

## 女子大学生における大学入学直後の朝食摂取状況

加賀谷 みえ子\*・青 木 ひかる\*

State of breakfast intake just after the entrance to the university in the female students

Mieko KAGAYA and Hikaru AOKI

### I. 緒言

平成15年国民健康・栄養調査結果によると朝食欠食率は、全年代で男性12.0%、女性8.4%<sup>1)</sup>で、その後も増加傾向にあり、健康管理上の観点から朝食の欠食は改善すべき国民的課題となっている。平成23年国民健康・栄養調査<sup>2)</sup>から過去5年間を振り返ると全年代で男性14%前後、女性は10.6%前後を推移してきたが、平成24年の結果<sup>3)</sup>では、男性12.8%、女性9.0%であり、前年に比べて男女とも減少したことが公表された。1歳以上、性・年齢階級別では、15～19歳の欠食率は男子12.3%、女子10.7%で10歳代までは低値であるのに比べて、男女とも20歳代(男性29.5%、女性22.1%)、30歳代(25.8%、14.8%)は他の年代と比較しても依然と高値を示す結果となった。

朝食の欠食は、人体に対して身体的、生理的、心理的にもさまざまな影響を及ぼす。朝食の欠食に関連する研究において、学習能力<sup>4)</sup>、認知能力<sup>4)</sup>、集中力<sup>5)</sup>との関連性が報告されている。欠食は一日に必要なエネルギーや栄養素の確保が不十分となり、空腹を補うために食事の規則性が乱れる悪循環を招き、生活習慣病の起因ともなり、生活習慣病を予防する上で改善すべき食行動に到ることが示唆されている。殊に若年女性の朝食欠食習慣は、20代・30代に多く、将来の次世代を担う健康的な身体づくりへの悪影響も懸念されている。管理栄養士を目指す者には将来の専門職種としての立場上、さまざまな課題に取り組むことが期待される。

本調査では、管理栄養士を目指す女子大学生が栄養士教育導入前の初期段階にある自身の食事記録と自己評価までの手法を学習する一連の作業として、各人で日々の食事記録に挑んだ。早期に自らの現状と実態を把握することにより学生自身が食生活を振り返り、課題を見出し、今後への食意識の改善に繋げていく目的で分析を試みることにした。特に入学後の授業初日から10日間以内の大学1年生を対象に、朝食アンケート調査および食事記録調査を実施し、若干の知見を得たので報告する。

---

\* 生活科学部 管理栄養学科

## Ⅱ. 対象および方法

### (1) 対象者

朝食アンケート調査および食事記録調査はS大学生生活科学部管理栄養学科1年生122名を対象とした。

### (2) 調査方法および調査期間

朝食アンケート調査（以下朝食アンケートと記す）は自記式質問用紙を配布し、集合法で実施後、直ちに回収した。回答は朝食の摂取状況を選択肢から選んで回答する方法とした。また、自由記入欄をもうけた。実施日は2013年4月15日とした。食事記録調査（以下食事記録と記す）はあらかじめ調査の目的を説明した上で協力を求め、同意を得た後、一週間の食事内容を記録する用紙を配布し、一週間後に回収した。実施期間は平成2013年4月11日から17日とした。両調査とも回収率は100%、有効回答率は食事記録のみ99%であった。

### (3) 調査項目

#### 1) 朝食アンケート

質問項目は①朝食を食べるに要する時間について、②菓子パンの摂取状況について、③栄養調整食品の摂取状況について、④シリアル摂取状況について、⑤野菜ジュースの摂取状況についての5項目とした。

#### 2) 食事記録

記入項目は朝食、昼食、夕食および間食で摂取したありのままの食事、その食事内容（料理名および材料名など）および食事時刻とした。ただし欠食をした場合は欠食と記入するよう指示した。なお、今回の分析は朝食のみを使用した。

### (4) 解析方法

解析はSPSS ver. 20を用い、全項目を単純集計し、関連があると思われる項目についてはクロス集計、2変量間の相関を分析した。項目間の比較は $\chi^2$ 検定、平均値の差はt検定を行い、有意水準5%未満を有意差があると判定した。

