

## 女子短大生の飲料利用状況について

佐藤紀子 白田久美

## Drinks Consumption of Female Junior College Students

NORIKO SATO and KUMI SHIRATA

## はじめに

食生活は「食べる」と「飲む」という行為の総称であるが、食生活の調査研究領域では、食べるという行為の中に飲む行為を内包した形でとりあげたものが多く、飲む行為に視点をあてて食生活像を捉える試みは少なかった。

近年、飲料消費の増大や多様化傾向がみられ、そのことが契機となってか食生活における飲料の役割ないしは位置づけを模索した研究が見受けられ<sup>1)5)</sup>、栄養指導上有用な情報を提供している。

飲料は三度の食事や間食にも利用されるほか、いわゆる渴きや語り、あるいは接待の場でも用いられる。つまり、飲みものは直接食事と密接に関わる一方、食事とは無関係に単独で利用される場合とがある。著者らは両者の立場から飲料利用の実態を探り、栄養指導上の資料を得ることを目的とし、質問紙による意識調査によって追求することを試みた。

今回は女子学生を対象に実施した結果を報告する。

## 方法

## 1. 調査の時期と対象および実施方法

調査は、平成4年7月上旬に本学食物栄養専攻2年次の学生(4クラス)を対象とし、栄養指導関連の授業時間中に実施した。実施にあたっては表1に示した調査票を配布し、

それを各自に記入させ、その場で回収した。回収した調査票は182名分であり、これを分析資料に用いた。

## 2. 分析方法

分析にあたっては、各種飲料の利用の分布、利用の理由など他の質問項目とのクロス分布を求め、女子短大生の飲料利用の特徴について検索した。

## 結果と考察

ここでは、まず飲料利用の状況を家庭内における朝、昼、夕、間食別に、つぎに家庭外での状況について述べる。

## 1. 家庭で飲料を利用する場合

1) 朝食(図1, 表2, 表3) 最も多いのが牛乳で全体の40.7%(74名)、次いで緑茶13.7%(25名)、コーヒー12.6%(23名)の順であった。以上の3種で67%を占めており、朝食ではこれらの飲料に集中する傾向がみられ、摂取量も150~200mlの範囲が多かった。

利用する主な理由も「習慣だから」「好きだから」が概して多く、朝は何となくあわただしいため、短時間で食事を済ませてしまう傾向があることから、飲料の選択も習慣化しているのではと考えられる。その中で、牛乳の場合は「体によいから」と答えた者が最も多く(74名中30名)、このことは、一般に“牛乳を飲むこと=体によい”というイメージを多くの人が持っていることを示唆するもので、

表1 調査票（調査内容）

**飲料利用に関するアンケート**

組 番 氏 名 \_\_\_\_\_

I. あなたの家庭で飲料を利用する場合、最も多く利用する飲みものを表1から、その理由を表2から、1回に摂取する量を表3から、おのおの1つずつ選択するものの番号を下記の表に記入して下さい。

区 分	表1. 飲みもの	表2. 理 由	表3. 摂 取 量
朝 食			
昼 食			
夕 食			
間 食			

**表1. 利用する飲みもの**

1. 牛乳	2. 緑茶	3. 飲み水	4. ウーロン茶
5. 紅茶	6. コーヒー	7. 炭酸飲料 (コーラなど)	
8. 100%果汁	9. アルコール類		
10. その他 ( )			

**表2. 利用する主な理由**

1. のどが渇くから	2. 体によいから	3. 好きだから
4. 習慣だから	5. 気分転換に	6. つき合いで
7. 低エネルギーだから	8. 美肌によいから	
9. その他 ( )		

**表3. 1回に摂取する量**

1. 100~150ml	2. 151~200ml	3. 201~250ml
4. 251~300ml	5. 301~350ml	6. 351~400ml
7. 401ml以上		

II. 家庭以外で飲料を利用する場合、どのような時に、どのような場所で、どのような飲みものを利用することが多いですか。該当する項目に1つだけ（主なもの）○印をつけて下さい。

**\*どのような時**

1. 友人との親しい時	2. 運動をした後	3. 気分転換を図る時
4. 食事時間に合わせて	5. 暑いとき寒い時	
6. 疲れを感じた時	7. 散歩していた時	8. 買物にでた時
9. ついさつとなく無意識に	10. 体を気づかった時	
11. その他 ( )		

