

【研究ノート】

大学生の食生活と生活習慣病予防態度に関する研究

本田 藍*, 中村 修**, 甲斐結子*

Study on College Students' Dietary Life and Attitude toward Prevention of Lifestyle-related Diseases

Ai HONDA, Osamu NAKAMURA, Yuiko KAI

Abstracts

Aiming to clarify the actual state and issues of college students' dietary life and attitude toward prevention of lifestyle-related diseases, comparison was made on college students' dietary life according to gender and forms of residence.

The result showed that regarding the state of meal intake, boys were more likely to judge their own nutritious balance as poor when compared with girls. For breakfast and supper, which are more likely to be eaten at home, students who live alone have poorer nutritious balance than those who live with their parents; but for lunch, which is often eaten outside, there was no difference according to forms of residence.

Regarding the state of food intake, only about 30% of both boys and girls have vegetables with each meal. A higher percentage of boys than girls have instant noodles and fast foods. Students who live alone do not eat foods sufficiently compared with those who live with their parents, clearly showing a tendency to eat more instant noodles.

Health conditions tended to be poorer in boys than girls. There was almost no difference according to forms of residence.

As for cooking skills, girls were better than boys in every item. However, many of both boys and girls could not cook basic dishes. Also, students who live alone showed better cooking skills than those who live with their parents.

This indicates the importance of teaching food-related matters to college students, especially boys and students who live with their parents so that they can acquire related knowledge and skills, starting with the basics.

Key words: Lifestyle-related diseases, dietary life and attitude, college students

1. 序論

現在、若年層の食生活の乱れが問題になっている。この食生活の乱れは生活習慣病の発症、進行につながる可能性が高いため、早急な対策が必要である。

国民栄養調査によると、「適切な食事摂取のために必要な知識・技術」が「十分にある」「まあまあある」と回答した者は、15歳以上の全世代のうち、男女ともに15-19歳が最も低い割合となっており、この世代での将来的な生活習慣病罹患率の増加が特に懸念される¹⁾。

また、大学生の時期は家庭を離れ、食生活を自己管理する必要が高まるが、その知識、技術共に持ち合わせていない学生が相当数いることが先行研究か

* 長崎大学大学院生産科学研究科博士後期課程

** 長崎大学大学院生産科学研究科

受領年月日 2009年11月30日

受理年月日 2009年11月30日

ら明らかになっている(菊地ら 2006)。にもかかわらず、高校卒業後、18, 19歳の年代の者が食生活の改善を目的とした指導を受ける機会ほとんどない。大学生でも、一部の学部をのぞき、限られた時間内での健康科学の講義を受けるのみである。

そこで、大学生の食生活の乱れの実態を明らかにし、課題を整理することで、限られた時間内でも効果を得られるよう、大学生を対象とした健康教育の一助とすることを本研究の目的とする。

これまで、大学生の食生活に関しては、様々な研究がなされてきている。大学生の食生活の意識や食行動に関する実態調査はもちろん²⁾、その形成要因を調査したもの(太田ら 1984)、食行動と健康状態との関連を示したもの(白木 1993)、小中高等学校における教育との関連を示したもの³⁾ 食生活と痩身願望、食行動などとの関連を調査したもの⁴⁾ など、実に多様な研究がなされてきた。

一方、大学生の生活習慣病に対する意識やリスクに関する先行研究は、数はあまり多くないが、門田(2002)は、生活習慣病に関する意識、知識、行動の実態について調査し、大学生の予防態度があまり積極的でないことや、知識、関心の低さ等について明らかにしている。また、肥満大学生の生活習慣病危険因子を検討した研究も見られた(加藤 1999)。

これらの研究に引き続き、本報では、大学生の食生活と生活習慣病予防態度について調査をおこない、その実態と課題について検討をおこなった。

2. 調査方法

2-1. 調査対象

義務教育での学習を終了した大学1年生514名を対象とした。

2-2. 調査時期および調査方法

2009年4月で、質問紙調査法による。調査用紙をいっせいに配布し、その場で記入させ回収した。回収率は100%である。

2-3. 調査内容

(1) 調理技術

調理技術の有無は、食事摂取内容に直接影響すると考え、調理技術に関する調査を導入した。

調査項目は、矢野(1995)の調査と、小学校の学習指導要領・教科書⁵⁾を参考に、小中学校で学習する基礎的な調理技術について、身につけているかを問う7項目を作成した。

