

本学男子学生の朝食に対する意識

2112111 森本 健太 2112107 本並 寿基
担当教員 岡村 浩嗣

キーワード： 朝食 居住形態

[目的]

平成24年国民・栄養調査結果の概要の朝食欠食率の調査によると朝食欠食率は、平成21年から一歳以上の男性を対象とするデータで毎年14.2%、14.1%、13.6%、12.8%と減少傾向にある2)。また、朝食の欠食は、低体温、疲労感の増加、知的作業能力の低下などに関連することが多い4)。本学学生は、スポーツをする学生が多く朝食欠食により運動パフォーマンスなどに望ましくない影響を及ぼすことが考えられ、朝食の重要性は高い。本研究では、本学男子学生がどのような朝食を摂っているのか実態調査を行った。

[方法]

1. 対象者と調査手順

本学の男子学生 56 名を対象としてアンケートを実施し、回答は無記名とし、個人が特定できないようにした。

2. 質問項目

属性に関する項目として、学年・性別・下宿か自宅かを調査した。普段食べる朝食の食品について主食・主菜・副菜・乳製品・果物・飲料に分けて回答させた。朝食に対する意識調査も行った。

[結果]

主食は下宿、自宅ともにパン、白米が多く下宿生ではパンは11名、白米17名、自宅生ではパン15名、白米17名だった。

主菜は自宅の場合は多くの種類の食品が摂られていたが、下宿の場合はハム・卵・納豆などの手軽なものが多く摂られていた。

副菜は下宿・自宅生共に味噌汁が多く摂られており、下宿生は10名、自宅生は13名が摂っていた。

乳製品では牛乳が多く摂られており、下宿生は12名、自宅生は11名が摂っていた。

下宿生は果物をあまり摂っておらず、自宅生ではバナナ・りんご・オレンジなどを摂っていた。5つの種別のなかでも果物の摂取率は低かった、そのためビタミンや食物繊維が不足していると考えられる。

飲料では下宿・自宅生共に果物100%ジュース・お茶などが多く摂られていた。

以上の結果より、炭水化物が多く含まれる米やパン類など、主食が多く摂られていた。また、朝食は5つの種別の中のどれにおいても料理の必要のない手軽な食べ物が多く摂られていた。

朝食に対する意識調査の結果、アンケートに回答した本学男子学生は全員朝食を必要だと考えている。また、本学男子学生56人中35人が普段、朝食を食べると回答し18人が食べないと回答した。食べると回答した35人中22人が自宅生、13人が下宿生だった。食べないと回答した18人では自宅生が7人、下宿生が11人で、下宿生の方が朝食の欠食が多かった。

朝食を食べる理由としては(1)お腹がすくから(2)食べないと体が動かないから(3)元気に一日を過ごすため、が多かった。朝食を食べない理由としては(1)時間がないから(2)睡眠を優先している(3)朝食をとるのが手間、が多かった。朝食を必要だと考えているが朝食に必要なエネルギー量を知っている人はいなかった。

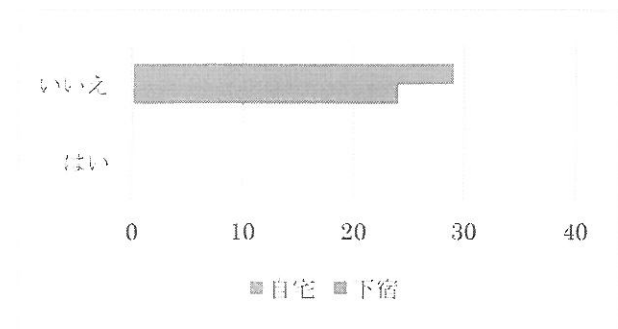


図1 朝食に必要なエネルギー量[居住形態]

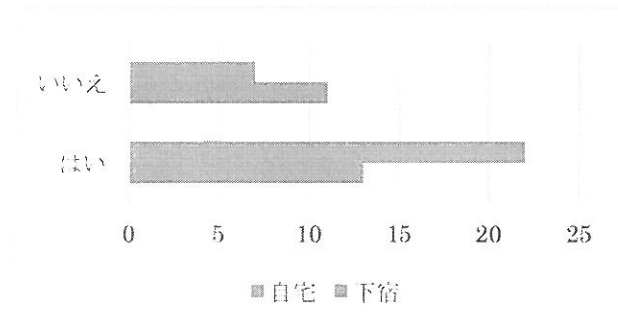


図2 普段朝食を食べる人[居住形態]

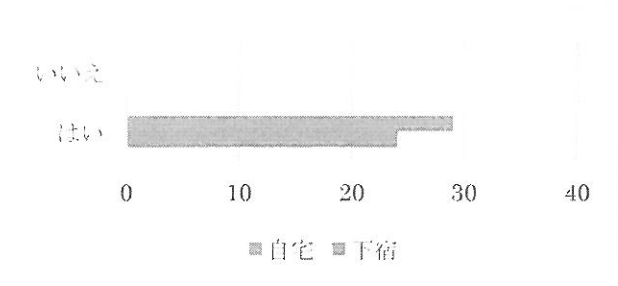


図3 朝食を必要だと考えている人[居住形態]

[考察]

今回の調査の結果、朝食を食べない理由として(1)時間がないから(2)睡眠を優先している(3)朝食をとるのが手間という回答が多かった。これらを改善していくためには、(1)流動性のある食品やシリアルなどを活用し学校についてから食べる(2)寝る時間を30分でも早くし、睡眠を少しでも多くとる(3)夜のうちに朝食を準備し朝飲み物だけを作る体制を整えるなど朝食を摂るための工夫が本男子学生には必要だと考えられる。

アンケートに回答した本男子学生56人全員が「朝食は必要」と回答した。しかし、朝食が必要な具体的な理由を知っている学生はいなかった。また、本学男子学生には、朝食を摂らないといけないと思いつつもお金がない、朝食を摂る

くらいなら寝る、朝食を摂るのがめんどろなどという理由で朝食をとらない者がいた。これらのことから、朝食に対する意識は低いと考えられる。

朝食の摂取効果として、朝食は一日の始まりとなり大切な役割を担うもので、睡眠中に低下した体温を上げてくれる、体温を上昇させ脳を活性化させる役割を持つ³⁾。朝食を摂らないと体調が崩され健康状態の悪化につながることもある³⁾。また、血糖中のブドウ糖が不足し、いわゆる低血糖状態に陥り頭が働かず、勉強やクラブ活動に集中できなくなることもある³⁾。

朝食に対する意識を改善するためには、本学男子学生に朝食を摂らないことで起こる症状を認識させることが必要だと考えられる。また、本学で行われている100円朝食を推進し、手軽に朝食が食べられる環境づくりも有用だと考えられる¹⁾。

本学はスポーツをする学生が多いため朝食に対する重要性が高い。今後は朝食に対する意識の改善と、自宅生、下宿生を問わず朝食を摂る環境づくりが重要な課題だといえる。

[参考文献]

- 1) 大阪体育大学ホームページ
<http://www.ouhs.jp/news/topics/100.html>
- 2) 平成24年国民・栄養調査結果の概要 P27
- 3) 公益社団法人 日本栄養士会
http://www.dietitian.or.jp/consultation/b_01.html
- 4) 樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸(2007) 朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響日本臨床栄養学会雑誌29(1)35-43