

10代女性の食生活に対する認識についての一考察

山下 静江

I 緒言

経済の成長は、我々に物質的な恩恵を与えはしたが、食生活の面からみれば、必ずしも健全な状態にあるとはいえず、世はまさに飽食時代とも言われ、食品は街にあふれ、種類も量も多種多様な時代である。

今、人生80年時代を迎え、人々の健康への期待は高まり、健康の要因が多角的に検討され、新しい健康観に基づく食生活の在り方が考えられようとしている。一方、急激な社会変動に伴う生活様式、生活意識の変化が食生活に及ぼす影響は大きく、日本人の食卓の変化は急速に、かつ短期的に進行し、簡便化、個性化の時代とも言われる。

筆者は、昭和40年、47年に、10代、20代の女性を対象に、食物、栄養に関する認識調査を行ったが、その後の社会情勢はますます変動し、食生活をとりまく環境の変化も著しい。そこで前2回の調査と同様の内容で、10代の若い女性が食生活をどのようにとらえているのかを把握することにより、若者世代への今後の食教育の指針とすべく、調査を行ったので報告する。

II 調査方法

昭和60年、61年、62年、アンケート用紙を配布し、説明を加えながら質問し、自由記述形式及び選択法により記述させた。

III 調査対象

調査対象は本短期大学の学生、音楽科90名、保育科233名、家政科・家政専攻39名、食物栄養専攻156名、延総数518名である。なお、その住居内容は、自宅340名、寮178名である。

IV 調査内容

食物に関する意識について

特に教科との関係について

栄養の知識について

知識の情報源について

栄養についての意識について

現代の食生活について

V 調査結果及び考察

1. 食物に関する意識について

食生活は、個人の食に対する意識が、実践に及ぼす影響が大きいと考えられるので、学校で学んだ知識が実際の食生活に対する意識とどのように結びついているかについて、以下の質問をした。

○学校で学ぶ栄養、調理、健康に関する学習に興味をもてたか

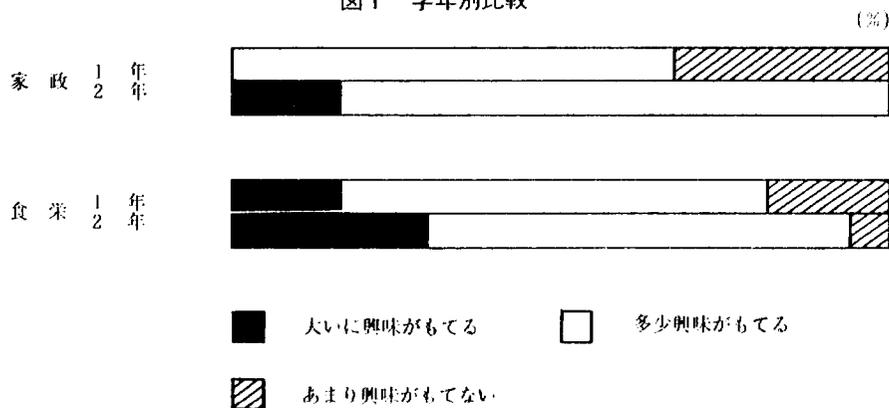
大いに興味をもてた者は14%で、余り興味をもてない者と同数で、一割以上の者が余り興味をもてない、と答えている。(表1)

専攻別にみると、食物・栄養専攻では90%の者が興味もてると答えているが、一方、余り興味をもてない者が10%あった。専門的に余り関係がないと思われる保育科、音楽科については、21%の者が食物に対して興味は余りもてないとしている。学習として、比較的多く栄養についての勉強をしている、家政・食物栄養専攻の学生について、1年、2年の学生を比較すると、(図1)大いに興味もてる者、多少興味もてる者、いずれも2年の方が多くみられた。中でも家政科1年では大いに興味もてる者は0%であった。

表1 学習に関する興味について

項目	科別				平均
	家政	食 栄	保・音		
大いに興味もてる	8	28	6	14	
多少興味もてる	74	62	73	72	
あまり興味もてない	18	10	21	14	

図1 学年別比較



○学校で学んだ知識が生活に役立っているか

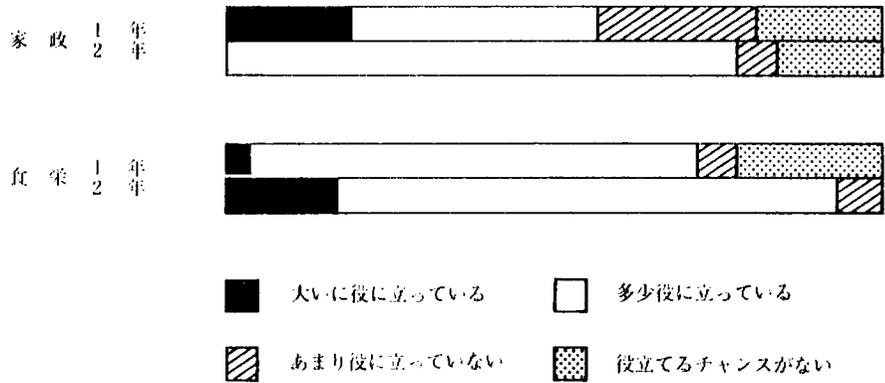
大いに役に立っている者9%、余り役に立っていない、役立てるチャンスがない者が18%