(2) 生活習慣病の予防態度

門田(2002)が調査に使用している国立がんセン

ター監修の「がんを防ぐための12か条」の食生活に関する項目と矢野(1995)の健康への関心を問う項目を参考に9項目を作成した。

(3) 食事・食品摂取状況

松本ら(2007)の調査項目を参考に、食事の摂取状況、食事のバランスについて自己判断させる項目、食品の摂取頻度について問う10項目を作成した。

2-4. 解析方法

調査の集計は性別、居住形態ごとに比較するため、クロス集計とピアソンの χ^2 検定をおこなった。解析には、SPSS17.0を用いた。

3. 結果、考察

3-1. 調査対象の概要

調査対象者は、72%が男性、28%が女性であった。

また、平均年齢は男性18.4歳(標準偏差1.09歳)、女性18.5歳(標準偏差1.31歳)であった。

居住形態は、対象者の67.3%が一人暮らし、30.2%が実家、2.6%が食事付きの寮・下宿であった。

所属学部は、対象者の41.8%が工学部、18.9%が医学部、15.6%が環境科学部、13.2%が水産学部、3.7%が歯学部、2.9%が経済学部、1.2%が教育学部、0.2%が薬学部であった。

3-2. 調理技術

調理技術と性別、居住形態についてクロス集計、 χ^2 検定をおこなった結果、すべての項目で、男女間に有意差がみられ、男子より女子の方が調理技術を持っている傾向にあることが明らかになった(表1)。

居住形態については、「炊飯」「肉料理調理」「献立たてる」「おひたし調理」に有意差が見られ、いずれも一人暮らしで「よくできる」割合が高い傾向にあった。

合計割合をみると、「よくできる」と回答した者の割合は、高い順に「炊飯」「肉料理」「サラダ」「みそ汁」「魚料理」「献立たてる」「おひたし」となっており、調理技術を持つ者の割合が最も高い炊飯でも、3%程度の者が「できない」と回答していた。

調理の基礎ともいえる「みそ汁」「おひたし」はどちらも小学校高学年で学ぶ調理技術であるが、「できない」と回答する者の割合がそれぞれ、2割、7割程度おり、基本的な調理技術が身につけていない実態が明らかになった。

主菜の調理については、魚料理より、肉料理の方が調理ができる者の割合が高い傾向にあった。魚料理ができない者の割合は4割近くにのぼり、自炊による魚料理の頻度が低くなっていることがうかがえ

る。国民健康・栄養調査（2007）によると、15 - 19歳の1日平均の魚介類摂取量は60.9 gであるのに対し、肉類の摂取量は140.0 gと、肉類の摂取量の方が多い傾向にあった。魚介類は、肉類と比べて、脂質を控えながら良質のたんぱく質を摂取できる優れた食品群であるため、この魚離れの現状を改善するためにも、魚介類の調理技術を身につけることは重要である。また、バランスのよい食事の献立をたてることは、調理をおこなううえで重要であるが、「できない」者の割合は半数近くにのぼっていた。

調理技術は、食事選択力と共に健康を維持するうえで重要であるにもかかわらず、健康を維持するには不十分と言わざるを得ない調理技術しか持たない大学生が多くみられた。

3-3. 生活習慣病の予防態度

生活習慣病の予防態度と性別、居住形態について、クロス集計、 χ^2 検定をおこなった結果、「バランスのとれた食事摂取」「変化のある食生活実践」「ビタミン摂取」以外のすべての項目において、男子よりも女子の方が予防態度が有意に高い結果であった（表2）。

居住形態については、「砂糖控える」で一人暮らしが、「1日3食とる」で実家が優位に高い結果であった。一人暮らしよりも実家の方が欠食する割合は低いようである。

合計割合をみると、「かなりある」と回答した者の割合は、高い順に「1日3食とる」「バランスのとれた食事摂取」「脂肪控える」「変化のある食生活実践」「砂糖控える」「繊維質摂取」「ビタミン摂取」「塩分控える」「健康情報得る」であった。

