

女子大学生の食生活の実態と 健康科学の実践的役割

田中 マキ子

Quality of Life, Healthy Eating, and Practical Roles of Health Sciences for University Students

TANAKA, Makiko

Abstract

Nowadays there is a mass of information health and food for healthy eating, health, dieting, and eating disorder available from different sources about nutrition and health. However, University students tend to be having a cheap food and irregular eating habits. This study proposes not only to analyze the problem of quality of life and food choice for University students, but also to construct of the practical course for health science at the University. University students need to study the relationship between healthy eating and health taking practical sessions of health science. What the practical roles of health science is to produce the method of self-management on healthy eating for university students.

抄 録

本稿では、大学生の食生活の実態と健康科学の実践的役割について、とくに都内の私立大学の女子大生を対象に、分析を行った。本稿が対象とした生活関連領域を専攻とする女子学生は、食生活や健康に関する意識が全国的な学生の平均よりも顕著に高いことが明らかになった。この結果は、健康科学の持つ学問的役割の大きさとその実践性の意義を裏付けるものであった。食事をすることは、人びとの生を営む日常的な行為である。そうであるがゆえに、個々のライフスタイルからなる習慣性に依るところが大きい。大学生になるということは、家族との生活から離れ、アルバイトやその他の事柄で不規則な生活に成りやすい傾向にある。そうした中で、食に関するセルフマネジメントが求められる。大学教育の中での健康科学群科目の学問的役割の一つに、食のセルフマネジメントを意識化させ、改善し、そして、食と健康の土台を築いていくことがあるといえよう。

キーワード

大学生 (University Students)
食生活 (Healthy Eating)、健康科学 (Health Sciences)
実践的役割 (Practical Roles)

1. 問題の所在

食生活と健康は密接な関係性を持っている。食事をとることになしに、われわれは生きていくことはできない。生きることと食事をとることは、切っても切れない関係にある。経済的な理由を除けば、食する事について物理的な障壁はなくなったといえる。24時間営業のコンビニエンスストア、深夜でも営業するレストラン、居酒屋、スーパーマーケットなど、われわれはいつでもどこでも食することができる。けれども、食生活の質の向上には必ずしも結びついていないのが現状である。

物理的な障壁を取り除く一方で、その代償として現代的な食物には、通常食物がもつ自然な保蔵力をこえる人口的な防腐が付加されている。食品防腐剤や食品添加物が、身体的な健康への選択以上に、便利で効率的な生活を維持するための必需品として用いられている。生活習慣病をはじめ、身体的な問題を抱える人は少なくない。また、メンタルヘルスに関して何らかの問題を抱えている人が増えていることも看過できない。

改めて、健康とは何か。WHO (World Health Organization 世界保健機構 現世界保健機関) が定めた健康の定義には、“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”という一文がある。つまり、健康とは病気や虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的、社会的にも完全に良好な状態であると理解できる。こうした身体的、精神的、社会的にもバランスの取れた健康の状態を獲得し、維持するには、身体的理解(体重認識、BMI)、身体的活動(継続的な運動の実施、十分な睡眠)、精神的ストレ

スのコントロール、食生活、社会的コミュニケーション、の総合的な理解と実践が不可欠である。

これらのバランスが崩れてくると、身体的には、過度の肥満(メタボリックシンドローム)や痩身として可視化される。精神的には、うつ病やコミュニケーション障害へとつながっていく。これらの問題については、医学やメンタルヘルスなど、多様で多角的な方法で、的確な対処が取られていく。だが、個々の問題に対する状況的対処では健康の状態への回復への糸口は見出すことはできても、WHOが定めるところの総合的にバランスの取れた健康の状態の恒常的獲得は難しい。健康とは一時的なものではなくて、その状態を維持することで得られる永続的・恒常的なものが望ましい。

