

女子学生の食生活調査

—2008年調査と2012年調査との比較—

● 道 本 千 衣 子

Summary

In order to grasp the change in the eating environments and habits in Vietnam accompanying with the economic growth after the Vietnam War, questionnaire surveys on the eating habits were conducted 3 times in the last 10 years, in 2002, 2006, and 2009. By the comparison of the data taken, a large improvement was observed in the eating environments and habits, which can be said to become rich in the variety, amount, and eating frequency of food taken accompanying with the economic growth.

Further comparison study was conducted between the data in Vietnam and the 2008 data taken with women students in Japan, who had experienced a rapid economic growth and now in the deceleration stage. The 2009 Vietnam data showed a tendency to become similar with Japan when she was in the deceleration stage in her economy. To grasp a tendency in the long lasting economic recession in Japan, another survey was conducted in 2012. The comparison between Japanese students in 2008 and 2012 showed a large change in eating environment and habits that the number of eating out was decreased and that of eating home increased.

1. はじめに

ベトナムにおける戦後経済の発展に伴う食生活、食環境の変化の状況を把握するためにベトナム第一の都市であるホーチミン市において2002年、2006年、2009年の3回にわたり食生活調査を実施した^{1),2),3),4),5),6),7)}。その結果から、経済発展に伴い摂取する食品の種類、量、摂取頻度が増加しており、食環境、食生活が豊かになったことが認められた。食と健康に対する関心の高まりは、文化やライフスタイルの違いはあるものの経済成長期の日本に似たものを感じさせる程であり、これらの変化は予想した以上に早いものであった。その後のベトナムの食生活の変化を推測する一助とするためにすでに高度に経済発展を成し遂げ、減速期に入っている我が国の食生活調査として2008年に行った日本の女子学生に対する調査結果と比較検討を試みたところ^{8),9),10)}、日本の状況に近づくことを予感させられる結果が所々に見られた¹¹⁾。そこでベトナムにおける4回目の調査を実施する前に日本の女子学生に対する調査を再度試み、減速期が続く日本の食生活状況についても検討することにした。

2. 調査方法

2002年、2006年、および2009年の3回にわたりベトナム第一の都市であるホーチミン市の日本語学校の学生100人に対し身体状況、食事状況、を把握するために一週間における食品の摂取頻度、普段の食生活で気にしていること等を中心としたアンケート調査票を作成し集団自記式によるアンケート調査を実施した。同様の調査を2008年および2012年に跡見学園女子大学生の一年生から四年生100人に対して行った。年齢構成は図1に示すように、10歳代が約50%、20歳代が約

40%であった。

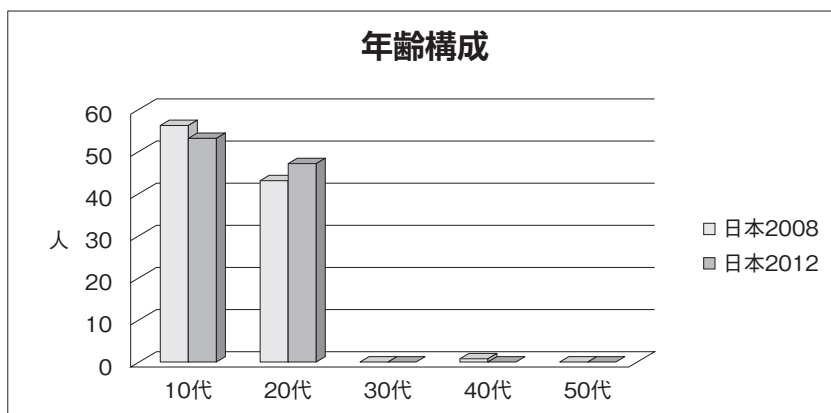


図1 調査対象の年齢構成

3. 結果

① 身体状況調査

身体状況調査として身長、体重からBMI値 (Body Mass Index) を算出した。図2に示したように、2008年にはやせが28%であったが2012年には21%に減少し、肥満がわずか2%から7%とわずかながら増加していた。やせ願望が幾分弱まり、意識に変化が現れていることが感じられた。

