

中国の大学生の食生活の現状と課題

程 顕杰¹・平島 円²・吉本 敏子²・磯部 由香²

Current situations and problems of eating habits for college students in China

Cheng XIANJIE¹, Madoka HIRASHIMA², Toshiko YOSHIMOTO² and Yuka ISOBE²

要 旨

中国では 1980 年以降、経済が急速に成長し、国民の食生活が著しく変化した。この変化により、中国人の食生活には様々な課題が生じている。これらの課題を改善するために中国においても日本と同様に食育を推進することが必要である。そこで、本研究では、食生活においても自立し始める大学生を対象とした食育を提案するために、中国の大学生の食生活の現状に関する調査を行った。その結果、中国の大学生の一部には欠食の習慣があり、調理技能が低く、食文化の継承と将来の食料供給問題に関心が薄いなど、食生活の課題があることが明らかになった。

キーワード：食育、中国の大学生、食生活、栄養

1. はじめに

中国では 1980 年以後、改革・開放政策により、経済が急速に成長している。それに伴う国民所得の増加により、国民の食生活が著しく変化してきた。たとえば、中国の食品の購入量についてみると、豚肉、鶏肉、水産品、乳・乳製品が増加し、穀物、野菜は若干減少している¹⁾。また、ファストフード店の進出が著しく、マクドナルドは 1990 年の初出店から 2014 年には 2,000 店舗が²⁾、ケンタッキーフライドチキン は 1987 年に初出店し 2014 年には 4,600 店舗が営業している³⁾。

2015 年の「国民の栄養状況と慢性疾患に関わる現状調査」⁴⁾によると、18 歳以上で過体重の者が 30.1%、肥満者が 11.9%、6 歳以上で貧血の者が 9.7%、18 歳以上で高血圧の者が 25.2%、18 歳以上の糖尿病患者が 9.7%であった。また、食塩の摂取量は目標量 6g 以下に対し 10.5g、カルシウムは 800mg に対し 400mg、ビタミン A は 800mg に対し 476mg で、ビタミン D の目標量 (60μg) に達していない人の割合が 21.0%であった。このような健康や栄養状態に関する現状には、上記の食生活の変化が影響していると推察される。この状況を改善するためには、中国においても日本と同様に食育を推進することが必要であると考えられる。そこで本研究では、食育の対象者として食生活において自立し始める大学生を取り上げ、中国での食育を推進するための基礎的データを得ることを目的に、中国の大学生の食生活の現状を把握する調査を行った。

2. 方 法

2014 年 11 月上旬に中国吉林省吉林市にある大学の学生 100 人にアンケート調査を行った (調査 1)。回収率は 71%、有効回答率 100%であった。調査対象者の性別の内訳は男性 44 名、女性 27 名であった。調査項目は健康状態、食生活習慣、調理技能、食生活についての悩みや関心とした。

2016 年 6 月下旬、上記の調査 1 の対象者と同じ大学の学生 40 人に栄養の知識を問うテストと食生活の実態に関する意識調査を行った (調査 2)。回収率、有効回答率いずれも 100%であった。栄養素に関する知識テストの具体的な内容と配点を以下の表 1 に示す。

表 1 栄養素に関する知識テストの内容

設 問		点数 (点)
問1	8 種類の栄養素 (炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン A、C、D、鉄、カルシウム) を多く含む食品を具体的に 2 つずつ記述する	16
問2	脂溶性ビタミンを 6 つのビタミンから選択する	1
問3	ビタミン D の働きを選ぶ	1
問4	体を作る栄養素の働きについて、適切な栄養素を選ぶ	7
合計点数		25

¹ 三重大大学院教育学研究科

² 三重大教育学部

調査結果については、男女別に集計し、比較を行った。中国の大学生は、授業期間中は大学寮、休暇中は自宅で生活する。在学中は4人～6人部屋の寮で4年間を過ごす、寮では台所がなく、自炊が禁止されており、学内の食堂で食事をしたり、学内の店で食料品を購入したりする。このように寮と自宅で、食事のとり方に関する環境が異なることから、食生活の状況に関する質問項目の結果については寮と自宅に分けて比較分析を行った。数値の比較には対応のない t 検定を用いた。割合の比較には Fisher の正確確率検定を用いた。

