

ファーストフード利用状態からみる 女子短大生の食生活

た な か よ り こ あ さ の や す よ *1 お か だ ま り こ *2 み な み み ゆ き *1
田中順子・浅野恭代・岡田真理子・南 幸

1. 緒言

戦後 60 数年の間に、日本人の生活はかつてないほど大きく変化した。産業構造は農業社会から工業社会、そして情報社会へと推移し、人口構造は少子高齢化社会となった。社会基盤の急激な変化は、社会の最小単位である家族の形態を変え、その機能も大きく変化させている。従来、食生活は家族単位で営まれ、食事は主に家庭内で主婦によって作られ、家族が揃って同じものを食べるが多かった。

しかし、近年は食事作りの機能が外部化され、レストランなどで食べる外食やコンビニ弁当・調理済み食品などを持ち帰って家庭で食べる中食が増加している。ちなみに、総務省家計調査年報¹⁾によると、1965 年には家庭調理に利用される生鮮食品費の食料費に占める割合は 49 %であったが、2004 年には 29 %に減少し、外食費や調理食品費が増加している。2005 年²⁾実績で外食チェーン売上高のトップはファーストフードの日本マクドナルドであり、以下スカイラーク、ほっかほっか亭、日清医療食品、日本ケンタッキーフライドチキンと続く。

このように日本人の食生活は家庭外への依存度を深め、急速に外部化・社会化が進んで

おり、今後、人々の心や体の健康にさまざまな影響を与えると予想される。

一方、現代日本において、青年期の食生活はさまざまな問題を含んでいる。平成 16 年国民健康・栄養調査³⁾によると、朝食の欠食率は 20 歳代が最も高く、男性の 34.3 %、女性の 22.0 %が朝食を欠食している。また、若い女性の過剰な瘦身志向を反映し、20 歳代女性の低体重(やせ)(BMI ≤ 18.5)の割合は 21.4 %と非常に高い割合を示している。外食の頻度も 20 歳代が最も高く、20 歳代男性 43.3 %、女性 35.3 %が昼食を外食している。

大学生の食生活は、それまで家庭によって比較的よく管理されていた状態から、自己管理の部分が多くなり、カップ麺やファーストフードなど簡便な食品を利用する人が増えてくる。また、下校後にアルバイトに行く学生も多く、食事時刻が不規則になり、現状にはさまざまな問題があると考えられる。

ファーストフードは世界中に広がりをもせており、若年層を中心に低価格で便利な食べ物として利用されている。

一方、安全性についてはさまざまな問題が指摘されており、欧米では冠動脈疾患などを引き起こすトランス脂肪酸⁴⁾の含有が問題に

*1 畿央大学健康科学部(Department of Health and Human Life, Kio University)

*2 大手前栄養学院(Department of Nutritional Science, Otemae College of Nutrition)

なっている。

そこで、ファーストフードの利用状態から大学生の食生活を検討し、今後の食教育への課題を考えるためアンケート調査を実施した。

2. 方法

調査時期は2004年11月～12月で、大阪信愛女学院短期大学の学生を対象に実施した。有効回答者数は122人で、回収率は81.8%である。有意検定は χ^2 検定で行い、統計ソフトSPSSを用いて分析を行った。

調査項目は基本属性として家族構成・アルバイトの有無など、ファーストフード利用状況として摂取頻度・必要性・ファーストフードに対するイメージ・ファーストフードの食体験など、食生活状況として朝食摂取状況・家族揃っての食事状況・食品群摂取状況・食生活意識、健康状態として自覚症状・就寝起床時刻などである。

3. 結果および考察

3.1 対象者の概要

表1に対象者の概要を示す。

表1 対象者の概要($n = 122$)

家族構成	核家族 95(80.5%), 三世代家族 22(18.6%), その他 5(4.1%)
アルバイト	有 82(67.2%), 無 40(32.8%)
居住状況	自宅 113(92.6%), 下宿・マンション 9(7.4%)
母の職業	パートタイム 42(34.4%), 無職 39(32.0%), フルタイム 27(22.1%)

