富山短期大学紀要第四十五卷

研究ノート

# 学生の生活習慣調査の一考察

## Examination of Student Lifestyle Habits

大 菅 洋 子 OSUGA Yoko

I はじめに

国民健康・栄養調査は身体状況、栄養摂取状況、運動量(歩行数)、生活習慣状況(アンケート)の調査(平成18年11月時点)によって構成され、毎年11月の1日(祝祭日を除く)に実施されている。筆者は国民健康・栄養調査に準じた内容で学生の生活習慣状況を調べたので、その概要を報告する。

Ⅱ 調査方法

- 1)調査時期 平成19年11月と20年10月
- 調査対象者 本学食物栄養学科1・2年の女
   子学生239名(回収率98.8%)
- 3)調査の内容と方法 厚生労働省「国民健 康・栄養調査」の生活習慣調査票(アンケート)と同内容を印刷して配布し、記入してもらった。調査内容は28項目にわたっているが、本報では欠食、間食、飲酒の各頻度、喫 煙経験、睡眠評価、健康日本21と生活習慣病の認識、食事状況、栄養成分表示、体型自己評価の10項目についての検討を行った。あわせて、平成16年度富山県民健康・栄養調査の20歳代女性44名と平成18年度国民健康・栄養調査の20歳代女性430名との比較も行った。対

象者の属性は表1の通りである。

#### Ⅲ 結果および考察

- 健康の維持・増進を図り、健やかで元気な 生活を送る基本として、まず、食事管理が大 切と考えられる。そこで、食生活面からの生 活状況を国民健康・栄養調査の項目に従って 調べ、表2に示した。更に、富山県民健康・栄 養調査の20歳代女性(以下、県女性という) と国民健康・栄養調査の20代女性(以下、国 女性という)とも比較した。
- 1) 欠食頻度

「健康日本21」では20歳代・30歳代の欠食率 (菓子・果物などのみ+サプリメントなどのみ+ 何も食べない人の割合)の目標値を15%以下に設 定している。このことは、欠食しない人の割合 が85%以上ということになる。表1より、欠食し

表1 対象者の属性

			(名)
	短大生	16年度富山県民 健康・栄養調査	18年度国民 健康·栄養調査
調査総人数	239	1131	8207
男	-	523	3793
女	239	608	4414
20代女性	_	44	430

