

大学生の朝食欠食に関する調査

五島淑子・中村佳美*

A Survey on University Students' Dietary Habbits of Skipping Breakfast

Yoshiko GOTO, Yoshimi NAKAMURA *

(Received September 26, 2008)

I 緒 言

今日、食をめぐる現状として¹⁾、栄養の偏り、不規則な食事、肥満、過度の痩身志向、生活習慣病の増加をはじめ、多くの課題がある。それらの現状認識に立ち、「食」をめぐる状況の変化に伴う様々な問題に対処し、その解決を目指した取り組みが「食育」であり、平成17年には食育基本法が制定されている。

平成17年の国民健康・栄養調査報告²⁾によると、朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も高く、男性で約3割、女性で約2割である。また、20歳代では、ふだんの朝食の欠食がはじまった時期が、「高校を卒業した頃から」「20～29歳」がそれぞれ31.0%であり、高校卒業後から20歳代で、朝食の欠食が始まっていることが分かる。

大学生の多くは、新生で1人暮らしを始め、自分で食生活を管理し始めることになる。そこで、大学生の朝食の欠食について取り上げて、朝食欠食率を減少させる手がかりとすることを目的として調査を行った。

筆者らは、大学生の食生活を改善する目的で、山口大学の学生を対象に食生活に関する実態調査を行ってきた^{3)~8)}。特に平成14年度には、朝食に関する調査を行い、朝食の頻度、起床から朝食までの時間、朝食にかかった時間、朝食欠食の理由、就寝時刻、朝食の概要との関連性、朝食内容について検討を行った⁴⁾。

本研究では、山口大学学生の現在の朝食の欠食状況を明らかにし、次に男女別、学年別などの検討を行い、その特徴を明らかにし、大学生の食生活の向上をめざすための一資料とすることを目的とした。

II 目的方法

1 調査目的

山口大学学生の朝食の摂取の有無、朝食を欠食した学生の特徴を把握し、朝食欠食の実態を明らかにすることである。

2 調査方法

調査対象者は、山口大学学生（単位互換の山口県立大学生3名を含む）288名。

調査時期は2007年4月23日～27日。

*生活共同組合コープながの

調査方法は、調査票を配布し、その場で記入させ回収した。回収率は100%。すべて有効。

調査内容は、性別、学年、住居形態などの属性、調査日における朝食摂取の有無、朝食に関する時間や内容、食生活に関する意識についてである。本報では、朝食を欠食した人を中心に分析した結果を報告する。分析にはSPSS11.0Jを用いた。

Ⅲ 結果および考察

1 調査対象者の概要

調査対象者は、288名（男子115名、女子173名）である。学年は1年生209名（72.6%）、2年生44名（15.3%）、3年生30名（10.4%）、4年生5名（1.7%）である。居住形態は、アパート231名（80.2%）、自宅31名（10.8%）、寮24名（8.3%）、その他2名（0.7%）であった。

学部は人文学部18名（6.3%）、教育学部81名（28.1%）、経済学部16名（5.6%）、理学部26名（9.0%）、医学部47名（16.3%）、工学部94名（32.6%）、農学部3名（1.0%）、単位互換で山口大学で授業を受講している山口県立大学3名（1.0%）である。

学年による比較を行う場合、新入生である1年生と、2～4年生のグループに分類し、この2グループでの検討を学年別とした。また、居住形態別に比較を行う場合は、アパート住まいの学生（231名）と自宅住まいの学生（31名）について、比較を行った。

2 朝食の概要

(1) 朝食の有無

アンケート実施日の朝食の有無について尋ねた結果（図1）、「食べた」と答えた学生が212名で73.6%であった。一方「食べない」と答えた学生は76名で26.4%であり、4分の1の学生が朝食を欠食していた。

朝食の有無について男女別にみると、朝食を食べたと回答した男子学生は115名中58.3%の67人、女子学生では173名中83.8%の145人で（図2）、女子学生の方が朝食を食べていた（ $p < 0.05$ ）。欠食率は、男子学生41.7%、女子学生16.2%である。