## Ⅲ. 結果および考察

### (1) 朝食アンケート内容の分析

#### 1) 朝食を食べるに要する時間

朝食を食べるに要する時間（以下朝食に要する時間と記す）を集計した結果を図1に示した。朝食に要する時間が「20分以上の者」が67%、「15～20分未満の者」が26%、「15分未満の者」が7%であった。朝食は20分以上の時間をかけて摂取している者が7割弱と多く、3区分間で有意差がみられた( $p<0.01$ )。朝食の平均所要時間は $19.0 \pm 1.7$ 分/回であった。朝食を食べる時間を調査した研究<sup>6)</sup>によると朝食を自分で用意した自宅生と一人暮らし

## 女子大学生における大学入学直後の朝食摂取状況

しの学生では半数以上が10分以内に済ませており、家族が用意した朝食は10分から20分かけて比較的ゆっくり食べている傾向がうかがえたことから、本調査対象者の多くも家族が用意した朝食を摂っていると考えられる。

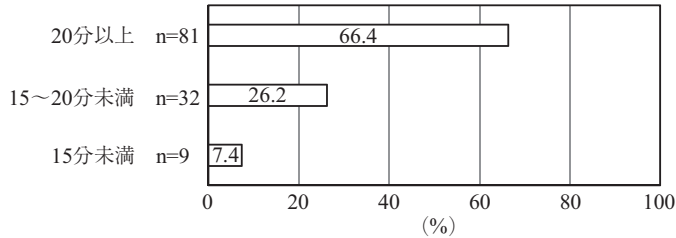


図1 朝食を食べるに要する食事時間

### 2) 菓子パンの摂取状況

朝食における習慣的な菓子パンの摂取の有無では菓子パンを「摂取している者」が84%、「摂取していない者」が16%であり、2区分間で有意差が認められた ( $p<0.01$ )。つまり、習慣的に菓子パンを摂取している者が顕著に多いことがわかった。菓子パンを摂取する時間帯では、「朝食時に摂る者」が49%、「昼食時に摂る者」が20%、「間食時に摂る者」が17%、「朝食時、昼食時、間食時などを含めた摂取（以下“混合”という）の者」が14%であり、4区分間で有意な差がみられた ( $p<0.01$ )。つまり、菓子パンを朝食に摂取している者が約半数いることがわかった。しかし、菓子パン摂取時間の項目に記入漏れもあったため、正確な判断はわからなかった。菓子パンの喫食頻度では、「週4回以上摂取する者」が11%、「週2～3回摂取する者」が35%、「週1回摂取する者」が24%、「二週間に1回摂取する者」が17%、「月1回程度摂取する者」が13%であり、5区分間で有意差がみられた ( $p<0.01$ )。つまり、菓子パンを週2～3回摂取している者が有意に多いことがわかった。

### 3) 栄養調整食品の摂取状況

習慣的な栄養調整食品の摂取の有無では、「摂取している者」が35%、「摂取していない者」が65%であり2区分間で有意差がみられた ( $p<0.01$ )。つまり、習慣的に栄養調整食品を摂取している者は4割以下であることがわかった。栄養調整食品を摂取している者のうち栄養調整食品を摂取する時間帯をみると「朝食時に摂る者」が13%、「昼食時に摂る者」が13%、「夕食時に摂る者」が9%、「間食時に摂る者」が65%、混合は0%であり、4区分間で有意差がみられた ( $p<0.01$ )。栄養調整食品は間食に摂取している者が顕著に多いことが明らかとなった。また摂取頻度では、「週4回以上摂取する者」が0%、「週2～3回摂取する者」が11%、「週1回摂取する者」が14%、「二週間に1回摂取する者」が16%、「月1回程度摂取する者」が59%であり、5区分間で有意差がみられた ( $p<0.01$ )。つまり、栄養調整食品は月1回程度摂取している者が約6割いることがわかった。栄養調整食品の摂取食品を自記入式で複数回答してもらい集計すると、SOYJOYが12%、カロリーメイトが22%、クリーム玄米ブランが66%を挙げていた者が多く、有意な差がみられた ( $p<0.01$ )。特に栄養調整食品のなかでも、クリーム玄米ブランを摂取している者が7