家族構成は核家族 80.5%、祖父母と同居している三世代家族は 18.6%であった。アルバイトをしている学生は 67.2%であり、約7割の学生が何らかのアルバイトをしていた。居住状況は自宅からの通学生が大部分であり、92.6%を占めていた。母の職業はパー

トタイム勤務 34.4%、無職 32.0%、フルタイム勤務 22.1%であった。

3.2 ファーストフード利用状況

よく食べるファーストフードは図1に示すとおりハンバーガーが最も多く、81.1%であった。次いで多いのが、フライドポテトであり 55.7%、ドーナツ 21.3%、チキンナゲット 20.5%の順であった。

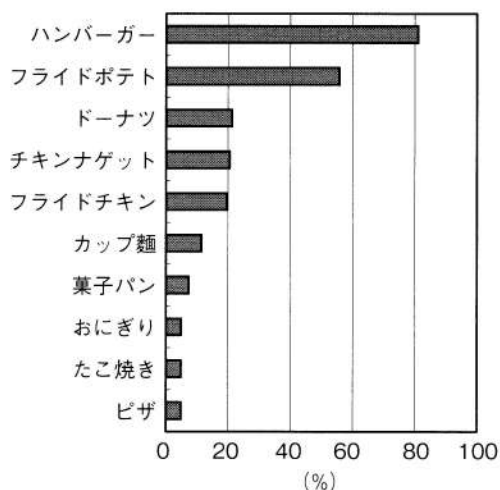


図1 よく食べるファーストフード(複数回答)

利用頻度は図2に示すが、月に1～2回が最も多く 41.3%、次いで週に1～2回 39.7%であった。週に3～4回以上食べている学生も 7.5%いた。

ファーストフードをいつ食べるかを、図3に示す。昼食時が最も多く 63.1%、昼食と

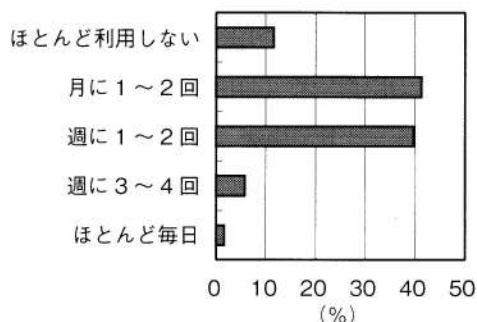


図2 ファーストフード利用頻度

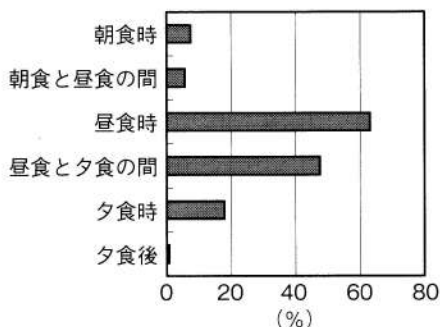


図3 ファーストフードを食べる時(複数回答)

夕食の間が47.5%であった。

ファーストフードを食べる場所を図4に示す。店で食べるものが最も多く86.9%であり、次いで自宅が36.9%であった。

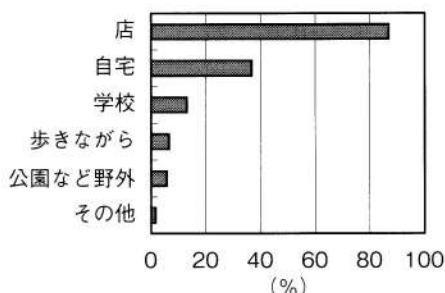


図4 ファーストフードを食べる場所(複数回答)

また、図5に示すとおり、一緒に食べる人は友人が最も多く87.7%、家族14.8%、一人10.7%であった。このような結果から、本学学生はハンバーガーやフライドポテトを月1~2回あるいは週に1~2回、友人と店で昼食時に食べている人が多いと推察される。

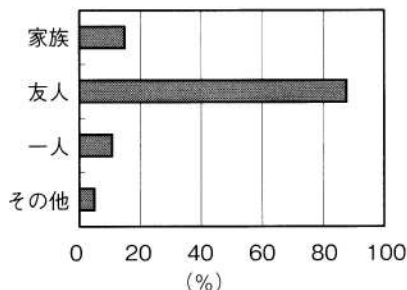


図5 ファーストフードを誰と食べるか(複数回答)

