男子大学生の食生活と健康に関する意識

平 井 和 子^{*1}, 武 副 礼 子^{*1}, 尾 関 百合子^{*1}, 宮 川 久邇子^{*2}

^{*1}大阪市立大学, ^{*2}武庫川女子大学

Food and Consideration of Health among Male University Students

Kazuko Hirai^{*1}, Reiko Takezoe^{*1}, Yuriko Ozeki^{*1} and Kuniko Miyagawa^{*2}

^{*1}Osaka City University, ^{*2}Mukogawa Women's University

University students (297 males, 21.5 years old ; 233 females, 20.5 years old) were asked to answer a questionnaire on food and health.

1) Forty-nine percent of males and 61% of females considered their food intake sufficient to maintain their health while 34% of males and 19% of females considered it insufficient (difference between sex, $p < 0.01$). As for their food intake requirements, 37% of males and 64% of females answered that they had knowledge about the requirements while 26% of males and 4% of females answered that they did not (difference between sex, $p < 0.01$).

2) Significant correlation was found between the subjective evaluation of food intake and their idea of sufficiency to maintain health for males for seven groups (excluding the meat group) ($p < 0.05$) and for females for four food groups (cereals, pulses, vegetables and algae) ($p < 0.01$). Among males, there was a correlation between awareness of food intake requirements and the food intake volumes for four food groups (cereals, pulses, meat and algae) ($p < 0.05$).

3) There were more males (63%) than females (27%) who had regular bowel movements every day, while 17% of males and 19% of females had bowel movements less than three times a week, showing a significant difference between sex ($p < 0.001$). Both males (84%) and females (96%) tended to consider that constipation can affect their health while more males with irregular bowel movements answered that they did not agree with this statement (difference between sex ; $p < 0.001$).

Jpn. J. Nutr., 51 (2) 81~89 (1993)

緒 言

食生活は、肉体的な健康維持だけでなく、心理的、精神的自覚症状に影響を与え¹⁾、特に青年期の食生活は、成長や成人後の健康維持のためにも重要である。摂取食品数に基づいて判断される“食事診断法”の得点と自覚的健康状態との相関が検討され、後者について“良好”及び“普通”と答えた学生に比べ“不良”の場合に食事診断得点が低く、その得点が女子と比べて男子大学生のほうが低いことが報告されている²⁾。また、食生活に対する態度の良否と実際の食生活との間に関連がみられる³⁾ことから判断して、食生活は、食欲などの生理的要求だけでなく、食習慣や食に対する意識によって影響を受けると思われる。女子と比べて男子の場合に食事諸機能全般を重視していない傾向がみられ⁴⁾、男子の食生活に対する意識が低いことが推察される。

日本人の栄養素摂取状況の問題点として、脂肪摂取の増加と繊維摂取の減少⁵⁾がみられ、男子大学生の場合

Key words : food and health consideration, awareness of food intake, bowel habit and health consideration
食生活と健康への意識, 食品摂取への認識, 健康と排便への意識

にもその傾向が強いことが推察される。脂肪消費量が多く⁶⁾, 食物繊維の摂取が少ない⁷⁾食事によって、大腸癌発症を促進することが報告されている。近年増加傾向にある大腸癌の発症が、繊維による排便の促進によって抑制されることが認められている⁸⁾。また、便秘が種々の疾患と関連する⁹⁾ことから判断して、毎日の食生活と直接関連する便秘の改善が健康維持に役立つと思われる。小学生¹⁰⁾, 中学生¹¹⁾, 高校生¹²⁾の場合に、食生活や健康に関する意識が排便回数に影響を与えることを報告したが、男子大学生の食生活や健康に対する意識や排便の実態に関する報告はほとんどみられない。そこで今回、男子大学生の食生活と健康に関する意識を調べることを目的としてアンケート調査を行い、女子大学生と対比させて検討した。

調 査 方 法

大阪周辺に居住する教育学部の大学生を対象に、昭和61年10月下旬から11月中旬に食生活と

健康に関連する意識についてアンケート調査を行った。調査は授業担当教員立ち合いの下で行い、回収率100%（有効回答率 99.8%）で、有効回答数は男子大学生 297人（平均21.5歳）、女子 233人（平均20.5歳）であった。

