

子どもの頃の食に関する経験が大学生の食生活に与える影響

Influence of childhood dietary experience on dietary habits of university students

井上寿美香¹⁾, 片山久美子¹⁾, 陳 曉倩¹⁾, 中村幸一郎¹⁾, 金子 祐大¹⁾, 齋藤すが代¹⁾
戸川 桂一¹⁾, 森重 恵介¹⁾, 森本 陽子¹⁾, 草平 武志²⁾, 吉村 耕一²⁾, 人見 英里²⁾

Sumika INOUE¹⁾, Kumiko KATAYAMA¹⁾, Chen XIAOQIAN¹⁾, Koichiro NAKAMURA¹⁾,
Yudai KANEKO¹⁾, Sugayo SAITO¹⁾, Keiichi TOGAWA¹⁾, Keisuke MORISHIGE¹⁾,
Yoko MORIMOTO¹⁾, Takeshi KUSAHIRA²⁾, Koichi YOSHIMURA²⁾, Eri HITOMI²⁾

要旨

本研究では、大学生の食生活の現状とともに、子どもの頃の食に関する経験と大学生の現在の食生活との関連性を明らかにするため、食に関する専門教育を受けていない大学生296名を対象に、子どもの頃の食に関する経験と現在の食生活に関する質問紙調査を行った。現在の食事摂取状況では、朝食だけでなく夕食の欠食者も見られたが、一方で食事に対する良い行動を心がけている者も多く見られた。また、一人暮らしの大学生において、昼食と夜食について、子どもの頃の摂取状況が現在の食事摂取状況に影響を与えており、子どもの頃に食育を受けた記憶がある者では、現在もその食育が役立っていると感じていた。以上のことから、大学生の食習慣の適正化のためには、現状の食習慣を見直すだけでなく、子どもの頃の食習慣や食育が重要であると考えられた。

キーワード：食生活、大学生、子ども、食育

In this research, 296 university students who do not receive specialized education on food were targeted. A questionnaire on childhood dietary experience and current diet was conducted in order to clarify the current situation of dietary habits of university students and the relationship between the childhood dietary experience and current dietary habits. For the current meal-intake situation, not only breakfast but also dinner was absent. However, many students attempted to eat well-balanced meals. Students living alone tended to eat lunch and late night snacks. The state of intake during childhood influenced their current meal-intake situation especially on lunch and late night snacks. The subjects who had food education as children felt that the education was useful. These results suggest that in order to optimize the dietary habits of university students, not only a review current of dietary habits, but also habits and education as children were deemed important.

Keywords: dietary habits, university students, child, food education

I 諸言

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送る上で健全な食生活は欠かせな

い¹⁾。しかし、栄養の偏りや不規則な食事が肥満や生活習慣病といった健康問題を引き起こす等、食生活に関する問題は多く、社会全体で取り組むべき課題

1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士前期課程

2) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科

1) Master's Program, Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

2) Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

となっている。平成17年、わが国では、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的に食育基本法が制定された²⁾。翌年には食育推進基本計画が決定され、現在では第三次食育推進基本計画³⁾の下で、子どもの頃から食育に関する施策が総合的・計画的に取り組まれている。しかし、平成28年「国民健康・栄養調査」⁴⁾によれば、朝食の欠食率は20代で最も多く、平成29年3月に公表された「食育に関する意識調査報告書」⁵⁾では、若い世代(20~39歳)の男女ともに、朝食欠食の開始時期を「高校生の頃から」、「高校を卒業した頃から」としている者が多いとされている。先行研究では、自宅外通学生の朝食摂取頻度が低く⁶⁾、朝食を欠食する習慣が始まった時期は「大学生のころから」が最も多い⁷⁾ことが明らかにされており、一人暮らしを始めた大学生に対する食生活を改善する必要性が指摘されている。

子どもの頃より食育が行われているにもかかわらず、食生活の自立が求められる一人暮らしの大学生の食生活は問題点が多く、大学生を対象とした食育に関する研究は多く見られる。しかし、子どもの頃の食に関する経験が大学生の食生活にどのような影響をもたらしているのかを明らかにした研究はあまり知られていない。そこで、本研究では、大学生の食生活の現状を明らかにするとともに、現状と子どもの頃の食に関する経験との関連性を明らかにすることを目的として研究を行った。なお、本研究における「食育」とは、『さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、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』と定義した。

II 研究方法

1. 研究対象者

山口県立大学の1年~3年生(国際文化学部118名、社会福祉学部77名、看護栄養学部看護学科101名)を調査対象者とした。食に関する専門的な内容を学ぶ看護栄養学部栄養学科学生は取って調査対象から除いた。

2. 調査内容

子どもの頃の食に関する経験と大学生の食生活に関する以下の項目について、間隔尺度を用いて回答を求めた。子どもの頃は、小学校5・6年生の頃と限定して回答を求めた。

- (1) 基本属性に関する項目(性別・所属学科・学年・居住形態の4項目)
- (2) 子どもの頃の食に関する経験に関する項目として、食習慣(9項目)、食事のマナー(4項目)、

食事の準備に関すること(5項目)、但し、昼食に関しては学校給食の無い日について質問した。

- (3) 大学生の食生活に関する項目として、食習慣(9項目)、食事のマナー(3項目)、調理に関すること(6項目)、食育に関すること(2項目)

3. データ収集方法とデータ収集期間

授業終了後に無記名自記式質問紙を配布し、学内に回収箱を設置し回収した。データ収集期間は平成29年7月中旬から8月初旬までの16日間とした。

4. データ分析方法

選択式質問は単純集計した。さらに食事の摂取状況と他の項目との関連性を見るため、「食事を摂っているか」の質問について、毎日食べている群と欠食がある群(週4~5日食べている、週2~3日食べている、ほとんど食べていない、全く食べていないを選択した者)の2群に分け、クロス集計を行い、 χ^2 検定(統計解析ソフトSPSS for Windows 13.0)を用いて分析した。また、対象者のうち一人暮らしをしている大学生については、子どもの頃と現在の状況について、 χ^2 検定を行って分析した。なお、検定結果の有意水準は5%とした。