割近くいることが明らかとなった。

#### 4) シリアルの摂取状況

習慣的なシリアル摂取の有無では、「摂取している者」が36%、「摂取していない者」が64%であり2区分間で有意な差がみられた ( $p<0.01$ )。シリアルを習慣的に摂取している者は約4割弱程度いることがわかった。そこでシリアルの摂取時間帯を調べると「朝食時に摂る者」が78%、「昼食時に摂る者」が2%、「夕食時に摂る者」が0%、「間食時に摂る者」が16%、「混合」が4%であり5区分間で有意差がみられた ( $p<0.01$ )。シリアルは朝食時に摂取している者が顕著に多いことがわかった。シリアルの摂取頻度では、「週4回以上摂取する者」が9%、「週2~3回摂取する者」が16%、「週1回摂取する者」が14%、「二週間に1回摂取する者」が11%、「月1回程度摂取する者」が50%であり5区分間で有意差がみられた ( $p<0.01$ )。つまり、シリアルを月1回程度摂取している者が顕著に多くいたことがわかった。シリアルの摂取食品名を複数回答で求めた集計結果から「コーンケロッグ」が13%、「コーンフレーク」が25%、「フルーツグラノーラ」が54%、「その他」が8%であり4区分間で有意差がみられた ( $p<0.01$ )。特にフルーツグラノーラを摂取している者が5割以上いることがわかった。

#### 5) 野菜ジュースの摂取状況

習慣的な野菜ジュース摂取の有無では、「摂取している者」が55%、「摂取していない者」が45%であった。野菜ジュースの摂取時間帯では、「朝食時に摂る者」が58%、「昼食時に摂る者」4%、「夕食時に摂る者」4%、「間食時に摂る者」21%、「混合」が13%であり5区分間で有意差がみられた ( $p<0.01$ )。つまり、野菜ジュースを朝食に摂取している者が約6割で顕著に多いことがわかった。野菜ジュースの摂取頻度では、「週4回以上摂取する者」が14%、「週2~3回摂取する者」が25%、「週1回摂取する者」が17%、「二週間に1回摂取する者」が25%、「月1回程度摂取する者」が19%であり野菜ジュースを摂取する頻度にはばらつきがあることがわかった。野菜ジュース名を複数回答で求めた集計結果から「野菜生活」が80%、「一日分の野菜」4%、「その他」が16%であり有意差がみられた ( $p<0.01$ )。野菜ジュースのなかでも、野菜生活を摂取している者が顕著に多く、野菜をさまざまな野菜ジュースから摂取する傾向がうかがわれた。

### (2) 食事記録内容からの分析

一週間の食事記録内容を集計し分類別の結果を表1~表3, 図2, に示した。なお欠食は、厚生労働省の国民健康・栄養調査で「欠食」と定義されたもの(1. 食事をしなかった場合, 2. 菓子, 果物, 乳製品, 嗜好飲料などの食品のみ食べた場合, 3. 錠剤などによる栄養素の補給, 栄養ドリンクのみの場合の3項目である。)で分類し集計した。

#### 1) 朝食の欠食回数

朝食一週間あたりの欠食回数では、「欠食なし」が67%、「週1回欠食」が15%、「週2回欠食」が7%、「週3回欠食」が5%、「週4回欠食」が3%、「週5回, 週6回, 週7回欠食」が各1%であり、欠食は週1回が多く、平均欠食回数は $2.2 \pm 1.5$ 回で、朝食を欠食してい

女子大学生における大学入学直後の朝食摂取状況

る者は約33%であった。この結果は平成24年国民健康・栄養調査結果（朝食の欠食率調査を実施した日（任意の一日）において朝食を欠食した者の割合）の15～19歳女子の10.7%と比べて、約3倍も高い欠食率であった。中高生の朝食欠食・偏食に関する研究<sup>7)</sup>によると中高生の欠食・偏食頻度の定量分析の結果から、個人属性、生活習慣・自立性、食卓環境・雰囲気、家族関係（親との関係）、居住地が影響を及ぼしていることが確認され、学年進行に伴って、欠食頻度は増加するとの報告がある。また大規模調査を用いたわが国における児童・生徒の朝食摂取と学習時間との関係を調べた結果<sup>8)</sup>において高校生の朝食欠食率は通学日13.4%、休日21.0%であり、通学日、休日のいずれでも朝食摂取者の学習時間が顕著に長いとの報告がある。朝食欠食傾向はすでに10代後半から始まることから、朝食欠食がおよぼすさまざまな影響や問題意識を早期に自覚させる必要があると考える。

