大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について

白木 まさ子, 岩崎 奈穂美

静岡女子短期大学

Effect of a Habit of Skipping Meals on Dietary Life of College Students

Masako Shiraki and Naomi Iwasaki

Shizuoka Women's Junior College

The nutrient intake, dietary habit and state of health of 3 groups of college students were investigated. Three groups consisted of "125 female students living with family", "105 female students living on their own" and "60 male students living on their own". We studied how the habit of skipping meals affected their dietary life and state of health.

1) The nutrients, average intakes of which were found to be less than RDA, were Ca (75~80% of RDA) and Fe (60~70% of RDA) among females and Ca (85%) among males. The intakes by female students of these nutrients per 1,000 kcal were higher than those by male students.

2) Percentage of students who skipped meals habitually (more than one meals skipped during the 3-day period) were as follows. Breakfast was skipped by 11% of female students living with family, 27% of female students living on their own, and 53% of male students living on their own. Lunch was skipped by 8% of female students living with family, 7% of female students living on their own, and 12% of male students living on their own. Supper was skipped by 2~5% of male students living on their own.

3) Nutrient intakes were lowered by 10~25% due to skipping breakfast and by 35% due to skipping lunch. This was particularly notable for female students living on their own who skipped breakfast. Quality and quantity of the diets including between-meal snacks of the students who skipped no meals were satisfactory.

4) The irregularity in taking meals and lack of interests in their dietary life were apparent among those who habitually skipped meals.

5) There was no significant relation between the state of health and the habit of skipping meals investigated through presence/absence of subjective symptoms.

Jpn. J. Nutr., 44 (5) 257~265 (1986)

緒 言

現在、日本人の栄養状態は平均的には良好で、“日本型食生活”ともいう独自のパターンに対して、諸外国から高く評価されるに至った。しかし、多種多様な食品が氾濫し、“飽食の時代”ともよばれる中で、個人や世代あるいは地域によっては、まだまだ食物摂取上の問題点を残していることが報告されている^{1)~3)}。その中で、若い年齢層においては、食べることがファッション化し、嗜好本位の食事に偏ったり、外食や欠食の頻度が増えるなど、食生活の安易な簡素化が進み、健康へ及ぼす影響が危惧されている。

そこで、今回、著者らは特に若い世代の食生活上の問題点として、しばしば指摘される欠食に焦点を当て、

Key words : college students, nutrition survey, skipping meals, dietary habit, health conditions
大学生, 栄養調査, 欠食, 食習慣, 健康状態

ここに、性別、住形態別の要因を交差させながら、欠食の有無と栄養摂取の適否、食習慣および健康状態との関連性を考察することにした。

調 査 方 法

1. 調査対象者

浜松市に所在する短大および大学の女子学生 312名、男子学生 87名のうち、十分な回答の得られた女子 230名、男子 60名について集計した（有効回収率女子 75%，男子 70%）。

以上の対象者を住形態別に分けると、女子・自宅生 125名、女子・下宿生 105名となり、男子は全て下宿生である。年齢構成は女子の大部分が19～20歳であり、男子は20～23歳であった。

表 1 調査対象者の平均体位

調査対象者	身長 (cm)	体重 (kg)	肥満度 ^{a)} (%)
女子・自宅生	157.2±4.4	50.4±4.7	-1.90±9.14
女子・下宿生	156.8±5.4	51.1±3.8	0.68±9.32
男子・下宿生	172.7±5.0	61.3±5.1	-6.34±6.62

$$a) \text{ 肥満度} = \frac{\text{体重} - (\text{身長} - 100) \times 0.9}{(\text{身長} - 100) \times 0.9} \times 100$$

対象者の平均体位は表 1 に示すとおりで、厚生省の60年度推計基準値の同年齢体位（女子：身長 156.6～157.7cm，体重 51.3～52.0kg，男子：身長 170cm，体重 62.0kg）と比べて、女子はほぼ同程度の体位を示したが、男子は身長に対し体重がやや下回るやせ型の体型である。

