

## 体型別にみた女子短大生の食行動像

荘野由美子 高野涼子 富岡 孝 東 晨児

## Figures, Difference of Body Proportions and Eating Behaviours of Female Students

YUMIKO SHONO RYOKO TAKANO TAKASHI TOMIOKA and SINJI AZUMA

人間の食行動は、個人の生後習得と文化的環境の影響を受けて形成される。その過程においては、持続・強化・変容など<sup>1)</sup>をしていくが、それが故に多様な食行動像を呈するものと考えられる。

食行動を探究した文献をみると、調査の対象者を固定したり限定して探るとは考えにくい<sup>2) 3) 4) 5) 6)</sup>が、女性を対象とした例が多く、とくに肥満意識や食意識と食行動との関わりについて調査したものが目にとまる。女性の場合、美容とか体型あるいは食事づくりに関する自己認識は、一般に男性よりも強く、その反応が顕著な形で食行動にも反映され、食行動像が捉え易いからではないかと思料される。

近年、若年女性の「痩せ願望」、「ダイエット志向」は一段と激化の様相をみせ、これに拍車をかける種々の情報が氾濫し、誤った減量療法による健康障害も起きており、健康の保持・増進の観点からも警鐘の声があがっている。本学女子学生においてもその傾向がみられることは、先に専攻科の学生が特別研究のために実施した調査<sup>7)</sup>によっても想定できる。

以上のことから、著者らは改めて本学学生の実態を把握するため、体組成の測定と質問

紙による調査を同時に実施し、学生の体型認識と日常の食行動を探ってみた。

## 方 法

## 1. 調査の時期と対象及び実施方法

質問紙による調査は、平成10年10月に本学食物栄養専攻1年次と2年次の学生及び食品科学専攻2年次の学生を対象として、栄養指導関連の授業時間中に行い、表1(事例)に示した内容の調査票を配布し、若干の説明を加えた後で各自に記入させ、その場で回収する方法をとった。併せて、ほぼ同時期に給食管理演習室において体内脂肪計(タニタ社製TBF-202型)を用い、体組成を測定した。回収した調査票は、体組成測定者とのつき合わせを行い、資料として不備な若干名を除き、182名分を分析資料に用いた。

## 2. 質問紙の内容と設計

質問の内容は、測定結果を示した表3にあげたとおり37項目にわたっている。質問事項に対する評定は、表1に事例を示した如く、被調査者の体験意識を線分上に×印を付して行わせ、それを各自の行動として捉える方式である。ここでも、線分尺度は相対評価語間の距離を80mmとし、左側末端(0mm)を1点、

表 1 調査票（一部の事例）

食事及び日常生活に関する調査

食事は、人間が生きていく為に必要不可欠なものである。あなたの日常の食事や生活等についてお尋ねします。次にあげる質問事項について、例題にならって回答して下さい。

例題：あなたは牛乳が好きですか。

a. 大嫌いな場合

嫌い×—————好き

b. どちらともいえない場合

嫌い —————×—————好き

c. 大好きではないが、どちらかといえば好きな場合

嫌い —————×—————好き

1. あなたの食事量は、人並みより多い方ですか。それとも少ない方ですか。

少ない方—————多い方  
である である

2. 主食（ごはん、パン、めん）の量に比べて副食（おかず）の方を多く食べる傾向がありますか。

ない—————ある

3. ふだん朝食を欠食する方ですか。しない方ですか。

しない—————する

中間点（40mm）を5点、右側末端に9点を与える佐藤ら<sup>8)</sup>の飲料のイメージ測定に用いた方法と同様である。

ところで、豊川氏<sup>1)</sup>は食行動を探る視点という私論を展開する中で、食行動を探究する場合、食行動に関与する要素の選定が重要であり、要素として栄養素、料理、食品、食料をあげ、それぞれのパラダイムを提示している。そして、要素を取っ替え引っ替えすることは断じて禁じて欲しいと主張している。著者らもこの指摘に配慮し、質問事項の設計にあたっては、要素の範疇が拡大することを極力さけたつもりである。

3. 集計と分析方法

質問紙の集計は、各質問項目ごとに線分上の左端からモノサシをあて、評定された点までの距離(x)を測りとり、これを素データとしてパソコンに入力した。それを $y = \frac{x}{10} + 1$ により9点法の点数(y)に改め、度数分布および基本統計量を求めた。

