

大学生の食生活について

About the eating habits of the college students

佐藤 千恵子

要約 これまで¹⁾ 八戸短期大学研究紀要第35巻において「早寝早起き朝ごはん運動」と題して八戸市および近隣市町村の児童生徒の欠食について取り上げた。それから3年後には²⁾ 八戸学院短期大学研究紀要第41巻には「短命県返上!青森県」に関する八戸市民の意識調査について発表し、成人の食生活の実態についてまとめた。そこで今回は本学の短大生および大学生にスポットをあてて、食生活の状況をまとめてみようと思う。

I は じ め に

1) 八戸短期大学研究紀要第35号(2012年10月)では「国民健康・栄養調査結果によれば習慣的に朝食を食べない人は男女ともに20歳代(男性21.0%、女性10.6%)が最も多く、ついで30歳代の順になっている。」ことを述べた。ところが講義で学生たちにこのことを説明してもまるで他人事のように、自分たちではないという認識をしているため、改めて自分が担当する講義の第1回目では「食事バランスチェック表」を使い、自分の食生活がどういう状態であるかを認識してもらうことにしている。作業そのものが簡単であることと、過去においてバランスチェックなどした

ことがないという物珍しさも加わってか、非常に興味津々で参加してくれる。ところが結果は惨たんたるものである。欠食、偏食は当たり前で、きちんと一日三回の食事をしている学生は数少ない。これは大学生、短大生とも同じような結果であり、それでいて夜食や間食は多く、食べたい時に食べたい物を食べている若者が増えて来ているように思われる。特に親元を離れて暮らす学生達にその傾向は強く、それまでに形成されてきた生活習慣は希薄になり、不規則な食生活を特に問題視することもなく日常を過ごしているようだ。短大生などは友達と見せ合いをして笑い

転げている有様である。大学生になるとさすがに他の学生たちと見せ合うことはないものの自分のバランスチェック表を目の前にして、恐らくきちんと食べていたという思いが、実際は違っていたという結果に多少なりとも驚いているような感がある。そこで講義のなかではどういうふうに進めていけば

良いのか、適量を食べるという点や各栄養素の働きなどについてアドバイスをするように努めている。またこれらの現状を記すことで、今後の大学生たちの食生活に注意喚起を促すことを目的とし、食生活の重要性を再認識させたい。

Ⅱ 調査方法

これまで同様「食事バランスチェック表」を使用する。

調査対象回答数は人間健康学部3年生の筆者担当科目履修学生男女合わせて46名（内男子15名、女子31名）。短大生はライフデザイン学科の筆者担当科目履修学生1年生23名の男女（内男子4名、女子19名）であり、どちらも過去3年分の講義履修者を対象としてまとめたものである。また履修者の内訳である男女別に関しては平均値のみを表に示すこととし、今回は短大生と大学生との比較を色分けして、食生活そのものが円滑に進められているかどうかという点についてスポットを当てて検討することとした。理由としては筆者の講義は選択科目であるため履修者数に偏りがあること。また大学、短大とも女子学生の履修者が多いため、男女別に比較することでの数字には偏りが見られることなどを踏まえて判断した。

まずは説明しながら一斉に始めた。学生達には最近一週間の自分の食生活を振り返りながら、時計周りに項目ごとに該当する箇所をチェックする事を話すが、途中で順番が入れ替わる項目があるため、きちんと説明を聞き

ながら始めることを促す。さらになるべく色の濃いマーカーかサインペンなどを使用した方が結果は見やすいことも付け加えた。

<手順>

① 一日三回食べたか。食べない日があったならそれは週何回か。該当する箇所に印をつける。印は○でも、レ点でもどちらでも良い。最後にチェックし終えたらそれを線で結ぶから、この時点では印のみをつけていく。

② 主菜としてタンパク質源である肉、魚、卵、大豆製品を毎食食べたか。食べていないときがあるとしたら、その頻度はどれくらいか。時々か。それとも全く食べなかったか。また納豆も魚も食べた場合は2種以上とカウントするため円の外側に印をつけるように説明する。