ファーストフードの必要度を図6に示す。「なくてはならない」は4.9%、「かなり必要」36.1%であり、食生活においてファーストフードを相当必要としているものが約4割いた。「どちらともいえない」は44.3%、「あまり必要でない」は12.3%であった。

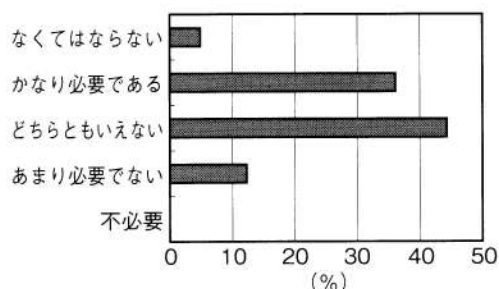


図6 ファーストフードの必要性

ファーストフードの必要性とアルバイトの関連を図7に示す。「あまり必要でない」「どちらとも言えない」を必要性低度群、「かなり必要」「なくてはならない」を必要性高度群とした。ファーストフードを高度に必要としている人はアルバイトをしている人に多く、ファーストフードの必要性とアルバイトの有無には危険率5%以下で有意な関連がみられた。土曜日や日曜日やアルバイトに出かける時に、ファーストフードを利用している人が多いと推察される。

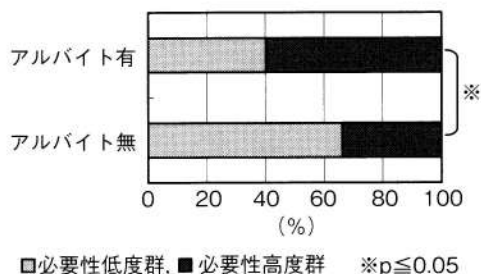


図7 アルバイトの有無とファーストフードの必要性

また、初めてハンバーガーを食べた時期を尋ねたところ、図8に示すとおり小学校低学

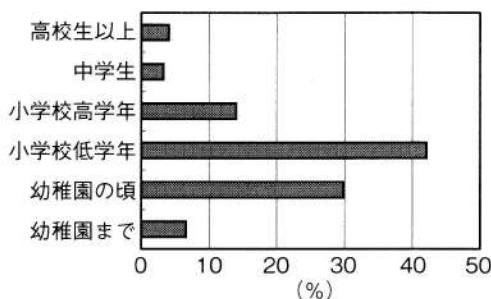
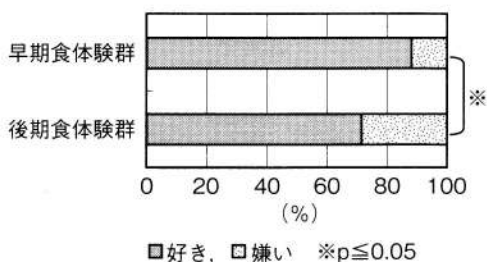


図8 初めてハンバーガーを食べた時期

年が最も多く 42.1 %、次いで幼稚園の頃が 29.8 %であった。

そこで、ハンバーガーの食体験の時期と嗜好の関連をみた。図9に示すとおり、初めてハンバーガーを食べたのが幼稚園以前という早期体験群と小学校以降という後期体験群を比較すると、早期食体験群は後期食体験群に比べてファーストフードを好きな人が多く、食体験の時期がファーストフードの嗜好と危険率 5 %以下で有意に関連があることが示された。



早期体験：幼稚園以前，後期体験：小学校以降

図9 ハンバーガーの食体験時期と嗜好

ファーストフードのイメージを図10に示す。「手軽である」「屋外でも食べられる」「脂肪が多い」「太る」「待ち時間が短い」「味が濃い」などが高得点であった。

一方、「栄養バランスがよい」「安心して食べられる」などの項目は、「そう思わない」が多く、栄養的には問題があり、食材など安心してきないと意識しているものの、手軽さか

