

大学生の食生活の実態について

磯部 由香・重松 良祐

Study on the dietary life of university students

Yuka ISOBE and Ryosuke SHIGEMATSU

要 旨

大学生に対する効果的な食教育を実施するために食生活の実態を調査し、課題を明らかにした。食行動としては、朝食の欠食率は約1割で、自炊しない者が約半数だった。「栄養バランス」に配慮している者は比較的多かったが、「和食中心の食生活」や「肉と魚のバランス」に配慮している者は少なかった。摂取食物では、ごはんを毎日食べない者や野菜、魚、豆・豆製品、牛乳・乳製品の摂取頻度の低い者が多かった。食生活の知識や技術が十分であると自己評価した者は1割に満たず、食スキルを有している者は約半数であった。食生活と学生生活との関連について検討した結果、健康状態、健康行動、セルフエフィカシー、精神健康、学習状況、生活全般に対する満足度、将来への意識のいずれも、食生活習慣と有意に関連していた。これらのことから、望ましい食生活習慣の確立が身体的・精神的な健康状態と、充実した大学生活につながると示唆された。

1. はじめに

近年、我が国の食生活は、食の外部化や生活様式の多様化により、飽食とも言われるほど豊かなものになっている。望みさえすれば何でも食べられるという環境の中で、栄養素・エネルギーの摂取過剰になり、メタボリックシンドロームの増加につながっている¹⁾。一方、健康に対する認識の低さから、栄養素・エネルギーの摂取不足という逆の問題も生じ、やせの傾向や骨粗しょう症、貧血などの疾病と大きく関連するようになっている。

食生活が原因と考えられる種々の疾病や問題現象が増加しており、生活の質(QOL)を向上させるためには、食生活の改善が必須であると言える。一例として肥満者の推移および朝食欠食率の推移を年代別にみると、20代および30代の食生活が乱れ、健康状態に問題があり、特に男性においてこの傾向は顕著である²⁾。小・中学校および高等学校において、給食指導、家庭科、保健体育などを通して食に関する指導は行われており、社会に出るまでに食に関する知識や技術はある程度習得していると考えられるが、実践にはいたっていないことが、この結果から伺える。このことから、大学生に対して実践を促し、定着させるための食教育が引き続いて必要であると思われる。

高校生までは家庭での生活を家族とともに過ごすか、

大学生になると家族と離れて生活する、あるいは家族と同居していても生活の大部分を自分で管理するようになってくる。このような状況は、望ましい食習慣を自ら実践することを学ぶ、非常に有効な機会であると考えられる。そこで、大学生が望ましい食生活を送られるようになる効果的な食育を行うために、学生生活の実態調査を行い、課題を明らかにする。

また、大学生では自己管理能力が一層必要になることから、生活習慣を自分で適切にコントロールできない場合、学業や就職活動などに重大な影響が及ぶと思われることから、食生活と学生生活との関連についても併せて検討した。

2. 方法

三重大学の学部生および大学院生を調査対象とした。対象者の概要は表1に示すとおりである。調査時期は平成17年4月12日(火)~22日(金)である。1年生は4月上旬の入学時のガイダンス時に調査用紙を配布し、2年生以上は当該期間中に調査書を配布し、回収箱にて回収を行った。

設問項目は25項目(付録)からなり、そのうち、食に関する問いは問8~16である。この調査項目は、若年勤労者を対象にした食教育に関する武見ら³⁾の報告を参考に、食行動、食物摂取行動、食生活の知識と

技術、食スキル、食生活の満足度、食生活行動変容段階および食に対する学習への意欲の7項目から設問を設定した。

なお、データ解析には統計ソフト SPSS for Windows ver 13.0Jを使用した。群ごとの平均値比較には一元配置分散分析を用いた。有意差が見られた場合、多重比較検定(シェッフエ)を施した。有意水準は5%に設定した。

表1 調査対象者の属性

	人			合計
	男性	女性	不明	
1年	795	505	1	1301
2年	441	363		804
3年	519	431	1	951
4年	96	55		151
大学院	299	112		411
不明	13	12	1	26
合計	2163	1478	3	3644

3. 結果

(1) 食事に関わる行動

食行動における対象者全体の結果を表2に示す。朝食を「ほぼ毎日」食べている者は66.6%であり、学年を追うごとにその割合が低くなっていた。「ほとんど食べない」者は11.6%であった。特に4年生以上の欠食率は20%以上と顕著に高かった。平成16年国民栄養調査²⁾によると、20代の朝食欠食率は27.4%であり、これと比較すると本学の学生の欠食率はやや低かった。しかし、平成16年度の三重大学男子学生に対する食事調査³⁾によると、朝食をとっている者の食事の内容は、「主食のみ」が全体の65.0%であり、朝食摂取の習慣があったとしても、食事内容を含めた指導が必要と考えられている。

平日の昼食において定食またはおかずがセットされた献立を食べる頻度については、「ほぼ毎日」と答えたものは31.8%であった。小・中学校、高等学校の家庭科や食に関する指導において、「主食+主菜+副菜」が望ましい食事の内容であるという指導は行われており、知識はあったとしても実践できない学生の現状が伺われた。

表2 食行動

		%
朝食の摂取	ほぼ毎日	66.6
	週に4, 5回	12.4
	週に2, 3回	9.4
	ほとんど食べない	11.6
平日の昼食に定食または主食とおかずの献立を食べる	ほぼ毎日	31.8
	週に4, 5回	23.1
	週に2, 3回	29.7
	ほとんど食べない	15.4
平日の夕食で夕方以降、2回食事をする	ほぼ毎日	7.4
	週に4, 5回	4.9
	週に2, 3回	21.4
	ほとんど食べない	66.3
昨日の自炊	両方自炊	22.9
	朝食のみ自炊	9.4
	夕食のみ自炊	13.9
	どちらもしなかった	53.8
栄養のバランスを考えて食事をする	している	60.8
	あまりしていない	9.2
	ほとんどしていない	2.0
和食中心の食生活にすること	している	17.8
	あまりしていない	38.5
	ほとんどしていない	6.3
肉と魚のバランスをとって食べる	している	4.7
	あまりしていない	50.9
	ほとんどしていない	27.9
外食や食品の購入で、エネルギーや食品表示を利用	している	25.9
	あまりしていない	33.9
	ほとんどしていない	10.1

