女子大学生とその母親の生活行動並びに 食生活状況の実態調査

木 村 友 子, 加賀谷 みえ子, 福 谷 洋 子
眉山女学園大学生生活科学部

Survey on Life Style and Dietary Pattern of Female College Students and Their Mothers

Tomoko Kimura, Mieko Kagaya and Yoko Fukuya
School of Life Studies, Sugiyama Jogakuen University

In order to examine the ideal daily life pattern for females college students ($n=155$) and their mothers ($n=155$) in Nagoya and its vicinity were studied regarding their awareness of health and dietary pattern, their daily activities and food intake.

1) As for the life pattern, the percentage of students holding part-time jobs was 78% and that of mothers working outside their homes was 63%. Thus, their level of physical activities was moderate, but that of exercise was quite low both in awareness and actual activities.

2) As regards the body shape, the percentage of slender students was 22%. Their evaluation of their own shape was improper and they had an intense desire toward a more slender figure. On the other hand, the percentage of obese mothers was 37% whose evaluation of their shapeliness was comparatively proper.

3) As for health conditions, about 90% of both students and mothers had a sense of fatigue, and 47% of students occasionally had poor appetite, which was higher by 28% than mothers.

4) As regards eating habits, students had a greater inclination than mothers toward western style meals, intake of ready-to-serve dishes and eating out. Many students (42%) often skipped meals and were not satisfied with meals, the percentage being higher by 8% than that of mothers.

5) The survey showed that students had longer physical-life time and moving time than mothers while mothers had longer housework-life time and leisure time than students, showing differences between two groups ($p<0.001$).

6) The survey also showed that the energy intake was lower than that required for both groups, with a remarkable deficiency of calcium and iron. Students tended to show such deficiency more than mothers.

Jpn. J. Nutr., 50 (6) 325~336 (1992)

緒 言

近年、誰もが健康の大切さを意識し、健康志向が高まっている。著者らは、女子大学生の栄養・生活・健康状態などを調査・研究し、青年期女性のやせ志向や、恣意的で不合理な生活の影響が問題であることを指摘した¹⁻³⁾。女子大学生の食習慣は生活歴によるものであるが、家事を母親に依存している学生が極めて多い現状であった^{2,3)}。青年期の女性は、母性となる準備期としての意義が大きく、一方、中年期に当たる母親の健康

Key words : female college students, mothers, dietary habit, life style, nutrient intake

女子大学生, 母親, 食生活, 生活行動, 栄養摂取

管理は、その後到来する高年期の健康に大きな影響を与え、女性にとっては何れも極めて重要な時期である。そこで本報では、女子大学生とその母親の生活行動及び食生活状態を通し、それぞれの立場から、成人女性の望ましい日常生活のあり方を探り出すことを目的として、健康と食生活の意識調査並びに生活行動と食物摂取量の実態調査を実施し、若干の知見を得たので報告する。

研 究 方 法

1. 調査対象

調査対象は名古屋市とその近郊に在住する相山女学園大学家政学部の学生（20～21歳）とその母親（40～55歳、平均 50 ± 4.3 歳）である。これらに食生活意識調査、生活行動調査、食物摂取量調査を実施し、有効回答数310（155組）、有効回答率 96.9%を得た。

2. 調査時期

1989年9月に実施した。

3. 調査内容及び調査方法

健康及び食生活の意識調査として、①生活環境（家族構成、居住、母親の職業、学生のアルバイト、運動⁴⁾、休養⁵⁾、余暇の過ごし方）、②経済状況（小遣い額、支出の使途）、③身体状況（体位、健康状態、疲労感、食欲、健康づくり意識）、④食生活状況（加工食品・外食の喫食状況、炊事状況、食事づくり上の関心、食事をする時の留意点、食生活の満足感）などについて、各々に自記式のアンケート調査用紙を配布した。結果は、学生と母親に分けて集計した。

