

# 男子大学生の食生活、運動習慣および食行動についての調査

Dietary Life, Physical Activity and Dietary Behavior of Male University Students

平田 庸子\*、関 和俊†

Yoko Hirata, Kazutoshi Seki

男子大学生（体育系大学 86 名、経済系学部 161 名）を対象に、食生活や運動習慣、食行動について調査した。さらに、所属学部による食生活や栄養に関する知識や健康づくりの実践に違いがあるかを調べた。全体では、運動習慣への意識は高いが、栄養や食事に関する意識は低かった。所属学部間では、体育系大学生は経済系学部の大学生に比べて、運動習慣、睡眠、ストレスなど良好であり、食生活においても意識や実践に違いがみられた。

キーワード：青年期食育、食生活、食行動、運動習慣

## I. はじめに

近年、社会環境の変化に伴い、生活習慣や食生活が大きく変化し、肥満や生活習慣病の増加など、健康に関する様々な問題が言われている。このような背景から現在、わが国では生涯を通じた健康教育や栄養教育の推進に力を入れている。2005 年には、食育基本法が施行され「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにする」ことを目的とし、幼児期からの食育にはじまり、小・中学校では栄養教諭が配置され、児童や生徒への食育の実践が行われている<sup>1)</sup>。また、成人期では、2008 年に 40 歳以上の医療保険加入者を対象に「特定健診（特定健康診査）・特定保健指導」が導入された。生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防するための保健指導として、栄養教育や運動指導が行われており<sup>2)</sup>、ライフステージを通して、継続した健康教育の充実がより一層期待されている。しかしながら、現状としては、食生活において顕著な改善はみられていない。特に青年期では、朝食の欠食率は依然として高く、野菜の摂取量なども各年代を通して最も少ない<sup>3)</sup>。自立の時期にある青年期において、環境の変化や生活の変化に応じた、さらなる健康教育や食育が重要であると思われる。本研究では、男子大学生の食生活や運動習慣について実態調査を行った。さらに、環境要因として、所属学部によって、自身の健康管理のために必要な食生活の実践や意識の違いについて検討を行い、青年期、特に男性の健康教育を早期に推進するうえで、重視すべき課題や現状を明らかにすることを目的とした。

\*流通科学大学非常勤講師、〒651-2188 神戸市西区学園西町 3-1

†流通科学大学サービス産業学部、〒651-2188 神戸市西区学園西町 3-1

## II. 調査方法

近畿地方の2大学において、体育系大学（体育学部）の男子学生 86 名、経済系大学（商学部、情報学部）の男子学生 161 名、全体 247 名を対象として、2011 年 6 月～7 月の期間にアンケート調査を実施した。アンケートは自記式質問紙調査法で行い、講義前に教室内で配布し、記入後回収した。回収されたアンケートのうち回答用紙の破損など不備の見られた用紙 20 名分を除く 227 名を分析対象とした。調査内容は、食物摂取頻度調査 FFQ 食習慣アンケート<sup>4)</sup>を参考に、運動や健康に関する質問、食行動に関する質問、食態度に関する質問、食意識に関する質問について行い、集計・解析には統計ソフト SPSS (Ver.17) を用いて体格については T-検定を行い、質問項目については各学部間で  $\chi^2$  検定を行い、統計上の有意水準は 5% 未満とした。

## III. 結果および考察

### 1. 対象者の属性

対象者全体の平均年齢は  $19 \pm 1$  歳、BMI は  $22.0 \pm 3.3$  と標準の体型であり、やせが 8.8%、肥満が 12.3% であった（表 1、図 1）。体格は、各学部によって違いが見られ、身長、体重ともに体育学部は商学部、情報学部に比べ、有意に大きかった（表 1）。BMI による肥満判定では、体育学部にはやせは見られなかった。平成 23 年度国民健康・栄養調査では、20 代男性のやせは (11.6%)、肥満は (19.5%) であり、今回の対象者はどちらもやや少ない傾向であった<sup>3)</sup>。

表 1. 対象者の基本属性

	全体 n=227	体育学部 n=80	商学部 n=61	情報学部 n=86
年齢	19.2 ± 1	18.6 ± 1 <sup>ab</sup>	19.5 ± 1 <sup>a</sup>	19.5 ± 1 <sup>b</sup>
身長cm	172.3 ± 6	173.7 ± 6 <sup>ab</sup>	172.6 ± 7 <sup>ac</sup>	170.8 ± 4 <sup>abc</sup>
体重kg	65.2 ± 1	70.7 ± 1 <sup>ab</sup>	62.9 ± 9 <sup>a</sup>	62.3 ± 10 <sup>b</sup>
BMI	22.0 ± 3.3	23.4 ± 3.3 <sup>ab</sup>	21.1 ± 2.6 <sup>a</sup>	21.4 ± 3.4 <sup>b</sup>

