下宿女子大生の食生活と生活要因との関連

—食生活上の改善点・困惑点から—

伊海公子^{*1}, 坂本裕子^{*2}, 三好正満^{*3}

^{*1}奈良女子大学大学院人間文化研究科, ^{*2}龍谷大学短期大学部, ^{*3}奈良女子大学生生活環境学部生活環境学科

The Eating Habits of Boarding Female University Students

Kimiko Ikai^{*1}, Hiroko Sakamoto^{*2} and Masamitsu Miyoshi^{*3}

^{*1}Graduate School of Human Culture, Nara Women's University ;

^{*2}Ryukoku University Junior College ;

^{*3}Faculty of Human Life Environment, Nara Women's University

The daily eating habits of 199 female university students were analyzed to find out what improvements could be made and the perplexities experienced.

1) Daily cooking in boarding houses : Cooked meals were generally simple, such as staple foods rice prepared in the western style and noodles, products side dishes of vegetables (boiled, stir-fried, salads) and miso soup. Milk and dairy products were used in most of the desserts ($n=92$). Regarding food purchases, priorities were given to price in general, nutritional value for fresh foods, convenience for processed foods, and palatability for delicatessen foods and eating-out.

2) Relationships between living factors and boarding conditions : ① Most of the subjects ($n=154$) experienced some restrictions in daily cooking, particularly in the case of deep-fried and broiled foods (fish). The main reasons for the difficulties in preparing these foods were shortage of cooking utensils and inexperience in cooking.

② Those who needed dietary improvements tended to skipping meals more frequently and take fewer meals per week at their lodgings, which seemed to be due to an irregular life style and lonely meals ($n=161$). The restrictions on cooking caused an awkward boarding experience, dislike for cooking and frequent eating-out.

③ Two factors, cooking knowledge and skill and home management ability, influenced eating habits positively. Advancement in both of these areas was found necessary for female students living alone to improve their dietary habits.

Jpn. J. Nutr., 57 (1) 11~24 (1999)

Key words : boarding conditions, female university students, life style factors, daily cooking, restrictions on cooking

下宿環境, 女子大生, 生活要因, 日常の食事作り, 食事作りの制約

緒 言

近年では、単身赴任者や高齢者等のひとり暮らしが増加してきている。それに伴い、様々な調理済み食品や冷凍・加工食品、中食品や外食メニューが揃い、下宿生活者は、食事面で便利な生活ができるようになってきた。

一方、下宿生活を送る青年期男女の年代は、国民栄養調査の結果から、欠食回数が他の年代に比べて高い¹⁾。女子大生の場合、その食行動は、自己の体型に関する軸、人間関係や生活満足度に関する心理的意識の軸、食生活に関する軸の3次元構造を呈していると考えられる²⁾。また、下宿生活は、食生活にとって負の要因の1つであり³⁾、下宿生の食生活と健康に関する調査報告⁴⁾がみられる。

本研究は、“健康の維持・向上や生活習慣病の予防から、食生活の改善には食習慣だけでなく、生活リズム等の生活行動（習慣）や生活環境を整えることも必要である”という概念を基にして、下宿女子大生を対象とした下宿での食生活と生活行動・環境との関わりを明確にし、個人レベルでの下宿生の食生活改善の可能性を知ることを目的としている。今回と同一対象者に対する我々の以前の報告によると、通学時間、下宿の広さ、食料品店との距離などは、比較的良好な状況にあると判断され、自己評価による下宿満足度も高い得点であった⁵⁾。また、1週間の買い物回数や家族との連絡回数など日常生活行動に関わる数値と、食生活満足度や欠食回数など食生活に関する数値が、調理などの食生活行動によって分類された積極派、便宜派、外食依存派の3種の食生活型と関連を示した。中でも、欠食回数が多いなどの不規則な生活型は、調理に関してレトルトや冷凍食品を利用する便宜派に多く、食生活改善の鍵が、個人レベルにおける生活行動・環境の中に存在すると思われた。

一方、下宿の生活環境に関して、① 下宿者用の住居は、居住者に対して十分な居住空間や設備（特に台所）を提供しているといえない⁶⁾、② 食生活面では簡便化が普及し、近年の女子大生は、自炊するまでの調理経験が少なく⁷⁾、調理技術が未熟（自宅生と下宿生ともに）⁸⁻¹⁰⁾である、また不得意な料理として魚料理¹¹⁾があることなどが報告されている。つまり、ひとりで自炊をする場合に、様々な制約（台所設備、食料品の購入、調理技術）があると考えられる。

しかし、その制約（生活要因）が、食事内容、欠食回数や外食回数などの食行動に、どの程度、どのように影響を及ぼしているかは報告されていない。

本報では、下宿している女子大生の日常生活の中で、① 下宿での食事作りの実態と食生活（食事作り）上の制約を明らかにし、② 食生活において自己が意識している改善したい所（以後、改善点と称す）や困惑していること（困っていること、分からないこと、迷っていること：以後、困惑点と称す）を把握した。また、③ 改善点や困惑点を有する下宿生活者の特徴的な生活行動・意識とその環境から、その生活の特徴づける因子を抽出し、生活要因の食行動への影響を分析した。その結果、個人レベルでの食生活改善に結びつくと思われる下宿での生活要因を明らかにすることができたので報告する。

