

女子大生の食生活の実態について

朝食について

*小松初子

Circumstances of the Food Life of the College Female Students.

Special Reference to Breakfast.

Hatsuko Komatsu*

I. はじめに

近年の目ざましい経済成長は、我々の食生活にも大きな変化を及ぼし、国民の平均的な栄養状態もかなり改善されてはいる。しかし一方、過剰栄養による肥満、成人病の増加、あるいは、外食、欠食の増加など国民栄養改善上新たな問題が生じている。そこで、これらの問題点の中から、栄養摂取のアンバランスの原因の一つと考えられる朝食の実態を把握し、今後の栄養指導のあり方を検討する一助とするため、本学学生を対象に朝食について、アンケート調査を行なったので、その結果を報告する。

II. 調査対象及び方法

Ⅰ. Ⅰ. 調査対象

当大学家政学部食物学科学学生 185 名及び短期大学部家政科食物専攻学生 215 名、合計 400 名を対象とし、表 1 に示すように、学生の生活様式を自宅、下宿、寮に分類して、それぞれの傾向を調査した。

表1 生活様式別構成

	自宅	下宿	寮	合計
	名	名	名	名
大学	96	66	23	185
短大	92	61	62	215
合計	188	127	85	400

Ⅰ. Ⅱ. 調査時期

昭和49年7月上旬

Ⅰ. Ⅲ. 調査方法

家庭環境、体格及び健康状態、朝食摂取状況、食生活の満足度、生活状態を調査項目とし、調査表を作成し、個別に記入させた。

Ⅲ. 結果及び考察

Ⅲ. Ⅰ. 家庭環境

朝食の摂取状況を調査するにあたり、学生の家庭環境について次の4項目、1)家庭の職業、2)家族構成、3)母親の年令、4)母親の職業の有無について調査を行なった。その結果は、表2～5に示すとおりである。調査対象の家庭の職業は、表2に示すように、サラリーマン家庭のものが全体の61.7%を占めている。家族構成は、表3に示すように、4人家族が全体の39.0%で第1位を占め、ついで5人家族の30.2%となっている。母親の年令は、表4に示すように、40代が最も多く全体の81.5%を占めている。また、母親の有職率についてみると、表5に示すように、全体の35.5%のものが職業をもっているが、なかでも寮生活者は職業をもっていない母親より上回っている。

以上の結果より、生活様式間(自宅、下宿、寮)の差の検定を行なった結果、喫食者の家庭の職業、母親の職業の有無について、危険率5%で有意差が認められた。

* 本学栄養指導研究室

表2 家庭の職業 (単位%)

	喫食者			欠食者	
	自宅	下宿	寮	自宅	下宿
公務員	20.0	22.4	23.5	26.1	16.7
会社員	50.4	34.0	36.5	34.9	26.3
商業	12.7	17.6	9.4	21.7	23.9
農業	2.4	7.1	15.3	4.3	14.2
漁業	0	1.2	1.2	0	0
林業	0	1.2	0	0	0
自由業	4.8	7.1	8.2	8.7	4.7
無職	1.8	0	1.2	0	2.3
その他	7.9	9.4	4.7	4.3	11.9
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表3 家族構成 (単位%)

	喫食者			欠食者	
	自宅	下宿	寮	自宅	下宿
2人	1.2	0	0	0	0
3人	7.3	11.8	4.7	8.7	11.9
4人	41.2	37.7	36.5	43.5	35.7
5人	35.2	17.6	36.5	21.7	28.6
6人	12.1	20.0	15.3	26.1	21.4
7人以上	3.0	12.9	7.0	0	2.4
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表4 母親の年齢 (単位%)

	喫食者			欠食者	
	自宅	下宿	寮	自宅	下宿
60才以上	0.6	0	0	0	0
50代	13.4	14.1	16.5	13.0	23.8
40代	83.0	81.2	81.1	87.0	76.2
30代	3.0	4.7	2.4	0	0
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表5 母親の職業の有無 (単位%)