2) 朝食の喫食実態

主食、汁物、主菜、副菜等の一週間あたりの朝食喫食状況を表1、喫食者数および喫食回数の結果を表2に示した。

表1 朝食一週間あたりの喫食状況 (%)

分類	項目	週0回	週1～2回	週3～4回	週5回以上	喫食回数間 $\chi^2$ 検定
主菜	米飯	29.8	25.6	22.3	22.3	
	パン	23.1	31.4	16.5	28.9	*
	菓子パン	58.7	31.4	8.3	1.6	**
	シリアル	86.0	12.4	0.8	0.8	**
	麺料理	90.9	9.1	0.0	0.0	**
汁物	味噌汁	58.7	19.8	10.7	10.7	
	スープ	63.6	29.7	5.8	0.8	**
主菜	魚料理	68.6	27.3	2.5	1.7	**
	肉料理	70.2	22.3	6.6	0.8	**
	卵料理	50.4	31.4	9.9	8.3	**
	ウインナー	69.4	24.8	4.9	0.8	**
	納豆	82.6	9.9	2.5	5.0	**
副菜	サラダ	62.8	28.1	5.8	3.3	**
	副菜a	69.4	25.6	3.3	1.7	**
	その他副菜b	67.8	19.8	8.3	4.1	**
その他	牛乳	56.2	24.0	9.9	9.9	**
	ヨーグルト	41.3	28.1	18.2	12.4	**
	野菜ジュース	90.9	5.8	2.5	0.8	
	豆乳	92.6	5.0	1.7	0.8	
	果物	64.5	21.5	6.6	7.4	**
	菓子類	72.7	24.0	2.5	0.8	**

n = 121 \* p<0.05, \*\* p<0.01

副菜a：主に野菜がはいってる料理

その他の副菜b：汁物やサラダ、副菜a以外の料理

表2 朝食一週間あたりの喫食者数および喫食回数

分類	項目	喫食者数 n	喫食率 (%)	喫食回数 M±SD
主食	米飯	85	70.2	3.47±1.93
	パン	93	76.9	3.57±2.12
	菓子パン	50	41.3	1.86±1.16
	シリアル	17	14.0	1.65±1.58
	麺料理	11	9.1	1.09±0.30
汁物	味噌汁	50	41.3	2.92±1.87
	スープ	44	36.4	1.73±1.00
主菜	魚料理	38	31.4	1.68±1.38
	肉料理	36	29.8	1.75±1.20
	卵料理	60	49.6	2.43±1.71
	ウインナー	37	30.6	1.78±1.20
	納豆	21	17.4	2.90±2.12
副菜	サラダ	45	37.2	1.96±1.46
	副菜a	37	30.6	1.73±1.15
	その他副菜b	39	32.2	2.36±1.53
その他	牛乳	53	43.8	2.92±2.14
	ヨーグルト	71	58.7	2.99±1.92
	野菜ジュース	11	9.1	2.18±1.83
	豆乳	9	7.4	2.33±1.87
	果物	43	35.5	2.74±2.02
	菓子類	33	27.3	1.55±0.97

