など様々なニーズがあるとのべているが，まさに食はグルメ化し，実質よりも虚像化していくのではないかとも考えられる。

その多様な食生活の中にくいこむべく外食産業はめざましい発展をとげ，いつ，どこでも自分の好きなものが食べられるような環境をととのえつつある。しかし，その中において過剰栄養，加工食品への依存，家族だんらんの消失，孤（個）食化等社会的にもさまざまな問題をかかえているといえよう。また，栄養の摂取状態では，動物性食品の増加による脂肪エネルギー比の増加，塩分の過剰，カルシウム不足と食物繊維の低下などの問題があげられている。疾病もがん，心疾患，脳血管疾患等の成人病が年々増加し，食生活，栄養との関連が多くとりあげられるようになった。

このような状況の中，平成3年度からは，厚生省においても年々増加する外食に注目し外食の成分

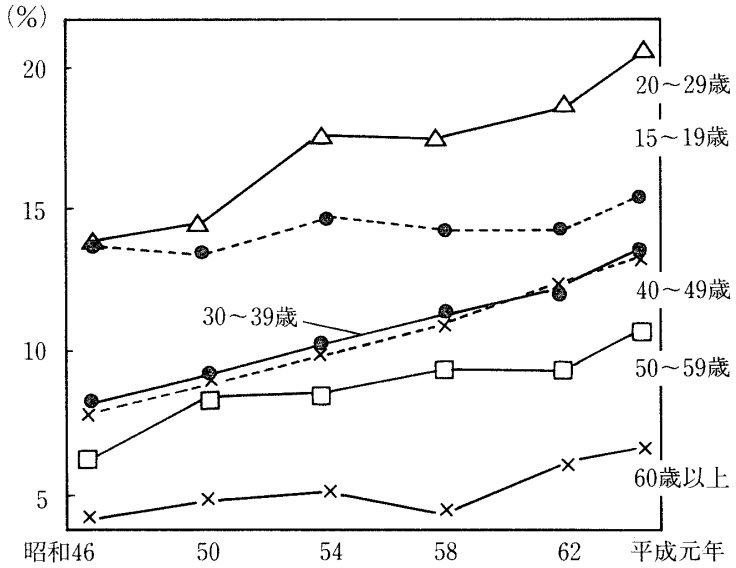

図1　外食率の年次推移（女，年齢階級別）

表示制度の推進等に努めることを決めている。国民栄養調査[2)]でも外食は年々増加しており，男女とも20才代ののびがいちじるしい。（図1）

筆者は，外食を多面的にとられる目的で，外食の一般的な状況，学生の外食状況，小学生をもつ母親の就労と外食と対象をかえて外食の現状をみてきたが，今回，外食ののびの著しい20才代に近い本学学生に再度注目し，外食を中心とした食生活の状況およびその意識，また背景となる学生の生活環境，健康意識等の実態を把握すると同時に，昭和59年に実施した本学学生の外食を中心とした食生活調査との経年比較をすることによって学生の状況を解明することを目的とした。

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年生全員を対象に平成3年6月下旬～7月上旬にかけての平日3日間について，外食を中心とした食生活及び生活環境・健康意識等に関するアンケート調査を行った。

調査は，調査票を配布して3日間記入させた後，回収するという留置法により行った。

調査総数は672人，有効回答数358人である。

調査の結果及び考察

(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。居住地域を住宅･商業･工業･農村地域の4つに分けたが，分布状況は表1に示す通りで住宅地域59.2%，農村地域34.4%と住宅地域と農村地域で93.6%をしめ，商業地域の学生は，ごくわずかであった。

表1　居住地域の状況

	昭和59年		平成3年	
	人数	割合(%)	人数	割合(%)
総数	276	100.0	358	100.0
住宅地域	156	56.5	212	59.2
商業地域	22	8.0	13	3.6
工業地域	2	0.7	1	0.3
農村地域	92	33.3	123	34.4
寮	0	0.0	4	1.1
無回答	4	1.5	5	1.4

(2)家族構成

家族構成を家族数と世代数によってみてみると表2に示すようで，4人家族が45.5%と半数を占めていた。

また，世代数をみると3世代同居が43.0%であった。

(3)保護者，母の職業，年令

保護者の職業は，表3に示すとおりで，

サラリーマンが62.5%，自営が26.3%である。自営業は商・工が多く，農業は少なかった。第2報（昭和59年調査）と比較するとサラリーマンが8.2%多かった。

母の職業は，専業主婦は2.8%と少なく常勤の母親が53.1%，パートで働いている母親は32.9%と両者で，86%を占め非常勤も含め，何らかの仕事をもっている母親がほとんどであった。第2報では，専業主婦は24.3%で，常勤とパートを合わせた数値は36.6%と低く，女性の有職化，社会進出もあろうが，女性がずっと仕事を持っていける職場環境も整えられてきたと考えられる。

