

# 女子大生の生活習慣と食行動に対する考察

Relationship between the lifestyle and dietary behavior  
in the case of students of women's college.

川田 由香<sup>1)</sup> 佐喜眞未帆<sup>1)</sup> 亀山 良子<sup>1)</sup> 白木まさ子<sup>2)</sup>

1) 金城学院大学生生活環境学部食環境栄養学科, 2) 静岡県立大学食品栄養科学部

## はじめに

「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」は、新世紀の道標となる健康施策、すなわち、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動である。これは、自らの健康観に基づく一人ひとりの取り組みを社会の様々な健康関連グループが支え、健康を実現することを理念としている。健康日本21の目的は、社会からみると病気や障害による社会的な負担を減らし、国民の健康寿命を延長して、活力ある持続可能な社会を築くことにある。また、人の死を最終的に予防することが不可能である以上、病気予防の重点は早世に置くべきといえる。一方、個人からみると、早世と障害を予防し、生活の質を高めることによって、稔り豊かで満足できる生涯づくりを目指すことにある。この目的を社会全体として、あるいは個人の生涯という観点から達成していくためには、人生の段階別に課題を捉え、対策を講じていくことが必要である<sup>1)</sup>。

この健康日本21の中で、青年期（15-24歳）の特徴は、「身体的には生殖機能は完成し、

子供から大人へ移行する時期であり、この時期の健康観は、病気の有無ではなくむしろ美容やファッションという視点で健康を捉えている」としている。また、この時期の課題として「学生生活や単身生活で、生活習慣に問題がある場合も多く、壮年期以降の危険な生活習慣の出発点でもあり、重要な時期であると考えられる」と青年期の位置づけは極めて重要なものとされている。また、各論として「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」を取り上げており、これらは国民一人ひとりの健康を実現するための重要な要因である。

これらのことを踏まえ、我々は青年期にあたる女子大学生を対象に生活習慣と食行動、健康に対する自己評価、また、対象者自身が認識している生活習慣の問題点や食生活の改善点について自記式質問票を用いた調査を行い、生活習慣と食行動の実態把握をすると同時にそれらの関連性について検討した。

## 調査方法

### 1. 調査時期および対象者

2002年度から2004年度の金城学院大学（以

下, 本学), 総合教育科目「食生活デザイン」の受講生である女子大学生(1~4年)172名が対象であり, 平均年齢は18.9±0.8歳である。この科目は栄養学等の専門科目を学ぶ学生は受講していない。

## 2. 調査内容

調査内容は生活習慣に関する9項目(睡眠時間, 運動習慣, 不安悩みの有無, 楽しみの有無, 排便習慣, 日常の目覚め, 日常の寝つき, 健康についての自己評価, 生活習慣に対する問題意識の有無)および食生活に関する4項目(朝食習慣, 夜食習慣, 食欲, 自己の食生活に対する改善意識の有無)で, 自記式質問票を用いた。調査対象者には, 記入法を説明し, その場で回答を記入させ, 直ちに回収した(回収率100%)。

## 3. 分析方法

解析には, 統計解析ソフト SPSS ver. 11.0J for Windows を用いた。質問票調査項目における対象者群の比較には  $\chi^2$  検定および Mann-Whitney 検定, Kruskal-Wallis 検定を用い, 危険率5%以下を有意な関係があるものとした。

## 結果

本調査対象者の約9割は自宅通学の学生であった。

### 1. 生活習慣

生活習慣に関する項目への回答状況は図1に示す通りである。

睡眠時間については約6割の者が「7時間未満」と回答していた。朝の目覚めについては「あまりよくない」「よくない」と回答した者が6割以上いた。また, 約8割の者が運動を習慣づけていなかった。排便が週に1回

