

長野県南部地域の専門高校生を対象に実施した 食育アンケートの調査報告

— 男女別における分析 —

松下慶子・林 千代・千 裕美・川俣幸一

An Analysis by Gender of the Results of Dietary Education
Questionnaires Targeting Vocational High School Students
in the Southern Nagano Prefecture of Japan

Keiko MATSUSHITA, Chiyo HAYASHI, Hiromi SEN and Koichi KAWAMATA

Abstract : There are few surveys for vocational high school students on “Shokuiku”, dietary education, compared to the amount of studies done for regular high school students. This was a study of “Shokuiku” questionnaires answered by 184 male and female students in vocational high school living in the southern Nagano prefecture of Japan. The results of men and women were compared to find out some gender differences.

One of the differences found between the genders was their length of dinner time. Overall, the female students usually took a longer time to finish dinner than the male students. To be more precise, a larger number of male students finished dinner in 11 to 15 minutes, whereas a larger number of female students finished dinner in 21 to 30 minutes. Another difference discovered was about breakfast. 77.2% of the male students ate breakfast every morning, and 86.0% of the female students ate breakfast every morning. The other difference between the genders was detected in their emotional satisfaction after a meal. A greater number of female students felt a sense of emotional satisfaction after a meal. On the other hand, a greater number of male students just felt less hungry after a meal.

Based on the above results, and in order to provide an effective “Shokuiku” to male vocational high school students, it will be very important to indicate them about the disadvantages of rapid eating and skipping breakfast as well as nutritional guidance of emotional satisfaction.

Key words : vocational high school (専門高校生), Shokuiku:dietary education (食育), breakfast (朝食)

緒 言

現代社会の中で食生活を含めた生活環境の変化は、子どもの健康状態に強く影響を及ぼしていると考えられ、食育の重要性について

は論を待たない。子どもたちは、小学校時代、中学校時代の義務教育期間には学校給食があり、一週間(5日間)のうち少なくとも一食はバランスのとれた食事摂取が可能である。平成17年度より栄養教諭が配置され、学校現

2012年12月25日受付；2013年3月21日受理

論文責任者 家政学科 食物栄養専攻 川俣幸一 E-mail : kawamata@iidawjc.ac.jp

場での食育が定着しつつある¹⁾。しかし高校生になると学校給食がなくなり、毎日の食事摂取について全て自己管理が必要となってくる。今日では、生活習慣病が若年化傾向にあり、一方で環境汚染も叫ばれ、情報がマスメディアやインターネットなどにより容易に手に入れることができる。そのような中、生徒を目前の情報に右往左往させることなく、成長に合わせた正しい食知識を段階的に身に付けさせることが必要とされている。

これらを鑑みると、これから社会に巣立っていく高校生に対して行う食育活動は学童を対象としたそれと比較して同等またはそれ以上の価値を持つものと考えられるが、国内において利用できる食育的資料が多くないのが現状である。特に小中学生から高校生にかけては体格や考え方に性差が現れる時期である^{2,3)}。専門高校生と普通科高校生においては職業人として社会に巣立っていく意識の違いもあれば、カリキュラムも大きく異なるため、高校生を対象とした食育は一律ではなく、男女別ないし高校別に区分して論じられるべきであろう。しかしながら普通科高校生のみまたは普通科と専門科を混合したものと比較すると専門高校生のみを対象とした調査・研究は、非常に少ない⁴⁻⁹⁾。

そこで今回、専門高校生の食生活習慣の実態を明らかにし、専門高校生への食育活動の一資料を作成する目的で、長野県南部地域の専門高校に通学する2年生を対象に食育アンケート調査を実施し、男女別に比較・検討を行った。その結果、専門高校生男子への食育指導に資すると考えられるいくつかの調査結果が得られたので報告する。

方 法

1. 調査方法

調査は2008年5月に実施した。対象者は学校給食の無い長野県南部地域の3つの専門高校(工業, 商業, 農業)に通学する2年生と

し、それぞれの高校に各100通(計300通)の無記名自記式アンケートを配布した。対象生徒の選び方・回収方法は各高校に一任し、ホームルーム時に担任を通じて回答が任意である事を伝えてもらった上で記入してもらうようお願いした。回収率は95.3%(286名)であった。そのうち対象回答欄において無回答のあるものは除外し、最終的に184人を分析対象者とした(有効回答率61.3%)。なお本研究は飯田女子短期大学研究倫理委員会の承認を得て行った。