また，母親の年令は，第2報と同様ほとんどが40才代であった。

(4)起床時刻，通学時間

起床時刻，通学時間は表4に示すようで，通学時間は30—60分の学生が28.2%，60—90分の学生が37.1%となっている。第2報と比較すると通学時間はあまりかわらなかった。自家用車通学者が増加してきたことは確かである。

起床時間は，7時までのものが69.3%をしめている。

2．食事状況

3日間の食事状況を表5・6に，3日間平均を図2に示した。

(1)朝食

家庭内食のものが80.9%で，これ

表2　家族構成

		昭和59年		平成3年	
		人数	割合(%)	人数	割合(%)
家族数	総数	276	100.0	358	100.0
	1人			3	0.8
	2	5	1.8	4	1.1
	3	29	10.5	28	7.8
	4	103	37.2	163	45.5
	5	64	23.3	89	24.9
	6	46	16.7	60	16.8
	7	21	7.6	7	2.0
	8	3	1.1		
	無回答	55	1.8	4	1.1
世代数	2世代	175	63.4	197	55.0
	3世代	99	35.9	154	43.0
	無回答	2	0.7	7	2.0

表3　保護者の職業，母の職業・年齢

		昭和59年		平成3年	
		人数	割合(%)	人数	割合(%)
保護者の職業	総数	276	100.0	358	100.0
	自営業（主に農）	10	3.6	10	2.8
	自営業（商・工）	71	25.7	84	23.5
	サラリーマン(労務系)	69	25,0	106	29.6
	サラリーマン(営業系)	31	11.2	61	17.0
	サラリーマン(事務系)	50	18.1	57	15.9
	自由業	10	3.6	6	1.7
	その他	26	9.4	29	8.1
	無回答	9	3.4	5	1.4
母の職業	主婦専業	67	24.3	10	2.8
	常勤（専門職）	13	4.7	84	23.5
	常勤（事務・労務）	38	13.8	106	29.6
	パート（9時～5時）	37	13.4	61	17.0
	パート（5時間未満）	13	4.7	57	15.9
	自営業（農・商）	50	18.1	6	1.7
	非常勤	5	1.8	29	8.1
	自宅で内職	43	15.6	0	0.0
	その他	10	3.6	5	1.4
母の年齢	40歳以下	8	2.9	14	3.9
	41～45	153	55.4	207	57.9
	46～50	86	31.2	114	31.8
	51～55	23	8.3	18	5.0
	56歳以上	3	1.1	1	0.3
	無回答	3	1.1	4	1.1

表4　起床時刻・通学時間

		昭和59年		平成3年	
		人数	割合(%)	人数	割合(%)
起床時間	総数	276	100.0	358	100.0
	6時以前	23	8.3	40	11.2
	6時～7時	160	58.0	208	58.1
	7時～8時	86	31.2	96	26.8
	8時すぎ	2	0.7	11	3.1
	無回答	5	0.8	3	0.8
通学時間	0.5時間以内	37	13.4	60	16.8
	0.5～1時間	79	28.6	101	28.2
	1～1.5時間	115	41.7	133	37.1
	1.5時間以上	41	14.9	63	17.6
	無回答	4	1.4	1	0.3

は平成元年国民栄養調査の90.4%と比較して低い値である。内，家庭で準備された食事をとっているものが73.1%，調理ずみ食品を食べているものが7.2%であった。第2報と比較すると家庭内食をとっているものの割合の変動は少ないが，調理ずみ食品をとっているものの割合が増加しており，食事への手抜きが感じられる。

また，第2報と比較し外食の割合はあまりかわらず少ないが，欠食の割合が第2報では9.2%であったのが，今回は15.4%と増加していた。これは，平成元年国民栄養調査の11.9%と比較しても高い値

表5　3日間の食事状況（昭和59年）

			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

表6　3日間の食事状況（平成3年）

			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	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358
		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	290	107	280	291	93	287	291	99	277	285	129	274
		割合	80.9	29.9	78.2	81.2	26.0	80.2	81.3	27.6	77.4	79.6	36.0	76.5
	家庭内食	人数	262	89	271	262	16	277	269	25	270	254	54	264
		割合	73.1	8.9	75.6	73.2	4.5	77.4	75.1	7.0	75.4	70.9	15.1	73.7
	手作弁当	人数	2	67	2	2	73	2	1	65	1	1	63	2
		割合	0.6	18.7	0.6	0.6	20.4	0.6	0.3	18.1	0.3	0.3	17.6	0.6
	調理済食品	人数	26	8	7	27	4	8	21	9	6	30	12	8
		割合	7.2	2.2	2.0	7.0	1.1	2.2	5.9	2.5	1.7	8.4	3.4	2.2
外食	総数	人数	7	237	50	7	258	47	7	249	46	5	205	59
		割合	2.0	66.1	14.0	2.0	72.1	13.1	2.0	69.6	12.8	1.4	57.2	16.5
	学内	人数	3	190	0	3	210	0	5	211	0	1	150	1
		割合	0.8	53.0	0.0	0.8	58.7	0.0	1.4	58.9	0.0	0.3	41.9	0.3
	学外	人数	2	36	44	1	34	42	2	29	39	1	46	52
		割合	0.6	10.1	12.3	0.3	9.5	11.7	0.6	8.1	10.9	0.3	12.8	14.5
	市販弁当	人数	2	11	6	3	14	5	0	9	7	3	9	6
		割合	0.6	3.1	1.7	0.8	3.9	1.4	0.0	2.5	2.0	0.8	2.5	1.7
欠食		人数	55	6	10	53	3	9	56	3	13	56	12	8
		割合	15.4	1.7	2.8	14.8	0.8	2.5	15.6	0.8	3.6	15.6	3.4	2.2
その他		人数	2	1	3	3	1	3	0	0	4	3	1	3
		割合	0.6	0.3	0.8	0.8	0.3	0.8	0.0	0.0	1.1	0.8	0.3	0.8
無回答		人数	4	7	11	4	3	12	4	7	18	9	11	14
		割合	1.1	2.0	4.2	1.1	0.8	3.4	1.1	2.0	5.1	2.6	3.1	4.0

