

# 高校生の食生活についての アンケート報告

歌城 純子・玉木 民子

A Report on Dietary Life of High School Students

by

Sumiko Kashiro, Tamiko Tamaki

## I はじめに

「あなたにとっていちばんたいせつと思うことは何ですか」という文部省統計数理研究所のアンケートでは、生命・健康が常にトップになっている。生命・健康維持のためにいろいろな方法があるが、食物は一つの大きな因子であろう。栄養、調理を指導するものにとって、とくに食生活は今後どうあるべきかは大きな関心事である。

厚生省が毎年行なっている国民の栄養調査によれば、国民の食品の摂取状態は、穀類はしだいに少なくなり、それに対して、乳および乳製品・獣鳥肉類・卵類ついでさとうや油脂類が増加の傾向を示しており、日本人の平均的な栄養摂取の状態はかなりよくなってきている。その結果、青少年の体位の向上、平均寿命の延長などみられるが、一方では小・中学生に多い肥満や若年者の糖尿病、高校生の貧血やマラソン時の骨折など、あるいは成人病の高血圧・脳卒中の増加などがみられ、塩べらしや栄養のバランスを考える、飽食を是正するなど食生活を見直さなければならない点多くみられる。食生活はどうあるべきかを考える前に、まず実際に新潟県における食生活の実態を把握したいと思い高校生を対象に、本県全域にわたるよう、上・中・下越の高校生を対象にアンケート調査を行った。今回はその実態調査の報告である。

## II 調査方法

- 1 調査時期 昭和59年6月～7月
- 2 対象 県下、上・中・下越地区女子高校生524名を対象にし、そのうち411名、78.4%の回収率を得た。
- 3 方法 食生活に関するアンケート調査(表1)
- 4 データー処理 集計は調査個票をもとに平均値を算出。  
食事記録については、コンピューターにより食品のカロリーとたんぱく質、脂質、糖質の成分数値をみた。また四群点数法を用いて、栄養のバランスをみた。



### Ⅲ 調査結果と考察

#### 1. 生活面

##### (1) 家族数と両親の出身地

家族数は新潟市では平均4.705 ± 1.239人、でもっとも少なく、上越の頸城地区では5.457 ± 1.094人、で最も多く、上・中・下越の平均値は5.016 ± 1.20人であった。都市部は家族数が少なく、郡部は多いという予想通りの結果であった。

両親の出身地は、両親共に県内が83.5%で大半を占め、県外はわずか1%であった。

##### (2) 起床時間、就寝時間、通学時間

起床、就寝、通学の各時間は表2, 3, 4の通りであるが、起床は午前6時から7時までが89.8%で大半を占め健全な生活とみられる。就寝時間は午後11時か12時までが多く、勉強時間の他にテレビやラジオの影響もあると考えられる。通学時間は30分間が最も多く、15分から45分以内に83%が含まれているので殆どの生徒が便利な通学距離にいとと考えられる。

表2 起床時間 N=411 単位：%

午前6時前	6時	6時30分	7時	7時すぎ	無回答
2.7	24.6	20.7	44.5	6.6	0.9

表3 就寝時間 N=411 単位：%

午後10時前	11時	12時	1時	1時すぎ	無回答
12.4	48.9	30.4	4.4	1.2	2.7

表4 通学時間 N=411 単位：%

15分以内	30分以内	45分以内	60分以内	60分以上	無回答
23.6	38.7	20.7	10.5	5.1	1.4

##### (3) 健康状態、体型、性格、食事量についての意識

健康状態は「良い」が76.2%、「普通」が9.7%であるが、「病気」と答えた生徒が10.9%（内容は表5）いることは問題であると思う。食事制限や美容食に関係があるのではないか。

表5 病気内容

N=45 単位：%

不良(何となく具合が悪い)	かぜ	貧血	便秘	腎炎	めまい	ノド	弱い(抵抗力がない)	低血圧	つかれ	腹痛	頭痛	胃	計
26.7	24.4	17.8	6.7	4.5	4.5	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	100.0