III 倫理的配慮

本研究は、山口県立大学生命倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号29-18)。質問紙の配布は、学科長等の了承を得た上で実施した。調査対象者に対して研究目的、調査への協力は任意であり、協力を拒否した場合も不利益が生じないこと、本調査の結果については学会発表や研究論文には使用するが、それ以外の目的では使用しないこと、質問紙は無記名であることを質問紙冒頭に記載するとともに口頭でも説明した。回答後の質問紙の回収箱への投函をもって研究参加の同意を得たものとした。

IV 結果

1. 対象者の概要

本調査の回収率は66.2%であった。回答者196名のうち男性は18名(9%)、女性は178名(91%)であった。学年別の居住形態を表1に示す。学年については1年生124名(63%)、2年生69名(35%)、3年生3名(2%)、4年生0名(0%)であった。居住形態については、一人暮らし123名(63%)、家族と同居43名(22%)、寮30名(15%)であった。

2. 子どもの頃の食習慣

表2に対象者が回答した子どもの頃（小学校5・6年生の頃）の食習慣について示す。朝食、昼食については欠食することがあったと回答した者がそれぞれ12%、13%いたが、夕食の欠食はそれに比して少なかった。また、夜食については「食べることがあった」と回答した者が61%と、全く食べていなかった者に比べて多い結果となった。

図1～4に子どもの頃に朝食・昼食・夕食を欠食した理由、夜食を摂った理由について示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。朝食では「食べる時間がなかった」、「食欲がなかった」、「起きる時間が遅かった」が上位の理由であった。昼食においては「面倒だから」、「食欲がなかった」、「食べる時間がなかった」であり、その他としては、

表1 学年と居住形態 単位：人

	一人暮らし	家族と同居	寮	合計
1年	77	25	22	124
2年	44	17	8	69
3年	2	1	0	3
合計	123	43	30	196

表2 子どもの頃の食習慣 単位：人（%）

食事摂取状況	朝食	昼食 ※学校が休みの日の昼食	夕食	夜食
毎日食べていた	170 (88%)	170 (87%)	191 (97%)	120 (61%)
欠食することがあった	24 (12%)	25 (13%)	5 (3%)	76 (39%)
合計	194 (100%)	195 (100%)	196 (100%)	196 (100%)

表3 大学生の食事状況 単位：人（%）

	食事摂取状況	一人暮らし	寮・家族と同居	全体
朝食	毎日食べている	51 (41%)	51 (70%)	102 (52%)
	欠食することがある	72 (59%)	22 (30%)	94 (48%)
昼食	毎日食べている	99 (81%)	64 (88%)	163 (84%)
	欠食することがある	23 (19%)	9 (12%)	32 (16%)
夕食	毎日食べている	83 (67%)	63 (86%)	146 (74%)
	欠食することがある	40 (33%)	10 (14%)	50 (26%)
夜食	食べることがある	79 (65%)	55 (76%)	134 (69%)
	全く食べない	43 (35%)	17 (24%)	60 (31%)

「朝ごはんが遅いときには欠食した」という理由が挙げられていた。夕食においては「食欲がなかった」、「太りたくなかった」、「面倒だから」であり、欠食者1名の理由として「疲れて食事前に寝てしまった」という理由が挙げられていた。夜食においては摂った理由は「食べなくなった」、「お腹がすいた」であり、その他の理由としては「家族から勧められた」という理由が挙げられていた。

3. 大学生の食習慣

表3に対象者の現在の食事状況について示す。自ら食事を用意することが必要な一人暮らしと、他者によって食事が用意される寮生・家族と同居している者に分けて集計を行った。一人暮らしの大学生では、朝食は「毎日食べている」は41%、「欠食することがある」は59%となり、一人暮らしでない者に比べて「欠食することがある」が約2倍多い結果となった。また、

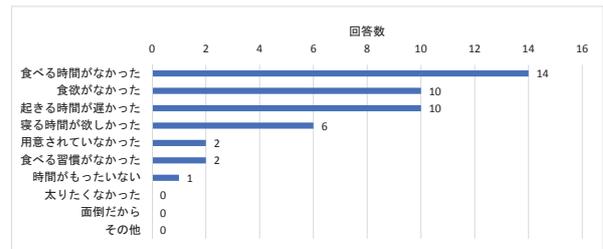


図1 子どもの頃の朝食を欠食した理由

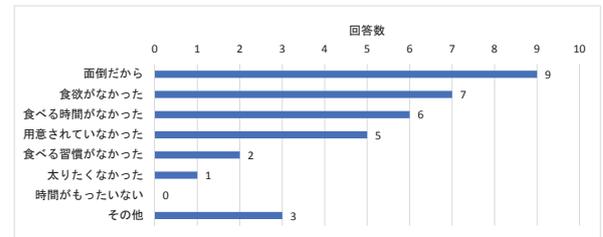


図2 子どもの頃の昼食を欠食した理由

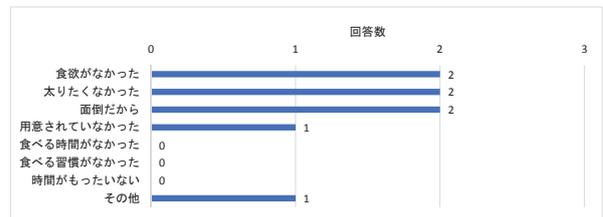


図3 子どもの頃の夕食を欠食した理由

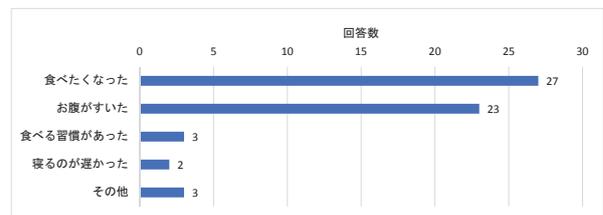


図4 子どもの頃の夜食を摂った理由

昼食、夕食においても一人暮らしの者は欠食が多く、特に夕食の欠食者が一人暮らしでない者に比べて2倍以上であった。夜食に関しては、一人暮らしや寮、家族と同居に関わらず「食べることがある」と回答した者が多い結果となった。

