

タイトル	大学生のライフスタイルと健康に関する研究：食生活習慣の現状に着目して
著者	伊熊，克己；Ikuma, Katsumi
引用	北海学園大学経営論集，13(1)：23-39
発行日	2015-06-25

大学生のライフスタイルと健康に関する研究

— 食生活習慣の現状に着目して —

伊 熊 克 己

I はじめに

近年、国民の食生活はライフスタイルや価値観の多様化、また、食を取り巻く環境変化等により大きく変化してきている。

すべての国民が日々健康で豊かな生活を維持するためには健全な食生活の継続が重要であり、このことは全ての世代に当てはまる。しかし、今日、我々の食に対する意識や配慮は希薄化しており、朝食欠食、栄養の偏り、不規則な食事等、数多くの食生活の問題が指摘されている。このような食の現状において、若者の食行動や食意識に着眼した先行研究等も多数報告されている^{1) 2) 3) 4) 5) 6)}。

また、折しも、我が国の伝統的な食文化である「和食」が2013年ユネスコの無形文化遺産に登録された。その登録申請にあたって農林水産省がリーフレットを作成しているが、その中で和食とは、本来「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する慣習であり、栄養バランスに優れた健康的な食事の特徴とすることが謳われている⁷⁾。しかしながら、現在、国民の食は欧米化に伴う動物性脂肪に偏った洋食を主体とする和食離れの食事パターンが継続され、健康的な食の欠如が余儀なくされており、そのことに起因した生活習慣病罹患者の増加が、今日の社会的な問題となっている。以上のように、国民の食に関する問題は食習慣とともに質的な問題も指摘され、まさしく枚挙に暇がない現状と

言える。

さて、大学生の時期は青年後期にあたる肉体的にも精神的にも一番充実した頃を迎えている。大学生は、自己実現を見据えた将来の進路選択をしなければならない大切な時期を過ごしている。この自身の人生設計にとって大切な時期をいかに健康に過ごすかという課題遂行のために、日々の健康的な食生活の継続は必要不可欠と考えられる。

筆者は前回まで、本学学生の生活状況と健康状態についての全般的な概要やその比較^{8) 9)} また、睡眠習慣に特化する調査¹⁰⁾ を実施し、学生の日々の健康状態を左右する生活習慣が全般的に乱れている現状について報告してきた。

今回は学生の食生活習慣を中心とする項目と食生活に影響を及ぼすと考えられる生活習慣項目ならびに健康状態に関する項目の調査を実施した。

本研究は、学生が日々どのような食生活を営み、自己の食生活に対して如何なる意識を有しているのか。また、食に関する問題を抱えているのか等を明らかにし、その問題解決の方途を見出すための基礎資料を得ることにより、今後における学生の食生活習慣がどうあるべきかについて検討することが目的である。

Ⅱ 研究方法

調査は本学 1 部「健康科学・健康とスポーツの科学 I」の授業履修学生を対象にして、授業終了時に質問紙法による調査を実施した。調査実施日は 2015 年 1 月 8 日であった。

調査の倫理的な配慮については、実施日に研究の目的、個人情報保護の厳守、データの厳正管理について口頭説明し、同意の得られた者からのみ回収した。

回収標本は、1 部学生 161 名から回答を得た。

分析対象者の基本属性は、性別では男子 118 名 (73.3%)、女子 43 名 (26.7%) であり、学年別では、1 年生 104 名 (64.6%)、2 年生 12 名 (7.5%)、3 年生 34 名 (21.1%)、4 年生 11 名 (6.8%) であった。

また、居住形態別では自宅 99 名 (61.5%)、下宿 5 名 (3.1%)、アパート・マンション 57 名 (35.4%) であった。

調査内容は、食生活習慣に関する 17 の質問項目と健康感と食生活以外の生活習慣 6 項目合計 23 の質問項目、「朝食摂取」「朝食欠食理由」「間食摂取」「夜食摂取」「清涼飲料水の摂取」「飲酒」「インスタント食品の摂取」「ファーストフードの週間利用状況」「好き嫌い」「栄養バランスの配慮状況」「食生活の悩み不安の有無」「食生活の悩み不安の内容」「5 つの食品群の摂取現状（穀物の摂取、肉・魚・卵などの摂取、野菜・芋類の摂取、牛乳・乳製品の摂取、果物の摂取）」「健康感」「就寝時刻」「睡眠時間」「アルバイトの有無」「アルバイトの回数」「アルバイトが食生活に与える影響」と健康に関する自覚症状 18 項目（回答カテゴリーを「いつもある」「時々ある」「まったくない」の 3 項目から選択させた）であった。

なお、項目間の差の検定は χ^2 検定で行い、有意差の危険率は 5% 未満を有意とした。

Ⅲ 結 果

1. 学生の食行動と栄養摂取の状況について
ここからは学生の食行動と彼らの栄養摂取の現状について報告していくこととする。

1) 朝食摂取（表 1-A 参照）

朝食摂取は、全体では「毎日摂っている」43.4%を占め最も多く、次いで「時々摂らない」28.6%、「まったく摂らない」28.0%の順であった。「時々摂らない」「まったく摂らない」者を合算すると 5 割強の者が規則的な朝食習慣を有していなかった。なお、これを性別、学年別でみると、有意差はそれぞれ認められなかった。また、朝食の欠食理由は表 2 に示すとおり、「もっとゆっくり寝ていたいから」が 52.7%と最も多く、次いで「朝の身支度が忙しいから」48.4%、「朝は食欲がないから」25.4%等であった。属性の性別では、女子より男子に高率を示した項目は、「朝は食欲がないから」「朝食時間がもったいないから」「朝食の準備片付けが面倒だから」「以前から食べる習慣がないから」「お金がもったいないから」の 5 項目であり、他方、男子より女子に高率を示した項目は、「もっとゆっくり寝ていたいから」「朝の身支度が忙しいから」の 2 項目であった。

2) 間食摂取（表 1-B 参照）

間食摂取は、全体では「週 1～3 回」50.3%、「週 4 回以上」37.3%を占め、8 割強の者が間食習慣を有することが明らかとなった。なお、これを性別でみると「週 1～3 回」は男子の 55.9%に対し、女子が 34.9%で男子に多く、他方「週 4 回以上」は女子の 53.5%に対し、男子が 31.4%で女子に多く有意差が認められた ($P < 0.05$)。学年別では有意差が認められなかった。

表 1 食生活習慣の現状について

(%)

