

原 著

食生活形態別にみた福祉・医療系女子学生の 栄養補助食品利用に関する意識と実態

阪口しげ子¹⁾ 小松万喜子²⁾ 広田直子³⁾

Research on the habit of taking nutritional supplementary foods in female college students

Recently, abundant nutritional supplementary foods (NSF) are produced. To address the actual situation of how they were consumed, we studied about the habit of taking NSF using 65 point questions for female students in college. The results clarify as follows : (1) many students who usually cooked meals by themselves, have NSF including well-balanced drink once or more times. (2) In the most case, some clinical symptoms due to the lack of nutrition lead them to begin taking NSF, although the reason is variable. In addition, it was often recognized that NSF were incorrectly consumed. These results indicate that the habit of taking NSF is strongly concerned with the eating habits. Taking together, we conclude that it is very important to educate students for nutrition in daily life as soon as possible after entering college.

Key Words:

Nutritional Supplementary Foods (栄養補助食品), Dietary Habit (食生活習慣), Welfare, Medical and Health Care Female Students (福祉・医療系女子学生)

はじめに

近年、健康意識の高まりとともに、市場には健康や美容をテーマにした食品、いわゆる栄養補助食品が出回り、その種類は医薬品から一般の食品にいたるまで多種多様を極めて

育・指導を行う立場になるであろう福祉・医療系女子学生を対象に、栄養補助食品利用の現状を調査した。その結果、利用経験者は比較的多く、自分自身の食事状況に対する意識と栄養補助食品利用との間に関連のあることが示唆された¹⁾。

女子学生の食生活については、朝食の欠食

1) 信州大学医療技術短期大学部；SAKAGUCHI Shigeko, Dept. of Nursing, School of Allied Medical Sciences, Shinshu Univ.

2) 山形大学医学部看護学科；KOMATSU Makiko, Dept. of Nursing, School of Medicine, Yamagata Univ.

3) 長野県短期大学；HIROTA Naoko, Dept. of Human Life Science, Nagano Prefectural College

者が多いことや、主婦に比べて、熱量、蛋白質、Ca、Fe、食物繊維などの充足者率が低いことが指摘されている²⁾。また、自宅外生活学生では、自宅生活学生と比べて総エネルギー量だけでなく、魚介類、根菜類など多くの食品群での摂取量が少なく、その原因の一つとして市販加工食品からの摂取量が多いことなど、食習慣のあり方が検討されている^{3~4)}。

このように食習慣と栄養充足率の関係は切り離せないが、家庭での食習慣は家族との別居により比較的容易に変化しうるといわれている⁵⁾。したがって、自宅外生活学生においては、大学生活は食生活のスタイルを変化させることになり、それが今後の食生活の基盤を築くことになるという大切な時期となる。しかし、女子大生の生活は、20代女性の平均と比較して睡眠時間が短かく⁶⁾、看護系学生では、高学年の方が体調を整えるという理由で栄養ドリンクの利用率が高くなっている¹⁾。このように学生は過密な学業生活を余儀なくされて、切実な健康問題は生じていないが、体調不良、体力の無さを感じている者が多い。

そのような女子学生は、日常生活の中で、健康の維持・増進について関心を持っている者が多く、栄養バランスを考えた食事の摂取や栄養補助食品の摂取をしているが、期待どおりの結果が得られていないことが報告されている⁶⁾。

女子学生は、母性としても健康には関心を高めて欲しい時期であり、健康教育上も栄養についての意識を把握しておく必要がある。しかし、女子学生を対象とした栄養補助食品についての報告は少なく、しかも自宅（含賄い付き）か自宅外生活（自炊）かといった食生活形態と栄養補助食品利用の関係について

検討したものはみられない。そこで、女子学生の食生活形態や食習慣と栄養補助食品利用の意識と利用実態の関連を把握し、健康教育に生かすことを目的として本研究を行った。

栄養補助食品の定義

本調査における栄養補助食品とは、固形食品、ドリンク剤、錠剤の形態をとり、特定の栄養成分の補給を目的とした製品で、一部、医薬品や医薬部外品を含めたものとした。

調査にあたっては、予備調査において、市販製品の中から女子学生が比較的に利用していた製品を選択し、それぞれの栄養成分ごとに例示した。

対象・方法

長野県内にある短期大学の看護系、栄養系、保育系関連学科に在籍する女子学生406名を対象とした。調査は2001年4月～5月、自記式アンケート用紙を用い、集合法で実施した。