生活行動調査は記録票を配布し、前報²⁾と同様に平日連続3日間の生活行動を記録させた。1日平均の消費エネルギー量は、日本人の栄養所要量のRMR（エネルギー代謝率）¹⁰⁾を用いて算出した。また食物摂取量調査は、生活行動調査実施日に個人別食事秤量法⁶⁾で実施し（ただし、学生食堂利用のメニューについては予め食品の目安量を測定して用いた）、四訂日本食品標準成分表を用いて平均栄養素等摂取量を算出した。更に食品群別摂取量、喫食状況なども検討した。

図1 日常の運動の状況

結 果

1. 健康と食生活意識の実態

(1) 生活環境

家族構成は、平均家族人数 4.5人、核家族 65%、祖父母と同居の3世代家族 35%であった。居住地は名古屋市 39%、名古屋市以外の愛知県内 49%、岐阜県 9%、三重県 3%で、自宅生 92%、下宿生 6%、寮生 2%であった。就労状況は、学生のアルバイト者率 78%、母親の有職率 63%であり、母親の職種は自営業 43%、勤労者 22%、自由業 3%、パート 27%、その他(内職など) 5%であった。

日常の運動状況を図1に示した。運動状況表⁹⁾の判定成績 A・B ランクに該当する者は、学生 18%、母親 14%に過ぎなかった。運動の内容は図1.bのとおりで、両群間に有意差が認められた。両群ともに“歩行・散歩”が最も高率であった。一方、運動をしない理由について、最も多いのは“忙しく時間がない”(学生 57%、母親 42%)で、次いで“やり方がわからない”(学生 14%、母親 15%)、“その他(不得意など)”(学生 13%、母親 12%)であった。更に、“施設・場所がない”(学生 9%、母親 0%)、“やりたくない”(学生 5%、母親 14%)、“必要と思わない”(学生 2%、母親 17%)であり、両群間に有意差が認められた ($p<0.005$)。

休養状況(図2)は、休養状況表⁵⁾により判定した。“不足がち”と“不足”の者を合わせると、学生 21%、母親 20%であった。休養に関連する余暇の過ごし方(図3)は、両群ともに“テレビ・ラジオ・新聞等”が上位であった。両群間に20%以上の相違のある項目は、学生では“友人との付き合い”、母親では“家族との団らん”がいずれも高く、両群間に有意差が認められた ($p<0.005$)。

(2) 経済状況

月額の小遣いは、学生 $32,323\pm13,427$ 円、母親 $23,032\pm14,308$ 円で、学生はアルバイト収入も加算され、母親よりかなりの金銭的余裕がみられた。小遣いの用途は、学生では交際費 24%、外食費・被服費ともに各々23%、貯金 13%、その他(必需品) 10%、住居費 7%の順である。一方母親は、外食費 26%、貯金・被服費ともに各々18%、住居費 16%、交際費 14%、その他 8%であり、両群間に有意差が認められた ($p<$

図2 休養状況

図3 余暇の過ごし方

図4 現体型の認識と実際の体型及び希望体型

0.005)。

(3) 身体状況

学生は身長 157.6 ± 5.0 cm, 体重 50.4 ± 5.4 kg, 母親では 154.5 ± 4.3 cm, 52.7 ± 5.7 kg であった。国民栄養調査成績⁷⁾の同年代女子と比較すると、学生は同様の値であったが、母親では身長は上回っていたが、体重は若干下回っていた。

肥満度（ブローカ桂変法）では、正常域に該当する者は学生 61%，母親 53%，これを上回る者は学生 17%，母親 37%，下回る者は学生 22%，母親 10% であった。各自の現体型の意識並びに希望体型について図4に示した。現体型の意識（図4.a）では、“太っている”と答えた群のうち、実際に肥満域にある者は学生 27%，母親 60% であり、他は正常域またはやせ域にあった。“普通”と答えた群では、正常域にある者は学生 61%，母親 86% で、やせ域にある者が母親 10% に対し学生 37% と多かった。また希望体型（図4.b）については、やせ願望者で“太っている”と答えた群では学生 95%，母親 74%，“普通”と答えた群では学生 37%，母親 13%，“やせている”と答えた群では学生 15%，母親 10% であった。従って、学生は母親に比べてやせ願望が高いことが分かった。

