

運動習慣の有無からみた大学生の食生活

五島 淑子・小田崎正典*

A Survey on University Students' Dietary Habits with or without
Practice to Exercise

GOTO Yoshiko, ODASAKI Masanori*
(Received January 10, 2006)

キーワード：大学生、食生活、運動習慣

I. 緒言

食育基本法が2005年6月に制定され、全国的に栄養・食生活への関心が高まっている。食育基本法では、「食育を、生きるうえでの基本」として、「健全な食生活を実践することができる人間を育てる」食育の推進が掲げられている。その背景には、人々が、毎日の「食」の大切さを忘れがちでもあること、また社会経済状況がめまぐるしく変化し、栄養の偏り、不規則な食事などの問題がある。

食はすべての国民にとって重要であり、大学生も例外ではない。大学生は、入学後に初めて一人暮らしを始める者が多く、自分で食事を管理することに直面しているが、食の知識や経験に乏しい。しかも多くの学生は、学業、部活・サークル活動やアルバイトなどを行っており、生活のリズムも崩れやすいと考えられる。

平成14年国民栄養調査によれば、朝食の欠食率が20歳代で高い。また、運動習慣のあるもの（運動を週2回、1回30分以上、1年以上継続している者）は、総数では29.7%であるが、20歳代で最も少なく、男性21.5%、女性13.8%である¹⁾。このように20歳代は、食生活や生活習慣が良好であるとはいえない。

このため、本調査は、大学生において、運動習慣の有無が食生活に対する意識や実態にどのように影響するのかを明らかにする目的で行った。

筆者らは、これまで、大学生の食生活実態について継続的に調査研究を行っており、学生食堂の利用²⁾、朝食の実態³⁾、飲み物の実態⁴⁾、食生活の満足度⁵⁾および米の利用⁶⁾について明らかにして、大学生の食生活の改善のために役立てたいと考えている。

II. 目的と方法

1. 調査目的

本調査は、運動習慣のある学生と運動習慣のない学生で、食生活に対する意識と実態にどのような違いがあるのかを明らかにすることを目的とした。

*平成16年度山口大学教育学部卒業生

表1 調査対象者の概要

1-1 大学別

	人数(人)	比率(%)
Y大学生	119	23.6
Y大体育会	95	18.8
Y大運動サークル	56	11.1
F大学	161	31.9
P大学	74	14.7
合計	505	100.0

1-3 学年別

	人数(人)	比率(%)
大学1年生	120	23.8
大学2年生	70	13.9
大学3年生	204	40.4
大学4年生	109	21.6
大学院生	2	0.4
合計	505	100.0

1-5 部活動・サークル活動の所属

	人数(人)	比率(%)
運動部	264	52.3
運動系サークル	66	13.1
文化部	30	5.9
文化系サークル	49	9.7
所属していない	96	19.0
合計	505	100.0

1-7 運動部・運動系サークルの所属種目

種目	人数(人)	比率(%)
合気道	1	0.3
アイスホッケー	2	0.6
アーチェリー	1	0.3
アメリカンフットボール	11	3.3
オリエンテーリング	2	0.6
空手	3	0.9
器械体操	6	1.8
弓道	1	0.3
剣道	10	3.0
サッカー	40	12.1
柔道	4	1.2
少林寺拳法	2	0.6
水泳	20	6.1
卓球	7	2.1
テニス	20	6.1
バスケットボール	30	9.1
バドミントン	20	6.1
バレーボール	24	7.3
ハンドボール	10	3.0
ボート	5	1.5

1-2 男女別

	人数(人)	比率(%)
男	222	44.0
女	283	56.0
合計	505	100.0

1-4 住居形態別

	人数(人)	比率(%)
アパート	372	73.7
家族と同居	62	12.3
下宿	23	4.6
寮	46	9.1
その他	2	0.4
合計	505	100.0

1-6 1週間あたり運動日数

	度数	比率(%)
1日以下	197	39.0
2～3日	70	13.9
4～5日	74	14.7
ほとんど毎日	164	32.5
合計	505	100.0

種目	人数(人)	比率(%)
野球	30	9.1
ヨット	1	0.3
ラグビー	14	4.2
陸上(短距離)	18	5.5
マネージャー	5	1.5
フットサル	2	0.6
馬術	2	0.6
ダンス	4	1.2
ラクロス	2	0.6
山岳	1	0.3
スキー	1	0.3
陸上(投てき系)	3	0.9
陸上(跳躍系)	7	2.1
陸上(長距離)	8	2.4
レスリング	3	0.9
スピードスケート(ショートトラック)	1	0.3
新体操	4	1.2
なぎなた	1	0.3
陸上(障害)	1	0.3
エアロビクス(有酸素運動)	3	0.9
合計	330	100.0

2. 調査対象

調査対象は山口大学（Y大学とする）に在籍する学生270人と、運動が盛んなF大学の運動部に所属している学生161人、そして山口大学と同じく山口市内にあるP大学に在籍する学生74人の合計505人である。

