

短大生の食生活に関する研究 (第3報)

(自炊学生と、自宅学生の食生活の自己診断による比較)

久保田 明
Mei KUBOTA

近年の食生活問題について考える時、一般にも云えることでもあるが、特に学生間に見られる“飽食時代の貧困食”と云う重大な問題につき当たっている。将来のある学生諸氏が考えることなく、このまゝ突き進んで行った場合、21世紀をになう若い人達の健康に関する周辺を思い回らす時、食物学・栄養学・食事学を教えている者として危惧の念を禁じ得ない。そこでこの度は、短大紀要第1報、第2報と同じ調査方法、即ち自炊学生、自宅学生の食生活の自己診断による調査結果をもとに、学生達が自己の食生活へ眼を向けての感想も数多く得ることができたのでこゝに報告する。併せて、自炊学生、自宅学生、の食生活の違い、特に男子の自炊学生の現状を知ることが出来た。それは食品産業と深くかゝっている事を知ることができた。

調査方法

1. 調査対象：平成11年4月入学生（第7期生）

平成12年4月入学生（第8期生）

2. 調査期間：11月中旬の2日間

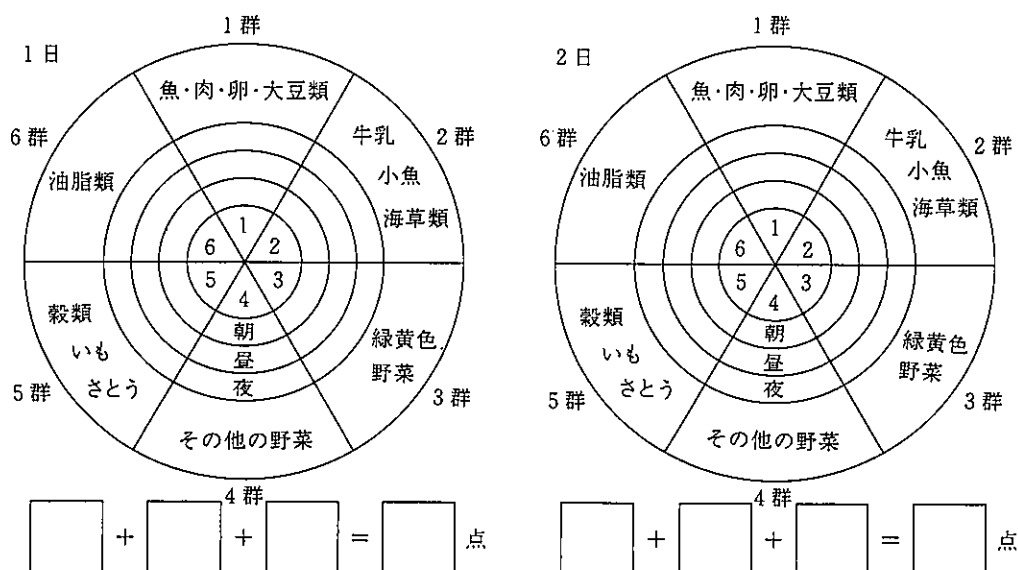
3. 調査方法：各自の2日間の食事内容を献立表に記入し、それを基に〔図1〕の食物診断

4. 対象人数：

女子	7期生	8期生	全男子
自炊	32	32	14
自宅	50	47	13
小計	82	79	27
合計	188名		

表による方法で、各自が自分の食事内容を診断し評価する。即ち、朝食、昼食、夕食別の摂った食品を見て、1から6群別の区画を色で埋めていく。1群から6群まで全部埋まっていれば、6点、白く残った部分はその数だけ減点、1日18点(3食×6群)、2日で36点が満点、これを判定の数に照合し、更に自己評価と反省を試みた。〔表1〕

〔図1〕食物診断表



合計	点			
判定	36～30	29～20		

合計	点			
判定	36～30点	29～20点	19～10点	9点～
	安心です	工夫して下さい	もう少し工夫して下さい	困ったものです

〔表1〕

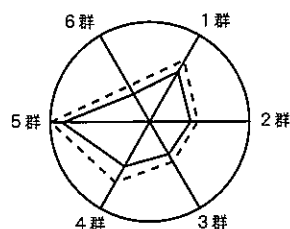
	評価点	評価の範囲	
A	36～30	安心です	1～6群までの食品が毎回とれている場合から(一)の食品群が6ある場合
B	29～20	工夫して下さい	(一)の食品群が7～16ある場合
C	19～10	もう少し工夫して下さい	(一)の食品群が17～26ある場合
D	9	困ったものです	(一)の食品群が27ある場合

結果と考察

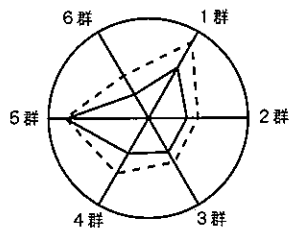
1) 食品群別の摂取状況

① 最初に全女子学生の自炊学生、自宅学生、全男子学生別に6群の食品群別摂取状況別に検討してみた。結果は〔図2-1〕〔図2-2〕のようである。女子学生に於いては、自炊学生と自宅学生の間には、ほぼ同一の傾向が見られる。即ち1群の蛋白質性食品と5群の穀類、いも類が共に多めに摂られているが、2群の牛乳、小魚、海そう類と3群の緑黄色野菜の摂取量が他に比べて少なく約1/2以下である。一方男子学生については、5群の穀類、いも類と、1群の蛋白質性食品の摂り方がやゝ多い位で他の食品群の摂り方が少ない。女子の全学生に対して男子学生の頻度はいずれの食品群も少ない。特に自炊の男子学生の食品摂取頻度が極端に少ない。これは、朝・夕食の欠食が多いためと、コンビニの食物摂取が影響していると見られる。〔図4-1、2、3〕に示すように自炊の男子学生の食品摂取状況は極めて特異的であり、心配事項が多い。男子学生の6群に見る油脂の摂取が他の食品群より多いのは、〔図4-2〕の男子学生の昼食に見られる様に家から持参の弁当内容に油脂類の多い肉、フライ、から揚げなどが多いためである。弁当は水分のある惣菜は使用しにくく、汁の出ない安全なものとして油処理の食品が多くなるのは、一般の場合の弁当とほぼ同じである。

