

女子学生のアルバイト状況と食生活状況・自覚症状との関連

上 村 芳 枝*¹・芹 沢 百合子*²・門 田 祐太朗*¹

I. 緒 言

20歳代女性の約2割に低体重者があり, さらに, やせ願望から安易に食事制限をして間食で空腹を補うなどの無計画な食生活状況が報告されている¹⁾。また, 小学5・6年生の家庭科において食事の役割, 栄養を考えた食事, 基礎調理など「生きる力」を習得するような指導要領がある。さらに, 生きた教材である学校給食では, 食べることをとおして食事内容, 食べ方, 食文化などの日常生活を豊かにするための食教育を受けている。しかし, 自分の朝食を調理する大学生は約4割と低く, 外食頻度の高い食生活が報告されている²⁾³⁾⁴⁾。その上, 夕方よりアルバイトをする大学生が多く, 夜型化生活をす女子学生が多い。このような生活状況では生活習慣病予備群につながるものが危惧される。そこで, 本研究では親から自立する時期にある女子学生を対象に, 自記式質問紙調査によってアルバイト状況, 朝食内容・頻度, 自覚症状について調査を行い, アルバイト状況と食生活状況・自覚症状の関連を明らかにすることを目的とした。

II. 方 法

1. 調査対象・調査時期

調査対象は, 研究の趣旨を説明し, 同意の得られた学生に, 無記自記式質問紙によるアンケート調査を行った。用紙を配布し, 記入後即回収した。

調査時期は, 2009年7月に実施した。今回は女子学生を対象とし, 該当以外を除いた350名(有効回収率95.1%)とする。

2. 調査内容

調査内容は, ①属性5項目(性別, 学科, 学年, 年齢, 居住形態), ②身体状況2項目(身長, 体重), ③生活習慣8項目(起床・就寝時刻, 就寝が遅くなる理由, 睡眠状況, 睡眠時間, 健康意識, アルバイト状況, 運動状況), ④出村⁵⁾らの青年期疲労自覚症状の24項目とした。⑤体型2項目(自己の体型評価, ダイエット経験), ⑥食習慣8項目(朝食摂取頻度, 朝食欠食理由, 欠食改善意識, 朝食の調理意

*¹総合生活デザイン学科, *²医療法人あとか

向, 食事作り, 朝食人数, 間食, 外食), ⑦朝食・夕食の食事内容は, 食事バランスガイドの区分である主食, 副菜, 主菜, 牛乳・乳製品, 果物並びにスナック菓子, ジュース飲料の7項目。⑧食事が楽しいと感じる場面の10項目の合計78項目とする。

3. 集計及び解析方法

全項目の単純集計ならびにアルバイト状況・朝食状況が生活習慣・朝食内容・自覚症状に及ぼす要因を検討したく, クロス集計をした。体型区分は, 自己申告の身長・体重より算出したBMIを用いた。日本肥満学会肥満判定基準により, 18.5未満をやせ, 18.5以上25未満を普通, 25以上を肥満と区分した。なお, 本調査では体重の未記入者は89名あったので, それは除いた。朝食摂取のカテゴリーは, 週5回以上食べるもの(以下, 朝食摂取とする), 週4回~0回食べる(以下, 朝食欠食とする)とした。料理の摂食頻度は4カテゴリー, すなわち, 毎日食べる, 週4~6回食べる, 週2~3回食べる, 食べないである。解析方法は, Windows版SPSS (ver15.0J) によって統計処理を行い, 有意差検定は5%有意水準とし, 検定は χ^2 検定とした。

III. 結 果

1. 対象者の属性

表1に対象者の属性を示す。

学年は, 1年生62.9%, 2年生37.1%である。居住形態は, 家族と同居77.4%, 1人暮らし20.3%, その他2.3%で, 居住形態と学年間には有意な差はみられなかった。平均身長は 157.9 ± 4.7 cm, 平均体重は 49.3 ± 5.9 kg, 平均BMIは 19.7 ± 2.1 であった。つぎに, 太っているという体型意識をみると, 1年生45.5%, 2年生26.2%で, 1年生の方に太っている体型に評価する者が高かった ($p < 0.01$)。現在, ダイエットをする者は, 1年生35.5%, 2年生24.6%で, 1年生の方に高かった ($p < 0.05$)。

表1 対象者の属性 (%)

項 目	全体 n=350	1年生 n=220	2年生 n=130	p値	
年 齢	18歳	43.1	68.6	0.0	
	19歳	41.4	27.7	64.6	
	20~24歳	15.1	3.6	34.6	
居住形態	家族と同居	77.4	79.1	74.6	0.550
	一人暮らし	20.3	19.1	22.3	
	その他	2.3	1.8	3.1	
平均身長 (cm)	157.7 ± 4.9	157.9 ± 4.7	157.2 ± 5.2		
平均体重 (kg)	49.1 ± 5.6	49.3 ± 5.9	48.8 ± 5.0		
平均BMI	19.7 ± 1.9	19.7 ± 2.1	19.8 ± 1.6		
体型意識	太っている	39.1	45.5	26.2	0.001
	少し太っている	16.3	33.2	49.2	
	ちょうどよい	38.3	16.4	16.2	
	少しやせている	5.4	3.6	8.5	
	やせている	0.9	1.4	0.0	
ダイエット経験	現在している	31.4	35.5	24.6	0.039
	過去したが, 現在は しない	38.3	33.6	46.2	
	しない	30.3	30.9	29.2	

