

女子学生の朝食摂取状況及び 疲労に関する一考察

田 中 弘 美

1. は じ め に

近年の朝食摂取状況に関する調査では、欠食する割合が多く、特に若い年代で欠食が目立っており、今後とも欠食、外食、簡便化が進むことが懸念される^{1) 2)}。特に前報で健康評価は朝食の摂取回数及び運動との関係が考えられ、朝食の摂取回数が多いものや定期的に運動しているものは健康評価が高いこと、朝食をとることの意識はあっても時間をかけずにすませる傾向がみられ、それが副食にも影響を及ぼすことが推察された³⁾。

本研究では、学年別比較及び居住形態からみた朝食摂取状況及び疲労に関して検討した。

2. 研 究 方 法

2-1 調査時期及び調査対象

本学短大生を対象に朝食摂取状況及び疲労に関するアンケート調査を実施した。2001年1月に2年生(20歳)312名(回収率90.9%)、2001年4月に1年生(18歳)218名(回収率96.3%)について行った。

2-2 調査内容と方法

調査項目は、朝食摂取に関する項目と健康状態に関する項目で表1に示したとおりである。各項目ごとに集計し比較検討した。集計結果については、社会情報センターのアンケート調査集計ソフト「秀吉 Pro」、エクセル統計2000による χ^2 検定で解析検討した。

3. 結果及び考察

3-1 学年別比較

3-1-1 体 格

調査対象の平均身長は1年生 155.6 ± 4.65 cm、2年生 158.2 ± 5.36 cm、平均体重は1年生 53.1 ± 4.25 kg、2年生 50.2 ± 6.29 kgであり、体格指数 BMI の平均は1年生 21.7 ± 1.68 、2年生 20.5 ± 2.04 であった。肥満学会の区分でみると BMI18.5未満が1年生27人(19.3%)、2年生45人(22.7%)、18.5~25.0が1年生107人(76.4%)、2年生150人(75.8%)、25.0以上が1年生2人(1.4%)、2年生3人(1.5%)であり、BMI18.5未満が両学年とも約2割を占めていた。前回の1年生を対象とした調査⁴⁾では、BMI18.5未満の占める割合が15.1%であり、今回さらに増えていた。学年別に比較すると、差はみられないものの2年生のほうが1年生に比べて若干痩せ傾向のものが多かった。

表1 朝食に関するアンケート調査

「朝食に関するアンケート調査」…下記の項目について記入してください。

学科 () 学年 () 身長 () cm 体重 () kg

Q1. あなたは、1週間に何回朝食を食べますか。(○はひとつ)
 1. 毎日食べる (→Q3へ) 3. 週3～4回食べる 5. 食べない
 2. 週5～6回食べる 4. 週1～2回食べる

Q2. 【Q1で、2～5に○をつけた方のみ】朝食を食べないときの理由について
 あてはまるものは？(○はいくつでも)
 1. 朝食よりも睡眠時間が大事 7. ダイエットのため 13. その他 ()
 2. 出かける支度に時間がかかるから 8. お腹が減らないから
 3. 調理をする技術がないから 9. 無理に食べると体調が悪くなるから
 4. 調理をするのが苦手、めんどうだから 10. 朝食は必要ないと思うから
 5. 後片付けがめんどうだから 11. 一人で食べてもおもしろくないから
 6. 昼食や夕食で補えばよいから 12. 家族と時間帯がバラバラでそろわないから

Q3. ふだんの朝食で最も多く食べる主食は何ですか。
 1. ごはん 3. そば・うどん・パスタ等の麺類
 2. パン 5. その他 ()

Q4. ふだん朝食で食べることの多い副食・おかずや食品は何ですか。(○はいくつでも)
 1. 味噌汁 (スープも含む) 7. 野菜の煮物 13. 乳製品 (ヨーグルトやチーズ等)
 2. 魚・魚加工品 8. お浸し 14. コーヒー・紅茶・日本茶等
 3. 肉・肉加工品 9. 梅ぼし・漬物 15. ジュース類 (野菜ジュースを含む)
 4. 卵 10. サラダ 16. ジャム・マーマレード
 5. 豆・豆製品 (納豆も含む) 11. 果物 17. バター・マーガリン
 6. のり・ふりかけ 12. 牛乳 18. 栄養補助食品 (スナックタイプやゼリー飲料等)

Q5. あなたが本当は一番食べたい朝食の主食は何ですか。(○はひとつ)
 1. ごはん 2. パン 3. そば・うどん・パスタ等の麺類 4. その他 ()

Q6. 同居されているご家族は？(○はひとつ)
 1. 親や兄弟と同居 2. 一人暮らし 3. 友人と同居 4. その他 ()

Q7. ふだん朝食を誰と食べることが多いですか。(○はひとつ)
 1. 一人で食べる 2. 家族と食べる 3. 友人と食べる 4. その他 ()

Q8. ふだん朝食をどこで食べることが多いですか。(○はひとつ)
 1. 自宅で食べる 2. 学校で食べる 3. 学校へ行く途中に食べる 4. その他 ()

Q9. 朝食を外で摂るとした場合、どんな条件がそろっているところがいいですか？(○はいくつでも)
 1. 好みのメニューがあるところ 6. 値段が手ごろなところ
 2. おいしい御飯が食べられるところ 7. 時間が節約できるところ
 3. 家庭的なメニューがあるところ 8. 学校に行く途中や家の近くにあるところ
 4. 一人入りやすいところ 9. その他 ()
 5. お店の雰囲気がいいところ

Q10. 外で購入して家や学校で食べる場合、購入場所はどんな条件がそろっているところがいいですか？(○はいくつでも)
 1. 好みのメニューがあるところ 6. 値段が手ごろなところ
 2. おいしい御飯が食べられるところ 7. 時間が節約できるところ
 3. 家庭的なメニューがあるところ 8. 学校に行く途中や家の近くにあるところ
 4. 一人入りやすいところ 9. その他 ()
 5. お店の雰囲気がいいところ

Q11. 平日の朝食時間はどのくらいですか。(○はひとつ)
 1. 5分以内 3. 15分以内 5. 30分以内
 2. 10分以内 4. 20分以内 6. 30分以上