調査・集計方法

1. 調査方法及び対象

調査は質問紙調査法を用い、1994年6月に実施した。調査票は、講義の開始前に教室内で配布し、1週間後に回収する集合宿題・自計記入方式を用いた。対象者は奈良女子大学に在学する下宿学生 296人で、有効回収率は67.9%（199人）、平均年齢は20.7±1.8（M±SD）歳であった。調査対象大学の在学生に占める下

宿者は50%弱である。他の女子大学に比べると、親元を離れて生活している学生が多いことが特徴である。

2. 調査項目

設問は、属性では年齢など9項目24問、日常生活ではアルバイトの有無や家計簿をつけるや台所設備など18項目80問、食生活に関しては、日常の食事作りの内容や買い物時に重視すること、欠食・外食回数など25項目170問であった。

料理名や食品名を尋ねる設問は、日常の意識を正確に得るため、回答を自由記述とした。

3. 分類・集計方法

分類・集計は、次のように行った。

(1) 下宿でよく作る料理と作るのに制約がある（作りにくい）料理及びその理由

下宿でよく作る料理（3品）と、制約がある料理については、回答された料理名から判断して次のように分類した。主食は、ご飯類、麺類、その他の3分類とした。副食は、煮物、蒸し物、炒め物、焼き物、揚げ物、鍋物、レンジ料理、オープン料理、汁物、なま物、和え物、漬け物、その他の13分類とした。

また、回答に煮物や炒め物などの抽象的な表現があったり、女子短大生では主食＋主菜＋副菜の揃った食事が少ないという報告¹²⁾から、主菜、副菜の分別は行わなかった。

食事作りに制約がある場合は、その内容・理由を、調理技術・操作、時間・費用、器具・道具・食器類、場所・換気・熱源容量、材料、その他の6分類とした。

(2) 購入できない食品とその理由

買えない食品がある場合、その食品名と理由を、指定した5項目（価格、量、品質、種類、その他）ごとに自由記述で得た。食品名は、獣肉類や野菜類などの生鮮食品、調理済み・冷凍・加工食品類（以後、加工食品と称す）、調味料などの3分類とした。

(3) デザート

下宿で作るデザートは、プリン・ゼリー、焼き菓子、その他の3分類とした。事前調査の回答から、プリン、粉末を用いる簡便な調理方法が多かったため、ゼリーと同じ分類とした。

(4) 食品購入時の重視事項

食品の購入時に重視する事項は、予め生鮮食品には16種、加工食品には14種、中食品・外食メニューには13種の選択肢を示し、上位の3肢を選択する方式とした。回答は、栄養面、嗜好面、安全面、利便面、経済面、その他の6分類とした。

(5) 食生活上の改善点、困惑点

食生活上の改善点と困惑点の内容は、栄養面、食事内容、食品の購入、調理技術・操作、その他の5分類とした。

(6) 欠食・食事回数への経済的影響

欠食や外食、及び下宿での食事回数などへの経済的影響は、生活協同組合の調査結果¹³⁾を参考に、対象者の経済状況（1か月）を次のように分類した。すなわち、食費は、2万円未満、2万円以上～3万円未満、3万円以上の3群に、家賃は、3万円未満、3万円以上～5万円未満、5万円以上の3群に、アルバイト収入は、2万円未満、2万円以上～4万円未満、4万円以上の3群に、親からの仕送りは、10万円未満と10万円以上の2群に分類した。分析は、各群ごとに欠食や外食と下宿での食事の回数相互の相関（ピアソンの係数）によった。

図1 下宿でよく作る料理(3品)

(7) 下宿生活構成因子と生活要因との関連

下宿での食生活に改善点や困惑点をもつ者の生活構成因子の抽出には、前報³⁾で、食生活型の分類に用いた日常生活行動・意識・環境の50設問のうち、生活要因との分散(CRAMER'S V or PHI'V>0.2; $p<0.05$)に、改善点や困惑点の有無が影響を示した各10設問を用いた。また、下宿生活に影響を示す生活要因として、日常生活、食事作りの制約(設備や環境面)、食事作りに関する知識・技術(以後、知識・技術と称す)の3分野から計11種類を設定した(表5-3, 6-3)。

4. 分析方法

集計及び統計分析は、クロス集計(PHI値またはCRAMER値)、因子(主成分)分析(バリマックス回転)法、相関関係(ピアソンの係数)、 t 検定・F検定を用い、SPSSで処理した。

結果及び考察

1. 食事作りの現状

(1) 日常の食事とデザート

調査対象者が、日常下宿でよく作る料理を図1に示した。主食は、ご飯類、麺類の頻度が高く、洋風料理が主であり、カレーやピラフ、スパゲッティ、グラタンが主に作られていた。その他は、お好み焼きであった。

副食は、煮物が最も多く、肉じゃが、シチュー類などの肉料理が半数近くを占め、その他はかぼちゃやひじきの煮物などであった。次の炒め物では、野菜、卵、肉類、豆腐などが使われていた。これら煮物と炒め物は、焼き物、揚げ物の約10倍の頻度であるが、手の込んだ料理は少なかった。女子大生の考える献立や夕食時の

