

女子大生の食意識と食事摂取量との関連

所属学科における食意識と食事摂取量の相違

Association with food awareness and dietary intake of women college students
Differences of food awareness and dietary intake in Department

山田 紀子 酒井 千恵
Noriko YAMADA Chie SAKAI

Abstract

The purpose of this study is to conduct a questionnaire survey about dietary intake and food awareness of women college students. It is to examine whether there are differences between dietary intake and dietary awareness of each department and some comparative studies between two departments. As a result, there were no significant differences of food awareness between these two departments. Significant differences among the food awareness, food group intake and nutrient intake were observed in cereals, dairy products, vegetables and fruits. The same as previous reports, in these food groups, those who are aware of food intake resulted in greater intake than those who are not. No significant difference of salt was observed in both departments. In the English Department, no significant difference of oils, fats and lipids was observed, either.

Keywords: 女子大生、食意識、食事摂取量

1. はじめに

平成 21 年に内閣府の食育推進室より「大学の食に関する実態・意識調査報告書」¹⁾ (以下、食に関する調査とする) が出版されている。その中で、栄養バランスについては、約 6 割のものが「意識している」「ときどき意識している」と回答している。また、「食育」への関心と栄養バランスとの関係では、所属学部に関係なく関心が高いほど栄養バランスを意識しているとされている。栄養バランスを知ることができる媒体として食事バランスガイドが活用されている。この食事バランスガイドを用い、食意識の変化をみた研究では、栄養教育をすることで食意識はおおむね上昇し、とくに量的感覚を身につけさせるツールとして有効であることが報告²⁾されている。さらに、食材選択の質的感覚を習得した上で使用することで、より食生活の改善効果が期待できる³⁾としている。このことから、食事バランスガイドは、食意識の向上を目指すのに有効的な手段の 1 つといえる。しかし、食事バランスガイドの認知度は、「平成 26 年度食生活及び農林体験に対する調査 (農林水産省)」⁴⁾によると、「食事バランスガイド」を「内容を含めて知っている」人 (23.4%) のうち、「食事バランスガイド」を参考にしてしているが 69.1% であり、食事バランスガイドを実際に、参考にしてしている割合は言い難い。

先の食に関する調査¹⁾において、食に関する情報源は、家族やマスメディアによる情報が主なものになっている。特にマス

メディアによる情報は、ときとして市場から商品の購入を難しくするほどの効果がある。マスメディアによる情報提供としては、より分かりやすく、日常生活に取り入れやすく、簡便であることが重要な要素と考えられる。

著者らは、女子大生を対象に食意識と食事摂取量のアンケート調査を行い、それらの関連について検討する試みを行っている⁵⁾。調査の結果、塩分以外の食品は、特定の食品群の摂取を意識することでその食品の摂取量を増減させることを見出した。このことより、食品を意識して摂取するようにすることで食品や栄養素を適切な量に近づける可能性がある。しかし、著者らの調査は、栄養士養成校に入学する学生であったことから、食品や栄養に関して関心が高い集団であることも考えられる。そのため、他の学科の学生の食意識と食事摂取量との関係は異なることが想定される。

そこで、本研究では、栄養士養成校である食物栄養学科と他の学科において食意識に対する違いがあるか、また食意識と食事の摂取量に影響があるのか検討することを目的とし、女子大生に対し食意識に関するアンケートと食事摂取量の調査を行い、所属学科ごとで食意識と食事摂取量との間の関連に相違があるか検討した。

2. 対象および方法

2-1. 調査時期および対象

女子大生の食意識と食事摂取量に関する研究

表1 対象者の特性

	英語英文学科 (n=29)	食物栄養学科 (n=61)	全体 (n=90)
年齢 (歳)	19.2 ± 0.4	19.1 ± 0.3	19.2 ± 0.4
身長 (cm)	158.6 ± 5.6	157.6 ± 5.4	158.0 ± 5.5
体重 (kg)	52.3 ± 10.1	51.7 ± 7.7	51.9 ± 8.5
BMI (kg/m ²)	20.7 ± 2.9	20.8 ± 2.9	20.7 ± 2.9

平均値±標準偏差

表2 対象者のBMI

	英語英文学科 (n=29) 人 (%)	食物栄養学科 (n=61) 人 (%)	全体 (n=90) 人 (%)
低体重	5 (17.2)	10 (16.4)	15 (16.7)
普通体重	23 (79.4)	48 (78.7)	71 (78.9)
肥満	1 (3.4)	3 (4.9)	4 (4.4)

