

大学生の食生活実態と食育の課題  
～朝食の欠食頻度に焦点を当てて～

尚 爾 華

愛知東邦大学

# 大学生の食生活実態と食育の課題 ～朝食の欠食頻度に焦点を当てて～

尚 爾 華\*

## 目次

- I はじめに
- II 目的
- III 方法
  - 1、調査対象者
  - 2、調査方法
  - 3、調査内容
  - 4、資料の集計と分析
- IV 結果
  - 1、対象者の属性
  - 2、朝食摂取頻度
    - (1) 学年別にみた朝食の摂取頻度
    - (2) 対象者の属性別にみた朝食摂取頻度
    - (3) 学部別にみた朝食摂取頻度
- V 考察
- VI 結語
- VII 引用文献

## I はじめに

平成17年度に食育基本法が制定され、食育推進基本計画（平成17年度から平成22年度）が策定された。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<sup>1)</sup>。

その後、平成23年度から平成27年度には第2次食育推進基本計画が実施され、平成28年度では第3次食育推進基本計画が策定された（平成28年度から平成32年度の5年間）。このなかでは、若い世代を中心として、食に関する知識や意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができるように食育を推進することが重点課題とされている<sup>1)</sup>。

そして、栄養教諭制度が平成17年度に導入されてから、小・中学校の現場では給食を通して、

---

\* 愛知東邦大学人間健康学部

栄養教諭が食に関する指導を積極的に行っている。しかし、大学の教育現場では、このような給食を中心とした食育指導もなくなってしまう。彼らは、学業や部活、アルバイトなど、一日の活動範囲も広くなり、食べたい時に食べたい食品を手に入れることができるため、自分自身の健康管理として、正しい知識のもとに食育実践を行うことがとても重要になってくる。近年、大学生の朝食欠食頻度が学年間、男女間、居住形態、所属学部によって異なることが多数報告されている<sup>2-6)</sup>。特に低学年より高学年、実家暮らしよりは一人暮らしの学生の朝食欠食率が高いという報告が多い。そこで、筆者は、T大学における大学生の食育に関する課題を把握した上で、その対策を考えるための基礎資料を得ることを目的とし、調査と分析を行った。

## II 目的

本研究はT大学における在学生の食生活の実態、特に男女別、学年別、学部別、居住形態別の朝食の欠食頻度に焦点を当て、T大学学生の食育課題を明らかにする。

## III 方法

### 1、調査対象者

愛知県内T大学に在学し、全学共通科目（教養）である「食と健康」など健康に関連する科目を履修している1～4年生340名を調査対象とした。そのうち、朝食摂取状況が無回答の項目があるものを除いた332名を解析対象とした。

### 2、調査方法

質問紙調査法による無記名式とした。調査を実施する際に、学生に調査の趣旨・方法・個人情報保護および結果はすべて統計的に処理すること、調査目的外に使用しないことを説明した。さらに、調査に参加しないことによる不利益が生じないことを説明し、これらのことについて、アンケートへの回答をもって同意が得られることとした。

調査時期は2017年7月下旬であった。

### 3、調査内容

#### 1) 基本状況

学年、性別、学部学科、身長、体重、住まい、部活、アルバイトの有無の項目を設定した。学部学科は健康学部1～4年生、教育学部1～4年生、経営学部1～4年生であった。また、学年によって朝食の摂取状況を比較するために、1～2年生を下級生、3～4年生を上級生とした。

自己申告値の身長、体重から、BMIを算出し、日本肥満学会の肥満度判定基準で、18.5未満（低体重）、18.5以上25未満（普通体重）、25以上（肥満）に3区分した。

住まいは「自宅」、「一人暮らし」、「友人や兄弟などルームメイトがいる」、「その他」の4選択肢を設けた。住まいによる朝食摂取頻度を比較する際に、「自宅」以外の3つの選択肢を選んだ学生を「自宅以外」とした。部活に関する設問では「なし」、「体育系部活」、「それ以外の部活」の3選択肢を設けた。朝食の摂取頻度を比較する際に、「体育系部活」と「それ以外の部活」（複

