

大学生の朝食内容と 生活習慣・健康状態・食生活との関連

The Relationship Between Breakfast Content and Lifestyle Habits, the State of Health, and Diet among University Students

前大道教子・大島奈津美・三次 舞・加島 浩子・山崎 初枝

Noriko MAEOMICHI, Natsumi OSHIMA, Mai MIYOSHI,

Hiroko KASHIMA and Hatsue YAMASAKI

We investigated the correlation of the content of university students' breakfasts with lifestyle habits, state of health, and diet by surveying university students from Hiroshima Prefecture and analyzed the results from the 409 respondents.

Among students with breakfast content consisting of only staple foods, one in three students reported problems including late wake-up time, smoking, trouble concentrating, low energy, and late bedtime. Also, they had many dietary problems including irregular daily mealtimes, not eating side dishes (all dishes except the staple food) for lunch and dinner, not being able to think of what to eat, and not cooking. In order to self-manage their health, it is important to first adjust to a regular lifestyle based on sleeping and waking early, cessation of smoking, consuming a well-balanced breakfast, and reviewing the nutritional balance of their diet throughout the day. For that purpose, along with strengthening cooperation with educational institutions, it is also necessary for universities to disseminate as much correct information regarding diet and health as possible. Also, the immediate issue is providing health classes and dietary education classes that are easily accessible for college students in order to educate them on the importance of breakfast and health, increase their health awareness, and provide the knowledge and skills necessary to act. Moreover, college cafeterias need to create healthy environments by offering low-priced and well-balanced breakfasts.

I. 緒言

日本人の食生活は、1980年頃は理想的なPFC比を示す日本型食生活であったが、現在では炭水化物の摂取量が減少し、脂質の摂取量が過剰になるなど食事の洋風化が進むとともに、肥満や欠食、栄養の偏り、生活習慣病の増加など多数の健康問題が挙げられている¹⁾。

このような状況の中で、青年期においては、適正な食生活と適度な身体活動を実践して体力を向上し、壮年期の生理的退行性変化の出現と進展を遅れさせることが重要となる²⁾。そのためには、健康や生活習慣・食生活を自己管理することが大切である。しかし、青年期では、コンビニエンスストアやファーストフードを頻繁に利用したり^{3) 4)}、嫌いな食品を全く食べない者が多い⁵⁾ という報告がある。また、食事を自分で調理するなど、“食”により多く関与する者でも実際の食生活は良好と

はいえないという報告もある⁶⁾。

そこで本研究では、生活リズムを作る上で大切でありながら特に乱れがちな朝食に注目し、大学生において、朝食で主食のみを食べる者は“食”への関心が低く、食べる物が固定化され、栄養バランスが偏っていると考えた。そして、栄養バランスがとれないことが健康状態や生活習慣、食生活にも悪影響を及ぼしていると仮説し、朝食内容と生活習慣、健康状態および食生活との関連を検討し、大学生の食生活改善を図り、健康的な生活の実現に役立てる資料を得ることを目的とした。

II. 研究方法

1. 調査時期・対象・方法

2013年7月～10月に広島県内の大学生498名を対象に、無記名自記式のアンケート調査を実施し、465名の回答を得た（回収率93.4%）。そのうち、記入不備と朝食をほとんど食べない者を除く409名を解析対象とした（有効回答率82.1%）。

2. 調査内容

調査内容は、属性3項目（学年、性別等）、身体状況3項目（身長、体重等）、生活習慣8項目（起床時刻、就寝時刻等）、疲労自覚症状24項目（眠い、気分転換がしたい等）、食習慣22項目（朝食・昼食・夕食の喫食状況等）、食事内容8項目（朝食・昼食・夕食の主食摂取状況等）、普段の食生活で心がけていること8項目（食事を楽しむ、規則正しい食生活等）、食育7項目（食育を受けた場所、食育を受けた時期等）の合計83項目とした。

疲労自覚症状は、“ねむけ”“集中思考困難”“活力低下”“身体違和感”“だるさ”“意欲低下”の6尺度24項目からなる小林らの「青年用疲労自覚症状尺度」⁷⁾を用いた。

3. 集計および解析方法

朝食内容は、回答肢6項目（主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物、その他）を複数選択してもらい、主食のみを選択したものを「主食のみ」、前記6項目の内、2項目以上選択したものを「それ以外」と2群に分類した。

体型区分は、身長、体重よりBMI（体重（kg）／身長（m）²）を算出し、18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「普通」、25.0以上を「肥満」と区分した²⁾。

普段の食生活で心がけていることは、回答肢より、「心がけている」（いつも心がけている、時々心がけている）、「心がけていない」（あまり心がけていない、全く心がけていない）、「わからない」（わからない）の3群に分類した。

朝食内容とその他の項目についてクロス集計を行い、 χ^2 検定を行った。解析には、SPSS15.0J for Windowsを用い、統計的有意確率5%未満を採用した。

