

本学発達栄養学科学生の 食生活に関する意識調査（第2報）

The consciousness of the dietary life
among this University students (2)

川上 瑩子・前田 昭子
多門 隆子

I 緒 言

2006年（平成18年）から本学人間発達学科がスタートし、今年3月に1期生が卒業した。食生活についての在校生一斉のアンケート調査は2回目である。1回目のアンケートは平成20年6月に実施したが在校生は3回生までであった。

2007年に食育基本法が制定され、この法律はさまざまな経験を通して、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得して、健全な生活を実践することができる人間を育成することを目的としている。このような環境の下で「食」の専門家、その中で大半の学生は管理栄養士をめざしている本学発達栄養学科の学生の食生活に対する意識を再度明らかにし、食に対する行動の実態を再度調べ、前回のアンケート結果とも比較し今後の課題を明らかにしたい。

II 方 法

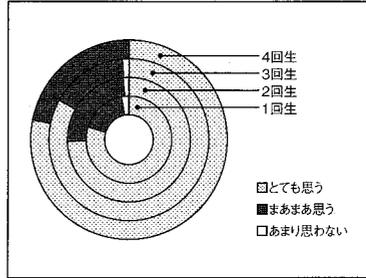
対象 1回生 69名、2回生 63名、3回生 71名、4回生 55名
(性別 男 29名 女 229名) 合計 258名で平成22年6月に2回目のアンケート調査を実施した。

Ⅲ 結 果

i 【食生活の意識の実態】

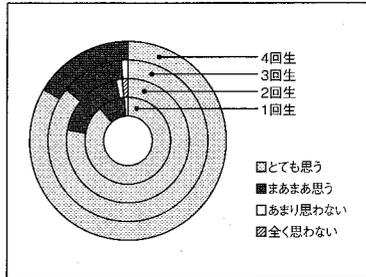
①1日3回の食事は大切だと思いますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても思う	55	47	59	43	204	79.1%
まあまあ思う	12	15	11	12	50	19.4%
あまり思わない	2	1	1	0	4	1.6%
全く思わない	0	0	0	0	0	0.0%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



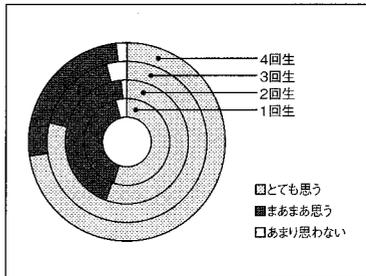
②「朝食」は大切だと思いますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても思う	61	49	61	46	217	84.1%
まあまあ思う	7	12	9	9	37	14.3%
あまり思わない	1	1	1	0	3	1.2%
全く思わない	0	1	0	0	1	0.4%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



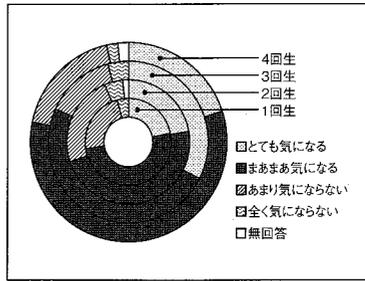
③規則正しい食事時間は大切だと思いますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても思う	38	35	56	40	169	65.5%
まあまあ思う	28	27	12	14	81	31.4%
あまり思わない	3	1	3	1	8	3.1%
全く思わない	0	0	0	0	0	0.0%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



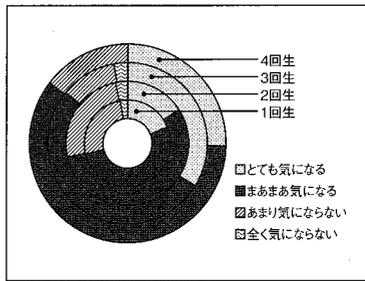
④昼食を選択する際、食事のエネルギーは気になりますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても気になる	15	14	23	11	63	24.4%
まあまあ気になる	35	30	35	32	132	51.2%
あまり気にならない	16	15	10	10	51	19.8%
全く気にならない	3	3	3	1	10	3.9%
無回答	0	1	0	1	2	0.8%
計	69	63	71	55	258	100.0%