3. 調査方法

調査は質問紙による留置き法で行った。回収率は100%で505票、すべて有効であった。

質問内容は、部活動・サークル活動などへの所属の有無、学年、性別、住居形態などの属性、食生活に対する意識や実態に関する質問、食生活の問題点・改善点などである。食生活に対する意識や実態に関する質問は、回答を5段階（一部4段階）で求めたが、3段階に集計し、単純集計、属性とのクロス集計および χ^2 検定、主成分分析を行った。統計ソフトはSPSS11.0Jを使用した。調査は、2004年6月1日～6月30日に行った。

Ⅲ. 結果および考察

1. 調査対象者の概要

調査対象者の概要を表1に示す。学年は、大学生（1年から4年）の503人と大学院生2人で、そのうち大学3年生が40.4%と最も多かった。性別は、男子222人（44.0%）、女子283人（56.0%）である。住居形態は、アパート372人（73.7%）、家族と同居62人、下宿23人、寮46人、その他2人でアパートが7割を占めていた。

部活動・サークル活動への所属の有無は、「運動部」が52.3%、次いで、「所属していない」19.0%、「運動系サークル」13.1%、「文化サークル」9.7%、「文化部」5.9%であった。今回調査したF大学の学生は全員運動部に所属していた。

運動部または運動系サークルに所属している学生の種目は「サッカー部」（12.1%）が最も多く、次いで「野球部」と「バスケットボール部」が9.1%、「バレーボール部」7.3%、「水泳部」「テニス部」「バドミントン部」がそれぞれ6.1%であった。

1週間あたり運動日数は、「1日以下」が39.0%、「ほとんど毎日」が32.5%であった。すなわち、学生の3割はほぼ毎日運動し、4割は運動していないといえる。「1日以下」と答えた学生を「運動習慣なし」、「2日以上」と答えた学生を「運動習慣あり」に分類した。

男女別にみると、男子は「運動習慣なし」が41人（18.5%）、「運動習慣あり」が181人（81.5%）、女子では、それぞれ156人（55.1%）、127人（44.9%）であった。男子に運動習慣がある学生が多いのは、運動のさかんなF大学に男子が多いことによる。

Y大学の運動部に所属している学生（以下、Y大運動部）とF大学（全員運動部に所属）の学生（以下、F大生）を比較すると、F大生のほうがY大運動部よりも1週間の運動日数は多かった（ $p < 0.01$ ）（図1）。1日あたり平均運動時間は、全体では「2～3時間未満」が44.8%で最も多く、次いで「3～4時間未満」が26.4%であった。Y大運動部とF大生を比較すると、F大学のほうが1日の平均運動時間が長かった（ $p < 0.01$ ）（図2）。

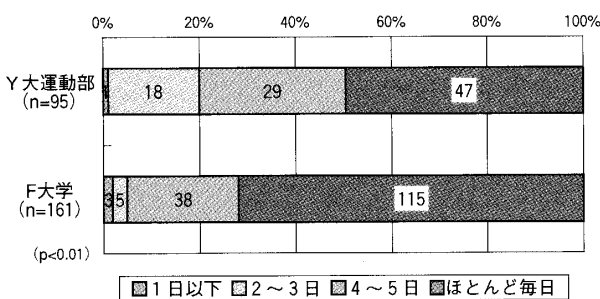


図1 1週間あたり運動日数
— Y大学運動部とF大学の比較—

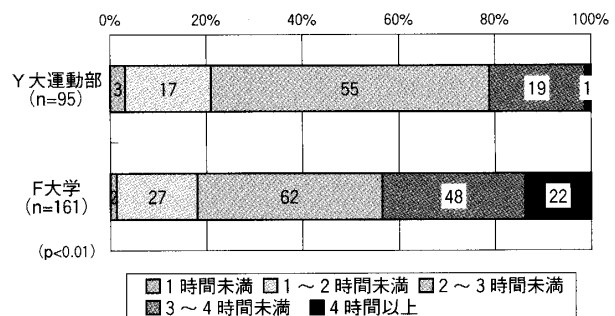


図2 1日あたり平均運動時間
— Y大学運動部とF大学の比較—

2. 運動習慣の有無による食生活に対する意識と実態

運動習慣がある学生とない学生で、違いが認められた項目を図3に示した。

炭酸飲料の摂取は、男子学生で「よく飲む」と回答した学生は、運動習慣あり63.0%、運動習慣なし48.8%であり、運動習慣のある学生に、炭酸飲料を飲む学生の比率が高かった($p<0.01$)。女子学生では、運動習慣の有無による差は認められなかった。

サプリメントへの興味は、男子学生では「興味がある」と答えた学生は、運動習慣あり64.1%、運動習慣なし43.9%で、運動習慣がある学生に、サプリメントに興味を持っている学生が多いことがわかった($p<0.01$)。また、女子学生で、サプリメントに「興味がある」と答えた学生は、運動習慣ありが66.1%、運動習慣なしは51.3%であり、男子の場合と同様運動習慣のある学生の方がサプリメントに興味を持っていた($p<0.01$)。

鉄分の摂取を「心がけている」男子学生は、運動習慣ありで29.3%、運動習慣なしで17.1%で、運動習慣がある学生の方が鉄分の摂取を心がけていた ($p<0.05$)。

