

女子学生の偏食行動様式別食習慣および健康習慣の実態

ナガシマク ミコ サカグチ サナエ サカグチ タケヒロ
永嶋久美子* 坂口 早苗^{2*} 坂口 武洋^{3*}

目的 大学などで健康教育を実施する上で、日本人の食生活の変遷期に生まれ育った女子学生たちの偏食に対する行動様式、食習慣および健康習慣についての実態を知るために自己記入質問調査を実施した。特に、女子学生たちの偏食に対する行動様式を把握し、将来の健康維持・増進をはかる指針を得るよう試みた。

方法 関東地方の6大学（短期大学、大学院を含む）に在籍する女子学生に対してアンケート調査を1999年、2000年に実施した。偏食に対する行動様式、食習慣については成人一般向食習慣調査および貧血者用食習慣調査に準じ、食物摂取頻度などにより対象者をランク分けした。健康習慣については、健康習慣8項目を用いてランク分けした。食行動については、食行動質問表を基に領域別に解析した。

結果 調査対象者は、815人であった。平均年齢は19.5±1.5歳で、19歳が最も多く、60.7%であった。偏食に対する行動様式では、「偏食なし」の者は156人（19.1%）、「嫌いでも食べることが多い」者は144人（17.7%）、「食べる努力をする」者は200人（24.5%）、「残すことが多い」者は161人（19.8%）、「嫌いなものは食べない」者は151人（18.5%）、無回答などのその他は3人（0.4%）であった。偏食の多い者は貧血者・貧血予防を重点にした食習慣調査の得点が低く、健康習慣不良の区分を占める割合が多く、良好の区分を占める割合が少なかった。また、偏食の多い者に「麺類を好む」、「スナック菓子を好む」、「ファストフードをよく利用する」と答えた者が多く、麺類・スナック菓子の嗜好程度およびファストフードの利用頻度と偏食に対する行動様式との間にそれぞれ有意な関係が認められた。

結論 過半数は食習慣や健康習慣に問題はないが、30%程度に不良と判定される者がいた。また、食欲の認知調節系に「ずれ」や「くせ」があり、栄養のバランスより簡便性や嗜好にはしりやすい傾向が認められた。偏った食習慣、不良な生活習慣および食欲の認知調節系の「ずれ」や「くせ」の早期発見にこの簡易な調査は適している。偏食の多い者に対しては、好き嫌いかかわらず何でも食べる努力をするように指導することが、将来の健康維持・増進につながっていくと考える。

Key words : 女子学生, 偏食, 健康習慣, 食習慣, 食行動

I 緒 言

日本の食生活は第二次大戦前後で革命的に変化し、肉類過多や高脂肪食などの欧米化が急速に進んだ。その後、インスタント食品、冷凍食品、レ

トルト食品なども販売されるようになり、1980年代にはファミリーレストラン、ハンバーガーショップ等のファストフードの外食が発展した。また、家庭での食事を惣菜、冷凍食品、持ち帰り弁当などの調理済み食品に依存する割合が急速に高まった¹⁾。その背景には、女性の社会雇用・社会参加・自己実現活動・世帯規模の縮小および家族員のライフスタイルの個人化にともない、家庭での調理コストが急激に上昇したことがあげられる²⁾。

平成8年12月厚生省公衆衛生審議会は、従来使

* 川村短期大学生活学科食品化学

^{2*} 川村学園女子大学教育学部社会教育学科

^{3*} 川村学園女子大学人間文化学部生活環境学科
連絡先：〒270-1138 千葉県我孫子市下ヶ戸1133
川村学園女子大学人間文化学部生活環境学科
坂口武洋

用されてきた成人病を生活習慣病と名称変更した。疾病の発症要因には、遺伝、外部環境、生活習慣の3つの要素があると考えられている。特に高血圧症、動脈硬化症、糖尿病などは、乳幼児期からの生活習慣の関与が大きいことが明らかになってきた³⁾。これにともなって、以前より健康増進、栄養改善、健康教育などの第一次予防が重要視されてきている。平成10年6月の中央教育審議会の答申においても、食生活は子どもの身体のみならず、心の成長にも大きな影響を及ぼすとし、食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につける必要性を指摘した⁴⁾。

食習慣は、離乳期より家族や個人の嗜好によって確立されていく習慣であり、成人期・老年期における生活習慣病発症に深く関連し、生涯のQOLに大きく影響を及ぼす。調査対象者の学生時代は、食習慣を確実なものにし、嗜好が確立される時期でもある。大学生の食習慣は、親や家庭に依存していたものが友人やアルバイト先など外食を中心としたものにシフトされてくる時期でもある。また、自分一人で食事を摂ることも増加し、食事の種類や嗜好の偏りが顕在化してくることもある。同時に、一人だけの食事の時は、レトルト食品、冷凍食品や惣菜店の利用頻度が高くなる。

