

## 大学入学生の食生活の様相と健康教育講演会における体験

澤田 由美<sup>1)</sup>\*・木曾田 宏美<sup>2)</sup>・山本 智恵子<sup>1)</sup>・塩見 和子<sup>1)</sup>・丸山 純子<sup>1)</sup>

三好 年江<sup>3)</sup>・吉村 淳子<sup>3)</sup>・岡 京子<sup>4)</sup>・畑本 英子<sup>4)</sup>

1) 新見公立大学看護学部 2) 新見市健康づくり課 3) 新見公立短期大学幼児教育学科 4) 新見公立短期大学地域福祉学科  
(2014年11月19日受理)

A大学およびB短期大学において、新入学生を対象に実施した健康教育講演会に出席した学生のアンケートから、入学間もない学生の食生活の様相や食に関する認識、講演会に参加したことで、学生はどのような体験をしたのか分析し、健康教育における今後の課題を明らかにした。

食生活の様相では、野菜を意識して摂取する、睡眠や運動、食事は3食摂るよう気をつけている学生が多かった半面、食事を2回にしている学生や、朝食を摂らない学生の存在が明らかになった。また、野菜や果物を摂取しない学生や、インスタント麺等を毎日摂取している学生、間食を2回以上している学生が存在していることから、安易に手に入る食材でとりあえず空腹を満たしている学生の存在が明らかになった。講演会に参加した学生は、【自己の食生活に関心を向ける】【食事と健康の結び付きを考える】【食への関心を深める】【自炊に挑戦する】【食育と家族の関係を考える】体験をしていた。

一人暮らしであっても、旬の野菜をバランス良く摂取できるよう、調理法を学ぶ機会を提供するなど、学生の自炊力を育む必要性ととも、学生時代に健康な生活習慣を獲得できるよう、食生活全般のサポートをコーディネートする仕組みや、地域と連携した体制作りの必要性が示唆された。

(キーワード) 健康教育, 食生活, 大学生

### はじめに

近年、日本における食生活を取り巻く環境は大きく変化している。野菜や保存食を中心とし、塩分・高炭水化物・低動物性たんぱく質を特徴とする食事から、肉や乳製品を中心とした動物性たんぱく質・脂質を多く含む食事へと変化した。背景には、ファーストフード、インスタント食品、ファミリーレストラン、コンビニエンスストアなど、社会環境の変化に伴う食生活の欧米化がある。脂質や糖質の過剰摂取や野菜の摂取不足が顕著となり、高カロリー・高脂質・高タンパクなど栄養の偏った食生活は、生活習慣病の誘因となり、健康への影響は大きい。

一方で、食生活を取り巻く社会情勢も変化している。核家族、共働き夫婦、少子化による家族形態の変化、24時間営業など勤務体系に伴う不規則で個別化した生活、個人の好みに合わせた食の多様化は、現代の食文化が大きく変容した要因となっている。平成24年度における朝食の欠食率は、男性12.8%、女性9.0%であり、前年度に比べ減少しているが、年齢階級別では20~29歳が男女とも最も多い<sup>1)</sup>。過度のダイエット志向や、食生活の基本であった「同席同食」から「同席別食」や「個食」の増加に伴う家

族団欒の喪失などの現象は、本来親から子へと伝えられていた食育の機会を奪い、伝統的な食文化の衰退のみならず、身体的・精神的な健康への様々な問題を引き起こす要因となる。肥満や生活習慣病の増加は、若年層の健康にも影響を及ぼすことが懸念される。

平成15年、厚生労働省は日本に住む一人ひとりの健康を実現するために、自らの健康観に基づく取り組みへの支援と、健康を実現することを理念とした「健康日本21」を策定、生活習慣病及びその原因となる生活習慣等の課題について、基本方針・対策等を提示した。平成24年には「健康日本21(第2次)」に改定され、国民の健康増進を形成する基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善を含めた、健康づくりを効果的に推進するための方針が継続されることになった。さらに、乳幼児期から高齢期までのライフステージや性差、社会経済的状況等の特性やニーズ、健康課題等を把握した上で、生活習慣病を発症する危険性の高い集団や、将来、高齢者の割合が高くなる時期に高齢期を迎える現在の青壮年期の世代に対し、生活習慣の改善に向けた働きかけの重要性が示されている。このような社会情勢において、大学生の食

