

# 高校生の食生活についての アンケート報告（第4報）

歌 城 純 子・玉 木 民 子

A Report on Dietary Life of High school Students (Part 4)

by

Sumiko Kashiro, Tamiko Tamaki

## I はじめに

本県の家庭における食生活の実態はどのようなものであろうか、またその実態を知り、今後学生の食物指導をどのように行なっていくべきかを考察するとともに、新潟県の食生活はどうあるべきかを考えることを目的として、調査が県内広域にわたることを意図して、1984年に上越地区は県立有恒高校と県立小千谷高校、中越地区は県立長岡大手高校と県立見附高校、下越地区は県立新潟向陽高校と県立新潟中央高校の家庭科を履修している女子生徒524名に「食生活に関するアンケート」用紙を配布し、生活面のアンケートと3日間の自宅の食事記録を依頼して、当時の家庭科担当の先生方のご協力を得て女子高校生411名の方々から回答を頂き、その結果をまとめて、本学研究報告第15号<sup>1)</sup>及び第16号<sup>2)</sup>に報告した。この時の調査で知り得たことは家族数、郷土食にやや地域差がみられるが、生活面、食事記録では個々の家庭の差はみられず、むしろ食事は画一的なたべものが多いように思われた。食事記録からみた栄養の摂取状況はカロリー、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・肉などたんぱく質性食品の摂取が少ない結果がでた。栄養所要量にきめられている栄養素についてみると、ビタミンA、B<sub>1</sub>、Cは充足しており、ビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシンはほぼ充足しているが、カルシウム、鉄の不足がみられた。

この調査から10年目になる1993年（折りしも1994年から高校に於て男女共学の家庭科履修が開始された）に再度県内高校生の皆さんに同一の調査を依頼して10年間の推移を比較検討してその調査結果の一部を本学研究報告第24号<sup>3)</sup>に報告したが、そこでは主に高校生の「生活面」について述べ、食事記録については「栄養素の摂取状況」を主とし、食事内容については「欠食状況」と「主食の摂取状況」について述べたので、今回は摂取食品の検討を主として行い、前述の本学研究報告第16号<sup>2)</sup>の「高校生の食生活についてのアンケート報告（第2報）」（以下「前回」とする）の摂取食品と比較検討を行い、前号で記述できなかった分野即ち「食品群別摂取量のめやす」などと実態の比較について報告することとした。尚、今回の調査による栄養摂取量については前号<sup>3)</sup>に報告した通り、栄養素別ではビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCは充足、とくに摂取不足はカルシウム、鉄、エネルギー、ビタミンB<sub>2</sub>で前回と同傾向であったことを付記しておく。

## 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<sup>1)</sup> <sup>2)</sup> と同じく県内全域にわたって調査ができるように、また食事記録が正確に記入できることが望ましいので家庭科を履修している女子高校生を対象として、上・中・下越地区よりそれぞれの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家庭科の先生にお願いして女子生徒にアンケートを依頼して頂き、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<sup>1)</sup> を各高校の家庭科の先生方に依頼し、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。

## III 調 査 結 果 と 考 察

前述のように今回の調査結果については、生活面と食事記録から栄養素の摂取状況を前号で報告<sup>3)</sup>したので、本号では摂取食品を食品群別にみて1984年（前回）と1993年（今回）との比較を行ってみた。