そこで、次世代を担う女子学生に健康教育を実施する上で、日本人の食生活の変遷期に生まれ育った女子学生たちの食習慣、偏食に対する行動様式および生活習慣についての実態を知るためにアンケート調査を実施した。学生たちの偏食に対する行動様式を把握し、将来の健康維持・増進をはかる指針を得ることを目的とした。

II 調査方法

1. 調査対象者

調査対象は関東地方にある6大学（短期大学、大学院を含む）に在籍する社会人文学系系の女子学生815人である。公衆衛生学、学校保健および健康教育に関連する講義の学期始めのガイダンス時に主旨を説明し、受講学生たちを対象に調査した。

2. 調査時期

調査実施時期は、いずれの年度も通年および前期開講科目については4月、後期開講科目につい

ては9月である。

3. 配布、回収方法

教室で自己記入式質問紙を一斉に配布し、原則無記名で記入後、回収した。調査内容はA3版1枚分であり、回答時間は全員が回答するまでの時間で、約15分間であった。

4. 調査内容

1) 偏食に対するの行動様式

偏食に対するの行動様式についての選択肢を、好き嫌いの有無という2群の分類ではなく、「偏食がまったくない」、「嫌いでも食べるが多い」、「嫌いでも食べる努力はしている」、「嫌いなものを残すことが多い」、「嫌いなものは食べない」の5群からの択一形式とした。

2) 食習慣調査

食習慣調査は、旧厚生省栄養課が昭和51年8月に、成人一般の日常の食習慣を把握するために作成した成人一般向食習慣調査に準じて行った。調査項目は肉・大豆・牛乳・野菜・果物などの食物摂取頻度などの10項目である。また、旧厚生省栄養課が昭和53年8月に、貧血者・貧血予防を重点に作成した、食欲・欠食・間食の有無などの10項目からなる貧血者用食習慣調査も加えた。両食習慣調査ともに対象者を得点によって、20-16点（良好）、15-11点（普通）、10-6点（やや不良）および5-0点（不良）の4段階に区分した⁵⁾。

3) 健康習慣調査

健康習慣については、森本兼曩⁶⁾の健康習慣8項目を用いた。すなわち、「朝食摂取の有無」、「睡眠時間」、「栄養バランス」、「喫煙習慣」、「運動習慣」、「飲酒習慣」、「労働時間」、「自覚的ストレス量」についての良い生活習慣の該当数を得点によって、8-7点（良好）、6-5点（中庸）および4-0点（不良）の3段階に区分した。

4) 食行動調査

食行動については、坂田利家の食行動質問表⁷⁾を基に領域別に解析した。食行動質問項目を「自分は他人よりも太りやすい体質だと思う」など3項目の体質に関する認識（以下体質認識）、「食料品を買う時には、必要量よりも多めに買っておかないと気が済まない」など3項目の空腹感、食動機（以下空腹感）、「他人が食べていると、つられて食べてしまう」などの6項目（以下代理摂食）、「お腹一杯食べないと満足感を感じない」などの

4項目(以下満腹感),「早食いである」などの3項目(以下食べ方),「麺類が好きである」などの5項目(以下食内容),「食事の時間がでたらめである」などの5項目(以下リズム異常),の7領域と「合計」の8項目に区分し,回答は「いつもそうである(1点)」、「そういう傾向である(2点)」、「時々そういうことがある(3点)」、「そんなことはない(4点)」、「まったくない(5点)」の5段階とした。食行動解析ダイアグラムは,各項目の得点を各項目の総合得点で除して,百分率で表示した。

5. 集計方法

回収した質問用紙を番号化し, Excel統計(Ver. 4)および太閤(Ver. 2)ソフトを用い,集計ならびに統計処理を行った。 χ^2 検定において個数が5未満の場合にはイェツ補正を行い,有意水準を5%以下とした。

Ⅲ 調査結果

1. 調査対象者

調査対象者である女子学生815人の平均年齢は19.5±1.5歳であった。年齢分布は18歳から48歳で,19歳が最も多く60.7%であった。

2. 偏食に対する行動様式

偏食に対する行動様式について質問したところ,「偏食がまったくない(以下偏食なし)」と答えた者156人(19.1%),「嫌いでも食べることが多い(以下食べることが多い)」と答えた者144人(17.7%),「嫌いでも食べる努力はしている(以下食べる努力をする)」と答えた者200人(24.5%),「嫌いなものを残すことが多い(以下残すことが多い)」と答えた者161人(19.8%),