\*連絡先: 澤田由美 新見公立大学看護学部 718-8585 新見市西方1263-2

生活への支援は、将来の健康に関わる上で非常に重要な意味を持つといえる。

A 大学および B 短期大学は、看護系学科、教育系学科、福祉系学科に 470 名余りの学生が在籍している。そのほとんどが大学周辺で一人暮らしをしており、自炊が必要な環境で生活している。入学までは自宅で生活している学生がほとんどであり、また、進学校出身者が多いことなどから、料理を作る体験が乏しい学生が多いことが推察される。自宅外通学生は、毎日の食事を自分で考え、準備しなければならないが、食生活以外の環境の変化にも順応しなければならない新入生にとって、自炊は負担感が大きく、困惑している状況が伺える。

健康度を自己評価で調査した研究<sup>2)</sup>では、自宅外通学生は自宅通学生よりも「健康」と認識している学生は少なく、特に男子学生には食事摂取頻度の減少が大きく、栄養不足から体調を崩す学生の存在が示されている。国民健康・栄養調査<sup>3)</sup>でも、朝食欠食率は男女とも 20 歳代が最も高く、学生を対象とした食に関する健康教育の重要性が示されている。

A 大学および B 短期大学では、新入生を対象とした健康教育を、入学当初に実施している。平成 25 年度からは、“食”に関する講演会を開催し、地域の栄養士を講師に迎え、“食育”をテーマに、料理や地元食材への関心を育てる取り組みを行っている。本稿では、2014 年 4 月に実施した講演会に出席した学生のアンケートを分析し、入学間もない学生の食生活の様相、食に関する認識、講演会において学生がどのような体験をしたのかを分析し、今後の健康教育における課題を明らかにする。

系学科の新入生(以下“学生”とする)の食生活の様相と、講演会を聴講した学生が自由に記載した感想から、大学生の食育に関する課題を明らかにする。

### III. 研究方法

1. 調査対象者：平成 26 年度入学生 173 名
2. データ収集期間：平成 26 年 4 月 23 日
3. データ収集方法：無記名自記式質問紙を作成し、講演会開始時に資料とともに配布した。講演会終了後に回答時間を設け、出口に設置した回収箱に自由意思により提出された調査票をデータとした。調査は、属性(所属学科、性別)、食事回数、朝食摂取状況、間食についてなど、1 週間の食生活に関する 14 項目からなる質問(資料 1)、健康に気を付けていること、感想などからなり、食生活に関する質問は 2~3 段階による選択肢から回答を求め、その他は自由記述とした。
4. 分析方法：食生活に関する質問は単純集計し、自由記述は同一の意味内容ごとに区切り、一文節を一意味としてラベル化し、同一の意味内容をコード化、類似したコードを質的帰納的に分析し、カテゴリーを抽出した。
5. 倫理的配慮：データ収集にあたり、調査は無記名であること、協力は自由意思であり、拒否しても不利益は一切ないこと、得られたデータは研究目的以外には用いないこと、個人が特定されることはないこと、調査票の提出をもって研究への参加を承諾したことをすることを説明した。

資料1 質問用紙

| 質問               | 選択肢   |               |                    |
|------------------|---|---------------|--------------------|
|                  | 1   | 2             | 3                  |
| 食への意識(食べることへの意識) | していない   | 時々している        | している               |
| 自分に合った食事内容や量     | 知らない  | 知っている         | 知っている              |
| 栄養成分表示           | 参考にしていない  | 時々参考になっている    | 参考になっている           |
| 1日の食事回数          | 1回  | 2回            | 3回                 |
| 朝食               | ほとんど食べない  | 時々食べない        | 毎日食べる              |
| 主食               | 食べない  | 1日1~2回食べる     | 1日3回食べる            |
| 野菜小皿1杯程度         | 食べない  | 1日1~2回食べる     | 毎食食べる              |
| 主菜               | 食べない  | 1日1~2回食べる     | 1日3回食べる            |
| 牛乳・乳製品           | 食べない  | 1日1~2回食べる(飲む) | 1日3回食べる(飲む)        |
| 果物               | 食べない  | 1日1~2回食べる     | 毎食食べる              |
| カップラーメン          | 毎日食べる   | 週3~4回食べる      | 週1~2回以内<br>または食べない |
| インスタントラーメン       |   |               |                    |
| 間食               | 1日3回以上食べる   | 1日2回食べる       | 1日1回<br>または食べない    |
| 水またはお茶           | 週1~2回以内または<br>飲まない  | 週3~4回飲む       | 毎日飲む               |
| ジュース・アルコール類      | 毎日飲む  | 週3~4回飲む       | 週1~2回以内<br>または飲まない |
| 日頃の体調で該当するものに○   | 朝起きられない 疲れやすい 風邪をひきやすい<br>肌荒れや便秘 貧血気味 冷え性 汗をかきにくい<br>体重が変動しやすい ストレスを感じやすい |               |                    |
| 自由記述項目           |   |               |                    |
|                  | 健康に気を付けていることはありますか  |               |                    |
|                  | 30歳の自分の夢(目標)は何ですか   |               |                    |