Ⅲ. 結果

1. 朝食内容と属性・身体状況との関連

朝食内容と属性・身体状況との関連を表1に示した。

全体でみると、学年は1年26.4%，2年65.3%で、両者を合わせると91.7%であった。また、性別は男性27.6%，女性72.1%，居住形態は家族と同居67.0%，一人暮らし26.2%，その他2.2%，BMIはやせ19.1%，普通74.8%，肥満6.1%であった。

朝食内容別にみると、主食のみ33.3%，それ以外66.7%と、主食のみは3人に1人の割合であった。男女別にみると、主食のみは男性39.8%，女性30.8%であった。なお、表記していないが、「それ以外」の回答として最も多かったのは、主食と牛乳・乳製品の組み合わせで男性14.2%，女性12.6%であり、男女ともに朝食内容は主食のみが最も高率であった。

表1 朝食内容と属性・身体状況との関連

(%)

| | | 全体 n=409 100.0 | 朝食内容 | | p値 |
|------|-------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| | | | 主食のみ n=136 33.3 | それ以外 n=273 66.7 | |
| 学年 | 1年 | 26.4 | 32.4 | 67.6 | 0.492 |
| | 2年 | 65.3 | 31.8 | 68.2 | |
| | 3年 | 5.1 | 42.9 | 57.1 | |
| | 4年 | 2.4 | 50.0 | 50.0 | |
| 性別 | 男性 | 27.6 | 39.8 | 60.2 | 0.085 |
| | 女性 | 72.1 | 30.8 | 69.2 | |
| 居住形態 | 家族と同居 | 67.0 | 35.4 | 64.6 | 0.070 |
| | 一人暮らし | 26.2 | 30.8 | 69.2 | |
| | その他 | 2.2 | 0.0 | 100.0 | |
| BMI | やせ | 19.1 | 30.8 | 69.2 | 0.850 |
| | 普通 | 74.8 | 33.7 | 66.3 | |
| | 肥満 | 6.1 | 36.0 | 64.0 | |

横%（全体は縦%）

注）不明の記載は省略した。

2. 朝食内容と生活習慣との関連

朝食内容と生活習慣との関連を表2に示した。

起床時刻の午前7時までは、主食のみ38.2%，それ以外55.7%と、主食のみの方が低率で、朝食内容2群間に関連が認められた（ $p<0.01$ ）。また、朝食内容2群間に関連は認められなかったが、就寝時刻の午前1時以降は、主食のみ30.9%，それ以外19.4%と、就寝時間が遅い者は主食のみの方が高率であった。

喫煙の吸うは、主食のみ18.4%，それ以外7.0%と、主食のみの方が高率で、朝食内容2群間に関連が認められた（ $p<0.001$ ）。

睡眠時間、運動頻度、飲酒、アルバイトの頻度およびアルバイトの時間帯においては、いずれも朝食内容2群間に関連が認められなかった。

表2 朝食内容と生活習慣との関連

(%)

| | | 全体 n=409 | 朝食内容 | | p値 |
|-----------|-----------|-------------|---------------|---------------|-------|
| | | | 主食のみ n=136 | それ以外 n=273 | |
| 起床時刻 | 午前7時まで | 49.9 | 38.2 | 55.7 | 0.001 |
| | 午前8時まで | 35.0 | 38.2 | 33.3 | |
| | 午前9時まで | 11.5 | 16.2 | 9.2 | |
| | 午前10時以降 | 3.7 | 7.4 | 1.8 | |
| 就寝時刻 | 午後11時まで | 7.1 | 5.9 | 7.7 | 0.060 |
| | 午後12時まで | 30.1 | 25.0 | 32.6 | |
| | 午前1時まで | 39.6 | 38.2 | 40.3 | |
| | 午前1時以降 | 23.2 | 30.9 | 19.4 | |
| 睡眠時間 | 5時間未満 | 7.3 | 9.6 | 6.2 | 0.802 |
| | 5～6時間未満 | 40.1 | 40.4 | 39.9 | |
| | 6～7時間未満 | 34.2 | 32.4 | 35.2 | |
| | 7～8時間未満 | 14.9 | 14.7 | 15.0 | |
| | 8時間以上 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | |
| 運動頻度 | ほぼ毎日する | 9.3 | 8.1 | 9.9 | 0.454 |
| | 週4～5日する | 4.4 | 4.4 | 4.4 | |
| | 週1～3日する | 28.9 | 24.3 | 31.1 | |
| | ほとんどしていない | 57.0 | 61.8 | 54.6 | |
| 喫煙 | 吸う | 10.8 | 18.4 | 7.0 | 0.000 |
| | 吸わない | 89.2 | 81.6 | 93.0 | |
| 飲酒 | 飲む | 35.2 | 39.0 | 33.3 | 0.283 |
| | 飲まない | 64.3 | 61.0 | 65.9 | |
| アルバイトの頻度 | ほぼ毎日する | 5.1 | 8.1 | 3.7 | 0.153 |
| | 週4～5日する | 20.8 | 22.8 | 19.8 | |
| | 週1～3日する | 40.6 | 35.3 | 43.2 | |
| | ほとんどしていない | 33.5 | 33.8 | 33.3 | |
| アルバイトの時間帯 | 早朝から昼間 | 7.1 | 4.4 | 8.4 | 0.154 |
| | 夕方から深夜 | 48.4 | 55.1 | 45.1 | |
| | 決まっていない | 16.4 | 13.2 | 17.9 | |
| | していない | 28.1 | 27.2 | 28.6 | |