**\*どのような場所で**

1. 路上の自動販売機の前	2. 喫茶店	3. 飲食店
4. 学生食堂	5. 学生ホール	6. 乗物の中
7. 歩きながら	8. 公園などで	9. デパート・スーパーなどのベンチで
10. 車のホームで	11. 教室	
12. その他 ( )		

**\*どのような飲みものを**

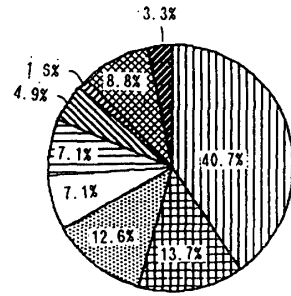
1. 牛乳	2. 緑茶	3. 飲み水	4. ウーロン茶
5. コーヒー	6. 紅茶	7. 炭酸飲料 (コーラなど)	
8. 100%果汁	9. スポーツ飲料	10. アルコール類	
11. その他 ( )			

III. あなたは、家庭以外で自分の欲しい飲料を求める場合、主としてどのようなところから購入しますか。該当するものを2つ選んで○印をつけて下さい。

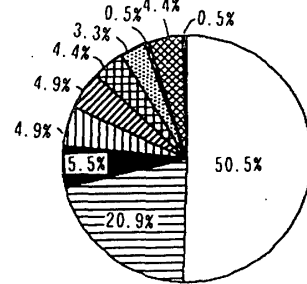
1. 小売店ないしは店舗の自動販売機	2. 路上の自動販売機
3. コンビニエンスストア	4. 駅の自動販売機
5. 店内 (デパートなど) の自動販売機	
6. 字内の自動販売機	7. 職場の自動販売機
8. 学生食堂	
9. その他 ( )	

IV. 飲料を求める際にメーカー、銘柄などを決めて購入しますか。該当するものに○印をつけて下さい。

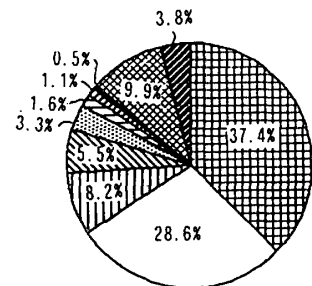
1. いつも決めている	2. たまにはそうする
3. あまり考えない	



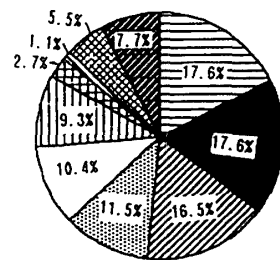
<朝食>



<昼食>



<夕食>



<間食>

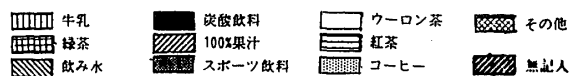


図1 三食と間食に利用する飲料の摂取分布

表2 上位3種の摂取理由(朝食)

理由	牛乳(74)	緑茶(25)	コーヒー(23)
喉が渴いたから	4.1(3)	8.0(2)	13.0(3)
体によいから	<b>40.5(30)</b>	0(0)	0(0)
好きだから	20.3(15)	28.0(7)	34.7(8)
習慣だから	33.8(25)	<b>56.0(14)</b>	<b>43.4(10)</b>
気分転換を図る時	0(0)	4.0(1)	0(0)
つき合いで	0(0)	0(0)	0(0)
低エネルギーだから	0(0)	0(0)	0(0)
美肌によいから	0(0)	0(0)	0(0)
その他	1.4(1)	4.0(1)	8.7(2)

単位 % ( )は実数

表3 上位3種の飲料の摂取量(朝食)

摂取量(ml)	牛乳(74)	緑茶(25)	コーヒー(23)
100~150	14.9(11)	<b>68.0(17)</b>	26.0(6)
151~200	<b>67.5(50)</b>	28.0(7)	<b>56.4(13)</b>
201~250	16.2(12)	4.0(1)	13.0(3)
251~300	1.3(1)	0(0)	4.3(1)
301~350	0(0)	0(0)	0(0)
351~400	0(0)	0(0)	0(0)
401以上	0(0)	0(0)	0(0)

