

女子短大生の食生活に関する研究（第1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

はじめに

女子短大生の自らの食生活の実態を、自己診断し、その評価と反省を基にして、幼児教育の大切な柱の一つである食生活の指導に、適切なアドバイスが出来るようになればと、考えて、この調査を行い、検討したので、報告する。

調査方法

- 1 調査対象：昭和61年4月の入学生（現2年生）73名
- 2 調査時期：9月中旬の土、日曜日を除いた2日間
- 3 調査方法：各自の食事内容を、献立表に記入し、それを基に〔図-1〕の食物診断表による方法で、各自が自分の食事内容を診断、評価する。即ち、朝食、昼食、夕食別の摂った食品を見て、1～6群までの食品群別の区画を色で埋めていく。1～6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、判定に照合し、更に自己評価と反省を試みた。（表1）

結果と考察

1) 食品群別の摂取状況（朝食、昼食、夕食の平均と自己評価点）

自炊学生、自宅学生のいずれも、〔表2〕〔図-3〕に見る様に、朝食、昼食、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事であるが、自炊学生が更にその割り合いが少ない。各食品群を、むらなく、3食に摂っていないことになる。特に朝食に於いては、6群のうち、3群に偏っているという事は、短時間で、非常に単調な食品の組み合わせの朝食をとっていると見る事が出来る。

自己評価は、〔表2〕に見るように、いずれもB評価に当たり、95%の信頼で推定すると、自炊学生は、20.37～23.63の間にあり、自宅学生は、23.6～25.6の間にあり、両者間に有意の差は認められない。そこで、B評価を更に分類して見ることを試みた。それによると、〔表3〕に見るように、自炊学生の評価は、Bの下（24～20）に集中しており、次いで、Cの上（19～15）の順で、A及び、Bの上は殆どない。これに比べて、自宅学生の評

価は、Bの上(29~25)、次いでBの下(24~20)であり、Aの下(30~34)と、Cの上(19~15)は、同位で、次であった。この結果を見ると、自炊学生の6群の食品の摂り方が、自宅学生より少なく、バランスのよい食事の仕方をしていない様子が伺える。

〔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

〔表2〕食品群の摂取状況(朝、昼、夕)の平均と評価

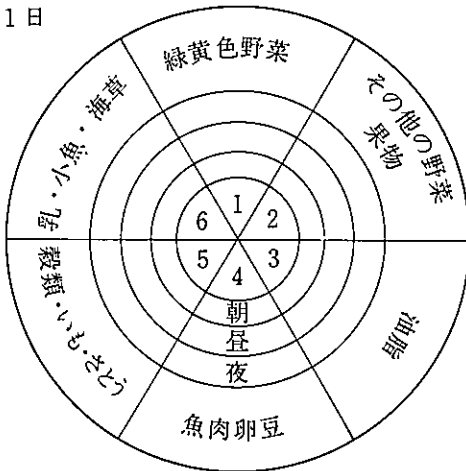
	朝	昼	夕	計	平 均	評 価
自炊学生	100	121	131	352	22.00	B (20.4~23.6)
平均	3.12	3.78	4.03			
自宅学生	425	449	523	1397	24.51	B (23.6~25.6)
平均	3.73	3.94	4.59			

〔表3〕自己評価点の範囲

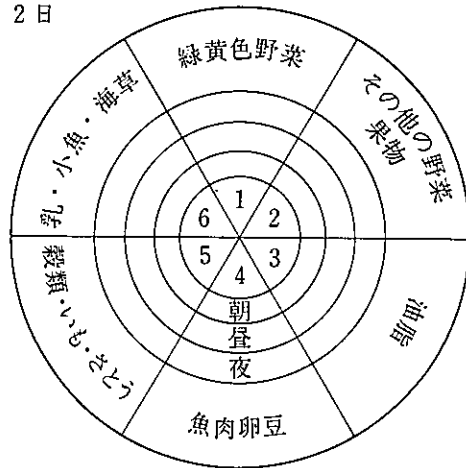
評 価 点		自炊学生 (%)		自宅学生 (%)	
A	35~36	0	0	0	0
	30~34	1	6.3	4	7.0
B	29~25	1	6.3	25	43.9
	24~20	11	68.8	23	40.4
C	19~15	3	18.8	4	7.0
	14~10	0	0	1	1.8
D	9 ~	0	0	0	0