「1日3食とる」では、「かなりある」と回答した者の割合が5割を超す一方で、「ほとんどない」と回答した者も、1割以上見られた。1日3食とらない傾向は、男子学生と一人暮らしで多くみられた。白木ら（1986）が1983年に大学生を対象に実施した調査でも、男子、一人暮らしの欠食率が高いことから、このような対象への欠食指導が特に必要であると考えられる。

脂肪の多い食品の過剰摂取は肥満や生活習慣病につながるため、気をつけるべき生活習慣である。この脂肪の多い食品の摂取を控えている者の割合は、男子よりも女子で高い傾向があった。これは、健康

表1. 調理技術

		性別		χ^2 検定	居住形態			合計	χ^2 検定
		男 N=363	女 N=145		一人暮らし N=343	寮、下宿 (食事つき) N=13	実家 N=154		
炊飯	よくできる	83.2%	93.1%		90.1%	84.6%	77.3%	86.1%	
	少しできる	13.7%	4.1%	**	8.5%	15.4%	16.2%	11.0%	**
	できない	3.0%	2.8%		1.5%	.0%	6.5%	2.9%	
肉料理調理	よくできる	61.0%	73.8%		72.0%	69.2%	48.1%	64.7%	
	少しできる	22.3%	16.6%	*	19.0%	15.4%	24.7%	20.6%	**
	できない	16.8%	9.7%		9.0%	15.4%	27.3%	14.7%	
サラダ調理	よくできる	48.1%	76.6%		56.3%	53.8%	56.5%	56.3%	
	少しできる	38.2%	22.1%	**	34.1%	46.2%	31.2%	33.5%	n.s
	できない	13.5%	1.4%		9.3%	.0%	12.3%	10.0%	
みそ汁調理	よくできる	36.1%	56.6%		44.6%	53.8%	36.6%	42.4%	
	少しできる	38.6%	30.3%	**	35.6%	15.4%	38.6%	36.0%	n.s
	できない	25.3%	13.1%		19.8%	30.8%	24.8%	21.6%	
魚料理調理	よくできる	31.6%	40.7%		39.1%	30.8%	25.3%	34.7%	
	少しできる	25.8%	29.0%	*	25.1%	23.1%	30.5%	26.7%	n.s
	できない	42.6%	30.3%		35.9%	46.2%	44.2%	38.6%	
献立たてる	よくできる	8.8%	15.2%		12.2%	7.7%	7.1%	10.6%	
	少しできる	42.0%	53.8%	**	51.0%	23.1%	35.1%	45.5%	**
	できない	49.2%	31.0%		36.7%	69.2%	57.8%	43.9%	
おひたし調理	よくできる	6.1%	15.2%		11.5%	7.7%	3.3%	8.9%	
	少しできる	17.5%	31.7%	**	21.8%	38.5%	19.0%	21.3%	*
	できない	76.4%	53.1%		66.8%	53.8%	77.8%	69.8%	