2. 体型と朝食状況・アルバイト経験

表2に体型と朝食状況・アルバイト経験を示す。

女子学生の朝食欠食38.7%，アルバイト経験有71.3%であった。

朝食状況別体型をみると、やせ20.0%，普通53.4%，肥満1.1%であった。朝食欠食と体型には違いはみられなかったが、朝食欠食の方に肥満傾向がみられた。アルバイト状況と体型間においても違いは認められなかった。

表2 体型と朝食状況・アルバイト経験

(%)

項目		朝食状況			p値	アルバイト経験			p値
		全体 n=350	朝食摂取 n=212	朝食欠食 n=138		全体 n=350	無 n=103	有 n=247	
体型	やせ	20.0	18.6	23.3	0.381	20.0	13.0	24.5	0.492
	普通	53.4	45.7	71.8		53.4	41.3	61.3	
	肥満	1.1	0.4	2.9		1.1	0.0	1.9	
	不明	25.4	21.1	35.9		25.4	20.3	28.8	
アルバイト経験	有	70.6	70.8	70.3	0.926				
	無	29.4	29.2	29.7					

3. アルバイト・朝食状況と生活習慣

表3に、アルバイト・朝食状況と生活習慣を示す。

アルバイト経験の有無と生活習慣の関係をみると、アルバイト経験有での0時以降の就寝時刻75.7%，睡眠が不十分47.4%で、アルバイト経験無よりも有意に高く ($p < 0.01$)，また、7～8時間の睡眠時間7.7%で有意に低いことがわかった ($p < 0.01$)。つぎに、アルバイト経験有での朝食状況と就寝時刻をみると、0時以降の就寝時刻をみると、朝食摂取69.4%，朝食欠食85.6%で朝食欠食の方に高かった ($p < 0.01$)。同様に、アルバイト経験無では、朝食摂取59.7%，朝食欠食78.1%で、朝食欠食の方に高かった ($p < 0.01$)。7時までで起床をみると、朝食摂取94.7%，朝食欠食73.2%で有意に高かった ($p < 0.01$)。

表3 アルバイト・朝食状況と生活習慣

(%)

項目	全体 n=247	アルバイト経験有			p値	アルバイト経験無			p値	アルバイト有無間 p値
		朝食摂取 n=150	朝食欠食 n=97	全体 n=103		朝食摂取 n=62	朝食欠食 n=41			
就寝時刻	21時以前	1.6	0.7	3.1	0.000	1.0	0.0	2.4	0.077	0.001
	22時	3.2	5.3	0.0		7.8	8.1	7.3		
	23時	19.4	24.7	11.3		24.3	32.3	12.2		
	0時台	38.5	42.7	32.0		40.8	40.3	41.5		
	1時以降	37.2	26.7	53.6		26.2	19.4	36.6		
起床時刻	6時以前	32.8	42.7	17.5	0.000	38.8	40.3	36.6	0.283	0.177
	7時	53.4	52.0	55.7		52.4	54.8	48.8		
	8時	9.3	4.0	17.5		3.9	3.2	4.9		
	9時以降	4.5	1.3	9.3		4.9	1.6	9.8		
睡眠時間	5時間未満	22.3	20.0	25.8	0.362	16.5	14.5	19.5	0.489	0.005
	5～7時間未満	68.0	72.0	61.9		68.9	74.2	61.0		
	7～8時間未満	7.7	6.0	10.3		11.7	9.7	14.6		
	8時間以上	2.0	2.0	2.1		2.9	1.6	4.9		
睡眠状況	十分とれている	2.4	2.7	2.1	0.528	8.7	9.7	7.3	0.384	0.000
	まあまあとれている	50.2	53.3	45.4		59.2	64.5	51.2		
	あまりとれていない	30.0	26.7	35.1		17.5	12.9	24.4		
	寝不足である	17.4	17.3	17.5		14.6	12.9	17.1		

4. 就寝時刻が遅くなる理由

図1に就寝時刻が遅くなる理由を示す。

就寝時刻の遅くなる理由について割合の高い順にみると、アルバイトは朝食欠食者では52.2% 朝食摂取者49.1%，同様に、テレビ・映画鑑賞は42.8%，47.6%，友達との会話は35.5%，30.2%，宿題・勉強29.0%，34.0%であった。朝食欠食の方に割合の高かった理由には、アルバイト，友達との会話が高く，反対に、テレビ・映画鑑賞，宿題・勉強では朝食欠食の方に低いことがわかった。