この恒常的な健康の獲得に向けては、医学の専門家による対応、メンタルケアの専門家による対応、社会やコミュニティでの対応などがある。これらの多角的な対応とともに、不可欠であるのが、教育的な対応である。とくに、食生活や健康についての全般的知識を伝え、実践的な促すことが可能である。

そこで本稿では、大学生の食生活の実態と健康科学の実践的役割について論じていきたい。とくに、都内の私立大学に通う女子大生を取り上げる。その理由は、筆者自身が健康科学の講義を担当しているということもあるが、それ以上に、美や健康への関心が高い一方で、過剰な過食や拒食に苛まれることも少なくないのが、大学生をはじめとする若年女子だからである。

具体的にはまず、大学生の食生活の実態について、大学生への健康意識に関する調査を検討していく。次に、都内の大学に通う女子大生の食生活の実態についてのヒアリング調

査結果を検討する。さらに本稿の後半では健康科学の学問的かつ実践的な役割を明らかにしていく。これらをもとに、大学生の食生活の実態と健康科学の実践的役割を明示することが本稿の目的となる。

2. 大学生の食生活の実態と健康意識

大学生の食生活の実態と健康意識について、幾つかの調査結果から検討していく。朝倉（2007）らが平成18年の6月下旬から7月上旬にかけて行った大学生と短期大学生への食生活と健康意識に関するアンケート調査では、健康への関心は、66.1%の男子学生が関心あるとこたえたのに対して、80.4%の女子学生が関心あると返答している⁽¹⁾。

健康への関心の有無 人数(%)

	男子学生	女子学生
人数	319人	479人
関心ある	211(66.1)	385(80.4)
関心ない	104(32.6)	74(15.4)
無回答	4(1.3)	20(4.2)

朝倉他(2007)

朝倉らは同時に調査したBMIの数値結果と検討を加え、この女子学生の健康意識の高さが、「細身でありたいとの願望の現れ」(朝倉他、2007、4)であるとも指摘している。さらに、食生活に問題があるとこたえた学生のうち、女子学生の90%以上が改善を試みている。男子学生は、そうした食生活の改善活動を途中で頓挫する傾向もあることも明らか

になった。

食生活の問題点については、「甘いものが好き」「イライラなどは食べることで解消できる」「満腹でも好きなものはさらに食べられる別腹がある」という項目が、女子学生のほうが男子学生より高い数値になった。それに対して、男子学生は「食事内容が悪い」「朝食より寝る方が優先」「食事を抜くことがある」の項目が女子学生より高い数値が得られた。

男子学生と女子学生に共通にしてみられる食生活の特性として、家族との食事の機会の減少と食事時間の不規則化が挙げられる。自宅から離れて一人暮らしをする下宿学生のみならず、自宅から通う学生においても、それ以前の生活と比較して、食生活が乱れる傾向にある。

食生活の実態については、内閣府が平成21年2月～3月にかけて行った「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」からみていくことにしたい⁽²⁾。朝食摂取は、「ほとんど毎日食べる」と回答したものが、全体の61.1%でその逆に、「ほとんど食べない」という者は13.3%であった。毎日朝食をとっている学生は学年別にみると、1年生が67.1%、2年生が60.5%、3年生が60.7%、4年生が55.6%と1年生と4年生では11.5%もの差がある。また、68.5%の自宅生が朝食をとるのに対して、下宿生は48.6%と二人に一人が朝食をとっていない。性別差も顕著で、男子学生が57.9%であるのに対して、65.4%の女子学生が朝食をとっている。まとめると、上級学年の下宿男子学生に朝食をと

(1) 朝倉由美子 武田康代 西山千穂子 2007「大学生および短期大学生の食生活と健康意識の調査」Bulletin of Toyohashi Sozo Junior College, No.24,11-16.