図5～8に大学生における朝食・昼食・夕食を欠食した理由と夜食を摂った理由を示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。上位3項目について、朝食では「食べる時間がない」、「起きる時間が遅い」、「寝る時間がほしい」であり、昼食については「面倒だから」、「食べる時間がない」、「食欲がない」であり、夕食については「面倒だから」、「太りたくない」、「食欲がない」・「作りたくない」であった。夕食欠食の理由として、「食事前に疲れて寝てしまう」という理由が挙げられていた。夜食を摂った理由については、「お腹がすく」、「食べなくなる」、「寝るのが遅い」という順に回答があった。

図9に大学生の夕食をするときに心がけていること

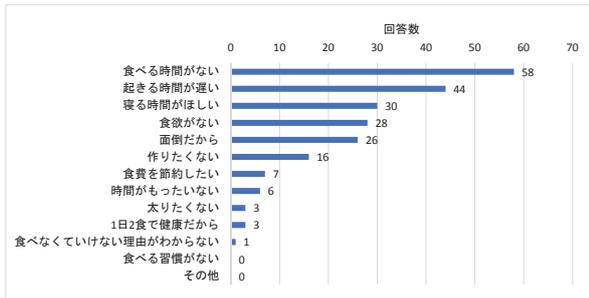


図5 大学生の朝食を欠食した理由

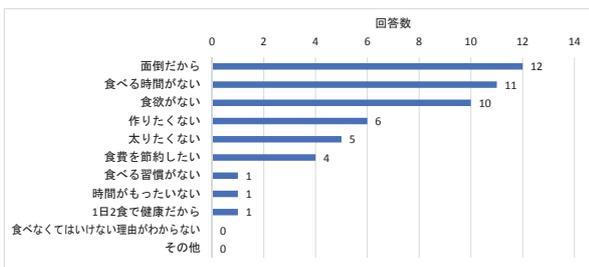


図6 大学生の昼食を欠食した理由

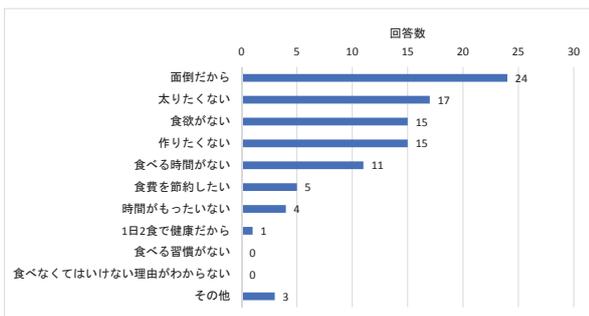


図7 大学生の夕食を欠食した理由

とを示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。夕食をするときに心がけていることについて、「特に心がけていることがない」が100人（51%）と最も多かったが、「普段の食事では取りにくい食材を使ったメニューを選ぶ」53人（27%）、「野菜の多いメニューや野菜のサイドメニューを選ぶ」36人（18%）、「栄養バランスの良さそうなメニューを選ぶ」30人（15%）などの回答もあり、半数の者は普段の食事には欠けているものを補うことを考えてメニューを選んでいることが伺えた。

図10に大学生が調理の必要のない食品を食事に利用するとき心がけていることを示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。市販弁当・カップ麺などの調理の必要のない食品を食事に利用するとき心がけていることについて、「特に心がけていることはない」117人（60%）、「野菜（野菜ジュース含む）を追加する」64人（33%）、「果物（果物ジュース含む）を追加する」17人（9%）、「乳製品（ヨーグルト・チーズなど）を追加する」15人（8%）、「その他の食品を追加する」1人（1%）であった。



図8 大学生の夜食を摂った理由

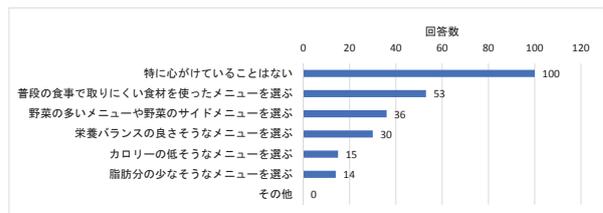


図9 夕食をするときに心がけていること

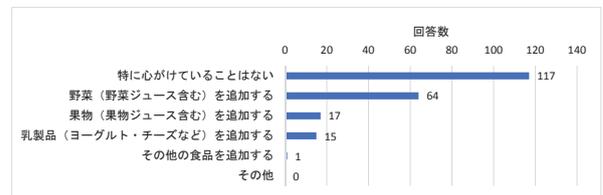


図10 調理の必要のない食品を食事に利用するとき心がけていること

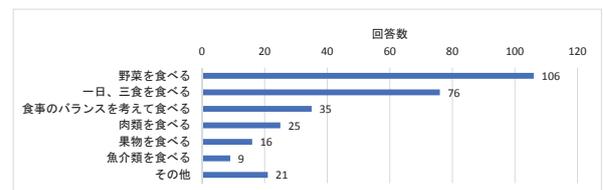


図11 食事のときに心がけていること

図11に大学生の食事のときに心がけていることを示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。食事のときに心がけていることについて、「野菜を食べる」が最も多い106人（54%）の回答があり、次いで「一日三食を食べる」76人（39%）、「食事のバランスを考えて食べる」35人（18%）などがあった。「その他」としては、「特に心がけていることはない」が多く理由として挙げられ、他には「健康に良いとされている固有の食品や健康食品を取る」「いろいろなものを食べる」が挙げられていた。