〔図-1〕食物診断表

1日



2日

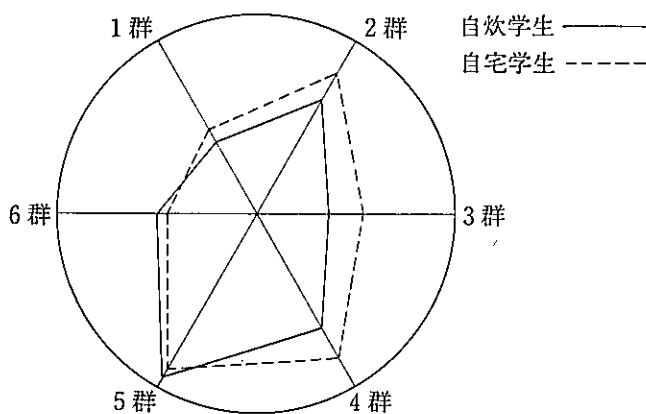


$$\square + \square + \square = \square \text{ 点}$$

$$\square + \square + \square = \square \text{ 点}$$

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

〔図-3〕食品群別の摂取状況の比較（全）



2) 食品群別の摂取状況の比較

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、〔図2〕〔表4〕〔表5〕に見る様な結果を得た。即ち、自炊学生に於いては、穀類、小魚、牛

乳、海草の食品群が、自宅学生より少し多く摂っているが、他の4つの食品群は、いずれも、自宅学生より少ない。特に蛋白質食品に当たる4群の摂り方が一番少ない。

更に、各食事毎の摂取状況を調べて見た。その結果は、〔表5〕に見る様に、平均点が、0.38~2.00、または0.68~1.93と、両者に、特に朝食に於けるアンバランスが目立った。次いで、昼食、夕食の順にアンバランスの様子がうすれていることが判った。〔図3・4・5・6〕

〔表4〕食品群別の摂取状況（6食の総計）と平均

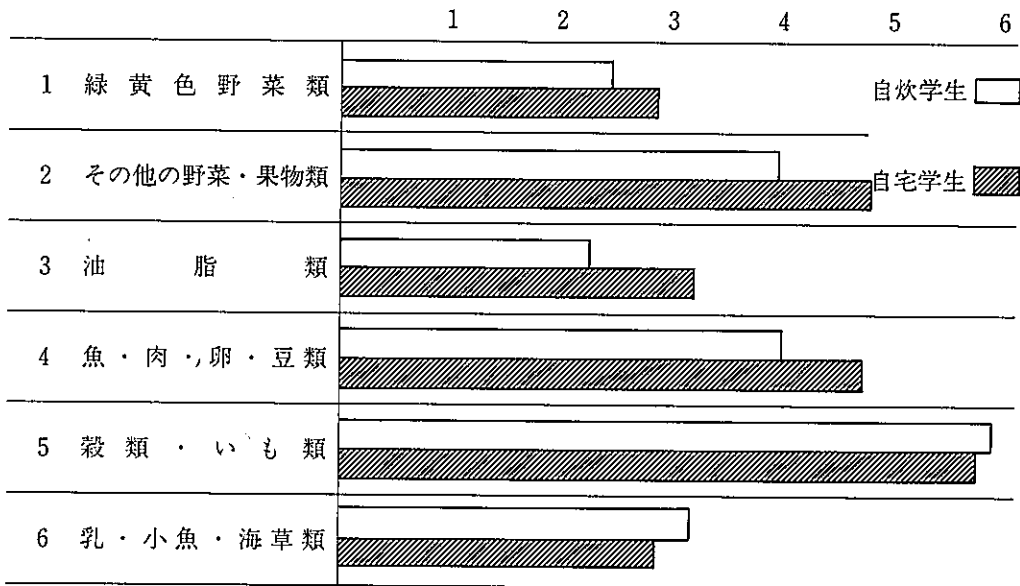
食 品 群		自炊学生 (16)		自宅学生 (57)		差
		頻 度	平 均	頻 度	平 均	
1	緑 黄 色 野 菜 類	39	2.44	162	2.84	-0.40
2	その他の野菜・果物類	65	3.94	273	4.79	-0.85
3	油 脂 類	42	2.23	193	3.39	-1.16
4	魚・肉・卵・豆類	64	4.00	296	5.19	-1.19
5	穀 類 ・ い も 類	93	5.81	328	5.77	+0.04
6	乳・小魚・海草類	49	3.06	156	2.77	+2.90