注) 不明の記載は省略した。

3. 朝食内容と疲労自覚症状との関連

朝食内容と疲労自覚症状との関連を表3に示した。

疲労自覚症状の24項目の内、朝食内容2群間に関連が認められた項目は、横になりたい ($p<0.05$)、集中力がない ($p<0.01$)、思考力が低下している ($p<0.01$)、考えがまとまらない ($p<0.05$)、動くのが面倒である ($p<0.01$)、座りたい ($p<0.05$)、腕がだるい ($p<0.05$)、元気がない ($p<0.01$) の8項目であり、いずれの項目も主食のみがそれ以外に比べて高率であった。そのうち3項目は集中思考困難、2項目は活力低下の項目であった。

表3 朝食内容と疲労自覚症状との関連

(%)

| | | 全体 n=409 | 朝食内容 | | p値 |
|--------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------|
| | | | 主食のみ n=136 | それ以外 n=273 | |
| ねむけ | 眼い | 64.5 | 64.7 | 64.5 | 0.962 |
| | あくびが出る | 46.5 | 52.2 | 43.6 | 0.100 |
| | 気分転換がしたい | 35.9 | 41.2 | 33.3 | 0.119 |
| | 横になりたい | 32.8 | 40.4 | 28.9 | 0.020 |
| 集中思考困難 | 集中力がない | 41.3 | 51.5 | 36.3 | 0.003 |
| | 思考力が低下している | 26.7 | 36.0 | 22.0 | 0.002 |
| | 考えがまとまらない | 24.0 | 30.1 | 20.9 | 0.039 |
| | 根気がなくなっている | 14.4 | 17.6 | 12.8 | 0.191 |
| 活力低下 | 動くのが面倒である | 33.0 | 42.6 | 28.2 | 0.003 |
| | 座りたい | 30.1 | 38.2 | 26.0 | 0.011 |
| | 何もしたくない | 28.6 | 29.4 | 28.2 | 0.799 |
| | 立っているのがつらい | 13.7 | 18.4 | 11.4 | 0.051 |
| 身体違和感 | 目が疲れている | 28.9 | 30.9 | 27.8 | 0.522 |
| | 肩がこっている | 28.6 | 27.2 | 29.3 | 0.658 |
| | 目がしょぼしょぼしている | 16.4 | 18.4 | 15.4 | 0.440 |
| | 首筋がはっている | 10.8 | 11.0 | 10.6 | 0.900 |
| だるさ | 体が重く感じる | 23.0 | 25.0 | 22.0 | 0.494 |
| | 全身がだるい | 21.0 | 25.7 | 18.7 | 0.099 |
| | 足がだるい | 20.5 | 20.6 | 20.5 | 0.986 |
| | 腕がだるい | 3.4 | 6.6 | 1.8 | 0.012 |
| 意欲低下 | 憂鬱な気分がする | 24.0 | 23.5 | 24.2 | 0.885 |
| | 無口になっている | 14.2 | 13.2 | 14.7 | 0.699 |
| | 元気がない | 13.0 | 19.1 | 9.9 | 0.009 |
| | 話すのが嫌である | 8.6 | 8.8 | 8.4 | 0.892 |

4. 朝食内容と食習慣との関連

朝食内容と食習慣との関連を表4に示した。

朝食のほぼ毎日食べるは、全体で72.6%と、4人に3人の割合であった。また、朝食および昼食のほぼ毎日食べるを朝食内容別にみると、朝食では主食のみ69.1%、それ以外74.4%、昼食では各々86.0%、91.9%と、ともに主食のみの方が低率であったが、朝食内容2群間に関連は認められなかった。同様に、夕食のほぼ毎日食べるは、主食のみ88.2%、それ以外89.4%であり、ともに約9割がほぼ毎日食べていた。

平日3食の食事時刻の毎日不規則は、主食のみ46.3%、それ以外30.4%と、主食のみの方が高率で、朝食内容2群間に関連が認められた ($p<0.01$)。

食品の選択や調理知識の全くないは、主食のみ16.9%、それ以外8.4%と、主食のみの方が高率であったが、朝食内容2群間に関連は認められなかった。また、献立を考え調理のできないは、主食のみ59.6%、それ以外41.8%であり、調理し食事を作るのほとんどないは、各々30.1%、19.4%と、両項目とも主食のみの方が高率で、朝食内容2群間に関連が認められた (前者： $p<0.01$ 、後者： $p<0.05$)。

