

男子大学生の朝食摂取の実態と関連要因

Study on actual conditions and factors of breakfast intake for male university students

草野知美* 山本八千代* 前田尚美* 三田村保**
本間博美*** 高野園子*** 武藤幸子*** 矢野公一***

Tomomi Kusano Yachiyo Yamamoto Naomi Maeda Tamotu Mitamura
Hiromi Honma Sonoko Takano Sachiko Muto Koichi Yano

Abstract

The purpose of this study was to clarify factors influencing the breakfast intake of male university students who have not learned about nutrition. Questionnaires were distributed to 582 students. Only 57.4% students took breakfast daily. Most of those students were living with their families and in their first year. In addition, the intake frequency of vegetables and dairy products was associated with the intake of breakfast. Students taking breakfast every day had dinner early in the evening and went to bed early. Moreover they were in good health. Lifestyle and staying up late as well as the awareness of nutritional balance were some of the issues of Food and Nutrition Education. The influence factors of breakfast intake were regular lifestyle and living with their families. For the education, it is important that students themselves realize the importance of regular eating habits and lifestyle.

I はじめに

近年、社会環境の変化などにより子どもたちの偏食や孤食、食生活の乱れによる肥満、体力の低下などが問題となっている。社会情勢の変化により、共働き世帯が増加⁽¹⁾し、食事の準備や食事をゆっくりと楽しむことのできる子育て世代の家庭は少なくなっている。出来合いの惣菜について、仕事の有無を問わず主婦には肯定的な意見が多く⁽²⁾、惣菜やレトルト食品で、空腹を満たすことが容易となった。

このような社会環境の中で、子どもたちの食育を家庭内で行うことに期待するのは困難である。わが国では、平成17年に食育基本法制定及び栄養教諭制度が導入され、平成19年には、文部科学省から「食に関する指導の手引」が出されている。これを受けて、小・中学校の学習指導要領が改訂(平成20年告示)され、学校の教育活動全般にわたって食育を推進することが明記され、教育現場においては食育が取り込まれるようになった。

内閣府⁽³⁾によると、食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』

を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」である。しかし近年は、食に関する問題も多く、内閣府⁽³⁾は、①「食」を大切にす心の欠如、②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、③肥満や生活習慣病(がん、糖尿病など)の増加、④過度の痩身志向、等の問題を指摘している。

食の問題は、青年期に入った大学生の時期に表面化されやすい。平成23年度国民健康・栄養調査の結果⁽⁴⁾によると朝食を欠食する状況(以下、朝食欠食)が習慣的にある男女は、ともに20歳代、30歳代で比率が高いことが報告されており、健康日本21⁽⁵⁾では、朝食欠食率を20歳代・30歳代の男性15%以下、中学・高校生でなくすことを目標値としており、若者への食育啓発が課題となっている。

平成21年の内閣府食育推進室による全国4年制大学の大学生を対象に行った調査結果⁽⁶⁾をみると、大学生の朝食欠食は、上級学年ほど、男性ほど、下宿生ほど、問題があると示されている。食育に関する研究は、学童期から大学生にいたるまで数多く行われている。しかし、問題が多いとされる男子大学

*北海道科学大学保健医療学部看護学科

**北海道科学大学未来デザイン学部メディアデザイン学科

***手稲区保健福祉部

生のみを対象にした研究は少なく、特に栄養やスポーツ、医療を学ばない学生の食育啓発方法は、画一的であり、特徴をとらえた啓発方法は示されていない。

本研究では、栄養やスポーツ、医療を学ばない男子大学生の朝食摂取の実態と関連要因を明らかにすることを目的としている。

II 目的

男子大学生の朝食摂取の実態と関連要因を明らかにする。

III 方法

1. 調査対象者

A 大学に在籍している男子大学生 582 名

2. 調査期間

2014 年 9 月～10 月

3. 調査項目

調査内容は、1)対象者の属性：学年、年齢、性別、学部、身長・体重、居住形態（「家族と同居」「食事つき学生寮や下宿」「アパート・マンションでの単身」「その他」）、2)食生活・生活習慣・食に関する意識について①食物摂取頻度（朝食、野菜、牛乳・乳製品）②生活習慣（夕食の開始時刻、就寝時刻、料理頻度、食事をお菓子で代用する頻度、排便状態）③食・健康に関する意識（栄養バランスの意識、健康状態、食育への関心に関して）④他（朝食の内容、朝食の欠食理由、食事を選ぶ際に重視すること）で構成した。