体育学部VS商学部: a p<0.05 体育学部VS情報学部: b p<0.05 商学部VS情報学部: c p<0.05 T-test

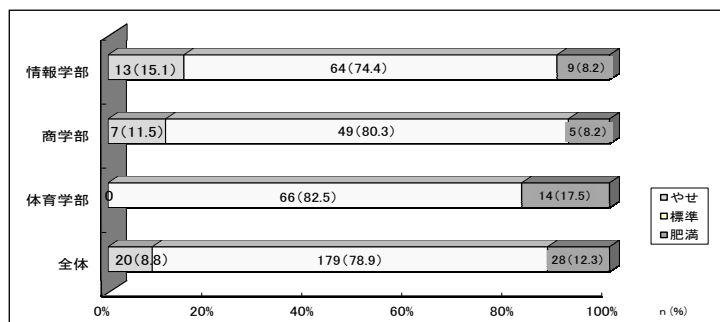


図 1. BMI による肥満判定

2. 運動や健康に関する項目 (表 2)

健康維持のために日常生活で体を動かそうとする意識は、全体で 67.8%、定期的に運動している者は 65.0%であり、平成 23 年度国民健康・栄養調査における 20 代の運動習慣のある者の割合 (23.2%) より高かった<sup>3)</sup>。本研究の対象者は、約 4 割が体育学部に所属している学生のため、運動習慣のある者が多かったと思われる。しかし、「健康維持のために日常生活の中で体を動かそうとしている」に関しては学部間で違いがみられ、特に情報学部では約 3 割が動かしていないと回答している。また、商学部、情報学部では、約半数が自分は運動不足だと感じていた。適正体重を知っている者は、全体で 72.2%であったが、実際に適正体重を心掛けている者は 35.0%であった。過度の飲酒や習慣的な喫煙は少なく、「喫煙している」と答えたものは全体で 13.0%であり、平成 23 年度国民健康・栄養調査の 20 代男性喫煙率 (39.2%) より低かった<sup>3)</sup>。睡眠やストレスに関しては「睡眠が困難になることがある」、または「時々ある」と回答した者は合わせて 42.3%、起床困難な者については、「よくある」、「時々ある」と答えた者を合わせると 78.7%であった。青年期の睡眠や起床困難については、健康的な生活リズムを形成する上で重要である。また、肥満

表 2. 運動や健康に関する質問

項目	選択肢	人数 (%)				χ <sup>2</sup> 検定
		全体 n=227	体育学部 n=80	商学部 n=61	情報学部 n=86	
1 健康維持のために日常生活の中で体を動かそうとしていますか。	①している ②していない ③どちらともいえない	154 (67.8) 41 (18.1) 32 (14.1)	66 (82.5) 4 (5.0) 10 (12.5)	42 (68.9) 11 (18.0) 8 (13.1)	46 (53.3) 26 (30.2) 14 (16.3)	***
2 あなたは自身を運動不足だと思いますか。	①思う ②思わない ③どちらともいえない	94 (41.6) 104 (46.0) 28 (12.4)	17 (21.5) 55 (69.6) 7 (8.9)	30 (49.2) 20 (32.8) 11 (18.0)	47 (54.7) 29 (33.7) 10 (11.6)	***
3 あなたは定期的に運動していますか。	①している ②していない	146 (65.0) 79 (35.0)	71 (89.9) 8 (10.1)	31 (50.8) 30 (49.1)	44 (51.8) 41 (48.2)	***
4 3)でしていると答えた人は運動の種類と運動時間を記入してください。	複数回答					
5 自分の適正体重を知っていますか。	①知っている ②知らない	163 (72.2) 63 (27.8)	53 (66.3) 27 (33.7)	46 (76.7) 14 (23.3)	64 (74.4) 22 (25.6)	n.s.
6 自分の適正体重を認識し、維持しようとしていますか。	①している ②していない ③どちらともいえない	79 (35.0) 103 (45.5) 44 (19.5)	31 (38.8) 33 (41.3) 16 (20.0)	22 (36.7) 26 (43.3) 12 (20.0)	26 (30.2) 44 (51.2) 16 (18.6)	n.s.
7 あなたはタバコを吸いますか。	①現在喫煙している ②以前すっていたが今は吸わない ③以前から吸わない	29 (13.0) 17 (7.6) 177 (79.4)	1 (1.3) 2 (2.6) 73 (96.1)	14 (23.0) 8 (13.1) 39 (63.9)	14 (16.3) 7 (8.1) 65 (75.6)	***
8 7)で吸っていると答えた人は1日平均何本吸いますか?	複数回答					
9 あなたは適量以上にお酒を飲むことがありますか。	①よくある ②時々ある ③ほとんどない	15 (6.6) 59 (26.1) 152 (67.3)	3 (3.8) 22 (27.8) 54 (68.4)	8 (13.1) 13 (21.3) 40 (65.6)	4 (4.7) 24 (27.9) 57 (67.5)	n.s.
10 睡眠が困難になることがありますか。	①よくある ②時々ある ③ほとんどない	28 (12.3) 68 (30.0) 131 (57.7)	9 (11.3) 26 (32.5) 45 (56.3)	10 (16.4) 22 (36.1) 29 (47.5)	9 (10.5) 20 (23.3) 57 (66.3)	n.s.
11 目が覚めても起床するのに困難なことがありますか。	①よくある ②時々ある ③ほとんどない	78 (34.5) 100 (44.2) 48 (21.2)	23 (28.8) 41 (51.3) 16 (20.0)	29 (48.3) 24 (40.0) 7 (11.7)	26 (30.2) 35 (40.7) 25 (29.1)	*
12 あなたは、ストレスや疲れを良く感じますか。	①よくある ②時々ある ③ほとんどない	70 (30.8) 111 (48.9) 46 (20.3)	16 (20.0) 42 (52.5) 22 (27.5)	27 (44.3) 28 (45.9) 6 (9.8)	27 (31.4) 41 (47.7) 18 (20.9)	*
13 ストレスや疲れを感じたとき食欲が変わることがありますか。	①減退する ②変わらない ③食べ過ぎる	57 (25.2) 151 (66.8) 18 (8.0)	22 (27.8) 55 (69.6) 2 (2.5)	18 (29.5) 38 (62.3) 5 (8.2)	17 (19.8) 58 (67.4) 11 (12.8)	n.s.
14 健康診断で異常値が見つかったことがありますか。	①過去1年以内にある ②1年以上前にある ③ない	15 (6.6) 18 (7.9) 194 (85.5)	6 (7.5) 4 (5.0) 70 (87.5)	4 (6.6) 8 (13.1) 49 (80.3)	5 (5.8) 6 (7.0) 75 (87.2)	n.s.

