

保育士，幼稚園教諭，小学校教諭を目指す 女子学生の食生活の実態

奥寺 昌子

Eating Habits in Female College Students
To be a childcare person, a kindergarten teacher,
an elementary school teacher.

Masako OKUDERA

現在，子どもの食生活の乱れが指摘され，食育を推進する活動が求められている。また食育基本法においては，教育関係者が積極的に子どもの食育推進に努めるよう求めており，子どもの教育に携わる者の食生活の充実は重要である。

そこで本資料では，保育士，幼稚園教諭，小学校教諭を目指している女子学生に調査を行い，食事摂取頻度，食品摂取頻度，栄養素摂取量等の食生活の実態をまとめた。

1. はじめに

現在，子どもの朝食欠食，偏食，孤食など食生活の乱れと将来の健康問題を引き起こす小児期の肥満が指摘され^{1),2)} 積極的に食育を推進する活動が求められている。³⁾ 平成17年に成立した食育基本法は，子どもたちに対する食育を重視し，教育関係者が積極的に子どもの食育を推進するよう努めることを求めている。子どもの教育に携わる者が食に対して高い意識を持ち，自らも日常のより良い食生活を心がけることは重要である。

そこで，今回は保育士，幼稚園教諭，小学校教諭を目指している女子学生の食生活の実態を把握するために下記の調査を実施した。

2. 調査方法

平成21年に114名，平成22年に132名，合計246名の18～26歳の女子学生を対象に自記式の質問紙調査を実施した。調査項目は，体格などの身体状況および睡眠に関する生活状況に加え，食生活に対する意識，食事の摂取頻度，主食・主菜・副菜の摂取頻度，食品の摂取頻度，体調についてである。

また，平成21年に135名，平成22年に136名，合計271名の18～26歳の女子学生に一日分の食事記録を記入してもらい，エネルギーおよび各栄養素の摂取量を算出した。栄養計算はエクセル栄養君 Ver.4.5により求めた。

3. 調査結果

(1) 身体状況

表1に対象者の年齢，身長，体重，BMIの平均値±標準偏差を示した。

表1 年齢，身長，体重，BMI

人数	年齢	身長(cm)	体重(kg)	BMI
247	18.9±0.76 ¹⁾	158±5	51.1±6.51	20.5±2.22

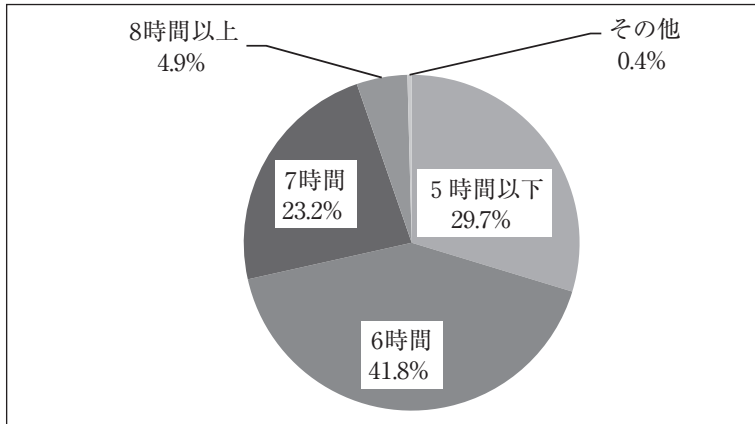
1) 平均値±標準偏差

(2) 生活状況

睡眠時間は6時間と答えた者が103名(41.8%)と最も多く，次いで5時間以下と答えた者が73名(29.7%)であった。(図1-1)