図2に食事が楽しいと感じる場面を示す。

食事が楽しいと感じる場面の割合の高い順にみると、好きなものを食べるでは、朝食欠食79.7%，朝食摂取90.6%で朝食欠食の方に有意に低く ($p < 0.01$)，同様に、友達と食べるでは、81.1%，80.4%，外食では57.1%，55.1%，家族とそろって食べるでは52.4%，52.2%，両者の差はみられなかった。昼食では朝食摂取22.2%，朝食欠食13.8%で、朝食摂取の方に高い ($p < 0.05$)。

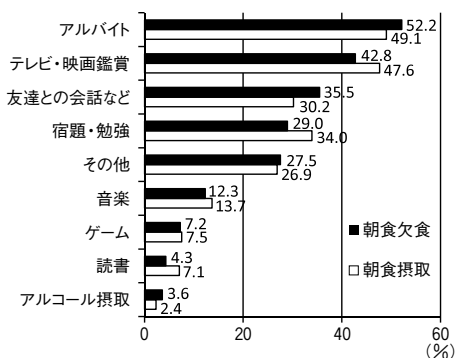


図1 就寝時刻が遅くなる理由

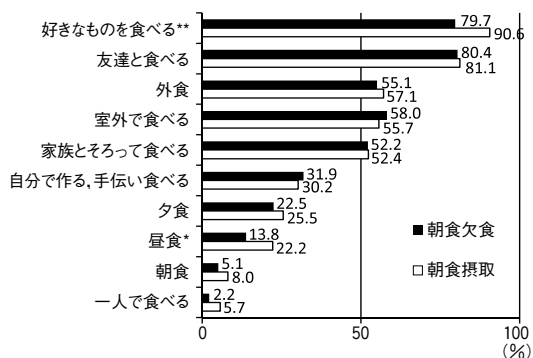


図2 食事が楽しいと感じる場面

5. アルバイト・朝食状況と食習慣

表4にアルバイト・朝食状況と食習慣を示す。

表4 アルバイト・朝食状況と食習慣

(%)

項目	全体 n=247	アルバイト経験有		p値	全体 n=103	アルバイト経験無		p値	アルバイト有無間 p値
		朝食摂取 n=150	朝食欠食 n=97			朝食摂取 n=62	朝食欠食 n=41		
朝食調理	自分	47.8	44.0	0.044	47.8	44.0	58.7	0.962	0.054
	自分以外	52.2	56.0		41.3	52.5	56.0		
調理頻度	調理する	25.1	26.0	23.7	29.1	35.5	19.5	0.150	0.432
	たまたに調理する	51.8	52.0	51.5	54.4	51.6	58.5		
食事共食	調理しない	23.1	22.0	24.7	16.5	12.9	22.0	0.521	0.445
	ひとりで食べる	68.8	64.7	75.3	70.9	71.0	70.7		
食事共食	家族と食べる	28.3	32.7	21.6	25.2	25.8	24.4	0.691	0.341
	友人と食べる	2.8	2.7	3.1	3.9	3.2	4.9		
間食・夜食	毎日食べる	19.8	20.0	19.6	20.4	14.5	29.3	0.065	0.016
	時々食べる	66.0	66.0	66.0	65.0	69.4	58.5		
外食頻度	ほとんど食べない	14.2	14.0	14.4	14.6	16.1	12.2	0.000	0.000
	ほとんど毎日	7.3	5.3	10.3	13.6	9.7	19.5		
外食頻度	週に4～5日	6.5	2.7	12.4	7.8	3.2	14.6	0.000	0.000
	週に2～3日	45.7	42.0	51.5	29.1	27.4	31.7		
外食頻度	ほとんど利用しない	40.5	50.0	25.8	48.5	58.1	34.1		

アルバイトと外食頻度との関係を見ると、週に4～7日外食するについて、アルバイト経験有13.8%、アルバイト経験無21.4%で、アルバイト経験有の方に有意に低かった ($p<0.05$)。

つぎに、アルバイト経験有での朝食摂取と朝食調理間をみると、自分以外が調理は朝食摂取56.0%、朝食欠食41.3%で、朝食摂取の方に有意に高かった ($p<0.05$)。また、外食を週4～5日するは、朝食摂取42.0%、朝食欠食51.5%で、朝食欠食の方に高かった ($p<0.01$)。

