

朝食からみた大学生の食行動

五島淑子・大石奈津美*・竹中りえこ*・古川和樹*

A Survey on University Students' Breakfast: Focusing on Their Dietary Behavior

Yoshiko GOTO, Natsumi OISHI*, Rieko TAKENAKA*, Kazuki FURUKAWA*

(Received September 26, 2003)

I. 緒言

今日、加工食品や外食産業が発達し食品の選択の幅が広がるに従い、どのような食事をどの程度の量を食べるかという選択、意思決定を適切にすることが重要となってきた。大学では、入学後一人暮らしを始める新入生が多いが、自分で食事を管理する経験に乏しい。そのうえ学業のほか部活動やアルバイトなどを行っており、生活リズムもくずれやすい。このため、個人の食に対する意識や選択がより重要となる。

これまで、田辺ら¹⁾は、大学生の朝食について「食事の満足感」に「健康性」が有意な要因で、朝食は「健康性」が意識されやすく、実際に健康的な食事を取ることが満足感に結びつきやすいと述べている。また小西²⁾は、日本では朝食は簡単に済ませるという食習慣と、短時間で作れる料理が主流であり、飽食グルメという食ブームのなかにあつて、貧弱な朝食だと報告した。さらに外食について飯田ら³⁾は、大学生の外食に対する意識で、「味」には満足していないものの、「会食」や「手軽さ」をメリットとする因子があると報告している。国民栄養調査(平成12年)⁴⁾では、1日の食事構成比において、20代における朝食の外食の頻度は4.2%であった。

筆者らは、大学生が充実した学生生活を送るためには、食生活の充実も重要な要因のひとつであると考え、前報では山口大学の生協食堂の利用から大学生の食生活を分析し、その結果、エネルギー量は十分であるが、タンパク質やビタミン類が不足しがちな食生活であることを明らかにした⁵⁾。引き続き、本研究では山口大学の学生の朝食の実態を明らかにし、大学生の健全な食生活を促すための一助とすることを目的に行った。

II. 目的と方法

1. 調査目的

本研究では、山口大学学生の生活習慣、朝食の実態、朝食における外食状況を把握し、生活習慣と朝食、学年別にみた朝食、学生が考える理想の朝食を明らかにすることを目的とした。

2. 調査方法

調査時期は2002年6月、調査方法は質問票を配布してその場で自己記入させ回収した。

調査内容は、学年、性別、住居形態などの属性、生活習慣および朝食に関する行動や意識に

*平成14年度卒業生

ついてである。分析は、各調査項目について単純集計を行い、朝食に関する各質問項目と、性別、生活時間、学年別にクロス集計およびカイ2乗検定を行った。使用した統計ソフトはSPSS10.1Jである。

Ⅲ. 結果および考察

1. 調査対象者の概要 (表1)

表1 調査対象者の概要 人 (%)

性別	男	女	総計
人数 (%)	463(55.3)	374(44.7)	837(100)

学年	1年	2年	3年	4年	修士1年	修士2年	不明	総計
人数 (%)	483(57.7)	202(24.1)	57(6.8)	65(7.8)	15(1.8)	9(1.1)	6(0.6)	837(100)

学部	人文	経済	教育	農	理	工	医	総計
人数 (%)	87(10.4)	178(21.3)	94(11.2)	111(13.3)	24(2.9)	293(35.0)	50(6.0)	837(100)

住まい	アパート	自宅	寮	その他	不明	総計
人数 (%)	686(82.0)	80(9.6)	53(6.3)	16(1.9)	2(9.2)	837(100)

調査対象者は、山口大学に在籍する男子学生463名、女子学生374名の合計837名である。学年は1年生から大学院2年生までで、そのうち大学1年生と2年生が81.1%を占めた。学部は人文学部、経済学部、教育学部、理学部、農学部、工学部、医学部の7学部のすべてにわたっていた。住居形態はアパート82.0%、自宅9.6%、寮6.3%でアパートが多かった。

(1) 生活習慣

朝食と関連が深い生活習慣を、平日の起床時刻、休日の起床時刻、平日の就寝時刻について明らかにした。なお、休日の就寝時刻は変動が大きいため質問項目から除いた。

1) 平日の起床時刻 (図1)

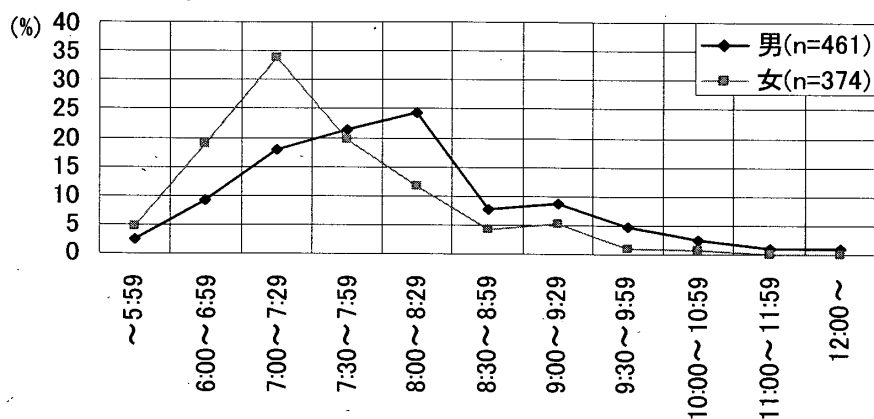


図1 男女別に見た平日の起床時間 (n = 835)

平日の起床時刻を男女別に示した。男子学生は、「8:00～8:29」に24.3%、「7:30～7:59」に21.3%、「7:00～7:29」に17.8%が起床していた。一方、女子学生は「7:00～7:29」に33.8%、「7:30～7:59」に19.6%、「6:00～6:59」に18.8%が起床していた。すなわち、男子は7時半から8時半までの間に約半数、女子学生は7時から8時までの間に半数以上が起床しており、女子学生の方が早く起きる傾向があった。授業の開始が8時40分であることから朝食や身支度の時間を考えて7時台に起きる学生が多いと思われた。8時半までに全体の8割が起床していた。

以下、平日の起床時刻が、7時までを「平日早起き」(142人)、7時台を「平日標準」(379人)、8時台を「平日やや遅起き」(207人)、9時以降を「平日遅起き」(106人)と分類した。

2) 休日の起床時刻 (図2)

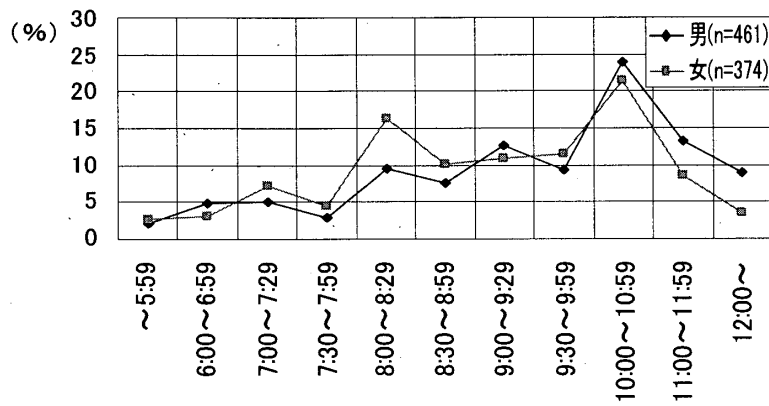


図2 男女別に見た休日の起床時間 (n = 835)

休日の起床時刻を男女別に示した。休日の起床時刻は8時～10時台に分散していた。1時間ごとでみると、男子学生は、8時台17.1%、9時台21.9%、10時台23.9%で、女子学生は、8時台26.5%、9時台22.5%、10時台21.4%であり、休日においても女子学生の方がやや早く起きる傾向にあった。全体では、8時半までに起床しているのが28.7%、10時までに43.5%、11時までに82.4%であり、平日に比べて起床時刻は遅い傾向であった。

以下、休日の起床時刻は、8時30分までを「休日早起き」(240人)、8時30分から9時台を「休日標準」(258人)、10時以降を「休日遅起き」(337人)と分類した。

3) 平日の就寝時刻 (図3)

平日の就寝時刻は、男子学生の就寝時刻は1時台が32.8%と最も多く、次いで0時台が27.8%、2時台が21.3%であった。一方、女子学生の起床時刻は0時台が39.6%で最も多く、次いで1時台が31.3%、23時台が13.1%であった。23時以前、3時以降の就寝はほとんど見られなかった。女子学生は男子学生に比べ、就寝時刻が早いことが分かった。

