

〈研究ノート〉

本学学生の自炊生活者における 基本的な生活習慣の実態と課題

Reality and Problems Concerning Basic Lifestyle Habits of Self-catering Students in Our Junior College Students

桂 玲子
Reiko KATSURA

キーワード 自炊生活 基本的な生活習慣 健康寿命 アプローチ

1. はじめに

厚生労働省は「健康日本21（第二次）」の中で、「日常生活に制限のある期間」は、女性の方が長く、また、女性には特有の健康問題が存在し、その対策が必要とされていると、平成26年から3月1日～3月8日に「女性の健康週間」を設定した。その中で行われることは、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るための啓発活動であり、国及び地方公共団体、関係団体等社会全体が一体となって実施するよう求められている。

本学では、2年次に全学科共通教養科目の選択必修教科である「生活と健康」の講義において、女性が自ら生活習慣・食・運動・精神の健康・

家庭の健康等の在り方などを見直し、考えることの重要や、行動が変容することを期待させる講義を筆者と外部講師との連携で展開している。

この講義には、2年生400名中約半数の学生が選択している。そして、この講義が2年次で履修されることにより、学生は、高校までの生活習慣と短大1年間の生活習慣を比較し、体調の変化等が把握でき、残り1年を身体的にも精神的にも良好な状態で過ごしたいという意識が芽生え、健康維持・向上へ行動が変容しているように感じる。

この講義を展開させるにあたり、平成27年度から、ガイダンス時に現在の生活習慣と身体的な悩みについてのアンケートをとるようにした。その目的は、① 学生の現在の基本的な生活習慣を自覚させ、講義に集中する態度を高めること。② 講義内容を学生のニーズに沿った内容へと変容させる、ためである。そして、分析結果については、各外部講師に講義に必要な情報のみを提供し、講義内で学生に結果を報告していた。こうしたことで、外部講師らは学生の悩み解決のために毎回講義内容を工夫してくださるようになり、さらに、学生は講義により集中し、健康意識が向上しているように思われる。

では、受講していない学生や1年生の健康意識はどうか。さらに、受講後、学生の行動変容は継続されているのか、それに対しては、まだ、検証されていない。

そこで、さらに、全学生の基本的な生活習慣が在学中に改善し、行動の変容を活発化させるための方策をとれないか、を検討するため、「生活と健康」受講者のうち、基本的な生活習慣の確立に困難さを感じていると推測される、短大入学後に自炊生活を始めた学生を対象を絞り分析をしていく。

2. 調査内容

2.1 調査対象者及び分析対象者

「生活と健康」受講者 218 名、分析対象者：自炊生活者 55 名

2.2 調査時期

平成 29 年 4 月 10 日～4 月 17 日

2.3 調査内容

食生活、運動、睡眠の実態、整形外科的な悩み・女性特有の悩みについて。今回の分析に用いるのは、食生活・運動・睡眠の実態のみ。

2.3.1 食生活について

1 日の食事回数、1 回の食事量、朝食の摂取状況・内容、不摂取理由、自炊上の悩み、夕食時間、夕食にまつわる悩み、食全体にまつわる悩みについて、具体的な項目をチェックさせるとともに、自由記述欄も設定した。自宅内での食事状況の把握のため、昼食についての質問は行わなかった。

2.3.2 運動について

部活動等の活動状況、運動の頻度・時間、通学の状況、日常の行動傾向、運動満足度について具体的な項目をチェックさせるとともに、自由記述欄も設定した。

2.3.3 睡眠について

平均的な就寝時刻、起床時刻、睡眠時間の傾向と起床時の睡眠満足度、睡眠に対する悩みを具体的にチェックさせ、自由記述欄も設定した。

3. 結果

3.1 食生活に関して

食事に関しては、朝・夕食の摂取状況のみとした。

3.1.1 朝食の摂取

食生活習慣の中でも、朝食の摂取は腸の蠕動運動を活性化させ、腸内環境を整えると共に、1日の活動エネルギーを産み、体重コントロールばかりでなく脳を活性化させ集中力を高め、精神を安定させるものとなる。

