

本学女子学生の食に関する一考察

——食事内容と栄養素の知悉度——

尾上 千加世*

A Study of Dietary Habits of Bunka Women's University Students

——Dietetic Substances and Knowledge of Nutrition——

Chikayo Onoue

要 旨 本学の実技を主とする分野で勉学する学生にとって、作品制作等の課題に費やされる時間は多く多忙な日々を送り不規則な生活になりがちと思われる。そんな学生にとって健康であるための、運動・休養・栄養の3本の柱のひとつである栄養は、はたしてバランスよく摂取できているのか。そのような疑問から、3日間の食事摂取内容および食に関する意識・知悉について、学生の『食』に関する全体像を把握するために本調査を行った。

結果は、摂取不足の食品群、摂取過剰傾向の食品群、欠食、食に対する意識・知悉等、個人差はあるが、現状の食事摂取状況および意識・知識では、本学の実技科目の多い多忙な生活に、またこれらの食習慣では将来的に健康を損ねる恐れが懸念される現状が浮かび上がった。“食べ物”がいつでもどこでも手に入る現在、自宅通学・ひとり暮らしを問わず、食に対する意識および知識を正しく持つことの重要性を改めて痛感した。今後これらの結果を「食文化と調理」「調理学・調理実習」において、健康的な学生生活のためまた将来的にも、実践可能なバランスのよい食事についての指導に役立てたい。

キーワード 食事内容 (Dietary Substance) 栄養素 (Nutriment) 健康 (Health)

I. はじめに

昨今、マスメディアから提供されるあふれるほどの食の情報、体やダイエットに「良い」とされる食品を過大に信じたり評価するフードフェディズムに振り回される現状がある一方、健康とは無縁のおいしさや豪華さを競うテレビの娯楽番組等、またコンビニエンスストアではいつでも食べ物が入り自由に好きなものを好きなだけ食べられるなど、食を取り巻く複雑な社会の中で、人は毎日の食事を摂り、生命を維持、成長し活動を営んでる。そこで多忙な生活を送っている本学の学生は、食をどのようにと

らえ認識しているのかアンケート調査を行った。調査対象者は主に昨年まで高校生であった一年生を対象とし多くは生活が一変し、それに伴わないとえ自宅通学者であっても、食生活が変化したと思われる。そこで3日間の食事摂取状況と食に対する意識および食品に関する知識調査を行った。その一部をとらえることができたので報告する。

II. 研究方法

1. 調査対象者と調査時期

(1) 調査対象者

本学の「食文化と調理」履修者 服装・造形学部1年生(過年度生2~4年生含む)・短服1年生(過年度生2年生含む)、「調理学・調理

* 本学助教授 調理学

実習」履修者 服装学部3年生

(2) 調査時期

平成17年7月19日～8月2日

2. 調査方法

(1) 調査対象者に、休日を含む3日間に摂取した食事および間食のすべての記入を依頼する(120名)

(2) 食事に対する意識および日常の食事摂取状況についてのアンケート(120名)

(3) 食品名およびそれらの主な栄養素の知悉の確認。第二群食品—16, 第三群食品—25, 第四群食品—1, 合計42食品(生鮮食品は未加熱, 乾物は乾燥状態)を見て記入を依頼する(149名)

Ⅲ. 調査結果及び考察

本調査結果の食品の分類および食品摂取量は前回の報告**同様に四群点数法で行った。

1. 3日間の食事摂取状況

調査対象者120名, 360日分の1日当たりの食品摂取量を食品群別に80kcalを1点とする「四群点数法」を用いて点数で表した。(表1)

第一群の1日の平均摂取点数は1.0点と理想とする点数の1/3ある。標準偏差は0.55, 最小摂取点数は0.0点, 最高摂取点数は3.9点であった。この食品群は乳・乳製品・卵が主な食品で栄養素としては良質たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, ビタミンA・B₁・B₂など多く含む。特に乳製品はカルシウムが豊富で吸収率も良い。牛乳摂取と食生活との関係が認められた報告では, 中学1年生男子において牛乳摂取量が多いほど, 夜食摂取が少ない。また18歳から30歳の成年期を対象とした研究では, 肥満やインスリン抵抗性症候群(肥満やこれに伴う高脂肪血症, 高血圧, 血清脂質異常を二つ以

