

# 女子大学生の欠食と食事に対する態度

此下友恵

お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

## Female college students' skipping meals and attitudes toward healthy

Tomoe KONOSHITA

Ochanomizu University; Graduate School of Humanities and Sciences

The purpose of this study was to examine the relationship between skipping meals and attitudes toward healthy in female college students. A questionnaire survey was conducted with 400 female college students, and data was analyzed for 341 valid responses. The average age was 19.73 (SD=1.23). Results of analysis, those who have positive attitudes toward eating and health were less likely to skip meals, which implied that it is important to provide knowledge about food and health in order to facilitate healthy eating behaviors. On the other hand, it was suggested that there are discrepancies between health consciousness and actual eating behavior due to busyness and disturbance of daily rhythm. The present result suggested that it is important not only to provide knowledge about food and health but also to formulate an experience program that support female college students to practice it as an intervention in a healthy eating behavior.

keywords : female college student ,eating, skipping, attitude

### 問題

人間の諸活動は、食べることによって維持されているが(富永ら,2001)、この食行動は時代変化の影響を受ける。近年では、マスメディアからの食に関する多大な情報の提供や、コンビニエンスストア等の普及による食の選択および食事摂取環境の自由度の高さも影響して(尾上,2006)、食生活の乱れの深刻化や生活習慣病の若年化など、食に起因する健康問題の増加が問題視されている(濱口ら,2010)。

特に大学生の時期は、自立した生活習慣を構築する時期であり(酒井ら,2009)、今後の主体的、自律的な食行動や食習慣などを身につける、生涯にわたる健康づくりの基礎となる時期である(岡本・武藤,2011)。つまり、大学生の時期に、どのような健康観を持つかが、その後の人生に大きな影響をもたらすため(中野ら,2005)、健康的な食事習慣を身につけることが必要である。

だが、大学生の食生活の現状としては、一人暮らしの開始などの影響もあり、不健康的な食生活を送っていることが指摘されている(尾峪・高山・吉良,2005)。特に女子大学生の食生活が問題視されており、尾上

(2006)によると、女子大学生の約6割が食事の栄養バランスに無関心で、3割が「手軽に食べられるものを食べる」と回答している。同様に、猪子ら(2008)においても、女子大学生の約3割が、食事について気を付けていることは「特にない」と答えている。さらに、大野ら(2003)によると、「栄養バランスに気を付けている」と回答している者でさえも、実際に食事内容を選択する際には、「価格」や「その時の気分」が優先されていることが明らかにされている。大学生は中学生や高校生よりも、栄養が偏らないよう気をつける割合が有意に高いにも関わらず、実際にはバランスが取れていないため、かなり意識的な食生活を心がけなければ、特に一人暮らしの場合はバランスを欠きやすい状態にある(富永ら,2001)。

このような女子大学生の不健康的食生活の背景として、大学生といった青年期は、体の予備力が大きく、健康不安、病気、障害などが最も少ない年代であることが関係していると考えられる(中野ら,2005)。このことは水口(2012)の、学生は知識と生活体験が結びつきにくい傾向があるため、朝食欠食率の増加、加工食品や特定食品への過度の依存、外食およびファーストフード等への依存など、より偏った食生

活に陥りやすいという見解からも支持される。大学生の時期に不健康的な食生活を送っていた場合、将来の身体的健康に悪影響を及ぼす危険性がある（岡本・武藤,2011）。それは、青年期までに身に付いた固有の生活習慣は改善しにくく、早期における適切な習慣の習得が必要だと指摘されているためであり（水口,2012）、生涯にわたり健康を維持するためにも、大学生の時から健康的な食生活を身につける必要がある（大野ら,2003）。加えて、不健康的な食生活は、身体的健康のみならず精神的健康にも悪影響を及ぼす可能性も高い（富永ら,2001）。具体的には、野菜不足や加工食品、食事代わりの菓子やジュース類の飲食などの食事内容の乱れは、精神的健康に影響して、精神的不安定などを引き起こすことが示されている（樋口・藤田・久保,2008;宮崎・緒方,2006）。さらには、不健康的な食生活は、疲労自覚症状の増加の一因となることも指摘されており（尾峪・高山・吉良,2005）、心身の健康状態の悪化に伴い本来の目的である専門の勉学が難しくなる原因にもなることも危惧されている（尾上,2006）。

上記をふまえ、大学生の不健康的な食生活は、心身の健康ならびに学業成績にも影響を及ぼす。そして健康的な食生活には、適切なエネルギーや栄養素の摂取が不可欠であり、青年期における食生活のあり方が今後の食生活の基盤の形成にとって重要な時期にあたる（大野ら,2003）。それにも関わらず「時間が無い」「面倒くさい」という理由で欠食する女子大学生が多いのが現状である（中尾・岡本・武藤,2015）。このことから、大学生という時期が正しい食生活を習得するために重要な時期であるにも関わらず、健康的な食生活を重視しておらず、寧ろ食事への関心が低く、食事を疎かにしている者が一定数いると推測され、早期に不健康的な食生活の改善を行うことが求められていると考えられる。

