

短大生の食生活に関する研究 (第2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

短大生 (男子学生, 女子学生) が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, 生活の大切な柱の一つである食生活について自らの姿勢を正し, 介護に当る際の適切なアドバイスができ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。

今回は, 特に1期, 2期, 3期生の男子学生について (18名) いささか不安を感じているので, 併せて検討してみることにした。

調査方法

- 1 調査対象: 平成5年4月入学生 (1期生)
平成6年4月入学生
平成7年4月入学生 } (2~3期生)
- 2 調査期間: 10月中旬の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

- ① 最初に全女子学生の自炊学生, 自宅学生, 全男子学生の自炊学生, 自宅学生別に6群の食品の摂取状況別に検討してみた。結果は〔図-2〕〔図-3〕のようである。女子学生に於いては, 全平均すると, 蛋白質性食品即ち, 1群の食品群が自宅学生より自炊学生の方がやや少ないが他はほとんど変わらないと見ることができる。一方男子学生については, 穀類, いも類即ち, 5群が共に少し多い位で, 他の5つの食品群の摂り方が少ないことが

目立つ、このことは、自炊、自宅学生ともに同じと見てよい。自宅学生（2名）も食事に於いては自炊学生と大差ないと見ることができる。即ち、朝早く起きられない、朝食を摂らずに登校する。バイトが忙しく、家庭での食事を家族と一緒にしていない結果である。ここでは自炊学生に於いて6群の油脂類の摂り方が穀類、いも類の次に多いことに気付いた。

② 朝、昼、夕食の平均と自己評価

〔表2-1〕〔表2-2〕に見るように、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、女子の自炊学生に於いては、平均値が低い、即ち自宅学生女子の全平均24.2に対して、22.6と出た。これはいづれも目標数36～30点に対する平均点である。このことは、6つの食品群の各食品をむらなく摂っていないことになる。ちなみに、両自炊学生に於いては、6群の食品のうち朝食は3.0～3.6の範囲にあり、男子学生は、1.4～2.0の範囲に当り、特に朝食の品数が極端に少ない。これは、短時間で非常に単調な食品の組み合わせの朝食を摂っていると見ることが出来る。尚平均値である為朝食の点数の少ないことは朝食に於ける欠食数の多いことも影響していると考えられる。〔表-8〕

夕食については、各学生共6群の摂取が3.1～4.7の範囲にあり、昼食はその中間の2.3～4.1の範囲にある。

2) 自己評価点の範囲

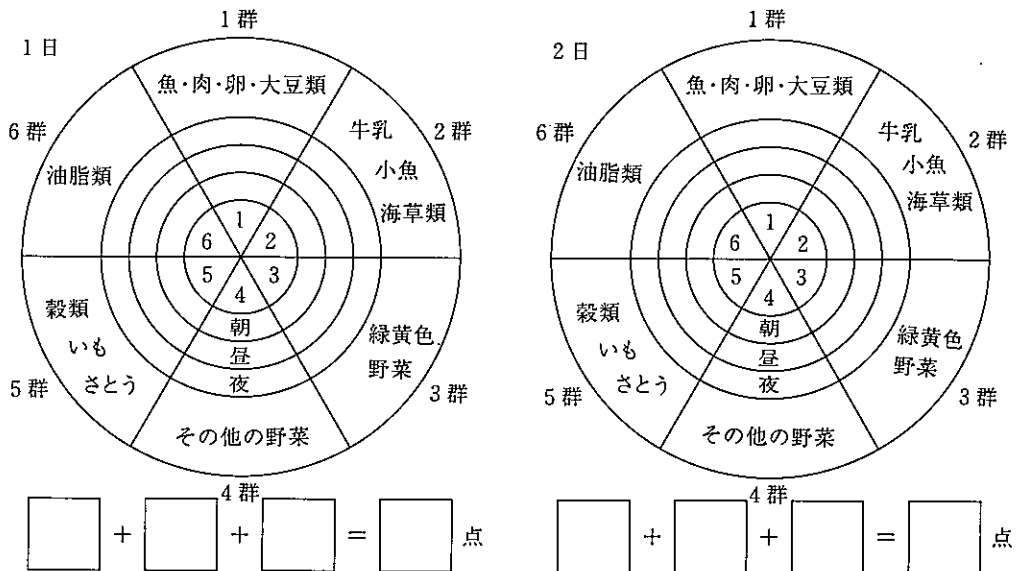
〔表3-1〕〔表3-2〕に見るように、1期生の自炊女子学生は、同自宅学生のBの上（29～25）Bの下（24～20）の範囲に対してBの下（24～20）～Cの上（19～15）の間にある。更に男子学生に於いては、Bの下（24～20）～Cの上（19～15）更にCの下（14～10）の範囲に極端に集中している。更にDに当る学生も1名みられる。

今回特に注意を引いたのは、1期生に対して、2～3期生の自己評価点に積極性が見られたことである。つまり、自己評価の範囲は、1期生の評価範囲より、2～3期生の方がやや高い評価の範囲にある。特に自炊学生の間にこれがよく見られる。男子学生に於いても1期自炊男子学生に比べて、2～3期自炊男子学生に積極性が見られる。