p<0.05 \* p<0.001 \*\*\*

学生と睡眠についても問題が指摘されている<sup>5)</sup>。平成 23 年度国民健康・栄養調査においても 20 代の (39.4%) が、寝つきが悪い、途中で目が覚めると答えている<sup>3)</sup>。内閣府調査における大学生の平均睡眠時間ではもっとも多かったのが 6 時間、5 時間以下と合わせると全体の (46.4%) であり、青年期の睡眠時間は比較的少ないと指摘されている。<sup>6)</sup> さらに、体育学部と比べて、商学部や情報学部では、「起床が困難である」、「ストレスや疲労を感じやすい」と答えた者が有意に多かった。

### 3. 食行動に関する項目 (表 3)

健康づくりのために栄養や食事について、「よく考える」、「時々考える」と答えた者は合わせて 57.5%であったが、「主食、主菜、副菜をそろえる食事をしている」者は 9.7%と少なく、「していることが多い」と答えた者をあわせても 33.5%であり、内閣府 23 年度食育の現状と意識に関する調査における大学生の主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている人の割合 (68.1%) に比べても低かった<sup>6)</sup>。また、多種類の食品の組み合わせを「いつもしている」と答えた者は 14.5%であった。食生活指針食事バランスガイドにも主食、主菜、副菜で各料理等が示されており、バランスの良い食事の実践に活用されている<sup>7)</sup>。青年期においても、生活習慣病予防のためには主食、主菜、副菜を組合せ、多種類の食品の摂取が実践できるようにしなければならない。学部間では、体育学部の者は、他の学部と比べて栄養や食事について考えている者が有意に多かった。また、多種類の食品を組み合わせて食べることを意識している者が多かった。食品の表示に関しては、全体では消費期限や賞味期限は「必ず見る」、「時々見る」を合わせて 83.7%が見ていたのに対し、栄養素の表示に関しては 61.5%が「見ない」と答えていた。食品の購入時に得る情報として、栄養素などの情報には目が行きにくいことがわかった。これまでに報告された食品表示に関する調査では、消費者の 9 割が日付を見ている。また、原材料や添加物などの安全性に関する表示を見ているとの報告がある<sup>8,9)</sup>。栄養素の表示を自身の健康づくりに役立てるようになるためには、各栄養素に関する知識を習得することにより、青年期の食への関心を高めることが重要である。本研究の対象者は、「十分な食事が取れていない」と考えている者が 29.5%、「健康や栄養に関する情報を得るように心がけている」者は 35.4%と食生活や健康づくりに関する関心はとても低い状態であった。情報源としてはテレビやインターネットで情報を得ており、家族や知人、友人からは 19.9%となっていた。共に食事をする者との情報交換が少ないことがわかった。清涼飲料水を「飲まない」と答えた者は 7.5%であり、多くの者が習慣的に摂取していた。