なお、日本の大学生の食生活の状況と比較するため、日本の内閣府「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」(平成21年)⁵⁾の調査結果と比較した。以後、この調査については「日本の大学生への調査」と表記する。

アンケート調査についてはプライバシーの守密義務の履行、研究の目的、意義、匿名性、及び参加の自由の旨を文書にて説明し、了承を得た後に実施した。

3. 結果

3.1 食生活の実態および意識について

3.1.1 対象者の概要

調査1の対象者の体位の平均は、男性が身長 177.0 \pm 4.4cm、体重 70.6 \pm 15.2kg、BMI 22.5 \pm 4.6 であり、女性が、身長 162.7 \pm 3.3cm、体重 53.3 \pm 7.1kg、BMI 20.1 \pm 2.2 であった。肥満判定では、男性は、痩せ (BMI<18.5) が 18.2%、肥満 (BMI \geq 25) が 31.8%、女性は、痩せが 11.1%、肥満は 3.7% であった。男性の方が肥満の割合が高かった ($p<0.01$)。

健康状態について尋ねたところ、対象者全体の 87.4% が「健康」「ほぼ健康」と回答した。1日の平均睡眠時間は、「7～8時間」と回答した人が 70%以上と多かった。

3.1.2 1週間の朝食摂取頻度

図1に調査1での1週間の朝食摂取頻度を示した。対象者全体では、大学寮と自宅にいるときの間に差があり ($p<0.001$)、朝食を食べない人の割合は寮が 1.4%、自宅が 8.5% であり、自宅のほうが高かった。しかし、毎日食べる人の割合は寮が 47.9%、自宅が 77.5% であり、自宅のほうが高かった。全体的に見ると、自宅の方が大学寮よりしっかり朝食を食べていると言える。また、性別ごとに見ても、男性と女性ともに自宅の方が大学寮より摂取頻度が高かった ($p<0.001$)。大学寮にいる場合、男性の方が女性よりも朝食を食べない人が多く、男女間の差もあった ($p<0.05$)。男性は女性よりも朝食を食べる意識が低いと考えられる。日本の大学生への調査⁵⁾においても、男性は女性よりも朝食を

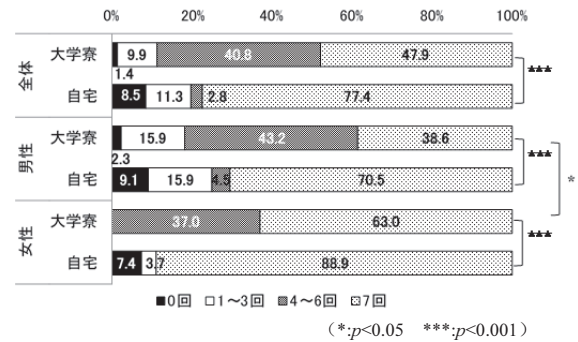


図1 1週間の朝食摂取頻度 (N=71)

食べない頻度が高く、本調査と同様の傾向が見られた。

図2に図1に示した朝食を欠食することがある学生が朝食を食べない理由を示した。「身支度などの準備で忙しいから」が 46.5% で最も多かった。次いで「食欲がないから (42.3%)」、「もっと寝ていたいから (36.6%)」、「朝食を食べるのが面倒だから (16.9%)」の順となった。そのうち、「身支度などの準備で忙しいから」については、女性のほうが男性よりも多く、男女間に差が見られた ($p<0.05$)。これは男性より女性の方が身支度などの準備に時間がかかるためだと思われる。また、「以前から食べる習慣がないから」と回答した人が 8.5% あり、わずかではあるが高校生までに朝食を食べない習慣のある人がいると分かった。

日本の大学生への調査⁵⁾において、朝食を欠食する理由は「もっと寝ていたいから (60.5%)」、「身支度などの準備で忙しいから (39.1%)」、「朝食を食べるのが面倒だから (32.1%)」の順であり、本調査の結果と順位は異なるが、上位の理由は同様であった。