自己判断による健康状態では、“良好”と答えた者は学生 74%，母親 72%，“好ましくない”と答えた者は学生 26%，母親 28% で、ほぼ同様の傾向であった。

疲労の自覚症状を調べた結果，“疲れない”と答えた者は学生 11%，母親 12% と少なく、一方“疲れる”と答えた者は学生 89%，母親 88% に及んでいた。

食欲については、食欲のある者は学生 53%，母親 81%，時々（1～2回/週）食欲のない者は学生 47%，

母親 19%であり、学生では食欲の時々ない者が比較的多かった。食欲のない理由としては、“疲れ過ぎ”が学生 37%，母親 53%，“食事が不規則”が学生 37%，母親 17%，“間食のとり過ぎ”が学生 14%，母親 3%，“睡眠不足”が学生 12%，母親 27%であり、両群間に差がみられた。

(4) 食生活状況

昭和62年家計調査年報⁸⁾によると、世帯当たりの食料費支出に占める加工食品の割合は46.7%であり、また外食費の割合は昭和50年の11.9%から昭和62年の15.8%に漸増している。加工食品の中でも付加価値の高い食品は、家庭での調理の手間が省ける“調理済み食品、そう菜”で、利用割合が増加傾向にあるといわれている⁹⁾。そこで、これらの加工食品並びに外食の喫食状況を図5、6に示した。調理済み食品及びそう菜の利用率は、いずれも学生のほうが母親より高かった。外食喫食状況（図6.a）では、1週間の外食率は学生 90%，母親 47%であった。外食をする理由（図6.b）は、学生では“付き合い”，母親では“家事労働の軽減”が最も多く、両群間に有意差が認められた（ $p < 0.005$ ）。

家事状況では、炊事担当者は学生 12%（18人）で、炊事に積極的に参加している者は少なかったが、母親では95%（148人）に及んでいた。食事づくり上の関心は図7のとおりで、両群ともに“栄養”，“好み”が重視され、母親では“季節感”，“値段”，“安全性”に対する配慮が若干みられたが、

図5 調理済み食品とそう菜の喫食状況

図6 外食状況

学生には全くみられなかった。

食事をする場合の留意点の集計結果を図8に示した。両群間に20%以上の相違がある項目は、学生では“食べ過ぎない”が、母親では“薄味に心がける”がそれぞれ高く、有意差が認められた ($p<0.005$)。

食生活に対する満足感では、満足している者は学生 53%，母親 66%，どちらともいえない者は学生 40%，母親 31%，不満足者は学生 7%，母親 3%であり、食生活に対する満足感は学生のほうが母親より下回っていた。

食生活と健康の関連において健康管理のために実施した項目を示すと図9のとおりである。両群ともに、いわゆる健康の3要素である“栄養”，“運動”，“休養”を上位に挙げており、健康を意識している様子がうかがえる。両群間に20%以上の相違を示したものは、学生では“ジョギング・軽いスポーツ”で心肺機能の持久力を高める運動、一方母親では“散歩・ラジオ体操等”，“健康診断”で体を動かすことや健診体制の充実の項目がいずれも高く、有意差が認められた ($p<0.005$)。

2. 生活行動と食物摂取の実態

日常の生活行動では、生活活動指数は学生 0.47 ± 0.09 ，母親 0.44 ± 0.10 で、平均の生活活動強度区分¹⁰⁾は両群ともにⅡの中等度に該当したが、そのうち、活動強度Ⅰの軽い者は学生 37% (57人)，母親 46% (72人)であった。

