男女大学生の甘味嗜好と食生活に関する意識調査

加藤征江*・山路恵子*・小谷スミ子**

(*富山大学教育学部, **新潟大学教育学部)

Survey Regarding Sweet Taste Preference and Dietary Life of Male and Female Students

Yukie Kato*, Keiko Yamazi*, and Sumiko Odani**

*Faculty of education, Toyama University, 3190

Gohoku, Toyama-shi, Toyama, 930-8555

**Faculty of education, Niigata University, 8050

Igarasi 2nomati, Niigata-shi, Niigata, 950-2181

〒930-8555 富山市五福9130

〒950-2181 新潟市五十嵐二の町8050

In order to investigate how the sweetness preference affects the situation and consciousness of dietary life among the younger generation, we surveyed male and female students (300 males, 298 females) using a questionnaire. The results were as follows.

- 1) As for the sweetness preference, “the intake frequency of sweet confectionery” was strongly correlated with each of the intake frequencies for six kinds of confectioneries. Also, the “favorite concentration of sweet drink” was strongly correlated with each preference degree for two kinds of sweet drinks.
- 2) The at-home group showed a rather higher intake frequency for sweet confectionery, compared with the group living out of the house for both the male and female students. The sport activity group had a higher intake frequency for sweet drinks than the other groups, especially for the males.
- 3) The “intake frequency of breakfast” was the lowest of the three meals. Especially, 41.3 % of the male students always skipped breakfast. Also for the males, the group that skipped breakfast had a lower intake frequency for sweet confectioneries and sweet drinks in addition to the meal than the group taking it every day.
- 4) For the females, it was significantly noted that the groups doing biased dieting had a lower intake frequency for sweet drinks and also that the groups thinking of a nutritional balance liked the thinner taste for sweet drinks.
- 5) Based on an analysis using Hayashi's Quantification Method 1, the degree which the sweetness preference concerns the “degree of satisfaction of dietary life” wasn't as strong as much the “intake frequency of breakfast” and “nutritional balance”. The groups with a higher intake frequency for sweet confectionery had, if anything a lower degree for satisfaction for dietary life. Also, for the males, groups liking a thicker taste for sweet drinks and for the female, groups liking a rather thinner taste for sweet drinks

had a higher degree for satisfaction for dietary life.

1. 緒 言

近年、若者の食の乱れが危惧され、そのため彼らの食生活と健康について居住形態との関連^{1), 2)}、ライフスタイルとの関連³⁾など諸々の観点から研究されているが、甘い食物の摂取の観点からみた報告はあまりない。最も甘い砂糖自体はエネルギー源であって体に悪いことはないが、その過度の摂取が食生活に悪影響した場合が問題となってくると思われる。

我々は、これまでに人間の生体生理と深く関係のある塩味と甘味について、男女大学生を対象に、味覚意識と食物嗜好の関連についての調査⁴⁾、およびそれら両味の味覚検査による味嗜好(味の嗜好濃度)と調査による食物の嗜好との関連について⁵⁾調べてきた。

そこで、本報告では男女大学生を対象に、食生活と健康について考えるために、甘いお菓子の摂取頻度および甘い飲み物の嗜好濃度が食生活状況や食生活意識といかに関わるかを明らかにすることを目的として調査を行い、若干の知見を得たので報告する。

2. 方 法

(1) 対象, 期日, 実施方法

平成8年6～9月に、食生活のアンケート調査を北陸地方の2大学の学生、男子329人と女子332人に対して、質問紙を配布し、記入後、直ちに回収した。そのうち有効回答数は男子300人(有効回答率91.2%)、女子298人(同89.8%)であった。

(2) 調査内容

学生の属性については表1に示したように居住形態と部活動の2項目を調べた。甘味に関しては甘いお菓子の摂取頻度と甘い飲み物の嗜好濃度の2項目および具体的な甘いお菓子や甘い飲み物についての8項目、そして食生活状況・意識については7項目を取り上げた。それらの各項目は単数回答とした。また甘味に関する項目との関連から、間食理由と主な飲み物についての項目も取り

表1 対象者の属性

項 目	カテゴリー	男子 (300人)		女子 (298人)	
		人数	%	人数	%
居住形態	1. 自宅	58	19.3	112	37.6
	2. 寮・アパート	242	80.7	186	62.4
部活動	1. 運動部	136	45.3	137	45.9
	2. 文化部	59	19.7	50	16.8
	3. 入部せず	96	32.0	100	33.6

