

大学生の朝食摂取に関する実態

A Survey on Student's Breakfast Ingestion

志垣 瞳・山田 徳広・岩橋 明子

Hitomi Shigaki Norihiro Yamada Akiko Iwahashi

はじめに

1960年代の高度経済成長期以降、社会環境が大きく変化する中で、食生活は高級化・高付加価値化を経ながら簡便化・多様化が進展し、質的変容が急速に進行¹⁾している。現代はかつてないほど豊かな食生活を享受できる時代となったが、一方では偏った栄養摂取や不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など食生活をめぐる新たな問題も顕在化している。これらの諸問題に対応するため食育活動が活発化し、2005年には栄養教諭制度が創設された。同じ年に食育基本法が制定され、食育に関する施策を総合的・計画的に推進するため食育推進基本計画が策定された。現在は第2次食育基本計画に基づいて食育推進の具体的な取り組みが行われている。その目標の一つに「朝食を欠食する国民の割合の減少」²⁾があげられている。これまで朝食の効果³⁾や欠食の問題点^{4, 5)}などが取り上げられてきたが、実態は改善されずむしろ欠食率は増加傾向にある。平成23年国民健康・栄養調査結果⁶⁾をみると、男女とも20歳代の欠食率が最も高く、男性は34.1%、女性は28.8%であった。10歳代後半の欠食率は男性8.7%、女性13.3%であるが、20歳代で急激に増えている。このような現状に鑑み、第2次計画の「朝食を欠食する国民の割合の減少」の目標値は、第1次と同じく20歳代・30歳代男性の朝食欠食率を平成27年度までに15%以下にすると設定されている。大学生になる年代は10歳代から20歳代へと欠食率が大きく変化する時期である。大学生の食生活について朝食摂取に関する調査研究の多くは栄養士・管理栄養士養成課程の学生を対象としている^{7~12)}。内閣府の調査で朝食の欠食や栄養バランスの意識の程度は所属学部間に差は見られないという報告¹³⁾があるが、栄養を学ぶ学生と他の学問を学ぶ学生を比較した研究は少ない^{14, 15)}。帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科、こども学科の学生は学ぶ専門領域は異なるが、卒業後は資格を活かして乳幼児・学童期のこどもを対象に食育に携わる機会があるという共通点を持つ。そのため両学科生は各自が食生活や健康について関心を持ち、健康の自己管理能力を身につけておくことが望まれる。本研究は両学科学生の朝食摂取や生活習慣に関する実態をアンケート調査から把握し、課題を見出して、今後の効果的な食育の取り組み方に関する示唆を得ることを目的とした。

方法

アンケート調査は平成24年6月から7月にかけて、帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科およびこども学科の1年、4年のうち210名を対象に実施した。アンケート調査の内容を表1に示した。調査項目は国民健康・栄養調査⁶⁾を参考に設定した。項目のうち朝食を食べない理由とふだんの体

調については複数回答可とした。アンケート当日の朝食内容は食事場所が家と回答した人に訊ねた。調査は留め置き法で実施し、回収数は186名（回収率88.6%）であった。調査の統計処理はMicrosoftExcelにて単純集計し、集計値の有意差は χ^2 検定により行った。

表1 アンケート調査の内容

就寝時間	朝食時の食欲
起床時間	夕食の時間
睡眠時間	夕食後の間食と時間
朝食の摂取状況	夕食から就寝までの時間
欠食を始めた時期	健康状況
朝食を食べない理由	ふだんの体調
起床から朝食までの時間	朝、昼、夕食における食べ物の摂取頻度
朝食の時間	アンケート当日の朝食内容と食事場所

結果

1 対象者

対象者の属性を表2に示した。対象者の81.2%が女子学生であったが、男子学生の比率は食物栄養学科（以下食栄とする）よりこども学科（以下こどもとする）が高く、32.9%であった。なお食栄101名の内訳は1年51名、4年50名であり、こども85名は1年39名、4年46名であった。