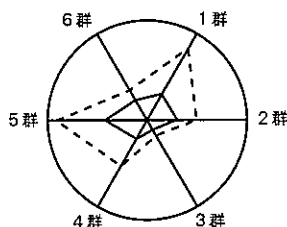
〔図2-1〕 全女子学生



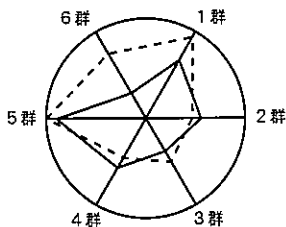
〔図2-2〕 全男子学生



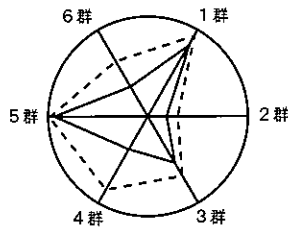
〔図4-1〕 男子学生の朝食



〔図4-2〕 男子学生の昼食



〔図4-3〕 男子学生の夕食



—— 自炊学生
 ---- 自宅学生

② 朝、昼、夕食の平均と自己評価

〔表2-1〕に見る様に、朝、昼、夕食の順に、食品群の摂り方が多くなっている傾向は、他の一般の場合にも云えることであるが、女子の自炊学生と、男子学生の全般に於いては、平均値が低い。即ち評価点が2年生が18.3 (C)、1年生が20.0 (B)、男子学生 (全) が16.3 (C) と、自宅学生の22.6 (B)、22.6 (B)、23.9 (B)、よりも下まわっている。

(自己評価点の最高位35～36点に対応する数値)

〔表2-1〕食品群の摂取状況(朝・昼・夕)の平均と評価

		人数	2日間延数	朝	平均	昼	平均	夕	平均	計	平均	評 価
自炊学生	2年(女)	32	64食	139	2.17	214	3.34	233	3.64	586	18.3	C もう少し工夫して下さい
	1年(女)	32	64	155	2.42	231	3.60	251	3.98	637	20.0	B 工夫して下さい
	1・2年(男)	14	28	44	1.57	94	3.35	90	3.21	228	16.3	C もう少し工夫して下さい
自宅学生	2年(女)	50	100	347	3.47	350	3.50	432	4.32	1,128	22.6	B 工夫して下さい
	1年(女)	47	94	307	3.27	344	3.66	409	4.35	1,060	22.6	B 工夫して下さい
	1・2年(男)	13	26	84	3.23	105	4.03	122	4.69	311	23.9	B 工夫して下さい

2) 自己評価点の範囲

〔表2-2〕に見るように、自炊学生は、自宅学生に比べて自己評価点は1ランクずつ低いところにある。即ち、自炊学生の自己評価点は、Bランクの下が26.6%に対して、Cランクの上が42.2%とこの範囲に極端に集中している。更にDランクの9～6の評価が3名、5以下の評価が2名と極めて心配な食生活をしている学生が居る事を知り得た。この学生はアルバイトに出た時は夕食を食べないか、ごく軽い主食兼副食の様な食生活をしている。自炊学生の男子の自己評価点は、BランクからCランクの下まで、更にDランクにまでおよんでいるのに対して、自宅学生男子の自己評価点は、Bランクに集中して女子学生と大差ない。これは自宅から母親の手作りの弁当を持参出来る幸せな関係にある結果であると考える。

〔表2-2〕自己評価点の範囲

評 価 点		自炊学生 (1～2年)				自宅学生 (1～2年)			
		女子	64名 (%)	男子	14名 (%)	女子	97名 (%)	男子	13名 (%)
A	35～36								
	30～34					2	2.1	1	7.7
B	29～25	11	17.2	3	21.4	38	39.2	5	38.5
	24～20	17	26.6	2	14.3	34	35.0	4	30.8
C	19～15	27	42.2	3	21.4	16	16.5	3	23.0
	14～10	7	10.9	3	21.4	7	7.2		
D	9～6	2	3.1	1	7.2				
	5～以下			2	14.2				
計		64	100	14	100	97	100	13	100

3) 各食品群別の摂取状況 (6食の総計の比較)

① どの食品群に偏りがあるかを知る為に、食品群別の比較を試みた。それによると、〔表3〕〔表4〕に見る様な結果を得た。穀類、いも類は全学生の平均が、5.38の範囲に納まる。

〔表3〕

食 品 群	自 炊 学 生						自 宅 学 生					
	女子 (64名)			男子 (14名)			女子 (97名)			男子 (13名)		
	頻 度	順 位	平 均	頻 度	順 位	平 均	頻 度	順 位	平 均	頻 度	順 位	平 均
1 魚・肉・卵・豆類	266	2	4.15	51	2	3.64	473	2	4.87	66	2	5.1
2 牛乳・小魚・海草類	147	4	2.29	28	5	2.00	284	4	2.92	30	5	2.3
3 緑黄色野菜類	143	5	2.23	29	4	2.10	264	5	2.70	38	4	2.9
4 その他の野菜・果物類	219	3	3.42	36	3	2.57	423	3	4.40	49	3	3.8
5 穀類・いも類	338	1	5.28	65	1	4.67	567	1	5.80	76	1	5.8
6 油 脂 類	120	6	1.90	21	6	1.50	234	6	2.40	42	6	3.2