2. 調査期日

昭和58年の7月下旬から9月上旬までの夏期休暇中における連続3日間について行った。

3. 調査内容

3日間の食物摂取量を秤量法により、朝、昼、夕食別に分けて、その都度、対象者自身に記録させ、この食事記録に基づいて4訂日本食品成分表により、栄養素量を算定した。ただし、算定に当たり調理上の損失は考慮していない。なお、記入方法については事前に詳細に指示し、記入もれのないように努めた。

また、上記の食物摂取調査に合わせて、日頃の食習慣および健康状態を図る目的でアンケート調査を行った。食習慣については9項目、健康状態については身体的症状の11項目を取り上げ、各項目に対して“はい”、“いいえ”のいずれかの回答を求めた。

調 査 結 果

1. 性別、住形態別のグループ平均としてみた場合の食物摂取状況調査

女子・自宅生、女子・下宿生および男子・下宿生の平均栄養素摂取量を表 2 に示した。なお、栄養所要量は学生の日常の活動状況よりみて各年齢における軽い労作に相当するものとした。

摂取状況はどの対象群もカルシウムと鉄を除いて、他の栄養素は全て所要量にほぼ等しいか、許容される範囲で所要量を上回る値となっている。対象群間で異なる点は、所要量に満たないカルシウムの充足率は女子 75（自宅生）～80（下宿生）%，男子・下宿生85%，鉄の充足率は女子 60（下宿生）～70（自宅生）%，男

表 2 対象別平均栄養素摂取量と充足率

		エネルギー (kcal)	たん 白 質 (g)	脂 質 (g)	糖 質 (g)	纖 維 (g)	カル シ ウ ム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン A (IU)	ビ タ ミ ン B ₁ (mg)	ビ タ ミ ン B ₂ (mg)	ビ タ ミ ン C (mg)
女子・ 自宅生	摂 取 量	1,749	62.7	57.7	236.7	3.3	445	8.4	1,985	1.20	1.09	76
	標 準 偏 差	321	14.7	18.4	52.7	1.1	186	2.2	1,326	0.52	0.35	34
	変異係数(%)	18	23	32	22	33	42	26	67	43	32	45
	所 要 量	1,766	63	47~58	—	—	600	12	1,800	0.70	0.90	50
	充 足 率(%)	99	100	99~123	—	—	74	70	110	171	121	152
女子・ 下宿生	摂 取 量	1,735	58.2	65.7	219.1	3.0	482	7.6	2,099	0.96	1.12	79
	標 準 偏 差	388	14.8	21.4	51.0	1.1	190	2.0	1,217	0.36	0.36	39
	変異係数(%)	22	25	33	23	37	39	26	58	38	32	49
	所 要 量	1,807	63	48~58	—	—	600	12	1,800	0.70	0.90	50
	充 足 率(%)	96	92	113~137	—	—	80	63	117	137	124	158
男子・ 下宿生	摂 取 量	2,476	76.4	80.9	338.6	3.3	509	9.8	2,036	1.34	1.31	72
	標 準 偏 差	564	18.6	26.7	81.6	1.2	263	2.7	1,280	0.50	0.46	43
	変異係数(%)	23	24	33	24	36	52	28	63	37	35	60
	所 要 量	2,162	71	50~62	—	—	600	10	2,000	0.90	1.20	50
	充 足 率(%)	115	108	130~162	—	—	85	98	102	149	109	144

子・下宿生98%で、女子に比し、男子の摂取状況のほうがやや良好である。しかし、エネルギー1,000kcal 当たりの摂取量はカルシウムが女子・自宅生254mg、女子・下宿生278mg、男子・下宿生206mg、鉄はそれぞれ4.8mg、4.4mg、4.0mg となり、いずれも男子・下宿生よりも女子の自宅生および下宿生のほうが多い。

また、たん白質と脂質の摂取については、全体的にたん白質に比べて脂質の充足率が高いが、この傾向は自宅生よりも下宿生に、その中でも男子・下宿生において顕著である。

ビタミン類の摂取量は3群とも全て所要量を上回っているが、これに調理上の損失（V. A 20%，V. B₁ 30%，V. B₂ 25%，V. C 50%）を加味すれば、ビタミンB₁を除いて他のビタミン類は所要量を下回ることになる。

