

『男子大学生における
心身症と食生活に関する調査』

Report 4



『民大生食生活に関する調査』

男子大学生における 心身症と食生活に関する調査

第 1 部 総 論

「若者の食生活の現状と健康」 — その栄養学的問題点についての考察 —

■若者はハンバーガー世代

先ごろ、20代の若手サラリーマンの男女に、「おふくろの味で連想する料理は何か」という調査をしたところ、男女120人のうち50人が「家庭で作るハンバーグ」と答えた。

最近の若者たちは、熟年世代には想像もつかないほど、食習慣や味覚にギャップがみられる。新人類の呼び名もしかり、と言えるだろうか。若者たちにとって、食事もファッション化し、栄養バランスからみて心寒い内容の食生活をしている例が少なくない。30代未満の世代を食習慣から名づければ、“お子さまランチ世代”もしくは“ハンバーガー世代”と呼びたくなってしまおう。

■問題多い男子大学生の食生活

私は、若者の間でふえている心身の不調と食生活の因果関係を明らかにするために、実態調査をおこなってみた。若者たちの心身の不調は、長い期間の栄養的にかたよった食事や不規則な食生活に由来すると考えたのである。

調査は、無作為に選んだ東京都内の男子大学生91人を対象にしたもので、生活歴、食事の好き嫌い、調査前の3日間に食べた物などと、本人が自覚する心身の不調をCMIシート（体の不調、精神の不調をチェックする調査シート、各50項目）に記入してもらった。

その結果、体の不調、精神の不調にそれぞれ10項目以上「該当する」と答えた学生は全体の20パーセント、どちらか一方に10項目以上「該当する」と答えた学生は33パ

ーセントにものぼり、心身ともに健康（体、精神の不調の該当項目がいずれも10項目以下）だったのは半数以下というありさまであった。

さて、食生活との関連をみると、この調査で「健康」とされた学生のうち26パーセントが「規則的に3食とっている」と答えたのに対して、体と精神の不調にそれぞれ10項目以上「該当する」とした学生で「規則的に3食とっている」と答えたのは、わずか6パーセントにすぎなかった。

また、不調を訴える学生たちには、はっきりと偏食がみられた。脂質や砂糖の摂取量が多いのも特徴であったが、これは間食や外食が多いことが原因だと考えられる。

1. ビタミンの不足

すべての栄養素に不足がみられたが、ビタミンB₁、B₂は所要量の半分しか摂っていない。

2. カルシウム、たんぱく質、鉄分の不足

カルシウム、鉄分は所要量の75パーセント、たんぱく質は66パーセントしか摂取していない。

3. 脂質の摂りすぎ

全体的に所要量の120パーセント以上摂取している。

4. リンの摂取量が多い

加工食品の摂りすぎを意味している。

5. 繊維質の不足

和食を慣行している場合には繊維質が10～15グラムが普通であるが、3～4グラムしか摂取されていない。

以上の1～5の結果を総合してみると、現代の大学生は一般的に高脂質の加工食品を多く摂り、外食の機会が多いために、ビタミン、カルシウム不足に陥っていると思われる。

また、肉中心の食生活のために、野菜類、特に根菜類や海藻類を摂る機会が少ないために繊維質不足になっている。この繊維質不足は便秘をひきおこし、腸内細菌叢の不調を招き、心身の不調の原因にもなり得ると考えられる。

■若者とお子様ランチメニュー

では、大学生の典型的な食事パターンとして、A君の例を紹介してみよう。

A君の3日間の食事内容をみると、明らかにお子様ランチ的なメニュー、つまり、カレー、スパゲッティ、ハンバーグなど、箸を使わずに食べられ、しかもそれほど噛まなくてものを通っていくという食事パターンで、これは今回の調査で特徴的なことであった。

「オカアサンヤスメ型食事」、オムライス、カレーライス、サンドイッチ、ヤキソバ、スパゲッティ、目玉焼きの頭文字をつなげたこの言葉は、ご存知の方も多いことだろう。

子供の大好きメニューを一口で言った言葉であり、それゆえに子供のいる食卓によく登場する。しかも、和風の献立と違って、それ1品でテーブルがさまになるメニューで、お母さんにとっても楽に作れる料理といえる。

私自身、こうした子供の嗜好に合わせたメニューによる、ビタミン、ミネラル、食物繊維の不足について警告をしているが、A君の食事もそれと同様の問題点をあげることにな

る。

ちなみに、先の体・精神不調50項目の調査で、10項目以上の身体不調を訴えた者を「自律神経失調症」と呼び、精神不調10項目以上の者を「神経症」と呼ぶ。さらに体、精神の両方に10項目以上不調を訴えた者は「心身症」に該当する。

A君の場合は、身体不調が16項目、精神的な不調が21項目あったから、完全に心身症患者のカテゴリーに属するといえる。

■心身症と食事の関係

食生活がよくなければ肉体的不調におちいるだろうとは容易に予測がつくが、彼らにうつ症状のひどいことは想像以上であった。たとえば「試験の時間に汗をかいたりふるえたりする」「他人の意見をとり違える」「いつもみじめで気がうかない」「怒りっぽくとり乱しやすい」などの症状が目白押しになっていたのである。

ここで、「チャンギー・メモリー」の話にふれておこう。

第二次世界大戦中に、シンガポールのチャンギー収容所に収容されていたイギリス人、オーストラリア人に共通してみられた症状のことで、当時のクルクシャンクとブルゲスという2人の医師の報告書がいまも残されている。

この収容所では数千人もの半精神異常者がでたといわれている。その大部分は1日8～12時間の労働をさせられており、食事は主に白米のかゆだった。患者の症状はイライラ、いねむり、物忘れ、うつ、そして嫉妬心が強くなって他人の足をひっぱるなどで、これらの現象のことを、「チャンギー・メモリー」とよんでいる。

この種々の症状がいうまでもなく、ビタミンB群欠乏症からくるもので、ビタミンB群の不足は単に脚気などの肉体的症状にとどまらず、精神機能にも影響をおよぼすのである。

チャンギー収容所の数千人の患者のなかで、収容後たった1ヵ月以内で典型的な脚気症状のあらわれた者が3人出たが、彼らは皆アルコール中毒患者でもあった。

アルコール中毒の場合、ビタミンB群（とくにB₁）の欠乏と深くかかわっている。アルコールと砂糖は、体内の燃焼系路が同じなので、慢性アルコール中毒は、砂糖のとりすぎと同様に、極端な偏食と重なって、ビタミンB群を消耗しつくしていく。

