

〔5〕食生活調査

1) 学生の食生活調査

対 象：平成12年度1年次生血液検査受検者1,158名（男子524名，女子634名）

期 間：5月8日から12日の5日間

方 法：血液検査日に厚生省の栄養所要量に対応した食品群別摂取目標量に準じた，1日エネルギー所要量男（2,200kcal）女（2,000kcal）別に分けたフードモデルを見ながら調査用紙（資料1）に記入させ，その場で回収

回収数：男子465名，女子576名，計1,041名（受検者の89.9%）

結 果：

1) 現在の食生活状況

朝食・昼食・夕食のそれぞれについて摂取場所，内容について，また間食，タバコ，運動について尋ねた。

朝食については，「自宅」が自宅と下宿を合わせると男41.2%，女42.7%，「自炊」は男45.0%，女が54.2%であった。『欠食』は男子10.9%，女子2.8%であるが，アパート群の男子が16.4%と多かった。朝食の内容は，『主食プラス副食1品以上』が自宅群で男78.5%，女82.4%，アパート群で男50.5%，女67.5%，『主食のみ』が自宅群で男14.6%，女14.1%，アパート群で男34.1%，女26.4%であった。（表1，2，5）

昼食においては，『弁当持参』が男3.2%，女子22.1%で，ほとんどは外食を利用している。その内容は，『生協のA定食かB定食』男45.7%，女子11.8%，『生協で取り合わせ』男31.4%，女49.3%，『生協弁当』男9.1%，女6.4%，『パンと飲み物』男6.6%，女11.1%であった。（表3）

夕食は，男女とも自宅，下宿または自炊が多く，外食は男13.0%，女子3.4%であった。夕食の内容は『ご飯，汁物，肉か魚，野菜』（主食，主菜，副菜がそろった食事）が自宅群男79.8%，女90.9%であるが，アパート群では男36.4%，女59.7%であった。アパート群では『ほか弁』『出来あいの物』『カレーなどの一皿物』などが多く併せて男46.9%，女33.1%であった。（表1，4）

間食については，男子56.7%，女子74.4%と女子に多く，住居別割合では男女とも自宅生が71.7%，83.6%と多かった。内容については，昼は男女とも『スナック・菓子』が多く男子で52.9%，女子で78.6%であった。次に『甘い飲み物』が男子41.2%，女子11.4%と昨年に比べ男女とも減少していた。夜は男子は『スナック・菓子』61.1%『甘い飲み物』16.7%で，女子は『スナック・菓子』55.0%『果物』27.5%であった。（表6，7，8）

表9より，アルコールを飲む学生は男子45.7%，女子23.1%で，男女ともアパート，下宿，自宅生の順であった。たばこについては，男子13.5%に比べ女子は1.0%と低い喫煙率であった。運動すると答えた学生は男子56.4%，女子37.0%であった。

2) 入学前との比較（1日の食事の量）

男女とも入学前に比べて入学後は、各食品の摂取量は適量が減少し不足と思う者の割合が多くなっている。（図1）

食品別に見てみると、男子では魚介類、いも、果実、海藻類の減少が、女子では魚介類、果実、海藻類の減少が著しかった。

ごはん、パン、めんを食べる頻度

男女とも『ごはんを毎日食べる』と答えた者が入学前9割、入学後で8割であった。入学後は男女ともごはんの頻度が減少し、その分パン・めんを食べる頻度が増加していた。パンは女子に、めんは男子に増加が見られた。（図2）

3) 居住形態別食品摂取頻度

入学後、自宅群・アパート群の2群に分けて男女別に6つの食品群（主食、肉、大豆、緑黄色野菜、牛乳）について比較した。主食においては2群間に差は見られなかった。しかし、肉、魚、大豆においてはアパート群の方が摂取頻度が少なく、中でも魚の減少は著しかった。緑黄色野菜については、女子は差はなかったが男子ではアパート群が少なかった。（図3）