変異係数は栄養素別では、おおむねビタミン類の値が大きい。3群間の比較では男子・下宿生の値がやや大きいものの対象群の間に大きな差異はみられない。

次に食品群別摂取量をみると（図1），男女別で摂取量に大きな差がある食品群は米，肉，緑黄色野菜，果実，嗜好飲料および調理加工品類である。このうち米，肉，嗜好飲料，調理加工品は男子の摂取量が女子をかなり上回り，緑黄色野菜，果実は逆に女子に多い。女子の2群については摂取量の有意差検定を行った。有意差が認められたのは，米，パン，魚，乳・乳製品，嗜好飲料で，これらの食品群は住形態の違いが摂取量に影響している。

2. 欠食の有無と摂取栄養量の関係

図2は，先の対象者のエネルギー充足状況を個人別にみたものである。これによると，所要量に対し±10%未満の範囲に含まれる者は女子で35（下宿生）～40（自宅生）%，男子で30%を占めるものの，一方で，所要量を10%以上下回る者が合わせて女子で35（自宅生）～40（下宿生）%，男子で17%いる。このような低摂取エネルギーの原因として，欠食の問題が考えられるので，対象者の欠食状況を調べ，続いて欠食と栄養摂取上

図 1 対象別食品群別摂取量

図 2 摂取エネルギーの充足状況

0は摂取量が所要量の±10%未満の区分

の不均衡との関連性を観察した。

表3に示すごとく、3日間のうち朝食を1回以上欠食した人の割合は女子・自宅生11%、女子・下宿生27%、男子・下宿生52%で、男子・下宿生の欠食率の高いが目立つ。しかも、男子の欠食者のう

ち18%は3日間で2回欠食、また12%は3回とも欠食しており、これら合わせて30%の人は朝食をとらないことがほぼ常習化しているものと思われる。昼食については、1回以上の欠食者は女子・自宅生8%、女子・下宿生7%、男子・下宿生12%である。夕食の1回以上の欠食者は女子・自宅生2%、女子・下宿生3%、男子・下宿生5%で、3群とも夕食の欠食は予想どおり低率であるが、昼食は10%程度の欠食率であった。ちなみに、

表 3 欠食状況 (%)

対象	3日間の欠食回数	朝	昼	夕
女子・自宅生	なし	89	92	98
	あり	11	8	2
	1回	7	6	2
	2回	3	2	0
	3回	1	0	0
女子・下宿生	なし	73	93	97
	あり	27	7	3
	1回	18	6	3
	2回	8	1	0
	3回	2	0	0
男子・下宿生	なし	48	88	95
	あり	52	12	5
	1回	22	7	5
	2回	18	2	0
	3回	12	3	0

昭和58年度国民栄養調査の20～24歳年齢の欠食率（3日間のうち1回以上の欠食回数）をみると、朝食が女21.4%，男32.0%，昼食は女6.4%，男6.3%，夕食は女3.2%，男4%である。以上の結果と比較して本調査は概して男子の欠食率が高い。しかし、これについては両者が同じ年齢層といっても、今回の対象者が男子の下宿生であることの特徴が現れた結果と思われる。

欠食の主な理由は、“時間がない”，“作るのがめんどう”，“食欲がない”などで，“美容のため”，“やせるため”のようにはっきりした目的をもって欠食している者は少なかった。このほか，男子・下宿生は“金がない”と回答した者もいた。

図3は，対象群の3日間の食事を欠食の有無により，“3食あり”，“朝・欠食”，“昼・欠食”の別に分け，各グループごとにエネルギー，たん白質，脂質および糖質について1人1日当たりの平均摂取量と標準偏差を求めたものである。なお，夕食は欠食者が少ないため今回の分析では“夕・欠食”群は省略した。