平日の夕食についての回数については、夕方以降、2回食事をとる頻度が「週に2, 3回」「週に4, 5回」「ほぼ毎日」を合わせると33.7%であり、4割近くの者が夜食を取る習慣のあることが明らかとなった。夜間の食事により、生活リズムがくずれ、朝食時の食欲減退を引き起こすことから朝食欠食につながることを考えられる。

朝食および夕食の自炊の習慣をたずねた結果、「どちらもしなかった」と答えたのは53.8%であった。「朝食のみ自炊」は9.4%、「夕食のみ自炊」は13.9%と、自炊をしない傾向は朝食に多く、これは上記の朝食欠食の結果と関連しているものと思われる。なお、学年による有意差は見られなかった。

食生活で配慮していることについては、「栄養のバランスを考えて食事をする」を配慮している者は60.8%と半数以上であった。しかし、「和食中心の食生活にすること」を配慮している者は17.8%、「肉と魚のバランスをとって食べる」を配慮しているものはわずか4.7%であり、肉食中心の洋風メニューの食事が多いことが推察された。日本人の食生活は、伝統的食生活パターンに加え、畜産物や油脂類の消費が増加し、昭和50年頃には、主食である米を中心として畜産物や果実などがバランスよく加わった「日本型食生活」が実現した。この頃、タンパク質、脂質および炭水化物のエネルギー比率を示すPFCバランスは、ほぼ理想値(P:F:C=15:

25:60)に近い割合であったが、近年、このバランスが崩れ、それに伴い、動脈硬化性疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加する現象が見られている¹⁾。また、洋食に比べ、日本食の方がコレステロールや脂肪を分解する遺伝子が活性化し、健康的であることが動物実験のレベルで確認されている²⁾。以上のことから、大学生にも和食中心の食生活の重要性を認識させる必要があると思われる。また、近年、若年層の魚離れも増加していることから³⁾、様々な食材を摂取するという面からしても、魚の摂取についても進めていく必要があるだろう。

「外食や食品の購入で、エネルギーや食品表示を利用すること」を配慮している者は、25.9%であり、ほとんどの学生は食品表示をほとんど活用していなかった。これは、食生活に対する関心の低さを表している一面であると考えられる。

(2) 食物摂取行動

過去1ヶ月の各食品の摂取頻度についての結果を表3に示した。

ごはんを日に1食以上食べている者は38.9%であり、一日に1度もごはんを食べない者が6割近くいた。緑黄色野菜を日に1食以上食べている者は44.7%、その他の野菜を日に1食以上食べている者は34.2%であり、一日に1度も野菜を食べない日がある者が5、6割もいることがわかった。肉を「ほぼ毎日」食べる

表3 食物摂取頻度

			(%)				(%)
ごはん	日に2食以上	18.0	大豆・大豆製品	ほぼ毎日	4.0		
	日に1食	20.9		週に4, 5回	17.1		
	週に4, 5回	40.5		週に2, 3回	47.9		
	それ以下	20.5		それ以下	31.0		
緑黄色野菜	日に2食以上	25.0	牛乳・乳製品	ほぼ毎日	11.9		
	日に1食	19.7		週に4, 5回	14.7		
	週に4, 5回	26.2		週に2, 3回	35.6		
	それ以下	29.1		それ以下	37.7		
その他の野菜	日に2食以上	7.7	いも類	ほぼ毎日	72.6		
	日に1食	26.5		週に4, 5回	25.7		
	週に4, 5回	45.5		週に2, 3回	1.7		
	それ以下	20.3		それ以下	0.0		
肉	ほぼ毎日	43.5	くだもの	ほぼ毎日	5.5		
	週に4, 5回	20.5		週に4, 5回	32.6		
	週に2, 3回	24.4		週に2, 3回	46.8		
	それ以下	11.7		それ以下	15.2		
魚	ほぼ毎日	21.1	砂糖入りのコーヒー、紅茶、ジュース、炭酸飲料水	ほぼ毎日	25.0		
	週に4, 5回	38.0		週に4, 5回	19.7		
	週に2, 3回	30.2		週に2, 3回	26.2		
	それ以下	10.7		それ以下	29.1		
卵	ほぼ毎日	25.0	揚げ物など脂肪の多い食物	ほぼ毎日	7.7		
	週に4, 5回	36.6		週に4, 5回	26.5		
	週に2, 3回	26.8		週に2, 3回	45.5		
	それ以下	11.7		それ以下	20.3		

者は43.5%であるのに対し、魚を「ほぼ毎日」食べる者は21.1%であり、前述の「肉と魚のバランスをとって食べる」との配慮に沿った結果であった。卵については「週に4, 5回」食べる者が最も多く36.8%、ついで「週に2, 3回」の26.8%であった。大豆・大豆製品の摂取頻度は今回質問した食材の中で最も低く、「ほぼ毎日」と「週に4, 5日」を合わせても21.1%であった。牛乳・乳製品の摂取頻度は低く「週に2, 3回以下」が37.7%と最も多く、ついで「週に2, 3回」の35.6%であった。いも類の摂取頻度は高く「ほぼ毎日」が72.6%、「週に4, 5日」が25.7%であった。くだもの摂取頻度は低く、「ほぼ毎日」が5.5%、「週に4, 5日」が32.6%であった。以上のような傾向は、大学生を対象とした調査結果⁶⁻⁸⁾の頻度と類似している食品群も多かったが、本大学の学生に特有のものもあった。

砂糖入りのコーヒー、紅茶、ジュース、炭酸飲料水の摂取頻度は「週に2, 3回」が26.2%と最も高く、ついで「ほぼ毎日」25.0%であった。揚げ物など脂肪の多い食物の摂取頻度は「週に2, 3回」が45.5%と最も高く、ついで「週に2, 3回以下」が20.3%であった。

