





摂取量の不足にもつながっている。特に奈良県は野菜摂取量が少ない<sup>2)</sup>ことが明らかとなり、地域をあげて野菜摂取に取り組んでいるところである。

大学時代は自立への最終段階を迎える時期であり、自らの健康管理のための食習慣の見直しと将来次世代への指導的立場を踏まえた実践力をつけなければならない。本研究は短期大学生の食意識・食行動・健康状態の実態を把握し、短期大学における食育の方向性を求めるための予備的調査である。

### 調査方法

#### 1. 調査対象

幼児教育科の短期大学生129名を調査対象とした。そのうち、有効回答の得られた117名（有効回答率90.7%）を分析対象とした。分析対象の性別は、男性42名、女性75名である。

#### 2. 調査方法と時期

質問紙調査法による無記名式で選択式とした。調査時期は、2005年10月である。

調査結果はMicrosoft Excel 2003により単純集計及びクロス集計を行い、4 Stepsエクセル統計<sup>3)</sup>を用いて $\chi^2$ 検定を行った。

#### 3. 調査項目

- 1) 対象者の体位
- 2) 体型の自己評価・体重願望・ダイエット経験
- 3) 食習慣に関する項目
- 4) 自覚症状
- 5) 食習慣における意識

### 調査結果および考察

#### 1) 対象者の体位

対象者の体位は、男性の平均は、身長171±4.8cm、体重64.5±10.3kg、BMI22±3.4、女性の平均は、平均身長157.7±6.5cm、平均体重53.9±11.7kg、BMI21.6±4.1であった（表1）。日本肥満学会による肥満判定<sup>4)</sup>では、男性は、やせ（BMI<18.5）4.9%、肥満（BMI≥25）14.6%、女性は、やせ19.7%、肥満15.8%であった（表2）。平成16年度国民健康・栄養調査<sup>5)</sup>の20

表1 対象者の体位

	男性 (n=42)	女性 (n=75)
身長 cm	171.0± 4.8	157.7± 6.5
体重 kg	64.5±10.3	53.9±11.7
BMI* kg/m <sup>2</sup>	22.0± 3.4	21.6± 4.1

平均値±標準偏差

\*BMI：体重（kg）/[身長（m）]<sup>2</sup>

表2 体型の評価・行動と食習慣

(%)

項目	カテゴリ	全体 n=117	男性 n=42	女性 n=75	$\chi^2$
BMI	1. やせ	14.5	4.9	19.7	ns
	2. 普通	70.1	80.5	64.5	
	3. 肥満	15.4	14.7	15.8	
体型の自己評価	1. 太り過ぎ	23.1	14.3	28.0	**
	2. 太り気味	38.5	31.0	42.7	
	3. ちょうど良い	26.5	26.2	26.7	
	4. やせ	12.0	28.6	2.7	
体重願望	1. 減量したい	74.4	42.9	92.0	ns
	2. このままでよい	17.9	35.7	8.0	
	3. 増量したい	7.7	21.4	0.0	
ダイエット経験	1. ない	56.9	83.3	41.9	**
	2. ある	43.1	16.7	58.1	
朝食	1. 食べない	38.5	42.9	36.0	ns
	2. 食べる	61.5	57.1	64.0	
間食	1. 食べない	12.9	29.3	4.0	**
	2. ときどき食べる	74.1	61.0	81.3	
	3. 食べる	12.9	9.8	14.7	

注) \*  $p<0.05$  \*\*  $p<0.01$  ns 有意差なし

～29歳の結果と比較すると、女性の肥満がやや多い傾向にあった。

#### 2) 体型の自己評価・体重願望・ダイエット経験

自分の体型の評価を肥満度別に見たものが図1である。女性は、普通体型であるにも関わらず、「太り過ぎ」「太り気味」と回答した者が50.7%、「やせ」の者でも、「ちょうど良い」と回答する者が13.3%、「太り過ぎ」と回答する者が4%あった。

