

学生のファーストフード利用状況と 生活習慣・健康状況・食習慣との関係

Relationships Between Eating Fast Food and Daily Living Habits, Health Conditions and Eating Habits of University Students

上村 芳枝・隅岡 由佳・北林 佳織・森田 清美

Yoshie KAMIMURA, Yuka SUMIOKA, Kaori KITBAYASHII and Kiyomi MORITA

A survey was conducted on 596 university students living in Hiroshima city about their usage of fast-food, their daily living habits, their health condition and their eating habits from July to October, 2012. The results show the following.

Of those students who use fast-food restaurants, 57% were male, and 39% were female: 33% were freshmen, 48% sophomores, 62% juniors and 65% seniors. As to their living situation, 45% of subjects were living with their family, and 48% were living alone.

There were so many students who eat hamburgers and the main reason for 40% of students doing that is that the price is reasonable and it's easy to drop in on fast-food shops. 40% of them began to eat hamburgers in early elementary school.

60% of fast-food users go to hamburgers-type shops, and 40% of those say they go to fast-food shops because there is no time to cook, although

Of fast food users, male students place more value on their part-time job in daily life, while female students place more value on romance, fashion and cosmetics, than do non-fast food users.

Headache feel irritated smoke cigarette

The people who have fast-food very often do not eat breakfast and dinner regularly.

They eat snacks every single day, including a lot of soda and coffee.

In summary, the students who have fast-food frequently have a lot of problems related to their health condition, life habits and eating habits. In order to solve these problems, self-management skills should be enhanced, and cooking classes for students should be supported more.

I. 緒言

食卓は栄養を摂取する場だけでなく、家族と一緒に食事をするおりに食事マナーや食知識を学習する食育の場である。しかし、若い世代では食の外食化¹⁾²⁾が増加し、家族と一緒に食べる食事回数・調理を担当する割合の減少³⁾⁴⁾が報告されている。外食産業の繁栄される中、若い世代の外食化がみられる。そのことは平成17年に制定された食育基本法の前文に、「忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の食の大切さを忘れ、国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな食の安全上の問題や、食の海外への依存の問題が生じており、食に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は食生活の改善の面からも食の安全の確保

の面からも自ら食のあり方を学ぶことが求められている。』⁵⁾とある。

食の外部化が進むと、家庭で食材より調理をした料理を食べる食卓風景が減少し、家庭で調理・後片づけをする機会が減り、朝食欠食や不規則な食事時間・食事内容があると思われるので、ファーストフードをよく利用する者は食への知識が減り不規則な食習慣をすると仮説を立て、本研究では、学生のファーストフード利用状況と生活習慣・健康状況・食習慣との関係について検討し、食生活の問題点を明らかにし食育のあり方を考えることを目的とした。

II. 調査方法

1. 調査対象および時期

広島市内の学生に調査を依頼して同意の得られた学生を596名(有効回収率94.2%)対象とし、調査時期は2012年7月～10月に、無記名自記式質問紙法を行ない、調査用紙は記入後回収をし、調査対象とした。

2. 調査内容

調査内容は、属性4項目(性別・学年・体型・居住形態)、生活習慣9項目(起床時刻・就寝時刻・睡眠時間・アルバイト状況など)、食習慣28項目(朝食・昼食・夕食の摂食状況・欠食など)、料理・食品の摂取状況15項目(主食・主菜・副菜・ジュース・お菓子類・穀類・芋類・肉類・魚介類・卵類・大豆製品・野菜類・果物類・海藻類・牛乳の摂取頻度)、ファーストフード利用状況7項目(利用頻度・ファーストフードの種類・利用時間帯など)、子どもにさせたい食行動17項目(好きな物を食べる・調理済み食品を食べる・外食をする・ファーストフードを利用するなど)、疲労自覚症状の31項目の有訴率(小林ら⁶⁾の疲労自覚症状の24項目の眠気4項目、集中思考困難4項目、活力低下4項目、だるさ4項目、身体違和感4項目、意欲低下4項目並びに女子大生によくみられる不定愁訴7項目⁷⁾、学生の生活価値観21項目の合計132項目とした。

3. 集計および解析方法

ファーストフード利用状況の4カテゴリーを2カテゴリーに統合した。すなわち、①ほぼ毎日利用する、②週4～5日程度利用する、③週2～3日程度利用するの①～③を統合(以下、利用群という)。④ほとんど利用しない(以下、非利用群という)とした。それらと全項目とのクロス集計を行い、検定は χ^2 検定を行った。

解析方法はWindows版SPSS(15.Over)により統計処理を行い、統計的有意確率5%未満を採択した。

III. 結果

1. 対象者の属性

表1に対象者の属性を示す。

対象は男子学生209人、女子学生387人の合計596名である。ファーストフードの利用群は、男子学生57.4%、女子学生38.8%、1年生32.9%、2年生47.8%、3年生62.2%、4年生64.7%、家族と同居44.7%、一人暮らし47.6%で、ファーストフード利用群は男性の方が高く($p<0.01$)、学年は3・4年では利用群の方が高かった($p<0.01$)。