対象群ごとに全体の平均値と，“3食あり”，“朝・欠食”，“昼・欠食”別の平均値を比較すると，いずれの対象群においても欠食により全ての栄養素量が低下する（ t 検定， $p<0.05$ ， $p<0.01$ ）。しかも，その傾向は，“朝・欠食”よりも“昼・欠食”群に著しい。女子・自宅生の“朝・欠食”の場合，脂質を除いた他の栄養素が全体平均に比べて10～20%減少し，“昼・欠食”では全ての栄養素が35%程度減少する。下宿生は女子の場合，“朝・欠食”が20～25%，“昼・欠食”が25～35%減少，男子の場合は“朝・欠食”が10%弱，“昼・欠食”が30%減少する。以上のように，“昼・欠食”による摂取量の低下は3群とも30%程度であるが，“朝・欠食”は女子・下宿生が20～25%と最も大きい。しかも，全ての栄養素の低下に有意差が認められる。これは，女子・自宅生と男子・下宿生は朝の食事が昼および夕食に比べて簡単なものであるのに対し，女子・下宿生は朝，昼，夕食の食事内容に差がなく，朝食といっても質，量とも比較的整った内容であることを示し，このため，女子・下宿生の“朝・欠食”はかなりの摂取量の低下を招くことになる。

続いて，朝また昼の欠食が夕食や間食に影響を与えているか否かを調べた。

まず，夕食でとるエネルギーを計算すると，女子・自宅生の場合，“3食あり”645kcal（“3食あり”群の1日平均摂取量の36%），“朝・欠食”605kcal（40%），“昼・欠食”602kcal（54%），女子・下宿生の場合，“3食あり”667kcal（37%），“朝・欠食”656kcal（49%），“昼・欠食”627kcal（52%），男子・下宿生の場合，“3食あり”1,018kcal（38%），“朝・欠食”1,081kcal（47%），“昼・欠食”994kcal（56%）である。この結果をみると，男女間で差があるのは当然としても，“3食あり”，“朝・欠食”，“昼・欠食”の間には夕食時の

図3 欠食の有無と栄養素摂取量（平均値と標準偏差）の関係

* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ で，全体との間に有意差あり

表 4 夕食の料理数と食品数

対象	欠食の有無	料理数	食品数	相関係数	回帰係数
女 自 宅 ・ 生	朝・欠食	3.2±1.5	9.2±3.1	0.469*	0.958
	昼・欠食	3.1±0.9	8.3±3.4	0.254	0.972
	3食あり	3.5±0.8	9.7±2.3	0.388**	1.071
女 下 宿 ・ 生	朝・欠食	3.1±1.0	8.1±2.1	0.495**	1.084
	昼・欠食	2.9±1.4	7.3±4.4	0.473	1.444
	3食あり	2.9±0.8	7.8±2.0	0.462**	1.168
男 下 宿 ・ 生	朝・欠食	3.3±1.4	8.0±3.8	0.597**	1.638
	昼・欠食	3.1±1.4	11.5±5.5	0.713**	2.727
	3食あり	3.8±1.1	9.6±2.6	0.792**	1.824

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

エネルギー量に大きな差がみられない。すなわち、朝あるいは昼を欠食したから、その分夕食で多食するというのではなく、むしろ“3食あり”群のほうがたくさん食べている傾向さえ見受けられる。

次に、夕食の食事内容を料理数と使用食品数からみると（表4）、全対象群の料理数の平均値は2.9～3.8、食品数の平均値は7.0～11.5の範囲にあり、女子の“昼・欠食”群を除いて料理数と食品数の間に有意の正の相関が認められた。平均料理数はいずれの群もほぼ3品で差はないが、食品数は男子・下宿生群が1～2種類多く、逆に女子・下宿生群がやや少ない。男子・下宿生の食品数が多いのは、本調査における男子・下宿生の夕食時の外食率が40%と高く、自炊に比べて飲食店での食事は1品当たりの食品数が多いためである。対象群別に“朝・欠食”と“昼・欠食”，“昼・欠食”と“3食あり”および“朝・欠食”と“3食あり”を組み合わせ、料理数と食品数について相関係数の差の検定⁴⁾および回帰係数の差の検定⁵⁾を行ったが、いずれの組み合わせにおいても有意差は認められなかった。