項目			属性		性 別		学 年				全体 (n : 161)
					男子 (n : 118)	女子 (n : 43)	1 年 (n : 104)	2 年 (n : 12)	3 年 (n : 34)	4 年 (n : 11)	
A	朝食 摂取	1. 毎日摂っている			39.0	55.8	48.1	50.0	35.3	18.2	43.4
		2. 時々摂らない			32.2	18.7	27.9	33.3	26.4	36.4	28.6
		3. まったく摂らない			28.8	25.6	24.0	16.7	38.2	45.5	28.0
B	間食 摂取	1. 週 4 回以上			31.4	53.5*	35.6	41.7	38.2	45.5	37.3
		2. 週 1～3 回			55.9*	34.9	51.0	41.7	52.9	45.5	50.3
		3. 間食はしない			12.7	11.6	13.5	16.7	8.8	9.1	12.4
C	夜食 摂取	1. 週 4 回以上			18.6	14.0	14.4	25.0	23.5	18.2	17.4
		2. 週 1～3 回			40.7	41.9	33.7	50.0	55.9*	54.5	41.0
		3. 夜食はしない			40.7	44.2	51.9*	25.0	20.6	27.3	41.6
D	清涼飲料 料摂取	1. ほぼ毎日飲む			40.7**	16.3	32.7	50.0	29.4	45.5	34.2
		2. 週 2～3 回飲む			44.1	41.9	47.1	41.7	38.2	27.3	43.5
		3. ほとんど飲まない			15.3	41.9**	20.2	8.3	32.4	27.3	22.4
E	飲 酒	1. 飲まない			51.7	55.8	67.3**	33.3	26.5	18.2	52.8
		2. 時々飲む			47.5	37.2	30.8	58.3	73.5**	72.7	44.7
		3. ほぼ毎日飲む			0.8	7.0	1.9	8.3	0.0	9.1	2.5
F	食品の 摂取	1. 週 4 回以上食べる			12.7	2.3	8.7	0.0	11.8	27.3	9.9
		2. 週 1～3 回食べる			65.3**	44.2	58.7	75.0	58.8	54.5	59.6
		3. ほとんど食べない			22.0	53.5**	32.7	25.0	29.4	18.2	30.4
G	ファースト フードの 週間利用	1. 週 4 回以上食べる			2.5	2.3	1.9	0.0	5.9	0.0	2.5
		2. 週 1～3 回食べる			42.4	25.6	35.6	66.7	29.4	54.5	37.9
		3. ほとんど食べない			55.1	72.1	62.5	33.3	64.7	45.5	59.6
H	好き 嫌い	1. 4 品目以上			41.5	41.9	40.4	50.0	44.1	36.4	41.6
		2. 1～3 品目			31.4	34.9	33.7	33.3	29.4	27.3	32.3
		3. 好き嫌いはない			27.1	23.3	26.0	16.7	26.5	36.4	26.1
I	栄養バラン スの配慮	1. 常に配慮している			9.3	11.6	11.5	0.0	11.8	0.0	9.9
		2. 時々配慮している			63.6	62.8	62.5	83.3	55.9	72.7	63.4
		3. 全く配慮していない			27.1	25.6	26.0	16.7	32.4	27.3	26.7
J	食生活の 不安の有無	1. 不安を感じている			45.8	30.2	34.6	66.7	50.0	54.5	41.6
		2. 不安は感じていない			39.8	48.8	47.1	25.0	38.2	27.3	42.2
		3. わからない			14.4	20.9	18.3	8.3	11.8	18.2	16.1

注 1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注 2) ※ P<0.05, ※※ P<0.01

3) 夜食摂取 (表 1-C 参照)

夜食摂取は、全体では「夜食はしない」41.6%で最も多く、次いで「週 1～3 回」41.0%、「週 4 回以上」17.4%の順であった。「週 1～3 回」「週 4 回以上」を合算すると、5

割強の者が夜食摂取習慣のあることが明らかとなった。なお、これを性別でみると有意差は認められなかったが、学年別では「夜食はしない」は 1 年生が 51.9%と有意に高率を占め、他方「週 1～3 回」は 3 年生が 55.9%

表2 朝食欠食の理由【MA】

(%)

属性 \ 項目		も 寝 っと ゆ たい つ いた くり から	朝 忙 の しい 身 度 から	朝 も 食 った 時 いた 間 が ない から	朝 ない は 食 から 欲 が	朝 が 食 の 面 準 倒 備 だ 片 け	以 習 前 慣 か が ら ない 食 べ から	お ない 金 いた が も っ た たい
性別	男 子 (n: 72)	51.4	47.2	20.8	26.4	18.1	15.3	9.7
	女 子 (n: 19)	57.9	52.6	5.3	21.1	15.8	0.0	5.3
学年別	1 年生 (n: 54)	50.0	48.1	13.0	20.4	16.7	11.1	9.3
	2 年生 (n: 6)	50.0	50.0	50.0	16.7	0.0	0.0	0.0
	3 年生 (n: 22)	59.1	36.4	18.2	36.4	27.3	18.2	9.1
	4 年生 (n: 9)	55.6	77.8	22.2	33.3	11.1	11.1	11.1
全体 (n: 91)		52.7	48.4	17.6	25.4	17.6	12.1	8.8

表3 食生活の悩み・不安の内容【MA】

(%)

属性 \ 項目		自 問 分の 題 食 につ 生 いて 活 上 の	家 問 族 の 題 食 につ 生 いて 活 上 の	家 っ 計 や いて 食 費 に	食 っ 品 の いて 安 全 に	将 問 来 の 題 食 につ 糧 いて 供 給 の	食 棄 べ の 問 残 題 し や につ 食 いて 糧 糜	食 氾 に 濫 関 につ する いて 情 報 の
性別	男 子 (n: 54)	85.2	29.6	11.1	16.7	5.6	7.4	1.9
	女 子 (n: 13)	92.3	7.7	0.0	7.7	0.0	7.7	0.0
学年別	1 年生 (n: 36)	86.1	25.0	8.3	8.3	2.8	5.6	0.0
	2 年生 (n: 8)	100.0	25.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0
	3 年生 (n: 17)	82.4	17.6	17.6	23.5	5.9	5.9	5.9
	4 年生 (n: 6)	83.3	50.0	0.0	50.0	16.7	16.7	0.0
全体 (n: 67)		86.6	25.4	9.0	14.9	4.5	7.5	1.5

と有意に高率であった ($P < 0.05$)。

4) 清涼飲料水の摂取 (表 1-D 参照)

清涼飲料水の摂取は、全体では「週 2～3 回飲む」43.5%、「ほぼ毎日飲む」34.2%の順であり、7 割強の者が摂取習慣を有していた。なお、これを性別でみると「ほぼ毎日飲む」者は男子の 40.7%に対し、女子が 16.3%で男子に多く、他方「ほとんど飲まない」者は女子の 41.9%に対し、男子が 15.3%で女子に多く、有意差が認められた ($P < 0.01$)。学年別では有意差が認められなかった。

5) 飲酒 (表 1-E 参照)

飲酒は、全体では「飲まない」52.8%で最も多く、次いで「時々飲む」44.7%、「ほぼ毎日飲む」2.5%であり、日常的飲酒習慣を有する者は 1 割弱であった。なお、これを性別でみると有意差が認められなかった。学年別では「飲まない」者は 1 年生が 67.3%と有意に高率を占め、他方「時々飲む」者は 3 年生が 73.5%と有意に高率であった ($P < 0.01$)。

6) インスタント食品の摂取 (表 1-F 参照)

インスタント食品の摂取は、全体では「週

1～3 回食べる」59.6%、「週 4 回以上食べる」9.9%を占め、約 7 割の者が 1 週間に何らかのインスタント食品を摂取していることが明らかとなった。なお、これを性別でみると「週 1～3 回食べる」は男子の 65.3%に対し、女子が 44.2%で男子に多く、他方「ほとんど食べない」は女子の 53.5%に対し、男子が 22.0%で女子に多く有意差が認められた ($P < 0.01$)。