4. 大学生の調理

表4に大学生の調理の状況を示す。

自分で料理を作っているかについて、「毎日作っている」者は34人（17%）、「ほぼ毎日作っている」者は40人（21%）、「ときどき作っている」者は56人（29%）、「ほとんど作っていない」者は32人（16%）、「全く作っていない」者は33人（17%）で、調理の状況は、毎日作る者、ときどき作る者、作らない者がそれぞれ約三分の一ずつであった。なお、この質問は全員に聞いているため、寮や実家等で食事が他者から提供される者については、「ほとんど作っていない」、「全く作っていない」と回答したと考えられる。

図12に大学生が料理をする時、最も重視していることを示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。料理をする時、最も重視していることについて、「作り置きができる」55人（28%）、「短時間で作る」43人（22%）、「無駄や廃棄を少なくする」40人（20%）、「脂肪を摂りすぎない」38人（19%）、「野菜を積極的に摂る」33人（17%）、「不足している食材を追加する」27人（14%）、「必要な栄養バランスをよく摂取できるように食材を選ぶ」19人（10%）、「食塩を摂りすぎない」15人（8%）、「乳製品を積極的に摂る」8人（4%）、「旬の食材を利用する」8人（4%）、「地元の食材を利用する」1人（1%）、「その他」12人（6%）であった。

表4 大学生の調理状況 (n=195) 単位：人 (%)

毎日作っている	34 (17%)
ほぼ毎日作っている	40 (21%)
ときどき作っている	56 (29%)
ほとんど作っていない	32 (16%)
全く作っていない	33 (17%)

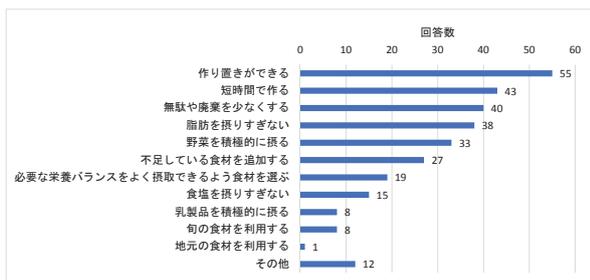


図12 料理をする時、最も重視していること

栄養バランスをよく摂取できるように食材を選ぶ」19人（10%）、「食塩を摂りすぎない」15人（8%）、「乳製品を積極的に摂る」8人（4%）、「旬の食材を利用する」8人（4%）、「地元の食材を利用する」1人（1%）という順であった。「その他」12人（6%）では、「低カロリー」という回答が多く見られた。

図13に自分で料理を作っていない理由を示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。自分で料理を作っていない理由について、「料理を作るのが面倒だから」43人（22%）、「時間がないから」40人（20%）、「食材の買物が面倒だから」21人（11%）、「作り方がわからないから」19人（10%）、「食材が余って無駄になるから」・「お金がかかるから」各10人（5%）、「調理器具がないから」8人（4%）、「おいしくないから」6人（3%）であった。この質問は全員に聞いているため、「その他」35人（18%）では、寮や家族によって食事が用意されていることが理由として挙げられていた。

図14に食材を手に入れるところを示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。食材を手に入れるところについて、「スーパー」152人（78%）、「ドラッグストア」116人（59%）、「コンビニ」47人（24%）、「親からの仕送り」44人（22%）、「商店街等の専門店」21人（11%）、「朝市」5人（3%）、「その他」4人（2%）という順であった。大学の近隣にはスーパーマーケットがなく、大学近くに複数あるドラッグストアが野菜や冷凍肉等の生鮮食品を含めた食品を取り扱っていることが回答に反映されていた。

図15に調理技術は誰から習ったかを示す。該当する

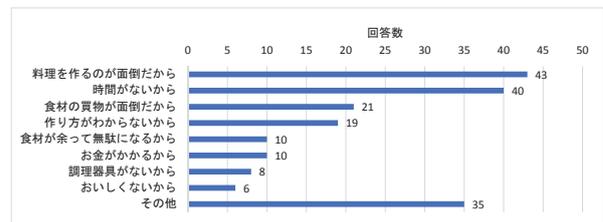


図13 自分で料理を作っていない理由

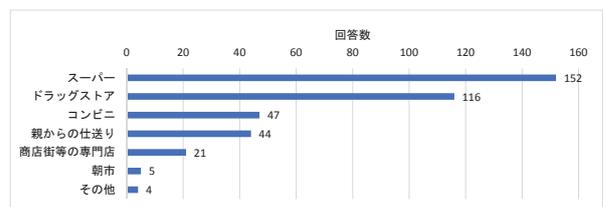


図14 食材を手に入れるところ

ものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。調理技術は誰から習ったかという質問に対して、「親」156人（80%）、「インターネット」114人（58%）、「学校」55人（28%）、「本」50人（26%）、「祖父母」42人（21%）、「きょうだい」10人（5%）、「その他」8人（4%）という回答があった。その他としては、「アルバイト先」という回答が挙げられていた。

5. 子どもの頃と現在の食事との関連性

図16は子どもの頃に食事について家族から言われたこと及び大学生の現在守っていることについて、調査結果を示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。「好き嫌いをなく食べる」、「よく噛んで食べる」、「ながら食べをしない」に関しては、子どもの頃に家族から言われたこととして選択しているが、大学生になって守っていると選択した者は減少しており、特に「ながら食べをしない」は13名と激減していた。逆に、「箸を正しく持つ」、「食事前後の挨拶をする」、「手を洗ってから食べる」、「落ち着いて食べる」は現在、よく守られていた。

図17に子どもの頃と現在の食事の状況について回答結果を示す。該当するものすべてを選ぶ複数回答での調査結果である。最も回答数が多かったのは「手作りの料理が多い」であり、子どもの頃に比べて回答数は減少したものの、大学生の現在でも最も多く回答されていた。一方、子どもの頃と現在との間で大きな差があったものは「季節に合わせた食事が出ている」、「

