

中国青海省中等技術学校学生の食生活や健康に関する意識

前澤 いすず

要旨

中国青海省西寧市にある中等技術学校において食生活の実態を把握するため、身体状況、食物摂取頻度、食生活状況などの調査を行った。本報告では、食生活状況に関する質問紙調査から得られた食生活や健康に関する意識について報告する。8割の人が健康維持のために日常生活の中で体を動かさそうとしており、体を動かすことが健康につながることを認識し実行に移していることが伺えた。体を動かすことに関しては、時間を決めて運動をするというよりは、日常生活において体を動かしている人が多い傾向であった。塩分を控えようと心がけている人は62.5%、野菜を食べようと心がけている人は82.5%であった。望ましい塩分摂取量を正しく回答した人は82.5%であったが、望ましい野菜摂取量を正しく回答した人は20.0%であった。減塩に関する意識や知識は高い傾向にあったが、野菜摂取に関して意識は高いが知識がともなっていない人が多い傾向であった。今後可能であれば、望ましい野菜摂取量と野菜を摂取することで得られる効果を伝える栄養教育を実施し、栄養教育をすることによる行動変容を観察したいと考える。

キーワード：中国，食意識，食知識

1. 序文

平成 27 年度外国人留学生在籍状況調査結果の出身国別留学生数をみると、全留学生に占める中国からの留学生の割合は45.2%となっており一番人数が多い¹⁾。食物栄養学専攻にも中国からの留学生が毎年数名ずつ在籍している。著者らは中国での食生活を知るために、2006年9月中国内モンゴル自治区阿日昆都楞鎮農牧場パオにおいて食文化調査^{2) 3)} および一般成人の身体状況調査⁵⁾、扎魯特旗魯北モンゴル族実験小学校において学校給食の実態調査⁴⁾ および小学生の身体状況調査⁵⁾を行った。

今回も中国での食生活を知るために、青海省での調査を計画した。今回調査を実施した中等技術学校の卒業生が食物栄養学専攻に留学生として在籍していたこと、また調査時には同校の日本語学級教員が国費留学生として在籍していたことから調査が実現した。

今回調査を実施した中等技術学校は青海省の省都である西寧市にあり、看護師、介護士を養成している。この中等技術学校において身体状況、食物摂取頻度、食生活状況などの調査を実施し、食生活の実態把握を行った。本報告では、食生活状況に関する質問紙調査から得られた食生活や健康に関する意識について報告する。

2. 調査方法

(1) 調査時期

平成 27 年 9 月。

(2) 調査対象者

青海省中等技術学校学生 40 名（女性 36 名、男性 4 名。年齢 16～20 歳）。

(3) 調査項目

食生活や健康に関する意識について質問紙による集合調査法（自記式）を行った。質問紙の内容は、大きく 3 つに分類されており「現在の健康や運動」「現在の食事や食生活」「小学校のときの食事や食生活」である。本報告では「現在の健康や運動」「現在の食事や食生活」について報告する。

(4) 分析方法

それぞれの質問を単純集計した後、関連を検証したい質問についてクロス集計を行った。解析ソフトはエクセル統計 2015 for Windows を用いた。

(5) 倫理的配慮

対象者には調査への参加は自由意志で拒否による不利益はないこと、研究の目的、把握したデータは研究目的以外には使用しないこと、個人情報の保護への配慮について口頭及び文書で説明を行った。調査票の回収をもって調査への同意が得られたものとした。

3. 結果

(1) 現在の健康や運動

1) 単純集計結果

表 1 に現在の健康や運動に関する質問の単純集計結果を示した。

「健康維持のために日常生活の中で体を動かそうとしていますか」との問いに「いつもしている」「ときどきしている」と回答した人は 32 名（80%）であった。「1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していますか」との問いに「はい」と答えた人は 19 名（47.5%）、「日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していますか」との問いに「はい」と答えた人は 26 名（65.0%）であった。体を動かすことに関しては、時間を決めて運動をするというよりは、日常生活において体を動かしている人が多い傾向であることがわかった。また、「ご自身を運動不足だと思えますか」との問いに「そう思う」「どちらかといえば思う」と回答した人は 34 名（85.0%）であり、「健康維持のために日常生活の中で体を動かそうとしていますか」の結果と比べると矛盾があることがわかった。