■ビタミンB群の生理作用

ビタミンB群の不足があまりにも深刻化すると、脳の一部に変性や壊死がおこる。動物実験で長時間ビタミンB₁を欠乏させ、脳が壊死してしまった動物の脳を調べると、大量の乳酸の蓄積が認められる。こうして、アルコール中毒患者に共通した言語障害、ひどい物忘れ、場所や時間の見当がつかない、作話症などの症状につながってくるのである。

こうしたことを考えあわせると、チャンギー収容所の数千名の半精神異常状態は現在、日本の若者たちの間で心身症という症状に名を変えて、ふたたび深刻化しているといえる。ビタミンB₁は神経伝達にも深く関与している。脳では、電気のようなプラス物質とマイナス物質のふたつがはたらいっている。このプラス物質もマイナス物質も、もとはガンマアミノ酪酸というアミノ酸の一種であるが、ガンマアミノ酪酸からプラス物質をつくるには

ビタミンB₁、B₁₂が使われ、マイナス物質をつくるにはビタミンB₂、B₆が必要である。そこで、食事からとりこまれるビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、ニコチン酸（ビタミンB₃）のどれかひとつが欠けても、頭脳回転作用の不全をきたしてしまう。

また、脳のプラス物質とマイナス物質のもとであるガンマアミノ酪酸は、睡眠中につくられる物質である。このため、睡眠不足はイライラ、錯乱、記憶能力の減退に直接的にかかわっているとされている。

さらにビタミンB₁の吸収からみると、成人男子の場合、徹夜マージャンをしたあとでは、尿中のビタミンB₁排泄量が通常の数倍にはねあがるというデータがある。生活のリズムを乱すと、不足しがちな貴重なビタミンB₁の体外排泄に拍車をかけてしまうのである。

この他、ビタミンB₆は、免疫のメカニズムで重要な働きをする免疫グロブリンの成分である。つまり、ビタミンB₆がないと免疫グロブリンがつかられないことになり、これも免疫力の低下に直接的な影響をあたえる。免疫力が低下すると、風邪も引きやすく、かつ治りにくくなる。

「今の若者は・・・」という言葉は、お年寄りがいつの時代でも口にするものではあるが、栄養学的にみても、今の若者の食事はあまりにもおそまつで、心と体の健康をそいでいるといえそうである。

■アメリカ人と食生活

ところで、若者たちが真似たがるアメリカ人の食生活をみてみよう。朝はコーヒーとりんごひとかけらといったダイエット志向で、子どもはシリアル食品に牛乳をかけて食べている。昼食の予算は一般の人でだいたい2ドル。したがって、ハンバーガーとコーラだけというぐあいである。毎日の昼食がフライドチキンかハンバーガーにコーラでは、栄養のバランスがとれるわけがない。

これはアメリカの白人の平均的な食事のパターンであるが、ところが黒人では、失業率の増大などもあって、さらにひどいのが現実である。

「黒人は白人にくらべて寿命が5年も短い」という統計がある。所得の低さと、教育レベルの低さから、健康や食生活への正しい知識が乏しいためだと考えられる。黒人たちは、アメリカでもっとも安く食べられるハンバーガー、フライドポテト、フライドチキン、コーラなどに代表される、塩分や脂肪分の多い食品をとり入れた食生活をしいられているからである。こうした食生活によって、黒人の死因は、高血圧、脳卒中、脳血栓など血管循環系の疾病によるところが大きくなっている。

今の若者たちがかっこいい、おいしいと感じる食べものが、まさしく黒人の食生活とダブってくるのではないだろうか。かたよった、嗜好のおもむくままの食生活で、わざわざ寿命を短くしてしまうのである。

アメリカが国家的に、自国の食生活を反省し、アメリカ議会に、有名な「米国における食物摂取の指針」を提出した（1977年）。この時、アメリカ上院の委員会が参考にしたのが、なんと私たちが食べている日本食、それも古来の自然食だったということである（概要参照）。

「米国における食物摂取の指針」概要

1. 全粒穀類の摂取量を現在の2倍以上にふやし、全体としては、主食として炭水化物を食事カロリーの6割とし、砂糖の消費量を減らす。
2. 肉食の摂取量を減らし、脂肪エネルギーを25～30パーセント減少させ、飽和脂肪酸を不飽和脂肪酸に切り変える。
3. 新鮮な野菜を多く摂取する。
4. 加工食品に依存しない。

ところで、今度は逆に、「栄養をバランスよく摂るための食品一覧表」をみていただく。体と心の健康を守るために欠かせないビタミン、ミネラルといった微量栄養素、食物繊維を十分にとるために、毎日の食卓にとり入れたい食品群なのである。

表4 栄養をバランスよく摂るための食品一覧表

(1) 乾物	ビタミン、ミネラル、蛋白質を多く含む。切干し大根・高野豆腐・ひじき・かんぴょう・ゆば・干しいたけなど、日本の伝統的な食べ物。
(2) 生菌	ヨーグルト・塩分の少ない漬物・こうじの入ったものなど。これらのもを食べていると便秘しにくいし、腸内でビタミンB群を合成するので免疫力も高まり、赤ちゃんにも免疫力がつく。
(3) 小魚	カルシウム、ビタミンDが多く含まれている。つくだ煮を食べるときは塩分の少ないものを・・・。
(4) 海藻	海苔にはビタミンAや鉄分、ひじきにはカルシウムと鉄分、昆布にはヨードがたくさん。昆布あめをおやつに・・・。
(5) 種実	〔胡麻やナッツ類〕カルシウム、良質の植物油脂、ビタミンEを多く含む。胡麻はいりたてをすったその場で食べると酸化しないので体にいちばん良い。
(6) 貝類	ビタミンB群、タウリン（肝臓保護物質）、ミネラル（鉄分、カルシウム）が含まれている。
(7) 豆類	鉄分、蛋白質、ビタミンB群が多い。小豆・黒豆・うずら豆など、含まれる薬効成分がそれぞれ違うので、大豆以外にもいろいろ食べよう。
(8) 乾果実	〔ドライフルーツ類〕プラム・あんず・なつめやしなど、鉄分が多く、しかも有機酸も含まれているので吸収されやすい。ビタミン、ミネラルは生のときより増加している。甘ずっぱいので、お菓子がわりに食べるとよい。
(9) 野菜類	サラダ野菜（レタス・きゅうり・トマトなど）は、ほとんど水分とビタミンC。和野菜（ほうれん草・春菊・小松菜など）は、ビタミンAとC繊維が多い。根菜類（大根・人参・ごぼう・れんこんなど）は、繊維、土からの微量ミネラルを含む。便秘を予防し、体を温める。