健康管理のうえで食事は大切な柱であり、中でも一人暮らしの学生へのアプローチは重要な課題である。

表1 食事状況

場所 性別		自 宅	下 宿	自 炊	外 食	欠 食	合 計
朝食	男	154 34.3%	31 6.9%	202 45.0%	11 2.4%	49 10.9%	449
	女	209 37.0	32 5.7	306 54.2	2 0.4	16 2.8	565
昼食	男	17 4.0	2 0.5	22 5.2	378 89.4	4 0.9	423
	女	44 8.2	2 0.4	49 9.1	437 81.4	0	537
夕食	男	154 34.5	32 7.2	202 45.3	58 13.0	0	446
	女	208 37.1	30 5.3	303 54.0	19 3.4	1 0.2	561

表2 居住形態と朝食内容

内容 性別 居住		飲み物のみ	主食のみ	主食+副食 (1品)	主食+副食 (2品以上)	そ の 他	合 計
男	自 宅	10 6.3%	23 14.6%	87 55.1%	37 23.4%	1 0.6%	158
	下 宿	1 3.4	2 6.9	8 27.6	18 62.1	0	29
	アパート	23 10.7	73 34.1	87 40.7	21 9.8	11 5.1	214
	全 体	34 8.5	98 24.4	182 45.4	76 19.0	12 3.0	401
女	自 宅	4 2.0	29 14.1	107 52.2	62 30.2	3 1.5	205
	下 宿	0	1 3.2	4 12.9	26 83.9	0	31
	アパート	13 4.3	79 26.4	166 55.5	36 12.0	5 1.7	299
	全 体	17 3.2	109 20.4	277 51.8	124 23.2	8 1.5	535

表3 居住形態と昼食内容

内容 性別 居住		弁当持参	生協弁当	生協のA定食かB定食	生協で とり合わせ	パンと 飲み物	めん類	そ の 他	合計
男	自 宅	12 7.4%	14 8.6%	62 38.3%	57 35.2%	13 8.0%	2 1.2%	5 3.1%	162
	下 宿	1 3.2	5 16.1	11 35.5	10 32.3	2 6.5	0	3 9.7	31
	アパート	1 0.4	21 8.5	128 51.8	71 28.7	14 5.7	5 2.0	12 4.9	247
	全 体	14 3.2	40 9.1	201 45.7	138 31.4	29 6.6	7 1.6	20 4.5	440
女	自 宅	87 41.2	7 3.3	14 6.6	81 38.4	21 10.0	1 0.5	6 2.8	211
	下 宿	0	2 6.3	2 6.3	18 56.3	7 21.9	2 6.3	2 6.3	32
	アパート	37 11.7	27 8.5	50 15.8	177 55.8	34 10.7	3 0.9	17 5.4	317
	全 体	124 22.1	36 6.4	66 11.8	276 49.3	62 11.1	9 1.1	25 4.5	560

表4 居住形態と夕食内容

内容 性別 居住		ほ か 弁	出来あいの物	カレー, 焼飯 などの一皿物	定 食	ご飯, 汁物 肉か魚, 野菜	そ の 他	合計
男	自 宅	1 0.6%	13 8.0%	5 3.1%	14 8.6%	130 79.8%	1 0.6%	163
	下 宿	0	1 3.1	0	6 18.8	25 78.1	0	32
	アパート	23 9.7	44 18.6	44 18.6	39 16.5	86 36.4	6 2.5	236
	全 体	24 5.6	58 13.5	49 11.4	59 13.7	241 55.9	7 1.6	431
女	自 宅	1 0.5	9 4.3	0	5 2.4	190 90.9	6 2.9	209
	下 宿	0	0	1 3.2	0	30 96.8	0	31
	アパート	5 1.6	54 17.5	43 14.0	11 3.6	184 59.7	16 5.2	308
	全 体	6 1.1	63 11.5	44 8.0	16 2.9	404 73.7	22 4.0	548

表5 居住形態別欠食状況

性別	内容		朝食		昼食		夕食	
	居住							
男	自宅	4	2.5%	1	0.7%	0		%
	下宿	3	9.1	1	3.2	0		
	アパート	42	16.4	2	0.8	0		
	全体	49	10.9	4	0.9	0		
女	自宅	3	1.4	0		1	0.5	
	下宿	0		0		0		
	アパート	13	4.1	0		0		
	全体	16	2.8	0		1	0.2	

