

# 本学発達栄養学科学生の 食生活に関する意識調査（第1報）

The consciousness of the dietary life  
among this University students

川上 瑩子・多門 隆子  
前田 昭子

## I 緒 言

2006年から本学人間発達学部発達栄養学科がスタートし、現在1回生から3回生まで在籍している。食生活についての在校生一斉のアンケート調査は今回が初めてである。

2007年食育基本法が制定され日本中に「食育」の言葉がアメイバーのごとく広まり、知育・体育・徳育のワードに列せられそうな勢いである。食育基本法はさまざまな経験を通じて、「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。そ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明らかにし、食に対する行動の実態を調べ、今後の課題を明らかにしたい。

## II 方 法

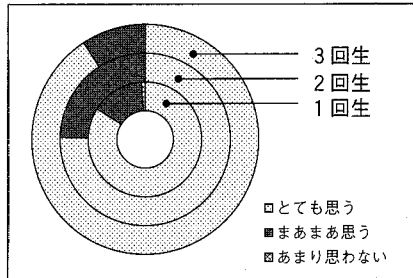
対象 1回生 87名、2回生 57名、3回生 77名（性別 男 23名  
女 196名 無回答 2名）合計 221名で平成20年6月にアンケート調査を行った。

### Ⅲ 結 果

#### i【食生活の意識の実態】

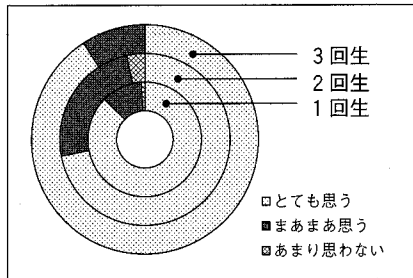
① 1日3回の食事は大切だと思いますか？

回生	1	2	3	計	
とても思う	73	43	70	186	84.2%
まあまあ思う	13	14	7	34	15.4%
あまり思わない	1	0	0	1	0.5%
全く思わない	0	0	0	0	0.0%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



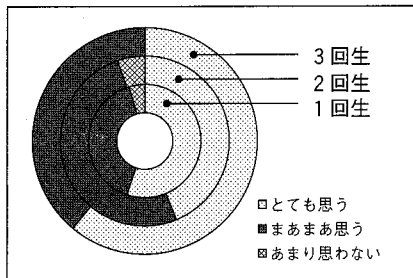
② 「朝食」は大切だと思いますか？

回生	1	2	3	計	
とても思う	76	41	70	187	84.6%
まあまあ思う	10	14	7	31	14.0%
あまり思わない	1	2	0	3	1.4%
全く思わない	0	0	0	0	0.0%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



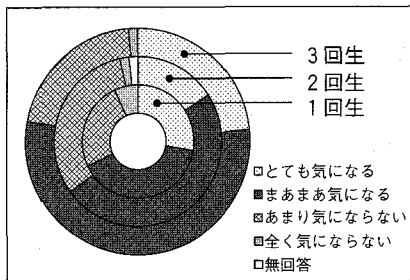
③ 規則正しい食事時間は大切だと思いますか？

回生	1	2	3	計	
とても思う	48	25	47	120	54.3%
まあまあ思う	35	29	30	94	42.5%
あまり思わない	4	3	0	7	3.2%
全く思わない	0	0	0	0	0.0%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



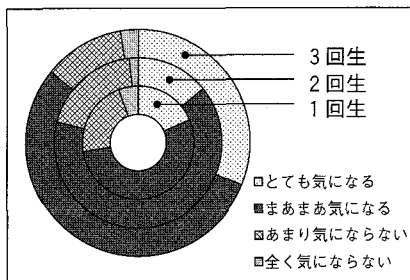
④ 昼食を選択する際、食事のエネルギーは気になりますか？

回生	1	2	3	計	
とても気になる	24	9	18	51	23.1%
まあまあ気になる	35	28	42	105	47.5%
あまり気にならない	22	18	16	56	25.3%
全く気にならない	6	1	1	8	3.6%
無回答	0	1	0	1	0.5%
計	87	57	77	221	100.0%