調査内容は、過去1年間の栄養補助食品の利用経験や考え方に関するものとした。分析には統計ソフトHARUBOUを用い、カイニ乗検定で、危険率5%未満をもって有意とした。

結 果

回収数は402（98.3%）で、有効回答と認められた399名（99.3%）について分析した。分析は食生活形態：自炊生活者239名と自宅・賄い付き生活者151名、食習慣：一日3食摂取する者266名としない者123名、食事時間を規則的に摂取する者197名としない者202名の群間で行った。

回答者の年齢は 18.9 ± 0.9 歳であった。

1. 食生活の状況 (図1)

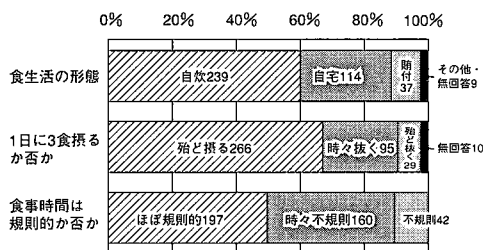


図1 食生活の状況 (人数)

食生活の形態は、自炊が59.9%で最も多く、次いで自宅が28.6%、賄い付きが9.3%であった。

一日3食をほとんど摂取する者は66.7%で、時々抜く者は23.8%、ほとんど抜く者は7.0%であった。

食事時間は、ほぼ規則的な者が49.4%で、時々不規則な者は40.1%、不規則な者は10.5%であった。

食事を抜く者の主に抜く食事は朝食87.1%で、その理由は、「時間がない」69.4%、「作るのが面倒」27.4%、「食欲がない」23.4%などであった。「作るのが面倒」と答えた者では、自炊者が自宅・賄い付き者に比べて有意に多かった ($p < 0.001$)。

食事内容として調理済み食品の利用頻度は、自宅・賄い付き者に対して自炊者に ($p < 0.05$)、3食摂取者に対して時々抜く・ほとんど抜く者に ($p < 0.05$)、また食事時間

の規則的な者に対して時々不規則・不規則な者に ($p < 0.05$) 高かった (図2)。いずれの群においても約半数の者が2～3日に1回以上調理済み食品を利用していた。

2. 栄養バランス・栄養補助食品に対する意識

1) 食生活形態別の意識を図3に示した。

自炊者は自宅・賄い付き者に比較して、栄養バランスを考えて食事を摂取をしている ($p < 0.01$) が、栄養バランスはあまりとれていない ($p < 0.01$) と意識していた。

栄養補助食品への関心、栄養補助食品で十分な栄養がとれるか、栄養補助食品は健康に有効かの問いに対しては、両者とも約40%が「関心がある」と回答したが、「栄養がとれる」と考える者は約20%で、「健康維持に有効」と考える者は約50%であった。現在の自分に栄養補助食品は必要かの問いに対しては、自炊者の方がより多く必要 ($p < 0.01$) と意識していた。

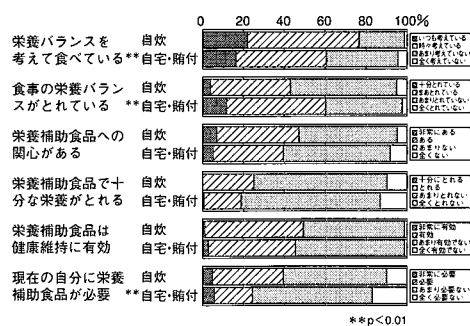


図3 食生活形態別にみた栄養バランス・栄養補助食品に対する意識

2) 3食摂取するか否か別の意識は図4に示した。

3食摂取者もしない者も、約70%の者が栄養バランスを考えて食事を摂取をしているが、3食摂取者の方が栄養バランスはとれていると意識していた ($p < 0.001$)。