統計処理についてはSPSSx統計パッケージを使用し、クロス集計の結果に対する検定には χ^2 検定を用いた。

結 果 と 考 察

1. 食生活に関する意識

“健康を保つのに適した食生活”への意識について表1に示した。“している”と“だいたいしている”と

表 1 大学生の食生活に関する意識と摂食状況 (人)

調 査 項 目	男子	女子	男 女 間 の 分布の差異 (χ^2 検定) *1
健康を保つのに適した食生活			
し て い る	44(14.9)	41(17.6)	$p < 0.01$ (*は除外)
だいたいしている	101(34.1)	100(42.9)	
どちらともいえない	51(17.2)	48(20.6)	
し て い な い	100(33.8)	44(18.9)	
わ か ら な い*	0(0.0)	0(0.0)	
健康を保つのに適した食生活をしていない理由			
過 食	20(8.4)	34(18.4)	$p < 0.01$ (*は除外)
不 足	21(8.9)	7(3.8)	
偏 食	51(21.5)	41(22.2)	
不 規 則	144(60.8)	103(55.6)	
そ の 他*	1(0.4)	0(0.0)	
欠食状況			
よ く 欠 食 する	112(38.0)	42(18.1)	$p < 0.01$ (*は除外)
時 々 欠 食 する	65(22.0)	60(25.9)	
欠 食 し な い	117(39.7)	130(56.0)	
そ の 他*	1(0.3)	0(0.0)	
欠食食事			
朝 食	141(82.9)	81(85.2)	$p < 0.01^{*2}$
昼 食	26(15.3)	1(1.1)	
夕 食	3(1.8)	13(13.7)	
望ましい1日の食品摂取量			
知 っ て い る	20(6.8)	28(12.2)	$p < 0.01$
だいたい知っている	90(30.6)	118(51.3)	
よ く 知 ら な い	109(37.1)	74(32.2)	
知 ら な い	75(25.5)	10(4.3)	

*1 各セルの期待値が5以下となるセル数が20%を越える場合、あるいは期待値が1以下となるセルがある項目を除外。

*2 参考値（期待値が1以下となるセルを含み、各セルの期待値が5以下となるセル数が20%を越える）。

() 内は%。

答えた合計は男子 49%で女子 (61%) よりも少なく, “していない” は男子 (34%) は女子 (19%) の約 2 倍多く, 性差がみられた ($p < 0.01$)。既に報告した同じ調査の中学生, 高校生の結果と比較すると, “していない” と答えた割合は, 中学生 (男女とも 10%)¹¹⁾, 高校生 (男女各々 15%, 11%)¹²⁾, 大学生の順に増加し, 特に男子学生ではその変化の程度が大きかった。また “わからない” は, 中学生 (男女各々 26%, 23%)¹¹⁾, 高校生 (男女各々 7%, 5%)¹²⁾ と比べて減少し, 大学生では男女とも 0% であった。これらの結果から, 中学生, 高校生よりも大学生のほうが健康や食生活に対して関心が強いことが推察され, 年齢とともに食生活への知識が増え, 大学生では健康を保つのに適した食生活をしているかどうかの自己判断が可能になったと考えられる。

“健康に適した食生活をしている” と答えなかった学生の場合, その理由は男

女とも “不規則” が最も多く (各々 61%, 56%), 次に偏食であった。これらの結果は, 規則正しい食生活が健康によいことを認識している割合が多いことを意味している。

欠食状況を比較すると, “よく欠食する” 男子 (38%) は女子 (18%) よりも 2 倍以上多く, “欠食しない” は男子 (40%) が女子 (56%) より少なく, 性差がみられた ($p < 0.01$)。中学生 (“よく欠食する” 男女各々 9%, 12%)¹¹⁾, 高校生 (男女各々 6%, 7%)¹²⁾ と比べて, 男女ともに大学生の欠食割合が高く, 特に男子で

表 2 食品群別摂取量に対する意識 (人)