そこで、本研究では、女子大学生の不健康的な食生活の改善に寄与するため、大学生の食生活として食事の欠食頻度と食事に対する態度に着目することとした。そして、女子大学生の、朝食・昼食・夕食・間食・夜食の摂取頻度および食事に対する態度について調査を行い、その現状を明らかにすると同時に、食事に対する態度が食事の摂取頻度にどのように関連しているのかを検証することを目的とした。なお、食事に対してポジティブな態度を示している者ほど朝食・昼食・夕食の欠食頻度は少なく（仮説1）、一方でネガティブな態度あるいは無関心である者ほど朝食・昼食・夕

食の欠食頻度が多く、反対に間食や夜食の摂取頻度が多い（仮説2）と仮説を立てた。

本研究により、女子大学生の食生活の問題点を明らかにすることは、健康的な食生活を送るために必要な介入方法や食生活改善プログラム策定のための一助となると考えられる。

## 方法

### 調査対象者

都内の大学に通う、女子大学生400名を調査対象者とした。347名から回答が得られ（回収率86.75%）、回収された質問紙のうち、回答に不備のあった6名のデータを除き、341名分のデータを分析対象とした（有効回答率85.25%）。調査対象者の平均年齢は19.73歳（SD=1.23）であり、1年生が157名（46.0%）、2年生が101名（29.6%）、3年生が71名（20.8%）、4年生が12名（3.5%）であった。

### 質問紙

調査は、自記入式質問紙を使用して実施した。質問紙は、基本属性、体型意識や嗜好品について、食事の摂取頻度、食事に対する態度に関する内容で構成した。

基本属性 基本属性として、年齢と学年を尋ねた。

体型や嗜好品について (1) 体型 (2) ダイエット (3) 喫煙 (4) 飲酒の4項目について尋ねた。回答方法は、(1) と (2) は「全く気にしていない」から「非常に気にしている」までの4件法、(3) と (4) は「全くない」から「日常的に」までの4件法で尋ねた。

食事の摂取頻度 食事の摂取頻度については、朝食・昼食・夕食・間食・夜食の摂取頻度をそれぞれ「全く食べない」「たまに食べる」「ほぼ毎日食べる」「毎日食べる」の4件法で尋ねた。得点が高いほど、欠食頻度が低いことを示している。

食事に対する態度 食事に対する態度についての質問項目は、女子大学生を対象に食生活に関する調査を行っている先行研究の質問項目を参考に作成した。作成にあたっては、食事に対する態度を問う内容や健康意識に関する内容、食事環境に関する内容であることを基準に選択した。最終的に、Figure4に示す24項目で構成された。なお、質問項目作成にあたり参考とした先行研究は、五島（2004）、五島・中村（2009）、濱口ら（2010）、花澤ら（2006）、東川ら（2004）、樋口・藤田・久保（2008）、猪子ら（2008）、水口（2012）、

中尾・岡本・武藤 (2015)、野田 (2004)、岡本・武藤 (2011;2012)、尾峪・高山・吉良 (2005)、大野ら (2003)、富永ら (2001) である。回答は、それぞれ「当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの4件法で尋ねた。

調査の手続き

担当講師に調査協力の承諾が得られた講義の授業開始時あるいは終了時に、講義参加学生に対して調査の説明を行い、質問紙を配布して、回答終了後にその場で回収した。質問紙の回答および提出をもって、本研究に対するインフォームド・コンセントが得られたと判断した。調査は、2018年12月から2019年1月にかけて実施した。

倫理的配慮

調査への参加は自由意思によるもので、調査への参加不参加が成績に影響することはないことや、プライバシーの保護について等を、質問紙配布時に口頭で説明すると同時に、質問紙の表紙にも文面で提示した。また、本研究は、国立大学法人お茶の水女子大学人文社会科学研究所の倫理審査委員会の承認 (2018-146) を受けて実施した。

分析方法

統計解析は、記述統計、相関分析を用いた。

データの分析には、IBM SPSS Statistics for Mac ver.25.0を使用した。

結果

女子大学生 341 名 (平均 19.73 歳、SD=1.23) に対して行なった調査の結果として、体型とダイエットに対する意識、飲酒と喫煙の頻度、食事の摂取頻度、食事に対する態度を以下に示す。そして、食事の摂取頻度に対して、体型やダイエットに対する意識、飲酒と喫煙の頻度、食事に対する態度がどのように関連しているのかを検証した。

