

食と心の教育の関連

(第1報) 女子短大生の食・生活・性格・疲労状況

花 木 秀 子*, 竹 内 光 悦**

The Correlation between Eating Habit and the Psychological Education
(Report I) Students of Women's Colleges : The Effect of Their Eating Habits,
Life Styles on Their Characters and Fatigue Levels

Hideko Hanaki and Akinobu Takeuchi

生活習慣病の増加および低年齢化が問題視される中で、「頭」に知識を与えることで日常の行動習慣を改善させることは困難な状況にある。食は生活全般から多くの影響を受けて営まれており、「心」のあり様と決して無縁ではない。そこで今回、食の問題点を明確にし改善因子を探る目的で、北海道・東京・兵庫・鹿児島の食物栄養専攻女子短大2年生555名と文系・芸術系女子短大生556名を対象にアンケート調査を実施した。地域、学科専攻、孤食に対する抵抗意識、学校で人間形成の教育を学んでいるとする認識をそれぞれ群分類し、人間形成に関与する価値観・食・生活・性格・疲労状況の10区分・144項目との関連をみた。食意識や食行動、食品摂取状況には学科専攻および孤食抵抗意識の関連がみられ、刷り込み現象化しているダイエット状況にはいずれの群分類も関連が希薄だった。また、食の目的やダイエット理由、簡便化食品購入時気になることなど都市圏に共通の特徴がややみられ、人間教育受容無認識群が孤食を苦にしない傾向があった。生活行動、性格、疲労状況には人間教育受容認識の影響が大きく、全般的に若年層女子の疲労度は高かった。

Key words: [心] [孤食] [人間教育] [地域] [学科専攻]

(Received November 6, 2000)

I はじめに

WHO 西太平洋地域事務局では、21世紀に向け「すべての人々の健康」と「質の高い長寿」を目指し、「健康な母親・健康な家族」をテーマに国際的に事業を推進している。¹⁾

そうした中で、高齢者急増並びに少子化と、先行き不安な状況にある我が国にあっては、ライフスタイルの多様化に伴い人間が生きていく上で核となる食環境は大きく変化し、ライフサイクル毎に多くの問題を提起している。特に将来の日本を荷うべき若年層の食状況は深刻で、コンビニエンスストアおよびファーストフード型効率主義や偏食による現代型栄養失調、夜型リズムによる夜食摂取や朝の欠食、早食いやドカ食いによる肥満、ダイエット志向も関与す

* 鹿児島純心女子短期大学生活学科食物栄養専攻 (〒890-8525 鹿児島市唐湊4丁目22番1号)

** 鹿児島大学大学院理工学研究科生命物質システム専攻 (〒890-0065 鹿児島市郡元1丁目21番35号)

る拒食や過食，間食の食事化，夕食の夜食化²⁾，食事のソフト化などなど健康に悪影響を及ぼす事例は数限りない。しかし実際問題として，高カロリー食，高コレステロール食，高塩分食，過食，食品添加物摂取，運動不足，喫煙などの弊害を強調しその情報を巷に溢れんばかりに提供しても，日常の行動習慣を改善させることは困難な状況にある。そこへ近年，キレル行動とカルシウム不足の関連^{3~5)}，ジベタリアンと栄養アンバランスに伴う体力低下の関連⁶⁾，精子数減少と環境ホルモンによる食物連鎖の関連^{7~8)}などの問題も新たに提起されている。こうした食生活変容の背景には，個人の性格やライフスタイルの多様化に伴う「食および生活の意識や行動，価値観」の変化，物質的豊かさに伴う「生甲斐意識や人間形成に関与する価値観」の変化などがあると考ええる。

そこで今回，食の問題点および共同体的存在の人間が本来持つべき「食」の意味を明確にし，「頭（知識）の教育」だけでなく，「心の教育」を通して食状況改善の糸口を見つけることを目的に，アンケート調査を実施したので報告する。

Ⅱ 対象および方法

平成11年10月下旬～11月下旬にかけて，北海道・東京・兵庫・鹿児島4地域の食物栄養専攻女子短大2年生555名と文系・芸術系女子短大2年生556名を対象に，①対象の現状11項目 ②生甲斐意識と人間性を基盤にした価値観6項目 ③食意識18項目 ④食品摂取状況16項目 ⑤食の簡便化意識4項目 ⑥食行動10項目 ⑦ダイエット状況7項目 ⑧生活行動7項目 ⑨性格35項目⑩疲労30項目の10区分・144項目についてアンケート調査を実施した。性格調査には「クレッチマーの性格類型テスト」を，疲労調査には「日本産業衛生協会編・改定疲労判定のための機能検査法」を用い，統計ソフト「STATISTICA」と「Excel」で解析処理した。（回収率96%，有効数94%）

今回は1,111名の概要を把握した上で，地域・教育学科専攻・孤食に対する抵抗意識・学校における人間教育受容認識をそれぞれ群分類（表1）し，群別とアンケート質問項目との独立性についてピアソンの χ^2 検定を行った。どのカテゴリにどのような関連があるかなどの詳細については，今後多変量解析法等を用い検討する予定である。

なお，調査に際しては，4地域短大に協力依頼をした後，現地に出向き自記入方式で実施した。

表1 対象の群分類

項目	カテゴリー	人 (%)
地域	北海道	313 (28.2)
	東京	289 (26.0)
	兵庫	303 (27.3)
	鹿児島	206 (18.5)
専攻	食物栄養専攻	555 (50.0)
	文系・芸術系	556 (50.0)
孤食	抵抗・有	544 (49.0)
	抵抗・無	567 (51.0)
人間教育	認識・有	339 (30.5)
	どちらともいえない	536 (48.2)
	認識・無	237 (21.3)
	全体	1,111 (100)

表2 対象の現状

	カテゴリ	全体(%) n=1,111	北海道 n=313	東 京 n=289	兵 庫 n=303	鹿児島 n=206	食 物 n=555	文・芸 n=556	抵抗・有 n=544	抵抗・無 n=567	認識・有 n=339	どちらとも n=536	認識・無 n=237
同居状況	親と自分	51.3	41.9	51.6	57.4	56.3	52.3	50.4	52.2	50.4	51.3	51.4	51.1
	自分と子供	0.2	0.3	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2	0.4
	友人・知人と自分	0.5	0.6	0.7	0.3	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.2	1.3
	子供のみ	1.0	0.6	1.0	0.3	2.4	1.1	0.9	0.7	1.2	0.9	1.3	0.4
	三世代	11.0	3.8	14.9	15.8	9.2	11.4	10.6	9.9	12.0	10.0	11.4	11.4
	一人暮らし	18.1	30.7	14.5	15.8	7.3	17.5	18.7	16.2	19.9	13.3	19.4	21.9
	寮	5.0	7.0	2.8	1.7	10.2	3.2	6.8	5.3	4.8	9.1	3.7	2.1
兄弟・姉妹数	その他	12.9	15.0	14.5	8.3	14.1	13.7	12.1	14.9	10.9	14.8	12.3	11.4
	一人っ子	5.0	6.7	3.8	3.6	5.8	4.3	5.6	3.9	6.0	4.1	5.4	5.1
	2人	55.8	57.8	59.5	55.8	47.6	56.6	55.0	58.5	53.3	53.1	56.5	58.2
	3人	33.8	27.8	32.2	37.3	39.8	33.9	33.6	31.3	36.2	36.3	32.3	33.3
	4人以上	5.5	7.7	4.5	3.3	6.8	5.2	5.8	6.4	4.6	6.5	5.8	3.4
第何子	第一子	40.4	44.1	38.1	37.3	42.7	42.2	38.7	39.9	40.9	38.9	41.3	40.5
	第二子	44.7	39.6	47.4	49.5	41.7	44.1	45.3	46.9	42.7	47.2	42.4	46.4
	第三子	13.4	13.7	13.5	12.5	14.1	12.8	14.0	12.3	14.5	13.0	14.2	12.2
	第四子以上	1.4	2.6	1.0	0.7	1.5	0.9	2.0	0.9	1.9	0.9	2.1	0.8

Ⅲ 結果および方法

1. 住環境と家族構成

対象の同居状況（表2）をみると、核家族が51.3%で最も多く、次いで一人暮らしが18.1%だった。これは、4年制大学に比較すると短大入学者に地元志向が多い⁹⁾ためと思われる。兄弟・姉妹数は2人が55.8%、3人が33.8%で、18歳未満の子供がいる世帯の全国平均子供数1.75人¹⁰⁾に比較するとやや多く、兄弟・姉妹の中では第二子が最も多く44.7%で第一子が40.4%だった。地域別・学科専攻別・孤食に対する抵抗意識別・人間教育受容認識別では、核家族がそれぞれ4～6割近くで最も多く、三世代同居は東京・兵庫にやや多かった。一人暮らしは北海道が30.7%で最も多く、鹿児島が7.3%で最も少なかった。兄弟・姉妹数は各地域共2人が半数前後で最も多く、3人は鹿児島がやや多く北海道がやや少なかった。さらに北海道・鹿児島は第一子が、東京・兵庫は第二子が多かった。学科専攻別・孤食に対する抵抗意識別・人間教育受容認識別共、2人兄弟が5割以上で第二子が4割以上と最も多かった。

図1 学校における人間教育受容認識 (%)

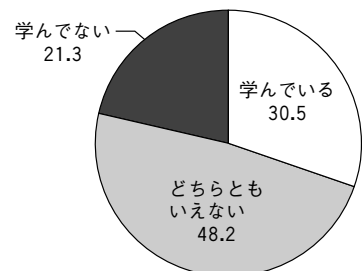
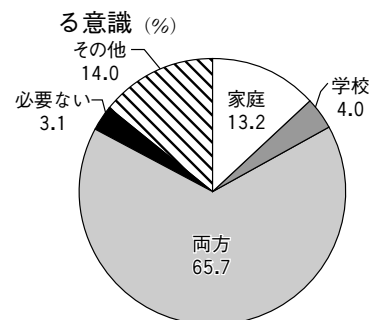


図2 人間教育を学ぶ場所に対する意識 (%)