数回答可)を合わせて、部活「あり」とした。アルバイトは「なし」、「あり」の2選択肢であった。

## 2) 朝食の摂取状況

「毎日とっている」、「週5日以上とっている」、「週3～4日とっている」、「週1～2日とっている」、「とっていない」の5選択肢を設けた。その他に「朝食の内容」、「朝食時に飲むドリンク」、「誰と一緒に食べるか」、「学内施設の利用(カフェテリアを含む)」、「食生活に関する自己認識」の項目もあったが、本稿では解析対象外とし、別稿で述べたい。

## 4、資料の集計と分析

今回は、朝食の欠食状況に焦点を当てて、質問紙から上記の項目の回答のみを抽出し、属性別に集計した。統計ソフトEZ<sup>7)</sup>による解析を行った。

# IV 結果

## 1、対象者の属性(表1)

配布した350名のうち、332名の有効回答を回収し、回収率は94.9%であった。項目ごとに欠損値を除外し解析した。

対象者の基本状況として、男子学生210名(65.4%)、女子学生は111名(34.6%)であった。これは、全学の男女比とほぼ一致している。学年別では、1年生は105名(31.7%)、2年生は73名(22.1%)、3年生は111名(33.5%)、4年生は42名(12.7%)であった。学部別では、健康系201名(60.7%)、教育系46名(13.9%)、経営系84名(25.4%)であった。住居形態では、自宅は262名(82.1%)、一人暮らしは46名(14.4%)、その他(ルームシェアなど)11名(3.4%)であった。

BMI(kg/m<sup>2</sup>)は18.5未満の「低体重」は43名(14.2%)で、18.5以上25未満の「普通体重」は224名(74.1%)で、25以上の「肥満」は35名(11.6%)であった。「肥満」の内訳をみると、体育系部活をしている男子学生が多く(91%)、筋肉質の体から体重が大きく、BMIが高く出ていることが考えられ、必ずしも肥満と言えない。

アルバイトの有無に関しては、292名(88.0%)は「あり」、40名(12.0%)が「なし」で、9割近くの学生がアルバイトをしている。部活では体育系は98名(30.1%)で、非体育系は30名(9.2%)で、していない学生は198名(60.7%)であった。

表 1 対象者の基本属性

		人数 n(%)
性別 (n=321)	男性	210 (65.4)
	女性	111 (34.6)
学年 (n=331)	1年生	105 (31.7)
	2年生	73 (22.1)
	3年生	111 (33.5)
	4年生	42 (12.7)
学部 (n=331)	健康学部	201 (60.7)
	教育学部	46 (13.9)
	経営学部	84 (25.4)
住まい (n=319)	自宅	262 (82.1)
	一人暮らし	46 (14.4)
	その他	11 (3.4)
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) (n=302)	18.5未満	43 (14.2)
	18.5以上25未満	224 (74.1)
	25以上	35 (11.6)
アルバイト (n=332)	あり	292 (88.0)
	なし	40 (12.0)
部活* (n=326)	体育系	98 (30.1)
	非体育系	30 (9.2)
	なし	198 (60.7)

欠損値は項目ごと除外。\*複数回答。

## 2、朝食摂取頻度

### (1) 学年別にみた朝食の摂取頻度 (図1)

「毎日とっている」を回答したのは、1年生が50%で最も高く、2年生が37.7%で最も低く、3年生が45.0%で、4年生が44.4%であった。「毎日とっている」、「週5日以上とっている」、「週に3～4日とっている」を合わせて「週に半分以上の日に朝食をとっている」とすると、1年生、3年生、4年生とも70%前後になり、2年生は64.3%であった。各学年間の結果では有意差は見られなかった。全体的に良好な結果であったが、2年生は最も朝食の摂取頻度が低かった。