体型とダイエットに対する意識

本調査対象者の体型とダイエットの意識の結果を Table1 および Figure1 に示す。調査対象者の約 7 割が体型について気にしており、約 6 割が実際にダイエットを行っていた。体型を気にする傾向とダイエットの実施には有意な正の相関があった ( $r = .54$ ,

Table1 体型とダイエットについての意識

	全く気にしていない	あまり気にしていない	少し気にしている	非常に気にしている
体型	15名 (4.4%)	79名 (23.2%)	198名 (58.1%)	49名 (14.4%)
ダイエット	104名 (30.5%)	47名 (13.8%)	175名 (51.3%)	15名 (4.4%)

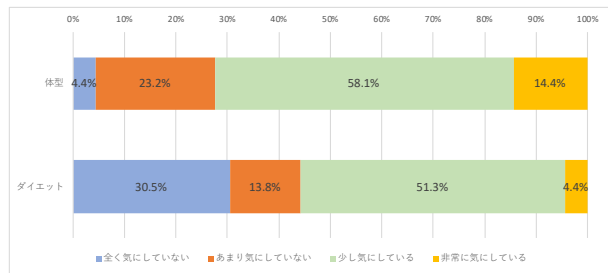


Figure1 体型とダイエットについての意識

$p < .01$ ).

飲酒と喫煙の頻度

飲酒と喫煙の頻度を Table2 および Figure2 に示す。喫煙に関しては、ほとんどの生徒が非喫煙者であったが、飲酒と正の相関があり ( $r = .29, p < .01$ )、喫煙の機会が多い人ほど、飲酒の機会も多いことが示された。飲酒については、半数以上が付き合い程度以上の頻度で飲んでいた。

食事の摂取頻度

朝食・昼食・夕食・間食・夜食の摂取頻度について Table3 および Figure3 に示す。朝食を「毎日摂っている」という女子大学生は 194 名 (56.9%) であり、約 4 割が朝食を欠かすことがあることが明らかになった。一方で、昼食や夕食に関しては、「毎日摂っている」という女子大学生は 7 割以上であり、朝食と比

Table2 飲酒と喫煙の頻度

	全くない	付き合い程度	たまに	日常的に
飲酒	165名 (48.4%)	87名 (25.5%)	74名 (21.7%)	15名 (4.4%)
喫煙	331名 (97.1%)	5名 (1.5%)	2名 (0.6%)	3名 (0.9%)

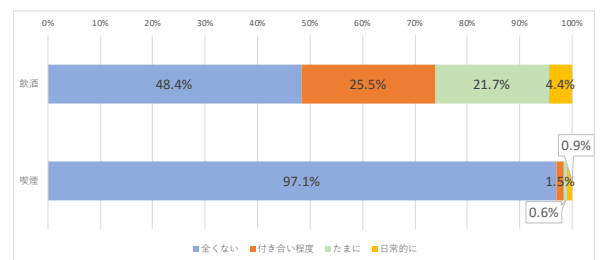


Figure2 飲酒と喫煙の頻度

較して、昼食や夕食に関しては欠食頻度は少ないことが示された。間食に関しては、「毎日摂っている」という女子大学生は39名(11.4%)と1割程度であったが、「ほぼ毎日」が121名(35.5%)、「たまに」が172名(50.4%)であり、女子大学生の大半が、週に数回は間食していることが明らかになった。夜食に関しては、「たまに」が152名(44.6%)で、「全く食

べない」人が167名(49.0%)と約半数を占めていた。このことから、女子大学生は間食をする機会が多いものの、夜食を摂る傾向にはないことが明らかになった。

#### 女子大学生の食事や健康に対する態度の回答分布

食事に対する態度に関する質問についての回答の分布 (Figure4) より、以下の4点が示された。

1点目は、食事に対するポジティブな態度についてである。質問1「食欲がある」、質問2「食事が美味しいと感じる」、質問3「食事が楽しいと感じる」、質問8「食事が億劫であるとは思わない」、質問9「食後に満足感・充実感がある」、質問13「食べ物の味に興味がある」、質問15「食事に興味がある」、質問17「食事は味わうように意識している」、質問20「食べることに幸せを感じる」が、食事に対するポジティブな態度を示す項目である。これらについて、半数以上が「かなり当てはまる」と回答し、「やや当てはまる」も含め7割以上が当てはまるとの回答をしていた。このことから、女子大学生の大半は食事に対してポジティブな態度であることが明らかになった。

2点目は、食事と健康の関連および健康意識についてである。まず、食事と健康の関連についての質問14「食事は体や生活にとって非常に重要だと思う」に対しては、約7割が「非常に当てはまる」と回答し、

