

# 日本における食生活の変貌 (2報)

## 女子高校生の食生活の実態(1)

小 島 し の ぶ

### The Transformation of Food Life in Japan (2)

Food Life in High School Female Students (1)

Shinobu Kojima

(はじめに)

日本人の食生活の変貌を1945年(第二次大戦後)から1990年代の46年間の概要について国民栄養調査結果を主な資料として報告した<sup>1)</sup>。

その結果からは、戦後の混乱期の飢餓状態を抜け出して以降1970年代の日本人の平均的な食生活は世界各国と比較して最も健康的な食生活という評価をアメリカ上院栄養問題特別委員会調査報告により得、「日本型食生活パターン」が提唱された。

このことは日本人の食生活が米を主食とする古代からの食文化をその時々時代に対応させながら営んできたことにある。しかし、その営みは日常生活のひとつコマとして自明のもので必ずしも食文化として評価してこなかったふしがみられ、むしろ戦前戦後を通じて特に戦後は一貫して欧米型の食生活を目指した栄養改善、生活改善が推進されてきた。栄養改善の中心は脂肪とたんぱく質(特に動物性たんぱく質)の摂取増と糖質の摂取減が指導された。その結果戦前の日本人の栄養的欠陥は克服され寿命の伸びもこの1970年代から始まったのである。しかし、日本人の疾病構造にも変化を起し、悪性新生物・代謝系疾患・循環器系疾患・アレルギー等の増加をもたらしたのもこの1970年代からである。

また、高度経済成長期に始まった日本社会の変化は国民生活全般にわたって多様化を生みだし食生活へも影響を与え様々な現象を引き起こしている。例えば、食の社会化・自給率低下と食糧の外国依存等である。また、これらの現象の根源は日本の産業構造の変化とも直結しておこっている。従って、食生活の実態を栄養調査による栄養摂取量或は栄養のバランス等による評価のみではなく「どのように食べているか」といった生活行動の面から捉えることも必要となってきたのではないと思われる。特に核家族の増加、小子化、主婦の就業増加、情報過多等による生活様式の変化は食生活にも影響していることは十分予測される。

従って、本調査では、食物摂取を栄養摂取の面からのみではなく、どのような状況でおこなっているかに視点を置いて、女子高校生の食生活の一端を調査したので報告する。

## I. 調査方法と調査内容

### 1. 調査対象と調査時期

女子高校生156名を対象に、1996年12月上旬の平日を指定し、自記式質問方法によるアンケート調査により行った。調査日数は1日である。但し、朝食についてはその重要性と一般的風潮として食事の中で最も欠食者の多いことから2日間とした。

### 2. 調査内容

- 1) 喫食状況と食事内容評価および家庭外食事の導入状況
- 2) 朝食・夕食の食事時間帯と喫食時の所要時間および共食者
- 3) 調査日における調理担当者

## II. 結果と考察

### 1. 女子高校生の世帯状況

対象者の世帯の属性を表1の1と2に示した。世帯構成は核世帯が69%を占め、拡大世帯(祖

表-1の1 調査対象の属性

	世帯構成と主婦の 就業の有無	世帯数	構成比
A世帯	核世帯・就業無し	46世帯	29%
B世帯	核世帯・就業有り	63世帯	40%
C世帯	拡大世帯・就業無し	18世帯	12%
D世帯	拡大世帯・就業	29世帯	19%

表-1の2 調査対象の属性

		全世帯 (N=156)	A世帯 (N=46)	B世帯 (N=63)	C世帯 (N=18)	D世帯 (N=29)
母親 の 年 代	40歳以下	14(9%)	3(6%)	7(11%)	1(6%)	3(10%)
	40~49歳	133(85%)	39(85%)	55(87%)	15(83%)	24(83%)
	50~59歳	9(6%)	4(9%)	1(2%)	2(11%)	2(7%)
	59歳以上	0	0	0	0	0
	計	156(100%)	46(100%)	63(100%)	18(100%)	29(100%)

父母およびその他の家族を含む世帯）は31%であった。家族における主な調理担当者の就業の有無については表1の1に示したように59%の世帯で母親が就業している。母親の年齢構成は40歳代が圧倒的に多く85%である。

## 2. 一日の喫食状況と栄養診断による食事内容の評価

### (1)朝食の欠食状況と食事内容および昼食の食事内容

朝食の欠食状況は表-2に示したような結果であった。調査対象全体でみると二日間とも欠食無しというものは88%，一日だけ欠食および二日とも欠食したものを併せると12%である。

表-2 朝食の欠食状況

	全 体	A世帯	B世帯	C世帯	D世帯
2日間とも欠食無し	137( 88%)	45( 98%)	51( 81%)	18(100%)	23( 79%)
1日のみ欠食	13( 8%)	1( 2%)	6( 10%)	0( 0%)	6( 21%)
2日間欠食	6( 4%)	0( 0%)	6( 10%)	0( 0%)	0( 0%)
計	156(100%)	46(100%)	63(101%)	18(100%)	29(100%)

