

学生の食行動における現状と課題

藤 田 睦^{*}
橋 本 佳 子^{*}
近 藤 結 子^{*}

Abstract:

I clarified the present conditions and a problem of the dietary behavior of the student. As a result, it is 53.7% to consume breakfast every day, and the main reason that does not consume “no time”; there “is not an appetite”. Time of the supper has many “afternoon 7-8:00” commuting home and, outside of my home is “afternoon 6-7:00” to who consume a lot. Also students consider nutritious and balanced diet for many college students majoring in nutrition. Students selection criteria for food purchase is 77%, but the standard “is cheap”, “security and safety” and “look”.

I cultivate a custom to consume breakfast, and the guidance that thought about nourishment and balance is necessary.

キーワード：

栄養専攻学生、他専攻学生、食行動、現状、比較

はじめに

厚生労働省では平成12年から「健康日本21」を展開し、国民の健康維持・向上に向けた取り組みを実践している。その取り組みの一つが食生活の改善である。食環境が大きく変化し多様化する中、大人だけでなく子どもの食生活の乱れなどが指摘され、「栄養教諭」制度が創設され、平成17年4月からスタートした。栄養教諭は食に関する指導（学校における食育）の推進に中核的な役割を担う者として期待され、平成22年4月現在3379人が採用¹⁾されている。平成17年6月には食育基本法が公布、翌年、食育基本計画が策定された。現在これに基づき「食育」が推進されている。

「食育」の周知度については、内閣府の調査²⁾によると、「言葉も意味も知っていた」は、

平成17年7月には26%であったものが平成21年3月には41%に増加している。一方、「言葉も意味も知らなかった」は平成17年47.4%、平成21年には25.5%と低下し、食育の周知度が高くなってきていることをうかがわせる報告となっている。食育に関するニュースや情報については、内閣府食育推進HP、文部科学省HP、厚生労働省食育HP、農林水産省食育HP、食品安全委員会HPなどで取り上げており、今や国を挙げて取り組んでいると言ってよい。このような時代背景の中、今の学生たちはさまざまな機会に食の大切さを教えられてきている。特に食に対する興味・関心をもち入学してきたのが栄養士を目指す学生たちである。

これまで栄養士を目指す学生と他学生との食生活に対する意識の差に関する研究^{3) 4) 5)}

^{*}佐野短期大学 総合キャリア教育学科（旧社会福祉学科）

⁶⁾ ⁷⁾ は少なくない。また、栄養士を目指す学生たちだけを対象とした食に関する研究⁸⁾ ⁹⁾ ¹⁰⁾ ¹¹⁾ もある。島田ら⁸⁾ は栄養専攻学生を対象に調査を行い、栄養や食事に関心をもっているが1年生と2年生を比較すると有意差はなく、学んだ知識が十分に活かされていないと報告している。また、古賀ら⁶⁾ は入学年度と卒業年度を比較し、1年次より2年次に食生活の意識の向上がみられるが、行動面での積極性に乏しいとする結果を報告している。松原ら⁷⁾ は他の専攻だけでなく栄養士専攻学生も共に「健康日本21」で推奨している野菜摂取目標量を下回っていると報告している。その一方で田中ら⁵⁾ は、栄養士専攻学生は「牛乳」「蛋白質食品」「野菜類」「黄緑色野菜」の摂取が他の専攻より有意に多く摂取していると報告している。

以上、今までの研究は、いずれも食育が推進される以前のものであり、栄養士を目指す学生でさえ、既習の知識を実生活に活かさないでいるとする結果である。前述したように「食育」という言葉と意味の周知度は一般的には4割に過ぎず十分に浸透しているとは言えない。栄養教諭に至っては、すべての小中高に配置されているとは限らない。しかし、さまざまな機会に現在の学生たちは「食育」に関する話や指導を受けてきている。

そこで、「食育」が提唱される教育環境に身を置くようになった学生たちの、食行動の現状と課題を明らかにすることを目的に調査し、若干の知見を得たので報告する。

I 研究目的

食育推進後の学生たちは望ましい食行動をしているのか。特に栄養士を目指す学生たちは、他の専攻の学生以上に望ましい食に関する知識・技術について学ぶが、学んだことを実践しているのか。また、他の専攻学生と比較し食行動に違いがみられるのか等を明らかにするとともに、今後の課題を明らかにし食

