

栄養士養成課程学生における朝食の欠食状況と食事パターンについて

宮地 博子*・下山 春香*・中島 里美*・真野由紀子*

For dietary patterns and skipping situation of breakfast in dietitian training course students

Hiroko MIYACHI*・Haruka SHIMOYAMA*・Satomi NAKASHIMA*・Yukiko MANO*

Key words : 栄養士養成課程学生 dietitian training course
朝食 breakfast
欠食 skipping

はじめに

平成 26 年の国民健康・栄養調査の結果によると、朝食の欠食は年齢階級別では男女とも 20 歳代が最も高く、女性では 23.5% と報告されている¹⁾。

平成 18 年から始まった食育推進基本計画（平成 18 年度（2006）～平成 22 年度（2010））には「朝食を欠食する国民を減らす」目標が掲げられている²⁾。第 2 次 食育推進基本計画（平成 23 年度（2011）～平成 27 年度（2015））（以下、第 2 次）において朝食を欠食する国民の割合は、目標値を達成できていない。課題として大学・短大・専門学校においての学生生活への支援の観点から健全な食生活の実践の重要性を呼びかける機会を設けることが期待されていた³⁾。また、第 2 次では 20・30 歳代の男性を対象として目標が設定されていたが³⁾、第 3 次からは、男女を問わず若い世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手であるため、男女全体での目標となった⁴⁾。この目標は平成 28 年より発出された第 3 次食育推進基本計画（平成 28 年度（2016）～平成 32 年度（2021））（以下、第 3 次）にも引き続き掲げられている⁴⁾。若い世代の朝食欠食に対して、平成 27 年度 食育推進施策では、朝食を欠食する若い世代の割合を

現状の 24.7% から平成 32 年度までに 15% 以下⁵⁾ にするといった目標が発表されている。しかし、栄養学を学ぶ女子短大学生の朝食欠食率は、国民健康・栄養調査の結果と比較すると、低いという先行研究もある⁶⁾。

そこで、東北女子短期大学（以下、本学）の栄養士課程履修者の朝食の欠食状況・食事パターンについての実態把握及び検討することを目的として調査を行ったので報告する。

調査方法

1. 対象者と調査方法

本学の平成 27 年度入学生のうち、栄養士課程履修者 70 名を対象とし、「栄養指導実習(2)」の授業で実施した自己実態調査の結果をもとに解析した。なお、本研究は東北女子短期大学倫理委員会の承認を得て行った研究である。

自己実態調査の内容は、授業のある平日と休日では生活活動時間が異なると推測し、平日と休日の金・土・日連続 3 日間の食事摂取調査を行った。所定の献立表に摂取した料理名、食品名、分量を記入し、食べた食事を学生自身に撮影をもらい、写真を添付させた。その際、学生自身に主食・主菜・副菜と分類してもらった献立表と教員側が写真から読み取った分類が一致するかを確認し、精査したものを今回の研究データとした。

* 東北女子短期大学

2. 分析方法

朝食の状況を①欠食の状況（延べ欠食率、曜日別・居住形態別欠食率）、②食事パターン、③食事内容に分けて分析を行った。

「朝食の欠食」は、国民健康・栄養調査を参考に「食事をしなかった者・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみを摂取した者・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた者」¹⁾と定義した。

食事パターンは「主食+副食（主菜+副菜）」、「主食のみ」、「副食のみ」の3グループに、居住形態は「自宅生」「寮・下宿生」「自炊生」の3グループに分類した。

結果及び考察

1. 調査対象者について

平成27年度入学生の栄養士課程履修者70名（女性70名、平均年齢19.0歳）であり、居住形態は、自宅生68.5%（48名）、寮・下宿生18.6%（13名）、自炊生12.9%（9名）であった。

2. 朝食の欠食状況

2-1. 欠食の内訳

欠食の内訳を図1に示した。調査対象者は70名、総食事回数は210回（70回×3日）であり、欠食ありと回答した回数は3日間で延べ74回、35.2%であった。そのうち、「何も食べていない」は40.5%（30回／74回）、「何らかを食べていた」は59.5%（44回／74回）で、朝食欠食者の割合で見ると、平成26年国民健康・栄養調査における20代女性の朝食欠食率23.5%よりも高い結果となった¹⁾。欠食の中で、ヨーグルトや果物など何らかを食べていた回数は59.5%（44回/74回）であった。本研究の対象者は栄養士課程を履修しているため、何かしらを朝食として食べなければならないという意識があるのではないかと推測された。