/**//**/

		学生 1,2年 女性 n=239		富山県民健康 · 栄養調査 20代女性 n=44		国民健康・栄養調査 20代女性 n=430	
	①毎日1食(週7食)以上	12	5.0	7	15.9	60	14.0
	②週4食以上7食未満	6	2.5	3	6.8	31	7.2
欠食頻度	③週2食以上4食未満	36	15.1	4	9.1	57	13.3
	④欠食しない又は週2食未満	185	77.4	27	61.4	282	65.6
	⑤無回答	-	-	3	6.8	-	_
	①毎日2回(週14回)以上	25	10.5	7	15.9	97	22.6
	②每日1回以上2回未満	87	36.4	18	40.9	176	40.9
間食頻度 (夜食含む)	③週2回以上7回未満	93	38.9	14	31.8	94	21.9
(12) 良吉心)	④しない又は週2回未満	34	14.2	3	6.8	63	14.7
	- ⑤無回答	-	-	2	4.5	-	-
	①毎日2回(週14回)以上	4	1.7	0	0	8	1.9
	②毎日1回以上2回未満	13	5.4	2	4.5	65	15.1
外食頻度	③週2回以上7回未満	81	33.9	17	38.6	155	36.0
	<u>④しない又は週2回未満</u>	141	59.0	23	52.3	202	47.0
	⑤無回答	_	-	2	4.5	_	-
		2	0.8	1	2.3	9	2,1
	②週5~6日	1	0.4	0	0	10	2.3
	③週3~4日	1	0.4	2	4.5	15	3.5
	<u>④</u> 週1~2日	7	2.9	4	9.1	51	11.9
飲酒頻度	<u>⑤</u> 月1~3日	41	17.2	13	29.5	100	23.3
	<u>⑥</u> やめた(1年以上経過)	0	0	0	0	11	2.6
	⑦飲まない、飲めない	95	39.7	21	47.7	233	54.3
	<ul> <li>⑧無回答</li> </ul>	*92	38.5	3	6.8	-	-
	③ ①合計100本以上又は6ヶ月以上	5	2.1	12	27.3	96	22.4
	②合計100本未満又は6ヶ月未満	12	5.0	5	11,4	41	9.6
喫煙経験	③吸ったことはない	128	53.6	25	56.8	292	68.1
	<u>③破りたことはない</u> ④無回答	*94	39.3	23	4.5		-
	③ <u>二回日</u> ①毎日	94 5	29.4	10	58.8	66	48.2
喫煙習慣	() 毎日 ②ときと <sup>*</sup> き	3	17.6	3	17.6	19	13.9
(現在吸って	③この1ヵ月間吸っていない	9	52.9	3	17.6	51	37.2
いる)	<ul><li>④この155月間線900%は10</li><li>④魚田谷</li></ul>	-	-	1	5.9	1	0.7
	①十分にとれている	35	14.6	7	15.9	110	25.6
(上 苦 汞 (汞	②まあまあとれている	126	52.7	22	50.0	216	50.2
休養評価 (休養がとれ	③あまりとれていない	64	26.8	13	29.5	96	22.3
ている)	③あまりとれていない ④まったくとれていない	10	4.2	0	29.5	90 8	1,9
	<ul> <li>⑤無回答</li> </ul>	4	1.7	2	4.5	-	-
	0	4 25	10.4	2	4.5	33	7.7
	<ul> <li>①5時間未満</li> <li>②5時間以上6時間未満</li> </ul>	82	34.3	13	29.5	115	26.7
	③6時間以上7時間未満	79	34.3	21	47.7	155	36.0
睡眠時間	④6時間以上7時間未満	42	17.6	4	9.1	91	21.2
(1ヶ月間)	⑤8時間以上9時間未満	42	4.6	2	4.5	30	7.0
	⑥9時間以上9時間不満	0	4.0	0	4.5	6	1.4
	③9时间以上 ⑦無回答	_		2	4.5	-	- 1,4
健康日本21 の認識	① <u>無回告</u> ① 内容を知っている	199	83.3	3	6.8	31	7.2
	①内谷を知っている ②聞いたことがあるが内容は知らない	40	16.7	4	9.1	62	14.4
	②聞いたことがない	40	0	4 25	56.8	62 	78.4
	③聞いたことがない ④初めて知った	0	0	10	22,7		
	④初めて <u>知うた</u> ⑤無回答	-	0	10		_	_
	· · · · · · ·		067		4.5	054	- 50.1
바 25 33 18	①内容を知っている	231	96.7	28	63.6	254	59.1
生活習慣病 の認識	②聞いたことがあるが内容は知らない	8	3.3	14	31.8	152	35.3
い言語	③知らない ③ 知 日 な	0	0	0	0	24	5.6
	④無回答	-	<u>-</u> + 法者を今む	2	4.5		-

### 表2 生活習慣の状況(1)

※調査日現在、20歳未満者を含む (註)数値の左は人数(名)、右は比率(%)

ない者は、学生185名(77.4%)、県 図1 (%) 女性27名(61.4%)、国女性282名 (65.6%)で国の目標値より7~24%も 低い。毎日1食以上の欠食者が学生 5.9%、県女性15.9%、国女性14%と なっている。食事することの大切さ、 とりわけ朝食の大切さが啓発されてい る現在、栄養学を学んでいる者は欠食 しないことを心がけ、他の人の見本と なるべきであろう。「朝食は今日が始 まる出発点」は本年度(平成21年度)の食育推

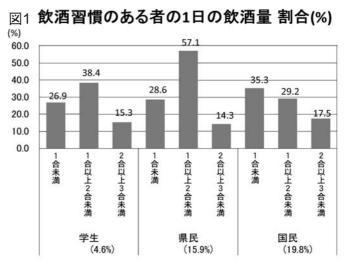
まる山光点」は本平度(千成21年度)の長有推 進のスローガンでもある。

2) 間食頻度

間食することによって食事が乱れることはい けないが、節度ある間食は心の癒し、体調管理 にほどよい影響をもたらすと考えられる。間食 を毎日1回以上2回未満とする者が学生87名 (36.4%)、県女性18名(40.9%)、国女性176名 (40.9%)となり、対象者の1/3~1/2が適度の間 食をしていると思われる。間食とは、エネル ギー源となる食物、飲み物のことを言い、砂糖 やミルクを加えないお茶類(日本茶、コー ヒー、紅茶等)、水及び錠剤・カプセル・顆粒 状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食 とは言わないとされている。