であった。(表2)専攻別1年、2年の比較をすると、2年の方が生活に役立っていると思っている。学習の期間が長くなる程、生活に役立っている率が多いと思われる。(図2)

表2 学校で学んだ知識が生活に役立っているか (%)

項目 \ 科別	家政	食栄	保・音	平均
大いに役に立っている	15	8	7	9
多少役に立っている	59	74	56	69
あまり役に立っていない	15	12	10	14
役立てるチャンスがない	11	16	6	4
無回答	0	0	21	4

図2 学年別比較 (%)



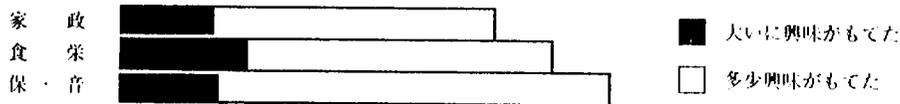
○小、中、高校の家庭科で食物に関する学習に興味をもてたか

平均値的には、大いに興味をもてた、多少興味をもてたと答えた者が71%であった。(表3)大いに興味をもてた者は食物栄養専攻の学生に最も多いが、それでも5人に1人の割合である。(図3)

表3 小・中・高校の家庭科で食物に関する学習に興味をもてたか (%)

項目 \ 科別	家政	食栄	保・音	平均
大いに興味をもてた	13	19	15	16
多少興味をもてた	44	47	60	55
あまり興味をもてなかった	28	28	18	22
興味をもてなかった	15	6	6	7

図3



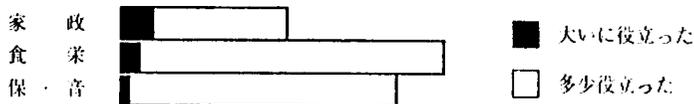
○理科、科学、生物、物理の学習が食物に関する学習に役立ったか

食物に関連すると思われる教科との関係をどのようにとらえているかについては、ほとんど役に立たなかった、関係がない、が55%であった。食物専攻の者でさえ50%で、2人に1人しか直接的には役に立ったという意識がなかった。(表4)(図4)

表4 理科、科学、生物、物理などの教科が食物に関する学習に役立っているか (%)

項目	科別	家政	食	保・音	平均
大いに役立った		5	3	1	2
多少役立った		21	47	41	41
殆んど役に立たなかった		64	45	38	42
関係がない		10	5	17	13
無回答		0	1	3	2

図4



2. 栄養の知識について

栄養の知識について、その目安として知っている栄養素の名前と栄養価の高い食品について質問した。

○栄養素の名前について

知っている栄養素の名前で最も多いのは、蛋白質、次いでビタミンで80~73%であった。これを昭和47年の調査と比較すると(図5)の通りで、殆んど変わらない。五大栄養素全部を挙げた者を5点として、4つ挙げた者を4点というように、3、2、1点と教え、グループを5点、4~3点、2点以下の3つに分けてみると、5点はわずかに26%と4人に1人の割合である。家政科以外では、5点は17%、4~3点、48%と半分も答えられなかった者(2点以下)が33%であった。(表5)昭和47年と比較すると今回の方がよかった。(図6)