たんぱく質の摂取については、男子学生では、運動習慣ありで57.5%が、たんぱく質を摂取することを「心がけている」と答えており、運動習慣なしの34.1%と比較して、運動習慣のある学生のほうがたんぱく質を摂取しようと心がけていた ($p<0.05$)。

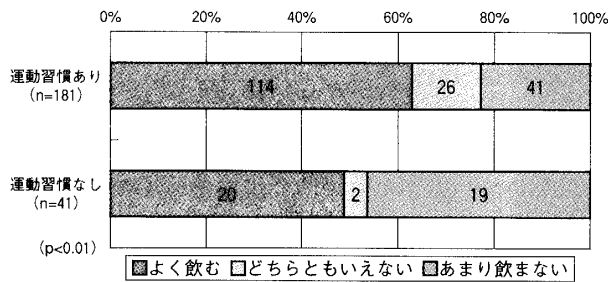


図3-1 炭酸飲料の摂取 (男子)

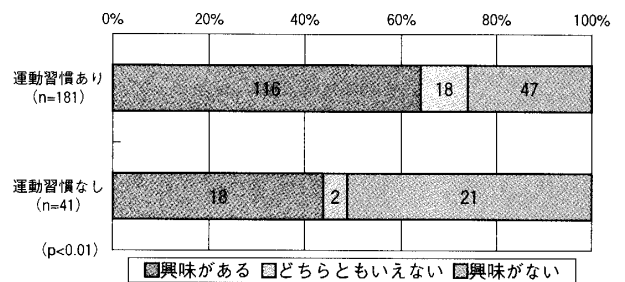


図3-2 サプリメントへの興味 (男子)

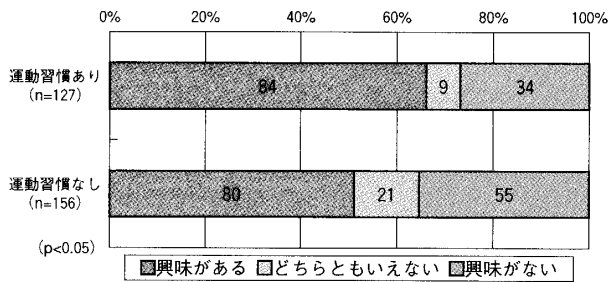


図3-3 サプリメントへの興味 (女子)

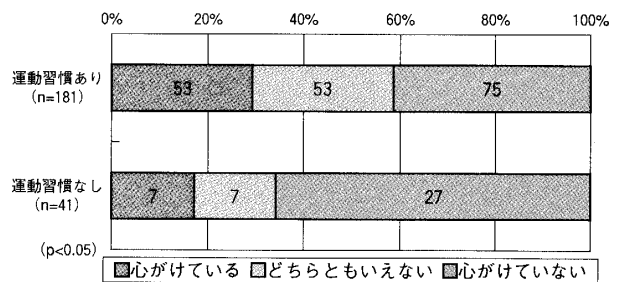


図3-4 鉄分の摂取 (男子)

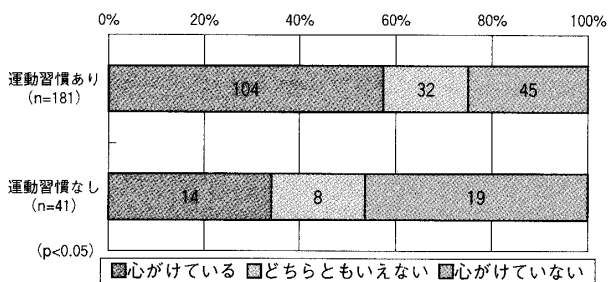


図3-5 たんぱく質の摂取 (男子)

図3 運動習慣の有無別にみた食生活に対する意識と実態

以上、男子学生では運動習慣のある学生が、運動習慣のない学生に比べて、鉄分、たんぱく質の摂取を心がけ、サプリメントへの興味があるが、炭酸飲料をよく飲んでいて、女子学生では、運動習慣がある学生の方がサプリメントへの興味が高かった。これは、運動を行ううえで、栄養についても配慮しようという現われと考えられる。

3. 運動強度別にみた食生活に対する意識と実態

運動部に所属していても、運動の種目別によって消費するエネルギー量は異なる。そこで、1日の消費エネルギーに焦点を当て、消費エネルギーの違いによるごとに比較を行う。

運動強度の分類は、トレーニング期における1日あたりのエネルギー消費量で行った⁷⁾。4,000~5,000kcal/日を消費するスポーツとして、陸上(投てき)・水泳・ラグビー・アメリカンフットボール・サイクリング・レスリング・空手・ボート・スキー・柔道の所属を、運動強度「高」とした。トレーニング期における1日あたりのエネルギー消費量が3,000~4,000kcal/日を消費するスポーツを行っている学生を、運動強度「中」とし、合気道・少林寺拳法・バレーボール・テニス・野球・陸上(障害)・陸上(跳躍系)・陸上(短距離)・陸上(長距離)・スピードスケート(ショートトラック)・なぎなた・サッカー・アイスホッケー・バスケットボール・剣道・ハンドボール・フットサル・ラクロスが該当する。