表3 食意識に関する質問

アンケート項目	英語英文学科 (n=29)		食物栄養学科 (n=61)		全体 (n=90)		p 値	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)		
ご飯などの穀類をしっかり食べていますか?	充分食べている	14	48.3	49	80.4	63	70.0	0.214
	少ないと思う	4	13.8	11	18.0	15	16.7	
	食べないことが多い	2	6.9	1	1.6	3	3.3	
	無回答	9	31.0	0	0.0	9	10.0	
乳製品 (牛乳やヨーグルト、チーズなど) を食べるように心がけていますか?	いつも心がけている	8	27.6	25	41.0	33	36.7	0.638
	ときどき心がけている	12	41.4	25	41.0	37	41.1	
	あまり心がけていない	5	17.2	9	14.7	14	15.6	
	全く心がけていない	0	0.0	2	3.3	2	2.2	
	どちらともいえない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	無回答	4	13.8	0	0.0	4	4.4	
豆類や豆腐など豆加工品を食べるように心がけていますか?	いつも心がけている	6	20.7	16	26.2	22	24.4	0.090
	ときどき心がけている	12	41.4	21	34.4	33	36.8	
	あまり心がけていない	4	13.8	23	37.8	27	30.0	
	全く心がけていない	2	6.9	1	1.6	3	3.3	
	どちらともいえない	1	3.4	0	0.0	1	1.1	
	無回答	4	13.8	0	0.0	4	4.4	
野菜を食べようと心がけていますか?	いつも心がけている	14	48.3	25	41.0	39	43.3	0.343
	ときどき心がけている	8	27.6	30	49.2	38	42.2	
	あまり心がけていない	2	6.9	6	9.8	8	8.9	
	全く心がけていない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	どちらともいえない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	無回答	5	17.2	0	0.0	5	5.6	
果物を食べようと心がけていますか?	いつも心がけている	4	13.8	5	8.2	9	10.0	0.142
	ときどき心がけている	16	55.2	28	45.9	44	48.9	
	あまり心がけていない	3	10.3	21	34.4	24	26.7	
	全く心がけていない	4	13.8	5	8.2	9	10.0	
	どちらともいえない	0	0.0	2	3.3	2	2.2	
	無回答	2	6.9	0	0.0	2	2.2	
魚料理と肉料理ではどちらが多いですか?	魚料理が多い	5	17.2	5	8.2	10	11.1	0.340
	肉料理が多い	18	62.1	48	78.7	66	73.4	
	ほぼ同じ	4	13.8	8	13.1	12	13.3	
	無回答	2	6.9	0	0.0	2	2.2	
塩分を控えようと心がけていますか?	いつも心がけている	5	17.2	10	16.4	15	16.7	0.449
	ときどき心がけている	10	34.5	32	52.5	42	46.7	
	あまり心がけていない	12	41.4	18	29.5	30	33.3	
	全く心がけていない	0	0.0	1	1.6	1	1.1	
	どちらともいえない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	無回答	2	6.9	0	0.0	2	2.2	
揚げ物や炒め物など、油を使用した料理はよく食べますか?	よく食べる	6	20.7	14	23.0	20	22.2	0.559
	ときどき食べる	12	41.4	33	54.0	45	50.0	
	あまり食べない	8	27.6	12	19.7	20	22.2	
	ほとんど食べない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	無回答	3	10.3	2	3.3	5	5.6	