*: $p < .05$ **: $p < .01$

表2. 生活習慣病の予防態度

		性別		χ^2 検定	居住形態			合計	χ^2 検定
		男 N=363	女 N=145		一人暮らし N=343	寮、下宿 (食事つき)N=13	実家 N=154		
1日3食とる	かなりある	49.0%	63.4%	* *	47.2%	23.1%	68.6%	53.0%	* *
	少しある	32.0%	26.2%		33.5%	53.8%	21.6%	30.5%	
	ほとんどない	19.0%	10.3%		19.2%	23.1%	9.8%	16.5%	
バランスのとれた食事摂取	かなりある	28.3%	35.2%	n.s	34.1%	23.1%	22.7%	30.4%	n.s
	少しある	56.0%	53.8%		53.1%	61.5%	59.1%	55.1%	
	ほとんどない	15.7%	11.0%		12.8%	15.4%	18.2%	14.5%	
脂肪控える	かなりある	22.0%	32.4%	* *	26.8%	23.1%	21.4%	25.1%	n.s
	少しある	51.4%	57.9%		53.1%	46.2%	53.9%	53.1%	
	ほとんどない	26.6%	9.7%		20.1%	30.8%	24.7%	21.8%	
変化のある食生活実践	かなりある	23.4%	20.7%	n.s	24.8%	23.1%	18.2%	22.7%	n.s
	少しある	48.4%	55.9%		51.0%	53.8%	48.1%	50.2%	
	ほとんどない	28.3%	23.4%		24.2%	23.1%	33.8%	27.1%	
砂糖控える	かなりある	16.5%	22.8%	*	19.8%	15.4%	14.9%	18.2%	*
	少しある	50.8%	55.9%		54.2%	23.1%	50.6%	52.4%	
	ほとんどない	32.7%	21.4%		25.9%	61.5%	34.4%	29.4%	
繊維質摂取	かなりある	15.1%	24.8%	* *	17.5%	15.4%	20.1%	18.2%	n.s
	少しある	48.1%	50.3%		51.9%	53.8%	41.6%	48.8%	
	ほとんどない	36.8%	24.8%		30.6%	30.8%	38.3%	32.9%	
ビタミン摂取	かなりある	16.5%	19.3%	n.s	17.8%	7.7%	17.5%	17.5%	n.s
	少しある	45.7%	51.0%		48.0%	53.8%	45.5%	47.3%	
	ほとんどない	37.7%	29.7%		34.2%	38.5%	37.0%	35.2%	
塩分控える	かなりある	13.2%	20.7%	*	14.6%	.0%	18.2%	15.3%	n.s
	少しある	40.4%	45.5%		43.7%	30.8%	39.0%	42.0%	
	ほとんどない	46.4%	33.8%		41.7%	69.2%	42.9%	42.7%	
健康情報得る	かなりある	8.8%	13.1%	* *	11.4%	.0%	7.8%	10.0%	n.s
	少しある	36.9%	57.9%		44.4%	30.8%	40.9%	43.0%	
	ほとんどない	54.3%	29.0%		44.2%	69.2%	51.3%	47.0%	

*: $p < .05$ **: $p < .01$

のためだけではなく、女子では「やせ」志向が強く、カロリーが高いという観点から脂肪の多い食品の接触抑制がおきていることも関係していると考えられる(田崎 2007)。

健康に関する情報を積極的に得ることは、健康への関心とも関連する項目であり、関心が高いものほど健康情報を得る頻度が高くなることが考えられる。しかし、「かなりある」と回答した者の割合は他の項目と比較して最も低く、本調査対象は健康に対して関心が薄い傾向があることが推測された。

3-4. 食事摂取状況

食事摂取状況と性別、居住形態について、クロス集計、 χ^2 検定をおこなった結果、すべての項目で男子より女子の方が栄養バランスがよいと回答した割合が有意に高い結果であった(表3)。女子より、男子の方が、食事の栄養バランスに気をつけていない

傾向があるようである。また、居住形態については、昼食以外のすべての項目で実家住まいの学生で栄養バランスがよいと回答した割合が有意に高い結果であった。昼食は調査対象である大学生は自ら食事を選択、あるいは購入するため、居住形態ごとに有意な差が見られず、自宅で食事をとる頻度の高い朝食、夕食で差が見られたと考えられる。大学生の自己管理で食事を摂取するより、家族に任せの方が健康的な食生活を送ることができる可能性が高いことが示唆された。

合計割合をみると、バランスが「よい」と回答した者の割合は、高い順に夕食、昼食、朝食であった。朝食は昼食、夕食と比較して欠食率が高く、摂取する食事も主食のみや、果物のみなど簡単に済ませるものも多いため、「よい」とする者の割合が低かったと考えられる。筆者らが2005年度に実施した携帯電