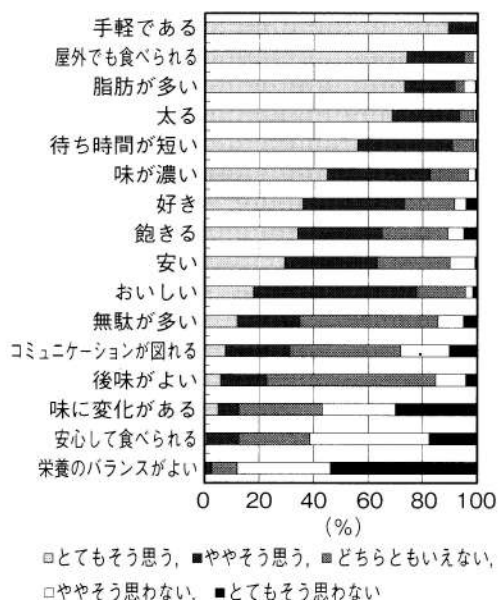


図10 ファーストフードに対するイメージ

らファーストフードを利用している状況がうかがえる。

3.3 学生の食生活状況

学生の朝食摂取状況を図11に示す。

「朝食を毎日食べる」人は 61.2 %であり、「時々食べない」「食べない」を合わせると欠食するものは約 4 割に及ぶ。これは前述した国民健康・栄養調査結果³⁾と比べてもかなり高い。朝食欠食は勉学への集中力や能率、ひいては健康状態に大きな影響を与える。栄養や健康に対する教育をさらに推進し、食生活を自己管理できるよう食教育を充実していかなければならない。

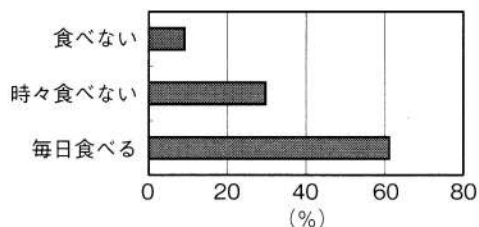


図11 朝食摂取状況

家族揃って食事をする頻度を図 12 に示す。朝食についてみると、「ほとんど無い」が最も多く 63.3 %であった。夕食は「ほぼ毎日」揃う家庭は 27.1 %で、「週 3～4 回」15.0 %、「週 1～2 回」28.0 %、「週 2～3 回」9.3 %であった。「ほとんど無い」も 20.6 %であり、約 2 割が夕食でさえもほとんど家族が揃っていない状況であった。

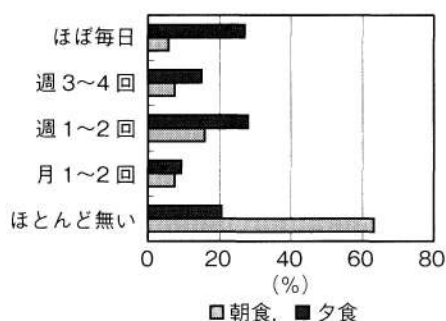


図 12 家族の共食状況

朝食と夕食の共食状況の関連を図 13 に示す。朝食は「ほとんど揃わない」を朝食非共食群とし、「月に 2～3 回」以上揃って食べる群を朝食共食群とした。夕食は「週に 3～4 回」以上家族が揃って食べている群を夕食共食高頻度群とし、「週 1～2 回」以下の群を夕食共食低頻度群とした。

両群をクロス集計した結果、朝食が揃わない家庭は夕食も揃わない傾向があり、一方、朝食が揃うことがある家庭は夕食も揃うことが多く、夕食と朝食の共食状況には危険

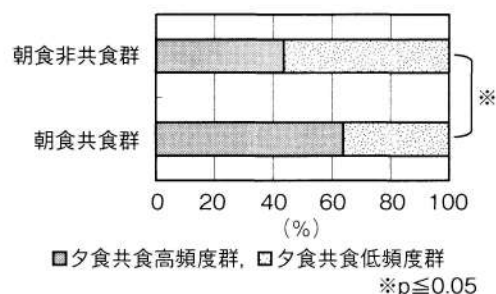


図 13 朝食と夕食の共食状況

率 5 %以下で有意な関連が認められた。アルバイトや生活意識などとの関連性は認められなかった。

次に、家族のコミュニケーションの状況と食事の共食の関連をみるため、家族との会話に対する意識と夕食共食頻度とのクロス集計を行った。家族とよく会話するかという質問に「とてもそう思う」と答えた人が約半数の 54.1 %であったので、このグループを家族会話高頻度群とし、残りを家族会話低頻度群とした。

