

---

 短 報
 

---

## 女子短期大学生の「日本型食生活」に対する 意識と食生活状況との関連

Relationship between the awareness 'Nihongatasyokuseikatsu', and Influence  
of Dietary Environment in Women's Junior College Students

深 澤 早 苗, 関 戸 元 恵

FUKASAWA Sanae, SEKIDO Motoe

### 概 要

短期大学生の「日本型食生活」に対する意識や実際の食生活状況を探り、食教育の方向性を探ることを目的とした。調査対象は山梨県内のY短期大学に在籍した1年生199名（食物栄養科82名、保育科117名）で、2017年5月に、自記式、質問紙留め置き法によるアンケート調査を実施した。日本型食生活について「内容も含めて知っている」と回答した割合は、食物栄養科13.3%、保育科9.4%であった。日本型食生活のイメージは、「健康的」80.7%、「和食」44.8%、「家庭の味」と「手作り」34.8%、「安全」29.8%、「伝統的」24.9%であった。日本型食生活の実践群と非実践群の食品摂取頻度については、「穀類」、「魚類」、「大豆・大豆製品」、「乳製品」、「緑黄色野菜」、「淡色野菜」、「海藻類」、「種実類」、「きのこ類」に有意差が認められ、実践群の方が摂取は良好であった。

### I. はじめに

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産として登録され、「和食」は料理だけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界中に広く認められた。和食は「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」、「健康的な食生活を支える栄養バランス」、「自然の美しさや季節の移ろいの表現」、「正月などの年中行事との密接なかかわり」の4つを特徴とする。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれ、旨味や発酵食品を上手に使い動物性油脂の少ない食生活を実現し、日本人の長寿や肥満防止に役立っている<sup>1)</sup>。しかしながら、国民の食生活環境の変化により、伝統的な食文化の存在感が失われつつある。「食育に関する意識調査」<sup>2)</sup>では、「郷土料理や伝

統料理等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかい等の食べ方・作法を受け継いでいるか」という問いに、「受け継いでいない」と回答した割合は23.7%であった。特に20～39歳の若い世代では、その値が36.1%となっていた。3人に1人が日本の食文化を受け継いでいないと回答したことから、第3次食育推進計画（平成28年から平成32年）では、重点課題の1つに食文化の継承に向けた食育の推進が掲げられている<sup>3)</sup>。

そこで、短期大学生の「日本型食生活」に対する意識と実際の食生活状況を探り、食教育の方向性を探ることを目的とした。

### II. 方 法

#### (1) 調査対象および方法

調査対象は山梨県内のY短期大学に在籍した1年生199名（食物栄養科82名、保育科117名）とし

た。2017年5月に、自記式、質問紙留め置き法による「日本型食生活に対する意識と日常の食生活に関する調査」を実施した。質問紙の冒頭で、調査の目的、個人情報保護、調査協力が任意であることを説明し、調査への回答をもって同意を得たとした。回収後、データの欠損値が多いものと対象者数の少ない男性のデータを除いた女子181名（食物栄養科75名、保育科106名）のデータを用いた（有効回答数91.0%）。

## (2) 調査項目

### 1) 対象者の基本属性

性別、学科、世帯構成、日常の健康状態、健康への関心度について質問した。

### 2) 普段の食生活状況

食生活への関心度、朝食の摂取状況、1食の食事量に対する意識、食事作りの状況、1食の食事時間、夕食の共食状況、好む食事様式、郷土料理の作成状況および喫食状況について質問した。また、普段の食生活における食品の摂取頻度について、穀類、芋類等、18の食品群について、「1日1～2回」「週3～5回」「週1～2回」「ほとんど食べない」の4つの選択肢で回答を求めた。さらに、食品の安全性への関心度、食品への不安、食品選択の意識等についても質問した。