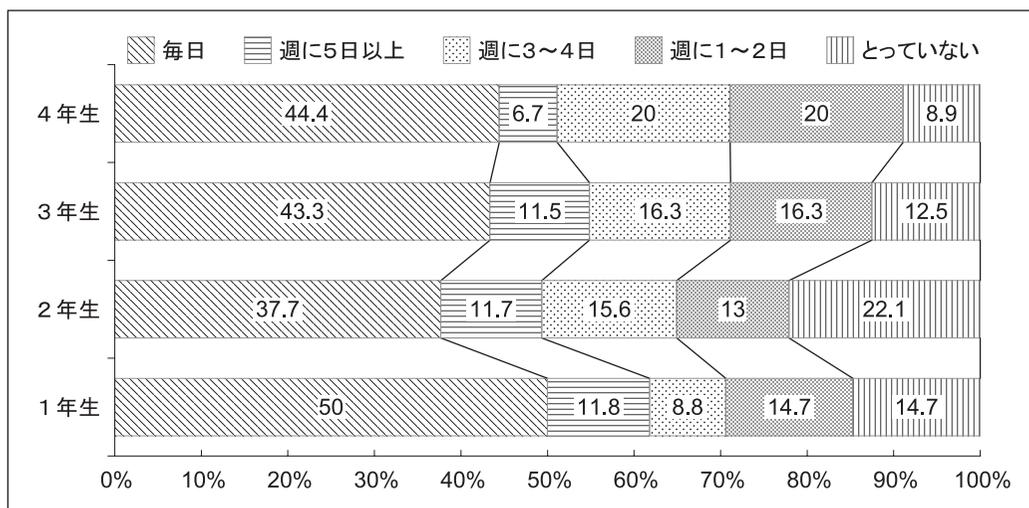


図1 学年別にみた朝食摂取頻度

(2) 対象者の属性別にみた朝食摂取頻度 (表2)

男女の間では、「毎日とっている」の回答をした男子学生は41.4%で、女子学生は45.9%であった。「毎日とっている」、「週5日以上とっている」、「週に3～4日とっている」を合わせて「週に半分以上の日に朝食をとっている」とすると、男性は66.7%、女性は74.7%であった。男女による朝食摂取頻度には有意差が見られなかった。

学年の間では、「毎日とっている」の回答をした下級生(1年生と2年生の合計)は44.7%で、上級生(3年生と4年生の合計)は43.4%であった。「毎日とっている」、「週5日以上とっている」、「週に3～4日とっている」を合わせて「週に半分以上の日に朝食をとっている」とすると、下級生68.1%、上級生は71.1%であった。下級生と上級生の間には朝食摂取頻度には有意差が見られなかった。

住まい別では、「毎日とっている」の回答をした自宅生は48.1%で、自宅以外生は21.1%であった。「毎日とっている」、「週5日以上とっている」、「週に3～4日とっている」を合わせて「週に半分以上の日に朝食をとっている」とすると、自宅生73.6%、自宅以外生は49.2%であった。「週に半分以上の日に朝食をとっている」自宅生は7割を超え、自宅以外生は5割弱で、有意差が見られた ( $p<0.001$ )。

BMI別では、「毎日とっている」の回答をした18.5未満では34.9%で、18.5以上25未満では42.9%、25以上では51.4%であった。「毎日とっている」、「週5日以上とっている」、「週に3～4日とっている」を合わせて「週に半分以上の日に朝食をとっている」とすると、18.5未満では60.5%で、18.5以上25未満では68.8%、25以上では71.4%であった。BMIの高いグループでは朝食摂取頻度が最も高かった。前述したように、BMI 25以上のグループでは体育系部活生が9割ほどに占めており、体づくりのために食事をしっかり摂っていると考えられる。BMIのグループ間では朝食摂取頻度の有意差が見られなかった。