図5 栄養素の知識

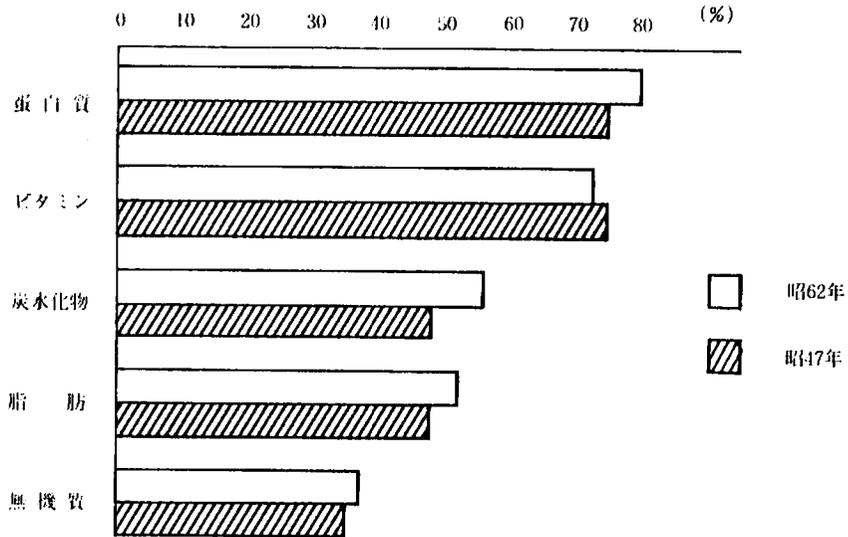


図6 点数別栄養素の知識

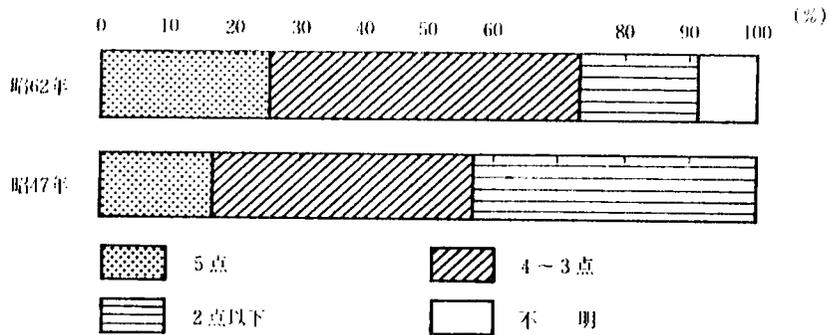


表5 各科別栄養素の知識

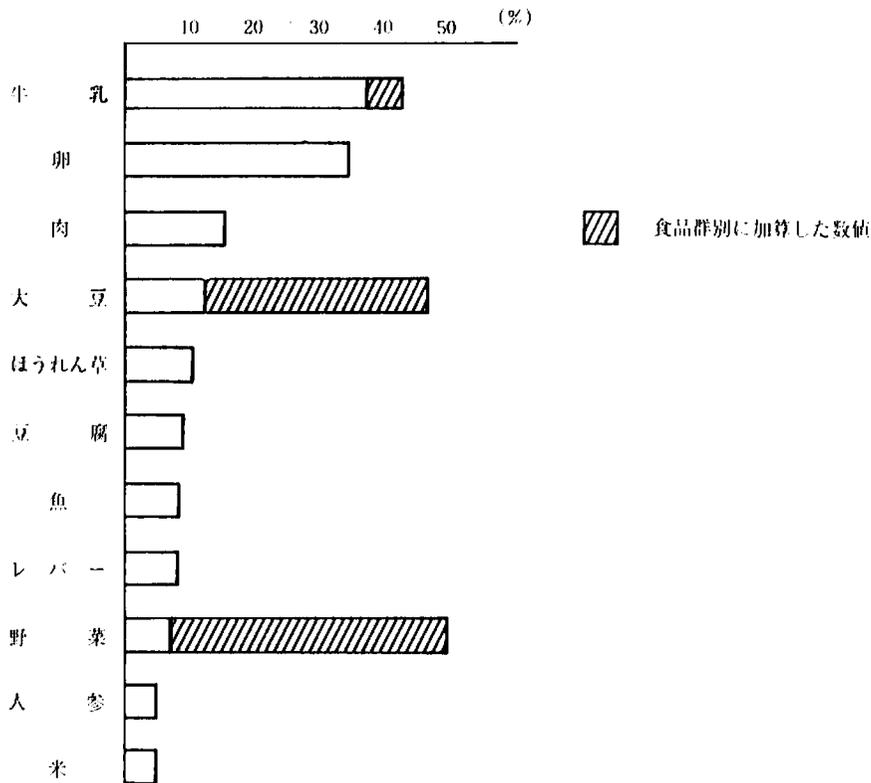
点	科別			保・音
	家	政	食 栄	
5	28		46	17
4	23	49	31	22
3	26		13	26
2	8	8	7	15
1	0		3	8
わからない	13		0	10

○栄養価の高い食品について

栄養価とは、食事が体内で示す栄養的な効果を一定の尺度で示すものであり、あくまでも、その質の考え方であるが、ここでは一般的に学生が知識として、栄養価の高い食品とは何であると思っているかについて質問した。上位10位までを挙げると、最も高いものは、牛乳37%、卵34%であったが、食品群別にみると、野菜49%、豆及び豆製品46%と牛乳及び乳製品をわずかなが

ら上まわる。知っている栄養素の名前で、80~73%の者が答えた蛋白質、ビタミンへの関心の深さと一致する。昭和40年、47年と第1位であった魚、肉と比較すると、昭和40年86%、昭和47年40%であったが、今回は、肉15%、魚8%と大きく下まわっている。(図7) 前回の調査では、昭和40年代の飽食と過剰の時代を反映するかの如く、動物性蛋白質源である魚、肉が栄養的に価値のある食品と直接的に結びついていたが、ここでは牛乳、卵、豆及び豆製品のような多くの栄養素が含まれている食品や、野菜のような今話題の食物繊維と結びつくような物が、平均値的に余りバラツキなく挙げられた。

図7 栄養価の高い食品とは



3. 知識の情報源について

情報化の時代に、食事を一種のファッションとしてとらえていると言われる若者達が、氾濫する情報を何から得ているかについて質問した。

栄養に関する知識を得ている身近な方法としては、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍、学校、人を通じて(講習会を含む)と平均値的には余り差がなく、どの情報手段も50%程度であった。(表6) なお、食物栄養専攻で、学校での情報を挙げた者は56%しかなく、他の専攻の学生と余り差は見られなかった。昭和47年と比較すると(図8)の通りで、テレビ、ラジオが多