〔表5〕各食事毎の食品群別の摂取状況

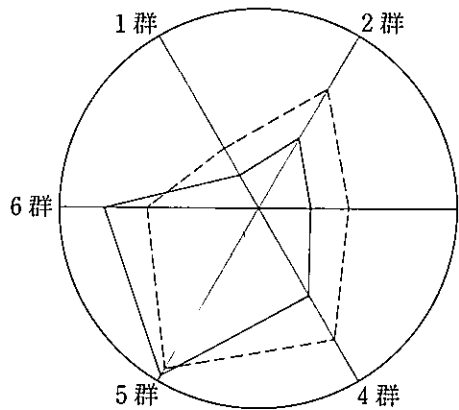
食 品 群			朝		昼		夕	
			頻 度	平 均	頻 度	平 均	頻 度	平 均
自 炊 学 生	1	緑 黄 色 野 菜 類	6	0.38	13	0.75	20	1.25
	2	その他の野菜、果物類	13	0.81	26	1.56	26	1.63
	3	油 脂 類	8	0.50	15	0.94	19	1.19
	4	魚・肉・卵・豆類	16	1.00	21	1.25	27	1.69
	5	穀 類 ・ い も 類	32	2.00	30	1.88	31	1.88
	6	乳・小魚・海草類	25	1.56	14	1.00	10	0.63
自 宅 学 生	1	緑 黄 色 野 菜 類	39	0.68	42	0.72	81	1.42
	2	その他の野菜・果物類	78	1.37	89	1.56	106	1.86
	3	油 脂 類	58	0.88	61	1.11	74	1.30
	4	魚・肉・卵・豆類	89	1.56	98	1.72	109	1.91
	5	穀 類 ・ い も 類	110	1.93	110	1.91	108	1.90
	6	乳・小魚・海草類	65	1.12	44	0.75	47	0.82

