

調査報告

大学1年生の食生活に関する実態調査

安田直美・坂本恵・田中律子・齋藤郁子

Survey of the Food Habit of University Freshmen

YASUDA Naomi, SAKAMOTO Megumi, TANAKA Ritsuko and SAITOU Ikuko

緒言

現在、日本は国民の生活水準の向上や医学・医療の進歩により、世界的にみても有数の長寿大国であり、厚生労働省がまとめた「平成17年簡易生命表」¹⁾によると、日本人の平均寿命は男性78.53歳、女性85.49歳となっている。しかし、高齢化とともに国民医療費は年々増加し、平成16年度の国民1人当たりの医療費は25万1500円となり²⁾、深刻な社会問題となっている。現代の日本は単に寿命を延ばすだけではなく、健康で長生きをする（健康寿命を延ばす）ことが極めて重要であり、そのためには悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の予防が必須課題である。

生活習慣病は食習慣による影響が大きく、若年層からの食教育が重要となるが、若い世代の食生活の現状については多くの報告がなされており、欠食、偏食、誤ったダイエットなどが問

題視されている^{3), 4), 5), 6)}。若い女性においては特に過度の痩身志向が指摘されており^{7), 8), 9)}。平成16年国民健康・栄養調査報告によると2割前後が低体重（やせ）であると報告されている¹⁰⁾。

本学は食を担う専門職である管理栄養士を目指す者が集う場であり、まず学生自身が望ましい食生活を実践することが重要である。そこで、本学に入学した1年生に対して入学時と3ヵ月後の7月に食生活調査を行い、食習慣・生活状況の現状把握と行動変容の分析を行い、今後の食教育の基礎資料とすることを目的とした。

方法

1. 調査対象者

北海道文教大学人間科学部健康栄養学科の1年生162名（男子31名、女子131名）を対象とした。

2. 調査内容および実施方法

(1) 食生活調査

木藤ら¹¹⁾が作成した食生活調査票を一部改変したアンケート用紙により実施した。調査項目は食生活の状況、食事・健康への意識、食品(群)別摂取状況、肉食・外食の状況、健康食品の利用・運動の状況、自炊者の食生活状況など37項目および年齢、性別、居住状況など対象者の属性である(資料1, 2)。本報ではそのうち、食生活の状況、食品(群)別摂取状況、肉食・外食の状況、自炊者の食生活状況について考察し、その他については集計結果を示すにとどめる(資料3)。また、授業のある日の食生活状況についての調査とし、月曜日から金曜日の平日に限定したため、「1週間」という期間は休日を除いた平日の5日間とみなして回答させた。本報でも同様に表現するものとする。

(2) 調査の時期

第1回目は平成18年4月6日から19日、第2回目は7月19日に調査用紙(資料1, 2)を配布、自記式で実施後、その場で回収した。尚、第1回目は資料1と資料2を別の日に、第2回目は同日に配布した。その内、有効回収数は153名であり、有効回収率は94.4%であった。

(3) 統計処理

調査データは集計後、エクセル統計用アドインソフト「Statcel 2」¹²⁾を用いて検定を行った。検定はウィルコクソン符号付順位和検定、 X^2 独立性の検定を用い、有意水準を $p < 0.05$ とした。また、有意の確率が $p < 0.1$ の場合は「傾向がある」と判断した。ウィルコクソン符号付順位和検定については、4月と7月で異なる回答をしたデータの組数が25以下の場合、同順位補正P値ではなくT値の有意点からの判定を行った。

結果および考察

1. 対象者の概要

調査対象者の概要は表1に示すとおりである。両月とも理想身長は約1割、理想体重は約2割が無回答であったため全対象者の結果とはいえないが、Body Mass Index (BMI) を算出したところ、理想身長・体重によるBMIの判定が3人に1人は低体重(やせ)となり、本調査においても瘦身志向がみられた。

睡眠の状況とアルバイトの有無をウィルコクソン符号付順位和検定により分析したところ、睡眠時間は4月より7月の方が有意に増加した($p < 0.01$)。また、起床時刻と就寝時刻は共に4月に比べて7月が有意に遅くなっていた($p < 0.001$)。アルバイトをする人数は4月に比べて7月に有意に増加していたが($p < 0.001$)、1週間あたりのアルバイト回数や1日のアルバイト時間は大差がなかった(X^2 独立性の検定: 有意差なし)。睡眠状況の変化は、4月の時点では入学したばかりで緊張感があったのが、学生生活に慣れてくることにより休日の生活リズムに近づいたこと、アルバイトにより帰宅時間が遅くなったことが影響しているのではないかと推察される。

2. 食生活の状況(表2)

1日の食事回数の比較を図1に示した。4月と7月では回数に有意差は見られなかった。欠食状況を見ると、1日の食事回数が4回との回答の中に内訳が「昼食・夕食・夜食・更に遅い(2~3時)食事」、つまり毎日朝食を欠食している学生がおり、それも含めて1週間に3回以上欠食している学生は4月9.8%、7月14.4%であった。本学の1年生においても、平成16年国民健康・栄養調査報告¹⁰⁾と大きく変わらない結果となった。欠食している食事は4月、7月共に朝食が最も多く(図2)、1週間に3

表1 調査対象者の概要

調査項目	カテゴリー	4月		7月		調査項目	カテゴリー	4月		7月	
		N	%	N	%			N	%	N	%
年齢 (平均)	18.3歳	-	-	-	-	出身地域	札幌	46	30.1	43	28.1
性別	男	27	17.6	27	17.6	出身地域	道央 (除札幌)	40	26.1	42	27.5
	女	126	82.4	126	82.4		道南	17	11.1	17	11.1
BMI (実測値より)	18.5未満	23	15.0	12	7.8		道北	18	11.8	17	11.1
	18.5~25未満	84	54.9	102	66.7		道東	18	11.8	19	12.4
	25~30未満	13	8.5	5	3.3		道外	14	9.2	15	9.8
	30~35未満	1	0.7	1	0.7	通学時間	15分未満	44	28.8	45	29.4
	35~40未満	1	0.7	0	0.0		15~29分	19	12.4	20	13.1
	不明	31	20.3	33	21.6		30~45分	20	13.1	17	11.1
BMI (理想値より)	18.5未満	52	34.0	53	34.6		45~59分	5	3.3	4	2.6
	18.5~25未満	71	46.4	72	47.1		1~1.5時間未満	42	27.5	41	26.8
	25~30未満	1	0.7	0	0.0		1.5~2時間未満	21	13.7	20	13.1
	不明	29	19.0	28	18.3	2時間	2	1.3	6	3.9	
起床時刻 (平均)	2:00~3:59	1	0.7	2	1.3	アルバイトの有無	している	34	22.2	74	48.4
	4:00~5:59	15	9.8	3	2.0	していない	119	77.8	79	51.6	
	6:00~7:59	115	75.2	89	58.2	アルバイト内容	主に立ち仕事	32	94.1	70	94.6
	8:00~9:59	20	13.1	54	35.3		主にデスクワーク	0	0.0	1	1.4
	10:00~11:00	0	0.0	4	2.6		その他	1	2.9	2	2.7
	無回答	2	1.3	1	0.7		無回答	1	2.9	1	1.4
就寝時刻 (平均)	18:00~19:59	0	0.0	1	0.7	アルバイト回数 (平均)	週1回	2	5.9	6	8.1
	20:00~21:59	1	0.7	0	0.0		週2回	7	20.6	28	37.8
	22:00~23:59	45	29.4	25	16.3		週3回	14	41.2	21	28.4
	0:00~1:59	99	64.7	104	68.0		週4回	9	26.5	14	18.9
	2:00~3:59	6	3.9	18	11.8		毎日	0	0.0	1	1.4
	4:00~5:30	0	0.0	4	2.6	その他	2	5.9	4	5.4	
睡眠時間 (平均)	無回答	2	1.3	1	0.7	アルバイト時間 (平均)	1日2~3時間	4	11.8	4	5.4
	6時間未満	28	18.3	25	16.3		1日4~5時間	20	58.8	38	51.4
	6~8時間未満	107	69.9	97	63.4		1日6~7時間	7	20.6	17	23.0
	8時間以上	16	10.5	29	19.0		1日8時間以上	0	0.0	4	5.4
	無回答	2	1.3	2	1.3		その他	3	8.8	9	12.2
居住状況	実家	79	51.6	78	51.0	調理担当者	無回答	0	0.0	2	2.7
	下宿・寮	9	5.9	9	5.9		自分	67	43.8	70	45.8
	自炊	65	42.5	66	43.1		父	1	0.7	2	1.3
世帯構成	1人	59	38.6	60	39.2		母	71	46.4	69	45.1
	子+父母	58	37.9	57	37.3		祖父	0	0.0	0	0.0
	子+父母+祖父母	9	5.9	11	7.2		祖母	3	2.0	4	2.6
	その他	27	17.6	25	16.3		兄弟姉妹	2	1.3	2	1.3
						その他	9	5.9	6	3.9	

