

大学生の食生活満足度に関する調査

五 島 淑 子

A Survey on Students' Satisfaction in Their Dietary Life

Yoshiko GOTO

(Received October 1, 2004)

I 緒 言

大学生が充実した学生生活を送るために、食生活は重要な要因のひとつである。筆者はこれまで、大学生の食生活実態について調査研究を行っており、大学生の食生活の改善のために役立たいと考えている。まず、学生食堂の利用から大学生の食生活を分析し、その結果、エネルギー量は十分であるが、タンパク質やビタミン類が不足しがちな食生活であることを明らかにした¹⁾。次に学生の生活習慣と朝食の実態から、1年生は朝食を毎日食べる習慣があるが、高学年になると朝食の欠食率が増加し、外食への依存が高まることから、総合的な食教育が必要であること指摘した²⁾。

本報では、食事を総合的に捉えて、学生が食生活に満足しているのか、さらに食生活の意識との関連を明らかにしたいと考えた。

大学生の食生活調査はさまざまな形で行われ報告されているが、食に対する満足度という視点でとらえられたものは比較的少ない。食事の満足度に関して、田辺らは大学生の朝食について³⁾ また、足立は、女子大学生および高齢者を対象に食事満足度の要因を明らかにしている^{4)~6)}。

本報の目的は、食を総合的に判断する指標として食の満足度を用い、大学生の食生活の意識や健康状態との関連を明らかにすることである。これらの結果を踏まえ、大学生の食生活改善へ一助としたい。

II 調査方法

調査対象は山口大学学生で、調査時期は平成14年(2002年)5月。アンケートを授業中に配布し、自己記入させ回収した。調査者数は657人、回収率は100%、すべて有効回答であった。

アンケートの内容は、日常の食生活の意識、健康状態、食事形態、および食事の満足度についてである。日常の食生活の意識の項目は、平成13年度に予備調査を行い、それを参考にして25項目を決めた。それぞれの質問項目に対して、「はい」「いいえ」で回答を求めた。現在の食生活の満足度については、「大変満足している」「やや満足している」「ふつう」「やや不満である」「とても不満である」の5つの選択肢から選択させた。

統計分析には、SPSS11.0Jを使用した。

Ⅲ 結果および考察

1 調査対象者の概要

調査対象者は男子440人、女子217名の合計657人である。学部は7学部にわたっていた。1年生が7割を占めていた(図1-a)。住居形態は8割がアパートである(図1-b)。食事形態は、男女ともに「自炊」が約半数、「自炊と外食」4割であった。男子学生には「外食」が1割あった(図1-c)。1年生に自炊の比率が高かった(図1-d)。なお自宅生は60人で全体の9.1%であるが、自炊と回答したものは38人(自宅生の6割)であった(図1-e)。

健康状態は、「普通」が最も多く4割、ついで「良好」「やや良好」であった。「やや悪い」「悪い」と回答したものは全体の1割強であった。健康状態は、学年、性別による違いは認められなかった。居住形態別に健康状態を比較すると、自宅、アパート、寮の順に、健康状態がよく(図1-f)、食事形態別では、自炊、外食、外食の順に健康状態がよかった(図1-g)。

2 日常の食生活の意識

日常の食生活に対する意識について単純集計の結果を図2に示した。

回答の多かったものは、「料理のレパートリーを増やしたい」(89.3%)、「食品や栄養について学びたいと思う」(80.4%)など、食物の知識を深めたいとする項目、「食品の安全性が気になる」(82.2%)、「食品を購入するとき、消費期限等の表示を確認して購入する」(87.1%)など、材料を購入するとき、食品表示を確認し安全性に注意している項目、さらに「後かたづけが面倒である」(79.0%)「食費にお金をかけたくない」(75.5%)の、現実の場面での問題点の項目であった。

一方、「はい」の回答が少なく意識が低かったのは、「料理が得意だと思う」(22.7%)、「料理を作りすぎてしまう」(31.4%)、「栄養素のバランスを考えて食事をしている」(33.5%)の項目であった。「料理を作りすぎてしまう」の「はい」の回答が少ないのは、実際に料理をしている人が全員ではないことによっている。

3 男女別にみた食生活の意識

男女別に比較するため、食生活の意識の25項目について、クロス集計と χ^2 検定を行い、その結果、有意差が認められた項目を選び、それぞれの項目について「はい」と回答した比率を図3に示した。男女の間で差のあった項目は20項目であった。

女子学生の方が「食べ過ぎることが多い」「野菜は十分とっていると思う」「朝食は毎日食べている」「味の好みは薄味である」「誕生日にはいつもと違った食事をする」「食品を購入するとき、消費期限等の表示を確認して購入する」「食品の安全が気になる」「料理をするのが好き」「料理を作りすぎてしまう」「料理のレパートリーを増やしたい」「食品や栄養について学びたいと思う」など、食事に気を配り、食の安全にも気をつけ、料理を実際にしている様子が伺えた。

一方男子学生は、「空腹を満たすことを第一と考えて食事をする事が多い」「後かたづけが面倒である」「献立を考えるのが面倒だと思う」「コンビニエンス・ストアをよく利用する」など、食事を軽視しがちである傾向が強かった。

