児童から大学生にいたる若年者層の ファーストフードの利用実態調査

浅野 真智子^{*1}, 深蔵 紀子^{*2}, 尾立 純子^{*3}, 瓦家 千代子^{*4},
難波 敦子^{*5}, 安田 直子^{*6}, 山本 悦子^{*7}

^{*1}大阪国際女子大学, ^{*2}大阪国際女子短期大学, ^{*3}大阪市立環境科学研究所付設栄養専門学校,
^{*4}元大阪市立環境科学付設栄養専門学校, ^{*5}常磐会短期大学, ^{*6}金蘭短期大学, ^{*7}大阪女子学園短期大学

Use of Fast Foods among Young People

Machiko Asano^{*1}, Noriko Fukakura^{*2}, Junko Odachi^{*3}, Chiyoko Kwaraya^{*4},
Atsuko Nanba^{*5}, Naoko Yasuda^{*6} and Etsuko Yamamoto^{*7}

^{*1} Osaka International Women's College ; ^{*2} Osaka International Women's Junior College ;

^{*3} College of Osaka City Institute of Public Health and Environment Sciences,

^{*4} Formerly College of Osaka City Institute of Public Health and Environment Sciences ;

^{*5} Tokiwakai Junior College ; ^{*6} Kinran Junior College ; ^{*7} Osaka Jyoshigakuen Junior College

A survey was conducted on the use of fast foods among young people from schoolchildren to university students and its effect on diet was evaluated.

Thirty-two percent of the subjects reported eating fast foods once or more per week (group A), while the other subjects reported twice or less per month (group B). Among the reasons quoted for the use of fast foods, "cheap price" and "good taste" accounted for about 40% and then "convenience". Schoolchildren quoted "cheap price" as the biggest reason and then "pleasure". The subjects tended to eat hamburger, French fries and fried chicken for lunch and snacks, doughnuts, hot dogs and takoyaki for snacks, pizza for dinner, and okonomiyaki, noodles and rice dishes for lunch and dinner. Hamburger, French fries and fried chicken tended to be eaten at a restaurant, pizza and okonomiyaki at home, doughnuts, hot dogs, noodles and rice dishes at a restaurant and at home, and takoyaki at home and at outdoor stands. Schoolchildren and junior high school children tended to eat fast foods with their family, while university students and high school students tended to eat fast foods, except for pizza and okonomiyaki, with their friends.

Almost all the subjects were satisfied with the taste of fast foods, although many complained about the quantity of fried chicken and about the price of pizza and fried chicken. Group A subjects more often skipped breakfast than group B subjects, and group B subjects more often ate breakfast and dinner with their family ($p<0.01$). Some differences in health-related behavior were found between groups A and B, with group A subjects tending to have worse health conditions. The percentages of those who ate balanced meals consisting of a staple food, main dish and side dish for breakfast, lunch and dinner were 3.7%, 18.9% and 25.8%, respectively. These percentages were higher for group B than for group A ($p<0.01$). The percentages of those who had no balanced meal each day were 71.3% for group A and 59.3% for group B ($p<0.001$).

Jpn. J. Nutr. Diet., 61 (1) 47～54 (2003)

Key word : fast foods, young people, reasons for eating, balanced meal

はじめに

食生活を取りまく社会環境の変化は、人びとの食生活
に対する意識の変化を背景として、外食、加工食品の利

用など、家庭に代わって企業が調理を行う、いわゆる食
の外部化を進行させている。総務庁の家計調査¹⁾によ
ると、食料費に占める外食費の割合は17%になり、生

キーワード：ファーストフード、若年者層、利用する理由、きちんとした食事
(連絡先：浅野真智子 守口市藤田町6-21-57 電話 06-6902-0791)

鮮食品・穀類が占める割合が減少し、全体の3分の2近くが加工食品、外食という状況である。食事づくりの面からみると、家庭での主な調理担当者である主婦の有職率が高くなり、家庭での食事の準備に費やす時間が少なくなった。その結果、食事づくりに利便性、簡便性が重要視されるようになり、手づくり料理は減少傾向にある。一方、食べる側でも従来のような、家族がそろって、決まった時刻に、決められた内容のものを食べるという食事風景が変化し、特に若年者層に、好きな時に、好きなものを、好きなだけ、好きなように食べるという特徴がみられるようになった。家族1人ひとりの生活時間の違いが個食や孤食、ファーストフードやコンビニエンス・ストアの利用増加に関連していると考えられる。

