

食生活指針に関する認識調査 (Part2) — 学生の1年時と2年時の比較 —

An Investigation on the Recognition of Japanese in Relation to Guidelines of Eating Habits (Part2) — Comparison between the 1st and the 2nd year in the Department of Food and Nutrition —

大 菅 洋 子
OSUGA Yoko

I はじめに

(財) 食生活情報サービスセンターが行っている「食生活指針・食育に関する認知調査」の報告書(平成18年3月発行)によると、新しい食生活指針(平成12年度策定)の認知度は、平成17年度が27.3%となって、平成16年度の22.3%に比して5%向上となっている(表1)。

そこで、食物栄養学科学生の認知度および実施度は1年時(平成17年調査)に比して2年時(平成18年調査)は向上しているのかを把握することも栄養教育・食育推進の一助になると考えて、前報に引き続いて同様の調査を行ったので報告する。

II 調査方法

1) 調査の時期

平成17年10月と平成18年6月

2) 調査の対象

本学食物栄養学科学生83名

(同学生の1年時と2年時)

3) 調査の内容

(財) 食生活情報サービスセンターの「食生活指針・食育に関する認知調査」と同様の

内容で行った。

III 結果と考察

1. 食生活指針の認識状況

食生活指針の認識状況を表1に示した。学生は1年時(平成17年)の状況であり、2年時は調べていないが、全員が認識しているものと推察する。全国平均では17年度が27.3%で16年度に比して5%向上したものの、全体の70%は「知らない」としている。食育基本法の制定、食事バランスガイドの策定と「食」に関する行政の取り組みに熱意が見られるものの国民への認識率はまだ低い。また、東京・近畿圏(25.3%)に比べて、地方圏(30.5%)の認知度が高く、20歳代女性(22.7%)に比べて30歳代女性(29.5%)が高い。

健康と食について学ぶ学生たちの社会での活躍に期待したい。

2. 食生活指針の実施状況

「ア) 食事を楽しみましょう」から「ス) 自分の食生活を見直して見ましょう」までの全13項目において、学生の実施状況(ほとんどできている、おおむねできている)は全国

表1 食生活指針の認識状況

(%)

調査年度	平成17年	平成16年	平成17年				
対象者	学生	全国平均	全国平均	地方圏	東京・近畿圏	20歳代女性	30歳代女性
項目							
内容を含めて知っている	75.9	2.5	6.7	8.0	5.9	9.3	4.5
名前程度は聞いたことがある	20.5	19.8	20.6	22.5	19.4	13.4	25.0
知らなかった	3.6	74.3	70.2	66.3	72.5	76.3	68.9
無回答	0	2.4	2.5	3.2	2.2	1.0	1.5

平均に比べて1年時、2年時ともに高い(図1)。

特に「ア) 食事を楽しみましょう」は全国74.1%に対し学生は92.8%と93.9%、「キ) …食塩は1日1g未満にしましょう」全国48.0%、学生77.1%と80.7%、「ケ) 栄養成分表示を見て…」全国25.4%、学生60.3%と72.3%、「サ) 食文化や地域の産物を活かし…」全国33.5%、学生63.9%と68.7%、「シ) 調理や保存を上手にして…」全国57.2%、学生78.3%と79.5%、「ス) 自分の食生活を見直して…」全国40.2%、学生69.8%と77.2%となって実施状況の差が大きい。しかし、栄養士を目指している立場の者としては全ての項目の実施状況が90%~100%であることを強く望む。

1年時と2年時の実施状況では、13項目中、2年時が1年時に比べて向上したものは8項目で、そのうち「イ) 1日の食事のリズム…」が6.1%「ケ) 栄養表示成分を見て」が12.0%、「サ) 食文化や地域の産物を活かし…」が4.8%、「ス) 自分の食生活を見直して…」が7.4%の向上を示している。しかし、この4項目とも向上したとは言え、実施率は77.2%~68.7%の状況であり、決して良好な数値とは言えない。反面、後退したものは3項目あり、「ウ) 主食・主菜・副菜…」の5.9%、「オ) たっぷり野菜と毎日の果物…」の3.6%、「コ) 適正体重を知り…」の8.0%で