＜ふだんの体調について、お聞かせください＞

Q1. ふだん、次のような自覚症状がありますか。(○はいくつでも)
 1. 頭がおもい 11. 考えがまとまらない 21. 頭が痛い
 2. 全身がだるい 12. 話をするのがいやになる 22. 肩がこる
 3. 足がだるい 13. イライラする 23. 腰が痛い
 4. あくびが出る 14. 気がちる 24. 息苦しい
 5. 頭がぼんやりする 15. 物事に熱心になれない 25. 口がかわく
 6. ねむい 16. ちよつとしたことが思い出せない 26. 声がかすめる
 7. 目が疲れる 17. することに間違いが多くなる 27. めまいがする
 8. 動作がぎこちない 18. 物事が気にかかる 28. まぶたや筋肉がびくびくする
 9. 足もとがたよりない 19. きちんとしていられない 29. 手足がふるえる
 10. 横になりたいたい 20. 根気がなくなる 30. 気分が悪い

Q2. ふだん気にしている、体調の問題はありますか。上位3つまで選んでください。(○は3つまで)
 1. 便秘 6. アトピー 11. 寝起きが悪い
 2. 肌荒れ 7. 疲れやすい 12. 眼性疲労
 3. 低血圧 8. 肩こり 13. 不眠
 4. 低体温症 9. 太りやすい 14. その他 ()
 5. 貧血 10. 偏頭痛 15. 体調の問題はない

Q3. 平日の睡眠時間はどのくらいですか。(○はひとつ)
 1. 4時間以下 4. 7時間以下 7. 10時間以下
 2. 5時間以下 5. 8時間以下 8. 10時間以上
 3. 6時間以下 6. 9時間以下 9. その他 ()

3-1-2 朝食の摂取回数について

朝食の摂取回数を「毎日」、「週3-6回」、「週1-2回以下」の3区分としたところ、朝食を毎日摂取しているものは、280人(53.6%)で6割をきっており、週1-2回以下のものも89人(17%)いた。学年別では、図1に示したように朝食を毎日摂取しているものが、1年生で125人(59.5%)であるのに対して、2年生は155人(49.7%)であり、2年生のほうが1年生に比べて有意に摂取割合が低かった。

($p < 0.05$)

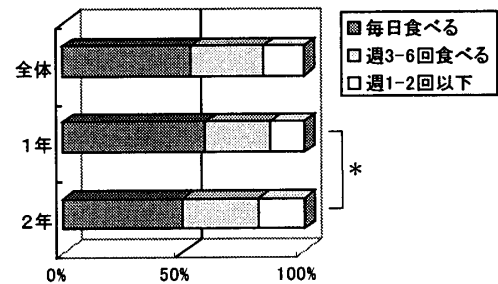


図1 学年別朝食の摂取回数 * $p < 0.05$

また、欠食するもので食べない理由としては、全体では「出かける支度に時間がかかる」(62.7%)、「朝食よりも睡眠時間が大事」(56.0%)、「お腹が減らないから」(23.2%)の順に多かったが、学年別では、2年生で「朝食よりも睡眠時間が大事」とするものの割合が1年生に比べて有意に高かった。($p < 0.05$) (図2参照) しかし、睡眠時間については、6時間未満のものが全体で約半数を占めており(うち5時間未満の割合は17.5%)、学年による差はみられなかったが、就寝時刻の遅いものにアルバイトを含む自由時間が長いという報告も数多くあることから^{5)~7)}、2年生のほうが1年生に比べて就寝時刻が若干遅いことが考えられ、朝食時間でさえも睡眠時間にあてていることが推測される。国民栄養調査においても、朝食の欠食率は毎年20歳代で最も高いこと¹⁾が示され、平成7年の18.2%を最高に徐々に減少傾向ではあるものの他の年代に比べてまだ2倍であることから、若い年代の朝食の必要性に対する理解の乏しさが伺える。

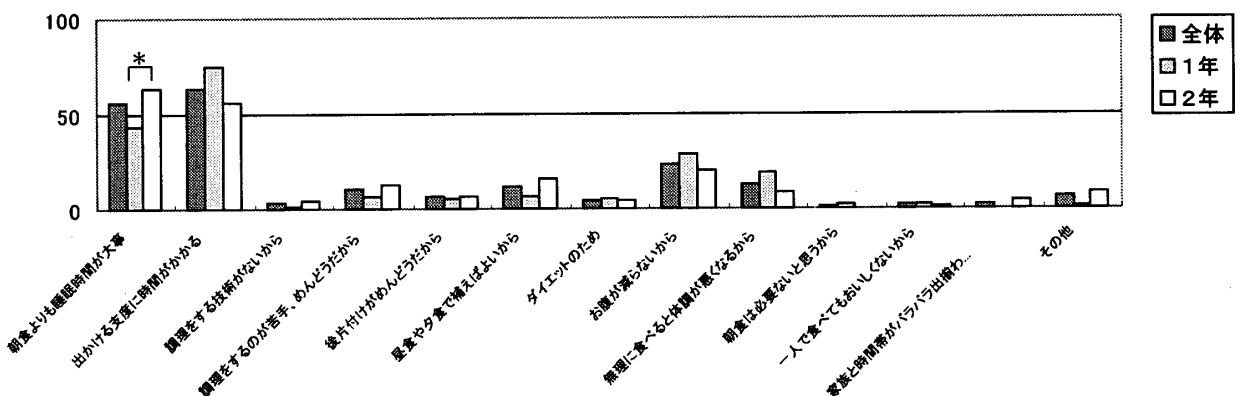


図2 食べない理由

* $p < 0.05$

3-1-3 主食について

「朝食で最も頻度の高い主食は？」の問いに対しては、全体でごはん(49.7%)、パン(46.5%)と「ごはん」が若干多い程度だったが、「あなたが一番食べたい朝食の主食は？」の問いには、「ごはん」とするもの(62.3%)が、「パン」とするもの(27.6%)の約2倍であった。(図3、4参照) こ