平成17年の国民健康・栄養調査報告²⁾によると、朝食の欠食率は20歳代28.3%で、男女別にみると、男子33.1%、女性23.5%である。1人世帯に限った朝食の欠食率は20歳代で最も高く49.4%である。

山口大学学生の朝食の欠食率（26.4%）は、全国の20歳代（28.3%）と比較するとやや低いが、男子に限ると欠食率41.7%で、男子33.1%に比べて高くなっていた。

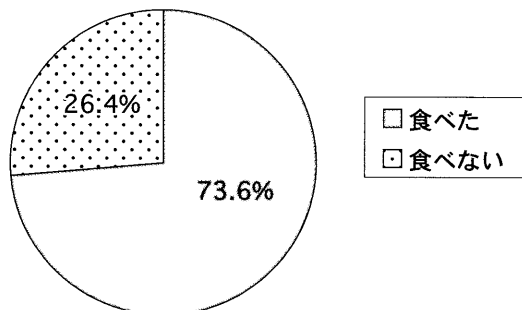


図1 大学生の朝食の有無 (n=288)

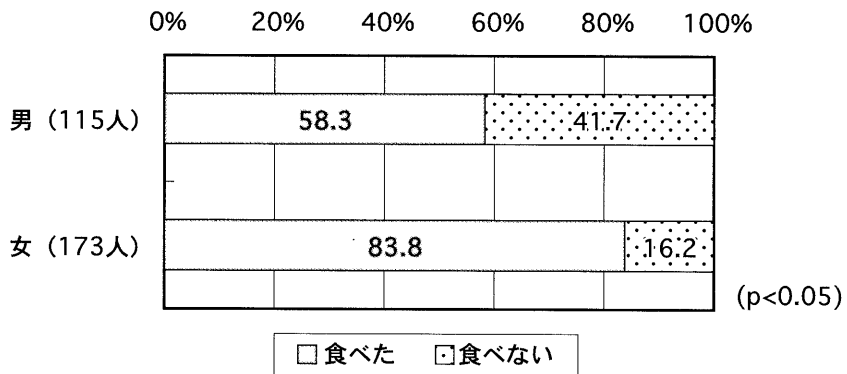


図2 男女別にみた朝食の有無 (n = 288)

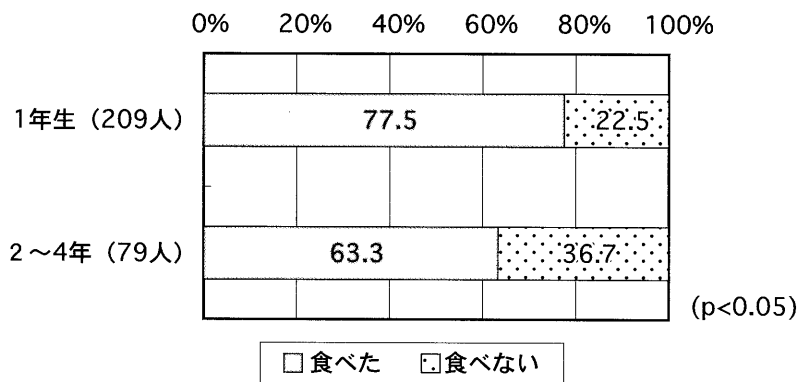


図3 学年別にみた朝食の有無 (n = 288)