3) 外食頻度

日常の生活において、食事は家庭できちんと した内容で家族一緒に時間をかけて(30分程 度)食べることが望ましいとされている。外食 をしないまたは週2回未満とする者が学生141名 (59.0%)、県女性23名(52.3%)、国女性202名 (47.0%)となり、対象者の半数となっている。 表には示していないが、県民全体の75.6%、国民 全体の69.1%に比して15~20%程度低く、20歳代 女性の外食率が高いことの表れである。また、 学生では週2回以上7回未満が33.9%となってお



り、アルバイト等が影響しているものと考えら れる。

4) 飲酒頻度

飲酒については調査時に満20歳未満の者は答え ていないが、酒(アルコール)を毎日飲むとする 者が学生に2名おり、意外であった。夕食時に家 族で飲んでいるのであろうか。飲酒習慣のある者 が学生11名(46%)、県女性7名(15.9%)、国女 性85名(19.8%)いる。彼女たちの1日の飲酒量を 図1に示した。図より、2合未満とする者が、学 生65.3%、県女性85.7%、国女性64.5%となってい る。1合未満とする者は飲酒習慣者の約1/3程度 であった。

5) 喫煙習慣

これまでに喫煙したことがない者は学生128名 (53.6%)、県女性25名(56.8%)、国女性292名 (68.1%)となって、未経験者は意外に少ない。 また、喫煙経験者(学生7.1%、県女性38.7%、国 女性33%)のうち、現在も毎日吸っている者が学 生5名(29.4%)、県女性10名(58.8%)、国女性 66名(48.2%)いる。禁煙運動が展開されている 折、自らの健康観をもっと高めてほしい。20歳代 の女性として、将来の身体への影響も考えてほし いと思った。反面、この1ヵ月間は吸っていない 者も学生9名(52.9%)、県女性3名(17.6%)、 国女性51名(37.2%)おり、このまま継続して習 慣化してほしい。

6)睡眠時間と休養評価

1ヶ月間の平均の睡眠時間は5時間以上6時 間未満とする者が学生82名(34.3%)、県女性13 名(29.5%)、国女性115名(26.7%)で約1/3と なっている。また、6時間以上7時間未満と する者も、学生79名(33.1%)、県女性21名 (47.7%)、国女性155名(36%)おり、全体の60 ~70%の者が5~7時間の睡眠時間となってい る。休養に対する睡眠評価では、休養が十分と れている、まあまあとれているを合わせると学 生161名(67.3%)、県女性29名(65.9%)、国女 性326名(75.8%)となっており、睡眠時間に比 べて県女性は休養不足の傾向となった。睡眠の 要因として寝室・寝具、疲労度、生活環境等の 影響があるものと思う。学生の睡眠時間と休養 評価の関係では5~6時間未満が21.9%、6時間以 上7時間未満が30.5%で、あわせて52.4%の者が休 養がとれているとしている(表3)。その時の体 調によっても熟睡度は異なるが、6~7時間程度 の睡眠は必要であろう。同学生の平成19年4月に 行った生活時間調査(タイムスタディー)で は、平日の就寝時刻は23・24時台が65.1%、起床 時刻は6・7時台が81.5%で、睡眠時間は7.2時間、 休日が就寝時刻は23・24時台が62.8%、起床時刻 は7・8時台が53.5%で、睡眠時間は8.7時間となっ ていた。

表3睡眠時間と休養評価 一学生の場合-

				(%)
評価時間	+分とれている	まあまあ とれている	あまりとれて いない	まったくとれて いない
5時間未満	0	2.4	2.4	1.2
5時間以上 6時間未満	1.2	20.7	13.4	-
6時間以上 7時間未満	3.7	26.8	4.9	-
7時間以上 8時間未満	9.8	9.8	1.2	-
8時間以上 9時間未満	1.2	1.2	-	-

7) 健康日本21と生活習慣病の認識状況

健康日本21と生活習慣病の認識度をみると、 学生は内容を知っているが各々83.3%と96.7%と なって県女性の6.8%と68.6%、国女性の7.2%と 59.1%に比べて大いに高くなっている。しかし、 栄養学を学ぶ立場であることを考慮すると各々 100%でありたい。また、聞いたことがない、は じめて知ったとする者が県女性で79.5%と31.8%、 国女性で78.4%と35.3%おり、健康日本21政策が 出来て10年目、成人病から生活習慣病となって 14年目を迎えているのに地域社会における認識 度はまだまだ低いと思った。健康増進、QOL、 well-beingが求められている現状では施策の実 践・習慣化にまだまだ困難なものを感じる。