一方、測定した体組成の集計は、10種（身長、体重、インピーダンス等）の素データをパソコンに入力し、体脂肪率が23.4%以下の

者をるい瘦群(n=78)、23.5~29.4%の者を正常群(n=72)、29.5%以上の者を肥満群(n=32)として分類整理し、度数分布と基本統計量を求めた。

以上の統計処理にあたっては、平均値の差の検定および相関分析などを試みた。

結果と考察

1. 対象者の体脂肪率とBMIの状況

体脂肪計による体組成の測定値は表2のとおりであり、ここでは3群別に身長、体重、体脂肪率、BMIについてのみ示した。

体脂肪率とBMIとは一般に相関が高いといわれ、多くの測定事例で確かめられている。今回の測定においても対象者全体についてみると $r = 0.937$ と高い値を示したが、グループ別にみると肥満群>るい瘦群>正常群の順であり、正常群がかなり低い値を示した。

このことは、肥満、痩せ等の判断をBMI値によって行う場合、体脂肪率の判定では正常域の者であっても、肥満または痩せと判定される者がいることをうかがわせ、体脂肪率が正常域にある者の肥・瘦判断については、

表 2 体型別にみた身長、体重、体脂肪率、BMIの状況

	るい瘦群 (n=78)	正常群 (n=72)	肥満群 (n=32)
身長	159.6±6.04 (3.8)	158.3±4.90(3.1)	162.0±4.50 (2.8)
体重	47.8±4.66 (9.7)	52.9±4.77(9.0)	66.7±8.24(12.4)
体脂肪率	21.0±2.17(10.4)	25.8±1.60(6.2)	33.5±4.26(12.7)
BMI	18.8±1.11 (5.9)	21.1±1.27(6.0)	25.4±2.59(10.2)

M±SD, ( )は変動係数：%. rは体脂肪率とBMIとの相関係数

BMI値による判定が妥当か否かの疑問も生じた。BMI値は身長と体重をもとに算出したもので、体脂肪量そのものを測定したのではない。若い女性の場合は、BMI値が正常域でも体脂肪量が高い者が多かったという報告があり、BMI値を用いる判断では、ウエストとヒップの測定を加味した総合的な判定も行われているという<sup>9)</sup>。

## 2. 質問事項の得点状況からみた食行動像

3群別得点状況を表3に示したが、設問が多いので、いくつかを集約して述べる。

1) 設問1～10：これらは日常の食事のあり方について問うたものであり、食事量、間食・欠食・偏食の程度、外部化、食事への気配りなどについて探ることを意図した。

この中では、グループによって異なる食行動が二つみうけられる。一つは、食事量の多

少に関する点であって、るい瘦群と肥満群とに差がみられた。肥満群はるい瘦群に比べると、より沢山食えるといった食行動が想定され、それ故肥満傾向をきたし、一方、るい瘦群では痩せ傾向をきたすともみてとれる。しかし、正常群は、肥・瘦両群と差がみられなかった。

二つ目は、食事への気配りの問題であり、健康を考えて食事特に注意を払うといった食行動は、正常群と肥満群とに差があり、るい瘦群には両者との差がなかった。10番目のこの設問は具体性に乏しく、肥満群が正常群に比べて有意に得点が高いわけは、推定の域を出ないが、太ることへの危機感がそうした食行動をとらせるのか、それとも健康を重視した食物選択行動などを示唆するのか判然としない。なお、残りの設問では、3群の間に

表 3 質問事項に対する3群別得点状況

項目	るい瘦群 (n=78)	正常群 (n=72)	肥満群 (n=32)
1. あなたの食事量は、人並みより多い方ですか。それとも少ない方ですか。	5.4±1.59(29.7) *	5.7±1.58(27.6)	6.2±1.48(23.9) *
2. 主食の量に比べて副食の方を多く食べる傾向がありますか。	5.5±2.55(46.6)	5.4±2.33(43.4)	5.6±2.12(39.2)
3. ふだん朝食を欠食する方ですか。しない方ですか。	2.7±2.58(96.7)	3.3±3.02(91.7)	2.7±2.40(90.6)
4. 間食をする方ですか。しない方ですか。	5.6±2.55(45.5)	5.0±2.53(50.1)	5.5±2.35(42.6)
5. 夜食をする方ですか。しない方ですか。	3.4±2.60(75.8)	3.4±2.67(79.3)	2.7±2.16(80.9)
6. 食べ物の好き嫌いが多い方ですか。少ない方ですか。	4.0±2.94(72.6)	3.3±2.71(82.6)	3.7±2.90(78.1)