表6 居住形態と間食

性別	内容		しない		する		合計	
	居住							
男	自宅	47	28.3%	119	71.7%	166		
	下宿	13	38.2	21	61.8	34		
	アパート	142	53.4	124	46.6	266		
	全体	202	43.3	264	56.7	466		
女	自宅	35	16.4	179	83.6	214		
	下宿	16	50.0	16	50.0	32		
	アパート	97	29.4	233	70.6	330		
	全体	148	25.6	428	74.4	576		

表7 居住形態と間食（昼）内容

性別	内容		スナック・菓子		果物		甘い飲み物		その他		合計	
	居住											
男	自宅	6	60.0%	0	%	4	40.0%	0	%	10		
	下宿	1	50.0	0		1	50.0	0		2		
	アパート	2	40.0	1	20.0	2	40.0	0		5		
	全体	9	52.9	1	5.9	7	41.2	0		17		
女	自宅	31	81.6	3	7.9	3	7.9	1	2.6	38		
	下宿	0		0		1	100	0		1		
	アパート	24	77.4	1	3.2	4	12.9	2	6.5	31		
	全体	55	78.6	4	5.7	8	11.4	3	4.3	70		

表8 居住形態と間食（夜）内容

性別	内容		スナック・菓子		果物		甘い飲み物		その他		合計	
	居住											
男	自宅	4	50.0%	2	25.0%	2	25.0%	0	%	8		
	下宿	3	100	0		0		0		3		
	アパート	4	57.1	2	28.6	1	14.3	0		7		
	全体	11	61.1	4	22.2	3	16.7	0		18		
女	自宅	8	50.0	6	37.5	2	12.5	0		16		
	下宿	1	100	0		0		0		1		
	アパート	13	56.5	5	21.7	4	17.4	1	4.3	23		
	全体	22	55.0	11	27.5	6	15.0	1	2.5	40		

表9 居住形態とアルコール・たばこ・運動

性別	内容		アルコール			たばこ			運動							
	居住		飲まない	飲む	合計	吸わない	吸う	合計	しない	する	合計					
男	自宅	104	62.7%	62	37.3%	166	149	89.8%	17	10.2%	166	79	47.6%	87	52.4%	166
	下宿	19	55.9	15	44.1	34	31	91.2	3	8.8	34	14	41.2	20	58.8	34
	アパート	130	48.9	136	51.1	266	222	83.8	43	16.2	265	110	41.4	156	58.6	266
	全体	253	54.3	213	45.7	466	402	86.5	63	13.5	465	203	43.6	263	56.4	466
女	自宅	181	84.6	33	15.4	214	214	100	0		214	133	62.1	81	37.9	214
	下宿	27	84.4	5	15.6	32	32	100	0		32	22	68.8	10	31.3	32
	アパート	235	71.2	95	28.8	330	324	98.2	6	1.8	330	208	63.0	122	37.0	330
	全体	443	76.9	133	23.1	576	570	99.0	6	1.0	576	363	63.0	213	37.0	576