そこで、本研究では男子学生・女子学生別にファーストフードの利用状況について検討をした。

表2に対象者の身体状況とファーストフード利用状況を示す。

平均身長は男子170 \pm 6.0cm、女子157 \pm 5.0cm、平均体重は男子63.5 \pm 12.0kg、女子49.5 \pm 8.0kg、平均BMIは男子21 \pm 3.6、女子20 \pm 2.3で、女子学生のBMIは利用群の方が低かった($p<0.05$)。

表1 属性とファーストフード利用状況

		ファーストフード				p値
		利用群		非利用群		
		270	%	326	%	
性別	男性	120	57.4	89	42.6	0.000
	女性	150	38.8	237	61.2	
学年	1年生	51	32.9	104	67.1	0.001
	2年生	185	47.8	202	52.2	
	3年生	23	62.2	14	37.8	
	4年生	11	64.7	6	35.3	
居住形態	家族と同居	172	44.7	213	55.3	0.473
	一人暮らし	89	47.6	98	52.4	
	その他	6	33.3	12	66.7	

表2 対象者の身体状況とファーストフード利用状況

	男子学生			女子学生		
	ファーストフード		p値	ファーストフード		p値
	利用群	非利用群		利用群	非利用群	
	120	89		150	237	
平均身長 (cm) ± 標準偏差	170.8 ± 5.6	171.8 ± 6.2	0.267	157.9 ± 5.5	157.1 ± 5.4	0.202
平均体重 (kg) ± 標準偏差	63.5 ± 13.0	63.9 ± 10.2	0.838	49.0 ± 6.6	49.9 ± 7.0	0.217
平均BMI (kg/m ²) ± 標準偏差	21.7 ± 4.1	21.6 ± 2.9	0.800	19.7 ± 2.2	20.2 ± 2.5	0.041

2. 生活価値観

表3に生活価値観とファーストフード利用状況を示した。

生活で大切にしている21項目をみると、男子学生では、友人・知人との交流72.2%、趣味・娯楽

表3 生活価値観とファーストフード利用状況

(%)

	男子学生				女子学生			
	ファーストフード			p値	ファーストフード			p値
	全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群	
	209	120	89		387	150	237	
友人・知人との交流	72.2	76.7	66.3	0.061	84.2	86.7	82.7	0.235
趣味・娯楽	66.5	64.2	69.7	0.504	61.8	64.7	59.9	0.314
金銭面	46.9	44.2	50.6	0.421	39.3	41.3	38.0	0.484
アルバイト	37.3	43.3	29.2	0.029	43.9	46.7	42.2	0.363
休養などの自由時間	35.9	40.0	30.3	0.125	38.5	42.0	36.3	0.243
恋愛・異性との交流	32.5	35.8	28.1	0.205	38.8	50.7	31.2	0.000
クラブ・サークル	28.7	29.2	28.1	0.805	14.0	18.0	11.4	0.064
食事・食生活	26.3	25.8	27.0	0.911	36.7	38.7	35.4	0.497
安心・安全・衛生	23.4	25.8	20.2	0.311	20.9	22.0	20.3	0.662
ファッション	23.0	25.0	20.2	0.380	44.7	54.0	38.8	0.003
体型・スタイル	19.6	20.0	19.1	0.825	34.9	34.7	35.0	0.971
勉強・教養などの重視	17.7	15.0	21.3	0.257	15.5	14.0	16.5	0.528
家族団欒	16.3	15.0	18.0	0.601	33.9	33.3	34.2	0.891
健康の保持増進	15.3	12.5	19.1	0.208	12.4	12.7	12.2	0.886
資格・免許取得	13.4	11.7	15.7	0.421	29.2	23.3	32.9	0.046
就職活動	11.5	10.8	12.4	0.765	21.7	24.7	19.8	0.250
美容	7.2	8.3	5.6	0.433	32.3	40.7	27.0	0.004
ダイエット	6.7	5.0	9.0	0.268	25.6	28.7	23.6	0.255
ボランティア活動	5.3	6.7	3.4	0.279	3.1	4.7	2.1	0.155
特にない	2.9	2.5	3.4	0.717	1.3	1.3	1.3	0.950
その他	1.0	0.0	2.2	0.102	1.0	1.3	0.8	0.639

66.5%，金銭面46.9%，女子学生では，友人・知人との交流84.2%，趣味・娯楽61.8%，ファッション44.7%であった。

つぎに，ファーストフード利用状況を比べると，男子学生では，アルバイト ($p<0.05$)，女子学生では，恋愛・異性との交流 ($p<0.01$)，ファッション ($p<0.01$)，美容 ($p<0.01$) で，男女ともに利用群の方が高く，資格・免許の取得 ($p<0.05$) では利用群の方が低かった。