2. 調査内容

今回配布した食育アンケートには全21の質問項目があり、その内訳は食生活に関する質問が17項目、運動と乳製品に関する質問が4項目である。本報はこのうち食生活に関する17項目(問1から15, 問18, 問21)の質問における集計の結果である(質問項目ならびに回答項目については表2に詳細に記した)。なお運動と乳製品に関する4項目(問16, 問17, 問19, 問20)の集計結果については既報にて示されている¹⁰⁾。

3. 統計方法

値は基本的に平均値±標準偏差または人数(%)で示した。統計処理ソフトはMicrosoft Excel 2010ならびにSPSS ver.17.0を使用した。統計的有意水準は5%とした。Z検定は出村らの方法¹¹⁾を元にExcelにて実施し、両側確率を算出した。全国平均値は2008年度文部科学省学校保健統計調査における17歳男女の平均値と標準偏差を参照とした¹²⁾。2群間の比較(問9および問12)では事前に正規性検定を行った後、男子体重以外の全ての項目で非正規性が確認されたため、全ての項目においてノンパラメトリック(Mann-Whitney)による両側検定を行った。 χ^2 検定においては男女による性差を確認するために二段階にて実施し、第一段階のスクリーニング調査と

して同定性検定による両側有意確率を求めた。 χ^2 検定の第一段階においては0または1人のセルを含むデータ、または期待度数5未満のセルが20%以上存在するデータもあったため、全てのデータに対してFisher's exact testを採用した¹³⁾。その後、第二段階として、有意差の認められた各項目においては特徴的なセルを明確に特定化するため調整済み標準化残差の分析(標準化残差値 ± 1.96 以上=危険率5%以下で有意差あり)を行った。自由記述の集約に関しては、まず高校生が自由に記入した文章を意味の通る最小の名詞に分け、次にその内容が類似しているものを集約し、いくつかのカテゴリーを生成した。集約に関しては複数の共同研究者間で行い、常にデータに立ち返り、データの意味の読み取りや分析の妥当性を確認しながら進め、共同研究者間でディスカッションを繰り返し、調査の精度を高めた。

結果および考察

1. 対象集団の属性

対象集団の属性の平均値を表1に示した。男子の身長は 169.9 ± 5.5 cm, 体重 61.0 ± 9.8 kg, BMIは 21.1 ± 3.1 , 年齢は 16.7 ± 0.6 歳であった。女子の身長は 158.0 ± 5.4 cm, 体重 49.6 ± 5.7 kg, BMIは 19.8 ± 1.8 , 年齢は 16.8 ± 0.5 歳であった。これらの数値は文部科学省における同世代の全国平均値(男子身長 170.7 ± 5.77 cm, 男子体重 63.4 ± 11.37 kg, 女子身長 158.0 ± 5.38 cm, 女子体重 53.2 ± 8.13 kg)と比較し全体的に小さかった。更にZ検定を実施したところ、男子身長 $p=0.100$, 男子体重 $p=0.016$, 女子身長 $p=0.961$, 女子体重 $p<0.001$ となり、男女の身長では有意差は確認されなかったものの、体重において有意差が確認され、今回の対象群が全国平均と比較して有意に小柄な集団であった事が示された。一方で、家族構成は生