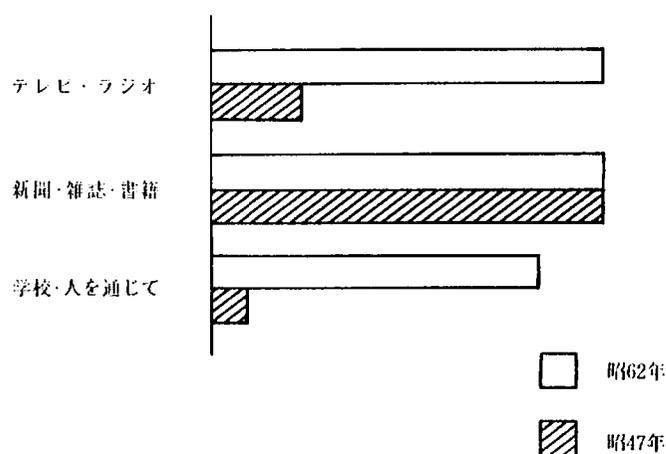
くなっている。

表6 栄養の知識の情報源

(%)

項目 \ 科別	家政	食 業	保・音	平 均
テレビ・ラジオ	62	44	57	54
新聞・雑誌・書籍	56	57	55	56
学校、人を通じて	51	56	43	49
な ん と な く	5	6	9	8

図8 情報源



4. 栄養の意識について

○栄養的によい食事について

栄養的によい食事といった場合、個体側の条件によって答えが一つというようなものではないが、ここでは学生がこの言葉のイメージをどのようにとらえているか質問をした。

栄養のバランスがとれていることと答えた者が92%で最も多く、10人中9人であった。(表7)

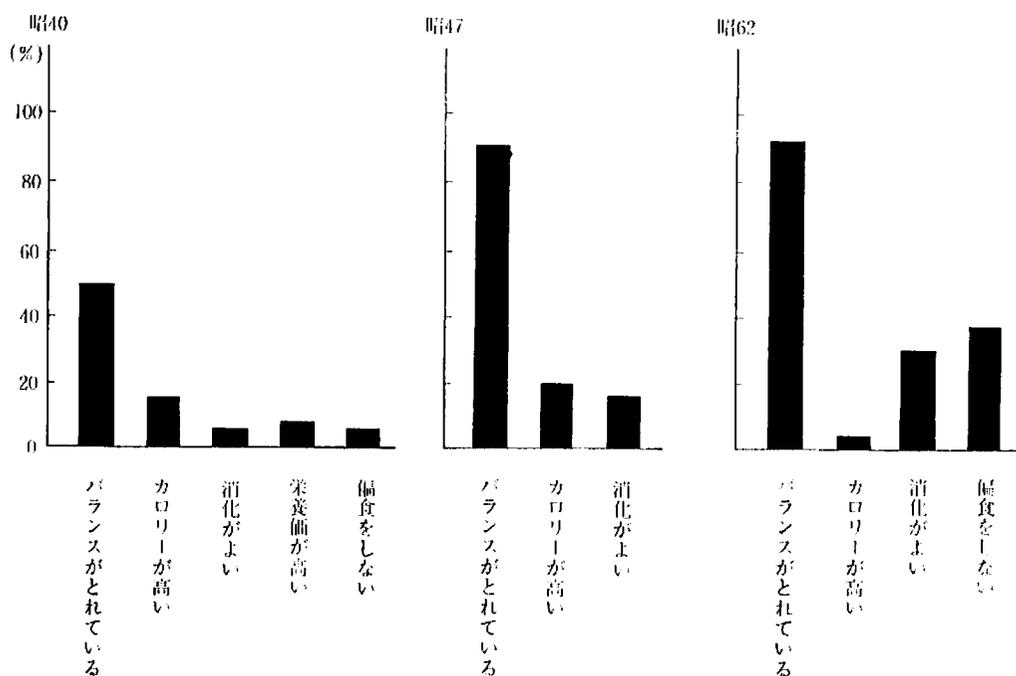
次いで3以下の割合で、消化がよい、偏食をしない、が挙げられている。これを昭和40年、47年と比較すると、バランスがとれていることは、各々50%、90%であった。(図9) 一般的には、バランスがとれていることは、良い食事の重要な条件として考えられており、第2位の偏食をしない38%とあわせて考えると、かなりの者が栄養的によい食事について正しい認識をもっていると言えよう。昭和40、47年では、第2位にカロリーが高い、が挙げられたが、今回はわずかに5%で、第3位より大きく下まわっている。このことは、魚、肉と栄養価の高い食品との結びつきが、意識の面では下まわったことと共に、エネルギーの摂り過ぎ

そのものが問題になって、バランスのよい摂り方が重視される時代を反映していると思われる。

表7 栄養的によい食事とは

項目	科別			
	家政	食業	保・音	平均
バランスがとれている	90	96	91	92
カロリーが高い	10	5	4	5
消化がよい	18	33	30	30
偏食をしない	31	51	34	38
その他	0	2	0	1

図9



○食べるということについて

食べるということは、我々が本能的、習慣的にしていることが多いが、何のために食べるのかということについて質問した。(表8)生きていくため、健康を保つためが最も多く、次いで、空腹を満たすためが挙げられた。我々が物を食べる根本は、食べたいから食べるのであり、生きていくために、健康を保つために必要である。では、実際に食事をする時には何を考えているかという、好きな物を食べたいが最も多く、健康のためによい物と考えて、栄養の組み合わせを考える者は24%と以下であった。特に食物栄養専攻の学生が、好きな