上げたが、これらは複数回答とした。

(3) 統計処理

調査データはパソコンの統計ソフト(社会情報サービスK.K.)を用いて、集計および統計処理した。各項目のカテゴリー回答のものは単純集計、クロス集計とカイ2乗検定をし、また項目によってはカテゴリー回答のものを数量化して、平均値と標準偏差、相関分析を行った。また食生活状況と甘いものに関する項目の関係をみるため、多変量解析の一つ、数量化1類による分析⁶⁾も試みた。

3. 結果と考察

(1) 甘味嗜好の実態

甘味嗜好としては、「甘いお菓子の摂取頻度」と「甘い飲み物の嗜好濃度」をとりあげて、学生の実態を調べた。まず、学生の「甘いお菓子の摂取頻度」について表2よりみると、「毎日2回以上」と「毎日1回位」とを合わせると、男子では約20%、女子では約40%弱となる。この5段階評価のカテゴリーを数量(摂取頻度の高い「毎日2回以上」を5点とし、「めったに食べない」を1点)に変換し、また具体的なお菓子6種類の摂取頻度も同様のスケールの数量で評価した時の平均値と標準偏差を示したのが表3の(1)である。「甘いお菓子の摂取頻度」の平均値は男子では2.70(標準偏差1.04)、女子では3.13(標準偏差0.91)となり、男女間に有意な差($p < 0.01$)があり、女子の方の摂取頻度は高かった。具体的な6種類のお菓子の摂取頻度でも、スナック菓子以外の甘いお菓子類の摂取頻度は女子の方がやや評価の平均値は高かった。そして表3の(2)には「甘いお菓子の摂取頻度」と具体的な6種類のお菓子の摂取頻度との相関係数を示したが、それらの間はいずれの組み合わせも、男女ともに有意に高いことから、以後の分析において、具体的な甘いお菓子の摂取頻度を「甘いお菓子の摂取頻度」の項目で代表させた。

一方、「甘い飲み物の嗜好濃度」については表2に示したが、この項目は男女間で有意な差がみられず、男子の方が女子よりもやや濃い味嗜好であり、このことは既報⁴⁾と同様であった。この「甘い飲み物の嗜好濃度」も5段階評価のカテゴリーを数量に変換し(「濃い方が好き」～「薄い方が好き」を5～1点とした)、そして具体的な甘い飲み物として、紅茶やコーヒ(嗜好飲料)と甘味飲料(市販の甘味をもったジュースなど)の2種類

表2 甘味に関する項目と食生活に関する項目

分類	項目	カテゴリー	男子 (300人)		女子 (298人)		男女間の差*2
			人数	%	人数	%	
甘味嗜好	1. 甘いお菓子の摂取頻度	1. 毎日2回以上	8	2.7	5	1.7	**
		2. 毎日1回位	56	18.7	110	36.9	
		3. 2～3日に1回位	126	41.9	120	40.2	
		4. 1～2週間に1回位	59	19.7	44	14.8	
		5. めったに食べない	51	17.0	19	6.4	
	2. 甘い読み物の嗜好濃度	1. 濃い方が好き	20	6.7	12	4.0	—
		2. やや濃い方が好き	81	27.0	67	22.5	
		3. どちらともいえない	127	42.3	154	51.7	
		4. やや薄い方が好き	58	19.3	53	17.8	
		5. 薄い方が好き	14	4.7	12	4.0	
三食の摂取頻度	3. 朝食の摂取頻度	1. 毎日食べる	78	26.0	173	58.0	**
		2. 時々食べない	98	32.7	101	33.9	
		3. いつも食べない	124	41.3	24	8.1	
	4. 昼食の摂取頻度	1. 毎日食べる	211	70.4	260	87.2	**
		2. 時々食べない	82	27.3	38	12.8	
		3. いつも食べない *1	7	2.3	0	0.0	
	5. 夕食の摂取頻度	1. 毎日食べる	261	87.0	243	81.6	—
		2. 時々食べない	39	13.0	54	18.1	
		3. いつも食べない *1	0	0.0	1	0.3	
食事状況	6. 偏食の有無	1. ほとんどない	162	54.0	132	44.3	*
		2. 少しある	113	37.7	131	44.0	
		3. 非常にある	25	8.3	35	11.7	
	7. 食事量	1. 多い	21	7.0	10	3.4	**
		2. やや多い	84	28.0	53	17.8	
		3. 人並み	145	48.3	215	72.1	
		4. やや少ない	39	13.0	16	5.4	
		5. 少ない	11	3.7	4	1.3	
食生活に対する意識	8. 栄養バランス	1. よく考えている	12	4.0	16	5.4	**
		2. 考えている	92	30.7	152	51.0	
		3. あまり考えていない	152	50.6	119	39.9	
		4. 全く考えていない	44	14.7	11	3.7	
	9. 食生活満足度	1. 満足している	31	10.3	48	16.1	—
		2. やや満足している	33	11.0	40	13.4	
		3. 普通	109	36.4	91	30.6	
		4. やや不満である	91	30.3	87	29.2	
		5. 不満である	36	12.0	32	10.7	