話のカメラ機能を利用した食事調査の結果によると、菓子パンや菓子のみ、ヨーグルトのみ、果物のみなど、単品の食事が多くみられた（写真1、2）。

昼食についても、自ら選択するため、栄養バランスのとれた食事をとるものは少なく、家族が用意する可能性の高い夕食が、最も栄養バランスのとれた食事になっていると考えられる。実際、筆者らの調査によると、学生が自ら選択した昼食や、男子の一人暮らしの夕食には、写真3、4のような、単品、主食のみといったものが少なからずみられる。

また、朝食摂取頻度は、「毎日」が最も多いものの、

その割合は6割にとどまっている。国民健康栄養調査によると、朝食を欠食する者の割合は、20 - 29歳男で28.6%、女で24.9%であり、女は同水準の数値であったが、男は本調査対象の方が欠食率が高い割合であった⁶⁾。この差の理由として、本調査対象が大学生であり、一人暮らしの割合が高いこと、一人暮らしを始めたばかりで、社会人と比較して自己管理能力が確立できていないこと等が考えられる。

3-5. 食品摂取状況

食品摂取状況と性別、居住形態について、クロス集計、 χ^2 検定をおこなった結果、「獣鳥肉類・魚類・

表3. 食事摂取状況

		性別		χ^2 検定	居住形態			χ^2 検定	
		男 N=363	女 N=145		一人暮らし N=343	寮、下宿 (食事つき) N=13	実家 N=154		合計
朝食摂取頻度	毎日	56.0%	75.9%	**	57.7%	46.2%	71.4%	61.6%	**
	週4~5回	21.7%	13.1%		20.1%	7.7%	18.8%	19.4%	
	週2~3回	11.0%	4.8%		9.9%	23.1%	6.5%	9.2%	
	週1回	3.0%	.7%		3.5%	.0%	.0%	2.4%	
	ほとんど食べない	8.2%	5.5%		8.7%	23.1%	3.2%	7.5%	
朝食のバランス	よい	4.4%	6.9%	*	3.5%	7.7%	8.4%	5.1%	*
	まあよい	14.9%	17.2%		13.5%	15.4%	20.8%	15.7%	
	普通	34.5%	44.8%		36.4%	46.2%	39.0%	37.4%	
	あまりよくない	33.4%	22.8%		34.0%	15.4%	23.4%	30.3%	
	まったくよくない	12.7%	8.3%		12.6%	15.4%	8.4%	11.4%	
昼食のバランス	よい	6.9%	6.2%	**	7.6%	.0%	5.2%	6.7%	n.s
	まあよい	17.1%	19.3%		17.5%	15.4%	19.5%	18.1%	
	普通	46.8%	59.3%		50.3%	46.2%	50.0%	50.1%	
	あまりよくない	25.1%	15.2%		21.1%	38.5%	23.4%	22.2%	
	まったくよくない	4.1%	.0%		3.5%	.0%	1.9%	2.9%	
夕食のバランス	よい	11.8%	15.9%	n.s	9.3%	23.1%	20.1%	12.9%	*
	まあよい	27.7%	27.6%		27.1%	15.4%	31.2%	28.0%	
	普通	39.8%	42.8%		42.3%	38.5%	36.4%	40.4%	
	あまりよくない	17.9%	12.4%		18.1%	23.1%	11.7%	16.3%	
	まったくよくない	2.7%	1.4%		3.2%	.0%	.6%	2.4%	

*: $p < .05$ **: $p < .01$



写真1. 女子学生の朝食（クロワッサンのみ）



写真2. 男子学生の朝食（菓子、ジュース）

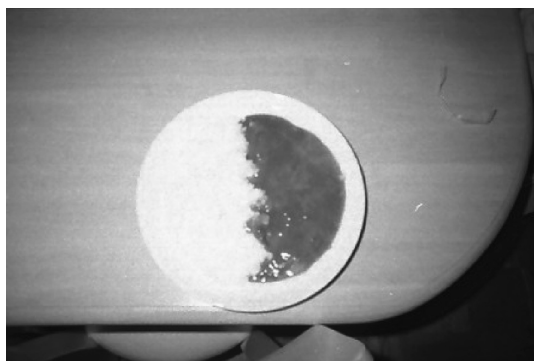


写真3. 男子学生の昼食（カレーのみ）



写真4. 男子学生の夕食（いなりずし、カップラーメン）

卵類」「インスタント麺類」「ファーストフード」の項目において女子より男子の方が摂取頻度が有意に高い結果となっている（表4）。白木ら（1986）の大学生への調査でも、本調査と同様に肉、調理加工品の摂取量は女子より男子の方がかなり多い傾向にあることが示されており、20年以上前から同様の傾向があることがうかがえる。

