

女子短大生の間食における飲み物について

名 倉 秀 子

The Beverages at Snack Time of
Women's Junior college students

Hideko Nakura

The Beverages at Snack Time of Women's Junior college students

The Beverages at Snack time of 212 students of TEIKYO Junior College was surveyed in Oct, 1986. The results are as follows.

- (1) The percentage of those who had a snack between meals was 97%. The percentages of snack patterns of all subject were "Beverage and Confectionary", 65%, "Beverage and one of Confectionary or Fruit", 16%, "Beverage and Fruit", 10%.
- (2) Ninety percent of all students preferred Black tea, 74% Juice, 72% Sencha, 71% Oolong tea, 55% Milk, 54% Coffee and 47% liked Carbonated beverages.
- (3) The Beverages frequently drunk were Coffee, Black tea and Japanese tea.
- (4) The combination Images of the relation between Beverages and Snack are indicated as follows.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| a. Japanese tea | to Yōkan, Manjū, Senbei |
| b. Milk | to Japanese buns |
| c. Oolong tea | to Chinese style manjū |
| d. Black tea, Coffee | to Cake, Cookie |
| e. Carbonated beverages, Juice | to Snack cake |

緒 言

女子短大生の食生活に関する研究は色々な方面より報告されているが、朝、昼、夕食に関するものが多い。間食についての調査は、片山ら¹⁾、沢田ら²⁾、石垣³⁾の研究がある。これらは、体格との関係、料理の好みとの関係、一日の栄養摂取量

と健康度の関係から、それぞれ検討、報告している。また、石川ら^{4), 5)}は、おやつあるいは間食の意味を「任意の時機に任意の嗜好によって賞味される。」と定義づけ、消費行動の研究を行っている。一般に女子短大生における間食は、精神的休養や、社交上の必要からなどで、栄養上からはむしろ2次的な意味のものである。

そこで、本研究では間食における飲み物を取り上げ、嗜好度、摂取状況およびお茶受けとしての組み合わせ食品の関係を調査、把握することにより、今後の食教育の一助となる糸口を見出すことを目的とした。

調査方法

1. 調査対象

帝京短期大学家政科食物栄養専攻栄養士コースの学生（1年，2年）212名を対象とした。有効回収数は195名（回収率92.0%）であった。調査対象者を住形態別に分けると自宅生167名，下宿生は28名であった。年齢構成は18～20才が大部分であった。また，家族構成を表1に示した。

表1. 対象者の家族構成

	自宅生 (人)	下宿生* (人)
核家族	131	19
三世代家族	36	9
合計	167	28

*；帰省先での家族構成

2. 調査時期

石川ら⁵⁾の間食の意味の定義に基づき，本調査では，間食の時期を昼食と夕食の間に限定した。

休日の間食は，間食の意味の定義「任意の嗜好」⁵⁾の点で平日の間食より充実していると思われる。そこで，日曜日・夏休み期間などの休日の間食を知る目的で，夏休み明けの昭和61年10月上旬に実施した。

3. 調査方法および内容

(1) 間食の形態について

昭和60年の国民栄養調査の食生活状況調査では，「コーヒー・紅茶」，「菓子」の高い摂取状況が示

されている⁶⁾。

間食形態としては，「飲み物」とお茶受けとして喫食する「食べ物」の組み合わせパターンを考察することができる。そこで，間食時の喫食の形態を把握するために，飲み物を「飲む」「飲まない」で回答を求めた。さらに，「飲む」と回答した者に対し，お茶受けとして喫食する食べ物として，「甘味菓子」「塩味菓子」「果物」のうち摂取頻度の高い食べ物を選択させた。飲み物，お茶受けとして喫食する食べ物の回答欄の最後に，いずれも「その他」を設けた。