表4 朝食内容と食習慣との関連

(%)

| | | 全体 n=409 | 朝食内容 | | p値 |
|------------|------------|-------------|---------------|---------------|-------|
| | | | 主食のみ n=136 | それ以外 n=273 | |
| 朝食 | ほぼ毎日食べる | 72.6 | 69.1 | 74.4 | 0.263 |
| | 毎日食べない | 27.4 | 30.9 | 25.6 | |
| 昼食 | ほぼ毎日食べる | 90.0 | 86.0 | 91.9 | 0.061 |
| | 毎日食べない | 10.0 | 14.0 | 8.1 | |
| 夕食 | ほぼ毎日食べる | 89.0 | 88.2 | 89.4 | 0.652 |
| | 毎日食べない | 10.8 | 11.8 | 10.3 | |
| 平日3食の食事時刻 | 決まっている | 28.9 | 27.2 | 29.7 | 0.007 |
| | 週日は決まっている | 12.7 | 7.4 | 15.4 | |
| | 休日は決まっていない | 22.5 | 19.1 | 24.2 | |
| | 毎日不規則 | 35.7 | 46.3 | 30.4 | |
| 食品の選択や調理知識 | 十分にある | 6.1 | 5.9 | 6.2 | 0.086 |
| | ある程度ある | 40.8 | 37.5 | 42.5 | |
| | あまりない | 41.8 | 39.7 | 42.9 | |
| | 全くない | 11.2 | 16.9 | 8.4 | |
| 献立を考え調理 | できる | 52.3 | 40.4 | 58.2 | 0.001 |
| | できない | 47.7 | 59.6 | 41.8 | |
| 調理し食事を作る | 毎日する | 5.1 | 2.2 | 6.6 | 0.022 |
| | 週5~6回する | 4.4 | 1.5 | 5.9 | |
| | 週3~4回する | 11.5 | 9.6 | 12.5 | |
| | 週1~2回する | 20.0 | 19.1 | 20.5 | |
| | 月に数回 | 26.9 | 25.0 | 27.8 | |
| | 年に数回 | 8.3 | 11.0 | 7.0 | |
| | ほとんどない | 23.0 | 30.1 | 19.4 | |

注) 不明の記載は省略した。

5. 朝食内容と昼食および夕食の内容・摂取状況との関連

朝食内容と昼食および夕食の内容・摂取状況との関連を表5に示した。

昼食の副食の食べるは、主食のみ50.0%、それ以外86.8%と、主食のみの方が低率で、朝食内容2群間に関連が認められた ($p<0.001$)。また、複数回答による昼食の食事内容では、主菜は主食のみ43.4%、それ以外75.8%、副菜は各々29.4%、65.6%、牛乳・乳製品は各々0.0%、4.8%と、主食のみの方がいずれも低率で、朝食内容2群間に関連が認められた(主菜、副菜ともに： $p<0.001$ 、牛乳・乳製品： $p<0.05$)。

次に、夕食の副食の食べるは、主食のみ69.1%、それ以外96.3%と、主食のみの方が低率で、朝食内容2群間に関連が認められた ($p<0.001$)。また、複数回答による夕食の食事内容では、主菜は主食のみ61.8%、それ以外87.9%、副菜は各々44.9%、79.1%、果物は各々1.5%、14.3%、牛乳・乳製品は各々2.2%、11.7%と、主食のみの方がいずれも低率で、朝食内容2群間に関連が認められた(主菜、副菜、果物のいずれも： $p<0.001$ 、牛乳・乳製品： $p<0.01$)。

6. 朝食内容と普段の食生活で心がけていることとの関連

朝食内容と普段の食生活で心がけていることとの関連を表6に示した。

表5 朝食内容と昼食および夕食の内容・摂取状況との関連

(%)