### (1)一人一日当たりの食品群別摂取量の比較

一人一日当たりの食品群別摂取量の平均値を表1と図1に表した。

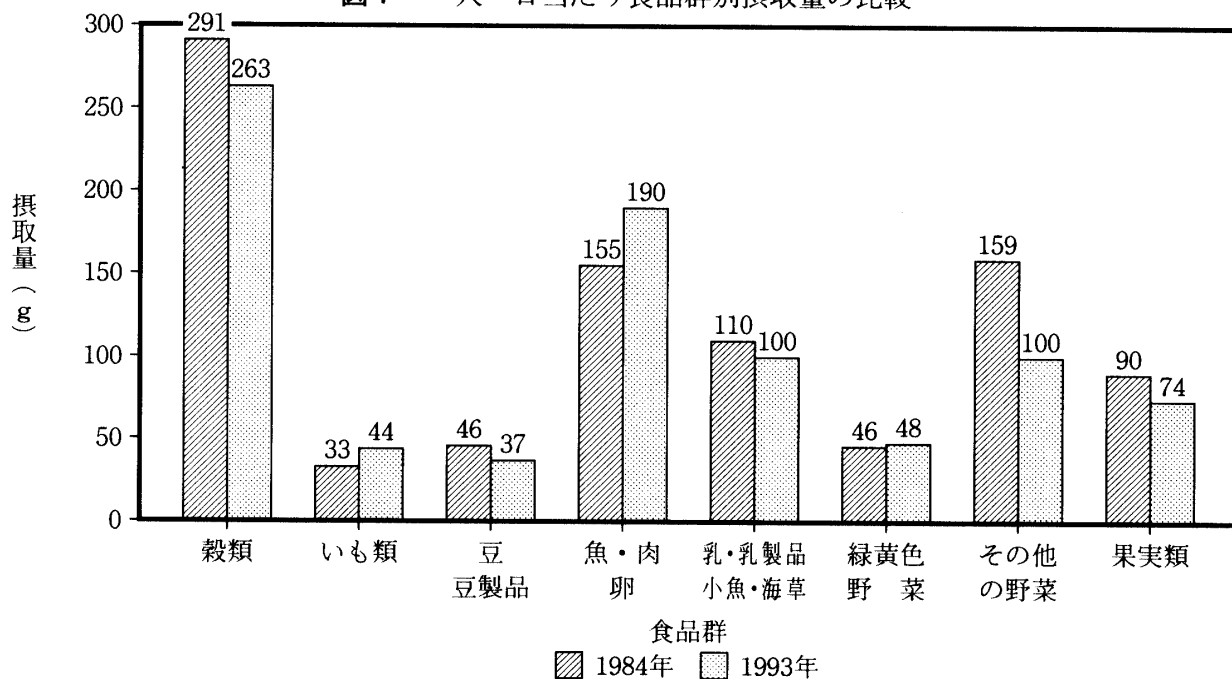
表1 一人一日当たりの食品群別摂取量の比較

(単位：g)

|       | 穀 類 | い も 類 | 豆 豆 製 品 | 魚・肉・卵 | 牛 小 魚 海 | 乳 魚 草 | 緑 黄 色 野 菜 | そ の 他 の 野 菜 | 果 実 類 | 総 量 |
|-------|-----|-------|---------|-------|---------|-------|-----------|-------------|-------|-----|
| 1984年 | 291 | 33    | 46      | 155   | 110     | 46    | 159       | 90          | 930   |     |
| 1993年 | 263 | 44    | 37      | 190   | 100     | 48    | 100       | 74          | 856   |     |

前回に比して多く摂取しているものは、いも類、魚肉卵のたんぱく質性食品、緑黄色野菜で、前回より摂取量が減少しているのは、穀類、豆・豆製品、牛乳・小魚・海草、その他の野菜、果実類で、一日に摂取した総量についても今回は8%の減になっている。今回増したいも類はじゃがいもが主になっているが、それに続いてこんにゃく、さつまいも、里芋、山芋、はるさめなど種類が多様化している。魚肉卵では卵の摂取量は前回とほぼ同じと考えられるが、肉類、魚介類が量的にも多くなり、食品数も多くなっているため、種類の多様化、高級化が考えられる。魚介類では鮭が最も多く食べられているが、まぐろ、えび、かに、うなぎ、貝類、練製品など前回に比べて種類が多くあらわれている。肉類も前回豚肉が主流をしめていたが、今回は豚肉にならんで牛肉、とり肉、とり・豚のひき肉、かも肉、ウインナーソーセージ、ハム、ベーコン、レバーなど多くの種類が使われている。緑黄色野菜もわずかながら多くとっているが、前回に比べてブロッコリー、ちんげん菜、ミニトマトなど種類の多様化がみられる。しかし緑黄色野菜は人参が最も多く使われ、続いてほうれん草、トマトで傾向は前回と同じである。