(2) 飲み物の嗜好

飲み物の嗜好を知るため，日本茶3種，コーヒー，紅茶，炭酸飲料，牛乳，ジュース，ウーロン茶について，「好き」「嫌い」「どちらともいえない」で回答を求めた。

(3) 間食における飲み物の摂取状況

間食時に飲用する頻度の最も高い飲み物について，飲料水名1種を任意記入方式により回答を求めた。

(4) 飲み物に合う食べ物の組み合わせのイメージ

飲み物に合うお茶受けとしてどのような食べ物をイメージするかを知るために，日本茶3種，コーヒー，紅茶，炭酸飲料，牛乳，ジュース，ウーロン茶について，合うと思われる食品名をすべて任意記入方式により調査した。

調査結果および考察

1. 間食の形態

短大生の休日における間食の形態について図1に示した。97.4%の学生が間食を摂取し，「その他」と回答した者，すなわち間食を取らない者が2.6%示された。沢田ら²⁾の報告では，間食の時間を特に限定せず，平日の生活での間食摂取割合を調査し，その割合が94%と本調査と同様，かなり高い数字を示している。この間食の喫食頻度の高

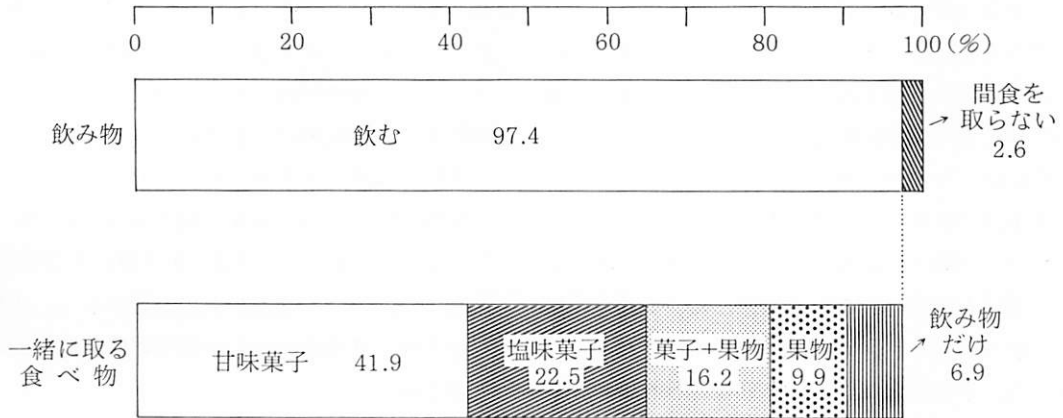


図1. 間食の摂取形態

さは、嗜好の充足，精神的な満足あるいは栄養の確保が行われていると考えられる。

学生の90%が、飲み物と一緒に何か食べており、特に菓子を喫食する割合が高く、「甘味菓子」については、全学生の42%を占め、「塩味菓子」については23%を占めた。

「飲み物と菓子」の形態の他に、「飲み物と菓子あるいは果物」、「飲み物と果物」の形態がそれぞれ16.2、9.9%を占めた。

「飲み物だけ」と回答した者については、「間食を取らない」と回答した者と同様、体型（体重）を気にしているためと理由を付けていた。

樋口ら⁷⁾は、連続3日間（金、土、日曜日）の摂取食品の調査を報告しているが、日曜日では、間食の摂取量の著しい増加を示し、摂取食品についても甘味菓子、塩味菓子、果物と、本調査と同様な間食内容を示している。これらのことより、休日の間食では、飲み物と食べ物の形態が多く、2種類以上の食品を嗜好に合わせ取っていると考えられる。