上有する例)の発症と乳製品摂取との関連について, 摂取回数が最も多い群は最も少ない群と比べ, 生活習慣病の発症率が72%も低いことが示されている¹⁾。これらのことから乳製品の摂取は想像以上に良い影響をもたらすものと思われる。家庭の主婦について**の食事摂取状況でも1.5点と理想とする量の半分であった。日本人には不足しがちな食品ではあるが, この食品群は朝食の献立の中で摂取しやすい食品でもあり朝食を毎日欠かさず摂取するよう努めることで容易に3点の摂取が可能と思われる。

第二群の1日の平均摂取点数は2.2点で理想とする点数の約73%を摂取している。標準偏差は0.73, 最小摂取点数は0.0点, 最高摂取点数は5.7点であった。この食品群は魚介類, 肉類, 豆・豆製品に含まれる主な栄養素は良質のたんぱく質, 脂質, カルシウム, ビタミンA・B₁・B₂などである。そして筋肉や血液を作るのに必要な食品群である。

第三群の1日の平均摂取点数は1.0点で理想とする点数のわずか1/3の摂取である。標準偏差は0.44, 最小摂取点数は0.0点, 最高摂取点数は3.9点であった。家庭の主婦の摂取状況**においても一日の平均が, 1.8点と理想の点数の60%の摂取であったが, それをさらに下回る摂取量である。この群の食品を1日全く摂取していない人が14%, 2日間摂取していない人が1.7%, 3日間摂取していない人0.8%の結果である。この群は野菜, 芋, 果物, 海藻類で主な栄養素は, カロテン, ビタミンB₁・B₂・C, ミネラル, 食物繊維など多く含む体の働きをスムーズにする食品であり摂取不足による体への悪影響が懸念される。国民栄養調査での年代別野菜摂取量は若年層で明らかに低いことが示されている。1997年世界がん研究基金と米国がん研究所の企画によって「Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective」が発表された。これはがんと食事の関係についてそれまで発表された論文を世界の疫学者が精査してまとめたものである。その中の「がん予防15ヶ条」には, 「豊富な種類

** 尾上千加世「家庭における食の研究」—食事内容と調理時間—文化女子大学紀要第24集

表 1 四群点数法による摂取点数

	第一群		第二群		第三群		第四群		合 計	
	卵, 牛乳, 乳製品		魚介, 肉, 豆, 豆製品		野菜, 芋, 果物, 海藻		穀物, 砂糖, 油脂, 菓子, ジュース			
一日の摂取点数	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
		1.0	0.55	2.2	0.73	1.0	0.44	11.3	1.77	15.5
一日の理想的な摂取点数 身体活動レベル(低い) 18~29歳	3		3		3		11		20	

の野菜と果物を1日400g~800gを食べる」の1条も見うけられる。この文献は4500余りの疫学論文が精査され、その中から野菜ががんの予防に有効であることを示したもので、多くのがんで野菜や果物の摂取量が多いとがんのリスクが低下することが示されている。1点に相当する野菜350gは思いのほか多く充分野菜を摂取しているつもりでも実際には摂取できていない場合もある。アメリカ合衆国で行われている“5 A DAY”運動「1日5サービング以上の野菜と果物を食べましょう」³⁾を参考に1日5皿以上(緑黄色野菜120gを含み350g以上)の野菜と、朝食で摂りやすい果物、毎日摂取するのが難しい、いも類は忙しく時間のない人は特に不足する食品群であり、これらを意識して摂取すべきである。

第四群の1日の平均摂取点数は11.3点となり理想とする11.0点をわずかであるが上回っている。この食品群は穀類、砂糖、油脂に含まれている主な栄養素は糖質、脂質である。穀類にはたんぱく質やビタミンB₁・B₂、ミネラルが含まれ力や体温の基になる食品ではあるが、多忙な学生にとって価格と共に手軽に摂取できるこの群の食品摂取が多くなりがちである。第一群から第三群の摂取が不足しているにもかかわらず、この群が多いことはバランスを崩している人がいることを示している。

総摂取エネルギー量の1日の摂取平均は15.5点(1240 Kcal)である。この熱量は、明らかに理想とする20点(1600 Kcal)に足りない。これは第一群および第三群の理想とする量の

33%、第二群の理想とする量の73%の摂取と、全体熱量が足りない結果となっている。不足している食品が何であるのかを考え、毎日毎食摂取する食品を選択できる知識は、将来的にも健康を維持するためには大変重要なことであると思われる。

