

生活リズムと食行動・食意識との関連に関する研究

山本 玲子*・川村 糧子*・田島 裕之*
宮澤 志保*・櫻井 美紀子**・高橋 千春**

A Study on the relationship between daily life-rhythm,
eating behavior and awareness of daily nutrition

Reiko Yamamoto, Ryoko Kawamura, Hiroyuki Tajima,
Shiho Miyazawa, Mikiko Sakurai, Chiharu Takahashi

若者の健康づくりにおける課題を明らかにし、適切な対策を考えるため、生活リズムと食知識・食行動に関する自記質問紙法調査を行なった。対象者は宮城県内S大学2年生477名、回収率98.5%であった。関連性解析の結果、1)夜型生活リズムを持つ者は、朝食欠食率が高い。2)朝・昼・夕食の主食・主菜・副菜を揃えてバランスよくしっかり食べている群では、生活リズムが朝型で、朝食もほぼ毎日食べ、お菓子や甘い飲み物の摂取が少なく、食に関する知識があることなどが明らかとなった。その他の因子の関連も考え合わせ、対策として①就寝・起床時刻が遅く、食事時間が無かったり・食欲がなかったりするものの解消には、夕食からの食事の充実・生活リズムの朝方シフト・快眠環境を整えるための教育が、②実践に結びついた食知識や食の自立による良質の食事摂取を促進するには食材の重さと容量を結びつける手秤法の導入、調理講座などスキル学習が有効と考えられた。

キーワード：生活リズム、大学生、食育、手ばかり、食行動、食意識

【はじめに】

食育が大きく取り上げられるようになったのは、この20年位の間には社会経済構造が変化し、食の外部化が進む中、朝食欠食や孤食の増加、脂質の過剰摂取や野菜摂取不足、食料自給率の低下と食べ残し・食品廃棄率の増加、適切な食品選択や食事準備のための知識・技能を持つ成人の減少が見られ、同時に糖尿病・内臓脂肪蓄積症など脳血管疾患、心臓病などの高リスク者の割合も高くなってきていることによる¹⁾。どの年代でも、①食に関する知識②食を選択する力③健康な食生活の実践という食育の基本¹⁾は必要であるが、平成17年度国民健康・栄養調査では20歳代で最も朝食欠食率が高く、次いで30歳代、15-19歳代と報告されている²⁾。とりわけ、若年者とくに大学生においては、より切実な課題として瘦身願望・ダイエットによる問題³⁻⁶⁾や漸増傾向を示す朝食欠食率⁷⁾などが指摘されている。そこで、若者の健康づくりを食育の側面から支援するためには何が課題であるかを明らかにすることが必要である。そこで、本研究では、実践的改善方策を見つけるために、起床時刻や就寝時刻、睡眠時間、夕食時刻な

*総合人間科学部

**宮城県名取市保健センター

どの生活リズム、欠食や個食、孤食、間食、共食などの食行動、必要エネルギー量や一日野菜摂取量などの食の知識、地域の食に関する関心、肥満指数（BMI）の状況を把握し、相互の関連解析からより効果的な対策を考える。

【対象・方法】

宮城県内S大学及び短期大学2年次（18-19歳）の学生477名を対象に自記式質問票による調査を行なった。2007年4月23日～5月2日に質問紙を配布し、その場で記入してもらい、回収した。回収率は98.5%であった。調査内容は性、年齢、居住地域、同居者人数などの基本事項のほか、1）生活リズム：起床時刻、就寝時刻、睡眠時間、夕食時刻、2）食事摂取パターンと食事状況：朝食摂取、共食者、調理担当者、朝・昼・夕の主食、主菜、副菜、汁物、飲み物、果物摂取有無、夕食後の間食、朝・昼・夕食の量の多寡、一日の野菜料理皿数、味噌汁喫食頻度、おかずの盛つけ方、お菓子の摂食頻度、甘味飲料摂取頻度、3）食に関する知識：一日の野菜必要量、一日のカロリー必要量、4）地域の特産品知識の有無と品名、5）体位：身長、体重、6）食育の周知度、食育に対する意識などである。有効回答者数は男32名、女438名、合計470名であった。