(3) 食生活の知識と技術

「健康な生活を送るために、食品を選んだり、食事を整えたりするのに、困らないだけの知識と技術がありますか」という問いに対し、「十分にある」と答えた者が5.5%、「まあまあある」が32.6%、「あまりない」が46.8%、「ほとんどない」が15.2%であった。十分にあると回答した者は全体の1割に満たず、知識と技術が不足している傾向が示された。

(4) 食スキル

ライフスキルとは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義され⁹⁾、この考え方を食生活分野に応用して武見らが作成した6項目は、食生活改善のための介入を行った際の効果判定に適した食行動・食態度の指標である¹⁰⁾。この項目を食スキルの質問項目として設定した。結果を表4に示した。

「自分の食事内容や食生活を振り返って考えることがある」と答えた者は48.5%、「自分の食生活の問題の有無を判断することができる」と答えた者は53.8%、「食生活が乱れたと思った時は、それを何とかしようと具体的に考える」と答えた者は63.3%、「食事が満足しなかった時は、もっと満足できるように何とかしようと具体的に考える」と答えた者は58.2%、「自分にとって、より良い方向に食事内容を決めることができる」と答えた者は47.0%、「人と会食する時でも、

自分が良いと思う食事を主張することができる」と答えた者は43.0%であった。以上の結果から、5~6割の学生は、食生活の問題点を解決していく姿勢を持っているが、人と会食する際には、その姿勢が若干揺らぐ姿が伺えた。

表4 食スキル

	(%)		
	ある	ない	わからない
自分の食事内容や食生活を振り返って考えることがありますか。	48.5	34.1	17.3
自分の食生活の問題の有無を判断することができますか。	53.8	18.0	28.2
食生活が乱れたと思った時は、それを何とかしようと具体的に考えますか。	63.3	20.3	16.5
食事が満足しなかった時は、もっと満足できるように何とかしようと具体的に考えますか。	58.2	24.6	17.2
自分にとって、より良い方向に食事内容を決めることができますか。	47.0	22.0	31.1
人と会食する時でも、自分が良いと思う食事を主張することができますか。	43.0	25.3	31.7

(5) 食生活に対する満足度

食生活に対する満足度についての結果を表5に示した。現在の食生活に対する満足度は、「とても満足」と答えた者が13.9%、「まあまあ満足」と答えた者が60.7%であり、7割強の学生が現在の食生活に満足していた。田辺らは、大学生の朝食について「食事の満足感」に対して「健康性」は有意な要因であり、また朝食は「健康性」が意識されやすいことから、実際に健康的な食事を取ることが満足度の増高に結びつきやすいと述べている¹¹⁾。この結果に基づき、食生活の満足度を高めるために、朝食の摂取を促し、朝食の内容を充実させる指導を行うことが効果的であると思われる。

表5 食生活に対する満足度

	(%)	
	満足している	満足していない
現在の自分の食生活に	とても満足	13.9
満足している	まあまあ満足	60.7
	あまり満足していない	21.3
	満足していない	4.1
おいしく食事をしている	いつもおいしくしている	72.6
	時々	25.7
	ほとんどしていない	1.7

また、「おいしく食事をしていますか」という問いに対して、「いつもおいしくしている」と答えた者は72.6%と大部分であったが、「ほとんどしていない」と答えた者も1.7%いた。平成12年3月に作成された食生活指針において、最初に掲げられている項目は「食事を楽しみましょう」である。食事を楽しむことは栄養素の消

化や吸収にも良いばかりか、心をなごやかにすることを通じて生活の質（QOL）を向上させるためにもひじょうに大切なことである¹²⁾。大学生の中には、下宿や寮などの一人暮らしの者も多く、家族で食卓を囲む機会の少ないなかで、いかに「おいしく食事をするか」ということは、ひじょうに重要な課題であると考えられる。

(6) 食生活行動変容段階

食生活行動変容段階についての結果を表6に示した。食生活における問題に関心のない「前熟考期」が5.8%、食生活における問題に関心を持つべきと考えている「熟考期」が9.0%、まだ実行していないが、食生活の問題を解決するための具体策を始めようと考えている「準備期」が42.7%、食生活の問題を解決するために実際に取り組んでいる「実行期」が30.6%、食生活の問題を解決してきて6ヶ月以上継続している「維持期」が11.9%であった。食生活行動変容段階と食物摂取状況には相関があることが報告されており⁷⁾、本研究のデータについても、今後、この視点からの分析を行う予定である。

表6 食生活行動変容段階

	(%)
現在食生活に気をつけており既に6ヶ月以上継続している	11.9
現在食生活に気をつけているがまだ6ヶ月以上経っていない	30.6
時々食生活に気をつけるが特に継続していることはない	42.7
現在食生活に特に気をつけてはいるが今後は気をつけたい	9.0
現在食生活に特に気をつけてはおらず今後もそのつもりはない	5.8

(7) 食に関する学習への意欲

「大学で、健康や食生活に関する学習の機会があったら参加したいか」という問いに対して、「ぜひ参加したい」と答えた者は5.5%、「少し参加したい」が40.6%、「あまり参加したくない」が39.5%、「全く参加したくない」が14.5%と、食に関する学習への意欲は低い傾向にあった。

(8) 食生活習慣からみたクロス集計

食行動に関する質問である問9-1)~4)、問10-1)~4)、問11-1)~12)の回答番号の合計を食生活習慣に関わる得点とした。なお、問9-3)については、「1. ほぼ毎日」を4点、「2. 週に4, 5日」を3点、「3. 週に2, 3日」を2点、「4. ほとんど食べない」を1点とし、問9-4)については「1. 両方自炊」を

1点、「2. 朝食のみ自炊」および「3. 夕食のみ自炊」を2点、「4. どちらもしなかった」を3点として計算した。この食生活習慣に関わる得点が20~39点を上位群、40~58点を中位群、59~76点を下位群に分け、下記の6項目とのクロス集計を行った。各群の平均値の差の検定には一元配置分散分析を用いて文中にその結果を述べた。また、図にて回答の内訳を示した。

①健康状態との関連 (図1-1~3)