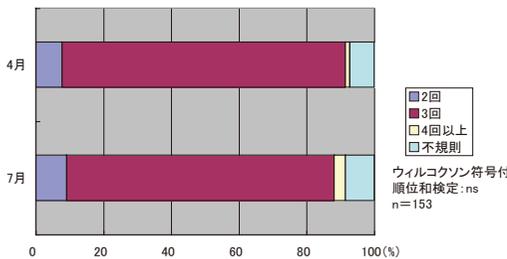


図1 1日の食事回数

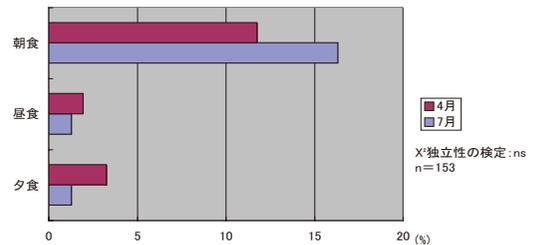


図2 1週間に1回以上欠食している食事

表2 食生活調査結果 (1)

調査項目	カテゴリー	4月		7月		調査項目	カテゴリー	4月		7月			
		N	%	N	%			N	%	N	%		
食事回数 (SA)	1回	0	0.0	0	0.0	食事時間 (夕食) (SA)	5分以内	2	1.3	2	1.3	(W) ns	
	2回	12	7.8	14	9.2		6~15分	29	19.0	37	24.2		
	3回	128	83.7	121	79.1		16~30分	85	55.6	78	51.0		
	4回以上	2	1.3	5	3.3		30分以上	34	22.2	35	22.9		
	不規則 (週1~2回 欠食)	4	2.6	5	3.3		食べない	3	2.0	1	0.7		
	不規則 (週3~4回 欠食)	2	1.3	7	4.6		食事の量 (朝食) (SA)	満腹	11	7.2	13		8.5
不規則 (欠食数不明)	5	3.3	1	0.7	まちまち	60		39.2	64	41.8			
					腹8分目	37		24.2	27	17.6			
					少ない	36		23.5	35	22.9			
欠食区分 (MA)	朝食	18	11.8	25	16.3	食事の量 (昼食) (SA)	満腹	18	11.8	16	10.5	(W) ns	
	昼食	3	2.0	2	1.3		まちまち	76	49.7	78	51.0		
	夕食	5	3.3	2	1.3		腹8分目	44	28.8	47	30.7		
欠食理由 (朝食) (MA)	食欲がない	10	55.6	7	28.0	食事の量 (夕食) (SA)	少ない	14	9.2	12	7.8	(W) ns	
	面倒	1	5.6	3	12.0		食べない	1	0.7	0	0.0		
	時間がない	10	55.6	16	64.0		満腹	35	22.9	48	31.4		
	節約	0	0.0	0	0.0		まちまち	58	37.9	61	39.9		
欠食理由 (昼食) (MA)	その他	1	5.6	2	8.0	食事の量 (朝食) (SA)	腹8分目	50	32.7	40	26.1	(W) ns	
	食欲がない	1	33.3	1	50.0		少ない	7	4.6	3	2.0		
	面倒	2	66.7	0	0.0		食べない	3	2.0	1	0.7		
	時間がない	0	0.0	0	0.0		食事の量 (夕食) (SA)	満腹	0	0.0	3		2.0
節約	0	0.0	1	50.0	まちまち	4		2.6	8	5.2			
その他	0	0.0	0	0.0	腹8分目	0		0.0	0	0.0			
欠食理由 (夕食) (MA)	食欲がない	2	40.0	1	50.0	食事の量 (朝食) (SA)	少ない	4	2.6	6	3.9	-	
	面倒	0	0.0	0	0.0		食べない	145	94.8	136	88.9		
	時間がない	2	40.0	1	50.0		間食回数 (SA)	1日3回以上	9	5.9	13		8.5
	節約	1	20.0	0	0.0			1日2回	24	15.7	18		11.8
その他	0	0.0	0	0.0	1日1回	35		22.9	46	30.1			
食事人数 (朝食) (SA)	1人	109	71.2	104	68.0	間食回数 (SA)	週3~4回	34	22.2	27	17.6	(W) ns	
	2人	18	11.8	19	12.4		週1~2回	34	22.2	40	26.1		
	3人	9	5.9	7	4.6		しない	17	11.1	7	4.6		
	4人以上	8	5.2	9	5.9		その他	0	0.0	2	1.3		
	食べない	9	5.9	14	9.2		間食種類 (MA)	和菓子	12	7.8	23		15.0
食事人数 (昼食) (SA)	1人	38	24.8	37	24.2	ケーキ・パイ		23	15.0	30	19.6	ns	
	2人	51	33.3	32	20.9	プリン・ゼリー		34	22.2	58	37.9	**	
	3人	18	11.8	22	14.4	クッキー・チョコ		82	53.6	104	68.0	**	
	4人以上	42	27.5	62	40.5	飴・キャラメル		60	39.2	54	35.3	ns	
	食べない	1	0.7	0	0.0	ガム		68	44.4	63	41.2	ns	
食事人数 (夕食) (SA)	その他	3	2.0	0	0.0	塩辛い菓子		49	32.0	49	32.0	ns	
	1人	65	42.5	73	47.7	果物		42	27.5	42	27.5	ns	
	2人	36	23.5	35	22.9	その他		8	5.2	18	11.8	-	
	3人	28	18.3	25	16.3	主食・主菜・副菜をそろえた食事 (SA)		1日3回	24	15.7	11	7.2	(W) ***
	4人以上	20	13.1	19	12.4		1日2回	49	32.0	45	29.4		
食べない	3	2.0	1	0.7	1日1回		42	27.5	40	26.1			
その他	1	0.7	0	0.0	週3~4回		16	10.5	22	14.4			
5分以内	12	7.8	17	11.1	週1~2回		13	8.5	23	15.0			
食事時間 (朝食) (SA)	6~15分	89	58.2	90	58.8	月1~3回	2	1.3	8	5.2			
	16~30分	41	26.8	30	19.6	しない	4	2.6	3	2.0			
	30分以上	2	1.3	2	1.3	その他	1	0.7	1	0.7			
	食べない	9	5.9	14	9.2	無回答	2	1.3	0	0.0			
	食事時間 (昼食) (SA)	5分以内	2	1.3	3	2.0	(SA) 択一回答, (MA) 複数回答						
6~15分		56	36.6	63	41.2	(W) ウィルコクソン符号付同順位検定 (両月とも有効回答をした者を対象)							
16~30分		83	54.2	81	52.9	※「食事の量」は「腹8分目」か否かにカテゴリーを分けて検定を行った。							
30分以上		10	6.5	6	3.9	(X ²) X ² 独立性の検定							
食べない		1	0.7	0	0.0	※「間食の種類」はX ² 独立性の検定による。							
無回答		1	0.7	0	0.0	*** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, ns 有意差なし							