*1 検定時には、カテゴリー統合した（カテゴリー2と3とを合わせた）。

*2 カイ2乗検定による。—n.s., *p<0.05, **p<0.01。

について摂取頻度（前述に同じ。5～1点とした）と嗜好度を数量で評価した（“好き”～“嫌い”を5～1点とした）時の平均値と標準偏差を示したのが表4の(1)である。具体的な2種類の甘い飲み物のいずれも、その摂取頻度および嗜好度とも男女間で有意な差（ $p<0.01$ ）がみられ、男子が女子よりも評価は高かった。一方、表4の(2)には「甘い飲み物の嗜好濃度」とそれら具体的な2種類の飲み物の摂取頻度および嗜好度との相関係数を示したが、「甘い飲み物の嗜好濃度」は具体的な甘い飲

み物の嗜好度とのみ有意に順相関し、それらの間に関連がみられた。それで「甘い飲み物の嗜好濃度」を具体的な甘い飲み物に対する嗜好度（好き～嫌い）の代表として捉えて行くことにした。

これら甘いお菓子や飲み物は間食として摂取することが多いので、その「間食の理由」を複数回答で調べたのが図1である。一般的に女子の方の回答数が多かった。間食の理由の高いものについては、男女ともに“お腹がすいた時”、“目の前にあった時”などであった。これら

表3 甘いお菓子と各お菓子の摂取頻度の関係

(1) 平均値と標準偏差

項目	男子(300人)	女子(298人)	男女間*2
甘いお菓子の摂取頻度	2.70±1.04	3.13±0.91	**
ようかん・饅頭の摂取頻度	1.38±0.67	1.49±0.75	—
チョコレートの摂取頻度	2.00±0.94	2.48±0.96	**
クッキーの摂取頻度	1.78±0.84	2.23±0.96	**
ケーキの摂取頻度	1.44±0.67	1.65±0.70	**
スナック菓子の摂取頻度	2.24±0.87	2.08±0.88	—
アイスクリームの摂取頻度	2.83±1.06	3.14±0.94	**

*1 表2より, 甘いお菓子の摂取頻度は, “毎日2回以上～めったに食べない”の5つカテゴリを5～1点とした。他のお菓子も同様である。

*2 平均値の差の検定による。—n.s., *p<0.05, **p<0.01。

(2) 甘いお菓子との相関

項目	男子(300人)		女子(298人)	
	相関値(r)	検定*1	相関値(r)	検定*1
ようかん・饅頭の摂取頻度	0.314	**	0.314	**
チョコレートの摂取頻度	0.609	**	0.593	**
クッキーの摂取頻度	0.522	**	0.531	**
ケーキの摂取頻度	0.424	**	0.351	**
スナック菓子の摂取頻度	0.410	**	0.310	**
アイスクリームの摂取頻度	0.399	**	0.318	**

*1 **p<0.01

表4 甘い飲み物の嗜好濃度と各甘味の飲み物の摂取頻度および嗜好度

(1) 平均値と標準偏差

項目	男子(300人)	女子(298人)	男女間*2
甘い飲み物の嗜好濃度*1	3.12±0.95	3.05±0.85	—
甘味飲料の摂取頻度	4.02±0.90	3.33±1.22	**
紅茶・コーヒーの摂取頻度	3.17±1.33	2.80±1.36	**
甘味飲料の嗜好度	4.23±0.87	3.52±1.09	**
紅茶・コーヒーの嗜好度	3.85±1.16	3.49±1.23	**

*1 表2より, 摂取頻度は“毎日2回以上～めったに食べない”の5つカテゴリを5～1点の評点に変換した。同様に, 嗜好度も“好き～嫌い”の5つのカテゴリに5～1点の評点を用いた。

*2 甘味飲料は市販の甘味をもつジュース類などとした。

*3 平均値の差の検定による。—n.s., *p<0.05, **p<0.01。

(2) 甘い飲み物の嗜好濃度との相関

項目	男子(300人)		女子(298人)	
	相関値(r)	検定*1	相関値(r)	検定*1
甘味飲料の摂取頻度	-0.003	—	0.089	—
紅茶・コーヒーの摂取頻度	0.108	—	0.116	*
甘味飲料の嗜好度	0.154	**	0.137	*
紅茶・コーヒーの嗜好度	0.144	**	0.187	**