3. ファーストフード利用状況

表4にファーストフードの利用状況を示す。

表4 ファーストフードの利用状況

		男子学生				女子学生			
		ファーストフード			p値	ファーストフード			p値
		全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群	
		209	120	89		387	150	237	
種類	ハンバーガー系	64.6	66.7	61.8	0.467	61.8	62.7	61.2	0.707
	麺・立ち食い系	32.5	43.3	18.0	0.000	15.0	26.7	7.6	0.000
	丼物系	24.4	27.5	20.2	0.226	11.1	16.7	7.6	0.005
	サンドウィッチ系	8.6	10.0	6.7	0.406	9.8	16.7	5.5	0.000
	ドーナツ系	5.7	4.2	7.9	0.256	16.8	16.0	17.3	0.761
	冷菓系	4.8	5.8	3.4	0.410	14.5	16.0	13.5	0.479
	その他	2.9	1.7	4.5	0.226	5.9	6.0	5.9	0.957
	食べない	7.7	0.8	16.9	0.000	7.2	0.0	11.8	0.000
理由	利用しやすい	46.4	47.5	44.9	0.591	49.6	54.0	46.8	0.161
	値段が手頃	43.5	47.5	38.2	0.132	53.0	56.7	50.6	0.235
	立ち寄りやすい	24.9	25.0	24.7	0.880	36.4	45.3	30.8	0.004
	おいしい	18.2	18.3	18.0	0.880	32.0	33.3	31.2	0.653
	料理を作る時間がない	15.8	21.7	7.9	0.005	13.4	19.3	9.7	0.007
	分からない	7.7	4.2	12.4	0.032	7.0	4.0	8.9	0.068
	習慣になっている	7.2	8.3	5.6	0.423	4.9	10.0	1.7	0.000
	満腹感を得やすい	6.2	5.0	7.9	0.424	3.6	5.3	2.5	0.149
	お店の雰囲気がいい	1.0	0.8	1.1	0.845	4.7	3.3	5.5	0.330

ファーストフード利用度をみると，男子学生では，ハンバーガー系64.6%，麺・立ち食い系32.5%，丼物系24.4%，女子学生では，ハンバーガー系61.8%，ドーナツ系16.8%，麺・立ち食い系15.0%であった。ファーストフード利用状況を比べると，男子学生では，麺・立ち食い系 ($p<0.01$)，女子学生では，麺・立ち食い系 ($p<0.01$)，丼物系 ($p<0.01$)，サンドウィッチ系 ($p<0.01$) でともに利用群の方が高かった。

つぎに，利用する理由をみると，男子学生では，利用しやすい46.4%，値段が手頃43.5%，立ち寄りやすい24.9%，女子学生では，値段が手頃53.0%，利用しやすい49.6%，立ち寄りやすい36.4%で，ファーストフード利用状況を比べると，男子学生では，料理を作る時間がない ($p<0.01$)，女子学生では，立ち寄りやすい ($p<0.01$)，料理を作る時間がない ($p<0.01$)，習慣になっている ($p<0.01$) ともに利用群の方が高かった。

表5にファーストフードを食べ始めた時期を示す。ファーストフードを食べ始めた時期をみると，小学生以前は，利用群での男子学生20.8%，女子学生28.0%で，同様に，小学校低学年では18.3%，18.0%で，小学校中学年では，19.2%，16.0%で，小学校中学年までにファーストフードを男女ともに約60%の者が利用していた。女子学生では，小学生以前 ($p<0.05$) では利用群の方が高かった。

つぎに，表6に利用時間・共食状況とファーストフード利用状況を示す。

表5 食べ始めた時期とファーストフード利用状況

	男子学生			p値	女子学生			p値
	ファーストフード				ファーストフード			
	全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群	
	209	120	89		387	150	237	
小学生以前	23.4	20.8	27.0	0.295	23.0	28.0	19.8	0.026
小学校低学年	21.5	18.3	25.8		26.9	18.0	32.5	
小学校中学年	17.2	19.2	14.6		15.5	16.0	15.2	
小学校高学年	2.9	2.5	3.4		7.0	7.3	6.8	
中学生の頃	17.2	16.7	18.0		16.5	16.7	16.5	
高校生の頃	10.0	13.3	5.6		6.5	8.0	5.5	
大学に入った頃	6.7	8.3	4.5		3.6	6.0	2.1	
食べたことがない	0.5	0.0	1.1		0.5	0.0	0.8	
不明	0.5	0.8	0.0		0.5	0.0	0.8	

表6 利用時間・共食状況とファーストフード利用状況

	男子学生			p値	女子学生			p値	
	ファーストフード				ファーストフード				
	全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群		
	209	120	89		387	150	237		
利用時間帯	夕食	38.3	43.3	31.5	0.000	35.1	42.7	30.4	0.000
	昼食	34.9	36.7	32.6		30.5	27.3	32.5	
	間食	16.7	13.3	21.3		23.0	22.7	23.2	
	朝食	2.9	4.2	1.1		1.8	2.7	1.3	
	利用しない	5.3	0.0	12.4		7.2	0.7	11.4	
	不明	1.9	2.5	1.1		2.3	4.0	1.3	
誰と	友達	67.9	68.3	67.4	0.004	66.1	64.0	67.5	0.000
	家族	2.9	2.5	3.4		9.0	6.7	10.5	
	彼氏又は彼女	6.7	6.7	6.7		10.6	17.3	6.3	
	1人	12.9	15.8	9.0		6.5	10.0	4.2	
	行かない	4.8	0.0	11.2		5.7	0.0	9.3	
	不明	4.8	6.7	2.2		2.1	2.0	2.1	