2. 飲み物の嗜好

飲み物の嗜好について、図2では、9種類の飲み物をイメージし、これに対し、「好き」と回答

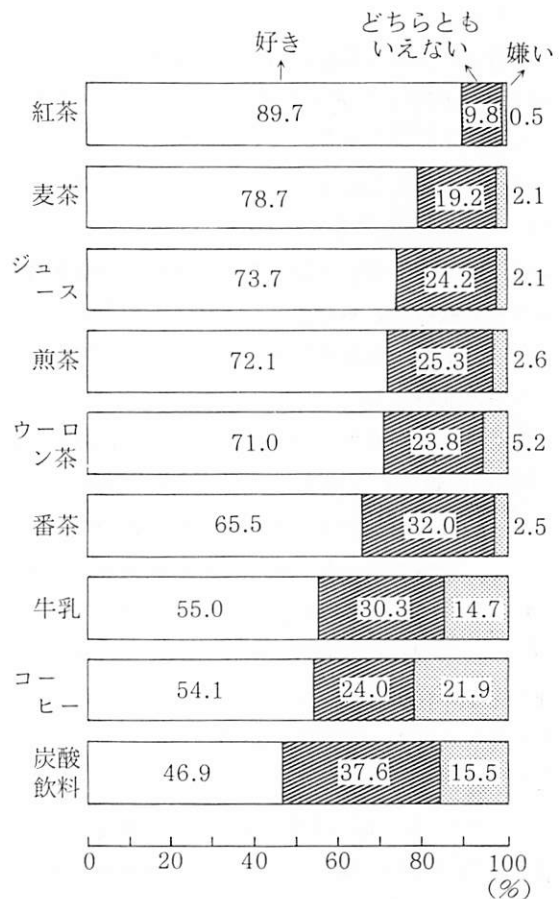


図2. 飲み物の嗜好

した割合の多い飲み物を順に示した。

紅茶を「好き」と回答した者は、89.7%で9種の飲み物の中で最も高い値を示した。「嫌い」と回答した者は、0.5%と低く、ほとんどの学生が紅茶を好むことが示された。

麦茶は回答者の79%近くが「好き」と回答し、2.1%が「嫌い」と回答した。麦茶の高い嗜好度は、夏休み直後の調査であったため、つめたく冷えた飲み物として印象が強く残っていたためと推察され、季節的な影響が大きいと思われる。

ジュースを「好き」と回答した者は73.7%を示し、「嫌い」と回答した者は2.1%となり、これは麦茶と同じ割合であった。このことより、麦茶、ジュースともに紅茶に次ぐ、嗜好度の高い飲み物といえる。

煎茶は、全回答者の72.1%が「好き」と回答し、「嫌い」と回答した者がわずかであったが、「どちらともいえない」が全回答者の25%を示した。

ウーロン茶を「好き」と回答した者は、71.0%、「嫌い」と回答した者は5.2%であった。ウーロン茶は、近年、缶やビン詰として浸出液が市販され、冷やして飲むことができること、広告・TVの宣伝などの影響から比較的嗜好度の高い飲み物と示されたと推察する。

番茶は、全回答者の65.5%が「好き」と回答し、2.5%が「嫌い」と回答した。「どちらともいえない」と回答した割合は、9種類の飲み物の中でやや高く、32%であった。番茶を好む傾向は、煎茶と類似し、「嫌い」の割合が少いにもかかわらず、「どちらでもない」の割合が多いため、「好き」の割合も多くなかった。

牛乳を「好き」と回答した者は、55.0%あり、一方「嫌い」は14.7%と示された。

コーヒーは、全回答者の54.1%が「好き」と回答し、21.9%が「嫌い」と示した。9種類の飲み物の中で、「嫌い」の割合が最も高く、コーヒーは嗜好にばらつきのある飲み物といえる。渡部

ら⁸⁾が行ったコーヒーについての短大生の意識調査では、53.1%が好き、15.5%が嫌いと報告し、本調査と同様の傾向となっている。すなわち、この結果は、現代の18~20才の女子短大生のコーヒー嗜好を反映しており特徴的な割合といえる。

炭酸飲料は、46.9%が「好き」、37.6%が「どちらともいえない」、15.5%が「嫌い」と回答した。「どちらともいえない」の割合が多く、炭酸飲料は9種の飲み物の中で一番嗜好度の低い飲み物と示された。

