

大学生の食生活と体調について
(保育士資格取得希望者の場合)

石 山 絹 子

愛知東邦大学

大学生の食生活と体調について (保育士資格取得希望者の場合)

石 山 絹 子

目次

1. 調査の目的
2. 方法
 - (1) 調査対象者、調査時期および調査方法
 - (2) 調査内容
 - 1) 食事バランスへの意識調査
 - 2) 食事状況に関する調査
 - 3) 自らが気になっている食習慣について
3. 結果
 - (1) 対象者の基本属性
 - (2) 食事バランスへの意識
 - (3) 食事状況に関する調査
 - 1) 各食品群の摂取頻度について
 - 2) 朝食の摂取状況
 - 3) 普段の体調に関する調査結果
 - 4) 自らが気になっている食習慣について調査結果
4. 考察
5. 要約
6. 参考文献

1. 調査の目的

私たちを取り巻く食環境は、食の外部化、洋風化、簡便化など様々な面で大きく変化してきた。近年では、食産業は多様なニーズに答えることが可能で、誰でも、いつでも、どのような食事でも十分に満足できるものを提供することが可能になっている。しかしこのように食の選択が自由であるということは、自分にとって望ましい食事の量や質、食生活のリズムについて十分に知識があることが必要だといえる。しかし実際には、20～30代の若い世代では、健全な食生活を心掛けている人の割合が低い、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が低い、朝食の欠食が多い¹⁾など様々な問題があるといわれている。こういった好ましくない食生活の継続は、健康上の問題につながる。また、以前より大学生の授業中の私語や居眠り等を問題として、その実態の報告²⁾がなされているが、食生活の状況によって、学業や意欲などに差が生じることも報告³⁾されてい

ることから今回、大学生の食生活と体調について調査を行うこととした。

また、20代～30代は子育て世代でもある。子どもの食生活の主な管理者である母親の食に関する知識や関心の低下⁴⁾も問題であり、さらに仕事を持つ母親の増加により家庭での食教育を十分に行うことは難しくなっている。それをうけ、2008年には「保育所保育指針」に食育推進のための項目が追加され⁵⁾、幼稚園においても文部科学省から各教育委員会に対し食育の推進をはかるよう通知がなされるなど、国を挙げて子どもの食生活の改善を図る動きがみられるようになった。よって、保育士、および幼稚園教諭が食育の場面において果たす役割は大きくなっているといえ、食に関する専門的な知識を持つことが望ましいと思われる。そこで保育士、幼稚園教諭を目指す学生には、食に関する専門的知識を十分に学ぶ必要があり、そのためにも食に関して興味を持つこと、さらには自らも好ましい食習慣を身につけていることが期待される。こうしたことから、今回の調査は保育士資格取得の必須科目である「子どもの食と栄養」履修者に対して調査を行うこととした。

2. 方法

(1) 調査対象者、調査時期および調査方法

調査の対象者はA大学「子どもの食と栄養（3年次科目、演習授業）」の履修者のうち授業出席者58人（男子学生21人、女子学生37人）、B大学「子どもの食と栄養（2年次科目、演習授業）」の履修者のうち出席者92人（男子学生25人、女子学生67人）である。調査は2016年7月の授業時間内に、食事バランスへの意識、食事状況に関するアンケート用紙を配布し、記入してもらい回収した。これらのアンケートは個人が特定されないよう無記名で行った。有効回答率は回答に不備があった学生を除いたためA大学で98.3%、B大学で97.8%であった。A大学とB大学では学校の立地条件、学生の学年および修学に対する意欲が異なり、これにより就寝時間や起床時間、食事の時間など生活習慣に影響があると思われた。このように生活条件が異なる場合でも同様の食生活の傾向がみられるのか確認するためにそれぞれ集計を行った。