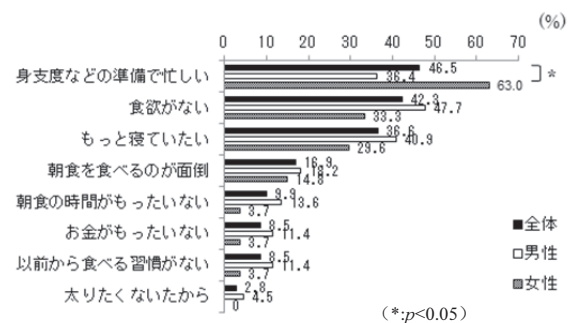


図2 朝食を食べない理由 (複数回答による) (N=70)

3.1.3 1週間の間食摂取頻度

図3に1週間の間食の摂取頻度を示した。調査1の対象者全体では、大学寮と自宅との間に有意差が見られ ($p<0.01$)、間食しない割合は、大学寮 (12.7%) よりも自宅 (28.2%) の方が多かった。性別ごとに見ると、男性においてのみ有意差が見られ ($p<0.01$)、全体と同じ傾向だった。日本の大学生への調査では⁵⁾、男性より女性の間食摂取頻度が高かったが、本調査では男女間の差は見られず、傾向が異なった。

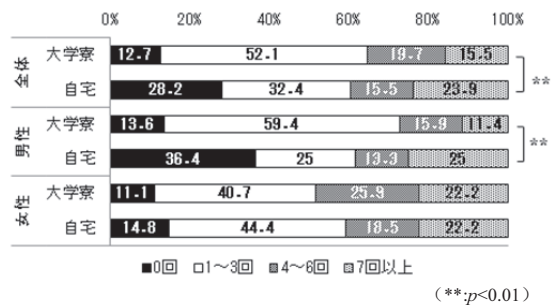


図3 1週間の間食摂取頻度 (N=71)

3.1.4 1週間のインスタント食品の摂取頻度

図4に調査1での1週間のインスタント食品の摂取頻度を示した。対象者全体では、大学寮の方が自宅よりも食べる頻度が高かった ($p<0.01$)。性別ごとに見ると、女性のみ大学寮と自宅の間に差が見られた ($p<0.01$)。女性では大学寮の方が自宅よりもインスタント食品を食べる頻度が高くなり、全体の結果に反映されていた。しかし、男女間の差は見られなかった。

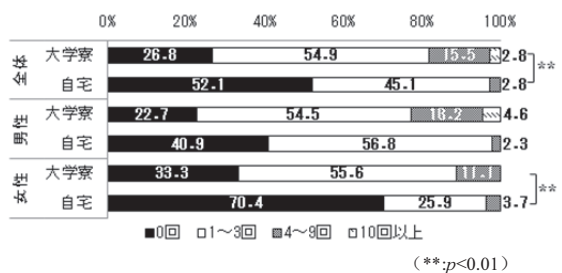


図4 1週間のインスタント食品の摂取頻度 (N=71)

3.1.5 1週間の欠食頻度

図5に1週間の欠食頻度（食事をしない回数）を示した。調査1の対象者全体では、大学寮と自宅との間に有意差が見られ ($p<0.01$)、欠食しない割合は大学寮で28.2%、自宅が46.5%であった。性別ごとに見ると、女性においてのみ大学寮と自宅との間に差があった ($p<0.05$)。女性では自宅の方が大学寮よりも欠食しない人の割合が高くなり、女性の結果が全体の結果に反映されていた。なお、男女間の差は見られなかった。日本の大学生への調査⁵⁾では、「欠食しない、または週2回未満欠食する」と答えた人は57.1%だった。一方、