食品群	摂取量への意識	男子	女子	男女間の分布の差異 (χ^2 検定)
穀 類	多 量	78 (26.4)	47 (20.2)	$p < 0.05$ (*は除外)
	普 通 量	179 (60.4)	170 (73.0)	
	少 量	28 (9.5)	15 (6.4)	
	わからない*	11 (3.7)	1 (0.4)	
い も 類	多 量	2 (0.7)	7 (3.0)	$p < 0.01$
	普 通 量	93 (31.4)	125 (53.6)	
	少 量	169 (57.1)	88 (37.8)	
	わからない	32 (10.8)	13 (5.6)	
豆 類	多 量	7 (2.4)	8 (3.4)	$p < 0.01$
	普 通 量	87 (29.4)	91 (39.1)	
	少 量	169 (57.1)	128 (54.9)	
	わからない	33 (11.1)	6 (2.6)	
魚 介 類	多 量	16 (5.4)	15 (6.4)	$p < 0.01$
	普 通 量	133 (45.1)	133 (57.1)	
	少 量	129 (43.7)	83 (35.6)	
	わからない	17 (5.8)	2 (0.9)	
肉 類	多 量	85 (28.7)	45 (19.3)	$p < 0.01$
	普 通 量	165 (55.7)	145 (62.2)	
	少 量	31 (10.5)	41 (17.6)	
	わからない	15 (5.1)	2 (0.9)	
乳 類	多 量	61 (20.7)	43 (18.5)	NS
	普 通 量	118 (39.9)	107 (45.9)	
	少 量	104 (35.3)	80 (34.3)	
	わからない	12 (4.1)	3 (1.3)	
野 菜 類	多 量	47 (15.9)	38 (16.3)	NS (*は除外)
	普 通 量	144 (48.6)	127 (54.5)	
	少 量	94 (31.8)	67 (28.8)	
	わからない*	11 (3.7)	1 (0.4)	
海 草 類	多 量	10 (3.4)	19 (8.2)	$p < 0.01$
	普 通 量	103 (34.9)	89 (38.2)	
	少 量	160 (54.2)	120 (51.5)	
	わからない	22 (7.5)	5 (2.1)	

NS : no significant

() 内は%。

表 3 食品群別摂取量と健康に適した食生活に対する意識

食品群 摂取量の意識	男子：健康に適した食生活				女子：健康に適した食生活			
	している		していない		している		していない	
	どちらとも いえな	いえない	どちらとも いえな	いえない	どちらとも いえな	いえない	どちらとも いえな	いえない
穀類	7(15.9) 35(79.5) 1(2.3) 1(2.3)	23(22.8) 69(68.3) 9(8.9) 0(0.0)	15(29.4) 28(54.9) 6(11.8) 2(3.9)	32(32.3) 47(47.5) 12(12.1) 8(8.1)	2(4.9) 35(85.3) 4(9.8) 0(0.0)	17(17.0) 76(76.0) 6(6.0) 1(1.0)	9(18.8) 37(77.0) 2(4.2) 0(0.0)	19(43.2) 22(50.0) 3(6.8) 0(0.0)
いも類	1(2.3) 22(46.4) 16(36.4) 5(11.4)	1(1.0) 37(36.5) 53(52.5) 10(9.9)	0(0.0) 14(27.5) 28(54.9) 9(17.6)	0(0.0) 20(20.2) 71(71.7) 8(8.1)	1(2.4) 17(41.5) 2(4.9) 0(0.0)	5(5.0) 58(58.0) 29(29.0) 8(8.0)	1(2.1) 26(54.1) 19(39.6) 2(4.2)	0(0.0) 20(45.5) 23(52.2) 1(2.3)
豆類	4(9.1) 24(54.6) 13(29.5) 3(6.8)	1(1.0) 35(34.7) 54(53.4) 11(10.9)	1(2.0) 12(23.5) 29(56.9) 9(17.6)	0(0.0) 16(16.2) 73(73.7) 10(10.1)	5(12.2) 21(51.2) 15(36.6) 0(0.0)	2(2.0) 48(48.0) 46(46.0) 4(4.0)	0(0.0) 10(20.8) 37(77.1) 1(2.1)	1(2.3) 12(27.3) 30(68.1) 1(2.3)
魚介類	4(9.1) 28(63.6) 9(20.5) 3(6.8)	5(5.0) 58(58.0) 33(33.0) 4(4.0)	1(2.0) 20(39.2) 26(51.0) 4(7.8)	6(6.1) 27(27.3) 60(60.5) 6(6.1)	3(7.3) 28(68.3) 10(24.4) 0(0.0)	7(7.0) 60(60.0) 33(33.0) 0(0.0)	3(6.3) 26(54.1) 18(37.5) 1(2.1)	2(4.5) 19(43.2) 22(50.0) 1(2.3)
肉類	12(27.3) 26(59.1) 3(6.8) 3(6.8)	27(26.7) 64(63.4) 6(5.9) 4(4.0)	17(33.3) 27(53.0) 4(7.8) 3(5.9)	29(29.3) 48(48.4) 17(17.2) 5(5.1)	5(12.2) 30(73.2) 6(14.6) 0(0.0)	19(19.0) 66(66.0) 14(14.0) 1(1.0)	10(20.8) 28(58.3) 9(18.8) 1(2.1)	11(25.0) 21(47.7) 12(27.3) 0(0.0)
乳類	12(27.3) 20(45.4) 11(25.0) 1(2.3)	24(23.8) 41(40.5) 34(33.7) 2(2.0)	6(11.8) 24(47.0) 15(29.4) 6(11.8)	19(19.4) 33(33.7) 43(43.8) 3(3.1)	8(19.5) 18(43.9) 15(36.6) 0(0.0)	18(18.0) 45(45.0) 35(35.0) 2(2.0)	9(18.8) 23(47.9) 16(33.3) 0(0.0)	8(18.2) 21(47.7) 14(31.8) 1(2.3)
野菜類	16(36.4) 25(56.8) 1(2.3) 2(4.5)	19(18.8) 60(59.4) 21(20.8) 1(1.0)	3(5.9) 30(58.8) 15(29.4) 3(5.9)	9(9.1) 29(29.3) 56(56.5) 5(5.1)	14(34.1) 23(56.1) 4(9.8) 0(0.0)	20(20.0) 57(57.0) 22(22.0) 1(1.0)	3(6.3) 28(58.3) 17(35.4) 0(0.0)	1(2.3) 19(43.2) 24(54.5) 0(0.0)
海藻類	2(4.5) 29(66.0) 10(22.7) 3(6.8)	4(4.0) 39(38.6) 50(49.5) 8(7.9)	1(2.0) 15(29.4) 30(58.8) 5(9.8)	2(2.0) 20(20.4) 70(71.5) 6(6.1)	6(14.6) 23(56.1) 12(29.3) 0(0.0)	8(8.0) 40(40.0) 48(48.0) 4(4.0)	2(4.2) 15(31.2) 30(62.5) 1(2.1)	3(6.8) 11(25.0) 30(68.2) 0(0.0)