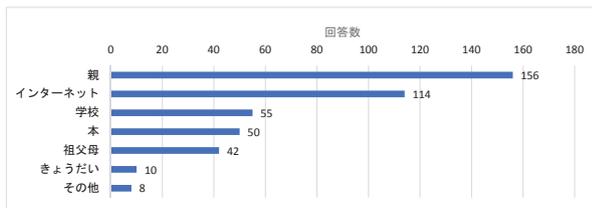


図15 調理技術は誰から習ったか

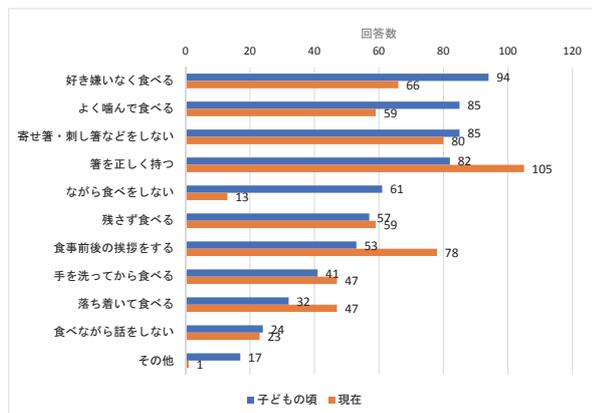


図16 子どもの頃に家族から言われたことと現在守っていること

「行事に合わせた食事が出ている」であり、子どもの頃には季節や行事に配慮した食事を取るという経験をしていたが、大学生になった現在では、季節感や行事食を重視していないことが伺えた。また、大学生では、子どもの頃には少なかった「市販弁当・市販惣菜をよく食べる」、「レトルト食品、調理済み冷凍食品をよく食べる」、「カップ麺をよく食べる」が増えており、さらに子どもの頃は少数であった「食事代わりにお菓子を食べる」、「食事内容はいつも同じもの」が、大学生では37名（19%）が選択していた。

6. 一人暮らしの大学生の子どもの頃と現在の食事摂取状況の関連性

①朝食摂取状況

図18に子どもの頃の朝食摂取別一人暮らしの大学生の朝食摂取状況を示す。カイ二乗検定の結果、子どもの頃と一人暮らしの大学生の朝食摂取状況について関連性は認められず（ $p=0.39$ ）、子どもの頃に毎日朝食をとっていた107名においても、60名が大学生になると朝食を欠食することがあると回答した。

②昼食摂取状況

図19に子どもの頃の昼食摂取別一人暮らしの大学生

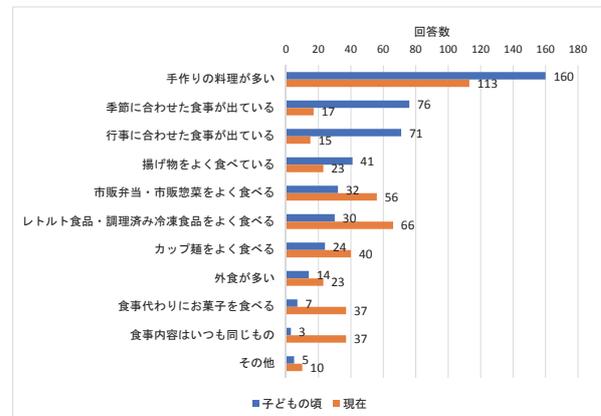


図17 子どもの頃と現在の食事状況

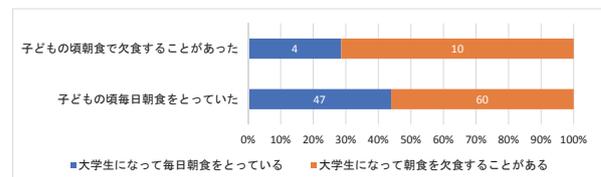


図18 子どもの頃の朝食摂取別一人暮らしの大学生の朝食摂取状況 (n=121)

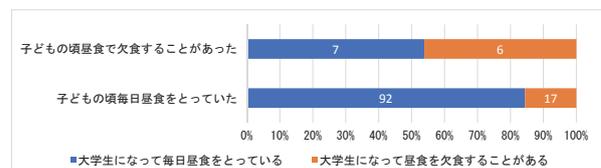


図19 子どもの頃の昼食摂取別一人暮らしの大学生の昼食摂取状況 (n=122)

の昼食摂取状況を示す。子どもの頃と一人暮らしの大学生の昼食摂取状況については関連性が認められ ($p<0.05$)、子どもの頃毎日昼食をとっていた109名のうち92名が大学生になっても毎日昼食をとっていると回答した。

③夕食摂取状況

図20に子どもの頃の夕食摂取別一人暮らしの大学生の夕食摂取状況を示す。

子どもの頃と一人暮らしの大学生の夕食摂取状況については関連性が認められず ($p=0.1$)、子どもの頃毎日夕食をとっていた119名のうち82名が大学生になっても毎日夕食をとっていると回答した。

④夜食摂取状況

図21に子どもの頃の夜食摂取別一人暮らしの大学生の夜食摂取状況を示す。

子どもの頃と一人暮らしの大学生の夜食摂取状況については関連性があり ($p<0.01$)、子どもの頃夜食を全く食べていなかった49名のうち32名が大学生になっても夜食は全く食べないと回答した。

7. 一人暮らしの大学生の子どもの頃の食事作り参加経験と現在の食事作りとの関連性

図22に子どもの頃の食事作り参加経験と一人暮らしの大学生の食事作りの状況を示す。食事作りについては、子どもの頃の経験と大学生現在の状況との間に関連性は認められなかった ($p=0.14$)。

8. 一人暮らしの大学生の子どもの頃の食育の記憶と現在の食事との関連性

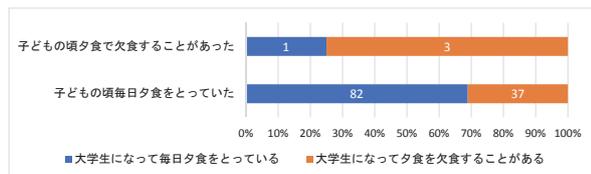


図20 子どもの頃の夕食摂取別一人暮らしの大学生の夕食摂取状況 (n=123)