回以上朝食を欠食している学生は4月が6.5%、7月が12.4%だった。欠食の理由は朝食では「時間がないから」「食欲がないから」との回答が多く(図3),「時間がないから」についてはその他の「起きる時間が遅いから」との回答と合わせると4月は61.1%,7月は72%に上った。

食事の人数・時間・量を4月と7月で比較すると、食事をする時の人数は昼食において有意に増加した(図4)。これは学生生活に慣れ、友人が増えたことが大きいと推察される。食事時間は朝食に有意差が認められ、食事にかかる時間が短くなっていった(図5)。食事の量は、「いつも腹8分目を心がけている」とそれ以外の回答に分けて検定したところ、朝食において、有

意差は認められなかったものの「腹8分目」との回答が減少している傾向がみられた(図6)。前述のように起床時刻が遅くなったために、朝食にゆっくりと時間をかけている余裕がなく食事内容に気を遣う精神的余裕もない学生の姿が想像される。

間食の摂取状況については4月と7月では摂取回数に有意差は見られなかったが、よく食べる間食の種類のうち「和菓子」、「プリン・ゼリー」、「クッキー・ビスケット・チョコ」と回答した学生が有意に増加していた(図7)。

主食・主菜・副菜をそろえた食事回数の比較を図8に示した。4月に比べ7月に主食・主菜・副菜をそろえた食事回数が有意に減少して

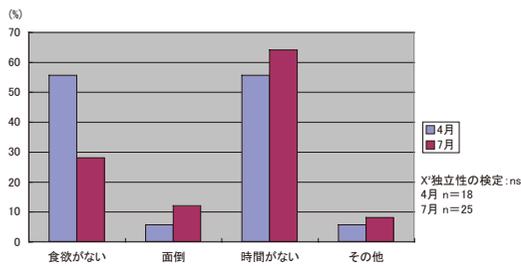


図3 朝食を欠食する理由

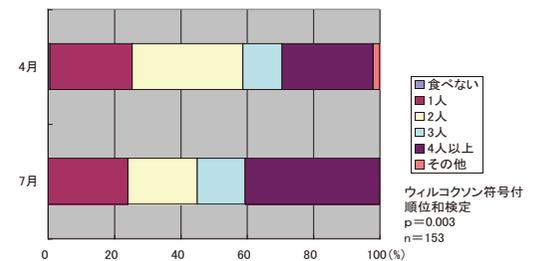


図4 昼食を食べる時の人数

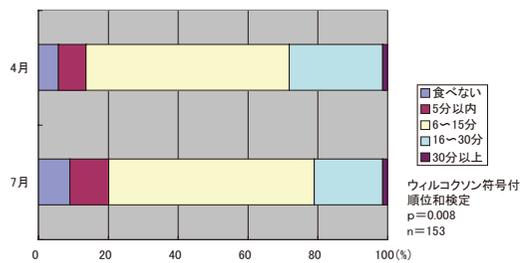


図5 朝食にかかる時間

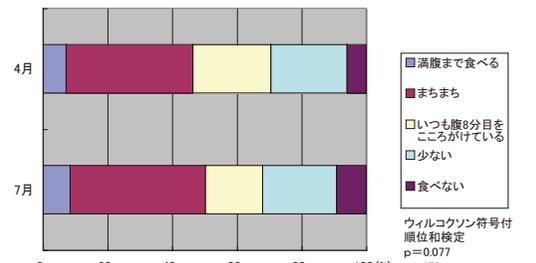


図6 朝食の食事量

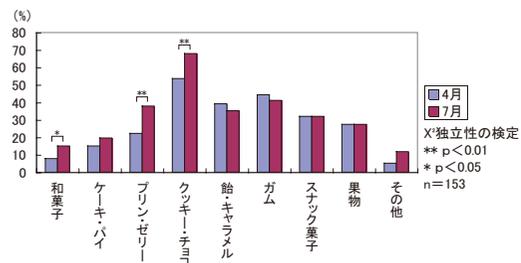


図7 よく食べる間食の種類

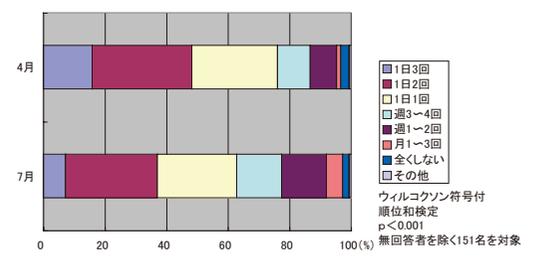


図8 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数

表3 食生活調査結果 (2)

調査項目	カテゴリー	4月		7月		W	調査項目	カテゴリー	4月		7月		W
		N	%	N	%				N	%	N	%	
ご飯 (朝食)	毎日	59	38.6	46	30.1	ns	魚介類	毎日	8	5.2	5	3.3	**
	週3~4回	36	23.5	36	23.5			週3~4回	45	29.4	37	24.2	
	週1~2回	22	14.4	32	20.9			週1~2回	78	51.0	74	48.4	
	月1~3回	7	4.6	4	2.6			月1~3回	16	10.5	29	19.0	
	食べない	29	19.0	35	22.9			食べない	5	3.3	6	3.9	
ご飯 (昼食)	毎日	51	33.3	41	26.8	ns	卵	毎日	44	28.8	42	27.5	ns
	週3~4回	53	34.6	69	45.1			週3~4回	55	35.9	60	39.2	
	週1~2回	38	24.8	33	21.6			週1~2回	46	30.1	38	24.8	
	月1~3回	3	2.0	5	3.3			月1~3回	5	3.3	12	7.8	
	食べない	8	5.2	5	3.3			食べない	2	1.3	0	0.0	
ご飯 (夕食)	毎日	86	56.2	64	41.8	*	大豆製品	毎日	30	19.6	19	12.4	*
	週3~4回	46	30.1	69	45.1			週3~4回	50	32.7	45	29.4	
	週1~2回	15	9.8	12	7.8			週1~2回	56	36.6	64	41.8	
	月1~3回	2	1.3	2	1.3			月1~3回	14	9.2	23	15.0	
	食べない	4	2.6	6	3.9			食べない	3	2.0	2	1.3	
パン (朝食)	毎日	17	11.1	18	11.8	ns	イモ類	毎日	6	3.9	2	1.3	ns
	週3~4回	28	18.3	29	19.0			週3~4回	34	22.2	32	20.9	
	週1~2回	48	31.4	42	27.5			週1~2回	71	46.4	69	45.1	
	月1~3回	21	13.7	18	11.8			月1~3回	38	24.8	45	29.4	
	食べない	38	24.8	45	29.4			食べない	3	2.0	3	2.0	
パン (昼食)	毎日	1	0.7	1	0.7	ns	野菜類	毎日	15	9.8	10	6.5	**
	週3~4回	13	8.5	19	12.4			週3~4回	20	13.1	38	24.8	
	週1~2回	60	39.2	53	34.6			週1~2回	13	8.5	14	9.2	
	月1~3回	21	13.7	33	21.6			月1~3回	1	0.7	3	2.0	
	食べない	56	36.6	46	30.1			食べない	2	1.3	1	0.7	
パン (夕食)	毎日	1	0.7	0	0.0	ns	果物類	毎日	18	11.8	14	9.2	ns
	週3~4回	2	1.3	7	4.6			週3~4回	40	26.1	33	21.6	
	週1~2回	15	9.8	15	9.8			週1~2回	49	32.0	58	37.9	
	月1~3回	17	11.1	17	11.1			月1~3回	39	25.5	39	25.5	
	食べない	118	77.1	113	73.9			食べない	5	3.3	8	5.2	
めん (朝食)	毎日	0	0.0	0	0.0	ns	海藻類	毎日	10	6.5	11	7.2	ns
	週3~4回	4	2.6	2	1.3			週3~4回	33	21.6	34	22.2	
	週1~2回	15	9.8	10	6.5			週1~2回	78	51.0	57	37.3	
	月1~3回	24	15.7	24	15.7			月1~3回	29	19.0	45	29.4	
	食べない	108	70.6	117	76.5			食べない	3	2.0	5	3.3	
めん (昼食)	毎日	2	1.3	0	0.0	ns	油料理	毎日	15	9.8	14	9.2	ns
	週3~4回	27	17.6	21	13.7			週3~4回	37	24.2	30	19.6	
	週1~2回	56	36.6	58	37.9			週1~2回	38	24.8	46	30.1	
	月1~3回	23	15.0	34	22.2			月1~3回	33	21.6	36	23.5	
	食べない	42	27.5	39	25.5			食べない	19	12.4	22	14.4	
めん (夕食)	毎日	0	0.0	0	0.0	ns	牛乳	毎日	42	27.5	38	24.8	ns
	週3~4回	18	11.8	13	8.5			週3~4回	23	15.0	23	15.0	
	週1~2回	47	30.7	60	39.2			週1~2回	28	18.3	29	19.0	
	月1~3回	52	34.0	49	32.0			月1~3回	29	19.0	38	24.8	
	食べない	36	23.5	31	20.3			食べない	30	19.6	24	15.7	
肉類	毎日	19	12.4	21	13.7	ns	毎日	1	0.7	1	0.7		
	週3~4回	72	47.1	69	45.1		週3~4回	42	27.5	38	24.8		
	週1~2回	51	33.3	53	34.6		週1~2回	28	18.3	29	19.0		
	月1~3回	8	5.2	9	5.9		月1~3回	29	19.0	38	24.8		
	食べない	2	1.3	1	0.7		食べない	30	19.6	24	15.7		
	無回答	1	0.7	0	0.0								

