

女子学生の食生活とその指導方法

宇 高 順 子

(食物学研究室)

(昭和59年10月11日受理)

I. は じ め に

現代若者の食生活は、一般に中高年層と食文化を異にし、栄養素摂取、文化の両面で種々新たな問題点の内在していることが指摘されている。元来、食生活は、習慣性が強く、知識として理解したことが実生活に結びつかなかったり、また栄養面のみの指導では具体的にどう改善したらよいのかわかりにくい等、その指導の定着がむずかしい。食生活を変えることは、食文化を変えることであり、ひいては生活文化全体につながる裾野の広い問題である。従って、その指導は、食事の文化性に焦点をあてた内容を組込み、経過をみながら段階的に行う必要があると考えられる。本報は、未来の日本人の食生活の舵取りともなるべき女子学生を対象に、先の両面から種々の目標を設け、随時指導を加えながら食生活記録を約3ヵ月間にわたりつづけることにより、学生の食生活の実態を把握するとともに、効果的な指導のポイントを探ったものである。

II. 対象及び方法

対象：本学部三回生女子21名（自宅生10名，下宿生（自炊）11名）

期間：1984年4月末～7月中旬の連続12週間

方法：毎日の全摂食内容と食事指標を、記録表（表1）に各自記録し評価させた。食品分量は秤量を基本とし、外食等により秤量できないものは、各料理の標準食品構成表、食品80キロカロリーガイドブック¹⁾を参考に、記録させた。油脂、砂糖などについても各料理に使う標準量を参考に付した。穀類、煮豆類は乾燥重量に換算して記入させた。食品群別摂取量は香川案²⁾に準拠し（目標値：表1の20代女子の上欄）、これに足立らの摂取量のバランス圏（表1の20代女子の下欄）を加え、毎日の評価はバランス圏の範囲であれば良しとし、バランス圏に達することを当初目標とした。（足立らのバランス圏のうち、魚・肉の上限は200gにおさえた。）他の項目の当初目標も実態を考慮してやや緩和した。すなわち、食事間隔は三食の間隔が4～7時間の範囲であれば良しとし、これが1.5回以上／1日を当初目標とした。手作り度（手作り料理数／献立数）も0.5以上、材料数（砂糖類、菓子・嗜好品を除く材料の種類数）も20以上を当初目標とした。「手作り」には、切るだけ・温めるだけなどの簡単な料理は除いた。 α 、 $\alpha\beta$ 、 $\textcircled{\beta}$ 、 β は足立らの提唱する鮮明な食事構成^{3)～8)}に準拠したもので、 $(\alpha \text{ 又は } \alpha\beta) \cdot \textcircled{\beta} \cdot \beta$ が揃った「鮮明な」食事2回以上／日を当初目標とした。記号は以下の内容を示す。

α : 主食 (ポテトサラダ等の副食的な芋料理, 菓子パン等は主食とみなさなかった)

$\alpha\beta$: 主食と副食が一つになった料理 (丼物・一皿物等)

③: 主菜 (蛋白質食品として30 g 以上 (蛋白質として約6 g 以上) 含む副食)

β : 副菜 (主菜以外の副食で, 香物もここに分類した)

また, 足立らの報告に基づき, 他の食品群別摂取量との正相関の高い米食を重視して, 米食は2回以上/1日を当初目標及び目標とした。毎日の記録をさらに集計表(表2)に記入し, 週平均値を算出させた。

また, 毎週一回「食事の健全さ」表(表3)をつけさせ, 食事記録表とあわせて毎週回収チェックし, 随時指導を加えた。指導内容は, 主に低評価項目の指摘と, それを改善するための料理方法・生活リズムのアドバイスなどである。

経過に応じ, 次のような段階指導を行った。

調査期間中, 1ヵ月経過頃から効果が鈍り, 中だるみ傾向がつづくようになった。そこでそれまでの中間集計を行い, 9週目終了時点で, 全体及び自宅・下宿の別について概観説明をし, 食事内容の手抜き例, 充実例の典型的パターンを紹介した。すなわち, それまでの段階で, 全体に「鮮明な食事」が増加してきたにもかかわらず, 食品群別摂取量や材料数は伸び悩み現象がみられた。これには, 食事の鮮明度を上げるために従来の不鮮明な献立パターンに, とりあえず簡単な単品料理(目玉焼, 牛乳, 生野菜等)を加えて済ませるケースが多くみられた。そこで, そのような「かろうじて鮮明な食事」の不充分さを説き, 次の目標として, 種々の材料を組合せた料理の工夫をするよう, 煮物・汁物等における具体例を説明した。また「鮮明な食事」の条件として, 副菜一品では植物性食品の不足が解消しきれていなかったため, 「副菜が二品以上の鮮明な食事」が一日二食以上になるよう, 副食の充実を力説した(ただし集計には最初の方法を踏襲した)。さらに, 自宅生の方が下宿生よりむしろ食品群別摂取量の不足が多いこと, 下宿生は努力型と手抜き型に二分化傾向のあることを指摘し, 下宿生の中から献立や材料の組合せの充実例を紹介し, 一人でもここまでできることを示したが, これは大いにはげみになったようである。

調査期間中期に, 日頃の生活リズム・健康指標についてのアンケートも行った。

表1. 食 事 記 録 表

(氏名)																			
月 (日)	調理場・食数・人	α (αβ) β	手づくり ①②レ	献立名	材料名・目分量	乳	卵	魚・肉	豆	有色野菜	その他の野菜	芋	藻・小魚	果実	穀類	油脂(種実)	砂糖	菓子・嗜好品	満足度 (味・量のバランス) 食環境 献立修正案
食事時刻 (食事間隔)																			
食事間隔 (2, 1, 0)				米 其他 主食 欠食 () () () () 食 食 食 食	材料数	1日の合計													
					20代女子軽労/普通労	250 150-400	50 30-70	100 100-200	80 30-250	80 70-300	220 200-400	100 50-300	3 1-100	200 100-300	180/240 150-400	20 10-40	20 0-40	0-100	
					過不足評価 (+, 0, -)														

表2 食 事 集 計 表

[illegible]

女子学生の食生活とその指導方法

表3 「食事の健全さ」表

きょうの日付 年 月 日 曜 氏名				月/日			
1. きょうの食事について、 該当するものに○印をつけてください。				ア	イ	ウ	ア イ ウ ア
食 べ 方 (A)	①家族や友人などといっしょの楽しい食事でしたか……………	2食以上()	1食()	なし()			
	②時間を十分にとった食事でしたか(朝食なら15分以上, 昼食・夕食なら20分以上)……………	3食とも()	2食()	1食以下()			
	③朝食が軽すぎたり, 夕食が重すぎたり, 間食に偏りすぎ ていませんか……………	大変よい()	まあよい()	問題あり()			
料 理 の 組 合 せ (B)	④野菜やイモをたっぷり使った副菜料理がありましたか……………	3食とも()	2食()	1食以下()			
	⑤魚・肉・卵・大豆などを主材料にした主菜料理がありま したか……………	3食とも()	2食()	1食以下()			
	⑥3種以上の料理のある食事でしたか(主食や汁は含め, 果物・飲みものは含めません)……………	3食とも()	2食()	1食以下()			
	⑦主食・主菜・副菜のそろった食事でしたか……………	3食とも()	2食()	1食以下()			
つ く り 方 (C)	⑧煮た野菜料理(蒸しもの・茹でもの・汁もの・炒めもの を含めます)がありましたか……………	3食とも()	2食()	1食以下()			
	⑨日本料理のある食事でしたか(めし・味噌汁を含めます)……………	3食とも()	2食()	1食以下()			
	⑩食塩や砂糖など調味料の使いすぎ, 食卓での摂りすぎに ならないように心がけた食事でしたか……………	3食とも()	2食()	1食以下()			
	⑪既製の惣菜, 調理済み食品, 即席調味料などにたよらず, 手づくり料理のある食事でしたか……………	3食とも()	2食()	1食以下()			
暮 し と の つ な が り (D)	⑫季節の材料を生かした食事でしたか……………	2食以上()	1食()	なし, または() わがらない()			
	⑬身近にとれる材料を生かした食事でしたか……………	2食以上()	1食()	なし, または() わがらない()			
	⑭食品添加物や農薬など衛生面に注意した食事でしたか……………	3食とも()	2食()	1食以下また() はわがらない()			
	⑮食費の使い方にムダはありませんでしたか……………	ない()	あ る()	わがらない()			
	⑯買物・調理・後片付けなど, 時間や労力に無理やムダは ありませんでしたか……………	ない()	あ る()	わがらない()			
	⑰労働や運動や休養と, 食事とがうまくバランスのとれた 一日でしたか……………	大変よい()	まあよい()	問題あり()			
	⑱ビタミン剤や強壮剤など栄養剤にたよらない一日でしたか……………	たよらない()	少しあった()	あった()			
	⑲栄養や健康づくり, 食生活の向上について知っている知 識を生かせた一日でしたか……………	積極的に()	ま あ()	生かせず()			
	⑳きょうのような食事を毎日繰り返すことは, 地域全体ま たは日本全体の健全な食生活や食料生産のためによい方 向だと考えられますか……………	そう思う()	一部直せばよい()	問題点が多い()			
2. ア, イ, ウのそれぞれの○の数を数えてみましょう。 各〔 〕の中に○の数を書き入れ, アは5点, イは3点, ウは0点を与えて, 20問の合計点を出してみましょう。				↓アの○の数 5点×〔 〕	↓イの○の数 3点×〔 〕	↓ウの○の数 0点×〔 〕	
				⇒〔 〕	+	〔 〕	= 計〔 〕点
3. 上の4つのどのグループからも得点がありましたか。 どのグループも10点以上の得点ならプラス10点, 8点以 上ならプラス5点を, 「バランスのよかった得点」として 加算します。				⇒バランス点〔 〕点			
				さあ, あなたの食事の健全さの総合診断は〔 〕点 です。			
自己 診 断	■ 80点以上なら——まず健全。今後はあなたらしい個性的な食事へと一歩前進を。 ■ 60~79点なら——4つのグループのどれからも得点があるようなら「健全」な方向を向いています。もしも得点が 極端に少ないグループがあれば, そのあたりにあなたの問題があるでしょう。 ■ 60点未満なら——全般的に問題が多いようです。友だちと問題点を話し合ったり, 専門家に相談してみましょう。						

III. 結 果

1. 食品群別摂取量の平均値の変化（表4）

調査はじめの食品群別摂取量では、目標値に比べて、全体に、乳類、芋類、果実類、有色野菜、その他の野菜、豆類の不足がめだっていた。

乳類は、はじめ目標値の約 $\frac{1}{3}$ の摂取量で、増加して後半当初目標に近づいたが、目標にはまだ遠かった。下宿生の方がよく飲んでいて、また個人差が大きいのが特徴である。

卵類は、はじめから当初目標量とれており、以後目標値に達した。

魚介・肉類も、漸増して目標値に達した。

豆類は、はじめ目標値の4割の摂取量で当初目標圏に入っており、さらに増加したが、目標値にはまだ不足していた。

有色野菜は、目標値の $\frac{1}{2}$ 弱の摂取量であったが、大巾に増加し目標値に達した。下宿生の方がよく摂られていた。

その他の野菜も、目標値の $\frac{1}{2}$ 弱であったが、約2倍に増え目標値にあと一歩まで近づいた。

芋類は、はじめ目標値の約 $\frac{1}{3}$ の摂取量であり、かなり増加して当初目標に達したが目標値のやっと半分である。下宿生の方がよく摂っていた。

藻類・小魚ははじめから目標値とれていたが、個人差が大きかった。

果実類は、はじめ目標値の約 $\frac{1}{3}$ の摂取量であり、増加して当初目標に達したがまだ目標値の約半分である。下宿生の方がよく摂っていたが、個人差が大きかった。

穀類は、はじめから目標値摂れていたのが、漸減傾向を示した。他の食品群の摂取量が増えたためと考えられる。これ以上減らさないようにしたい食品である。

油脂類は、自宅生が目標値をやや下まわっていた。下宿生はほぼ目標値摂れており、下宿生の方が多く摂っていた。いずれも経時変化は少なかった。

砂糖類は、はじめから目標圏内であり、さらに漸減した。

菓子・嗜好品（以下嗜好品と略す）は、はじめ下宿生の摂取量が多かった（自宅生の約3倍）が改善された。しかし暑さに向って自宅・下宿生とも目標圏オーバーが続いたが、10週目以降目標圏までおさえられた。これは嗜好品を意識的に控えたことのみならず、「三度の食事を充実してきちんと摂ると、嗜好品を食べたいと思わなくなった」と多くの学生が感想を述べており、食事の充実によって自然に嗜好品の摂取量も是正できたことが伺われる。個人差は大きかった。

全体に、努力の結果、よく改善されてきた。当初から目標値にほぼ達しているものとして、卵類、魚介・肉類、藻類・小魚、穀類、油脂類、砂糖類が挙げられる。意識させることで効果がよくあがりほぼ目標値に達したものは、有色野菜、その他の野菜、嗜好品であった。これらは日頃から食べているものの量を、料理法を工夫したり料理数を増やすことにより、比較的容易に増減できる文化的素地（料理法のレパートリーなど）をそなえた食品といえよう。これに対し、改善されたがまだまだ目標値に遠いものとして乳類、豆類、芋類、果実類があげられ、いずれも摂取量の個人差が比較的大きかった。これらは摂食習慣自体ができていない、またはこれらの食品をたっぷり使った料理のレパートリーが少ない、芋・豆などは手間のかかる料理がすたれてきた、などの原因が考えられ、食べ方の文化を伝授し創造してゆく必要がある食品と考えられる。

