

# 高齢者と高校生を対象とした菓子に関する意識調査

The Research on Consciousness of Sweets by  
Elderly Females and High School Girls

大西 梨沙, 内田 あや, 加藤 恵子

Risa ONISHI, Aya UCHIDA, Keiko KATO

高齢者と高校生の菓子に対する意識についてライフステージ別の特徴を明らかにすることを目的とした。高齢者（65歳以上）の女性28名と、女子高校生75名を対象に、菓子について質問紙法調査を行った。

その結果、菓子を食べる頻度では、「ほぼ毎日食べる」が高齢者（46.8%）、高校生（48.0%）と多かった。好きな菓子については、高齢者は、「米菓」や「まんじゅう」を好む者が多かった。高校生は「チョコレート」や「スナック菓子」を好む者が多かった。世代間で好きな菓子に違いがみられた。菓子について日頃気にしてることでは、両世代とも「おいしさ」が多かった。他に、高齢者では「糖分」、「脂肪分」、「塩分」、高校生では「値段」、「カロリー」を挙げていた。菓子を食べることは体や心にとって大切と思うでは、「思う」が多く、その理由は、両世代とも「ストレス解消」「気分転換」「コミュニケーション」だった。

世代間で好まれる菓子は異なっていても、菓子には「おいしさ」を求め、菓子を食べることは体や心にとって大切ととらえていた。菓子は両世代において「気持ち」の面でQOLの向上に寄与していることが推察された。

We conducted a questionnaire on consciousness of sweets to elderly females and high school girls. As a result, as for the frequency of eating sweets, 46.8 % of the elderly and 48 % of the girls eat sweets almost every day, that each percentage is high. In Addition, as for their favorite sweets, the elderly like “rice snacks” and “manju”. On the other hand, the girls like “chocolates” and “many kinds of snacks”. There is a difference between the generations on their favorites. The elderly and the girls are concerned about “deliciousness” and the elderly are also concerned about “sugar”, “fat”, and “salt”, and the girls “prices” and “calories”. The elderly and the girls think having sweets is important for their mental and physical health because they can burn out their stress, refresh their feelings, and have communication. Although they have different favorites, they ask for good tastes of sweets and consider eating sweets is necessary for their body and mind. It is suggested that sweets lead to improve QOL of both generations in terms of their feelings.

キーワード：菓子，女性高齢者，女子高校生  
sweets, Elderly Female, High School Girl

## 【はじめに】

厚生労働省・農林水産省が策定した食事バランスガイド<sup>1)</sup>において菓子・嗜好飲料は「楽しく適度に」というメッセージとともに食生活にアクセントを加える役割として“コマのヒモ”として表されており、食生活の中の楽しみととらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があるとみなされている。また、特に健康な人の実際の食生活では、菓子・嗜好飲料ができるだけ控え、主食・主菜・副菜、牛乳・乳製品、果物だけで1日の食事を構成することは現実的ではないことから、菓子・嗜好飲料の1日の適量については200kcalまでが一つの目安として位置づけられている。赤松<sup>2)</sup>は中学生を対象とした間食選択に関する食態度の検討において、菓子の選択の動機

については、嗜好や便利性に関わるものや、流行・販売促進、健康やダイエットに関わるものなどがあることを指摘している。

高齢者では、年齢とともに食が細くなることが危惧されるが、1日の栄養を3食で賄うことができない場合、間食時に菓子を取ることは有効な手段になってくると考えられる。

また、高校生においては、小学生や中学生に比べて行動範囲も広くなり食物を自ら選択する機会が多くなる時期と考えられる。国民栄養調査結果<sup>3)</sup>によると、やせ願望による過度の減量行動や、嗜好や簡便さを優先させるあまり望ましくない食生活（菓子の摂取）をする人々がいることも指摘されている。

本学食物栄養学科製菓専攻では、これまでに幼児や小学生を対象としたお菓子教室を過去に多く開催してきた。しかし、他の年代においては、対外的事業を開催したことはなかった。今後は、様々なライフステージ別対象者のニーズに合った効果的なお菓子教室や健康講座を企画していくと考えている。それには、ライフステージ別の「菓子」に対する意識を把握することは、極めて有効な基礎資料となってくるであろう。ライフステージの異なる対象者の「菓子」に対する意識の実態を明らかにし、様々なライフステージの対象者のニーズに合った効果的なお菓子教室や健康講座を今後企画していくための基礎資料にしたいと考えた。