1日の生活行動における消費時間と消費エネルギー量を表1に示した。“生理的生活”は、学生 平均10時間13分・約 547 kcal，母親 平均9時間15分・約 469 kcalであった。その内訳は，“睡眠”が学生は7時間19分・約 317 kcalで、母親より34分間・約 38 kcal 上回り，“身の回りその他”が学生は1時間39分・約 134 kcalで、母親より30分間・約 44 kcal 上回っており、有意に高かった。“家事的生活”では、母親の平均4時間37分・約 566 kcal に比べ、学生は平均47分間・約 100 kcal で有意に低かった。“文化教養生活”では、学生は平均8時間39分・約 690 kcal で、主に“学業”に平均5時間2分・約 411 kcal を費やしていた。一方、母親の“文化教養生活”は平均4時間46分・約 334 kcal で、学生より3時間53分少なかった。しかし、余暇では母親のほうが学生より67分間長く費やしていた。“運動”では、学生は平均7分間・約 19 kcal，母親は平均9分間・約 22 kcal であり、運動する者は学生 17%，母親 21%と低率であった。“就労時間”では、学生のアルバイト

図7 食事作成上の関心

図8 食事をする場合の留意点

トは平均1時間30分・約138 kcal、母親は平均4時間46分・約431 kcalであった。“通学・通勤・移動”は、学生が平均2時間51分・約327 kcal、これに対して母親は約1/5に過ぎなかった。1日の平均消費エネルギーは、学生1,803 kcal、母親1,867 kcalであり、母親が有意に高かった。食物摂取行動では、平日連続3日間の欠食率は、朝食で学生19%、母親12%、昼食で学生7%、母親3%、夕食で学生8%、母親0%であり、学生は母親に比べて朝・昼・夕3食ともに欠食者が多かった。なお、両群ともに1日2回食の習慣は見当たらなかった。

図9 健康管理上の実施項目

1日当たりの平均栄養素等摂取量及び栄養所要量¹⁰⁾に対する充足率を表2に示した。両群ともに、エネルギー、カルシウム、鉄の充足率は下回っていた。特にカルシウムの充足率は、学生71%、母親80%と低かった。またカルシウム所要量の600mgに達している者は、学生12% (18人)、母親21% (33人) にすぎず、不足している者は全体の約8割に及んでいた。鉄の平均充足率は、学生76%、母親92%で、所要量に達していない者は、学生88% (137人)、母親68% (106人) で、不足している者が多かった。食塩摂取量 (相当量) の平均値は学生11.6g、母親10.7gで、両群ともに目標摂取量の上限 (10g/日) より若干多く、学生のほう

表1 1日の生活行動の所要時間と消費エネルギー

生活活動内容	学生 (n=155)		母親 (n=155)	
	時間 (分)	消費エネルギー (kcal, $\bar{x} \pm \text{SD}$)	時間 (分)	消費エネルギー (kcal, $\bar{x} \pm \text{SD}$)
生理的生活	613		555	
睡眠	439	317.4 $\pm$ 49.5***	405	279.5 $\pm$ 47.0
食事	75	95.9 $\pm$ 29.3	81	98.8 $\pm$ 35.5
身の回りその他	99	134.0 $\pm$ 37.6***	69	90.4 $\pm$ 44.9
家事的生活	47		277	
炊事	24	51.4 $\pm$ 62.6	117	232.3 $\pm$ 91.6***
洗濯、掃除、買物等	23	48.9 $\pm$ 61.2	160	333.5 $\pm$ 187.5***
文化教養生活	519		286	
学業	302	411.2 $\pm$ 114.9	—	—
余暇	210	259.8 $\pm$ 95.9	277	311.5 $\pm$ 161.6***
運動	7	19.0 $\pm$ 47.7	9	22.4 $\pm$ 52.5
就労・アルバイト	90	138.3 $\pm$ 147.9	286	431.1 $\pm$ 325.2***
通学・通勤・移動	171	327.4 $\pm$ 138.9***	36	67.2 $\pm$ 55.8
合計	1,440	1,803 $\pm$ 228	1,440	1,867 $\pm$ 244*

