

# 大学生の食生活と健康状態—横浜国大学生の実態調査

金子佳代子\*・斉藤 優子\*\*

Relationships between Life Styles, Dietary Habits and Physical  
Condition in Yokohama National University Students.

Kayoko KANEKO\* and Yuko SAITO\*\*

## SUMMARY

To elucidate the relationships among the physical condition, life styles and dietary habits, thirty four questionnaires were administered to 113 freshmen and 102 senior students in Yokohama National University. The results were as follows:

- 1) The items which were significantly different between the freshmen and the senior students were considered as the change during the life stage of university students. These changes were waking up at irregular time in the morning, decrease in physical activity, increment in skipping breakfast and eating less than two meals in a day, and eating outside more often.
- 2) The senior students complained more subjective symptoms and a tendency of increasing in their body weight than the freshmen. These facts were predominantly noted in male students than female and the students living in lodgings than in home.
- 3) It was proved that poor physical conditions and the changes in life styles and dietary habits appeared among these students were closely accompanied each other. Increase in Losing of feeling to be in good health among the students was supposed to be occurred as a complex result of a disturbance in physiological rhythm formed by regular sleeping time and meals, decrease in physical activities and unbalance of foods and nutrients intakes.

## はじめに

近年、先進諸国では心臓病などの成人病が増加しており、成人病や肥満が食生活習慣と関連深いことが広く知られるようになって、人々の健康や食生活への関心が高まっている。

\* 家政学教室 (Dept. of Home Economics)

\*\* 神奈川県大和市立南毛利中学校 (Minamimouri Junior High School)

現在の日本人の栄養状態は経済の高度成長ともなって栄養素欠乏の時代から過剰の時代へと変化し、平均的には良好な状態にあるといわれている。しかし、個人や世帯あるいは地域によってはエネルギーの過剰摂取や栄養素摂取の偏りがみられ、生活の簡便化や生活パターンの乱れにより外食や欠食の頻度が増えるなどの問題点が指摘されている(1)。

成人病は食生活をはじめとする生活習慣の乱れが長い期間にわたって蓄積し、中高年に至り発症するものと考えられており、その予防には青年期から健康に関する関心を高め、健全な生活習慣を確立することが重要である。ところが最近の若い年齢層では欠食の増加や食事が不規則、嗜好本意の食生活に陥りやすいなどの問題点が指摘されており(2, 3), またこうした食生活の乱れによる心身の不調を訴える者が増加しているともいわれる(4)。

本研究は大学生の食生活および健康状態の実態を調査しその問題点を明らかにするとともに、それが大学生の生活習慣とどのように関わっているのかを検討することを目的として行った。その結果明らかになったことからは今後大学のみならず小・中・高校における健康教育、食教育の分野に資するものと思われる。

## 調査対象と方法

横浜国立大学1年生113名、4年生102名を対象とし、生活習慣、食生活および健康状態に関する34項目について調査した。調査項目は表1のとおりである。

調査時期は1987年6月(1年生)および9月(4年生)であり、1年生については一般教育「生活科学」受講者、4年生については性別、学部、居住形態が1年生の対象者とはほぼ同じになるよう選定して調査を依頼した。調査対象の性別、学部、居住形態別人数について表2にまとめた。なお「生活科学」においてはこの時期まだ食生活と健康、バランスのよい食生活等に関することがらについて講義をしていない。

1年生と4年生について調査したのは大学4年間での変化を調べることによって大学生の生活習慣と食生活、健康状態の関連を明らかにすることを目的としたためであり、このような視点による調査報告はほとんど見あたらない。

すべての回答について1年生と4年生、さらに性別、居住形態によってグループに分けて集計した。また、Q34健康状態に関する自覚症状については24の自覚症状のうちあてはまると回答した数をもとめ、1人平均自覚症状数を算出した。この自覚症状とは全身がだるいなどの身体症状14項目、考えがまとまらないなどの精神心理症状5項目、頭がいたいなどの神経感覚症状4項目、それにその他として自由に回答してもらったものである。肥満度はブローカの計算式の変法を用いて算出した。すなわち(身長-110)×0.9を理想体重とし、各自の体重と理想体重との差が理想体重の何パーセントになるかで表した。

各質問項目について有意差の有無を検定した。カテゴリカルデータは $\chi^2$ 検定を、数量データはt検定を用いた。

## 結果と考察

### 1. 生活習慣について



各調査項目の集計結果について1年生と4年生，男女，自宅と下宿との間に有意差の認められたものは表1のとおりであった。1年生と4年生の間で差のみられたことから，すなわち大学生活中に変化した生活習慣として，朝起きる時刻が不規則になる。歩いて登校したり余暇に身体を動かしたりしなくなることが明らかになった。