体型は、やはり肥えていると自覚している生徒が半数以上いて、やせていると答えたのはわずか2.7%であった。（表6）

表6 体型 N=411 単位：%

肥えている	少し肥えている	丁度よい	少しやせている	やせている	無回答
10.0	33.1	42.6	10.5	2.7	1.1

表7 性格 N=411 単位：%

おとなしい方	にぎやかな方	ふつう	騒ぐのが好き	ひとりの方が好き	無回答
7.1	15.3	57.7	12.2	3.4	4.3

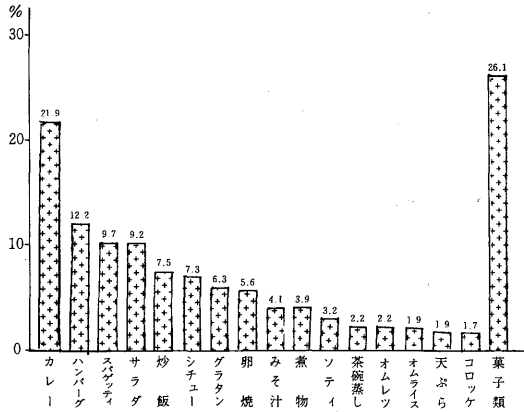
性格（表7）もふつうが半数以上を占めているが、どちらかというとも明るい高校生が多いようである。

食べる量については「多い」が21.7%、「人並み」が71.5%、「少ない」が5.6%で、健全な食生活をしているようにとられた。

(4) 関心と得意料理, 手伝い

料理づくりに関心があるかの際に「はい」と答えたのは81.3%, 「いいえ」と答えた人が16.1%

図1 得意料理内容 ベスト17 (複数回答)



で無答が2.6%であった。多くの生徒が料理をつくることに関心があると考えられる。また、得意料理内容については図1に示すとおり多いものを記したが、若い人達の嗜好との関連が深いように思われる。また、菓子づくり(ケーキ, クッキーなど)を得意という生徒が26.1%あった。

家庭での手伝いの内容は皿洗いなど後片付けが92.0%で一番多い。次は夕食作りの66.0%で、弁当作りをする生徒は16.0%であった。

(5) 小遣いに占める飲食代の割合

表8の通りであるが、1日平均100円程度で、その内容はジュース, アイスcreamなどで、

表8 おこずかいに占める飲食代 (1日平均)

N=411 単位: %

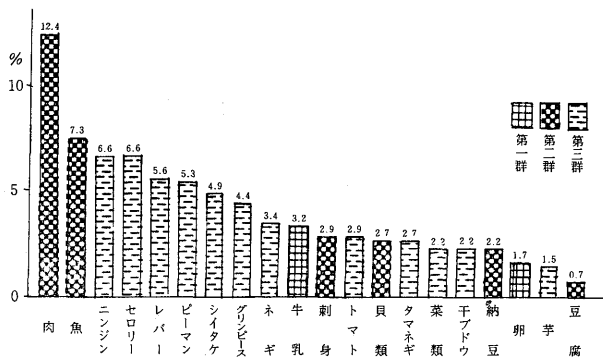
0円	50円内	100円内	200円内	300円内	1,000円内	1,000円以上	無回答
10.7	31.4	34.1	9.0	2.4	2.4	0.7	9.3

高校生の場合, クラブ活動などもあって時間に余裕のないこと, また, 通学距離も前述の如く短かいため途中で夕食にさしつかえるような飲食はあまりしないようである。

(6) 偏食

偏食については, 「ある」と答えたのが56.9%, 「ない」と答えたのが41.8%, 無答が1.3%で

図2 きらいな食品 ワースト20 (複数回答)



「ある」と答えた生徒が多かった。きらいな食品は図2であるが, 肉のきらいな人が対象者の半もある。鉄不足による貧血が多いといわれているが, 肉, 魚, レバーなどきらいな生徒が多いのに問題がある。

(7) 食品数

1日に摂取する食品の数は平均どの位かという質問については表9の通りであるが, 1日いろいろなものを食べて30種類以上の食品をとることが望ましいことから考えると, かなり良い摂取の仕方と考えられる。自分の食生活についても半数以上が満足している。(表10)