平成6年度の国民栄養調査結果<sup>2)</sup>によると、朝食の欠食状況は過去数年間増減を繰り返しながらも全体的に徐々に増加傾向を示しているとされている。特に若年層に多く20歳代から30歳代で増加が顕著である。本調査との比較のため15歳から19歳の年代における朝食の欠食状況を男女別にみると、男子では昭和60年の朝食の欠食率は10.3%，平成2年14.1%，平成6年12.6%である。女子では昭和60年13.1%，平成2年10.1%，平成6年9.7%というもので本調査の結果も国民栄養調査と同じ様な傾向である。

他方、欠食しないと回答したものの朝食の食事内容をみると、主食のパンと市販の紅茶あるいはジュース類のみであったり、なかにはケーキ、菓子パンのみのものもいる。また、ごはんのみ、みそ汁のみという回答が多い。このような朝食をしている比率を世帯分類別にみると、A世帯に属する高校生は41%，B世帯は70%，C世帯は28%，D世帯は62%といった状況である。

更に朝食を欠食したものおよび朝食を食べたと回答しているが食事内容の悪いものの昼食の食事内容をみると、朝食同様にパンとやきそば、おにぎりといった食事をしているものの割合が多くこのような食事内容の高校生は、A世帯に属する高校生は22%，B世帯で29%，C世帯で11%，D世帯で24%であり3食のうち2食までが非常に簡便かつ栄養的に偏った食事で学校生活を過ごしていることが明らかになった。

足立<sup>3)</sup>は日本人の食文化の中では主食、主菜、副菜のそろった食事内容を食事を構成する核料理として位置づけ核料理の出現数によって栄養評価をしている。核料理と栄養素のバランス

との関係では核料理が揃っていない例えば核料理1種の食事の場合は栄養のバランススコアが著しく低く、各栄養素の不足域スコアが高く、特に朝食・昼食で著しいとしている。この場合の不足域に入ってくる栄養素は、カルシウム、ビタミンAとB<sub>2</sub>であり、核料理2種の食事のバランススコアは核料理1種の食事にはほぼ準じているという指摘がされている。さらに、主菜なしの食事は栄養素総量が少なく、かつ栄養素のバランススコアが不良であると報告している。

本調査における高校生のうち朝食の欠食無しと回答したものの50%は核料理1種であり、朝食の欠食者並びに昼食の食事内容が同様に核料理1種のもものは22%という結果である。従って、朝食・昼食からの栄養摂取状態は非常にバランススコアが低く、栄養素総量が少ないということになる。

## (2)栄養診断による一日の食事内容の評価

日本栄養士会による「簡易栄養診断表」を一部修正して栄養診断をおこなった（表-3）。

表-3 簡易栄養診断の算出基準

	食 品 群	採点基準	朝	昼	夕	計
①	穀 類	1食 5点				15点
	い も 類	1日 5点				5点
②	肉, 魚, 貝, 卵, 各加工品	1食 6点				18点
	豆 類	1日 7点				7点
③	緑 黄 色 野 菜	1食 5点				15点
④	そ の 他 の 野 菜	1食 5点				15点
⑤	乳 類	1日 8点				8点
	小 魚, 海 草 類	1日 8点				8点
⑥	油 脂 類	1食 3点				9点
90~100点 大変良い 評価基準 70~89点 良 い 69点以下 要 注 意			評 価 点			

表-4 世帯分類別簡易栄養診断による評価点

世帯分類	評価点	偏差値
A 世帯 (N=46)	55.8点	13.6
B 世帯 (N=63)	46.7点	11.3
C 世帯 (N=18)	54.6点	9.6
D 世帯 (N=29)	50.1点	13.5
全世帯平均	50.7点	12.7

世帯分類別の高校生の一日の食事内容を簡易栄養診断によって評価した結果を表-4に示した。世帯分類別ごとの平均点は非常に低い評価点となった。(1)でみたように朝食・昼食の食事内容からも予測されることではあるが予測をはるかに上回る結果であった。なお間食は点数として算入していない。

この結果から、世帯分類ごとの比較を試みた結果、個々の世帯分類間および核世帯（AB世帯）と拡大世帯（CD世帯）間では有意の差はみられなかったが、母親の就業世帯（BD世帯）と無就業世帯（AC世帯）間で有意差がみられた（ $F^0=4.93>5\%$ ）。