*1 —n.s., *p<0.05, **p<0.01

以外の理由としては, 男子では“喉が渴いた時”, “なんとなく”が挙げられ, 女子では“友達に勧められて”, “疲れた時”, “ストレスがたまった時”, “なんとなく”などが挙げられていた。このような回答数の分布については, カイ2乗検定により男女間に有意な差(p<0.01)がみられた。

男子では特に“喉が渴いた時”などの生理的な理由が

多く, これは表4の(1)の甘味飲料に対する摂取頻度や嗜好度は男子の方が高いことと関連すると考えられ, 一方, 女子では男子に比べて, “疲れた時”や“ストレスがたまった時”などの理由がかなり多かったが, その時, 甘いお菓子を摂取することが多いのか, 表3の(1)に示した「甘いお菓子の摂取頻度」は女子の方が高い。

この「間食の理由」に関係した項目として, 「主な飲

図1 間食理由について

(注) 1. 男女間の差はカイ2乗検定による. $p < 0.01$

図2 主な飲み物

(注) 1. 男女間の差はカイ2乗検定による. $p < 0.01$

み物」を複数回答で調べた結果は図2である。これからも男子は「主な飲み物」については、「甘味飲料」が最も多く、次いで「日本茶」，「中国茶」，「牛乳」の順であった。一方，女子は「日本茶」が極めて多く，次いで「牛乳」，「中国茶」の順にあげられており，それに対し「甘味飲料」とする回答数はかなり少なかった。この回答数の分布には男女間に有意な差 ($p < 0.01$) があり，確かに男子と女子とは「甘味飲料」に対する摂取頻度は

異なっていた。これは男女の「甘味飲料」に対する認識の違い，つまり女子は「甘味飲料」という言葉に対してかなり神経質になっていることも加わってのことかも知れない。

(2) 食生活の状況および意識の実態

次に甘味嗜好に対する食生活状況の関わりを調べるため，先ず，表2に示した，三食の摂取頻度（朝食，昼食，夕食），食事状況（偏食の有無，食事量），食生活に対す

表5 甘味に関する項目と他項目との有意差判定

男子300人, 女子298人

番号	性別	分類項目	集 計 項 目			
			甘いお菓子 摂取頻度	甘い飲み物 嗜好濃度	甘味飲料 摂取頻度	主な飲み物
1.	男	居住形態	—	—	—	—
	女	同	—	—	—	—
2.	男	部活動	—	—	**	—
	女	同	—	—	—	—
3.	男	朝食の摂取頻度	—	—	—	—
	女	同	—	—	—	—
4.	男	朝食の摂取頻度	—	—	—	—
	女	同	—	**	—	—
5.	男	夕食の摂取頻度	—	—	—	—
	女	同	—	—	—	—
6.	男	偏食の有無	—	—	—	—
	女	同	—	—	**	**
7.	男	食事量	—	—	—	—
	女	同	—	—	—	—
8.	男	栄養バランス	—	—	—	—
	女	同	—	**	—	*
9.	男	食生活の満足度	—	—	—	—
	女	同	—	—	—	*

*1 カイ2乗検定による。—n.s., *p<0.05, **p<0.01.

る意識(栄養バランス, 食生活の満足度)の調査結果を分析した。

「朝食の摂取頻度」, 「昼食の摂取頻度」, 「偏食の有無」, 「食事量」, 「栄養バランス」においては, 男女間に有意な差があり, 男女は食生活の状況および意識においてはかなり差がみられることが分かった。特に男子では「朝食の摂取頻度」において, 「いつも食べない」とする人は41.3%と非常に多く, これを平成8年国民栄養調査成績⁷⁾の20代男子の朝食欠食率約28%と比べても, その割合が非常に高かった。これについては居住形態との関連が考えられ³⁾, 表1に示したように, 本調査における男子の自宅外生の割合は80.7%と非常に高かった。そこで「朝食の摂取頻度」と「居住形態」とのクロス集計を行った結果, 自宅生群と自宅外生群との間に朝食の摂取頻度に有意な差があり(p<0.01), 自宅外生群では, 48%が「いつも食べない」, 33%が「時々食べない」であり, 「毎日食べる」のは僅か19%であった。このように, 本調査における男子学生の朝食欠食率が同年代の男子に比べ, 顕著に高かったのは自宅外生が男子学生の大部分を占めていたためと思われる。

しかし, 「食生活における満足度」においては, 男女間に有意な差はみられず, 「満足である」, 「やや満足である」と「普通」とを合わせると, 男女ともに約60%であり, 平成8年国民栄養調査の「現在の食生活に対する評価」⁸⁾での「大変よい」と「よい」とを合わせた割合

