

栄養士養成課程の学生の食習慣の実態  
—朝食摂取習慣、野菜および塩分摂取に関する報告—

能 瀬 陽 子\*

**The State of Dietary Habits Among Students in  
Nutritionist Training Courses:  
A Report on Breakfast Habits, Vegetable and Salt  
Intake**

Yoko Nose \*

**Abstract**

In this study, a food questionnaire was administered to students in the nutritionist training course from 2020 to 2023 with the purpose of reviewing their dietary habits.

The 144 students who responded were included in the analysis. They were divided into two groups according to the frequency of breakfast: "4 or more days a week" (breakfast intake habit group) and "3 or less days a week" (not applicable group). Survey items related to breakfast intake, vegetable intake, and salt intake were compared.

The breakfast intake habitual group had a significantly lower percentage of those living alone. In addition, a significantly higher proportion of the breakfast habituated respondents had a breakfast consisting of a staple meal, main dishes, and side dishes, and a significantly higher proportion of them consumed vegetables for breakfast. However, the results also indicated that breakfast was not sufficient even for those who were habitual breakfast eaters.

**キーワード**

栄養士養成課程, 食習慣, 朝食摂取頻度

**Keywords**

Nutritionist Training Course, Dietary Habits, Frequency of breakfast

\* のせ ようこ : 大阪国際大学短期大学部栄養学科 (2023. 8. 31 受理)

## I. 緒 言

令和5年5月31日に国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の改正が告示され、令和6年度から令和17年度までの「二十一世紀における第三次国民づくり運動 健康日本21（第三次）」の適用が発表された<sup>1)</sup>。新基本方針では、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、だれ一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性を持つ取組の推進を通じて、国民の健康増進と総合的な推進を図るための基本的な事項が示された<sup>2)</sup>。国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向では、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり）を踏まえた健康づくりとして、各ライフステージに特有の健康づくりについて、引き続き取組を進めることが盛り込まれ、栄養・食生活の改善分野の具体的な目標値として、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を摂っている者の割合、野菜と果物の摂取量、食塩摂取量が設定されている<sup>3)</sup>。これらの項目は、栄養士の取り組みの指標として用いるべき重要な項目であるが、健康日本21（第二次）の最終評価では、いずれの項目もベースライン値と変わらないという結果であった<sup>4)</sup>。中でも、バランスの良い食事を摂っている者の割合と野菜摂取量は、大学生や短期大学生が該当する20代が全世代の中で最も低く、さらに減少傾向にあることが指摘されている<sup>5)</sup>。また、次世代の健康として朝・昼・夕の三餐を必ず食べる子どもの割合の増加が目標項目として設定されているが<sup>4)</sup>、農林水産省「食育に関する意識調査」（令和元年10月）によると、朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）若い世代（20～39歳）の割合は25.8%、「ほとんど毎日食べる」と回答した若い世代の割合は男性58.0%、女性69.2%であり、他の世代に比べ低値であったことが報告されている<sup>6)</sup>。さらに、令和5年度の同調査では、朝食を欠食する若い世代の割合は26.7%と増加傾向にある<sup>7)</sup>。

望ましい食習慣による適正体重の維持が、肥満との関連を指摘されている糖尿病、循環器疾患、がんなどの生活習慣病の予防に効果があることは、多くの栄養疫学的研究で報告されている<sup>8)</sup>。2005年には食育基本法が制定され、子どものうちから健康的な生活習慣を身につけ、生涯にわたって心身の健康を確保するため、義務教育の現場で様々な取り組みがなされてきた。大学においても、正しい食習慣の定着や健康づくりに対する意識を高めることは非常に重要である。特に、栄養士養成課程の学生は、将来的に地域住民や様々な年代の対象者の健康の保持増進、改善に関わっていくことが考えられるため、適切な食事の摂り方を確実に身につけておく必要がある。そこで、栄養士養成課程では2年次生を対象として、各自の食習慣を見直すことを目的に「食に関するアンケート」調査を行い、若年者の栄養指導における課題抽出のための資料とすることとしている。本研究では2020年度から2023年度までに実施した栄養士養成課程の学生を対象とした「食に関するアンケート」調査結果から、朝食の摂取状況、野菜摂取、塩分摂取に関する調査項目を用いて現状把握を行った。