そこで本研究は、本学主催の健康講座に参加した高齢者と、名古屋市内の高校に通う高校生に着目し、菓子に対する意識の違いについて明らかにすることを目的に調査を行った。

## 【方法】

### 1. 調査対象者と調査時期

調査対象者は本学主催の「健康講座」受講生の高齢者女性 28 名（平均年齢  $73.4 \pm 4.0$  歳）と名古屋市内の S 高校に通う女子高生 75 名（平均年齢  $16.9 \pm 0.6$  歳）である。調査時期は 2013 年 9 月～10 月の期間に行つた。

本研究は名古屋文理大学短期大学部倫理委員会の承認を得て実施された。

### 2. 調査方法と内容

菓子についての自記式質問紙（留め置き法）を用いて調査を行い、集計を行つた。意識調査の内容については、1. 菓子をどのくらいの頻度で食べるか、2. 好きな菓子は何か、3. 菓子について日頃気にしていることは何か、4. 菓子

を食べる理由について、5. 菓子を食べることは体や心にとって大切かどうか、6. 年齢・性別・身長・体重の 6 項目であった。

### 3. 統計処理

統計解析は SPSS21.0 を用いて  $\chi^2$  検定を実施した。統計的有意水準は危険率 5%未満とした。

## 【結果と考察】

### 1. 菓子を食べる頻度について

菓子を食べる頻度について「ほぼ毎日食べる」、「週に 4～5 回」、「週に 1～3 回」、「ほとんど食べない」の 4 つの選択肢から一つの回答を求めた。その結果を図 1 に示した。高齢者、高校生とともに「ほぼ毎日食べる」と回答した者がそれぞれ 46.4%，48.0% と多かった。次に多い回答として、高齢者は「週に 1～3 回」(28.6%)、高校生は「週に 4～5 回」(25.3%) であった。「ほとんど食べない」と回答した者はそれぞれ 10.7%，2.7% と低かった。このことから、高齢者と高校生のほとんどが週に 1 回以上菓子を食べるということがわかった。

### 2. 好きな菓子について

好きな菓子を 3 つ自由記述で連記させ、全国菓子工業組合連合会<sup>4)</sup> のお菓子の分類表を基に、それぞれ分類分けをし、集計を行つた。その結果を表 1 に示した。

高齢者は「米菓」や「和菓子・まんじゅう」を好む者がそれぞれ 57.1%，53.6% と半数以上の回答が得られた。その中の具体的な回答として、「せんべい」、「まんじゅう」と回答した者が多かった。和菓子には、「羊羹」「わらび餅」と回答した者なども含まれている。その他はケーキ(28.6%)、クッキー(25.0%)、チョコレート(25.0%) であった。

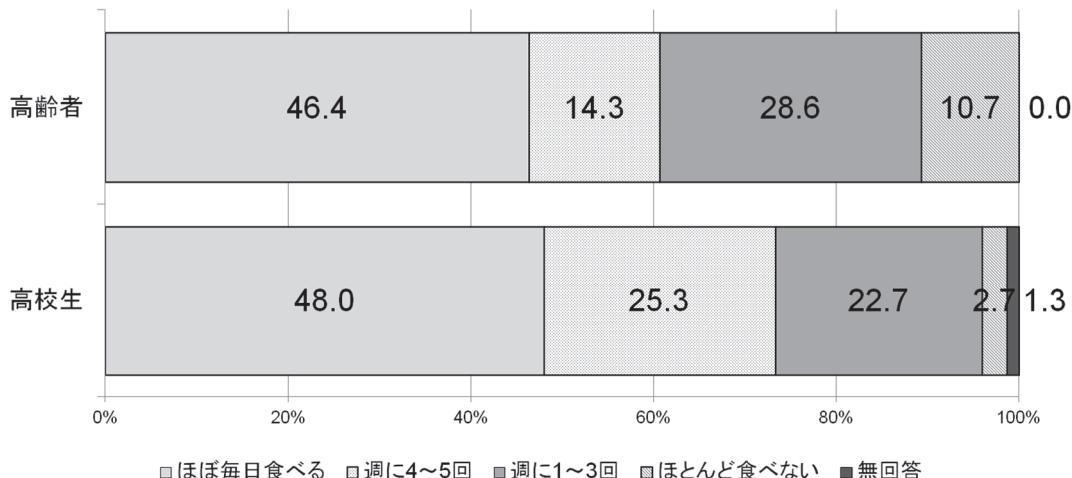


図1 菓子を食べる頻度について (n.s.)

