

女子大生の朝食事情に関する一考察

西 田 信 子

A Study of Breakfast Habits of Female College Students

Nobuko NISHIDA

緒 言

朝食の欠食の影響については、肥満¹⁻²⁾、学習能力³⁾、認知能力³⁾、集中力等⁴⁾との関連性が報告されている。

「健康日本21」は、2000年（平成12年）に策定された生活習慣病予防を目的とした国民健康づくり運動であるが、その目標項目の中に適正な栄養素（食物）を摂取するための行動変容について、朝食を欠食する人の割合の目標値を中学・高校生で0%、男性（20歳代、30歳代）で15%以下としている⁵⁾。

ベースライン値（平成9年国民栄養調査結果）はそれぞれ6.0%、32.9%、20.5%であったのに対し、中間実績値（平成16年国民健康・栄養調査結果）は6.2%、34.3%、25.9%といずれも改善していなかった。

近年、朝食についての効果や欠食の影響についての普及・啓発が各方面で熱心に取り組み、平成21年国民健康・栄養調査結果での朝食欠食率は、男性の総数で10.7%、20歳代21.0%、30歳代21.4%、女性では、総数6.0%、20歳代14.3%、30歳代10.6%と改善の兆しが見られるかのようなデータが発表されている⁶⁾。

しかし、平成21年の調査では、平成20年以前に使われていた「調査の当日に欠食していた人数」を「習慣的に朝食を欠食している者」へと欠食の定義を変更し、「週2～3日食べない」、「週4～5日食べない」、「ほとんど食べない」と回答した者を合計した数としている。調査当日の朝食のデータに基づいたものから習慣を問う調査へと変更がなされているので数字の比較で減少傾向であるとの判断は適当ではない。

また、朝食を欠食した場合には、欠食しなかった者に比べ、主食及び副菜の摂取が低値となり、エネルギー、カリウム、鉄、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維、食塩の摂取量が有意に低値を示し、反面、動物性たんぱく質のエネルギー比及び菓子類の摂取は有意に高値であったとの報告がある⁷⁾。一日三食のうちの一食を欠食した場合には、必要なエネルギーや栄養素の確保が十分できないばかりでなく、空腹を補うために動物性たんぱく質や菓子類の過剰摂取という生活習慣病予防上考慮すべき食行動に到ることが示唆されている。

朝食を欠食する食習慣は、ことに若年女性では、将来の妊娠・出産に加え次世代の健康への影響も懸念される。本研究では、女子大生の朝食の状況について調査しその傾向と課題を検討した。

方 法

1 調査対象と時期

本学家政学部管理栄養学科2010年度及び2011年度の各2年生を対象とし、平成23年1月29日(2010年度調査と表記)及び平成23年7月22日(2011年度調査と表記)に調査を実施した。年齢は19歳～20歳である。対象人数は2010年度調査75名、2011年度調査80名であった。

2 調査方法と内容

2010年度調査では、公衆栄養学実習、2011年度調査では、公衆栄養学の期末試験の時間内に、答案用紙に記入の枠を設けて当日の朝食についてイラストで表現させた。配点は5点としその旨は学生にも伝えた。

2010年度調査では、自分の朝食内容についての自己評価を自由に記載させたが、2011年度調査では、イラスト、自己評価に加え、朝食の時間及び①普段の食事より(良い、同じ、劣る)②この食事は(自分、家族、その他)が用意した。③食事時間(10分以内、10～20分、20～30分、30分以上)④満足度(低い、ふつう、やや高い、高い)⑤居住形態(一人暮らし、家族と同居)の項目を設定し、選択による回答を得た。

3 集計及び解析

2010年度調査では、対象者の朝食の内容を6群に分類し、栄養的なバランスがとれているか否か及び期末試験の得点との関連を検討した。

20歳代の一人暮らし女性では、朝食欠食率が、29.0%と高いことが平成16年国民健康・栄養調査の結果⁸⁾で特筆されている。このことから、2011年度調査では居住形態や、食事の用意担当者、満足度、栄養バランスの状況、主食の内容等について併せて解析を試みた。

欠食の定義については、厚生労働省の平成20年国民健康・栄養調査の結果概要⁹⁾に準じ、①何も食べない、②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合、③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合を欠食として集計した。

なお、食事の栄養的なバランスの評価には、「6つの基礎食品」(昭和56年厚生省公衆衛生局長通知)¹⁰⁾をもとに分類基準を表1のとおり作成し用いた。

表1 6つの基礎食品の分類表

食品の分類	栄養素の給源	食品の例示
第1類	良質たんぱく質の給源	魚、肉、大豆
第2類	カルシウム等の給源	牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚
第3類	カロテンの給源	緑黄色野菜
第4類	ビタミンCの給源	その他の野菜、果物
第5類	糖質性エネルギー源	米、パン、めん、いも
第6類	脂肪性エネルギー源	油脂

具体的には、学生の描いたイラストから食品を「6つの基礎食品」分類表に基づき第1類から第6類に分類し、摂取している場合は1、摂取していない場合は0とカウントした。同じ類の食