(2) 調査内容

1) 食事バランスへの意識調査

食事の栄養バランスおよび食事量に関する知識の有無と食事の現状について質問する項目を5項目作成し、3～4個の選択肢を設けてアンケートを行った。

2) 食事状況に関する調査

食事状況を調査するため、堀内らの方法⁶⁾を参考に、魚介類、肉類、乳類、野菜、果物、菓子類、嗜好飲料（果汁飲料や砂糖等を含むもの。砂糖を含まないお茶類は除く）の使用頻度や、朝食の摂取状況、夕食の時間について3～4個の選択肢を設けてアンケートを行った。また、食生活に大きな影響を与えることから、生活の形態（「実家・家族と一緒に」もしくは「下宿・一人暮

らし)に関する質問項目を設けた。普段の体調に関する項目は、食生活と健康状態の関連についての報告⁷⁾⁸⁾を参考に16項目(眠い、集中力がない、思考力が低下している、憂鬱な気分である、だるい、目覚めが悪い、便秘をしやすい、食欲がない、下痢をしやすい、元気が出ない、頭が痛くなりやすい、めまいがしやすい、風邪をひきやすい、怒りっぽい、何もしたくない、体がひえやすい)を設け、該当するものを全て回答してもらった。

3) 自らが気になっている食習慣について

朝食欠食、夕食の時間が遅い、夜食を食べる、ジュースをよく飲むなど気になる食習慣の有無について、またその食習慣はいつ頃から続いているのか記入してもらった。

3. 結果

(1) 対象者の基本属性

A大学の男子学生は20人より回答を得ることができた。平均年齢は 20.7 ± 0.7 歳、平均身長は 169.3 ± 5.8 cm、平均体重は 62.5 ± 9.5 kg、平均BMIは 21.7 ± 2.3 、平均就寝時間は午前1時15分 ± 87 分、平均睡眠時間は6時間42分 ± 91 分、1回30分以上の運動を週に3回以上行う者は6人(30.0%)、運動習慣がない者は5人(25.0%)であった。女子学生は37人で、平均年齢が 20.4 ± 0.6 歳(無回答1人)、平均身長は 157.7 ± 5.1 cm(無回答1人)、平均体重は 49.8 ± 5.6 kg(無回答4人)、平均BMIは 19.9 ± 2.0 (無回答4人)、平均就寝時間は午前0時46分 ± 101 分、平均睡眠時間は6時間43分 ± 83 分、1回30分以上の運動を週に3回以上行う者は11人(29.7%)、運動習慣がない者は14人(37.8%)であった。また、A大学の学生のうち「下宿・一人暮らし」は10人、「実家・家族と一緒に」は47人であった。

一方、B大学の男子学生は24人より回答を得ることができた。平均年齢は 19.8 ± 0.9 歳、平均身長は 170.1 ± 6.7 cm、平均体重は 61.4 ± 13.8 kg、平均BMIは 21.3 ± 5.2 、平均就寝時間は午前0時56分 ± 79 分、平均睡眠時間は6時間20分 ± 102 分、1回30分以上の運動を週に3回以上行う者は8人(33.3%)、運動習慣がない者は3人(12.5%)であった。女子学生は66人から回答を得ることができた。平均年齢は 19.3 ± 0.5 歳、平均身長は 156.5 ± 5.1 cm(無回答2人)、平均体重は 47.9 ± 7.5 kg(無回答9人)、平均BMIは 19.5 ± 2.9 (無回答9人)、平均就寝時間は午前0時52分 ± 108 分、平均睡眠時間は6時間31分 ± 77 分、1回30分以上の運動を週に3回以上行う者は9人(13.6%)、運動習慣がない者は37人(56.1%)であった。また、B大学の学生のうち「下宿・一人暮らし」は9人、「実家・家族と一緒に」は81人であった。

(2) 食事バランスへの意識

表1に、食事バランスへの意識に関するアンケート結果を示した。食事を選択する場面において食事の栄養バランスを「気にする」と答えた学生は、全体の8.2%、「どちらかといえば気にする」は40.1%、合計すると48.3%であった。女子学生は、A、B両大学において、「気にする」、

「どちらかといえば気にする」と答えた学生は半数を超え、男子学生よりも多かった。しかし、実際の食事の栄養バランスについては、A大学の学生においては8割、B大学の学生は6割を超える学生が「どちらかといえば悪い」、「悪い」と答えた。

