

本学学生の朝食の実態

2092007 栗井 勝裕 2092048 城森 勇輝 2092329 久木 里帆
指導教員 岡村 浩嗣

キーワード：朝食 居住形態 学生食堂

【目的】

本学ではスポーツを行っている学生が多く、食事による栄養の摂取に気を遣う学生が多いと思われる。本学でも以前、朝食摂取習慣の向上のために調査が行われたこと、ゼミ活動の中で、大阪府が朝食摂取の推進活動をしていることを知り、1日の食事のうちの朝食に注目した。

国民健康・栄養調査結果より、大阪府(平成19-21年の三年平均値)では、朝食欠食率は年々増加傾向にあり、年代別では7~14歳で7.4%、15~19歳で9.3%、20歳代が29.1%だった。平成19年に本学で実施したアンケート調査では、朝食欠食率は24%だった。

朝食の欠食は、単に必須また、栄養成分の充足率を低下させるだけでなく、低体温や疲労感などの不定愁訴の発生・増悪に関連するとの報告や知的作業能力を低下させると報告されている。そこで、本学学生における朝食の実態を調査した。

また大阪府でのこのような朝食欠食率をふまえ、大学での朝食提供についてのアンケートを行った。

【方法】

調査の方法は、本学の図書館、学生食堂、セミナーハウスにおいて本学学生100人に対してアンケート用紙を配布し質疑応答を行いながら記入させた。無作為にアンケートを行った。

男女比は67対34、部活動の所属・無所属比は88対12、現在、一人暮らしか家族と暮らしているかの比は47対53だった。

【結果】

朝食の摂取頻度は「毎日」が60名、「たまに」が35名(1週間に1日が4名・2日が5名・3日が11名・4日が10名・5日が5名・6日が1名)、「食べない」が5名だった。

居住形態別は、下宿暮らしの内、「毎日」が47.8%、「たまに」が43.5%、「食べない」が8.7%だった。一方、実家暮らしの内、「毎日」が70.4%、「たまに」が27.8%、「食べない」が1.9%だった。

どこで食べるかは、「家」と答えたのが74名、「学校」が32名、「外」が3名だった。

朝食を食べない人は、「大学から」食べなくなったが5名だった。朝食を毎日、食べない人(全体の40%)の主な理由は「時間」26名、「面倒」15名、「食欲」3名、「金銭」3名だった。(表1)

朝食は自分で用意するかは「自分で用意する」が58名、「自分で用意しない」が37名だった。ただし、家族と暮らしている場合、家族が買ってきたものを自分で用意した場合は「自分で用意する」とした。

朝食を食べる時間は6時から9時に集中しており特に7時、8時の割合が高かった。

朝食を食べると回答した人に、メニューについて質問を行った。

《主食》は、ごはん・食パン・菓子パンの割合が高く、食べないは1名だった。

《主菜》は卵・肉類・納豆の割合が高かったが、食べないは51名だった。

《副菜》は味噌汁が23名、野菜ジュースが17名、野菜が16名、と少なく、食べないは52名だった。(表2)

《乳製品》は牛乳・ヨーグルトの割合が高く、食べないは51名だった。

《果物》は100%果物ジュース・果物の順で多く、食べないは60名だった。(表3)

居住形態別に見ても、ほとんどの食べ物において実家生が下宿生を上回る結果となった。だが、野菜ジュース、100%果物ジュースにおいて実家生が下宿生を上回

る結果だった。

朝食への意識については「必要である」が74名、「あまり意識しない」が26名、「必要でない」が0名だった。

大学食堂で朝食提供サービスを行うならばいくらまでなら使えるかは「0円」が10名、「100円まで」が2名、「200円まで」が35名、「300円まで」が36名、「400円まで」が9名、「500円まで」が8名だった。何時に利用するかは8時から9時の割合が高く、8時では過半数を占めた。提供方法は「テイクアウト」が60名、「学食」が42名、その他が1名だった。