「嫌いなものは食べない(以下食べない)」と答えた者は151人(18.5%),無回答などのその他3人(0.4%)であった。以下の集計等はその他の3人を除いて行った。したがって,集計対象者は812人であり,平均年齢は19.5±1.5歳であった。

なお,偏食行動様式と淡色野菜,緑黄色野菜,果物,肉・魚・卵類,乳・乳製品,海藻・海苔,レバー・うなぎ,豆・豆製品および酢の物の摂取頻度との関係について調べたところ,乳・乳製品,レバー・うなぎ,および酢の物の摂取頻度において,「ほぼ食べない」の占める割合が,「偏食なし」,「食べることが多い」,「食べる努力をする」,「残すことが多い」,「食べない」の順で高くなり,偏食行動様式とこれらの摂取頻度との間に有意な関係が認められた⁹⁾。

3. 成人一般向食習慣の状況

成人一般向食習慣の状況と偏食に対する行動様式との関係を表1に示した。「偏食なし」と答えた者は,良好と判定された者の中で,一番多く13.5%であり,不良と判定された者の中で一番少なく1.9%であった。表に示したように,食習慣の状況と偏食に対しての行動様式との間に有意な関係が認められた($\chi^2=22.4$, $df=12$, $P=0.034$)。特に,「偏食なし」と「食べない」の行動様式と食習慣の状況との関係および「偏食なし」と「残すことが多い」の行動様式と食習慣の状況との関係においては,有意な関係が認められた(それぞれ $\chi^2=12.3$, $df=3$, $P=0.007$, $\chi^2=11.9$, $df=3$, $P=0.008$)。すなわち,「食べない」または「残すことが多い」と答えた者(以下偏食の多い者)は食習慣調査得点が低く,やや不良や不良に区分される割合が高かった。

表1 食習慣の状況と偏食に対する行動様式との関係

[人数, () %]

食習慣の状況	偏食に対する行動様式					計
	偏食なし	食べることが多い	食べる努力をする	残すことが多い	食べない	
良 好	21(13.5)	9(6.3)	22(11.0)	7(4.6)	7(4.6)	66(8.1)
普 通	95(60.9)	81(56.3)	119(59.5)	92(57.1)	83(55.0)	470(57.9)
やや不良	37(23.7)	48(33.3)	55(27.5)	56(34.8)	55(36.4)	251(30.9)
不 良	3(1.9)	6(4.2)	4(2.0)	6(3.7)	6(4.0)	25(3.1)
計	156(100)	144(100)	200(100)	161(100)	151(100)	812(100)

($\chi^2=22.4$, $df=12$, $P=0.034$)

表2 貧血予防食習慣の状況と偏食に対する行動様式との関係

[人数, () %]

食習慣の状況	偏食に対する行動様式					計
	偏食なし	食べることが多い	食べる努力をする	残すことが多い	食べない	
良好	41(26.3)	27(18.8)	14(7.0)	3(1.9)	3(2.0)	88(10.8)
普通	92(59.0)	89(61.8)	130(65.0)	60(37.3)	66(43.7)	437(53.8)
やや不良	22(14.1)	26(18.1)	55(27.5)	94(58.4)	75(49.7)	272(33.5)
不良	1(0.6)	2(1.4)	1(0.5)	4(2.5)	7(4.6)	15(1.8)
計	156(100)	144(100)	200(100)	161(100)	151(100)	812(100)

 $(\chi^2=168.0, df=12, P<0.0001)$

表3 健康習慣の状況と偏食に対する行動様式との関係

[人数, () %]

健康習慣の状況	偏食に対する行動様式					計
	偏食なし	食べることが多い	食べる努力をする	残すことが多い	食べない	
良好	36(23.1)	28(19.4)	35(17.5)	18(11.2)	24(15.9)	141(17.4)
中庸	83(53.2)	75(52.1)	115(57.5)	93(57.8)	68(45.0)	434(53.4)
不良	37(23.7)	41(28.5)	50(25.0)	50(31.1)	59(39.1)	237(29.2)
計	156(100)	144(100)	200(100)	161(100)	151(100)	812(100)