n=121 M±SD: 平均±標準偏差

副菜a: 主に野菜がはいっている料理

その他の副菜b: 汁物やサラダ, 副菜a以外の料理

## ①主食の喫食状況と喫食回数

主食の喫食回数では、米飯を「摂っていない」者が30%、「週1~2回」の者が26%、「週3回~4回」の者が22%、「週5回」の者が22%であり、米飯を摂らない者が3割と多く、毎日米飯を摂る者は5%とわずかであった。さらに米飯喫食者の内訳をみると「週3回以下」の者は51%、「週4回以上」の者は49%であり、喫食者のうち米飯の平均喫食回数は3.5±1.9回/週であった。パンの喫食回数では、ホットドッグや、ホットケーキを朝食のパンとして集計した。パンを「摂っていない」者が23%、「週1~2回」の者が31%、「週3~4回」の者が17%、「週5回以上」の者が29%であり朝食時には週1回以上パンを摂っている者が約8割で有意に多く、毎日パンを摂る者は約10%であった (p<0.05)。また、パン喫食者の内訳をみると「週3回以下」の者は53%、「週4回以上」の者は47%であり、平均喫食回数は3.6±2.1回/週であった。米飯同様、一週間の約半分は一定の習慣としてパンを摂取していた。

菓子パンを「摂っていない」者が59%、「週1~2回」の者が31%、「週3回~4回」の者



## 女子大学生における大学入学直後の朝食摂取状況

が8%、「週5回以上」の者が2%であり、約4割で菓子パンを朝食で摂っていた ( $p<0.01$ )。菓子パン喫食者の平均喫食回数は $1.9\pm 2.1$ 回/週であった。シリアル、麺料理の喫食率は低く朝食では顕著に食べられていなかった ( $p<0.01$ )。朝食アンケート結果でのシリアルを全体の36%の者が習慣的に摂取すると回答したが実態調査期間のシリアル喫食率は8%でアンケート調査とは一致しなかった。

### ②汁物の喫食状況と喫食回数

汁物の喫食回数では、味噌汁を「摂っていない」者が59%、「週1~2回」の者が20%、「週3回~4回」の者が11%、「週5回以上」の者が11%であり、そのうち「週7回」味噌汁を摂取した者は2%のみであった。味噌汁喫食者の内訳をみると「週3回以下」が70%、「週4回以上」が30%であり、味噌汁の喫食回数は朝食では週1回が多かった。味噌汁喫食者の平均喫食回数は $2.9\pm 1.9$ 回/週であった。スープを「摂っていない」者が64%、「週3回以下」の者が34%、「週4回以上」の者が2%であった ( $p<0.01$ )。喫食者の喫食回数は平均 $1.7\pm 1$ 回/週で、朝食ではスープは味噌汁より食べられていないことがわかった。

### ③主菜の喫食状況と喫食回数

主菜の喫食回数では魚料理を「摂っていた者」が31%、肉料理を「摂っていた者」は30%、卵料理を「摂っていた者」は50%、ウインナーを「摂っていた者」は31%、納豆を「摂っていた者」は17%であった。いずれも喫食回数間で有意差が認められた ( $p<0.01$ )。主菜を喫食率の多い順にみると、卵料理 (50%)、魚料理 (31%)、ウインナー (31%)、肉料理 (30%) の順に多く摂取されていた。特に卵料理の喫食回数は平均 $2.4\pm 1.7$ 回/週であり、ほかの主菜より食べる頻度が高かった。

### ④副菜の喫食状況と喫食回数

副菜の喫食回数では、サラダを「摂っていない」者が63%、「週1~2回」の者が28%、「週3回~4回」の者が6%、「週5回以上」の者が3%であり、朝食にはサラダを食べない者が有意に多かった ( $p<0.01$ )。主に野菜が入っている料理 (表中は副菜aと記す) を「摂っていない」者が69%、「週1~2回」の者が26%、「週3回~4回」の者が3%、「週5回以上」の者が2%であった。汁物やサラダ、副菜a以外の料理 (表中はその他の副菜bと記す) を「摂っていない者」が68%、「週1~2回」の者が20%、「週3回~4回」の者が8%、「週5回以上」の者が4%であった。副菜の週あたりの平均喫食回数は1.7~2.4回の範囲であった。いずれも喫食回数間で有意差が認められた ( $p<0.01$ )。朝食ではいずれの副菜も6割以上の学生が摂っておらず、若者の野菜摂取不足が反映される結果となった。

