大学生の食事時間と食生活の実態

渡辺敦子*・飯田文子**・川野亜紀**・大越ひろ**・三輪里子***
(*シオン短期大学・**日本女子大学・***十文字学園女子短期大学)

Mealtime and Dietary Habits of University Students

Atsuko Watanabe*, Fumiko Iida**, Aki Kawano**
Hiro Ogoshi**, Satoko Miwa***

**Shion Junior College, 6-11-1
Omika-cho, Hitachi-shi, Ibaraki, 319-1295
**Japan Women's University, 2-8-1,
Mejirodai, Bunkyo-ku, Tokyo, 112-8681
***Jumonji Gakuen College, 2-1-28,
Sugasawa, Niiza-shi, Saitama, 352-8510*

*〒319-1295 茨城県日立市大みか町6-11-1

**〒112-8681 東京都文京区目白台2-8-1

***〒352-8510 埼玉県新座市菅沢2-1-28

A two day investigation of the life-style and meal records of male and female university students in the Tokyo Metropolitan area was conducted in order to understand the awareness of the students of their mealtime in relation to their actual dietary habits.

The following results were obtained on the place of mealtime, the contents of the meals, and the meal pattern.

- 1) Male and female students ate or drank any time during approximately 24 hours a day.
- 2) Male students were more aware of the disorder of their mealtime.
- 3) At lunch male students tended to eat more one-dish meal while female students tended to eat snack more.
- 4) The rate of meal eaten in home was at a very high rate of between 72 and 85% for breakfast. 51% of male students had lunch out while 52% of female students ate intermediate meal.
- 5) Many students needed 30 minutes for breakfast, but 50.3% of female students needed under 20 minutes. A primary factor may be that the female students needed the time to get dressed.

1. 緒 言

社会の変化にともない現代人の生活時間のリズムが変わりつつあり、朝食・昼食・夕食の一日三食という食事の大原則も崩壊しつつある。石毛¹⁾は、人間が一日に何回食事を摂るかを決めるのは人体生理の問題ではなく、帰属するそれぞれの社会の問題であり、日本をはじめ世界のほとんどの地域において、一日三食の食事をするようになったのは、社会の近代化にともない夜の生活が長くなったことと、長時間働かなければならなかったことが要因であると述べている。現代社会ではさらに夜の時間は長くなり、一日24時間すべてが活動時間になってしまったことから、食事時間に影響が生じ、朝食の欠食、深夜の大吃いなどの社会現象を生み出している。NHKの国民生活時間調査²⁾によると、本来睡眠や食事に割り当てられる時間が減少傾向にあり、ことに若年者において宵っ張りや朝寝坊の傾向がみられ、食事時間も短く、朝食抜きの人が多くみられる。女子大生の栄養摂取と生活時間に関する研究において、村田ら³⁾や相川ら⁴⁾が、喫食回数や喫食時間と栄養摂取の観点から検討を行い、健康状況について調査している。また、女子短大生の食生活の実態については、染谷ら^{5),6)}が調査を行っている。しかし、男女大学生に焦点を当て、その食事時間の意識と実態の関連性について検討を加えた報告はみあたらない。

そこで、本研究では、男女大学生の2日間(48時間)にわたる生活時間調査と食事記録により、生活時間の中における食事時間の位置づけの変化、さらにその食事内容および食事形態について検討を加え、若干の結果が得られたので報告する。

2. 方 法

(1) 調査方法

自己記入留め置き式調査方法により行った。

(2) 調査時期

1997年、6月～10月の土・日を除いた連続した2日間とした。

(3) 調査対象

東京都内の24大学に在学する男子学生95名、女子学生109名の合計204名である。男女学生の年齢は、ともに18歳～24歳であった。

(4) 調査内容

2日間の生活時間(0～24時)と食事記録を記入してもらった。食事記録の書き方としては、食事とその他の

喫食を区別し、喫食ごとに、いつ、どこで、誰が作った、何を(料理名、食品名)、誰とに関して記入してもらった。ただし、栄養調査ではないため、食事内容(何を)については、料理名と食品名のみの記入にとどめた。