### 3) 日本型食生活について

2006年に発表された「食育推進基本計画」<sup>3)</sup>では、「日本型食生活」は次の3つが特徴であると述べている。①地域の気候風土等と結びついた、米を中心とした多様な副食からなる「日本型食生活」、②栄養バランスに優れた「日本型食生活」、③昭和50年代なかばに実現していた日本の気候風土に適した米を中心に農産物、畜産物、水産物等多様な副食から構成され、栄養バランスがすぐれた食生活、である。今回のアンケートを実施するにあたり、まず、「日本型食生活」についての認知度を質問したのち、『日本型食生活とは、昭和50年代頃の食生活のことを言います。ご飯を主食として、主菜、副菜がそろい、肉、魚、野菜等多様な食品をとり、適度に牛乳、乳製品、果物が加わったバランスのとれた食事を言います。』<sup>4)</sup>と調査用紙に説明文を記載した。その後日本型食生活への関心やイメージ、日本型食生活の実践の有無、実践している場合は具体的な実践内容に

ついて質問した。調査項目は、康らの先行調査を参考にした<sup>5)</sup>。

## (3) 分析方法

専攻する科による違いを見るため、食物栄養科と保育科の群別比較を行った。日本型食生活の実践については、「している・時々している」と回答した者を実践群、「していない」と回答した者を非実践群に分け、各項目の群別比較を行った。名義尺度と順序尺度にはMann-WhitneyのU検定を用い、危険率5%を有意水準とした。以上の統計処理には、IBM SPSS statistics ver.26を使用した。

## III. 結果

### (1) 基本属性と生活状況

対象者の概要を表1に示した。生活状態は、「一人暮らし」が少なく、「核家族」は食物栄養科82.7%、保育科70.8%と高かった。普段の日の睡眠時間は、食物栄養科では「5～6時間」が46.7%、保育科では「6～7時間」が50.9%と最も高かったが、有意な差は認められなかった。日常の健康状態は、「とても健康」が食物栄養科38.7%、保育科44.3%、「まあまあ健康」が食物栄養科57.3%、保育科55.7%と、健康であると回答した割合が高かった。健康への関心も両科ともに高く、「とてもある」と「まあまあある」を合わせた割合は、食物栄養科94.6%、保育科89.6%であった。

朝食の摂取状況は、「毎日食べる」は食物栄養科81.3%、保育科79.2%であり、約2割の者に欠食習慣がみられた。普段の食事の主食とおかずの割合については、「おかずが多い」と回答した者が両科ともに最も高く、食物栄養科46.7%、保育科41.5%であった。

表1 基本属性と生活状況

項目	選択肢	食物栄養科(n=75)		保育科(n=106)		p値
		(人)	(%)	(人)	(%)	
世帯構成	一人暮らし	4	(5.3)	7	(6.6)	0.196
	核家族	62	(82.7)	75	(70.8)	
	拡大家族	7	(9.3)	23	(21.7)	
	その他	2	(2.7)	1	(0.9)	
普段の日の睡眠時間	5時間以下	8	(10.7)	8	(7.5)	0.307
	5～6時間	35	(46.7)	42	(39.6)	
	6～7時間	27	(36.0)	54	(50.9)	
	8時間以上	5	(6.7)	2	(1.9)	
日常の健康状態	とても健康	29	(38.7)	47	(44.3)	0.295
	まあまあ健康	43	(57.3)	59	(55.7)	
	どちらかといえば不健康	3	(4.0)	0	(0.0)	
健康への関心	とてもある	31	(41.3)	28	(26.4)	0.025
	まあまあある	40	(53.3)	67	(63.2)	
	あまりない	3	(4.0)	10	(9.4)	
	全くない	1	(1.3)	1	(0.9)	
朝食摂取	毎日食べる	61	(81.3)	84	(79.2)	0.715
	時々食べる	10	(13.3)	15	(14.2)	
	ほとんど食べない	4	(5.3)	7	(6.6)	
普段の食事の主食と おかずの割合	主食が非常に多い	5	(6.7)	1	(0.9)	0.194
	主食が多い	11	(14.7)	14	(13.2)	
	半々	23	(30.7)	43	(40.6)	
	おかずが多い	35	(46.7)	44	(41.5)	
	おかずが非常に多い	1	(1.3)	4	(3.8)	