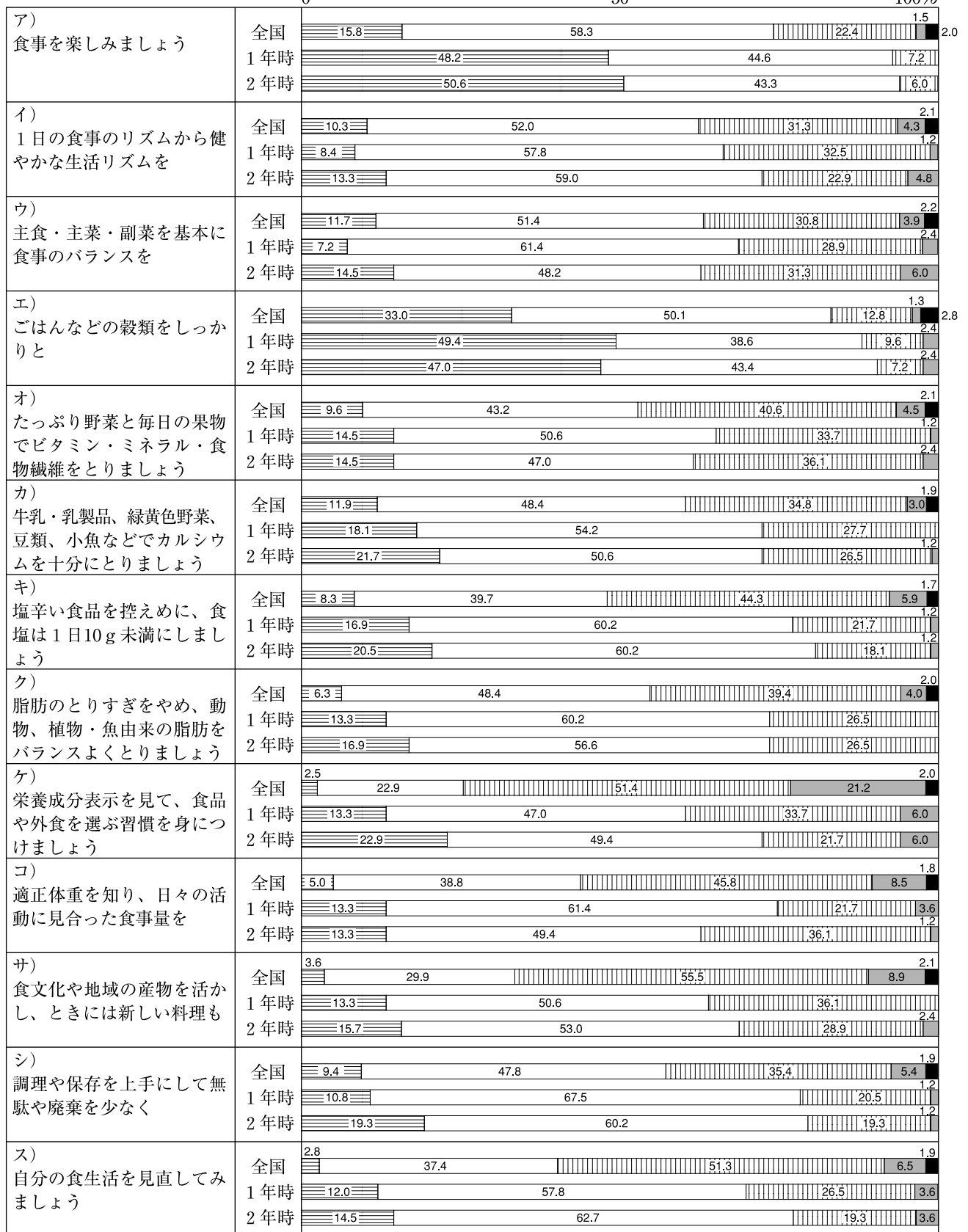
ある。残りの2項目に差は見られなかった。

「食は生命の源である」ことを認識し理解しているものの、実行・実施となると種々の生活行動や感情に影響を受けることが多い。しかし、栄養士は健康づくりのスペシャリストであることを自覚し、手本となるべき存在であることも忘れてはいけない。