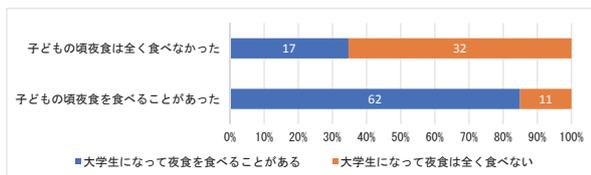


図21 子どもの頃の夜食摂取別一人暮らしの大学生の夜食摂取状況 (n=122)

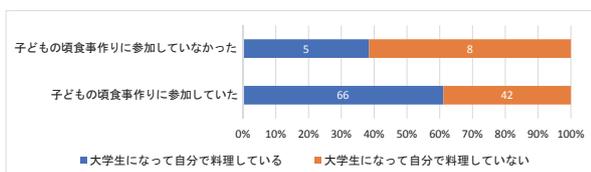


図22 子どもの頃の食事作り参加経験と一人暮らしの大学生の食事作りとの関連性 (n=121)

①子どもの頃の食育の記憶と大学生の食事作りとの関連性

図23に子どもの頃の食育の記憶と一人暮らしの大学生の食事作りの関連性を示す。子どもの頃の食育の記憶と一人暮らしの大学生の食事作りについて、関連性は認められなかった ($p=0.32$)。

②食育を受けた記憶と現在の食生活との関連性

図24に食育を受けた記憶と食育の役立ち感との関連性を示す。食育の記憶と現在の食生活については関連性が認められ ($p<0.01$)、食育を受けた記憶がある133名のうち現在の食生活に役立っていると回答した者は90名であった。しかし、食育を受けた記憶がない13名のうち11名、覚えていない38名のうち35名が役立っていないと回答した。

V 考察

1. 大学生の食生活の現状

本研究の調査対象196人のうち、1年生が124人 (63%) を占めており、そのうち77人 (62%) が一人暮らしをしていた (表1)。本研究の調査対象者全体の朝食欠食率は48%であった (表3) が、平成28年度の国民健康・栄養調査結果⁴⁾の20代の朝食欠食率 男性37.4%、女性23.1%と比べ、高い欠食率であった。朝食欠食の理由の上位は、「食べる時間がない」、「起きる時間が遅い」、「寝る時間が欲しい」であり (図5)、朝食を摂るよりも睡眠時間を多くとることを優先している状況が明らかとなった。また、昼食摂取率は84%、夕食摂取率は74%であり (表3)、昼食は最も欠食の少ない食事となっていた。朝食を摂らない学生が多いことで1日の最初の食事となる昼食の摂取率が高いことが考えられた。

食生活の自立が求められる一人暮らしの大学生の欠食率は、朝食、昼食、夕食のいずれにおいても寮・家

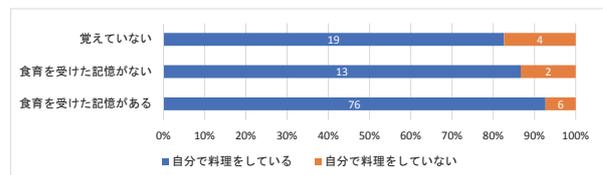


図23 子どもの頃の食育の記憶と一人暮らしの大学生の食事作りとの関連性 (n=120)

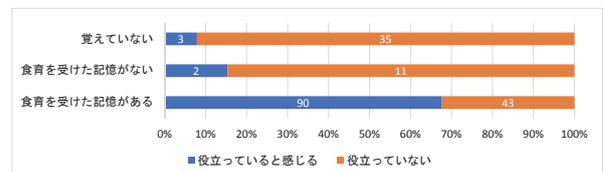


図24 食育を受けた記憶と食育の役立ち感との関連性 (n=184)

族と同居の大学生の欠食率より高かった(表3)。大学へ入学し、一人暮らしが始まることにより、これまで家庭生活の中で保護者の支援の下で整えられてきた生活リズムや食生活を自分で管理することになるが、欠食の理由(図5~7)から、一人暮らしで生活リズムが不規則となり、自分で食事を作り食事摂取することができていないといった現状が読み取れる。内閣府が行った大学生の食に関する実態・意識調査では、大学1年生が毎日朝食を食べるのは67%であり、夕食開始時刻が遅い者ほど、朝食の欠食の頻度が高くなっている⁸⁾。また、大町ら⁹⁾は、20歳代において欠食率が高くなっている理由について、進学や就職のために一人暮らしをする割合が高くなることから生活時間が不規則となること、また、調理技術の未熟さに加えて一人分の食事を調理するのは不経済であることを挙げている。志垣ら⁷⁾は、朝食を欠食する習慣が始まった時期は「大学生のころから」が最も多く、朝食の摂取頻度が少ないほど、就寝時間、起床時間が遅いと述べており、本研究の調査対象の大学生も同様の傾向が見られている。

子どもの頃と現在の食事状況(図17)から、子どもの頃には少なかった「食事の代わりにお菓子を食べる」と回答している学生が37名(19%)見られた。平成28年の国民健康・栄養調査を見ると、20代の女性13.0%、男性16.9%が朝食としてお菓子・果物のみを食べている結果となっており⁴⁾、本研究ではいずれの食事でも食事代わりにお菓子を食べているのかはわからないものの、数字的には国民健康・栄養調査の結果と同様であった。

青年期にあたる学生にとって、栄養バランスの良い食事は欠かせない。本研究では、外食時に心がけていること(図9)、市販弁当などの調理の必要のない食品を食事に利用するとき心がけていること(図10)の問いに対し、「特に心がけていることはない」と回答している学生が最も多かった。一方で、食事のときに心がけていること(図11)の問いに対し、野菜を摂るように心がけていると回答している学生が最も多く、外食時に心がけていること(図9)、市販弁当などの調理の必要のない食品を食事に利用するとき心がけていること(図10)の結果の上位にも野菜を取るように心がけていることが挙げられている。大学生の食事状況は決して良いとは言えないが、野菜を意識して摂取しようとしていることが伺え、栄養バランスを考えた食事を摂ろうと努めている者も多いことが推測された。

