

女子短期大学生に多くみられる 欠食の実態

Investigation in Undernourished Students of a Women's Junior College

檜村 修生
Osamu Kashimura

日本人の食生活は、経済の繁栄により飽食の時代と言われ続けているのが現状である。ところが、最近10から20歳代の若者、とくに女性には欠食する者が多くみられるとの報告がある¹⁾。この原因には、両親の共働きからくる小さい頃からの一人食への習慣、若者の朝食抜きの風潮、減量するための無理なダイエット方法、さらに家庭での食事に対する関心の低さなど、食行動の変化が考えられている²⁾。今回、すでに報告されている深谷のアンケート方法³⁾に準じて、地方短期大学生の欠食調査を実施しその実態をとらえるとともに、欠食の原因について検討した。

調査方法

調査対象者は、長野県内にある某短期大学に在籍する1年生女子学生215名とした。図1に示すように、調査対象者の居住(通学)形態は自宅通学113名(52.6%)、寮・下宿102名(47.4%)であった。

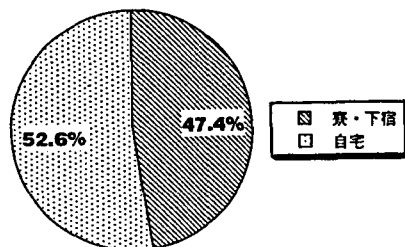


図1 調査対象者の居住(通学)形態

アンケートの内容は、深谷の報告³⁾したアンケートを利用し、食品摂取状況

と生活要因（対象者の属性・欠食・体型・アルバイト・間食・食事時間の規則性・食事の楽しさ等）に関する調査とした。また、食品摂取状況から栄養バランス得点を算出した¹⁾。算出方法は、多く摂取することが好ましい食品の場合高得点になるように、1) 毎日色の濃い野菜、2) 毎日色の淡い野菜、3) 毎日果物、4) 毎日、1本牛乳、5) 毎日1個鶏卵、6) 毎日、1切れ魚か肉、7) 1週間に3回以上豆腐や豆類、8) 1週間に3回以上海藻類、では、はいが2点、ときどきが1点、いいえが0点とした。多く摂取することがあまり好ましくない食品の場合、多く摂取するほど低得点になるように配点し、9) 毎日、インスタント食品、10) 毎日、清涼飲料水、では、はいが0点、ときどきが1点、いいえが2点として算出した。10項目の得点を加算し、総合点が高い者ほど栄養のバランスが良いと評価した。肥満度はの算出は、体重(W)と身長(H)から次式により算出した。

$$\text{肥満度} = (W - (H - 100) \times 0.9) / (H - 100) \times 0.9 \times 100$$

結果および考察

図2に示すように、欠食状況は、毎日欠食2.8%、ときどき欠食32.1%、欠食なしが65.1%であった。つまり、全体で欠食者は34.9%に達し、3人に1人は欠食している計算になった。また、この欠食者の中で1日の食事3食の内、どの食事を欠食しているかを調べたところ、朝食62.7%、夕食29.3%、昼食8.0%の順となり、圧倒的に朝御飯抜きが多くみられた(図3)。このことは、後述する食事の規則性の問題に大きく関わってくると思われる。

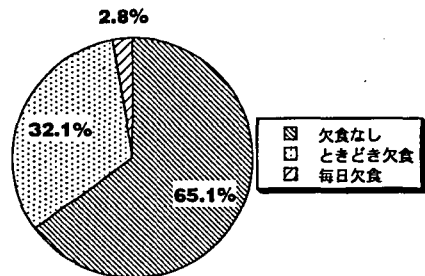


図2 調査対象者の欠食状況

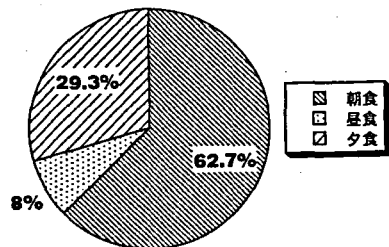


図3 朝食・昼食・夕食別欠食状況

そこで、欠食している者と欠食していない者に分け、データをまとめることにより、欠食の原因・理由について分析することにした。図4は、欠食状況別の居住形態を示した。毎日欠食している者の住居形態は、50%が自宅通学、50%が寮・下宿通学であった。また、ときどき欠食している者は、自宅通学55%、寮・下宿通学45%であった。さらに、欠食をしていない者は、自宅通学51.4%、寮・下宿通学48.6%であった。つまり、本調査では、居住形態の違いによる欠食状況には差がみられなかった。本調査において、寮・下宿からの通学、とくに寮の場合は朝食が寮母さんにより作られるため、朝の欠食率は少なくなったと思われる。今後、寮と下宿を分けた調査により、自分で料理しなければ