### ⑤その他の喫食状況と喫食回数

その他の喫食回数では、牛乳を「摂っていない」者が56%、「週1~2回」の者が24%、「週3回~4回」の者が10%、「週5回以上」の者が3%であり喫食回数間で有意差が認められた ( $p<0.01$ )。ヨーグルトを「摂っていない者」が41%、「週1~2回」の者が28%、「週3回~4回」の者が18%、「週5回以上」の者が12%であり喫食回数間で有意差が認められた ( $p<0.01$ )。朝食時には牛乳やヨーグルトを摂取しない者が4割以上で有意に多かった ( $p<0.01$ )。一方で喫食者の平均喫食回数では、牛乳は $2.9\pm 2.1$ 回/週、ヨーグルトは $3.0\pm 1.9$ 回/週で傾向は類似していた。果物を「摂っていない者」が65%、「週1~2回摂った者」が22%、「週3回~4回摂った者」が7%、「週5回以上摂った者」が7%であり喫食回数間

で有意差が認められた ( $p<0.01$ )。果物の摂取がない者は6割強で有意に多く ( $p<0.01$ )、朝食では果物を食べていないことがわかった。

朝食時における菓子の喫食回数では、菓子を「摂っていない者」が73%、「週1~2回」の者が24%、「週3回~4回」の者が3%、「週5回以上」の者が1%で、朝食時には菓子を食べない者が有意に多いが、約3割の者が菓子を朝食時に摂取しており、そのうちで約2割の者が週1~2回喫食していることが把握できた ( $p<0.01$ )。

表3 朝食における米飯食、パン食別の項目間比較

分類	項目	米飯 r	パン r
主食	米飯	1.000	- 0.565 **
	パン	- 0.565 **	1.000
	菓子パン	- 0.206	- 0.297 *
	シリアル	- 0.100	- 0.192 **
	麺料理	- 0.127	- 0.127
汁物	味噌汁	0.580	- 0.308 **
	スープ	0.121	0.005
主菜	卵料理	0.217 *	0.070
	ウインナー	0.230 *	0.052
	納豆	0.383 **	- 0.296 **
	魚料理	0.385 **	- 0.239 **
	肉料理	0.179 *	- 0.229 **
副菜	サラダ	0.007	0.160
	副菜a	0.003	- 0.16
	その他の副菜b	0.374 **	- 0.252 **
その他	牛乳	- 0.206	0.221 *
	ヨーグルト	0.028	0.037
	野菜ジュース	- 0.176	0.166
	豆乳	- 0.067	- 0.029
	果物	0.116	- 0.095
	菓子類	- 0.173	- 0.098

r : Pearsonの相関係数

n = 121 \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

副菜a : 主に野菜がはいってる料理

その他の副菜b : 汁物やサラダ, 副菜a以外の料理

### 3) 摂取回数で比較した2項目間の相関関係

朝食時の食べ方が米飯かパンとの組み合わせの傾向をみるため2項目間の相関性を調べた結果を表3に示した。米飯との組み合わせでは、米飯の喫食回数が高いほど魚料理 ( $r=0.385$ ,  $p=0.01$ )、納豆 ( $r=0.383$ ,  $p=0.01$ )、その他の副菜b ( $r=0.374$ ,  $p=0.01$ )、ウインナー ( $r=0.230$ ,  $p=0.05$ )、卵料理 ( $r=0.217$ ,  $p=0.05$ )、肉料理 ( $r=0.179$ ,  $p=0.05$ )の順に正の相関性が顕著にみられた。一方、パンとの組み合わせでは、パンの摂取が高い



## 女子大学生における大学入学直後の朝食摂取状況

ほど味噌汁 ( $r = -0.308$ ,  $p = 0.01$ ), 菓子パン ( $r = -0.297$ ,  $p = 0.05$ ), 納豆 ( $r = -0.296$ ,  $p = 0.01$ ), その他の副菜b ( $r = -0.252$ ,  $p = 0.01$ ), 魚料理 ( $r = -0.239$ ,  $p = 0.01$ ), 肉料理 ( $r = -0.229$ ,  $p = 0.01$ ), 牛乳 ( $r = -0.229$ ,  $p = 0.01$ ), シリアル ( $r = -0.192$ ,  $p = 0.05$ )の順に負の相関性が顕著にみられた。