*1 “している”と“だいたいしている”を、“どちらともいえない”と“していない”を併合し、各セルの期待値が5以下となるセル数が20%を超える場合、あるいは期待値が1以下となるセルがある項目を除外。
() 内は%。

表 4 食品群別摂取量と1日の望ましい食品摂取量に対する意識

(人)

食品群 摂取量への意識	男子：1日の望ましい食品摂取量				女子：1日の望ましい食品摂取量			
	知っている	だいたい 知っている	あまり 知らない	知らない	χ ² 検定*1	知っている	だいたい 知っている	あまり 知らない
穀類	多量	7(35.0)	24(26.7)	28(25.7)	17(23.0)	4(14.3)	24(20.3)	14(18.9)
	普通量	12(60.0)	55(61.1)	72(66.0)	39(52.6)	23(82.1)	84(71.2)	57(77.0)
	少量	1(5.0)	10(11.1)	8(7.3)	9(12.2)	1(3.6)	10(8.5)	2(2.7)
	わからない*	0(0.0)	1(1.1)	1(1.0)	9(12.2)	0(0.0)	0(0.0)	1(1.4)
								4(40.0)
いも類	多量*	1(5.0)	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	2(7.1)	2(1.7)	3(4.1)
	普通量	11(55.0)	39(43.3)	32(29.4)	11(14.9)	16(57.2)	68(57.7)	35(47.2)
	少量	6(30.0)	43(47.8)	67(61.3)	50(67.5)	9(32.1)	41(34.7)	31(41.9)
	わからない	2(10.0)	8(8.9)	9(8.3)	13(17.6)	1(3.6)	7(5.9)	5(6.8)
								0(0.0)
豆類	多量*	2(10.0)	2(2.2)	2(1.8)	0(0.0)	0(0.0)	6(5.1)	2(2.7)
	普通量	11(55.0)	33(36.7)	30(27.5)	13(17.6)	14(50.0)	47(39.8)	23(31.1)
	少量	6(30.0)	50(55.5)	66(60.6)	45(60.8)	14(50.0)	64(54.3)	44(59.4)
	わからない**	1(5.0)	5(5.6)	11(10.1)	16(21.6)	0(0.0)	1(0.8)	5(6.8)
								0(0.0)
魚介類	多量	4(20.0)	1(1.1)	9(8.3)	2(2.7)	2(7.1)	9(7.6)	3(4.1)
	普通量	6(30.0)	48(53.4)	54(49.5)	25(33.8)	16(57.2)	72(61.1)	36(48.6)
	少量	8(40.0)	39(43.3)	43(39.4)	37(50.0)	10(35.7)	36(30.5)	34(45.9)
	わからない*	2(10.0)	2(2.2)	3(2.8)	10(13.5)	0(0.0)	1(0.8)	1(1.4)
								0(0.0)
肉類	多量	5(25.0)	21(23.3)	40(36.7)	19(25.7)	4(14.3)	19(16.1)	18(24.3)
	普通量	12(60.0)	53(59.0)	59(54.0)	39(52.7)	21(75.0)	75(63.6)	42(56.7)
	少量	2(10.0)	13(14.4)	9(8.3)	6(8.1)	3(10.7)	23(19.5)	13(17.6)
	わからない*	1(5.0)	3(3.3)	1(1.0)	10(13.5)	0(0.0)	1(0.8)	1(1.4)
								0(0.0)
乳類	多量	4(21.1)	20(22.2)	27(24.8)	10(13.5)	3(10.7)	27(22.9)	11(14.9)
	普通量	11(57.8)	36(40.0)	43(39.4)	27(36.5)	14(50.0)	57(48.2)	30(40.5)