表2 日本型食生活について

項目	選択肢	食物栄養科		保育科		p値
		(人)	(%)	(人)	(%)	
日本型食生活	内容も含め知っている	10	(13.3)	10	(9.4)	0.112
	言葉程度は知っている	39	(52.0)	47	(44.3)	
	聞いたことはない	26	(34.7)	49	(46.2)	
どこで知ったか *	テレビ	19	(25.3)	30	(28.3)	0.659
	新聞	3	(4.0)	7	(6.6)	0.451
	ラジオ	1	(1.3)	1	(0.9)	0.805
	パンフレット等	0	(0.0)	0	(0.0)	1.000
	ポスター	0	(0.0)	0	(0.0)	1.000
	インターネット	4	(5.3)	8	(7.5)	0.556
	雑誌記事	0	(0.0)	1	(0.9)	0.400
	行政機関の窓口	0	(0.0)	0	(0.0)	1.000
	友人知人	0	(0.0)	0	(0.0)	1.000
	各種研修会	0	(0.0)	0	(0.0)	1.000
	学校	25	(33.8)	16	(15.1)	0.003
	はっきり覚えていない	5	(6.7)	15	(14.2)	0.115
	その他	1	(1.3)	2	(1.9)	0.774
日本型食生活への関心	非常にある	25	(33.3)	12	(11.3)	0.000
	まあまあある	39	(52.0)	61	(57.5)	
	あまりない	11	(14.7)	29	(27.4)	
	全くない	0	(0.0)	4	(4.0)	
日本型食生活の実践	実践していると思う	6	(8.0)	14	(13.2)	0.228
	時々実践していると思う	33	(44.0)	49	(46.2)	
	実践していないと思う	36	(48.0)	43	(40.6)	

\* 「日本型食生活」を「内容も含め知っている」「言葉程度は知っている」と答えた者（複数回答）

## (2) 日本型食生活について

日本型食生活に関する意識について、表2に示した。日本型食生活について「内容も含めて知っている」と回答した割合は、食物栄養科13.3%、保育科9.4%、「言葉程度は知っている」は食物栄養科52.0%、保育科44.3%であった。どこで知ったかについては、「学校」で有意差 ( $p=0.003$ ) が認められ、食物栄養科33.8%、保育科15.1%であった。「テレビ」と回答した割合が最も高く、食物栄養科25.3%、保育科28.3%であった。日本型食生活への関心については、「非常にある」は食物栄養科33.3%、保育科11.3%、「まあまあある」は食物栄養科52.0%、保育科57.5%、「あまりない」は食物栄養科14.7%、保育科27.4%と、有意差が認められた ( $p=0.000$ )。日本型食生活の実践状況は、「実践していると思う」は食物栄養科8.0%、保育科13.2%、「時々実践していると思う」は食物栄養科44.0%、保育科46.2%と約半数が実践していると思われた。

図1に日本型食生活のイメージ(複数回答)について示した。「健康的」が最も高く80.7%、次いで「和食」44.8%、「家庭の味」と「手作り」が34.8%、「安全」29.8%、「伝統的」24.9%であった。

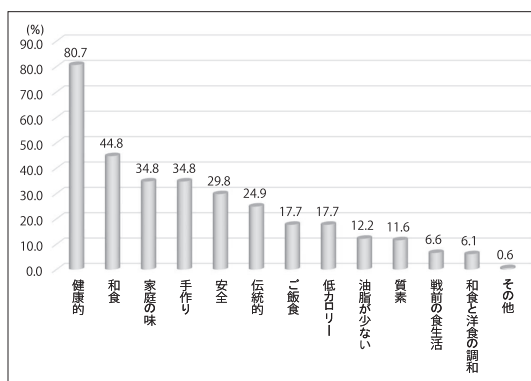


図1 日本型食生活のイメージ

## (3) 日本型食生活の実践と食に関する意識・食態度との関連

表2で示した「日本型食生活」の実践状況について、「実践していると思う」と「時々実践していると思う」を合わせて実践群(56.4%)、「実践していないと思う」を非実践群(43.6%)とし、