今回の結果では、朝食を「毎回摂取する」、「摂取する傾向がある」を合わせ、39名（71%）が摂取傾向にあった。

摂取しない場合の理由としては、「時間が無い」という回答が26名（47%）となった。

1 毎日摂取	22
2 摂取することが多い	17
3 摂取しないことが多い	13
4 摂取しない	3

1 時間が無い	26
2 食べると体調が悪い	4
3 作るのが面倒くさい	7
4 その他	0

3.1.2 朝食の内容について

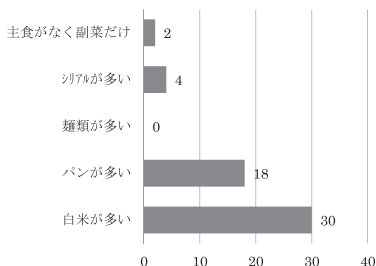


図1 主食の内容 n=55

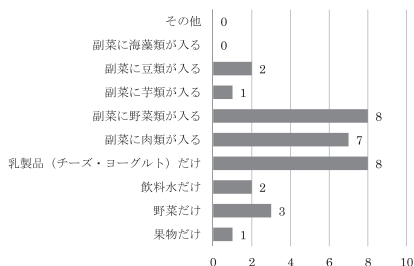


図2 副菜の内容 n=55

食事内容は、複数回答可の設問とした。主食を白米にしている学生が多い。ただ、副菜に肉・野菜・乳製品以外の内容が薄いのがわかる。

3.1.3 1日の食事回数

表 3 n = 55

1日1食	0
1日2食	15
1日3食	29
1日4食	9
1日5食	1
その他	1

1日3食が29名(53%)と最も多いが、2食以下が15名(27%)、4食以上が10名(18%)いた。

3.1.4 1回の食事量に関して

表 4 n = 25

1	1回の食事量が多い	19
2	1回の食事量が少ない	6

1回の食事量について、悩みを抱えている学生は25名となった。そのうち、多いと答えた学生は19名(76%)となった

3.1.5 食事を作る点での悩み(複数回答可)

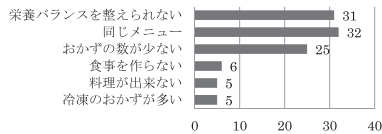


図 3 食事を作る点での悩み n = 55

食事をそもそも作らない、という学生が6名いた。また、同じメニュー

や栄養バランスを整えることが出来ていない学生が多い。

3.1.6 夕食についての悩み

	n = 29
1 夕食時間の不規則	12
2 21 時以降の夕食	14
3 夕食は外食が多い	3

夕食が不規則で、21 時以降の夕食になる学生が 14 名 (25%) いた。外食に頼る学生は、3 名と少ないことが分かった。

3.1.7 食にまつわる身体的な悩み (複数回答可)

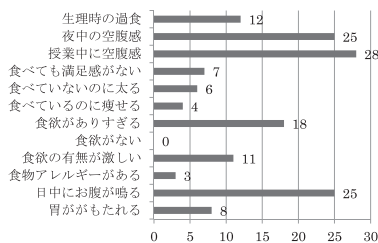


図 4 食にまつわる身体的症状の悩み n = 55

授業中の空腹感 28 名 (51%)、夜中の空腹感 25 名 (45%) や日中にお腹が鳴る 25 名 (45%) が多い。そして、食欲がありすぎる 18 名 (33%)、生理時の過食 12 名 (22%)、食欲の有無が激しい 11 名 (20%) となった。

3.2 運動について

運動については、部活動・サークル等への所属状況、日常の運動傾向、運動への満足度を質問した。

3.2.1 運動部・サークル等への所属（複数回答可）

分析対象者の中で、本学の運動部と外部のサークルに所属しているのが1名、本学の運動部と文化系の部活動に所属していたのが1名いた。「運動系には所属していない」と回答した28名の中で27名は、いずれの活動にも所属していなかった。

1	大学内で運動部に所属	8
2	他大学のサークルに所属	5
3	外部のサークルに所属	2
4	運動系には所属していない	28
5	文化系の部活動・サークルに所属	14

3.2.2 日常の運動傾向

日常の運動時間と行動傾向について質問した。

3.2.2.1 日常の運動時間

1	毎日 20 分以上何か	9
2	週に 3 回以上 20 分以上	4
3	週に 2 回 20 分以上	6
4	毎日 10 分以下	7
5	週に 3 回 10 分以下	2
6	週に 2 回 10 分以下	3
7	何もしない	24

