

資 料

女子短大生の摂食行動の実態

加来 卯子* 八尋 俊子**

<要 旨>

女子短大生のライフスタイルの実態を把握して、学生の日常生活に対する現状認識を深め、学生指導に資する知見を得ることを目的に本研究を行った。女子短大生の睡眠行動の実態および起床時の生活行動の実態に関する研究に続くものである。

西南女学院短期大学家政科および生活創造学科の学生に対し、所定の期間における任意の金・土・日曜または土・日・月曜の連続する3日間を選んで、NHK国民生活時間調査の行動分類表に沿った1日24時間の生活行動および摂食行動の記入を依頼した。

摂食行動の分析から、欠食や中食、外食の利用が日常的になっている実態が浮かび上がった。また欠食、中食は一人暮らしに多い傾向を示した。孤食を自宅通学生の摂食状況から見ると、朝食で約50%、夕食で20%を超えた。食事の開始時刻は、特に土・日曜の朝食では長い時間帯に2つのピークが表れて行為者は広く分布したが、この結果から起床時刻との対応が示唆された。アルバイト従事者の夕食開始時刻は22時以降が最も多く、50%前後の者が21時以降であった。

以上より、学生の食習慣の変容が確実に進行していること、家庭における食習慣形成の指導性に大きな期待をかけることには無理があること、特に一人暮らしの学生については規則的な食習慣の形成を助長させる教育の機会が必要であることが問題点として明らかにされた。健康日本21が掲げる21世紀における国民の健康寿命の延長を実現するためには、様々な機会を捉えて食習慣が健康に及ぼす影響の重大さを啓蒙していくことの必要性を痛感させられた。

キーワード：摂食行動 欠食 外食 孤食 摂食時刻

1. 緒 言

超高齢社会を生きることになる現在の青年たちが市民として成長し、心身ともに健康な高齢期を迎えるためには、幼年期から少年・青年期にかけて望ましい生活習慣を確立させることが主要な課題であると考えられる。しかし、本来自立した生活者を目指して歩むことが望まれる大学生の生活習慣は、必ずしも望ましいものではないことを著者らは前報¹⁾²⁾で報告した。

生活の質あるいは生活の実態は、生活行動と生活時間の使われ方の数値を手がかりとして明らかにすることができる。著者らによる一連の生活時間の時系列的調査結果から、女子短大生の生活リズムは夜型化が進行しており、睡眠リズムの不規則性と相まってそれらが生活習慣の不規則性に影響を及ぼすことが前報¹⁾²⁾で示唆された。

現在、わが国の食生活は飽食の時代といわれる中で、外食や中食の利用による偏食の懸念や個食、孤食、欠食などにみられる食習慣の変容や乱れが問題となっているが、その背景には家庭の日常の食卓が大きく変化していることが指摘されている³⁾。これらは看過できない問題であり、特に児童生徒の深刻化する食生活の乱れに対し、国は、学校における食の指導を通して望ましい食習慣を身に付けさせて子どもの健全育成を計ることを目的に、義務教育諸学校に栄養教諭を設置するための学校教育法等の一部改正を行って、平成17年4月から施行される運びとなった⁴⁾。

女子短大生は将来のいのちを育む立場にあることから健康な身体の維持に留意すべきであるが、上述の生活時間調査の結果からは食習慣の不規則性が推察される。本研究は、女子短大生の摂食行動を中心に生活リズムの実態を把握してそこに潜む問題点を明らかにし、

* 西南女学院大学短期大学部 生活創造学科 助教授

** 西南女学院大学短期大学部 生活創造学科 教授

同時に望ましい食習慣の形成を促すための生活指導の指針を得ることを目的としたものである。結果は食習慣の形成に及ぼす家庭の影響を考察するため、自宅通学生（以下自宅生と記す）か一人暮らしかの居住形態別を中心に分析し、検討を行った。

II. 調査方法

1. 調査対象者

西南女学院短期大学家政科および生活創造学科1・2年生291名で、有効回収票は290票、回収率は99.7%であった。調査対象者の基本属性を表1に示す。なお、学院寮は2002年3月に閉寮されており、指定寮入居者は一人暮らしとして集計した。

表1 基本属性

		度数(人)	比率(%)
学年	1年	142	49.0
	2年	148	51.0
居住形態	自宅	215	74.1
	一人暮らし	68	23.4
	寮	3	1.0
	その他	4	1.4
家族数(人)	2	7	3.2
	3	50	22.8
	4	92	42.0
	5	43	19.6
	6	22	10.0
	7	4	1.8
	8	1	0.5

2. 調査期間

2001年6・7月期または11・12月期、あるいは2002年または2003年の11・12月期から任意の金・土・日曜または土・日・月曜の連続する3日間を選んで、配票留置法により記入を依頼した。