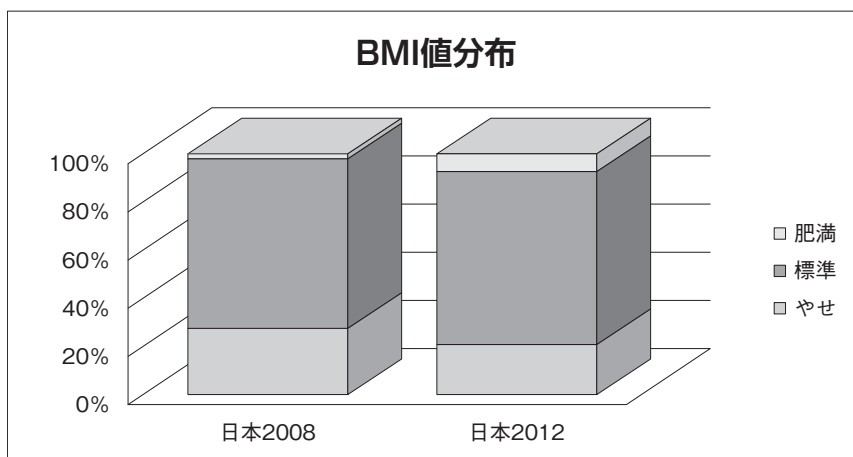


図2 調査対象のBMI値分布

② 食生活状況調査

朝食、昼食、夕食の摂取頻度については、図3に示したように、朝食を毎日摂る人が2008年の72%から2012年には83%に増加しており一週間に5～6回、3～4回の人々が減少していることから朝食の欠食率の減少が認められた。昼食に関してはこの傾向がさらに顕著に現れており、2012年には殆んどの人が毎日摂取していた。夕食、間食に関しては2008年調査の結果とほぼ同様であ

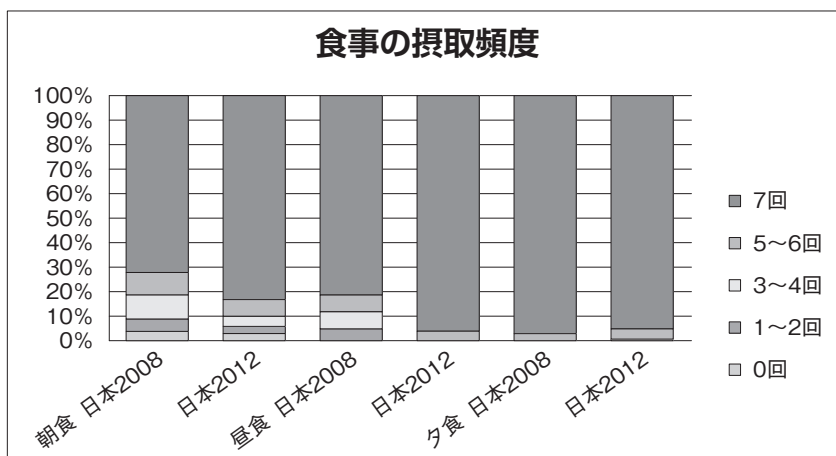


図3 一週間の食事摂取頻度

った。

前日の朝食、昼食、夕食、間食を誰と一緒に摂ったかという質問では図4に示したように家族全員と家族の誰かを合わせた家族と一緒に朝食、昼食、夕食、間食のいずれも減少していた。また、朝食と夕食では一人が増加しており、食事の場でのコミュニケーションのあり方に変化が生じていることが推測された。