食に関する意識や食態度との関連を検討した。日本型食生活の具体的な実践内容について図2に示した。「非常にあてはまる」と回答した割合が高かったものは、「ご飯を主食として、多様な食材を組み合わせる」45.1%、「旬の食材を活用する」38.2%、「家庭で受け継がれてきた料理を作る」26.5%、「行事食を食生活に取り入れている」20.6%であった。一方、「地域の産物を活用する」は14.7%、「食料自給率の向上を考える」は9.8%と低値であった。

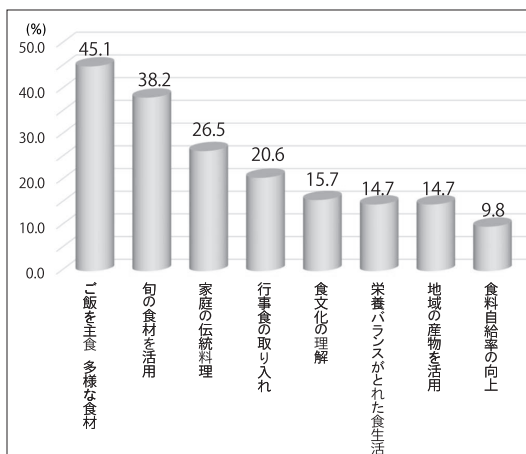


図2 日本型食生活の実践状況

表3に日本型食生活の実践状況と食に関する意識・食態度との関連を示した。「肉類と魚類の食べ方」について、実践群は非実践群に比べて「半々食べる」と回答した割合が高かった ( $p=0.006$ )。「食品購入時の産地」は、「非常に気にする」が実践群14.7%、非実践群8.9%、「多少気にする」が実践群60.8%、非実践群54.4%、「あまり気にしない」「全く気にしない」は実践群24.5%、非実践群36.7%と有意差が認められた ( $p=0.036$ )。「同じ食材なら国産を利用」では、「国内産を購入する」が実践群30.4%に対し、非実践群は16.5%と有意差を認めた ( $p=0.022$ )。日本型食生活への関心においても、「非常にある」は実践群24.5%、非実践群15.2%と、有意差が認められた ( $p=0.027$ )。有意差は認められなかったものの、「食料の安全性への関心」や「食品への不安」についても、実践群の方が「大変ある」「まあまあある」と回答した割合が高かった。

表3 日本型食生活の実践と食に関する意識・食態度との関連

項目	選択肢	実践群		非実践群		p値
		(人)	(%)	(人)	(%)	
食や栄養への関心	おいにある	44	(43.1)	28	(35.4)	0.265
	まあまあある	49	(48.0)	42	(53.2)	
	あまりない	9	(8.8)	7	(8.9)	
	全くない	0	(0.0)	2	(2.5)	
好む食事様式	和食	41	(40.2)	26	(32.9)	0.448
	洋食	52	(51.0)	47	(59.5)	
	中華	5	(4.9)	4	(5.1)	
	その他	4	(3.9)	2	(2.5)	
肉類と魚類の食べ方	肉類のほうが多い	56	(54.9)	60	(75.9)	0.006
	魚類のほうが多い	7	(6.9)	1	(1.3)	
	半々食べる	39	(38.2)	18	(22.8)	
郷土料理の調理	よく作る	3	(2.9)	1	(1.3)	0.121
	時々作る	32	(31.4)	20	(25.3)	
	あまり作らない	51	(50.0)	39	(49.4)	
	全く作らない	16	(15.7)	19	(24.1)	
郷土料理の摂取	よく食べる	10	(9.8)	4	(5.1)	0.050
	時々食べる	46	(45.1)	30	(38.0)	
	あまり食べない	41	(40.2)	36	(45.6)	
	全く食べない	5	(4.9)	9	(11.4)	
食料の安全性への関心	大変ある	48	(47.1)	31	(39.2)	0.119
	まあまあある	51	(50.0)	39	(49.4)	
	あまりない	3	(2.9)	9	(11.4)	
	全くない	0	(0.0)	0	(0.0)	
食品への不安	大変ある	3	(2.9)	3	(3.8)	0.505
	まあまあある	36	(35.3)	19	(24.1)	
	あまりない	52	(51.0)	53	(67.1)	
	全くない	11	(10.8)	4	(5.1)	
食品選択時のラベル	非常に気にする	15	(14.7)	9	(11.4)	0.149
	多少気にする	63	(51.8)	44	(55.7)	
	あまり気にしない	21	(20.6)	21	(26.6)	
	全く気にしない	3	(2.9)	5	(6.3)	
地産地消の言葉	意味も含め知っている	61	(59.8)	49	(62.0)	0.664
	言葉程度知っている	30	(29.4)	24	(30.4)	
	聞いたことはない	11	(10.8)	6	(7.6)	
食品購入時の産地	非常に気にする	15	(14.7)	7	(8.9)	0.036
	多少気にする	62	(60.8)	43	(54.4)	
	あまり気にしない	25	(24.5)	25	(31.6)	
	全く気にしない	0	(0.0)	4	(5.1)	
同じ食材なら、値段が高くても国産を利用	国内産を購入する	31	(30.4)	13	(16.5)	0.022
	どちらともいえない	59	(57.8)	51	(64.6)	
	安い外国産を購入する	12	(11.8)	15	(19.0)	
日本型食生活	内容も含め知っている	15	(14.7)	5	(6.3)	0.146
	言葉程度知っている	48	(47.1)	38	(48.1)	
	聞いたことはない	39	(38.2)	36	(45.6)	
日本型食生活への関心	非常にある	25	(24.5)	12	(15.2)	0.027
	まあまあある	58	(56.9)	42	(53.2)	
	あまりない	17	(16.7)	23	(29.1)	
	全くない	2	(2.0)	2	(2.5)	