自宅・下宿生の別をみると、食品群別摂取量は自宅生の方がむしろ問題が多かった。こうした報告は池田らも報告⁹⁾しており、興味深い。

週	自 宅 \ 下 宿											全 体																				
	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	週	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	週	M	SD
乳類	1	76.0	67.2													99.8	34.7														88.5	52.8
	2	97.8	71.4													114.2	90.4														106.4	80.3
	3	87.0	66.9													136.0	73.0														112.7	72.9
	4	87.5	61.8													131.5	74.3														110.6	70.6
	5	99.5	83.8													126.9	81.2														113.9	81.6
	6	83.8	64.9													156.4	103.6														121.8	92.9
	7	136.5	92.3													118.1	92.3														126.9	90.4
	8	112.5	96.7													119.6	81.5														116.2	86.8
	9	134.1	117.9													126.5	82.4														130.1	98.3
	10	98.2	71.3													131.1	91.0														115.4	81.9
	11	133.6	105.9													153.4	114.2	+													144.0	108.0
	12	128.9	99.9													144.5	83.8	+													137.1	89.8
M	106.3	83.9													129.8	83.4														119.0	84.2	
卵類	1	42.1	10.7													42.9	11.5														42.5	10.9
	2	46.0	19.4													45.2	18.6														45.6	18.5
	3	48.7	13.2													44.6	8.9														46.6	11.1
	4	43.3	21.5													45.2	15.6														44.3	18.2
	5	46.3	18.0													45.9	15.7														46.1	16.4
	6	61.2	17.5	+												43.8	21.3														52.1	21.0
	7	57.8	21.3													49.1	9.8	+													53.2	16.5
	8	51.1	18.3													42.5	17.5														46.6	18.0
	9	53.4	17.4													47.4	18.2														50.2	17.7
	10	53.6	11.6	+												51.4	21.7	+														

(表4 つづき その1)

(g)

週	自 宅 \ 下 宿												全 体																	
	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD
有 色 野 菜	1	35.5	25.6						+		+	+	+	+	39.5	18.6													37.6	21.8
	2	37.0	13.5										+		50.1	22.4													43.9	19.5
	3	40.8	32.7											+	48.2	30.6													44.7	31.0
	4	58.1	33.0												68.8	46.8	+												63.7	40.2
	5	60.9	27.2												80.0	47.6	++	++	+										70.9	39.5
	6	63.6	43.6	++											59.7	39.7	+												61.6	40.6
	7	56.2	35.6												63.1	30.0	+												59.8	32.2
	8	50.0	20.9												67.8	32.5	++	+											59.3	28.4
	9	56.9	29.6												62.0	25.3	++	+											59.6	26.9
	10	57.1	23.3			+									88.7	51.7	++	++	+										73.7	42.9
	11	64.2	22.8		++										88.8	58.2	+++	+++	++										77.1	45.7
	12	82.5	42.9		+++	+									79.9	60.1	+++	+++	++										81.1	51.4
M	55.2	31.6												66.4	42.0													61.2	37.8	
そ の 他 の 野 菜	1	94.8	49.9							+		+	+	119.6	60.5														107.8	55.8
	2	122.9	46.9							+	+	+	122.5	53.8															122.7	49.4
	3	124.6	49.8							++		+++	110.4	45.2															117.1	46.8
	4	145.4	58.8									+	139.8	56.9															142.5	56.4
	5	162.0	62.6	+						+	+	+	125.8	49.4															143.0	57.7
	6	148.7	71.5										145.1	71.2															146.8	69.6
	7	156.9	86.7										163.2	53.3															160.2	69.3
	8	171.6	69.1	+									180.8	63.7	+++	+++	++												176.4	64.8
	9	170.0	79.5	+									152.7	51.8	+++	+++	++												161.0	65.3
	10	202.8	68.8	+++	++								172.6	53.0	+++	+++	+++	++											187.0	61.5
	11	194.5	58.9	+++	++								162.1	38.3	+++	+++	+++	+++	++										177.5	50.7
	12	184.7	53.7	+++	++								197.5	59.9	+++	+++	+++	+++	+++										191.4	56.0
M	156.6	68.2										149.3	59.0															153.0	63.6	
芋 類	1	25.1	17.0									+	36.0	30.8															30.8	25.2
	2	29.1	9.4										42.9	25.6															36.3	20.4
	3	34.5	18.0										48.2	23.1															41.7	21.5
	4	33.0	14.9									+	40.5	16.9															36.9	16.0
	5	38.9	19.8									+++	++	29.6	18.1														34.0	19.1
	6	39.9	16.3									+	36.5	26.7															38.1	21.9
	7	40.9	29.6									++	34.5	21.4															37.5	25.2
	8	37.1	14.5									+	41.8	22.5															39.6	18.8
	9	40.9	17.6										53.8	20.0	+		+												47.7	19.6
	10	42.3	26.2										64.6	25.3	++	+	+++	++											54.0	27.6
	11	44.1	18.7	++									49.7	22.3	+		+												47.0	20.4
	12	53.8	18.2	+++	++					+			54.5	29.2	++	+	+++	+++	++										54.2	24.0
M	38.3	19.5										44.4	24.8															41.6	22.6	
藻 類 ・ 小 魚	1	5.8	6.0										8.5	7.0															7.2	6.5
	2	7.3	4.5										6.3	6.4															6.8	5.5
	3	5.3	5.1									+	3.1	3.1															4.1	4.2
	4	3.8	3.2										4.7	4.7															4.3	4.0
	5	6.1	6.5										5.8	5.6															6.0	5.9
	6	4.9	6.4										5.6	4.9															5.3	5.5
	7	6.3	7.3										4.7	4.4															5.5	5.9
	8	4.4	4.7										6.2	6.1															5.3	5.5
	9	6.2	8.6										4.4	4.3															5.2	6.6
	10	4.0	2.3										4.8	3.3															4.4	2.8
	11	5.6	6.5										5.4	5.5															5.5	5.8
	12	4.1	3.4										7.1	5.2															5.7	4.6
M	5.3	5.5										5.5	5.1															5.5	5.3	

女子学生の食生活とその指導方法

(表4 つづき その2)

(g)

週	自 宅 \ 下 宿												全 体																	
	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD
果 実 類	1	61.6	43.1	+											79.6	77.9													71.0	62.9
	2	38.3	31.0												68.7	48.5													54.2	43.1
	3	56.9	32.8												75.8	66.6													66.8	52.9
	4	56.2	37.3												82.5	76.7													70.0	61.2
	5	78.6	40.7												95.1	68.9													87.2	56.5
	6	64.0	31.7												78.8	57.4													71.8	46.5
	7	80.8	32.9												96.2	48.4													88.9	41.5
	8	70.6	42.9												76.9	54.1													73.9	48.0
	9	71.0	49.3												93.0	69.0													82.5	60.0
	10	87.5	41.6												110.8	71.4													99.7	58.9
	11	112.9	61.0												96.3	63.3													104.2	61.3
	12	101.4	35.2												123.3	71.5													112.9	56.9
M	73.3	43.6	<												89.8	64.2	82.3												55.8	
穀 類	1	185.9	76.7												196.9	37.5													191.7	58.2
	2	177.6	32.9												202.3	40.0													190.5	38.0
	3	186.3	34.1												193.2	42.9													189.9	38.1
	4	174.4	26.6												191.5	31.0													183.4	29.6
	5	169.3	15.1												178.0	17.9													173.9	16.8
	6	172.9	25.0												184.3	13.6													178.9	20.2
	7	166.5	40.9												177.1	27.1													172.0	33.9
	8	167.8	34.2												182.1	23.2													175.3	29.2
	9	160.1	22.5												182.4	20.2													171.8	23.7
	10	153.8	30.6												173.2	17.9													164.0	26.1
	11	165.1	20.8												171.2	25.6													168.3	23.1
	12	166.1	22.1												176.4	24.0													171.5	23.1
M	170.5	34.2	≪												184.0	28.6	177.8												32.3	
油 脂 類	1	14.3	6.3												21.2	6.7													17.9	7.3
	2	20.1	12.7												22.1	7.0													21.1	9.9
	3	17.3	6.2												18.4	7.9													17.9	7.0
	4	17.8	8.9												17.9	6.9													17.9	7.7
	5	19.7	7.2												19.0	8.0													19.3	7.5
	6	19.0	8.1												17.3	7.3													18.1	7.5
	7	18.1	7.5												20.4	4.4													19.3	6.1
	8	16.0	6.1												19.2	6.8													17.7	6.5
	9	16.4	5.8												21.8	7.3													19.2	7.1
	10	16.4	7.6												22.5	14.1													19.6	11.7
	11	16.8	6.9												18.8	7.5													17.9	7.1
	12	18.7	7.3												19.0	7.0													18.9	7.0
M	17.5	7.6	<												19.8	7.7	18.7												7.7	
砂 糖 類	1	8.7	4.5												12.7	8.7													10.8	7.1
	2	13.7	11.7												13.8	14.8													13.8	13.1
	3	10.2	10.5												8.0	9.6													9.0	9.9
	4	10.5	6.5												10.1	8.5													10.3	7.5
	5	9.2	4.6												9.2	7.3													9.2	6.0
	6	7.4	3.0												7.5	4.7													7.4	3.9
	7	7.7	3.6												6.5	4.5													7.1	4.0
	8	8.2	3.5												10.9	8.0													9.6	6.3
	9	5.1	3.7												7.8	6.1													6.5	5.2
	10	5.4	3.3												8.9	5.5													7.2	4.8
	11	5.4	4.0												8.2	4.9													6.9	4.6
	12	4.8	3.3												9.7	6.2													7.4	5.5
M	8.0	6.2													9.4	7.8	8.8												7.1	

(表4 つづき その3)

		(表4 つづき その3)														(g)																			
週	自 宅		\ 下 宿												全 体																				
	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD					
菓子・嗜好品	1	74.4	69.1	<div></div>														213.9	153.2	<div></div>														147.5	137.8
	2	129.1	117.1															151.1	108.8															140.6	110.5
	3	125.4	93.5													—	—	184.2	102.6															156.2	100.5
	4	134.3	81.2															124.7	64.0															129.3	71.0
	5	128.1	114.0															88.1	48.8															107.1	86.3
	6	156.5	85.0													+	—	127.6	60.9															141.4	73.0
	7	102.0	81.6															115.8	91.8															109.2	85.2
	8	134.8	85.5															117.7	141.1															125.9	115.4
	9	138.0	108.0															125.1	89.2															131.2	96.3
	10	114.4	116.1															79.1	47.1													—		95.9	86.6
	11	76.3	48.4													—		110.3	113.2													—		94.1	88.1
	12	94.9	126.7															101.3	125.8															98.2	123.1
M	117.3	95.0													128.2	103.8													123.1	99.9					

$\left. \begin{matrix} + \\ - \\ >, < \end{matrix} \right\} P < 0.05, \quad \left. \begin{matrix} \equiv \\ \gg, \ll \end{matrix} \right\} P < 0.01, \quad \left. \begin{matrix} \equiv \\ \gg, \ll \end{matrix} \right\} P < 0.001$

2. その他の食事指標の平均値の変化 (表5)

