

朝日大学学生の食生活に関する調査
(Study on the Dietary Life of Students of Asahi University)

経営情報学科 神谷真子

KAMIYA, Masako

1. はじめに

「食育」という言葉をよく耳にする。その歴史は古く、明治時代に石塚左玄の「食物養生法」^[1]や村井弦斎の「食道楽」^[2]の中で使われた言葉だそう。しかし、一般に知られるようになったのは2005年に「食育基本法」が施行されてからであろう^[3]。生活様式の多様化や外食・中食産業の発達により、日本人の食生活は飽食の時代に入ったが、その豊かさがゆえに食生活が原因と考えられる種々の疾病や問題も増加してきた^[4]。生活の QOL を向上させるには、食生活の改善が必須課題となったのである^{[3][4][5]}。大学生が充実した学生生活を送るためにも、食生活は重要な要因の一つである。彼らは小・中および高等学校では様々な機会を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるように指導されてきたはずである。ところが大学生となり、生活の大部分を自らが管理するようになった今、果たしてこの習得した知識が十分実践されているのであろうか。大学生の食生活に関する数多くの調査報告が「否」とし、大学ごとの事情に合った食育指導の必要性を指摘している^{[6][7][8][9][10][11]}。

筆者は2015年度より朝日大学で「食物と化学」という講義を担当している。初年度の講義の到達目標は「栄養素の構造と機能の理解」というごく基礎的なものであったが、現在、大学生の食生活改善の一助となるべく講義の方向性を模索中である。そこで、今回は、受講対象となる学生の抱える課題を明らかにするために、食生活に対する意識とその実態に関するアンケート調査を実施したので、その結果を報告する。

2. 方法

2-1. 調査対象

2016年度に朝日大学に在籍し、自然科学Ⅱ・化学Ⅱ・食物と化学あるいは歯科基礎科学実習を当該年度に受講した学生を対象にした。

2-2. 調査時期

2016年12月の当該講義あるいは実習実施時

2-3. 調査方法

上記講義あるいは実習開始前に調査の趣旨を口頭で説明し、その日の受講者にアンケート用紙を配布した。アンケート用紙の提出は任意とした。

2-4. 調査項目

調査表はQ1.対象学生の属性に関する項目(7項目)、Q2.食生活の満足度に関する項目(5項目)、Q3 食習慣に関する項目(2項目)で構成されている。

3. 結果および考察

3-1. 属性

151人分のアンケートを回収し、回収率は54%であった。受講科目の関係上、保健医療学部の学生は対象者中にいない。Q1の調査項目7項目によって明らかとなった本調査対象学生の属性を表1に示す。本調査対象者の年齢は、いずれの学部でも18~20歳が最も多く全体の7割前後を占めていたが、学年は学部ごとに偏りがみられた。歯学部がすべて1年生であったのに対し、法学部、経営学部では、1年生は2~3割と低く、大学生活に慣れてきた2、3年生の比率が高くなっていた。男女の比率は、男性が多く、法学部ではすべて男性、経営学部は約7割が男性、歯学部は約6割が男性であった。住宅形態はいずれの学部も下宿生が5~6割を占めていた。各学部とも7割程度の学生が体育系の部活に所属しており、全体として運動習慣がある学生が多いことがわかった。しかし、法学部と経営学部の学生は主に体育会に属し、歯学部の学生は主に体育部に属していたことから、活動度や支援体制には差があると考えられた。分析の際には文化部、サークル・同好会およびクラブ活動をしていないものをまとめて「文化部&その他」とした。

表 1. 回答者の属性 (n=151)