W: ウィルコクソン符号付同順位検定

** p<0.01, * p<0.05, ns 有意差なし

4月, 7月の2回とも有効回答をした者を対象とした。

いた。これは、起床時刻が遅いために朝食を簡単に済ませること、アルバイト先で夕食をとるため何品もの料理が出るわけではないなど、生活習慣の変化が背景にあるのではないかと推察される。

3. 食品（群）別摂取状況

食品（群）ごとに4月と7月を比較、分析したところ、次のような結果が得られた（表3）。主食は、夕食に米飯を食べる回数が有意に減少し、朝食に米飯を食べる回数は有意ではないものの減少傾向がみられた（ $p=0.071$ ）。魚介類・大豆製品・野菜類では有意差が認められ、食べる回数が減少した。イモ類（ $p=0.080$ ）・果物類（ $p=0.084$ ）・海藻類（ $p=0.087$ ）については有意差がみられなかったが、食べる回数が減少している傾向にあった。前述したように、朝食にゆっくりと時間をかけられないために簡単に食べられる食品を選択しがちになることや、アルバイト先での食事が必ずしも栄養バランスを意識して食品を選び、調理されたものではないことが影響すると推察される。米飯の摂取回数が減少した学生の約6割（朝食57.1%、夕食62.5%）が自炊者であり、入学当初は実家での食事内容を意識して調理していたが、3ヶ月経って学生生活に慣れることにより緊張感がなくなり、炊飯をして茶碗に盛って食べるという手間を面倒と感じるようになったことも一因ではないかと思われる。その他の食品（群）の摂取回数の減少においても、生活リズムの変化によるだけではなく、調理に対する積極性の薄れが背景にあるのではないかと推察される。

各食品（群）を食べない理由として「調理法がよくわからないから」という回答は肉・魚介・イモ・海藻類に、「調理が面倒または大変だから」という回答は肉・魚介・海藻類に、「値段が高いから」という回答は魚介・果物類に、「嫌いまたは好きではないから」との回答は大豆製

品・野菜類・果物類・海藻類・牛乳にみられた。特に牛乳は「嫌いまたは好きではないから」との回答が多く、4月に9名、7月に10名であった。また牛乳は腹の調子が悪くなるなどの理由で「飲めない」と回答する学生が4月に7名、7月に4名いた。牛乳を飲めないで他の乳製品を食べているという回答や、ヨーグルトを食べているためという回答も1名ずつあった。各食品（群）を食べない理由として「アレルギーなどの疾病のため」とであるという回答も若干あった。

加工食品・飲み物の摂取状況を表4に示した。4月と7月ではいずれも有意差は見られなかった。よく摂取する種類は、加工食品は「カップラーメン」、[冷凍・レトルトのハンバーグ・コロケ]、飲み物は「お茶」が上位を占めていた。

4. 中食・外食の状況（表4）

中食・外食の利用状況をみると、外食は4月と7月の比較では有意差が認められなかったが（図9）、中食は4月に比べ7月の方が食べる頻度が有意に増加していた（図10）。このことも、起床時刻が遅くなり朝に時間的余裕がないなどの生活リズムの変化だけでなく、意識レベルの問題もあるのではないかと思われる。外食については、経済的な問題がからみ、特に利用頻度に差がみられなかったと考えられる。

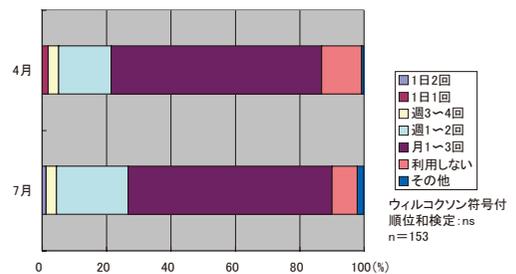


図9 外食の頻度

ウィルコクソン符号付順位和検定: ns
n=153

表4 食生活調査結果 (3) N=153

調査項目	カテゴリー	4月		7月		
		N	%	N	%	
加工食品回数 (SA)	1日3回	1	0.7	0	0.0	(W)
	1日2回	2	1.3	2	1.3	
	1日1回	18	11.8	19	12.4	
	週3~4回	32	20.9	29	19.0	
	週1~2回	48	31.4	57	37.3	
	月1~3回	39	25.5	39	25.5	
	食べない	11	7.2	7	4.6	
	その他	2	1.3	0	0.0	
加工食品種類 (MA)	カップラーメン	76	49.7	82	53.6	ns
	加工米飯	24	15.7	24	15.7	ns
	レトルトカレー	19	12.4	19	12.4	ns
	肉・魚の味付缶詰	27	17.6	27	17.6	ns
	冷凍・レトルトハンバーグ等	75	49.0	77	50.3	ns
	その他	8	5.2	6	3.9	-
飲料の量 (SA)	1.5~2L	0	0.0	4	2.6	(W)
	1~1.2L	55	35.9	55	35.9	
	0.6~0.8L	57	37.3	57	37.3	
	0.2~0.4L	40	26.1	36	23.5	
	飲まない	1	0.7	1	0.7	
飲料種類 (MA)	ジュース (果汁)	44	28.8	35	22.9	ns
	ジュース (野菜)	28	18.3	27	17.6	ns
	清涼飲料水	32	20.9	36	23.5	ns
	乳酸飲料	9	5.9	12	7.8	ns
	栄養ドリンク	3	2.0	3	2.0	ns
	コーヒー紅茶 (糖)	29	19.0	34	22.2	ns
	コーヒー紅茶 (無)	23	15.0	26	17.0	ns
	お茶	130	85.0	130	85.0	ns
	スポーツドリンク	17	11.1	24	15.7	ns
	ミネラルウォーター	42	27.5	52	34.0	ns
その他	12	7.8	10	6.5	-	
中食 (SA)	1日3回	0	0.0	0	0.0	(W)
	1日2回	0	0.0	3	2.0	
	1日1回	4	2.6	3	2.0	
	週3~4回	5	3.3	8	5.2	
	週1~2回	33	21.6	48	31.4	
	月1~3回	76	49.7	65	42.5	
	利用しない	35	22.9	25	16.3	
	その他	0	0.0	1	0.7	
外食 (SA)	1日3回	0	0.0	0	0.0	(W)
	1日2回	0	0.0	2	1.3	
	1日1回	3	2.0	0	0.0	
	週3~4回	5	3.3	5	3.3	
	週1~2回	25	16.3	34	22.2	
	月1~3回	100	65.4	97	63.4	
	利用しない	19	12.4	12	7.8	
	その他	1	0.7	3	2.0	