表1 好きな菓子について(複数回答)

	高齢者		高校生
1位	米菓 (57.1%)	1位	チョコレート (68.0%)
2位	和菓子・まんじゅう (53.6%)	2位	ケーキ (33.3%)
3位	ケーキ (28.6%)	2位	クッキー (33.3%)

それに対し、高校生は米菓(9.3%)や和菓子・まんじゅう(8.0%)を好む者が少なく、チョコレートを好む者が68.0%と圧倒的に多かった。「チョコレート」と回答した者の中には、市販のチョコレート菓子の商品名を回答した者も含まれている。次に、ケーキ(33.3%)、クッキー(33.3%)と続く結果であった。江間ら<sup>5)</sup>の女子学生を対象とした甘味嗜好とその摂取頻度の研究でも「チョコレート」、「ケーキ」、「クッキー」のこれら3種類は好まれる菓子の上位に入っており、同じ結果となった。

また、スナック菓子について高齢者と比較すると、高齢者が3.6%と低かったのに対し、高校生では28.0%と高い結果となった。

以上の結果から、世代間で好まれる菓子は異なっていることが明らかとなった。

### 3. 菓子について日頃気に入っていることについて

宅見ら<sup>6)</sup>の調査項目を基に、「おいしさ」、「食感(かたさや歯への付着)」、「カロリー」、「糖分」、「塩分」、「脂肪分」、「値段」、「1袋の量」、「目新しさ」、「なじみ深いこと」、「その他(自由記述)」の11項目から複数回答を求

めた。その結果を図2に示した。高齢者、高校生ともに「おいしさ」と回答する者がそれぞれ64.3%, 88.0%と多く、特に高校生は高齢者よりも気にしていた( $p<0.01$ )。宅見ら<sup>6)</sup>の研究結果からも、高齢者は「おいしさ」に対する関心が最も高い結果となっている。

次いで高齢者の回答が多い順から「糖分」(57.1%)、「脂肪分」(46.4%)、「塩分」(42.9%)を気にしており、この結果から体のことを気にしていることがうかがえた。それに対し、高校生は行動範囲も広くなり食物を自ら選択する機会が多くなる時期になるためか、菓子を購入する際の「値段」(61.3%), 「カロリー」(54.7%), 「1袋の量」(29.3%)を気にする者が多いことがうかがえた。また、やせ願望によるものからか、「カロリー」と回答する者も多かった。

「おいしさ」、「糖分」、「脂肪分」、「塩分」、「値段」、「1袋の量」に関しては有意差がみられた( $p<0.01$ )。「食感(かたさや歯への付着)」に関しては高校生より高齢者の方が気にしている割合が多かったが、有意差はみられなかった。また、「目新しさ」と「なじみ深いこと」に関しては、世代間で大きな差はみられなかった。その他の回答(自由記述)では、高校生で「見た目」、「小分けになっているか」、「添加物」といった回答が得られた。

### 4. 菓子を食べる理由について

菓子を食べる理由を門間<sup>7)</sup>の調査項目を基に「おいしさから」、「お腹がすくから」、「気分転換」、「何となく寂しいから」、「落ち着くから」、「コミュニケーション(だんらん・交流)」、「その他(自由記述)」の7項目から複数回答を求めた。その結果を図3に示した。

