

女子短大生における野菜摂取量と生活習慣・食意識の関連

梅原 頼子、木下 麻衣¹、服部 映里¹、櫻井 秀樹¹

要旨

本研究は、青年期における野菜摂取量と生活習慣や食意識の関係について明らかにすることを目的とした。調査時期は、平成27年から平成29年の4月に実施した。調査対象は、S大学短期大学部の女子学生283名とした。調査内容は、対象者の身体計測、生活習慣調査、食物摂取頻度調査である。統計における群分けは、本調査における野菜摂取量の平均値137.8g以上を「平均以上群」、平均値未満を「未満群」とした。野菜摂取量と身体状況、食品群別摂取量、栄養素等摂取量の関係については独立したサンプルのt検定、食事摂取頻度と共食頻度、食意識および知識、運動習慣と運動への意識との関係については χ^2 検定を行った。統計処理には、SPSS Statistics 22 for Windowsを使用し、有意水準は5%（両側検定）とした。平均以上群は118名（45.7%）、未満群は140名（54.3%）であり、食品摂取量、栄養素摂取量、昼食の摂取頻度、共食頻度、食意識、運動習慣において2群間に有意差が認められた。共食頻度、食意識を高めることは、野菜摂取量を増やす要因になることを示唆した。

キーワード

野菜摂取量, 食品摂取量, 共食頻度, 食意識, 女子短大生

1. 緒言

健康日本21では、食生活と関連がある生活習慣病とその栄養素摂取レベルについて、エネルギー、脂肪、ナトリウム、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン、カルシウムをあげている。この中で、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンの摂取量と食品摂取量の関連から野菜摂取量の寄与割合が高いとして、栄養素を適切に摂取するために、1日平均350g以上の野菜を、基本的には通常の食事として摂取することを推奨している¹⁾。

2016年の国民健康・栄養調査によると、野菜摂取量の平均値は男性284g、女性271gである。三重県の野菜摂取量の平均値は全国で43位であり、男性269g、女性240gであった²⁾。特に女性は若い世代ほど摂取量が低い傾向であり、18～29歳の女性では178gで、健康日本21の目標値のおよそ半量である³⁾。

短期大学、大学の女子学生を対象とした野菜摂取量に関する調査では、野菜摂取量の平

¹鈴鹿大学短期大学部 生活コミュニケーション学科

均値が 177.2 g (n=186)⁴⁾、166.5 g (n=154)⁵⁾、155.8 g (n=142)⁶⁾、139.8 g (n=144)⁷⁾で、女子学生が野菜摂取量不足であることを報告している。

2016年の国民健康・栄養調査では、若い女性の偏った栄養知識とダイエットによって低栄養となるようなやせの者(BMI<18.5 kg/m²)の割合が男性4.4%、女性で11.6%であり、特に、20歳代女性のやせの割合は20.7%であると報告されている²⁾。また、女性の年齢階級別で20歳代女性の朝食欠食率が23.1%で最も高く²⁾、若い女性の食生活や栄養素等の摂取状況が他の世代に比べ良好とはいえない状況であることがわかる。

そこで本研究では、女子短大生の食意識、食品の摂取頻度、生活習慣についての実態調査を行い、青年期における野菜摂取量と生活習慣との関連について検討を行うことにより、野菜摂取量を増やす要因について考察した。

2. 方法

調査時期は、平成27年から平成29年の4月である。対象は、S大学短期大学部の入学生のうち、同意の得られた女子学生283名(平成27年111名、平成28年108名、平成29年64名)(18.1±0.5歳)とした。

調査は、対象者の身体計測、生活習慣調査、食物摂取頻度調査とした。身体計測は、身長、体重を測定し、BMIを算出した。生活習慣調査は、エクセル栄養君 Ver. 6.0 FFQ g Ver. 3.5 調査票を参考にして作成した独自の調査票を使用した。食事摂取状況や食意識、知識、運動の有無や意識などについて2~5つの選択肢による回答を求めた。食物摂取頻度調査は、エクセル栄養君 Ver. 6.0 FFQ g Ver. 3.5 調査票を使用した。