7. 好きな食べ物だけを選んで食べる傾向がありますか。	5.1±2.95(58.2)	5.1±2.71(52.9)	5.1±2.29(44.5)
8. 外食をすることが多いですか。少ないですか。	4.9±2.47(50.3)	4.4±2.54(57.8)	4.6±1.95(42.5)
9. 調理済み食品、インスタント食品をよく利用しますか。	5.1±2.50(48.9)	4.9±2.56(52.5)	4.9±2.24(45.7)
10. 食事をするとき、健康のことを考えて特別の注意をしていますか。	5.2±2.06(39.3)	4.7±2.14(46.0)*	5.9±1.19(32.6)*
11. 菓子や甘い食品が好きでたくさん食べますか。	5.6±2.41(43.3)	5.3±2.12(40.3)	5.7±2.01(35.2)
12. バター、マーガリン、マヨネーズ、植物油などの油脂類を多く食べますか。	4.5±2.06(45.4)	4.4±2.08(47.2)	4.9±1.94(39.8)
13. 肉類を食べるとき脂身の多いものをよく食べますか。	2.9±1.88(63.7)	3.5±2.25(64.5)	4.0±2.00(49.9)
14. 脂ののった魚をよく食べますか。	4.7±2.27(47.9)	4.7±2.44(52.0)	5.1±1.66(32.4)
15. 塩辛いものが好きでよく食べますか。	5.1±2.53(49.3)	4.7±2.49(52.6)	4.2±2.14(50.5)
16. アルコール類をよく飲みますか。	3.8±2.31(60.2)	4.0±2.52(63.1)	4.1±2.38(58.2)
17. 刺激性の食べ物が好きでよく食べますか。	4.6±2.48(53.6)	5.0±2.83(56.7)	5.3±2.20(41.9)
18. 野菜類をよく食べる方ですか。	6.6±2.22(33.6)	6.2±2.26(36.1)	6.2±2.14(34.3)
19. 果物類をよく食べる方ですか。	6.5±2.13(33.0)	6.4±2.32(36.4)	6.5±2.07(31.6)
20. 牛乳、乳製品をよく食べますか。	6.5±2.26(34.6)	6.6±2.33(35.3)	6.5±2.30(35.6)
21. 海藻をよく食べますか。	6.0±2.25(37.6)	5.4±2.24(41.3)	5.7±2.07(36.4)
22. 自動販売機などの甘みのある飲料をよく飲みますか。	4.3±2.69(62.6)	3.8±2.46(65.6)	4.4±2.71(61.4)
23. 現在、あなたの健康状態はいかがですか。	6.3±2.38(37.5)	5.7±2.43(42.4)	6.6±2.04(31.2)
24. ふだん疲労を感ずることが多いですか。少ないですか。	6.1±2.23(36.7)	6.5±2.09(32.1)	6.4±1.71(26.7)
25. ふだん運動をする方ですか。しない方ですか。	3.4±2.20(64.1)	3.4±2.06(60.5)	3.4±1.66(49.3)
26. 自分は体力がある方だと思いますか。	4.5±2.37(52.3)	4.9±2.37(48.1)	5.2±2.22(43.1)
27. あなたは痩せている方だと思いますか。太っている方だと思いますか。	5.6±1.66(29.4)**	7.0±1.57(22.6)**	8.4±0.83(9.9)**
28. 現在の体型よりもっと痩せたいと思いますか。	2.7±1.80(67.6)*▲	1.8±1.10(60.7)*	1.7±1.11(64.6)▲
29. 太らないために食事の制限をしていますか。	4.0±2.49(61.5)	4.5±2.08(46.2)	4.4±1.83(41.7)
30. 食事制限をしている人は、それによる効果が現れていますか。	5.1±2.04(39.6)	4.5±2.18(48.6)	4.3±1.93(44.8)