回答は、「1～6」までの選択肢を設け「1」に近いほど頻度は多く、時刻は早く、意識・関心は強いことを表した。ただし、「朝食の内容」、「朝食の欠食理由」、「食事を選ぶ際に重視すること」は、複数選択可能な選択肢と自由記述欄を設けた。

4. 分析方法

A 大学に在籍している学生 669 名を対象に実施し、そのうち男子大学生 582 名を本研究分析対象者とした。

各調査項目をクロス集計し、BMI 区分の比較は χ^2 検定を実施した。朝食摂取頻度を「1 年生」と「4 年生」間で、比較するために Mann-Whitney の U 検定を実施した。また、朝食を「ほとんど毎日食べ

る」学生を「朝食摂取」群とし、「週 2～3 日食べない」「週 4～5 日食べない」「ほとんど食べない」学生を「朝食非摂取」群とし、二群間で、Mann-Whitney の U 検定を実施し、比較した。いずれの分析においても無回答の学生は分析から除外して行い、有意水準を 5%未満と設定した。統計学的解析は、IBM SPSS Statistics22 を用いて行った。

5. 倫理的配慮

調査を実施する際、学生に研究の意義・目的・方法・個人情報の保護と不参加による不利益が生じないこと・研究成果の取り扱いなどについて説明を行い実施した。また、質問紙の回収を持って了承を得られたと判断した。なお、本研究はA大学の倫理委員会の承認(承認番号69号)を得て実施した。

IV 結果

1. 対象者の概要

(1) 対象者の属性

A 大学の工学系学部に所属する男子学生合計 582 名、平均年齢 19.85 歳 (SD±1.48) の学生から回答を得た。

学年別に見ると 1 年生 203 名 (34.9)、2 年生 181 名 (31.1%)、3 年生 93 名 (16.0%)、4 年生 105 名 (18.0%) だった。

居住形態別で見ると「家族と同居」392 名 (68.6%)、「食事つき学生寮や下宿」50 名 (8.8%)、「アパート・マンションでの単身」125 名 (22.0%)、「その他」2 名 (0.4%)、「無回答」13 名だった(表 1 参照)。

表1 対象者の属性 人数(%)

		男子学生
学年別 (n=582)	大学1年生	203 (34.9)
	大学2年生	181 (31.1)
	大学3年生	93 (16.0)
	大学4年生	105 (18.0)
居住形態 (n=569)	家族と同居	392 (68.6)
	食事つきの学生寮や下宿	50 (8.8)
	アパート・マンションでの単身	125 (22.0)
	その他	2 (0.4)

(2) 対象者の体格

学年別 BMI 区分では、3、4 年生で「肥満」の割合が増加し、学年が上がるにつれて「やせ」の割合が減少する傾向が見られた(表 2 参照)。

表2 対象者の体格 人数(行%)

		BMIやせ・標準・肥満			p値
		やせ 18.5未満 (18.4以下)	標準 18.5~24.9	肥満 25.0以上	
学年					
学年 (n=582)	1年生	183	37(20.2)	133(75.4)	.004
	2年生	157	23(14.6)	122(77.7)	
	3年生	80	12(15.0)	59(73.8)	
	4年生	86	9(10.5)	67(77.9)	

p値: χ^2 検定

2. 朝食摂取の実態

朝食の摂取頻度は、「ほとんど毎日食べる」学生が334名(57.4%)、「週2~3日食べない」学生が89名(15.3%)、「週に4~5日食べない」学生が36名(6.2%)、「ほとんど食べない」学生が123名(21.1%)であった(表3参照)。

学年別に見ると1年生のうち「ほとんど毎日食べる」学生は129名(63.5%)、2年生97名(53.6%)、3年生60名(64.5%)、4年生48名(45.7%)であった。また、「ほとんど食べない」学生は、1年生32名(15.8%)、4年生29名(27.6%)であった(表3参照)。