ふつう、おふくろの味といえば、ひじきの煮つけ、いもの煮っころがし、春菊のごまあえ等、この表にでていたような食品をふんだんに使った和風料理のことを意味していた。

中年ぐらいになった男性が、洋風の肉、油料理から「おふくろの味」へと回帰現象をおこしたりすることは、糖尿病、脳卒中、肝硬変、心臓病といった成人病対策上も大変効果的なことだったのである。

しかし、今の若者が中高年になって、おふくろの味としてハンバーグを求めるとしたら、成人病を促進する嗜好と言うしかない。

「栄養をバランスよく摂るための食品一覧表」の品目は、どうみても今の若者が好んで

いるものほど遠いのではないだろうか。

アメリカが今、目標としているあこがれの食生活が日本にあるわけだから、今の若者たちに考え直してほしいものである。ストレスの多い現代社会で活躍していくためには、バランスのよい食生活なくしてはありえないのだから。

第 2 部 調査結果

男子大学生における 心身症と食生活に関する調査

調査対象 —— 都内在住男子大学生

18才～22才 91名

調査方法 —— 1・3日間の食事調査（栄養学専攻の学生による面接調査）

2・生活歴及び食事の好き嫌いに関するアンケート

3・本人の自覚する身体と心の不調については、コーネル・メディカル・インデックス（CMI）調査シートによる。

調査目的 —— 最近、学童より大学生に至るまで心身の不調を訴えるものが非常に多い。それらの原因の大きな部分を占めるものとして、バランスの悪い食事、不規則な生活及び食事の時間、偏食などが長期間にわたる生活習慣として身についてしまっていることが考えられる。

本研究では、そうした仮説に基づいて、大学生の心身症の実態を明らかにするとともに、その原因としての食生活との因果関係を、具体的に明らかにすることを目的とした。

調査期間 —— 昭和58年1月

参考：CMI調査シートとは、心身の不定愁訴を肉体の愁訴、精神の愁訴の両側面から同時にとらえることができるように作成された、Yes, Noで答えるアンケートシート。肉体の愁訴50問、精神の愁訴50問の計100問からなっている。

CMIシートの結果から次の1-4のカテゴリーに分類した。

1. 健全者 （CMI調査シートで、肉体の愁訴10以内、同時に精神の愁訴10以内の者）
2. 自律神経失調症 （同シートに於て、精神の愁訴は10以内であるが、肉体の愁訴が10を超えている者）
3. 神経症 （肉体の愁訴は10以内であるが、精神の愁訴が10を超える者）
4. 心身症 （同シートで、精神の愁訴、肉体の愁訴ともに10を超える者）

結果

その1・男子大学生の心身症の実態

心身症

	“ 1 ”	“ 2 ”	“ 3 ”	“ 4 ”	TOTAL
人 数	4 3	1 0	2 0	1 8	9 1
%	4 7 %	1 1 %	2 2 %	2 0 %	1 0 0 %

ランダムサンプリングによる男子大学生91名中、心身共に健康であるという定義に入る者は、たった47%しかいない。

自律神経失調症の者11%、神経症の者22%、心身症の者20%、と、不健全者の合計が53%を超えている。

最も健康であり、社会人のように過労ではないはずの男子大学生においてこの実態は、予想をはるかに上まわって、不健康であることが判明した。

結果

その2・男子大学生の生活と食事の傾向

(I) 下宿と同居の別について

	不 明	下 宿	同 居	TOTAL
人数	1	3 9	5 1	9 1
%	1 %	4 3 %	5 6 %	1 0 0 %

下宿している者が39%、親と同居の者が51%、不明者1%。

(II) 食事時間について

食事の摂り方	食事が規則正しい	時々不規則	常に不規則	TOTAL
人 数	1 4	4 7	3 0	9 1
%	1 5 %	5 2 %	3 3 %	1 0 0 %

食事時間に関しては、時々不規則な者、常に不規則な者を合わせると、85%にも及ぶ。

(Ⅲ) 食事についての関心度について

食事の関心度	特に注意する	注意しない	偏食がち	インスタント多し	TOTAL
人数	10	61	15	5	91
%	11%	67%	16%	5%	100%

食事全般に対して注意をはらっていない者の合計は89%に及ぶ。

(Ⅳ) 味つけの好みについて

味つけの好み	不明	濃い	普通	薄い	TOTAL
人数	1	37	45	8	91
%	1%	41%	49%	9%	100%

味つけの好みに関して、健康上は薄味が良いことは常識であるが、濃い味を好む者が41%にのぼる。これは、子供のころからスナック食、(ラーメン、ハンバーガー、フライドポテトなど濃い味つけに親しんできたものが多いためと思われる。

(Ⅴ) 欠食について

欠食の(のべ回数)

回数	"0"	"1"	"2"	"3"	"4"	TOTAL
人数	45	24	18	2	2	91
%	49%	26%	18%	2%	2%	100%

3日間の調査期間中に、欠食した延べ回数を調べた。1回以上欠食しているものが51%であった。

(Ⅵ) 外食について

(のべ回数)

回数	"0"	"1"	"2"	"3"	"4"	"5"	TOTAL
人数	22	10	33	9	16	1	91
%	24%	11%	36%	10%	18%	1%	100%

外食ののべ回数が、3日間のうち半数を外食に頼っている者が19%である。

(VII) し好飲料の摂り方について

コーヒー

摂取頻度	毎日	週2以上	週1以下	飲まない	TOTAL
人数	46	27	10	8	91
%	51%	30%	11%	9%	100%

清涼飲料水

摂取頻度	不明	毎日	週2以上	週1以下	飲まない	TOTAL
人数	2	21	34	25	9	91
%	2%	23%	37%	27%	10%	100%

コーヒーについては、毎日飲んでいる者が半数、清涼飲料水についても、毎日飲んでいる者が4人に一人はいることになる。また、週2回以上飲んでいる者を合わせると、この調査が冬の1月に調査したものであるにもかかわらず60%もの大学生が清涼飲料水を飲んでいる。