そこで、「あまりできていない」、「まったくできていない」の理由を尋ねたところ「イ) 1日の食事のリズム…」では「生活時間が不規則だから」が83.3%、「ウ) 主食・主菜・副菜…」では「バランスのよい食事の提供が難しい又は提供されないから」が82.1%、「オ) たっぷり野菜と毎日の果物…」と「カ) 牛乳・乳製品・緑黄色野菜…」では「外食が多かったり、食卓にのぼらないことが多いから」が69.0%と81%、「サ) 食文化や地域の産物を活かし…」では「食文化や地域の産物の活用に関係なく食生活をおくればよいと思っているから」が69.2%となっていた。13項目の実施状況のうち「ほとんどできている」と「まったくできていない」を比較したところ(表2)、「ほとんどできている」を有する者が1年時、2年時とも同数の67名であるが、13項目全部が1名から3名に増加し、「まったくできていない」が15名から10名に減少している。これらのことを考えると実施率は低く、個人差はあるものの、若干の

図1 食生活指針の実施状況 - 1年時と2年時の比較 -

n数 { 全国 1833
学生 1年時 83 2年時 83
100%



「ほとんどできている」 「おおむねできている」 「あまりできていない」 「まったくできていない」 「無回答」

表2 ア)～ス) 13項目の実施状況

「ほとんどできている」「まったくできていない」

名 (%)

		1年時	2年時			
ほとんど できている	有	67 (80.7)	67 (80.7)	13項目 (全部)	1 (1.2)	3 (3.6)
				12～9項目	1 (1.2)	1 (1.2)
				8～6項目	9 (10.8)	7 (8.4)
				5～1項目	56 (67.5)	56 (67.5)
	無	16 (19.3)	16 (19.3)	-		
まったく できていない	有	15 (18.1)	10 (12.0)	6項目	0	0
				5項目	0	3 (3.6)
				4項目	0	1 (1.2)
				3項目	2 (2.4)	0
				2項目	1 (1.2)	1 (1.2)
				1項目	12 (14.5)	5 (6.0)
	無	68 (81.9)	73 (88.0)	-		

向上が見られるものと言える。「自らが手本となる栄養士」を目指して学生と向かい合っていきたい。

3. 食生活指針の実施に対する意欲

食生活指針に対する今後の実施意欲を図2に示した。13項目とも「ぜひ実施してみたい」は全国の31.1～52.3%に対し、学生は1年時が71.1～88.0%、2年時が62.7～92.8%で高い比率となり、特に「ア) 食事を楽しみましょう」が全国の50.4%に対し、1年時88.0%、2年時92.8%と最も高い率であった。1年時と2年時を比べると向上しているのは7項目、後退しているのは5項目となっているものの、実施意欲はわずかであるが浸透していると思われた。特に「エ) …穀類をしっかりと」が8.4%向上して79.5%となり、まだまだ低率であるが「エネルギーの半分は主食で取りましょう」への自覚が根づきつつあると言える。「オ) たっぷり野菜と毎日の果物で…」は9.7%も向上しており、「ファイブ・ア・デイ」(1日に小鉢5皿の野菜料理を取りましょう)が意識づいているものとする。反面「サ) 食文化や地域の産物を活かし…」が10.3%、「ケ) 栄養成分表示…」が9.6%、

「シ) 調理や保存を上手に…」が6.2%の意欲減退となり残念である。特に「サ) 食文化や地域の産物…」で「あまり実施したいと思わない」が8.4%いることが悔しい。地産地消が推奨されている折、「食と農」や「生産者と消費者」の関係の重要性をきちんと理解してもらいたい。

4. 食生活指針の実施率の変化

食生活指針の認識率は27.3%で前年に比して5%高くなっているものの、実施率は年度ごとに減少していると言われている(食生活情報サービスセンターの報告書より)(表3)。特に平成17年度は調査を始めた5年間の中で13項目全てが最低値にある。

食生活指針が策定(12年)された翌年の平成13年度実施率(「ほとんどできている」「おおむねできている」は最低値が38.7%、最高値が91.3%であったのに、平成17年度は最低値が25.4%、最高値が83.1%に減少である(いずれも同項目)。当時の文部省・厚生省・農林水産省の三省合同で策定されたこの指針が国民に受け入れられにくいのは何故なのだろうか。