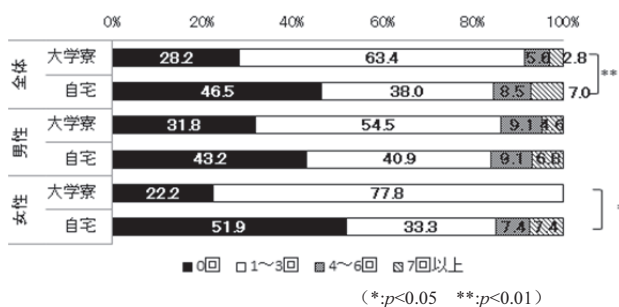


図5 1週間の欠食頻度 (N=71)

「毎日1食以上（週7回以上）欠食する」人は9.2%だった。本調査では「毎日1食以上欠食する」と答えた人は大学寮において2.8%、自宅において7.0%となっており、いずれの場合でも、日本の学生より欠食頻度が低かった。

図6に欠食すると回答した人の欠食する理由を示した。「食欲がないから」が39.4%と最も多かった。次いで「勉強やいろいろなことがあって忙しいから（28.2%）」、「ダイエットしたいから（14.1%）」の順となっていた。男女間の差はなく、いずれも「食欲がないから」という理由が最も多かった。

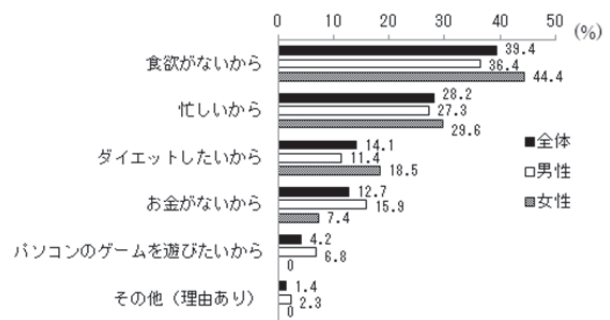


図6 欠食する理由（複数回答による）(N=51)

3.1.6 調理技能の習得状況

図7に調理技能の習得状況について示した。調査1の対象者全体では、調理を「できる」と回答した人が22.4%、「どちらともいえない」が29.6%、「できない」が48.0%であった。男女間の差は見られなかった。「できる」と回答した人の92.8%は調理技能について、親や祖母から学んだと答えた。中国の教育課程の中には家庭科という教科はなく、調理方法を学校教育の中で学ぶ機会がない。そのため、調理できない人が半数いた。

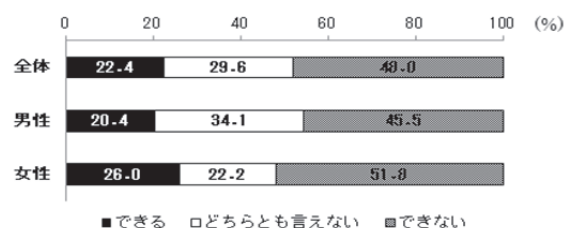


図7 調理技能の習得状況 (N=71)

また、調査2において自炊頻度について尋ねたところ、自分で調理をすることが「ほとんどない」と答えた人が73.0%、次いで「月に1~3回」が17.5%、「週に1~2回」が7.5%、「週に3~4回」が2.5%であった。また、同調査において、一人で家にいる時の食事の仕方について尋ねた。「食べない」と答えた人が15.0%、「買ってきて食べる」が27.5%、「自分で作る」が7.5%、「外で食べる」が20.0%であった。このように普段の

生活で調理する機会が少ないことも、調理技能が習得できない要因の一つであると思われる。

3.1.7 将来の配偶者に期待する調理技能の水準

図8に将来の配偶者に期待する調理技能の水準について示した。調査1の対象者全体では、約半数が自分自身は「調理できない」と回答していた(図7)にも関わらず、配偶者に「作れることを期待する」「少し期待する」の合計は82.0%と多かった。また、「作れることを期待する」の項目についての割合に性別による差はなかった。日本の大学生への調査では⁵⁾、「出来なくても仕方ない」と考えている人は、男性9.8%、女性10.4%だった。本調査では「出来なくても仕方ない」と考えている人は男性22.7%、女性11.1%だった。女性のみ日本の大学生と同じ傾向があった。