2. 食事に対する意識

質問「1日の食事の食品をバランスよく摂取するよう考えていますか」(図1)に対し40.8%が考えていると回答し、59.2%が考えていないと回答した。約6割の人が毎日摂取する食事の栄養のバランスに無関心である。その理由としては図1で示すように33.3%の人が「手軽に食べられる物を食べる」としている。

質問「1日3回食事をしていますか」(図2)に対し48.3%が「はい」と回答し、51.7%の人が「いいえ」と回答し半数以上が1日のうち1食を欠食することがあると答えている。その中で35.8%の人が朝食を欠食することがあるとし

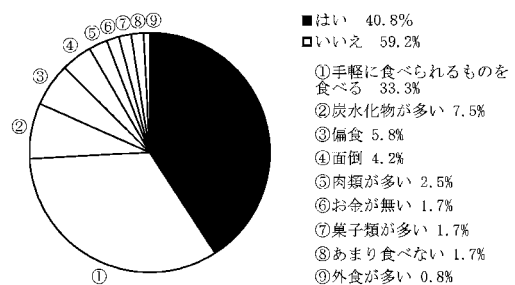


図1 「一日の食事をバランス良く食べていますか」

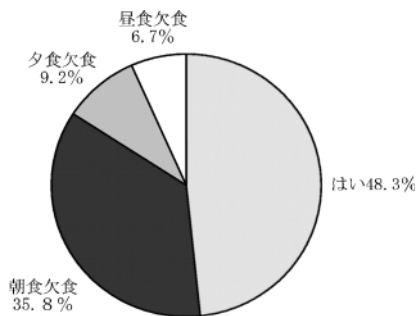


図2 「一日に3回食事をしていますか」

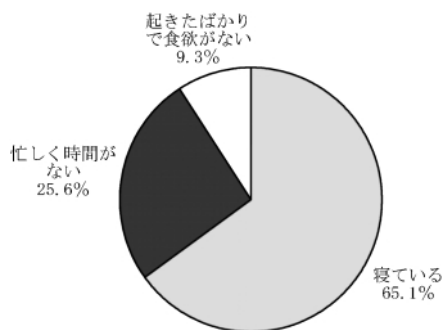


図3 朝食を欠食する理由

ている。その理由(図3)の65.1%は、休日や遅く出かける時は寝ている、25.6%が忙しくて時間がない、9.3%が起きたばかりで食欲がないと回答している。

朝食の欠食による悪影響が多く報告されているが朝食を欠食する人は塩分や脂肪の過剰、野菜不足、間食が多いなど栄養の欠陥が多い。また家族そろって食事をする機会が少ないなど精神的な面も影響を受けるとの報告もある⁴⁾。現在糖尿病患者数は690万人で、治療を受けている人はその半分、さらに日本人口の1割に当たる1370万人もの糖尿病前段階の人々がいるが朝食を欠食すると、昼と夜に糖の吸収と血糖上昇が集中し、血糖が高いと組織を損傷して合併症が起き悪い影響を与えるため、できるだけエネルギーを分けて摂取するように指導している⁵⁾また最近の傾向として若い女性に多い「瘦身願望」が女子高校生では89.4%もいたと報告がある⁶⁾。ダイエットのため朝食を抜くと、身

体はエネルギー不足の危険を感じて昼食と夕食のエネルギーを脂肪としてできるだけ貯えようとする。同じ2000 Kcalを朝食のみで、または夕食のみで5日間摂取した実験の報告によると、前者は体重が少しずつ減り、後者は少しずつ増えてゆく結果もあり、朝食で摂ったエネルギーは日中消費されるが夕食後のエネルギーは消費されず余剰分は体脂肪として貯えられていく⁷⁾。もしダイエットのつもりで朝食抜きの食習慣にすると逆効果であることがわかる。しかし「朝食が有害である」とする出版物を目にすることがあるが、朝食の欠食により健康がすぐに害されるわけではなく、生活習慣病は無症状のまま何十年後かに重い症状となって現れてくるものである。科学的根拠(多数の被験者に定められた条件下で統計的に正しい方法で行う研究成果)によって立証された医療(EBM: evidence based medicine)でも朝食を摂取すべきであることを推進している⁸⁾。また前述の第一・二群食品は、朝食で摂取しやすい食品であり欠かさず朝食を摂ることによりバランスの良い食品摂取になると思われる。多忙で時間のない学生ではあるが、朝食の重要性を理解し有益である朝食を摂れるようにすべきである。