3) 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4-1〕〔表4-2〕に見るような結果を得た。穀類、いも類は全期学生の平均が、5.0～5.93の範囲に納まる。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、海藻）と、3群（緑黄色野菜）が挙げられる。また〔表4-2〕に見られるように、自炊男子学生（2～3期生）の2群の平均値が、3.12と高いことは、朝食のパン食に合せて牛乳の摂り方が多い結果のもので、このことは、自宅学生や米飯食の学生には見られない好ましい結果で

〔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

〔表－2－1〕食品群の摂取状況（朝・昼・夕）の平均と評価
（1期生）

		人数	朝	平均	昼	平均	夕	平均	計	平均	評 価
自炊学生	女	33	198	3.0	238	3.6	267	4.0	703	21.3	B 工夫して下さい
	男	8	23	1.4	40	2.5	50	3.1	113	14.1	C もう少し工夫して下さい
自宅学生	女	41	286	3.5	307	3.7	383	4.7	976	23.8	B 工夫して下さい
	男	2	7	1.7	9	2.3	18	4.5	34	17.0	C もう少し工夫して下さい

∴各食6に対する平均値

〔表－2－2〕（2・3期生）

自炊学生	女	47	340	3.6	346	3.7	440	4.6	1126	23.9	B 工夫して下さい
	男	8	33	2.1	50	3.1	72	4.5	155	19.4	C もう少し工夫して下さい
自宅学生	女	39	274	3.5	317	4.1	365	4.7	956	24.5	B 工夫して下さい
	男	0	0		0		0		0		

目標数36～30（安心です）に対する評価

自己評価点の範囲

〔表3－1〕

（1期生）

〔表3－2〕

（2・3期生）

評 価 点		自 炊 学 生				自 宅 学 生				自 炊 学 生				自 宅 学 生			
		女子	33名	男子	8名	女子	41名	男子	2名	女子	47名	男子	8名	女子	39名	男子	0
A	35～36		(%)		(%)		(%)		(%)		(%)		(%)		(%)		
	30～34	2	6.1			8	19.5			5	10.6			6	15.4		
B	29～25	8	24.2			12	29.3			16	34.0	1	12.5	13	33.3		
	24～20	10	30.3	2	25.0	12	29.3			20	42.6	2	25.0	14	35.9		
C	19～15	9	27.3	3	37.5	7	17.0	2	100	4	8.5	5	62.5	5	12.8		
	14～10	4	12.1	2	25.0	2	4.9			2	4.3			1	2.6		
D	9～			1	12.5												
計		33	100	8	100	41	100	2	100	47	100	8	100	39	100	0	0

ある。

- ② 朝、昼、夕食の6群全体のバランスを見る時、〔図－4〕〔図－5〕〔図－6〕は1期生の自炊学生、自宅学生の比較である。自炊学生の方が全般に各食品群の摂り方がやや少ない。自宅学生の方がやや上まわっている。当然のことではあるが、家庭に於ける母親の細心の配慮の結果と見ることができる。

〔図－7〕〔図－8〕〔図－9〕は、2～3期生の朝、昼、夕食の比較である。昼食は、パン、のみ、おにぎり、のみなので食品数も少なく偏っているが、朝、夕食に於いては、自宅学生よりやや上まわった摂り方を示しているものもある。このことは、自炊学生に食生活に対する積極性が見られることで大変好ましく思う。

夕食時の1群（肉、魚、卵、大豆製品）の蛋白性食品の少ないことは、自炊学生の特徴であるかと考える。即ち献立と料理の関係からも沢山は摂りにくい。家庭料理のように、煮物、和え物、フライ類が少ないためであると考えられる。

〔表4-1〕

(1期生)

食 品 群		自 炊 学 生				自 宅 学 生			
		女子 (33名)		男子 (8名)		女子 (41名)		男子 (2名)	
		頻度	平均	頻度	平均	頻度	平均	頻度	平均
1	魚・肉・卵・豆類	120	3.63	18	2.57	191	4.65	8	4.0
2	牛乳・小魚・海草類	91	2.75	15	2.14	121	2.95	4	2.0
3	緑黄色野菜類	87	2.63	18	2.25	109	2.65	3	1.5
4	その他の野菜・果物類	128	3.87	18	2.25	179	4.36	7	3.5
5	穀類・いも類	196	5.93	31	3.87	224	5.46	10	5.0
6	油 脂 類	91	2.75	27	3.37	139	3.39	4	2.0

〔表4-2〕

(2・3期生)

食 品 群		自 炊 学 生				自 宅 学 生			
		女子 (47名)		男子 (8名)		女子 (39名)		男子 (0名)	
		頻度	平均	頻度	平均	頻度	平均	頻度	平均
1	魚・肉・卵・豆類	212	4.51	28	3.50	201	5.13		
2	牛乳・小魚・海草類	138	2.93	25	3.12	110	2.82		
3	緑黄色野菜類	134	2.85	16	2.00	113	2.89		
4	その他の野菜・果物類	212	4.51	28	3.50	187	4.79		
5	穀類・いも類	262	5.57	39	4.87	220	5.64		
6	油 脂 類	156	3.31	20	2.50	122	3.12		