- 2. 生活習慣のうち、特に食生活状況の内容を 表4に示した。富山県では平成12年(2000年) に策定された健康日本21(第3次国民健康づく り施策)に準じて「1日に少なくとも1回はき ちんとした食事を2人以上で30分以上かけて食 べる」ことをスローガンにあげて、食事面か らの健康づくりを展開している。
- 1) 食事状況

食事量についての学生の自己評価は適正な量 であるとする者が160名(66.9%)とまだまだ低 い。まず、自らの食事量を確認してほしい。食事 時間については十分とする者が178名(74.5%) で、県女性の26名(59.1%)に比して高いが、 ゆっくりよく噛んで食べることの大切さも認識す

る必要がある。健康日本21でも歯の健康が盛 りこまれている。食事の量が適量で、一緒 に食べる人が有り、時間も十分にかけて食 べるとする者は51.8%にとどまっていた。ま た、先に述べたタイムスタディー(平成19 年4月)では30分未満とする者が平日の朝食 は85%に対して夕食は39%となり、夕食にか ける時間が長くなっていた。食事の時間帯

食事量         ①適量である         160         66.9         35         79.5           (2)適量でない         79         3.1         7         15.9           (3)無回答         -         -         2         4.5           (1)一緒に食べる人が有         216         90.4         38         86.4           (2)一緒に食べる人が第         23         9.6         4         9.1           (2)一緒に食べる人が第         23         9.6         4         9.1           (3)無回答         -         -         2         4.5           (1) 十分である         178         74.5         266         59.1           (2) 十分でない         60         25.1         16         36.4           (3)無回答         1         0.4         2         4.5           (2) 大変よい         3         1.3         0         0           (2) ない         69         28.9         23         52.3           (3) 少し問題あり         141         59.0         15         34.1           (4) 問題多い         26         10.9         4         9.1           (5) 無回答         -         -         2         4.5           (3) かし間超あり         141         59.0         15         34	<b>海太百日</b>			学生		富山県民健康·栄養調査	
食事量         ②適量でない         79         33.1         7         15.9           ③無回答         -         -         2         4.5            ①         ③無回答         -         -         2         4.5            ①         ③無回答         -         -         2         4.5            ①         ③無回答         -         -         2         4.5           ③無回答         -         -         2         4.5         5            ①         ③無回答         -         -         2         4.5           食事         ①         ①         178         74.5         26         59.1           ②未回答         1         0.4         2         4.5         5           ②未回答         1         0.4         2         4.5           ②未回答         1         0.4         2         4.5           ②まの目         ③上のでない         60         25.1         16         36.4           ③まの目答         1         0.4         2         4.5         34.1           ○注い         ③をしししい         26         10.9         4         9.1           ⑤無回答	調査項目		1,2年 女性 n=239		20代女性 n=44		
食事状況         ③無回答         -         -         2         4.5           食事 時間         ①一緒に食べる人が有         216         90.4         38         86.4           (2)一緒に食べる人が無         23         9.6         4         9.1           ③無回答         -         -         2         4.5           食事 時間         ①十分である         178         74.5         26         59.1           ②無回答         1         0.4         2         4.5           (1十分であふ         178         74.5         26         59.1           (1)         ①牛分でない         60         25.1         16         36.4           (1)         ①大変よい         3         1.3         0         0           (2)         ①大変よい         3         1.3         0         0           (2)         ①         15         34.1         15         34.1           (2)         ②しくしし         10         82.0         23         52.3           (2)         ③しくしとしたい         196         82.0         23         52.3           (2)         ②しくしまりま         1.1         10         22.7         4.5           (3)         ①         ○			①適量である	160	66.9	35	79.5
食事状況         ①一緒に食べる人が有         216         90.4         38         86.4           共食         ②一緒に食べる人が無         23         9.6         4         9.1           ③無回答         -         -         2         4.5           食事         ①十分である         178         74.5         26         59.1           ②無回答         1         0.4         2         4.5           ③無回答         1         0.4         2         4.5           ③本の目         ③少し問題あり         141         59.0         15         34.1           ○書         ③少し問題あり         141         59.0         15         34.1           ○書         ③少しまりよくしたい         26         10.9         4         9.1           ⑤無回答         -         -         2         4.5         34.1           ○書         ③少しまうとしょくしたい         196         82.0         23         52.3		食事量	②適量でない	79	33.1	7	15.9