(各平均数は満点6点に対するもの)

〔表4〕緑黄色野菜の摂り方

	頻 度	自 炊 学 生				自 宅 学 生			
		女	(%)	男	(%)	女	(%)	男	(%)
全然摂れていない	0	9	14.0	3	21.5	4	4.1	2	15.4
ほとんど摂れていない	1~2	28	43.8	5	35.7	36	37.1	5	38.5
あまり摂れていない	3~4	21	32.8	5	35.7	44	45.4	5	38.5
よく摂れている	5~6	6	9.4	1	7.1	13	13.4	1	7.6
計		64(名)	100	14(名)	100	97(名)	100	13(名)	100

(2日間の回数)

即ち5群の摂り方に於いては、全学生を通じて心配のない摂り方を示していると見て良い。一方摂り方の際立って少ないものに2群(小魚、牛乳、海草)と、3群(緑黄色野菜)が挙げられる。これは前回も同じ結果を見たがこの二つの群の食品を注意深く摂取する努力を日常していないと、単に食事をすると云うことのみに集中して、大切な食品のバランスを欠いた食事内容に偏っていくことに気付かない日常の食生活を過ごしてしまう結果になる。幸い、学生達はこの点を図表にして見てあらためて実感したようであるので、以後は少なくとも注意していくであろうと思われるし、教える立場の人間としても、大切な食品群のこの二つの種類を食品学的にまた栄養学的に、また伝統的食品学の類形の上からも、折にふれて話して体験を通して学んで欲しいと願うものである。緑黄色野菜の摂り方については、全然摂れていない。ほとんど摂れていないを合わせると、自炊学生の女子は57.8%、男子学生も57.2%とほぼ同じで、50%を越えている。これに対して自宅学生の女子はあまり摂れていない、よく摂れているが58.8%と多く、家庭で作る料理材料に、多く取り入れられていることを知ることが出来る。一方、牛乳、小魚、海草類の2群の食品も先の緑黄色野菜と同じく際立って摂り方の少ない食品である。〔表5〕自炊学生に於いては全然摂れていない、ほとんど摂れていないを合わせると、女子が59.4%、男子に於いては64.3%と偏りが目立つ。朝食のパンに合わせて牛乳の摂り方が多いが、小魚、海草がほとんど摂られていない結果であると考えられる。

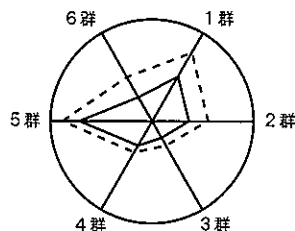
〔表5〕 小魚・牛乳・海草の摂り方

	頻度	自 炊 学 生				自 宅 学 生			
		女	(%)	男	(%)	女	(%)	男	(%)
全然摂れていない	0	9	14.1	3	21.4	10	10.3	2	15.4
ほとんど摂れていない	1～2	29	45.3	6	42.9	33	34.0	5	38.5
あまり摂れていない	3～4	20	31.2	4	28.6	39	40.2	5	38.5
よく摂れている	5～6	6	9.4	1	7.1	15	15.5	1	7.6
計		64(名)	100	14(名)	100	97(名)	100	13(名)	100

② 朝、昼、夕食の6群全体のバランスを見る時、〔図3-1〕〔図4-1〕に見る様に、朝食の食品の摂り方が、男女共に少なく特に自炊の男子学生に於いては、食事をしていないとしか考えられない。即ち、コーヒー、牛乳、パンのみの組み合わせが多く見られた。自炊学生の男女共に朝食の欠食が多いのもこの様な結果を示すことになるので、少し早目に起床し、自分で何か料理を一品用意する努力をしなくては、1日の前半の学力に耐えられないのではないかと心配する。

昼食に於いては、自炊学生も、自宅学生もほとんど同じ様な傾向である。自炊学生の食品の摂り方の頻度がやや少ないという位で傾向は一緒である。あいかわらず、1群と5群は十分に摂れているが、他の食品群は半分以下のものが多い。

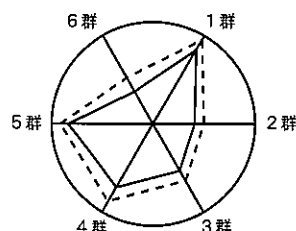
〔図3-1〕 女子学生の朝食



〔図3-2〕 女子学生の昼食



〔図3-3〕 女子学生の夕食



夕食時について見る時、〔図3-3〕〔図4-3〕1群の蛋白質性食品（肉、魚、卵、大豆製品）と、5群の糖質性食品（穀類、いも類）と4群のその他の野菜類がしっかり摂られている。この事は朝、昼食に比べて料理を作る作業をしているという事と、食事をする時間があるという結果であると見受けられ、やや安心感をうける。しかし、あい変わらず2群、3群の摂り方が少ない点には、自覚して努力して欲しいと思う。

自炊学生の男子の場合は、特異な図形を示す。〔図4-3〕これは料理はあまりしないか、コンビニ食ですましているか、（アルバイト先での食事なども含めて）の問題が浮き上がってくる。自炊の男子学生に思うことは、コンビニ食で夕食を、また昼食を間に合わせていることは、今の社会事情では、手早く間に合い、比較的安価にすぐ入手して食事が出来る便利さはあり、失得ないとは思いますが、そうであるならば、主食のみ、動物性食品のみを選ぶのではなく、コンビニ食を食品のバランス、栄養面の大切さを考慮しバランスの良い選び方をする

