

世代間交流から考えた健康的な食生活習慣

相原洋子（神戸市看護大学） yaihara@tr.kobe-ccn.ac.jp

樫田美雄（神戸市看護大学）

山下正（神戸市看護大学）

山本昭宏（神戸市外国語大学）

Healthy dietary habits and intergenerational exchange

AIHARA Yoko (Kobe City College of Nursing)

KASHIDA Yoshio (Kobe City College of Nursing)

YAMASHITA Tadashi (Kobe City College of Nursing)

YAMAMOTO Akihiro (Kobe City University of Foreign Studies)

Key Words: Healthy diet, Intergeneration, Life-style related disease

1 はじめに

慢性疾患の発症には、喫煙、栄養、飲酒、運動といった生活習慣が大きく関わっている。慢性疾患の罹患者数は年々増加しており、毎年全世界で 380 万人が心疾患や高血圧、糖尿病、呼吸器疾患などの慢性疾患により死亡するといわれている（World Health Organization, 2015）。わが国も総医療費に占める生活習慣病医療費（註1）は、約3割を占めており（厚生労働省, 2015）、生活習慣病の対策は公衆衛生上の大きな課題となっている。生活習慣の中でもとりわけ食生活は健康の維持に加え、生活の質（QOL）の向上といったヘルスプロモーションの重要な要素である。国においても2000年に総合的な「食」のあり方を考え、実践するための「食生活指針」を策定し、国民の啓発につなげてきている。しかし「食生活指針」を「内容を含め知っている」とする割合は、策定年度の2.8%から3年後の2003年は4.9%と大きく上昇したものの、その10年後の2014年時は5.1%と認知度は低い状況にある（サーベイリサーチセンター, 2015）。また食生活が要因となる肥満ややせについては、このたび公表された「平成27年国民健康・栄養調査」（厚生労働省, 2016）の概況によると、全体的に女性の肥満率は減少しているなどの改善がみられているが、男性の肥満割合は過去3年間に比べ増加している。一方で20歳の女性のやせの割合は約22%となっており、国の健康増進政策では若年のやせの割合を減らす目標を掲げているが達成には至っていない。

私たちの食を取り巻く環境は、物流の促進や食文化など時代により大きく変わってきている。このような食生活習慣の変化は、肥満の割合の増加など生活習慣病発症のトレンドにも影響を及ぼしていることが示唆されている（Yoshiike, 2002）。疾病予防、QOL

の観点から、健康的な食生活を推進していくには、どのような取組みが求められるのであろうか。本研究は大学生と65歳以上の地域住民を対象に食生活習慣を把握、世代間の違いとその背景にある文化を検証することを目的とした。複数の大学が設置される学術都市というコミュニティの特性を活かし、世代間交流を通して「健康な食生活」に向けた方策を提案していく。

2 方法

2.1 研究フィールドと研究参加者

本研究フィールドのA市B区は、1980年に住宅等の整備がされたニュータウンであり、A市の中で最も近年になって開発された地区である。このため区の高齢化率は、全国平均23%であるのに対し18.3%（2010年時）と低い。しかし2025年には高齢化率は30%を越えるとの推計があり、他区と比較しても高齢化進展は急速である。またB区は学術都市を有し、学術都市地区には8つの高等教育機関が設置されており、日中の流入人口で若者が占める割合は高く、多様な世代が交流できる機会を持っている。研究参加者は、B区近隣に居住する65歳以上住民と、B区の大学に在籍する学生で、本調査の趣旨を理解し協力の得られる人とした。

2.2 調査方法

調査は2016年6月に自記式質問紙を用い、性別、年齢、普段の活動レベル、余暇の運動の有無と食事摂取内容の回答を得た。なお食事摂取内容は、24時間思い出し法を用い前日の1日の食事内容を記載してもらった。

さらに同日に大学生、地域住民19人が参加するワークショップを開催した。ワークショップは3グループ（各グループ5～7人で構成）に分かれ、それぞれ「食生活と生協」「食生活と世代」「グローバル化と食生活」をテーマに意見交換を行った。研究者がファシリテーターとなり、それぞれのテーマについて30分間話し合い、その後他のグループに意見交換した内容を報告発表した。本稿では「食生活と世代」をテーマにした内容のみを取り上げ分析を行った。ワークショップ当日の昼食は、C大学生協食堂で参加者は一律700円までの無料食券を提供し、その範囲内で自由にメニューを選び摂取してもらった。「食生活と世代」のグループでは、「その日の昼食メニューと、なぜそのメニューを選択したか？」の疑問を投げかけてから意見交換を開始してもらった。