昼食を摂らないことがあると回答した人は、6.7%と低率であり、93.3%の人は何らかの昼食を摂っている。そこで学食で摂る食事を充実させることにより1日の食事の栄養バランスが良くなるのではないと思われる。摂取点数結果が示すように第一群と第三群の摂取が不足し、第四群は過剰摂取傾向である。前回の報告**からも、多忙で時間がない場合ほど第三群の食品摂取が難しくなる。第一群と共に、昼食を摂る機会の多い学食で手頃な価格で、これらの不足する食品の料理を単品で選んで摂取できる方法があると第四群に偏りがちな学生にとって、栄養的にバランスのとれた1日の食事摂取になるのではないだろうか。

夕食の欠食は9.2%となり、わずかの差であるが昼食の欠食者より多く意外な結果である。理由は「アルバイトをしているので」「時間が

ない」「疲れて寝てしまう」などである。いずれにしても欠食することにより、第一群から第三群の食品の摂取が不足し栄養バランスの良い食生活を実現することが難しくなると思われる。

3. 食品名の知悉度

食品名の知悉度を図4・5・6に示す。食品名不明または誤りの記述については表2に示す。

魚介類の知悉度(図4)はサケ99.3%, アサリ95.3%, シジミ91.3%, サンマ90.6%と高率であるが, 大衆魚といわれるアジ70.5%, サバ67.8%, イワシ47.7%と知名度が低いことがわかる。高橋の研究^[1]においても同様の傾向が報告されている。これらの青魚の魚油中に含まれる不飽和脂肪酸であるEPAやDHAは血液中の血小板を凝固させない作用がありガン予防, 高脂血症の改善などに効果が認められ⁹⁾これにより肉中心だった人々を魚に目を向けさせ注目された。イワシの知悉度は50%以下と低いことから日常の食卓にあまり登場しない魚と思われるが, これらの魚油がイワシには特に多い。日常的に食べられるような, 学生の嗜好にあった簡単で美味しい調理方法を指導していけたら良いのではないか。サワラ, タチウオはさらに知悉度は低率であった。

肉類の知悉度は3種類とも90%以上が正しく回答しているが, 不正解の中には豚肉を鶏肉と回答したり, 日常口にしている肉類が生の状態では区別がつかない人もいることがわかった。

豆・豆製品の知悉度は, 大豆98.7%, 小豆96.6%と高く, 高野豆腐88.6%, おから84.6%と予想以上の高率であった。大豆には女性ホルモンの一種であるエストロゲンに似た活性を持つイソフラボンが含まれ, これはカルシウムが骨から溶け出すのを防ぐ働きがある。今ダイエットや偏食等により健康上さまざまな問題がおきているが, 特にダメージを受ける骨にカルシウムを貯える意味でもカルシウムを摂るだけでなく女性は若いうちから大豆のイソフラボンの摂取が重要である。また試験管の中で乳がん細胞

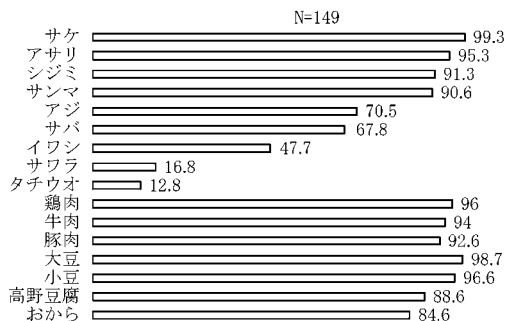


図4 第二群食品名正解率 (%)

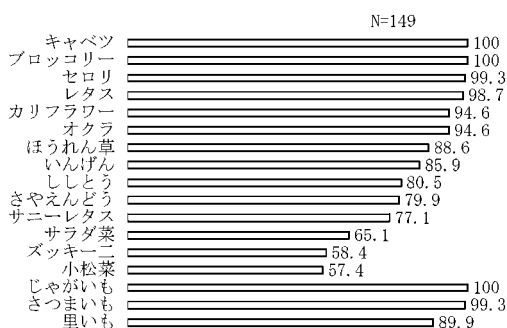


図5 第三群食品名正解率 (%)

胞に環境ホルモンの一種を与えるときがん細胞は増えるが, そこにイソフラボンがあると増殖が抑えられ, イソフラボンは環境ホルモンから身体を守る働きがあるという報告がある¹⁰⁾。最近健康に良いと言われる食品の, マスコミ等の報告が知悉度にも影響を与えているのであろうか。