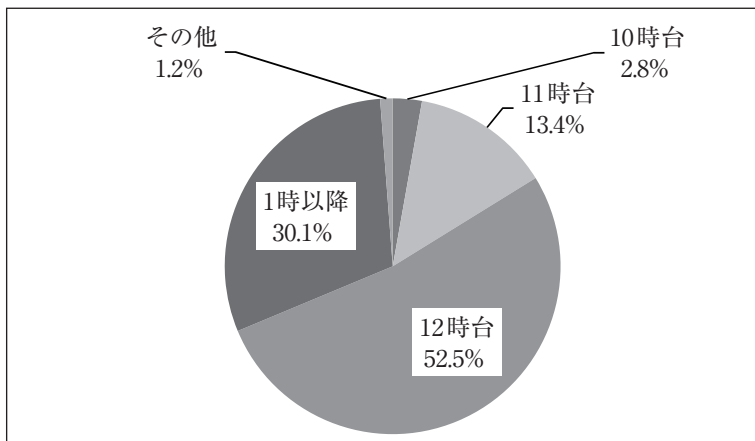
図1 生活状況

図1-1 睡眠時間



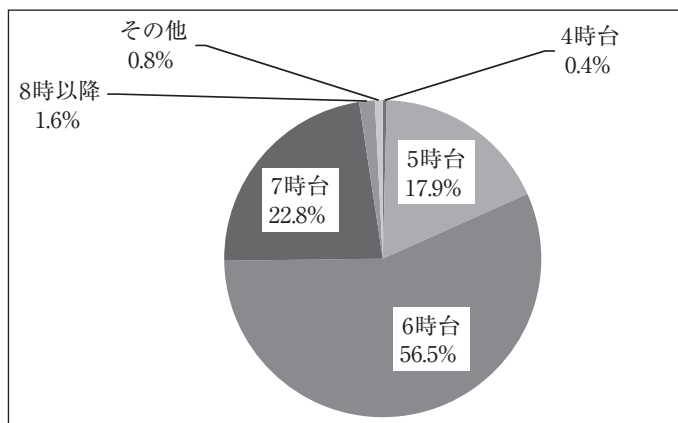
就寝時刻は，12時台の者が129名(52.5%)と最も多く，11時台の者も33名(13.41%)いた。(図1-2)

図1-2 就寝時刻



起床時刻は、6時台の者が139名(56.5%)と最も多く次いで7時台の者が56名(22.8%)、5時台の者が44名(17.9%)であった。(図1-3)

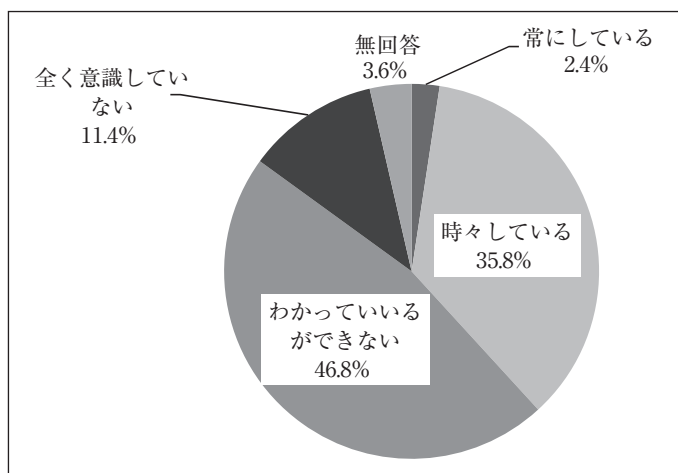
図1-3 起床時間



(3) 食事状況

日頃栄養摂取のバランスを考えて食事をしているか食生活に対する意識を調べたところ、時々している者が88名(35.8%)であった。わかっているができない者が115名(46.8%)、全く意識していない者が28名(11.4%)であった。(図2)

図2 日頃栄養摂取のバランスを考えて食事をしている



朝食の摂取頻度は、毎日食べる者が183名(74.5%)で週3、4回食べる者が40名(16.3%)、ほとんど食べない者が14名(5.6%)であった。(図3-1) 昼食の摂取頻度は、毎日食べる者が229名(93.1%)、ほとんど食べない者は0名(0%)であった。(図3-2) 夕食の摂取頻度は、毎日食べる者が207名(84.2%)であり、週3、4回食べる者が25名(10.2%)であった。(図3-3)