(SA) 択一回答, (MA) 複数回答
(W) ウィルコクソン符号付同順位検定
* p<0.05, ns 有意差なし
※ 「よくとる加工食品・飲料の種類」は X²独立性の検定による。

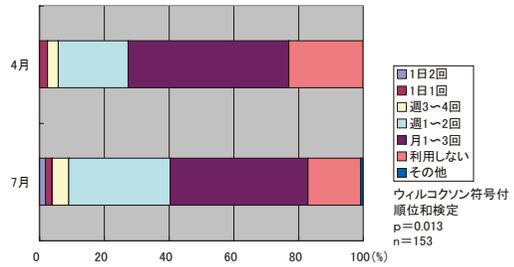


図10 中食の頻度

5. 自炊者の食生活状況

自炊者が材料から料理を作る頻度および買って来たものに手を加えて料理を作る頻度、自炊者の所持する調理器具類の状況を表5に示した。尚、自炊者については、4月に65名であったのが、実家居住から自炊となった学生がいたため7月に1名増加したが、本調査においてははぶいた。自炊者が材料から料理を作る頻度を4月と7月で比較すると、昼食と夕食において7月の方が有意に減少していた。朝食についても、有意ではないものの減少傾向があった (p=0.058)。自炊者が買って来たものに手を加えて料理をする頻度については朝食に有意差があり、4月より7月に減少していた。昼食は有意差が認められなかったが、減少している傾向にあった (p=0.056)。ただし、これらの質問において、1週間を休日も含めた7日間として回答したと思われる学生がいた。ウィルコクソン符号付順位和検定による結果は、1週間を7日間としたと思われる学生を可能な限り除いて行った数値であり、この結果は参考程度にとどめたいが、自炊者は朝食、昼食、夕食のいずれも調理して食べる頻度が減少傾向にあり、中食の利用に移行しているのではないかと推察される。

自炊者の所持する調理器具類のうち、ガス台のみ4月より7月の所持数が減少しているが、これは7月の調査時に、ガス台ではなく電磁調理器や電気コンロを持っている人はそ

表5 食生活調査結果 (4)

調査項目	カテゴリー	4月		7月		W	調査項目	カテゴリー	4月		7月		W
		N	%	N	%				N	%	N	%	
自炊者の材料からの料理頻度(朝食)	毎日	28	43.1	18	27.7	ns	自炊者の所持する調理機器	冷凍冷蔵庫	59	90.8	60	92.3	ns
	週3~4回	9	13.8	14	21.5			冷蔵庫	1	1.5	4	6.2	ns
	週1~2回	9	13.8	13	20.0			レンジ	58	89.2	63	96.9	ns
	しない	17	26.2	20	30.8			ガス台	54	83.1	48	73.8	*
	その他	0	0.0	0	0.0			トースター	33	50.8	39	60.0	ns
	無回答	2	3.1	0	0.0	ポット	18	27.7	24	36.9	ns		
自炊者の材料からの料理頻度(昼食)	毎日	27	41.5	10	15.4	**	自炊者の所持する調理器具	電気炊飯器等	10	15.4	18	27.7	ns
	週3~4回	14	21.5	21	32.3			その他	5	7.7	11	16.9	-
	週1~2回	9	13.8	21	32.3			包丁	62	95.4	64	98.5	ns
	しない	11	16.9	11	16.9			まな板	62	95.4	65	100.0	ns
	その他	1	1.5	2	3.1			ボール	56	86.2	64	98.5	ns
	無回答	3	4.6	0	0.0	ザル	60	92.3	64	98.5	ns		
自炊者の材料からの料理頻度(夕食)	毎日	36	55.4	25	38.5	*	なべ	62	95.4	65	100.0	ns	
	週3~4回	15	23.1	28	43.1		フライパン	62	95.4	65	100.0	ns	
	週1~2回	3	4.6	6	9.2		ハサミ	49	75.4	50	76.9	ns	
	しない	3	4.6	3	4.6		皮むき	38	58.5	43	66.2	ns	
	その他	5	7.7	3	4.6		センヌキ	26	40.0	33	50.8	ns	
	無回答	3	4.6	0	0.0	菜ばし	46	70.8	51	78.5	ns		
自炊者の既製品に手を加える料理頻度(朝食)	毎日	16	24.6	8	12.3	**	フライ返し	58	89.2	63	96.9	ns	
	週3~4回	8	12.3	6	9.2		お玉	62	95.4	65	100.0	ns	
	週1~2回	8	12.3	16	24.6		はかり	32	49.2	46	70.8	*	
	しない	27	41.5	35	53.8		計量カップ	46	70.8	53	81.5	ns	
	その他	2	3.1	0	0.0		計量スプーン	42	64.6	52	80.0	*	
	無回答	4	6.2	0	0.0	その他	6	9.2	8	12.3	-		
自炊者の既製品に手を加える料理頻度(昼食)	毎日	13	20.0	3	4.6	ns	自炊者の所持する食器	茶碗	61	93.8	64	98.5	ns
	週3~4回	10	15.4	11	16.9			お椀	61	93.8	65	100.0	ns
	週1~2回	13	20.0	23	35.4			皿	62	95.4	65	100.0	ns
	しない	23	35.4	26	40.0			コーヒーマグカップ	56	86.2	59	90.8	ns
	その他	2	3.1	2	3.1			コップ	58	89.2	62	95.4	ns
	無回答	4	6.2	0	0.0	その他	3	4.6	4	6.2	-		
自炊者の既製品に手を加える料理頻度(夕食)	毎日	15	23.1	3	4.6	ns	W : ウィルコクソン符号付同順位検定 ** p<0.01, * p<0.05, ns 有意差なし 4月, 7月の2回とも有効回答をした者を対象とした。						
	週3~4回	4	6.2	12	18.5								
	週1~2回	18	27.7	27	41.5								
	しない	21	32.3	22	33.8								
	その他	3	4.6	1	1.5								
	無回答	4	6.2	0	0.0								

れも記入するように事前に注意したことが影響しているのではないと思われる。所持している学生が有意に増加したのは「はかり」と「計量スプーン」であった。料理を再現するためには、はかりや計量スプーンなどの計量器具が必要であり、計量して料理をすることへの意識が入学時より高められたのではないと思われる。

以上のことを総合すると、全体的には食生活の状況はけて良い方向に変わったとはいえない

い結果となった。1年生は食のスペシャリストを目指して入学し、約3ヶ月間本学の講義を受講してきたわけだが、平成18年度における前期の科目はほとんどが教養科目であったため、食生活改善への行動変容まで結びつかなかったのではないと思われる。また、大学の時間割は高校の時と違い、曜日により始業時間が変わるため、毎日同じ生活リズムというわけにはいかない状況も上記の結果に一因していると思われる。