居住形態については、「獣鳥肉類・魚類・卵類」「牛乳・乳製品」「野菜」において、一人暮らしより、寮、下宿（食事つき）、実家の方が摂取頻度が有意に高い結果であった。特に、寮、下宿では、摂取頻度が高く、毎日栄養バランスのよい食事が提供されていることがうかがえる。一方、「菓子類」については実家で、「インスタント麺類」については寮で摂取頻度が高い傾向が見られた。

合計割合をみると、「1食に1回は食べる」回答した者の割合は、高い順に「野菜」「獣鳥肉類・魚類・卵類」「牛乳・乳製品」「菓子類」「インスタント麺類」「ファーストフード」であった。野菜、獣鳥肉類・魚類・卵類は、1食に1回はとることが望ましいが、野菜で3割、獣鳥肉類・魚類・卵類で2割程度の者しか十分な摂取頻度を満たしていなかった。特に野菜に関しては、国民全体の摂取量不足が問題になっているため⁷⁾ 重点的な指導が必要である。筆者らの

食事調査でも、野菜が極端に摂取されていない学生が少なからずみられたため（写真5、6）、今後欠食、摂取頻度の改善の両方の視点からの指導をおこなうことが重要である。

4. 結論

大学生の食生活と生活習慣病予防態度の実態と課題を明らかにするため、大学生の食生活について、性別、居住形態ごとに比較を行った。その結果、食事摂取状況については、女子より男子の方が栄養バランスが悪いと自己判断する傾向にあった。また、自宅で食事を摂取する可能性の高い朝食、夕食は実家暮らしより一人暮らしの方がバランスが悪いが、外食の頻度が高い昼食には居住形態ごとの変化は見られなかった。

食品摂取状況では、野菜を1食に1回とっているものは、男女とも3割程度にとどまっていた。インスタント麺類、ファーストフードは男子の方が摂取割合が高い傾向であった。また、実家暮らしと比較して、一人暮らしの方が食品を十分に摂取しておらず、インスタント麺類の摂取が増える傾向が明確に見られた。