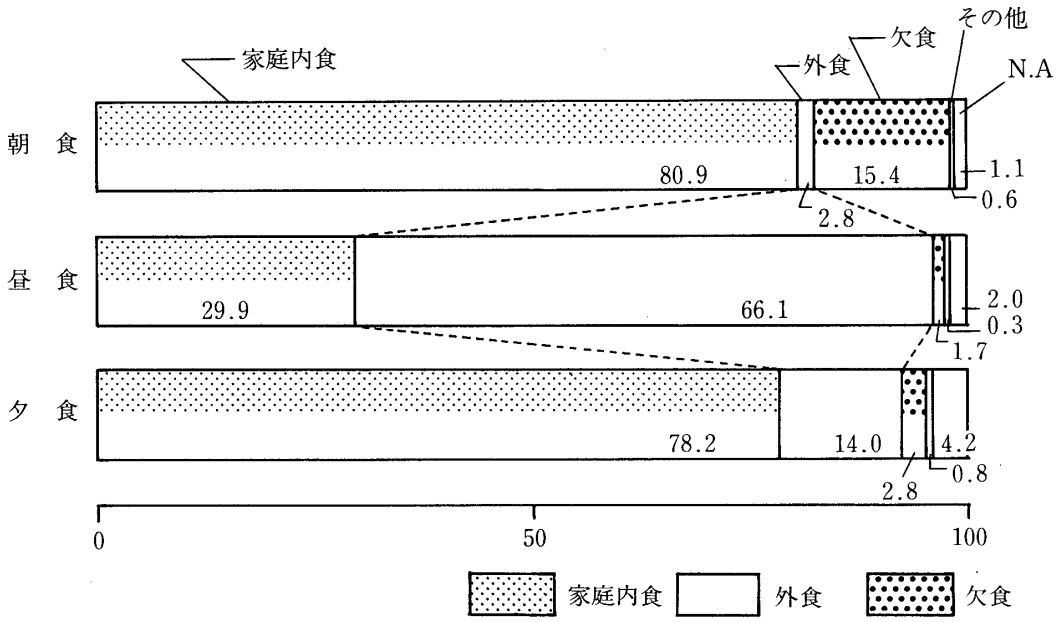

図2　3日間の食事状況

表7　欠食の理由

	人　数	割合(%)
総　　数	122	100.0
食べている暇がなかった	56	45.9
用意ができていなかった	4	3.3
食べるものがなかった	3	2.5
食べたくなかった	43	35.2
経済的である	0	0.0
朝寝坊をした	7	5.7
その他	9	7.4

であった。欠食の理由は食べているひまがなかったが45.9%，食べたくなかったが35.2%であった。(表7)

(2)昼食

昼食を家でとっているものは3日間平均で8.9%と少なく，弁当を持ってきているものは18.7%であった。それに対し外食は66.1%と高率であった。これは，平成元年国民栄養調査の37.0%に対し，2倍近い高率であった。

外食の内訳は，図3に示すように学内80.2%，学外15.2%，市販弁当4.6%と学内食堂の利用者が多かった。第2報の結果と比較し，外食割合は約13%増になっているが，学外割合はあまり変動がなく，弁当を持ってくる手間を省き，手軽に学内食堂でという考え方になり外食が意識の中に定着してきていると考えられる。しかし，第2報の調査時と比較すると昼休みの時間も増加していること，自家用車通学がふえたことなど生活条件の変化を考えると学外への割合がもう少しふえるかと予想していたが，逆に学生食堂の利用がふえていたのは意外であった。

(3)夕食

夕食を家でとるものは，朝食とほぼ同じく75.6%であった。外食は朝食より多く14.0%であった。国民栄養調査15—19才の家庭内食90.0%，外食9.0%と比較すると家庭内食が少なく，外食が多い結果となっていた。また，第2報と比較すると家庭内食がわずかだが減少し，外食がふえていた。これは，アルバイトをしているものが67.0%おり，アルバイト先で食べるものが多いためと考えられる。