表1 対象者の属性

	(単位)	全 体	男 子	女 子	p 値 ¹⁾
人 数	(人)	184	127	57	
年 齢	(歳)	16.8 ± 0.6	16.7 ± 0.6	16.8 ± 0.5	0.333
身 長	(cm)	166.2 ± 7.7	169.9 ± 5.5	158.0 ± 5.4	<0.001
体 重	(kg)	57.4 ± 10.2	61.0 ± 9.8	49.6 ± 5.7	<0.001
BMI	(kg/m ²)	20.7 ± 2.8	21.1 ± 3.1	19.8 ± 1.8	0.009
対象者の家族の年齢構成					
0歳～就学前	(人)	0.1 ± 0.4	0.1 ± 0.5	0.1 ± 0.2	0.760
小学生	(人)	0.2 ± 0.5	0.2 ± 0.4	0.3 ± 0.6	0.326
中学生	(人)	0.5 ± 0.6	0.5 ± 0.5	0.4 ± 0.6	0.560
高校生	(人)	1.1 ± 0.3	1.2 ± 0.4	1.1 ± 0.3	0.203
高校卒業後～29歳	(人)	0.8 ± 0.9	0.8 ± 0.8	0.8 ± 1.0	0.997
30歳代	(人)	0.1 ± 0.4	0.1 ± 0.4	0.1 ± 0.4	0.592
40歳代	(人)	1.3 ± 0.8	1.3 ± 0.8	1.3 ± 0.8	0.782
50歳代	(人)	0.5 ± 0.8	0.5 ± 0.7	0.5 ± 0.8	0.761
60歳代	(人)	0.2 ± 0.5	0.1 ± 0.4	0.3 ± 0.7	0.283
70歳代	(人)	0.6 ± 0.8	0.6 ± 0.8	0.7 ± 0.9	1.000
80歳以上	(人)	0.3 ± 0.6	0.3 ± 0.6	0.2 ± 0.4	0.187
合 計	(人)	5.0 ± 1.6	5.5 ± 2.1	4.7 ± 1.5	0.564

1) …Mann-Whitney検定(男子vs女子)

平均値 \pm 標準偏差

徒の食習慣に大きな影響を与えるものと考えられるが¹⁴⁾、家族の合計数では男子が5.5±2.1人、女子が4.7±1.5人であり両者に有意差は確認されなかった。また各世代の構成人数においても男女で有意差は確認されなかった。

今回、性差が顕著であり有意差が確認された身長・体重・BMI以外では、回答時の年齢や家族構成などの属性結果において男女で比較して有意差が見られなかったことは、少なくとも表2以降に示されるアンケート回答結果に性差が存在した場合、それらが家族構成に依らないことを示唆している。

2. 食育アンケートにおける男女の回答割合の違い

今回実施した食育アンケートの結果を表2-1から表2-3までに示した。それぞれの結果は男女別に集計した。17項目のうち問9と問12を除く全ての項目で、性差に対する χ^2 同等性検定を実施したところ、ほとんどの項目で有意差は確認されなかったものの、問3ならびに問15においては有意差が確認された。そのため、以降は有意差が確認された両事項を中心に考察を展開する。

まず、問3「あなたの食事時間はどの程度ですか?」の「夕食」において有意差 ($p=0.017$) が確認された (表2-1)。この事は男女別で夕食にかかる時間が異なることを示しており、男子全体の50%以上が20分以内と回答し、一方で女子では60%以上が21分以上と回答していた。さらに特徴的なセルを求めるため標準化残差の分析を行ったところ、11-15分のセル (男子127人中35人、女子57人中6人) において男子の方が有意に大きかった (標準化残差値±2.6)。また21-30分のセル (男子127人中30人、女子57人中24人) において女子の方が有意に大きかった (標準化残差値±2.5)。これらの結果は、女子に比べて男子は有意に夕食が早食いの傾向であることが推測できる。また、早食いとは個人が抱く食スタイルの問

題であり「朝食」においても同様の傾向が見られるものと考えられる。しかし実際には夕食と同様の傾向が確認されたものの、男女で有意差は確認されなかった ($p=0.125$)。その理由として時間のない朝は男女共に食事を急いで食べるケースが多いためと考えられる。

あるいはアンケートの床効果により男女の分布が同一化し有意差が確認できなかった可能性も考えられる。この対応としてはアンケートの区分を開始より細かく変更するなどの検討が必要であろう。一方で、これまで我々は児童・生徒・学生の朝食摂取状況について長野県南部地域で調査を進めてきた。その結果をまとめると、朝食を必ず食べる者の割合は男子小学生において90.8%、男子中学生77.6%であったが³⁾、今回の男子高校生の結果は77.2%であった (表2-1, 問4)。女子においては女子小学生で89.5%、女子中学生78.4%、女子短期大学生では46.2%であったが^{3,15)}、今回の女子高校生の結果は86.0%であった (表2-1, 問4)。これらの結果は、男子では小学生卒業後に、女子では高校卒業後に朝食欠食率の高まる時期が訪れることを示唆している。朝食欠食の弊害は数多く、内閣府のキャッチフレーズ「早寝・早起き・朝ごはん」¹⁶⁾に代表されるように食育指導においても特に重要視される項目であるが、その指導のタイミングにも性差を考慮する必要がある事が確認された。