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

表 2 1日当たりの栄養素等摂取状況

	学生 (n=155)			母親 (n=155)		
	摂取量 ($\bar{x} \pm \text{SD}$)	充足率 (%)	栄養所要量 (20歳代)	摂取量 ($\bar{x} \pm \text{SD}$)	充足率 (%)	栄養所要量 (40~50歳代)
エネルギー (kcal)	1,748 $\pm$ 361	87	2,000	1,848 $\pm$ 346*	97	1,850~1,950
たん白質 (g)	64.8 $\pm$ 16.2	108	60	70.8 $\pm$ 14.1***	118	60
動物性 (g)	31.1 $\pm$ 11.9	—	—	35.5 $\pm$ 13.2**	—	—
脂 質 (g)	55.1 $\pm$ 16.7	110	44~56	56.1 $\pm$ 19.9	118	41~54
動物性 (g)	27.4 $\pm$ 12.0	—	—	31.1 $\pm$ 16.5*	—	—
糖 質 (g)	252.2 $\pm$ 68.6	—	—	257.0 $\pm$ 54.3	—	—
カルシウム (mg)	428 $\pm$ 158	71	600	482 $\pm$ 193**	80	600
鉄 (mg)	9.1 $\pm$ 2.7	76	1.2	10.1 $\pm$ 2.9**	92	10~12
ビタミン A (IU)	1,991 $\pm$ 2,188	111	1,800	2,184 $\pm$ 1,203	121	1,800
ビタミン B ₁ (mg)	0.96 $\pm$ 0.36	120	0.8	1.05 $\pm$ 0.38	131	0.8
ビタミン B ₂ (mg)	1.13 $\pm$ 0.34	103	1.1	1.25 $\pm$ 0.37**	114	1.1
ビタミン C (mg)	90 $\pm$ 61	180	50	97 $\pm$ 65	194	50
食塩相当量 (g)	11.6 $\pm$ 2.7*	116	10	10.7 $\pm$ 3.4	107	10

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

注) 栄養所要量は、「第四次改定日本人の栄養所要量」の女子、生活活動強度Ⅱを使用。

が母親より 0.9 g 多く摂取していた。

総エネルギー摂取量に占める、たん白質：脂質：糖質のエネルギー構成比率は、学生 14.8：28.4：56.8、母親 15.3：27.3：57.4で、両群ともに脂肪エネルギー比率は目標である25%を上回っていた。なお動物性脂肪比は学生 49.7%、母親 55.4%であり、動物性たん白質比は学生 48.0%、母親 50.1%であった。

食品群別摂取量を示すと表3のとおりである。1981年科学技術庁資源調査会食糧部会2000年食糧構成基準量と平均摂取量を比較すると、両群ともに米類、いも類、油脂類、豆類、野菜類、果実類、魚介類が下回り、更に学生では海藻類の摂取が少なかった。

食事形態では、学生は母親に比べて米食よりパン食・めん食（スパゲティ、マカロニなど）の洋風化嗜好の傾向がみられ、いも類、豆類、野菜類、果実類、海藻類、魚介類の摂取量が母親より有意に少なかった。一方母親は、学生に比べて米食の摂取量がやや多く、野菜類、魚介類、海藻類などを組み合わせた伝統的な食事形態を嗜好する者が若干多い傾向がみられた。しかし穀類の摂取量が2000年の食糧構成基準より若干少なく、欧米型の食事形態への移行もみられ、食品選択の多様化が進んでいた。

次に生活行動調査から算出した消費エネルギー量（表1）は、食物摂取量調査からの摂取エネルギー量（表2）を上回り、その差は学生では55 kcal、母親では19 kcalであった。この消費と摂取の出納は、対象者の日常生活活動強度Ⅱの運動によるエネルギー消費付加量の目安100 kcal程度¹⁰⁾から判断すると両群ともに下回っていた。

考 察

本調査対象の女子大学生とその母親の生活行動をみると、学生のアルバイト者率、母親の有職者率はともに高く、生活活動強度は両群ともに平均的には中等度に該当しているが、運動状況では意識と実際の行動ともかなり低調であった。特に母親では、運動をしない理由に“やりたくない、必要とは思わない”者がやや高く、

表 3 1 日当たりの食品群別摂取状況 (g)