一方、食事の量に関しては、自分の適切な食事量を「知っている」、「なんとなく知っている」と答えた学生は、およそ7割であった。しかしながら、実際の食事の量を「適量」と答えた者は、男子学生で4割、女子学生で5割程度であった。

表1 食事バランスへの意識

	全体		A大学		B大学	
	人数 (n=147)	%	男子 人数 (n=20)	女子 人数 (n=37)	男子 人数 (n=24)	女子 人数 (n=66)
問1 あなたは自分の食事を選択する場面において、食事の栄養バランスを気にしていますか。						
気にする	12	8.2	0	6	1	5
どちらかといえば気にする	59	40.1	5	14	8	32
どちらかといえば気にしない	48	32.7	7	13	10	18
気にしない	28	19.0	8	4	5	11
問2 あなたの食事のバランスをどう思いますか。						
良い	5	3.4	1	1	1	2
どちらかといえば良い	35	23.8	3	3	7	22
どちらかといえば悪い	70	47.6	11	23	10	26
悪い	37	25.2	5	10	6	16
問3 あなたにとって適切な食事量を知っていますか。						
知っている	16	10.9	1	4	6	5
なんとなくだが知っている	89	60.5	14	23	12	40
知らない	42	28.6	5	10	6	21
問4 あなたの食事量は適量だと思いますか。						
適量より少ない	29	19.7	5	7	6	11
適量	73	49.7	8	20	9	36
適量より多い	41	27.9	6	10	9	16
無効回答	1	0.7	1			

(3) 食事状況に関する調査

1) 各食品群の摂取頻度について

普段の食事の栄養バランスについて評価を行うため各食品群の摂取頻度を調査し、その結果を表2に示した。魚介類は、男子学生の半数、女子学生では3～4割程度が週に3回以上摂取しているが、肉類は、男子学生9割以上、女子学生の7割以上が週に3回以上摂取していた。乳類は男子学生で7割、女子学生の5～6割程度が週に3回以上摂取していた。野菜は「毎食食べる」が全体の26.5%、7割近くが毎日摂取しており、「ほとんど食べない」は6.8%で、摂取頻度は高かった。しかし、果物は「毎日食べる」が全体の10.2%、「ほとんど食べない」は25.9%であり、摂取頻度は低かった。菓子類、嗜好飲料は、ほとんど摂取しない学生はそれぞれ24.5%、20.4%、1日1回以上摂取している学生は43.6%、48.3%と、摂取頻度は高かった。

表2 各食品群の摂取頻度

		人数 (n=147)	%	A大学		B大学	
				男子 人数 (n=20)	女子 人数 (n=37)	男子 人数 (n=24)	女子 人数 (n=66)
魚介類	毎日食べる	1	0.7	0	1	0	0
	週3回程度	63	42.9	11	10	13	29
	週1回程度	57	38.8	6	17	8	26
	ほとんど食べない	26	17.7	3	9	3	11
肉類	毎日食べる	26	17.7	5	4	8	9
	週3回程度	97	66.0	14	26	16	41
	週1回程度	23	15.6	0	7	0	16
	ほとんど食べない	1	0.7	1	0	0	0
乳類	毎日食べる	41	27.9	8	6	6	21
	週3回程度	52	35.4	6	12	13	21
	週1回程度	42	28.6	4	14	4	20
	ほとんど食べない	11	7.5	2	5	1	3
	無回答	1	0.7	0	0	0	1
野菜	毎食食べる	39	26.5	4	6	6	23
	1日1回程度	62	42.2	8	15	14	25
	週3～5回程度	36	24.5	4	13	4	15
	ほとんど食べない	10	6.8	4	3	0	3
果物	毎日食べる	15	10.2	0	4	2	9
	週3回程度	38	25.9	8	11	6	13
	週1回程度	56	38.1	4	13	8	31
	ほとんど食べない	38	25.9	8	9	8	13
菓子類	1日2回以上	16	10.9	0	3	2	11
	1日に1回	48	32.7	8	13	6	21
	週3回程度	47	32.0	5	14	11	17
	ほとんど食べない	36	24.5	7	7	5	17
嗜好飲料	1日2回以上	25	17.0	3	3	3	16
	1日に1回	46	31.3	8	13	11	14
	週3回程度	44	29.9	9	10	6	19
	ほとんど飲まない	30	20.4	0	11	4	15
	無回答	2	1.4	0	0	0	2

2) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況を表3に示した。朝食を「毎日食べる」と答えた学生は34.7%、「だいたい食べる」は28.6%であり、「全く食べていない」は11.6%であった。女子学生の3～4割程度が「毎日食べる」と答えたが、男子学生は3割に満たなかった。また、「全く食べない」と答えた女子学生は1割以下であったが、男子学生は2割を超えていた。女子学生よりも男子学生の方が朝食を食べない傾向がみられた。また、伊海ら⁹⁾が報告したように、今回の調査においても、下宿をしている学生19人のうち13人(68.4%)が朝食を「あまり食べない」もしくは「食べない」と答えている。一方、家族と同居している学生128名のうち、朝食を「あまり食べない」、「全く食べない」と答えた学生は、41名(32.0%)であり、下宿をしている学生と家族と同居をしてい

る学生では朝食の摂取状況が異なっていた。つまり、他に朝食を準備する人の有無が朝食の摂取状況に影響しているといえる。

「だいたい食べる」、「あまり食べない」、「全く食べない」と答えた学生（96人）の朝食を食べない理由として、「時間がない」（50.0%）、「食欲がない」（20.8%）、「朝食が用意されていない。用意するのが面倒」（16.7%）、「食べると気持ちが悪くなる、お腹が痛くなる」（4.2%）が挙げられた。このうち、「時間がない」、「食欲がない」ということで朝食を欠食することは、夜型の生活が影響しているといわれている¹⁰⁾。今回の調査においても、表3に示すように22時以降に夕食を摂取する学生の割合は、朝食を「毎日食べる」と答えた学生では7.8%であったが、「全く食べない」と答えた学生では43.8%であった。就寝時間平均も午前0時26分±78分と午前1時34分±62分と1時間以上の差があった。起床時間も午前7時5分±58分と午前8時35分±97分と1時間半の差がみられた。このことから、夕食の時間が遅い、就寝時間が遅いといった夜型の生活が、起床時間が遅くて朝食を摂取する時間がない、または食欲がないということの原因になっていることが明らかである。

以上より、生活形態や生活リズムが朝食の摂取状況に影響していることが確認できた。

表3 朝食の摂取状況と生活リズム

	毎日食べる	だいたい食べる	あまり食べない	全く食べない
人数 (n=147)	51	42	37	17
%	34.7	28.6	25.2	11.6
A大学 男 (n=20)	5	8	3	4
女 (n=37)	12	9	15	1
B大学 男 (n=24)	6	8	3	7
女 (n=66)	28	17	16	5
生活形態 一人暮らし (n=19)	4	2	8	5
家族同居 (n=128)	47	40	29	12
夕食時間* 18時～20時 (n=62)	30	16	10	6
20時～22時 (n=59)	17	21	18	3
22時以降 (n=22)	4	4	7	7
就寝時間 平均	0時26分 ±78分	0時46分 ±84分	1時10分 ±86分	1時34分 ±62分
起床時間 平均	7時05分 ±58分	7時13分 ±102分	7時27分 ±89分	8時35分 ±97分

※夕食時間その他;17時～17時30分 1人、バラバラ 3人
就寝時間、起床時間は平均±標準偏差で表す

3) 普段の体調に関する調査結果

普段の体の不調について該当するものをすべて回答してもらい、その調査結果を表4に示した。不調を訴えた学生の割合が高かった項目は、「眠い」で、85.0%と非常に多かった。また、「集中力がない」、「だるい」、「目覚めが悪い」、「何もしたくない」が3割を超えた。「便秘しやすい」、「頭痛くなりやすい」、「めまいがしやすい」、「体がひえやすい」の項目で、男子学生よりも女