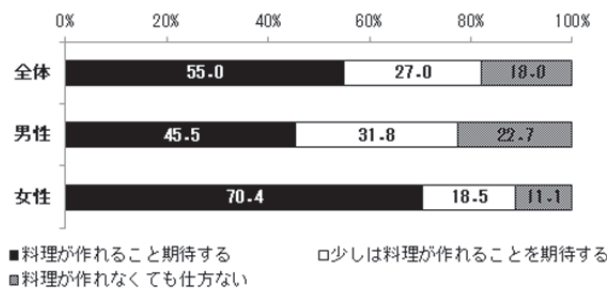


図8 将来の配偶者に期待する調理技能の水準 (N=71)

調査2において食事の作り手について尋ねたところ、「母」が45.0%、次いで「父」が31.3%、「祖父母」が15.0%であった。日本での「食生活に関する世論調査」の結果⁶⁾では、男性のみが食事を作る割合は3.5%であり、中国の既婚男性が食事作りを担当することは日本より多いとわかった。女性の7割が相手に「料理が作れることを期待する」と回答しているのは、この状況を反映していると思われる。

3.1.8 外食で料理を選ぶ基準

調査2において、外食をする頻度について尋ねたところ、「週に1~2回」と答えた人が40.0%、次いで「ほぼ毎日」が30.0%、「週に3~4回」が22.5%、「ほとんどない」が5.0%、「月に1~3回」が2.5%と、かなりの人が外食を利用していた。

図9に外食をする学生が外食で料理を選ぶ基準について示した。「自分の好き嫌いで選ぶ」が49.3%で最も多かった。次いで「値段で選ぶ(29.6%)」、「衛生状況で選ぶ(26.8%)」の順となっていた。また「栄養バランスを考え選ぶ」は21.1%であった。性別ごとに見ると、男性は「自分の好き嫌いで選ぶ」が47.7%と最も多いが、「衛生状況で選ぶ(27.3%)」が「値段で選ぶ(25.0%)」よりも高く、値段よりも衛生面に関心があるとわかった。女性は全体と同様の順位であった。

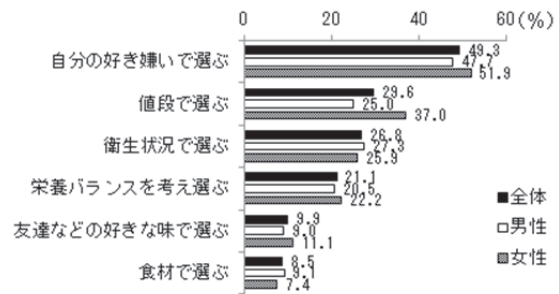


図9 外食で料理を選ぶ基準 (複数回答による) (N=71)

3.1.9 食生活の満足度及び不安と悩み

調査1において食生活に対する満足度について、「満足」と回答した人の割合は60%以上と満足度は高かった。しかし、46.5%の人が食生活に悩みや不安を感じていた。図10に食生活の不安と悩みについての具体例を示した。「食品の安全性」が40.8%と最も多く、次いで「不規則な食事(33.8%)」、「家族の健康(31.0%)」の順となっていた。性別ごとに見ると、男性は「食品の安全性」が45.5%と最も多く、次いで「家族の健康(31.8%)」、「家族の食生活の問題(29.5%)」の順となった。女性は「不規則な食事」が40.7%と最も多く、次いで「自分の健康(37.0%)」、「食品の安全性(33.3%)」の順であった。しかし「食文化の継承」、「将来の食料供給」の割合はいずれも10%未満と低かった。また、性別で比較すると「不規則な食事」および「自分の健康」の項目については女性の割合が高く、男女間で差が見られた(それぞれ $p<0.01$ 、 $p<0.05$)。

日本の大学生への調査では⁵⁾、「悩みや不安を感じる」という事項について、「自分の健康について」が70.1%と最も多かった。本調査では28.2%であり、傾向が異なっていた。