全体でみると、「0:01～1:00」が33.0%、「1:01～2:00」が32.0%で、0時から2時までに就寝している学生が多かった。0時までに就寝する学生は全体の13.3%であった。

以後、平日の就寝時刻で、0時前を「早寝」(111人)、0時台、1時台を「標準就寝」(544人)、2時以降を「遅寝」(180人)と分類することとする。

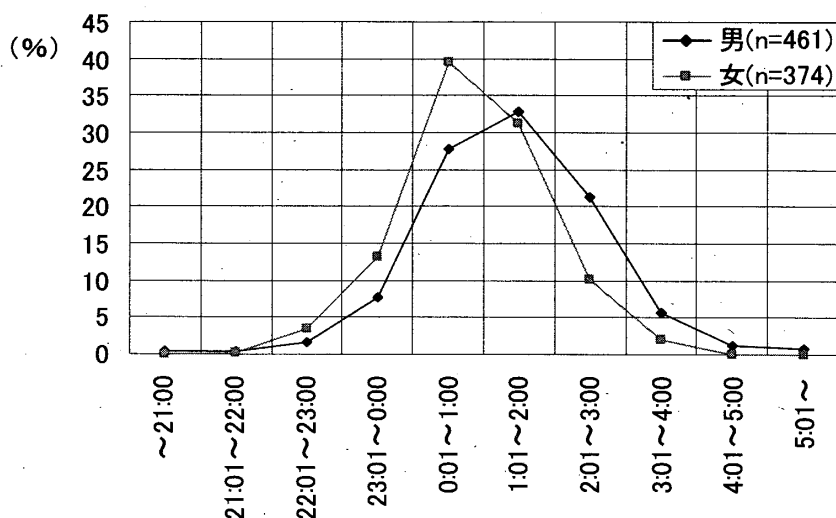


図3 男女別にみた平日の就寝時刻 (n = 835)

(2) アルバイトおよび外食の頻度

1) アルバイト

夕方17時以降アルバイトをしている学生は、837人中324人(38.7%)であった。第14回学生生活実態調査報告書(平成12年度)⁶⁾によると、アルバイトを「定期的に行っている」学生は41.4%、「時々している」学生は18.0%であったが、本調査ではアルバイトをしている学生は、若干少なかった。これは、今回のアンケートでは、17時以降のアルバイトの有無を尋ねたためであり、アルバイトをしている学生の総数は多いと考えられる。

「アルバイトをしている」と回答した学生(324名)のアルバイトの頻度は、「週3~4回」が50.0%で、次いで「週1~2回」が39.8%、合わせて89.8%であった。「週5~6回」は9.6%である(2人は不明)。

2) 外食の利用頻度

日常生活の中で、外食(市販の弁当などの利用も含む)の利用頻度は、「週2~5日」の回答が42.2%で最も多く、次いで「ほとんど利用しない」が32.9%であった。また、「ほとんど毎日1回」の学生が20.8%であり、5人に1人がほぼ毎日1回は外食を利用していた。

外食を週1回以上利用するという学生は、合計すると66.9%に達し、現在の多くの大学生の食生活に浸透していると言える。市販の弁当や惣菜などがかなり充実しており、それらを利用する学生も多いと思われる。

国民栄養調査(平成12年)⁴⁾によると、20歳代の外食利用頻度は「ほとんど利用しない」人が36.2%で最も多く、次いで「週2~5日」の人が35.5%だった。山口大学学生と逆になっている。このことから、山口大学学生は全国の20歳代に比べて、外食の利用頻度が高いと言える。

2 朝食の状況

(1) 朝食の頻度 (図4)

朝食を「毎日食べる」と答えた学生が44.7%と最も多く、次いで「週5~6回食べる」が16.1%であった。約60%の学生が朝食を食べる習慣があると言える。逆に「食べない」と答えた学生は12.8%で、「週1~2回食べる」が12.8%であった。約25%の学生が欠食傾向であった。

男女別にみると、男女ともに「毎日食べる」が最も多く、男子学生が34.1%、女子学生が57.8%

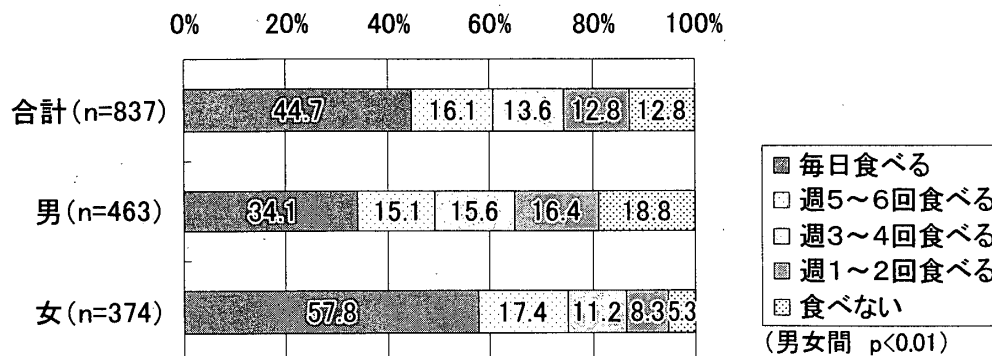


図4 男女別にみた朝食の頻度

であった。「食べない」と答えた男子学生は18.8%に対し、女子学生は5.3%と少なく、女子学生の方が規則的に朝食を摂っていることがわかる。

第14回学生生活実態調査報告書（平成12年度）⁶⁾によると、「ほとんど毎日食べている」学生が46.1%、「ほとんど毎日食べていない」が29.6%である。本研究と比較しても差はあまり見られないことから、山口大学では、全体のおよそ半数強の学生が朝食を習慣として食べているが、あまり朝食を食べない学生も約30%存在していた。

以下、朝食を食べる頻度は、「毎日食べる」(374人)を「毎日食べる」、「週5~6回」および「週3~4回」を「時々食べない」(249人)、「週1~2回」と「食べない」を「ほとんど食べない」(214人)と分類した。

(2) 朝食を食べない理由

「ほとんど食べない」に分類した214人(男165人、女51人)にその理由を複数回答形式で尋ねた。

「時間がない」と答えた学生が153人(42.6%)で最も多く、次いで「面倒くさい」が145人(42.6%)、「食べたくない」が39人(11.5%)であった。朝食を食べない理由を「ダイエットのため」と答えた学生は3人(0.9%)と少なかった。

朝食をほとんど食べない理由は、朝、時間がないため、または食べるのが面倒であるためといえる。「時間がない」は男女ともに多いが、「面倒くさい」という理由は、男子学生に多く女子学生に少なかった。

(3) 起床から朝食を食べるまでの時間(図5)

起床から朝食までの時間は、「10~19分」と答えた学生が38.9%と最も多く、次いで「~9分」が20.4%、「20~29分」が18.9%、「30~39分」が13.4%であった。約60%の学生が20分以内には食事を食べ始めており、起床後すぐに朝食を食べ始める傾向があることがわかった。朝食を食べ始めるまでの時間は、男子学生のほうが短い傾向であった。

以下、起床から朝食までの時間が、「~9分」を「起きてすぐ食べる」(148人)、「10~19分」を「標準」(282人)、「20~29分」を「少しゆっくりしてから食べる」(137人)。「30~39分」、「40~49分」、「50~59分」、「60分~」を「ゆっくりしてから食べる」(158人)と分類した。

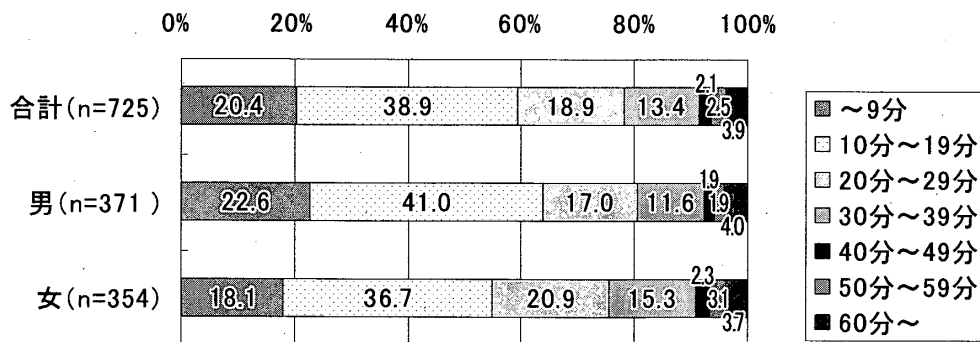


図5 男女別にみた起床から朝食までの時間

(4) 朝食摂取時間

朝食摂取に要する時間は、「10~19分」と答えた学生が55.6%と最も多く、次いで「~9分」が31.4%、「20~29分」が11.1%であった。

20分以内が87.0%を占め、30分以上かける学生はわずか1.9%である。朝食に時間をかけていないことがわかった。すなわち、学生にとって朝食は、起床から朝食までの時間が短く、かつ朝食にかける時間も短いといえる。