生活習慣病の増加や要介護者の増加、医療

図2 食生活指針の実施意欲状況 - 1年時と2年時の比較 -

n数 { 全国 1833
学生 1年時 83 2年時 83
100%

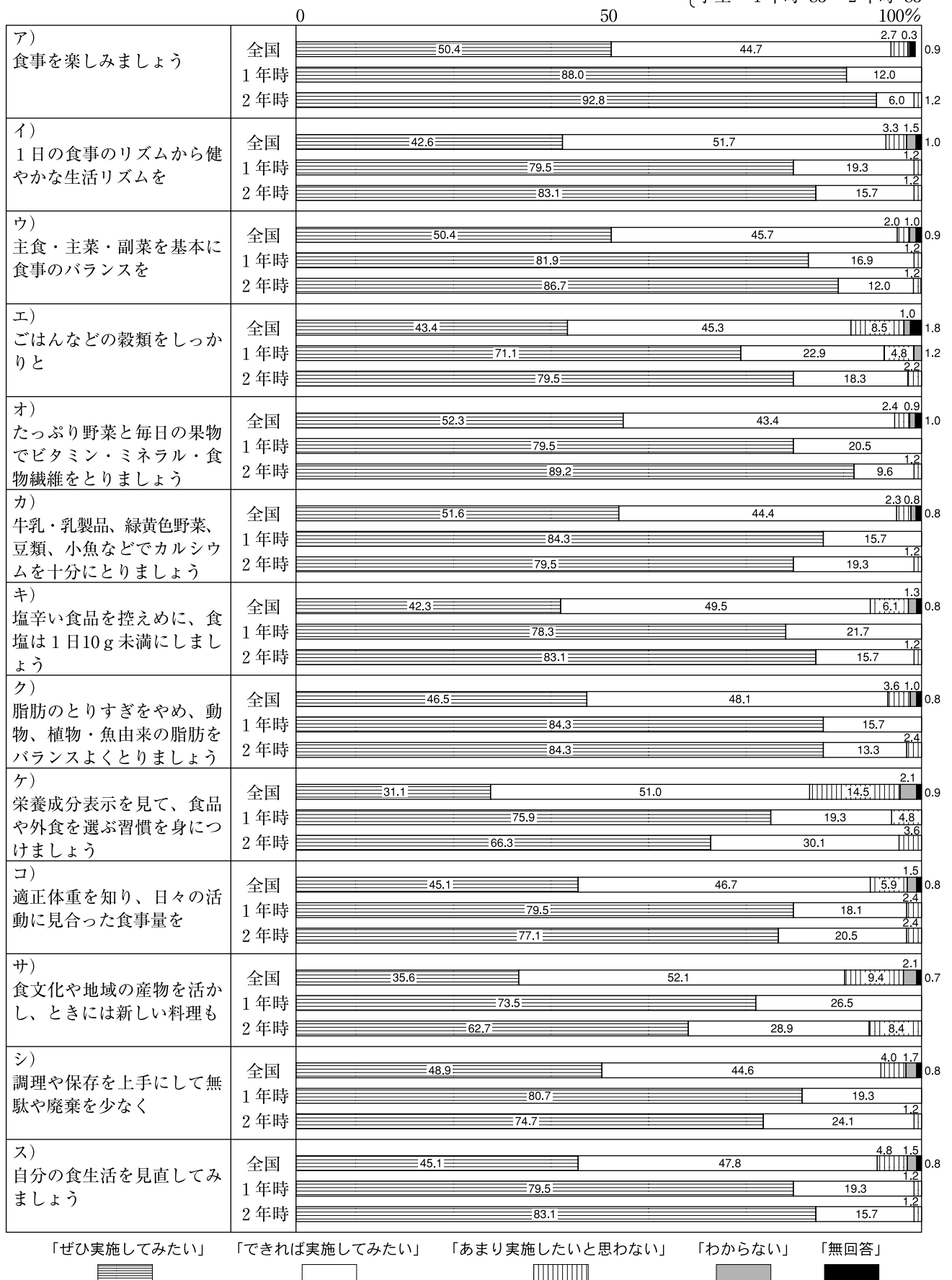


表3 食生活指針の実施度の変化

単位：%

	年度	ほとんど できている	おおむね できている	あまり できていない	まったく できていない	無回答
ア) 食事を楽しみましょう	平成13年度	18.4	62.8	17.1	1.1	0.4
	15	18.9	61.2	18.2	1.2	0.4
	16	18.1	63.1	17.4	1.1	0.3
	17	15.8	58.3	22.4	1.5	2.0
イ) 1日の食事のリズムから健 やかな生活リズムを	平成13年度	16.1	57.4	21.4	4.2	0.9
	15	16.8	55.3	23.5	3.6	0.8
	16	14.3	59.0	23.0	3.3	0.5
	17	10.3	52.0	31.3	4.3	2.1
ウ) 主食・主菜・副菜を基本に 食事のバランスを	平成13年度	16.8	60.1	19.7	2.1	1.3
	15	15.1	60.4	21.4	1.8	1.2
	16	13.9	61.3	21.5	2.1	1.2
	17	11.7	51.4	30.8	3.9	2.2
エ) ごはんなどの穀類をしゃか りと	平成13年度	39.3	52.0	6.9	0.7	1.2
	15	41.9	49.4	7.1	0.3	1.3
	16	35.7	54.3	9.0	0.4	0.7
	17	33.0	50.1	12.8	1.3	2.8
オ) たっぷり野菜と毎日の果物 でビタミン・ミネラル・食 物繊維をとりましょう	平成13年度	14.5	54.6	28.0	2.1	0.8
	15	15.1	52.4	29.4	2.0	1.1
	16	11.6	54.3	31.4	2.1	0.6
	17	9.6	43.2	40.6	4.5	2.1
カ) 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、 豆類、小魚などでカルシウ ムを十分にとりましょう	平成13年度	16.7	60.2	21.1	1.2	0.8
	15	16.2	59.2	22.5	1.3	0.7
	16	13.4	60.7	23.9	1.5	0.4
	17	11.9	48.4	34.8	3.0	1.9
キ) 塩辛い食品を控えめに、食 塩は1日10g未満にしまし ょう	平成13年度	11.3	51.5	33.5	2.9	0.8
	15	11.1	49.9	35.3	3.1	0.7
	16	9.5	51.5	35.0	3.7	0.3
	17	8.3	39.7	44.3	5.9	1.7