すなわち、女子学生の方が食事に気を配り、食の安全性にも関心が高く、料理を実際にしている様子が伺えたが、それに対して男子学生は食事を軽視しがちであった。

大学生の食生活満足度に関する調査

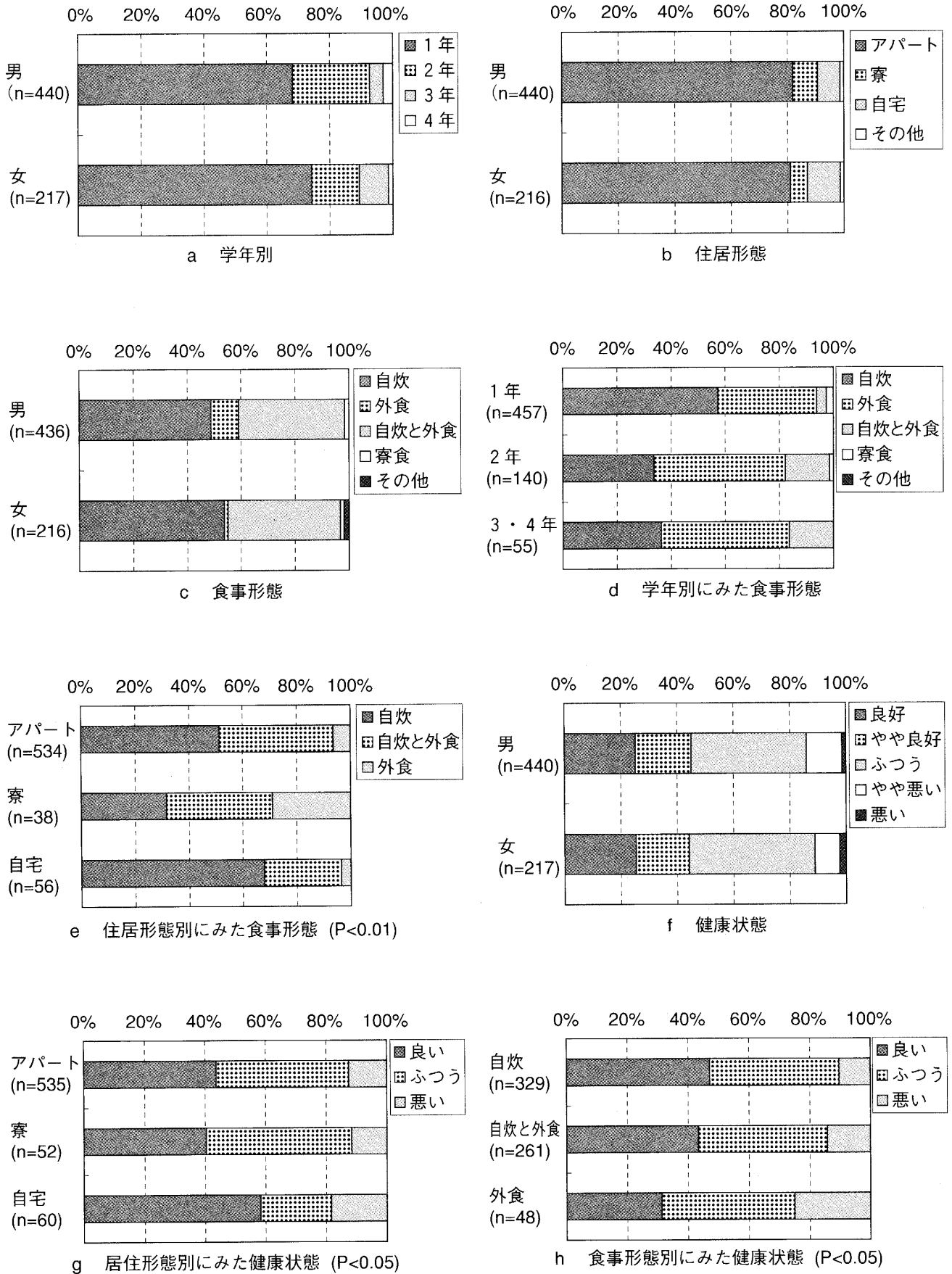


図1 調査対象者の概要

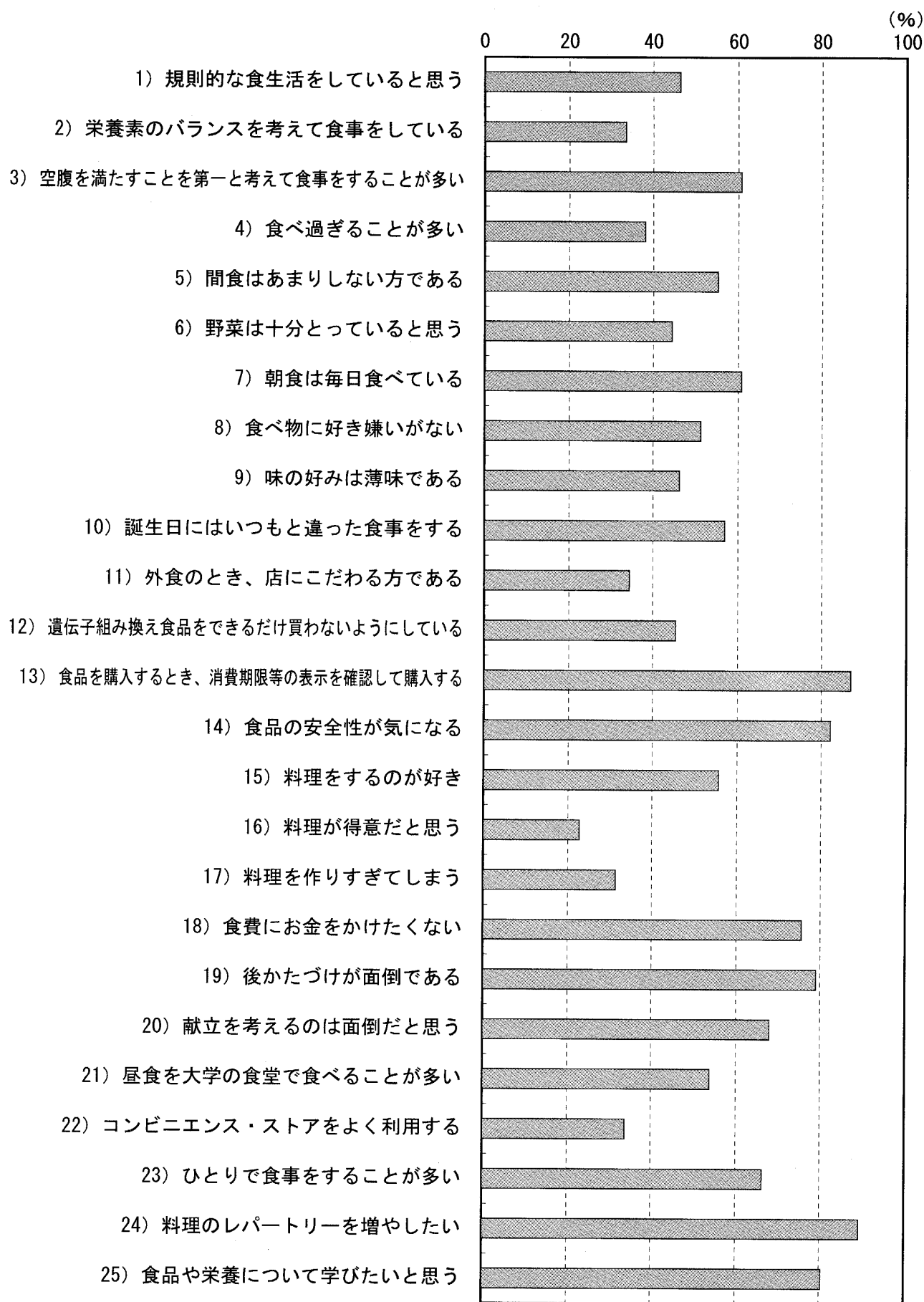