ことに注意して選び食事をして欲しいと願う事は、食物学を担当する教員の共通の願いとなっていてしまっている事に今改めて驚いているもののひとりである。

③ 各食事毎の食品群別頻度について

各食品群別の使用されている頻度の平均を出し比較して見た。自炊学生に於いては、5群が1位でほとんど毎食摂っているとみることが出来る。2位は1群、3位が4群、4位が2群、5位が3群、6位が6群の順に使用頻度が低くなっている。自宅学生についてみると、こちらも自炊学生とほとんど使用頻度は同じに出る。即ち、1位、穀類、2位、蛋白質性食品、3位、その他の野菜、4位、カルシウム群、海草類、5位、緑黄色野菜、6位、油脂食品の順になる。

自宅学生の男子については、この頻度順位が少し変化している。即ち、1位、2位、3位までは、自炊、自宅の女子、男子学生と変わらない頻度で摂っているが、その他の食品群は、順位が異なる。即ち、油脂類が4位に上がり、5位が3群、6位が2群となる。家庭で食事の出来る男子学生は、大変恵まれており、自炊の男子学生より、すべての点に於いて、勝っている。ここでは変わっていると云うか普通と云うか次の点が考えられる。油脂類の使用頻度が他と比べて極めて高い。先にも述べたが、これは弁当持参学生の弁当内容によるものと考えられる。また2群の牛乳、小魚の頻度が最低の6位になっている。この点については、家庭で食事出来る男子学生の半数以上が、和食を摂る回数が比較的多いため、和食には、牛乳は合わないことから、使用頻度が低いと考えられる。〔表9-4〕

4) 食事内容の和、洋、中華風による分類

〔表9-2〕

自宅学生 (女子)					
	朝	昼	夕	計	(%)
和 風	77	61	73	211	62.4
洋 風	22	50	27	99	29.2
中 華 風	1	13	14	28	8.3
計	100	124	114	338	100

〔表9-4〕

自宅学生 (男子)					
	朝	昼	夕	計	(%)
和 風	13	20	22	55	56.7
洋 風	9	13	11	33	34.0
中 華 風	0	4	5	9	9.3
計	22	37	38	97	100

〔表9-2〕〔表9-4〕に見る様に、自宅学生の女子に於いては、和風料理が62.4%、洋風、中華風合わせて37.6%と和風料理の方が24.8%も多い。同じく自宅学生の男子に於いても、和風料理が56.7%、洋風、中華風料理が43.3%と和風料理の方が13.4%多い。一方、自炊学生の女子は、和風料理が44.9%に対し、洋、中華料理は、55.1%と後者の方が多い。〔表9-1〕〔表9-3〕自炊学生の男子に於いては、洋、中華風料理が更に多く、61.5%であり、和風料理は38.5%と23%も少ない。短大紀要の学生の食生活調査についての報告で第二報で著者はすでに、献立に日本料理が50%を下回ると脂肪の摂取が目立つようになり、和風料理を70%前後に取り組むことが望ましいと述べている。この件について三報に報告する予定でいたので、こゝに、新項目を作り調査してみた。和風料理が70%には達してはいない

が、自宅学生女子は、62.4%、自宅学生男子は56.7%と、洋風、中華風を少し上回っている。この事は自宅料理に於いては、和風料理は、いまだ健全であると思えてよいと思うが、洋風化する傾向を心して阻止しなくては、欧米型の食性の様に脂質に偏った食生活になる恐れがある。一方自炊学生の女子は、和風料理が44.9%、洋風、中華風料理が55.1%と10.2%位多い。また自炊学生の男子は、和風料理が38.5%に対して、洋風、中華風料理が61.5%と23%も多い。若い学生のみでなく、日本人は年々日本型食生活の良い点から離れて、欧米型の食生活に偏りがちな点を思慮しながら日常の食生活を考えていかななくてはならないと思う。自炊学生は男女共和風料理がすでに50%を下回っている。

〔表9-1〕

自炊学生 (女子)					
	朝	昼	夕	計	(%)
和 風	36	23	33	92	44.9
洋 風	27	34	23	84	41.0
中 華 風	4	12	13	29	14.1
計	67	69	69	205	100
					55.1(%)

〔表9-3〕

自炊学生 (男子)					
	朝	昼	夕	計	(%)
和 風	7	12	13	32	38.5
洋 風	12	17	10	39	47.0
中 華 風	1	3	8	12	14.5
計	20	32	31	83	100
					61.5(%)

5) 主食による分類

〔表7〕〔表8〕にみる様に、自炊学生、自宅学生の主食に於いては、ご飯類が自宅学生、自炊学生共に減って(6.5%~11.5%)減となっている。これに対して、麺類が10.1%から12.4%に増え、パン類は12.6%から13.0%に増えている。2報と著しく変わったと云えるのは、その他の分類である。2報の自宅学生では0%であったその他が3.8%あり、その内容

〔表7〕自炊学生の主食の分類

ご 飯 物 193 (58.3%) 2報 (69.8%)	白	飯	142	麺 類 75 (22.7%) 2報 (14.5%)	うどん類	う ど ん	13
	お	に	ぎ			焼 き う ど ん	4
	カ	レ	ー		そ	ば	2
	炒		飯			焼 そ ば	14
	五	目	寿 司		中 華 麵	ラ ー メ ン	15
	混	ぜ	ご 飯			カ ッ プ ラ ー メ ン	8
	天		井			タ ン タ ン 麵	1
	と	り	雑 炊		そ の 他	ス バ ゲ テ ィ	18
	ピ	ラ	フ		ぎ	よ う ざ	3
	お	は	ぎ		ミ	ー ト ド リ ア	1
	親	子	井		ホ	ッ ト ケ ー キ	1
	カ	ツ	井		ケ	ー キ	3
	中	華	井		ド	ー ナ ツ	1
	幕	の	内 弁 当		ス	ナ ッ ク 菓 子	2
パ ン 類 52 (15.7%) 2報 (13.4%)	チ	キン	ラ イ ス	そ の 他 11 (3.3%) 2報 (1.7%)			
	オ	ム	ラ イ ス				
	ト	ー ス ト	パ ン				
	菓	子	パ ン				
	サ	ン ド ウ ィ ッ チ					
	バ	タ ー	ロ ール				
	チ	ー ズ	パ ン				
	ホ	ッ ト	ド ッ ク				