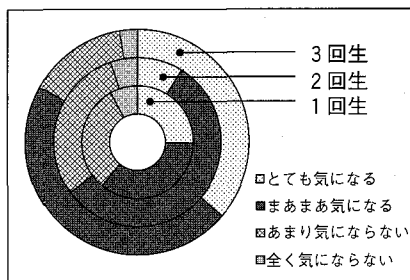
⑤ 昼食を選択する際、栄養バランスは気になりますか？

回生	1	2	3	計	
とても気になる	16	8	24	48	21.7%
まあまあ気になる	47	37	42	126	57.0%
あまり気にならない	19	11	9	39	17.6%
全く気にならない	5	1	2	8	3.6%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



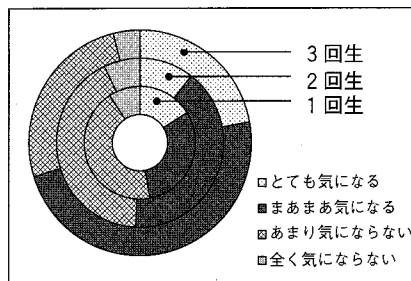
⑥ 食品購入の際、「栄養素表示」は気になりますか？

回生	1	2	3	計	
とても気になる	22	5	28	55	24.9%
まあまあ気になる	31	32	36	99	44.8%
あまり気にならない	27	17	11	55	24.9%
全く気にならない	7	3	2	12	5.4%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



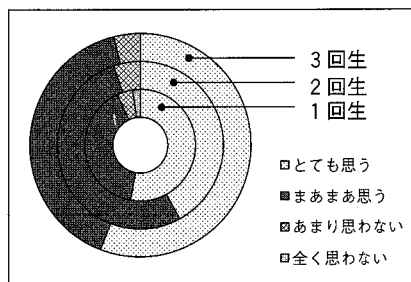
⑦ 食品購入の際、「食品添加物」は気になりますか？

回生	1	2	3	計	
とても気になる	14	6	17	37	16.7%
まあまあ気になる	27	23	37	87	39.4%
あまり気にならない	38	24	20	82	37.1%
全く気にならない	8	4	3	15	6.8%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



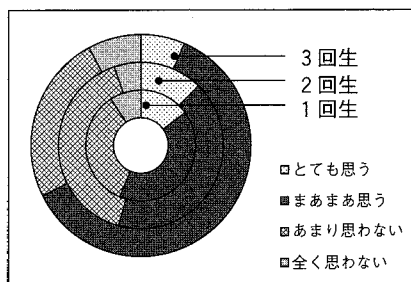
⑧ 食事の際、「よく噛む」ことは大切だと思いますか？

回生	1	2	3	計	
とても思う	46	24	43	113	51.1%
まあまあ思う	35	30	31	96	43.4%
あまり思わない	4	3	3	10	4.5%
全く思わない	2	0	0	2	0.9%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



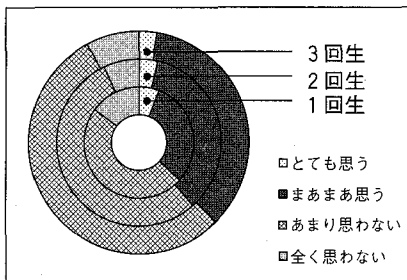
⑨ 自分自身、健康だと思いますか？

回生	1	2	3	計	
とても思う	13	7	5	25	11.3%
まあまあ思う	36	24	47	107	48.4%
あまり思わない	30	23	19	72	32.6%
全く思わない	8	3	6	17	7.7%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



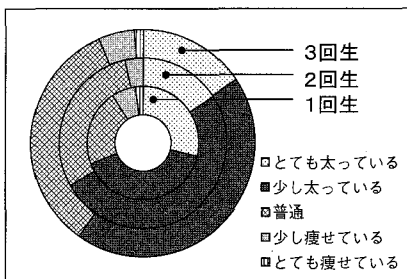
⑩ 現在のあなたの食生活は「良い」と思っていますか？

回生	1	2	3	計	
とても思う	5	2	2	9	4.1%
まあまあ思う	27	20	27	74	33.5%
あまり思わない	42	31	42	115	52.0%
全く思わない	13	4	6	23	10.4%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



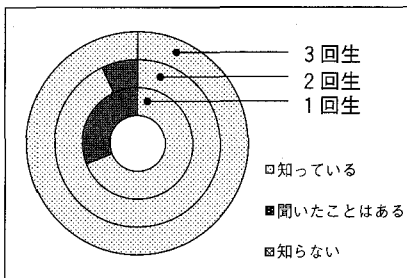
⑪ 現在のあなた自信の体型について、どのように思っていますか？

回生	1	2	3	計	
とても太っている	25	9	12	46	20.8%
少し太っている	35	29	34	98	44.3%
普通	19	17	26	62	28.1%
少し痩せている	6	2	4	12	5.4%
とても痩せている	2	0	1	3	1.4%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	100.0%



