

専門学校生のファーストフード利用と生活状況についての分析

沖田かすみ^{1*}，岩目知子¹，嶋崎琴子¹，古屋美知¹，大倉三洋²

Discussion on the Use of Fast Foods and Lifestyles of Technical College Students

Kasumi OKITA,^{1*} Tomoko IWAME,¹ Kotone SHIMASAKI,¹
Michi FURUYA,¹ and Mitsuhiro OOKURA²

Abstract: In mind to improve eating habit for a balanced diet, a questionnaire survey for 103 students in the technical college was performed on use of fast food(FF) in their daily life. The survey indicates that 47% of the students use FF because of cheaper prices, quick services, and close location of the stores. 60% of non-FF users were conscious of their eating habit. However, 50% of FF users were unconscious of their eating habits, and 30% of them did not recognize the unbalanced nutrition of FF, particularly the needs of intake of vegetables. In conclusion, it may be emphasized that the technical college students should pay much attention to correct intake of balanced foods in their daily eating habits.

Key Word: Fast Food · The Technical College · Students · The Questionnaire

1. はじめに

近年、日本ではライフスタイルの多様化に伴い、食環境も大きく変化を遂げてきた。食の簡便化や欧米化が進み、短時間で手軽に食べることができるファーストフードは人々にとってより身近に感じられるものとなり、特に若い世代での利用が高まっている¹⁾。しかしながら、高エネルギー、高脂肪であることや野菜の摂取量不足など栄養面からの指摘も数多くあげられる²⁾⁻⁴⁾。

また、若い世代では不規則な食事や朝食の欠食、さらに嗜好本位の偏食など食に関する問題点も多くあげられることから本研究では、専門学校生を対象にファーストフードに関する実態調査を行った。さらに、ファーストフード利用群と非利用群の日頃の食事時間と欠食状況、アルバイトの有無、Body Mass Index (以下、BMI) との関係についてそれぞれ検討し、若干の知見を得たので報告する。

¹高知市旭天神町292-26 高知学園短期大学生活科学学科。

E-mail: okita@kochi-gc.ac.jp

Department of Human Life Sciences, Kochi Gakuen College, 292-26 Asahi Tenjin-cho, Kochi 780-0955, Japan.

²高知県土佐市高岡町乙1139-3 高知リハビリテーション学院。

Department of Physical Therapy, Kochi Rehabilitation Institute, 1139-3, Otsu, Takaoka-cho, Tosa 781-1102, Japan.

2. 調査方法

1) 対象

高知リハビリテーション学院理学療法学科2009年度在学生103名（男子62名、女子41名、18.8歳±0.7歳）とした（回収率89%）。

2) アンケート調査時期

2009年7月23日。

3) アンケート調査方法

調査項目として、生活状況に関すること（食事時間、欠食状況、食生活に関する意識、居住形態、アルバイトの有無）、また身体状況に関すること（身長、体重）、さらにファーストフードに関すること（イメージ、利用頻度、食べ始めた時期、一度に食べる量、利用目的）についてそれぞれ調査した（アンケート用紙、付表1）。

4) 統計解析

統計処理は、Excel統計ソフトstatcelを用い、Mann-Whitney's U testにより、有意差検定をおこなった。有意差は、両側検定で有意水準を危険率5%以下とし、有意差がある場合は、 $p < 0.05$ とした。

3. 結果

1) ファーストフードの利用頻度について

ファーストフードの利用頻度を図1に示した。調査者全体（n 103）のうち「週に1～2回食べている」と回答した者は男子で39%、女子で29%、次いで「週に3～4回食べている」が男子で15%、女子で5%であり、「毎日食べている」が男子の2%であった。これに対し、「ほとんど食べていない」と回答した者は男子で44%、女子で61%であった。これに対し、「ほとんど食べていない」と回答した者は男子で44%、女子で61%であった。