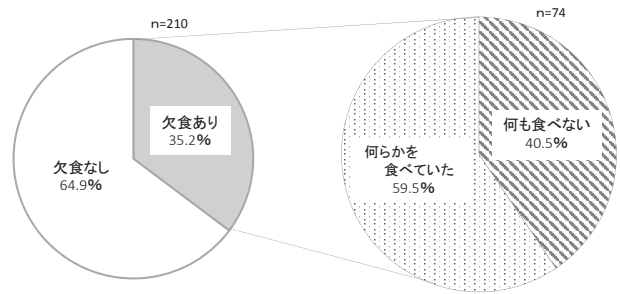


図1 欠食の内訳

2-2. 曜日別欠食状況

曜日別の朝食欠食状況を図2に示した。曜日別の欠食では日曜日に欠食している者が最も高く47.1%（33名／70名）であった。そのうち、34.3%（24名／70名）は何らかを食べていた。平成23年社会生活基礎調査生活時間に関する結果では、20～24歳の女性の不行動率（欠食率）は、平日が28.9%・土曜日が36.6%・日曜日が36.4%⁷⁾であり、本研究の日曜日の欠食率より低かった。朝食の摂取頻度が高いほど、就寝・起床時間が早いという結果⁸⁾もあるため、就寝・起床時間との関連も今後は検討する必要がある。

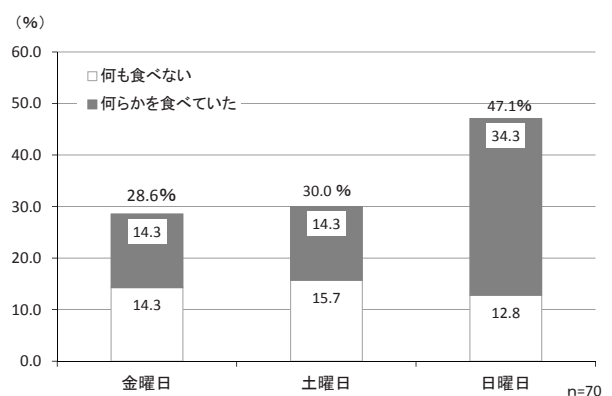


図2 曜日別欠食状況

2-3. 居住形態別欠食状況

2～3回朝食を欠食した者の割合を居住形態別に図3に示した。調査期間3日間のうち、2～3回欠食した者は自炊生が最も多く、66.7%（6名／9名）であった。自宅生は27.1%（13名／48

名)と寮・下宿生よりも多い結果となった。大関ら⁹⁾の先行研究結果でも、朝食を「ほとんど食べない」者は自宅生よりもアパート暮らしの学生、つまり自炊生が有意に高いと報告されている。対象者が栄養士課程学生ではない点や居住形態など基本的属性や、朝食摂取頻度の調査方法は異なるが、本研究においても自炊生の朝食欠食が多い傾向がみとめられた。

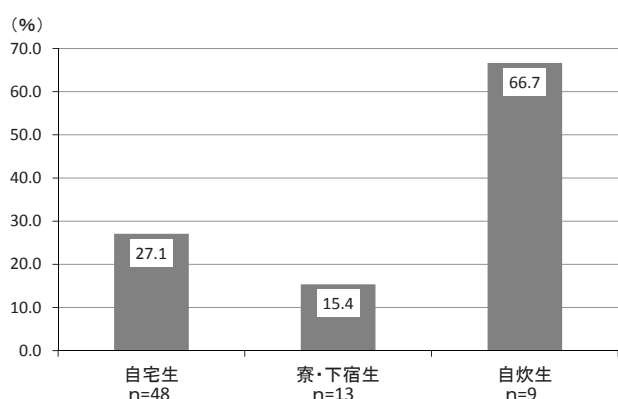


図3 居住形態別欠食状況

3. 食事パターン

食事パターンの内訳を図4に示した。総食事回数210回のうち、朝食を摂取している回数は136回であった。そのうち67.0% (91回/136回)は「主食+副食」のパターンで食べていた。更に副食の内容として、主菜+副菜をそろえて食べている回数は40.4% (55回/136回)、主菜のみで食べている回数は22.8% (31回/136回)・副菜のみで食べている回数は3.8% (5回/136回)であった。食事パターンは、「主食+副食」のうち「主食+主菜+副菜」をそろえて食べている割合が高いという結果となった。