のことは、若い年代でもごはん食を好み、実際にはパンを喫食していても朝食でごはんを食べたいと思っているものが多いことがわかる。学年別では、よく食べる朝食の主食は1年生で「ごはん」(54.6%)、「パン」(41.5%)と2年生に比べて「ごはん」の割合が高かったが、「食べたい朝食」の問いでは、2年生と同様の結果であった。

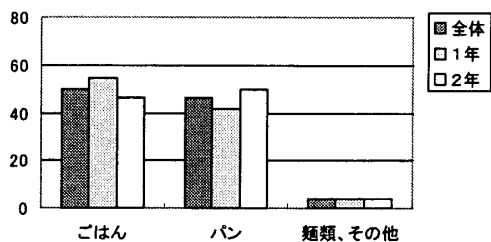


図3 よく食べる朝食の主食

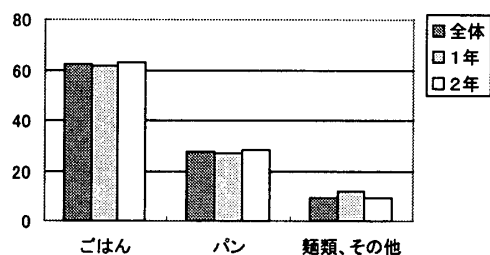


図4 食べたい朝食の主食

3-1-4 副食について

普段朝食で摂取される副食19項目について、複数回答で調査した結果を図5に示した。全体的に摂取割合の高い順にあげると、「味噌汁(スープ)」(43.3%)、「コーヒー、紅茶」(40.3%)、「卵」(39.3%)、「乳製品」(28.7%)、「牛乳」(24.6%)であり、前回の調査結果においても同様の結果であった³⁾。学年別にみると、摂取割合が2割以上占めているもので1年生のほうが2年生より摂取割合が多かった食品は、「味噌汁(スープ)」、「豆、豆製品(納豆を含む)」、「のり、ふりかけ」であり、2年生のほうが多かった食品は、「牛乳」、「乳製品」、「コーヒー、紅茶」、「バター、マーガリン」であった。このことは、前述の主食の種類として1年生のほうが2年生に比べて「ごはん」の割合が高かったことから、和風の副食の摂取割合が多くなったものと考えられる。しかしながら、両者とも野菜の摂取割合が低いことは、数多くの女子学生の栄養素摂取状況調査結果報告において鉄、食物繊維の摂取不足⁷⁾があげられていることから朝食のあり方についての指導を考えたい。

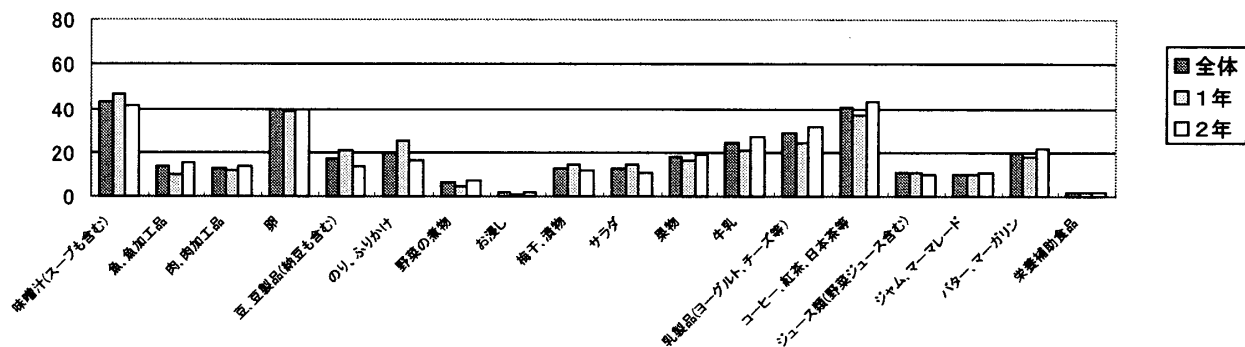


図5 副食について

3-1-5 居住形態と朝食摂取状況

「誰と食べるか」の問いに対して、「1人で」が66.1%、「家族と」が25.5%、「友人、その他」が8.4%であり、親、兄弟と同居しているものが409人（78.5%）で8割近く占めているものの、同居していても1人で朝食をとっているものが64.4%いた。（図6、7参照）学年別に比較すると、2年生のほうが1年生に比べて一人で食べるものの割合が高かった。20代独身女性を対象とした朝食事情調査においても同傾向がみられ⁸⁾、子どもたちの孤食化のみならず、若い女性も孤食の傾向にあることが顕著になった。

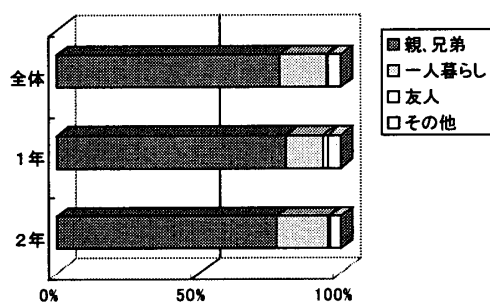


図6 同居家族

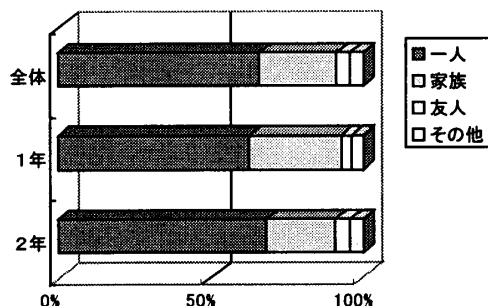


図7 朝食を一緒に食べる人

3-1-6 テイクアウトの条件について

外で朝食を摂取する場合、購入場所として多かった項目は「値段が手頃」、「好みのメニューのあるところ」、「おいしい御飯が食べられるところ」、「学校に行く途中や家の近くにあるところ」の順で多く（図8）、テイクアウトの朝食購入場所も同傾向であったが（図9）、「食べる場所」においては図10に示したように2年生のほうが1年生より外で摂取する割合が有意に高く（ $p < 0.01$ ）、したがって2年生のほうが1年生より「時間が節約できるところ」の割合も若干高かった。場所は、通学の途中とするものも若干あったが、ほとんどは学校で始業前に摂取していた。