男女の生活時間の違いについては問9ならびに問12において求めた (表2-2)。今回の調査ではすべての項目で有意差は確認されなかったものの、起床時刻、朝食を食べ始める時刻、登校する時刻において男子に比べて女子の方が早く行動する傾向が見られた。有意差が見られないため明言はできないものの、男子の方が起床時刻の遅いことは、本稿で示された男子の早食いの生活習慣に結びついてしまう事象なのかもしれない。なお問9の夜食における自由記述については女子の回答が全く得られず比較ができなかった。

表2-1 食育アンケートの結果(問1~問5まで)

		全体(n=184) 男子(n=127) 女子(n=57) χ^2 検定(男子vs女子)			
		人数(%)			p 値
問1. あなたは、ふだんだれと食事をしていますか? 該当するものに1つ○をつけて下さい。					
朝食					
1. 家族そろって食べる	33 (17.9)	24 (18.9)	9 (15.8)	0.155	
2. 家族の誰かと食べる	56 (30.4)	33 (26.0)	23 (40.4)		
3. 家族と食べたいが1人で食べるが多い	24 (13.0)	15 (11.8)	9 (15.8)		
4. 家族とは別に1人で食べている	60 (32.6)	45 (35.4)	15 (26.3)		
5. その他	11 (6.0)	10 (7.9)	1 (1.8)		
夕食					
1. 家族そろって食べる	65 (35.3)	48 (37.8)	17 (29.8)	0.452	
2. 家族の誰かと食べる	61 (33.2)	37 (29.1)	24 (42.1)		
3. 家族と食べたいが1人で食べるが多い	28 (15.2)	20 (15.7)	8 (14.0)		
4. 家族とは別に1人で食べている	27 (14.7)	19 (15.0)	8 (14.0)		
5. その他	3 (1.6)	3 (2.4)	0 (0.0)		
問2. あなたは、決まった時刻に食事をしますか? 該当するものに1つ○をつけて下さい。					
1. ほとんど毎日決まった時間に食べる	120 (65.2)	83 (65.4)	37 (64.9)	1.000	
2. あまり決まっていない	64 (34.8)	44 (34.0)	20 (35.1)		
問3. あなたの食事時間はどの程度ですか? 該当するものに1つ○をつけて下さい。					
朝食					
1. 5分未満	13 (7.1)	10 (7.9)	3 (5.3)	0.125	
2. 5~10分	80 (43.5)	59 (46.5)	21 (36.8)		
3. 11~15分	58 (31.5)	38 (29.9)	20 (35.1)		
4. 16~20分	16 (8.7)	6 (4.7)	10 (17.5)		
5. 21~30分	10 (5.4)	8 (6.3)	2 (3.5)		
6. 30分以上	2 (1.1)	2 (1.6)	0 (0.0)		
7. 食べない・わからない	5 (2.7)	4 (3.1)	1 (1.8)		
夕食					
1. 5分未満	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.017	
2. 5~10分	12 (6.5)	9 (7.1)	3 (5.3)		
3. 11~15分	41 (22.3)	35 (27.6)	6 (10.5)		
4. 16~20分	50 (27.2)	37 (29.1)	13 (22.8)		
5. 21~30分	54 (29.3)	30 (23.6)	24 (42.1)		
6. 30分以上	27 (14.7)	16 (12.6)	11 (19.3)		
7. 食べない・わからない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
問4. あなたは、毎朝食事をしますか? 該当するものに1つ○をつけて下さい。					
1. 必ず食べる	147 (79.9)	98 (77.2)	49 (86.0)	0.095	
2. 週に2~3日食べないことがある	24 (13.0)	16 (12.6)	8 (14.0)		
3. 週に4~5日食べないことがある	7 (3.8)	7 (5.5)	0 (0.0)		
4. ほとんど食べない	6 (3.3)	6 (4.7)	0 (0.0)		
問5. 問4で2.3.4.と答えた人にその理由をお聞きます。主なものに1つ○をつけて下さい。					
1. 食欲がないから	6 (16.2)	6 (20.7)	0 (0.0)	0.141	
2. 太りたくないから	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
3. 時間がないから	23 (62.2)	15 (51.7)	8 (100.0)		
4. 食べないことが習慣になっているから	3 (8.1)	3 (10.3)	0 (0.0)		
5. その他	5 (13.5)	5 (17.2)	0 (0.0)		