(VIII) 偏食について

きれいな食品群の合計	“0”	“1”	“2”	“3”	“4”	TOTAL
人数	49	24	11	5	2	91
%	54%	26%	12%	5%	2%	100%

1種類以上の食品について偏食のある人が46%、偏食は基本的には幼児から学童にかけてはあるが、大学生に於いて、46%の者が嫌いな食品群を持っていることは、大学生が小学生なみであることを示している。

(IX) 偏食の多い食品群について

『嫌い』と答えた人数のパーセント

肉類	3 %
魚類	12 %
牛乳	3 %
卵	4 %
バター	3 %
マーガリン	4 %
油	2 %
葉菜	3 %
果菜	8 % (トマト・カボチャ)
根菜	9 %
豆類	13 %
果物	0 %
海草	7 %

嫌いな食品の筆頭としては、魚と豆類、次に、野菜、海草と、和食を嫌う傾向がある。これも小学生の嗜好調査と全く同じ傾向を示している。

結果 その3・大学生の心身症と食事・生活一般の傾向

[I] 心身症と食事時間について

食事時間 CMI	規則的	時々不規則	常に不規則	TOTAL
健全				
人数	11	19	13	43
%	26 %	44 %	30 %	100 %
自律神経失調症				
人数	—	4	6	10
%	0 %	40 %	60 %	100 %
神経症				
人数	2	14	4	20
%	10 %	70 %	20 %	100 %
心身症				
人数	1	10	7	18
%	6 %	56 %	39 %	100 %

健全者に比べ、不健全者のほうが食事時間の不規則な者が多い。

特に、健全者では、規則正しく食事を摂っている者が26%であるのに対して自律神経失調症は0%、神経症は10%、心身症は6%と大きな差があり、健康であるためには食事を規則正しく食べることの重要性がうかがえる。

[Ⅱ] 外食回数と心身症について

食事時間 CMI 群	“ 0 ”	“ 1 ”	“ 2 ”	TOTAL
健全 人数 %	— %	31 72%	12 28%	43 人 100%
自律神経失調症 人数 %	— %	6 60%	4 40%	10 人 100%
神経症 人数 %	— %	8 40%	12 60%	20 人 100%
心身症 人数 %	1 6%	12 67%	5 28%	18 人 100%

若者においては、一般に外食が多い傾向にあり、健全者と不健全者の間に顕著な差はない。

[Ⅲ] 偏食と心身症について

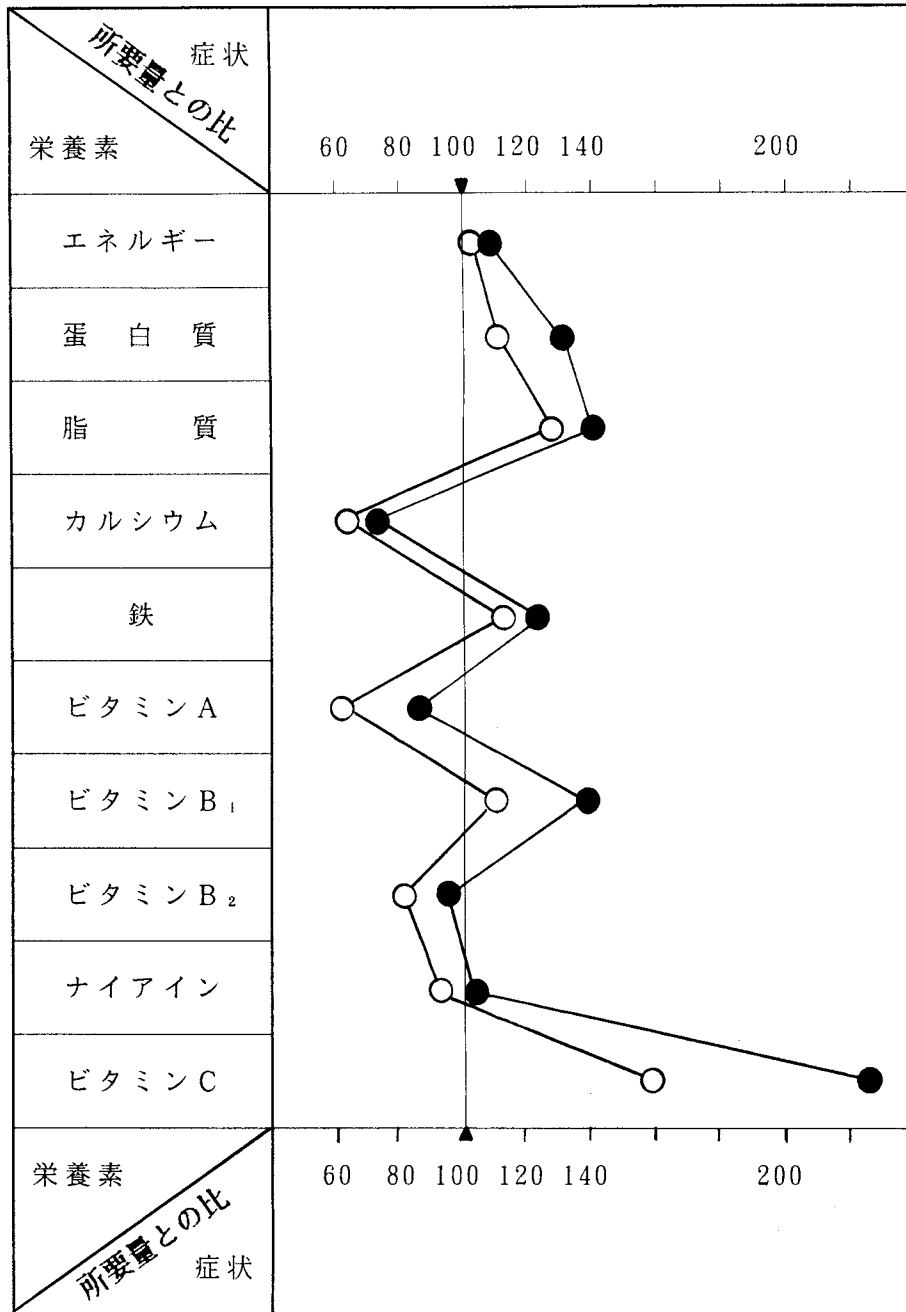
CMI 群	偏食（嫌いな食品群ののべ合計数）					TOTAL
	“ 0 ”	“ 1 ”	“ 2 ”	“ 3 ”	“ 4 ”	
健全						
人数	25	12	4	1	1	43人
%	58%	28%	9%	2%	2%	100%
自律神経失調症						
人数	4	4	1	1	—	10人
%	40%	40%	10%	10%	%	100%
神経症						
人数	14	4	2	—	—	20人
%	70%	20%	10%	%	%	100%
心身症						
人数	6	4	4	3	1	18人
%	33%	22%	22%	17%	6%	100%