部活別の有無、アルバイトの有無による朝食摂取頻度の有意差が見られなかった。

表2 対象者の属性別にみた朝食摂取頻度

		朝食摂取頻度					p 値
		毎日 とっている	週5日以上 とっている	週3～4日 とっている	週1～2日 とっている	とって いない	
性別	男性(n=210)	87(41.4)	22(10.5)	31(14.8)	36(17.1)	34(16.2)	0.677
	女性(n=110)	51(45.9)	14(12.6)	18(16.2)	14(12.6)	14(12.6)	
学年	下級生(n=179)	80(44.7)	21(11.7)	21(11.7)	25(14.0)	32(17.9)	0.305
	上級生(n=152)	66(43.4)	15(9.9)	27(17.8)	26(17.1)	18(11.8)	
住まい	自宅(n=262)	126(48.1)	26(9.9)	41(15.6)	35(13.4)	34(13.0)	<0.001
	自宅以外(n=57)	12(21.1)	9(15.8)	7(12.3)	14(24.6)	15(26.3)	
BMI*	低体重(n=43)	15(34.9)	8(18.6)	3(7.0)	7(16.3)	10(23.3)	0.179
	普通体重(n=224)	96(42.9)	21(9.4)	37(16.5)	37(16.5)	33(14.7)	
	肥満(n=35)	18(51.4)	4(11.4)	3(8.6)	5(14.3)	5(14.3)	
部活	なし(n=198)	86(43.4)	20(10.1)	33(16.7)	27(13.6)	32(16.2)	0.593
	あり(n=128)	56(43.8)	15(11.7)	16(12.5)	24(18.8)	17(13.3)	
アルバイト	なし(n=40)	20(50.0)	7(17.5)	5(12.5)	2(5.0)	6(15.0)	0.205
	あり(n=292)	126(43.2)	29(9.9)	44(15.1)	49(16.8)	44(15.1)	

\* 日本肥満学会(2011)による低体重はBMI 18.5未満;普通体重はBMI 18.5以上25未満;肥満はBMI 25以上n(%), Fisher検定、欠損値は項目ごと除外

### (3) 学部別にみた朝食摂取頻度 (表3)

3学部から受講する学生を健康学部と非健康学部(教育学部、経営学部)に分けて、男女別に比較した。

男性では、「毎日とっている」の回答をした健康系学部生は40.5%で、非健康系学部生は43.3%であった。「毎日とっている」、「週5日以上とっている」、「週に3~4日とっている」を合わせて「週に半分以上の日に朝食をとっている」とすると、健康系学部生は69.9%、非健康系学部生は61.4%であった。「週に半分以上の日に朝食をとっている」健康系学部に男子学生は非健康系学部の男子学生より優位に朝食摂取頻度が高かった。(p=0.045)。

女性では、「毎日とっている」の解答をした健康系学部生は50.7%で、非健康系学部生は47.6%であった。「毎日とっている」、「週5日以上とっている」、「週に3~4日とっている」を合わせて「週に半分以上の日に朝食をとっている」とすると、健康系学部生は69.9%、非健康系学部生は71.4%で、有意差が見られなかった。

表3 学部別にみた朝食摂取頻度

		朝食摂取頻度					p 値
		毎日 とっている	週5日以上 とっている	週3~4日 とっている	週1~2日 とっている	とって いない	
男性	健康学部 (n=126)	51 (40.5)	14 (11.1)	23 (18.3)	24 (19.0)	14 (11.1)	0.045
	非健康学部 (n=83)	36 (43.4)	8 (9.6)	7 (8.4)	12 (14.5)	20 (24.1)	
女性	健康学部 (n=70)	35 (50.7)	5 (7.2)	11 (15.9)	10 (14.5)	8 (10.1)	0.561
	非健康学部 (n=42)	20 (47.6)	7 (16.7)	3 (7.1)	7 (16.7)	5 (11.9)	

n (%), Fisher検定、欠損値は項目ごと除外

## V 考察

大学生においても朝食摂取は「生きる力」の基本であり、食生活でも重視される。今回の結果では学部間(男子学生のみ)、居住形態(自宅と自宅以外)に欠食頻度の有意差がみられた。