解析はエクセル分析ツールおよびエスミ統計分析ソフトにより student t-test、Yates χ^2 -test、分散分析などを行った。

【結果】

1 朝食摂取状況

1-1 朝食摂取頻度の性差、同居者有無による差、朝食欠食理由

殆ど朝食を食べないものの割合（朝食欠食者率）は男（回答総数32人）女（回答総数438人）とも9.4%で同じであったが、ほぼ毎日食べる者の割合には性差があり（ χ^2 -test、 $p < 0.001$ ）、男（37.5%）が女（66.9%）よりも低かった（図1）。週2-3回以下しか食べていないのは23%で、4人に一人が朝食をしっかりと食べていなかった。

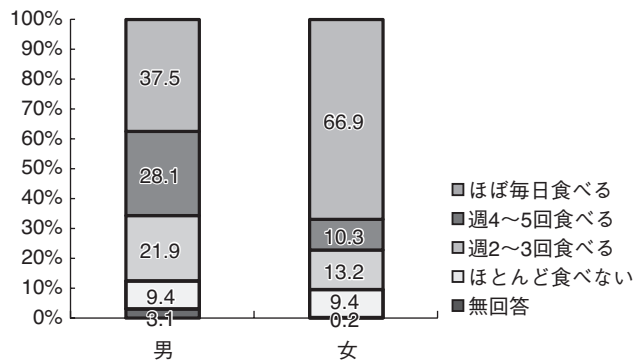


図1 男女別朝食摂取頻度

一人暮らしでは、朝食をほぼ毎日食べる割合（55.2%、同居人あり69.1%）は低く、また朝食欠食率は12.8%と多かった（ χ^2 -test、 $p < 0.03$ ：表1）。世帯状況を答えなかった12人の朝食摂取状況は一人暮らしに近かった。

表1 世帯人数別朝食摂取状況

%	ほぼ毎日食べる	週4～5回食べる	週2～3回食べる	ほとんど食べない	無回答	総計	人数
1人暮らし	55.2	12.8	19.2	12.8	0.0	100	125
同居人あり	69.1	10.8	12.0	7.8	0.3	100	333
回答なし	50.0	16.7	8.3	16.7	8.3	100	12
総計	64.9	11.5	13.8	9.4	0.4	100	470

(χ^2 -test、 $p=0.03$)

(人)

朝食欠食理由は、時間がないが最も多く63%、食べなくても平気が18.2%、食べたくない10.1%であった。また、共食状況と朝食内容をみると、朝食を一人でとっているものは約半数が主食・主菜・副菜のうち一品しか食べず、家族などと一緒の場合は二品が最も多いこととの違いが認められた。

1-2 朝食摂取頻度と間食、菓子摂取との関連

夕食後の間食をほぼ毎日とるものは、朝食を食べない群で44.5%であり、毎日朝食をとる群20.3%の2倍を示した（表2）。一方、毎日お菓子を食べるものの割合は44%で、ほぼ毎日朝食を食べる群39.0%、週4～5回朝食群40.7%、週2～3回朝食群で47.7%、食べない群で59.1%と朝食摂取頻度が少なくなるほど、お菓子を毎日食べるものの割合が多くなった。

表2 夕食後の間食摂取頻度と朝食摂取

%	ほぼ毎日間食	週2-3回間食	ほとんど間食しない	無回答	人数
朝食毎日食べる	20.3	44.6	34.1	1.0	305
週4～5回	27.8	42.6	29.6	0.0	54
週2～3回	24.6	40.0	33.8	1.5	65
食べない	45.5	22.7	31.8	0.0	44
無回答	0.0	0.0	1.0	1.0	2
総計	24.0	41.5	33.4	1.1	
人数(人)	113	195	157	5	470

(χ^2 -test、 $p < 0.05$)

各朝食摂取頻度回答者数を100%とし、夕食後の間食頻度回答割合を示す。

1-3 朝食摂取と夕食状況

朝食摂取が週4～5回以上の群では、前日の夕食で主食、主菜、副菜をそろえてとっているものの割合が7割を超えているのに対し、朝食週2～3回以下の群では5割弱であった（表3）。

表 3 朝食摂取頻度と夕食内容

%	主食・主菜・副菜以外	1品	2品	3品	食べない	総計	人数(人)
朝食ほぼ毎日食べる	0.3	4.6	23.0	71.8	0.3	100	305
週4～5回食べる	0.0	7.4	18.5	74.1	0.0	100	54
週2～3回食べる	0.0	12.3	36.9	46.2	4.6	100	65
ほとんど食べない	2.3	9.1	29.5	47.7	11.4	100	44
無回答	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	100	2
回答者数(人)	2	30	117	311	10	470	470

