

短期大学生における食生活及び生活習慣調査についての一考察

A Study of Research on Eating Habits and Lifestyle
among Junior College Students

山 岸 博 美

YAMAGISHI Hiromi

【要約】

短期大学生食物栄養学科 1 学年の食生活及び生活習慣について調査を行った。食生活においては朝食の品目数は平均 2.77 品目であり、主食が「ごはん」と「パン」ではごはんの方が品目数は有意に多かった。朝食の品目平均数と体と心の調子との関係については、品目数の多い学生は品目数の少ない学生より体と心の調子が有意に良く、品目数の少ない学生は品目数の多い学生に比べ、心の調子が有意に悪かった。共食については、夕食は 8 回の調査で平均 6.53 回、朝食は平均 4.15 回であった。夕食及び朝食の共食合計回数と体と心の調子との関係については、共食合計回数の多い学生は、共食回数の少ない学生より心の調子が有意に良いことがわかった。このことから、品目の多い朝食を摂取することや共食には、体および心の調子に良い影響を及ぼすことが示唆された。

キーワード

朝食 生活習慣 共食

I. はじめに

人が、生涯を通じて健康に過ごすためには、望ましい食生活や生活習慣を心がけて実践することが大切である。毎日の朝食摂取は単なる栄養補給の役割だけではなく、基本的な食習や生活習慣の確立に有効であると示唆されている¹⁾。しかしながら、平成 26 年国民健康・栄養調査の結果では日本人の朝食欠食率は年齢階級別にみると男女ともに 20 歳代が最も高い²⁾。また、朝食を摂取していても、その内容の偏りについても問題視されている。20 歳代の朝食欠食に関する課題は、将来的に男性は肥満や脂質異常症等の生活習慣病³⁾、女性は低体重児出生率の増加と関係がある⁴⁾とされ、朝食欠食率の減少に向けての対策は日本における喫緊の課題である。そこで、第 3 次食育推進基本計画では、「朝食を欠食する若い世代の割合」

を H27 現状値 24.7%から H32 目標値 15%以下と設定された。

また、誰かと一緒に食事をする共食に関しては、「朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合」を H27 現状値 (週) 9.7 回から H32 目標値 (週) 11 回以上へと設定した。これは、共食の持つ意味が食育に有意な行為であると裏付けるものと示唆される。基本的な食習慣が確立する幼児期においては、家族で食卓を囲む共食を通して、何をどのように食べるかを学ぶことは重要である。食事は、生きるために食べ物を摂取するという生理的行為から味覚の発達、食べ物への関心やその情報の場となり、さらに、会話や感情の共有を図る社会的な意味をもつ場と複合していき、これらの知識やスキルを習得するために共食の意味は大きい。加えて、共食は他者とのかかわりを通して、自己及

び他者理解を深める機会としてもその意味は重要であると考えられる。第3次食育推進基本計画では「地域等で共食したいと思う人が共食する割合」という項目を新たに目標として設定した。これは、近年単独世帯やひとり親世帯等、世帯構造や社会環境の多様化により、家族との共食が難しい人が増えているなかで、地域や所属コミュニティでの共食の機会の提供や環境の推進を目指しているものである。内閣府の「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査報告」では H27 現状値は 64.6%であり、H32 の目標値を 70%以上としている。このことから、共食は人間形成の涵養に一役を担っていることを示しており、生涯を通じた間断なき食育の実践の必要性が伺える。

食事は、その内容だけでなく、「食べ方」も人間形成に影響を与える。本学科で養成している栄養士はその「食」に大きく関与している専門職であることは、言うまでもない。

II. 研究の目的

短期大学生の食習慣及び生活習慣について実態を調査し、学生の食生活や生活習慣と体と心の関係について明らかにすることを目的とした。

III. 方法

1. 調査対象者

本学食物栄養学科（平成 25 年度入学）の学生 102 名（男性 6 名、女性 96 名）を対象とした。

2. 調査方法

2015 年 4 月～7 月の「食生活論」（全 8 回）講義開始前に調査用紙を配布し、8 日分について記入を行った。

3. 倫理的配慮

学生には調査の趣旨と概要、そして回答は成績等には影響しないことを口頭説明し、同意を

得て実施した。

4. 調査項目

質問内容は食生活に関する調査として自分の夕食時刻、夕食と朝食の共食（家族の誰かと食べる）の有無を実施した。朝食に関しては、その摂取の有無と品目数及び品目名について調査を実施した。品目数及び品目名の記入において、水及びお茶は除外した。生活習慣に関する調査は、就寝時刻調査、本日の体の調子及び心の調子について実施した。体や心の調子に関してはあくまでも主観的な判断で、よい、普通、悪い、の 3 段階とした。