ファーストフードを利用する時間帯をみると、男子学生では、夕食38.3%、昼食34.9%、女子学生では、夕食35.1%、昼食30.5%であった。男子学生では夕食・昼食 ($p < 0.01$)、女子学生では夕食 ($p < 0.01$) で、利用群の方が高かった。

つぎに共食状況をみると、友達では男子学生67.9%、女子学生66.1%、家族では2.9%、9.0%、彼氏又は彼女では6.7%、10.6%であった。男子学生では、友達との利用 ($p < 0.01$)、女子学生では、彼氏又は彼女との利用 ($p < 0.01$) で、利用群の方が高かった。

表7にファーストフードの利用意向とファーストフード利用状況を示す。

表7 利用意向とファーストフード利用状況

	男子学生			p値	女子学生			p値
	ファーストフード				ファーストフード			
	全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群	
	209	120	89		387	150	237	
健康の為に減らしたい	20.1	18.3	22.5	0.001	22.0	26.7	19.0	0.043
減らしたいが今はしない	27.3	37.5	13.5		26.6	30.7	24.1	
今のままでよい	46.9	40.8	55.1		45.5	36.7	51.1	
今後も利用する	4.8	2.5	7.9		5.9	6.0	5.9	
不明	1.0	0.8	1.1		0.0	0.0	0.0	

健康のために減らしたい男子学生18.3%，女子学生26.7%，減らしたいが今はしない37.5%，30.7%，今のままでよい40.8%，36.7%，今後も利用する2.5%，6.0%であった。

4. 生活習慣とファーストフード利用状況

表8に生活習慣とファーストフードの利用状況を示す。

表8 生活習慣とファーストフード利用状況

		男子学生			p値	女子学生			p値
		ファーストフード				ファーストフード			
		全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群	
		209	120	89		387	150	237	
起床時刻	午前9時以降	10.5	9.2	12.4	0.341	8.8	12.7	6.3	0.053
	午前9時まで	15.3	14.2	16.9		11.6	14.7	9.7	
	午前8時まで	40.7	45.8	33.7		31.8	28.0	34.2	
	午前7時まで	33.0	30.0	37.1		47.5	44.7	49.4	
	不明	0.5	0.8	0.0		0.3	0.0	0.4	
就寝時刻	午前1時以降	43.5	45.0	41.6	0.814	26.4	36.0	20.3	0.004
	午前1時まで	34.9	35.0	34.8		46.0	42.0	48.5	
	午前12時まで	18.7	16.7	21.3		24.0	18.0	27.8	
	午後1時まで	2.9	3.3	2.2		3.6	4.0	3.4	
	不明	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0	
アルバイト	主に夕方	34.0	32.5	36.0	0.796	40.1	43.3	38.0	0.252
	主に夜間	34.0	36.7	30.3		19.6	20.0	19.4	
	主に昼間	4.8	5.0	4.5		9.3	11.3	8.0	
	全くしない	27.3	25.8	29.2		30.7	25.3	34.2	
	不明	0.0	0.0	0.0		0.3	0.0	0.4	
運動頻度	ほとんどしない	62.7	60.8	65.2	0.033	86.6	86.7	86.5	0.858
	週3～4回程度する	15.3	11.7	20.2		11.1	10.0	11.8	
	毎日している	21.1	26.7	13.5		1.8	2.0	1.7	
	不明	1.0	0.8	1.1		0.5	1.3	0.0	
	不明	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0	
喫煙状況	吸う	28.2	28.3	28.1	0.309	7.0	11.3	4.2	0.025
	過去に吸っていた	5.7	6.7	4.5		3.4	4.0	3.0	
	時々吸う	5.3	7.5	2.2		2.8	4.0	2.1	
	まったく吸わない	60.8	57.5	65.2		86.6	80.0	90.7	
	不明	0.0	0.0	0.0		0.3	0.7	0.0	

午前8時以降に起床する，男子学生25.8%，女子学生20.4%，午前1時以降に就寝する43.5%，26.4%，アルバイトを夕方・夜間にする，68.0%，59.7%，運動をほとんどしない，62.7%，86.6%，たばこを吸う，28.2%，7.0%であった。男子学生では，運動をほとんどしない ($p<0.05$) は利用群の方が低く，女子学生では，1時以降に就寝時刻する ($p<0.01$)，たばこを吸う ($p<0.05$) は利用群の方が高かった。

表9に疲労自覚症状とファーストフードの利用状況を示す。

男子学生では，ねむい73.7%，あくびが出る55.5%，朝起きるのがつらい44.0%，女子学生では，ねむい79.1%，あくびが出る60.2%，気分転換がしたい54.0%であった。男子学生ではイライラする ($p<0.05$)，女子学生では頭が重い ($p<0.05$) は利用群の方が高かった。

5. 食習慣とファーストフード利用状況

表10に食習慣とファーストフード利用状況を示す。男子学生では，間食をほぼ毎日食べる ($p<0.05$)，夕食をほとんど食べない ($p<0.05$)，夜食をほぼ毎日食べる ($p<0.01$)，外食をほぼ毎日食べる ($p<0.0$) とともに利用群の方が高く，女子学生では，朝食をほとんど食べない ($p<0.05$)，間食をほぼ毎日

表9 疲労自覚症状とファーストフード利用状況

(%)