表1 食品購入時の重視事項

項 目	生鮮食品			加工食品			中食品・外食メニュー		
	n	% 1	% 2	n	% 1	% 2	n	% 1	% 2
〈栄養面〉	(267	134.2	100.0)	(114	57.3	100.0)	(129	64.8	100.0)
新鮮さ	128	64.3	47.9	44	22.1	38.6	16	8.0	12.4
栄養バランス	84	42.2	31.5	41	20.6	36.0	77	38.7	59.7
献立	55	27.6	20.6	29	14.6	25.4	36	18.1	27.9
〈嗜好面〉	(56	28.1	100.0)	(80	40.2	100.0)	(214	107.5	100.0)
味	22	11.1	40.7	56	28.1	70.0	119	59.8	55.6
好き嫌い	29	14.6	53.7	19	9.5	23.8	73	36.7	34.1
珍しさ	2	1.0	3.7	4	2.0	5.0	22	11.1	10.3
見栄え	1	0.5	1.9	1	0.5	1.3	—	—	—
匂い	2	1.0	3.7	—	—	—	—	—	—
〈安全面〉	(99	49.7	100.0)	(121	60.8	100.0)	(15	7.5	100.0)
日持ち	54	27.1	54.5	58	29.1	47.9	2	1.0	13.3
添加物	—	—	—	63	31.7	52.1	13	6.5	86.7
安全性	27	13.6	27.3	—	—	—	—	—	—
衛生面	18	9.0	18.2	—	—	—	—	—	—
〈利便面〉	(26	13.1	100.0)	(146	73.4	100.0)	(41	20.6	100.0)
便利さ	26	13.1	100.0	146	73.4	100.0	41	20.6	100.0
〈経済面〉	(196	98.5	100.0)	(151	75.9	100.0)	(187	94.0	100.0)
費用	142	71.4	72.4	120	60.3	79.5	146	73.4	78.1
量	54	27.1	27.6	31	15.6	20.5	41	20.6	21.9
〈その他〉	(6	3.0	100.0)	(12	6.0	100.0)	(4	2.0	100.0)
製造業者	—	—	—	11	5.5	91.7	—	—	—
産地	5	2.5	83.3	—	—	—	—	—	—
その他	1	0.5	16.7	1	0.5	8.3	4	2.0	100.0

回答者総数 199 人，上位 3 肢選択，() 内は項目内総計。

表中の数値：左から，回答者数 (n)，回答者総数に対する % (% 1)，項目内 % (% 2)。

献立では，焼き物や揚げ物，なま物（サラダ）が多いと報告^{14,15)}され，本調査（下宿女子大生）との傾向の違いが認められる。この違いの理由として，下宿生活における生活（環境）要因の影響が大きいと推察された。

一方，魚類を使った料理はわずかであるが，煮物や焼き物にみられた。下宿生では，魚料理が少ないという報告¹⁶⁾と一致するが，魚類を調理する技術の習得率が低い^{11,17)}ことも原因と思われた。

汁物では，その 70% 近くを味噌汁とスープが占め，なま物は全てがサラダであった。

また，デザート作りは，46.2% (n=92) に認められた。主に，プリンやゼリー 86%，ケーキやクッキーの焼き菓子 48% が作られていた。材料は乳類が多く，技術的には，市販の粉末や液体を用いるもので，食事と同様に簡便な傾向であった。

(2) 食品購入時の重視事項

対象者が，日常生活で生鮮食品や加工食品の購入時と，惣菜などの中食品の利用や外食時に重視する項目を表 1 に示した。

各食品群の重視事項のうち、30%を越えた項目は次のとおりである。生鮮食品では、費用、新鮮さ、栄養バランスの3項目、加工食品では、便利さ、費用、添加物の3項目、中食品・外食メニューには、費用、味、栄養バランス、好き嫌いの4項目であった。共通して費用（経済面）が重視されていたが、生鮮食品では新鮮さを、加工食品では利便面を、中食品利用や外食時では嗜好面を重視する傾向がみられた。

農林水産省食品流通局の調査から、中食品の利用や外食は、現在増加傾向にあり、理由の第1位が簡便さ¹⁸⁾で、食事の時間帯によって中食品の種類が使い分けられている。今後は、健康志向食品の利用が増加すると報告されている^{19,20)}。最近では、経済的で家庭の味に近いいろいろな形態の中食品提供店舗等が増加²¹⁾している。しかし、持ち帰り弁当では栄養価が低い²²⁾、中食品や外食メニューは、食事の季節感や素材の旬の味が薄れるなど²³⁾の問題点が指摘されている。

今後は、加工食品の栄養成分表示が実施されることもあり、利用時の重視事項に栄養面が加わってくると思われる。

(3) 食事作り上の制約と理由

対象者が下宿で作る料理には、煮物や炒め物が多いなど偏りがみられたが、下宿なので作ることができない料理があると77.4% (n=154) が認めるなど、食事作り上の制約がその原因と考えられる。

表2-1 制約される料理

料 理	n	%
〈主食〉	(18	11.7)
ご飯類	13	8.4
麺類	1	0.6
パン類	2	1.3
その他	2	1.3
〈副食〉	(160	103.9)
揚げ物	66	42.9
焼き物	34	22.1
炒め物	13	8.4
煮物	11	7.1
鍋物	8	5.2
蒸し物	7	4.5
オープン料理	4	2.6
なま物	2	1.3
和え物	1	0.6
その他	14	12.3
〈その他〉	(15	9.7)
菓子類	15	9.7