健全者に比べ、不健全者（自律神経失調症、心身症）には偏食する食品数が多い。

結果

その4・栄養素の実態調査

(I) 同居・別居、別と栄養素

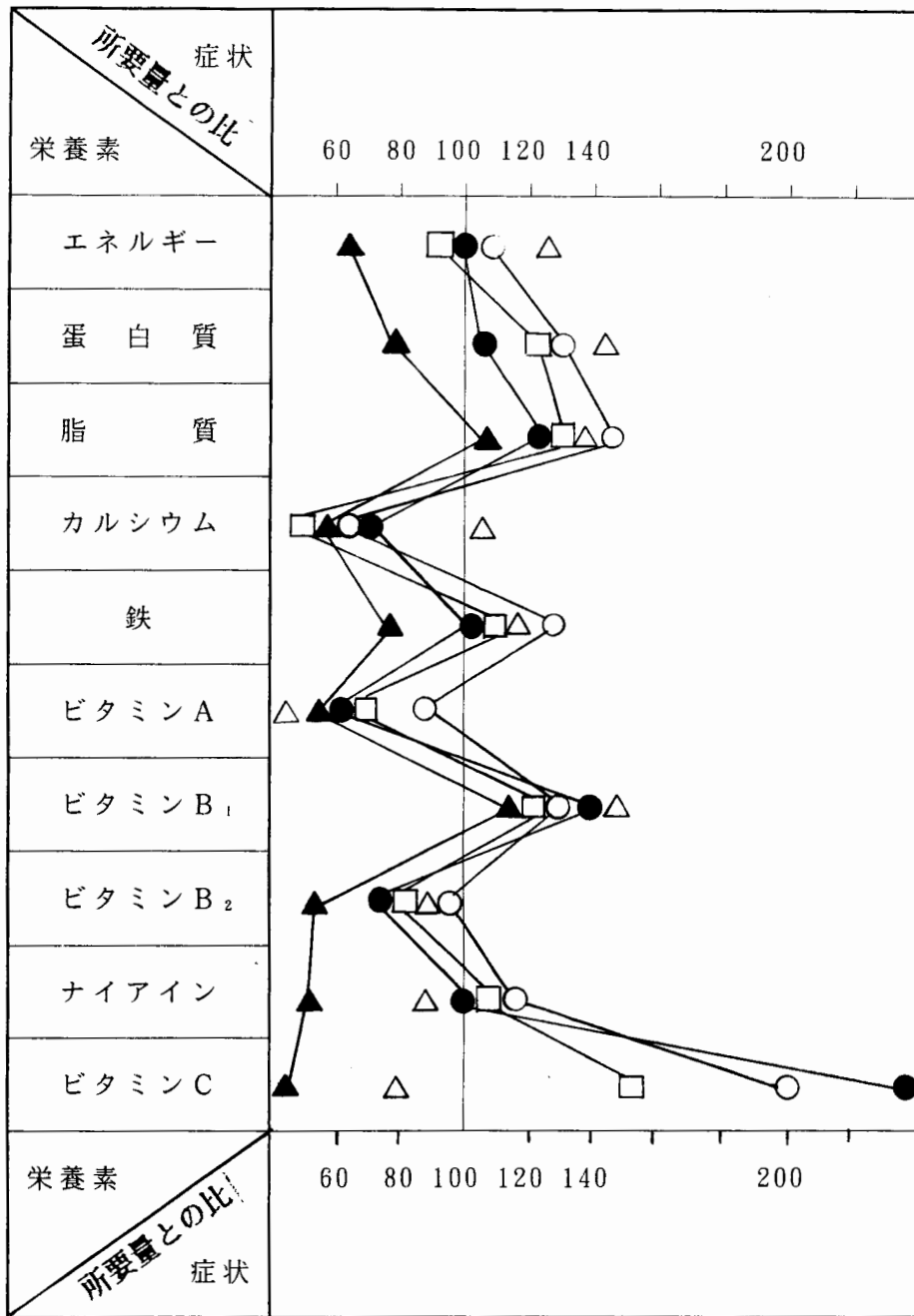


栄養素で見ると、同居、別居における食事内容にはかなり大きな差がみられた。

特に、カルシウム、リン、カリウム、ビタミンA、ビタミンB₁、B₂、ナイアシン、ビタミンC、では、同居と下宿の間に有意な差が認められた。このことは、下宿者の栄養状態が悪いことを示している。