単位 % ( )は実数

表4 上位2種の飲料の摂取理由(昼食)

理由	ウーロン茶(92)	紅茶(38)
喉が渴いたから	25.9(24)	23.7(9)
体によいから	2.2(2)	0(0)
好きだから	<b>28.1(26)</b>	<b>60.5(23)</b>
習慣だから	16.2(15)	10.5(4)
気分転換を図る時	0(0)	5.3(2)
つき合いで	0(0)	0(0)
低エネルギーだから	25.9(24)	0(0)
美肌によいから	0(0)	0(0)
その他	1.1(1)	0(0)

単位 % ( )は実数

健康のためにという一側面の意識が強くあらわれている。

これら以外の飲料を利用している者は概して少ないが、人によっていろいろなパターンがあり、例をあげれば、ミロ、どくだみ茶、ヤクルト、きなこバナナと牛乳のシェークなどがみられ、各家庭や個人独自の選択像があらわれている。これらもやはり健康を意識した飲みものであると思われる。

2) 昼食(図1, 表4, 表5) 昼食では、全体の50%以上をウーロン茶が占めており、次いで紅茶が20.9%であった。これらを利用する主な理由としては「好きだから」「のどが渴いたから」が多くあげられ、さらにウーロン茶の場合では「低エネルギーだから」という選択動機がみうけられる。ウーロン茶は比較的、どんな食事にも合うことやエネルギーがない(成分表では未測定)ことなどから、昼食時のメニュー(食事内容)にかかわらず、特に女子学生の間で広く利用されているのではないだろうか。また「のどが渴いたから」などの理由が多いのは、ちょうど調査時期が夏期であったことも、符合する要因の一つであろう。

摂取量は、ウーロン茶、紅茶ともに251~350mlが最も多く、ここでは量的にみると市販の缶製品などによく該当し、それを家庭外で購入し利用している場合が想定される。つまり、調査票では“家庭で飲料を利用する場合”という前提での質問であったが、この場

表5 上位2種の飲料の摂取量(昼食)

摂取量(ml)	ウーロン茶(92)	紅茶(38)
100~150	0(0)	5.3(2)
151~200	9.7(9)	10.5(4)
201~250	13.7(12)	13.2(5)
251~300	24.8(23)	26.3(10)
301~350	<b>50.8(47)</b>	<b>42.1(16)</b>
351~400	0(0)	2.6(1)
401以上	1.1(1)	0(0)

単位 % ( )は実数

合、対象が学生であったため、昼食を家庭で摂る機会が少なく、昼食は“学校での摂食行動”という強い意識が働いたのではと考えられる。

3) 夕食(図1, 表6, 表7) 夕食では、緑茶が37.4% (68名), ウーロン茶が28.6% (52名), 牛乳が8.5% (15名)であり、朝食では2位の緑茶が逆転して第1位と多くなっている。緑茶はごはんやおかずの多い食事に多用される(一家団らん)傾向があるとの指摘<sup>1)</sup>があるが、この場合も「ごはん+お茶」というひとつのパターンが習慣として形成されているあらわれと推測できる。

牛乳やウーロン茶は、朝、昼の食事でも多く利用されているが、その理由を夕食の場合と比較してみると、朝食時の牛乳では「体によいから」及び昼食時のウーロン茶では「好きだから」が多かったのにもかかわらず、夕

食時になると、共に「習慣だから」と回答している者が多数を占めるようになってくる。このことから、三度の食事に対する意義は「食事」として同列であっても、飲みものに対する意義は三度の食事によって微妙に異なっているのではと考えられる。

4) 間食(図1, 表8, 表9) 間食の場合をみると、三度の食事では少数であった炭酸飲料が17.6% (32名), 100%果汁が16.5% (30名)と多くなり、選択像に変化がみられる。

利用する主な理由としては「好きだから」「のどが渴いたから」「気分転換に」がほとんどであった。三食の食事時に利用される飲料と比べ、間食の場合は、一般的に甘みのあるものが広く利用される傾向があるが、それは、飲料自体の味を楽しむと同時に、場合によっては空腹感や渴きをいやす“おやつ”的