統計解析は、個人が特定できないようにデータはID化した。統計における群分けは、本調査における野菜摂取量の分布が正規分布に従っていると仮定できたため平均値を使用し、平均値以上を「平均以上群」、平均値未満を「未満群」とした。

生活習慣、食意識の関連については、食事摂取頻度はほぼ毎日と週4~5日以下(週4~5日、週2~3日、週1日以下、ほとんど食べない)、共食頻度は週4~5日以上(ほぼ毎日、週4~5日)と週2~3日以下(週2~3日、週1日以下、ほとんど食べない)、食意識は心がけている(いつも心がけている、ときどき心がけている)と心がけていない(あまり心がけていない、ほとんど心がけていない)、食事状況は思う(そう思う、どちらかといえば思う)と思わない(どちらかといえば思わない、思わない)、知識は正解(350g程度)と不正解(150g程度、250g程度、500g程度、わからない)、運動習慣はしている(いつもしている、ときどきしている)としていない(あまりしていない、していない)とし解析を行った。

野菜摂取量と身体状況、食品群別摂取量、栄養素等摂取量の関係については独立したサンプルのt検定、食事摂取頻度、共食頻度、食意識、知識、運動習慣、運動への意識との関係については χ^2 検定を行った。統計処理には、SPSS Statistics 22 for windows を使

用し、有意水準は5%（両側検定）とした。

倫理的配慮は、対象者に対して研究の目的や方法などの概要、個人情報保護について、参加は自由意志であり、拒否による不利益はないことを口頭で説明し、同意を得た。

3. 結果

3.1. 野菜摂取量

対象者の1日当たりの野菜摂取量の平均値は137.8±76.3gであった。群分けをした平均以上群の野菜摂取量の平均値は206.0±49.4g、未満群80.6±36.0gであった。野菜摂取量の分布状況（表1）は、100～149gが25.2%と最も多く、150g未満の者は6割を占めた。

表1 野菜摂取量の分布状況

野菜摂取量(g)	人数	割合
0～49	33	12.8%
50～99	55	21.3%
100～149	65	25.2%
150～199	46	17.8%
200～249	39	15.1%
250～299	12	4.7%
300～349	8	3.1%

3.2. 野菜摂取量と身体状況

対象者の身体状況は表2の通りである。平均身長は156.5±5.3cm、平均体重は53.0±10.0kgであった。平均BMIは21.8±3.8であり、BMI判定は「ふつう」であった。身長、体重、BMIの平均以上群と未満群の間に有意差は認められなかった。

表2 野菜摂取量と身体状況

	平均以上群 n=118	未満群 n=140	p値
身長 (cm)	156.7 ± 4.9	156.3 ± 5.6	.570
体重 (kg)	53.4 ± 10.2	52.7 ± 9.8	.567
BMI (kg/m ²)	21.9 ± 3.9	21.7 ± 3.8	.734

* p<.05

3.3. 野菜摂取量と食品群別摂取量および栄養素等摂取量

食品群別摂取量を表3、栄養素等摂取量を表4に示した。食品群別摂取量は、いも類(p=.000)、海藻類(p=.000)、豆類(p=.000)、魚介類(p=.002)、果実類(p=.000)、砂糖類(p=.001)、種実類(p=.010)において、平均以上群が未満群より摂取量が有意に多かった。

表3 野菜摂取量と食品群別摂取量

単位	平均以上群 n=118	未満群 n=140	p値
穀類	366.2 ± 93.3	373.3 ± 127.7	.144
いも類	30.5 ± 27.2	16.1 ± 15.3	.000 *
緑黄色野菜	86.6 ± 34.6	32.7 ± 17.9	.000 *
その他の野菜	120.1 ± 39.9	47.1 ± 27.0	.003 *
野菜合計	206.7 ± 49.5	79.8 ± 35.7	.001 *
海藻類	4.5 ± 4.6	2.6 ± 2.6	.000 *
豆類	46.8 ± 36.9	25.8 ± 22.3	.000 *
魚介類	52.5 ± 34.9	29.3 ± 24.6	.002 *
肉類	99.1 ± 46.9	70.9 ± 42.7	.235
卵類	33.5 ± 18.7	28.1 ± 16.4	.511
乳類	112.6 ± 88.2	96.3 ± 86.4	.596
果実類	58.9 ± 65.6	27.3 ± 36.3	.000 *
菓子類	85.7 ± 51.1	72.6 ± 54.8	.286
嗜好飲料	62.5 ± 73.6	59.9 ± 88.8	.877
砂糖類	6.4 ± 4.5	3.5 ± 3.1	.001 *
種実類	1.4 ± 2.8	0.7 ± 1.6	.010 *
油脂類	13.7 ± 5.9	10.7 ± 4.6	.094
調味料・香辛料類	30.4 ± 14.8	25.7 ± 13.8	.839