健康態度は女子より男子の方が悪い傾向が見られた。居住形態ではほとんど差は見られなかった。調



写真5. 男子学生の夕食（のり弁当、ヨーグルト）



写真6. 女子学生の夕食（インスタント麺、おにぎり）

表4. 食品摂取状況

		性別		χ^2 検定	居住形態			合計	χ^2 検定
		男 N=363	女 N=145		一人暮らし N=343	寮、下宿 (食事つき)N=13	実家 N=154		
野菜(豆、海藻を含む)	1食に1回は食べる	30.6%	35.9%	n.s	30.1%	53.8%	35.7%	32.4%	*
	1日1回は食べる	49.9%	51.0%		47.4%	38.5%	55.8%	49.7%	
	2~3日に1回は食べる	14.6%	9.7%		16.1%	7.7%	7.8%	13.4%	
	1週間に1回は食べる	3.6%	2.1%		4.7%	.0%	.0%	3.1%	
	ほとんど食べない	1.4%	1.4%		1.8%	.0%	.6%	1.4%	
獣鳥肉類・魚類・卵類	1食に1回は食べる	26.4%	20.0%	*	22.4%	30.8%	29.2%	24.7%	**
	1日1回は食べる	64.6%	61.4%		61.5%	53.8%	68.2%	63.3%	
	2~3日に1回は食べる	6.9%	14.5%		12.2%	7.7%	2.6%	9.2%	
	1週間に1回は食べる	1.6%	4.1%		3.2%	7.7%	.0%	2.4%	
	ほとんど食べない	.5%	.0%		.6%	.0%	.0%	.4%	
牛乳・乳製品	1食に1回は食べる	11.0%	7.7%	n.s	8.8%	16.7%	12.3%	10.1%	**
	1日1回は食べる	40.2%	46.2%		34.9%	41.7%	56.5%	41.6%	
	2~3日に1回は食べる	29.5%	28.7%		32.6%	25.0%	23.4%	29.6%	
	1週間に1回は食べる	11.6%	8.4%		13.2%	8.3%	4.5%	10.5%	
	ほとんど食べない	7.7%	9.1%		10.6%	8.3%	3.2%	8.3%	
菓子類(嗜好飲料を含む、果物を除く)	1食に1回は食べる	3.8%	4.1%	n.s	4.1%	.0%	3.9%	3.9%	*
	1日1回は食べる	29.7%	40.7%		29.2%	23.1%	41.6%	32.7%	
	2~3日に1回は食べる	36.8%	33.8%		34.1%	61.5%	37.0%	35.7%	
	1週間に1回は食べる	17.3%	14.5%		19.5%	15.4%	11.0%	16.9%	
	ほとんど食べない	12.4%	6.9%		13.1%	.0%	6.5%	10.8%	
インスタント麺類	1食に1回は食べる	1.1%	.7%	**	1.2%	7.7%	.0%	1.0%	**
	1日1回は食べる	4.4%	2.1%		5.0%	7.7%	.6%	3.7%	
	2~3日に1回は食べる	27.2%	11.7%		25.4%	15.4%	18.2%	22.9%	
	1週間に1回は食べる	36.3%	28.3%		29.7%	38.5%	42.2%	33.7%	
	ほとんど食べない	31.0%	57.2%		38.8%	30.8%	39.0%	38.6%	
ファーストフード	1食に1回は食べる	.5%	.0%	*	.3%	.0%	.6%	.4%	n.s
	1日1回は食べる	3.3%	.7%		3.2%	.0%	1.3%	2.5%	
	2~3日に1回は食べる	16.2%	9.7%		14.0%	.0%	16.2%	14.3%	
	1週間に1回は食べる	41.2%	38.6%		39.9%	38.5%	41.6%	40.4%	
	ほとんど食べない	38.5%	51.0%		42.3%	61.5%	40.3%	42.2%	

*: $p < .05$ **: $p < .01$

理技術については、すべての項目で男子より女子の方が優れていた。しかし、男女ともに基本的な調理ができないものが多く見られた。また、実家暮らしより一人暮らしの方が調理技術が優れていた。

以上の結果から、特に食生活に問題が見られた男子、一人暮らしの学生のみならず、女子、実家暮らしの学生にも食に関する基本的な知識や技術から確実に身につけさせる指導をおこなうことが重要であることが示唆された。

謝辞

本研究のアンケートに協力して下さった、長崎大学医学部、保健・医療推進センターの先生方に深く感謝いたします。

注釈

- 1) 「適切な食事摂取のために必要な知識・技術」が「十分にある」「まあまあある」と回答した者の割合は、15 - 19歳男性で、21.9%、女性で24.5% (健康栄養情報研究会 2001)。
- 2) 飯田ら (2001)、古崎ら (2004)、出羽ら (2003)、出羽ら (2004)、菊地ら (第1報 2006)、菊地ら (第2報 2006)