7) ファーストフードの週間利用 (表 1-G 参照)

ファーストフードの週間利用は、全体では「ほとんど食べない」が 59.6%と最も多く、次いで「週 1～3 回食べる」37.9%、「週 4 回以上食べる」2.5%の順であった。4 割の者が 1 週間に何らかのファーストフードを利用している状況が明らかとなった。なお、これを性別、学年別でみると有意差はそれぞれ認められなかった。

8) 好き嫌い (表 1-H 参照)

食べ物の好き嫌いは、全体では「4 品目以上」41.6%、「1～3 品目」32.3%の順であり、好き嫌いを有する者が 7 割強を占めていた。「好き嫌いはない」は 26.1%であった。なお、これを性別、学年別でみると有意差はそれぞれ認められなかった。

9) 栄養バランスの配慮 (表 1-I 参照)

栄養バランスの配慮は、全体では「時々配慮している」63.4%で最も多く、次いで「全く配慮していない」26.7%、「常に配慮している」9.9%の順であった。3 割弱の者は自己の栄養管理には無関心な状況が明らかとなった。なお、これを性別、学年別でみると有意差はそれぞれ認められなかった。

10) 食生活の悩みや不安の有無 (表 1-J 参照)

食生活の悩みや不安の有無は、全体では「不安は感じていない」42.2%で最も多く、次いで「不安を感じている」41.6%、「わからない」16.1%の順であった。4 割の者が自己の食生活において何らかの不安や悩みを抱えている状況が明らかとなった。なお、これを性別、学年別でみると有意差はそれぞれ認められなかった。また、食生活に対する不安や悩みの内容については表 3 に示すとおり「自分の食生活上の問題について」が 86.6%と最も多く、次いで「家族の食生活上の問題について」25.4%、「食品の安全について」14.9%等であった。属性では、女子より男子に高率を示した項目は、「家族の食生活上の問題について」「食品の安全について」「家計や食費について」「将来の食糧供給の問題について」「食に関する情報の氾濫について」の 5 項目であり、他方、男子より女子に高率を示した項目は、「自分の食生活上の問題について」「食べ残しや食糧廃棄の問題について」の 2 項目であった。

次に、彼らの食物摂取行動の現状を明らかにするために、穀物、肉・魚・卵、野菜・芋類、牛乳・乳製品、果物等のそれぞれの食品群に着目し、その摂取状況の結果を報告していく。

なお、それぞれの項目における回答カテゴリーは、1 週間の食事を通して「毎日欠かさず食べる」「時々食べない日がある」「ほとんど食べない」という 3 項目の尺度で回答を得たものである (表 4 参照)。

11) 穀物の摂取

穀物の摂取は、全体では「毎日欠かさず食べる」83.9%を占め最も多く、次いで「時々食べない日がある」15.5%、「ほとんど食べない」0.6%の順であった。なお、性別、学年別では、有意差がそれぞれ認められなかった。

表4 食物摂取の現状について

(%)

項目		属性		性別		学年				全体 (n:161)
				男子 (n:118)	女子 (n:43)	1年 (n:104)	2年 (n:12)	3年 (n:34)	4年 (n:11)	
穀物の摂取	1. 毎日欠かさず食べる			85.6	79.1	82.7	91.7	82.4	90.9	83.9
	2. 時々食べない日がある			14.4	18.6	17.3	8.3	14.7	9.1	15.5
	3. ほとんど食べない			0.0	2.3	0.0	0.0	2.9	0.0	0.6
肉・魚・卵などの摂取	1. 毎日欠かさず食べる			64.4	48.8	61.5	75.0	55.9	45.5	60.2
	2. 時々食べない日がある			33.9	51.2	37.5	25.0	44.1	45.5	38.5
	3. ほとんど食べない			1.7	0.0	1.0	0.0	0.0	9.1	1.2
野菜・芋類の摂取	1. 毎日欠かさず食べる			36.4	39.5	40.4	41.7	32.4	18.2	37.3
	2. 時々食べない日がある			60.2	51.2	54.8	58.3	61.8	72.7	57.8
	3. ほとんど食べない			3.4	9.3	4.8	0.0	5.9	9.1	5.0
牛乳・乳製品の摂取	1. 毎日欠かさず食べる			33.9	23.3	32.7	33.3	32.4	9.1	31.1
	2. 時々食べない日がある			52.5	60.5	57.7	41.7	50.0	54.5	54.7
	3. ほとんど食べない			13.6	16.3	9.6	25.0	17.6	36.4	14.3
果物の摂取	1. 毎日欠かさず食べる			8.5	20.9*	12.5	25.0	8.8	0.0	11.8
	2. 時々食べない日がある			40.7	46.5	49.0*	41.7	26.5	27.3	42.2
	3. ほとんど食べない			50.8*	32.6	38.5	33.3	64.7*	72.7	46.0

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注2) ※ $P < 0.05$

12) 肉・魚・卵などの摂取

肉・魚・卵などの摂取は、全体では「毎日欠かさず食べる」60.2%を占め最も多く、次いで「時々食べない日がある」38.5%、「ほとんど食べない」1.2%の順であった。なお、性別、学年別では、有意差がそれぞれ認められなかった。

13) 野菜・芋類の摂取

野菜・芋類の摂取は、全体では「時々食べない日がある」57.8%を占め最も多く、次いで「毎日欠かさず食べる」37.3%、「ほとんど食べない」5.0%の順であった。なお、性別、学年別では、有意差がそれぞれ認められなかった。

14) 牛乳・乳製品の摂取

牛乳・乳製品の摂取は、全体では「時々食べない日がある」54.7%を占め最も多く、次

いで「毎日欠かさず食べる」31.1%、「ほとんど食べない」14.3%の順であった。なお、性別、学年別では、有意差がそれぞれ認められなかった。

15) 果物の摂取

果物の摂取は、全体では「時々食べない日がある」42.2%を占め最も多く、次いで「ほとんど食べない」46.0%、「毎日欠かさず食べる」11.8%の順であった。なお、これを性別でみると「毎日欠かさず食べる」者は女子の20.9%に対し、男子が8.5%で女子に多く、他方「ほとんど食べない」者は男子の50.8%に対し、女子が32.6%で男子に多く、有意差が認められた ($P < 0.05$)。学年別では「時々食べない日がある」者は49.0%で1年生に、他方「ほとんど食べない」者は64.7%で3年生に多く、有意差が認められた ($P < 0.05$)。

次に、ここからは自己の健康感と食生活以

表5 食生活以外の生活習慣の現状について

(%)