- 1. ○—○ 別居
- 2. ●—● 同居

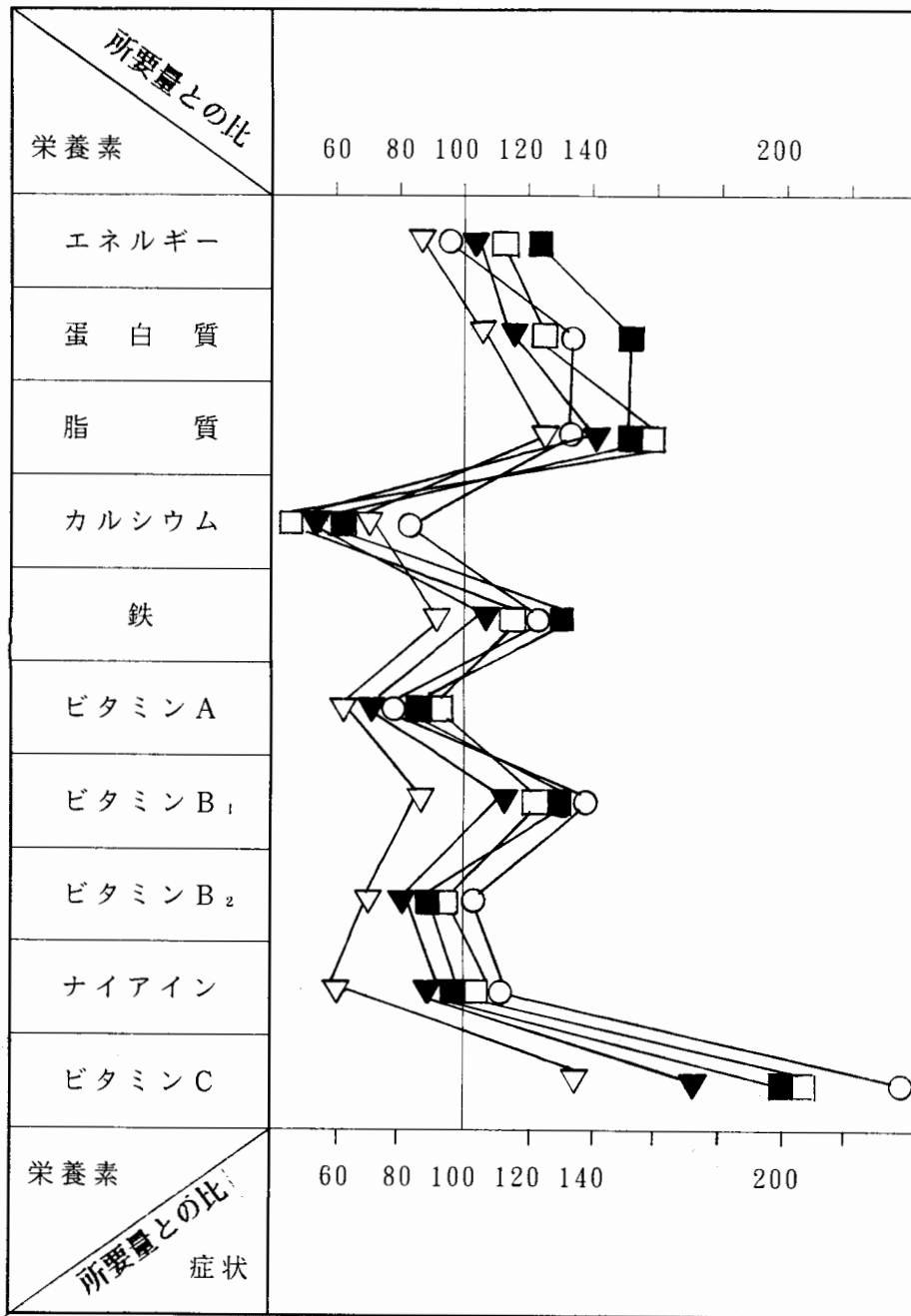
(II) 欠食回数と栄養素



欠食している者と、していない者との2群に分けてみると、欠食している者では、特に砂糖の摂り方が著しく、多い。これは食事をするのが面倒なため、間食でまぎらわしている実態を示している。またビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンC、ナイアシンについて欠食回数の多い者ほど摂取量が減少している。

- 欠食回数
- 0. ○ — ○ 0回
 - 1. □ — □ 1 "
 - 2. ● — ● 2 "
 - 3. △ — △ 3 "
 - 4. ▲ — ▲ 4 "