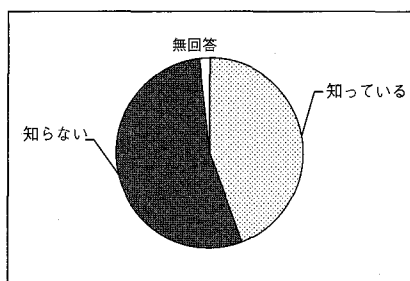
⑫ あなたは「食育」という言葉を知っていますか？

回生	1	2	3	計	
知っている	60	53	77	190	86.0%
聞いたことはある	27	4	0	31	14.0%
知らない	0	0	0	0	0.0%
無回答	0	0	0	0	0.0%
計	87	57	77	221	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			98	44.3%
知らない			119	53.8%
無回答			4	1.8%
計			221	100.0%



郷土料理名	回答数
たこ焼き	56
お好み焼き	36
柿の葉寿司	6
奈良漬	5
うどん	4
粉物	3
そば	3
イカ焼き	2
野沢菜	2
バッテラ	2
ふな寿司	2
水なす	2
三輪そうめん	2

以下、回答数=1

あわおこし、いかなごのくぎ煮、えだまめ  
押し寿司、おやき、かしみん焼き、がめ煮？  
くえなべ・なれずし、串カツ、黒豆煮  
さんしょの佃煮、食事の手作り、セロリ  
そばめし、たけの汁、茶がゆ、箱すし、ばらずし  
ハリハリ鍋、ぶどう・そば、ぼたん鍋、りんご  
わさび、なれずし

「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、99.6%を占めた。2回生はまあまあ思うが24.6%で3回生と比較すると2.8倍、1回生と比較すると1.7倍もあり食物・栄養のブ口意識が3回生・1回生より低いと推察できる。

「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98.6%を占めた。2回生はまあまあ思うが24.6%で3回生と比較すると2.8倍、1回生と比較すると、2.1倍もあり①と同じことが推察できる。

「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 96.8% を占めた。

「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 47.5%、次いであまり気にならないが 25.3% であった。

「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 57.0%、次いでとても気になるが 21.7% であった。

「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 44.8%、とても気になる、あまり気にならないがともに 24.9% であった。

「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 39.4%、次いであまり気にならないが 37.1% であった。

「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 94.5% を占めた。

「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 48.4%、あまり思わないが 32.6%、とても思うは 11.3% であった。

「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 52.0%、次いでまあまあ思うが 33.5% であった。

「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」の問の答は少し太っているが 44.3%、次いで普通が 28.1% であった。

「あなたは食育という言葉を知っていますか」の問の答は知っているが 86.0%、聞いたことはあるが 14.0% で合計すると 100.0% になった。

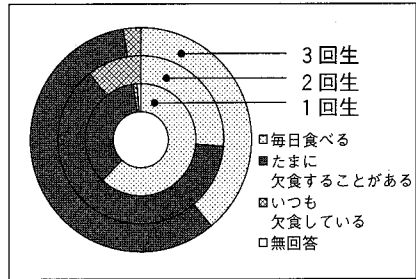
「あなた自身の出身地の郷土料理を知っていますか」の問の答は知らないが 53.8%、知っているが 44.3% で、知らないが 9.5% 多かった。

「郷土料理は何ですか」の問の答はたこ焼き 56 名、お好み焼き 36 名で全体の 58.2% を占めた。

ii 【食生活の行動の実態】

① 1日3回、きちんと食べていますか？

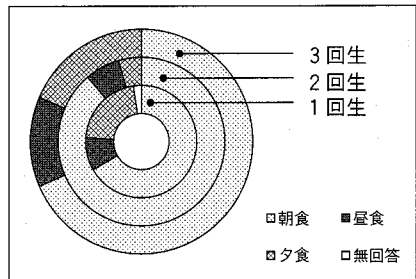
回生	1	2	3	計	
毎日食べる	54	15	30	99	44.8%
たまに欠食することがある	31	36	45	112	50.7%
いつも欠食している	1	6	2	9	4.1%
無回答	1	0	0	1	0.5%
計	87	57	77	221	100.0%