2. 人間性を基盤にした価値観

学校教育の中で人間の生き方を学んでいるという認識（図1）をみると、「どちらともいえない」とした者が48.2%で最も多く、次いで「学んでいる」とした者が30.5%だった。人間教育を学ぶ場所に対する意識（図2）では「家庭と学校の両方」とした者が65.7%で最も多く、「家庭」とした者が「学校」に比べて9.2%多かった。

地域別・学科専攻別・表3 群別と人間教育意識の関連

孤食に対する抵抗意識別 と人間教育の意識項目と の独立性(表3)をみる	地 域	学科専攻	孤食抵抗	人間教育
学校における人間教育受容認識	★★★		★	
人間教育を学ぶ場所に対する意識			★★★★	★★★★

P<0.05★ P<0.001★★★

と、学校において人間教

育を受けているとする認識が地域と $p<0.001$ 、孤食に対する抵抗意識と $p<0.05$ で独立ではなかった。地域に有意な関連があったのは、鹿兒島がカトリック系学校で「キリスト教概論」などの教科目を履修していたためと推測される。また、人間教育を学ぶ場所については、孤食に対する抵抗意識および人間教育受容認識と $p<0.001$ で独立ではなかった。

人間性を基盤にした価値観として、現在の不満・悩み、生甲斐にしている目標、人生のパートナー選択条件、現在の使途希望内容の4項目について上位順に3つ選択としたが、選択カテゴリが多かったため度数5未満のセルがあり、今回は独立性をみることはできなかった。今後、上位3項目の組み合わせパターン化やクラスター分析などで変数をグループ化し検討する必要があると考えている。なお、これら4項目の概要については共同研究者の岩下が報告する。

3. 食意識

食に対する意識(表4—1)をみると、現在の自分の食状況に対する自己評価では「少し問題がある」とした者が52.0%で最も多く、「問題が多い」が17.5%だった。平成7年国民栄養調査成績では「少し問題がある」「問題が多い」とした20歳代男女全国平均は31.6%¹¹⁾と報告しており、本対象の食状況は良いとはいえない。しかし、その食状況の改善意識をみると、「今より良くしたい」と考えている者が72.6%あり改善意欲は高い。偏食を「矯正すべき」とした者は68.3%で最も多かったが、「矯正しなくてよい」も1割近くみられた。偏食矯正の助言者に「医師」を挙げた者は20.5%で、「栄養士」が20.3%と専門家の助言を求める傾向がみられ、「マスメディアによる情報」と回答した者は5.2%と少なかった。ダイエット時の情報源は雑誌・週刊誌としていることから、若年層が時と場合により助言者を選択している様子がうかがえる。その一方で「誰の助言も聞かない」も6.8%あった。偏食矯正の動機としては「体調不良」が24.8%、「病氣」が15.8%、「標準体重にするため」が15.5%と主に健康を理由に挙げていた。料理を手作りすることと愛情の関連意識では「関係がある」とした者が77.0%で最も多く、「関係ない」は4.6%と少なく、簡便化食品摂取傾向の高い若者も人が時間と労力を費やした料理に心をくみ取っている様子がうかがえる。将来の食糧不足に対する危機意識をみると、「くる可能性が高い」とした者が半数近くあり、危機感の希薄な者も半数みられた。現在、我が国の食糧自給率はわずか40%で¹²⁻¹³⁾、平成22年には38%になることも予想され、食糧安全保障に対応して農水・厚生・文部の3省は食生活ガイドラインを作成し、自給率45%を目標に閣議決定した。こうした状況下で、賞味期限を過ぎたなどの理由から手つかず状態で捨てられる14%の厨芥ごみを含めて残飯率4割¹⁴⁻¹⁵⁾と、その多さが問題視されているが、こうした危機感の希薄さが我が国の食状況の背景にはあると推測される。将来の食糧危機の解消につながる側面をもつとされる遺伝子組み換え食品や調理済み加工食品が、市場に多く出回る状況に対して「怖い」とした者が31.3%で最も多く、「なくした方がよい」も15.4%と半数近くは否定的な意見をもつ

ていた。健康を維持増進することに最も影響を及ぼす要因としては「食・運動・ストレス全部」を挙げた者が63.2%で最も多く、続いて「ストレス」が22.9%で「食事」より11.1%多かった。また、平成4年国民栄養調査成績で家族そろっての朝食・夕食は3世帯に1世帯¹⁶⁾と報告し、その後さらに時を経て、近年頃に若年層の食環境で問題視されている孤食^{17～19)}に対する抵抗意識をみると、「非常にある」「少しある」とした者が49.0%、「ほとんどない」「全くない」とした者が51.0%とほぼ同率だった。共に食事をしたい相手としては「家族全員」を挙げた者が47.2%で、次いで「友人・知人」が35.2%だった。平成9年国民調査結果の20歳代女子全国平均をみても、朝食・夕食に望むこととして「家族との団欒」をそれぞれ15.7%・56.3%挙げている²⁾と報告している。料理の伝承については、郷土料理やお節・節句などの行事食共「伝承すべき」とした者は半数を超え、「少しは伝承すべき」とした者も含めると9割を超えていた。郷土料理や行事食が家庭の食卓から失われつつあるといわれるが、こうした現象は食事内容に変化をなくし、若年層の食への関心を希薄にすることにつながると懸念される。また、嶋²⁰⁾は40～50

表4-1 食意識

(%)

1. 現在の食状況に対する自己評価		9. 健康と食・運動・ストレスの関連意識	
大変良い	2.7	食事	11.8
良い	27.8	運動	1.5
少し問題がある	52.0	ストレス	22.9
問題が多い	17.5	食事・運動・ストレス全部	63.2
2. 現在の食状況の改善意識		何もない	0.2
今より良くしたい	72.6	その他	0.5
今のままでよい	15.2	10. 孤食に対する抵抗意識	
特に考えていない	12.2	非常にある	6.7
3. 偏食矯正意識		少しある	42.3
矯正すべき	68.3	殆どない	35.2
とちらともいえない	22.0	全くない	15.8
矯正しなくてよい	9.7	11. 希望共食者	
4. 偏食矯正の助言者選択意識		自分一人だけ	2.7
家族	18.3	家族全員	47.2
医師	20.5	家族の一部	7.8
マスコミの情報	5.2	友人・知人	35.2
好きな異性	8.7	ペット	0.6
専門書	7.3	その他	6.5
友人	3.9	12. 郷土料理の伝承意識	
栄養士	20.3	伝承すべき	55.0
聞かない	6.8	少しは伝承すべき	38.2
その他	9.1	殆ど伝承の必要はない	5.7
5. 偏食矯正の動機理由		全く伝承の必要はない	1.2
病気	15.8	13. 行事食の伝承意識	
体調不良	24.8	伝承すべき	61.3
食べたらおいしかった	13.0	少しは伝承すべき	33.5
アレルギー	1.3	殆ど伝承の必要はない	4.3
肌あれ	12.1	全く伝承の必要はない	0.9
標準体重にするため	15.5	14. 歩きながらの飲食に対する抵抗意識	
偏食はあるが改善しない	1.6	非常にある	12.5
偏食はない	12.9	少しある	49.9
その他	2.1	殆どない	28.5
6. 手作り料理と愛情の関連意識		全くない	9.1
関係ある	77.0	15. 日本古来の食事作法知識の有無	
どちらともいえない	18.5	知っている	16.5
関係ない	4.6	どちらともいえない	44.4
7. 将来の食糧不足に対する危機意識		知らない	39.2
必ずくる	6.1	16. 日本古来の食事作法の伝承意識	
くる可能性は高い	39.2	伝承すべき	33.8
くる可能性は低い	22.5	少しは伝承すべき	48.9
こない	9.5	殆ど伝承の必要はない	14.5
わからない	22.2	全く伝承の必要はない	2.8
その他	0.5	17. 食べ方・食べる姿に対する美意識	
8. 遺伝子組み換え食品・簡便化食品の増加に対する意識		非常に美しさが必要	32.2
怖い	31.1	少し美しさが必要	54.8
食品そのものを知らない	10.6	殆ど美しさは必要ない	11.5
どちらともいえない	19.8	全く美しさは必要ない	1.4
仕方ない	22.4		
なくした方がよい	15.4		
その他	0.7		

とした者は半数を超え、「少しは伝承すべき」とした者も含めると9割を超えていた。郷土料理や行事食が家庭の食卓から失われつつあるといわれるが、こうした現象は食事内容に変化をなくし、若年層の食への関心を希薄にすることにつながると懸念される。また、嶋²⁰⁾は40～50

歳代の母親世代に「料理伝承の必要性に関してはこちらともいえない」と考えている者が行事食で19.7%，郷土料理で23.1%あり、「伝承する方がよい」とした者は女子短大生の娘に比較すると1割前後少ないと報告している。このことから，若年層の食状況改善には母親世代の食意識改善が必要と思われる。食のマナーとして，歩きながら飲食することに「非常に抵抗がある」者は12.5%，「少しある」は

49.9%で，「殆どない」と「全くない」が4割弱だった。日本古来の箸の上げ下ろしなどの食事作法知識については「知っている」が16.5%，「知らない」が39.2%あり，家庭における食教育が失われつつある現状が垣間見え

る。また，その食事作法を「伝承すべき」とした者が33.8%，「少しは伝承すべき」が48.9%で，若者世代に食のマナー教育を受容する姿勢がうかがえた。さらに，食べ方や食べる姿に「美しさが非常に必要」とした者は32.2%，「少しは必要」が54.8%だった。家庭における食教育がなくなったといわれて久しいが，食のマナーを含めて食教育の基盤が家庭にあるとすれば，若年層の問題視される食行動を考える場合，教育を与える側の姿勢や意識も省みなければならないと思われる。

食の目的（図3）では1番が「生きていくため」で34.1%，続いて「楽しみ」が28.9%，「空腹を満たすため」が18.4%の順だった。なお，この質問項目については，上位順に3つ選択としたが，選択カテゴリが多かったためセルに5未満の度数があり，今回は一位に挙げた項目の比率をみるに止まった。