31. 太らないために運動を取り入れていますか。	3.6±2.40(67.1)	3.7±2.35(63.6)	4.1±1.97(47.8)
32. 運動を取り入れている人は、それによる効果が現れていますか。	5.3±2.05(38.8)	4.3±1.91(45.0)	4.7±1.89(40.4)
33. 痩せるためには食事制限がよい方法だと思いますか。	4.4±2.44(54.7)	4.7±2.70(57.2)	4.8±2.44(51.0)
34. 痩せるためには極端な食事制限にも耐えられますか。	2.4±1.99(82.6)	2.3±2.28(97.3)	2.7±2.33(85.7)
35. 自分のスタイルや服装などを気にする方ですか。	7.6±1.60(21.0)	7.5±1.54(20.6)	7.0±2.08(29.6)
36. モデル、タレント、俳優などの容姿や体型に惹かれる方ですか。	7.1±2.03(28.8)	7.2±1.93(26.7)	6.7±2.55(37.9)
37. 最後にお尋ねします。食事にかかる時間はいかほどですか。			
<朝> (分)	16.0±7.68(48.1)	15.2±6.51(42.8)	15.4±6.97(45.3)
<昼> (分)	24.5±7.38(30.2)	24.2±6.96(28.8)	25.0±5.80(23.2)
<夕> (分)	31.2±10.08(32.3)	32.3±11.08(34.2)	33.0±12.16(36.9)

M±SD、( ) は変動係数：%。\*、▲ (p<0.05)、\*\* (p<0.01)

概して違いはみられなかった。

2) 設問11~22：日常の食生活における食物摂取のあり様を具体的に問うたものである。いずれの設問に対しても、3群の間に統計的有意差はなく、食物摂取のあり様については、体型による違いは総じて少ないといえる。ただ、肥満群は脂肪の多いもの、刺激性のあるものを摂る傾向があり、るい瘦群は野菜、海藻を若干多めに摂る傾向がみられた。

3) 設問23~36：食行動と体型とは何らかの関わりがあると考えられるので、この設問は、体型の認識とそれをコントロールする行動について問うたものである。

若年女性に強固にみられる「瘦身志向」は、本学学生においても同様な傾向がうかがえる。3群とも太っているという認識が強く、その度合は肥満群>正常群>るい瘦群という順序であった。肥満群が太め認識をもっていることは理解できるが、肥満群ほどその度合は強くないものの、るい瘦群においても太め感覚が働いているという実態は、一体何の影響なのであろうか。しかも、もっと痩せたいとい

う強い思いが働いているのは、モデル、タレント、俳優などの容姿や体型に惹かれるという点からも、一種の憧れムードがそうした認識を醸成しているものと思われる。

総じては、健康を保持しながら、スリムな体型を推進しようとする女性ならではの願望が浮かび上っている。

4) 設問37：食生活の簡便化と同時に食事にかかる時間も食行動を探るには重要なファクターと考えて問うたものである。

食事にかかる時間数は、平均値でみる限り3群ともほぼ同様な傾向がみられ、朝食は15分前後、昼食は24分前後、夕食は32分前後である。食事時間数を5~15分間隔に区切って分布の様子をみると、朝食と昼食にはみられないが、夕食においては体脂肪率およびBMIに差がみられ、食事時間数は体型に影響を与えているとも推測される。表4と表5に夕食の食事時間数別にみた体脂肪率とBMIを示した。夕食時間数が45分を越える肥満群に属する者は、体脂肪率とBMIが高くなっている。牽強付会ではあるが、夕食にたっぷり時

表 4 夕食の食事時間数別にみた体脂肪率の状況

時間数 (分)	るい瘦群 (n=78)	正常群 (n=72)	肥満群 (n=32)
0~15	19.9±4.16 (20.9)	24.8±0.69 (2.8)	32.2±1.75 (5.4)
16~30	21.0±1.87 (8.9)	26.0±1.53 (5.9)	32.4±2.47 (7.6)
31~45	21.1±1.76 (8.3)	25.7±1.81 (7.0)	33.3±2.90 (8.7)
46~60	22.4±0.70 (3.1)	26.0±1.67 (6.4)	39.0±7.86 (20.1) *

M±SD、( ) は変動係数：%。\* (p<0.10)

表 5 夕食の食事時間数別にみたBMIの状況

時間数 (分)	るい瘦群 (n=78)	正常群 (n=72)	肥満群 (n=32)
0~15	18.6±1.63 (8.8)	21.4±2.33 (10.9)	23.9±1.50 (6.3)
16~30	18.7±1.09 (5.8)	21.1±1.03 (4.9)	24.7±1.83 (7.4)
31~45	18.9±0.88 (4.7)	20.6±1.29 (6.2)	25.1±1.24 (4.9)
46~60	19.5±0.49 (2.5)	21.7±0.95 (4.4)	29.3±4.03 (13.7) *

M±SD、( ) は変動係数：%。\* (p<0.05)

表 6 るい瘦群における質問項目間の相関係数

	1	4	6	10	12	25	27	29	31	35	昼食
7			0.583								
11		0.494									
13					0.468						
26						0.437					
28							-0.568				
30	-0.447							0.523			
31				0.405		0.638					
32			0.420			0.591			0.586		
36										0.463	
夕食											0.406