世界中で広がりを見せているファーストフードは、わが国でも若年者層を対象に大量に販売されており、安価で均質な食べ物として受け入れられている。また、外食の機会は幼児期から成長期の子どもにとっても、働く母親の増加や家族サービスのための雰囲気づくりなど、時代に対応して増加傾向がみられる。その一方で、味覚が形成される時期に統一した味に慣れ、様々な味の体験不足が偏食につながるのではないかと指摘²⁾もされている。食生活をめぐる目まぐるしい変化の方向は望ましいものから掛け離れたものになるのではないかと懸念を持ち、若年者層の嗜好や摂食内容、摂食形態がどのように変化しつつあるか知る手掛かりとして、ファーストフードの利用に着目し、大学生、高校生、中学生、小学生が「いつ」、「どこで」、「誰と」、「何を」どのように利用しているかについて調査を実施し、外部化された食生活の影響について検討した。また、併せて調査前日の食事内容を調査し、ファーストフードの利用の多少を軸に摂食内容、摂食形態等について検討した。

方 法

1. 調査対象および調査時期

対象者は、大阪府下の大学、短期大学、専門学校に在学する学生および学生の周辺に住む人びとの中から抽出した。調査員である学生には、調査対象者の性、大学生、高校生、中学生、小学生5～6年生の年齢階層を指定して、合わせて1,600人を対象に、自己記入式による質問用紙を用いたアンケート調査を留め置き方式にて実施した。調査時期は平成12年10月から11月。

2. 調査項目

(1) 家族状況

調査対象者からみた同居家族を2世代、3世代、1人暮らし、その他(兄弟同居など)に区分した。

(2) 朝食欠食と外食の頻度

「ほとんどない」、「月1～2回」、「週1～2回」、「週

3～4回」、「毎日」のいずれか1項目を選択させた。

(3) 家族がそろって食事の頻度

朝食、夕食別に「ほとんどない」、「月1～2回」、「週1～2回」、「週3～4回」、「毎日」のいずれか1項目を選択させた。

(4) ファーストフードの利用頻度と利用理由

利用頻度について、「ほとんどない」、「月1～2回」、「週1～2回」、「週3～4回」、「毎日」のいずれか1項目を選択させた。利用理由は14項目の中から3項目以内を選択する複数回答とした。

(5) 10種類のファーストフードの利用状況

ハンバーガー、フライドポテト、ナゲット・から揚げ、ドーナツ、ホットドッグ、ピザ、たこ焼き、お好み焼き、麺類、ご飯類の10種類の利用について、いつ、どこで、誰と利用したか、その利用頻度および利用した商品の評価を、味、量、価格について「満足」、「ふつう」、「不満」の3段階で答えさせた。

(6) 今後の利用について

「これまで以上に増える」、「少しずつではあるが増える」、「今と変わらない」、「少しずつではあるが減る」、「今よりかなり減る」のいずれか1項目を選択させた。

(7) 体調について気になること

これまでに実施した若年者を対象とした調査等を参考に、生活リズムの乱れや偏った食事内容が誘因と考えられる自覚症状17項目、すなわち「体がだるい」、「肥満ぎみ」、「やせ過ぎ」、「食物アレルギーがある」、「便秘」、「よく眠れない」、「味がわからない」、「手足が冷える」、「朝のうちは一っとしている」、「いらいら怒りっぽい」、「虫歯が多い」、「すぐ眠くなる」、「胃が重い」、「かぜを引きやすい」、「朝起きられない」、「気力がない」、「疲れやすい」の中から3項目以内を選択する複数回答とした。

(8) 食生活で気になること

ふだんの食事や食生活で問題として挙げられることの多い項目、すなわち「食事時間が不規則」、「食べ過ぎる」、「間食が多い」、「塩分のとりすぎ」、「運動不足」、「食欲がない」、「食品数が少ない」、「外食が多い」、「油料理が多い」、「早食い」、「好き嫌いが多い」、「食べ方が少ない」、「調理済み食品が多い」、「野菜が少ない」、「牛乳・乳製品がとれない」、「栄養バランスが悪い」、「夕食の時間が遅い」、「サプリメントに頼り過ぎる」、「やわらかいものが多い」、「欠食が多い」、「加工食品が多い」、「肉を食べることが多い」、「変化がない」、「1人で食べることが多い」、「甘い飲料をとりすぎる」、「その他」の26項目について該当するものをいくつでも選択する複数回答とした。

(9) 調査前日の食事調査

朝食、昼食、夕食の各食事ごとに食事時刻、食事場所、

一緒に食べた人、食事内容について記入させ、料理の組み合わせをみた。朝食、昼食、夕食それぞれについて、主食、主菜、副菜の「3種そろった食事」、「いずれか2種」、「いずれか1種」、いずれにも入らない「その他」に区分した。

3. 集計と統計処理

社会情報サービス社のアンケート調査集計ソフトを用い、年齢グループ別、性別、ファーストフードの利用の多少別の違いを χ^2 検定を用いて検定し、 $p<0.05$ 未満をもって有意とした。