図3 食の目的

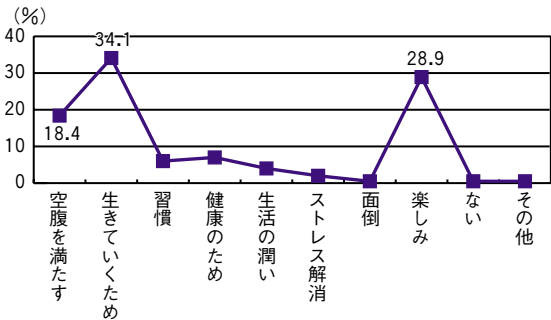


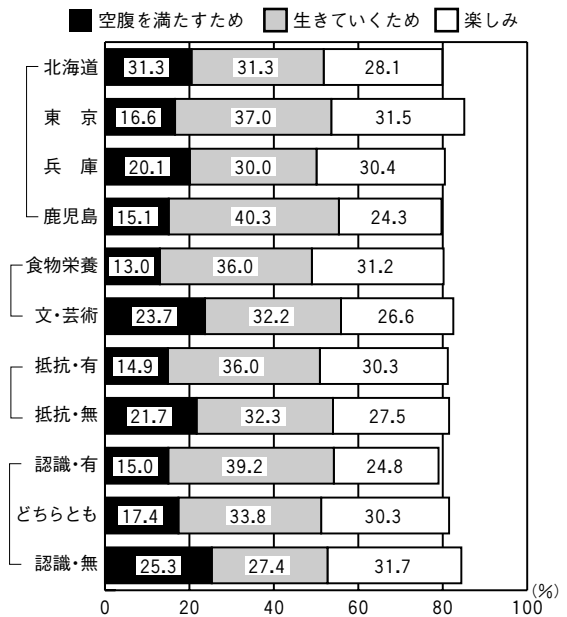
表4-2 群別と食意識の関連

項 目	地 域	学科専攻	孤食抵抗	人間教育
現在の食状況に対する自己評価	★★★	★★	★★	☆☆☆
現在の食状況の改善意識		★★★	★	
偏食矯正意識	★	★★	★★★★	★★★★
偏食矯正の助言者選択意識	★★★★	★★★★	★★	★★★★
偏食矯正の動機理由	☆☆☆			☆
手作り料理と愛情の関連意識		★★★★	★★★★	★★★★
将来の食糧不足に対する危機意識		☆☆		
健康と食・運動・ストレスの関連意識		☆		
遺伝子組み換え・簡便食品増加に対する意識	☆☆	☆	☆☆☆	☆
孤食に対する抵抗意識				★★★★
希望共食者	☆☆		☆☆☆	☆☆
歩きながらの飲食に対する抵抗意識		★★★★	★★★★	★★★★
郷土料理の伝承意識	☆☆☆	☆☆	☆☆	☆☆☆
行事食の伝承意識	☆☆☆	☆	☆☆	☆☆☆
日本古来の食事作法知識の有無	★★★★	★★★★	★★	★★★★
日本古来の食事作法の伝承意識	★★★★	★★★★	★★★★	☆☆☆
食べ方・食べる姿に対する美意識の有無	☆☆☆	★★★★	★★★★	☆☆☆

P<0.05★ P<0.01★★ P<0.001★★★

次に、地域・学科専攻・孤食に対する抵抗意識・人間教育受容認識と食意識17項目との独立性を表4—2に挙げる。地域と独立でない項目は4項目で、学科専攻および孤食に対する抵抗意識と各質問項目間に関連が多く、さらにその関連項目は同一で、「現在の自分の食状況評価」と「その食状況の改善意識」「偏食矯正」と「その矯正助言者選択意識」「手作り料理と愛情の関連意識」「歩きながら飲食することへの抵抗意識」「食事作法の知識と伝承意識」「食べ方や食べる姿に対する美意識」の9項目だった。こうしたことから、食および健康に対する知識教育や孤食に対する抵抗意識が、問題視されている食状況改善策の一つになると推測される。また、人間教育受容認識と独立でなかったのは6項目だった。(それぞれのp値は表4—2を参照)

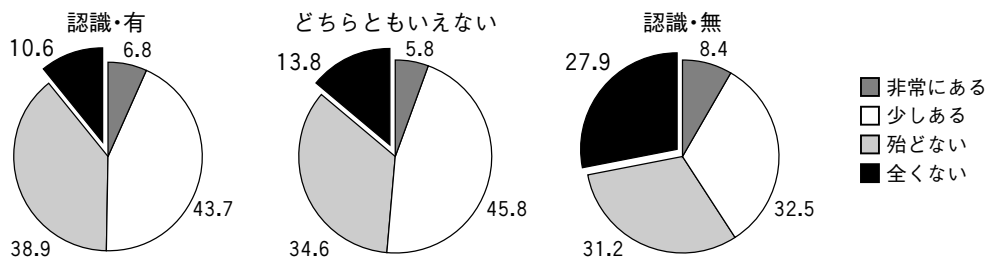
図4 食の目的



群別に食の目的(図4)をみると、地域別では「生きていくため」とした者は鹿児島が40.3%と最も多く、「楽しみ」を挙げた者は東京・兵庫の都市圏にやや多くそれぞれ31.5%・30.4%だった。学科専攻別では、食物栄養専攻学生に「生きていくため」と「楽しみ」を挙げた者が多くそれぞれ36.0%と31.2%で、「空腹を満たすため」は文系・芸術系学生に多く23.7%だった。孤食に対する抵抗意識の有無別では両群の3割以上が1番に「生きていくため」を、続いて「楽しみ」をそれぞれ30.3%・27.5%挙げ、両項目共抵抗群がやや多く、「空腹を満たすため」は無抵抗群が6.8%多かった。人間教育受容認識別では「生きていくため」とした者は認識群が最も多く39.2%で、「空腹を満たすため」は無認識群に多く25.3%だった。

人間教育受容認識と孤食に対する抵抗意識の関連(図5)をみると、「1人で食べることに全く抵抗はない」とした者は人間教育認識群に10.6%あり、どちらともいえない群に13.8%、無認識群に27.9%と、学校において人間教育を受けていないと認識する者が孤食を苦にしない傾向がみられた。なお、☆印は選択カテゴリが多かったため度数5未満のセルがあり独立性をみることができなかった項目で、今後検討する予定である。

図5 人間教育の認識と孤食抵抗意識の関連



4. 食品摂取状況

食品摂取状況(表5-1)をみると、ご飯を「毎日」食べる者は74.8%で、肉・魚は6.8%・2.4%と少なかった。肉好きといわれる若年層だが、15～19歳代女子全国平均の食品摂取量に対する自己評価をみても、肉・魚を「多くした方がよい」とした者がそれぞれ13.9%・45.3%²¹⁾と報告している。肉・魚・卵・大豆製品の蛋白質食品は「週2～3回」が最も多く、それぞれ52.8%・59.2%・41.0%・50.9%で、肉と魚を「殆ど食べない」とした者を比較すると魚が肉の3倍で22.1%だった。1日1個・1日1本といわれる卵と牛乳でも、1割以上の者が「殆ど食べない」と回答しており、「毎日」をみると卵が16.4%で牛乳が40.1%と、毎日摂取する傾向は卵より牛乳が高かった。牛乳と同様にカルシウム源となる小魚類は「殆ど食べない」が75.6%と高率で、食材の中で最も摂取傾向が低かったが、鹿児島では子供の顎下骨強化も考慮し学校給食の中に

表5-1 食品摂取状況

(%)

食 品 項 目	毎 日	週4～5回	週2～3回	殆ど食べない
ご飯	74.8	16.8	6.5	1.9
パン	22.3	23.5	40.1	14.0
肉	6.8	32.9	52.8	7.5
魚	2.4	16.2	59.2	22.1
卵	16.4	31.1	41.0	11.6
大豆・大豆製品	8.2	14.8	50.9	26.2
牛乳・乳製品	40.1	21.2	25.1	13.5
小魚	1.0	1.7	21.7	75.6
海草	4.6	16.7	51.4	27.4
緑黄色野菜	30.4	28.4	32.3	8.8
その他の野菜	40.7	31.2	24.2	3.9
果物	15.6	21.8	39.0	23.7
いも類	3.1	18.5	59.8	18.6
油脂料理	39.4	36.3	21.2	3.2
甘い物(菓子類)	31.1	32.4	26.5	10.1
塩からい物・漬物	7.3	16.0	39.0	37.7

表5-2 群別と食品摂取状況の関連

食 品 項 目	地 域	学科専攻	孤食抵抗	人間教育
ご飯			★★	
パン	★★★			
肉	★	★	★★★★	
魚	☆☆☆	★★★★	★★	★★★★
卵	★★★★	★★		★
大豆・大豆製品	★★★★	★★	★★	★★★★
牛乳・乳製品		★		
小魚	☆☆☆		☆	☆☆
海草	★		★	★★★★
緑黄色野菜	★★★★	★★★★	★★	
その他の野菜	☆☆☆	★★★★	★★	★
果物	★★★★			
いも類				
油脂料理	☆☆☆	★★★★	★★★★	★★
甘い物(菓子類)	★		★★	
塩からい物・漬物	★★★★	★★★★		

P<0.05★ P<0.01★★ P<0.001★★★

とり入れる努力がなされている。1日に300g必要とされる緑黄色野菜とその他の野菜も「毎日」摂取している者は3～4割で、淡色野菜より緑黄色野菜の摂取傾向がやや低く、筆者等²²⁾の研究および平成9年度「野菜消費改善に関する消費者の意識調査報告」²³⁾と同様な結果が得られた。厚生省は健康の保持・増進と生活習慣病予防を目的に、日本人の栄養所要量第六次改定でビタミンCを50mgから100mgに引き上げ、それに伴い10年計画で野菜の摂取量を現在の292gから350gに増やすことを目標に掲げている。また、若年層に好まれる油脂味の料理や甘い菓子類²¹⁾などは「毎日」と「週4～5回」が6～7割を占め、塩からい物・漬物は「週2～3

