

大学生および短期大学生の食生活と健康意識の調査

— 中間報告 その1 —

朝 倉 由美子
武 田 康 代
西 山 千穂子

1 はじめに

近年、「食」を取り巻く環境はめまぐるしく変化し、食の外部化が進み、深夜まで営業する飲食店、終日営業のスーパーマーケットやコンビニエンスストア、また中食関連店などが増えたことにより、私たちは食べたいときにいつでもどこでも食べられる環境の中にいる。大学生や短期大学生（以後、短大生）はアルバイトなどをする者も多く、その時間も長くなり、朝食の欠食や夜型生活から夜食が習慣化するなど、日常生活のリズムを崩している大きな原因になっている。厚生労働省の国民健康・栄養調査（以後、国民栄養調査）結果¹⁾では、男性で30～69歳の3割以上が肥満で、女性では20歳代で2割以上が低体重（痩せ）であるという。これは20年前に比べて男性では肥満が約1.5倍に増加し、女性では痩せが20歳代、30歳代で2倍に増加となっている。つまり「太めの男性」と「細身の女性」という二極化が生じている。このままでは将来さらに、男性ではメタボリックシンドロームによる生活習慣病予備軍が増加し、女性では妊娠出産における健全な母体や胎児を育成するための体作りができない

のではないかと心配である。メタボリックシンドロームについて情報も多く、厚生労働省も今後、健康診断や保健指導の方法を見直す動きになっている。そこで今回は主に肥満傾向にある青年期の食生活と健康意識の改善の方法を見つけるためにアンケートにより実態を調査した。ここに中間ではあるが集計の結果を報告する。

2 調査の対象、方法および項目

1. 調査対象：大学生と短大生
男性319名、女性479名
2. 調査時期：平成18年6月下旬～7月上旬
3. 調査方法：アンケートを配布し、
自己記入方式で実施した。
4. 調査項目
 - A. 属 性
居住形態・通学方法・喫煙・運動習慣・BMI（肥満指数）
 - B. 食事関連
欠食・外食頻度・食事調達方法・食品群別喫食頻度・食品料理別嗜好
 - C. 健康意識
健康への関心・体重への健康意識・食生活の問題点・生活改善意欲

1) 国民健康・栄養調査報告（平成16年）：健康・栄養情報研究会編，第一出版

3 結果および考察

1. 属性

表1：回答者の属性 (%)

項目	性別		
	男性	女性	
居住形態	自宅	74.0	90.8
	下宿（自炊）	24.8	7.1
	その他	0.3	0.6
	無回答	0.9	1.5
通学方法	公共交通機関利用	21.3	39.4
	自家用車 （自動二輪車含む）	35.4	32.6
	自転車	26.7	19.2
	徒歩	2.5	0.6
	その他 （公共交通機関に車、バイク または自転車を乗りつなぐ）	11.9	6.9
	無回答	2.2	1.3
喫煙	吸っている	25.7	5.4
	吸わない	66.2	91.3
	過去に吸っていた	7.5	2.3
	無回答	0.6	1.0
運動習慣	特にしていない	44.5	67.0
	定期的に行っている	35.1	15.9
	時々している	18.5	16.3
	無回答	1.9	0.8

- ・本調査の大学は学生の居住地域が県内または隣県が多いので、女性の下宿（自炊）は少なかった。
- ・通学方法はこの大学は駐車場も完備しており、公共交通機関がバスのみでもあり自家用車（自動二輪車含む）利用者は男女共に3割強あった。

表2：喫煙と運動習慣 (%)

項目	性別		
	男性	女性	
喫煙	現在習慣的に喫煙している者	51.3	18.0
	過去習慣的に喫煙していた者	41.9	76.8
	喫煙しない者	6.9	5.2
運動習慣	運動の習慣無（健康上の理由）	1.3	2.6
	運動の習慣無（その他）	79.4	79.0
	運動の習慣有	19.4	18.5