つぎに、アルバイト経験の有無では朝食状況と朝食調理などの食習慣には差は認められなかった。

6. アルバイト・朝食状況と食事内容

表5にアルバイト・朝食状況と朝食内容を示す。

今回、朝食欠食とは、「週0～4回食べる」と区分して表に示した。

アルバイトの有無と料理摂取間には違いは認められなかった。つぎに、アルバイトをしている者での朝食摂取と料理摂取をみると、「主食を毎日食べる」朝食摂取72.0%、朝食欠食54.6% ($p<0.01$)、「副菜を毎日食べる」朝食摂取48.0%、朝食欠食35.1% ($p<0.05$)で有意差が認められた。アルバイトをしない者では、「副菜を毎日食べる」朝食摂取62.9%、朝食欠食31.7% ($p<0.05$)で有意差が認められた。「ジュースを毎日飲む」では、朝食摂取9.7%、朝食欠食12.2% ($p<0.05$)で、ジュースは朝食を食べないの方に有意に高い。アルバイト経験有の女子学生での朝食の内容として毎日食べる割合は、主食約6割、副菜・主菜は約4割、牛乳・果物は約1割で、料理を毎日食べる頻度の低いことがわかった。

表5 アルバイト・朝食状況と朝食内容

(%)

項目	全体 n=247	アルバイト経験有			アルバイト経験無				アルバイト有無間 p値
		朝食摂取 n=150	朝食欠食 n=97	p値	全体 n=103	朝食摂取 n=62	朝食欠食 n=41	p値	
主食	毎日食べる	59.1	82.7	22.7	64.1	87.1	29.3	0.114	0.080
	週4～6回食べる	17.8	9.3	30.9	11.7	4.8	22.0		
	週2～3回食べる	12.6	3.3	26.8	9.7	3.2	19.5		
	食べない	8.9	2.0	19.6	14.6	4.8	29.3		
副菜	毎日食べる	18.2	24.0	9.3	11.7	12.9	9.8	0.452	0.350
	週4～6回食べる	15.0	17.3	11.3	19.4	19.4	19.5		
	週3～2回食べる	25.9	22.0	32.0	25.2	30.6	17.1		
	食べない	39.3	34.0	47.4	43.7	37.1	53.7		
主菜	毎日食べる	21.1	27.3	11.3	18.4	21.1	11.1	0.683	0.888
	週4～6回食べる	17.8	21.3	12.4	16.5	21.1	3.7		
	週2～3回食べる	26.7	21.3	35.1	24.3	22.4	29.6		
	食べない	32.8	27.3	41.2	40.8	35.5	55.6		
牛乳	毎日飲む	21.5	28.7	10.3	28.2	40.3	9.8	0.851	0.835
	週4～6回飲む	16.2	16.0	16.5	13.6	17.7	7.3		
	週2～3回飲む	28.3	26.0	32.0	26.2	21.0	34.1		
	飲まない	32.4	26.7	41.2	32.0	21.0	48.8		
果物	毎日食べる	9.7	12.7	5.2	11.7	17.7	2.4	0.429	0.520
	週4～6回食べる	9.3	11.3	6.2	5.8	8.1	2.4		
	週2～3回食べる	32.0	29.3	36.1	30.1	32.3	26.8		
	食べない	47.4	44.0	52.6	52.4	41.9	68.3		
菓子	毎日食べる	4.0	6.0	1.0	3.9	3.2	4.9	0.098	0.418
	週4～6回食べる	6.5	7.3	5.2	4.9	4.8	4.9		
	週2～3回食べる	17.0	16.0	18.6	19.4	19.4	19.5		
	食べない	70.9	68.0	75.3	71.8	72.6	70.7		
ジュース	毎日飲む	13.0	14.7	10.3	13.6	11.3	17.1	0.400	0.000
	週4～6回飲む	14.2	13.3	15.5	1.9	0.0	4.9		
	週2～3回飲む	23.1	24.0	21.6	18.4	16.1	22.0		
	飲まない	48.2	45.3	52.6	66.0	72.6	56.1		

つぎに、表6にアルバイト・朝食状況と夕食内容を示す。

夕食の「主食を毎日食べる」をみると、アルバイト経験有65.2%，アルバイト経験無71.8%，同様に、副菜は、42.9%，50.5%，主菜は、45.3%，50.5%，牛乳は、12.6%，14.6%，果物は、7.3%，6.8%，菓子は、5.3%，6.8%，ジュースは、8.5%，10.7%で、両者間には有意な差は認められなかった。しかし、アルバイト経験有の方が料理を毎日食べる割合の低い傾向がみられた。

つぎに、アルバイト経験有について、主食を毎日食べるでは、朝食摂取72.0%，朝食欠食54.6%で、朝食欠食の方に有意に低い ($p<0.05$)。

さらに、アルバイト経験無について、副菜、菓子の摂取頻度をみると、朝食摂取の方に高いことが認められた。ジュースを週4回以上飲むでは、朝食欠食の方に有意に高かった。

表6 アルバイト・朝食状況と夕食内容

(%)