- 3) 矢野 (1995)、矢野 (1997)、山下ら (2004)
- 4) 尾峪ら (2005)、田崎 (2007)
- 5) 文部省 (1998)、東京書籍 (2000)、開隆堂 (2000)
- 6) 本調査対象の 18 - 19 歳に該当する区分である 15 - 19 歳には、高校生が含まれ、朝食欠食率が大学生よりかなり低くなるため、あえて 20 - 29 歳の結果を記した (健康局総務課生活習慣病対策室 2008)。
- 7) 野菜摂取量の平均値は 290g であり、「健康日本 21」の目標値である 350g に達していない。また、朝食をとっている者のうち、野菜を 350g 以上摂取している者は約 3 割、朝食をとっていない者で野菜を 350g 以上摂取している者は 2 割未満に留まる (健康局総務課生活習慣病対策室 2008)
- 9 号、pp.462 - 470 (1993)
- 田崎慎治、大学生における痩身願望と主観的健康観、および食行動との関連、健康心理学研究、20 巻、1 号、pp.56 - 63 (2007)
- 出羽京子、黒木敏子、大学生の食生活に関する研究 (第 1 報) - 男子学生の食生活・生活状況および身体的症状について -、食生活研究、23 巻、4 号、pp.44 - 53 (2003)
- 出羽京子、黒木敏子、大学生の食生活に関する研究 (第 2 報) - 食生活・生活状況と自覚症状およびその関連性について -、24 巻、6 号、pp.20 - 30 (2004)
- 東京書籍、新編新しい家庭 5・6、東京書籍株式会社、pp.1-101 (2000)
- 古崎和代、東川かつみ、菊地和美、山本愛子、山口敦子、水野浄子、平井和子、札幌市内女子大学生の食行動と食傾向について - 学科別の際と食教育の重要性 -、日本食生活学会誌、14 巻、4 号、pp.274-281 (2004)
- 松本晴美・深澤早苗、家庭の食生活環境と学校の給食調理法式が中学生の食意識・食行動、給食に対する評価および健康状態に及ぼす影響、日本家政学会誌、58 巻、11 号、pp.681-692 (2007)
- 門田新一郎、大学生の生活習慣病に関する意識、知識、行動について、日本公衆衛生誌、6 巻、pp.554-563 (2002)
- 文部省、小学校学習指導要領、大蔵省印刷局、pp.1 - 97 (1998)
- 矢野由起、家庭科における食生活領域の学習指導 (第 1 報) - 大学生の食事選択力と知識、技能、関心との関連 -、日本家庭科教育学会誌、38 巻、2 号、pp.37 - 42 (1995)
- 矢野由起、家庭科教育が実際の食生活に及ぼす影響 - 大学生の食生活に対する意識と知識との関連から -、日本教科教育学会誌、20 巻、3 号、pp.35 - 42 (1997)
- 山下智恵子、中村真由美、君嶋紀子、高等学校家庭科の男女必修が男子大学生の食生活に与えた影響、日本教科教育学会誌、27 巻、3 号、pp.11 - 19 (2004)

参考文献

- 飯田文子、高橋友子、川野亜紀、渡邊敦子、大越ひろ、三輪智子、大学生の食生活の意識について、日本食生活学会誌、12 巻、2 号、pp.167-175 (2001)
- 太田昌子、田中勢子、大学生の食生活実態とその形成要因、日本家庭科教育学会誌、27 巻、3 号、pp.32 - 38 (1984)
- 尾峪麻衣、高山智子、吉良尚平、女子大学生の食生活状況および体型・体重調節志向と疲労自覚症状との関連、日本公衆衛生誌、52 巻、5 号、pp.382-398 (2005)
- 開隆堂、私たちの家庭科 5・6、開隆堂出版株式会社、pp.1-101 (2000)
- 加藤澄代、肥満大学生における生活習慣病危険因子に関する検討、CAMPUS HEALTH、35 巻、pp.71 - 75 (1999)
- 菊地和美、長谷川めぐみ、眞船直樹、古崎和代、大学生を対象とした食生活実態調査 (第 1 報)、食生活研究、26 巻、4 号、pp.45 - 51 (2006)
- 菊地和美、長谷川めぐみ、古崎和代、山口そうこ、大学生を対象とした食生活実態調査 (第 2 報)、食生活研究、26 巻、5 号、pp.34 - 41 (2006)
- 健康栄養情報研究会、国民栄養の現状 - 平成 11 年国民栄養調査結果、第一出版、pp.1 - 172 (2001)
- 健康局総務課生活習慣病対策室、平成 19 年度健康・健康・栄養調査、pp.1 - 33 (2008)
- 白木まさ子、岩崎奈穂美、大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について、栄養学雑誌、44 巻、5 号、pp.257-265 (1986)
- 白木まさ子、大学生の食生活と健康状態に及ぼす生活行動要因の影響について、学校保健研究、35 巻、