

高校生の食生活についての アンケート報告（第3報）

歌 城 純 子・玉 木 民 子

A Report on Dietary Life of High School Students (Part 3)

by

Sumiko Kashiro, Tamiko Tamaki

I はじめに

1984年に新潟県の食生活の実態を知ることがを目的として県内全域の家庭を対象とするために上・中・下越にわたって高校生を通して各家庭の食生活についてアンケート調査を行ない、その結果を本学研究報告第16号及び第17号¹⁾で報告した。

その折の調査結果では、新潟県下の高校生の多くは明るく健康的な生活をおくっている姿がみられたが、食生活面では偏食のある生徒が多くみられたり、栄養面では高栄養の乳・卵の充足率は41.5%で所要量からみて不足、野菜・芋・くだもの類の充足率も36.3%で不足という結果がみられ、魚・肉・豆の群は充足率69.8%で不足ぎみ、穀類・砂糖・油脂は充足率89.3%でやや不足ぎみという結果であった。栄養素摂取についてみるとビタミンC、ビタミンA、脂質、ビタミンB₁は栄養所要量を上回ってはいるが、他は栄養所要量に到達していない。とくに青年期に必要なカルシウム、鉄、カロリー、たんぱく質の不足は問題があるという結果が出て、全体として食事量の少ないことが感じられた。

その後10年を経過しようとしている1994年を前にして、再度上・中・下越地区の高校生に調査を依頼し、そのアンケート調査をまとめて、1984年（以下「前回」とする）と比較し、高校生の生活面での変化がみられるかどうか、また、食生活面での栄養摂取の状況に変化がないかどうかをみて比較検討したので報告する。

II 調査方法

1. 調査時期 1993年11月（以下「今回」とする）
2. 対 象 前回と同じく県内全域にわたって調査ができるように上・中・下越地区より、それぞれ2校の高校にアンケートを依頼した。上越地区は県立高田北城高校と県立吉川高校、中越地区は県立三条高校と県立長岡大手高校、下越地区は県立新潟商業高校と県立新潟中央高校の女子生徒——食事記録に分量記載が必要なため、前回と同じく家庭科を履修している高校生——にお願いし367名（回収率76.3%）の回答を得た。

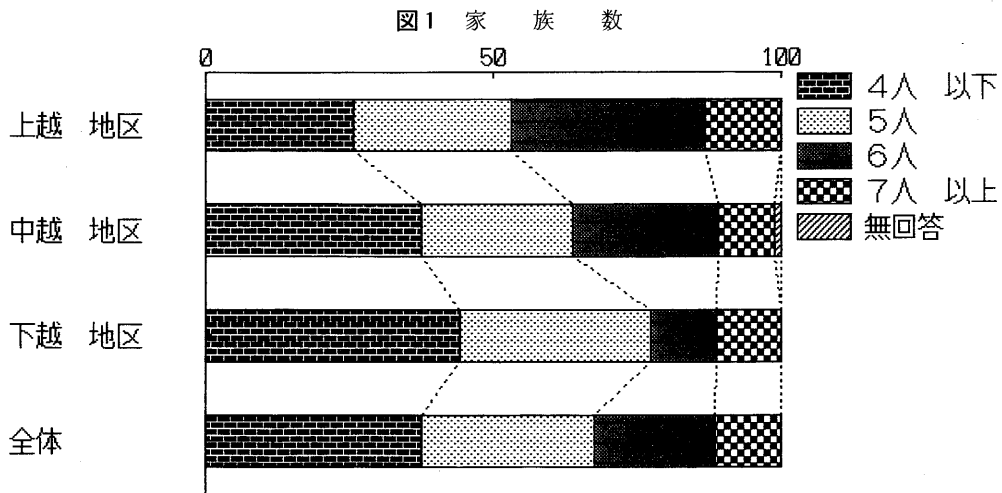
3. 方 法 「食生活に関するアンケート調査」の調査用紙を各高校の先生方に依頼し、配布回収していただいた。
4. データ処理 集計は調査個人票をもとに平均値を算出した。
食事記録については、3日間の個人記録表を、栄養士電卓「栄養士さん」によって栄養計算し、1人1日平均栄養摂取量を算出した。

III 調査結果と考察

1. 生 活 面

(1) 家族数と両親の出身地

家族数については、前回の調査では上越地区は下越地区に比較して家族数が多かったが今回も同様の傾向であり、図1に示すとおりである。また、三世大家族が半数近くあり、核家族が意外にも少なかった。



両親の出身地は、両親共に県内が85.6%で前回と同じくらいであったが、両親ともに県外、あるいは両親のいずれかが県外という家族が14.4%で、長野、東京、千葉、山形、北海道、栃木、山梨、広島、山形、高知等少数ではあるが各方面にわたっている。

(2) 起床時間、就寝時間、通学時間

起床、就寝、通学の各時間は図2、3、4の通りであるが、起床時間が午前6時前の生徒は前回2.7%から今回1.6%、6時までに起床する生徒は24.6%から16.3%に減り、前回と比較すると一般に起床時間が遅くなっている。また就寝時間は、11時か12時が78.8%で前回と同じく大半を占めているが前は午前1時頃の就寝が4.4%であったが今回は12.5%と多く、就寝がおそく、起床も遅いという傾向がみられる。これは調査時期にも関係があるかもしれない。通学時間は30分以内が最も多く、45分以内が28.1%と前回の20.79%を上回っており、60分以内14.7%も前回10.5%を上回り、60分以上7.6%も前回5.1%を上回り、通学距離がやや遠くなっていることがうかがわれる。これは通学機関の便利性が背景にあるとも考えられる。

(3) 健康状態、体型、性格、食事量についての意識

健康状態は図5の通りで、「良好」が80.9%で前回76.2%を上回り、「普通」が12.3%で前回の9.7%を上回っている。「病气」と答えた生徒は4.1%で前回10.9%と比較すると半数以下とな