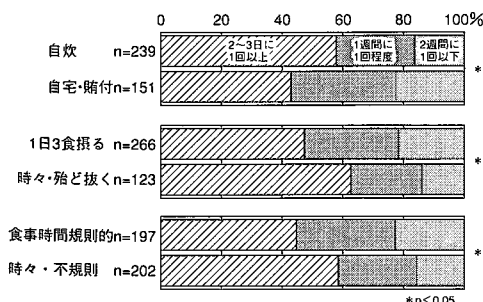


図2 食生活の状況と調理済み食品の利用頻度

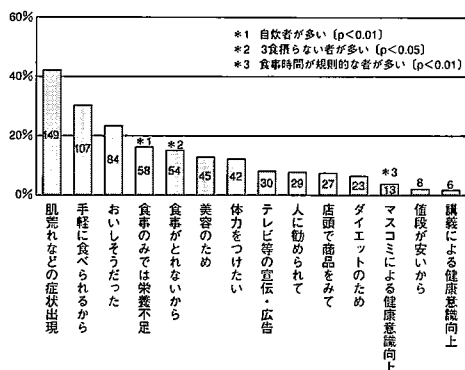


図7 栄養補助食品利用のきっかけ (人数)

たから」23.5%,「食事だけでは栄養不足になるから」16.2%,「食事がとれないから」15.1%,「美容のため」12.6%,「体力をつけたい」11.7%の順であった。「健康意識が高まったから」という理由は少なかった。

「食事だけでは栄養不足になるから」という理由は、自炊者が自宅・賄い付き者より有意に多く ($p<0.01$), また「食事がとれないことがあるから」という理由は、3食ほとんど摂取しない者が3食摂取者より多かった ($p<0.05$)。「マスコミにより健康意識が高まったから」という理由は食事時間の規則的な者が不規則者より有意に多かった ($p<0.01$)。

5. 栄養補助食品の種類別利用目的と食生活状況の関連を表1に示した。

ビタミンA主製品, ビタミンB群主製品, ビタミンC主製品, 食物繊維主製品, バランス栄養食, 栄養ドリンク類のいずれの製品も「疲れ」, 「風邪」, 「便秘」, 「食事代わり」, 「間食」, 「目を覚ます」, 「体力をつける」, 「おいしい」などの目的で利用されていた。

自炊者は自宅・賄い付き者に比較して「目を覚ます」目的で、ビタミンA主製品を有意に利用した ($p<0.05$)。反対に、自宅・賄い付き者は、「便秘」と「目を覚ます」目的でビタミンB主製品 ($p<0.05$) を、また「体力をつける」ためにビタミンC主製品 ($p<0.05$)、 「食事代わり」として食物繊維主製品 ($p<0.05$)、 「目を覚ます」 ($p<0.05$)、 「体力をつける」 ($p<0.05$)、 「おいしい」 ($p<0.05$) という理由で、栄養ドリンク類を利用した。

3食摂取しない者は摂取者に比べて「疲れ」 ($p<0.01$)、 「食事代わり」 ($p<0.01$)、 「おいしい」 ($p<0.01$) という理由でビタミンC主製品を利用した。また「便秘」 ($p<0.01$) で食物繊維主製品を、 「間食」 ($p<0.01$) としてバランス栄養食を、 「風邪」 ($p<0.05$) で栄養ドリンク類を摂取した。

表1 栄養補助食品飲む種類別利用目的と食生活状況の関連

| 利用目的 | 栄養補助食品の種類 | | | | | |
|-------|-----------|-----------|------------------|------------------|---------|--------|
| | ビタミンA主製品 | ビタミンB群主製品 | ビタミンC主製品 | 食物繊維主製品 | バランス栄養食 | 栄養ドリンク |
| 疲れ | | | 否>摂る** | | | |
| 風邪 | | | 否>規則的** | | | 否>摂る* |
| 便秘 | | 否>自炊* | | 否>摂る** 否>規則的* | | |
| 食事代わり | | | 否>摂る** 否>規則的* | 否>自炊* | 否>規則的* | |
| 間食 | | | | | 否>摂る** | |
| 目を覚ます | 自炊>否* | 否>自炊* | | | | 否>自炊* |
| 体力つける | | | 否>自炊* | | | 否>自炊* |
| おいしい | | | 否>摂る** | | | 否>自炊* |