「起きる時刻が毎日違う」人は1年生12%に対して4年生では35%にのぼっており，特に男子，下宿生活をしているものに多かった。大学生協連合会による大学1～4年生について調査(2)では8時前に起床する人は52%であり，9時以降に起きる人が23%もいる。特に自宅外男子の37%が9時以降に起床していると報告されている。同報告では大学生の就寝時刻は0時以降73%，2時をこえる人が27%もおおり，睡眠時間6時間以下の人が4人に1人と述べている。本調査の結果からは就寝時刻については1年生と4年生の間に変化はみられず，睡眠時間についても有意差はみられなかったものの4年生になると多少長くなる傾向がうかがわれた。このように大学生の生活の特徴として，毎日一定の時間に登校する必要がなくなるためか，睡眠時間のリズムが不規則になること，特に男子，下宿生にそれが著しいことがわかった。

4年生になると余暇に身体を動かさなくなること，特に男子では33%の人が「動かさない」と答えていることも特徴的であった。佐々木ら(5)は女子学生について心拍数の変化と歩行数を測定して身体活動量を調べ，運動部に所属していない学生の活動量が非常に低下していることを報告している。男子学生ではさらに，暇な時にはゴロゴロしているというようすが想像される。本学ではその地理的条件のため最寄りの鉄道駅から歩いて通学すれば往復で30分以上歩くことになるが，4年生になると歩かなくなる人が多くなることがわかった。これは男女，居住形態の如何にかかわらず同じ傾向であった。運動部に所属しているものでもない限りかなり運動不足の生活をしているといえよう。

## 2. 食生活について

食生活の面で大学4年間に変化がみられたのは朝食を抜くようになる，昼食や夕食を抜くことも多くなる，したがって食事の回数は一日2回以下となって，1回の食事で食べる量が増えることであった(表1)。朝食の欠食率は，「ときどき」「いいえ」と答えたものを合わせると1年生25%，4年生55%であった。女子(1年生7%，4年生32%)より男子(1年生41%，4年生68%)の方が，自宅生(1年生14%，4年生33%)より下宿生(1年生30%，4年生73%)の方が欠食率が有意に高かった。最近の大学生(2)，女子大学生(6，7)，青年(1)の朝食の欠食率について本調査の4年生の結果とほぼ同様な数値が報告されている。

また，特に男子で自炊をする学生に欠食や外食が多く，食生活に問題の多いことも指摘されている(8)。本調査においても4年生になると朝食のほか「昼食や夕食を抜くことがある」と答える学生が増えており，食事内容についても夕食を外食で済ます割合が増加していた。外食はカレーライス，どんぶりものなどの一品料理や洋食が多く，また間食や夜食としてスナック菓子を食べているものが多かった。最近の若者は洋風軽食や飲料の外食メニューを好むものが多く(9)，このような食事の栄養面での問題として脂肪摂取量が多くなる，ビタミンやミネラルなどの微量栄養素が不足することが指摘されている。

表2 調査対象者の人数

|      |         | 1年生 | 4年生 | 計   |
|------|---------|-----|-----|-----|
| 総数   |         | 113 | 102 | 215 |
| 性別   | 男       | 58  | 65  | 123 |
|      | 女       | 55  | 37  | 92  |
| 居住形態 | 自宅      | 42  | 46  | 88  |
|      | 下宿      | 69  | 56  | 125 |
|      | 不明      | 2   | 0   | 2   |
| 学部   | 教育      | 60  | 53  | 113 |
|      | 経済・経営   | 8   | 15  | 23  |
|      | 工       | 45  | 32  | 77  |
|      | 不明      | 0   | 2   | 2   |
| 肥満度  | 90%以下   | 17  | 22  | 39  |
|      | 90~110% | 84  | 68  | 152 |
|      | 110%以上  | 8   | 7   | 15  |
|      | 不明      | 4   | 5   | 9   |

表3 健康状態に関する自覚症状数  
(ひとりあたり平均)

|      |    | 1年生  | 4年生  |
|------|----|------|------|
| 総数   |    | 4.43 | 4.73 |
| 性別   | 男  | 4.37 | 4.96 |
|      | 女  | 4.49 | 4.18 |
| 居住形態 | 自宅 | 4.21 | 4.06 |
|      | 下宿 | 4.63 | 5.07 |