* p<.05

栄養素等摂取量は、カルシウム(p=.001)、鉄(p=.000)、ビタミンA(p=.000)、ビタミンB₁(p=.025)、ビタミンC(p=.000)、食物繊維総量(p=.011)、食塩相当量(p=.013)において、平均以上群が未満群より摂取量が有意に多かった。

3.4. 野菜摂取量と食事摂取頻度 および共食頻度

野菜摂取量と食事摂取頻度の関係では、昼食をほぼ毎日食べる平均以上群は99.2%、未満群93.6%であり、平均以上群は未満群と比べて有意に高かった ($p=.021$)。野菜摂取量と共食頻度の関係では、朝食を週4~5日以上誰かと食べる平均以上群は44.1%、未満群23.6%、昼食86.4%、72.1%、夕食89.0%、74.8%であり、平均以上群は未満群と比べて有意に高かった ($p=.010$, $p=.005$, $p=.040$)。

表4 野菜摂取量と栄養素等摂取量

	単位	平均以上群 $n=118$	未満群 $n=140$	p 値
エネルギー	kcal	1896 ± 432	1588 ± 389	.366
たんぱく質	g	65.3 ± 17.7	48.9 ± 13.9	.066
脂質	g	68.7 ± 20.7	53.3 ± 16.9	.071
炭水化物	g	246.6 ± 55.3	220.0 ± 59.3	.982
カルシウム	mg	498 ± 191	345 ± 139	.001 *
鉄	mg	7.2 ± 2.1	4.8 ± 1.5	.000 *
ビタミンA	μg	564 ± 156	308 ± 105	.000 *
ビタミンB ₁	mg	0.94 ± 0.26	0.66 ± 0.21	.025 *
ビタミンB ₂	mg	1.04 ± 0.31	0.76 ± 0.25	.061
ビタミンC	mg	81 ± 29	38 ± 18	.000 *
食物繊維総量	g	12.1 ± 3.1	7.7 ± 2.4	.011 *
食塩相当量	g	9.5 ± 3.3	7.1 ± 2.4	.013 *

* $p<.05$

表5 野菜摂取量と食事摂取頻度および共食頻度

		平均以上群 $n=118$		未満群 $n=140$		p 値
		人数	割合	人数	割合	
朝食は食べますか	ほぼ毎日	86	72.9%	87	62.1%	.068
	週4~5日以下	32	27.1%	53	37.9%	
昼食は食べますか	ほぼ毎日	117	99.2%	131	93.6%	.021 *
	週4~5日以下	1	0.8%	9	6.4%	
夕食は食べますか	ほぼ毎日	111	94.1%	128	91.4%	.419
	週4~5日以下	7	5.9%	12	8.6%	
朝食を誰かと一緒に食べる頻度はどれくらいですか	週4~5日以上	52	44.1%	40	23.6%	.010 *
	週2~3日以下	66	55.9%	100	71.4%	
昼食を誰かと一緒に食べる頻度はどれくらいですか	週4~5日以上	102	86.4%	101	72.1%	.005 *
	週2~3日以下	16	13.6%	39	27.9%	
夕食を誰かと一緒に食べる頻度はどれくらいですか	週4~5日以上	105	89.0%	104	74.8%	.040 *
	週2~3日以下	13	11.0%	35	25.2%	