図3-1 朝食の摂取頻度

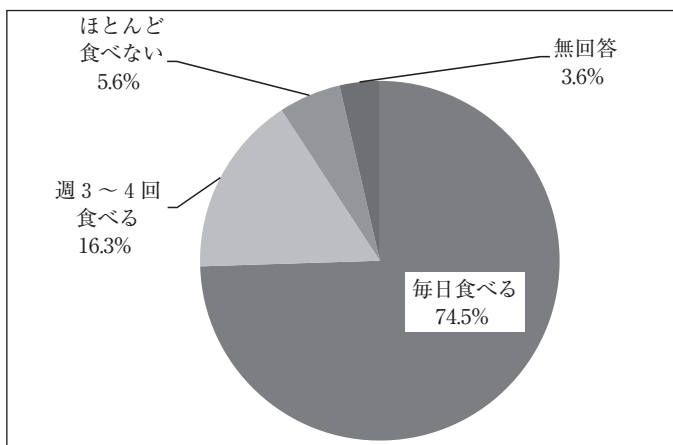


図3-2 昼食の摂取頻度

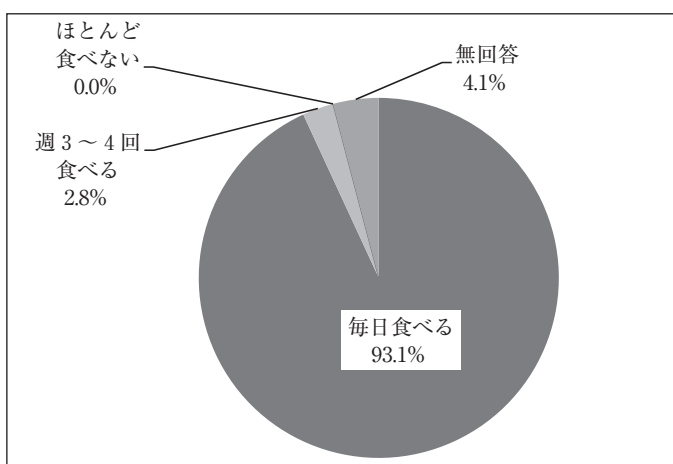
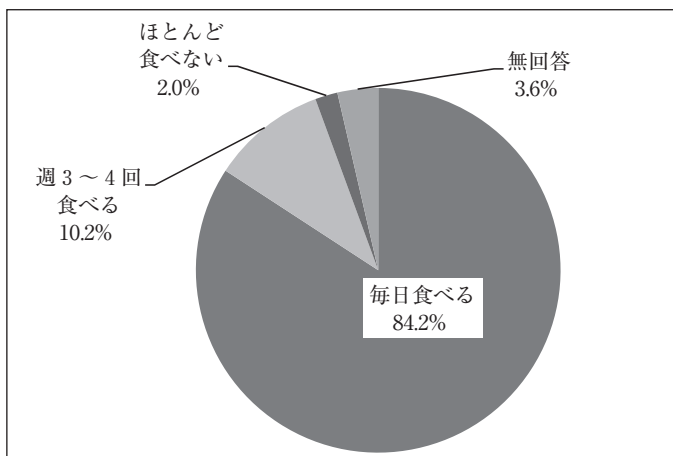
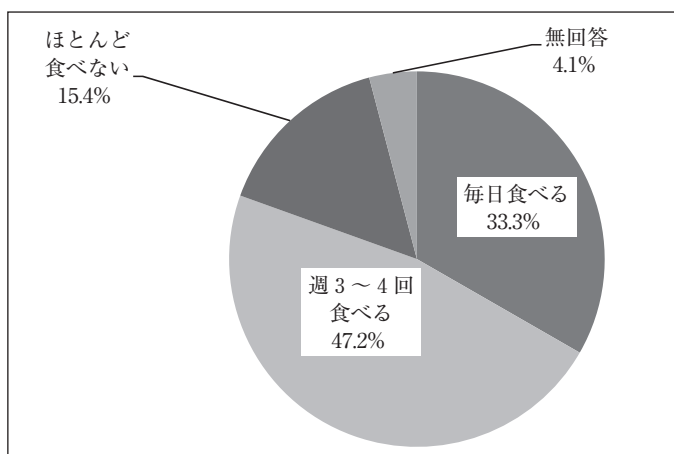


図3-3 夕食の摂取頻度



間食の摂取頻度は、毎日食べる者が82名(33.3%)、週3、4回食べる者が116名(47.2%)であった。(図4)