## Ⅱ. 方 法

### 1. 対象と方法

栄養士養成課程の2年次生を対象に、2020年から2023年の4年間、毎年7月に栄養指導論実習Ⅱにおいて自記式質問用紙を配布、Google formによる回答方式で調査を実施した。調査対象は2020年44名、2021年36名、2022年31名、2023年38名の計149名であった。調査の前に目的、内容、手順、個人情報の保護等について口頭で説明した。また、調査票には、結果は統計的に処理され、個人が特定される形で公表することはないことを明記した。回答は無記名とし、調査への回答をもって協力の同意を得たものとした。回答者は144名（回答率は96.6%）であった。

### 2. 解析に用いた調査内容

質問紙は大阪府が作成した「食に関するアンケート」質問票を用いた。この質問票は、大阪府が高校生を対象とした「食に関する指導」の指導教材として作成し、これを大学生用の質問票に改変したものである。得られた回答から、以下の項目を解析に用いた。

属性項目では、性別、居住形態（一人暮らし／非一人暮らし）を用いた。居住形態の非一人暮らしとは、「家族と同居（自宅通学）」「寮・下宿（食事付き）」「その他」と回答した者を示す。

食事状況については「朝食摂取頻度」「朝食の内容」「野菜摂取量（朝食／一日）」「食塩摂取（汁物を1日2杯以上飲む／麺類の汁をほとんど飲む／おらずに調味料をよくかける）」を用いた。朝食摂取頻度については、「ほとんど毎日食べる」「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」の4つの選択肢から回答を得た。第4次食育推進計画では、朝食の欠食を「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」の合計と定義している<sup>7)</sup>。これに基づき、本研究では、朝食摂取頻度が「週4日以上」（朝食摂取習慣群）と「週3日以下」（非該当者群）の2群に分けて分析することとした。朝食の内容については、「朝食を食べる」とは、「エネルギー源になる食べ物、飲み物を飲食することとし、砂糖やミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）のみを摂取することや水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみを摂取することは含まないこととした。野菜摂取量については、副菜のうちで、野菜を70g程度使った料理を一皿とし<sup>5)</sup>、きのこ、いも、豆類、海藻は含まないこととした。

### 3. 統計解析

本研究では、調査年度と食に関する調査項目のクロス集計を行い、 $\chi^2$ 検定を行った。また、4年間の回答者144名のうち、朝食摂取頻度が「週4日以上」の95名を朝食摂取習慣群、「週3日以下」の49名を非該当者群として、「朝食の内容」「野菜摂取量（朝食／一日）」「食塩摂取の仕方」についての群間の割合を $\chi^2$ 検定又はFisherの正確確率検定（期待度数が5未満のセルが全体の20%を上回る場合）を用いて比較した。統計処理にはSPSS ver. 24 for Windows (IBM, Tokyo, Japan) を使用し、 $p < 0.05$ （両側検定）を有意水準とみなした。

### Ⅲ. 結 果

#### 1. 対象者の属性

表1に対象者の属性と朝食摂取頻度の調査年度別比較を示した。性別では、栄養士養成課程の特性で女性が多く、男子学生の割合が2021年度は最も低く(0%)、2022年度が3名(9.7%)で最も高かった。居住形態では2022年が一人暮らしの割合が低く(9.7%)、2021年度が最も高かった(20.6%)。例年1~2割程度、一人暮らしの学生が在籍している。朝食摂取頻度については、「週4日以上」の者が2021年度は18名(52.9%)と最も低く、2022年度、2023年度(74.2%、71.4%)は70%を超えていた。いずれも年度別の比較において有意な差は認められなかった。

表1 回答者の属性

		2020年 n = 44		2021年 n = 34		2022年 n = 31		2023年 n = 35		p 値
		n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
性別	男性	3	(6.8)	0	(0.0)	3	(9.7)	2	(5.7)	0.37
	女性	41	(93.2)	34	(100.0)	28	(90.3)	33	(94.3)	
居住形態 <sup>†</sup>	一人暮らし	6	(13.6)	7	(20.6)	3	(9.7)	7	(20.0)	0.56
	非一人暮らし	38	(86.4)	27	(79.4)	28	(90.3)	28	(80.0)	
朝食摂取頻度 <sup>‡</sup>	週4回以上	29	(65.9)	18	(52.9)	23	(74.2)	25	(71.4)	0.27
	週3回以下	15	(34.1)	16	(47.1)	8	(25.8)	10	(28.6)	