回答者総数 154 人、複数回答、
() 内は項目内総計。

表2-2 食事作りで制約される内容・理由

内容・理由	n	%	内容・理由	n	%
〈器具・道具・食器類〉	(66	42.6)	狭い	3	1.9
器具がない	49	31.6	場所がない	2	1.3
鍋がない	10	6.5	器具の置き場がない	1	0.6
同時に作れない（コンロがない）	4	2.6	〈材料〉	(28	18.1)
鉄板がない	1	0.6	ひとり分作るのが難しい	11	7.1
出刃庖丁がない	1	0.6	使う材料が無駄になる	10	6.5
食器がない	1	0.6	入手困難	2	1.3
〈調理技術・操作〉	(64	41.3)	残ると困る	2	1.3
後始末が面倒（油）	20	12.9	買えない物が多い	2	1.3
危険（大量の油）	20	12.9	材料が美味しくない	1	0.6
技術が未熟	10	6.5	〈時間・費用〉	(8	5.2)
手間がかかる	8	5.2	時間がない	5	3.2
不安	5	3.2	費用	3	1.9
面倒	1	0.6	〈その他〉	(3	1.9)
〈場所・換気・熱源容量〉	(43	27.7)	ひとりで食べても美味しくない	1	0.6
火力が弱い	17	11.0	作ると食べれない（臭いなど）	1	0.6
臭い、煙（魚料理）	14	9.0	作り甲斐がない	1	0.6
汚れ、換気設備	6	3.9			

回答者総数 155 人、複数回答、() 内は項目内総計。

制約を受ける料理名（表2-1）は、主に揚げ物（43%）と直火の焼き物（22%）であった。その制約理由（表2-2）の第1位は、天ぷら鍋や網焼き器などの器具・道具・食器類（42.6%）の不揃いである。第2位の制約理由は、主として揚げ物に対する調理技術・操作（41.3%）であるが、それらは場所や換気設備の不適切さ、熱源容量（27.7%）の不足と関連していた。

一方、下宿生活では、“ひとり分作るのが難しい”や“ひとりで食べても美味しくない”という回答もみられ、ひとり暮らし²⁴⁾の場合、楽しい料理作りや食事が行われている訳ではなく、そのことが積極的な食事作りへの制約になっていると思われた。

2. 食生活上の改善点・

困惑点と下宿生活

下宿女子大生の食事作り

の制約の中には、調理技術・

操作など生活技術・管理と関わるものがみられた。一般に、女子大生では調理方法・操作などの生活技術を母親から習得することが多い²⁵⁾。本調査の対象者の場合、先の報告⁵⁾から、家族からの連絡も重要な情報源であった。また、小・中学校の家庭科での調理実習が役に立っている（51.8%）や、自炊する人に推薦できる料理の本や雑誌をもっている（38.7%）など、食事作りに関する知識・技術が比較的高い対象者と推察される。しかも、前報で報告したように、自己評価による食生活満足度、及び食事の栄養評価得点が、食生活行動・意識の高さと強い相関を示し、自己の食生活を的確に評価していると判断された⁵⁾。従って、食生活上の改善点と困惑点に関する回答は、かなり信頼できるものと思われた。

表3 食生活上の改善点と困惑点の内容

内 容	改善点 (n=161)			困難点* (n=63)		
	n	% 1	% 2	n	% 1	% 2
〈栄養面〉	(65	40.4	100.0)	(25	39.7	100.0)
栄養バランスを考える	28	17.4	43.1	7	11.1	28.0
病気と栄養について	—	—	—	6	9.5	24.0
欠食を減らしたい	11	6.8	16.9	—	—	—
偏食を無くしたい	6	3.7	9.2	—	—	—
3食をきちんと食べたい	5	3.1	7.7	—	—	—
間食を減らしたい	4	2.5	6.2	1	1.6	4.0
その他	11	6.8	16.9	11	17.5	44.0
〈食事内容〉	(84	52.2	100.0)	(4	6.3	100.0)
野菜の摂取	30	18.6	35.7	1	1.6	—
いろいろな食材を食べたい	17	10.6	20.3	—	—	—
魚類を食べる	11	6.8	13.1	—	—	—
惣菜・レトルト利用の増加	8	5.0	9.5	3	4.8	100.0
その他	18	11.2	21.4	—	—	—
〈食品購入〉	(—	—	—)	(18	28.6	100.0)
購入	—	—	—	7	11.1	38.9
日持ち	—	—	—	5	7.9	27.8
その他	—	—	—	6	9.5	33.3
〈調理技術・操作〉	(41	25.5	100.0)	(14	22.2	100.0)
レパートリーを増やす	13	8.1	31.7	4	6.3	28.6
メニューを増やす	13	8.1	31.7	4	6.3	28.6
食事作りが面倒	5	3.1	12.2	—	—	—
時間の短縮（調理）	4	2.5	9.8	—	—	—
美味しく作る	3	1.9	7.3	2	3.2	14.3
その他	3	1.9	7.3	4	6.3	28.6
〈その他〉	(25	15.5	100.0)	(27	42.9	100.0)
食事（生活）時間	11	6.8	44.0	12	19.0	44.4
その他	14	8.7	56.0	15	23.8	55.6

複数回答。*困惑点は、困っていること・分からないこと・迷っていることの総称。

表中の数値：左から、回答者数 (n)、回答者総数に対する% (% 1)、項目内% (% 2)。

(1) 改善点・困惑点の内容

食生活上に改善点があると判断する者は、80% ($n=161$) に上り、その 39% ($n=62$) が困惑点を合わせもっていた。困惑点のみを有する者はわずか 1 人であった。それぞれの内容 (表 3) は広範囲に及び、改善点では、野菜や魚など多くの食材を食べるなどの食事内容 (計 52.2%) や、それに関わる栄養面 (計 40.4%) の改善に関するが多かった。困惑点では、食事 (生活) 時間の調整などのその他 (計 42.9%), 栄養バランスのとり方などの栄養面 (計 39.7%) や、食品購入 (計 28.6%) に関する比率が高かった。また、改善点と困惑点の共通にみられた調理技術・操作面 (各 22~25%) の内容は、設備や道具類との関連が認められないことから、個人レベルの問題と考えられた。