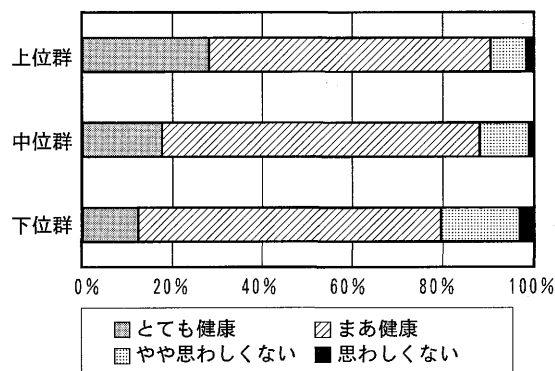


図1-1 最近の健康状態との関連

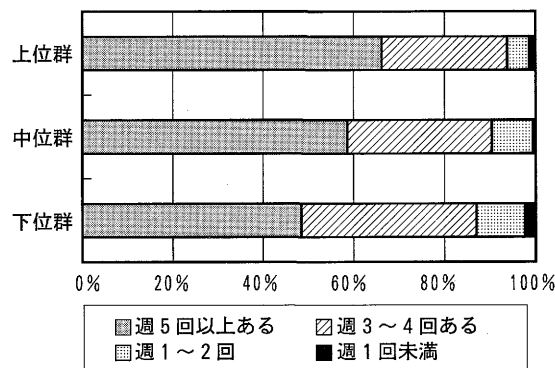


図1-2 一ヶ月間の平均的な便通との関連

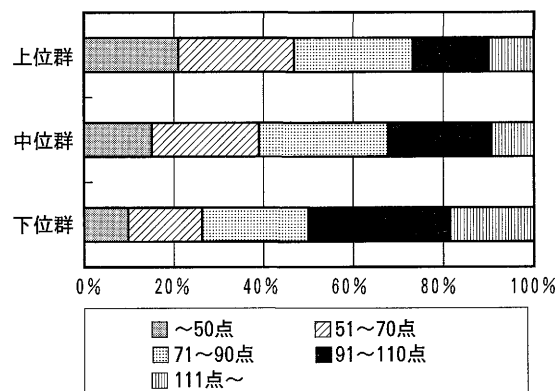


図1-3 自覚的疲労感との関連

「最近の健康状態」とのクロスでは、有意な関連性が示され、望ましい食生活習慣を有する者は健康であった。また、「一ヶ月間の平均的な便通」とのクロスでも、有意な関連性が示され、望ましい食生

活習慣を持つ者の便通状況は良かった。

問 11 は 24 の 小設問 から な っ て お り、 それ ぞ れ 自 覚 的 疲 勞 感 を 尋 ね て い る。 1~7 の 7 段 階 で 回 答 す る (7 が 非 常 に 感 じ る、 と な る)。 合 計 点 数 を 50 点 以 下、 51~70 点、 71~90 点、 91~110 点、 111 点 以 上 の 5 段 階 に 分 け て、 食 生 活 得 点 と の ク ロ ス 分 析 を 行 っ た。 解 析 の 結 果、 望 ま し い 食 生 活 習 慣 の あ る 者 は 自 覚 的 疲 勞 感 が 有 意 に 低 い と い う 結 果 が 示 さ れ た。

②健康行動との関連 (図 2-1~3)

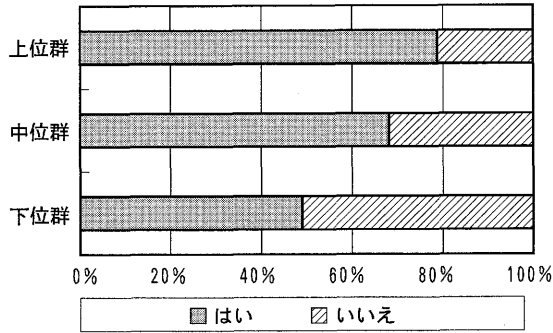


図 2-1 起床時刻・就寝時刻の規則正しさとの関連

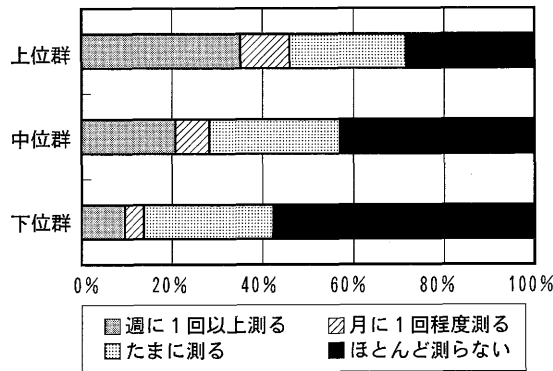


図 2-2 体重を測る頻度との関連

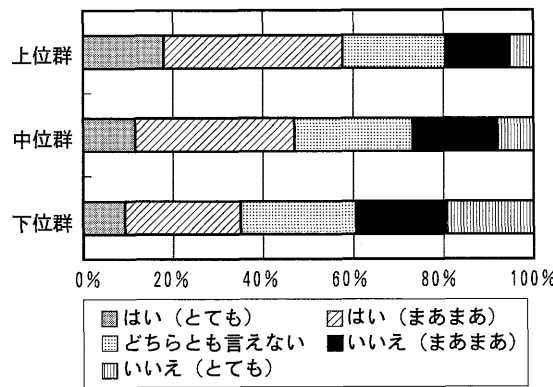


図 2-3 活動・運動に対する意識
(「日常生活での活動や運動を通して、意識して体を動かしているか」との関連)

「起床時刻・就寝時刻は規則正しいか」「ふだん体重を測るか」「日常生活での活動や運動を通して、意識して体を動かしているか」という3つの健康行

動とのクロスでは、いずれも有意な関連性が示され、望ましい食生活習慣を有する者は、規則正しい睡眠をとっており、体重測定を習慣づけており、意識して体を動かしている者が多かった。

③セルフエフィカシーとの関連 (図 3)