| | | 全体 n=409 | 朝食内容 | | p値 |
|-------------------|------------|-------------|---------------|---------------|-------|
| | | | 主食のみ n=136 | それ以外 n=273 | |
| 昼食の主食 | ほぼ毎日食べる | 86.1 | 86.0 | 86.1 | 0.576 |
| | 週4~5日程度食べる | 7.6 | 7.4 | 7.7 | |
| | 週2~3日程度食べる | 2.7 | 2.2 | 2.9 | |
| | ほとんど食べない | 1.7 | 2.9 | 1.1 | |
| 昼食の副食 | 食べる | 74.6 | 50.0 | 86.8 | 0.000 |
| | 食べない | 25.4 | 50.0 | 13.2 | |
| 昼食の食事内容 (複数回答) | 主食 | 96.6 | 96.3 | 96.7 | 0.842 |
| | 主菜 | 65.0 | 43.4 | 75.8 | 0.000 |
| | 副菜 | 53.5 | 29.4 | 65.6 | 0.000 |
| | 果物 | 4.2 | 3.7 | 4.4 | 0.731 |
| | 牛乳・乳製品 | 3.2 | 0.0 | 4.8 | 0.010 |
| | その他 | 2.4 | 0.7 | 3.3 | 0.114 |
| 夕食の主食 | ほぼ毎日食べる | 84.4 | 84.6 | 84.2 | 0.089 |
| | 週4~5日程度食べる | 7.1 | 8.1 | 6.6 | |
| | 週2~3日程度食べる | 4.2 | 1.5 | 5.5 | |
| | ほとんど食べない | 3.7 | 5.9 | 2.6 | |
| 夕食の副食 | 食べる | 87.3 | 69.1 | 96.3 | 0.000 |
| | 食べない | 12.7 | 30.9 | 3.7 | |
| 夕食の食事内容 (複数回答) | 主食 | 88.5 | 90.4 | 87.5 | 0.387 |
| | 主菜 | 79.2 | 61.8 | 87.9 | 0.000 |
| | 副菜 | 67.7 | 44.9 | 79.1 | 0.000 |
| | 果物 | 10.0 | 1.5 | 14.3 | 0.000 |
| | 牛乳・乳製品 | 8.6 | 2.2 | 11.7 | 0.001 |
| | その他 | 1.5 | 0.7 | 1.8 | 0.385 |

注) 不明の記載は省略した。

表6 朝食内容と普段の食生活で心がけていることとの関連

(%)

| | | 全体 n=409 | 朝食内容 | | p値 |
|-------------|---------|-------------|---------------|---------------|-------|
| | | | 主食のみ n=136 | それ以外 n=273 | |
| 規則正しい食生活 | 心がけている | 73.1 | 68.4 | 75.5 | 0.112 |
| | 心がけていない | 23.7 | 25.7 | 22.7 | |
| | わからない | 2.9 | 5.1 | 1.8 | |
| バランスのとれた食生活 | 心がけている | 68.5 | 59.6 | 72.9 | 0.013 |
| | 心がけていない | 27.6 | 34.6 | 24.2 | |
| | わからない | 3.7 | 5.9 | 2.6 | |
| 食べ残しを少なくする | 心がけている | 82.6 | 83.1 | 82.4 | 0.915 |
| | 心がけていない | 10.8 | 11.0 | 10.6 | |
| | わからない | 6.6 | 5.9 | 7.0 | |
| 食事のマナー | 心がけている | 84.1 | 83.8 | 84.2 | 0.876 |
| | 心がけていない | 10.8 | 10.3 | 11.0 | |
| | わからない | 5.1 | 5.9 | 4.8 | |
| 食事を楽しむ | 心がけている | 70.7 | 70.6 | 70.7 | 0.505 |
| | 心がけていない | 21.5 | 23.5 | 20.5 | |
| | わからない | 7.8 | 5.9 | 8.8 | |

注) 不明の記載は省略した。

バランスのとれた食生活の心がけているは、主食のみ59.6%、それ以外72.9%と、主食のみの方が低率で、朝食内容2群間に関連が認められた ($p<0.05$)。しかし、規則正しい食生活、食べ残しを少なくする、食事のマナー、食事を楽しむ、他の4項目は、朝食内容2群間にいずれも関連は認められなかった。

7. 朝食内容と参考にする食事指針との関連

朝食内容と参考にする食事指針との関連を表7に示した。

食事バランスガイドは、主食のみ23.5%、それ以外40.7%と、主食のみの方が低率で、朝食内容2群間に関連が認められた ($p<0.01$)。

表7 朝食内容と参考にする食事指針との関連 (複数回答) (%)

| | 全体 n=409 | 朝食内容 | | p値 |
|------------|-------------|---------------|---------------|-------|
| | | 主食のみ n=136 | それ以外 n=273 | |
| 食事バランスガイド | 35.0 | 23.5 | 40.7 | 0.001 |
| 3食分類 | 29.8 | 27.2 | 31.1 | 0.413 |
| 何も参考にしていない | 20.5 | 25.7 | 17.9 | 0.066 |
| 分からない | 19.8 | 21.3 | 19.0 | 0.586 |
| 食事摂取基準 | 14.9 | 10.3 | 17.2 | 0.064 |
| 6つの基礎食品 | 10.3 | 9.6 | 10.6 | 0.738 |
| 食生活指針 | 6.4 | 6.6 | 6.2 | 0.879 |

8. 朝食内容と食育との関連

朝食内容と食育との関連を表8に示した。

食育を受けた場所は、学校が全体で77.8%と最も多かったが、朝食内容別にみると、主食のみ71.3%、それ以外81.0%と、主食のみの方が低率で、朝食内容2群間に関連が認められた ($p<0.05$)。また、家庭は主食のみ11.8%、それ以外17.6%であり、ともに2割未満であった。