生鮮野菜の知悉度は(図5)キャベツとブロッコリー100%, セロリ99.3%, レタス98.7%でこれらの野菜は非常に高率であった。その一方で, さやえんどうを, 形の似ているいんげんであると1割の人が回答し, ししとうも1割の人が, とうがらしと回答している。ズッキーニの知悉度は58.4%であり生鮮野菜の中ではやや低率である。このズッキーニは1977年日本に始めて輸入され翌年長野県で栽培が始まった。歴史が浅いこともあり他の野菜と比較するとまだ家庭の食卓に頻繁に登場する野菜ではないと思われるが, 2/3近くの人が正解したこと

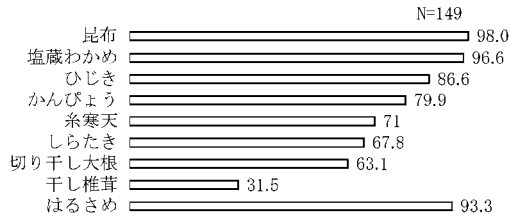


図6 第三・四群食品名正解率 (%)

は予想以上であった。その一方従来からある小松菜は57.4%であった。このズッキーニは味にくせがなく生産量が増えればこれから使用されていく野菜ではないかと思われる。

いも類では、じゃがいも100%、さつまいも99.3%と知悉度は高い。それに比べ里いも89.9%とやや低い結果となった。

乾物およびその他の食品の知悉度は(図6)昆布98.0%、わかめ96.6%と大変高率である。しかし“しらたき”を“糸こんにゃく”との回答が約36.6%“干し椎茸”を“椎茸”との回答が70.0%にも達した。干し椎茸の調理には、戻すのに時間を要するため家庭での使用が少なく目にふれる機会がないのではないかと思われる。表2で示した誤りの食品記述は、商品名だったり実在しない食品名であったりと、食品名を正しく認識していないことがわかった。これらの事は今後の指導の参考にしていきたい。

4. 食品に含まれる主な栄養素の知悉度

食品名の知悉度確認で正しく回答した食品の主な栄養素 [A: たんぱく質を多く含む, B: 炭水化物を多く含む, C: 脂質を多く含む, D: ビタミン, ミネラル, 食物繊維を多く含む]¹¹⁾の知悉度を確認した結果、魚類9種(図7)は77.1%以上が正しく回答しているのに対し、貝類のシジミとアサリは各々58.0%, 56.3%と正解率は魚類よりかなり低率であった。その不正解の中で各々86.4%と85.1%の人がDの“ビタミン, ミネラル, 食物繊維を多く含む”であると回答し、たんぱく質を主とする食品とは認識していない人が多いことがわかる。肉類3種類は正しくAを回答したのは鶏肉58.0%、