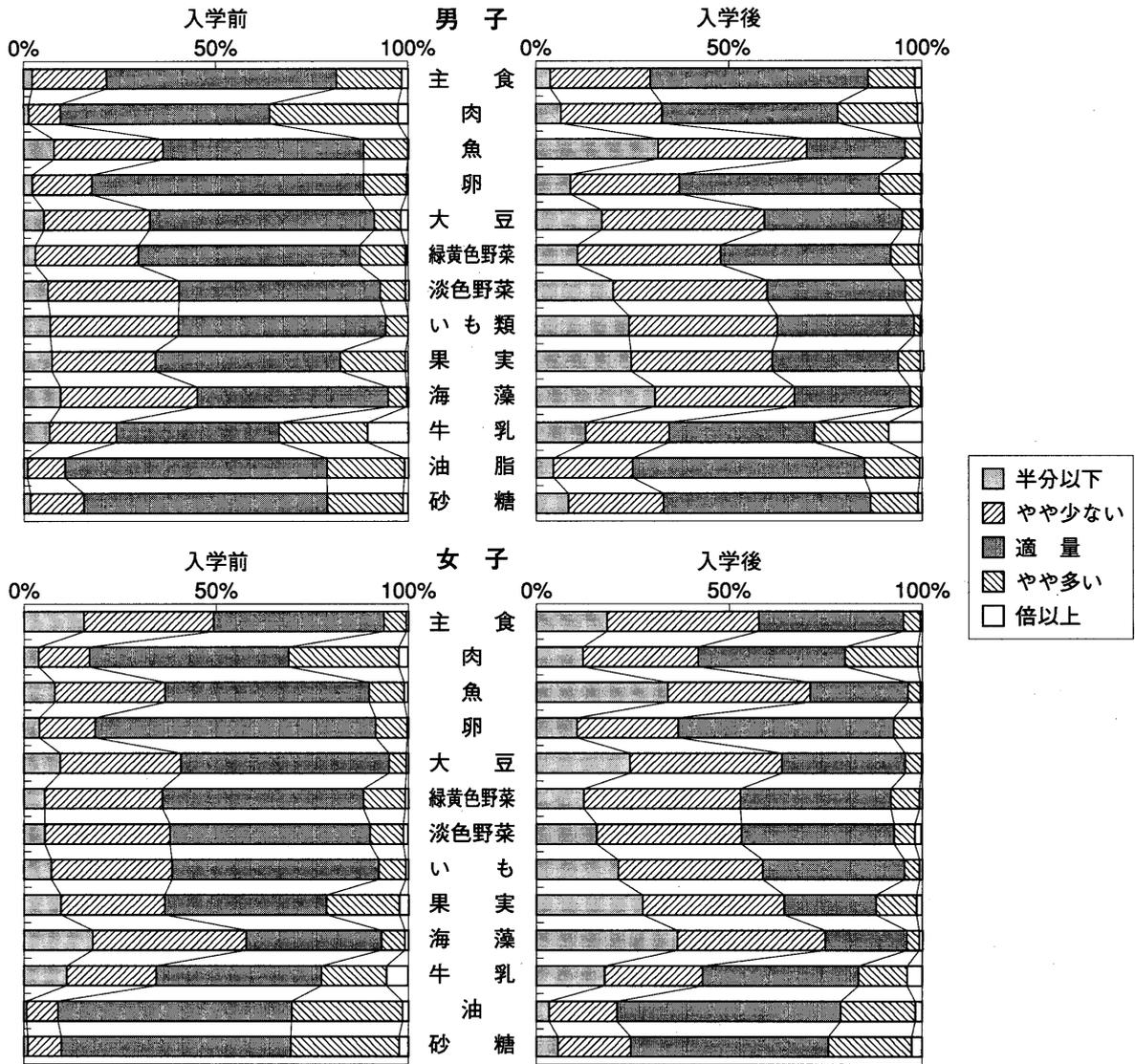


図1 男女別入学前後における食品摂取状況の変化

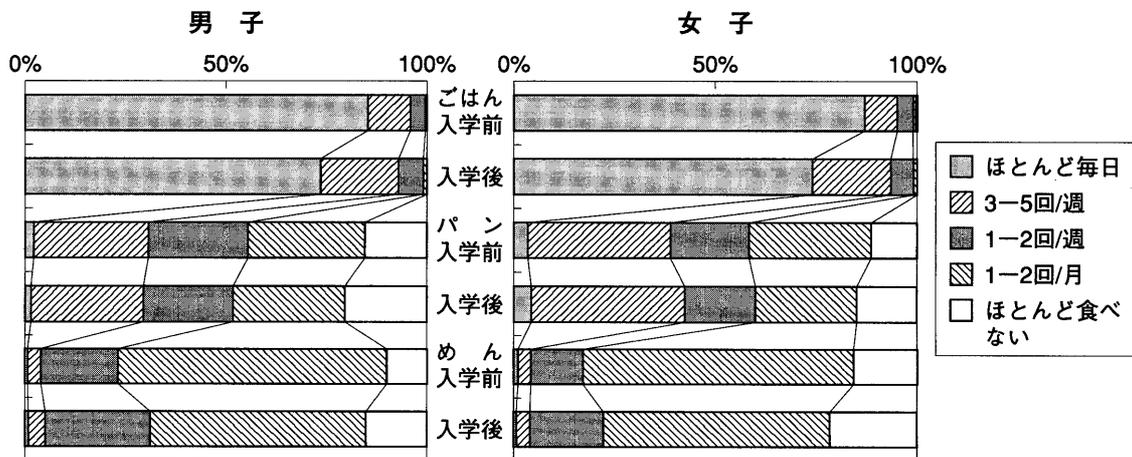


図2 男女別入学前後におけるごはん、パン、めんの摂取頻度

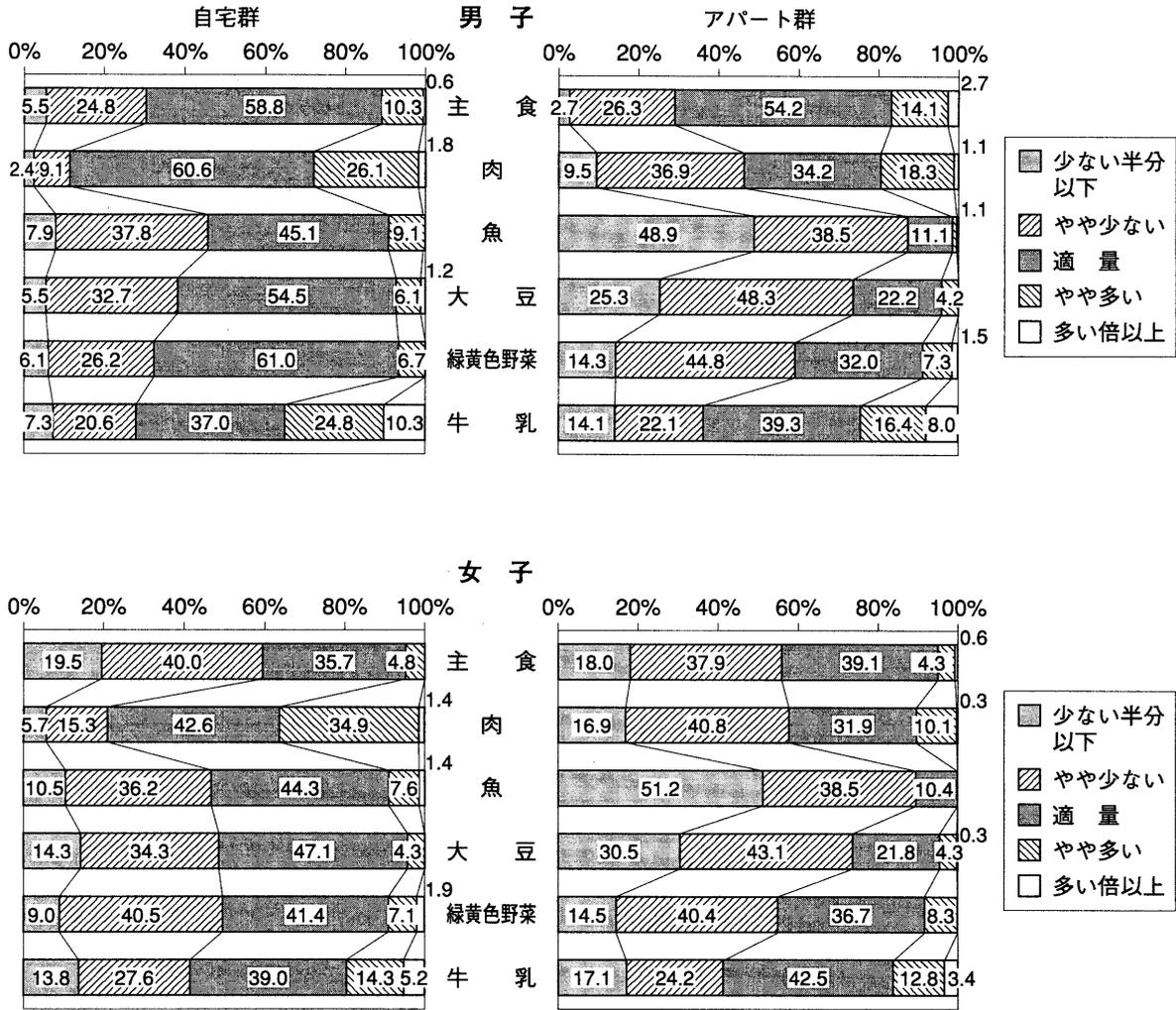


図3 居住形態別食品摂取頻度の変化

資料1

食生活調査

履修番号	氏名	男・女
居 住	1. 自宅 2. 下宿 3. アパート・マンション等	

現在の食生活状況など（該当する数字を○でかこみ、（ ）には内容を記入して下さい）

朝 食		昼 食		夕 食	
1. 自宅	1. 飲み物のみ	1. 自宅	1. 弁当持参	1. 自宅	1. ほか弁
2. 下宿	2. 主食のみ	2. 下宿	2. 生協弁当	2. 下宿	2. 出来合の物
3. 自炊	3. 主食+副食1品	3. 自炊	3. 生協の定食	3. 自炊	3. カレー、焼き飯などの一皿
4. 外食	4. 主食+副食2品以上	4. 外食	4. 生協でとり合わせ	4. 外食	4. 定食
5. 欠食	5. その他	5. 欠食	5. パンと飲み物	5. 欠食	5. ご飯、汁物、肉、魚、野菜
			6. めん類		6. その他
			7. その他		

間 食

1. しない
2. する
 昼間：1. スナック・菓子
 2. 果物
 3. 甘い飲み物
 4. その他（ ）
 夜食：1. スナック・菓子
 2. 果物
 3. 甘い飲み物
 4. その他（ ）

アルコール

1. 飲まない
2. 飲む
 （ ）回/週
 一回量：酒（ ）合
 ビール（ ）本
 その他（ ）

タバコ

1. 吸わない
2. 吸う
 （ ）本/日

運 動

- 歩行（登下校を含む）
 （ ）分/日
その他の運動
 1. しない
 2. する
 （ ）分/日
 （ ）回/週
運動の種類：
 （ ）
 （ ）

1日の食事の量

フードモデルと比べて、あなたの摂取量に該当する空欄に○をして下さい

	入 学 前					入 学 後				