とはほぼ同程度であった。

(3) 甘味嗜好と学生生活, 食生活の諸要因との関連

甘味に関する項目として, 「甘いお菓子の摂取頻度」, 「甘い飲み物の嗜好濃度」, 「甘味飲料の摂取頻度」および複数回答で調べた「主な飲み物」の4項目について, 学生の生活環境(表1に示した居住形態, 部活動)および食生活状況(表2に示した三食の摂取頻度, 食事状況, 食生活意識)との関連をクロス集計後, カイ2乗検定によって調べた結果を表5に示した。これによると「甘いお菓子の摂取頻度」は生活環境や食生活状況のどの項目とも有意に関連はしなかった。しかし「甘い飲み物の嗜好濃度」, 「甘味飲料の摂取頻度」, 「主な飲み物」の3項目は生活環境や食生活状況の幾つかの項目とは有意な関連を示した。以下にこのことについて, 生活環境や食生活状況別に甘味との関わりを検討した。

1) 甘味嗜好と居住形態, 部活動などの学生の生活環境との関連

居住形態別には自宅外生群の方が甘いお菓子の摂取頻度が高いのではないかと予想をしていたのであるが, 図3-1の居住形態別甘いお菓子の摂取頻度より, 男女ともに自宅生群の方が自宅外生群に比べて, むしろ「甘いお菓子の摂取頻度」はやや高い傾向がみられたが, それらの関係は有意とまでには至らなかった。

「部活動」との関連については, 表5より「部活動」と「甘味飲料の摂取頻度」とは, 男子では有意となった。

図3-1 居住形態別の甘い菓子の摂取頻度

図3-2 部活動別の甘味飲料の摂取頻度

それを図3-2よりみると、男子では、明らかに、運動部活動群は文化部活動群や入部せず群に比べて、その摂取頻度は高かった。ところが女子は男子に比べ、全体的に

「甘味飲料の摂取頻度」は前述したようにかなり低く、しかもそれと「部活動」とのクロスは有意ではなかったが、男子と同様に一応、運動部活動群は高い傾向はみら

図4-1 朝食の摂取頻度別、甘いお菓子の摂取頻度

図4-2 朝食の摂取頻度別、甘味飲料の摂取頻度

表6 朝食の摂取頻度別および栄養バランス別、主な飲み物

人数（％）										
朝食の摂取頻度		日本茶	中国茶	牛乳	酸乳飲料	紅茶・コーヒー		甘味飲料 *2	その他	全体
						（有糖）	（無糖）			
男子	1.毎日食べる	42(53.8)	28(35.9)	36(46.2)	6（7.7）	23(29.5)	19(24.4)	24(30.8)	0（0.0）	78（100.0）
	2.時々食べない	37(37.8)	33(33.7)	48(49.0)	8（8.2）	26(26.5)	26(26.5)	51(52.0)	2（2.0）	98（100.0）
	3.いつも食べない	43(34.7)	50(40.3)	39(31.5)	10（8.1）	31(25.0)	50(40.3)	56(45.2)	4（3.2）	124（100.0）
女子	1.毎日食べる	114(65.9)	65(37.6)	84(48.6)	17（9.8）	59(34.1)	37(21.4)	26(15.0)	12（6.9）	173（100.0）
	2.時々食べない	60(59.4)	50(49.5)	42(41.6)	12(11.9)	33(32.7)	15(14.9)	23(22.8)	3（3.0）	101（100.0）
	3.いつも食べない	17(70.8)	12(50.0)	8(33.3)	6(25.0)	9(37.5)	4(16.7)	8(33.3)	0（0.0）	24（100.0）
栄養バランス										
男子	1.よく考えている	5(41.7)	4(33.3)	6(50.0)	1（8.3）	2(16.7)	5(41.7)	4(33.3)	1（8.3）	12（100.0）
	2.考えている	41(44.6)	37(40.2)	47(51.1)	7（7.6）	26(28.3)	28(30.4)	44(47.8)	1（1.1）	92（100.0）
	3.あまり考えていない	61(40.1)	54(35.5)	58(38.2)	12(7.9)	42(27.6)	45(29.6)	62(40.8)	2（1.3）	152（100.0）
	4.全く考えていない	15(34.1)	16(36.4)	12(27.3)	4（9.1）	10(22.7)	17(38.6)	21(47.7)	2（4.5）	44（100.0）
女子	1.よく考えている	9(56.3)	5(31.3)	12(75.0)	1（6.3）	6(37.5)	3(18.8)	3(18.8)	1（6.3）	16（100.0）
	2.考えている	111(73.0)	65(42.8)	76(50.0)	16(10.5)	61(40.1)	20(13.2)	19(12.5)	10（6.6）	152（100.0）
	3.あまり考えていない	66(55.5)	55(46.2)	42(35.3)	15(12.6)	32(26.9)	29(24.4)	31(26.1)	4（3.4）	119（100.0）
	4.全く考えていない	5(45.5)	2(18.2)	4(36.4)	3(27.3)	2(18.2)	4(36.4)	4(36.4)	0（0.0）	11（100.0）

