

本学女子学生の朝食に対する意識および摂取状況

2112059 竹森勇海

2112376 山本実奈

指導教員 岡村浩嗣

朝食摂取状況、朝食意識調査

〈緒言〉

内閣府食育推進室の「大学生の食に関する実態や意識についてインターネット調査」の結果によると、栄養バランスへの意識が高いほど朝食を食べる傾向があり、大学生の食育への関心度は、全世代の平均より多少低い傾向にある(1)。本学はスポーツを行う学生が多く、朝食の重要性が高い。朝食は必要なエネルギーを補給するという意味で運動パフォーマンスを左右する。そして学業成績にも影響し、日頃の集中力維持にも欠かせない。本研究では、本学の女子学生が栄養バランスに対する意識をどのくらい持ち、朝食を摂取しているのかを下宿生と自宅生に分けて調査した。

〈方法〉

1.対象者と調査手順

本学の下宿と自宅の女性学生 41 名を対象としてアンケートを実施した。下宿生は 15 名、自宅生は 26 名だった。

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

学年・性別・競技・下宿か自宅を調査した。普段、食べる朝食を主食・主菜・副菜・乳製品・果物・飲料の項目に分けて回答させるとともに朝食に対する意識調査も行った。

3.解析方法

主食・主菜・副菜・乳製品・果物・飲料の各項では、複数回答を可能とした。

〈結果〉

朝食を食べる下宿生は 9 人 (60%) だったのに対し、自宅生は 23 人 (90%) だった。朝食に対する意識調査の結果、下宿・自宅生ともに朝食は必要だと全員が考えていた。しかし、一日のエネルギー摂取量については知っている人はいなかった。

普段から朝食を食べる人の朝食内容に関して

は、下宿・自宅生ともに主食はパン・白米などがしっかり摂れていた。主菜・副菜は下宿生と自宅生で差はなかった。果物を摂取していたのは下宿生では 7 人 (77%) だったのに対し自宅生では 12 人 (46%) だった。乳製品は下宿生では 6 人 (40%)、自宅生では 16 人 (61%) が摂取していた。

朝食を食べる理由としては、①お腹が空くから②一日のエネルギーになるから、③食べないと頭が回らないから、が主要な回答だった。

朝食を食べない理由には、①睡眠を優先するため食べる時間がないから②朝は空腹でないため昼食と兼ねるなどがあつた。

朝、空腹でない理由として、前日の夕食が遅いこと、夜更かしが挙げられていた。

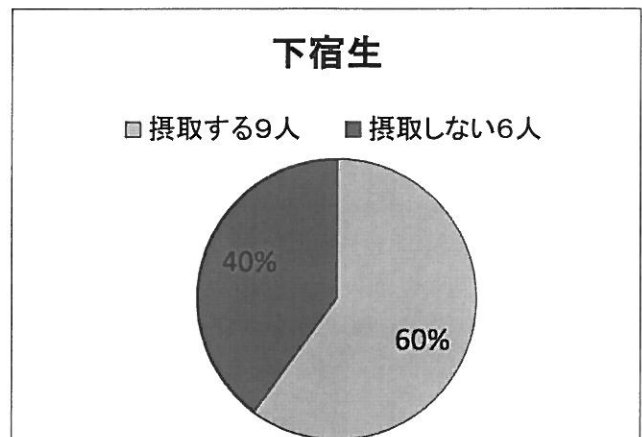


図1 下宿生の朝食摂取状況

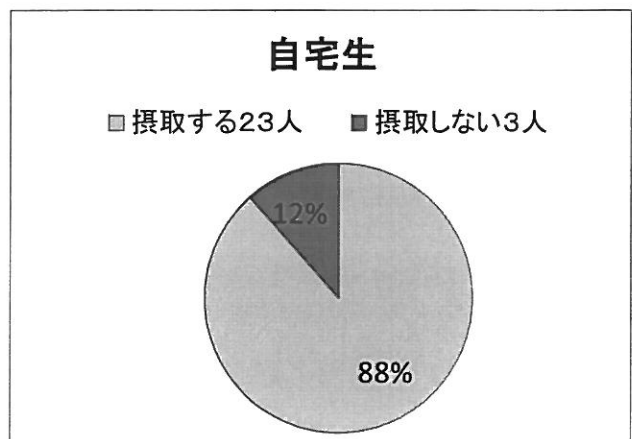


図2 自宅生の朝食摂取状況

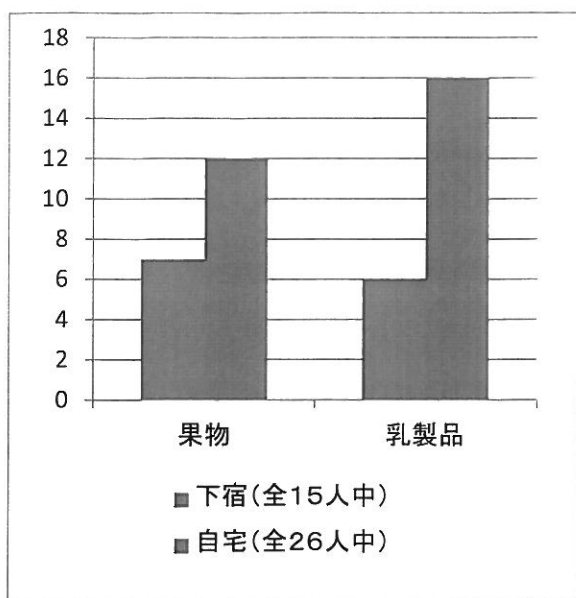


図3 下宿生と自宅生の果物・乳製品の摂取率

〈考察〉

意識調査アンケートの結果、下宿・自宅生ともに朝食は必要だと全員が考えていた。しかし、自宅生の12%、下宿生の40%が朝食を食べていなかった。睡眠を優先するためや、朝は空腹でないことが理由であり、朝食に対する意識の低さと生活習慣の乱れが原因だと考えられる。さらに、一日に必要なエネルギー摂取量を全員が知らず、栄養素も偏っていることが推察される。手軽に用意することができる果物や乳製品の摂取率が下宿生・自宅生共に低かった。学生の意識面での改善も必要である。

朝食を食べない人には、本学で行われている100円朝食を積極的に利用し朝食に対する意識を高めたり、早起きをすることで生活習慣を改善したりしていくことが必要だと考える。

また、朝食を食べている人については、一日に必要なエネルギー摂取量を知ること、朝食に対する意識付けができ、さらにバランスの取れた食事を摂るようになることが考えられる。

朝食の欠食は、低体温、疲労感などの不定愁訴の増加、知的作業能力の低下などと関連すると指摘されている(2)。また午前中の知的作業に対して、疲労を予防し、集中力を高めて維持し、知的作業効率を高めるのに朝食摂取は重要である(2)。運動パフォーマンス向上には朝食は不可欠であり、食事も練習の一つとして認識するべき

だと考える。

本学の学生はスポーツをする学生が多いため朝食に対する意識を今後高めていかなければならないと考える。

〈文献〉

(1) 内閣府食育推進室

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-gaiyo.pdf>

(2) 樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸、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 29:35-43. 2007