図4 間食の摂取頻度

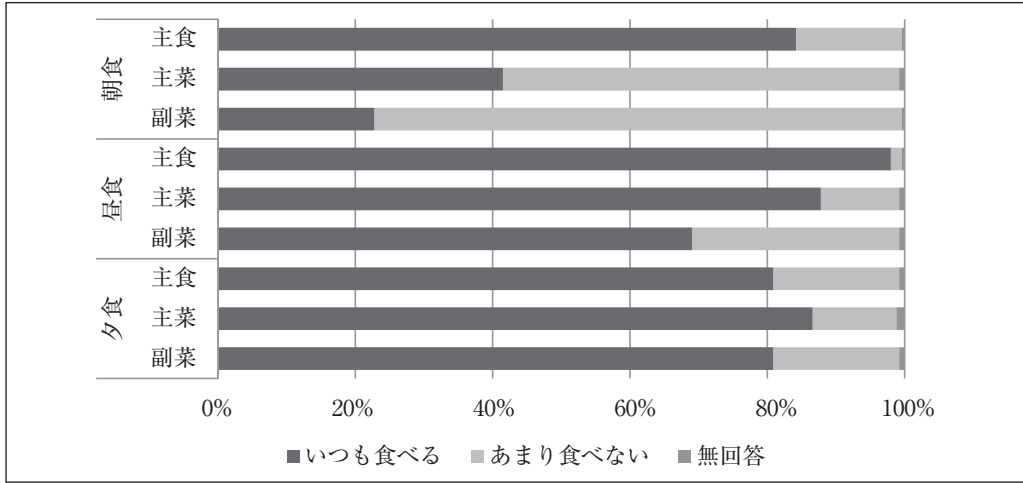


主食、主菜、副菜の摂取頻度は、朝食において、主食をいつも食べる者が207名(84.2%)で、主菜をいつも食べる者が102名(41.5%)、副菜をいつも食べる者が56名(22.8%)であり、主菜、副菜の摂取頻度が低いことが認められた。昼食において主食をいつも食べる者は、241名(98.0%)と最も多く、副菜をいつも食べる者は170名(69.1%)であった。夕食において主食、主菜、副菜をいつも食べる者は、それぞれ199名(80.9%)、213名(86.6%)、199名(80.9%)と多く主食、主菜、副菜のそろった食事が最も多く供されているという結果が示された。(表2、図5)

表2 主食、主菜、副菜の摂取頻度 人数(%)

		いつも食べる	あまり食べない	無回答
朝食	主食	207(84.2)	38(15.4)	1(0.4)
	主菜	102(41.5)	142(57.7)	2(0.8)
	副菜	56(22.8)	189(76.8)	1(0.4)
昼食	主食	241(98.0)	4(1.6)	1(0.4)
	主菜	216(87.8)	28(11.4)	2(0.8)
	副菜	170(69.1)	74(30.1)	2(0.8)
夕食	主食	199(80.9)	45(18.3)	2(0.8)
	主菜	213(86.6)	30(12.2)	3(1.2)
	副菜	199(80.9)	45(18.3)	2(0.8)

図5 主食、主菜、副菜の摂取頻度

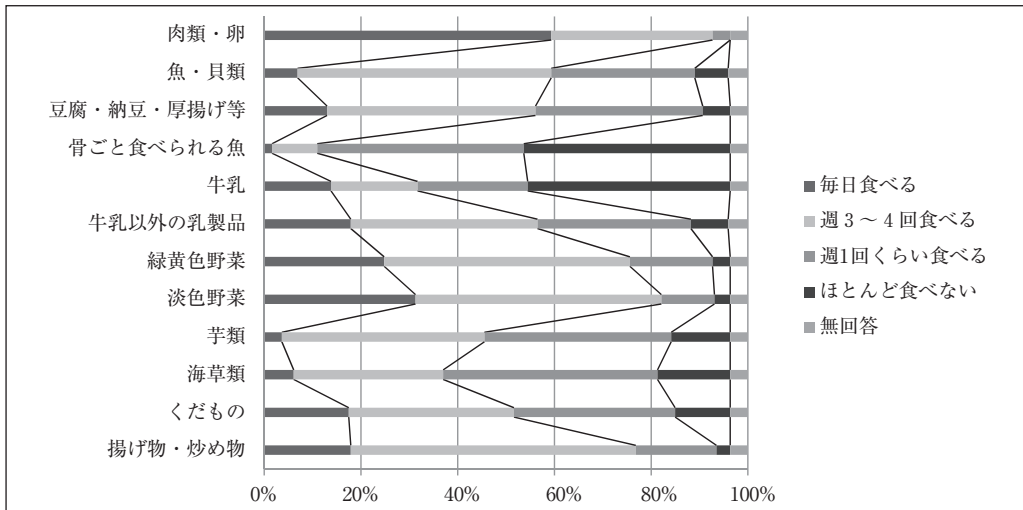


(4) 食品等摂取状況

食品等摂取頻度は、肉類・卵を毎日食べる者が146名 (59.5%), 週3, 4回食べる者が82名 (33.3%) と最も多かった。また、揚げ物・炒め物を毎日食べる者は44名 (17.9%), 週3, 4回食べる者は145名 (59.0%) と多いことが示された。淡色野菜を毎日食べる者は77名 (31.3%), 週3, 4回食べる者は125名 (50.8%) であり、緑黄色野菜を毎日食べる者は61名 (24.8%), 週3, 4回食べる者は125名 (50.9%) と多く、野菜を摂取する習慣が認められた。