表2 対象者の属性

		人 (%)		
		全体 n=186	食物栄養学科 n=101	こども学科 n=85
性	男	35 (18.8)	7 (6.9)	28 (32.9)
	女	151 (81.2)	94 (93.1)	57 (67.1)
世帯	一人暮らし	23 (12.3)	12 (11.9)	11 (12.9)
	家族と	160 (86.0)	88 (87.1)	72 (84.7)
	その他	3 (1.7)	1 (1.0)	2 (2.4)
アルバイト	有	130 (69.9)	69 (68.3)	61 (71.8)
	無	56 (30.1)	32 (31.7)	24 (28.2)

2 朝食の摂取状況

朝食の摂取頻度を表3に示した。「食べない」は食栄が2.0%、こどもが7.1%であった。こどもは食栄に比べ、「毎日・週5～6回・週3～4回食べる」を合わせた割合が低くて、「食べない・週1～2回食べる」が高く、こどもは食栄より朝食の摂取頻度が少ない人が多いという傾向がみられた。表には示していないが、アンケート調査日の朝食は「食べていない」が食栄で12.9%、こどもで18.8%みられた。

欠食を始めた時期を表4に示した。最も割合が高いのは両学科とも「大学生の頃から」で、食栄は43.5%、こどもは37.5%であった。

朝食を食べない理由を表5に示した。上位は両学科とも、高い順に「時間がない」（食栄45.7%・こども30.0%）「朝食を食べるより寝ていたい」（22.0%・22.8%）「食欲がわからない」（11.9%・17.1%）であった。

朝食時の食欲を表6に示した。全体では「普通」が最も多く（48.9%）、次いで「ある」が22.8%であった。学科間でも同じ傾向であった。

表3 朝食の摂取頻度

摂取頻度	人 (%)		
	全体	食物栄養学科	こども学科
毎日食べる	124 (66.7)	70 (69.3)	54 (63.5)
週5～6回食べる	32 (17.2)	19 (18.8)	13 (15.3)
週3～4回食べる	6 (3.2)	4 (4.0)	2 (2.3)
週1～2回食べる	16 (8.6)	6 (5.9)	10 (11.8)
食べない	8 (4.3)	2 (2.0)	6 (7.1)
合計	186 (100.0)	101 (100.0)	85 (100.0)

表4 欠食を始めた時期

時期	人 (%)		
	全体	食物栄養学科	こども学科
大学生の頃から	22 (40.0)	10 (43.5)	12 (37.5)
高校生の頃から	13 (23.6)	4 (17.4)	9 (28.1)
中学生の頃から	10 (18.2)	7 (30.4)	3 (9.4)
小学生の頃から	10 (18.2)	2 (8.7)	8 (25.0)
合計	55 (100.0)	23 (100.0)	32 (100.0)

表5 朝食を食べない理由

理由	人 (%)		
	全体	食物栄養学科	こども学科
時間がない	48 (37.2)	27 (45.7)	21 (30.0)
朝食を食べるより寝ていたい	29 (22.5)	13 (22.0)	16 (22.8)
食欲がわからない	19 (14.7)	7 (11.9)	12 (17.1)
朝食が用意されていない	13 (10.1)	6 (10.2)	7 (10.0)
朝食の準備が面倒である	12 (9.3)	2 (3.4)	10 (14.3)
以前から食べる習慣がない	3 (2.3)	1 (1.7)	2 (2.9)
減量(ダイエット)のため	1 (0.8)	1 (1.7)	0 (0.0)
その他	4 (3.1)	2 (3.4)	2 (2.9)
合計	129 (100.0)	59 (100.0)	70 (100.0)

表6 朝食時の食欲

食欲	人 (%)		
	全体	食物栄養学科	こども学科
ある	42 (22.8)	26 (25.7)	16 (19.3)
普通	90 (48.9)	47 (46.5)	43 (51.8)
あまりない	40 (21.8)	25 (24.8)	15 (18.1)
ない	12 (6.5)	3 (3.0)	9 (10.8)
合計	184 ¹⁾ (100.0)	101 (100.0)	83 ¹⁾ (100.0)

