青年期男女の健康観と食生活に関する研究

大野佳美*¹・大坪芳江*¹・井澤美佐代*¹・押谷奈緒子*¹・岸本麻紀*¹・長田久美子*²

田村俊秀*²・石津日出子*³・笠井八重子*⁴

(^{*1}武庫川女子大学生活環境学部, ^{*2}兵庫医科大学, ^{*3}(元)近畿大学農学部, ^{*4}岡山大学教育学部)

Studies on Consciousness of Health and Dietary Style among Young Adults

Yoshimi Ohno*¹, Yoshie Ohtsubo*¹, Misayo Izawa*¹, Naoko Oshitani*¹, Maki Kishimoto*¹,
Kumiko Nagata*², Toshihide Tamura*², Hideko Ishizu*³, Yaeko Kasai*⁴

*¹Mukogawa Women's University, 6-46, Ikebiraki-cho, Nishinomiya-shi, Hyogo, 663-8558

*²Hyogo College of Medicine, 1-1, Mukogawa-cho, Nishinomiya-shi, Hyogo, 663-8131

*³Kinki University (retd.), 3327-204, Naka-machi, Nara-shi, 631-0052

*⁴Okayama University, 3-1-1, Tsushimanaka, Okayama-shi, 700-8530

*¹〒663-8558 兵庫県西宮市池開町 6-46

*²〒663-8131 兵庫県西宮市武庫川町 1-1

*³〒631-0052 奈良市中町 3327-204

*⁴〒700-8530 岡山市津島中 3-1-1

Studies on the consciousness of health and dietary style were conducted among 329 male and 406 female students living in Kinki and Okayama areas.

Many students were interested in maintaining good health, but male students were more interested in "amusement or pleasure" and "love", while females "fashion" and "amusement or pleasure". Most students considered that the most important factor for good health was "sleeping time" or "good balanced nutrient", not "exercise".

Foods which students tried to eat were milk and dairy products and vegetables. Male student preferred mostly "western-style a table d'hôte", while females, "a la carte" when they ate out.

Students who were more interested in their health paid more attention to balanced diets, tried to obtain more information concerning health and nutrition and scored higher on the evaluation of their dietary style. Students who scored lower on the evaluation of their dietary style ate more out and sweets.

1. 緒 言

近年,日本の生活様式の多様化に伴って食生活が変化し,各々が好きなものを好きな時に食べる傾向がみられる。一方,運動不足によるエネルギー消費の低下,グルメ志向等によるエネルギーや栄養素の摂取過多,ダイエ

ット志向による極端な食事制限等によってさまざまな健康上の問題が生じている。このような食生活の乱れが生活習慣病の原因となる可能性が高く,偏った食生活は若者ほど多いといわれている^{1),2)}。すなわち,適切なエネルギーや栄養素の摂取が健康と食生活の向上に不可欠であり,そのためには青年期における食生活のあり方が重

要である。

そこで、生活習慣病予防に役立てることを目的として、青年期にある男女の健康に対する興味・関心、その情報源や健康食品および市販菓子、外食頻度など食生活に関する調査を実施し、それらの関連性について比較検討した。

2. 方 法

兵庫、奈良、岡山の3地域の大学に通う19~24歳の大学生（男子329名、女子406名）を対象とし、2000年7月~2001年4月に質問紙調査法を用い、その場で記入、回収する方法でアンケート調査を実施した。

調査内容は健康と食生活に対する意識、健康食品の利用状況、外食および市販菓子の摂取頻度等であった。

集計結果の解析にはアンケート調査集計ソフト「秀吉 for Windows」(SRI 社会情報サービス)によって行った。クロス集計の有意差検定は χ^2 検定を使用した。

3. 結果および考察

大学における所属学部・学科別調査対象者の構成を表1に示した。調査対象者は1および2年次の学生で、男

子では教育学部を含む文系が約61%、女子では食物系が約58%であった。調査対象者の約87%は両親と生活しており、主な調理担当者は「母」が約75%、本人が約19%であった。