〔表8〕 自宅学生の主食の分類

ご 飯 物	白 飯	283	麵 類	うどん類	う ど ん	7	そ の 他	お好み焼き	8
	お に ぎ り	23			煮込みうどん	4		も ち	3
375 (70.8%)	カ レ ー	16	66 (12.4%)		焼 う ど ん	1	20 (3.8%)	ド ー ナ ツ	2
	炊 込 ご 飯	6			天ぷらうどん	1		た こ 焼	2
2 報 (77.3%)	寿 司	7	2 報 (10.1%)		キムチうどん	1	2 報 (0%)	ぎ ょ う ざ	1
	弁 当	6			カレーうどん	2		グ レ ー プ	1
	炒 飯	4		そば類	そ ば	4		パ イ	1
	カ ツ 丼	4			天ぷらそば	1		大 福 も ち	1
	お は ぎ	3		中華めん	ラ ー メ ン	20		お や き	1
	天 丼	2			カップラーメン	6			
	牛 丼	1			焼 そ ば	11			
	親 子 丼	1			ワンタン麺	1			
	中 華 丼	1		その他	スバゲティ	7			
	三 色 丼	1	バ ン 類	ト ー ス ト		26			
	五 目 飯	2		菓 子 バ ン		26			
	チキンドリア	3	69 (13.0%)	レ ー ズ ン バ ン		4			
	カレードリア	2		サ ン ド ウ ィ ッ チ		3			
	カレーピラフ	3	2 報 (12.6%)	カ レ ー パ ン		3			
	雑 炊	2		ハ ン バ ー ガ ー		1			
	海 鮮 丼	1		エ ビ バ ー ガ ー		1			
	く り ご 飯	1		ビ ザ ト ー ス ト		1			
	そばろご飯	1		フ ラ ン ク フ ル ト		1			
	玄米フレーク	1		てり焼きバーガー		1			
	お 茶 づ け	1							

は、様々である。〔表8〕に見る様に主食の内容というか形がくずれ、おやつ風なコンビニの食品である。この事は、〔表7〕に見る様に自炊学生に於いてもほとんど同じ事が云える。近年、学生や若いOLの間におやつ風の簡単に、早く食べられる食事を摂る傾向がみられると聞くが昼食の弁当は失得ないとしても、夕食までこの様な型をとる様であってはいけな

と考える。

一方和食に大切なご飯物が、どちらの学生にも圧倒的に多く、次いで、麺類となってる所を見ると、和食嗜好がしっかり定着している様にも見受けるが、2報から3報に見る様な変化を知るとき、この先更にこの傾向が加速するのではないかと、憂慮を禁じ得ない。

6) 昼食に関する分類（自炊学生のみ）

自炊学生の女子、男子のみについて、昼食の内容を分類してみた。最近の若い人達の間でよく見られるという主食のみが二つ、三つと重なる摂り方について、筆者は、その様な事は考えられないと思っていたがそれは学生の自己記録の中に正直に出て来たのを見て、驚きと、戸惑いを感じた。〔表10-1〕〔表10-2〕に見る様に自炊学生も自宅学生も、弁当を作っていたり、下宿に食事に帰ったりする学生がいることを知る事が出来た。一方、そうでない学

〔表10-1〕

昼食の内容

自炊学生（女子）

料理を作っている		コンビニ食・売店利用	利用頻度	計（％）
自作の弁当	16 (19.3%)	インスタントラーメン	9	
下宿で食事	16 (19.3%)	カップラーメン、パン、茶	2	
レストラン	2 (2.4%)	ラーメン、ピラフ	1	16 (19.3%)
小計	34	ワンタンメン、茶、ジュース	1	
		うどん、茶	1	
		シーチキンパスタ	1	
		うどん、ジュース	1	
		菓子パン、3種、りんごジュース	1	
		メロンパン	1	4 (4.8%)
		トースト、ミルクティ	2	
		おにぎり、パン、コーヒー	4	
		おにぎり、パン、茶	3	10 (12.0%)
		おにぎり	2	
		おにぎり、サンドウィッチ、ウーロン茶	1	
		コンビニ弁当、茶、ジュース	17	
		ポテトフライ、ウーロン茶	1	19 (22.9%)
		ジャンバラヤ、茶、みかん	1	
		小計	49	
		合計	83	100

〔表10-2〕

昼食の内容

自炊学生（男子）

料理を作っている		コンビニ食・売店利用	利用頻度	計（％）
自作の弁当	3 (13.1%)	スパゲティ、おにぎり、ジュース、牛乳	1	
下宿で食事	7 (30.4%)	スパゲティ、炒飯、もち	1	3 (13.1%)
小計	10	スパゲティ（タラコ）	1	
		パン、十六茶	1	
		パン	2	
		ワッフル、サンド、バナナジュース	1	6 (26.1%)
		カステラ	1	
		サンドウィッチ、コーヒー	1	
		おにぎり、カップラーメン、サンド、ジュース	1	
		おにぎり、焼きうどん、ジュース	1	4 (17.4%)
		コンビニ弁当、ジュース	2	
		小計	13	
		合計	23	100