教育・指導に活かすことを本研究の目的とする。

II 研究方法

1. 調査期間

平成22年1月末から2月初旬の1週間で実施した。

2. 調査対象者

T県S市S短期大学籍学生とし、調査に協力を得た588名である。

3. 調査方法

自記式質問紙法とし、その場で記入回収した。質問内容は朝食・昼食摂取回数、朝食・昼食・夕食内容、夕食摂取時間帯、食事を摂取しない理由、食事摂取の際の意識、食料購入の選択基準などに関する食行動について調査した。

分析は①栄養専攻学生と他専攻学生の比較、②1年生と2年生の比較、③自宅通学学生（以後、自宅通学と略す）と自宅外通学学生（以後、自宅外と略す）との比較を行った。有意検定はKruskal-Wallis検定および χ^2 検定を用いた。

4. 倫理配慮

対象者には、質問紙を配布時および紙面において、個人が特定されないように処理すること、教育研究以外には使用しないこと、協力をしなくても不利益にならないことを口頭で説明するとともに紙面に明記し協力を求めた。

III 結果

調査対象者（以後対象者と略す）の属性は表1の通りである。

表1 対象者の属性

項目	人数			
	男	59	女	529
学年	1年	275	2年	313
専攻	栄養専攻	120	他専攻	468
通学	自宅	460	自宅外	128

1. 朝食摂取について

①朝食摂取回数

対象者全員の朝食摂取回数を1週間の平均でみた結果を図1に示した。最も多いのは「毎日摂取」53.8%、次いで「週に3～4回」22.6%、「週に1～2回」13.4%、「食べない」10.2%の順となっている。これを1年生と2年生で比較したものを図2に示した。1年生に有意に朝食を摂る学生が多かった(p値0.018)。また、栄養専攻学生と他専攻学生とを比較すると、ほぼ同様な傾向を示し、差は認められなかった。さらに、自宅通学と自宅外を比較すると、自宅通学に有意に朝食を摂っている学生が多かった(p値0.000)。

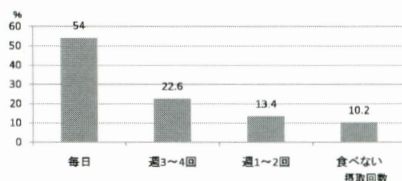


図1 週当たりの朝食摂取回数—全学生

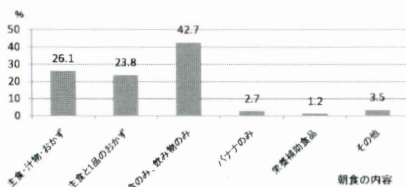


図3 朝食の内容—全学生

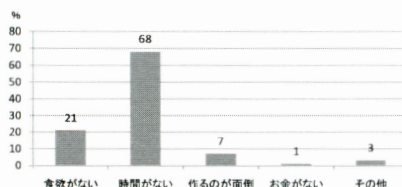


図5 朝食を欠食する理由—全学生

②朝食内容

朝食を摂取している学生に、朝食内容を聞いた結果を図3に示した。最も多いのは「主食のみ、飲み物のみ摂取」42.7%、次いで「主食・汁物・おかず等」26.1%、「主食とおかず1品」23.8%、「バナナのみ」2.7%、「栄養補助食品(エネルギー補助食品、ビタミン補助食品など)」1.2%の順に摂取していた。1年生、2年生の比較では同様の傾向を示し、栄養専攻学生と他専攻学生の比較でも有意差(p値0.670)は認められなかった。しかし、自宅通学と自宅外でみると図4に示すように朝食摂取内容が有意に異なる結果となった(p値0.003)。