集計結果には所属学部・学科および地域別相違が認められなかったため、男女別に比較検討した。

(1) 健康に対する意識

図1に示すように、「健康は何番目に大切か」では、1~3番目と回答した者は男子の約60%、女子の約80%で、女子の方が健康の大切さを認識している割合が男子より多かった。表2に示したように健康に関する調査の結果、男子の約68%、女子の約85%が健康に興味・関心が「ある」または「少しある」と答え、女子の方が多く、図1の結果と同様の傾向を示した。逆に男子の約12%が健康に興味・関心が「あまりない」または「ない」と回答し、同女子の1.2%よりも多く、健康への興味・関心の有無に男女差が認められた。女子学生を対象に1997年に実施した調査では、健康に興味・関心が「ある」「少しある」の合計が約82%であり、今回の女子の結果とはほぼ一致した³⁾。

表1 所属学部・学科別調査対象者の構成(人)

所属学部(学科)	男子	女子
教育・文・法・経済	202	96
医・薬・歯	63	40
理・工・農	64	36
生活環境(食物)	0	234
合計	329	406

図1 健康は何番目に大切か

表2 健康に関する調査結果(%)

調査項目	全体	男子	女子	χ^2 検定
健康に興味・関心があるか				
ある	44.2	33.7	52.6	p<0.01
少しある	33.1	34.4	32.1	
ふつう	16.8	20.2	14.1	
あまりない	4.5	8.6	1.2	
ない	1.4	3.1	0.0	
健康・栄養に関する知識の情報源				
家族	14.2	16.8	12.2	p<0.01
友人	1.8	1.9	1.7	
学校	21.8	15.2	26.9	
医療機関・保健所	0.9	1.9	0.2	
雑誌・新聞	12.7	10.6	14.0	
テレビ・ラジオ	40.2	39.4	41.0	
その他*	1.9	2.5	1.5	
特になし	6.5	11.6	2.5	
健康のために心がけて摂取している食品群**				
魚介類	22.8	25.4	20.5	p<0.01
乳類・乳製品	59.4	50.8	66.4	
大豆・大豆製品	18.7	12.7	23.2	
緑黄色野菜	38.7	27.9	47.2	
淡色野菜	38.5	40.2	37.3	
果実類	32.6	32.2	33.1	
海藻類	18.0	14.9	20.5	
きのこ類	10.0	6.2	13.1	
その他の食品群	3.0	3.7	2.5	
特になし	12.1	19.8	5.9	

*料理学校・講習会を含む **複数回答

健康・栄養に関する知識の情報源は男女とも「テレビ、ラジオ」がもっとも多く（男子；約39%，女子；約41%），つぎに男子では「家族」「学校」「特になし」「雑誌・新聞」，女子では「学校」「雑誌・新聞」「家族」であり，情報源の項目間の割合に有意な男女差があった。平成6年国民栄養調査によると，食に関する知識は20～29歳男女では「テレビ・ラジオ」「家族」がもっとも多く，ついで「雑誌・本」であり⁴⁾，平成12年度では男女とも「テレビ・ラジオ」がもっとも多く，つぎに男子では「家族」，女子では「雑誌・本」⁵⁾で，これら情報源の項目は今回の結果と同様であった。

健康のために心がけて摂取している食品群は男女とも多かったのは「乳類・乳製品」（男子；約51%，女子；約66%），「緑黄色野菜」および「淡色野菜」の野菜類（男子；約68%，女子；約85%），「果実類」（男子；約32%，女子；約33%）であった。女子では「乳類・乳製品」「緑黄色野菜」の回答が男子より多かった。また，男子の約20%が「特になし」と答え，健康のために心がけて摂取している食品群に男女差があった。男女とも「乳類・乳製品」「野菜類」が多かったことから，「骨粗しょう症」とカルシウム^{6),7)}，「便秘解消」や「大腸ガン予防」「美

容」と食物繊維^{8)~10)}など健康と食べものの関連に関心を持っていると思われる。これらは最近，テレビや雑誌などで取り上げられることが多い内容であり，そのために知識として得ていると思われる。

図2に「健康」と「遊び」「美容・ファッション」「学業」「恋愛」をそれぞれに，興味・関心の強さの割合（例；健康+遊び=100）について比較した結果を示した。男子の約69%が「遊び」を，約58%が「恋愛」の割合を60%以上と答えた。一方，女子の約53%が「美容・ファッション」を，約46%が「遊び」の割合を60%以上と答え，「健康」よりもこれらの項目の方が関心・興味が高かった。逆に，男子の約48%，女子の約55%が「学業」と「健康」をほぼ同程度の割合と答えた。