項目	全体 n=247	アルバイト経験有			p値	全体 n=103	アルバイト経験無			p値	アルバイト有無間 p値
		朝食摂取 n=150	朝食欠食 n=97				朝食摂取 n=62	朝食欠食 n=41			
主 食	毎日食べる	65.2	72.0	54.6	0.000	71.8	77.4	63.4	0.144	0.210	
	週4～6回食べる	18.2	15.3	22.7		16.5	14.5	19.5			
	週2～3回食べる	8.9	5.3	14.4		7.8	6.5	9.8			
	食べない	5.7	4.7	7.2		3.9	1.6	7.3			
副 菜	毎日食べる	42.9	48.0	35.1	0.039	50.5	62.9	31.7	0.022	0.308	
	週4～6回食べる	34.4	32.7	37.1		33.0	24.2	46.3			
	週2～3回食べる	16.2	12.0	22.7		12.6	9.7	17.1			
	食べない	4.5	4.7	4.1		3.9	3.2	4.9			
主 菜	毎日食べる	45.3	50.0	38.1	0.069	50.5	61.3	34.1	0.449	0.783	
	週4～6回食べる	31.6	28.7	36.1		29.1	24.2	36.6			
	週2～3回食べる	17.4	14.7	21.6		14.6	9.7	22.0			
	食べない	3.6	4.0	3.1		5.8	4.8	7.3			
牛 乳	毎日飲む	12.6	15.3	8.2	0.091	14.6	16.1	12.2	0.307	0.370	
	週4～6回飲む	19.4	18.7	20.6		11.7	12.9	9.8			
	週2～3回飲む	33.2	33.3	33.0		35.0	29.0	43.9			
	飲まない	32.8	30.0	37.1		38.8	41.9	34.1			
果 物	毎日食べる	7.3	6.7	8.2	0.153	6.8	9.7	2.4	0.584	0.585	
	週4～6回食べる	11.7	14.7	7.2		7.8	8.1	7.3			
	週2～3回食べる	36.8	34.7	40.2		39.8	38.7	41.5			
	食べない	42.1	41.3	43.3		45.6	43.5	48.8			
菓 子	毎日食べる	5.3	6.0	4.1	0.670	6.8	8.1	4.9	0.229	0.753	
	週4～6回食べる	11.7	12.7	10.3		6.8	1.6	14.6			
	週2～3回食べる	23.1	22.0	24.7		27.2	22.6	34.1			
	食べない	57.9	56.7	59.8		59.2	67.7	46.3			
ジュース	毎日飲む	8.5	8.7	8.2	0.549	10.7	9.7	12.2	0.013	0.259	
	週4～6回飲む	19.0	16.0	23.7		11.7	4.8	22.0			
	週2～3回飲む	25.9	25.3	26.8		21.4	19.4	24.4			
	飲まない	44.5	47.3	40.2		56.3	66.1	41.5			

7. アルバイト・朝食状況と自覚症状

表7にアルバイト・朝食状況と自覚症状を示す。

健康意識について、「健康であると思わない」では、アルバイト経験有17.0%，アルバイト経験無8.7%で、アルバイト経験有の方に健康でないと思うものの割合が有意に高かった ($p<0.05$)。さらに、アルバイト経験有での朝食摂取14.7%，朝食欠食20.6%，また、アルバイト経験無での朝食摂取6.5%，朝食欠食12.2%で、いずれも朝食を欠食する方に健康意識が有意に高いことを認めた ($p<0.05$)。

つぎに、有訴率が50%以上の自覚症状をみると、ねむい89.1%，あくびがでる78.5%，気分転換がし

たい73.3%，横になりたい67.2%，集中力がない66.4%，動くのが面倒である52.6%，何もしたくない54.3%であった。つぎに，アルバイト経験の有無間をみると，アルバイトをする者では横になりたい67.2%，根気がなくなっている34.8%，立っているのがつらい34.0%，足がだるい35.6%，腕がだるい20.6%，の訴率があり，アルバイトをしない者より有訴率が有意に高かった。

さらに，アルバイトをする者の朝食摂取の有無をみると，「思考力が低下している」では，朝食摂取40.7%，朝食欠食53.6%で，朝食を欠食する方に有訴率が有意に高かった ($p<0.05$)。

表7 アルバイト・朝食状況と自覚症状

(%)

