

女子短大生の飲み物に関する調査

A survey on types of beverages frequently taken by students of
a women's junior college in Tokyo.

藪田 佳代 安藤 まり 豊瀬 恵美子

Kayo Yabuta Mari Ando Emiko Toyose

A survey of beverages at breakfast, lunch, supper, and "between meals" was conducted for 466 women's junior college students in January, 1993.

Results;

1) Steamed rice was popular for the staple food of breakfast, lunch and supper.

While they were having rice, they have a great deal of tea (without sugar).

While they were having bread, the percentage of those who had beverages with some sugar was higher than while they had another staple food. They had many beverages with some sugar during taking lunch.

2) 80% of students snacked at least once a day. They were 4 to 5 times more likely to snack after lunch than they do before lunch.

They had many beverages with some sugar between meals.

3) 80% of students had breakfast and supper at home. Beverages at breakfast and supper were made by themselves. They had lunch at school with canned or bottled beverages.

4) Frequencies of having canned beverages;

1 can a day 53%

2 or 3 cans a day 13%

zero a day 34%

3 to 5 cans a week 78%

5) 60% of the students answered that "taste" was key for beverages.

1. 緒言

女子大生の食生活調査では、様々な面で報告^{1,2)}されている。ここでは、主に飲み物について調査した。

現在、多種多様な嗜好飲料が出回り、一時期減少傾向にあった嗜好飲料の摂取量も、ここ10年の間に増加の傾向をたどっている³⁾。その嗜好飲料が今、食生活の中で大きな位置を占めるようになってきたと言われている⁴⁾。特に、その中でも缶入り

飲み物は、私達の周りのいたるところで目につくことが多いように思われる。そこで本研究は、女子短大生の食生活における飲み物の実態を把握し、正しい食生活の営みについて検討した。

2. 調査方法

1 調査対象と時期

18~20歳の本学女子短大生466名を対象に調査

した。調査は、平成5年1月に実施した。

2 調査方法

調査は、質問用紙を用い、それを読み上げ、回答者がこれを読みながら自己記入する方法で行った。

データの集計は、ロータスを用い、クロス集計に対する検定には χ^2 検定を行った。

3. 調査内容

(1) 主食と飲み物の摂取状況

主食の分類は、国民栄養調査³⁾と同様、御飯、パン、麺、その他の4選択肢とした。飲み物は、任意記入方式により回答を求めた。

(2) 間食の飲み物・食べ物の摂取頻度

間食の時間を、朝食後～昼食前、昼食後～夕食前、夕食後の3時間帯に分け、飲んだ物、食べた物とも任意記入方式により回答を求めた。

(3) 摂取場所、飲み物の形態

場所については、家、学校、その他の3選択肢とし、飲み物の形態については、缶、ビン、自分で作った(入れた)、その他の4選択肢に分けた。

(4) 缶入り飲み物の摂取頻度

1週間の缶入り飲み物の摂取頻度を、缶数で記入させた。

(5) 飲み物の選択内容

選択内容を、嗜好、栄養、カロリー、量、価格、食べ物との組み合わせ、何も考えない、その他の8選択肢から、多いものの順に選ばせた。

4. 結果及び考察

(1) 主食と飲み物の摂取状況

朝、昼、夕食別主食の摂取状況を図1に示した。欠食率は、国民栄養調査での15～19歳の結果とほぼ同じ値を示し、朝食が16%、昼食が4%、夕食が2%であった。

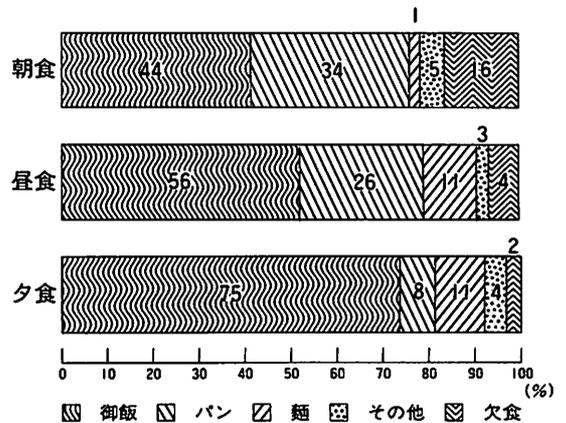


図1 主食の摂取状況

主食は、染谷ら¹⁾の調査報告と同様に、3食とも御飯が最も多かった。朝、昼食の場合は、御飯に次いでパンが多く、夕食ではパンより麺の摂取が多かった。

主食別にみた朝・昼・夕食における飲み物の摂取状況を表1に示した。

飲み物の種類は、任意記入方式により記された飲み物の中で回答の多かった、日本茶、牛乳、コーヒー、紅茶、ウーロン茶、ジュースの6種と、それ以外をその他とし、7つに分類した。