* $p<.05$

3.5. 野菜摂取量と食意識および知識

野菜摂取量と食意識では、野菜を食べるように心がけている平均以上群は94.1%、未満群90.0%、乳製品70.7%、57.9%、豆類や豆腐など豆製品72.7%、43.6%、塩分72.7%、43.6%であり、平均以上群は未満群に比べて有意に高かった ($p=.000$, $p=.001$, $p=.000$, $p=.035$)。また、自分の食事状況はいいと思っている平均以上群は59.3%、未満群39.3%であり有意に高かった ($p=.001$)。一方、果物(77.1%、57.9%)、穀類(70.7%、57.9%)に有意差は認められなかった ($p=.092$, $p=.234$)。知識では、1日の野菜摂取目標量を知っていますかとの問いに対し、5択の回答から350gの正解を選んだ平均以上群は44.9%、未満群47.1%であり、有意差は認められなかった ($p=.721$)。

表6 野菜摂取量と食意識および知識

		平均以上群 n=118		未満群 n=140		p値
		人数	割合	人数	割合	
野菜を食べるように心がけて いますか	心がけている	111	94.1%	126	90.0%	.000 *
	心がけていない	7	5.9%	14	10.0%	
果物を食べるように心がけて いますか	心がけている	91	77.1%	81	57.9%	.092
	心がけていない	27	22.9%	59	42.1%	
乳製品を食べるように心がけ ていますか	心がけている	106	70.7%	77	57.9%	.001 *
	心がけていない	44	29.3%	56	42.1%	
豆類や豆腐など豆製品を食 べるように心がけていますか	心がけている	109	72.7%	58	43.6%	.000 *
	心がけていない	41	27.3%	75	56.4%	
穀類を食べるように心がけて いますか	心がけている	106	70.7%	77	57.9%	.234
	心がけていない	44	29.3%	56	42.1%	
塩分を控えるように心がけて いますか	心がけている	109	72.7%	58	43.6%	.035 *
	心がけていない	41	27.3%	75	56.4%	
現在、自分の食事状況はい いと思えますか	思う	70	59.3%	55	39.3%	.001 *
	思わない	48	40.7%	85	60.7%	
1日の野菜摂取目標量は知っ ていますか	正解	53	44.9%	66	47.1%	.721
	不正解	65	55.1%	74	52.9%	

* p<.05

3. 6. 野菜摂取量と運動習慣および運動への意識

野菜摂取量と運動習慣の関係では、現在運動をしている平均以上群は 12.7%、未満群 2.9%、日常生活の中で体を動かそうとしている平均以上群は 67.8%、未満群 55.7%であり、平均以上群は未満群に比べて有意に高かった ($p=.003$, $p=.047$)。

表7 野菜摂取量と運動習慣および運動への意識

		平均以上群 n=118		未満群 n=140		p値
		人数	割合	人数	割合	
現在、運動をしていますか	している	15	12.7%	4	2.9%	.003 *
	していない	103	87.3%	136	97.1%	
日常生活の中で体を動かそう としていますか	している	80	67.8%	78	55.7%	.047 *
	していない	38	32.2%	62	44.3%	

* p<.05

4. 考察

本調査における対象者の1日当たりの野菜摂取量 (137.8±76.3g) は、厚生労働省が推奨¹⁾する 350g の半量以下であり、平成 29 年度国民健康・栄養調査結果の野菜摂取量平均値 (288.2g) の半量程度、20~29 歳女性の平均値 (218.4g) にも届いていなかった。一方、女子大学生を対象に行った調査の野菜摂取量 (139.8~177.2g) は、本調査結果と同様に少ないことが報告されている^{4)6)~8)}。また、男子大学生においても野菜摂取量 (55.0~192.7g) は、ばらつきが大きいものの低いことが報告されている⁶⁾⁷⁾⁹⁾。このように、大学生の野菜摂取量は特に少ないことが知られている。また、男子大学生の日常的な野菜摂取については健康状態が良好であること⁹⁾や、中・高生、大学生の野菜類の摂取頻度が低いグループ

は精神的健康度が低い傾向にあること¹⁰⁾など野菜摂取は心身の健康に影響を与えると報告されていることから、青年期にも野菜摂取量を増やすための教育が必要であると考えられる。