…調整済み標準化残差値+1.96以上
 …調整済み標準化残差値-1.96以下

表2-3の問15「あなたは、食事の後、精神的に満足感がありますか?」において、男女の回答割合で有意差が見られた(p=0.005)。「食事の後には精神的にも満たされる」のセル

(男子127人中80人、女子57人中48人)において女子の方が有意に大きかった(標準化残差値±2.9)。一方「お腹の減ったのがなくなるだけ」のセル(男子127人中47人、女子57人中

表2-2 食育アンケートの結果（問6～問12まで）

	全体 (n=184) 男子 (n=127) 女子 (n=57)			χ ² 検定(男子vs女子)	p 値
	人 数 (%)	人 数 (%)	人 数 (%)		
問6. あなたは、ふだん朝食を食べてから夕食までに間食をしますか？ 該当するものに1つ○をつけて下さい。					
1. ほとんど毎日間食する	76 (41.3)	47 (37.0)	29 (50.9)		
2. 週に4～5日は間食する	32 (17.4)	21 (16.5)	11 (19.3)	0.141	
3. 週に2～3日は間食する	37 (20.1)	27 (21.3)	10 (17.5)		
4. ほとんど間食しない	39 (21.2)	32 (25.2)	7 (12.3)		
問7. 問6で1.2.3.と答えた人にお聞きします。あなたが間食で良く食べるものを()の中に3つまで書いて下さい。					
パン	5 (35.7)	2 (33.3)	3 (37.5)		
一般菓子	3 (21.4)	1 (16.7)	2 (25.0)		
スナック菓子	2 (14.3)	1 (16.7)	1 (12.5)		
ファーストフード	1 (7.1)	0 (0.0)	1 (12.5)	1.000	
チョコレート	1 (7.1)	0 (0.0)	1 (12.5)		
ジュース・飲料	1 (7.1)	1 (16.7)	0 (0.0)		
果 物	1 (7.1)	1 (16.7)	0 (0.0)		
問8. あなたは、夕食を食べてから寝るまでに夜食をとりますか？ 該当するものに1つ○をつけて下さい。					
1. ほとんど毎日とる	17 (9.2)	14 (11.0)	3 (5.3)		
2. 週に4～5日はとる	16 (8.7)	11 (8.7)	5 (8.8)	0.657	
3. 週に2～3日はとる	37 (20.1)	24 (18.9)	13 (22.8)		
4. ほとんどとらない	114 (62.0)	78 (61.4)	36 (63.2)		
問9. 問8で1.2.3.と答えた人にお聞きします。夜食のおおよその時刻とよく食べるものを()の中に3つまで書いて下さい。					
夜食時刻 ¹⁾	21:46±68分	21:47±70分	21:42±64分	0.628 ²⁾	
ラーメン(カップメン)	2 (33.3)	2 (33.3)	0 (0.0)		
スナック菓子	1 (16.7)	1 (16.7)	0 (0.0)		
アイスクリーム	1 (16.7)	1 (16.7)	0 (0.0)	— ³⁾	
ジュース・飲料	1 (16.7)	1 (16.7)	0 (0.0)		
ヨーグルト	1 (16.7)	1 (16.7)	0 (0.0)		
問10. あなたは食べ物に好き・嫌いはありますか？ 該当するものに1つ○をつけて下さい。					
1. 好き嫌いはない	36 (19.6)	29 (22.8)	7 (12.3)		
2. 好き嫌いがある	134 (72.8)	86 (67.7)	48 (84.2)	0.07	
3. わからない	14 (7.6)	12 (9.4)	2 (3.5)		
問11. 問10で2.3.と答えた方にお聞きします。嫌いな食べ物をどうしますか？ 該当するものに1つ○をつけて下さい。					
1. できるだけ食べるように努力している	75 (50.7)	52 (53.1)	23 (46.0)		
2. 食べない	71 (48.0)	44 (44.9)	27 (54.0)	0.453	
3. その他	2 (1.4)	2 (2.0)	0 (0.0)		
問12. あなたの最近1週間の起床時刻、朝食を食べ始める時刻、登校する時刻、夕食を食べ始める時刻について、最も多かった時刻を()の中に記入して下さい。					
起床時刻 ¹⁾	6:41±39分	6:45±40分	6:34±37分	0.094 ²⁾	
朝食を食べ始める時刻 ¹⁾	7:02±40分	7:04±42分	6:56±37分	0.199 ²⁾	
登校する時刻 ¹⁾	7:37±40分	7:40±39分	7:32±42分	0.192 ²⁾	
夕食を食べ始める時刻 ¹⁾	19:50±67分	19:50±66分	19:51±71分	0.680 ²⁾	
就寝時刻 ¹⁾	23:45±69分	23:44±71分	23:49±64分	0.373 ²⁾	