Table3 食事の摂取頻度

	全く食べない	たまに食べる	ほぼ毎日食べる	毎日食べる
朝食	14名 (4.1%)	49名 (14.4%)	84名 (24.6%)	194名 (56.9%)
昼食	1名 (0.3%)	10名 (2.9%)	83名 (24.3%)	247名 (72.4%)
夕食	1名 (0.3%)	10名 (2.9%)	71名 (20.8%)	259名 (76.0%)
間食	9名 (2.6%)	172名 (50.4%)	121名 (35.5%)	39名 (11.4%)
夜食	167名 (49.0%)	152名 (44.6%)	16名 (4.7%)	6名 (1.8%)

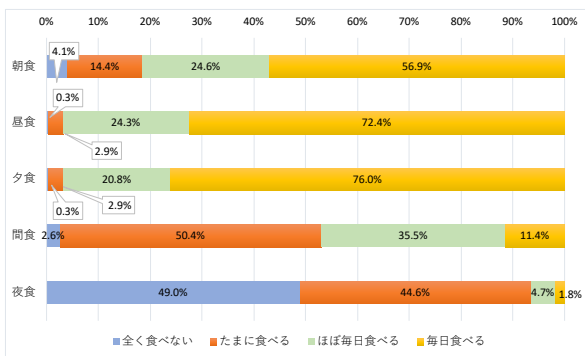


Figure3 食事の摂取頻度

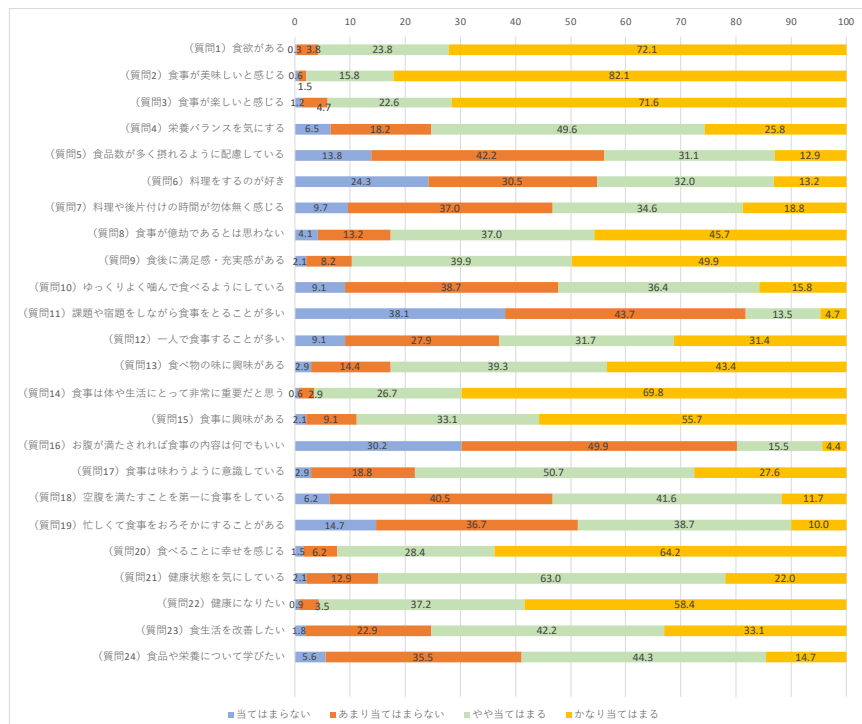


Figure4 食事に対する態度についての質問の回答分布 (%)



「やや当てはまる」も含め、女子大学生の9割以上が、食事の重要性を理解していることが確認された。そして、健康意識については、質問21「健康状態を気にしている」および質問22「健康になりたい」に対して約9割が当てはまるとの回答をしていることから、健康意識も高いことが確認された。

3点目は、実際の食行動についてである。質問4「栄養バランスを気にする」において「非常に当てはまる」との回答は3割以下であり、質問5「食品数が多く摂れるように配慮している」については、「非常に当てはまる」は約1割で、「やや当てはまる」を含めても約4割のみであった。また、質問18「空腹を満たすことを第一に食事をしている」に対して、約半数が当てはまると回答していた。このことから、実際に食事を摂る際には、栄養バランスや食品数を十分に考慮してはならず、むしろ空腹を満たすことが重要視されてしまっている現状が明らかになった。

4点目は、健康な食生活が困難となっている背景である。まず、質問6「料理をするのが好き」に対して肯定的な回答をしたものは約半数しかおらず、質問7「料理や片付けの時間が勿体無く感じる」に対しても約半数が当てはまると回答していた。料理自体への関心は高くはなく、料理に費やす時間が勿体なく感じている者が多いことが明らかになった。そして、質問19「忙しくて食事をおろそかにすることがある」に対して当てはまるとの回答は約4割で、質問11「課題や宿題をしながら食事をとることが多い」に対して約2割が該当するとの回答であった。質問10「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」を当てはまると回答した者も半数に過ぎなかった。上記の結果から、多忙さにより十分な食事時間の確保ができていない者が半数近いことが示された。

