大学生の食生活の意識について

飯田文子*・高橋智子*・川野亜紀*・渡辺敦子**・大越ひろ*・三輪里子***

(*日本女子大学・**茨城キリスト教大学・***十文字学園女子短期大学)

College Students' Awareness and Habits on Eating

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

**Japan Wamen's University*, 2-8-1, Mejirodai, Bunkyo-ku, Tokyo, 112-8681

***Ibaraki Christian University*, 6-11-1, Omika-cho, Hitachi-shi, Ibaraki, 319-1295

****Jumonji Gakuen College*, 2-1-28, Sugasawa, Niiza-shi, Saitama, 352-8510

*〒112-8681 東京都文京区目白台2-8-1

**〒319-1295 茨城県日立市大みか町6-11-1

***〒352-8510 埼玉県新座市菅沢2-1-28

A fact-finding survey was followed by an awareness survey, with the same individuals serving as the survey subjects, for determining their food preference, analyzing the various factors that comprised their eating habits, and shedding light on their general attitude toward eating.

1. A difference between genders was revealed in food preference. Male students favored Western and Chinese foods with a focus on meat, whereas female students preferred snack-type Western foods.
2. The factors which scored the highest points (specifically, those that earned 1.0 or more on the eigenvalue) indicated that both the male and female students perceived their own eating habits as "eating irregularly and choosing foods according to personal preference."
3. Male students ate out for socializing and for spiritual contentment although they were not satisfied with the contents of such meals. Female students, in contrast, were discontent with the taste of the food when eating out, but did so because it was convenient and saved time.
4. The study on college students' awareness of meals disclosed that they gained little satisfaction from their meals, tended to eat at different hours compared with other family members, and had no negative feelings about eating alone.

1. 緒 言

現代の大学生は学業のほかサークル活動やアルバイトなどを行っており、一日の大半を家庭外で過ごし、半ば家庭より独立した存在にあるといえるので、彼らの食生

活の特徴を捉える試みが必要といえる。このような視点から、著者らは大学生の食生活の現状を把握するために、大学生の食に着目し、「いつ」、「どこで」、「だれと」、「何を食べたか」について実態調査¹⁾を行い、併せてそ

の食行動を動機づける意識についての調査を試みた。前報¹⁾では、男女学生の生活時間調査と食事記録から大学生の食生活の実態について報告した。大学生の一日の生活の中での食事時間の位置付けは曖昧ではじめがなく、喫食状態は24時間にわたり分散しており、したがって、食事内容は単品ものが多く、食事として整った内容のものは少ないという結果を得た。

大学生の食生活に関する研究としては、村田²⁾や相川ら³⁾の女子大生の栄養摂取と生活時間に関する研究、田辺ら⁴⁾の大学生の生活価値観と食生活に関する研究などがある。これらの研究は栄養摂取や生活価値観などの研究であり、現代の若者の食に関する意識に対する検討はほとんどなされていない。食に関する意識調査としては、1990年代前半に、染谷ら^{5, 6)}の女子短大生の食生活の実態調査、平井ら⁷⁾の男子学生の食生活と健康に関する意識調査の研究がある。しかし、大学生の意識は年々変化しており、生活時間においても著しい変化が認められている¹⁾。

本研究では彼らの食嗜好や食事観、食生活に関する意識などについて調査を行い、同時に行った前報¹⁾の結果と併せ考察することで、現代の大学生の食生活実態を明らかにすることを試みたので、結果を報告する。