まとめ

管理栄養士養成課程である本学人間科学部健康栄養学科1年生を対象に食生活調査を実施し、入学時と3ヵ月後の7月との比較で以下の結果を得た。

1. 睡眠の状況をみると、睡眠時間は有意に増加し、起床時刻と就寝時刻は共に有意に遅くなっていた。
2. アルバイトをしている人数が有意に増加した。
3. 昼食において食事をする時の人数が有意に増加した。
4. 朝食をとる時間が有意に短くなり、腹8分目をこころがけている学生が減少傾向にあった。
5. 主食・主菜・副菜をそろえた食事回数が有意に減少した。
6. 食品(群)ごとにみると、米飯は、夕食に食べる回数が有意に減少し、朝食において減少傾向がみられた。魚介類・大豆製品・野菜類は有意差が認められ、食べる回数が減少した。イモ類・果物類・海藻類については有意差がみられなかったが、減少傾向にあった。
7. 中食を食べる頻度が有意に増加した。
8. 自炊者の所持する調理器具類で「はかり」、「計量スプーン」が有意に増加していた。

以上のことから、学生の食生活状況を全体的にみると改善の必要性があることが確認された。また、学生の食生活を改善し、維持していくためには、将来自分が他者に対して食教育をする栄養士になるという自覚を保持するための「継続」した教育と、規則正しい生活習慣を構築する自己管理能力を高めることが重要であると考えられる。

参考文献

- 1) 厚生労働省大臣官房統計情報部, 日本人の平均余命 平成17年簡易生命表, 2006.7.25,

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life05/index.html>

- 2) 厚生労働省大臣官房統計情報部, 平成16年度国民医療費の概況について, 2006.8.25
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/04/index.html>
- 3) 染谷理絵・根岸由紀子・水野清子・武藤静子, 女子短大生の食生活の実態, 栄養学雑誌, 第47巻, 第5号, 1989
- 4) 志垣瞳・小西富美子・池内ますみ・花崎憲子・梶田武俊, 女子学生の食生活の実態(第1報)短大生の食品摂取状況と食習慣に関する考察, 家政学研究, Vol.45, No.2, 1999
- 5) 門田新一郎, 大学生の食物摂取頻度に及ぼすライフスタイルの影響について~数量化Ⅱ類による検討~, 学校保健研究, 44, 2002
- 6) 白木まさ子・岩崎奈穂美, 大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について, 栄養学雑誌, 第44巻, 第5号, 1986
- 7) 志賀令明・福島峰子・遠藤安行・山内祐一, 女子高校生のやせ願望と食行動の分析, 精神医学, 36巻, 7号, 1994
- 8) 色川木綿子・宇和川小百合, 女子大生の栄養摂取と消費エネルギー, 東京家政大学研究紀要, 第42集, 2002
- 9) 馬場美樹・菅田仁美・三田禮造, 女子大学生の体型認識と食生活調査, 東京家政大学研究紀要, 第36集, 1996
- 10) 健康・栄養情報研究会編, 厚生労働省平成16年国民健康・栄養調査報告, 2006, 第一出版
- 11) 木藤宏子・佐美靖・田中律子・岡野五郎, 国体選手の栄養摂取状況と栄養教育に関する研究, 北海道文教大学短期大学部研究紀要, 第27号, 2003
- 12) 柳井久江, 4Stepsエクセル統計【第2版】, 2004, オーエムエス出版

(2007年1月25日受稿)

食生活調査

食生活の実態を調査するものです。他の目的に使用しませんので、ご協力をお願いします。

～回答する時の注意～

※ 平日（月～金曜日の授業のある日）について答えて下さい。

※ ‘1週間’ は休日（土日）を除いた平日（月～金曜日）の5日間とみなして答えて下さい。「1日1回」、「毎日」という回答は‘週5回’を意味しますので、注意して下さい。

※ 当てはまる番号を選んで○印をつけ、（ ）内には必要事項を記入して下さい。

調査日 平成（ ）年（ ）月（ ）日

問1. 食事は主に誰が作っていますか。最も当てはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 自分 2. 父 3. 母 4. 祖父 5. 祖母 6. 兄弟姉妹 7. その他（ ）

問2. 1日の食事回数は何回ですか。最も当てはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 一回 2. 二回 3. 三回
4. 四回以上〔当てはまるもの全てに○印：朝食・昼食・夕食・夜食・その他（ ）〕
5. 不規則で週（ ）回くらい欠食している

問3. 問2で食事回数を「一回・二回・不規則」と答えた人は、朝食・昼食・夕食のうちのどれを欠食していますか。当てはまる番号全てに○印をつけて下さい。

また、欠食の理由を下記語群からいくつでも選んで番号を記入して下さい。（「⑤その他」を選んだ人は具体的に記入して下さい）

1. 朝食 欠食理由〔語群からの回答（ ） その他（ ）〕
2. 昼食 欠食理由〔語群からの回答（ ） その他（ ）〕
3. 夕食 欠食理由〔語群からの回答（ ） その他（ ）〕

語群 ①食欲がないから ②面倒だから ③時間がないから ④節約のため ⑤その他

問4. 食事はふだん何人でしていますか。最も当てはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

朝食 1. 一人 2. 二人 3. 三人 4. 四人以上 5. 食べない

昼食 1. 一人 2. 二人 3. 三人 4. 四人以上 5. 食べない

夕食 1. 一人 2. 二人 3. 三人 4. 四人以上 5. 食べない

問5. 1回の食事時間はどのくらいですか。最も当てはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

朝食 1. 5分以内 2. 6～15分 3. 16～30分 4. 30分以上 5. 食べない

昼食 1. 5分以内 2. 6～15分 3. 16～30分 4. 30分以上 5. 食べない

夕食 1. 5分以内 2. 6～15分 3. 16～30分 4. 30分以上 5. 食べない

問6. 食事はふだんのどのくらい食べますか。最も当てはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

朝食 1. 満腹まで食べる 2. まちまち 3. いつも腹8分目を心がけている 4. 少ない 5. 食べない

昼食 1. 満腹まで食べる 2. まちまち 3. いつも腹8分目を心がけている 4. 少ない 5. 食べない

夕食 1. 満腹まで食べる 2. まちまち 3. いつも腹8分目を心がけている 4. 少ない 5. 食べない

夜食 1. 満腹まで食べる 2. まちまち 3. いつも腹8分目を心がけている 4. 少ない 5. 食べない

問7. 1日のエネルギー摂取量(食事など)とエネルギー消費量のバランスがとれていると思いますか。

また、「2. いいえ」と答えた人はその理由を下記語群から1つ選んで番号を記入して下さい。

1. はい

2. いいえ 理由()

語群 ①消費量に対して摂取量が過剰である ②消費量に対して摂取量が不足している

問8. 栄養バランスを‘意識’しながら食品を選んだり、食事をしたりしていますか。

また、その理由を下記語群からいくつでも選んで番号を記入して下さい。(「⑦その他」を選んだ人は具体的に記入して下さい)

1. はい 理由〔語群からの回答() その他()〕

2. いいえ 理由〔語群からの回答() その他()〕

語群 ①自分の健康の維持・増進のため ②家族の健康の維持・増進のため ③ダイエットのため

④自分が好きなものを食べたいから ⑤面倒だから ⑥時間がないから ⑦その他

問9. 主食(ご飯・パン等)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ等)を3つともそろえた食事をどのくらいしていますか。

1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 週3~4回 5. 週1~2回 6. 月1~3回 7. 全くしない

8. その他()