(χ^2 -test、 $p < 0.01$)

また、朝食を食べない44人中6人が夕食も食べていないか、飲み物・果物・菓子などしか食べていなかった(13.7%)。夕食の状況が翌朝の食事にも関連することが示された。夕食後の間食は、夕食摂取状況や夕食内容との関連を認められなかった。

2 生活リズムによる朝食摂取状況の違い

生活リズムを就寝時刻により、午前1:00より前に就寝する場合を朝型、以降に就寝する場合を夜型に分けると、朝型が55.7%(262人)、夜型が44.0%(207人)であった。

表 4 就寝時刻別朝食摂取状況

%	ほぼ毎日食べる	週4～5回食べる	週2～3回食べる	ほとんど食べない	無回答	総計
朝型	64.9	42.6	36.9	36.4	50.0	55.7
夜型	35.1	57.4	61.5	63.6	50.0	44.0
無回答	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.2
人数	305	54	65	44	2	470

朝型：午前1時前に就寝 夜型：午前1時以後に就寝 %：各朝食摂取頻度回答者数を100%とした
(χ^2 -test、 $p < 0.001$)

夜型は朝食欠食率が高く、朝食をほぼ毎日食べる率が低かった(表4)。また、夜型は朝型に比べ起床時刻が1時間遅かった。

欠食理由として「食べる時間がない」、「食べたくない」とした群では就寝時刻のピークが午前1時、食べなくても平気とした群では0時30分であり、ほぼ毎日朝食をとる群の午前0時と比べ、遅かった。

起床時刻は、朝食をほぼ毎日食べる群がその他の欠食のある群よりも早かった(図2)。

睡眠時間は、朝食摂取状況と関連がなく、また欠食理由とも関係が認められなかった。

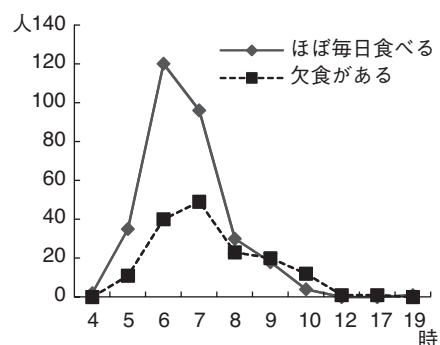


図 2 朝食摂取状況と起床時刻

夕食時刻は朝食摂取頻度と関連がなかった。

3 食事摂取内容

3-1 朝・昼・夕食の食事パターンと間食、菓子、甘味飲料との関連

朝・昼・夕食の内容から、バランスよくしっかり食べている群 A（主食・主菜・副菜のうち、朝は 2 品以上、昼と夕には 3 品そろえて食べている群）としっかり食べていない群 B（主食・主菜・副菜のうち、夕食が 1 品以下の群と朝が 1 品以下で、昼と夕には 2 品以下である群）に分け、解析を行った。A 群 94 人、B 群 99 人、計 193 人であった。この項目に関しては記載漏れのない有効回答者 193 人は全回答者の 41.1% に当たる。一人暮らしの 48.2%（61 人）、同居人ありの 37.8%（126 人）が、また朝型生活リズム群の 43.5%（114 人）、夜型群の 39.2%（79 人）が回答し、食事内容有効回答率に生活リズム類型による有意な差はなかった。

一人暮らしでは A 群の割合は 24.6% で、同居人がいる場合の 61.1% より少なく、一人暮らしの食事内容に問題が認められた。また、調理担当者別に見ても同様で、自分と答えたもの 80 人の A 群割合は 26.3%、家族ほかが調理担当者の場合は 65.8% で有意に差があった。

表 5 食事パターンと間食、菓子、甘味飲料

単位：人数

	ほぼ毎日間食する	毎日菓子食べる	週 3 回以上甘味飲料	食事内容回答者数
A しっかり食べる	15	31	44	94
B 食べてない	29	47	64	99
総計	44	78	108	193

p<0.05

p<0.01

夕食後の間食をほぼ毎日取る割合は A 群 16.0%、B 群 29.6% であったが、有意な差は認められなかった（表 5）。毎日お菓子を食べる割合、週 3 回以上甘い飲み物を飲む割合は共に B 群で高かった。甘いものが好きなほど、バランスよくしっかりした食事を取っている割合は少なく、負の相関を示した（図 3）。