2. 方 法

(1) 調査時期および対象

1997年の6月～10月に行った実態調査¹⁾とあわせて、同対象、すなわち東京都内の24大学に在学する508名とした。

(2) 調査内容および解析方法

調査内容は、男女学生の食嗜好、食生活や食事に関する関心度などについての意識調査とした。食嗜好として、予備調査で頻度の高かった47品目の料理を調査項目(表1)とした。表1に示した47品目から「好きな料理」および「よく食べる料理」を各5個ずつ抽出してもらい、男女別に林の数量化理論第3類を適用し、その構造を解析した。食生活への意識として、日常の食事に対する10項目(表3参照)および外食に対する15項目(表4参照)をそれぞれ質問項目とし、そう思うを1点、どちらでもないを2点、そう思わないを3点として、男女別に因子分析(主因子法・バリマックス回転)を用い、検討を行った。さらに、食生活への関心度については、「自分の食生活に興味があるか」、「料理に関する番組や雑誌などに興味があるか」、「話題となっている店や食べ物に興味があるか」の3項目(図3参照)について質問した。また、食事に関する関心度については、「現在の食事をどのように思うか」、「一人で食事をしてもおいしいと思うか」、「食事に時間をかけたいと思うか」、「家族と食事の時間のずれを気にするか」、「食卓が家族の結びつきを強めていると思うか」、「家庭での食事で最も重視するものはどれか」の6項目(図4参照)を質問した。いずれの質問項目についても、男女別および住まい方別にクロス集計を行った。いずれの解析も統計ソフトはSPSS, 統計解析 For win を用いた。

3. 結果および考察

(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、男子学生95名、女子学生109名の合計204名(回収率40%)であった。

回収率が低い要因として、先に報告した実態調査¹⁾を同時に行ったため、回答者の負担が大きかったことが挙げられよう。回答者の出身地は関東地区が67%、その他が33%であった。住まい方から分類すると、男子学生は、家族と同居60%、一人暮らし40%の割合に対して、女子学生は家族と同居61%、一人暮らし39%とほぼ同比率であった。また学生生活において、学業以外に生活時間に影響を与える要因であるサークル活動あるいはアルバイトをしているものは、全体の90%を占めていた。

表1 料理名

1. カレーライス	17. サンドイッチ	33. 天ぷら
2. チャーハン・ピラフ	18. 菓子パン・調理パン	34. 刺身
3. オムレツ・オムライス	19. お茶漬け・雑炊	35. 焼き魚
4. グラタン・ドリア	20. シチュー	36. 煮魚
5. リゾット	21. マーボー豆腐	37. フライ・カツ
6. スパゲティ	22. 酢豚	38. 野菜炒め
7. うどん・そば類	23. ステーキ・ハンバーグ	39. サラダ類
8. ラーメン	24. 焼き肉	40. お浸し
9. やきそば	25. 焼き鳥	41. 野菜煮物
10. ピザ	26. 鍋物	42. 酢の物・和え物
11. 寿司	27. 肉じゃが	43. きんぴらごぼう
12. 丼もの	28. フライドチキン	44. 冷やっこ・湯豆腐
13. お好み焼き・たこ焼き	29. シュウマイ	45. 茶碗蒸し
14. おにぎり	30. 餃子	46. みそ汁
15. 肉まん	31. 春巻	47. スープ類
16. ハンバーガー	32. コロッケ

図1 男女学生の好きな料理とよく食べる料理の関係（料理名の二次元散布図）

(2) 大学生の食嗜好

1) 「好きな料理」および「よく食べる料理」

前報¹⁾の大学生の食事時間と食生活の実態の調査から、彼らの食生活の特徴をまとめると、①時間がまちまち、②食事内容は一品ものが多い、③外食が高頻度、との結果が得られている。そこで、このような食事をとっている学生達の嗜好性の特徴をより詳細に知るため、同時に行った食嗜好に関する調査である「好きな料理」および「よく食べる料理」について検討を行った。

予備調査でそれぞれ頻度の高かった料理47品目(表1)から、大学生の「好きな料理」および「よく食べる料理」を5品目ずつ選択させ、数量化理論第3類を用い、図1に示すような2次元散布図を得た。原点附近にプロットされた「カレーライス」「スパゲティ」は男女共に好きでよく食べる料理といえる。X軸、Y軸ともにプラスの第1象限は女子学生の「好きな料理」、X軸がプラスでY軸がマイナスの第2象限は男子学生の「好きな料理」、X軸、Y軸共にマイナスの第3象限は男子学生の「よく食べる料理」、X軸がプラスでY軸がマイナスの第4象限は女子学生の「よく食べる料理」がプロットされている。