共食         2一緒に食べる人が無         23         9.6         4         9.1           ③無回答         -         -         2         4.5           食事         ①十分である         178         74.5         26         59.1           ②無回答         1         0.4         2         4.5           ②無回答         1         0.4         2         4.5           ③無回答         1         0.4         2         4.5           ①大変よい         60         25.1         16         36.4           ①大変よい         3         1.3         0         0           ②少し閉題あり         141         59.0         15         34.1           ○注評価         ④りし問題多い         26         10.9         4         9.1           ⑤無回答         -         -         2         4.5           ⑦うよりよくしたい         196         82.0         23         52.3           ②少後の         ②今のままでよい         28         11.7         9         20.5           ③持に考えていない         196         82.0         23         52.3           ②使ののままでよい         18         175         73.2         20         45.5           ②見たことがある         175			③無回答	-	-	2	4.5
食事状況「(1) 十分である(-)(-)(2)(4.5)食事情(1) 十分である17874.52659.1(2) 十分でない6025.11636.4(3) 無回答10.424.5(1) 大変よい31.300(2) よい6928.92352.3容の自3少し問題あり14159.01534.1(2) はい2610.949.1(5) 無回答24.5(4) 問題多い2610.949.1(5) 無回答24.5(3) (4) はくしたい19682.02352.3(3) (4) (5) (5) (5) (3) (3)135.41022.7(4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)			①一緒に食べる人が有	216	90.4	38	86.4
食事 時間①十分である ② (2)十分でない17874.52659.1②無回答100025.11636.4③無回答10.424.5①大変よい31.300食事内②少し問題あり14159.01534.1○評価④問題多い2610.949.1○第回首③少し問題あり14159.01534.1○評価④問題多い2610.949.1⑤無回答24.5③かうよくしたい19682.02352.3②今のままでよい2811.7920.5③特に考えていない135.41022.7④無回答20.824.5③物からない220.824.5②力からない3815.91636.4③からない229.2613.6④無回答41.724.5③からない229.2613.6④無回答41.724.5③からない229.2613.6④無回答41.724.5③からない229.213.6④少したっている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3		共食	②一緒に食べる人が無	23	9.6	4	9.1
食事状況 倍間日かでない6025.11636.4③無回答10.424.5食事内 容の自 己評価①大変よい31.300②少し問題あり14159.01534.1○部回答2610.949.1⑤無回答24.5今後の 食事②今のままでよい2811.7920.5③特に考えていない19682.02352.3②特に考えていない135.41022.7④無回答20.824.5ご見たことがある17573.22045.5栄養成分表示③わからない229.2613.6④無回答41.724.5※養成分示示1太っている5322.21329.5②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④やせている156.336.8			③無回答	-	-	2	4.5
食事状況 倍間日かでない6025.11636.4③無回答10.424.5食事内 容の自 己評価①大変よい31.300②少し問題あり14159.01534.1○部回答2610.949.1⑤無回答24.5今後の 食事②今のままでよい2811.7920.5③特に考えていない19682.02352.3②特に考えていない135.41022.7④無回答20.824.5ご見たことがある17573.22045.5栄養成分表示③わからない229.2613.6④無回答41.724.5※養成分示示1太っている5322.21329.5②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④やせている156.336.8		合市	①十分である	178	74.5	26	59.1
食事状況         (3)無回答         1         0.4         2         4.3           食事内         ①大変よい         3         1.3         0         0           ②少し問題あり         69         28.9         23         52.3           容の自         ③少し問題あり         141         59.0         15         34.1           日評価         ④問題多い         26         10.9         4         9.1           ⑤無回答         -         -         2         4.5           今後の         ①今よりよくしたい         196         82.0         23         52.3           今後の         ②今のままでよい         28         11.7         9         20.5           ③特に考えていない         13         5.4         10         22.7           ④無回答         2         0.8         2         4.5           ③特に考えていない         13         5.4         10         22.7           ④無回答         2         0.8         2         4.5           ③見たことがある         175         73.2         20         45.5           ②見たことがない         38         15.9         16         36.4           ③わからない         22         9.2         6         13.6           ④無回答 <td></td> <td>▶ <b>艮</b>尹 □ <b>咕</b>問</td> <td></td> <td>60</td> <td>25.1</td> <td>16</td> <td>36.4</td>		▶ <b>艮</b> 尹 □ <b>咕</b> 問		60	25.1	16	36.4