以下、朝食摂取時間で、「~9分」と答えた学生を「速い」(229人)、「10~19分」を「標準」(406人)、「20分~29分」、「30~39分」、「40~49分」、「50~59分」、「60分~」を「ゆっくり」(95人)と分類する。

(5) 朝食の内容 (図6)

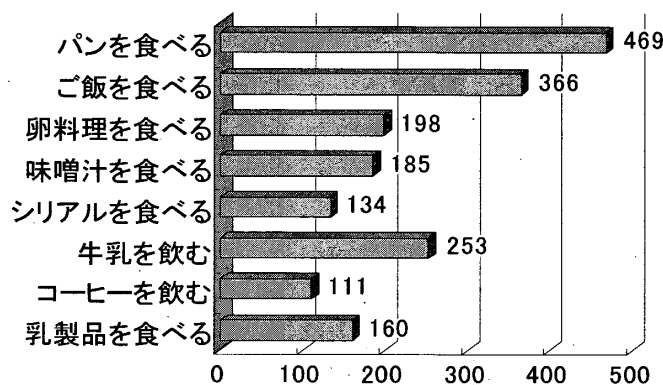


図6 朝食の内容

朝食では主に何を食べているか(複数回答)については、「パンを食べる」と答えた学生が469人で、次いで「ご飯を食べる」が366人、「牛乳を飲む」が253人、「卵料理を食べる」が198人であった。また、図には示していないが、パンとご飯の両方を食べる学生は152人おり、日常的に両方食べることも考えられるが、朝食の主食が一方に決まっていない学生が多いといえる。

(6) 朝食を料理する頻度 (図7)

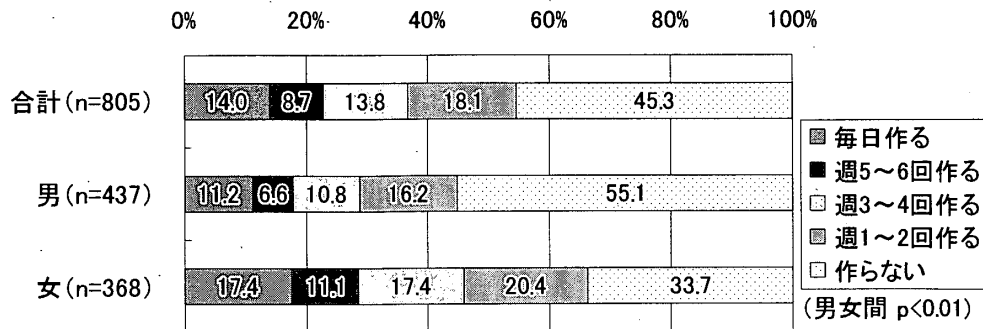


図7 朝食を料理する頻度

一週間にどのくらいの頻度で朝食を作るか尋ねた。朝食を「作らない」と回答した学生が45.3%と最も多く、次いで「週1~2回作る」と答えた学生が18.1%、「毎日作る」と答えた学生が14.0%、「週3~4回作る」と答えた学生が13.8%、「週5~6回作る」と答えた学生が8.7%であった。「週1~2回作る」と答えた学生も含めると、約60%の学生が朝食を作らない事がわかった。

男女別にみると女子のほうが「毎日作る」比率が大きく、男子に「作らない」比率が大きかった。

前項で朝食を毎日食べている学生は44.7% (図4) であったが、一方では毎日朝食を作っている学生は14.0%という結果になった。これは、前日の夕食の残りものを食べているか、店で買ったもので済ませているのだと考えられる。

以下、朝食を料理する頻度で、「毎日作る」(113人)を「毎日作る」、「週5~6回」と「週3~4回」を「時々作る」(181人)、「週1~2回」と「作らない」を「ほとんど作らない」(511人)と分類した。

(7) 朝食を作らない理由

朝食をほとんど作らないと答えた511人に複数回答形式でその理由を尋ねた。

朝食を「作る時間がない」が221人(43.2%)と最も多く、次いで「店で買った物を食べる」が149人(29.2%)、「面倒くさい」が146人(28.6%)、「同居人が作る」74人(14.5%)であった。

現在では、コンビニエンスストアやスーパーマーケットに行けば、パンやおにぎりなど簡便な調理済み食品の種類も多く、利用する学生も多いと考えられる。朝食を「同居人が作る」と答えた学生は74人で、調査対象者のうち自宅から通っている学生が80人であることから、自宅生は親に作ってもらっていると言える。

3 朝食における外食

(1) 朝食を外食で済ませる

朝食を外食で済ませることが、これからの新しいスタイルとして位置付けられるのではないかと考え、ここ半年のうちに朝食を外食で済ませたことがあるかを尋ねた。「はい」と回答した学生は837人のうち213人(25.4%)、「いいえ」は606人(72.4%)であった。朝、外食をしたこ

とのある学生が4分の1を占めていた。以下は、「はい」と回答した学生(213人)について分析した。

(2) 朝食の外出頻度 (図8)

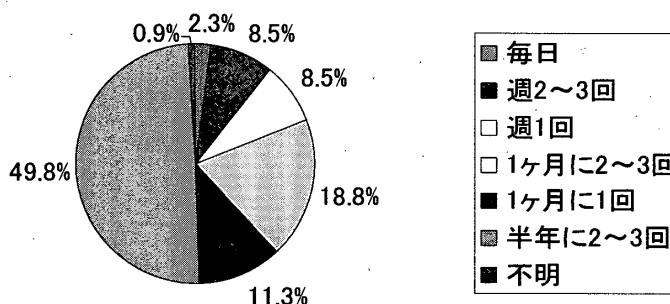


図8 朝食の外出頻度 (n=213)

朝食を外食で済ませる頻度について、「毎日」「週2~3回」「週1回」「1ヶ月に2~3回」「1ヶ月に1回」「半年に2~3回」の6段階で回答を求めた。

「半年に2~3回」の学生が49.8%で最も多かった。次いで「1ヶ月に2~3回」(18.8%)、「1ヶ月に1回」(11.3%)であった。頻度からみる限り、朝から外食を頻繁に利用しているとは言えなかった。

また、朝食の外出頻度には、自宅周辺の環境や個人の経済的要因も影響してくると考えられる。

(3) 朝食の外出場所 (図9)

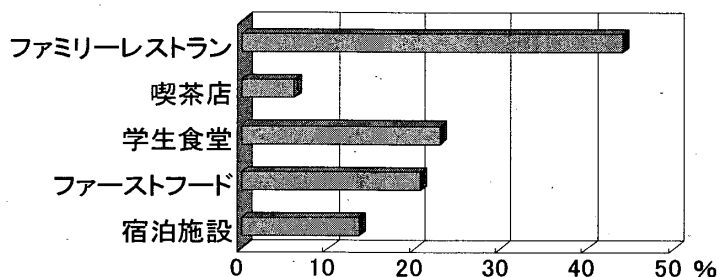
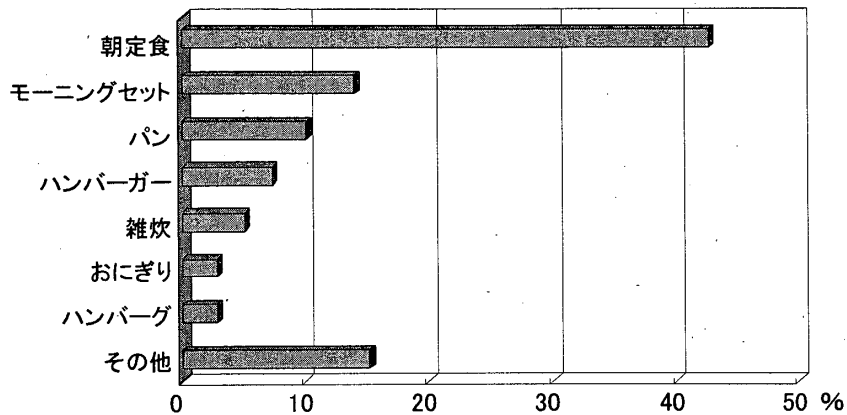