米飯とパンの喫食回数との関係性では、ごはんとパンでは、強い逆相関関係がみられた。毎日米飯を摂取している学生はパンの喫食回数は少なくなった。一部には、ごはんの喫食回数と、パンの喫食回数が同等の者も存在した。朝食の形態は大きく米飯食とパン食に大別されたが、パン食とは別に菓子パンやシリアルを朝食で食べる者も存在した。パンと牛乳の喫食回数との関係性では、パンの摂取が多い者ほど牛乳摂取が多く、ごはんと牛乳の喫食回数では、相関関係はみられなかったことから、朝食時の牛乳摂取はごはんと一緒に摂取するよりも、パンと一緒に摂取していると考えられる。朝食におけるヨーグルト摂取は、ごはんやパンといった区別はなく摂取していると考えられる。

### 4) 食品数

朝食の食品数と一日の合計食品数（以下一日の食品数と記す）の関係性をみた相関図を図2、朝食の食品数別の一日の摂取食品数の割合を図3に示した。朝食の食品数と一日の食品数には顕著な正の相関関係が認められた ( $p < 0.001$ )。摂取食品数で比べると朝食の平均は  $2.5 \pm 1.1$  品、一日食品数の平均は  $15.5 \pm 4.2$  品、そのうち最大食品数では朝食は6品、一日は26品であった。朝食食品数別に一日の摂取食品数をみると朝食の食品数の多い順に比例的に一日の20品以上の食品数の割合が高くなっていった。朝食の食品数が2品未満の者では一日の食品数の10品未満者が19%であり改善すべき問題点が浮上した。

朝食の食事記録内容を見ると、一週間毎日の朝食で米飯を摂る者は5%で、味噌汁を摂る者は2%のみで、朝食スタイルは和洋が混在している者が多い現状にあった。一部に摂取食品数の極端に少ない者が存在し、朝食1回あたり1~2品程度しか摂っていない者や欠食者、偏食者などがみられ、食事内容の組み合わせにも問題がある学生が目立ったことか