食事回数が2回以下のものは1年生5%, 4年生25%であり、「満腹になるまで、たくさん食べてしまう」人が4年生で増加していた(1年生36%, 4年生54%)。こうした食物摂取パターンは肥満を助長すると考えられており(10), また脂肪を多く摂取するという食習慣をもったものはエネルギーの過剰摂取から肥満を生じやすいことも指摘されている(11)。今後, このような食生活における栄養摂取面の問題点についてさらに詳しく調査する必要がある。

### 3. 健康状態について

「健康だと思いますか」の質問に対して「健康だと思う」と答えた人は1年54%, 4年58%, 「だいたい思う」は1年39%, 4年34%, 「思わない」は1年7%, 4年8%であり, 1年と4年の間に差はみられなかった。健康状態に関する自覚症状として訴えの多かったことからは1年, 4年ともに「眠い」「疲れやすい」「朝目覚めの悪いことがある」「横になりたい」「肩がこる」などであり, 4年になるとこの他に「身体を動かすのがおっくう」「腰がいたい」などを訴えるものが増加して

いた。これらのことを考え合わせると, 現在の大学生の半数近くがこれといった病気ではないけれども元気はつらつという状態ではない—いわゆる半健康の状態にあると想像される。

健康状態に関する自覚症状数の平均は表3のとおりであり, 4年生とくに男子, 下宿生で自覚症状が多くなっていることがわかった。大学生になってからの健康状態の変化と生活習慣, 食生活との関係について検討するために4年生についてこれらの関連性をみたところ, 自覚症状数の多い人では「毎朝同じ時刻に起きない」「通学に15分以上歩かない」「暇な時に身体を動かさない」傾向がみられた。一方「朝食を毎日食べる」かどうか, あるいは「食事回数」との間には関連はみられなかった。

青年の健康と食生活に関する調査では心身の愁訴を訴えるものが多い(7), 朝食抜きのものに「健康といえない」と答えた人が多い(2), 欠食をする人(12)や食事の不規則な人(4)に身体自覚症状が多い, 愁訴の訴えが多いものには遅寝・遅起きの傾向がみられた(13)などの報告がみられる。本研究においても「朝食を食べない」ものほど「健康である」と答えられないものが多く(図1), また愁訴の訴えの高かった4年生についてみると「毎朝同じ時刻に起きる」人, 「通学に15分以上歩く」人のほうが「健康である」と答え