（毎食、6つの食品群を欠かさず摂っている場合を2とする）

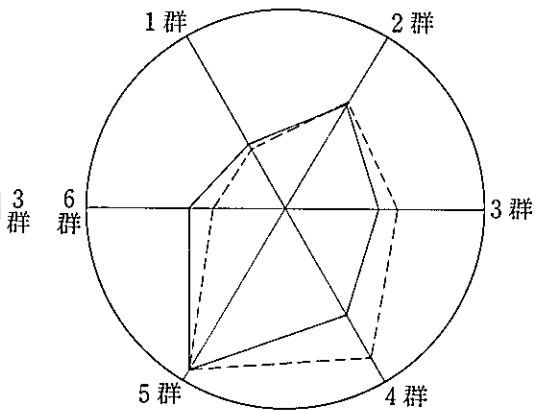
〔図-2〕食品群別の摂り方の比較



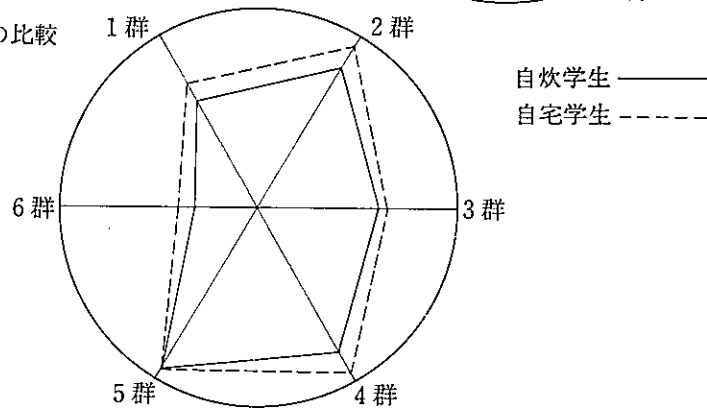
〔図-4〕朝食の比較



〔図-5〕昼食の比較



〔図-6〕夕食の比較



3) 主食の料理別による分類

① [表6]にみる様に、自炊学生の主食の摂り方は、ご飯、パン、麺類、その他の順に多く、ご飯物も変化させて調理している。変化させたご飯物、麺類には、副菜を兼ねたとり方をしている事が伺える。50%の学生が朝食をパン食にしている。そのうち、トーストと、牛乳、または、ジュース、ヨーグルトのみのとり合せを、69%の学生が行っている。

自炊学生でなくても、とにかく朝食は手軽にすませる傾向にあるが、簡単な料理を一品と、果物をとり合わせる工夫と、時間が欲しいと思う。

61年度の国民栄養調査によると、栄養のバランスをとる為には、「1日30食品」が必要という、厚生省の掲げたこの目標には、及ばず、日本人の一日平均食品数は、22食品であったと報告されている。目標数の食品を摂るためには、朝食に、簡便で、よい食品の組み合わせを、積極的に考えないと、30種目達成は、むずかしい。

手軽でよく用いられる卵料理を、変化させ、添え野菜（生野菜）と果物を用意しただけで、かなりの食品数になる。たとえば、わりほぐした卵に、シーチキン、ホーレン草、パセリ、ごま、ハム、干椎茸、高野豆腐、玉葱などのみじん切りを混ぜて焼き、つけ合せにプチトマト、レタス、キウリ、前の夕食の時に青茹でにしておいたブロッコリーを、添える、それに、朝食には是非新鮮な果物が望ましい。

健康な朝の出発をする為には、朝の料理にもう少し、手をかける努力がなければならない。今回、自炊学生に案じられていたカップラーメンの使用が少なかった事は、食物担当者として嬉しい事と思う。

② 自宅学生による、主食の摂り方は、[表7]に見る様に、ご飯物、麺類、パン類、その他の順に多い。ご飯物にはバリエーティに富んだものが見られた。家庭料理らしく、変わりご飯、寿司、わずかであったが、おはぎも見られた。

麺類、パン類には、あまり差がなく、家庭では、朝食が、自炊学生の様に、ご飯物(37.5%)、パン類(50.0%)とパン食に偏るのでなく、朝食に於ける主食の比は、ご飯物(69.7%)、パン類(23.8%)であった。ご飯物が多いことは、パン食の場合より、自然に副食も、1～2品多くなると思われる。わずかではあるが、どちらの場合にも、現代のスナック風の物が、朝食に用いられていた。ポテトチップス、コーンフレーク、ピザトーストなどである。[表6・7]

〔表6〕主食による分類（自炊学生）

ご飯物 55 (59.8%)	白 飯	35	麵 類 15 (16.3%)	うどん類	天ぷらうどん	1
	お に ぎ り	8			焼 う どん	2
	カ レ ー ラ イ ス	4			煮 込 う どん	3
	ピ ラ フ	3		ス パ ゲ テ ィ		6
	炒 飯	3		冷 麦		1
	カ ツ 井	1		カ ッ プ 麵		1
	と り 釜 め し	1		ラ ー メ ン		1
パ ン 20(21.7%)	ト ー ス ト	19	その他 2 (2.2%)	玄米コーンフレーク		
	ロ ー ル パ ン	1				

〔表7〕主食による分類（自宅学生）

ご飯もの 229 (71.6%)	白 飯	176	麵 類 44 (13.8%)	うどん類	煮込うどん	5
	変 り ご 飯	15			卵 う どん	2
	お に ぎ り	12			素 う どん	2
	カ レ ー	10			豚みそうどん	2
	炒 飯	6			冷 麦	3
	寿 司	5		中華麵類	焼 そ ば	5
	お じ や	2			ラ ー メ ン	4
	お は ぎ	1			冷 麵	1
	餅	1			た ん め ん	1
パ ン 41 (12.8%)	ピ ラ フ	1	そ の 他 6 (1.9%)	カ ッ プ ラ ー メ ン		1
	ト ー ス ト	24		ス パ ゲ テ ィ		18
	サンドウィッチ	8		ポテトチップス		1
	菓 子 パ ン	5		マカロニグラタン		3
	ピザトースト	2		コ ー ン フ レ ー ク		2
	調 理 パ ン	2				