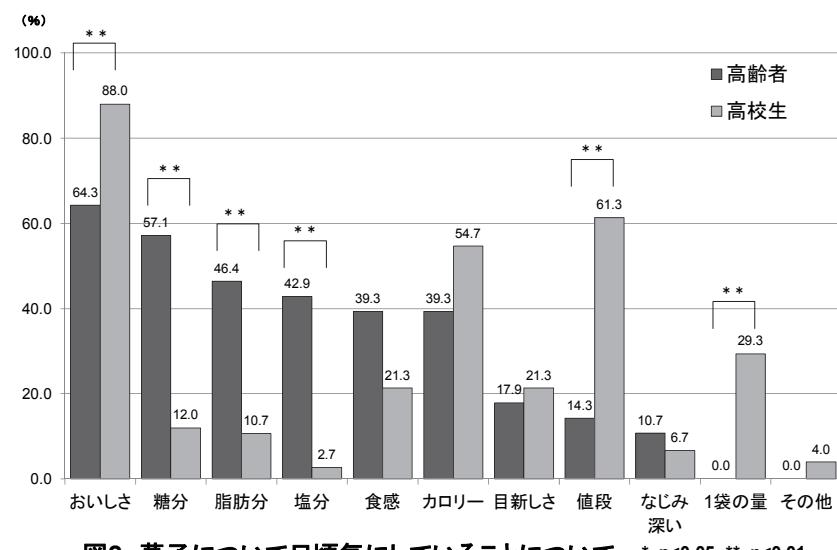


図2 菓子について日頃気に入っていることについて

\*:p&lt;0.05 \*\*:p&lt;0.01

高齢者はどの回答も40%以下で、「おいしいから」、「気分転換」、「何となく口寂しいから」の項目がどれも35.7%と高齢者のなかで最も高い数値となった。それに対し、高校生は「おいしいから」(78.7%)「お腹がすくから」(64.0%)という理由が多く、門間の学生の菓子に対する意識の結果<sup>7)</sup>と比較するとほぼ同じ結果となった。

世代間で比較をすると、「コミュニケーション(だんらん・交流)」が高齢者では28.6%なのに対し高校生は10.7%と低く、有意差があった( $p<0.05$ )。高齢者はコミュニケーションのある場で「菓子」を食べている傾向もみられた。

その他の回答(自由記述)として、高齢者では「お供え物などの頂きものがあるから」「食べたくなるから」、高校生では「家にあるから」、「目の前にあるから」、「イライラするから」といった回答が得られた。

##### 5. 菓子を食べることは体や心にとって大切だと思うか

この質問に関しては、「思う」、「思わない」、「どちらともいえない」、「わからない」の4項目から一つの回答を求めた。「思う」、「思わない」、「どちらともいえない」と回答した者にはその理由を自由記述させた。その結果を

図4に示した。

高齢者、高校生とともに「思う」と回答した者がそれぞれ57.3%、46.4%と多かった。とくに高齢者は半数以上の人人が「思う」と回答した。その理由として、高校生では「食べると幸せな気持ちになるから」と回答した者が圧倒的に多かった。その他には、「ストレス解消」や「落ち着くから」「疲れが取れるから」と回答する者も多くいた。

「甘いものを食べると勉強に集中できる」といった高校生らしい回答もあった。一方高齢者は「気分転換」と回答した者が多かった。また、「コミュニケーション」や「だんらん」という回答も挙げられた他、「血糖値」を気にしている高齢者も数人見受けられた。以上の結果から、両世代とも「思う」と回答した者は、菓子を食べることは「気持ち」の面に関して良いものととらえている傾向であった。

次に多い回答として、高齢者は「わからない」(21.3%)が多かったのに対し、高校生は「どちらともいえない」(25.0%)が多かった。「どちらともいえない」の理由として「食べ過ぎると太ってしまうけど、食べると幸せになる」というような意見が多数挙げられた。