品は、卵とハムを摂取している場合でも1とカウントした。この方法は、栄養的なバランスがとれているかを判断する目的で行ったものであり、重量の正確な把握が困難であったため、栄養量の計算及び食事バランスガイドとの比較検討は実施できなかった。

個人データは、匿名処理を行い、マイクロソフトエクセルによりデータ整理を行った後、試験の得点と居住形態及び食品の摂取状況の差等の項目について、二標本t検定を用いて有意差の傾向を見た。

結果及び考察

1 対象者の欠食状況及び特性

2010年度、2011年度の調査結果は、次のとおりであった。

(1) 朝食欠食率

朝食の欠食者には、①何も食べない、②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合、③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合を欠食として集計した結果、朝食欠食率は、2010年度6.7%、2011年度6.3%であった。朝食の欠食者は、2010年度、2011年度ともそれぞれ実数は5人であったが、このうち全く何も食べなかった者は2011年度調査の1人であった。

表2 朝食欠食率

項目	2010年度調査	2011年度調査
人数	5人	5人
割合	6.7%	6.3%
内 訳	① 0人	① 1人
①何も食べない	② 5人	② 4人
②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料のみ食べた	③ 0人	③ 0人
③錠剤等のみの場合		

欠食者としてピックアップした10人について表3にその状況と自己評価をまとめた。2011年度では、全員が「いつもより数段劣る」と答えており試験のために時間が無く、いつもより内容が良くない朝食となったようである。得点と朝食内容には直接の関連が見られず、むしろ「テストの勉強のため、朝食時間を犠牲にして」いる状況もうかがうことができた。今後は、日常及び休日の朝食事情も把握すべきである。

表3 朝食欠食者の状況と自己評価一覧

No.	居住形態	得点	状 況	自己評価等
2010-1	不 明	77	コーヒー1杯	遅く起きたので時間が無かった。
2010-2	不 明	83	ロールケーキ1個、ウーロン茶1杯	とてもバランスが悪い。主食、主菜、副菜をそろえるべき。
2010-3	不 明	83	ドーナツ2個、ミルクティー1杯	主菜が無い、野菜が無い。 反省している。
2010-4	不 明	88	ヨーグルト1個、スープ(インスタント)	とてもバランスが悪い。主食、野菜が無い。改善したい。

2010-5	不 明	90	バナナ1本, 水1杯	時間が無かった。意識して改善したい。
2011-1	自宅生	64	飲むヨーグルト1本	時間が無かった。
2011-2	自宅生	60	ロールケーキ1個, コーヒー1杯	4時10分に食べた。
2011-3	一人暮らし	76	何も食べなかった。	朝食を良く抜く。 買い食いばかりしている。
2011-4	一人暮らし	59	クッキー2枚, グレープフルーツ半個, 麦茶	麦茶を牛乳に代えると良い。
2011-5	一人暮らし	76	みかん1個	朝は食欲が無い。 ちゃんと食べるべきである。

(2) 試験の得点

試験の得点（平均値）は、表4のとおりである。2010年度は、後期の期末試験、2011年度は前期の期末試験である。公衆栄養学は、前期に引き続いて後期に実習を行い、例年、前期の得点は、低めであるが、後期の実習後には得点が高くなる傾向がある。また、成績は、期末試験（100点満点）とミニテストの成績とを合わせて評価するため、（期末試験の成績は70%を、ミニテストは30%換算とし合計する）この期末試験の得点のみで評価することは無い。

表4 試験の得点（平均値）

項 目	2010年度調査	2011年度調査
人 数 (人)	75	80
得点平均値 (点)	81.6	68.0

(3) 摂取食品群の状況

朝食の内容を6群に分類してその摂取状況を図1に示した。何も食べなかった者は、2010年度、2011年度とも各1人であった。（2010年度の1名は、コーヒー1杯だけ飲んでいるが、6群分類上では、カウント0となっている。）各食品群の摂取傾向をみると、全体に低い状況であり、50%を超えているのは2011年度の第2類と、第5類（2010年度、2011年度）であった。

第1類は、たんぱく質の給源で主菜としていわゆるおかずの中心となるものであるが、約半数が摂取していない状況であった。第2類は、カルシウムの給源である牛乳、乳製品で、ヨーグルトを摂っている者が多く見られたが、いずれも50%に達していない。第3類は、カロテンの給源である緑黄色野菜であるが、80%近くの者が摂取していない状況であった。第4類は、ビタミンCの給源で、淡色野菜と果物であるが、第3類に次ぐ低い摂取状況であった。第5類（ご飯、パン等の主食や糖質）の摂取については90%を超える状況ではあったがエネルギーを摂取しない者が5～7%いることは、欠食に次ぐ課題である。

また、第6類の油脂では、肥満を避ける女子大生の特徴か、パン食であっても、トーストに何もつけないで食べる者が多く見られ、ジャム、はちみつをつけても、バターやマーガリンをあえて避けている様子が見られた。