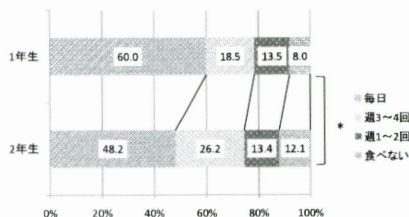


図2 週当たりの朝食回数—1年生と2年生の比較 *p<0.05

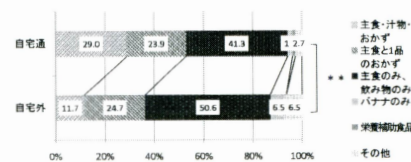


図4 朝食の内容—自宅通と自宅外学生の比較 *p<0.05, **p<0.01

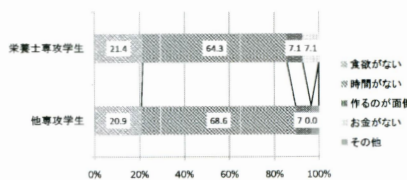


図6 朝食を欠食する理由—栄養士専攻学生と他専攻学生の比較

表2 昼食摂取回数—全専攻比較

	毎日	週3～4回	週1～2回	食べない	合計
英米1年	13 (81.3)	3 (18.8)	0 0.0	0 0.0	16 (100)
英米2年	18 (72.0)	4 (16.0)	3 (12.0)	0 0.0	25 (100)
経情1年	41 (85.4)	4 (8.3)	2 (4.2)	1 (2.1)	48 (100)
経情2年	31 (70.5)	11 (25.0)	2 (4.5)	0 0.0	44 (100)
社福1年	9 (90.0)	1 (10.0)	0 0.0	0 0.0	10 (100)
社福2年	18 (85.7)	2 (9.5)	1 (4.8)	0 0.0	21 (100)
介護1年	24 (96.0)	1 (4.0)	0 0.0	0 0.0	25 (100)
介護2年	24 (60.0)	13 (32.5)	1 (2.5)	2 (5.0)	40 (100)
児童1年	111 (92.5)	5 (4.2)	2 (1.7)	2 (1.7)	120 (100)
児童2年	107 (92.2)	8 (6.9)	0 0.0	1 (0.9)	116 (100)
栄養1年	50 (90.9)	4 (7.3)	1 (1.8)	0 0.0	55 (100)
栄養2年	56 (86.2)	7 (10.8)	1 (1.5)	1 (1.5)	65 (100)
合計	502	63	13	7	585

() 内% Kruskal-Wallis 検定 *p < 0.05 (Scheffe)

]*
]*

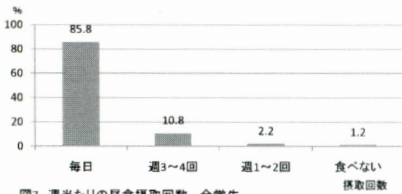


図7 適当な昼食摂取回数—全学生

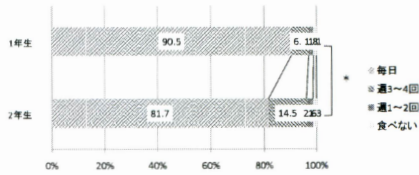


図8 適当な昼食摂取回数—1年生と2年生の比較 *p < 0.05

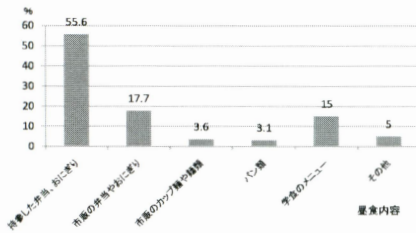


図9 昼食内容—全学生

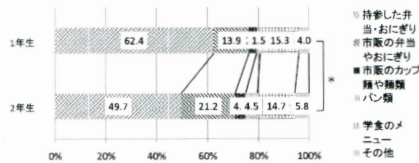


図10 昼食内容—1年生と2年生の比較 *p < 0.05

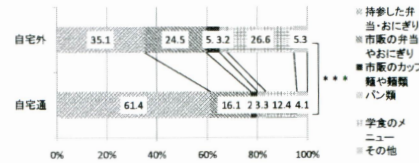


図11 昼食内容—自宅通と自宅外学生の比較 *p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

③朝食を欠食する理由

朝食を摂取しない学生に欠食する理由を聞き取り、結果を図5に示した。最も多いのは「時間がない」68.0%、次いで「食欲がない」21.0%、「作るのが面倒」7.0%、「お金がない」1.0%などの理由であった。1年生、2年生の比較でも同様の結果となった。また、栄養専攻学生と他専攻学生の比較でも図6に示したように、同様の理由となっているが、「お金がない」は栄養専攻学生のみ認められた。自宅通学と自宅外との比較は有意差（ p 値0.006）が認められ、自宅通学は「時間がない」71.0%、「食欲がない」25.8%、「作るのが面倒」1.6%の順であり、自宅外は「時間がない」65.5%、「作るのが面倒」20.7%、「食欲がない」10.3%という理由で欠食している。