(4) 日本型食生活の実践と食品摂取頻度との関連  
日本型食生活の実践群と非実践群の食品摂取頻度について表4に示した。「穀類」は、「1日1～2回」が実践群96.1%、非実践群86.1%と有意な差が認められた ( $p=0.014$ )。「魚類」は、「1日1～2回」が実践群11.8%、非実践群5.1%、「ほとんど食べない」が実践群8.8%、非実践群17.7%と、有意差が認められた ( $p=0.014$ )。「大豆・大豆製品」は、「1日1～2回」が実践群17.6%、非実践群7.6%、「ほとんど食べない」が実践群9.8%、非実践群25.3%と、実践群の方が摂取は良好であり、有意差が認められた ( $p=0.002$ )。「乳製品」は、「1日1～2回」が実践群35.3%、非実

践群25.3%であった ( $p=0.044$ )。「緑黄色野菜」および「淡色野菜」も実践群の方が摂取は良好であり、「1日1～2回」は、緑黄色野菜では実践群53.5%、非実践群41.8% ( $p=0.019$ )、淡色野菜では実践群68.6%、非実践群45.6% ( $p=0.001$ )であった。また、海藻類についても有意な差が認められ、「ほとんど食べない」は実践群6.8%に対し、非実践群は30.4%であった ( $p=0.004$ )。「種実類」でも実践群の方が摂取は良好であった ( $p=0.037$ )。「きのこ類」についても、「ほとんど食べない」は実践群12.7%に対し、非実践群は39.2%であった ( $p=0.000$ )。