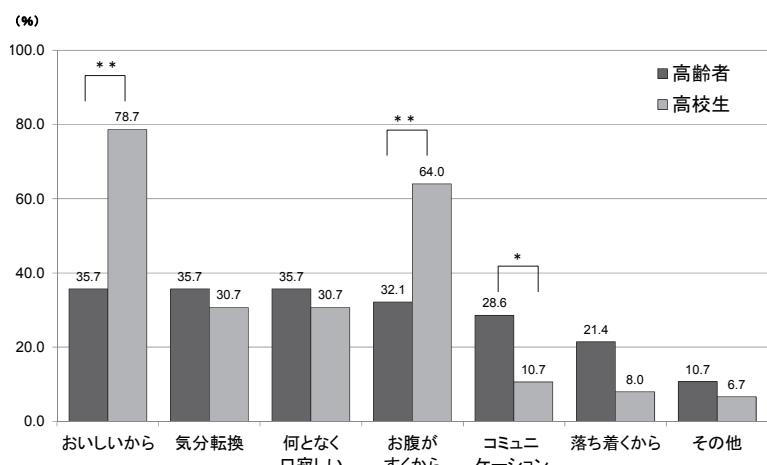


図3 菓子を食べる理由について \*:p<0.05 \*\*:p<0.01

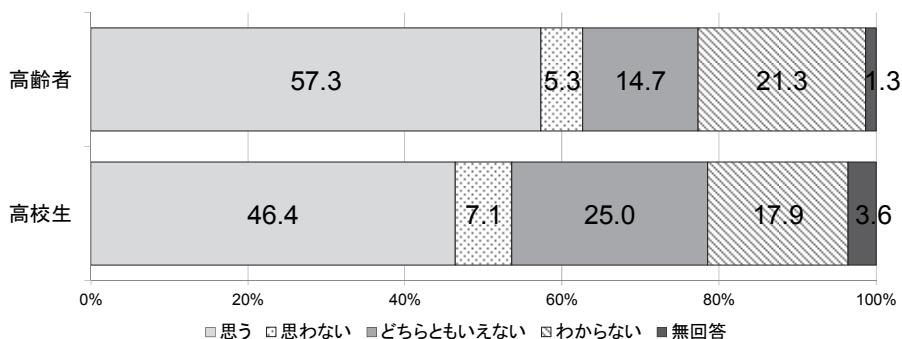


図4 菓子を食べることは体や心にとって大切だと思うかについて (n.s.)

また、両世代とも「思わない」と回答した者は少なかった。理由として「カロリーが高く、摂取した分主食を減らすことが必要」や「太るだけだし食べても食べなくても大丈夫だから、体や心には関わらないと思う」という回答が得られた。

以上、高齢者と高校生を対象とした菓子に関する意識調査の結果を示した。両世代とも週に1回以上菓子を食べている傾向があり、菓子には「おいしさ」を求めていることが推察された。また、世代間で好む菓子は異なっていた。

今回得られたこれらの結果は、今後本学でお菓子教室や健康講座を開催するにあたって、極めて重要な資料となるであろう。世代間で明らかになった結果を考慮し、そのライフステージのニーズに合ったお菓子教室や健康講座を今後企画し、開催していく必要があることが示唆された。

### 【まとめ】

高齢者と高校生の菓子に対する意識についてライフステージ別の特徴を明らかにすることを目的とし、菓子についての意識調査を実施し分析を行った。その結果、次のことが明らかになった。

- (1) 菓子を食べる頻度については、両世代のほとんどが週に1回以上菓子を食べていることがわかった。
- (2) 好きな菓子については世代間で異なっていた。高齢者では「米菓」や「和菓子・まんじゅう」を好む者が多かったが、高校生は「チョコレート」や「ケーキ」、「クッキー」を好む者が多かった。
- (3) 菓子について日頃気にしていることは何かという項目から、両世代とも「おいしさ」を求めていることがわかった。その他、高齢者は「糖分」、「塩分」、「脂肪分」を気にしており、高校生は、「値段」や「カロリー」、「一袋の量」を気にする者が多かった。
- (4) 菓子を食べる理由について、高齢者はどの回答も低かったが、高校生は「おいしいから」という理由が圧倒的に多かった。高齢者にとって菓子を吃ることは気分転換になり、コミュニケーションやだんらんの場で菓子を食べている傾向がみられた。
- (5) 両世代とも菓子は体や心にとって大切だと思う者が多かった。その中でも高校生は「食べると幸せになるから」という回答が多く、高齢者は「気分転換になる」という回答が多く、全体的にみて、菓子を食べると幸せな気持ちになるととらえている傾向がみられた。

以上の調査項目の結果から、世代間で好まれる菓子は異なっていても、両世代ともに菓子には「おいしさ」を求め、菓子を吃ることは心や体にとって大切ととらえていた。

また、菓子は両世代において「気持ち」の面でQOLの向上に寄与していることが推察された。

### 【参考文献】

- 1) 農林水産省：「食事バランスガイド」について  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)より検索（2013年6月28日）
- 2) 赤松 利恵, 中学生の間食選択に関する食態度の検討「間食選択動機」調査票の作成, 日本公衛誌 Vol. 54 No. 2 .89-97(2007)
- 3) 厚生労働省：平成14年 国民栄養調査結果の概要  
[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou\\_eijyou\\_chousa.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eijyou_chousa.html)より検索（2013年7月5日）
- 4) 全国菓子工業組合連合会（全菓連）：お菓子何でも情報館  
[http://www.zenkaren.net/\\_0300](http://www.zenkaren.net/_0300) より検索（2013年7月5日）
- 5) 江間三恵子, 野田艶子：女子学生の甘味嗜好とその摂取頻度, 相模女子大学紀要. B, 自然系 70, 31-38, (2006)
- 6) 宅見央子, 中村弘康, 白石浩荘, 米谷俊：高齢者用菓子類の食感に求められる要素, 栄養學雑誌 68(2), 131-140, (2010)
- 7) 門間敬子：学生の菓子に対する意識, 京都女子大学生活福祉学科紀要 第9号 平成25年(2013)