運動は、1回に10分程度小分けしても効果があるため、設問で10分、20分と質問したが、20分以上の運動を数回行っている学生は、19名（35%）10分以下だが運動している学生は、12名（22%）、何もしないと回答している学生が、24名（44%）いた。

3.2.2.2 日常の行動傾向

日常の行動傾向として、日常の体勢・行動傾向と通学時の運動について質問した。

3.2.2.2.1 日常の体勢・行動の傾向（複数回答可）

講義が多いため座位の状態が多いという予測をたてていた。しかし、立位の状態が多いと回答している学生が6名（11%）いた。このことは、立位の状態であるアルバイトの時間が長いことが、推測される。なお、エレベーター・エスカレーターと階段の使用についてはほぼ同数であるが階段を利用することが多いと回答とした学生が上回り15名（27%）であった。

1 座位の状態が多い	32
2 立位の状態が多い	6
3 立・座位は同程度である	14
4 エレベーター・エスカレーターを使用することが多い	14
5 階段を利用することが多い	15
6 休日はゴロ寝が多い	21

3.2.2.2.2 通学時の運動

1 徒歩 10 分以上	27
2 交通手段も使うが徒歩 10 分以上	4
3 自転車が多く 10 分以上漕ぐ	23
4 通学はバス・地下鉄が多く、ほとんど歩かない	1

徒歩 10 分以上や自転車 10 分以上と回答した学生が 54 名（98%）と高いことから、大学近隣で生活している学生が多いことが推測される。表 7 で 1 日の運動時間として、この通学の運動時間を回答した学生もいる

のではないかと推測される。

3.2.3 日常の運動への満足度

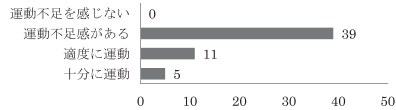


図5 運動の満足度 n=55

3.2.1において、運動系の部活動、サークルへの加入は15名（27%）であったが、ほぼ、それに対応した結果となり、39名（71%）の学生が運動不足感を抱いていた。

3.3 睡眠について

就寝時刻、起床時刻、睡眠満足度、睡眠の悩みを質問した。

3.3.1 就寝時刻・起床時刻

表10 就寝時刻 n=55		表11 起床時刻 n=55	
21時以前	0	5時以前	0
21時～23時	3	5～6時	1
23時～1時	27	6～7時	17
1時以降	20	7～8時	20
時刻不定	7	時刻不定	17

表10、表11から就寝時刻が遅く、睡眠時間は6～7時間程度と考えられる。就寝時刻が遅い理由としては、「アルバイトの終了時刻が遅い」ためが多く、「帰宅後の学習がうまくできない」、「寝る前に携帯電話に集中してしまう」「すぐに就寝できない」とした悩みを抱えた学生がいた。

3.3.2 起床時の睡眠の満足度（複数回答可）

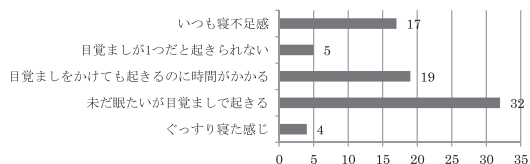


図6 起床時の睡眠満足度 n = 55

睡眠に関して満足している学生は4名（5%）しかいなかった。問題なのは、目覚ましをかけても起きるのに時間がかかる19名（35%）、目覚ましがつだと起きられない状態で5名（9%）、いつも寝不足感がある17名（31%）という学生が多いことである。

4. 考察

基本的な生活習慣に問題がある状況は、その後の学生生活へ影響を及ぼすだけでなく、生活習慣病が早期に発現し、健康寿命を縮める原因ともなる。特に就職活動のストレスも加わる2年次は、精神的ストレスを早期に回復させるためにも行動変容への意識をもたせなくてはならない。

4.1 食生活について

朝食の摂取は、1日の活動エネルギーの源となり、脳の活性化、腸を含む内臓の活発化・免疫力向上に繋がるといわれている。

朝食を摂取する傾向は、71%であったが、厚生労働省の2016年発表の『平成27年 国民健康・栄養調査の結果の概要』による20歳～29歳の女性の朝食欠食率は、25.3%であった。単純には比較できないが、今回の調査で朝食欠食率は29%とそれより高いことになる。石原領子ほか（2007）が鈴鹿医療大学女子大1年生に対し、食生活の現状を把握するためにに行った調査によれば、朝食の摂取は下宿生では70%であった。この