問10. 主食はどのくらい食べていますか。

朝食 ご飯 1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

パン 1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

めん 1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

昼食 ご飯 1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

パン 1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

めん 1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

夕食 ご飯 1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

パン 1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

めん 1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

問11. 肉類はどのくらい食べていますか。

1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

※ 食べないと答えた人はその理由を記入して下さい。

()

問12. 魚介類はどのくらい食べていますか。

1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

※ 食べないと答えた人はその理由を記入して下さい。

()

問13. 卵はどのくらい食べていますか。

1. 1日1個 2. 週3~4個 3. 週1~2個 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

※ 食べないと答えた人はその理由を記入して下さい。

()

問14. 大豆製品はどのくらい食べていますか。

1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()

※ 食べないと答えた人はその理由を記入して下さい。

()

- 問15. イモ類はどのくらい食べていますか。(ジャガイモ、サツマイモなど)
1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()
- ※ 食べないと答えた人はその理由を記入して下さい。
- ()
- 問16. 野菜類(緑黄色を含む)はどのくらい食べていますか。(生食、煮物を含みます。1回量は約茶碗1杯分とします。)
1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 週3~4回 5. 週1~2回 6. 月1~3回 7. 食べない
8. その他()
- ※ 食べないと答えた人はその理由を記入して下さい。
- ()
- 問17. 果物類はどのくらい食べていますか。
1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()
- ※ 食べないと答えた人はその理由を記入して下さい。
- ()
- 問18. 海藻類はどのくらい食べていますか。
1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 食べない 6. その他()
- ※ 食べないと答えた人はその理由を記入して下さい。
- ()
- 問19. 油を使った料理(バター・ドレッシング・マヨネーズなどを含む)はどのくらい食べていますか。
1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 週3~4回 5. 週1~2回 6. 月1~3回 7. 食べない
8. その他()
- ※ 食べないと答えた人はその理由を記入して下さい。
- ()
- 問20. 牛乳はどのくらい飲んでいきますか。(1回量はコップ1杯とします)
1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 飲まない 6. その他()
- ※ 飲まないと答えた人はその理由を記入して下さい。
- ()
- 問21. 加工食品(調理済冷凍食品・レトルト食品・インスタント食品・缶詰など)はどのくらい食べていますか。
1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 週3~4回 5. 週1~2回 6. 月1~3回 7. 食べない
8. その他()
- 問22. 問21で「加工食品を食べる」と答えた人は、どのようなものをよく食べますか。(複数回答可)
1. カップラーメン 2. 加工米飯(冷凍ピラフ・焼きおにぎりなど) 3. レトルトカレー 4. 肉・魚の味付缶詰
5. 冷凍・レトルトのハンバーグ・コロッケなど 6. その他()
- ※ ○印をつけたもののうち、最もよく食べるものを1つ選んで右の()内に番号を記入して下さい。 番号()
- 問23. 中食(コンビニ・スーパー・デパートなどの弁当や惣菜を家に持ち帰って食べる食事)はどのくらいしていますか。
1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 週3~4回 5. 週1~2回 6. 月1~3回 7. 利用しない
8. その他()
- 問24. 外食はどのくらいしていますか。
1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 週3~4回 5. 週1~2回 6. 月1~3回 7. 利用しない
8. その他()
- 問25. 間食はしますか。(飲み物以外で答えて下さい)
1. 1日3回以上 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 週3~4回 5. 週1~2回 6. 全くしない
7. その他()

問26. 問25で「間食をする」と答えた人は、どのようなものをよく食べますか。(複数回答可)

1. 和菓子 2. ケーキ・パイ 3. プリン・ゼリー 4. クッキー・ビスケット・チョコレート 5. 飴(あめ)・キャラメル
6. ガム 7. 塩辛いスナック菓子・せんべい 8. 果物 9. その他()

※ ○印をつけたもののうち、最もよく食べるものを1つ選んで右の()内に番号を記入して下さい。 番号()

問27. 飲み物はどのくらい飲んでいますか。(牛乳は除きます)

1. 1日5~6杯(1000~1200ml) 2. 1日3~4杯(600~800ml) 3. 1日1~2杯(200~400ml)
4. 飲まない 5. その他()

問28. 問27で「飲み物を飲む」と答えた人は、どのような飲み物をよく飲みますか。(複数回答可)

1. ジュース(果汁100%) 2. ジュース(野菜100%) 3. 清涼飲料水(炭酸飲料を含む) 4. 乳酸飲料
5. 栄養ドリンク 6. コーヒー・紅茶(砂糖入り) 7. コーヒー・紅茶(砂糖なし) 8. お茶
9. スポーツドリンク 10. ミネラルウォーター 11. その他()

※ ○印をつけたもののうち、最もよく飲むものを1つ選んで右の()内に番号を記入して下さい。 番号()

問29. 運動はどのくらいしていますか。

1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 全くしない 6. その他()

問30. 健康増進に気をつけていることは何ですか。(複数回答可)

1. 規則正しい生活リズム 2. 食生活 3. 十分な睡眠 4. 運動 5. 体重管理 6. ストレスをためない
7. 特に気をつけていることはない 8. その他()

問31. 健康食品(サプリメント、栄養補助食品など)は利用していますか。(錠剤、固形など)

1. 毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. 月1~3回 5. 利用しない 6. その他()

問32. 問31で「利用する」と答えた人は、利用する理由と具体的な商品名を記入して下さい。

理由()

商品名()

学籍番号() 氏名() 年齢()歳 男・女

平日の平均起床時刻(:) 平日の平均就寝時刻(:) 平日の平均睡眠時間(時間 分)

身長()cm 体重()kg 理想身長()cm 理想体重()kg

居住状況 1. 実家 2. 下宿・寮(食事付き) 3. 自炊 4. その他()

世帯構成 1. 1人 2. 子供()人+父母 3. 子供()人+父母+祖父母

4. その他()

※ 世帯とは、現在一緒に住んでいる人達をいいます。子供とは、自分と兄弟姉妹を含めたものです。

出身地域 1. 渡島支庁 2. 檜山支庁 3. 札幌市内 4. 石狩支庁(札幌市内は除く) 5. 後志支庁

6. 胆振支庁 7. 日高支庁 8. 空知支庁 9. 上川支庁 10. 留萌支庁 11. 根室支庁

12. 十勝支庁 13. 網走支庁 14. 釧路支庁 15. 根室支庁 16. 道外()

通学時間(片道 時間 分)

アルバイト 1. 平日にしている 2. 平日にしていない

※ 1の人→アルバイト内容 1. 主に立ち仕事 2. 主にデスクワーク 3. その他()

平均アルバイト時間 月~金曜日の中の()回 1日()時間

ご協力ありがとうございました。

調査日 平成()年()月()日

資料2

学籍番号() 氏名()

前回の調査の追加です。居住状況を 1. 自宅 2. 下宿・寮(食事付き) 3. 自炊 と答えた方それぞれにお聞きします。

～回答する時の注意～(前回と同じ)

※ 平日(月～金曜日の授業のある日)について答えて下さい。

問1. 自宅 と答えた方にお聞きします。

(1) あなたは自宅で用意された食事を1週間に何回位食べますか。

1. 朝()回/w 2. 昼()回/w 3. 夕()回/w

(2) 自宅で食事を食べない時は主にどこで何を食べますか。また、欠食する場合はその理由を書いてください。

1. 朝 どこで() 何を() 欠食する理由()
 2. 昼 どこで() 何を() 欠食する理由()
 3. 夕 どこで() 何を() 欠食する理由()