ただし、体格、日常生活の活動状況などにより個人差があるので同じ競技であっても同じエネルギー量を消費するというわけではない。男子について運動強度「強」41人「中」130人で比較を行い、違いの認められた項目について図4に示した。

炭酸飲料の摂取は、運動強度「高」の学生よりも、運動強度「中」程度の学生が、「よく飲む」と回答していた (p=0.01)。

また、コンビニエンス・ストアの利用は、運動強度「強」に比べて運動強度「中」の学生が、「よく利用」していた。

運動強度「高」と「中」を比較すると、運動強度「高」の学生に、炭酸飲料の摂取を控え、コンビニエンス・ストアの利用を控えている傾向があった。これは、運動強度「高」の学生の方が、食生活に配慮する必要を強く感じていることによるのであろう。

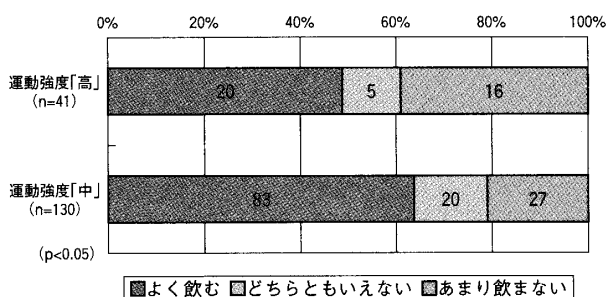


図4-1 炭酸飲料の摂取 (男子)

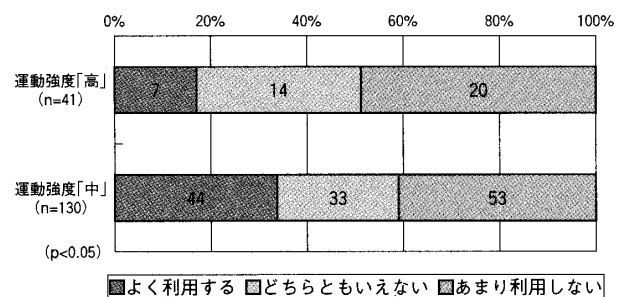


図4-2 コンビニエンス・ストアの利用 (男子)

「高」程度:4000~5000kcal/日 消費するスポーツ 「中」程度:3000~4000kcal/日 消費するスポーツ

図4 運動強度別にみた食生活に対する意識と実態 (男子)

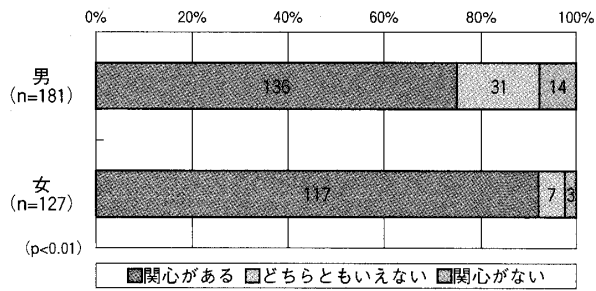


図5-1 食事への関心 (運動習慣あり、男女別)

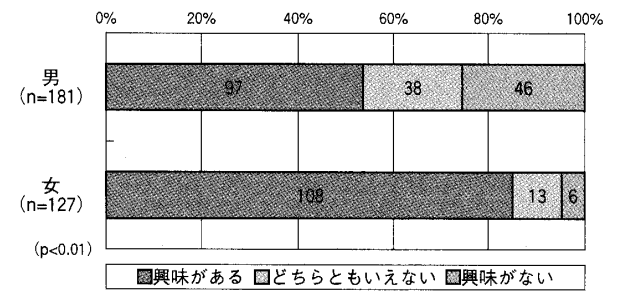


図5-2 番組や雑誌への興味 (運動習慣あり、男女別)

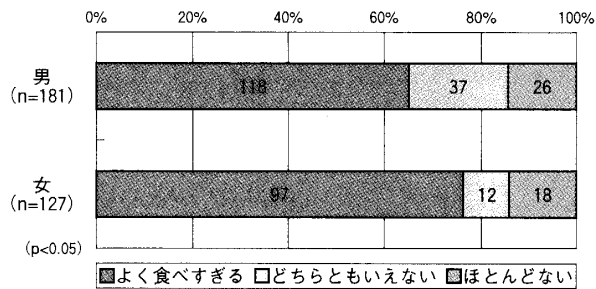


図5-3 食べすぎることがある (運動習慣あり、男女別)

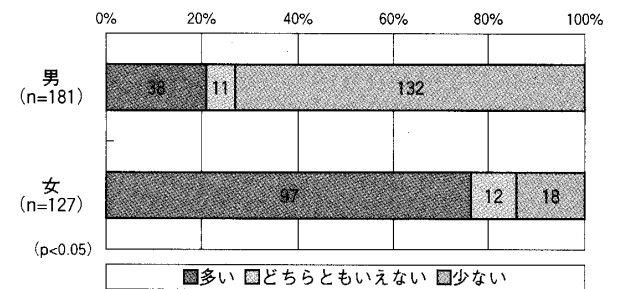


図5-4 好き嫌い (運動習慣あり、男女別)

