

大学生の居住形態と食習慣との関連

中 嶋 加代子

Relationship between Styles of Living and Dietary Habits of University Students

Kayoko NAKASHIMA

I 緒 言

多様化する食生活の中で、がん・心臓病・脳卒中・高血圧症・動脈硬化・糖尿病などの疾患が急速に増え、死因の上位を占めている¹⁾。これらの慢性的な疾患は、早期発見、早期治療の二次予防はもちろん大切であるが、食生活や栄養の改善を中心とした一次予防の重要性が認識されはじめている^{2)~4)}。厚生省は1996年10月に、従来より用いられてきた「成人病」という名称を「生活習慣病」に変えることを決定した^{5)~8)}。これは、表面的な呼称を変更するという単純なものではなく、次のような理由がある。すなわち、成人病と呼ばれている種々の慢性疾患は一度かかってしまうと治りにくい病気で、発見してから治療するのは手遅れである。それよりも、身体に悪い習慣を直し、病気になるように予防することが重要であることを多くの人に認識させ、一次予防に努めるためである。

慢性疾患は、いわゆる中年期に発症することが多いが、症状が現れるころには、かなり進行した状態にあり、複数の疾病を合わせもつ場合が多いと報告されている⁹⁾。これらの疾病を予防するためには若年期のライフスタイルや食事習慣を見直すことが大切である^{10)~12)}。若年層の中でも特に青春期の大学生は、食生活の知識

や経験が不十分な状態で一人暮らしを始めている者が多く、栄養教育が重要な時期である^{13)~15)}。

本研究は、食生活のバランス¹⁶⁾¹⁷⁾という視点から大学生の食事習慣の現状を把握し、今後の食生活指導に役立てることを目的とした。

II 方 法

1. 調査対象者

別府大学および別府大学短期大学の大学生484名を調査対象として調査票を配布したが、有効数は452名(有効率は93.4%)であった。その内訳は男子学生145名、女子学生307名である。対象者(無効分を除いた)の概要は表1に示すとおりである。

表1. 調査対象者の概要 (人)

居住形態	性 別		全体 (%)
	男 (%)	女 (%)	
I 家族同居群 ^{a)}	18(12.4)	172(56.0)	190(42.0)
II 寮・下宿群 ^{b)}	35(24.1)	42(13.7)	77(17.1)
III 一人暮らし群 ^{c)}	92(63.5)	92(30.0)	184(40.7)
IV その他 ^{d)}	0(0)	1(0.3)	1(0.2)
合 計	145(100.0)	307(100.0)	452(100.0)

^{a)}家族と同居し、自宅から通学しているもの ^{b)}寮または下宿で生活しているもの(朝食および夕食がある) ^{c)}一人暮らしで自炊をしているもの ^{d)}I~III群に該当しないもの

2. 調査方法

別府大学教室内において調査票を配布し、自己記述方式にてその場で記入、回収を行った。調査時期は平成9年7月～9月である。

3. 調査内容

内容は表2に示すとおりである。大学生の食生活バランスの現状を把握するため、バランスの指標として、食事回数・主食摂取状況・1日当たりの摂取食品数・副食摂取状況を調査項目とした。さらに、「栄養のバランスを考えた食事」に関する意識調査項目を加えて、今後の食生活指導に役立つ調査内容とした。

表2. アンケート内容

①年齢 (歳)	②性別: a. 男 b. 女
③居住形態:	
a. 家族と同居	b. 寮または下宿
c. 一人暮らし (自炊)	d. その他 ()
④朝食、昼食、夕食を3食とも食べていますか。	
a. 3食とも食べることが多い。	
b. 1日2食のことが多い。	
c. 1日1食のことが多い。	
⑤栄養のバランスを考えて食事を摂っていますか。	
a. いつも考えている。	
b. ときどき考えている。	
c. ほとんど考えていない。	
⑥食事の時に主食 (米飯・パンなど) を食べていますか。	
a. 必ず食べている。	
b. ときどき食べない。	
c. ほとんど食べない。	
⑦主食として食べることが多いものは何ですか。	
a. 米飯類	b. パン類
c. めん類	d. その他 ()
⑧1日に食べている食品の品目数はいくつですか (品目数とは料理に使われている材料の種類合計です)。	
a. 30品目以上	b. 29～20品目
c. 19～10品目	d. 10品目未満
⑨食事の時に主菜 (魚・肉・豆腐など) と副菜 (野菜など) を食べていますか。	
a. 両方とも食べることが多い。	
b. 片方だけ食べることが多い。	
c. 両方とも食べないことが多い。	
⑩今後、栄養のバランスを考えた食事をしたと思いますか。	
a. 思う。	b. 少し思う。 c. 思わない。