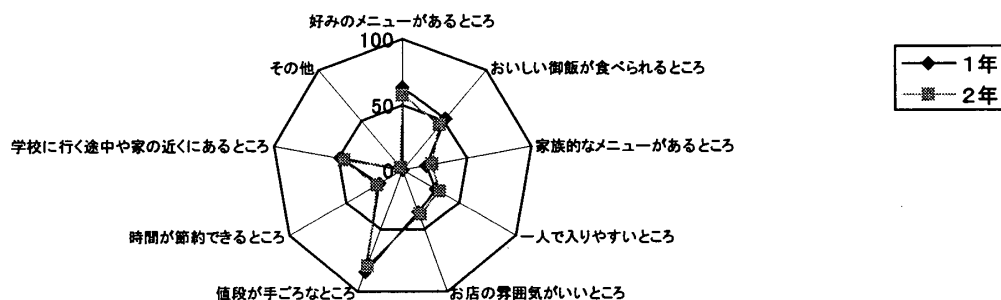


図8 外食する条件

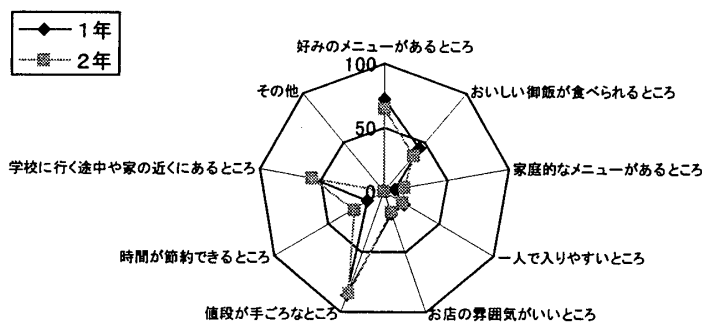


図9 購入場所の条件

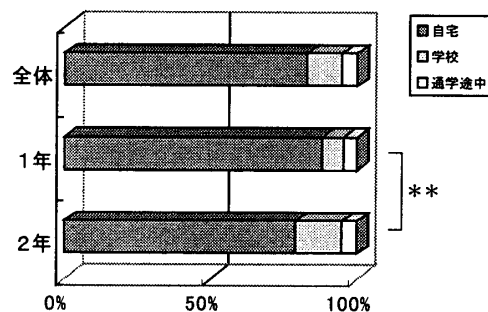


図10 朝食摂取場所

* $p < 0.01$

3-1-7 朝食の摂食時間について

朝食の摂食時間については、図11に示したように全体では10～15分以内のものが224人(43.4%)と圧倒的に多かったが、5分以内のものも46人(8.9%)おり、特に2年生でその割合が有意に高かった。(p<0.05)このことは、2年生のほうが1年生に比べて朝食を外で摂取するものが多いことから推測される。

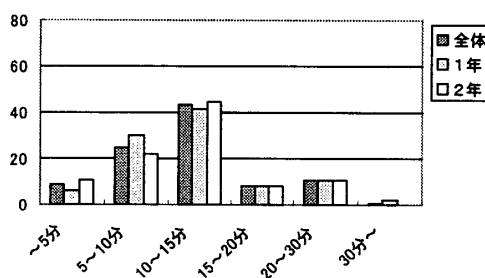


図11 朝食摂取時間

3-1-8 疲労及び気になる体調

疲労については、産業疲労研究会の「自覚症状しらべ」を用い、計30項目について自覚症状の訴え数の合計を度数分布(図12)に示した。

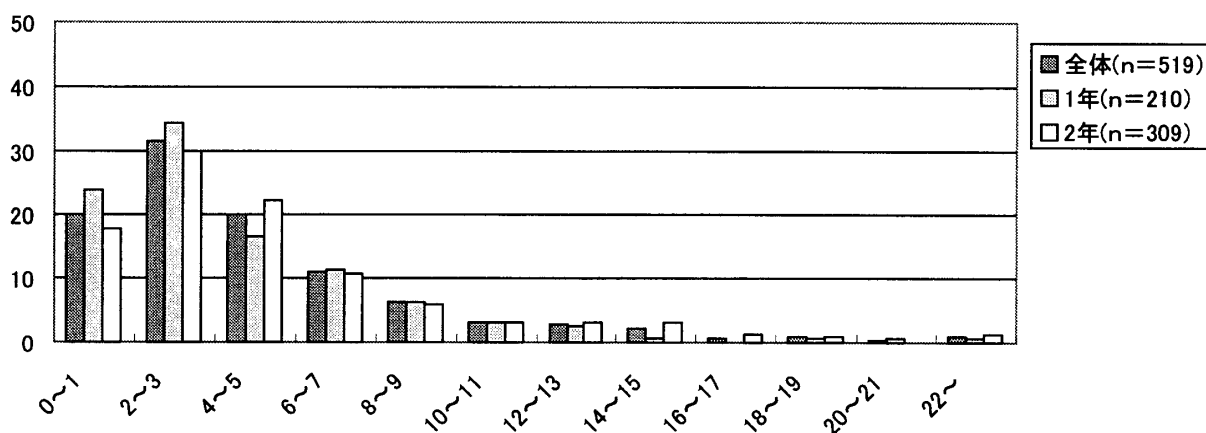


図12 学年別疲労の訴え数

女子学生の朝食摂取状況及び疲労に関する一考察

I 群、II 群、III 群それぞれの平均

訴え数については表 2 に示した。

全体の平均は 4.6 ± 4.28 であり、学年別では1年生 4.1 ± 3.90 、2年生 4.9 ± 4.49 と2年生の訴え数が多

かった。項目別にみるとI 群の「眠

い」(82.2%)、「あくびが出る」(61.9%)、III 群の「肩がこる」(55.0%)の順に訴え率が高かった。これは、数多くの調査結果とも同様の傾向であった⁹⁾¹⁰⁾。学年別の比較ではI 群の「横になりたい」、III 群の「肩がこる」が2年生の訴え率のほうが1年生より有意に高かった。(p<0.05) 今回、アルバイトの有無は調査していないが、女子学生の生活行動に関する調査報告において、放課後アルバイトをしているものがかなり高い割合を占めることや実動時間もほとんどが4～5時間という報告⁵⁾からも疲労の自覚症状を訴えるものが増えていることが推測される。

