

## 女子学生の食育の関心度と 健康状況・生活習慣・食習慣との関連

### Relationship Between Interest in Dietary Education and health condition, Lifestyle, and Eating Habits of Women College Students

上村 芳枝・北林 佳織・遠藤奈々・森田 清美

Yoshie KAMIMURA, Kaori KITABAYASHI, Nana ENDO and Kiyomi MORITA

A survey was conducted on 302 women college students in H-City on the relationship between their interest in dietary education and their health, lifestyle, and eating habits from July to October, 2013. The results show the following.

72% of the respondents are interested in dietary education. Among the respondents, 46% know the term 'dietary education' and its meaning, and 35% want to carry out dietary education. They received dietary education at school (83%) and at home (16%); they received it when they were in the fifth and sixth of elementary school (44%), in junior high school (38%), and in the first and second of elementary school (29%). The popular topics related to dietary education are the safety of food (53%), healthy lifestyle (52%), healthy growth in mind and body (47%), how to masticate (40%), food waste (31%), transmission of the culture of dietary habits (25%), and food self-sufficiency (21%). The respondents eat with their family breakfast (11%), and supper (32%). And they have conversation during meals (49%), and they enjoy meals (90%); the more interested in dietary education the respondents are, the higher the percentage is. On the other hand, the more interested in dietary education they are, the less sleepy (69%), less likely to yawn (49%), and less un-concentrated (45%) they are.

According to the results of the survey, it has become clear that those who are interested in dietary education have better health condition, lifestyle, and dietary habits. Therefore it would be necessary for us to hold cooking classes so that people could gain more knowledge about food and have more desirable dietary habits.

#### I. 緒 言

若い世代の夜型化生活<sup>1)</sup>, やせ願望による無理な食事制限<sup>2)</sup>, 家族と一緒に食べる回数の減少<sup>3)</sup>, 家族の食事担当・調理をしない<sup>4)</sup>などの問題が報告されている。近年は社会経済状況が急変する中, 忙しい日常生活を送る中で, 毎日の食の大切さを忘れがちである。しかし, 生涯にわたって生き生き暮らすことができるようにするには, 改めて食育を生きる上での基本として, 食の知識をもち, 栄養のバランスがとれた食事をとるなど, 食育が心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼすこと

を謳った食育基本法が平成17年に制定された<sup>5)</sup>。望ましい食習慣の基礎を形成するには、子どもたちは家庭で、小学校の給食の時間あるいは家庭科の時間では買い物仕方、献立作成、調理実習をとおして食知識を学修している。一方、市町村は市町村食育推進計画を作成している。第二次食育推進計画<sup>6)</sup>には子どもの朝食欠食0%、家族と一緒に食べる回数を週に10回以上にするなどの数値目標があげられ、食育を総合的・計画的に推進している。そこで、本研究では、母性となる女子学生が食に関する知識、食を選択する力を習得し、栄養のバランスのとれた料理を調理するなど、食育に関心がある者の方が健康状態・生活習慣・食習慣が望ましいと仮説を立て、女子学生の食育の関心度と健康状態・生活習慣・食習慣との関係を調査し、食行動の実態を明らかにし、食育支援のあり方を検討することを目的とした。

## II. 調査方法

### 1. 調査方法

2013年7月～10月にH市内の女子学生に調査目的を説明し、協力の得られた302名（有効回数率96.2%）を対象とする自記式無記名質問紙法によって調査を行った。

### 2. 調査内容

本研究では食育とは「食に関する知識」（以下、食知識という）と「食を選択する力」（以下、食の選択力という）<sup>5)</sup>とした。調査内容は、属性2項目（学年・居住形態）、体型・体型認識5項目（身長・体重・BMI・標準体重の知識・自己体型の認識）、食知識として現在の食育状況4項目（食育の意味の認知度・取り組み意欲・食育を受けた場所、受けた時期）、関心のある食育8項目（食品の安全性・健康的な生活など）、食事で心がけている食育8項目（食べ残し・食事マナーなど）、食の選択力として、食の実践度5項目（食品の買い物頻度・調理知識・献立作成能力・調理頻度・食事の後片付け）ならびに農林漁業の体験1項目とした。さらに、生活習慣8項目（起床時刻・就寝時刻・運動・たばこ・酒・アルバイト頻度、時刻・排便）、健康状況1項目、自覚症状は小林ら<sup>7)</sup>の24項目（集中思考困難・だるさ・意欲低下・活力低下・ねむけ・身体違和感など）、食習慣19項目（食事時刻・朝食摂取・昼食摂取・夕食摂取・間食・夜食・外食・偏食など）、共食状況4項目（朝食、夕食の家族との共食・食事時の会話・食事の楽しさ）の計75項目とした。