③ 牛乳・乳製品は毎日摂っていたか。牛乳、ヨーグルトのどちらでも良い。

④ 海藻・小魚はどうか。ワカメ、のり、ひじきなど食べたか。

⑤ 次は順番が入れ替わるので注意する。野菜の項目だが4群と書いてある方を先にチェックする。調理方法に関係なく、毎食2種類以上の野菜を食べたか。例えばみそ汁の

具材やサラダ、煮物、和え物など、野菜を調理したものを食べていたか。

⑥ 今度はその上の3群・緑黄色野菜の項目をチェックする。先ほどの食べていた野菜の中に色の濃い野菜はあったか。例えばニンジン、トマト、ほうれん草、ピーマンなどの緑黄色野菜を毎食食べたかどうか思い出し記入する。

また野菜100%のジュースを飲んでいたら、それは副菜としてカウントすることができるが、100%でなければ嗜好飲料になるので注意すること。

⑦ 果物は食べたか。量的にはリンゴ1個、バナナ1本のどちらか一方だけであるが、仮にバナナもりんごも食べたなら円の外側に印が付くことになる。

⑧ では漬け物、汁物はどうか。記載してあるように汁物にはみそ汁だけでなく、麺類、カップ麺も含まれるし、塩辛、筋子、タラコなどもここに該当する。大部分の人が過剰摂取しているので注意すること。よく見られるケースでは朝夕みそ汁を飲んで、昼に麺類を食べると一日に3品摂取していることになるが、その他に漬け物や塩辛などを食べていれば、もちろん一日4品以上になり高血圧症の予備軍となるので今後注意が必要である。

⑨ 菓子・飲料はどうか。つまり間食の頻度をチェックするのだが、全く食べない飲まない一週間であったか。それとも食べていたならどれくらいの頻度で食べていたのか。自

分でカウントしてみる。

⑩ 夜食はどうだろうか。夕食後のお茶以外は夜食としてカウントするが、全く食べない飲まない一週間であったか。食べたならそれは毎日か、時々なのかチェックしてみる。

⑪ 主食の穀類は食べていたか。茶碗1膳くらいが適量だが、男子の場合は2膳でもよしとしている。それから麺類と一緒にご飯を食べていれば、当然それ以上の項目にチェックをすることになる。

⑫ 最後に油脂について。炒め物・揚げ物はもちろんだが、ノンオイル以外のドレッシングも該当するし、体にいいと話題のオリーブオイルも使用頻度や量などに気をつけないと過剰摂取になる。果たして一日2回くらいに収まっているかどうか。

ここまで終えたら、各項目の丸をつけた箇所を線で結ぶ。そうすると各自の食生活の実態が現れる。どの項目が過剰摂取しているか。逆に不足している項目は何か、一目瞭然である。恐らく殆どの人が問題ないと思っていた食生活が、実は問題ありだったことに気付かされ、多少なりとも動揺する。確かにたった一週間の振り返りの結果ではあるが、食生活は殆ど同じように繰り返されているから極端な格差はないと考えられる。この結果を参考に今後の食生活に活かしてほしい。次に学生たちの結果の状態を提示する。