図1 一人一日当たり食品群別摂取量の比較



前述の3つの増加した食品群に比して、穀物、豆・豆製品、乳・小魚・海草、その他の野菜、果物の5つの食品群は前回より摂取量が減少している。とくにその他の野菜の摂取量の減少が目立つ。

この10年の推移と「国民栄養調査」の当該年度昭和59年<sup>4)</sup>と平成4年<sup>5)</sup>のものとの比較してみると表2の通り全国平均では豆・豆製品と乳及び乳製品・小魚・海草類ではやや増加がみられるものの、穀類、その他の野菜、果実類は平成4年<sup>5)</sup>に減少しており、いも類、魚肉卵類のたんぱく質性食品、緑黄色野菜は増加していて本県と同じ傾向を示している。

表2 国民栄養調査の成績  
一人一日当たりの摂取量<sup>4)5)</sup>

(単位：g)

| 食品群      | 昭和59年 | 平成4年  |
|----------|-------|-------|
| 穀類       | 308.1 | 282.6 |
| いも類      | 60.6  | 65.0  |
| 豆・豆製品    | 66.2  | 67.5  |
| 魚・肉・卵    | 203.1 | 215.2 |
| 牛乳・小魚・海草 | 129.3 | 134.6 |
| 緑黄色野菜    | 73.1  | 80.9  |
| その他の野菜   | 189.8 | 187.7 |
| 果実類      | 145.0 | 126.1 |

また、本県の今回の摂取量を調査対象高校2年の「生活活動強度中等度17才女子の食品群別摂取量のめやす」<sup>6)</sup>に対する充足率を示したのが表3である。

表3 一人一日当たりの食品群別摂取量と「めやす」<sup>6)</sup>との比較

| 食品群      | 四訂17歳女子の<br>摂取量のめやす(g) | 1984年 |        | 1993年 |        |
|----------|------------------------|-------|--------|-------|--------|
|          |                        | 平均(g) | 充足率(%) | 平均(g) | 充足率(%) |
| 穀類       | 320                    | 291   | 90.9   | 263   | 82.2   |
| いも類      | 70                     | 33    | 47.1   | 44    | 62.8   |
| 豆・豆製品    | 70                     | 46    | 65.7   | 37    | 52.8   |
| 魚・肉・卵    | 150                    | 155   | 103.3  | 190   | 126.6  |
| 牛乳・小魚・海草 | 120                    | 110   | 73.3   | 100   | 83.3   |
| 緑黄色野菜    | 80                     | 46    | 57.5   | 48    | 60.0   |
| その他の野菜   | 150                    | 159   | 106.0  | 100   | 66.6   |
| 果実類      | 200                    | 90    | 45.0   | 74    | 37.0   |

「食品群別摂取量のめやす」は厚生省から出されている栄養所要量<sup>7)</sup>に見合った日本人としてのぞましい摂取量であるから、国民栄養調査との比較より重視しなければならぬと考えられるので前回と同じく調査対象者が「食品群別摂取量のめやす」と比較してどの程度充足しているかをみたのが図2である。

実線が今回、破線が前回である。充足率が100%に達しているのは魚・肉・卵のたんぱく質性食品のみで、果実類は37%と低く、前回の充足率45%を更に下回っている。穀類、緑黄色野菜は80%をとっているが、いも類は今回増加したにもかかわらず62.8%であり、緑黄色野菜も前回より増加しているが60%と「めやす」の3分の2の摂取であり、その他の野菜は前回の106.0%を大きく下回り66.6%とこれも「めやす」の3分の2にとどまっている。