項目		性 別		学 年				全体 (n:161)
		男子 (n:118)	女子 (n:43)	1年 (n:104)	2年 (n:12)	3年 (n:34)	4年 (n:11)	
健康感	1. 非常に健康である	23.7	14.0	24.0	16.7	14.7	18.2	21.1
	2. まあ健康である	55.9	79.1	58.7	66.7	67.6	72.7	62.1
	3. あまり健康でない	16.9	4.7	13.5	16.7	14.7	9.1	13.7
	4. 健康でない	3.4	2.3	3.8	0.0	2.9	0.0	3.1
就寝時刻	1. 午後10時前	2.5	2.3	2.9	0.0	2.9	0.0	2.5
	2. 午後10時～午後11時	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	3. 午後11時～午前0時	9.3	7.0	10.6	8.3	5.9	0.0	8.7
	4. 午前0時～午前1時	22.9	30.2	27.9	33.3	17.6	9.1	24.8
	5. 午前1時以降	65.3	60.5	58.7	58.3	73.5	90.9	64.0
睡眠時間	1. 5時間未満	12.7	30.2*	21.2	0.0	14.7	9.1	17.4
	2. 5～8時間	80.5	67.5	76.6	100.0	79.5	90.9	77.0
	3. 8時間以上	6.8	2.3	6.7	0.0	5.9	0.0	5.6
アルコール摂取の有無	1. していない	33.1*	11.6	24.0	8.3	44.1	55.9	27.3
	2. している	66.9	88.4*	76.0	91.7	55.9	72.7	72.7
アルコール摂取の頻度	1. 週1～2回	8.9	10.5	8.9	27.3	0.0	12.5	9.4
	2. 週3回	44.3	47.4	48.1	9.1	52.6	50.0	45.3
	3. 週4回以上	46.8	42.1	43.0	63.6	47.4	37.5	45.3
食生活の影響	1. 非常に多い	43.0	44.7	41.8	54.5	36.8	62.5	43.6
	2. 多少ある	48.1	47.4	48.1	36.4	57.9	37.5	47.9
	3. ほとんどない	8.9	7.9	10.1	9.1	5.3	0.0	8.5

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注2) ※P<0.05

外の生活習慣項目について報告していく(表5参照)。

16) 健康感

健康感は、全体では「まあ健康である」62.1%で最も多く、次いで「非常に健康である」21.1%、「あまり健康でない」13.7%、「健康でない」3.1%の順であった。「非常に健康である」「まあ健康である」を合算すると8割強の者が健康感を有しており、他方、「あまり健康でない」「健康でない」を合算すると2割弱の者が健康感を有していないことが明らかとなった。なお、これを性別、学年別で見ると、有意差はそれぞれ認められなかった。

17) 就寝時刻

就寝時刻は、全体では「午前1時以降」が64.0%を占め最も多く、次いで「午前0時～午前1時」が24.8%、「午後11時～午前0時」8.7%、「午後10時前」2.5%等の順であった。8割強の者が午前0時以降の就寝者であることが明らかとなった。なお、これを性別、学年別で見ると有意差はそれぞれ認められなかった。

18) 睡眠時間

睡眠時間は、全体では「5～8時間」77.0%、「5時間未満」17.4%、「8時間以上」5.6%の順であった。なお、これを性別で見ると、「5時間未満」は女子の30.2%に対し、男子が

12.7%で女子に多く、有意差が認められた ($P<0.05$)。学年別では、有意差は認められなかった。

19) アルバイトの実施有無

アルバイトの実施有無は、全体では「している」72.7%であり、全体の7割がアルバイト実施者であった。これを性別でみると「していない」者は男子の33.1%に対して、女子が11.6%で男子に多く、他方「している」者は女子の88.4%に対し、男子が66.9%で女子に多く、有意差が認められた ($P<0.05$)。学年別では、有意差は認められなかった。

20) アルバイトの週間頻度

アルバイトの週間頻度では、「週4回以上」および「週3回」が45.3%と同じ割合を占め、次いで「週1～2回」9.4%であった。なお、これを性別、学年別でみると、有意差はそれぞれ認められなかった。

21) アルバイトが食生活に与える影響

アルバイトが食生活に与える影響では、「多少ある」47.9%、「非常に多い」43.6%を占め、両者を合算すると9割以上の者が、自己のアルバイト実施が食生活に何らかの影響を与えていると回答していることが明らかとなった。なお、これを性別、学年別でみると、有意差はそれぞれ認められなかった。

2. 日常生活における自覚症状について

表6は大学生が日常生活で感じる自覚症状を「いつもある」「時々ある」「まったくない」の3つのカテゴリー別に集計し、それを一覧に表示したものである。これによれば、「いつもある」と回答された自覚症状の上位項目は、(17)「朝起きるのがつらい」が60.9%と最も多く、次いで(1)「疲れている」42.2%、(3)「疲れやすい」39.1%、(7)「首と肩がこる」、(13)「集中できない」、(16)「身体がだるい」

表6 自覚症状一覧

n : 161 (%)

自覚症状	項目	いつもある	時々ある	まったくない
1	疲れている	42.2	42.9	14.9
2	めまいがする	4.3	24.2	71.4
3	疲れやすい	39.1	33.5	27.3
4	眠りが浅い	28.0	29.2	42.9
5	風邪をひきやすい	9.9	26.7	63.4
6	足が重く感じる	8.1	23.6	68.3
7	首と肩がこる	29.2	18.6	52.2
8	便秘しやすい	12.4	14.3	73.3
9	頭が痛い	11.8	37.3	50.9
10	腹が痛い	19.3	35.4	45.3
11	下痢しやすい	18.6	23.6	57.8
12	食欲がない	5.6	21.2	73.3
13	集中できない	29.2	37.9	32.9
14	頭がさえない	22.4	44.7	32.9
15	何もやる気がない	27.3	41.0	31.7
16	身体がだるい	29.2	32.3	38.5
17	朝起きるのがつらい	60.9	21.7	17.4
18	ゆううつになる	19.9	23.6	56.5

29.2%等の順であった。

また、表7は自覚症状の3つの選択カテゴリーの内「いつもある」および「時々ある」を合算したものを「ある」として、それを性別、学年別、全体で示したものである。

全体では(1)「疲れている」が85.1%と最も多く、次いで(17)「朝起きるのがつらい」82.6%、(3)「疲れやすい」72.6%、(15)「何もやる気がない」68.3%等の順であった。これを性別でみると、女子が男子より有意に高率を示した項目は、(7)「首と肩がこる」(9)「頭が痛い」67.5%、(8)「便秘しやすい」44.2%の3項目であった ($P<0.01$)。他方、男子が女子より有意に高率を示した項目は皆無であった。

同様に学年別では、すべての学年とも有意に高率を示した項目は皆無であった。

表 7 自覚症状の「ある」ものの割合

(%)

項目		性 別		学 年				全体 (n : 161)
		男子 (n : 118)	女子 (n : 43)	1 年 (n : 104)	2 年 (n : 12)	3 年 (n : 34)	4 年 (n : 11)	
1	疲れている	81.4	95.3	87.5	100.0	76.5	72.8	85.1
2	めまいがする	28.0	30.2	28.8	41.6	23.5	27.3	28.6
3	疲れやすい	71.2	76.7	69.2	91.7	70.6	90.9	72.6
4	眠りが浅い	55.1	62.6	55.8	75.0	55.9	54.6	57.2
5	風邪をひきやすい	33.9	33.2	31.7	41.7	47.1	45.5	36.6
6	足が重くろしい	29.7	37.2	33.7	41.7	26.5	18.2	31.7
7	首と肩がこる	40.7	67.5 ^{**}	49.0	41.7	44.1	54.5	47.8
8	便秘しやすい	20.3	44.2 ^{**}	32.7	16.7	17.6	9.1	26.7
9	頭が痛い	42.4	67.5 ^{**}	51.0	41.7	50.0	36.4	49.1
10	腹が痛い	50.8	65.1	53.8	66.7	52.9	54.5	54.7
11	下痢をしやすい	45.7	32.6	42.3	41.7	44.1	36.4	42.2
12	食欲がない	25.4	30.3	27.9	33.3	23.5	18.2	26.7
13	集中できない	66.9	67.5	65.4	83.3	67.6	63.6	67.1
14	頭がさえない	66.1	69.8	64.4	83.3	73.5	54.5	67.1
15	何もやる気がない	67.0	65.1	67.3	83.3	67.6	63.6	68.3
16	身体がだるい	60.2	65.1	61.5	83.3	52.9	63.6	61.5
17	朝起きるのがつらい	82.2	83.7	82.7	91.7	79.4	81.8	82.6
18	ゆううつになる	39.0	55.8	39.4	83.3	44.1	36.4	43.5