表3に示すように「健康」と「食事」「睡眠」「運動」「休養」との関連において，男子の約30%，女子の約29%が「睡眠」を健康のために重視していると答え，つぎに「食事」であり，「運動」がもっとも少なかったが，これらの項目間に男女差はなかった。また，男女とも50%以上が食事では「栄養バランス」，睡眠では「睡眠時間」に気をつけていると回答した。運動では男子の約40%が「運動量・内容」であるのに対し，女子の約43%が

図2 健康と「遊び」「美容・ファッション」「学業」および「恋愛」間の興味・関心の強さの割合

表3 健康と食事・睡眠・運動・休養との関連 (%)

調査項目	全体	男子	女子	χ ² 検定
健康のために重視していること				
食事	27.2	25.4	28.6	ns
睡眠	29.5	29.9	29.2	
運動	19.7	20.3	19.2	
休養	23.6	24.4	23.0	
食事で気をつけていること				
食事量	26.1	26.6	25.7	ns
食事回数	9.5	10.0	9.2	
栄養バランス	54.3	50.9	56.9	
摂取食品数	3.3	3.4	3.2	
その他	6.8	9.1	5.0	
睡眠で気をつけていること				
睡眠時間	60.5	58.7	61.8	p<0.01
睡眠の深さ	23.2	26.2	20.8	
就寝時間	8.5	5.6	10.9	
起床時間	4.4	4.3	4.5	
その他	3.4	5.2	2.0	
運動で気をつけていること				
運動量・内容	33.3	39.7	28.3	p<0.01
1回あたりの運動量	2.9	3.1	2.7	
運動頻度	24.6	25.2	23.9	
特に運動をしていない	36.6	28.6	43.1	
その他	2.6	3.4	2.0	

「特に運動をしていない」と答えた。これは、国民栄養調査（平成8年）の「運動習慣者がもっとも少ないのは20歳代の女性」との報告¹¹⁾が「特に運動していない」との回答を示唆していると思われた。平成12年度国民栄養調査結果⁵⁾によると、自分の健康づくりのために栄養や食事を「よく考える」「時々考える」は20～29歳男子では約55%，同女子では約76%であり、年代が低くなるほど「あまり考えない」「全く考えない」の割合が増加すると報告している。第6次日本人の栄養所要量では、日常の生活活動を変えるか運動を付加してより健康で充実した食生活を推奨している¹²⁾。これらのことから、不規則な生活や偏った食生活をしていたとしても、明らかな病的症状の出現が少ないために健康よりも「遊び」「美容・ファッション」に興味・関心をもっている若者が多いと推測された。人生80年といわれる現在、健やかに活動して生きるためには若年時からの生活のあり方が重要であると考えられる。その一つとして運動の必要性を認識し、日常の生活に積極的に取り入れ、運動習慣を身につけることが必要であると考えられた。

表4に示した健康食品の利用状況では、男子の約55%，女子の約65%が「足りない栄養を補う」「手軽なバランス食品」または「なんとなく」と答えた。一方、男子の

表4 健康食品の利用状況 (%)