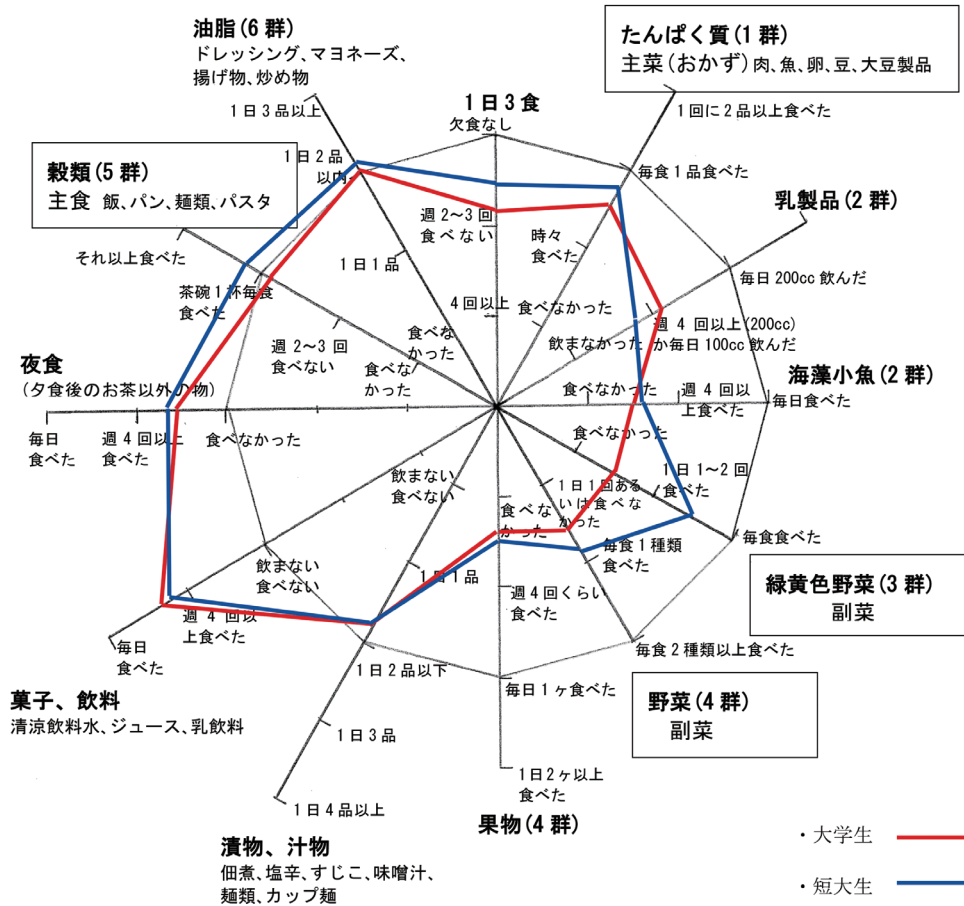
調査結果



大学生の食事のバランスチェック表



八戸学院短期大学 佐藤 千恵子



	年齢	身長	体重	BMI	一日三食	蛋白質	乳製品	海藻小魚	緑黄色野菜	野菜	果物	漬物汁物	菓子飲料	夜食	穀類	油脂
大学生	20	162.2	57.7	21.9	2.2	2.5	2.1	1.5	1.6	1.7	1.4	2.9	4.3	3.6	2.9	3.0
男子	20	167.7	64.5	23.0	2.4	2.9	2.0	1.8	1.4	1.6	1.5	2.7	4.2	3.6	3.5	3.3
女子	20	158.0	52.6	21.0	2.1	2.3	2.1	1.4	1.6	1.7	1.4	2.9	4.4	3.5	2.6	2.9
短大生	18.4	159.5	51.3	20.1	2.3	2.8	1.8	1.4	1.8	1.8	1.5	2.5	4.1	3.7	3.0	3.0
男子	18.2	169.2	58.5	20.4	2.8	3.0	1.8	1.8	2.3	2.0	1.3	3.3	4.3	4.0	3.5	3.3
女子	18.4	157.8	50.0	20.0	2.2	2.6	1.8	1.3	1.6	1.8	1.6	2.4	4.1	3.4	2.8	2.9

III 結 果

まず「1日三回食べているかどうか」という問に対して短大生、大学生とも7割の学生が食べていて、残りの3割は欠食していたことになる。次に「主菜としてのタンパク質源を摂っているか」に対しては8割の学生が摂っていた。乳製品に関しては短大生より大学生の方が摂取している。また「海藻・小魚」については両者ともほとんど摂取していない状況だ。同様の結果は野菜、果物にも該当している。それが「漬け物・汁物」の項目では一日に1品から2品摂取している。ここは「タンパク質」の項目と同じような結果が出ている。ということは大半の学生は「飯、おかず、汁」という組合せの食事を繰り返していると推察され、副菜である野菜料理は食べていないことになる。それが「菓子・飲料」、「夜食」の項目になるとどちらも3ポイント以上になる。これは大学生に限らず前回の²⁾『「短命県返上!青森県」に関する八戸市民の意識調査報告』(2015年10月)にも記したが、成人対象の食生活においても気にかかる箇所であった。短命県の原因として「塩分や脂質の過剰摂取」を気にする余り、一日三回は摂取し食事の内容も充実していたのに関わらず、大部分の人が間食や夜食を摂っていたことが判明した。つまり食事で十分な量を摂らずに控え気味の食事量だったのではないか。その結果、小腹が空くため殆どの方がおやつ程度の間食や夜食を食べているのではないかと捉えていた。が、大学生の場合は明らかに1日分のエネルギー必要量が不足している結果と思われる。欠食や偏食、さらには主菜のタンパク質も不足気味。そのうえ野菜や果物も全

く足りていないということで夜食・間食が多い。つまり栄養的バランスより満腹感だけを満たす食生活をしているのではないかと思われる。その証拠に「穀類」「油脂」は両者とも充足していて、内容云々より「食べた」ことだけでその日の食事は完結している内容であったが、自分のバランスチェック表を見たうえでの反省や改善点を記入してもらったところ下記のような回答が挙げられた。