対象者のBMI判定は「ふつう」であった。本調査における野菜摂取量の平均以上群と未満群の間には有意差は認められず、野菜摂取量は体格に影響を及ぼしていなかった。

野菜摂取量と食品群別摂取量、栄養素等摂取量の間には有意差が認められた。食品群別摂取量の結果において、平均以上群が未満群より有意に摂取量の多かった食品は、いも類、海藻類、豆類、魚介類、果実類、砂糖類、種実類であった。これらの食品の各群の摂取量を食物摂取頻度調査 FFQ g Ver. 3.5 で算出された摂取基準値（いも類 60g、海藻類 15g、豆類 60g、魚介類 100g、果実類 180g、砂糖類 5g、種実類 5g）と比較した際の充足率は、平均以上群でそれぞれ 51%、30%、78%、53%、33%、128%、28%、未満群で 27%、17%、43%、29%、15%、70%、14%であった。いずれの群も充足率は低かったが、平均以上群は未満群と比べると充足率は高い傾向にあった。

間瀬ら⁵⁾は、野菜摂取量が多い群は、野菜類、肉類、魚類、油脂類の摂取量の平均値が有意に高いこと、卵類、豆類、乳類のたんぱく質性食品群は、有意差はないもののそれらの摂取量の平均値が高い傾向にあることを報告している。また、三次ら¹¹⁾は、副菜の高頻度摂取群は低頻度摂取群に比べ、料理・食品摂取頻度については、ほぼすべての項目で毎食、または毎日食べる者の割合が高く、栄養のバランスを考えている者、食品数の多い等の好ましい食生活を望む者の割合が高いと報告している。このことから、野菜摂取量が多い群はさまざまな食品を摂取していると考えられる。

栄養素等摂取量では、ビタミン、ミネラル、食物繊維において平均以上群が未満群より有意に摂取量が多く、野菜の摂取がビタミンやミネラルなどの微量栄養素の供給源として役割を果たしていることがわかる。野菜の摂取に伴うカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取量の増加は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、厚生労働省は1日の野菜摂取目標量を350gとしている¹⁾。この目標量に対して本調査における対象者の野菜摂取量は半量以下であり、将来健康な生活を送るためには食生活の改善が必要である。

食事摂取頻度では、平均以上群は未満群よりも昼食を食べる割合が高かった。間瀬ら⁵⁾は、昼食、夕食、1日の野菜摂取量が多い群ほど野菜料理数、野菜種類数、野菜調理法数は多い一方で、朝食における野菜料理の出現頻度は低いため差がみられないことを報告している。また、野菜摂取量が多くなるにつれて朝食の野菜摂取率が増え、朝食、昼食、夕食の摂取率が同率に近くなるとしており、毎食の野菜摂取量を増やすことが350gの摂取目標を可能にすると述べている⁴⁾。このことから、野菜摂取量を増やすためには昼食に限らず、毎食の野菜摂取量を増やすことが大切であると考えられる。

また、平均以上群は未満群よりも共食頻度が高かった。染谷ら¹²⁾は、朝食を一人で食べる者の食事内容は共食者よりも野菜の摂取率が低く、夕食の単品野菜の摂取率も低い傾向

にあることを報告している。その他にも、中学生の共食は食品群をバランスよく摂取することに繋がり、緑黄色野菜やその他の野菜に類似性がある¹³⁾こと、小学生の共食は主食、主菜、副菜を揃う割合が高いこと¹⁴⁾、壮中年期の家族との共食頻度が多い者は野菜摂取量が多く、子どもだけでなく成人期においても共食行動と野菜の摂取とは正の関連がみられる¹⁵⁾ことなどが報告されている。

このように、いずれの年代においても共食と野菜摂取量の関連が明らかにされており、大学生においても共食を推奨する必要がある。とりわけ、本調査における対象者の朝食共食頻度は、平均以上群が44.1%、未満群が23.6%と半数にも満たない状況であり、昼食(86.4%、72.1%)、夕食(89.0%、74.8%)に近づけるような取り組みが必要であると考えられる。