2. 昼食摂取について

①昼食摂取回数

1週間の昼食摂取回数の結果を図7に示した。最も多いのは「毎日摂取」85.8%、次いで「週3～4回」10.8%、「週1～2回」2.2%、「食べない」1.2%の順であった。専攻別および学年別に1週間の昼食摂取回数を表2に示し、1年生と2年生との摂取回数の比較を図8に示したが、1年生が2年生より毎日摂取するものが有意に多かった（ p 値0.017）。しかし、栄養専攻学生と他専攻学生の比較では有意差は認められず、自宅通学と自宅外では自宅通学に有意に毎日摂取する学生が多かった（ p 値0.044）。

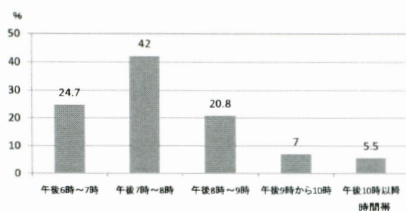


図12 夕食摂取時間帯—全学生

②昼食内容

昼食の内容を図9に示した。最も多いのは「持参した弁当・おにぎり」55.6%、次いで「市販の弁当・おにぎり」17.7%、「学食利用」15.0%、「カップ麺類」3.6%、「パン」3.1%の順であった。1年生、2年生で比較すると図10に示したように、「持参した弁当・おにぎり」は2年生より1年生に多く、「市販の弁当・おにぎり」では1年生より2年生に多い（ p 値0.013）。栄養専攻学生と他学生ではほぼ同様の昼食内容であった。また、自宅通学と自宅外では図11に示したように自宅通学に「持参した弁当・おにぎり」の学生が有意に多かった（ p 値0.000）。

3. 夕食摂取について

①手作り夕食摂取回数

夕食は手作りの摂取に限定し、1週間に何回食べているかを聞いた。その結果、最も多いのは「ほぼ毎日」52.8%、次いで「週3～4回」29.0%、「週1～2回」11.1%、「ほとんど食べない」4.1%、「ほとんど外食」2.4%であった。1、2年生では同様の傾向を示した。また、栄養専攻学生と他専攻学生との比較では、栄養専攻学生に「ほぼ毎日」手作り夕食を摂取するものが若干多い傾向を示したが、有意差を認めるものではなかった（ p 値0.247）。自宅通学と自宅外では自宅通学に有意に「ほぼ毎日」手作り夕食を摂取していた（ p 値0.000）。

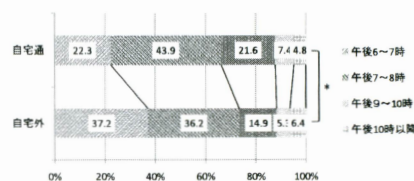


図13 夕食摂取時間帯—自宅通と自宅外学生の比較 * p <0.05

②夕食摂取時間帯

夕食を摂る時間帯の結果を図12に示した。最も多いのは「午後7時～8時」42.0%、次いで「午後6時～7時」24.7%、「午後8時～9時」20.8%、「午後9時～10時」7.0%、「午後10時以降」5.5%の順であった。また、学年、専攻別は有意差が認められず、自宅通学与自宅外では摂取時間帯が異なっていた。さらに自宅通学では「午後7時～8時」が多く、自宅外では「午後6時～7時」に摂取するものが有意 (p 値 0.03) に多かった (図13)。

4. 食で意識すること

①食事の選択基準

食事をする際、どんな点を意識して食べているかについて聞いた。最も多かったのは「栄養価やバランス」とする学生で31.6%、次いで「好き嫌い」25.9%、「ボリューム」10.5%の順に意識している学生がいる。一方で、「何も考えない」学生が29.9%、「その他」が2%であった。1年生と2年生との比較および自宅通学と自宅外での比較では、ともに同様の結果であった。栄養専攻学生と他専攻学生との比較を図14に示したが、栄養専攻学生は

「栄養価やバランス」を意識する学生が多く、他専攻学生は「何も考えない」、「好き嫌い」で食事をする学生が有意に多かった (p 値 0.020)。

②食料購入基準

食料を購入する時には「選択基準」があるかどうかについて聞いた。その結果、選択基準の「ある」学生が77.0%、「ない」学生が22.7%であった。これは学年別および自宅通学と自宅外の比較では有意差は認められなかったが、専攻別にみると栄養専攻学生が他専攻学生より有意に「ある」と回答している学生が多かった (p 値 0.031)。さらに購入基準が「ある」と回答した学生の基準を図15に示した。最も多かったのは「値段 (安価なもの)」44.7%、次いで「安心・安全なもの」23.0%、「見た目の良さ」18.1%、「賞味・消費期限が長いもの」11.3%「添加物が多いもの」2.0%の順であった。これを栄養専攻学生と他専攻学生とを比較した結果を図16に示したが、ともに同じような傾向を示し (p 値 0.317)、「安心・安全なもの」を購入時の基準とする回答は栄養専攻学生に若干多い傾向がみられた。