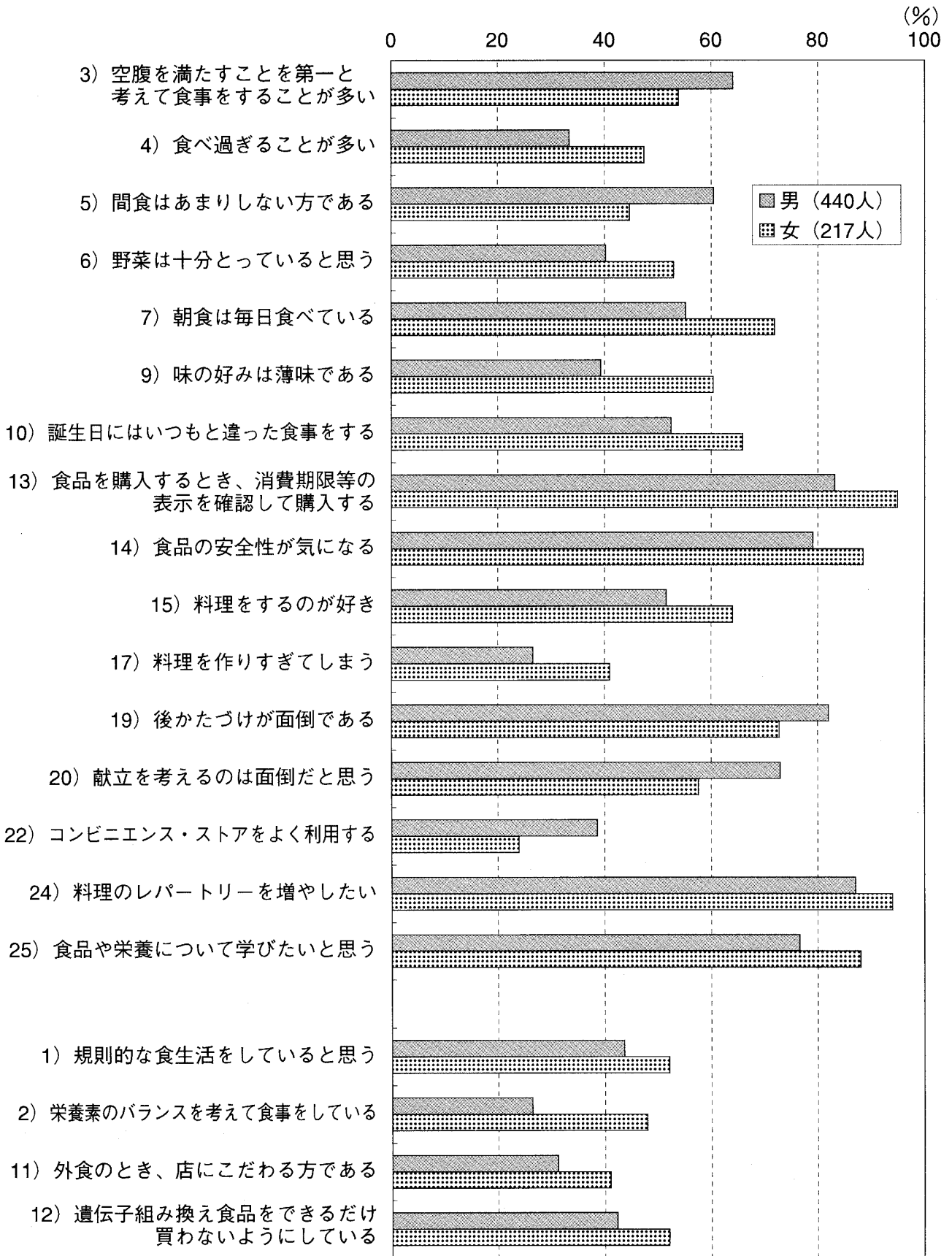


図2 大学生の食生活に関する意識 (n = 657人)



*各項目と男女別でクロス集計を行い、 χ^2 検定の結果、有意差の認められた項目について「はい」と回答した人の比率（上位16項目 $p < 0.01$ 下位4項目 $p < 0.05$ ）