物、太らない物、お腹の一杯になるような物の次に、栄養の組み合わせを考え、好きな物を食べたいと思う人の3以下であった。(表9) これを昭和47年の結果と比較すると、昭和62年の方が、生きていくため、健康を保つためが多く、昭和47年では、解答が各項目ごとに平均的であった。又、食べる時の態度については、食事をする時に栄養的に考えて食べる者は、昭和47年31%、昭和62年24%であった。

表8 食事は何のためにするか (%)

項目 \ 科別	家政	食 栄	保・音	平 均	昭和47年
1. 空腹を満たすため	36	41	34	36	38
2. おいしい物、好きな物を食べたいから	26	26	24	25	25
3. 習慣だから	10	11	12	11	
4. 生きていくため	80	70	66	68	30
5. 健康を保つため	80	68	61	64	
6. 栄養を摂るため	44	41	31	34	36
7. わからない	0	0	1	1	0

表9 食事をする時にあなたは何を考えますか (%)

項目 \ 科別	家政	食 栄	保・音	平 均
1. 好きな物を食べたい	80	81	65	71
2. お腹一杯になるような物	26	27	20	22
3. 安い物	10	12	5	8
4. 簡単に食べられる物	5	10	9	9
5. 太らない物	23	43	28	32
6. 太るような物	8	4	2	3
7. 消化のよい物	28	12	23	25
8. 栄養素の組み合わせ	33	25	23	24
9. わからない	0	2	2	2

○食品で最も大切なことは何か

これは、食べる時の意識、及びよい食事の条件と関連していると考えた。栄養と答えた人が72% (食物栄養専攻) と最も多く、次いで安全性で約半数であった。(表10) 本来、我々の摂取する食品は、人体にとって有害ではなく、安全でおいしい物ということは前提条件の一つであると考えるが、最も重要なものとして、栄養が最高で、しかも、第2位の安全性の2倍以上であった。このことは、昭和47年の成績と同様であった。

表10 食品で最も大切なことは

(%)

項目	科別	家政	食業	保・音	平均	自宅	寮
1. 栄養		54	72	68	65	70	69
2. 安全性		31	24	23	26	24	24
3. 好き嫌い		10	3	2	5	3	4
4. 価格		0	1	2	1	2	0
5. わからない		3	0	1	1	1	1
6. 無回答		2	0	4	2	0	2

○現在の食生活に対する満足度

多少不満、不満36%でき以上である。(表11) 食生活は、居住形態の影響を受けると思われるので、自宅通学生と寮生の比較をした。(表11) 寮生は、不満に思っている者が76%もいる。寮生活者の食事については、三食とも給食で、集団生活をおくる前(入寮前)に育っている一人一人の食習慣(食文化)が継続しているために適応できていないか、又は、慣れるのに時間がかかるのではないかとと思われる。

表11 現在の食生活

(%)

項目	科別	家政	食業	保・音	平均	自宅	寮
満足		15	18	25	22	32	6
大体満足		33	45	36	38	52	18
多少不満		26	32	20	24	13	45
不満		23	5	13	12	1	31
無回答		3	0	6	4	2	0

○食生活上の欠点と思うものについて

間食が多いと思っている者が最も多く、寮生は78%と、自宅通学生49%を大きく上まわり、次いで、脂肪が多い(寮生)、糖質が多い(寮生)の順であった。自宅通学生の方が多く答えたものは、好き嫌いが多い32%のみで、一般的には寮生の方が欠点を感じている。

5. 食生活の実際

食生活の実践について朝・昼・夕の三食を規則正しく食べているか、間食のとり方、好み、牛乳の飲用率について質問した。

表12 食生活上の欠点と思うこと

(%)

項目	科別	家政	食栄	保・音	平均	自宅	寮
間食が多い		62	59	58	58	49	78
好き嫌が多い		33	27	31	30	32	26
糖質が多い		36	29	24	26	24	30
食べすぎ		23	26	24	25	24	27
脂肪が多い		21	31	17	22	15	35
塩分が多い		18	28	18	21	19	25
加工食品の摂りすぎ		10	13	16	15	14	16
食事に気を使っていない		15	19	13	15	15	13
欠食が多い		10	12	11	11	13	8
外食が多い		15	10	7	8	11	4
貧血になりやすい		5	7	8	8	7	8
わからない		8	4	3	4	5	1

○毎日の食事のとり方

朝・昼・夕の三食を規則正しく食べている者は、自宅通学生39%、寮生24%で自宅通学生の方が規則正しく食べていた。(表13)朝・昼・夕別にみると、朝食が最も不規則で、寮生で72%の者が時々、又はいつも抜いている。昼・夕食については、寮生の方が定期的に食べ

表13 毎日規則正しく食べているか

(%)

項目	科別	家政	食栄	保・音	平均	自宅	寮
毎食規則正しく		28	38	34	33	39	24
朝		5	22	6	11	6	2
昼		51	49	47	49	39	66
夕		46	48	52	49	43	62
朝時々抜く		41	47	44	44	38	59
いつも抜く		26	10	15	17	16	13
昼時々抜く		18	12	17	16	18	7
いつも抜く		3	0	1	1	0	2
夕時々抜く		23	12	12	16	14	11
いつも抜く		3	1	1	2	1	2