・自炊が否か(自炊、否)、3食摂るか否か(摂る、否)、食事時間は規則的か(規則的、否)について、カイ二乗検定で危険率5%未満のものを示した

・*は $p<0.05$ 、**は $p<0.01$ を示す

・ビタミンE、鉄主製品は利用者が少ないため分析から除外した

・カルシウム主製品はすべてにおいて有意な関連はみられなかった

・食欲不振、肌荒れ、口内炎、貧血、食事矯正、ダイエットを利用目的とする者もいたが、食生活との関連はみられなかったため表から除外した

不規則に食事摂取する者は規則的な者に比べて、「疲れ」($p<0.01$), 「食事代わり」($p<0.05$) 目的でビタミンC主製品をより多く利用していた。また「便秘」($p<0.05$) で食物繊維主製品を、「食事代わり」($p<0.05$) にバランス栄養食を利用していた。

6. 食品購入時の意識 (図8)

食品購入時に意識したことは、「値段」が最も高率で、次いで「おいしさ」、「賞味期限」、「新鮮さ」、「カロリー」、「健康によい」の順であった。「食物繊維」、「カルシウム」、「ビタミン」、「塩分」、「蛋白質」、「鉄」などの栄養素についてはあまり意識をしていなかった。

自宅・賄い付き者は自炊者に比較して、「おいしさ」($p<0.05$), 「見た目」($p<0.01$), 「分量」($p<0.05$), 「手軽さ」($p<0.05$), 「食品添加物」($p<0.05$) をより多く意識していた。また3食摂取者はしない者よりも「健康によい」($p<0.05$) を、反対に3食摂取しない者はする者よりも「手軽さ」($p<0.05$) をより多く意識していた。規則的に摂取するか否かでは有意差はなかった。



図8 食品購入時の意識

考 察

食生活形態および食習慣別に、栄養補助食品利用に対する意識と実態を調査した。女子学生の食生活の背景として、自炊者が約6割を占め、一日3食を摂取しない者が3割いること、不規則な時間帯に食事を摂取する者が過半数いるという実態が得られた。食事を抜く者のほとんどは朝食を抜いているが、「作るのが面倒である」という理由で抜く者が自炊者に多いことは、自炊が学生一人一人の食意識・食管理能力を反映するものであるために注目すべき状態である。また調理済み食品を利用する頻度が自炊者、食事を抜く者、不規則に摂取する者に高かったが、これは好きな時間帯に、簡単に食事が手に入るコンビニエンスストアの影響があると考えられる。コンビニエンスストアでの購入品目ではパンが最も多く、次ぎにおにぎりという報告があり⁷⁾、野菜・果物が少なく、よく似た食品を選択するなど偏った栄養内容になることが予測される。コンビニエンスストアの利用群は、利用なし群に比較して健康状況は良好ではないとの報告⁷⁾もある。一日3食の食行動は健康管理上極めて重要であるが、食事を抜く、調理済み食品を頻回に使うということは、女子大生における講義・実習等の学業の過密さを考慮すれば健康状態に変化を来たすことは十分考えられる。自炊者においては、生活環境の変化が大きく、就寝時間等生活時間の不規則が食事に影響することもあると考えられるので、とくに注意が必要となろう。

自炊者・3食摂取しない者・不規則に摂取する者は栄養バランスのとれた食事ができなくて、食生活から生じた健康上の問題がある程度は認識しており、栄養補助食品の必要性を感じていることが把握された。

利用した栄養補助食品はバランス栄養食、栄養ドリンクが多く、総合的に栄養素を摂取しようと考えていることがうかがえた。利用のきっかけとして最も多いのは「肌荒れ・便秘・疲労などの症状の出現」であり、医薬品としての考え方が比較的強いように思われる。症状と利用食品の関係をみると、多種類の食品がそれぞれ多症状に利用されていたが、「便秘」でビタミンB群主製品を利用すると回答したように必ずしも用途を理解しているとは思えないものもあった。