ならない場合の欠食状況を分けて検討しなければならないと思われる。

図5は、食品摂取状況の調査から、栄養バランス得点を算出した。栄養バランス得点は、毎日欠食が平均8.8点、

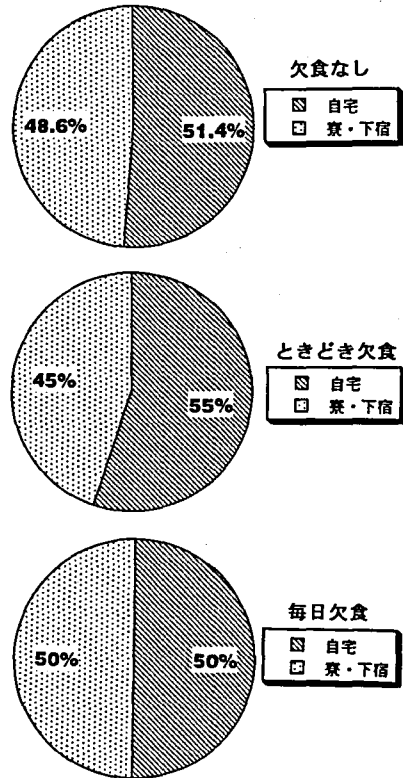


図4 欠食状況別の居住(通学)形態

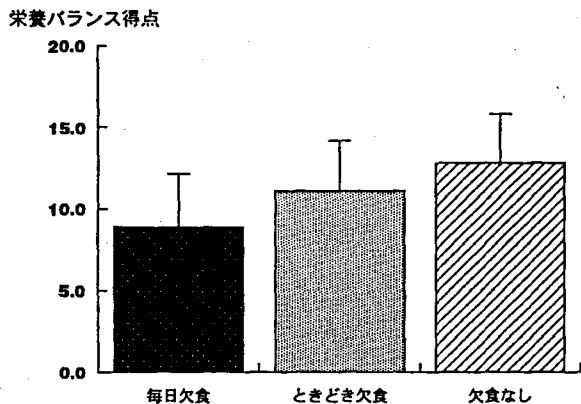


図5 欠食状況別の栄養バランス得点

ときどき欠食が平均11.0点、欠食なしが平均12.7点であった。また、図6には、栄養バランス得点のヒストグラムを各欠食なしの者、ときどき欠食する者、毎日欠食する者に分け、その分布をみた。栄養バランス得点は、欠食をする者の方が欠食しない者より低く、毎日摂取する必要のある栄養素が欠乏していることがわかった。とくに、インスタント食品や清涼飲料水の摂取が多く、逆に色の濃い・淡い野菜の、豆類・海草などの摂取が少ない傾向にあった。

間食する者は、欠食が多いのではないかとの仮説にたって、間食と欠食の関連性を検討した。

図6に示すように、間食する割合は、毎日欠食が66.7%、ときどき欠食が87.0%、欠食なしが87.2%であった。つまり、間食と欠食の間には、仮説のような関連性はみられなかった。また、最近の女子学生の間食の割合は、全体で81.8%にも達しており、10人に8人以上が間食をしており、非常に多いことがわかった。