	男子学生				女子学生			
	ファーストフード			p値	ファーストフード			p値
	全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群	
	209	120	89		387	150	237	
○ねむい	73.7	71.7	76.4	0.284	79.1	74.0	82.3	0.066
○あくびが出る	55.5	55.8	55.1	0.957	60.2	59.3	60.8	0.841
※朝起きるのが辛い	44.0	44.2	43.8	0.935	48.1	52.7	45.1	0.132
◎集中力がでない	41.6	45.0	37.1	0.299	51.7	52.7	51.1	0.707
○気分転換がしたい	34.9	33.3	37.1	0.498	54.0	58.0	51.5	0.185
○横になりたい	34.4	32.5	37.1	0.421	40.8	44.7	38.4	0.201
●動くのが面倒である	24.9	25.0	24.7	0.969	40.1	44.7	37.1	0.126
◎思考が低下している	24.4	25.8	22.5	0.632	29.5	30.0	29.1	0.820
■眼が疲れている	23.9	24.2	23.6	0.990	32.6	36.7	30.0	0.156
●座りたい	23.4	25.8	20.2	0.384	33.1	36.0	31.2	0.308
□全身がだるい	22.0	23.3	20.2	0.645	31.3	34.7	29.1	0.233
□体が重く感じる	22.0	21.7	22.5	0.827	30.5	35.3	27.4	0.091
■肩がこっている	20.6	19.2	22.5	0.507	38.8	43.3	35.9	0.128
※寝つきが悪い	20.1	20.0	20.2	0.909	18.9	20.7	17.7	0.451
●何もしたくない	19.6	21.7	16.9	0.425	32.8	32.7	32.9	0.996
□足がだるい	16.7	16.7	16.9	0.918	20.4	23.3	18.6	0.243
■眼がしょぼしょぼする	16.3	12.5	21.3	0.074	20.2	24.7	17.3	0.073
※気疲れする	15.8	16.7	14.6	0.733	34.1	37.3	32.1	0.266
◎根気がなくなっている	14.4	13.3	15.7	0.581	21.4	23.3	20.3	0.451
■首筋がはっている	14.4	13.3	15.7	0.581	12.4	14.0	11.4	0.434
◎考えがまとまらない	13.4	15.8	10.1	0.251	26.1	28.0	24.9	0.474
△憂鬱な気分がする	13.4	10.8	16.9	0.184	27.6	29.3	26.6	0.529
△元気がない	12.9	11.7	14.6	0.493	15.5	14.0	16.5	0.533
※イライラする	12.4	16.7	6.7	0.035	30.2	32.0	29.1	0.519
●立っているのつらい	12.0	11.7	12.4	0.835	18.3	20.0	17.3	0.484
△無口になっている	12.0	11.7	12.4	0.835	12.1	12.7	11.8	0.784
※食欲がないことが多い	9.1	6.7	12.4	0.142	11.6	12.0	11.4	0.838
□腕がだるい	6.7	6.7	6.7	0.951	7.8	10.7	5.9	0.087
※頭が重い	6.7	5.8	7.9	0.534	17.1	22.7	13.5	0.018
△話をするのが嫌である	6.2	8.3	3.4	0.151	7.8	9.3	6.8	0.345
※手足が震える	2.9	4.2	1.1	0.201	4.4	6.0	3.4	0.214

注) ○ねむけ ◎集中思考困難 ●活力低下 □だるさ ■身体違和感 △意欲低下 ※女子大生によく見られる不定愁訴

食べる ($p < 0.01$), 夜食をほぼ毎日食べる ($p < 0.01$), 外食をほぼ毎日食べる ($p < 0.01$) ともに利用群の方が高かった。

表11に料理別摂取頻度とファーストフードの利用状況を示す。

男子学生では、菓子類をほぼ毎日食べる ($p < 0.05$), 女子学生では、ジュース・コーヒーをほぼ毎日飲む ($p < 0.01$), 菓子類をほぼ毎日食べる ($p < 0.01$) で、いずれも利用群の方が高かった。

6. 今後子どもにしてほしい食行動とファーストフード利用状況

表12に今後子どもにしてほしい食行動とファーストフード利用状況を示す。

男子学生では、家族・友人と食事を楽しむ98.6%, 安全なものを食べる98.1%, 栄養バランスのよいものを食べる96.7%, 女子学生では、家族・友人と食事を楽しむ98.4%, 安全なものを食べる98.4%, 新鮮なものを食べる98.4%であった。男子学生では、ファーストフードを利用する ($p < 0.05$) 利用群の方が高く、女子学生では、環境に配慮する ($p < 0.05$) 手間をかけた料理を食べる ($p < 0.05$) で、利用群の方に低く、外食をする ($p < 0.01$), ファーストフードを利用する ($p < 0.01$) 利用群の方が高かった。

表10 食習慣とファーストフード利用状況

(%)