#### I. 健康教育後援会の概要

目的：新入生が健康に関心を持ち、有意義な大学生活を送るために必要な知識を学ぶ

目標：食への関心を深め、健康に結びつく食生活について考える

テーマ：『食生活とダイエット』

講師：公的機関に勤務する栄養士

内容

- ① 自分の生活リズムを知る
- ② バランスのよい栄養について学ぶ
- ③ 日ごろの食を振り返る
- ④ 自分の必要摂取量を知る
- ⑤ 地域の食材を知る(試食含む)
- ⑥ 調理方法を学ぶ

#### II. 研究目的

A 大学看護系学科および B 短期大学教育系学科・福祉

IV. 結果

1. 対象者の概要

質問紙は173名全員から回答が得られ、欠損値のある回等用紙を除いた164枚(有効回答率94.8%)を分析対象とした(表1)。

表1 対象者の概要 n=164

|    | 看護 | 教育 | 福祉 | 計   |
|----|----|----|----|-----|
| 男性 | 8  | 2  | 16 | 26  |
| 女性 | 49 | 53 | 36 | 138 |
| 計  | 57 | 55 | 52 | 164 |

2. 健康に気を付けていること

学生が健康に気を付けている内容について、自由記述による回答を分析した結果、野菜を意識して摂取すること、睡眠や運動に気をつけること、食事は3食摂ることに気を付けている学生が多かった(図1)。

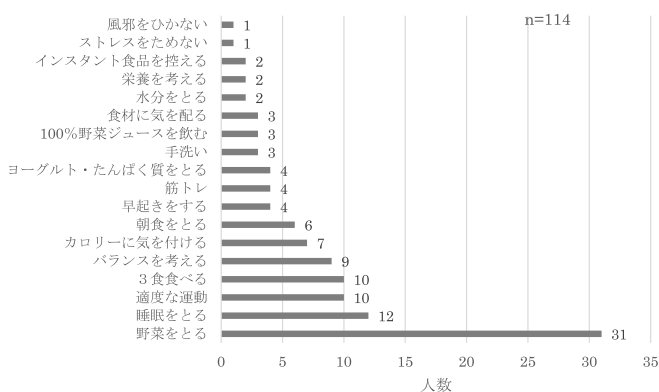


図1 健康のために気を付けていること

3. 学生の食生活の様相

学生の食生活の動向について、1週間の食生活に関する回答について集計し(表2)検討した。学生が入学以降どのような食生活をしているのか調査した結果、「食事について何らかの意識をしている」と回答した学生は98%を占めており、食への関心が高いことがうかがえた。「一日の食事回数」は90.9%の学生が3回と回答し、82.9%の学生が朝食を毎日摂取していた。また、3割以上の学生が野菜や果物を毎日摂取し、インスタント麺の摂取を週1回以下とする学生が94.5%いるなど、バランスを考えた食事を心がけていることがうかがえた。しかし、3割弱の学生が間食を2回以上摂っている状況が明らかになった。