生の分類を見ると、コンビニ食、売店食利用が多い。この利用方法が問題である。主食のみが重なる。〔表10-1〕〔表10-2〕に見るように、（おにぎり、パン、コーヒー。）（おにぎり、サンドウィッチ、ウーロン茶。）（ラーメン、ピラフ。）（スパゲティ、おにぎり、ジュース、牛乳。）（スパゲティ、炒飯、もち。）（おにぎり、カップラーメン、サンドウィッチ、ジュース。）（おにぎり、焼きうどん、ジュース。）等々である。学生の昼食は都合でこの様になることは、承知してはいるが、問題は、コンビニ食を主食のみではなく、他の食品をバランスよく選んで持ち帰り、食事をする。時には（パン、やきとり、サラダ、牛乳、家から果物。）（おにぎり、茹卵、サラダ、即席みそ汁、しば漬、家から果物。）という風に、いかにコンビニ食と云えどもどのようにバランスよく選び摂るかが今は大切になって来ている。この選択を誤っては、健康な“中食”（なかしょく）とは云えない。今、食品業界では、外食に対して“中食”即ち持ち帰り食が進出し始めて一大産業になろうとしている。いたずらに流されることなく、若しそれらを摂り入れるならば、食品をバランスよく摂り入れることに、注意を集中して賢い消費者、利用者にならなくてはいけない。簡単に利用出来、栄養的にも優れているものに、ツナ缶がある。〔表11〕により自炊学生の女子、男子共の利用度を見ると、20.3%～17.9%と自宅学生よりやや多い。この点に着目したので、毎日でなくてもよいが、自炊学生は、これらの食品を上手に使用することを覚えて、サラダにオムレツに、おにぎりに、スパゲティにと、他の食品（野

〔表11〕

ツナ缶利用度（頻度）

自炊学生女子（32名）

	利用頻度	
ツ ナ サ ラ ダ	5	
ツ ナ カ レ ー	2	
おにぎり（ツナ入り）	2	
スクランブルエッグ	1	$\frac{13}{64}=20.3\%$
オ ム ラ イ ス	1	
ツ ナ ス パ ゲ テ ィ	1	
パ ス タ	1	
小 計	13	

自宅学生（98名）

	利用頻度	
ツ ナ サ ラ ダ	5	$\frac{6}{196}=3.1\%$
ツ ナ に ぎ り	1	
小 計	6	

自炊学生男子（14名）

	利用頻度	
シーチキンサラダ	2	
シーチキンおにぎり	1	$\frac{5}{28}=17.9\%$
ツ ナ カ レ ー	2	
小 計	5	

菜類）も加えて調理すれば、魚料理が出来る。生臭いからいやだ。勝手がせまいなどの困難からは開放されると思う。今は、D.H.A、E.P.Aの多く含まれている健康食品の“いわしの缶詰”“いわしの水煮”などを他の野菜類と合わせて調理することを勧めたい。今開発されている。“いわし”（骨每丸ごと食べれるいわし）料理が若し成功し、安定定着すれば、魚料理が苦手な人々にも喜ばしい事になると思う。魚料理が困難ならば、水煮缶詰やそれらの下ごしらえ済みの魚を使って、変化ある調理が楽しめ、偏りの少ない食生活が出来る一助にもなると考える。

7) 欠食について

〔表6〕に見るように、欠食延数と欠食率を調べてみた。

〔表6〕欠食延数（欠食率）

	2 年 生								1 年 生			
	自 炊 学 生				自 宅 学 生				自 炊 学 生		自 宅 学 生	
	2年生女子(32名)		1～2年男子(14)		2年生女子(50名)		1～2年男子(13)		女 (32)		女 (47)	
		(%)		(%)		(%)		(%)		(%)		(%)
朝 食	18欠食	9.4	16欠食	19.0	4欠食	1.4	1欠食	1.3	12欠食	6.25	4欠食	1.4
昼 食	0		2		0		0		0		0	
夕 食	2		1		0		0		1		0	
小 計	20		19		4		1		13		4	
計	39				5				13		4	
(%)	14.1 (%)				1.33 (%)				6.77 (%)		1.4 (%)	

全国平均15才～19才 朝食の欠食率 男子13.7% 女子9.0%

国民栄養調査による15才から19才までの朝食の欠食率を全国平均した数値がある。それによると、男子が13.7%、女子が9.0%であるという。自炊学生全般をみる時、平均して14.1%、内訳は、男子学生が19.0%女子学生が9.4%と、男子学生が少し欠食率が高いが、女子学生に於いては全国平均と全く同じである。この事から見ると、欠食の割合は、女子学生では約1割、男子学生では、約2割の学生が朝食を欠食していることになる。さすがに自宅学生には朝食の欠食は少ない。それでも、1.3%～1.4%の割合で欠食者がいる。第7期生の欠食率（女子）9.4%に対して、第8期生の欠食率（女子）が6.25%とやや少ない。自宅学生に於いては、両学年共同じく1.4%である。この数字を見る限り、第8期生の方が、食事に関する関心度がやや高いと見る事が出来る。朝食抜きの方が調子が良いと思っている人がいると思う上に、朝、時間不足で食事をしないかのいずれかの影響によるものと考えられる。

8) 自己診断評価に対する感想及び反省

① 自炊学生による感想及び反省。

- ・偏った食生活に気付いて、驚いた。3
- ・グラフに自分で記録して見て、はっきり自覚した。2
- ・すごくバランスを欠いた食生活をしていたことに気付いてショックを受けた。20