「食事の健全さ」は、表3の合計得点を示したものである。かなり改善され、自宅生は当初目標(80点以上)に達した。自宅生の方が高得点であった。

材料数は、増加したが当初目標にあと一歩である。

鮮明度は、増加して当初目標に達した。

米食は、増加して目標値に達した。

手作り度は、増加して当初目標に達した。自宅生の方が手作り度が高かった。

食事間隔は、自宅生ははじめから当初目標値でありさらに向上した。下宿生は改善して当初目標に達した。自宅生の方が規則正しい食事をしていた。

欠食は、減少して自宅生は目標値に達した。下宿生の方が欠食が多かった。

その他の主食は、漸減傾向を示した。自宅生の方がその他の主食の摂取が多かった。

主食なしは、減少して目標に近づいた。

表5 その他の食事指標の変化

週	自 宅		下 宿												全 体															
	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD
「食事の健全さ」(点)	1	47.6	13.7		+			+	+	+	+	+	+	+	38.5	18.8													42.9	16.8
	2	59.0	13.7							+	+			+	52.0	22.5	+												55.3	18.7
	3	68.2	20.4	+						+	+			+	56.0	13.9	+												61.8	18.0
	4	65.6	17.2	+						+	+			+	54.5	19.9	+												59.8	19.1
	5	68.6	18.5	+											59.5	19.8	+												63.9	19.3
	6	64.3	19.4	+											59.6	20.6	+												61.9	19.7
	7	71.5	18.5	+											70.0	14.6	+	+											70.7	16.1
	8	75.5	19.8	+	+										66.2	20.2	+	+											70.6	20.1
	9	74.8	8.5	+	+										62.0	23.0	+	+											67.7	18.7
	10	78.7	11.6	+	+										72.0	18.0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		75.2	15.3
	11	81.1	7.1	+	+	+	+								67.9	20.7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		74.2	16.8
	12	83.9	11.6	+	+	+	+	+	+						74.6	23.2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		79.0	18.8
M	69.9	17.9	»												61.1	21.3													65.2	20.2
材 料 数	1	15.4	3.3												16.6	4.2													16.0	3.8
	2	16.7	1.5												17.0	3.4													16.9	2.6
	3	16.5	2.7								+	+	+	+	15.5	3.0													16.0	2.8
	4	16.9	2.8												17.5	2.6													17.2	2.6
	5	18.0	2.1	+									+		16.6	2.2													17.3	2.2
	6	18.0	1.8	+											16.9	2.7													17.4	2.3
	7	18.1	3.4												17.4	3.6													17.8	3.4
	8	17.9	1.9												18.4	2.7	+	+											18.1	2.3
	9	18.2	2.9												18.2	2.2	+	+											18.2	2.5
	10	19.7	2.6	+	+	+	+								19.6	3.6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		19.7	3.1
	11	19.7	2.0	+	+	+	+	+							18.6	3.1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		19.1	2.6
	12	19.6	2.0	+	+	+	+	+							18.5	3.2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		19.0	2.7
M	17.9	2.7													17.6	3.2													17.7	2.9
鮮 明 度	1	1.25	0.61								+	+		+	1.22	0.74													1.23	0.67
	2	1.28	0.45				+	+		+	+	+	+	+	1.30	0.46													1.29	0.44
	3	1.48	0.71							+	+		+	+	1.28	0.59													1.38	0.64
	4	1.48	0.41												1.70	0.34	+	+											1.60	0.38
	5	1.66	0.53												1.80	0.64	+	+											1.73	0.58
	6	1.56	0.47												1.56	0.77													1.56	0.63
	7	1.53	0.49												1.82	0.65	+	+											1.68	0.58
	8	1.74	0.37	+	+										1.95	0.53	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		1.85	0.46
	9	1.58	0.43												1.77	0.55	+	+											1.68	0.49
	10	1.83	0.51	+	+										2.04	0.57	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		1.94	0.54
	11	1.96	0.54	+	+	+									1.84	0.66	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		1.90	0.59
	12	2.22	0.32	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2.01	0.77	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		2.11	0.59
M	1.63	0.54													1.69	0.65													1.66	0.60
米 食 (回)	1	1.77	0.53										+		1.62	0.61													1.69	0.56
	2	1.84	0.56										+		1.79	0.39													1.81	0.47
	3	1.95	0.49										+		1.71	0.46													1.82	0.48
	4	1.83	0.55												1.96	0.45													1.90	0.49
	5	1.71	0.47												2.06	0.53													1.90	0.52
	6	1.70	0.41										+	+	1.71	0.43													1.70	0.41
	7	1.79	0.59												2.01	0.43													1.90	0.51
	8	1.90	0.53												1.91	0.60													1.90	0.56
	9	1.77	0.36												2.04	0.29													1.91	0.35
	10	2.00	0.52												2.24	0.45	+	+		+									2.12	0.49
	11	1.93	0.38												1.89	0.50													1.91	0.44
	12	2.09	0.37							+					2.04	0.39	+				+								2.06	0.37
M	1.86	0.48													1.91	0.48													1.89	0.48

(表5 つづき その1)

週	自 宅 \ 下 宿		全 体												M SD	
	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD
手 作 り 度	1	0.46	0.11												0.41	0.17
	2	0.47	0.14												0.43	0.16
	3	0.48	0.13												0.41	0.18
	4	0.45	0.12												0.43	0.16
	5	0.46	0.13												0.46	0.15
	6	0.47	0.11												0.43	0.15
	7	0.52	0.09												0.51	0.13
	8	0.58	0.12												0.50	0.14
	9	0.51	0.16												0.49	0.12
	10	0.58	0.11	+		+++									0.55	0.12
	11	0.53	0.10												0.51	0.13
	12	0.54	0.12												0.52	0.13
M	0.50	0.12													0.47	0.15
食 事 間 隔 (回)	1	1.53	0.15			++		++	+++	+++	++				1.33	0.29
	2	1.43	0.30			+		++	+++	+++	++				1.31	0.31
	3	1.73	0.29	+		+		+++	+++	+++	++				1.44	0.42
	4	1.69	0.56												1.50	0.54
	5	1.56	0.35												1.55	0.35
	6	1.74	0.29	+											1.52	0.40
	7	1.69	0.26												1.59	0.32
	8	1.59	0.32												1.59	0.28
	9	1.71	0.37												1.57	0.43
	10	1.59	0.43												1.58	0.35
	11	1.77	0.26	++											1.66	0.34
	12	1.76	0.27	++											1.63	0.35
M	1.65	0.34													1.52	0.38
欠 食 (回)	1	0.07	0.10												0.19	0.22
	2	0.13	0.19												0.22	0.26
	3	0.02	0.04												0.20	0.30
	4	0.10	0.16												0.15	0.19
	5	0.13	0.17												0.17	0.25
	6	0.08	0.12												0.16	0.22
	7	0.11	0.23												0.13	0.22
	8	0.02	0.04												0.05	0.09
	9	0.04	0.13												0.09	0.18
	10	0.10	0.20												0.10	0.18
	11	0.01	0.03												0.05	0.11
	12	0.00	0.00	--		-									0.06	0.14
M	0.07	0.14													0.13	0.21
そ の 他 の 主 食 (回)	1	0.99	0.48												0.90	0.48
	2	0.93	0.46												0.86	0.38
	3	0.97	0.49												0.87	0.47
	4	0.99	0.55												0.86	0.45
	5	1.12	0.46												0.95	0.52
	6	1.14	0.47												1.01	0.46
	7	1.05	0.46												0.88	0.42
	8	0.98	0.49												0.93	0.52
	9	1.10	0.24												0.90	0.32
	10	0.86	0.44												0.71	0.40
	11	0.95	0.44												0.86	0.37
	12	0.81	0.41												0.80	0.34
M	0.99	0.44													0.88	0.43

(表5 つづき その2)

週	自 宅 宅 \ 下 宿												全 体																				
	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12週	M	SD			
主 食 な し (画)	1	0.19	0.29	—												0.23	0.31													0.21	0.29		
	2	0.06	0.13													0.12	0.17													0.09	0.15		
	3	0.06	0.19													0.14	0.21													0.10	0.20		
	4	0.02	0.04													0.05	0.09	—													0.03	0.07	
	5	0.01	0.03													0.02	0.04	—	—													0.01	0.04
	6	0.06	0.10													0.18	0.19	++												0.12	0.16		
	7	0.07	0.10													0.09	0.18	+												0.08	0.14		
	8	0.08	0.15													0.11	0.22													0.10	0.18		
	9	0.09	0.12													0.06	0.12	+												0.08	0.12		
	10	0.03	0.10													0.07	0.12	—													0.05	0.11	
	11	0.05	0.13													0.21	0.50													0.13	0.38		
	12	0.04	0.10													0.04	0.12	—													0.04	0.11	
M	0.06	0.14													0.11	0.22													0.09	0.19			

$\left. \begin{matrix} + \\ - \\ >, < \end{matrix} \right\} P < 0.05, \quad \left. \begin{matrix} \text{++} \\ = \\ \gg, \ll \end{matrix} \right\} P < 0.01, \quad \left. \begin{matrix} \text{+++} \\ \equiv \\ \ggg, \lll \end{matrix} \right\} P < 0.001$

3. 「食事の健全さ」の変化 (表6)

「食事の健全さ」表 (表3) の各項目別の変化をみた。

(A) 食べ方

① 団らん：自宅生の方がよく団らんしていた。下宿生は1日に1度も団らん食のないケースが約1/2あった。全体に経時変化は少なかった。

② 十分な食事時間：自宅生の方が時間をかけた食事をよくしていた。全体に改善傾向がみえた。

③ 各食事の比重：当初、自宅・下宿生ともに「問題あり」が約1/2を占めていたが、改善傾向がみえた。

(B) 料理の組合せ

④ 野菜や芋の副菜：当初、自宅・下宿生ともに、1食以下が大勢を占めていたが、改善された。

⑤ 主菜：当初、自宅・下宿生ともに、1食以下が大勢を占めていたが改善傾向がみえた。自宅生はほぼ2食以上に達したのに対し、下宿生はつくる者とつくらぬ者に二分化してきた。主菜については、自宅生の方が努力次第でつくりやすい条件を揃えているといえよう。

⑥ 三種以上の料理：当初、自宅・下宿生とも1食以下が約1/2を占めていたが、改善された。自宅生の方が1食以下の減少がはやい傾向だった。

⑦ 鮮明な食事：当初、自宅・下宿生とも1食以下が過半数を占めていたが改善された。

⑧ 煮野菜：当初、自宅・下宿生とも1食以下が約7割を占めていたが、後半にかけて改善傾向がみえた。

⑨ 和食：当初、下宿生は1食以下が過半数で洋食傾向が強かった。全体に和食増加傾向がみえた。

表6 「食事の健全さ」の変化

週	自宅				下宿				全体				
	2食以上	1食	なし	計	2食以上	1食	なし	計	2食以上	1食	なし	計	
① 団 ら ん	1	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	3 27.3%	4 36.4%	4 36.4%	11	13 61.9%	4 19.0%	4 19.0%	21
	2	9 90.0%	0 0.0%	1 10.0%	10	4 36.4%	5 45.5%	2 18.2%	11	13 61.9%	5 23.8%	3 14.3%	21
	3	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	3 27.3%	5 45.5%	3 27.3%	11	13 61.9%	5 23.8%	3 14.3%	21
	4	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	3 27.3%	7 63.6%	1 9.1%	11	13 61.9%	7 33.3%	1 4.8%	21
	5	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10	2 18.2%	4 36.4%	5 45.5%	11	11 52.4%	5 23.8%	5 23.8%	21
	6	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10	1 9.1%	8 72.7%	2 18.2%	11	10 47.6%	9 42.9%	2 9.5%	21
	7	8 80.0%	2 20.0%	0 0.0%	10	2 18.2%	5 45.5%	4 36.4%	11	10 47.6%	7 33.3%	4 19.0%	21
	8	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	1 9.1%	8 72.7%	2 18.2%	11	11 52.4%	8 38.1%	2 9.5%	21
	9	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	0 0.0%	6 54.5%	5 45.5%	11	10 47.6%	6 28.6%	5 23.8%	21
	10	9 90.0%	0 0.0%	1 10.0%	10	2 18.2%	5 45.5%	4 36.4%	11	11 52.4%	5 23.8%	5 23.8%	21
	11	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	2 18.2%	5 45.5%	4 36.4%	11	12 57.1%	5 23.8%	4 19.0%	21
	12	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	3 27.3%	3 27.3%	5 45.5%	11	13 61.9%	3 14.3%	5 23.8%	21
計	114 95.0%	4 3.3%	2 1.7%	120 100.0%	26 19.7%	65 49.2%	41 31.1%	132 100.0%	140 55.6%	69 27.4%	43 17.1%	252 100.0%	

自宅・下宿間のクロス表の
 χ^2 検定

週	自宅				下宿				全体				
	3食	2食	1食以下	計	3食	2食	1食以下	計	3食	2食	1食以下	計	
② 十分 な 食 事 時 間	1	4 40.0%	5 50.0%	1 10.0%	10	1 3 9.1%	5 45.5%	5 45.5%	11	5 23.8%	10 47.6%	6 28.6%	21
	2	3 30.0%	7 70.0%	0 0.0%	10	3 27.3%	5 45.5%	3 27.3%	11	6 28.6%	12 57.1%	3 14.3%	21
	3	7 70.0%	2 20.0%	1 10.0%	10	3 27.3%	8 72.7%	0 0.0%	11	10 47.6%	10 47.6%	1 4.8%	21
	4	7 70.0%	3 30.0%	0 0.0%	10	5 45.5%	4 36.4%	2 18.2%	11	12 57.1%	7 33.3%	2 9.5%	21
	5	7 70.0%	3 30.0%	0 0.0%	10	2 18.2%	7 63.6%	2 18.2%	11	9 42.9%	10 47.6%	2 9.5%	21
	6	6 60.0%	4 40.0%	0 0.0%	10	4 36.4%	4 36.4%	3 27.3%	11	10 47.6%	8 38.1%	3 14.3%	21
	7	5 50.0%	3 30.0%	2 20.0%	10	6 54.5%	4 36.4%	1 9.1%	11	11 52.4%	7 33.3%	3 14.3%	21
	8	5 50.0%	5 50.0%	0 0.0%	10	4 36.4%	7 63.6%	0 0.0%	11	9 42.9%	12 57.1%	0 0.0%	21
	9	4 44.4%	5 55.6%	0 0.0%	9	4 36.4%	4 36.4%	3 27.3%	11	8 40.0%	9 45.0%	3 15.0%	20
	10	5 50.0%	5 50.0%	0 0.0%	10	5 45.5%	6 54.5%	0 0.0%	11	10 47.6%	11 52.4%	0 0.0%	21
	11	8 80.0%	2 20.0%	0 0.0%	10	4 36.4%	6 54.5%	1 9.1%	11	12 57.1%	8 38.1%	1 4.8%	21
	12	7 70.0%	3 30.0%	0 0.0%	10	4 36.4%	5 45.5%	2 18.2%	11	11 52.4%	8 38.1%	2 9.5%	21
計	68 57.1%	47 39.5%	4 3.4%	119 100.0%	45 34.1%	65 49.2%	22 16.7%	132 100.0%	113 45.0%	112 44.6%	26 10.4%	251 100.0%	