これらの結果から、男子学生の「好きな料理」はステーキ、焼肉、天ぷらなどに代表されるたんぱく質の豊富な料理を好む傾向が伺われた。また、男子学生の「よく食べる料理」は、ラーメン、チャーハン、丼物などのいずれも安価でボリュームのある一品料理であった。一方、女子学生の「好きな料理」はグラタン、ピザ、寿司、「よく食べる料理」は菓子パン、サラダ、みそ汁、おにぎりなどで、一品料理のほか、汁物や副菜も含まれていた。

2) 「よく食べる料理」の栄養的検討

そこで、「よく食べる料理」について、男女学生別に上位6位までをまとめ、エネルギーとPFC比を算出しあわせて示したものが表2である。

男子学生は一品ものを好み、その平均エネルギーは $381 \pm 123 \text{ kcal}$ 、平均脂質量 10.3 g であり、脂質エネルギー比率をみると24.2%になった。ことに脂質エネルギー比率が高い調理パン(カレーパン)52%とチャーハン33%を一品料理として摂る場合には、脂質エネルギー比率を下げるような食事の工夫を認識できるような食教育の必要性があるといえよう。

一方、女子学生のよく食べる料理には一品ものに加え、

表2 よく食べる料理—上位6品目のエネルギーとPFC比
(1) 男子学生

順位	料理名	エネルギー (kcal)	PFC比 (%)	備考
1	ラーメン	323	20:18:62	
2	カレーライス	561	14:20:64	
3	井もの	472	17:22:61	親子丼
4	菓子パン・ 調理パン	163 303	11:17:72 12:52:36	蒸しパン・ カレーパン
5	チャーハン・ ピラフ	466 417	12:33:55 11:21:68	カレーピラフ
6	うどん・ そば類	277 446	12:10:78 16:24:60	タスキうどん・ キツネそば
	平均	381±123		

(2) 女子学生

順位	料理名	エネルギー (kcal)	PFC比 (%)	備考
1	菓子パン・ 調理パン	163 303	11:17:72 12:52:36	蒸しパン・ カレーパン
2	みそ汁	54	27:52:21	豆腐とわかめ
3	スパゲティ	624	15:28:53	ミートソース
4	サラダ類	174	12:62:26	ポテトサラダ
4	おにぎり	378	9:4:87	
6	カレーライス	561	14:20:64	
6	うどん・ そば類	277 446	12:10:78 16:24:60	タスキうどん・ キツネそば
6	サンドイッチ	439	14:32:54	ミックスサンド
6	野菜炒め	165	33:36:31	五目炒め
	平均	326±180		

みそ汁やサラダ類、野菜炒めなどの汁物や副菜が含まれている。よく食べる料理のエネルギーの総平均は326±180kcalであり、副菜を含むためばらつきが大きくなっているが、主食に当たる一品ものに限定した場合の平均は399±152kcalで、男子学生と有意差は認められない。しかし、よく食べる料理には副菜が含まれていることから、男子よりは食事のバランスを考慮している傾向が伺われる。

以上のことと、前報¹⁾で示した昼食を単品で済ませている実態を併せて考えると、健康に生活するための食教育の必要性を強く感じる。すなわち、一回分あるいは一日分の食事として栄養的にバランスのとれた食事を喫食するための知恵と知識をどのように習得させることが出

来るのかが、今後の課題といえよう。

(3) 大学生の食生活意識

1) 日常の食事に対する意識

大学生の食事に対する意識について、表3に示すような10項目について質問し、その結果を因子分析で男女別に検討した。表3はバリマックス回転後の因子負荷量を示したものである。