### 3. 集計及び解析方法

全項目の単純集計を行った。食育の関心度は、4つのカテゴリー、①関心がある27.2% ②どちらかといえば関心がある44.4% ③どちらかといえば関心がない16.6% ④関心がない5.6% ⑤わからない6.2%であった。それらを統合し2カテゴリー、①関心がある ②どちらかといえば関心があるをあわせ（以下、食育の関心ありという）並びに、③どちらかといえば関心がない ④関心がない ⑤わからないをあわせ（以下、食育の関心なしという）にし、食育の関心度と全項目とのクロス集計をし、 $\chi^2$ 検定を行った。統計処理は、統計パッケージSPSS（ver.11.5）を用い、検定の有意水準5%を採用した。

### Ⅲ. 調査結果

#### 1. 対象者の属性

表1に対象者の属性を示す。

女子学生302名の学年は1年25.2%，2年72.4%，3年生1.7%，4年生0.7%，居住形態は、家族と同居74.2%，1人暮らし23.2%であった。

表1 対象者の属性 (%)

項目	カテゴリー	302 (100.0)
学 年	1年	25.2
	2年	72.5
	3年	1.7
	4年	0.7
居 住 形 態	家族と同居	74.2
	1人暮らし	23.2
	その他	2.6

#### 2. 食育の関心度と体型

表2に食育の関心度と体型を示す。

食育の関心あり71.5%，食育の関心なし28.5%であった。つぎに、標準体重を知っている66.6%で、食育の関心あり72.7%，食育の関心なし51.2%，食育の関心ありの方が高かった ( $p < 0.01$ )。自己体型の認識をみると、太っている50.7%，標準35.1%で、自己体型の認識と食育の関心度との関連は認められなかった。平均身長156.7 $\pm$ 5.2cm，平均体重50.0 $\pm$ 6.9kg，平均BMI20.4 $\pm$ 2.7であった。つぎに、やせ22.2%，普通71.9%，肥満6.0%，BMIと食育の関心度との関連性は認められなかった。

表2 食育の関心度と体型 (%)

項目	カテゴリー	食育関心度			p値
		全体 302 (100.0)	関心あり 216 (71.5)	関心なし 86 (28.5)	
標準体重の知識	知らない	33.4	27.3	48.8	0.000
	知っている	66.6	72.7	51.2	
自己体型の認識	太っている	50.7	47.2	59.3	0.141
	標準	35.1	37.0	30.2	
	痩せている	7.6	9.3	3.5	
	分からない	6.0	5.6	7.0	
	不明	0.7	0.9	0.0	
平均身長 $\pm$ 標準偏差 (cm)		156.7 $\pm$ 5.2	157.0 $\pm$ 5.13	156.0 $\pm$ 5.33	
平均体重 $\pm$ 標準偏差 (kg)		50.0 $\pm$ 6.9	50.4 $\pm$ 7.21	49.0 $\pm$ 6.06	
体型	や せ	22.2	24.5	16.3	0.744
	普 通	71.9	67.6	82.6	
	肥 満	6.0	7.9	1.2	
平均BMI $\pm$ 標準偏差		20.4 $\pm$ 2.68	20.4 $\pm$ 2.88	20.1 $\pm$ 2.09	

#### 3. 食育の関心度と自覚症状の有訴率

表3に食育の関心度と自覚症状の有訴率を示す。

健康状態がまあまあ良い56.5%，食育に関心あり61.6%，関心なし44.2%で、食育の関心ありの方が高かった。 ( $p < 0.01$ )。疲労自覚症状の有訴率の40%以上の症状をみると、眠い68.5%，あくびが出る49.3%であった。集中力がない44.0%，食育の関心あり39.8%，関心なし54.7%で、食育の関心ありの方が低かった ( $p < 0.01$ )。

表3 食育の関心度と自覚症状

(%)

項目	カテゴリー	食育関心度			p値
		全体 (100.0)	関心あり (71.5)	関心なし (28.5)	
健康状態	とても良い	13.6	13.4	14.0	0.008
	まあまあ良い	56.6	61.6	44.2	
	どちらともいえない	17.2	14.4	24.4	
	あまり良くない	10.3	9.7	11.6	
	良くない	1.7	0.5	4.7	
	不明	0.7	0.5	1.2	
×眠い		68.5	67.1	72.1	0.402
×あくびが出る		49.3	48.1	52.3	0.512
○集中力がない		44.0	39.8	54.7	0.019
×気分転換がしたい		37.7	35.6	43.0	0.233
◆動くのが面倒である		36.4	28.7	55.8	0.000
×横になりたい		36.1	33.8	41.9	0.188
◆何もしたくない		32.5	29.6	39.5	0.097
□肩が凝っている		31.8	31.9	31.4	0.926
◆座りたい		31.5	27.8	40.7	0.029
○思考力が低下している		27.8	25.9	32.6	0.246
☆憂鬱な気分がする		26.8	25.5	30.2	0.398
□目がかかっている		26.8	25.0	31.4	0.258
※体が重く感じる		25.5	23.1	31.4	0.138
○考えがまとまらない		24.8	22.7	30.2	0.171
※脚がだるい		24.5	22.2	30.2	0.144
※全身がだるい		21.2	17.6	30.2	0.015

