

大学生および短期大学生の食生活と健康意識の調査（第2報）

— 2006年度と2008年度における大学生の食生活と健康意識の比較 —

朝 倉 由美子
武 田 康 代*
西 山 千穂子**

I はじめに

本調査（第1報）¹⁾では2006年度に大学生と短期大学生の食生活と健康意識について調査報告をした。朝食の欠食や食事内容のアンバランスなど、さまざまな食生活のリズムの乱れを感じているという結果だった。また、一部の学生で体重が標準よりかなり重いという結果であった。一方、健康に関心がある者が多く、自分の体重や食生活と健康を関連させ、「健康のために体重を減らしたほうがよい」と答えた者も多かった。そして、問題点は改善したいと意欲を示していた。肥満と健康障害は現代の課題であり、2008年4月から「特定健康診査（以後：特定健診）・特定保健指導」制度が実際に始まった。「メタボリックシンドローム」という言葉も「メタボ」と略して使われるようになり、肥満への関心が次第に高まって来ている。そこで、追跡調査として2年経過した後、食生活や健康意識の改善結果を調べるために、2006年度1・2年生であった大学生（現在3・4年生）に対して前回の調査項目と同様の設問と新たにメタボリックシンドロームの関連項目を追加して調査を行ったので結果を報告する。

II 調査の対象, 期間, 方法および項目

1. 調査対象：2006年度調査時に1・2年生（男性166名、女性53名）の本学大学生2008年度3・4年生（男性151名、女性39名）

※経営情報学部は経営情報・メディアネットワーク学科に別れていたが2008年度4年生を最終として学部名を情報ビジネス学部キャリアデザイン学科に変更している。以下経営情報学科とメディアネットワーク学科は経営情報学部として1つに合算して表している。

2. 調査期間：2008年10月上旬
3. 調査方法：2006年度と同様の設問と新たに一部追加した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
 - B. 食事：三食（朝食・昼食・夕食）と間食および夜食の喫食または欠食
 - 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・ダイエット経験・メタボリックシンドロームの意識・生活改善意欲

*・**豊橋創造大学短期大学部非常勤講師

Ⅲ 結果および考察

1. 属性

表1：回答者の属性 (%)

| 項目 | 性別 調査年 | 男性 | | 女性 | |
|------|-----------|------|------|------|------|
| | | 2006 | 2008 | 2006 | 2008 |
| 居住形態 | 自宅 | 71.2 | 65.0 | 80.0 | 64.2 |
| | 下宿（自炊） | 28.2 | 26.6 | 20.0 | 25.6 |
| | 下宿（外食）*1 | | 7.7 | | 5.1 |
| | その他 | 0.6 | 0.7 | 0 | 5.1 |
| 通学方法 | 公共機関利用 | 22.5 | 23.2 | 44.9 | 30.8 |
| | 自家用車 | 21.9 | 48.7 | 12.3 | 38.4 |
| | 自転車 | 35.6 | 22.5 | 34.7 | 30.8 |
| | 徒歩 | 3.1 | 5.6 | 2.0 | 0 |
| | その他*2 | 16.9 | | 6.1 | |
| 喫煙 | 吸っている | 19.3 | 29.6 | 2.0 | 7.7 |
| | 吸わない | 74.1 | 63.4 | 96.0 | 87.2 |
| | 過去に吸っていた | 5.4 | 7.0 | 2.0 | 5.1 |
| | 無回答 | 1.2 | 0 | 0 | 0 |
| 運動習慣 | 特にしていない | 40.8 | 55.9 | 56.0 | 79.4 |
| | 定期的にしている | 37.0 | 28.0 | 26.0 | 10.3 |
| | 時々している | 22.2 | 16.1 | 18.0 | 10.3 |

*1：2006年の下宿は自炊・外食を分けずに調査した。

*2：2008年は「その他」は設けずに調査した。

- ・2006年で1・2年であった学生は2008年で3・4年生となり、居住形態では自宅通学が減り、下宿が増えた。
- ・通学方法では男性では自転車、女性では公共交通機関利用が減り、両者自動車（またはバイク）通学が増えた。
- ・喫煙では「吸っている」が増えた。男性では2年前の19.3%から29.6%と、5人に1人だったのが3人に1人になった。女性でも増加しており、今回の調査時では大部分が成人したと関係もあるであろう。しかし、全国的に禁煙が叫ばれている時なので増加は残念である。
- ・運動習慣では「定期的にしていた」「時々していた」を合わせて男女とも約15%減

り、それが両者「特にしていない」に移り約15%増加させている。

このことから学年が進むにつれ、通学方法の自動車（またはバイク）が増えたことを合わせてみると、体を動かすことから遠ざかり、その上喫煙も増え、健康には望ましくない生活状況に陥っていると言える。

2. BMIと体重変化

①BMIの経年変化

- ・BMI（体格指数）は日本肥満学会が「やせ：BMI<18.5」「普通：18.5≤BMI<25」「肥満：25≤BMI」に分けて22を適正体重の基準にしているが、「普通」の範囲が広く傾向をつかみ難いと考え、本調査では「普通」を22の前後で「適正よりやや低体重：18.5<BMI（以後*で示す）<22」「適正よりやや過体重：22≤*<25」の2つに分けて分布を調べた。
- ・表2から平均BMIは今回調査の経営情報学科4年生の男性で25を超える「肥満」の判定にまで増加している。2年前でもBMI22よりやや高めではあった。川崎らの報告⁷⁾に「4年生という最終学年でライフスタイルが変わり身体活動の低下と食生活や食事の量や質のアンバランスなどとも関係がある」としており、今回の結果も同様の背景が考えられる。表3-1性別によるBMIの分布では男性の「過

表2：BMIの2年経過後比較

| 学部・学科 | 性別 調査年 | 男性 | | 女性 | |
|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------|
| | | 2006 | 2008 | 2006 | 2008 |
| 経営情報学部 | 経営情報学科 | 23.5 | 25.4 | 19.9 | 21.9 |
| | メディアネットワーク学科 | 21.4 | 23.3 | 20.2 | 18.8 |
| 情報ビジネス学部 | | 21.7 | 22.3 | 22.5 | 18.9 |
| リハビリテーション学部 | | 21.9 | 21.7 | 21.1 | 20.8 |

注：太字はBMI22を超えたもの

体重：22≦*＜25」が減り、「肥満：25≦*」が増え、4～5人に1人は肥満であるという結果になった。反対に女性では2年前よりBMIでの普通「18.5≦*＜25」にある者が減って「やせ*＜18.5」が約2倍に増え、やせが4人に1人の割合になっている。2006年調査では平成16年度全国の健康調査結果⁸⁾より「普通」の分布が多く、「やせ」「肥満」はそれより少なかった。しかし、今回の調査では20

歳代男性の肥満と女性のやせは、全国平均をやや上回る値になっていた。また表3-2のBMIの分布の2年後の比較では経営情報学部の男性で2年前の「過体重の22≦*＜25」から「25≦*肥満」へと1つ上の区分に増加が見られた。表2、3-1・2から全体的に男性でやや体重が増え、女性では体重が減ったように見られ、ほとんど改善されていないようだ。

「健康日本21」¹¹⁾での20～60歳の肥満者を減らす目標値を男性15%以下とし、また20歳代やせの者を減らす目標値は15%以下とし掲げている。しかし全国的にも現状はその数値を達成出来ていない。本調査でもBMIに関して見れば、男性の肥満、女性のやせは2006年調査結果のほう望ましい結果であり、2年後のほう「改善より悪化した」とも読み取れる。

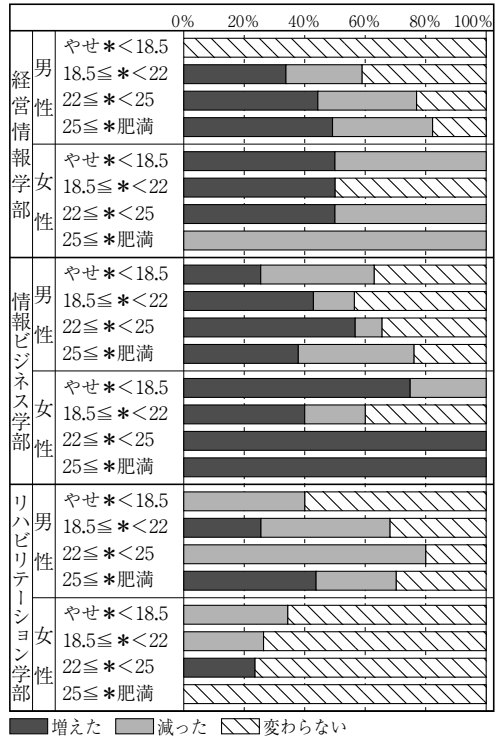
表3-1：BMIの性別による分布比較 (%)

| BMI区分 | 調査年 | 性別 | | 男性 | | 女性 | |
|-----------|-----|------|------|--------|-------|--------|-------|
| | | 2006 | 2008 | 20~29歳 | | 20~29歳 | |
| | | | | H19全国 | H19全国 | H19全国 | H19全国 |
| やせ*＜18.5 | | 10.4 | 10.5 | 10.6 | 12.8 | 23.7 | 25.2 |
| 18.5≦*＜22 | | 46.3 | 48.0 | 68.1 | 55.3 | 47.4 | 69.0 |
| 22≦*＜25 | | 26.8 | 18.4 | | 23.4 | 21.1 | |
| 25≦*肥満 | | 16.5 | 23.0 | 21.3 | 8.5 | 7.9 | 5.9 |