男子学生においては、健康学部と非健康学部生の間に有意差がみられた。健康学部学生は全学共通科目以外に、健康に関連する科目(「栄養学」など)を多く受講することによって、講義による知識の習得で、健康的な食生活に対する意識や関心を高め、朝食摂取頻度が高く、その実践化をしていると考えられる。一方、非健康学部生は共通科目以外に学習機会がなく、食生活や健康的な生活習慣に対する意識が薄く、指導が必要であると考えられる。

また、自宅生は朝食摂取頻度が全体的に良好だったが、自宅以外生では摂取頻度は有意に低かった。自宅以外生は全体の2割を占めており、食生活に関する指導に工夫する必要がある。自炊するための食材の知識や料理技術などを料理講習会、料理サークルなど通じて、少しずつ習得するよう、大学側からサポートする必要がある。また、朝食の欠食は自宅以外生だけの問題ではなく、今回の調査結果では自宅生でも、朝食を「毎日とっている」の割合は48.1%しかなく、半分以上になっている。自宅生においても欠食の原因を考えなければならない。

「第3次食育推進基本計画における目標値と現状値」(平成28年度から平成32年度 内閣府)に

ある「朝食を欠食する国民を減らす」の項目では、朝食を欠食する若い世代の割合を現在の24.7%から15%以下に下げることが目標としている。この目標を実現するためには、大学という教育現場で、大学生を対象とする食育や朝食の支援など、欠食率を減らすことが極めて重要だと考える。

大学生の朝食の欠食の改善方法に関する研究は多く報告されている。中出（2014）ら<sup>2)</sup>は、学生の朝食欠食習慣の改善には、十分な朝食時間を確保できる時刻の起床を習慣づけることが重要だと考える。規則正しい生活の習慣化により、家族と一緒に朝食をとることができ、その家族の協力も不可欠である。また、大学生の生活リズムの乱れの原因は、高校生と比べて、履修科目の時間割により、朝1限授業がない場合、自由に寝坊できることや、前日に遅くまでアルバイトをしてしまうことなど、起床時間が不規則になりがちなことにある。その結果、朝食の欠食につながると考える。これは学部学年、自宅や自宅外、どちらでもいえる共通点である。また、福田ら（2014）<sup>8)</sup>はキャンプ合宿を実施することで、学生の生活リズムを改善したと報告される。また、九州共立大学など「100円朝食」を実施する大学では、授業出席率の向上、生活リズムの改善、朝食欠食習慣に改善効果があると報告されている<sup>9)</sup>。立命館大学で「100円朝食」を実施してから、朝食を食べるために、2限目から授業のある学生は早めに大学に来て、朝食後の待機時間に図書館の利用も増えたと報告された<sup>10)</sup>。さらに、“無料朝食”を提供する大学が出始めた。「湘南ブラックファストー0円朝食ー」という取組は湘南工科大学で2014年度から実施された。在学学生は、授業の開講日に限り、学内レストラン・シーサイドの朝食が無料で食べられる<sup>11)</sup>。ごはんとうま汁、おかず一皿（目玉焼き、ウィンナーソーセージなど2～3品）のセットである。学生的好评により、継続して本年度（2017年度）も実施している。その他、大阪大学（豊中キャンパス）では、期間限定（大よそ、入学後の1ヶ月間）「無料朝食セット」を提供するプロジェクトが実施されていた（2015年、2016年）<sup>12)</sup>。これには「新入学生に朝食を取る習慣を身に付けて、健康で規則正しい学生生活を送ってもらいたい」というねらいがある。