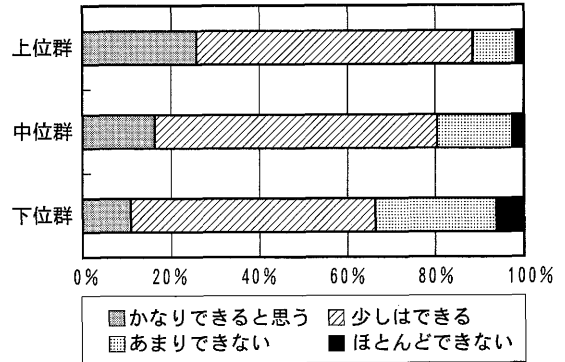


図 3 健康へのセルフエフィカシー
(「自分の健康に問題が起きたとき、自分の生活を変えていけるとおもいますか」との関連)

健康についてのセルフエフィカシーについての「自分の健康に問題が起きたとき、自分の生活を変えていけるとおもいますか」という問いの結果とのクロスでは、有意な関連性が示され、望ましい食生活習慣を有する者は、自分のライフスタイルを変容させていく自信を有していた。

④精神健康との関連 (図 4-1, 2)

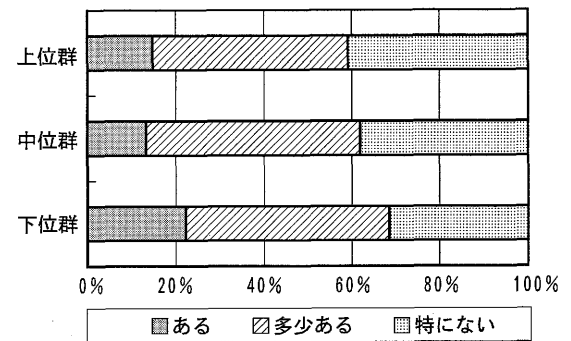


図 4-1 現在の悩みとの関連

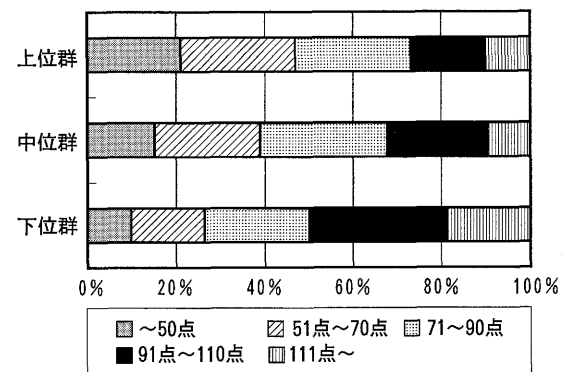


図 4-2 精神健康状態との関連

「現在、悩みや不安がありますか」とのクロスでは、上位群と中位群の間に有意な差は認められなかったが、上位群および中位群と下位群間には差が見られ、下位群で悩みや不安をもつ者の割合が多かった。

問 23 は 6 設問からなっており、精神健康状態を尋ねている。1~4 の 4 段階で回答する（4 が否定的な回答となる）。合計点数を 3 段階に 10 点以下、11~15 点、16 点以上に分けて分析を行った。解析の結果、望ましい食生活習慣を有する者は精神健康状態が有意に高い水準で保たれていた。

⑤生活全般に対する満足との関連 (図 5-1, 2)

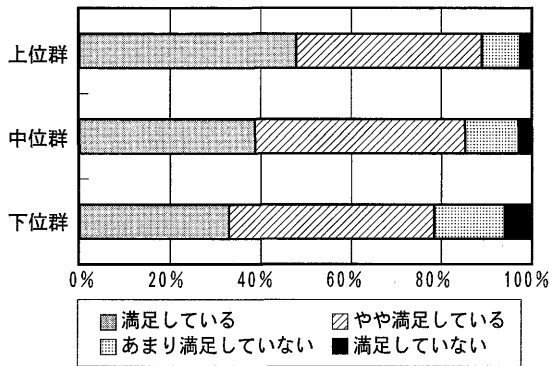


図 5-1 大学での友人関係に対する満足度との関連

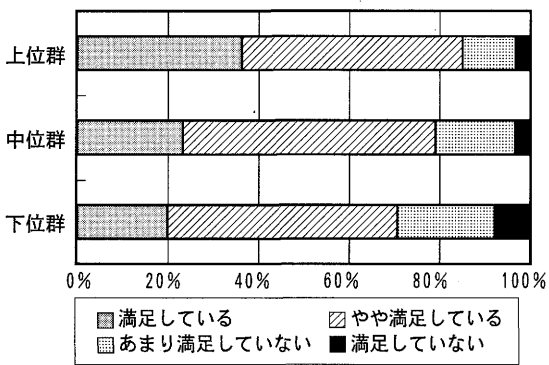


図 5-2 大学生活への満足度との関連

「大学の友人関係に満足していますか」「大学生活に満足していますか」とのクロスでは、いずれも有意な関連性が示され、望ましい食生活習慣を有する者は大学の友人関係にも、大学生活にも満足している傾向にあった。

⑥学習状況との関連 (図 6-1~3)

「授業にはどの程度出席していますか」「授業の予習、復習にかかる時間は平均すると 1 日にどの程度ですか」「大学の授業には満足していますか」とのクロスでは、いずれも有意な関連性が示され、下位群は欠席する割合が高く、望ましい食生活習慣を