図3 男女別にみた食生活の意識

4 学年別にみた食生活の意識

学年による違いを明らかにするため、1年生、2年生および3・4年の3グループに分類し、食生活の意識の25項目についてクロス集計を行った。それぞれ χ^2 検定を行い、その結果、有意差が認められた項目について、「はい」と回答した比率を図4に示した。

1年生は、「規則的な生活をしていると思う」「野菜は十分とっていると思う」「朝食は毎日食べている」など食生活に気を配っており、「食品の安全性が気になる」の回答も多く、食の安全性にも関心が高かった。さらに「食品や栄養について学びたいと思う」「料理のレパートリーを増やしたい」など、食物の知識を学ぶことに対して積極的であった。

高学年になると、「食べ物に好き嫌いが無い」が増加した。これは、評価できる点である。また「昼食を大学の食堂で食べることが多い」から「コンビニエンス・ストアをよく利用する」「外食のとき店にこだわる方である」などが増加し、食事が自炊から外食へ移行していることがわかる。一方「食費にお金をかけたくない」の項目は学年があがるにつれ減少し、外食の利用を裏付ける内容であった。

5 食事形態別にみた食生活の意識

食事形態による違いを明らかにするため、自炊(329人)、自炊と外食(261人)、外食(48人)の3グループを比較した。自炊の中には自宅の人も含まれている。

食生活の意識の25項目について、クロス集計と χ^2 検定を行い、その結果、有意差が認められた項目について、それぞれ「はい」と回答した比率を図5に示した。

自炊している学生は、「規則的な食生活をしていると思う」「野菜は十分とっていると思う」「朝食は毎日食べている」など、食生活に気を配っている。また「料理をするのが好き」「料理が得意だと思う」と料理を楽しんでいる様子が伺え、「食品や栄養について学びたいと思う」「料理のレパートリーを増やしたい」など食の知識を積極的に身につけたいとしている。

それに対して外食の学生は、「コンビニエンス・ストアをよく利用する」「空腹を満たすことを第一と考えて食事をする人が多い」など、食への関心が低い傾向が認められた。

「自炊と外食」群は、「自炊」と「外食」の中間の傾向であった。

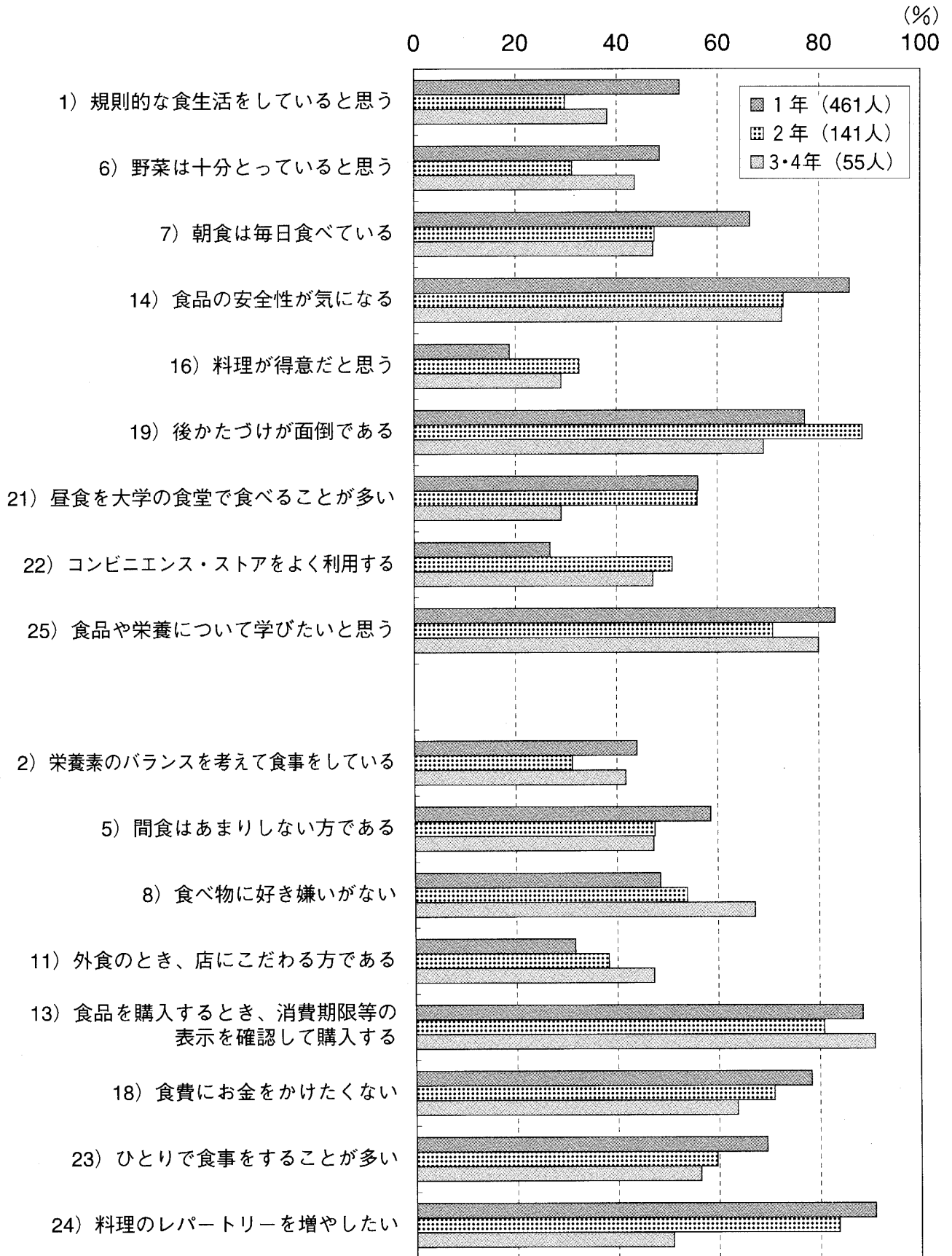
すなわち、自炊している学生は、食生活の基本が守られ、料理を楽しみ、食の知識に意欲的であるが、外食の学生は食への関心が低いといえる。