ク) 脂肪のとりすぎをやめ、動 物、植物・魚由来の脂肪を バランスよくとりましょう	平成13年度	11.1	62.1	24.6	1.5	0.7
	15	10.1	60.6	26.7	2.0	0.6
	16	9.2	61.0	27.5	1.8	0.4
	17	6.3	48.4	39.4	4.0	2.0
ケ) 栄養成分表示を見て、食品 や外食を選ぶ習慣を身に つけましょう	平成13年度	4.2	34.5	45.4	15.1	0.7
	15	5.0	32.9	45.5	15.7	0.9
	16	4.4	34.6	46.6	13.9	0.6
	17	2.5	22.9	51.4	21.2	2.0
コ) 適正体重を知り、日々の活 動に見合った食事量を	平成13年度	7.8	54.6	32.3	4.5	0.8
	15	9.2	51.3	34.0	4.7	0.9
	16	8.4	53.2	33.7	4.3	0.4
	17	5.0	38.0	45.8	8.5	1.8
サ) 食文化や地域の産物を活か し、ときには新しい料理も	平成13年度	6.1	47.0	40.9	5.1	0.9
	15	5.8	44.6	42.0	6.4	1.2
	16	4.9	48.8	39.2	6.6	0.6
	17	3.6	29.9	55.5	8.9	2.1
シ) 調理や保存を上手にして無 駄や廃棄を少なく	平成13年度	11.8	60.7	23.6	3.2	0.8
	15	12.3	59.6	23.8	3.3	1.0
	16	10.6	60.6	25.3	3.0	0.6
	17	9.4	47.8	35.4	5.4	1.9
ス) 自分の食生活を見直してみ ましょう	平成13年度	5.3	53.0	36.8	3.9	0.9
	15	5.2	51.0	38.1	4.7	1.0
	16	4.9	51.5	39.0	3.8	0.8
	17	2.8	37.4	51.3	6.5	1.9

※(財)食生活情報サービスセンターの報告書より引用

費の増大等健康を取り巻く課題は多く、その打開の一方策として食育基本法が制定され各地域での取り組みが始まっている。都道府県ごとに食育推進計画も策定されている。富山県が一般県民（対象者は434名）に対して行った食育に関する調査（平成18年3月実施）の中で「食育が必要だと思う年齢層」を聞いたところ、小学校入学前まで25.1%、小学校低学年24.9%、小学校高学年17.3%、中学生7.6%、高校生3.9%、成人0.1%、その他8.3%となっている。年齢が高い層ほど幼少期や学童期からの重要性をあげている。

また成人（10.1%）と答えている人の内訳を見ると20歳代が18.2%、30歳代が10.5%、50歳代が12.2%となっている。20・30歳代の方は自分自身を、50歳代の方は子息を考えてのことだろうかと思われた。