有する者ほど、予習・復習にかかる時間が長く、授業に対する満足も高い傾向にあった。

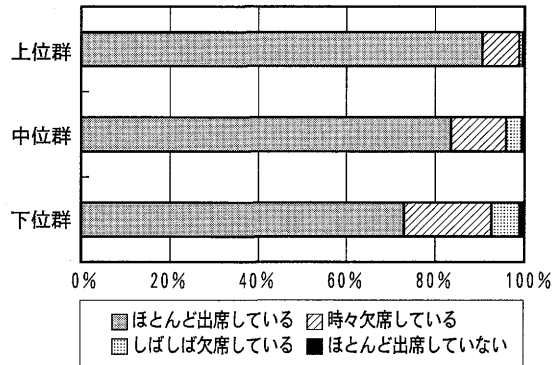


図 6-1 授業への出席頻度との関連

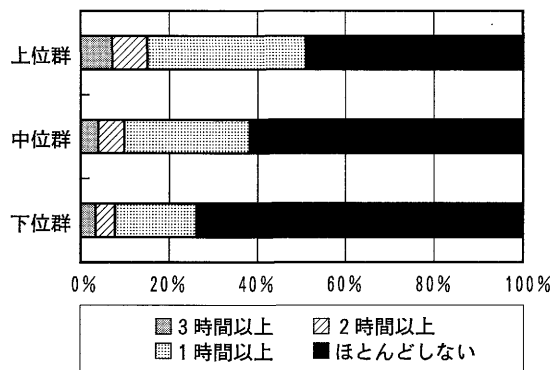


図 6-2 予習・復習時間との関連

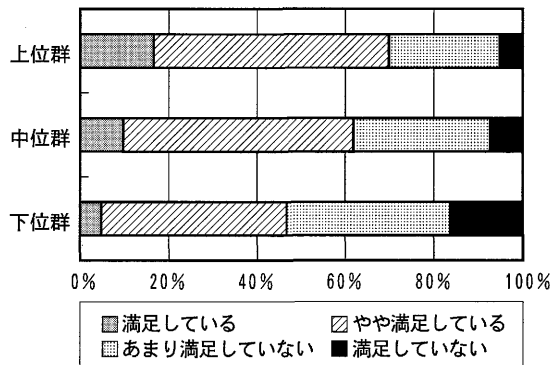


図 6-3 授業への満足度との関連

⑦将来への意識との関連 (図 7-1, 2)

「自分の将来の目標（進路や就職など）をもちっていますか」とのクロスでは、中位群と下位群間に有意な差は見られなかったが、望ましい食生活習慣を有するものは明確な目標を有しているという傾向にあった。「自分の将来について、どのように考えていますか」とのクロスでは、有意な関連性が示され、望ましい食生活習慣を有する者は将来を楽しみにしている傾向にあった。

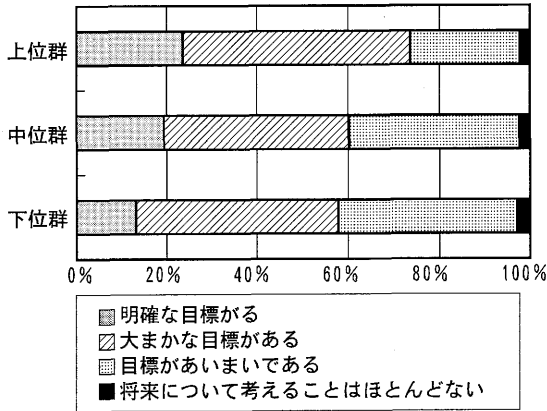


図 7-1 将来への目的意識との関連

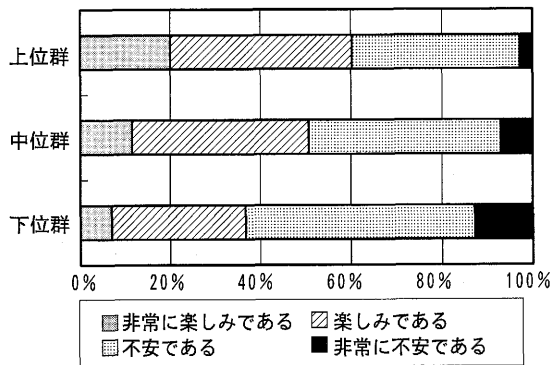


図 7-2 将来に対する意識との関連

以上の結果より、上記の7項目と食生活習慣とは、有意な関連性が認められた。このことから、望ましい食生活習慣の確立が、身体的・精神的な健康状態と、充実した大学生活につながる事が示唆された。

(9) 食生活習慣と食生活に対する意識・関心との関連

以上のように、充実した大学生活を送るためには、望ましい食習慣を確立させることが重要であることが明らかとなった。そこで、食生活習慣と食生活に関する知識・技術および食生活に対する意識・関心との関連について分析を行った結果を図8-1~3に示した。

「あなたは、健康な生活を送るために、食品を選んだり、食事を整えたりするのに、困らないだけの知識と技術がありますか」「食生活に対する関心」とのクロスでは、有意な関連性が示され、望ましい食生活習慣を有する者は、食に関連する知識や技術を持ち、食生活に対する関心が高く、気をつけていた。これを逆から見ると、望ましい食生活習慣が確立していないものは、食に関する知識や技術がなく、食に対する関心が低いということになる。また、「あなたは大学で、健康や食生活に関する学習の機会があったら、参加したいと思いますか」とのクロスでは、上位群と中位群の間に有意な差は認められなかったが、下位群は学習の機会への参加について消極的な傾向が見られた。以

上の結果より、食に関する指導が必要なグループは食生活習慣得点の低い下位群であるが、食生活を改善する意識が低いことが伺えた。今後は、このグループへの有効な介入の手段を考える必要があると思われる。