気になる体調については、図13に示した13項目について比較検討を行なった。全体で最も訴え率が高かった項目は「肌荒れ」(42.2%)で、次いで「便秘」(37.7%)、「寝起きが悪い」(26.9%)、「太りやすい」(25.9%)の順であった。いわゆる若い女性のもっとも気になる体調の特徴ともいえよう。学年別の比較で有意に差がみとめられた項目は「便秘」で、2年生の訴え率のほうが1年生より有意に高かった。(p<0.05)

表 2 疲労の訴え数

	訴え数	I 群	II 群	III 群
全 体 (n=519)	4.6 ± 4.28	2.4 ± 1.95	1.2 ± 1.82	1.0 ± 1.44
1 年生 (n=210)	4.1 ± 3.90	2.2 ± 1.83	1.0 ± 1.65	1.0 ± 1.51
2 年生 (n=309)	4.9 ± 4.49	2.5 ± 2.01	1.4 ± 1.91	1.0 ± 1.38

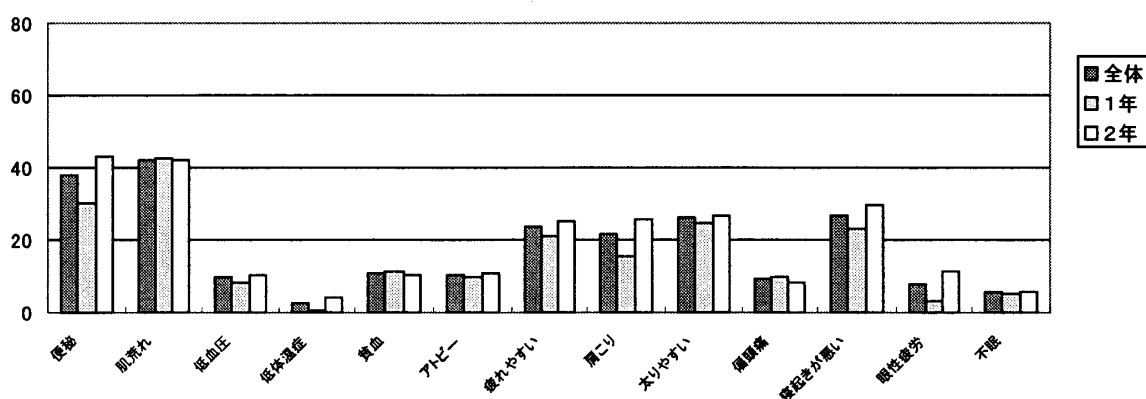


図13 気になる体調

*p<0.05

3-2 居住形態との関連

3-2-1 朝食摂取回数について

親、兄弟と同居していても1人で朝食をとって Fグループ
るものが6割強も占めていたことから居住形態と朝
食摂取状況について検討するために、同居で家族と
食べるグループ (n=130) (以下 F グループ)、同居
だが家族と食べないグループ (n=274) (以下 I グ
ループ)、一人暮らしのグループ (n=76) (以下 M

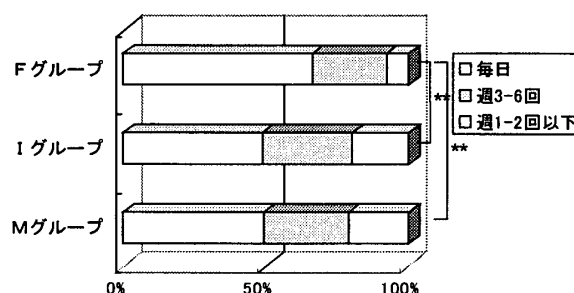


図14 朝食摂取回数

**p<0.01

グループ)に分類し比較検討した。朝食摂取回数については朝食の摂取回数を「毎日」、「週3-6回」、「週1-2回以下」の3区分とした。図14に示したように朝食を毎日摂取しているものは、Fグループで86人(66.2%)であるのに対して、Iグループは134人(48.9%)、Mグループは40人(49.4%)であり、FグループのほうがIグループやMグループに比べて有意に摂取割合が高かった。(p<0.01)

3-2-2 主食について

主食の種類をグループ別に比較した結果を図15に示した。Fグループで「ごはん」が65.1%と高い割合を占めたが、Iグループ46.2%、Mグループ48.0%と低く、FグループのほうがIグループやMグループに比べて有意に「ごはん」とするものの割合が高かった。(p<0.01) このことは、両親や祖父母との共食が要因の一つと考えられるが、近年、穀類エネルギー比が減少傾向にあり特に米穀類からの摂取の減少が著しい¹⁾ことから、ごはん食であることは望ましいことである。