p 値:  $\chi^2$ 検定

<sup>†</sup>, 非一人暮らし: 「家族と同居」「寮・下宿(食事つき)」「その他」と回答した者。

<sup>‡</sup>, 週4回以上: 「毎日とっている」「週4~5日」の回答者, 週3回以下: 「週2~3日」「ほとんどとっていない」の回答者。

#### 2. 調査年度別の食事の状況

回答者の食事の状況を調査年度別に比較した結果を表2に示した。朝食の内容については、2020~2022年度まで「主食のみ」(31.8%、29.4%、35.5%)と回答した者が最も多かった。2023年度は「主食のみ」(7名、20%)の者が減少、「主食・主菜」(8名、22.9%)を選択した者が増加した。「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている者は、2020年、2022年(4.5%、3.2%)が低く、2021年、2022年(11.8%、11.4%)が高くなっている。しかし、人数にすると「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている者は4名以下と少なく、約9割が「主食・主菜・副菜」がそろっていないか、または食べていない者であった。野菜の摂取については、朝食で野菜の摂取量が1皿以上(70g以上)であった者は、2022年の51.6%が最も高く、他の年度は20%台(27.2%、23.5%、22.9%)であった。一日の野菜の摂取量が目標値の350gに近いと思われる者(5皿以上)は、2021年が11.8%と最も高く、2020年、2023年は1名(2.0%、2.9%)しかいなかった。食塩の摂取については、「みそ汁・スープなどを1日2杯以上とる」、「麺類の汁をほとんど飲む」、「おかずの調味料をよくかける」と回答した者は、いずれの年度でも20%台を超えることはなかった。年度別では、いずれの調査項目においても有意な関連が認められるものはなかった。

表2 回答者の食事状況

	2020年 n = 44		2021年 n = 34		2022年 n = 31		2023年 n = 35		p値
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
朝食の内容									
主食・副菜・主菜	2	(4.5)	4	(11.8)	1	(3.2)	4	(11.4)	0.11
主食・副菜又は主菜・副菜	10	(22.9)	4	(11.8)	8	(25.8)	1	(2.9)	
副菜のみ	0	(0.0)	1	(2.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	
主食・主菜	6	(13.6)	4	(11.8)	6	(19.4)	8	(22.9)	
主食のみ	14	(31.8)	10	(29.4)	11	(35.5)	7	(20.0)	
その他	3	(6.8)	2	(5.9)	2	(6.5)	8	(22.9)	
未回答	9	(20.5)	9	(26.5)	3	(9.7)	7	(20.0)	
朝食の野菜摂取量 <sup>†</sup>									
3皿以上	3	(6.8)	1	(2.9)	1	(3.2)	3	(8.6)	0.13
2皿	2	(4.5)	3	(8.8)	3	(9.7)	2	(5.7)	
1皿	7	(15.9)	4	(11.8)	12	(38.7)	3	(8.6)	
0.5皿以下	15	(34.1)	8	(23.5)	4	(12.9)	9	(25.7)	
未回答	17	(38.6)	18	(52.9)	11	(35.5)	18	(51.4)	
一日の野菜摂取量 <sup>†</sup>									
5皿以上	1	(2.3)	4	(11.8)	2	(6.5)	1	(2.9)	0.60
4皿	5	(11.4)	2	(5.9)	1	(3.2)	0	(0.0)	
3皿	10	(22.7)	6	(17.6)	8	(25.8)	9	(25.7)	
2皿	12	(27.3)	11	(32.4)	10	(32.3)	10	(28.6)	
1皿	12	(27.3)	10	(29.4)	9	(29.0)	10	(28.6)	
ほとんど食べない	2	(4.5)	0	(0.0)	1	(3.2)	4	(11.4)	
未回答	2	(4.5)	1	(2.9)	0	(0.0)	1	(2.9)	
一日の野菜摂取量の意識									
多いと思う	1	(2.3)	3	(8.8)	1	(3.2)	1	(2.9)	0.46
ちょうどよいと思う	16	(36.4)	11	(32.4)	11	(35.5)	9	(25.7)	
少ないと思う	26	(59.1)	16	(47.1)	17	(54.8)	24	(68.6)	
わからない	0	(0.0)	3	(8.8)	2	(6.5)	0	(0.0)	
未回答	1	(2.3)	1	(2.9)	0	(0.0)	1	(2.9)	
食塩摂取・汁物（みそ汁・スープなど）1日2杯以上とる									
はい	7	(15.9)	9	(26.5)	7	(22.6)	9	(25.7)	0.54
いいえ	37	(84.1)	24	(70.6)	24	(77.4)	26	(74.3)	
未回答	0	(0.0)	1	(2.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	
食塩摂取・麺類の汁ほとんど飲む									
はい	7	(15.9)	9	(26.5)	5	(16.1)	2	(5.7)	0.16
いいえ	37	(84.1)	25	(73.5)	25	(80.6)	33	(94.3)	
未回答	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(3.2)	0	(0.0)	
食塩摂取・おかずの調味料									
よくかけるほう	5	(11.4)	6	(17.6)	7	(22.6)	6	(17.1)	0.41
すこしかける	28	(63.6)	11	(32.4)	15	(48.4)	17	(48.6)	
あまりかけない	8	(18.2)	13	(38.2)	6	(19.4)	9	(25.7)	
まったくかけない	2	(4.5)	4	(11.8)	3	(9.7)	3	(8.6)	
未回答	1	(2.3)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	