項目		全体		法学部		経営学部		歯学部	
		人	%	人	%	人	%	人	%
Q1-1) 学部	保健医療学部	0	0	0	0	0	0	0	0
	法学部	24	16	24	100	0	0	0	0
	経営学部	72	48	0	0	72	100	0	0
	歯学部	55	36	0	0	0	0	55	100
Q1-2) 学年	1年	79	52	8	33	16	22	55	100
	2年	36	24	5	21	31	43	0	0
	3年	28	19	9	38	19	26	0	0
	4年	8	5	2	8	6	8	0	0
	5年	0	0	0	0	0	0	0	0
	6年	0	0	0	0	0	0	0	0
Q1-3) 性別	男性	110	73	24	100	52	72	34	62
	女性	41	27	0	0	20	28	21	38
Q1-4) 年齢	18～20歳	112	74	16	67	53	74	43	78
	21～22歳	29	19	8	33	15	21	6	11
	23～24歳	7	5	0	0	3	4	4	7
	25～26歳	2	1	0	0	1	1	1	2
	27～29歳	1	1	0	0	0	0	1	2
Q1-5) クラブ部 活動	体育会	62	41	15	63	41	57	6	11
	体育部	43	28	1	4	7	10	35	64
	文化部	8	5	0	0	5	7	3	5
	サークル・同好会	11	7	4	17	3	4	4	7
	入っていない	26	17	4	17	15	21	7	13
	無回答	1	1	0	0	1	1	0	0
Q1-6) 住居形態	自宅	63	42	9	38	35	49	19	35
	下宿	87	58	15	63	36	50	36	65
	無回答	1	1	0	0	1	1	0	0
Q1-7) 通学時間	30分未満	110	73	19	79	52	72	39	71
	30分以上～1時間未満	17	11	2	8	11	15	4	7
	1時間以上～1時間30分未満	20	13	2	8	9	13	9	16
	1時間30分以上～2時間未満	2	1	1	4	0	0	1	2
	2時間以上	1	1	0	0	0	0	1	2
	無回答	1	1	0	0	0	0	1	2

3-2. 食生活の満足度

Q2.では、内閣府食育推進室により実施された全国調査(「食育に関する意識調査」^[11])の項目に準じて「1) 食事の時間が待ちどろしい」、「2) 食事おいしい」、「3) 食事の時間が楽しい」、「4) 食事の時間の雰囲気が明るい」、「5) 日々の食事に満足している」の5項目の設問を設定し、食生活の満足度について調査した(図1)。いずれの項目も、肯定的回答(「①当てはまる」+「②どちらかといえば当てはまる」)を選択した者の割合は全体の7割前後に達し、否定的回答(「④どちらかといえば当てはまらない」+「⑤当てはまらない」)を選択した者の割合は1割前後であった。

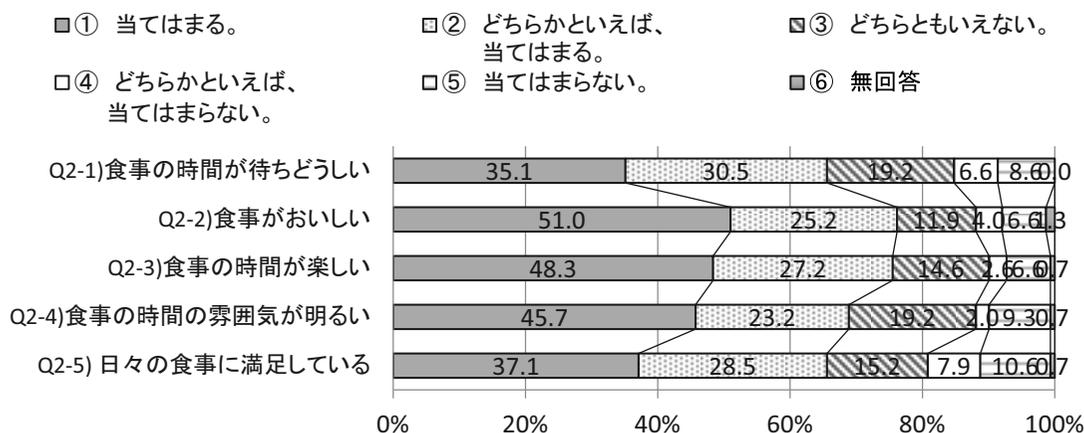


図1 食生活の満足度(本対象学生全体)

これらの結果を全国調査における「若い世代(20~39歳)」の結果^[11]と比較したところ、「1) 食事の時間が待ちどろしい」を除いたすべての項目において、本調査で肯定的回答をした者の割合は全国調査を下回り、反対に否定的回答をした者の割合が全国調査を上回る傾向が認められた(表2)。なかでも、「2) 食事おいしい」と「5) 日々の食事に満足している」において肯定的回答をした者の割合は全国調査の約8割、否定的回答をした者の割合は全国調査の3~4倍で、特に差が開いていた。この結果は、本調査の対象が「大学生」という、青年期でも特に生活の乱れが懸念される時期にあることに起因すると考えられる^{[4][5][6][7][8][9]}。五島らが山口大学の学生を対象として実施した調査においても、やや設問の仕方は異なるが、「現在の食生活に満足している」と答えた学生は全体の約7割にとどまっていた^[6]。