	少量	4(21.1)	33(36.7)	36(33.0)	29(39.2)	10(36.7)	34(28.9)	32(43.2)
	わからない*	0(0.0)	1(1.1)	3(2.8)	8(10.8)	1(3.6)	0(0.0)	1(1.4)
								0(0.0)
野菜類	多量	5(25.0)	16(17.8)	18(16.5)	8(10.8)	6(21.4)	22(18.6)	10(13.5)
	普通量	11(55.0)	47(52.2)	58(53.1)	27(36.5)	14(50.0)	66(56.0)	40(54.1)
	少量	3(15.0)	27(30.0)	32(29.4)	30(40.5)	7(25.0)	30(25.4)	24(32.4)
	わからない*	1(5.0)	0(0.0)	1(1.0)	9(12.2)	1(3.6)	0(0.0)	0(0.0)
								0(0.0)
海藻類	多量*	2(10.0)	2(2.2)	4(3.7)	1(1.4)	1(3.6)	11(9.3)	6(8.1)
	普通量	12(60.0)	40(44.4)	34(31.5)	17(23.0)	15(53.5)	46(39.0)	23(31.1)
	少量	5(25.0)	44(49.0)	63(58.3)	46(62.1)	12(42.9)	60(50.9)	41(55.4)
	わからない**	1(5.0)	4(4.4)	7(6.5)	10(13.5)	0(0.0)	1(0.8)	4(5.4)
								0(0.0)

*1 “知っている”と“だいたい知っている”を，“あまり知らない”と“知らない”を併合し，各セルの期待値が5以下となるセル数が20%を越える場合，あるいは期待値が1以下となるセルがある項目を除外。
()内は%。

表 5 大学生の排便に関する意識と排便傾向

(人)

調 査 項 目	男子排便回数(週)					χ ² 検定*1	女子排便回数(週)					χ ² 検定*1	男 女 間 の 分 布 の 差 異 (χ ² 検定)*1
	全 体	～ 3	4 ～ 6	7 ～	不規則		全 体	～ 3	4 ～ 6	7 ～	不規則		
排 便 回 数	297 (100)	49 (16.5)	51 (17.2)	186 (62.6)	11 (3.7)		233 (100)	45 (19.3)	107 (46.0)	63 (27.0)	18 (7.7)	p<0.001	
便秘と健康との関連性													
あると思う	249(83.8)	41(83.6)	46(90.2)	156(83.8)	6(54.5)		224(96.1)	44(97.8)	103(96.2)	60(95.2)	17(94.4)		
あると思わない	18(6.1)	4(8.2)	3(5.9)	10(5.4)	1(9.1)	NS*2	3(1.3)	0(0.0)	2(1.9)	0(0.0)	1(5.6)	p<0.001	
わからない	30(10.1)	4(8.2)	2(3.9)	20(10.8)	4(36.4)		6(2.6)	1(2.2)	2(1.9)	3(4.8)	0(0.0)		
排便に対する認識													
毎日するものである	196(66.6)	29(60.4)	16(32.0)	148(80.1)	3(27.3)		153(65.7)	24(53.4)	62(57.9)	58(92.1)	9(50.0)		
便意のある時でよい	91(31.0)	17(35.4)	32(64.0)	35(18.9)	7(63.6)	p<0.01	79(33.9)	20(44.4)	45(42.1)	5(7.9)	9(50.0)	NS	
時間のある時でよい*	5(1.7)	1(2.1)	2(4.0)	1(0.5)	1(9.1)	(*は除外)	1(0.4)	1(2.2)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	(*は除外)	
その他*	2(0.7)	1(2.1)	0(0.0)	1(0.5)	0(0.0)		0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		