普通体型の男性は、「太り気味」、「ちょうど良い」、「やせ気味」と自己評価は分かれた。

体型の評価の判断基準としては、「他人と比べて」34%、「家族や友人に言われたから」21%、「過去の自分の体型と比べて」30%であり、「身長や体重から計

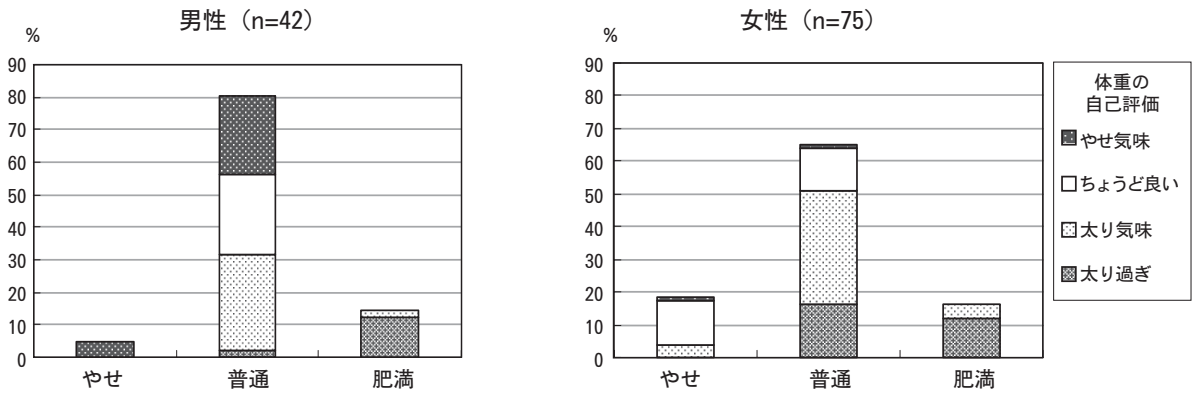


図1 体型の自己評価 (肥満度別)

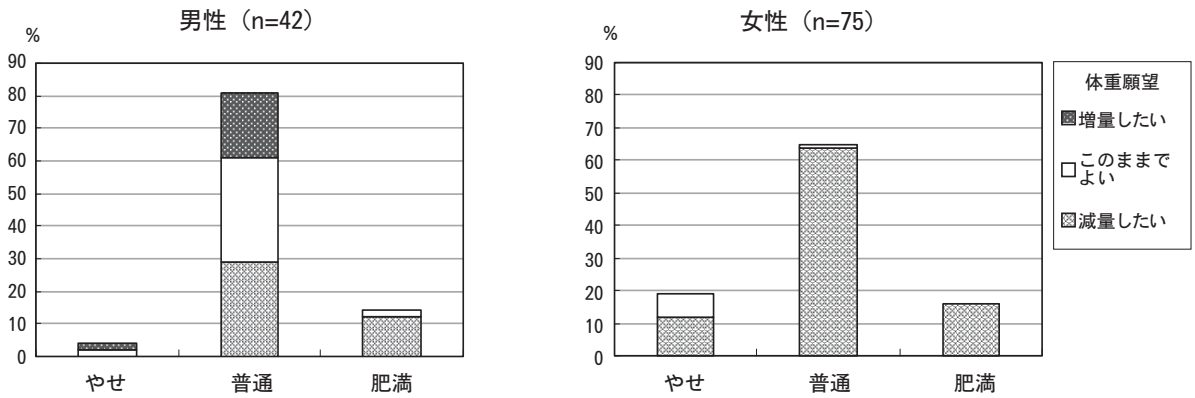


図2 体重願望 (肥満度別)