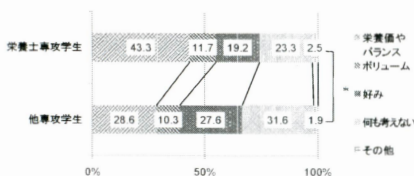


図14 食事の選択基準—栄養士専攻学生と他専攻学生 の比較 *p<0.05

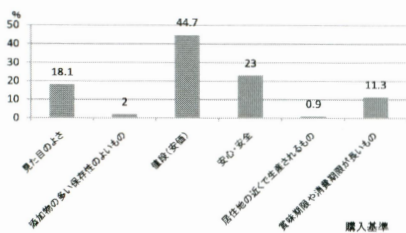


図15 食料購入基準—全学生

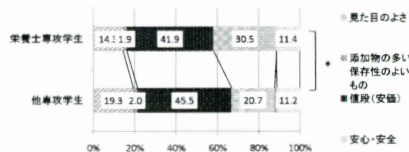


図16 食料購入基準—栄養士専攻学生と他専攻学生との比較 *p<0.05

5. 学生生活について

① 学生生活の満足度

現在の短大生活に満足しているかを聞いた。その結果「まあ満足」と答えた学生が最も多く62.8%、「やや不満」の学生は25.5%、「大変満足」8.3%、「大変不満」3.4%の順であった。1年生と2年生との学年間比較では、1年生の66.2%、2年生の75.3%は、満足・ほぼ満足な学生生活を過ごしていると回答した。一方で、1年生の33.8%、2年生の24.7%が「やや不満・不満足」な学生生活と回答した。学生生活においては2年生よりも1年生に満足していない学生が多く認められた(p値0.017)。しかし、専攻別、通学別での差は認められず、朝食摂取状況と学生生活の「満足度」にも関係は認められなかった。

② 授業の理解度

授業科目は、学科専攻により専門性や特殊性があり、科目数の多寡や難易度が異なるところであるが、学んでいる学生自身の主観的な授業の理解度についての結果を図17に示した。その結果、最も多いのが「50%理解」の学生が52.6%、次いで「75%理解」が

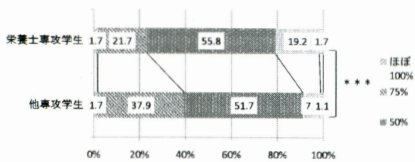
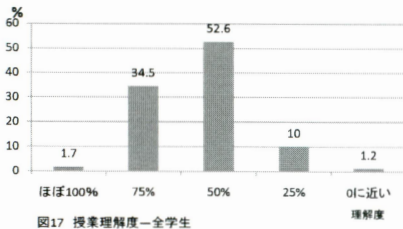


図18 授業理解度—栄養士専攻学生と他専攻学生の比較 *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

34.5%、「25%理解」10%、「ほぼ100%理解」1.7%、「0%に近い」が1.2%の順であった。1年生と2年生の比較では2年生のほうに理解していると思っている学生がやや多い傾向を示した(p値0.057)。栄養専攻学生と他専攻学生の比較を図18に示したが、有意に栄養専攻学生が理解していないと思っている(p値0.000)。また、自宅通学と自宅外での差は認められず、朝食摂取状況と授業の「理解度」においても関係は認められなかった。

IV 考察

食育が提唱され始めた環境で学んできた学生たちの「食事摂取状況」や「食で意識すること」「学生生活」について調査し、学年別、専攻別、通学別にクロス集計し分析を行った。

朝食を毎日摂取する習慣のある学生は53.7%であった。短大生を対象とした古賀⁶⁾らの報告では朝食摂取率について74.1%と報告しており、これと比較すると今回の調査はかなり少ない結果といえる。学年別での比較では、2年生よりも1年生のほうが有意に多く摂取しており、この傾向は古賀らと同様の結果を示した。しかし、その摂取率は古賀らの1年82.2%、2年生66.0%と比し、今回の対象者は1年生60.0%、2年生48.2%で1、2年生共に芳しくない結果であった。