			学生 (n=155)		母親 (n=155)	
			摂取量 ($\bar{x} \pm SD$)	基準量 (20歳代)	摂取量 ($\bar{x} \pm SD$)	基準量 (40~50歳代)
穀	類		303.6 $\pm$ 92.1	295	286.6 $\pm$ 82.8	290
米	類		166.6 $\pm$ 61.2	200	193.3 $\pm$ 77.8***	200
パンまたはめん	類		137.0 $\pm$ 94.4***	95	93.3 $\pm$ 93.0	90
いも	類		29.9 $\pm$ 28.3	75	45.3 $\pm$ 45.7***	70
油	脂	類	16.7 $\pm$ 9.8	20	18.2 $\pm$ 13.5	20
豆	類		32.5 $\pm$ 24.0	75	63.6 $\pm$ 50.3***	75
野菜	類		142.7 $\pm$ 68.0	300	201.9 $\pm$ 96.1***	300
緑黄色野菜			39.0 $\pm$ 28.4	300	61.6 $\pm$ 49.6***	300
その他の野菜			103.7 $\pm$ 56.8		140.3 $\pm$ 74.0***	
果実	類		91.9 $\pm$ 76.4	200	137.7 $\pm$ 116.7***	200
海藻	類		2.7 $\pm$ 2.8	3	4.2 $\pm$ 2.9***	3
調味嗜好飲料			111.7 $\pm$ 116.4	—	106.4 $\pm$ 141.7	—
魚介	類		40.6 $\pm$ 28.3	85	65.8 $\pm$ 48.5***	85
肉	類		64.9 $\pm$ 36.9	65	61.8 $\pm$ 48.9	50
卵	類		48.8 $\pm$ 28.2	35	47.5 $\pm$ 29.3	35
乳・乳製品			125.8 $\pm$ 93.3	120	128.5 $\pm$ 114.8	120

*** $p < 0.001$

注) 基準量は、「2000年食糧構成：科学技術庁資源調査会食糧部会資源調査会資料89号」(1981年)による。

国民栄養調査成績⁷⁾の同年代女子と比べても5%多かったことから、対象者に、より積極的に運動の意義を啓蒙し、実践させることの必要が認められた。

休養状況では不足傾向の者が両群ともに2割程度いた。休養に関連する余暇時間は、学生が平均2時間30分で、既報^{2,3)}の結果より若干多くなっていた。一方、母親の余暇時間は学生より67分多く、自由な時間が多かった。殊に女性にとって多種多様な余暇活動は、生活に潤いとゆとりをもたらし、将来の生き甲斐にも通じると思われるだけに、有効な選択と実践が望まれる。問題と思われる点は学生の余暇行動で、消費エネルギーの高い動作が極めて少なく、健康管理を考えた活動的な生活行動を余暇に取り入れることを推奨したい。

学生と母親の生活時間配分の相違点では、学生は母親より生理的生活時間が58分、通学移動時間が135分多く、余暇や家事作業時間が短縮・割愛されていた。一方、母親は学生より家事的生活時間に230分多く費やし、家事作業は母親が中心であることが示唆された。

次に食物摂取行動をみると、連続3日間の食事調査からの欠食率は、学生が母親より朝食7%、昼食4%、夕食8%高かった。この学生の欠食率は、国民栄養調査⁷⁾の20歳代の女子より朝食は低く、昼食・夕食は高いが、染谷ら¹¹⁾の調査より朝・昼・夕3食ともに低かった。欠食理由は“食べる時間がない”が圧倒的に多く、既報^{2,3)}と同様な傾向にあった。従って生活リズムを改め、余裕をもって食事をとる習慣が必要である。

平均栄養摂取状況では、同年代の女子の栄養所要量¹⁰⁾と比較すると、両群ともにエネルギー、カルシウム、鉄が不足の状態にあり、他の諸調査^{1~3,12,13)}とはほぼ同傾向にあった。しかし総体的な栄養摂取は、母親のほうが学生より若干良好と判断された。食品群別摂取量では、両群ともにいも類、豆類、野菜類、果実類、魚介類の摂取が少なく、また乳類も十分とはいえない。これらの摂取不足は、学生、母親ともに“疲労感がある”と答えた者が約9割に達した誘因の1つと考えることができる。特にカルシウムと鉄不足は、老年期における骨