(5) 調査の集計および分析

1) 料理名の分類 料理名の分類は、国民生活センタ－の調査⁷⁾の料理コードに準じ、表1に示すようなA～Eの5パターンに分類した。

表1 食事パターンによる食事内容の分類

パターン	食 事 内 容
A	主食+副食2品以上
B	主食+副食1品
C	一品料理：一皿に主食と副食の入ったもの
D	スナック類：菓子パン、おにぎりのようなもの
E	菓子類、果物類、飲み物類

2) 時刻の分類 喫食時刻は、1時間ごとにまとめて、0～23時で表示した。

3) 集 計 各調査項目について回答を集計し、単純集計、平均値や標準偏差からの分散度、クロス集計を行った。

3. 結果および考察

食生活の実態調査における有効回答者数は、男子学生82名、女子学生101名の183名(有効回答率89.7%)であった。有効回答者の出身地は、関東地域が70%で、現住所は東京とその近郊を合わせると98%となり、家族との同居、別居の割合は、6：4である。

2日間の総喫食件数は、男子学生が660件、女子学生が764件の計1,424件であった。これを、1日の喫食回数でみると、平均で男子学生4回、女子学生3.7回となった。

(1) 男女学生の1時間ごとの喫食状況

“いつ”を知る目的から、男女学生の喫食状況を1時間ごとの喫食件数で示したものが図1である。この図からわかるように、女子学生では、7時、12時、19時にはっきりとした三食のピークが認められた。男子学生では、朝食に関してははっきりしたピークの存在は認められなかったが、12時に昼食のピークが、19時に夕食のピークが認められ、22時にも小ピークがみられた。男女学生共に、12時に昼食のシャープなピークが現れたのは、授業期間中であったためと考えられる。

喫食件数は、深夜時間帯の3～4時に女子学生の喫食

図1 男女学生の1時間ごとの喫食件数

—●— 男子学生 …○… 女子学生

図2 生活時間にみる男女学生の食事時間分布

男子学生：—●— 朝食 —▲— 昼食 —■— 夕食

女子学生：…○… 朝食 …△… 昼食 …□… 夕食

件数が0になるだけで、他のいずれの時間帯でも喫食が確認され、ことに、男子学生において、24時間すべてに喫食が認められた。特に、6時～23時の間では、常時20件以上の喫食が認められており、24時間すべてが活動時間になってしまったといわれる現代社会の食事実態が本調査でも確認されたといえよう。

そこで、24時間の各時間ごとの喫食件数から、大学生の大半が一日三度の食習慣を守っているという食事の実態はつかめたが、意識の上で、彼らがどこまでの時間帯を朝食、あるいは夕食と認識しているかを探るために、食事調査と平行して実施した生活時間調査について、次に検討を行った。

(2) 生活時間調査にみる食事時間の分布

2日間の生活時間調査から食事時間のみを集計し、男

女学生別に朝・昼・夕食ごとの食事時間を示したものが図2である。この図より、いずれの食事時間についてもピークが明確に認められた。

朝食時間は、男子学生で8時に、女子学生で7時に最頻値が存在し、両者に1時間の開きがみられた。また、時間帯をみると、男子学生は5時～13時の9時間であるのに対して、女子学生では4時～14時までの11時間と2時間も長かった。これは、女子学生がその日の最初の食事を朝食と認識することから生じた差であると考えられる。

昼食時間は、男女学生とも12時に最頻値があり、同様の分布を示した。時間帯についても、男子学生で7時～18時、女子学生で6時～17時と、開始時刻に1時間のずれがあるものの、ともに11時間であった。

表2 男女学生の食事時間の分散度

	朝食		昼食		夕食	
	男子学生	女子学生	男子学生	女子学生	男子学生	女子学生
平均値	8時20分	7時27分	12時46分	12時15分	20時20分	19時09分
標準偏差	±106分	±85分	±100分	±69分	±108分	±74分