図2 起床時間

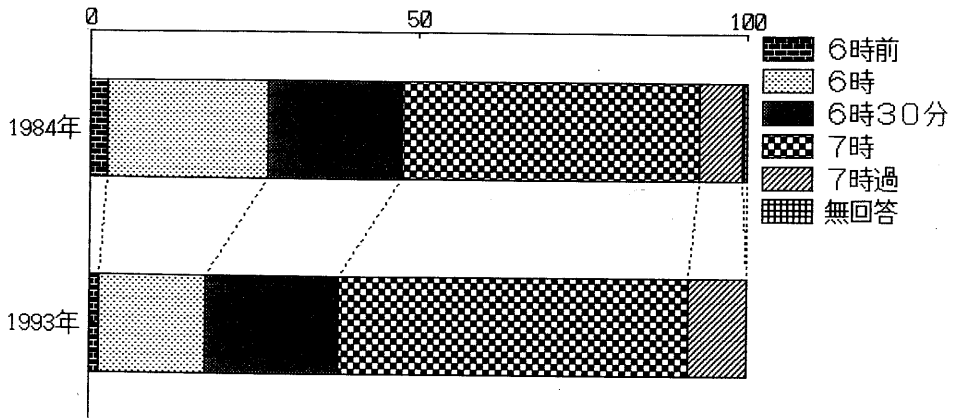


図3 就寝時間

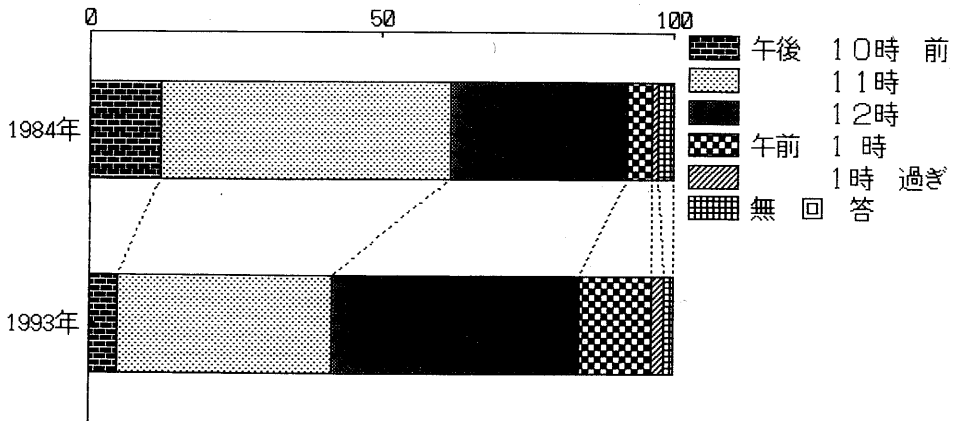


図4 通学時間

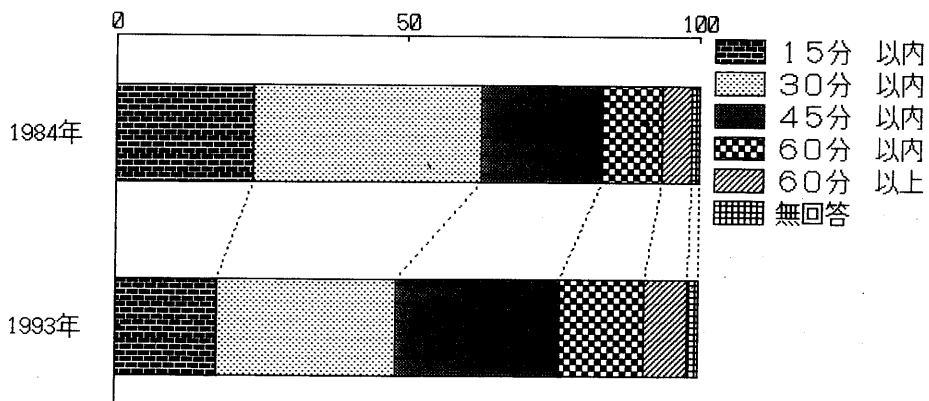


図5 健康状態

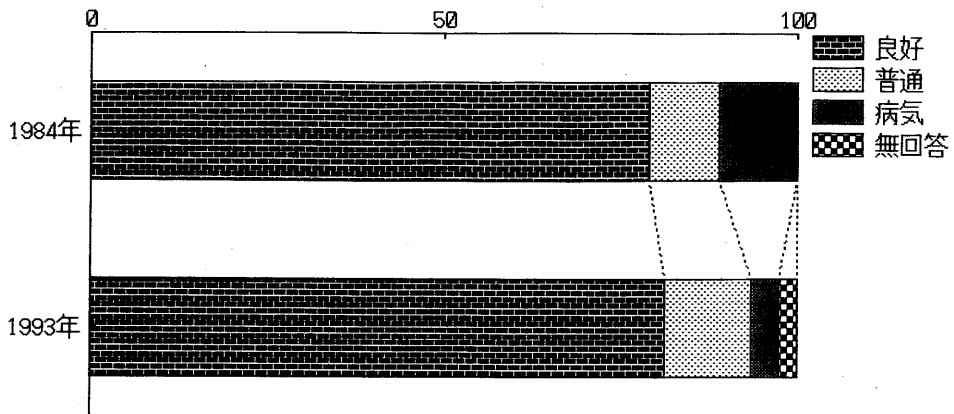


図6 体型

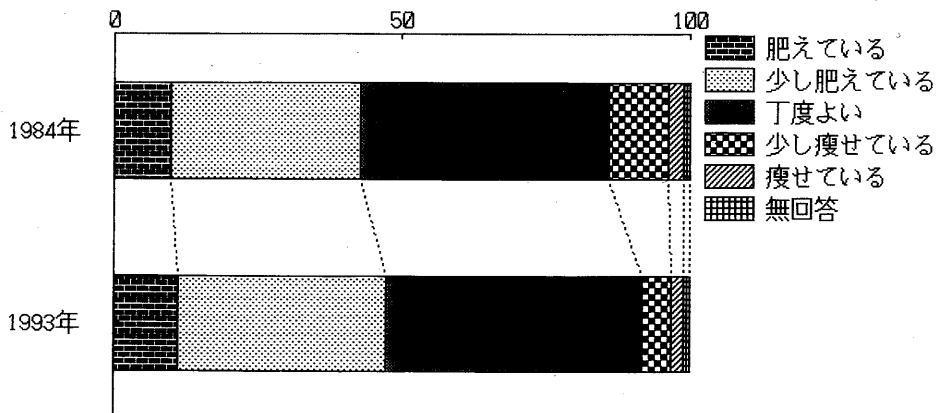


図7 性格

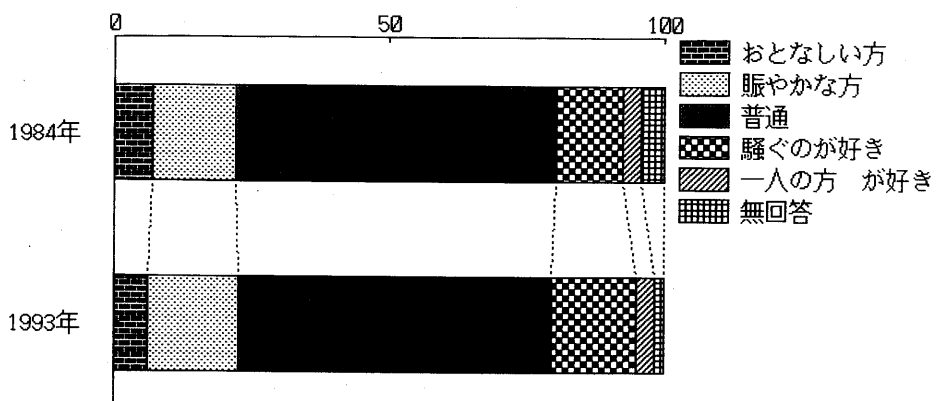
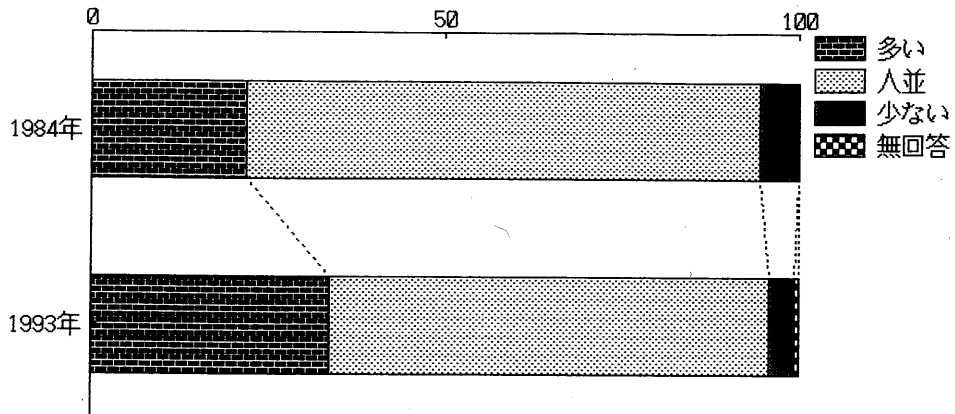


図8 食べる分量



り、前回の病気内容には貧血、腎炎、低血圧など病的なものがあつたが今回の調査では風邪ぎみなど調査当日の体調の不調がみられる程度で、前回に比し健康状態がよくなったことが顕著であつた。