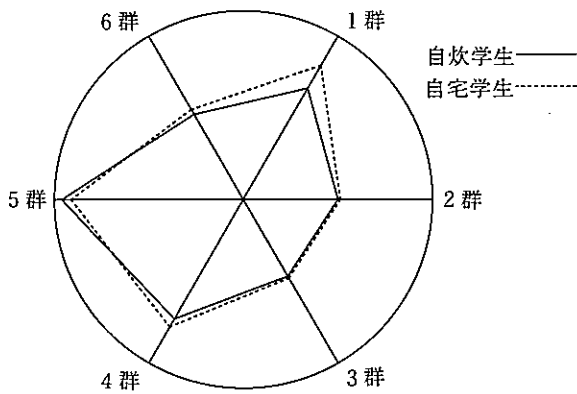
頻度平均は（朝・昼・夕食3回の2日間）6に対するもの

〔表-5〕

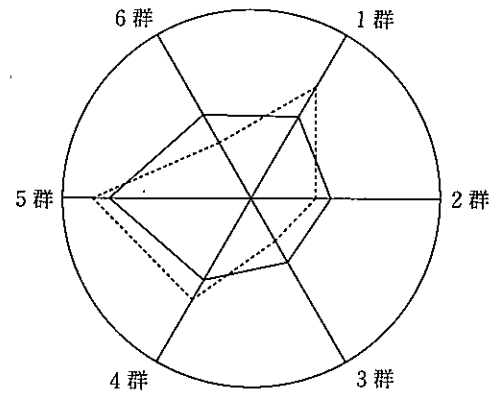
(1・2・3期生)

食 品 群		自 炊 学 生						自 宅 学 生					
		女子 (80名)			男子 (16名)			女子 (80名)			男子 (2名)		
		頻度	平均	順位	頻度	平均	順位	頻度	平均	順位	頻度	平均	順位
1	魚・肉・卵・豆類	332	4.15	3	46	2.87	3	392	4.9	2	8	4.0	2
2	牛乳・小魚・海草類	229	2.86	5	40	2.50	4	231	2.88	5	4	2.0	4
3	緑黄色野菜類	221	2.76	6	34	2.12	5	222	2.77	6	3	1.5	5
4	その他の野菜・果物類	340	4.25	2	46	2.87	3	366	4.57	3	7	3.5	3
5	穀類・いも類	458	5.72	1	70	4.37	1	444	5.55	1	10	5.0	1
6	油 脂 類	247	3.08	4	47	2.93	2	261	3.26	4	4	2.0	4