〔表 8〕

主食区分 \ 学生別	3食の比較		朝食の比較	
	自炊学生 (%)	自宅学生 (%)	自炊学生 (%)	自宅学生 (%)
ごはん物	59.8	71.6	37.4	69.7
麺類	16.3	13.8	12.5	6.4
パン類	21.7	12.8	50.0	23.8
その他	2.2	1.9	0.1	0

4) 緑黄色野菜と、小魚、牛乳、海草の摂り方の比較

緑黄色野菜の摂り方については、〔表 9〕に見るように、自炊学生は、殆ど摂らないが(56.2%)で、あまり摂らないが(43.8%)である。更に、あまり摂れていない、と、良く摂れているを加えて見ると、自炊学生が(43.8%)に対して、自宅学生は、(61.3%)で、緑黄色野菜は、自宅学生の方が多く摂っている事が判る。この事は、家庭に料理数及び、食品の数が多い事が伺える。

一方、小魚、牛乳、海草については、〔表10〕に見るように、自炊学生の殆ど摂らないが、(37.5%)で、あまり摂らないが(50.0%)に対して、自宅学生の場合は、殆ど摂らない(43.9%)、あまり摂らない(42.1%)とわずかではあるが、逆の結果が見られる。更に、あまり摂らないと、良く摂れているを加えると、自炊学生の(62.5%)に対して、自宅学生は、(54.4%)と少なくなっている。この事は、主食の項で記した様に、自炊学生は、パン食による牛乳の摂り方が、多いことが幸いしていると考ええる。

一方、家庭料理の和食の献立には、牛乳のとり合せがむずかしい事が伺える。

〔表 9〕緑黄色野菜の摂り方

	頻 度	自炊学生 (%)		自宅学生 (%)	
全然摂れていない	0	0	0	1	1.8
ほとんど摂れていない	1-2	9	56.2	21	36.8
あまり摂れていない	3-4	7	43.8	28	49.0
よく摂れている	5-6	0	0	7	12.3

〔表10〕小魚、牛乳、海草の摂り方

	頻 度	自炊学生 (%)		自宅学生 (%)	
全然摂れていない	0	0	0	1	1.8
ほとんど摂れていない	1-2	6	37.5	25	43.9
あまり摂れていない	3-4	8	50.0	24	42.1
よく摂れている	5-6	2	12.5	7	12.3
			62.5		54.4

5) 自炊学生の自己診断評価による感想及び反省

① 偏った食生活に気付いて反省している。(19)

・下宿生活で、手を抜いてしまっている事がよく判った。

手抜きせずに、努力したい。 6

・偏った食事をしている事が、はっきり判った。 7

・頑張っているつもりだが、大変偏っていた。 6

② 自炊生活の為、食生活を疎かにしてしまって、偏っている事がよく判った。(15)