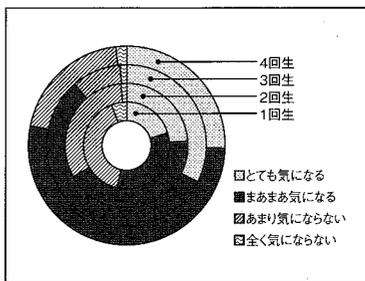
⑤昼食を選択する際、栄養バランスは気になりますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても気になる	13	10	24	14	61	23.6%
まあまあ気になる	36	35	37	33	141	54.7%
あまり気にならない	18	16	8	8	50	19.4%
全く気にならない	2	2	2	0	6	2.3%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



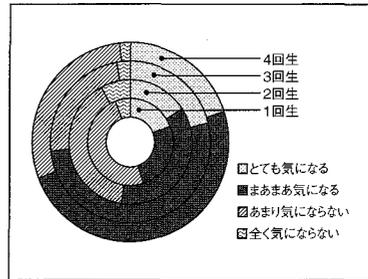
⑥食品購入の際、「栄養素表示」は気になりますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても気になる	14	15	23	14	66	25.6%
まあまあ気になる	23	27	40	29	119	46.1%
あまり気にならない	28	20	7	11	66	25.6%
全く気にならない	4	1	1	1	7	2.7%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



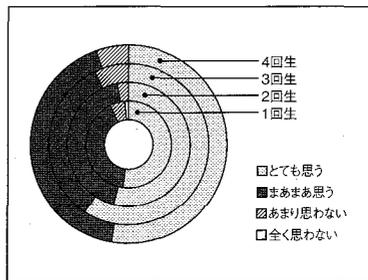
⑦食品購入の際、「食品添加物」は気になりますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても気になる	13	10	15	11	49	19.0%
まあまあ気になる	18	23	37	27	105	40.7%
あまり気にならない	34	25	17	16	92	35.7%
全く気にならない	4	5	2	1	12	4.7%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



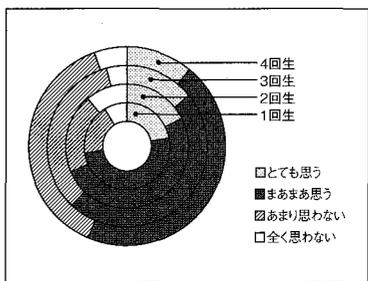
⑧食事の際、「よく噛む」ことは大切だと思いますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても思う	36	34	42	29	141	54.7%
まあまあ思う	28	27	24	23	102	39.5%
あまり思わない	4	2	5	3	14	5.4%
全く思わない	1	0	0	0	1	0.4%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



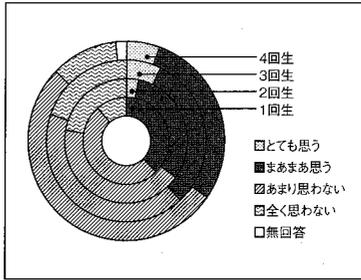
⑨自分自身、健康だと思いますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても思う	15	11	10	6	42	16.3%
まあまあ思う	35	32	34	25	126	48.8%
あまり思わない	13	13	24	21	71	27.5%
全く思わない	6	7	3	3	19	7.4%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



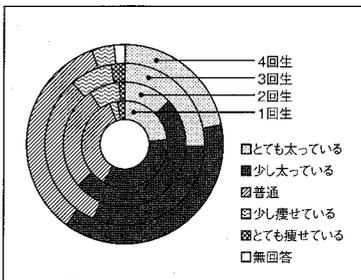
⑩現在のあなたの食生活は「良い」と思っていますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても思う	0	2	5	3	10	3.9%
まあまあ思う	26	20	22	16	84	32.6%
あまり思わない	35	27	30	29	121	46.9%
全く思わない	8	14	14	6	42	16.3%
無回答	0	0	0	1	1	0.4%
計	69	63	71	55	258	100.0%



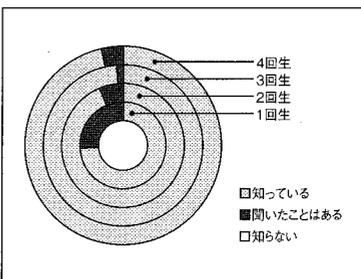
⑪現在のあなた自信の体型について、どのように思っていますか？

回生	1	2	3	4	計	
とても太っている	16	8	18	12	54	20.9%
少し太っている	24	32	22	21	99	38.4%
普通	25	17	23	19	84	32.6%
少し痩せている	2	5	6	2	15	5.8%
とても痩せている	2	1	2	0	5	1.9%
無回答	0	0	0	1	1	0.4%
計	69	63	71	55	258	100.0%