子学生の方が多く不調を訴える割合が高く、性差がみられた。

また、朝食の摂取の有無が体調に影響することが考えられることから、朝食の摂取状況別に、体の不調の有無を調べ、表4に示した。その結果、朝食を「全く食べない」と答えた学生は、「眠い」、「集中力がない」、「思考力が低下している」、「ゆううつな気分である」、「下痢をしやすい」、「元気がでない」、「かぜをひきやすい」の項目で不調を訴える割合が非常に高かった。その他、示してないが各食品群の摂取頻度別に体の不調の有無を調べたが、「嗜好飲料」を除き、差はなく、各食品群の摂取状況が直接的に体調に影響を及ぼしている可能性は低いと考えられた。ただし、嗜好飲料を1日2回以上飲むと答えた学生は、「ゆううつな気分である」(32.0%)、「かぜをひきやすい」(28.0%)、「怒りっぽい」(20.0%)の項目で、他のグループよりも多い割合で不調を訴えていた。砂糖などを含む嗜好飲料は、吸収が早く、血糖値が急激に上昇する。そのためインスリンが分泌され、結果的に低血糖になり、それにより交感神経が優位になってイライラしやすくなると一般的に言われている。よって、嗜好飲料をよく摂取する学生には精神面における不調が表れたものと思われる。

表4 体の不調を訴える人の割合

	人数	%	朝食摂取状況			
			毎日 食べる (n=51) (%)	だいたい 食べる (n=42) (%)	あまり 食べない (n=37) (%)	全く 食べない (n=17) (%)
眠い	125	85.0	82.4	88.1	81.1	94.1
集中力がない	53	36.1	25.5	35.7	37.8	64.7
思考力が低下している	28	19.0	9.8	19.0	24.3	35.3
ゆううつな気分である	26	17.7	17.6	9.5	18.9	35.3
だるい	54	36.7	21.6	38.1	48.6	52.9
目覚めが悪い	61	41.5	29.4	35.7	64.9	41.2
便秘しやすい	29	19.7	23.5	11.9	24.3	17.6
食欲がない	13	8.8	2.0	7.1	16.2	17.6
下痢をしやすい	18	12.2	13.7	4.8	8.1	35.3
元気がでない	23	15.6	13.7	9.5	18.9	29.4
頭が痛くなりやすい	34	23.1	27.5	19.0	21.6	23.5
めまいがしやすい	29	19.7	15.7	28.6	21.6	5.9
かぜひきやすい	17	11.6	13.7	7.1	8.1	23.5
怒りっぽい	20	13.6	15.7	7.1	16.2	17.6
何もしたくない	45	30.6	27.5	21.4	43.2	35.3
体がひえやすい	32	21.8	31.4	14.3	24.3	5.9

4) 自らが気になっている食習慣について調査結果

学生、自らの食習慣で気になっている点について自由に記入してもらったところ、96人(64.6%)の学生が食習慣に何らかの問題を抱えていることがわかった。31人が「朝食を食べない」、20人が「夕食の時間が遅い」ということを挙げていた。その他にも「お菓子をよく食べる」、「野菜を食べない」、「外食が多い」などが挙げられていた。

気になっている食習慣はいつ頃から続いているかという問いに対して、「大学入学以降、在学中」と答えた学生は42人だった。大学入学を機に自立や、家族と異なった生活サイクルになることも多く、その中で食生活にも大きな変化があるものと思われる。また、11人の学生が「アルバイトを始めてから」と答えており、アルバイトの負担が大きい場合には生活習慣に大きく影響していることが考えられた。

4. 考察

保育士資格取得希望者である「子どもの食と栄養」履修者の食事バランスへの意識を調査した結果、表1に示したように、全体のおよそ半数の学生が、食事の栄養バランスを「気にする」、「どちらかといえば気にする」と答えたが、実際の食事の栄養バランスについては、7割を超える学生が「悪い」、「どちらかといえば悪い」と答えていた。食事の量についても同様に、自分の適切な食事を「知っている」、「なんとなくだが知っている」と答えた学生は7割であったが、実際の食の量が「適量」と答えた学生は半数であった。このことから、食事の栄養バランスについて意識し、適切な食事量について知識を持つてはいるものの、実際の食事には反映されていない学生が多数いるものと思われた。