注 1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注 2) ※※ P<0.01

3. 食生活習慣と自覚症状との関連について

ここでは、前述した表 1 の A~J の食生活習慣状況項目の中から、A「朝食摂取」、B「間食摂取」、C「夜食摂取」、D「清涼飲料水の摂取」、E「飲酒」、F「インスタント食品の摂取」、G「ファーストフード食品の週間利用」、H「好き嫌い」の 8 つのそれぞれの食生活習慣が、健康に関する自覚症状にどのような影響を及ぼしているのかを見ていくこととする。その一覧を示したものが表 8 である。

なお、本表に示す関連率とは、有意差の項目数を項目総数で除し、100 を乗ずることにより得られた比率を示した数値である。

「朝食摂取」と自覚症状との関係では、朝食を「時々摂らない」「まったく摂らない」とする朝食欠食傾向の者と、自覚症状との関連を

みたが、有意に高率を示した項目は認められなかった。

「間食摂取」と自覚症状との関係については、間食を「週 1~3 回」「週 4 回以上」摂る者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(5)「風邪をひきやすい」、(7)「首と肩がこる」の 2 項目であった (P<0.05)。なお、関連率は 11.1%であった。

「夜食摂取」と自覚症状との関係については、夜食を「週 1~3 回」「週 4 回以上」摂る者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(12)「食欲がない」、(14)「頭がさえない」、(15)「何もやる気がない」の 3 項目であった (P<0.05)。なお、関連率は 16.6%であった。

表8 食生活習慣項目と自覚症状との関連

生活習慣 自覚症状	朝食摂取	間食摂取	夜食摂取	清涼飲料 水の摂取	飲酒	インスタント 食品の摂取	ファーストフード 食品の週間利用	好き嫌い
1 疲れている	—	—	—	—		—	—	—
2 めまいがする	—	—	—	—		—	—	*
3 疲れやすい	—	—	—	—		—	—	—
4 眠りが浅い	—	—	—	*		—	—	—
5 風邪をひきやすい	—	*	—	—		—	—	—
6 足が重く感じる	—	—	—	—		—	—	—
7 首と肩がこる	—	*	—	—		—	—	—
8 便秘しやすい	—	—	—	—	**	—	—	—
9 頭が痛い	—	—	—	—	—	—	—	*
10 腹が痛い	—	—	—	—	—	—	—	*
11 下痢をしやすい	—	—	—	—	—	—	—	**
12 食欲がない	—	—	*	—	—	—	—	—
13 集中できない	—	—	—	—	—	—	—	—
14 頭がさえない	—	—	*	—	—	—	—	—
15 何もやる気がない	—	—	*	—	—	—	—	—
16 身体がだるい	—	—	—	—	—	—	—	—
17 朝起きるのがつらい	—	—	—	—	—	—	—	—
18 ゆううつになる	—	—	—	—	—	—	—	—
関連率	0.0	11.1	16.6	5.5	5.5	0.0	0.0	22.2

注1) 関連率＝有意差のある項目数÷項目総数×100

注2) * P<0.05, ** P<0.01

「清涼飲料水の摂取」と自覚症状との関係については、清涼飲料水を「週2～3回飲む」「ほぼ毎日飲む」とする摂取習慣を有する者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(4)「眠りが浅い」の1項目であった (P<0.05)。なお、関連率は5.5%であった。

「飲酒」と自覚症状との関係については、アルコールを「時々飲む」「ほぼ毎日飲む」とする飲酒習慣を有する者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(8)「便秘しやすい」の1項目であった (P<0.01)。なお、関連率は5.5%であった。

「インスタント食品の摂取」と自覚症状との関係については、インスタント食品を「週1～3回食べる」「週4回以上食べる」摂取習

慣を有する者と、自覚症状との関連をみたが、有意に高率を示した項目は認められなかった。

「ファーストフード食品の週間利用」と自覚症状との関係については、ファーストフード食品を「週1～3回食べる」「週4回以上食べる」という週間利用を有する者と自覚症状との関連をみたが、有意に高率を示した項目は認められなかった。

「好き嫌い」と自覚症状との関係については、好き嫌いを「1～3品目」「4品目以上」有する者で、自覚症状が「いつもある」および「時々ある」に高率を占めた項目は、(2)「めまいがする」、(9)「頭が痛い」、(10)「腹が痛い」、(11)「下痢をしやすい」の4項目であった (P<0.05, P<0.01)。なお、関連率は22.2%であった。

Ⅳ 考 察

「食」は人間にとって生命を維持する基本的な営みである。我々が自己の身体機能を正常に保つためには、いかにして毎日の食事から適切な栄養を摂取し、それを継続するかが大切であり、そのあり方が将来の健康を左右することは言うまでもない。ここからは、日々、学生がいかなる食行動を有し、また、食生活の問題を抱えているのかについて、彼らの現状報告から概観し、考察していくこととする。

学生の朝食摂取の状況では、朝食欠食傾向である「時々摂らない」「まったく摂らない」を合わせると 56.6% を占めていた。この結果は、平成 21 年度内閣府の「大学生の食に関する実態・意識調査」結果である大学生の 38.9% と比較すると約 1.5 倍を示し、両者に 1% 水準で有意差が認められた。したがって、本学学生の朝食摂取状況は、全国調査結果¹¹⁾よりも悪いことが明らかとなった。欠食理由では「もっとゆっくり寝ていたいから」という回答が最も多く、このことから、朝食欠食者は食事よりもむしろ睡眠を優先させたいという意識が強いものと推察できる。なお「もっとゆっくり寝ていたいから」という回答は性別で女子に多かったが、睡眠時間の結果において「5 時間未満」の者が、女子に有意に高率を占めていた ($P < 0.05$) ことから、この理由が頷ける。今後、規則的朝食習慣の意識づけをさせるためにも、適正な睡眠時間の確保について強調指導する必要があるだろう。また、さらに、朝食摂取と睡眠の関わりをみることを目的に、朝食摂取と前日の就寝時刻とのクロスも試みたが、本調査では有意な差が認められなかった。また、朝食摂取の有無には彼らの居住形態と関わりがあるものと推察されることから、居住形態とのクロスを試みた。その結果が表 9 である。これによれば、朝食欠食のない者は「自宅」に居住