体型については図6に示したが、「丁度よい」と自覚している生徒が43.9%で半数近くを占めている。ついで「少し肥えている」と答えているのが36.5%である。前回の場合、前者は42.6%で後者は33.1%であつたので、生徒自身の健康管理が良く出来ているように思われる。

性格は図7にみられるように「普通」と答えているのが56.7%で半数を超えているが、前回よりやや下回り、「にぎやかな方」が前回15.3%から16.9%、「騒ぐのが好き」が前回12.2%から15.8%と高くなっていて、「おとなしい方」「ひとりの方が好き」がいずれも低値になっているので前回より一層、活発な高校生という結果が現われている。。

食べる量については図9に示す通り、「多い」が21.7%から33.8%に増え、「少ない」が5.6%から3.5%に低下しているのので、前回より食事量の摂取が増していると思われる結果が出ています。前回の調査では食事量の摂取がやや少ないことが懸念されたので、このことは良い傾向といえる。

図9 料理づくりに関心がある

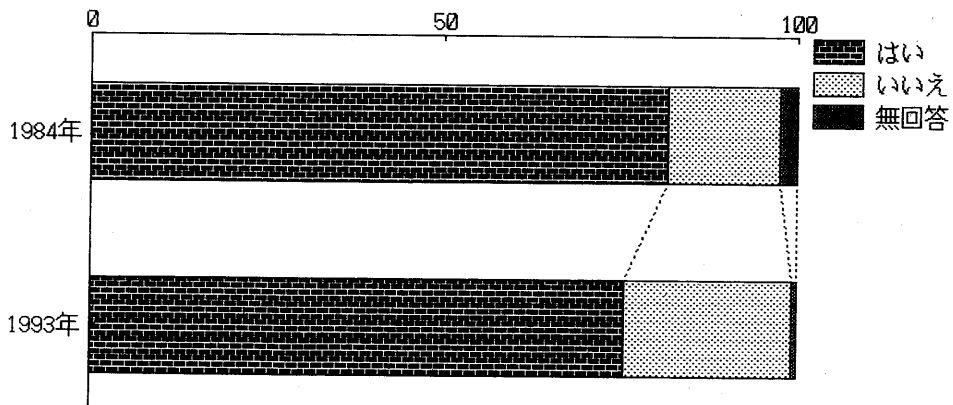


図10 得意料理ベスト10 (複数回答)