朝食の欠食は、食育でも問題にされているところであり、発表されたばかりの平成21年国民健康・栄養調査(対象者は1歳以上)¹²⁾では、「習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合は、男性10.7%、女性6.0%であり、男女とも年齢別にみると20歳代、30歳代が多い」と報告している。そのなかで男性20歳代では21.0%、女性20歳代では14.3%と述べている。本調査での朝食欠食率は10.2%であり、国民健康・栄養調査の同年代よりは望ましい結果といえる。しかし、食育導入前に短大生を対象とした志垣ら³⁾の8.7%、古賀ら⁶⁾1年次2.8%、2年次7.1%と比較する

と、改善されているというよりむしろ悪化している傾向にある。

学校において食育を担う「栄養教諭」の採用人員は、年々増加し各学校に配置されてきている。また、学習指導要領の一部改訂も行われ、小中学校の学習指導要領、幼稚園教育要領において食育部分の充実が図られている。このように基盤整備は進められてきているが成果を得るまでに至らず、短大においても何らかの取り組みが必要なることを示唆していると考えられる。

このように朝食摂取率はこれまでの短大生を対象とした報告と比し、低い結果となった。朝食を摂らない理由について、朝食を毎日摂取する習慣のないものの約7割が「時間が無い」、2割が「食欲がない」ことを挙げている。自宅外の場合は「作るのが面倒」がこれに加わる。古賀ら⁶⁾は「上級生になると、生活時間が夜型に移行し、寝る時間が遅くなるにつれ、朝食の欠食が増加してくることが確かめられた」としている。今回は就寝時間について調査を行わなかったが、夕食摂取が遅ければ、当然就寝時間も遅くなると考える。就寝時間が遅ければ、起床時間も遅くなり、結果として通学までの時間が少なくなる。加えて食欲が湧く時間的余裕がなく登校すれば、朝食の欠食につながることは容易に推測できる。

夜型の生活時間の移行については、既に児童生徒を対象とした報告¹³⁾があるが、短大生も同様と考える。

本研究では、夕食摂取時間が「午後9時～10時」7.0%、「午後10時以降」5.5%で、午後9時以降の夕食摂取者は12.5%である。本研究では夕食摂取時間帯と朝食欠食者のクロス集計を行っていない。しかし、午後9時以降の夕食摂取者は、生活時間が夜型に移行した結果と考えれば、朝食欠食率10.2%というポイント数が古賀ら⁶⁾の研究を支持するものと思われる。また、志垣ら⁵⁾は食欲がな

いと答えた人は全員が朝食を摂取していないとする報告をしており、この推測を裏付けるものと考えられる。

朝食を摂取しないことは単にエネルギーの補給ができないだけではない。周知のように糖分は脳を活性化させるための必要な栄養素である。中村ら¹⁴⁾は講義に対する集中度と生活サイクルとの関係について、「男子学生では毎日朝食を摂取し朝型生活の学生ほど、講義に対する集中度が有意に高い」という結果を得ている。今回は男女別の調査はしていないが、学生自身の主観的な授業の理解度について聞いている。その結果、「50%理解」していると回答した学生が最多で半数を占めたが、「25%理解」「0%理解」と感じている学生も約1割弱認められた。栄養専攻学生と他専攻学生の「週当たりの朝食摂取回数」では差は認めないが、「授業の理解度」においては有意に栄養専攻学生に自己評価が低かった。

栄養専攻学生は、授業の理解度が「25%理解」「0%理解」の合計が2割を超えている。栄養専攻学生には、栄養価計算や化学式など計算を求められる授業や判断力を求められる実習が少なくない。つまり一方的な講義だけでなく自ら行動を起こす必要のある授業科目が他専攻学生より多く、そのため朝食を欠食し十分な糖分が補給されなければ脳の活性化は望めず、授業についていけないことを自覚することになる。このようなことも自己評価が低い一因と考える。

次に栄養バランスの面から摂取内容を考察したい。朝食は「主食のみ、飲み物のみ」の単品摂取が最も多く4割強である。「主食のみ」ではご飯やパンなど炭水化物に偏り、栄養面からバランスがとれているとはいえない。なお「飲み物」の内容については、今回は調査していない。平成21年国民健康・栄養調査（対象者は1歳以上）¹⁵⁾によると、朝食を今までどおり食べるために必要な支援

について、女性の58.3%は「自分で朝食を用意する努力」を、男性の55.7%が「家族や周りの人の支援」を挙げている。本調査では最も望ましい「主食・汁物・おかず等」を摂取している者は、3割に満たない。「食べる時間がない」学生は、当然朝食を「作る時間」もない。朝型生活に切り替えるような努力や、朝食を準備してくれる家族の支援が必要と思われる。

