

## 女子大学生の朝食摂取状況と生活習慣に関する実態調査

三田有紀子\*・大島千穂\*・續 順子\*

The Relationship between Breakfast-eating Behavior and Lifestyle  
in Female University Students

Yukiko MITA, Chiho OSHIMA and Junko TSUDZUKI

朝食欠食は、一日の生活の始まりにエネルギーが摂取されないという身体機能にとって過酷な状態を招く要因となり、将来的には肥満などの身体的変化<sup>1)</sup>、骨密度の低下<sup>2)</sup>、身体活動量の低下<sup>3)</sup>、不定愁訴の増加<sup>4)</sup>、記憶力や学力の低下<sup>5,6)</sup>など様々な健康への悪影響が明らかにされている。平成25年国民健康・栄養調査によると、朝食の欠食率は男女とも20歳代で最も高く、女性では25.4%と報告されている<sup>7)</sup>。20歳代の初期にあたる大学生世代は、生活面や経済面からも自立する者が多くなり、自己の嗜好や生活を優先させる傾向がある<sup>8)</sup>ことから、生活習慣病の危険因子の蓄積や望ましくない食習慣が定着しやすく、健康維持および生活習慣病の観点から重要な時期といえる。

近年の報告によると、大学生は居住形態の変化に伴い食習慣や生活習慣が乱れ、一人暮らしや自宅外通学生ほど朝食欠食率が高いことが示されており<sup>9-12)</sup>、このような傾向は女子学生でも同様に報告されている<sup>13)</sup>。女性は将来子どもを産み育てる社会的役割を持つため、朝食の欠食のみならず偏食や食の簡便化など食習慣がもたらす健康面での影響が懸念される。特に、妊娠期では妊娠を機に食行動・食意識の改善がみられ、栄養管理の重要性が示唆されている<sup>14)</sup>が、朝食欠食率は約20%と非妊娠時と変わらないことが報告されている<sup>15)</sup>。また、家庭の食生活を管理する立場となる可能性が高いことから、家族の食習慣や生活習慣への影響も無視できない。母親の食習慣や生活習慣は子どもの肥満や生活習慣に影響を与えることが示唆されており、朝食摂食行動においても明らかにされている<sup>16-20)</sup>。

このような背景から、大学生世代の女性が朝食に対してどのように考え、行動しているかを把握し、早期に課題を発見して解決策を探求することは重要である。そこで本研究では、女子大学生を対象に朝食欠食と朝食に対する意識、食習慣・生活習慣の実態を調査し、問題点を明確にすることを目的とした。自身の健康への関心や意識をもとに、日常の食生活や生活習慣と朝食摂取状況との関連性について要因検討を行った。

---

\* 生活科学部 管理栄養学科

## 方 法

### 1) 調査対象

対象者は、本研究に同意の得られた本学管理栄養士養成課程に在籍する1～4年生計484名（1年生116名、2年生120名、3年生122名、4年生126名）を対象とした。なお、本研究に際しては相山女学園大学生生活科学部倫理委員会の承認を得たうえで、対象者に試験の趣旨を十分説明し、本人の文書による同意を得て実施した。

### 2) 調査方法と実施内容

アンケート調査は自記式で実施し、調査項目および内容は①対象者自身についての8項目、②朝食習慣についての18項目、③食習慣および健康・睡眠習慣についての17項目、④朝食改善に必要な支援についての2項目の計45項目とした。

朝食習慣の調査内容は、朝食摂取に関する13項目、共食状況に関する3項目、朝食の知識に関する2項目の構成とした。朝食摂取に関する項目のうち「朝食摂取状況」について、「毎日とっている」と回答した者を喫食群、それ以外の回答の者および朝食の内容が「菓子（菓子パンを含む）や果物などの食品のみの場合」と「サプリメント（栄養補助食品）のみの場合」の者を欠食群とした。

### 3) 統計解析

解析にはIBM SPSS Statistics Ver.20を使用し、基本属性は一元配置分析、その他は朝食摂取の喫食群と欠食群に区分してクロス集計後、 $\chi^2$ 検定し、その結果が $p < 0.05$ であった場合はさらに残渣分析を行った。なお、有意水準はそれぞれ $p < 0.05$ とした。また、朝食摂取状況に影響を及ぼす要因を明らかにするために、主成分分析を行った。

## 結 果

### 1) 基本属性

対象者の身長、体重、BMIは、学年間においていずれも有意差は見られなかった（表1）。居住形態は自宅が9割以上となり、同居形態では親と同居している者が90%以上、通学時間では8割以上の学生が1時間30分以内であった。

表1 対象者の基本属性

	1年生 (n=116)	2年生 (n=120)	3年生 (n=122)	4年生 (n=126)
身長 (cm)	157.5 ± 5.5	157.4 ± 5.2	158.1 ± 5.1	158.8 ± 5.2
体重 (kg)	49.3 ± 5.5	49.3 ± 5.5	50.7 ± 6.6	50.6 ± 5.6
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19.8 ± 1.7	19.9 ± 2.0	20.3 ± 2.4	20.0 ± 1.9