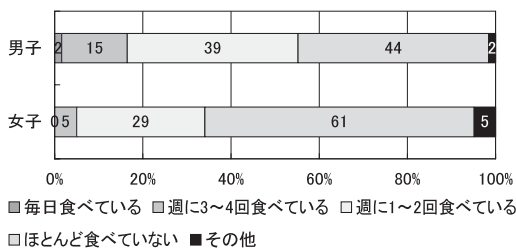


図1. ファーストフードの利用頻度

「食べていない」と回答した者は男子で44%、女子で61%であり、「その他」は男子で2%、女子で5%であった。

男女別にファーストフードの利用者の割合を比較すると、表1に示したように男子（n 62）では56%、女子（n 41）では34%であった。男子の方が利用者の割合が高い結果となったが、両群間における有意差は見られなかった。

表1. 性別によるファーストフード利用者の割合

	男子(%)	女子(%)
ファーストフード利用者	56	34

有意差なし $p < 0.05$

2) 食生活の意識状況について

ファーストフードを利用している者（n 48）に普段の食生活に気をつけているかどうか質問し、その結果を図2に示した。「やや気をつけている」が男子は47%、女子は43%であり、「気をつけている」と回答した者は男子6%であった。これに対し、「気をつけていない」は男子で44%、女子で50%であり、「わからない」と回答した者は男子で3%、女子で7%であった。

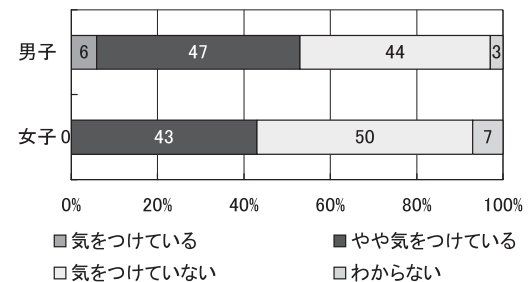


図2. 食生活の意識状況

3) 食生活で気をつけている内容について

ファーストフード利用者の中で食生活に気をつけていると回答した者（n 24）に、その内容を質問した。回答結果は図3に示したように、男子（n 18）では「栄養のバランスを考える」が56%と最も多く、次いで「野菜を多くとる」が17%、「間食を控える」と「腹八分目を心がけ

る」がそれぞれ11%、「油ものを控える」が6%であった。女子(n 6)では図4に示したように、「カロリーをとりすぎない」が50%と最も多く、次いで「野菜を多くとる」が33%、「間食を控える」が17%であった。「味付けを薄くする」、「品数を多くとる」、「その他」と回答した者は男女ともにいなかった。

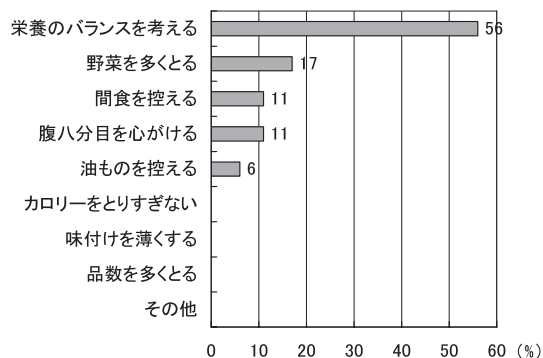


図3. 食生活で気をつけている内容 (男子)

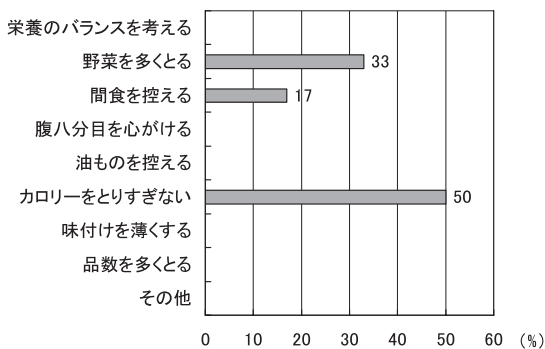


図4. 食生活で気をつけている内容 (女子)

4) ファーストフードのイメージについて

ファーストフードを利用すると回答した48名について、「栄養バランス」、「カロリー」、「野菜の量」のイメージを質問した結果を図5～7にそれぞれ示した。

まず、「栄養バランス」について男子で76%、女子で57%が「悪い」と回答し、「どちらともいえない」が男子で24%、女子で43%、「よい」と回答した者はいなかった。