1) : 2名の未記入者を除く

3 生活習慣

就寝・起床・睡眠時間を表7に示した。

就寝時間は、多い順に食栄では「24～1時」(49.5%)、「1時以降」(23.8%)で、こどもでは「24～1時」および「1時以降」(いずれも38.8%)であった。両学科とも24時以降の就寝が約7割を占めていたが、「1時以降」の遅い就寝はこどもに多くみられた。

起床時間では8時までに起床する学生は食栄では約8割、こどもでは7割であり、起床時間の早い学生は食栄のほうに多くみられた。

睡眠時間は、両学科で「5～6時間」が最も多く、次いで「6～7時間」であった。「5時間未

満」と「5～6時間」を合わせると、食栄が48.5%、こどもは58.9%であった。こどもは食栄に比べ、睡眠時間が短い傾向がみられた。なお表には示していないが、睡眠時間の自己評価は全体では「十分」が約3割、「少し不十分」が5割、「不十分」が2割であった。睡眠時間の区別に評価をみると、睡眠時間が長いほど十分に睡眠をとっていると感じていた ($p<0.01$)。

表7 就寝・起床・睡眠時間

時間区分	人 (%)			
	全体 n=186	食物栄養学科 n=101	こども学科 n=85	
就寝時間	22時以前	2 (1.1)	0 (0.0)	2 (2.4)
	22～23時	8 (4.3)	4 (3.9)	4 (4.7)
	23～24時	36 (19.4)	23 (22.8)	13 (15.3)
	24～1時	83 (44.6)	50 (49.5)	33 (38.8)
	1時以降	57 (30.6)	24 (23.8)	33 (38.8)
起床時間	5時以前	3 (1.5)	2 (2.0)	1 (1.2)
	5～6時	16 (8.6)	11 (10.8)	5 (5.9)
	6～7時	68 (36.6)	35 (34.7)	33 (38.8)
	7～8時	58 (31.2)	35 (34.7)	23 (27.1)
	8～9時	26 (14.0)	14 (13.8)	12 (14.1)
	9時以降	15 (8.1)	4 (4.0)	11 (12.9)
睡眠時間	5時間未満	22 (11.8)	12 (11.9)	10 (11.8)
	5～6時間	77 (41.5)	37 (36.6)	40 (47.1)
	6～7時間	49 (26.3)	27 (26.7)	22 (25.8)
	7～8時間	33 (17.7)	23 (22.8)	10 (11.8)
	8時間以上	5 (2.7)	2 (2.0)	3 (3.5)

起床から朝食までの時間を表8に示した。最も多い区分は「15分未満」で食栄40.8%、こども46.8%、次いで「15～30分」が食栄35.7%、こども35.1%であった。学生の約8割が起床後30分以内に朝食を摂取していた。

表8 起床から朝食までの時間

時間区分	人 (%)		
	全体	食物栄養学科	こども学科
15分未満	76 (43.4)	40 (40.8)	36 (46.8)
15～30分	62 (35.4)	35 (35.7)	27 (35.1)
30～45分	22 (12.7)	13 (13.3)	9 (11.6)
45～60分	6 (3.4)	3 (3.1)	3 (3.9)
60分以上	9 (5.1)	7 (7.1)	2 (2.6)
合計	175 ³⁾ (100.0)	98 ¹⁾ (100.0)	77 ²⁾ (100.0)

1)：3名の未記入者を除く

2)：8名の未記入者を除く

3)：11名の未記入者を除く

朝食・夕食の時間を表9に示した。朝食の時間は、全体では「7～8時」が44.0%で最も多く、次いで「6～7時」が28.3%であった。こどもの朝食の時間は食栄に比べ、幾分遅い傾向にあった。

夕食の時間は、食栄では「19～20時」が最も多く43.6%、次いで「18～19時」が30.7%であったが、こどもでは「20～22時」が35.3%、19～20時が32.9%であった。20時までに夕食を済ませているのは食栄の76.3%に対してこどもは50.6%で、こどものほうが夕食の時間が遅く、学科間の夕食の時間区分には1%の危険率で有意な差が認められた。