間をかける者は、食事量も多くなり、結果的に体脂肪率とBMIを増やすことにもなると考えられる。

### 3. 質問事項の相関関係からみた食行動像

質問事項に対する得点をもとに、質問項目間の相関係数(表6、7、8)を算出し、3群それぞれの食行動を探った。相関については、対象者数に配慮し、るい瘦群と正常群は $r = \pm 0.4$ 以上、肥満群については $r = \pm 0.5$ 以上に達した項目を前提とした。

#### 1) るい瘦群の食行動像

①食事の量と食事制限の効果について負の相関がみられ、食事量を制限しても、その効果が現われてこないという者がいる。表3に

おいて、るい瘦群が他の2群に比べ、間食をする得点が高く、このことと抱き合わせると、間食が効果出現を抑制する要因とも考えられる。つまり、食事制限による減量(または保持)効果を期待しながら、間食によって相殺する食行動がうかがえる。一方、太らないための食事制限を徹底している者は、その効果が現われている。るい瘦群の中には「あいまい派」と「徹底派」の二通りが混在していると思われる。

②食事をする時、健康のことを考えて特に注意を払っている者は、太らないために運動を取り入れている。食事と運動に気を配ることは肥満予防だけでなく、健康保持のために

表 7 正常群における質問項目間の相関係数

	3	4	6	12	15	19	25	27	28	30	31	35
7			0.486									
11		0.522										
13				0.458								
15			-0.456									
17			-0.529		0.500							
20						0.487						
28								-0.526				
31							0.522					
32										0.466	0.586	
36									-0.428			0.600
朝食										0.439		

表 8 肥満群における質問項目間の相関係数

	3	4	5	6	15	18	25	30	31
7				0.520					
11		0.537							
18				-0.535					
23						0.527			
26							0.561		
31	-0.522						0.701		
32							0.664	0.536	0.707

大切であり、好ましい生活行動をとっている者もいる。

③自分のスタイルや服装を気にする者は、モデル、タレント、俳優などに惹かれる傾向がある。スリムな身体に格好よい着こなしは、まさに若い女性の憧れの象徴なのかも知れない。

## 2) 正常群の食行動像

①偏食傾向がある者は、塩辛いもの、刺激性のあるものを食べないという食行動がみられる。好き嫌いのある人は、塩辛いものとか刺激性のある食物を嫌うという因果関係は判然としない。

②果物をよく食べる者は、牛乳・乳製品をよく食べる傾向がみられる。因果の有無は別として、りんごと牛乳を食べ合わせると腸内ガスを発生し、便秘予防に効果があるといわれており<sup>10)</sup>、女性にとっては好ましい食品の

取り合わせと考えられる。

③食事制限によって肥満防止の効果がある者は、朝食時間が長いという関係がみられる。逆に、朝食時間を長くとり、食事制限を行えば、肥満を防止できるという保証はない。

## 3) 肥満群の食行動像

①朝食欠食と肥満防止のための運動をすることに負の相関関係が認められる。朝食を欠食する者は、肥満防止のための運動をさける傾向があり、朝食をとる者は運動を取り入れるという皮肉な様相がみられ、肥満を増長させる要因を持つ者と肥満を解消する要因を持つ者が混在した食行動が想定される。

②偏食傾向のある者は、野菜を食べないという食行動を示し、本来野菜が嫌いではないのか、何種かの野菜に限定されるのかは別として、野菜は健康上からも、肥満防止の観点からも是非食べるように指導したいもので

表 9 体脂肪率と質問項目との相関

	9	27	28	<夕食>
るい瘦群	0.042	<b>0.386</b>	- <b>0.482*</b>	0.221
正常群	0.133	<b>0.351</b>	-0.185	0.082
肥満群	<b>0.366</b>	0.196	0.329	<b>0.370</b>

\* 著者らの判断で有意と認めたもの

表 10 BMIと質問項目との相関

	27	28	<夕食>
るい瘦群	<b>0.422</b>	- <b>0.614*</b>	0.200
正常群	<b>0.384</b>	-0.171	-0.024
肥満群	<b>0.380</b>	0.113	<b>0.452</b>

\* 著者らの判断で有意と認めたもの

ある。

③一方で、野菜をよく食べる者は、健康状態もよいという関係がみられ、野菜の効用をもっと見直し、積極的に摂るべきである。

4) るい瘦群と正常群に共通する食行動像

①バター、油などの油脂類をよく食べる者の中には、脂身の多い肉類を食べる傾向があり、表3での得点も低いので、量的には少ないと思われるが、存外に油っこいものを好む者がいる。肥満群にはみられない食行動である。