夕食時間は、男女学生とも19時に最頻値がみられ、女子学生は19時に単一ピークを示しているのに対して、男子学生ではピークより遅い20～22時の時間帯でも20%台の喫食比率を示している。次に時間分布のひろがりを見ると、男子学生は17時から早朝の4時までの12時間にわたっているのに対し、女子学生では、16時～23時と8時間の開きがあり、男女学生で4時間の開きがみられた。

そこで、分布の分散状況をさらに明確に知るために三食ごとの食事時間の平均値と標準偏差を求めたものが表2である。男女学生の平均値を比較すると、朝食では1時間、昼食では30分間、夕食では1時間と、30分～1時間の開きがあり、女子学生のほうが男子学生よりも時刻が短くなっている。朝食の最頻値は、男子学生が8時、女子学生が7時で、それぞれの平均値よりも約30分早い

ことと、標準偏差からみた分散度ともあわせてみると、男子学生のほうが女子学生よりも±30分長く、分散していることがわかる。

これらのことから、女子学生に比べ、男子学生のほうが食事時間に対する認識の乱れが大きいことが認められた。男女学生の食事の実態(図1)と食事時間分布(図2)を比較してみると、昼食と夕食の間、および、夕食後において食事と認識されていない時間帯の喫食件数の多さが目立った。そこで、各時間帯の喫食内容がどのようなものであるかについて、さらに検討を加えた。

(3) 1日の食事パターン別喫食割合

“何を＝料理名、食品名”から食事内容を知る目的で、図1の喫食時間分布をA～Eの各食事パターン別に1時間ごとの割合としてまとめたものが図3である。

図3 男女学生の食事パターン別喫食時間分布

食事内容について食事パターンより考察すると、朝食では男女学生とも主食+副食1品からなるBパターンの割合が60%前後と高く、次いで主食+副食2品以上のAパターンが20~30%を占めた。ここで、パンと卵料理に代表されるBパターンが60%以上を占めていることは、起床時間との関係が考えられ、時間的にあわただしく、朝食時間にゆとりがないことが要因であろう。

それに対して昼食では、カレーなどの一品料理のCパターンが男子学生では50%、女子学生では35%を占めた。なお、女子学生では菓子パン、おにぎりのようなスナック類のDパターンが多くを占めていることが特筆できる。これらのことから、女子学生が、昼食をスナック類で簡単に済ませているのに対し、男子学生では簡単であっても、満腹感のある一品料理を選ぶ傾向がみられた。また、男女学生に共通してみられる15時~17時の小ピークは、菓子類、飲み物類のEパターンが25%を占めていることから、食事ではなく、むしろ幼児期からのおやつ習慣の延長と考えられ、間食によるものである。

19時のピークは、男女学生とも夕食としての主食+副食2品以上であるAパターンが20%前後と最も多くみられ、日本における夕食重視の食習慣によるものであろう。ただし、男子学生において、18時~22時の一品料理を示すCパターンの割合をみると、いずれの時間帯も10%~15%を示している。この時間帯は、アルバイトなどの多い時間帯であることから、早めに食事を済ます必要性から食事内容にも従来とは違った変化が起り始めているのではないかと考えられる。

また、男女学生とも、22時~1時にかけて飲み物であるEパターンが多くみられたのは、男女学生の約80%の調査時期が7月上旬に集中していたことから、麦茶などの飲料がよく飲まれたことによるものである。

このように、従来までの食事イメージとは食事内容にも少しずつ変化がみられていることから、次にその食事を“どこで”食べているのかについて、検討を行った。

(4) 内食・中食・外食の実態

男女学生の三食における内食・中食・外食の割合を分析したものが図4である。本研究では山口⁸⁾の定義をもとに、内食とは、本人または同居人が手を加えた食事、中食とは、本人または同居人が購入したものをそのまま摂る食事とし、どちらも日常的なものとした。一方、外食とは、外食産業の飲食を目的とする場所で調理されたものを食べる食事と定義した。