H16国民栄養調査結果（20～29歳）

- ・喫煙習慣については現在喫煙習慣のある者は男性で25.7%、女性で5.4%だった。これは、国民栄養調査の20～29歳の結果（表2）では男性は51.8%、女性は18.0%であるのに比べるとかなり低い値であり、タバコによる健康へのリスクから、禁煙運動の進められている昨今では好ましい結果であった。
- ・運動習慣がある者は国民栄養調査（表2）では20～29歳男性で19.4%、女性で18.5%であるのに対し、本調査では男性で35.1%、女性で15.9%であった。国民栄養調査での習慣ありは「1回30分以上、週2日以上を1年以上継続している者」としており、本調査は授業の体育以外に定期的に行っている場合を「習慣あり」としたので比較基準にずれがあるが、女性では本調査でも運動習慣のない、かなり低い値となった。運動は骨密度増加と筋力強化による骨への外力干渉に有効である²⁾ので、将来更年期を過ぎた後に起こりやすくなる骨粗鬆症等への予防には運動習慣の必要性を啓蒙していく必要を感じた。

2) 栗林徹ほか：女子大生における運動部活動が骨密度に及ぼす影響，岩手公衆衛生学会誌，7（1），P99-106，1996

2. BMI

・BMI 結果（別表1）での男女の比較では標準の割合はほぼ同じであったが、肥満と痩せでは国民栄養調査結果と同じように標準の次には男性では肥満が多く、そして女性では痩せが多かった。国民栄養調査の年齢範囲が本調査とは多少異なるが、男性ではほぼ全国平均と同じであると考えられる。しかし、女性では全国平均より痩せの割合が少なく、肥満の割合が多かった。

実際は運動の有無などでも体脂肪率も違うのでBMI だけでは肥満か否かは決定できないところであるが、今回はそこまで調べなかった。

表3：学科別によるBMI の比較

学科	性別		平均
	男性	女性	
幼児教育・保育	21.6	21.1	21.1
キャリアプランニング		20.9	20.9
福祉専攻	21.3	21.7	21.6
経営情報	23.5	19.9	22.9
メディアネットワーク	21.4	20.2	21.2
情報ビジネス	21.7	22.5	21.8
リハビリテーション	21.9	21.1	21.6
平均	22.0	21.0	21.4

注：太字はBMI 22を超えたもの

・BMI 平均値を学科別（表3）で比較してみると、すべて標準範囲内ではあるが学科によっては標準値のBMI 22を超えた学科（太字）も見られた。今後、食生活や運動習慣等からの関連も調べていきたい。

表4：朝食の喫食頻度・住居形態とBMI の比較

朝食頻度	住居形態		
	自宅	自炊	その他
毎日食べる	21.4	21.5	18.4
時々食べない	21.6	22.3	24.3
時々食べる	21.3	22.0	19.2
毎日食べない	21.2	21.6	

注：太字はBMI 22を超えたもの

表5：間食・夜食の喫食頻度・住居形態とBMI の比較

項目	頻度	性別	
		男性	女性
間食	毎日食べる	21.0	20.8
	時々食べない	22.9	20.7
	時々食べる	22.0	21.3
	毎日食べない	22.6	21.0
	無回答	22.1	20.7
夜食	毎日食べる	20.9	20.0
	時々食べない	22.2	20.5
	時々食べる	21.9	20.5
	毎日食べない	22.6	21.2
	無回答	21.8	21.4

注：太字はBMI 22を超えたもの

・朝食欠食は肥満の要因であるといわれており³⁾、欠食率は住居形態によって差があるかを確かめるために集計してみた（表4）が喫食の有無による体型の差は認められなかった。むしろ間食、夜食の喫食率とBMI の比較（表5）では喫食習慣のある人のほうがBMI はやや低い値であるという結果になった。しかし、性別比較でのBMI は男性が高いので、これは昼食や夕食などの食事が多いのではないかと推測するが量についての調査はしていないので今後の課題としたい。