	少ない 半分以下	やや 少ない	適量	やや 多い	多い 倍以上	少ない 半分以下	やや 少ない	適量	やや 多い	多い 倍以上
1. 主食（ご飯、パン、麺）	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. 肉	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. 魚介類	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. 卵	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. 豆腐など大豆製品	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. 緑黄色野菜	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. 淡色野菜・きのこ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. いも類	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. 果物	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. 海藻	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. 牛乳・乳製品	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. 油	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. 砂糖	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

ごはん、パン、麺類を食べる頻度（該当する空欄に○をして下さい）

	入 学 前					入 学 後				
	1日に 2回以上	1日に 1回	週に 3-5回	週に 1-2回	ほとんど 食べない	1日に 2回以上	1日に 1回	週に 3-5回	週に 1-2回	ほとんど 食べない
1. ごはん	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. パン	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. めん	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

2) 職員の食生活調査

対象：肝・脂質等検診受検者557名（男331名，女226名）

期間：10月10日から11月24日の28日間

方法：簡易食事調査は，食事摂取状況を把握して食事指導の資料としたり，今後の食事の取り方の参考にしてもらうことを目的に平成9年から始めて今年で4年目である。その調査結果については，これまで少なめに記入する例が目立ち，肥満者でも必要カロリーを下回ったり，塩分摂取量等が全体的に少ない結果であった。その一方野菜など明らかな不足食品が十分な充足率を示すなど問題を抱えてきた。そのため調査表を事前配布に変更して家庭で記入してもらったり，栄養士がフードモデルを用いながら記載の再確認をしたり，フードモデルそのものもわかりやすいモデルを作成したり，調査票の事例をわかりやすくするなど検討を重ねてきた。今年度は受検者の負担を軽くするため塩分等質問項目を削減し，関連の質問項目は群別にまとめた。また報告書を見やすくするため食事に関するコメントを加え，運動量についても同様にした。

結果：個人別に配布した食事調査結果の報告票と類似した形で，図に男女別の平均を示した。栄養素摂取量の所要量に対する充足率が90%未満を示したのは男では蛋白質，脂質，糖質（炭水化物），カルシウム，鉄，女では糖質，鉄であった。また女の脂質の充足率は108%で男に不足傾向が多かった。

摂取エネルギーにおける蛋白，脂質，炭水化物の比率・PFC比の脂肪F%は，厚生労働省では20～25%を適正としている。男24.7%。女26.9%とやや女が高かった。