値は平均値±標準偏差で示す。

### 2) 朝食摂取状況

現在の朝食摂取状況は全体の76.4%が「毎日とっている」と回答しており、欠食群では「週4日以上」12.8%、「週1～3日」6.3%、「とっていない」4.4%となり、合わせて

23.6%に留まった。また、欠食を始めた時期では、高校卒業後が39.3%と最も多く、次いで高校入学後、中学入学後がそれぞれ20%程度であった。

喫食群および欠食群間について比較すると、学年別では喫食群の割合が学年間で有意な差が認められ ( $p < 0.05$ )、3・4年生の喫食率は1・2年生と比べて約10%低下しており、学年が上がると朝食の喫食率が減少していた (図1)。

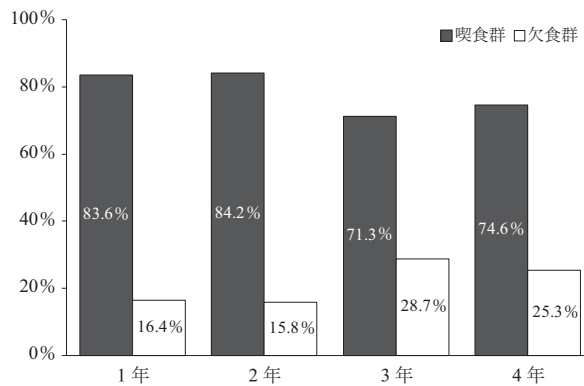


図1 朝食摂取状況

### 3) 朝食摂取状況と食習慣との関連性 (表2)

喫食群・欠食群間で朝食をほぼ毎日決まった時刻にとる者を比較したところ、1年生と4年生では欠食群と比べて喫食群が有意に多かった (1年生:  $p < 0.05$ , 4年生:  $p < 0.01$ )。

「起床から朝食までの時間」および「朝食の準備にかかる時間」では、15分未満と回答した者の割合が最も多くなり、喫食群、欠食群間で有意な差は見られなかった。「朝食にかかる時間」では、15分未満と回答した者が喫食群で50%以上、欠食群で70%以上みられたが、喫食群では16～30分間と回答した者も多く、欠食群よりも高い傾向であった ( $p < 0.1$ )。これらの項目について、学年間には有意な差は認められなかった。

小学生時の食習慣について「1日3食いずれも決まった時間に食事をとっていたか」、「毎食『いただきます』『ごちそうさま』などの挨拶をして食事をとっていたか」を尋ねたところ、決まった時間に挨拶をして食事をとっていた者が85%以上となり、喫食群と欠食群で差は認められず、学年間も同様であった。

「主食・主菜・副菜をそろえた食事」は「ほぼ毎日」と回答した者が朝<昼<夜の順で多くなり、喫食群では他の学年と比べて4年生が有意に多かった ( $p < 0.05$ )。しかし、朝食に主食・主菜・副菜をそろえた食事をほぼ毎日とっている者は、すべての学年通じて20%に満たなかった。

毎日夜9時以降に食事や間食をする者は、欠食群に比べ喫食群でいずれも低値を示したが、学年間では有意差は見られなかった。中食の利用頻度についても、「ほぼ毎日」と回答した者は欠食群で多かったが、喫食群と欠食群間に有意差は認められなかった。