3. 調査方法

1日3度の食事について摂食・欠食の別、家庭食・中食・外食の別による摂食形態、家族あるいは友人との共食か・孤食かの摂食状況の記入とした。ここで、

中食は調理済みの商品を店から持ち帰り、家庭や学校で食べる場合とした。同時に前報¹⁾と同様にNHK国民生活時間調査の行動分類表に沿った1日24時間の生活行動の記録から、食事の開始時刻およびアルバイトの就業と摂食行動の関連について考察を行った。

III. 結果および考察

1. 摂食状況

欠食率を表2に示す。朝食・昼食・夕食とも、平日より土・日曜の欠食率が高い。また、3曜日とも、朝食の欠食率が顕著に高く、平日20.1%、土曜31.4%、日曜34.3%である。因みに女子中学生の欠食率は9.2%、女子高校生で7.9%である⁵⁾ので、短大入学後、急速に食生活が不規則になっている状況がある。このことは、枠を設定された高校までと生活が大きく変わり、選択の幅が広がった大学生活のあり方自体が一面では食習慣の乱れを加速させているとも考えられる。欠食率を居住形態別にみると、平日については朝食は一人暮らしの欠食率が若干高いものの、昼食、夕食では自宅生、一人暮らしで、ほとんど差は見られない。しかし、土・日曜では差が見られ、自宅生の朝食欠食率は約30%であるのに対して、一人暮らしでは土曜が36.8%、日曜では42.6%と自宅生よりも高い。同時に、一人暮らしでは3食を通して日曜の欠食率が高い。一人暮らしの場合、食事を作るのが面倒だという学生の声をよく耳にするが、「自立を目指して一人暮らしをしたい」という当初の意志を実践させることが、特に物質的に恵まれた環境では相当に困難であることを示

表2 欠食率（3曜日・居住形態別%）

		朝食	昼食	夕食
平日	全体	20.1	5.3	2.5
	自宅	19.1	5.6	2.3
	一人暮らし	23.5	4.4	2.9
土曜	全体	31.4	9.9	3.2
	自宅	29.8	12.1	3.3
	一人暮らし	36.8	2.9	2.9
日曜	全体	34.3	11.0	3.2
	自宅	31.6	9.8	2.3
	一人暮らし	42.6	14.7	5.9

唆していると言えよう。睡眠行動の実態調査から、土・日曜の平均起床時刻は、平日と比較しておよそ1時間遅いこと、および一人暮らしの者が自宅生よりも遅いことを明らかにしたが、今回の生活時間調査でも同様の結果が得られている。図1に起床時刻別朝食欠食率を示すが、起床時刻が遅くなるにつれて朝食欠食率

は高くなる傾向にあり、特に10時以降で顕著である。これより、遅い起床時刻が朝食を摂らない要因の一つになっていると考えられるが、特に、起床時刻が自宅生よりも遅い一人暮らしにおける食生活のリズムの不規則性が懸念される。