4. 調査結果の解析

調査票の集計に先立ち、本調査は22歳以下の青春期の大学生を対象としているため年齢が23歳以上のもの及び調査票の記入が不備なものについては、無効として集計から除外した。集計には、日本語データベースシステム桐ver.4 (管理工学研究所) を用い、集計結果は大学生の居住形態によって分類した。

Ⅲ 結果および考察

栄養摂取のバランスをとるためには、日本型食事 (和食) が最適であると報告されている^{18)~21)}。和食の基本形式には主食・主菜・副菜が必ず入っており、このことが栄養バランスを保つのに有効である。本研究では1食の栄養バランス、さらに1日の栄養バランスをとるための食事習慣が、大学生の居住形態によってどう違っているかを比較検討した。

1. 1日3食の食事習慣について

最近、朝食の欠食が問題となっている^{22)~25)}。1日の栄養バランスをとるためには3食を規則的に食べることが好ましいが、大学生の欠食は居住形態による影響が大きいことが表3より示唆された。すなわち、家族と同居している者や寮または下宿で生活している者は70%が1日3食をきちんと食べているが、一人暮らしの自炊生で3食を食べている割合は28%であり、1日2食を食べている者が多かった (64.13%)。食事は1日1食しか食べないと答えた学生は、家族と同居している場合はいなかったが、寮または下宿で生活している場合および一人暮らしの場合には8%近くの者が1日1食と答えた。家族と同居している場合には、

表3. 1日の食事回数に関する食習慣 (人)

居住形態	食事回数			合計
	3食 (%)	2食 (%)	1食 (%)	
I 家族同居群	145(76.3)	45(23.7)	0(0)	190
II 寮・下宿群	53(68.8)	18(23.4)	6(7.8)	77
III 一人暮らし群	52(28.3)	118(64.1)	14(7.6)	184
IV その他	1(100.0)	0(0)	0(0)	1

「食事を作る」という作業を母親その他の家族が担当してくれたり、食生活に関するアドバイスを同居している家族が行ってくれることが推察される。一方、寮または下宿で生活している場合には、朝食や夕食を作ってくれる人は存在しているが、その食事を実際に摂食するかしないかは本人の意志で決定される。寮または下宿といった集団生活の場では一人ひとりの嗜好が食事内容（献立）に反映されにくい、嫌いな料理は自分の意志で食べないことが多いと思われる。さらに、食事以外の生活習慣についても他からの干渉（忠告）が少ないため、これら諸々の要因が1日の食事回数を左右していることが考えられる。同様に一人暮らしの場合も食事を含めた生活習慣がすべて自分の意志で決定されるため、1日2食または1食という結果が出てくるものと思われる。また、一人暮らしの自炊生で1日の食事回数が少なくなってしまう大きな理由は自炊にあることが推定される。自炊で食事をきちんと摂る食事習慣を身につけるためには、乳幼児期・学童期・思春期などの栄養教育が影響しているが、大学生となった現在の栄養教育も大切であるといわれている。食物に関する授業を受講している大学生は栄養教育の機会も多いが、そうでない大学生は栄養教育を受ける機会が少ないのが現状である。今後は早急に、栄養教育の時期（大学入学以前）を検討する必要があることが示唆された。

2. 主食に関する食事習慣について

1) 主食の摂取状況

「主食・主菜・副菜の組み合わせ」は、全国的に使われている厚生省の「健康づくりのための食生活指針」や農林水産省の「日本型食生活指針」のなかで、多様な食品を組み合わせるための具体的な方策の1つとして取り上げられ活用されるようになった。