表2 学生の1週間の食生活 n=164

| 質問項目          | 回答者数合計   |    |    |    | %   |      |
|---------------|----------|----|----|----|-----|------|
|               | 看護       | 教育 | 福祉 | 合計 |     |      |
| 食事についての意識     | している     | 34 | 36 | 28 | 98  | 59.8 |
|               | 時々       | 20 | 16 | 18 | 54  | 32.9 |
|               | なし       | 3  | 3  | 6  | 12  | 7.3  |
| 食事回数          | 3回       | 50 | 54 | 45 | 149 | 90.9 |
|               | 2回       | 7  | 1  | 6  | 14  | 8.5  |
|               | 1回       | 0  | 0  | 1  | 1   | 0.6  |
| 朝食の摂取回数       | 毎日       | 46 | 51 | 39 | 136 | 82.9 |
|               | 時々       | 6  | 4  | 7  | 17  | 10.4 |
|               | 食べない     | 5  | 0  | 6  | 11  | 6.7  |
| 野菜の摂取回数       | 毎食       | 15 | 28 | 12 | 55  | 33.5 |
|               | 1.2回     | 42 | 25 | 35 | 102 | 62.2 |
| 果物の摂取回数       | 毎食       | 15 | 15 | 19 | 49  | 29.9 |
|               | 1.2回     | 42 | 37 | 32 | 111 | 67.7 |
|               | 食べない     | 0  | 3  | 1  | 4   | 2.4  |
| インスタント麺等の摂取回数 | 1.2回/週以下 | 54 | 51 | 50 | 155 | 94.5 |
|               | 3.4回/週   | 1  | 3  | 2  | 6   | 3.7  |
|               | 毎日       | 2  | 1  | 0  | 3   | 1.8  |
| 間食の回数         | 1回以下     | 49 | 34 | 45 | 128 | 78.0 |
|               | 2回       | 6  | 14 | 12 | 32  | 19.5 |
|               | 3回以上     | 2  | 7  | 5  | 14  | 8.5  |

4. 健康教育講演会に参加した学生の体験

講演会の感想から「食」に関する記述に焦点を当て分析した結果、学生は講演会で【自己の食生活に関心を向ける】【食事と健康の結び付きを考える】【食への関心を深める】【食生活を変える】【食育と家族の関係を考える】体験をしていたことが明らかになった(表3)。以下カテゴリーを[], サブカテゴリーを[], ローデータを「」で示す。

1) 自己の食生活に関心を向ける

表3 講習会後の学生の認識

| カテゴリー          | サブカテゴリー  |
|----------------|--|
| 自己の食生活に関心を向ける  | 生活を見直す(2) / 食生活を見直す(4)<br>食生活の問題に気付く(5) / 食生活の改善を考える(2)<br>食生活への関心を持つ(6) |
| 食事と健康の結び付きを考える | 食事は生きることにつながる(7)<br>食事は健康にかかわる(7) / 朝食は大切(2)<br>健康への関心を持つ(3)             |
| 食への関心を深める      | 食材に関心をもつ(4) / 知識を増やしたい(5)<br>新たな知識を得た(7) / 知識を生活に活用する(9)<br>料理への関心をもつ(3) |
| 自炊に挑戦する        | 新生活に取り入れる(5) / 一人暮らしに希望を持つ(7)<br>料理に挑戦する(10) / お弁当を作る(3)                 |
| 食育と家族の関係を考える   | 食育の意味を考える(6) / 母親の料理を懐かしむ(6)<br>家族への感謝が芽生える(5)<br>食を育む家庭をイメージ(5)         |

注：( ) 内はコード数

【自己の食生活に関心を向ける】とは、新たに始まった生活や食生活に関心を向けてみようと考えたことを意味し、[生活を見直す][食生活を見直す][食生活の問題に気付く][食生活の改善を考える][食生活への関心をもつ]で構成されていた。講演を聴講することで、生活や食生活を見直し、自身の生活の問題に気付く機会となったこと、健康にかかわる食事について見直す必要性を感じたことがうかがえ、「自分の食生活を見直すきっかけになった」「自分の食事を見直すきっかけになった」「心配してくれている家族のためにも栄養を考えた食事をする」「将来の自分のために体に良い食事をとる」などの記述があった。

#### 2) 食事と健康の結びつきを考える

【食事と健康の結びつきを考える】とは、食事と健康な生活について考えてみようとしたことを意味し、[食事は生きることにつながる][食事は健康にかかわる][朝食は大切][健康への関心を持つ]で構成されていた。講演を聴講することで、健康は食事が基本であると考えたことがうかがえ、「生きることと食べることは直結している」「料理が生活に関わることを学んだ」「食事は力のもとになる」などの記述があった。

