

女子大学生のごはん摂取に関する食生態学的研究

研究者:西尾素子(奈良女子大学生生活環境学部食物栄養学科特任講師)

《目的と方法》

近年、若年女性のやせ(BMI<18.5)の増加が問題になっており、「健康日本21(第二次)」においても20歳代女性のやせの者の割合の減少が目標としてあげられている。目標達成のためには、自身の体型を正しく認識することができ、健康的な食生活を営むことができる者が増えることが必須であり、そのための支援が不可欠である。健康的な食生活を営むためには、適切な食事量を知り、日常生活の中で実践できる力を身につける必要があり、特に主食(ごはん)をしっかり食べる食事パターンを身につけることが重要といえるだろう。

そこで、ごはん(飯や飯料理)の適量摂取を日常の食生活で実践できる力を身につけるためにはどのような働きかけが有用であるかを検討するために、女子大学生の飯や飯料理の摂取の実態について検討した。

2014年1月に奈良県内N女子大学において自記式質問紙調査を実施した。解析対象は、教職課程を履修している1・2年生276名である。

飯や飯料理を“しっかりと”食べるとは、「飯や飯料理について適切な量をしっかりと食べること」と定義した。

《結果》

①全員が飯や飯料理を『とても/まあまあ好き』と回答した。

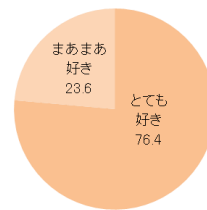


図 飯や飯料理の嗜好

②ふだん食べる飯の量は200gが45.3%、150gが36.9%であった。“しっかりと”食べると考える飯の量は200gと回答した者が最も多く61.9%であった。

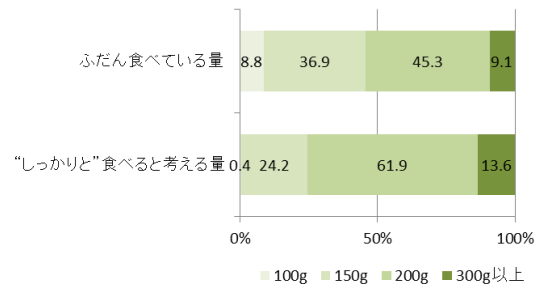


図 ふだん食べている飯の量と飯の量に対する認識

③飯や飯料理を“しっかりと”『いつも食べている』者は56.9%であり、「食べよう」と『とても思う』者は63.4%であった。多くの者が飯や飯料理を“しっかりと”食べることは「健康づくりに役立つ」、「好ましい」、「可能なことである」、「自信がある」等肯定的な態度を持っていた。

カテゴリー	該当者
いつも食べている	56.9
時々食べている	33.0
あまり食べていない	10.1
まったく食べていない	0.0

数値: 百分率, n=276

表 飯や飯料理を“しっかりと”食べることに対する考え

項目	『とても思う』と回答した者
食べよう	63.4
食べたい	73.2
食べる努力をしよう	39.6
健康づくりに役立つ	50.0
好ましい	58.0
興味がある	33.8
簡単なことである	34.4
可能なことである	67.3
食べる自信がある	51.8
簡単に入手できる	49.6

数値: 百分率(欠損値を除く), n=276

④ 飯や飯料理を“しっかりと”『いつも食べている』群と『いつもではない』群を比較したところ、『いつも食べている』群は『いつもではない』群に比べ、食事の楽しさや待ち遠しさといった食に関するQOLが高い者、主観的健康感が良好である者が多かった。

表 飯や飯料理を“しっかりと”食べることでQOL, 主観的健康感との関連

項目	いつも食べている (n=152)	いつもではない (n=115)
QOL†		
食事時間が楽しい	75.0	54.8
食事の時間が待ち遠しい	62.5	49.6
食卓の雰囲気は明るい	40.8	22.6
日々の食事に満足している	41.4	21.7
主観的健康感‡	40.8	27.0

† 會連らの指標、『あてはまる』と回答した者の割合

‡ 『とても健康』と回答した者の割合

⑤ また、やせの者が『いつも食べている』群は15.0%であったのに対し、『いつもではない』群は27.8%と有意に多く、飯や飯料理を“いつもしっかりと”食べることを強調していくことの重要性が示唆された。

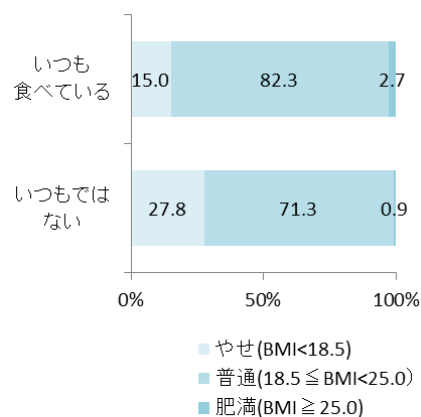


図 飯や飯料理を“しっかりと”食べることで体型との関連

《まとめ》

多くの者が“しっかりと”食べる飯の量として200gと回答していた。200gという飯の量は栄養学的にみても女子大学生にとってちょうどよい量といえる。

“いつもしっかりと”食べる、すなわち、“しっかりと”食べるのが習慣化できるような働きかけ(学習機会の提供等)とともに、大学の食堂をはじめとして、外食、中食でも200gの飯が入手できるような環境づくりも重要であろう。