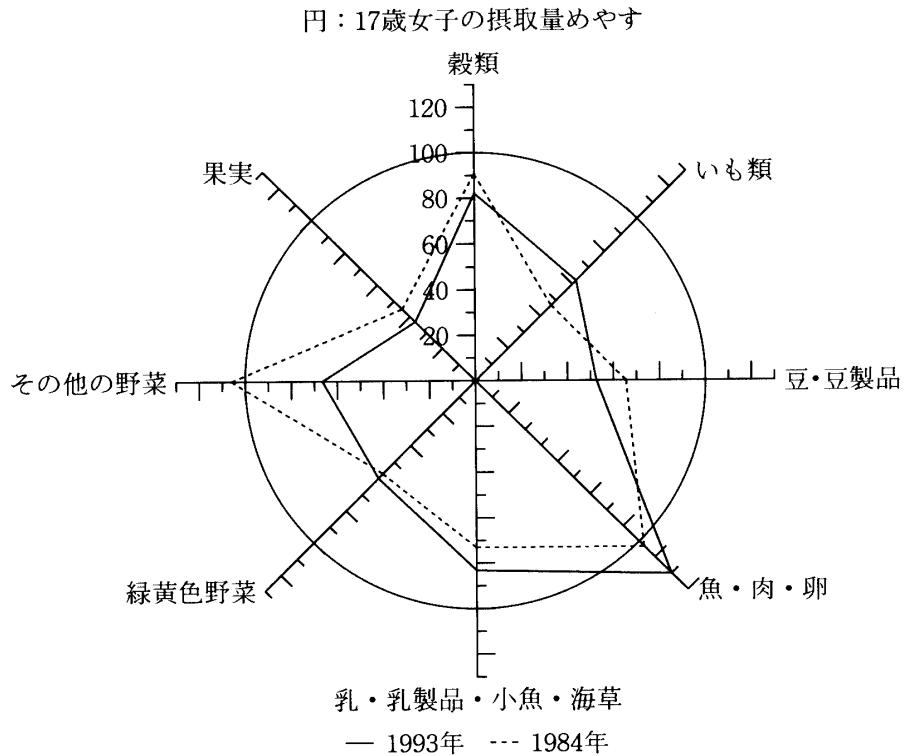
穀類と魚・肉・卵の摂取はほぼ良いとしても、他の食品、いも類、豆・豆製品、乳・乳製品・小魚・海草、緑黄色野菜、前は100%を上回っていた淡色野菜（今回は66.6%）、果実類ともに、もっと量的に摂取する必要があるように思う。

## (2)一人一日当たりの平均摂取食品数

厚生省では国民の「食生活指針」<sup>8)9)</sup>で一日調味料を含めず30品目<sup>8)9)</sup>（同一食品は一品目とみなす）をとることが望ましいと示唆しているが、高校生の回答では「一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、約30種類と答えた生徒は48.6%、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たことは前号の第3報<sup>3)</sup>で報告したが、実際に食事調査で調査した結果では平均19.1品目（表4）で20品目に満たないが、前回の18.1品目（表4）より上回っている。少々バラエティに富んだ食生活がうかがえるが、それぞれの食品群の中で種類の多いもの（図3）は第一位が淡色野菜で一人一日平均4.1品目で一番多く、キャベツ、大根、ねぎ、白菜、玉ねぎなどの使用が多い。第二位は穀類の一日2.6品目で、いうまでもなく米が主食として、どこの家庭でも必ず一日に1回は使われている。三食、主食はご飯という家庭も多く見られた。米の他の穀類としては、主食としてのパン、麺やフライ、天ぷら、ハンバーグ、グラタンなどに使用される小麦粉、パン粉などが多い。コーンの利用もかなりみられた。

必ず一日に1品目は食べるという食品群は、いも類、豆・豆製品、魚介類、肉類、果実類、し好品である。いも類は前にも述べたがじゃがいもについでさつまいも、こんにゃくが多く、その

図2 一人一日当たりの食品群別摂取量の比較



他さといも、はるさめが少し使われている。果実類はみかん、りんごが多いがバナナ、柿、パイ  
ン、桃、メロン、なし、プルーン、キューイ、ぶどうなど種類は多い。嗜好品の内容はお菓子、  
飲料などでその種類は市販の商品に比例して多種多様である。