(2) 平成21年2月27日から3月3日まで全国の大学生1223人を調査。内閣府食育推進室『大学生の食に関する実態・意識調査報告書』平成21年9月 <http://www8.cao.go.jp/syokuiiku/more/research/pdf/syoku-gaiyo.pdf>

らない傾向が顕著にみられる。

この朝食摂取は、学生それぞれの身体面の健康状態と栄養バランスや食育意識と密接に関連している。身体面の健康状態について「健康である」と回答した453名の学生の70.2%が朝食をほぼ毎日とっている。逆に、「健康でない」と回答した29名の学生の半数弱である44.8%が朝食をとっていない。食事をする際に栄養バランスを意識していると答えた209名の学生の7.7%のみが朝食をとっていないのに対して、意識していないと回答した154名の28.6%もの学生が朝食をとっていない。

朝食をとらない理由は、回答が多い順に「もっと寝ていたいから」(60.5%)、「身支度などの準備で忙しいから」(39.1%)、「朝食を食べるのが面倒だから」(32.1%)、「朝食の時間がもったいないから」(27.3%)となっている。複数回答方式で選択結果の抽出によるデータであることに留意は必要であるが、経済的な理由や何らかの構造的な要因で朝食をとることができないというよりは、食事や健康に関する意識の低い学生が朝食をとらない傾向にあることがわかる。その点と関連して、食事や健康に関する食育について、関心があると応えた202名の学生の67.8%が朝食を摂取し、逆に、関心がないと回答した113名の27.8%が朝食を取らず、同じく食育についてわからないとこたえた51名の25.5%が朝食をとっていない。

これらのデータ結果から、朝食の摂取行動は学生それぞれの食に関する意識と密接に結びつき、その意識を養う機会をもてば学生達は朝食をとるように心がけていくということが推察される。

大学生になるということは食生活について自己管理が求められることも意味する。食生活と健康を対象とする大学教育に課せられる

実践的な役割は少なくない。

3. 都内女子大生の食事に関する意識 生活領域関連学部学生の実態

食事やライフ関連領域を専門とする女子大生82名に食事に関する意識についての簡易調査を行った。82名中76名が毎朝朝食をとっていて、その割合は92.6%と先に見た学生平均から比較すると極めて高い数値である。さらに食事に関して気をつけている点を自由回答方式で質問したところ、次の7点にまとめることができる。朝食を摂取する。摂取量と摂取カロリーを確認する。野菜(野菜ジュースを含む)を多めに摂取する。間食をさける。食事相手と人数と食事の時間。食べる順番を考える。食べることを楽しむ。

本稿の調査では、生活関連領域を専門に学ぶ女子大生を対象としたので、全国の大学生平均よりも朝食摂取率は高く、また、食事に対して心がけている点も、摂取カロリーや食事のトータルバランスも考えられている傾向にあった。

この結果は、生活関連領域の学生の特性として理解できるが、日頃から食や健康に関する講義を受講している学生の特性として捉えることが重要である。しかしこのことは同時に、食や健康に関する科目群が受講学生への直接的な影響の大きさを伺わせる。