〔図-2〕全女子学生

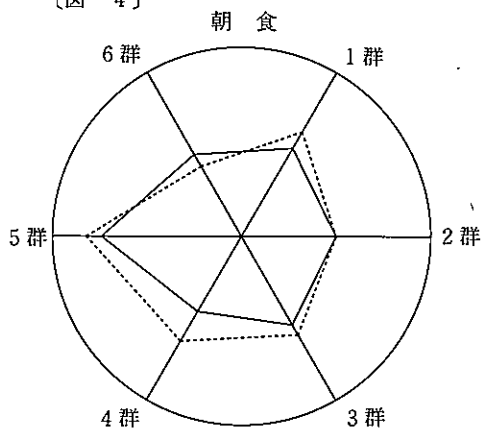


〔図-3〕全男子学生

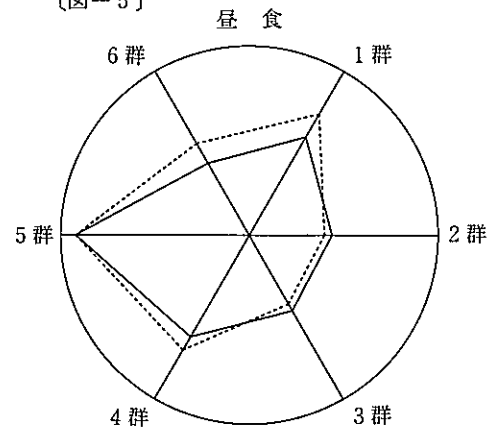


1期 女子学生の朝、昼、夕食別の摂取状況

〔図-4〕

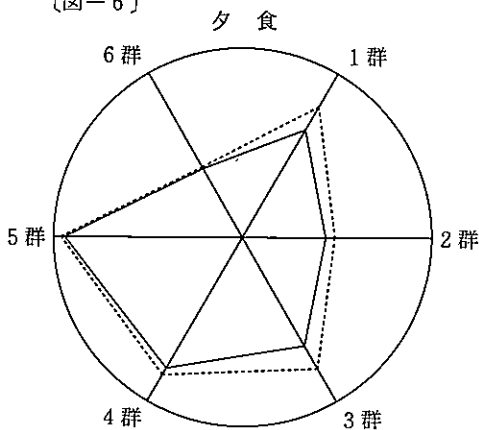


〔図-5〕

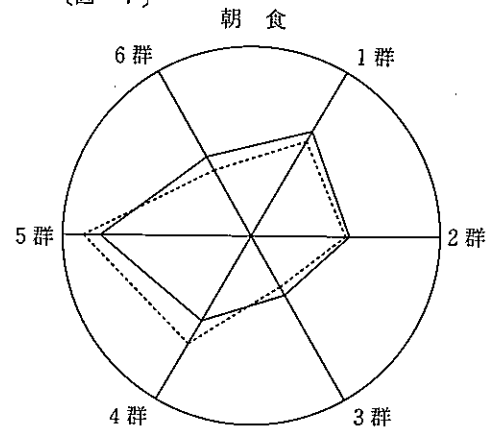


2-3期 女子学生の朝、昼、夕食別の摂取状況

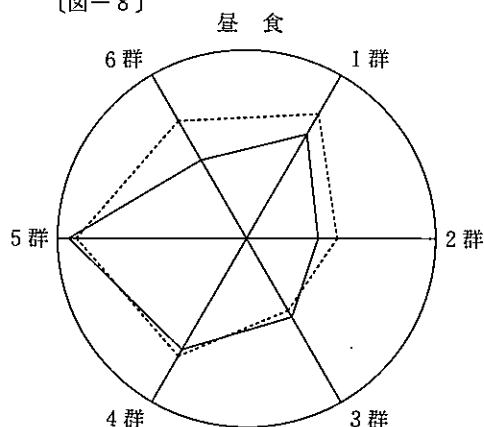
〔図-6〕



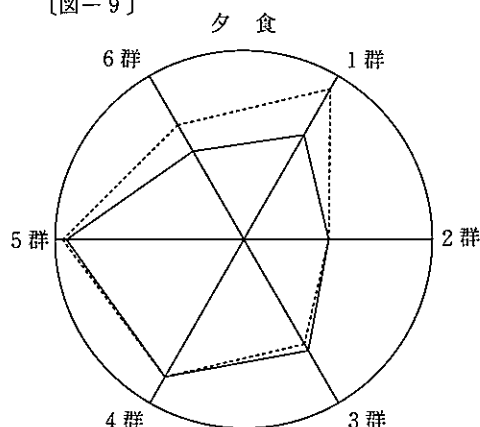
〔図-7〕



〔図-8〕



〔図-9〕



③ 各食事毎の食品群別頻度について

1期, 2~3期生に分けて, 各食事毎の食品の頻度の平均を出し比較して見た。〔表4-1〕〔表4-2〕によると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できる。2位は4群の他の野菜類, 3位が1群の肉, 魚, 卵, 牛乳類である。これに対し自宅学生は1位が穀類, いも類の5群で, 2位は1群の肉, 魚, 卵類, 3位がその他の野菜類である。5位は2群の小魚, 牛乳, 海草類, 6位は3群の緑黄色野菜である。その中間が4群の淡色野菜, 6群の油脂類である。これは, ほぼ全学生共通の分布とみてよい。ここで一つの特徴をみた。即ち, 自炊男子学生(1期生)に於いては, 全体を通して油脂類の使用が2位にあることである。献立内容に当たってみると, 野菜類の油炒めの料理が多いことに気付いた。多種類の食品が手軽に摂れ, 料理も簡単であるので若い人には好まれる上に, めんどうな煮物, 焼物料理は敬遠されていると考える。このことは, 全期学生を総計して見た時に一層頻度の順位がはっきり判った。〔表-5〕

4) 緑黄色野菜と小魚, 牛乳, 海草の摂り方の比較

- ① 緑黄色野菜については, 〔表-5〕〔表-6〕に見るように, 摂り方が少ない順位では最低である。(6群中6位)1期自炊学生については, ほとんど摂れていない。あまり摂れていないを合せると95.2%になる。自宅学生は, 83.6%, 2~3期生の自炊学生は, ほとんど摂れていない, あまり摂れていないを合せると83.6%, 自宅学生が84.6%とここにも2~3期自炊学生の食物に対する積極性が見受けられる。
- ② 小魚, 牛乳, 海草類の摂り方について2群のこの群については, 〔表-5〕〔表-7〕に示すように摂り方の少ない順位が第2位である。1期自炊学生は, ほとんど摂れていない, あまり摂れていないを合せると, 68.3%, 自宅学生74.4%となる。2~3期自炊学生は, ほとんどとれていない, あまり摂れていないを合せると, 自炊学生が85.5%, 自宅学生82.1%となり, 自炊, 自宅共に摂り方が少ない学生が多く見られる。内容に当たって見ると,

小魚、海草の料理はあまり知らない学生が多く見られた。男子学生には、「あまり好きでなく買ってまで食べたいと思わない」という学生が見られた。(海草類について)

5) 欠食に関する考察

1期生と2～3期生にやや変化が見られることは、各表、各図によって気付くのであるが、その差を示す特長の一つである欠食数について調べてみた。〔表－8〕によると、1期生の欠食延数は、自炊学生12.6%、自宅学生7.4%平均9.9%の欠食数を見た。これに対して、2～3期生の欠食延数は、自炊学生6.1%、自宅学生5.1%平均5.7%の欠食数を見た。このことは、平成4年度国民栄養調査による欠食状況を見ると、3日間に1回以上欠食した人は、11.0%前後に及ぶ、特に農家世帯(5.7%)より自営業者(12.3%)の欠食率が高

〔表－6〕緑黄色野菜の摂り方

1期生						2～3期生			
	頻度	自炊学生	(%)	自宅学生	(%)	自炊学生	(%)	自宅学生	(%)
全然摂れていない	0	6	2.4	2	4.6	3	5.5	1	2.6
ほとんど摂れていない	1～2	18	43.9	19	44.2	17	30.9	16	41.0
あまり摂れていない	3～4	21	51.3	15	34.9	29	52.7	17	43.6
よく摂れている	5～6	1	2.4	7	16.3	6	10.9	5	12.8
計		41	100	43	100	55	100	39	100