 $(\chi^2=18.3, df=8, P=0.019)$

4. 貧血予防食習慣の状況と偏食に対する行動様式との関係

貧血予防食習慣の状況と偏食に対する行動様式との関係を表2に示した。「偏食なし」または「食べるが多い」と答えた者は貧血予防食習慣の状況が良好や普通に区分される者が多く、「食べる努力をする」と答えた者は普通に区分される者が多かった。一方、偏食の多い者は、やや不良に区分される者が一番多く、不良に区分される者も「偏食なし」などの前者等と比較すると多かった。表に示したように、貧血予防食習慣の状況と偏食に対する行動様式との間に有意な関係が認められた ($\chi^2=168.0, df=12, P<0.0001$)。特に、「偏食なし」と「食べない」の行動様式と貧血予防食習慣の状況との関係および「偏食なし」と「残すことが多い」の行動様式と貧血予防食習慣の状況との関係においては、有意な関係が認められた (それぞれ $\chi^2=70.5, df=3, P<0.0001, \chi^2=86.0, df=3, P<0.0001$)。また、「食べる努力をする」と「食べない」の行動様式と貧血予防食習慣の状況との関係および「食べる努力をする」と「残すことが多い」の行動様式と貧血予防食習慣

の状況との関係においても、有意な関係が認められた (それぞれ $\chi^2=63.3, df=3, P<0.0001, \chi^2=29.3, df=3, P<0.0001$)。

5. 健康習慣の状況と偏食に対する行動様式との関係

健康習慣の状況と偏食に対する行動様式との関係を表3に示した。「食べる努力をする」、「食べるが多い」、「偏食なし」の順に、健康習慣良好の区分に占める割合が漸増した。また、偏食の多い者に健康習慣不良の区分を占める割合が多く、良好の区分を占める割合が少なかった。表に示したように、健康習慣の状況と偏食に対する行動様式との間に有意な関係が認められた ($\chi^2=18.3, df=8, P=0.019$)。特に、「偏食なし」と「食べない」の行動様式と健康習慣の状況との関係および「偏食なし」と「残すことが多い」の行動様式と健康習慣の状況との関係において、有意な関係が認められた (それぞれ $\chi^2=8.9, df=2, P=0.012, \chi^2=8.4, df=2, P=0.015$)。また、「食べる努力をする」と「食べない」の行動様式と健康習慣の状況との関係においても、有意な関係が認められた ($\chi^2=8.2, df=2, P=0.017$)。

6. 食行動解析ダイアグラム

全体の食行動解析ダイアグラムを図1に示した。図にみられるように、7領域の各平均値および合計はおおむね良好であった。また、偏食行動様式で「偏食なし」と「食べない」と答えた者についての食行動解析ダイアグラムを図2に示した。両者を比較すると、食内容の項目について「食べない」と答えた者の得点が低かった。この食内容の質問項目は、「麺類」、「濃い味」、「油っ

こいもの」、「スナック菓子」の嗜好程度と、ファーストフードの利用頻度である。

このうち、表4には麺類の嗜好程度と偏食に対する行動様式との関係を示した。偏食の多い者に麺類を好むおよび好む傾向である者が多く、表に示したように、嗜好程度と偏食に対する行動様式との間に有意な関係が認められた ($\chi^2=42.1$, $df=16$, $P=0.0004$)。特に、麺類を好む者で「食べない」と答えた者は54人であり、「偏食なし」と