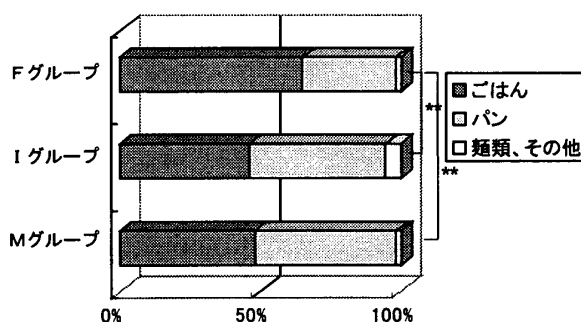


図15 主食の種類 **p<0.01

3-2-3 副食の種類別摂取頻度について

副食の種類別摂取頻度についてグループ別に比較した結果は図16に示したとおりである。

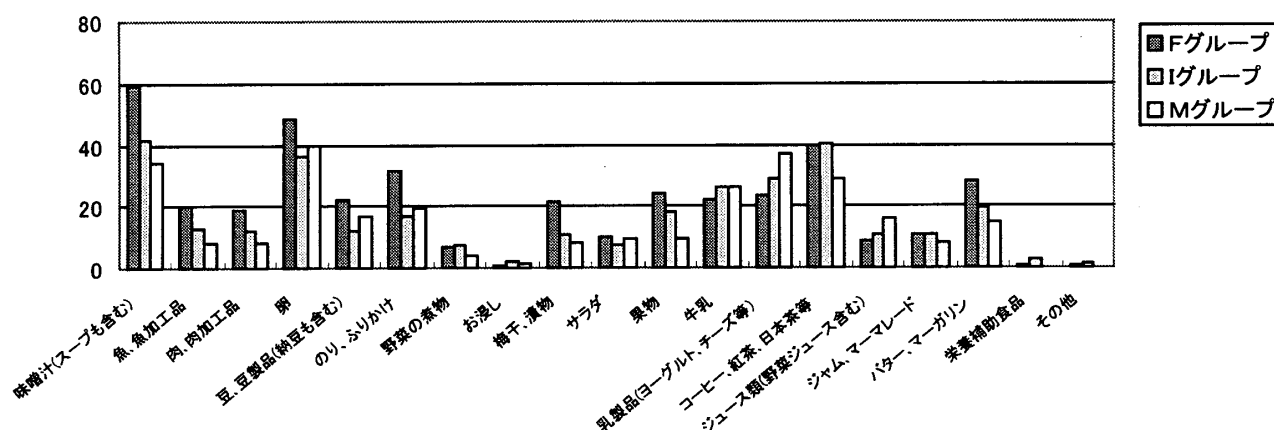


図16 副 食

Fグループが他のグループに比べて摂取頻度が高い項目が多くみられた。そのうち「味噌汁」、「魚、魚加工品」、「肉、肉加工品」、「梅干、漬物」、「果物」、「バター、マーガリン」の項目では、Fグループ、Iグループ、Mグループの順に摂取頻度が高く、「卵」、「豆、豆製品」、「のり、ふりかけ」の項目では、

Fグループ、Mグループ、Iグループの順に摂取頻度が高かった。逆に、Fグループで摂取頻度が低かった項目は、「牛乳」、「乳製品」、「ジュース類」で、とりわけ「乳製品」はMグループの摂取頻度が高かった。つまり、主菜となる「魚、魚加工品」、「肉、肉加工品」や「味噌汁」の摂取頻度は、親、兄弟と同居し一緒に朝食を摂取しているもののほうが、同居していながら家族と食べないものや一人暮らしのものより若干高く、「卵」、「豆、豆製品」、「のり、ふりかけ」といった手軽に摂取できる副食の摂取頻度は、一人暮らしのもののほうが同居していながら家族と一緒に食べないものよりも若干高かった。このことから、同居していながら家族と一緒に食べないものの副食の内容が乏しく朝食の栄養素摂取割合が低いことが推測される。

3-2-4 朝食の摂取時間について

グループ別に朝食の摂取時間について比較検討したところ、IグループやMグループは15分以内のものがFグループより多かった。(図17参照)このことは、家族と一緒に食べるものは食事の時間がしっかり取れており、起床から出かけるまでの時間配分が計画的に準備できているものが他のグループに比べて多いことが推測される。また、Iグループで5分～10分のものの割合が高かったことは、食事作りに

関して「自分で作らない」とするものが朝食で5割を超えているとの報告もあり¹¹⁾、一人暮らしではない学生の多くは家族に用意してもらった食事を急いで食べていることが考えられる。今後の調査において、食事の準備を誰がするかという項目を加えて検討したい。

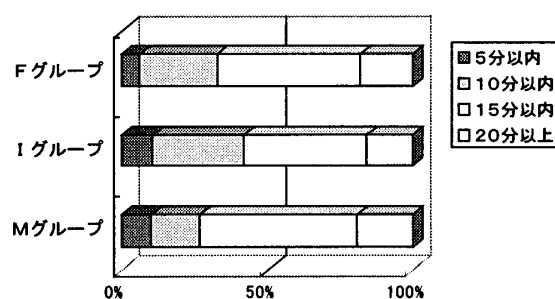


図17 朝食摂取回数

3-2-5 睡眠時間について

グループ別に睡眠時間について比較検討した結果を図18に示した。6時間未満のものがIグループやMグループでFグループより多く、とくにIグループで5時間未満のものの割合が高かった。つまり、一人暮らしのものと比べても多いということは、家族に起こしてもらえるとという安心感から就寝時刻が遅くなっていることが考えられる。

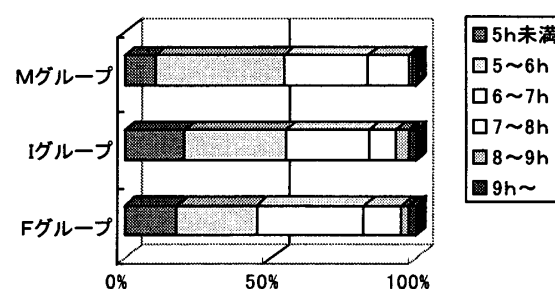


図18 睡眠時間

3-2-6 疲労及び気になる体調について

グループ別のI群、II群、III群それぞれの平均訴え数を

表3 疲労の訴え数

	訴え数	I 群	II 群	III 群
Fグループ (n=129)	4.4±4.21	2.3±1.85	1.1±1.74	1.1±1.38
Iグループ (n=259)	4.8±4.35	2.5±1.76	1.3±1.89	1.0±1.44
Mグループ (n=83)	3.9±4.02	2.1±1.98	1.0±1.63	0.8±1.47

表3に示した。Iグループの平均訴え数(4.8±3.92)が一番多く、次いでFグループ(4.4±4.25)、Mグループ(3.9±4.43)の順であった。I群、II群についても同傾向であった。疲労の自覚症状30項目についてもグループ別に比較検討したところ、表5に示したように「あくびが出る」、「肩がこる」の項目で、IグループがFグループ、Mグループより訴え率が高かった。前述の同居していながら家族と朝食を一緒に食べないものに睡眠時間5時間未満のものの割合が高かったことから睡眠時間との関連があるものと推測される。

表4 疲労の項目別訴え率(%)