結 果

1. 対象者の属性

アンケート調査における有効回答者数は1,432名で、回収率は89.5%であった。その内訳は、大学生506名（男子138名、女子368名）、高校生561名（男子235名、女子326名）、中学生226名（男子102名、女子124名）、小学生139名（男子70名、女子69名）であった。家族状況からみると、大学生では二世帯同居72%、三世帯同居11%、大学生のみにみられた一人暮らし16.6%（84名）、その他1%、高校生・中学生・小学生では二世帯同居、三世帯同居の割合に差はみられず、それぞれ85~86%、14~15%であった。

2. ファーストフードの利用の現状

(1) ファーストフードの利用頻度を表1に示す。小学生、中学生に比べ高校生、大学生の利用頻度が高かった（ $p<0.01$ ）。「ほとんど利用しない」は、小学生で約3分の1を占めたが、中学生、高校生、大学生の3グループでは1割強で差はみられなかった。「週1回以上利用する」者の割合を表2に示す。女子に比べ男子にやや多い傾向がみられたが、性別による有意な差がみられたのは大学生（ $p<0.01$ ）のみであった。二世帯同居、三世帯同居、一人暮らしなどの家族状況とファーストフー

ドの利用の関連をみたところ、「週1回以上利用する」者の割合は二世帯同居36.1%、三世帯同居32.1%、1人暮らし44.0%であり、1人暮らしがやや高かったものの有意な差はみられなかった。

(2) ファーストフードを利用する理由を表3に示す。全体でみると最も多かったのは「安い」であり、次いで「おいしい」、「いつでも食べられる」の順であった。大学生、高校生では「安い」が第1位で、大学生男子58.5%、女子60.2%、高校生男子47.0%、女子48.9%で男女差はみられなかった。中学生、小学生では「おいしい」が第1位で、中学生男子52.9%、女子51.2%、小学生男子65.7%、女子49.2%であった。大学生、高校生、中学生では上位3位までに挙げられた理由は重なっていたが、小学生では第2位「楽しみ」、第3位「自分の好みに合う」の順となった。

表1 ファーストフードの利用頻度 (%)

	大学生 (n=502)	高校生 (n=558)	中学生 (n=226)	小学生 (n=139)
ほとんど利用しない	15.1	11.8	17.3	33.8
月1~2回利用	42.4	46.4	59.7	53.2
週1~2回利用	32.9	33.5	20.8	12.2
週3~4回利用	8.6	7.5	2.2	0.7
ほとんど毎日利用	1.0	0.7	0	0

χ^2 検定、 $p<0.01$

表2 ファーストフードを週1回以上利用する者 (%)

	全体	男子	女子
大学生 (n=502)	42.4	58.0	36.6
高校生 (n=558)	41.7	44.1	40.1
中学生 (n=226)	23.0	25.5	21.0
小学生 (n=139)	12.9	15.7	10.1

χ^2 検定、 $p<0.01$ (vs 女子)

表3 ファーストフードの利用理由 (%)

	全体 (n=1,409)	大学生 (n=497)	高校生 (n=557)	中学生 (n=223)	小学生 (n=132)
安い	47.2	①	①	②	⑤
おいしい	40.3	③	②	①	①
いつでも食べられる	29.7	②	③	③	
お腹が空く	23.2		④	⑤	
早い	22.8	④			
自分の好みに合う	22.6		⑤	④	③
近くにある	20.0	⑤			④
持ち帰りできる	16.3				⑤
作るのがめんどう	11.8				
楽しみ	11.6				②

注) 複数回答、○の中は順位

表 4 10種類のファーストフードの利用経験の有無と利用頻度 (%)

	ハンバーガー		フライドポテト		ナゲット・から揚げ		ドーナツ		ホットドッグ	
	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中
利用経験あり	90.2	90.1	84.8	87.1	63.5	64.9	32.2	58.9	26.6	24.4
〈利用頻度〉	(n = 949)	(n = 324)	(n = 887)	(n = 314)	(n = 656)	(n = 233)	(n = 614)	(n = 214)	(n = 277)	(n = 88)
ほとんどない	6.0	9.3	6.7	9.6	2.8	17.2	13.8	16.8	38.3	35.2
月1～2回	64.0	77.2	63.2	79.0	63.7	69.1	73.9	75.7	55.2	53.4
週1～2回	27.7	12.7	27.2	11.1	20.7	12.9	11.1	5.6	5.8	8.0
週3～4回	3.2	0.6	2.8	0	2.4	0.9	0.8	1.4	0.7	3.4
ほとんど毎日	0.2	0.3	0.1	0.3	0.3	0	0.3	0.5	0	0
有意確率 (χ ² 検定)	p < 0.01		p < 0.01		p < 0.05		NS		NS	
	ピザ		たこ焼き		お好み焼き		麺類		ご飯類	
	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中
利用経験あり	46.9	49.0	62.1	58.4	49.9	43.8	65.7	51.2	70.7	58.9
〈利用頻度〉	(n = 483)	(n = 176)	(n = 651)	(n = 206)	(n = 522)	(n = 156)	(n = 688)	(n = 184)	(n = 739)	(n = 211)
ほとんどない	23.2	28.4	12.1	13.6	15.0	17.3	11.5	14.7	10.3	14.7
月1～2回	71.0	66.5	69.6	70.9	73.2	73.1	61.2	69.0	59.0	64.5
週1～2回	5.0	5.1	16.1	14.6	9.8	9.6	23.7	13.6	16.1	12.8
週3～4回	0.6	0	2.0	1.0	0.8	0	2.9	2.7	5.5	0
ほとんど毎日	0.2	0	0.2	0	0.4	0	0.7	0	9.1	8.1
有意確率 (χ ² 検定)	NS		NS		NS		p < 0.05		p < 0.01	