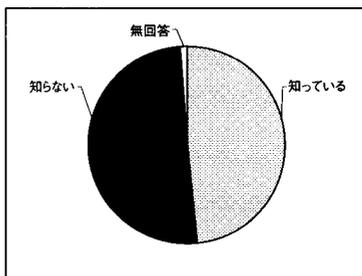
⑫あなたは「食育」という言葉を知っていますか？

回生	1	2	3	4	計	
知っている	51	59	70	53	233	90.3%
聞いたことはある	18	4	1	2	25	9.7%
知らない	0	0	0	0	0	0.0%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



⑬あなた自身の出身地の郷土料理を知っていますか？又、それは何ですか？

知っている					125	48.4%
知らない					130	50.4%
無回答					3	1.2%
計					258	100.0%



郷土料理名	回答数
たこ焼き	52
お好み焼き	30
うどん	10
粉もの	7
柿の葉寿司	6
茶がゆ	5
奈良漬け	5
いかなごのくぎ煮	3
きつねうどん	3
ぜんざい	3
そば	3
飛鳥鍋	2
えびとなすの煮物	2
くえ鍋	2
ゴーヤチャンプル	2
はもずし	2
ふな寿司	2
ぼたん鍋	2
万葉のけんちん煮	2
夫婦ぜんざい	2
若ごぼう	2

以下、回答数=1

青じそ穴子寿司、青じそ佃煮、赤こんにゃく、伊勢うどん、梅干、永源寺こんにゃく、沖縄そば、おもち、おやき、かしみん焼き、かつおめし、がめ煮、鴨なすの味噌つけ、キャベツ、京野菜、きんざんじみそ、串かつ、くずもち、黒豆ごはん、ごまだしうどん、讃岐うどん、そば寿司、さんまずし、しかせんべい、しっぽくうどん、じぶ煮、白味噌雑煮あんこもち入り、すなずし、泉州みずなす、そばめし、たたき、だんご汁、筑前煮、とり天、なれ寿司、ねぎ、野沢菜、箱寿司、ばら寿司、ハリハリ鍋、ひやじる、ふぐ料理、豚料理、ぶっかけうどん、ぼたん汁、ます寿司、三輪そうめん、めはりずし、和歌山ラーメン

「1日3回の食事は大切だと思いますか」の問の答は、とても思うとまあまあ思うで、98.5%を占めた。前回は99.6%で1.1%減少した。まあまあ思うは1回生では17.4%、2回生では23.8%、3回生では15.5%、4回生では21.8%を占め、3回生が最も低かった。

「朝食は大切だと思いますか」の問の答は、とても思うとまあまあ思うで98.4%を占めた。前回は98.6%で0.2%減少した。まあまあ思うは1回生では10.1%、2回生では19.0%、3回生では12.7%、4回生では16.4%を占め1回生が最も低かった。

「規則正しい食事時間は大切だと思いますか」の問の答はとても思うとまあまあ思うで96.9%を占めた。前回は96.8%でその差は0.1%でほとんど変化はなかった。

「昼食を選択する際、食事のエネルギーは気になりますか」の問の答は、まあまあ気になるが51.2%、前回では47.5%で3.7%増加した。次いでとても気になるが24.4%であった。前回ではあまり気にならないが25.3%で2番目が入れ替わった。

「昼食を選択する際、栄養バランスは気になりますか」の問の答は、まあまあ気になるが54.7%、前回では57.0%で2.3%減少した。次いでとても気になるが23.6%、前回では21.7%で1.9%増加した。

「食品購入の際、栄養素表示は気になりますか」の問の答はまあまあ気になるが46.1%、前回では44.8%で1.3%増加した。とても気になる、あまり気にならないが共に25.6%、前回ではとても気になる、あまり気にならないが共に24.9%で0.7%増加した。

「食品購入の際、食品添加物は気になりますか」の問の答は、まあまあ気になるが40.7%、前回では39.4%で1.3%増加した。次いであまり気にならないが35.7%、前回では37.1%で1.4%減少した。

「食事の際、よく噛むことは大切だと思いますか」の問の答はとても思う、まあまあ思うで94.2%、前回では94.5%、その差は0.3%で、ほとんど変化はなかった。

「自分自身、健康だと思いますか」の問の答はまあまあ思うが48.8%、前回では48.4%、その差0.4%でほとんど変化はなかった。次いであまり思わないが27.5%、前回では32.6%で5.1%減少した。とても思うは16.3%、前回では11.3%で5.0%増加した。

