

カルシウム・食物繊維・脂肪に関わる大学生の食意識とその要因 —東京学芸大学生を対象にして—

A98-4409 内村 友絵 (指導教官 朝倉 隆司)

1. 目的

本研究の目的は、食生活の中でも今問題視されているカルシウム・食物繊維・脂肪に注目し、それらの栄養摂取行動と食意識との関連性を明らかにすることである。

2. 研究方法

2001年10月下旬から11月上旬に東京学芸大学の学部生を対象とし、アンケート調査を実施した。有効回答数は238名であり、有効回収率は85.3%であった。主な調査内容は、基本的属性、食品摂取頻度、3食摂取頻度、食事選択の留意点(21項目)、栄養・健康に関する情報収集の積極性、栄養摂取に関する認識、摂取に対する自己評価である。統計処理にはSPSSを用い、単純集計、クロス集計をし、 χ^2 検定、一元配置の分散分析を行った。

3. 結果と考察

カルシウム・食物繊維・脂肪摂取に関わる食品それぞれの栄養摂取頻度(1~4点)を得点化し合計した。各栄養の内訳は以下のとおりである。

カルシウム	牛乳・乳製品・小魚・海藻類・大豆・大豆製品・菜っ葉類・煮物・ドライフルーツ
食物繊維	海藻類・大豆以外の豆類・きのこ類・煮物・ドライフルーツ
脂肪	肉類・卵・揚げ物・炒め物・ハンバーガー・菓子類・マヨネーズ・ドレッシング

1) カルシウム摂取頻度について

カルシウム摂取頻度と関連がみられた留意点は10項目あった。その中でも、野菜・果物を多く食べる(15.7±3.4点)、野菜は火を通したものを食べる(15.3±3.5点)、3品以上は食卓に並べる(15.7±3.0点)、多くの食品を食べる(15.4±3.5点)といった主に野菜摂取や栄養バランスを留意する者で摂取頻度得点が高かった。3食摂取頻度との間にも関連がみられ、「ほぼ毎日」食べる者は「ほとんど食べない」者より摂取頻度得点が高かった。また、図書館やインターネットの利用、雑誌・テレビ等のメディアによる情報収集の積極的行動との間にも関連が認められ、積極的に行動する者は摂取頻度が高い傾向があると考えられる。

2) 食物繊維摂取頻度について

食物繊維摂取頻度と関連がみられた留意点は12項目あった。その中でも、3品以上は食卓に並べる(8.4±2.4点)、野菜・果物を多く食べる(8.3±2.3点)、野菜は火を通したものを食べる(8.1±2.1点)、食物繊維の多い食品を食べる(8.1±2.1点)、高食物繊維表示のある食品を購入する(7.4±2.0点)と主に野菜摂取や栄養バランスを留意、食物繊維摂取を留意する者で摂取頻度得点が高かった。また、3食摂取頻度との間にも関連がみられ、「ほぼ毎日」食べる者は「ほとんど食べない」者より摂取頻度得点が高かった。そしてカルシウムと同様、図書館やインターネットの利用、雑誌・テレビ等のメディアによる情報収集の積極的行動との間にも関連が認められ、その他に、友人・親との情報交換との間にも関連が認められた。積極的に行動する者は摂取頻度が高い傾向にあると考えられる。

3) 脂肪摂取頻度について

脂肪摂取頻度と関連がみられた留意点は、ファーストフードは避ける(14.9±3.1点)、インスタント食品は避ける(15.8±3.6点)、揚げ物は避ける(16.5±3.7点)であり、主に脂肪分の多い食品を避けるよう留意する者で摂取頻度得点が低かった。3食摂取頻度との間にも関連がみられ、「ほぼ毎日」食べる者は「ほとんど食べない」者より摂取頻度得点が高かった。また、脂肪摂取頻度は積極的態度、摂取認識との間にも関連がみられなかった。

4. 結論

カルシウム・食物繊維の含まれる食品を摂取するためには、1日3食食事をとり、様々な食品を摂取すること、野菜摂取や栄養バランスを考えた食事をするのが大切であり、脂肪に関しては、ファーストフードやインスタント食品のような脂肪分の多い食品の利用を控える意識が大切であるといえる。そして、何の食品にカルシウム・食物繊維・脂肪が多く含まれているか、食品に関する知識をもつことが求められる。

5. 参考文献

松下純子;大学生の食生活と食に関する意識調査、徳島文理大学研究報告、第60号、p1~11 2000