「カロリー」については、「高い(多い)」と

回答した男子が79%と最も多く、「どちらともいえない」が18%、「低い(少ない)」が3%であった。

「野菜の量」について「少ない」と回答した男子が76%で最も多く、「どちらともいえない」が24%であった。

女子では100%が「カロリー」が「高い(多い)」、「野菜の量」が「少ない」と回答した。

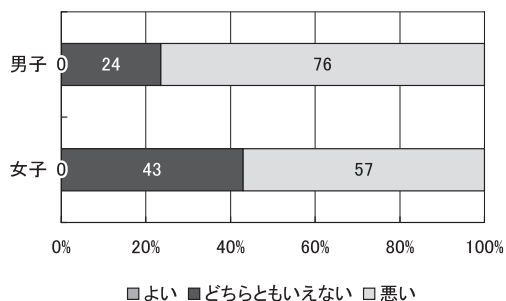


図5. ファーストフードの「栄養バランス」についてのイメージ

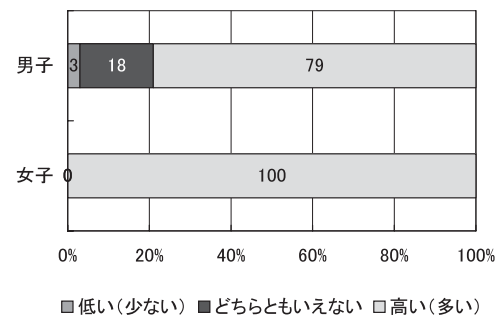


図6. ファーストフードの「カロリー」についてのイメージ

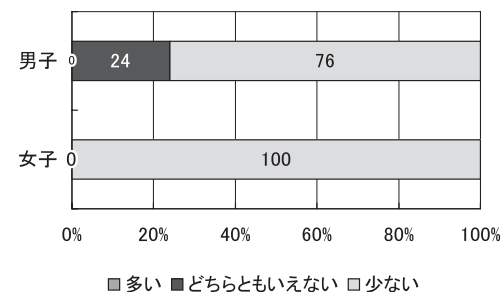


図7. ファーストフードの「野菜の量」についてのイメージ

5) ファーストフードを利用する理由について

図8に示したように、ファーストフードを利用する理由は、男子（n 34）で最も多かったのが「値段が安い」、「立ち寄りやすい」の24%で、次に「待ち時間が短い」の21%、「おいしい」の18%、「満腹感を得やすい」の6%の順で、「その他」と回答した者が9%であった。女子では「値段が安い」が43%と最も多く、次いで「立ち寄りやすい」が29%、「待ち時間が短い」と「おいしい」が14%の順であった（図9）。

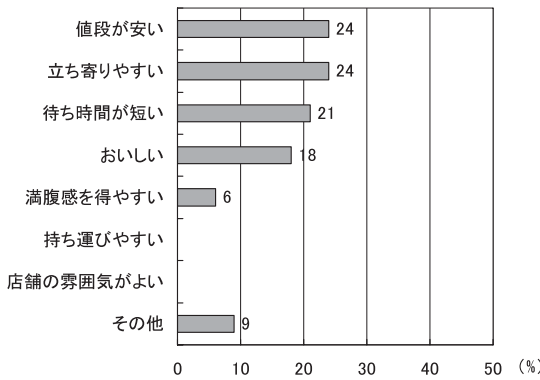


図8. ファーストフードを利用する理由(男子)

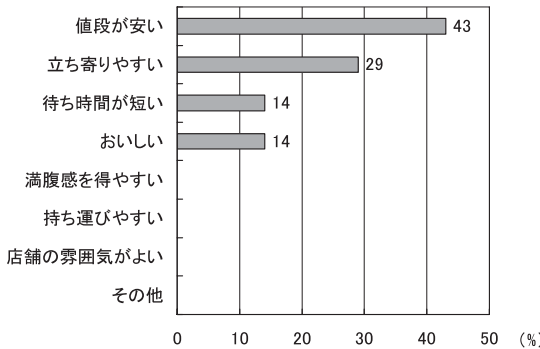


図9. ファーストフードを利用する理由(女子)