### 4) 朝食摂取状況と生活習慣との関連性

「就寝時刻」、「睡眠時間」、「夜9時以降の食事や間食頻度」、「中食の頻度」では、喫食群と欠食群の間に有意差が認められず、学年間においても見られなかった。

表2 朝食摂取状況と食習慣との関連性

	喫食群					欠食群				
	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	学年間	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	学年間
朝食摂取時刻										
ほぼ毎日決まった時刻	74.2%	72.3%	92.0%	86.2%		47.1%*	52.9%	81.5%	58.3%**	
ときどき	13.4%	15.8%	8.0%	10.6%	**	17.6%*	23.5%	11.1%	16.7%	ns
決まっていない	12.4%	11.9%	0.0%	3.2%		35.3%*	23.5%	7.4%*	25.0%**	
朝食までの時間										
～15分	59.8%	49.5%	57.5%	63.8%		58.8%	41.2%	70.4%	37.5%	
16～30分間	33.0%	32.7%	31.0%	28.7%	ns	29.4%	23.5%	22.2%	45.8%	ns
31分以上	7.2%	17.8%	11.5%	7.4%		11.8%	35.3%	7.4%	16.7%	
朝食の準備時間										
～15分	81.4%	81.2%	77.0%	86.2%		88.2%	70.6%	81.5%	79.2%	
16～30分間	10.3%	13.9%	14.9%	6.4%	ns	5.9%	23.5%	7.4%	20.8%*	ns
31分以上	8.2%	5.0%	8.0%	7.4%		5.9%	5.9%	11.1%	0.0%	
朝食にかける時間										
～15分	54.6%	61.4%	62.1%	69.1%		76.5%	88.2%	74.1%	91.7%	
16～30分間	44.3%	38.6%	37.9%	29.8%	ns	23.5%	11.8%	25.9%	8.3%	ns
31分以上	1.0%	0.0%	0.0%	1.1%		0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	
小学生時の食事時間										
規則正しかった	61.9%	56.4%	64.4%	63.8%		68.4%	63.2%	42.9%*	43.8%	
どちらかと言えば規則正しい	33.0%	39.6%	32.2%	34.0%	ns	31.6%	31.6%	40.0%	43.8%	ns
どちらかと言えば不規則	5.2%	4.0%	2.3%	1.1%		0.0%	0.0%	11.4%*	6.3%	
不規則だった	0.0%	0.0%	1.1%	1.1%		0.0%	5.3%	5.7%	6.3%	
小学生時の毎食の挨拶										
はい	87.6%	87.1%	90.8%	83.0%	ns	82.4%	88.2%	81.5%	83.3%	ns
いいえ	12.4%	12.9%	9.2%	17.0%		17.6%	11.8%	18.5%	16.7%	
「主食・主菜・副菜」のそろった朝食										
ほぼ毎日	19.3%	12.6%	11.6%	19.1%		0.0%	0.0%	5.7%	0.0%*	
週4～5日	6.8%	16.8%	9.3%	6.4%	ns	12.5%	10.5%	5.7%	3.2%	ns
週2～3日	25.0%	23.2%	22.1%	19.1%		6.3%	26.3%	14.3%	12.9%	
週1日以下	48.9%	47.4%	57.0%	55.3%		81.3%*	63.2%	74.3%	83.9%*	
「主食・主菜・副菜」のそろった昼食										
ほぼ毎日	45.5%	46.3%	41.9%	38.3%		12.5%*	42.1%	20.0%	19.4%	
週4～5日	27.3%	26.3%	25.6%	33.0%	ns	25.0%	15.8%	31.4%	29.0%	ns
週2～3日	20.5%	22.1%	27.9%	23.4%		37.5%	31.6%	37.1%	32.3%	
週1日以下	6.8%	5.3%	4.7%	5.3%		25.0%*	10.5%	11.4%	19.4%*	
「主食・主菜・副菜」のそろった夕食										
ほぼ毎日	69.0%	52.6%	58.1%	66.7%		50.0%	57.9%	40.0%	32.3%**	
週4～5日	18.4%	26.3%	24.4%	20.4%	ns	18.8%	15.8%	40.0%	45.2%**	ns
週2～3日	11.5%	16.8%	15.1%	11.8%		25.0%	15.8%	20.0%	12.9%	
週1日以下	1.1%	4.2%	2.3%	1.1%		6.3%	10.5%	0.0%	9.7%**	
夜9時以降の食事										
ほぼ毎日	5.2%	7.9%	11.5%	12.8%		5.9%	11.8%	18.5%	20.8%	
時々する	56.7%	66.3%	51.7%	58.5%	ns	52.9%	82.4%	59.3%	62.5%	ns
ほとんどしない	38.1%	25.7%	36.8%	28.7%		41.2%	5.9%	22.2%	16.7%	
中食の利用頻度										
ほぼ毎日	0.0%	4.0%	2.3%	9.6%		0.0%	5.9%	14.8%*	8.3%	
時々利用する	83.5%	80.2%	81.6%	75.5%	*	88.2%	88.2%	70.4%	87.5%	ns
利用しない	16.5%	15.8%	16.1%	14.9%		11.8%	5.9%	14.8%	4.2%	

各群の学年間の有意差は右端の欄に、各学年における喫食群と欠食群間の有意差は欠食群の右側に追記した。

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , ns 有意差なし。

夕食の摂食時間別に夕食がその時間になる理由を検討したところ、19時以降にとっている者は「アルバイトをしているから」と回答している者が総回答数の約4割と最も多く、19時以前の者は「夕食が用意されているから」と回答した者が約6割にのぼった。

### 5) 朝食摂取状況と食意識・食知識との関連性

図2に朝食の役割について、割合を示した。「朝食の役割を知っている」と答えた者は、喫食群ではすべての学年で90%を上回り、欠食群でも80%以上を占めた。学年間では、1年生と比べて2～4年生は有意に高値を示した ( $p < 0.01$ )。

また、「朝食欠食による影響を知っている」と回答した者は、喫食群、欠食群ともに1年生以外で80%以上となった(図3)。学年間では朝食の役割と同様1年生と比べて2～4年生が有意に高値となり(図3,  $p < 0.01$ )、1年生では喫食群74.2%に対し欠食群は47.1%に留まり、喫食群と比べて欠食群が有意に低値となった ( $p < 0.01$ )。