*1 主な飲み物については複数回答である。*2 甘味飲料については表4の(1)参照。

*3 有意差判定については、表5参照。

図5-1 偏食の有無別、甘味飲料摂取頻度

図5-2 栄養バランス別、甘い飲み物の嗜好濃度

れた．ここでも男子に比べ，女子の方の甘味飲料に対する控えめな対応が読み取れた．

2) 甘味嗜好と三食の食事の摂取頻度との関連

「朝食の摂取頻度」については表2に示した通り，男子では，前述したように欠食率が非常に高く，かなり問題であった．それに対し女子では“時々食べない”は33.9%，“いつも食べない”は8.1%と男子に比べ，かなり低い割合であった．このような朝食欠食群は甘いお菓子や飲み物の摂取頻度は高いのであろうか．そこでそれらの関わり具合を詳しくみるために，図4および表6に示したクロス集計の結果より検討する．それで男子の朝食欠食率が非常に高かったので，男子についてみると図4-1の「朝食の摂取頻度」と「甘いお菓子の摂取頻度」とのクロスから，欠食群（時々食べない，およびいつも食べない）は非欠食（毎日食べる）群に比べて，むしろ「甘いお菓子の摂取頻度」はやや低かった．しかし，図4-2の「朝食の摂取頻度」と「甘味飲料の摂取頻度」とのクロスでは，図4-1の「甘いお菓子の摂取頻度」とは多少異なり，欠食群の方が「甘味飲料の摂取頻度」がやや高い傾向はみられ，また表6の「朝食の摂取頻度」と

「主な飲み物」とのクロスでも，欠食群の方は甘味飲料を選ぶ割合はやや高い傾向がみられた．しかしながら表5に示したように，「朝食の摂取頻度」は甘いものに関する項目（「甘いお菓子の摂取頻度」，「甘い飲み物の嗜好濃度」，「甘味飲料の摂取頻度」「主な飲み物」）のいずれとも，男女ともに有意には関連しなかった．

このようなことから，男子の「朝食の摂取頻度」については，欠食群のうち，特に“いつも食べない”群は朝食を摂らないのみでなく，「甘いお菓子の摂取頻度」や「甘味飲料の摂取頻度」もそれほど高くはなく，しかも「主な飲み物」としては栄養的にすぐれた“牛乳”，“乳酸菌飲料”などを選ぶ割合もそれほど高くもないことから，非欠食（毎日食べる）群に比べてエネルギー不足，パワー不足が危惧されると思われる．

この欠食群の人達は自宅外生に多いことから，朝，覚醒する時間が遅く，食事を摂る暇がないのであろうか．生活リズムと朝食を摂ることの繋がりがここでみられるようだ⁹⁾．

3) 甘味嗜好と食事状況および食生活に対する意識との関連

表7 食生活満足度に関わる諸要因の度合い(数量化Ⅰ類による)

説明要因 *1		男 子 (300人)				女 子 (298人)			
項 目	カ テ ゴ リ ー	カテゴリ ・スコア	レンジ	順位 (レンジ)	偏相関 係数	カテゴリ ・スコア	レンジ	順位 (レンジ)	偏相関 係数
1. 甘い お菓子の 摂取頻度	1. 毎日2回以上	-0.324				-0.397			
	2. 毎日1回	0.088				0.162			
	3. 2～3日に1回	-0.045	0.4117	5	0.0713	-0.051	0.5589	3	0.1232
	4. 1～2週間に1回	0.004				-0.117			
	5. めったに食べない	0.061				-0.234			
2. 甘い飲み 物の嗜好 濃度	1. 濃い方が好き	0.233				-0.136			
	2. やや濃い方が好き	0.114				-0.159			
	3. どちらともいえない	-0.131	0.5396	3	0.1365	0.003	0.3841	6	0.1114
	4. やや薄い方が好き	0.120				0.225			
	5. 薄い方が好き	-0.307				-0.013			
3. 朝食の 摂取頻度	1. 毎日食べる	0.505				0.304			
	2. 時々食べない	-0.063	0.7730	1	0.2768	-0.411	0.7700	2	0.2882
	3. いつも食べない	-0.268				-0.466			
4. 昼食の 摂取頻度	1. 毎日食べる	0.014	0.0455	8	0.0186	-0.005	0.0426	8	0.0121
	2. 食べない日がある*2	-0.032				0.037			
5. 夕食の 摂取頻度	1. 毎日食べる	0.013	0.1021	7	0.0313	0.087	0.4732	5	0.1576
	2. 食べない日がある*2	-0.089				-0.386			
6. 偏食の 有無	1. ほとんどない	0.033				0.041			
	2. 少しある	0.013	0.3062	6	0.0772	0.029	0.3065	7	0.0868
	3. 非常にある	-0.273				-0.265			
7. 食事量	1. 多い	0.296				0.175			
	2. やや多い	0.103				0.249			
	3. 人並み	-0.02	0.5373	4	0.1283	-0.042	1.1699	1	0.1391
	4. やや少ない	-0.242				-0.145			
	5. 少ない	-0.230				-0.921			
8. 栄養 バランス	1. よく考えている	-0.523				0.294			
	2. 考えている	0.101	0.7249	2	0.1417	0.050	0.5387	4	0.091
	3. あまり考えていない	-0.078				-0.081			
	4. 全く考えていない	0.202				-0.245			