「嫌い」の割合の高い飲み物は、コーヒー、炭酸飲料、牛乳、ウーロン茶、煎茶、番茶、ジュース、麦茶、紅茶の順となった。

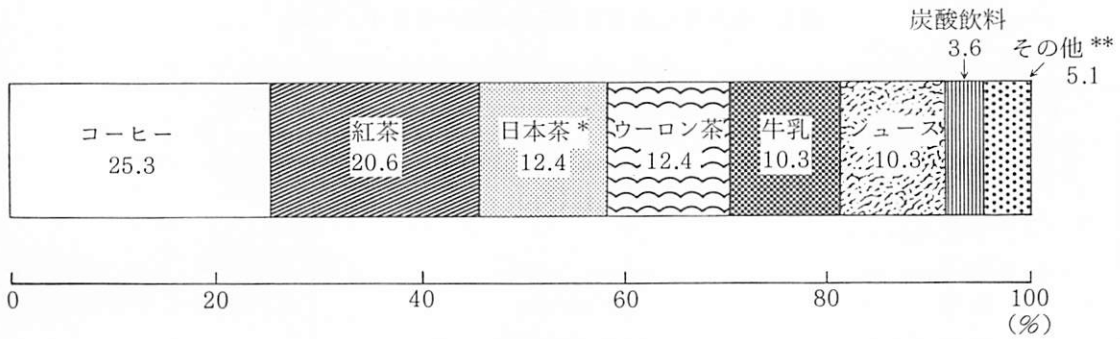
3. 飲み物の摂取状況

間食時の飲用頻度の最も高い飲料水の割合を図3に示した。

コーヒー、紅茶、日本茶、ウーロン茶、牛乳、ジュース、炭酸飲料、ココア、スポーツドリンク、乳酸飲料、ビワ茶などの飲み物が、平均的に示された。

コーヒーは回答者の25%が飲用し、その割合は最も高い値を示した。図2で示したコーヒーの嗜好度は、他の飲み物に比べ高く、このことは、インスタントコーヒー、あるいは缶コーヒーの自動販売機のように、他の飲み物に比べ、手軽であるという事が考えられる。また、渡部ら⁸⁾の調査では、嗜好性、習慣性、薬品性など、コーヒー食品としての特性および場所（喫茶店など）の影響を飲む理由として挙げている。今回は、間食の喫食場所を調査していないが、「どこで」「だれと」摂取するかなど、嗜好以外の要素の影響が大であると考えられ、これらのことより、コーヒーの飲用頻度の高い理由については、今後検討を行いたい。

次いで、21%の学生が紅茶を飲用し、コーヒー・紅茶の洋風の飲み物は、学生の半数が摂取してお



日本茶* (煎茶, 番茶, ほうじ茶)

その他** (ココア, スポーツドリンク, 乳酸飲料, ビワ茶)

図3. 間食として飲用頻度の高い飲み物

り、他の飲み物の割合より多い。国民栄養調査⁶⁾のコーヒー・紅茶摂取状況では、週に2～3回以上飲む人が、71.7% (15～19歳の対象者)、82.8% (20～29歳の対象者)の割合を示した。この結果からも、20才前後のコーヒー・紅茶の飲用の高さが窺われる。また、飲み物と菓子の組み合わせ形態の多いこと(図1)が示されているが、飲み物の選択には、菓子の種類の影響が大きいことも否定できない。若年者の洋菓子嗜好²⁾、⁹⁾も考慮するとコーヒー・紅茶の飲用の多さがうなずける。

お茶、煎茶、番茶、ほうじ茶をまとめ日本茶としたが、これは全体の12.4%の学生が飲用していた。さらに、日本茶と回答した者の6割が核家族、4割が三世代家族であり、家族構成による顕著な影響はみられなかった。

図2より、麦茶は嗜好度の高い飲み物と示されたが、間食としては飲用頻度の低い飲み物(図3)で、その差が大きい。

本田ら¹⁰⁾の報告では、日本茶は食事時に飲まれることが多いと述べている。また、石川ら⁴⁾は緑茶の消費の伸びが停滞していると報告している。これらの報告および、図2の嗜好の割合から、日本茶は、間食では余り飲用されない飲み物といえる。