<短大生>

- ・欠食をしない。(5名)
- ・牛乳・乳製品を摂るようにする。(7名)
- ・野菜や果物を食べるようにする。(13名)
- ・間食や夜食の量を減らす。(9名)
- ・嗜好飲料は控えめにする。(4名)
- ・ご飯はおかわりしないようにする。(2名)

<大学生>

- ・主食を適量とるようにする。(2名)
- ・お菓子を食べ過ぎないようにする。(23名)
- ・夜食を食べない。(8名)
- ・炭酸飲料をお茶や水に換える。(9名)
- ・乳製品を摂るようにする。(9名)
- ・欠食をしないようにする。(16名)
- ・寮生活なので不足気味の乳製品や果物を自分で摂るようにする。(2名)
- ・バランス良く食べる。(5名)
- ・お酒は毎日でなく、少しずつ量や飲む日を減らす(3名)

など、なかなか興味深い感想が挙げられていたことにも注目したい。

IV 考 察

短大生、大学生ともほぼ同じような結果であったが、本考察では短大生と大学生に分けて意見を述べたい。

＜短大生について＞

一週間のうち毎日きちんと食事ができている学生はいなかった。中には「それまで三回きちんと食べていたのに、大学生になったとたん食べない日が多くなった」という学生もいた。この学生は市外からの通学であったためスクールバスを利用してはいたが、アルバイトを始めてから就寝時刻が遅くなり朝起きられず、当然のごとく朝ごはん抜きの生活が続く。それでも今後は「5分でも早起きして朝食を食べる時間をつくろうと思う。」とも書いてあり、これだけでも今回のバランスチェックは彼女の反省材料になったと思われる。けれどアルバイトに限らず、それまでより就寝時刻が遅くなる学生は多い。参考までに³⁾「平成26年度学生生活調査報告書」からの資料を引用し検討を続ける。

(1) 就寝時刻について (図1)

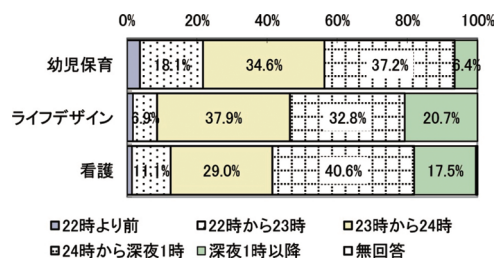
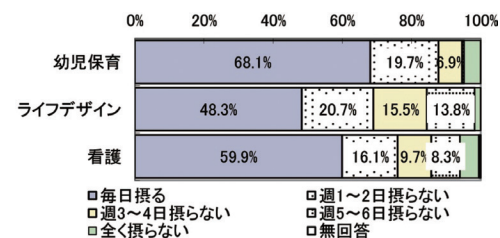


図1に3学科の就寝時刻をまとめたものを提示するが、ライフデザイン学科の学生は23時から24時に就寝する学生は37.9%で、

3学科の中でも最も高い結果になっている。さらに24時以降、深夜1時以降も合わせれば53.5%。実に9割の学生が就寝する時刻が遅い。こんなに遅い時間まで何をしているのか。疑問に思い、講義の時に尋ねたことがある。答えは「ゲーム」「バイトから帰ってご飯食べて、風呂へ入ったりしてるとそうなる」とのこと。確かに。短大生には夜10時以降のバイトは許可されていないため、10時でバイトを切り上げたなら就寝時刻はこのような結果になるであろうし、いざ寝ようと思っても目が冴えて寝られず、マンガ本を読んだりゲームをしていれば深夜の2時や3時になってしまうのも頷ける。でもそれから3時間後には起きて登校しなければならない。空腹など感じる余裕はないまま登校しているに違いない。結果としてこんな生活を繰り返していれば朝食の欠食は習慣化されてしまうに違いない。

では次にどれくらいの学生が朝食を食べているのか。調べてみることにする。

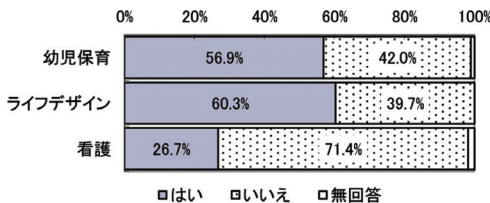
(2) 朝食について (図2)