自宅・下宿間のクロス表の

 χ^2 検定

週	自宅				計	下宿				計	全体				計
	大変良い	まあ良い	問題あり			大変良い	まあ良い	問題あり			大変良い	まあ良い	問題あり		
③ 各 食 事 の 比 重	1	0 0.0%	5 50.0%	5 50.0%	10	1 9.1%	4 36.4%	6 54.5%	11	1 4.8%	9 42.9%	11 52.4%	21		
	2	1 10.0%	7 70.0%	2 20.0%	10	1 9.1%	6 54.5%	4 36.4%	11	2 9.5%	13 61.9%	6 28.6%	21		
	3	4 40.0%	4 40.0%	2 20.0%	10	1 9.1%	4 36.4%	6 54.5%	11	5 23.8%	8 38.1%	8 38.1%	21		
	4	3 30.0%	5 50.0%	2 20.0%	10	2 18.2%	4 36.4%	5 45.5%	11	5 23.8%	9 42.9%	7 33.3%	21		
	5	2 20.0%	5 50.0%	3 30.0%	10	1 9.1%	6 54.5%	4 36.4%	11	3 14.3%	11 52.4%	7 33.3%	21		
	6	3 30.0%	5 50.0%	2 20.0%	10	3 27.3%	5 45.5%	3 27.3%	11	6 28.6%	10 47.6%	5 23.8%	21		
	7	3 30.0%	3 30.0%	4 40.0%	10	2 18.2%	6 54.5%	3 27.3%	11	5 23.8%	9 42.9%	7 33.3%	21		
	8	4 40.0%	4 40.0%	2 20.0%	10	2 18.2%	4 36.4%	5 45.5%	11	6 28.6%	8 38.1%	7 33.3%	21		
	9	2 22.2%	5 55.6%	2 22.2%	9	3 27.3%	4 36.4%	4 36.4%	11	5 25.0%	9 45.0%	6 30.0%	20		
	10	3 30.0%	6 60.0%	1 10.0%	10	4 36.4%	6 54.5%	1 9.1%	11	7 33.3%	12 57.1%	2 9.5%	21		
	11	2 20.0%	7 70.0%	1 10.0%	10	4 36.4%	4 36.4%	3 27.3%	11	6 28.6%	11 52.4%	4 19.0%	21		
	12	4 40.0%	5 50.0%	1 10.0%	10	4 36.4%	5 45.5%	2 18.2%	11	8 38.1%	10 47.6%	3 14.3%	21		
計	31 26.1%	61 51.3%	27 22.7%	119 100.0%	28 21.2%	58 43.9%	46 34.8%	132 100.0%	59 23.5%	119 47.4%	73 29.1%	251 100.0%			

週	自 宅					下 宿					全 体			
	3 食	2 食	1食以下	計		3 食	2 食	1食以下	計		3 食	2 食	1食以下	計
④ 野 菜 や 芋 の 副 菜	1	0 0.0%	1 10.0%	9 90.0%	10	0 0.0%	2 18.2%	9 81.8%	11	0 0.0%	3 14.3%	18 85.7%	21	
	2	1 10.0%	2 20.0%	7 70.0%	10	3 27.3%	1 9.1%	7 63.6%	11	4 19.0%	3 14.3%	14 66.7%	21	
	3	1 11.1%	4 44.4%	4 44.4%	9	0 0.0%	4 36.4%	7 63.6%	11	1 5.0%	8 40.0%	11 55.0%	20	
	4	1 10.0%	2 20.0%	7 70.0%	10	0 0.0%	4 36.4%	7 63.6%	11	1 4.8%	6 28.6%	14 66.7%	21	
	5	2 20.0%	4 40.0%	4 40.0%	10	2 18.2%	2 18.2%	7 63.6%	11	4 19.0%	6 28.6%	11 52.4%	21	
	6	1 10.0%	6 60.0%	3 30.0%	10	2 18.2%	4 36.4%	5 45.5%	11	3 14.3%	10 47.6%	8 38.1%	21	
	7	1 10.0%	1 10.0%	8 80.0%	10	2 18.2%	5 45.5%	4 36.4%	11	3 14.3%	6 28.6%	12 57.1%	21	
	8	3 33.3%	3 33.3%	3 33.3%	9	1 9.1%	5 45.5%	5 45.5%	11	4 20.0%	8 40.0%	8 40.0%	20	
	9	0 0.0%	5 55.6%	4 44.4%	9	1 9.1%	5 45.5%	5 45.5%	11	1 5.0%	10 50.0%	9 45.0%	20	
	10	1 10.0%	6 60.0%	3 30.0%	10	3 27.3%	5 45.5%	3 27.3%	11	4 19.0%	11 52.4%	6 28.6%	21	
	11	1 10.0%	6 60.0%	3 30.0%	10	3 27.3%	4 36.4%	4 36.4%	11	4 19.0%	10 47.6%	7 33.3%	21	
	12	3 30.0%	6 60.0%	1 10.0%	10	4 36.4%	5 45.5%	2 18.2%	11	7 33.3%	11 52.4%	3 14.3%	21	
計	15 12.8%	46 39.3%	56 47.9%	117 100.0%		21 15.9%	46 34.8%	65 49.2%	132 100.0%		36 14.5%	92 36.9%	121 48.6%	249 100.0%

経時変化の χ^2 検定

* *

週	自 宅					下 宿					全 体			
	3 食	2 食	1食以下	計		3 食	2 食	1食以下	計		3 食	2 食	1食以下	計
⑤ 主 菜	1	20.0% ²	20.0% ²	60.0% ⁶	10	0.0% ⁰	27.3% ³	72.7% ⁸	11	9.5% ²	23.8% ⁵	66.7% ¹⁴	21	
	2	10.0% ¹	60.0% ⁶	30.0% ³	10	9.1% ¹	27.3% ³	63.6% ⁷	11	9.5% ²	42.9% ⁹	47.6% ¹⁰	21	
	3	30.0% ³	50.0% ⁵	20.0% ²	10	9.1% ¹	45.5% ⁵	45.5% ⁵	11	19.0% ⁴	47.6% ¹⁰	33.3% ⁷	21	
	4	10.0% ¹	50.0% ⁵	40.0% ⁴	10	0.0% ⁰	54.5% ⁶	45.5% ⁵	11	4.8% ¹	52.4% ¹¹	42.9% ⁹	21	
	5	30.0% ³	30.0% ³	40.0% ⁴	10	36.4% ⁴	9.1% ¹	54.5% ⁶	11	33.3% ⁷	19.0% ⁴	47.6% ¹⁰	21	
	6	0.0% ⁰	70.0% ⁷	30.0% ³	10	36.4% ⁴	18.2% ²	45.5% ⁵	11	19.0% ⁴	42.9% ⁹	38.1% ⁸	21	
	7	40.0% ⁴	20.0% ²	40.0% ⁴	10	27.3% ³	36.4% ⁴	36.4% ⁴	11	33.3% ⁷	28.6% ⁶	38.1% ⁸	21	
	8	10.0% ¹	40.0% ⁴	50.0% ⁵	10	36.4% ⁴	45.5% ⁵	18.2% ²	11	23.8% ⁵	42.9% ⁹	33.3% ⁷	21	
	9	11.1% ¹	66.7% ⁶	22.2% ²	9	18.2% ²	45.5% ⁵	36.4% ⁴	11	15.0% ³	55.0% ¹¹	30.0% ⁶	20	
	10	20.0% ²	50.0% ⁵	30.0% ³	10	18.2% ²	54.5% ⁶	27.3% ³	11	19.0% ⁴	52.4% ¹¹	28.6% ⁶	21	
	11	0.0% ⁰	90.0% ⁹	10.0% ¹	10	36.4% ⁴	36.4% ⁴	27.3% ³	11	19.0% ⁴	61.9% ¹³	19.0% ⁴	21	
	12	20.0% ²	80.0% ⁸	0.0% ⁰	10	45.5% ⁵	27.3% ³	27.3% ³	11	33.3% ⁷	52.4% ¹¹	14.3% ³	21	
計	20 16.8%	62 52.1%	37 31.1%	119 100.0%		30 22.7%	47 35.6%	55 41.7%	132 100.0%		50 19.9%	109 43.4%	92 36.7%	251 100.0%

自宅・下宿間のクロス表の

χ^2 検定

*

週	自 宅					下 宿					全 体				
	3食	2食	1食以下	計		3食	2食	1食以下	計		3食	2食	1食以下	計	
⑥ 三種以上の料理	1	10.0%	40.0%	50.0%	10	18.2%	27.3%	54.5%	11		14.3%	33.3%	52.4%	21	
	2	30.0%	50.0%	20.0%	10	0.0%	36.4%	63.6%	11		14.3%	42.9%	42.9%	21	
	3	50.0%	30.0%	20.0%	10	9.1%	27.3%	63.6%	11		28.6%	28.6%	42.9%	21	
	4	10.0%	60.0%	30.0%	10	9.1%	36.4%	54.5%	11		9.5%	47.6%	42.9%	21	
	5	40.0%	50.0%	10.0%	10	36.4%	27.3%	36.4%	11		38.1%	38.1%	23.8%	21	
	6	0.0%	70.0%	30.0%	10	45.5%	27.3%	27.3%	11		23.8%	47.6%	28.6%	21	
	7	30.0%	40.0%	30.0%	10	45.5%	36.4%	18.2%	11		38.1%	38.1%	23.8%	21	
	8	20.0%	60.0%	20.0%	10	36.4%	36.4%	27.3%	11		28.6%	47.6%	23.8%	21	
	9	11.1%	77.8%	11.1%	9	27.3%	45.5%	27.3%	11		20.0%	60.0%	20.0%	20	
	10	40.0%	40.0%	20.0%	10	45.5%	36.4%	18.2%	11		42.9%	38.1%	19.0%	21	
	11	30.0%	70.0%	0.0%	10	36.4%	36.4%	27.3%	11		33.3%	52.4%	14.3%	21	
	12	60.0%	30.0%	10.0%	10	63.6%	18.2%	18.2%	11		61.9%	23.8%	14.3%	21	
計	33 27.7%	61 51.3%	25 21.0%	119 100.0%		41 31.1%	43 32.6%	48 36.4%	132 100.0%		74 29.5%	104 41.4%	73 29.1%	251 100.0%	

経時変化の χ^2 検定

自宅・下宿間のクロス表の

 χ^2 検定

* *

*

週	自 宅				下 宿				全 体			
	3食	2食	1食以下	計	3食	2食	1食以下	計	3食	2食	1食以下	計
⑦ 鮮 明 な 食 事	1	10.0%	3	60.0%	10	0	36.4%	7	4.8%	7	61.9%	21
	2	10.0%	4	50.0%	10	2	20.0%	6	15.0%	6	55.0%	20
	3	40.0%	3	30.0%	10	0	45.5%	6	19.0%	8	42.9%	21
	4	0.0%	7	30.0%	10	1	63.6%	3	4.8%	14	28.6%	21
	5	20.0%	6	20.0%	10	3	45.5%	3	23.8%	11	23.8%	21
	6	0.0%	6	40.0%	10	5	18.2%	4	23.8%	8	38.1%	21
	7	30.0%	4	30.0%	10	5	27.3%	3	38.1%	7	28.6%	21
	8	30.0%	4	30.0%	10	5	18.2%	4	38.1%	6	33.3%	21
	9	11.1%	6	22.2%	9	4	45.5%	2	25.0%	11	20.0%	21
	10	30.0%	5	20.0%	10	7	27.3%	1	47.6%	8	14.3%	21
	11	40.0%	6	0.0%	10	4	45.5%	2	38.1%	11	9.5%	21
	12	70.0%	2	10.0%	10	6	18.2%	3	61.9%	4	19.0%	21
計	29	56	34	119	42	45	44	131	71	101	78	250
	24.4%	47.1%	28.6%	100.0%	32.1%	34.4%	33.6%	100.0%	28.4%	40.4%	31.2%	100.0%
経時変化の χ^2 検定				*	*				***			