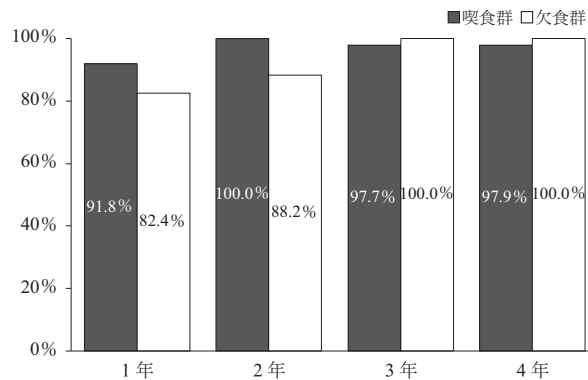


図2 朝食の役割

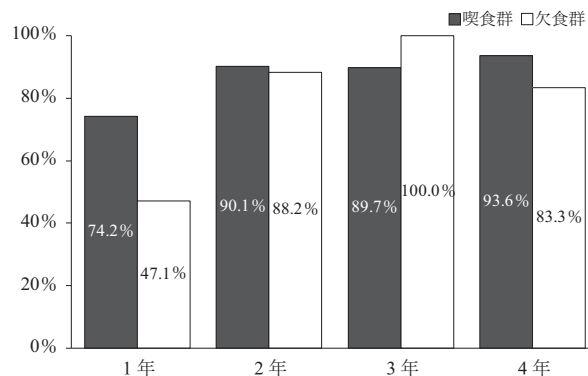


図3 欠食による影響

### 6) 朝食摂取状況と「家族との食事・関わり」との関連性 (表3)

学年間において「朝食を用意してくれる家族がいる者」を喫食群・欠食群間で比較したところ、4年生では欠食群と比して喫食群が有意に多かった ( $p < 0.01$ )。「家族等との共食頻度が高い者」を学年間で比較した結果、4年生は他学年と比べて有意に多く、欠食群よ

り喫食群の方が多かった（いずれも  $p < 0.05$ ）。また、「家族等と一緒に食事をすることは重要である」者は、欠食群と比較して喫食群の方が多く、3, 4 年生では90%を上回り、有意に高値であった（ $p < 0.05$ ）。

「私が健康や食生活をよりよくすることに家族は協力的である」と回答した者は、欠食群と比べて喫食群が多い傾向があり、3, 4 年生では有意に多かった（ $p < 0.05$ ,  $p < 0.001$ ）。

一方、「家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい」、「家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う」、「家族等と一緒に食事することは楽しい」と回答した者は、喫食群と欠食群で差は見られず、学年間でも差がなかった。

表3 朝食摂取状況と家族との関連性

	喫食群					欠食群				
	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	学年間	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	学年間
朝食を用意してくれる家族がいる										
はい	67.0%	77.2%	67.8%	76.6%	ns	68.4%	52.6%*	48.6%*	43.8%*	ns
いいえ	33.0%	22.8%	32.2%	23.4%		31.6%	47.4%*	51.4%*	56.3%*	
家族等との共食頻度										
週5回以上	29.9%	32.7%	25.3%	41.5%	ns	31.6%	15.8%	37.1%	25.0%	ns
週3～4日	34.0%	25.7%	44.8%	26.6%		15.8%	42.1%	14.3%*	28.1%	
週1～2日	28.9%	26.7%	19.5%	25.5%		36.8%	15.8%	22.9%	28.1%	
一度もない	4.1%	7.9%	5.7%	4.3%		10.5%	10.5%	17.1%*	15.6%	
同居家族がいない	3.1%	6.9%	4.6%	2.1%		5.3%	15.8%	8.6%	3.1%	
家族と一緒に食事する時間をつくるのが難しい										
とてもそう思う	29.8%	23.4%	16.9%	19.6%	ns	16.7%	12.5%	28.1%	35.5%	ns
そう思う	38.3%	39.4%	39.8%	37.0%		27.8%	56.3%	40.6%	38.7%	
あまりそう思わない	28.7%	25.5%	32.5%	26.1%		33.3%	25.0%	28.1%	12.9%	
そう思わない	3.2%	11.7%	10.8%	17.4%		22.2%*	6.3%	3.1%	12.9%	
家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う										
とてもそう思う	6.4%	2.1%	3.6%	4.3%	ns	0.0%	0.0%	3.1%	0.0%	ns
そう思う	19.1%	21.3%	26.5%	32.6%		22.2%	31.3%	21.9%	19.4%	
あまりそう思わない	52.1%	52.1%	47.0%	41.3%		55.6%	37.5%	34.4%	35.5%	
そう思わない	22.3%	24.5%	22.9%	21.7%		22.2%	31.3%	40.6%	45.2%	
私が健康や食生活をよりよくすることに家族は協力的である										
とてもそう思う	26.6%	20.2%	24.1%	29.3%	ns	22.2%	18.8%	18.8%	22.6%	ns
そう思う	53.2%	62.8%	51.8%	56.5%		50.0%	56.3%	34.4%	32.3%*	
あまりそう思わない	20.2%	12.8%	16.9%	10.9%		27.8%	25.0%	28.1%	32.3%*	
そう思わない	0.0%	4.3%	7.2%	3.3%		0.0%	0.0%	18.8%	12.9%*	
家族と一緒に食事することは楽しい										
とてもそう思う	38.3%	37.2%	43.4%	45.7%	ns	22.2%	31.3%	46.9%	38.7%	ns
そう思う	53.2%	50.0%	43.4%	46.7%		61.1%	50.0%	21.9%*	41.9%	
あまりそう思わない	6.4%	9.6%	12.0%	7.6%		16.7%	12.5%	31.3%*	12.9%	
そう思わない	2.1%	3.2%	1.2%	0.0%		0.0%	6.3%	0.0%	6.5%	
家族と一緒に食事することは重要である										
とてもそう思う	50.0%	44.7%	42.2%	52.2%	ns	22.2%	25.0%	34.4%	45.2%	ns
そう思う	45.7%	45.7%	49.4%	45.7%		72.2%	50.0%	40.6%	38.7%	
あまりそう思わない	4.3%	7.4%	8.4%	2.2%		5.6%	18.8%	21.9%	9.7%	
そう思わない	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%		0.0%	6.3%	3.1%	6.5%*	