本調査では主食の定義を、

足立の報告²⁶⁾に準じて「食事を構成する料理のなかで中心的な位置を占め、かつ穀物を主材料とする料理」とした。主食は、エネルギーをはじめ各種栄養素を提供し、かつ他の料理選択のリード役を担っているため各食事に欠かせないものである。すなわち、食事の時に主食を摂取しているかどうかは栄養バランスのよい食事を摂っているか否かを判断するための重要なバロメーターである。食事の時の主食摂取状況を表4に示した。主食を必ず食べていると答えた者は、家族と同居している大学生で73%、寮または下宿で生活している大学生で81%、一人暮らしの自炊生で64%となった。大多数の者は食事の時に主食を食べる傾向にあるため、栄養素摂取のバランスという観点より好ましいことである。しかし、少数ではあるが、主食をほとんど食べないと答えている者がいるので、長期的な影響を考慮して対策を講じる必要があると思われる。

2) 主食の内容

主食は穀物を主材料としており、具体的には米飯類、パン類、めん類などがある。米飯は粒食である点や塩分含有量が少ない点など、健康管理上大変すばらしい食品である。しかも米飯には“味が無い”という味がある。したがって、いろいろに調理された主菜と副菜が、米飯の味としっくり組み合わせさせてエネルギーを供給し、脂質の摂りすぎを抑えて、たんぱく質、脂

表4. 主食の摂取状況

居住形態	摂取状況 (%)			合計 (人)
	必ず食べている (%)	時々食べない (%)	ほとんど食べない (%)	
I 家族同居群	139(73.2)	50(26.3)	1(0.5)	190
II 寮・下宿群	62(80.5)	13(16.9)	2(2.6)	77
III 一人暮らし群	118(64.1)	63(34.3)	3(1.6)	184
IV その他	0(0)	1(100.0)	0(0)	1

表5. 主食の内容に関する食習慣

居住形態	主食の種類 (%)				合計 (人)
	米飯類 (%)	パン類 (%)	めん類 (%)	その他 ^a (%)	
I 家族同居群	180(94.7)	8(4.2)	2(1.1)	0(0)	190
II 寮・下宿群	65(84.4)	8(10.4)	3(3.9)	1(1.3)	77
III 一人暮らし群	152(82.6)	17(9.2)	13(7.1)	2(1.1)	184
IV その他	0(0)	1(100.0)	0(0)	0(0)	1

^a 米飯類、パン類、めん類以外のもの

質、炭水化物の熱量の比率が絶妙なバランスを保っているというわけである。一方、パン類やめん類は塩分含有量が米飯より高値であり²⁷⁾、主菜・副菜に利用できる食品が制限される。しかもパン類やめん類の主な原料は小麦粉であり、粉食に属する。すなわち、栄養素摂取のバランスを保つという観点からみると、米飯類はパン類やめん類よりすぐれた食品といえるのである^{28)~30)}。

表5に主食の内容を示した。家族と同居している大学生は95%、寮または下宿で生活している大学生も一人暮らしの自炊生も80%以上の者が米飯類を主食としていることが分かった。このことにより、バランスのよい食事を摂取するための必要条件（主食はできるだけ米飯にする）が1つだけ満足されたことが示唆された。

3. 摂取食品数に関する食事習慣について

食生活の状況あるいは食事習慣をみるには、栄養素や臨床栄養等の面と、摂取食品の面からみるみかたが一般的にとられている³¹⁾。本研究は摂取食品からみたものである。厚生省は健康づくりのための食生活指針として、1日30品目を目標摂取することを推奨している³²⁾。厚生省でいう30品目には摂取量がきわめて少ない調味料や香辛料などは数として含まれていない。本調査における食品数の数えかたは、この厚生省の方法を用いた。1日摂取食品数を4つのグループ（①30品目以上 ②29~20品目 ③19~10品目 ④10品目未満）に分けて質問した結果、表6に示したように1日摂取食品数は居住形態により非常に異なっていることが分かった。すなわち、家族と同居している大学生では1日当たり29~20品目を摂取する者が最も多く、次いで19~10品目を摂取する者が多かった。寮また

は下宿で生活している大学生では19~10品目を摂取する者が45.4%、29~20品目を摂取する者が32.5%であった。これらの2群（家族同居群・寮または下宿群）では90%前後の者が10品目以上摂取しているのに対し、一人暮らしの自炊生では51.6%が10品目未満と答えた。このように摂取食品数が少ないことは、摂取栄養素のバランスが偏ってしまうことを意味しており、早急に対策を考える必要がある。一人暮らしの自炊生は1日の食事回数が2食であると答えた者が多かったこと（表3）と1日摂取食品数が少ないこと（表6）とは深い関係があると予想される。したがって、一人暮らしの自炊生は1日3食をきちんと摂食する努力をすれば、1日摂取食品数が増加する可能性のあることが示唆された。