第2類の食品を除いて他の食品はいずれも2010年度に比べて、2011年度で摂取の割合が増えている。

2年間のデータを通じて、全体的に食品の数や皿数が少なく、単品を食べている傾向が見られ、お茶漬けやトースト、むすびだけの食事も多くみられた。

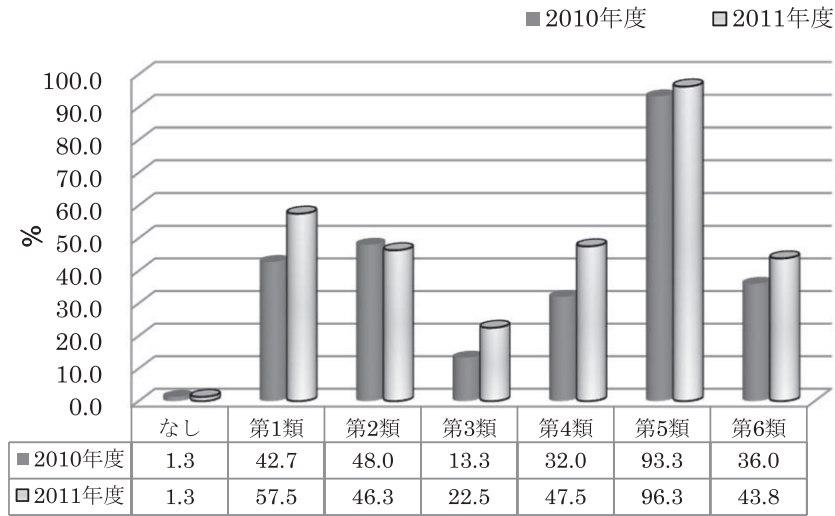


図1 摂取食品群の状況

(4) 居住形態 (2011年度)

居住形態は、表5のとおり一人暮らし 36.2%に対し、自宅生が 63.8%と多い状況である。

表5 居住形態 (2011年度)

項目	自宅	一人暮らし
人数(人)	51	29
割合(%)	63.8	36.2

(5) 朝食を用意した者

2011年度調査では、自宅生のうち自分で朝食を用意したと答えた者が22人あり、全体の27.5%であった。

自分で朝食を用意した学生の朝食は、家族が用意したものに比べ内容的に課題が多く見られるので、朝食を誰が用意したかによる分類を行いその影響を検討することとした。その結果、表6のとおり、自宅生で自分が朝食を用意した者、家族が用意した者及び一人暮らしの3者がほぼ同数であった。

表6 調査当日の朝食を用意した者

項目	自分(自宅生)	家族(自宅生)	一人暮らし
人数(人)	22	29	29
割合(%)	27.5	36.3	36.3

(6) 朝食の時刻及び時間

朝食の時刻と所要時間については、表7のとおりであった。定義上は欠食に分類される菓子、果物のみの者も計上した。自宅生は、朝早い時刻に朝食を取る傾向が見られ、最も早い者は、午

前4時10分であった。一人暮らしでは、いずれも大学の近くに居住していると思われ、全員が7時以降に朝食を摂っており、最も遅い者では8時15分であった。

朝食を食べる時間は、自分で用意した自宅生と一人暮らしでは半数以上が10分以内と早く済ませる傾向が見られたが、家族が用意した朝食は、51.7%が10～20分かけて比較的ゆっくり食べている状況がうかがえた。

表7 朝食の時刻、所要時間

区 分		自分で用意 (自宅生)		家族が用意 (自宅生)		一人暮らし	
項 目		22人 (%)		29人 (%)		29人 (%)	
朝 食 時 刻	～5時	0	0	1	3.4	0	0
	5～6時	5	22.7	1	3.4	0	0
	6～7時	4	18.1	10	34.5	0	0
	7～8時	6	27.3	5	17.2	16	55.2
	8時～	0	0	0	0	1	3.4
	未記入	6	27.3	12	41.4	11	37.9
	欠食	1	4.5	0	0	1	3.4
時 間	10分以内	13	59.1	11	37.9	16	55.2
	10～20分	8	36.4	15	51.7	10	34.5
	20～30分	1	4.5	3	10.3	2	6.9
	30分以上	0	0	0	0	0	0
	欠食	0	0	0	0	1	3.5

(7) 満足度

朝食の満足度について、「高い」と回答した者は、自宅生で家族が用意した朝食で最も多く、「低い」と回答した者は、一人暮らしに多かった。

自宅生のうち自分が用意した朝食で満足度が「高い」とした2人について、その内容を見ると、1人は、「あととマーガリンをサンドした大きな菓子パンと水」、他の1人は、「冷凍食品のたらこイカのスパゲッティーと牛乳」であった。また、試験の得点が低い群が有意に満足度が高いという結果が得られた。 $(p < 0.05)$



自宅生 (家族が用意)
 得点: 72
 コメント: なかなか良いと思う
 バナナヨーグルトは原もちがよくてお腹の調子が良くなる。
 たんぱく質, ビタミンCもOK
 満足度: 高い
 食事時間: 10～20分。7時頃