2.3 分析方法

食事内容については、記述された食品内容をもとに1日の推定摂取エネルギー（Kcal）を算出し、年齢、性別、活動量をもとに1日に必要とされる必要摂取エネルギー量の比較を行った。算出にあたっては、エクセル栄養君（健帛社、東京）を用いた。ワークショップによるデータは、「食生活と世代の違い」に関する内容の発言を抽出し、

類似した内容をコード化した。なお文中における質的分析結果のコードは〈 〉, 発言内容は「 」で示す。

2.4 倫理的配慮

調査の趣旨説明は口頭ならびに文書で行い, 研究参加者からは署名による同意を得た。本研究は, 神戸市看護大学倫理委員会の承認を得て実施した(承認日 2015年7月14日)。

3 結果

3.1 24時間の食事摂取

研究参加者の内訳は, 大学生10人(女性9人, 男性1人, 平均年齢 20歳)と地域住民5人(男性5人, 平均年齢68.8歳)であった。表1に大学生, 表2に住民の食事摂取の内容の一例と摂取エネルギー等を記載する。表中の推定摂取エネルギー量の下線は必要量に満たないエネルギー量を示す。

表1. 大学生の24時間思い出し法による1日の食事摂取エネルギー量と食事摂取内容

年齢	18歳	27歳	18歳	19歳	23歳	19歳	18歳	19歳	20歳	19歳
性別	女	女	女	女	男	女	女	女	女	女
活動レベル	普通	普通	普通	普通	高い	普通	普通	普通	普通	普通
余暇の運動	なし	なし	バドミントン	なし	テニス	なし	なし	バレエ	なし	柔軟
朝食	梅おにぎり1個 麦茶	からあげ弁当 豆乳	ご飯 味噌汁 さばの缶詰	食パン トマト アスナラガス 豆乳	グラノーラ 牛乳	くるみパン カルピス	メロンパン お茶	グラノーラ 牛乳	お茶漬け 麦茶	ご飯 ピーマン肉詰め みかんゼリー 野菜ジュース
昼食	ご飯 ハンバーグ 生シラス かにかま入り 卵焼き ほうれんそう バター炒め	おにぎり2個 水	塩ラーメン オクラと温泉 玉子の酢ごも り ヨーグルト 水	サンドウィッチ 水	牛すじ卵丼 オニオンサラ ダ わかめスープ お茶	塩ラーメン オクラと温泉 卵の酢ごも り プリン 水	ご飯 から揚げ ポテトサラダ トマト お茶	うどん 水	カレーライス お茶	ご飯 チキンナゲッ ト 味噌汁 キャベツサラ ダ お茶
夕食	ハヤシライス 野菜サラダ	豚骨ラーメン おにぎり2個 野菜スティ ック 梅酒1缶	海鮮丼 水	ご飯 海鮮炒め(ホ タテ, えび, イ カ, あさり, も やし)	サンドウィッチ 野菜サラダ ワイン1杯	ピザ4切れ 紅茶	ご飯 味噌汁 チキンカツ 野菜炒め	たこ焼き	たこ焼き	海鮮丼 湯豆腐 お茶
間食	なし	なし	なし	ロールケーキ 1切れ	なし	なし	なし	なし	アイスクリー ム1カップ 野菜サラダ	おにぎり1個
推定摂取エ ネルギー量	2004Kcal	2723Kcal	2920Kcal	<u>1476Kcal</u>	<u>2360Kcal</u>	<u>1556Kcal</u>	<u>1473Kcal</u>	<u>1615Kcal</u>	<u>1618Kcal</u>	2386Kcal

大学生の多くは、日常を授業等で座って過ごすことが多いことから、多くは身体活動レベルを「普通」としていた。また余暇に運動をする人数は4人であった。2015年版日本人の食事摂取基準によると、身体活動レベルが「普通」の18～29歳の男性の推定エネルギー必要量は2650Kcal、女性は1950Kcalである（厚生労働省 2014年）。本調査対象者のうち6人が必要量に満たないエネルギー量であった。