〔表－7〕小魚・牛乳・海草の摂り方

1期生						2～3期生			
	頻度	自炊学生	(%)	自宅学生	(%)	自炊学生	(%)	自宅学生	(%)
全然摂れていない	0	6	14.6	4	9.3	1	1.8	2	5.1
ほとんど摂れていない	1～2	15	36.6	15	34.9	18	32.7	11	28.2
あまり摂れていない	3～4	13	31.7	17	39.5	29	52.8	21	53.9
よく摂れている	5～6	7	17.1	7	16.3	7	12.7	5	12.8
計		41	100	43	100	55	100	39	100

欠食延数

〔表－8〕 (1期生) (2～3期生)

		自 炊		自 宅		欠食数 合 計	自 炊		自 宅		欠食数 合 計
		女(33)	男(8)	女(41)	男(2)		女(47)	男(8)	女(39)	男(0)	
朝 食	1食欠	6	3	5	1	15	2	2	7	0	11
	2食欠	3(6)	4(8)	2(4)	0	18	0	0	0	0	0
昼 食	1食欠	5	1	3	0	9	3	1	5	0	9
	2食欠	0	0	0	1(2)	2	0	4(8)	0	0	8
夕 食	1食欠	1	1	0	0	2	2	0	0	0	2
	2食欠	0	0	2(4)	0	4	1(2)	0	0	0	2
小 計		18	13	16	3	50	9	11	12	0	32
計		31		19			20		12		
(%)		12.6		7.4		9.9	6.1		5.1		5.7

6食×41名…246食中の12.6(%)

6食×55名…330食中の6.1(%)

い。これを高校生や、大学生でみると3日間で1回でも欠食した人は、高校生以上の生徒、学生で19.2%、15～19才で16.6%である。これを参照してみると、本学学生の欠食率は、全国平均に比べてやや良い方であるが、1期生の欠食率、9.9%、2～3期の欠食率5.7%とあることは、欠食率についても2～3期生の方が少なく食事に対する関心度が高いとみることができる。

6) 主食の料理別による分類

主食による分類を行って、〔表-9〕〔表-10〕〔表-11〕〔表-12〕にみるような結果を得た。ご飯物については、全体を通してみると、62.8%～77.3%の範囲にあり、主食類の

〔表-9〕 主食による分類（1期生・自炊学生・172食）

ご 飯 物 120 (69.8%)	白 飯	86	麵 類 25 (14.5%)	うどん類	すうどん	4
	おにぎり	13			焼うどん	1
	炒 飯	5			鍋焼うどん	1
	炊き込みご飯	4			山菜うどん	1
	も ち	3		中 華 麵	ラーメン	5
	牛 井	2			焼 そ ば	3
	雑 炊	2		カップラーメン		4
	カ レ ー	2		スパゲティ		4
	粥	1		す い と ん		2
	卵 井	1		コーンフレーク		2
	オムライス	1		グラタン		1
パ ン 類 23 (13.4%)	トースト	17	そ の 他 4 (1.7%)	だ ん ご		1
	菓子パン	3				
	サンドウィッチ	2				
	ピザトースト	1				

〔表-10〕 主食による分類（1期生・自宅学生・198食）

ご 飯 物 153 (77.3%)	白 飯	123	麵 類 20 (10.1%)	うどん類	山菜うどん	5
	おにぎり	10			すうどん	3
	カ レ ー	6		中 華 麵	そ ば	1
	炊き込みご飯	4			ラーメン	5
	五目ご飯	2		焼 そ ば	1	
	そばろ井	1		カップヌードル		3
	か つ 井	1		スパゲティ		2
	中 華 井	1	パ ン 類 25 (12.6%)	ト ー ス ト		22
	炒 飯	1		サンドウィッチ		2
	お は ぎ	1		メロンパン		1
	お じ や	1				
	コスモドリヤ	1				
	チキンドリヤ	1				

〔表-11〕 主食による分類 (2・3期生・自炊学生・266食)

ご飯物 167 (62.8%)	白 飯	122	麵 類 35 (13.2%)	うどん類	オムライス	2	パン 類 60 (22.6%)	トースト	35
	炊き込ご飯	7			ピ ラ フ	1		バターロール	10
	カ レ ー	7		うどん類	煮込うどん	9		菓子パン	6
	おにぎり	4			カレーうどん	3		サンドウィッチ	5
	親 子 丼	3			山菜うどん	1		フランスパン	1
	弁 当	3			鍋焼うどん	1		クロワッサン	1
	炒 飯	3			焼うどん	1		ライ麦パン	1
	雑 炊	3		そば類	天ぷらそば	1	そ の 他 4 (1.5%)	ピザトースト	1
	栗 ご 飯	3			そ ば	1		コーンフレーク	1
	牛 丼	2		中華麺類	焼 そ ば	1		お好み焼き	1
	寿 司	2			ラーメン	1		団 子	1
	お は ぎ	1			ビーフン	1		も ち	1
	そばろご飯	1		スパゲティ		12			
	海 鮮 丼	1		カップラーメン		2			
	親 子 丼	1		ソーメン		1			

〔表-12〕 主食による分類 (2・3期生・自宅学生・215食)