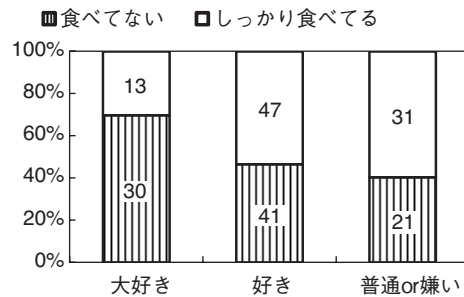


図 3 食事内容と甘味嗜好

3-2 朝・昼・夕食の食事パターンと味噌汁喫食、汁物、野菜摂取

味噌汁喫食は 1 日 2 回以上が 76 人、1 日 1 回位は 188 人、週 3～4 回 104 人、ほとんど飲まない 100 人であった。このうち食事内容に記載漏れがなかった、それぞれ 35 人、66 人、43 人、48 人、計 193 人について検討した。味噌汁喫食回数が多いものほどしっかりした内容の食事をと

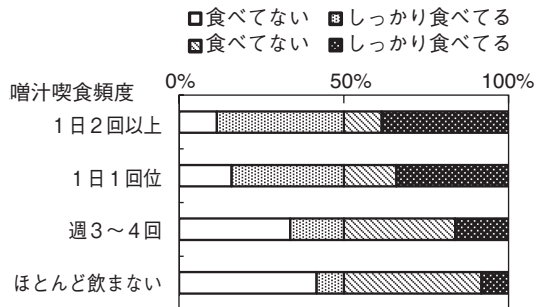


図 4 味噌汁喫食頻度から見た食事内容

表 6 1 日 の 食 事 パ タ ー ン と 野 菜 料 理 数

単 位 : 人 数

	1～2皿	3～4皿	5皿以上	無回答	総計
A しっかり食べてる	60	33	1	0	94
B 食べてない	80	13	1	5	99
その他	219	54	3	1	277
総計	359	100	5	6	470

(χ^2 -test, $p < 0.01$)

る割合 (A 群の割合) が多かった (図 4)。また、A 群では汁物を 1 日 1 回以上とる割合は 94.7% で、B 群 (33.3%) より高かった (χ^2 -test, $p < 0.001$)。

A 群では野菜料理を一日 3 皿以上食べている割合が 36.2% で、B 群 14.9% の 2 倍以上であった (表 6)。一日 5 皿以上食べているものは非常に少なかった。

4 生活リズムと朝・昼・夕食の食事パターン

生活リズムとの関係では、朝型では、しっかり食べている A 群の割合が 70% で、夜型の 24% より有意に高かった (図 5、 χ^2 -test, $p < 0.001$)。朝型は、朝食もほぼ毎日食べていて、お菓子や甘い飲み物の摂取が少なかった。一方、食事内容がしっかりしていない B 群では夜型で食事もしっかり食べず、お菓子や甘い飲み物を多く摂っていた。

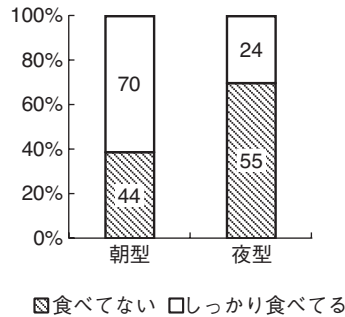


図 5 生活リズムとバランスのとれた食事
(χ^2 -test, $p < 0.001$)

5 食知識と朝・昼・夕食の食事パターン

一日に必要な野菜摂取量を知っていると回答したものは 470 人中 85 人、18% と低く、A、B 両群に差は見られなかった。しかし、正答率は、知っていると回答したものの全体で 72.9%、A 群 78.3% (23 名中 18 名)、B 群 50% (14 名中 7 名) で A 群がやや高かった (χ^2 -test, $p < 0.05$)。

B 群では間違った知識を覚えこんでいるものの割合が高いといえる。正しい知識を持つものは全回答者 470 人中 63 人 13% であった。

一日の食事基準エネルギー量を知っていると回答したのは A 群がやや高かった (χ^2 -test, $p < 0.05$)。全体では 28.7%。また、知っていると回答したもののうち正答は 5 割で A、B 両群に差は見られなかった。全回答者では正しい知識を持つものは 11.5%、A 群 19.2%、B 群 10.0% で、やや A 群で高かった (表 7)。