図9 朝食の外出場所 (n=213)

朝食を外食する場所(複数回答)は、「ファミリーレストラン」が44.1%で、最も多かった。次いで「学生食堂」が23.0%、「ファーストフード店」が20.7%であった。宿泊施設、喫茶店は、いずれも15%以下であった。

「ファミリーレストラン」は2002年現在山口大学の周辺に3件ほどあり、利用する学生が多いと考えられる。「学生食堂」は大学生のための外出場所と言える。「学生食堂」は8時に開店するので、早めに大学に来て学生食堂で朝食を済ませて、8時40分からの授業に出席していると考えられる。

(4) 朝食の外出の内容 (図10)



朝定食…ご飯、味噌汁を基本とし、焼き魚や卵料理、納豆、のり、サラダなどが副菜
 モーニングセット…パン、卵料理、サラダ、ベーコンなどがセットの洋食メニュー

図10 朝食の外出のメニュー (n = 178)

朝食の外出で、どのようなものを食べているかを尋ねた。回答者は、178名(外出をしたことがあると回答したうちの83.6%)である。回答内容を和食と洋食に分けてみると、和食は53.9%で、洋食は38.8%であった。和食を食べている学生が半数以上を占めていた。

朝食の外出のメニューを図10に示す。「朝定食」は、ご飯、味噌汁を基本として、焼き魚や卵料理、納豆、のり、サラダなどがおかずとしてあるもの、「モーニングセット」は、パン、卵料理、サラダ、ベーコンなどがセットとなった洋食である。

和食には、「朝定食」や「雑炊」が多かった。「朝定食」については、主食・主菜・副食・汁物との献立が考えられ、バランスの良い食事をとっていると考えられる。また、アパートで食べるより手間がかかった献立である。洋食は、「モーニングセット」や「パン」「ハンバーガー」が多かった。和食の場合とは異なり、手軽に食べられるメニューと言える。

国民栄養調査(平成12年)⁴⁾によると、20歳代の朝食の外出内容は「パン類」が67.2%で最も多く、次いで「その他の和食」が13.8%であった。全国の20歳代に比べ、山口大学学生は和食を食べる比率が高いと言える。

(5) 朝食を外食する理由 (図11)

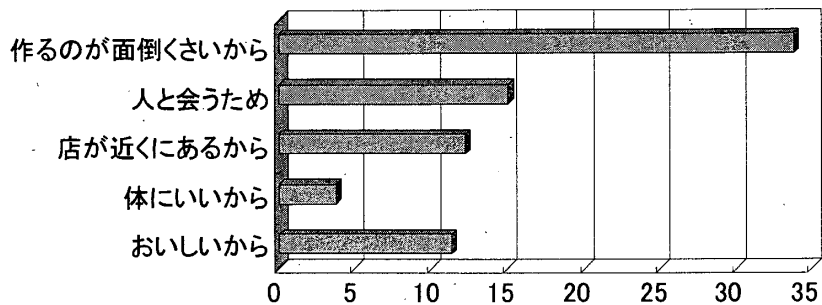


図11 朝食の外出する理由 (n = 213)

なぜ朝食を外食で済ませるのか（複数回答）は、「作るのが面倒くさいから」の学生が33.8%で、最も比率が高かった。次いで「人と会うため」（15.0%）、「店が近くにあるから」（12.2%）、「おいしいから」（11.3%）であった。

朝食を作るのが面倒だと感じている学生が多く、これを解決するための一つ的手段として外食を利用していた。また、外食がコミュニケーションの場になっていることがわかる。自宅周辺の環境が影響している事も分かった。

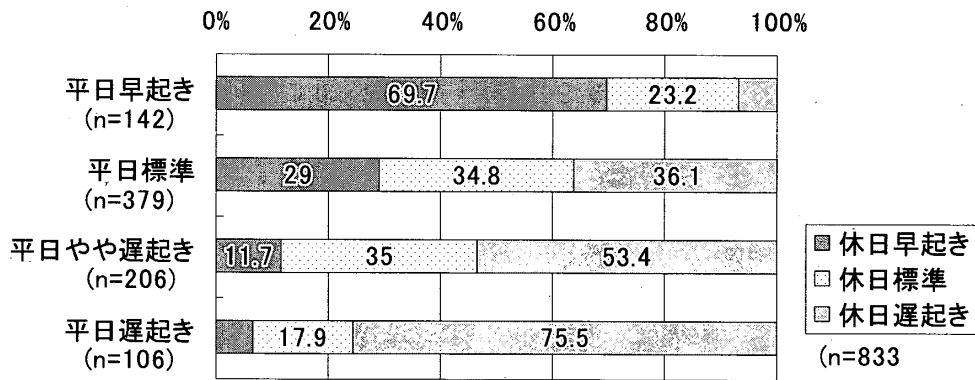
これから先、大学周辺にもっと飲食店が充実し、値段が安く気軽に立ち寄れるような店が増えれば、外食利用者がもっと増えることが予想される。

4 生活習慣と朝食の実態

(1) 起床時刻と就寝時刻

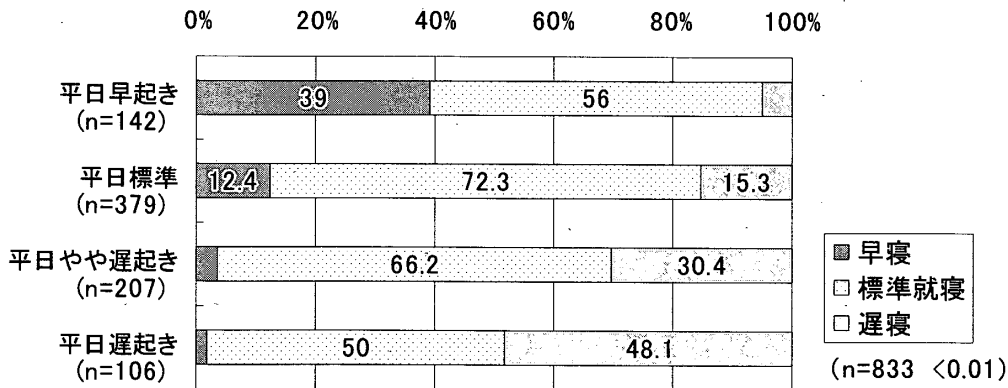
生活習慣と朝食の実態には関連があると考えられるので、まず生活習慣の特徴を明らかにした。

平日の起床時刻と休日の起床時刻の関係（図12）は、「平日早起き」の学生は「休日早起き」であり、「平日遅く起きる」学生は「休日も遅く」起きていることが分かった。



平日早起き…7時以前 平日標準…7時台 平日やや遅起き…8時台 平日遅起き…9時以降
休日早起き…8時半以前 休日標準…8時半～10時 休日遅起き…10時以降

図12 平日の起床時刻と休日の起床時刻



平日早起き…7時以前 平日標準…7時台 平日やや遅起き…8時台 平日遅起き…9時以降
早寝…0時以前 標準就寝…0時～2時 遅寝…2時以降

図13 平日の起床時刻と平日の就寝時刻

また、平日の起床時刻と平日の就寝時刻の関係（図13）は平日早く起きる学生ほど早く就寝しており、遅く起床する学生は遅い時間に就寝していた。

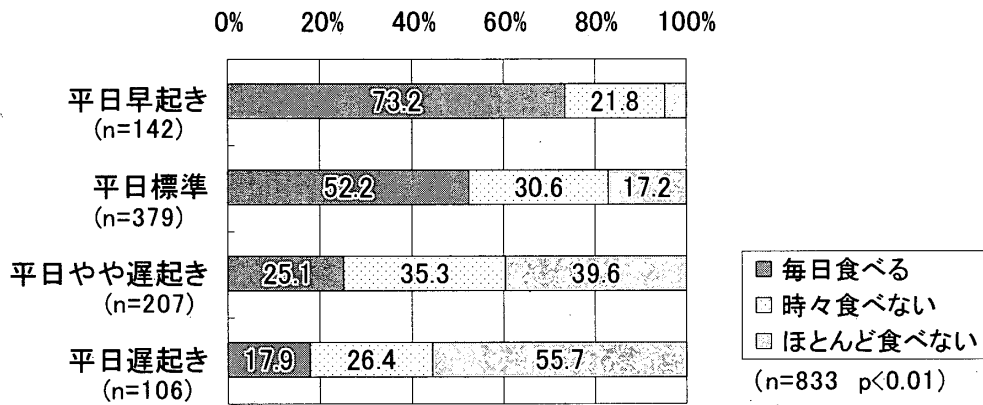
(2) 起床時刻と朝食との関係

平日の起床時刻によって、朝食の頻度、起床から朝食までの時間、朝食摂取時間、朝食を料理する頻度がどのように変化するか検討した。

朝食の頻度（図14）は、早く起きる学生ほど朝食を毎日食べ、遅く起きる学生ほどほとんど食べない傾向があった。平日の朝、早く起きる学生は、朝食を食べる習慣が身についているといえる。