小数よい         3         1.3         0         0           食事内         ②よい         69         28.9         23         52.3           容の自         ③少し問題あり         141         59.0         15         34.1           百評価         ④問題多い         26         10.9         4         9.1           5無回答         -         -         2         4.5           今後の         ①今よりよくしたい         196         82.0         23         52.3           今後の         ①今よりよくしたい         196         82.0         23         52.3           今後の         ②今のままでよい         28         11.7         9         20.5           ③非に考えていない         13         5.4         10         22.7           ④無回答         2         0.8         2         4.5           ②見たことがある         175         73.2         20         45.5           ②見たことがある         175         73.2         20         45.5           ②見たことがない         38         15.9         16         36.4           ③わからない         22         9.2         6         13.6           ④無回答         4         1.7         2         4.5           ②ふつう<	合重件刀	时间	③無回答	1	0.4	2	4.5
容の自 ご評価③少し問題あり14159.01534.1ご評価④問題多い2610.949.1⑤無回答24.5今後の 食事①今よりよくしたい19682.02352.3③特に考えていない2811.7920.5③特に考えていない135.41022.7④無回答20.824.5②見たことがある17573.22045.5②見たことがある17573.22045.5②見たことがある17573.22045.5②見たことがない3815.91636.4③わからない229.2613.6④無回答41.724.5②したっている5322.21329.5②少したっている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3	及爭扒加		①大変よい	3	1.3	0	0
己評価 ()))))) ())))))))))))))))))))))))))))))))))))				69	28.9	23	52.3
⑤無回答24.5今後の 食事①今よりよくしたい19682.02352.3③令のままでよい2811.7920.5③特に考えていない135.41022.7④無回答20.824.5①見たことがある17573.22045.5②見たことがない3815.91636.4③わからない229.2613.6④無回答41.724.5②したっている5322.21329.5②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3		容の自	③少し問題あり	141	59.0	15	34.1
今後の 食事1 (今) (2) (2) (4) (4) (4) (4) (4)196 (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4)196 (2) (2) (2) (4) (2)100 (2) (2) (2) (2) (4) (2)100 (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2)100 (2) (2) (2) (2) (2)100 (2) (2) (2)100 (2) (2) (2)100 (2) (2) (2)100 (2) (2) (2)100 (2) (2)100 (2) (2)100 (2) (2)100 (2) (2)100 (2)			<ul><li>④問題多い</li></ul>	26	10.9		9.1
今後の 食事2今のままでよい2811.7920.5③特に考えていない135.41022.7④無回答20.824.5①見たことがある17573.22045.5②見たことがない3815.91636.4③わからない229.2613.6④無回答41.724.5①太っている5322.21329.5②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3			⑤無回答	I	-	2	4.5
食事③特に考えていない135.41022.7④無回答20.824.5第養成分表示①見たことがある17573.22045.5②見たことがない3815.91636.4③わからない229.2613.6④無回答41.724.5①太っている5322.21329.5②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3			①今よりよくしたい	196	82.0	23	52.3
④無回答20.824.5①見たことがある17573.22045.5②見たことがない3815.91636.4③わからない229.2613.6④無回答41.724.5①太っている5322.21329.5②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3				28	11.7	9	20.5
栄養成分表示①見たことがある17573.22045.5②見たことがない3815.91636.4③わからない229.2613.6④無回答41.724.5①太っている5322.21329.5②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3			③特に考えていない	13	5.4	10	22.7
栄養成分表示②見たことがない3815.91636.4③わからない229.2613.6④無回答41.724.5①太っている5322.21329.5②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3			<ol> <li>④無回答</li> </ol>	2	0.8	2	4.5
米食成方衣小       ③わからない       22       9.2       6       13.6         ④無回答       4       1.7       2       4.5         ①太っている       53       22.2       13       29.5         ②少し太っている       82       34.3       16       36.4         ③ふつう       79       33.1       9       20.5         ④少しやせている       15       6.3       3       6.8         ⑤やせている       10       4.2       1       2.3				175	73.2	20	45.5
③わからない         22         9.2         6         13.6           ④無回答         4         1.7         2         4.5           ①太っている         53         22.2         13         29.5           ②少し太っている         82         34.3         16         36.4           ③ふつう         79         33.1         9         20.5           ④少しやせている         15         6.3         3         6.8           ⑤やせている         10         4.2         1         2.3	一 学業市公	キテ		38	15.9	16	36.4
(1)太っている5322.21329.5②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3	不食成力	12小		22	9.2	-	13.6
体型の自己評価②少し太っている8234.31636.4③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3			④無回答	4	1.7	2	4.5
体型の自己評価③ふつう7933.1920.5④少しやせている156.336.8⑤やせている104.212.3	体型の自己評価				22.2		
体型の自己評価 ④少しやせている ⑤やせている 10 4.2 1 2.3							
(4)少しやぜている ⑤やせている 10 4.2 1 2.3					33.1		20.5
				15	6.3	3	
				10	4.2	1	2.3
			⑥無回答	-	-	2	4.5