地域住民の身体活動レベルは、2名が日常的にスポーツをしていることから「高い」レベルにあった。また5人中4人が余暇になんらかの運動を行っているとは回答した。身体活動レベルが「普通」の男性の推定エネルギー必要量は、50～69歳は2450Kcal、70歳以上は2200Kcalであるが、推定エネルギー必要量に満たない人が1人いた（表2）。

表2. 地域住民の24時間思い出し法による1日の食事摂取エネルギー量と食事摂取内容

年齢	65歳	75歳	68歳	67歳	69歳
活動レベル	普通	高い	普通	普通	高い
余暇の運動	なし	野球	ラジオ体操	散歩、ラジオ体操	マラソン
朝食	クリームパン1個 野菜ジュース	ご飯 納豆 きゅうりの漬物 たまねぎ酢漬け 味噌汁 鮭の塩焼き 野菜ジュース	カレーライス 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 野菜サラダ コーヒー	食パン レタス ハム バナナ コーヒー
昼食	ご飯 白身魚のフライ 出し巻き卵 味噌汁 キャベツのサラダ 水	フレンチトースト レタス りんご コーヒー	ご飯 野菜サラダ 味噌汁 いわしの煮付け きんぴらごぼう プリン	ご飯 ひじきの煮物 ごぼうの煮付け から揚げ 野菜サラダ	ご飯 トンカツ 豚汁 生野菜
夕食	菓子パン1個 コーヒー	ご飯 アジの南蛮漬け 肉じゃが ヨーグルト 果物 野菜ジュース コーヒー ビール1缶	カレーライス サラダ ビール	ご飯 から揚げ サラダ(トマト、キャベツ) 青菜のひたし	ご飯 チキンカツ 味噌汁 野菜炒め
間食	黒糖かりんとう180g	なし	クッキー2枚	なし	なし
推定摂取エネルギー量	2556Kcal	2209Kcal	2723Kcal	2920Kcal	2297Kcal

3.2 ワークショップにおける意見内容

グループの構成は、大学生5人（全員女性）と住民2人（全員男性）であった。大学生と住民の意見の中で、世代による意見や考えの相違が見られたカテゴリとして、〈メニューの選択〉〈摂取カロリー〉〈食への満足〉が抽出された。抽出されたカテゴリと意見内容のまとめを表3に示す。

当日摂取した昼食の種類は、地域住民はそれぞれ5～6皿、学生は1～4皿であった。〈メニュー選択〉の基準の違いとして、地域住民は「予算の範囲内でなるべく野菜、魚がとれるように工夫した」と1食の栄養バランスを考慮した発言があった。それに対して

表3. 世代間における食生活に対する意見

カテゴリ	学生	地域住民
メニューの選択	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の大学（の食堂メニュー）には、麺がないから、今日食べられるので選んだ【塩ラーメン、マンゴープリン】。 ・朝食食べるの（時間）が遅くて、あまりお腹すいていなかったから【おにぎり1個】。 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚が好きだし、卵も食べたい。野菜もとらないといけないと思って。予算の範囲で食べられるものを選んだ【魚のフライ、キャベツサラダ、出し巻き卵、ご飯、味噌汁、マンゴープリン】。 ・野菜をとにかく食べたいからね【ご飯、味噌汁、魚の煮付け、煮玉子、肉野菜炒め】。
摂取カロリー	<ul style="list-style-type: none"> ・授業中眠いからコーヒーをいっぱい飲む。そうしたらお腹いっぱいになって、ご飯は食べない【おにぎり1個】。 ・カロリーはあまり気にしない。食べたいから食べる【塩ラーメン、マンゴープリン】。 ・カロリーは見るけど、気にしない。どっちのメニューにしようか迷ったときはカロリーで決めるけど【塩ラーメン、オクラ、ヨーグルト】。 	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧が高くて。医者から運動と食事を注意するように言われた。運動はできないから、食事で努力する。野菜中心、肉より魚。
食への満足	<ul style="list-style-type: none"> ・地元の野菜を使っているっていても、おしゃれなのなら食べる。海外好きな人多くて、海外っぽいおしゃれな見た目。 ・カフェとかランチもおしゃれなのがいい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・旅行に出かけても、その土地のものを食べるとおいしいと思う。 ・食事っていうのは、朝しっかり食べて、昼は外で済ませて、夜は家族と一緒に食べる。
暮らしによる違い	<ul style="list-style-type: none"> ・一人暮らしをしていて、野菜摂らないとは思うけど高くて。 ・日々に追われてスーパーにいけない。 ・実家暮らしなので、親が作ったものを食べている。 ・家が遠いので、朝大学に来てからパンを食べる。食生活乱れているなって思うけど。 	