表3-2：学科・性別によるBMI区分の比較 (%)

| 学部 | 学科 | 性別 | 男性 | | 女性 | | | |
|----------|------------------------|----|-----------|-----|------|------|------|-------|
| | | | BMI区分 | 調査年 | 2006 | 2008 | 2006 | 2008 |
| 経営情報学部 | 経営情報学科 メディアネットワーク学科 | 男性 | やせ*＜18.5 | | 0 | 6.3 | 25.0 | 33.3 |
| | | | 18.5≦*＜22 | | 41.7 | 50.0 | 25.0 | 16.7 |
| | | | 22≦*＜25 | | 33.3 | 6.3 | 50.0 | 33.3 |
| | | | 25≦*肥満 | | 25.0 | 37.5 | 0 | 16.7 |
| | | 女性 | やせ*＜18.5 | | 8.3 | 8.0 | 40.0 | 0 |
| | | | 18.5≦*＜22 | | 45.8 | 36.0 | 40.0 | 100.0 |
| | | | 22≦*＜25 | | 16.7 | 32.0 | 20.0 | 0 |
| | | | 25≦*肥満 | | 29.2 | 24.0 | 0 | 0 |
| 情報ビジネス学部 | | 男性 | やせ*＜18.5 | | 15.5 | 11.1 | 10.0 | 33.3 |
| | | | 18.5≦*＜22 | | 42.9 | 47.2 | 45.0 | 41.7 |
| | | 女性 | 22≦*＜25 | | 27.4 | 19.4 | 15.0 | 8.3 |
| | | | 25≦*肥満 | | 13.1 | 22.2 | 20.0 | 8.3 |
| | | | 無回答 | | 1.2 | 0 | 10.0 | 8.3 |
| テラビジョン学部 | リハビリ | 男性 | やせ*＜18.5 | | 4.3 | 12.8 | 4.8 | 15.0 |
| | | | 18.5≦*＜22 | | 52.2 | 56.4 | 66.7 | 55.0 |
| | | 女性 | 22≦*＜25 | | 28.3 | 12.8 | 23.8 | 25.0 |
| | | | 25≦*肥満 | | 13.0 | 17.9 | 0 | 5.0 |
| | | | 無回答 | | 2.2 | 0 | 4.8 | 0 |

図1-1：2年前(2006)との体重変化

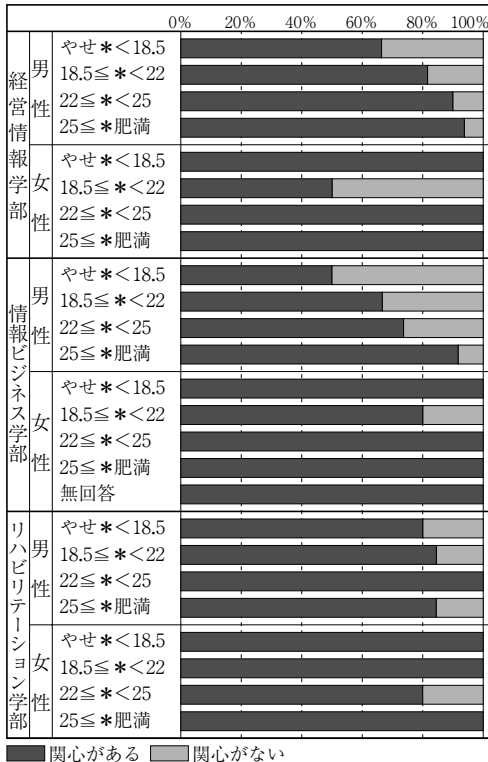


・情報ビジネス学部の女性は図1-1でBMIが22以上では体重が増えたと答えているが、表2ではBMIは22.5から18.9へと標準体重より「やや上」から「かなり下」へと減っている。これはBMI22以上の人数が少ないことの誤差が出ていると考える。また、リハビリテーション学部では経営情報・情報ビジネス両学部より健康に関する講義や実習等による身体活動量も多いこともあり、表3、図1-1からも2年前の調査時より体重分布は大きくは変化していないようである。

②健康への関心と体重に対する意識

2006年度も今回も健康には関心が高かったが、体重の点においては目立った改善は見られなかった。そして、今回も「自分の

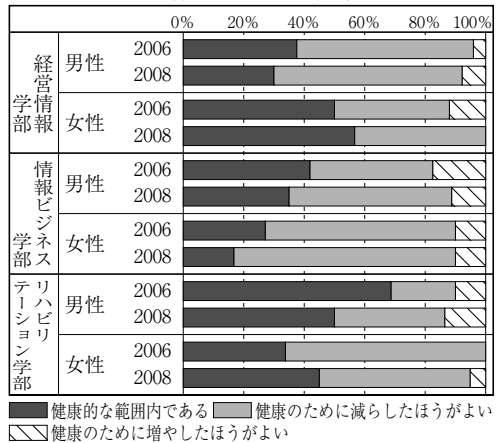
図1-2：健康への関心（2008）



体重についてどう思うか」尋ねてみた。

- ・表2、3-1・2のBMI平均や分布から体重が少し増え始めている経営情報・情報ビジネス両学部の男性で「健康のために減らしたほうがよい」が増えている。学生自身も学年が上がるに従い、体重が増えていることが気になり始めているようにも思える。図1-2から「やせ」の「減った・変わらない」が多く、「肥満・過体重」の「増えた・変わらない」への回答が多い傾向だった。全体では健康の視点で自分の体重を見た場合の回答からは必ずしもこの2年間でよい方向へと改善されているわけではないようである。
- ・現在の体重に対する健康意識についても「健康のために減らしたほうがよい」としたものが情報ビジネス学部の女性で2年前より増えている。しかし、女性のBMIの平均は適正の22より下回り、18.9と「やせ」に近い値となっており、本来は「増やしたほうがよい」が多いことを期待したいが、女性の体重に対する「やせ」願望は国民健康・栄養調査⁸⁾をはじめ多くの調査^{1) 5) 10)}からも明らかであるように、「健康のため」と「容姿のた

図1-3：自分の体重に対する健康意識



め」が重なっているのではないかと推測する。

- ・その他の学部ではBMIの分布と健康意識は差が見られなかった。

3. 食事の喫食状況の比較

2006年度では4段階で調査したが、「時々食べる」「時々食べない」の区分けに回答者が分かりにくいようであったため、2008年度では「毎日食べる」「時々食べないことがある」「毎日食べない」の3段階で調査した。結果の図2-1は両年度で調査したままと掲載した。

①朝食

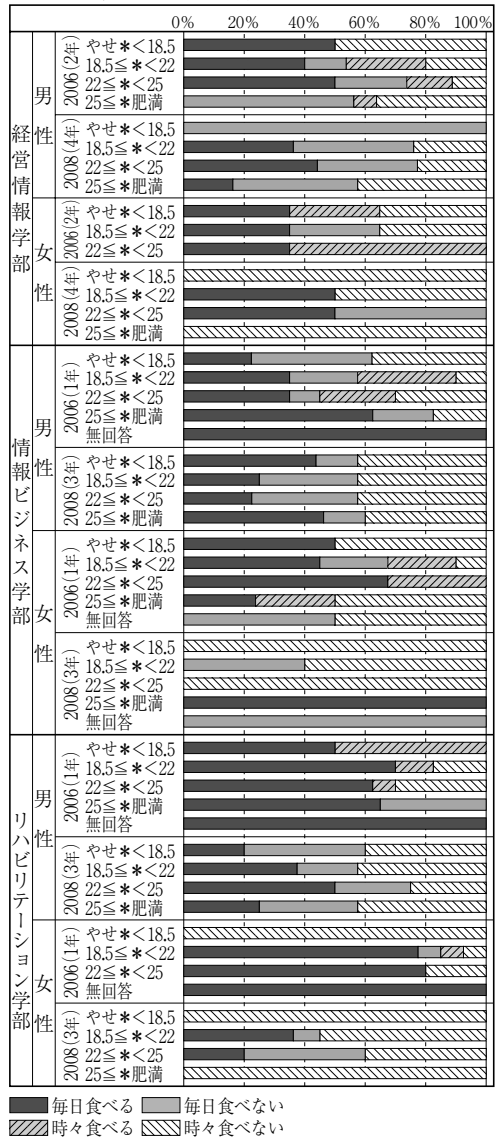
- ・朝食では全般的に2006年度より「毎日食べる」が減り、「毎日食べない」をはじめ欠食の割合が増えている。

大学生活は履修科目によって授業時間がさまざまであるため生活のリズムが崩れやすく、朝食の欠食に関係しているようだ。

- ・平成19年国民健康・栄養調査結果概要³⁾（以後：平成19年調査結果概要）でも朝食の欠食はなかなか改善されず、依然、栄養教育や栄養指導における課題でもある。「健康日本21」¹¹⁾の朝食欠食率の目標は20,30歳男性で15%以下と掲げているが、平成19年調査結果概要では「男性は30歳代で30.2%と最も高く、20歳代が28.6%続き、女性は20歳代が24.9%と最も高い。」と報告している。本調査でも女性の欠食率が高いように思う。
- ・また平成19年調査結果概要では「欠食者は前夜の夕食が遅い傾向にある。」と報告している。学生または社会人の単身生活者は個人の生活リズムを優先し、夜更