栄養所要量に対応した13食品群別摂取目標量に対する充足率は，90%未満は男では穀類，果実，淡色野菜，海藻，卵，牛乳，女では穀類，淡色野菜，卵，牛乳であった。120%以上は女の肉類のみであった。

歩行や運動による安静時以上の1日消費カロリーは，男で180kcal，女で366kcalと女が2倍であったが，女の対象は看護婦が多かった影響と思われる。

標準体重の90%未満，90%以上・110%未満および110%以上の3群別の摂取エネルギーの所要量に対する充足率は，男女とも高い肥満度群ほど低く，女が顕著であった。

食事調査結果 (男性の平均) 年齢 49.73 身長 168.1cm 標準体重 62.2kg
 体重 66.82kg 肥満度 107.5%

コメント：
 肥満度；標準体重の 107.5%で
適正です
 摂取エネルギー；
 摂取エネルギーの蛋白，脂質，糖質のバランス；
 歩行，運動による消費エネルギー；180kcal 程度でした

★栄養素充足率 (%)

	エネルギー	蛋白	脂質	糖質	カルシウム	鉄	VA	B ₁	B ₂	VC	VD
充足率%	85	79	87	71	70	67	156	104	89	197	129
摂取量	1802	56.8	44.81	242	469	6.75	3121	0.88	1.034	98.7	129
所要量	2114	72	52	340	668	10	2000	0.85	1.16	50	100

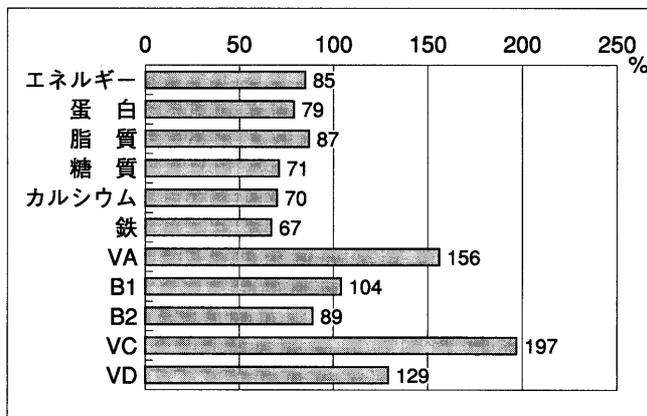
(うちアルコール kcal)

169

コレステロール (mg)	食物繊維 (g)
255	9.5

一般的な参考値として示しています。

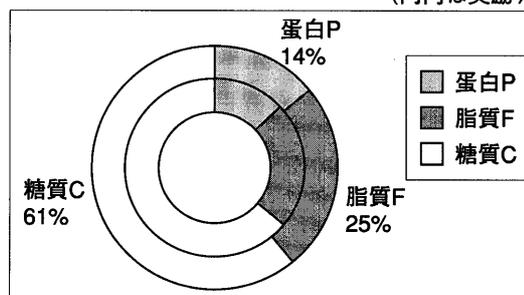
今回の血液値に異常のある方，肥満傾向の方はもっと低めになります。



★摂取エネルギーの PFC 比 (%) (摂取1633kcal [アルコールを除く] の内訳)

	蛋白P	脂質F	糖質C
推奨%	13	23	64
摂取%	13.9	24.7	61.4

(内円は奨励%)

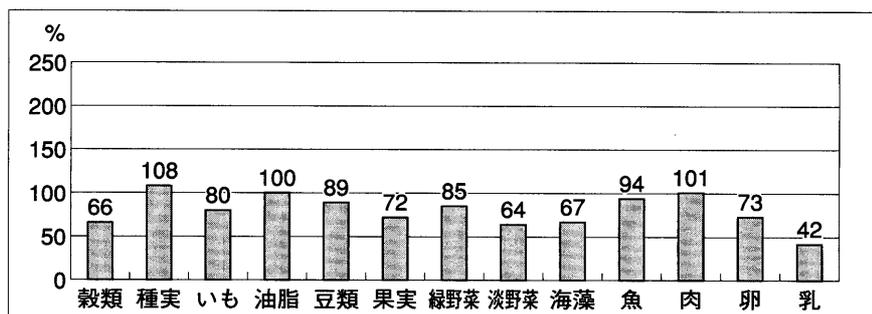


◆歩行，運動による消費エネルギー (安静時より以上の消費カロリー) は 180kcal 程度でした 一日100~200kcal を目安にして下さい

★食品群別摂取量 (g)