図2 自宅生のイラスト (2011年度)

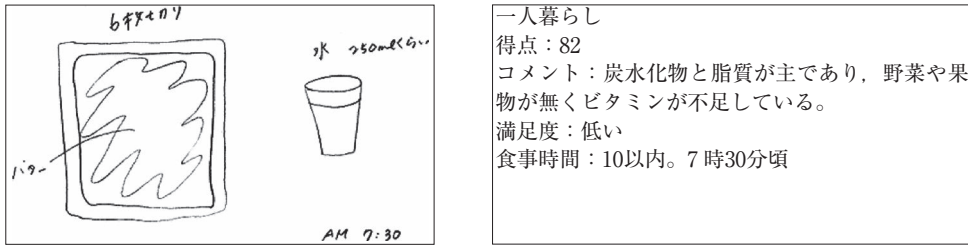


図3 一人暮らしの学生のイラスト (2011年度)

このことから、朝食の必要性やあるべき内容について意識レベルが高くない学生の場合は、嗜好性を優先している傾向があり、満足度に影響していると考えられる。今後、意識を高める必要性が示された結果でもあった。

表8 朝食の満足度

項目	自分で用意 (自宅生) (22人)				家族が用意 (自宅生) (29人)				一人暮らし (28人)			
	低い	普通	やや高い	高い	低い	普通	やや高い	高い	低い	普通	やや高い	高い
人数 (人)	5	13	2	2	3	19	4	3	8	15	4	1
割合 (%)	22.7	59.1	9.0	9.0	10.3	65.5	13.8	10.3	28.6	53.6	14.3	3.6

注: 1人暮らし中の欠食者1名は除いた。

(8) 普段の朝食との比較

午前9時からの1時限目の試験に備えるため、普段の朝食と比較して内容が違うかどうかを回答させたところ、表9のとおりであった。(一人暮らしで未記入1人)

いつもより、「劣る」と回答した割合が多いのは自宅生で自分で用意した者であり、家族が用意した者で「劣る」とした者の3倍近くの割合であった。自分で用意した自宅生の内1名は、「朝7時に学校に来てひだまり食堂の朝ごはんを食べた。」と記載しており、食事内容は、「普段より良い」、満足度も「やや高い」と回答していた。

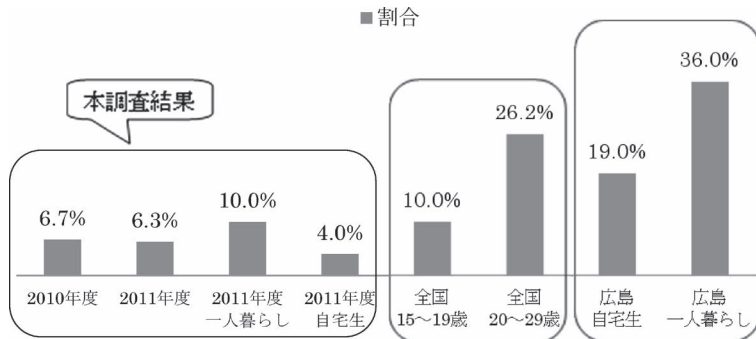
表9 普段の食事との比較

項目	自分で用意 (自宅生) (22人)			家族が用意 (自宅生) (29人)			一人暮らし (27人)		
	良い	同じ	劣る	良い	同じ	劣る	良い	同じ	劣る
人数 (人)	2	13	7	5	21	3	5	16	6
割合 (%)	9.0	59.1	31.8	17.2	72.4	10.3	18.5	59.3	22.2

2 朝食欠食率の比較

朝食欠食者の割合は、図4に示すとおり2010年度調査で75人中5人が、2011年度調査で80人中5人が欠食 (①何も食べない、②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合に該当) していた。この割合は、それぞれ6.7%、6.3%であった。

平成20年国民健康・栄養調査結果の朝食欠食率⁹⁾は、女性の15～19歳で10.0%、20～29歳では26.2%となっており、また、2010年広島的女子大生での調査結果報告¹¹⁾では、自宅生19.0%、一人暮らし36.0%となっている。図4のとおり本調査の結果との比較を行ったところ、2011年調査で、家族と同居しているもの（自宅生）と一人暮らしとの朝食欠食率を見ると、自宅生4.0%に比べ、一人暮らしでは10.0%と高く、広島県内の他大学の調査結果に比べると低い傾向であったものの、平成20年国民健康・栄養調査結果（15歳～19歳）と同じ割合であった。



注1) 全国：平成20年国民健康・栄養調査⁹⁾

注2) 広島：第58回日本栄養改善学会学術講演集¹¹⁾

図4 朝食欠食率の比較

3 朝食の欠食と期末試験の得点

朝食摂取と学力との関係については、文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成22年度）などの研究が行われており、小・中学生では朝食を毎日食べる者に比べ、欠食する者の学力調査で正答率が低いことが食育白書に取り上げられているところである¹²⁾。