	喫食者			欠食者	
	自宅	下宿	寮	自宅	下宿
有職	23.6	37.6	51.8	30.4	47.6
無職	76.4	62.4	48.2	69.6	52.4
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Ⅲ. Ⅰ. 体格及び健康状態

調査対象の身長及び体重についてみると、身長では

155~159cmに属するものが全体の32.8%、また、体重では45~49kgに属するものが32.9%と最も多くなっている。また、健康状態についてみると、全体の96.0%のものが自ら健康であると認め、健康状態が悪いと答えたものはわずか4.0%にしか過ぎないという結果を得たが、有意差は認められなかった。

Ⅲ. Ⅲ. 朝食の摂取状況

朝食摂取状況は、図1に示すように、喫食率は全体の83.7% (食べる63.9%、食べる方が多い19.8%) 欠食率は16.3% (食べない3.8%、食べない方が多い12.5%) となり、朝食欠食者は比較的少なく、朝食の重要性については認識されているようである。生活様式別についてみると、自宅生活者は喫食率87.8% (食べる64.4%、食べる方が多い23.4%) 欠食率12.2% (食べない3.2%、食べない方が多い9.0%) 下宿生活者は喫食率66.9% (食べる44.9%、食べる方が多い22.0%) 欠食率33.1% (食べない7.1%、食べない方が多い26.0%) で下宿生活者は朝食欠食者の64.6%を占め最も多くなっている。この事は、藤村氏の調査結果でも朝食欠食の66.7%が下宿生活者であると報告されているのとよく一致する。また、寮生活者は喫食率100% (食べる91.8%、食べる方が多い8.2%) と非常に好ましい状態にある。さらに、生活様式間 (自宅、下宿、寮) の差の検定を行なった結果、危険率5%で有意差が認められた。

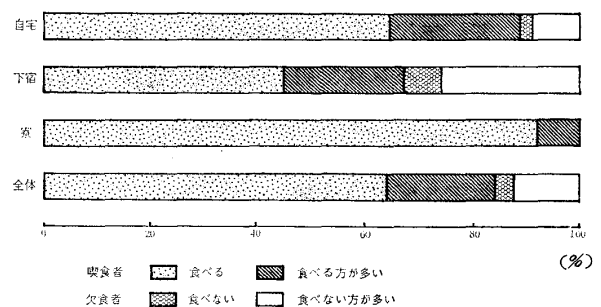


図1 朝食摂取状況

Ⅲ. Ⅲ. 1 朝食喫食

(1) 朝食喫食の理由

朝食喫食の理由を表6に示すように、6項目に分類した。その結果「食べるのが当然と思っているから」というものが、自宅生活者においては50.4%、寮生活者は47.0%となり、喫食者の主な理由となっているが、下宿生活者は「栄養上、健康上から」というものが36.5%と第1位を占め、「食べるのが当然と思っているから」というものは28.2%で第3位となっている。ついで「空腹を感じるから」というものは自宅生活者で24.2%、下宿生活者、寮生活者ともに34.1%となっ

ている。さらに、生活様式間（自宅、下宿、寮）の差の検定を行なった結果、危険率5%で有意差が認められた。

表6 朝食喫食の理由 (単位%)

	自宅	下宿	寮
食べるのが当然と思っているから	50.4	28.2	47.0
栄養上、健康上から	20.0	36.5	17.7
空腹を感じるから	24.2	34.1	34.1
作ってくれるから	3.6	1.2	1.2
無理に食べさせられるから	1.2	0	0
その他	0.6	0	0
計	100.0	100.0	100.0