6) ファーストフードと普段の食事量の比較について

一度に食べるファーストフードの量と普段の食事量を比較した結果を図10に示した。ファーストフード利用者（n 48）のうち、「ほぼ同じ」が男子47%、女子86%と最も多く、次いでファースト

フードの方が「少ない」の男子35%、女子7%、ファーストフードの方が「多い」の男子15%、女子7%であり、「どちらともいえない」と回答した者は男子の3%であった。

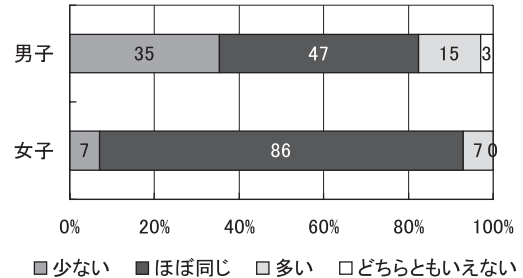


図10. ファーストフードと普段の食事量の比較

7) 欠食状況について

欠食状況について調査者全体（n 103）に質問した結果を図11に示した。1日3食を基準とし、1食でも欠けたら欠食とみなした。その結果、「ほとんど欠食しない」と回答した者は男子（n 62）で45%、女子（n 41）で49%であった。欠食者の割合は、「週2～3回欠食する」が男子で27%、女子で39%と最も多く、次いで「ほぼ毎日1回は欠食する」が男子で21%、女子で7%、「週4～5回欠食する」が男子6%、女子5%であり、男子では全体の54%、女子では全体の51%が欠食している結果となった。

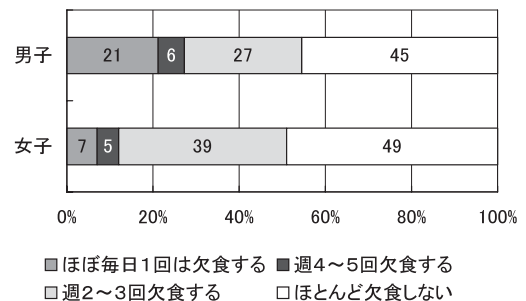


図11. 欠食状況

8) 食事時間について

調査者全体 (n 103) に普段の食事時間が決まっているかについて質問した。その結果は図12に示したように、「だいたい決まっている」が男子で50%、女子で56%と最も多く、「決まっている」は男子8%、女子7%で、両者を合わせると、男女ともに調査者全体のおよそ6割が決まった時間に食事をしてきた。それに対し、「あまり決まっていない」が男子24%、女子27%であり、「決まっていない」が男子18%、女子10%であった。

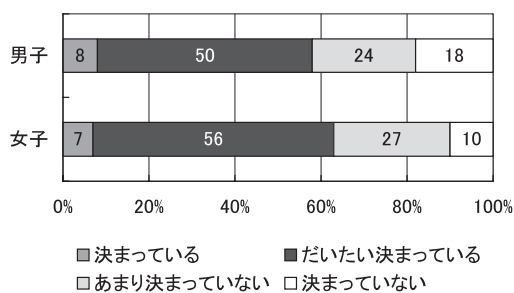


図12. 食事時間

また、ファーストフード利用群と非利用群と比較すると、表2に示したように「食事時間が決まっている」者の割合は、男子では利用群44%、非利用群74%であり、ファーストフード利用群では「食事時間が決まっている」と回答した者の割合が、非利用群に対し有意に低かった ($p < 0.05$)。

表2. ファーストフード利用の有無と食事時間 (男子)

	ファーストフード	
	利用群 (%)	非利用群 (%)
食事時間が決まっている	44 ^{a)}	74 ^{b)}
食事時間が決まっていない	56 ^{a)}	26 ^{b)}

a, b : 有意差あり $p < 0.05$

女子において「食事時間が決まっている」と回答した者は利用群43%、非利用群72%であり、利用群の方が低値であったが有意差は認められなかった (表3)。

表3. ファーストフード利用の有無と食事時間 (女子)

	ファーストフード	
	利用群 (%)	非利用群 (%)
食事時間が決まっている	43 ^{a)}	72 ^{b)}
食事時間が決まっていない	57 ^{a)}	28 ^{b)}

a, b : 有意差なし $p < 0.05$

9) アルバイトの有無について

アルバイトを行っている者の割合を図13に示した。調査者全体 (n 103) のうち、「している」と回答した男子が47%、女子が51%であり、「していない」と回答した男子が53%、女子が49%であった。

