

# 大学生における生活習慣に関する食意識の検討

## Relevance of behavior modification and dietary awareness of lifestyle in college students

次世代教育学部こども発達学科  
築山 依果

TSUKIYAMA, Yorika

Department of Child Development  
Faculty of Education for Future Generations

次世代教育学部こども発達学科  
三木 澄代

MIKI, Sumiyo

Department of Child Development  
Faculty of Education for Future Generations

**キーワード：**大学生，食育，生活習慣，食意識，行動変容

**要旨：**本研究では本学学生を対象として生活習慣状況記録をもとに学生の健康増進・大学生活適応を支援する食生活改善の行動変容について検討した。本学1年生77名を対象に，平成27年4月より7月までの100日間を「学びのノート」と題した生活習慣状況ノートを記録した。記録提出者のうち，記述量が多い28名を選出し，食物摂取頻度調査FFQ g (Ver.3.5)の実施，栄養学講座，調理体験の実施を通して，学生たちの振り返りを検討した。体験した学生は自分自身の食スタイルの振り返り，問題点の発見，自分自身の生活を客観的にみて自己コントロールできることが示唆され，食意識の変化が顕著に見受けられた。大学生として生活を送る上において充実したQOL向上を目指すことは重要であるため，栄養・食事面より行動変容継続の啓発が急務である。

**Keywords：**College students, Food education, Lifestyle habit, Dietary awareness, Behavior modification

### I. はじめに

国民の食をめぐるっては，安全・安心を揺るがす問題，栄養の偏り，不規則な食事，肥満や生活習慣病の増加，食の海外への依存，伝統的な食文化の喪失など様々な問題が生じている状況である。平成17年度の食育基本法が制定され，食育が家庭・学校・地域等の様々な場所で取り組まれ推進されている。内閣府が実施した「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」(2009)によれば，朝食摂取の状況は，「ほとんど毎日食べる」者が約6割となっている一方，「ほとんど食べない」者も1割も存在している。また身体面の健康状態（自己評価としての健康状態）との関係を見ると，健康であると回答している者ほど朝食の摂取頻度が高くなっている。さらに栄養バランスへの意識や「食育」への関心との関係を見ると，栄養バランスへの意識が高い者ほど，「食育」に関心が高い者ほど，朝食の摂取頻度が高くなっているといった現状であった。食育に関心があるものほど「朝食をとる」「栄養のバランスを意識している」「料理をしている」といった傾向にある。大学生は成

長の過程を経て食をはじめとする生活習慣をすでに形成し，主体的に食生活を送っている。大学生活は家庭外における行動となり大学生自身が食事を健康の中でどのように意識し，行動するかが端的に表れることも予想される。また，大学生の食生活については朝食の摂取や健康との関連など多くの報告がある。大学生の食生活に関する先行研究では，食習慣と健康状態の関連をみると前述にもあるが「朝食欠食」「疲れやすい」「集中できない」などといった不定愁訴がみられることが明らかとなっている（戎他（2011））。以上のことを踏まえて，本学学生の実情を把握することによりこども発達学科1・2年生において「学びのノート」と題した生活習慣状況を記録するノートを作成し記録継続中である。この「学びのノート」には，生活行動記録，食事記録，睡眠時間，学習時間，1日のふり返し欄を設けている。学びのノートの管理をすることにより，栄養教育（バランス弁当の提供および調理体験を含む）の有無によって行動変容がみられるかどうかを検討することを目的とした。

## II. 方法

### (1) 調査時期及び調査対象

調査時期は平成27年4月から7月とした。

調査対象は本学こども発達学科1年生75名とした。

「学びのノート」記録の対象者のうち、記述量が多い28名を選出した。

そのうち無作為抽出にて8名を選出し、食物摂取頻度調査FFQ g (Ver.3.5) の実施、栄養学講座、調理体験を実施した。

### (2) 調査内容

#### 1) 「学びのノート」記録

平成27年4月から7月までの連続100日間、こども発達学科1年生75名を対象に「学びのノート」と題した生活習慣状況記録ノートを記録させた。(図1)

Figure 1 is a large grid titled '学びのノート (こども発達学科2018)'. The grid is organized by time intervals (rows) and days of the week (columns). The time intervals range from 6:00 to 24:00 in 1-hour increments. The days of the week are Sunday through Friday. The grid is divided into several sections: '学びのノート' (Learning Note) at the top, '食事記録' (Food Record) in the middle, and '生活習慣記録' (Lifestyle Record) at the bottom. Each cell in the grid is designed for recording specific data points related to these categories.