週	自 宅				下 宿				全 体			
	3 食	2 食	1食以下	計	3 食	2 食	1食以下	計	3 食	2 食	1食以下	計
⑧ 煮 野 菜	1 10.0%	2 20.0%	7 70.0%	10	0 0.0%	3 27.3%	8 72.7%	11	1 4.8%	5 23.8%	15 71.4%	21
	1 10.0%	2 20.0%	7 70.0%	10	2 18.2%	2 18.2%	7 63.6%	11	3 14.3%	4 19.0%	14 66.7%	21
	0 0.0%	5 50.0%	5 50.0%	10	2 18.2%	2 18.2%	7 63.6%	11	2 9.5%	7 33.3%	12 57.1%	21
	0 0.0%	3 30.0%	7 70.0%	10	1 9.1%	4 36.4%	6 54.5%	11	1 4.8%	7 33.3%	13 61.9%	21
	0 0.0%	4 40.0%	6 60.0%	10	1 9.1%	2 18.2%	8 72.7%	11	1 4.8%	6 28.6%	14 66.7%	21
	1 10.0%	4 40.0%	5 50.0%	10	3 27.3%	3 27.3%	5 45.5%	11	4 19.0%	7 33.3%	10 47.6%	21
	1 10.0%	5 50.0%	4 40.0%	10	1 9.1%	7 63.6%	3 27.3%	11	2 9.5%	12 57.1%	7 33.3%	21
	2 20.0%	4 40.0%	4 40.0%	10	2 18.2%	2 18.2%	7 63.6%	11	4 19.0%	6 28.6%	11 52.4%	21
	0 0.0%	5 55.6%	4 44.4%	9	2 18.2%	1 9.1%	8 72.7%	11	2 10.0%	6 30.0%	12 60.0%	20
	2 20.0%	5 50.0%	4 30.0%	10	4 36.4%	3 27.3%	4 36.4%	11	6 28.6%	8 38.1%	7 33.3%	21
	1 10.0%	6 60.0%	3 30.0%	10	3 27.3%	2 18.2%	6 54.5%	11	4 19.0%	8 38.1%	9 42.9%	21
	3 30.0%	4 40.0%	3 30.0%	10	3 27.3%	4 36.4%	4 36.4%	11	6 28.6%	8 38.1%	7 33.3%	21
計	12 10.1%	49 41.2%	58 48.7%	119 100.0%	24 18.2%	35 26.5%	73 55.3%	132 100.0%	36 14.3%	84 33.5%	131 52.2%	251 100.0%

自宅・下宿間のクロス表の

 χ^2 検定

*

週	自 宅					下 宿					全 体				
	3 食	2 食	1食以下	計		3 食	2 食	1食以下	計		3 食	2 食	1食以下	計	
⑨ 和 食	1	20.0% ²	40.0% ⁴	40.0% ⁴	10	18.2% ²	18.2% ²	63.6% ⁷	11		19.0% ⁴	28.6% ⁶	52.4% ¹¹	21	
	2	30.0% ³	50.0% ⁵	20.0% ²	10	18.2% ²	45.5% ⁵	36.4% ⁴	11		23.8% ⁵	47.6% ¹⁰	28.6% ⁶	21	
	3	30.0% ³	40.0% ⁴	30.0% ³	10	27.3% ³	45.5% ⁵	27.3% ³	11		28.6% ⁶	42.9% ⁹	28.6% ⁶	21	
	4	10.0% ¹	70.0% ⁷	20.0% ²	10	18.2% ²	54.5% ⁶	27.3% ³	11		14.3% ³	61.9% ¹³	23.8% ⁵	21	
	5	0.0% ⁰	60.0% ⁶	40.0% ⁴	10	45.5% ⁵	36.4% ⁴	18.2% ²	11		23.8% ⁵	47.6% ¹⁰	28.6% ⁶	21	中
	6	20.0% ²	60.0% ⁶	20.0% ²	10	45.5% ⁵	18.2% ²	36.4% ⁴	11		33.3% ⁷	38.1% ⁸	28.6% ⁶	21	高
	7	30.0% ³	70.0% ⁷	0.0% ⁰	10	45.5% ⁵	45.5% ⁵	9.1% ¹	11		38.1% ⁸	57.1% ¹²	4.8% ¹	21	順
	8	30.0% ³	50.0% ⁵	20.0% ²	10	45.5% ⁵	36.4% ⁴	18.2% ²	11		38.1% ⁸	42.9% ⁹	19.0% ⁴	21	子
	9	22.2% ²	55.6% ⁵	22.2% ²	9	27.3% ³	63.6% ⁷	9.1% ¹	11		25.0% ⁵	60.0% ¹²	15.0% ³	20	
	10	30.0% ³	50.0% ⁵	20.0% ²	10	54.5% ⁶	36.4% ⁴	9.1% ¹	11		42.9% ⁹	42.9% ⁹	14.3% ³	21	
	11	30.0% ³	70.0% ⁷	0.0% ⁰	10	45.5% ⁵	18.2% ²	36.4% ⁴	11		38.1% ⁸	42.9% ⁹	19.0% ⁴	21	
	12	60.0% ⁶	30.0% ³	10.0% ¹	10	45.5% ⁵	45.5% ⁵	9.1% ¹	11		52.4% ¹¹	38.1% ⁸	9.5% ²	21	
計		31 26.1%	64 53.8%	24 20.2%	119 100.0%	48 36.4%	51 38.6%	33 25.0%	132 100.0%		79 31.5%	115 45.8%	57 22.7%	251 100.0%	

週	自 宅				下 宿				全 体				
	3 食	2 食	1食以下	計	3 食	2 食	1食以下	計	3 食	2 食	1食以下	計	
⑩ 味が濃すぎない	1	3 30.0%	6 60.0%	1 10.0%	10	3 27.3%	4 36.4%	4 36.4%	11	6 28.6%	10 47.6%	5 23.8%	21
	2	3 30.0%	6 60.0%	1 10.0%	10	5 45.5%	3 27.3%	3 27.3%	11	8 38.1%	9 42.9%	4 19.0%	21
	3	6 60.0%	3 30.0%	1 10.0%	10	4 36.4%	5 45.5%	2 18.2%	11	10 47.6%	8 38.1%	3 14.3%	21
	4	7 70.0%	3 30.0%	0 0.0%	10	3 27.3%	5 45.5%	3 27.3%	11	10 47.6%	8 38.1%	3 14.3%	21
	5	5 50.0%	4 40.0%	1 10.0%	10	6 54.5%	4 36.4%	1 9.1%	11	11 52.4%	8 38.1%	2 9.5%	21
	6	6 60.0%	3 30.0%	1 10.0%	10	2 18.2%	6 54.5%	3 27.3%	11	8 38.1%	9 42.9%	4 19.0%	21
	7	5 50.0%	5 50.0%	0 00.0%	10	3 27.3%	7 63.6%	1 9.1%	11	8 38.1%	12 57.1%	1 4.8%	21
	8	8 80.0%	2 20.0%	0 0.0%	10	6 54.5%	4 36.4%	1 9.1%	11	14 66.7%	6 28.6%	1 4.8%	21
	9	5 55.6%	4 44.4%	0 0.0%	9	3 27.3%	6 54.5%	2 18.2%	11	8 40.0%	10 50.0%	2 10.0%	20
	10	7 70.0%	3 30.0%	0 0.0%	10	5 45.5%	5 45.5%	1 9.1%	11	12 57.1%	8 38.1%	1 4.8%	21
	11	7 70.0%	2 20.0%	1 10.0%	10	5 45.5%	6 54.5%	0 0.0%	11	12 57.1%	8 38.1%	1 4.8%	21
	12	5 50.0%	5 50.0%	0 0.0%	10	5 45.5%	6 54.5%	0 0.0%	11	10 47.6%	11 52.4%	0 0.0%	21
計	67 56.3%	46 38.7%	6 5.0%	119 100.0%	50 37.9%	61 46.2%	21 15.9%	132 100.0%	117 46.6%	107 42.6%	27 10.8%	251 100.0%	

自宅・下宿間のクロス表の

 χ^2 検定

**

⑪

手作り料理のある食事

週	自 宅				下 宿				全 体			
	3食	2食	1食以下	計	3食	2食	1食以下	計	3食	2食	1食以下	計
1	30.0% ³	30.0% ³	40.0% ⁴	10	9.1% ¹	54.5% ⁶	36.4% ⁴	11	19.0% ⁴	42.9% ⁹	38.1% ⁸	21
2	20.0% ²	50.0% ⁵	30.0% ³	10	27.3% ³	27.3% ³	45.5% ⁵	11	23.8% ⁵	38.1% ⁸	38.1% ⁸	21
3	50.0% ⁵	30.0% ³	20.0% ²	10	18.2% ²	36.4% ⁴	45.5% ⁵	11	33.3% ⁷	33.3% ⁷	33.3% ⁷	21
4	30.0% ³	30.0% ³	40.0% ⁴	10	9.1% ¹	36.4% ⁴	54.5% ⁶	11	19.0% ⁴	33.3% ⁷	47.6% ¹⁰	21
5	40.0% ⁴	40.0% ⁴	20.0% ²	10	18.2% ²	27.3% ³	54.5% ⁶	11	28.6% ⁶	33.3% ⁷	38.1% ⁸	21
6	20.0% ²	50.0% ⁵	30.0% ³	10	27.3% ³	27.3% ³	45.5% ⁵	11	23.8% ⁵	38.1% ⁸	38.1% ⁸	21
7	30.0% ³	60.0% ⁶	10.0% ¹	10	27.3% ³	63.6% ⁷	9.1% ¹	11	28.6% ⁶	61.9% ¹³	9.5% ²	21
8	30.0% ³	60.0% ⁶	10.0% ¹	10	45.5% ⁵	36.4% ⁴	18.2% ²	11	38.1% ⁸	47.6% ¹⁰	14.3% ³	21
9	44.4% ⁴	55.6% ⁵	0.0% ⁰	9	18.2% ²	63.6% ⁷	18.2% ²	11	30.0% ⁶	60.0% ¹²	10.0% ²	20
10	30.0% ³	70.0% ⁷	0.0% ⁰	10	36.4% ⁴	54.5% ⁶	9.1% ¹	11	33.3% ⁷	61.9% ¹³	4.8% ¹	21
11	40.0% ⁴	50.0% ⁵	10.0% ¹	10	36.4% ⁴	54.5% ⁶	9.1% ¹	11	38.1% ⁸	52.4% ¹¹	9.5% ²	21
12	40.0% ⁴	60.0% ⁶	0.0% ⁰	10	45.5% ⁵	54.5% ⁶	0.0% ⁰	11	42.9% ⁹	57.1% ¹²	0.0% ⁰	21
計	33.6% ⁴⁰	48.7% ⁵⁸	17.6% ²¹	119	26.5% ³⁵	44.7% ⁵⁹	28.8% ³⁸	100.0% ¹³²	29.9% ⁷⁵	46.6% ¹¹⁷	23.5% ⁵⁹	100.0% ²⁵¹

経時変化の χ^2 検定

*

宇高順子

⑫ 季節の材料をいかした食事

週	自 宅					下 宿					全 体				
	2食以上	1食	なし	計		2食以上	1食	なし	計		2食以上	1食	なし	計	
1	0 0.0%	4 40.0%	6 60.0%	10		1 9.1%	3 27.3%	7 63.6%	11		1 4.8%	7 33.3%	13 61.9%	21	
2	0 0.0%	4 40.0%	6 60.0%	10		4 36.4%	0 0.0%	7 63.6%	11		4 19.0%	4 19.0%	13 61.9%	21	
3	1 10.0%	5 50.0%	4 40.0%	10		4 36.4%	3 27.3%	4 36.4%	11		5 23.8%	8 38.1%	8 38.1%	21	
4	1 10.0%	5 50.0%	4 40.0%	10		2 18.2%	4 36.4%	5 45.5%	11		3 14.3%	9 42.9%	9 42.9%	21	
5	4 40.0%	4 40.0%	2 20.0%	10		3 27.3%	5 45.5%	3 27.3%	11		7 33.3%	9 42.9%	5 23.8%	21	
6	3 30.0%	4 40.0%	3 30.0%	10		2 18.2%	6 54.5%	3 27.3%	11		5 23.8%	10 47.6%	6 28.6%	21	
7	3 30.0%	6 60.0%	1 10.0%	10		7 63.6%	1 9.1%	3 27.3%	11		10 47.6%	7 33.3%	4 19.0%	21	
8	3 30.0%	4 40.0%	3 30.0%	10		4 36.4%	4 36.4%	3 27.3%	11		7 33.3%	8 38.1%	6 28.6%	21	
9	4 44.4%	3 33.3%	2 22.2%	9		4 36.4%	5 45.5%	2 18.2%	11		8 40.0%	8 40.0%	4 20.0%	20	
10	4 40.0%	6 60.0%	0 0.0%	10		4 36.4%	5 45.5%	2 18.2%	11		8 38.1%	11 52.4%	2 9.5%	21	
11	3 30.0%	7 70.0%	0 0.0%	10		6 54.5%	3 27.3%	2 18.2%	11		9 42.9%	10 47.6%	2 9.5%	21	
12	3 30.0%	6 60.0%	1 10.0%	10		4 36.4%	4 36.4%	3 27.3%	11		7 33.3%	10 47.6%	4 19.0%	21	
計	29 24.4%	58 48.7%	32 26.9%	119 100.0%		45 34.1%	43 32.6%	44 33.3%	132 100.0%		74 29.5%	101 40.2%	76 30.3%	251 100.0%	