朝食摂取頻度に差が認められた「1年生」と「4年生」の間で、Mann-WhitneyのU検定を実施した結果、有意差が認められた(表4参照)。

居住形態別に見ると「家族と同居」している学生のうち、「ほとんど毎日食べる」学生が263名(67.1%)、「アパート・マンションで単身」生活している学生が44名(35.2%)だった。「家族と同居」している学生のうち「ほとんど食べない」学生が59名(15.1%)、「アパート・マンションで単身」生活している学生が47名(37.6%)であった(表3参照)。

3. 朝食を「ほとんど毎日食べる」学生の生活実態

(1) 食物摂取頻度

朝食を「ほとんど毎日食べる」学生334名のうち、263名(80.2%)が「家族と同居」していた(表5参照)。「ほとんど毎日食べる」学生のうち、牛乳・乳製品をほぼ毎日摂取している学生は、136名(41.7%)だった。野菜摂取頻度は、47名(14.1%)の学生が1日3回食べると回答したが、1日1回から2回の学生が267名(79.9%)だった(図1、2参照)。

表3 朝食摂取頻度 (行%)

朝食摂取頻度	ほとんど毎日食べる	週に2~3日食べない	週に4~5日食べない	ほとんど食べない	
n=582	334 (57.4)	89 (15.3)	36 (6.2)	123 (21.1)	
学年 (n=582)	1年生 (n=203)	129 (63.5)	28 (13.8)	14 (6.9)	32 (15.8)
	2年生 (n=181)	97 (53.6)	31 (17.1)	9 (5.0)	44 (24.3)
	3年生 (n=93)	60 (64.5)	10 (10.8)	5 (5.4)	18 (19.4)
	4年生 (n=105)	48 (45.7)	20 (19.0)	8 (7.6)	29 (27.6)
居住形態	家族と同居(n=392)	263 (67.1)	55 (14.0)	15 (3.8)	59 (15.1)
	食事つきの学生寮や下宿(n=50)	20 (40.0)	11 (22.0)	6 (12.0)	13 (26.0)
	アパート・マンションで単身(n=125)	44 (35.2)	21 (16.8)	13 (10.4)	47 (37.6)
	その他(n=2)	1 (50.0)	0 (0.0)	1 (50.0)	0 (0.0)

表4 朝食摂取頻度の比較(1年生と4年生)

学年	1年生 平均ランク	4年生 平均ランク	P値	U値
朝食摂取頻度	144.48	173.87	0.00	8624.00

MannWhitneyのU検定

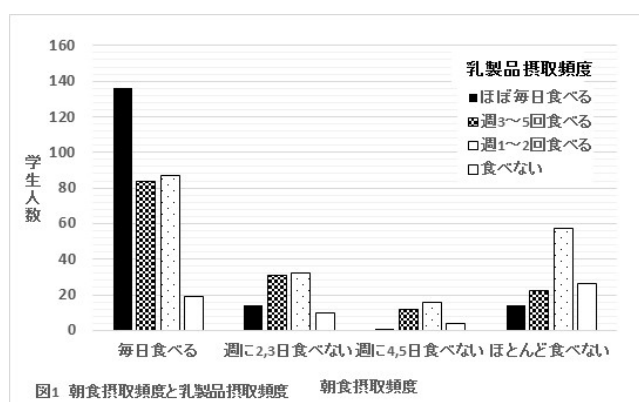


図1 朝食摂取頻度と乳製品摂取頻度

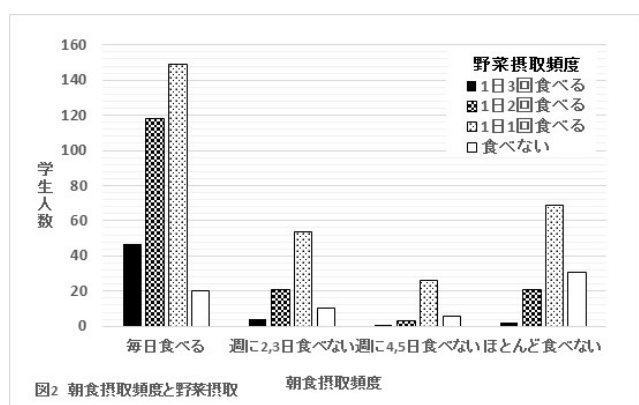


図2 朝食摂取頻度と野菜摂取

(2) 生活習慣

朝食を「ほとんど毎日食べる」学生 334 名のうち、午後 8 時台までに 274 名 (82.3%) の学生が、夕食を摂取していた。就寝時刻は、午前 0 時以降の学生が 258 名 (77.5%) であった。