図1 学びのノート

#### 2) 食物摂取頻度調査FFQ g (Ver.3.5) の実施

食物摂取頻度調査FFQ gとは、習慣的な食事摂取状態を推定するために開発され、限定された期間内にどの程度の頻度で目的とする食物を摂取したかを推定する方法である。同時に調査項目は1日の身体活動調査、運動時間調査も実施した。

#### 3) 栄養学講座

栄養学講座は75分間とした。

前半の30分間は栄養学に関する基本的内容の講義

をした。ヒトは生命を維持し、発育や活動をするために食物を日々摂取していることを踏まえ、栄養の考え方について解説した。

後半の30分間はグループワークを実施した。2つのテーマ「食べるときはどんなとき?」「食べないのはなぜ食べないのか?」でグループディスカッションを実施した。

最後の15分間では、日本食の配膳について解説した。「配膳の基本」としてワークシートを使って実施した。

#### 4) 調理体験

調理の基本を基礎とした調理体験を実施した。

米のとぎ方、魚の調理の仕方、青菜の茹で方、だしの取り方として和食の基本を体験させた。献立は次のとおりである。

主食：米飯

主食：あじの煮つけ

副菜：小松菜のお浸し

汁物：豆腐のすまし汁

とした。

調理体験前後においてインタビュー調査も同時に実施した。

## III. 結果

### (1) 「学びのノート」記録

本学1年生77名のうち平成27年4月～7月までのうち連続100日間の「学びのノート」の記述量が多い28名のうち実験群として無作為抽出にて8名を選出した。

### (2) 食物摂取頻度調査FFQ g (Ver.3.5) の結果

#### 1) 栄養比率

対象者の平均を栄養比率PFC比で見ると、P比(たんぱく質エネルギー比)は9.3%、F比(脂質エネルギー比)は28.2%、C比(炭水化物エネルギー比)は50.0%であった。(図2)

PFC比からみると対象者の平均は適正比率ではあるが、脂質の摂取過多、炭水化物の摂取過少であった。

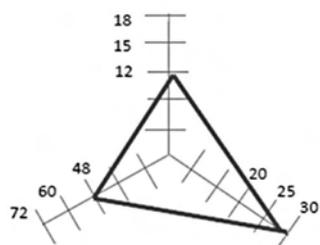
#### 2) 食生活健康に関する意識得点

食生活健康に関する意識得点には、「I 運動・健康」「II 食行動」「III 食態度」「IV 食意識」

の4分類がある。

今回の対象者の平均は、「Ⅰ 運動・健康」では、5.1, 「Ⅱ 食行動」3.9, 「Ⅲ 食態度」5.9, 「Ⅳ 食意識」6.3であった。

食生活健康に関する意識得点は全体的に低い傾向にあることがわかった。4分類の中で最も高かったのは食意識の6.3であった。その反面、食行動は最も低く3.9であった。この結果より食意識は高い傾向にあるが、食行動に繋がっていないことがわかった。(図3)



栄養・食品比率	適正比率	対象者平均
P比:たんぱく質E%	20%未満	9.3
F比:脂 質E%	20%~30%	28.2
C比:炭水化物E%	50%~70%未満	50.0

図2 栄養比率

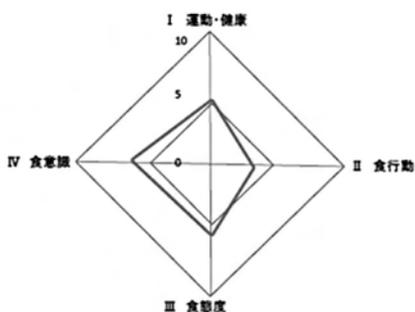


図3 食生活健康に関する意識得点



図4 テーマに基づいたグループディスカッション①

### (3) 栄養学講座

2つのテーマについて、学生同士で自由な発言の場を設けた。

1つ目のテーマ「食べるときはどんなとき？」では、学生同士で意見を出し合いそれぞれ分析し内容を整理した。「食べるとき」の背景になっている点から「生きるため」「習慣」「栄養・健康のため」「趣味」「欲求」「感情」といったグループ分けができた。(図4)

2つ目のテーマ「食べないのはなぜ食べないのか？」では、1つ目のテーマと同じく意見を出し合いそれぞれ分析し内容を整理した。「食べないとき」の背景から「生きるため」「からだづくり」「時間」「気分」「疲労」「欲求」といったグループ分けができた。(図5)

「配膳の基本」では、ごはん(主食)、主菜、副菜、副々菜、汁物、漬物のカードを並べて配膳のワークシートを完成させた。(図6)