「現在のあなたの食生活は良いと思っていますか」の問の答はあまり思わないが46.9%、前回では52.0%で5.1%減少した。次いでまあまあ思

うが32.6%、前回では33.5%で0.9%減少した。

「現在のあなた自身の体型について、どのように思っていますか」の間の答は少し太っているが38.4%、前回では44.3%で5.9%減少した。次いで普通が32.6%、前回では28.1%で4.5%増加した。とても太っているが20.9%、前回では20.8%でその差0.1%で、ほとんど変化はなかった。

「あなたは食育という言葉を知っていますか。」の間の答は知っているが90.3%、前回では86.0%で4.3%増加した。聞いたことがあるが9.7%、前回では14.0%で3.3%減少した。知っていると聞いたことがあるの合計は100.0%、前回も100.0%であった。

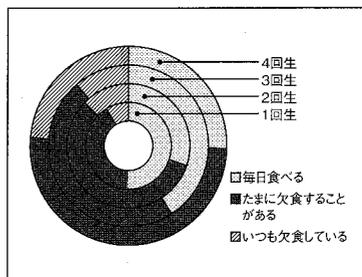
「あなた自身の出身地の郷土料理を知っていますか」の間の答は知らないが50.4%、前回では53.8%で3.4%減少した。知っているが48.4%、前回では44.3%で4.1%増加した。

「郷土料理は何ですか」の間の答はたこ焼き52名、お好み焼き30名で全体の41.6%を占めた。

ii 【食生活の行動の実態】

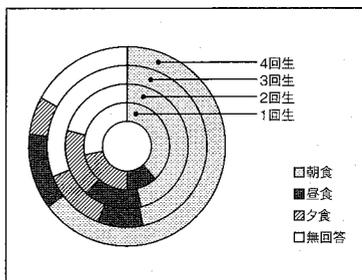
①1日3回、きちんと食べていますか？

	回生					計	
	1	2	3	4			
毎日食べる	35	19	29	14	97	37.6%	
たまに欠食することがある	28	36	34	28	126	48.8%	
いつも欠食している	6	8	8	13	35	13.6%	
無回答	0	0	0	0	0	0.0%	
計	69	63	71	55	258	100.0%	



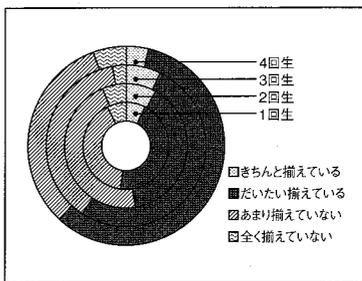
②たまに欠食・いつも欠食の人は特にどの食事が抜けますか？

回生	1	2	3	4	計	
朝食	30	31	36	42	139	48.4%
昼食	9	10	7	8	34	11.8%
夕食	17	12	10	4	43	15.0%
無回答	22	14	24	11	71	24.7%
計（※複数回答）	78	67	77	65	287	100.0%



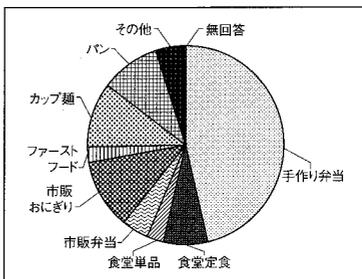
③昼食に、主食・副食（主菜・副菜）は揃えて食べていますか？

回生	1	2	3	4	計	
きちんと揃えている	5	5	5	2	17	6.6%
だいたい揃えている	31	25	37	32	125	48.4%
あまり揃えていない	28	29	27	18	102	39.5%
全く揃えていない	5	4	2	3	14	5.4%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



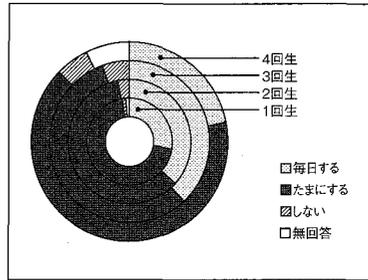
④学校での昼食はだいたいどのようなものを食べていますか？

手作り弁当					167	46%
食堂定食					26	7%
食堂単品					10	3%
市販弁当					16	4%
市販おにぎり					41	11%
ファーストフード					9	3%
カップ麺					38	11%
パン					35	10%
その他					18	5%
無回答					0	0%
計（※複数回答）					360	100%