○：集中思考困難 ※：だるさ ☆：意欲低下 ◆：活力低下 ×：ねむけ □：身体違和感

## 4. 食育の関心度と食事の楽しさ

表4に食育の関心度と食事の楽しさを示す。

食事を家族とほとんど毎日共食する割合は、朝食10.9%，夕食31.5%，食事での会話ある49.0%，いずれも食育の関心度との有意差は認められなかった。しかし、食事が楽しい89.7%，食育の関心あり92.1%，食育の関心なし83.7%で、食育の関心ありの方が高かった ( $p < 0.05$ )。

表4 食育の関心度と食事の楽しさ

(%)

項目	カテゴリー	食育関心度			p値
		全体 (100.0)	関心あり (71.5)	関心なし (28.5)	
朝食 家族との共食	ほとんど毎日	10.9	12.0	8.1	0.697
	週4～5回	4.6	5.1	3.5	
	週2～3回	10.9	11.1	10.5	
	週に1回程度	6.0	6.5	4.7	
	ほとんどない	67.2	64.8	73.3	
	不明	0.3	0.5	0.0	
夕食 家族との共食	ほとんど毎日	31.5	33.3	26.7	0.244
	週4～5回	13.6	13.0	15.1	
	週2～3回	17.5	16.7	19.8	
	週に1回程度	7.9	6.0	12.8	
	ほとんどない	29.1	30.6	25.6	
	不明	0.3	0.5	0.0	
食事での会話	よくする	49.0	50.0	46.5	0.556
	まあまあする	38.4	38.4	38.4	
	ほとんどしない	11.9	10.6	15.1	
	不明	0.7	0.9	0.0	
食事の楽しさ	楽しい	89.7	92.1	83.7	0.027
	楽しくない	9.3	6.9	15.1	
	不明	1.0	0.9	1.2	

## 5. 食育の関心度と食育状況

表5に食育の関心度と食育状況を示す。

食育の言葉・意味も知っている46.4%，食育の関心あり57.9%，食育の関心なし17.4%，また，食育に取り組みたい意欲があり35.4%，食育の関心あり46.8%，食育の関心なし7.0%，いずれも食育の関心ありの方に高かった ( $p<0.01$ )。食育を受けた場所は学校82.5%，家庭15.9%，地域3.3%，食育を受けた場所と食育の関心度との間には，学校 ( $p<0.01$ )，家庭 ( $p<0.05$ )，地域 ( $p<0.05$ )，いずれも食育の関心ありの方に高かった。さらに，食育を受けた時期は小学校高学年44.0%，食育の関心あり48.1%，食育の関心なし33.7%，食育の関心ありの方が高かった ( $p<0.05$ )。

表5 食育の関心度と食育状況

(%)

項目	カテゴリー	食育関心度			p値
		全体 (100.0)	関心あり (71.5)	関心なし (28.5)	
「食育」の 認知度	言葉も、意味も知っている	46.4	57.9	17.4	0.000
	言葉は知っているが、意味は知らない	51.3	41.2	76.7	
	言葉も意味も知らなかった	2.3	0.9	5.8	
食育に取り組み たい意欲	思う	35.4	46.8	7.0	0.000
	少し思う	47.7	47.7	47.7	
	あまり思わない	12.9	4.6	33.7	
	思わない	3.3	0.0	11.6	
食育を受けた 場所	不明	0.7	0.9	0.0	0.000
	学校	82.5	87.5	69.8	
	家庭	15.9	18.5	9.3	
	地域	3.3	4.6	0.0	
	受けていない	12.3	6.5	26.7	
食育を受けた 時期	幼児	6.3	6.9	4.7	0.459
	小学校低学年	29.1	31.5	23.3	0.156
	小学校高学年	44.0	48.1	33.7	0.023
	中学生	36.4	37.5	33.7	0.538
	高校生	32.1	34.3	26.7	0.207
	その他	20.9	16.7	31.4	0.004
農林漁業体験	ある	44.0	47.2	36.0	0.068
	ない	50.0	46.8	58.1	
	不明	6.0	6.0	5.8	

## 6. 食育の関心度と関心のある食育項目

表6に食育の関心度と関心のある食育項目を示す。

関心のある食育項目をみると，食品の安全性52.6%，健康的な生活52.0%，生活の発達状況47.0%，味わい方・噛み方40.4%，食品廃棄30.5%，食文化の伝承24.8%，食料自給率21.2%，消費者問題12.9%，すべての項目も食育の関心ありの方に高かった ( $p<0.01$ )。

表7に食育の関心度と心がけている食育項目を示す。

関心のある食育項目で心がけている割合の高い順に示す。なお，( ) の数値は「平成24年内閣府食に関する意識調査」<sup>12)</sup>を示す。食べ残し58.3% (55.6%)，食事マナー 54.0% (51.4%)，食事の楽しさ47.0% (57.6%)，食事量の調節29.1% (38.0%)，肥満防止28.5% (43.4%)，規則正しい食事27.2% (69.0%)，栄養のバランス21.5% (50.4%)，地場産物4.0% (22.6%)であった。さらに，食育の関心度間をみると，食事の楽しさ ( $p<0.05$ )，食事量の調節 ( $p<0.01$ )，肥満防止 ( $p<0.05$ )，規則正しい食事 ( $p<0.05$ )，栄養のバランス ( $p<0.01$ )，地場産物 ( $p<0.01$ ) で，いずれも食育の関心ありの方が高かった。この結果は「平成24年内閣府食に関する意識調査」<sup>12)</sup>結果と比べ，食べ残し・食事マナー以外の6項目の割合は低いことがわかった。