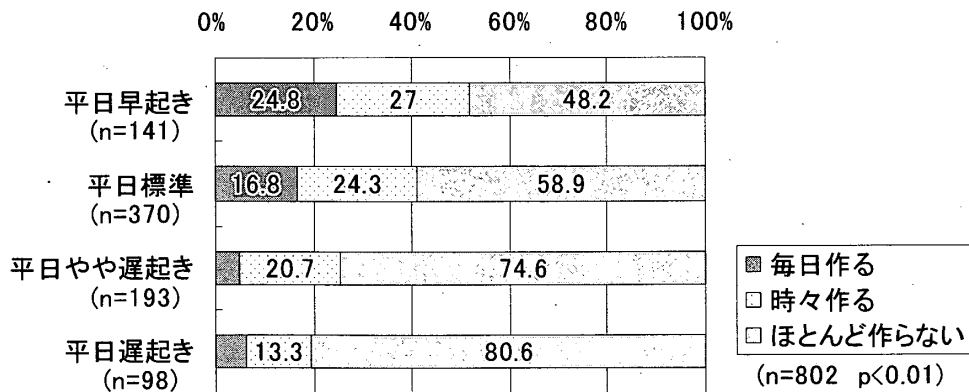
起床から朝食までの時間は、平日に早く起きる学生は長く、遅く起きるほど短い傾向がみられた。

朝食を摂取する間（図15）は、平日早起きの学生は長く、遅く起きる学生は短いことが分かった。



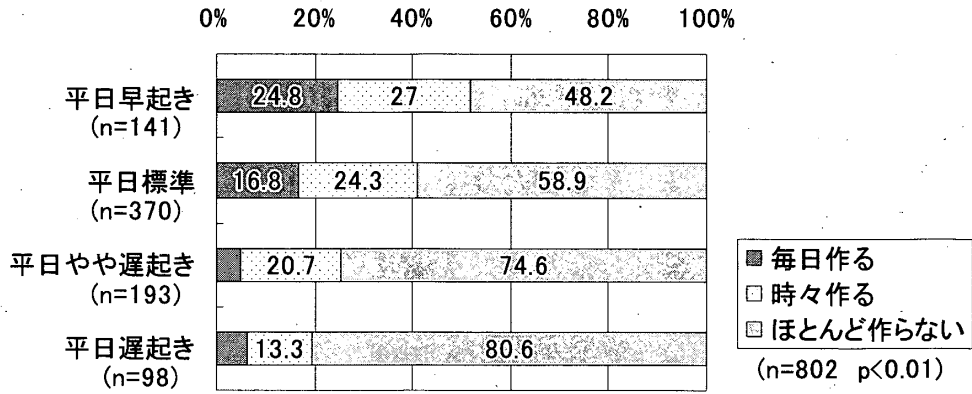
平日早起き…7時以前 平日標準…7時台 平日やや遅起き…8時台 平日遅起き…9時以降
毎日食べる、時々食べない…週3から6回、ほとんど食べない…週2回以下

図14 平日の起床時刻と朝食の頻度



平日早起き…7時以前 平日標準…7時台 平日やや遅起き…8時台 平日遅起き…9時以降
朝食摂取時間 速い…9分以内 標準…10から19分 ゆっくり…20分以上

図15 平日の起床時刻と朝食摂取時間



平日早起き…7時以前、平日標準…7時台、平日やや遅起き…8時台、平日遅起き…9時以降
朝食を料理する頻度 毎日作る、時々作る…週3から6回、ほとんど作らない…週2回以下

図16 平日の起床時刻と朝食を料理する頻度

朝食を料理する頻度 (図16) は、平日早く起きる人に毎日作る人が多く、平日遅く起きる人の8割はとんど作らない。すべてのグループで「ほとんど作らない」学生が最も多く、起きるのが遅くなるにつれてますます朝食を作らなくなる。

なお、朝食を料理する頻度と摂取時間との関係は、朝食を調理する人ほど摂取時間が長く、作らない人ほど短かった。

以上から、早起きの学生は、朝食の頻度が高く、起床から朝食までの時間、摂取時間にゆとりがあり、朝食を料理する頻度も高かった。起床するのが遅くなるにしたがって、朝食を食べなくなり、朝食を食べる場合でも、起床してすぐに朝食をとり、しかも慌しく食べる傾向がある。朝、時間にゆとりがないが、とにかく何か食べようとしているようである。

(3) 住居形態と朝食

自宅の学生は、「平日早起き」45.5%、「平日標準」40.0%、寮の学生では、「平日標準」45.3%、「やや遅起き」37.7%、アパートの学生は、「平日標準」46.0%、「やや遅起き」25.9%であった。

自宅の学生に平日早起きの学生が最も多く、それは通学に時間のかかる学生が多いためと考えられる。寮およびアパートの学生では、「平日やや遅起き」、「平日遅起き」が比較的多くなるのは、通学時間のあまりかからない学内または大学付近にあるためである。

平日の就寝時間については、自宅の学生は早く就寝し、寮生やアパートの学生は遅く就寝す

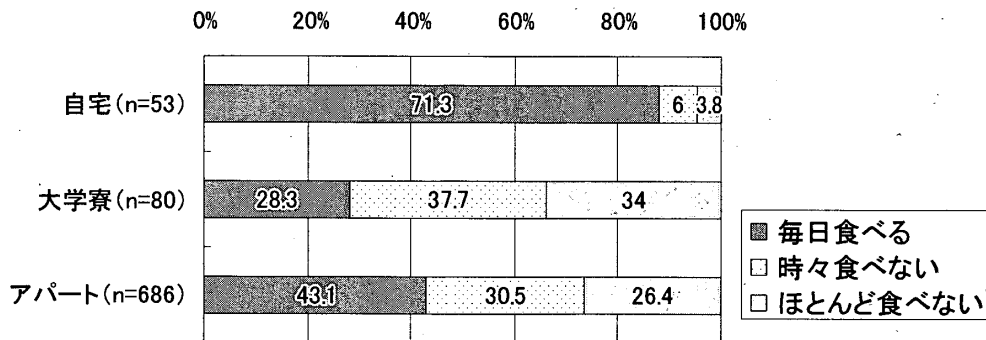


図17 住居形態と朝食の摂取

る傾向があった。

住居形態と朝食の頻度（図17）の関係をみると、自宅生は「毎日食べている」学生が71.3%と多かった。自宅では親が作ってくれていると考えられる。寮に住んでいる学生は基本的に寮で出される朝食を食べていると考えられるが、「時々食べない」が37.7%を占めていた。アパートで一人暮らしをしている学生は、「毎日食べる」が43.1%であった。

(4) アルバイトと朝食

アルバイトをすることで、生活習慣に影響があるかどうかを検討した（図18）。アルバイトの回数が増えると平日の就寝時刻が遅くなる傾向があった。しかし、アルバイトの回数と平日の起床時刻には、関係が認められなかった。アルバイトを多くしている学生は、就寝時刻は遅くなりがちで、起床時刻は変わらないため睡眠時間が短くなりがちである。