5. 分析方法

調査用紙の回収は 102 名（回収率 100%）であったが全項目の調査解答が完全であった 73 名（有効回答率 71.6%）を対象とした。なお、一人暮らしの学生については、共食の実施は物理上困難であると考慮し、今回は対象外とした。統計解析には SPSS Statistics 23 for Windows（IBM、東京）を用い、検定は t 検定を行った。有意水準は 5%、両側検定とした。

IV. 結果

表 1 短期大学生の食生活等状況

調査項目	大学生 n=84(男性:n=1 女性:n=83)				
	平均値	標準偏差	最小値	最大値	
夕食時刻	19:30	1:12	15:00	0:30	
夕食の共食回数	6.53	1.803	0	8	
就寝時刻	0:05	1:07	19:00	4:30	
朝食の摂取回数	7.55	1.093	2	8	
朝食の共食回数	4.15	3.290	0	8	
朝食の品目数 ¹⁾	2.77	1.590	0	7	
主食:ごはん回数	4.44	2.853	0	8	
主食パン回数	2.11	2.407	0	8	
主食:その他回数 ²⁾	0.97	1.453	0	8	
本日の体の調子 ³⁾	よい	5.42	2.708	0	8
	普通	1.93	2.434	0	8
	悪い	0.64	1.229	0	8
本日の心の調子 ³⁾	よい	5.64	2.710	0	8
	普通	1.77	2.264	0	8
	悪い	0.59	1.188	0	6

1) 水・お茶を除く

2) シリアル、菓子等

3) 本人の自覚に基づく主観的判断による

表 2 朝食における主食の種類と朝食品目平均数¹⁾

朝食主食種類	大学生 n=84(男性:n=1 女性:n=83)			
	平均値	標準偏差	最小値	最大値
ごはん	3.41	1.530	1	7
パン	2.36	1.021	1	6
その他 ²⁾	2.11	1.202	1	6
欠食	0:00	0.000	0	0

1) 主食を含んだ品目平均数

2) シリアル、菓子等

表3 主食の種類と朝食品目数

主食	n	mean ± SD	p値
パン	154	2.36 ± 1.021	0.000 *
ごはん	324	3.41 ± 1.530	

* P < 0.05

表4 夕食時刻と夕食の共食回数 n=24

群	mean ± SD	p値
夕食時刻早い	6.08 ± 2.302	0.165
夕食時刻遅い	6.88 ± 1.484	

表5 就寝時刻と朝食欠食回数 n=24

群	mean ± SD	p値
朝食欠食回数多い	0.88 ± 1.624	0.069
朝食欠食回数少ない	0.21 ± 0.588	

表6 朝食品目平均数と体及び心の調子 n=24

項目	群	mean ± SD	p値
体の調子よい	品目平均数多い	6.38 ± 2.242	0.009 *
	品目平均数少ない	4.33 ± 2.884	
体の調子悪い	品目平均数多い	0.50 ± 0.933	0.222
	品目平均数少ない	1.00 ± 1.745	
心の調子よい	品目平均数多い	6.50 ± 2.246	0.004 *
	品目平均数少ない	4.25 ± 2.878	
心の調子悪い	品目平均数多い	0.21 ± 0.588	0.032 *
	品目平均数少ない	1.00 ± 1.615	

* P < 0.05

表7 共食回数¹⁾と体及び心の調子 n=24

項目	群	mean ± SD	p値
体の調子よい	共食回数多い	5.96 ± 2.596	0.166
	共食回数少ない	4.92 ± 2.535	
体の調子悪い	共食回数多い	0.42 ± 0.830	0.329
	共食回数少ない	0.79 ± 1.668	
心の調子よい	共食回数多い	6.54 ± 2.322	0.018 *
	共食回数少ない	4.71 ± 2.851	
心の調子悪い	共食回数多い	0.46 ± 0.977	0.234
	共食回数少ない	0.92 ± 1.586	