調査では、食生活に対し、栄養面、食品表示、1日のあたりの必要エネルギー等面に対しても意識の程度を調査していたが、下宿生の方が栄養、必要エネルギー、食品表示、廃棄量等を気にしている学生が多かった。本学学生に対しては、食生活についての悩みという観点から調査し、何を気にして食生活を営んでいるかという質問はしなかったが、栄養面では「バランスの良い食事」、調理面では「同じメニューばかり作る」という点に多く悩み、身体的には、授業中の空腹感や1回の食事量の過多感があった。講義では、バランスの良い栄養、食材の良い組み合わせ、食べ方等について伝える事はできたが、実際にメニューとしては、伝えなかった。なぜならば、最近では、「インターネットで簡単にレシピを検索できる」、「図書館にレシピ本が多数用意されている」「書店に行けば各種のレシピ本がある」「保健室前に養護教諭が簡単なレシピを誰でも持って行けるようなカードにしてある」等の理由からであり、「学生の情報摂取能力に任せる方がよい」と考えていた。しかし、本年、学生から次のような呟きを耳にし、再考が必要だと感じた。それは、保健室前のレシピカードを手にしながらか、「確かにこれは美味しそう。でもここに書いてあるソースはもってない。」というひとことだった。そこに書かれていた調味料とは「オイスターソース」だった。そういえば、最近のレシピには、様々な香辛料やソースを工夫したレシピが並んでいる。家庭なら様々なソースや香辛料、オイルを常備しているのではないか、また、最近では、店頭でも簡単に手に入る。その学生は、味噌・醤油・酢・塩・胡椒・砂糖などの一般的な調味料で作れるおかずのレシピが欲しいのだと言っていた。それらでも十分工夫することが出来るメニューが様々なはずなのだが、調理経験のない副菜の発想や家庭の食卓にのほらない副菜等に調理意欲が沸かない、新たに調味料を購入することさえ億劫になっているのかもしれない。「生活と健康」の学生レポートでも簡単なレシピが欲しいという自由記述があった。後藤ほか（2014）も大学生の

食習慣に危惧し、食育の行われた時期など調査した結果、中学生での学習がもっと多かったとし、ライフステージに合わせた食育の重要性を述べている。そこで、次年度の「生活と健康」の中でレシピや調理方法の工夫について考えさせることや、調味料の使い方、工夫の仕方等紹介し、検証してみたい。

なお、人間に必要な五大栄養素「たんぱく質」、「炭水化物」、「脂質」、「ビタミン」、「無機質」について正しく理解している学生が減少している。「カロリー」だけを気にし食している状況が見られた。五島淑子ほか(2006)の「運動習慣の有無からみた大学生の食習慣」という調査の中で、運動習慣の有る学生の方が「たんぱく質」「カルシウム」「サプリメント」等身体に必要な栄養摂取に関心がある、と回答する学生が多かった。

栄養は、1日の運動量に必要なカロリーと身体の各組織の再生、免疫力向上のために必要不可欠なものである。人間は食することでしか栄養を補給することが出来ない。在学中に多くの学生がその重要性に気づき、食への関心が高まるようなアプローチを検討する必要があると感じる。

4.2 運動について

日常の運動に対し、週に2回以上20分以上の運動をしている学生は19名(35%)であり、運動に対し、不足感を抱いている学生は39名(75%)と高かった。運動不足は、生活習慣病を早期に発現させ、特に20代までの運動は、その後の骨、筋肉の形成、脂肪燃焼力等に大きく影響する。

本学では、授業で体育館を使用していない時間帯は、空き時間に自由に体育館、体育施設、用具を自由に活用して良いことにしている。年度当初に学生に伝えているが、十分に活用されていない。そこで、1年次のスポーツ受講時に、日常的にできる簡単なトレーニングを紹介し、スポーツ受講期間には回数を問わず、その実施を課題とした。その結果、