*p<0.05

I群	全体	1年生	2年生	χ ² 検定	II群	全体	1年生	2年生	χ ² 検定	III群	全体	1年生	2年生	χ ² 検定
頭がおもい	9.5	9.2	9.6		考えがまとまらない	29.6	28.6	30.1		頭が痛い	19.1	20.2	18.5	
全身がだるい	22.6	20.2	24.1		話をするのがいやになる	18.2	14.3	20.2		肩がこる	55.0	44.7	61.9	*
足がだるい	7.4	7.5	7.4		イライラする	38.1	35.7	39.3		腰が痛い	30.1	28.1	31.5	
あくびが出る	61.9	62.4	61.5		気がちる	24.7	28.6	22.7		息苦しい	5.0	7.0	3.6	
頭がぼんやりする	20.5	17.3	22.6		物事に熱心になれない	32.4	26.2	35.6		口がかわく	18.8	19.3	18.5	
眠い	82.2	81.5	82.6		ちょっとしたことが思い出せない	34.0	34.5	33.7		声がかすれる	8.9	7.9	9.5	
目が疲れる	33.2	30.6	34.8		することに間違いが多くなる	12.1	17.9	9.2		めまいがする	13.5	15.8	11.9	
動作がぎこちない	5.6	5.2	5.9		物事が気にかかる	25.1	31.0	22.1		まぶたや筋肉がびくびくする	21.3	23.7	19.6	
足もとがたよりがない	5.0	2.3	6.7		きちんとしていられない	17.0	17.9	16.6		手足がふるえる	5.0	4.4	5.4	
横になりたい	32.5	26.0	36.7	*	根気がなくなる	27.9	23.8	30.1		気分が悪い	12.4	13.2	11.9	

表5 疲労の項目別訴え率(%)

I群	F	I	M	II群	F	I	M	III群	F	I	M
頭がおもい	13.0	6.6	7.8	考えがまとまらない	27.1	28.6	28.1	頭が痛い	19.4	19.6	15.9
全身がだるい	23.1	22.7	21.9	話をするのがいやになる	13.6	19.3	18.8	肩がこる	47.8	57.4	52.3
足がだるい	10.2	5.8	6.3	イライラする	32.2	39.3	34.4	腰が痛い	31.3	29.1	31.8
あくびが出る	55.6	65.7	57.8	気がちる	16.9	27.1	15.6	息苦しい	4.5	6.1	2.3
頭がぼんやりする	22.2	18.2	21.9	物事に熱心になれない	35.6	28.6	34.4	口がかわく	22.4	19.6	15.9
眠い	80.6	82.6	82.8	ちょっとしたことが思い出せない	32.2	35.0	28.1	声がかすれる	9.0	9.5	4.5
目が疲れる	28.7	32.6	35.9	することに間違いが多くなる	11.9	12.1	9.4	めまいがする	19.4	10.8	9.1
動作がぎこちない	6.5	6.2	1.6	物事が気にかかる	22.0	25.0	25.0	まぶたや筋肉がびくびくする	26.9	21.6	11.4
足もとがたよりがない	4.6	5.0	3.1	きちんとしていられない	18.6	15.0	15.6	手足がふるえる	3.0	4.7	6.8
横になりたい	27.8	34.3	34.4	根気がなくなる	37.3	25.7	18.8	気分が悪い	16.4	10.8	11.4

女子学生の朝食摂取状況及び疲労に関する一考察

また、気になる体調については、図19に示したとおりであるが、「便秘」の訴え率はFグループが他のグループに比べて有意に低かった。 $(p < 0.01)$ このことは、朝食を家族と一緒に食べるものに主食がごはんであるものが多いことや、朝食摂取頻度が高いことなどが要因と考えられる。一方、「太りやすい」の項目ではMグループが他のグループに比べて有意に高かった。 $(p < 0.01)$ グループ別に BMI との関連をみたところ(図20)、特に差はみとめられないもののMグループが他のグループに比べて若干 BMI18.5未満のものの割合が多く、決して太っているものが多いわけではないことから一人暮らしのもののほうが痩せ願望が強いことが考えられる。

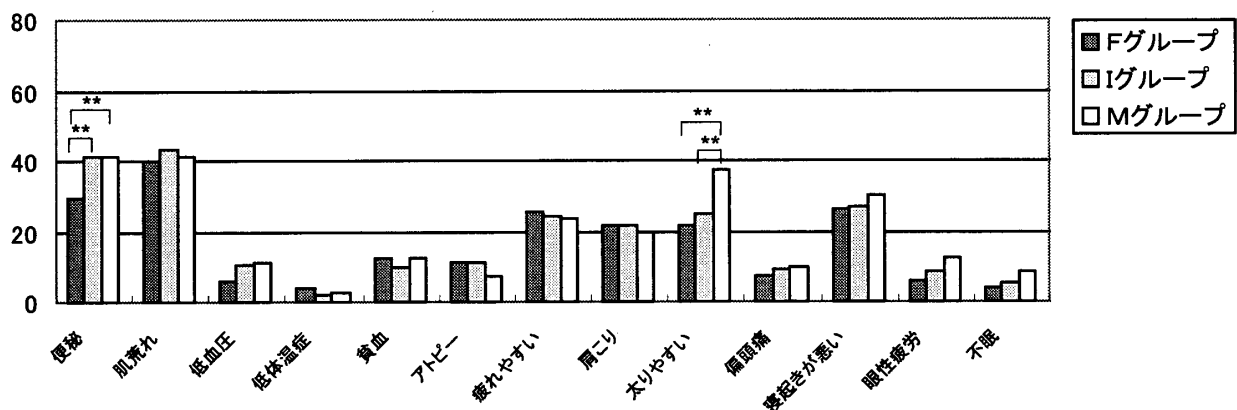


図19 気になる体調

** $p < 0.01$

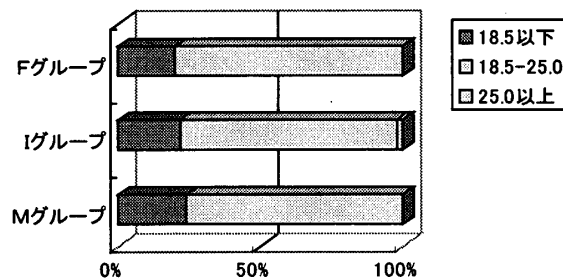


図20 居住形態とBMI

4. 要 約

- (1) 本学短大生1年生(18歳)218名、2年生(20歳)312名を対象に朝食摂取状況及び疲労に関するアンケート調査を実施した。
- (2) 朝食を毎日摂取しているものは、全体で6割をきっており、学年別では、2年生のほうが1年生に比べて有意に摂取割合が低かった。 $(p < 0.05)$ 欠食するもので食べない理由としては、全体では「出かける支度に時間がかかる」、「朝食よりも睡眠時間が大事」、「お腹が減らないから」の順に多かったが、学年別では、2年生で「朝食よりも睡眠時間が大事」とするものの割合が1年生に比べて有意に高かった。 $(p < 0.05)$
- (3) 若い年代でもごはん食を好み、実際にはパンを喫食していても朝食でごはんを食べたいと思っ