主食が御飯と答えた者は、朝食では日本茶が50%、次いで牛乳、ウーロン茶の順で多く、この3種類で8割近い値を示した。

夕食でも、日本茶が54%、次いでウーロン茶、牛乳の順で多く、朝食と同じ結果がみられた。

昼食では、朝・夕食で多く飲まれていた日本茶、ウーロン茶の割合が減り、紅茶、コーヒー、ジュースの割合が増えた。

主食が御飯の時、朝・昼・夕食時の飲み物の種類に、有意な差が認められた。(P<0.01)これは昼食での、紅茶、コーヒー、ジュースの割合が、朝・夕食に比べ、高い値を示したことによるものと考えられる。

主食がパンと答えた者は、朝食ではコーヒー、牛乳、紅茶、昼食ではウーロン茶、ジュース、紅

表1 主食別の朝・昼・夕食における飲み物の摂取状況

〈人〉

		飲み物の種類							χ ² 検定
		日本茶	牛乳	コーヒー	紅茶	ウーロン茶	ジュース	その他	
御飯	朝食	71(50)	34(24)	3(2)	5(4)	12(8)	6(4)	11(8)	P<0.01
	昼食	70(33)	2(1)	23(11)	42(20)	43(20)	22(10)	8(4)	
	夕食	126(54)	25(11)	6(3)	6(3)	40(17)	12(5)	18(8)	
パン	朝食	12(9)	38(27)	41(29)	30(21)	7(5)	7(5)	5(4)	P<0.01
	昼食	7(7)	5(5)	16(15)	19(18)	32(30)	22(21)	5(5)	
	夕食	2(11)	2(11)	1(5)	3(16)	2(11)	8(42)	1(5)	
麺	朝食	1(33)	0(0)	0(0)	2(67)	0(0)	0(0)	0(0)	n s
	昼食	7(17)	1(2)	4(10)	5(12)	11(27)	9(22)	4(10)	
	夕食	10(31)	3(9)	0(0)	4(13)	5(16)	3(9)	7(22)	
その他	朝食	3(23)	1(8)	2(15)	3(23)	3(23)	0(0)	1(8)	n s
	昼食	2(20)	0(0)	3(30)	0(0)	3(30)	2(20)	0(0)	
	夕食	4(29)	1(7)	1(7)	0(0)	4(29)	1(7)	3(21)	

() 内の数値は%

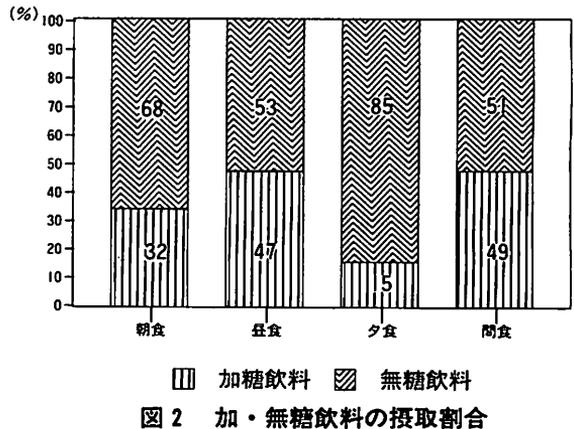
茶、コーヒー、夕食ではジュースを飲んでいて

パンの場合も、飲み物の種類に、有意な差が認められた。(P<0.01)

主食が麺の場合は、日本茶、紅茶、ウーロン茶がよく飲まれていた。主食をその他と答えた中には、もち、カロリーメイト、果物等があげられたが、割合は少なかった。飲み物はウーロン茶、日本茶、コーヒーが飲まれていた。主食が麺、その他の場合では、飲み物の種類に、有意な差は認められなかった。

飲み物の種類に有意な差が認められた御飯とパンに注目すると、御飯の場合は無糖である日本茶、ウーロン茶の摂取が最も多いが、昼食では、紅茶、コーヒー、ジュース等と加糖飲料の摂取が多かった。(図2)

パンの場合は、日本茶の値が低く、コーヒー、紅茶、ウーロン茶と、ウーロン茶を除くと糖類が多く含まれている飲み物が多く、特にジュースの割合が、他の主食に比べ高い値を示した。パン食では、牛乳を飲むと思われるが、実際には昼食に5%の者しか牛乳を摂取していなかった。昼