表9 食品数 N=411 単位：%

10種内	20種内	30種内	40種内	41種以上	無回答
7.1	27.5	36.5	6.8	6.6	15.5

表10 自分の食生活について N=411 単位：%

今のまま で良い	まあまあ と思う	良いとは思 わないがこ のままと ま続きそ う	良いとは思 われないの で改善し たい	無回答
20.7	36.3	29.7	9.5	3.8

表11 家計の中で食費の占める割合

N=411 単位：%

20~29%	30~39%	40~49%	50%以上	無回答
18.8	32.4	16.5	11.4	20.9

(8) 食費の占める割合

家計の中で食費の占める割合（エンゲル係数）については表11であるが、約半数の家庭で望ましい結果が出ている。

(9) 食事づくりについて

献立をきめるのは誰かという問は表12の通りで母親が殆どきめている。また、計画的に献立をたてて食事をしているのかの問に対しては表13の通りで、献立をたてないでその日その日の材料をみて調理すると思われる人が60%となっている。

表12 献立をきめる人 複数回答 単位：%

母	祖母	私	その他	無回答
91.0	8.0	6.8	1.9	0.07

表13 計画的な献立で食事をする割合

N=411 単位：%

する	時々する	ほとんど しない	しない	無回答
8.0	24.3	31.6	25.5	10.6

表14 毎日の調理をする人 複数回答 単位：%

母	祖母	私	その他 (義姉)	無回答
94.6	16.5	9.0	2.9	0.02

毎日の調理をする人は、献立をつくる母が多いが、母と祖母、母と私というように複数の場合もあり、高校生自身が毎日調理にあたる人も10%弱いるようである。（表14）

食費の管理はだれがしているかの質問については母親が殆どで祖母がわずかみられる。（表15）調理をする人に家計の多くを占める食費の管理をまかされているのは当然のことであるが、いわゆる祖父母や父が「さいふを握っていた」過去の時代と比較すると好ましい姿といえる。

表15 食費を管理する人 N=411 単位：%

母	祖母	父	その他	無回答
89.3	4.4	0.2	0.4	5.7

表16 おかずの対象者 複数回答 単位：%

母	父	祖父母	子	全員	その他	なし
7.5	29.7	6.3	25.5	26.0	0.5	7.8

毎日のおかずは、だれを主体に考えるかの質問については、父を主体に考えるのが29.7%で、弱い人が父親主体になっている。ついで全員を対象にすると、子の好みにあったものとする人が多い。父親を主体に考える日本的な家父長制が少しうかがえるが、夫を大切に夫を中心に考える妻の心も好ましいと思われる。

(10) 家計簿の記入について

家計簿をつけているかの質問には表17のように番号がつけていない。

表17 家計簿をつけるか N=411 単位：%

つけている	時々つける	つけない	無回答
31.9	14.8	43.1	10.2

以上、日常の食生活についてアンケートをまとめたが、一般に安定しており問題が少ないように思われるが、献立や家計の計画性の欠如、偏食の多いことなど反省すべき点もある。