「ストレスや疲れを感じることはありますか」との問いに「いつもある」「ときどきある」と回答した人は 24 名（60.0%）であった。「ストレスや疲れを感じたとき、食欲はどのようにかわりますか」との問いに「減退する」「どちらかといえば減退する」と回答した人は 27 名（67.5%）、「変わらない」と回答した人は 11 名（27.5%）、「食べ過ぎる」「どちらかといえば食べ過ぎる」

と回答した人は2名（5.0%）であった。

表1 現在の健康や運動に関する質問の
単純集計

	人数	(%)
健康維持のために日常生活の中で体を動かそうとしていますか？		
いつもしている	10	(25.0)
ときどきしている	22	(55.0)
あまりしていない	7	(17.5)
していない	1	(2.5)
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？		
はい	19	(47.5)
いいえ	21	(52.5)
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？		
はい	26	(65.0)
いいえ	14	(35.0)
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度は速いほうだと思いますか？		
速いほうだと思う	12	(30.0)
どちらかといえば、速いほう	23	(57.5)
どちらかといえば、遅いほう	2	(5.0)
遅いほうだと思う	2	(5.0)
未記入	1	(2.5)
ご自身を運動不足だと思いますか？		
そう思う	9	(22.5)
どちらかといえば、思う	25	(62.5)
どちらかといえば、思わない	6	(15.0)
思わない	0	(0.0)
寝るときに寝つきが悪かったり、寝てもすぐに目が覚めたりすることはありますか？		
いつもある	4	(10.0)
ときどきある	16	(40.0)
あまりない	16	(40.0)
ほとんどない	4	(10.0)
目が覚めてから起きるのがつらいと感じたり、起きようと思ってもなかなか布団から出られなかったりすることはありますか？		
いつもある	12	(30.0)
ときどきある	14	(35.0)
あまりない	9	(22.5)
ほとんどない	5	(12.5)
ストレスや疲れを感じることはありますか？		
いつもある	3	(7.5)
ときどきある	21	(52.5)
あまりない	15	(37.5)
ほとんどない	1	(2.5)
ストレスや疲れを感じたとき、食欲がどのように変わりますか？		
減退する	10	(25.0)
どちらかといえば、減退する	17	(42.5)
どちらかといえば、食べ過ぎる	1	(2.5)
食べ過ぎる	1	(2.5)
変わらない	11	(27.5)

表2 「健康維持のため体を動かそうとしているか」「自分を運動不足だと思うか」のクロス集計

	人数	体を動かそうとしているか			
		いつもしている	ときどきしている	あまりしていない	していない
そう思う		3	5	0	1
運動不足だと思わない		5	15	5	0
運動不足だと思う		2	2	2	0
思わない		0	0	0	0

表3 「ストレスを感じることもあるか」「ストレスを感じたとき食欲が変わるか」のクロス集計

	人数	ストレスを感じることもあるか			
		いつもある	ときどきある	あまりない	ほとんどない
減退する		2	4	4	0
どちらかといえば、減退する		1	10	6	0
どちらかといえば、食べ過ぎる		0	0	1	0
食べ過ぎる		0	0	1	0
変わらない		0	7	3	1

2) 「健康維持のため体を動かそうとしているか」「自分を運動不足だと思うか」のクロス集計
単純集計の結果に矛盾がみられた、「健康維持のために日常生活の中で体を動かそうとして
いますか」「ご自身を運動不足だと思いますか」のクロス集計を行った(表2)。

健康維持のため体を動かそうと「いつもしている」「ときどきしている」と回答し、かつ運動
不足だと「そう思う」「どちらかといえば思う」と回答した人は28名(70.0%)であった。

3) 「ストレスや疲れを感じることもあるか」「ストレスを感じたとき食欲が変わるか」のクロ
ス集計

ストレスと食欲の関連をみるために、「ストレスや疲れを感じることはありますか」「ストレ
スや疲れを感じたとき、食欲はどのようにかわりますか」のクロス集計を行った(表3)。