学科別で「毎日摂る」割合を見てみると幼児保育科では68.1%、ライフデザイン学科で

は48.3%、看護学科では59.9%と提示されている。いずれの学科でも朝食を毎日摂らない学生が増えてきているとのこと。これが社会人になればさらに増加するのかもしれない。ちなみに2014年度の⁴⁾厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると20歳代の欠食率は男性で30.0%、女性で25.4%であるから、今回の調査報告で「全く摂らない」と答えた数は少ないものの、この図を見ても3学科の学生たちはすでに予備軍と言えよう。

(3) アルバイト実施状況 (図3)



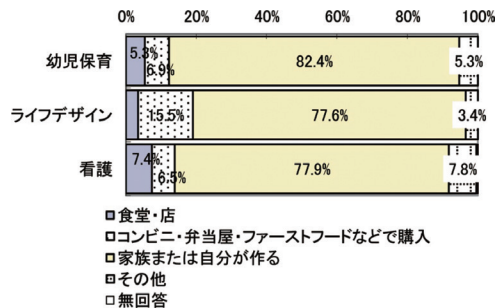
今度はライフデザイン学科のアルバイトの状況について見てみることにする。

この図を見て分かるように、ライフデザイン学科の学生の6割がアルバイトをしている。上記(2)の朝食についての調査項目をもう一度見てみると、半分以上の学生が朝食を摂っていないことが図2から判明。つまり短絡的な考えかも知れないが、このアルバイトをしている6割の学生が朝食を毎日摂っていないということではないだろうか。また「バランスチェック表」から主食である穀類、油脂類はきちんと摂れているのに乳製品、海藻小魚、野菜、果物は殆ど摂れていない。対して夜食や菓子・嗜好飲料は殆ど毎日のように摂っている。それなのにBMI指数の平均値が20.1であるのは、一日三回きちんと食

べていないことや量的にも少ない食生活であることが覗える。それにしても野菜や果物は全くといっていいほど摂っていない。野菜は副菜として、果物は食後のデザートとして食卓に登場することが多い食べものである。

そこで学生たちの「夕食」についての調査報告を見てみることにする。

(4) 夕食について (図4)



「夕食」の形態報告ではライフデザイン学科の77.6%が「家族または自分が作る」と回答している、概ね「自宅で夕食を摂っている」と思われる。が、この報告では「自宅で夕食を摂っている」としても家族と一緒に過ごす時間帯であるかどうかは不明である。つまりどんな状況で夕食を食べているかはわからない。恐らく想像であるが、夜遅くにアルバイトから帰って来て、家族が用意してくれた夕飯を食べる者もいるだろうし、中には自分で用意する者もいるだろう。そんな時にご飯とおかず(主菜のタンパク質源)は食べても副菜の野菜までは特に好物で無ければ食べないと思う。仮に若い世代が好むサラダ類は食べたとしても煮物やお浸し類はどうだろう。食後のデザートの果物も食べられるように皮が剥いてあるリンゴは食べるかも知れないが、遅い

食事の後にわざわざ自分から進んで皮を剥いて食べるとは思えないし、果物があることすら知らないかもしれない。それらを総合して考えてみると、短大生の食事は、単に空腹を満たすだけの食事になっているように考えられる。けれど食べていればまだ良い方で、恐らくは疲れて帰った後に食事も面倒になり、菓子や炭酸飲料を摂るだけで寝るケースが殆どなのではないかとも推察される。これは次に述べるアルバイトや部活で帰宅が遅くなった大学生にも当てはまる。

<大学生について>

大学生の食事は短大生よりも摂れていない。「食事バランスチェック表」を見てもわかるように、殆どの項目が短大生より内側に入り込んでいる。強いて挙げるなら「乳製品」と「菓子・飲料」が短大生より上回っているが、さほど大きな格差ではない。「欠食」や「野菜類」、「果物」に関しては短大生よりも摂取量が少ないし、BMI 指数は 21.9 と 1.8 ポイント短大生より高めであっても一日三回食べている学生は短大生より少ないという結果である。また大学生の場合は親元から離れての一人暮らしをしている学生も多い。自炊、下宿、寮といろいろなケースがあるが、下宿や寮生であれば朝夕の食事には困らないが、昼食は自分で用意しなくてはならない。自炊は三食全て自分で用意することになる。そうした場合、調理ができるかどうかが重要になってくる。一人暮らしが決まったら、最低限の家事はできるように教わっておいた方が良いかも知れない。余談だが、先日のテレビのニュースで報道していたが、最近の不況で大学生への親からの仕送りは相当少なくなって