居住形態別でみる「主食+副食」のパターンで2回以上食べていた割合を図5に示した。食事が準備されている寮・下宿生が84.6% (11名/13名)で高い結果となった。

栄養を学ぶ学生と他の学問を学ぶ学生の朝食摂取に関する実態を比較した志垣ら⁸⁾の研究においては、有意差はないものの、栄養を学ぶ学生の

方が朝食を欠食する者が少なく、また朝食を摂取している者の食事内容は「主食+主菜+副菜」を揃えて食べている者が多いという結果が示されている。対象者の属性や調査方法が異なるため、本研究と一概に比較できないが、「主食+主菜+副菜」を揃えて摂取している者が多い傾向がうかがえたのは、栄養士課程学生であることも理由の一つにあるのかもしれない。また、本研究の対象者は日曜・祝日以外は主食・主菜・副菜が揃った食事が提供されている寮・下宿生が18.6%含まれていることも結果に影響を与えていると考えられる。

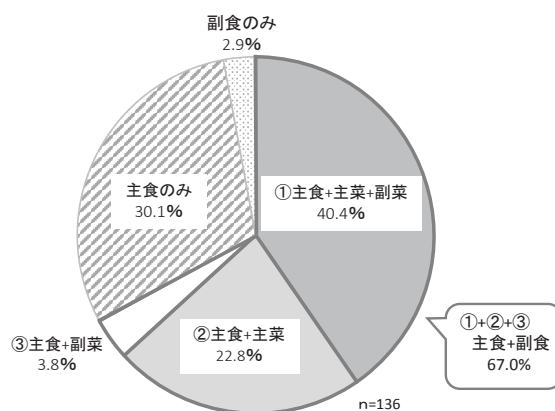


図4 食事パターンの内訳

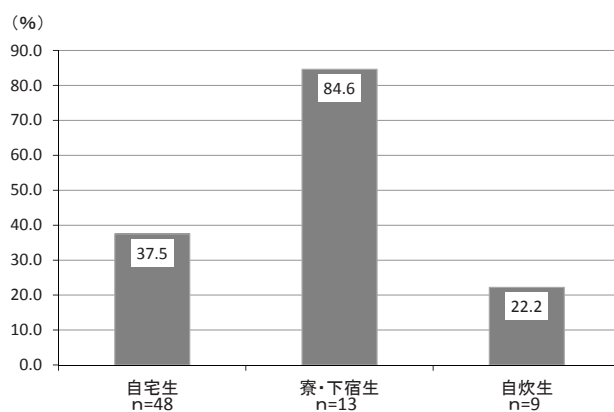


図5 居住形態別摂取状況 (主食+副食)

4. 食事内容

欠食以外の全ての食事パターンを対象とし、朝食を摂取している学生の食事内容を表1に示した。主食ではごはんが39.6%、食パン・サンドイッチなどのパン類は32.1%であった。

主菜は卵料理が 37.9%、肉加工品が 14.9%であり、副菜はサラダが 33.3%という結果になった。

小島¹⁰⁾による女子高校生を対象者とした朝食の食事内容の研究では主食は米類、パンなどの小麦類は共に 50%と同率の出現率であり、主菜は卵料理、肉加工製品の順で高く、副菜は乳製品が最も高い結果であった。対象者が本研究とは異なるが、主菜の結果は本研究と同様となり、高校生での朝食習慣が短大生となってもそのまま移行していると推察される。また、副菜の結果は本研究では「朝食の欠食」を、国民健康・栄養調査の定義（乳製品（牛乳・ヨーグルト等）は欠食）としているため、異なる結果になったと考えられる。

本研究で主菜は、調理時間がかからない卵料理や、焼くだけのソーセージやベーコンといった肉加工品、焼魚が多い傾向があった。副菜は野菜を洗って切るだけのサラダや、炒め物といった料理の出現頻度が高い傾向となり主食、主菜、副菜共に手軽に摂取できる料理が多い結果となった。朝食で重視することは「準備に時間のかからないもの」「時間をかけずに食べられるもの」との先行

研究¹¹⁾もある。今後は、朝食の食事内容が手作りかコンビニなどで購入しているのかも調査し、手軽にできるバランスの良い朝食のレシピや組み合わせなどの栄養教育が必要であると示唆された。