都内女子大生の食事に関する意識
摂取カロリーや摂取量を考える
野菜 肉・魚 御飯になるように食べる順番を考える。水分をおおくとる。よくかんで食べる。
高校のときに調理師免許を取り、一日の摂取量や摂取カロリーを気にかけるようにしている。食べ合わせや食材の取り合わせで栄養素を効率的に摂取している。
肌荒れがひどいときは、刺激のある食べ物（香辛料・味の濃いもの）を控える。食事を探って2~3時間は次の食事をしないようにする。水分をこまめに取る。カロリーを必ず確認する。
野菜を多く摂取する
野菜をたくさん食べるようにして、肉と魚のバランスをよく食べる。炭水化物はとりすぎない。暴飲暴食はしない。間食をひかえる。
甘いお菓子類を食べないようにする。外食の時は野菜を食べるようにしている。
朝食にはコーンフレークや玄米を食べ、野菜ジュースを飲むようにしている。
野菜をたくさん食べるようにしている。白米より玄米を食べるように心がける。玄米がなかったら、白米に五穀米の素を入れて心がけている。温野菜を食べたり、豆乳を飲んでいる。
野菜中心の食生活を心掛けている。
野菜を毎日、必ずとる。肉と魚を交互にとる。
食事をする相手
誰と何人で食べるかも考える。
食事を楽しむ
食べることそのものを楽しむ。
朝食を必ず摂取する
寝坊しても朝食はかならず摂取している。
3食のバランスを考える
朝食は必ず食べ、夕御飯の炭水化物の量（カロリー）を考える。
朝食は時間がなくてほとんど食べていません。昼食はお米がはいっているのを食べて、夕食には鶏肉を多めにとっている。
一時限からのときは朝食なし。2時限からのときは朝食をとり、白米におかずをとる。時間がないときには、コンビニでソイジョイ等を買って大学で食べる。昼食は弁当、学食では麺類を食べる。夕食は必ず食べる。
1食3品以上を心がける。朝食には、切り干し大根、ご飯、ぶりてり、サラダ。3品の和え物で一食9つ以上の品目がとれて、バランスがとれやすくなる。ご飯は麦ご飯。サラダは温野菜にすると身体が冷えないから寒い日は温野菜。
朝食は、軽めでも食べるようにしている。昼食は、お弁当を自分で作り、副菜二つ、就職一つ入れるようにしている。夕食は、バイト後の遅い時間になるときは、消化の良い、野菜をとる。御飯も消化を良くするために、雑炊やお茶漬けにする。
野菜を多く食べる。炭酸やお酒、ジュースは飲まない。一日一本、身体にいい飲み物（野菜ジュース、飲むヨーグルト、豆乳）を飲む。御飯を毎日食べる。洋食が多いと太り、食べたいものを食べると太るので、気をつける。
蛋白質、脂質をバランスよく毎食食べるようにしている。野菜や果物を多くとるようにしている。夕食は少なめにしている。
痩せすぎなので、なるべく多く食べるように心がけている。塩分の取りすぎに注意して、吸収を促進させるために、ヨーグルトを毎日摂取している。
安価でも栄養が取れるものを摂取する。卵や納豆を中心に食べている。朝は毎日、バナナとヨーグルトを食べている。
3食をしっかりと食べている。アルバイトがある日は、午後3時半に夜ご飯を食べて、それからは食べないようにしている。
前日に食べ過ぎた日は、朝食は栄養ドリンクのみ。1日5食食べて、毎食200kcal以下におさえている。月1で二日間の断食をしている。
朝食は白米。昼食は気にせずに、夕食は野菜をとる。ヨーグルトを2~3日に一回は食べる。野菜不足だと思ったときには野菜ジュースを飲む。大学にはなるべくお茶をもっていく。
朝食にはヨーグルト。夕食には、納豆や豆腐を食べる。昨日食べたものと同じものを食べない。

4. 健康科学科目の実践的役割

健康科学は、医学、科学、看護学、疾病学、食事学、スポーツ科学等、多様な学問領域によって構成される。望ましいのは、各領域で蓄積されてきた知識や経験を適宜相互に対話

させながら、実践的な科学を構築していくことである。健康と食に関する健康科学は、人びとの働き方、睡眠時間、食事内容などのライフスタイルの歴史的变化に適応していかなばならない。その意味で、まず、健康科学科目の学問的役割は、人びとの健康に即応するその実践性にある。