各群の学年間の有意差は右端の欄に、各学年における喫食群と欠食群間の有意差は欠食群の右側に追記した。

\*  $p < 0.05$ , ns 有意差なし。

### 7) 朝食摂取状況と食事内容との関連性

表4に朝食内容の割合を示した。朝食の内容が「単品1品」、「単品2品以上の組合せ」、「主食+主菜または副菜の料理2品」、「主食+主菜+副菜の料理3品以上」のいずれにあたるかの質問に対して、「単品1品」と回答した者の割合は欠食群と比べて喫食群では有意に少なかった ( $p < 0.01$ )。

喫食群では「単品2品以上の組合せ」と答えた者が最も多く、いずれの学年も40%以上であった。また、「主食+主菜または副菜の料理2品」、「主食+主菜+副菜の料理3品以上」とより充実した内容の食事を摂っている者は喫食群の4割以上を占め、反対に欠食群の約2割程度であった ( $p < 0.01$ )。

表4 朝食摂取状況と食事内容との関連性

	喫食群					欠食群				
	1年生	2年生	3年生	4年生	学年間	1年生	2年生	3年生	4年生	学年間
欠食	—	—	—	—		10.5%	10.5%	22.9%	25.0%	
単品1品	13.4%	5.9%	8.0%	7.4%		47.4%***	31.6%***	28.6%***	40.6%***	
単品2品以上の組合せ	43.3%	41.6%	51.7%	45.7%	ns	26.3%	31.6%	22.9%***	25.0%***	ns
主食+主菜または副菜(料理2品)	29.9%	33.7%	23.0%	27.7%		5.3%***	15.8%	17.1%	6.3%***	
主食+主菜+副菜(料理3品以上)	13.4%	18.8%	17.2%	19.1%		10.5%	10.5%	8.6%	3.1%***	

各群の学年間の有意差は右端の欄に、各学年における喫食群と欠食群間の有意差は欠食群の右側に追記した。

\*\*\*  $p < 0.001$ , ns 有意差なし。

### 8) 朝食摂取状況に影響を及ぼす要因 (表5)

朝食摂取状況に影響を及ぼす要因を明らかにするために、学生自身について「居住形態」、「通学時間」、「アルバイト状況」の3項目、朝食習慣について「朝食摂取時刻」、「朝食にかかる時間」、「朝食を用意してくれる家族」、「家族等との共食頻度」、「家族との食事についての考え」、「朝食に関する知識」の8項目、食習慣および健康・睡眠習慣について「自身の健康に対する考え」、「睡眠時間」、「小学生時の喫食に関わる挨拶」、「『主食・主菜・副菜』に関する知識」、「夜9時以降に食事や間食をとる頻度」、「中食の利用頻度」、「食事についての考え」の7項目合計18項目について主成分分析を行い、喫食群と欠食群を比較した。その結果、喫食群、欠食群いずれにおいても第一主成分に「家族との食事・関わり」に関する因子が抽出された。また、喫食群では、第二、第三主成分に「食習慣・生活習慣」に関する因子が抽出され、欠食群では「時間」に関する因子が抽出された。また、「食意識・知識」に関する因子は喫食群および欠食群いずれにおいて第四、第五主成分で抽出された。

## 考 察

本研究では、女子学生を対象に朝食摂食状況とそれに影響を及ぼす要因を検討した。その結果、朝食の摂取状況には家族を含む周囲の人との関わりや支援が大切な要素となることが窺われ、朝食に関する知識があっても朝食摂取という行動に結びついていない現状が垣間見えた。また、朝食の喫食者の特徴として、朝食の時間的習慣が身に付いており、バランスの取れた朝食を心掛けている傾向がみられた。その一方で、朝食を欠食する者では