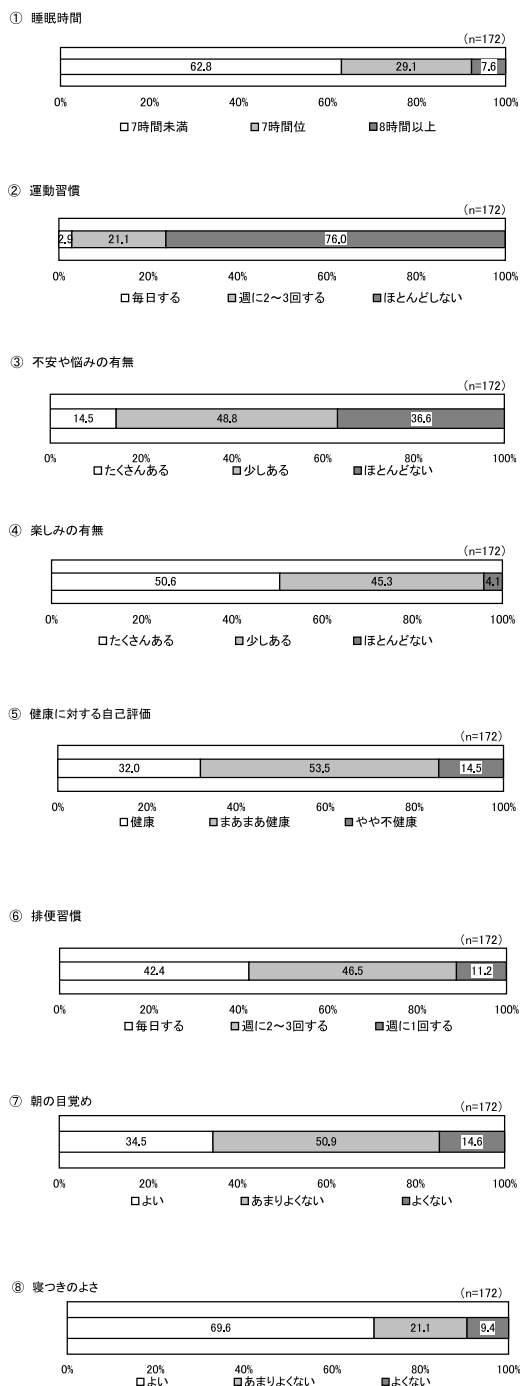


図1 生活習慣の各項目に対する回答状況

程度の者、自分があまり健康ではないと感じている者は各々約1割いた。

自己の生活習慣に対する問題意識については(図2),対象者の約9割が「問題がある」と評価した。また,どのような事柄に問題を感じているかを複数回答させたところ,「運動不足」「睡眠不足」を挙げた者の割合が各々約7割,4割と他と比べて高く,次いで休養不足が約3割となっていた。

居住形態と各項目との関連をみたところ,どの項目も居住形態との間に有意な関連はみられなかったが,「日常生活の中で不安や悩みがある」と回答した者の割合が自宅生に比べて下宿生の方がやや高い傾向にあった。

生活習慣の各項目間の関係についてみたところ(図3),運動習慣との関係で,運動習慣がある者と日常生活に楽しみがある者との間に有意な関連がみられ( $p<0.05$ ),また,運動習慣がある者は毎日排便する習慣がある者が多い傾向にあった。健康に対する自己評価との関係では,自分の健康状態について「不健康である」と回答した者と「日常生活