回」と「殆ど食べない」で7割を超えていた。

群別と各食品摂取頻度の関連(表5—2)をみると、地域と独立でなかった食品は9食品で、塩からい物・漬物も挙がっていたが、平成10年国民栄養調査結果でも食塩摂取量は地域ブロック別にみると東高西低と報告している。食と健康に関する教科目を学んでいる群と文学や芸術を学ぶ群の学科専攻別と独立でなかった食品は、蛋白質食品、骨粗しょう症予防のカルシウム供給食品、若年層に摂取傾向が低いといわれる野菜類、若者が好むといわれる油脂料理、生活習慣病の一つである高血

圧に深く関与する塩からい物・漬物などだった。孤食に対する抵抗意識と独立でないのは9食品で、今後、1人および複数人が構成する食卓の食品数や食事内容を検討する必要があると考える。人間教育受容認識と独立でなかったのは6食品で、地域や学科専攻、孤食に対する抵抗意識が食品摂取状況に影響を及ぼしている様子がうかがえた。(それぞれのp値は表5—2を参照)

5. 食行動

食行動(表6—1)を

みると、若年層の調理技術低下現象²⁵⁾が問題となっている中で、簡単な料理を作って自分の食事を準備することができるとした者は84.7%と多かった。しかし、簡単な料理の定義が明確ではなく、さらに、調理済み食品やインスタント食品の利用率が最も高い年代¹¹⁾という報告もあることから、電子レンジを活用するレトルト食品やチルド食品などの調理済み食品なども含まれている可能性が高いと推測される。欠食状況では「殆ど欠食しない」とした者は半数以下、食事時間が不規則とした者は35.8%で、「食事を決まった時間にとっていない」とした20歳代女子全国平均の42.9%¹¹⁾に比較するとやや少ない。さらに、平成8年国民栄養調査成績では20歳代女子の4割が「食事に十分な時間をとっていない」と報告し、平成9年国民栄養調査成績では各年代共3食のうちで最も大切にしている食事は夕食と報告しているが、本対象の夕食喫食所要時間も「15～30分未満」の短時間が63.3%で最も多く、「30～45分」が20.1%だった。日常の食事は「腹いっぱい」と「腹八分目」がそれぞれほぼ半数だった。偏食の有無では「ある」が36.9%、「殆どない」が31.9%で、和食・洋食・中華料理の食嗜好をみると「全部好き」

表6—1 食行動

(%)

1. 簡単な料理を作る技術の有無		7. 和食・洋食・中華の食嗜好	
できる	84.7	和食	24.0
どちらともいえない	12.2	洋食	11.7
できない	3.2	中華	5.1
2. 欠食状況		全部好き	59.1
毎日	6.5	全部嫌い	0.0
週4～5回	8.6	8. 間食摂取頻度	
週2～3回	22.3	毎日	25.4
週1回	14.8	週4～5回	26.8
殆ど欠食をしない	47.9	週2～3回	31.9
3. 食事時間の規則性		週1回	10.2
はい	27.2	しない	5.8
どちらともいえない	37.0	9. 夜食摂取頻度	
いいえ	35.8	毎日	2.1
4. 夕食の喫食所要時間		週4～5回	2.5
15分未満	11.3	週2～3回	11.8
15～30分未満	63.3	週1回	13.7
30～45分	20.1	しない	69.9
45～60分	4.0	10. 夜食摂取時間	
60分以上	1.4	21時以降	5.0
5. 日常の食事量		21時～22時	5.9
腹いっぱい	47.3	22時～23時	9.9
腹八分目	51.0	23時～24時	7.1
あまり食べない	1.7	24時以降	5.8
6. 偏食の有無		食べない	66.3
ある	36.9		
2～3つある	31.2		
殆どない	31.9		

表 6－2 群別と食行動の関連

項 目	地 域	学科専攻	孤食抵抗	人間教育
簡単な料理を作る技術の有無	★	★★★		★
欠食状況	☆☆☆	★	★	★
食事時間の規則性	★★★		★★★	★★★
夕食の喫食所要時間	☆☆		★	
日常の食事量	☆			
偏食の有無		★★	★★★	
和食・洋食・中華の食嗜好				
間食摂取頻度				
夜食摂取頻度				★
夜食摂取時間	★	★★★	★	

P<0.05★ P<0.01★★ P<0.001★★★

日本型西洋料理・日本型中国料理という言葉も登場するほど料理様式の領域が明確でなくなった結果、家庭で食べる料理は和食と認識する若者もあるためと推測される。間食摂取頻度は「毎日」と「週4～5回」で52.2%，夜食摂取頻度では「摂らない」が69.9%だった。間食の食事化や食事の夜食化など若年層の食分野で問題視されている側面もあることから、アンケート調査に際しては間食および夜食の細かい定義が必要だったことを反省点として挙げておく。

群別と食行動の独立性（表 6－2）をみると、地域と独立でない項目は3項目、学科専攻とは4項目、孤食に対する抵抗意識とは5項目で、孤食抵抗意識は体内時計など食に関連する時間を検討する際の要因になると思われる。人間教育受容認識と独立でない項目は4項目だった。（それぞれの p 値は表 6－2 を参照）

6. 食の簡便化意識

食の簡便化意識（表 7－1）をみると、インスタント食品や調理済み食品などの簡便化食品摂取頻度は「週1～3回」が58.2%で、「殆ど食べない」とした者が11.6%だった。平成8年国民栄養調査成績では「調理済み食品やインスタント食品をよく利用する」とした20歳代女子は3人に1人と報告しているが、簡便化食品摂取に対する抵抗意識をみても「抵抗は無い」が43.0%で、「抵抗が有る」は16.1%と少なかった。また、一粒で一日に必要な栄養と食欲を充

表 7－1 食の簡便化 (%)

1. 簡便化食品の喫食頻度	
毎日	3.3
週4～5回	10.2
週2～3回	32.1
週1回	26.1
一ヶ月に1～2回	16.7
殆ど食べない	11.6
2. 簡便化食品喫食抵抗意識	
抵抗が有る	16.1
どちらともいえない	40.9
抵抗は無い	43.0
3. 栄養と食欲を満たす錠剤の使用意識	
毎日使う	7.7
忙しい時だけ使う	42.3
殆ど使わない	50.0

図 6 簡便化食品購入時 気になること

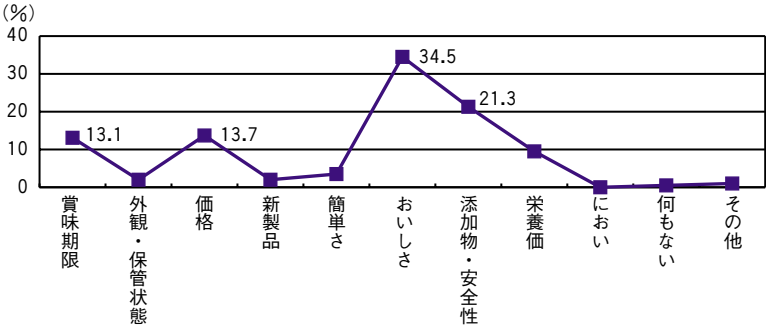


表 7-2 群別と食の簡便化の関連

項 目	地 域	学科専攻	孤食抵抗	人間教育
簡便化食品の喫食頻度				
簡便化食品喫食の抵抗意識	★	★	★★★★	★★★★
栄養と食欲を満たす錠剤の使用意識		★★★★	★	★★★★

P<0.05★ P<0.01★★ P<0.001★★★

数だった。

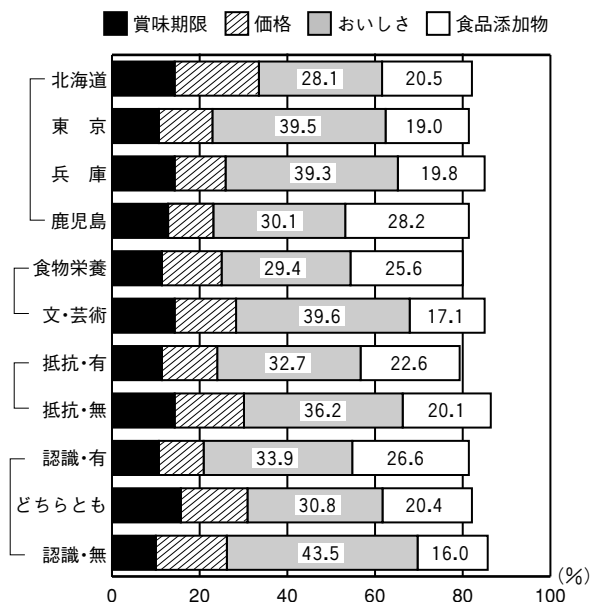
簡便化食品購入時気になること(図6)は1番に「おいしさ」で34.5%、「食品添加物・安全性」が21.3%、「価格」・「賞味期限」がほぼ同率でそれぞれ13.7%・13.1%だった。

群別と独立だった簡便化食品摂取意識(表7-2)をみると、地域・学科専攻・孤食抵抗意識・人間教育受容認識共関連があった項目は簡便化食品喫食に対する抵抗意識だった。(それぞれのp値は表7-2を参照)

群別に簡便化食品購入時気になること(図7)をみると、地域別では4地域共1番に「おいしさ」をそれぞれ28.1%・39.5%・39.3%・30.1%挙げ、その傾向は都市圏に高かった。一方、「食品添加物・安全性」を挙げた者は鹿児島に28.2%と

多かった。食品への異物混入が大きな社会問題となっている現在であれば簡便化食品購入条件も異なるものになったと思われるが、調査時はそうした社会現象がなかったため安全性を挙げた者はそれほど多くなかった。学科専攻別でも、両群共1番に「おいしさ」をそれぞれ29.4%・39.6%挙げ、その傾向は文系・芸術系学生に顕著だった。孤食に対する抵抗意識別では抵抗の有無に拘わらず、両群共3割以上が1番に「おいしさ」を、次に2割以上が「食品添加物・安全性」を挙げ、「価格」「賞味期限」と続き同様な傾向がみられた。人間教育受容認識別では「おいしさ」を重視する傾向は無認識群が高く43.5%で、一方、「食品添加物・安全性」を挙げた者は認識群に多く26.6%だった。