【 】内は、ワークショップ当日に摂取した屋食の内容。

大学生は、「麺類のメニューが自分の所属する大学（の食堂）にないから、この機会に食べたいと思った」「朝食を食べる時間が遅かったため、お昼はおにぎりだけで済ませた」と、日常的に摂取できない機会を捉えて、あるいは「空腹か否か」という体感的な判断でその食事のメニュー選択を行う意見が出された。

〈摂取カロリー〉の違いとしても、大学生は1日の全体の摂取量を換算してその食事のカロリーを基準にしていたのに対し、地域住民は健康を気にかけて各食の摂取カロリーを考えるといった相違が見られた。QOLの視点から食を選択する基準となる〈食への満足〉については、大学生は「おしゃれ」というキーワードがあったのに対し、地域住民は「地元のもの」あるいは「家族みんなで食べる」という意見がそれぞれ抽出された。

一方で同じ世代である大学生間でも独り暮らし、あるいは実家暮らしによって、食生活の違いがあることを示唆する意見が出された。

4 考察

本稿では、大学生と地域住民を対象に1日の摂取エネルギー量の実態を把握し、食事内容における世代間の違いについて比較を行った結果、参加大学生の半数以上は1日推定摂取エネルギー量が必要量に満たなかった。また表1、2に示すように1日の食事摂取内容においても、地域住民と比較すると全体的に摂取品目が少ない傾向がみられた。さらに地域住民はほぼ全員が毎食野菜を摂取しているのに対し、大学生においては野菜を摂取する頻度は1日のどこかで1食となっていた。2005年に厚生労働省と農林水産

省により策定された「食事バランスガイド」では、望ましい食生活の内容として主食、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）、主菜（肉、魚、卵、大豆料理）、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂取することが推奨されている（厚生労働省、2005年）。しかし大学生と地域住民の摂取食品の多様性の違いがみられたのは、ワークショップの自由意見にもあったように、高齢期にある参加住民は「健康」に対する意識が高く、努めて野菜を摂取するなど毎食の栄養バランスと摂取エネルギーをよう心がけているためと考えられる。一方大学生は、見た目や空腹か否かという視覚や体感といった食事時の「感覚」で食事内容を決める傾向にあり、健康を意識したものではないことが示唆された。慢性疾患を罹患する高齢者は多く、とくに罹患をきっかけとして医療者から健康的な食生活の改善を指導されるなど、定期的に食事に関する情報を得る機会が参加住民のほうが多いことが要因と考えられる。しかし大学生にとって「現在」病気を発症していなくても、青年期の過剰あるいは過少な摂取エネルギー量や偏った食事内容は、「将来」の心疾患や糖尿病の発症リスクにもなりうることから（Lynch 2005年）、大学生においても、健康維持・増進に向けた健康的な食生活を意識づける必要がある。

また食事摂取の内容が偏る原因について、特に自宅を離れ単身で生活する学生にとっては、価格の高騰や学習のため買い物が制限されることが要因となっていることが把握された。大学生450人を対象にした調査においても、食事の際に最も気にする内容として、対象者の9割は「価格」と回答しており、特に単身で生活している学生にその割合が多いことが報告されている（門間、2014年）。大学生は親元からの自立を促される時期でもありながら、一方でアルバイトなど限られた就労しか行えないことから、経済的な影響を最も受けやすい集団ともいえる。大学生でも健康的な食生活を実践できるように大学の学生食堂を活用し、安価で多様な食品目を摂取できる環境づくりと大学の支援が不可欠と考えられる。

5 結論

今回、世代間交流を通して大学生、地域住民それぞれが「食事」について話し合うきっかけを持ったことは、異なる世代の食に対する考えを知ることに加え、自己の食生活の課題に気付く機会ともなった。世代間交流を通じた食育の実践が学童期と高齢者を対象にしたものが多い中、自炊を行う機会が増える大学生がより健康を意識するうえでも地域住民との交流を通して学ぶ機会を増やすことも重要である。地域の大学として、学生食堂が、大学生や地域住民に対し健康的な食生活に関する情報発信をする役割を持ち、食育を推進できるようになることが推奨される。

6 謝辞

本研究は、平成27年度共同研究班（神戸研究学園都市大学交流推進協議会）「未来の学園都市—世代間・異文化間・大学内外間交流の促進による健康で多文化共生的な学園

特集：多文化異文化交流と学園都市的食生活
世代間交流から考えた健康的な食生活習慣

都市的食生活を、生協食堂における『健康栄養相談会のワークショップ化』を通して獲得する」(研究代表 檜田美雄)の助成を受けて実施した。

註1. 悪性腫瘍, 糖尿病, 脳血管疾患, 虚血性心疾患, 高血圧性疾患の5疾患

文献

菱田明, 佐々木敏監修 (2014) 日本人の食事摂取基準 2015年版. 第一出版, 東京.