ストレスを感じる事が「いつもある」「ときどきある」と回答し、かつストレスを感じたと
きに食欲が「減退する」「どちらかといえば減退する」と回答した人は17名(42.5%)であった。
約半数の人がストレスや疲れを感じると食欲が減退することがわかった。

(2) 現在の食事や食生活

1) 単純集計結果

表4-1から表4-3に現在の食事や食生活に関する質問の単純集計結果を示した。

朝食・昼食・夕食の食事摂取状況は、「ほぼ毎日(週6~7日)」食べる人は朝食18名(45.0%)、
昼食19名(47.5%)、夕食15名(37.5%)と3食のうち夕食の摂取状況が一番低かった。夜9
時以降の食事は「ほとんど食べない」と回答した人は22名(55.0%)で、一番多かった。外食
の頻度は「ほとんどしない」と回答した人は18名(45.0%)で、一番多かった。

ご飯などの穀類を「しっかり食べている」と回答した人は22名(55.0%)、野菜を食べるよ
うに「いつも心がけている」と回答した人は19名(47.5%)で、ご飯と野菜を食べるよ
うにいつも心がけている人は約半数いることがわかった。乳製品と豆類で「いつも心がけている」と
回答した人は、乳製品3名(7.5%)、豆類0名(0.0%)であり、乳製品と豆類を食べるよ
うに心がけている人はあまりいないことがわかった。その他、果物を食べるように「いつも心がけ
ている」と回答した人は15名(37.5%)、塩分を控えようと「いつも心がけている」と回答し
た人は15名(37.5%)であった。

「健康のために塩分の摂取量は1日何グラム未満が望ましいと思いますか」との問いに「6
g」と回答した人は29名(72.5%)、「5g」と回答した人は4名(10.0%)であった。中国の
フードガイドである中国居民平衡膳食宝塔(2016)に示されている塩分摂取量は1日6g未満、
WHOの塩分摂取ガイドラインでは1日5g以下である。ゆえに、33名(82.5%)が望ましい塩
分摂取量の知識を持っていることがわかった。「健康のために1日に食べる事が望ましい野菜
の重量はどれだと思いますか」との問いでは、「350g程度」と回答した人が7名(17.5%)、「500
g程度」と回答した人が1名(2.5%)であった。中国のフードガイドである中国居民平衡膳食
宝塔(2016)に示されている望ましい野菜摂取量は300~500gである。ゆえに、8名(20.0%)
が望ましい野菜摂取量の知識を持っていることがわかった。

表 4-1 現在の食事や食生活に関する質問
の単純集計（食態度）

	人数	(%)
朝食は食べますか？		
ほぼ毎日（週 6～7 日）	18	(45.0)
週 4～5 日	19	(47.5)
週 2～3 日	2	(5.0)
週 1 日以下	0	(0.0)
ほとんど食べない	1	(2.5)
昼食は食べますか？		
ほぼ毎日（週 6～7 日）	19	(47.5)
週 4～5 日	18	(45.0)
週 2～3 日	2	(5.0)
週 1 日以下	0	(0.0)
ほとんど食べない	1	(2.5)
夕食は食べますか？		
ほぼ毎日（週 6～7 日）	15	(37.5)
週 4～5 日	9	(22.5)
週 2～3 日	15	(37.5)
週 1 日以下	0	(0.0)
ほとんど食べない	1	(2.5)
夜 9 時以降に食事をすることがありますか？		
ほぼ毎日（週 6～7 日）	3	(7.5)
週 4～5 日	0	(0.0)
週 2～3 日	9	(22.5)
週 1 日以下	6	(15.0)
ほとんど食べない	22	(55.0)
外食はどのくらいの頻度でしますか？		
毎日 2 回以上（週 14 回以上）	0	(0.0)
毎日 1 回以上 2 回未満（週 7 回以上 14 回未満）	1	(2.5)
週 2 回以上 7 回未満	5	(12.5)
週 1～2 回	16	(40.0)
ほとんどしない	18	(45.0)
間食はどのくらいの頻度でしますか？		
毎日 2 回以上（週 14 回以上）	3	(7.5)
毎日 1 回以上 2 回未満（週 7 回以上 14 回未満）	3	(7.5)
週 2 回以上 7 回未満	21	(52.5)
週 1～2 回	12	(30.0)
ほとんどしない	1	(2.5)
現在の自分の食事状況は良いと思いますか？		
そう思う	10	(25.0)
どちらかといえば、思う	16	(40.0)
どちらかといえば、思わない	12	(30.0)
思わない	0	(0.0)
未記入	2	(5.0)
食事を楽しんでいますか？		
楽しんでいる	18	(45.0)
どちらかといえば、楽しんでいる	11	(27.5)
どちらかといえば、楽しんでいない	9	(22.5)
楽しんでいない	2	(5.0)
よく噛んで食べるほうだと思いますか？		
そう思う	19	(47.5)
どちらかといえば、思う	14	(35.0)
どちらかといえば、思わない	5	(12.5)
思わない	2	(5.0)
食べる速度はまわりの人と比べて速いほうだと思いますか？		
そう思う	7	(17.5)
どちらかといえば、思う	18	(45.0)
どちらかといえば、思わない	8	(20.0)
思わない	7	(17.5)