	テーマ別型	栄養素別型	ライフステージ型
実施大学	夙川学院短期大学	放送大学	埼玉純真短期大学
科目名称	ウェルネス栄養	食と健康	健康科学
授業の目標	健康に関わる基礎知識を習得する。ねらい：健康は、栄養・食生活に起因するものが多く、栄養対策も過栄養にポイントをおいて改善をはかることが求められている。これらの内容を理解し、広い視野から健康を考える。	食品の栄養機能、嗜好性に関わる機能、生体調節機能について、基礎から学ぶとともに、アレルギー等との関係で免疫、動脈硬化、ガン、糖尿病等の生活習慣病、さらには社会問題ともなっている食の安全性など、現代における食と健康をとりまく重要な問題について講義する。	健康は、生涯にわたり、活動的で豊かに生きていくための、根源的な条件であるといえる。社会環境や生活環境が目まぐるしく変化する現代社会において、「健康」を科学的に捉え、より豊かに生きる視座を養っていく。
キーワード	健康 栄養 運動 休養 食生活 ダイエット 生活習慣病	食品機能、原子、分子、化学結合、BMI、内臓脂肪、メタボリックシンドローム、小児肥満、食事療法	健康、ライフサイクル
第一回	健康と栄養	食品の機能とその理解のために	「健康」を科学する方法と目的
第二回	食事と健康	糖質	健康とライフサイクル
第三回	食品の機能性と栄養	脂質	幼児・子どもの健康
第四回	特定保健用食品	タンパク質	家庭と健康
第五回	健康とダイエット	ビタミンとミネラル	成人期の健康
第六回	メタボリックシンドロームと栄養	食品の嗜好成分	ダイエットと健康
第七回	肥満と栄養	消化・吸収・代謝系	飲酒・喫煙と健康
第八回	糖尿病と栄養	食品と免疫	ライフスタイルと健康
第九回	高血圧症と栄養	生体内酸化	生活習慣病と健康 食事療法・運動処方
第十回	脂質異常症と栄養	生活習慣病と食生活 I 肥満とやせ・メタボリックシンドローム	ストレスと健康
第十一回	その他の生活習慣病と食事	生活習慣病と食生活 糖尿病	疾病・怪我と健康
第十二回	免疫と栄養	生活習慣病と食生活 III 動脈硬化とその他の生活習慣病	高齢期の健康
第十三回	情報社会と健康	食品安全とリスク分析	高度先端医療と健康
第十四回	健康づくりのための食生活指針	食品衛生とフードチェーンアプローチ	生活習慣病
第十五回	まとめ	食品の技術開発と安全性確保	健康科学のまとめ

大学生における食事への関心を高め、食生活を改善させるのを目的に特定非営利活動法人・地域循環研究所が行った「大学生の食をかえる！ 食事変革プログラム」は注目に値する⁽³⁾。プログラムでは食生活の改善を行い、生活習慣病を予防することをメインアジェンダに設定し、健康科学の講義の中で、合計306名の学生に、3.5コマ分の講義を行った。プログラムでは、プログラムの前後での学生の変化を分析できるようにアンケート調査を実施、その効果を測定することが可能となった。具体的なステップとしては、第一に、生活習慣病の知識を習得し、第二に、食材購入時に食品表示を確認する。第三に、食と社会との関係性の見識を深め、第四に、基本食を実際に調理できるようにする。そして、第五に、排便をチェックして健康の状態を確認することが行われた。受講前と受講後の食事の記録写真にも顕著なように、きわめて実践的なプロセスを経るこのプログラムを通じて、8割以上の受講生が食事について関心をもつようになったことが報告されている（前頁表参照）。

このように食事に関する意識の低い大学生に効果的かつ実践的な食育プログラムを実施することで、大方の学生の食生活は改善される傾向にある。実際の食事行動に直接的な変化をもたらさないとしても、食事に関する意識は改善される。

大学や短期大学で行われている食と健康に関する講義は、主に、テーマ別型、栄養素別型、ライフステージ型に分類することができる。テーマ別型の講義では、15回の各回にテーマを決めて、講義が行われる。ダ

イエットやメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、生活習慣、情報社会というように、健康と食をめぐる問題群を全般的に理解することができる。受講者は、健康と食とその他の問題群とのかかわりを学んでいくことができる。