表4 日本型食生活の実践と食品摂取頻度との関連

項目	選択肢	実践群		非実践群		p値
		(人)	(%)	(人)	(%)	
穀類	1日1～2回	98	(96.1)	68	(86.1)	0.014
	週3～5回	4	(3.9)	7	(8.9)	
	週1～2回	0	(0.0)	3	(3.8)	
	ほとんど食べない	0	(0.0)	1	(1.3)	
いも類	1日1～2回	18	(17.8)	8	(10.4)	0.089
	週3～5回	46	(45.5)	35	(45.5)	
	週1～2回	36	(35.6)	27	(35.1)	
	ほとんど食べない	1	(1.0)	7	(9.1)	
肉類	1日1～2回	39	(38.2)	34	(43.0)	0.702
	週3～5回	56	(54.9)	30	(38.0)	
	週1～2回	7	(6.9)	15	(19.0)	
	ほとんど食べない	0	(0.0)	0	(0.0)	
卵類	1日1～2回	45	(44.1)	30	(38.0)	0.161
	週3～5回	44	(43.1)	31	(39.2)	
	週1～2回	12	(11.8)	15	(19.0)	
	ほとんど食べない	1	(1.0)	3	(3.8)	
魚類	1日1～2回	12	(11.8)	4	(5.1)	0.014
	週3～5回	49	(48.0)	31	(39.2)	
	週1～2回	32	(31.4)	30	(38.0)	
	ほとんど食べない	9	(8.8)	14	(17.7)	
大豆・大豆製品	1日1～2回	18	(17.6)	6	(7.6)	0.002
	週3～5回	42	(41.2)	26	(32.9)	
	週1～2回	32	(31.4)	27	(34.2)	
	ほとんど食べない	10	(9.8)	20	(25.3)	
牛乳	1日1～2回	26	(25.5)	14	(17.7)	0.209
	週3～5回	15	(14.7)	16	(20.3)	
	週1～2回	28	(27.5)	15	(19.0)	
	ほとんど食べない	33	(32.4)	34	(43.0)	
乳製品	1日1～2回	36	(35.3)	20	(25.3)	0.044
	週3～5回	37	(36.3)	26	(32.9)	
	週1～2回	25	(24.5)	26	(32.9)	
	ほとんど食べない	4	(3.9)	7	(8.9)	



緑黄色野菜	1日1～2回	54	(53.5)	33	(41.8)	0.019
	週3～5回	40	(39.6)	28	(35.4)	
	週1～2回	6	(5.9)	11	(13.9)	
	ほとんど食べない	1	(1.0)	7	(8.9)	
淡色野菜	1日1～2回	70	(68.6)	36	(45.6)	0.001
	週3～5回	27	(26.5)	30	(38.0)	
	週1～2回	5	(4.9)	10	(12.7)	
	ほとんど食べない	0	(0.0)	3	(3.8)	
海藻類	1日1～2回	13	(12.7)	10	(12.7)	0.004
	週3～5回	38	(37.3)	18	(22.8)	
	週1～2回	44	(43.1)	27	(34.2)	
	ほとんど食べない	7	(6.8)	24	(30.4)	
種実類	1日1～2回	9	(8.8)	3	(3.8)	0.037
	週3～5回	19	(18.6)	13	(16.5)	
	週1～2回	41	(40.2)	25	(31.6)	
	ほとんど食べない	33	(32.4)	38	(48.1)	
きのこ類	1日1～2回	12	(11.8)	6	(7.6)	0.000
	週3～5回	40	(39.2)	18	(22.8)	
	週1～2回	37	(36.3)	24	(30.4)	
	ほとんど食べない	13	(12.7)	31	(39.2)	

#### IV. 考察

本調査の朝食摂取状況では、約2割に欠食習慣がみられた。平成29年国民健康・栄養調査<sup>9)</sup>によると、20歳～29歳女性の朝食の欠食率は「何も食べない」が14.1%と報告されており、同様な傾向であった。食事の割合では、「おかずが多い」と回答した者が両科ともに4割ほどみられた。おかずを多く摂ることでの過剰な脂質摂取を抑制するために、ご飯などの主食をしっかり摂取する指導が必要であると思われる。

「日本型食生活」については、言葉程度は知っているという学生は約半数みられたが、内容まで理解している学生は非常に少なかった。このことから、「日本型食生活」という言葉は広く社会で使用され、テレビ等を通じて知ってはいるものの、正しい知識は習得されていないことが明らかになった。また、日本型食生活への関心は、食の学習機会が少ない保育科では「あまりない」と答えた割合が3割ほどみられた。適切な食生活を営む上でも、「日本型食生活」についての正しい知識を広める教育が必要であると思われる。日本型食生活のイメージについては「健康的」が最も高く80.7%、次いで「和食」44.8%、「家庭の味」と「手作り」が34.8%、「安全」29.8%、「伝統的」24.9%であった。康らの調査<sup>4)</sup>では、「和食」が最も高