図 14 に示すように、家族とよく会話すると意識している群が夕食を家族揃って揃っている傾向があり、家族との会話の状況が食事を共に摂ることに関連があることが危険率 5 %以下で示された。

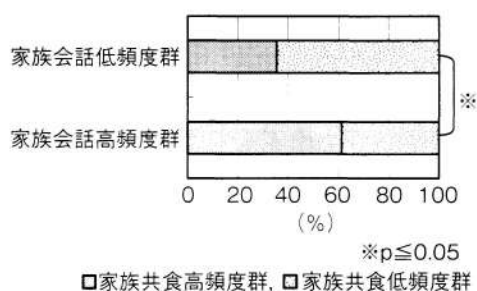


図 14 夕食共食状況と家族の会話

次に、食品群の摂取状況を図 15 に示す。牛乳・乳製品は週に 4～5 回以上摂っている人が 60.0 %であった。同様に、卵類は 63.3 %、果物は 44.5 %、菓子・嗜好飲料は 60.8 %であった。緑黄色野菜やその他の野菜は毎日摂りたいものであるが、約 2 割の人しか毎日摂っていないかった。肉類は週 4～5 回以上摂っている人は 30.7 %、魚は 10.8 %、イモ類は 25.0 %大豆・大豆製品は 22.5 %であった。

食品群摂取状況をみると、野菜など副菜の摂取頻度がかなり低い。食事バランスガイド⁵⁾では、副菜は 1 日に 5～7 つとなっているが、

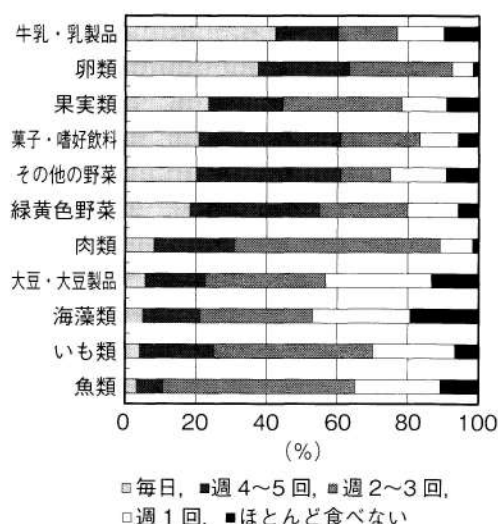


図 15 食品群の摂取頻度

この基準からはかなりかけ離れている様子がうかがえる。今後、何をどれだけ食べればよいかという栄養の基本をしっかりと教育し、行動に結びつくよう指導していく必要がある。

食生活で気になることとしては図 16 に示すとおり、1 位「間食が多い」、2 位「食べすぎる」

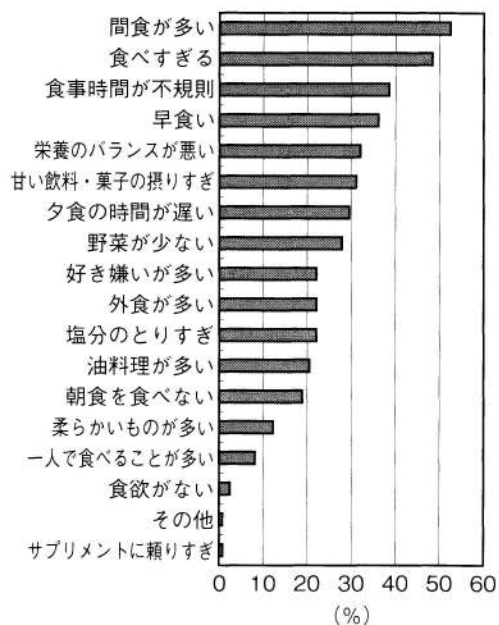


図 16 食生活で気になること(複数回答)