表5 主成分分析

抽出された成分	固有値	第一主成分							
		喫食群				欠食群			
		1 年	2 年	3 年	4 年	1 年	2 年	3 年	4 年
アイテム		3.583	3.313	3.484	3.628	5.542	4.081	3.215	4.638
家族との食事・関わり	家族と食事をすることは楽しい	.662	.770	.777	.505	.806			.715
	家族と食事をすることは重要	.697	.713	.794	.599				.665
	健康や食生活をよりよくすることに家族は協力的	.597	.664	.627	.608	.808			.508
	家族と食事をする時間を作るのが難しい	.512	-.570		-.643	-.479			-.731
	家族と食事をするためにスケジュールを調整する	.670	.466	.564	.669				.703
	家族等と一緒に食事をする頻度	-.482	.683		.704		.941	.455	.693
	朝食を用意してくれる家族がいるか	-.309	.497		.433	-.543	.404	.612	.548
生活習慣・食習慣	毎食の「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶	.301				.445			-.680
	アルバイト状況	-.464						-.450	-.408
	コンビニ弁当等の利用頻度			-.414	-.490	-.731	-.750	-.558	
	夜9時以降の食事や間食頻度					-.439		-.527	.366
時間	睡眠時間				-.400			.494	.302
	朝食摂取時刻	-.331				.349		.481	.605
	朝食の準備にかける時間			-.326		-.521	.443		-.542
	朝食の食事にかける時間				-.530			.365	.306
	起床から朝食までの時間					-.320		.475	
食意識・知識	主食・主菜・副菜の言葉と意味を知っているか					.481			.421
	朝食の役割を知っているか			.512		.543	.680		
	朝食欠食による影響を知っているか			.416		.364	-.323		
	健康だと思うか					.557			
	食事についての考え		.413	.629		.634	.609	.518	
基本属性	居住形態	-.838				-.690	.854	.610	
	通学時間			.363		.493	-.709	-.535	-.518

各群、各学年において固有値1.00以上の成分を抽出し、固有値を示した。なお、それぞれの第一主成分は太字で示した。

朝食摂取の時間的習慣が不規則であり、単品1品で済ませる者が多く、時間を優先する簡便な内容の食事になりやすいことが推測された。

本研究における朝食欠食者は全体の21.7%となり、平成25年国民健康・栄養調査の結果よりやや低い値であった。学年間で比較すると、3、4年生の朝食欠食者は1、2年生よりも約10%多く、管理栄養士養成課程に在籍し学年進行に伴い食意識や栄養の知識が有意に増加しても ( $p < 0.01$ )、朝食摂取行動に結びついていない現状が窺えた。また、朝食摂取の喫食群と欠食群の間では知識や意識の面で差が認められず、主成分分析においても両群ともに「食意識・知識」に関する要因の集合は第四、五主成分に見られた。小鶴<sup>21)</sup>の研究においても、朝食欠食の学生が「朝食の重要性」や「朝食欠食が及ぼす影響」の知識と健康のために食べた方がよいという意識は持っていることが報告されており、本研究の結果と一致した。一方で、内閣府の調査<sup>22)</sup>では栄養バランスの意識が高いほど朝食喫食率が高いこと、多田ら<sup>23)</sup>の研究では朝食喫食者は食知識のある者の方が多いことが報告されており、食事の改善には適切な知識が必要であるとしている。本研究では被験者を栄養系の学生に特定していることが前述の研究と相違したと考えられ、今後所属学部あるいは専門領域別での検討を要すると推察される。

朝食摂取状況に影響を及ぼす要因について主成分分析を用いて検討した結果、第1主成分では家族等との共食頻度や家族との食事についての考えに関する要因の集合がみられ



た。本研究と同様に大学生を対象とした研究<sup>24)</sup>では、低学年において親、特に母親の影響が依然として大きいことが報告されているが、本研究では高学年でも同様の傾向がみられたことから、家族が朝食喫食状況に最も影響を与える要因であることが示唆された。今回対象とした大学生は青年期にあたり、進学に伴い生活面、経済面で親や家族からの自立がみられる時期である。先行研究では家族と朝食摂取習慣の関連性は幼少期でみられるとの報告<sup>16-18)</sup>が多く、青年期における朝食欠食は居住形態に強い影響を受けることが数多く報告されている<sup>9, 10, 25)</sup>。今回青年期にあたる大学生で幼少期と同様の結果であった原因として、対象とした学生の約90%が自宅に居住していることが挙げられ、現在においても親や家族への依存状態が継続していると推察された。このような場合では、大学生においても家族などの周囲の人の支援と食習慣が朝食摂食状況に影響を及ぼし、その意味での居住形態による影響はかなり強いと窺われる。

朝食摂取状況に及ぼす要因は朝食の喫食の有無によって異なることが示唆され、それぞれのアプローチ方法を検討する必要がある。本研究において第2、第3主成分を検討したところ、喫食群では「食環境・睡眠環境」に関する要因、欠食群では「時間」に関する要因の集合が見られた。先行研究では、女子学生の食生活には「栄養や食事への関心度」要因、「自己管理能力」要因が影響を及ぼすことが報告されており<sup>26)</sup>、朝食欠食者の傾向として夜型生活者で調理機会の少なく<sup>25)</sup>、朝食にかけられる時間に関連する<sup>27)</sup>ことも報告されている。また、鈴木ら<sup>28)</sup>の研究では朝食を欠食する者ほど食事時間の規則性が乱れる傾向を指摘しており、塚越ら<sup>29)</sup>も同様に報告している。本研究においても、先行研究の知見と一致しており、好ましい食習慣を形成するための基盤となりうる食行動が要因として挙がることは同様の様相であった。以上のことから、喫食群では睡眠時間や睡眠の質、自身の健康について好意的に捉えており、これらが規則正しい食習慣、時間的習慣へ結びついていると推察された。一方、欠食群では朝食の準備や食事にかかる時間を含めた生活時間が朝食摂取状況に影響を与えたと考えられ、朝食の内容や調理、摂食に費やす時間を確保するための支援策と生活リズムを整えることが習慣的な朝食摂取に繋がる可能性がある。