#### 3) 食への関心を深める

【食への関心を深める】とは、食事や栄養についての知識や料理について学ぶことで、食への関心が深まったことを意味し、[食材に関心をもつ][知識を増やしたい][新たな知識を得た][知識を生活に活用する][料理への関心をもつ]で構成されていた。講演会で地元の食材やその調理法について紹介され、試食する機会を得たことで、食事に関する知識を学び、食生活を整えたいと考えたことがうかがえ、「食材の表示にも関心を持ちたいと思う」「自分の食生活のバランスの悪さがわかった」「何気なく口にしてる食事に糖分やカロリーが多いことを学んだ」「太りやすい時間に食事しないように気を付けたい」などの記述があった。

#### 4) 自炊に挑戦する

【自炊に挑戦する】とは、料理の習慣を生活に取り入れてみることで、食生活の改善や生活の質が変わることを期待したことを意味し、[新生活に取り入れる][一人暮らしに希望を持つ][料理に挑戦する][お弁当を作る]で構成されていた。講演を聴講し、地域の食材や調理法について学び、試食することで、一人暮らしを機に生活を見直し、食生活を豊かにしようと考えたことがうかがえ、「初めての一人暮らしに役立つ知識を得た」「初めての一人暮らしに役立つ知識を得た」「母にバランスのいい献立を聞こうと思う」「やりくりを工夫しバランスのいい食事を作ろうと思う」などの記述があった。

#### 5) 食育と家族の関係を考える

【食育と家族の関係を考える】とは、入学までの食生活を改めて振り返る機会となり、家族への感謝の気持ちや、

家族との食事時間の大切さを学んだことを意味し、[食育の意味を考える][母親の料理を懐かしむ][家族への感謝が芽生える][食を育む家庭をイメージ]で構成されていた。一人暮らしが始まり、毎日の食事を考え、作ることの大変さを痛感していた学生は、講演を聴講することであらためて家族、特に母親が栄養を考えた食事を毎日提供してくれていたことに感謝し、家族と一緒に食事をすることの大切さを考えたことがうかがえた。「食事の暖かさを知った」「作ってもらっていたこと母に文句言っていたことに気づいた」「家族のために食事を作り喜んでもらいたい」「料理上手ないいお母さんになりたい」などの記述があった。

## V. 考察

青年期から成人期にかけては、食生活の分岐点と言われている<sup>4)</sup>。家族から離れ一人暮らしをする新入生や新社会人にとって、環境の変化に順応しなければならない時期は、食事への意識が低下しやすいことが容易に想像できる。

講演会を開催した時期は、新しい環境に進んだ学生が、慣れない一人暮らしに不安を抱えている時期である。食生活では、献立を考え、食材を準備し、調理し、食事後の後片付けまで一人で実施しなければならず、食事に係る煩雑さに閉口している者も多いと考える。また、大学での授業に戸惑い、新しい友人との関係に緊張している時期とも重なり、食事を整えることにエネルギーを注ぎにくい頃である。9割以上の学生が、食事への意識を持っていると回答したこの時期に、食への関心をさらに育てていく機会を設ける意義は深いと考える。

医療福祉系大学生を対象に生活習慣や食意識、食行動、健康状態の実態を明らかにした研究<sup>5)</sup>では、上位学年ほど朝食を毎朝食べると回答した割合が低く、家族と同居している学生の方が毎朝食べる割合が高く、家族らの存在や生活習慣によって影響を受けやすいことが明らかにされている。家族と過ごしていた高校卒業までは、ほとんどの学生が栄養バランスを考えた3度の食事を定期的に摂っていたと思われるが、今回の調査では、食事を2回にしている学生が約1割、朝食を摂らない学生が2割弱存在していた。今後、要因を詳細に検討する必要があるが、一人暮らしによる影響があるとすれば、入学後早い時期に、朝食の重要性や栄養バランスを意識する機会を設ける必要がある。食への関心を育て、生活リズムに取り入れることができると、その後の学生生活において、良好な食習慣が維持できると考える。