表8に食育の関心度と生活習慣を示す。

午前7時までに起床する52.6%，食育の関心あり58.3%，食育の関心なし38.4%，食育の関心ありの

表6 食育の関心度と関心のある食育項目

(%)

項目	カテゴリー	食育関心度			p値
		全体 (100.0)	関心あり (71.5)	関心なし (28.5)	
食品の安全性	関心がない	1.3	0.5	3.5	0.000
	どちらかというに関心がない	4.6	1.4	12.8	
	どちらかというに関心がある	37.1	36.6	38.4	
	関心がある	52.6	58.8	37.2	
	分からない	3.6	2.8	5.8	
	不明	0.7	0.0	2.3	
健康的な生活	関心がない	2.3	0.9	5.8	0.000
	どちらかというに関心がない	5.0	1.9	12.8	
	どちらかというに関心がある	38.7	37.0	43.0	
	関心がある	52.0	59.3	33.7	
	分からない	1.3	0.9	2.3	
	不明	0.7	0.0	2.3	
生活の発達状況	関心がない	4.0	1.9	9.3	0.000
	どちらかというに関心がない	8.3	4.2	18.6	
	どちらかというに関心がある	37.4	36.1	40.7	
	関心がある	47.0	56.9	22.1	
	分からない	2.6	0.9	7.0	
	不明	0.7	0.0	2.3	
味わい方・噛み方	関心がない	2.6	0.9	7.0	0.000
	どちらかというに関心がない	12.9	10.2	19.8	
	どちらかというに関心がある	41.7	41.2	43.0	
	関心がある	40.4	47.2	23.3	
	分からない	1.7	0.5	4.7	
	不明	0.7	0.0	2.3	
食品廃棄	関心がない	3.6	1.9	8.1	0.000
	どちらかというに関心がない	16.9	13.0	26.7	
	どちらかというに関心がある	45.4	45.8	44.2	
	関心がある	30.5	37.0	14.0	
	分からない	2.6	1.9	4.7	
	不明	1.0	0.5	2.3	
食文化の伝承	関心がない	6.6	3.2	15.1	0.000
	どちらかというに関心がない	27.5	22.7	39.5	
	どちらかというに関心がある	38.4	41.2	31.4	
	関心がある	24.8	31.5	8.1	
	分からない	2.0	1.4	3.5	
	不明	0.7	0.0	2.3	
食料自給率	関心がない	5.3	2.8	11.6	0.000
	どちらかというに関心がない	32.1	26.9	45.3	
	どちらかというに関心がある	38.4	43.1	26.7	
	関心がある	21.2	25.5	10.5	
	分からない	2.3	1.9	3.5	
	不明	0.7	0.0	2.3	
消費者問題	関心がない	8.3	4.2	18.6	0.000
	どちらかというに関心がない	41.4	40.3	44.2	
	どちらかというに関心がある	32.8	36.6	23.3	
	関心がある	12.9	15.7	5.8	
	分からない	3.6	2.8	5.8	
	不明	1.0	0.5	2.3	

方が高かった ( $p < 0.01$ )。つぎに、アルバイトをほぼ毎日する4.6%、食育の関心あり3.7%、関心なし7.0%で食育の関心ありの方が低かった ( $p < 0.01$ )。さらに、アルバイトを夕方から深夜にする47.7%、食育の関心あり40.7%、食育の関心なし65.1%で、食育の関心ありの方が低かった ( $p < 0.01$ )。続いて、煙草を吸う5.0%、食育の関心あり3.2%、関心なし9.3%、食育に関心ありの方が低かった ( $p < 0.05$ )。就寝時刻午前1時まで39.7%、食育の関心あり41.7%、関心なし34.9%で、食育に関心ありの方が高かった ( $p < 0.01$ )。

表7 食育の関心度と心がけている食育項目

(%)