固有値0.7以上をひとつの指標とすると、男子学生の食事に対する意識は、第1因子として「品数が多い」、「バランスが良い」などの栄養に関する因子、次いで第2因子には「おいしい」、「食べたいものを食べている」などの嗜好を示唆する因子が挙がってくる。第3因子は「規則正しい」が負の負荷量を示し、因子として不規則性が挙げられている。一方、女子学生ではマイナス因子が第一に挙がり、第1因子として、「バランスが良い」、「規則正しい」、「品数が多い」などが負の負荷量として示され、すなわち、日常の食生活への反省の意味をこめた栄養に関するマイナスの因子が挙げられている。次いで、第2因子には「おいしい」、「食べたいものを食べている」、「食卓の雰囲気が良い」、「お金をかけている」の4因子、すなわち、嗜好性と贅沢性に関する因子が挙げられている。

これらのことから、男子学生よりも女子学生の方が健康に留意した食事を望んでいるが、日常の食事を振り返ってみると、厳しい評価となったものといえよう。一方、男女学生ともに嗜好重視と不規則性が共通の意識として挙げられていた。殊に女子学生特有のものとして、食卓の雰囲気を大切にしたいという食卓環境への意識がみられた。

2) 外食に対する意識

前報の実態調査¹⁾で大学生の外食頻度が高い結果を得たが、意識調査においても同様の傾向が認められた。図2に示すように、外食を毎日していると回答したものは、全学生で約47%である。しかし、前報¹⁾によると外食は昼食にほとんど出現しており、このように高い外食率は大学食堂での食事を外食として位置づけているための影響といえよう。

大学生の外食に対する意識について、表4に示すような15項目について質問し、その結果を因子分析で男女別に検討した。表4はバリマックス回転後の因子負荷量を示したものである。固有値1以上でみると男子は因子3まで、女子は因子5までである。

外食に対する意識として、男子学生は「味が濃い」、「油っこい」を第1因子として挙げており、外食の料理

表3 日常の食事に対する意識

男子学生一食事評価における各尺度の因子負荷量 (バリマックス法)

調査項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3
5 品数が多い	0.76487	0.06769	-0.01529
4 バランスがよい	0.67573	0.05839	-0.37322
2 食べたいものを食べている	-0.06191	0.60197	0.11567
1 おいしい	0.25820	0.59316	-0.09838
6 規則正しい	0.26456	-0.00694	-0.62668
3 過食気味	-0.08402	0.21210	0.14976
7 自分で作る	-0.04725	-0.30308	-0.07635
9 お金をかけている	0.15224	0.08364	0.18522
10 好き嫌いが多い	-0.19489	0.12807	0.29212
8 食卓の雰囲気がい	0.32822	0.39334	-0.04026
固有値	1.36031	1.03720	0.70484
累積寄与率 (%)	13.6	24.0	31.0

女子学生一食事評価における各尺度の因子負荷量 (バリマックス法)

調査項目	Factor 1	Factor 2
4 バランスがよい	-0.71590	0.05528
6 規則正しい	-0.67146	0.07460
5 品数が多い	-0.55006	0.35304
1 おいしい	-0.29151	0.65655
8 食卓の雰囲気がい	-0.25082	0.51370
9 お金をかけている	0.19390	0.49624
2 食べたいものを食べている	0.01088	0.46999
10 好き嫌いが多い	-0.11495	0.12616
7 自分で作る	-0.04247	-0.12526
3 過食気味	-0.03761	0.15969
固有値	1.46797	1.35247
累積寄与率 (%)	14.7	28.2

図2 外食の頻度

で寄与率20%を占めた。次に挙げられる第3因子には、「友人や家族と楽しい時を過ごせる」、「気分転換になる」などの精神的やすらぎに関する意識が挙げられた。

一方、女子学生は第1因子として、「味が濃い」、「油っこい」、「ボリュームがある」など、外食の料理はくどくて、量が多いと考える因子を挙げていた。第2因子には、「経済的」、「便利」のような利便性に関する因子と、「野菜がとれる」、「衛生的」、「おいしい」などの、嗜好性や栄養に関する因子を挙げていた。一方、第3因子として挙げられていたものには、「友人や家族と楽しい時が過ごせる」、「気分転換になる」が負の因子として出現し、男子学生とは全く対