また「手軽に食べられるから」、「おいしかったから」という回答も多く、栄養補助食品に対する安易な考え方もうかがえる。食品購入時の意識で、「食物繊維」、「カルシウム」、「ビタミン」、「塩分」、「蛋白質」、「鉄」などの栄養素についてはあまり意識をしていないことは栄養の必要性を感じてはいるが、栄養補助食品からは十分な栄養がとれるとは思っていないという意識の現れと考えられる。「健康意識が高まったから」利用するという回答は少なく、栄養補助食品についての正しい知識と利用法については普及していない状態といえよう。定期的に食事摂取する者に健康意識が高まったから利用すると回答した者が多いことは、良い食習慣をもつ者は正しい利用法ができるという健康意識と食習慣の関連が現れており、注目できる結果であった。また体力をつけるように、前向きな姿勢で栄養補助食品を利用しているのは自宅・賄い付き者であり、健康を意識した食行動はゆとりのある食生活から生まれるものと考えられた。

今回調査した福祉・医療系女子学生は、一般の人々に比較して、健康・栄養分野への関心は高いと推察されるし、将来的には指導をする立場になる学生である。自己の健康管理

ができる食生活行動がとれ、正しい知識をもって栄養補助食品の利用ができるようになることを希望するものである。また女子学生という立場から、栄養の偏りは将来の母性機能の発揮に際しても、不安を与えるものである。自分自身の健康のためと次世代への食習慣形成のためにも専門家としての意識を持って欲しいものである。

今後、栄養補助食品の利用は、社会の変化に伴いさらに増加すると思われる。健康を維持増進するためには、栄養補助食品への正しい理解と利用の仕方を指導していくことが重要である。そして、偏った食習慣の形成を防ぐためにも栄養と健康管理に対する教育の必要性が求められている。とくに自炊者においては、学生時代は今後の食生活の基盤を築くことになるという大切な時期となる。各人の生活スタイルを見直しながら、健康的な食生活プランを立てることが必要となろう⁸⁾。以上のことから女子学生に対しては入学後早期からの栄養補助食品利用をも含めた食生活に関する教育・指導の必要性が示唆された。

まとめ

女子大生の栄養補助食品の利用について、食生活形態・食習慣から検討した結果、次のことが把握された。

1. 栄養補助食品の利用経験者は多い。
2. 自炊者や3食摂取しない者、不規則に摂取する者は、栄養バランスがとれていないと意識しており、栄養補助食品の必要性を感じていた。
3. 利用の多い栄養補助食品はバランス栄養食、ビタミンC主製品、栄養ドリンク類であった。
4. 利用のきっかけは「症状の出現」が最も多く、栄養補助食品を医薬品として捉え

る傾向があった。

5. 多種類の製品が多目的に利用されており，栄養内容をその利用目的から考えると，不適切な利用法と思われる場合があり，指導の必要性が認められた。
6. 購入時に栄養素についての意識は低く，栄養が必要と考える意識と実践には隔たがある。
7. 栄養補助食品の摂取には，食生活形態や食習慣との関連が認められた。
8. 女子学生には，入学早期からの正しい食生活指導の必要性が示唆された。

引用文献

- 1) 広田直子，阪口しげ子，小松万喜子：福祉・医療関連学科の女子短大生における栄養補助食品利用の現状と問題点．長野県短期大学紀要，56号，P101～P110，2001。
- 2) 猪口尚子他：女子学生食生活の栄養学的評価．日本衛生学雑誌，56巻1号，P292，2001。
- 3) 太田節子他：大学生—特に自宅外生活学生—における食生活の特性．日本衛生学雑誌，55巻1号，P399，2000。
- 4) 太田節子他：大学生における食生活の特性—学年の違い—．日本衛生学雑誌，56巻1号，P293，2001。
- 5) 佐々木敏，辻とみ子：家族との同居の有無が女性3世代間での栄養素・食品群摂取量の類似性に及ぼす影響．栄養学雑誌，58巻5号，P195～P206，2000。
- 6) 福田めぐみ，平澤美恵子：栄養補助食品を利用する女子大学生の保健行動．母性衛生，39巻3号，P153，1998。
- 7) 難波敦子他：コンビニエンス・ストアーの利用の実態と食生活状況．栄養学雑誌，59巻3号，P135～P145，2001。
- 8) 中村美知子，長谷川恭子：わかりやすい栄養学，P9，廣川書店，2000。

受付日：2001年10月2日

受理日：2001年11月29日