表4 生活習慣の状況(2)

も、朝食は6~7時台が70%、夕食は18~19時台が 60%である。中には21時台が12%、22時台が5%い た。

食事内容の自己評価では少し問題あり、問題多 いとする者を合わせると学生が167名(69.9%)と なり、県女性の19名(43.2%)に比べて約30%も 高い。これは学生がある程度の知識を持ち、自 己を見つめる目が県女性に比して厳しいことも 一因と思われる。今後の食事で今よりよくした いとする者が196名(82%)おり、一層の関心と 実践力を身につけて、社会で活躍してほしい。 反面、現在の食事に少し問題あり、問題多いと しながらも、今のままでよい、特に考えていな いとする者があわせて7.4%もおり、猛反省を促 す(表5)。 (註)数値の左は人数(名)、右は比率(%)

#### 表5 現在の食事と今後の食事一学生の場合一

			(°)
今後の食事 現在の食事	今よりよくしたい	今のままでよい	特に考えていない
大変よい よい(30.2%)	89.7	6.9	3.4
少し問題あり 問題あり(69.9%)	92.6	3.7	3.7

2) 栄養成分表示

栄養成分表示をみたことがある者は学生175名 (73.2%)で、県女性23名(52.3%)に比して高い ことは当然と思えるが、見たことがない、わか らないとする者が学生に60名(25.1%)いること に疑問を感じる。献立作成時の栄養計算に食品 成分表ばかりでなく、加工食品の成分値にも配 慮しており、意外な結果である。今後の検討課 題でもある。また、県女性の50%が見たことがな い、わからないには少し驚きの念をいだかざる を得ない。啓蒙運動をしっかり行わなければい けない。

3) 体型の自己評価

一般的に20歳代、30歳代の女性には痩身志望 者が多く、低体重児出産等、胎児や乳児の発育 に影響をもたらしていることも多いと言われて いる。今回の調査では自己の体位(体重・身 長)やBMI(肥満度指数)は調べていないが、 自分の体型を太っている、少し太っているとす る者が学生で135名(56.5%)、県女性29名 (65.9%)おり、半数以上が太っているとして、

ふつうとする者(学生79名の33.1%、県女性9名 の20.5%)の2~3倍となっている。適切な自己判 断が出来るように、授業や公的施策のより一層 の工夫と必要性が浮かび上がっている。

また、適正な体型を維持するには食事面でな く、日常の身体活動のあり方等も考えなければ いけない。先に述べた学生のタイムスタディー では、平日が睡眠434分、座位(授業を含む) 570分、立位(炊事、バイトを含む)124分、歩 行38分、運動21分、その他253分となって、1日 1440分のうち立位8.6%、歩行2.6%、運動1.5%と動 きの少ないことを示していた。体型ばかりでな く、健康維持・増進の面からもまず、ウォーキ ングが推奨されていることを熟知しなければい けない。

#### IV まとめ

国民健康・栄養調査の生活習慣状況(アン ケート)に準じて学生の生活習慣を調べ、富山 県民健康・栄養調査(平成16年度)、国民健 康・栄養調査(平成18年度)の20代女性の結果 と比較した。調査対象学生は本学食物栄養学科 1・2年の女子(平成19・20年度)、239名であ る。

- 1) 欠食頻度 欠食しない者は学生77.4%、県女 性61.4%、国女性65.6%であった。国の目標値 は85.5%である。
- 2)間食頻度 毎日1回以上2回未満の間食をする者が学生36.4%、県女性40.9%、国女性40.9%
   であった。
- 3)外食頻度 学生の33.9%は週2回以上7回未満 外食をしていた。
- 4) 飲酒頻度 飲酒習慣のある者は学生4.6%、
   県女性15.9%、国女性19.8%であった。
- 5) 喫煙経験 喫煙経験者は学生7.1%、県女性 38.7%、国女性33.0%であった。
- 6)睡眠時間と休養評価 睡眠時間が6時間以上 7時間未満が学生33.1%、県女性47.7%、国女性 36.0%であった。睡眠による休養評価では学生 67.3%、県女性65.9%、国女性75.8%が休養が十 分にとれている、まあまあとれているとして いた。
- 7) 食事状況 食事の量が適量で一緒に食べる 人が有り、時間も十分にかけて食べる者は学 生で51.8%だった。
- 8)体型の自己評価 学生で、自分の体型を 太っている、少し太っている、とする者が 56.5%、ふつうとする者が33.1%だった。