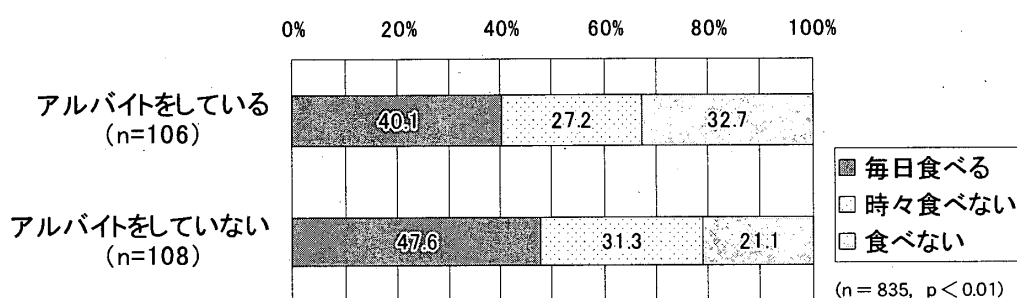


図18 アルバイトの有無と朝食の頻度

アルバイトをしている学生で、朝食を「毎日食べる」という学生は40.1%、アルバイトをしていない学生では47.6%だった。一方、アルバイトをしている学生で、「ほとんど食べない」という学生は32.7%、アルバイトをしていない学生では21.1%だった。

このことから、アルバイトをすることで、朝食を食べなくなる傾向があることがわかる。夜遅くまでアルバイトをし、その結果、朝食を抜いてしまうというケースが考えられる。アルバイトも学生生活の一部となっており、朝食（食生活）において影響していることが分かった。

5 学年別にみた朝食の実態

以下、学年別について検討を行う。なお、学年の表記は1年生、2年生、3年生、4年生と記述した。また「3年生以上」は、3年生から大学院2年生までを含んだ学生を表す。

(1) 学年別にみた生活習慣

平日の起床時刻（図19）は、1、2年生は「平日標準」が最も多かった。1年生は「平日早起」が他学年よりもやや高い比率を示し、3年生以上は「平日やや遅起き」が最も多く、「平日遅起き」も、他学年よりも高い比率を示した。このことから、学年が上がるにつれて起床時刻が遅くなっていると言える。

第14回学生生活実態調査報告書（平成12年度）⁶⁾によると、8時以前に起床する学生は、1年生の66.3%に対し、2年生は58.5%、3年生は51.4%、4年生は29.0%と報告されている。学年の進行とともに起床時刻が遅くなる傾向は、本調査でも同じであった。

ほとんどの学生が、授業に合わせて起床していると考えられる。1、2年生は1コマ目の授業が多いため、起床時刻が早くなり、3年生以上になると授業数も少なくなり、低学年に比べ

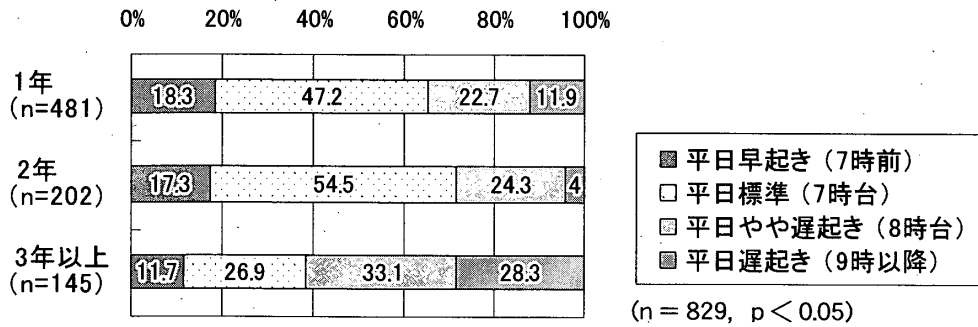


図19 学年別にみた平日の起床時刻

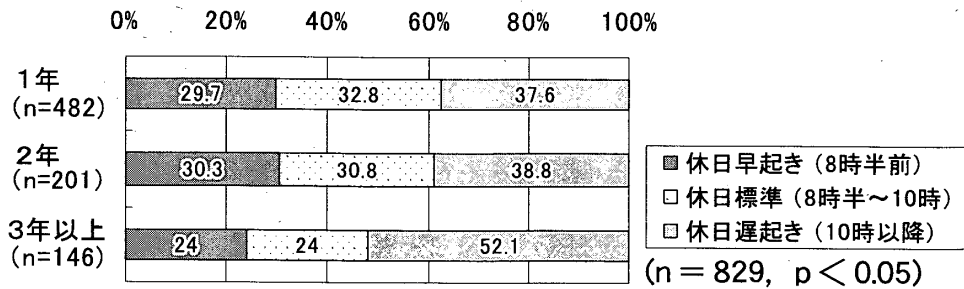


図20 学年別にみた休日の起床時刻

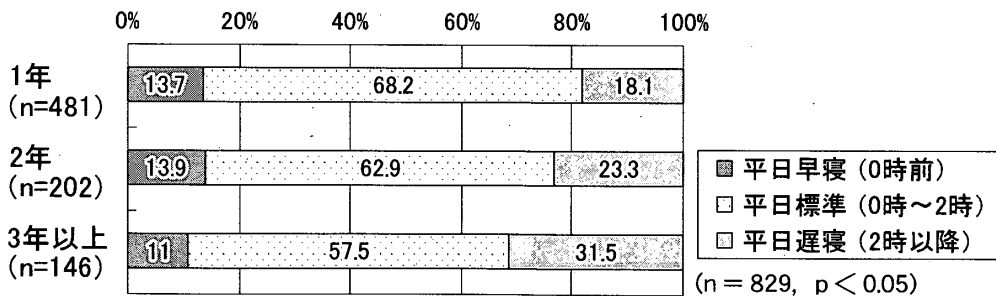


図21 学年別にみた平日の就寝時刻

起床時刻が遅くなっていた。

休日の起床時刻 (図20) は、いずれの学年も「休日遅起き」が最も多かった。1年生は37.6%、2年生は38.8%に対し、3年生以上では52.1%と明らかに高い比率を示した。休日も、高学年の方が遅く起きている学生が多いことが分かった。

平日の就寝時刻 (図21) は、すべての学年で「平日標準」が最も多く、過半数を占めていた。しかしながら、一方で「平日遅寝」の比率は、1年生の18.1%、2年生の23.3%に対し、3年生以上では31.5%であった。高学年になるに従い、就寝時刻が遅くなる。

(2) 学年別にみたアルバイトと外食の状況 (図22)

アルバイトをしている学生の比率は、学年別にみると1年生は24.3%、2年生は64.9%、3年生は80.7%、4年生は26.2%であった。3年生までは学年が上がるにつれて、アルバイトをしている学生が多くなっていた。特に3年生は非常に比率が高く、8割の学生がアルバイトをしていた。しかし、4年生になると急に比率が低くなっている。これは卒業論文や就職活動が影響

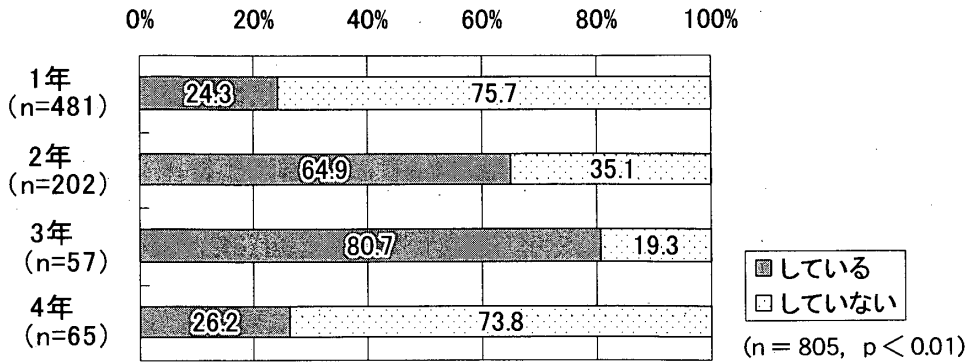


図22 学年別にみたアルバイトの状況

していると思われる。

第14回学生生活実態調査報告書(平成12年度)⁶⁾によると、定期的なアルバイトをしている学生は、1年生で23.1%、2年生で48.9%、3年生で52.1%、4年生で44.3%と報告されている。

アルバイトの回数は、どの学年も「週3~4回」の学生が最も多かった。1、2、4年生については「週1~2回」も合計すると90%以上になった。しかし、3年生は他の学年と違い「週5~6回」の学生が多く、アルバイトに当てる時間を多くとっていた