表2 誤りの食品記述例

食品名	不明	誤った記述 (回答数)
さけ	1	
あさり	1	しじみ(4) はまぐり(1) ささえ(1)
しじみ	7	あさり(4) はまぐり(2)
さんま	4	いわし(3) さば(3) あじ(2) かつお(1) あゆ(1)
あじ	27	いわし(7) あゆ(2) さんま(1) かつお(1) にしん(1) ぶり(1) たら(1) めろろ(1) めばち(1) さけ(1) ふな(1)
さば	24	ぶり(8) あじ(4) たら(3) かじきまぐろ(1) かつお(1) はまち(1) ほっけ(1) にしん(1) まぐろ(1) めばち(1)
いわし	54	さば(7) あゆ(6) さんま(3) あじ(2) にしん(2) めばち(1) ます(1) かじき(1) ぶり(1)
さわら	82	さば(13) たら(8) ぶり(5) あじ(2) たい(2) ほっけ(2) すずき(1) さより(1) かじき(1) かわい(1) めひかり(1) かんばち(1) はまち(1) かわはぎ(1) しめさば(1)
太刀魚	77	たら(15) さば(8) ぶり(8) ほっけ(5) さわら(4) 銀だら(1) とびうお(2) あじ(1) むつ(1) まぐろ(1) いわし(1) ツナ(1)
鶏肉	0	豚肉(5) 牛肉(1)
牛肉	1	鶏肉(6) 豚肉(1)
豚肉	5	牛肉(5) 鶏肉(1)
大豆	2	
小豆	5	
高野豆腐	10	豆腐(4) ふ(2)
おから	13	チーズ(5) 干し豆腐(2) パン粉(1) くず豆腐(1)
キャベツ	0	
ブロッコリー	0	
セロリ	1	
レタス	0	キャベツ(2)
カリフラワー	6	ホワイトブロッコリー(1)
オクラ	5	ししとう(1)
ほうれん草	11	小松菜(5) ちんげん菜(1)
いんげん	13	さやえんどう(5) いんげん豆(2) スナックえんどう(1)
ししとう	12	とうがらし(15) おくら(1) いんげん(1)
さやえんどう	10	さやいんげん(10) いんげん(4) えんどう豆(3) そら豆(1) さや(1)
サニーレタス	17	サラダ菜(3) グリーンカール(2) レタス(5) サンチュ(3) 紫キャベツ(1) プリーツレタス(1)
サラダ菜	41	サンチュ(3) ルッコラ(3) クレソン(1) ちんげん菜(1) 小松菜(1) サニーレタス(1) グリーンレタス(1)
ズッキーニ	28	うり(22) きゅうり(5) にがうり(2) へちま(2) 冬瓜(2) ピクルス(1)
小松菜	41	ちんげん菜(10) ルッコラ(7) ほうれん草(5) 春菊(1) パジル(1) クレソン(1)
じゃがいも	0	
さつまいも	1	
里いも	3	やまいも(9) タロいも(1) やまといも(1) むかご(1)
昆布	2	わかめ(2)
塩蔵わかめ	3	昆布(1) 干しわかめ(1)
ひじき	17	乾燥わかめ(2) 昆布(1)
かんぴょう	34	ゆば(6) 白昆布(1) 切り干し大根(1) とろろ(1)
糸寒天	22	きくらげ(4) くらげ(4) 海藻(3) 天草(2) ゼラチン(2) 海藻こんにゃく(2) ふ(1) はるさめ(1) マロニー(1)
しらたき	1	糸こんにゃく(44) マロニー(3)
切り干し大根	40	さきいか(12) 大根(2) 天草(1)
干し椎茸	0	しいたけ(84) きのこと(17)
はるさめ	2	ビーファン(3) 乾燥しらたき(2) くずきり(1) 糸こんにゃく(1) 大根(1)

牛肉54.3%、豚肉52.9%と食品名の知悉度と比較すると低率であった。不正解の中の各々94.4%、94.6%、96.4%がCの“脂質を多く含む”を回答している。実物を提示した肉類は赤身の

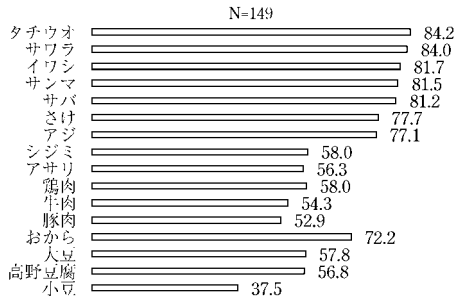


図7 第二群食品の主な栄養素の知悉度 (%)

多い部位であったが、肉はたんぱく質より脂質を主としていると認識している人が多いことがわかった。

豆製品のおからは72.2%が正しくAを回答しているのに対し、大豆は57.8%、高野豆腐56.8%と正解率はやや低率である。不正解の中の各々70.0%、59.3%、がBを回答し、主な栄養素が炭水化物であると認識している人がいることがわかった。

生鮮野菜の栄養素の知悉度は(図8)非常に高率で、レタスの95.2%からいんげんの86.7%の間であった。いも類のさつまいも、じゃがいも、里いもが各々84.5%、83.9%、82.1%と高率であったが不正解のはほぼ全員がAの“たんぱく質を多く含む”であると回答していることは意外であった。

乾物およびその他(図9)では、わかめの90.3%から干し椎茸76.6%までは高率である。しらたきは62.4%とやや低率となり不正解の69.2%はBを回答し“炭水化物を多く含む”としている。はるさめは29.5%と非常に低率を示し、不正解の84.1%がDの“ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む”であると認識していることがわかった。しらたきとはるさめは似ているので混同しやすいが前者は100g中、食物繊維を2.9g含み、エネルギーは9Kcalとノンカロリーに近い。後者は膨潤させた状態で100g中食物繊維0.7g、エネルギー69Kcalと含まれる栄養素が明らかに違うことを認識している人が少ないことがわかる。小豆は29.9%と