摂取食品数に関する研究では寮生、下宿生、自炊生、体格、やせ志望により異なるという報告³¹⁾がある。

4. 主菜と副菜に関する食事習慣について

本調査では主菜を、足立の報告²⁶⁾に準じて「食事を構成する料理のなかで中心的な位置を占め、かつ大豆、卵、魚、肉などを主材料とする料理」と定義した。主菜はたん白質、脂質をはじめ各種栄養素を提供し、1食の総栄養量の決定に及ぼす影響が大である。同様に副菜は

表6. 1日あたりの摂取食品数 (人)

居住形態	摂取品目数 ^{a)}				合計
	30以上(%)	29~20(%)	19~10(%)	10未満(%)	
I 家族同居群	10(5.3)	84(44.2)	82(43.1)	14(7.4)	190
II 寮・下宿群	6(7.8)	25(32.5)	35(45.4)	11(14.3)	77
III 一人暮らし群	1(0.6)	16(8.7)	72(39.1)	95(51.6)	184
IV その他	0(0)	0(0)	0(0)	1(100.0)	1

^{a)} 1日における重複のない摂取食品数

表7. 主菜および副菜に関する食習慣 (人)

居住形態	主菜+副菜 ^{a)} (%)	主菜または副菜 ^{b)} (%)	食べない ^{c)} (%)	合計
I 家族同居群	127(66.8)	60(31.6)	3(1.6)	190
II 寮・下宿群	48(62.3)	24(31.2)	5(6.5)	77
III 一人暮らし群	68(36.9)	96(52.2)	20(10.9)	184
IV その他	0(0)	0(0)	1(100.0)	1

^{a)} 食事の時、主菜と副菜の両方を食べる。 ^{b)} 主菜または副菜のどちらか一方を食べる。

^{c)} 主菜も副菜も食べないことが多い。

「食事を構成する料理のなかで、主食料理や主菜料理を補強する上で中心的な位置を占め、かつ野菜等を主材料とする料理」と定義した。これはビタミン、ミネラルを中心とした栄養面の補強をすることはもとより、味面の補強の役割も大きく、食事としての多様さを作り出す上で果たす役割も大きいのである。

主食と主菜・副菜があり、汁物も添えられている日本型食事は自然のうちに多種類の食品を摂取でき、栄養素のバランスを保つよい組み合わせ法である^{33)~35)}。

本調査で、各食事における主菜と副菜の摂取状況を調べた結果、表7に示したように家族と同居している大学生では「主菜+副菜」を食べている者が最も多く(66.8%)、次いで主菜または副菜を食べる者が多かった(31.6%)。寮または下宿で生活している大学生では「主菜+副菜」を食べる者が62.3%、主菜または副菜を食べる者が31.2%、主菜も副菜も食べない者が6.5%いることが分かった。一人暮らしの自炊生では、主菜または副菜を片方だけ食べる人が多いと答えた者が52.2%、「主菜+副菜」を食べることが多いと答えた者が36.9%、主菜も副菜も食べないことが多いと答えた者が10.9%いることが分かった。各食事における主菜と副菜の摂取状況においても、一人暮らしの自炊生は主菜と副菜をきちんと、食べていない者が全体の2/3存在している。これらの者は栄養素摂取のバランスが偏っていることが予想され、食事習慣を改善する必要があることが示唆された。