女子大生についても朝食の欠食と期末試験の成績に関連が見られるかを検討したところ図5のとおり、朝食欠食者の得点（平均値）は、2010年度調査84.2点、2011年度調査67.0点で朝食を食べた者の得点（平均値）は、それぞれ81.4点、68.0点であり朝食を食べる事が直接試験の成績と関わっている傾向は見られなかった。

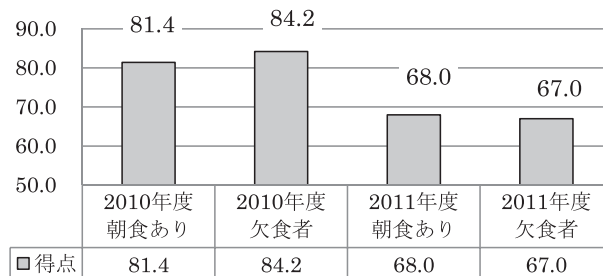


図5 朝食の有無と得点（平均値）

4 居住形態と得点

2011年度調査の80人について居住形態による得点の差を見たところ図6のとおり自宅生の得点(平均値)は69.9点であり、一人暮らしの学生では65.0点と自宅生の方が高く有意差が認められた。(p < 0.05)

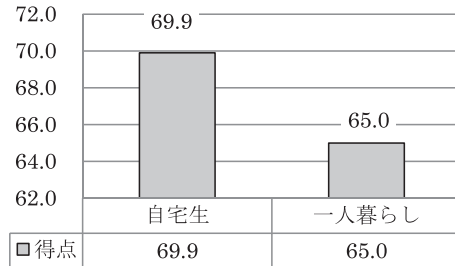


図6 居住形態による得点(平均値)

5 居住形態による摂取食品群の比較

朝食で摂取している食品群を6つの基礎食品の分類表に従って分類しカウントした。

表10、図7のとおり居住形態により差が見られた。家族が用意する朝食では、全ての食品群について最も多く摂取されていた。自宅生で自分が朝食を用意する者では、一人暮らしより食品群の数が少なく、食品群の第3類を摂取した者が1人のみという結果であり、自宅生のうち自分で朝食を用意する者の朝食の内容には、一人暮らしよりも問題があることがうかがえた。自宅生で朝食を家族が用意する場合と自分で用意する場合の食品群の数には有意差が認められた。(p < 0.05)

表10 居住形態別摂取食品群の数

項目	自宅生 (50人)		自宅生 (家族が用意) (29人)		自宅生 (自分で用意) (22人)		一人暮らし (29人)	
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
なし	0人	0%	0人	0%	0人	0%	1人	3.4%
第1類	30	60.0	21	72.4	9	40.9	16	55.2
第2類	27	54.0	17	58.6	10	45.5	11	37.9
第3類	11	22.0	10	34.5	1	4.5	7	24.1
第4類	25	50.0	18	62.1	7	31.8	13	44.8
第5類	48	96.0	28	96.6	20	90.9	27	93.1
第6類	24	48.0	15	51.7	9	40.9	11	37.9
平均摂取食品数	3.2		3.8		2.5		2.9	

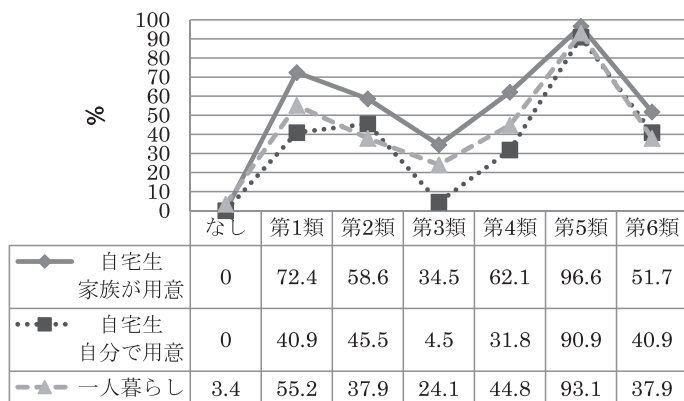


図7 自宅生と一人暮らしの摂取食品群の数

6 朝食を準備した者と得点との関連性

図8に示すとおり一人暮らしの平均点65.0点に比べ、自宅生は69.9点で家族が朝食を用意したものは70.3点であった。自宅生と一人暮らしの間では、有意差が認められたが、自宅生で自分で用意する者との間には有意差が認められなかった。