5. 富山県の食育推進目標

富山県食育推進会議では平成18年8月に富山県食育推進計画をまとめた。そのポイントは「①富山の『食』（美味しい米や魚など）に着目した『富山型食生活』の確立を目指

す、②家族そろった楽しい食事で健全な食生活の確立を目指す、③家族を中心とした食育を地域社会でもしっかりと支援していくことを目指す」となっている。そして食育の目標を「①元気な子どもの育成、②健康で長生き出来る人生、③地域の活性化」の3つとし、多様な関係者が連携しつつ、県民運動として食育を推進していくことになった。その推進目標（数値目標）を表4に示した。「5の家族で食事をする」は現状が89.0%でもともと高いが、目標値を95%以上にしたのは家族で一緒に食べる県であることをアピールするねらいがある。また、「6のカロリーや栄養バランスを考えて食事をする」の現状は33.4%で目標値が60%以上としているのは多い県であることを示すねらいが込められている。現状の33.4%の内訳は男性23.3%、女性39.6%であり、特に30歳代が26.7%と低く、40歳代が45.8%となっている。「4の『食育』に関心がある」の現状78.1%の内訳は男性66.5%、女性83.9%であり、年齢層では20歳代63.9%、30歳代72.1%、40歳代75%、50歳83.3代、60歳代81%、70歳代

表4 富山県の食育推進目標（数値指標）

富山県食育推進会議資料より引用 (%)

内 容		現状 (平成18年3月)	目標値 (平成22年)
1	朝食を欠食する子どもの割合（小学校5年生） （中学校2年生）	1.8 5.4	0 0
2	農業体験学習を実施している小学校の割合	10.0	100
3	学校給食における地場産食材の割合	24.8	30以上
4	「食育」に関心がある県民の割合	78.1	90以上
5	家族で食事（朝食または夕食）をとる県民の割合（単身者世帯を除く）	89.0	95以上
6	カロリーや栄養バランスを考えて食事をする県民の割合（成人）	33.4	60以上
7	脂肪からの摂取エネルギー比率（20歳代）	27.1	25以下
	（30歳代）	25.8	25以下
8	食塩の1日当たりの摂取量（成人）	11.3g	10g未満
9	野菜料理（副菜）を1日に小鉢5皿程度*1とる県民の割合（成人）	26.1	50以上
10	魚介類*2を1日に1回食べる県民の割合（成人）	70.0	80以上
11	肥満者の割合（20～60歳代男性）	26.8	25以下
	（40～60歳代女性）	25.7	20以下
12	メタボリックシンドロームを認知している県民の割合	未調査	増大する

※1 350g程度 ※2 魚介加工品を除く

表5 朝食の摂取状況

n=83

項目		名 (%)	項目		名 (%)
毎日朝食を食べているか	食べている	69 (83.1)	日常の朝食の所要時間	5分以内	10 (12.0)
	食べていない日もある	14 (16.9)		～10分	43 (51.8)
毎日3食をきちんと食べているか	食べている	59 (71.1)		～20分	27 (32.5)
	食べていない日もある	23 (27.7)		～30分	2 (2.4)
	無回答	1 (1.2)		30分以上	1 (1.2)
今日、朝食を食べたか(調査日)	食べた	78 (94.0)	日常の食事の時間帯	大体決まっている	69 (83.1)
	食べていない	5 (6.0)		決まっていない	13 (15.7)
今日の朝食の内容	※1 主食+主菜+副菜	78		※1 主食(エネルギー源)+主菜(たんぱく質源)+副菜(ミネラル・ビタミン源) 栄養教育として推進している食べ方	無回答
	※2 主食+おかず		14 (18.4)		
	※3 主食だけ		17 (22.3)		
	※4 主食の無い食べ物		28 (35.5)		
			※2 おかずが主菜のみ、副菜のみ、汁物のみのもの		
			※3 おにぎり、お茶漬け、炊飯等の一品もの		
			※4 菓子パン、果物、菓子、飲み物等の一品もの		

85.5%となって年齢が高くなるほど食育への関心度が高い。

「1の朝食を欠食する子どもの割合」を0%にするには「1日の元気の源は朝食から始まる」ことへの強い意欲であり、朝食の重要性を強調したものと思う。

6. 朝食の摂取状況

食育推進の一環として平成18年から毎年6月が食育推進月間、毎月19日が食育の日となって、各地域で多様な取り組みが展開されている。富山県は6月と11月を食育月間としている。1年目の今年は「みんなで毎日朝ご