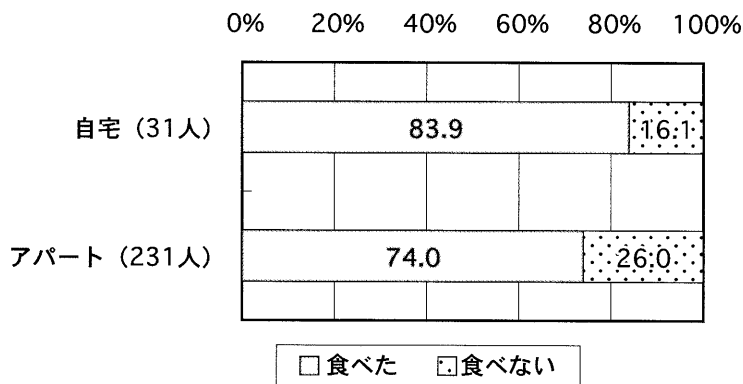


図4 居住形態別にみた朝食の有無

学年別にみると (図3)、朝食を欠食した1年生は47人 (22.5%) であったが、2~4年生の朝食欠食者は29人 (36.7%) で、2~4年生の方が朝食を欠食していた ($p < 0.05$)。

短期大学生の学科別に調査をした小野らの報告⁹⁾において、「朝食を欠かさず食べる」と回答した比率は、入学時と1年後では最大で11.1%減少していた。山口大学学生も2~4年生になると14.2%減少しており、食行動の変化がみられた。

居住形態別に、アパート住まい（231名）と自宅の学生（31名）について比較した結果（図4）、朝食を欠食したアパート住まいの学生は60人（24.0%）で、自宅生では5人（16.1%）であった。アパート住まいの学生のほうが、自宅の学生より、朝食の欠食率が高かった。

これは大学生を対象にした横山の調査¹⁰⁾や、岩田による大学生を対象にした住環境別にみた朝食摂取の調査¹¹⁾でも同様の結果が得られており、自宅外通学者よりも自宅通学者の方が朝食摂取率が高くなっている。アパート住まいの学生が、自分自身で生活のことや健康の管理、朝食の準備などもしなければならぬ状況であるためであると考えられる。

(2) 朝食欠食の理由

表1 朝食の欠食の理由

	人数（人）	比率（%）
時間がない	45	59.2
面倒くさい	8	10.5
食べたくない	2	2.6
ダイエットのため	1	1.3
その他	19	25.0
不明	1	1.3
合計	76	100

朝食を欠食した学生（76名）に対し、朝食欠食の主な理由を尋ねた結果（表1）、「時間がない」と回答した人が45人（59.2%）で最も多かった。これは、睡眠時間を確保するためにぎりぎりまで寝ているためではないかと考えられる。次に多かったのは「面倒くさい」で10.5%（8人）であった。また「その他」の理由として、起きた時間が昼に近いなど、朝食と昼食が一緒になっていることもみられた。

平日の朝食欠食の理由として、女子学生を対象にした山本らの調査¹²⁾では、「時間がない」が8割を占め、次は「食欲がない」であった。休日になると「寝ていた」が約6割で「食べるのが面倒」が（約1割）、「時間がない」は1割弱であった。

山口大学学生も「時間がない」と回答した人が最も多く、多数の意見は山本ら¹²⁾の調査結果と同様であったが、食欲がないという意見は少なかった。また、起きた時間が昼に近い（その他に含まれる）と答えた人では、授業開始の時間により、午前中を休日のようにゆっくり過ごしていたのではないかと考えられる。

男女別にみると、朝食欠食の理由は、男女ともに「時間がない」という回答が最も多く、男子学生では28人（59.6%）、女子学生では17人（60.7%）であった。また男子学生（41人）に「面倒くさい」7人（14.9%）が多かった。

朝食欠食の理由に学年による違いはなく、「時間がない」「その他」で起きる時間が遅いなどが多かった。

アパート住まいの学生（59人）では、「時間がない」という理由が36人（61.0%）で最も多かった。自宅生は回答者数が5人と少なく、「時間がない」（3人）と「その他」（2人）の回答の

みで、「面倒くさい」と回答した人はいなかった。

平成14年においても⁴⁾、「時間がない」(45.0%)が多く、ついで「面倒くさい」(42.6%)、「食べたくない」(11.5%)であった。19年(本調査)は「時間がない」が増加し、ついで「その他」、「面倒くさい」となった。