p値： $\chi^2$ 検定

<sup>†</sup>, 野菜を70g程度使った料理を1皿とした。きのこ、いも、豆類、海藻は含まない。

### 3. 朝食摂取習慣の有無による食事の状況

朝食摂取習慣群と非該当者群の2群で食事の状況を比較した結果を表3に示した。朝食摂取群は一人暮らしの割合が低く(11.6%)、非該当群は一人暮らしの割合が高かった(24.5%)。以上のように朝食摂取習慣の有無と居住形態に有意な関連が見られた( $p = 0.041$ )。朝食の内容については、朝食摂取習慣群は非該当群に比べて「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている者の割合が有意に高く、「主食・副菜又は主菜・副菜」「副菜のみ」「主食・主菜」「主食のみ」「その他」の割合も有意に高い結果であった( $p < 0.001$ )。野菜摂取量については、朝食摂取習慣群の方が、「3皿以上」「2皿」「1皿」「0.5皿以下」の項目で割合が有意に高いという結果が認められた( $p < 0.001$ )。

## IV. 考 察

年度別の朝食摂取頻度では、2020、2021年度と2022、2023年度で変化があった。2020、2021年度までは朝食摂取習慣のある者の割合が低い傾向にあった。また、朝食の内容では、2020、2022年度において「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている者の割合が低かった(4.5%、3.2%)。2022年度は他の年度に比べると、「主食のみ」の割合が高く(35.5%)、朝食に1皿以上の野菜を摂取している者の割合が高かった(51.6%)。

朝食摂取頻度については、農林水産省の「食育に関する意識調査」(令和3年)<sup>9)</sup>の結果において「週に2～3日食べる」と「ほとんど食べない」を欠食とした場合、若い世代(20～39歳)では朝食欠食の割合は、25.8%と報告されている。しかし、本対象集団の90%以上が女性であることから、同調査の20～29歳の女性(22.1%)と比較すると、本対象集団は欠食の割合が高い。大阪府食育推進計画の第二次最終評価値(2016年度)では、大阪府の大学生の朝食欠食率は、18.1%と報告されている<sup>10)</sup>。また、滋賀県の女子大学生・女子短期大学生を対象とした2019年の調査では<sup>11)</sup>、朝食欠食習慣のある者(朝食摂取習慣が「週3～4回以下」の人)の割合が18.9%であり、管理栄養士養成課程以外の大学生(22.0%)、短期大学生(22.3%)、管理栄養士養成課程大学生(7.7%)の欠食習慣者の割合に有意な違いがあったことが示されている。2020年の栄養士養成課程の短期大学生を対象とした調査では<sup>12)</sup>、朝食をほぼ欠食すると回答した者は19.1%と報告されている。他にも、栄養学などの専門教育を受けた学生は、他の学生と比較して朝食の欠食率が低い傾向にあったことが指摘されている<sup>13)</sup>。しかしながら、本学の栄養士養成課程では、朝食摂取習慣の非該当群が2020年は34.1%、2021年は47.1%にもものぼった。2022年(25.8%)、2023年(28.6%)と、全国調査<sup>9)</sup>の割合とほぼ同程度となってきてはいるが、栄養士養成課程の学生としては、朝食摂取習慣のある者の割合が高い水準にあるとは言えない。2020、2021年において特に非該当者の割合が高かった理由として、2019年からの新型コロナウイルス感染症の拡大により自宅待機を余儀なくされ、大学の講義の多くが遠隔で行われていたことの影響が考えられる。2021年の調査結果<sup>9)</sup>から、新型コロナウイルス感染症の拡大で、若い世代に「自宅で食事を食べる回数」「自宅で料理を作る回数」が増加(54.4%、39.5%)などの食生活の変化があったことが報告されている。20～29歳の女性では、「規則正しい食生活リズムが増えた・広がった」と回答した割合(14.0%)が高い一方、「規則正しい食生活リズム