図 7 簡便化食品購入時 気になること



7. ダイエット状況

若年層女子に刷り込み現象化しているといわれるダイエット状況(表8-1)をみると、やせ願望が「ある」とした者が79.1%で「ない」はわずか8.4%だった。体型の自己評価では「太っている」と「少し太っている」で65.7%、「普通」が30.1%で、同年代の全国女子平均²⁴⁾

に比較してやや太った方向に認識している傾向がみられた。やせたい身体の部位では「全体的に」が41.0%で最も多く、続いて「足（足首・ふくらはぎ・太ももなど）」が28.8%、「ウェスト」が12.1%の順だった。主なダイエット方法としては「食べ物」が「運動」より22.6%多かった。ダイエット時の健康意識は「ある」とした者が41.2%で最も多く、「ない」は19.1%だった。

やせたい理由（図8）としては「流行の服を着こなすため」が40.9%で最も多く、次に「太っているため」が21.8%だった。平成10年国民栄養調査結果でも、20～24歳女子の59.8%がきれい（かっこよい）を挙げていると報告している。近年、身体にピッタリした小さな服が若年層ファッションの主流になっており、こうした現象もダイエット状況に影響を及ぼす一因になっていると思われる。

また、若年層には自己体型をより太った方向へ誤認識する傾向があることから、本対象の現在の身長および体重、BMI値、希望体重（表8-2）をみると、現BMIは普通域の範囲（ $18.5 \leq > 25$ ）でもやせ方向に近い 20.3 ± 2.5 でありながら5kgの減量を希望し、希望体重の最小値は35.0kgと非常に軽量だった。本対象と同年代の15～19歳および20～24歳の全国女子実測体重平均値・理想体重平均値と比較すると、現体重はほぼ同様だったが、理想体重はやや少なかった。地域別にみると各地域共BMI値は普通域にあり、やや兵庫にやせ傾向がみられたが、希望体重と現体重の差も同県が最も少なく3.9kgだった。一方、差

が最も大きかったのは北海道の5.4kgだった。学科専攻別では文系・芸術系学生の体重減少希望がやや高く、孤食抵抗意識の有無別ではほぼ同様で、人間教育受容認識別では無認識群が認識群より0.9kg多かった。自己体型認識とBMI値の関連は今後検討する予定である。

ダイエット情報源（図9）は「雑誌・週刊誌」が49.5%で最も多く、「ダイエット専門雑誌」は4.1%と少なかった。「友人・知人・家族」と口コミによる情報収集も15.1%とやや多かった。

群別とダイエット状況の独立性（表8-3）をみると、学科専攻とダイエット時の健康意識

表8-1 ダイエット状況 (%)

1. やせ願望の有無	
ある	79.1
どちらともいえない	12.5
ない	8.4
2. 自己体格認識	
太っている	29.0
少し太っている	36.7
普通	30.1
少しやせている	5.3
やせている	1.6
3. やせたい身体の部位	
全体的に	41.0
顔の部分	7.7
足（足首・ふくらはぎ・太もも等）	28.8
ヒップ	4.8
ウェスト	12.1
肩幅	0.2
胸	0.1
やせようと思わない	3.6
その他	1.9
4. 主なダイエット方法	
食べ物	46.4
運動	23.8
薬	0.3
ダイエット器具	0.8
ダイエット用食材	0.7
ダイエットしていない	25.7
その他	2.3
5. ダイエット時の健康意識	
ある	41.2
どちらともいえない	22.8
ない	19.1
ダイエットしていない	16.9

図8 ダイエット理由

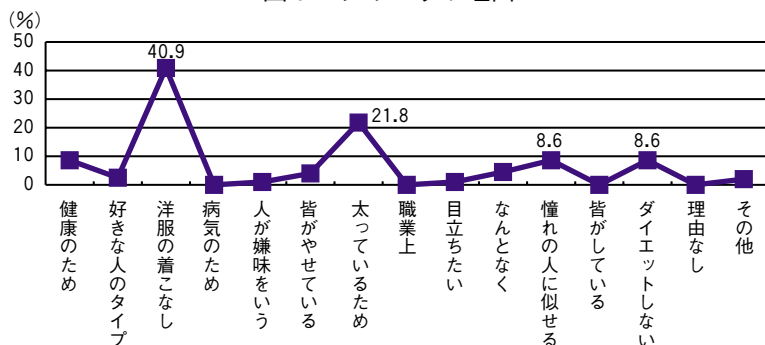


表 8－2 身体状況

		現 在			希 望		
	カ テ ゴ リ ー	身長・平均 (cm)	体重・平均 (kg)	BMI・平均	体重・平均 (kg)	体重・最大値 (kg)	体重・最小値 (kg)
地 域	北 海 道	157.9±5.2	52.2±8.8	20.9±3.0	46.8±4.8	65.0	37.0
	東 京	158.0±5.4	50.6±6.5	20.3±2.3	46.0±4.2	58.0	35.0
	兵 庫	158.8±5.5	49.9±6.3	19.8±2.1	46.0±4.1	60.0	38.0
	鹿 児 島	159.2±5.2	51.4±5.9	20.3±2.1	46.6±4.2	58.0	35.0
専 攻	食物栄養専攻	158.4±5.3	51.4±7.1	20.5±2.4	47.0±4.3	65.0	35.0
	文系・芸術系	158.5±5.5	50.6±7.0	20.1±2.5	45.7±4.3	60.0	35.0
孤 食	抵 抗 ・ 有	158.6±5.2	51.3±6.9	20.4±2.5	46.5±4.1	60.0	35.0
	抵 抗 ・ 無	158.2±5.5	50.7±7.2	20.2±2.4	46.1±4.6	65.0	35.0
人 間 教 育	認 識 ・ 有	158.3±5.5	50.7±6.3	20.2±2.2	46.4±4.4	60.0	35.0
	どちらとも	158.4±5.3	51.1±6.9	20.4±2.4	46.5±4.3	65.0	38.0
	認 識 ・ 無	158.7±5.4	51.2±8.4	20.3±2.9	46.0±4.5	65.0	38.0
全 体		158.4±5.4	51.0±7.1	20.3±2.5	46.3±4.4	65.0	35.0

のみ $p < 0.001$ で独立ではなかった。いずれの群分類でも関連は希薄でダイエットが刷り込み現象化している様子がうかがえる。

群別のダイエット理由（図 10）をみていくと、全ての群で1番に挙げた項目は「流行の服を着こなすため」で、地域別では東京・兵庫の都市圏がそれぞれ43.9%・49.5%と

図 9 ダイエット情報源

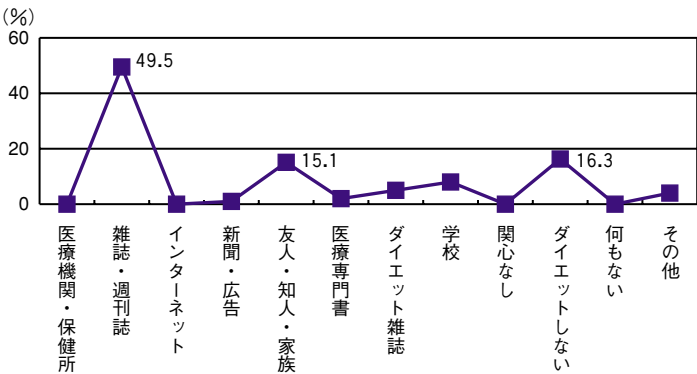


表 8－3 群別とダイエット状況の関連

項 目	地 域	学科専攻	孤食抵抗	人間教育
やせ願望の有無				
自己体型認識				
やせたいと希望する身体部位				
実施率の高いダイエット方法	☆	☆☆☆		☆☆
ダイエット時の健康意識		★★★★		

$P < 0.05$ ★ $P < 0.01$ ★★ $P < 0.001$ ★★★

人間教育認識別では無認識群が認識群より4.3%多かった。年齢が増すに従い増加するとされる²⁴⁾「健康のため」は食物栄養専攻学生が文系・芸術系学生より6.9%多かった。常々、知識を行動につなげることの困難さが指摘されているが、刷り込み現象化したダイエット状況改善には、まず、食と健康に関する正しい知識を与える必要があるといえる。

図10 ダイエット理由

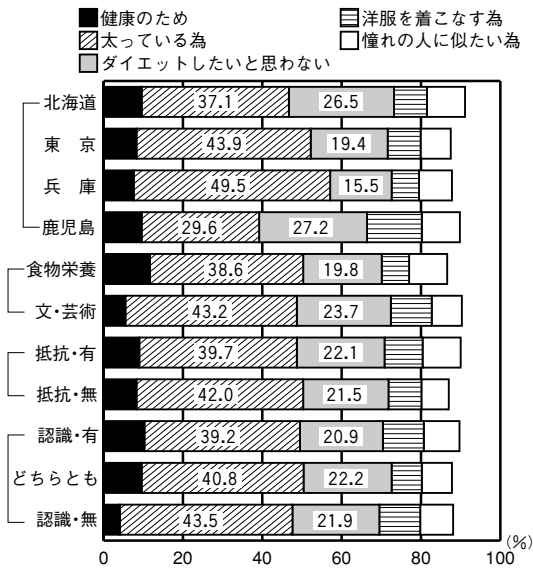
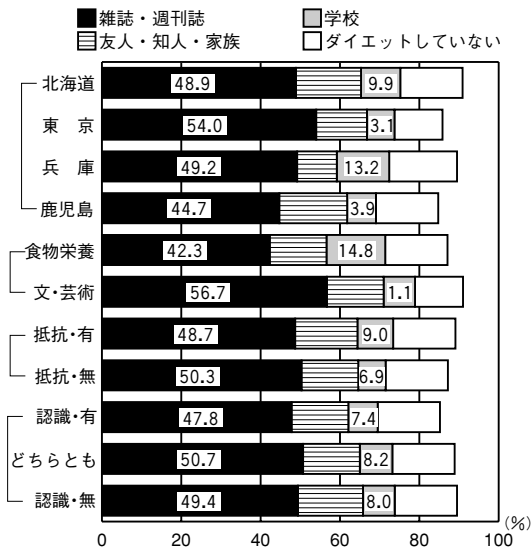