(3) 朝食欠食の頻度

朝食を欠食した学生(76名)に対し、朝食欠食の頻度を尋ねた。朝食欠食の頻度は、「週に1、2回食べない」と回答した人が27.6%と最も多く、次いで「週に3、4回食べない」が22.4%であった。「毎日食べない」と回答した朝食の習慣がない学生が14.5%であった(図5)。

朝食欠食の頻度を比較する場合、週に5、6回以上朝食を食べない人を「ほとんど食べない」(27人、35.6%)、「週に3、4回食べない」人を「時々食べない」(17名、22.4%)、朝食欠食

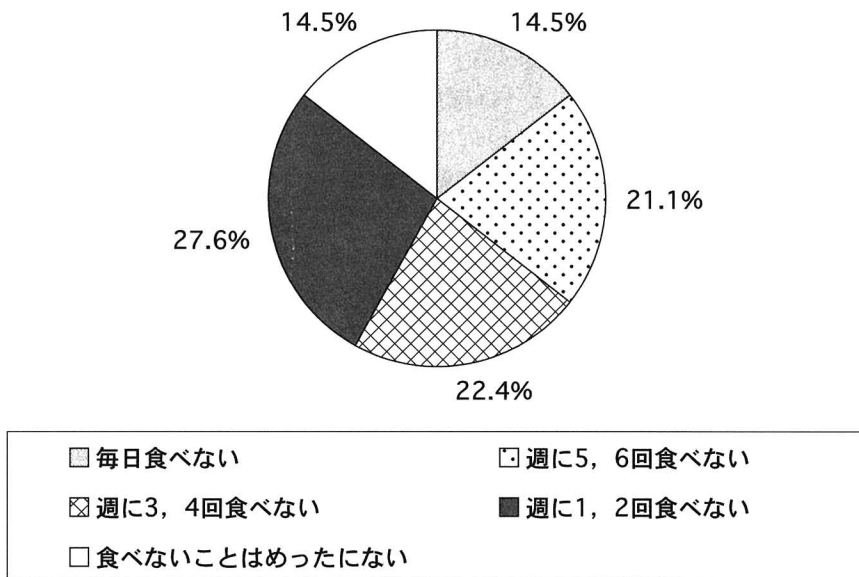


図5 朝食欠食の頻度 (n=76)

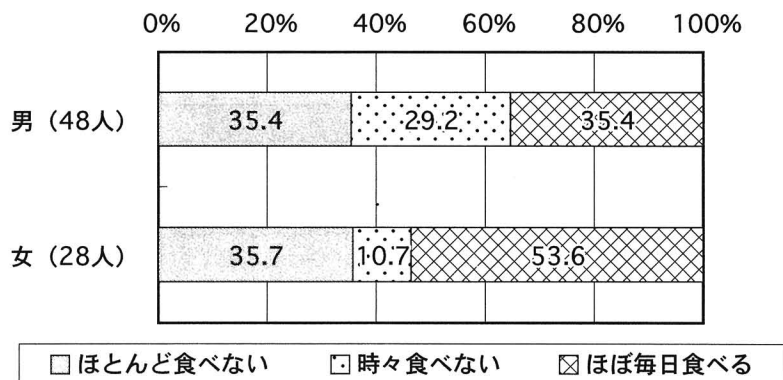


図6 男女別にみた朝食欠食の頻度 (n=76)