はん」「早寝、早起き朝ごはん」等のキャッチフレーズで朝食の重要性を取り上げている。そこで、学生の朝食の摂取状況を調べてみた(表5)。

朝食を食べない日もあるとする者が16.9%いる。朝食の欠食率が小学生1.8%、中学生5.4%(表4)に比べて9～3倍と多い。しかし、調査日の朝食摂取率は94.0%で、欠食率は6.0%であった。朝食の内容はきちんとした食事(食生活指針のウ)主食・主菜を基本にした食事のバランスを)をしている者が18.4%と20%にも満たない。主食だけ35.5%、主食のな

表6 食事ごとの摂取時間帯

n=83

食事区分	時間帯	平日		休日	
		名 (%)	全国平均 (%)	名 (%)	全国平均 (%)
朝食	6時前	10 (12.0)	(6.8)	1 (1.2)	(3.8)
	～7時	27 (32.5)	(46.6)	10 (12.0)	(29.3)
	～8時	39 (47.0)	(35.6)	28 (33.7)	(36.9)
	～9時	7 (8.4)	(8.2)	31 (37.3)	(20.4)
	その他	0 (0)	(2.7)	8 (9.6)	(9.6)
	無回答	0 (0)	(0)	5 (6.0)	(0)
夕食	18時前	2 (2.4)	(16.7)	0 (0)	(23.6)
	～19時	24 (18.9)	(39.7)	21 (25.3)	(41.7)
	～20時	36 (43.4)	(26.2)	35 (42.1)	(23.2)
	～21時	14 (16.9)	(10.3)	19 (22.9)	(7.2)
	その他	5 (6.0)	(7.1)	1 (1.2)	(4.3)
	無回答	2 (2.4)	(0)	7 (8.4)	(0)

い食べ物23.8%と60%の者は空腹を充たすための食事内容と思われる。朝食に要する時間が10分以内とする者が63.8%いることがその表れと言えよう。1日の活動意欲を高め、快活な行動をするために、朝食の重要性を自分自身の行動で示してほしいものである。

食事の時間帯を表6に示した。朝食の時間帯は平日が6～8時で82.2%、休日が7～9時で71.0%となっている。休日はゆっくりと朝寝をしているのだろう。夕食の時間帯は平日が18～20時で62.3%、休日が18～20時で67.4%となり、大きな差は見られなかった。「家族そろって」または「誰かと一緒に」に食べている食卓であることを期待したい。

筆者は「病気になって治療のために多額のお金と時間をかけて苦痛を伴う生活を送るよりも、きちんとした食事をするにお金をかけて、おいしく楽しく味わい、快適な生活を送る方がずっとよい人生でないか」と常々言っている。栄養士を目指して学んでいる学生であり、日常の生活行動、とりわけ食生活（食習慣）が将来の健康状況に大きく影響を及ぼすことは理解しているものと思う。

この若い学生たちへの社会の期待は決して小さくはない。自覚と実践力への意欲の高揚を図り、行動で示してほしいものである。

IV まとめ

教育活動の一助とするため新しい食生活指針（平成12年度策定）の実施状況の1年時（平成17年調査）と2年時（平成18年調査）の変化を比較した。対象は食物栄養学科2年生（83名）である。

1. 食生活指針の実施状況は13項目中2年時が1年時に比べて向上しているのは8項目、後退しているのは3項目であった。

2. 実施率で最も高いのは1・2年時とも「ア）食事を楽しみましょう」で、各々92.8%、93.9%である。
3. 食生活指針の実施に対する意欲は13項目中2年時が1年時に比べて向上しているのは7項目、後退しているものが5項目であった。
4. 食生活指針の認識率は27.3%（平成17年）で前年に比して向上しているものの、実施率は13項目全てが過去5年間の最低値で低迷している（食生活情報サービスセンター報告）。
5. 朝食の摂取率は食べない日もあるとする者が16.9%いた。

V 参考文献

- 1) 大菅・林著 食生活指針に関する認識調査 富山短期大学紀要41巻（平成18年3月）
- 2) 食生活指針・食育に関する認知度調査報告書（財）食生活情報サービスセンター発行（平成18年3月）
- 3) 富山県食育推進会議資料（平成18年8月）
- 4) 食育に関するアンケート調査結果報告書 富山県（平成18年3月）