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？

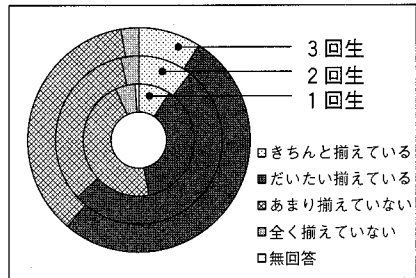
回生	1	2	3	計	
朝食	28	40	37	105	74.5%
昼食	4	3	7	14	9.9%
夕食	9	2	10	21	14.9%
無回答	1	0	0	1	0.7%
計	42	45	54	141	100.0%

※複数回答



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	計	
きちんと揃えている	8	6	7	21	9.5%
だいたい揃えている	33	30	40	103	46.6%
あまり揃えていない	40	19	28	87	39.4%
全く揃えていない	5	2	2	9	4.1%
無回答	1	0	0	1	0.5%
計	87	57	77	221	100.0%

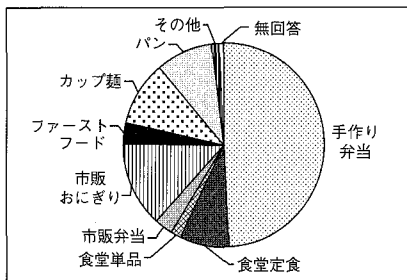




④ 学校での昼食はだいたいどのようなものを食べていますか？

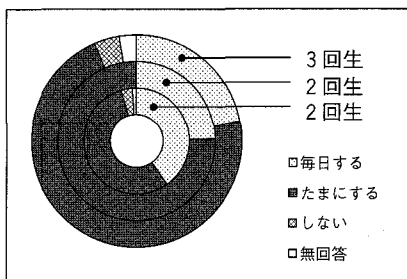
手作り弁当			149	49%
食堂定食			24	8%
食堂単品			5	2%
市販弁当			9	3%
市販おにぎり			41	14%
ファーストフード			10	3%
カップ麺			31	10%
パン			28	9%
その他			4	1%
無回答			2	1%
計			303	100%

(※複数回答)



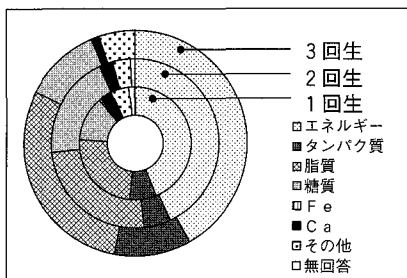
⑤ 間食はしますか？

回生	1	2	3	計	
毎日する	35	14	17	66	29.9%
たまにする	48	43	55	146	66.1%
しない	3	0	3	6	2.7%
無回答	1	0	2	3	1.4%
計	87	57	77	221	100.0%



⑥ 食品選択の際、栄養素表示で何を見ますか？ (最大3つまで回答可)

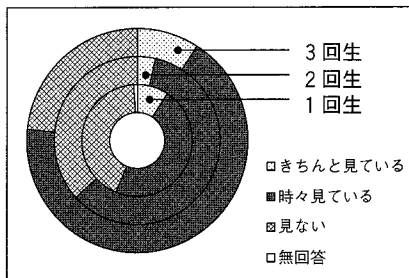
回生	1	2	3	計	
エネルギー	75	50	72	197	42.9%
タンパク質	13	6	19	38	8.3%
脂質	42	29	51	122	26.6%
糖質	22	23	19	64	13.9%
Fe	1	0	0	1	0.2%
Ca	6	3	2	11	2.4%
その他	9	4	9	22	4.8%
無回答	3	1	0	4	0.9%
計	171	116	172	459	100.0%



※最大3つまで回答可

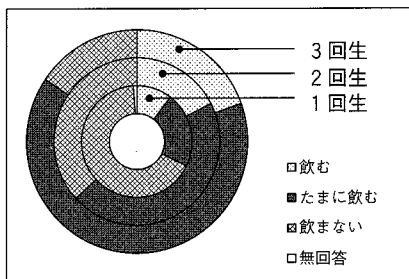
⑦ 食品選択の際、食品添加物を見えていますか？

回生	1	2	3	計	
きちんと見ている	8	2	7	17	7.7%
時々見ている	41	34	52	127	57.5%
見ない	37	21	18	76	34.4%
無回答	1	0	0	1	0.5%
計	87	57	77	221	100.0%