表 3. 食行動に関する質問

項目	選択肢	人数(%)				χ <sup>2</sup> 検定
		全体 n=227	体育学部 n=80	商学部 n=61	情報学部 n=86	
1 あなたは自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えますか。	①よく考える	34 (15.0)	20 (25.0)	9 (15.0)	5 (5.8)	**
	②時々考える	96 (42.5)	38 (47.5)	23 (38.3)	35 (40.7)	
	③あまり考えない	69 (30.5)	19 (23.8)	19 (31.7)	31 (36.0)	
	④まったく考えていない	27 (11.9)	3 (3.8)	9 (15.0)	15 (17.5)	
2 主食、主菜、副菜を整えて食事をしていますか。	①いつもしている	22 (9.7)	12 (15.0)	5 (8.2)	5 (5.8)	n.s.
	②していることが多い	54 (23.8)	21 (26.3)	11 (18.0)	22 (25.6)	
	③時々している	79 (34.8)	30 (37.5)	25 (41.0)	24 (27.9)	
	④ほとんどしていない	72 (31.7)	17 (21.3)	20 (32.8)	35 (40.7)	
3 多種類の食品を組み合わせて食べていますか。	①いつもしている	33 (14.5)	19 (23.8)	8 (13.1)	6 (7.0)	**
	②していることが多い	60 (26.4)	20 (25.0)	14 (23.0)	26 (30.2)	
	③時々している	90 (39.6)	32 (40.0)	29 (47.5)	29 (33.7)	
	④ほとんどしていない	44 (19.4)	9 (11.3)	10 (16.4)	25 (29.1)	
4 調理法が偏らないようにしていますか。	①いつもしている	27 (11.9)	12 (15.0)	9 (14.8)	6 (7.0)	n.s.
	②していることが多い	57 (25.1)	19 (23.8)	16 (26.2)	22 (25.6)	
	③時々している	81 (35.7)	31 (38.8)	23 (37.7)	27 (31.4)	
	④ほとんどしていない	62 (26.9)	18 (22.4)	13 (21.3)	31 (36.0)	
5 食品の購入時や外食時に栄養成分を見ますか。	①必ず見る	23 (10.2)	10 (12.5)	5 (8.2)	8 (9.4)	n.s.
	②時々見る	64 (28.3)	25 (31.3)	16 (26.2)	23 (27.1)	
	③みない	139 (61.5)	45 (56.2)	40 (65.6)	54 (64.5)	
	④必ず見る	118 (52.0)	47 (58.8)	31 (50.8)	40 (46.5)	
6 食品の購入時賞味期限や消費期限など表示を見ますか。	①必ず見る	72 (31.7)	23 (28.8)	22 (36.1)	27 (31.4)	n.s.
	②時々見る	37 (16.3)	10 (12.4)	8 (13.1)	19 (22.1)	
	③みない	139 (61.5)	45 (56.2)	40 (65.6)	54 (64.5)	
	④必ず見る	118 (52.0)	47 (58.8)	31 (50.8)	40 (46.5)	
7 あなたは食事から必要な栄養素がとれていると思いますか。	①十分取れている	21 (9.3)	10 (12.5)	8 (13.1)	3 (3.5)	n.s.
	②大体取れている	139 (61.2)	50 (62.5)	37 (60.7)	52 (60.5)	
	③取れていない	67 (29.5)	20 (25.0)	16 (26.2)	31 (36.0)	
	④必ず見る	118 (52.0)	47 (58.8)	31 (50.8)	40 (46.5)	
8 健康や栄養に関する情報を得るよう心がけていますか。	⑤特になし	94 (48.0)	28 (44.4)	24 (43.6)	42 (53.8)	n.s.
	①はい	75 (35.4)	29 (39.7)	22 (39.3)	24 (28.9)	
	②いいえ	137 (64.2)	44 (60.3)	34 (60.7)	59 (71.1)	
	④必ず見る	118 (52.0)	47 (58.8)	31 (50.8)	40 (46.5)	
9 健康や栄養に関する情報はどのような方法で得ることが多いですか。	①テレビやラジオ	78 (37.9)	25 (35.2)	19 (34.5)	34 (42.5)	n.s.
	②インターネット	61 (29.6)	17 (23.9)	18 (32.7)	26 (32.5)	
	③雑誌、本	21 (10.2)	8 (11.3)	5 (9.1)	8 (10.0)	
	④家族、友人、知人	41 (19.9)	19 (26.8)	11 (20.0)	11 (13.8)	
	⑤新聞	5 (2.4)	2 (2.8)	2 (3.6)	1 (1.3)	
10 スポーツドリンクや清涼飲料水を飲みますか。	①毎日	59 (26.0)	28 (35.0)	14 (23.0)	17 (19.8)	n.s.
	②時々	151 (66.5)	49 (61.3)	41 (67.2)	61 (70.9)	
	③飲まない	17 (7.5)	3 (3.8)	6 (9.8)	8 (9.3)	
	④必ず見る	118 (52.0)	47 (58.8)	31 (50.8)	40 (46.5)	
11 地域の特産物を知っていますか。	①知っている	109 (48.0)	38 (49.2)	30 (47.7)	41 (47.7)	n.s.
	②知らない	118 (52.0)	42 (50.8)	31 (50.8)	45 (52.3)	