かしなどで夜遅くまで起きている「夜型生活」で、就寝時間が遅く、その結果、朝が起きられないという悪循環が起きる。最近では幼児や小学生がコンビニやスーパーなどに夜遅く家族と一緒に来ているところを見ることが多いが、成長期の子どもにふさわしい就寝時間、起床時間があり、「早寝・早起き・朝ごはん」という基本的な生活リズムや家族と一緒に

図2-1：朝食喫食の比較



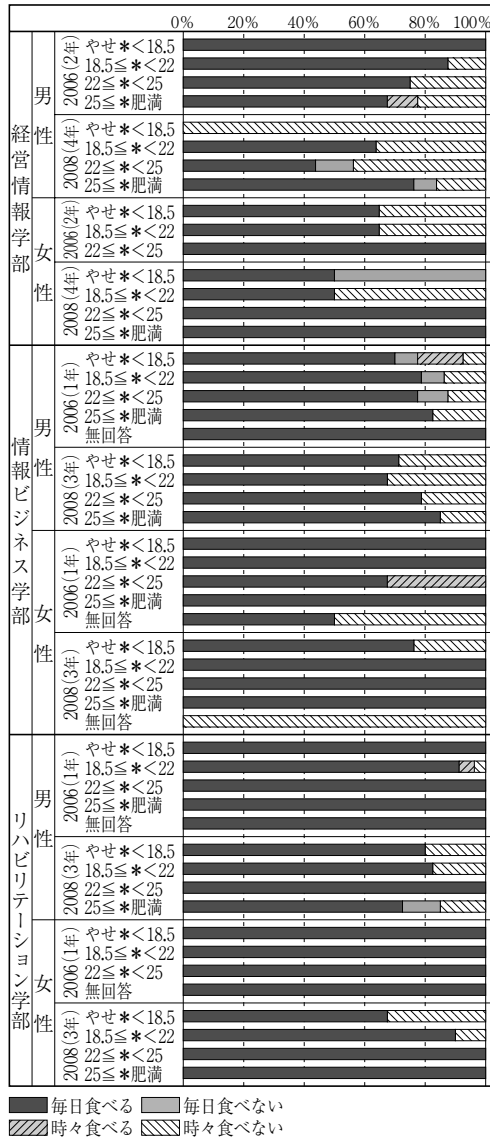
食卓を囲むなど社会や家族とのつながりや親としての意識が変わったり、薄れてきたりしていることの表れではないかと推察する。

- ・朝食の欠食の弊害は一般に言われている「目覚めてから脳へのブドウ糖の供給がなされないため集中力低下を来す」だけでなく、「血糖値が上がらず体温も低くなり、目覚めが悪い」、「体が飢餓状態であると判断してエネルギーの消費を抑えて肥満を招きやすくなる」、「イライラや体のだるさを訴える」、「排便のリズムが乱れ、腸内環境にも悪影響をもたらす」、「若年女性で骨粗鬆症へ負の関連がある」、などの悪影響が多く報告されている^{4) 5) 6)}。本人の自覚は言うまでもないが、家族や周囲の人間関係のあり方、遡れば子どものころからの一貫した食育も必要とされるであろう。

②昼食

- ・昼食は比較的全員が喫食しているようではあるが一部「毎日食べない」と回答した者があり、何で空腹を満たしているのか気がかりである。今回は内容まで調査しなかったが、喫食していても、炭水化物に偏った握り飯のみ、菓子パンのみなど栄養的なバランスが悪い場面をよく見かける。消化のよい糖質やでんぷん質に偏った食事は血糖値の上昇と下降が極端になり、だるさなどの原因にもなる⁴⁾。学生に指摘をすると「出費を控えている」と理由が返ってくるが、これが日常的であるとすれば、大学生への栄養教育の必要性を痛感する。

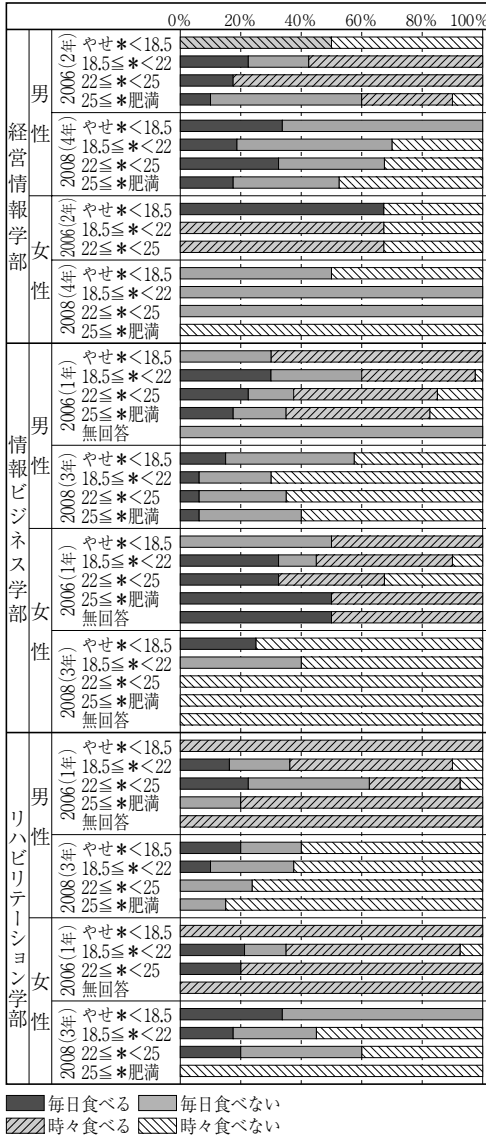
図2-2：昼食喫食の比較



③間食

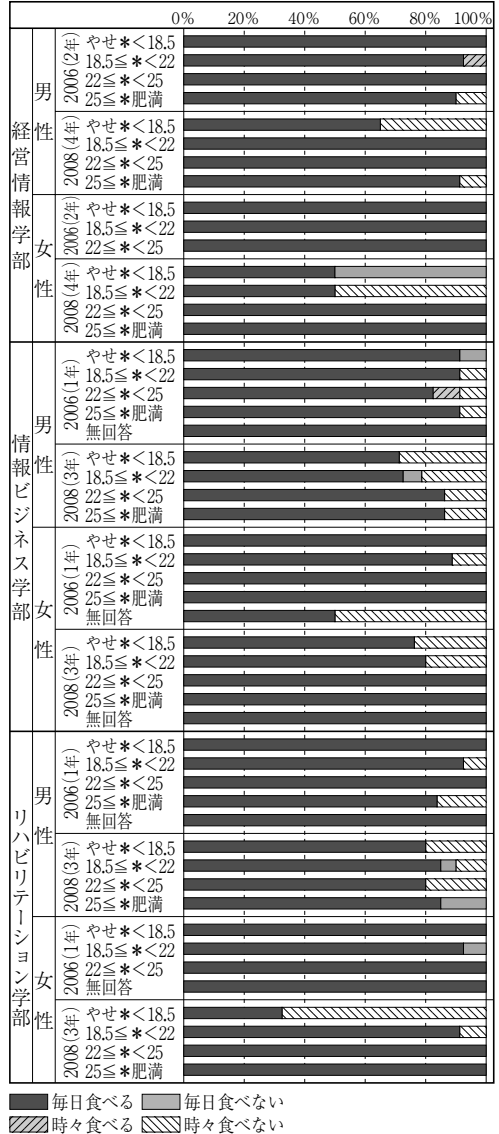
- ・間食の喫食頻度が予想より低かったが「毎日食べる」「時々食べない」を合わせて見れば比較的食べている。間食は「心を癒す」効果もあるが、朝食や昼食を欠食したり控えたりしたストレスを糖質の多い間食で満たしているのであれば危険である。学内で食事時間外に食べている

図2-3：間食喫食の比較



④夕食

図2-4：夕食喫食の比較

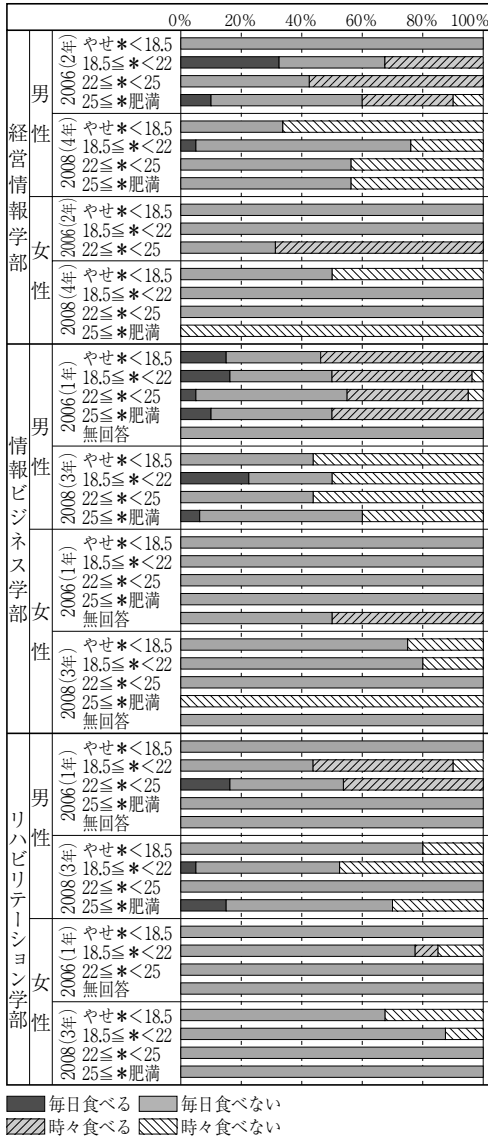


ものを見ると、糖分や油脂の多いチョコレートやスナック菓子、菓子パンなどが多く、まさに朝食、昼食の量的不足を補充しているかのようにも見られる。食事のとり方と合わせて、間食の選び方、また学生食堂、学内購買での品揃えなどに一考が必要であると感じた。