食育を受けた時期の小学校低学年は、主食のみ19.9%、それ以外29.7%と、主食のみの方が低率で、朝食内容2群間に関連が認められた ($p<0.05$)。

表8 朝食内容と食育との関連 (%)

| | 全体 n=409 | 朝食内容 | | p値 | |
|------------------------|-------------|---------------|---------------|------|-------|
| | | 主食のみ n=136 | それ以外 n=273 | | |
| 食育を受けた 場所 (複数回答) | 学校 | 77.8 | 71.3 | 81.0 | 0.027 |
| | 家庭 | 15.6 | 11.8 | 17.6 | 0.127 |
| | 地域 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 0.996 |
| | 受けたことがない | 16.9 | 21.3 | 14.7 | 0.090 |
| 食育を受けた 時期 (複数回答) | 幼児期 | 6.6 | 4.4 | 7.7 | 0.208 |
| | 小学校低学年 | 26.4 | 19.9 | 29.7 | 0.034 |
| | 小学校高学年 | 38.4 | 38.2 | 38.5 | 0.965 |
| | 中学校 | 36.7 | 34.6 | 37.7 | 0.531 |
| | 高校 | 29.6 | 27.9 | 30.4 | 0.607 |
| | その他 | 21.8 | 25.0 | 20.1 | 0.262 |

注) 不明の記載は省略した。

IV. 考察

日本人の食生活は、1980年ごろは理想的なPFC比を示す日本型食生活であったが、現在は食事の洋風化が進み、日本型食生活から乖離している¹⁾。このような状況の中で、青年期においては、コンビニエンスストアやファーストフードを頻繁に利用したり^{3) 4)}、嫌いな食品を全く食べない者が多い⁵⁾という報告がある。このことから、青年期にある大学生は食べる物が固定化され、栄養バランスが偏っている者が多く、健康状態や生活習慣、食生活にも悪影響が生じていると考える。

そこで本研究では、大学生の朝食内容と生活習慣・健康状態・食生活との関連を検討し、今後の大学生の食生活改善を図り、健康的な生活の実現に役立てることを目的とした。

本研究の結果、朝食のほぼ毎日食べる者は72.6%であった。また、朝食内容は主食のみ33.3%、それ以外66.7%と、主食のみの者は3人に1人の割合であった。上村ら⁸⁾は、朝食内容には主菜や副菜がとれていなかったと報告しており、本研究でも同様の結果が得られ、朝食は栄養バランスがとれていない状況が示唆された。

生活習慣において、起床時刻が午前7時までの者は、主食のみ38.2%、それ以外55.7%と、主食のみの方が低率で、朝食内容2群間に関連が認められた。また、主食のみは有意差は認められなかったが、就寝時刻が遅い者が多かった。主食のみは就寝時刻が遅いために起床時刻が遅く、朝食に時間がとれないことで、短時間で食べられて簡単に口にできる主食のみを食べていると考える。このことから、就寝時刻を少しでも早めて十分な睡眠をとり、起床時刻を早めて栄養バランスのとれた朝食を食べよう意識を高めることが必要と考える。また、平日3食の食事時刻が毎日不規則の者は、主食のみ46.3%、それ以外30.4%と、主食のみの方が高率で、朝食内容2群間に関連が認められた。このことから、主食のみは決まった時間に食事をする習慣が身につけていない者が多い状況が窺えた。飯田ら⁹⁾は、不健康な生活習慣の者は健康的な生活習慣の者に比べ食事時間が決まっておらず、生活習慣を改善し規則正しい生活を営むためには、食事時刻の規則性は重要な生活活動であると報告している。このことから、食事時刻を規則正しくすることは、不健康な生活習慣を変える良好な手段と考える。さらに、喫煙する者は、主食のみ18.4%、それ以外7.0%と、主食のみの方が高率で、朝食内容2群間に関連が認められた。保屋野ら¹⁰⁾は、喫煙者の朝食の料理の組み合わせは主食中心で、主菜、副菜に欠けると報告しており、本研究でも同様の結果が得られた。喫煙者は喫煙の影響により食欲不振になっているか、食や健康への意識が低いと推察する。喫煙者が健康管理を図るためには、まず禁煙に取り組むとともに、食事の大切さを理解し、主食、主菜、副菜を摂取する栄養バランスのとれた望ましい食習慣を早急に身につけることが必要と考える。

疲労自覚症状において、24項目中8項目（横になりたい、集中力がない、思考力が低下している、考えがまとまらない、動くのが面倒である、座りたい、腕がだるい、元気がない）で、主食のみはそれ以外に比べ有意に高率であった。樋口ら¹¹⁾は、朝食には知的作業効率を高める効果があり、その効果を大きくするには、糖質とたんぱく質に加えて脂質を適度に含む朝食が必要であると報告しており、朝食内容を適切にすることが、知的作業効率を高めるためにも重要と考える。