また、食事を選択する場面において食事の栄養バランスを「気にする」、「どちらかといえば気にする」と答えた学生は48.3%であった。「気にする」、「どちらかといえば気にする」と答えた男子学生はA、B大学それぞれ、25.0%、37.5%、女子学生は54.0%、56.1%であった。平成28年食育に関する意識調査¹¹⁾では、「健全な食生活を心掛けているか」という同様の質問に対して、20～29歳の男性で54.4%、女性で67.5%が心掛けていると答えている。よって、食事の栄養バランスへの意識は保育士資格取得を目指す「子どもの食と栄養」の履修者の方が、一般の人を対象とした調査結果よりも低い結果であった。

実際の食事の栄養バランスを評価するため、食品群の摂取頻度の調査を行った。その結果、主菜を構成する食品群である、魚介類と肉類では肉類の方が明らかに摂取頻度が高かった。肉類は「ほとんど食べない」と答えた学生は1人のみで、週3回以上摂取すると答えた学生は8割を超えた。一方、魚介類の摂取頻度が週1回以下と答えた学生は半数にも上った。魚介類には生活習慣病を予防する効果のあるEPA、DHAなどの不飽和脂肪酸を含むため、習慣的に摂取することが望ましい。カルシウムの供給源となる乳類は、約6割の学生が週3回以上摂取していたが、以前の報告¹²⁾では、摂取頻度は高かったが1日当たりの摂取量が少ないということであったため、十分な摂取量ではない可能性も考えられる。野菜は、68.7%の学生が毎日摂取していたが、果物は毎日摂取している学生は1割程度、週3回以上摂取する学生は36.1%と非常に摂取頻度が低かった。平成28年食育に関する意識調査¹³⁾でも、野菜をたくさん食べるようにすることを実践していると答えた者は20～29歳の男性で57.9%、女性で68.8%であった。果物については、男性36.1%、女性48.1%と、今回の結果と同様であった。健康維持のため野菜を摂取する必要があることは広く知られていて、実際の食生活でも十分に摂取することができていると思われるが、果物もビタ

ミンCや食物繊維など重要な栄養素の供給源であるため、毎日摂取することが望ましい。

菓子類・嗜好飲料はそれぞれ4割を超える学生が1日1回以上摂取しており、野菜を除く他の食品群に比べて、摂取頻度が高かった。食事バランスガイドを使用して栄養バランスを評価した以前の報告¹²⁾では、食事の代わりに菓子類や嗜好飲料を摂取している学生が少数ではあるが、みられた。今回の調査においても、自らの食習慣で気になる点として、9人の学生が、「お菓子ばかり食べている」、「ジュースをよく飲む」、「夕食を食べずにポテトチップスを食べる」など、菓子類や嗜好飲料の摂取が多いことを挙げている。以上のことから、食事の栄養バランスを改善するために、魚介類、果物の摂取を心掛けること、また、菓子類、嗜好飲料の摂取回数を減らす必要があると思われた。

朝食の摂取状況は、「毎日食べる」、「だいたい食べる」と答えた学生はA B両大学合わせて男子学生が61.4%、女子学生は68.9%であった。平成28年食育に関する意識調査¹⁴⁾では、「ほとんど毎日食べる」と答えた人は、20～29歳の男性で56.1%、女性で64.9%であった。一般の人を対象とした調査結果と同様の結果であった。しかしながら、朝食の内容は、パンやご飯などの1品のみの学生が、朝食を「毎日食べる」、「だいたい食べる」、「ほとんど食べない」と答えた学生130人のなかで40.8%にも上った。なかには、菓子パン、チョコレート、お菓子など、十分とはいえない朝食を摂っている学生もいた。朝食に2品摂っている学生は24.6%、3品以上は27.7%、そのうち主食、主菜、副菜が揃っている朝食を摂っている学生は10.0%のみであった。朝食を摂取しているとはいえ、栄養的に十分ではない場合が非常に多いことがわかった。