図7は、食事の規則性がない者、つまり3回の食事をほぼ決まった時刻に摂取するかど

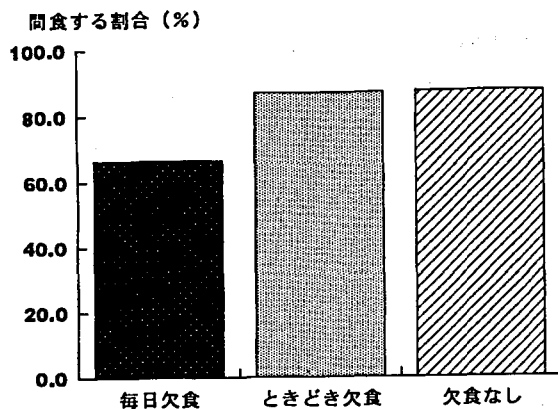


図6 欠食状況別の間食状況

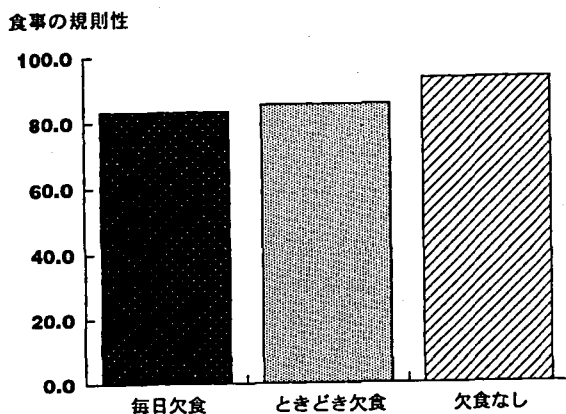


図7 欠食状況別の食事規則性

うか、そしてその規則性と欠食との関連性について調べた。定期的に摂取している割合は、毎日欠食が83.3%、ときどき欠食が85.5%、欠食なしが92.6%であり、欠食の多い者ほど不規則な食事の取り方の者が多い傾向を示した。これらの背後には、女子学生が就寝時刻が遅く、不規則な生活リズムのため、朝食をとらない傾向があると思われる。

図8において、アルバイトの実施状況をみると、毎日欠食が50%、ときどき欠食が30.4%、欠食なしが36.4%であった。とくに毎日欠食する者のアルバイト実施率が高い傾向にあった。

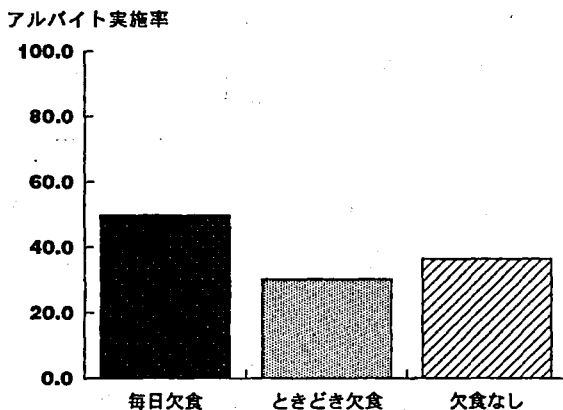


図8 欠食状況別のアルバイト実施状況

図9に示すように、食事を楽しく感じない者の割合は、毎日欠食33.3%、ときどき33.3%、欠食なし22.1%であり、欠食者の方が食事を楽しく感じていない割合が多くみられた。

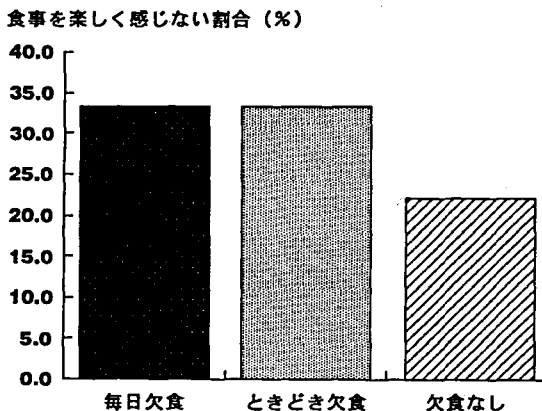


図9 欠食状況別の食事の満足度

図10において、欠食状況別の肥満度を検討した。毎日欠食は平均2.76%、ときどき欠食

が平均0.03%、欠食なしが平均0.07%であり、それぞれのグループ間に差がみられなかった。

地方女子短大生を対象として、欠食状況と欠食に関連すると思われる要因についてアンケート調査を行い、欠食の多い学生の特徴は、次のようにまとめられた。

1. 栄養のバランスが悪い。とくに、緑黄色野菜・淡色野菜、豆類、海草、果物の摂取状況が悪い。
2. 食事の規則性・楽しさに欠ける。
3. アルバイトを実施している者が多い。
4. しかし、居住形態・間食・肥満度との間には関連性はみられなかった。

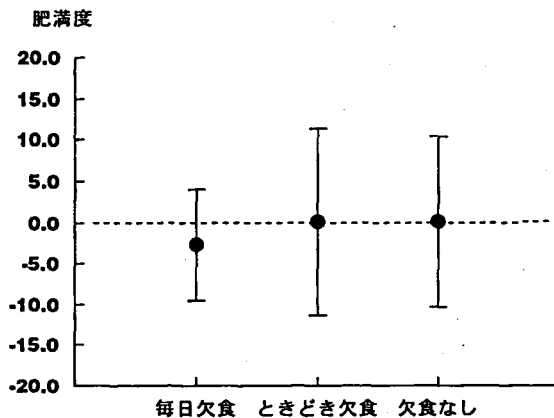


図10 欠食状況別の肥満度

この論文の一部は、1995年12月日本体育学会長野支部会において発表した。

文献

1. 深谷奈穂美：短大生の欠食とその要因について，保健の科学，34，601-606，1992。