(2) 朝食の形態

朝食の形態は、パン食型が全体の69.6%を占め、米食型は28.4%となっている。生活様式別についてみると、自宅生活者は米食型が52.8%、パン食型が43.6%と大差はないが、米食型の方がパン食型より喫食率が高くなっている。下宿生活者はパン食型89.4%、米食型9.4%とパン食型が大部分を占め、寮生活者ではパン食型が100%となっている。これは朝食として全員にパンが支給されるためであるが、しかし、最近の食生活の洋風化にともない一般的な傾向として朝食のパン食型が多くなってきている。また、川染²⁾氏の調査でも、若い年代ほどパン食型が多く、また、女子が各年代を通じてパン食を男子より多く喫食する傾向にあると報告されていることと一致している。さらに、生活様式間（自宅、下宿、寮）の差の検定を行なった結果、危険率5%で有意差が認められた。

(3) 朝食の美味感

朝食を美味しく感じて食べているものは全体の78.5%を占めている。生活様式別についてみると、自宅生活者は74.5%、下宿生活者は84.7%、寮生活者は80.0%となっている。

自分自身の嗜好に合わせて食事をすることが出来ない寮生活者より自宅生活者の方が美味しく感じるものが少ないということは、起床から朝食までの時間が短いために食欲がなく、従って美味しく感じる事も少ないのではないと思われる。

(4) 朝食喫食に要する時間

朝食喫食に要する時間は、自宅生活者では54.6%、下宿生活者で49.4%のものが10分以内と比較的短時間で食事をすませているが、寮生活者では67.1%のものが20分以内で、10分以内のものはきわめて少なく14.1

%にしかすぎない。また、30分以内のものは寮生活者では18.8%となっているが、自宅生活者は3.0%、下宿生活者は4.7%ときわめて少ない。自宅生活者や下宿生活者より寮生活者の方が食事に時間をかける事が出来るのは、起床時間も早く、また、通学に多くの時間を必要としない事などから、起床から寮を出るまで比較的時間の余裕があるためではないかと思われる。さらに、生活様式間（自宅、下宿、寮）の差の検定を行なった結果、危険率5%で有意差が認められた。

(5) 夜食

夜食の摂取状況についてみると、自宅生活者は20.6%、下宿生活者は18.8%、寮生活者は42.4%と約2倍のものが夜食を食べているが、しかし、朝食の喫食率が100%であるという事は、寮生活者が夜食を食べるのは、夕食が早いから、夜食が夕食の補食的意義をもつものと思われ、それが朝食に影響を与えない一因とも考えられる。さらに、生活様式間（自宅、下宿、寮）の差の検定を行なった結果、危険率5%で有意差が認められた。

Ⅲ. Ⅲ. 2 朝食欠食

(1) 朝食欠食の理由

朝食欠食の理由を表7に示すように、8項目に分類した。その結果、自宅生活者は「食べる時間がないから」というものが65.2%、下宿生活者は61.9%という結果で欠食者の主な理由となっている。ついで、「食欲がないから」というものが自宅生活者では17.4%、下宿生活者では14.3%となっている。また、「朝食の準備ができていないから」というものが下宿生活者で7.1%となっている。この事は、自宅生活者に対して下宿生活者は自分で朝食を準備しなければならないが、起床してから下宿を出るまでの時間が比較的短いため、準備をする時間がないと思われる。これは前述の喫食に要する時間とよく一致している。生活様式間（自宅、下宿）に有意差は認められなかった。

表7 朝食欠食の理由 (単位%)

	自宅	下宿
食欲がないから	17.4	14.3
食べる時間がないから	65.2	61.9
朝食の準備ができていないから	0	7.1
家族が二食主義だから	0	0
自分で習慣になっているから	13.0	9.5
やせるため	0	0
食べない方が体の調子がよいから	4.4	4.8
その他	0	2.4
計	100.0	100.0

(2) 朝食欠食をするようになった時期

朝食欠食をするようになった時期は、表8に示すとおりである。自宅生活者は高校生時代から欠食するようになったものが47.8%となっているが、高校生時代にすでに70%以上のものが朝食を欠食していることは注目すべきである。さらに、生活様式間（自宅、下宿）の差の検定を行なった結果、危険率5%で有意差が認められた。