*1 期待値が1以下となるセルがある項目を除外。

*2 参考値(期待値が1以下となるセルを含む)。

() 内は%。

はその増加が顕著であった。“欠食しない”と答えなかった学生の場合、食事ごとの欠食頻度は男女ともに朝食(各々83%, 85%)が最も高く、次いで男子では昼食の欠食が15%と女子(1%)と比べて多かった。原田は、欠食によって身体的症状や精神的症状に対する自覚症状の訴えが増加すること¹⁾を報告し、白木らは栄養素の摂取が低下すること¹³⁾を推察している。これらのことから、健康と食生活のかかわりを具体的に教育することの必要性が示唆される。

“望ましい1日の食品摂取量”の知識については、“知っている”と“だいたい知っている”を合わせた合計は、男子(37%)は女子(64%)より少なく、“知らない”が男子(26%)は女子(4%)の6倍以上多く、性差がみられた($p<0.01$)。望ましい食品摂取量を“知らない”割合を、中学生(男女各々45%, 40%)¹¹⁾、高校生(男女各々40%, 31%)¹²⁾と比較すると、男女ともに減少傾向がみられたが、女子よりも男子に食品摂取量に関する知識の低さが示された。これらの結果は、特に男子学生に対して、健康維持・増進のために必要とする摂取食品についての教育の必要性を示唆している。

2. 食物摂取量と食生活に関する意識との関連性

食品群別の摂取量の認識に男女の差がなかったのは、乳類、野菜類であった(表2)。全体に男女とも多量に摂取していると認識した者は少なかった。普通量摂取していると認識している学生が50%以上の食品群は、男女で穀類・肉類、女子でいも類・野菜類であり、少量摂取が50%以上は、男子のいも類、男女の豆類・海草類であった。また男女別に比較すると、男子のほうが肉の摂取の“多量”が多く、“少量”が少なく、いも類・豆類・海草類の摂取の“少量”が多かった。このことは、男子は女子より

も肉料理を中心とする欧米型食への嗜好性が高く、動物性脂肪の多量摂取や食物繊維を多く含む食品の少量摂取が推察できる。食物繊維摂取量⁷⁾が少なく、脂肪消費量⁸⁾が多い場合に大腸癌発症率が高いといわれていることから判断して、男子のほうが食物繊維に起因する加齢後の大腸癌発症への危険率が高いことを示唆している。

表3に示したように、“食品群別摂取量への認識”と“健康に適した食生活への意識”との関連性が、女子と比べて男子に高くみられた。特に、いも類・豆類・海藻類では摂取量が“普通量”の場合に“健康に適した食生活をしている”と思っている割合が多く、いも類・豆類・野菜類の摂取量が“少量”と答えた学生では“健康を保つのに適した食生活をしていない”と判断している割合が多かった。女子では海藻類の“普通量”摂取で“健康を保つのに適した食生活をしている”と答え、野菜類では“少量”摂取で“健康を保つのに適した食生活をしていない”と思っている割合が多かった。すなわち、食物繊維を多く含むいも類・豆類・野菜類の摂取量が“少量”と答えた学生では、女子と比べて男子のほうが“健康を保つのに適した食生活をしていない”と思っていることが示された（各々 $p < 0.05$, $p < 0.01$, $p < 0.05$ ）。

これらの結果から、男女とも過食や植物性食品の摂取不足が健康維持に不適切であることなどの一般的な知識を有していることが推察された。また、教育環境の違いが食に対する意識や関心に影響を与えること¹⁴⁾から判断して、栄養や健康に関する学習の場を与えることによって、男子学生に対しても適切な食生活習慣の確立が期待できると思われる。