・夕食はBMIが高い者の「食べない」と回答した場合は減量または肥満予防の意識からとも考えられるが、図2-4からは「やせ」「標準体重以下」に「欠食」や「時々欠食」が見られ、やせの健康障害に対する意識が希薄であると思われる。

⑤夜食

図2-5：夜食喫食の比較



・夜食では2年前との比較での変化は認められないが、男性で「食べる」～「時々食べる」とする回答が多く、女性では「食べない」とする場合が多い。BMIの値から見ると、男性に肥満傾向があることと関連して、夜食の量や内容、就寝までの時間を考えて肥満防止への意識の向上が必要であると思われる。

4. 食生活と健康の意識

①ダイエット経験と成果

・図1-2からほとんどの人が健康には関心があると答えていた。2006年度の調査でも同様の回答があり、BMIが高い者ほど「健康のために減量をしたほうがよい」と回答していた。しかし、図1-1

図3-1：ダイエットの経験

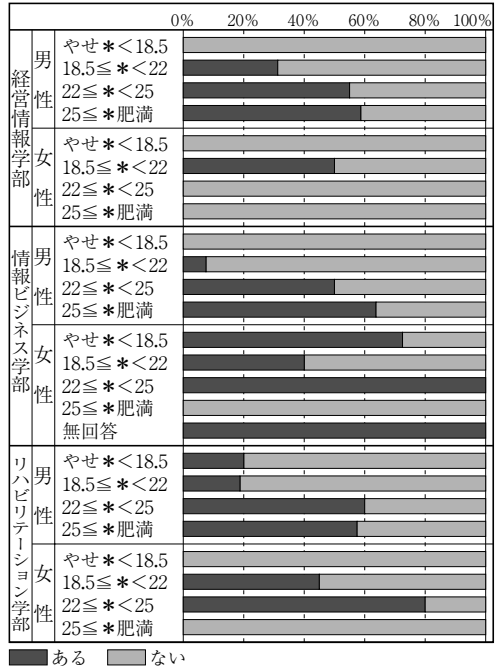
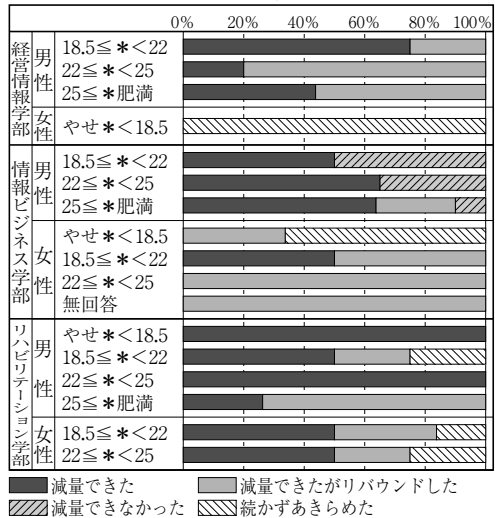


図3-2：ダイエットの成果



で体重には大きくは変化が見られなかった。今回、減量を試みたかどうかを設問に入れてみた。結果は図3-1・2に示した。

「ダイエット」経験は必ずしもBMIが高い者に限らず行っていたようだが、女性では「やせ」にいる者が実施し、「肥満」にいる者が試みなかったという結果が出た。

この理由については解明が出来てはいないので、今後の課題としたい。

表4-1：
減量できた／減量のために行ったこと

| | | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 男性 (26人) | <ul style="list-style-type: none"> ・朝食しっかり間食夕食抜き ・食事量を減らす(2) ・肉なしダイエット ・間食をやめ、野菜中心の食生活 ・バナナと運動 | <ul style="list-style-type: none"> ・1日1ティラミスオンリー ・水をよく飲む(2) ・カロリー制限 ・夕食のご飯を1杯にした ・断食 水だけ ・食事制限と運動 ・適度な運動 食事 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング ・走る ・ジム ・全身運動 | <ul style="list-style-type: none"> ・ジム、筋トレ、ストレッチ、ピラースプートキャンプ ・ランニング、筋トレ ・夜ランニング |
| 女性 (6人) | <ul style="list-style-type: none"> ・バナナ ・レコーディングダイエット、ジョギング、食生活改善(間食をやめた) | <ul style="list-style-type: none"> ・胃を悪くした ・バナナダイエット ・食事制限 ・6時以降食べない、炭水化物ダイエット |

表4-2：
減量できたりリバウンドした／減量のために行ったこと

| | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 男性 (16人) | <ul style="list-style-type: none"> ・食べる量を減らした、よく走った ・夜は水やウーロン茶だけにした ・ポップコーンダイエット ・2週間こんにやくゼリーのみ食べた(水分はとる) ・バナナ ・食事量を減らした ・食べなかった | <ul style="list-style-type: none"> ・部活で減量中。運動、食事制限、水分制限 ・食事制限、ランニング ・運動 ・運動、筋トレ ・歩く ・規則的な食生活と運動 ・ウォーキング |
| | 女性 (7人) | <ul style="list-style-type: none"> ・朝バナナ ・断食(2) ・減食 ・マイクロダイエット、ベリーダンス、朝バナナ、ピラースプートキャンプ、風船 |

・表4-1・2は学生がダイエットを行い「減量できた」「減量できたりリバウンドした」の減量方法を列記した。

・「減量できた」では「間食をやめカロリーの少ない野菜を多く摂る」「朝、昼飯はしっかり摂り、間食・夕食を抜く」など、栄養面にも意識した方法であった。そして男性は運動を合わせて行っていたが、女性の運動は少なかった。

・一方「減量できたりリバウンドした」は男女とも巷で話題になっている単品ダイエット、運動ダイエットなどの方法が多かった。

・食事量を減らすことは摂取エネルギーを消費エネルギー以下にし、不足分を体内の貯蓄エネルギーで補うことで体重を減らすことができる。運動は特に有酸素運動によって脂肪の燃焼を高めて貯蓄エネルギー（主に脂肪）を効率よく消費することと、筋力をつけることで基礎代謝を高め、摂取したエネルギーの余剰を脂肪へ蓄積することを減らす効果がある。しかし、筋力は使われなくなると次第に衰退してしまうため運動を継続していかなくてはならない。減量できたからと安心して気を緩めるとリバウンドし、それを繰り返すことで一層「やせにくい体になる」という落とし穴がある。今回の調査で女性にその傾向が出ているので注意が必要である。

・激しい運動や食べたい欲求を極端に制限したり、日常でない食事を取り入れていくことは、その時期は目的を果たすために我慢ができ、効果があっても、目標まで減量できた後に元の食事に戻ったとき、次第に体重が増加することも多い。

・ここに挙げた減量できた方法の中には、

我慢の程度の高いものもあり、その後のリバウンドが気がかりなものもある。早く効果が得られたものは、リバウンドも早く、反対に減った以上に増えるケースもあり、減量のスピードはゆっくりでも継続しやすく、徐々に減っていく方法を選ぶ必要がある。

②学部別・性別と食生活等の問題点

- ・ 図4-1~6は食生活等の問題点を2年前と同じ内容で行った結果である。図5-1・2は今回新たに追加した質問の結果である。学部・性別で分け、複数回答のためアンケート対象者に占める回答の割合(%)で示した。
- ・ 図4-1~6まででは経営情報学部の男性で2年前より改善されていると見られるが、他は変わらないか、むしろ悪くなっているようだ。
- ・ 経営情報学部の男性以外では「満腹まで食べる」が約40%まであり、男性より女性にやや高い値が出た。これは食欲だけでなく「食べ物は残してはいけない」という意識が働いているのではないかと推察する。しかし、常に胃を一杯にして広げているとそれまで食べたいという欲求で食べすぎの結果肥満につながる。「腹八分で医者要らず」と昔から言われる言葉の意味をじっくり考えてもらいたい。
- ・ 経営情報学部女性、情報ビジネス学部男女、リハビリテーション学部女性に「朝は食事より寝るほうが優先」が増えた。朝食の欠食の多いことと関連し、「食事を抜くことがある」こととは朝食を指している場合が多いと推察する。今後、家族の食事を支度するであろうと思われる世代の青年が「1日の始まりは朝食から」と意識を変えていくような教育をしていかななくてはならないと痛感した。
- ・ 食事時間も不規則であると自覚している者も多く、2年前より増えている傾向にある。学年が上がるに従い生活のリズムが変わってきているとも考えられるが、それを容認するのではなく、体のリズムが崩れると将来には後悔する時期が来ることを伝えなくてはならない。
- ・ 図5-1・2では国民健康・栄養調査でも長年問題にされてきている食事の内容について調べてみた。その結果、揚げ物等油料理が好まれ、肉のほうが多く、魚離れも見られた。
- ・ 女性では「米(ご飯)を食べない日がある」が40%前後あり、米離れを表している。日本の食料自給率が低迷していることへの取り組みとして米の摂取を増やそうと全国的に進められ、なかなか達成されていない現状の要因を見るかのようにある。米の良さを広く伝えていく必要性を感じている。
- ・ 男性ではインスタント食品の利用が多いという結果が出た。最近では種類が豊富になり、熱湯を入れるだけで、または電子レンジで温めるだけで簡単に食べられるのでそれを気軽に食事に行っている様子を見かける。これが日常化しないようにして欲しいと願う。
- ・ 今回、食生活等の問題点は追加の項目も含めて27項目の質問をしたが、その結果は2年前と比べて改善されているようには読み取れない。
講義などで望ましい食生活についてきちんと伝えることは必要であるが、全員への啓蒙は難しく、学内の食環境でも発信しなくてはならないと強く感じた。