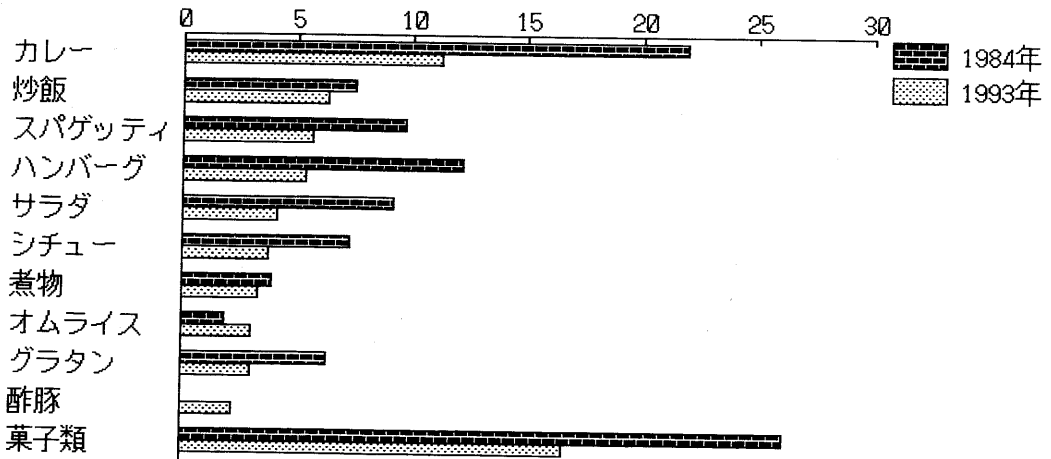
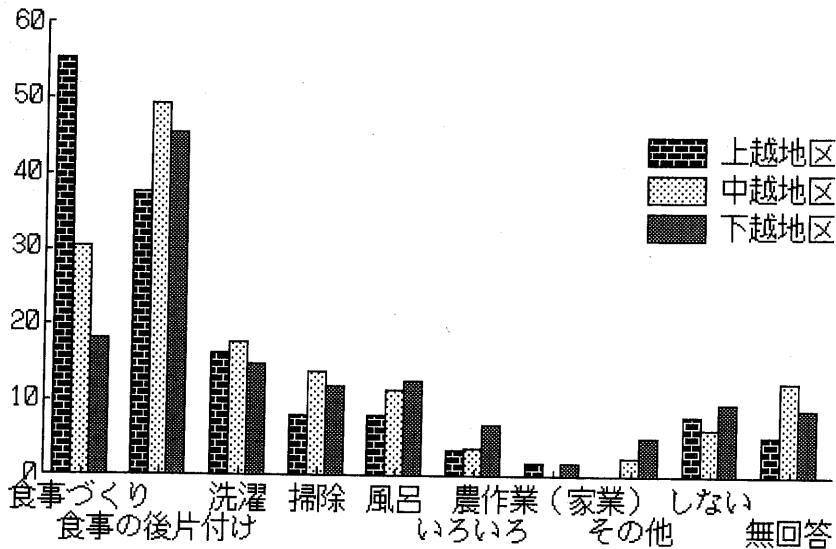


図11 お手伝いの内容 (複数回答)



(4) 料理への関心と得意料理、手伝い

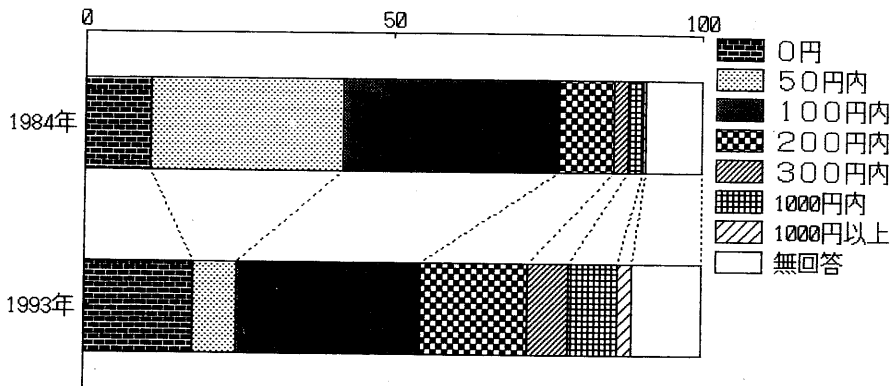
料理への関心は図9に生徒自身の得意料理は図10に示した。料理づくりに関心があるかの間に「ある」と答えた生徒は75.2%で前回81.3%より下回っており、「ない」と答えた生徒は前回16.1%から24.0%に増えている。得意料理についてもケーキ、プリン、クッキーなど菓子作りが多くみられるがその他はカレー、ハンバーグなどで一般に得意料理が減っているのがうかがわれる。これは前述の料理に関心がないとか、後述の手伝いをしなくなっているなどとも関係すると思われる。

家庭での手伝いの内容は図11に示したように、夕食の後片付けが43.9%、夕食の手伝いが31.3%で前回の前者が92.0%と後者の66.0%と比較すると先の料理づくりに関心と同じような結果が現われており、女子生徒の家事労働などに関する関心や手伝いの量が非常に減っていることがうかがわれる。各家庭の家事労働の機械化とかファーストフードの普及などによる家事軽減の結果からこどもの手伝いを必要としない家庭の姿が浮きぼりにされているようである。

(5) 小遣いに占める飲食代の割合

生徒の小遣いに占める飲食代の1日平均は図12の通りで、前回は1日平均100円内が34.1%で、それについて50円内が31.4%であったが、今回は100円内が28.9%について200円内が17.4%になっている。ちなみに50円内は7.1%に減じているが、飲食代出費の内容はジュース、パン等と前回と変わらないので物価の上昇によるものと考えられる。尚、0円が今回は17.7%で放課後の飲食も減ったこと、昼食も家庭からの弁当持参が多いことなどうかがわれる。

図12 小遣いに占める飲食代（1日平均）



(6) 偏 食

偏食については図13にみられるように、「ある」と答えた生徒が45.8%で前回の56.9%より11%減になっているのは良い傾向といえる。ちなみに「ない」と答えたのは50.4%で前回41.8%、無答は3.8%で前回は1.3%であった。きれいな食品は図14の通りであるが、前回「きれいな食品ワースト20」の1位、2位を占めた肉、魚のたんぱく質食品をきれいとする生徒は少なくなった。図14により全体的にきれいな食品が少なくなったことがわかる。