・作るのがめんどうだ。 1

・簡単にすませてしまうくせがあるのでいけない。 1

・1人の食事は、食生活が乱れる。 1

・1人分の食事作りは、作りがいがない。 1

・1人分の食事は、作りにくく、不経済である。 1

・1人分の食事は、おいしくない。家族揃って食べるのが最高。 1

・自分の好みで作ってしまうのでいけない。 3

・気分で食べるのでいけない。 1

・同じ物ばかり、繰り返して作っている。 2

・3回の食事中、1～2食ぬいてしまう事がある。 1

・インスタント食品が多い。 1

・おいしいものが、食べたい。 1

③ 小魚、海草について

・小魚、海草は嫌いだ。 1

・小魚は料理にとり入れにくい。 1

・骨のある魚は嫌いだ。 1

④ その他

・料理の方法が判らないので、買わない食品で、大切なものがある事が判った。 1

・工夫して料理しにくいものも、する様にしたい。 1

- ・ 1日、30種類の食品は、とてもむずかしいが、少しでも多くの食品を摂る様に、努力していきたい。 2

- ・ 朝食をもっと気を付けよう。 1

自宅学生と異なり、自炊学生達は、食生活を、手抜きして、疎かにしている事への反省が非常に強い。わかっているが、どうしても、1人の食事は、そうなってしまうと云う反省は、理解出来るが、幸い、我国には、和、洋、中華料理が、日本の風土の中に、同化して、日常食になっているものが多いので、工夫して、こまめに摂り入れたらよいと思う。何よりも、女子学生であることは、努力さえすれば、男子学生とちがい、各種の料理が手軽に作る事の出来る背景を持っているのであるから、1人の食事であればこそ、1回毎の食事を大切に考えて、こまめに料理する意欲をもって欲しいと思う。

6) 自宅学生の自己診断評価による感想及び反省

① 自己評価して見て、自分の食生活に気付いてよかった。(15)

- ・ 普段気にしていなかったが、自分の食生活の偏りがよく判った。気をつけて努力してゆきたい。 7
- ・ 嫌いなものは、食べないので、表に現れる。 1
- ・ 健康の為、毎日平均して、バランスよい食生活をしたい。 1
- ・ 自分のいけない所が良く判り、助かった。参考にします。 4
- ・ バランスよく、毎日食事をする事はむずかしいことが判った。 1
- ・ 朝食をしっかりとりたい。 1

② 母親に感謝する (21)

- ・ 普段、気付かずに食事をしていたが、母が工夫して、作ってくれている事がよく判った。 3
- ・ 何気なくいたが、母の料理は、バランスがとれていた。 3
- ・ 母に食生活に気を使ってもらっている事が判って安心。 2
- ・ 母のきちんとした料理を見習いたい。 3
- ・ 母が工夫して作ってくれていたのに、好き嫌いで食べなくて悪かった。 2
- ・ 母が一日不在だった日は、おかしい結果が出てしまった。 2
- ・ 職業上(保母)母が食事に気を付けてくれている事が判った。 1
- ・ 自炊をしたら、もっと悲惨な結果が出たろうと、母に感謝した。 4
- ・ 母の三度の食事作りは大変だろうと思う。協力しようと思う。 1

③ 全体の自己評価による反省 (24)

- ・ 小魚類を忘れていた。 3
- ・ 小魚類は調理しにくい。工夫したい。 1
- ・ 小魚類は嫌いだが、牛乳をとるようにしよう。 1

- ・間食に牛乳飲む様にしたい。 1
- ・野菜を沢山摂っているつもりだったが、淡白野菜が多く、緑黄色野菜が少ない事に気付いた。 4
- ・野菜は添える程度でなく、積極的に、炒めたり、ゆでたりして工夫していきたい。 2
- ・大切な食品とわかっているが、食べない、嫌いである。好きでないが努力していきたい。 5
- ・朝食にもっと、緑黄色野菜をとり入れたい。 1
- ・魚、肉ばかりに偏っている。 1
- ・穀類にばかり偏っている。 1
- ・バランスのよい食生活をするよう、姿勢を改めたい。 1
- ・朝は、とりにくいから夕食にしっかりとるようにしよう。 1
- ◎献立の種類が多くても、食品群別に分けると、偏っている事に気付いた。不思議です。勉強になりました。 1
- ・間食、夜食が多く肥ってしまうが、家族揃っての食事は楽しい。 1

この反省の中に出て来る「献立の種類が多くても、食品群に分類してみたら、偏ったとり方をしている事が判った。」この学生は、よい発見をしたと思う。各々の食品群をバランスよく摂るという事は、料理を手まめに作る事と、併せて、多種類の食品をバランスよくとり合せた献立を作るという事である。何でも多く混ぜることではなく、特に、我国の料理は、大へん食品のとり合せがすぐれているので、それを応用すると自然に多種類の食品がとれることになる。この事は、料理を学び、家族の健康の為に献立を立てる者の基本的な考え方である。これは、簡単な様であるが、料理をたえず工夫しながら、好きになる事と、食品が好きにならないと、なかなか出来ないことである。