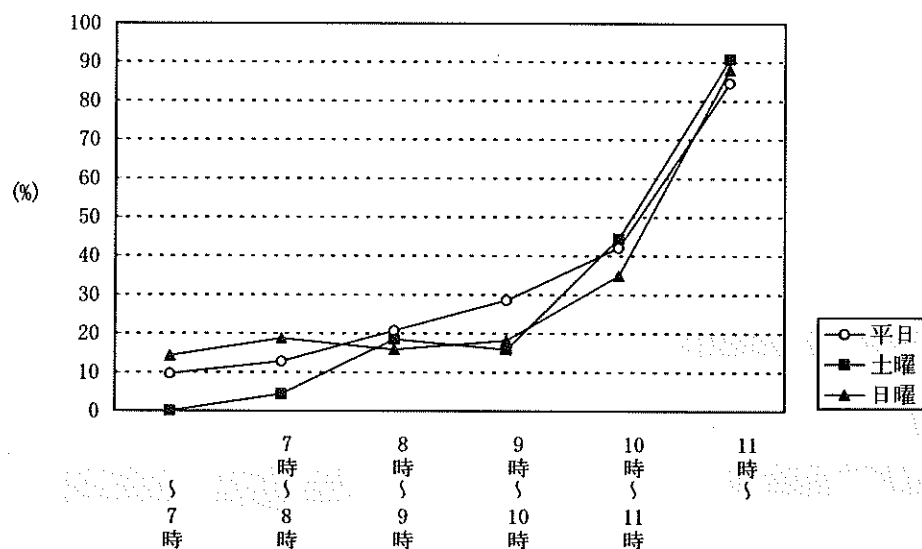


図1 起床時刻別朝食欠食率

3曜日別摂食形態を図2に示す。朝食は3曜日とも家庭食が約85%である。昼食は、平日では外食、中食、家庭食の順となり、土・日曜では中食や外食よりも家庭食が多くなるものの、40%前後である。夕食は3曜日とも家庭食が最も多いが、平日で約75%、土・日曜では65%前後であり、一方外食は土曜で約32%、日曜で約25%見られる。このような状況を昨今の外食産業や総菜店の進出などと合わせて考えると、外食や中食が抵抗なく家庭に浸透してきていることを示していると推察される。図3は居住形態別に夕食の摂食形態を比較したものである。3曜日を通して、自宅生は家庭食が多く、一人暮らしでも順位としては家庭食が最も多いものの、自宅生ではごく小さい比率でしか見られなかった中食が3曜日とも約20%利用されている。しかし、外食の比率は、自宅生、一人暮らしではほとんど差は見られない。摂食形態多様化の理由としては、社会の変容や産業構造の変化などを背景とする様々な要因が挙げられようが、「誰かと共に」あるいは「一人で」外食店を訪れる客層が広がっている現実および図3の外食の比率を併せて考えると、食事は家庭で摂ることが「当たり前」とされた状況ではなくなっていることを象徴している⁶⁾、と正に言えるのではな

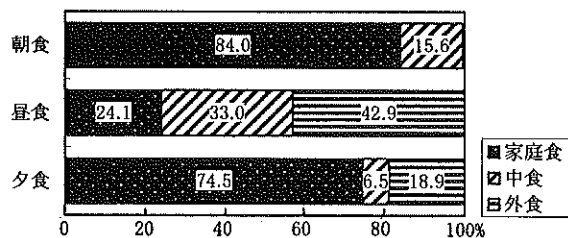
からうか。なお、起床時の生活行動の実態調査より、短大生が家事労働に費やす時間は自宅生で29分、一人暮らしで1時間22分であった²⁾。したがって、自宅生の家庭食を支える家事労働は家族に大きく依存している状況である。「生きる力」を育成する実体験の場が家庭から急速に失われつつあり、家庭生活において最も優れた道具である「身体」を媒介とする労働が消え去りつつある⁷⁾ことの重大さを我々は真剣に受け止めるべきであり、同時に基本的な生活技術を習得させることをなおざりにすべきではないとの理念を教育に反映させることが重要であると痛感する。また、回答者の中には1日の食事回数が1回と答えた者が若干名いたが、生活リズムの乱れが長期にわたれば、生活習慣病発生の危険因子となることを認識させる教育が必要であらう⁸⁾。

図4は3曜日別摂食状況を示す。ここでは、誰と食事をするのかという問いに対し、「家族」「友人」「孤食」の3通りの比較ができる自宅生の結果を示している。朝食は3曜日とも家族と共食が約50%であるが、孤食も同様に50%前後で、摂食状況からは多様化するライフスタイルによって家族の個別化⁹⁾が進行していることが推察される。昼食は、平日は友人との共食が

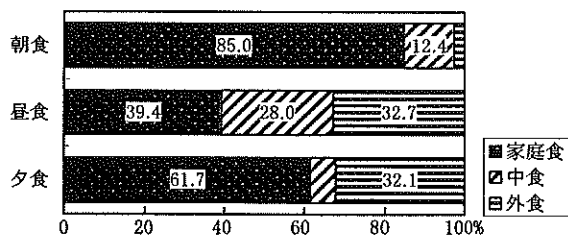
顕著に多く、土・日曜は友人および家族との共食がそれぞれ30%台である。夕食は家族との共食が最も多いが、その比率は3曜日を通して60%には至らず、友人と共食あるいは孤食がそれぞれ20%前後いる。児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書によると孤食の比率は年齢と共に増加する傾向が見られ、朝食では小学生で約15%、中学生で約40%、高校生で約50%である。また、夕食では中学生で男女ともに約10人に一人、高校生男子の約3人に一人、女子の4人に一人が孤食である⁶⁾。従来、家族と食卓を囲むことは当たり前のことであり、そこでの共同の交わりを通して家族間のコミュニケーションが成され、結束は高められる

と考えられてきた。しかし、家族が小さくなり、また家族の個別化の進行が見られる中で、家族との時間よりも友人との時間を優先する、親との距離をおきたい、自分独りの時間を大切にしたい、などの学生の声を現実には耳にする。また、誰かと一緒に食事をする共食を煩わしく思う人が増えていることも指摘されている¹⁰⁾。現代の変容する社会の中で家族が各々の価値観によるライフスタイルを重視するようになってきたことと相まって、摂食行動を含めた生活の個別化が進行し、家庭の食卓や食文化が激変していることを推察させるし、同時に家族を緩やかな結びつきへと移行させている状況があると考えられる。