表8 朝食欠食をするようになった時期（単位%）

	自宅	下宿
小学生時代	8.7	4.8
中学生時代	17.4	7.1
高校生時代	47.8	23.8
大学生時代	26.1	64.3
計	100.0	100.0

(3) 昼食までの空腹感

朝食欠食者で昼食までに空腹を感じるものは、自宅生活者で65.2%、下宿生活者で64.3%と大差はないが、半数以上のものが朝食の欠食によって空腹を感じている。しかし、全体の88.0%のものは昼食まで我慢出来ると答えている。

(4) 夜食

夜食の摂取状況についてみると、自宅生活者は34.8%、下宿生活者は28.6%と朝食喫食者よりやや上回っている。夜食は朝食における食欲不振の原因となるといわれている事からも夜食の摂取はあまり好ましい事とはいえないが、しかし、本調査では夜食の摂取が朝食にあまり影響を及ぼしていないようである。

Ⅲ.Ⅳ. 食生活の満足度

食生活全般にたいする満足度は、表9に示すように、自宅生活者では「満足している」というものは喫食者で40.0%、欠食者で30.4%と欠食者より喫食者の方が満足しているものの比率が高い。また、「もの足りない」というものは他の生活様式に比較すればきわめて少なく、喫食者で3.6%、欠食者で8.7%にしかすぎない。この事は、やはり家庭食の良さを如実に現わしていると思われる。下宿生活者では「満足している」というものは喫食者で20.0%、欠食者ではきわめて少なく7.1%にしかすぎない。また「普通」というものは喫食者で41.2%、欠食者で50.0%といずれも第1位を占めている。寮生活者は朝食は全員喫食という好ましい状態にあるが、しかし、食生活全般については「もの足りない」というものが25.9%と生活様式別の中では下宿生活者の欠食者について高い比率を示している。これは、食事が集団行為の一つとして行なわれ、また、

集団給食の問題点の一つとしてあげられる嗜好の抑制が食生活をもの足りなくさせているのではないかと思われる。さらに、生活様式間（自宅、下宿、寮）の差の検定を行なった結果、危険率5%で有意差が認められた。

表9 食生活の満足度（単位%）

	喫食者			欠食者	
	自宅	下宿	寮	自宅	下宿
満足している	40.0	20.0	4.7	30.4	7.1
やや満足している	25.5	15.3	18.8	17.4	14.3
普通	30.9	41.2	50.6	43.5	50.0
もの足りない	3.6	23.5	25.9	8.7	28.6
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Ⅲ.Ⅴ. 生活状態

朝食喫食者と欠食者との生活状態を比較すれば、表10~13に示すように、就寝時間では、喫食者は11~12時が全体の59.1%で第1位を占め、12時過は23.6%となっている。欠食者は12時過が全体の63.1%で第1位を占め、とくに下宿生活者では71.4%と高い比率を示し、喫食者でも34.1%と生活様式別では最も高い比率を示している。睡眠時間は6~7時間が喫食者では全体の49.2%で第1位を占め、ついで7~8時間が34.6%となっている。欠食者では7~8時間が全体の41.5%で第1位を占め、6~7時間が32.3%となっている。生活様式別についてみると、自宅生活者は喫食者、欠食者ともに6~7時間が、下宿生活者は7~8時間が約半数を占めている。下宿生活者は他の生活様式のものに比して、全般に就寝時間がおそく、睡眠時間が長く、また、自分で朝食を準備しなければならない事などから、自然朝食を欠食するようになるのではないかと思われる。次に、起床から家を出るまでの時間についてみると、全員朝食を喫食する寮生活者は78.8%のものが2時間以内から2時間以上という時間的余裕をもっているが、自宅生活者、下宿生活者では約半数のものが1時間以内と非常にあわただしい状態にある。また、通学時間は、自宅生活者では1時間30分以内のものが多く、喫食者では42.5%、欠食者では30.5%となっているが、しかし、欠食者の中には2時間以上というものが21.7%を占め、通学に相当の時間を費やしている。下宿生活者は半数以上のものが30分以内で、寮生活者は全員30分以内となっている。