2. 郷土食および行事食について

(1) 郷 土 食

郷土料理のおもなものは図3で、のっぺ(のっぺい)、笹団子、ちまき、煮菜が多い。各地区によりちがいがみられる。

図3 郷 土 料 理

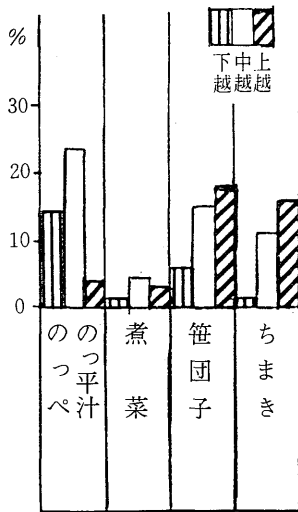


表18 郷 土 食 ま と め

単位：%

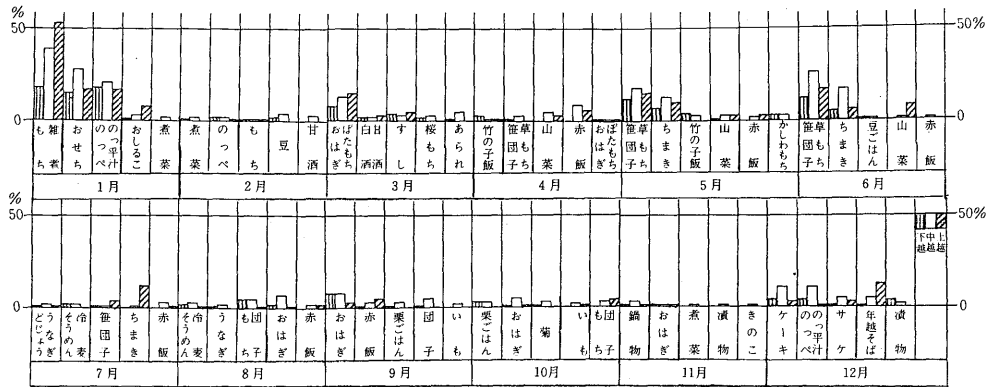
料理名	下越	中越	上越	全体	料理名	下越	中越	上越	全体
	N=155	N=178	N=78	N=411		N=155	N=178	N=78	N=411
のっぺ(のっぺい)	12.9	18.5	3.8	13.6	切干し	0.6	0	0	0.2
のっぺい汁	2.6	6.7	1.3	4.1	漬菜汁	1.3	0	0	0.5
煮菜	0.6	3.9	2.6	2.4	ボウダラ煮	0.6	0	1.3	0.5
笹団子	4.5	14.6	16.7	11.2	ブリ大根	0.6	0	0	0.2
ちまき	0.6	10.1	15.4	7.3	山菜料理	0	0.6	0	0.2
雑煮	0	1.7	1.3	1.0	ぜんまい煮	0	0	3.8	0.7
ふかし茄子	0	0.6	0	0.2	大根のイクラ和え	0	0	1.3	0.2
いとこ煮	0	0.6	0	0.2	おぼろ汁	0	0	1.3	0.2
フキノトウのみそ和え	0	0.6	0	0.2	イゴ	0.6	0	0	0.2

(2) 月別の行事食

月別の行事食(誕生祝は除いた)としてあげられたものは図4であるが、次のようなことがうかがわれる。

- ① 行事食はいずれの地区も正月、節句(3月、5月)、年末に多く、1月にはもち、雑煮、おせち料理がつくられ、3月には、おはぎ、ぼたもち、ちらしずしなどがつくられている。12月にはのっぺ、年越そばがみられる。
- ② 節句などの行事が、地区により1か月ぐらいのずれがある。例えば笹団子、ちまきは下越地区では5月について6月に多いが、中越地区では6月の方が多。上越地区では7月も笹団子やちまきがつくられている。
- ③ 上・中越地区では赤飯やおはぎが年間よくつくられるのに反して下越ではあまりみられない。
- ④ 煮菜は中越地区に多いが、他にはあまりみられない。
- ⑤ 一般に上・中越に多く行事食がみられるが、下越では比較的少ない。

図4 月別の行事食



3. 食事記録について

(1) 栄養素の摂取状況

3日間の食事記録の分析(表19)によって、たんぱく質、脂質、糖質、カロリーの平均値を算出した結果は表20の通りで、これを高校2年生の17歳女子の栄養所要量(第3次改定)と比較すると、たんぱく質70gに対して、摂取平均値は56.18gで13.82g不足し、所要量の80%の摂取になる。