6 食生活の満足度との関連

現在の食生活に満足しているかの回答を図6に示す。「大変満足している」2.7%、「やや満足している」22.8%、「満足」46.6%、「やや不満」16.9%、「とても不満」7.5%、「不明」3.5%であった(図6-a)。

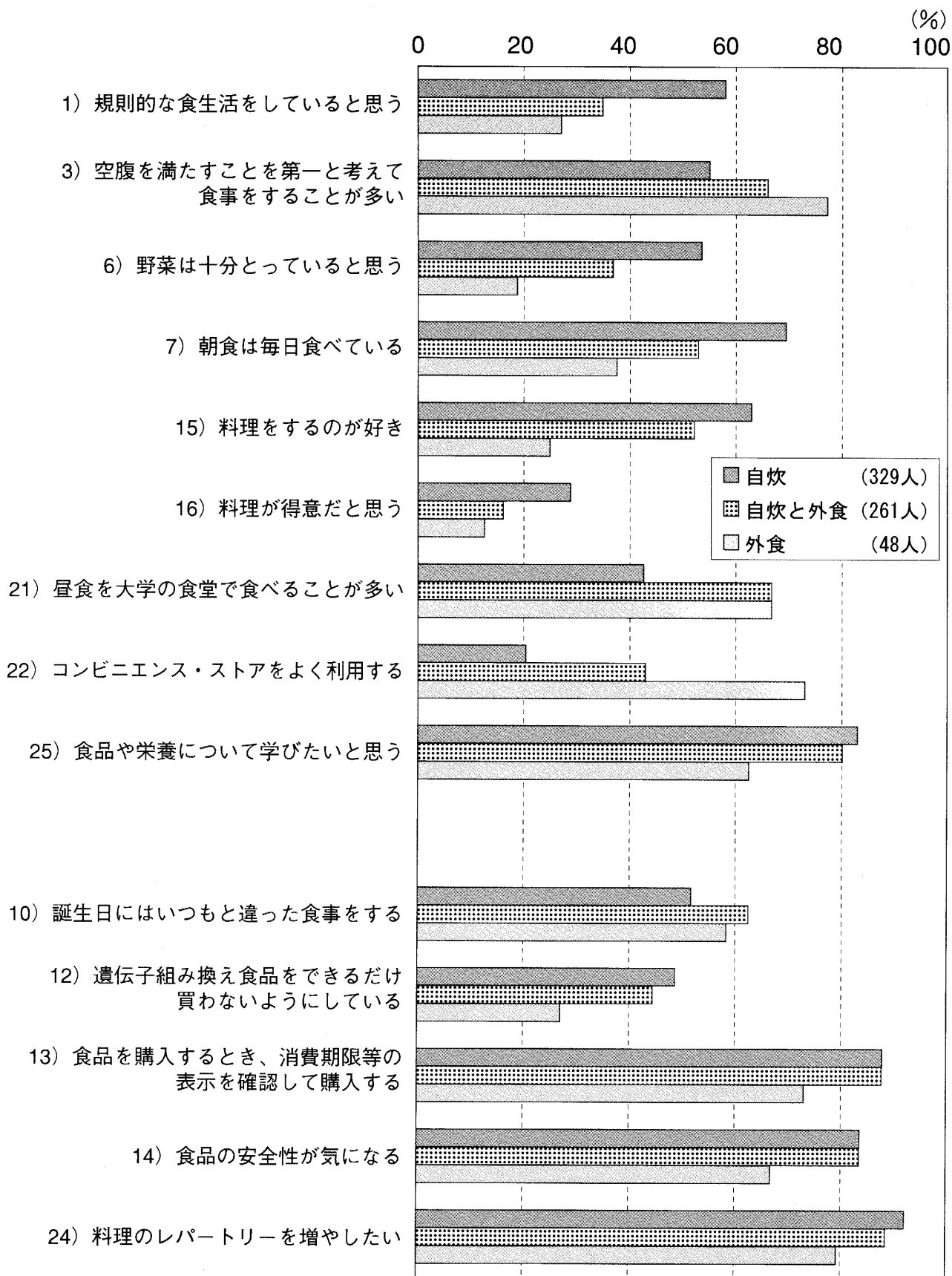
「大変満足している」「やや満足している」を「満足」、「やや不満」「とても不満」を「不満足」として、食生活の満足度を「満足」「ふつう」「不満足」の3段階であらわした。男女別にみると「満足」は、男子121人(男子の28.7%)女子47人(女子の22.2%)、「ふつう」は、男子95人(46.2%)女子111人(52.4%)、「不満足」は男子106人(25.1%)女子54人(25.5%)である(図6-b)。

居住形態では自宅が(図6-c)、健康状態は良いが(図6-d)、食事形態別にみると自炊が、食生活に満足をしている比率が高かった(図6-e)。食生活の満足度は男女による差、学年による差は認められなかった。



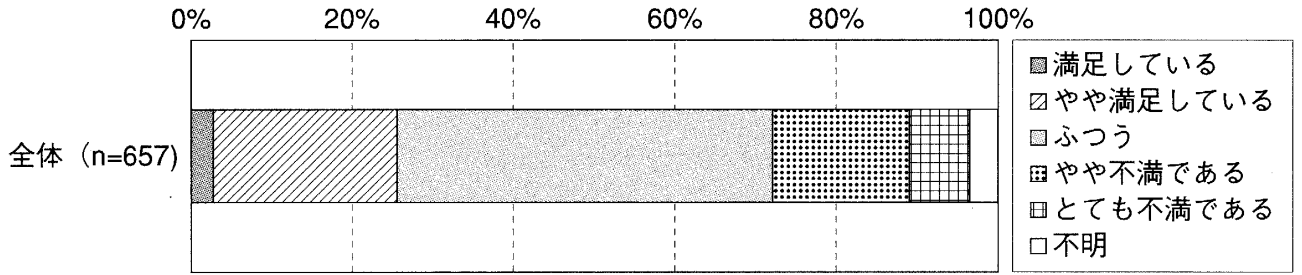
*各項目と男女別でクロス集計を行い、 χ^2 検定の結果、有意差の認められた項目について「はい」と回答した人の比率（上位9項目 $p < 0.01$ 下位8項目 $p < 0.05$ ）