		男子学生				女子学生				
		ファーストフード			p値	ファーストフード			p値	
		全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群		
		209	120	89		387	150	237		
摂食頻度	朝食	ほぼ毎日食べる	47.8	48.3	47.2	0.062	64.3	54.7	70.5	0.013
		週4～5日程度食べる	8.6	4.2	14.6		12.9	15.3	11.4	
		週2～3日程度食べる	14.8	15.8	13.5		9.8	14.0	7.2	
		ほとんど食べない	28.2	30.8	24.7		12.9	16.0	11.0	
		不明	0.5	0.8	0.0		0.0	0.0	0.0	
	間食	ほぼ毎日食べる	17.7	21.7	12.4	0.012	28.4	36.0	23.6	0.002
		週4～5日程度食べる	14.4	16.7	11.2		22.2	26.0	19.8	
		週2～3日程度食べる	33.0	35.8	29.2		33.1	28.7	35.9	
		ほとんど食べない	34.9	25.8	47.2		16.3	9.3	20.7	
		不明								
	夕食	ほぼ毎日食べる	91.4	90.0	93.3	0.043	82.2	84.0	81.0	0.523
		週4～5日程度食べる	5.3	6.7	3.4		12.4	12.0	12.7	
		週2～3日程度食べる	1.4	0.0	3.4		3.4	2.7	3.8	
		ほとんど食べない	1.9	3.3	0.0		1.8	0.7	2.5	
		不明	0.0	0.0	0.0		0.3	0.7	0.0	
	夜食	ほぼ毎日食べる	15.8	22.5	6.7	0.009	7.0	10.0	5.1	0.001
		週4～5日程度食べる	5.3	5.0	5.6		3.1	4.7	2.1	
		週2～3日程度食べる	23.0	25.0	20.2		14.5	21.3	10.1	
		ほとんど食べない	55.0	47.5	65.2		74.9	63.3	82.3	
		不明	1.0	0.0	2.2		0.5	0.7	0.4	
外食	ほぼ毎日食べる	8.1	11.7	3.4	0.000	2.3	5.3	0.4	0.000	
	週4～5日程度食べる	11.0	17.5	2.2		6.5	12.0	3.0		
	週2～3日程度食べる	48.8	55.8	39.3		45.5	61.3	35.4		
	ほとんど食べない	32.1	15.0	55.1		45.2	20.0	61.2		
	不明	0.0	0.0	0.0		0.5	1.3	0.0		

表11 料理別摂取頻度とファーストフード利用状況

(%)

		男子学生				女子学生			
		ファーストフード			p値	ファーストフード			p値
		全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群	
		209	120	89		387	150	237	
主食	ほぼ毎食食べる	78.9	80.8	76.4	0.448	77.5	76.7	78.1	0.662
	1日に2食食べる	12.0	10.0	14.6		14.2	13.3	14.8	
	1日に1食食べる	8.1	7.5	9.0		7.5	8.7	6.8	
	ほとんど食べない	1.0	1.7	0.0		0.8	1.3	0.4	
主菜	ほぼ毎食食べる	56.5	55.8	57.3	0.528	54.0	50.0	56.5	0.348
	1日に2食食べる	19.1	21.7	15.7		22.2	22.0	22.4	
	1日に1食食べる	20.1	17.5	23.6		18.9	20.7	17.7	
	ほとんど食べない	4.3	5.0	3.4		4.7	6.7	3.4	
	不明	0.0	0.0	0.0		0.3	0.7	0.0	
ジュース コーヒー	ほぼ毎日飲む	50.2	53.3	46.1	0.146	38.2	48.0	32.1	0.004
	週4～5日程度飲む	26.8	28.3	24.7		23.3	23.3	23.2	
	週2～3日程度飲む	18.7	13.3	25.8		24.8	20.7	27.4	
	ほとんど飲まない	4.3	5.0	3.4		13.4	8.0	16.9	
	不明	0.0	0.0	0.0		0.3	0.0	0.4	
副菜	ほぼ毎食食べる	38.3	37.5	39.3	0.762	42.6	41.3	43.5	0.148
	1日に2食食べる	17.2	17.5	16.9		22.0	20.7	22.8	
	1日に1食食べる	27.8	25.8	30.3		27.6	26.0	28.7	
	ほとんど食べない	16.3	18.3	13.5		7.5	11.3	5.1	
	不明	0.5	0.8	0.0		0.3	0.7	0.0	
菓子類	ほぼ毎日食べる	17.7	22.5	11.2	0.033	25.3	34.7	19.4	0.000
	週4～5日程度食べる	18.7	15.8	22.5		29.2	34.7	25.7	
	週2～3日程度食べる	41.6	45.0	37.1		33.6	22.7	40.5	
	ほとんど食べない	21.5	16.7	28.1		11.6	8.0	13.9	
	不明	0.5	0.0	1.1		0.3	0.0	0.4	

表12 今後子どもにしてほしい食行動とファーストフード利用状況

(%)