1) …時刻平均値(24時間表記)±標準偏差

2) …Mann-Whitney 検定 (男子vs女子)

3) …女子の回答が得られなかったため検定不可

9人)は男子の方が有意に大きかった(標準化残差値±2.9)。これらの結果は、男子は女子と比べて食事に精神性を求めている事を示している。これは表2-1の問3の結果と

合わせて考えることができ、食事に精神性を求めている(お腹の減ったのがなくなるだけ)からこそ、早食いの食スタイルを招くようになるのかもしれない。この調査結果は、

表2-3 食育アンケートの結果(問13~問15、問18、問21)

	全体(n=184) 男子(n=127) 女子(n=57) χ^2 検定(男子vs女子)			p 値
	人 数 (%)			
<u>問13. あなたは料理を作ることがありますか? 該当するものに1つ○をつけて下さい。</u>				
1. 良く作る	16 (8.7)	11 (8.7)	5 (8.8)	0.061
2. 時々つくる	56 (30.4)	32 (25.2)	24 (42.1)	
3. ほとんど作らない	112 (60.9)	84 (66.1)	28 (49.1)	
<u>問14. 問13で、1.2.と答えた人にお聞きます。該当するものに○をつけて下さい。</u>				
1. 朝食を手伝う	17 (23.6)	13 (30.2)	4 (13.8)	0.093
2. 家族の朝食を1人でつくる	3 (4.2)	1 (2.3)	2 (6.9)	
3. 弁当を作るのを手伝う	3 (4.2)	0 (0.0)	3 (10.3)	
4. 自分の弁当をつくる	9 (12.5)	7 (16.3)	2 (6.9)	
5. 自分と家族の弁当をつくる	1 (1.4)	0 (0.0)	1 (3.4)	
6. 夕食を手伝う	27 (37.5)	15 (34.9)	12 (41.4)	
7. 家族の夕食を1人でつくる	12 (16.7)	7 (16.3)	5 (17.2)	
<u>問15. あなたは、食事の後、精神的に満足感がありますか? 該当するものに1つ○をつけて下さい。</u>				
1. 食事の後は、精神的にも満たされる	128 (69.6)	80 (63.0)	48 (84.2)	0.005
2. お腹の減ったのがなくなるだけ	56 (30.4)	47 (37.0)	9 (15.8)	
<u>問18. 野菜を食事ごとにどのくらい食べますか?</u>				
朝 食				
1. ほとんど食べない	82 (44.6)	58 (45.7)	24 (42.1)	0.184
2. 少し食べる	67 (36.4)	41 (32.3)	26 (45.6)	
3. 普通に食べる	30 (16.3)	23 (18.1)	7 (12.3)	
4. たっぶり食べる	5 (2.7)	5 (3.9)	0 (0.0)	
昼 食				
1. ほとんど食べない	25 (13.6)	17 (13.4)	8 (14.0)	0.456
2. 少し食べる	110 (59.8)	72 (56.7)	38 (66.7)	
3. 普通に食べる	46 (25.0)	35 (27.6)	11 (19.3)	
4. たっぶり食べる	3 (1.6)	3 (2.4)	0 (0.0)	
夕 食				
1. ほとんど食べない	6 (3.3)	5 (3.9)	1 (1.8)	0.906
2. 少し食べる	51 (27.7)	35 (27.6)	16 (28.1)	
3. 普通に食べる	101 (54.9)	70 (55.1)	31 (54.4)	
4. たっぶり食べる	26 (14.1)	17 (13.4)	9 (15.8)	
<u>問21. あなたが食事を楽しみと感じるのは、次の中でどのような時ですか? 1つに○をつけて下さい。</u>				
1. 好きなものを食べるとき	104 (56.5)	70 (55.1)	34 (59.6)	0.983
2. 朝食のとき	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
3. 昼食のとき	5 (2.7)	4 (3.1)	1 (1.8)	
4. 夕食のとき	5 (2.7)	4 (3.1)	1 (1.8)	
5. 外食のとき	32 (17.4)	22 (17.3)	10 (17.5)	
6. 自分が作ったり手伝ったりしたものを食べるとき	13 (7.1)	8 (6.3)	5 (8.8)	
7. 家族そろって食べるとき	18 (9.8)	13 (10.2)	5 (8.8)	
8. 1人で食べるとき	1 (0.5)	1 (0.8)	0 (0.0)	
9. おやつのとき	3 (1.6)	2 (1.6)	1 (1.8)	
10. その他	3 (1.6)	3 (2.4)	0 (0.0)	