項目	カテゴリー	食育関心度			p値
		全体 (100.0)	関心あり (71.5)	関心なし (28.5)	
食 べ 残 し	全く心がけていない	3.3	2.3	5.8	0.334
	あまり心がけていない	7.9	7.9	8.1	
	時々心がけている	25.5	24.5	27.9	
	いつも心がけている	58.3	61.1	51.2	
	わからない	5.0	4.2	7.0	
食 事 マ ナ ー	全く心がけていない	2.3	1.9	3.5	0.530
	あまり心がけていない	6.6	6.5	7.0	
	時々心がけている	33.8	31.5	39.5	
	いつも心がけている	54.0	56.9	46.5	
	わからない	3.3	3.2	3.5	
食 事 の 楽 し さ	全く心がけていない	3.6	1.9	8.1	0.028
	あまり心がけていない	15.9	17.1	12.8	
	時々心がけている	26.2	25.0	29.1	
	いつも心がけている	47.0	50.0	39.5	
	わからない	7.3	6.0	10.5	
食 事 量 の 調 節	全く心がけていない	3.6	2.3	7.0	0.003
	あまり心がけていない	19.5	18.1	23.3	
	時々心がけている	45.0	42.1	52.3	
	いつも心がけている	29.1	35.2	14.0	
	わからない	2.6	2.3	3.5	
肥 満 予 防	全く心がけていない	4.6	3.7	7.0	0.027
	あまり心がけていない	20.9	19.4	24.4	
	時々心がけている	43.4	40.7	50.0	
	いつも心がけている	28.5	33.8	15.1	
	わからない	2.0	1.9	2.3	
規 則 正 し い 食 事	全く心がけていない	5.0	4.2	7.0	0.021
	あまり心がけていない	17.2	15.3	22.1	
	時々心がけている	48.0	46.3	52.3	
	いつも心がけている	27.2	32.4	14.0	
	わからない	2.3	1.9	3.5	
栄 養 の バ ラ ン ス	全く心がけていない	2.6	1.4	5.8	0.000
	あまり心がけていない	24.5	19.9	36.0	
	時々心がけている	47.7	49.5	43.0	
	いつも心がけている	21.5	27.3	7.0	
	わからない	3.3	1.9	7.0	
地 場 産 物	全く心がけていない	24.5	19.0	38.4	0.004
	あまり心がけていない	45.0	46.8	40.7	
	時々心がけている	20.2	23.6	11.6	
	いつも心がけている	4.0	4.6	2.3	
	不明	0.3	0.0	1.2	

## 7. 食育の関心度と食行動

表9に食育の関心度と食行動を示す。

食品の買い物をする4.6%，調理知識が十分にある4.6%，献立作成・調理できる60.3%，調理を週に1回以上する41.0%，食後の片付けをする71.5%であった。つぎに、調理知識が十分にあるでは、食育の関心あり5.6%，関心がなし2.3%，献立作成・調理できるでは、それぞれ68.1%，40.7%，調理を週に1回以上するでは、45.3%，30.2%，食後の片付けをする75.9%，60.5%で、いずれも食育に関心がありの方が高かった ( $p < 0.01$ )。

表8 食育の関心度と生活習慣

(%)

項目	カテゴリー	食育関心度			p値
		全体 (100.0)	関心あり (71.5)	関心なし (28.5)	
起床時刻	午前7時まで	52.6	58.3	38.4	0.000
	午前8時まで	33.4	33.3	33.7	
	午前9時まで	10.3	6.5	19.8	
	午前10時まで	3.6	1.9	8.1	
アルバイト頻度	ほぼ毎日する	4.6	3.7	7.0	0.017
	週4~5回する	18.2	14.4	27.9	
	週1~3回する	41.4	43.1	37.2	
	ほとんどしない	35.8	38.9	27.9	
アルバイト時刻	早朝から昼間	6.3	7.4	3.5	0.002
	夕方から深夜	47.7	40.7	65.1	
	決まっていない	16.9	19.9	9.3	
	しない	29.1	31.9	22.1	
運動頻度	ほぼ毎日する	5.0	5.6	3.5	0.219
	週4~5回する	4.3	4.6	3.5	
	週1~3回する	25.2	27.8	18.6	
	ほとんどしない	64.9	61.1	74.4	
	不明	0.7	0.9	0.0	
喫煙	吸う	5.0	3.2	9.3	0.029
	吸わない	95.0	96.8	90.7	
就寝時刻	午後11時まで	8.3	10.2	3.5	0.004
	午前12時まで	30.8	31.9	27.9	
	午前1時まで	39.7	41.7	34.9	
	午前1時以降	21.2	16.2	33.7	
排便	ほぼ毎日	44.7	46.3	40.7	0.831
	2~3日に1回	42.4	41.2	45.3	
	4~5日に1回程度	9.6	9.3	10.5	
	1週間に1回	3.0	2.8	3.5	
	不明	0.3	0.5	0.0	

表9 食育の関心度と食行動

(%)

項目	カテゴリー	食育関心度			p値
		全体 (100.0)	関心あり (71.5)	関心なし (28.5)	
食品の買い物頻度	毎日する	4.6	3.7	7.0	0.101
	週5~6回する	6.0	7.4	2.3	
	週3~4回する	17.2	16.7	18.6	
	週1~2回する	40.4	42.1	36.0	
	月に数回	14.2	15.7	10.5	
	年に数回	2.0	1.9	2.3	
	ほとんどない	15.6	12.5	23.3	
調理知識	十分にある	4.6	5.6	2.3	0.000
	ある程度ある	45.0	51.4	29.1	
	あまりない	40.7	38.4	46.5	
	全くない	9.6	4.6	22.1	
献立作成・調理	できる	60.3	68.1	40.7	0.000
	できない	39.7	31.9	59.3	
調理頻度	毎日する	3.6	3.7	3.5	0.018
	週5~6回する	4.0	4.6	2.3	
	週3~4回する	9.6	10.6	7.0	
	週1~2回する	23.8	26.4	17.4	
	月に数回	30.5	31.9	26.7	
	年に数回	8.3	7.9	9.3	
	ほとんどない	20.2	14.8	33.7	
食後の片付け	している	71.5	75.9	60.5	0.007
	していない	27.5	23.1	38.4	
	不明	1.0	0.9	1.2	