ご飯物 148 (68.8%)	白 飯	124	麵 類 30 (13.9%)	うどん類	煮込うどん	8	パン 類 33 (15.3%)	トースト	12
	寿 司	6			肉うどん	1		ピザトースト	9
	おにぎり	5			すうどん	1		バターロール	6
	炊き込みご飯	3			きのこうどん	1		菓子パン	5
	カ ツ 丼	2		中華麺類	ラーメン	3	そ の 他 4 (1.9%)	クロワッサン	1
	炒 飯	2			焼そば	3		お好み焼き	2
	カ レ ー	2			水ぎょうざ	1		グラタン	1
	親 子 丼	1		スパゲティ		5		ホットケーキ	1
	エビドリア	1		カップラーメン		3			
	シーフードピラフ	1		すいとん		2			
	オムライス	1		ほうとう		2			

中で一番多く摂られている。1期生は自炊学生が69.8%に対して、自宅学生は77.3%と多く、このことは、反対に麺類、パン類が自炊学生が29.6%と多く、自宅学生が22.7%と少ない。2～3期生についても殆んど同じことがみられた。即ち、自炊学生に於いてはご飯物が62.8%、麺類、パン類、そのほか37.3%に対し、自宅学生のご飯物が、68.8%、麺類、パン類、そのほか31.1%である。麺類については、全学生殆んど同じ位に摂っていることがわかるが、パン食については、2～3期自炊学生が特に多く摂っている。他の学生に比べて、数も多く、種類も多く摂っていることが判る。若い人達に米食より、少しずつパン食に移行している傾向が全国的にみられることと一致しているように思える。一方、レトルト食品のコスモドリア、チキンドリア、シーフードピラフ、エビドリアなどの西洋の即席料理が見え出してきた。コンフレーク、お好み焼き、グラタンなど洋風の軽食のものも少し見えて来た。これに対して、従来のすいとん、ほうとうなど和食の変化したものもみ

られる。この様に主食に於いても様々な、ものがとり入れられていることを知ることができた。

7) 自炊学生による自己診断評価に対する感想及び反省

- | | |
|---|----|
| ①・偏った食生活に気づいて反省している。 | 25 |
| ・自炊のわりにはバランスが摂れている。 | 6 |
| ・自宅との差がはっきり出てしまった。 | 4 |
| ②偏った食生活についての自覚 | |
| ・料理がめんどうになって手抜きしてしまう | 15 |
| ・朝食, 昼食が簡単すぎるのがバランスを欠いている | 11 |
| ・同じようなものばかり食べている | 3 |
| ・レトルト食品にたよってしまう | 3 |
| ・バイトに出るため夕食をとらない | 3 |
| ・一寸料理をなまけるとすぐバランスがくずれる | 2 |
| ・主食を摂らず副食のみを食べる | 3 |
| ・間食多く, 牛乳は嫌いがいけない | 1 |
| ・好きなものばかり食べている | 1 |
| (6食中そばのみ4食) | |
| ・なべ物は沢山の食品がとれてバランスよいと気付いた | 3 |
| ・緑黄色野菜がとれていないことに驚いた | 15 |
| ・海草, 小魚がとれていないと気付いた | 15 |
| ・パンのみ, フリカケご飯のみの時がある | 4 |
| ・実家に帰った時は, とてもバランスよくとれていた。母に感謝している | 2 |
| ・今まであまり考えて食生活をしていなかったが, グラフにして見てはじめてアンバラン | |
| スのことがよくわかった | 4 |
| ③努力と課題 | |
| ・時間をかけて料理をしっかりつくりたい | 4 |
| ・料理のレパートリーを増やしたい | 9 |
| ・緑黄色野菜の料理を覚えたい | 4 |
| ・小魚, 魚料理を工夫したい | 4 |
| ・電気コンロなので魚料理ができない | 1 |
| ・少し気を配れば, バランスがよくなることがわかった | 2 |
| ・1人の料理をしっかり工夫しよう | 2 |
| ・母のつくってくれたものをまねてつくってみよう | 2 |
| ・これを機会に食生活を改善しなくては | 2 |

・朝あわてない様に、前日に準備しておくようにしよう	2
・休日は食生活が乱れる、これは生活全体も乱れることになる、気をつけよう	4
・弁当をしっかりつくろう	8
・和食の方がバランスよく食品がとれる	5
・友人と共同で料理を作るとよい	1
・1人住まいは病気になった時みじめだ	1
・口内炎ができる、ビタミン類の不足だと思う、気をつけなくては	1
・油脂類が多いのでニキビができる	1
・食生活は日常生活の姿を示している、気付いて努力しよう	2
・家にいる時母の手伝いをしているいろいろ覚えておけばよかった、帰省したら母の料理を手伝って覚えよう	2
8) 自宅学生による自己診断評価に対する感想及び反省	
①・偏った食生活に気付いて反省している。	12
・自宅なのでよいと思ったが思ったより悪かった	6
・バランスよくとれている	15
②偏った食生活についての反省	
・小魚、牛乳、海藻の摂れていないことがよく判った	21
・緑黄色野菜が殆んど摂れていないことに気付いた	20
・バイトをする日は食事内容が乱れる	6
・バイトのため外食をするが油こいものが多く他の食品のバランスが悪い(ピザ、丼物)	7
・朝食ぬきの生活はバランスを欠くことが判った	7
・朝食をおろそかにしている、きちんと食事しなくてはいけない	6
・1食欠食すると判定評価がぐんと下がることが判った	4
・弁当に冷凍食品が多く使われている	2
・カップラーメンのみでは、全くだめだと判った	2
・朝食をしっかり、夕食控えめにしよう	1
・ダイエット食覚えたい(男子)	1
・思いの外油脂類が多いと気付いた	3
・何げなく食事を摂っていて、食品のバランスのことは考えていなかったことが判った	2
・この図に記入して見て自分が何が不足しているかよく判った	2
・朝食のコーヒーのみはいけない	2
③努力と課題	