…調整済み標準化残差値+1.96以上
 …調整済み標準化残差値-1.96以下

栄養指導または食教育を行う際に大きく留意すべき知見となろう。

3. 総合考察

専門高校生の半数は卒業後に就職するため、

大部分の専門高校生において高校時代が最後の食教育の現場になる¹⁷⁾。そのため豊かな職業人の養成のためにも普通科高校生と同様またはそれ以上に食育活動は重要になると考えられる。今回の結果は女子生徒と比較して、

男子生徒が夕食を早く食べてしまう事、男子生徒の22.8%が朝食欠食をしている事、また男子生徒の37.0%が食事に対して精神的満足感が得られていない事を示していた。食育に限った話ではないが、教育活動とは限られた時間と予算の中で行われる事が多い。専門高校生を対象とした報告が少ないため、今回の結果が専門高校生における食育活動の萌芽となり、今後専門高校生男子を対象に食育活動を行う場合には、早食いによるデメリット、朝食欠食のデメリット、ならびに食事の精神性を示す事が、彼らへの効果的な食育指導に結びつく取り組みとなるであろう。

卒業生の半数以上が就職し社会人ともなれば、彼らにはその後すぐに結婚・出産などの人生の転機が訪れてくる。食育とは親が子どもへと伝える最初のしつけであり、親の心の中に確固たる正しい信念がなければ成立しない。専門高校生時代に行われる食育活動の意義は大きいと言えよう。

研究の限界

本研究の限界点は以下の3つである。1) 調査方法が長野県南部地域に在籍する小柄な専門高校生を対象とした断面調査のみであり、かつ各高校における全数調査でも無いため最終的なモデルとして論ずる事が困難な事。2) 今回実施したアンケート用紙は予備調査を実施して作成されたものではないため、具体的内容については専門家の聞き取り調査による結果と比較した場合に精度が低い可能性が考えられる事。今後は一週間の生活調査などを併用した上で本知見の再確認も必要となろう。3) 今回の調査では家族構成ならびに食事内容といった詳細な取り組みがない事。4) 男女間の比較であり普通科高校生との比較では無い事である。しかしながら、複数の専門高校のみを対象に食育アンケートを実施し、いくつかの食意識に性差が存在することを最初に示した報告であり、今後専門高校生を対象

に展開される食育活動における一資料として、本研究の知見は有用であると考えられる。

まとめ

長野県南部地域に在籍する専門高校生184人を分析対象に、食育アンケート調査を実施し、男女で回答に差があるのか比較・検討を行い、次の知見を得た。

1. 夕食にかかる食事時間において男女差が確認され、全体的に女子の方が食事時間が長かった。具体的には11-15分と回答した者の割合は男子が女子よりも有意に高かった。一方、21-30分と回答した者の割合は女子の方が男子よりも多かった。朝食に関しては男女間で有意差は見られなかったものの、必ず食べる者の割合は男子77.2%、女子86.0%で女子の方が高い傾向にあった。