次にこの栄養診断で分類されている食品群ごとの出現率をみてみた。調査対象全体で出現率の高いもの及び比較的高いものは、①の穀類が95%、いも類61%、②の肉・魚・卵類、その加工品類68%、豆・豆製品類は53%、④のその他の野菜類66%であり、出現率の低い食品類は、③の緑黄色野菜類の18%、⑤の乳類20%、海草・小魚類25%、⑥の油脂類25%という結果である。②のグループに属する食品類は通常は主菜の材料として使用されることが多いが、本調査の高校生の食生活においては夕食でこれらのグループの食品類が登場するケースが大半であり、前述のように朝食・昼食における食事内容が不完全なものが多数であり、この年代が必要とする栄養量の確保がされていないものが多いという結論づけをすることができる。

### (3)家庭外食事の導入状況

本調査では食事内容の記入に際して①家庭で食素材から調理したもの②冷凍食品・加工食品・インスタント食品③調理済み食品を購入④その他（外食等）というように分類して記入する方法によって②～④を家庭外食事としてその導入状況をまとめた。ただし、②の加工食品のうち乾麺、大豆製品、調味料のしょうゆというような日本における伝統的な加工食品は対象外とした。

その結果は主食を除き主菜・副菜での導入率の高い世帯では100%近くに達するものもあり、低い世帯では0%というようにまったく導入されていないとみなされる世帯もある。調査対象全体および世帯分類別の平均値では変動係数が30%を超え平均の数値として表すことはできないことから個々の世帯によって差が大きいことが読み取れる。但し、調査日数が一日のみであり導入率が0%と言い切るには無理があると思われる。したがってこの調査については、少なくとも1週間単位での調査が必要と思われる。

加工食品の導入状況と栄養摂取に与える影響について磯田<sup>4)</sup>は導入状況を高群、中群、低群に分類して各栄養素等の摂取量の所要量に対する摂取割合等を分析した結果、エネルギー、糖質、脂肪、たんぱく質について3つの群間で大差がないとしている。しかし、ミネラル、ビタミンについては導入状況が高群では中群、低群に比較して低い摂取量となっており、特にカルシウム、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>などでは顕著に劣るという報告をしている。

## (4)朝食・夕食の時間帯と喫食にかける所要時間および共食者について

朝食・夕食の時間帯と食事にかける時間については、ともに上位3位をとりあげ表-5に示した。

表-5 食事の時間帯と所要時間および共食者

朝食	時間帯	午前7時 59%	午前6時 31%	午前8時 6%
	所要時間	10~19分 57%	10分以下 23%	20~29分 14%
	共食者	ひとり 48%	家族の誰か 47%	家族全員 6%
夕食	時間帯	午後7時 44%	午後6時 25%	午後8時 20%
	所要時間	30~39分 48%	20~29分 21%	10~19分 13%
	共食者	家族の誰か 67%	家族全員 21%	ひとり 12%

朝食では10分台が最も多く一位である。また10分以下というものが2位であり(2)の栄養診断の点数の低さと食事にかける時間と食事内容との関係がこの結果から推察される。

共食者については一人で食べるケースが朝食で48%と半数近くを占め、家族全員というものは6%と非常に少ない。

夕食における食事の所要時間においても10分台が3位となっておりしかも一人で食べているものが12%であり、家族全員というものは21%であり、家族が揃って食卓を囲む風潮が減ってきているように見受けられる。所要時間の短さと共食者がなく一人で食べていると回答したものは同一の回答者のケースが多く今後の課題となるであろう。

以上のことは、いわば、食事の食べ方の問題であり、共食者の数が少ないほど食事内容が栄養的にアンバランスである率が高く、食教育の必要が大いにあるということが言える<sup>3)</sup>。

## (5)調査日における調理担当者

女子高校生の家事へのかかわりがどれほどであるかをみるために調査日における調理担当者を調べた。結果は母親が担当していると回答したものは全体の85%であり、母と高校生を含む家族との共同で調理をしたものは8%、母以外の家族が担当しているものは4%、高校生のみときょうだいと共に併せて3%といった状態である。

世帯分類別にみるとA世帯に属する高校生は2%、B世帯では10%、C世帯ではゼロ、D世帯では3%であり母親が就業している世帯の高校生が単独あるいはきょうだいと共にあるいは

母親を手伝うといった数がわずかではあるが多い傾向である。

一般的に子どもの家事手伝いについての傾向は家事全体では小学生35%，中学生28%，高校生32%であり、個別にみると炊事・掃除・洗濯でみると、小学生21%，中学生16%，高校生17%とおよそ3人に1人である。（NHKによる国民生活時間調査 1995）炊事単独の数値ではないので単純に比較することはできないが、仮にこの3つの家事を3等分してみると本調査の結果とNHKの調査結果とほぼ同じような傾向とみなすことができる。

このように高校生の調理への参加が低い傾向および(3)で述べたように家庭外の食事の導入率が高い世帯に属する高校生の存在からは日常の食生活の営みを通して日本の食文化の伝承がなされないことと、家庭外の食事の導入率が今後も増加することが懸念される。