朝食では、男女学生とも内食の割合が、85%と72%と極めて高く、次いで中食、外食の順であり、その割合は

図4 男女学生の内食、中食、外食の割合

男子学生の方が多かった。昼食では、男子学生で外食が51%と最も多く、女子学生では中食が52%とそれぞれ半数を占めた。このことは、図3より女子学生の昼食でスナック類の多いこと、男子学生では一品料理の多いことが反映された結果といえよう。夕食では、朝食同様、女子学生で内食の割合が70%を占めているが、朝食と異なり外食(18%)の割合もやや多くなっている。男子学生は女子学生に比べ、内食が55%と低くなっているため、外食が34%と女子学生の倍近かった。

平成8年度の国民栄養調査⁹⁾の外食割合をみると、20歳代男性で58.4%、女性で43.1%となっており、それらの結果と比べれば、今回の調査は男子学生30%、女子学生16%と低い値を示している。これは、同居の学生が多いことや、経済的な要因によるものといえよう。今回の調査ではまだ朝食や夕食に占める内食率は高いといえるが、今後食の簡便化がさらに進み、コンビニエンス・フードや惣菜、デリカ食品、持ち帰り弁当などの利用が増えると、中食の割合が今以上に増加することも考えられる。

さらに、欠食の割合を各食事ごとに求めてみると、朝食で男子学生が27.6%、女子学生が12.8%、昼食で男子学生が16.4%、女子学生が7.9%、夕食で男子学生が5.8

%, 女子学生が6.9%となっており, 外食以外で, 男子学生の欠食率が女子学生を上回っていた. ことに朝食の欠食率において, 男女とも20歳代が最も高い値を示した平成8年度の国民栄養調査⁹⁾の結果と同様の傾向がみられた. また男子学生で朝食の欠食率が高くなっている要因としては, 図3の食事パターンの分析において述べたように, 男子学生が深夜まで喫食を続けていることで, 朝食を食べられないことが要因とも考えられる.

続いて, 実際に大学生は“誰と”食事をしているのかについて検討を試みた.

(5) 朝食と夕食における共食タイプ別喫食時間分布

本来食事は共食することが前提とされてきたが, 現代社会においては, 生活時間が変化したことによって, 孤食の割合が増加し, 児童の朝食の孤食化が大きな社会問題となっている. 本調査では, 喫食時間が共食に影響を及ぼしているのではないかとこの前提のもと, 家族と(家族との共食), ひとりで(孤食), 友人と(友人との共食)の共食タイプ別に分類し, 喫食時間分布を検討した.

家族との共食が前提と考えられてきた朝食および夕食における共食タイプ別の喫食時間分布を示したものが図5である.

1) 朝 食 朝食における家族との共食の時間帯をみると, 女子学生が6時~9時の4時間であるのに対して, 男子学生は5時~13時の9時間に及んでいた. 特に, 12時, 13時に喫食されている朝食は, 家族の昼食と一緒に食事をしているものと考えられる.

孤食における時間帯は, 男子学生が5時~13時の9時間で, 女子学生はさらに2時間も長く, 4時~14時の11時間にも及んでいた. 分布の形状は, 男子学生でなだらかな稜線を描いたのに対して, 女子学生では, 10時に肩

はあるものの, 7時を頂点とするシャープなピークがみられている.

友人との共食をみると, 女子学生の朝食における外食率が2%であることからわかるように, 女子学生では10時30分の1件のみで, 男子学生でも5時~11時の6時間に12件で, 極めて少なかった.

さらに, これらの状況をみるため共食タイプ別の分散度を表したものが表3である.

朝食では, 家族との共食の場合, 男女学生ともに平均値が7時台, 6時台と朝食時間が早くなっており, 起床時間が他よりも早いことが推測される. 孤食の場合は, 朝食時間は男女学生ともに同時刻であった. 標準偏差から分散度をみると, 家族との共食では, 男女学生の間に±70分の開きがみられ, 男子学生の方が女子学生に比べて分散傾向にあることがわかる. これは, 男子学生が家族の昼食のときに共食した食事を朝食と認識していることによるものである.