	穀類	種実	いも	油脂	豆類	果実	緑野菜	淡野菜	海藻	魚	肉	卵	乳
充足率%	66	108	80	100	89	72	85	64	67	94	101	73	42
摂取量	234	3	51	17	65	108	85	128	5	59	53	32	93
目安量	357.278618	3	63.59	17.12	72.82	150	100	200	6.901	62.6	53.15	43.8	221.2

(厚生省食品構成)



食事調査結果 (女性の平均) 年齢 48.89 身長 155.1cm 標準体重 52.9kg
 体重 53.21kg 肥満度 100.6%

コメント：
 肥満度：標準体重の 100.6%で
適正です
 摂取エネルギー；
 摂取エネルギーの蛋白，脂質，糖質のバランス；
 脂肪摂取が過剰のようです。脂肪を抑えて，穀類・芋類の摂取を心がけて下さい
 歩行，運動による消費エネルギー；366kcal 程度でした

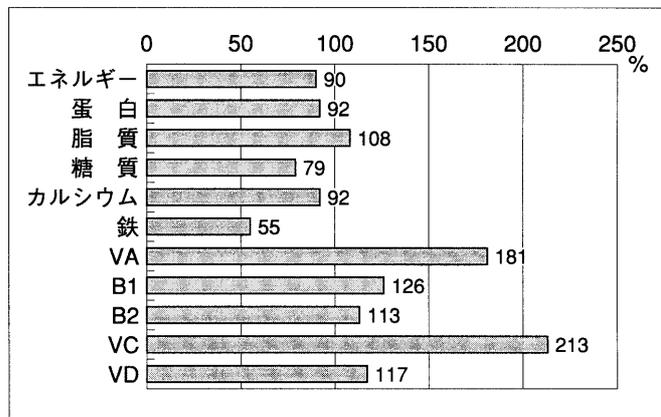
★栄養素充足率 (%)

	エネルギー	蛋白	脂質	糖質	カルシウム	鉄	VA	B ₁	B ₂	VC	VD
充足率%	60	92	108	79	92	55	181	126	113	213	117
摂取量	1501	52.8	44.1	210	491	6.53	3266	0.84	1.037	107	117
所要量	1667	57	41	267	532	12	1800	0.67	0.92	50	100

(うちアルコール kcal) 25

コレステロール (mg)	食物繊維 (g)
230	9.4

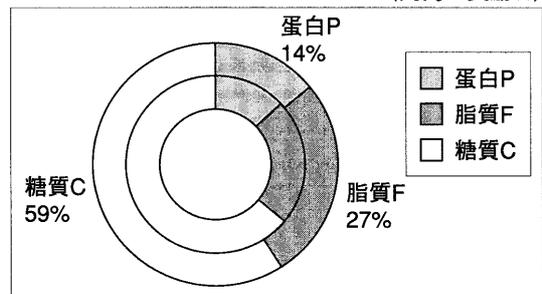
一般的な参考値として示しています。
 今回の血液値に異常のある方，肥満傾向の方はもっと低めになります。



★摂取エネルギーの PFC 比 (%) (摂取1633kcal [アルコールを除く] の内訳)

	蛋白P	脂質F	糖質C
推奨%	13	23	64
摂取%	14.3	26.9	58.8

(内円は奨励%)



◆歩行，運動による消費エネルギー (安静時より以上の消費カロリー) は 366kcal 程度でした
 一日100~200kcal を目安にして下さい

★食品群別摂取量 (g)

	穀類	種実	いも	油脂	豆類	果実	緑野菜	淡野菜	海藻	魚	肉	卵	乳
充足率%	63	111	103	107	109	87	97	66	85	110	124	68	54
摂取量	179	3	52	16	61	130	97	131	4	50	51	27	108
目安量	284.301887	3	50.72	15	55.72	150	100	200	5	45.72	40.72	40	200

(厚生省食品構成)