象的な因子として特筆すべきものであろう。第4因子は「添加物が気になる」、「続けると飽きる」、「できれば家で食べたい」などの外食を否定するような因子、第5因子には「一人では抵抗がある」、「特別なこと」が負として挙げられ、外食は特別なことではなく、日常的なものとする因子が挙がっていた。

以上のことより、男子学生は「外食の内容には満足していないが、社交や精神的なやすらぎをもとめ」て外食し、女子学生は「味に不満はあるものの、便利さや手軽さゆえに外食し、外食に精神的なやすらぎを求めている」など、男女学生の意識に明確な差が認められた。

(4) 大学生の食事観

1) 食生活への関心度

日常の食事に対する意識にも見られたが、実際に大学生が自分の食生活をどのように考えているかを知る目的で、図3に示した食に関する3項目の質問を行い、その結果を示した。

「自分の食生活への興味」に対する質問では、女子学生の52~68%が関心が「とてもある」と回答し、男子学生、特に家族と同居している学生では、「あまりない」、「全くない」の回答が約45%と半数を占めた。一方、「とてもある」の回答は住まい方を問わず、男子学生の約20%を占め、これは女子学生の回答の $\frac{1}{2}$ であり、男女の食生活に対する意識の差が伺われた。

この傾向は「料理番組・雑誌への興味」や「話題になっている店や食べ物への関心度」についてもほぼ同様の傾向がみられ、いずれの質問に対しても女子学生の関心度が高かった。

はくどいという意識が示されている。第2因子には「おいしくてよい」、「野菜がとれる」、「ボリュームがある」、「衛生的である」がすべて負の負荷量を示し、外食は好ましくないという否定的な意識が認められ、第2因子ま

表4 外食に対する意識
男子学生—外食評価における各尺度の因子負荷量 (バリマックス法)

調査項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3
6 油っこい	0.86854	-0.04915	0.00978
5 味が濃い	0.86847	0.04801	-0.09025
3 おいしくてよい	-0.02220	-0.60435	0.27063
4 野菜がとれる	-0.04040	-0.52246	0.20356
7 ボリュームがある	0.22597	-0.49409	-0.15912
9 衛生的である	-0.28270	-0.34867	0.31794
11 気分転換になる	-0.05781	-0.09208	0.59625
10 友人や家族と楽しい時を過ごせる	-0.12805	-0.18534	0.58628
8 添加物が気になる	0.21182	0.25506	0.00822
13 特別なことだ	0.00196	-0.20167	0.26562
2 便利である	0.14817	0.07675	0.08405
14 一人では抵抗がある	0.00631	0.05287	0.23425
1 経済的である	0.10343	0.12043	-0.00625
12 であれば家で食べたい	0.06651	0.07763	-0.07085
15 続けると飽きる	-0.01476	0.10440	0.06199
固有値	1.74364	1.19728	1.09002
累積寄与率 (%)	11.6	19.6	26.9

女子学生—外食評価における各尺度の因子負荷量 (バリマックス法)