表3 朝食摂取習慣の有無による食事状況の比較

	朝食摂取習慣群 <sup>†</sup>		非該当者群 <sup>†</sup>		p 値
	n = 95		n = 49		
	n	(%)	n	(%)	
ひとり暮らし	11	(11.6)	12	(24.5)	0.041 <sup>‡</sup>
非ひとり暮らし	84	(88.4)	37	(75.5)	
朝食の内容					
主食・副菜・主菜	10	(10.5)	1	(2.0)	<0.001
主食・副菜又は主菜・副菜	19	(20.0)	4	(8.2)	
副菜のみ	1	(1.1)	0	(0.0)	
主食・主菜	22	(23.2)	2	(4.1)	
主食のみ	30	(31.6)	12	(24.5)	
その他	12	(12.6)	3	(6.1)	
未回答	1	(1.1)	27	(55.1)	
朝食の野菜摂取量 <sup>§</sup>					
3皿以上	8	(8.4)	0	(0.0)	<0.001
2皿	9	(9.5)	1	(2.0)	
1皿	19	(20.0)	7	(14.3)	
0.5皿以下	29	(30.5)	7	(14.3)	
未回答	30	(31.6)	34	(69.4)	
一日の野菜摂取量 <sup>§</sup>					
5皿以上	6	(6.3)	2	(4.1)	0.13
4皿	6	(6.3)	2	(4.1)	
3皿	22	(23.2)	11	(22.4)	
2皿	31	(32.6)	12	(24.5)	
1皿	26	(27.4)	15	(30.6)	
ほとんど食べない	1	(1.1)	6	(12.2)	
未回答	3	(3.2)	1	(2.0)	
一日の野菜摂取量の意識					
多いと思う	5	(5.3)	1	(2.0)	0.11
ちょうどよいと思う	37	(38.9)	10	(20.4)	
少ないと思う	49	(51.6)	34	(69.4)	
わからない	2	(2.1)	3	(6.1)	
未回答	2	(2.1)	1	(2.0)	
食塩摂取・汁物（みそ汁・スープなど）1日2杯以上とる					
はい	23	(24.2)	9	(18.4)	0.29
いいえ	77	(75.8)	39	(79.6)	
未回答	0	(0.0)	1	(2.0)	
食塩摂取・麺類の汁ほとんど飲む					
はい	14	(14.9)	9	(18.4)	0.67
いいえ	80	(84.2)	40	(81.6)	
未回答	1	(1.1)	0	(0.0)	
食塩摂取・おかずの調味料					
よくかけるほう	15	(15.8)	9	(18.4)	0.33
すこしかける	51	(53.7)	20	(40.8)	
あまりかけない	23	(24.2)	13	(26.5)	
まったくかけない	6	(6.3)	6	(12.2)	
未回答	0	(0.0)	1	(2.0)	

p 値： $\chi^2$ 検定

<sup>†</sup>, 朝食摂取習慣群：朝食摂取頻度が4日以上、非該当者群：朝食摂取頻度が3日以下の者。

<sup>‡</sup>, Fisherの正確確率検定。

<sup>§</sup>, 野菜を70g程度使った料理を1皿とした。きのこ、いも、豆類、海藻は含まない。

が減った・狭まった」と回答した割合(11.0%)が高いことも報告されている。このように、時間的ゆとりが生まれたことで食習慣が改善された者もいる一方で、夜更かしが習慣化して生活リズムが乱れてしまった者も少なくない。その結果、規則正しい食生活リズムが失われ、朝食欠食が増加した可能性が考えられる。