経時変化の χ^2 検定

自宅・下宿間のクロス表の

 χ^2 検定

*

**

⑬ 身近な材料をいかした食事

週	自 宅				下 宿				全 体			
	2食以上	1食	なし	計	2食以上	1食	なし	計	2食以上	1食	なし	計
1	20.0% ²	40.0% ⁴	40.0% ⁴	10	27.3% ³	27.3% ³	45.5% ⁵	11	23.8% ⁵	33.3% ⁷	42.9% ⁹	21
2	50.0% ⁵	10.0% ¹	40.0% ⁴	10	36.4% ⁴	18.2% ²	45.5% ⁵	11	42.9% ⁹	14.3% ³	42.9% ⁹	21
3	30.0% ³	40.0% ⁴	30.0% ³	10	36.4% ⁴	36.4% ⁴	27.3% ³	11	33.3% ⁷	38.1% ⁸	28.6% ⁶	21
4	40.0% ⁴	20.0% ²	40.0% ⁴	10	27.3% ³	54.5% ⁶	18.2% ²	11	33.3% ⁷	38.1% ⁸	28.6% ⁶	21
5	40.0% ⁴	30.0% ³	30.0% ³	10	27.3% ³	54.5% ⁶	18.2% ²	11	33.3% ⁷	42.9% ⁹	23.8% ⁵	21
6	50.0% ⁵	20.0% ²	30.0% ³	10	27.3% ³	63.6% ⁷	9.1% ¹	11	38.1% ⁸	42.9% ⁹	19.0% ⁴	21
7	50.0% ⁵	50.0% ⁵	0.0% ⁰	10	72.7% ⁸	18.2% ²	9.1% ¹	11	61.9% ¹³	33.3% ⁷	4.8% ¹	21
8	50.0% ⁵	30.0% ³	20.0% ²	10	60.0% ⁶	30.0% ³	10.0% ¹	10	55.0% ¹¹	30.0% ⁶	15.0% ³	20
9	44.4% ⁴	44.4% ⁴	11.1% ¹	9	45.5% ⁵	45.5% ⁵	9.1% ¹	11	45.0% ⁹	45.0% ⁹	10.0% ²	20
10	40.0% ⁴	50.0% ⁵	10.0% ¹	10	54.5% ⁶	27.3% ³	18.2% ²	11	47.6% ¹⁰	38.1% ⁸	14.3% ³	21
11	40.0% ⁴	50.0% ⁵	10.0% ¹	10	72.7% ⁸	18.2% ²	9.1% ¹	11	57.1% ¹²	33.3% ⁷	9.5% ²	21
12	60.0% ⁶	30.0% ³	10.0% ¹	10	63.6% ⁷	27.3% ³	9.1% ¹	11	61.9% ¹³	28.6% ⁶	9.5% ²	21
計	42.9% ⁵¹	34.5% ⁴¹	22.7% ²⁷	100.0% ¹¹⁹	45.8% ⁶⁰	35.1% ⁴⁶	19.1% ²⁵	100.0% ¹³¹	44.4% ¹¹¹	34.8% ⁸⁷	20.8% ⁵²	100.0% ²⁵⁰

宇 高 順 子

週	自 宅					下 宿					全 体				
	3食	2食	1食以下	計		3食	2食	1食以下	計		3食	2食	1食以下	計	
1	0 0.0%	4 40.0%	6 60.0%	10		0 0.0%	3 27.3%	8 72.7%	11		0 0.0%	7 33.3%	14 66.7%	21	
2	2 20.0%	3 30.0%	5 50.0%	10		5 45.5%	1 9.1%	5 45.5%	11		7 33.3%	4 19.0%	10 47.6%	21	
3	1 10.0%	3 30.0%	6 60.0%	10		5 45.5%	4 36.4%	2 18.2%	11		6 28.6%	7 33.3%	8 38.1%	21	
4	4 40.0%	3 30.0%	3 30.0%	10		3 27.3%	5 45.5%	3 27.3%	11		7 33.3%	8 38.1%	6 28.6%	21	
5	4 40.0%	3 30.0%	3 30.0%	10		4 36.4%	4 36.4%	3 27.3%	11		8 38.1%	7 33.3%	6 28.6%	21	
6	2 20.0%	6 60.0%	2 20.0%	10		5 45.5%	3 27.3%	3 27.3%	11		7 33.3%	9 42.9%	5 23.8%	21	
7	4 40.0%	3 30.0%	3 30.0%	10		4 36.4%	5 45.5%	2 18.2%	11		8 38.1%	8 38.1%	5 23.8%	21	
8	4 40.0%	3 30.0%	3 30.0%	10		6 54.5%	4 36.4%	1 9.1%	11		10 47.6%	7 33.3%	4 19.0%	21	
9	4 44.4%	4 44.4%	1 11.1%	9		5 45.5%	4 36.4%	2 18.2%	11		9 45.0%	8 40.0%	3 15.0%	20	
10	4 40.0%	5 50.0%	1 10.0%	10		5 45.5%	5 45.5%	1 9.1%	11		9 42.9%	10 47.6%	2 9.5%	21	
11	4 40.0%	4 40.0%	2 20.0%	10		3 27.3%	5 45.5%	3 27.3%	11		7 33.3%	9 42.9%	5 23.8%	21	
12	5 50.0%	4 40.0%	1 10.0%	10		3 27.3%	7 63.6%	1 9.1%	11		8 38.1%	11 52.4%	2 9.5%	21	
計	38 31.9%	45 37.8%	36 30.3%	119 100.0%		48 36.4%	50 37.9%	34 25.8%	132 100.0%		86 34.3%	95 37.8%	70 27.9%	251 100.0%	

経時変化の χ^2 検定

*

週	自 宅					下 宿					全 体				
	ない	ある	わからない	計		ない	ある	わからない	計		ない	ある	わからない	計	
⑮ 食 費 の 無 駄	1	50.0% ⁵	20.0% ²	30.0% ³	10	45.5% ⁵	36.4% ⁴	18.2% ²	11		47.6% ¹⁰	28.6% ⁶	23.8% ⁵	21	
	2	60.0% ⁶	20.0% ²	20.0% ²	10	81.8% ⁹	18.2% ²	0.0% ⁰	11		71.4% ¹⁵	19.0% ⁴	9.5% ²	21	
	3	60.0% ⁶	20.0% ²	20.0% ²	10	90.9% ¹⁰	9.1% ¹	0.0% ⁰	11		76.2% ¹⁶	14.3% ³	9.5% ²	21	
	4	80.0% ⁸	10.0% ¹	10.0% ¹	10	63.6% ⁷	36.4% ⁴	0.0% ⁰	11		71.4% ¹⁵	23.8% ⁵	4.8% ¹	21	
	5	60.0% ⁶	30.0% ³	10.0% ¹	10	63.6% ⁷	36.4% ⁴	0.0% ⁰	11		61.9% ¹³	33.3% ⁷	4.8% ¹	21	
	6	60.0% ⁶	30.0% ³	10.0% ¹	10	81.8% ⁹	18.2% ²	0.0% ⁰	11		71.4% ¹⁵	23.8% ⁵	4.8% ¹	21	
	7	70.0% ⁷	20.0% ²	10.0% ¹	10	81.8% ⁹	18.2% ²	0.0% ⁰	11		76.2% ¹⁶	19.0% ⁴	4.8% ¹	21	
	8	70.0% ⁷	20.0% ²	10.0% ¹	10	72.7% ⁸	27.3% ³	0.0% ⁰	11		71.4% ¹⁵	23.8% ⁵	4.8% ¹	21	
	9	88.9% ⁸	11.1% ¹	0.0% ⁰	9	90.9% ¹⁰	9.1% ¹	0.0% ⁰	11		90.0% ¹⁸	10.0% ²	0.0% ⁰	20	
	10	80.0% ⁸	20.0% ²	0.0% ⁰	10	45.5% ⁵	27.3% ³	27.3% ³	11		61.9% ¹³	23.8% ⁵	14.3% ³	21	
	11	80.0% ⁸	20.0% ²	0.0% ⁰	10	72.7% ⁸	18.2% ²	9.1% ¹	11		76.2% ¹⁶	19.0% ⁴	4.8% ¹	21	
	12	50.0% ⁵	50.0% ⁵	0.0% ⁰	10	81.8% ⁹	9.1% ¹	9.1% ¹	11		66.7% ¹⁴	28.6% ⁶	4.8% ¹	21	
計		80 67.2%	27 22.7%	12 10.1%	119 100.0%	96 72.7%	29 22.0%	7 5.3%	132 100.0%		176 70.1%	56 22.3%	19 7.6%	251 100.0%	

週	自宅				下宅				全体				
	ない	ある	わからない	計	ない	ある	わからない	計	ない	ある	わからない	計	
⑬ 時間 や 労 力 の 無 駄	1	8 80.0%	2 20.0%	0 0.0%	10	9 81.8%	0 0.0%	2 18.2%	11	17 81.0%	2 9.5%	2 9.5%	21
	2	7 70.0%	1 10.0%	2 20.0%	10	9 81.8%	1 9.1%	1 9.1%	11	16 76.2%	2 9.5%	3 14.3%	21
	3	6 60.0%	2 20.0%	2 20.0%	10	9 81.8%	1 9.1%	1 9.1%	11	15 71.4%	3 14.3%	3 14.3%	21
	4	7 70.0%	3 30.0%	0 0.0%	10	9 81.8%	1 9.1%	1 9.1%	11	16 76.2%	4 19.0%	1 4.8%	21
	5	6 60.0%	3 30.0%	1 10.0%	10	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10	15 75.0%	4 20.0%	1 5.0%	20
	6	5 50.0%	4 40.0%	1 10.0%	10	9 81.8%	1 9.1%	1 9.1%	11	14 66.7%	5 23.8%	2 9.5%	21
	7	6 60.0%	3 30.0%	1 10.0%	10	10 90.9%	1 9.1%	0 0.0%	11	16 76.2%	4 19.0%	1 4.8%	21
	8	7 70.0%	2 20.0%	1 10.0%	10	9 81.8%	2 18.2%	0 0.0%	11	16 76.2%	4 19.0%	1 4.8%	21
	9	7 77.8%	1 11.1%	1 11.1%	9	10 90.9%	1 9.1%	0 0.0%	11	17 85.0%	2 10.0%	1 5.0%	21
	10	7 70.0%	2 20.0%	1 10.0%	10	8 72.7%	2 18.2%	1 9.1%	11	15 71.4%	4 19.0%	2 9.5%	21
	11	8 80.0%	2 20.0%	0 0.0%	10	8 72.7%	2 18.2%	1 9.1%	11	16 76.2%	4 19.0%	1 4.8%	21
	12	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10	9 81.8%	2 18.2%	0 0.0%	11	18 85.7%	3 14.3%	0 0.0%	21
計	83 69.7%	26 21.8%	10 8.4%	119 100.0%	108 82.4%	15 11.5%	8 6.1%	131 100.0%	191 76.4%	41 16.4%	18 7.2%	250 100.0%	

⑪

労働・運動・休養と食事のバランス

週	自 宅					下 宅					全 体				
	大変良い	まあ良い	問題あり	計		大変良い	まあ良い	問題あり	計		大変良い	まあ良い	問題あり	計	
1	0.0%	60.0%	40.0%	10		0.0%	45.5%	54.5%	11		0.0%	52.4%	47.6%	21	
2	10.0%	80.0%	10.0%	10		9.1%	63.6%	27.3%	11		9.5%	71.4%	19.0%	21	
3	30.0%	60.0%	10.0%	10		9.1%	63.6%	27.3%	11		19.0%	61.9%	19.0%	21	
4	20.0%	70.0%	10.0%	10		18.2%	54.5%	27.3%	11		19.0%	61.9%	19.0%	21	
5	30.0%	60.0%	10.0%	10		27.3%	54.5%	18.2%	11		28.6%	57.1%	14.3%	21	
6	10.0%	70.0%	20.0%	10		0.0%	63.6%	36.4%	11		4.8%	66.7%	28.6%	21	
7	20.0%	60.0%	20.0%	10		9.1%	81.8%	9.1%	11		14.3%	71.4%	14.3%	21	
8	20.0%	80.0%	0.0%	10		18.2%	63.6%	18.2%	11		19.0%	71.4%	9.5%	21	
9	0.0%	88.9%	11.1%	9		9.1%	63.6%	27.3%	11		5.0%	75.0%	20.0%	20	
10	20.0%	80.0%	0.0%	10		9.1%	81.8%	9.1%	11		14.3%	81.0%	4.8%	21	
11	0.0%	100.0%	0.0%	10		18.2%	63.6%	18.2%	11		9.5%	81.0%	9.5%	21	
12	30.0%	60.0%	10.0%	10		27.3%	72.7%	0.0%	11		28.6%	66.7%	4.8%	21	
計	16.0%	72.3%	11.8%	119		12.9%	64.4%	22.7%	132		14.3%	68.1%	17.5%	251	

経時変化の χ^2 検定

*

宇 高 順 子

週	自 宅					下 宿					全 体				
	頼らない	少し頼った	頼った	計		頼らない	少し頼った	頼った	計		頼らない	少し頼った	頼った	計	
⑬ 栄 養 剤	1	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		20 95.2%	1 4.8%	0 0.0%	21	
	2	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		21 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	21	
	3	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10	10 90.9%	0 0.0%	1 9.1%	11		19 90.5%	1 4.8%	1 4.8%	21	
	4	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		20 95.2%	1 4.8%	0 0.0%	21	
	5	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	10 90.9%	1 9.1%	0 0.0%	11		20 95.2%	1 4.8%	0 0.0%	21	
	6	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		21 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	21	
	7	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		21 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	21	
	8	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		20 95.2%	1 4.8%	0 0.0%	21	
	9	8 88.9%	1 11.1%	0 0.0%	9	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		19 95.0%	1 5.0%	0 0.0%	20	
	10	9 90.0%	1 10.0%	0 0.0%	10	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		20 95.2%	1 4.8%	0 0.0%	21	
	11	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		21 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	21	
	12	10 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	10	11 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	11		21 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	21	
計		113 95.0%	6 5.0%	0 0.0%	119 100.0%	130 98.5%	1 0.8%	1 0.8%	132 100.0%		243 96.8%	7 2.8%	1 0.4%	251 100.0%	