図10

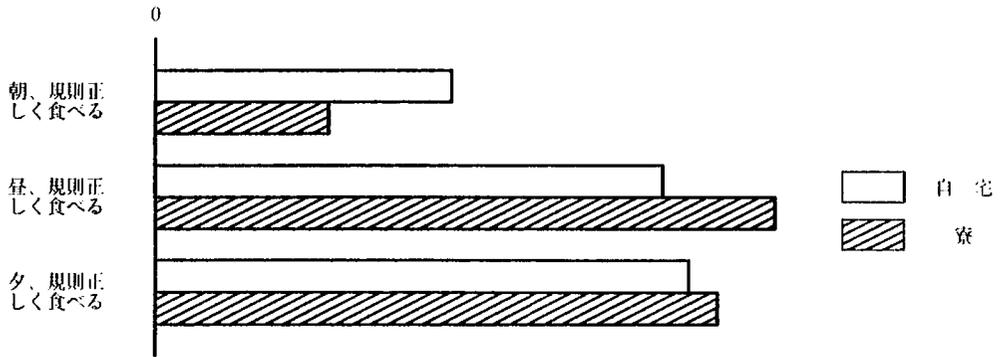
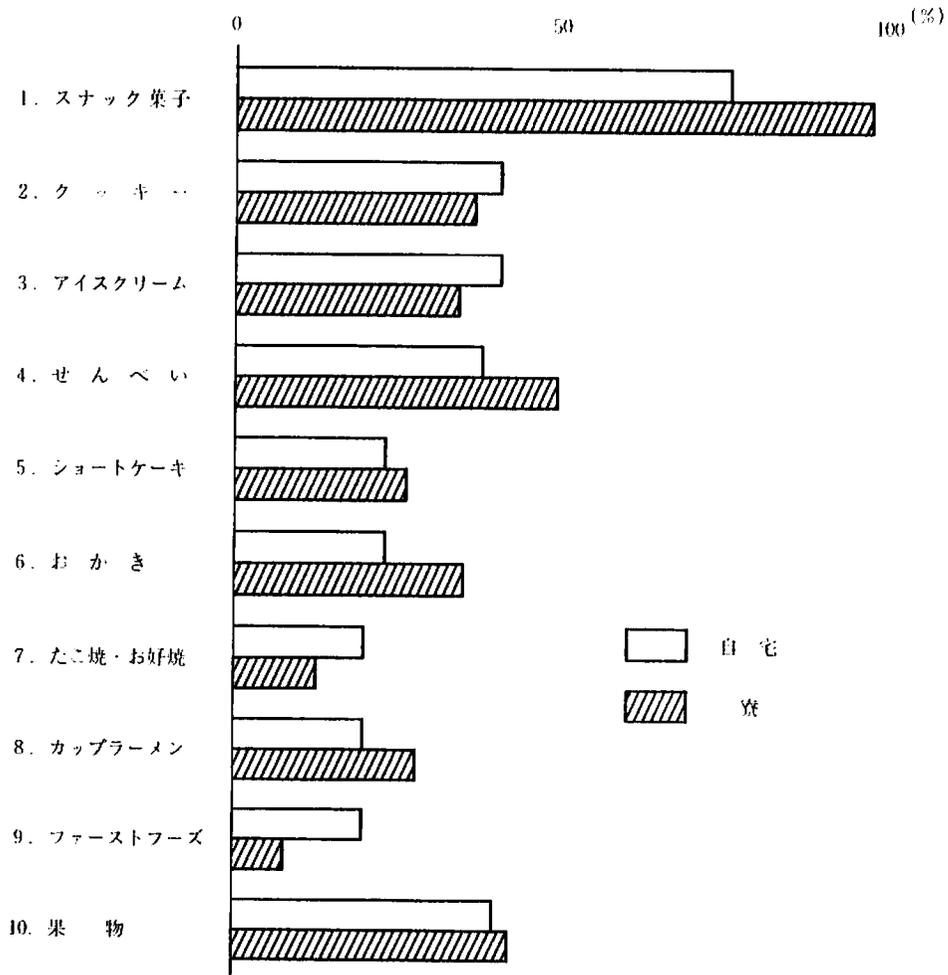