食育の周知度は全体で 41.5%、A 群 57.4%、B 群 37.4% で A 群が高かった (χ^2 -test, $p < 0.01$) (表 8)。

表7 1日の食事パターンと必要エネルギーの知識

	知ってる	知らない	無回答	総数
A しっかり食べてる	36 (18)	51	7	94
B 食べてない	21 (10)	69	9	99
その他	80 (26)	169	28	277
総計	137 (54)	289	44	470

数値は回答者数、()内は正答者数

表8 1日の食事と「食育」周知度

	知っている	知らない	無回答	総計
A しっかり食べてる	54	37	3	94
B 食べてない	37	60	2	99
その他	104	171	2	277
総計	195	268	7	470

6 食事状況とBMI

BMIは男(32人、平均21.7、標準偏差2.78)、女(241人、平均20.4、標準偏差2.68)ともに18.5～21.9が一番多く、次に多いのが女子では18.4以下で、標準とされる22よりも低い「やせ」が男7割、女8割であった。(表9)。生活リズムや食事パターン(A群とB群)によるBMIの差はなかった。食事の盛り方、夕食後の間食、甘い飲み物とも関連はみられなかった。

お菓子を食べる人はBMIが低く(表10)、また、A群のBMIは高い傾向であったが、有意の差は認められなかった。

表9 男女別BMI分布

BMI	男	女	総計
～18.4	2	50	52
18.5～21.9	20	140	160
22.0～24.9	5	40	45
25.0～29.9	5	9	14
30.0～	0	2	2
無回答	0	197	197
総計	32	438	470

数値は人数 (χ^2 -test、 $p < 0.01$)

表10 BMIとお菓子の毎日摂取

BMI	食べる	食べない	無回答	総計
～18.4	29	23	0	52
18.5～21.9	66	94	0	160
22.0～24.9	16	29	0	45
25.0～	5	11	0	16
無回答	82	113	2	197
総計	198	270	2	470

数値は人数

7 食育に対する意識

食育で大切にしたいこととして、回答者の24.7%（116人）から、食事（食習慣）に関すること60、環境・雰囲気に関すること60、教育に関すること23、地域の食文化への理解と伝承に関すること11、食への感謝10、その他食の安全・育みに関することなど12の意見が出された（表11）。

表 11 食育で大切にしたいこと（自由記載内容と件数）

食事（食習慣）	60	教育	27
バランスよく食べる	20	食事の大切さ	18
朝食・三食を食べる	19	親・家族への食育・行動変容	5
好き嫌いせず食べる	7	正しい知識	1
幼いころからしっかりとした食習慣つける	3	苦手なものの食べさせ方	3
時間を決めて食べる	2		
食事のマナー	2	郷土	11
食生活を見直す	2	地産地消	6
栄養価の高いものを食べる	1	スローフード	2
野菜を食べる	1	食文化の理解・伝承	3
よくかんで食べる	1		
		その他	12
感謝	10	興味・関心をもつ	4
感謝の気持ち（物）	7	栽培の体験	2
感謝の気持ち（人）	3	無理強いせず、徐々に食べさせる	2
		運動をする	1
環境・雰囲気	60	幼いころから安全でおいしいものを食べる	1
みんなで会話して食べる	29	食事制限の危険性	1
楽しく食べる	21	食の危機意識を浸透させる	1
おいしさ・食欲をそそる環境	8		

【考察】

1) 朝食摂取状況について

今回の調査対象者の朝食の欠食率は、男女とも9.4%で、平成17年の国民健康・栄養調査の朝食欠食率における15～19歳（総：14.7%、男：18.8%、女：10.4%）、20～29歳（総：28.3%、男：33.1%、女：23.5%）と比較すると、15～19歳の女とはほとんど差がなかった²⁾。また、大学生に対する研究では野越ら⁸⁾は欠食率が11.6%、高橋ら⁹⁾は朝食を食べる習慣がないものの割合は男8.3%、女が4.8%（札幌）12.2%（弘前）と報告し、欠食率は他地域とほぼ同じと考えられる。