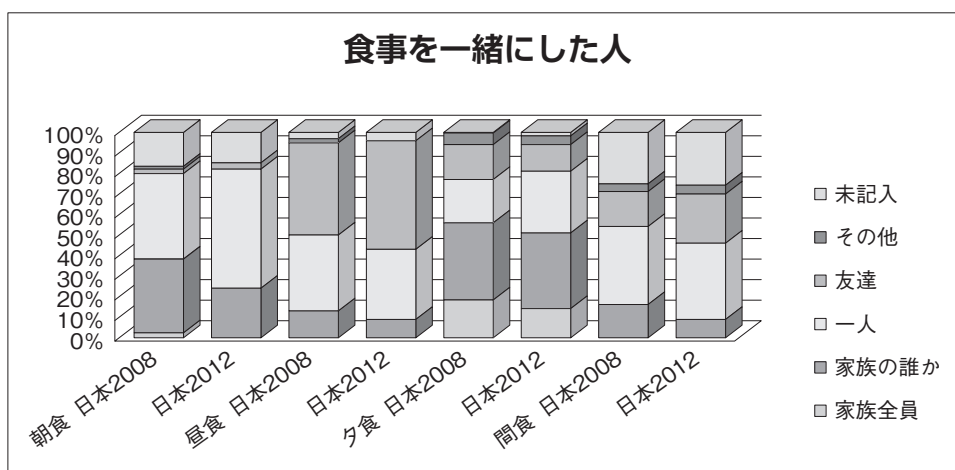


図4 食事を一緒にした人

食事の場所については図5に示した。朝食については2回の調査結果に差は見られなかったが昼食、夕食に大きな変化が認められた。昼食の外出が55%から20%に減少し、その分家で調理して家や職場や学校で食す内食、弁当やパンやお惣菜などを買って家や職場や学校などで食す中食が増加していた。特に中食は15%から34%と約2.3倍になっていた。コンビニ等の弁当、おにぎり、パンやカップ麺等を学内で食していることが推測される。夕食に関しては、2008年調査と比べて中食が大幅に減少し、外出の減少分も合わせた分内食が10%から66%に増加していた。外食を控えるだけでなくこのような大幅な中食の減少は、日本の厳しい経済状況が学生本人も含めた

家庭の食生活にまで大きく影響していることを伺わせる結果になったと思われる。間食においても外食の減少が認められた。

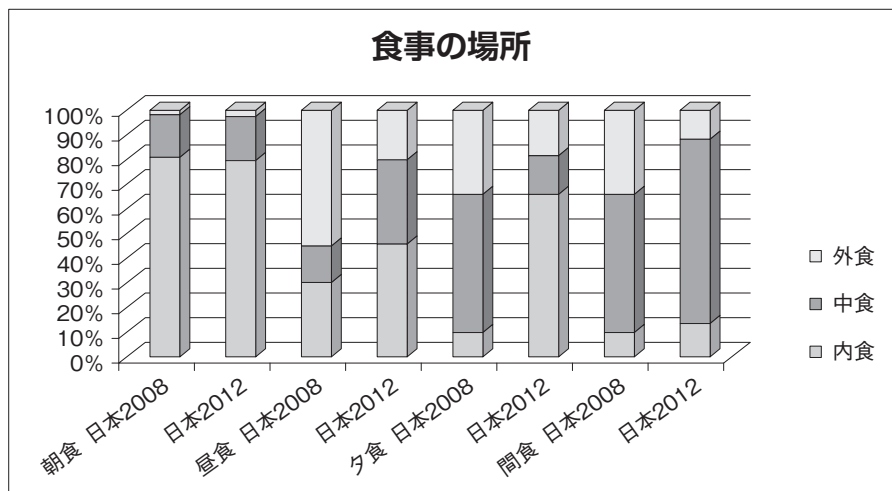
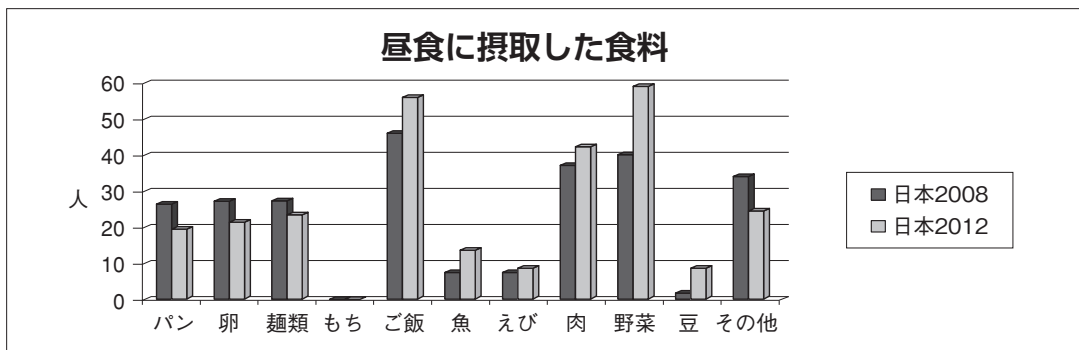
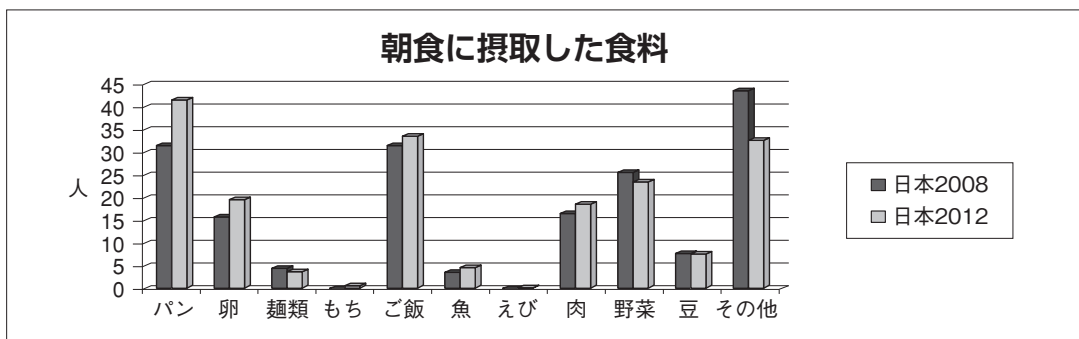