p&lt;0.01 \*\*

## 4. 食態度に関する項目 (表 4)

食態度に関する質問では、「食事を楽しんでいる」と答えた者は 66.2%、さらに 67.0%が「味わって食べる」と回答した。また、4 割が「どちらでもない」、「楽しんでいない」と回答しており、日々の食事への満足感や関心度が高いとはいえない状態であった。食事作りに関しては「ほとんど作らない」者が 47.6%であった。五島らの調査では、食生活の満足度は「規則的な生活をしていると思う」「栄養バランスを考えて食事をしている」「野菜を十分に取っていると思う」など食生活の基本が守られ、食事内容が充実しているほど高くなったとある<sup>10)</sup>。今回の調査でも、食事時間が決まっていない者は 57.0%であり、半数以上が食事を規則的に取っていなかった。基本的な食生活の見直しによって、食を楽しむことや食への関心度を高めなくてはならないと考えられる。青年期の欠食はしばしば問題となっているが、今回の調査でも「欠食をほぼ毎日する」と答えた者は 14.0%であり、さらに「週 3～4 回欠食する」者とを合わせると約 30%に欠食の習慣が

あることがわかった。欠食をする者のうち、65.0%が朝食を欠食していた。朝食の欠食についての問題は多く指摘されており、内閣府調査では男子大学生の(16.5%)が朝食を欠食しており<sup>6)</sup>、続く成人期では男性20~29歳の朝食の欠食率は国民健康・栄養調査において(29.7%)であると報告されている<sup>3)</sup>。欠食のことについてどう思うかについては、「時間がないので仕方がない」と答えるものが多かった。青年期の朝食の摂取方法については、睡眠の問題や起床時間など大学生の生活リズムと関連付けた何らかの方法を早急に考える必要があると思われる。

学部間では、体育学部は一人で食事をするものが他の学部比べて有意に多く、「調理をする」と答えた者も多く見られた。「自分の食事の状況を良いと答えた者」についても体育学部で有意に多く見られた。一方、商学部、情報学部では半数以上が「ほとんど作らない」と答えた。一人で食事を取る機会が多いことは食生活が乱れやすいことの原因とも考えられている。実際、学童期や思春期では供食頻度の低い者に肥満や過体重の者が多く、さらに孤食傾向が多い者は自覚的症状の訴えが多いといわれている<sup>11)</sup>。しかし、今回の対象者の体育学部の者は、一人で食事をする者が多かったが、実際に自身で料理をしたりする機会が多くあることで、栄養のバランスを考えたり、多種類の食品を組合せるなど、栄養や食事への関心が高くなっているものと考えられた。

表4. 食態度に関する質問

項目	選択肢	人数(%)				$\chi^2$ 検定
		全体 n=227	体育学部 n=80	商学部 n=61	情報学部 n=86	
1 食事を楽しんでますか。	①楽しんでいる	149 (66.2)	56 (70.0)	37 (62.7)	56 (65.1)	n.s.
	②楽しんでいない	18 (8.0)	9 (9.0)	2 (3.4)	7 (8.1)	
	③どちらとも言えない	58 (25.8)	15 (15.0)	20 (33.9)	23 (26.7)	
2 食事をする時一人ですることはありますか。	①いつも一人	52 (22.9)	29 (36.3)	13 (21.3)	10 (11.6)	***
	②時々ある	142 (62.6)	41 (51.3)	40 (65.6)	61 (70.9)	
	③ほとんどない	58 (14.5)	10 (12.5)	8 (13.1)	15 (17.4)	
3 食事は味わって食べていますか。	①はい	152 (67.0)	57 (71.3)	46 (75.4)	49 (57.0)	n.s.
	②いいえ	28 (12.3)	11 (13.8)	6 (9.8)	11 (12.8)	
	③どちらでもない	47 (20.7)	12 (15.0)	9 (14.8)	26 (30.2)	
4 あなたはどのくらいの頻度で食事作り(調理)をしますか。	①ほとんど毎日	38 (16.7)	24 (30.0)	7 (11.5)	7 (8.1)	***
	②時々作る	81 (35.7)	35 (43.8)	21 (34.4)	25 (29.1)	
	③ほとんど作らない	108 (47.6)	21 (26.3)	33 (54.1)	54 (62.8)	
5 普段の食事時間は決まっていますか。	①ほぼ決まっている	95 (43.0)	34 (44.2)	26 (44.8)	35 (40.7)	n.s.
②決まっていない	126 (57.0)	43 (55.8)	32 (55.2)	51 (59.3)		
6 あなたは普段欠食をすることがありますか。	①ほぼ毎日する	33 (14.6)	10 (12.7)	10 (16.4)	13 (15.1)	n.s.
	②週3~4回	33 (14.6)	10 (12.7)	9 (14.8)	14 (16.3)	
	③週1~2回	40 (17.7)	12 (15.2)	10 (20.9)	18 (20.9)	
	④ほとんどしない	72 (31.9)	25 (31.6)	23 (27.9)	24 (27.9)	
	⑤まったくしない	48 (21.2)	22 (27.8)	9 (19.8)	17 (19.8)	
7 欠食をする人はいつの食事を欠食することが多いですか。	①朝食	106 (65.0)	36 (67.9)	25 (52.1)	45 (72.6)	n.s.
	②昼食	28 (17.2)	6 (11.3)	11 (22.9)	11 (17.7)	
	③夕食	14 (8.6)	5 (9.4)	5 (10.4)	4 (6.5)	
	④2食以上	15 (9.2)	6 (11.3)	7 (14.6)	2 (3.2)	
	⑤不明	14 (8.6)	6 (11.3)	4 (8.1)	4 (6.5)	
8 欠食をすることについてどのように考えますか。	①習慣になっている	29 (16.8)	10 (16.4)	6 (12.5)	13 (20.3)	n.s.
	②時間がないので仕方がない	65 (37.6)	21 (34.4)	18 (37.5)	26 (40.6)	
	③食欲がない	24 (13.9)	7 (11.5)	7 (14.6)	10 (15.6)	
	④欠食をしないようにしている	33 (19.1)	17 (27.9)	12 (25.0)	4 (6.3)	
	⑤何も思わない	22 (12.7)	6 (9.8)	5 (10.4)	11 (17.2)	
9 現在の自分の食事状況は良いと思いますか。	①大変良い	19 (8.4)	11 (14.8)	6 (9.8)	2 (2.3)	**
	②良い	46 (20.3)	22 (27.5)	12 (19.7)	12 (14.0)	
	③どちらとも言えない	75 (33.0)	29 (36.3)	21 (34.4)	25 (29.0)	
	④少し問題がある	65 (28.6)	17 (21.2)	13 (1.6)	35 (40.7)	
	⑤問題が多い	22 (9.7)	1 (1.5)	9 (14.8)	12 (14.0)	