図11 間食の好み

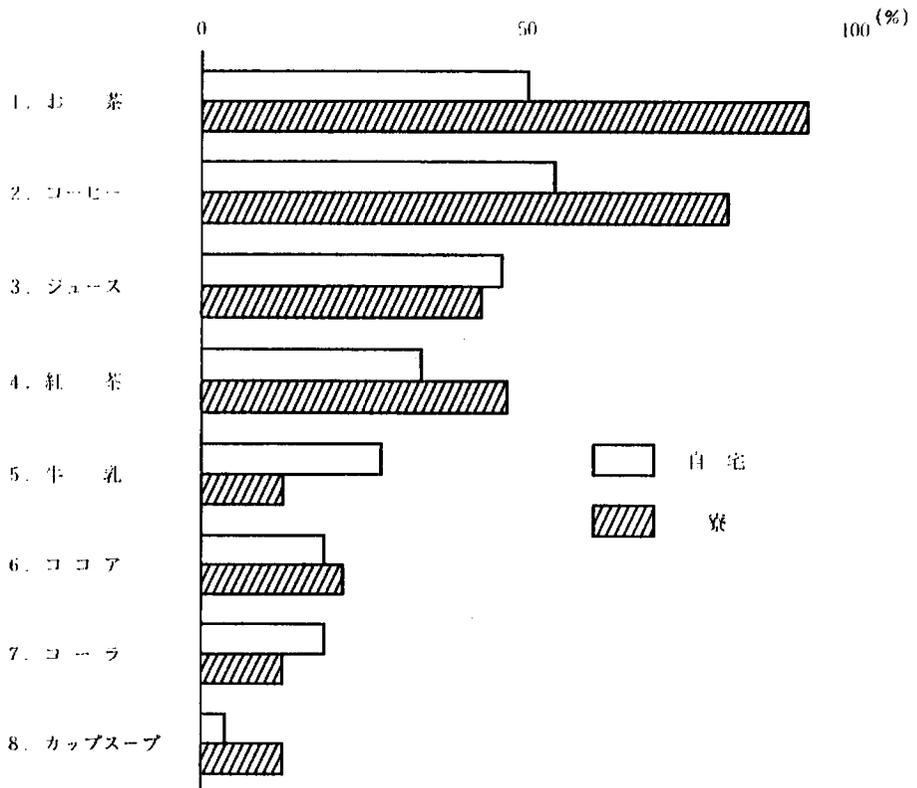


ている。(図10) 自宅通学生の昼食は、時々抜く者が18%、夕食は14%であった。寮生は生活時間も一定で、食事時間もきちんと決められているのに、毎食規則正しく食べている者は、わずかに4人に1人しかいない。本来、食事はきちんとしたリズムのある生活の中で、正しい時間に食べることが基本であると思うが、全体的に朝も昼も夕も規則正しく食べている食事はなく、その欠食率は朝食で最も高い。朝は、一日の生活の始まりであり、むしろ朝食を重点的に食べた方が体のために良いのに、朝食の欠食率が高いことは健康的な食生活とはいえない。

○間食について

食生活上の欠点と思われる中で、第1位に挙げられた間食は、何が好まれているかについて質問した。スナック菓子が最も多く、寮生は97%でほぼ全員という結果であった。(図11) 次いで、おせんべい、おかき、果物、アイスクリーム、クッキーのような物が好まれる。飲み物はお茶、コーヒー、紅茶、ジュース等が好まれる。(図12) 牛乳は、自宅通学生28%、寮生13%であった。この結果は、足立⁴⁴⁾らの団らんにふさわしい飲み物として、第1位に挙げた者の割合と順序的に一致した。特に寮生は、一人でお茶を飲むことは殆んどなく、間食

図12 飲み物の好み



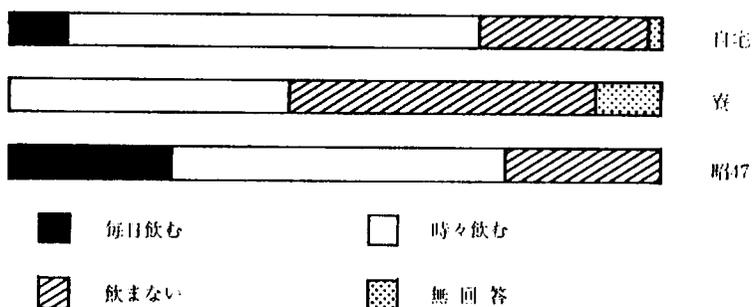
をするのは同室の者とか、気のあった友人達とお茶をのみながら、スナック菓子、おせんべい等を分けあって食べ、団らんを楽しみ、一つの社交の場ともなっているであろう。

○牛乳の飲用について

栄養価の高い食品として、最も多く挙げられた牛乳の飲用については、毎日飲む 9%、時々飲む 自宅63%、寮生43%と寮生については半数にも満たない。これは昭和47年の飲用率よりはるかに少ない。(図13)

牛乳は栄養価が高いとしながら、食品構成上、1日1本は是非飲みたい牛乳を、毎日飲んでいる者は10人に1人もいない。この結果については筆者も意外であったので、更に牛乳の飲用について、高校生314名、短大生278名(自宅通学生213名、寮生65名)を対象にアンケート様式による追調査を行った。結果は表14、15の通りである。

図13 牛乳の飲用率



牛乳を毎日飲む者は高校生の方が多く17%で、短大寮生はわずかに2%であった。やはり寮生では98%の者が毎日牛乳を飲んでいない。なお、飲まない人で、全く飲んでいない人が寮生では72%もあり、短大通学生でも26%であった。飲まない理由は「気にしない」が多いが、寮生では「飲みたい時がない」が最も多く、やはり身近にないことが(食堂にはおいてある)飲まない大きな理由のようである。