く17.8%、次いで「健康的」「家庭の味」であると報告されている。本調査も同様な結果であり、これらのイメージを持つ者が多いことが推察された。

日本型食生活を実践している者の具体的な実践内容は、「ご飯を主食として、多様な食材を組み合わせる」45.1%、「旬の食材を活用する」38.2%、「家庭で受け継がれてきた料理を作る」26.5%、「行事食を食生活に取り入れている」20.6%等であった。一方、「地域の産物を活用する」は14.7%と低値であり、今後の課題といえる。地域産物の活用が進まない理由として、地域の産物についての知識を提供するとともに、具体的な活用方法についても学習する機会を設けて、地産地消の推進につなげていきたい。

日本型食生活の実践群と非実践群では、「肉類と魚類の食べ方」において、実践群のほうが「半々食べる」と回答した割合が高かった。日本型食生活の実践の有無と食品摂取頻度との関連においても、「魚類」の摂取は実践群の方が良好であり、これらのことから日本型食生活を実践することは、食品摂取頻度に影響することが示唆された。しかしその一方で「魚類」の摂取状況は、日本型食生活の実践群でも「1日1～2回」の割合は11.8%にとどまっている。若年女性に「魚類」摂取を勧

める指導が必要である。中島らは、短期大学生の魚料理摂取状況に関する調査において、魚料理を食べる回数が少ないことを7割の学生が認識していると報告している。また、魚料理も手軽に調理できると認識できれば摂取の増加が期待でき、食生活の改善につながるのではないかと述べている<sup>7)</sup>。これらのことから、日本型食生活の実践に魚類の摂取を増やすことが1つの方策と思われた。また、「食料の安全性への関心」や「食品への不安」について、実践群の方が「大変ある」「まあまあある」と回答した割合が高かったことは、望ましいとされる日本型食生活の実践が、食への興味を高め、それらへの関心も高めていることが推察された。「食品購入時の産地」については、「非常に気にする」割合は実践群で14.7%と低かった。このことは、日本型食生活の実施状況において「地域の産物を活用する」が低かったことと関連していると考えられた。食品の購入時にラベルや産地を確認するよう働きかけることも、地域産物の理解や活用を高めることにつながるのではないかと思われた。「同じ食材なら値段が高くても国産を利用する」は、実践群のほうがその割合が高かった。先に述べた産地や国産利用の調査結果も含めて考察すると、実践群と非実践群では食材の選び方が異なっている可能性がうかがえた。康らは「日本型食生活」に関心がある群と関心がない群に分けて食に関する意識を分析している。その結果、健康への関心や食の安全性への関心、食品表示ラベルや地産地消の知識、日本食材の利用等は、日本型食生活に関心のある群の方が良好であったと報告している<sup>8)</sup>。このことから、日本型食生活に関心を持たせることも適切な食生活の実践に有効であると考えられた。「郷土料理の摂取」では、有意差は見られなかったが、「よく食べる」や「時々食べる」割合は実践群の方が高かった。郷土料理を学んだり、食したりする機会を持つことも、日本型食生活の実践に効果があると思われた。

日本型食生活の実践の有無と食品摂取頻度との関連については、「穀類」、「魚類」、「大豆・大豆製品」、「乳製品」、「緑黄色野菜」、「淡色野菜」、「海藻類」、「種実類」、「きのこ類」等の摂取頻度は、実践群の方が良好であった。「いも類」も有

意差は認められなかったが、実践群の方が摂取は良好であった。これらのことから、実践群は非実践群よりも幅広く食品を摂取していることが推察された。小林らは、めし、味噌汁、海藻、緑黄色野菜、魚介類、肉及び加工品、豆腐や納豆等の大豆製品、きのこ等の日本食を特徴づける11の食品の摂取パターンと抗うつ症状との関連を分析しており、優位な負の関連を認めている<sup>9)</sup>。また、三田村は、1日1回の食事を「日本型食生活」に置き換えることで、食物繊維の摂取量を増加させることができ、排便に良い影響を及ぼすことが示唆されると報告している<sup>9)</sup>。一方、水野は、若者の野菜摂取の意識調査において、生鮮野菜や緑黄色野菜に対する健康や栄養に高い評価は持っているものの、「不経済で割高」や「できれば食べたくない」という経済的、嗜好的な摂取を妨げる要因があると報告している<sup>10)</sup>。若年層に食品摂取意識や購買行動に対する調査が今後の課題であり、実態を把握した上で、これらの食品の積極的な摂取を勧める食教育を検討していきたい。