表19 食事記録の一例

〔献立〕 朝(ごはん、みそ汁、目玉焼) 昼(うどん、漬物) 夜(ごはん、みそ汁、サケの照焼、サラダ)  
コンピューターによる分析

No.	シヨクヒンメイ	グン	g	♣1	♥2	♠3	◆4	タンパク	シシツ	トウシツ	kcal
1	コメ(ハクマイ)	4	100	0.0	0.0	0.0	4.5	6.80	1.30	75.50	356.0
2	タマゴ(ニワトリ)	1	50	1.0	0.0	0.0	0.0	6.15	5.60	0.45	81.0
3	ハウレンソウ	3	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.66	0.04	0.72	5.0
4	トウフ(モメン)	2	20	0.0	0.1	0.0	0.0	1.36	1.00	0.16	15.4
5	アマミノ	2	15	0.0	0.4	0.0	0.0	1.45	0.45	5.50	32.5
6	うどん(ユデ)	4	200	0.0	0.0	0.0	2.5	5.00	1.00	40.59	202.0
7	ネブカネギ	3	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.05	0.00	0.29	1.3
8	アブラゲ	2	20	0.0	1.0	0.0	0.0	3.72	6.62	0.56	77.6
9	タマゴ(ニワトリ)	1	25	0.5	0.0	0.0	0.0	3.07	2.80	0.22	40.5
10	キュウリ	3	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.10	0.02	0.16	1.1
11	カブ	3	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.09	0.01	0.32	1.8
12	コメ(ハクマイ)	4	100	0.0	0.0	0.0	4.5	6.80	1.30	75.50	356.0
13	サケ(ナマ)	2	80	0.0	1.7	0.0	0.0	16.56	6.72	0.08	133.6
14	ジャガイモ	3	75	0.0	0.0	0.7	0.0	1.50	0.15	12.60	57.7
15	ニンジン	3	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.12	0.02	0.61	3.2
16	キュウリ	3	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.20	0.04	0.32	2.2
17	リンゴ	3	50	0.0	0.0	0.3	0.0	0.10	0.05	6.55	25.0
18	ロースハム	2	10	0.0	0.2	0.0	0.0	1.65	1.38	0.12	20.4
19	ミカンカンヅメ	3	50	0.0	0.0	0.3	0.0	0.25	0.05	7.60	31.0
20	トマト	3	50	0.0	0.0	0.1	0.0	0.35	0.05	1.65	8.0
21	アマミノ	2	15	0.0	0.4	0.0	0.0	1.45	0.45	5.50	32.5
22	ミカンジュース	4	250	0.0	0.0	0.0	1.2	1.25	0.25	26.25	100.0
Total				1.5	3.8	1.4	12.7	58.67	29.30	261.25	1,583.8

表20 栄養素の摂取状況

栄養素	平均値 N=411	
	$\bar{X}$	S. D.
蛋白質 (g)	56.18	17.91
脂質 (g)	35.40	17.28
糖質 (g)	236.39	72.12
熱量 (kcal)	1,533.98	251.11

(これは18歳の所要量65gとの比較では86%とかなりよい摂取状態となる。)脂質については、エネルギー比として25~30%ときめられているので17歳女子では2,100 kcalのうち脂肪として525~630 kcal, 重量として58~70gを摂取することがバランスのとれた食物摂取といえるが、現状は35.40gで22.6g不足しており、基準の61%しかとっていないことになる。糖質は所要量には定められていないが、総カロリーの50~60%をとるとすれば1,050~1,260 kcalで重量にして263~315g必要となる。実際の摂取量236.39gとこれを比較すると90~98%摂取しており、ほぼ基準量に達しているが、総カロリーでは所要量の85%で基準に満たない結果になっている。(16歳女子の所要量2,150 kcalと比較すると71%になり所要量との差はさらに大きくなる。)調査期日が季節的にもあまり食欲のない時期であったので、食事の摂取量が全般に少ないように思われた。夕食の献立でもカレーライスや麺類などと単純なものが多かった。

朝食の欠食状況は、調査日3日間のうち1日でも食べない日があるものが9.0%程度みられた。

## (2) 食品群の検討

コンピューターに表われた食品群の数値を17歳女子の所要エネルギー2,100 kcalを四群点数法の

表21 四群点数法による食品群摂取比較

食品群	1群 乳・卵	2群 魚・肉・豆	3群 野菜・芋・ くだもの	4群 穀類・砂糖・ 油脂
構成基準点	4.0	4.0	3.0	15.0
実態平均値(点) N=411	1.66 ± 14.86	2.79 ± 1.41	1.09 ± 13.3	13.4 ± 69.6
充足率 (%)	41.5	69.8	36.3	89.3
比較評価	不足	不足ぎみ	不足	やや不足 ぎみ