表9 朝食・夕食の時間

		人 (%)		
	時間区分	全体	食物栄養学科	こども学科
朝食の時間	6時以前	5 (2.7)	4 (3.9)	1 (1.2)
	6～7時	52 (28.3)	30 (29.7)	22 (26.5)
	7～8時	81 (44.0)	44 (43.6)	37 (44.6)
	8時以降	46 (25.0)	23 (22.8)	23 (27.7)
	合計	184 ¹⁾ (100.0)	101 (100.0)	83 ¹⁾ (100.0)
夕食の時間 **	18時以前	4 (2.2)	2 (2.0)	2 (2.4)
	18～19時	44 (23.7)	31 (30.7)	13 (15.3)
	19～20時	72 (38.7)	44 (43.6)	28 (32.9)
	20～22時	45 (24.2)	15 (14.9)	30 (35.3)
	22～24時	21 (11.2)	9 (8.8)	12 (14.1)
	24時以降	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	合計	186 (100.0)	101 (100.0)	85 (100.0)

1): 2名の未記入者を除く

** : $p < 0.01$

夕食から就寝までの時間を表10に示した。各学科で「3時間以上」が最も多く、次いで「2～3時間」であったが、「3時間以上」の割合は食栄が約7割に対してこどもは5割であった。3時間未満においてはどの区分でもこどもの割合が食栄より高く、こどもは食栄より夕食から就寝までの時間が短い傾向がみられた。

表10 夕食から就寝までの時間

		人 (%)		
	時間区分	全体	食物栄養学科	こども学科
	30分未満	1 (0.5)	0 (0.0)	1 (1.2)
	30分～1時間	9 (4.8)	4 (4.0)	5 (5.9)
	1～2時間	19 (10.2)	8 (7.9)	11 (12.9)
	2～3時間	44 (23.7)	20 (19.8)	24 (28.2)
	3時間以上	113 (60.8)	69 (68.3)	44 (51.8)
	合計	186 (100.0)	101 (100.0)	85 (100.0)

4 朝食の摂取頻度と食欲・生活習慣との関連

表3に示した通り、各学科の朝食の摂取頻度には有意な差が認められなかったため、両学科を合わせた全体の摂取頻度と食欲や生活習慣との関連をみた。

朝食の摂取頻度と就寝・起床・夕食時間を表11に示した。

就寝時間では、朝食の摂取頻度が「毎日」および「週5～6回・3～4回」は「24～1時」に最も多く就寝し、「週1～2回」および「食べない」は「1時以降」であった。24時以降に就寝するのは、朝食を「毎日」摂取する人の66.9%、「週5～6・3～4回」の86.9%、「週1～2回」の93.8%、「食べない」の100.0%であった。摂取頻度が少ないほど就寝時間の遅い人が多く、両者の間には危険率5%で有意な差が認められた。

起床時間で最も多いのは、摂取頻度が「毎日」では「6～7時」、「週5～6・3～4回」では「8～9時」、「週1～2回」および「食べない」では「9時以降」であった。摂取頻度が低いほど起床時間が遅く、頻度と起床時間の間には1%の危険率で有意な差が認められた。

夕食時間では、どの頻度においても最も多いのは、「19～20時」であるが、頻度が「週1～2回」および「食べない」では「20～22時」も「19～20時」と同じ割合であった。朝食の摂取頻度が少なくなるほど20時以降に夕食を食べる割合は、32.3、34.2、50.0、62.5%と大きくなる傾向

