

体育大学生において夕食および就寝の時刻は翌日の朝食欠食に影響しない

2072076 寺野恭平 2072114 安田泰平 2072303 荒木麻佑

指導教員 岡村浩嗣

<目的>

クラブ終了時刻、夕食時刻、居住形態、夜食の摂取、就寝時刻が朝食欠食につながるのではないかと考え、本学の陸上競技部跳躍、アメリカンフットボール部、ライフセービング部、体操競技部を対象に調査を行った。

<方法>

1. 被験者

対象者には無記名による自記式質問紙を配布し、本学の陸上競技部跳躍（男子 22 名、女子 10 名=32 名）、アメリカンフットボール部（男子 19 名、女子 2 名=21 名）、ライフセービング部（男子 22 名、女子 17 名=39 名）、体操競技部（男子 31 名、女子 9 名=40 名）の合計 135 名から有効回答を得た。

2. 調査内容

対象者には競技名、年齢、性別について質問し、居住形態、クラブの終了時刻、夕食を食べる時刻、朝食の時刻、就寝時刻、起床時刻、朝食を毎日食べているか、朝の食欲の有無、夕食後に何か食べているかをアンケートに記入させた。

居住形態については、実家と下宿での二者択一により回答を得た。

クラブの終了時刻、夕食を食べる時刻、朝食の時刻、就寝時刻、起床時刻についてはそれぞれの時刻を記入してもらった。

朝食を毎日食べているかについては、一週間に何日朝食を摂取しているかを記入してもらった。

朝の食欲の有無については 10 段階評価し、1（全くない）、5（普通）、10（非常にある）として回答してもらった。

食後に何か食べているかについては夜食の摂取の有無を二者択一で回答してもらい、摂取していると答えた被験者にはその具体的な内容について回答してもらった。そのアンケート結果より、「クラブ終了時刻と朝食日数の関係」「夕食時刻と朝食日数の関係」「就寝時刻と朝食日数の関係」「居住形態と朝食日数の関係」「夜食の摂取と朝食日数の関係」「夜食の摂取と朝の食欲の関係」について検討した。

3. 解析方法

朝食日数と各項目の関連性については各項目の尺度レベルに合わせてクラスカル・ウォリス検定、マン・ホイットニ検定を用いて解析した。なお、各検定における有意水準は $P < 0.05$ を統計学的有意とし、 $P < 0.10$ を統計学的傾向があると判断した (1)。

<結果>

有効回答者 135 人中、朝食を「毎日食べる」が 69 人（全体の 51.1%）「週 6 日食べる」が 11 人（8.1%）、「週 5 日食べる」が 14 人（10.3%）、「週 4 日食べる」が 8 人（5.9%）、「週 3 日食べる」が 14 人（10.3%）、「週 2 日食べる」が 4 人（2.9%）、「週 1 日食べる」が 4 人（2.9%）、「食べない」が 11 人（8.1%）であった。

クラブ終了時刻が遅いほど、朝食欠食に繋がる傾向 ($P = 0.06$) がみられたが、夕食時刻、就寝時刻と朝食摂取日数での比較では有意な関係は認められなかった (図 1、2)。