食に関する知識、健康に関連するソーシャル・サポートが、食行動に関する自己効力感を介して適切な食行動の実行に及ぼす影響を検討した研究<sup>6)</sup>では、ソーシャル・



サポートは食生活の自己効力感を高め、適切な食行動の実行に寄与すること、食に関する正しい知識および関心の強さ、周囲のサポートが、適切な食行動の実行に影響することを明らかにしている。大学の使命は、専門的知識を教授することである。しかし、卒業後、社会に貢献できる人材を育成する教育機関であるという意味においては、学生時代に健康な生活習慣を獲得できるよう、食生活を含む学生生活全般のサポートの提供は、大学の責務である。

看護学生を対象に、食生活での学生が抱える課題について調査した研究<sup>7)</sup>では、食事選択に伴う問題として、欲望の赴くままの食事摂取や、食事内容に対する無頓着さなどを抽出したうえで、食欲と嗜好をコントロールし、バランスのよい食事を意識付け、料理の腕を磨き、生活リズムを調整することが食生活の問題を改善するのに有効であることを明らかにしている。今回の調査でも、野菜や果物を摂取しない学生や、インスタント麺等を毎日摂取している学生が存在していた。また、間食を2回以上している学生が3割近く存在していることから、安易に手に入る食材でとりあえず空腹を満たしている学生の存在が明らかになった。一人暮らしの看護学生の食生活と身体症状の関連を明らかにした研究<sup>8)</sup>では、「疲れやすい」「便秘し易い」「息切れし易い」などの症状が食生活と関連すること、食習慣が「やや悪い・悪い」学生は、「ふつう・よい」学生よりも不調である割合が有意に高いこと明らかにしている。朝食摂取群は望ましい食意識と行動により、自覚的不健康度が低い<sup>9)</sup>ことから、食生活を充実させるための支援は、学生生活の質にも関わる重要な取り組みである。料理の未熟さからくる自炊への意欲の低さ、食材への関心の希薄さ、インスタント系食品の多用がその要因であるとすれば、何らかの手段を講じない限り、今後も安易に空腹を満たす傾向は改善されないであろう。

地域社会との連携の下で、食を取り巻く環境に学生自らが着目できるプログラムを実施し、自己の改善点や望ましい食生活の実践を通し、自己の健康管理能力を育てる取り組みの効果<sup>10)</sup>が報告されている。学生が住まう地域には、地元の食材に関する豊かな知識をもつ高齢者や、経験豊富な主婦、保健師や栄養士など、学生の食育の手助けを依頼できる人材が豊富に存在している。地域の力を借りながら、旬の野菜をおいしく簡単に料理できる技を獲得する機会を提供するなど、学生の自炊力を育む仕組みを構築する必要性が示唆された。

## 文献

- 1) 平成24年「国民健康・栄養調査」の結果、厚生労働省健康局がん対策・健康増進課, 2013
- 2) 高野裕治: 大学生の食生活スタイル, 心理学ワールド, 56, 日本心理学会, 17, 2012.
- 3) 前掲書 1)
- 4) 前掲書 2)
- 5) もたい淳子, 朝倉幸子, 佐藤信江: 医療福祉系大学生における食意識・行動 朝食摂取による検討, 看護教育研究学会誌, 4(1), 25-34, 2012.
- 6) 福岡欣治: 女子大学生におけるソーシャル・サポートおよび食に対する知識と適切な食行動のセルフ・コントロール, 川崎医療福祉学会誌, 23(1), 101-110, 2013.
- 7) 坂梨佐織, 松岡緑, 鐵井千嘉, 蔵田康子: 生活記録の実態から看護大学生が主体的に捉えた食生活上の課題, 福岡女学院看護大学紀要, 1, 61-71, 2011.
- 8) 桂晶子, 上原和恵: 看護大学生の食生活と身体症状との関連 一人暮らしの大学生に焦点を当てて, 日本看護学会論文集: 看護教育, 34, 94-96, 2003.
- 9) 宮川淳子, 岡村純, 宮地文子, 松尾和枝: 女子看護大学生における食に関する健康行動の継続に関わる要因, 日本赤十字九州国際看護大学 Intramural Research Report, 8, 1-13, 2010.
- 10) 畠山英子, 健康の自己管理と食育について ~東北福祉大学における学生支援~, 大学と学生, 21-27, 2007.