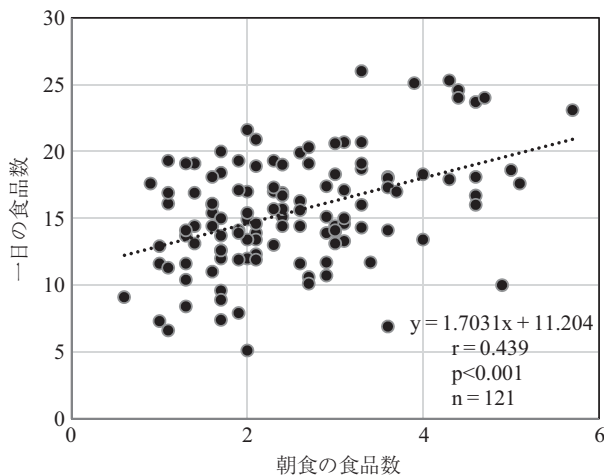


図2 朝食と一日の食事における摂取食品数の相関図

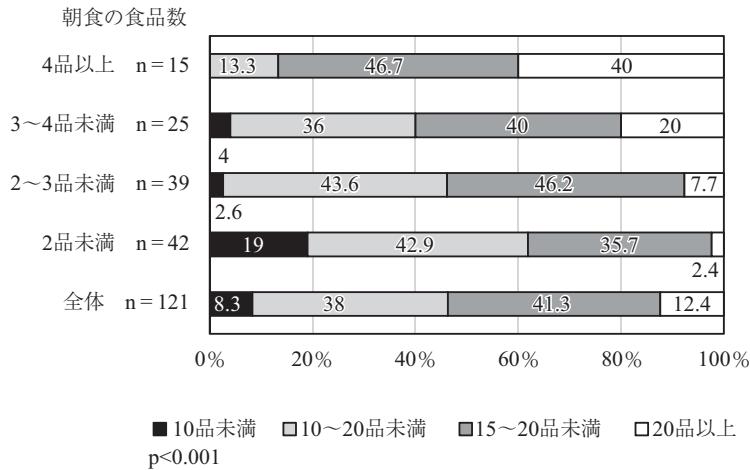


図3 朝食食品数別の一日の摂取食品数の割合

ら、6つの基礎食品をバランス良く、一日の食事から摂ることが望まれる。

#### IV. 結論

本研究では管理栄養学科入学直後の女子大学生を対象にした朝食アンケート調査および食事記録調査を実施した。朝食内容の実態を分類集計し分析したところ、対象者に欠食が多かったこと、各自の朝食形態、食べ方は種々であったが、食品数や朝食内容が乏しいなどの実態と問題点が明らかとなった。朝食アンケート調査では菓子パン摂取や、シリアル摂取が朝食に多く摂取されていることがわかったが、食事記録調査では菓子パン摂取、シリアル摂取ともにいずれも低値となった。食事記録調査において一週間あたり1回以上の朝食欠食者は全体の3割で、平成24年国民健康栄養調査結果（朝食の欠食率」調査を実施した日（任意の一日）において朝食を欠食した者の割合）の15~19歳女子の欠食率は10歳代までは低値であり、本調査において、同年齢女子と比べて約3倍の高い欠食率であったことから朝食欠食傾向は10代後半からすでに始まることが明らかとなった。さらに欠食がなぜ起こるのかは起床時刻が遅い者、家庭内孤食の者、一人暮らしを始めた者、朝食と昼食を一緒に摂取している者がみられたことから、起床時刻の改善、規則正しい食事時間の確保、調理技術の習得、栄養バランスを考えた食事形態などの段階的な教育の必要性と継続的な指導を図ることによって、問題点を改善できると考える。またこの時期の多くの者はまだ家族が食事を用意している時期と考えられたが、バランスの良い食事とはかけ離れた特殊な食べ方をする者、質素な朝食を摂り続ける者が存在したことから、正しい知識の普及、生活リズムの改善も含めたさまざまな改善策への取り組み、欠食・偏食を続ける者に対してはその要因を探ることにより、テラーメイドの栄養教育の充実を図ることも大切であると考ええる。

今回の調査では、大学入学直後に食事記録を実施し、女子大学生自身に朝食の現状と実態を把握させること、健康的な食生活の重要性に気づかせること、今後への改善すべき問

## 女子大学生における大学入学直後の朝食摂取状況

題点を自ら見出すこと、より健全な食生活への一歩を踏み出せるように導くことなどをねらいとして教育の一環として実施した。今後の教育を進めるにあたっては、適切な食事の重要性と朝食欠食の問題意識への早期自覚を促し、これまでの家族に依存してきた時期を脱して、成人期に向かう学生自らが積極的に食事づくりに取り組むよう食生活面での自立と実行力のある食意識の改善に繋げていく教育の必要性を痛感した。

### 参考文献

- 1) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成15年国民健康・栄養調査の概要，<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-chosa2-01/index.html> (2003)
- 2) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成23年国民健康・栄養調査の概要，<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h23-houkoku.html> (2012)
- 3) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成24年国民健康・栄養調査の概要，<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h24-houkoku.html> (2013)
- 4) Rampersaud GC, Pereira MA, Girard et al: Breakfast habits nutritional Status, body weight, and academic performance in children and adolescents, J Am diet Assoc, 105, 743-760, (2005)
- 5) Gajre NS, Fernandez S, Balakrishna N et al: Breakfast eating habit and its influence on attention-concentration, immediate memory and school achievement, Indian Padiatr, 45 824-828, (2008)
- 6) 西田信子：女子大学生の朝食事情に関する一考察，安田女子大学紀要，Vol. 40, 237-251 (2012)
- 7) 河村昌幸，石田章，横山繁樹：中高生の朝食欠食・偏食に関する考察，農業生産技術管理学会誌，Vol. 20 No. 3 85-93 (2013)
- 8) 野田龍也，徳本史郎，村田千代栄，早坂信哉，尾島俊之，早坂信哉：小学生・中学生・高校生の朝食欠食と学習時間の関係，厚生指標 Vol. 58 No. 15 1-6 (2011)