3．外　食　状　況

(1)昼食の外食内容

3日間の昼食の外食内容の上位は表8に示すようである。学内食堂で食事をしている者が多いため，学内食堂のメニューが上位をしめている。3日間中上位に入っているのは，ランチ，スパゲティ，ラー

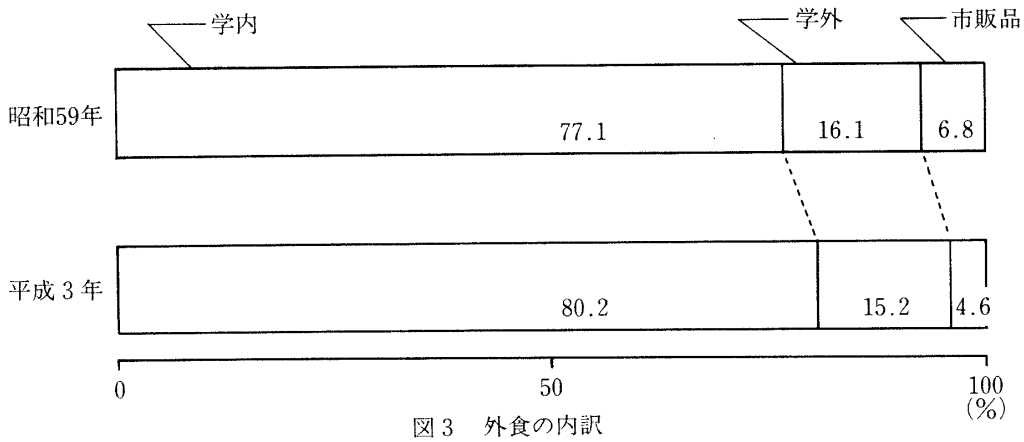

図3　外食の内訳

メン，サンドイッチ，菓子パンである。第２報では幕の内弁当が入っていたが，今回はランチを除き軽食が多い。しかしランチが上位に入っていることは，単品メニューよりも食品数も多いわけで１日30食品という厚生省の指標からみればよい選択方法であると思われる。

表８　外食内容

	１日目	２日目	３日目
	料理名	料理名	料理名
1	ランチ	スパゲティー	サンドイッチ
2	スパゲティー	サンドイッチ	ランチ
3	ラーメン	ランチ	菓子パン
4	サンドイッチ	ラーメン	ラーメン
5	おにぎり	やきそば	おにぎり

また，昼食，夕食について，３日間の外食回数をみると３日間とも昼食外食していたものは52.3%と半数をしめていた。夕食については，３日間のうち１回外食しているものが70%であった。

(2)外食費

１ケ月につかう外食費を表９・10に示した。2001～5000円が37.3%と一番多いものの，5001～8000円，8001～11000円が18.7%，13.1%と金額の範囲が巾広くなっていることが注目される。第２報では，5000円以下のものが約63%あり，明らかに外食費は増加している。

また，外食費の出所は表11・12に示すようでアルバイト代からが47.2%，こづかいからが25.7%となっている。第２報では，こづかいからが40.9%，アルバイト代からが23.9%となっており，アルバイトの増加により自分の自由になるお金が増え，外食費も増加しているようである。

また，１食あたりの外食費は図４に示すとおりで，昼食は201～400円，夕食は601～800円が多かった。これは，第２報と同様の結果であった。

表９　１か月の外食費（昭和59年）

	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10　１か月の外食費（平成３年）

	人数	割合(%)
総数	358	100.0
2,000円以下	46	12.8
2,001～ 5,000	133	37.3
5,001～ 8,000	67	18.7
8,001～11,000	47	13.1
11,001～14,000	20	5.6
14,001～17,000	4	1.1
17,000円以上	8	2.2
無回答	33	9.2

表11　外食費の出所（昭和59年）

	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	23.4
その他	12	4.3
無回答	26	9.5

表12　外食費の出所（平成３年）

	人数	割合(%)
総数	358	100.0
こづかい	92	25.7
弁当代	46	12.8
アルバイト代	169	47.2
生活費	19	5.3
その他	7	2.0
無回答	25	7.0