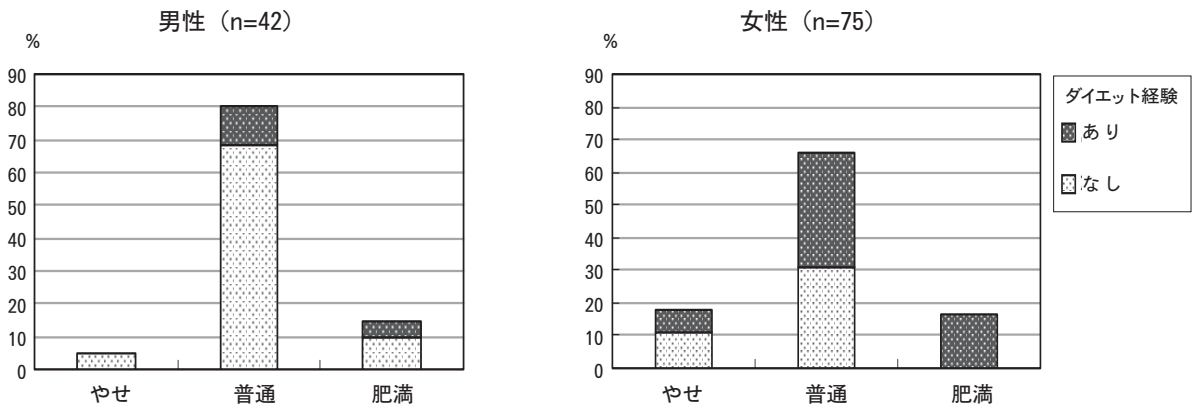


図3 ダイエット経験の有無 (肥満度別)

算する指標や、体脂肪計などから判断したから」は17.9%で、適正体重を認識している者は少なかった。

体重に対する願望は（図2）男性ではほぼ自己評価に相応して、「減量したい」、「増量したい」と回答していた。女性では、「普通」や「やせ」の者でも「減量したい」と回答し、全体で92%がやせたいという願望を持っている強いやせ志向が明らかになった。

またダイエットについては、男性は16.7%、女性は58.1%が経験していた（表2）。ダイエット経験を肥満度別にみると（図3）、男性ではBMIで「やせ」と判定される者でダイエット経験のある者はなく、「普通」では12.2%であった。しかし、女性では、「やせ」と判定される者でも6.8%、「普通」の者で35.1%がダイエットを経験していた。ダイエットの方法は約50%が「食事制限+運動」で、約20%はダイエット食品を利用していた。ダイエット前後の体重の変化について質問していないため、ダイエットの効果については評価できなかったが、女性の中には「やせ」であるのに、「太り気味」と評価し、食事制限や運動療法など、ダイエットを繰り返し行っている者も数名いた。

### 3) 食習慣に関する項目

朝食を日頃「食べる者」は全体で61.5%、日頃「食べない」者は38.5%であった。男女別にみると日頃朝食を「食べない」者は、男性42.9%、女性36.0%であった（表2）。平成17年度国民健康・栄養調査<sup>6)</sup>では、男性33.1%、女性23.5%となっており、朝食の欠食率は全国の同世代の人と比べると高かった。日頃朝食を「食べる」者で、「毎日食べる」と回答したのは56.9%で、「週に5~6回」22.2%、週に4回以下が20.8%であった。

朝食を日頃食べない者に対して、いつごろから食べなくなったかについては、「小学生」4.4%、「中学生」40.0%、「高校生」37.8%の回答があり、中学・高校時代から食習慣の乱れが始まっていることがうかがえた。

朝食を食べない理由としては、「起床が遅く時間がない」38.1%、「食欲がない」32.7%、「面倒」18.1%であった。起床時刻との関連をみると（図4）、6時台、7時台がそれぞれ39.7%であったが、遠距離通学生も

含まれるので、朝の時間に余裕がなくて朝食を食べないことがうかがえる。就寝時刻については、12時台が34.5%、1時を過ぎる者が43.1%であった。平均睡眠時間は6時間15分であったが、平成18年総務省「社会生活基本調査」<sup>7)</sup>による20~24歳の睡眠時間7時間51分と比べて、1時間半程度、睡眠時間が短かった。夜更かしが生活習慣を乱し、起床時刻にも影響を与え、朝食の欠食につながっていると推察できる。

昼食については、欠食していたのは2.6%であった。昼食の内容は（図5）、複数回答（3つ）で多いものから手作り弁当、おにぎり、パン類、カップ麺、カップ麺以外の麺類の順であった。手作り弁当の内容は問わなかったが、「手作り弁当」が60.7%で、他は、炭水化物に偏った栄養のバランスが極めてとれていない内容であった。

間食については（表2）、「食べる」と「ときどき食べる」を合わせると87.0%で、男女別にみると、男性70.8%、女性96.0%であり、女性の方がよく間食を食べる傾向にあった。

間食の内容については（図6）、よく食べるもの複数回答（5つ）の結果、「スナック菓子」、「アイスクリーム・氷菓」、「チョコレート」、「菓子パン」、「あめ（キャンディー）」であった。中には、朝食と昼食のどちらも欠食しているにも関わらず、「インスタントラーメン」や「菓子パン」を間食に食べている者もいた。