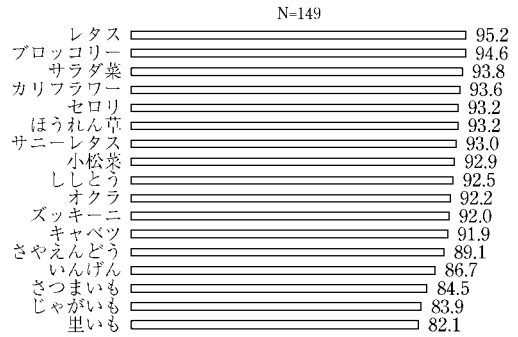


図8 第三群食品の主な栄養素の知悉度 (%)

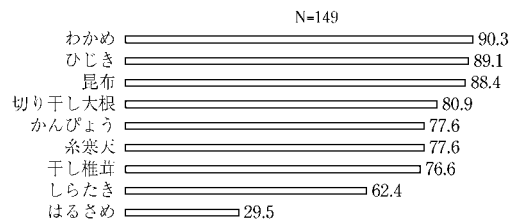


図9 第三・四群食品の主な栄養素の知悉度 (%)

やはり低率を示した。同じ豆類でも、大豆はゆでたもの100g中たんぱく質16.0g、炭水化物9.7gである。小豆はゆでたもの100g中たんぱく質8.9g、炭水化物24.9gと大豆のたんぱく質の半分であり、炭水化物は2倍である。小豆の不正解者の中の74.4%がAの“たんぱく質を多く含む”であると認識していることがわかった。これらのように、知識として不正確であることにより、栄養的にバランスよく摂取できていると安心している場合もあると考えられる。

5. 食品摂取と食品の主な栄養素の知悉との関係

第二群の食品摂取と、第二群食品の主な栄養素の知悉との関連(表3)は“主な栄養素”の正解6~16食品において、正解食品数が多くなるに従い、食品摂取点数は理想とする3点に近くなることが示された。第三群の食品摂取と、第三群の主な栄養素知悉との関連(表4)は“主な栄養素”の正解10~25食品数におい

表3 食品摂取と栄養素の知悉（第二群食品）

第二群食品の主な栄養素正解数	2~5 (N=13)		6~8 (N=30)		9~11 (N=36)		12~16 (N=32)	
第二群食品の摂取点数	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
		2.33	0.82	2.11	0.8	2.16	0.81	2.49

表4 食品摂取と栄養素の知悉（第三群食品）

第三食品群の主な栄養素正解数	10~17 (N=28)		18~20 (N=29)		21~22 (N=28)		23~25 (N=26)	
第三群食品の摂取点数	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
		0.83	0.25	0.92	0.3	1.03	0.3	1.22

て正解食品数が多くなるに従い、食品摂取点数は理想とする3点に近くなることが示された。

Ⅳ ま と め

本学「食文化と調理」「調理学・調理実習」履修者の、3日間の食事摂取状況、食事に対する意識及び日常の食事摂取状況、食品42種類の食品名とその主な栄養素の知悉度について調査した結果をまとめると以下の通りである。

1) 三日間の食事摂取状況について、第一群の食品である乳・乳製品、卵の1日の平均摂取点数は1.0点であった。理想とする3点の1/3の摂取で非常に不足している。

第二群の食品である魚介類・肉・その加工品、豆・豆製品の1日の平均摂取点数は2.2点であった。理想とする3点の73.3%は摂取できている。

第三群の食品である野菜、芋、果物等の1日の摂取平均点数は1.0点であった。理想とする3点のわずか1/3の摂取である。第一群と共に非常に摂取不足であることが示された。

第四群の食品である穀物、油脂、砂糖等の1日の摂取平均点数は11.3点であり理想とする11.0点を少し上回っている。

第一群から第四群の平均摂取点数は、15.5点(1240 Kcal)となった。これは理想とする20

点(1600 Kcal)に足りないが、特に第一・三群食品の摂取不足により栄養のバランスを崩していると思われる。

2) 食事に対する意識については、1日の摂取食品のバランスを考えている人は40.8%、考えていない人は59.2%であった。1日に3回食事を摂っていると回答した人は48.3%、欠食をすることがあると回答した人は51.7%であった。その中の1/3以上は朝食を欠食することがあるとし、昼食を欠食することがあると回答した人は6.7%、夕食を欠食することがあると回答した人は9.2%であった。