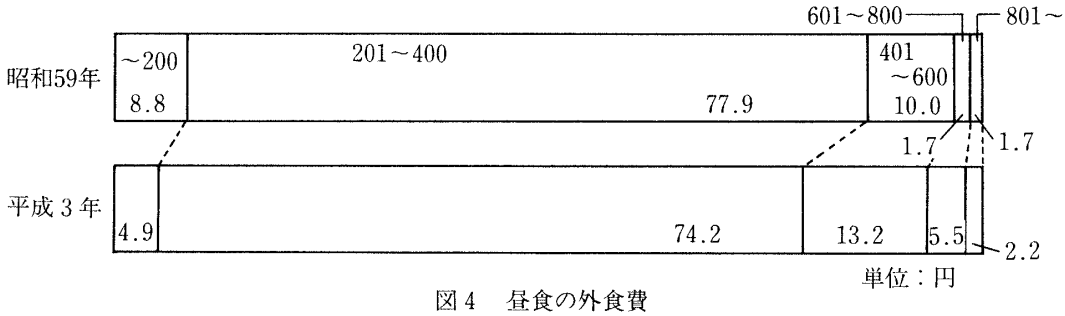

図４　昼食の外食費

(3)外食利用

調査期間中に１回でも外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13に示した。

昼食の外食理由の１位は，便利である。次いで，弁当は荷物になるで，経済的という理由は２％と少なかった。経済的よりも便利だという簡便さに重点をおいているようである。第２報では，弁当が荷物になるが49.8％と多かったのが今回は30.7％と低くなっており，それにかわり便利だと思うものが33.4％と多いことから外食は便利なものだという意識が定着してきているようだ。

また，椙山女園大の福谷ら[3]や群馬女子短大の笠原ら[4]も外食を選ぶにあたっては，簡便さ・便利さをあげており，手抜き指向といえるであろう。

表13　外食の理由

		昭和59年		平成3年	
		人数	割合(%)	人数	割合(%)
朝	総数	55	100.0	119	100.0
	食べている暇がなかった	23	41.8	65	54.6
	用意ができていなかった	3	5.5	25	21.0
	食べるものがなかった	1	1.8	7	5.9
	経済的である	9	16.4	1	0.8
	その他	19	34.5	9	7.6
	便利である			12	10.1
昼	総数	121	100.0	251	100.0
	弁当は荷物になる	60	49.6	77	30.7
	弁当を作ってもらえなかった	22	18.2	20	8.0
	自分の好きな物を食べることができる	16	13.2	22	8.8
	経済的である	13	10.7	5	2.0
	その他	10	8.3	43	17.1
	便利である			84	33.4
夕	総数	59	100.0	151	100.0
	バイトの時間の都合で	15	25.2	36	23.7
	けいこごと，クラブ活動で遅くなった	4	6.8	8	5.3
	食事の用意ができていなかった	3	5.1	12	7.9
	友達と食べたかった	30	51.0	66	42.8
	その他	7	11.9	16	10.4
	統済的である			1	0.7
	便利である			14	9.2

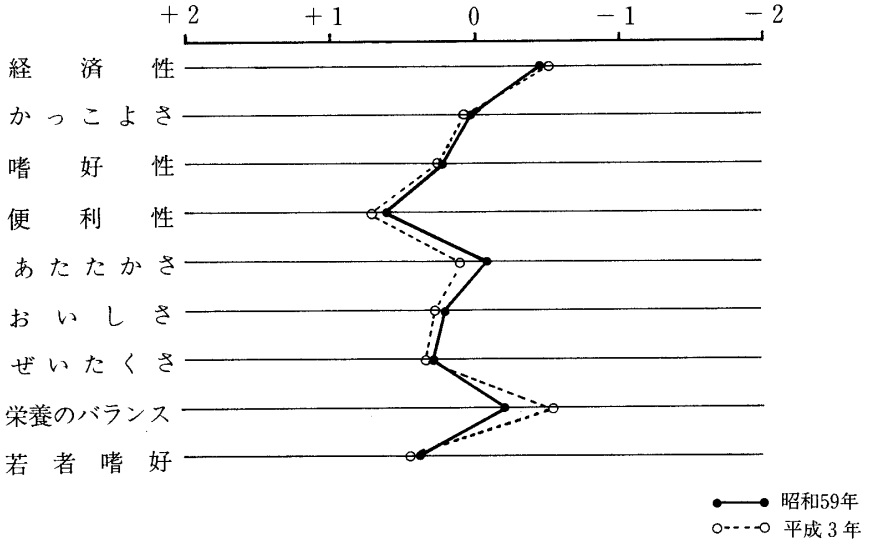

図5　外食のイメージ

夕食の外食については，友達と食べたかったが42.8%，次いでアルバイトの時間の都合でが23.7%であった。アルバイトよりも社交性を重視しているようで，昼と夜では外食理由も変化してくるようである。

(4)外食に対するイメージ

外食に対するイメージは図5に示すようで外食は便利で若者むきであるが，経済的には高くつき，栄養のバランスが悪いというイメージをもっていた。

第2報と比較すると，第2報と同様の傾向ではあったもののかっこよさ，嗜好性，便利性，あったかさ，おいしさ，ぜいたくさ，若者嗜好ともに少しずつプラスに動いていた。

しかし，栄養のバランス面では第2報より悪いというイメージをもっている者が多くなっている。

外食をする場合，食事の内容よりも便利さ・嗜好性という点でより評価されるようになってきたと思われる。しかし，外食が定着し利用される度合いが増えるにつれ，食事の内容が問題になってくると考えられ，この面でもっとよいイメージが得られるよう供給側の努力とともに，選択する側の正しい栄養についての認識が必要かと考えられる。