一方、食品の購入に制約があると認める者は、70% ($n=141$) に上り、それを困惑点として意識しているのは、そのうちの 13% ($n=18$) であった。制約を受ける食品は主に生鮮食品で、特に魚介類であった (価格 51%, 量 36%, 品質 89%, 種類 50%)。海に面していない奈良県では、魚介類の品質、価格、販売単位や種類での選択性が少なく、美味しい魚介類の入手が難しい²⁶⁾と推測される。魚の塩焼き (焼き物) は女子学生に好まれ^{27,28)}、魚料理の中でも作ることでできる料理²⁹⁾である。つまり、魚料理は好ましい³⁰⁾と認識されているにもかかわらず、下宿での台所設備や調理技術面、及び食品の購入上などの制約により、下宿での魚料理の頻度が少ない結果となっていると考えられた。

(2) 改善点や困惑点の有無と欠食・食事回数

対象者の欠食回数は、国民栄養調査結果¹⁾ より多いが、欠食を減らしたい者は、栄養面の改善をしたいと意識している者 ($n=161$) の中でも 6.8% ($n=11$) に過ぎなかった。しかし、先の報告⁵⁾によると、不規則な生活をしている群では食生活満足度が有意に低く、欠食が多い。そこで、欠食や外食などの食事回数と、生活リズムの乱れ、食生活上の改善点や困惑点との関連を分析した (表 4)。

生活リズムの乱れや改善点の所有者と非所有者とに、欠食と下宿での食事の回数に有意な差があり、改善点・困惑点の両所有者 (以後、困惑点所有者と称す) と非所有者では、有意水準は低いが外食回数に差が認められた。

一方、全体を対象とした時、欠食と外食回数は、下宿での食事回数とに有意な負の相関が認められたが、改善点の非所有者では、欠食と下宿での食事の回数とに有意な相関は認められなかった。

表 4 生活リズムの乱れ、食生活上の改善点・困惑点の有無と欠食・食事回数

		(回/週; M $\pm$ SD)				
生 活		朝食欠食回数	欠食回数	外食回数	下宿での食事回数	
生活リズムの乱れ	有 ($n=114$)	2.2 $\pm$ 2.2	3.2 $\pm$ 2.8	5.1 $\pm$ 3.3	11.4 $\pm$ 4.6	**
	無 ($n=84$)	1.1 $\pm$ 1.6	1.5 $\pm$ 2.1	4.5 $\pm$ 3.5	13.1 $\pm$ 4.6	
改善点	有 ($n=161$)	2.1 $\pm$ 2.3	2.6 $\pm$ 2.6	4.9 $\pm$ 3.4	11.7 $\pm$ 4.6	***
	無 ($n=25$)	1.6 $\pm$ 2.0	1.4 $\pm$ 2.1	4.4 $\pm$ 3.1	14.7 $\pm$ 4.7	
困惑点	有 ($n=62$)	1.8 $\pm$ 2.0	2.9 $\pm$ 2.8	5.4 $\pm$ 3.5	11.6 $\pm$ 4.3	*
	無 ($n=129$)	1.3 $\pm$ 2.1	2.3 $\pm$ 2.6	4.5 $\pm$ 3.2	12.5 $\pm$ 4.9	
平均		1.8 $\pm$ 2.0	2.5 $\pm$ 2.5	4.8 $\pm$ 3.3	12.2 $\pm$ 4.6	

F 検定: * $p<0.1$, ** $p<0.05$, *** $p<0.01$, **** $p<0.001$

なお、困惑点の非所有者 ($n=116$) の中で、規則的な生活習慣の者 ($n=21$) は、改善点ももっていないかった ($\text{PHIV}=0.4195, p<0.000$)。

これらのことから、生活リズムに加えて食事作りの環境 (制約) が、欠食や外食回数を増やしているなど、食生活行動・意識に影響していることが示唆された。

(3) 欠食・食事回数への経済的影響

本調査では、食生活上の改善点や困惑点の所有と欠食・食事回数との関連が認められた。そこで、対象者の欠食・食事回数が、食費や家賃、親元からの仕送りやアルバイトで得られる収入に影響されているかどうかを相関係数を用いて調べた。

その結果、食費の2万円未満の群 (22.6%) とアルバイト収入の2万円未満 (28.6%) の2群では、全体と他の群で認められる外食と下宿での食事回数に有意な負の相関が認められなかった。加えて、全対象者の90.5%が食費は十分であると回答すると同時に、食事作りの制約内容・理由の回答の中でも、費用 (1.9%) が占める比率はわずかであった。つまり、食事内容に関しては定かではないが、欠食や外食回数及び食生活行動・意識は、経済的な影響をほとんど受けていないと判断された。