p&lt;0.01 \*\* p&lt;0.001 \*\*\*

## 5. 食意識に関する項目 (表5)

各食品の摂取に関する質問では、「穀類は十分に食べている」という意識が強く、乳製品、大豆製品、野菜、果物など各食品に関しても「摂取をまったく心掛けていない」と答えている者は少

表5. 食意識に関する質問

項目	選択肢	人数(%)				χ <sup>2</sup> 検定
		全体 n=227	体育学部 n=80	商学部 n=61	情報学部 n=86	
1 ごはんなどの穀類をしっかり食べていますか?	①十分食べている ②少ないと思う ③食べないことが多い	178 (78.4) 36 (15.9) 13 (5.7)	64 (80.0) 11 (13.8) 5 (1.2)	43 (70.5) 12 (19.7) 6 (9.8)	71 (82.6) 13 (15.1) 2 (2.3)	n.s.
2 乳製品(牛乳やヨーグルト、チーズ)などをたべるように心がけていますか。	①いつも心掛けている ②ときどき心掛けている ③あまり心掛けていない ④全く心掛けていない ⑤どちらとも言えない	60 (26.5) 85 (37.6) 54 (23.9) 20 (8.8) 7 (3.1)	23 (29.1) 31 (39.2) 18 (22.8) 4 (5.1) 3 (3.8)	21 (34.4) 25 (41.0) 11 (18.0) 2 (3.3) 2 (3.3)	16 (18.6) 29 (33.7) 25 (29.1) 14 (16.3) 2 (2.3)	n.s.
3 豆類や豆腐など豆加工品を食べるように心がけていますか。	①いつも心掛けている ②ときどき心掛けている ③あまり心掛けていない ④全く心掛けていない ⑤どちらとも言えない	42 (18.5) 67 (29.5) 79 (34.8) 28 (12.3) 11 (4.8)	16 (20.0) 26 (32.5) 26 (32.5) 7 (8.8) 5 (6.3)	15 (24.6) 19 (31.1) 18 (29.5) 7 (11.5) 2 (3.3)	11 (12.8) 22 (25.6) 35 (40.7) 14 (16.3) 4 (7.7)	n.s.
4 野菜を食べようと心掛けていますか。	①いつも心掛けている ②ときどき心掛けている ③あまり心掛けていない ④全く心掛けていない ⑤どちらとも言えない	80 (35.2) 85 (37.4) 50 (22.0) 10 (4.4) 2 (0.9)	31 (38.8) 29 (36.3) 17 (21.3) 1 (1.3) 2 (2.5)	25 (41.0) 26 (42.6) 8 (13.1) 2 (3.3) 0 (0.0)	24 (27.9) 30 (34.9) 25 (29.1) 7 (8.1) 0 (0.0)	n.s.
5 野菜料理は一日何皿食べますか。(主菜の付け合わせも含む)	①5皿以上 ②3~4皿 ③1~2皿 ④ほとんど食べない	20 (8.8) 29 (12.8) 139 (61.5) 38 (16.8)	9 (11.3) 13 (16.3) 45 (56.3) 13 (16.3)	6 (10.0) 10 (16.7) 38 (63.3) 6 (10.0)	5 (5.8) 6 (7.0) 56 (65.1) 19 (22.1)	n.s.
6 果物を食べようと心掛けていますか。	①いつも心掛けている ②ときどき心掛けている ③あまり心掛けていない ④全く心掛けていない ⑤どちらとも言えない	36 (15.9) 71 (31.3) 87 (38.3) 24 (10.6) 9 (4.0)	14 (17.5) 29 (36.3) 31 (38.8) 5 (6.3) 1 (1.3)	14 (23.0) 19 (31.1) 19 (31.1) 4 (6.6) 5 (8.2)	8 (9.3) 23 (26.7) 37 (43.0) 15 (17.4) 3 (3.5)	*