粗鬆症や青年期の貧血との関連が示唆されている¹⁴⁻¹⁶⁾ことから、カルシウムと鉄の摂取に注意を払う必要がある。また、両群ともに油脂類の摂取量は2000年の食糧構成基準量より少ないのに、脂肪エネルギー比は学生28.4%、母親27.3%で適正範囲を越えており、他の調査成績^{1,3,12)}とおおむね一致していた。これは肉類や加工食品からの脂肪摂取によると推測される。

食事形態では、学生は母親に比べてパン食・めん食の喫食頻度が高く、洋風化志向がうかがわれた。また加工食品の利用率(図5)は、学生のほうが若干高かった。これは学校給食で加工食品が頻繁に活用されたこと、マスメディアの影響、生活の簡便化を求める意識の変化、入手も容易であることが関係していると思われる。他の諸調査^{9,17)}からも、“加工食品をもっと利用したい、今後増加すると思う”者は20歳代の女子のほうが母親の年代より高率であったと報告されている。今後更に加工食品依存の傾向が予測されるので、これに対する消費者教育が必要と考えられる。また、1週間の外食率は学生90%に対し、母親は約1/2であった。外食する理由は、学生では“付き合い”が、母親では“家事労働の軽減”が最も高率であり、両群間に有意差が認められた。外食産業の発展している今日、特に母親では家庭における調理からの解放を強く望むことも推察された。外食はとかく献立の品数が乏しくなり、動物性脂肪のとり過ぎや食塩の過剰摂取、野菜不足など栄養的に偏りも多く、この傾向は既報^{2,3)}でも指摘した。従って、1日の栄養摂取計画の中で加工食品や外食利用を上手に位置づけた導入が望まれる。

食生活と健康との関連をみると、学生では体型がやせ傾向の者が母親の2倍に当たる22%に達していた。学生の自己体型の見方は実際と意識とに相違があり(図4)、やせ志向が強いと判断され、他の調査結果^{2,3,18)}とも一致している。このやせ志向が、食事量や食品数の少なさなどの安易な食行動をひき起こし、必然的に、1日の摂取エネルギー不足や栄養素不足状態を招いたと考えられる。また食欲が“時々ない”と答えた学生は母親より28%高率を示し、不規則な食生活行動が食欲不振を招いていた。更に生活行動からみると、動作緩慢な学生が比較的多く、将来、体力低下の要因となる可能性がある。すなわち学生の立場からは、やせ志向を根底に、減食、欠食、安易な食物選択など摂取行動に慎重さが欠け、家事的な生活、殊に炊事に積極的に参加している者も少ない状況であり、日常生活の計画性に反省を要する。一方母親の立場からは、肥満傾向の者が学生の2倍に当たる37%に達しており、しかも栄養摂取において脂肪エネルギー比率及び動物性脂肪比率が高い現状であり、特に母親の年代においては肥満につながる諸行動に留意を要する。またカルシウム不足も健康に悪影響を及ぼす誘因と考えられる。従って、正しい食事観並びにカルシウム代謝にかかわる運動刺激の効果を考慮した適正な日常生活を送ることが望まれる。

これらを通し、健康管理面の問題点は学生、母親ともに栄養出納の適正な均衡を計ることの思慮に欠けている者が目立ち、ひいては健康を損なうことが考えられる。各個人の適正な消費と摂取エネルギーの自己管理能力が必要であると思われた。

総合的にみると、食生活に満足している者は過半数に達していたが、食事に気をつけている者、日常運動をしている者、食生活と健康の関連性を理解している者が少ない状況にあることを指摘することができる。家族の健康を管理する立場にある女性に、より一層の健康と食生活の密接なかかわりへの理解と、食意識の向上を基盤とした日常の食生活活動への意欲的参加を促す実践教育を徹底したいものである。

要 約

女性の望ましい日常生活のあり方を探る目的で、名古屋市とその近郊に在住する女子大学生とその母親155組を対象とし、1989年9月に、健康及び食生活意識調査、生活行動調査、食物摂取量調査を実施し、次の結果を得た。