がみられた。

表 11 朝食の摂取頻度と就寝・起床・夕食時間

		摂取頻度					人 (%)
時間区分		全体 n=186	毎日 n=124	週5～6・ 3～4回 n=38	週1～2回 n=16	食べない n=8	
就寝時間 *	22時以前	2 (1.1)	2 (1.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	22～23時	8 (4.3)	8 (6.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	23～24時	37 (19.9)	31 (25.0)	5 (13.1)	1 (6.2)	0 (0.0)	
	24～1時	83 (44.6)	54 (43.5)	21 (55.3)	5 (31.3)	3 (37.5)	
	1時以降	56 (30.1)	29 (23.4)	12 (31.6)	10 (62.5)	5 (62.5)	
起床時間 **	5時以前	3 (1.6)	3 (2.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	5～6時	16 (8.6)	12 (9.7)	2 (5.3)	1 (6.2)	1 (12.5)	
	6～7時	68 (36.5)	55 (44.3)	11 (28.9)	2 (12.5)	0 (0.0)	
	7～8時	58 (31.2)	40 (32.3)	11 (28.9)	4 (25.0)	3 (37.5)	
	8～9時	26 (14.0)	10 (8.1)	12 (31.6)	3 (18.8)	1 (12.5)	
	9時以降	15 (8.1)	4 (3.2)	2 (5.3)	6 (37.5)	3 (37.5)	
夕食時間	18時以前	4 (2.2)	4 (3.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	18～19時	44 (23.6)	33 (26.6)	9 (23.7)	2 (12.5)	0 (0.0)	
	19～20時	72 (38.7)	47 (37.9)	16 (42.1)	6 (37.5)	3 (37.5)	
	20～22時	45 (24.2)	30 (24.2)	6 (15.8)	6 (37.5)	3 (37.5)	
	22～24時	21 (11.3)	10 (8.1)	7 (18.4)	2 (12.5)	2 (25.0)	
	24時以降	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	

* : $p < 0.05$ ** : $p < 0.01$

朝食の摂取頻度と食欲を表12に示した。食欲が「あまりない」「ほとんどない」の合計値は朝食の摂取頻度が「毎日」では17.0%、「週5～6・3～4回」では44.7%、週1～2回」では60.0%、「食べない」では71.2%であった。摂取頻度が少ないほど食欲のない人が多く、両者間には1%の危険率で有意な差が認められた。

表 12 朝食の摂取頻度と食欲

		摂取頻度					人 (%)
		全体	毎日	週5～6・ 3～4回	週1～2回	食べない	
食欲 **	ある	42 (22.8)	34 (27.4)	3 (7.9)	4 (26.7)	1 (14.3)	
	ふつう	90 (49.0)	69 (55.6)	18 (47.4)	2 (13.3)	1 (14.3)	
	あまりない	40 (21.7)	18 (14.5)	16 (42.1)	5 (33.3)	1 (14.3)	
	ほとんどない	12 (6.5)	3 (2.5)	1 (2.6)	4 (26.7)	4 (57.1)	
	合計	184 ¹⁾ (100.0)	124 (100.0)	38 (100.0)	15 ²⁾ (100.0)	7 ¹⁾ (100.0)	

1) : 1名の未記入者を除く

2) : 2名の未記入者を除く

** : $p < 0.01$

5 ふだんの体調・健康状況

ふだんの体調を表13に示した。表中の項目は各学科で回答率10%以上のものをあげた。全体の半数以上が「疲れやすい」「だるくなりやすい」と感じていた。こどもは食栄に比べ「だるくなりやすい」および「心配ごとがある」人が多く、食栄は「肌が荒れやすい」人が多くみられた。「心配ごとがある」および「肌が荒れやすい」は危険率1%、「だるくなりやすい」は5%で有意な差が認められた。なお表には示していないが、健康に対する自己評価は全体で「とてもよい・よ