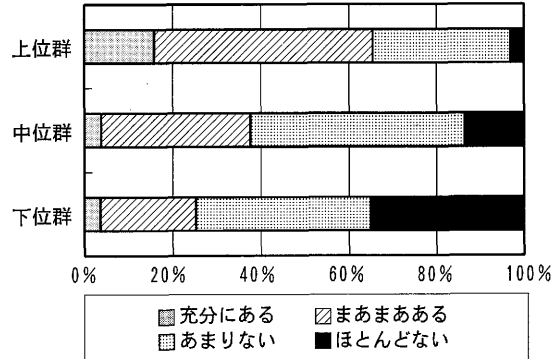


図 8-1 食生活に関する知識・技術との関連

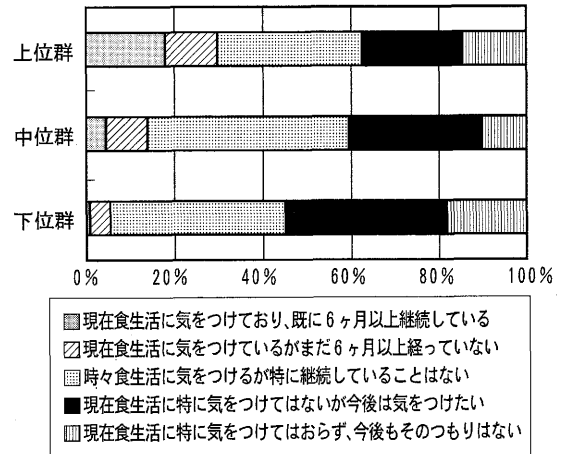


図 8-2 食生活に対する関心との関連

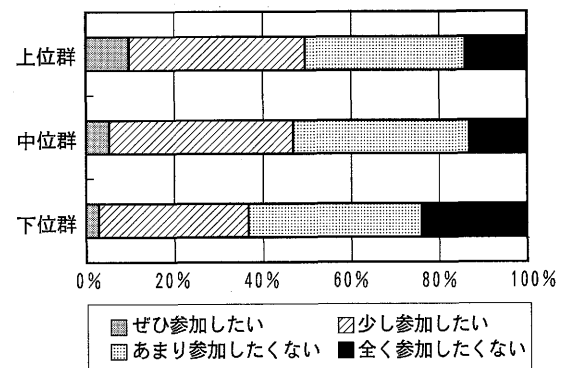


図 8-3 食生活に関する学習機会への参加意欲との関連

謝 辞

本研究は平成16年度三重大学COEプロジェクト関連調整経費により行った。中谷素之先生（現・大阪大学）、渡邊省三先生、岡野禎治先生には多大なご助言をいただいた。また、三重大学保健管理センターにはアンケートの配布・回収にご協力いただいた。

文 献

- 1) 「食料白書2005（平成17）年版－食生活の現状と食育の推進－」、p.1-19、食料・農業政策研究センター、東京（2005）
- 2) 「国民栄養の現状 平成16年」健康・栄養情報研究会、第一出版、東京（2006）
- 3) 武見ゆかり：若年成人への栄養・食教育の診断・評価の指標に関する研究 食スキル・食態度・食行動の面から、栄養学雑誌、60、131-136（2002）
- 4) 磯部由香、宮園愛、成田美代：男子大学生の食生活の現状及び改善への試み、日本家政学会中部支部第51回大会要旨集、p.18（2005）
- 5) 指宿大悟、武鹿直樹、山下慎二、都築毅、五十嵐美樹、宮澤陽夫：遺伝子網羅的解析による伝統的日本食の現代日本食との比較による健康有益性評価、第60回日本栄養・食糧学会大会要旨集、p.245（2006）
- 6) 富永美穂子、清水益治、森敏昭、児玉健一、佐藤一精：中・高校生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度との関係、日本家政学会誌、52、499-510（2001）
- 7) 鈴木純子、荒川義人、森谷潔：大学生の食事摂取状況と食生活に関する行動変容段階、北海道大学大学院教育学研究科紀要、88、247-258（2003）
- 8) 古屋敷明美・長吉孝子・永井功子・津田右子・松井英俊・山下典子・加藤重子・金子道子・山本正夫：大学生の生活習慣と血液検査に関する研究、呉大学看護学統合研究、5、17-26（2003）
- 9) WHO編、川端徹朗、西岡伸紀、高石昌弘、石川哲也監訳：WHO ライフスキル教育プログラム、p.12、大修館書店、東京（1994）
- 10) 武見ゆかり：厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業「若年成人への栄養・食教育の診断・評価に関する総合的研究」平成10年度～12年度総合報告書（2001）
- 11) 田辺由紀、田中美紀、金子佳代子：大学生の生活価値観と食生活に関する研究 第2報、日本食生活学会誌、9、31-38（1998）
- 12) 「食生活指針」、p.5-13、田中平三、坂本元子編、第一出版、東京（2002）

付録 質問項目

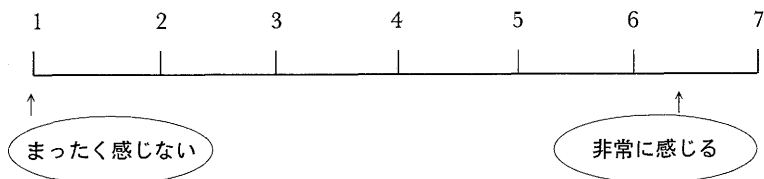
問1 最近、あなたの健康状態はいかがですか

1. とても健康 2. まあ健康 3. やや思わしくない 4. 思わしくない

問2 この1ヶ月間における平均的な便通はどうか

1. 週5回以上ある 2. 週3~4回ある 3. 週1~2回 4. 週1回未満

問3 以下の項目に関して7段階で回答してください



数直線に示されている番号のうち、当てはまるものに○を付けてください。

- | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) 集中力がない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2) 思考力が低下している | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3) 考えがまとまらない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4) 根気がなくなっている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5) 足がだるい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6) 腕がだるい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7) 全身がだるい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8) 体が重く感じる | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9) 無口になっている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10) 話をするのが嫌である | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11) 元気がない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12) ゆうつな気分がする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13) 動くのが面倒である | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14) 座りたい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15) 立っているのがつらい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16) 何もしたくない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17) あくびが出る | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18) ねむい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19) 気分転換がしたい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20) 横になりたい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21) 眼が疲れている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22) 肩がこっている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23) 眼がしょぼしょぼしている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24) 首筋がはっている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

問4 平日における起床時刻、就寝時刻は規則正しいですか

1. はい
2. いいえ

問5 ふだん自分で体重を測ることがありますか

1. 週に1回以上測る
2. 月に1回程度測る
3. たまに測る
4. ほとんど測らない

問6 日常生活での活動や運動を通じて、意識して体を動かすようにしていますか

1. はい(とても)
2. はい(まあまあ)
3. どちらとも言えない
4. いいえ(まあまあ)
5. いいえ(とても)