図1 食行動解析ダイアグラム

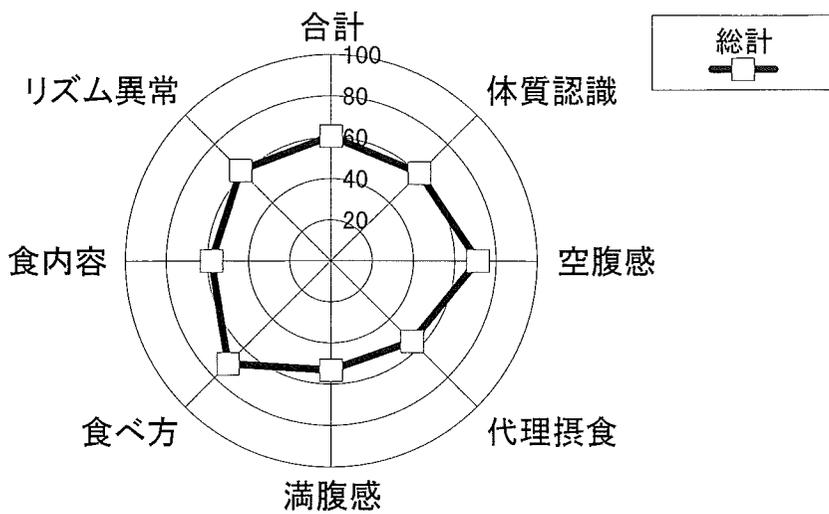


図2 食行動解析ダイアグラム

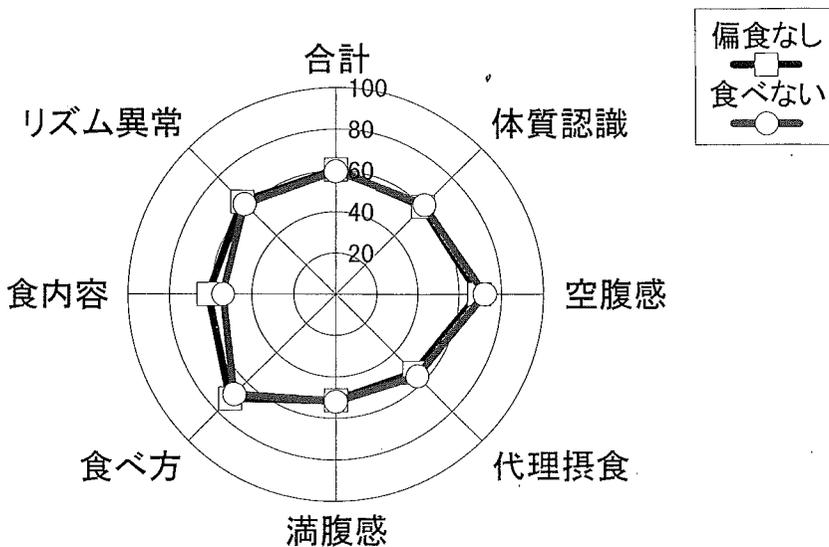


表4 麺類の嗜好程度と偏食に対する行動様式との関係

[人数, () %]

麺類の嗜好程度	偏食に対する行動様式					計
	偏食なし	食べることが多い	食べる努力をする	残すことが多い	食べない	
好む	28(18.1)	43(30.1)	42(21.1)	37(23.1)	54(36.2)	204(25.3)
好む傾向である	44(28.4)	51(35.7)	73(36.7)	63(39.4)	63(42.3)	294(36.5)
時々好む	44(28.4)	26(18.2)	48(24.1)	31(19.4)	17(11.4)	166(20.6)
好まない	34(21.9)	21(14.7)	29(14.6)	26(16.3)	13(8.7)	123(15.3)
まったく好まない	5(3.2)	2(4.2)	7(2.0)	3(3.7)	2(1.3)	19(2.4)
計	155(100)	143(100)	199(100)	160(100)	149(100)	806(100)

 $(\chi^2=42.1, df=16, P=0.0004)$

表5 スナック菓子の嗜好程度と偏食に対する行動様式との関係

[人数, () %]

スナック菓子の嗜好程度	偏食に対する行動様式					計
	偏食なし	食べることが多い	食べる努力をする	残すことが多い	食べない	
好む	16(10.3)	10(7.0)	8(4.0)	17(10.6)	12(8.1)	63(7.8)
好む傾向である	22(14.2)	21(14.7)	29(14.7)	36(22.5)	33(22.2)	141(17.5)
時々好む	34(21.9)	44(30.8)	78(39.4)	52(32.5)	45(30.2)	253(31.4)
好まない	62(40.0)	48(33.6)	64(32.3)	42(26.3)	39(26.2)	255(31.7)
まったく好まない	21(13.6)	20(14.0)	19(9.6)	13(8.1)	20(13.6)	93(11.6)
計	155(100)	143(100)	198(100)	160(100)	149(100)	805(100)

 $(\chi^2=32.3, df=16, P=0.009)$

表6 ファーストフードの利用頻度と偏食に対する行動様式との関係

[人数, () %]

ファーストフードの利用頻度	偏食に対する行動様式					計
	偏食なし	食べることが多い	食べる努力をする	残すことが多い	食べない	
よく利用する	10(6.5)	10(7.0)	8(4.0)	13(8.1)	19(12.8)	60(7.5)
利用する傾向である	23(14.8)	32(22.4)	37(18.6)	56(35.0)	37(24.8)	185(23.0)
時々利用する	58(37.4)	53(37.1)	75(37.7)	56(35.0)	62(41.6)	304(37.8)
利用しない	47(30.3)	36(25.2)	68(34.2)	28(17.5)	24(16.1)	203(25.2)
まったく利用しない	17(11.0)	12(8.4)	11(5.5)	7(4.4)	7(4.7)	54(6.7)
計	155(100)	143(100)	199(100)	160(100)	149(100)	806(100)