い」が42.0%、「ふつう」が40.3%、「あまり健康でない」が17.7%であり、各学科で大差がなかった。

表13 ふだんの体調

	人 (%)		
	全体 n=177	食物栄養学科 n=100	こども学科 n=77
疲れやすい	102 (57.6)	58 (58.0)	44 (57.1)
だるくなりやすい*	94 (53.1)	46 (46.0)	48 (62.3)
心配ごとがある**	79 (44.6)	35 (35.0)	44 (57.1)
肩がこる	77 (43.5)	40 (40.0)	37 (48.1)
肌が荒れやすい**	68 (38.4)	47 (47.0)	21 (27.3)
いらいらする	53 (29.9)	32 (32.0)	21 (27.3)
頭が痛くなりやすい	49 (27.7)	26 (26.0)	23 (29.9)
便秘がちである	44 (24.9)	29 (29.0)	15 (19.5)
元気がでない	40 (22.6)	25 (25.0)	15 (19.5)
めまいがしやすい	36 (20.3)	21 (21.0)	15 (19.5)
夜よく眠れない	22 (12.4)	11 (11.0)	11 (14.3)
胃の調子がおかしい	20 (11.3)	9 (9.0)	11 (14.3)
下痢しやすい	19 (10.7)	9 (9.0)	10 (13.0)
心臓がどきどきしやすい	17 (9.6)	11 (11.0)	6 (7.8)

*: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$

6 朝食内容

朝食における主食、主菜、副菜の揃い方を表14に示した。主食に主菜・副菜が揃っている朝食は、食栄では回答者の10.4%、こどもでは4.3%であった。主食に主菜または副菜が揃っている朝食は食栄が32.1%、こどもは24.3%であった。

表14 朝食における主食・主菜・副菜の揃い方

	人 (%)	
	食物栄養学科	こども学科
主食・主菜・副菜	9 (10.4)	3 (4.3)
主食・主菜	13 (14.9)	8 (11.4)
主食・副菜	15 (17.2)	9 (12.9)
その他	50 (57.5)	50 (71.4)
合計	87 (100.0)	70 (100.0)

考察

1 朝食摂取、生活習慣、健康状況

朝食の欠食率は、こどもが7.1%で食栄の2.0%に比べるとやや高いが、内閣府(2009)による大学生を対象とした調査結果¹³⁾ および川邊ら¹⁴⁾ や北岡ら¹⁵⁾ による大学生の健康実態に関する研究報告より低い値であった。また調査日当日の朝食欠食率(こども18.8・食栄12.9%)も平成23年国民健康・栄養調査結果⁶⁾ に比べると低く、本学学生の朝食摂取状況は良好といえる。しかし欠食の始まりは「大学生になってから」が最も多かったことから、入学前からの食育が必要と思われる。さらに大学を卒業して社会人になった時、欠食の定着化・習慣化が拡大しないように現時点からの朝食摂取見直しも必要である。表には示していないが、朝食の摂取頻度別に健康状態の自己評価をみると、摂取頻度が高いほど「健康である」と評価する結果が得られた。内閣府によ

る調査結果¹³⁾では日ごろの食生活で悩みや不安を感じる内容として「自分の健康」がトップにあがっているが、今回の結果により、朝食欠食をしないことが健康不安解消の有力な手掛かりになることが示唆された。

生活習慣で学科間に有意差が認められたのは夕食の時間である。近年夕食時間が遅くなっているのは国民健康・栄養調査結果でも明らかである^{16, 17)}が、こどもは食栄より夕食時間が遅い学生が多いうえに、夕食から就寝までの時間が短い、朝食の摂取頻度が少ないという傾向がみられた。このような生活習慣は肥満につながる時間が時間栄養学の観点から明らかになっている¹⁸⁾。肥満は生活習慣病を引き起こす主要な因子であり、こどもには生活習慣と肥満の観点をふまえた食育が必要と思われる。

表7に示した睡眠時間と就寝時間の関連を見ると、睡眠時間が6時間未満と回答した人の9割が24時以降の遅い就寝であった（表には示していない。 $p < 0.01$ ）。睡眠時間が短くても睡眠の質は就寝の早い・遅いにより異なる。睡眠時間が短く就寝時間が遅いうえに、夕食時間が遅い、夕食から就寝時間までの時間が短い等の結果が表13にみられる「疲れやすい」「だるくなりやすい」「元気がでない」等の不調の訴えにつながっていると考えられるが、詳細な検討は今後の課題である。