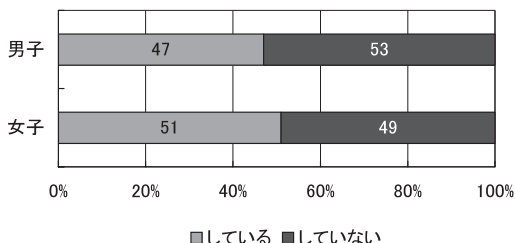


図13. アルバイトについて

ファーストフード利用群と非利用群でのアルバイトの有無を比較すると、表6に示した。男子においてファーストフード利用群で現在アルバイトをしていると回答した者は65%、非利用群は22%であり、利用群でアルバイトをしている者の割合が非利用群に対し、有意に高かった ($p < 0.05$)。また表7で示したように、女子においてアルバイトをしている割合は利用群で64%、非利用群で44%であり、利用群の方が高い結果となったが、有意差は認められなかった。

表6. ファーストフード利用の有無とアルバイトの有無 (男子)

	ファーストフード	
	利用群 (%)	非利用群 (%)
アルバイトをしている	65 ^{a)}	22 ^{b)}
アルバイトをしていない	35 ^{a)}	78 ^{b)}

a, b : 有意差あり $p < 0.05$

表7. ファーストフード利用の有無とアルバイトの有無（女子）

	ファーストフード	
	利用群(%)	非利用群(%)
アルバイトをしている	64 ^{a)}	44 ^{b)}
アルバイトをしていない	36 ^{a)}	56 ^{b)}

a, b : 有意差なし $p < 0.05$

10) BMIについて

調査者全体 (n 103) のBMIは男子が 21.9 ± 2.7 、女子は 20.7 ± 2.2 であった。ファーストフード利用群と非利用群において、BMIを比較したところ、表8に示したような結果であった。男子において、利用群のBMIが 21.4 ± 2.3 、非利用群のBMIが 21.9 ± 3.2 とともに正常範囲であり、有意差は認められなかった。女子においても利用群が 20.6 ± 1.5 、非利用群が 20.6 ± 2.6 であり、ともに正常範囲で、有意差は認められなかった。

表8. ファーストフード利用の有無とBMI

	ファーストフード	
	利用群	非利用群
男子	$21.4 \pm 2.3^a)$	$21.9 \pm 3.2^b)$
女子	$20.6 \pm 1.5^a)$	$20.6 \pm 2.6^b)$

a, b : 有意差なし $p < 0.05$

4. 考察

本調査ではファーストフードを利用している男子 (n 34) は56%であり、女子 (n 14) は34%であった。林ら⁴⁾の調査研究の34.8%と比較すると女子の割合はほぼ同じであったが、男子の割合は高値であった。普段の食事について「ほとんど欠食しない」と回答した男子の割合が本研究では45%であり、林らの調査研究の66.7%と比較すると低いことから、3食の食事を食べることができず、手早く食べることでできるファーストフードを利用する者の割合が高いことが考えられる。また、平成21年度本学生活科学学科1年生 (n 94) を対象に行った予備調査の23%と比較しても、本調査のファーストフード利用者の割合が高かった。

一度に食べるファーストフードの量について、

利用者のうち男子では6割以上、女子では9割以上が普段の食事の量とほぼ同じ、もしくは多いと回答したことから、間食ではなく、一度の食事としてファーストフードを食べていることがうかがえる。さらに利用目的は男女ともに「値段が安い」、「立ち寄りやすい」、「待ち時間が短い」の順に回答した者が多く、このことより、店舗の雰囲気や料理を楽しみ、食事の時間を充実させるために利用しているのではなく、安価で手早く食事を済ませることができ、食事時間を短縮させるため、ファーストフードを利用していることが考えられた。男子において、アルバイトをしている者はファーストフード利用群が有意に高く、食事時間が決まっている者の割合では利用群が非利用群に比べ有意に低かった。また女子においても、有意差は見られなかったが、アルバイトをしている者の割合はファーストフード利用群の方が高く、食事時間が決まっている者の割合も低値であった。アルバイトによる拘束時間の長さから調理や食事にかかる時間や手間をかけられないこと、アルバイト先での不規則な食習慣などが、ファーストフードを利用することに影響を及ぼしていると推測された。