次に、栄養素別型は、食に関する基礎知識を持った学生に適していて、各回では、糖質、脂質、蛋白質、ビタミン、などのように講義前半は栄養素を学んでいく。後半部分では、生活習慣病の内容や食品のリスクなどについて理解が深まる。受講者は、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病について、食品の栄養素を丁寧に学ぶことでその原因を理解していくことができる。

そしてライフステージ型の講義では、幼児、家庭、成人、喫煙、運動、生活習慣、怪我、高齢期というように、ライフステージに応じて必要な健康への取り組みや食への理解を深めていくことができる。受講者は、テーマ型や栄養素別型の講義より、当事者意識をもってライフステージ型の講義を受講することができる。

食と健康に関する健康科学の実践的な取り組みとしてライフステージ体験型の講義が望ましい。講義設計としては、テーマ別型と栄養素別型の講義の要素を念頭に置きながら、ライフステージ型講義のうち、毎回15分ほど食生活のチェックを実践的に行っていく。食生活のチェックは、食生活ノートの作成・分析・共有、摂取カロリーの計測、栄養素の分析、モデル食事のプレゼンテーションを行っていく。90分の講義の中で食生活チェックに十分な時間を確保することは容易ではない。だが、毎回の講義、週に一度に食生活

(3) 特定非営利活動法人地域循環研究所 『大学生の食をかえる！食事変革プログラム』
<http://www.junkan.org/main/katsudo2/syokuiku/daigakuseinosyokujiwokaeru.pdf>

と健康について、受講生が当事者意識をもって確認すること機会をもつことができる。大学生になり、食生活のセルフマネージメントを始める新入生にとっては、極めて意義のある講義となる。食生活の実態を客観化するだけでなく、他の受講生と共有し、さらには、食生活の改善にも取り組んでいく。この15回、約3ヶ月半の講義を通じて、健康の恒常的獲得の土台を構 食生活ノートの検討や共有、モデル食事のプレゼンテーションで講義を構成していくことも可能であるが、それでは不十分である。食生活の体験的な理解と食生活の理論的、ライフステージとの包括的な

理解とを往還させていくのがより効果的である。つまり、食生活の客観的な理解をライフステージにおける食と健康との課題に結びつけていく。

食や健康は大学生のみならず、生活するすべての人びとにとって関係する毎日の事柄である。だが、そうであるがゆえに、改めて考える機会は少ない。大学教育の現場で食や健康について考える機会を作っていくことで、食生活についての気づきのみならず、生活の改善にもつながっていくことが考えられる。築していくことを目指していくのである。

ライフステージ体験型		
実施大学	全国各大学：対象は学部一年生	
科目名称	健康科学 食と健康	
授業の目標	健康は、生涯にわたり、活動的で豊かに生きていく為の、根源的な条件であるといえる。社会環境や生活環境が目まぐるしく変化する現代社会において、「健康」を科学的に捉え、より豊かに生きる視座を養っていく。	
キーワード	健康、ライフサイクル	
第一回	「健康」を科学する方法と目的	食生活ノートの作成
第二回	健康とライフサイクル	摂取カロリーの計測
第三回	幼児・子どもの健康	栄養素の分析
第四回	家庭と健康	栄養素のバランス
第五回	成人期の健康	食事改善メニューの作成
第六回	ダイエットと健康	食生活ノートの記録
第七回	飲酒・喫煙と健康	食生活ノートの分析
第八回	ライフスタイルと健康	食生活ノートの共有
第九回	生活習慣病と健康 食事療法・運動処方	食生活ノートの検討会
第十回	ストレスと健康	食生活ノートの報告会
第十一回	疾病・怪我と健康	モデル朝食のプレゼンテーション
第十二回	高齢期の健康	モデル昼食のプレゼンテーション
第十三回	高度先端医療と健康	モデル夕食のプレゼンテーション
第十四回	生活習慣病	トータル食事のプレゼンテーション
第十五回	健康科学のまとめ	