#### V 参考文献

- 1) 国民健康・栄養調査の生活習慣調査票
- 2)平成16年度富山県民健康・栄養調査の概要 (報告書)p108~126
- 3) 平成18年度国民健康・栄養調査の概要(報告書) p230~233、p255~261

- 4) 平成16年度食物栄養学科卒業研究論文集 p35・36
- 5) 平成20年度食物栄養学科卒業研究論文集

p43 · 44

### 調査用紙

生	活習慣についておたずねします	問8 あなたは,現在の食事をどのように思いますか. あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい. 1 大変良い 2 よい 3 少し問題がある 4 問題が多い
問1	あなたはふだん欠食する(食事を抜く)ことがありますか. あてはまる番号を1つ選んで〇印をつけて下さい. <u>※ 砂糖 - ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など),</u> 水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとっ た場合も欠食に含めます。 - 明日1食以上(潤食以上)欠食する 2 週4食以上?食未満欠食する。	<ul> <li>問9 自分の食事について、今後どのようにしたいと思いますか. あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい.</li> <li>1 今よりよくしたい 2 今のままでよい 3 特に考えていない</li> <li>問10 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場(学校)の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか. あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい.</li> <li>1 ある 2 ない 3 わからない</li> </ul>
問2	3 週2食以上4食未満欠食する 4 欠食しない,または週2食未満欠食する あなたはふだん間食(夜食を含む)をすることがありますか. あてはまる番号を1つ選んで〇印をつけて下さい.	問10-2 その場合, 栄養成分を参考にしてメニューを選びますか. あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい.
	<ul> <li>※砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など), 水及び錠剤・カブセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみると</li> <li>ることは間食に含みません。</li> <li>1 毎日2回以上(週4回以上)間食をする</li> <li>2 毎日1回以上2回未満(潤7回以上4回未満)間食をする</li> <li>3 週2回以上7回未満間食をする</li> <li>4 間食しない,または週2回未満間食をする</li> </ul>	1 いつも参考にして選ぶ 2 時々参考にして選ぶ 3 ほとんど参考にしない 問11 あなたの地域、職場や学校等で、健康あるいは栄養に関する学習や活動を行う 自主的な集まり(サークル)はありますか. あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい. <u>1 ある</u> 2 ない 3 わからない
問3	あなたはふだん外食することがありますか. あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい. ※ <u>外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販の お弁当を買って食べる場合とします.</u> 1 毎日2回以上(週14回以上))外食をする 2 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)外食をする 3 週2回以上7回未満外食をする 4 外食しない.または週2回未満外食をする	<ul> <li>              ●             日11-2 あなたは自主的な集まり(サークル)に参加したことがありますか.             あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。             1 現在参加している             2 過去1年の間に参加したことがある             3 過去1年位の間には参加しなかった      </li> <li>             問12 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか.         </li> </ul>
問4	あなたは太っていると思いますか.やせていると思いますか. あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい. 1 太っている 2 少し太っている 3 ふつう	あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい. 1 充分とれている 2 まあまあとれている 3 あまりとれていない 4 まったくとれていない 問13 ここ1ヶ月間,あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか.
問5	<ul> <li>4 少しやせている 5 やせている</li> <li>あなたは、現在、理想の体重に近づけよう、あるいは理想の体重を維持しようと心がけていますか。</li> <li>1 はい 2 いいえ</li> </ul>	あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。 1 5時間未満 3 6時間以上7時間未満 5 8時間以上7時間未満 6 9時間以上2時間未満 6 9時間以上
問6	次の質問に「はい」「いいえ」でお答え下さい。 1 食事の量は適量である はい いいえ 2 食事を共にする家族や友人がいる はい いいえ 3 食事には十分な時間をとっている はい いいえ	問14 あなたは「健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)」を知っていましたか. あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい. 1 内容を知っている 2 聞いたことはあるが内容は知らない 3 聞いたことがない 4 今回の調査で初めて知った
問7		問15 あなたは,生活習慣病とは何か知っていますか. あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい. 1 内容を知っている 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない 3 知らない

(平成21年10月30日受付、平成21年11月9日受理)