表 5 平日の10種類のファーストフードの利用状況 (%)

			ハンバーガー		フライドポテト		ナゲット・から揚げ		ドーナツ		ホットドッグ	
			大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中
			(n = 598)	(n = 98)	(n = 551)	(n = 92)	(n = 405)	(n = 82)	(n = 406)	(n = 106)	(n = 162)	(n = 33)
いつ	朝食		3.0	3.1	2.0	1.1	2.7	1.2	13.3	22.6	22.8	33.3
	昼食		54.3	37.8	55.7	30.4	51.6	35.4	15.0	8.5	21.0	27.3
	夕食		14.7	7.1	12.5	10.9	17.5	26.8	2.7	1.9	3.7	3.0
	間食		47.0	54.1	48.8	62.0	44.7	39.0	77.6	75.5	42.0	36.4
どこで	店内		95.5	91.8	92.7	82.6	81.0	59.8	69.0	49.1	52.5	27.3
	野外		5.0	3.1	5.6	4.3	7.4	6.1	3.9	3.8	18.5	27.3
	自宅		8.9	14.3	13.8	18.5	23.0	35.4	32.0	49.1	37.7	42.4
だれと	家族		13.4	51.0	16.5	47.8	18.8	57.3	37.7	70.8	22.8	48.5
	友人		79.6	43.9	80.0	47.8	76.0	35.4	56.7	14.2	57.4	30.3
	1人		13.9	15.3	12.3	13.0	14.1	9.8	15.8	17.0	21.6	27.3
	その他		3.5	0	3.6	1.1	2.2	0	2.2	2.8	4.3	0
			ピザ		たこ焼き		お好み焼き		麺類		ご飯類	
			大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中	大・高	小・中
			(n = 239)	(n = 71)	(n = 460)	(n = 114)	(n = 333)	(n = 77)	(n = 461)	(n = 94)	(n = 492)	(n = 98)
いつ	朝食		6.3	8.5	0.9	0.9	1.8	0	3.3	4.3	11.4	8.2
	昼食		25.1	12.7	32.4	20.2	42.3	27.3	56.6	40.4	54.5	36.7
	夕食		59.8	56.3	10.9	11.4	58.6	62.3	51.6	51.1	53.5	65.3
	間食		21.8	28.2	66.3	71.9	9.6	13.0	9.5	12.8	7.7	6.1
どこで	店内		28.5	25.4	9.6	7.9	18.0	10.4	49.2	36.2	51.8	26.5
	野外		2.5	1.4	48.5	36.0	15.3	6.5	6.1	2.1	4.1	6.1
	自宅		75.3	76.1	50.0	55.3	71.8	83.1	56.2	62.8	53.7	68.4
だれと	家族		66.1	83.1	34.1	54.4	61.6	80.5	43.6	78.7	12.2	88.8
	友人		35.1	4.2	63.5	38.6	15.3	10.4	52.9	12.8	51.4	10.2
	1人		7.1	11.3	16.7	9.6	8.1	5.2	15.4	11.7	12.2	5.1
	その他		3.3	2.8	2.6	1.8	3.3	2.6	3.9	0	6.9	1.0

注) 複数回答

表6 ファーストフードの今後の利用 (%)

	全体	大学生	高校生	中学生	小学生
今後増える	27.5	18.5	32.8	34.1	27.9
今と変わらない	61.1	65.8	56.4	58.3	68.4
今より減る	11.4	15.7	10.8	7.6	3.8

χ^2 検定, $p < 0.01$

(3) 10種類のファーストフードの利用経験の有無と利用頻度を表4に示す。自分の自由意志で外食内容を選ぶことができる大学生・高校生グループ1,068名と、保護者の関わりが大きい小・中学生グループ364名の2グループに分けて検討した。