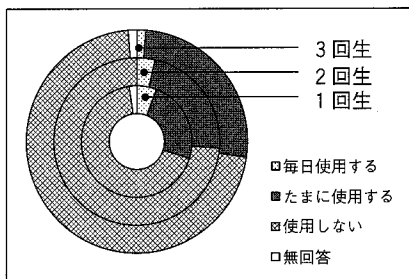
⑧ お酒は飲みますか？

回生	1	2	3	計	
飲む	9	10	15	34	15.4%
たまに飲む	19	26	50	95	43.0%
飲まない	58	21	12	91	41.2%
無回答	1	0	0	1	0.5%
計	87	57	77	221	100.0%



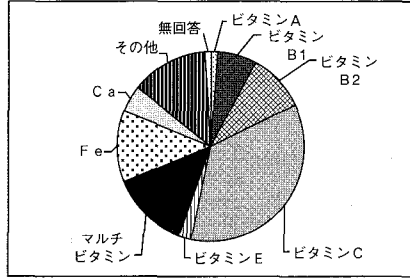
⑨ 栄養補助食品（サプリメント）は使用しますか？

回生	1	2	3	計	
毎日使用する	5	2	1	8	3.6%
たまに使用する	21	13	20	54	24.4%
使用しない	59	42	55	156	70.6%
無回答	2	0	1	3	1.4%
計	87	57	77	221	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			1	1.1%
ビタミンB1			6	6.7%
ビタミンB2			9	10.0%
ビタミンC			32	35.6%
ビタミンE			2	2.2%
マルチビタミン			12	13.3%
Fe			11	12.2%
Ca			4	4.4%
その他			12	13.3%
無回答			1	1.1%
計			90	100.0%



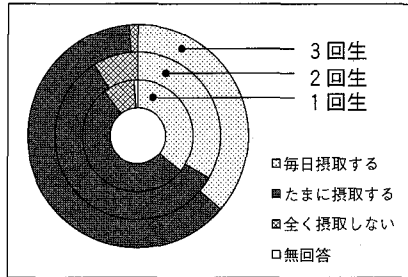
(※複数回答)

その他回答

Mg・カロリーメイト・黒酢・ケフィア・食物繊維・ダイエット・ビタミン・ほぼ全部・メリロート・野菜

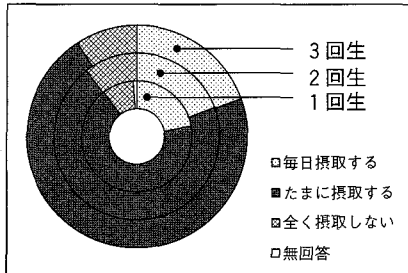
⑪ 牛乳・乳製品は毎日摂取していますか？

回数	1	2	3	計	
毎日摂取する	31	19	28	78	35.3%
たまに摂取する	47	33	48	128	57.9%
全く摂取しない	8	5	1	14	6.3%
無回答	1	0	0	1	0.5%
計	87	57	77	221	100.0%



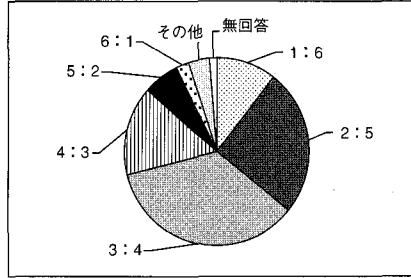
⑫ 果物類は毎日摂取していますか？

回数	1	2	3	計	
毎日摂取する	19	11	15	45	20.4%
たまに摂取する	59	40	55	154	69.7%
全く摂取しない	8	6	7	21	9.5%
無回答	1	0	0	1	0.5%
計	87	57	77	221	100.0%



⑬ 1週間で魚と肉の割合はどのくらいですか？（魚：肉）

1：6			23	10.4%
2：5			56	25.3%
3：4			78	35.3%
4：3			34	15.4%
5：2			14	6.3%
6：1			5	2.3%
その他			8	3.6%
無回答			3	1.4%
計			221	100.0%