調査項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
5 味が濃い	0.76313	0.02188	-0.13218	0.07116	-0.03213
6 油っこい	0.72567	0.00232	0.03847	0.18242	-0.23947
7 ボリュームがある	0.41767	0.33098	-0.03716	0.04562	-0.11324
1 経済的である	0.13115	0.62435	-0.18302	0.02988	-0.20672
4 野菜がとれる	-0.08498	0.57418	-0.20354	0.11276	-0.06613
9 衛生的である	-0.15642	0.56115	-0.33503	0.14594	0.04119
3 おいしくてよい	0.16886	0.55387	-0.12406	-0.34499	-0.01782
2 便利である	0.29699	0.38825	-0.03406	0.07233	0.08719
11 気分転換になる	-0.01987	0.21731	-0.73072	-0.03645	-0.03267
10 友人や家族と楽しい時を過ごせる	0.21542	0.13643	-0.63712	-0.06560	-0.21711
8 添加物が気になる	0.30786	0.03497	0.06049	0.63398	-0.04012
15 続けると飽きる	0.06547	0.03244	-0.01679	0.61020	-0.20697
12 であれば家で食べたい	0.28488	0.03353	0.13154	0.43293	-0.10028
14 一人では抵抗がある	0.11928	0.03035	-0.10919	0.16770	-0.68122
13 特別なことだ	0.24891	0.15172	-0.12843	0.02306	-0.57751
固有値	1.75224	1.69510	1.21358	1.19557	1.02821
累積寄与率 (%)	11.7	23.0	31.1	39.0	45.9

2) 食事への関心度

図4に、家族と食事に関する6項目の質問とその結果を示した。

質問1の「現在の食事」への満足度には住まい方による差がみられ、「あまり満足でない」と「不満」が男女学生とも、家族と同居している場合には15～25%と低率であるが、一人暮らしの学生では46～70%を占め、不満の割合が高かった。このことは一人暮らしのため、台所

設備の不備（ミニキッチンが多い）や一人分の調理が面倒であることもその要因といえよう。

質問2の「一人で食事をした時においしいか」に対して、男女学生ともに「いいえ」が平均25%を占めていた。しかし、男子学生では住まい方による差が顕著にみられ、家族と同居の場合には「はい」が42%で、「いいえ」の22%を上回り、孤食を肯定し、一人暮らしでは、やや「いいえ」の25%に対して「はい」が21%に留まってい

① 自分の食生活に興味がありますか

② 料理に関する番組や雑誌などに興味がありますか

③ 話題となっている店や食べ物に関心がありますか

図3 食生活への関心

た。一人暮らしの学生はしかたなく孤食し、家族と同居の学生は、家族と食事時間が合わないためか、かなり積極的に孤食を容認していることが伺われる。

質問3の「食事の時間」については、女子学生のほぼ半数が「充分時間をかけたい」と回答し、逆に男子学生

は「あまり時間をかけたくない」、「とくに気にしない」との回答が65～78%を占めるなど、食事時間に対する男女間の意識差がみられた。殊に一人暮らしの男子学生であまり時間をかけたくないとの回答が約80%もみられ、生活に対する食事の位置付けが軽んじられる傾向がみられ、健康な生活を営む上で、食事の大切さへの認識を高めるための教育が急務と言えよう。

質問4の「家族との食事の時間帯がずれること」については、「気にならない」とする回答が男女とも家族と同居では50%以上を占めているが、一人暮らしでは25～45%とむしろ少ない傾向が認められた。

質問5の「食卓が家族の結びつきを強めるか」の質問についても、「強めている」とする回答が家族と同居の学生で40～53%に対し、一人暮らしでは70～72%と多くなっていた。このことは、一人暮らしをしている地方出身学生の方が家族そろっての食事が大切と考えており、帰省した際の家族との団らんの食事が精神的なやすらぎに通じると考えているのではないだろうか。

質問6の「家庭での食事で最も重視するもの」に対しては、住まい方を問わず男女学生ともに、「栄養のバランス」を挙げていた。次いで家族と同居の男女学生では「味」を挙げ、一人暮らしでは男女学生ともに「食費」を挙げる割合が多く、生活費に占める食費の割合が大きいことの影響といえよう。住まい方を問わず、男女学生で差が見られた項目は「ボリューム」であり、これはよく食べる料理の平均エネルギーからも伺える。栄養のバランスを重視する意識に対して、実際の食事の実態（前報¹⁾）からは栄養バランスが良いとは必ずしも言えないことから、意識と実態にずれがあることは明らかである。