飲み物は、「お茶」、「紅茶」、「ミネラルウォーター」の順によく飲まれていて、選ぶ基準としては、味と価格が多かった。

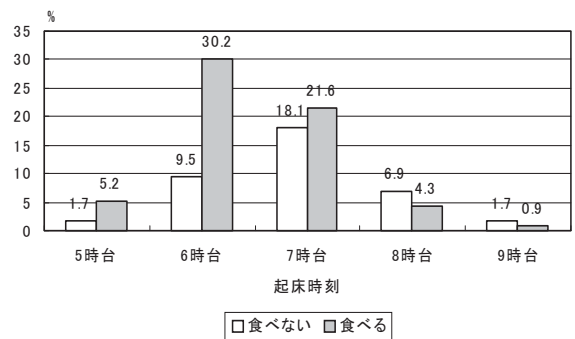


図4 起床時刻と朝食の有無

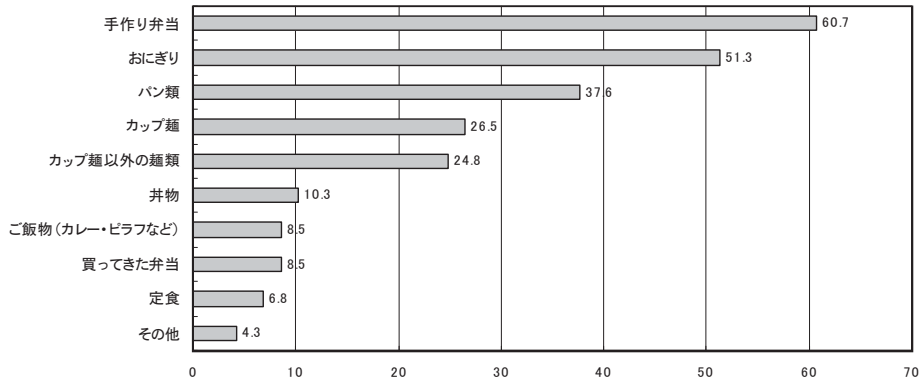


図5 昼食の内容

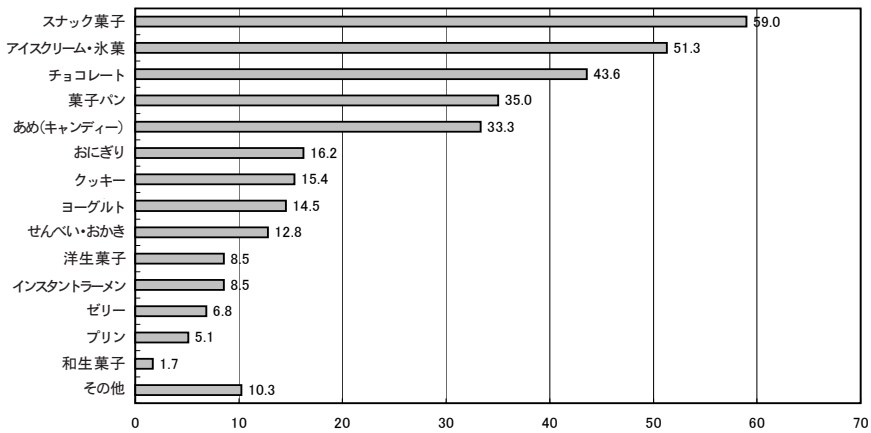


図6 間食の内容

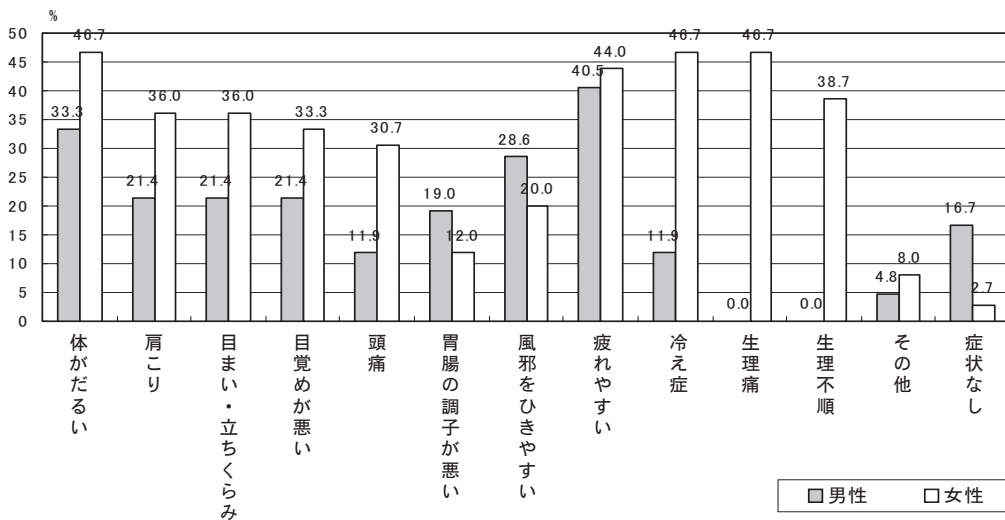


図7 自覚症状

4) 自覚症状

自覚症状については(図7),「疲れやすい」,「体がだるい」,「肩こり」,「目まい・立ちくらみ」が多かった。3項目以上を回答した者が45.2%あり,自覚症状がない者はわずか7.7%であった。

自覚症状と生活習慣の関係を検討したが,明確な傾向は見出せなかった。体調不良を訴える割合が非常に高かったことから,今後原因についてはより詳細に調べる必要がある。

5) 食習慣における意識

食事について気をつけている点を表3に示す。「いつも気をつけている」と「ときどき気をつけている」の

合わせた割合でみると,野菜を摂ることやスナック菓子の摂り過ぎに気をつけている者が多く,女性の方が気をつけている割合が高かった。

しかし,鉄やエネルギーを「気をつけていない」と回答する者が多く,栄養的な知識不足の可能性がうかがえる。

食習慣における意識と体型の評価・行動との関係を見ると(表4),体型の自己評価で「太り過ぎ」または「太り気味」と評価した群と「ダイエット経験あり」の群は「脂肪と甘いものの摂り過ぎに気をつけている」割合が高いという傾向が認められた。