表14 牛乳の飲用率

	高校生	短大	
		自宅	寮
毎日飲む	17	14	2
時々飲む	83	85	98
全く飲まない	37	26	72

表15 飲まない理由

	高校生	短大	
		自宅	寮
気にしない	47	56	28
飲みたい時がない	20	16	52
嫌	20	10	8
下痢をする	11	10	5

VI 要 約

- ① 学習としての教科が、食に対する意識にどのように結びつけられているかについては、興味を感じる者と、生活に役立っていることを自覚している者とに差がみられた。短大に入学する前の食物に関する関心は、専攻別に差は見られなかった。
- ② 知っている栄養素の名前については、過去3回の比較で変化が見られず、蛋白質、ビタミンが多い。また、五大栄養素について半分も満身に答えられない者が33%であった。
- ③ 知識の情報源には、特に偏りは見られないが、学校で栄養に関する専門的勉強をしている学生ですら、情報源として適確に学校、教師をとらえていない。
- ④ 栄養価の高い食品については、牛乳、卵、大豆、野菜等が挙げられ、昭和40年、47年に多かった魚、肉は大幅に下がった。
- ⑤ 栄養的によい食事とバランスのとれている食事を結びつけた者は、昭和40年の調査では50%であったが、昭和47年、62年では90%であった。なお、「カロリーが高い」については大幅に下がり、バランスをとって偏食をしないといたことがよい食事であると意識している。
- ⑥ 食に対する考え方は、食事は生きていくため、健康のため、空腹を満たすためにするものであり、食品で最も大切なことは栄養であるが、食事をする時には、好きな物をお腹一杯に太らない程度に食べたいと思っている。
- ⑦ 現在の食生活は、平均値的には、大体満足している者の方が多いが、これを自宅通学生、寮生別にみると、寮生の方が自分の食生活に満足していない。食生活上の欠点は「間食が多い」が第1位であり、次いで「脂肪が多い」「糖質が多い」と感じている。間食の内容はスナック菓子が殆んどで、寮生についてはほぼ全員である。飲み物はお茶、コーヒー、紅茶、ジュースが多く、「間食が多い」ことを欠点と思いながら、間食をいつもし、「糖質や脂肪が多い」と思いながらそれらの食品を間食として食べている。特に寮生では、これら間食の果たす役割は、団らん、社交の場を提供し、お茶、コーヒーをのみながらスナック菓子を食べているのではなかろうか。

特に牛乳の飲用については、栄養的によい食品であり、栄養的によい食事とは、バランスのとれた食事だと思いながら、実際には牛乳は1日1本でさえ飲まれていない。寮生については、手近などところのないわけではなく、求めれば簡単に手に入るものであるにもかかわらず、飲まない理由は「気にしていない」「手近にない」等である。これは追調査を行った結果でも同様であった。
- ⑧ 食生活は規則的でない。三食きちんと食べている人は平均値的にみても、わずかに3人に1人である。

以上の結果から、学習としての教科と食に対する意識との結びつき、食べるということに対

する意識は薄く、食べることを非常に低い位置に置いているように思われる。食物は、われわれが習慣的に三食にわけて食べ、食卓そのものが社交の場であり、団らんの場であると思われるが、朝・昼・夕ともに食べたり食べなかったりという結果であった。

一方、間食は多く、中には1日の総エネルギー摂取量の40%にも及ぶものがあった。(追調査結果)

現在の豊かな食糧流通機構の中で、人々は好みの食生活を望むかたわら、成人病の予防と老化防止への期待から、健康で長生きすることを望んでいる。成人病の危険因子はその人のライフスタイルによって決められ、若い日々からの食を含めた生活の仕方が疾病予防の面から重要な因子になってくる。生活様式の多様化は、食に対する意識の多様化とも関連し、簡便志向と手作り志向、グルメ志向、個性化志向等、一見矛盾するとみられるような動きが並行的に進んでいる。若年者ほどこの傾向が強いとも言われる。

食事は毎日の繰り返し営みである。個性的なそれぞれのライフスタイルの中で、それぞれの価値観に従って食品を選択する機会が益々多くなると、この知識とか意識とかが働いて合理的にするか否かは実践に大きな差があり、栄養の知識なしに実践すると飽食しながら栄養失調になりかねない。

一方どんなに時代が変わっても、若い女性は将来の妊娠、出産、育児、子供の教育等に直接的に関わる側として、自らの食に対する関心、価値観が大いに影響することを考えれば、心身共に成熟し将来の家庭像を育んでいくこの時代に、もっと食に対する関心を深めてほしいと思う。

Ⅶ 謝 辞

本調査を行うに当たり御協力いただきました下関女子短大の学生の皆様に深く感謝致します。

【参考文献】

- (1)秋枝静江 東京都私立短期大学家政学発表会集録1 (1966)
- (2)秋枝静江、洞まゆみ
東筑紫短期大学研究紀要No. 3
- (3)森 文平、辻 啓介
飽食時代の食事学 (1985) 同文書院
- (4)足立己幸、秋山房雄
食生活論 医歯薬出版

- (5)農業食糧研究フォーラム
食の潮流をよむ 講談社
- (6)厚生省 健康作りの為の食生活
- (7)日本栄養士会 栄養日本各号
- (8)臨床栄養 食の未来を考える 医歯薬出版