②太め認識と痩せ願望の間には負の相関が認められる。つまり、痩せと正常にもかかわらず、自分の体型については太め認識をもち、先にも述べたが、もっと痩せたいという「瘦身志向」が強い。肥満群では相関が認められなかった。

5) 3群に共通する食行動像

①間食をする者は、菓子や甘い食品をよく食べる傾向がみられる。いわば間食の代表格ともいえる食物であり、当然とも思える食行動である。

②偏食のある者は、自分の好きなものだけを選んで食べる傾向がある。人は、誰しも嫌いな食物を遠ざけがちになるが、これでは食物選択の幅が狭まり、場合によっては栄養摂取の面でも問題を内包することになる。

③表3の得点からみて、ふだん運動をする者は3群とも少ないが、運動をする者は体力もあると思っている向があり、運動によって体力も高まるという認識ももっている。

④ふだん運動をする者は、太らないために運動を取り入れている者が多い。要は運動の目的が肥満防止を願って行われているとみてとれる。そして、正常群は別としても、るい瘦群と肥満群においては、肥満防止の効果が現われていると思っている。

6) 体脂肪率およびBMIと質問事項との相関関係からみた食行動像

相関の状況を表9と表10に示した。とくに取りあげて強調する点は見出せないが、先に述べたことを裏付けるものとして、痩せ願望との間に両者とも負の相関が認められ、痩せ体型にもかかわらず、もっと痩せたいという思いがここでも確認された。

## 要 約

瘦身志向が強い若年女性の体型と食行動との関わりを探るため、本学学生を対象に体組成の測定と質問紙調査を実施した。分析資料は182名分であり、次のような成績を得た。

1. 体脂肪率の状況からるい瘦群、正常群、肥満群に分け、3群の体脂肪率とBMIとの相関係数を求めたが、肥満群>るい瘦群>正常



群の順であり、正常群の場合は相関の程度が低く、BMIによる瘦・肥判断には疑問も生じた。

2. 食事の量は、るい瘦群が人並より少なく、肥満群が多いという食行動がみられた。一方、肥満群の場合、食事には健康のため特に注意を払う者がおり、肥満抑制の気配りとも受けとれる。

3. 3群とも自分の体型を太めと認識する者が多く、もっと痩せたいという願望が強い。

4. 夕食に長い時間を費やす(45分以上)者は、体脂肪率、BMIとも高値を示した。

5. るい瘦群では、食事制限による減量(また保持)を期待しながら、間食によって相殺される者と徹底的に効果をあげる者がいた。そして、容姿や服装にこだわる者はモデル、タレント、俳優に惹かれる者が多い。

6. 正常群では、偏食傾向がある者は、塩辛いもの、刺激性のあるものを嫌ったり、果物を食べる者は牛乳・乳製品の利用も高いという因果の判然としない食行動がみられた。

7. 肥満群では、朝食欠食と太り防止のための運動の有無とに負の相関があり、肥満増長要因をもつ者と解消する要因をもつ者がいる。加えて、偏食する者は野菜摂取が少ない

という食行動も示された。

8. 3群に共通する食行動をみると、間食をする者は、菓子や甘い食品をよく利用し、また、偏食のある者は、自分の好きなものだけを選んで食べる恣意的選択行動が目についた。

## 文 献

- 1) 豊川裕之：臨床栄養、**76**、565、(1990)
- 2) 小林幸子：栄養学雑誌、**45**、197、(1987)
- 3) 渡辺雄二、恵良聡子、栗野久美子、大沢清二、青木宏：日本食品工業学会誌、**39**、878、(1992)
- 4) 渡辺雄二、村元美代、青木宏：日本食品科学工学会誌、**42**、77、(1995)
- 5) 原田昭子、春木敏、山口静枝：栄養学雑誌、**56**、71、(1998)
- 6) 富岡文枝：栄養学雑誌、**56**、19、(1998)
- 7) 西村和歌子、三井千鶴：未発表資料、(1998)
- 8) 佐藤紀子、白田久美、富岡孝、東晨児：聖徳栄養短期大学紀要、**27**、31、(1996)
- 9) 中尾芙美子：食生活、**12**、27、(1996)
- 10) 鈴木正成編：食生活論、同文書院(東京)、P.35 (1995)