図13 偏 食

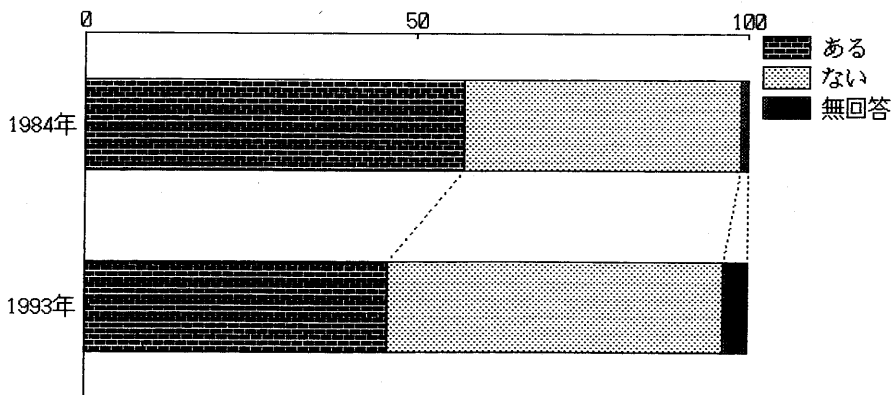
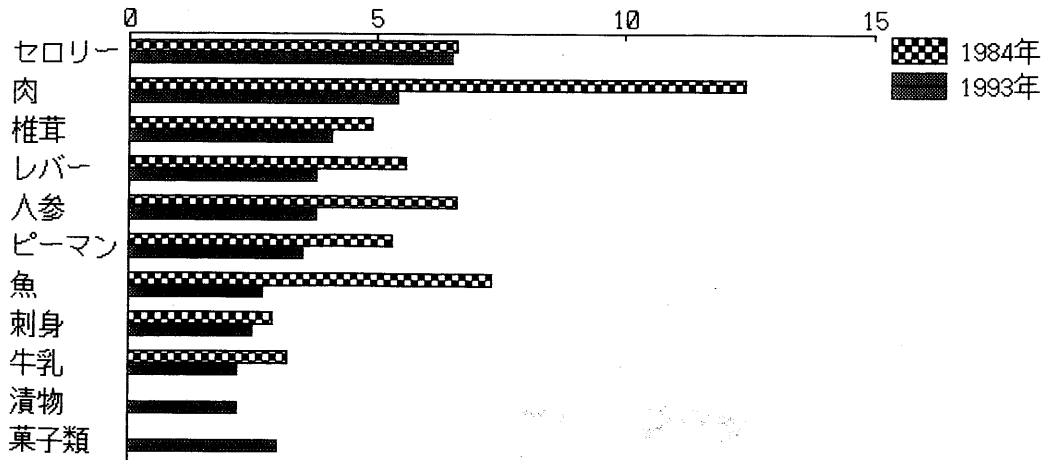


図14 きらいな食品ワースト10 (複数回答)



(7) 食品数、自分の食生活についての満足度

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、図15の通りであるが、約30種類と答えた生徒は48.0%、約20種類と答えた生徒は29.4%で20~30種類が大半を占めている。1日に30種類の品目を摂取することは、なかなか困難なことと思われるが厚生省の食生活指針「1日30品目を摂取することがのぞましい³⁾」という指導がよく浸透しているためと推察される。前回の30種内の36.5%、20種内の27.5%と比較すると今回が一層食生活指針に近づいた結果が出ている。

「今の食生活をどう思うか」という自分の食生活についての満足度の調査では、図16にみられるように前回は「まあまあと思う」が36.3%、ついで「良いとは思わないがそのまま続きそう」が29.7%であったが、今回は「良いとは思わないがそのまま続きそう」が37.1%で、それについて「まあまあと思う」が30.2%であった。自分の食生活について批判的な見方をしていることは食生活に対する関心の現れではないかと考えられる。学校教育やマスコミなど社会の栄養教育の成果ともいえる。

図15 食 品 数 (1日平均)

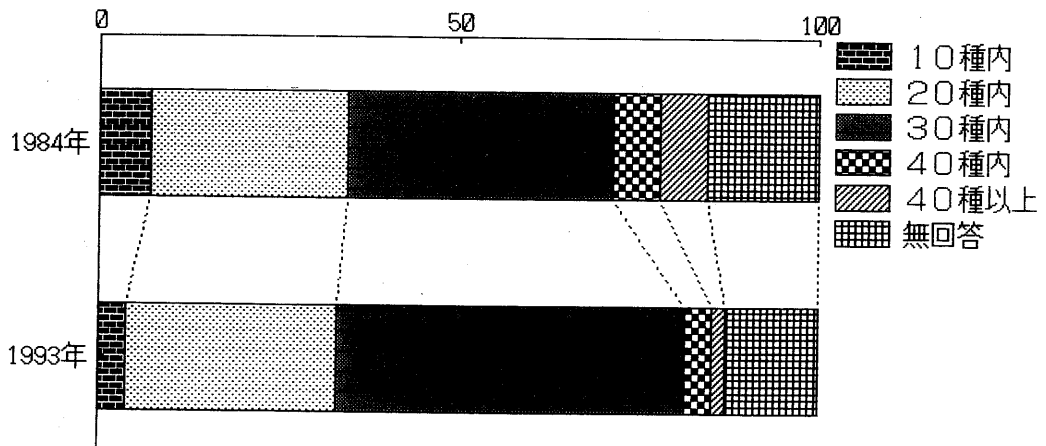
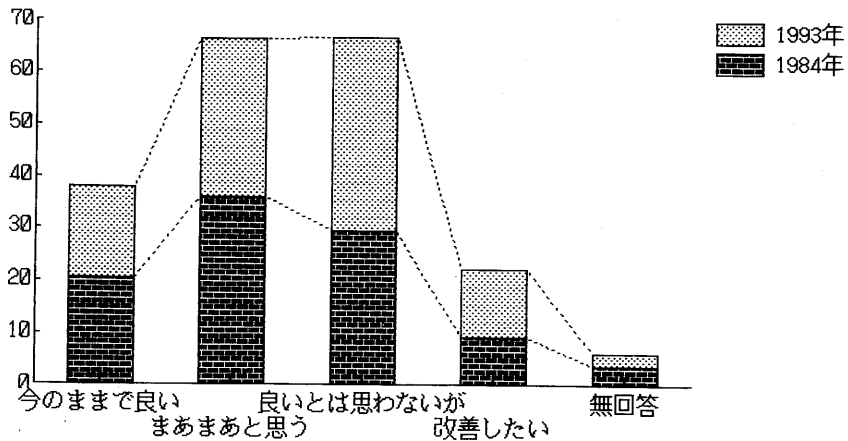