調査項目	全体	男子	女子	χ^2 検定
健康食品の利用				
足りない栄養を補う	24.1	21.2	26.6	ns
家族・友人に勧められて	1.1	0.6	1.5	
手軽なバランス食品	18.8	17.8	19.6	
メディアからの情報	3.4	3.1	3.7	
なんとなく	13.8	16.2	11.9	
その他	7.4	8.4	6.5	
利用しない	31.4	32.7	30.2	
ドリンクタイプの利用頻度				
ほぼ毎日	1.5	2.5	0.7	p<0.01
週3～5日	1.5	2.5	0.7	
週1～2日	5.8	8.0	4.0	
月1～2回	16.4	22.3	11.7	
年に数回	24.8	28.5	21.6	
ほぼなし	50.0	36.2	61.3	
錠剤タイプの利用頻度				
ほぼ毎日	8.4	4.3	11.7	p<0.01
週3～5日	4.3	1.6	6.5	
週1～2日	5.1	4.3	5.7	
月1～2回	6.6	5.6	7.4	
年に数回	12.7	10.9	13.9	
ほぼなし	62.9	73.3	54.8	
栄養添加ドリンクの利用頻度				
ほぼ毎日	3.0	3.4	2.7	ns
週3～5日	6.6	8.0	5.5	
週1～2日	15.6	18.3	13.4	
月1～2回	24.1	23.8	24.4	
年に数回	21.2	18.9	22.9	
ほぼなし	29.5	27.6	31.1	
栄養バランス食品の利用頻度				
ほぼ毎日	0.8	1.6	0.2	p<0.05
週3～5日	1.7	1.9	1.5	
週1～2日	7.4	6.8	7.9	
月1～2回	22.2	26.7	18.6	
年に数回	31.0	29.5	32.0	
ほぼなし	36.9	33.5	39.8	

約33%，女子の約30%が「利用しない」と回答した。この結果は国民性の違いによるものであるかもしれないが、アメリカ人学生の約66%が健康食品を「摂取しない」¹³⁾との回答よりも少なかった。健康食品では女子の約12%が錠剤タイプを「ほぼ毎日」と回答したが、対象者の多くはこれら健康食品の利用頻度は栄養添加ドリンクの男子の約19%，女子の約13%において週1～2日以外は月1～2回以下で、男女とも「足りない栄養を補う」ために健康食品を利用すると回答したが、実際にはその利用頻度は低かった。ビタミン剤やカルシウム剤などの栄養補助食品の購入は少なく、また、それらを理解して購入しているかどうか疑問であるとの報告¹⁴⁾がある。こ

れらを考え合わせると、健康よりも他に興味・関心があると回答したのと同様に健康食品を積極的に利用する必要性を感じていないと思われた。

(2) 外食状況と市販菓子の摂取頻度

表5に外食状況と市販菓子の摂取頻度を示した。外食頻度は全体の約30%が「ほぼ毎日」と答え、ほとんどの男女が少なくとも週1～2日以上の外食をしていた。外食は男子の約41%、女子の約56%が昼食、男子の約51%、女子の約36%が夕食と答え、朝食は男女とも極めて少なかった。外食でよく食べるメニューは男女とも洋食が多く、男子では「洋食定食」を選び、女子では「洋食一品料理」を選択すると答えた。洋食、和食、中華いずれにおいても、男子の方が女子よりも定食を選んでいる割合が多く、男女によって選択する料理が有意に異なった。

表5 外食状況と市販菓子の摂取頻度 (%)

調査項目	全体	男子	女子	χ^2 検定
外食頻度				
ほぼ毎日	29.2	35.7	24.0	p<0.01
週3～5日	31.4	30.7	32.3	
週1～2日	27.2	23.0	30.4	
月1～2回	9.4	5.9	12.1	
年に数回	1.8	3.1	0.7	
ほぼなし	1.0	1.6	0.5	
いつ外食するか				
朝食	2.2	1.3	3.0	p<0.01
昼食	49.6	40.6	56.3	
夕食	42.3	51.3	35.5	
間食	3.1	2.9	3.2	
その他	2.8	3.9	2.0	
外食でよく食べるメニュー				
洋食一品料理	28.4	10.2	42.5	p<0.01
洋食定食	26.8	39.0	17.3	
和食麺類	9.6	8.3	10.8	
和食どんぶり類	6.7	7.6	6.0	
和食定食	13.1	16.8	10.0	
中華一品料理	5.9	9.8	2.8	
中華定食	2.7	5.1	0.8	
ファーストフード	6.8	3.2	9.8	
外食で重視していること				
価格	31.9	34.8	29.6	p<0.05
その時の気分	32.0	32.3	31.7	
栄養バランス	18.2	17.7	18.5	
カロリー	18.0	15.2	20.2	
市販菓子の摂取頻度				
ほぼ毎日	20.0	11.9	26.6	p<0.01
週3～5日	23.5	15.9	29.5	
週1～2日	34.5	39.4	30.8	
月1～2回	15.9	22.5	10.4	
年に数回	2.8	4.4	1.5	
ほぼなし	3.3	5.9	1.2	