② 偏った食生活についての自覚

- ・乳製品、小魚、海藻類が摂れていないと気付いた。15
- ・緑黄色野菜が摂れていないことに驚いた。15
- ・朝食をほとんど食べないので、評価点数が低くなったと自覚した。11
- ・朝食ぬき、昼食ぬきでは、全くバランスを欠いていることが、よくわかった。5
- ・魚料理はほとんど使っていない。5
- ・卵、肉、牛乳は必ず摂るが野菜はほとんど使わないことを知った。3

- ・偏食が体に悪いことは、わかっているが、今すぐ結果が出るわけではないので、気楽な気持ちでいた。 3
- ・購入材料が終わるまで同じものを食べているので偏りが目立つ。 2
- ・弁当を作った日は、バランスがよい。 3
- ・1日1食とか2食のことが多いので、改善しないと自己評価が低いのは当然だ。 3

③ 努力と課題

- ・肉料理の方が手軽く出来るので、魚料理は作らないし、嫌いであるが、魚料理を工夫して作ってみたい。 2
- ・コンビニ食を利用し過ぎている。自分で作る努力をしよう。 10
- ・料理は殆どしない。スナック菓子、コンビニ食ばかり食べているせいか肥えてしまう。 5
- ・早起きして弁当を作る努力をしよう。 5
- ・自分の健康は、よく考えてバランスのよい食生活をしなくてはいけない。過信していた。 5
- ・朝食抜きはだめだ、早起きして朝食をしっかりとろう。 3
- ・夕食は自分で作って食べた方がよい。友人と一緒に作って食事すると偏りが無い。 3
- ・加工食品のみになってしまっている自分を反省している。野菜をもっと摂り入れよう。 4
- ・1人の生活は、食事を簡単にすませてしまう。 3
- ・レトルト食品を暖めていることが多い。 3
- ・今初めて母の手料理のありがたさが判った。母に感謝している。 5
- ・ニキビが沢山出来る。 2
- ・貧血気味で立ちくらみする。 2
- ・間食とバランスの悪い食事が太る原因とわかった。 2
- ・1人の食事は味気ない。 3

④ 自宅学生による感想及び反省

- ・自宅食なのでバランスよい食生活をしていると思っていたが以外と悪く驚いた。 10
- ・グラフにして見て、自宅食でも問題ありと気付かされた。 5
- ・“工夫して下さい”のコメントの範囲に入ってしまった。 3
- ・グラフにして見て一目で自分の食生活の状況が理解出来てよかった。 3

⑤ 偏った食生活についての自覚

- ・緑黄色野菜が全く摂れていないことに気付いた。 26
- ・小魚、乳製品、海草の摂り方が少ない。 22
- ・魚料理少なく、肉料理が多い。 6
- ・卵、魚、肉のとり過ぎ、野菜が少ない。 3
- ・穀類はしっかりとっている。ご飯が大好き。 4
- ・コンビニの食事はバランスが悪い。添加物も多い。 4

- ・肉より、魚料理が健康に良い。3
- ・弁当持参の日はバランスがよい。5

⑥ 努力と課題

- ・バランスよい食生活をする様努力したい。8
- ・バイトの為、夕食時間が10時過ぎになってしまう。おそい夕食は太ってしまう。2
- ・冷凍食品、電子レンジチンの料理になれてしまっている。5
- ・時間に余裕をもって朝食をしっかりとろう。朝食ぬきがバランスの悪い結果と判った。5
- ・コンビニ食は、カロリーが多く、偏りがある。買うときに、悪いか、これで良いか考えてしまう。3
- ・自分で食事作りしたり、母に教えてもらいながら食事を作り、それを家族みんなで食事することの重要性を感じている。2
- ・母の料理、弁当の内容はバランスがよい。母に感謝している。3
- ・高校までは、ちゃんと食事していたのに、短大に来てからだめになってしまった。1

⑦ 男子学生による感想（全体）

- ・家での食事をしているわりには、バランスの悪い食事をしているのに驚いた。5
- ・この判定表を親に見せて一緒に考えたい。2
- ・アルバイトから帰って疲れてしまい夕食は摂らない。2
- ・朝バイト疲れで、起きられずに朝食をとらないことがいけない。2
- ・朝、昼1食ですませている。1
- ・緑黄色野菜少なく、バランス悪い。3
- ・朝食をしっかりとるために早起きしましょう。4
- ・朝食の大切さを自覚した。2
- ・夕食をしっかりと摂るようにしよう。2
- ・家から弁当持参のためバランスがよい。
- ・わり合い高い評価結果が出て満足している。母親に感謝している。3

まとめ

今回も、自炊学生、自宅学生の食物摂取量の比較ではなく、6つの食品群がバランスよく摂れているかを、自分の食事内容を記入し、それを判定し、自己診断表にまとめたものである。学生達がこの結果を踏まえて、今後の食生活の方向をきちっと見定めて、いけるかが課題である。介護者になった時、また、自分や家族の食生活に方向が見えてもらえれば幸いと考えて行ったものである。

結果については、項目毎に述べてきたが、先の第1報（1988年3月）、第2報（1996年3月）の折には見られなかった。コンビニ食、レトルト食、インスタント食、冷凍食品が非常