利用経験についてみると、ハンバーガー、フライドポテトの利用経験がある者は8割以上にのぼり、利用が5割に満たなかったのはドーナツ、ホットドッグ、ピザ、お好み焼きであった。2グループの間で違いがみられたのはドーナツ、麺類、ご飯類で、ドーナツは小・中学生グループで高く、麺類、ご飯類は大学生・高校生グループで高い傾向がみられた。性別による利用経験の有無についても検討したところ、差がみられたのはドーナツのみで、利用経験がある割合が男子の48.4%に比べ、女子は64.9%と高かった ($p < 0.01$)。

大学生・高校生と小・中学生との2グループに分けて利用頻度をみた。ハンバーガー ($p < 0.01$)、フライドポテト ($p < 0.01$)、ナゲット・から揚げ ($p < 0.05$)、麺類 ($p < 0.05$)、ご飯類 ($p < 0.01$) で、大学生・高校生グループの利用頻度が高く、週1回以上利用する者が2割を越えていた。

(4) 10種類のファーストフードの利用状況を平日と休日に分けて質問した(複数回答)。平日の結果を表5に示す。「いつ」利用するかという設問では、小・中学生ではハンバーガー、フライドポテト、ナゲット・から揚げは間食、大学生・高校生では昼食での利用が多く、ドーナツ、ホットドッグ、たこ焼きは両グループとも間食での利用が、ピザ、お好み焼きは両グループとも夕食での利用が多い傾向がみられた。麺類、ご飯類は、小・中学生では夕食で、大学生・高校生では昼食と夕食での利用が多い傾向がみられた。一人暮らしの大学生について検討したが、ホットドッグを昼食に(58.8%)、ハンバーガーを夕食に(29.8%)利用する割合がやや高い傾向がみられた他は、他の大学生と差がみられなかった。

休日では平日に比べ、ハンバーガー、フライドポテト、ナゲット・から揚げ、ホットドッグが昼食での利用が増え、間食での利用が減る傾向がみられた。また、ピザ、お好み焼き、麺類、ご飯類は夕食での利用が多い傾向がみられた。

表7 ファーストフードの利用の多少と朝食欠食 (%)

欠食	利用	
	多い群 ($n = 516$)	少ない群 ($n = 906$)
ほとんどない	48.4	69.3
月1～2回	7.4	6.2
週1～2回	17.5	9.9
週3～4回	11.9	7.3
ほとんど毎日	14.8	7.3

χ^2 検定, $p < 0.01$

「食べる場所」として、ファーストフード店やファミリーレストランなどの店内、野外、自宅に持ち帰る、に分けてみると、店内で食べるのは、ハンバーガー、フライドポテト、ナゲット・から揚げ、ドーナツ、ホットドッグが多く、他は自宅に持ち帰って食べる者が多い傾向がみられた。小・中学生グループで自宅に持ち帰って食べる割合がやや多い傾向がみられた。野外で食べる割合が高かったのはたこ焼きで、大学生・高校生48.5%、小・中学生36.0%であった。

「誰と利用するか」の間では、小・中学生ではいずれも「家族と一緒に利用する」が多く、大学生・高校生ではピザ、お好み焼きは「家族と一緒に利用する」、その他は「友人と利用する」、が多い傾向がみられた。

利用しての評価を「満足」、「ふつう」、「不満」の3段階できいた。全体でみると、味については「満足」、「ふつう」と評価したのは約97%で、「不満」とした割合は数%と低かった。量についても9割が「ふつう」以上とし、不満とした割合が高かったナゲット・から揚げ(17.6%)、フライドポテト(10.4%)、ホットドッグ(10.0%)を除いて1割に満たなかった。価格についても8割が「ふつう」以上の評価をしたが、ピザ(40.6%)、ナゲット・から揚げ(28.7%)で不満の割合が高かった。

(5) ファーストフードの今後の利用について表6に示す。全体の61.1%が「今と変わらない」としたが、「今後増える」が27.5%と、「減る」の11.4%を大きく上回った。内訳をみると、「今後増える」と答えた割合は大学生18.5%に比べ、高校生32.8%、中学生34.1%、小学生27.9%で年齢の若いグループで高くなった ($p < 0.01$)。性別でみると男性(534名)では「今後増える」が28.3%、「変わらない」63.7%、「今より減る」8.1%であったのに対し、女性(873名)では「今後増える」27.0%、「今と変わらない」59.6%、「今より減る」13.4%と女性の方に「減る」と答えた割合が高かった ($p < 0.01$)。

表8 ファーストフードの利用の多少と家族と一緒にの食事
(%)

	利 用	
	多い群 (n = 509)	少ない群 (n = 898)
ほとんどない	77.6	64.9
朝 月 1 ～ 2 回	4.7	4.7
週 1 ～ 2 回	5.9	9.6
食 週 3 ～ 4 回	4.9	6.6
ほとんど毎日	6.9	14.3
ほとんどない	30.5	19.7
夕 月 1 ～ 2 回	10.2	9.7
週 1 ～ 2 回	24.0	23.3
食 週 3 ～ 4 回	23.0	23.8
ほとんど毎日	12.4	23.5