図4-1：食生活等の問題点 2年前との比較（経営情報学部／男性）

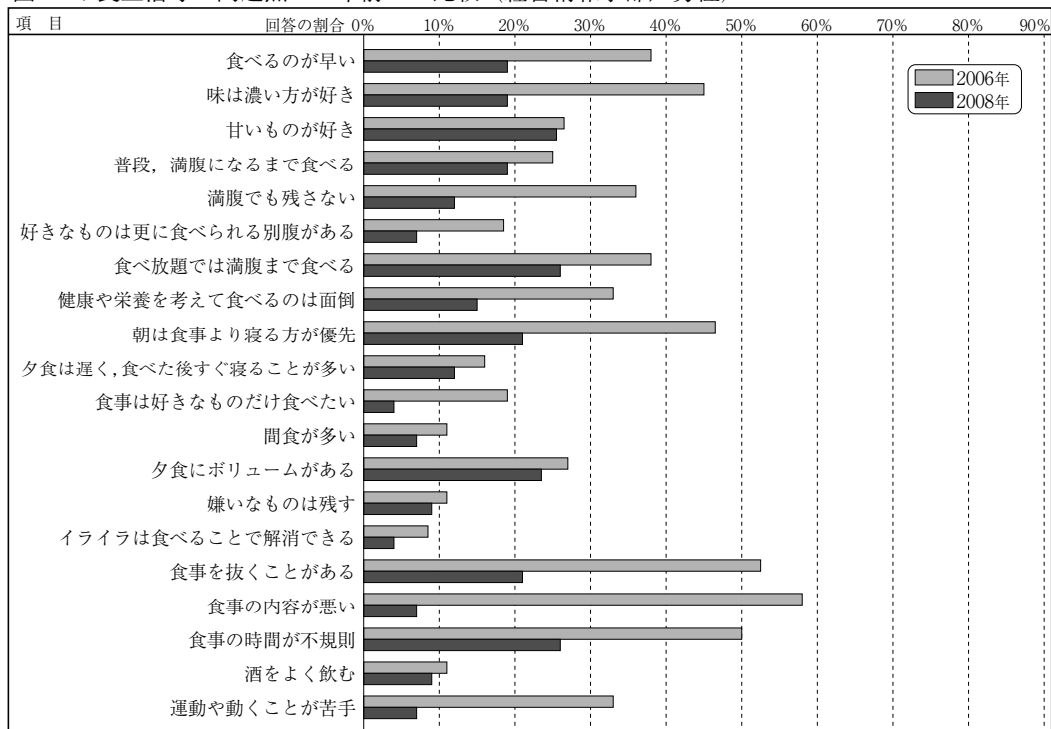


図4-2：食生活等の問題点 2年前との比較（経営情報学部／女性）

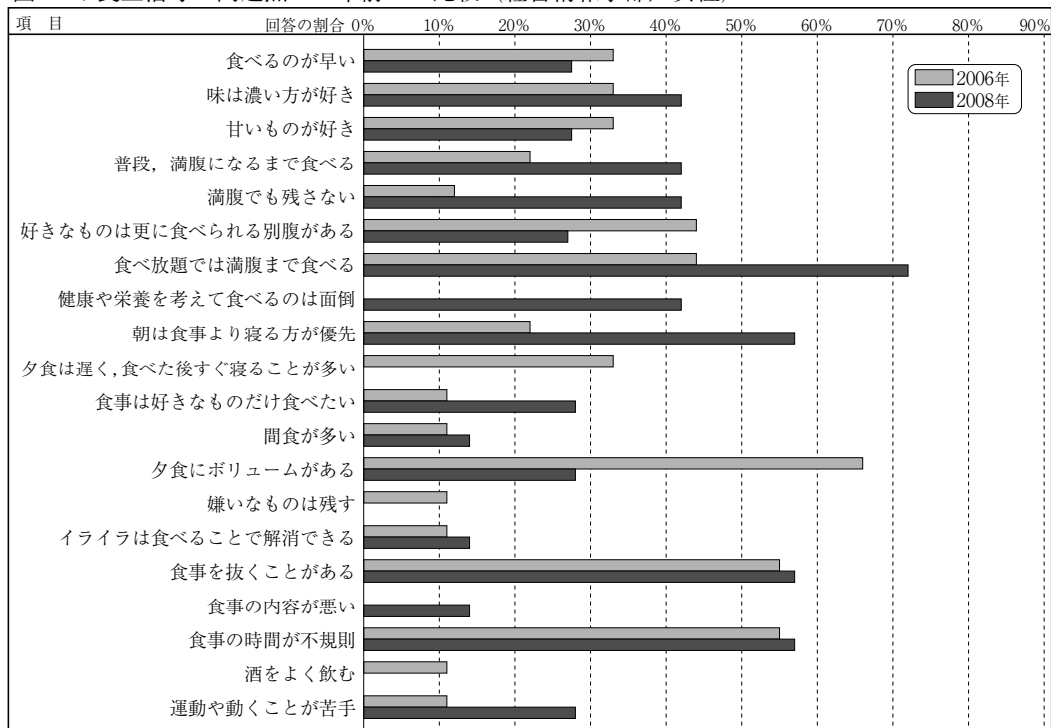


図4-3：食生活等の問題点 2年前との比較 (情報ビジネス学部/男性)

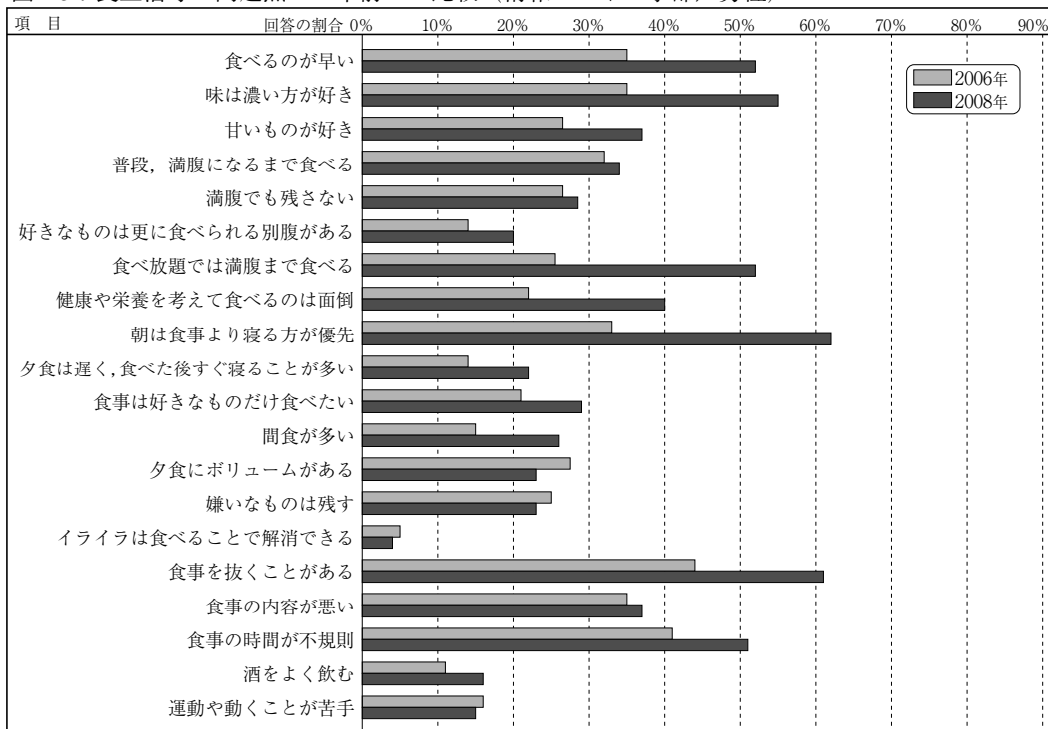


図4-4：食生活等の問題点 2年前との比較 (情報ビジネス学部/女性)