ウーロン茶については、12.4%が回答し、季節

的な理由も考えられるが、図2の嗜好とも考え合わせ、短大生に比較の人気のある飲み物といえよう。

牛乳、ジュースを回答した者は、それぞれ10.3%であり、3食の補食として、Caやビタミンを積極的に摂取しようとするのが窺える。

炭酸飲料と回答した者は3.6%、この中の約半数が、「コーラ」と記入しており、特定の炭酸飲料を決めていることが示された。

コーヒー、紅茶、日本茶、ウーロン茶と回答した割合は、全体の70%を占めているが、これらの飲み物は食品成分表のエネルギー値が「-」で示されている。このことから、間食における飲み物が栄養を目的に摂取するのではなく、精神的休養、気分転換、嗜好的楽しみなどのために飲まれていると推察できる。

飲用頻度の高い飲み物の種類は、「好き」という嗜好の問題だけでなく、季節的、喫食場所、家族の影響、その他種々の条件から選択されていると考えられ、さらにこの点について今後検討したい。

4. 飲み物に合う食べ物の組み合わせのイメージ

間食の形態は、飲み物と食べ物の組み合わせで

表 2. 飲み物に合うお茶受けの組み合わせイメージ

飲料水名 人数	煎 茶	番 茶	麦 茶
50 ~	羊羹(81), 万頭(77), 煎餅(50)	煎餅(110)	
40 ~ 49		万頭(48)	水羊羹(49), 煎餅(44)
30 ~ 39	団子(37)		
20 ~ 29	大福(24), 最中(20), 和菓子(21)	羊羹(28), 団子(23)	スナック菓子(21)
10 ~ 19	水羊羹(13)	大福(19), おかき(11)	万頭(16), 羊羹(14), 団子(14), クッキー(12), カステラ(10)
5 ~ 9	どら焼(9), 今川焼(8), カステラ(6), 桜餅(5), 餅類(5)	中華まんじゅう(7), 和菓子(7), かりんとう(7), 甘納豆(7), 最中(7), 栗羊羹(6), どら焼(5), 水羊羹(5)	果物(8), かりんとう(7), あられ(6), チョコレート(5), ケーキ(5), 大福(5)
2 ~ 4	ケーキ(4), 栗羊羹(3), 葛餅(3), 草餅(3), あられ(3), 汁粉(2), クッキー(2), 黄粉餅(2), 芋羊羹(2), 甘納豆(2)	カステラ(4), 今川焼(4), 葛餅(3), 草餅(3), たい焼(3), みつ豆(2)	中華まんじゅう(4), ビスケット(4), アイスクリーム(4), あんみつ(3), どら焼(3), 最中(2), ホットケーキ(2), ドーナツ(2), 和菓子(2), 甘納豆(2), ふかし芋(2), たい焼(2), 今川焼(2)
1	茶通, 落雁, 寿司, 抹茶アイス, あんみつ, 月ペイ, 蒸し甘藷, 鹿子, きんつば, 葛桜, うぐいす餅, ポテトチップス, 茶万頭, 道明寺, ビスケット, 梅干, ぎゅうひ, 揚げ万頭, 揚げ餅, 蒸しパン, かりんとう, おはぎ, 餅	葛桜, 人形焼, 芋羊羹, クッキー, 飴, ケーキ, おはぎ, 梅干, ピーナツ, スナック菓子, きんつば, 漬物, 月ペイ	おはぎ, ボーロ, ういろろ, おこし, フルーツポンチ, バームクーヘン, 蒸しパン, 葛餅, パウンドケーキ, 焼そば, おにぎり, 落雁, たこ焼, 草餅, ヨーグルト