⑬

栄養・健康づくり・食生活向上の知識を生かしたか

週	自 宅					下 宿					全 体				
	積極的に	まあ	いかせず	計		積極的に	まあ	いかせず	計		積極的に	まあ	いかせず	計	
1	0.0%	50.0%	50.0%	10		0.0%	36.4%	63.6%	11		0.0%	42.9%	57.1%	21	
2	0.0%	50.0%	50.0%	10		0.0%	54.5%	45.5%	11		0.0%	52.4%	47.6%	21	
3	0.0%	80.0%	20.0%	10		9.1%	72.7%	18.2%	11		4.8%	76.2%	19.0%	21	
4	0.0%	80.0%	20.0%	10		18.2%	27.3%	54.5%	11		9.5%	52.4%	38.1%	21	
5	0.0%	90.0%	10.0%	10		9.1%	63.6%	27.3%	11		4.8%	76.2%	19.0%	21	
6	0.0%	70.0%	30.0%	10		0.0%	72.7%	27.3%	11		0.0%	71.4%	28.6%	21	
7	0.0%	80.0%	20.0%	10		9.1%	72.7%	18.2%	11		4.8%	76.2%	19.0%	21	
8	0.0%	90.0%	10.0%	10		9.1%	54.5%	36.4%	11		4.8%	71.4%	23.8%	21	
9	0.0%	77.8%	22.2%	9		9.1%	54.5%	36.4%	11		5.0%	65.0%	30.0%	20	
10	10.0%	80.0%	10.0%	10		27.3%	54.5%	18.2%	11		19.0%	66.7%	14.3%	21	
11	10.0%	80.0%	10.0%	10		36.4%	36.4%	27.3%	11		23.8%	57.1%	19.0%	21	
12	20.0%	80.0%	0.0%	10		27.3%	45.5%	27.3%	11		23.8%	61.9%	14.3%	21	
計	3.4%	75.6%	21.0%	119		12.9%	53.8%	33.3%	132		8.4%	64.1%	27.5%	251	

経時変化の χ^2 検定

自宅・下宿間のクロス表の

 χ^2 検定

**

② 今日の食事は健全な食生活・食料生産のためによい方向と思うか

週	自 宅				計	下 宿				計	全 体				計
	そう思う	一部直せば良い	問題が多い			そう思う	一部直せば良い	問題が多い			そう思う	一部直せば良い	問題が多い		
1	0 0.0%	3 30.0%	7 70.0%		10	0 0.0%	5 45.5%	6 54.5%		11	0 0.0%	8 38.1%	13 61.9%		21
2	0 0.0%	5 50.0%	5 50.0%		10	0 0.0%	6 54.5%	5 45.5%		11	0 0.0%	11 52.4%	10 47.6%		21
3	0 0.0%	8 88.9%	1 11.1%		9	0 0.0%	9 81.8%	2 18.2%		11	0 0.0%	17 85.0%	3 15.0%		20
4	0 0.0%	7 70.0%	3 30.0%		10	1 9.1%	4 36.4%	6 54.5%		11	1 4.8%	11 52.4%	9 42.9%		21
5	0 0.0%	9 90.0%	1 10.0%		10	0 0.0%	8 80.0%	2 20.0%		10	0 0.0%	17 85.0%	3 15.0%		20
6	0 0.0%	6 60.0%	4 40.0%		10	1 9.1%	6 54.5%	4 36.4%		11	1 4.8%	12 57.1%	8 38.1%		21
7	1 10.0%	8 80.0%	1 10.0%		10	1 9.1%	10 90.9%	0 0.0%		11	2 9.5%	18 85.7%	1 4.8%		21
8	2 20.0%	6 60.0%	2 20.0%		10	1 9.1%	7 63.6%	3 27.3%		11	3 14.3%	13 61.9%	5 23.8%		21
9	0 0.0%	9 100.0%	0 0.0%		9	1 9.1%	6 54.5%	4 36.4%		11	1 5.0%	15 75.0%	4 20.0%		20
10	1 10.0%	9 90.0%	0 0.0%		10	1 9.1%	8 72.7%	2 18.2%		11	2 9.5%	17 81.0%	2 9.5%		21
11	0 0.0%	10 100.0%	0 0.0%		10	3 27.3%	5 45.5%	3 27.3%		11	3 14.3%	15 71.4%	3 14.3%		21
12	0 0.0%	9 90.0%	1 10.0%		10	2 18.2%	6 54.5%	3 27.3%		11	2 9.5%	15 71.4%	4 19.0%		21
計	4 3.4%	89 75.4%	25 21.2%		118 100.0%	11 8.4%	80 61.1%	40 30.5%		131 100.0%	15 6.0%	169 67.9%	65 26.1%		249 100.0%

経時変化の χ^2 検定 **

自宅・下宿間のクロス表の

χ^2 検定

*

**

⑩味が濃すぎない：下宿生の方が手作りが少ないためであろう、濃味傾向だった。全体に改善傾向がみえた。

(C)つくり方

⑪手作り料理のある食事：全体に増加し、1食以下がほとんどなくなった。

⑫季節の材料をいかした食事：当初、自宅・下宿生とも「なし」が過半数を占めていたが改善され、自宅生は「なし」がほとんどなくなった。

⑬身近な材料をいかした食事：全体に改善傾向がみえた。

⑭安全性に注意した食事：当初、自宅・下宿生とも1食以下が過半数を占めていたが、改善された。安全性の程度は、個人差が考えられるが、食品添加物の表示をみて材料購入をする程度が多いと考えられる。

⑮食費の無駄：当初から自宅・下宿生とも「なし」が約 $\frac{1}{2}$ を占めていた。全体にやや改善傾向がみえた。

⑯時間や労力の無駄：当初から自宅・下宿生とも「なし」が大勢を占め、あまり変化しなかった。

(D)暮しとのつながり

⑰労働・運動・休養と食事のバランス：当初、自宅・下宿生とも「問題あり」が4～5割を占めていたが、全体に改善された。

⑱栄養剤：当初から自宅・下宿生とも「たよらない」が大勢を占め、ほとんど変化しなかった。

⑲栄養・健康づくり・食生活向上の知識を生かしたか：当初、自宅・下宿生とも「いかせず」が5～6割を占めていたが、全体に改善された。下宿生は積極的にいかせた者といかせない者に二分化する傾向がみられた。

⑳今日の食事は健全な食生活・食料生産のためによい方向と思うか：当初、自宅・下宿生とも「問題が多い」が5～7割あったが、改善された。自宅生の方が、「問題が多い」がよく減り改善された。

「食事の健全さ」(点)(表5)にもみられるように、全般に自宅生の方が下宿生より良好であり、改善の度合いも良好な傾向がみられた。食事内容を左右する文化的要素の差が影響していると考えられる。

4. 健康指標及び生活リズム(表7)

体の不調：日頃の体の不調としては、日中ねむい、寝ざめが悪い、肩こり、胃のもたれ、便秘、寝つきが悪い、だるい、頭痛、めまいの順に挙げられ、延べ数にして週一日以上何らかの不調を感じる者が4割を占め、週三日以上不調の者が7%あった。自宅・下宿生間の有意差はなかった。その他、かぜをひきやすいなどもあった。

食欲：朝食の食欲があまりない者が全体の4割弱を占めていた。一方甘い間食の食欲は旺盛で、毎日食べたくなる者が過半数を占めていた。三食・間食の食欲とも自宅・下宿生の有意差はなかった。

生活のリズム：起床時刻は全体的にほぼ規則正しいが、就寝時刻が週3日以上乱れる者が過半数を占めていた。食事時刻については、夕食時刻が週3日以上乱れる者が全体の約3割を占める点が目立った。サークルやアルバイトによる生活リズムの乱れが、食事全般の健全さや食

表7 健康指標及び生活リズム

体の不調	自 宅				下 宿				全 体			
	3日以上	1～2日	0日/週	計	3日以上	1～2日	0日/週	計	3日以上	1～2日	0日/週	計
日中ねむい	3	6	0	9	2	7	0	9	5	13	0	18
寝ざめが悪い	2	4	3	9	1	6	2	9	3	10	5	18
肩こり	0	5	4	9	2	4	3	9	2	9	7	18
胃のもたれ	1	1	7	9	0	4	5	9	1	5	12	18
便秘	0	2	7	9	1	3	5	9	1	5	12	18
寝つきが悪い	0	3	6	9	1	1	7	9	1	4	13	18
だるい	0	9	0	9	1	7	1	9	1	16	1	18
頭痛	0	1	8	9	0	2	7	9	0	3	15	18
目まい	0	1	8	9	0	0	9	9	0	1	17	18
はき氣	0	0	9	9	0	0	9	9	0	0	18	18
耳なり	0	0	9	9	0	0	9	9	0	0	18	18
計	6	32	61	99	8	34	57	99	14	66	118	198
％	(6.1)	(32.3)	(61.6)	(100.0)	(8.1)	(34.3)	(57.6)	(100.0)	(7.1)	(33.3)	(59.6)	(100.0)
食 欲	旺 盛 普 通 あまりない				旺 盛 普 通 あまりない				旺 盛 普 通 あまりない			
	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計
朝 食	0	6	3	9	0	5	4	9	0 (0.0)	11(61.1)	7 (38.9)	18(100.0)
昼 食	3	5	1	9	4	5	0	9	7 (38.9)	10(55.6)	1 (5.6)	18(100.0)
夕 食	5	4	0	9	2	7	0	9	7 (38.9)	11(61.1)	0 (0.0)	18(100.0)
甘い間食の欲	ほとんど食べたくな 時々食べたくなる 毎日食べたくなる				ほとんど食べたくな 時々食べたくなる 毎日食べたくなる				ほとんど食べたくな 時々食べたくなる 毎日食べたくなる			
	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計
計	0	4	5	9	0	4	5	9	0 (0.0)	8(44.4)	10(55.6)	18(100.0)
％												
生活リズムの乱れ	0日 1～2日 3日以上/週				0日 1～2日 3日以上/週				0日 1～2日 3日以上/週			
	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計
起床時刻	2	6	1	9	4	5	0	9	6 (33.3)	11(61.1)	1 (5.6)	18(100.0)
朝食時刻	4	5	0	9	4	5	0	9	8 (44.4)	10(55.6)	0 (0.0)	18(100.0)
昼食時刻	0	9	0	9	4	5	0	9	4 (22.2)	14(77.8)	0 (0.0)	18(100.0)
夕食時刻	0	8	1	9	0	4	4	8	0 (0.0)	12(70.6)	5 (29.4)	17(100.0)
就寝時刻	0	4	5	9	0	2	6	8	0 (0.0)	6 (35.3)	11(64.7)	17(100.0)

欲, 体の不調と関連しているようであった。適度の継続的運動負荷も含めて, 生活リズムを整えることを指導ポイントにしたい。

5. 食品群別摂取量及びその他の食事指標間の相関係数(表8)

その他の食生活指標のうち, 材料数, 鮮明度, 米食, 手作り度の順に, 多くの食品群と正相関を示し, いずれも嗜好品とは負の相関があった。次いで食事間隔も, 野菜, 芋類, 果実類, 魚介・肉類と有意に正相関で, 嗜好品とは負の相関関係を示していた。欠食, その他の主食は, 嗜好品を除く多くの食品群と負の相関がみられた。各種項目を総合評価した「食事の健全さ」も, 嗜好品を除く多くの食品群との正相関がみられた。また, 材料数, 鮮明度, 米食, 手作り度, 食事間隔, 「食事の健全さ」は互いに正相関を示し, 欠食, その他の主食, 主食なしはこれらの多くの指標と負の相関であった。

自宅・下宿生の異なる点として, 自宅生は乳類が米食, 手作り度と正相関であったのに対し, 下宿生は負の相関であった。下宿生は, パン食に牛乳をセットで飲むことが多く, 米食になると飲まなくなるのに対し, 自宅生は, パン食と牛乳のパターンは弱く, 米食の手作り料理に入れるが絶対量は下宿生より少ない実態を示していると思われる。また, 自宅生は主食なしと油脂が負の相関であったのに対し, 下宿生は正の相関であった。自宅生は主食なしの場合, 芋や菓子パンなど主食代わりのものを主体にとり, 下宿生はサラダなどの洋食表向のおかずをよく摂ることを示していると思われる。

IV. 考 察

食品群別摂取量は, 自宅生の方にむしろ問題が多かった。一方, 食事の文化的要素であるその他の食事指標や「食事の健全さ」の内訳をみると, 手作り度, 食事間隔, 欠食, 団らん, 食事の時間, 季節感, 味の濃さなどは, 自宅生の方がより健全で, 逆転していた。この現象は下宿生の特殊な心理に起因するところが大きく, 同じような家庭環境のグループ同志の比較を行えば, 文化度の高い食事が栄養面でも優れている可能性が高いと推測される。下宿生の特殊心理とは, 食事の文化面で自宅生と比べて種々のハンディがありながら栄養素だけは確保しなければ, という危機感に基づく栄養第一主義であるが, 文化的貧弱さの壁で, 栄養面にもまだ不十分さを残しているのだと考えられる。例えば, 手作り度や献立のバラエティなどは自宅生に比べて劣る傾向がみられた。こういう食事は, 食事の満足度を得にくいわけであるから, とすると, 外食による栄養摂取のアンバランスや嗜好品摂取等にかたむき, 栄養面の欠陥も生じやすい。下宿生の場合, 献立を充実させ料理に手間をかけて文化的な食生活をきずきあげる主体的取り組みが, 特に必要になる。また, 自宅・下宿生とも食事の文化的要素の中で, 材料数, 鮮明度, 米食, 手作り度, 食事間隔の順に, 多くの食品群別摂取量と正相関がみられた。このうち, 自宅生が下宿生より有意に優れていたのは手作り度以降であり, より上位の材料数, 鮮明度, 米食等を充実させてゆくことが, 文化的にも栄養面でも良好な食事にしてゆくためのポイントといえよう。