食生活指針では、8番目の項目に「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」と、食文化の継承が述べられている。和食の文化は、日本の気候風土に根ざし、長い歴史の中で生まれ、進化し続けて今日に至るものである。その保護や継承は、和食文化の中で生きる日本人こそが担い手である。食材や調理の技術、知恵や作法等を次の時代へ繋げていくためにも、和食文化について一層の理解を深め、日々の食生活の中で丁寧に和食文化を育て、「日本型食生活」の実践者を増やしていくことが必要である。

## V. まとめ

短期大学生の「日本型食生活」に対する意識や実際の食生活の状況を探り、食教育の方向性を探ることを目的とした。調査対象は山梨県内のY短期大学に在籍する1年生199名（食物栄養科82名、保育科117名）で、2017年5月に、自記式、質問紙留め置き法による「日本型食生活に対する意識と日常の食生活に関する調査」を実施した。データの欠損値が多いものと対象者数の少ない男性のデータを除いた女子181名（食物栄養科75名、保育科106名）のデータを用い、以下の結果を得た。



- (1) 日常の健康状態は、「とても健康」が食物栄養科38.7%、保育科44.3%、「まあまあ健康」が食物栄養科57.3%、保育科55.7%であった。朝食の摂取状況は、「毎日食べる」は食物栄養科81.3%、保育科79.2%であった。
- (2) 食事の割合については、「おかずが多い」と回答した者が、食物栄養科46.7%、保育科41.5%であった。
- (3) 日本型食生活について「内容も含めて知っている」と回答した割合は、食物栄養科13.3%、保育科9.4%、「言葉程度は知っている」は食物栄養科52.0%、保育科44.3%であった。日本型食生活のイメージは、「健康的」80.7%、「和食」44.8%、「家庭の味」と「手作り」34.8%、「安全」29.8%、「伝統的」24.9%であった。
- (4) 日本型食生活の具体的な実践内容は、「ご飯を主食として、多様な食材を組み合わせる」45.1%、「旬の食材を活用する」38.2%、「家庭で受け継がれてきた料理を作る」26.5%、「行事食を食生活に取り入れている」20.6%であった。
- (5) 日本型食生活の実践群と非実践群の食品摂取頻度については、「穀類」、「魚類」、「大豆・大豆製品」、「乳製品」、「緑黄色野菜」、「淡色野菜」、「海藻類」、「種実類」、「きのこ類」については、有意差が認められ、実践群の方が摂取は良好であった。

## 引用文献

- 1) 農林水産省：報告書「和食」を未来へ。  
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-75.pdf> (2020年12月8日アクセス)
- 2) 農林水産省：食育に関する意識調査(令和2年3月)  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf/houkoku\\_2\\_7.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf/houkoku_2_7.pdf) (2020年12月8日アクセス)
- 3) 内閣府：平成18年版食育白書、社団法人時事画報社(2006)  
藤原政嘉、河原和枝：栄養科学シリーズNEXT 献立作成の基本と実践、講談社(2014)
- 4) 農林水産省：実践食育ナビ  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/balance/style.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/style.html) (2020年12月8日アクセス)
- 5) 康薔薇、田中麻紀：日本型食生活に対する若者の意識と食生活状況、日本食生活学会誌、19、341-350(2009)
- 6) 厚生労働省：平成29年国民健康・栄養調査報告  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/eiyou/h29houkoku.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/h29houkoku.html) (2020年12月8日アクセス)
- 7) 中島君恵、田中景子、関崎悦子：短期大学生の魚料理摂取状況に関する調査、桐生短期大学紀要、17、141-14(2006)
- 8) 小林道、上田積、千田奈々：女子大学生における日本食パターンと抑うつ症状の関連、栄養学雑誌、74、141-147(2016)
- 9) 三田村理恵子：日本型食生活が若年女性の整腸作用に及ぼす影響、藤女子大学QOL研究所紀要、11、71-77(2016)
- 10) 水野和代：若者と中高年の野菜消費意識に関する比較、日本食生活学会誌、22.26-33(2011)