1) 共食回数は、朝食と夕食の計

* P < 0.05

1. 短期大学生の食生活等状況調査結果

<表 1 >

1) 夕食時刻について

夕食時刻の平均値は、19:30±1:12 であり、最も早い時刻は 15:00 で、最も遅い時刻は 0:30 であった。

2) 夕食の共食回数について

夕食の共食回数の平均値は 6.53±1.803 回であり、最小値は 0 回で、最大値は 8 回であった。

3) 就寝時刻について

就寝時刻の平均値は、0:05±1:07 であり、最も早い時刻は 19:00 で、最も遅い時刻は 4:30 であった。

4) 朝食の摂取回数について

朝食の摂取回数の平均値は、7.55 回であり、最小値は 2 回で、最大値は 8 回であった。

5) 朝食の共食回数について

朝食の共食回数の平均値は、4.15 回であり、最小値は 0 回で、最大値は 8 回であった。

6) 朝食の品目数について

朝食の品目数は、主食を含んだ数の平均値は 2.77 品目であり、最小値は 0 品目 (欠食) で、最大値は 7 品目であった。

7) 朝食の主食について

朝食における主食別の登場回数の平均値は、

「ごはん」が 4.44 ± 2.853 回で、「パン」が 2.11 ± 2.407 回で、「そのほか」は 0.97 ± 1.453 回であった。

8) 本日の体の調子について

「よい」と回答した平均値は 5.42 ± 2.708 回であり、「普通」と回答した平均値は 1.93 ± 2.434 回であり、「悪い」と答えた平均値は 0.64 ± 1.229 回であった。

9) 本日の心の調子について

「よい」と答えた平均値は 5.64 ± 2.710 回であり、「普通」と答えた平均値は 1.77 ± 2.264 回であり、「悪い」と答えた平均値は 0.59 ± 1.188 回であった。

2. 朝食における主食の種類と朝食品目平均数

1) 主食別による朝食品目数の平均値について <表 2>

「ごはん」の場合は 3.41 ± 1.530 品目、「パン」の場合は 2.36 ± 1.021 品目、「そのほか」の場合は 2.11 ± 1.202 品目であった。

2) 主食別による朝食品目数の平均値に関する検討について <表 3>

t 検定を行ったところ、「ごはん」が主食の場合の品目数に有意差が認められた。(P<0.05)

3. 夕食時刻と夕食の共食回数について <表 4>

調査学生 73 名を三分割し、夕食時刻の早い学生(上位群)と、遅い学生(下位群)から各 24 名を、夕食時刻と共食回数について t 検定を行ったところ、上位群及び下位群の 2 群において、有意差は認められなかった。

4. 就寝時刻と朝食欠食回数について <表 5>

調査学生 73 名から就寝時刻の早い学生(上位群)と、遅い学生(下位群)から各 24 名を、就寝時刻と朝食欠食回数について t 検定を行ったところ、上位群及び下位群の 2 群において、有意差は認められなかった。

5. 朝食品目平均数と体及び心の調子について <表 6>

調査学生 73 名から朝食品目平均数の多い学生(上位群)と少ない学生(下位群)から各 24 名を、朝食品目平均数と体及び心の調子について t 検定を行ったところ、上位群及び下位群の 2 群において、「体の調子がよい」、「心の調子がよい」、「心の調子が悪い」の 3 項目において有意差が認められた。

6. 共食回数と体及び心の調子について <表 7>

調査学生 73 名から夕食と朝食の共食回数合計の多い学生(上位群)と少ない学生(下位群)から各 24 名を、共食回数と体及び心の調子について t 検定を行ったところ、上位群及び下位群の 2 群において、「心の調子がよい」の 1 項目において有意差が認められた。

V. 考察

1. 学生の生活習慣や朝食摂取状況と共食が及ぼす体と心の調子の関係についての検討

夕食時刻であるが、平均時刻は 19 時 30 分であったが、最も遅い時刻は 0 時 30 分と、幅が広い。

夕食時刻の早い群と、遅い群との共食の割合では、有意差は認められなかった。このことから夕食の時刻の早い遅いにかかわらず、各家庭において共食を意識しているということが推察された。なお、夕食の共食が調査中 0 回だった学生は、1 人 (1.4%) で、調査中全て共食という学生は 34 人 (46.6%) であった。次に、就寝時刻であるが、最大値と最小値の開きが大きく、これは、夕食時刻とともに、ライフスタイルの多様化を表すものであろう。

朝食の共食回数は、夕食より低い値であったが、2 回に 1 回は共食を行っていることになる。しかしながらこれはあくまで平均値であり、調

査中に共食が 0 回だった学生は 18 人 (24.7%) と約 4 分の 1 を占めていた。

なお、調査中朝食を全て共食していた学生は 21 人 (28.8%) であった。

2. 朝食の摂食状況と体と心の関係についての検討

朝食摂食回数は 8 回の調査日数中 7.55 回であるため、欠食率は 5.6% となる。これは、平成 26 年国民健康・栄養調査結果の 20 歳代女性の朝食欠食のうち、「何も食べない」と回答した 10.7% と比較して低く、本学科生の朝食摂取への意識の高さがうかがえた。また、朝食欠食率と就寝時刻との間に有意差は認められなかった。このことから、大学生になると、朝食摂取は毎日の習慣として定着しており、就寝時刻とは関係なく食べていると示唆された。朝食の品目数については、平均 2.77 品目であり、「主食」+「主菜」+「副菜」といった形態が推察された。