5. 栄養のバランスに対する意識の程度について

1) 栄養意識の現状

食事をする時に栄養のバランスを考えるかどうかを調べた結果、表8に示したように「栄養のバランスをいつも考えている」と答えた者は家族と

同居している大学生の場合も寮または下宿で生活している大学生の場合も一人暮らしの自炊生の場合も非常に少なく、それぞれ14.2%、11.7%、12.0%であった。³⁶⁾「時どき考えている」と答えた者が全体の半数を占めており、「栄養のバランスはほとんど考えていない」と答えた者も全体の約1/3存在していることが分かった。このように栄養のバランスに対する意識の低いことが、1日の食事回数の不規則性、主食の摂取状況、1日の摂取食品数の少ないこと、主菜および副菜の摂取状況などの食事習慣を大きく左右しているものと推察される。さらに、居住形態の違いによってこれらの食事習慣は非常に異なっていることが分かった。特に一人暮らしの自炊生は、周囲の人からのアドバイスが少ないこと、調理担当が自分自身であることなどのために「栄養のバランスに対する意識の程度」が食事習慣の良し悪しを直接決定しているものと思われる。意識の程度は栄養教育に依存しており、一人暮らしの自炊を開始する前にぜひ充実した栄養教育を受ける機会を持つことが重要であることが示唆された。

2) 今後の対応

栄養のバランスを考えた食事を今後したいと思うかについて調べた結果を表9に示した。今後の栄養意識については、家族と同居している

表8. 栄養に関する意識の現状 (人)

居住形態	いつも ^a (%)	時どき ^b (%)	ほとんど ^c (%)	合計
I 家族同居群	27(14.2)	107(56.3)	56(29.5)	190
II 寮・下宿群	9(11.7)	43(55.8)	25(32.5)	77
III 一人暮らし群	22(12.0)	101(54.9)	61(33.1)	184
IV その他	0(0)	0(0)	1(100.0)	1

^aいつも栄養のバランスを考えて食事をしている。 ^b食事の時、栄養のバランスを時どき考えている。 ^c食事の時、栄養のバランスをほとんど考えていない。

表9. 食事に対する心構え (人)

居住形態	思う ^a (%)	少し思う ^b (%)	思わない ^c (%)	合計
I 家族同居群	123(64.8)	62(32.6)	5(2.6)	190
II 寮・下宿群	39(50.6)	34(44.2)	4(5.2)	77
III 一人暮らし群	100(54.3)	69(37.5)	15(8.2)	184
IV その他	1(100.0)	0(0)	0(0)	1

^a今後、栄養のバランスを考えた食事をしたいと思う。 ^b今後、栄養のバランスを考えた食事をしたいと少し思う。 ^c今後、栄養のバランスを考えた食事をしたいとは思わない。

大学生の場合も、寮または下宿で生活している大学生の場合も、一人暮らしの自炊生の場合も類似の傾向を示した。すなわち、大部分の者は「栄養のバランスを考えた食事をしたと思う」と答えていたが、「思わない」と答えた者が家族同居群の場合2.6%、寮または下宿群の場合5.2%、一人暮らし群の場合8.2%存在しており、一人暮らしの自炊生のなかに栄養意識の程度が低い者が多いという傾向にあった。したがって、今後の栄養教育においては特に一人暮らしの自炊生の栄養意識を高める方向で対策を考える必要があることが示唆された。

Ⅳ 要 約

青春期の大学生の食事習慣と居住形態との関連性について検討した結果、以下の点が明らかになった。

1) 1日3食の食事習慣については、一人暮らしの自炊生の場合1日の食事回数が少なく、1日1食の者が8%いた。

2) 主食に関する食事習慣については、居住形態に関係なく大多数の者が食事の時に主食を摂取する傾向にあった。主食の内容は米飯類の摂取が多く、米飯類は他の食品と組み合わせを行ないやすいことから、主食の食事習慣は好ましい傾向にあることが判明した。

3) 摂取食品数に関する食事習慣については、家族同居群および寮・下宿群では約90%の者が1日摂取食品数10品目以上であるのに対し、一人暮らしの自炊生群では半数の者が10品目未満であった。

4) 主菜および副菜に関する食事習慣については、家族同居群および寮・下宿群では2/3の者が「主菜+副菜」を摂取しているが、自炊生群では半数の者が主菜または副菜しか摂取しないと答えており、「主菜+副菜」を摂取している者は全体の1/3であった。

5) 栄養バランスに対する意識の程度は居住形態に関係なく、全体的に類似の傾向を示しており、現状では「栄養バランスを考えていない」と答えた者が全体の1/3存在していた。今後