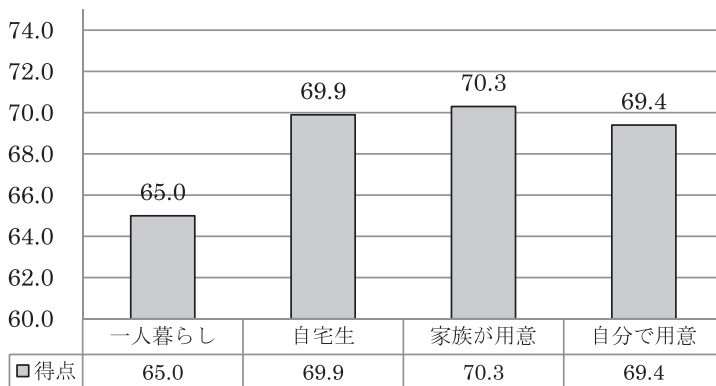


図8 朝食を用意した者別の得点(平均値)の状況

7 食品群の摂取状況と試験の得点との関連性

図9-12により食品群が多い者が高い得点を取っているか関連を見たところ、次のとおりであった。2010年度調査では食品群の数が増えるほど得点が高い傾向が伺えたが、2011年度調査では明確な傾向が見られなかった。

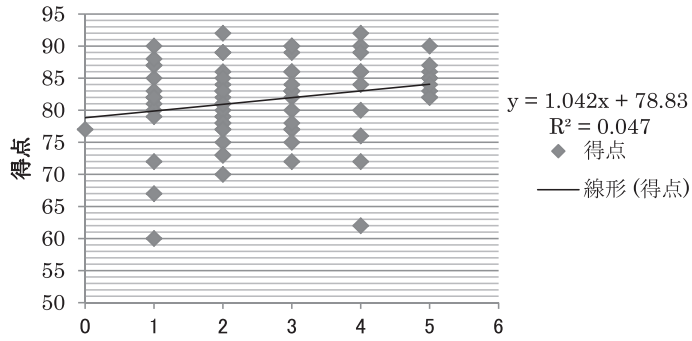


図9 2010年度調査 得点と食品群の数

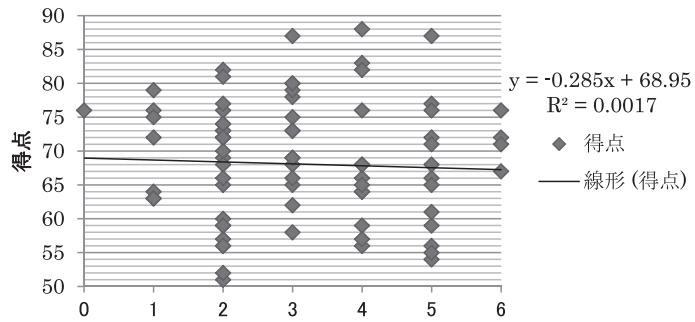


図10 2011年度調査 得点と食品群の数

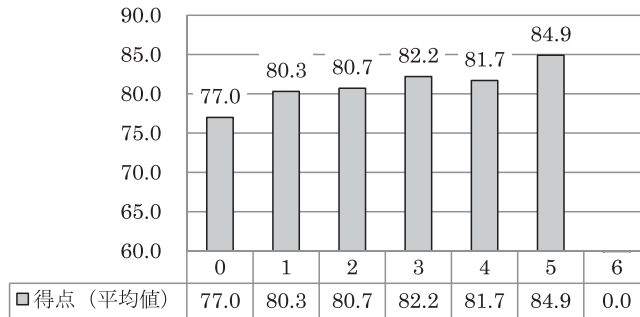


図11 2010年度調査 摂取食品群の数と得点

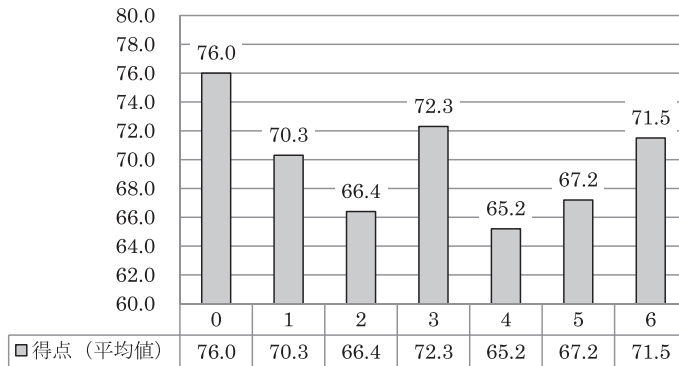


図12 2011年度調査 摂取食品群の数と得点

8 居住形態と食品群の摂取と得点の関連性

2011年度調査では、摂取食品群が増えるほど得点（平均値）が高くなる状況は認められなかったが、居住形態別にみると図13-16のとおり、自宅生のうちの自分で朝食を用意するものは、食品群が平均2.5と一人暮らしの2.9よりも少なく食品群のバランスが取れていない傾向が見られた。しかし、得点との関連性はうかがえなかった。