図11 ダイエット情報源



ダイエット情報源(図11)としては、各群共「雑誌・週刊誌」が最も多く、地域別では東京・兵庫の都市圏がそれぞれ49.2%・54.0%と多く、学科専攻別では文系・芸術系学生が食物栄養専攻学生より8.0%多かった。孤食に対する抵抗意識別および人間教育認識別では差はみられなかった。「学校」とした者をみると、地域別では兵庫が13.2%で最も多く、学科専攻別では食物栄養専攻学生が14.8%で文系・芸術系学生より13.7%多かった。学校で食および健康に関連する教育を受ける機会の少ない文系・芸術系学生は、現在のダイエット関連雑誌の内容から推して、単品ダイエット法など誤ったダイエット方法などを実施している可能性が高いと推測される。今回は、ダイエット状況改善の糸口は殆どつかめなかったが、今後、現在の体格状況や希望体重、自己体型認識の正誤状況などの側面から詳細に検討したいと考えている。

8. 生活行動

生活行動(表9-1)をみると、睡眠時間の「6~7時間」が33.0%で最も多く、「5~6時間」が31.7%と全国平均に比較しやや「5~6時間」が多い。しかし、「5~6時間の睡眠によって休養がとれている」とする者はわずか16.7%という報告²⁶⁾もあり、疲労につながっていると推測される。就寝時間の規則性では「規則的」とした者は26.1%、「不規則」

表9-1 生活行動 (%)

1. 睡眠時間	
4時間以下	1.7
4~5時間	13.3
5~6時間	31.7
6~7時間	33.0
7~8時間	16.6
8時間以上	3.7
2. 就寝時間の規則性	
規則的	26.1
どちらともいえない	39.3
不規則	34.6
3. 熟睡の程度	
良好	68.9
どちらともいえない	23.7
悪い	7.5
4. 夜型リズムの有無	
ある	54.9
どちらともいえない	30.3
ない	14.8
5. 運動状況(週2回・30分で1年以上継続)	
している	8.2
どちらともいえない	19.2
していない	72.6
6. 地べたに座り込む行動	
ある	16.4
時々	32.6
ない	51.0
7. 趣味時間の有無	
ある	36.1
どちらともいえない	39.1
ない	24.8

が34.6%で、熟睡の程度は「良好」とした者が68.9%、「悪い」は7.5%と少なかった。夜型リズムの有無をみると「ある」が54.9%、「ない」が14.8%だった。就寝が午後11時を過ぎると「だるい」と感じる者が急増し、中学・高校生の8割弱および小学校高学年の7割が学校に行きたくない気分になるとしているという報告²⁷⁾もあり、夜型リズムは朝起きることが困難な結果、朝食の欠食や遅刻、不登校につながる側面があるといえる。週2回以上・1回30分以上・1年以上継続と条件つけた運動状況では「している」は8.2%、「していない」は72.6%で20～24歳全国女子平均と同様な結果²⁴⁾が得られた。健康志向の高揚に伴い運動人口が増えつつあるといわれる中で、女子の運動習慣が最も低率な年代は20歳代および30歳代とされることから、運動習慣の啓蒙が必要と考える。新造語『ジベタリアン』をつくった若年層の路上に座り込む行動に対して「ある」とした者は16.4%と少なく、「ない」が51.0%と多かった。これは、本対象が女子であったことが背景にあると推測されるが、地面に直に座り込む行動には年齢の上限もあるのではないかと思われる。本研究では一昨年、10歳代から70歳以上までの10歳括りで年代別のアンケート調査を実施しており、今後それらも含めてより詳細に研究を進めていこうと考えている。趣味時間の有無をみると「ある」が36.1%で「ない」が24.8%だった。

群別と生活行動の関連(表9-2)をみると、地域と独立でなかった項目は3項目、学科専攻および孤食に対する抵抗意識とはそれぞれ1項目だった。孤食に対する抵抗意識は食意識や食行動、食品摂取状況など食の分野に影響を及ぼす傾向がやや高く、生活行動への関与は希薄な様子がうかがえた。人間教育受容認識と独立でなかったのは6項目で、学校における人間教育受容認識は生活行動に影響を及ぼす傾向がみられる。(それぞれのp値は表9-2を参照)

表9-2 群別と生活行動の関連

項 目	地 域	学科専攻	孤食抵抗	人間教育
睡眠時間	☆☆			☆☆☆
就寝時間の規則性	★	★★	★★★	★★
熟睡の程度				★★
夜型リズムの有無				★
日常の運動状況	★			★★★
地べたに座り込む行動の有無	★★★			★
趣味時間の有無				★★★

P<0.05★ P<0.01★★ P<0.001★★★

群別と生活行動の関連(表9-2)をみると、地域と独立でなかった項目は3項目、学科専攻および孤食に対する抵抗意識とはそれぞれ1項目だった。孤食に対する抵抗意識は食意識や食行動、食品摂取状況など食の分野に影響を及ぼす傾向がやや高く、生活行動への関与は希薄な様子がうかがえた。人間教育受容認識と独立でなかったのは6項目で、学校における人間教育受容認識は生活行動に影響を及ぼす傾向がみられる。(それぞれのp値は表9-2を参照)

9. 性 格

クレッチマーの性格調査の概要については共同研究者の岩下が報告するが、群別と性格項目の独立性(表10)をみると、地域と独立でなかった項目は5項目、学科専攻とは6項目で、今後、地域と狩猟民族・農耕民族などの民族学的関連や進路決定時の学科専攻選択と性格の関連など検討していく必要があると考える。孤食に対する抵抗意識と独立でなかった項目は、「依頼心が強い」「人に頼らず、何でも自分で決めてしまう」「人に気兼ねして、噂を気にする」「人のことを気にせず、思った通り実行する」の4項目だった。

抵抗群と関連のあった性格項目のクロス表(表11)をみると、「やや依頼心があり、何でも自分一人で決めず、人のことを気にする」様子がうかがえるが、人の性格や行動はとらえようによってプラスにもマイナスにもなり、「依頼心があること」や「自分で何でも決めないこと」が、他人とコミュニケーションをとり協調するというプラス面に作用していると思われる。人

表10 群別と性格の関連

性 格 項 目	地 域	学科専攻	孤食抵抗	人間教育
世話好きで、頼まれると気軽に引き受ける				★★★
人に従うのが嫌いで、自分を主張し実行する		★		★★
粘り強く、何かを始めると夢中になる				★
自分のすることに自信がない				
大勢の人がいる所を好まない				★★★
思ったことでも、なかなか実行できない	★★			★★
派手好きで、流行に敏感である		★★★		
あけっぴろげで陽気である				★
何でも大きなことが好き	★★	★		★★★
几帳面でキチンとしていないと気がすまない				
身体の具合に敏感で、健康状態が気になる		★		★★
真面目であり冗談など言わない				
小さなものや弱いものを可愛がる				★★★
人におだてられると、その気になりやすい				
取り越し苦労をして、塞ぎ込みがちになる				
楽なことより、困難なことや冒険を好む				★★★
何の原因もなく、急に不機嫌になる				
気になったことが頭から離れず、苦しむ				
人と変わった偏屈などところがある	★			★
依頼心が強い	★		★★★	★★
何かに憧れたり、空想にふけったりする				
過去にとらわれず、現実に沿った考え方をする				★★
人に頼らず、何でも自分で決めてしまう			★	★
我慢強いが、耐えられないで爆発する				
ちょっとしたことに、ひどく敏感である				
現実よりも理想を重んじる				★
優柔不断である				★
自分の力以上のことを望む方である	★	★		★
自分のことを、平気で人に任せておける				
他人を自分のペースに巻き込む				
礼儀正しいが、堅苦しく窮屈な方である				★★★
人に気兼ねして、噂を気にする			★	
人のことを気にせず、思った通り実行する		★	★	★★
目上の者や権威のある者の言うままになる				★★
人が羨ましく、妬ましいと思うことがある				

P<0.05★ P<0.01★★ P<0.001★★★

表11 孤食に対する抵抗意識の有無別 性格状況

(%)

性 格 項 目	対 象	ピッタリ	まあまあ	どちらとも	違 う	χ^2 検定
依頼心が強い	有n=544	10.5	35.1	44.3	10.1	★★★
	無n=567	11.0	25.2	47.8	16.1	
人に頼らず、何でも自分で決めてしまう。	有n=544	6.6	25.9	38.8	28.7	★
	無n=567	10.2	28.0	39.9	21.9	
人に気兼ねして、噂を気にする。	有n=544	23.4	35.5	28.7	12.5	★
	無n=567	17.0	36.3	28.9	17.8	
人のことを気にせず、思った通り実行する。	有n=544	6.8	22.1	43.4	27.8	★
	無n=567	11.3	23.8	41.1	23.8	

P<0.05★ P<0.001★★★

間教育受容認識と独立でない項目は20項目と多く、強い関連がみられた。(それぞれの p 値は表10を参照)

今後さらに詳細な検討を加え、孤食に対する抵抗意識や人間教育受容認識が、望ましい食意識や行動に関連しているという結果を得ることができれば、若年層の問題視されている食意識および食行動改善の糸口を、性格を含めた人間性の教育にみつけることができると期待している。

10. 疲 労

若年層に高いといわれる²⁸⁾ 疲労状況(表12—1)をみると、肉体疲労10項目中、5割以上の者が全くなかった項目は「動作がぎこちない」「足元がたよりない」の2項目で、5%以下の項目は「欠伸がでる」と「眠い」の2項目だった。精神疲労20項目中では、全くなかった項目は「頭が痛い」「いき苦しい」「声がかすれる」「手足がふるえる」「めまいがする」「気分が悪い」の6項目で、5%以下の項目はみられなかった。一方、1割以上の者が非常にあったとした

表12—1 疲労状況

(%)