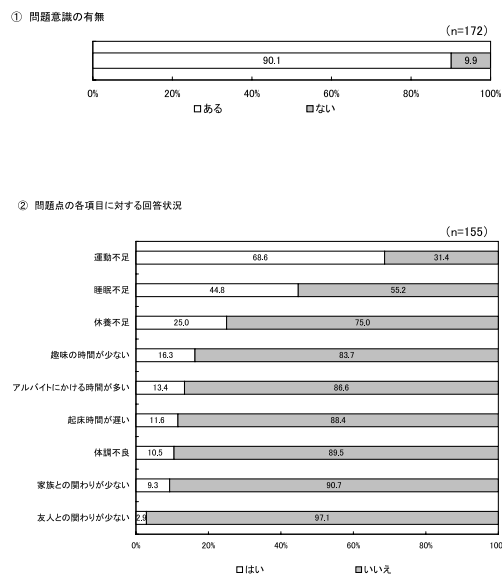


図2 自己の生活習慣に対する問題意識

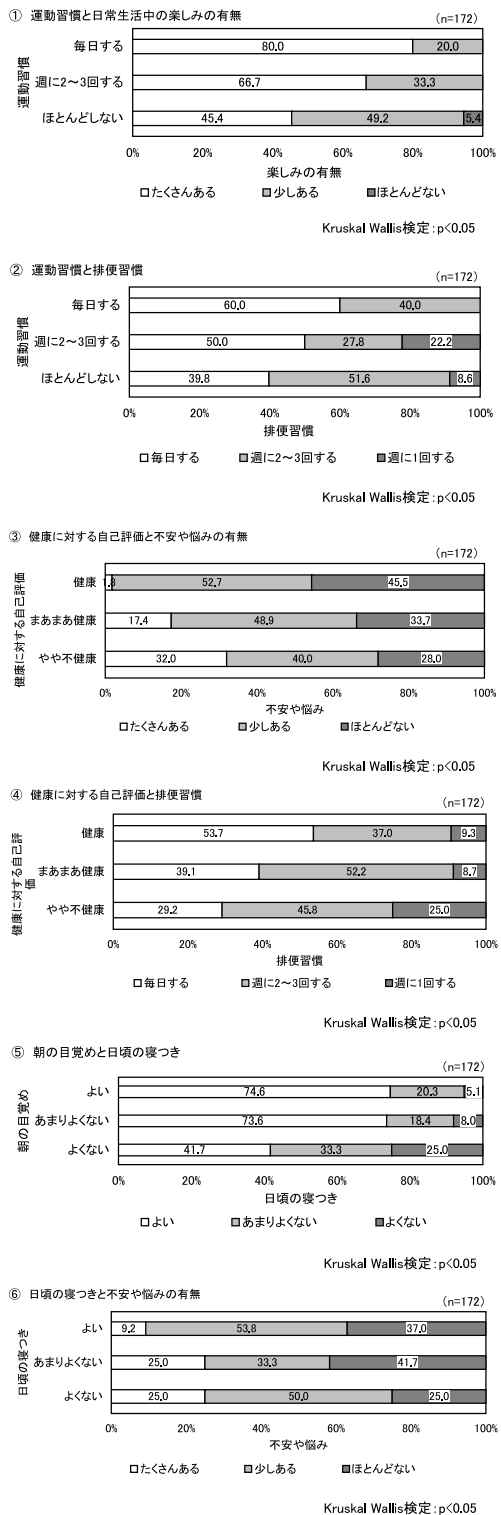


図3 生活習慣の各項目間の関係

において不安や悩みがたくさんある」と回答した者の間に有意な関係がみられた ( $p<0.05$ )。また、自分の健康状態について「健康である」と回答した者は毎日排便する習慣がある者が多い傾向にあった。朝の目覚めがよくない者と日頃の寝つきがよくない者との間に有意な関係がみられた ( $p<0.05$ )。また、寝つきがよくない者は日常生活の中での不安や悩みが多い状況にあった。

自己の生活習慣における問題点有識者の回答内容と他の項目との関係のみたところ (図4), 日頃の睡眠時間が「7時間未満」の者は睡眠不足を, 日頃食欲があまりないと回答した者は休養不足を, 運動習慣を持たない者は運動不足を問題点として挙げており各々有意に高かった (各  $p<0.01$ )。自己の健康状態について「不健康である」と評価した者は起床時間が遅いことと睡眠不足を問題点として挙げている者の割合が有意に高かった ( $p<0.05$ )。毎日の排便が習慣づけられていない

者は「趣味の時間が少ない」 ( $p<0.01$ ), 「アルバイトにかける時間が多いこと」を問題点として挙げていた ( $p<0.05$ )。朝の目覚めがよくない者は起床時間が遅いことを問題点として挙げる者の割合が高かった ( $p<0.01$ )。