〈 平 日 〉



〈 土 曜 〉



〈 日 曜 〉

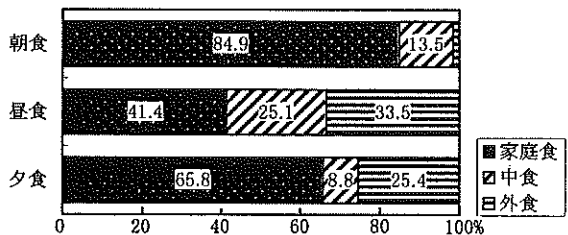
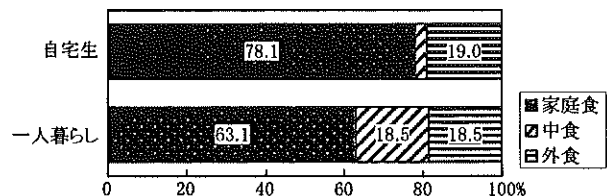
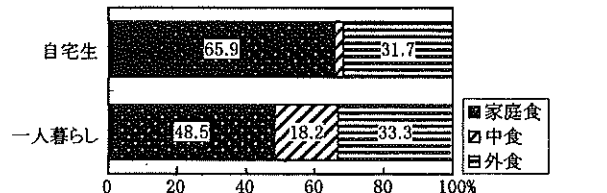


図2 3曜日別摂食形態の行為者率

〈 平 日 〉



〈 土 曜 〉



〈 日 曜 〉

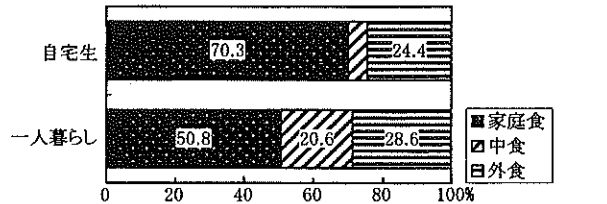
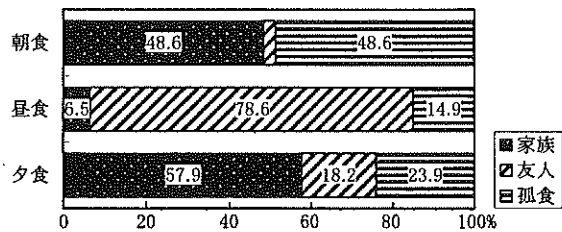
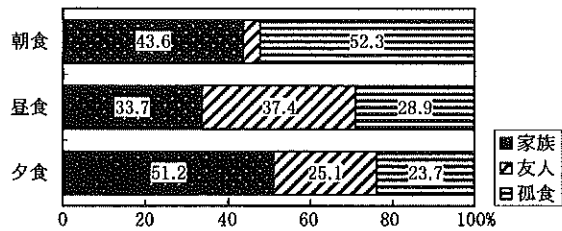


図3 居住形態別夕食摂食形態の行為者率

〈平日〉



〈土曜〉



〈日曜〉

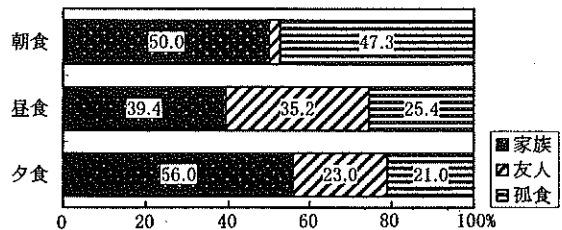


図4 3曜日別自宅通学生の摂食状況行為者率

2. 摂食時刻

図5に3曜日別の朝食開始時刻を示す。朝食の開始時刻は6時前から11時過ぎまでの時間帯に渡っている。平日は7時台に開始するが多く、次いで8時台であり、それ以降は直線的に少なくなっている。土曜は9時台前半が最も多く、次いで9時台後半、7時台後半の順となる。日曜も土曜とほぼ同様の傾向であり、土・日曜とも開始時刻に2つのピークが見られる。土・日曜はゆっくり朝寝を決め込むグループとレジャーやアルバイトのために早起きするグループに分かれることが推察されるが、遅い時間のピークが高いことは、遅い起床時刻¹⁾とよく対応しており、生活リズムの改善が強く望まれる。

図6に昼食開始時刻を示す。朝食と同様、11時前から16時過ぎまで幅広い時間帯に渡るが、平日のピークは午前の授業が終わる12時から12時30分で、次いで12時30分から13時、それ以降は顕著に少なくなっている。土・日曜も12時台が多いが、平日ほどの高いピークは見られず、13時以降、緩やかに減少しながら収束している。平日は授業の関係で決められた時間内で開始する者が多いが、土・日曜の行動は個人の裁量に任されているためピークの時刻をはずれて、時間帯全体に分布している傾向が認められる。