夜食に関しては、一人暮らしの大学生の夜食を食

べることのある者は65%であり(表3)、半数以上の学生が夜食を習慣的に食べていることも明らかとなった。伊熊¹⁰⁾の報告では、夜食をしない大学生は41.6%で、約6割の学生が夜食の習慣があるとしており、これと比較して、本研究の調査対象の大学生は夜食摂取率が高いと言える。加藤ら¹¹⁾は、遅い時間に摂取する夜食では、摂取した栄養素が筋肉や肝臓グリコーゲンの合成に利用されず、むしろ脂肪蓄積につながると述べている。夜食の習慣は、肥満の原因になり、将来、生活習慣病を引き起こす可能性が考えられる。夜食を摂取する時間と夜食の内容などについても、さらなる調査が必要であると考えられる。

大学生の食事作りについてみていくと、自分で料理を作っている割合は67%(表4)であり、自分で作っていない理由(図13)の上位に、「料理を作るのが面倒だから」、「時間がないから」、「食材の買い物が面倒だから」、「作り方が分からないから」が挙げられていた。大学生の食生活の支援として、料理を作るときに重視していること(図12)から、短時間でできる作り置きメニューや、野菜が多く摂れ、脂肪を摂り過ぎず、無駄や廃棄の少ない調理方法やメニューを提示する支援が有効であると考えられる。また、欠食の理由(図5~7)に少数ではあるが、「食費を節約したい」と回答している学生もおり、経済面を考慮した食生活の支援も必要であると考えた。関東農政局の調査では、調査対象の大学生の「食生活へのサポート」についての希望は、「簡単レシピの配布」(66.8%)が最も高く、次いで「料理指導」(45.9%)、「栄養指導」(43.6%)と報告されている¹²⁾。一人暮らしでも、旬の野菜が分かりバランス良く摂取できるような食の知識を習得することで、食事づくりの実践に結びつくと考えられる。

調理技術については、調理技術は誰に習ったか(図15)の問いに、156人(80%)の大学生が「親」と回答していたことから、家庭での調理技術の修得が重要であることが示唆された。濱口ら¹³⁾の研究では、家族(特に母親)は成長期のみならず、食の自立が推進される大学生においても、食生活に対して適切な働きかけを行うことが重要と報告されている。しかし、本研究の調査対象である大学生の63%が一人暮らしであり、親元を離れて生活しているため、家族による食生活に対する働きかけが少ない現状である。大学生に対する食育は、生涯における食生活の基盤を培うだけでなく、生活習慣病の予防といった健康管理に関わることである。大学生が健康的な食生活を送るためには、子どもの頃のみでなく、大学生になってからも実践的な知識

や技術に関する食育の継続が必要であると考え。

対象とした大学では、年に1度、前期に学生支援の一環として希望者を対象とした食生活セミナーを開催しているが、全学的な規模での食に関する講義や実習はなく、どのような形で学生に食育をしていくかは課題である。

2. 一人暮らし大学生の子どもの頃の食の経験と現在の食生活との関連性

対象者のうち、親元を離れて一人暮らしをしている者について、子どもの頃と現在の食生活との関連性について検討を行った。

一人暮らしの大学生の朝食欠食率（図18）の結果から、子どもの頃の朝食欠食率と大学生の朝食欠食率の関連性は認められなかった。しかし、子どもの頃の昼食摂取率と一人暮らしの大学生の昼食摂取状況には関連性があり（図19）、子どもの頃に昼食を摂っている学生は、大学生になってからも昼食を摂っていた。子どもの頃の夜食摂取状況と大学生の夜食摂取状況も昼食同様、関連性が認められ（図21）、子どもの頃に夜食を食べている学生は、大学生になってからも夜食を食べていた。子どもの頃の食事摂取状況が大学生の食事摂取状況に影響を与えていることが明らかになり、大学生になってからの食習慣を見直すための働きかけだけではなく、子どもの頃からの食習慣にも注目する必要性があることが示唆された。

食事に関わるしつけについて、子どもの頃に家の人から言われたこと（図16）の上位に、「好き嫌いなく食べる」、「よく噛んで食べる」、「寄せ箸・刺し箸などをしない」、「箸を正しく持つ」が挙げられており、子どもの頃に家の人から言われて守っていること上位に、「箸を正しく持つ」、「寄せ箸・刺し箸などをしない」、「食事前後の挨拶をする」、「好き嫌いなく食べる」が挙げられた。岡本ら¹⁴⁾は、児童期における家庭での食に関わるしつけや教育が大学生になってからの食習慣や食行動が良い傾向になる関連性を示している。本研究の調査の結果から、子どもの頃に家の人に言われていた食に関わるしつけは、大学生になってからも守られていることが確認された。

子どもの頃の食事で経験したことと大学生の食事状況（図17）から、子どもの頃は家庭で季節・行事に合わせた食事をしてきたが、大学生になり、自分で食事作りをするが、季節・行事に合わせた食事は減り、レトルト食品、調理済み冷凍食品、市販弁当、市販惣菜、カップ麺など、手軽に食べられるものが増え、同じものを食べるが多くなっていることが確認された。

子どもの頃は、親が食事の準備をすることから家庭で季節・行事に合わせた食事が準備される環境にあったが、一人暮らしの大学生は食事をするためには自分で食材を購入し、料理を作らなければならない。大学生が食材を手に入れるところ（図14）は、スーパーに続き、ドラッグストアやコンビニが多く、本研究対象の大学生が居住する立地の特徴が表れていた。大学生の食事状況の背景には、生活している地域の特徴も影響することが考えられた。