ぎる」、3 位「食事時刻が不規則」などが多い。

朝食を欠食するので、お腹が減り、間食をする。アルバイトのため、食事時刻が不規則になり、ファーストフードなど簡便な食品を摂取し、食べすぎる。そのような食事内容の結果、野菜が非常に不足し、かなり不健全な食生活状況であることがこの調査結果に示されている。

3.4 学生の健康度・自覚症状

学生の自覚的健康度を図 17 に示す。

とても健康と意識している人は 23.8 % であり、健康と意識している人は 31.1 % であった。「あまり健康でない」は 16.4 % で、不健康と合わせると 18.0 % の人が健康でない意識していた。

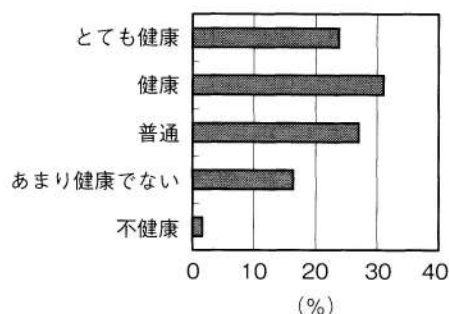


図 17 学生の自覚的健康度

自覚症状の状態を図 18 に示す。「すぐ眠くなる」「手足が冷える」という人は 53.3 %、「疲れやすい」44.3 %、「肥満気味」37.7 %、「集中力が続かない」35.2 %、「風邪を引きやすい」34.4 %、「体がだるい」32.0 % などであった。

自覚症状の数を見ると図 19 に示すとおり、5 個が最も多く 16.4 % であり、学生はかなり多くの自覚症状を持ち、自覚症状数は広く分布していることが分かった。そこで、自覚症状数が 3 個以下を低自覚症状数群、4 個～6 個を中自覚症状数群、7～12 個を高自覚症状数群とし、ファーストフード利用頻度との

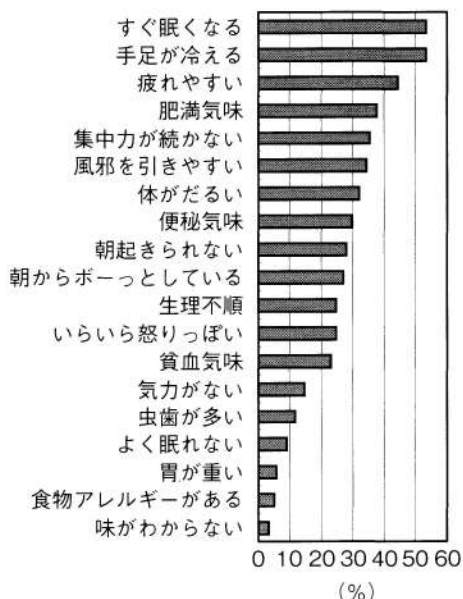


図 18 自覚症状の状態(複数回答)

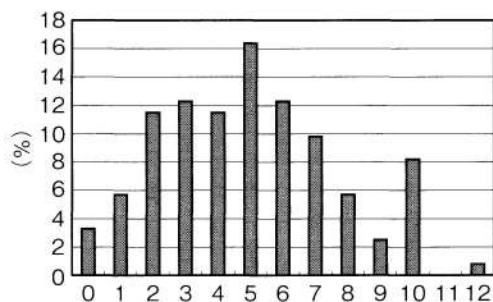


図 19 自覚症状数

関連をみた。

図 20 に示すとおり、ファーストフードを「週に 1~2 回」以上利用する高利用群は自覚症状数が多く、ファーストフード利用頻度と自覚症状数には危険率 5 % 以下で有意な関連が認められた。

また、図 21 に示すとおり、起床時刻と就寝時刻の規則性をみると、就寝時刻が不規則な人は起床時刻も不規則な人が多い傾向があり、さらに就寝時刻が不規則な人は自覚症状も多い傾向にあった。