外食の選択時に、男女いずれも「価格」「その時の気分」を重視する割合が高く、その他に女子では「カロリー」を重視していた。「栄養バランス」を考慮するならば一品料理よりも定食を選択する方がよいと思われるが、表3の健康に関する食事では「栄養バランス」に気をつけていると回答した者が多かったにもかかわらず、若者では「価格」「その時の気分」が優先するようであった。これは女子大生では外食で嗜好や価格に気をつけており、栄養への関心が低いとの報告¹⁵⁾と同様の結果であった。

市販菓子の摂取頻度は男子では「週1～2日」がもっとも多く、つぎに「月1～2回」と答えたが、女子では「ほぼ毎日」が約27%、「週3～5日」「週1～2日」がそれぞれ約30%、約31%で、摂取頻度は男子よりも高く、男女差があった。

(3) 健康への興味・関心とその他の項目との関連性

表6に健康に興味・関心と健康・栄養に関する知識の情報源、健康のために心がけて摂取している食品群および食生活の自己評価(100点満点)との関連性を示した。男女とも健康に興味・関心がある者ほど、健康・栄養に関する情報源が多く積極的に情報を得ており、「特になし」と答えた割合が少なかった。また、健康に興味・関心のある者ほど心がけて摂取している食品群の種類が多かった。「心がけて摂取している食品群が特になし」と回答した者は健康・栄養に関する知識の情報源や食べものについての興味・関心が少ないためではないかと推測される。「健康に興味・関心」と食生活の自己評価との関連性は男子では自己評価の高い者ほど健康に興味・関心が「ある」と答えた割合が多かった。女子では「ない」と答えた者はなく、健康への興味・関心の程度にかかわらず、男子よりも全体に自己評価が高い割合が多かった。

図3に食生活の自己評価点の平均値と外食および市販菓子の摂取頻度との関連性を示した。外食の摂取頻度が「ほぼ毎日」では、男女とも食生活の自己評価点の平均値が約37点で、また、外食の摂取頻度が低いほど、食生活の自己評価点の平均値が高くなる傾向を示した。市販菓子の摂取頻度を「ほぼなし」と回答した者、特に女子では食生活の自己評価点の平均値が65点と高かった。

食生活を充実させるために必要な項目を「食に関する知識」「経済力」、調理・買いものなどの「時間」、食生活を充実させるという「強い意志」から選んでもらったところ、図4に示すように男女とも約25%が「食に関する知識」で、他に男子では「強い意志」「経済力」、女子では「強い意志」と回答した割合が多かった。平成11年

表6 健康に興味・関心との関連性 (%)