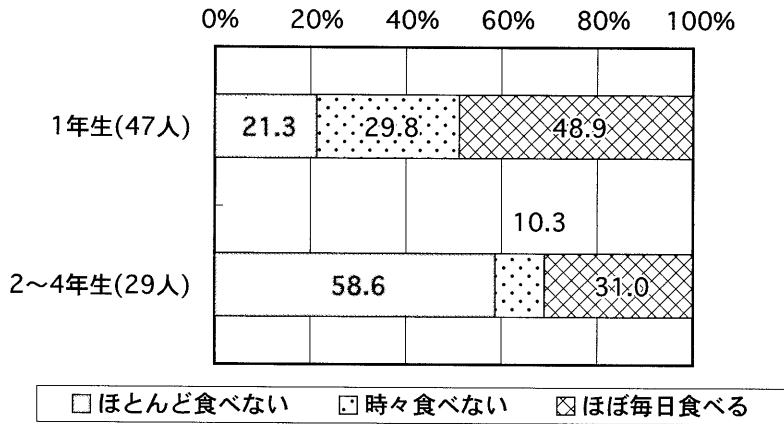


図7 学年別にみた朝食欠食の頻度 (n=76)

が週に1、2回以下の人を「ほぼ毎日食べる」(32人、42.1%)の3つに分類した。

男子学生では、「ほとんど食べない」と「ほぼ毎日食べる」が17人(35.4%)で同数であった。女子学生では、「ほぼ毎日食べる」15人(53.6%)で最も多く、「ほとんど食べない」は10人(35.7%)であった(図6)。男子学生より、女子学生に朝食を食べる習慣があるといえる。

学年による違いを図7に示した。1年生では、「ほぼ毎日食べる」という人が23人(48.9%)で最も多く、「ほとんど食べない」は少なかった(10人、21.3%)。一方2~4年生では、「ほとんど食べない」が17人(58.6%)おり、半数を上回った。1年生よりも2~4年生の方が朝食を食べない人が多かった($p < 0.01$)。

居住形態別にみると、自宅生の回答は「ほぼ毎日食べる」が5人(100%)であったのに対し、アパート生では「ほとんど食べない」が23人(38.3%)であった。

3. 朝食欠食の要因について

(1) 学年と男女別からみた朝食の有無

アンケート回答者全員の288人について、学年と性別による朝食の有無の関連を示した(図8)。

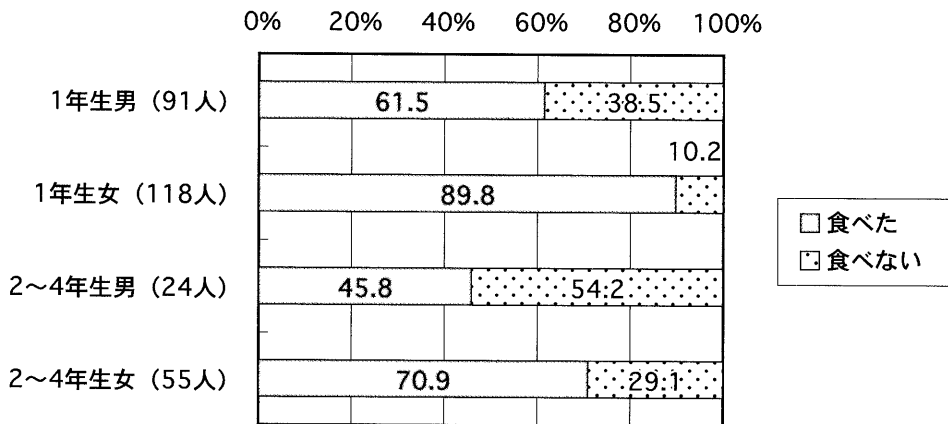


図8 学年と性別からみた朝食の摂取状況

1年生の女子では朝食を食べる人が多いことが分かる（106人、89.8%）。一方、朝食欠食率は、2～4年生の男子が高かった（13人、54.2%）。1年生より2～4年生のほうが、また女子より男子の方が朝食欠食が多いといえる。