3回の食事以外の間食でとるエネルギー量は、女子・自宅生の“3食あり”151kcal，“朝・欠食”218kcal，“昼・欠食”152kcal，女子・下宿生の“3食あり”155kcal，“朝・欠食”179kcal，“昼・欠食”151kcal，男子・下宿生の“3食あり”274kcal，“朝・欠食”341kcal，“昼・欠食”322kcalである。これらを1日の平均摂取量に対する比率でみると，3群とも“3食あり”は8～10%，“朝・欠食”と“昼・欠食”は13～18%に相当し，欠食群のほうが間食の占める比率が高い。

以上のように，夕食時のエネルギー量や料理数，食品数は朝あるいは昼の欠食の有無に関係なく，どの対象群も同一の傾向を示すことから，欠食群は残り2回の食事の内容を充実させる方向へ気を配るのではなく，菓子類を主とする間食で補充しようとする食習慣をもっているものと思われる。

3. 対象別にみた食習慣

前述の3対象群と欠食の有無の2つの要因と食習慣の関連について観察し，表5の結果を得た。“食事が不規則”，“間食が多い”，“食品の組み合わせを気にしない”は全対象者の30%以上が“はい”と回答した項目である。回答の内容と2つの要因の相互の関係を χ^2 検定法を用いて分析すると，“間食が多い”は女子に（ $p<0.01$ ， $p<0.05$ ），“食品の組み合わせを気にしない”は男子に多く（ $p<0.01$ ），また，“食事が不規則”，“欠食が多い”は男女の下宿生に多い（ $p<0.01$ ， $p<0.05$ ）など性および住形態が異なることによる食習慣の違いが顕著に現れている。

欠食の有無との関連では，“食事が不規則”，“欠食が多い”，“食品の組み合わせを気にしない”の項目につ

表 5 対象別にみた食習慣 (％)

	女子・ 自宅生	女子・ 下宿生	男子・ 下宿生	3 群間 の検定	欠食 ^{a)}	非欠食	2 群間 の検定
1. 食事が不規則	32** ^{1,2}	59** ¹	68** ²	**	67	35	**
2. 好き嫌が多い	17	12	8	—	17	10	—
3. 間食が多い	49* ¹	66** ³	30* ^{1, **3}	**	48	50	—
4. 欠食が多い	34* ^{2, **4}	59* ²	78** ⁴	**	84	28	**
5. 食品の組み合わせを気にしない	30** ⁵	32** ⁶	70** ^{5, 6}	**	56	28	**
6. 保健薬, 栄養剤を常用する	3	0	0	—	0	3	—
7. 睡眠薬を常用する	0	0	0	—	0	0	—
8. 喫煙	0** ⁷	2** ⁸	46** ^{7, 8}	**	19	8	*
9. 飲酒	0** ⁹	0** ¹⁰	38** ^{9, 10}	**	19	3	**

a) 3 日間の食事のうち 1 回以上欠食した者

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, — 有意差なし

表 6 対象別にみた健康状態 (％)

	女子・ 自宅生	女子・ 下宿生	男子・ 下宿生	3 群間 の検定	欠食 ^{a)}	非欠食	2 群間 の検定
1. 眠れない	0** ¹	0** ²	14** ^{1, 2}	**	6	1	—
2. 疲れやすい	45	51	30	—	38	46	—
3. いらいらする	15	17	22	—	22	14	—
4. かぜをひきやすい	14	22	22	—	19	18	—
5. 体の痛み	9	12	14	—	8	14	—
6. 肩こり	45	32	24	—	37	35	—
7. 食欲がない	11	5	11	—	13	6	—
8. 便通不規則	49** ³	49** ⁴	19** ^{3, 4}	**	40	43	—
9. 下痢	26	17	19	—	24	20	—
10. 便秘しやすい	40** ⁵	32* ¹	11* ^{1, **5}	*	22	36	—
11. 立ちくらみ	52* ²	49	27* ²	*	40	49	—