- ているものが多く、学年別では、よく食べる朝食の主食は1年生のほうが2年生に比べて「ごはん」の割合が高かった。
- (4) 普段朝食で摂取される副食について、学年別では1年生のほうが2年生より摂取割合の多かった食品は、「味噌汁（スープ）」、「豆、豆製品(納豆を含む)」、「のり、ふりかけ」であり、2年生のほうが多かった食品は、「牛乳」、「乳製品」、「コーヒー、紅茶」、「バター、マーガリン」であり、1年生のほうが2年生に比べてごはんにあう副食の摂取割合が多かった。
- (5) 2年生のほうが1年生に比べて一人で食べるものが多く、外で摂取する割合も有意に高かった。
($p < 0.01$) したがって、テイクアウトの条件も「時間が節約できるところ」の割合が若干高く、朝食の摂食時間も5分以内と短いものが多かった。
- (6) 疲労の自覚症状については、「眠い」、「あくびが出る」、「肩がこる」の順に訴え率が高く、学年別では「横になりたい」、「肩がこる」の項目で2年生の訴え率のほうが1年生より有意に高かった。
($p < 0.05$) 気になる体調については「肌荒れ」、「便秘」、「寝起きが悪い」、「太りやすい」の順に訴え率が高く、いわゆる若い女性のもっとも気になる体調の特徴ともいえよう。学年別の比較で有意に差がみとめられた項目は「便秘」で、2年生の訴え率のほうが1年生より有意に高かった。
($p < 0.05$)
- (7) 親、兄弟と同居していても1人で朝食をとっているものが6割強を占め、同居で家族と食べるグループ (Fグループ) のほうが同居だが家族と食べないグループ (Iグループ) や一人暮らしのグループ (Mグループ) に比べて有意に摂取割合が高かった。
($p < 0.01$)、
- (8) FグループのほうがIグループやMグループに比べて有意に「ごはん」とするものの割合が高く
($p < 0.01$)、両親や祖父母との共食が要因の一つと考えられる。
- (9) 副食については、Fグループが他のグループに比べて摂取頻度が高い項目が多く、とくに主菜となる「魚、魚加工品」、「肉、肉加工品」や「味噌汁」の摂取頻度は、親、兄弟と同居し一緒に朝食を摂取しているもののほうが、同居していながら家族と食べないものや一人暮らしのものより若干高かった。また、「卵」、「豆、豆製品」、「のり、ふりかけ」といった手軽に摂取できる副食の摂取頻度は、一人暮らしのもののほうが同居していながら家族と一緒に食べないものよりも若干高く、同居していながら家族と一緒に食べないものの副食の内容が乏しく朝食の栄養素摂取割合が低いことが推測される。
- (10) 朝食の摂取時間については、IグループやMグループで15分以内のものがFグループより多かった。また、睡眠時間についても同様に、6時間未満のものがIグループやMグループでFグループより多く、とくにIグループで5時間未満のものの割合が高かった。
- (11) 疲労の自覚症状については、Iグループ、Fグループ、Mグループの順に多かった。項目別では、「あくびが出る」、「肩がこる」の項目で、IグループがFグループ、Mグループより訴え率が高かったことは睡眠時間との関連があるものと推測される。気になる体調については、「便秘」の訴え率でFグループが他のグループに比べて有意に低かった。
($p < 0.01$) 一方、「太りやすい」の項目ではMグループが他のグループに比べて有意に高かった。
($p < 0.01$)

5. お わ り に

今回の調査結果から、2年生のほうが1年生に比べて朝食の摂取頻度が低いこととテイクアウトの朝食摂取割合が若干高いことがあげられ、したがって、朝食の摂取時間も短く、疲労についても訴え数が多かった。一方、家族と同居していても朝食を一緒に食べないものが多く、一人暮らしのものよりも睡眠や栄養に対する意識が甘いことが問題点としてあげられた。朝食のあり方についても食生活指導が必要であることが考えられ、さらに検討を進めている。

稿を終わるにあたり、終始御懇篤な御指導を賜りました本学野坂一江教授に深く感謝の意を表します。

参 考 文 献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：国民栄養の現状－平成11年国民栄養調査成績－(2001) 第一出版
- 2) 白木まさ子：大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について 栄養学雑誌44 p 257～265 (1986)
- 3) 田中弘美：アンケート調査による朝食の実態について 北陸学院短期大学紀要第28号 p 91～108 (1996)
- 4) 田中弘美：女子学生の体格と朝食摂取に関する一考察 北陸学院短期大学紀要第32号 p 99～112 (2000)
- 5) 数金昭見他：女子短大生の生活行動に関する研究 大妻女子大学紀要第35号 p 127～143 (1999)
- 6) 八倉巻和子他：女子大生の栄養摂取と生活時間調査 大妻女子大学紀要第30号 p 123～132 (1994)
- 7) 村田輝子他：女子大生の栄養摂取と生活時間調査 大妻女子大学紀要第33号 p 1～11 (1997)
- 8) 朝ごはん実行委員会・食糧庁・J A全中・J A全農－：20代独身女性朝食事情調査ニュースレターNo. 3
- 9) 相川りゑ子他：女子大生の栄養摂取と生活時間調査 大妻女子大学紀要第34号 p 13～23 (1998)
- 10) 田中弘美：女子学生の疲労の自覚症状とその要因について 北陸学院短期大学紀要第31号 p 89～104 (1999)
- 11) 彦坂令子他：女子大生の食に関する意識とその実態 大妻女子大学紀要第36号 p 65～73 (2000)