項目	アルバイト経験有				アルバイト経験無				アルバイト有無間 p値
	全体 n=247	朝食摂取 n=150	朝食欠食 n=97	p値	全体 n=103	朝食摂取 n=62	朝食欠食 n=41	p値	
健康健康であると思う	23.5	30.0	13.4	0.001	32.0	41.9	17.1	0.052	0.031
健康少し健康であると思う	34.0	36.7	29.9		34.0	27.4	43.9		
意どちらでもない	25.5	18.7	36.1		25.2	24.2	26.8		
識健康であると思わない	17.0	14.7	20.6		8.7	6.5	12.2		
○ねむい	89.1	90.7	86.6	0.317	90.3	88.7	92.7	0.505	0.365
○あくびがでる	78.5	80.7	75.3	0.312	75.7	72.6	80.5	0.360	0.064
○気分転換がしたい	73.3	74.0	72.2	0.750	73.8	77.4	68.3	0.303	0.060
○横になりたい	67.2	67.3	67.0	0.958	58.3	53.2	65.9	0.203	0.004
□集中力がない	66.4	66.0	67.0	0.870	53.4	51.6	56.1	0.655	0.936
△動くのが面倒である	52.6	49.3	57.7	0.197	47.6	45.2	51.2	0.547	0.053
●全身がだるい	49.0	44.7	55.7	0.091	43.7	40.3	48.8	0.397	0.052
△何もしたくない	54.3	54.0	54.6	0.922	43.7	40.3	48.8	0.397	0.088
□思考力が低下している	45.7	40.7	53.6	0.046	38.8	33.9	46.3	0.204	0.326
△座りたい	49.4	46.7	53.6	0.287	37.9	32.3	46.3	0.149	0.068
■目が疲れる	50.2	52.7	46.4	0.335	39.8	37.1	43.9	0.490	0.999
▲憂鬱な気分がする	45.3	44.7	46.4	0.790	45.6	46.8	43.9	0.775	0.193
●体が重く感じる	44.9	45.3	44.3	0.877	48.5	51.6	43.9	0.443	0.440
□考えがまとまらない	42.9	42.7	43.3	0.922	39.8	38.7	41.5	0.780	0.676
□元気がない	36.8	34.0	41.2	0.250	42.7	45.2	39.0	0.538	0.108
■肩がこっている	44.9	49.3	38.1	0.084	35.9	33.9	39.0	0.594	0.514
□根気がなくなっている	34.8	34.0	36.1	0.766	29.1	24.2	36.6	0.175	0.033
△立っているのがつらい	34.0	32.7	36.1	0.580	31.1	27.4	36.6	0.325	0.024
●足がだるい	35.6	36.0	35.1	0.879	28.2	24.2	34.1	0.272	0.003
■目がしょぼしょぼしている	32.4	33.3	30.9	0.693	25.2	19.4	34.1	0.091	0.795
▲無口になっている	32.8	36.7	26.8	0.107	24.3	24.2	24.4	0.982	0.468
●腕がだるい	20.6	18.7	23.7	0.352	21.4	22.6	19.5	0.710	0.019
▲話をするのが嫌である	17.0	12.7	23.7	0.240	15.5	14.5	17.1	0.726	0.533
■首筋がはっている	19.8	20.0	19.6	0.937	11.7	12.9	9.8	0.626	0.219

○：ねむけ，□：集中思考困難，△：活力低下，●：だるさ，■：身体違和感，▲：意欲低下を示す。

IV. 考察

若い女性にはやせ願望があり，安易に食事を制限し，空腹を間食で補うなどの無計画な食行動がみられる¹⁾。また，自分が朝食を調理する学生は約4割と低い²⁾³⁾⁴⁾。学生は家庭で，小学生時の家庭科や給食の中で「食を営む力」を学習してきたが，食の自己管理能力が定着していない者が多い。このような食の自己管理能力に影響をしているのは，学生が遅い時刻までアルバイトをしていることと仮定した。

そこで，本研究では女子学生を対象に自記記入式質問紙調査を行い，アルバイト状況と朝食状況・自覚症状との関係を検討し，食育の基礎資料を得ることを目的とした。

本調査の対象の女子学生は1年生63%、2年生37%、家族と同居は約8割、1人暮らし2割であった。体型は平均身長157.7±4.9cm、平均体重49.1±5.6kg、平均BMI19.7±1.9で、同年代とほぼ同程度であり、やせに近い普通体型であった。つぎに、自分の体型を「自分が太っている」と意識する割合は1年生の方に高く、ダイエットを「現在している」者は1年生の方に高かった。学年と居住形態には有意差は認められなかったので、以降は学年別比較をしないこととした。