(2) 朝食の摂取状況と就寝時刻

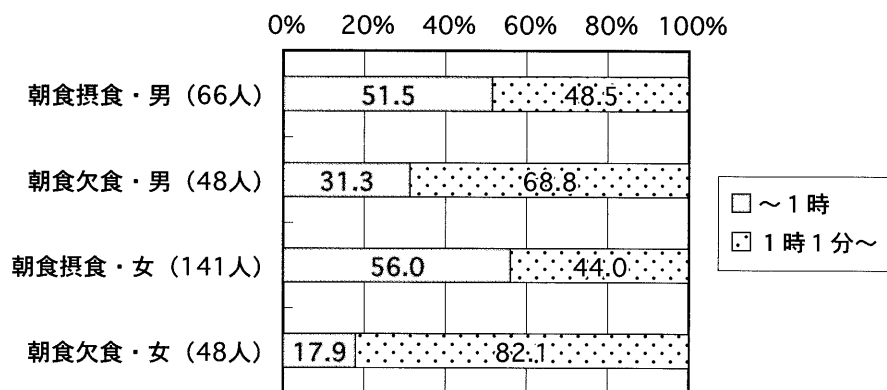


図9 朝食の摂取状況と就寝時刻

1時以前に就寝した男子学生は約4割で、約6割の男子学生は1時1分以降に就寝していた。一方、女子学生では、1時以前と1時1分以降の就寝時刻の割合はほぼ一緒であった。

就寝時刻と朝食の有無との関連を図9に示した。

朝食欠食者のみでみると、1時1分以降に就寝する人が多く、男子学生では15人（31.3%）が、女子学生では23人（82.1%）であった。

就寝時刻は、朝食欠食者の方が朝食摂取者より遅い傾向があることが分かった。

(3) 朝食欠食の頻度と就寝時刻

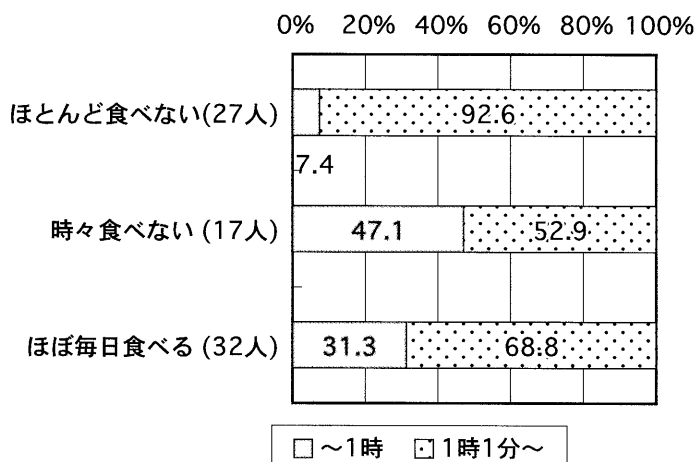


図10 朝食の欠食頻度と就寝時刻

朝食欠食の頻度と就寝時刻の関係をみると、朝食を「ほとんど食べない」学生の92.6% (25人) が1時1分以降に就寝していることが分かった (図10)。

4. 食生活の問題点・改善点

アンケート実施者全員に、現在の食生活における問題点や改善すべき点を書いてもらった(自由記述)。記述の内容から、問題点を11項目に分類した。その項目は、「野菜不足」(54人、18.8%)、「魚不足」(18人、6.3%)、「その他食品の不足」(10人、3.5%)、「過剰摂取」(13人、4.5%)、「簡易食品、外食が多い」(16人、5.6%)、「栄養バランスが悪い、考えていない」(50