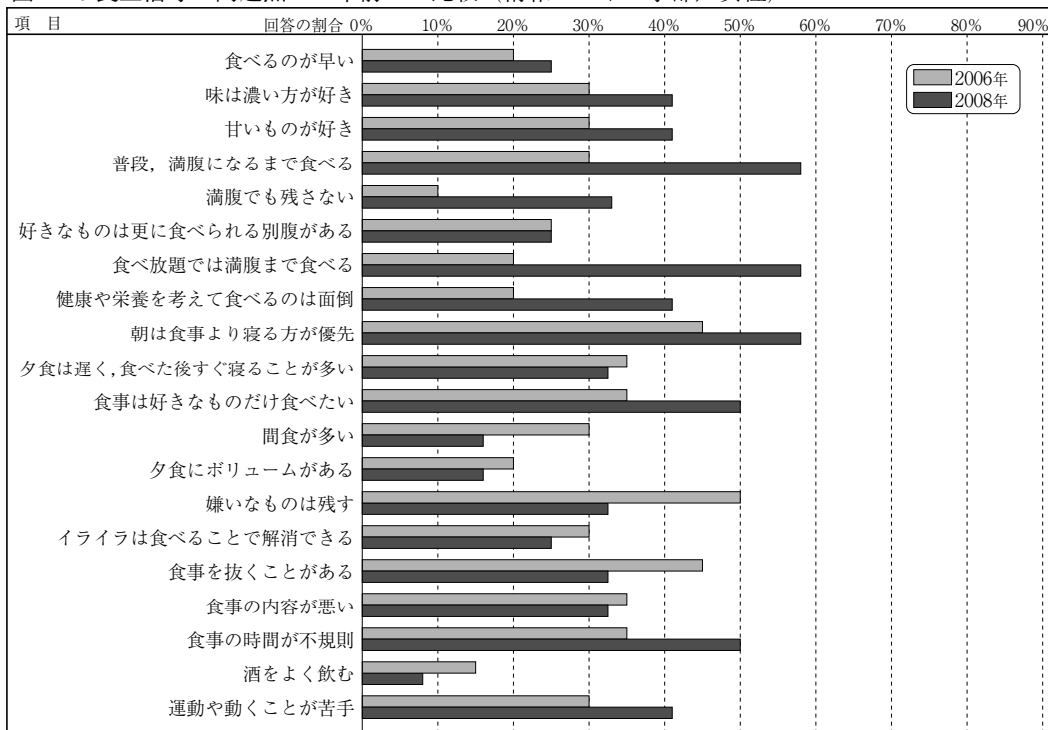


図4-5：食生活等の問題点 2年前との比較（リハビリテーション学部／男性）

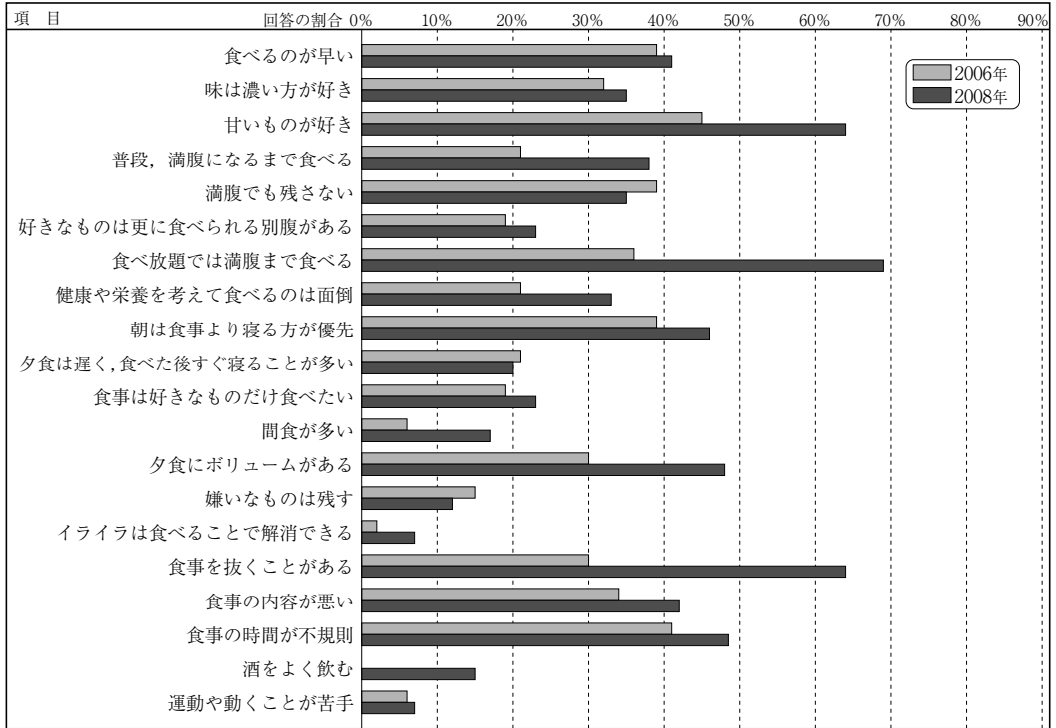


図4-6：食生活等の問題点 2年前との比較（リハビリテーション学部／女性）

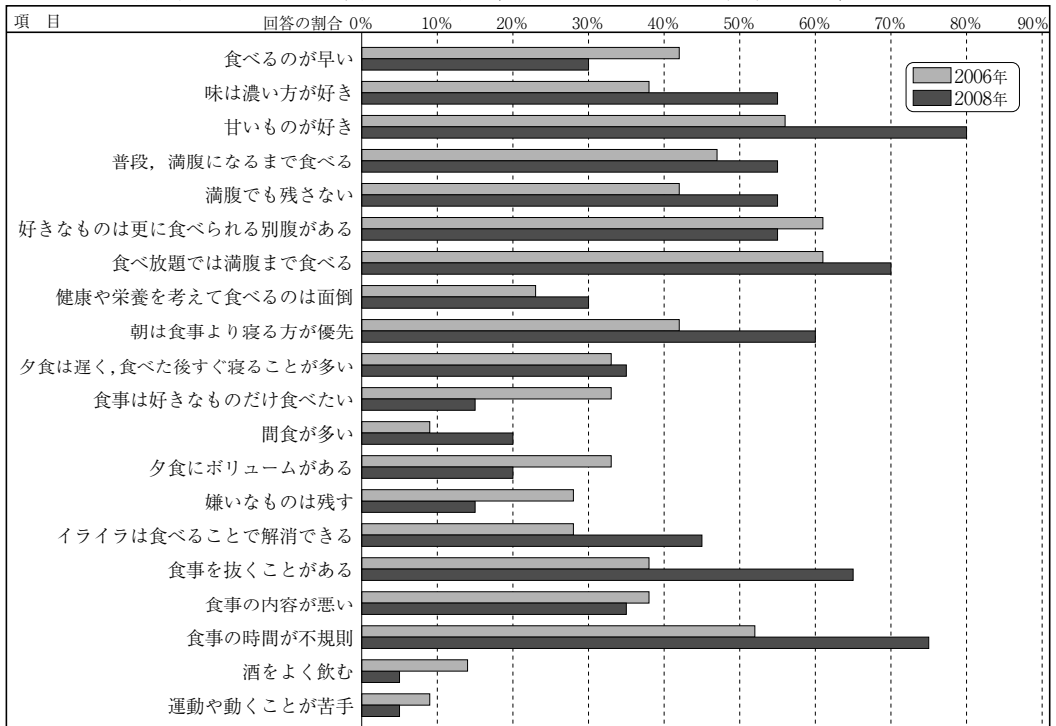


図5-1：食生活等の問題点 2008追加設問（男性）

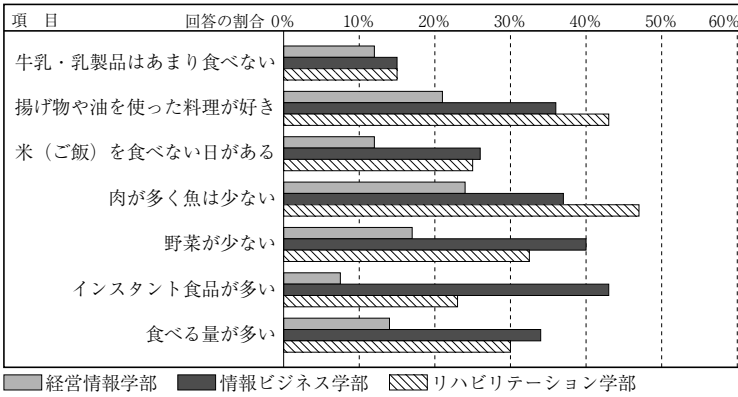
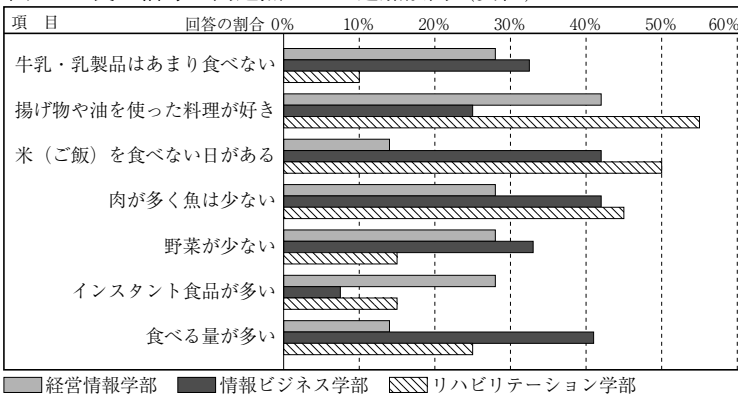