次に、朝食摂取習慣の有無による食事の状況について考察する。朝食摂取習慣の有無と居住形態には関連があり、一人暮らしに欠食する者の割合が高いことが示された。大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因について、居住形態が関連していることは多数報告されており<sup>10,12,14)</sup>、先行研究<sup>14)</sup>の一人暮らし(下宿生)は欠食習慣の割合が高い(60.6%)という結果は本調査の割合とほぼ一致している。この研究では、アルバイトとの関連も指摘されており、一人暮らし(下宿生)のアルバイトありの者に朝食欠食習慣が高いという結果から、アルバイトの影響で生活習慣が乱れ、朝食欠食に結びつきやすいことが示唆されている。本研究では、アルバイトの有無は調査していないが、アルバイトが朝食摂取習慣に影響を及ぼしていることも考えられる。

朝食の内容との関連では、朝食摂取習慣群は、非該当群と比較すると「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている者の割合が高かった。しかしながら、朝食摂取習慣群は「主食のみ」「その他」と回答している者の割合も高く、必ずしも栄養のバランスの良い食事内容であるとは言えない。若年・中年期の調査において、男女ともに朝食摂取習慣のある者の方が「バランスの良い食事を1日2回以上」とっている割合が高いことや<sup>15)</sup>、性・年代を問わず朝食摂取習慣が主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事習慣と関連していることが報告されている<sup>16)</sup>。しかし、学生の朝食摂取習慣の有無と朝食の内容を検討した研究では<sup>11)</sup>、朝食摂取頻度の低い者は内容も不十分な傾向があり、高い者でも内容が十分ではなく、朝食欠食習慣が食事内容にも影響を及ぼしている可能性が示唆されている。野菜の摂取については、首都圏における女子大学生では朝食摂取頻度と習慣的な野菜摂取量や栄養摂取量の低さとが関連している可能性が報告されている<sup>17)</sup>。また、中年期男性では、朝食摂取習慣のある者の方が「野菜をたくさん食べる」を実践している割合が高かったが、若年女性では、朝食摂取習慣の非該当者であっても、割合はほぼ同程度であった<sup>15)</sup>。以上の報告から、中年期では、健康意識が高まるにつれ、朝食の内容の充実度も高まり、生活習慣病予防のための食事の実践に繋がっていくが、大学生においては、健康に対する意識や食に関する知識を得る機会があっても、大学生特有の様々な要因により実際の栄養のバランスの良い食事内容への改善や習慣化に繋がりにくいという課題が考えられる。朝食摂取習慣や朝食の内容について、他大学の管理栄養士・栄養士養成課程の学生においては、栄養に関する専門知識を学修していることが関与している可能性が指摘されているが<sup>11,14)</sup>、本学の栄養士養成課程の学生の場合、その効果が顕著に見られないという結果であった。その原因については、今回の調査では不明であるが、今後は他大学栄養士養成課程の学生や本学の他学部・他学科の学生との比較を通して明らかにしていきたい。

朝食摂取習慣は学童期から思春期へ年代が進むと低下<sup>18)</sup>、大学生においても入学後に朝食欠食率が増加することが報告されている<sup>19)</sup>。このような成長期の欠食習慣は、成人後の食習慣にも影響を及ぼしていると考えられている。その中で、栄養士養成課程の学生は、



一般学生に比較すると、栄養学を学び、栄養バランスの良い食事の必要性を理解し、調理の技術を身につけているはずである。にもかかわらず、日常生活での実践には結び付きにくく、実際の食習慣には課題があることが明らかとなった。本研究の結果から、受動的に食習慣や健康の知識、技術を身につけるだけではなく、課題解決に向けてどのように働きかけていくか、行動変容を目的とした、自分自身の食習慣に反映できる実践的な内容の演習・実習を行っていく必要があるのではないかと考えられる。今後の課題として、栄養士養成課程の学生の食習慣の改善に取り組み、調査を継続して行うことでその効果を探求していく必要がある。

## V. 結 論

朝食摂取習慣がある者は非該当者に比べて「主食・主菜・副菜」がそろった朝食をとっている者の割合が高く、朝食に野菜を摂取している割合も高かった。朝食欠食は一人暮らしの割合が高く、朝食の内容では、朝食摂取習慣がある者に比べて、食事内容に課題があることが多い。また、朝食摂取習慣があっても朝食の内容が十分とは言えないことが示された。