	男子学生				女子学生			
	ファーストフード			p値	ファーストフード			p値
	全体	利用群	非利用群		全体	利用群	非利用群	
	209	120	89		387	150	237	
家族・友人と食事を楽しむ	98.6	97.5	100.0	0.133	98.4	97.3	99.2	0.074
安全なものを食べる	98.1	96.7	100.0	0.082	98.4	98.0	98.7	0.741
栄養バランスのよいものを食べる	96.7	95.8	97.8	0.446	97.7	96.0	98.7	0.056
自然なものを食べる	96.7	95.8	97.8	0.446	96.4	95.3	97.0	0.455
新鮮なものを食べる	96.7	95.0	98.9	0.124	98.4	98.0	98.7	0.741
手作り料理を食べる	96.2	95.0	97.8	0.439	97.7	96.7	98.3	0.324
おいしいものをつくる	96.2	95.0	97.8	0.305	98.2	97.3	98.7	0.317
旬の食材を食べる	92.3	90.8	94.4	0.340	95.9	94.0	97.0	0.155
環境に配慮する	91.9	92.5	91.0	0.697	95.3	92.7	97.0	0.045
手間をかけた料理を食べる	90.9	90.8	91.0	0.965	89.9	85.3	92.8	0.029
好きな物を食べる	87.6	86.7	88.8	0.764	85.5	86.7	84.8	0.587
食品数の多い食事をとる	87.6	86.7	88.8	0.650	87.3	85.3	88.6	0.331
郷土料理・行事食を食べる	87.6	85.8	89.9	0.380	91.0	88.7	92.4	0.245
満腹にするまで食べる	73.7	74.2	73.0	0.775	62.3	66.0	59.9	0.173
調理済み食品を食べる	34.9	40.0	28.1	0.074	24.0	28.0	21.5	0.128
外食をする	24.4	28.3	19.1	0.124	7.5	12.7	4.2	0.002
ファーストフードを利用する	18.2	23.3	11.2	0.025	7.0	13.3	3.0	0.000

IV. 考 察

食卓は栄養を摂取する場だけでなく、家族と一緒に食事をするおりに食事マナーや食知識を学習する食育の場である。しかし、若い世代では食の外食化^{1) 2)}が増え、家族と一緒に食べる食事回数・調理を担当する機会の減少^{3) 4)}さらに、食の満足度・味覚の変化^{8) 9)}が報告されている。そこで、学生のファーストフード利用状況と生活習慣・健康状況・食習慣との関係について検討し、食生活の問題点を明らかにし、食育のあり方を考えることを目的とした。

ファーストフード利用状況と性別ならびに学年間には関連が認められたので、本研究では、男子学生・女子学生別でのファーストフード利用状況と生活習慣・食習慣・健康状況についてまとめた。

本調査結果より、男子・女子学生ともに、ファーストフード利用群の方が非利用群より、生活習慣・健康状況・食習慣がよくない傾向を認めた。この理由としては、授業後、夕方からアルバイトをする7割、0時以降に就寝する・7時以降に起床する7割、朝食欠食率2割と高い。これは、外食する機会の多い学生ではブレスローの健康習慣が悪い¹⁰⁾の報告と同様の傾向がみられた。

また、平均身長・体重・BMIは、全国平均¹¹⁾とほぼ同程度であったが、やせ願望は2割と高く、やせ志向¹²⁾が伺えた。

つぎに、生活の価値観をみると、利用群では男子学生はアルバイト、女子学生は恋愛・異性との交流、ファッションともに高く、反対に、食生活・健康の保持増進や家族との団らんでは低かった。つぎに、ファーストフードを夕食として食べる約4割、友達と一緒に食べる7割と高く、夕方・夜間にアルバイトをする割合は、男子7割、女子6割と高かった。アルバイトをおえて自宅に帰る前、交通の便の良い、手頃な価格の店で食事をして家族と共に食事をしていない様子が伺えた。長時間のアルバイトをする者は不規則な生活になりやすい、疲労感を訴える割合が高い^{10) 13) 14) 15)}ことが報告されているが、本研究においても同様に不規則な生活習慣を過ごしていることが伺えた。

つぎに、ファーストフード利用群では、朝食・夕食の欠食率は男子30%、女子16%と高く、さらに、間食を食べる男子75%、女子90%、さらに、夜食は22~10%、外食は5~8%が食べていた。また、料理別にほぼ毎日食べる割合は、主食7割、主菜5割、副菜4割と低かった。このことは、食事で自

分の健康を守ることは、小学5・6年生の家庭科や学級活動で給食を通じて、食の自己管理能力を身につけることを学習してきた。その食の意識・意欲・実践する「生きる力」が定着していないことが問題である。小学生の食生活及び意識・知識や楽しく食べる背景^{16) 17) 18)}が報告されているが、本研究では学生の家族団欒は男子15%、女子33%、健康の保持増進は12%と生活の価値観が低く、楽しく食べるためには、食事づくりに参加し食事中、家族揃って食べる機会が食のリズムもよくなる食育の重要性が示唆された。

学生はいつでも素早く食べられるファーストフードを日常的に利用して夜遅くまでアルバイトについて家族と一緒に食卓を囲んで夕食をとる時間を持つことより友人・知人との交流、趣味などを優先しており、食卓が大切な食育の場であることに気づいていないことが伺えた。第2次食育推進基本計画の数値目標に、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を週平均10回以上¹⁹⁾もつことが、すなわち、食の自己管理能力を身につける近道であり、調理を実践して楽しむ場に繋がるので、食事作りの支援となる料理教室を開催して、食の意欲・実践度・健康度を高めることを課題としていきたい。