図5 食事の場所

前日の食事内容についての質問の結果は図6に示した。朝食では、パン、卵、ご飯、魚、肉が増加し、充実度が増している。昼食では主食となるパン、麺類が減少し、ご飯、魚、肉、野菜が増加し、朝食と同様に充実度が増していると言える。夕食は朝食、昼食に比べ変化が小さく間食も同様であった。



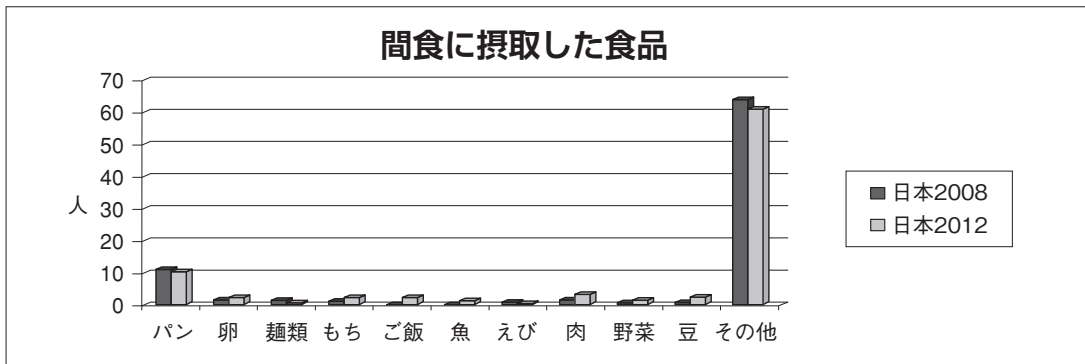
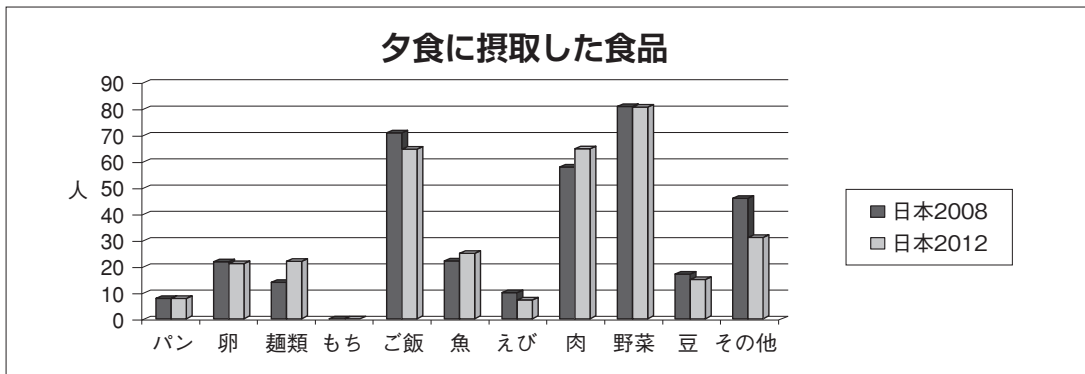