表 2. 食生活の満足度の全国調査との比較(対象学生全体)

項目 Q2- 選択肢	本対象学生 (%) (n=151)		全国調査* (%) (n=377)	
	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答
	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤
1) 食事の時間が待ちどろしい	65.6	15.2	65.8	11.4
2) 食事がおいしい	76.2	10.6	92.0	2.4
3) 食事の時間が楽しい	75.5	9.3	82.2	4.0
4) 食事の時間の雰囲気が明るい	68.9	11.3	76.4	5.6
5) 日々の食事に満足している	65.6	18.5	80.1	6.1

*「食育に関する意識調査報告書」^[11]より引用 食生活の満足度(対象年齢 20～39 歳)

本学学生の食意識に関する特徴や問題点を検討するために、調査対象を属性ごとで分類し比較した。学部別に見た食生活の満足度を表 3 に示す。歯学部と文系学部(法学・経営学部)で明らかに異なる特徴が認められた。すなわち、歯学部の学生は、肯定的回答を選んだ学生の割合が多く、全ての項目において全国調査^[11]に匹敵あるいは上回る高い満足度を示した。これに対して文系学部は、肯定的回答を選んだ学生が全項目で全国調査を下回り、否定的回答を選んだものが全国調査^[11]を上回っていた。特に「2) 食事がおいしい」と「5) 日々の食事に満足している」についてこの傾向が顕著であった。

表 3. 学部別にみた食生活の満足度

項目 Q2- 選択肢	法学部 (%) (n=24)		経営学部 (%) (n=72)		歯学部 (%) (n=55)		全国調査* (%) (n=377)	
	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答
	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤
1) 食事の時間が待ちどろしい	58.3	16.7	56.9	18.1	80.0	10.9	65.8	11.4
2) 食事がおいしい	75.0	12.5	69.0	14.1	88.9	5.6	92.0	2.4
3) 食事の時間が楽しい	70.8	8.3	68.1	11.1	88.9	7.4	82.2	4.0
4) 食事の時間の雰囲気が明るい	70.8	12.5	61.1	13.9	79.6	7.4	76.4	5.6
5) 日々の食事に満足している	58.3	20.8	56.9	25.0	81.5	9.3	80.1	6.1

*「食育に関する意識調査報告書」^[11]より引用 食生活の満足度(対象年齢 20～39 歳)

このような学部間での満足度の差はどのような要因によるものであろうか。各学部とも年齢は18歳～29歳の年齢層中にあり、いずれも全国調査^[11]におけるいわゆる「若い世代」に該当する。自宅生と下宿生の比率も3学部で大差はない。違いが認められた属性は、男女比、学年構成とクラブ活動であった(表 1)。そこで、これらの属性別に見た特徴を検討した。

男女別にみた食生活の満足度を表 4 に示す。肯定的回答をした者の割合は、男女ともに全ての項目で全国調査^[11]を下回っていたが、肯定的回答をした者の割合は常に女性が男性

より多く、本調査においても女性の方が男性より食生活の満足度が高い傾向を示した。歯学部は3学部中では最も女性の比率が高い。男女比の差が、学部間の差を生む一要因である可能性も考えられた。

表 4. 男女別にみた食生活の満足度

項目 Q2- 選択肢	女性 (%)				男性 (%)			
	本対象学生 (n=41)		全国調査* (n=77)		本対象学生 (n=110)		全国調査* (n=57)	
	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答
	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤
1) 食事の時間が待ちどろしい	68.3	4.9	80.5	11.7	64.6	19.1	68.4	7.0
2) 食事がおいしい	82.9	4.9	96.1	2.6	73.6	12.7	91.2	3.5
3) 食事の時間が楽しい	75.6	9.8	85.7	5.2	75.5	9.1	86.0	3.5
4) 食事の時間の雰囲気が明るい	73.2	12.2	81.8	6.5	67.3	10.9	71.9	5.3
5) 日々の食事に満足している	75.6	14.6	85.7	3.9	61.8	20.0	74.5	8.8

*「食育に関する意識調査報告書」^[11]より引用 食生活の満足度 (対象者年齢 20～29 歳)