については「栄養バランスを考えた食事をしようと思う」と答えた者が90%以上いた。

終わりに、本研究にあたり調査にご協力いただいた皆さま、並びに別府大学短期大学部食物栄養科1年生の安部由美さん、小野みち子さん、佐藤寛子さん、田中宏美さん、和山泰代さんに深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 柳川 洋『健康管理概論』19-24 南江堂 1995
- 2) 木村 登『健康教育・食事療法・生活指導の臨床医学』49-64 ライフ・サイエンス・センター 1990
- 3) 高石昌弘「いわゆる生活習慣病とその対策」『食生活』91巻2号 20-24 1997
- 4) 朝日新聞 1997年8月25日
- 5) 朝日新聞 1996年10月22日
- 6) 日野原重明『生活習慣病がわかる本』10-46 こま書房 1997
- 7) 香川芳子「成人病を生活習慣病に改称する意味をよく考えてほしい」『栄養と料理』63巻2号 1 1997
- 8) 公衆衛生審議会健康増進栄養部会・成人病難病対策部会合同部会「今後の生活習慣病対策について(中間報告)」『臨床栄養』91巻 4号 535-540 1997
- 9) 山口和子『栄養・調理』67-81 建帛社 1996
- 10) 中嶋加代子「手作り弁当について」『食生活研究』17巻4号 48-52 1996
- 11) 工藤隆子「高校・大学生におけるダイエットについての実態調査」『別府大学短期大学部紀要』第16号 95-100 1997
- 12) 遊佐昭子「男子高校生の食生活実態」『栄養と料理』63巻8号 97-103 1997
- 13) 家森幸男・池田順子「長寿と日本食(2)」『食生活研究』18巻3号 21-25 1997
- 14) 大河原悦子・小泉直子・藤本晴美・菅 陽子・田中久美子・浦畑育生・香月文子「男女学生のライフスタイルと健康との関連」『栄養学雑誌』52巻4号 173-189 1994
- 15) 西村一郎「全国大学の実態調査にみる今どきの学生」『食生活』86巻4号 14-19 1992
- 16) 本間伸夫・小室美智世『健康食 ごはん』27-40

- 農山漁村文化協会 1987
- 17) 福岡博保『食生活のバランス』4-5 食糧庁米流通消費対策室 1988
- 18) 永田良隆『食事でアトピー性皮膚炎を治す本』72-80 法研 1995
- 19) 永山久夫『和食革命』3-10 春秋社 1983
- 20) 家森幸男・池田順子「長寿と日本食(1)」『食生活研究』18巻2号 30-36 1997
- 21) 中嶋加代子「高校生の食物摂取状況」『食生活研究』17巻4号 53-57 1996
- 22) 青木継稔・藤岡芳美「小児の食生活とその問題点」『臨床栄養』83巻1号 22-27 1993
- 23) 萩村一美「朝ごはん食べた」『切抜き速報 健康教育版』第206号 64-69 1989
- 24) 厚生省保健医療局健康増進栄養課「平成6年国民栄養調査結果の概要」『栄養日本』39巻6号 5-19 1996
- 25) 池田順子・永田久紀・米山京子・完岡市光「中学生の食生活、生活習慣と血液性状および疲労自覚症状との関連」『日本栄養・食糧学会誌』47巻2号 131-138 1994
- 26) 足立巳幸「お米を主食とした日本型食事のこれだけの魅力、これだけの利点」『食生活』85巻12号 14-20 1991
- 27) 香川 綾『四訂食品成分表』24-38 女子栄養大学出版部 1996
- 28) 香川芳子「なになぜブック四群点数法」『栄養と料理』63巻10号 56-59 1997
- 29) 萩村一美「朝食コミュニケーション」『切抜き速報 健康教育版』第229号 22-27 1991
- 30) 鈴木正成『ごはん食』69-75 食糧庁米流通消費対策室 1989
- 31) 広井祐三・安里 龍・城田知子・岡崎 真・植木幸英・上田伸男・森 正博・鈴木和彦「日本の7地域における女子学生の摂取食品からみた食生活」『日本栄養・食糧学会誌』49巻3号 168-179 1996
- 32) 厚生省保健医療局健康増進栄養課『健康づくりのための食生活指針』56-81 第一出版 1990
- 33) 松元文子『食事計画論』31-34 建帛社 1990
- 34) 山口和子『介護福祉士のための調理実習』68-69 建帛社 1995
- 35) 栗木黛子『高齢社会の食事サービス』111-114 近代出版 1994