()の中の数字は人数を表す。

飲料水名 人数	牛 乳	ウーロン茶	紅 茶
50 ~	菓子パン(64)	中華まんじゅう(79)	ケーキ(181), クッキー(97)
40 ~ 49	カステラ(40)		
30 ~ 39	クッキー(35), ビスケット (34)	煎餅(32)	パイ(36)
20 ~ 29	ホットケーキ(23)		
10 ~ 19	ドーナツ(13), チョコレート (11), コーンフレーク(10)	万頭(11), スナック菓子(10)	チーズケーキ(18), カステ ラ(16), シュークリーム (16), ビスケット(16), ド ーナツ(13), ホットケーキ (12), チョコレートケーキ (10)
5 ~ 9	蒸しパン(9), ケーキ(9), パ ウンドケーキ(7), バームク ーヘン(7), ポテトチップス (5), 煎餅(5), クラッカー(5)	ドーナツ(8), 揚げ煎餅(7), 揚げ万頭(7), カステラ(7), 今川焼(7), クッキー(7), 蒸 しパン(6), かりんとう(6), ケーキ(6), ポテトチップス (6), 最中(5), 月ペイ(5), 羊 羹(5), 和菓子(5), 何でも合 う(5)	菓子パン(6), クレープ(5)
2 ~ 4			パウンドケーキ(4), バーム クーヘン(3), チョコレート (3), マロングラッセ(2), フ ライドポテト(2), マドレー ヌ(2), ババロア(2)
1	万頭, ハンバーガー, マド レーヌ, とうもろこし, 乾 パン, フレンチトースト, スポンジケーキ, サンドイ ッチ, チーズケーキ, バナ ナ, 中華まんじゅう, 最中, 甘納豆,ゼリー, ピザト ースト, クレープ, パイ, い ちご, プラム	柏餅, おこし, 黒砂糖, ベ イクドポテト, ピーナツ, 八宝飯, さきいか, アーモ ンドクッキー, 大学芋, ピ ザパイ, スポンジケーキ, カップケーキ, バナナチッ プス, 水羊羹, ポップコー ン, ちまき, たこ焼, プリ ン, 果物	トルテ, スコッチケーキ, カップケーキ, チョコム ース, サンドイッチ, カナッ ペ, サブレ, ゼリー

()の中の数字は人数を表す。

飲料水名 人数	コ ー ヒ ー	炭 酸 飲 料	ジ ュ ー ス
50 ~	ケーキ(132), クッキー(58)	ポテトチップス(109), スナック菓子(81)	スナック菓子(65)
40 ~ 49			
30 ~ 39			クッキー(32)
20 ~ 29			ケーキ(28), ポテトチップス(26), 煎餅(22)
10 ~ 19	菓子パン(11), ビスケット(11)		ビスケット(14), ホットケーキ(11)
5 ~ 9	チョコレート(9), シュークリーム(9), チーズケーキ(7), ドーナツ(7), パイ(6), 煎餅(6), スナック菓子(5)	クッキー(7), クラッカー(6), チョコレート(5)	菓子パン(9), ドーナツ(8), チョコレート(6), クレープ(5), パイ(5), プリン(5),ゼリー(5)
2 ~ 4	チョコレートケーキ(4), カステラ(4), ホットケーキ(3), クラッカー(3), クレープ(3), パウンドケーキ(3), フライドポテト(2), ピーナツ(2), プリン(2)	フライドポテト(4), 煎餅(4), チョコレート菓子(4), ケーキ(3), ポップコーン(3), ゼリー(3), 揚げ煎餅(2), パイ(2), 菓子パン(2), フライドチキン(2), アイスクリーム(2)	ポップコーン(4), ヨーグルト(4), サンドイッチ(4), パバロア(4), 揚げ煎餅(4), アイスクリーム(4), カップケーキ(2), フライドポテト(2), ウェハース(2), 蒸しパン(2), クレープ(2), エッグマフィン(2), シュークリーム(2), カステラ(2)
1	パバロア, アイス, ワッフル, ハンバーガー, ピザ, サンドイッチ, マシュマロ	あられ, ピーナツ, シュークリーム, 揚げ菓子, ドーナツ, サンドイッチ	エクレア, ワッフル, マシュマロ, バターロール, 乾パン, パウンドケーキ, ブラマンジェ, のしいか

()の中の数字は人数を表す。

摂取している割合が多いことが示された(図1)ので、飲み物を中心に考えた時、お茶受けとして好ましい食べ物の組み合わせイメージを調査し、表2に示した。

煎茶では、47種類の食品があげられたが、特に羊かん、万頭など甘味菓子、煎餅の塩味菓子が多くイメージされた。

番茶では、33種類の食品が示され、煎餅のような塩味菓子が多くイメージされた。

麦茶では、43種類の食品が示され、ひえた夏の飲み物である理由からか、水羊かんと組み合わせイメージの占める割合が多い。

煎茶、番茶、麦茶などのいわゆる日本茶では和菓子、米菓を組み合わせイメージする傾向が強くみられた。しかし、若干ではあるが、日本茶とスナック菓子の組み合わせイメージもみられた。