調査項目	男子（健康に興味・関心）						χ^2 検定	女子（健康に興味・関心）						χ^2 検定
	全体	ある	少しある	ふつう	あまりない	ない		全体	ある	少しある	ふつう	あまりない	ない	
健康・栄養に関する知識の情報源														
家族	16.9	14.2	12.6	24.6	25.0	20.0	p<0.01	12.2	10.5	14.7	10.7	40.0	0.0	p<0.01
友人	1.9	1.9	2.9	1.6	0.0	0.0		1.8	1.0	2.3	3.6	0.0	0.0	
学校	14.9	14.2	18.4	16.4	3.6	10.0		27.0	29.0	28.7	17.9	0.0	0.0	
医療機関・保健所	1.9	0.9	1.0	1.6	3.6	20.0		0.2	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	
雑誌・新聞	10.7	17.9	9.7	3.3	7.1	7.1		14.0	15.2	14.0	10.7	0.0	0.0	
テレビ・ラジオ	39.6	35.8	49.5	32.8	32.1	40.0		40.8	41.0	38.8	46.4	20.0	0.0	
その他*	2.6	6.6	1.0	0.0	0.0	0.0		1.5	1.9	0.8	1.8	0.0	0.0	
特になし	11.4	8.5	4.9	19.7	28.6	10.0	2.5	1.4	0.8	8.9	20.0	0.0		
健康のために心がけて摂取している食品群														
魚介類	10.9	10.9	11.9	10.0	9.4	7.1	p<0.01	7.6	6.7	8.4	10.1	0.0	0.0	ns
乳類・乳製品	21.6	22.3	21.5	22.9	18.9	7.1		24.7	26.0	23.8	20.9	36.4	0.0	
大豆・大豆製品	5.5	6.9	4.8	5.0	3.8	0.0		8.6	10.2	6.1	8.8	0.0	0.0	
緑黄色野菜	12.0	14.6	11.5	9.3	11.3	0.0		17.5	18.8	16.8	15.5	0.0	0.0	
淡色野菜	17.2	16.4	18.5	17.9	13.2	14.3		13.9	13.7	13.3	15.5	18.2	0.0	
果実類	13.8	14.2	14.8	11.4	13.2	14.3		12.3	12.0	13.3	8.8	36.4	0.0	
海藻類	6.4	6.2	6.6	7.9	3.8	0.0		7.5	6.5	8.1	10.1	9.1	0.0	
きのこ類	2.5	2.6	3.3	2.1	0.0	0.0	4.8	3.9	6.1	5.4	0.0	0.0		
その他の食品群	1.6	1.8	1.5	1.4	1.9	0.0	0.9	1.0	0.9	0.7	0.0	0.0		
特になし	8.5	4.0	5.6	12.1	24.5	57.1	2.2	1.2	3.2	4.1	0.0	0.0		
食生活の自己評価（点）														
0～19	21.1	17.8	16.4	23.8	42.9	33.3	p<0.01	11.4	11.3	8.6	15.8	40.0	0.0	ns
20～39	24.3	19.6	27.3	31.7	17.9	11.1		17.9	11.8	21.9	29.8	40.0	0.0	
40～59	31.2	36.4	35.4	25.4	10.7	22.2		42.0	41.0	48.4	33.3	20.0	0.0	
60～79	16.7	19.6	16.4	15.9	10.7	11.1		26.1	31.6	21.1	19.3	0.0	0.0	
80～100	6.6	6.5	4.5	3.2	17.9	22.2		2.5	4.2	0.0	1.9	0.0	0.0	

*料理教室・講習会を含む

度国民栄養調査の「性・年齢別、適切な食事摂取のために必要な知識・技術の有無」によると、「知識・技術が十分ある、まあまあある」との回答者の割合が女子20~29歳で約44%で、同年代の男子の約25%より多く、逆に「まったくない」は男子約24%、女子約9%であり、女子に知識・技術があると答えた割合が多かった¹⁶⁾が、今回の結果では「食に関する知識」は男女とも同程度であった。吉池らは食事の自己評価で「問題あり」が若者ほど多く、「問題あり」では欠食、インスタント食品の摂取や外食が多く、食事改善への意欲がある場合には家族の協力、健康食品の普及や栄養情報サービスおよび外食での栄養士による指導等が必要であると報告¹⁷⁾している。このことから、若者ではより健康な食生活のためには「強い意志」の必要性を認識しているが、実践が困難であることが示唆された。

「健康」に興味・関心がある者ほど多方面から情報を得ていた。それらの情報源が主として「テレビ・ラジオ」が多かったが、これら情報のあるものは特定の食品ある

いは成分と健康に焦点を合わせ、その身体における機能を強調した内容が多いように思われる。このことはある特定の食品・成分の作用を強調する一方で、矛盾する情報の存在も否定できない。健康・栄養に関する知識の情報に興味・関心をもたなければ、知識として得ることができず、したがって情報を活用できないことになるが、一つの側面のみを捉えた情報に惑わされている場合が多いのではないかと危惧する。情報氾濫時代といわれる現在、多くの情報の中から、取捨選択して正しい情報を取り入れる能力が必要であると考えられる。そのためには、食べものに関心を持ち、理解できる年代に正しい栄養教育が必要である。運動習慣がある者はない者よりも栄養素の充足率が高いこと¹⁸⁾、望ましい生活習慣を実施している者は健康度評価が高く、その傾向は身体的健康度で顕著であること¹⁹⁾が報告されている。

今回の調査結果から、いろいろな情報源から知識を得て健康の大切さを理解・認識していても、実践が伴わない若者が多いことが示唆された。加齢に伴う生活習慣病

図3 食生活の自己評価点の平均値と外食および市販菓子摂取頻度との関連性

図4 食生活を充実させるために必要な項目「食に関する知識」「経済力」「時間」「強い意志」の4項目のうち、重要だと思う割合を合計100%になるように答えてもらった。