表10 調理頻度と生活習慣・食習慣

(%)

項目	カテゴリー	調理頻度			p値
		合計 440	週1回以上 176	殆どしない 264	
居住形態	家族と同居	67.5	42.0	84.5	0.000
	一人暮らし	30.5	55.1	14.0	
	その他	2.0	2.8	1.5	
起床時刻	午前7時まで	46.6	47.2	46.2	0.012
	午前8時まで	37.5	43.2	33.7	
	午前9時まで	11.1	8.0	13.3	
	午前10時まで	4.8	1.7	6.8	
アルバイト状況	早朝から昼間	5.2	3.4	6.4	0.010
	夕方から深夜	51.1	46.6	54.2	
	決まっていない	15.7	13.6	17.0	
	していない	28.0	36.4	22.3	
朝食摂取状況	ほぼ毎日食べる	64.3	66.5	62.9	0.010
	週4～5日食べる	9.1	6.8	10.6	
	週2～3日食べる	10.2	14.8	7.2	
	ほとんど食べない	16.4	11.9	19.3	
食事の規則性	決まっている	26.4	26.7	26.1	0.042
	週日は決まっている	12.5	14.2	11.4	
	休日は決まっていない	21.1	26.1	17.8	
	毎日不規則	39.8	32.4	44.7	
食品の買い物	毎日する	6.4	3.4	8.3	0.000
	週5～6回する	5.9	5.1	6.4	
	週3～4回する	19.3	23.9	16.3	
	週1～2回する	35.5	54.0	23.1	
	月に数回	13.6	10.8	15.5	
	年に数回	1.8	0.0	3.0	
	ほとんどない	17.5	2.8	27.3	
調理知識	十分にある	5.9	8.0	4.5	0.001
	あまりない	40.9	40.9	40.9	
	ある程度ある	39.3	44.9	35.6	
	全くない	13.9	6.3	18.9	
後片付け	している	72.3	82.4	65.5	0.000
	していない	26.8	15.3	34.5	

## 8. 調理頻度と生活習慣・食習慣

前述の食育の関心度と調理頻度との関連をみると、両者には有意差が認められたので、調理頻度の7つのカテゴリーを週1回以上とそれ以外の2区分とし、クロス集計を行い、表10に示した。

調理を週に1回以上する40%、殆ど調理しない60%であった。調理を週に1回以上する割合をみると、一人暮らし55.1%、午前8時までに起床90.4%、アルバイトをしていない36.4%、いずれも調理をしない者より割合が高かった。一方、朝食を殆ど食べない19.3%、食事が毎日不規則44.7%、買い物を殆どしない27.3%、調理知識が全くない18.9%、後片付けをしていない34.5%、いずれも調理を殆どしない者の方に高かった。

## IV. 考察

### 1. 女子学生の食育の関心の状況

本研究において、「食育に関心がある71.5%」は、平成23年度食育調査結果70.5%とほぼ同程度、平成18年度第一次食育推進基本計画の数値目標の「食育に関心を持っている国民の割合を90%以上にする」に至らず、さらに、保育士・その保護者の食育の関心ありの割合100%～97.6%<sup>8)</sup>の報告と比べ低かった。この要因としては、女子学生が下校後、夕方から深夜にアルバイトを2人に1人がしており、0時以降の就寝時刻61%、午前8時以降起床14%、朝食を毎日食べない27%、眠い69%、あくびが出る49%のねむけに関する有訴率の高いことは、岸田らの報告<sup>1)14)</sup>と同様、生活の夜型化により望まし

くない食習慣が要因と考えられる。本研究の対象者は女子学生302人、2年生72%、家族との同居者74%、平均身長156.7±5.2cm、平均体重50.0±6.9kg、平均BMI20.4±2.7、やせ22.2%、肥満6.0%、これは全国の調査結果<sup>9)</sup> やせ21.9%、肥満10.2%と比べ、肥満者の割合は4ポイントも低く、自分が太っていると思う割合は51%と高く、やせ願望のあることが伺えた。やせ体型を求めて無理な食事制限を継続することによって女性ホルモンの乱れによる無月経や骨密度の低下という危険性があるので、心身の健やかな健康の保持・増進を図るには自分の身長にみあう適正体重を保持するための食事量を摂取することの大切さに関する食育の重要性が示唆された。つぎに、食事が楽しいと思う割合は90%、家族との共食は朝食11%、夕食32%、食事での会話をよくする49%であった。食育の言葉を知っている46%、食育に取り組みたいと思う35%、食育を受けた場所は学校83%、時期は小学校1~6年73%であった。農林漁業体験をしている割合は44%、これは、「食育の現状と意識に関する調査結果」<sup>9)</sup> より17ポイント高く、農業体験者が多かったためと思われる。さらに、対象者が関心をもつ食育項目には、食品の安全性53%、健康的な生活52%、心身の健全な発育47%、味わい方・噛み方40%、これらを「食に関する意識調査結果<sup>9)</sup>」と比べ、その割合は低かった。さらに、いつも心がけている食育項目には、食べ残しをしない58%、食事マナーを守る54%、食事の楽しさ47%、食事量の調節をする29%、肥満を防止29%、規則正しい食事をする27%、栄養のバランスをとる22%、これらは「食に関する意識調査結果」<sup>12)</sup> と比べ、割合は低かった。つぎに、買い物を週に5~7回する11%、調理知識がある50%、献立作成・調理ができる60%、調理を週に1~7回程度する41%、後片づけしている72%で、食の自己管理能力が高いとは言えないことがわかった。