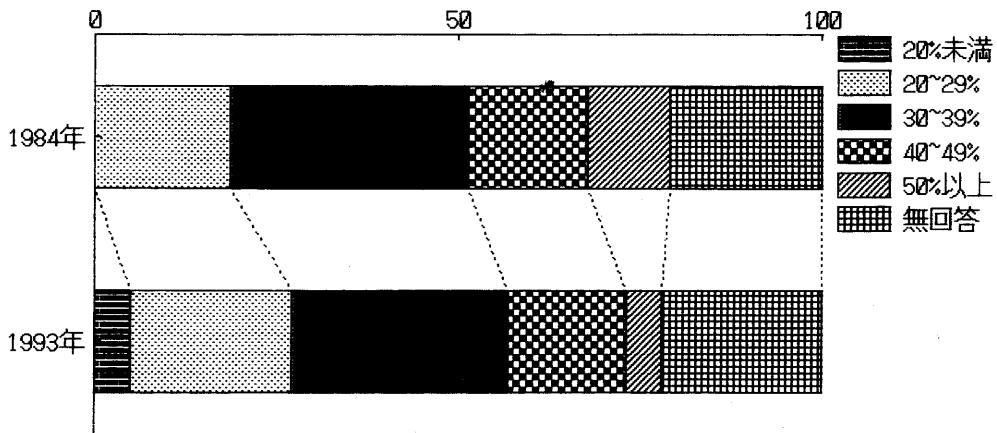
図16 自分の食生活について



(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、図17の通りであるが、今回エンゲル係数30～39%が29.4%、エンゲル係数20～29%が22.3%で両者を合わせると半数を占めている。前回は30～39%が32.4%、20～29%が18.8%で半数を占めているので同じような結果が出ているがエンゲル係数がやや低くなっているのは、不況の社会環境の中でもまだまだ個々の家庭は安定しており家庭経済の豊かさがあらわれているように思われる。

図17 家計の中で食費の占める割合



(9) 食事づくりについて

「献立をきめるのは誰か」という問については図18の通りで、前回と同じく母、祖母の順であるが、前回は生徒自身が6.8%あったのが今回は3.3%と半数に減じている。食事づくりに関心が薄くなったこと、家事の手伝いをする生徒が少なくなったことなどの結果ではないだろうか。また、「計画的に献立をたてて食事をしているか」の問に対しては図19の通りで、前回は「ほとんどしない」が31.6%、「しない」が25.5%、「時々する」が24.3%であったが、今回は「ほとんどしない」が36.0%、「時々する」が28.3%、「しない」が17.2%でやや計画的な食事が行なわれる事が多くなった感がある。

毎日の調理をする人は図20の通りで、前回と同じく母が多いが、前回母94.6%が今回89.9%に減り主婦の社会進出がうかがわれる。母と祖母、母と私というように複数の場合もあるが、高校生自身が調理にあたる人は前回9.0%であったのが今回6.5%と、この項目でも高校生自身の家事への参加は減少している。

食費の管理をする人はだれがしているかの質問については図21の通りで、母が91.3%で前回の89.3%を上回っている。祖母が管理しているのは7.9%であるが、前回4.4%と比較すると多くなっている。家庭での主婦や祖母の位置が確立されているのがうかがわれる。

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図22の通りで、前は父を主体に考えるのが29.7%で最も多くついで全員を対象に考えるのが26.0%、子を主体に考えるのが25.5%であったが、今回は子を主体に考えるのが29.2%で最も多く、父を対象に考えるのが26.2%、全員を対象に考えるのが22.6%で父と子の逆転がみられる。食事を調製する母を対象にしているのが今回11.7%で前回の7.5%を上回っているのも現代母親像の現れとも考えられるが、主婦自身の嗜好本位で献立をたて料理をするということを考えるとき、将来母親となる生徒や学生には偏食をなくすよう指導したり、食生活のための知識・技術を少しでも身につけさせる必要があると思われる。