“食品群別摂取量への認識”と“必要量への知識”との関連性を表4に示した。男子では、いも類・豆類・肉類・海藻類において有意な関連性がみられた。両意識に対して答えた割合をみると、いも類・豆類・海藻類の摂取量が“普通量”であると思っている学生で“必要量をだいたい知っている”と答えた割合が多く、“少量”と答えた学生の場合に“必要量をあまり知らない”と答えた割合が多かった。女子では両意識間に有意な関連性はみられず、“普通量”の場合にも必要量への知識について“知っている”から“知らない”まで答えが広く分布する傾向がみられた。すなわち、摂取量は“普通量”であると思っている場合にも、男女間で“食品群別必要量への知識”に対する意識は異なり、また男子学生では“必要量をあまり知らない”と答えた学生の場合に、食物繊維を多く含む食品群の摂取量が“少量”であると感じているように思われる。このことは、男子学生に対して食品の摂取必要量を教育することによって、食物摂取状況の改善が期待され、健康の維持・増進に必要な栄養素をバランスよく摂取させることが可能であることを示唆している。

3. 排便傾向と健康に関する意識

大学生の排便回数を表5に示したが、男子では排便回数が週に3回以下の“便秘傾向”の学生は17%、週に4～6回の排便は17%、毎日排便のある学生が最も多く（63%），“不規則”と答えた割合は4%であった。大阪府下の男子中学生（“毎日排便”56%，“便秘傾向”6%，“不規則”12%）¹¹⁾、男子高校生（各々54%、16%、11%）¹²⁾と比べて、男子大学生の“便秘傾向”の増加と“不規則”の減少が示された（ $p < 0.01$ ）。このことは、成長期間を通じての不規則な排便の持続が、結果的に排便回数の減少を導くことにつながっていることを示唆している。

男女別に比較すると、排便が週に3回以下の“便秘傾向”の割合は、男子（17%）のほうが女子（19%）よりも少なく、逆に毎日排便のある学生は、男子（63%）が女子（27%）よりも多かった。“不規則”は、男子（4%）のほうが女子（8%）よりも少なく、排便回数に性差がみられた（ $p < 0.001$ ）。すなわち、小学生¹⁰⁾、中学生¹¹⁾、高校生¹²⁾の場合と同様に、男子のほうが排便回数が多く、“便秘傾向”が少ないことが認められ、

壮年期男性の“便秘傾向”の割合（4 %）が女性（19 %）よりも低い¹⁰⁾理由として、若い年齢からの排便回数
の差が反映されていると考えられる。

健康についての意識と便秘との関連性についてみると、“便秘と健康に関連性がある”と認識していた割合
は、男子学生（84 %）は女子（96 %）に比べて低く、“わからない”は男子（10 %）が女子（3 %）よりも多
かった。特に男子では、“不規則”な場合に“わからない”が多くみられ、男子のほうが女子と比べて排便の
重要性の認識が低かった（ $p < 0.001$ ）。また、排便頻度について“毎日するもの”と答えた男子は67 %，“便
意のある時でよい”は31 %で、女子（各々66 %，34 %）とはほぼ同程度であった。排便が毎日ある学生と比べて
排便が“不規則”な場合に、“便意のある時でよい”が多く、排便に対する認識と排便回数との間に関連性が
みられた（男女各々 $p < 0.01$ ）。“便秘と健康の関連性”への認識は、中学生（男女各々“ある”64 %・73 %，
“わからない”30 %・26 %）¹¹⁾，高校生（男女各々“ある”68 %・83 %，“わからない”7 %・6 %）¹²⁾，大学生
の順に高くなっていることが認められた。排便に対する認識については，“毎日するもの”と答えた割合は中
学生（男女各々57 %，51 %）¹¹⁾，高校生（男女各々68 %，60 %）¹²⁾と同程度であった。このことは、成長に従っ
て大学生では便秘と健康との関連性について理解が増加しているにもかかわらず、排便の実践に対しての意識
の増加が伴っていないことを示していると思われる。また、排便回数と食品摂取意識との関連性が、女子では
穀類と豆類（各々 $p < 0.05$ ）でみられたが、他の食品群について男女とも有意な差はみられなかった。これら
の結果は、大学生の場合に、繊維による排便の促進よりも排便に対しての意識の影響のほうが大きいことを示
していると思われる。健康に深くかわかる排便の重要性を理解させ、排便への意識を高めることによって排便
回数の改善が示唆され、更に食物と排便との関連性を教育することは、加齢後の大腸癌などの成人病の予防や
健康維持に役立つものと思われる。