食でのパン食が、全体の30%近い値を示しているのに対し、牛乳の摂取はかなり少ない。牛乳は、日本人に唯一不足しているCaを摂る為の有効な飲み物である。それを摂る為にも、もう少し牛乳の摂取を心がけることが、望ましいと思われる。

これらのことより、昼食での飲み物は、朝・夕食の飲み物と傾向が異なり、加糖飲料の摂取が多くなるようだ。

(2) 間食の飲み物・食べ物の摂取頻度

調査した学生の80%が、1日1回は間食を摂っ

ていた。前川ら²⁾の報告では、女子大生の土・日を除く平日連続3日間での間食摂取割合が、93%と示されており、その値よりは低いものの、1日の摂取割合としては高い位置を示した。

間食の飲み物の摂取頻度を図3に示した。

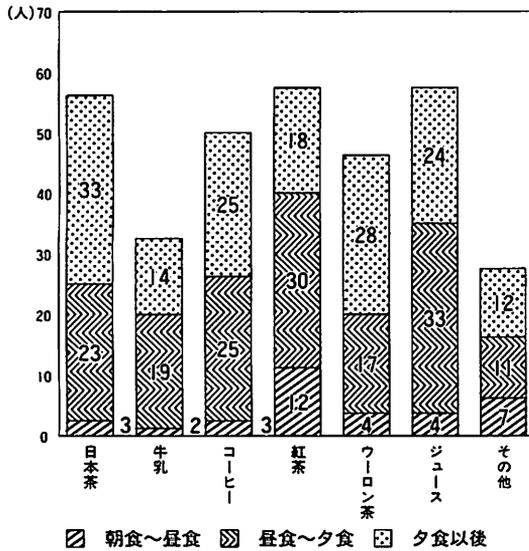


図3 間食における飲み物の摂取頻度

1日でみると、飲み物の種類はジュース、紅茶、日本茶が多く、時間帯別では、昼食後～夕食前のジュース、紅茶、夕食後の日本茶が高い値を示した。食べ物では、スナック菓子、洋菓子、パン・御飯等が多かった。

間食の摂取頻度を全体的にみると、昼食後～夕食前、夕食後に飲食した者は、朝食後～昼食前に飲食した者の約4～5倍の値を示した。

(3) 摂取場所、飲み物の形態

朝・昼・夕・間食を摂った場所における飲み物の形態を図4に示した。

調査日が平日の為に、朝・夕食は家、昼食は学校で摂ったと答えた者が多く、間食は家、学校を問わず摂っていることがわかった。

飲み物の形態と合わせてみると、朝・夕食は家で摂り、自分で作った飲み物を飲んだと答えた者

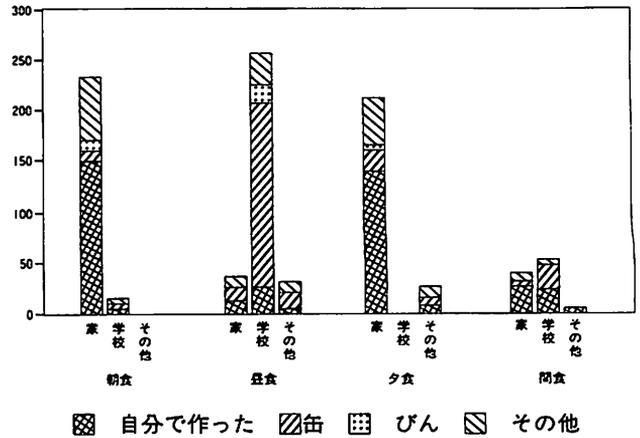


図4 飲み物の場所における形態

が多く、昼食の場合は学校で摂り、缶、ビン、その他（パック等）の飲み物を摂った者が約9割を占めていた。

間食は、家、学校で摂り、飲み物は、缶、ビン、その他（パック等）とに回答が分れた。

昼食に、缶、ビン、その他（パック等）が多いのは、学校で食事を摂る為、自動販売機、売店等を利用するからだと考えられる。

これらの結果より飲み物の形態は、摂取場所との関係が深いことがわかる。

(4) 缶入り飲み物の摂取頻度

1日の缶入り飲み物の摂取頻度は、53%の者が1缶飲み、13%の者が2・3缶飲み、34%の者が飲まなかったと答えた。

3缶飲んだと答えた者のうち、3割の者が全部飲み切れなかったと答え、2缶では2割、1缶では1割に満たない数ではあったが、飲みきれなかったと答えた。

これらのことから、飲み物の摂り方についての検討が必要とされる。

次に、1週間で見ると、3～5缶摂取したと答えた者が多かった。そして、85%の者が平均して1週間に3缶以上飲んでおり、これは2日に1缶以上飲んでいるといえる。(図5)