V.まとめ

2012年7月～10月、広島市内の学生596名を対象にファーストフード利用状況と生活習慣・健康状況・食習慣について無記名自記式質問紙法を行い、つぎの結果を得た。

- 1) ファーストフード利用群は男子学生57%、女子学生39%、1年33%、2年48%、3年62%、4年65%、家族と同居45%、一人暮らし48%であった。
- 2) ファーストフード利用群の生活の価値観をみると、男子学生ではアルバイト、女子学生では恋愛・異性との交流、ファッション、美容は非利用群より高かった。
- 3) ファーストフードはハンバーガー6割、それらを利用するのは値段が手頃・立ち寄りやすいが約4割で、男女とも料理を作る時間がないであった。食べ始めた時期は小学低学年ごろ約4割であった。
- 4) 男子学生ではイライラする、女子学生では1時以降に就寝する、喫煙、頭が重いでは利用群の方が高かった。
- 5) 男子学生では朝食を食べない、男女ともに夕食を食べない・間食を毎日食べる・夜食を毎日食べる・外食を毎日食べる、女子学生ではジュース・コーヒーを毎日飲む、菓子類を毎日食べるは、利用群の方が高かった。
- 6) 女子学生では今後、子どもに外食させる、ファーストフードを利用するが高かった。

これより、ファーストフード利用群は、生活習慣・健康状況・食習慣がよくなかったので、食事での自分の健康づくりをするための食育支援となる料理教室を開催していきたい。

終わりにあたり、本調査にご協力いただきました皆様に厚くお礼申し上げます。

文 献

- 1) 公益財団法人、食の安全・安心財団：「外食率と食の外部化率の推移」(2013)
- 2) 総務省統計局：「1世帯当たり年平均1か月間の収入と支出、2人以上の世帯」(2012)
- 3) 内閣府食育推進室：「学生の食に関する実態・意識調査報告書」(2009)

- 4) 内閣府食育推進室：「学生の食育について考えるために」(2009)
- 5) 内閣府：「食育基本法」(2005)
- 6) 小林秀紹, 出村慎一, 郷司文男, 佐藤進, 野田政弘：青年用疲労自覚症状尺度の作成, 日本公衛誌, 47,638～646 (2000)
- 7) 渡辺雄二, 熊谷摩幸美, 青木宏：女子学生の不定愁訴の評価と食行動との関連, 栄養学雑誌, 55,197～204 (1997)
- 8) 五島淑子：大学生の食生活満足度に関する調査, 山口大学研究論叢, 自然科学, 54,31～43 (2004)
- 9) 濱口郁枝, 安達智子, 大喜多祥子, 福本タミ子, 前田昭子, 内田勇人, 北元憲利, 奥田豊子：学生の食生活に対する意識と行動の関係について, 日本家政学会誌, 61,13～24 (2010)
- 10) 岸田典子, 佐久間章子, 上村芳枝, 竹田範子, 寺岡千恵子, 森脇弘子：女子学生の食行動パターンと生活習慣・健康状況との関連, 日本家政学会誌, 56,187～196 (2005)
- 11) 厚生労働省：「平成23年国民健康・栄養調査報告年次別結果」(2011)
- 12) 江川いすず, 長谷川昇, 板津みどり：肥満傾向の女子学生のライフスタイルについて(第2報) - 食生活の型と食行動との関係 -, 名古屋文理短期大学紀要, 20,87～91 (1995)
- 13) 浅野真智子, 深蔵紀子, 尾立純子, 瓦家千代子, 難波敦子, 安田直子, 山本悦子：児童から学生にいたる若年者層のファーストフードの利用実態調査, 栄養学雑誌, 61,47～54 (2003)
- 14) 田中順子, 浅野恭代, 岡田真理子, 南幸：ファーストフード利用状態からみる女子短大生の食生活, 大阪信愛女学院短期大学紀要, 42, 9～16 (2008)
- 15) 沖田かすみ, 岩目知子, 嶋崎琴子, 古屋美知, 大倉三洋：専門学校生のファーストフード利用と生活状況についての分析, 高知学園短期大学紀要, 40,69～77 (2010)
- 16) 田辺由紀, 福原 桂, 金子佳代子, 石井莊子, 坂本元子：小学生の食生活及び食に関する意識・知識の発達の変容(第2報) 変容パターンとその相互関連性, 日本家政学会誌, 51,613～619 (2000)
- 17) 大矢靖子, 宮川久邇子：外食, 調理済み・半調理済み食品, 手作りのイメージとその実態に関する調査研究(第2報) 利用実態とその要因について, 武庫川女子大紀要, 44,43～50 (1996)
- 18) 辻本洋子, 奥田豊子：小学生が楽しく食えることと食生活・生活習慣との関連性, 大阪教育大学紀要, 第II部門, 第57,49～60 (2009)
- 19) 内閣府：「第2次食育推進基本計画」(2011)

〈キーワード〉

学生, ファーストフード, 生活習慣, 健康状況, 食習慣

上村 芳枝 (健康栄養学部管理栄養学科)

隅岡 由佳 (AD楷株式会社)

北林 佳織 (健康栄養学部管理栄養学科)

森田 清美 (比治山大学短期大学部総合生活デザイン学科)

(2014. 10. 30 受理)