また、本研究の調査結果からは、一人暮らしの大学生において、子どもの頃の食事作り参加経験と現在の食事づくりとの関連性及び、子どもの頃の食育の記憶と現在の大学生の食事作りの関連性は認められなかった（図22、23）。武見ら¹⁵⁾は、日々の暮らしの中での、食べる体験と作る体験の繰り返し、その繰り返しの中で習得される知識やスキルなど「食を営む力」の形成と伝承こそ、食育としての基本であると述べている。また、食育基本法の第二条には、「食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。」²⁾とあるが、本研究によって、子どもの頃に家庭で家族とともに食事を作った経験が現時点での実際の食事作りに活かされてはいないが、子どもの頃の食の経験は記憶となり、現在の大学生の食生活に役立っていることが、食育を受けた記憶と現在の食生活との関連性（図24）から明らかとなった。食育を受けた記憶がある大学生69%のうち、68%の大学生が、現在の食生活に役立っていると感じていることが明らかとなった。大村ら¹⁶⁾は、養育者を中心に家族で食卓を囲んでの体験が日常的に行われ、ここでのしつけや会話が、味とともに記憶されていき、食育上、団らん、供食意義が強調されると述べている。子どもの頃の食育の重要性は以前より言われているが、大学生においても食育は重要であることが考えられる。中でも、入学と同時に親元から離れて生活の自立を始めた時期の一人暮らしの大学生に対する食育は重要であり、食の支援を行うことで、生涯にわたる健康な食生活の実現につながっていくと考える。

3. 本研究の限界と今後の課題

本研究では、大学生の食生活の現状を明らかにするとともに、子どもの頃の食に関する経験との関連性を明らかにすることを目的に調査を行った。調査対象とした大学生の食生活の実態は明らかになったが、対象

の90.8%が女子学生であり、全体の63.2%が一年生であることから、大学生全体の食生活の現状を述べるには限界がある。また、今後の課題として、大学生への食育としてどのような内容が必要であるかについては、本研究では検討しておらず、今後その内容を明らかにしていく必要がある。

VI 結論

食に関する専門教育を受けていない大学生を対象に質問紙調査を行った結果、大学生の食事摂取状況は、朝食を欠食することがある者が48%、夕食を欠食することがある者が26%と欠食が多く見られた。しかし、食事について、野菜を摂取することや一日三食を食べることなどを心がけている者も多くみられた。子どもの頃に家族から言われていた食に関わるしつけは、大学生になってもその多くが守られていた。また、一人暮らしの大学生において、昼食と夜食について、子どもの頃の摂取状況が現在の食事摂取状況に影響を与えており、子どもの頃に食育を受けた記憶がある者では、現在その食育が役立っていると感じていた。以上のことから、大学生の食習慣の適正化のためには、現状の食習慣を見直すだけではなく、子どもの頃の食習慣や食育が重要であると考えられた。また、大学生が健康的な食生活を送るためには、大学生になってからも実践的な知識や技術に関する食育の継続が必要であることが示唆された。

謝辞

本研究のアンケート調査にご協力いただきました山口県立大学学生の皆様、調査に対してご配慮いただきました教員の皆様に感謝いたします。

なお、本研究の立案、調査、実施、データ解析、ならびに論文執筆において、井上、片山、陳、中村は同等に貢献した。

利益相反

開示すべき利益相反はない。

文献

- 1) 文部科学省, 食に関する指導の手引き-第1次改訂版-(平成22年3月).
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1292952.htm (平成29年12月18日閲覧)
- 2) 食育基本法(平成十七年六月十七日法律第六十三号)
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/>

- kihonho_28.pdf (平成29年12月18日閲覧)
- 3) 農林水産省, 第三次食育推進基本計画
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html> (平成29年12月18日閲覧)
- 4) 厚生労働省, 平成28年国民健康・栄養調査結果の概要.
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189.html> (平成29年12月18日閲覧)
- 5) 農林水産省, 2017. 食育に関する意識調査報告書PDF形式 (平成29年3月).
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/H29PDF.html> (平成29年12月18日閲覧)
- 6) 若松法代: 大学生の食生活実態と食育の課題, 滋賀大学大学院教育学研究科論文集, 15, 131-136, 2012.
- 7) 志垣瞳, 山田徳広, 岩橋朋子: 大学生の朝食摂取に関する実態, 帝塚山大学現代生活学部紀要, 10, 1-10, 2014.
- 8) 内閣府: 大学生の食に関する実態・意識調査報告書,
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>, (平成29年12月18日閲覧)
- 9) 大町一磨, ガンガ伸子: 朝食欠食率に関するコーホート分析, 日本家政学会誌, 62, 197-202, 2011.
- 10) 伊熊克己: 大学生のライフスタイルと健康に関する研究: 食生活主観の現状に着目して, 北海道学園大学経営論集, 13 (1), 23-39, 2015.
- 11) 加藤秀夫, 国信清香, 齋藤亜衣子, 出口佳奈絵, 西田由香, 加藤悠: 時間栄養学と健康, 日薬理誌, 137, 120-124, 2011.
- 12) 関東農政局: 「大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査」(2014)の結果について
http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/seikatsu/141014.html (平成29年12月18日閲覧)
- 13) 濱口郁枝, 奥田豊子, 内田勇人, 大喜多祥子, 福本タミ子, 北本憲利: 大学生に対する食育が食行動に及ぼす影響, 日本食育学会誌, 6 (3), 257-264, 2012.
- 14) 岡本美紀, 武藤慶子: 大学生の児童期の家庭での食教育が現在の食生活に与える影響, 長崎国際大学論叢, 14, 195-203, 2014.
- 15) 武見ゆかり, 衛藤久美, 駒場千佳子: 食育の科学的根拠づくりの必要性和今後の展開-食育における「食事づくり」の位置づけを含め-, 日本調理学会誌, 44, 299-305, 2011.
- 16) 大村省吾, 川端晶子著: 食教育論 豊かな食を育てる, 昭和田株式会社, pp.6-7, 2005.