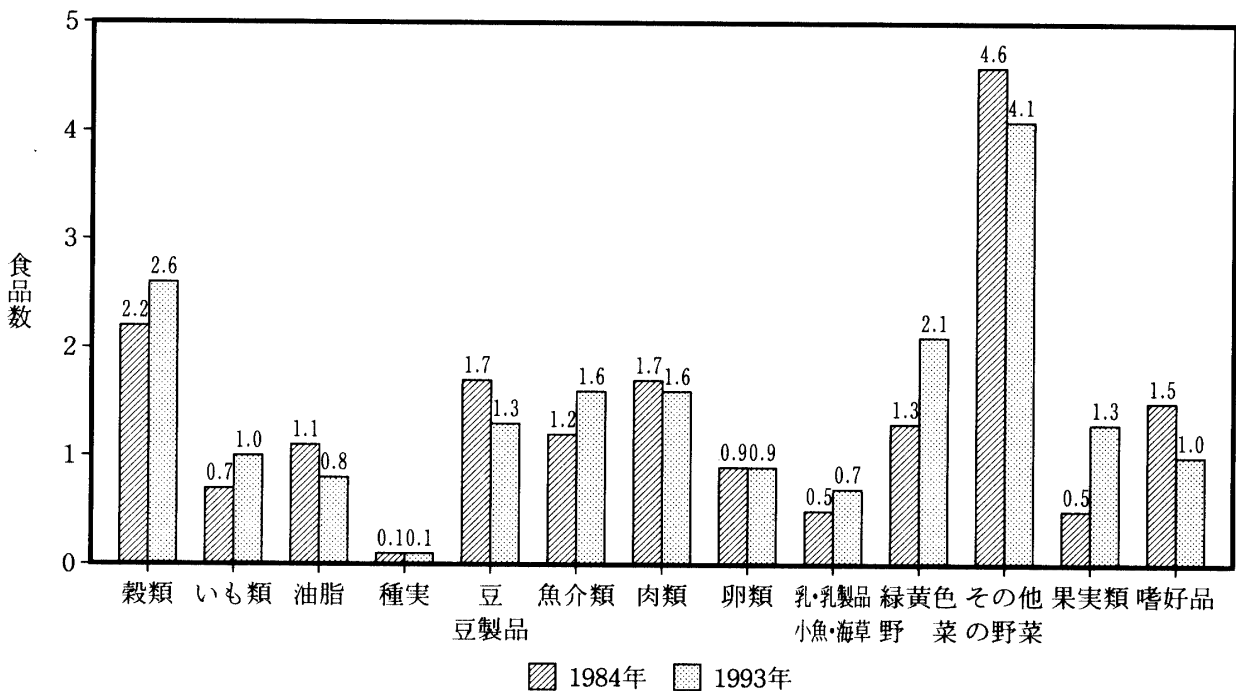
一日1品目にも満たないのが、種実類、乳・乳製品・小魚・海草類、油類、卵類である。乳・  
乳製品の摂取回数は前回より  
多くなっているが、やはりカル  
シウム源としての乳・乳製  
品の摂取はもう少しほしい。  
今回の調査ではこの群の海草  
の摂取はこんぶ、わかめ、ひ  
じきなどがかなりみられたが、  
小魚はしらすぼし位であまり  
みられない。

今回の調査では主食が米と  
いうのが前回より多かったが、  
朝食ご飯、昼食パン、夕食ス  
パゲッティなどの麺類という  
のがかなりみられた。これは  
嗜好もさることながら食品の  
品目を多く摂取しようとする  
意図ともみられ、栄養に関す  
る関心の深さがうかがわれ  
た。

表4 一人一日当たりの摂取食品数の比較

| 食 品 群    | 1984年平均 | 1993年平均 |
|----------|---------|---------|
| 穀類       | 2.2     | 2.6     |
| いも類      | 0.7     | 1.0     |
| 油脂       | 1.1     | 0.8     |
| 種実       | 0.1     | 0.1     |
| 豆・豆製品    | 1.7     | 1.3     |
| 魚介類      | 1.2     | 1.6     |
| 肉類       | 1.7     | 1.6     |
| 卵類       | 0.9     | 0.9     |
| 牛乳・小魚・海草 | 0.5     | 0.7     |
| 緑黄色野菜    | 1.3     | 2.1     |
| その他の野菜   | 4.6     | 4.1     |
| 果実類      | 0.5     | 1.3     |
| 嗜好品      | 1.5     | 1.0     |
| 計        | 18.1    | 19.1    |