4．生　活　環　境

(1)食生活状況

また，学生の生活環境の中の食生活に関する意識をみてみた。

10項目に分け，食品をどの程度食べているか，毎日，週に2～3回，食べないの3段階で質問した。結果は，図6に示すようである。

朝食をきちんと食べるかについては，毎日と答えたものが73.7%しかおらず，残りの26.0%は週に半分しか食べないか，まったく食べないと答えていた。塩入ら[5]の報告によると「毎日朝食はきちんと食べる」は，70.3%となっており同様の傾向であった。

しかし，欠食が1日の栄養量に及ぼす影響は大きいと考えられ，食事回数についての意識の向上を

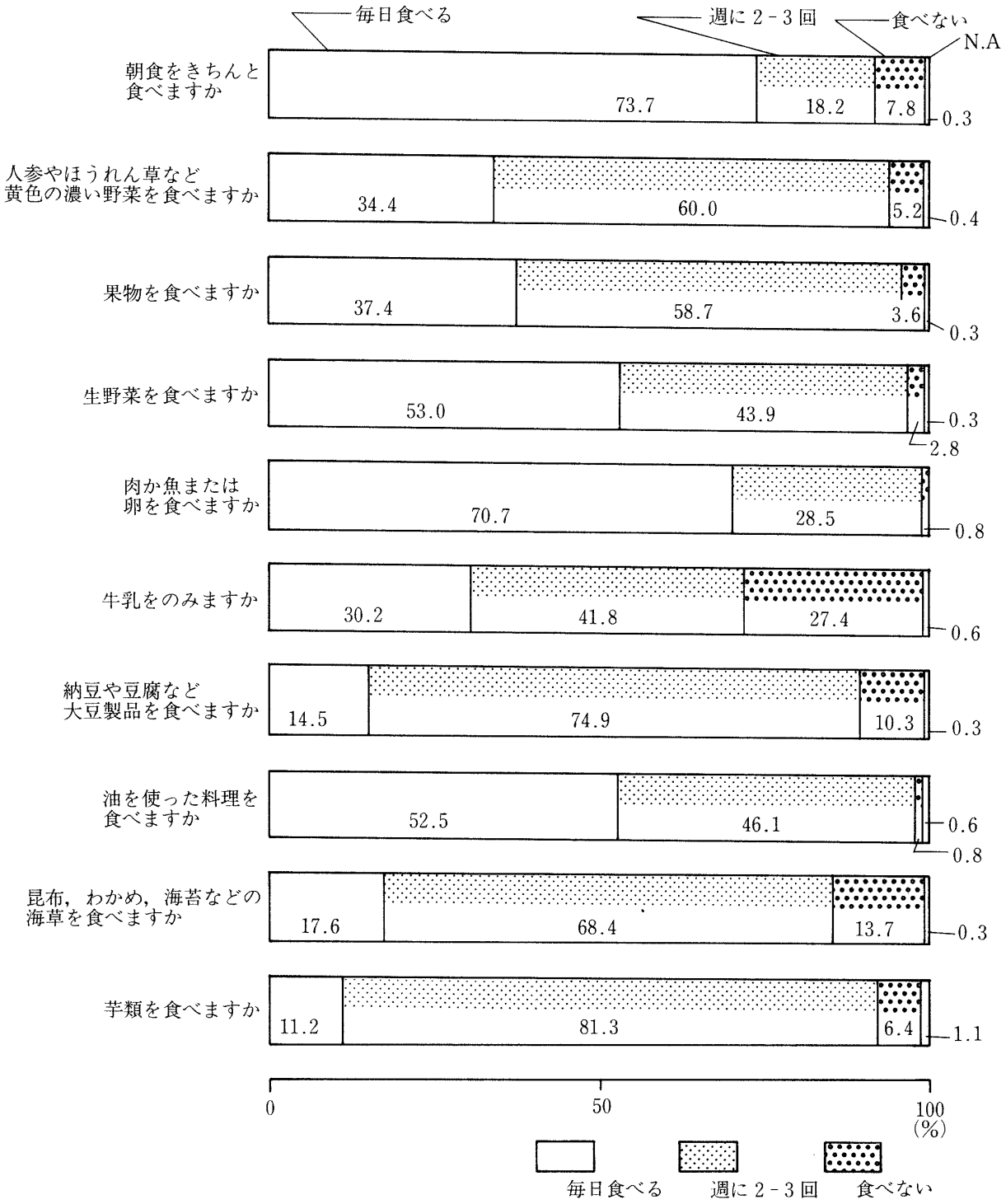

図6　食生活状況

望みたい。

次に野菜の摂取については，緑黄色野菜を毎日食べると答えているものは，34.4%と低い。生野菜を毎日食べるものは，53.0%と約半数であった。全般に野菜の摂取回数は少なく，生野菜はかさはあるものの実質の量にすると少なく，微量栄養素の確保がしにくいと思われる。

肉か魚を食べますかについては，野菜と反して，70.7%のものが毎日摂取していた。

牛乳をのみますかについては，毎日のむと答えたものは30.2%と低く，のまないと答えたものは27.