2) 夕 食 図5に示した夕食における共食タイプ別の喫食時間分布をみると, 家族との共食は, 女子学生では16時~22時の7時間, 男子学生では大半が18時~21時の4時間に集中している. しかし, 男子学生で特異的に1件のみ4時に喫食しているため11時間の分布となっている. しかし, この4時にみられる1件の喫食は, 深夜のアルバイトによるので, 特別なものと考え, 除外することができよう.

夕食における孤食の時間分布は, 朝食同様に分布幅が大きく, 男子学生で17時~1時の9時間, その最頻値が22時であった. 一方, 女子学生では16時~23時の8時間を示し, 分布幅は男子学生と同様であったが, 最頻値が19時にあり, 3時間もずれている.

表3 朝食・夕食における共食パターン別分散度

	朝 食					
	家 族 と		ひとりで		友 人 と	
	男子学生	女子学生	男子学生	女子学生	男子学生	女子学生
平 均 値	7時51分	6時58分	8時28分	8時28分	8時00分	10時30分
標準偏差	±121分	±50分	±102分	±91分	±88分	±0分

	夕 食					
	家 族 と		ひとりで		友 人 と	
	男子学生	女子学生	男子学生	女子学生	男子学生	女子学生
平 均 値	19時48分	19時15分	21時04分	19時18分	19時58分	18時43分
標準偏差	±87分	±62分	±115分	±72分	±82分	±88分

図5 朝食・夕食における共食パターン別喫食時間分布
男子学生：●—家族と，▲—ひとりで，■—友人と
女子学生：○---家族と，△---ひとりで，□---友人と

表4 起床時間と朝食時間の関係

A	男子学生 (%)						
	≥10	≥20	≥30	≥40	≥50	≥60	合計
≥10	7.0	7.0	33.7	1.2	1.2	12.8	62.9
≥20	2.3	4.6	2.3	0.0	0.0	0.0	9.2
≥30	1.2	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.5
≥40	5.8	1.2	7.0	0.0	0.0	2.3	16.3
≥50	1.2	3.4	1.2	0.0	0.0	0.0	5.8
≥60	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3
合計	19.8	18.5	44.2	1.2	1.2	15.1	100.0

A	女子学生 (%)						
	≥10	≥20	≥30	≥40	≥50	≥60	合計
≥10	8.5	10.5	18.9	1.3	1.3	3.9	44.4
≥20	1.3	3.2	2.6	0.0	0.0	0.7	7.8
≥30	4.5	6.5	2.0	0.0	0.0	0.0	13.0
≥40	5.2	5.2	11.7	1.3	0.7	2.6	26.7
≥50	2.0	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0	6.0
≥60	0.7	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	2.1
合計	22.2	28.1	37.9	2.6	2.0	7.2	100.0

A：朝食時間（分） B：起床から朝食開始までの時間（分）

友人との共食における時間分布は、男子学生が17時～23時、女子学生が16時～22時で1時間のずれはあるものの、ともに7時間である。

そこで、男女学生の最頻値に着目し比較を行ってみると、どの共食タイプにおいても女子学生は19時であるの孤食で22時、友人との共食で18時および20時のように、変動していることが認められる。これは、ことに男子学生にとって食事時間が生活の中で優先されるのではな

く、むしろ食事時間を周囲の状況に合わせて決めていることによるためと考えられる。

夕食の平均値を男女学生間で比較すると、家族との共食で30分の開きであったものが、孤食では2時間近い開きとなり、友人との共食でも1時間以上の開きを生じた。標準偏差に関しては、家族との共食、孤食で、それぞれ±25分、±43分と、男子学生の方が大きな値を示した。これは、分布状況を標準偏差が的確にあらわしている結果といえよう。これらのことから、生活時間にみる食事分布（図2）でもみられたように、男子学生の方が女子学生よりも分散傾向がみられた。