男子学生の生活時間構造は女子より遅寝遅起と報告されている¹⁰⁾が、本調査でも、男子学生で起床時刻が遅いものが多かったことが、朝食をほぼ毎日食べる割合が低かったことにつながっていると考えられる。

1人世帯の朝食欠食率は、平成17年の国民健康・栄養調査²⁾では20～29歳で49.4%であり、本調査の12.8%はかなり低い。20代社会人よりは食べているといえよう。

2) 生活リズムと朝食摂取状況、健康影響

朝型・夜型（午前1：00以前に就寝：朝型、以降に就寝：夜型）では、ほぼ毎日食べる人は夜型（51.7%）のほうが朝型（75.6%）より低かった。中村らの研究¹¹⁾では朝食を食べている朝型（男：63%、女：80%）は夜型（男：40%、女：54%）より多いと述べ、また竹田ら¹²⁾、福田ら²²⁾も就寝・夕食時刻の遅い夜型では朝食欠食率が高いとの同様の結果を報告している。夜型つまり就寝時刻が遅いことは、朝食摂取率を下げる要因で、生活リズムが朝食摂取状況と関連することを再確認したといえる。

生活リズムの夜型シフトにより、寝起きの悪さ、体の重たさ²³⁾、便秘、低体温など²²⁾の健康影響もある。石川ら¹³⁾や野田ら¹⁴⁾の研究では睡眠時間の長さだけでなく、睡眠の質や寝起きのよさ（就寝時刻が遅いことが目覚めの悪さの原因になる）が朝食の食欲につながるとしている。

今回明らかにしたように、朝食欠食要因は、睡眠時間や前日の夕食時刻ではなく、就寝時刻・起床時刻による。欠食理由で「時間がない」が一番多いのは、起床時刻ぎりぎりまで寝ているからであり、「食事をする気がおきない」のも、目覚めの悪さや前日の夕食の質の悪さによると考えられる。良い目覚めにつながる早寝早起き、さらに、ぐっすり寝られる環境や精神状態、豊かな夕食も朝食欠食を減らす大切な要因と考えられる。朝食欠食を減らすには、早寝早起きを整える前日からの心身環境整備に配慮した教育が必要であろう。

3) 食事摂取内容について

3食すべてで主食・主菜・副菜をそろえて食べている学生は非常に少ない。そこで、朝・昼・夕食の3食の内容、食事のとり方から、「バランスよくしっかり食べている」群と「しっかりと食べていない」群に分けた。傾向としては、全体的にバランスよくしっかり食べている人のほうが、生活リズムが朝型で、朝食摂取もほぼ毎日食べていて、食に関する知識がある。一方、夜型では食事もしっかり食べず、お菓子や甘い飲み物を多く摂っているとまとめることができる。食事内容は生活リズムと深い関連があり、生活リズムが崩れると食生活も崩れるといえる。

また、「しっかり食べている」人はお菓子（33%、「しっかりと食べていない」人：48%）や甘い飲み物（47%、「しっかりと食べていない」人：65%）の摂取が少なく、味噌汁喫食、野菜料理皿数も多いことから、食事からきっちり栄養を摂っており、一方の食事をしっかりとっていない人では、お菓子や甘い飲み物などを食事の代わりに食べて栄養としていると考えられる。

大学入学後に食行動上の問題点が多くなる傾向があり、食事リズムに乱れが生じる¹⁵⁾とされていることや、学年が上がるにつれて朝食欠食率が増加し、三食規則正しく食べる割合が減少している^{16, 17)}ことから、1人暮らしが始まり、生活が一変する大学入学前後での食教育が効果的²⁴⁾であろう。

1人暮らしのほうが食生活に問題があることや、自分で調理せずに家族に依存してつくってもらうほうがしっかり食べていることから、自立して食事をつくることも重要である。調理実習などの実技を取り入れた教育が効果的と考える。その際、山梨県甲州市の「塩山式手ばかり」¹⁸⁾のような方法を用いることも、簡単に自分の必要量が計量でき効果的であると考えられる。鈴木の研究¹⁹⁾では「食べたいものが作れない」ことが「自分で作る」ことを拒ん