(4) 改善点や困惑点と生活行動・意識との関連及び生活要因の影響

下宿生の食生活の改善策を探るために、改善点・困惑点所有者の生活行動を特徴づける因子を抽出し、その因子と生活要因との関連を分析し、検討を行った。

① 改善点所有者の生活の特徴

改善点の所有者に特徴的な生活行動は、3因子で構成されていた (表5-1)。各因子得点と欠食・食事回数との相関は、表5-2に示した。

因子の抽出に用いた10設問のうち、第1因子には、“料理の片づけの手際がよかった” や、食材の利用や選び方など4設問が該当した。この因子は、食事作りの技術・知識と経済観を表すと考えられ、欠食・食事

表5-1 改善点 (食生活上) 所有者における下宿生活構成因子 ($n=191$)

設問項目	第1因子	第2因子	第3因子	共通性
料理や片づけの手際がよかった	.72845			.56093
食材を無駄なく利用できるようになった	.68697			.51334
食材の選び方が上手になった	.67073			.45253
価格など生活を考えるようになった	.48453			.24708
不規則になった (食生活)		.80960		.66808
欠食が多くなった		.69670		.52151
ひとりなので時間が不規則		.62736		.39961
食事は規則正しい時間に摂るようにしている	.47868	-.51327		.49458
ひとりで食べることが多い			.90945	.83222
食生活の知識が多くなった	.43042		.48251	.45778
固有値	2.4868	1.5979	1.0629	—
寄与率 (%)	24.9	16.0	10.6	—

因子 (主成分) 分析・バリマックス回転後の結果。第1因子：食事作りの技術や知識・経済観、第2因子：生活リズムの乱れ、第3因子：食べ方 (孤食)・食生活関連知識。

回数との相関は認められない。

第2因子は、欠食や不規則な生活時間を示す4設問が該当し、食事を含む生活リズムの乱れを表すと考えられた。またこの因子は、欠食回数とは正の、下宿での食事回数と負の相関を示した。第3因子は、食べ方（孤食）や食生活に関する知識の2設問が該当し、欠食回数と負の相関を示した。

得られた生活を構成する因

子得点と生活要因との関連を表5-3に示した（*t*検定）。抽出された第1因子は、アルバイトやスポーツなどの日常生活と、これまでの家庭科の授業の習得状況の知識・技術要因との関連が強い。第2因子は、どの生活要因との関連も薄い。第3因子は、自炊する人に推薦できる本や雑誌をもっているという知識・技術の要因との関連が認められたが、食事作りの環境要因との関連は認められなかった。

一方、改善点の内容（表3）は、主に食事内容や栄養バランスに関してであったが、それらが、台所設備や食品の購入などの食事作りの制約に起因していないことが確認された。

これらのことから、下宿生活の中で、改善点所有者の生活行動の特徴は、食事作りへの取り組み方や、食事時間などの日常生活の乱れと、食生活の技術・知識の要因の影響を受け、これらの整備・充実が改善の鍵となることが示唆された。

表5-2 各因子得点と欠食・食事回数との相関

欠食・食事回数（/週）		第1因子	第2因子	第3因子
朝食欠食回数	因子分析対象者	—	**	**
	改善点所有者	—	**	**
欠食回数	因子分析対象者	—	**	*
	改善点所有者	—	**	**
外食回数	因子分析対象者	—	—	—
	改善点所有者	—	—	*
下宿での食事回数	因子分析対象者	—	**	—
	改善点所有者	—	*	—

***p*<0.01, **p*<0.05。負の相関（ピアソンの相関係数）。

因子分析対象者 *n*=191, 改善点所有者 *n*=155。

表5-3 生活要因と因子得点との関連

（*t*検定：*p*値）

生活要因	<i>n</i>		第1因子	第2因子	第3因子
	yes	no			
食生活上に改善点がある	155	24	.006	.000	.082
〈日常生活〉					
アルバイトをしている	125	66	.014	—	—
週に2回以上のスポーツをしている	55	132	.008	—	—
買い物時のレシートを保存している	105	85	.001	—	—
家計簿を付けている	95	86	.009	.053	—
間食は毎日食べている	90	97	.063	—	—
〈食事作りの制約〉					
台所の広さ（十分である）	86	102	—	—	—
熱源（ガス：電気）	128	60	—	—	—
作りたいが作れない料理がある	151	36	—	—	—
食料品で買えない物がある	138	51	—	—	.068
〈知識・技術〉					
これまでの家庭科の授業が役立つ	102	86	.000	—	—
自炊する人に推薦できる本・雑誌を持っている	76	113	.011	—	.020

no 群のほうが得点が高い。

表 6-1 困惑点（食生活上）所有者における下宿生活構成因子（*n*=177）

設問項目	第 1 因子	第 2 因子	第 3 因子	共通性
間食と食事の区別が無いことがある	.65429			.43604
不規則になった（食生活）	.65034			.49160
夜更かしの朝寝坊	.64109	-.40379		.58582
間食が多くなった	.60020			.41962
偏食が多くなった	.58244			.34840
欠食が多くなった；朝食	.51238		-.50121	.51602
食事を飲み物で済ませることがある	.43923			.27040
日頃的话题に食生活内容が多くなった		.79747		.64020
ひとりである時間が増えた		.72124		.58038
必ず食べるようにしている物がある			.87945	.78004
固有値	2.5582	1.4684	1.0419	—
寄与率（%）	25.6	14.7	10.4	—