7 魚料理と肉料理ではどちらが多いですか。	①魚料理 ②肉料理 ③ほぼ同じ	29 (12.8) 157 (69.2) 41 (18.1)	6 (7.5) 60 (75.0) 14 (17.5)	11 (18.0) 36 (59.0) 14 (23.0)	12 (14.0) 61 (70.9) 13 (15.1)	n.s.
8 塩分を控えようと心掛けていますか	①いつも心掛けている ②ときどき心掛けている ③あまり心掛けていない ④全く心掛けていない ⑤どちらとも言えない	25 (11.0) 74 (32.6) 99 (43.6) 26 (10.1) 6 (2.6)	11 (13.8) 24 (30.0) 38 (47.5) 5 (6.3) 2 (2.5)	6 (9.8) 27 (44.3) 20 (32.8) 6 (9.8) 2 (3.3)	8 (9.3) 23 (26.7) 41 (47.7) 12 (14.0) 2 (2.3)	n.s.
9 漬物などにしようゆをかけますか	①かける ②ときどきかける ③ほとんどかけない	47 (20.7) 53 (23.3) 127 (56.0)	19 (23.8) 23 (28.8) 38 (47.5)	14 (20.3) 9 (14.8) 38 (61.4)	14 (16.3) 24 (24.4) 51 (59.3)	n.s.
10 薄味のものや濃い味のものではどちらが好きですか	①薄味が好き ②どちらかという薄味が好き ③どちらとも言えない ④どちらかという濃い味が好き ⑤濃い味が好き	29 (12.8) 31 (13.7) 55 (24.3) 65 (28.8) 45 (19.9)	12 (15.0) 17 (21.3) 16 (20.0) 19 (23.8) 16 (20.0)	11 (18.3) 7 (11.7) 18 (30.0) 15 (25.0) 9 (14.0)	6 (7.0) 7 (8.1) 21 (24.4) 31 (36.0) 22 (25.6)	*
11 揚げ物や炒め物など油を使用した料理を良く食べますか	①良く食べる ②ときどき食べる ③あまり食べない ④ほとんど食べない	93 (41.7) 94 (42.2) 28 (12.6) 8 (3.6)	33 (41.8) 31 (39.2) 11 (13.9) 4 (5.1)	22 (37.9) 29 (50.0) 7 (12.1) 0 (0.0)	38 (44.2) 34 (39.5) 10 (11.6) 4 (4.7)	n.s.
12 脂身の多い肉は良く食べますか	①良く食べる ②ときどき食べる ③ほとんど食べない	44 (19.8) 152 (66.3) 53 (23.9)	15 (18.8) 4 (5.0) 21 (26.3)	10 (17.5) 36 (63.2) 11 (19.3)	19 (22.4) 45 (52.9) 21 (24.7)	n.s.
13 貴方はどのような栄養成分(主要栄養素)を意識して食品や料理を選択しますか	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④糖質 ⑤とくにない	38 (17.2) 78 (35.3) 10 (4.5) 11 (5.0) 84 (38.0)	12 (15.0) 37 (46.3) 7 (8.8) 3 (3.8) 21 (26.3)	13 (22.8) 18 (31.6) 2 (3.5) 3 (5.3) 21 (63.8)	13 (15.5) 23 (27.4) 1 (1.2) 5 (6.0) 42 (50.0)	*
14 貴方はどのような栄養成分(ビタミン、ミネラル等)を意識して食品や料理を選択しますか	①ミネラル ②ビタミン ③食物繊維 ④塩分 ⑤とくにない	23 (10.4) 67 (30.3) 20 (9.0) 8 (3.6) 103 (46.6)	9 (11.3) 27 (33.8) 8 (10.0) 2 (2.5) 34 (42.5)	7 (12.3) 20 (33.8) 4 (7.0) 2 (3.5) 34 (42.5)	7 (8.3) 20 (23.8) 8 (9.5) 4 (4.8) 45 (53.6)	n.s.