図6 前日の食事内容

一週間の食品別摂取頻度についての質問の結果は図7に示した。主食、緑黄色野菜、その他の野菜については変化は認められず、果物の摂取頻度については2008年に比べて大きく低下し70%以上の人が週に一度程度であった。しかしながら肉、魚、卵は増加し、豆、大豆製品もわずかではあるが増加していた。牛乳を一日1回以上飲む人がわずかに減少していたが飲まない人も減少していた。

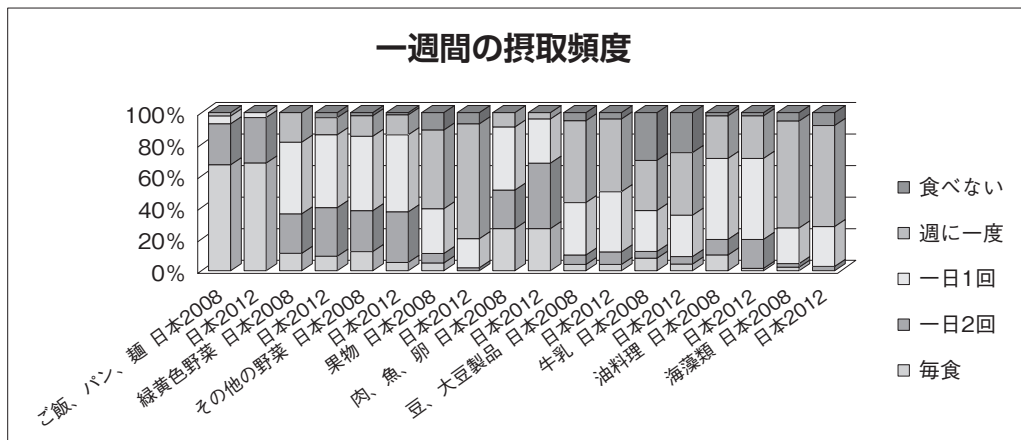


図7 一週間の食品別摂取頻度

食品選択の理由について三項目を順位を付けて選ぶ質問では図8に示すような結果を得た。2008年調査では高い項目は、味、安い、見た目で同程度であったが2012年調査では味、見た目、安いの順であった。

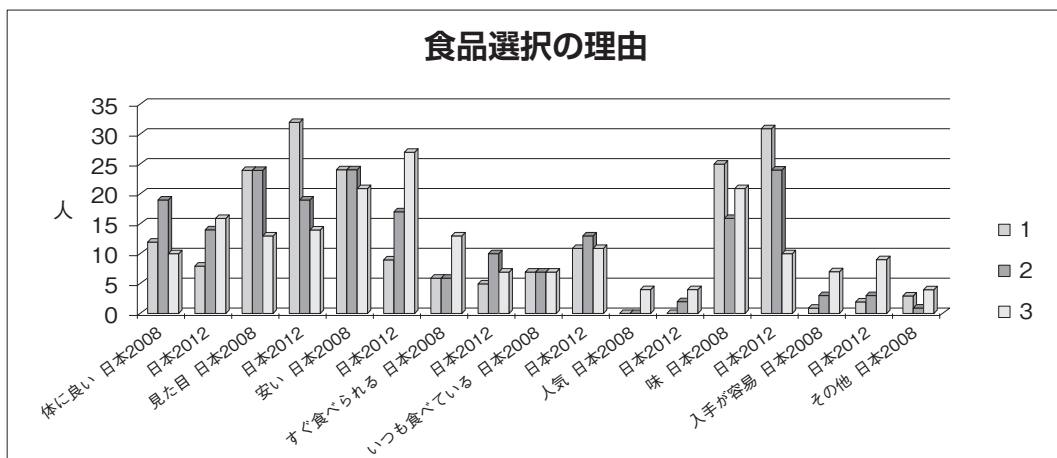


図8 食品選択の理由

食事で気にしていることについて、複数回答可とした質問の結果は図9に示すように2回の調査共に夜遅く食べない、食べ過ぎない、いろいろな種類を食べるが上位3位であったが、夜遅く食べない、間食をしないが増加し、ゆっくり食べる、油を控える、甘いものを控えるが減少していた。