3) 高橋信社ほか：高校生の食生活の現状 第1報

肥満と欠食の関係について、第51回日本栄養改善学会学術総会講演集、P212, 2004

3. 健康意識

表6：健康への関心の有無 人数 (%)

回答	性別	男性 319人	女性 479人
ある		211 (66.1)	385 (80.4)
ない		104 (32.6)	74 (15.4)
無回答		4 (1.3)	20 (4.2)

健康への関心(表6)では男女共に高いが、女性で80%とかなり高かった。体重への健康意識(別表2-1)では、女性で体重を減らしたほうがよいと答えた人は57.8%いた。しかし、BMI区分(別表1)では肥満は8.1%で病気へのリスクが一番少ないといわれるBMI22を超えたものを含めても24.2%であり、標準体重範囲内であっても太っていて健康によくないと感じている人がいるといえる。一方、男性を同様に比較すると体重を減らしたほうがよいと答えた人が38.9%であった。BMI区分(別表1)でBMI22を超えたものを含めると、肥満および肥満傾向が40.2%になり、意識と体重の結果にはあまり差がなかった。また国民栄養調査(別表2-2)での「太っている・少し太っている」の合計値と比較しても男性では類似した値であるが、女性では本調査では全国平均より約15%も高い値で、これは調査大学での女性では個人の健康的体重と美容的外観の基準とに差があり、細身でありたいとの願望が現れているともいえる。

4. 食生活の問題意識

今の食生活を将来の健康につなげてみると、別表3-1より「少し問題がある」「かなり問題がある」を合計すると男性では82.6%、女性では86.2%とかなりの高率であった。ここから、現在の食生活がよいとは感じてはいない人が多いことがわかつ

た。問題があると意識している人の食生活改善意欲(別表3-2, 3)は、問題があると意識している人に多かった。女性は90%近くが改善しようという意欲があったが、男性では75%強であった。また、途中で挫折するだろうからと、改善をあきらめる率は男性のほうが多かった。健康への影響は痩せより肥満のほうに多いが、体重を減らすことは食環境や食欲など多くの誘惑や欲望を抑制しなくては継続実現できないところに困難がある。「分かってはいるけど痩せられない」ということが本調査でも見られたので、今後、継続可能な改善指導法を見つけて行きたい。

5. 食生活の問題点

食生活で問題が起りやすいと思われる項目(図1)を掲げて複数回答で選択してもらった。その結果「甘いものが好き」「イライラなどは食べることで解消できる」「満腹でも好きなものはさらに食べられる別腹がある」に女性が男性より大きく上回っていた。そのほかでは「普段満腹まで食べる」「食べ放題では満腹になるまで食べる」に女性がやや上回っていた。これらから、女性には根底に「食べることが好きである」と言えるのではないだろうか。また、将来台所に立つ機会も多くなったとき、食べ物を残さないことは“もったいない”の精神からは望ましいことだが、量を加減しないと返って健康に影響することがあると心に留めるよう教育指導すべきである。一方、男性では「食事内容が悪い」「朝食より寝るほうが優先」「食事を抜くことがある」に女性より高い値が得られた。ここから、男性は食事や食べ物について日常生活の中での位置づけは高くないのではないか

と思われる。これは自ら食事の支度をするのは面倒であるという場合が多く、腹が空いたときにも手近なもので空腹感を満たして、栄養のバランスなど食事内容の善し悪しまで考えることはしない傾向にあるのではないかと考える。「食事の時間が不定期である」で両者同等で高い値になったが、これはアルバイトや付き合い等で帰宅や食事の時間が遅い、また朝食の場合は起床が家族より遅れるなどで家族そろっての食事の機会が少なくなっている場合も多いのではないだろうか。

4 あとがき

当初の調査の目的は青年期の肥満傾向にある学生に中年までその体型を引きずらないようにするための指導法を模索するために実態調査を行ったが、痩せ傾向の女性にも同様の課題が見つかったので、今後はこの点についても研究を進めていきたい。大