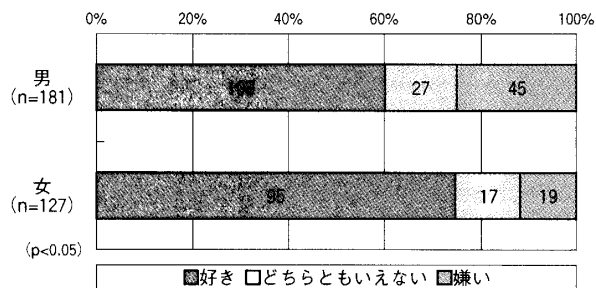


図5-5 料理好きか (運動習慣あり、男女別)

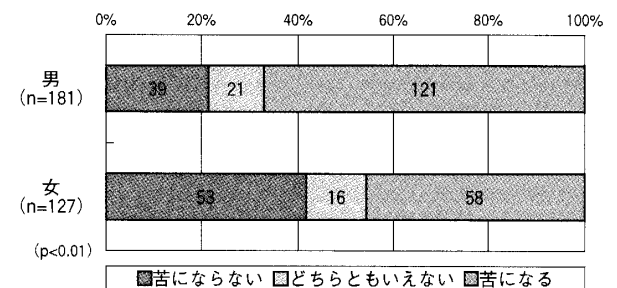


図5-6 後片付け (運動習慣あり、男女別)

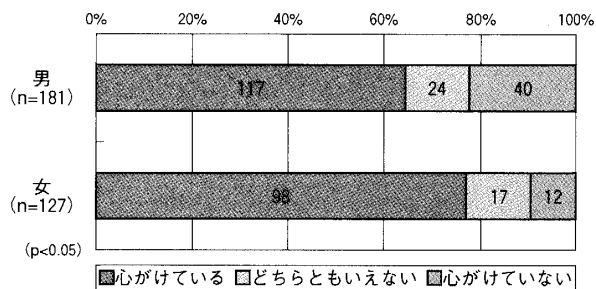


図5-7 野菜の摂取 (運動習慣あり、男女別)

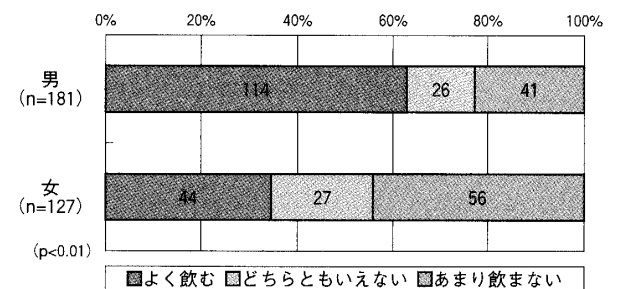


図5-8 炭酸飲料 (運動習慣あり、男女別)

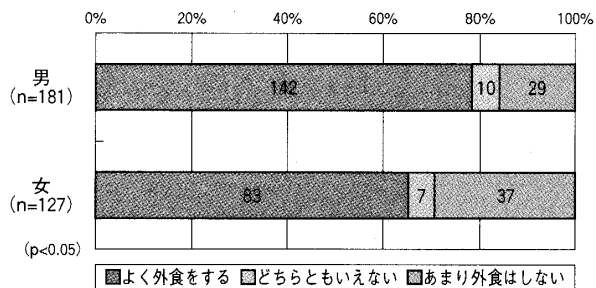


図5-9 外食 (運動習慣あり、男女別)

図5 運動習慣のある学生の食生活に対する意識と実態

4. 運動習慣のある、男子学生と女子学生の比較

運動習慣のある学生について、男女間で比較を行った（図5）。

食事への関心がある男子学生は75.1%、女子学生は92.1%で、女子学生の方が食事への関心が高かった（ $p < 0.01$ ）。

料理に関する番組や雑誌への興味がある男子学生は53.6%、女子学生では85.0%で、女子学生の方が食事への関心が高かった（ $p < 0.01$ ）。

食事での食べ過ぎについて、男女ともに「よく食べ過ぎる」と答えた学生が最も多く、女子で76.4%であり、男子の65.2%に比較して高かった（ $p < 0.05$ ）。女子学生の方が、食べ過ぎる傾向であることがわかった。

好き嫌いについては、男子学生の72.9%が好き嫌いは「少ない」と回答したのに対し、女子の76.4%が「多い」と回答した（ $p < 0.05$ ）。女子学生に好き嫌いが多いことが分かる。

料理を作るのが「好き」と回答した学生は男子60.2%、女子で74.8%であり、女子学生の方が料理を作るのが好きと回答していた（ $p < 0.05$ ）。男子学生も6割が料理を好きとしていた。