χ^2 検定, $p < 0.01$

3. ファーストフードの利用の多少が食生活に及ぼす影響

ファーストフードの利用が「ほとんどない」と「月 1 ～ 2 回」を少ない群に, 「週 1 ～ 2 回」, 「週 3 ～ 4 回」, 「ほとんど毎日」を多い群に二分し, 利用の多少が若者の食生活に及ぼす影響について検討した。

(1) ファーストフード利用の多少と朝食欠食

朝食をほとんど欠食しない者の割合は, 小学生 83.3%, 中学生 68.8%, 高校生 62.9%, 大学生 51.5% で, 年齢の高いグループになるほど減少した ($p < 0.01$)。性別で見ると, ほとんど欠食しない者の割合は男子 58.9% に比べ, 女子 63.1% と女子の欠食率が低かった ($p < 0.01$)。ファーストフードの利用の多少と朝食欠食状況を表 7 に示した。朝食を欠食しない者は利用が少ない群に多かった ($p < 0.01$)。なかでも小学生の朝食欠食率は低く, ファーストフードの利用が少ない者が 89% を占めた。

(2) ファーストフードの利用の多少と家族と一緒にの食事回数

ファーストフードの利用の多い群と少ない群の, 家族と一緒にの食事回数を表 8 に示した。朝食, 夕食ともに家族と一緒にの食事回数はファーストフードの利用が少ない群に多かった ($p < 0.01$)。

(3) 体のことで気になることと食生活で気になること

「体のことで気になること」の第 1 位は, いずれのグループにおいても, 男子で「朝起きられない」, 女子では「肥満ぎみ」であった。ファーストフードの利用が多い群で, 朝起きられない (37.0%), すぐ眠くなる (29.1%), 体がだるい (28.7%) などの出現率が高い傾向がみられた (表 9)。また, 「食生活で気になること」では, 食事時刻が不規則 (49.9%), 栄養のバランスが悪い (39.4%), 加工食品が多い (34.1%), 夕食の時間

表 9 ファーストフードの利用の多少と体調
(%)

	利 用	
	多い群 (n = 478)	少ない群 (n = 817)
朝起きられない	37.0	28.4
すぐ眠くなる	29.1	22.0
肥満ぎみ	28.7	28.5
体がだるい	26.4	18.8
疲れやすい	23.6	21.4
いらいら怒りっぽい	19.7	16.4
朝のうちぼっとしている	18.0	17.7

注) 複数回答, 上位 7 位まで

表 10 ファーストフードの利用と食生活で気になること
(%)

	利 用	
	多い群 (n = 497)	少ない群 (n = 858)
食事時間が不規則	49.9	29.5
食べ過ぎる	40.8	38.9
栄養のバランスが悪い	39.4	24.8
間食が多い	38.2	32.5
野菜が少ない	35.6	29.6
加工食品が多い	34.1	17.1
夕食の時間が遅い	31.8	22.5

注) 複数回答, 上位 7 位まで

が遅い (31.8%) で, 利用の少ない群に比べ出現率が高い傾向がみられた (表 10)。

現在の食生活を改善したいと思っているのは, 利用が多い群 80.9% (411/508 名), 少ない群 73.0% (660/904 名) で, 利用の多い群でやや高い傾向がみられた。改善したい項目を利用の多い群と少ない群別にみると, 腹八分目がそれぞれ 43.5%, 48.0%, 間食・夜食を減らす 49.8%, 41.9%, 栄養のバランス 46.9%, 36.1% であった。また, 利用の多い群では規則正しい食事時間を挙げたものが 40.1% を占めた。

4. ファーストフードの利用の多少と食事内容

調査前日の食事記録 (調査前日が祝日・休日になったものを除く) から, 各食事について, 「いつ」, 「どこで」, 「誰と」, 「何を」食べたかを 4 グループ別にみた。朝食欠食者は大学生 20.3% (89/438 名), 高校生 16.6% (74/446 名), 中学生 12.1% (22/182 名), 小学生 2.5% (3/118 名) であった。朝食時刻は平日であることから, 通学前に食べていた。大学生で 9 時以後に食事を摂っている者が 7.1% あった。食べる場所では自宅外が大学生の 8.0%, 高校生の 3.2% にみられた。朝食を 1 人で食べるのは大学生 72.7%, 高校生 59.1%, 中学生 50.3%, 小

学生17.4%であった。昼食はほとんどが決まった時間に摂っており、平日でもあるので、学校で友人と一緒に食べていた。夕食を20時までに済ませる小学生が85.5%、中学生70.7%、高校生56.1%、大学生48.9%と年齢が高いグループになるほど夕食時間が遅い者が増加した($p<0.01$)。夕食を自宅外で摂ったのは大学生で21.8%、高校生で9.5%あり、1人で食べた者は大学生の35.8%、高校生の27.3%、中学生の21.1%、小学生の5.9%であった。