食品エネルギー構成と比較すると表21のようである。

いずれも摂取量が少ないが、とくに野菜・芋・くだもの類と乳・卵類の摂取量が少なく、ついで魚・肉・豆類が不足ぎみである。穀類・砂糖・油脂の群はやや不足ぎみである。

## IV ま と め

これからの食生活はどうあるべきかを考える前に、本県における各家庭の食生活の現状はどうかをするために、県下全域にわたるよう上・中・下越地区の高校6校にお願いして、女子高校生を通じて食生活に関するアンケートと各家庭の3日間の食事記録をお願いした。その結果、家族数、郷土食にやや地域差がみられるほどで、生活面、食事記録ではあまり地域による差や、個々の家庭の差はみられず、むしろ食事などは画一的なたべものが多いように思われた。高校生の生活面では一般的に安定した生活ぶり、エンゲル係数などからみても家庭経済なども安定しており問題が少ないように思われた。食事記録からみた栄養の摂取状況では飽食の結果がでるのではないかと期待とは異なり、カロリー、たんぱく質、脂質、糖質ともに所要量より下まわり、食品群のバランスでは、とくに野菜・芋・くだもの食品群と、乳・卵・肉などたんぱく質食品の摂取が少ない結果がでた。これは厚生省の調査でも国民の栄養状態がよくなったとしながらもまだ熱量では2,000kcal以下の階層は15.3%、たんぱく質では40g以下は1.9%、59.9g以下は2.0%であり、これらは卵、獣鳥肉類などのたんぱく質性食品が非常に少ないものと考えられるという結果が出ているので、充足している人もあるが、県下全体の栄養の平均では、量的にも質的にも標準より劣るのでは



ないかと推察される。しかしこの調査が食欲の少ない、また献立が比較的簡単な夏季のみのものであるので、今後冬季のものも調査し、あわせて考えてみる必要がある。また、今回は熱量素の検討にとどまったので他の栄養素の検討もしなければならない。

郷土食、行事食についても地域的な特殊性があるのではないかと思っていたが、郷土食としてはのっぺ、ちまきなどは各地区で多く記入されており、あまり差がないようである。材料や作り方のちがいなどこれからの課題であるが、全体的に郷土食、行事食が各家庭から少なくなっていくように見うけられた。嗜好の変化や核家族であること、主婦の社会進出で家事労働の時間が少ないなどの原因があると思われるが、今回は家庭でつくる種類の記入であるので、それらに対する意識も今後調査したいものだと思っている。また、今回は生活面などが意識調査に終わったが体型や体力など科学的な測定による調査をしたいものである。

最後にこの調査をするにあたり、有恒、小千谷、長岡大手、見附、新潟向陽、新潟中央各高校の諸先生、生徒の皆さんに絶大なるご協力をいただいたことを心から感謝し御礼申し上げます。

#### 使用したコンピューターの機種

NEC パーソナルコンピューター

本体……PC-8801mk II

ディスプレイ……PC-KD551

プリンター……PC-PR201

使用ソフト……カロリー計算 (K・K オーク)

#### 参 考 文 献

厚生省公衆衛生局栄養課編「国民栄養の現状」 第一出版株式会社 (1954年)

藤原良知、山崎文雄著「健康・栄養指導」 同文書院 (1953年)

科学技術庁資源調査会編「四訂日本食品標準成分表」 (1954年)

厚生省保健医療局健康増進栄養課編「第三次改定 日本人の栄養所要量」 第一出版株式会社 (1954年)

食生活研究会編「これからの食生活」 農林統計協会 (1953年)

食料農業政策研究センター編「私達の望ましい食生活」 農林統計協会 (1953年)