後片付けが、「苦になる」と回答した男子学生は66.9%、女子学生は45.7%で、男子学生の方が後片付けを苦にしていた（ $p < 0.01$ ）。

野菜の摂取を心がけているとしたものは、男子学生で64.6%、女子学生で77.2%であり、女子学生の方が野菜の摂取に心がけていた（ $p < 0.05$ ）。

炭酸飲料を「よく飲む」としたものは、男子学生の63.0%、女子学生の34.6%で、男子学生が炭酸飲料をよく飲んでいて（ $p < 0.01$ ）。

「よく外食をする」とした男子学生は78.5%、女子学生は65.4%で、男子学生の方がよく外食をしていた（ $p < 0.05$ ）。

運動習慣のある学生を男子と女子で比較すると、男子学生の方が後片付けを苦しめ、炭酸飲料をよく飲み、よく外食するといえる。一方、女子学生の方が、食事への関心、料理雑誌や番組に興味があり、食べ過ぎることが多く、好き嫌いが多く、料理好きで、野菜の摂取を心がけていた。

5. 食生活の問題点・改善点

食生活の問題点・改善点について、自由記述欄に記入した学生は、505人のうち男222人中143人（64.4%）、女283人中188人（66.4%）の計331人（65.5%）であった。

331人によって書かれた573項目のうち、記入された内容で最も多かったのは「偏食・栄養バランスが悪い」で573項目のうちの30.7%、次いで「食事が夜遅くなる・不規則」14.3%、「外食が多い」11.7%、「欠食をする」10.6%であった（表3）。

男女別、大学別、運動習慣の有無別でも、それぞれの比率は少しずつ異なっているが、

表2 食生活の問題点・改善点（自由記述の集計）（505人中331人が自由記述に回答）

問題点・改善点	(人)	問題点・改善点	(人)
偏食・栄養バランスが悪い	176	魚の摂取不足	14
不規則	82	品数が少ない	14
外食	67	間食が多い（甘いもの・お菓子）	12
コンビニエンス・ストアの利用	61	疲れていて適当になってしまう	9
欠食	35	主食・主菜・副菜がそろわない	9
お金がない	27	食べ過ぎることがよくある	7
レパートリーが少ない	16	その他	19
		合計	573

表3 食生活に対する意識と実態についての主成分分析

表3-1 因子負荷量

	主成分		
	1	2	3
食生活への関心の高さ	0.5967	0.0391	-0.1140
料理番組や雑誌への興味	0.4476	0.3144	-0.3905
食事への気の使い方	0.7379	-0.1211	0.0137
「おいしさ」の重視	0.2618	-0.3771	-0.4634
「規則正しい食事」	0.7164	-0.0532	0.0821
「食材の種類の高さ」	0.7175	-0.1809	-0.0748
「食べたいものを食べる」	-0.0919	-0.3242	-0.4329
「栄養バランスのよさ」	0.7762	-0.1297	-0.0133
「経済的な食事」	0.3639	0.2806	-0.2333
食べ過ぎる頻度の低さ	-0.0239	0.2046	0.4617
好き嫌いの少なさ	0.1384	-0.0297	-0.0294
料理をすることについて	0.3959	0.2905	-0.4608
後片付け	0.2771	0.3058	-0.1898
野菜の摂取	0.6138	0.0597	-0.1588
炭酸飲料の摂取	0.1063	0.4162	-0.0939
主食・主菜・副菜のそろった献立	0.6591	-0.0458	0.0008
コンビニの利用の少なさ	0.2305	0.6037	0.0313
外食の少なさ	0.2797	0.5671	0.0703
間食の摂取の少なさ	0.0262	0.1872	0.4854
夜食の摂取の少なさ	0.2256	0.4558	0.2104
「食卓の雰囲気の高さ」	0.4178	-0.1230	-0.1835
食生活への満足度	0.4470	0.0319	0.1187
サプリメントへの興味	0.2542	-0.4322	0.3055
サプリメントの摂取	0.2654	-0.3911	0.2992
朝食の摂取	0.4731	0.1824	0.2092
夕食の摂取時間	0.4140	0.1068	0.4125
カルシウムの摂取	0.6081	-0.0409	0.1195
鉄分の摂取	0.6369	-0.2884	0.1222
たんぱく質の摂取	0.6080	-0.2589	0.1984
固有値	6.2492	2.3743	1.9301
寄与率 (%)	21.5	8.2	6.7

表3-2 主成分得点〔集団別〕

	人数 (人)	主成分		
		1	2	3
男	222	-0.2484	-0.3408	0.3132
女	283	0.1948	0.2673	-0.2457
運動習慣あり	308	-0.0684	-0.2098	0.1643
運動習慣なし	197	0.1069	0.3280	-0.2569
アパート生	372	-0.1004	0.0623	-0.1195
自宅生	62	0.2237	-0.0629	0.0909
寮生	46	0.2190	-0.1101	0.5990
Y大生(運動部を除く)	175	0.1763	0.3330	-0.1537
Y大運動部	95	-0.3881	-0.0515	0.1706
F大生	161	0.0157	-0.4256	0.3300
P大生	74	0.0472	0.2045	-0.5734
大学1年生	120	0.1377	0.6904	-0.0923
大学2年生	70	-0.2271	-0.1413	0.0446
大学3年生	204	-0.0760	-0.2771	0.1971
大学4年生	109	0.1111	-0.1469	-0.3072