しかし、骨ごと食べられる魚を毎日食べる者は4名 (1.6%), 週3, 4回食べる者も23名 (9.4%) と少なく、牛乳を毎日飲む者は34名 (13.8%), 週3, 4回飲む者も44名 (17.9%) と少なかった。(図6)

図6 食品等摂取頻度



(5) エネルギー、栄養素摂取状況

調査対象者一日分の食事記録から算出したエネルギーおよび各栄養素の摂取量を表3の本調査の欄に示した。(表3) この摂取量を日本人の食事摂取基準(2010年版)⁴⁾と比較し、調査対象者において基準となる量を満たしている割合を表4に示した。

表3において本調査と平成21年国民健康・栄養調査報告における栄養素等摂取状況調査の結果⁵⁾を比較したところ調査対象者の摂取量は国民健康・栄養調査の15～19歳群⁵⁾と比較し多くの栄養素において有意に低値であった。また、20～29歳群⁵⁾と比較すると有意な差は少なくなっているものの、カルシウムおよび食物繊維については有意な低値が認められた。(表3)

表3 エネルギー、栄養素摂取状況(本調査および国民健康・栄養調査)

		本調査 ¹⁾	国民健康・栄養調査 ³⁾	
			15～19歳	20～29歳
調査人数	人	271	197	362
エネルギー	kcal	1602±403 ²⁾	1790±516 *** ⁴⁾	1659±472
たんぱく質	g	59.1±17.1	65.6±20.8 ***	60.2±19.1
脂質	g	53.7±20.9	60.5±23.6 ***	51.8±23.3
炭水化物	g	211.2±59.4	238.0±75.1 ***	223.1±67.1 *
食塩	g	7.3±2.7	9.2±3.6 ***	8.8±3.2 ***
カリウム	mg	1820±646	1886±682	1812±706
カルシウム	mg	344±194	447±255 ***	410±226 ***
マグネシウム	mg	181±70	198±67 **	193±69 *
リン	mg	819±255	906±297 ***	834±279
鉄	mg	6.1±2.2	7.2±7.8 *	6.5±2.5 *
亜鉛	mg	7.0±2.4	8.0±2.7 ***	7.0±2.3
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	574±1229	476±388	470±574
ビタミンD	μg	3.9±6.0	5.7±7.2 **	5.9±8.2 ***
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	6.4±3.1	6.6±2.9	7.6±16.4
ビタミンK	μg	168±154	192±119	178±141
ビタミンB1	mg	0.80±0.34	0.86±0.52	1.41±4.97 *
ビタミンB2	mg	1.00±0.38	1.24±2.24	1.46±3.30 *
ビタミンC	mg	80±75	84±89	85±115
食物繊維	g	8.8±3.5	11.8±4.6 ***	11.4±4.6 ***

1) 1日分の食事記録から算出したエネルギーおよび各栄養素の摂取量

2) 平均値±標準偏差

3) 平成21年度国民健康・栄養調査第一部栄養素等摂取状況調査の結果(15～19歳)、(20～29歳)

4) *:p<0.05 ** :p<0.01 ***:p<0.001

次に表4に示すように、調査対象者において18～29歳で身体活動レベルⅡの女性の推定エネルギー必要量(1950kcal)を満たしている割合は44名(16.2%)であり、エネルギー摂取量が少ないことが認められた。各栄養素においても摂取基準⁴⁾を満たしている割合は少なく、特にカルシウム(7.4%)、食物繊維(2.2%)は低い値が示された。(表4)