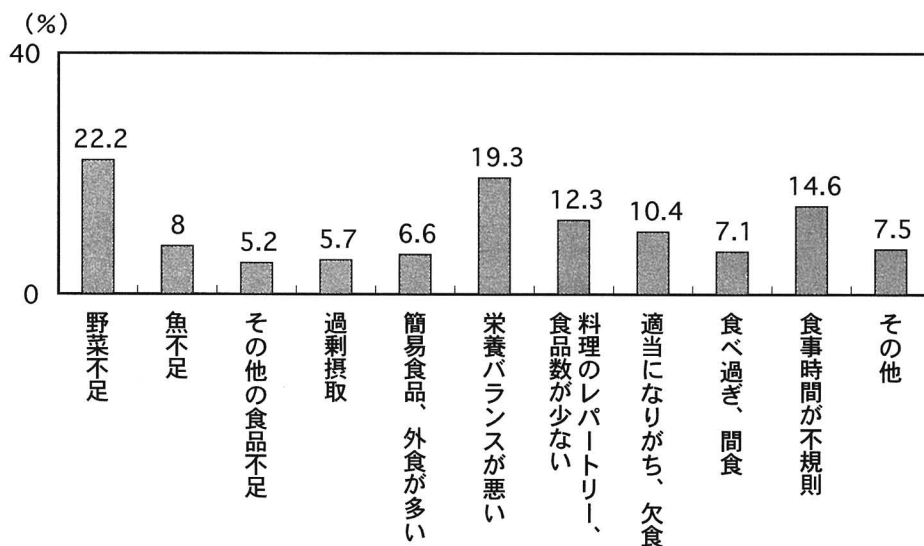


図11 朝食摂食者があげる問題点 (n=212)

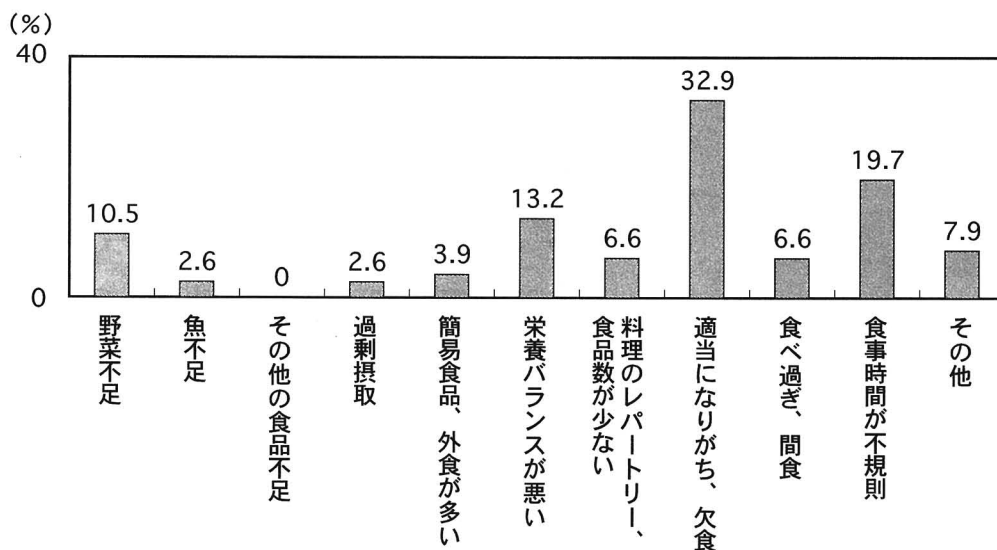


図12 朝食欠食者があげる問題点 (n=76)

人、17.4%)、「料理に使う食品数やレパートリーが少ない」(30人、10.4%)、「食事が適当になりがち、欠食をする」(46人、16.0%)、「食べ過ぎ、間食」(19人、6.6%)、「食事の時間が不規則」(45人、15.6%)、「その他」(21人、7.3%)である。

朝食摂食者(212人)を取り上げると(図11)、「野菜不足」47人(22.2%)が最も多く、ついで「栄養バランスが悪い」41人(19.3%)、「食事時間が不規則」31人(14.6%)、「料理のレパートリー、食品数が少ない」26人(12.3%)であった。朝食摂食者の特徴として、食への意識、関心が高いと考えられた。

一方、朝食欠食者(76人)についてみると(図12)、「食事が適当になりがち、欠食する」が25人(32.9%)で最も多く、次に「食事時間が不規則」15人(19.7%)、「栄養バランスが悪い」10人(13.2%)であった。朝食欠食者では栄養素の不足を挙げる人は少なく、欠食や食事時間など、食行動の問題点を挙げる人が多かった。また、問題点を記述した割合が低かった。このことより、朝食欠食者では自分の食事に対して関心が低いといえる。