さらに、学年、クラブ活動別で見られる傾向を検討した。

学年別にみた食生活の満足度は、歯学部 1 年 > 文系学部(経営学部と法学部)2～4 年 > 文系学部 1 年の順であった(表 5)。なかでも文系学部 1 年では、設問 4)を除いたすべての項目で否定的回答をした者の割合が非常に多く、特に設問 2)で全国調査^[11]の 10 倍、設問 5)で 4.7 倍も多かった。本調査対象中の文系学部 1 年の人数は 24 人で例数が少ない。そのため値の信頼性は他群に比べれば低いものである。しかし、この結果は新入生の大学生活全体に対する不安や不満の表れとして注目し、対応していく課題と考えられた。

表 5. 学年別にみた食生活の満足度

項目 Q2- 選択肢	文系学部 1 年 (%) (n=24)		文系学部 2～4 年 (%) (n=72)		歯学部 1 年 (%) (n=55)	
	肯定的回 答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答
	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤
1) 食事の時間が待ちどろしい	41.7	29.2	62.5	13.9	80.0	10.9
2) 食事がおいしい	54.2	25.0	75.0	9.8	88.9	5.6
3) 食事の時間が楽しい	62.5	16.7	70.8	8.3	88.9	7.4
4) 食事の時間の雰囲気が明るい	50.0	8.3	68.1	15.3	79.6	7.4
5) 日々の食事に満足している	54.2	29.2	58.3	22.2	81.5	9.3

クラブ活動については、体育会、体育部、文化部&その他(文化部、同好会、サークルあるいは部活なし)に分けて比較した(表 6)。3 群を比較すると、体育部に所属する学生の満足度は、体育

会よりむしろ文化部&その他の学生の満足度と類似の傾向を示しており、各項目において肯定的回答を選んだ学生の割合は、全国調査^[11]とほぼ同等～若干低めを推移していた。一方、体育会の学生は、設問 1)、3)および 4)においては他 2 群と同程度であったが、「2) 食事がおいしい」と「5) 日々の食事に満足している」では、肯定的回答を選んだ学生は全国調査の約 7 割にしか達せず、反対に否定的回答を選んだ割合は項目 2) で全国調査の 10 倍、項目 5) で 4.5 倍も多かった^[11]。

表 6. クラブ活動別にみた食生活の満足度

項目 Q2- 選択肢	体育会 (%) (n=62)		体育部 (%) (n=43)		文化部&その他 (%) (n=46)	
	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答	肯定的 回答	否定的 回答
	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤	①+②	④+⑤
1) 食事の時間が待ちどろしい	62.9	16.1	74.4	14.0	60.9	15.2
2) 食事がおいしい	67.2	21.3	88.1	7.1	80.4	0.0
3) 食事の時間が楽しい	74.2	12.9	79.1	9.3	75.6	4.4
4) 食事の時間の雰囲気が明るい	71.0	12.9	72.1	9.3	64.4	11.1
5) 日々の食事に満足している	53.2	27.4	71.4	16.7	78.3	8.7

以上の結果をまとめると、調査対象とした本学学生の食生活に対する満足度は、同世代の若者に比較して低く、特に「文系学部の新入生」や「体育会に属する学生」でその傾向が顕著であった。これらの学生に対しては、さらに調査を進めて満足度を下げている要因を探り、それに対応する必要があると考えられる。

3-3. 食習慣

Q3.では、食習慣に関する項目として朝食摂取頻度に着目した。「Q3-1 普段朝食を食べていますか」という設問に対して、「①ほとんど毎日食べる」と回答した者の比率は本調査においても全国調査^[11]と同様に男性より女性が高い傾向を示し、その割合も全国調査とほぼ同等であった(図 2)。

Q3-1) 普段朝食を食べていますか。

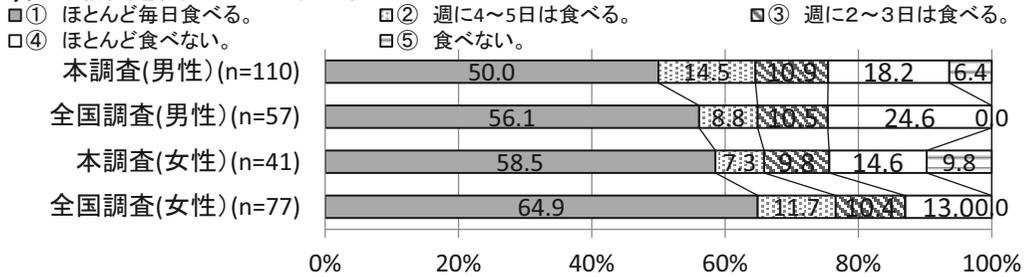


図 2. 男女別でみた朝食摂取頻度

学部別では、「①ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は法学部と経営学部がほぼ同等で、歯学部はこれらと比較して明らかに少なかった。逆に「④ほとんど食べない」と「⑤食べない」を合わせた欠食率は歯学部が最も高かった(図 3)。学年別に細分しても同様に、「①ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は文系学部 2~4 年 ≧ 文系学部 1 年 > 歯学部 1 年の順であった(図 4)。以上のように本調査では、食生活に対する満足度と実際の朝食摂食頻度は必ずしも相関していなかった。