因子（主成分）分析・バリマックス回転後の結果。第 1 因子：食事の摂り方，第 2 因子：日常生活の過ごし方，第 3 因子：食事への配慮。

② 困惑点所有者の生活
の特徴

下宿生活で困惑点所有者に特徴的な生活行動も，3 因子で構成されていた（表 6-1）。各因子得点と欠食・食事回数との相関を表 6-2 に示した。抽出に用いた 10 設問のうち，第 1 因子には，“間食と食事との区別が無いことがある”など偏食を含めた食事内容と，“不規則になった

表 6-2 各因子得点と欠食・食事回数との相関

欠食・食事回数（/週）		第 1 因子	第 2 因子	第 3 因子
朝食欠食回数	因子分析対象者	**	**	**
	困惑点所有者	—	—	**
欠食回数	因子分析対象者	—	**	**
	困惑点所有者	—	—	**
外食回数	因子分析対象者	—	**	—
	困惑点所有者	—	—	—
下宿での食事回数	因子分析対象者	**	—	—
	困惑点所有者	—	—	—

***p*<0.01, **p*<0.05。負の相関（ピアソンの相関係数）。
因子分析対象者 *n*=177，困惑点所有者 *n*=56。

（食生活）”，“夜更かしの朝寝坊”などの生活リズムを含めた食事の摂り方の 7 設問が該当し，朝食の欠食回数と正の，下宿での食事回数と負の相関を示した。第 2 因子は，下宿生活でひとりである時間や日頃の話題に関連する日常生活の過ごし方を示した。第 3 因子は，“必ず毎日食べるようにしている物がある”の 1 設問に代表される食事への配慮を示した。第 2・3 の両因子とも，欠食回数と負の相関を，更に，第 2 因子では外食回数と負の相関を示し，困惑点所有者の日常生活と外食回数との関連が確認された。

次に，得られた各因子得点と生活要因との関連を検討した（表 6-3，*t* 検定）。各因子ともに家計簿をつける行為と関連し，困惑点所有者の生活が，本人の生活経営・管理能力と密接に関わると考えられた。また，第 3 因子は，“食料品で買えない物がある”や“下宿で作りたいが作れない料理がある”，“自炊している人に推薦できる本や雑誌をもっている”と関連し，食事作りの制約と知識・技術の 2 種の生活要因が影響すると

表 6-3 生活要因と因子得点との関連

(t 検定: p 値) ,

生活要因	n		第 1 因子	第 2 因子	第 3 因子
	yes	no			
食生活上に困惑点がある	56	114	.003	.047	—
〈日常生活〉					
アルバイトをしている	115	62	.086	—	—
週に 2 回以上のスポーツをしている	51	122	—	—	—
買い物時のレシートを保存している	100	76	.094	—	—
家計簿を付けている	87	80	.029	.002	.019
間食は毎日食べている	81	92	.003	—	—
〈食事作りの制約〉					
台所の広さ (十分である)	79	95	—	—	—
熱源 (ガス: 電気)	119	55	—	—	—
作りたいが作れない料理がある	137	36	—	—	.051
食料品で買えない物がある	126	50	—	—	.000
〈知識・技術〉					
これまでの家庭科の授業が役立つ	96	78	—	—	—
自炊する人に推薦できる本・雑誌を持っている	71	104	—	—	.005

no 群のほうが得点が高い。

考えられた。

これらの結果に加えて、困惑点の所有・非所有者は、“日常生活の中で食生活の話題が多くなった ($n=63$)” や、“食事作りが嫌いになった ($n=14$)” との分散に、台所の広さや熱源の違い (設備の要因) の影響が認められた ($\text{PHI}'V>0.2$; $p<0.05$)。

これらの結果から、下宿女子大生では、生活リズムの乱れが欠食回数を増やし、それに伴う栄養のアンバランスなどが改善点として意識されている。更に、不十分な台所の広さや設備と買い物での制約などが困惑点を生み出すとともに、外食回数を増加させている傾向がみられた。しかし、① 小・中学校などの家庭科で習得した基礎技術・知識や自炊する人に推薦できる本や雑誌から得られた基礎知識と、② 日常生活で家計簿をつけるなどのいわゆる生活経営・管理の能力の要因が、ひとりでの下宿生活に好ましく影響していることが認められた。

従って、下宿生活者の個人での食生活改善のためには、生活リズムの調整に加えて、調理技術の習得などの生活技術を含めた生活経営・管理に関する知識・能力の充実が望まれた。

要 約

生活習慣の中にみられる改善したい所や困惑している所を含めて、199 人の女子大生の食生活の調査を行い、改善の達成や困惑の解消の可能性について検討した。

1) 下宿での食事作りの実態について

下宿で作られる食事は、手の込んだ料理が少なく、主食は洋風のご飯類や麺類、副食では野菜類 (煮物、炒め物、サラダ) や味噌汁であった。デザート作りでは、牛乳や乳製品類の利用が多かった。対象者は、食品を購入する時、費用を最も重視し、生鮮食品では栄養面を、加工食品では利便面を、中食品や外食時では嗜好面を重視する傾向がみられた。

2) 下宿の生活要因と生活様式・意識との関連

① 多くの学生 ($n=154$) が食事作り上の制約を認めていた。この制約は、特に、副食の揚げ物や直火の焼き物 (魚) に顕著で、主な理由は、器具や道具類の不揃と調理技術の未熟さであった。

② 改善の必要を認める者 ($n=161$) は、欠食回数が多く、下宿での食事回数が少ない傾向があり、主な原因は、下宿生活による生活時間の乱れやひとりでの食事と思われた。食生活上改善したい内容の中で、食事面や栄養面の比率が高かった。台所設備上の制約が、食生活上の困惑状況を生み出し、かつ食事作りを嫌いにしたり、外食回数を増加させていた。