表6 上位3種の摂取理由(夕食)

理由	緑茶(68)	ウーロン茶(52)	牛乳(15)
喉が渴いたから	16.2(11)	25.0(13)	20.0(3)
体によいから	1.5(1)	11.5(6)	20.0(3)
好きだから	25.0(17)	15.4(8)	<b>33.3(5)</b>
習慣だから	<b>50.0(34)</b>	<b>26.9(14)</b>	26.6(4)
気分転換を図る時	1.5(1)	0(0)	0(0)
つき合いで	2.9(2)	0(0)	0(0)
低エネルギーだから	1.5(1)	19.2(10)	0(0)
美肌によいから	0(0)	0(0)	0(0)
その他	1.5(1)	1.9(1)	0(0)

単位 % ( )は実数

表7 上位3種の飲料の摂取量(夕食)

摂取量(ml)	緑茶(68)	ウーロン茶(52)	牛乳(15)
100~150	<b>33.8(23)</b>	7.7(4)	0(0)
151~200	30.9(21)	<b>44.2(23)</b>	<b>53.3(8)</b>
201~250	20.6(14)	28.8(15)	26.6(4)
251~300	10.3(7)	7.7(4)	20.0(3)
301~350	2.9(2)	9.6(5)	0(0)
351~400	1.5(1)	0(0)	0(0)
401以上	0(0)	1.9(1)	0(0)

単位 % ( )は実数

表8 上位3種の飲料の摂取理由(間食)

理由	紅茶(32)	炭酸飲料(32)	100%果汁(30)
喉が渴いたから	21.8(7)	<b>68.6(22)</b>	23.3(7)
体によいから	0(0)	0(0)	3.3(1)
好きだから	<b>56.2(18)</b>	25.0(8)	<b>59.9(18)</b>
習慣だから	3.1(1)	0(0)	0(0)
気分転換を図る時	12.5(4)	3.1(1)	13.3(4)
つき合いで	0(0)	0(0)	0(0)
低エネルギーだから	3.1(1)	3.1(1)	0(0)
美肌によいから	0(0)	0(0)	0(0)
その他	3.1(1)	0(0)	0(0)

単位 % ( )は実数

表9 上位3種の飲料の摂取量(間食)

摂取量(ml)	紅茶(32)	炭酸飲料(32)	100%果汁(30)
100~150	15.6(5)	3.1(1)	3.3(1)
151~200	15.6(5)	15.6(5)	<b>40.0(12)</b>
201~250	21.8(7)	25.0(8)	33.3(10)
251~300	12.5(4)	9.4(3)	16.7(5)
301~350	<b>31.2(10)</b>	<b>46.8(15)</b>	6.7(2)
351~400	3.1(1)	0(0)	0(0)
401以上	0(0)	0(0)	0(0)

単位 % ( )は実数

存在でもあるためと考えられる。ここでも、特定の飲料に片寄る傾向がみられなかったことは、間食は食事のつながりが直接ないため、食事という意義に左右されず、その時々嗜好に合った飲料の選択がなされるのであろう。

摂取量の面では、炭酸飲料及び紅茶は201～350mlが多く、100%果汁は151～250mlが多い。量的な推定から、市販の缶製品やパック製品等の利用頻度が高いのではないかと考えられる。

## 2. 家庭外で飲料を利用する場合

### 1) 飲料の利用状況(図2, 表10, 表11)

家庭以外でよく利用される飲料としては、紅茶が33.5% (61名)、ウーロン茶が30.2% (55名) で上位を占め、次いでコーヒー13.2% (24名)、炭酸飲料11.5% (21名) という順であり、4種の飲料で全体の約90%を占めている。

そこで、これらの飲料を中心にまとめてみると、先ず、どのような時に利用するかという質問では、ウーロン茶は「食事の時間に合わせて」という者が約70%おり、コーヒーの場合は「友人との語らい時」に利用するという者が、次元は異なるがやはり約70%いる。

表10 家庭外で飲料を利用する時の選択動機(上位4種の飲料)