でいるという。簡単で且つ短時間で作れるようなレシピの紹介や調理技術を身につけてもらうようにすることも必要と思われる。

4) BMI について

BMI は男女ともに、標準とされる 22.0 よりも低い、「やせ」が男 7 割、女 8 割であった。

欠食や 3 食規則正しく食べる割合が低かったり、間食すると BMI が高くなる^{17, 20, 21)}、また、就寝時刻は BMI に影響しない²¹⁾、「夕食開始から就寝までの時間」が BMI と有意な負の相関を示す²⁵⁾との報告がある。本調査ではいずれの項目とも BMI との関係は見られなかった。ただ、有意ではないが、お菓子を食べる人は BMI が低く、また、1 日の食事をしっかり食べているほうが BMI は高い傾向がみられた。今回、BMI 回答者はしっかり食べている人で 63 人、食べてない人で 53 人と少ないので、もっと人数を増やして再調査すると参考文献と同様の結果が得られる可能性がある。また、若い年代のため、食生活や生活リズムが BMI に影響しにくいのもかもしれない。いずれにしろ、極端なやせは血中アディポネクチン値が肥満者と同様に低く、心血管系疾患発症ハイリスク群である²⁶⁾ことから、BMI が 16、17 台のものには適切な指導が必要とされよう。

5) 食知識・食育周知度について

食知識については、食教育を受けている健康栄養学科学生の一 日野菜必要量や食事基準エネルギー量を正しく答えた割合が 42%、33% で、他科学生 の 3-10 倍以上であったことは、教育の有用性が示されたものといえる。しかし、実際の摂取状況では学科間の違いは見られず、行動変容に導く実践的対応が必要と考えられた。

また、野菜の必要量の回答の幅が最小値 16 g・最大値 3000 g と大きく、重さと見た目のボリュームのイメージができていないと推測され、必要量を視覚的に示す重要性が示された。知識としてグラム数を示すだけでなく、視覚的に実際に見せる、または手にのせるなどの教育が重要であると考えられる。

食育周知度は、内閣府による 20 歳以上を対象とした特別世論調査²⁷⁾によれば、平成 17 年 7 月には「食育」という言葉も意味も知っていたものは 26%、言葉だけ知っていたもの 26.6% であったが、平成 19 年 3 月にはそれぞれ 33.9%、31.3% に増えている。本調査は、中間時点にあたり、「食育」について知っていますか? という問いに対し 41.5% が「はい」と答え、24.7% が「食育で大切だと思うこと」についての記述を行っている。言葉も意味も知っていたものは少なくとも 24.7%、言葉だけでも知っていたもの 16.8% とすると、この地域の大学生に対する食育は立ち遅れているといえる。

【結論】

生活リズムと食行動・食意識との関連を明らかにした。これらの関連の分析から、朝食欠食を減らし、食事をしっかりととり、健康増進につなげるためには、以下の方策が有効と考えられた。1) 夜型生活リズムから朝型シフトへの利点、前日の夕方に充実した食事をとることの意味、目覚めの良い眠りの環境整備の大切さなどを知る・知らせる、2) 食知識だけでなく、食品・食材の重さと容量対応を身につける、他人に依存せず食事づくりができる能力などを、実践を取