2 朝食摂取と生活習慣の関連

表11では、朝食の摂取頻度が高いほど就寝時間が早く ($p < 0.01$)、起床時間が早い ($p < 0.01$) という結果が得られたことから、就寝時間と起床時間の関連を検討した。表には示さなかったが、24時までに就寝する人の7割が7時までに起床するのに対し、24時以降に就寝する人で7時までに起床するのは4割に過ぎず、就寝時間が早いほど起床時間が早い人が多いという結果 ($p < 0.01$) が得られた。早く休むことが早く起きる習慣を作り、早く起きると朝食を毎日食べることにつながるつまり「早寝・早起き・朝ごはん」を裏付ける結果となった。現在、学童期における食育の現場では栄養教諭を中心とした「早寝・早起き・朝ごはん」運動が推進され、朝食欠食率減少に大きな貢献を果たしている¹⁹⁾。国民健康・栄養調査²⁰⁾では、朝食を食べるために必要な支援内容として習慣的に朝食を欠食している者では男女とも「早く寝る、よく眠る」と回答した者が最も多かった。朝食欠食者が自ら「早寝、早起き」への支援策を求めていることから、大学では学業も含めた学生生活全体を視野に入れて自己管理スキルを高める支援法を考える必要がある。また表14に示したように朝食を毎日摂取していても「主食・主菜・副菜」が揃った栄養バランスの良い朝食を食べている人は少ない。国民健康・栄養調査結果²⁰⁾で、朝食を食べるために必要な支援内容として、朝食をほとんど毎日食べている者では朝食を今まで通り食べるために男性は「家族や周りの人の支援」を、女性は「自分で朝食を用意する努力」をあげている。単身世帯が多い現代社会では男女ともに「自分で朝食を用意できる力」を身につけることが不可欠である。食栄では専門学習の中で学ぶ機会があるが、こどもではその機会は少ない。健康に良い食生活習慣を身につけ、卒業後も継続できるように自炊生活確立をめざす「自炊講習会」を開催してスキル習得促進を図っている大学もある²¹⁾。著者らは県内4大学の管理栄養士養成過程で学ぶ大学生が協同して奈良県の若い年代層の食育活動に携わる「ヘルスチーム菜良」の活動支援に関わってきた。高校生に対しては朝食摂取の食育活動を推進してきた成果をもとにパンフレット²²⁾を作成し、今もなお活用している。本大学内にもヘルスチームを立ち上げ、学生による自発的な食育活動の取り組みが推進できれば大学の健康向上に貢献できるのではないかと考える。

要約

こどもの食育に携わる資格取得が可能な帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科およびこども学科の朝食摂取と生活習慣の現状を把握して、各学科における食育の取り組みの方向性を探ることを目的にアンケート調査を実施した。得られた結果は次のとおりである。

- 1) 朝食を「食べない」人は食栄で2.0%、こどもで7.1%、「毎日食べる」は食栄69.3%、こども63.5%であった。朝食を欠食する習慣が始まった時期は各学科で「大学生のころから」が最も多く、食栄で43.5%、こどもで37.5%であった。
- 2) 両学科の生活時間を見ると、約75%が「24時以降」に就寝し、68%が「6～8時」に起床し、72%が「6～8時」に朝食を摂取していた。起床から朝食までの時間は79%が「30分未満」であった。睡眠時間は「5～6時間」が最も多く(41%)、次いで「6～7時間」(18%)であった。こどもは食栄より夕食時間の遅い人が多く、約半数が「20時以降」の摂取であった($p<0.01$)。またこどもは夕食摂取後、就寝するまでの時間が食栄より短い傾向にあった。
- 3) 朝食の摂取頻度が少ないほど、就寝時間($p<0.05$)、起床時間($p<0.01$)が遅いことが認められた。また夕食時間も遅い傾向にあった。朝食時の食欲との関係では摂取頻度が少ないほど「食欲がない」($p<0.01$)という結果であった。
- 4) ふだんの体調では各学科とも半数以上が「疲れやすい」、「だるくなりやすい」と感じていた。「だるくなりやすい」($p<0.05$)および「心配ごとがある」($p<0.01$)は食栄より子どもに多く、「肌があれやすい」($p<0.01$)は食栄のほうに多くみられた。
- 5) 「主食・主菜・副菜」が揃った朝食は食栄で10.4%、こどもで4.3%に過ぎなかった。