a) 3 日間の食事のうち 1 回以上欠食した人

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, — 有意差なし

いて、欠食群の“はい”の回答頻度が有意に高い。本調査では、3 日間のうち 1 回以上欠食した者は全て欠食群として扱ったが、以上の結果から考えると、欠食群に属する者は今回の調査期間中に偶然 1～2 回の欠食が含まれたというのではなく、欠食が習慣的に存在することが示された。喫煙や飲酒は男子にのみみられる習慣であり、中でも欠食群に有意に多い。

4. 対象別にみた健康状態

先の 2 つの要因と健康状態との関連性を観察した。

表 6 にあげた 11 項目の身体的症候に対し、自覚的訴えの有無を尋ね、訴えのある者の割合 (％) を対象別に示した。全項目に対する訴え数の平均値と標準偏差は、女子・自宅生 3.1 ± 2.1 、女子・下宿生 2.9 ± 1.8 、男子・下宿生 2.1 ± 2.0 である。また、5 つ以上の項目について訴えがある者の割合は、それぞれ 15％、22％、14％で、反面、訴え数 0 の者は 11％、12％、30％であった。3 群間に有意の差が認められたのは、“眠れない”、“便通が不規則”、“便秘しやすい”および“立ちくらみ”の 4 項目である。このうち、“眠れない”と答えた者は男子に多く ($p<0.01$)、“便秘しやすい”、“便通が不規則”は女子に多い ($p<0.01$, $p<0.05$)。さらに、

“立ちくらみ”は女子の自宅生に多かった($p<0.05$)。以上のように、訴え数および訴えの内容からみると、男子に比べて女子のほうが相対的に訴えの頻度が高く、また女子に多くみられるこれらの自覚症状は他の調査結果でも示されるごとく、若い女性にとって特徴的な現象である。

欠食の有無との関連では、11のいずれの項目においても2群間に有意の差がみられず、本調査では欠食群であっても身体的にこれといった自覚的症状は認められなかった。

考 察

今回の調査は、女子・自宅生、女子・下宿生および男子・下宿生の対象集団の平均的な栄養摂取状況の実態を把握し、さらに、20歳代という年齢層また下宿生を含むという対象群の特性を考えて、特に欠食の問題を取り上げ、欠食の有無と栄養摂取状況、食習慣および健康状態との関連性を観察することを目的とするものである。

既述の結果から考察すると、上記の3対象群の平均的な栄養素摂取は、いずれの対象群もカルシウムと鉄を除き、おおむね所要量にほぼ等しいか、あるいは許容される範囲で所要量を上回る状況にある。このように、女子・自宅生はともかく、摂取状況が懸念された男女の下宿生に重大な栄養摂取の不均衡がみられなかったことは一応評価できることである。しかし、各栄養素の摂取量の間には正の相関がある⁶⁾といわれているが、本調査では他の栄養素の充足度が高いにもかかわらず、先のカルシウムと鉄の摂取不足が著しいこと、また、男女の下宿生に共通することとして、たん白質に比べて脂質の摂取量が多く、130~150%の充足率に達していること、さらに、男子・下宿生は摂取量の個人差が大ききことなどが健康への影響を考えると、今後、この面への配慮が強く望まれるところである。

カルシウムと鉄の摂取不足については、他の種々の調査³⁾⁷⁾⁸⁾でも指摘されていることでもあり、今後、供給源としての食品構成や献立内容からの検討を加え、カルシウムと鉄の摂取状況をもう少し詳しく研究したいと考えている。

先に、男子・下宿生の摂取状況が予想した以上に良好であった旨報告したが、男子・下宿生の場合、1日の食事のうち1回外食している者37%、2回外食している者31%と外食の頻度が極めて高いことを考えると、良好とはいえ外食に依存したこのような食事内容には問題が残ることを考慮する必要がある。