Ⅳ ま と め —山口大学学生の朝食欠食について—

本研究において、調査日に朝食を欠食していた学生は26.4%の学生であり、男女別にみると、男子学生は41.7%、女子学生は16.2%であった。学年別にみると1年生より、2～4年生の方が朝食を欠食する傾向にあった。この傾向は、小野ら⁹⁾の研究でも同様の結果が示されており、大学生活や1人暮らしに慣れてからもいかに生活リズムを保つかが課題となる。

現在の食生活の問題点・改善点は、朝食摂食者では栄養的な問題点が、朝食欠食者では食行動の問題点が多いことが分かった。

今回の調査では、調査対象者に1年生が多く、高学年の状況が反映されにくかったことから、2～4年に対する調査の必要があること、大学生は1コマ目の授業があるかないかによって、朝食の摂取状況が変化すると考えられるので、授業の状況との関連についての検討も必要であるといえた。

大学生にとって、朝食の重要性を知ること、簡単にできる朝食メニューを知っておくこと、学生食堂を上手に利用することも食生活を改善する方策であろう。そのためには小、中、高校での食の教育、さらには大学における食の教育の必要性、学生食堂の充実、簡単レシピや健康情報の紹介などのバックアップの体制が重要と考えられる。そして、大学生自身が、規則正しい生活を送ることを意識し、食の重要性を認識することが朝食の摂食へつながると考えられる。

Ⅴ 要 約

山口大学学生の朝食欠食の実態を明らかにし、その特徴を把握するために、山口大学の学生を対象にアンケート調査を行った。

- 1) 調査日において、26.4%の学生が朝食を欠食していた。
- 2) 朝食を欠食する比率が高いのは、女子学生よりも男子学生が、1年生よりも2～4年生が、自宅生のよりもアパート住まいの学生が高かった。
- 3) 朝食を食べない理由は「時間がない」が最も多かった。
- 4) 朝食摂食者は1時以前に就寝している人が多く、一方、朝食欠食者では就寝時刻が1時1分以降の人が多かった。
- 5) 食生活の問題点や改善点では、朝食摂食者では栄養的な問題点が、朝食欠食者では食行動の問題点が多いことが分かった。

- 6) 大学生の朝食に対する意識を高めるためには、朝食の重要性を知り、規則正しい生活を送ることを心がける必要がある。

本研究にあたりアンケート調査にご協力いただきました学生の皆様に深く感謝いたします。

VI. 参考文献

- 1) 内閣府：『平成18年版食育白書』，時事画報社，2-19（2006）
- 2) 健康・栄養情報研究会（編）：『国民健康・栄養の現状—平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より』，第一出版株式会社（2008）
- 3) 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，山口大学教育学部研究論叢，**52**（Part 1），35-50（2003）
- 4) 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，山口大学教育学部研究論叢，**53**（Part 1），31-50（2003）
- 5) 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）
- 6) 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）
- 7) 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）
- 8) 五島淑子，小田崎正典：運動習慣の有無からみた大学生の食生活，山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，(21) 52-61（2006）
- 9) 小野晴子他：短期大学生の入学後一年間における生活習慣の変化（part II），新見公立短期大学紀要，25, 73-80（2004）
- 10) 横山勝英：大学生の食生活実態の一考察—都会型学舎の場合—，龍谷大学経営学論集，**45**（4），22-55（2006）
- 11) 岩田道子：大学生の朝食摂取に関する調査—住居環境別に見た場合—，麗澤大学紀要，**63**，187-190（1996）
- 12) 山本信子，横溝佐衣子，平田真弓：女子学生の食生活実態調査：平日と休日の比較，武庫川女子大学紀要，51，33-44（2003）