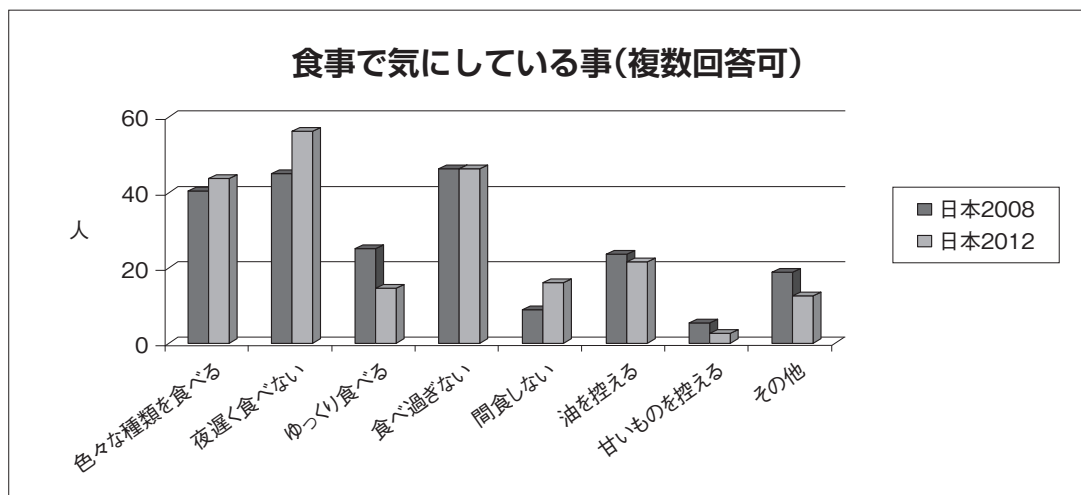


図9 食事で気にしている事 (複数回答可)

食と健康に関する情報源についての複数回答可とした質問の結果は図10に示した。2回の調査共に母親、本、新聞が上位であったが、学校、祖父母を除きいずれの項目も減少していた。

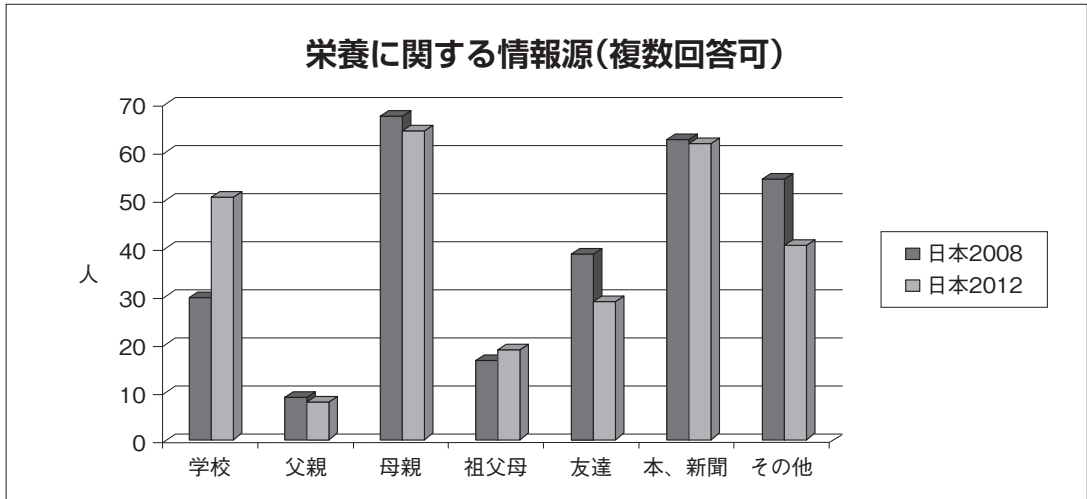


図10 食と健康に関する情報源 (複数回答可)