表 4-2 現在の食事や食生活に関する質問
の単純集計（食意識）

	人数	(%)
ご飯などの穀類をしっかり食べていますか？		
しっかり食べている	22	(55.0)
だいたい食べている	12	(30.0)
あまり食べていない	5	(12.5)
まったく食べていない	1	(2.5)
乳製品（牛乳やヨーグルト、チーズなど）を食べるように心がけていますか？		
いつも心がけている	3	(7.5)
ときどき心がけている	20	(50.0)
あまり心がけていない	13	(32.5)
ほとんど心がけていない	4	(10.0)
豆類や豆腐など加工品を食べるように心がけていますか？		
いつも心がけている	0	(0.0)
ときどき心がけている	20	(50.0)
あまり心がけていない	13	(32.5)
ほとんど心がけていない	4	(10.0)
未記入	3	(7.5)
野菜を食べるように心がけていますか？		
いつも心がけている	19	(47.5)
ときどき心がけている	14	(35.0)
あまり心がけていない	6	(15.0)
ほとんど心がけていない	1	(2.5)
果物を食べるように心がけていますか？		
いつも心がけている	15	(37.5)
ときどき心がけている	19	(47.5)
あまり心がけていない	5	(12.5)
ほとんど心がけていない	1	(2.5)
塩分を控えようと心がけていますか？		
いつも心がけている	15	(37.5)
ときどき心がけている	10	(25.0)
あまり心がけていない	9	(22.5)
ほとんど心がけていない	6	(15.0)
薄味のものど濃い味のものではどちらが好きですか？		
薄味が好き	8	(20.0)
どちらかといえば、薄味が好き	24	(60.0)
どちらかといえば、濃い味が好き	6	(15.0)
濃い味が好き	2	(5.0)

表4-3 現在の食事や食生活に関する質問の単純集計（食知識）

	人数	(%)
健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスがわかりますか？		
よくわかっている	0	(0.0)
だいたいわかっている	24	(60.0)
あまりわからない	14	(35.0)
まったくわからない	2	(5.0)
健康のために塩分の摂取量は1日何グラム未満が望ましいと思いますか？		
5g	4	(10.0)
6g	29	(72.5)
7.5g	0	(0.0)
9g	0	(0.0)
10g	0	(0.0)
12g	2	(5.0)
わからない	2	(5.0)
未記入	3	(7.5)
健康のために1日に食べる事が望ましい野菜の重量はどれだと思えますか？		
150g 程度	14	(35.0)
250g 程度	8	(20.0)
350g 程度	7	(17.5)
500g 程度	1	(2.5)
わからない	9	(22.5)
未記入	1	(2.5)

表5 「塩分を控えようと心がけているか」「望ましい塩分摂取量」のクロス集計

人数	塩分を控えようと心がけているか			
	いつも心がけている	ときどき心がけている	あまり心がけていない	ほとんど心がけていない
5g	4	0	0	0
6g	11	6	8	4
望ましい塩分摂取量	7.5g	0	0	0
9g	0	0	0	0
10g	0	0	0	0
12g	0	2	0	0
わからない	0	0	0	2
未記入	0	2	1	0