問7 自分の健康に問題が起きたとき、自分の生活を変えていけるとおもいますか

1. かなりできると思う
2. 少しはできる
3. あまりできない
4. ほとんどできない

問8 あなたの日常の食事についてうかがいます

1) 朝食を食べますか

1. ほぼ毎日
2. 週に4, 5日
3. 週に2, 3日
4. ほとんど食べない

2) 平日の昼食について、定食または主食とおかずがセットされた献立を食べることがどのくらいありますか

1. ほぼ毎日
2. 週に4, 5日
3. 週に2, 3日
4. ほとんど食べない

3) 平日の夕食について、夕方以降、2回食事をとることがありますか

1. ほぼ毎日
2. 週に4, 5日
3. 週に2, 3日
4. ほとんど食べない

4) あなたは昨日、朝食と夕食で自炊をしましたか

1. 両方自炊
2. 朝食のみ自炊
3. 夕食の自炊
4. どちらもしなかった

問9 あなたは次のようなことを実践していますか

1) 栄養のバランスを考えて食事をする

1. している
2. わりとしている
3. あまりしていない
4. ほとんどしていない

2) 和食中心の食生活にすること

1. している
2. わりとしている
3. あまりしていない
4. ほとんどしていない

3) 肉と魚のバランスをとって食べる

1. している
2. わりとしている
3. あまりしていない
4. ほとんどしていない

4) 外食や食品の購入で、エネルギーや食品表示を利用すること

1. している
2. わりとしている
3. あまりしていない
4. ほとんどしていない

問10 あなたは次の食物をどのくらい食べていますか。ここ1ヶ月くらいを考えて答えて下さい

- 1) ごはん 1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4, 5回 4. それ以下
- 2) 肉 1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5回 3. 週に2, 3回 4. それ以下
- 3) 魚 1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5回 3. 週に2, 3回 4. それ以下
- 4) 卵 1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5回 3. 週に2, 3回 4. それ以下
- 5) 大豆・大豆製品 1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5回 3. 週に2, 3回 4. それ以下
- 6) 牛乳・乳製品 1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5回 3. 週に2, 3回 4. それ以下
- 7) 緑黄色野菜 1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4, 5回 4. それ以下
- 8) その他の野菜 1. 日に2食以上 2. 日に1食 3. 週に4, 5回 4. それ以下
- 9) いも類 1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5回 3. 週に2, 3回 4. それ以下
- 10) くだもの 1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5回 3. 週に2, 3回 4. それ以下
- 11) 砂糖入りのコーヒー、紅茶、ジュース、炭酸飲料水
1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5回 3. 週に2, 3回 4. それ以下
- 12) 揚げ物など脂肪の多い食物
1. ほぼ毎日 2. 週に4, 5回 3. 週に2, 3回 4. それ以下

問11 おいしく食事をしていますか

1. いつもおいしくしている 2. 時々 3. ほとんどしていない

問12 あなたは、健康な生活を送るために、食品を選んだり、食事を整えたりするのに、困らないだけの知識と技術がありますか

1. 充分にある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ほとんどない

問13 次のことについてあなたの気持ちに一番近いものに○をしてください

1) 自分の食事内容や食生活を振り返って考えることがありますか

1. ある 2. ない 3. わからない

2) 自分の食生活に問題の有無を判断することができますか

1. できる 2. できない 3. わからない

3) 食事が乱れたと思った時は、それを何とかしようと具体的に考えますか

1. 考える 2. 考えない 3. わからない

4) 食事に満足しなかった時は、もっと満足できるように何とかしようと具体的に考えますか

1. 考える 2. 考えない 3. わからない

5) 自分にとって、より良い方向に食事内容を決めることができますか

1. できる 2. できない 3. わからない

6) 人と会食する時でも、自分が良いと思う食事を主張することができますか

1. できる 2. できない 3. わからない

問 14 あなたは現在の自分の食生活に満足していますか

1. とても満足
2. まあまあ満足
3. あまり満足していない
4. 満足していない

問 15 次のうち、あなたの状態にもっとも当てはまるものはどれですか

1. 現在、食生活で特に気をつけていることはないし、今後も気をつけるつもりはない
2. 現在、食生活で特に気をつけていることはないが、今後は気をつけたいと思う
3. 時々食生活に気をつけることはあるが、特に継続的にしていることはない
4. 現在、食生活で気をつけていることがあるが、まだ6ヶ月以上継続していることではない
5. 現在、食生活で気をつけていることがあり、既に6ヶ月以上継続している

問 16 あなたは大学で、健康や食生活に関する学習の機会があったら、参加したいと思えますか

1. ぜひ参加したい
2. 少し参加したい
3. あまり参加したくない
4. 全く参加したくない

問 17 現在、悩みや不安がありますか

1. ある
2. 多少ある
3. 特にない

問 18 最近あなたは次のようなことがありましたか。あてはまる番号に○をしてください

1) 心配ごとがあって、よく眠れないようなことは

1. まったくなかった
2. あまりなかった
3. あった
4. たびたびあった

2) いつもより自分が何かの役に立っていると感じたことは

1. あった
2. いつもと変わらなかった
3. なかった
4. まったくなかった

3) 自信を失ったことは

1. まったくなかった
2. あまりなかった
3. あった
4. たびたびあった

4) いつもよりストレスを感じたことが

1. まったくなかった
2. あまりなかった
3. あった
4. たびたびあった

5) いつもより、問題があったときに積極的に解決しようとするのが

1. できた
2. いつもと変わらなかった
3. いつもよりできなかった
4. まったくできなかった

6) 自分は役に立たない人間だと考えたことは

1. まったくなかった
2. あまりなかった
3. あった
4. たびたびあった

※以下の質問は2年生以上のみお答えください。

問19 授業にはどの程度出席していますか

1. ほとんど出席している
2. 時々欠席している
3. しばしば欠席している
4. ほとんど出席していない

問20 授業の予習、復習にかかる時間は平均すると1日にどの程度ですか

1. 3時間以上
2. 2時間以上
3. 1時間以上
4. ほとんどしない

問21 大学の授業には満足していますか

1. 満足している
2. やや満足している
3. あまり満足していない
4. 満足していない

問22 大学の友人関係に満足していますか

1. 満足している
2. やや満足している
3. あまり満足していない
4. 満足していない

問23 大学生活に満足していますか

1. 満足している
2. やや満足している
3. あまり満足していない
4. 満足していない

問24 自分の将来の目標（進路や就職など）をもちえていますか

1. 明確な目標がある
2. 大まかな目標がある
3. 目標があいまいである
4. 将来について考えることはほとんどない

問25 自分の将来について、どのように考えていますか

1. 非常に楽しみである
2. 楽しみである
3. 不安である
4. 非常に不安である