- 1) 生活行動では学生のアルバイト者率は78%、母親の有職者率は63%で、生活活動強度は中等度に該当したが、運動は、意識と実際の行動ともかなり低調であった。
- 2) 体型では、やせ傾向の学生は22%で、自己体型を不適正に判断し、やせ志向が強かった。一方、肥満傾向の母親は37%で、自己体型を比較的適正に判断していた。
- 3) 健康状態では、疲労感があるとする者は学生、母親ともに約90%に及び、食欲が時々ない者は学生が47%で、母親より28%多かった。
- 4) 食生活では、学生は母親に比べて食事の洋風化、加工食品利用、外食の傾向が高く、欠食者も多く、しかも食生活に満足していない者が42%存在し、母親より8%多かった。
- 5) 生活活動では、学生は生理的生活時間及び移動時間が母親より長く、母親では家事的生活時間及び余暇時間が学生より長く、両群間に相違を認めた ($p < 0.001$)。
- 6) 栄養素等摂取状況は、学生、母親ともにエネルギー摂取量は所要量より低く、カルシウム、鉄の不足が目立ち、学生のほうが不足傾向にあった。

文 献

- 1) 福谷洋子, 木村友子, 加賀谷みえ子, 小川安子: 女子大学生とその母親の間食調査, 家政誌, **38**, 145~153 (1987)
- 2) 木村友子, 加賀谷みえ子, 福谷洋子, 小杉信之: 女子大学生のアルバイトと生活状況の関連性, 家政誌, **39**, 357~366 (1988)
- 3) 木村友子, 加賀谷みえ子, 福谷洋子, 小杉信之: 女子大学生の昼食行動と食生活の関連性, 家政誌, **41**, 887~895 (1990)
- 4) 日本栄養士会編: 健康づくりのための食生活指針—実践のための手引き—, p.26 (1985) 日本栄養士会, 東京
- 5) 厚生省公衆衛生局栄養課: 昭和48年度健康の指標策定委員会報告書, 資料 (1973) 健康の指標策定委員会
- 6) 佐々木直亮, 菊地亮也: 食塩と栄養, pp.203~268 (1981) 第一出版, 東京
- 7) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編: 国民栄養の現状 昭和62年国民栄養調査成績, pp.39~166 (1989) 第一出版, 東京
- 8) 総務庁統計局編集: 家計調査年報昭和63年, p.134 (1989) 東京
- 9) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編: 国民栄養の現状 昭和61年国民栄養調査成績, pp.32~140 (1988) 第一出版, 東京
- 10) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修: 第四次改定日本人の栄養所要量, pp.8~20 (1989) 第一出版, 東京
- 11) 染谷理絵, 根岸由紀子, 水野清子, 武藤静子: 女子短大生の食生活の実態, 栄養学雑誌, **47**, 251~258 (1989)
- 12) 伊藤良子: 女子大生両親の食物摂取状況調査, 栄養学雑誌, **47**, 199~211 (1989)
- 13) 関千代子, 加藤栄子, 岩瀬靖彦, 君羅 満, 富岡 孝, 赤羽正之: カルシウム及び鉄摂取と食生活状況に関する考察, 栄養学雑誌, **49**, 17~24 (1991)

- 14) 白木正孝：骨疾患，臨床栄養，74，640～650（1989）
- 15) 白木まさ子，岩崎奈穂美：大学生の食生活に及ぼす食の影響について，栄養学雑誌，44，257～265（1986）
- 16) 吉野芳夫，久安早苗：鉄に関する最近の研究と知見，栄養学雑誌，45，155（1987）
- 17) 柳本正勝，堀井正治：食生活の長期展望についての女子大生の見かた—専門家と比較して，家政誌，40，1097～1103（1989）
- 18) 前川當子，八倉巻和子，彦坂令子，森岡加代，細田久美子，館野見子，糸賀千登世：女子大生の栄養摂取と生活時間，大妻女子大学家政学部紀要，23，1～7（1987）

（受付：平成2年7月17日）