(Ⅲ) 外食回数と栄養素

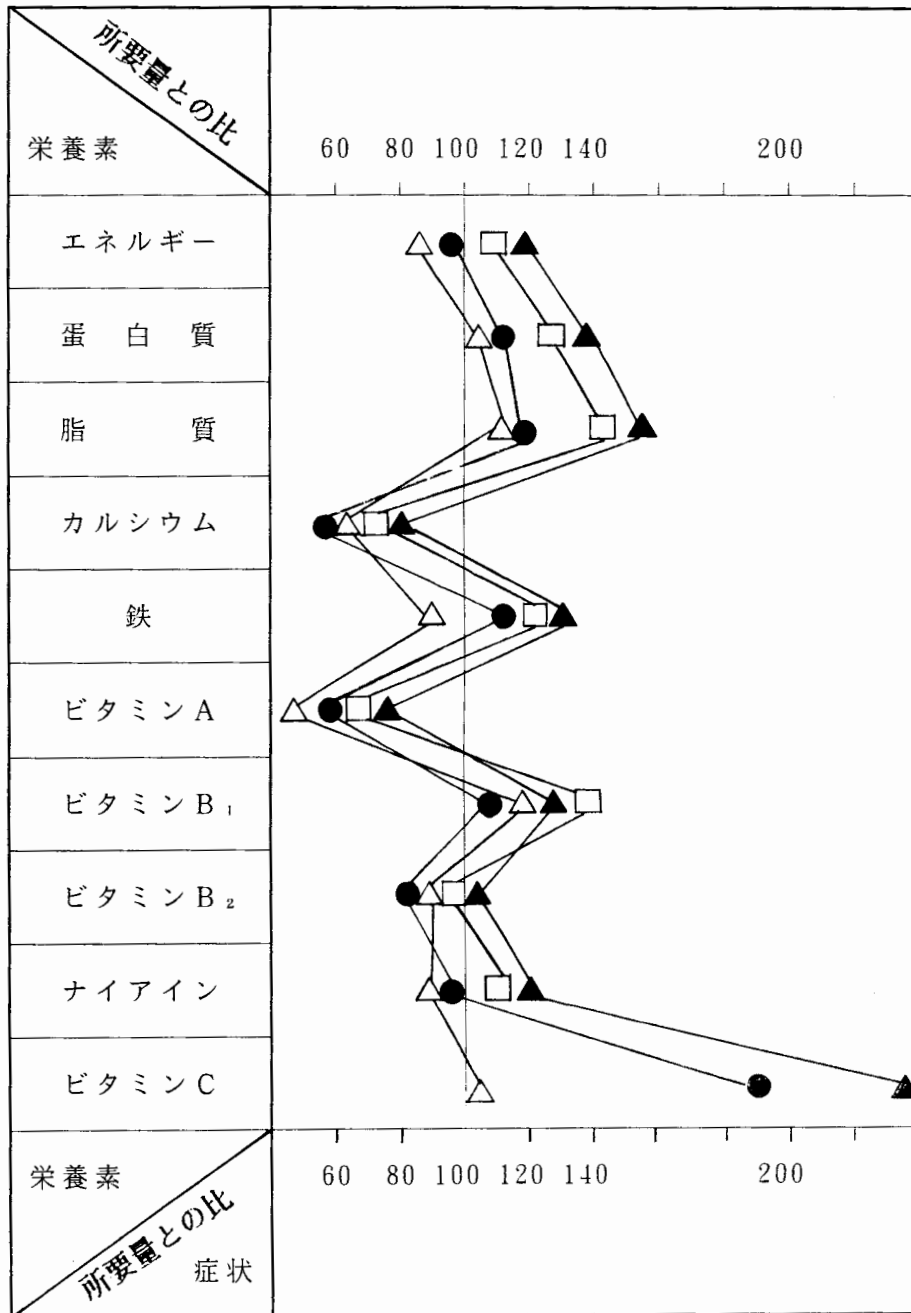


外食回数が多くなると、カルシウム、ビタミンC、ビタミンB₂の摂取量が少なくなる点に有意差が認められる。

- 外食回数
- 0. ○—○ 0回
 - 1. □—□ 1回
 - 2. ■—■ 2回
 - 3. ▽—▽ 3回
 - 4. ▼—▼ 4回

結果

その5・栄養素と心身症



- 1. ●—● 健全者
- 2. △—△ 自律神経失調症
- 3. □—□ 神経症
- 4. ▲—▲ 心身症

現代の大学生の食事についての一般的傾向

本来の同年齢の男子の栄養所要量からみると、健全者といわれる者においても、その食事内容は必ずしも健全とは言い難い。

各栄養素の所要量と比較して、心身の健全者、不健全者を含めた大学生一般の栄養の偏りについて考察してみると、次のような点が問題となる。

1. ビタミン不足

ビタミンA1、B2においては健全者でも所要量のA1は78%、B2は84%しか満たしていない。

2. カルシウムの不足。健全者でも必要量の66%しか摂取していない。

3. 脂質の摂りすぎ。全体的に所要量の120%以上摂取している。

4. リンの摂取量が多い。このことは加工食品の摂りすぎを示している。

5. 繊維の不足。和食を慣行している場合には繊維質10~15gが普通であるが3~4gしか摂取されていない。

以上の1-5の結果を総合してみると、現代の大学生は一般的に高脂質の加工食品を多く摂り、外食の機会が多いために、ビタミン、カルシウム不足になりやすい。

また肉中心の食生活が主になっているため、野菜類、特に根菜類や海草類を摂る機会が少ないため繊維不足である。この繊維不足は腸内菌叢の不調を招き、心身の不調の原因にもなり得ると考えられる。

不健全者の症状別にみた栄養素の偏り

1. 自律神経失調症者について

この者に関して、摂取栄養素の特徴を検討してみると、他の2症状の者に比べ、健全者との大きな差を示す項目が非常に少ないことが目立つ。ナイアシンとビタミンCの摂取量が少ないことが97.5%で有意差を示し、しょ糖の摂取量が多いことが95%の有意差を示していることが認められる。図からも判るように、このグループは4グループの中で最も栄養摂取量が少なく、青年期の所要量を満たしているのは、わずかに脂質だけというありさまである。これは、このグループに欠食者が多いこととも関係があると思われる。しかも欠食を間食でごまかしているために、砂糖の摂取量が多いのである。

2. 神経症の者について

この者については、その摂取量が健全者より多いと認められた栄養素はエネルギー脂質、リン、しょ糖について99.5%で有意であった。

3. 心身症の者について

この者について、その摂取量が健全者より多いと認められた栄養素は、しょ糖、エネルギー、リン、カルシウム、脂質について99.5%の有意差であった。しかし健全者よりも摂取量が有意に多いといっても、カルシウムは、両グループとも所要量をはるかに下まわっている点に注目する必要がある。

神経症と心身症の食べ方には共通点が多い。自律神経失調症は食べたりないことが原因の一つとして考えられる。

反面この2グループは食べ過ぎ、特にカロリー脂質を中心とした食べ方、および間食から砂糖を多く摂取している。またその一方で、野菜、小魚、海藻、豆類の摂取が少ないために、カルシウム、ビタミンAの摂取量が特に少ない点が目立っている。つまり、神経症と心身症の原因の一つとして、極端な偏食をとまなう食べ過ぎが考えられる。

なお本調査では、調査サンプルがまだ十分ではなく、CMIでの4つのカテゴリでの栄養の摂り方の特色を十分に明らかにするには、さらに多数の調査サンプルで研究する必要がある。

表3 大学生A君の3日間の食事内容

12月20日	12月21日	12月22日
8:00	8:00	8:00
スポーツドリンク／パン 菓子パン	ツナサンドイッチ ハムサンドイッチ（パン、 マヨネーズ、ツナ、ハム）	トースト（バター、ピーナッ ツクリーム） 牛乳 200cc
12:30	12:30 ～ 13:00	12:30 ～ 13:00
焼きそば（人参、たまねぎ キャベツ、肉） おでん（こんにゃく、大根 ちくわ、いか巻き） コーヒー／ビスケット	コロッケカレー（人参、た まねぎ、カレー粉、じゃが いも、コロッケ、ご飯）	カレーライス （人参、たまねぎ、カレー粉 じゃがいも、ご飯）
18:00	18:50	18:50
まぐろホワイトツナ チルドハンバーグ（たまね ぎ、鶏肉、油、パン粉） スパゲティースアラダ／目玉 焼き ご飯（1杯半）／みかん	マカロニツナサラダ （マカロニ、ツナ、マヨネ ーズ） ギョーザ／卵焼き ご飯（1杯半）	あんまん／マロンケーキ コーヒーゼリー／コーヒー インスタントラーメン
間食	間食	間食
ビスケット／乳酸飲料 キャラメル	アイスクリーム オレンジジュース	
	チョコレートビスケット 牛乳 250cc	チョコレートビスケット