*1 目的要因は食生活満足度とし、表2に示したカテゴリーを数量化した。

また、説明要因の各カテゴリー人数は表2示してある通りである。

*2 カテゴリー統合を行った。

表5に示したように、女子においては「甘味飲料の摂取頻度」と「偏食の有無」とのクロスが有意であり ($p < 0.01$)、および「甘い飲み物の嗜好濃度」と「栄養バランス」とのクロスが有意であった ($p < 0.01$) ので、それらのクロスを図5に示した。有意であった女子についてみると、図5-1より、偏食が少ない群ほど、「甘味飲料の摂取頻度」は低かった。そして図5-2より、栄養バランスをよく考えている群ほど、「甘い飲み物の嗜好濃度」では薄い方の味を好むようであった。

また表5より、「主な飲み物」とのクロスで有意であった項目は、「偏食の有無」(女子において、 $p < 0.01$)、「栄養バランス」(女子において、 $p < 0.05$)、「食生活の満足度」(女子において、 $p < 0.05$)といずれも女子であった。そのうちの「主な飲み物」と「栄養バランス」

のクロスは表6に示したのであるが、女子で栄養バランスを考えている群は「主な飲み物」としては「甘味飲料」を選ぶ割合は低く、「日本茶」、「中国茶」、「牛乳」を選ぶ人は多かった。

(4)「食生活の満足度」に関わる甘味嗜好の度合い

「食生活の満足度」は、諸々の因子のからみがあって評価される、いわば総合評価と考えられよう。そこで「食生活の満足度」に、表2に示した甘味嗜好と三食の摂取頻度、食事状況、および栄養意識がどれ位、関与しているかを把握するため、数量化Ⅰ類により、「食生活の満足度」を目的要因に、表2のそれら8項目を説明要因として分析した結果を表7に示した。

「食生活の満足度」に対して、カテゴリー・スコアが正の大きな値で関与しているものとして、男女共通にみ

要 約

若い世代について、甘味嗜好が食生活状況・意識といかに関わるかを調べるため、男女大学生（男子300人、女子298人）に対してアンケート調査を行い、分析した結果は次の通りである。

1) 甘味嗜好については、「甘いお菓子の摂取頻度」は具体的な6種類のお菓子の摂取頻度と強く相関した。また「甘い飲み物の嗜好濃度」は具体的な甘い飲み物に対する嗜好度と強く相関した。

2) 甘味嗜好に関連して、間食理由を調べたところ、生理的な理由はもちろん多いが、明確な理由がないものもかなりあり、男女間の回答数の分布には有意な差（ $p < 0.01$ ）があった。また主な飲み物についても、男子は甘味飲料、女子は日本茶とする人が極めて多く、男女間に有意な差（ $p < 0.01$ ）があった。

3) 甘味嗜好と居住形態との関連については、それ程強くはないが、男女ともに自宅生群は自宅外生群に比べて、「甘いお菓子の摂取頻度」はむしろ高い傾向がみられた。また運動部活動群はそれ以外の群よりも「甘味飲料の摂取頻度」は高く、そのことが男子では有意であった。

4) 甘味嗜好と三食の食事の摂取頻度との関連については、それ程強くはなかった。三食の中、朝食を摂取する頻度は最も低く、特に男子で朝食を“いつも食べない”人は41.3%も多くいた。その人達は朝食を“毎日食べる”人達に比べて、食事のみならず甘いお菓子および甘味飲料の摂取頻度も低く、エネルギー不足が危惧された。

5) 甘味嗜好と食生活状況・意識との関連については、女子において、偏食が少ない群ほど「甘味飲料の摂取頻度」は有意に低く、また栄養バランスをよく考えている群ほど、「甘い飲み物の嗜好濃度」は薄い方を有意に好んだ。