料理頻度は、177 名 (54.3%) が「全くしない」「週に 1 回」未満であった。また、食事をお菓子で代用することが「全くない」学生 191 名 (58.4%)、「あまりない」学生 84 名 (25.7%) を合計すると 275 名 (84.1%) であった(表 5 参照)。

(3) 食・健康に関する意識

栄養バランスを意識した食事は、「概ね意識している」「時々意識している」学生を合わせると 163 名 (51.1%)、「あまり意識していない」「ほとんど意識していない」学生を合わせると 162 名 (49.9%) だった。食育への関心は、「関心がある」「どちらか」という関心がある」学生を合わせると 167 名 (51.1%)、「どちらか」という関心がない」「関心がない」学生を合わせると 125 名 (38.2%) だった。

健康状態を「健康である」「ほぼ健康である」と認識している学生は 271 名 (82.9%) であった。一方、「健康でない」「あまり健康でない」と認識している学生は 56 名 (17.1%) であった。また、「午前中眠気がありやる気がでない」ことが「時々ある」「しばしばある」「ほぼ毎日ある」学生は 266 名 (81.3%) であった。

4. 朝食を欠食する学生の生活実態

(1) 食物摂取頻度

朝食を「週に 2~3 日食べない」89 名の学生のうち 55 名 (63.2%) が「家族と同居」しており、「ほとんど食べない」学生 119 名の学生のうち 59 名 (49.6%) が「家族と同居」、47 名 (39.5%) が「アパート・マンションで単身」生活していた(表 6 参照)。

(2) 生活習慣

夕食開始時刻が 8 時台までだったのは、「週に 2~3 日食べない」学生は 65 名 (73.0%)、「週に 4~5 日食べない」学生は 21 名 (58.3%)、「ほとんど食べない」学生は 79 名 (64.7%) であった。就寝時間は、

「午前 0 時以降」に就寝する学生が、朝食を「ほとんど食べない学生」は 114 名 (92.7%)、「週に 2~3 日食べない」、「週に 4~5 日食べない」学生では 80% 以上であった(表 6 参照)。

表 5 「ほとんど毎日食べる」学生の生活実態(n=334) 人数(%)

居住形態	家族と同居	263 (80.2)
	食事つき学生寮や下宿	20 (6.1)
	アパート・マンションでの単身	44 (13.4)
	その他	1 (0.3)
	総数	328
夕食開始時刻	午後 7 時前	104 (31.2)
	午後 7 時~8 時台	170 (51.1)
	午後 9 時~10 時台	47 (14.1)
	午後 11 時以降	11 (3.3)
	食べない	1 (0.3)
	総数	333
就寝時刻	午後 8 時前	0 (0.0)
	午後 8 時台	1 (0.3)
	午後 9 時台	3 (0.9)
	午後 10 時台	12 (3.6)
	午後 11 時台	59 (17.7)
	午前 0 時以降	258 (77.5)
総数	333	
料理頻度	ほぼ毎日する	24 (7.4)
	週に 4~5 日程度	26 (7.8)
	週に 2~3 日程度	45 (13.8)
	週に 1 回程度	54 (16.6)
	それ未満	54 (16.6)
	全くしない	123 (37.7)
	総数	326
栄養バランスを意識した食事	概ね意識している	30 (9.2)
	時々意識している	133 (40.9)
	あまり意識していない	103 (31.7)
	ほとんど意識していない	59 (18.2)
	総数	325
食事をお菓子で代用する	全くない	191 (58.4)
	あまりない	84 (25.7)
	時々ある	49 (15.0)
	よくある	3 (0.9)
	総数	327
健康状態	健康である	103 (31.5)
	ほぼ健康である	168 (51.4)
	あまり健康でない	42 (12.8)
	健康ではない	14 (4.3)
	総数	327
午前中眠気、やる気	全くない	13 (4.0)
	あまりない	48 (14.7)
	時々ある	117 (35.8)
	しばしばある	76 (23.2)
	ほぼ毎日ある	73 (22.3)
	総数	327
食育への関心	関心がある	55 (16.8)
	どちらかという関心がある	112 (34.3)
	どちらかという関心がない	66 (20.2)
	関心がない	59 (18.0)
	わからない	35 (10.7)
	総数	327