図7は夕食開始時刻を示す。夕食開始時刻も17時前から23時以降と、朝食、昼食開始時刻の幅よりもさらに時間帯が1時間広がっている。3曜日とも同様の傾向を示しており、19時から19時30分に高いピークが見られる。19時以前および19時30分以降の数は減少する

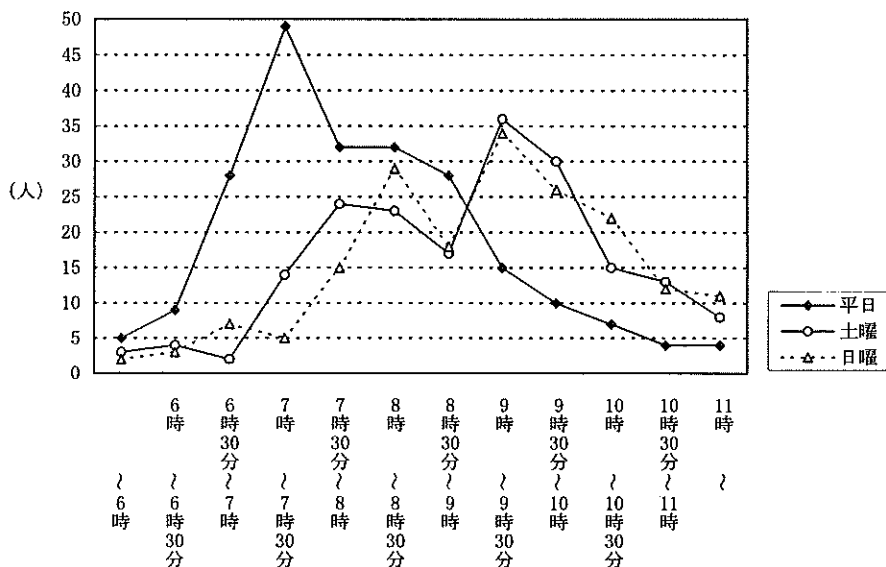


図5 3曜日別朝食開始時刻行為者数

女子短大生の摂食行動の実態

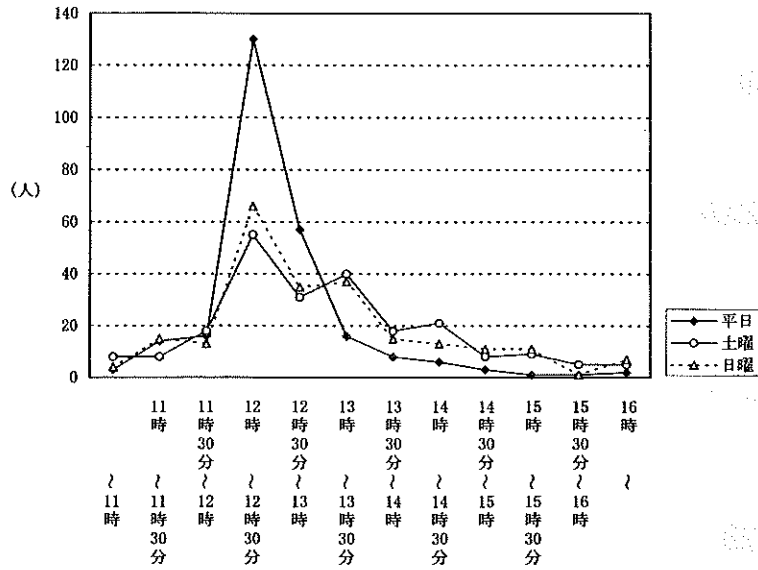


図6 3曜日別昼食開始時刻行為者数

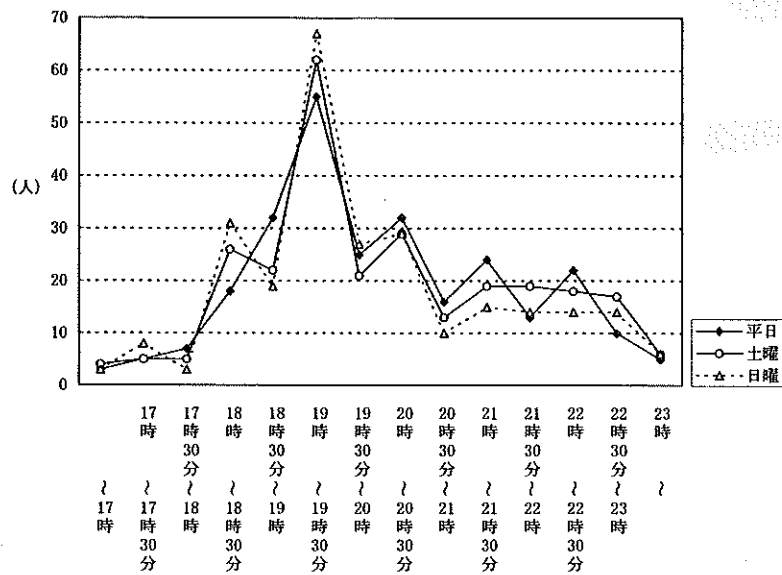


図7 3曜日別夕食開始時刻行為者数

表3 夕食開始時刻別平均就寝時刻

夕食開始時刻	平日 (時:分)	土曜 (時:分)	日曜 (時:分)
～20時	0:33	0:47	1:03
20時～22時	0:50	0:50	0:55
22時～	1:03	1:26	2:27