 $(\chi^2=50.6, df=16, P<0.0001)$

答えた者は28人であった。これに対して、麺類を好まないおよびまったく好まないを合計すると、「食べない」と答えた者は15人、「偏食なし」と答えた者は39人であり、「偏食なし」と「食べない」の行動様式と麺類を好む者、あるいは麺類を好まないおよびまったく好まない者との間に、有意な関係が認められた ($\chi^2=18.9, df=1, P<0.0001$)。

表5にはスナック菓子の嗜好程度と偏食に対する行動様式との関係を示した。「偏食なし」、「食べるが多い」と答えた者の中では、スナック菓子を好まない者が一番多く、他では時々好むと答えた者が一番多かった。表に示したように、スナック菓子の嗜好程度と偏食に対する行動様式との間に有意な関係が認められた ($\chi^2=32.3, df=$

16, $P=0.009$)。特に、スナック菓子を好むおよび好む傾向にあるを合計すると「偏食なし」と答えた者は38人、「食べる努力をする」と答えた者は37人、「食べない」と答えた者は45人であり、スナック菓子を時々好む者は、それぞれ34人、78人、45人であった。スナック菓子を好まないおよびまったく好まないを合計すると「偏食なし」と答えた者は83人、「食べる努力をする」と答えた者は83人、「食べない」と答えた者は59人であり、これらの間には有意な関係が認められた ($\chi^2=17.2$, $df=4$, $P=0.0018$)。

表6にはファストフードの利用頻度と偏食に対するの行動様式との関係を示した。ファストフードをよく利用する者は「食べない」と答えた者が一番多く、次いで「残すことが多い」と答えた者であった。一方、ファストフードをまったく利用しない者は偏食の多い者に少なかった。表に示したように、ファストフードの利用頻度と偏食に対するの行動様式との間に有意な関係が認められた ($\chi^2=50.6$, $df=16$, $P<0.0001$)。特に、ファストフードをよく利用するおよび利用する傾向であるを合計すると「食べない」と答えた者は56人であり、「偏食なし」と答えた者は33人であった。これに対して、ファストフードを利用しないおよびまったく利用しないを合計すると「食べない」と答えた者は31人、「偏食なし」と答えた者は64人であり、「偏食なし」と「食べない」の行動様式とファストフードをよく利用するおよび利用する傾向である者、あるいはファストフードを利用しないおよびまったく利用しない者との間に、有意な関係が認められた ($\chi^2=16.9$, $df=1$, $P<0.0001$)。

IV 考 察

現在では、核家族化、単身赴任や単身世帯および女性の社会進出の増加にともない、食卓を大勢で囲み、食事を楽しむ生活から、一人で食事をする孤食や、皆が別々の料理を食べる個食が増加する傾向にある⁹⁾。このような日本人の食生活が変遷してきた時期に生まれ育った、次世代を担う女子学生たち一人ひとりの具体的な食習慣と生活習慣に関連する包括的な健康指標を利用して、本人の健康状態、将来にわたる健康障害や疾病の発症予知・予測をすることは重要なことである。本調査は、登校し勉学できる程度の健康度を維持して

いる女子学生を対象に行ったものである。このようなアンケート調査は非常に多いが、偏食行動様式を5段階区分して食習慣および健康習慣を分析したものはほとんどない。そこで、女子学生たちの偏食に対するの行動様式を把握し、将来の健康維持・増進をはかる指針を得ることを目的とした。しかしながら、地域的には首都圏を中心としたもので、少数の大学でしか実施できず、全女子学生や関東地方を代表する結果といえないが、大学に在籍している者の実態の一端を知り得たと思われる。

大学時代の食生活の乱れは、直接短期間に自覚症状としては現れにくい、食習慣を自主的に確立する時期に、バランスをくずした食生活が習慣づけられる可能性もある。また、後の健康維持や出産・育児に大きな影響を及ぼすことにもなりうる。坂田利家の食行動質問表⁷⁾を基にした食行動質問項目を含めたこの調査では、偏った食習慣、生活習慣の改善および食欲の認知調節系の「ずれ」や「くせ」の早期発見に適している。実際に、この調査結果より、過半数は食習慣や健康習慣に問題はないが、30%程度に不良と判定される者がいた。また、食欲の認知調節系に「ずれ」や「くせ」があり、栄養のバランスより簡便さや嗜好にはしりやすい傾向が認められた。