料理頻度は、「ほとんど食べない」学生のうち、「週に1回」未満または「全くしない」学生が57名(47.9%)であった。また、食事をお菓子で代用することが「全くない」、「あまりない」学生は朝食の欠食頻度に関わらず60%以上であった(表6参照)。

(3) 食・健康に関する意識

「午前中眠気がありやる気がおこらない」ことが「しばしばある」「ほぼ毎日ある」と認識している学生は、「週に4~5日食べない」、「ほとんど食べない」学生では60%以上だった。「週に2~3日食べない」学生では、「時々ある」「しばしばある」学生が60%以上だった。健康状態は朝食の欠食頻度に関わらず、「健康である」「ほぼ健康である」と認識している学生が60%以上であった(表6参照)。

栄養バランスを意識した食事は、「概ね意識している」、「時々意識している」学生を合わせると、「週に2~3日食べない」学生は37名(42.5%)、「週に4~5日食べない」学生は16名(48.5%)であった。朝食を「ほとんど食べない」学生は、栄養バランスを「ほとんど意識していない」学生が44名(35.8%)、食育への関心が「どちらかというに関心がない」「関心がない」学生を合わせると65名(52.8%)であった。

また、「午前中眠気がありやる気がでない」ことが、「しばしばある・ほぼ毎日ある」学生は、「週に4~5日食べない」学生は23名(69.6%)、「ほとんど食べない」学生は74名(62.2%)であった(表6参照)。

5. 「朝食摂取」群と「朝食非摂取」群の比較

朝食を「ほとんど毎日食べる」学生を「朝食摂取」群とし、「週2~3日食べない」「週4~5日食べない」「ほとんど食べない」学生を「朝食非摂取」群とし、二群間で、Mann-WhitneyのU検定を実施し、比較した。その結果「野菜摂取頻度」、「牛乳・乳製品摂取頻度」、「就寝時刻」、「夕食開始時刻」、「料理頻度」、「食事をお菓子で代用する」「栄養バランスを意識した食事摂取」、「午前中の眠気とやる気」、「身体面での健康」の項目で有意差が認められた。「野菜摂取頻度」、「乳製品摂取頻度」、「栄養バランスを意識した食事摂取」は、「ほとんど毎日食べる」学生がそれ以外の学生より多かった。また、「料理頻度」と「食事をお菓子で代用する」学生は、「ほとんど毎日食べる」学生よりもそれ以外の学生の頻度が多かった。「就寝時刻」、「夕食開始時刻」は、「ほとんど毎日食べる」学生が早い時間帯に夕食を開始し、就寝していた。

表6 朝食を欠食する学生の生活実態(n=248) 人数(列%)