3) 食品名及び主な栄養素の知悉について魚介類の食品名はサケ、アサリ、シジミ、サンマの知悉度は高いが、大衆魚といわれているアジ、サバ、イワシはやや低く、サワラ、タチウオの知悉度はさらに低率を示した。主な栄養素の知悉は、魚類は77.1%以上正解しているのに対しシジミ、アサリは50%台とやや低率で、主な栄養素の不正解者の多くが“ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む”とし、たんぱく質を主とする食品との認識が薄いことがわかる。

肉類三種類の食品名の知悉度は高く、主な栄養素の知悉度は50%台とやや低率を示した。不正解の90.0%以上は“脂質を多く含む”と認識していることがわかった。大豆、高野豆腐、おからの食品名の知悉度は高いが、主な栄養素

の知悉は低く、不正解の中の多くが“炭水化物を多く含む”食品であるとしている。小豆の食品名の知悉度も高いが、主な栄養素の知悉度は29.9%と低く、不正解者の74.4%は“たんぱく質を多く含む”と認識していることがわかった。

野菜類の食品名はキャベツ、ブロッコリーは100%の知悉度で、セロリ、レタス、カリフラワー、オクラも高く、主な栄養素についても高率を示した。いも類も三種類の食品名の知悉度は高く、主な栄養素も高率を示したが、不正解の中の90%以上が“たんぱく質を多く含む”と認識していることがわかった。

乾物その他については食品名の知悉度は昆布とわかめは高く、主な栄養素についても高率を示した。その一方で、はるさめの主な栄養素の知悉度は29.5%の低く、不正解の84.1%が“ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む”と認識していることがわかった。

4) 食品摂取と食品の主な栄養素の知悉との関係については、食品の主な栄養素の確認で、第二群食品の正解6食品から16食品において1日の食品摂取平均が理想の3点に近いほど正解食品数が多くなった。また第三群食品の正解10食品から25食品において、1日の食品摂取平均が理想の3点に近いほど正解食品は多くなった。

食に関する社会は、今大変多くの情報が発信され関心が寄せられている。また場所や時間を問わず容易に“食べ物”を摂ることが可能であるなど、益々“食”に関して複雑でありながら便利な社会となっている。時間のない学生達にとって、安易に食事を摂ることにより、栄養素の偏りや過不足により健康を損ね、本来の目的である専門の勉強が難しくなる原因になることもあると思われる。また将来的にも自分の、または家族の健康的な食生活を営むために「何をどれだけ摂取するべきか」について考慮しながら、学生の好む食品や調理方法等も調査し、即実践可能な、手軽に美味しくバランスの良い食

品が摂取できる指導について研究を続けたい。

引用文献

- 1) 岡田知雄「子供の生活習慣病の改善と牛乳摂取の効果」『食の科学』通巻310 p. 6 2003
- 2) 池上幸江「野菜摂取とがん予防について」『食の科学』通巻317 pp. 4-5 2004
- 3) 板根直樹「野菜はもう充分食べています」『栄養と料理』p. 175 2004. 5
- 4) 香川靖雄『科学が証明する朝食のすすめ』女子栄養大学出版部 p. 106 2000
- 5) 同上 pp. 178-179
- 6) 同上 p. 170
- 7) 同上 pp. 167-168
- 8) 同上 p. 183
- 9) 小池五郎『新やさしい栄養学』女子栄養大学出版部 p. 103 2000
- 10) 家森幸男「注目・大豆イソフラボンが生活習慣病を予防」『食べもの通信』No. 380 pp. 8-9 2002
- 11) 安藤幸夫・検見崎聡美「からだに良い食事悪い食事」永岡書店 pp. 64-65 2005

参考文献

- [1] 高橋久仁子「教員養成養成学部学生の食品名に関する知識」『日本家庭科教育学会誌』38巻 1995
- 江原絢子編『食と教育』ドメス出版 2001
 - 香川芳子『バランスの良い食事ガイド なにをどれだけ食べたらいいの』女子栄養大学出版部 2005
 - 香川靖雄『科学が証明する朝食のすすめ』女子栄養大学出版部 2005
 - 香川芳子『家庭のおかずのカロリーガイドブック』女子栄養大学出版部 2002
 - 香川芳子『外食・テイクアウトのカロリーガイドブック』女子栄養大学出版部 2002
 - 香川芳子『毎日の食事のカロリーガイドブック』女子栄養大学出版部 2002
 - 『五訂食品成分表2005』女子栄養大学出版部
 - 『料理食材大事典』主婦の友社 1996