牛乳では、35種の食品の組み合わせイメージがあり、特に菓子パンが多かった。これは、間食を補食として摂取してきた成長期の食生活の影響が強いと思われる。

ウーロン茶では、38種類の食品が示され、中華まんじゅうを組み合わせイメージとして多くあげられたが、煎餅、万頭などの和菓子を組み合わせるイメージも示された。

紅茶・コーヒーでは、いずれもケーキ、クッキーを組み合わせるイメージが多く、それぞれ28・27種類の食品名が示された。アイ스티ー・アイスコーヒーについても調査したが、紅茶・コーヒーと同じ食品が示された。組み合わせのイメージとしてあげられた食品は煎餅を除きすべて洋菓子、スナック菓子だった。

炭酸飲料・ジュースでは、いずれもポテトチップス、スナック菓子が多く示され、22・37種類の食品が示された。

9種類の飲み物と組み合わせイメージとして、22～47種類の菓子があげられた。これは、短大生の菓子に対する興味が大いことも考えられるが、

広告・TVのCMなどの影響もみのがせない。

間食について、飲み物と食べ物の組み合わせの内容は、摂取する場所、目的、その他色々な要因が影響しイメージが出現するものと思われる。この点については、さらに調査、検討を行いたい。

要 約

本調査では、女子短大生の間食について、特に飲み物に関する要因を検討することを目的として、本学短大生212名を対象として調査を実施し、結果として195名(92.0%)から有効回答を得、以下のような結果を得た。

1) 間食を摂取していた割合は、全学生の97%であった。間食形態については、「飲み物と甘味菓子」の型が全学生の42%、「飲み物と塩味菓子」の型が23%、「飲み物と菓子あるいは果物」の型が16%、「飲み物と果物」の型が10%の割合で示された。

2) 9種類の飲み物の嗜好は、紅茶の嗜好度が高く、回答者の90%が「好き」と回答した。麦茶は回答者の79%、ジュースは回答者の74%、煎茶は回答者の72%、ウーロン茶は回答者の71%、番茶は回答者の66%、牛乳は回答者の55%、コーヒーは回答者の54%、炭酸飲料は回答者の47%が、それぞれ「好き」と回答した。

3) 飲用頻度の高い飲み物について、全学生の25%が、コーヒーと回答した。紅茶、日本茶は、それぞれ全学生の21、13%の割合を占めた。

4) 飲み物に合うお茶受けの組み合わせイメージでは、以下に示す組み合わせが多く出現した。

日本茶：羊かん・万頭・米菓(煎餅など)

牛乳：菓子パン

ウーロン茶：中華まんじゅう

紅茶・コーヒー：ケーキ・クッキー

炭酸飲料・ジュース：スナック菓子

引用文献

- 1) 片山喜美子・西川志保子：第32回日本栄養改善学会講演集, p. 148 (1985)
- 2) 沢田参子・永野君子：第32回日本栄養改善学会講演集, p. 144 (1985)
- 3) 石垣志津子：栄養誌, 37, 139 (1979)
- 4) 石川寛子：目白学園女子短大研究紀要, 11, 51 (1974)
- 5) 石川寛子・岡田由美子：目白学園女子短大研究紀要, 6, 15 (1970)
- 6) 厚生省公衆衛生局：国民栄養の現状（昭和62年版），第一出版
- 7) 樋口洋子・平木智津子：木下短大研究集報, 35, 17 (1980)
- 8) 渡部俊弘・中矢雅明・滝田聖親：北海道栄養短大研究紀要, 17, 4 (1983)
- 9) 園田真人・馬場香代子：栄養誌, 29, 39, (1981)
- 10) 本田真美・足立己幸：第32回日本栄養改善学会講演集, p. 160 (1985)