		週2~3日食べない (n=89)	週4~5日食べない (n=36)	ほとんど食べない (n=123)
居住形態	家族と同居	55 (63.2)	15 (42.9)	59 (49.6)
	食事つき学生寮や下宿	11 (12.6)	6 (17.1)	13 (10.9)
	アパート・マンションでの単身	21 (24.1)	13 (37.1)	47 (39.5)
	その他		1 (2.9)	
	総数	87	35	119
夕食開始時刻	午後7時前	14 (15.7)	8 (22.2)	17 (13.9)
	午後7時~8時台	51 (57.3)	13 (36.1)	62 (50.8)
	午後9時~10時台	15 (16.9)	11 (30.6)	25 (20.5)
	午後11時以降	9 (10.1)	3 (8.3)	15 (12.3)
	食べない	0 (0.0)	1 (2.8)	3 (2.5)
	総数	89	36	118
就寝時刻	午後8時前	1 (1.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
	午後8時台	1 (1.1)	0 (0.0)	1 (0.8)
	午後9時台	1 (1.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
	午後10時台	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.8)
	午後11時台	9 (10.1)	4 (11.1)	7 (5.7)
	午前0時以降	77 (86.5)	32 (88.9)	114 (92.7)
総数	89	36	119	
料理頻度	ほぼ毎日する	6 (6.9)	1 (3.0)	12 (10.1)
	週に4~5日程度	10 (11.5)	7 (21.2)	15 (12.6)
	週に2~3日程度	16 (18.4)	7 (21.2)	18 (15.1)
	週に1回程度	12 (13.8)	5 (15.2)	17 (14.3)
	それ未満	17 (19.5)	6 (18.2)	18 (15.1)
	全くしない	26 (29.9)	7 (21.2)	39 (32.8)
総数	87	33	55	
栄養バランスを意識した食事を	概ね意識している	6 (6.9)	0 (0.0)	4 (3.4)
	時々意識している	31 (35.6)	16 (48.5)	25 (21.0)
	あまり意識していない	34 (39.1)	13 (39.4)	46 (38.7)
	ほとんど意識していない	16 (18.4)	4 (12.1)	44 (37.0)
	総数	87	33	115
食事をお菓子で代用する	全くない	26 (30.2)	11 (33.3)	46 (38.7)
	あまりない	36 (41.9)	12 (36.4)	31 (26.1)
	時々ある	21 (24.4)	10 (30.3)	31 (26.1)
	よくある	3 (3.5)	0 (0.0)	11 (9.2)
	総数	86	33	115
健康状態	健康である	14 (16.3)	5 (15.2)	38 (32.2)
	ほぼ健康である	46 (53.5)	18 (54.5)	45 (38.1)
	あまり健康でない	22 (25.6)	7 (21.2)	24 (20.3)
	健康ではない	4 (4.7)	3 (9.1)	11 (9.3)
	総数	86	33	114
午前中眠気やる	全くない	3 (3.5)	0 (0.0)	4 (3.4)
	あまりない	12 (14.4)	2 (6.1)	13 (10.9)
	時々ある	32 (37.6)	8 (24.2)	28 (23.5)
	しばしばある	24 (28.2)	16 (48.5)	36 (30.3)
	ほぼ毎日ある	14 (16.5)	7 (21.2)	38 (31.9)
	総数	85	33	115
食育への関心	関心がある	9 (10.5)	5 (15.2)	13 (10.9)
	どちらかというに関心がある	32 (37.2)	15 (45.5)	28 (23.5)
	どちらかというに関心がない	19 (22.1)	4 (12.1)	34 (28.6)
	関心がない	14 (16.3)	7 (21.2)	31 (26.1)
	わからない	12 (14.0)	2 (6.1)	13 (10.9)
総数	86	33	115	

「午前中の眠気とやる気」、「身体面での健康」では、「ほとんど毎日食べる」学生がそれ以外の学生より眠気がなくやる気があり健康と感じている学生が多かった(表7参照)。

朝食を食べない理由は、「寝ていたい」104名、「身支度で忙しい」74名、「食欲がない」54名、「食べるのが面倒」51名、「時間がもったいない」51名など(複数回答可)であった。一方、「太りたくない」は3名、「お金がもったいない」は17名だった(図3参照)。