このライフステージ体験型講義は、受講者数が30名以内程度で行うことが最も効果的であるといえよう。それ以上の中規模や大規模クラスでも展開は可能であるが、体験型のプログラムである食生活ノートの記録・分析・共有や、プレゼンテーションをグループごとに行うなどの工夫が必要となる。また、授業支援サイトなどを適宜用いることで、各自の食生活ノートをWeb上に保存し、受講者のアーカイブを作成していくことも可能とある。そうした年度毎の取り組みをもとに、受講者の食生活と健康に関する年度特性や年度間比較、さらにWebシステムの継続により希望学生には4年間の食生活記録を残していくこともできる。

美への関心や過度の痩身への憧れを持つ傾向にある、若年女子大生の食生活と健康に関して、食生活ノートは自己の食生活の客観的な記録として果たす役割は大きい。

5. まとめ

本稿では、大学生の食生活の実態と健康科学の実践的役割について、とくに都内の私立大学の女子大生を対象に、分析を加えてきた。とくに本稿が対象とした生活関連領域を専攻とする女子学生は、食生活や健康に関する意識が全国的な学生の平均よりも顕著に高いことが明らかになった。この結果は、健康科学の持つ学問的役割の大きさとその実践性の意義を裏付けるものである。食事をすることは、人びとの生を営む日常的な行為である。そうであるがゆえに、個々のライフスタイルからなる習慣性に依るところが大きい。大学生になるということは、家族との生活から離れた

り、アルバイトやその他の事柄で不規則な生活に成りやすい傾向にある。そうした中で、食に関するセルフマネジメントが求められる。大学教育の中での健康科学群科目の学問的役割の一つに、食のセルフマネジメントを意識化させ、改善し、そして、食と健康の土台を築いていくことがあるといえよう。

筆者は、別稿で若年層の過食と拒食の身体的経験について調査を行った(田中,2011)⁽⁴⁾。具体的には、「痩身願望」を抱き実際にダイエットに取り組む若年女性の中で、拒食と過食の摂食障害を経験するようになり、その過程での、自己否定と自己肯定の精神的葛藤、拒食と過食の習慣化による精神的・身体的疲弊、過食と拒食の永続化への個人的対処に重きをおいて分析を行った。

その結果、若年女性の「痩身願望」とそれにとまなう過食や拒食の経験は、一時的なものではなく、中長期にわたり繰り返されている実態が浮かび上がってきた。その上で、過食と拒食を乗り越える視座として、第一に、組織体系的に拒食や過食症を抱える若年女性に個別の問題としてではなく、社会的な問題として対応可能であることを伝えていくこと。第二に、思春期の自己形成や自己認識に大きな影響を与えている各種の教育機関での知識伝達に注視すること。この二点を提案した。

こうした拒食や過食の経験は、家族や親しい友人にはかえって相談しにくい微妙な問題である。それゆえに、学校は大きな役割を担っている。そうした現実に即した問題意識の上で、本稿では都内の私立大学に通う女子大学生の食生活の実態と健康意識について調査を行った。まず、健康科学や食に関する科目

(4) 田中マキ子 2011「若年女性における「痩身願望」とその実態 過食・拒食の経験」『総合政策論集』第13号。

を担当する教員は、食や健康についての知識を的確に伝えるだけではなくて、そうした時に見せる、学生たちの表情や発言、身体的変化に絶えず目をむけておく必要がある。女子大生を含む若年女性に的確な知識を伝達していくことと同時に、摂食障害へと陥りやすい女性やすでにその問題を抱えている女性に症状に応じた状況的対応を地道に行っていくこ

とが欠かせない。

つまり、健康科学や食生活に関する科目群は、的確な知識伝達、健康や食生活への実践的なプログラムの計画と実践、そしてさらには、学生達のリアクションに垣間みえる「SOS」信号への臨床的な対応をできる限りにおいて行っていくことがこれらの関連各目の学問的な実践的役割であるといえよう。