学生や短大生という時期はある意味では大人として扱われ、親をはじめ周囲の大人は生活指導の手を緩める年代でも思う。食事や家族と共に食べる機会が減れば、さらに食事時間も内容も乱れてしまうであろう。これは食環境や親や学生の意識にも地域差があるであろう。今後、都市での学生との比較もしたいと思っている。今回の集計では食生活の意識の傾向は得ることができたが、アンケートの食事関連項目が未集計でもあり、解析検定を続けて実態を集約し、青年期の学生の食事に関する正しい情報と実現継続しやすい健康な体作りへの指導方法を検討していきたいと思う。

終わりに、本アンケートの配布回答に貴重な時間を割いていただきました先生方をはじめ、集計を進めるにあたり、ご指導をいただいた三好哲也先生、サポートセンター桐木道彦氏およびT-Worksのメンバーの皆様感謝いたします。

別表1：BMI区分での全国平均との比較

(%)

BMI区分		性別		全国平均		全国平均	
		男性 319人	女性 479人	20~29歳	15~19歳	20~29歳	15~19歳
痩せ	BMI < 18.5	10.0		8.4	10.0	13.4	
標準	18.5 ≤ BMI < 22	70.2	45.7	71.6	77.0	69.5	53.4
	22 ≤ BMI < 25		24.5				16.1
肥満	25 ≤ BMI	15.7		19.9	13.0	8.1	
無回答		4.1				9.0	

(区分：日本肥満学会による)

注) BMI標準値22は統計的にみて一番病気にかかりにくい体型とされている

別表2-1：自分の体重への健康意識

(%)

回答	性別	
	男性	女性
健康のために減らしたほうがよい	38.9	57.8
健康的な範囲である	46.7	37.6
健康のために増やしたほうがよい	12.2	2.3
無回答	2.2	2.3

別表2-2：自分の体重認識調査

(%)

認識	性別			
	男性		女性	
	20~29歳	15~19歳	20~29歳	15~19歳
少し太っている	21.1	21.3	28.2	25.4
太っている	7.4	11.4	14.1	16.0
普通	42.6	39.0	47.3	43.7
少し痩せている	18.8	15.7	6.4	9.8
痩せている	10.2	11.4	4.1	5.2

別表3-1：食生活の問題意識の性別比較

人数 (%)

性別	問題意識	問題はほとんどない	問題が少しある	問題がかなりある	無回答
男性	319人 (100%)	55 (17.2)	178 (57.8)	79 (24.8)	7 (2.2)
女性	479人 (100%)	61 (12.7)	324 (67.6)	89 (18.6)	5 (1.0)

別表3-2：食生活の問題意識と改善意欲

人数 (%)

改善意欲	問題意識	ほとんどない 116人 (100%)	少しある 116人 (100%)	かなりある 116人 (100%)	無回答 116人 (100%)
少しずつでも改善したい		50 (43.1)	428 (85.3)	139 (82.7)	
今のままで改善の必要はない		29 (25.0)	30 (6.0)	4 (2.9)	1
途中で挫折するから改善しない		4 (3.4)	29 (5.8)	21 (12.5)	
無回答		33 (28.4)	15 (3.0)	4 (2.9)	11

別表3-3：食生活に問題が「少しある」「かなりある」での改善意欲

人数 (%)

改善意欲	男性 257人 (100%)		女性 413人 (100%)	
	少しある	かなりある	少しある	かなりある
少しずつでも改善したい	139 (78.1)	60 (75.9)	289 (89.2)	79 (88.8)
今のままで改善の必要はない	19 (10.7)	3 (3.8)	11 (3.4)	1 (11.0)
途中で挫折するから改善しない	17 (9.6)	15 (19.0)	12 (3.7)	6 (6.7)
無回答	3 (1.7)	1 (1.3)	12 (3.7)	3 (3.4)

図1：食生活の問題点