- ・緑黄色野菜の摂り方を工夫しよう 5
 - ・小魚は摂りにくい工夫しよう 8
 - ・1日30品目はむづかしいが努力しよう 4
 - ・カルシウムの摂り方の不足に気付いた、家族の為に母と努力しよう 2
 - ・今まで気付かなかった食生活が調査でよく判った。母と一緒にうまくやってみよう 2
 - ・弁当作りを工夫して昼食を充実させたい 5
 - ・朝食時の果物は貴重と思う、忘れずに摂るようにしよう 3
 - ・自宅学生なのに偏った食生活をしていることが判った、母とよく考えてみよう 4
 - ・母の作ってくれる料理はバランスがよくとれている。家庭料理のバランスの良さを再認識した。母に感謝している。 13
 - ・母は働くことで忙しくしているので、家族の為に不足の点が判ったので、自分が努力してカバーしてやりたい。 1
 - ・母の手作り料理のよいことは判ったが1人住まいをするようになったらどうなるか心配だ 4
 - ・食事は、生活の中で重点を置きたい、家族揃ってよい食生活をおくりたい。(添加物少く、農薬少ない食品をとる努力をしたい) 1
 - ・父が夕食作ってくれる、誇りに思っている 1
 - ・自分の食生活の偏りがよく判った、時々この方法を使って母と家族の食生活を考えてみたい 1
- 9) 男子学生による感想及び反省
- ・朝食をおろそかにしているのでバランスを欠いている、反省している。 8
 - ・もう少し早起きすればよいが、食事作りはおっくうだ、ついなまけてしまう 3
 - ・小魚、海草は全く摂っていない 3
 - ・緑黄色野菜は殆んどとれていない 4
 - ・昼食がよくない、工夫しなくてはいけない 5
 - ・油炒めの料理が多いことに気付いた 5
 - ・一品でバランスのよい料理を覚えたい 2
 - ・食事のことはめんどうだ、どうしてもよくなる時がある 2
 - ・もっと食事のことをしっかり考えなければと思うが、めんどうだし、方法が判らない 2
 - ・買物に行ってサイフが気になる 1
 - ・海草類は買ってまで食べたいと思わない 1
 - ・授業中集中できない 1

- ・自分がよいと思っていた食生活も図に記入し判定してみたら、バランスの悪さに驚いた 2
- ・こんな食生活をしていたら体調が悪くなるわけだと思った 2
- ・やせてくることが気になる 1
- ・何も食事しない日もある 1

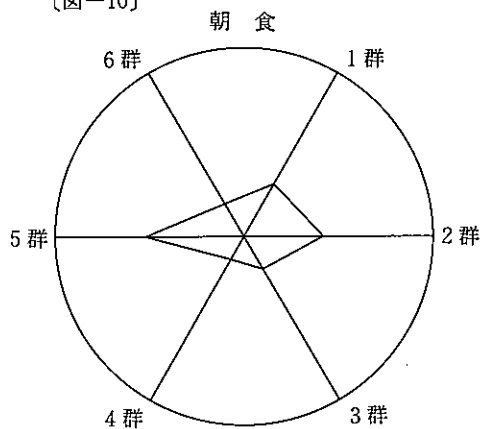
まとめ

今回の自炊学生、自宅学生の食物の摂り方の比較は量による比較でなく、6つの基礎食品をいかにバランスよく摂っているかを、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。その結果を各自がどのように受け止め、今後の食生活の参考にして行こうとするか、また学生達がその結果を踏まえて、介護者になった時、また、家族や自分の食生活に方向が見えてもらえれば幸と考えて行ったものである。