また、昼食の摂取内容は「持参した弁当・おにぎり」が最も多く、次いで「市販の弁当・おにぎり」、「学食利用」であった。「持参した弁当・おにぎり」は具体的な内容は問わないが、副食も付いているものである。「市販の弁当・おにぎり」とは、その殆どがコンビニエンスストアやスーパーで購入しているものである。また、学食にはさまざまなメニューがあるので一概に言えないが、その多くは若者向けであり、単品メニューはポテトサラダと野菜サラダ等が主となっている。定食メニューの多くは、肉や魚を油で揚げたものがメインの副食で、緑黄色野菜や根菜類の付け合せは殆どなく、キャベツの千切りが少し付いている。海藻類（わかめ）は麺類のトッピングとして使われている程度である。学食利用を含めて、学生の朝食と昼食の摂取内容から言えるのは、必要なカロリーは満たしているが、微量栄養素を含めたバランス面で偏っていることである。

そこで、夕食の摂取内容が重要となる。今回は「手作り」に限定し摂取状況を聞いたところ、「ほぼ毎日」が約半数で最も多い。これは藤井ら¹⁶⁾の44.2%より多く、学年別、専攻別ともに差は認められず、自宅通学が自宅外より有意に「ほぼ毎日」手作り夕食を摂取していた。手作り夕食の内容は調査していないが、藤井らは「夕食の主食が白飯以外の場合は、単品摂取傾向にあり、食事内容も整っていない」と報告していることから、摂取内容の調査も必要と考える。

今回の調査では、学生たちの食事の際の選択基準や食料購入基準も明らかにした。食事の選択基準については、他専攻学生より栄養専攻学生は有意に意識する学生が多く、なかでも選択基準として最も意識しているのは「栄養価やバランス」であった。田中ら⁵⁾の報告でも栄養専攻学生は他の専攻学生より有意に「考える」としており今回の調査と一致した。全体で見ると「何も考えない」や「好き嫌い」「ボリューム」を選択基準とする学生は6割を超えており、健康を維持するためにも栄養価やバランスを考えた食事摂取を指導する機会や情報提供が必要と考える。また、専攻別以外の学年別や自宅通学・外別の比較では食事の際の選択基準に差は認められなかった。

食料購入基準については、他専攻学生より栄養専攻学生に有意に「ある」学生が多い。しかし、「ある」と答えた学生の購入基準は、栄養専攻学生も含め「値段（安価なもの）」が最優先されていた。飯田ら¹⁷⁾は大学1年生と4年生の購入基準の違いについて、「4年生が『材料』『栄養成分』を重視し、1年生は『値段』を重視」と述べ、食品の選択基準は学習効果が期待できるとしている。飯田ら¹⁷⁾と同じ調査ではないので一概に言えないが、栄養専攻学生においては、学んだ知識が購入の際に活かされていないことを示唆している。

学生生活については約7割が満足し約3割が不満と感じていた。特に1年生に満足していない学生が多かった。このことは1年生より2年生のほうが授業を理解している傾向にあることから、授業についていけないことが不満の要因になると考える。

今回は、学生たちの食行動の現状を調査したが、学生の出身校における食育環境を含めた検討も必要と思われる。加えて、男女の比率や自宅通学が多いことなど対象者に偏りがあり、今後調査手法などの検討を要する。そ

れでも朝食を食べる習慣を培うことが喫緊の課題であることが明らかになった。

朝食を食べることで内臓が覚醒し、脳も活性化してくる。脳が活性化されれば授業の理解度も高まる。最近では朝食を無料で学生に提供する大学が出現しているくらいである。まず、学ぶ体勢を整え、その後、栄養やバランスを考えた実践的指導が必要と考える。今回は間食の実態について調査していないが、間食で空腹を補っているという宮崎¹⁸⁾の報告もある。間食や食事内容などの詳細な把握および朝型生活に移行できるような生活指導も今後の課題となった。さらに、栄養専攻学生には、栄養の専門家として自らの生活に学んだ知識・技術を活かせる教育方法を工夫する必要があると考える。