今回の調査を行ったT大学では、食堂と別にある「カフェテリア」（外部委託飲食ショップ）では、2017年前期にはモーニングサービスを実施し（現在は停止）、400円前後の朝食（コーヒーやティー、パンなど洋風軽食のセット）を提供していた。しかし、学生の周知度が低く、利用したことがあると回答した人（1.2%）が少なかった。外部委託による朝食提供は形式や価格設定など制限される部分があり、大学運営側の参画がなければ、在学学生の朝食摂取頻度の向上には効果が見込めないと考える。

前述した大阪大学（豊中キャンパス）で提供された無料朝食は、大阪大学未来基金による学生支援（実費を全額支援）、および企業（ケログ社）の協力により実施されたことから、産学連携による成功事例として参考したい<sup>12)</sup>。

本研究の限界としては、自記式調査票のため、身長・体重は自己申告値である。また、横断研究のため、因果関係は特定できない。また、今回の調査は「食と健康」や「わたしたちの身体」を履修している学生を調査対象としたため、対象者には健康志向の高い学生が多い可能性がある。

今後はそれ以外の受講生を対象として調査し、さらに検証したい。

## VI 結語

T大学の非健康学部に所属する男子学生における朝食摂取頻度の有意に低いことから、今後重点的に指導する必要がある。自宅以外生は朝食摂取頻度の低いことから、自炊のスキルアップをするために、大学主催料理講習会の開催や学生サークル活動へのサポートが重要である。

全体的に在学生の朝食摂取頻度は内閣府第3次食育推進基本計画の目標より低く、全学を挙げて食育に力を入れ、朝食摂取頻度をはじめ、大学生の食生活の改善を図る必要がある。生活リズムを整え、健康な大学生活を送るためのスキルを身に着けるプログラムをT大学の学生にあわせ開発し、さらに効果を検証するのが筆者の今後の課題だと考えている。

## 謝辞

本調査研究のデータ解析手法に関してご指導ご助言を承りました名古屋市立大学医学部玉井裕也先生に心より感謝したい。

## VII 引用文献

- 1) 農林水産省ホームページ「食育の推進」<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/> 2017.10.2
- 2) 中出美代 長幡友実 兼平奈奈 長谷川順子 西掘すき江。「大学生の朝食欠食とその改善についての検討」東海学園大学研究紀要(19)2014年、pp21-31
- 3) 五島淑子、大石奈津美、竹中りえこ、古川和樹。「朝食からみた大学生の食行動」。研究論叢. 人文科学・社会科学(53) 1, 2003年 ppA31-50
- 4) 調査報告書「若者(大学生)の朝食摂取状況調査」平成25年7月 金城学院大学、椋山女学園大学、東海学園大学、名古屋女子大学、名古屋市健康福祉部。
- 5) 石川絹子。「大学生の食生活と体調について(保育士資格希望者の場合)」。東邦学誌第45巻第2号2016年。pp167-177
- 6) 農林水産省関東農政局調査報告書。「大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査2014年～結果の概要～」[http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo\\_an/seikatsu/pdf/daigakugaiyouban.pdf](http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/seikatsu/pdf/daigakugaiyouban.pdf) 2017.10.2
- 7) <http://www.nature.com/bmt/journal/vaop/ncurrent/pdf/bmt2012244a.pdf>. 2017.10.2
- 8) 福田一彦、浅岡章一。「大学生における睡眠覚醒リズムの問題点について」江戸川大学紀要 22、2012年、P43-49.
- 9) 原口誠、池本友洋。九州共立大学における100円朝食キャンペーンはどのように利用されているかー2014年度の利用実態分析ー。九州共立大学研究紀要(6) 1、2015年、pp109-114.
- 10) 立命館大学学園通信 <http://www.ritsumeit.ac.jp/rs/category/imaritsu/140627/manual.html/> 2017.10.30
- 11) 湘南工科大学 <http://www.shonan-it.ac.jp/campuslife/life-support/seaside/> 2017.10.30
- 12) 大阪大学 <http://www.osaka-u.ac.jp/> 2017.10.30

受理日 平成29年10月2日