に多くなっていることが目立った点である。更にもう1点は、昼食が特にそうであるが、他の2回(朝、夕食)の食事にも変化が目立った。それは、副食を殆ど摂らず食事内容が種類の違う主食を2～3種類、時には3～4種、摂ることで満足してしまっている点に気付いた。このことは、他大学の先生方も気付いていて時折り話題になる。最近の大学生の食事(一般にも云えることであるが)からの考察には自分から料理を作るのではなく、加工食品の出番が急増している。このことは、飽食時代と云われているにもかかわらず貧困食に片寄っていると考えざるを得ない。今は加工食品が身近に、手軽く入手出来るような社会情勢であり、加工産業も懸命に研究を重ね、販売ルートを広めている。消費者も限りなくそれに近づいてしまっている。こうして加工食品への依存度が高まると、従来の自分の手で、家族及び自分のために作る料理から遠のき、ますます簡便さを求める様になって行き、伝統ある和食文化の優れている点など忘れ去られてしまう。短大生や、若い層の人達は、次代をにない、21世紀で活躍して欲しい人々であるのに、和食の伝統食を伝承することなく、さへやかな豊かさのために、切り捨てたり、失ってしまいこれが、次々世代へ続いて行ってしまう事を非常に恐れる。調理をしない現代の人々への提言として、①コンビニ食を選ぶ時は、いろいろの食物をバランスよく選ぶ方法に切りかえること。即ち、おにぎり、サラダ、魚のタツタ揚げ、牛乳、果物などと自分でバランスのよい食物を選ぶこと。②いたずらに洋食風のものに走らないこと。③食事のために自分の心と体を使って選び作ること。④アルバイト、ゲーム、携帯電話、インターネット使用もよいが、夜遅くまで起きていて、朝食時に食欲がなく欠食する。これを不規則の生活と云って健康上最も悪い。⑤運動をして体をリラックスして食欲を正常にもどすことが大切である。

1983年3月17日に、農政研究センターが提言した「食生活指針」(「私達の望ましい食生活：日本型食生活のあり方を求めて」)に於いて示された内容が8年後の今日でも少しも改まることなく、むしろ望ましくない方向へ突き進んでしまっている。現在の日本人の食事は、伝

〔表12〕 日本 の P F C 熱量比率の推移
熱量比率 (%)

	蛋白質(P)	脂質(F)	炭水化物(C)
1995 (昭和30年)	11.3	8.8	79.9
1960 (35)	12.2	11.4	76.4
1965 (40)	12.2	16.2	71.6
1970 (45)	12.4	20.0	67.6
1975 (50)	12.7	22.8	64.4
1980 (55)	13.0	25.5	61.5
1985 (60)	13.1	27.3	59.7
1989 (平成元年)	13.3	28.3	58.3
1995 (7)	13.6	29.5	56.9

理想的比率の年

統型の食事に欠けていた牛乳、卵、肉、油などが加わり、多用性を増すようになって来て、「成熟の食生活」と表現されるようになった。しかし、このことが、欧米諸国が悩んでいる熱量、脂肪の過剰摂取の難問をかかえる様になって来た。昭和55年に世界中に知れ渡ったバランスのよい日本型の食の内容は、今ではくずれて欧米型に近づいている。脂肪摂取が全熱量の25%位が望ましいとされたものが、近年では25%を越えて、平成9年の国民栄養調査によると、29.5%となりその分、糖質が62%のものが57.9%に減少している。最も理想とする比率は、蛋白質（12～13%）、脂肪（20～30%）、糖質（57～68%）と全熱量に対する割り合いが示されている。このことは、〔表12〕に示す様に、我国の食事情況では年々脂肪の摂取割り合いが増えて来ている。17年後の今年度発表された白書によると当時の警告がそのまま移動したのみで何の改善もなされずむしろ（欧米諸国の轍を踏まぬようにと云う警告）悪い方向へ進んでいる現状である。

1997. 7 食生活白書より

- ① 食生活や生活スタイルの変化等に伴い、栄養摂取量の過不足やバランスの崩れといった栄養面での問題が生じている。－白書25頁－
- ② 食糧の自給率の低下した要因は、長期的には食生活の変化、短期的には国内生産の減少によるところが大きい。－白書46頁－
- ③ 心身の発達段階にある青少年にとって、毎日の食事は、栄養摂取の面で重要であるばかりでなく、将来の食習慣の形成や健康維持、食文化の継承にも大きな影響を及ぼすと考えられる。子供達の『食』に関する関心を高め、理解を深めることで、健全な食生活を身に付けさせることが重要な課題となっている。－白書36頁－
- ④ 「味覚の原型や食習慣が固まるとみられている幼児、学童期に於ける食物教育は重要で、子供達が健康に生き、人間の必要とする食物が好きになるように、食物を正しく選ぶ心構えを育てることが必要です。若い年代の人、特に母親にその理解を求めることが特に大切です。－白書23頁－

近年は、栄養、食品面でのバランスを考えずに短絡的に機能性食品に走る傾向が強くなって来た。健康維持の三要素である休養、栄養、運動が、休養と運動がないがしろにされて、栄養だけがマジックフーズ的なものとして、広まっている現状をみる時、栄養と食物学的領域を脱して、若い人達にミラクルフーズの感覚で受け止められて来ている恐れを禁じ得ない。食品の機能性追求は決して悪いことではないが、（宇宙食ではないのだから）食品工業界、農芸化学界の新開発製品に飛び付き、食をないがしろにする様なことになれば、21世紀を生きるべき真の意味の人間性をも失いかねないことを危惧するものである。「存在が意識を決定する。」ということばがあるが、現在「食」をとりまき、あらゆる方面からこれでもかと存在がせまって来ることに、流されない意識と賢い消費者になっていく努力を日々育てていかなければならないと考える。

参考文献

短大紀要（第3号－1報）久保田 明

（第5号－2報）久保田 明

栄養、健康データハンドブック 藤沢良知 同文書院

食生活論 武藤八重子 他7名 朝倉書院

日本人の栄養所要量（第6次改定）

食事摂取基準 健康・栄養情報研究会 第一出版

食の科学（2000年7月号） 光琳