図4 学年別にみた食生活の意識

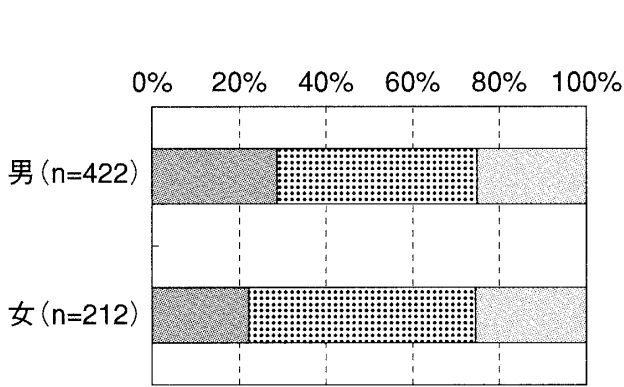


*各項目と男女別でクロス集計を行い、 χ^2 検定の結果、有意差の認められた項目について「はい」と回答した人の比率（上位9項目 $p < 0.01$ 下位5項目 $p < 0.05$ ）

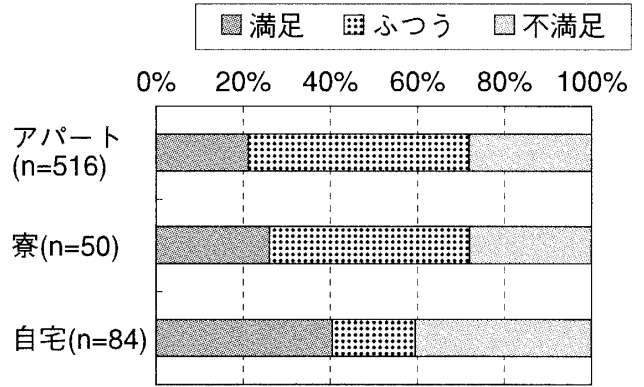
図5 食事形態別にみた食生活の意識



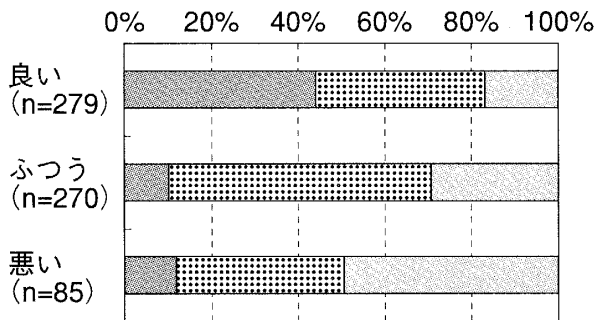
a 食生活の満足度



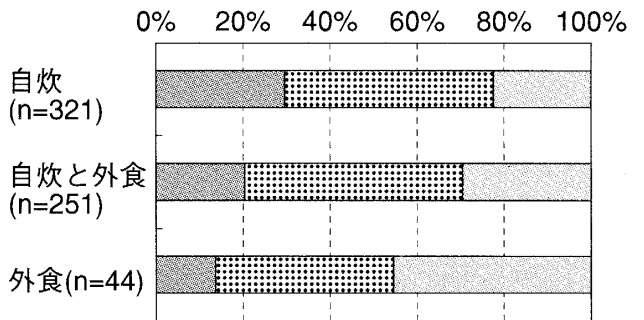
b 男女別にみた満足度



c 居住形態別にみた満足度 (P<0.01)



d 健康状態別にみた満足度 (P<0.01)



e 食事形態別にみた満足度 (P<0.01)

図6 食生活の満足度－居住形態、健康状態、食事形態－

満足 (160人)、ふつう (306人)、不満 (168人) の3グループの特徴を知るために、食生活の意識の25項目について、クロス集計した結果を図7に示す。

食生活の満足度は「規則的な食生活をしていると思う」「栄養素のバランスを考えて食事をしている」「野菜を十分にとっていると思う」「朝食を毎日食べている」など食生活の基本が守られ、食事内容が充実しているほど、満足度が高くなった。

一方、「空腹を満たすことを第一と考えて食事をすることが多い」「ひとりで食事をする人が多い」「料理を作りすぎてしまう」「献立を考えるのは面倒だと思う」の項目で不満の人が占める比率が高かった。

これらのことから、規則的な食生活を行い、栄養のバランスを考えた食事を行うことで満足度は高まることがわかる。一方、料理をするのが苦手な、食べることに重きを置かないと満足度が低いことが分かった。