V まとめ

学生の食行動などについて調査した結果、以下のことが明らかになった。

1. 朝食を毎日摂取する学生は53.7%である。専攻間の差は認めず、摂取しない理由は「時間がない」「食欲がない」が主たる理由である。学年別では1年生が、通学別では自宅通学に毎日朝食を摂取しているものが多い。
2. 昼食摂取回数は85.8%の学生が「毎日摂取」し、2年生よりも1年生が毎日摂取していた。昼食内容は手作り弁当55.6%、市販弁当17.7%、学生食堂利用15%である。専攻間に差は無いが、通学別では自宅通学に「手作り弁当」を食べるものが多い。
3. 夕食は全員摂取しているが、「手作りの夕食」を毎日食べているのは52.8%である。学年別、専攻間には差は無いが、通学別では自宅通学に「手作りの夕食」摂取が多い。
4. 夕食摂取時間帯は午後9時以降が12.5%で、自宅通学では「午後7～8時」が多く、自宅外では「午後6時～7時」に摂取するものが多い。
5. 食事の際「栄養価やバランス」を意識する学生は、栄養専攻学生に多い。
6. 「食料購入の選択基準」のある学生は77%であるが、その基準は「安価」、「安全・安心」、「見た目」の順で、学年別、専攻別、通学別に差は認められない。
7. 学生生活に満足している学生は71.1%で、満足していない学生は1年生に多く、専攻別、通学別に差は認められない。
8. 授業の理解度の自己評価については「50%理解」が最も多く52.6%で、学年別、通学別に差は無い。専攻別では栄養専攻学生に自己評価が低い。

* 本研究は平成22年度日本調理科学会において発表したものに加筆したものである。

引用文献

- 1) 平成22年度版食育白書 p 65
- 2) 平成21年度版食育白書 p 3
- 3) 志垣瞳・小西富美子：短大生の朝食摂取とライフスタイル・健康との関連，帝塚山短期大学，190 - 199, 1997年
- 4) 大坂佳保里・金武由利子・他：健康と食生活の意識に関する一考察 一栄養士養成コースの学生に着目して一，川村短期大学研究紀要，47-63, 2003年
- 5) 田中明子・中村紘子：女子短大生の食生活と健康（第11報）一専攻別による食習慣・食事状況の比較一，明和学園短期大学紀要，19-28, 2005年
- 6) 古賀千種・深津智恵美：女子短大生の食生活の意識と食行動 第2報，園田学園女子大学論文集 26, 257-266, 1992
- 7) 松原由佳・大家千枝子・木村典子：大学生を対象とした栄養教育介入法の検討，高崎健康福祉大学紀要第5号，53-60, 2006
- 8) 島田玲子・木村靖子：女子短大生の食意識一栄養士養成過程1・2年生の比較に

- よる教育効果の検討一, 山脇学園短期大学紀要 41, 9-19, 2003
- 9) 藤井久美子・大野佳美・他: 健康な食生活の実践力育成における調理学実習のあり方に関する基礎的検討—調理担当女子学生の夕食実態をもとに一, 日本食生活学会誌, 18 (4), 362-369, 2008
 - 10) 康薔薇・田中麻紀: 日本型食生活に対する若者の意識と食生活状況, 日本食生活学会誌, 19 (4), 341-350, 2009
 - 11) 西村美津子: 栄養士養成課程の学生における献立作成能力と食事バランスの関連—食事バランスガイドを用いて—, 日本食生活学会誌 21 (1), 54-59, 2010
 - 12) 厚生労働省: 平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要, 保健衛生ニュース第 1588-1 号, 8, 2010
 - 13) 日本学校保健会: 児童生徒の健康サーベイランス事業報告書, 日本学校保健会, 東京, 53, 2006
 - 14) 中村晃浩・三堂祥吾・他: 大学生自らの‘食’への取り組み活動—大学 1 年生のアンケート調査と食育活動—, CAMPUS HEALTH, 44 (2), 59-64, 2007
 - 15) 厚生労働省: 平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要, 保健衛生ニュース第 1588-1 号, 10, 2010
 - 16) 藤井久美子・大野佳美・他: 健康な食生活の実践力育成における調理学実習のあり方に関する基礎的検討—調理担当女子学生の夕食の実態をもとに一, 日本食生活学会誌, 18 (4), 362-369, 2008
 - 17) 飯田文子・笠井由美子・他: 若年層の食意識、食嗜好の変化と食物教育とのかかわりについて, 日本女子大学紀要, 55, 81-88, 2008
 - 18) 宮崎由子: 思春期・青年期女性における摂食行動障害者の心理的・栄養的特性の解析, 栄養学雑誌 68 (2), 65-77, 2010