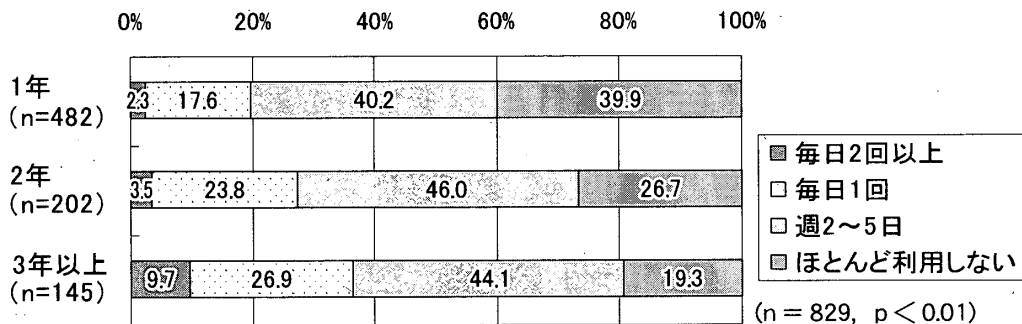


図23 学年別にみた外食の利用

外食(市販の弁当なども含む)の利用頻度は、「週2~5日」と回答した学生がいずれの学年でも最も多かった。その比率は、1年生のうち40.2%、2年生では46.0%、3年生以上では44.1%であった。どの学年もほぼ4割の学生が「週2~5日」外食を利用していた。

「ほとんど利用しない」と回答した学生は、1年生が39.9%なのに対し、2年生では26.7%、3年生以上では19.3%という結果であった。学年が上がるにつれて、低くなっていた。

今日、スーパーマーケットやコンビニエンスストアには多種多様な惣菜や弁当などが売られており、またレストランなどの飲食店もある。それらを自分たちの食生活に取り入れることは、手間をかけずにおいしい物が食べることができるという利便性がある。外食(市販の弁当なども含む)の利用は、高学年の食生活ほど浸透していた。

(3) 学年別にみた朝食の頻度 (図24)

朝食を「毎日食べる」と回答した学生は、1年生は51.8%、2年生は37.1%、3年生以上では30.1%であった。一方、「ほとんど食べない」と回答した学生は1年生で18.8%、2年生では

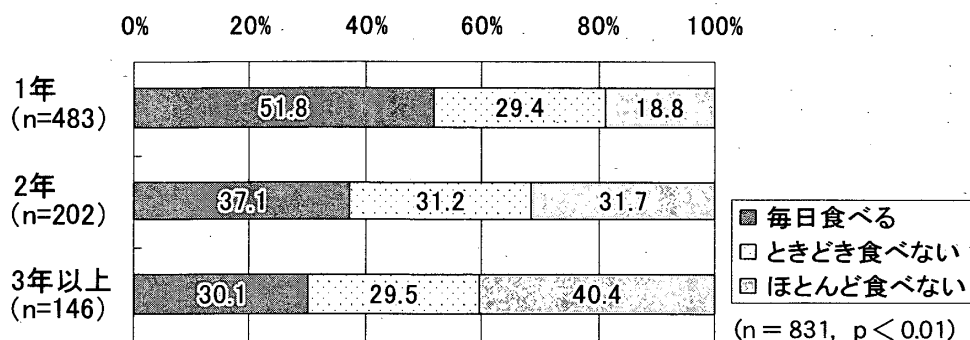


図24 学年別にみた朝食の頻度

31.7%、3年生以上では40.4%である。学年が上がるにつれて、朝食を毎日食べる学生の比率が減少し、逆にほとんど食べない学生の比率が増加していることがわかる。

第14回学生生活実態調査報告書（平成12年度）⁶⁾によると、「ほとんど毎日食べている」学生は1年生では63.1%、2年生は43.3%、3年生は44.7%、4年生は29.5%であり、「ほとんど食べていない」学生は1年生では15.7%、2年生は30.6%、3年生は31.9%、4年生は44.3%であった。本調査と同じ傾向であった。

入学して間もない1年生は、朝食をきちんととる学生が多く食生活に気をつけていると思われる。しかし、大学生生活に慣れ始め徐々に朝食を抜くことが増え、食生活に乱れが生じていることが推測された。

(4) 学年別にみた起床から朝食を食べ始めるまでの時間（図25）

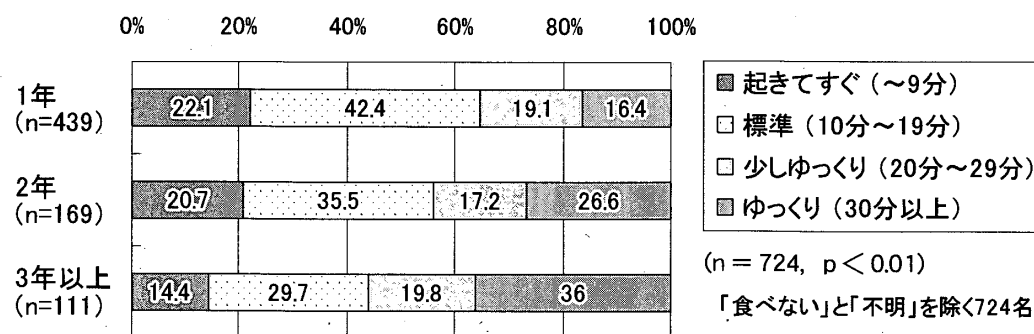


図25 学年別にみた起床から朝食までの時間

「食べない」と「不明」を除く724人について、起床から朝食を食べ始めるまでの時間を検討した。

1、2年生は「標準」が最も多く、1、2年生は起床して10分から20分未満で、朝食を食べ始めているといえる。3年生以上は「ゆっくりしてから食べる」が最も多かった。このことから、今回の調査では、授業の開始時間を聞いていないが、1・2年生は1コマ目の授業が多いためと考えられる。逆に3年生以上は、1コマ目の授業が少ないと考えられ、比較的ゆっくりと朝を過ごしていると思われる。

(5) 学年別にみた朝食を料理する頻度 (図26)

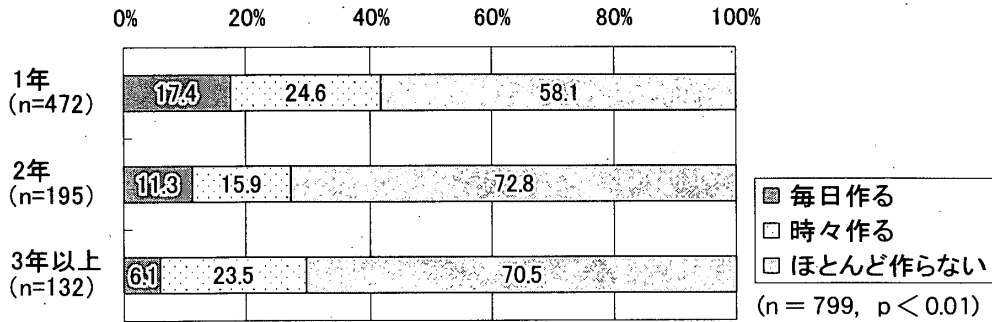


図26 学年別にみた朝食を料理する頻度

いずれの学年も「ほとんど作らない」という学生が最も多かった。その比率は、1年生のうち58.1%、2年生では72.8%、3年生以上では70.5%であった。2年生および3年生以上はほとんど作らない学生が7割を占めていた。

「毎日作る」と回答した学生は、1年生のうち17.4%、2年生では11.3%、3年生以上では6.1%であった。いずれも低い比率だが、高学年になるほど低くなっていた。つまり、低学年の方が朝食を料理する頻度は高く、高学年になるにつれて朝食を料理する頻度は減っていた。1年生に朝食を料理し、朝食を食べる学生が多かった。

(6) 学年別にみた朝食の外食

ここ半年の間に、朝食を外食で済ませたことがあるという学生は、1年生の20.2%、2年生では34.2%、3年生では30.4%、4年生では34.4%であった。1年生のみ20%台で他の学年よりも低く、日常的に朝の外食を利用する1年生はあまりいないと言える。2～4年生については30%台であり、高学年になると、朝、外食をする比率が高くなった。

6 理想の朝食と食生活の問題点、反省点

(1) 理想の朝食

「あなたの考える理想の朝食はどのようなものですか」との質問に、自由回答形式で答えてもらった。自由記述された回答から特徴を要約した。なお、集計には、豊原ら⁷⁾が使用している分類を用いた。

朝食の内容は、和食のメニューを答えた学生が568人 (67.9%)、洋食のメニューを答えた学生が155人 (18.5%) であった。和食は、「ご飯、味噌汁、焼き魚、納豆、卵、海苔」が多かった。洋食では、「パン、目玉焼き、サラダ」が多かった。