以上、ファーストフード利用状態から学生

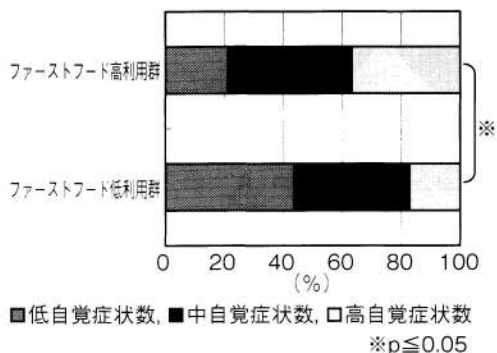


図 20 自覚症状とファーストフード利用度

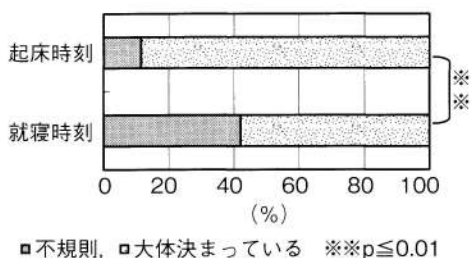


図 21 起床時刻と就寝時刻の規則性

の食生活や健康状態をみたが、ファーストフードをよく利用する人は健康面で自覚症状が多く、野菜の摂取頻度も低かった。この背景にはアルバイトや家族との共食状況などがあり、さらには幼少の頃の食体験とも関連していた。児童から大学生に至る若年層に関する調査⁶⁾でも同様の傾向がでている。

ファーストフードを小学校における食教育の教材とし、手作りのスローフードの大切さに気づかせた実践例は興味深い⁷⁾。家族の機能が外部化・社会化される中で、心と体の健康を支える食生活の大切さを学生に伝えていきたい。

4. まとめ

女子短大生のファーストフード利用状態から食生活を検討し、今後の食教育の課題を考えるため、本学学生を対象にアンケートを実施した。

① 学生がよく食べるファーストフードはハ

ンバーガーが最も多く、昼食時に友人と店で食べる場合が多かった。

- ② ファーストフードの利用頻度は月1～2回、週1～2回が多く、ファーストフードをよく利用する群は健康面で自覚症状が多く、ファーストフード利用頻度と自覚症状の多さには有意な関連がみられた。
- ③ ファーストフードの必要性和アルバイトとの関連をみると、ファーストフードをかなり必要としているものは約4割であり、アルバイトをしているものに多く、ファーストフードの必要性和アルバイトの有無には有意な関連がみられた。
- ④ ファーストフードの食体験時期と嗜好の関連をみると、幼稚園より以前の早期食体験群は小学校以後の後期食体験群に比べて、ファーストフードへの嗜好が高い傾向にあった。
- ⑤ ファーストフードに対するイメージは「手軽」「高脂肪」「待ち時間が短い」「味が濃い」「栄養バランスが悪い」「食材など不安」が多かった。
- ⑥ 朝食を「時々食べない」「食べない」人は約4割に及んだ。
- ⑦ 家族と一緒に食事を食べる共食状況を見ると、朝食と夕食には関連があった。また、家族と一緒に食事を摂ることが多い人は家

族とよく会話をしている傾向があった。

- ⑧ 自覚症状では「すぐ眠くなる」「手足が冷える」「疲れやすい」などが多く、就寝時刻が不規則な人は自覚症状も多い傾向にあった。

本報告は、関西の大学・短大・専門学校生および韓国の大学生を対象に調査したことから、本学学生の状況をまとめたものである。

引用・参考文献

- 1) 総務省統計局：家計調査年報平成16年，日本統計協会(2004)
- 2) 第32回日本の飲食業調査：日本経済新聞社(2006)
- 3) 厚生労働省：平成16年国民健康・栄養調査報告，第一出版(2006)
- 4) 農林水産省ホームページ，トランス脂肪酸に関する情報 http://www.maff.go.jp/syohi_anzen/trans_fat/
- 5) 武見ゆかり・吉池信男編：食事バランスガイドを活用した栄養教育・食育実践マニュアル，第一出版(2006)
- 6) 浅野真智子・深蔵紀子・尾立純子等：児童から大学生にいたる若年者層のファーストフードの利用実態調査，栄養学雑誌，61巻，47-54(2003)
- 7) 星山 薫：大好きなファーストフードをおなかいっぱい食べたらどうなる？ 食農教育，40，64-69(2005)

(受理 平成20年3月21日)