食習慣において、献立を考え調理できない者は、主食のみ59.6%、それ以外41.8%であり、調理し食事をほとんど作らない者は、各々30.1%、19.4%と、両項目とも主食のみの方が高率で、朝食内容2群間に関連が認められた。また食品の選択や調理知識が全くない者は、主食のみの方が有意差は認められなかったが高率であった。主食のみは、食品の選択、調理知識、献立作成、調理等の食事づくりの基本が身につけていない者が多いと推察する。野田ら¹²⁾は、調理経験は食事・栄養に対する関心を高めるが、実際に栄養バランスの取れた理想的な食生活を実現させるためには、食事や栄養に関する多くの情報・知識も身につける必要があると報告している。本研究でも、調理の経験と食事や栄

養に関する情報・知識の両方の重要性が示された。

昼食および夕食の内容・摂取状況において、昼食で副食を食べない者は、主食のみ50.0%、それ以外13.2%であり、夕食では各々30.9%、3.7%と、両項目とも主食のみの方が有意に高率であった。朝食に主食しか食べない者は、昼食および夕食でも、副食となる主菜および副菜を摂取せず、栄養バランスがとれていないことが示唆された。次いで、普段の食生活で心がけていることにおいて、バランスのとれた食生活を心がけている者は、主食のみ59.6%、それ以外72.9%と、主食のみの方が低率で、朝食内容2群間に関連が認められた。既述したように、主食のみは食事時刻が不規則で、昼食および夕食とも栄養バランスがとれていなかった。不適切な食生活は生活習慣病発症の危険性が高まるため、まず、規則正しい食生活を心がけることが必要である。そのためには、食生活について正しい知識と技術を身につけることが重要であり、学生を対象とした健康や食について学ぶ場を提供し、学ぶ機会を増やして行動変容を促す食環境づくりが早急に必要である。

参考とする食事指針として、食事バランスガイドは主食のみ23.5%、それ以外40.7%と、主食のみの方が有意に低率であった。株式会社流通システム研究センター¹³⁾は、食事バランスガイドを内容も含めて知っている者は3割以下、知らない者は4割近くであり、内容も含めて知っており、かつ参考にしてしているのは15%と報告している。このため、主食のみが食事バランスガイドの利用が低率であった理由として、全く知らない、知っていても活用したことがない、あるいは見方や使い方がわからないことが考えられる。このことから、栄養バランスのとれた食生活を推進するためには、食事バランスガイドの普及啓発が今後、ますます重要になると思われる。

食育を受けた場所では、学校が全体で最も多かったが、朝食内容別では主食のみ71.3%、それ以外81.0%と、主食のみの方が有意に低率であった。食育を受けた時期も、小学校低学年は主食のみの方が有意に低率であった。上村ら⁸⁾は、小学生時に朝食の必要性を学習した大学生に、朝食を毎日食べる割合が高い傾向があると報告している。本研究でも同様に、小学校の食育は大学生になっても朝食内容に影響を及ぼしており、小学校で食育を受ける重要性が再確認された。また、家庭で食育を受けた者は、主食のみおよびそれ以外とも2割未満であった。野田ら¹²⁾は、食生活において親の影響を受けていると感じている者は7割以上と報告している。このことから、将来保護者となり得る大学生に対し、男女を問わず、食育により興味を持ってもらい、家庭で食を大切に育てる重要性を今以上に教育することが必要と考える。

以上の結果より、朝食内容が主食のみの大学生は、3人に1人の割合で、起床時刻が遅い、喫煙する、集中思考困難、活力低下、就寝時刻が遅いなどの問題が浮かび上がった。また、食事時刻が毎日不規則、昼食および夕食も副食を食べない、献立を考え調理ができない、調理し食事を作らないなど、食生活の問題が多く見受けられた。自らの健康を自己管理するためには、まず早寝・早起きを基本とした規則正しい生活習慣に改め、禁煙し、充実した内容の朝食を摂取し、1日を通して栄養バランスのとれた食生活に見直すことが大切である。そのためには、教育機関との連携を強化するとともに、大学においても、食や健康に関する正しい情報を可能な限り発信し、さらに学生たちが気軽に参加できる健康教室や食育教室を開き、朝食や健康の大切さを理解させ、健康づくり意識を高め、実践する知識と技術を身につけさせることが早急の課題である。また、学生食堂において、安価で栄養バランスのとれた朝食を提供するなどの食環境づくりも必要である。

V. 要約

広島県内の大学生498名を対象に無記名自記式アンケートを実施し、回答を得た465名(回収率93.4%)から記入不備と朝食をほとんど食べない者を除く409名(有効回答率82.1%)を解析対象とし、