さらに, 「鮮明な食事」の条件を, 先述したように, 第1段階の $(\alpha \text{又は} \alpha\beta) \cdot \textcircled{\alpha} \cdot \beta$ から, 第2段階の $\alpha \cdot \textcircled{\alpha} \cdot \beta \cdot \beta$ の4要素の献立 $(\alpha \cdot \textcircled{\alpha}) \cdot \beta \cdot \beta$, $\alpha \cdot \textcircled{\alpha} \cdot \beta \cdot \beta$, $\alpha\beta \cdot \textcircled{\alpha} \cdot \beta$ のいずれの組合せでもよい)へと段階指導してゆくことで, 指標としての有効性が増すと考えられる。材料数, 手作り度, 食事間隔についても, 他の要素との関連をみながら漸増することが適切であろう。

表8 食品群別摂取量及びその他の食事指標間の相関係数

「食事の健全さ」	材料数	鮮明度	米 食	手作り度	食事間隔	欠 食	その他の主食	主食なし	乳 類	卵 類	魚介・肉 類	豆 類	有色野菜	その他の野菜	芋 類	藻類・小 魚	果実類	穀 類	油脂類	砂糖類
「食事の健全さ」																				
材 料 数	.377...																			
鮮 明 度	.514...	.650...																		
米 食	.358...	.276...	.498...																	
手 作 り 度	.368...	.179...	.307...	.589...																
食 事 間 隔	.434...	.281...	.374...	.353...	.370...															
欠 食	-.431...	-.357...	-.332...	-.375...	-.412...	-.607...														
その他の主食	-.096	-.032	-.280...	-.815...	-.370...	-.037	-.037													
主 食 な し	-.202...	-.214...	-.308...	-.244...	-.149...	-.165...	-.022	-.077												
乳 類	-.037	.245...	.204...	-.054	-.107	-.069	-.013	-.030	.254...											
卵 類	.291...	.207...	.311...	.187...	.246...	.103	-.139...	-.057	-.196...	-.005										
魚介・肉 類	.311...	.324...	.442...	.347...	.165...	.129...	-.177...	-.203...	-.179...	.005	.216...									
豆 類	.203...	.347...	.271...	.074	.099	.111	-.311...	-.025	.245...	.391...	.076	-.000								
有 色 野 菜	.235...	.291...	.404...	.181...	.161...	.131...	-.202...	-.099	-.032	.316...	.155...	.101	.522...							
その他の野菜	.305...	.313...	.359...	.222...	.344...	.215...	-.344...	-.099	.063	.299...	.192...	.318...	.395...	.364...						
芋 類	.340...	.438...	.397...	.278...	.244...	.180...	-.295...	-.172...	.013	.193...	.170...	.263...	.253...	.287...	.323...					
藻 類・小 魚	-.021	.168...	.079	.158...	.030	-.020	-.094	-.157...	.115	.168...	.080	.003	.247...	.121	-.034	.183...				
果 実 類	.225...	.399...	.360...	.071	-.037	.173...	-.168...	-.022	.005	.309...	.056	.145...	.237...	.269...	.266...	.382...	.005			
穀 類	.021	-.033	.002	.283...	.226...	.073	-.095	-.219...	-.094	-.036	.077	.128...	-.117	-.016	-.086	.074	.051	-.123		
油 脂 類	.002	.139...	.128...	-.153...	-.064	-.115	.032	.088	.187...	.059	.235...	.156...	.162...	.025	.175...	.165...	.040	-.042	.056	
砂 糖 類	.006	.292...	.143...	.062	.006	-.052	-.152...	-.052	.186...	.155...	.138...	.106	.324...	.156...	.108	.227...	.265...	.118	.142...	.189...
菓子・嗜好品	-.313...	-.126...	-.281...	-.383...	-.416...	-.421...	.308...	.156...	.240...	.214...	-.082	-.043	.049	-.119	-.081	-.105	.052	-.009	-.125...	.143...

「食事の健全さ」	材料数	鮮明度	米 食	手作り度	食事間隔	欠 食	その他の主食	主食なし	乳 類	卵 類	魚介・肉 類	豆 類	有色野菜	その他の野菜	芋 類	藻類・小 魚	果実類	穀 類	油脂類	砂糖類
「食事の健全さ」																				
材 料 数	.382...																			
鮮 明 度	.503...	.680...																		
米 食	.373...	.325...	.458...																	
手 作 り 度	.524...	.362...	.468...	.061...																
食 事 間 隔	.311...	.360...	.408...	.297...	.365...															
欠 食	-.271...	-.317...	-.364...	-.432...	-.399...	-.529...														
その他の主食	-.261...	-.201...	-.357...	-.887...	-.441...	-.087	.106													
主 食 な し	-.174	-.161	-.146	-.119	-.132	-.150	.065	-.135												
乳 類	.092	.444...	.443...	.332...	.327...	.155	-.272...	-.310...	.113											
卵 類	.280...	.198...	.182...	.170	.377...	.115	-.154	-.073	-.075	.174										
魚介・肉 類	.304...	.222...	.292...	.329...	.401...	.086	-.252...	-.219...	-.102	.142	.223...									
豆 類	.322...	.325...	.370...	.184...	.275...	.138	-.298...	-.128	.143	.293...	.388...	.098								
有 色 野 菜	.207...	.262...	.450...	.211...	.346...	.067	-.222...	-.168	-.020	.215...	.320...	.172	.387...							
その他の野菜	.393...	.376...	.357...	.233...	.519...	.291...	-.338...	-.093	-.035	.313...	.288...	.417...	.266...	.365...						
芋 類	.316...	.469...	.443...	.195...	.335...	.232	-.211...	-.101	-.130	.325...	.212...	.280...	.195...	.259...	.361...					
藻 類・小 魚	-.131	.217...	.112	.090	-.009	-.086	-.069	-.139	.269...	.328...	.233...	-.056	.450...	.183...	-.080	.173				
果 実 類	.236...	.418...	.386...	.093	.195...	.177	-.082	-.099	.033	.417...	-.011	-.008	.015	.127	.302...	.393...	-.044			
穀 類	.124	.126	.111	.414...	.332...	.159	-.258...	-.263...	-.307...	.056	.176	.265...	-.050	-.028	-.066	.029	.084	-.193...		
油 脂 類	.013	.181...	.090	-.276...	-.158	-.142	.253...	.197...	.104	-.058	.256...	.197...	.158	-.041	.112	.135	.252...	-.058	-.084	
砂 糖 類	-.068	.080	.017	.023	-.012	-.071	-.020	-.021	.098	.194...	.241...	.189...	.109	-.027	-.103	-.024	.271...	-.197...	.286...	.288...
菓子・嗜好品	-.186...	-.022	-.166	-.269...	-.354...	-.469...	.412...	.060	.262...	.166	.067	-.048	.052	-.047	-.183...	.040	.278...	-.133	-.135	.343...

(表8 つづき)

	「食事の健全さ」	材料数	鮮明度	米 食	手作り度	食事間隔	欠 食	その他の主食	主食なし	乳 類	卵 類	魚介・肉 類	豆 類	有色野菜	その他の野菜	芋 類	藻類・小 魚	果実類	穀 類	油脂類	砂糖類
「食事の健全さ」																					
材 料 数	.371...																				
鮮 明 度	.560...	.639...																			
米 食	.388...	.247...	.528...								下	宿									
手 作 り 度	.245...	.068	.243...	.628...																	
食 事 間 隔	.449...	.224...	.414...	.471...	.322...																
欠 食	-.457...	-.383...	-.366...	-.417...	-.380...	-.604...															
その他の主食	-.076	.087	-.215...	-.722...	-.451...	-.168	-.003														
主 食 な し	-.187...	-.236...	-.401...	-.339...	-.130	-.128	-.099	.004													
乳 類	-.084	.110	.017	-.419...	-.356...	-.174...	.055	.331...	.324...												
卵 類	.275...	.208...	.428...	.217...	.140	.037	-.100	-.104	-.258...	-.144											
魚 介 ・ 肉 類	.321...	.392...	.544...	.366...	.030	.160	-.150	-.216...	-.219...	-.097	.209...										
豆 類	.165	.367...	.228...	.016	.038	.121	-.341...	.046	.279...	.464...	-.094	-.048									
有 色 野 菜	.316...	.327...	.374...	.153	.116	.263...	-.270...	.011	-.065	.367...	.074	.065	.585...								
その他の野菜	.225...	.260...	.378...	.221...	.221...	.132	-.376...	-.149	.147	.309...	.079	.232...	.512...	.401...							
芋 類	.420...	.438...	.367...	.331...	.244...	.241...	-.411...	-.185...	.053	.075	.171...	.262...	.280...	.281...	.323...						
藻 類 ・ 小 魚	.073	.132	.052	.222...	.066	.045	-.130	-.179...	.027	.011	-.067	.054	.142	.076	.018	.192...					
果 実 類	.283...	.411...	.345...	.047	-.103	.267...	-.267...	.092	-.029	.230...	.129	.236...	.320...	.312...	.279...	.361...	.033				
穀 類	.021	-.164	-.116	.131	.242...	.144	-.120	-.069	-.009	-.202...	.018	.013	-.185...	-.065	-.086	.068	.008	-.142			
油 脂 類	.050	.125	.148	-.065	.035	-.018	-.141	.063	.216...	.129	.254...	.134	.168	.034	.263...	.160	-.166	-.070	.148		
砂 糖 類	.085	.431...	.212...	.081	.042	.006	-.258...	-.036	.212...	.111	.086	.059	.419...	.236...	.298...	.352...	.265...	.252...	-.006	.103	
菓子・嗜好品	-.395...	-.195...	-.366...	-.485...	-.454...	-.396...	.266...	.288...	.228...	.245...	-.202...	-.037	.047	-.180...	.021	-.215...	-.149	.047	-.147	-.030	.065

* P<0.05, ** P<0.01, *** P<0.001

V. ま と め

本学女子学生の食生活実態と指導効果を調べた。その結果、

1. 全体の平均値で、当初よりほぼ充足されていた食品群は、卵類、魚介・肉類、藻類・小魚、穀類、油脂類、砂糖類、調査期間中に改善されほぼ目標値に到ったのは、有色野菜、その他の野菜、菓子・嗜好品、改善されたが目標値にまだまだ充たなかったのは、乳類、豆類、芋類、果実類であった。自宅生の方が下宿生より充足率の低い食品群が、多かった。

2. その他の食事指標や「食事の健全さ」は、全体に改善がみられた。概して自宅生の方が良好であった。

3. 就寝時刻の乱れが目立ち、朝食の食欲不振、体の不調がみられた。

4. 材料数、鮮明度、米食、手作り度、食事間隔は、菓子・嗜好品の摂取量と負相関で、その他の多くの食品群と正相関がみられ、欠食、その他の主食は、これと逆の関係であった。

指導のポイントをまとめると、

1. 材料数、鮮明度、米食、手作り度を充実させ、欠食を減らす。次いで食事間隔、その他食事の文化的向上を、あわせて計る。

2. 乳類、豆類、芋類、果実類など充足しにくい食品群については、摂取の習慣化を促し、料理法の伝授を計る。

3. 生活リズムを整えさせる。

4. 自宅生、下宿生の各々の傾向を自覚させる。個人差の大きい項目については個別指導を行う。

VI. お わ り に

本調査を終えての学生の感想は、「たいへんだったが、食品群別摂取量の量的把握ができるようになった。」「今まで充足しているつもりだったのに大幅に不足していることがわかりおどろいた。」「下宿生でもがんばっていることを知り鼓舞された。」「三食を充実して摂ると嗜好品を食べたいと思わなくなる感覚を体験できたことは収穫だった。」「食生活改善の具体的方法がわかった、今後の食生活経営に役立てたい。」「おわってほっとした。」等々、終了した安堵感と、実践を通じて獲得できたものの重みを感じさせる内容が目立った。食事改善の持続を願いつつ、この場をかりて調査に協力いただいた学生諸氏に御礼申しあげる。

VII. 文 献

- 1) 香川 綾編：食品80キロカロリーガイドブック，(1981) 女子栄養大学出版社
- 2) 香川 綾監修：四訂食品成分表，p. 288 (1983) 女子栄養大学出版社
- 3) 足立己幸，他：食の科学，61，105 (1981)
- 4) 同 上 ： 同上 ， 56，107 (1980)
- 5) 同 上 ： 同上 ， 57，107 (1980)
- 6) 同 上 ： 同上 ， 58，87 (1981)
- 7) 同 上 ： 同上 ， 59，87 (1981)
- 8) 同 上 ： 同上 ， 60，81 (1981)
- 9) 池田順子，他：栄養学雑誌，41，103 (1983)