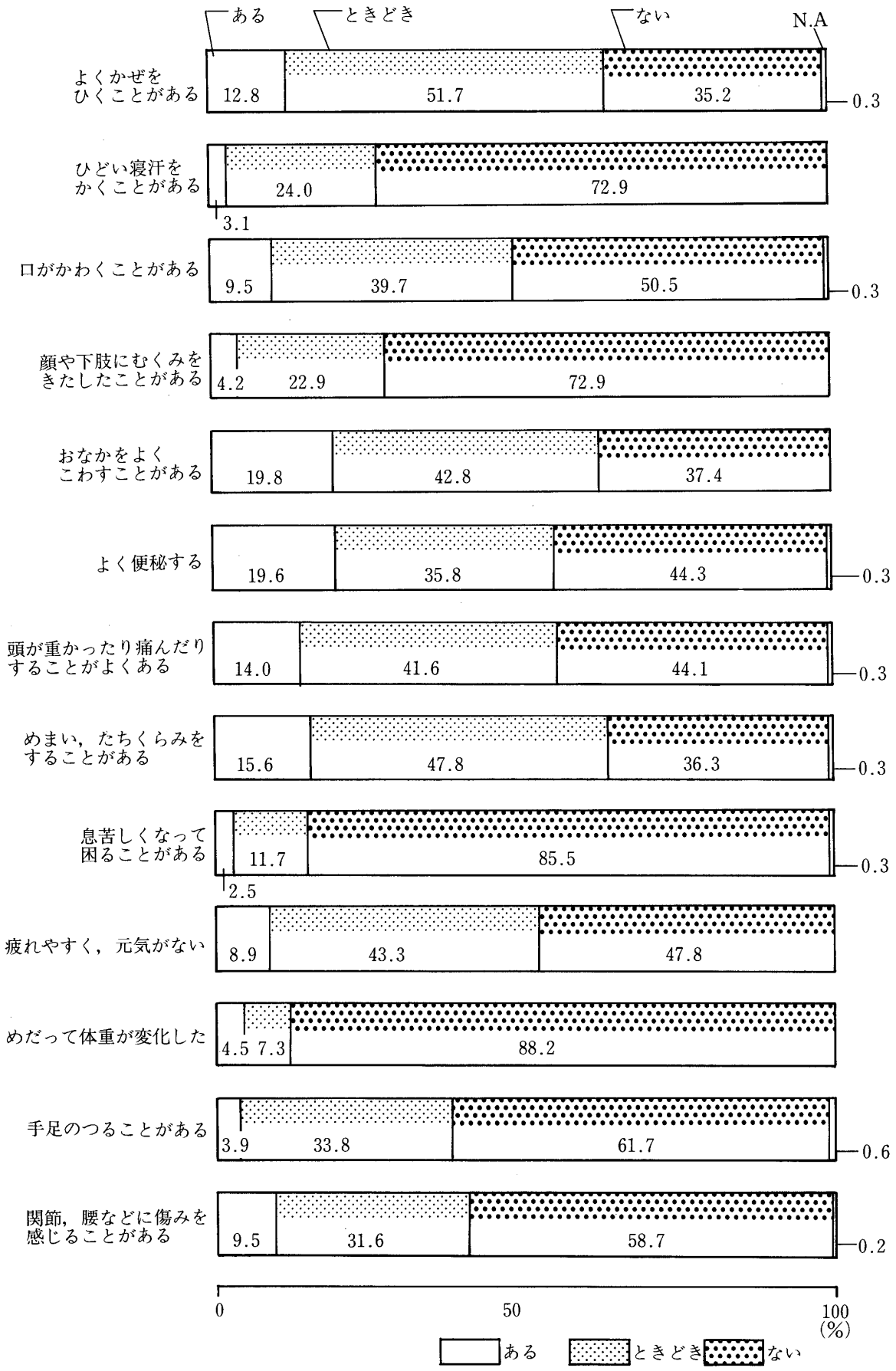
ある
ときどき
ない
N.A
よくかぜをひくことがある
12.8
51.7
35.2
0.3
ひどい寝汗をかくことがある
24.0
72.9
3.1
口がかわくことがある
9.5
39.7
50.5
0.3
顔や下肢にむくみをきたしたことがある
4.2
22.9
72.9
おなかをよくこわすことがある
19.8
42.8
37.4
よく便秘する
19.6
35.8
44.3
0.3
頭が重かったり痛んだりすることがよくある
14.0
41.6
44.1
0.3
めまい，たちくらみをすることがある
15.6
47.8
36.3
0.3
息苦しくなって困ることがある
11.7
85.5
2.5
0.3
疲れやすく，元気がない
8.9
43.3
47.8
めだって体重が変化した
4.5
7.3
88.2
手足のつることがある
3.9
33.8
61.7
0.6
関節，腰などに傷みを感じることがある
9.5
31.6
58.7
0.2
0
50
100
(%)
ある
ときどき
ない