する学生に多く、他方、朝食欠食のある者は「下宿」「アパート・マンション」に居住する学生に多く、有意差が認められた ($P < 0.01$)。このことから、親元を離れて一人暮らしをする者ほど、規則的朝食習慣が乱れている現状を推察できる。反対に「自宅」の学生は、親の保護・監督のもとで生活し、規則的に朝食を摂取していることから、必然的に欠食者が少ないという結果に結びついているものと考ええる。

表 9 朝食摂取と居住形態 (%)

朝食摂取状況 \ 居住形態	自宅	下宿	アパート・マンション
朝食欠食のない者	81.4**	0.0	18.6
朝食欠食のある者	46.2	5.4**	48.4**

注 1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注 2) 朝食欠食のない者……毎日摂っている
朝食欠食のある者……時々摂らない+まったく摂らない

注 3) ※ $P < 0.01$

また、朝食欠食者の欠食理由に「朝の身支度が忙しいから」や「朝食の準備片づけが面倒だから」等の回答もあることから、一人暮らしの学生については、むしろ朝食摂取の機会として他の選択肢を考慮する必要性もあるのではないかと考える。この考え方を叶える方策として、近年、大学が学生の食生活習慣を改善させるために、学生食堂が安価で朝食を提供する試みがある¹²⁾。このような取り組みは、まさしく意義ある試みと言える。

間食は、日々の規則的な食事の間に摂取する補助的な栄養補給を示している。成長期の子どもや運動選手、重労働に従事している人は、体の大きさのわりに多くのエネルギーを必要とするが、一度に食べることが出来る食事量には限度があることから、1 日 3 食のほかに捕食として間食を取り入れることによって、エネルギーや栄養素を確保する必要がある¹³⁾。と、むしろ肯定的に捉える考え方

ある。しかし、適量が考慮されない間食摂取は糖分や脂質の過剰に陥り、高カロリー摂取による肥満や糖尿病等の生活習慣病の原因に繋がることを考慮させる必要がある。本調査結果では、間食摂取習慣を有する者が 8 割強おり、また「週 4 回以上」摂取する者が女子に有意に高率を占めていた ($P < 0.05$) ことから、今後の注意喚起が必要であろう。

夜食は夕食後の深夜に摂取する間食であり、規則的な睡眠習慣にとって悪影響を引き起こすことが考えられ、また、朝の食欲不振の原因にも繋がるのが危惧される。本調査では、5 割強の者が夜食の摂取習慣を有していた。夜食と朝食摂取との関わりについて明らかにすることを目的として、両者のクロスを試みた。その結果が表 10 である。これによれば、朝食欠食のない者は夜食習慣のない者に高率を占め、他方、朝食欠食のある者は夜食習慣のある者に高率を示し、有意差が認められた ($P < 0.05$)。以上のことから、夜食摂取する者は朝食欠食する傾向があるという因果関係が推察できよう。

表 10 朝食摂取と夜食 (%)

朝食摂取状況 \ 夜食	夜食習慣のある者	夜食習慣のない者
朝食欠食のない者	47.1	52.9*
朝食欠食のある者	67.0*	33.0

注 1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注 2) 朝食欠食のない者……毎日摂っている
朝食欠食のある者……時々摂らない + まったく摂らない
夜食習慣のある者……週 1～3 回 + 週 4 回以上
夜食習慣のない者……夜食はしない

注 3) ※ $P < 0.05$

清涼飲料水の摂取では、7 割強の者が摂取習慣を有しており、そのうち「ほぼ毎日飲む」という日常的に摂取習慣を有する者が 34.2% おり、多数の者が摂取習慣を有していた。なお、「ほぼ毎日飲む」者は男子に高率を

占め「ほとんど飲まない」者は女子に高率を示し、性差が認められた ($P < 0.01$) ことは、注目に値する。コーラ・ジュース等の清涼飲料水は糖分の過剰摂取が引き金となり、急性糖尿病となる問題がペットボトル症候群（ソフトドリンクケトosis）として報告されており¹⁴⁾、警鐘が鳴らされている。特に、清涼飲料水は夏季においてのスポーツドリンクの継続的多飲が危惧されるので、摂取頻度や適量摂取について指導する必要があるだろう。

飲酒では「ほぼ毎日飲む」とする日常的飲酒習慣を有する者は 1 割弱と少数であった。しかし、「時々飲む」とする者が約 4 割を占めていることから、今後、この約 4 割の該当者が、日常的な継続飲酒に移行することがないように保健指導しなければならない。特に、アルコールは日常的な継続飲酒によって依存症に移行し、さらに、大量飲酒を継続すれば、肝臓病や膵臓病ならびに動脈硬化や高血圧等の生活習慣病にも罹患する危険性があることについて、注意喚起することが肝要である。特に、注目すべき点は学年別において「飲まない」者は 1 年生に、他方「時々飲む」者は 3 年生に有意に高率を占めていたことである ($P < 0.01$)。したがって、該当する上級学年には早急的指導が必要と思われる。

インスタント食品は、短時間で手間のかからない簡単な調理方法を売りにする食品であり、インスタントラーメンや冷凍食品、レトルト食品等、多彩な種類がある。したがって、今日、単身者の若者や一人暮らしの学生にとっては、利用度が高い食品と考えられる。本調査結果では、約 7 割の者が 1 週間に何らかのインスタント食品を摂取しており、また「週 1～3 回食べる」者は男子に高率を占め、他方「ほとんど食べない」者は女子に有意に高率を示し、性差が認められた ($P < 0.01$)。このことは、朝食欠食理由において「朝食の準備片付けが面倒だから」とする回答が男子に多かったように、男子の方が女子より食事

準備の手間がかかることに對し、敬遠する意識が強いのではないかと推察することができる。中村は¹⁵⁾、近年急速に普及してきたレトルト食品・インスタント食品・冷凍食品など、簡便に利用できそのみで一食がまかなえる調理食品では、特に男子や下宿等の一人暮らしの者の利用意識は高く、また摂食頻度も多かったことを報告しているが、本調査も男子に同様な結果が現われていた。しかしながら、今回の調査学生においては、インスタント食品の摂取と居住形態の関わりでは有意差は認められなかった。インスタント食品を中心とする食生活は、必ずしも、栄養バランスを考慮した食事とはならないものと考えられるし、また、食品添加物の摂取といった問題にも注意を払わねばならない。このことを、学生には十分に認識させる必要があるだろう。

ファーストフードは、注文後に短時間で調理され提供される食事として、ハンバーガー、ピザ、ホットドック等の様々な食品がチェーン店によって販売供給されている。本調査結果では、4割の者が1週間に何らかのファーストフード食品を利用している状況が明らかとなった。注目すべき点は、週間の利用状況が高い「週4回以上食べる」と回答した者が2.5%いたのだが、この者たちは、食事をファーストフードに依存する意識があるのではないかと推察する。ファーストフードは食事準備や片づけ等の面倒から一切解放される。したがって、彼らの利用率は高くなるものと思われる。しかし、ファーストフードの食事は単品食いとなる場合が多く、栄養バランスを考慮した食事の観点からすれば、偏りが生じるという問題が考えられる。また、脂肪分や塩分の過剰摂取に繋がる等の問題も危惧される。したがって、今後、学生には食事を出来るだけファーストフードや外食産業に依存することのないよう、自炊することを勧めるとともに、合わせて栄養管理の基礎知識を理解させる等の食育教育や保健指導を推進する