第1主成分 正：食実践あり 負：食実践なし
 第2主成分 正：自炊派 負：外食派
 第3主成分 正：食に無関心 負：食に関心

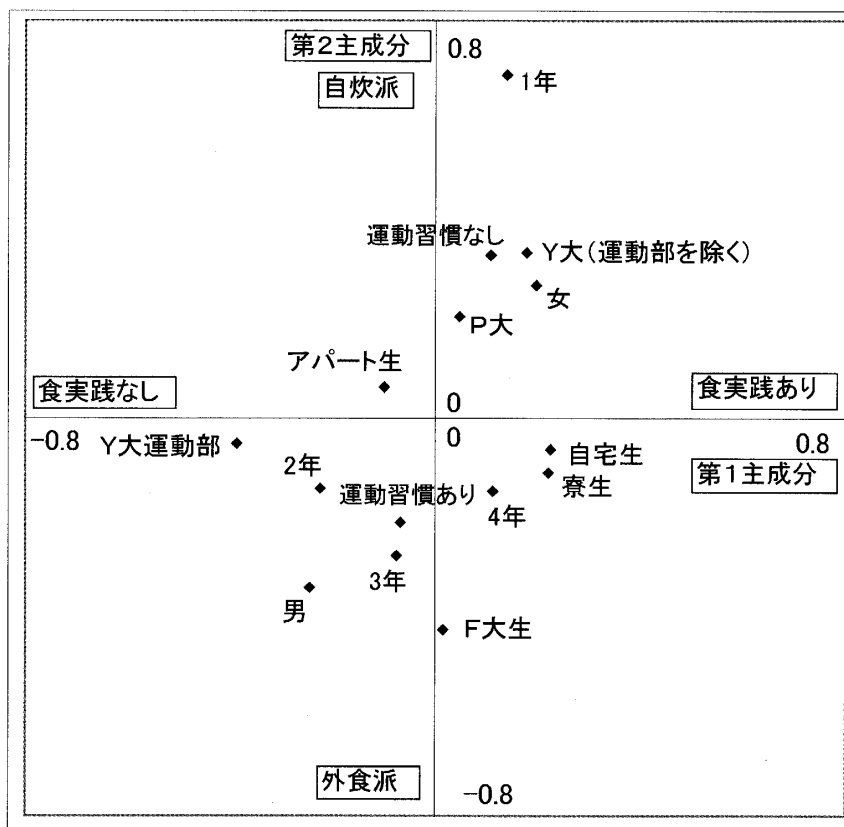


図6 食生活に関する意識と実態についての主成分得点 (第1、第2主成分得点)

その順位は変わらず、最も多かったのが「偏食・栄養バランスの悪さ」で、ついで「食事が夜遅くなる・不規則」「外食が多い」の順であった。

6. 食生活に対する意識と実態の主成分分析

(1) 主成分分析結果

食生活に対する意識と実態の調査項目の回答をもとに、主成分分析を行った結果、固有値1以上は第9主成分までであり、上位9主成分で61.7%の情報量が集められていた。その中から、第1主成分から第3主成分までを取り上げた。第1主成分から第3主成分までで寄与率36.3%を占めていた。

因子負荷量より、第1主成分は、「栄養バランスのよさ」「食事への気の使い方」「食材の種類の高さ」「規則正しい食事」「主食・主菜・副菜のそろった献立」「野菜の摂取」が大きく正の値を示していることから、食の意識が高く「食実践の有無」を示していると読みとることができる。第2主成分は、「コンビニエンス・ストアの利用の少なさ」「外食の少なさ」が大きく正の値を示しており、「自炊派と外食派」の対比を、第3主成分は、「間食の摂取の少なさ」「食べ過ぎる頻度の低さ」が正の値、「おいしさの重視」「料理をすること」が負の値を示しており、「食への関心の高さ」を示していると読みとることができる。

すなわち、第1主成分は「食実践の有無」第2主成分は「自炊派と外食派」第3主成分は「食への関心の高さ」を表しているといえる。

(2) 分析結果の考察

調査対象者個人の主成分得点を、男女別、運動習慣の有無、住居形態別、大学別および学年別に平均値を求めたものを表3-2に、主成分得点のプロットを図6に示した。

運動習慣の有無別にみると、運動習慣ありの学生は、食実践が少なく、外食派で、食への関心は低い。一方、運動習慣なしの学生は、食実践が行われ、自炊派で、食への関心が高い。

男女別では、男子学生よりも女子学生のほうが食実践があり、自炊派で食に関心があった。住居形態別では、自宅生と寮生の食実践されており、アパート生の食の実践は低かった。学年別では、1年生と4年生の食実践されていたが、2年生と3年生は実践されていないといえる。

IV. まとめ

以上、大学生を対象として食生活の意識と実践を調査した結果、運動習慣のある学生は食実践が少なく外食派で食への関心は低く、運動習慣のない学生は食実践を行い自炊派で食への関心が高いことがわかった。