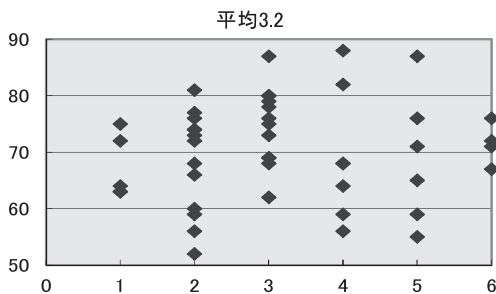


図13 自宅生の得点と食品群の数

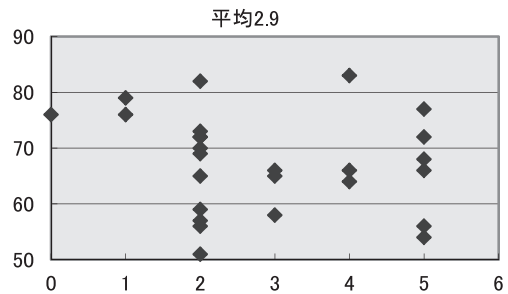


図14 一人暮らしの得点と食品群の数

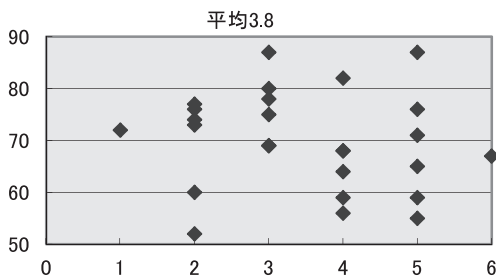


図15 家族が用意する者の得点と食品群の数

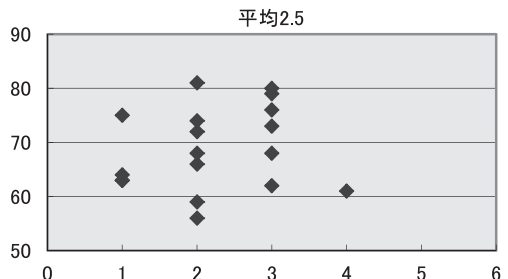


図16 自分で用意する者の得点と食品群の数

9 食品群と得点との関連

各食品の摂取と得点の関連を個別に見たところ、第4類：「ビタミンCの給源となるその他

の野菜、果物」を摂取している者は、得点が有意に高かった。(p < 0.05)

10 朝食内容の傾向

(1) 主食

主食として摂取される食品は、ご飯とパンに2分される傾向があり¹³⁾、近年では、パンが多いとされるが、表11のとおり、2010年度調査では、パンが多かったが、2011年度調査では、家族が用意した朝食と一人暮らしでご飯が多い傾向が見られ、自宅生で自分で用意した場合はパンが多かった。また、主食別に得点との関連を検討したが、主食を食べなかった者の得点が高いのは、試験のために朝食時間を割いていることも予想される。また、自宅生で自分が用意した者の得点が低い傾向がみられたが有意差は無かった。(図17-18)

表11 主食の種類別摂取人数

項目	2010年度調査 (75人)		2011年度					
			自宅生(家族が用意) (29人)		自宅生(自分で用意) (22人)		一人暮らし (29人)	
無し	5人	6.70%	1人	3.4%	2人	9.1%	2人	6.9%
ご飯	25	33.3	17	58.6	3	13.6	16	55.2
パン	35	46.7	9	31	12	54.5	8	27.6
菓子パン	5	6.7	1	3.4	3	13.6	1	3.4
その他	2	2.7	0	0	1	4.5	1	3.4
菓子	3	4	1	3.4	1	4.5	1	3.4

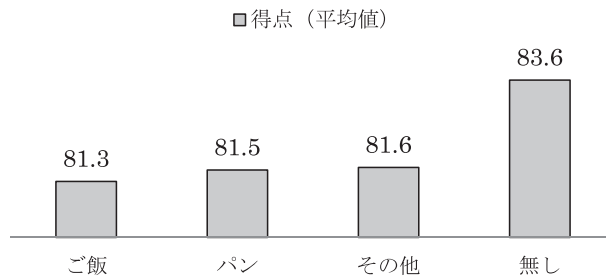


図17 2010年度調査 主食と得点(平均値)

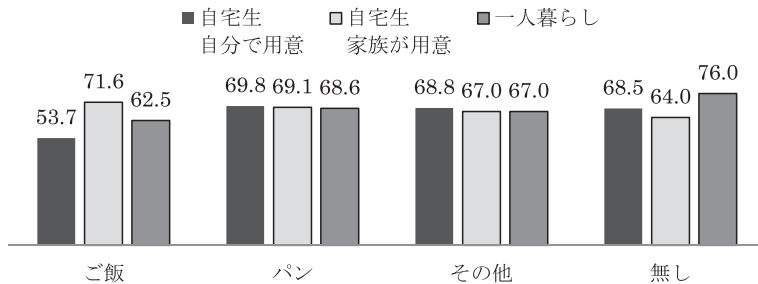


図18 2011年度調査 主食と得点(平均値)

(2) 主菜、副菜及びその他の傾向

朝食の内容としては、皿数が少なく簡単に食べられるものが多く、お茶漬け、むすび、納豆ご飯などの単品も多く見られた。準備に時間がかからない物が朝食として取り入れやすいことがうかがえる。むすび、菓子パン、サンドイッチなど調理した市販の食品を食べる者も多くみられた。自宅生で家族が用意する食事内容と、一人暮らしあるいは自宅生で自分で朝食を用意した者では、皿数も内容も劣る傾向が見られた。