精神面における項目では (図5), 日常生活の中での不安や悩みがたくさんある者ほど体調不良を挙げた者が多く ( $p<0.01$ ), また

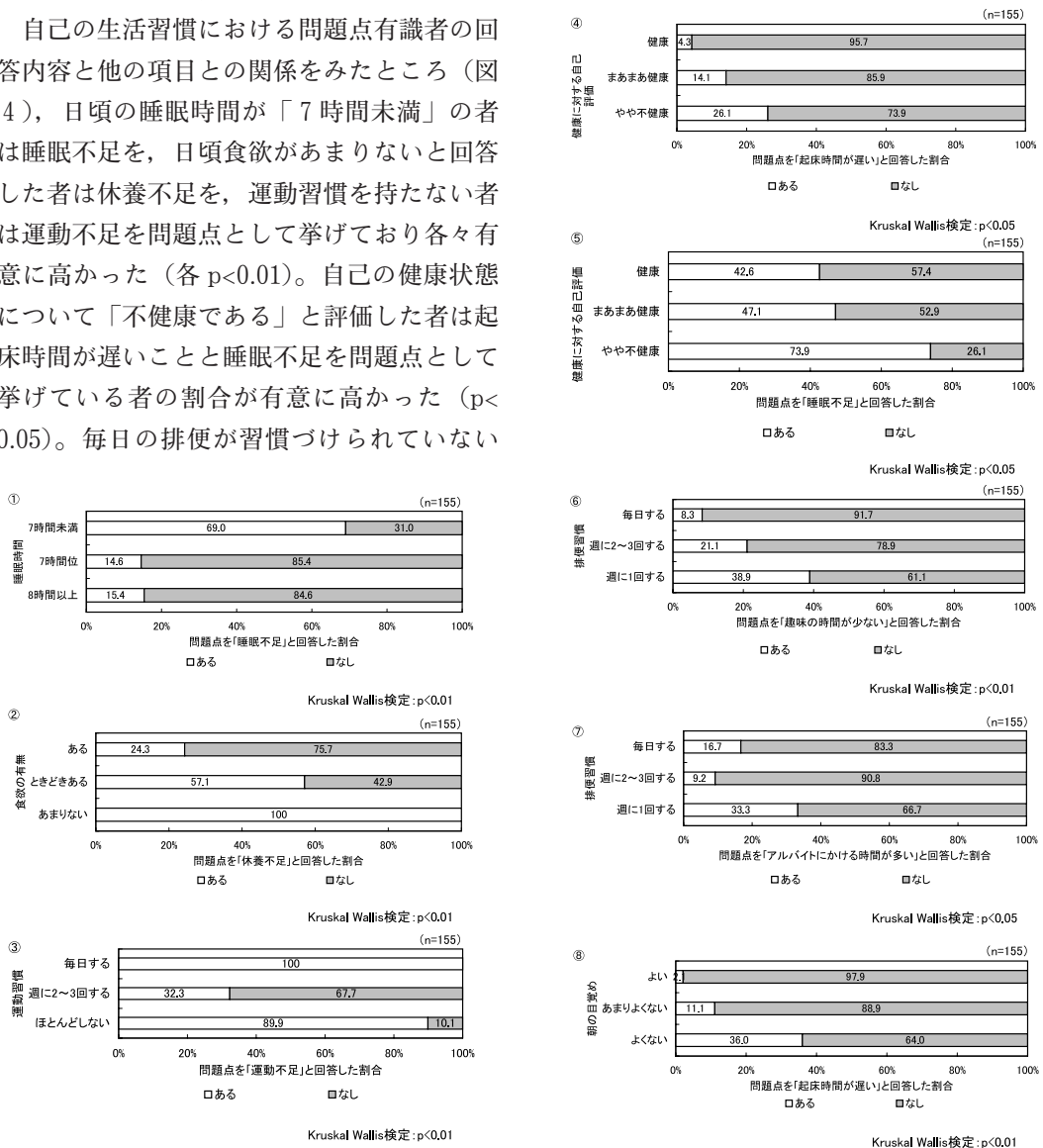


図4 生活習慣に対する問題点有識者の回答内容と他の項目との関係

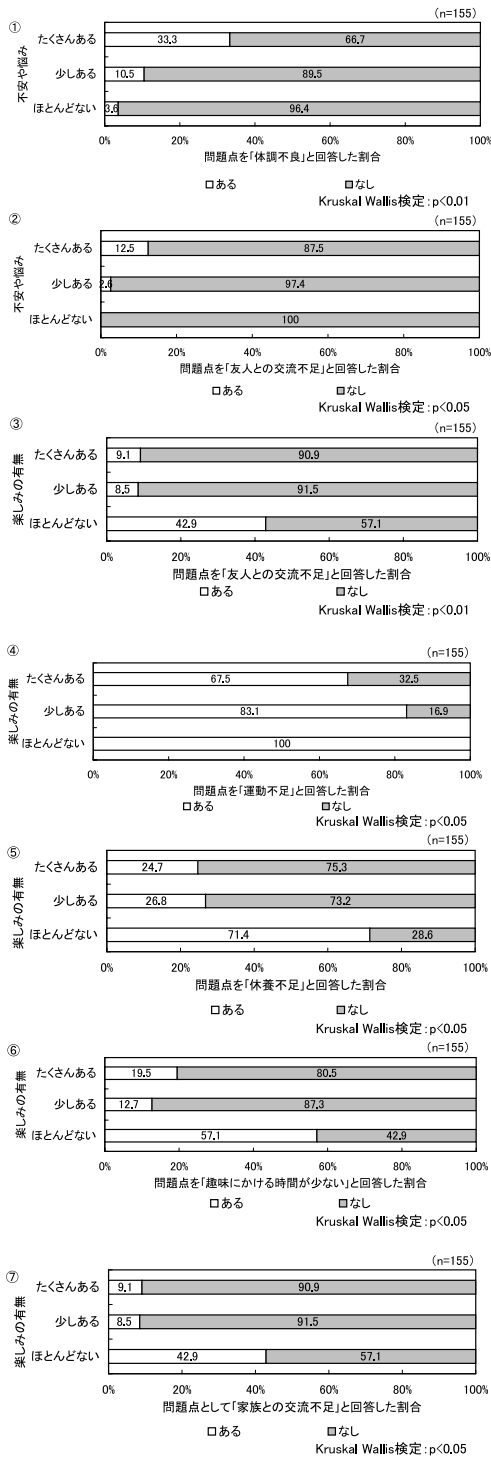


図5 生活習慣に対する問題点有識者の回答内容と精神面に関する項目との関係

友人とのコミュニケーションが少ないことを挙げた者の割合も有意に高かった ( $p < 0.05$ )。日常生活の中での楽しみがほとんどない者ほど友人とのコミュニケーションが少ないことを問題点として挙げており ( $p < 0.01$ )、その他にも運動不足や休養不足、趣味の時間が少ない、家族とのコミュニケーションが少ない等を問題点とした者が多かった ( $p < 0.05$ )。

## 2. 食生活

食生活に関する項目への回答状況は図6に示す通りである。

朝食の摂取状況については、週に数回あるいはほとんど毎日欠食している者が約2割いた。一方、夕食については、毎日あるいは週に数回摂取している者が4割近くいた。日頃の食欲については、9割の者が「ある」と回答していた。

自己の食生活に対する改善意識については(図7)、対象者の約9割が何らかの改善点があると評価した。どのような事柄を改善したいか複数回答させたところ、上位3項目は「間食をあまりとらないようにしたい」(45.9%)、「野菜料理を食べる機会を増やしたい」(39.0%)、「食事をする時間を規則正しくしたい」(33.1%)であり、次いで「偏食をな