朝食を食べない理由として主に「時間がない」、「食欲がない」が挙げられた。そこで、朝食を「食べない」と答えた学生の生活リズムを他のグループと比べると、表3に示したように夕食の時間が遅い傾向にあり、就寝時間および起床時間の平均が最も遅い時間であることがわかった。このように夕食の時間や就寝時間など他の生活習慣が朝食の摂取の有無に影響を及ぼしているといえる。

体調について調査を行った結果、「眠い」と答えた学生は85.0%と非常に多かった。その他、「集中力がない」、「だるい」、「目覚めが悪い」、「何もしたくない」という項目で3割を超える学生が不調を訴えた。さらに朝食をまったく食べないと答えた学生は「眠い」、「集中力がない」、「思考力が低下している」、「ゆううつな気分である」、「下痢をしやすい」、「元気がでない」、「かぜをひきやすい」の項目で不調を訴える割合が高かった。食生活の状況によって、大学生活への満足度、授業への出席率、学習時間の長さなど、学業への意欲に差が生じること³⁾や朝食を摂取すると暗記力や計算力が向上すること¹⁵⁾が報告されていることから、朝食の摂取状況が、健康状態だけでなく、精神状態、意欲、学力にまで影響を及ぼしているものと考えられる。これらのことから朝食をしっかりと摂取することや、朝食を摂取するために夕食時間や就寝時間など他の生活習慣も整える必要があるといえる。

また、今回の調査は保育士資格取得を目指す学生を対象に行った。保育士や幼稚園教諭が子どもの食育の場面において果たす役割は大きくなっている。保育士、幼稚園教諭を目指す学生には、

食に関して十分な知識や関心を持つことや、自らも好ましい食習慣を身につけていることが期待されたが、調査の結果、食生活に多くの問題があることがわかった。学生には保育にかかわっていく中で、食育の面においても重要な役割を果たす必要があることを強調しながら、自らも見本になるべく、好ましい食習慣を身に付けるよう指導する必要がある。

5. 要約

近年、食産業の発達により好きな時に好きなものを食べることができる状況下にある。そのため、自分にとって望ましい食事の量や質、食生活のリズムについて知識を持っていることが望ましいといえる。好ましくない食生活の継続は体だけではなく意欲など精神の健康にも影響を与える。特に若い世代の食生活には様々な問題があるといわれていることから、今回は、大学生の食生活と体調についてアンケート調査を行い、実態を調べた。調査対象は、保育士資格取得必須科目である「子どもの食と栄養」の履修者とした。保育士を目指す学生には、将来、子どもの食育の場で大きな役割を果たすと思われるため、食に関しても知識や関心を持っていることを期待して調査を行った。結果は以下の通りである。

- (1) 食事バランスへの意識を調査した結果、「気にする」、「どちらかという気にする」と答えた学生よりも、実際の食事のバランスを「悪い」、「どちらかといえば悪い」と答えた学生が多かった。食事の量についても同様で、自分の適切な食事量を「知っている」、「なんとなく知っている」と答えた学生よりも、実際の食事の量を「適量」と答えた学生は少なかった。食事の栄養バランスを意識し、適切な量に関して知識があっても、実際の食事には反映されていないということがわかった。また、食事の栄養バランスを意識している学生の割合は一般の人を対象とした調査結果より低い結果であった。
- (2) 各食品群の摂取頻度は肉類の摂取頻度は非常に高かった。乳類と野菜も摂取頻度が高く、魚介類と果物の摂取頻度は低い結果であった。菓子類、嗜好飲料の摂取頻度も非常に高く、1日1回以上摂取している学生は4割を超えていた。
- (3) 朝食の摂取状況は、「毎日食べる」と答えた学生は34.7%、「だいたい食べる」は28.6%であった。「全く食べていない」は11.6%であった。女子学生よりも男子学生で朝食の欠食が多くみられた。朝食を食べない理由として、「時間がない」、「食欲がない」、「朝食が用意されていない、用意するのが面倒」などが挙げられた。朝食を食べない学生は、家族と同居している学生より、一人暮らしや下宿をしている学生の方が多く、夕食時間、就寝時間、起床時間の平均が他のグループに比べて遅い時間であった。朝食の欠食は様々な生活習慣の乱れが原因となっていた。また、朝食を食べていても1品のみという学生が多くみられた。朝食を摂取したとはいえ、栄養的に不十分であると思われた。
- (4) 普段の体調については、学生の85.0%が「眠い」と答えていた。その他、3割以上の学生が「集中力がない」、「だるい」、「目覚めが悪い」、「何もしたくない」と答えた。また、「朝食を全く食べない」と答えた学生のうち、「眠い」、「集中力がない」、「思考力が低下してい