謝辞

アンケート調査実施にご協力いただきました、こども学科基礎演習・ゼミナール担当の諸先生に心より御礼申し上げます。また中・山中・吉田さんをはじめ、本アンケート実施に携わった平成24年度ゼミ生に敬意を表します。

文献

- 1) 時小山ひろみ・荏開津典生:『フードシステムの経済学第5版』, 医歯薬出版, 31-63 (2013)
- 2) 内閣府:『平成23年版食育白書』, 佐伯印刷, 41 (2011)
- 3) 香川靖雄:『科学が証明する新・朝食のすすめ』, 女子栄養大学出版部, 41-80, 81-118 (2007)
- 4) 樋口智子・濱田広一郎・今津屋聡子・入江伸:朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響, 日本臨床栄養学会誌, 29, 35-43 (2007)
- 5) 香川靖雄・柴田重信・小田裕昭他:『時間栄養学』, 女子栄養大学出版部, 75-107 (2009)
- 6) 平成23年国民健康・栄養調査結果の概要:『臨床栄養』, 122, 386 (2013)
- 7) 山崎統道:朝食欠食と女子短大生の食品摂取、疲労自覚症状、ストレスにおよぼす影響, 福岡女子短大紀要, 50, 89-104 (1995)
- 8) 山脇美代:本学学生の食生活習慣と健康との関連について, 純心人文研究第10号, 67-77 (2004)
- 9) 高橋佳子・佐々木敏・本田佳代子・五十嵐浩子:女子大学生における朝食の欠食頻度と栄養素および食品群別摂取量の関連, 和洋女子大学紀要, 51, 9-20 (2011)
- 10) 片村早花・杉村留美子・蜂谷愛・笹谷美恵子:管理栄養士養成校女子大生を対象とした食事調査1人暮らし学生と自宅学生の比較, 日本未病システム学会雑誌, 16, 478-81 (2010)
- 11) 佐々木晶子・酒井治子・三浦裕美・倉田澄子:学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発(第1報)管理栄養士養成校の大学生自身の食事・生活活動状況と自己評価に関する段階的分類, 東

- 京家政学院大学紀要, 49, 21-5 (2009)
- 12) 大迫早苗・川上純子:女子学生のライフスタイルと食生活との関係, 相模女子大学紀要(自然系), 72B, 69-76 (2009)
 - 13) 内閣府食育推進室:大学生の食育について考えるために「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」結果の概要, (2009)
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-gaiyo.pdf>
 - 14) 川邊留里・久野真奈美・松永泰子他:定期健康診断時間診票に基づく本学学生の健康と生活習慣の実態, 福岡女子大学人間環境学部紀要, 38, 61-6 (2007)
 - 15) 北岡英子・倉貫早智・片岡伸子他:大学生の健康実態および関連する生活行動に関する研究, 神奈川県立保健福祉大学誌7 (1), 71-8 (2010)
 - 16) 厚生省保健医療局:『国民栄養の現状(平成9年国民栄養調査結果)』, 第一出版, 53 (1999)
 - 17) 『国民健康・栄養の現状(平成19年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より)』, 第一出版, 221 (2010)
 - 18) 香川靖雄・柴田重信・小田裕昭他:『時間栄養学』, 女子栄養大学出版部, 11-74 (2009)
 - 19) 内閣府:『平成23年版食育白書』, 佐伯印刷, 21 (2011)
 - 20) 国立健康・栄養研究所監修:『国民健康・栄養の現状(平成21年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より)』, 第一出版, 115-6 (2012)
 - 21) 屋代彰子・山田志麻・廣田幸子他:女子大生の健康支援のための基礎調査研究, 九州女子大紀要(自然科学編), 44, 13-32 (2008)
 - 22) ヘルスチーム菜良:『ヘルシーライフ高校生のための健康ガイドブック』, 奈良県健康福祉部健康作り推進課 (2012)