健康上の悩みについては図11に示すように2008年に悩み有りが60%であったが、2012年には51%に減少していた。悩みの箇所も図12に示すように大腸と膀胱を除いてすべて減少していた。

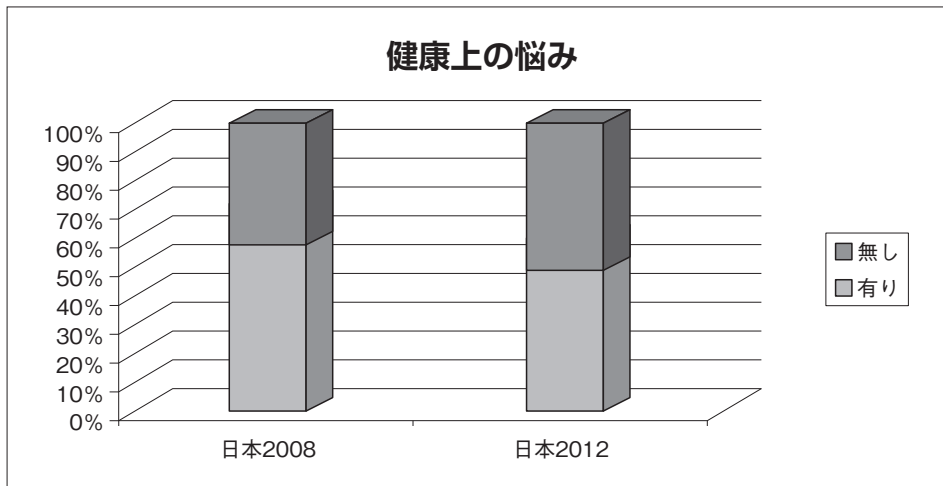


図11 健康上の悩み

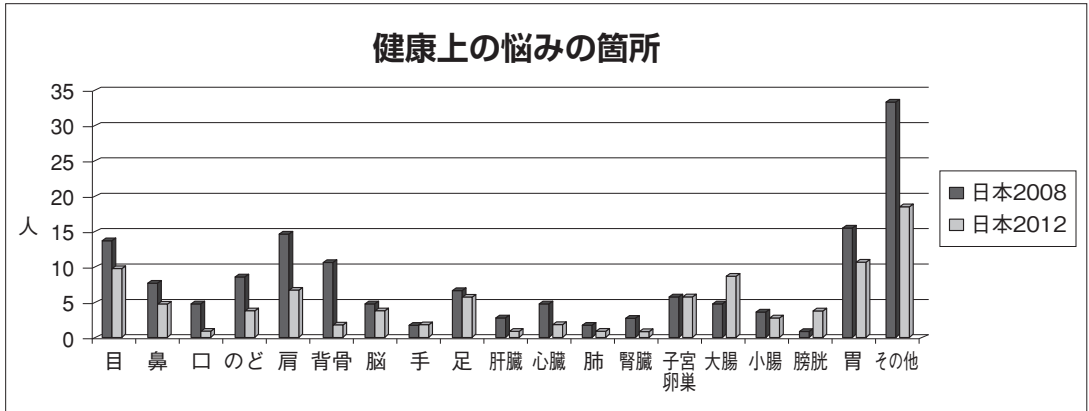


図12 健康上の悩みの箇所

4. 考察

はじめにでも述べたように、ベトナムにおける戦後経済の発展に伴う、食生活、食環境の変化の状況を把握するために10年前の2002年から2009年までに3回の調査を実施した。その結果、摂取する食品の種類、量、摂取頻度が増加し経済発展に伴って食環境、食生活が豊かになって来たことが顕著に認められた。しかもこの変化は予想以上に早いものであった。この変化の状況は文化やライフスタイルの違いはあるものの、日本における戦後の復興期から経済成長期の状況に似たものを感じさせる程であった。ベトナムの今後を推測するためには高度成長期から減速期に入っている日本と比較する必要があると考え、2008年に日本の女子学生に対して同様な調査を行い比較したところ、BMI値や食品選択の理由等に日本に近づくことを予感させられる結果が得られた。ベトナムでの4回目の調査を実施するにあたり減速状態が長期化している日本の調査を再度実施する必要性を考慮し、2012年に2回目の調査を実施したところ、経済状況を反映していると思われる以下の変化を認めることができた。