朝食内容を喫食群、欠食群間で検討したところ、「単品1品」の者は喫食群と比べて欠食群が有意に多く ( $p < 0.01$ )、より充実した内容の食事は喫食群で多くみられた (表4)。先行研究では、大学生の朝食の食事形態として主食のみ、または主食と主菜あるいは主食と副菜の2分類組合せが多いと報告しており<sup>30-32)</sup>、朝食欠食者では「ファーストフードを利用する」、「インスタント食品・レトルト食品を利用する」、「料理をしない」者が多く、「外食」や「夜食」の頻度が高いことも報告されている<sup>9, 11, 28)</sup>ことから、食生活の偏重が推察される。本研究においても、喫食群ではバランスの取れた朝食をある程度の時間を掛けて摂取することを心掛けているが、欠食群では朝食を摂る際は単品1品が多く、時間を優先する簡便な内容の食事になりやすい傾向が窺われ、朝食欠食の改善には朝食の準備に時間をかけず摂取できるレシピの提案と生活習慣への介入が必要になると考えられる。

本研究の朝食欠食者に朝食欠食が始まった時期を尋ねたところ、「中学・高校から」と回答した者が44.6%を占めた。平成21年国民健康・栄養調査<sup>33)</sup>でも、20歳以上の朝食欠食者の欠食し始めた時期は男女ともに「中学・高校生の頃から」が4人に1人いる状況であり、朝食欠食は思春期から習慣的に継続していると考えられる。欠食の始まる中学生期は親の依存が大きく、食生活においても親の影響を受けやすいことが知られており<sup>34)</sup>、幼

児期から思春期においても朝食欠食には生活習慣・食習慣の乱れが示唆されるが、その背景には親、特に母親の生活習慣が関与することが報告されている<sup>19)</sup>。したがって、幼児期・学童期だけでなく、思春期においても朝食欠食には親自身のライフスタイルが大きく関与しており、その後の大学生期における朝食欠食率の上昇を抑制できる可能性がある。

## 結 語

大学生が日常的に朝食を摂食するためには、生活習慣および生活環境の整備が必要であり、第一歩として日々の生活リズムを整えることが重要である。また、家族など周囲の人々の支援の有無が朝食摂取に影響しているとの結果から、周囲のサポート体制の強化とともに、一步進んで自身で簡単な朝食を整えられるスキルの向上に寄与する支援が必要であると考えられる。子を産み育てる女性にとってこの年代での朝食喫食率の上昇は喫緊の課題であり、引き続き調査研究に取り組んでいく必要があると考える。

## 謝辞

本研究にご協力いただいた相山女学園大学生活科学部管理栄養学科の学生の皆さん、この研究に活躍した服部紗季さんに心より感謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 徳村光昭, 南里清一郎, 関根道和, 鏡森定信: 朝食欠食と小児肥満の関係, 日本小児科学会雑誌, 108, 1487-1494 (2004)
- 2) Kuroda T., Onoe Y., Yoshikata R., Ohta H.: Relationship between skipping breakfast and bone mineral density in young Japanese women, *Asia Pac J Clin Nutr*, 22, 583-589 (2013)
- 3) Keski-Rahkonen A., Kaprio J., Rissanen A., Virkkunen M., Rose R. J.: Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults, *Eur J Clin Nutr*, 57, 842-853 (2003)
- 4) 田中弘美: 女子学生の朝食摂取状況及び疲労に関する一考察, 北陸学院短期大学紀要, 33, 89-101 (2002)
- 5) Benton D., Parker P. Y.: Breakfast, blood glucose, and cognition, *Am J Clin Nutr*, 67, 772S-778S (1998)
- 6) 香川靖雄, 西村薫子, 佐東準子, 所沢和代, 村上郁子, 岩田弘, 太田拔徳, 工藤快訓, 武藤信治, 手塚統夫: 朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量, 血清脂質, 学業成績, 栄養学雑誌, 38, 283-294 (1980)
- 7) 厚生労働省: 平成25年国民健康・栄養調査報告 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h25-houkoku.pdf> (2015)
- 8) 原田まつ子: 教育的要因および精神身体的要因と食品嗜好, 栄養学雑誌, 46, 27-33 (1988)
- 9) 大関知子, 藤吉恭子: 朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究, *J Life Sci Res*, 9, 31-37 (2011)
- 10) 五島淑子, 中村佳美: 大学生の朝食欠食に関する調査, 山口大学教育学部研究論叢人文科学・社会科学, 58, 65-74 (2008)
- 11) 長幡友実, 中出美代, 長谷川順子, 兼平奈奈, 西堀すき江: 住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因, 栄養学雑誌, 72, 212-219 (2014)