図18 献立を決める人（複数回答）



図19 計画的な献立で食事をする割合

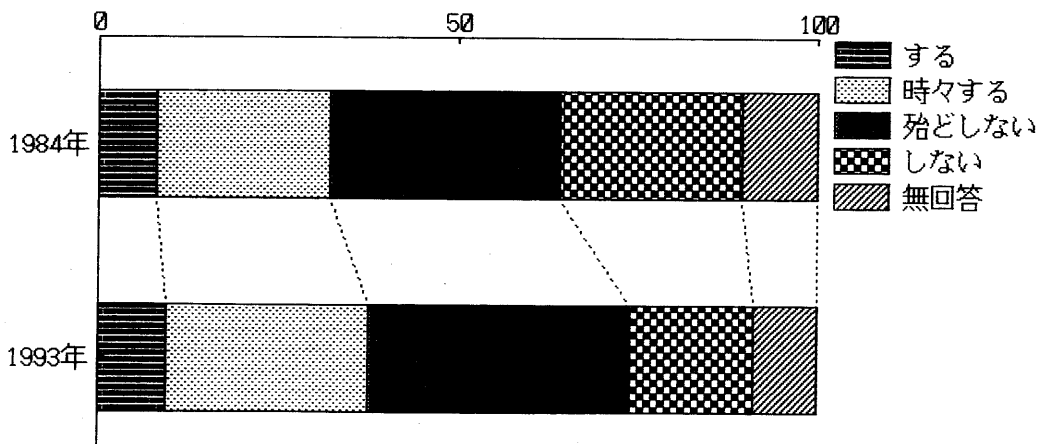


図20 毎日の調理をする人（複数回答）

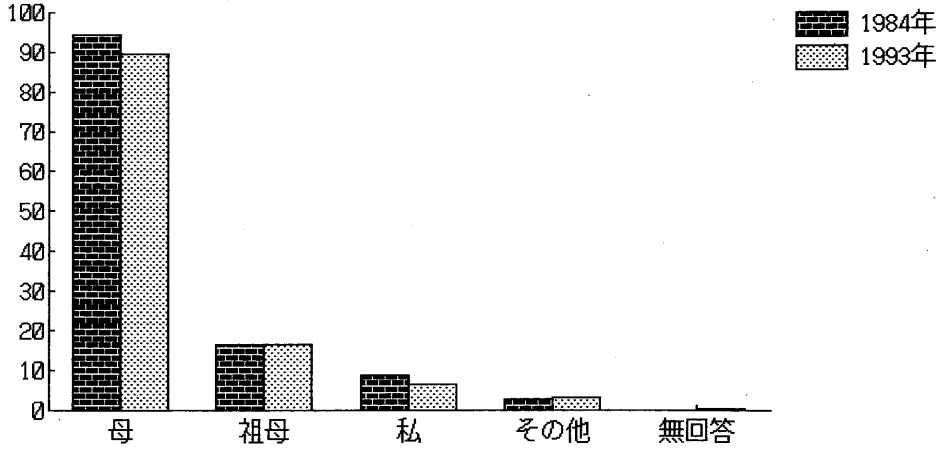


図21 食費を管理する人

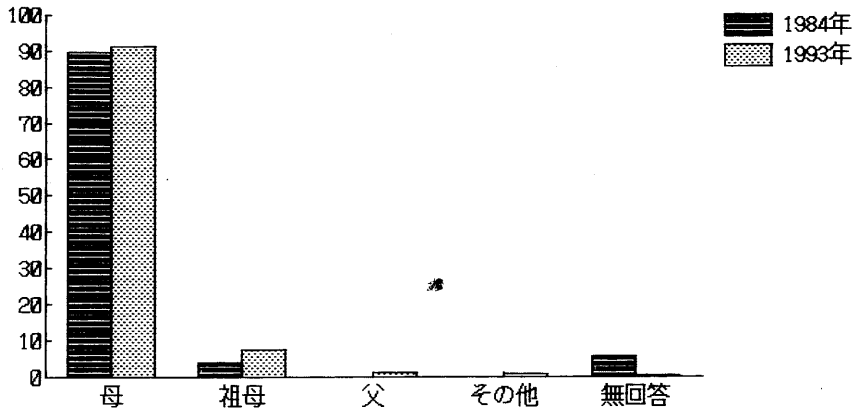
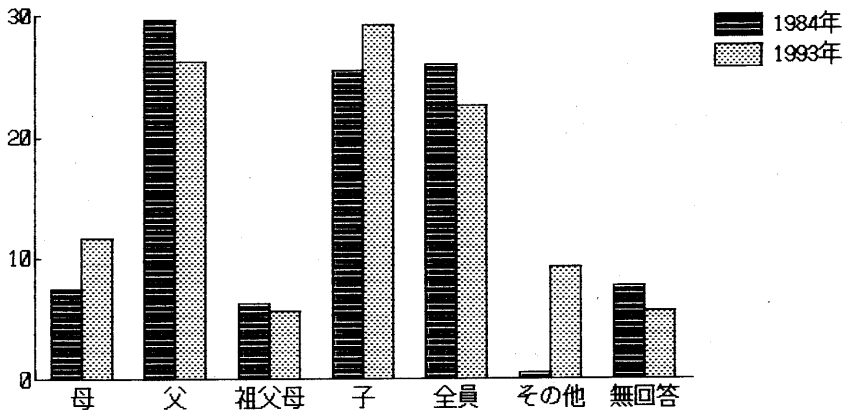


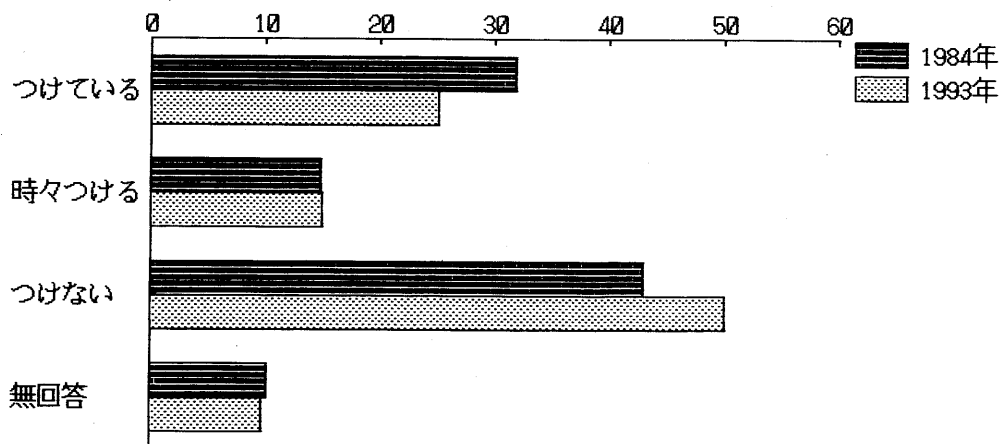
図22 おかずの対象者（複数回答）



(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図23の通り、前回つけているが31.9%、時々つけるが14.8%であったが今回はつけているが25.1%、時々つけるが15.0%で10%の減になっている。主婦が多方面に社会進出をし多忙の結果ではないかと推察される。

図23 家計簿をつけるか



以上、アンケートの(1)から(7)までは高校生自身に記入してもらい、(8)から(10)までは家の方に聞いて記入してもらった。この調査結果を前回(1984年)と比較検討しながら考察してみたが、9年間の世相の変化は多少ではあるが家庭生活にも影響を与えているようであった。

高校生の生活面では前回以上に精神的に活発で、肉体的にも健康にすぐれ、社会的にも明るく健全な生活をしている好ましい高校生像がみられた。食生活に関しては偏食が少なくなり、1日の食事量も前回よりも多くなって良い傾向があらわれているが、家の手伝いや料理づくりなどから離れてゆく姿がみられた。

2. 食事記録について

(1) 栄養素の摂取状況

連続した3日間の食事記録をとり、各1人1日当たりの平均栄養摂取量を算出した。前回はPC-8801mkIIにより「カロリー計算(K.Kオーク)」のソフトを使用した。今回は時代の変化に伴ない、いつでも誰でも簡単に使える栄養計算専用電卓「栄養士さん(K.Kカシオ計算)」を使用した。登録や計算はスピーディではあるが、プリント機能がついていないため、一覧表としてみるができなかった。

