

私達の周りには、食べ物があふれ食のグローバル化が進む中で、豊かな食生活を送っているようですが、一方凝視すれば様々な問題が生じております。

新年早々「調理の本\*は今でも現役です」という嬉しい便りを、16年前の卒業生から頂きました(\*「現代食生活のためのクッキング / 太田初子、和辻敏子編」右の写真)。当時の学生は、調理に対する関心度や調理能力が今の学生より高く、短大2年間の調理実習を楽しみ、意欲的に取り組んでいました。



現在は食環境やライフスタイルの多様化に伴い、女子短大生の食生活は、夜型食行動、朝食の欠食、ダイエットなどの問題が指摘されています。本学の調査でも朝食の欠食が目立ち、約2割の者がほぼ毎日、週に2～3日の者が約4割もあり、約7割の者が週1回以上は欠食していました。

朝食の欠食が学業成績、出席率不良の原因になるとの報告も見られます。又、夕食の夜型化の主な原因は、夕方から夜にかけてのアルバイトやクラブ活動などで帰宅時間が遅くなる為であると奥田らの調査でも明らかにされています。

更に、「夕食後寝る前までに何かを食べる人」が多く、菓子類、スナック類、あめ、キャンディー、チョコレートなどが好まれ、エネルギーの高いことから朝食分に相当するエネルギーを、就寝前に摂っていると考えられます。これらの結果、夕食の夜型化は朝食の欠食傾向、就寝時刻の遅れ、朝の起床時刻に影響を与えている事が分かります。

本学学生のアルバイトと食生活意識との関連の調査においても、アルバイトをしている者と、していない者との間に有意の差が見られました。アルバイトをしている者は、栄養バランスの乱れ、不規則な食事、欠食、外食、夜食の増加、食生活の満足度の低下がみられ、アルバイトが食生活に大きく影響していました。

近年、誤った情報にもとづくダイエットが問題になっており、若年化の進行も顕著であります。ダイエットを経験した短大生は、約8割いると言われ、情報の選択能力を養っていかねばなりません。短大生のBMIとボディーイメージとの相違について、大家らの報告によりますと過体重グループでは、「太っている」と思う人が100%であったのに対して、普通グループでは「太っている」と思う人が87.5%、やせグループでは、「太っている」「普通」と思う人が84.7%もありました。実際に体型が「普通」、「やせ」にもかかわらず自分の体型が「太っている」と思う傾向が強いことが指摘され、ダイエット志向につながる原因になっています。

体型の把握としてWHOが推奨するBMI (Body Mass Index)を基準にする事が多く、次の式から求められます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \}^2$$

BMIが20～22は理想的な体型であり、26以上では肥満とされています。自分のBMIを知らない人は計算をして、しっかりと自分の体型を認識しましょう。そして誤ったボディーイメージを払拭し、適正体重を維持するような食事摂取に努めてほしいと思います。

短大で使った本を見ながら、毎日心をこめて食事を作っている卒業生のNさんに、拍手と声援

を送ります。食べる人に対する思いやりを持って食事を作ることは、最高の味付けであり美味しさにつながることを、良く覚えていて実践して下さいました。

食事作りは、如何に高い技術を持ち、良い食材を使用してもその根底に、命への思いやり、相手への思いやりの心が無ければ、本当に美味しく、健康に良い、癒しの食事になりません。

短大生の皆さん、明日を担う、個性あふれた有能な女性として、今の食生活のあり方や食事作りの意義と大切さを、真摯に見直してください。

(甲子園短期大学短大通信 平成15年3月号より抜粋)