次に、食生活で気をつけている内容より、利用群の男子は栄養バランスを考え、野菜を多くとることに意識を置きながら食生活を送っていることがうかがえる。利用群の女子においては、カロリーをとりすぎず、野菜を多くとることを考えながら食生活を送っていることがうかがえる。しかし、ファーストフードは栄養バランスが悪いうえに、高カロリーであること、さらに野菜の量も少なく、食生活に悪影響を与えると考えながらも、利用していることが分かった。利用群では食生活そのものに対する意識が低いことが示唆された。江上ら³⁾はファーストフードの過体重への影響が強いものと報告しているが、本調査で男女の利用群と非利用群のBMIを比較するとそれぞれ、正常範囲内にあり差は認められなかった。ファーストフードの利用と肥満との関連については、佐藤ら²⁾ほどの程度ファーストフードに依存しているかが重要であると述べ

ているが、今回の調査では依存度まで明らかにできず、肥満との関連については言及できなかった。また、性別によるBMIの差もみられたため、今後は、性別や依存度も含め、調査項目を検討する必要がある。

本調査の対象者は健康増進や疾病予防の治療・支援を行う理学療法士養成課程の学生であり、身体活動に密接に関わる食について関心が高いと思われる。しかしながら、本調査のファーストフード利用群は食生活におけるファーストフードの問題点に気づきながらも、実際には利用しているのが現状である。すなわち、栄養や食事にある程度の知識をもって評価することができても、改善意欲へと繋げていないことが問題となる⁹⁾。よって自らの食生活の問題点を把握するとともに問題解決のための望ましい行動を習慣化する必要があり、適切な食生活のあり方ならびに行動変容を実現させるための指導・教育の重要性が示唆された。また、本調査の対象者の年代は生活習慣に問題がある場合も多く、壮年期以降の危険な生活習慣の出発点でもあり、この時期の過ごし方によって将来疾病にかかるリスクが大きく左右される。健康づくりの軸は栄養・休養・運動であり、包括的に指導を行っていくうえで多領域に亘る支援が必要であり、栄養分野だけでなく、相互の連携をとって指導することが重要であると考えられた。

5. まとめ

専門学校生を対象としてファーストフードに関する実態調査を行った。その結果、103名の調査者のうち男子56%、女子34%がファーストフードを利用していると回答し、その利用目的は値段が安い、立ち寄りやすい、待ち時間が短いという理由が多かった。ファーストフード利用群で食生活に気をつけている割合は男女ともに約5割であり、非利用群の60%と比較し、低値であった。食生活に気をつけている内容として、利用群の男子では栄養バランスを考える、女子ではカロリーをとりすぎないと回答した者が最も多かった。しかしながら、ファーストフードにおける栄養バランスのイメージについて、男

子の約7割が悪いと感じており、利用している女子すべてがファーストフードは高カロリーであるとイメージしている。

栄養バランスが悪く、高カロリーで食生活に悪影響を及ぼすと考えながらも、安価で簡単に食事を済ませることができるため、ファーストフードを利用していると推測された。以上の結果より、自分の食生活を把握し、バランスのよい食事に近づけるための行動変容を促す指導・教育が重要であると考えられた。今回の調査結果は栄養に関する知識の程度により、ファーストフードの利用が変わることも考えられるので、今後さらに栄養士教育を受けている学生と比較分析し、ファーストフードの利用における栄養教育の重要性について検討していく必要がある。