2) 「塩分を控えようと心がけているか」「望ましい塩分摂取量」のクロス集計

減塩についての意識と知識の関連をみるために、「塩分を控えようと心がけていますか」「健康のために塩分の摂取量は1日何グラム未満が望ましいと思えますか」のクロス集計を行った（表5）。

塩分を控えようと「いつも心がけている」人15名（37.5%）が回答した望ましい塩分摂取量は「5g」または「6g」であり、全員が望ましい塩分摂取量の知識を持っていることがわかった。

塩分を控えようと「いつも心がけている」または「ときどき心がけている」と回答し、かつ望ましい塩分摂取量を「5g」または「6g」と回答した人は21名（52.5%）であった。

表6 「野菜を食べるように心がけているか」「望ましい野菜摂取量」のクロス集計

人数	野菜を食べるように心がけているか				
	いつも心がけている	ときどき心がけている	あまり心がけていない	ほとんど心がけていない	
150g 程度	7	5	1	1	
望ましい野菜摂取量	250g 程度	3	4	1	0
350g 程度	3	3	1	0	
500g 程度	1	0	0	0	
わからない	5	2	2	0	
未記入	0	0	1	0	

3) 「野菜を食べるように心がけているか」「望ましい野菜摂取量」のクロス集計

野菜摂取についての意識と知識の関連をみるために、「野菜を食べるように心がけていますか」「健康のために1日に食べる事が望ましい野菜の重量はどれだと思いますか」のクロス集計を行った(表6)。

野菜を食べるように「いつも心がけている」「ときどき心がけている」と回答した人、かつ望ましい野菜摂取量を「350g程度」または「500g程度」と回答した人は7名(17.5%)であった。野菜を食べるように心がけており、望ましい野菜摂取量の知識がある人は2割に満たないことがわかった。

4. 考察

本報告は、中国青海省中等技術学校において実施した食生活状況に関する質問紙調査から得られた食生活や健康に関する意識について報告するものである。

2002年中国全国居民栄養与健康状況調査結果によると10年前に比べ栄養状況が大幅に改善しているものの、肥満者、高血圧症、糖尿病が増加傾向にあり、政府は今後、公共教育を強化し、健康意識および健康管理能力の向上に努めると報告している⁶⁾。

「健康維持のために日常生活の中で体を動かそうとしていますか」との問いに「いつもしている」「ときどきしている」と回答した人は32名(80.0%)であった。8割の人が体を動かすことが健康につながることを認識し実行に移していることが伺える。「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか」との問いに「はい」と答えた人は19名(47.5%)、「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか」との問いに「はい」と答えた人は26名(65.0%)であった。体を動かすことに関しては、時間を決めて運動をするというよりは、日常生活において体を動かしている人が多い傾向であった。健康維持のために体を動かそうとしていると回答した人が80.0%であった反面、「ご自身を運動不足だと思いますか」との問いに「そう思う」「どちらかといえば思う」と回答した人は34名(85.0%)であり、矛盾を感じた。健康維持のため体を動かそうと「いつもしている」「ときどきしている」と回答し、かつ運動不足だと「そう思う」「どちらかといえば思う」と回答した人は28名(70.0%)であった。“運動”という言葉、“不足”の基準の捉えかたは人それぞれである。体を動かそうとしている人ほど、不足の基準を高く設定しているのではないかと推察する。

望ましい塩分摂取量を「5g」または「6g」と回答した人は33名(82.5%)であり、塩分摂取量の正しい知識を持っている人が多くいることがわかった。また、塩分を控えようと「いつも心がけている」または「ときどき心がけている」と回答した人は25名(62.5%)であった。塩分を控えようと「いつも心がけている」または「ときどき心がけている」と回答しかつ、望ましい塩分摂取量を「5g」または「6g」と回答した人は21名(52.5%)であり約5割の人が減塩の心がけと望ましい塩分摂取量の知識を備えていることがわかった。減塩の心がけと望ましい塩分摂取量の知識は高血圧症予防につながると考えられる。中国の食生活指針である中国