図5-2：食生活等の問題点 2008追加設問（女性）



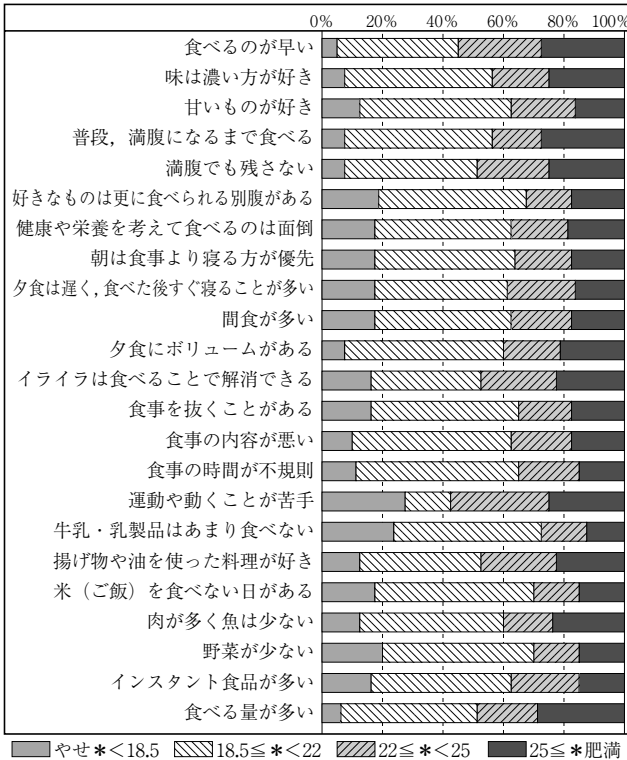
③BMIと食生活等の問題点

- ・食生活等の問題点とBMIを比較してみた。
- ・中村らは「過体重者の咀嚼回数は標準域体重者より優位的に少ない」と報告⁹⁾しているが、本調査でも「食べるのが早い」では「やせ」には少なく、「肥満」には多いという、同様の結果が得られた。早く食べるので満足するまでの食事量が増え「食べる量が多い」の項にも同様の結果が出ている。咀嚼回数が多いことは食べたものが次第に消化吸収され血糖値を上昇させ、満腹中枢を刺激し、空腹感の抑制をしていくので、食べ過ぎのコントロールになると、ダイエットや糖尿病の食事指導でも導入されている。咀嚼回数

を増やし、よく噛んで食べることは肥満の防止や解消には有効であるが、それを肥満や過体重者の習慣にするまでには簡単ではない。

- ・BMIが「肥満および標準体重より上」が約半分以上の項目は先の2項目「食べるのが早い」「食べる量が多い」のほか「運動や動くことが苦手」であった。体重の減量には食事からの摂取エネルギーを減らすことと消費エネルギーを増やすことで効果が高まるが、消費のための身体活動量を増やすように栄養指導しても、果たしてどこまで継続してもらえるかが課題となろう。「やせたいけれど運動を続ける根性がない」「辛い思いまで

図5-3：BMIと食生活等の問題点



してやせたいとは思わない」というのが本音で、メディアや通信販売などの「食べたいものを我慢しなくてもやせられる」「無理な運動をしなくてもやせられる」などのダイエット食品の宣伝は減量をした者の心理をくすぐることであろう。運動が苦手と体が重いことが息切れや辛さに繋がり継続できないのではないかと推察する。しかし、この「運動が苦手」は「やせ」でも占める割合も多く、華奢な体での運動などは疲れやすい、持続できないなどの反対の理由があるのである。

・「牛乳・乳製品はあまり食べない」ではやや、「やせ」に回答数が多かった。骨量は20歳代で最高値となり、それは運動と食事の両者がバランスのよい状態で骨量が十分に蓄えられる。その大事な時期

に運動と食事（牛乳・乳製品）が不十分であることから、特に女性で「やせ」の場合は将来的に骨粗鬆症になる確立が高いであろうと懸念する。この点についても青年期の栄養教育の必要性を痛感する。

④メタボリックシンドロームの認識

特定検診・保健指導の実施前から「メタボリックシンドローム」は広められてきた。

著者も大学での講義の中でも取り上げてきたので多少は認識しているであろうと期待し、学生に将来の自分のこととしてその意識について尋ねてみた。結果は図6-1～3に示した。

・図6-1からリハビリテーション

学部はほとんどの学生がよく理解していた。小林製薬（株）調査「08生活習慣病実態調査」²⁾では「認知度は意味も含めて約8割」と報告しているが、それを上回った。これは必須科目の授業の中で学んでいるためと思われる。一方、経営情報・情報ビジネス学部の3年以下の学生の一部は選択科目で著者の栄養学関連の講座を受講している程度で「よく知っている」は半分程にとどまり、理解度に差が出た。判定基準の項目や数値が専門的であるので、まだ言葉が先行していることもやむを得ないと思われる。

・図6-2・3からBMI 22以上の場合に自分の体重に対して「健康的ではない」と感じているようである。そして将来40歳になった時点で「メタボリックシンドローム該当予想」では「かなり思う」「少

図6-1: 「メタボリックシンドローム」の認知度

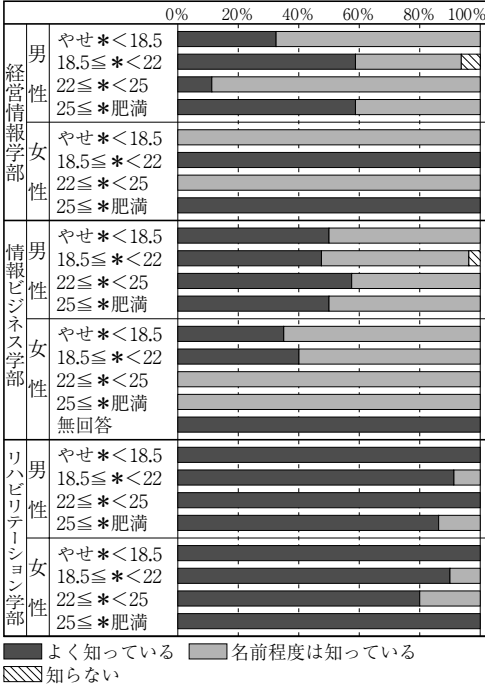
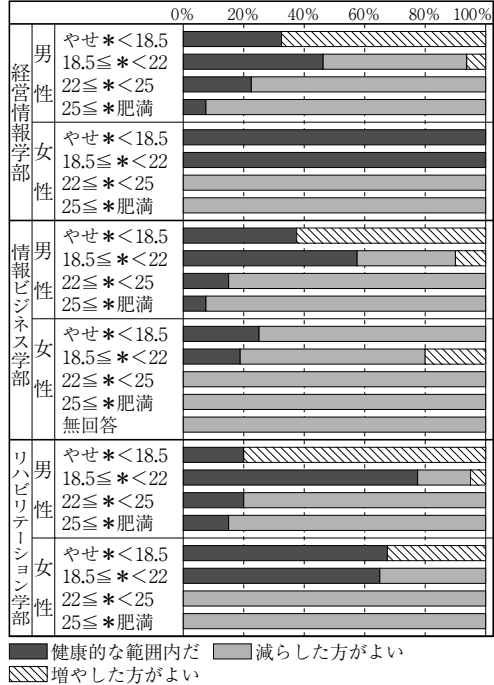


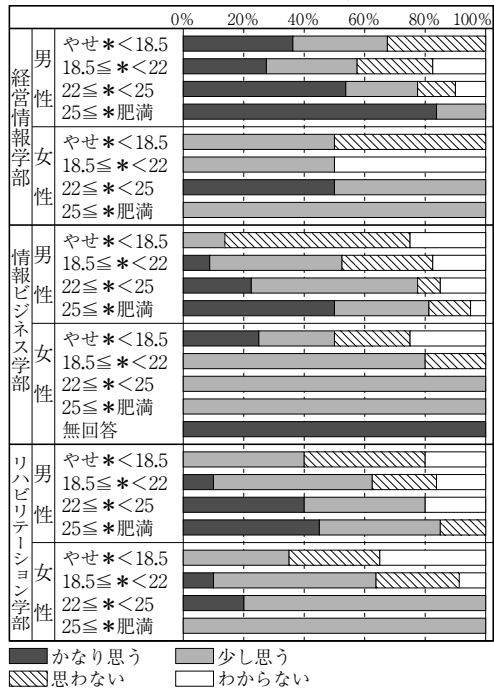
図6-2: 自分の体重に対する健康意識 (2008)



し思う」が大半であった。

- ・ 2年前との比較の結果からも「健康のために体重は減らしたほうがよい (または増やしたほうがよい)」や「少しでも改善したい」は「改善する」の強い意志ではなく、希望的な期待も含んでいるようだ。小林製薬 (株) 調査では特定健診に関して「20代では『該当年齢に達してからでよい』より『年齢に関係なく気をつけないといけない』が2倍で、若年層に健康意識が高い」と報告している。本調査の肥満および過体重者がこのままでは「メタボリックシンドローム該当者」と感じているならば少しでも早いうちから改善を実行して欲しい。ここでも健康意識を高める環境づくりをしなくてはならないと、管理栄養士である著者らの責任と任務を痛感するところである。