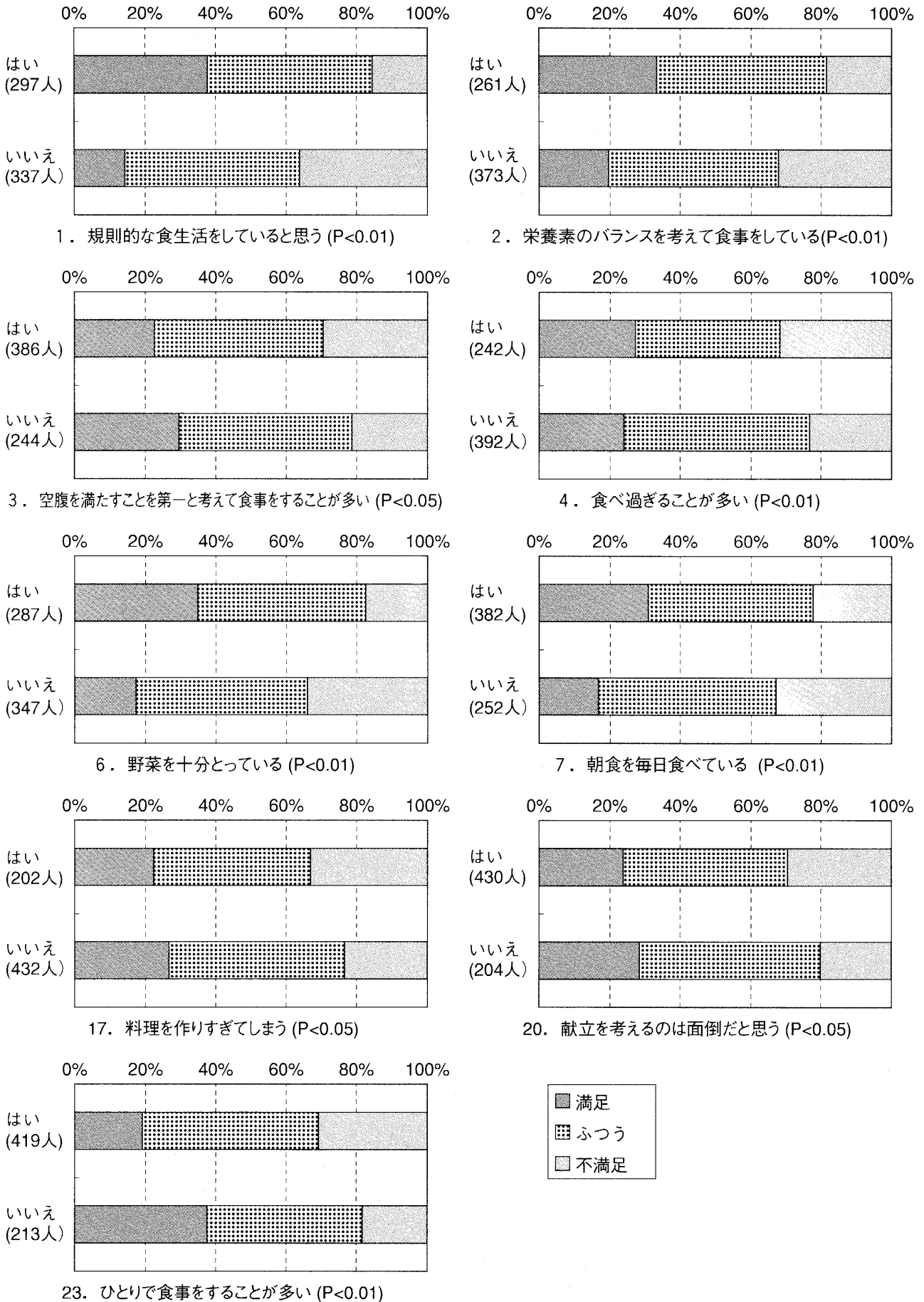


図7 食事満足度と食生活の意識

7 人間の欲求階層と食の行動様式

大学生の食生活を欲求階層として捉えてみたい。人間の欲求階層と行動表現様式について、マズローが提唱し、エリクスティンが食行動に適用したものである。和仁⁷⁾は、20世紀後半、すなわち第2次世界大戦後の日本における食行動の変遷は、下層から上層へと移行していく過程を実証するものがあったとしている。

今回の調査項目から、それぞれの段階にあてはまる項目を選びだした。第1段階の「生存のための生物的行動」として「空腹を満たすことを第一と考えて食事をすることが多い」、第2段階の「安全と保障を求める」として「食品の安全性が気になる」、第3段階「社会との連帯を求める」として「誕生日にはいつもと違った食事をする」、第4段階の「自尊心を満足させる」として「外食のとき、店にこだわる方である」を選びだした。第5段階「自己実現を希求する」は、たとえば断食による思想信条の表現といったものであるが、調査項目に該当するものがないため除外して、図8に示した。第2段階に高い比率を示し、男子と女子を比較すると、男子学生は下層側に、女子学生は上層側にシフトしているといえる。

8 食生活に満足度を与える要因

本調査において、「規則的な食生活をしていると思う」「栄養素のバランスを考えて食事をしている」「野菜は十分とっていると思う」「朝食は毎日食べている」など食生活の基本が守られ

マズローの人間の欲求段階と行動表現様式

	欲求階層	行動表現形式
5	自己実現を希求する	自己の思想信条を食行動によって表現する
4	自尊心を満足させる	食が社会的地位や能力の表現媒体となる
3	社会との連帯を求める	共食や贈り物の形で食が愛情や帰属感の表現媒体になる
2	安全と保障を求める	食の安全性の確認と量的保障を優先する
1	生存のための生物的行動	食べられるものなら何でも食べる