(6) 起床時間と朝食時間の関係

朝食における家族との共食と孤食で平均値や標準偏差に大きな開きがみられたことから、起床時間と朝食時間の関係について検討を進めることにした。

男女学生別の朝食時間（A）と起床から朝食開始までの時間（B）の関係を示したものが表4である。朝食の所要時間を30分とした

ものを合わせると、男子学生で44.2%、女子学生で37.9%といずれも高い割合を示した。一方、女子学生では朝食所要時間が、20分以内の割合が合計で50.3%を占め、男子学生の38.3%を大きく上回っていた。このことから、今回の調査では男子学生よりも女子学生のほうが朝食の所要時間が短く、早食いであることがうかがえる。この要因が食事内容の相違によるものとも考えたが、図3の食事パターンからみるかぎり、相違はほとんど見られて

いない。

そこで、男女学生の起床から朝食までの時間で比較してみると、男子学生は起きてから10分以内に62.9%が朝食を開始しているのに対して、女子学生では44.4%とやや低いもののいずれも高値を示していた。このことは、男女学生とも朝寝坊で登校時間ぎりぎりまで寝ているが、男子学生は起床後すぐに食べ始めるのに対し、女子学生は身支度に時間をかける割合がやや高いといえよう。NHKの国民生活時間調査²⁾にあるように、ハイティーンと20代の女性が身のまわりの用事にかかる時間が1時間20分とのデータがあることからわかるように、身支度の時間だけ朝食時間が短くなり、早食いになってしまっているのではないかと考えられる。また、朝食開始までに30分以上かかる割合で比較してみても、男子学生が24.4%であるのに対し、女子学生で34.8%と高い割合を示していることから、身支度に時間がかかり、朝食時間が短くなっていることが裏付けられる。

要 約

男女大学生の食事時間の意識と実態の関連性を知る目的から、都内の大学に在学する男女学生を対象に、2日間にわたる生活時間調査と食事記録を実施した。生活時間における食事時間の位置づけ、その食事内容および共食タイプについて以下のような結果が得られた。

- 1) 男女学生の喫食状況によると、ほとんど24時間すべてに分散して喫食がみられた。
- 2) 食事時間の分析から、女子学生に比べ、男子学生のほうが食事時間に対する認識の乱れが大きいことが認められた。
- 3) 食事内容の分析を試みると、朝食では男女学生ともに主食＋副食1品（Bパターン）、昼食では男子学生で一品料理（Cパターン）、女子学生でスナッ

ク類（Dパターン）が多く、夕食では男女学生ともに主食＋副食2品以上（Aパターン）が多かった。

- 4) 内食・中食・外食の実態を分析したところ、朝食では内食率が72%～85%と極めて高く、昼食では男子学生で外食率が51%、女子学生で中食率が52%と半数を占めた。
- 5) 喫食時間は、家族との共食では短く、孤食や友人との共食では長くなっていた。
- 6) 男女学生とも朝食の所要時間は30分が最も多い。しかし、女子学生では20分以内の割合が50.3%を占めており、その要因として、身支度に要する時間との兼ね合いが考えられる。

文 献

- 1) 石毛直道：中公新書640食事の文明論，中央公論社，東京，p.10～13（1982）
- 2) NHK放送文化研究所：日本人の生活時間・1995—NHK国民生活時間調査—，日本放送出版協会，東京，p.8～21（1996）
- 3) 村田輝子，彦坂令子，安藤真紀子，五十川弘子，鎌田久子，森岡加代，山下裕子，八倉巻和子，前川當子：大妻女子大学家政学部紀要 **24**，1（1988）
- 4) 相川りゑ子，彦坂令子，小久保清子，秋元ユカ，八倉巻和子：大妻女子大学家政学部紀要 **34**，13（1998）
- 5) 染谷理絵，根岸由紀子，水野清子，武藤静子：栄養学雑誌 **47**，251（1989）
- 6) 染谷理絵，根岸由紀子，水野清子，武藤静子：栄養学雑誌 **47**，283（1989）
- 7) 国民生活センター：食と生活，光生館，東京，p.217～243（1984）
- 8) 山口貴久男，木村修一，川端晶子：21世紀の調理学7環境調理学，建帛社，東京，p.140～145（1997）
- 9) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：平成10年度国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績，第一出版，東京，p.45～46（1998）