【考察】

本学は部活動が盛んで、全国各地から学生が集まり下宿生が多い。毎日朝食をとっているものは下宿生の中で約47.8%と実家生の中で約70.4%と比較すると低い値だった。また食事の内容では、実家暮らしがほとんどの食べ物の摂取率で下宿暮らしのそれを上回った。だが野菜ジュース・100%果物ジュースでは下宿暮らしの摂取率が実家暮らしのそれを上回った。(表2.3)それは下宿生も野菜や果物を摂りたいと思っているが摂れないという現状ではないだろうか。その原因は金銭面ではないかと予想したが、アンケート結果では時間、面倒という理由が多く金銭面は低かった。

食堂での朝食提供のアンケートでは200円、300円までなら払えるという回答が多かった。お金を払ってでも食べるという考えはお金以上に手間や時間などが原因であると考えられた。また、食堂での朝食提供を利用したいという意見が多くあり、気軽に朝食をとれるテイクアウトや利用時間も考慮した上で朝食提供サービスがあれば本学学生の朝食摂取率が上がるかもしれない。

しかし本調査では現在の朝食摂取状況と朝食提供での希望調査のみで実際朝食提供でどのような効果を出せるか調べることはできなかった。この調査を踏まえ、朝食摂取率の向上に向け朝食提供の案をより具体的に今後のゼミ活動で介入できればよいと考える。

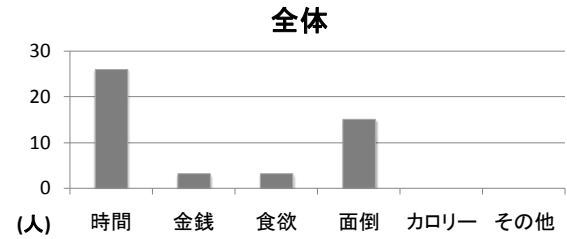


表1 朝食を食べない理由

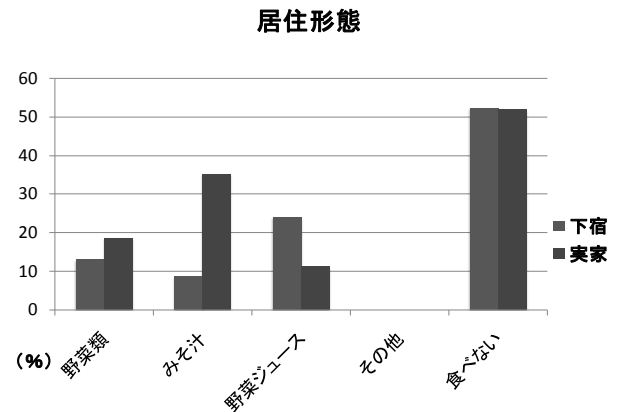


表2 朝食メニュー (副菜)

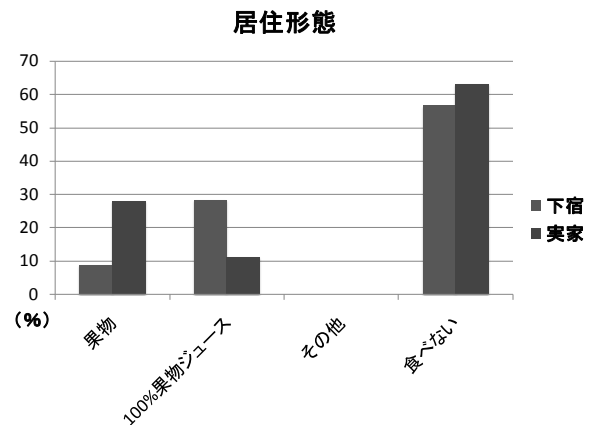


表3 朝食メニュー (果物)

引用・参考文献

- I、大阪府健康医療部保険医療づくり課「朝食モリモリ」平成24年2月発行
- II、国民健康：栄養調査結果の概要について：厚生労働省 2006年5月8日