食品への摂取意識では、平均以上群は未満群よりも野菜、乳製品、豆類や豆腐など豆製品、塩分への摂取意識が高く、現在の食事状況はよいと回答した。栄養などに関する関心・意識や知識は多いほど健康的な食行動は増えることが知られており^{16)~18)}、本研究でも食品への摂取意識をもつことは、野菜摂取量を高める要因となっていることが明らかになった。一方、野菜を食べるようにいつも心がけている学生であっても、基準量を満たすことが難しいとの報告もある¹⁹⁾。本研究でも、野菜摂取量と意識に関連はみられたものの、野菜摂取量の平均値は厚生労働省が推奨¹⁾する350gの半量以下と大幅な低値であり、目標量を達成することは非常に困難な状況にある。しかし、健康教育により野菜摂取量は3倍(55.0±33.9g→147.5±96.3g)に増加した報告もある⁹⁾ことから、食意識を高めるためには教育が必要であると考えられる。

知識では、野菜の摂取目標量を知っている者の割合は、平均以上群と未満群の間に差は認められなかった。しかし、山元ら⁹⁾は、野菜摂取量は85.8gで、200g以上の摂取者が1人もいないにもかかわらず、自分の野菜摂取量は十分であると43.8%が答えたと報告しており、適正な野菜摂取量を知らないことは、野菜摂取量を低下させる要因の一つになると考える。野菜の摂取目標量を知り、自分の野菜摂取量との差を認識することは重要であると考えられる。

運動習慣および運動への意識では、現在の運動習慣のある者、運動への意識が高い者は野菜摂取量が多かった。運動習慣のある人はない人よりも栄養素の充足率が高いとの報告²⁰⁾があり、今回の結果と一致していた。一方、女性では、副菜の高頻度摂取群は低頻度摂取群に比べ、「運動頻度」は「2~3日に1回以上」の割合が低い¹¹⁾との報告や運動実施者と非運動実施者では緑黄色野菜の摂取頻度はほぼ同じとの報告²⁰⁾もあり、運動習慣と野菜摂取量との関連については、今後さらなる検討が必要である。

本研究は一地域の女子短大生を対象とした調査であり、地域の特性が影響していることも考えられるためこの結果を一般化することは難しい。今後は対象を広げて調査をしていくことが必要であると考えられる。また、野菜摂取量は食物摂取頻度調査から算出されたものであり、実際の摂取量を計量したものではないため客観性に課題が残る。しかし、食物摂

取頻度調査は習慣的な摂取量を知るための簡便で有用な方法であり、共食頻度や食意識が野菜摂取量に影響を及ぼす可能性を示したことは意義深いと考える。今後は、野菜摂取量を増やす要因について対象者を広げて検討していく必要があると考える。

5. 結論

本研究では、青年期における野菜摂取量と生活習慣や食意識の関係について明らかにすることを目的として、女子短大生の身体計測、生活習慣調査、食物摂取頻度調査を行った。その結果、対象者の1日当たりの野菜摂取量は厚生労働省が推奨する目標量を大幅に下回っていた。野菜摂取量の多い者は、食品摂取量や栄養素摂取量だけでなく、昼食の摂取頻度、共食頻度、運動習慣などの生活習慣、食意識が高かった。なかでも、共食頻度、食意識を高めることは、野菜摂取量を増やす要因になることを示唆した。

参考文献

- 1) 厚生労働省 (2000) : 栄養・食生活 (2019年9月30日)
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b1.html
- 2) 厚生労働省 (2016) : 平成28年国民健康・栄養調査報告 (2019年9月30日)
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h28-houkoku-03.pdf>
- 3) 三重県 (2016) : 三重県民の健康・栄養の状況 (平成28年度) (2019年9月30日)
<http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000731732.pdf>
- 4) 間瀬智子 (2005) : 若い女性の野菜摂取の方法についての一考察—女子大生の食事調査からの実践—, 名古屋女子大学紀要, 51, 77-87.
- 5) 間瀬智子, 中野米子, 酒井映子, 他 (1991) : 女子大学生の野菜摂取からみた食事状況, 名古屋女子大学紀要, 37, 97-103.
- 6) 北川元二, 塚原丘美, 立花詠子, 他 (2008) : 管理栄養学部学生の健康実態調査, 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報, 2, 115-124.
- 7) 安友裕子, 近藤志保, 塚田真由, 他 (2009) : 管理栄養学部学生の健康実態調査 (第2報), 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報, 3, 39-51.
- 8) 古橋優子, 八木明彦, 酒井映子 (2006) : 女子学生の料理レベルからみた食事形態と食生活状況との関連, 日本食生活学会誌, 17, 44-54.
- 9) 山元輝昭, 樋上泰己, 大田一樹, 他 (2018) : 男子大学生における野菜摂取状況と健康教育の有効性, 川崎医療福祉学会誌, 2018, 28, 249-260.
- 10) 富永美穂子, 清水益治, 森敏昭, 他 (2001) : 中・高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係, 日本家政学会誌, 52, 499-510.
- 11) 三次舞, 城戸真理子, 森脇弘子, 他 (2017) : 大学生における副菜摂取頻度と生活習慣・食生活・健康状況との関連, 比治山大学紀要, 24, 227-238.