身体状況調査として、身長、体重からBMI値を算出しているが、このBMI値においてやせが減少し標準が増加し、わずかではあるが肥満も増えていることから過去の強いやせ願望が弱まって来ていると言える。此の事は学生の価値観の変化を示唆しているようにも読み取れる。

食生活状況調査では朝食、昼食の欠食率が低下し、間食回数も少なくなり、健康的、実質的な方向に変化していると見ることができる。食事を一緒にしている人についての調査項目では家族と一緒に減少し、一人で増加していた。家族の生活時間におけるゆとりの問題が関わっているのかもしれない。食事の場所に関しては顕著な変化が認められた。昼食、夕食だけでなく間食においても外食が減少し、外で買って来た弁当や惣菜を家や職場、学校等で食す中食や、家で調理したものを家や職場、学校等で食す内食が大幅に増加していた。夕食では57%を占めていた中食が減り内食が60%を超える程の変化が認められ、長期化する経済の減速状態を反映していることが伺われた。しかしながらこの状況は食事内容調査結果に次のような影響を与えていることにもなっていると推察される。外食が減って内食、中食が増えたことは単に食事の準備に関わる時間が長くなっただけでなく食に対する関心が自ずと高まり、食事内容の充実に繋がったと思われる。特に前回の調査に比べ朝食、昼食が充実していた。一週間の食品別摂取頻度調査でも経済状況やそれに伴う生活状況を反映しているのか果物の摂取頻度は減少していたが肉、魚、卵、豆、大豆

製品の摂取頻度は増加していた。

食と健康についての意識については、普段の生活で気にしていること等の調査では個々には変化が認められたが、全体的には大きな変化は認められなかった。

経済の減速状態の長期化が食生活に与える影響を女子学生の食生活調査を通して検討することになった今回の結果を今後の調査研究に繋げたいと考えている。

5. 参考文献

- 1) 清水知久：ベトナム戦争の時代、有斐閣、東京 P.12-P.75 (1985)
- 2) 坪井善明：ベトナム新時代―「豊かさ」への模索 (岩波新書)、岩波書店、東京、P.23-P.29、P.41-P.62 (2008)
- 3) 森枝卓士：世界の食文化―④、農文協、東京、P.43-P.136 (2005)
- 4) 栗畑亜紀子、今中正美、Dang Thi Phuong Mai、高橋昌巳、道本千衣子：ベトナムの食生活調査、第55回日本家政学会大会研究発表要旨集、東京、P.119 (2003)
- 5) 道本千衣子、Dang Thi Phuong Mai、平戸八千代、今中正美、栗畑亜紀子、道本徹、高橋昌巳：ベトナムの食生活調査、第37回日本食生活学会大会講演要旨集、名古屋 (2008)
- 6) 道本千衣子、Dang Thi Phuong Mai、平戸八千代、今中正美、道本徹、高橋昌巳：ベトナムの食生活調査 ―2002年、2006年調査と2009年調査の比較―、第41回日本食生活学会大会講演要旨集、岡山 (2010)
- 7) 道本千衣子、Dang Thi Phuong Mai、平戸八千代、今中正美、道本徹、高橋昌巳：ベトナムの食生活調査―ベトナムの日本語学校での2002年と2006年調査の比較―、日本食生活学会誌、Vol.20No.4P.328-P.336 (2010)
- 8) 日本家政学会：日本人の生活―50年の軌跡と21世紀への展望、建帛社、東京、P.112-P.126 (1988)
- 9) 豊川裕之：昭和の食の変遷、日本の食事文化―第二巻、農文協、東京、P.385-P.402 (1999)
- 10) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状、平成13年厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版、東京、P.49-P.66 (2003)
- 11) 道本千衣子：ベトナムの食生活調査―日本の女子学生との比較―コミュニケーション文化、第4号、P.102-P.112 (2010)
- 12) 道本千衣子：ベトナムの食生活調査―2002年、2006年、2009年調査と日本の女子学生との比較―コミュニケーション文化、第6号、P.71-P.79 (2012)