いるとのこと。そのため学生達もギリギリの節約生活をしているらしい。中でも節約できるのは食費だと主張。一人の女子大学生が「米さえあれば何とか暮らせる」と言っていた言葉も印象的だった。調理ができれば節約もできるが、三食を^{なかしょく}中食で済ませたなら食費は節約できない。バランスチェック表の穀類のポイントが高いことはもしかしたらおかずはないか、あったとしても1品くらいかも知れない。そのため短大生同様「菓子・飲料」や「夜食」ばかりを摂取しても、一時的な満腹感ばかりが先行して栄養的效果は期待できない。何と何を組み合わせた食事内容が体にいいというような知識が不可欠だと思うし、それが実践できれば何よりである。そう考えて、担当する講義では献立の立て方や一日に必要なエネルギー計算ができるように指導している。それにより、これまでの食生活が間違いであることも気付く。

例えば履習者に陸上部の女子がいる。「バランスチェック表」の結果では普通的女子学生より少ない食事量であった。でも「勝ちたいです。」と言う。そこで食べる量を増やすことをアドバイスしたら、「何を増やせばいいか分からないし、ご飯は余り食べれない」らしい。でも勝つための食事なのだから、当然普段の1.5倍は食べるようにしなければ勝てるわけがない。が、普段の食事が完璧でない者に「普段の1.5倍」は想像できない内容なのであろう。筆者も機会があり、スポーツ栄養についての研修会に参加したことがあるが、一日に3,000~4,000 kcal を摂取しなければならぬ選手たちの1回分の食事量は、具体的にいうと筆者の1日分1,500 kcal 前後に相当する量であった。それくらい食べなければ

ば体は変わらないという。もちろん競技の種類によって格差はあるが、本学でスポーツ特待生として活躍しているのなら練習に耐えられる体作りを目指すべきである。普通に食べていたのでは強くはなれない。あのリオデジャネイロオリンピックで数々のメダルを取った選手達の体を見たと思うが、厳しい練習と体力作りの努力の成果が表れていた。女子レスリング 69 kg級で金メダルを取った土性沙羅選手もそれを証言していたのではないか。インタビューの時に「食べれなくて辛かつ

たです。監督には勝つために食べる、もっと食べる量を増やせと言われるんですが、なかなか食べれなくて…。食事の途中で何かの用事があって席を立った時に、戻ってきたらおかずが増えてて、それを見たら涙が出たこともあります。」と涙でグチャグチャの顔で言っていたが、その放送を見ていて私も涙が溢れた。

そして改めて食事の重要性を知らされた思いであった。

V ま と め

今回の調査では本学の短大生および大学生の食生活の現状がより明確になった。

夜更かしによる生活習慣の乱れからくる欠食や偏食の増加、嗜好飲料の過剰摂取など若い世代への課題はとても多い。これらを改善するためには、⁵⁾「彼ら自身も食に関する知識を深め、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事ができるよう」努めなければならない。

また本学の学生達も極端に野菜摂取量が少ないことが分かったが、⁶⁾「大学生における抑うつ傾向と食品摂取頻度との関連性」を研究発表した阿部の説によると「野菜、果物、

乳製品などを食べるよう心掛けている学生は、抑うつ・不安、無気力の点で精神的健康度が高かったという報告がある」とのこと。今後は今まで以上に野菜や果物、乳製品を取り入れた食生活を実践してもらいたい。

正にたかが「食」と侮るなかれ。私たちが口に入れる食べ物には意味があるのだから。一食、一食を大事に食べることで私たちの体は作られ、環境に適応できているのだから、是非とも今回の結果を学生たちに伝えて、若い世代が多面で活躍できる人材になって欲しいと思うものである。

引用・参考資料および文献

- 1) 八戸短期大学研究紀要 第35巻 (2012年10月)
- 2) 八戸学院短期大学研究紀要 第41巻 (2015年10月)
- 3) 平成26年度学生生活調査報告書 八戸学院短期大学 学生委員会 (平成27年1月)

- 4) 厚生労働省 HP 国民健康栄養調査報告 (2016年10月1日)
- 5) 日本食育学会誌 一般法人 日本食育学会 第10巻第2号 (2016)
- 6) 阿部由紀子 「大学生における抑うつ傾向と食品摂取頻度との関連性」特定非営利活動法人 日本栄養改善学会 栄養学雑誌 Vol. 74 No. 2