が、21時以降に開始する者が3曜日とも行為者率として25%前後いる。なお、朝食、昼食開始時刻の幅は国民全体の開始時間帯よりも広いが、夕食に関してはほぼ傾向が認められる¹¹⁾。

夕食開始時刻が遅くなると就寝時刻にも影響し、生活行動の深夜化につながる事が推察される。表3は夕食開始時刻別の平均就寝時刻を示す。平日は開始時刻が遅いグループほど就寝時刻も遅い。土・日曜は20時までおよび22時までに開始した2つのグループの就寝時刻は1時前後であるが、22時以降のグループは顕著に遅くなっている。夕食開始時刻が遅いことは、生活リズムの深夜化と不規則性を促進させる要因になっていると理解される。

3. アルバイトと夕食開始時刻との関連

夕食開始時刻を遅らせる生活行動の一つにアルバイ

トの就業が考えられる。表4より、本調査でのアルバイト従事者は平日で26.9%、土曜で45.9%、日曜で40.4%である。アルバイト従事者は前報と同様²⁾ 自宅生に多く、平日で自宅生の約30%、土・日曜で約50%が従事している。従事者全員の平均従事時間は平日4時間24分、土曜6時間23分、日曜6時間29分である。アルバイト終了時刻を図8に示す。前報²⁾と同様に、終了時刻が遅く、3曜日を通して22時以降に終了する者が最も多い。全体として21時以降に終了する者は平日で71.5%、土曜59.8%、日曜55.2%であり、就業環境として好ましいものではない。この現実には学校および家庭において、学生への危険の認識と夜間の防犯に対する指導の徹底が望まれることを示唆していると言えよう。

アルバイト終了時刻の遅さは夕食の開始時刻に影響することが推察される。図9はアルバイト従事者と従

表4 アルバイト従事者および平均従事時間

		従事者 (人数 (%))	平均従事時間 (時間 : 分)
平日	全体 (N=283)	76 (26.9)	4:24
	自宅生 (N=215)	65 (30.2)	4:21
	一人暮らし (N= 68)	11 (16.2)	4:46
土曜	全体 (N=283)	130 (45.9)	6:23
	自宅生 (N=215)	114 (53.0)	6:23
	一人暮らし (N= 68)	16 (23.5)	6:23
日曜	全体 (N=282)	114 (40.4)	6:29
	自宅生 (N=215)	101 (47.0)	6:29
	一人暮らし (N= 67)	13 (19.4)	6:33

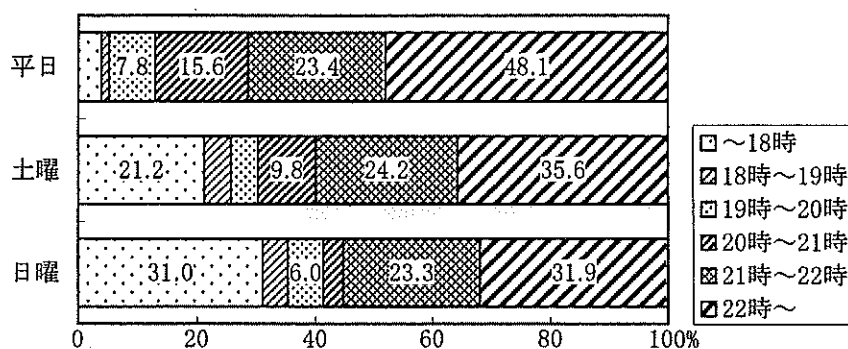


図8 アルバイト終了時刻行為者率

事していない者の夕食開始時刻を示す。カイ二乗検定を行った結果、3曜日とも1%水準で有意差が認められた。従事していない場合、3曜日とも19時から20時の間に開始する者が最も多く、次いで18時から19時で、21時以降に開始する者は多くなく、特に土・日曜は約10%以下と少ない。一方、アルバイト従事者は、3曜日とも22時以降に開始する者が最も多く、21時以降で見ると平日61.5%、土曜54.3%、日曜47.5%である。前報²⁾で、アルバイトで得た収入は主に被服費次いで貯金、交際費、食費などに使用され、学生のファッション化した生活を支えるのに必要な経費であることを述べたが、遅い時間のアルバイトは生活リズムの深夜化を促し、疲労の蓄積や朝食欠食の引き金となって平日の学生生活や学習意欲に少なからず影響することが考えられ、各々に望ましい生活習慣を確立することの大切さを認識させることが必要であると考えられる。