* X²検定

女子大生の食意識と食事摂取量に関する研究

表4 食意識と食品群および栄養素の摂取量

食意識のアンケート項目		英語英文学科 (n=29)		食物栄養学科 (n=61)	
		食品群および 栄養素摂取量	p 値*	食品群および 栄養素摂取量	p 値*
穀類をしっかり食べ ますか？	充分食べている	357.7 ± 59.3	0.036	362.2 ± 40.0	0.011
	少ないと思う	220.7 ± 164.0		322.0 ± 33.7	
	食べないことが多い	121.1 ± 10.6		319.3	
乳製品を食べるよう に心がけています か？		乳製品 (g)		乳製品 (g)	
	いつも心がけている	229.5 ± 74.3	0.002	199.8 ± 94.2	<0.001
	ときどき心がけている	95.5 ± 43.4		95.8 ± 64.3	
	あまり心がけていない	81.8 ± 68.7		83.8 ± 54.9	
	全く心がけていない			33.0 ± 10.9	
どちらともいえない					
豆加工品を食べるよ うに心がけています か？		カルシウム (mg)		カルシウム (mg)	
	いつも心がけている	710.8 ± 141.0	0.001	568.5 ± 149.2	<0.001
	ときどき心がけている	390.1 ± 124.7		414.0 ± 141.6	
	あまり心がけていない	317.0 ± 92.3		414.0 ± 54.6	
	全く心がけていない			258.7 ± 41.8	
どちらともいえない					
野菜を食べようと心 がけていますか？		豆・豆製品 (g)		豆・豆製品 (g)	
	いつも心がけている	84.2 ± 49.2	0.011	70.3 ± 49.5	0.065
	ときどき心がけている	42.5 ± 21.8		45.5 ± 30.8	
	あまり心がけていない	28.8 ± 16.5		39.4 ± 25.8	
	全く心がけていない	7.5 ± 10.6		15.0	
どちらともいえない	0.0				
果物を食べようと心 がけていますか？		緑黄色野菜 (g)		緑黄色野菜 (g)	
	いつも心がけている	80.6 ± 44.5	0.027	66.9 ± 37.2	0.119
	ときどき心がけている	34.4 ± 11.8		56.6 ± 23.2	
	あまり心がけていない	23.2 ± 12.6		35.7 ± 16.8	
	全く心がけていない				
どちらともいえない					
魚料理と肉料理では どちらが多いです か？		その他の野菜 (g)		その他の野菜 (g)	
	いつも心がけている	117.4 ± 71.0	0.017	119.7 ± 51.0	0.010
	ときどき心がけている	67.0 ± 27.6		95.0 ± 41.6	
	あまり心がけていない	38.2 ± 9.6		57.1 ± 48.3	
	全く心がけていない				
どちらともいえない					
油を使用した料理を よく食べますか？		果物類 (g)		果物類 (g)	
	いつも心がけている	125.9 ± 71.3	0.006	79.3 ± 47.7	0.001
	ときどき心がけている	47.5 ± 32.0		45.9 ± 30.1	
	あまり心がけていない	39.3 ± 40.6		24.0 ± 24.4	
	全く心がけていない	5.4 ± 10.7		4.3 ± 5.9	
どちらともいえない		42.9 ± 60.6			
塩分を控えようと心 がけていますか？		魚介類 (g)		魚介類 (g)	
	魚料理が多い	120.6 ± 111.6	0.026	59.7 ± 20.6	0.027
	肉料理が多い	30.6 ± 24.2		32.5 ± 24.9	
	ほぼ同じ	62.9 ± 20.9		47.7 ± 25.0	
	油を使用した料理を よく食べますか？		肉類 (g)		肉類 (g)
魚料理が多い		75.4 ± 61.5	0.577	78.9 ± 41.3	0.096
肉料理が多い		88.6 ± 44.1		105.2 ± 44.0	
ほぼ同じ		79.3 ± 32.9		76.4 ± 35.5	
油を使用した料理を よく食べますか？			食塩相当量 (g)		食塩相当量 (g)
	いつも心がけている	12.5 ± 5.5	0.068	7.7 ± 3.8	0.981
	ときどき心がけている	6.9 ± 2.5		6.9 ± 1.9	
	あまり心がけていない	8.0 ± 4.1		7.0 ± 1.6	
	全く心がけていない			6.8	
どちらともいえない					
油を使用した料理を よく食べますか？		油脂類 (g)		油脂類 (g)	
	よく食べる	15.3 ± 9.6	0.622	13.1 ± 4.9	0.031
	ときどき食べる	13.6 ± 4.9		13.5 ± 6.3	
	あまり食べない	12.0 ± 5.2		9.3 ± 2.6	
	ほとんど食べない				
ほとんど食べない					
油を使用した料理を よく食べますか？		脂質 (g)		脂質 (g)	
	よく食べる	67.8 ± 11.2	0.468	72.8 ± 12.4	0.011
	ときどき食べる	65.5 ± 22.8		61.6 ± 17.0	
	あまり食べない	54.5 ± 17.8		57.3 ± 9.4	
	ほとんど食べない				
ほとんど食べない					

平均値±標準偏差

* Kruskal Wallis

女子大生の食意識と食事摂取量に関する研究

ていた。明らかに有意差がなかったのは、減塩の質問と食塩相当量であった。このことから、以前の報告とほぼ同様の結果であったことが示された。以前の調査結果と相違がみられたのは、本調査での対象者数が少なかったことが原因と考えられた。