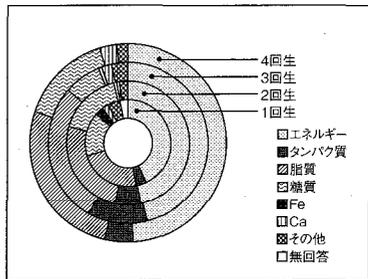
⑤間食はしますか？

回生	1	2	3	4	計	
毎日する	19	23	27	12	81	31.4%
たまにする	48	38	40	36	162	62.8%
しない	1	2	4	3	10	3.9%
無回答	1	0	0	4	5	1.9%
計	69	63	71	55	258	100.0%



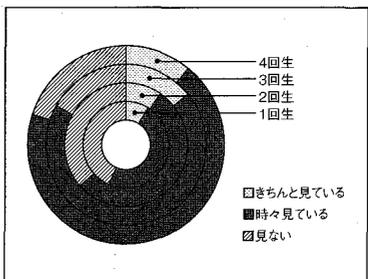
⑥食品選択の際、栄養素表示で何をみますか？（最大3つまで回答可）

回生	1	2	3	4	計	
エネルギー	55	61	68	52	236	46.0%
タンパク質	5	9	18	5	37	7.2%
脂質	30	34	42	28	134	26.1%
糖質	21	22	11	16	70	13.6%
Fe	4	1	1	0	6	1.2%
Ca	3	1	3	3	10	1.9%
その他	6	3	5	2	16	3.1%
無回答	4	0	0	0	4	0.8%
計 ※最大3つまで回答可	128	131	148	106	513	100.0%



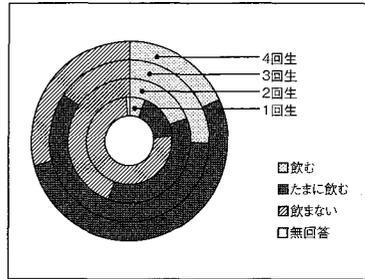
⑦食品選択の際、食品添加物を見ていますか？

回生	1	2	3	4	計	
きちんと見ている	6	6	10	6	28	10.9%
時々見ている	33	34	49	38	154	59.7%
見ない	30	23	12	11	76	29.5%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



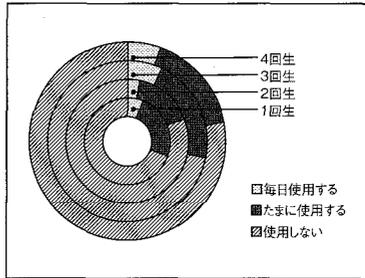
⑧お酒は飲みますか？

回生	1	2	3	4	計	
飲む	4	12	18	10	44	17.1%
たまに飲む	12	23	42	29	106	41.1%
飲まない	52	28	11	16	107	41.5%
無回答	1	0	0	0	1	0.4%
計	69	63	71	55	258	100.0%



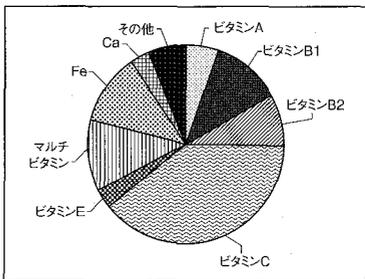
⑨栄養補助食品（サプリメント）は使用しますか？

回生	1	2	3	4	計	
毎日使用する	4	2	5	3	14	5.4%
たまに使用する	17	10	15	9	51	19.8%
使用しない	48	51	51	43	193	74.8%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



⑩問9で、毎日使用する・たまに使用する人は、何を使用していますか？

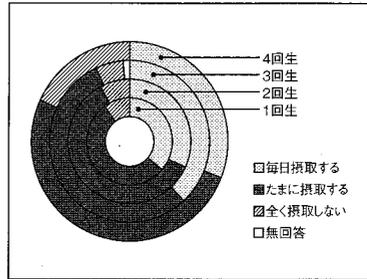
ビタミンA					5	5.3%
ビタミンB1					11	11.6%
ビタミンB2					8	8.4%
ビタミンC					37	38.9%
ビタミンE					3	3.2%
マルチビタミン					11	11.6%
Fe					11	11.6%
Ca					3	3.2%
その他					6	6.3%
無回答					0	0.0%
計（※複数回答）					95	100.0%