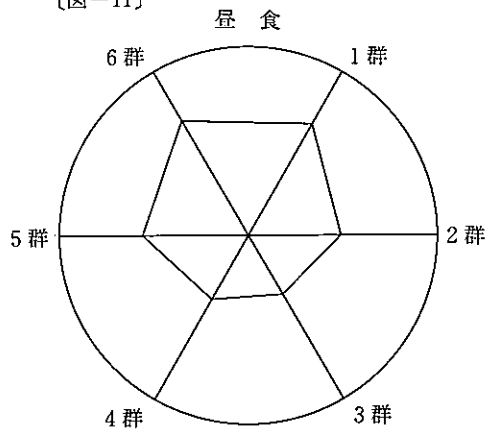
- 1) 自己評価の範囲は、1期生の自炊学生に於いては、Bの下から、C全般に渡っているが、自宅学生に於いては、Bランク全般にわたり、Cランクは見られない。
- 2) 2～3期生については、1期生に比べて全体が1ランクずつ高い、1期生には、学科創立当初でいろいろの面でとまどいがあり、それが食生活面にも反響しているのではないかと見られる。2～3期生は、全体におちつき、積極性も見られる。このことが結果に反響していると見ることが出来る。
- 3) 第1報（短大紀要3号）の報告は、幼児教育学科の女子学生のみのものであったが、（当時は男子学生は入学していない）今回は、全期を通して男子学生18名について、心配していた結果がはっきり出た。今後学生と共に考えてゆきたい。〔図-10〕〔図-11〕〔図-12〕に見るような結果に対して改めて憂慮している。
- 4) 5群の穀類、いも類は、全学生共におよそ満たされているが、小魚、海藻、緑黄色野菜の摂り方は、ほとんど、とれていない。全く摂れていない学生が多く見られることは、第1報とほとんど同じである。カルシウムについては、〔表-13〕にみるように、青年期は、幼児期とともに所要量、400～900mg、吸収率は75%と、所要量も妊産婦、授乳期ののぞけば、最高であり、それにともなって吸収率也非常によい、この大切な時期に、カルシウムの重要性を自覚して、調理方法を工夫しながら、食生活を考えて欲しいと思う。骨粗鬆症が心配される年齢になってからではすでに手おくれである。青年期の大切な時期に、十分にカルシウムの貯蔵をしておくことが重要な骨粗鬆症の予防と考える。
- 5) 反省のところで、種々の点で自覚をあらたにして、努力しようとする姿が見られたことは喜ばしいことである。授業中の演習の中で行った食物調査であったが、今後学生諸氏にとって食生活全般の方向を見るにより判断材料になると考える。
- 6) 女子学生には、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

全男子学生の朝、昼、夕食別の摂取状況

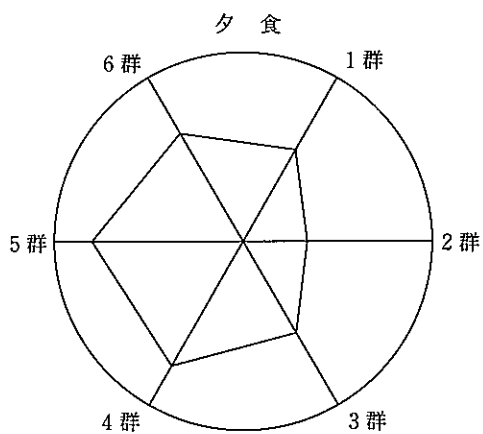
〔図-10〕



〔図-11〕



〔図-12〕



カルシウムの所要量、吸収率

〔表-13〕

区 分	所要量 (mg)	吸収率 (%)
幼年期～青年期 1才～19才	400～900	75
成 人	600	30～40
妊産婦 (600+400)	1,000	50～60
女子閉経期 以降	1,200	20 (成人の1/2)

習えるので、自覚して努力さえすれば達成出来ることであるので心配度は少ない。

- 7) 男子学生については、問題点が多い。自覚はしているが、実行が伴わない。
- 8) 食生活の偏りは、健康を害するのみでなく、生活全般のうるおい、平安感をも消失してしまっている学生の訴えも聞き出せた。男子学生には、自分から食物が一般の外のことでなく、いかに健康な日常生活をささえる大切なものであるかをしっかり自覚して努力して欲しいと思う。

青春の学徒で一番成長に、運動に、学業に、ボランティアにと集中しなければならない時期に、その基礎となる食生活をないがしろにしたり、手を抜いたりしてよいはずはない。食を正し、生活を正してこそ、親からの独立と云える。基本的なこの重要さに気付いていないように見うけられることが、今後の課題である。朝食の欠食の多いことも同じように考えられる。

- 9) 経済の高度成長過程で、食生活が洋風化して来たことと併せて、おかず産業の加工食品、インスタント食品、レトルト食品、冷凍食品、ファーストフードなどが日常の食生活に深く入り込み、一般の食生活に健康に必要な栄養のバランスをとることがむづかしくなると懸念される。今回の調査にもこの点が所々に見ることが出来た。
- 10) 主食は特にとらない。おかずだけ、汁物は、ジュース、コーラ、ウーロン茶でというタイプの学生が多く見られた。
- 11) 今我々は、日本食の特長である主食を中心に置き、汁物、主菜、副菜の揃った食事のスタイルを献立の原点としていることの意義を再評価しなければならない。併せて、日本の伝統食形態である多品目、少量摂取型の利点を見直すことが求められている。日本型食生活は、世界的にP、F、Cのバランスがよいことで認められている。(1980年、昭和54年当時)FAOの理想とする適正比率は、(全熱量に対する割合)P、たん白質(12~13%)、F、脂肪(20~30%)、C、炭水化物(57~68%)の範囲内である。これに対して我国の場合は、P(12.8%)F(25.9%)C(61.3%)の範囲内にみごとに納まっている。しかし最近になって、蛋白質の割合は大差ないが、脂肪の摂り方が年々増加の傾向にある。これにともない炭水化物の摂り方が減少して来ている。このことは、理想的とするバランスがくずれ、日本型食生活の良さが消え、欧米型に近づいてゆく危険性が感じられる。献立に日本風料理が50%を下回ると脂肪の摂取が目立つようになると云う、日本料理を70%前後に取り込むことが望ましいと云われている。

このことの重要性から献立の内容についての調査を引き続き行って、第3報に報告することとする。

参考文献

短大紀要（第3号） 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，武田 紀久子他6名 朝倉書店

成人病と栄養 板倉 弘重，吉村 学，安本 教傳，責任編集 光生館

小児栄養実習 藤沢 良知 同文書院