本来、大学生は身体の成長が完成し、それに似合った精神を形成しつつ勉学するという生涯で最も重要な期間でもある。しかしながら前述のように、食習慣や栄養摂取に無関心であったり、食生活の乱れ、嗜好品の偏りなどが多く報告されている。中村¹⁰⁾は大学生に良い食習慣を身につけるために、自主的に判断できる環境条件を整えることやおいしく食べ、幸福感を感じるなどの自然な食べ方を身につけるよう指導することが重要であると強調している。偏食については、好き嫌いの有無や好き嫌いをしないかどうかについての質問項目がある調査が多い。例えば、平成7年度の児童生徒の食生活等実態調査結果¹¹⁾では、「好き嫌いしない」割合は41%であり、岡崎¹²⁾らの平成11年度中学生への調査によればその割合は17%であった。この差を岡崎らは、他の項目についても小学生の方が中学生よりも良い習慣であるためと考察しているが、ここ数年の食生活の変化が結果として現れている可能性もあろう。また、本調査では

「偏食なし」と答えた者は19.1%、「食べることが多い」と答えた者は17.7%であった。好き嫌いの有無の質問項目で、「食べることが多い」と答えた者がどちらを選ぶかによって、差がでてきたとも考えられよう。

小林ら¹³⁾は、生活習慣と疲労自覚症状との関連を検討した結果、日々の健康観や今日の体調は自覚症状と関連が高いことを報告している。この調査は男子学生のみであるが、本調査においても、「食べる努力をする」、「食べることが多い」、「偏食なし」の順に、健康習慣良好の割合が漸増した。さらに、偏食の多い者に健康習慣不良の割合が多くなり、良好の占める割合が減少した。健康習慣の状況と偏食に対しての行動様式との間に5%の危険率で有意差が認められており、食習慣と健康習慣との関連性が強く示唆された。偏食は幼い時の食生活に大きく左右されることが多いとされる。この調査では「食べる努力をする」と答えた者が一番多く約1/4であった。また、貧血予防食習慣および健康習慣の状況と「食べる努力をする」と「残すことが多い」あるいは「食べない」との行動様式において有意な関係が認められており、食べる努力をすることによって、貧血や健康習慣などが改良される可能性を示唆した。「食べる努力をする」と答えた者が実際に嫌いなものを食べているかどうかはわからないが、食べる努力をすることによって、良い食習慣が身につくこともあろう。多少の偏食はあっても仕方がないが、栄養のバランスを保つ必要性を認識することによって、「残すことが多い」、「食べない」と答えた者（偏食の多い者）が、嫌いなものでも食べる努力をするように指導することが望ましいと感じた。

スナック菓子は、大学生等の間食として最も多いものである¹⁴⁾。この傾向は世界中で観察され、北欧では1日のエネルギー摂取の23-35%をスナックと軽食で占めることが報告されている¹⁵⁾。島井ら¹⁶⁾の小・中学生を対象にした調査によると、全体の半数以上の子どもたちがふだん良く食べる間食に、果物、スナック菓子と乳製品をあげていた。一方、企業は若者の嗜好を詳細に調査探求し、食べたくなるようなスナック菓子の開発に躍起となっている。企業としては、経済至上主義もやむを得ないところもあろうが、平成8年には「栄養表示基準制度」導入¹⁷⁾で、栄養成分等に

する適切な情報を消費者に提供する食環境の整備が要求され、企業倫理が問われ始めている。長期にわたる摂取による肥満や生活習慣病につながる、健康上の主要な問題を配慮した経営努力が求められる。同時に消費者も、栄養成分表示を積極的に活用し、食品を選択する習慣が望まれる。また、本調査の結果から、ファストフードの利用頻度も高いことが判明した。これらがいずれも偏食との関連性が高く、影響の大きいことが推測された。ファストフードやコンビニエンスストアを利用することによる問題点として、小林¹⁸⁾はエネルギーの過剰摂取とビタミン類・無機質・食物繊維不足をあげている。そして、ファストフードや調理済みの食品の欠陥を補いながら、上手に利用することの必要性を指摘している。

食事の場が、食物の幅や味の領域を広げ、食べる量を調節しながら、ゆっくりよく噛んで楽しむ場となるような教育の普及は、現実の健康問題を早期に自分自身の問題として認知していく上でも重要である。この調査から今回使用した簡易な質問紙が偏った食習慣、不良な生活習慣および食欲の認知調節系の「ずれ」や「くせ」の早期発見に適していることが判明した。また、偏食の多い者に対しては、好き嫌いにかかわらず何でも食べる努力をするように指導することが、良好な食生活の実現や将来の健康維持・増進につながっていくと考えている。

(受付 2001. 4. 3)
(採用 2002. 3. 18)

文 献

- 1) 高山英男. 家庭の食生活構造の変化と学校給食の課題. スポーツと健康 1999; 31: 15-18.
- 2) 時子山ひろみ. 食料経済からみた20年. 食料・栄養・健康 2000; (20): 17-33.
- 3) 川久保清. 生活習慣病とは. 臨床栄養 1998; 93: 586-589.
- 4) 文部省体育局学校健康教育課, 編. 児童生徒の食生活実態調査について. スポーツと健康 1999; 31: 19-26.
- 5) 藤沢良知, 編. 栄養・健康データハンドブック〈第四版〉. 東京: 同文書院, 1996.
- 6) 森本兼彙. ライフスタイルと健康. 日衛誌 1999; 54: 69-74.
- 7) 深川光司, 坂田利家. 肥満症治療最前線 行動療法. 治療 1998; 80: 2537-2544.