2. 食事の後の精神的満足感において男女差が確認され、食事の後は精神的にも満たされると回答した者の割合は男子よりも女子の方が有意に高く、お腹の減ったのがなくなるだけと回答した者の割合は男子の方が有意に高かった。

結論として、今回の結果をふまえ、専門高校生男子を対象に食育活動を行う場合には、早食いによるデメリット、朝食欠食のデメリット、ならびに食事の精神性を示す事が、彼らに対して効果的な食育活動の一つとなることが示唆された。

謝辞

本調査の実現に際しまして、飯田・下伊那地域の専門高等学校の生徒ならびに関係者の皆様方に多くのお力添えをいただきました。ありがとうございました。

引用文献

- 1) 瓦林信子：食育のニーズと栄養教諭への期待。保健の科学, 49, 701-705, 2007.
- 2) 難波梓沙, 後藤由佳, 中塚幹也, 奥田博

- 之, 池田智子: 中学・高校生における不定愁訴—第二次性徴との関連—. 母性衛生, 48, 451-461, 2008.
- 3) 林 千代, 千 裕美, 松下慶子: 小・中学生の朝食摂取状況と基本的生活状況との関連. 飯田女子短期大学紀要, 25, 97-114, 2008.
- 4) 山田芳子, 福永峰子, 梅原頼子, 印南京子, 田中治夫: 栄養指導に関する研究—第7報 高校生の食生活について—. 鈴鹿短期大学紀要, 12, 87-103, 1992.
- 5) 宮崎広子, 芝 聡子, 田中ツネ子, 沖本鶴美: 高校生の食生活と健康に関する意識調査. 聖カタリナ女子短期大学紀要, 32, 163-189, 1999.
- 6) 稲井玲子, 岡本美紀, 野田哲由, 瀬尾温子, 前橋 明: 高校生運動選手の体力レベル別にみた食品摂取状況と栄養摂取状況. 運動・健康教育研究, 13, 23-39, 2003.
- 7) 高橋英子, 川端朋枝, 皆川智子, 宮下洋子, 山田正二, 山田恵子: 男女高校生ならびに男女学生の食生活を中心とした生活習慣調査. 札幌医科大学保健医療学部紀要, 8, 99-106, 2005.
- 8) 金子佳代子, 伊藤千夏, 北島光子: 高校生における骨量と食習慣及び運動習慣との関連. 横浜国立大学教育人間科学部紀要 I, 11, 1-10, 2009.
- 9) 三浦理恵, 青木邦男: 高校生の食育, 睡眠, 運動および食事の関連性. 保健の科学, 52, 347-353, 2010.
- 10) 川俣幸一, 松下慶子, 千 裕美, 林 千代: 専門高校生を対象とした運動と乳製品摂取習慣に関する実態調査. 日本スポーツ栄養研究誌, 6, 28-36, 2013.
- 11) 出村慎一: 健康・スポーツ科学のためのExcelによる統計解析入門, 第8章. 杏林書院, 東京, pp.113-162, 2009.
- 12) 文部科学省ホームページ: 学校保健統計調査 < http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm > (24 Aug. 2012).
- 13) 対馬栄輝: SPSSで学ぶ医療系データ解析, 第7章. 東京図書, 東京, pp.101-129, 2007.
- 14) 大泉伊奈美, 新海シズ: 子どものウェルビーイングと食べる力の育成(第12回学内研究集談会議事録). 飯田女子短期大学紀要, 25, 202-203, 2008.
- 15) 林 千代, 藤沢久美子: 女子短期大学における骨密度と生活習慣の関連. 飯田女子短期大学紀要, 23, 111-119, 2006.
- 16) 内閣府ホームページ: 平成24年版食育白書 < <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2012/book/index.html> > (24 Aug. 2012).
- 17) 文部科学省: 平成21年度学校基本調査報告書, 日経印刷, 東京, pp.696-697, 2009.