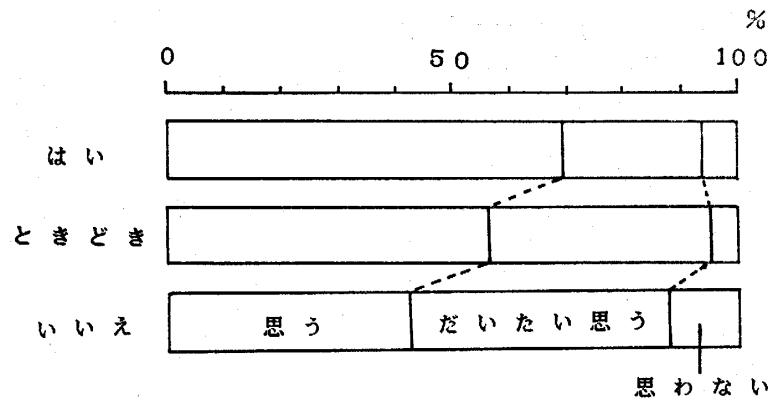


図1 朝食を毎日食べますか VS 健康だと思えますか

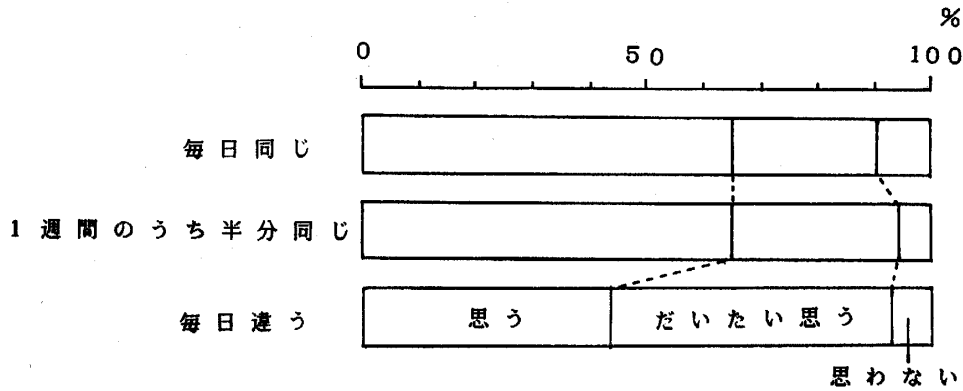


図2 起きる時刻は毎日同じですか VS 健康だと思えますか

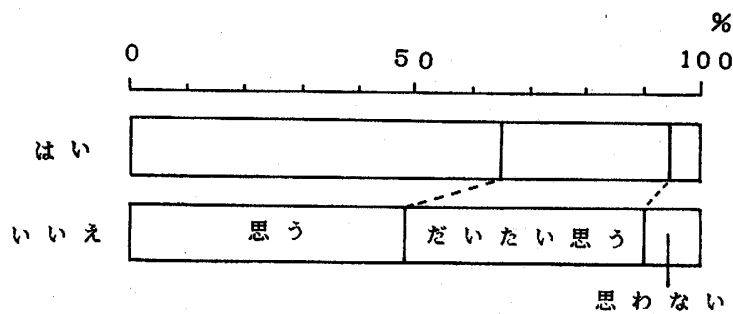


図3 学校へ通学するのに15分以上歩きますか VS 健康だと思えますか

ている傾向がみられた(図2, 3)。

大学4年間の間に体重が増加傾向にある人は4年生の31%にのぼり、女子(11%)よりも男子(42%)にその傾向が高くみられた。体重の増減と朝食を食べるかどうかとの関連について検討してみると、朝食を食べない人は食事を抜くのでその分やせるかというところではなく、むしろ体重が増加する傾向がみられた(図4)。

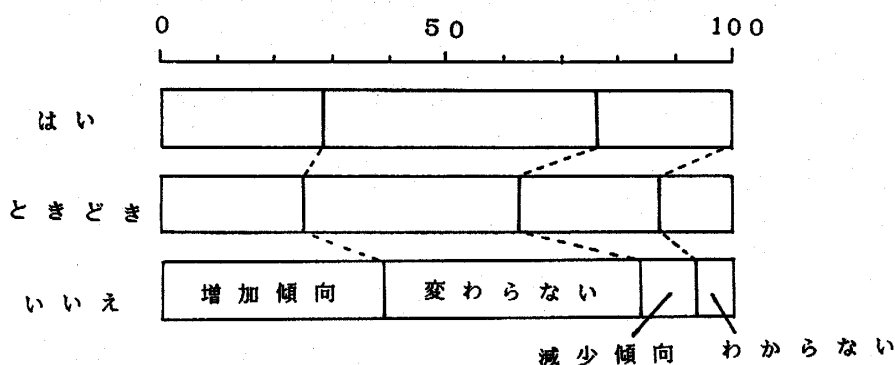


図4 朝食を毎日食べますか VS 大学に入ってから体重の増減

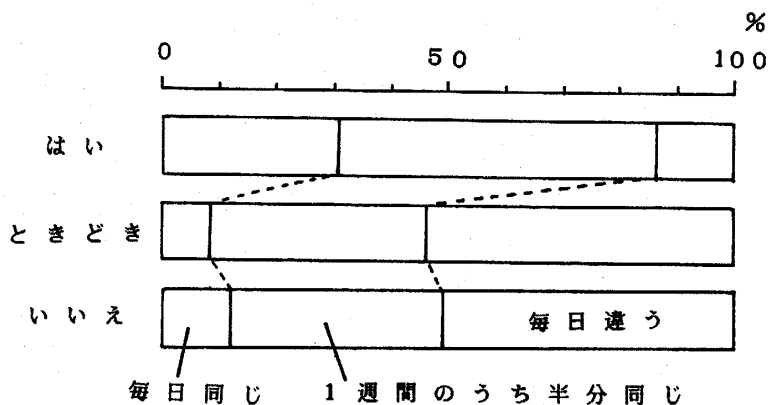


図5 朝食を毎日食べますか VS 起きる時刻は毎日同じですか

4. 大学生の健康, 食生活の関連について

本調査により明らかになった大学生の健康状態, 生活習慣および食生活の変化は相互に密接に関連しあっていることが推察される。例えば図5のように朝食を抜くものは起床時刻が一定していない傾向がみられた。睡眠を中心とした生活のリズムが不規則になると朝食を食べない, 昼食, 夕食の時間も一定しなくなり, おなかがすけば間食や夜食を食べるなどの食生活のリズムもまた不規則になり, 栄養摂取バランスも崩れてくると考えられる。大学生の生活リズムの変調には学習生活面における問題のほかにアルバイトの影響も大きいことが本調査の結果から推察された。アルバイトの日には夕食を早めに軽く済ませ, 夜遅く帰宅してから菓子などの間食や夜食を摂るものが多く, このことが睡眠時間をもとより食生活のリズム, 栄養摂取バランスにも大きな影響を及ぼしていると思われる。