	疲 労 項 目	全くない	少しある	ある	非常にある
肉 体 疲 労	頭が重い	40.5	49.9	7.1	2.5
	全身がだるい	19.7	57.5	15.3	7.5
	足がだるい	31.1	47.3	16.4	5.2
	欠伸が出る	3.2	34.7	41.5	20.7
	頭がぼんやりする	24.8	53.2	17.3	4.7
	眠い	5.0	37.8	32.1	25.0
	目が疲れる	15.3	35.3	29.8	19.6
	動作がぎこちない	57.9	33.0	6.3	2.8
	足元がたよりない	64.4	28.1	5.2	2.3
	横になりたい	15.7	45.5	23.0	15.9
精 神 疲 労	考えがまとまらない	28.0	46.4	18.5	7.2
	話をするのが嫌になる	38.4	41.6	13.3	6.7
	いらいらする	22.4	51.8	17.7	8.0
	気がちる	24.9	51.8	16.6	6.8
	仕事や勉強に熱心になれない	15.4	54.5	21.3	8.7
	一寸した事が思い出せない	19.9	52.4	20.9	6.8
	することに間違いが多い	38.5	49.9	9.7	1.9
	物事が気になる	24.1	49.1	19.5	7.2
	きちんとしていられない	44.0	43.9	9.4	2.7
	根気がない	21.8	50.4	21.6	6.2
	頭が痛い	53.1	35.6	7.6	3.7
	肩がこる	24.1	27.1	23.4	25.4
	腰が痛い	38.9	31.9	18.4	10.9
	いき苦しい	73.6	17.4	5.7	3.3
	口がかわく	45.5	40.1	10.1	4.4
	声がかすれる	65.4	23.8	8.6	2.3
	めまいがする	49.9	36.5	9.3	4.3
	まぶたや筋肉がピクピクする	38.7	43.8	13.3	4.1
	手足がふるえる	84.2	11.3	3.3	1.2
	気分が悪い	65.5	28.2	4.2	2.1

項目は、肉体疲労では「欠伸がでる」「眠い」「目が疲れる」「横になりたい」の4項目、精神疲労では「肩がこる」「腰が痛い」の2項目だった。「眠い」や「横になりたい」は夜型リズムの影響があると推測される。

群別と各疲労項目の独立性(表12—2)をみると、地域と独立でない項目は肉体疲労2項目と精神疲労1項目、学科専攻とは肉体疲労2項目と精神疲労6項目、孤食に対する抵抗意識とは精神疲労2項目だった。人間教育受容認識と独立でない項目は肉体疲労・精神疲労それぞれ7項目で肉体と精神の両面と関連が強い傾向がみられた。(それぞれの p 値は表12—2を参照)

疲労項目に対して「全くない」とした場合を0点,「少しある」を0.5点,「ある」を1.0点,「非常にある」を1.9点とし、肉体疲労の最も高い点数を19点,精神疲労の最も高い点数を38点とした疲労の平均点を表12—3に挙げる。

さらに、10項目の肉体疲労の合計点を横軸に、20項目の精神疲労の合計点を縦軸にとり、その交点から疲労の程度を5段階に分類した疲労ランクを表12—4に示す。肉体・精神疲労点数がそれぞれ6.1点±3.2・8.9点±5.1で、疲労の最も高いランク5が83.0%と若年層の疲労度の高い様子がうかがえた。鹿児島県内の幼児から高校生までの3,225名を対象に実施したアンケート

表12—2 群別と疲労の関連

	疲 労 項 目	地 域	学科専攻	孤食抵抗	人間教育
肉 体 疲 労	頭が重い				
	全身がだるい	★	★		★★
	足がだるい	★★			★★★
	欠伸がでる				★★
	頭がぼんやりする				★★
	眠い	☆☆			★
	目が疲れる				★★★
	動作がぎこちない				
	足元がたよりない	☆			
精 神 疲 労	横になりたい		★		★★
	考えがまとまらない				
	話をするのが嫌になる			★★	
	いらいらする				
	気がちる				
	仕事・勉強に熱心になれない		★		★★★
	一寸した事が思い出せない				★
	することに間違いが多い	☆			☆☆
	物事が気になる	★★	★	★★	★★
	きちんとしていられない				★★
	根気がない				
	頭が痛い				
	肩がこる		★		★
	腰が痛い		★★★		★★
	いき苦しい		★★		
	口がかわく				
	声がかすれる	☆	★★★		☆
	めまいがする				
	まぶたや筋肉がピクピクする				★
	手足がふるえる				
	気分が悪い				☆

表12—3 群別の疲労平均点 (点)

	カテゴリー	人数	肉体疲労	精神疲労	肉体+精神
地 域	北 海 道	n=313	6.0±3.4	8.8±5.1	14.9±7.9
	東 京	n=289	6.3±3.1	9.0±4.8	15.4±7.5
	兵 庫	n=303	5.9±3.2	8.6±4.9	14.5±7.6
	鹿 児 島	n=206	6.3±3.2	9.4±5.6	15.7±8.3
専 攻	食物栄養専攻	n=555	5.8±3.1	8.4±5.0	14.2±7.6
	文系・芸術系	n=556	6.4±3.3	9.4±5.1	15.8±8.0
孤 食	抵 抗 ・ 有	n=544	6.0±3.1	8.6±4.9	14.6±7.6
	抵 抗 ・ 無	n=567	6.3±3.3	9.2±5.1	15.4±8.0
人 間 教 育	認 識 ・ 有	n=339	5.6±3.1	8.3±5.0	14.0±7.6
	ど ち ら と も	n=536	6.0±3.1	8.9±4.9	14.9±7.5
	認 識 ・ 無	n=237	7.0±3.4	9.8±5.5	16.8±8.4
	全 体	n=1,111	6.1±3.2	8.9±5.1	15.0±7.8

ト調査でも、だるさを感じている小学低学年生が6割、高校生で9割以上と報告²⁷⁾している。

疲労点数と疲労ランクを群別にみると、地域別では鹿児島が肉体・精神・肉体+精神疲労共最も高く、それぞれ6.3点 ±3.2・9.4点 ±5.6・15.7点 ±8.3で、最も低い兵庫に比較

表12-4 群別の疲労ランク

	カテゴリー	疲労 1	疲労 2	疲労 3	疲労 4	疲労 5	
地域	北海道	26(8.3)	7(2.2)	23(7.4)	1(0.3)	256(81.8)	
	東京	15(5.2)	0(0.0)	22(7.6)	3(1.0)	249(86.2)	
	兵庫	20(6.6)	5(1.7)	28(9.2)	2(0.7)	248(81.9)	
	鹿児島	14(6.8)	3(1.5)	19(9.2)	1(0.5)	169(82.0)	
専攻	食物栄養専攻	47(8.5)	9(1.6)	43(7.8)	3(0.5)	453(81.6)	
	文系・芸術系	28(5.0)	6(1.1)	49(8.8)	4(0.7)	469(84.4)	
孤食	抵抗・有	39(7.2)	7(1.3)	52(9.6)	5(0.9)	441(81.1)	
	抵抗・無	36(6.4)	8(1.4)	40(7.1)	2(0.4)	481(84.8)	
人間教育	認識・有	39(11.5)	10(3.0)	32(9.4)	2(0.6)	256(75.5)	
	どちらとも	24(4.5)	3(0.6)	49(9.2)	2(0.4)	457(85.4)	★★★
	認識・無	12(5.1)	2(0.8)	11(4.6)	3(1.3)	209(88.2)	
	全体	75(6.8)	15(1.4)	92(8.3)	7(0.6)	922(83.0)	

p<0.001★★★

し0.4点・0.8点・1.2点高かった。肉体と精神両面から疲労度を5段階に分類した結果では、各地域共8割以上が疲労度の最も高いランク5で、特に東京が86.2%と高かった。なお、兵庫在住の本対象は、神戸大震災の影響をかわり避けることができた地域にある短期大学の学生である。学科専攻別では、文系・芸術系学生が食物栄養専攻学生より肉体・精神・肉体+精神疲労共0.6点・1.0点・1.6点高く、疲労ランク5も2.8%多かった。孤食に対する抵抗意識別では、無抵抗群が抵抗群よりそれぞれ0.3点・0.6点・0.9点高く、疲労ランク5が3.7%多かった。人間教育受容認識別にみると無認識群の疲労が最も高く、認識群よりそれぞれ1.4点・1.5点・2.9点多く、疲労ランク5も12.7%多かった。学校で人間教育を受けているとする認識の有無は、生活行動、性格、疲労に関連が強い様子がうかがえた。今後、疲労状況からみた性格や食および生活状況の検討も必要と考える。

IV おわりに

カルシウム不足や糖害によるといわれるキレル行動に関連して、先頃、文部省と厚生省は共同で青少年犯罪凶悪化の解決に向け研究を開始した²⁹⁾と聞く。また、食状況の良し悪しと学科成績の関連についての研究報告もある。さらに、ブリア・サヴァランは味覚の生理学という著書の中で、「禽獣はくらい、人間は食べる。教養ある人にして初めて食べ方を知る」と記している。

そうした中で、筆者等は今回のアンケート調査により、北国・都市圏・南国の地域、履修科目の異なる学科専攻、問題視されている孤食に対する抵抗意識の有無、学校教育の中で人間の生き方を学んでいるという認識の有無が、食生活や生活行動、性格、疲労状況と複合的に関連しているという結果を得た。その関連の詳細については、今後継続的に数量化法等を用い検討しなければならないと考えている。

このように、食の分野は生活全般から多くの影響を受けつつ営まれている。問題視される食

意識および食行動も、大きな社会問題となっているいじめや自殺行為、家庭内や校内暴力、学級崩壊、犯罪行為、人とのコミュニケーションの欠落、さらには不登校、ひきこもりなどと決して無縁ではない。『自らを含めた生命の大切さ』『人の心の痛み』『他者の立場に立って物事を考えられる想像力』『ボランティア精神』などなど心で感じて学び、本学における建学の精神である『いやなことは私が喜んで』という教育が実現できた時、食を含めた全ての問題現象が解決されるのではないかと考える。また、こうした一連の問題解決は、家庭と学校の連携なしには果たし得ないといえる。そのためには親も教師も含め教育する側の意識改革が最も急務であると思われる。そして、食の目的を「健康のため、たのしみ、喜び」とする心の余裕や感性が若年層に育ってくれることを願う。