最近の国民栄養調査によれば、男女とも20歳代の若い世代の欠食率が高いことが指摘されているが、本調査の欠食状況については既述のとおりで、朝食を常習的に欠食する者は女子・下宿生で10%、男子・下宿生で30%を占める。欠食による摂取量の低下は、朝食で10~25%、昼食で35%に及び、充足率は各々85%、65%程度に下がる。中でも女子・下宿生の“朝・欠食”による摂取量の低下が目立つが、これは見方を変えれば他の2群に比べて、女子・下宿生の朝の食事内容が質、量の面で優れていることを示すものである。朝あるいは昼の欠食者は欠食を意識して、その分夕食や間食で多く摂取するのではないかと考えたが、“3食あり”群と異なる摂取傾向は認められず、むしろ“3食あり”群のほうが3回の食事や間食を含めて食事内容が充実しており、食することへの意欲が感じられる。

今回の健康状況調査では、欠食の有無と身体的症状との関連では有意性が認められず、欠食群でも今のところ身体的異常は現れていない。しかし、欠食者の食習慣のうち、“食事が不規則”、“欠食が多い”、“食品の組み合わせを気にしない”は、非欠食群に比し、“はい”の回答が有意に高い項目である。また、欠食の主な理由が、“時間がない”、“作るのがめんどろ”、“食欲がない”などであることを考え合わせると、欠食群の不規

則な食事は日常的にみられることであり、食事に対する関心が極めて乏しいように思う。一方、栄養摂取のあり方と健康状態との関連性について、貧血と朝食抜きやエネルギー摂取量の間に有意性を認めた報告²⁾ もみられる。欠食が改善されないで、栄養摂取の充足度が低い食生活が慢性化するならば、これが原因して健康を害する恐れが生じてくる。したがって、若い年齢層の健康維持のために、まず欠食をなくすところから食生活の見直しを図る指導を推めたいと考える。

要 約

女子・自宅生 125名、女子・下宿生 105名および男子・下宿生 60名を対象に、食物摂取状況調査と食習慣および健康状態を問う調査を行い、対象別に欠食の有無が食生活や健康状態に及ぼす影響を観察した。

1) 所要量を満たしていない栄養素は、女子はカルシウム (75~80%)、鉄 (60~70%) で、男子はカルシウム (85%) である。この2つの栄養素の1,000kcal 当たりの摂取量は、女子のほうが男子よりも多い。

2) 欠食者 (3日間のうち1回以上欠食) の割合は、朝食は女子・自宅生 11%、女子・下宿生 27%、男子・下宿生 53%、昼食は女子・自宅生 8%、女子・下宿生 7%、男子・下宿生 12%、夕食は2~5%であった。

3) 欠食による栄養素摂取量の低下は、朝食で10~25%、昼食で35%に及び、中でも女子・下宿生は朝食を欠食した時の摂取量の低下が大きい。“3食あり”群は、食事および間食を含めて、質と量の面で食事の内容が充実している。

4) 欠食者の食習慣や欠食理由から、欠食者の不規則な食事は日常的にみられることであり、食事に対する関心が極めて乏しいことが指摘された。

5) 自覚症状の有無によって調査した健康状態と欠食の有無との間には、有意の関係は見出せなかった。

文 献

- 1) 山上雅子，豊川裕之，他：栄養と食糧，**35**，27~37 (1982)
- 2) 石垣志津子：栄養学雑誌，**37**，139~146 (1979)
- 3) 山中千代子，相田貞子：栄養学雑誌，**40**，247~258 (1982)
- 4) 水野哲夫：統計の基礎と実際，pp. 159~160 (1981) 光生館
- 5) 遠藤健児，鍋谷清治訳：研究者のための統計的方法，pp. 110~111 (1979) 森北出版
- 6) 豊川裕之：生活の中の栄養学，p. 89 (1983) 大修館書店
- 7) 前川當子，八倉巻和子，他：栄養学雑誌，**35**，307~314 (1977)
- 8) 池田順子，浅野弘明，他：栄養学雑誌，**41**，103~116 (1983)

(受付：昭和61年4月3日)