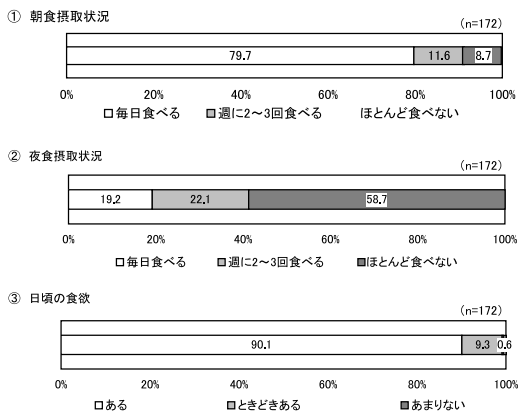


図6 食生活に関する各項目に対する回答状況

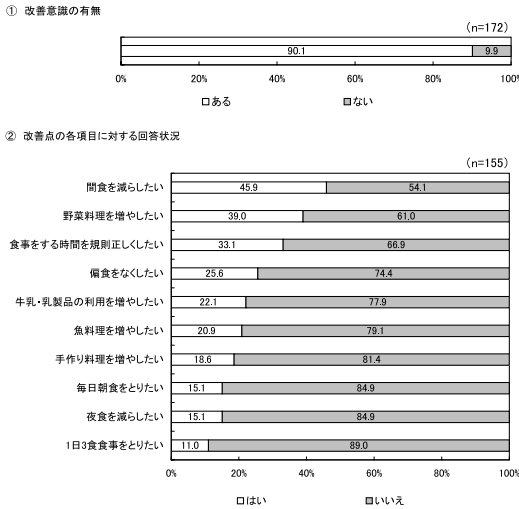


図7 自己の食生活に対する改善意識

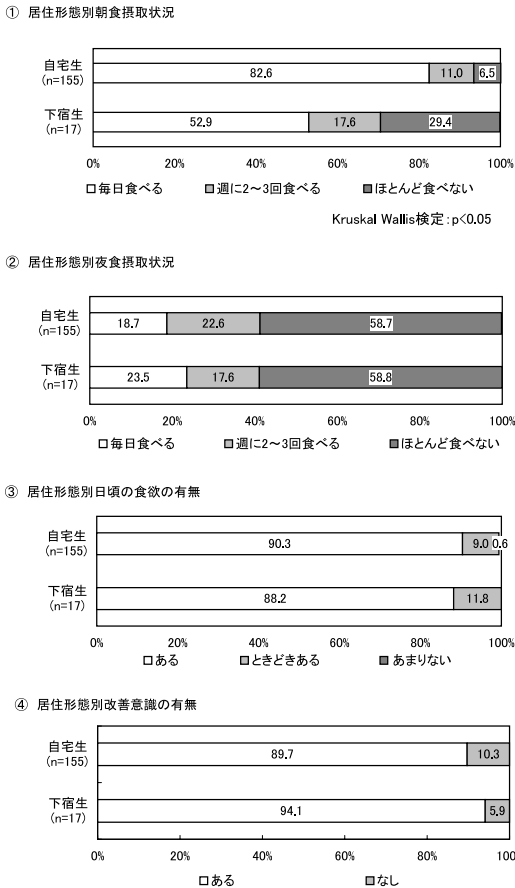


図8 居住形態と食生活状況間の関係

くしたい」(25.6%), 「牛乳・乳製品の利用を増やしたい」(22.1%), 「魚料理を食べる機会を増やしたい」(20.9%)であった。

居住形態と食生活状況の項目との関連をみると、図8に示すように朝食の摂取状況との関係で「毎日食べる」者の割合が自宅生は82.6%に対し、下宿生は52.9%で下宿生の方が朝食を欠食する者の割合が有意に高かった (p<0.05)。

食生活状況の各項目間の関係についてみると、有意な関連を示すものはなかったが、朝食を毎日摂取している者は「食欲がある」と回答している割合が高い傾向にあった。

### 3. 生活習慣と食生活状況との関係

図9に示すように、睡眠時間が7時間以下の者は朝食欠食率が約1割であった。また、自分の健康状態について「健康である」と回答した者は朝食を毎日摂取する者の割合が有意に高く (p<0.05)、日頃食欲があると回答した者の割合も高い傾向にあった。