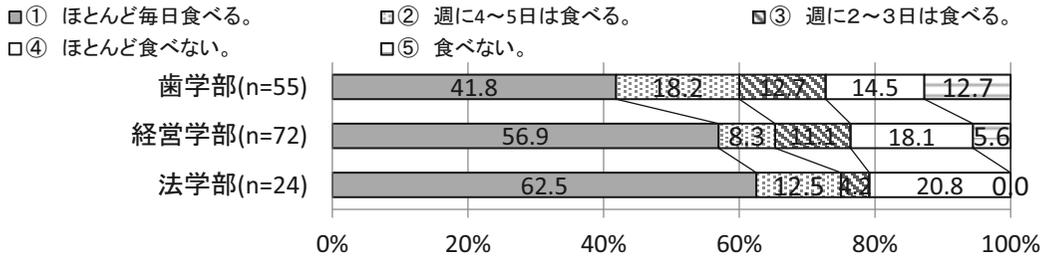


図 3. 学部別でみた朝食摂取頻度

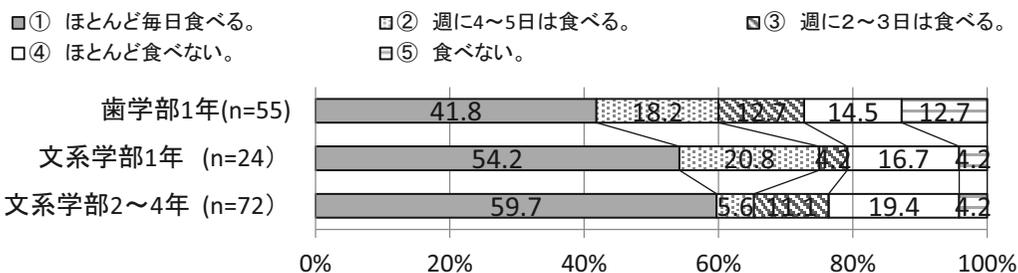


図 4. 学年別でみた朝食摂取頻度

クラブ活動別にみた場合(図 5)も、「①ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は体育会で最も多く、「3 群の中で食生活に対する満足度が最も低い体育会の学生が、朝食を食べる習慣を最も身につけている」という結果になった。

一般に食生活の満足度は食生活の基本が守られ、食事内容が充実しているほど、満足度が高くなる傾向がある^{[6][9]}。本調査で認められた食の満足度と食習慣との関連性の欠如はこれらの知見と一見矛盾するようにも見受けられる。しかし、体育会のなかには、「学食にまかないを委託している」、「食育教育をしている」など、食生活への独自の支援体制をもっているクラブがある。また、朝練がある学生は必然的に早起きするし、運動量が多いので食欲がある。これらが朝食をとりやすい環境を結果的に整えているのではないか。さらに、このような食の重要性をある程度認識している運動選手だからこそ、逆に自身の食生活を振り返るとまだ「満足である」とは答えられなかったのではないか。

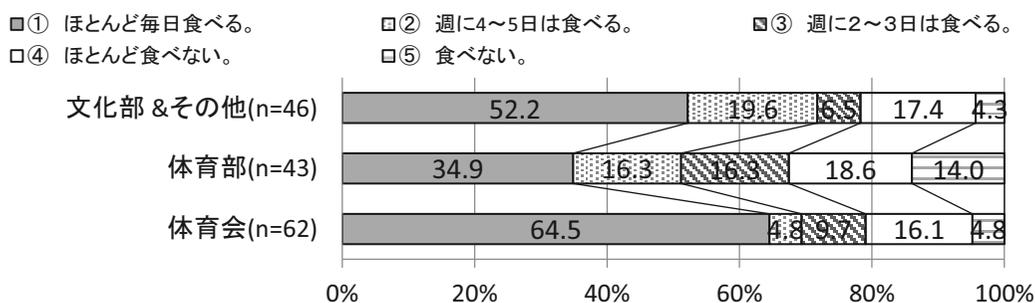


図 5. クラブ活動別でみた朝食摂取頻度

表7. 朝食を食べるために必要なこと (学部別)