## 2. 食育の関心度と健康状況・生活習慣・食習慣との関連

食育の関心度とのクロス集計より、食育に関心がある者の方に割合の高い項目をあげると、標準体重を知っている、食事が楽しい、「食育」の言葉を知っている、食育に取り組みたいと思う、食育を受けた時期小学校、農林漁業体験がある者の方に割合が有意に高かった。さらに、関心のある8つの食育項目、心がけている6つの食育項目、7時までの起床、アルバイトを殆どしない、午前12時までに就寝するなどの望ましいカテゴリーの方に割合が有意に高く、食育に関心のない方には、望ましくないカテゴリーの割合が高いことを認めた。これは家族との共食がある者には食事中に楽しい会話があり、健康状態・生活習慣・食習慣が望ましいという報告<sup>13)</sup>と同様に、家族との共食の場が家族間での食育の機会となっているという重要性<sup>5)</sup>と同様の結果がみられた。反対に、家族との共食のない割合は朝食67%、夕食29%もあり、それらは1人暮らし、あるいは、家族と同居していても生活のスタイルが個別化し家族と食卓を同じくする意識・関心の低いことが要因と推察される。このような孤立化を続けると親世代より食文化・生活の知恵・食事マナーを継承する体験や食事の楽しみを家族と共有する機会も少なく食を通じてコミュニケーションスキルを体感しないので食育に無関心になっていくものと危惧される。小学校の家庭科で食品を組み合わせた献立作成・買い物・調理の実践を重ねる体験の中で調理を楽しみながら、自分の健康を守る能力が定着していくと思われるが、忙しい日常生活、外食が続けば食に関心をもつ時間・機会・コミュニケーションの体験も食育の関心も育成されない。母性として次世代を担う子どもの健康管理を守る立場となる女子学生が家族と一緒に料理を作り、食事マナーや食文化の継承をできる場としての食卓を見直し、意欲的に食育に取り組む支援を今度の課題としたい。小学生への食に関する指導目標には「生涯にわたって健康で生き生きした生活を送ることを目指して、児童一人ひとりが正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、食事を通じて自らの健康管理ができるようにすること。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成して社会性を養う」と明示されている。三世代家族が食卓を囲み一緒に調理をし、共食をする中での楽しい会話の中に食育が育成される場の見直しをしていきたい。

### 3. 調理頻度と生活習慣・食習慣

女子学生は週に1回以上調理をする40%、殆ど調理をしない60%、調理をしない割合が高かった。さらに、週に1回以上調理をする方の割合の高い項目には、午前8時までに起床90.4%、アルバイトをしない36.4%であり、調理をしない方の割合の高い項目には、朝食を殆ど食べない19.3%、食事が毎日不規則である44.7%、買い物物を殆どしない27.3%、調理知識が全くない18.9%、後片付けをしない34.5%で、これは食育に関心のない者の傾向と同様、望ましくない食習慣が認められた。小学生の食育は、学校給食でクラスの児童と一緒に料理の盛り付け・配膳・食前の挨拶、栄養のバランスのとれた主食・主菜・副菜・牛乳を味わい、五感でおいしい料理を選ぶスキルを身に付けたにも拘らず、女子学生が自分で調理を作り自分の食事管理能力を積極的にしないのは食育の関心が低いと言わざるをえない。調理をしなくても食事がとれる社会環境<sup>10)</sup>ではあるが、今こそ食育が求められる時代と言える。生涯にわたって元気な生活を送る基盤となる食体験は誰でも手軽に調理をする習慣化が必要といえる。野末らは「小学校5年生の食事の手伝いは生活技能を身につけるだけでなく、家族の一員としての役割を果たすという貴重な教育の機会と位置づけ、食育を推進する場の朝食共食との関連」<sup>15)</sup>の報告のように、家族のために買い物・調理を実践して、共に楽しく食べ、もっと調理をしたいと思うような料理教室を開催し、心身の充実・健康づくりに繋がるような食育を支援することの重要性が示唆された。

## V. まとめ

2013年7～10月、H市内の女子学生302人を対象に無記名自記式質問紙法を行い、食育の関心度と健康状況・生活習慣・食習慣との関連について調査を行ない、次の結果を得た。