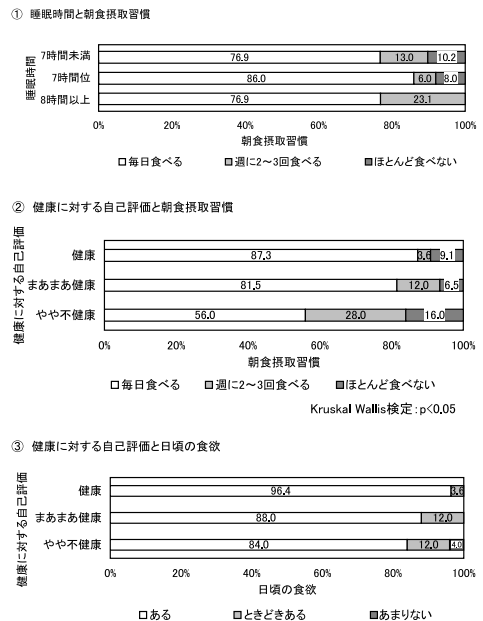


図9 生活習慣と食生活状況との関係

自己の食生活における改善点有識者の回答内容と食生活および生活習慣の各項目との関係を見たところ(図10), 朝食を毎日摂取できていない者は「なるべく1日3回食事をとりたい」「朝食を毎日とるようにしたい」を改善点として挙げている割合が高く, また, 日頃食欲があまりない者も「なるべく1日3回食事をとりたい」を改善点として挙げる者が多かった(各  $p < 0.01$ )。

夜食を頻繁に摂取している者は「夜食をあまりとらないようにしたい」「間食をあまりとらないようにしたい」を改善点として挙げる割合が高かった(各々  $p < 0.01$ ,  $p < 0.05$ )。毎日の排便が習慣づけられていない者は「食事をする時間を規則正しくしたい」を改善点として挙げる割合が有意に高かった( $p < 0.05$ )。

### 考察

今回の調査結果より, 対象者の居住形態に関わらず, 自己の生活習慣に対して問題意識を持つ者の割合は9割と高かった。その問題点として具体的な内容は「運動不足」, 「睡眠不足」, 「休養不足」が上位に上がっていた。実際に運動習慣を持たない者が運動不足を, 睡眠時間が7時間未満の者が睡眠不足を問題としており, 各人が自己の現状を自覚しているといえる。「運動」, 「睡眠」, 「休養」は健康日本21でも現状を把握した上での目標値の設定等がされており<sup>2)</sup>, 健康づくりのための重要な要素であると考えられていることから, 今回の調査対象者の結果は, 現代の一般的な青年期女性の生活習慣と同様であるといえ, この3項目は青年期女性の生活習慣における問題点の実情であることが推察される。

食生活状況では, 朝食を欠食する者が自宅生では1割未満であるのに対して, 下宿生では3割近くであったことより, 居住形態と朝食習慣には関連があるということが示唆され