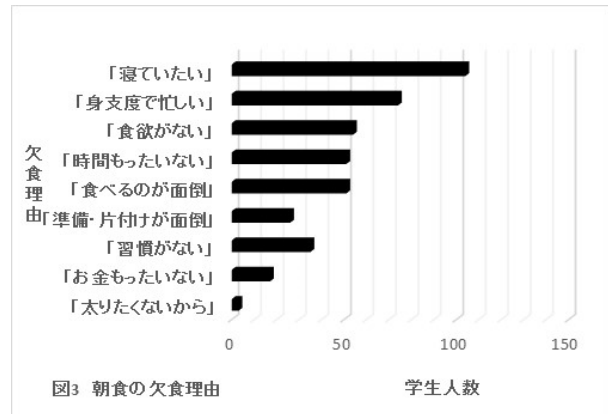


表7「朝食摂取」群と「朝食非摂取」群の比較

	朝食摂取群 平均ランク	朝食非摂取群 平均ランク	P 値	U 値
野菜摂取頻度	248.29	349.69	.000	26984.000
牛乳・乳製品摂取頻度	237.26	345.40	.000	24044.500
就寝時刻	275.61	311.66	.000	36168.500
夕食開始時刻	260.37	331.13	.000	31091.000
料理頻度	295.77	265.58	.025	34792.500
食事をお菓子で代用する	250.75	327.31	.000	28366.500
栄養バランスを意識した食事摂取	260.59	312.29	.000	31716.500
午前中の眠気とやる気	270.34	299.28	.031	34773.000
身体面での健康な状態	264.75	306.99	.001	32944.500

MannWhitney の U 検定

V 考察

1. 男子大学生の朝食摂取の実態

本研究では、毎日朝食を摂取する学生が全体の57.4%で、大学生の朝食摂取率が6割であったという内閣府⁽⁶⁾や他大学で行われた調査⁽⁷⁾と比較すると比率が低かった。内閣府の調査では、女子大学生より男子大学生のほうが食生活に問題がある⁽⁶⁾と報告しており、調査対象者が男子学生であったことが影響していると考えられる。

また、先行研究では大学生の朝食摂取頻度は、学年、性別、居住形態により違いがある^(6,8)ことが明らかになっている。本調査でも、朝食の摂取頻度は、家族と同居している学生がアパート・マンションで単身生活を送っている学生より頻度が多く、また大学1年生が4年生より、朝食摂取頻度が多いという類似した結果となった。朝食を毎日摂取する学生は、料理頻度が少ないことから、朝食の準備は家族が行っている可能性が高いと考えられる。家族と同居し

ている学生は、学生自身が朝食の準備をする必要がなく家族が朝食の準備をしているため、毎日朝食摂取することが可能となっていると考えられる。

2. 朝食摂取と関連する要因

朝食を欠食する80%以上の学生は、午前0時を過ぎてから就寝しており大学生の夜型化した生活がうかがわれた。特に、朝食を「ほとんど食べない」学生は、午前0時以降に就寝する学生が92.9%で、午前中眠気がありやる気がでないが「しばしばある」「ほぼ毎日ある」と回答した学生は74名(62.2%)であった。夜型の生活は、夕食を不規則化し食生活に波及している可能性があることは、他の研究でも報告されている⁽⁹⁾。夜型化した生活習慣は、単に寝不足や朝の時間的な余裕を奪うだけではなく、夜間の空腹を満たすため夜食や間食の機会をふやし、朝食を欠食する要因となっており、体調へ影響を与えるという悪循環を形成している可能性がある。特に、

就寝時刻の遅れは、「もっと寝ていたい」「身支度に時間がかかる」などといった朝食欠食理由の誘因となっていると考えられる。

一方、朝食を「ほとんど毎日食べる」学生は、それ以外の学生と比較して、就寝時刻や夕食開始時刻が早く、身体面でも健康と回答している学生が多く、規則正しい生活が習慣化されていると考えられる。規則正しい生活習慣は、朝食摂取を促す要因となっている。また、ほぼ毎日朝食摂取している学生の80%以上が家族と同居していたことから、家族と同居していること自体が朝食摂取の要因となっている。

家族と同居している学生や、大学1年生は、高校生までの家庭での生活習慣が継続されやすいためほぼ毎日朝食を摂取している学生が多いと考えられる。しかし、現在ほぼ毎日朝食摂取している学生であっても、就寝時刻が午前0時以降の学生が77.2%と多く、午前中眠気がありやる気がでないことが時々・しばしば・ほぼ毎日あると感じている学生は、79.7%であった。将来、単身生活となった時、朝食を欠食する可能性が考えられる。

就寝時刻が遅く生活リズムが崩れている学生に朝食摂取を促しても、効果は期待できない。特に大学生は、食事も含め、アルバイト、日常生活での様々な場面で自ら選択を行う機会が増えるため、規則正しい生活習慣を獲得するためには、特に夜間どのように過ごすのかということについて考える機会を、大学入学時より学生自身が考える機会を設け、学生自身が規則正しい生活を自己選択していけるようサポートする必要がある。