表-1 CMIシート①

体についての調査ノート	
下記の質問事項であてはまる方に○をつけてください。	
1. 目先が真暗になることがありますか。	はい・いいえ
2. よく目がかすみませうか。	はい・いいえ
3. 耳が遠くなりましたか。	はい・いいえ
4. いつも耳鳴りがしますか。	はい・いいえ
5. ひどく寝汗をかくことがありますか。	はい・いいえ
6. 微熱がありますか。	はい・いいえ
7. 胸か心臓の所がしめつけられるような感じをもったことがありますか。	はい・いいえ
8. 胸か心臓の所がおさえつけられるような感じをもったことがありますか。	はい・いいえ
9. 動悸がうって気になることがありますか。	はい・いいえ
10. 心臓が狂ったように速くうつことがありますか。	はい・いいえ
11. よく息苦しくなることがありますか。	はい・いいえ
12. 人より息切れしやすいですか。	はい・いいえ
13. とくとき座っていても息切れすることがありますか。	はい・いいえ
14. 夏でも手足がひえますか。	はい・いいえ
15. 手足のさきが紫色になることがありますか。	はい・いいえ
16. いつも食欲がないですか。	はい・いいえ
17. はきけがあつたり、はいたりしますか。	はい・いいえ
18. 胃のぐあいがわるくひどく気になることがありますか。	はい・いいえ
19. さとこむようにおなか痛んだりはったりすることがありますか。	はい・いいえ
20. いつも胃のぐあいがわるいですか。	はい・いいえ
21. 食事のあとか、空腹のときに胃が痛みますか。	はい・いいえ
22. よく下痢をしますか。	はい・いいえ
23. よく便秘しますか。	はい・いいえ
24. 胃やくびすじがこりますか。	はい・いいえ
25. 足がだるいですか。	はい・いいえ
26. 腕がだるいですか。	はい・いいえ
27. 皮膚がひじょうに敏感でまけやすいですか。	はい・いいえ
28. 顔がひどく赤くなることがありますか。	はい・いいえ
29. 寝汗をよくかきますか。	はい・いいえ
30. よくひふにじんましんができますか。	はい・いいえ
31. よくひどい頭痛がしますか。	はい・いいえ
32. いつも頭が重かったり痛んだりするため気がふさぎますか。	はい・いいえ
33. 急に体があつくなったり冷たくなったりしますか。	はい・いいえ
34. たびたびひどい目まいがしますか。	はい・いいえ
35. 気が遠くなって倒れそうな感じになることがありますか。	はい・いいえ
36. いままで2回以上気を失ったことがありますか。	はい・いいえ
37. 体のどこかにしびれや痛みがありますか。	はい・いいえ
38. 手足がふるえることがありますか。	はい・いいえ
39. 月経の色は赤いでしょうか。 (※39,40は女の子だけ答える)	はい・いいえ
40. 月経の前に下腹部がはったり痛んだりして、月経の近いことがわかりますか。	はい・いいえ
41. 体がカーッとなって汗のでることがありますか。	はい・いいえ
42. 膀胱炎といわれたことがありますか。	はい・いいえ
43. 疲れてぐったりすることがよくありますか。	はい・いいえ
44. とくに夏になるとひどく体がだるいですか。	はい・いいえ
45. 仕事をすると疲れきってしまいますか。	はい・いいえ
46. 朝おきるといつも疲れきっていますか。	はい・いいえ
47. ちょっと仕事をただけで疲れますか。	はい・いいえ
48. 気候の変化によって体の調子が変わりますか。	はい・いいえ
49. 特異体質と医者にいわれたことがありますか。	はい・いいえ
50. 乗物に酔いますか。	はい・いいえ

表-1 CMIシート②

精神についての調査ノート	
下記の質問事項であてはまる方に○をつけてください。	
1. 試験のときや質問のときに汗をかいたり、ふるえたりしますか。	はい・いいえ
2. 目上の人と近づくとも緊張してふるえそうになりますか。	はい・いいえ
3. 目上の人が見ていると仕事がさっぱりできなくなりますか。	はい・いいえ
4. 物事を急いでしなければならぬときは頭が混乱しますか。	はい・いいえ
5. 少しでも急ぐと誤りをしやすいですか。	はい・いいえ
6. いつも指図や命令をとり違えますか。	はい・いいえ
7. 見知らぬ人や場所が気にかかりますか。	はい・いいえ
8. そばに知った人がいないとおどおどしますか。	はい・いいえ
9. いつも決心がつかねますか。	はい・いいえ
10. いつも相談相手がそばにいてほしいですか。	はい・いいえ
11. 人から気がきかないと思われていますか。	はい・いいえ
12. よそで食事をするのが苦になりますか。	はい・いいえ
13. 余合に出て一人ぼちな感じがして悲しいですか。	はい・いいえ
14. いつも不幸で憂うつですか。	はい・いいえ
15. よく泣きますか。	はい・いいえ
16. いつもみじめで気が浮かないですか。	はい・いいえ
17. 人生はまったく希望がないように思われますか。	はい・いいえ
18. いっそ死んでしまいたいと思うことがありますか。	はい・いいえ
19. いつもくよくよしますか。	はい・いいえ
20. 家族にくよくよする人がいますか。	はい・いいえ
21. ちょっとしたことでも気になってしかたないですか。	はい・いいえ
22. 人から神経質だと思われていますか。	はい・いいえ
23. 家族に神経質な人がいますか。	はい・いいえ
24. ひどい神経症(ノイローゼ)になったことがありますか。	はい・いいえ
25. 家族にひどい神経症になった人がいますか。	はい・いいえ
26. 精神病院に入院したことがありますか。	はい・いいえ
27. 家族のだれかが精神病院に入院したことがありますか。	はい・いいえ
28. いつも他人のことが気になりますか。	はい・いいえ
29. おこりっぽいですか。	はい・いいえ
30. 人から批判されるとすぐ心が乱れますか。	はい・いいえ
31. 人から気むずかしがりやと思われていますか。	はい・いいえ
32. 人からいつも誤解されますか。	はい・いいえ
33. 友人にも気を許さないですか。	はい・いいえ
34. 仕事をしようと思ったらいてもたってもおれなくなりますか。	はい・いいえ
35. すぐカーッとなったり、いらいらしたりしますか。	はい・いいえ
36. いつも緊張していないとすぐとり乱しますか。	はい・いいえ
37. ちょっとしたことが勘にさわって腹が立ちますか。	はい・いいえ
38. 人から指図されると腹が立ちますか。	はい・いいえ
39. 人から邪魔されていらいらしますか。	はい・いいえ
40. 自分かと思うようにならないとすぐカーッとなりませんか。	はい・いいえ
41. ひどく腹を立てることがありますか。	はい・いいえ
42. よく体がふるえますか。	はい・いいえ
43. いつも緊張していらいらしていますか。	はい・いいえ
44. 急な物音で飛びあがるように驚いたりふるえたりしますか。	はい・いいえ
45. どなりつけられるとすぐくんでしまいますか。	はい・いいえ
46. 夜中急に物音がしたりすることがよくありますか。	はい・いいえ
47. 恐ろしい夢で目のさめることがよくありますか。	はい・いいえ
48. 何か恐ろしい考えがいつも頭に浮かんできますか。	はい・いいえ
49. よくなんのわけもなく急におびえたりしますか。	はい・いいえ
50. 突然ひや汗のでることがよくありますか。	はい・いいえ