引き続き今年11月には本県高校2年生の男女2,000名を対象にアンケート調査を実施する予定である。

なお、この一連の研究は、平成11年～14年の4年間、文部省日本学術振興会科学研究費補助のもとに行われているもので、この一部は第47回日本栄養改善学会において3連報として口頭発表した。

本研究に対し、貴重なご助言およびご指導を頂きました鹿児島大学・理学部 宿久洋先生、データー処理解析にご協力頂きました同大学・大学院理工学研究科大学院生 徳重収一氏に謝意を表します。

<要 約>

1) 人間教育受容意識

学校で人間の生き方を学んでいるとした者は3割で、地域および孤食に対する抵抗意識と関連があった。また、学ぶ場所を「家庭と学校の両方」とした者は65.7%で、孤食抵抗意識および人間教育受容認識と関連があった。

2) 食意識

現在の食状況を問題があるとした者は7割で、その改善意識は高い。偏食は矯正すべきが7割弱で、矯正指導助言者に「医師・栄養士」を挙げ、偏食矯正動機には健康関連項目が多かった。手作り料理と愛情は関連があるとした者は77.0%で、半数は将来の食糧不足および遺伝子組み換え食品や調理済み食品の増加に危機意識をもっていた。健康の維持増進には「食・運動・ストレス全部が関連する」が最も多く、食事よりはストレスを挙げた者がやや多かった。孤食に対する抵抗の有・無は半々で、共食相手に「家族全員」を挙げた者は5割弱だった。郷土料理・行事食および食事作法の伝承を希望する傾向は高く、歩きながらの飲食に抵抗が「非常にある」は12.5%、「殆ど・全く無い」は37.6%で、箸の上げ下ろしなどの食事作法を「知らない」者が半数だった。また、食べ方や食べる姿に美しさが必要とする意識も高く、食の目的は1番が「生きていくため」だった。学科専攻および孤食抵抗意識共、関連がある食意識は同一で17項目中9項目だった。食の目的を「楽しみ」とする傾向は都市圏に高く、食物栄養専

攻学生は「生きていくため」「楽しみ」を、一方、文系・芸術系学生や孤食無抵抗群、人間教育受容無認識群は「空腹を満たすため」もやや多かった。また、学校で人間教育を受けていないとする者が、孤食を苦にしない傾向がみられた。

3) 食品摂取状況

ご飯を「毎日」は74.8%で、肉・魚は6.8%・2.4%と少なく、「殆ど食べない」は魚が肉の3倍だった。卵は16.4%、牛乳は40.1%で、毎日摂取は牛乳が多い。野菜類は3～4割で、緑黄色野菜が淡色野菜よりやや少ない。最も摂取傾向が低かった食材は小魚で、「殆ど食べない」が75.6%と高率だった。油脂味料理や甘い菓子類は「毎日」と「週4～5回」で6～7割を占め、塩からい物・漬物は「週2～3回」と「殆ど食べない」で7割を超えていた。また、食品摂取状況と地域・学科専攻・孤食抵抗意識の関連がやや高かった。

4) 食行動

自分の食事を手作りで準備できるとした者は8割強、「殆ど欠食しない」は半数以下で、食事を規則正しい時間に摂る傾向は低かった。夕食の喫食所要時間は「15～30分未満」が最も多く、日常の食事量は「腹いっぱい」と「腹八分目」がそれぞれほぼ半数で、偏食は「ある」が36.9%、「殆どない」が31.9%だった。間食は「毎日」と「週4～5回」で5割、夕食は「摂らない」が7割弱だった。孤食抵抗意識は食の時間に関連する4項目が独立でなく、食事量、和・洋・中華の食嗜好、間食摂取頻度には地域・学科専攻・孤食抵抗・人間教育認識共関連がみられなかった。

5) 食の簡便化意識

簡便化食品摂取は「週1～3回」が6割、「殆ど食べない」が1割で、食べることに「抵抗は無い」が43.0%、「有る」は16.1%と少なかった。1日1錠で食欲と栄養を充足できれば「使いたい」が半数、「使いたくない」が半数だった。簡便化食品購入時気にすることは、「おいしさ」「食品添加物・安全性」の順で、地域・学科専攻・孤食抵抗・人間教育受容認識の群別共、簡便化食品喫食頻度に関連はなく、いずれの群別も喫食抵抗意識には関連があった。簡便化食品購入に「おいしさ」を重視する傾向は都市圏、文系・芸術系学生、人間教育無認識群が高かった。

6) ダイエット状況

やせ願望が「ある」は8割で、「全体的にやせたい」が4割強、続いて「足首・ふくらはぎ・太ももなど」「ウェスト」の順だった。ダイエット法には「食事」が「運動」より22.6%多く、ダイエット時健康を気にする者は4割強だった。やせたい理由は「流行の服を着こなすため」が1番で4割、ダイエット情報源は「雑誌・週刊誌」が最も多く5割で、「ダイエット専門雑誌」は4.1%と少なかった。ダイエット状況で関連があった群別と項目は、学科専攻とダイエット時の健康意識のみだった。ダイエット理由に「流行の服を着こなすため」が多かったのは、都市圏、文系・芸術系学生、孤食無抵抗群、人間教育無認識群、ダイエット情報源に「雑誌・週刊誌」が多かったのは都市圏、文系・芸術系学生で、「学校」は食物栄養専攻学生が14.8%

で、文系・芸術系学生は1.1%と低かった。

7) 生活行動

睡眠時間は「6～7時間」が3割強で最も多く、「5～6時間」が3割で、定期的に就寝する者は26.1%、熟睡している者は68.9%、夜型リズムは54.9%だった。週2回以上・1回30分以上・1年以上運動している者は1割弱で、ジベタリアンは対象が女子短大生だったため16.4%と少なかった。趣味時間があるとした者は36.1%だった。孤食抵抗意識は生活行動への関与は希薄で人間教育受容認識にはやや関連があった。

8) 性 格

孤食抵抗意識と「依頼心が強い」など人との係わりの4項目が独立ではなく、人間教育受容認識と性格35項目中の20項目に関連がみられた。

9) 疲 労

5割以上が全くないとした項目は「動作がぎこちない」「足元がたよりない」「頭が痛い」「いき苦しい」「声がかすれる」「手足がふるえる」「めまいがする」「気分が悪い」で、1割以上が非常にあるとした項目は「欠伸がでる」「眠い」「目が疲れる」「横になりたい」「肩がこる」「腰が痛い」だった。肉体・精神疲労共、地域の群別では鹿児島が最も高く兵庫が低く、文系・芸術系学生、孤食抵抗無抵抗群、人間教育無認識群の疲労が高く、学校で人間教育を受けているとする認識の有無と生活行動、性格、疲労に強い関連がみられた。

参考文献

- 1) WHO Collaborating Center SAVEO 出版本部：WHO国際共同研究センター情報誌 SALVEO Vol.13(1998)
- 2) 厚生省保健医療局 地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室：国民栄養の現状，平成9年国民栄養調査結果
- 3) 大沢博：心理栄養学—食べなければ気力はでない—，ブレーン出版（1995）
- 4) 鈴木雅子：今，子どもたちの食生活は？，食生活，93，5，14～20(1999)
- 5) 食べもの文化研究会編：ちょっと心配ペットボトル症候群 今こそ選んで飲む時（1994）
- 6) Asahi Shimbun Weekly：AERA No.35，（1997）
- 7) 日本公衆衛生協会：平成9年 外因性内分泌攪乱化学物質問題に関する研究班中間報告書，（1997）
- 8) <http://www.kdcnet.ac.jp/jouhou/98stu/11098/sld005.htm>
- 9) 進研アド：Between 10，No 168，（2000）
- 10) 厚生省大臣官房統計情報部編：国民生活基礎調査の概況（1999）
- 11) 厚生省保健医療局 地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室：国民栄養の現状，平成8年国民栄養調査成績
- 12) 農林水産大臣官房調査課：平成10年度 食糧需給表（1999）
- 13) 財政制度審議会：制度改革・歳出合理化特別部会（第6回）議事録 平成11年12月
- 14) <http://www.suzugamine.ac.jp/kouhou/No25/sugar.html>
- 15) <http://www.mskj.or.jp/getsurei/hiromi9702.html>
- 16) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：国民栄養の現状，平成4年国民栄養調査成績

- 17) 厚生福祉（時事通信社）：特集 省庁別の2000年度予算概算要求詳報（4），孤食など家庭の食習慣改善に着手—新規施策を充実，2～4，（1999.10）
- 18) 服部幸応：「食べてはいけない！」子供をキレイさせるのは清涼飲料水の飲み過ぎと孤食の食卓だ，論座・朝日新聞社「編」，162～165，（2000.6）
- 19) 草野篤子他：女子学生の共食・孤食から見た生活習慣—日常生活行動との関連性—，信州大学教育学部紀要，127～132，（1995）
- 20) 嶋由紀：食意識および年代別の加工食品の使用状況と使用意識，学位授与機構提出卒業論文，1～16
- 21) 厚生省保健医療局 地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室：国民栄養の現状，平成7年国民栄養調査結果
- 22) 花木秀子他：野菜の使用に関する研究（第一報）学科専攻および年代別野菜使用状況と使用意識，鹿児島純心女子短期大学紀要，第30号，105—121，（2000）
- 23) （社）全国野菜需給調整機構：野菜消費改善特別対策事業，平成9年度「野菜消費改善に関する消費者の意識調査報告」
- 24) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状，平成10年国民栄養調査結果，（2000）
- 25) 花木秀子他：栄養士を目指す女子短大生の職に関する現状（第3報）—調理知識および技能—鹿児島純心女子短期大学紀要，第28号，129—139，（1998）
- 26) <http://www.mhw.go.jp/houdou/0906/h0601-1f.html#c5>
- 27) 南日本新聞：平成11年12月20日
- 28) 梅原頼子他：栄養指導に関する研究—（第14報）女子短大生における食生活と健康に関する意識について—，鈴鹿国際大学短期大学部紀要 第19巻，11～22（1999）
- 29) 南日本新聞：平成12年8月24日，夕刊