以上の結果から、大学生の食事に対する満足度は低い傾向が見られ、しかも孤食を肯定し、また食事の果たす役割である栄養の充足の面からも、さらには精神的な満足度からも、十分に食事の役割を果たしていないことが伺われる。現代の食生活においては、中食・外食が増加傾向にあり、手作りで手間暇をかけるより、手軽に食事を摂る（調達する）ことができることが現状であり、これらのことは食事の画一化を招き、ひいては満足度を低いものにしているといえよう。

このような食生活からは、栄養面の充足のみならず、精神的充足、さらには人間関係構築の場としての食の役割を果たすことができにくくなっていると言えよう。そのような意味からも、現代の若者（大学生）の食生活およびその意識を新たに見直す必要があると思われる。

図4 食事への関心

今回の調査は大学生の食生活への意識の一端をみたものといえようが、私達が従来から行ってきた基本とする食事形態よりかけ離れたものであることが前報の実態調査¹⁾と今回の意識調査の結果より認められた。現代の大学生のライフスタイルの中で、健康で豊かな食生活の向上をめざすには、何よりもまず「食べること」の意識を改めて問い直すための総合的な食教育が必要と考える。

平成13年度から、小学校に食教育の科目の導入が始まることを考えると、次世代の教育を担う大学生の食教育も急務である。最も手近な食教育の場として大学生協などは積極的に大学食堂を活用し、栄養指導などを実践し

ているが、個々の大学生に対応した給食管理の必要性も今後の課題ではないであろうか。現代に適応した食教育の有効な方法を検討していくことが今後の課題と言えよう。

要 約

昨今の大学生の食生活の現状を把握する目的で都内の大学に在学する男女学生を対象に実態調査（前報）につき食嗜好や食事構成因子、食事観などに関する意識調査を行い、以下のような結果を得た。

1. 男子学生は肉を主とした洋・中国風料理を好むの

に対し、女子学生は洋風のスナック料理を好むなど食嗜好に男女差がみられた。

また高頻度で食べられている料理の種類は限られておりラーメン、スパゲティ、カレーライスなど定番の一品ものや菓子、スナックパンなどであった。

2. 日常の食事に対する10項目の質問の因子分析の結果、主な因子をみると男女共通の意識では「不規則である」が「食べたいものを食べている」と嗜好中心の因子があがっており、先に報告した実態調査に裏付けられるものとなった。また、女子では「バランスがとれていない」「品数が少ない」など自分の食事に対する反省の因子もあがった。外食についての15項目については男女共「味」には満足していないものの家族や友人たちとの「会食」や「手軽さ」をメリットとする因子があがった。

3. 彼らの食事観を質問した結果、食生活への関心については男女共現在の食事に「満足」しているものは50%に満たなかった。「食事に時間をかけたい(特に女子)」と思い「食卓が家族の結びつきを強める」ことを肯定する一方、「家族と時間帯がずれる」ことを気にせず「孤

食」を肯定するなどの素質が大学生達の現実の生活において交錯し、前述の内容を包含する現状の食事には満足が得られていないことが意識調査からも明らかになった。

引用文献

- 1) 渡辺敦子, 飯田文子, 川野亜紀, 大越ひろ, 三輪里子: 日本食生活学会誌, **10**, 45~52 (2000)
- 2) 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**, 1~13 (1998)
- 3) 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**, 13~23 (1998)
- 4) 田辺由紀, 田中美紀, 金子佳代子: 日本食生活学会誌, **9**, 25~38 (1998)
- 5) 染谷理恵, 根岸由美子, 水野清子, 武藤静子: 栄養学雑誌, **47**, 251~258 (1989)
- 6) 染谷理恵, 根岸由美子, 水野清子, 武藤静子: 栄養学雑誌, **47**, 283~291 (1989)
- 7) 平井和子, 武副礼子, 尾関百合子, 宮川久禰子: 栄養学雑誌, **51**, 81~89 (1993)