その他回答
栄養剤、鉄分、プルベリー、B群、
コラーゲン

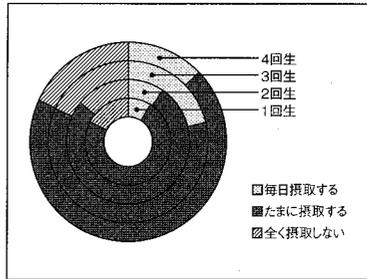
⑪牛乳・乳製品は毎日摂取していますか？

回生	1	2	3	4	計	
毎日摂取する	25	20	27	17	89	34.5%
たまに摂取する	37	38	39	28	142	55.0%
全く摂取しない	7	5	4	10	26	10.1%
無回答	0	0	1	0	1	0.4%
計	69	63	71	55	258	100.0%



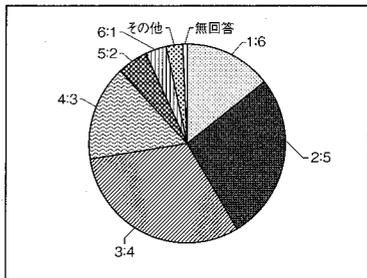
⑫果物類は毎日摂取していますか？

回生	1	2	3	4	計	
毎日摂取する	6	6	15	7	34	13.2%
たまに摂取する	51	48	43	38	180	69.8%
全く摂取しない	12	9	13	10	44	17.1%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



⑬1週間で魚と肉の割合はどのくらいですか？（魚：肉）

1:6					37	14.3%
2:5					70	27.1%
3:4					80	31.0%
4:3					40	15.5%
5:2					13	5.0%
6:1					9	3.5%
その他					7	2.7%
無回答					2	0.8%
計					258	100.0%

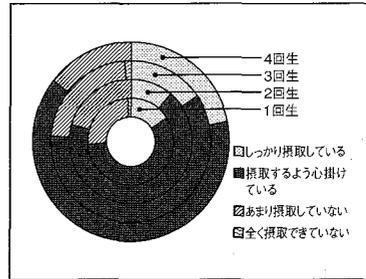


その他回答

0:7、1:1、2:3、あまり食べない

⑭平素、野菜をしっかりと摂取していますか？

回数	1	2	3	4	計	
しっかりと摂取している	11	7	11	12	41	15.9%
摂取するよう心掛けている	40	43	43	35	161	62.4%
あまり摂取していない	17	13	16	8	54	20.9%
全く摂取できていない	1	0	1	0	2	0.8%
無回答	0	0	0	0	0	0.0%
計	69	63	71	55	258	100.0%



「1日きちんと食べていますか」の問いの答えは、毎日食べると、たまに欠食することがあるで、86.4%を占めた。前は95.5%で、約10%も減少した。いつも欠食しているが、4回生で23.6%、2回生13.3%、3回生で11.0%、1回生10.0%で4回生の欠食が多い。

「たまに欠食・いつも欠食の人は特にどの食事が抜けますか」のこたえは朝食が48.4%ついで夕食15.0%、昼食11.8%、朝食の欠食率は4回生(64.8%)3回生(46.7%)2回生(46.2%)1回生(38.4%)4回生に欠食者が多い。

「昼食に主食・副食(主菜・副菜)はそろえて食べていますか」の答えは、きちんと揃えている、大体揃えているが55.0%、あまり揃えていない、全く揃えていないが、44.9%で、1回生揃えているが52.2%揃えていないが47.8%、2回生47.7%、52.3%、3回生60.5%、39.5%、4回生61.8%、38.2%で2回生の意識の低いことが分かる。

「学校での昼食は大体どのような物を食べていますか」の答えは手作り弁当47%、前回の57.0%から約10%減少しているおにぎり・ファーストフード・カップ麺・パンの単品が34パーセントで簡単に済ませていることが分かる。

「間食はしますか」の答えは93パーセントが毎日する、たまにすると回答している。

「食品選択の際、栄養表示で何をみますか」の答えはエネルギー46.0%

脂質 26.1% 糖質 13.6%、蛋白質 7.2% でエネルギーに関心があることが示されている。

不足していると考えられる鉄、カルシウムの関心は低くそれぞれ 1.2%、1.9% である。

「食品選択の場合食品添加物を見ていますか」の答えは全体できちんと見ている、時々見ているが、70.6%、1 回生 56.5%、2 回生 63.4%、3 回生 82.1%、4 回生 80.0% と学年が高くなるにつれ関心が高くなることが示唆された。