図3 一人一日当たりの平均摂取食品数



全体としては、前回18.1品目に対して今回は19.1品目と1品目の増加がみられる。量的には少ないが、品目では前回はわずかながら上回っていることがみられ、摂取品目の多様化がわかる。

### Ⅲ ま と め

1984年及び1993年の2回にわたる高校生のアンケート調査から本県の食生活について種々知ることができたが、今回は高校生の食事記録から「食品群別摂取量」について两年の摂取状況を比較検討し報告した。その結果、10年に近い歳月の間にあまり大きな変化はみられなかったが、摂取量の増加しているものもあり減少しているものもあった。また、食生活の面でもう少し考慮する面もあり、以下の知見を得ることができた。

- (1)一人一日当たりの食品群別摂取量の平均値は1984年と1993年それぞれいも類は33 gから44 g、魚・肉・卵類では155 gから190 g、緑黄色野菜は46 gから48 gと増加している反面、穀類は291 gから263 g、豆・豆製品は46 gから37 g、牛乳・小魚・海草は110 gから100g、その他の野菜159 gから100 g、果実類は90 gから74 gとそれぞれ減少してきている。食品全体の量も1984年には930 g摂取していたのが、1993年には856 gに減少している。全体的に摂取量が少なくなったといえる。
- (2)1993年に増加した食品群についてみると、野菜類などに1984年にあまり使われなかったブロッコリーなどが多く使われたり、肉類、魚類は量的にも多くなり、食品数も多くなっているので種類の多様化、高級化がみられる。
- (3)穀類の摂取が減少する反面、いも類が増加しているなどの傾向は国民栄養調査の傾向と似ているので全国的傾向といえる。
- (4)動物性たんぱく質の摂取も増加しているがこれも全国的な傾向に似ている。今回の調査では魚・肉・卵の摂取量を栄養所要量にてらして充足率を出すと126.6%となり前回の104.7%と比べるとかなり上回っている。動物性たんぱく質のとりすぎによって肥満や成人病の対策に悩むアメリカの轍<sup>10)</sup>を踏まないようにしなければならない。
- (5)高校生の摂取量と栄養所要量により今回の充足率をみると穀類82.2%、いも類62.8%、豆・豆製品52.8%、乳・乳製品・小魚・海草類83.3%、緑黄色野菜60.0%、その他の野菜66.6%、果実類37.0%といずれもとり方の少ないことがわかる。
- (6)一人一日当たりの平均摂取食品数についてみると1984年には18.1品目であったが1993年には19.1品目であった。厚生省の指標とする30品目に到達することはむずかしいようであるが、わずかながら摂取品目の多様化がうかがわれる。

以上、新潟県下の高校生の食生活を知ることができたが、調査対象が体型を気にする高校生であったことも影響しているかもしれないが、国民栄養調査からみて全国平均より食品摂取量が少ないこと、また栄養所要量の充足率からみても、やや摂取量が少ないことがうかがえるので、成長期・青年期の世代では、できるだけ多くの種類の食品をもう少し多く食べるよう心がけてもらいたいものである。

この調査を実施するにあたり、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、生徒の皆様から感謝し御礼申し上げます。

（付記）

尚、この論文の原稿執筆は歌城、統計処理は歌城・玉木、作表は玉木が担当した。

## 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（第1報）」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) 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3報）」新潟青陵女子短期大学研究報告 第24号 1994年3月 35-48頁
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編「昭和61年版 国民栄養の現状 昭和59年国民栄養調査成績」第一出版 61年
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修「平成6年版 国民栄養の現状 平成4年国民栄養調査成績」第一出版 1994年
- 6) 松元文子監修 「四訂正しい食生活のための食品成分表 1994年版」 柴田書店 1994年
- 7) 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
- 8) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編 「健康づくりのための食生活指針」 第一出版 昭和60年
- 9) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修 「対象特性別 健康づくりのための食生活指針」 第一出版 平成2年
- 10) 福場博保・豊川裕之編著 「食生活論」 光生館 1990年