規則的な睡眠と食事で作られるといわれる生活リズムの乱れに, さらに身体活動量の低下, 栄養素摂取のアンバランスが重なり, その結果半健康な大学生が増大していると考えられる。それは下宿生活をしている男子学生にもっとも顕著にみられた。本研究で認められた大学生の健康と生活に関わる諸問題は大学を卒業して社会人となり規則的な生活に戻れば解消されるものであるのかどうか, 今後の研究課題であろう。

以上の結果および考察から, 現代社会において青年期を健康に過ごすためには自律した

生活の確立, 良い食生活の実践, 適度な身体活動量の維持が重要であると結論できよう。このことはその後続く成年期, 老年期を充実して過ごすためにもまたたいせつである。そのためにはこのような観点からの総合的な健康教育を早急に確立することが必要と思われる。そのキーポイントは, 朝きちんと起きて朝食をしっかりと食べること, 積極的にスポーツをすることを含め, 日常生活の中で身体活動量を高めること, 良い食生活についての認識を高め, 習慣づけることであると思われる。

## 要 約

本学1年生113名, 4年生102名を対象として生活習慣, 食生活および健康状態に関する調査を実施し, 次の結果が得られた。

1. 1年生と4年生との間に差のみられたことから, すなわち大学生になって変化したことからは起床時刻が一定でなくなる, 身体活動量が低下する, 朝食を抜くことが多くなり, 1日2食しか食べない人が増える, 外食が増加するなどであった。
2. 4年生になると心身の愁訴を訴える数が増し, 体重の増加傾向がみられた。このような傾向はとくに男子, 下宿生で顕著であった。
3. このような健康状態, 生活習慣および食生活の変化は相互に密接に関連しあっていることが明らかになった。睡眠と規則的な食事によって形成される生活のリズムが乱れ, さらに身体活動の低下, 栄養摂取のアンバランスが重なって半健康な大学生が増大していると推察された。
4. 以上の結果から, 自律した生活習慣の確立, 良い食生活についての認識と実践, 適度な身体活動量を維持することをポイントとした健康教育の必要性が示唆された。

## 引用文献

1. 厚生省健康増進栄養課編: 昭和62年版国民栄養の現状. 第一出版, 1987, p. 41-42.
2. 全国大学生生活協同組合連合会: 大学生の食生活と健康—第2回大学生の食生活調査報告, '88. 1988, p. 4.
3. 白木まさ子, 岩崎奈穂: 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, 45, 209-222, 1987.
4. 深谷奈穂美, 白木まさ子: 若年勤労者の食生活と健康に関する意識調査. 臨床栄養, 73, 833-839, 1988.
5. 佐々木玲子, 森下はるみ: 一般教育学生の身体活動量と生活時間. 体力科学, 36, 705, 1987.
6. 阿部登茂子: 日米寮学生の食生活を中心として保健生活行動調査. 栄養学雑誌, 46, 223-236, 1988.
7. 植田志摩子, 間野康男: 女子学生の食生活と健康状態. 臨床栄養, 74, 53-59, 1989.
8. 馬路泰蔵: 下宿学生の自炊の仕方と食事内容. 栄養学雑誌, 46, 129-138, 1988.
9. 河野昭子: 女子学生の外出パターンと生活状況の関連性. 日本家政学会誌, 38, 759-768, 1987.
10. 厚生省公衆衛生局栄養課編: 肥満者の栄養指導. 第一出版, 1980, p. 41.
11. 鈴木継美, 山口蒼生子, 鈴木久乃: 女子大学生の身体の諸形質と栄養摂取. 栄養と食糧, 31, 475-480, 1978.
12. 原田まつ子: 栄養士課程の女子学生における食生活要因と自覚症状の関連について. 栄養学雑誌, 46, 175-184, 1988.
13. 野崎忠信, 綿貫敏雄, 今福一寿, 宮崎義憲, 岩本圭史, 高橋基泰, 広瀬正義: 大学生における生活習慣と健康度の関係について. 体力科学, 36, 623, 1987.