国民栄養調査の結果から、運動習慣がある者はない者より栄養素の充足率が高いことが報告されている⁹⁾。この傾向は、平成14年度においても同様である¹⁾。今回の調査結果から、運動習慣のある男子学生が、鉄分やたんぱく質を摂取しようと心がけていたが、「栄養バランスのよさ」「食材の種類の高さ」などの食生活全般に関わる実践が伴っていないといえる。この原因として、社会人が健康のために運動をしているのと違い、大学生は、大学生活の一部としてとらえられていることが考えられる。

近年、わが国では運動と食事・栄養についての研究も進んでいる。スポーツに対する栄養のあり方は、スポーツ競技能力を高める、スポーツに伴いやすい貧血等の障害を防ぐ、

運動による健康づくりを支えることにある⁷⁾。その意味でも運動部・サークルに所属している学生にとって、食事・栄養は重要なものであるが、運動部に所属している学生は、部活動が夜遅くまであり、部活動の後にアルバイトを行うと、夕食時間が不規則になり、夜更かしや朝寝坊につながり、その結果、朝食が摂取できないことが考えられる。このような生活習慣では、トレーニングの効果を期待できない場合もあろう。学生は、食事・栄養の重要性を知っていても実践が伴いにくいといえる。

大野らは、若者では健康・栄養に関する知識があり、健康の大切さを認識していてもそのための実践が伴わないものが多いことを報告している⁸⁾。今回の調査において、現在の食生活に満足している学生は全体の約3割程度で、残りの約7割の学生は、「偏食・栄養バランスが悪い」「食事が不規則」など食生活に何らかの問題があるとしていた。

さらに、近年健康に対する意識が高まり、多くの情報が飛び交っている。それは食に関しても同様であり、私たちがどの情報を選択するかが非常に重要になっている。そのためには、健康・栄養・食に関する知識を増やすことが重要である。

以上のことから、とりわけ1年生、男子、運動部・サークル所属の学生、アパート住まいの学生は、規則正しい生活習慣、食生活・栄養に関する知識を増やすことが重要であり、大学における食教育の充実が望まれる。

V. 要約

- (1) 大学生の食生活の意識と実態の現状を把握し、大学生の食生活の質的向上のための一資料とすることを目的から、Y大学、F大学、P大学の学生505人を対象に調査を行った。
- (2) 運動習慣の有無で比較すると、男子学生では運動習慣のある学生が、運動習慣のない学生に比べて、鉄分、たんぱく質の摂取を心がけ、サプリメントへの興味が高いが、炭酸飲料をよく飲んでいて、女子学生では、運動習慣がある学生の方がサプリメントへの興味が高かった。
- (3) 運動強度「高」と「中」を比較すると、運動強度「高」の学生に、炭酸飲料の摂取を控え、コンビニエンス・ストアの利用を控えている傾向があった。
- (4) 運動習慣のある学生を男子と女子で比較すると、男子学生の方が後片付けを苦にし、炭酸飲料をよく飲み、よく外食している。一方、女子学生の方が、食事への関心、料理雑誌や番組に興味があり、食べ過ぎることが多く、好き嫌いが多く、料理好きで、野菜の摂取を心がけていた。
- (5) 現在の食生活の問題点・改善点では、全体では「偏食・栄養バランスが悪い」「食事が不規則」「外食をよくする」「欠食する」であった。
- (6) 主成分分析の結果、第1主成分は「食実践」第2主成分は「自炊と外食」第3主成分は「食への関心の高さ」を表していると考えられた。運動習慣の有無別にみると、運動習慣のある学生は、食実践が少なく外食派で食への関心は低かった。一方、運動習慣のない学生は、食実践が行われ自炊派で食への関心が高かった。

本調査にご協力いただきました学生に皆様に深く感謝いたします。福岡大学でのアンケート調査の実施にあたり、協力していただきました遠藤勝恵先生に、厚く御礼申し上げます。本調査を行うにあたり、平成16年度山口大学教育学部教育支援費を受けた。

Ⅶ. 参考文献

- 1) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状 平成14年厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版 (2004)
- 2) 五島淑子、藤本美紀子、濱名智美：生協食堂の利用からみた大学生の食生活、山口大学教育学部論叢、52、part 1, 35-50 (2002)
- 3) 五島淑子、大石奈津美、竹中りえこ、古川和樹：朝食からみた大学生の食行動、山口大学教育学部論叢、53、part 1, 31-50 (2003)
- 4) 五島淑子・角田祐亮：大学生の飲み物に関する調査－飲み物の種類と時間帯の分析－、山口大学教育学部研究論叢、54、part 1, 15-29 (2004)
- 5) 五島淑子：大学生の食生活満足度に関する調査、山口大学教育学部研究論叢、54、part 1, 31-43 (2004)
- 6) 五島淑子・篠原里香：大学生の米の利用に関する調査、山口大学教育学部研究論叢、55、part 1, 15-23 (2005)
- 7) 日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会：アスリートのための栄養・食事ガイド、第一出版 (2003)
- 8) 大野佳美他：青年期男女の健康観と食生活に関する研究、日本食生活学会誌、Vol.14, No.3, 177-184 (2003)
- 9) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成7年国民栄養調査結果の概要、栄養学雑誌、Vol.55 No.3 137-158 (1997)