「お酒は飲みますか」の答えは飲む、たまに飲むが全体で 58.2%、1 回生 23.1%、2 回生 55.1%、3 回生 84.5%、4 回生 70.9% と学年が上がるにつれて飲酒する学生が増える。

「栄養補助食品（サプリメント）は使用しますか」の問いの答えは毎日利用する、玉に利用するが全体で 25.2%、1 回生 30.4%、2 回生 19.0%、3 回生 28.1%、4 回生 22.8% で 1 回生の利用が目立つ。

「問 9 で毎日使用する・使用する人は何を使用していますか」の答えはビタミン C 38.9% マルチビタミン 11.6%、ビタミン B 11.6%、鉄 11.6%、カルシウム 3.2% とビタミンの使用が多い。

「牛乳・乳製品は毎日摂取していますか」の答えは毎日摂取する・たまに摂取するが全体で 89.5%、1 回生は 90.0%、2 回生 92.0%、3 回生 93.5%、4 回生 81.8%、全く摂取しないが、全体で 10.1%、1 回生 10.1%、2 回生 7.9%、3 回生 5.6%、4 回生 18.1% と 4 回生の摂取率が他の学年に比べて低い。

「果物類は毎日摂取していますか」の答えは毎日摂取するとたまに摂取は全体で 83.0%、1 回生 81%、2 回生 85.7%、3 回生 81.9%、4 回生 81.8% 学年による差は認められなかった。牛乳摂取率も前年に比べると下がっている。

「1 週間で魚と肉の割合はどのくらいですか」の答えは魚の食べる回数の多い割合は 24.0% 肉の割合の多い人は 72.4 パーセントであった。

「平素野菜をしっかりと摂取していますか」の答えはしっかりと摂取している、摂取するように心がけているは全体で 78.3%、1 回生 73.9%、2 回生

79.4%、3 回生 76.0%、4 回生 85.4% と学年が上がるにつれて摂取率が上がっている。一方あまり摂取していない、全く摂取できていないは全体で 21.7%、1 回生 26.0%、2 回生 20.1%、3 回生 23.9%、4 回生 14.5% であった。

IV 考 察

「1 日 3 回の食事は大切だと思いますか」の答えでは、とても思うとまあまあ思うで、98.5% あったが、「1 日きちんと食べていますか」の答えでは、毎日食べるとたまに欠食することがあるを合わせると 86.4% あった。12.1% の学生は 1 日 3 回の食事は大切とわかっているが、1 日きちんと食べることが実行できない。前回では 4.1% の学生が 1 日 3 回の食事は大切とわかっているが、1 日きちんと食べることが実行できていなかった。8.0% 増加した。

「朝食は大切だと思いますか」の間に 98.4% の学生はとても思う、またはまあまあ思うと答えているが、欠食で多いのは朝食であった。欠食の 48.4% は朝食であった。

昼食を選択する際、エネルギーはまあまあ気になるが 51.2%、とても気になるが 24.4%、また栄養バランスはまあまあ気になるが 54.7%、とても気になるが 23.6% であった。学校での昼食は手弁当が 46%、おにぎり、パン、カップ麺などの単品が 38% で簡単に済ましていることとから、認識していることと実行していることは一致していないことがわかった。手弁当は学生が朝自ら作ることはなく、保護者が作るケースがほとんどである。学生は出かける用意（ほとんどは身支度であるが）に時間をかけている。登校のための身支度に時間をかけるという事実は今回のアンケート結果からでなく、今までに学生とのコミュニケーションから得た事実である。

文 献

・岩村暢子：「変わる家族 変わる食卓」勁草書房、2008

- ・厚生省保健医療局生活習慣病対策室栄養調査係：平成9年国民栄養調査結果の概要、臨床栄養、94、201（1999）
- ・樋口 寿、川上瑩子、黒川由美、平井和子：南海福祉専門学校紀要、19、39（2001）
- ・洪川祥子：食生活・食育と家政学、日本家政学会誌、57、133（2006）
- ・内閣府：食育基本法
- ・堀内理恵、北脇涼子、高木尚絃、福田 満：食生活学会誌、18、1（2007）
- ・川上瑩子、多門隆子、前田昭子：相愛大学研究論集、25、89（2009）