6. 謝辞

アンケートにご協力いただきました高知リハビリテーション学院理学療法学科学生に深く感謝いたします。

7. 引用文献

- 1) 浅野真智子, 深蔵紀子, 尾立純子, 瓦家千代子, 難波敦子, 安田直子, 山本悦子: 児童から大学生にいたる若年者層ファーストフードの利用実態調査, 栄養学雑誌, 2003, 61(1), 47-54.
- 2) 佐藤敏子: ファーストフードと肥満の関係は? 肥満と糖尿病, 2007, 6 (6), 914-915.
- 3) 江上いすず, 長谷川昇, 大矢みどり: 肥満傾向の女子のライフスタイルについて (第1報), 名古屋文理短期大学紀要, 1993, 18, 85-91.
- 4) 林真理子, 五味千帆, 秋元とし子, 稲光禮子, 松木秀明, 野村公寿: 東海大学医療技術短期大学の女子の食習慣と栄養状態, 東海大学医療技術短期大学総合看護研究施設年報, 1998, 8, 45-54.
- 5) 多田羅浩三, 推進方策, 健康日本21推進ガイドライン, 2001, 東京, ぎょうせい, 154-156.

付表1

◇◇食生活とファーストフードに関するアンケート調査◇◇

このアンケートは、食生活とファーストフードに関する研究で使用させていただきます。アンケートに記入された個人情報は研究以外の目的で使用することはありません。

() 学科 年 組 番 氏名
性別 () 年齢 () 歳 身長 () cm 体重 () kg

◆問1 あなたはふだん、食事時間が決まっていますか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 決まっている
2. だいたい決まっている
3. あまり決まっていない
4. 決まっていない

◆問2 あなたはふだん欠食することがありますか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. ほぼ毎日1回は欠食する
2. 週2～3回欠食する
3. 週4～5回欠食する
4. ほとんど欠食しない

(1. 2. 3. に○印をつけた方におたずねします。どの食事に欠食は多いですか。)

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 朝食
2. 昼食
3. 夕食
4. 決まっていない

◆問3 あなたはふだん、食生活に気をつけていますか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 気をつけている
2. やや気をつけている
3. 気をつけていない
4. わからない

(1. 2. に○印をつけた方におたずねします。どのようなことに気をつけていますか。)

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 栄養のバランスを考える
2. 品数を多くとる
3. 腹八分目を心がける
4. 間食を控える
5. カロリーをとりすぎない
6. 油ものを控える
7. 野菜を多くとる
8. 味付けを薄くする
9. その他 ()

◆問4 あなたの現在の居住状況についておたずねします。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 家族と一緒に暮らしている
2. 寮など、他の人と一緒に暮らしている
3. 1人で暮らしている
4. その他 ()

◆問5 あなたは現在アルバイトをしていますか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. している
2. していない

ファーストフードとは「ハンバーガー、フライドチキン、牛どん等、その場で立ち食いしたり、持ち帰ったりできる食品。ほとんど調理済みなので、加熱したり、盛りつけるだけで客に手早く出すことができる。」と定義されます。(調理用語辞典より引用)

◆問6 あなたのファーストフードに対するイメージをおたずねします。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

(ア) ファーストフードの「栄養バランス」についてどう思いますか。

1. よい 2. どちらともいえない 3. 悪い

(イ) ファーストフードの「カロリー」についてどう思いますか。

1. 低い(少ない) 2. どちらともいえない 3. 高い(多い)

(ウ) ファーストフードの「野菜の量」についてどう思いますか。

1. 多い 2. どちらともいえない 3. 少ない

◆問7 あなたは現在、どれくらいの頻度でファーストフードを食べていますか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 毎日食べている 2. 週に1～2回食べている
3. 週に3～4回食べている 4. ほとんど食べていない
5. その他 ()

◆問8 あなたがファーストフードを食べ始めたのはいつ頃ですか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 小学生以前 2. 小学1～3年生の頃 3. 小学4～6年生の頃
4. 中学生の頃 5. 高校生以降 6. 食べたことがない

◆問9 あなたが一度に食べるファーストフードの量は、ふだんの食事と比べてどうですか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 少ない 2. ほぼ同じ 3. 多い 4. どちらともいえない

◆問10 あなたがファーストフードを食べている主な理由は何ですか。

該当する番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 待ち時間が短い 2. 立ち寄りやすい 3. 持ち運びやすい
4. 満腹感を得やすい 5. 値段が安い 6. おいしい
7. 店舗の雰囲気がよい 8. その他 ()

以上で終わりです。お手数ですが、もう一度未記入がないか確認していただけるようお願いいたします。ご協力ありがとうございました。