要 約

男子大学生の食生活と健康に関連する意識を検討するために、大阪周辺の男子大学生297人（平均21.5歳）
と女子大学生233人（平均20.5歳）についてアンケート調査を行った。

1) 健康を保つのに適した食生活を“している”と“だいたいしている”と答えた合計は男子 49 %，女子
61 %で，“していない”は男子 34 %，女子 19 %で性差がみられた（ $p < 0.01$ ）。望ましい1日の摂取食品量を
“知っている”と“だいたい知っている”の合計は、男子 37 %で女子（64 %）より少なく，“知らない”は男
子 26 %で、女子（4 %）の6倍以上と多く、男女間に性差がみられた（ $p < 0.01$ ）。

2) “食品群別摂取量への認識”と“健康に適した食生活に対する意識”に、男子では肉類以外の7食品群
で関連性がみられ（ $p < 0.05$ 以下），女子では穀類・豆類・野菜類・海草類で関連性がみられた（各々 $p < 0.01$
以下）。“食品群別摂取量への認識”と“望ましい1日の摂取食品量への知識”に、女子ではいずれの食品群に
おいても関連性がみられなかったが、男子ではいも類・豆類・肉類・海草類の4食品群において関連性がみら
れた（ $p < 0.05$ 以下）。

3) 毎日排便のある男子大学生は63 %，排便回数が週に3回以下の“便秘傾向”の学生は17 %で、女子
（各々27 %，19 %）と比べて排便回数は多く、性差がみられた（ $p < 0.001$ ）。“便秘と健康の関連性”について、
男子学生 84 %，女子 96 %が関連性が“ある”と答え、特に排便が“不規則”と答えた男子学生に“わからな
い”が多く、排便への認識が低かった（男女間 $p < 0.001$ ）。

*

本調査を行うにあたり、多大なご助力を賜りました諸先生方に深謝いたします。

文 献

- 1) 原田まつ子：栄養士課程の女子学生における食生活要因と自覚症状の関連について，栄養学雑誌，**46**，175～184（1988）
- 2) 森谷 契：簡易食事診断法の利用による栄養教育の試み，栄養学雑誌，**44**，13～25（1986）
- 3) 染谷理絵，根岸由紀子，水野清子，武藤静子：女子短大生の食行動の実態とその背景，栄養学雑誌，**47**，283～291（1989）
- 4) 外山紀子：食事概念の獲得—小学生から大学生に対する質問紙調査による検討一，日本家政学会誌，**41**，707～714（1990）
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：国民栄養の現状 平成元年調査成績（1991）第一出版，東京
- 6) Emst, L. W. : The epidemiology of large bowel cancer, *Cancer Res.*, **35**, 3388～3394（1975）
- 7) Jensen, O. M., Maclellann, R. and Wahrendorf, J. : Diet, bowel function, fecal characteristics, and large bowel cancer mortality in Britain, *Nutr. and Cancer*, **4**, 5～19（1982）
- 8) 印南 敏：食品群別の食物繊維とその効用，食の科学，**94**，37～50（1985）
- 9) 名尾良憲：便秘—その成り立ちから治療まで（1980）ライフ・サイエンス，東京
- 10) 宮川久邇子，武副礼子，平井和子，村井陽子，長谷川ちゆ子，岡本佳子：小学生の排便と健康に関する意識調査について，栄養学雑誌，**47**，233～240（1989）
- 11) 平井和子，武副礼子，家崎幹雄，岡本佳子，堀田（原）久子，宮川久邇子：中学生の排便傾向と食生活に関する意識について，生活衛生，**32**，121～126（1988）
- 12) 南 夏代，平井和子，武副礼子，岡本佳子：高校生の排便頻度と食生活に関する意識調査，栄養学雑誌，**49**，307～314（1991）
- 13) 白木まさ子，岩崎奈穂美：大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について，栄養学雑誌，**44**，257～265（1986）
- 14) 原田まつ子：教育的要因および精神身体的要因と食品嗜好，栄養学雑誌，**46**，27～33（1989）
- 15) 武副礼子，平井和子，許 淑珍，田附ツル，岡本佳子，川上瑩子，宮川久邇子：年齢・性別および地域別による排便回数と排便状況について，栄養学雑誌，**44**，111～118（1986）

（受付：平成4年2月3日）