利用する動機	紅茶(61)	ウーロン茶(55)	コーヒー(24)	炭酸飲料(21)
友人との語らいの時	47.5(29)	7.3(4)	66.7(16)	33.3(7)
運動をした後	3.3(2)	3.6(2)	0(0)	0(0)
気分転換を図る時	0(0)	1.8(1)	0(0)	0(0)
食事の時間に合わせて	37.7(23)	69.1(38)	12.5(3)	28.6(6)
暑いとか寒いとか	11.5(7)	14.5(8)	12.5(3)	14.3(3)
疲れを感じた時	0(0)	1.8(1)	4.2(1)	4.8(1)
散歩にでた時	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
買物にでた時	0(0)	0(0)	4.2(1)	0(0)
ついなんとなく無意識に	0(0)	0(0)	0(0)	14.3(3)
体を気づかった時	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
その他	0(0)	1.8(1)	0(0)	0(0)

単位 % ( )内は実数

表11 家庭外で飲料を利用する主なる場所(上位4種の飲料)

利用する場所	紅茶(61)	ウーロン茶(55)	コーヒー(24)	炭酸飲料(21)
路上の自動販売機の前	0(0)	1.8(1)	4.2(1)	4.8(1)
喫茶店	27.9(17)	5.5(3)	45.8(11)	23.8(5)
飲食店	16.4(10)	5.5(3)	20.8(5)	28.6(6)
学生食堂	4.9(3)	3.6(2)	4.2(1)	4.8(1)
学生ホール	16.9(10)	20.0(11)	12.5(3)	19.0(4)
乗り物の中	0(0)	0(0)	4.2(1)	0(0)
歩きながら	0(0)	1.8(1)	0(0)	0(0)
公園などで	1.6(1)	0(0)	0(0)	0(0)
デパート・スーパーなどのベンチで	0(0)	0(0)	0(0)	4.8(1)
駅のホームで	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)
教室	32.8(20)	58.2(32)	8.3(2)	14.3(3)
その他	0(0)	3.6(2)	0(0)	0(0)

単位 % ( )内は実数

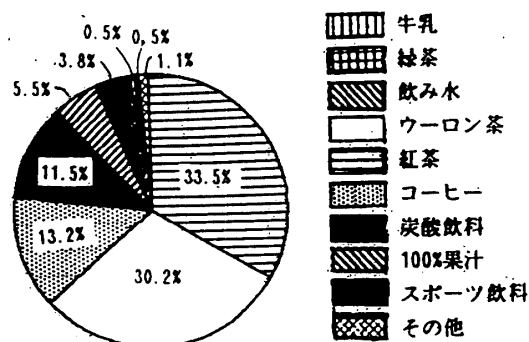


図2. 家庭以外での飲料の摂取分布

したがって、この二つの飲料を利用するタイミングないしは動機は鮮明に異なることを示唆している。しかし、紅茶の場合は、半数以上を占めるほど集中した様相はみられず「友人との語り合い時」と「食事の時間に合わせて」の二つに分散し、利用の幅が広いようにみえる。

つぎに、場所で見ると、ウーロン茶は教室や学生ホールといった、学内での利用が約8割を占めているのに対し、コーヒーは喫茶店や飲食店などの店を利用している者が半数以上を占めた。紅茶に関しては、教室や学生ホールを利用する者が49.7% (30名)、喫茶店や飲食店を利用する者が44.3% (27名) となり、紅茶は校内または飲食店での利用に、やはり片寄りがみられない。

炭酸飲料に関しては、これを利用する者が全体の11.5%と上記の飲料を下回っている。この中で目につくことは、「ついなんとなく無意識に」欲するとの回答がみられたことであり、他の飲料とは選択動機がかなり異なった面がみられる。これは、調査時期が夏期であり、暑さがのどへの刺激やさわやかさを求めるためではないだろうか。また、利用する場所は、半数が喫茶店や飲食店で、学校よりも店の利用がやや多く、店での炭酸飲料はどのようなものを利用しているのか、今後追跡してみたい。なお、牛乳や緑茶は、家庭以外の場所ではほとんど利用されていない。