以上から、女子大学生は大半が食事にポジティブな態度を示しており、健康意識も高く、健康に対する食

Table4 食事の摂取頻度と基本属性と食事に対する態度の関連

	朝食頻度	昼食頻度	夕食頻度	間食頻度	夜食頻度
年齢	-.19**	-.21**	-.00	.09	.10
学年	-.13*	-.22**	.01	.13*	.10
体型を気にする	-.04	-.02	-.17**	.01	-.03
ダイエットを気にする	-.03	-.04	-.21**	-.08	-.05
喫煙	-.14**	-.15**	-.13*	.04	.03
飲酒	-.16**	-.12*	-.05	.08	.13*
(質問1) 食欲がある	.10	.14**	.20**	.12*	.13*
(質問2) 食事が美味しいと感じる	.00	.21**	.16**	.08	.10
(質問3) 食事が楽しいと感じる	.10	.20**	.18**	.01	.05
(質問4) 栄養バランスを気にする	.21**	.12*	-.01	-.05	-.10
(質問5) 食品数が多く摂れるように配慮している	.20**	.13*	.10	-.05	-.10
(質問6) 料理をするのが好き	.03	.08	.00	.10	.03
(質問7) 料理や後片付けの時間が勿体無く感じる	-.14**	-.21**	-.05	.04	.10
(質問8) 食事が億劫であるとは思わない	.16**	.25**	.16**	.06	-.04
(質問9) 食後に満足感・充実感がある	.11*	.20**	.19**	.02	.03
(質問10) ゆっくりよく噛んで食べるようにしている	.14**	.16**	.13*	-.07	-.10
(質問11) 課題や宿題をしながら食事をとることが多い	-.05	-.04	-.14**	.04	.16**
(質問12) 一人で食事することが多い	-.17**	-.13*	-.13*	-.05	.10
(質問13) 食べ物の味に興味がある	.14**	.15**	.14*	.07	.10
(質問14) 食事は体や生活にとって非常に重要だと思う	.10	.16**	.20**	.07	.01
(質問15) 食事に興味がある	.16**	.20**	.20**	.07	.10
(質問16) お腹が満たされれば食事の内容は何でもいい	-.11*	-.11*	-.10	-.01	.07
(質問17) 食事は味わうように意識している	.09	.18**	.12*	.02	-.06
(質問18) 空腹を満たすことを第一に食事をしている	-.06	-.14**	.00	.03	.10
(質問19) 忙しくて食事をおろそかにすることがある	-.26**	-.28**	-.17**	-.11*	.11*
(質問20) 食べることに幸せを感じる	.03	.16**	.02	.02	.10
(質問21) 健康状態を気にしている	.12*	.18**	.07	-.10	-.03
(質問22) 健康になりたい	.06	.07	-.01	-.07	-.10
(質問23) 食生活を改善したい	-.09	-.01	-.15**	-.07	.10
(質問24) 食品や栄養について学びたい	.01	.06	-.10	-.06	-.03

\*p < .05, \*\*p < .01

事の重要性も理解している一方で、料理の負担や多忙さから、健康的な食生活を送れていない者も多く、食事への意識と実際の食生活には乖離が生じてしまっていることが明らかとなった。

#### 食事への態度と欠食頻度の関連

基本属性および食事に対する態度と欠食頻度の関連性を Pearson の相関係数にて検証した (Table4)。

基本属性と欠食頻度の関連として、年齢および学年と朝食および昼食の摂取頻度に負の相関が示された。また、夕食のみ、体型を気にしている者とダイエットしている者ほど欠食頻度が多く、女子大学生はダイエットとなった場合に、夕食を抜く傾向にあることが確認された。そして、飲酒や喫煙の頻度が多い者ほど、朝食と昼食の欠食頻度が多く、特に飲酒の頻度が多い者は夜食の摂取頻度が多いことから、飲酒の頻度の多さが、女子大学生の不健康的な食生活の一因となっていることが示唆された。

次に、上記にて食事に対してポジティブな態度として扱った項目 (Table4 の黄色の項目) の得点が高い者ほど食事の欠食頻度が低かった。そのため、食事に対する態度が食事の摂取頻度に関連していることが確認され、「食事に対してポジティブな態度を示している者ほど食事の欠食頻度は少ない」という仮説 1 は支持された。さらに、質問 4「栄養バランスを気にする」や質問 5「食品数が多く摂れるように配慮している」、質問 10「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」、質問 21「健康状態を気にしている」という健康に気を使って食事を摂るように意識している項目の得点が高い者ほど、朝食の欠食頻度が少ないことも示された。そのため、健康意識が低いことが朝食の欠食率の高さに影響している可能性が明らかになった。