- 8) 永嶋久美子, 坂口早苗, 坂口武洋. 大学生の偏食行動様式別生活習慣の実態. 体力・栄養・免疫 2001; 11: A4-A5.
- 9) 永田浩三. 「ひとりで簡単に食べたい・給食大好き」—子どもの“孤食”. 日本子どもを守る会編. 子ども白書2000年版. 東京: 草土文化, 2000: 68-72.
- 10) 中村丁次. 栄養と食生活. 思春期学 2000; 18: 244-248.
- 11) 日本体育・学校保健センター. 平成7年度児童生徒の食生活等実態調査結果報告書(概要). 1996.
- 12) 岡崎愉加, 高橋香代, 松枝陸美, 剣持順子, 平田和子. 中学生の食生活と栄養摂取に関する男女の比較. 学校保健研究 2000; 363-374.
- 13) 小林秀紹, 出村慎一, 郷司文男, 南 雅樹, 長澤吉則, 佐藤 進, 野田政弘. 男子高校生及び大学生における疲労自覚症状, 主観的疲労, 生活習慣の関連. 日衛誌 1999; 54: 552-562.
- 14) 東條仁美. 高校生と大学生の食生活と健康意識に関する調査. 思春期学 2000; 18: 105-114.
- 15) Samuelson G. Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe. An overview of current studies in the Nordic countries. Eur J Nutr 2000; 54: S21-28.
- 16) 島井哲志, 川畑徹朗, 西岡伸紀, 春木 敏. 小・中学生の間食行動の実態とコーピング・スキルの関係, 日本公衛誌 2000; 47: 8-19.
- 17) 厚生統計協会編. 国民衛生の動向. 厚生指標 2001; 48: 90-91.
- 18) 小林幸子. 子どもたちの食習慣. 小児科 2000: 41(別冊): 168-175.
- 19) 池田順子, 河本直樹, 森井秀樹, 村上俊男. 食生活指導を用いた健康教育の一つの試み. 日本公衛誌 2001; 48: 28-36.

A SURVEY ON THE DIETARY AND HEALTH HABITS ACCORDING TO ACTION STYLES FOR UNBALANCED DIETS AMONG FEMALE UNIVERSITY STUDENTS

Kumiko NAGASHIMA*, Sanae SAKAGUCHI^{2*}, and Takehiro SAKAGUCHI^{3*}

Key words : Female students, Unbalanced diets, Dietary habits, Health habits, Dietary action

- Objects** A survey of woman's students, who had grown up in a time of change-over of Japanese customs regarding food, was conducted to investigate dietary habits, a focus on actions in response to with set needs, The aim was to obtain to measure prospective health maintenance and promotion.
- Methods** The authors carried out a questionnaire for woman's students in 6 universities of Kanto area (a junior college and graduate courses were included) in years 1999 and 2000.
- Results** In actions regarding the diet, 19.1% of the 815 students responded "I eat everything without fail", 17.7% "I eat almost everything irrespective of likes and dislikes", 24.5% "I strive to eat everything", 19.8% "I leave almost everything I dislike", and 18.5% "I don't eat what I dislike". The students who responded "I leave almost everything I dislike" and "I don't eat what I dislike" had low scores in the questionnaire for dietary and health habits, and they tended to like noodles and popular snacks, and also made frequent use of fast food restaurants. There was not a problem with the majority, but about 30% of the students were judged as confirming an unbalanced diet by this questionnaire. It was found that there were "gaps" and "bad habits" in the regular diet. Moreover, we recognized a tendency to prefer convenience and taste to nutritional balance.
- Conclusion** This simple questionnaire is suitable for rapid identification of unbalanced dietary habits, and both "gaps" and "bad habits" in the regular system diet. It is the most important that we induce students who leave or don't eat what they dislike, to strive to eat everything, irrespective of likes and dislikes.

* Department of Science of Life, Kawamura College

^{2*} Department of Social Education, Kawamura Gakuen Woman's University

^{3*} Department of Human Environments, Kawamura Gakuen Woman's University