朝食内容と生活習慣・健康状態・食生活との関連を検討し、以下の結果を得た。

- 1) 朝食に主食のみを食べる者は、33.3%であり、3人に1人の割合であった。
- 2) 生活習慣では、起床時刻が午前7時までの者は主食のみ38.2%、それ以外55.7%と、主食のみの方が低率であった。また、喫煙するおよび平日3食の食事時刻が毎日不規則の者も、主食のみの方が高率であった。
- 3) 疲労自覚症状では、24項目中8項目で、主食のみはそれ以外に比べ高率であった。
- 4) 食習慣では、献立を考え調理できない者は、主食のみ59.6%、それ以外41.8%であり、調理し食事をほとんど作らない者は各々30.1%、19.4%と、両項目とも主食のみの方が高率であった。
- 5) 昼食および夕食の内容・摂取状況では、昼食で副食を食べないは、主食のみ50.0%、それ以外13.2%であり、夕食では各々30.9%、3.7%と、両項目とも主食のみの方が有意に高率であった。朝食で主食のみは、昼食や夕食でも副食を食べておらず、栄養バランスがとれていないことが示唆された。
- 6) 普段の食生活で心がけていることでは、バランスのとれた食生活を心がけている者は、主食のみ59.6%、それ以外72.9%と、主食のみの方が低率であった。
- 7) 参考にする食事指針では、食事バランスガイドは、主食のみ23.5%、それ以外40.7%と、主食のみの方が有意に低率であった。
- 8) 食育を受けた場所は、学校が主食のみ71.3%、それ以外81.0%であり、食育を受けた時期は、小学校低学年が各々19.9%、29.7%と、両項目とも主食のみの方が有意に低率であった。

自らの健康を管理していくためには、規則正しい生活習慣に改め、充実した内容の朝食をとり、栄養バランスのとれた食生活に見直す必要がある。そのためには、教育機関との連携を強化するとともに、大学においても、様々な機会を捉えて食や健康の情報を発信するとともに、さらに健康教室や食育教室を開催するなどの食環境づくりを図り、大学生の健康づくり意識を高め、実践する知識・技術を身につけさせることが早急の課題である。また、栄養バランスを理解させ、実践を促すためには、食事バランスガイドの普及啓発を図ることが今後、ますます重要になると思われる。

終わりにあたり、調査にご協力いただきました対象者の皆様、本研究を遂行するにあたりご協力いただきました関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

文献

- 1) 厚生労働統計協会：国民衛生の動向・厚生指標，59，9（2013）
- 2) 笠岡（坪山）宣代，勝野由美子，河野篤子，五関正江，白木啓三，田中一成，津田博子，藤井久雄，松田早苗，松本晴美，大和孝子：Nブックス三訂応用栄養学，建帛社（2012）
- 3) 難波敦子，尾立純子，浅野真智子，瓦家千代子，島田豊治，深蔵紀子，安田直子，山本悦子：コンビニエンス・ストアの利用の実態と食生活状況，栄養学雑誌，59，3，135～145（2001）
- 4) 浅野真知子，深蔵紀子，尾立純子，瓦家千代子，難波敦子，安田直子，山本悦子：児童から大学生に至る若年者層ファーストフードの利用状況調査，栄養学雑誌，61，1，47～54（2003）
- 5) 池田綾子：園児および大学生の偏食傾向について，九州女子大学紀要，32，2，19～32（1995）
- 6) 染谷理絵，根岸由紀子，水野清子，武藤静子：女子短大生の食生活の実態，栄養学雑誌，47，5，251～258（1989）
- 7) 小林秀昭，出村慎一，郷司文男，佐藤進，野田政弘：青年用疲労自覚症状尺度の作成，日本公衛誌，47，638～646（2000）
- 8) 上村芳枝，畠山唯，山崎初枝，森田清美：小学生時の食育が女子学生の食生活状況・自覚症状に

- 及ぼす影響, 比治山大学短期大学部紀要, 48, 59~71 (2013)
- 9) 飯田忠行, 上村芳枝, 前大道教子, 竹田範子, 佐久間章子, 寺岡千恵子, 森脇弘子, 川井幸子, 岸田典子: 青年期女子学生の日常生活が健康状態及び自覚症状に及ぼす影響, 県立広島女子大学生活科学部紀要, 8, 53~60 (2002)
 - 10) 保屋野美智子, 白石好, 塩原アキヨ, 飯塚美和子, 奥野和子: 女子学生の喫煙と食習慣の係わり, 61, 6, 371~381 (2003)
 - 11) 樋口智子, 浜田広一郎, 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, 日本臨床栄養学会雑誌, 29, 1, 35~43 (2007)
 - 12) 野田文子, 大羽幸: 大学生の調理経験と食生活意識, 生活文化研究, 47 (2008)
 - 13) 株式会社流通システム研究センター: 平成23年度食生活及び農林漁業体験に関する調査報告書 (2012)

〈キーワード〉

大学生, 朝食内容, 主食, 食生活, 生活習慣

前大道教子 (健康栄養学部管理栄養学科)

大島奈津美 (元比治山大学短期大学部)

三次 舞 (健康栄養学部管理栄養学科)

加島 浩子 (広島市健康福祉局)

山崎 初枝 (比治山大学短期大学部総合生活デザイン学科)

(2016. 10. 28 受理)