る」、「思考力が低下している」、「ゆううつな気分である」、「下痢をしやすい」、「元気が出ない」、「かぜをひきやすい」の項目で不調を訴える学生が他のグループ比べて非常に多かった。(5) 気になっている自らの食生活については、「朝食を食べない」、「夕食の時間が遅い」を多くの学生が挙げていた。

以上のように今回の調査によって、保育士資格取得希望者の食生活は、好ましいものではないことがわかった。特に朝食の欠食が体や精神面の不調の原因になっている可能性があることから、朝食の摂取が不可欠であることがわかった。さらには朝食欠食の原因である、夕食の時間や就寝時間などの生活習慣も整える必要があると思われる。食育の場面においても活躍できる保育士、幼稚園教諭を輩出するため、食の重要性を理解し、自らも好ましい食生活を実践できるよう指導していく必要があると思われる。

6. 参考文献

- 1) 内閣府：平成27年版食育白書、p.25-28 (2016)
- 2) 葛城浩一：ボーダーフリー大学が直面する教育上の困難 - 授業中の逸脱行動に着目して -、香川大学教育研究、(9) 89-103 (2012)
- 3) 磯部由香、重松良祐：大学生の食生活の実態について、三重大学教育学部研究紀要 (58) 63-76 (2007)
- 4) 厚生労働省：保育所における食事の提供ガイドライン、p.2-8 (2012)
- 5) 厚生労働省：保育所保育指針、p.34-35 (2008)
- 6) 堀内理恵、北脇涼子、西村侑子、谷野永和、横溝佐衣子：食事バランスガイドを活用した女子学生の食生活の調査と食意識の変化、日本食生活学会誌、21 (3) 211-216 (2010)
- 7) 原田昭子、矢埜みどり、岸田恵津、大瀬良知子：高校生の食物摂取状況と不定愁訴との関連、日本食生活学会誌、22 (3) 213-221 (2011)
- 8) 岸田典子、佐久間章子、上村芳枝、竹田範子、寺岡千恵子、森脇弘子：女子学生の食行動パターンと生活習慣・健康状況との関連、日本家政学会誌、56 (3) 187-196 (2005)
- 9) 伊海公子、坂本裕子、三好正満：下宿女子大生の生活環境と食生活型、栄養学雑誌、55 (5) 239-251 (1997)
- 10) 鈴木みゆき：早起き・早寝・朝ごはんのリズムを親子一緒につくりましょ！、食べもの文化（芽生え社、東京）No.398、p.23 (2009)
- 11) 内閣府食育推進室：食育に関する意識調査報告書、p.28-29 (2016)
- 12) 石山絹子：「子どもの食と栄養」履修者の食事バランスへの意識と食事状況、東邦学誌 42 (2) 183-195 (2013)
- 13) 内閣府食育推進室：食育に関する意識調査報告書、p.70-73 (2016)
- 14) 内閣府食育推進室：食育に関する意識調査報告書、p.36-37 (2016)
- 15) 武田秀勝、浅野葉子、角田和彦、内田友香理、横野裕幸、秋月一城：朝食摂取が加算作業へ及ぼす影響、藤女子大学QOL研究所紀要、7 (3) 25-30 (2012)

受理日 平成28年10月1日