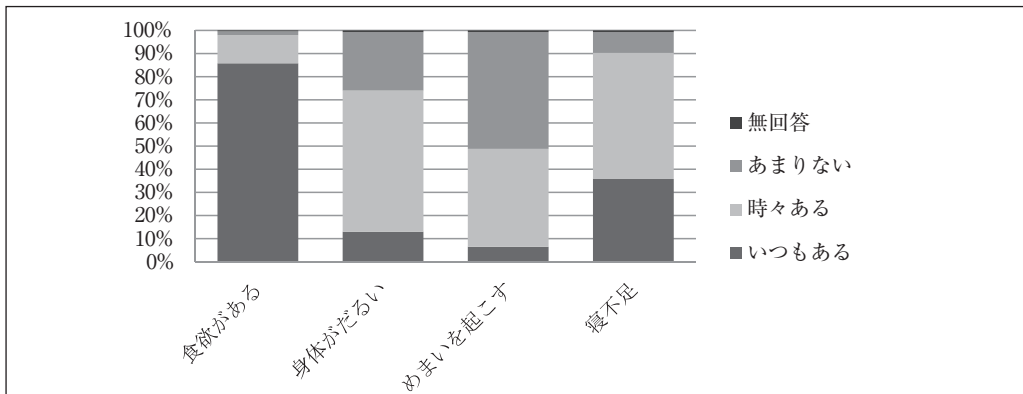
表4 調査対象者においてエネルギー、各栄養素の摂取量が食事摂取基準を満たしている割合(%)

	単位	食事摂取基準値		満たしている割合
エネルギー	kcal	1950	推定エネルギー必要量	16.2
たんぱく質	g	50	推奨量	71.2
食塩	g	7.5未満	目標量	54.6
カリウム	mg	2700	目標量	8.1
カルシウム	mg	650	推奨量	7.4
マグネシウム	mg	270	推奨量	8.5
リン	mg	900	目安量	33.2
鉄	mg	6.0	月経無し推奨量	49.8
亜鉛	mg	9	推奨量	18.5
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	650	推奨量	10.3
ビタミンD	μg	5.5	目安量	17.7
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	6.5	目安量	39.1
ビタミンK	μg	60	目安量	81.9
ビタミンB1	mg	1.1	推奨量	20.3
ビタミンB2	mg	1.2	推奨量	25.8
ビタミンC	mg	100	推奨量	25.8
食物繊維	g	17以上	目標量	2.2

(6) 体調で感じること

体調については、食欲がいつもある者が211名(85.8%)と多かったが、身体がだるいといつも感じる者が32名(13.1%)、時々感じる者が150名(60.9%)と多かった。また、寝不足といつも感じる者も88名(35.8%)、時々感じる者が134名(54.5%)と多かった。(図7)

図7 体調で感じること



4. まとめ

調査対象者の大半が11時台,12時台に就寝し,5時台,6時台に起床している。睡眠時間は6時間および7時間の者が65.0%であった。平成21年度の国民健康・栄養調査(15～19歳)によると睡眠時間が6時間以上8時間未満の者が53.7%おり⁵⁾,調査対象者に早寝早起きの傾向があることが認められた。また,対象者の朝食をほとんど食べない割合は5.6%であり,国民健康・栄養調査(15～19歳)においては5.0%である⁵⁾ことから同様の結果が認められた。

日頃栄養摂取のバランスを考えて食事をしているとはいえない者が半数以上を占めていたが,朝食の主菜,副菜,昼食の副菜を除いた主食,主菜,副菜では,80%の者がいつも食べていると答えており,朝食における主菜,副菜の摂取を働きかける必要が示された。

また,食品摂取頻度においては,骨ごと食べられる魚および牛乳の摂取頻度が少なく,芋類,海藻類の摂取頻度も半分以下であり,バランスを考えた食事ができていない面が示された。淡色野菜および緑黄色野菜の摂取頻度が多いことから,副菜の食材に野菜が多い可能性が示唆された。

栄養素等摂取状況においては,摂取量が食事摂取基準⁴⁾を満たしていない割合が高いことが示された。特にカルシウムおよび食物繊維は国民健康・栄養調査⁵⁾との比較においても摂取基準⁴⁾を満たしていない割合においても摂取量の不足が認められた。

体調については,身体がだるいと感じる者,寝不足と感じる者が多いことが示された。

参考文献

- 1) 藤沢 良知 2003 心とからだを育てる食事 子どもと発育発達 日本発育発達学会編 Vol.1 No 4 208-211
- 2) 村田 光範 2003 小児医学からみた健康体力づくり 体育科学 53 510-515
- 3) 食育基本法 2006
- 4) 日本人の食事摂取基準 2010年版
- 5) 平成21年国民健康・栄養調査報告 2011 厚生労働省