要 約

本調査では、女子短大生における飲み物の摂取の実態を、把握することを目的として、本学短大生466名を対象に、朝・昼・夕・間食における飲み物についてのアンケート調査をし、次の結果を得た。

1) 朝・昼・夕の主食は、御飯が最も多く、その時の飲み物は、お茶類が高い値を示した。昼食では、砂糖の添加されている飲み物が多く飲まれていた。主食がパンの場合は、他の主食に比べ、ジュースの割合が高かった。

2) 調査した学生の80%の者が、1日1回は間食を摂っており、昼食後～夕食前、夕食後に摂った者が、朝食後～昼食前の約4～5倍いた。間食の飲み物では、砂糖の添加された物が多く飲まれていた。

3) 朝・夕食は家で、昼食は学校で摂ったと答えた者が多く、間食は場所を問わず摂っていた。飲み物の形態は、朝・夕食は、自分で作った者が多く、昼・間食では、缶、ビン、その他（パック等）の飲み物が多かった。

4) 1日の缶入り飲み物の摂取状況は、1缶（53%）、2・3缶（13%）、飲まなかった（34%）であった。1週間の摂取状況は、3～5缶と答えた者が78%と多かった。

5) 飲み物の選択基準としてあげたうち、多かった物は、嗜好、食べ物との組み合わせであった。その中でも、嗜好と答えた者は、全体の60%を占めていた。

終わりに、本調査の機会を与えて下さったコース主任の増淵久子先生、池ノ上直隆先生、斉藤好子先生をはじめ、諸先生方に心より御礼申し上げます。又、集計に御協力いただきました檜原礼美さん、千葉あおえさん、市川敬子さん、回答して下さいました本学学生に感謝いたします。

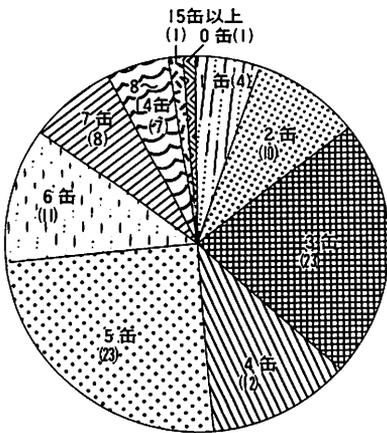


図5 一週間の缶入り飲み物の摂取頻度(%)

缶入り飲み物の種類は多く、メーカーによっても様々だが、市販のジュースの砂糖の量を見てみると、⁵⁾糖分量として約8～10%の添加がされているものが多い。女子大生の1日の砂糖の摂取量が、⁶⁾20gとされているので、1缶で約1日の量を摂ったことになる。その為、缶入り飲み物を摂取する際には、これらのことをふまえ、選択することが必要とされる。

(5) 飲み物の選択基準

飲み物の選択基準として、あげられたうち多い物は、嗜好、食べ物との組み合わせであった。その中でも、嗜好と答えた者は、全体の60%を示した。

以上の結果から、女子短大生の飲み物の摂取については、場所による影響が大きく、特に家以外で摂る食事や、間食の際の飲み物の種類に顕著に現われた。これは、外に出ると飲み物の種類も豊富になり、選択基準で最も多かった嗜好が、特に優先される為ではないかと考えられる。この為、砂糖の摂り過ぎが心配される。

青年期の女性の場合、朝食についてよく問われているが、家以外で摂ることの多い昼食にも、問題とする点が数多くあるように思われる。

引用文献

- 1) 染谷理絵・根岸由紀子・水野清子・武藤静子：
栄養学雑誌, 47, 251～258 (1989)
- 2) 前川當子・八倉巻和子・彦坂令子・森岡加代・
細田久美子・館野晃子・糸賀千登世：大妻女子
大学家政学部紀要, 23, 1～8 (1987)
- 3) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：国民栄養
の現状 (平成4年版), 第一出版
- 4) 本田真美・足立己幸：栄養学雑誌, 47,
241～249 (1989)
- 5) 女子栄養大学出版部：市販食品成分表,
102～206, (1991)
- 6) 科学技術庁資源調査会編：食品成分表,
226～228, (1993), 一橋出版