食事内容については、料理の組み合わせを主食・主菜・副菜を食事の核となる料理³⁾として、「3種そろった食事」、「いずれか2種」、「いずれか1種」、「その他」に区分して食事の偏りをみた。「その他」には飲み物、果物、菓子などが含まれる。ファーストフードの利用の多い群と少ない群の料理の組み合わせを表11に示す。朝食、昼食、夕食ともに利用の少ない群に3種そろった食事の出現率が高かった($p<0.01$)。また、表12に示すように1日のうちで3種そろった食事が1回もないのは、利用の多い群で71.3%と、少ない群の59.3%に比べ高かった($p<0.001$)。

考 察

食生活を取りまく環境の変化は、本来のような、家庭内で調理され、家庭内で家族が食卓を囲んで集うという食事(内食)から、コンビニエンス・ストアやテイクアウト店で、できあいの食事を購入して済ませる食事(中食)、ファーストフード店やファミリーレストランでの「外食」と、食事づくりの簡便化傾向に拍車をかけている。1988年に、食に関わる専門家を網羅して実施された食生活の変化の方向を探る予測調査⁴⁾でも、外食、持ち帰り弁当や調理済み食品の利用は今後さらに増加していくと予測され、外食は場所、時間に制限されずに食事ができ、また、家庭内食とは全く異なる環境、雰囲気ですぐに食事ができる点で、食事形態を大きく変革させる要素をもっていると述べられている。著者等は食生活の変化を調理済み食品の利用実態^{5, 6)}、コンビニエンス・ストアの利用実態⁷⁾などの調査を通じて報告してきた。今回のファーストフードの利用実態についての調査結果からも若年者層の多くが利用した経験を有し、表3に示したように、利用する理由に「安い」、「おいしい」、「いつでも食べられる」が上位に挙げられ、食生活への浸透ぶりがうかがえた。また、ファーストフードの今後の利用が「今と変わらない」、または「増加する」と答えた割合が「減少する」を大きく上回っていた。高校生、中学生で増加すると答えた割合がそれぞれ32.8%、34.1%と高く、今後も増える傾向にあると考えられる。

今回の調査対象者全体についてみると、食生活で気

表11 ファーストフードの利用の多少と料理の組み合わせ (%)

		利 用	
		多い群	少ない群
		(n = 369)	(n = 784)
朝 食	3種そろった食事	1.1	5.2
	いずれか2種	43.9	46.7
	いずれか1種	48.0	43.5
	その他	7.1	4.6
		(n = 482)	(n = 863)
昼 食	3種そろった食事	12.2	19.6
	いずれか2種	31.5	38.2
	いずれか1種	55.6	41.6
	その他	0.6	0.5
		(n = 484)	(n = 866)
夕 食	3種そろった食事	21.7	27.8
	いずれか2種	40.3	43.7
	いずれか1種	37.4	28.3
	その他	0.6	0.3

注) 欠食を除く。 χ^2 検定, $p<0.01$

表12 ファーストフードの利用と3種そろった食事の回数 (%)

		利 用	
		多い群	少ない群
		(n = 505)	(n = 892)
な し	1回	71.3	59.3
	2回	24.4	32.1
	3回	4.4	7.7
	4回	0	0.9

χ^2 検定, $p<0.001$

なることとして「食べ過ぎる」を挙げたのは39.6%、「間食が多い」34.5%、「甘い飲料をとりすぎる」22.5%であった。ファーストフードの発祥の地、アメリカでは女性の労働人口の増加に伴ってその利用が増え、今日では、食費の半分に当たる額が外食費に、それも主としてファーストフード店に支払われているという⁸⁾。外食が食事の中心になることで子どもに与える影響について太田²⁾は、統一された味の体験が多くなり、味覚形成の後退や栄養の点では明らかに、野菜不足、脂質過剰、塩分過剰が考えられ、食物繊維の不足を招く。その結果、肥満が増加し、生活習慣病にかかる率も増加する、と懸念している。平成12年国民栄養調査結果⁹⁾からも若者の間で「孤食」が広がりを見せるなか、「1日に最低1食は30分以上かけて、2人以上で楽しく食事をしている」者の割合は20歳代男性の49.9%と半数程度であった。女性は年代別でも最も低い20歳代でも66.6%あり、