り入れて指導・学習する機会を設ける。

なお本研究は尚絅学院大学2007年度共同研究費を受け実施されたものである。この研究の実施を可能にいただいた関係者の方々に感謝申し上げます。

【参考文献】

- 1) 内閣府 (2006) 「平成18年版 食育白書」 p.2～18.
- 2) 健康局総務課生活習慣病対策室 (2007) 「平成17年度 国民健康・栄養調査結果の概要」 p.12
- 3) 山本真紀、小田光子、岸田典子 (2006) 女子学生の肥満度と生活習慣及び自覚症状との関連に関する一考察、県立広島大学人間文化学部紀要、創刊、61～73.
- 4) 西沢義子、富澤登志子、五十嵐世津子 (2006) 大学生のダイエット行動とボディ・イメージ・性役割観との関連、日本看護研究学会雑誌、29 (4)、57～62.
- 5) 藤井智恵美、石川利江 (2007) 女子大生のやせることと自己効力感との関係性、共立女子短期大学看護学科紀要、2、41～53.
- 6) 山沢和子、飛岡信子、水野泰子、天野博江、森基要、大森正英 (2002) 女子大学生の瘦身願望と日常生活状況の関連、教育医学、47 (4)、307～319.
- 7) 福田ひとみ、松嶋優子 (2005) 大学生の食事状況・食行動と便秘状況、帝塚山学院大学人間文化学部研究年報、7、91～97.
- 8) 野越禎子、岡田富子 (2006) 大学生の生活習慣調査の比較検討、Campus Health、43 (3)、68.
- 9) 高橋英子、川端朋枝、皆川智子、宮下洋子、山田正二、山田恵子 (2005) 男女高校生ならびに男女学生の食生活を中心とした生活習慣調査、札幌医科大学保健医療学部紀要、8、99～106.
- 10) 辻忠 (1987) 男女大学生の生活時間構造 平日・土曜・日曜の起床時刻ならびに就床時刻の時刻配置、学校保健研究、29 (12)、591～596.
- 11) 中村晃浩、三堂祥吾、上米良愛子、深見隆久、江藤敏治 (2007) 大学生自らの‘食’への取り組み活動 大学1年生のアンケート調査と食育活動、CAMPUS HEALTH、44 (2)、59～64.
- 12) 竹田範子、上村芳枝、寺岡千恵子、森脇弘子、川井幸子、佐久間章子、飯田忠行、水津久美子、岸田典子 (2001) 女子大学生の夜型化生活と自覚症状及び生活・食生活との関連についての一考察、県立広島女子大学生生活科学部紀要、7、17～30.
- 13) 石川りみ子、奥間裕美、上江洲榮子、伊芸美代子、島田みつ子、金城絹子、饒辺聖子 (2003) 看護学生の睡眠健康と食習慣に関する研究、沖縄県立看護大学紀要、4、15～26.
- 14) 野田艶子、江間三恵子 (2006) 女子大学生の起床・就寝状態と食行動について、思春期学、24 (4)、601～609.
- 15) 梅本智子、平野均、森福織江、清長久美、石津真理子、中原敦子、植田浩平、森本宏志、平田牧三 (2006) 大学在学中の体重変動と食行動との関連 入学時と卒業年次との比較、CAMPUS HEALTH、43 (3)、69.
- 16) 渡辺英綱、渡辺厚、酒井コウ、川上敦子ら (2003) 大学生の朝食欠食と生活習慣の関連性について、CAMPUS HEALTH、40 (1)、302～303.
- 17) 諸星陽子、堀口祐子、高安ツギ子、内田千代子、宮川八平 (2003) 大学生に対する栄養教育の検討、CAMPUS HEALTH、40 (1)、326～327.
- 18) 山梨県甲州市ホームページ、「塩山式手ばかり」
http://www.city.koshu.yamanashi.jp/koshu_wdm/html/hear-press/72054594754.htm
- 19) 鈴木秀子 (2005) 大学生の食環境整備の試み、東北公衆衛生学会誌、54、16.
- 20) 井出智子、三澤暖子、岡純 (2007) 女子大生のライフスタイルと食生活の関係、東京家政大学研究紀要、47 (2)、1～6.
- 21) 井上広国、山崎旭男、水野敏明、水野かがみ、森基要、大森正英 (2007) 女子大学生の食生活と身体状況に関する研究、日本公衆衛生雑誌、66、260.
- 22) 福田ひとみ、平川智恵、香野美佳 (2007) 大学生の体温、BMI値と生活習慣、帝塚山学院大学人間文化学部研究年報、9、102～110.
- 23) 木村靖子、島田玲子、松田賢一、宅見央子 (2005) 女子短大生の便秘と食生活の関連性について、山脇学園短期大学紀要、42、16～26.

- 24) 伊部陽子、深谷美架、堀口祐子、内田千代子、宮川八平 (2008) 大学生における食生活状況の実態と集団栄養教育の効果、45 (2)、129～134.
- 25) 西基、菅原裕美、萩野弘子、巖岩由美子、河野節子、丹藤由樹子、早川正映、鳥かおる、田中道廣、大野琴子 (2005) Body Mass Index (BMI) と生活リズム、日本臨床栄養学会雑誌、26 (4)、301～305.
- 26) 佐藤浩樹、西川武志、山田玲子、前上里直、岡安多香子 (2008) 女子大学生における「るい瘦」とアディポネクチン血中濃度の検討、CAMPUS HEALTH、45 (2)、135～140.
- 27) 内閣府食育推進室 (2007) 食育に関する意識等について、「食育に関する意識調査報告書 平成 19 年 5 月」p 4～17.