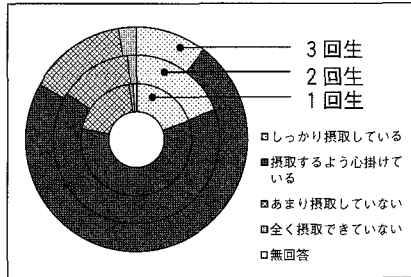


その他回答

0：1・1：1・1：5・5：5・あまり食べない・肉嫌い・わからない

⑭ 平素、野菜をしっかりと摂取していますか？

回生	1	2	3	計	
しっかりと摂取している	17	11	8	36	16.3%
摂取するよう心掛けている	51	37	56	144	65.2%
あまり摂取していない	17	8	11	36	16.3%
全く摂取できていない	1	1	2	4	1.8%
無回答	1	0	0	1	0.5%
計	87	57	77	221	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95.5%を占めた。いつも欠食しているが、2回生で10.5%、1回生0.1%、3回生0.3%で2回生の欠食が多い。

「たまに欠食・いつも欠食の人は特に度の食事が抜けますか」の答えは朝食が74.5%次いで夕食12.9%、昼食9.9%、2回生の朝食欠食率88.9%が、1回生66.7%、3回生68.5%に比べても多い。

「昼食に、主食・副食（主菜・副菜）はそろえてたべていますか」の答えはきちんと揃えている、大体そろえている57.1%、あまり揃えていない、全く揃えていないが43.5%で、1回生揃えている、47.1%、揃えて

いない 51.7%、2 回生 63.2%、36.8%、3 回生 61.0%、39.0% で、1 回生の意識が低いことがわかる。

「学校での昼食は大体どのようなものを食べていますか」の答えは手作り弁当 57.0%、おにぎり、ファーストフード、カップ麺、パンの単品が 36 パーセントで、簡単に済ませていることがわかる。

「間食はしますか」の答えは 96.0% が毎日する、たまにすると回答している。2 回生は 100% である。

「食品選択の際、栄養素表示で何をみえますか」の答えはエネルギー 42.9%、脂質 26.6%、糖質 13.9%、タンパク質 8.3%、でエネルギーに関心があることが示されている。反面、不足していると考えられる、鉄、カルシウムへの関心は低い。

「食品選択の際、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 65.0%、1 回生 56.8%、2 回生 63.2%、3 回生 74.2% と学年が高くなるにつれて関心が出てくることが示唆された。

「お酒は飲みますか」の答えは飲む、たまに飲むは全体で 58.4%、1 回生 32.2%、2 回生 63.1%、3 回生 86.7% 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」の答えは毎日利用する、たまに利用するが全体で、28.0%、1 回生 30.2%、2 回生 26.3%、3 回生 27.2% で、1 回生の利用が目立つ。

「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」の答えはビタミン C 35.6%、マルチビタミン 13.3%、ビタミン B 10.0%、鉄 12.2%、カルシウム 4.4% とビタミンの利用が多い。

「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 93.2%、1 回生は 90.0%、2 回生で、91.2%、3 回生 98.2%。全く摂取しないが全体で 6.3%、1 回生 9.0%、2 回生 8.8%、3 回生 1.3% で学年が上がるにつれて摂取率が上がる。

「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するは全体で 90.1%、1 回生 90.9%、2 回生 89.5%、3 回生、90.9% と学年による差は認められなかった。

「1週間で魚と肉の割合はどのくらいですか？」の答えは魚を食べる回数が多い割合は71.0%、肉の割合の多い人は24.0%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81.5%、1回生78.2%、2回生82.2%、3回生83.1%で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18.1%、1回生20.1%、2回生15.8%、3回生16.9%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、99.6%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95.5%あった。4.5%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。

「朝食は大切だと思いますか」の問いに98.6%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、欠食の74.5%は朝食であった。

「1日3回の食事は大切」と思いながら、主食、副食をあまり揃えていない、昼食は簡単な単品で済ませている、牛乳、果物、野菜の摂取も少ない。食についての知識もあり、意識もしているが、実行が伴っていないことが伺われる。

自分の食生活をあまりよいとは思わない学生が、昼食を選択する際、エネルギーはまあまあ気になるが47.5%、あまり気にならないが25.3%で、学校での昼食は手弁当が57.0%、おにぎり、パン、カップ麺などの単品が36.0%で簡単に済ませていることから、認識していることと実行していることはほぼ一致していることがわかった。

特に食育を担うスタッフとなる学生については健全な食生活の意識を高め、実践・実行を伴う専門家であってほしいと考える。

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）
- ・渋川祥子：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、高木尚紘、福田 満：食生活学会誌、18、1（2007）