問2. 下宿・寮(食事付き) と答えた方にお聞きします。

(1) あなたはそこで用意された食事を1週間に何回位食べますか。

1. 朝()回/w 2. 昼()回/w 3. 夕()回/w

(2) 下宿・寮で食べない時は主にどこで何を食べますか。また、欠食する場合はその理由を書いてください。

1. 朝 どこで() 何を() 欠食する理由()
 2. 昼 どこで() 何を() 欠食する理由()
 3. 夕 どこで() 何を() 欠食する理由()

問3. 自炊 と答えた方にお聞きします。

(1) あなたはそこで1週間に何回位食べますか。

1. 朝()回/w 2. 昼()回/w 3. 夕()回/w

(2) 自炊をしない時は主にどこで何を食べますか。また、欠食する場合はその理由を書いてください。

1. 朝 どこで() 何を() 欠食する理由()
 2. 昼 どこで() 何を() 欠食する理由()
 3. 夕 どこで() 何を() 欠食する理由()

問4. 自炊 と答えた方に料理を作る頻度をお聞きします。

(1) 材料から作るのは1週間に何回位ですか。

1. 朝()回/w 2. 昼()回/w 3. 夕()回/w

(2) 買ったものに手を加えて作るのは1週間に何回位ですか。

1. 朝()回/w 2. 昼()回/w 3. 夕()回/w

問5. 自炊と答えた方にお聞きします。現在、用意した調理器具を教えてください。該当するものに○をしてください。

(1) 台所機器

1. 冷凍冷蔵庫 2. 冷蔵庫 3. レンジ 4. ガス台 5. トースター 6. ポット 7. 電気
 8. その他()

(2) 調理器具

1. 包丁 2. まな板 3. ボール 4. ザル 5. なべ 6. フライパン 7. ハサミ 8. 皮むき 9. センヌキ
 10. 菜はし 11. フライ返し 12. お玉 13. はかり 14. 計量カップ 15. 計量スプーン
 16. その他()

(3) 食器

1. 茶碗 2. お椀 3. 皿 4. コーヒーのマグカップ 5. コップ 6. その他()

食生活調査単純集計表

資料3

調査項目	カテゴリー	4月		7月		調査項目	カテゴリー	4月		7月		
		N	%	N	%			N	%	N	%	
エネルギー バランス (SA)	とれている	70	45.8	44	28.8	実家での 食事 (昼食) (SA)	毎日	26	32.9	25	32.1	
	とれていない	83	54.2	109	71.2		週3~4回	13	16.5	13	16.7	
バランス 不均衡の 理由 (SA)	摂取量過剰	54	65.1	77	70.6		週1~2回	20	25.3	18	23.1	
	摂取量不足	28	33.7	30	27.5		しない	14	17.7	17	21.8	
	無回答	1	1.2	2	1.8		その他	4	5.1	4	5.1	
							無回答	2	2.5	1	1.3	
栄養 バランスの 意識 (SA)	している	101	66.0	107	69.9		実家での 食事 (夕食) (SA)	毎日	57	72.2	50	64.1
	していない	51	33.3	45	29.4			週3~4回	10	12.7	21	26.9
	どちらでもない	1	0.7	0	0.0	週1~2回		4	5.1	3	3.8	
	無回答	0	0.0	1	0.7	しない		1	1.3	0	0.0	
栄養 バランスの 意識理由 (MA)	自分の健康	74	48.4	82	53.6	下宿での 食事 (朝食) (SA)	毎日	7	77.8	3	33.3	
	家族の健康	15	9.8	12	7.8		週3~4回	1	11.1	2	22.2	
	ダイエット	25	16.3	26	17.0		週1~2回	0	0.0	0	0.0	
	好物を食べたい	28	18.3	23	15.0		しない	0	0.0	1	11.1	
	面倒	15	9.8	13	8.5		その他	1	11.1	1	11.1	
	時間がない	7	4.6	10	6.5		無回答	0	0.0	2	22.2	
	その他	15	9.8	10	6.5							
運動 (SA)	毎日	16	10.5	10	6.5	下宿での 食事 (昼食) (SA)	毎日	2	22.2	2	22.2	
	週3~4回	14	9.2	19	12.4		週3~4回	1	11.1	2	22.2	
	週1~2回	52	34.0	91	59.5		週1~2回	1	11.1	0	0.0	
	月1~3回	37	24.2	19	12.4		しない	5	55.6	2	22.2	
	しない	31	20.3	12	7.8		その他	0	0.0	1	11.1	
	その他	2	1.3	1	0.7		無回答	0	0.0	2	22.2	
	無回答	1	0.7	1	0.7							
健康増進 留意点 (MA)	生活リズム	49	32.0	37	24.2	下宿での 食事 (夕食) (SA)	毎日	7	77.8	2	22.2	
	食生活	76	49.7	70	45.8		週3~4回	0	0.0	4	44.4	
	睡眠	67	43.8	76	49.7		週1~2回	1	11.1	0	0.0	
	運動	30	19.6	42	27.5		しない	0	0.0	0	0.0	
	体重管理	44	28.8	43	28.1		その他	0	0.0	1	11.1	
	ストレス	26	17.0	39	25.5		無回答	1	11.1	2	22.2	
	特にない	20	13.1	19	12.4							
その他	1	0.7	0	0.0								
健康食品 (SA)	毎日	10	6.5	11	7.2	自炊者の 自宅での 食事 (朝食) (SA)	毎日	51	78.5	40	60.6	
	週3~4回	8	5.2	5	3.3		週3~4回	5	7.7	13	19.7	
	週1~2回	3	2.0	6	3.9		週1~2回	3	4.6	6	9.1	
	月1~3回	9	5.9	7	4.6		しない	4	6.2	6	9.1	
	利用しない	120	78.4	123	80.4		その他	2	3.1	0	0.0	
	その他	2	1.3	1	0.7		無回答	0	0.0	1	1.5	
	無回答	1	0.7	0	0.0							
実家での 食事 (朝食) (SA)	毎日	64	81.0	57	73.1	自炊者の 自宅での 食事 (昼食) (SA)	毎日	43	66.2	30	45.5	
	週3~4回	4	5.1	11	14.1		週3~4回	3	4.6	9	13.6	
	週1~2回	3	3.8	3	3.8		週1~2回	12	18.5	16	24.2	
	しない	6	7.6	7	9.0		しない	6	9.2	9	13.6	
	その他	1	1.3	0	0.0		その他	1	1.5	1	1.5	
無回答	1	1.3	0	0.0	無回答	0	0.0	1	1.5			
(SA) 択一回答, (MA) 複数回答						自炊者の 自宅での 食事 (夕食) (SA)	毎日	58	89.2	49	74.2	
							週3~4回	2	3.1	11	16.7	
							週1~2回	2	3.1	1	1.5	
							しない	1	1.5	2	3.0	
						その他	2	3.1	2	3.0		
						無回答	0	0.0	1	1.5		

Abstract

The food habit investigation of the students was carried out for the Faculty of Human Science, Department of Health and Nutrition. The following results were obtained when their food habits at the time of school entrance and in July were compared.

1. Total sleeping time significantly increased because they got up late.
2. There was a significant increase in the number of persons working part-time.
3. The number of persons who ate lunch increased significantly.
4. The time it took to eat breakfast shortened significantly, and the number of students who were careful about the quantity of food declined.
5. The number of meals where the nutrient balance was good significantly decreased.
6. The frequency of eating boiled rice for supper significantly decreased. When it was observed by each food group, the number of those who ate boiled rice for breakfast decreased. There was a significant decrease in the frequency of seafood, processed soy product and vegetable intake. There was a decline in the number of those who ate tubers, roots, fruits and seaweed.
7. The number of persons who ate between meals increased significantly.
8. Those cooking for themselves with "a kitchen scale" and "measuring spoon" significantly increased.

From the above facts, it indicates that there is a necessity for the improvement in the eating habit of the students.