6) 数量化1類の分析により、「食生活の満足度」に甘味嗜好が関わる度合いは「朝食の摂取頻度」や「栄養バランス」ほどには強くなかった。「甘いお菓子の摂取頻度」の非常に高い群はむしろ「食生活の満足度」は低かった。また「甘い飲み物の嗜好濃度」の「食生活の満足度」への関わりは男女において正負が逆となり、すなわち男子では甘味の濃い方を好む群、女子では甘味のやや薄い方を好む群は「食生活の満足度」は高かった。

文 献

- 1) 岡本佳子，藤本重子：下宿大学生の食生活と健康に関する

られたカテゴリーは、「朝食の摂取頻度」の“毎日食べる”と「食事量」の“多い”，“やや多い”などであった。それに対し、「食生活の満足度」にカテゴリー・スコアが負の大きな値で関与しているものとして、男女共通にみられたカテゴリーは「朝食の摂取頻度」の“いつも食べない”，「偏食の有無」の“非常にある”，「食事量」の“少ない”，そして「甘いお菓子の摂取頻度」の“毎日2回以上”などであった。ここで注目したいのは、甘いお菓子の摂取頻度が非常に高い人達は「食生活の満足度」においては負、すなわち食生活に不満であるということである。しかし甘いお菓子を“毎日1回位”の摂取頻度では男女ともに「食生活の満足度」に正に関与していることから、食生活が充実していれば甘いお菓子を“毎日2回以上”も摂ることはないだろうと推察された。

一方、「食生活の満足度」に対するカテゴリー・スコアが、男女において正負と反対であったカテゴリーは、「栄養のバランス」の“よく考える”であり、それは男子では負、女子では正であり、栄養に対する性差が表れていた。また「甘い飲み物の嗜好濃度」での“濃い方が好き”については、男子では正に、女子では負であったことであるが、これは若者の身体生理に基づいた嗜好の表れと考えられた⁴⁾。

説明要因の各項目が「食生活の満足度」に関与する度合いは、レンジの値の大きさで示されるが、それによると男子では、1位は「朝食の摂取頻度」、2位は「栄養のバランス」、3位は「甘い飲み物の嗜好濃度」であった。一方、女子では、1位は「食事量」、2位は「朝食の摂取頻度」、3位は「甘いお菓子の摂取頻度」となった。

これより男女とも「食生活の満足度」に「朝食の摂取頻度」の関与が大きく、朝食を“毎日食べる”ことが満足に、“いつも食べない”ことが不満に関係することが分かった。ところが甘味嗜好の「食生活の満足度」に関わる度合いについては「朝食の摂取頻度」ほどには強くなかった。甘味嗜好のうち、「甘いお菓子の摂取頻度」では“毎日2回以上”もの摂取頻度が高いことは、食生活の満足度に繋がらないこと、そして「甘い飲み物の嗜好濃度」では、男女の嗜好が分かれ、男子は“濃い方が好き”，女子は“やや薄い方が好き”とする群が食生活の満足度は高いことなどが示された。

以上より、食生活において、朝食を摂取することの重要性が再認識されたが、今後の課題としてはこの「朝食の摂取頻度」に係る要因を洗いだし分析することである。

- る意識調査, 栄養学雑誌, 48, 63~71 (1990)
- 2) 伊海公子, 坂本裕子, 三好正満: 下宿女子学生の生活環境と食生活型, 栄養学雑誌, 55, 239~251 (1997)
- 3) 大河原悦子, 小泉直子, 藤木晴美, 菅陽子, 田中久美子, 浦畑育生, 香月文子: 男女学生のライフスタイルと健康との関連, 栄養学雑誌, 52, 173~189 (1994)
- 4) 加藤征江, 永田佳子, 井川明美: 大学生の塩味または甘味に対する味覚意識と味嗜好, 調理科学, 25, 39~46 (1992)
- 5) 加藤征江, 井藤早苗, 浦上紀子: 青少年についての塩味と甘味の飲物の味嗜好について, 富山大学教育学部紀要, 第51号, 35~44 (1997)
- 6) 菅民郎: 多変量解析の実践 (下), 現代数学社, 京都, pp. 2~38 (1993)
- 7) 厚生省保険医療局監修: 平成10年版国民栄養の現状—平成8年国民栄養調査成績, 第一出版, 東京, pp.93~94 (1998)
- 8) 厚生省保険医療局監修: 平成10年版国民栄養の現状—平成8年国民栄養調査成績, 第一出版, 東京, p.127 (1998)
- 9) 平井美穂, 神川康子: 子どもたちの生活リズムの実態とその問題点, 富山大学教育学部研究論集, 第2号, 35~42 (1999)
-