ことが肝要である。中村は¹⁶⁾、大学生は、家族依存の食生活から自分で食品を選択し摂取していく食生活の自立期にあり、この時期には、毎日の食事の差し迫った必要性から、食生活を営むための技能や知識の習得意欲が高まる。このことを考えると、特に大学生への食育教育の必要性が認識される。と述べている。

偏食は、好き嫌いが多く、食べたい食品ばかりを摂取するという食事が定着することによって、必要な栄養素に偏りが出てしまう食事スタイルをさしている。本調査では、食べ物の好き嫌いのある者が7割強を占めていた。また、日々の生活で栄養バランスを配慮しているか否かの質問では、「全く配慮していない」とする自己の栄養管理に対して無関心の者が3割弱を占めていた。これらのことから『自分の好みの食品を食べただけ摂取する』といった、食に対しての希薄な意識や配慮の欠如した状況を窺うことができる。また、このような状況にある彼らの4割の者が、自己の食生活において何らかの不安や悩みを抱えおり、その内容は「自分の食生活上の問題について」が86.6%とかなり多く、次いで「家族の食生活上の問題について」25.4%の回答が続いていた。

次に、ここからは彼らの食物摂取行動の現状について、5つの食品群の摂取状況から考察していくこととする。5つの食品群の中で「時々食べない」「ほとんど食べない」を合算して高率を占めた食品群は「果物の摂取」88.2%、「牛乳・乳製品の摂取」69.0%、「野菜・芋類の摂取」62.8%等の順であった。特に「ほとんど食べない」とする回答カテゴリーで高率を占めた食品群は「果物の摂取」46.0%であった。また、「果物の摂取」は性別において「毎日欠かさず食べる」者は女子に高率を占め、他方「ほとんど食べない」者は男子に高率を示し、性差が認められた($P < 0.05$)。以上のことから、男子は積極的に

果物を摂取するという意識が希薄なのではないかと推察する。食品群における栄養素の摂取については、2000 年文部省・厚生省・農林水産省策定による「食生活指針」¹⁷⁾ならびに 2005 年厚生労働省・農林水産省策定による「食事バランスガイド」¹⁸⁾に示されているように、主食、副菜、主菜という料理分類を基本にした食事バランスを確保することによって、ごはん等の穀物、肉や魚類等、牛乳・乳製品、果物等の多彩な食品を偏りなく食事に組み込み、栄養素を過不足なく摂取することの必要性が強調されている。したがって、今後、学生の健全な食生活の基盤を形成させるためにも、これら施策を正しく理解させる保健教育や食育教育の一環として、栄養素の働きやその必要性等に関する知識教育が肝要である。

次に、健康感と食生活以外の生活習慣項目に着目して考察していくことにする。

学生が自己の現在の健康状態をどう捉えているかについては、「あまり健康でない」「健康でない」と回答した健康感を有していない者が、2 割弱いることが明らかとなった。

また、食生活以外の生活習慣項目として学生の睡眠の現状を見るために、就寝時刻と睡眠時間の調査を試みた。就寝時刻では「午前 1 時以降」の就寝者が 64.0%、次いで、「午前 0 時～午前 1 時」の就寝者が 24.8%と続いており、8 割強の者が午前 0 時以降の就寝者であった。また、睡眠時間は短眠睡眠時間の者と考えられる「5 時間未満」が 17.4%を占めていた。なお、性別では「5 時間未満」は女子に有意に高率だった ($P < 0.05$)。このように、学生は多数の者が夜更かし傾向であり、健康的な睡眠習慣を有していない現状がある。朝食摂取の項でも前述したように、規則的な朝食摂取習慣を身につけるためにも、今後、さらに睡眠確保の重要性を強調指導しなければならない。

また、学生のアルバイト実施は日常の食生活習慣にとって影響を与えるものと推察され

ることから、実施状況について調査することにした。アルバイトは、将来、学生が社会に独り立ちするための職業体験や社会経験として、意義深い活動ではあるが、ともすれば、適度な実施を逸脱してしまい、そのことが、学生の規則的な生活習慣構築の悪影響に繋がることは言うまでもない。本調査では学生の 7 割がアルバイトを実施しており、実施者は性別で女子に有意に高率を占めていた ($P < 0.05$)。また、1 週間の頻度は、「週 4 回以上」「週 3 回」はそれぞれ 4 割強を占めていた。また、アルバイトの実施が食生活に与える影響では、9 割以上の者が、自己の食生活に何らかの影響を与えていると回答しており、その影響力の大きさは注目に値する。特に、本調査において食生活への影響ではアルバイトと間食の関わりが指摘された。その結果が表 11 である。これによれば、アルバイトをしていない者は間食習慣のない者に高率を占め、他方、アルバイト実施者は間食習慣のある者に高率を示し、有意な差が認められた ($P < 0.05$)。アルバイトは無理のない時間帯を設定し実施させる必要があるが、無計画なアルバイトを実施することによって 1 日 3 食の正しい食事リズムが崩れ、その結果、間食に至る者が多くなるものと推察する。今後の健康確保の観点から、アルバイトの仕方に関しては生活指導を行う必要がある。

学生が日常生活で感ずる自覚症状の内「いつもある」「時々ある」を合算した割合で、特

表 11 アルバイトと間食 (%)

アルバイト \ 間食	間食習慣のある者	間食習慣のない者
していない	77.3	22.7*
している	91.5*	8.5

注 1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注 2) 間食習慣のある者……週 1～3 回+週 4 回以上
間食習慣のない者……間食はしない

注 3) ※ $P < 0.05$

に高率を占めた項目は「疲れている」「朝起きるのがつらい」「疲れやすい」「何もやる気がない」等であった。このことから、学生は日々疲労感を有しながら生活しており、また、合わせて朝の起床困難やモチベーションの低下が引き起こされている状況を窺うことが出来る。特筆すべきは、自覚症状の「ある」ものの割合を男女別に比較した結果、女子が男子より有意に高率を示した項目が「首と肩がこる」「頭が痛い」「便秘しやすい」の3項目であったことである。この理由を女子の食生活や食生活以外の生活習慣の状況から推察すると、女子は食生活では間食摂取者が男子より有意に多く、食生活以外の生活習慣においては5時間未満の睡眠者が多く、さらに、アルバイト実施者が男子よりも多かったこと等が、自覚症状の出現に関与しているのではないかと考える。したがって、今後、女子には食生活と食生活に影響を及ぼすと考えられる睡眠やアルバイト等の生活習慣項目の改善を促す積極的な生活指導が必要と思われる。

また、「朝食摂取」「間食摂取」「夜食摂取」「清涼飲料水の摂取」「飲酒」「インスタント食品の摂取」「ファーストフード食品の週間利用」「好き嫌い」の8つの食生活習慣が、健康に関する自覚症状にどのような影響を及ぼしているのかについては「好き嫌い」に4項目、「夜食摂取」に3項目、「間食摂取」に2項目と、自覚症状の出現との関連が見出されたことから、これらの不定愁訴である自覚症状を出現させないための好ましい食生活習慣を構築する必要性が示唆された。