しかし,「甘いものとスナック菓子の摂り過ぎに気をつけている」と回答しながら,間食の内容で,スナッ

表3 食習慣における意識

(%)

		エネルギー	脂肪	食塩	カルシウム	鉄	野菜	果物	スナック菓子	甘いもの
全体 n=117	いつも気をつけている	3.4	7.7	9.4	14.5	3.4	41.4	19.7	23.1	12.8
	ときどき気をつけている	51.3	59.0	41.9	47.9	26.5	47.4	36.8	52.1	56.4
	気をつけていない	45.3	33.3	48.7	37.6	70.1	11.2	43.6	24.8	30.8
男性 n=42	いつも気をつけている	0.0	4.8	0.0	14.3	4.8	33.3	14.3	23.8	19.0
	ときどき気をつけている	47.6	38.1	45.2	47.6	26.2	47.6	33.3	40.5	38.1
	気をつけていない	52.4	57.1	54.8	38.1	69.0	19.0	52.4	35.7	42.9
女性 n=75	いつも気をつけている	5.3	9.3	14.7	14.7	2.7	45.9	22.7	22.7	9.3
	ときどき気をつけている	53.3	70.7	40.0	48.0	26.7	47.3	38.7	58.7	66.7
	気をつけていない	41.3	20.0	45.3	37.3	70.7	6.8	38.7	18.7	24.0

表4 食習慣における意識と体型の評価・行動

(%)