家庭以外での飲料の利用をみると、家庭での利用はいわば習慣性があらわれているのに対し、自分の好みや気分、周囲の雰囲気飲料

の選択に決め手を与えていると考えられる。

2) 飲料の主たる購入先 (表12) コンビニエンスストアで購入する者が50.7%と約半数を占め、次いで路上の自販機、小売店ないしは店頭の自販機の順となっており、学内の自販機を利用する者もいた。

コンビニエンスストアは、手みじかな必要品をまとめて購入できる利便さがあり、一般に立地条件もよく、しかも気軽に入れるよさが受け、それが利用する要因にかかわっているものと推察される。

路上や店頭の自販機は、欲しい飲みもののみ購入する場合に利用され、さらに手軽に買い求めることができる利点があるためと考えられる。

表12 家庭外で利用する飲料の購入先

購 入 先	
小売店ないしは店頭の自動販売機	14.4 ( 42)
路上の自動販売機	25.8 ( 75)
コンビニエンスストア	<b>50.7 (149)</b>
駅の自動販売機	0 ( 0)
店内(デパートなど)の自動販売機	1.4 ( 4)
学内の自動販売機	5.8 ( 17)
職場の自動販売機	0 ( 0)
学生食堂	0.3 ( 1)
その他	0.7 ( 2)

単位 % ( )内は実数(未記入は除外)

3) 利用する飲料のメーカー、銘柄についての意識 (表13) このことについては、当然ながら「たまにはそうする」という回答が多く、約60%を占めている。一方、いつも決めている者もいれば、あまり考えない者もいる。今回の調査では、メーカー、銘柄などについて“こだわり派”は少数であり、飲料の選択ではあまり重要な要素とは言いにくい結論を得た。

以上のように今回の調査結果からは、家庭

表13 飲料購入時におけるメーカー、  
銘柄についての意識

購入時における意識	
いつも決めている	12.1( 22)
たまにはそうする	58.2(106)
あまり考えない	29.6( 54)

単位 % ( )内は実数

での利用についてみると、概して「習慣」、「健康」という立場が、家庭外の場合は「好み」、「雰囲気」という結論に集約できそうである。

また、今回の調査は夏期であったため、ウーロン茶や牛乳の利用が比較的多かったということも考えられ、少数だが麦茶という回答もみられる。従って、春夏秋冬と季節が異なった場合、結果がどのように変動するかという視点からも調査を進めていく予定である。

### ま と め

飲料利用の実態を把握するため、女子短大生を対象にアンケート調査を実施し、以下のような結果を得た。

1) 朝食時で利用される場合の牛乳は“牛乳は体に良い”という意識をもって利用されているようである。

2) 昼食は、ウーロン茶及び紅茶で全体の7割以上を占め、「好きだから」利用するという理由が主であった。

3) 夕食では、緑茶、ウーロン茶の利用が多く、これらは食事の中で習慣化している傾

向がみられた。

4) 間食の場合は、食事内容に左右されなため、個人の嗜好が重視されていた。

5) 家庭以外では「友人との語らい時」及び「食事の時間にあわせて」といった動機で、紅茶やウーロン茶、コーヒー等を利用する者が多い。

6) 家庭の内外にかかわらず、ウーロン茶の利用頻度はかなり高かった。

7) 飲料の購入先は、自販機の利用よりもコンビニエンスストアが多く、メーカーや銘柄にもあまりこだわっていないことがわかった。

### 文 献

1) 本田真美, 足立己幸: 栄養学雑誌, 47, (5), 23 (1989)

2) 中島圭子, 茂木浩子, 松下康子: 第37回日本栄養改善学会講演集, P566 (1990)

3) 関千代子, 加藤栄子, 富岡孝, 岩瀬靖彦, 君羅満, 高橋東生, 石渡博子, 赤羽正之: 第38回日本栄養改善学会講演集, P114 (1991)

4) 関千代子, 加藤栄子, 富岡孝, 岩瀬靖彦, 石渡博子, 君羅満, 飯樋洋二, 赤羽正之: 第39回日本栄養改善学会講演集, P304 (1992)

5) 吉田紀子, 馬込明子, 城田知子, 和田紀子: 第39回日本栄養改善学会講演集, P452 (1992)