つぎに、アルバイトをする割合は約7割であった。女子学生の就寝時刻をみると、0時以降74%、1時以降37%、さらに、8時以降の起床は13%で、遅寝・遅起きがみられた。さらに、アルバイトをする者の0時以降の就寝をみると、朝食摂取43%、朝食欠食32%で朝食摂取の方が高く、就寝1時以降では27%、54%で、就寝時刻が遅くなれば朝食欠食の割合の高くなることを認めた。このように1時以降の就寝では8時以降の起床になっており、これが朝食欠食に繋がると思われる。阪本⁹⁾ 本田ら³⁾の報告は遅寝・遅起きを報告している。就寝時刻が遅くなる理由には、アルバイトが5割、これは欲しい物を買う資金作り84%、遊行費作り65%、社会経験のため45%、生活費45%の報告⁹⁾があるが、本調査結果においても就寝時刻の遅くなる理由に、アルバイトがあり、就寝時刻を遅らせることが伺えた。さらに、睡眠時間をみると、5～7時間の者は約7割、眠いの有訴率は約9割であり、このことから女子学生には寝不足がみられる。さらに、朝食状況をみると、朝食欠食率は約4割、これは20歳代女性の朝食欠食率26.2%⁸⁾よりも高かった。朝食欠食の理由には、食べる時間がない74.9%、食欲がない34.0%、食べるより眠りたい21.1%、作るのが面倒10.3%で、報告^{10) 11)}と同様の理由であった。朝食欠食者は週に2日程度外食をする割合が約5割みられた。将来、母親として家族員の食生活を管理する立場になる女子学生が朝食を欠食する生活習慣は朝ごはんを抜いたり、あるいは菓子パンのみの朝食では栄養バランスがとれず、心身ともに成長・発育をはばみ、自分並びに家族員の健康を維持することは難しい。幼少期より「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけて食事作りの担当者となることを目標に日ごろから食事作りを手伝うことから「生きる力」を習得してほしい。さらに、食事が楽しいと思う者は約3割と低かったが、これは、女子学生が自分・家族員の食事担当者になることへの自覚が芽生えてなく、食への無関心のあらわれと思われる。女子学生が楽しいと感じる食の場面は、夕食や昼食を食べることよりも「好きなものを友達と食べること」8～9割、「外食が楽しい」6割で、やはり、小学校の家庭科・給食時間に「生きる力」として、自分の食事を作ることの意義や食事作りへの意欲・態度が身につけていないことが伺える。今後、これらが定着するよう食育のあり方を検討したい。

朝食状況とアルバイト経験には有意差は認められなかった。朝食欠食は自分の体型を過大評価する者に高く⁶⁾、また、貧血・月経異常を訴え⁷⁾、無理なダイエットは貧血・骨粗しょう症に繋がると言われているので、自分の体型を客観的に認識し、無理なダイエットを控えるよう食育をすることの重要性が示唆された。

つぎに、朝食内容について、主食を毎日食べる割合をみると、アルバイト有56%、アルバイト無59%、同様に、副菜では、18%、12%、主菜では、21%、18%、牛乳では、22%、28%、果物では10%、12%で、アルバイトの有無ともに、料理を毎日食べる割合は59～10%で、食事内容にそれらが揃っていないことがわかった。とくに、副菜・主菜・牛乳を毎日食べる割合は約1割と低い。

また、夕食内容について、料理を毎日食べる割合は、朝食に比べる方に、主食83%、副菜・主菜76%で朝食より高かった。栄養バランスをとるには食事内容に主食、副菜、主菜を揃えて毎食食べることが重要である。芦川ら¹⁶⁾は、女子学生の食事には、主食、副菜、主菜が揃っていない食事内容があると報告している。このような主食・主菜・副菜・牛乳の揃わない食事内容を毎食食べることは、母体並び

に胎児の骨量低下や骨粗鬆症リスクに繋がることを認識して、アルバイトをする前に、食事をしない、あるいは空腹をみたすだけの簡単にジュースなどを利用するなどの無計画な食行動を見直し、女子学生には、計画的に、栄養バランスのある食事を用意して食べることの意義を認識して食行動を実践するよう食育をすることの重要性が示唆された。

さらに、女子学生の夕食時刻をみると、20時～21時と遅延化し、ことにアルバイト後の22時以降の者もあり、いわゆる夜型化生活者がある者にはさらに夕食時刻の遅延化がみられる^{17) 12)}。鷺見¹³⁾は、食事内容に、主食のみで、副菜・主菜のないケースが90%以上あり、野菜を1日350g食べていない、朝食欠食者84%があり、市販弁当・インスタント食品をよく食べる者には野菜の摂取不足を報告している^{8) 16)}。女子学生の朝食内容には、主食のみが多く¹⁴⁾、菓子パン・菓子、ヨーグルトなどを食べる¹⁵⁾などの報告にあるように、主食・副菜・主菜・果物・牛乳を揃えた朝食内容が定着していない。自分の健康を自分が守るには、食事内容を揃えることの重要性を認識するよう食事バランスガイドを活用し食事内容・適量を食べる意識・意欲・行動を改善できるよう食育のあり方を課題としていきたい。古賀らは、女子学生が上級生になるほど、就寝時刻が遅く朝食欠食率の高いことを報告している¹⁸⁾。女子学生の自覚症状の有訴率をみると、眠い・あくびがでる・気分転換がしたい・横になりたいの有訴率が約7～9割もあり、ねむけに関する有訴率が高い。さらに、アルバイトをする者には、横になりたい67%、足がだるい36%、根気がなくなっている35%、立っているのがつらい34%、腕がだるい21%で、アルバイトをしない者より有訴率が高く、さらに、朝食欠食の方に高かった。これは、女子学生のアルバイトには、立ち仕事が多く、勉学後からアルバイトをする者が多く、遅い時刻までのアルバイトをするので、遅起きとなり朝食欠食によるエネルギー不足が体的にも悪循環に陥って自覚症状を訴えるものと思われる。森脇ら¹⁸⁾は、女子学生はねむけ項目の症状である眠い、気分転換がしたい、あくびがでるなどの有訴率が約5割あると報告し、同様の傾向がみられた。アルバイト経験有で朝食欠食をする者をみると、自分が「健康でない」と思う者が約2割もあり、足がだるいなどの有訴率は朝食摂取者に比べて高いことが物語るように、女子学生自身が自分の健康には問題あると意識している。アルバイトを遅い時刻まですると就寝時刻が遅くなり、起床時刻が遅い、さらに、朝食を抜いて、食事をしないで、大学で勉学に集中する食習慣がなかなか育たず、集中できない、何もしたくない、思考力が低下するなどの悪循環に陥るものと考えられる。学生生活を規則的な生活リズムで送る基盤には、まずは、朝食摂取することが健康づくりの鍵になると考える。