大学の食堂での朝食を利用した学生もあったが、1人のみであった。

ま と め

管理栄養士養成課程の女子大生（2年生）を対象にイラストを描かせる方法により朝食の実情を把握し、その傾向と課題を検討した。朝食の欠食率は2010年度6.7%、2011年度は6.3%で国民健康・栄養調査等の調査結果と比較すると低い傾向であり、少量でも何かを食べようとしている状況は、自己評価からも読み取れた。管理栄養学科の学生としての自覚とも思えるが、内容を個別に検討すると栄養バランスが良くないものや嗜好品のみ摂取も多く見られた。「管理栄養士を志す学生として恥ずかしい」と自己評価した学生もいたが、学んだことを自分の行動に習慣化・定着化することが簡単でないことがうかがえる。

1 本学の管理栄養学科の2年生では、朝食欠食率が、2010年度は6.7%、2011年度は6.5%であり、全国や広島他大学の調査結果より良い結果であった。

2 自宅生では、一人暮らしの学生に比べて栄養バランスの良い朝食を食べている傾向が認められた。

3 自宅生では、期末試験の得点（平均値69.9点）は、一人暮らしの得点（平均値65.0点）より有意に高かった。

4 家族が朝食を用意した自宅生では（平均値70.3点）、一人暮らし（平均値65.0点）、自分で朝食を用意した自宅生（平均値69.4点）に比べて得点が高かった。

5 自分で朝食を用意した自宅生は、一人暮らしの学生よりも栄養バランスが良くない朝食内容であった。

6 家族が朝食を用意した自宅生（平均3.8）と自分で朝食を用意した自宅生（平均2.5）では、6つの基礎食品群の数で有意差が認められた。

7 2010年度調査では、6つの基礎食品の摂取群の数が多いほど得点が高い傾向が見られたが、2011年度では一定の関係が見られなかった。

お わ り に

習慣化した食行動から日常を探る、あるいは自己評価によって意識の程度をつかむためイラストによる食行動の把握調査を実施した。

期末試験は、日頃から長期間かけて学習した成果を問う手段である。期末試験の得点と当日の朝食内容は、直接に関係するような因果関係があるとはいえないものの、食習慣が学習の成果に及ぼす影響は種々報告されているところである。

栄養バランスの良い食事が摂れる状況は、好ましい学習環境の確保にも通じ、結果として成績

にも影響することは十分考えられる。

女子大生の居住環境のうち、一人暮らしであるか、家族が食事を用意するかによって、食事の内容に差が大きく現われ、学習する環境にも差が生じることが予想される。

本調査の結果、一人暮らしでは食事の内容において自宅生に比べて劣る傾向が認められ、また、自宅生であっても、自分で朝食を用意した学生では、一人暮らしよりもさらに食事内容に問題があることが示唆された。

女子大生の食行動は、自身の健康の保持増進はもとより家族あるいは、子どもや配偶者の健康・栄養管理を担う将来のことも考慮する必要がある。有効な行動変容の方法を検討し管理栄養士を目指す女子大生の意識の高揚、実行力を養うべく今後も研究を続けたい。

参 考 文 献

- 1) Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, *et al.*: Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults, *Eur J Clin Nutr*, 57, 2003, 842-853
- 2) Dubois L, Girard M, Potvin KM, *et al.*: Breakfast skipping is associated with differences in meal patterns, macronutrient intakes and overweight among pre-school children, *Public Health Nutr*, 12, 2009, 19-28
- 3) Rampersaud GC, Pereira MA, Girard, *et al.*: Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents, *J Am Diet Assoc*, 105, 2005, 743-760
- 4) Gajre NS, Fernandez S, Balakrishna N, *et al.*: Breakfast eating habit and its influence on attention-concentration, immediate memory and school achievement, *Indian Padiatr*, 45, 2008, 824-828
- 5) 財団法人健康・体力づくり事業財団：健康日本 21（21世紀における国民健康づくり運動について）健康日本 21企画検討会，健康日本 21計画策定検討会報告書，2000，8
- 6) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成21年国民健康・栄養調査結果の概要，2010
- 7) 多田由紀，川野 因，森 佳子，吉崎貫大，小久保友貴，日田安寿美，中谷弥栄子：女子大学生における欠食と食事バランスガイドによる食事評価の関連，日本栄養士会雑誌，54-3，2011，15-23
- 8) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成16年国民健康・栄養調査結果の概要，2006
- 9) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成20年国民健康・栄養調査結果の概要，2009
- 10) 厚生省公衆衛生局長通知：栄養教育としての「6つの基礎食品」の普及について
- 11) 市川知美，吉村安貴，山木戸佐栄子：一人暮らしの若年女性における生活習慣と課題，第58回日本栄養改善学会学術総会講演，2M-25，69-5，2011
- 12) 内閣府：平成 23 年度版食育白書，2011，45
- 13) 小野 史，山本淳子：主食消費に関する意識と実態，中央農業総合研究センター報告書，2011

[2011. 9. 29 受理]