結果は表1のとおり平均値が得られ、前回は「第三次改定日本人の栄養所要量」⁴⁾を基準に検討したが、今回は「第四次改定日本人の栄養所要量」が基準になっているため、それぞれに対する充足率をみた。

エネルギー・たん白質・脂肪の摂取については若干の増量がみられ、たん白質と脂肪はほぼ目標に達している。糖質については摂取量の伸びはあるものの、所要量が増えたために、充足率が低くなっている。エネルギー摂取量は1,698Kcalと少ないので、穀類による糖質量を増やすよう今後指導してゆきたい。

次にカルシウムと鉄についてみると、前回と同じく60%前後の所要量充足率なので、国民栄養調査結果⁶⁾⁷⁾と同じく、摂取不足である。

ビタミンについてみると、ビタミンAは前回かなり多い値であったが、今回はやや所要量に達

しない程であり、その他のビタミンも全般的に少しずつ減っている。ビタミンB₂は充足率85%でカルシウム・鉄・エネルギーについて低い値である。

所要量を充分満たしている栄養素はビタミンB₁とビタミンCだけであった。

表1 栄養素の摂取状況 (1人1日当たり)

栄養素	1984. 7 (N=411)			1993. 11 (N=367)		
	平均値	栄養所要量 (三訂17歳女子)	充足率(%)	平均値	栄養所要量 (四訂17歳女子)	充足率(%)
エネルギー(Kcal)	1,534	2,100	73.0	1,698	2,150	78.9
たん白質(g)	56.2	70	80.3	64.6	70	92.3
脂肪(g)	35.4	58~70	61.0	50.6	50~60	100
糖質(g)	236.4	263~315	(90~98)	237.8	268~322	(88~74)
カルシウム(mg)	343.4	600	57.2	357.2	600	59.5
鉄(mg)	7.6	12	63.3	7.2	12	60.0
ビタミンA(IU)	2,544	1,800	141.3	1,720	1,800	95.5
ビタミンB ₁ (mg)	0.94	0.8	117.5	1.03	0.9	114.4
ビタミンB ₂ (mg)	1.07	1.2	88.3	1.02	1.2	85.0
ビタミンC(mg)	77.5	50	155.0	71	50	142.0
ナトリウム(mg)	1,432	—	—	2,022	—	—

(2) 食事内容について

3食の食事内容を検討し、特に主食内容について表2にまとめた。

地域差はなく、全体として「欠食」が少なかった。しかし朝食と夕食の欠食率がほぼ同率なのは以外に思われる。とくに夕食で主食を食べないダイエット風献立内容や、1日2食ですませるものもある点、今後注意したい。

主食内容においては米飯類と米飯以外の主食とを分けてみると、全体では朝食で約半数ずつに分かれているのに対し、昼食、夕食では圧倒的に米飯が主食を占めていた。ただし中越地区はパン食の割合も多く、多少の地区的傾向がありそうにみられた。また、高校生では昼食は家庭からの弁当が主で、米飯が大半を占めていた。

表2 主食の摂取状況

単位：%

	朝 食			昼 食			夕 食		
	米 飯	その他※	欠 食	米 飯	その他※	欠 食	米 飯	その他※	欠 食
上越地区 (N=112)	60.2	32.6	7.2	69.6	27.2	3.2	81.1	14.2	4.7
中越地区 (N= 79)	50.2	48.5	1.3	70.3	29.0	0.7	86.2	13.1	0.7
下越地区 (N=176)	53.4	41.1	5.5	71.1	25.0	3.9	77.8	15.0	7.2
全 体 (N=367)	54.6	40.7	4.7	70.3	27.1	2.6	81.7	14.1	4.2

※ 「その他」には、パン類、ラーメン、うどん、スパゲッティ、ピザ、餅等を示す。

IV ま と め

これからの食生活はどうあるべきかを考える資料として、本県における各家庭の食生活の実態を知るために1984年に上・中・下越の高校各2校に「食生活に関するアンケート」を依頼し、高校生の生活面と各家庭の食事記録による調査を行なって当時の食生活の実態を把握することが出来たが、それから10年を経過しようとしている1993年に再び各地域の高校に調査を依頼し食生活に関する回答を得ることが出来たので、1984年（前回）と1993年（今回）について比較検討した。

高校生の生活面と食事調査で前回に比し、今回その変化が顕著であったのは次の事があげられる。

1. 健康状態の意識調査では「良好」とするものが多くなり、病気がない。性格も明るく活発な高校生像があらわれている。
2. 食事については、食べる量が前回より多くなっている。しかし料理への関心や得意料理は低下し、家庭で手伝いをする生徒も減少している。偏食のない生徒、嫌いな食品が減っているのは良い傾向といえる。
3. 食事調査では、欠食は少なく、主食は米飯が殆どで、朝食では50～60%、昼食はほぼ70%前後、夕食では77～86%を占めていた。米飯の他にはパン・ラーメン・うどん・スパゲッティ・ピザ・餅・カップ麺・カロリーメイトなど多種の内容である。
4. 栄養摂取量については、所要量を充分満たしている栄養素はビタミンB₁とビタミンCの2種だけで、とくに摂取不足と心配されるのはカルシウム、鉄、エネルギー、ビタミンB₂である。

以上の調査結果を念頭において、今後の食生活指導に努めたいと思っている。

この調査にあたって、ご協力頂いた県立吉川高校、県立高田北城高校、県立長岡大手高校、県立三条高校、県立新潟商業高校、県立新潟中央高校の諸先生、生徒の皆様に心から感謝申し上げます。

参 考 文 献

- 1) 歌城純子、玉木民子「高校生の食生活についてのアンケート報告」新潟青陵女子短期大学研究報告第15号 1985年2月, 55-63頁
- 2) 歌城純子、玉木民子「高校生の食生活についてのアンケート報告(第2報)」新潟青陵女子短期大学研究報告第16号 1986年2月, 57-65頁
- 3) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修「健康づくりのための食生活指針」第一出版, 1990年
- 4) 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, 1984年
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修「第四次改定 日本人の栄養所要量」第一出版, 1989年
- 6) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修「平成4年版 国民栄養の現状 平成2年国民栄養調査成績」第一出版, 1992年
- 7) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修「平成5年版 国民栄養の現状 平成3年国民栄養調査成績」第一出版, 1993年