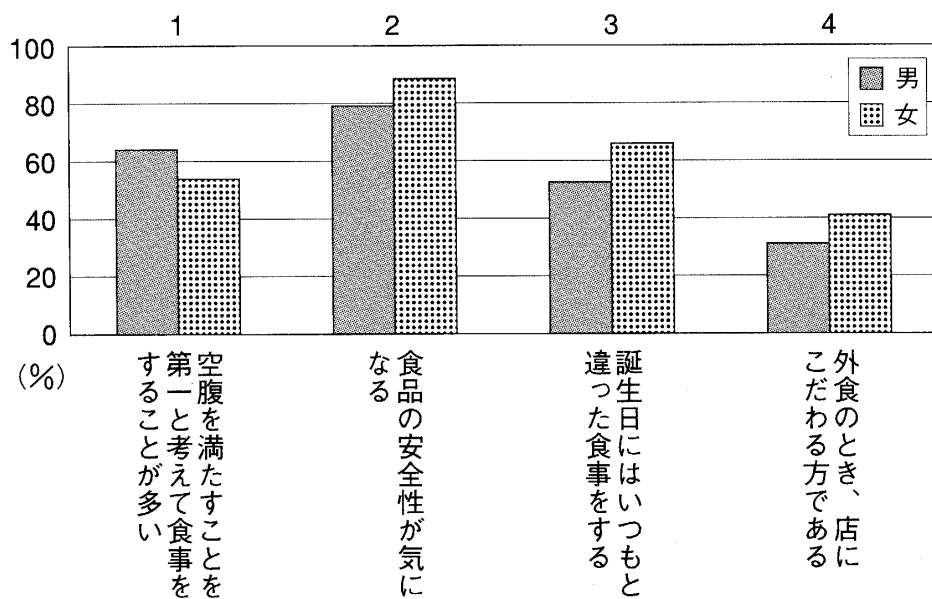


図8 マズローの欲求段階からみた食事に対する意識

ていること、野菜の摂取や朝食の摂取が、満足度を高めることがわかった。

足立⁵⁾は、高齢者の食事満足度に及ぼす要因としては、高齢者の生活全般がかかわることを明らかにしたうえで、食事量の多いこと、居住地域、欠食しないことが、満足度を高めることを明らかにしている。さらに、女子大生を対象とした研究から、食生活満足度に影響する第一の要因は、食品摂取状況で、朝食ときちんと食べていることや、多様な食品を摂取していることなどが満足度を促進した。第二は居住形態で、自宅と寮が満足度を促進した。第三の要因では、料理を作るのが好きであること満足度を促進した。としている。また、田辺らは大学生の朝食について「食事の満足感」に「健康性」が有意な要因で、健康的な食事を取ることが満足感に結びつきやすいことを報告している³⁾。

これらの結果を踏まえても、食生活の基本が守れていること、野菜の摂取や朝食の摂取が重要であることがわかる。

また、レポトリを増やしたい、栄養的な知識を増やしたいという項目が、1年生で9割を占めており、食物の知識や料理の技術を学ぶ意欲が高いことが分かった。現在、大学の共通教育のカリキュラムで、食物学の講義の数は限られている。今後の大学教育としても検討することも課題である。

IV 要約

- 1) 大学生の食事の満足度に影響を及ぼす要因を明らかにするために、山口大学の学生にアンケート調査を行った。調査対象は山口大学学生で、調査時期は平成14年(2002年)5月。調査者数は657人、回収率は100%、すべて有効回答であった。
- 2) アンケートの内容は、日常の食生活の意識、健康状態、食事形態、および食事の満足度についてである。
- 3) 日常の食生活に対する意識は、食物の知識を深めたいとする項目、食品表示を確認し安全性に注意している項目、現実の場面での問題点の項目が多かった。一方、回答の低かったのは、「料理が得意だと思う」「栄養素のバランスを考えて食事をしている」の項目であった。
- 4) 男女別にみた食生活の意識は、女子学生の方が食事に気を配り、食の安全にも関心が高く、料理を実際にしている様子が伺えたが、それに対して男子学生は食事を軽視しがちであった。
- 5) 学年別にみた食生活の意識は、1年生は食生活に気を配っており、食の安全性にも関心が高く、食物の知識を学ぶことに対して積極的であった。高学年になるにつれて食事が自炊から外食へ移行した。
- 6) 食事形態別にみた食生活の意識は、自炊している学生は、食生活の基本が守られており、料理を楽しみ、食の知識に意欲的であるが、外食の学生は食への関心が低いといえる。
- 7) 現在の食生活に「大変満足している」2.7%、「やや満足している」22.8%、「満足」46.6%、「やや不満」16.9%、「とても不満」7.5%、「不明」3.5%であった。
- 8) 居住形態では自宅が、健康状態は良いものが、食事形態別では自炊が、食生活に満足をしている比率が高かった。
- 9) 「規則的な食生活をしていると思う」「栄養素のバランスを考えて食事をしている」「野菜を十分にとっていると思う」「朝食を毎日食べている」など、食生活の基本が守られ、食事内容が充実しているほど、食生活の満足度が高くなった。

- 10) 1年生は食物の知識や料理の技術を学ぶ意欲が高く、大学における食物学教育の必要性は高いといえる。

本研究を行うにあたり、アンケート調査にご協力いただきました山口大学学生の皆様に深く感謝致します。本調査の分析に協力いただきました教育学部卒業生の金築香織さんにお礼申し上げます。

文 献

- 1) 五島淑子、藤本美紀子、濱名智美：「生協食堂の利用からみた大学生の食生活」、山口大学教育学部論叢、52、part 1, 35-50 (2002)
- 2) 五島淑子、大石奈津美、竹中りえこ、古川和樹：「朝食からみた大学生の食行動」、山口大学教育学部論叢、53、part 1, 31-50 (2003)
- 3) 田辺由紀、金子佳代子：「大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子」、日本家政学会誌、Vol.52, No. 9, 839-848 (2001)
- 4) 足立蓉子：「女子学生の食生活満足度に及ぼす要因」日本家政学会誌、Vol.41, No. 4, 303-311 (1990)
- 5) 足立蓉子：「高齢者の食生活満足度に及ぼす要因 (第2報)」日本家政学会誌、Vol.42, No. 6, 529-536 (1991)
- 6) 足立蓉子：「高齢者の食生活満足度に及ぼす要因 (第3報)」山口女子大学家政学部研究報告、Vol.17, 23-31 (1991)
- 7) 和仁皓明：「食の環境・食文化と調理科学」日本調理科学会誌、Vol.31, No. 2, 140-144 (1998)