- 12) 八杉倫, 西山緑, 大石賢二: 医療系大学生における朝食欠食とライフスタイルとの検討, *Dokkyo J Med Sci*, 35, 101-107 (2008)
- 13) 伊海公子, 坂本裕子, 三好正満: 下宿女子大生の生活環境と食生活型: 栄養学雑誌, 55, 239-251 (1997)
- 14) 坂本裕子, 三好正満: 妊娠期の食品摂取状況と栄養指導のあり方について, 栄養学雑誌, 61, 171-182 (2003)
- 15) 白石三恵, 春名めぐみ, 松崎政代, 大田えりか, 村嶋幸代, 佐々木敏, 永井泰: 妊娠期の朝食欠食に関連する栄養素摂取量とその要因, 母性衛生, 50, 148-154 (2009)
- 16) 会退友美, 市川三紗, 赤松利恵: 幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連, 栄養学雑誌, 69, 304-311 (2011)
- 17) 春木敏, 川畑徹朗: 小学生の朝食摂取行動の関連要因, 日本公衆衛生雑誌, 52, 235-245 (2005)
- 18) 今村佳代子, 瀬上綾, 和田みゆき, 迫田真貴子, 瀬戸梢, 原口美穂, 松木田恵美, 丸山千寿子: 母親の食生活に対する行動変容の準備性と児童の朝食摂取および家族の健康関連行動との関係, 日本公衆衛生雑誌, 59, 277-287 (2012)
- 19) 小林奈穂, 篠田邦彦: 幼児, 児童, 生徒の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー, 新潟医療福祉学会誌, 7, 2-9 (2007)
- 20) 大木薫, 稲山貴代, 坂本元子: 幼児の肥満要因と母親の食意識・食行動の関連について, 栄養学雑誌, 61, 289-298 (2003)
- 21) 小鶴祥子: 朝食欠食学生の生活状況について, 梅花女子大学短期大学部紀要, 59, 11-17, (2011)
- 22) 内閣府食育推進室: 大学生の食に関する実態・意識調査報告書 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf> (2009)
- 23) 多田由紀, 川野因, 吉崎貴大, 小久保友貴, 日田安寿美, 上岡美保, 高野克己: 大学生における食事に関する知識と生活習慣の関連: 農学系大学における検討, 日本食育学会誌, 4, 213-221 (2010)
- 24) 大和田留奈, 中島久実子: 女子学生の朝食欠食に影響する親のライフスタイル, 山梨学院短期大学専攻科食料栄養専攻研究紀要, 29, 7-19 (2007)
- 25) 中井あゆみ, 古泉佳代, 小川睦美, 吉崎貴大, 砂見綾香, 横山友里, 安田純, 佐々木和登, 多田由紀, 日田安寿美, 小久保友貴, 外山健二, 井上久美子, 川野因: 首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的生活行動との関連, 日本食育学会誌, 9, 41-51 (2015)
- 26) 古橋優子, 八木明彦, 酒井映子: 女子学生の料理レベルからみた食事形態と食生活状況との関連, 日本食生活学会誌, 17, 130-140 (2006)
- 27) 猪子芳美, 土田智子, 将月紀子, 清水公夫, 森田修己: 大学および短期大学女子学生の食事に関する実態調査, 日本咀嚼学会雑誌, 18, 95-100 (2008)
- 28) 鈴木道子, 上篠真裕美: 大学生の朝食欠食と生活習慣・食生活状況・健康状況との関連, 山梨学院短期大学研究紀要, 28, 10-22 (2007)
- 29) 塚越恵久子, 澤井里子, 相川りゑ子: 女子学生の朝食欠食に関する一考察, 大妻女子大学家政系研究紀要, 44, 125-134 (2008)
- 30) 原田まつ子, 吉田正雄, 小風暁, 寺田智子, 荻野愛, 荻田香苗: 女子短大生の時間帯別の食品群及び栄養素等摂取量と朝食欠食等に関する実態調査, 日本食生活学会誌, 21, 189-198 (2010)
- 31) 相川りゑ子, 塚越恵久子, 澤井里子, 大川和子: 女子大生の朝食欠食に関する一考察 (第2報), 大妻女子大学家政系研究紀要, 45, 1-9 (2009)

- 32) 相川りゑ子, 塚越恵久子, 蓮見美代子, 鎌田久子, 穂山幸奈: 女子大生の朝食欠食に関する一考察 (第3報), 大妻女子大学家政系研究紀要, 46, 75-81 (2010)
- 33) 厚生労働省: 平成21年国民健康・栄養調査報告 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h21-houkoku-01.pdf> (2011)
- 34) 松島悦子: 食育における親の役割とは～子どもの調理参加と家族の共食に着目して～, 親子のための食育読本, 41-44, 内閣府食育推進室 (2010)