以上より、摂食行動を通して女子短大生のライフスタイルについて分析した結果、生活の夜型化が進行し、不規則で個別化した摂食行動の実態が認められた。しかもこの傾向は、自宅生、一人暮らしともに共通して

おり、食生活を含めた生活リズムの形成に及ぼす家庭の影響力は弱まりつつあると考えられる。この点に関して、主婦の食に対する関心や知識および調理への志向には年齢によって断層が見られるという興味ある事実が指摘されている。そしてその要因は中学校での家庭科教育のあり方と密接な関係があると述べられている¹⁹⁾。具体的には、時代の流れに対応した中学校学習指導要領の改訂に伴う調理技術重視から生活者教育寄りへの変更、男女共修と学習内容の簡略化、家庭科の授業時間の削減などが断層を生じさせる結果になったと考えられている。本研究では、食事の内容については触れていないが、外食や中食が日常的となっている摂食行動の実態や、学生の日常の言動から推測される嗜好を重視した献立や食べ残しに対する感覚などから、食生活の基本や問題点などが十分理解されているとは言いがたい状況である。若者が健康で望ましい食を含めた生活習慣を確立するためには、もとより家庭でのあり方が重要であるが、学校教育に課せられる「生きる力」を育む使命を確認するとともに、地元NPOの食を媒介にした新たなコミュニケーションの輪の形成¹³⁾

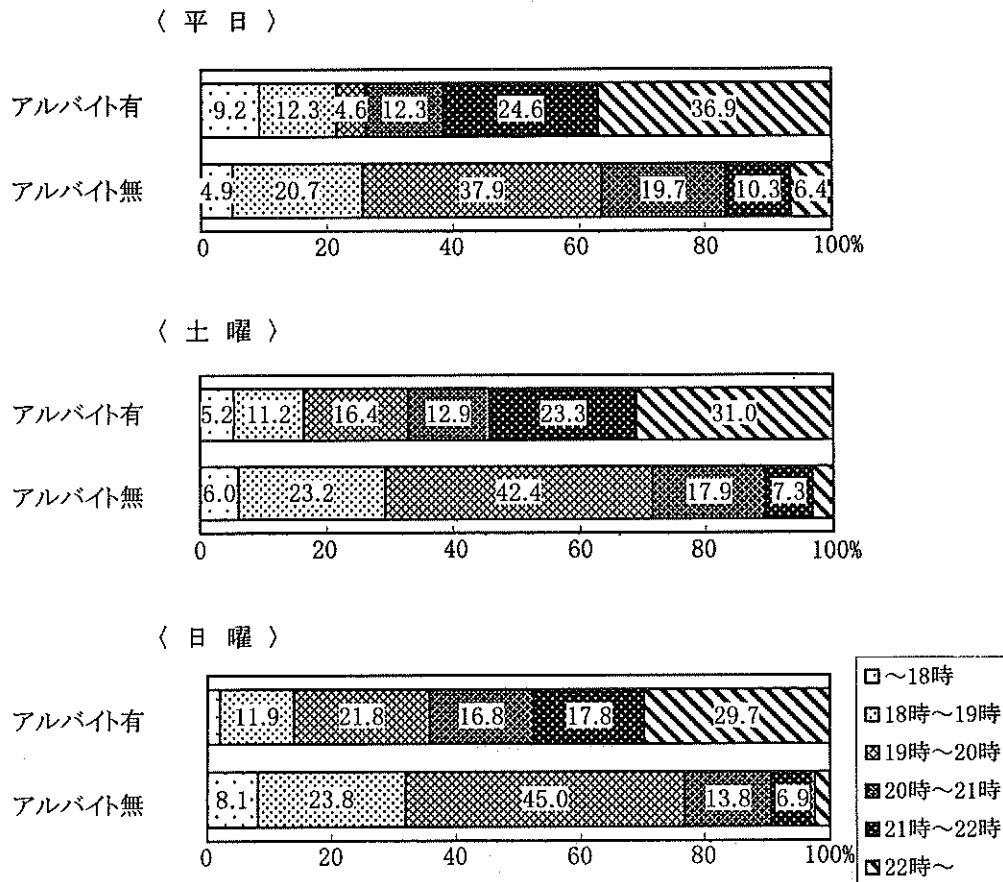


図9 アルバイト就業と夕食開始時刻別行為者率

やスローフード運動などを通しての社会全体での啓蒙活動の進展にも期待したい。

IV. 要 約

西南女学院短期大学家政科および生活創造学科1・2年生291名を対象に金・土・日曜または土・日・月曜の連続する3日間の生活時間調査および摂食行動調査を行って、摂食状況、摂食形態、摂食時刻等の特徴について検討した。また、摂食行動に影響を及ぼす要因の一つと考えられるアルバイトとの関連について考察した。結果を要約すると次のようである。