厚生労働省 (2015) 平成26年版厚生労働白書. 57-58.

厚生労働省 (2016) 平成27年国民健康・栄養調査結果の概要

(<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku>

-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkagaiyou.pdf アクセス日2016年12月15日).

厚生労働省ホームページ (2015) 「食事バランスガイド」について

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html> アクセス日2017年3

月15日).

Lynch J, Smith GD (2005) A life course approach to chronic disease epidemiology.

Annual Review Public Health 26, 1-35.

門間敬子, 鷺野紗矢佳 (2014) 大学生の食事に対する意識と1日の献立モデル 京都女子大学生生活福祉学科紀要, 10, 11-20.

サーベイリサーチセンター (2015) 平成26年度食生活及び農林業体験に関する調査報

告書 (http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/26_syokuiku_tyousa.pdf アクセス

日2016年12月15日).

World Health Organization ホームページ (2015年) Noncommunicable diseases,

(<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/> アクセス日2016年12

月15日).

Yoshiike N, Seino F, Tajima S, Arai Y, Kawano M, Furuhata T, Inoue, S (2002)

Twenty-year changes in the prevalence of overweight in Japanese adults: the national nutrition survey 1976-95. Obesity Reviews, 3(3) 183-190.

【編集後記】

『現象と秩序』第7号をお届けします。巻頭の特集『多文化異文化交流と学園都市的食生活』は、神戸市看護大学教員、神戸市外国語大学教員、および、神戸市外国語大学消費生活協同組合職員が共同で申請した研究経費に基づいてなされた研究をベースにしたものです。高齢化が進行しつつある、神戸市郊外のニュータウンという事情や、留学生が比較的多い外語大と、一人もいない看護大という事情に基づいた研究がなされていますが、その一方で、全国の地域や大学と同時代的状況を共有している面もあります。そういう眼で見れば幸いです。

特集以外の論説では、まず、飯田論文は、幼児に関するエスノメソドロジー・会話分析研究の成果です。幼児と母と祖母の3者間で、カテゴリーに関する理解の摺り合わせが複雑に高度に達成されていることが明白にわかる論考になっています。

桃井論文も、画像を大量に用いた授業研究になっています。また、アクティブ・ラーニング研究にもなっていて、その点では、特集の第一論文とも関連しています。

篠島ほか論文は、ALS療養者のさまざまな工夫を扱った論文です。足の指で絵を描くにあたって、かつて建築関係の仕事で使っていた製図ソフトが流用されています。経路依存性研究としての質を持っているように思われます。

藤野ほか論文は、女子車椅子バスケットボール研究が扱われています。関西に1チームしか女子チームがない、ということで、通常は強化の困難が帰結されると思われるのに、インタビューによれば、国際大会準備として男子チームに混じって練習することが有効だ、という話になっています。一種の思わざる効果研究として成立していると思います。

次号には、特集：『社会学を基盤にした（ソーシャルワーク系）新専門職の可能性』が掲載される見込みです。ご期待ください。 (Y.K.)

『現象と秩序』編集委員会（2017年度）

編集委員：檜田美雄(神戸市看護大学)・中塚朋子(就実大学)・堀田裕子(愛知学泉大学)

編集幹事：坂根杏奈（神戸市外国語大学）・平田菜津子（神戸市外国語大学）

編集協力・印刷協力：村中淑子（桃山学院大学）

『現象と秩序』第7号

2017年 10月31日発行

発行所 〒651-2103 神戸市西区学園西町 3-4

神戸市看護大学 檜田研究室 現象と秩序企画編集室

電話・FAX) 078-794-8074 (檜田研) ,e-mail: kashida.yoshio@nifty.ne.jp

PRINT ISSN : 2188-9848

ONLINE ISSN : 2188-9856

<http://kashida-yoshio.com/gensho/gensho.html>