女性に比べて男性の栄養や食事への関心の低さが目立つ。また、健康づくりのため栄養や食事について考えるかどうかという設問に「まったく」、「あまり」を合わせて考えない者が若年層で目立ち、男性の15～29歳では約5割、女性でも約4割であった。今回の調査でも食生活や体調で気になることとして、食べ過ぎる、間食が多い、野菜が少ない、肉を多く食べるなど栄養のバランスが悪いことを挙げ、肥満気味、朝起きられない、すぐ眠くなる、疲れやすい、体がだるい、いらいら怒りっぽいと感じている割合がファーストフードを多く利用している者に多い傾向がみられた。いつでも、どこでも、好きなものを、好きなだけ食べるという食生活を続けることは健康を損ない、画一的な味で食べ物本来の味がわからなくなり、食べる楽しみ、味わう楽しみが失われる危険性もある。健康日本21¹⁰⁾に掲げられている量、質ともにきちんとした食事をする者の割合を増加させるために「1日最低1食、きちんとした食事を、決まった時間に、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる」ことを目標に食への意識を高めていくことが急務と考えられた。

ま と め

若年者層のファーストフードの利用実態について調査し、食生活に及ぼす影響について検討した。

1) ファーストフードを週1回以上利用する者は全体の31.6%あり、小・中学生に比し大学生・高校生に多く($p<0.01$)、また、女子に比べ男子に多い傾向がみられた。

2) 利用する理由に「安い」、「おいしい」を挙げた者が4割以上を占め、「いつでも食べられる」が次いだ。利用頻度が少なかった小学生では、「安い」に次いで「楽しみ」が挙げられた。

3) ファーストフードの種類では、ハンバーガー、フライドポテト、ナゲット・から揚げは昼食、間食に、ドーナツ、ホットドッグ、たこ焼きは間食に、ピザは夕食に、お好み焼き、麺類、ご飯類は昼食および夕食に利用されることが多い傾向がみられた。

4) 食べる場所については、ハンバーガー、フライドポテト、ナゲット・から揚げは「店内」、ピザ、お好み焼きは「自宅」、ドーナツ、ホットドッグ、麺類、ご飯類は「店内」および「自宅」、たこ焼きは「自宅」および「野外」が多い傾向がみられた。

5) だれと利用するかの設問では、小・中学生では「家族と一緒に」が、大学生・高校生ではピザ、お好み焼きを除いて「友人」が多い傾向がみられた。

6) 利用しての評価では、「味」について不満とした者はほとんどみられなかったが、「量」ではナゲット・から揚げを、「価格」ではピザ、ナゲット・から揚げを

不満とした者の割合が高い傾向がみられた。

7) ファーストフードの利用が多い群で朝食の欠食割合が高く($p<0.01$)、利用の少ない群で朝食・夕食ともに家族と一緒にの食事の頻度が高かった($p<0.01$)。

8) ファーストフードの利用が多い群で、「朝起きられない」、「すぐ眠くなる」、「体がだるい」などの出現率が高い傾向が、また、「食事時刻が不規則」、「栄養のバランスが悪い」、「夕食の時間が遅い」、「加工食品が多い」、「野菜が少ない」の出現率が高い傾向がみられた。

9) 料理の組み合わせで主食・主菜・副菜の3種そろった食事を摂っている割合は全体的に少なく、朝食3.7%、昼食18.9%、夕食25.8%であったが、いずれもファーストフードの利用の少ない群に多くなった($p<0.01$)。また、3種そろった食事が1日に1回もないのは利用の多い群71.3%、少ない群59.3%と差がみられた($p<0.001$)。

*

この論文の一部は第48回日本栄養改善学会学術総会で発表した。

文 献

- 1) 総務省統計局編：家計調査年報 平成12年、(2001) 日本統計協会、東京
- 2) 太田百合子：子どもの外食をどう考える？、食生活、96(5)、20-24 (2002)
- 3) 足立己幸、針谷順子：食事パターンから食構成を探る、食の科学、56、107-119 (1980)
- 4) 食品総合研究所：食生活の長期展望 (1989) 農林統計協会、東京
- 5) 浅野真智子、深蔵紀子、尾立純子、瓦家千代子、山本悦子、伊東ソヨ子、岡本佳子、安田直子、島田豊治、難波敦子：大阪周辺での調理済み食品の利用実態、栄養学雑誌、45、107-116 (1987)
- 6) 安田直子、岡本佳子、浅野真智子、深蔵紀子、尾立純子、瓦家千代子、山本悦子、伊東ソヨ子、島田豊治、難波敦子：調理済み食品利用の背景—食事作りにかかわる要因—、栄養学雑誌、48、107-119 (1990)
- 7) 難波敦子、尾立純子、浅野真智子、瓦家千代子、島田豊治、深蔵紀子、安田直子、山本悦子：コンビニエンス・ストアの利用の実態と食生活状況、栄養学雑誌、59、135-145 (2001)
- 8) Schlosser, E.: ファーストフードが世界を食いつくす (2001) 草思社
- 9) 厚生労働省：平成12年 国民栄養調査結果
- 10) 厚生省発健医第115号：21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)の推進について (2000.3.31) (受付：平成14年2月4日、受理：平成14年8月27日)