## 謝 辞

本研究の調査にご協力いただいた大阪府守口保健所管理栄養士の坪井美也子氏、西尾胡桃氏、栄養士養成課程の学生の皆さんに、心よりお礼申し上げます。

## 文 献

- 1) 厚生労働省. 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件.  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001102474.pdf>, (参照 2023-08-16).
- 2) 厚生労働省健康局長. 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部改正について.  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001102728.pdf>, (参照 2023-08-16).
- 3) 厚生科学審議会. 健康日本 21 (第三次) 推進のための説明資料.  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001102731.pdf>, (参照 2023-08-16).
- 4) 厚生労働省. 健康日本 21 (第二次) 最終評価報告書 概要.  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000999450.pdf>, (参照 2023-08-16).
- 5) 厚生労働省. 健康日本 21 (第二次) 最終評価報告書 第3章 (II 5~IV).  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001077185.pdf>, (参照 2023-08-16).
- 6) 農林水産省. 令和元年度食育白書.  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1/r1\\_h/book/part1/chap1/b1\\_c1\\_1\\_03.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1/r1_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_03.html), (参照 2023-08-16).
- 7) 農林水産省. 食育に関する意識調査報告書 (令和 5 年 3 月).  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r05/pdf\\_index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r05/pdf_index.html), (参照 2023-08-16).
- 8) 佐々木努. もっとよくわかる! 食と栄養のサイエンス. 羊土社, 2021 年.
- 9) 農林水産省. 食育に関する意識調査報告書 (令和 3 年 3 月).  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku\\_2\\_9.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku_2_9.pdf), (参照 2023-08-24).
- 10) 大阪府. 第 3 次大阪府食育推進計画 (平成 30 年 3 月).

[https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/142/00283806/20180330\\_syokuikukeikaku.pdf](https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/142/00283806/20180330_syokuikukeikaku.pdf), (参照 2023-08-24).

- 11) 杉山紘基, 岡崎史子, 中平真由巳, 廣瀬潤子. 大学・短期大学・専門学校に通う学生の朝食摂取頻度および朝食内容に関する検討:滋賀県における横断調査. 日本栄養士会雑誌. 65 (10), 37-46, 2022.
- 12) 小川美弥子. 栄養士養成課程の学生における生活習慣の現状～睡眠時間, 食事バランス, 料理スキルに関する報告～. 帯広大谷短期大学地域連携推進センター紀要. 8, 1-8, 2021.
- 13) 平野春樹, 稲葉洋美. 大学生の朝食欠食に関する文献レビュー. 日本家政学会誌. 70 (1), 1-13, 2019.
- 14) 長幡友実, 中出美代, 長谷川順子, 兼平奈奈, 西堀すき江, 住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因. 栄養学雑誌. 72 (4), 212-219, 2014.
- 15) 木林悦子, 中出麻紀子, 諸岡 歩. 若年・中年期の朝食摂取習慣がある者における生活習慣病予防のための食事の実践状況. 栄養学雑誌. 80 (6), 295-306, 2022.
- 16) 木林悦子, 中出麻紀子, 諸岡 歩. バランスの良い(主食・主菜・副菜の揃った)朝食摂取者における食習および健康意識の特徴. 栄養学雑誌. 78 (6), 243-253, 2020.
- 17) 中井あゆみ, 古泉佳代, 小川睦美, 吉崎貴大, 砂見綾香, 横山友里, 安田 純, 佐々木和登, 多田由紀, 日田安寿美, 小久保友貴, 外山健二, 井上久美子, 川野 因. 首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的生活行動との関連. 日本食育学会誌. 9 (1), 41-51, 2015.
- 18) 山本由理, 三宅敦子, 森 恵子. 児童・生徒の朝食摂取状況と生活習慣の関連について. 中国学園紀要. 9, 1-8, 2010.
- 19) 笠巻純一, 宮西邦夫, 笠原賀子, 松本裕史, 西田順一, 渋谷崇行. 高校卒業後の学生にみられる栄養素等摂取状況の変化に影響する要因～食習慣の変化と一人暮らしの期間に焦点を当てて～. 日本衛生学雑誌. 75, 19012, 2020.