4. 要 約

兵庫、奈良、岡山の大学に通う19~24歳の大学生（男子329名、女子406名）を対象に健康と食生活に関するアンケート調査を実施した。

1) 調査対象者の多くは健康に興味・関心をもっており、それらに関する知識の情報源は「テレビ・ラジオ」が多かった。しかし、健康よりも男子では「遊び」「恋愛」に、女子では「美容・ファッション」「遊び」に対する興味・関心の方が強かった。

2) 健康のために心がけて摂取している食品群は「乳類・乳製品」、「緑黄色野菜」や「淡色野菜」の野菜類で、健康食品は「足りない栄養を補う」ためであったが、利用頻度は低かった。

3) 健康のために重要視するのは「睡眠時間」、「栄養バランス」で、「運動」は少なく、また、女子では「特に運動をしていない」が約43%存在した。

4) 外食の多くは昼食と夕食で、男子では「洋食定食」を女子では「洋食一品料理」を選択し、男女差があった。

5) 「健康に興味・関心がある」者ほど日常の食事に気をつけ、積極的に情報を得ており、食生活の自己評価が高かった。自己評価の高い者ほど外食や市販菓子の摂取頻度が低かった。

6) 食生活を充実させるという「強い意志」が食生活改善に必要であるとの回答が多かったことから、若者では健康・栄養に関する知識があり、健康の大切さを認識していてもそのための実践が伴わない者が多いことが示唆された。

文 献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：栄養学雑誌，51，171（1993）
- 2) 吉田博道：食生活，91，14（1997）
- 3) 辰巳真紀，荒木佐都美，大野佳美：武庫川女子大紀要（自然科学），46，93（1998）
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：平成8年版国民栄養の現状，平成6年国民栄養調査成績，第一出版，東京（1996）
- 5) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室栄養調査係：栄養学雑誌，59，295（2001）
- 6) 鈴木継美，和田 政編：ミネラル微量元素の栄養学，p.297，第一出版（1994）
- 7) Dawson-Hughes, B.: *Am. J. Clin. Nutr.*, 67, 5（1998）
- 8) Greenwald, P., Lanza, E., Eddy, G.A.: *J. Am. Diet Assoc.*, 87, 1178（1987）
- 9) Olsen, J., Kronborg, O.: *Eur. J. Cancer*, 30 (A), 53（1994）
- 10) Slattery, M.L., Boucher, K. M., Caan, B. J., Potter, J. D.,

を予防するためにも、健康・栄養に関する認識や価値観が確立されつつある青年期に全体的な生活習慣の実態を理解・認識し、健康に対して興味・関心を持ち、情報を正しく判断・選択できる能力を教育の場や講習会で養うとともにこれらを実践する強い意志、実践しやすい環境やサポートシステムの確立が重要であると考えられる。

- Ma, K. N.: *Am. J. Epidemiolo.*, **148**, 4 (1998)
- 11) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室：栄養学雑誌，**56**，171 (1998)
  - 12) 健康・栄養情報研究会編：第六次改定日本人の栄養所要量，食事摂取基準，第一出版 (1998)
  - 13) 大野佳美，N. C. Lu，武副礼子，前田雅子，平井和子：日本食生活学会誌，**13**，212 (2002)
  - 14) 上野優子，尾形静香，川之上豊：大妻女子大学家政学系研究紀要，**37**，101 (2001)
  - 15) 彦坂令子，高橋園美，矢倉巻和子：大妻女子大学家政学系研究紀要，**36**，65 (2000)
  - 16) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：国民栄養の現状 (平成11年度国民栄養調査結果)，第一出版，東京 (2001)
  - 17) 吉池信男，河野美穂，瀧本秀美，清野富久江，多島早奈英，荒井祐介，古畑 公：栄養学雑誌，**59**，87 (2001)
  - 18) 厚生省保健医療局健康増進課：栄養学雑誌，**55**，137 (1997)
  - 19) 徳永幹雄，橋本公雄：健康科学，**24**，39 (2002)
-