- 1) 学年は1年25%、2年72%、3年生2%、4年生1%、家族と同居74%、1人暮らし23%、平均身長156.7±5.2cm、平均体重50.0±6.9kg、平均BMI20.4±2.7、体型はやせ22%、普通72%、肥満6%、標準体重の知識を知っている67%、自己が太っていると認識51%であった。
- 2) 眠い68.5%、あくびが出る49.3%、集中力がない44.6%、健康状態が良くない12.0%、食育の関心のなしの割合が高かった。
- 3) 家族と共食する割合は朝食11%、夕食32%、食事中に会話あり49%、食事が楽しい90%、食育の関心ありの割合が高かった。
- 4) 食育の言葉・意味も知っている46%、食育に取り組みたい35%、食育を受けた場所は学校83%、受けた時期は、小学校高学年44%、中学生38%、小学校低学年29%、農林漁業体験がある44%、食育の関心なしの方が低かった。関心のある食育項目は、食品の安全性53%、健康的な生活52%、心身の健全な発育47%、味わい方・噛み方40%、食育の関心ありの方が高かった。心がけている項目は、食べ残し58%、食事マナー54%、食事の楽しさ47%、食育の関心なしの割合の方が低かった。
- 5) 午前7時までに起床53%、アルバイトをしない36%、アルバイトを早朝から昼間にする6%、0時までに就寝39%、食育の関心なしの割合の方が低かった。
- 6) 食品の買い物物を毎日する5%、調理知識が十分にある5%、献立を立てて調理できる60%、調理が毎日する4%、食事の後片付けをする72%、食育の関心なしの割合の方が低かった。
- 7) 食事時刻が決まっている28%、朝食摂取73%、昼食摂取95%、夕食摂取89%、間食しない16%、夜食しない72%、外食しない12%、食育の関心なしの割合の方が低かった。

これより、食育に関心がない女子学生の方が健康状態・生活習慣・食習慣が望ましくなかった。食の知識・食の選択力を身につけ食事担当として献立作成・調理が実践できるよう料理教室を開催して食育を支援することの重要性が示唆された。

## VI. 謝 辞

本研究をまとめるに当たり、調査にご協力いただきました皆様方に深謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 岸田典子, 上村芳枝, 竹田範子他: 夜型化生活が女子大学生の食生活・健康状態に及ぼす影響, 広島女子大学生生活科学部紀要, 4, 63~73 (1998)
- 2) 田中恵子, 池田順子, 東あかね, 中澤敦子, 中谷素子: 20歳代女性住民におけるやせ・普通体格のダイエット実践者の生活習慣, 栄養学雑誌, 63, 67~74 (2005)
- 3) 岸田典子, 上村芳枝: 学童の食事中における会話の有無と健康及び食生活との関連, 栄養学雑誌, 51, 23~30 (1993)
- 4) 内閣府食育推進室: 「大学生の食育について考えるために」(2009)
- 5) 食育基本法: (2005)
- 6) 第2次食育推進基本計画: (2011)
- 7) 小林秀紹, 出村慎一, 郷司文男, 佐藤進, 野田政弘: 青年用疲労自覚症状尺度の作成, 日本公衛誌, 47, 8, 638~646 (2000)
- 8) 三田村 理恵子: 保育園児および保護者に対する食育支援活動プログラムの開発, 女子大学人間生活学部紀要, 50, 45~51 (2013)
- 9) 平成23年国民健康・栄養調査報告年次別結果 (2011)
- 10) 渡辺雄二, 熊谷摩幸美, 青木宏: 女子学生の不定愁訴の評価と食行動との関連, 栄養学雑誌, 55, 197~204 (1997)
- 11) 森脇弘子, 岸田典子, 上村芳枝, 竹田範子, 佐久間章子, 寺岡千恵子, 梯正之: 女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事中の楽しい会話との関連, 日本家政学会誌, 58, 327~336 (2007)
- 12) 食育の現状と意識に関する調査: 内閣府 (2009)
- 13) 食に関する意識調査: 内閣府 (2012)
- 14) 衛藤久美, 中西明美, 武見ゆかり: 家族との夕食共食頻度及び食事中の自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOLとの関連 - 小学5年生及び中学2年生における横断的・縦断的検討 - 栄養学雑誌, 72, 113~125 (2014)
- 15) 野末みほ, 石田裕美, 裕野佐也香, 中西明美, 山本妙子, 西信雄, 村山伸子: 小学5年生の家庭での食事の手伝いと保護者のゆとり感や子どもの共食の状況との関連, 栄養学雑誌, 73, 195~203 (2015)

〈キーワード〉

女子学生 食育 生活習慣 食習慣 調理行動

上村 芳枝 (健康栄養学部管理栄養学科)

北林 佳織 (健康栄養学部管理栄養学科)

遠藤 奈々 (社会福祉法人 くすの木の家)

森田 清美 (比治山大学短期大学部総合生活デザイン学科)

(2015. 10. 30 受理)