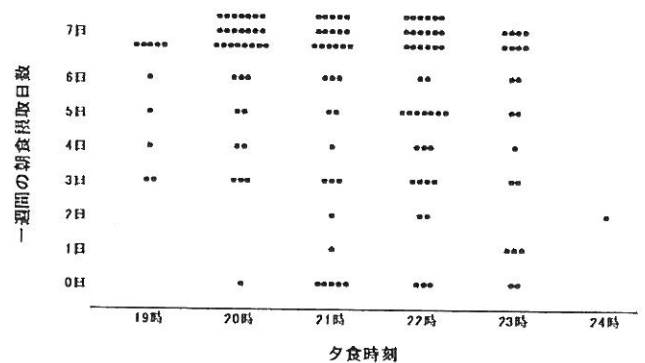


図 1 夕食時刻と朝食摂取日数の関係

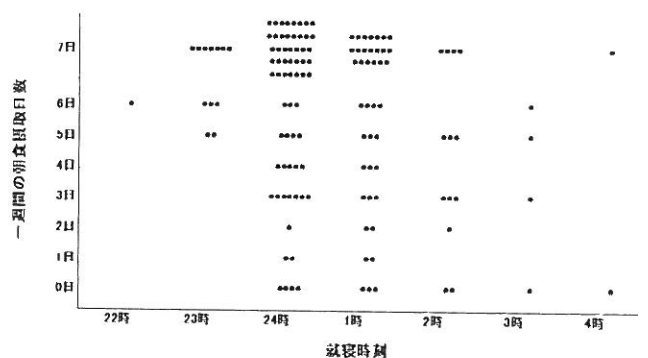


図 2 就寝時刻と朝食摂取日数の関係

居住形態を比較すると、実家に住む学生の方が朝食を摂取する日数が高い傾向(P=0.05)がみられた。(図3)

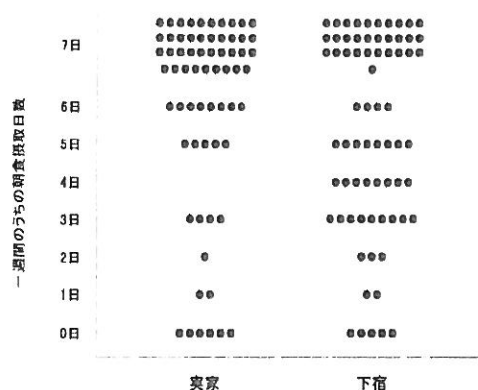


図3 居住形態と朝食摂取日数の関係

夜食を摂取せずに毎朝朝食を摂取している学生よりも、夜食を摂取し毎朝朝食を摂取している学生の方が多くみられた。

アンケートでは朝の食欲を1が「全くない」、10を「非常にある」とし、10段階評価で記入してもらった。1から8までは夜食を食べる者と食べない者であり差は見られなかったが、9～10は夜食を食べると答えた者が多かった。

<考察>

本調査対象の体育大学生においては、欠食率が8.1%で厚生労働省が実施した平成20年国民健康・栄養調査(3)の結果である26.9%よりも朝食欠食率が低いことが明らかになった。また、朝食を欠食する背景として、小・中・高校生では「夕食時刻が遅い」、「就寝時刻が遅い」などの「生活習慣の夜型化」などが考えられるが、本研究では大学生の朝食欠食と「夕食時刻」、「就寝時刻」に有意な関係は認められなかった。

本調査では居住形態において「下宿暮らし」にくらべて「実家暮らし」の人のほうが朝食の摂取頻度が高い傾向にあり、体育大学生の朝食欠食に関わる重要な要因であることが明らかになった。平成17年国民健康・栄養調

査(2)においても20歳以上の1人世帯における朝食欠食の割合が、欠食者全体の数値に比べて2～3倍高いことが報告されている。これは本調査と一致した。したがって体育大学生における朝食摂取においては、家族などの食事を提供してくれる人の存在の有無が重要な要因になっているものと考えられる。

朝食を欠食する時間的要因とは別の背景として「夜食の摂取」が考えられる。しかし、本調査では夜食を摂取せずに毎朝朝食を摂取している学生よりも、夜食を摂取し毎朝朝食を摂取している学生の方が多くみられ、夜食を食べ、朝の食欲もあると答えた者が多かった。クラブ活動に所属している体育大学生は毎日のトレーニングで多くのカロリーを消費しているためだと考えられる。

今回行った調査ではクラブ活動に所属している体育大学生を対象として行ったため、「夕食時刻が遅い」「就寝時刻が遅い」などの「生活の夜型化」と朝食欠食との関係は認められなかった。これは体育大学生が自分の競技技術の向上のために普通の食生活に対して高い意識を持っていることが大きな要因となっていることが推察される。これは今後、クラブに所属している学生の食生活への意識の調査や体育大学でクラブをやっていない学生の食習慣との比較をすることで明らかになると考えられる。

<参考文献>

- (1) 4STEP エクセル統計 柳井久江著 第2版 オーエムエス出版 2005年
- (2) 健康・栄養情報研究会 編集：厚生労働省 平成17年国民健康・栄養調査報告、第2部 欠食・外食等の食事状況調査の結果、厚生労働省 第一出版 P147～162 2007年
- (3) 「食生活の状況」：国民健康・栄養調査結果の概要 健康局総務課生活習慣病対策室厚生労働省 国民健康・栄養調査結果の概要 厚生労働省 P17～18 2010年 12月