		BMI			体型の自己評価				ダイエット経験		間食	
		やせ n=17	普通 n=82	肥満 n=18	太り過ぎ n=27	太り気味 n=45	ちょうど良い n=31	やせ n=14	なし n=66	あり n=50	食べない n=15	食べる n=101
エネルギー	いつも気をつけている	6.3	3.7	0.0	0.0	6.7	0.0	7.1	1.2	6.0	0.0	4.0
	ときどき気をつけている	50.0	48.8	66.7	48.1	66.6	41.9	28.6	40.9	66.0	46.7	51.5
	気をつけていない	43.8	47.6	38.9	51.9	26.6	58.1	64.3	57.6	28.0	53.3	44.6
脂肪	いつも気をつけている	12.5	6.1	11.1	11.1	4.4	6.5	14.3	4.5	12.0	0.0	8.9
	ときどき気をつけている	50.0	57.3	77.8	63.0	73.3	51.6	21.4	45.5	76.0	53.3	59.4
	気をつけていない	37.5	36.6	11.1	25.9	22.2	41.9	64.3	50.0	12.0	46.7	31.7
甘いもの	いつも気をつけている	12.5	13.4	11.1	7.4	13.3	12.9	21.4	6.7	8.0	33.3	9.9
	ときどき気をつけている	56.3	53.7	72.2	70.4	62.2	54.8	14.3	48.9	70.0	33.3	59.4
	気をつけていない	31.3	32.9	16.7	22.2	24.4	32.3	64.3	44.4	22.0	33.3	30.7

注) \* p<0.05 \*\* p<0.01

ク菓子をあげている者がいた。また「エネルギーの摂り過ぎに気をつけている」者でも、ほとんどが間食を食べていると回答し、その内容に「チョコレート」, 「あめ(キャンディー)」, 「アイスクリーム」をあげている者が多く、飲み物では、清涼飲料水、炭酸飲料水をよく飲むものにあげていた。

また、「カルシウムを摂るように気をつけている」者のうちで、牛乳・豆乳を飲んでいるのはわずか4.1%であり、意識はあっても実際の食行動につながっていない傾向が見られた。

### 食育への取り組み計画

今回の調査は幼児教育科の学生が対象であり、食品と栄養に関する知識が十分でないことがうかがえた。また、知識として、栄養や健康について意識していても、実践に結びついていない状況が明らかになった。授業の中で以下のような健康教育を取り入れるとともに、実生活で実践し、継続を可能にする取り組みが必要である。

- ① 自分の適正体重を認識する人の割合を増やすために、定期健康診断時の身体計測会場でBMIを算出して適正体重の認識を深める機会を設ける。
- ② 食物栄養専攻の「栄養指導論実習」において、「野菜を食べよう」をテーマに取り上げ、学生から他専攻の学生及び教職員へ働きかける。これまでも大学祭や「給食管理実習」での指導媒体に盛り込んできたが、内容的に一層の充実を図る。
- ③ 学生食堂の運営とメニュー内容を見直し、栄養バランスを重視した食事を提供できるよう支援する。これまでも100円の野菜小鉢メニューを取り入れたが、利用率は高くなかったため、同時に栄養指導を行って意識を高める必要がある。
- ④ 朝食や昼食の充実のためには、簡単な朝食メニューの紹介やコンビニエンスストア食品の活用術などの情報提供を行う。
- ⑤ 学内の庭園に野菜栽培コーナーを設置し、栽培を身近に観察しながら作業に関わることによって、食糧生産や環境問題、旬に対する理解を深め、食生活への関心に結びつける。
- ⑥ 購買や自動販売機の飲料の内容を見直し、牛乳や

野菜ジュースを入手しやすくする。

今後は知識や意識は持っていても行動が伴わない短期大学生に自分の食行動を見直し、改善する意識を高めるためにこれらの取り組みを推進する予定である。

### 参考文献

- 1) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状—平成14年度国民栄養調査結果，第一出版，52-58 (2004)
- 2) すこやかネットなら奈良NARA  
<http://www.sukoyakanet-nara.jp/>
- 3) 柳井久江：4Stepsエクセル統計[第2版]，オーエムエス出版 (2004)
- 4) 日本肥満学会，肥満症診療のてびき編集委員会編：肥満・肥満症の指導マニュアル4，医歯薬出版 (2003)
- 5) 健康・栄養情報研究会編：平成16年国民健康・栄養調査報告，36，第一出版 (2006)
- 6) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」結果の概要 (平成17年度)  
[http://www.mhlw.go.jp/houdou/2007/05/dl/h0516-3c\\_0003.pdf](http://www.mhlw.go.jp/houdou/2007/05/dl/h0516-3c_0003.pdf)
- 7) 総務省「社会生活基本調査」結果の概要 (平成18年度)  
<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2006/pdf/gaiyou.pdf>