理想の朝食を主食別に分類した結果、最も多かったのは「ごはん」と答えた学生の502人 (60.0%) であり、「パン」と答えた学生138人 (16.5%) の4倍であった。

献立の構成 (表2) は、「主食+おかず+汁物」が22.6%と最も多く、次いで、「主食+おかず2品+汁物」が19.4%、「主食+汁物」が16.4%であった。料理数では2品～4品が多かった。

以上から、本調査の対象者である山口大学の学生は、理想の朝食を「和食」と考えている学生が多く、組み合わせには「主食 (ご飯) +おかず (1品～2品) +汁物 (主に味噌汁)」が理想であると考えていた。

表2 理想の組み合わせと料理数

料理数	料理の組み合わせ	人数 (人)	(%)	(%)
1	主食のみ	46	7.3	11.4
	おかずのみ	26	4.1	
2	主食+おかず	16	2.5	22.1
	+汁物	103	16.4	
	+飲物	20	3.2	
3	主食+おかず2品	10	1.6	28.5
	+おかず+汁物	142	22.6	
	+おかず+飲物	27	4.3	
4	主食+おかず2品+汁物	122	19.4	25.8
	+おかず2品+飲物	28	4.5	
	+おかず+汁物+飲物	12	1.9	
5	主食+おかず3品+汁物	55	8.7	12.2
	+おかず2品+汁物+飲物	22	3.5	
合計		629	100.0	100.0

(2) 食生活の問題点と反省点 (図27)

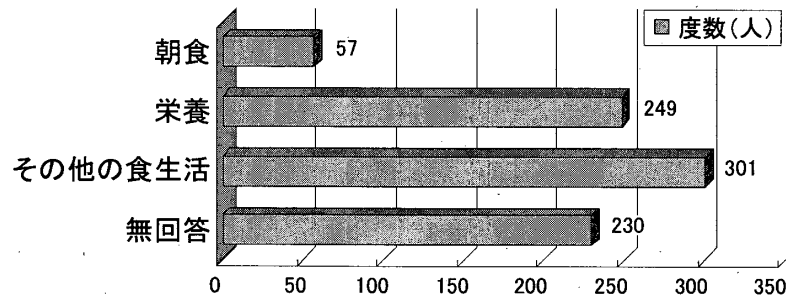


図27 食生活の問題点と反省点の分類 (n=837)

「あなたの食生活を振り返り、問題点や反省点がありますか」との質問に、自由回答形式で回答を求めた。その結果、回答者は607人で72.5%であった。現状に満足している学生は少ないといえる。得られた回答をもとに、朝食、栄養、その他の食生活の三つに分類した。

朝食に関する問題点(57人)では、「朝食は大事で、欠食すると体によくないと思いつつも、実際は食べていない」、「食べるものが毎日同じ」、「手抜きしている」などの回答があった。

栄養に関する問題点(249人)では、「栄養のバランスが悪い」、「偏った食事をしている」、「好きなものしか作らない」などがあり、特に「魚が不足している」、「野菜を食べていない」という回答が多い。

その他の食生活に関する問題点(301人)では、「外食の回数が多い」、「一日三食も食べていない」、「アルバイトのため食事が不規則になる」、「自炊しない」「レパートリーが少ない」、「食費の配分に困る」などの意見が多かった。また、一年生に「入学してから今まで、だんだんと作らなくなってきている」という回答が多かった。

一人暮らしをすることによって、食生活も変化しているので、自分の食生活を見直し、理想

の食生活に近づけるように努力する必要があるだろう。

IV. 山口大学学生の朝食について

本調査から、山口大学学生で朝食をきちんと食べる学生は約60%で、ほとんど食べない学生は約25%であった。

問題点としては、まず、1年生の「毎日食べる」習慣が急激に減少することである。その原因としては、高学年になるにつれ、夜更かし朝寝坊の生活に移行していること、アルバイトの有無がある。早起きをするから朝食を食べるのか、朝食を食べるために早起きしているとも考えられるが、早起きをすることで、朝食を食べる、朝食を料理する、ゆっくり食べることにつながっていることが明らかになった。朝食を食べるためには、まず早寝、早起きの習慣をつけ、その生活リズムを作ることが必要であると考ええる。

第2の問題点として、学年があがるにつれて外食を利用する学生が増加することである。このため食に対する知識がますます重要になってくると考える。

第3として、各学年とも自炊率が低いことから、食材、調理法、調理技術等を含めた総合的な食教育が重要であると考ええる。

最後に、今回の調査では、調理技術、台所や食卓などの住環境、経済面、環境への配慮などについては質問していないので、今後の課題としたい。

V. 要 約

大学生の朝食の実態を把握する目的で、山口大学学生を対象にアンケート調査を行い、以下のような結果を得た。

- 1) 山口大学学生の起床時刻は平日では7時台が多く、休日はより遅い傾向にあった。また、就寝時刻では0時～2時が多かった。
- 2) 17時以降アルバイトをしている学生は4割であった。外食（市販の弁当などの利用を含む）の利用頻度は、7割の学生が週1回以上外食を利用していた。
- 3) 朝食を食べる習慣のある学生は約6割であり、4分の1の学生に欠食傾向があった。朝食を食べない理由は、「時間がない」「面倒くさい」であった。
- 4) 6割の学生は起きて20分以内に朝食を食べ始めていた。また、朝食摂取時間は20分以内で済ませるものが9割であった。朝食の内容は、「パンを食べる」について「ご飯を食べる」であった。
- 5) 朝食を約半数が作っていなかった。作らない理由は、「作る時間がない」「店で買った物を食べる」「面倒くさい」であった。
- 6) 朝食を外食で済ませたことがある学生は、4分の1で、「半年に2～3回」がそのうちの半数であった。場所はファミリーレストランが最も多く、和食が半数を占めていた。朝食を外食する理由は、「作るのが面倒くさいから」が多かった。今後、朝食の外食が増える可能性がある。
- 7) 平日早く起きる学生は、休日の起床時間も早く、平日の就寝時間が早い傾向があった。平日早起きの学生は、起床から朝食までの時間、朝食摂取時間が長く、朝食を料理する学生が多かった。朝食にかかる時間が短い学生ほど作らない学生が多かった。
- 8) 自宅の学生は、平日早起きが多く、朝食を毎日食べている学生が多かった。
- 9) アルバイトの回数が増えると就寝時刻が遅くなる傾向があった。アルバイトをしている学

生の方がしていない学生より朝食を食べていない。

- 10) 学年別にみると、高学年になるにつれ、平日の起床時刻、休日の起床時刻、平日の就寝時刻が遅くなっていた。1年生では、朝食を「毎日食べる」が5割であったが、学年があがるにつれてその比率が減少し、「ほとんど食べない」が増加した。また、朝食を作らない学生も増加した。朝食の外食は、学年が上がるに従い増加した。
- 11) 理想の朝食を和食と答えた学生が多かった。品数は2～4品が多かった。食生活の問題点として、朝食、栄養、食生活に関する内容があげられていた。
- 12) 朝食を食べるためには、まず早起きの習慣をつけることが必要である。高学年になるほど欠食率の増加、外食への依存が高まることから、「食べること」の意識を改めて問い直すための総合的な食教育が必要と考える。

本研究を行うにあたり、アンケート調査にご協力頂きました山口大学学生の皆様に深く感謝致します。

VI. 参考文献

- 1) 田辺由紀, 金子佳代子:「大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子」, 日本家政学会誌, Vol. 52, No.9, 839-848 (2001)
- 2) 小西春江:「一般家庭の一週間の食生活実態調査」, 園田学園女子大学論文集, Vol. 21, 183-194 (1987)
- 3) 飯田文子, 高橋智子, 川野亜紀, 渡辺敦子, 大越ひろ, 三輪里子:「大学生の食生活の意識について」, 日本食生活学会誌, Vol. 12, No.2, 167-175 (2001)
- 4) 健康・栄養情報研究会 (編):平成14年度版, 国民栄養の現状, 平成12年厚生労働省国民栄養調査結果, 第一出版 (2002)
- 5) 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, part1, 35-50 (2002)
- 6) 山口大学学務部:第14回学生生活実態調査報告書 (2001)
- 7) 豊原容子, 塩田二三子, 北美智子:「女子学生の食生活ー朝食の献立における日間変動ー」, 華頂短期大学研究紀要, Vol. 37, 135-146 (1992)