居民膳食指南や中国のフードガイドである中国居民平衡膳食宝塔などを用いた公共教育が影響しているのではないかと推察する。ただし、今回の調査対象者は、看護師または介護士になるための学校に在籍しており、塩分過多が高血圧症につながる知識や望ましい塩分摂取量の知識を備えていることは十分ありえる点は考慮しなければならない。

望ましい塩分摂取量の正しい知識を持っている人が多い半面、望ましい野菜摂取量の正しい知識を持っている人は少ない点が懸念される。望ましい野菜摂取量を「350g 程度」または「500g 程度」と回答した人は8名（20.0%）であった。野菜を食べるように「いつも心がけている」または「ときどき心がけている」と回答した人は33名（82.5%）であった。野菜を食べるように心がけているが望ましい野菜摂取量の正しい知識を持っている人が少ない。野菜を食べるように「いつも心がけている」「ときどき心がけている」と回答した人かつ、望ましい野菜摂取量を「350g 程度」または「500g 程度」と回答した人は7名（17.5%）であり、野菜摂取の意識と望ましい野菜摂取量の知識がある人は2割に満たないことがわかった。望ましい野菜摂取量を摂取することは、野菜に含まれるカリウムがナトリウムを排泄する作用があるため高血圧症予防につながる。今後可能であれば、望ましい野菜摂取量と野菜を摂取することで得られる効果を伝える栄養教育を実施したいと考える。

今回の調査は40名と少人数であった。今後は、内容を精査し対象者が回答しやすい質問紙を作成し、対象者の人数を増やして調査したい。また、可能であれば、この調査で得られた結果をもとに栄養教育を実施し、栄養教育をすることによる行動変容を観察してみたい。

5. 結語

中国青海省西寧市にある中等技術学校において食生活や健康に関する意識を把握するため、食生活状況に関する質問紙調査をおこなった。8割の人が健康維持のために日常生活の中で体を動かそうとしており、体を動かすことが健康につながることを認識し実行に移していることが伺えた。体を動かすことに関しては、時間を決めて運動をするというよりは、日常生活において体を動かしている人が多い傾向であった。塩分を控えようと心がけている人は62.5%、野菜を食べようと心がけている人は82.5%であった。望ましい塩分摂取量を正しく回答した人は82.5%であったが、望ましい野菜摂取量を正しく回答した人は20.0%であった。減塩に関する意識や知識は高い傾向にあったが、野菜摂取に関して意識は高いが知識がともなっていない人が多い傾向であった。

引用文献

- 1) 日本学生支援機構：平成27年度外国人留学生在籍状況調査結果（平成28年3月），
http://www.jasso.go.jp/about/statistics/intl_student_e/2015/index.html（最終アクセス2016年8月29日）。
- 2) 山田芳子他，（2006）：第5章中国内モンゴル自治区住民の食文化，『鈴鹿短大からの発

- 信』佐治晴夫監修，大学教育出版，87-99.
- 3) 久保さつき他 (2007) : 中国内モンゴル自治区パオの食文化, 『鈴鹿短期大学紀要』, 27, 105-115.
 - 4) 乾陽子他 (2007) : 魯北モンゴル族実験小学校における学校給食の実態, 『鈴鹿短期大学紀要』, 27, 139-146.
 - 5) 前澤いすず他 (2008) : 中国・内モンゴル自治区モンゴル族の食生活と身体状況の研究, 『鈴鹿短期大学紀要』, 28, 223-232.
 - 6) 中华人民共和国衛生部・科学技術部・国家統計局 (2004) : 『中国居民栄養・健康現状』 (日文翻訳 株式会社ヘルスビジネスマガジン)

執筆者の所属と連絡先

所属：鈴鹿大学短期大学部 生活コミュニケーション学科 食物栄養学専攻

Email: fujiwarai@suzuka-jc.ac.jp

The Eating Habits and Health Consciousness of Secondary Technical School Students in Qinghai in China

Isuzu Maezawa

Key Words: China, dietary attitudes, eating knowledge