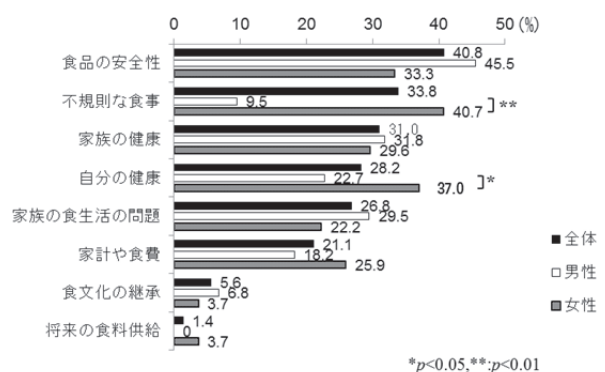


図10 食生活の不安と悩みの具体例 (複数回答による) (N=71)

3.1.10 今後の食生活で力を入れたいこと

図11に今後の食生活で力を入れたいことについて示した。調査1の対象者全体では、「規則正しい食生活リズムの実践」が63.4%と最も多く、次いで「家族や友人と食卓を囲む機会の増加(60.6%)」であった。性

別ごとに見ると、男性は「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」が 70.5%と最も多く、次いで「規則正しい食生活リズムの実践 (59.1%)」、「食品の安全性への理解 (45.5%)」の順となった。「食品の安全性」については、「食生活の不安と悩み」の具体例として最も多かった内容であり、中国において関心の高い内容であると言える。女性は「規則正しい食生活リズムの実践」が 70.4%と最も多く、次いで「栄養バランスのとれた食事の実践 (63.0%)」の順であった。また、性別で比較すると「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」の項目については男性の割合が、「栄養バランスのとれた食事の実践」の項目については女性の割合が高く、男女間で差が見られた ($p<0.05$)。

日本の大学生への調査⁵⁾では、「栄養バランスのとれた食事の実践 (50.9%)」、「規則正しい食生活リズムの実践 (42.1%)」、「食事の正しいマナーや作法の習得 (36.0%)」の順となっており、本調査の順位と異なった。「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」については日本の大学生では 32.5%であったが、本調査では 60.6%と高かった。

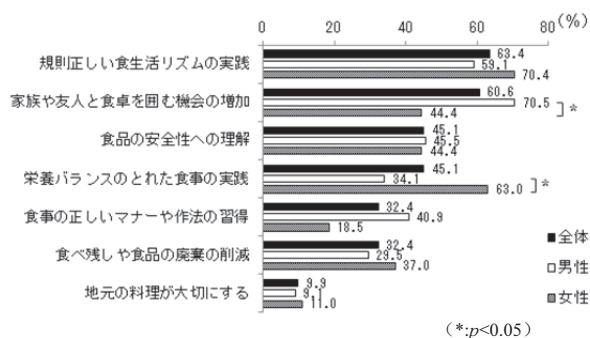


図 11 今後の食生活で力を入れたいこと (複数回答による) (N=71)

3.2 栄養の知識について

前述の「外食を選ぶ基準 (図 9)」において栄養バランスで選ぶと回答した人は 21.1%と少なかった。また、「今後の食生活で力を入れたいこと (図 11)」では、「栄養バランスのとれた食事の実践」を挙げた人は 45.1%であった。そこで、大学生の栄養に関する知識について調査した (調査 2)。

栄養素の知識に関するテストの合計点数の分布を見ると、25 点満点中、「20 点以上」は 1 人、「15~20 点未満」は 17 人、「10~15 点未満」は 21 人、「10 点未満」は 1 人であった。

表 2 に「各栄養素を多く含む食物を 2 つあげなさい (表 1 問 1)」の結果を表した。「ビタミン C を多く含む食物」と「カルシウムを多く含む食物」の質問の平均点は 2 点満点中それぞれ 1.6 点であり、正解率は高かった。「ビタミン A を多く含む食物」の平均点は 0.6 点であり、正解率は低かった。また、「ビタミン D を

多く含む食物」の問題については正解者がいなかった。

表 2 各栄養素を多く含む食品についてのテスト結果 (N=40)