以上のことから、学生には食生活習慣と食生活に影響を与える生活習慣の乱れが自己の健康を阻害する要因となることを正しく認識させ、健康の必要性を強調した生活指導や保健教育を考慮していくことが肝要である。

要 約

本研究は、本学1部学生の食生活習慣および健康状態について実態調査を試みたものである。結果を要約すると以下の通りであった。

- 1) 朝食摂取では、5割強の者が規則的な朝食習慣を有していなかった。また、欠食理由は「もっとゆっくり寝たいから」52.7%「朝の身支度が忙しいから」48.4%が多い回答であった。朝食欠食者は「下宿」「アパート・マンション」に居住する一人暮らしの者が多かった。
- 2) 間食摂取では、8割強の者が間食摂取の食行動をとっていた。性別において「週4回以上」の摂取者は女子に、他方「週1~3回」の摂取者は男子に高率を占め、性差がみられた($P<0.05$)。夜食摂取では、5割強の者が夜食を摂取していた。学年別では「週1~3回」の摂取者は3年生に、他方「夜食はしない」は1年生に高率であった($P<0.05$)。
- 3) 清涼飲料水の摂取は、7割強の者が摂取習慣を有しており、性別では「ほぼ毎日飲む」者は男子に、他方「ほとんど飲まない」者は女子に高率を占め性差が認められた($P<0.01$)。飲酒は「ほぼ毎日飲む」とする者が2.5%と日常的飲酒習慣を有する者が1割弱いることが明らかとなった。学年別では「飲まない」者は1年生に、他方「時々飲む」者は3年生に高率だった($P<0.01$)。
- 4) インスタント食品の摂取は、約7割の者が1週間に何らかのインスタント食品を摂取していることが明らかとなった。性別では「週1~3回食べる」は男子に、他方「ほとんど食べない」は女子に高率を占め性差が認められた($P<0.01$)。ファーストフードの週間の利用状況は、4割の者が1週間に何らかのファーストフードを利用していた。

- 5) 食べ物の好き嫌いがある者は 7 割強を占めていた。栄養バランスの配慮では、3 割弱の者が自己の栄養バランスには無関心な状況を示していた。食生活の悩みや不安の有無では、4 割の者が自己の食生活において何らかの不安や悩みを抱えている状況が明らかとなり、不安や悩みの内容として「自分の食生活上の問題について」という回答が最も多かった。
- 6) 食物摂取行動の現状を調査することを目的とした 5 つの食品群の摂取状況では「時々食べない日がある」「ほとんど食べない」を合算して高率を示した項目は「果物の摂取」88.2%、「牛乳・乳製品の摂取」69.0%、「野菜・芋類の摂取」62.8%の食品群であった。
なお、「果物の摂取」では、性別において「毎日欠かさず食べる」者は女子に高率を占め、他方「ほとんど食べない」者は男子に高率を占め、性差が認められた ($P < 0.05$)。学年別では「時々食べない日がある」者は 1 年生に、他方「ほとんど食べない」者は 3 年生に高率を占め、有意差が認められた ($P < 0.05$)。
- 7) 「あまり健康でない」「健康でない」を合算すると 2 割弱の者が健康感を有していないことが明らかとなった。
- 8) 就寝時刻では、8 割強の者が午前 0 時以降の就寝者であり、睡眠時間は 2 割弱の者は「5 時間未満」であった。「5 時間未満」は女子に高率を占め、性差が認められた ($P < 0.05$)。
- 9) アルバイト実施有無では、7 割の者が実施しており、性別では「していない」者は男子に高率を占め、他方「している」者は女子に高率を占め、性差が認められた ($P < 0.05$)。
週間頻度は、「週 4 回以上」「週 3 回」45.3%、「週 1～2 回」9.4%であった。
アルバイト実施が食生活に与える影響で

は、「多少ある」「非常に多い」を合算すると 9 割以上の者が食生活に影響を与えていると回答していた。

- 10) 学生の日常生活で感ずる自覚症状のうち、高率を示した項目は (1)「疲れている」85.1% (17)「朝起きるのがつらい」82.6% (3)「疲れやすい」72.6% (15)「何もやる気がない」68.3%等であった。性別では、女子が男子より有意に高率を示した項目が 3 項目あり、男子が女子より有意に高率を示した項目は皆無であった。学年別では、それぞれの学年において有意差は認められなかった。

引用参考文献

- 1) 村松常司, 吉田 正, 村松園江ほか (2002): 大学生の食生活習慣とセルフエスティームに関する研究, 愛知教育大学保健管理センター紀要, VOL. 1, pp.17-25
- 2) 磯部由香, 重松良祐 (2007): 大学生の食生活の実態について, 三重大学教育学部研究紀要, 自然科学・人文科学・社会科学・教育科学, 2007, 58, pp.63-76
- 3) 朝倉由美子, 武田康代, 西山千穂子 (2007): 大学生および短期大学生の食生活と健康意識の調査—中間報告 その 1—, 豊橋創造大学短期大学部研究紀要, 第 24 号, pp.11-16
- 4) 朝倉由美子, 武田康代, 西山千穂子 (2009): 大学生および短期大学生の食生活と健康意識の調査 (第 2 報)—2006 年度と 2008 年度における大学生の食生活と健康意識の比較—, 豊橋創造大学短期大学部研究紀要, 第 26 号, pp.1-19
- 5) 若松法代 (2012): 大学生の食生活実態と食育の課題, 滋賀大学大学院教育学研究科論文集第 15 号, pp.131-136
- 6) 井村弥生 (2012): 看護学生の栄養摂取状況と生活習慣の実態調査—ストレスと欠食習慣との関係—, 関西医療大学紀要, VOL.6, pp.39-50
- 7) 農林水産省 (2013): 食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました! 記事
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/index.html>
- 8) 伊熊克己 (2011): 大学生のライフスタイルと健康に関する研究—2 部学生の生活状況に着目し

大学生のライフスタイルと健康に関する研究(伊熊)

- てー, 北海学園大学経営学部経営論集第9巻1号, pp.1-14
- 9) 伊熊克己(2012): 大学生のライフスタイルと健康に関する研究—1部学生と2部学生の生活状況と健康状態の比較—, 北海学園大学経営学部経営論集第10巻1号, pp.77-88
- 10) 伊熊克己(2013): 学生の睡眠習慣と健康に関する研究—本学1部学生と2部学生の比較検討—, 北海学園大学経営学部経営論集第11巻2号, pp.61-77
- 11) 内閣府食育推進室(2009): 大学生の食に関する実態・意識調査, p.2
<http://www.8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>
- 12) 読売新聞(2014): 11月11日北海道地方版, 大学食堂で格安朝食
- 13) 池本真二, 稲山貴代(編著)(2007): 食事と健康の科学 [第2版]—食べること〈食育〉を考える—, p.70
- 14) 株式会社創新社 糖尿病ネットワーク事務局(2007): ニュース/資料室 暑い日はペットボトル症候群に注意
<http://www.dm-net.co.jp/calendar/2007/005660.php>
- 15) 中村恵子(1995): 大学生の加工食品摂取状況について, 福島大学教育学部論集第59号, pp.13-21
- 16) 前掲書 15)
- 17) 農林水産省(2010): 実践食育ナビ 食生活指針
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/guide/
- 18) 農林水産省(2010): 「食事バランスガイド」について
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/