- 1) 摂食行動を欠食率から見ると、1日3食の中では朝食の欠食率が顕著に高く、夕食ではかなり低い。朝食の欠食率は平日で約20%、土・日曜は30%を越える。また、自宅生よりも一人暮らしの学生で欠食率が高い。
- 2) 摂食形態は、朝食は3曜日を通して家庭食が約85%と多く、昼食は平日には中食と外食で約76%、土・日曜では約60%を占める。夕食は3曜日を通して家庭食が最も多いが、居住形態別に見ると一人暮らしでは中食も20%前後見られる。外食は平日で20%未満、土・日曜で30%前後で居住形態による差はほとんど見られない。
- 3) 摂食状況を自宅生で見ると、3曜日とも、朝食は家族との共食と孤食が各々50%前後である。夕食は3曜日を通して家族との共食が60%に満たず、友人と共食あるいは孤食がそれぞれ20%前後である。
- 4) 食事の開始時刻は、特に朝食において平日と土・日曜での差が顕著である。すなわち、土・日曜は行為者が長い時間帯に広く分布しており、起床時刻との対応が考えられる。
- 5) アルバイト従事の有無により夕食開始時刻に差が認められる。アルバイト従事者では3曜日とも22時以降が最も多く、21時以降で見ると平日で約60%、土・日曜で50%前後となる。一方、アルバイトに従事していない者では20時～21時が最も多い。
- 6) 摂食行動の実態から、短大生の生活は個別化に向かう傾向が認められる。
- 7) 短大生の生活リズムの夜型化が進行している。食

生活のリズムと生活リズムは互いに関連しあっており、生活リズムの不規則性が食生活の不規則性に影響を及ぼすことが考えられる。

付記

本稿は2003年度（第50回）日本家政学会九州支部大会において報告したものに、さらに調査データを追加して分析、検討したものである。

引用文献

- 1) 八尋俊子、加来卯子：西南女学院短大研究紀要、49号、pp15-19（2003）
- 2) 加来卯子、八尋俊子：西南女学院短大研究紀要、49号、pp21-27（2003）
- 3) 岩村暢子：変わる家族 変わる食卓、pp7-11勁草書房、東京（2003）
- 4) 文部科学省スポーツ・青少年局長、文部科学省初等中等教育局長：16文科ス第142号 平成16年6月30日
- 5) 財団法人日本学校保健会編：平成14年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書、7、財団法人日本学校保健会（2004）
- 6) 朝日新聞「食」取材班：あした何を食べますか？、44、朝日新聞社、東京（2003）
- 7) 大澤清二：家政誌、49、1324（1998）
- 8) 香川靖雄：生活習慣病を防ぐ、68、岩波新書、東京（2000）
- 9) 野々山久也、袖井孝子、篠崎正美：いま家族に何が起きているか、8、ミネルヴァ書房、京都（1996）
- 10) 朝日新聞「食」取材班：あした何を食べますか？、243、朝日新聞社、東京（2003）
- 11) 2000年国民生活時間調査報告書、39、NHK放送文化研究所、東京（2001）
- 12) 岩村暢子：変わる家族 変わる食卓、pp233-241勁草書房、東京（2003）
- 13) 朝日新聞「食」取材班：あした何を食べますか？、pp252-255、朝日新聞社、東京（2003）

A Study of The Eating Habits of Women Junior College Students

Shigeko Kaku, Toshiko Yahiro

<Abstract>

The purpose of this study is to discover and understand the actual lifestyle of female junior college students involved in this study in order to provide them better guidance. This is a continuation of a former study in the sleeping habits and daytime activity patterns of similar subjects.

The subjects were students of the home economics and life study department. Subjects were requested to fill out a questionnaire concerning their eating habits and activities in a 24 hour period modeled after an NHK national time budget and eating habits survey.

From the analysis of the eating habit information it became clear that students didn't eat a balanced diet, bought already prepared foods, and ate out often. In addition students living alone tend to go without meals and often buy already prepared foods in shops. Of the students living alone, 50% eat breakfast alone, 20% eat supper alone. On weekend mornings there is a wide range of time at which breakfast is eaten and two peak times appear within this period. The study showed that those having part-time jobs ate supper very late. 50% of students having part-time jobs start eating at or prior to 9:00 p.m. while approximately 30% don't start eating until after 10:00 p.m.

It was clear that students living alone were not following good eating habits and that it would be difficult for them to learn good living habits from their parents. It was recognized that it is necessary for us to educate our students on proper life style habits in order to extend the healthy life of the nation in the 21st century.

Keywords : eating habits skip a meal eating out eating alone starting time for meals