③ 自炊する人へ推薦できる本や雑誌から得た知識・技術や生活管理能力の2要因は、食生活により影響を示した。今後、食生活の改善には、食生活面だけでなく、生活経営・管理に関する知識・能力の充実が望まれた。

文 献

- 1) 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5年国民栄養調査成績)，pp.35～76 (1995) 第一出版，東京
- 2) 伊海公子：簡易栄養調査を主体とした女子の学生生活と食生活についての研究 (第2報) 食生活を主体とした健康的ライフスタイルの解析 (林の数量化理論Ⅱ・Ⅲ類を用いて)，家政学研究，**40**，1～8 (1993)
- 3) 足立蓉子：女子大生の食生活満足度に及ぼす要因，日本家政学会誌，**41**，303～311 (1990)
- 4) 岡本佳子，藤本重子：下宿大学生の食生活と健康に関する意識調査，栄養学雑誌，**47**，63～71 (1990)
- 5) 伊海公子，坂本裕子，三好正満：下宿女子大生の生活環境と食生活型，栄養学雑誌，**55**，239～251 (1997)
- 6) 沖田富美子：食生活と台所のかかわりに関する研究 (第2報) 一人暮らしの学生の食・調理空間，日本女子大学紀要 (家政学部)，**44**，63～72 (1997)
- 7) 中尾雅子，難波光枝，新長章典：女子学生の調理の知識と技術に関する意識調査，山陽女子短期大学研究紀要，**IX**，13～18 (1994)
- 8) 柚木美保，太田美穂，加地由民子，和辻敏子：女子短大生の調理教育における研究－調理手順について－，甲子園短期大学紀要，**12**，15～24 (1993)
- 9) 高橋壽美子：食物専攻生の食に関する意識調査－庖丁の扱い方に関する一考察－，盛岡大学短期大学部紀要，**5**，117～132 (1995)
- 10) 中林みどり：本学学生の調理実態調査，『教育学部紀要』文教大学教育学部，**28**，143～148 (1994)
- 11) 山下正子：女子短大生の献立作成及び嗜好について－食品 (材料) に加えられるさまざまな技術例－，東筑紫短期大学研究紀要，**24**，163～167 (1993)
- 12) 広田直子，藤沢悦子：女子短大生における脂質摂取と日常の生活行為特性との関連，栄養学雑誌，**51**，159～170 (1993)
- 13) 奈良女子大学生生活協同組合：学生生活実態調査報告書 (1996)
- 14) 高増雅子，長田真澄：女子大学生の調理能力の研究(1)－知識と技術との関係－，日本女子大学紀要 (家政学部)，**38**，101～106 (1991)

- 15) 伊海公子：女子大生の朝食・昼食・夕食にみられる食事様式について，家政学研究，**36**，1～11（1989）
- 16) 澤村恭子，柚木園映子，櫛笥隆弘：女子短大生の食生活と健康状態，鹿児島県立短期大学紀要，**46**，37～52（1995）
- 17) 下坂智恵，下村道子，勝間田芳乃：調理技術に関する若年女子の意識，大妻女子大学紀要－家政系－，**31**，195～206（1995）
- 18) 農林水産省食品流通局消費経済課：平成8年度食料品消費モニター第2回定期調査結果，1．外食の動向について，2．中食の動向について，pp.1～18（1997）
- 19) 農林水産省食品流通局消費経済課：平成6年度食料品消費モニター第2回定期調査結果，社会環境の変化と食生活，pp.1～23（1995）
- 20) 農林水産省食品流通局消費経済課：平成8年度食料品消費モニター第3回定期調査結果，2．新食品の利用状況について，pp.10～20（1997）
- 21) 松浦紀美恵，中村智英子，浅野晶子，中田 漣：内食・中食・外食に於ける経済性と嗜好性及び栄養学的検索について（第3報），神戸女子短期大学論攷，**40**，95～111（1995）
- 22) 友松滋雄，加藤保子：持ち帰り弁当の栄養価，日本家政学会誌，**41**，1225～1235（1990）
- 23) 小住フミ子，北崎康子：家庭の調理簡便化とその周辺，鹿児島県立短期大学紀要，**48**，1～14（1997）
- 24) 福原文彦：ひとり暮らしの食事学，pp.101～121（1995）プレジデント社，東京
- 25) 下坂智恵，下村道子，近藤四郎：青年女子の食意識と家事行動に関する研究，**45**，1103～1114（1994）
- 26) 中野 広：季節，鮮度，栄養と流通，臨床栄養，**81**，18（1992）
- 27) 齋藤なつ江：食べ物の嗜好についての調査，大阪成蹊女子短期大学研究紀要，**32**，9～15（1995）
- 28) 大里進子，荒川由起子：青年期男・女における魚食習慣の実態と食行動の相違，東筑紫短期大学研究紀要，**25**，111～117（1994）
- 29) 正井千代子，西川貴子：栄養士コース学生の料理や食品に対する認識の現状（第2報）認識に関わる要因，神戸女子短期大学論攷，**39**，83～93（1994）
- 30) 高増雅子，長田真澄：女子大学生の調理教育による魚料理への影響，日本女子大学紀要家政学部，**40**，127～132（1993）

（受付：平成9年9月22日）