まとめ

今回の、自炊学生、自宅学生の食物のとり方の比較は、量による比較でなく、6つの食品群の摂り方の比較であり、自己診断をしてみて、それをどの様に受け止め、今後の食生活の参考にして行こうとするか、また学生達はその結果を基にして、幼児の食物教育に、また自己の食生活向上の一助になれば幸いと考え、行ったものである。

- 1) 自己評価の点の範囲は、自炊学生に於いては、Bの下に集中している。自宅学生は、Bの上の範囲である。
- 2) 主食については、多種類の主食がとられているが、自炊学生の朝食のパンにそのまゝ牛乳、ジュース、ヤクルトの組み合わせが多かった。それが幸いして、牛乳が自宅学生より多めに、とられていた。
- 3) 朝食、昼食、夕食の偏りは、朝食、昼食が、極端に偏っている。どちらも、一群の

緑黄色野菜の摂り方が少ない。自宅学生に於いては、六群の小魚、牛乳、海草のとり方が、夕食を除いては、常に少ない。家庭料理であるが、以外と少ないということは、小魚類を忘れていた、とりにくいなどの点が影響していると考えられる。

- 4) 夕食は、両方共、各食品のバランスが良くとれている。
- 5) 野菜類については、以外と多く摂っていると思っていたが、その多くは、淡白野菜であった事に気付いた学生が多かった。
- 6) 小魚、海草類は自炊学生の朝食を除いては、常に少ない。
- 7) 食品群別の比較のうち、自炊学生は、穀類、小魚、牛乳、海草の群は多くとれているが、たん白質食品の摂り方が少ない。
- 8) 自炊学生の食生活状況については、食物担当者として、常に気になっており、度々諸注意をして来たが、今回の調査の結果、偏りは目立つが、驚く程悪い状態ではなく、安堵している。
- 9) 反省、感想の項で、普段気にしていなかった食生活の偏りが、数字になって現れて、よく判って参考になった。努力して改善して行きたいと、自覚にもって行けたことは、良かったと考えている。
- 10) 母親の毎日の手作りの料理のバランスの良さが数字ではっきり判り、その努力に改めて感謝の気持ちを持った学生の多かった事も今回良かったと思う。
- 11) 自炊学生による、1人の食事は作りにくい、めんどろ、作りがいが無い、味気ない、疎かにしてしまっている。遂、簡単に手抜きしてしまう。自分の好みに偏ってしまう。同じものばかり繰り返している。おいしいものが食べたい。料理をもっと覚えて、大切な食品をとり入れるようにしたい。などの訴えにも似た感想は、理解出来る。幸い、女子学生である為、この程度で、それ程危険な食事のし方をしている様に見受けられなかった事は良かったと思う。

自炊学生であればこそ、日常の食生活を自覚し、自分で意欲的に工夫して、よりよい食生活をして、健康で、勉学にスポーツに励んで欲しいと希望する。今回の自己評価による反省は、両学生達に良い結果をもたらしたと思うが、特に、自炊学生には、よい刺激になり、これを機に一層の努力を願って止まない。

食生活の姿を規則正しく、バランスのよい食事をするという事は、とかくルーズになり易い一人住まいの下宿生活の学生の生活態度を正しい姿にする良い機会でもあると思う。

食事に対する意識はあるが、どのようにしたらよいか判らない男子の下宿学生と異なり、女子学生は、食物、栄養、調理についての長年の学習の背景があり、母親からも見習えるので、自覚して、努力さえすれば達成出来る事であるので、心配度は少ない。

今回の調査の結果、〔図3・4・5・6〕に見る様に、全体のバランスが偏っている。(夕食を除いては) この事は、料理数が少ないか、食品のとり合せがまずいか、同じものの繰り返

返しが多く、献立が偏っているのか、尚、親たちの世代と新しい世代と言われる若者（昭和40年以降に生れた世代）との間における「食」への対応の差、もとらえてみたいと思うので、献立内容については、第二報に報告することとする。

参考文献 小児栄養実習 藤沢良知

日本人は何を食べてきたか（食の民俗学） 神崎宣武

食の科学 1987. 9月号 通巻115号 農政調査委員会編