#### IV. 要 約

1) 本調査における女子高校生の食事内容は栄養的にみると非常に偏った食事をしているものが多い。

朝食を欠食しているものは全体で12%であり国民調査の結果と同レベルである。しかし、欠食をしていない88%の高校生の朝食の食事内容はパン、菓子パン、おにぎりというような主食偏重で主菜、副菜のない食事をしているものが朝食を食べていると回答したうちの50%を占めている。

他方、昼食の内容についてしてみると、コンビニエンスストア等で購入されたと思われるおにぎり、パン類、焼きそばといった朝食と同じパターンの食事をしているものが22%になっている。この22%の中には、朝食の欠食者および上記のような栄養的に欠陥のある朝食を食べているものが含まれている。そして、夕食ではじめて主菜・副菜がついた食事をしている。つまり、夕食でまとめて、たんぱく質や脂質、ビタミン類、その他をかるうじて摂取しているのである。

2) 簡易栄養診断表による評価

日本栄養士会考案による診断基準を一部修正して栄養診断をおこなった。修正については適正かどうかの批判をまつものであるが、その結果は全対象者の平均値は69点以下であり、食事のバランスについては注意が必要であるという結論を得た。

また、世帯分類ごとの比較では各々の世帯間で有意差はみられなかったが、母親が就業している世帯と就業していない世帯に分類して比較をした場合は核世帯、拡大世帯を問わず母親が就業している世帯の方が評価点が低いという結果であった。

食品の出現率を食品群ごとにみると、出現率の低い食品類は緑黄色野菜類、乳類、海草・小魚類等が目立つ。これらの食品群は栄養素としてはビタミン類、カルシウムをはじめとす

るミネラル類，食物繊維の補給源であり，これらの栄養素は人間の生体のリズムの調節には欠かせないものであり，不足の場合一般的に次のような症状が現れることが多いとされる。例えば，“肩がこる”“便通がよくない”“だるくて疲れやすい”“無気力になりやすい”といったものであるが，今後の課題として栄養調査と同時にこれらの健康に関する実態把握も必要があると思われる。

### 3) 家庭外食事の導入状況

家庭において食品素材から調理していない場合は家庭外食事として（一部加工食品，調味料は除く）その導入状況を調査した結果，個々の世帯ごとの導入率は調査対象全体の傾向としての平均的数値として示すことが出来ない程の格差があり今回の調査対象においては，二極分化しているといっても過言ではない。前報<sup>1)</sup>で報告したように，日本人の平均的家庭外食事の導入率は年々増加しており，生活様式の変化，情報過多によることなどから今後も導入率は高まっていくことが予測される。

また，主婦の就業率の増加も家庭外食事の導入の要因としてしばしば言われていることである。しかし，個々の世帯を詳細にみていくと必ずしも主婦が就業している世帯で導入率が高いとは言えないことは前述のように世帯分類ごと，あるいは調査対象全体の平均値を示すことができないことから証明される。

### 4) 高校生の喫食時間

厚生省は1985年に「健康づくりのための食生活指針」を発表している。その5項目の指針の1項目として『食卓を家族のふれあいの場に』ということを提唱している。

しかし，本調査においては，朝食を一人で食べている高校生は48%と半数を占め，夕食においても12%が共食者なしという実態である。家族全員で食事をしているのは，朝食で6%，夕食で21%である。

他方，食事にかかる時間は朝食は10分以下と20分未満を併せると80%にもなり，登校時間ぎりぎりまで就寝した結果，慌ただしく朝食を済ませている光景をこの結果から読み取ることができる。

### 5) 高校生の調理へのかかわりについて

調査日における調理担当者は母親が担当していると答えたものが85%であり，調査対象全体でみると高校生がかかわっているのは全部併せても11%と少ない結果であった。世帯分類ごとにみても，母親が就業している世帯に属する高校生がわずかではあるが無就業世帯より多くかかわっている。A世帯に属する高校生は2%，B世帯では10%，C世帯はゼロ，D世帯では3%であった。



稿を終えるにあたり，調査にあたり高校生への指導に尽力していただいた東海女子高校の下野房子先生ならびに調査に協力くださった生徒の方々に心から感謝いたします。

#### 参考文献

- 1) 小島しのぶ：日本における食生活の変貌，東海学園女子短期大学 紀要，Vol. 31，37～46，1996.
- 2) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：平成8年版 国民栄養の現状，第一出版，1996.
- 3) 足立己幸：料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究，民族衛生誌，Vol. 50，No. 2，70～107，1984.
- 4) 磯田厚子：家庭への加工食品の導入と食事の栄養素構成との関係，民族衛生誌，Vol. 54，No. 6，283～296，1988.
- 5) 日本子どもを守る会編：1996年版 子ども白書，86～87，草土文化，1996.