そして、質問 7「料理や後片付けの時間が勿体なく感じる」、質問 11「課題や宿題をしながら食事をとることが多い」、質問 19「忙しくて食事をおろそかにすることがある」など、多忙さにより、食事に十分な時間を確保できていない者ほど、朝食昼食夕食すべてにおいて欠食頻度が多く、その一方で夜食の摂取頻度が多かった。この結果より、多忙さが不健康的な食生活の要因の一つであり、多忙な者は日中に食事を抜くことが多く、その代わり深夜に食べる傾向にあると推測される。一方、間食については、質問 19「忙しくて食事をおろそかにすることがある」においては、仮説と反して負の相関が示された。そのため、仮説 2「ネガティブな態度あるいは無関心である者ほど朝食・昼

食・夕食の欠食頻度が多く、反対に間食や夜食の摂取頻度が多い」は部分的に支持された。

以上より、本分析から、食事に対するポジティブな態度と健康意識の高さが健康的な食生活に寄与している一方で、飲酒喫煙の習慣があることや多忙であることなどが、朝食の欠食や夜食の摂取の頻度の多さといった、不健康的な食生活に影響していることが明らかになった。

#### 考察

本研究は、女子大学生の食生活の改善のための知見を得ることを目的として、女子大学生の朝食・昼食・夕食・間食・夜食の摂取頻度および食事に対する態度を明らかにすると同時に、食事に対する態度が食事の摂取頻度にどのように関連しているかを検証することを目的に実施した。その結果、仮説 1「食事に対してポジティブな態度を示している者ほど朝食・昼食・夕食の欠食頻度は少ない」は支持され、仮説 2「ネガティブな態度あるいは無関心である者ほど朝食・昼食・夕食の欠食頻度が多く、反対に間食や夜食の摂取頻度が多い」(仮説 2) は部分的に支持された。本研究により明らかとなった、女子大学生の食生活の実態とそれに対する介入方法について以下に記す。

#### 女子大学生の食生活の実態

女子大学生の食事に対する態度について、7割以上がポジティブな態度であった。そして、9割以上が健康のための食事の重要性を理解しており、同様に約 9割に健康意識の高さが認められた。しかしその一方で、実際に食事を摂る際に、栄養バランスや食品数を気にしている者は 3割以下で、半数が空腹を満たすことを重視している現状も明らかになり、食事や健康に対する意識と実際の食事内容には乖離が生じている可能性が示された。

朝食については、「毎日摂っている」と回答した者は全体の半数に過ぎず、昼食や夕食についても約 7割に過ぎなかった。一方で、間食の摂取頻度は「毎日」と「ほぼ毎日」と回答した者は半数もおり、「たまに」という回答も合わせると 97%であった。この結果は、前川ら (1970) において、女子大学生の 93% が間食をしており、1日の栄養摂取の配分について、一般の人の場合は、朝 3、昼 4、夕 5 であるのに対し、女子大学生の場合は朝 2、昼 3、夕 4、間食 2 であると示された結果と一致していると言える。このことから、

女子大学生は3食を定時的に摂取しているのではなく、食事の摂取時間は不規則であり、間食をすることで1日の栄養を補っていることが明らかになった。

上記のような食事や健康に対する意識と実際の食生活に乖離が生じている要因として、「多忙さ」が挙げられる。調査の結果、約半数が、料理や片付けの時間が勿体無く感じていた。さらに、「忙しくて食事をおろそかにすることがある」は約4割が該当し、「課題や宿題をしながら食事をとることが多い」には約2割が該当した。このことから、食事およびその用意である料理に十分な時間を割くことができないことが、健康的な食行動の実行を困難にしていると推測される。加えて、生活リズムの乱れがそこに影響している可能性がある。朝食と昼食については、高年齢である者および高学年である者ほど欠食する頻度が多いことが示された。この結果は、五島・中村（2009）や三田・大島・纘（2016）とも一致する。その要因に、高学年になれば、成人も増え、飲酒の機会が増えるためと推測される。実際に、本研究においても、飲酒の頻度が多い者ほど、朝食や昼食を欠かす頻度が多いことが確認されている。飲酒頻度が多いことは、飲み会等により帰宅時間が遅くなったり、起床時間が遅くなったりしている可能性が高く、それによる生活リズムの乱れが朝食の欠食に繋がっていると予想される。三田・大島・纘（2016）が、朝食摂取者の特徴に、朝食の時間的習慣が身に付いており、バランスの取れた朝食を心掛けている傾向にあると述べていることから、生活リズムと朝食の摂取頻度は密接に関連していると考えられる。

以上をふまえ、女子大学生の食生活の実態として、食に対する関心や健康意識は高く、それらの意識の高さは食事の欠食頻度低下に寄与していることが確認された。しかし同時に、その意識が実際の食行動には反映しきれていないこと、その結果、毎日朝食を摂取している者は約半数に過ぎず、大半が週に数回は間食しているなど、不規則な食生活となっていることも示された。そして、その原因として、食事や健康に関する知識量や意識が低いことと、多忙さと生活リズムの乱れによる食事時間の十分な確保ができていないことが挙げられた。