図6-3: 40歳になったときのメタボリックシンドローム該当者への予想



⑤今後の食生活

図7-1：2006調査時の食生活等への改善意欲

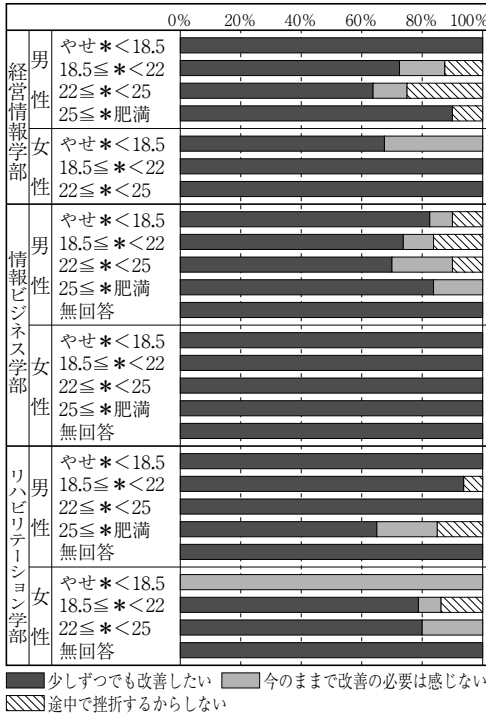
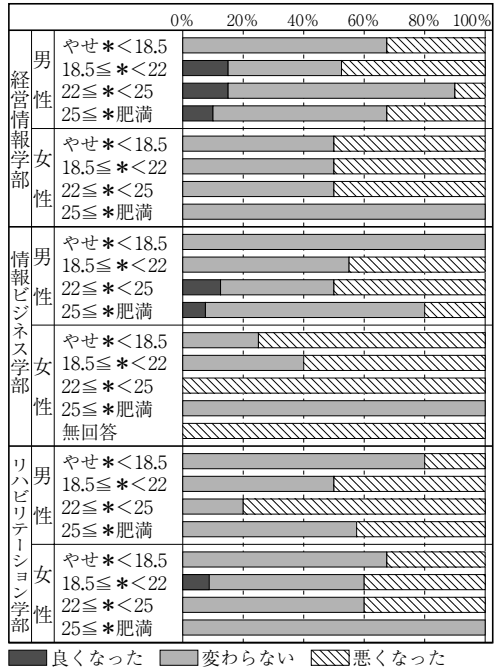
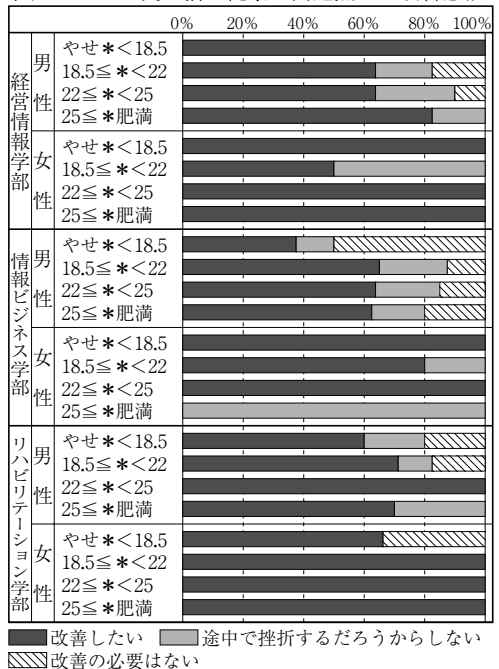


図7-2：2年前と比べたときの食生活等の改善状況



- ・ 図7-1は2年前の調査時の改善意欲ではほとんど「改善したい」と回答していたが、図7-2の改善状況では「良くなった」への回答はほとんどなく、経営情報・情報ビジネス両学部の男性とリハビリテーション学部の女性で10%程度であっただけである。大部分が「変わらない」さらには「悪くなった」も目立っている。
- ・ 今後の食生活等の改善意欲を尋ねた結果が図7-3であるが、2年前と同様に「改善したい」意欲は高かった。しかし、2年前の結果から改善意欲を実行へ持っていけなかった前例があるので、今回このままでは「あまり変わらないであろう」という結果は予想されるので、意欲を実行へ進めるための方法を考えたい。

図7-3：2008食生活や健康の問題点への改善意欲



IV あとがき

本学は現在、情報ビジネス学部とリハビリテーション学部の大学と幼児教育・保育科と実務関連のキャリアプランニング科の短期大学部がある。平成18年度から大学に理学療法士養成のリハビリテーション学部が開校されたが、それまでは経営情報学部（現在：情報ビジネス学部）だけであった。そのため健康に関連した専門的講座はほとんどなく、また短期大学部をあわせても専任の栄養関連の教員が少なかった。したがって学生たちにも意識を高める情報発信が薄かったように感じた。

著者は平成17年度から栄養関連の講義を担当し、大学・短期大学部の学生と接する機会が増えた。その中で本学の男子学生の肥満と女子学生のやせ体形が気になり、2年前に健康意識と食生活等の実態調査²⁾をしたが、その後学生の様子に目立った変化を感じてこなかった。そして2008年4月に特定健診・保健指導が開始され、「メタボリックシンドローム」を略した「メタボ」という言葉が学生の会話の中からも耳にするようになってきて、「肥満」に関心を向けやすくなってきたと感じた。そこで、この機会に再び2年前に1・2年生で現在在学中の3・4年生を対象者として限定し追跡調査をした。経営情報・情報ビジネス学部は女性の割合が低くサンプルとして不十分なケースもあったが、2年前の追跡調査でもあり、そのまま使用し報告した。これらの調査結果から、2年前と今回のアンケートに答えたことで、調査をしなかった時より学生自身が体重や健康、食生活等の問題点を振り返る機会の提供にはなると自負する。しかし、気づいたり、気になった

りしても実行や改善につなげるには更なる情報提供や環境づくりなどのアプローチが必要だと痛感した。学生の意識向上を果すために、今後も定期的に追跡調査を行いながら、学生の実態を確認し、本大学内や地域において健康や食生活への意識を高めるための効果的な方法を探り、出来るだけ早く情報発信の実現へとつなげて行きたい。

最後に健康寿命の延伸等を実現するために「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では2010年度を目途とした目標等を提示している。その期日は間近ではあるが、なかなか目標が達成できていない。そこで対策の内の成人個人向けの普及啓発に掲げられている達成目標を載せておく。

・適正体重を維持する。

注) 適正体重：

「 $[\text{身長(m)}]^2 \times 22$ 」を標準 (BMI は「 $\text{体重(kg)} / [\text{身長(m)}]^2$ 」で求められ、22を標準とする)

- ・1日あたりの脂肪エネルギー比率を20～25%にする。
- ・1日あたりの食塩摂取量を10g未満にする。
- ・1日あたりの野菜摂取量を350g以上にする。
- ・カルシウムに富む食品（牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜）の摂取量を牛乳・乳製品130g、豆類100g、緑黄色野菜120g以上にする。
- ・自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する。
- ・朝食を食べる。
- ・1日最低1食はきちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる。

- ・ 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする.
- ・ 自分の適正体重を維持することのできる食事を理解する.
- ・ 自分の食生活に問題があると思う場合は、改善に努める.

本調査を実施するにあたり、アンケート調査へご協力頂いた経営情報・情報ビジネス学部ならびにリハビリテーション学部の先生方に深く感謝いたします。

◆参考文献

- 1) 朝倉由美子・武田康代・西山千穂子：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）豊橋創造大学短期大学部紀要24号，p.11-16（2007）
- 2) H P：小林製菓（株）調査：『08年生活習慣病実態調査』未受診者がまだ多数存在今後の受診が増加予測：
http://www.kobayashi.co.jp/corporate/news/2008/081128_01/index.html
女性のメタボリックシンドローム該当者（および予備群）動向について：
http://www.kobayashi.co.jp/corporate/news/2008/080616_01/index.html
- 3) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成19年国民健康・栄養調査結果の概要
厚生労働省H P 報道発表資料（2008.12）
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/12/h1225-5.html>
- 4) 樋口智子・濱田広一郎他：朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響，日本臨床栄養学雑誌29巻1号，p.35-43（2007）
- 5) 渡辺周一・山沢和子他：青年期女子の体重観と日常生活，東海女子短期大学紀要第23号，p.92-103（1997）
- 6) マリソン・デートリッヒ，コラリー・J・P・ブラウン他：エネルギー総摂取量とBMI に対して朝食の種類が及ぼす効果，アメリカ栄養学術雑誌22巻4号，p.296-302（2003）
- 7) 川崎晃一・伊藤和枝・上園慶子他：九州大学学生の栄養摂取状況（第4報）1年次と4年次の経年比較，健康科学17巻，p.115-120（1995）
- 8) 健康・栄養情報研究会編：平成16年国民健康・栄養調査報告
- 9) 中村丁次・細谷憲政：過体重者の摂食行動と身体活動状況に関する研究，栄養学雑誌44巻2号，p.69-78（1986）
- 10) 荻布智恵・蓮井理沙他：若年女性のやせ願望の現状と体型に対する自覚及びダイエット経験，大阪市立大学生活科学雑誌5巻，p.1-9（2006）
- 11) (財)健康・体力づくり事業財団H P：栄養状態・栄養素（食物）摂取レベル目標値，健康日本21各論（栄養・食生活），<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>