栄養素	回答者数 (人)			平均点
	正解数 2 (2 点)	正解数 1 (1 点)	正解なし	
ビタミン C	26	12	2	1.6
カルシウム	23	17	0	1.6
たんぱく質	16	21	3	1.3
鉄	14	23	3	1.3
炭水化物	14	22	4	1.3
脂肪	6	29	5	1.0
ビタミン A	0	22	18	0.6
ビタミン D	0	0	40	0

「脂溶性ビタミンを選びなさい (表 1 問 2)」の設問では、40 人のうち 18 人が正解し、正解率は 45.0%であった。ビタミン D の働きについて尋ねたところ、具体的な食品についての知識はないものの、14 人が正解し、正解率は 35.0%だった。

表 3 に栄養素 (ビタミン、たんぱく質、脂質、炭水化物、鉄、カルシウム) の働きについての設問 (表 1 問 4) の結果を示した。「鉄: 酸素を運んで貧血を防ぐ」の正解率は 80.0%と最も高かった。次いで「脂質: エネルギーになる」、「炭水化物: 体と頭を働かせる」がどちらも 72.5%、「カルシウム: 骨や歯をつくる」が 70.0%の順となった。

以上のように、栄養素を含む食品についての知識は低かったが、栄養素の働きについての知識はあると分かった。

表 3 栄養素の働きに関するテスト結果 (N=40)

栄養素	正 解	正解者数 (人)	正解率 (%)
鉄	酸素を運んで貧血を防ぐ	32	80.0
脂質	エネルギーになる	29	72.5
炭水化物	体と頭を働かせる	29	72.5
カルシウム	骨や歯をつくる	28	70.0
たんぱく質	成長を助ける	26	65.0
ビタミン	体をつくり、調子を整える	25	62.5
カルシウム	骨や歯の健康を作る	24	60.0

4. おわりに

2 つの調査結果から、中国の大学生の食生活には様々な課題があることが明らかになった。大学生は大学寮にいる時、朝食など普段の食生活の欠食頻度は高く、インスタント食品の摂取頻度、間食する頻度が高

かった。このことから、食の自己管理能力が低いと考えられる。自己管理能力を高めるために望ましい食習慣を身につけることが必要である。また、食生活を自己管理する上で調理技能の習得は重要であるが、中国の大学生の調理技能は低かった。そこで、調理技能を身に付けるために、調理への意欲を高め、調理の実践を勧める働きかけが必要である。さらに食文化の継承と将来の食料供給問題について、関心を持っている人は少なかった。食品や栄養の知識だけでなく、食文化や食糧問題への関心を高めることが必要である。今後、中国の大学生が望ましい食生活を送る力を身に付けるためには、以上の視点を踏まえた食育に関する取り組みを推進していく必要がある。今後は、大学生を対象とした具体的な実践方法について検討していきたい。

また、本研究では、大学生を対象を絞って検討を行った。国民の栄養状態、健康状態及び食品の安全状況などを考えると、全世代を対象に食育を実施する必要性がある。今後、食育が全国に広がり、食生活の課題が改善され、国民の多くが健康的で豊かな生活を送るようになることが期待される。

参考文献

- 1) 中国科学技術：中国統計年鑑 2014 <http://www.spj.gov.cn/statistics/stats2014/> (2017 年 10 月 24 日検索)。
- 2) 麦当劳中国官网 (中国マクドナルド) ホームページ <http://www.mcdonalds.com.cn/index/McD/about/company> (2017 年 10 月 24 日検索)。
- 3) 肯德基中国官网 (中国 KFC) ホームページ <http://www.kfc.com.cn/kfccda/about.html> (2017 年 10 月 24 日検索)。
- 4) 国务院新闻办公室新闻发布会：中国居民营养与慢性病状况报告 2015 <http://www.scio.gov.cn/xwfbh/xwfbh/wqfbh/2015/33038/index.htm> (2017 年 10 月 24 日検索)。
- 5) 内閣府「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」2009
- 6) 村田ひろ子・政木みき：家族と食の関係は変わるのか「食生活に関する世論調査」から②，放送研究と調査，第 66 巻，第 11 号，p.2-21，2016。