#### 女子大学生の食生活の介入への示唆

女子大学生の食生活改善には、第一に、健康意識を高め、食事の重要性を理解することが重要である。本調査により、食事に対する態度が食事の摂取頻度に関

連していることが認められた。特に、栄養バランスや食品数の多さ、よく噛むことを意識している者や、健康意識が高い者ほど、朝食の欠食頻度が少ないことも示された。このことから、食事や健康への重要性を意識している者は、特に1日のエネルギーを補給するために重要となる朝食を摂取することの重要性を感じ、できる限り欠食しないように心がけていると考えられる。この見解は、五島・中村（2009）において、朝食摂取者の特徴として食への意識・関心の高さが挙げられていることから支持される。そのため、朝食をはじめとする食事の重要性を理解し、食事摂取に十分な時間が用意できるよう、生活リズムを整えることが必要であると考えられる。ただ、大野ら（2003）が行なった、大学生を対象にした調査の結果、大学生自身、食生活の改善には、食生活を充実させるという「強い意志」が食生活改善に必要であると認識していることが示されており、このことから、学生の意識だけでは食生活の改善には不十分で、「実践」に至るよう、介入することが必要である。

先行研究からも、女子大学生の食生活への介入を行うにあたり、「実践する」ことの重要性が指摘されている。濱口（2010）は、大学生が食生活をより良いものにしていく、という意識を高めるためには、栄養学的知識を与えるだけではなく、学生自身が食に対する情報や問題点を調査する、自分自身の食生活を把握するなど、具体的に様々な角度から問題点を捉え、気付くことが重要であり、実践体験型の指導が必要であると述べている。そして、大野ら（2003）は、加齢に伴う生活習慣病を予防するためにも、健康・栄養に関する認識や価値観が確立されつつある青年期に、全体的な生活習慣の実態を理解・認識し、健康に対して興味・関心を持ち、情報を正しく判断・選択できる能力を教育の場や講習会で養うとともにこれらを実践する強い意志、実践しやすい環境やサポートシステムの確立が重要であると指摘している。そして、中尾・岡本・武藤（2005）は、食生活改善への介入として、まずは十分な食事時間を確保できるように規則正しい生活習慣を身につけ、食に対する意識を高めるような指導が必要となると考えられると述べている。これらの見解から、食事や健康に対する意識の向上や、知識の提供だけでは、実際の食生活の改善には不十分であり、実際に行動に移せるように支援することが必要であると言える。そこで、まず健康意識が低い者や、生活リズムが乱れている者に対して、特に注意を払い、食事の時間の確保から、定時的な食事摂取、そして食



事内容の重視へと段階的に「実践的」な介入を行い、健康的な食生活の習慣化を支援することが重要であると考えられる。このような体験型のプログラムを通して、青年期のうちに健康的な食生活を身につけることができるよう支援していくことが必要であると結論づけられる。

#### 本研究の限界点と今後の課題

##### 調査対象者

本研究は、女子大学生を対象に実施したが、食事態度および摂取傾向は男女差がある可能性がある。五島(2004)では、女子学生の方が食事に気を配り、食の安全性にも関心が高く、料理を実際にしている様子が伺えたが、それに対して男子学生は食事を軽視しがちであったことが明らかにされており、大野ら(2003)では、健康への興味・関心が、女子学生と比較して男子学生が有意に低く、健康のために心がけて摂取している食品群にも有意に男女差があることが示されている。一方で、「間食」については、女子学生は男子学生よりも有意に摂取頻度が多いことが示されている(大野ら,2003)。つまり、女子学生は男子学生よりも健康や食事への意識は高いものの頻繁に間食するという特徴が見受けられる。そのため、食事態度や食生活について男子学生を対象に調査した場合には、また異なる傾向が示される可能性が高い。今後の研究では、男子学生も含めた、さらに多様な集団を対象に再検証することで、新たな見解が導かれると考えられる。

##### 食事および健康についての指標

本調査は、食生活の実情を把握するにあたり、「食事の摂取頻度」に着目した。だが先行研究では、緑黄色野菜の摂取状況など、摂取している栄養内容を重視しているものも多い。そのため本研究で「健康的に食事を摂取している」と回答していた者も、食事内容に偏りがあり、実際には栄養の偏りがみられる可能性がある。さらに健康的な生活のためには、運動の必要性を認識し、日常の生活に積極的に取り入れ、運動習慣を身につけることもまた必要である(大野ら,2003)。本研究では、食事の摂取頻度のみに着目したが、今後は栄養素や運動習慣など幅広い指標を取り入れる必要がある。