要 約

東北女子短期大学の栄養士課程履修者の朝食の欠食状況・食事パターンについての実態把握及び検討することを目的として行った調査で得られた結果は次の通りである。

- 1) 朝食を欠食ありと回答した回数は3日間で延べ74回、35.2%であった。そのうち、「何も食べていない」は40.5%、「何らかを食べている」は59.5%であった。
- 2) 曜日別の欠食では日曜日に欠食している者が最も高く47.1%であった。そのうち、34.3%は何らかを食べていた。
- 3) 居住形態別で2～3回欠食した者は自炊生が最も高く、66.7%であった。
- 4) 朝食の食事パターンは「主食+副食」は67.0%であった。「主食+主菜+副菜」は40.4%、「主食+主菜」は22.8%、「主食+副菜」は3.8%であった。
- 5) 居住形態別で「主食+副食」を2回以上食べていた割合は寮・下宿生が84.6%と最も高かった。
- 6) 食事内容は、主食・主菜・副菜共に手軽に摂取できる料理の出現頻度が高かった。

表1 朝食の食事内容

		摂取延べ回数	(%)
主食 (n=134)	ごはん	53	(39.6)
	食パン・サンドイッチ・食事パン	43	(32.1)
	おにぎり	23	(17.2)
	麺類	3	(2.2)
	その他	12	(9.0)
主菜 (n=87)	卵料理	33	(37.9)
	肉加工品	13	(14.9)
	焼魚	10	(11.5)
	納豆	7	(8.0)
	肉	5	(5.7)
	魚加工品	5	(5.7)
	その他	14	(16.1)
副菜 (n=60)	サラダ	20	(33.3)
	炒め物	11	(18.3)
	和え物・お浸し	8	(13.3)
	漬物	7	(11.7)
	煮物	7	(11.7)
	その他	7	(11.7)

※ 欠食以外の全ての食事パターンを対象とした。

短期大学生の世代は「菓子などの甘いものを食事代わりにしても平気」、「1日1食でも平気」⁵⁾といった傾向があるので、「バランスの良い朝食」を摂ることが大切であるという食教育の重要性を再確認する結果となった。

朝食を欠食する理由は、「食べる時間がない」「食欲がない」であり、高校生時代からすでに70%以上の者が朝食を欠食しているとの報告もある¹²⁾。また大学生の就寝時間と睡眠時間から、夜型の生活になっているとの報告¹³⁾もあり、朝

食は生活時間・就寝起床時間にも左右されると考えられる。そのため、生活時間調査との関連を比較し、どのような影響を及ぼしているのかも今後調査を行っていききたい。

本論文の一部は、第63回日本栄養改善学会学術総会において発表した。

参考文献

- 1) 厚生労働省、平成26年度国民健康・栄養調査報告、<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h26-houkoku.pdf>、2016年8月1日閲覧
- 2) 内閣府、食育推進基本計画、<http://warp.dandl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/kihonkeikaku.pdf>、2016年10月25日閲覧
- 3) 内閣府、第2次食育推進基本計画、<http://warp.dandl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkaiteihonbun.pdf>、2016年10月25日閲覧
- 4) 内閣府、第3次食育推進基本計画、<http://warp.dandl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/3kihonkeikaku.pdf>、2016年10月25日閲覧
- 5) 農林水産省、平成27年度食育推進施策
- 6) 原田まつ子、吉田正雄、小風暁、寺田智子、萩野愛、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、Vol21、No.3、189-198 (2010)
- 7) 総務省、平成23年社会生活基礎調査 生活時間に関する結果、<http://www.stat.go.jp/data/Shakai/2011/index.htm>、平成28年11月9日閲覧 (2012)
- 8) 志垣瞳、山田徳広、岩橋明子、大学生の朝食摂取に関する実態、帝塚山大学現代生活学部紀要、第10号、1-10 (2014)
- 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、Journal of Science Research、9巻、31-37 (2011)
- 10) 小島しのぶ、日本における食生活の変貌 (第4報)、東海学園女子短期大学 紀要、第36号、23-33、(2000)
- 11) 中出美代、長幡友実、兼平奈奈、長谷川順子、西堀すき江、大学生の朝食欠食とその改善についての検討、東海大学大学研究紀要、第19号、21-31 (2011)
- 12) 小松初子、女子大生の食生活の実態について 朝食について—女子高校生の食生活と献立構成の実態—、食物学会誌、第29号
- 13) 中村恵子、大学生に必要な食の教育について—福島大学学生の朝食実態調査より—、人間発達文化学類論集、第7号、(2008)