図7　自覚症状

4%と高かった。カルシウム源として一番とりやすい食品であると考えられる牛乳も，学校給食からはなれると摂取量がへるようである。女性は骨粗鬆症などの病気との関連もあり，牛乳をのむ習慣を意識してつけてもらいたいものである。納豆や豆腐など大豆製品を食べるかについては，毎日食べると答えたものは14.5%と極めて低かった。海草，わかめ，いも類についても同じような傾向がみられたが，毎日食べるは少なく週に2―3回の割合が高く68.4%，81.3%であった。もう少し回数がふえるようになることを期待したい。

表14　自覚症状（便秘，下痢）と外食

	ある	ときどき	ない	計
全体	77 (18.7)	171 (41.5)	164 (39.8)	412 (100.0%)
内食	8 (8.5)	36 (38.3)	50 (53.2)	94 (100.0%)
外食	69 (21.6)	135 (42.5)	114 (35.8)	318 (100.0%)

$X^2=12.534$，$P>0.01$

油料理の摂取は多かった。

塩入らの報告と比較し，本学の方が全般的に低い割合となっており，もう少し食品に対してのはば広い知識をもてるような教育が必要であると感じた。

(2)自覚症状

次に，日常身体に感ずる健康状態の自覚症状についてみると，図7のようである。15項目に対して，ある，ときどき，ないの3段階で質問した。

この中で，10%以上の学生があると答えた自覚症状は，「よくかぜをひく」「よくおなかをこわす」「よく便秘をする」「頭が重かったり痛かったりすることがある」「めまい・たちくらみがある」の5項目であった。

前述の塩入らの報告でも同様の傾向がみられた。第2報においても外食の多いものに健康の不調を訴えるものが多い傾向を示していたことから，よくおなかをこわす，よく便秘をするという2項目の自覚症状をえらんで，3日間の昼食外食者と昼食内食者との間でX^2検定を行った結果，外食者の方が有意に高く自覚症状を訴えることが認められた。(表14)

要　　約

食の外部化に関する研究の中で，本学学生の外食を中心とした食生活，健康意識等の実態把握と経年変化について報告した。

1．学生の通常日（平日）における朝食，夕食は家庭内食が多く，外食は少なかった。これは，第2報と同様の結果であったが，内食の中の調理ずみ食品への依存度が第2報より高くなっており，食事に対しての関心がうすくなっている傾向がみられた。

2．朝食の欠食率は約15%と高かった。欠食理由の1位は「食べているひまがない」次いで「食べたくなかった」であった。これは第2報と同様であった。朝食欠食は，一般的な傾向ではあるものの学生のほとんどが自宅通学者であり，朝食についての認識，とり方に問題を感じ，朝食摂取についての指導をしていく必要性を感じた。

3．昼食については，⅔の学生が外食をしていた。第2報と比較し，外食は増加していた。それに対し弁当持参者は減少していた。

4．昼食の外食内容は，第2報と比較し軽食の利用度が高くなっていた。今後，食品のとり方についての認識を深めさせる必要性を感じた。

5．1か月あたりの外食費は，第2報と比較すると上限が広がり，増加していた。また，外食費の出所は，第2報と比較し，アルバイト代からが多くなっていた。

6．外食に対するイメージは，便利で若者むきであるが，経済的には高くつき栄養のバランスが悪いというイメージを持っていた。

第2報と比較すると栄養のバランス以外の項目はよいイメージに動いていた。ここでも簡便さ重視の傾向がうかがえた。

7．外食の理由は，便利である，弁当は荷物になるが多かった。自分の好きなものというより簡便さ中心に考えていることがわかった。

8．食生活状況は，肉･魚を除く食品の摂取率が低い傾向にあった。油料理は多く摂取されていた。

9．健康状態については，よくかぜをひく，よくおなかをおこす，めまい・立ちくらみがある，よく便秘する，頭が重かったり痛んだりするよ5項目に訴えをもっているものが多かった。また，消化器系に関する自覚症状と外食の多いものとの間にかかわりがあることがわかった。

以上，経年変化からは，外食は増加しており全般的に食事に対して内容より手軽さ，簡便さを重視する傾向がみられた。今後も，外食の機会はふえると思われるが，栄養構成を考えたメニュー選択ができ，自分自身や家族の健康管理にも役立てられるような基礎的な知識を教育する必要性があろう。

引 用 文 献

1）力石サダ他：第34回日本栄養改善学会講演集，神奈川県内に於ける一般家庭の外食利用実態とその問題点，182,183,1987

2）厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成元年国民栄養の現状，48,96,114,1992

3）福谷洋子他：第36回日本栄養改善学会講演集，女子大学生の食生活と昼食行動との関連（第1報），208,209,1989

4）笠原賀子他：第38回日本栄養改善学会講演集，外食の実態と外食観について，346,347,1991

5）塩入輝恵他：第37回日本栄養改善学会講演集，現代女性の食生活面にみる心理，社会的側面，350,351,1990