Q3-2 あなたが朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。(複数回答)

項目	選択頻度(%)		
	法学部 n=11	経営学部 n=37	歯学部 n=36
① 早く起きられること	72.7	62.2	63.9
② 食欲があること	36.4	37.8	50.0
③ 自分で朝食を用意する時間があること	45.5	32.4	30.6
④ 金銭的余裕があること	18.2	29.7	16.7
⑤ 夜遅くまでアルバイトなどをしないこと	9.1	13.5	5.6
⑥ 家に朝食が用意されていること	9.1	16.2	13.9
⑦ 朝食を食べるメリットを知っていること	36.4	24.3	8.3
⑧ 夕食を食べ過ぎていないこと	0.0	2.7	5.6
⑨ 学食やコンビニなどで、手軽に朝食を取れる環境があること	0.0	8.1	0.0
⑩ ダイエットする必要があること	0.0	8.1	0.0
⑪ わからない	0.0	2.7	5.6

最後に設問 Q3-1 で②～⑤と答えた者に、「朝食を食べるために必要なこと」を複数回答で尋ねた。その結果を表 7 に示す。3 学部とも共通して「① 早く起きられること」「② 食欲があること」「③ 自分で朝食を用意する時間があること」が上位 3 項目を占めていた。これは全国調査^[11]と同様であった。特筆すべきは、文系学部の学生が「⑦ 朝食を食べるメリットを知っていること」を比較的上位の項目として選んでいることである。これは歯学部や全国調査^[11]では見られない特徴である。一見「朝食を食べる事にメリットを見いだせない」と主張している回答ともとれるが、「メリットを知りたい」→「メリットが納得できれば実践したい」という要求の現れであるとも解釈できる。筆者の講義においても、「栄養素とは何か」、「正しい食習慣がいかに大切か」を学生生活により密着した話題を取り入れながら、学生の食意識の向上を図りたい。

4. まとめ

- 1) 食生活の満足度について調査したところ、調査対象とした本学学生の満足度は、同世代の若者に比較して低く、特に「文系学部の新入生」や「体育会に属する学生」でその傾向が顕著であった。
- 2) 朝食の摂取頻度は、文系学部の学生の方が歯学部学生より高く、特に「体育会に属する学生」に朝食をとる習慣がある学生の割合が多かった。食習慣と食生活に対する満足度との間に正の相関は認められなかった。

今回の調査項目はごく基本的事項にとどめてある。今後は、高校生までの家庭環境、現在の

生活費、食事形態など、より踏み込んだ項目の調査や、統計処理を進め、朝日大学生において食生活の満足度を高める要因の解明を進めていきたい。

5. 謝辞

本研究を行うにあたり、アンケート調査に協力していただきました朝日大学学生の皆さんに深く感謝いたします。本調査の集計に協力いただきました経営学部ビジネス企画学科 1 年神谷ゼミ、同学科 2 年スポーツ栄養研究会の学生の皆さんに深く感謝いたします。

6. 参考文献

- [1] 石塚左玄(1898)「食物養生法」博文館、東京
- [2] 村井弦斎(1903)「食道楽」第3冊秋の巻、報知社、東京
- [3] 食育基本法(2005年制定 2015年最終改正)
- [4] 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室(2016)「生活習慣栄養調査の結果:平成26年国民健康・栄養調査結果」
- [5] 農林水産省(2016)「平成27年度食育推進施策(食育白書)」
- [6] 五島淑子(2004)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巻 p31-43
- [7] 石原領子、掘田千津子(2014)大学新入生の食生活に関する意識調査について:日本食育学会雑誌 8巻 p129-141
- [8] 磯辺由佳、重松良祐(2007)大学生の食生活の実態について:三重大学教育学部研究紀要 58巻 p63-76
- [9] 田辺由紀、金子佳代子(2001)大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子:家政誌 52巻 p839-848
- [10] 朝倉由美子、武田康代、西山千穂子(2007)大学生および短期大学生の食生活と健康意識の調査:豊橋創造大学短期大学部研究紀要 24巻 p11-16
- [11] 内閣府食育推進室(2016)「食育に関する意識調査報告書」