課題としたことで、筋力の維持・向上が見られ、その後の継続したトレーニングに繋がる等の効果が得られている。また、「生活と健康」で、本年度から「女性と健康」というテーマの中で、「ながら運動」について紹介した。この運動は、スポーツ活動経験者なら様々な場面で実施したはずの内容である。たとえば、脚力や体のバランス力を鍛えるために、電車の中で、必ず「立つ」「つり革をつかまない」「流し台の前でかかとのあげおろしを数回行う」「階段をつま先だけで上る」「早歩きする」などである。この運動の紹介は、学生には非常に好評だった。最近、健康に関するTV番組や健康雑誌の中で、このような運動や各企業の職員の健康管理を目的とした、勤務中の姿勢・運動・休養へアプローチ例が紹介されるようになった。本学内でも学生が日常的に「運動をする必要がある」ということを想起させる取組をしていきたい。

4.3 睡眠について

平成28年度の厚生労働省による「国民健康・栄養調査の結果」によれば、20代女性の26.6%が「睡眠に満足している」、という結果である。今回の調査では、十分な睡眠が得られているのは、4名(7%)であった。講義の中では、睡眠時間の確保や睡眠力の向上の方法について様々な知識を与えているが、十分とはいえない。さらに、起きるのに時間がかかるという状況は、遅刻・欠席等に結びつく。満足な睡眠が得られるために各個人が工夫できる要素は、はやめの帰宅、寝具、環境(光、音、温度、湿度、携帯の使用)、睡眠前の入浴、睡眠前の飲食物等にもある。今後は睡眠満足度を高める情報を多く提示し学生の睡眠力向上に役立てられるようにしていきたい。

5. おわりに

今回、「研究ノート」とし、筆者の講義「生活と健康」の中で実施した

調査をもとに自炊生活者を対象として食生活、運動、睡眠について分析したが、いずれにも課題が多く見つかった。

短大生活期に基本的な生活習慣の確立を意識することで、今後、社会で自立したときには、より良い生活の実現に繋がり、さらに、家庭を営む際には、こどもの基本的な生活習慣の確立に向けた行動の発現に繋がるものと確信する。今回の結果をもとに、学生全体の基本的な生活習慣が確立・向上するためのアプローチを検討していきたい。

なお、今後は、女性が抱える最大の問題である「月経とのつきあい方」にも焦点をあて、講義をより充実・発展させていきたい。

参考文献

- 朝倉由美子・武田康代・西山千穂子（2007）大学生および短期大学生の食生活と健康意識調査—中間報告その1—。豊橋創造短期大学研究紀要，24：11-16
- 五島淑子・小田先正典（2006）運動習慣の有無からみた大学生の食生活。山口大学教育学部附属教育鳥実践総合センター研究紀要，21：51-61
- 後藤知己・山本寛子・芳川もえみ・吉元愛乃（2014）食育が食習慣に与える影響。熊本大学教育学部紀要，63：287-291
- 濱田朋美・武和子・田島悦子・所敏治（2014）女子大学入学生を対象とした健康教育の評価（第二報）～保健師による健康教育の実践から～。聖徳大学研究紀要 聖徳大学第25号 聖徳大学短期大学部第47号：113-120
- 石原領子・阪井香江・堀田千津子（2010）女子大学生の自宅生と下宿生における食生活の現状と課題。鈴鹿医療科学大学紀要，17：1-14
- 桂 玲子（2017）本学学生の体力の推移とスポーツを「する」・「見る」・「支える」志向について。北海道武蔵女子短期大学紀要，49：29-66
- 小林弘幸（2012）「これ」だけ意識すればきれいになる。幻冬舎
- 小泉綾・藤原晶太（2010）湘北短期大学の学生の体力と生活習慣。湘北大学

紀要, 31 : 41-48

厚生労働省 (2016) 女性の健康週間の実施について. 健発 0131 第 45 号

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/woman/ 閲覧日 平成 29 年 12 月 16 日

厚生労働省 (2016) 平成 28 年度国民健康・栄養調査.

http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkaigaiyou_7.pdf

閲覧日 平成 29 年 12 月 16 日

佐々木浩子 (2012) 大学生における主観的健康と生活習慣および精神的健康度との関連. 人間福祉研究, 15 : 73-87

白川敦・小沢治夫・大村亮平・内田匡輔・中西健一郎・松前義昭 (2014) T 大学学生における生活習慣の実態調査. 東海大学スポーツ医科学雑誌, 26 : 91-100