図5 テーマに基づいたグループディスカッション②



図6 配膳の基本について学ぶ

#### (4) 調理体験

調理の基本として、米飯では、米の計量および水の分量、出来上がり量の計算をして米の洗いの指導をした。魚の調理法では三枚おろしの師範を見せた上で実践した。青菜の茹で方として茹でる水の分量に対して3%の食塩量の計算をさせ茹でる時間や目安についての指導をした。だしの取り方では、かつお節と昆布の一番だしの取り方を指導した。だしの調味については塩と醤油で調味した。塩分計を使用して日本食の基本となる塩分濃度0.7%の味を体感させた。



図7 魚のおろし方の指導風景



図8 三枚おろしに挑戦する様子



図9 和食の基本

出来上がりの盛り付けや配膳については栄養学講座の中で配膳の基本をワークシートで学んだものを参考に配膳させた。(図7 図8 図9)

#### IV. 考察

学びのノートの記録を通して自分自身の食スタイルの振り返り、問題点の発見、自分自身の生活を客観的にみて自己コントロールができたことが示唆された。

食物摂取頻度FFQより計算された栄養比率は、適正比率内ではあるが、脂質の栄養過多、炭水化物の摂取過少であった。我が国におけるPFCの供給熱量比率では昭和60年ころは主食である米を中心として多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた日本型食生活が実現されてきた。しかし近年において炭水化物の摂取割合が過少で脂質が過多で栄養バランスが崩れてきている。この現状は学生の生活習慣においても日本の食生活の風潮を表していることが伺える。

食生活健康に関する意識得点では意識得点は全体的に低い傾向であった。食意識はあるが食行動に繋がらない要因があることが示唆された。栄養学講座の理解においては栄養素の役割を理解することはこれからヒトとして生きていくためには「食べる」ことは最重要であるということを再認識していた様子であった。食品を組み合わせることで必要な栄養素を満ち、バランスのよい食事を意識してもらいたいものである。

調理体験を通して、体験前は米を研ぐことや魚を下すことは初めてである学生が多くみられた。また、汁物を作る際のだしの取り方においてもかつおや昆布でだしをとることが面倒であると話していた学生は、だしの味に感動を覚えたと話し「やさしい」気持ちになれたと話している様子から調理体験を通して「調理は楽しい」「やってみよう」という気持ちが芽生えること、興味を持つことで「食」に関心を持つことが伺えた。調理することの楽しさは自炊への意欲・興味につながることを示唆された。食行動の変容が継続できるように啓発していきたいものである。今回は調理の基本としての調理体験であったが、単発で実施するのではなく継続的に経験できる環境づくりが必要であると感じている。対面型の栄養教育が難しい大学生を対象とした方法としては学内食堂を十分活用して情報提供支援ができる方策を

考えていかなければならない。媒体の掲示方法としてパンフレットやレシピなどの紙媒体はなかなか意識の浸透が乏しく、受け取ったその場で見ない限り改めて見直すことが少ないと予想される。その反面、卓上のPOPやメニュー選びの陳列棚にある栄養成分表示等は必ず目に触れるため大学生への情報へのアクセスとしては有効であると示唆される。何度も繰り返し示される媒体のほうが大学生には適しているのではないかと考えられる。国は「食事バランスガイド」等を参考に日常生活を送っている人の割合を60%以上にすることを目標としている。情報を目に触れてもその情報を自分の生活の中に取り入れ行動変容および食意識に結び付くようにするためには工夫が必要である、その支援についても今後検討していく必要があると考えられる。

#### 引用・参考文献

- 戎 利光, 新野麻美, 多田有希, 吉田美紀子 (2011) こどもの食生活と健康及び親の関わり～朝食の摂食状況～福井大学教育実践研究 第36号 pp121-131  
内閣府食育推進室 大学生の食育について 考えるために～「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」結果の概要～ (2009) <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-gaiyo.pdf>
- 内閣府 食育基本法 (2004)
- 大関知子, 藤吉恭子 (2011) 朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究 journal of Life Science Research 第9号 pp31-37
- 酒井健介, 大田篤喬, 杉浦克己, 赤松利恵 (2009) 日本健康教育雑誌 第17号 pp247-259
- 岸田恵津, 廣畑朝子, 矢埜みどり, 能瀬陽子 (2015) 女子大学生における食生活に関する行動変容ステージと食態度, 食行動, 食物摂取状況との関連兵庫教育大学研究紀要 第46巻 pp119-126
- 鈴木純子, 荒川義人, 森谷潔 (2003) 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 第88巻 pp247-258
- 田上敬子, 池田陸子 (2008) 大学食堂を活用した学生への食育の実施とその効果 南九州大学研報 NO.38A pp113-121
- 神田知子, 田村ひとみ, 坂本涼香, 木村朋子, 高橋徹, 丸山智美 (2008) 大学生の食と健康意識の向上を目指したヘルシーメニューの提供 山口県立大学看護栄養学部紀要 創刊号 pp 8-15