主食の出現率は、「ごはん」のほうが「パン」の 2 倍の割合で多かった。本学生の主食に「ごはん」が多かったのは稲作単一経営（単一経営：農産物販売金額のうち、主位部門の販売金額が全販売金額の 8 割以上を占める経営体をいう）の割合が全国一位⁵⁾ である県民性との関連性が示唆された。本研究では、主食がごはんの場合、朝食における品目数がパンやそのほかの主食と比較して有意に多いことがわかった。このことから、ごはんを主食とする朝食は品目数の多いバランスの良い食事への一つの手だてと推察された。しかし、これからの栄養士は一人ひとりの個別性や多様な食生活を認知したうえで、パン食やシリアル等を用いた場合のバランス良い朝食の提案もしていかなければならない。さらに栄養バランスはもとより、短時間で準備できるような簡便性も考慮した献立の開発・普及も必要であろう。

最後に、朝食の品目数と体や心の調子との関

連だが、今回の調査では朝食品目平均数が多い学生は、平均数が低い学生より体と心の調子が有意に良い結果となった。これは、品目数の多い朝食は多種類の栄養素摂取が可能のため、栄養バランスの良い朝食が、日々の体や心の健康に役立つことを裏付ける結果となった。

人は、食べ物を摂取することによって生命を維持する。しかし、「食事」は生命維持をはじめ、身体機能の維持や生活機能の維持といった「生理的摂取」の目的だけではない。楽しみや幸福感を味わう「感覚・感情的摂食」や情緒の安定や気分転換のための「情緒的摂食」、共同体としての帰属意識やコミュニケーションの育成といった「社会的摂食」、健康増進のための「認知的摂食」、おいしそうといった外的刺激による「外発的摂食」、儀礼や食文化の伝承といった「文化的摂食」等、その行為の目的や意味は多様である⁶⁾ とともに食事はその人の生活状況を反映しているといえる。栄養士法では、「栄養士は栄養の指導を業とする」職業⁷⁾ とされているが、このことから栄養士の指導は単なる「栄養学」だけでなく、「健康の保持増進や QOL (Quality of Life) の向上」といった人の一生にかかわる栄養指導や教育を行うことの重責の念をもち、職務に望まねばならない。さらに食事の持つ目的や意味を理解しながら、自らが実践できる栄養士の育成に教員は研鑽せねばならない。これは学生の専門職としてのコンピテンスの修得につながると考えられる。

3. 本研究の限界

本研究において、短期大学生の生活状況や共食、朝食の摂取状況と体と心の調子との関連について明らかになった一方、食生活管理に影響すると考えられる個人的要因（家族構成や生活環境、アルバイトの有無等）、体と心の調子に関しての判定基準はあくまでも自己判定であり、専門的外部評価を実施することができなかったため、体調把握の妥当性について今後さら

に検討する必要がある。加えて、調査対象者が短期大学の学生に限られたことも課題となる。

VI. 結論

朝食の品目数は平均 2.77 品目であり、主食が「ごはん」と「パン」ではごはんのほうが品目数は有意に多かった。朝食の品目平均数と体と心の調子との関係については、品目数の多い学生は品目数の少ない学生より体と心の調子が有意に良く、品目数の少ない学生は、品目数の多い学生より心の調子が有意に悪かった。また、夕食及び朝食の共食合計回数と体と心の調子との関係については、共食合計回数の多い学生は、共食回数の少ない学生より心の調子が有意に良いことがわかった。このことから、品目の多い朝食を摂取することや共食には、体および心の調子に良い影響を及ぼすことが示唆された。

謝辞

本研究の実施にあたりご協力いただきました対象者の学生の皆様に心より感謝申し上げます。

利益相反

利益相反に相当する事項はない。

文献

- 1) 平成 26 年版食育白書 (内閣府)
- 2) 平成 26 年国民健康・栄養調査結果の概要 (厚生労働省)
- 3) 「時間栄養学 時計遺伝子と食事のリズム」
女子栄養大学出版部 香川靖雄編著 2012
年 2 月 20 日初版第 4 刷発行
- 4) 日本栄養士会雑誌 第 56 巻 第 10 号 2013
年 「胎児期からの栄養管理」福岡秀興
- 5) 「2015 年農林業センサスの結果から」
富山県統計調査課 生計農林課

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1015/e/cm/back/2016aug/tokushu/index3.html> 2016.8.24 アクセス

- 6) 「食生活論」光生館 岡崎光子編著 2015 年
3 月 15 日初版第 1 刷発行
- 7) 栄養士法 (昭和 22 年 12 月 29 日法律 第
245 号 最終改正 平成 19 年 6 月 27 日)