#### 結論

本研究により、女子大学生の朝食・昼食・夕食・間食・夜食の摂取状況および食事に対する態度の実態とその関連性が明らかになった。そして、食事に対するポジティブな態度や健康意識が健康的な食事摂取に影響していることを示しただけでなく、多忙さや生活リズムの乱れが、実際の食行動を不規則にしている要因である可能性も示唆された。食事や健康に対する知識の提供だけでなく、実践型の食行動改善プログラムを策定することにより、青年期において健康的な食事習慣が身に付くよう支援することが重要である。

#### 参考文献

- 五島淑子(2004)「大学生の食生活満足度に関する調査」『山口大学研究論叢 人文科学 社会科学』54,31-43.
- 五島淑子・中村佳美(2009)「大学生の朝食欠食に関する調査」『山口大学教育学部研究論叢 人文科学 社会科学』58,65-74.
- 濱口郁枝・安達智子・大喜多祥子・福本タミ子・前田昭子・内田勇人・北元憲利・奥田豊子(2010)「大学生の食生活に対する意識と行動の関係について」『日本家政学会誌』61(1),13-24.
- 花澤寿・野村純・關克義・郡司綾香・野崎とも子・加藤修・塩田瑠美(2006)「大学生の食行動について: Eating Disorder Inventory を用いた検討」『千葉大学教育学部研究紀要』54,223-225.
- 東川尅美・古崎和代・菊地和美・前田雅子・平井和子(2004)「居住形態からみた女子大生の健康と食生活との意識調査」『日本食生活学会誌』15(1),12-21.
- 樋口寿・藤田朋子・久保美帆(2008)「大学生の精神的健康度に影響する食事因子の検討」『近畿大学農学部紀要』41,17-25.
- 猪子芳美・土田智子・将月紀子・清水公夫・森田修己(2008)「大学および短期大学女子学生の食事に関する実態調査」『日本咀嚼学会雑誌』18(2),95-100.
- 前川當子・八倉巻和子・村田輝子・神保洋子・小泉 純子・占部碩子(1970)「都市における女子大学生の栄養摂取量と生活時間調査(第3報)」『栄養学雑誌』28(1),13-17.
- 三田有紀子・大島千穂・續順子(2016)「女子大学生の朝食摂取状況と生活習慣に関する実態調査」『椋山女学園大学研究論集 自然科学篇』47,109-120.
- 宮崎由子・緒方智子(2006)「摂食障害傾向を示す女子大生の心理的特性と栄養状態評価」『栄養学雑誌』



- 64(1),31-43.
- 水口陽子 (2012) 「食生活に関するチェックシートを用いた食習慣の特性についての意識と自己評価に関する検証：看護大学生を対象とした初期評価」『北関東医学』62(2), 199-210.
- 中野照代・藤生君江・鈴木知代・入江晶子・仲村秀子・富安真理・顧寿智・鈴木みちえ・後閑容子・鈴木三平・任輝・謝小燕・張新宇 (2005) 「看護学生と教育学部学生の健康習慣・健康観の比較研究」『聖隷クリストファー大学看護学部紀要』13,91-104.
- 中尾尚美・岡本美紀・武藤慶子 (2015) 「女子大学生の食事パターンと食生活との関連」『長崎県立大学看護栄養学部紀要』14,1-12.
- 野田艶子 (2004) 「女子学生の食事摂取の実態および食物の摂取頻度調査」『日本食生活学会誌』14(4),309-315.
- 尾上千加代 (2006) 「本学 [文化女子大学] 女子学生の食に関する一考察：食事内容と栄養素の知悉度」『文化女子大学紀要 服装学・造形学研究』37,97-105.
- 岡本美紀・武藤慶子 (2011) 「女子大学生の食事の満足感に与える要因の検討」『長崎国際大学論叢』11,105-117.
- 岡本美紀・武藤慶子 (2012) 「女子大学生の食生活に与える要因の検討」『長崎国際大学論叢』12,95-103.
- 大野佳美・大坪芳江・井澤美佐代・押谷奈緒子・岸本麻紀・長田久美子・田村俊秀・石津日出子・笠井八重子 (2003) 「青年期男女の健康観と食生活に関する研究」『日本食生活学会誌』14(3),177-184.
- 尾峪麻衣・高山智子・吉良尚平 (2005) 「女子大学生の食生活状況および体型・体重調節志向と疲労自覚症状との関連」『日本公衆衛生雑誌』52(5),387-398.
- 酒井健介・太田篤胤・杉浦克己・赤松利恵 (2009) 「大学生を対象とした適切な食生活に関する変容段階と栄養摂取状況および心理的要因との関係」『日本健康教育学会誌』17(4),248-259.
- 富永美穂子・清水益治・森敏昭・兒玉憲一・佐藤一精 (2001) 「中・高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係」『日本家政学会誌』52(6),499-510.

2021年2月15日 受稿