栄養学等を学んでいない英文で有意差が認められなかった4項目は、魚・肉料理の質問と肉類の摂取量、減塩の質問と食塩相当量、油料理の質問と油脂類の摂取量および脂質の摂取量であった。減塩の質問と食塩相当量については、有意差はなかったものの、 p 値が0.068と差がある傾向を示し、塩分を控えようと心がけているの食塩相当量をもっとも多く、次いであまり心がけていない、ときどき心がけているであった。このことから、差がある傾向を示したが、減塩を心がけることで塩分の摂取量が少なくなるという結果は得られず、意識して減塩を心がけたとしても実際の塩分摂取量は減少していないという点で、以前の調査と同様の結果であったといえる。これらのことから、塩分の摂取については、栄養学を学んでいる学んでいないに関わらず、関連が認められないため、意識とは別の要因が関連している可能性が考えられた。

食栄で有意差が認められたが英文で有意差が認められなかった項目は、油料理の質問と油脂類の摂取量および脂質の摂取量であった。食栄は、油料理をよく食べていると意識している学生ほど油脂類および脂質の摂取量が多くなっており、意識と摂取量が関連していた。その反面、英文は油料理をよく食べていると認識している学生と、あまり食べていないと認識している学生との間に油脂類および脂質の摂取量に関連がみられなかった。油の摂取は、食栄のように栄養学を学習していくことで油を多く含んでいる食材の特徴や調理法などの知識を習得し、油を摂取していることを認識することができるようになっていると考えられた。若年女性にとっての脂質の摂取は、脂質エネルギー比が30%以上のものが20歳以上の女性で約30%と高く、脂質エネルギー比は年々増加傾向⁷⁾にあることが指摘されている。また、若年女性は、やせが多いことも問題とされている⁸⁾。そのため、BMIではやせや普通と判定されても、体脂肪率が高い、いわゆる隠れ肥満が約30%存在している現状である。肥満は、生活習慣病の原因とされていることから、将来、より健康に過ごすためにも食生活の改善をすることは必須である。疾患を予防する上でも脂質の摂取や塩分の摂取が適正量摂取できるように改善するための手法を見出すことが重要である。

今回の調査では、食意識と食事摂取量の関係のみ検討していたため、体格や体組成への影響について検討していない。今後はそれらへの影響も検討をしていることが必要であると考えられる。

5. まとめ

本研究では、女子大生に対し食意識に関するアンケートと食事摂取量の調査を行い、所属学科ごとで食意識と食事摂取量と

の間の関連に相違があるか検討した。その結果は、以下の通りである。

1. 食意識に関するアンケートでは、各群間に有意差は認められなかった。
2. 食意識と食品群摂取量および栄養素摂取量との間に関連が認められたのは、穀類、乳製品、野菜類や果実類であった。これらの食品群の摂取を意識している人の方が意識していない人と比較して摂取量が多かった。
3. 両学科ともに食意識と食品群摂取量および栄養素摂取量との間に有意差が認められなかったのは、塩分であった。
4. 英文では、油脂類、脂質についても有意差が認められなかった。

6. 謝辞

本調査を進めるにあたり、ご協力いただいた岐阜市立女子短期大学の学生の方々に深く感謝申し上げます。

7. 引用文献

- 1) 内閣府、2009. 大学生の食に関する実態・意識調査報告書 (2015年12月取得) <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>
- 2) 堀内理恵、藤井久美子、横溝佐衣子、谷野永和、高橋徹、「栄養士養成課程学生の食生活状況および食行動・食意識との関連～食事バランスガイドの活用に向けての検討～」、日本食生活学会誌、22、3、78-89、2011
- 3) 海津夕希子、「女子大生が考える「望ましい食事」の問題点と食事バランスガイドの有効性」、新潟青陵大学短期大学部研究報告、38、51-62
- 4) 農林水産省、2015. 食生活及び農林体験に対する調査 調査報告書 (2016年1月取得) http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/26_syokuiku_tyousa.pdf
- 5) 山田紀子、酒井千恵、「女子大生の食意識と食事摂取量に関する研究」、岐阜市立女子短期大学紀要、64、45-50
- 6) 栄養情報研究会、国民栄養の現状 平成25年国民健康・栄養調査結果、第一出版、2015
- 7) 栄養情報研究会、国民栄養の現状 平成19年国民健康・栄養調査結果、第一出版、2009
- 8) 健康日本21企画検討会、健康日本21計画策定検討会、「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)について報告」、2010

(提出日 平成28年1月6日)