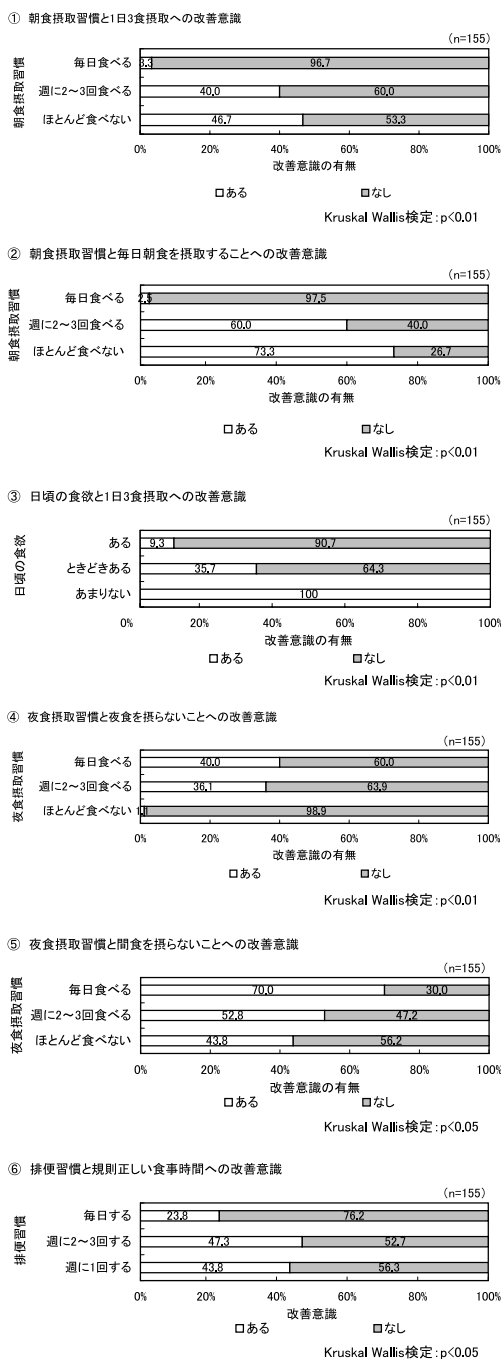


図10 食生活に対する改善点有識者の回答内容と他の項目間との関係

た。一方, 夜食摂取習慣や食欲の有無, 食生活に対する改善点の有無の自己評価に関して



は居住形態による差は見られなかった。また、居住形態に関わらず自己の食生活に対する改善意識は高い集団であることが分かった。本調査では居住形態別対象者数に差があるため、今後対象者の抽出法も考慮した上で再度検討する必要があるが、健康日本21でも問題視している朝食の欠食習慣においては、居住形態の違いによる明らかな差がみられたこと、また同居群と別居群で炭水化物、たんぱく質、飽和脂肪酸、コレステロール、魚介類の平均摂取量に有意差が認められたという報告<sup>3)</sup>等より、居住形態が食生活に影響を及ぼす因子の1つであることは明らかである。今後、特に下宿生に対して適切な食習慣を身につけさせるための周囲からの働きかけが必要であると考えている。

自己の食生活に対し「改善点がある」と評価した者の具体的な改善事項は回答率が高い順に「間食をあまりとらないようにしたい」「野菜料理を食べる機会を増やしたい」「食事をする時間を規則正しくしたい」「偏食をなくしたい」「牛乳・乳製品の利用を増やしたい」「魚料理を食べる機会を増やしたい」であった。さらに詳細にみると、朝食を毎日摂取していない者は「なるべく1日3回食事をとりたい」や「朝食を毎日とるようにしたい」を挙げる割合が有意に高く、夜食を摂取している者は「夜食をあまりとらないようにしたい」「間食をあまりとらないようにしたい」を挙げる割合が有意に高かった。また、朝食を毎日摂り、日頃食欲がある者ほど自分が健康であると評価していた。これらのことより、今回の対象者は生活習慣に対する認識同様、自己の食生活において改善すべき点をしっかりと認識している者が多いといえる。

本調査の対象者は生活習慣、食生活ともに

問題点を個人が自己認識出来ているということが分かった。彼らが実際に自己の問題点を改善し「よりよい生活を送る」という行動を起こさせるためには、食生活や生活習慣全般において我々専門知識を持つ者による積極的な働きかけが重要であり、個々の行動変容を支援するための環境整備等も必要であると考えられる。また、日頃の生活の中で、不安や悩みが多い者あるいは楽しみがほとんどない者は体調不良や、友人や家族とのコミュニケーション不足、休養不足、趣味の時間の不足を感じている者が多い等、精神面に関する項目と生活習慣の項目との間に関係がみられたことから、食生活関連の知識やそれを活用するための技術を教育、指導するだけでなく、個々のおかれた環境や精神的な面も考慮した相互的な指導をできる限り個人対応で行うことが望ましい。

#### 参考文献

- 1) 厚生労働省, 21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)(2000)
- 2) 健康・栄養情報研究会編:厚生労働省 平成15年国民健康・栄養調査報告(2006)
- 3) 佐々木敏, 辻とみ子:家族との同居の有無が女性3世代間での栄養素・食品群摂取量の類似性に及ぼす影響, 栄養学雑誌, 58, 195-206(2000)
- 4) 宮城重二:女子学生・生徒の肥満度と食生活・健康状態及び体型意識との関係, 栄養学雑誌, 56, 33-45(1998)
- 5) 鈴木和枝, 福島恭子:青年期女子における肥満の危険因子に関する検討-特に食習慣を中心に-, 栄養学雑誌, 58, 273-276(2000)
- 6) 田中恵子, 池田順子, 東あかね, 中澤敦子ら:20歳代女性住民におけるやせ・普通体格のダイエット実践者の生活習慣-平成10年度京都市府民健康づくり・栄養調査より-, 栄養学雑誌, 63, 67-74(2005)