以上の結果より、喫食者と欠食者との間に有意な差があるかの検定を行なった結果、就寝時間、睡眠時間、起床から家を出るまでの時間について、危険率5%で有意差が認められた。

表10 就 寝 時 間 (単位%)

	喫 食 者			欠 食 者	
	自 宅	下 宿	寮	自 宅	下 宿
9 時 前	0	1.2	0	0	0
9~10時	1.2	2.4	0	4.3	2.4
10~11時	17.6	8.2	20.0	4.3	0
11~12時	60.6	54.1	61.2	43.5	26.2
12 時 過	20.6	34.1	18.8	47.9	71.4
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表11 睡 眠 時 間 (単位%)

	喫 食 者			欠 食 者	
	自 宅	下 宿	寮	自 宅	下 宿
5時間未満	0	0	1.2	0	0
5~6時間	7.9	7.1	9.4	21.7	14.3
6~7時間	49.7	40.0	57.6	43.5	26.2
7~8時間	33.3	42.3	29.4	34.8	45.2
8~9時間	7.9	10.6	2.4	0	9.5
9時間以上	1.2	0	0	0	4.8
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表12 起床から家を出るまでの時間 (単位%)

	喫 食 者			欠 食 者	
	自 宅	下 宿	寮	自 宅	下 宿
30 分 以 内	28.5	10.6	0	52.2	38.1
1 時 間 以 内	61.8	61.2	1.2	43.5	54.7
1 時 間 30分以内	7.9	24.7	20.0	4.3	2.4
2 時 間 以 内	1.8	3.5	40.0	0	4.8
2 時 間 以 上	0	0	38.8	0	0
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表13 通 学 時 間 (単位%)

	喫 食 者			欠 食 者	
	自 宅	下 宿	寮	自 宅	下 宿
30 分 以 内	1.8	68.2	100.0	4.3	66.6
1 時 間 以 内	24.8	24.7	0	13.0	31.0
1 時 間 30分以内	42.5	1.2	0	30.5	2.4
2 時 間 以 内	23.6	3.5	0	30.5	0
2 時 間 以 上	7.3	2.4	0	21.7	0
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

IV. ま と め

(1) 朝食摂取状況は、喫食率83.7%、欠食率16.3%と欠食者は比較的少ない。生活様式別には、喫食率は寮生活者が一番高く、欠食率は下宿生活者が他のいずれよりも高くなっている。

(2) 朝食喫食の主なる理由は「食べるのが当然と思っているから」というものが43.8%、ついで「空腹を感じるから」が29.3%となっている。

(3) 朝食の形態は、パン食型69.6%と米食型を上回っている。

(4) 朝食は78.5%のものが美味しく感じている。

(5) 朝食喫食に要する時間は比較的短く、約半数のものが10分以内となっている。

(6) 朝食欠食の主なる理由は「食べる時間がないから」というものが63.1%、ついで「食欲がないから」が15.4%となっている。また、朝食欠食によって昼食までに空腹を感じるものは64.6%で、そのうち88.0%のものは昼食まで我慢できると答えている。

(7) 朝食欠食をするようになった時期は、大学生時代からが50.7%と半数を占めている。

(8) 夜食は26.5%のものが食べるが、朝食には影響を及ぼしていない。

(9) 食生活全般に対する満足度は「普通」40.0%と最も多く「満足している」ものは24.3%である。

おわりに、御指導賜わった大阪商業大学、中石章先生に厚くお礼申し上げます。また、調査には御協力いただいた学生の皆様に深く感謝いたします。

参 考 文 献

- 1) 藤村千賀：栄養学雑誌，28，27~33 (1970)
- 2) 川染節江他：家政学雑誌，24，21~27 (1973)
- 3) 松本佐吉郎：栄養日本，7，30~32 (1964)
- 4) 園田真人，松崎泰子：栄養学雑誌，27，23~30 (1969)
- 5) 田中恒男：統計のまとめ方つかい方，医歯薬出版 (1963)