- 12) 染谷理絵, 根岸由紀子, 水野清子, 他 (1989) : 女子短大生の食生活の実態, 栄養学雑誌, 47, 251-258.
- 13) 松本晴美 (2000) : 山梨県内3校の中学生における食行動や食意識に及ぼす食環境の影響, 家政学雑誌, 51, 489-496.
- 14) 佐々尚美, 加藤佐千子, 田中宏子, 他 (2003) : 大人と一緒にの食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響, 日本家庭科教育学会誌, 46, 226-233.
- 15) 會退友美, 衛藤久美 (2015) : 共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連 - 国内文献データベースとハンドサーチを用いた文献レビュー -, 日本健康教育学会誌, 23, 279-289.
- 16) 細谷圭助, 岸田恵津, 増澤康男, 他 (2003) : 生涯における食生活に対する関心・意識・知識が健康的な食行動に及ぼす影響, 和歌山大学教育学部紀要, 54, 53-61.
- 17) 梅原頼子, 鈴木英樹 (2017) : 女子短大生における内臓脂肪の蓄積と生活習慣の関連 (第2報) : 愛知教育大学研究報告, 66, 45-49.
- 18) 長澤伸江, 近藤恵久子, 中島純一 (1997) : 運動習慣の有無と健診データおよび栄養素等摂取量との関連 - 岐阜県県民健康栄養調査結果より -, 名古屋女子大学紀要, 44, 79-88.
- 19) 山田紀子, 酒井千恵 (2005) : 女子大生の食意識と食事摂取量に関する研究, 岐阜市立女子短期大学研究紀要, 64, 45-50.
- 20) 寺岡千恵子, 宮原祐徹, 木庭有美子 (2016) : 運動経験の有無による大学生の食生活と運動習慣, 比治山大学紀要, 23, 233-243.

短期大学部生活コミュニケーション学科 umeharay@suzuka-jc.ac.jp

Relationship Between Vegetable Intake and Lifestyle, Food Awareness Among Female College Students

Yoriko UMEHARA , Mai KINOSHITA , Eri HATTORI , Hideki SAKURAI

Abstract

This study aimed to clarify the relationship between vegetable intake and lifestyle in adolescence. The survey was conducted each April from 2015 to 2017. Subjects were 283 female students from Suzuka University Junior College.

The survey items were the subjects' bodily measurement, lifestyle and daily habits and food intake frequency. For statistical purposes, the participants were split into two groups. Those reporting an average or higher value of vegetable intake fall into "the average or higher intake group." Those claiming a less than average amount of intake come into "the less than the average intake group."

An independent sample t-test took place concerning the relationships among vegetable intake, physical conditions, food group-specific intake, and nutrients intake. The χ^2 -test was conducted to identify relationships among meal intake frequency, communal dining frequency, food awareness and knowledge, exercise habits and sports.

For statistical processing, we used SPSS Statistics 22 for Windows. The significance level was set at 5% (for a two-sided test). The average or higher intake group consisted of 118 students (45.7%), the less than the average intake group included 140 (54.3%). The two groups indicated significant disparities in food intake, nutrient intake, lunch intake frequency, communal dining frequency and food awareness.

These findings suggested that a high level of food awareness and a high frequency of communal dining increase the intake of vegetables.

Keywords: Vegetable intake, Food intake, Communal dining frequency, Food awareness, Female junior college students