p&lt;0.05 \*

なかった。肉料理と魚料理では、肉料理を好む傾向が見られた。塩分については、控えようと心掛けている者は少なく、約半数が「あまり心掛けていない」、「まったく心掛けていない」と回答した。「濃い味が好き」、「どちらかという濃い味が好き」と答えた者は合わせて48.7%と薄味よりも濃い味を好む傾向がうかがえた。油を使った料理に関しては、「あまり食べない」12.6%に対し、「良くたべる」者は41.7%であった。学部間では、情報学部で有意に濃い味を好む傾向が見られた。また、意識してとる栄養素に関しては、体育学部で、46.3%が「たんぱく質」と回答し、商学部、情報学部においては、「特にない」と答える者が多かった。体育学部では、筋肉づくりのための栄養素として、たんぱく質摂取に関心があるのかもしれない。ビタミンやミネラルについては、全体で約半数が「特にない」と答えており、ビタミンやミネラルなどの栄養素に関する知識や興味は非常に低いと思われる。ビタミン、ミネラルの供給源として野菜の摂取が挙げられるが、国民健康・栄養調査における野菜の摂取量は各年代を通して、目標値より少ない状況が続いており、特に20代の摂取は最も少なく、さらに平成13年度の255.2g/日から平成23年度の234.4g/日と年々減少している<sup>3)</sup>。本研究において、野菜を食べるように心掛けている者は、「いつも心掛けている」「時々心掛けている」者を合わせると72.6%であったが、実際の量について1日何皿食べるかという項目に関しては、「1～2皿」がもっとも多く、毎食野菜を摂取しているわけではなく、実際の野菜の摂取量は少ない状態だと思われる。石川、梅原らの調査においても男子学生の野菜の摂取量の不足は深刻であり、野菜を食べることへの意識付けがよりいっそう必要であると思われた<sup>12)</sup>。

#### IV. まとめ

本研究は男子大学生の健康づくりにおいて、主に食生活に関連する意識と食生活の実態及び課題を調査した。さらに各学部間で違いがあるかを明らかにし、今後の健康教育や栄養教育の在り方を考察することを目的とした。

調査分析の結果は、以下のとおりである。

##### (1) 全体

男子大学生全体では、運動や健康に関する意識は、約6割が運動しようという意識があり、また、定期的に運動をしていると回答した。適正体重を知っている者は7割あったが、適正体重を心掛けている者は3割にとどまり、体重管理への意識は低かった。栄養や健康については、気をつけていると回答した者は約半数いたが、実際に主食、主菜、副菜をそろえて食べることや野菜の摂取量については、十分に摂取できている者は少なく、またビタミンやミネラルについては意識や関心が低かった。さらに、食塩を控えようと心掛けている者は少なく、全体に濃い味を好む傾向が見られた。野菜摂取や食塩の摂取に関しては、若いうちからの栄養教育のさらなる強化が必



要であると思われる。

青年期特有の欠食の問題については、約30%が欠食すると回答し、とくに朝食を欠食しやすいことがわかった。欠食理由としては時間がないと答える者が多かった。睡眠や生活リズムなど青年期の生活スタイルに合わせた栄養指導が必要である。情報収集や関心については、賞味期限など食の安全に関する部分には関心があるが、栄養素の表示などに関しては関心が低かった。

## (2) 学部間

体育学部は、他の学部比べて、運動の実践や健康、栄養に関する意識が有意に高く、喫煙者も有意に少なかった。また、ストレスや睡眠の問題、疲れを感じる者が少なかった。食生活においては、食事づくりをする者が他の学部比べて多く、多種類の食品を組み合わせたり、たんぱく質などの栄養素に関する関心が有意に高かった。味付けに関しても薄味を好む傾向がみられた。このことから、運動習慣や食生活、食に関する意識など学部によって異なる特徴がみられ、男子大学生のおかれている環境の違いによって、それぞれの問題点に即した栄養や運動のきめ細やかな健康教育が必要であると考えられた。

## 引用文献、注

- 1) 文部科学省食育基本法「学校における食育の推進・学校給食の充実」：  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm)
- 2) 厚生労働省 特定健診「医療制度改革に関する情報 特定健康診査・特定保健指導に関するもの」：  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshou/iryouseido01/info02a.html>
- 3) 厚生労働省 平成23年概要度国民健康・栄養調査の概要
- 4) 吉村幸雄、高橋啓子：食物摂取頻度調査 FFQg Ver3.0 健社、東京、2010
- 5) 高山直子他：「アクティグラフ測定による肥満学生の睡眠・覚醒リズム」日建医誌、19(4)、pp180-185、2011
- 6) 内閣府食育推進室 食育の現状と意識に関する調査報告 平成23年3月
- 7) 農林水産省 食事バランスガイド：[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)
- 8) 大江秀夫：栄養表示基準制度とその経過について、栄養学雑誌、55、pp101-110、1997
- 9) 日本ケロッグ(株) 栄養成分と健康意識に関する調査、食の科学、223、pp78-79、1996
- 10) 五島淑子：大学生の食生活満足度に関する調査 山口大学教育学部論叢 自然科学 54(1/2)、pp31-43、2004
- 11) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料 平成24年7月
- 12) 石川詔子：「大学生の野菜の摂取状況」、帝京大学文学部教育学科紀要(30)、pp27-36、2005