また、食育への関心は、朝食をほとんど毎日食べる学生は、「関心がある」「どちらかというに関心がある」学生を合わせると50.0%以上であったのに対し、朝食を「ほとんど食べない」学生は、「どちらかというに関心がない」「関心がない」学生を合わせると52.8%であった。食育とは、『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである⁽³⁾。朝食を毎日摂取することによって野菜や牛乳・乳製品の摂取頻度が多くなり、食への関心が高くなると考えられる。朝食を毎日摂取するという実践が食育への関心をうみ、朝食摂取の習慣化へのきっかけとなる可能性が考えられる。

朝食を摂取していない学生に、継続的に朝食摂取を促すためには、大学が食堂や売店と協力し、学生が手軽に朝食摂取できるよう取り組む必要がある。野菜や朝食摂取といった栄養バランスを考えた規則

的な食生活は、食生活の満足度につながる⁽¹²⁾ため、学生に朝食を摂取することによって生じる体調変化や満足感を体験してもらい、食育へ関心をむけるようサポートしていく必要がある。小中学生であっても自分の健康と食生活を意識している子どもたちは、朝食や間食、給食の摂取状況など望ましい食習慣を実践している⁽¹¹⁾との報告がある。大学では、栄養バランスも含めた知識の教授はもちろん、毎日朝食を摂取できる環境整備や就寝時刻、夕飯時刻、間食の有無などを関連させた生活習慣全般に対する助言を教授できる体制づくりが重要である。

VI 研究の限界

本研究は、調査対象者が限られた大学の男子学生を対象としているため、一般化できない。今後は、調査対象者の属性を考慮し検討していく必要がある。

VII 結論

大学生の朝食摂取実態と大学生の関連要因として以下が明らかとなった。

1. 毎日朝食を摂取する学生は、家族と同居している学生が、大学1年生が4年生より多い傾向にある。
2. 朝食摂取の関連要因として、規則正しい生活の習慣化と、家族との同居が考えられる。特に、夜型化した生活習慣が朝食の欠食に影響を与えていると考えられるため、大学生自身が規則正しい食習慣や生活習慣の必要性を実感出来る教育が重要である。

参考文献

- (1) 「専業主婦世帯数と共働き世帯数の推移」, 独立行政法人労働政策研究・研修機構ホームページ, <http://www.jil.go.jp/kokunai/statistics/qa/a07-1.html> (閲覧日 2016/03/03)
- (2) 出来合いの惣菜についての考え方, 日本の子ども資料年鑑 2016, KTC 中央出版, p179, 2016
- (3) 「食育推進」, 内閣府ホームページ, <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html> (閲覧日 2016/02/18)
- (4) 「平成 23 年国民健康・栄養調査結果の概要」, 厚生労働省ホームページ, <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002q1st-att/2r9852000002q1wo.pdf> (閲覧日 2016/02/18)
- (5) 「健康日本 21 (栄養・食生活)」, 厚生労働省ホームページ,

http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b1f.html (閲覧日 2016/03/14)

(6) 大学生の食に関する実態・意識調査報告書, 内閣府食育推進室ホームページ,

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf> (閲覧日 2016/02/18)

(7) 関千代子, 池田昌代, 柴崎知子他, 居住形態からみた女子学生の食意識と食行動, 東京農大集報, Vol58, No2, 2013, pp. 97-104.

(8) 大関知子, 藤吉恭子, 朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究, Journal of Life Science Research, 2011, 9, pp. 31-37.

(9) 永嶋久美子, 坂口早苗, 坂口武洋, 女子大学生における欠食と食習慣および健康習慣との関連, 体力・栄養・免疫学雑誌, Vol21, 3, pp118-120.

(10) 五島淑子, 大学生の食生活満足度に関する調査, 山口大学教育学部研究論叢人文科学社会科学 Vol54, 2004, pp. 31-43.

(11) 祓川摩有, 佐野美智代, 大橋英里他, 小中学生の食生活への意識と食習慣との関係, 栄養学雑誌, Vol69, No2, 2011, pp. 90-97.