これより、女子学生がアルバイトをする場合、アルバイトをする時間帯を決める要件として、翌朝朝食を食べることができる時間帯、すなわち、0時前に就寝時刻でできることと考えて自分の生活のリズムを規則的にして学生生活が充実する生活習慣・食習慣を送るという強い意志をもつことが必要であると考えられる。生涯にわたって健康を保持増進するには、決まった時刻に3回の食事を規則的にとり、主食・副菜・主菜がそろった食事内容を適量を食べられるよう自ら調理することが食の自立であり、食の自己管理能力を持つことであると考えられる。そのために、栄養士として食事作りを楽しく調理できる料理教室の支援に取り組んでいきたい。

V. 要 約

女子学生のアルバイト状況と食生活状況・自覚症状との関連について、質問紙法により調査を行い、つぎのような結果が得られた。

- 1) 女子学生の生活状況をみると、ダイエット経験あり69.7%、やせの体型26.8%、アルバイト経験あり70.6%、0時以降に就寝する73.1%、8時以降に起床する12.3%であった。さらに、就寝時刻が遅くなる理由は、アルバイトをする、テレビ・映画の鑑賞、友達との会話、宿題・勉強があった。
- 2) 食生活状況をみると、朝食欠食39.4%で、欠食理由には、食べる時間がない74.9%、食欲がない34.0%、食べるより眠りたい21.1%があった
- 3) アルバイトをする女子学生は、0時以降に就寝する75.7%、7時間未満の睡眠時間90.3%、睡眠不足47.4%、週に4～5日程度外食をする45.7%で、いずれもアルバイトをしない方に割合が高かった。さらに、横になりたい67.2%、思考力が低下している45.7%、腕がだるい20.6%の有訴率は、アルバイトをする方に割合が高かった。
- 4) 朝食の摂取状況として毎日食べる割合をみると、主食15.5%、副菜9.6%、主菜11.3%、牛乳10.3%で、アルバイトをする方に割合が低かった。

これより、生活習慣の基盤となる朝ごはんを食べられるよう、アルバイトをしても0時前には就寝することの食育の重要性が示唆された。

終わりにあたり、アンケートにご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

文 献

- 1) 宮崎由子：思春期・青年期女性における摂食行動障害者の心理的・栄養的特性の解析，栄養学雑誌，68，65～77（2010）
- 2) 五島淑子，大石奈津美，竹中りえこ，古川和樹：朝食からみた大学生の食行動，卒業論文社会科学，53，31～50（2003）
- 3) 本田テル子，坂元明子，原 絵美：女子大学生の生活行動の実態 — 生活活動強度区分別による検討一，福岡女学院研究紀要，7，15～21（2005）
- 4) 木下教子，土屋律子，小田嶋政子：本学学生の食生活状況と健康との関連，北翔大学生涯学習システム学部研究紀要，8，159～171（2008）
- 5) 出村慎一，小林秀昭，佐藤 進，長澤吉則：青年期疲労自覚症状尺度の妥当性の検討，公衛誌，48，76～84（2001）
- 6) 内山聡子，小林幸子：若年女性におけるやせ願望と食生活状況，和洋女子大学記要，43，135～146（2002）
- 7) 野瀬美紀子，下田妙子，菅 淑江：栄養士課程新入生における栄養摂取量に及ぼす朝食欠食とダイエット経験の影響，中国短期大学記要，31，113～125（2000）
- 8) 健康局総務課生活習慣病対策室：平成20年国民健康・栄養調査結果，3～42（2010）
- 9) 阪本孝志：学生のアルバイトが睡眠時間に及ぼす影響について，大阪体育大学短期大学部記要，8，17～35（2007）
- 10) 梶井康子，馬場 修：女子短大生の栄養摂取状況と生活時間，東京家政学院大学記要，40，1～6（2000）
- 11) 浅井千佐子：短大生における朝食の実態調査に関する — 考察，東大阪大学・東大阪大学短期大学部教育研究紀要，4，105～108（2006）

- 12) 岸田典子, 上村芳枝, 竹田範子, 佐久間章子: 夜型化生活が女子学生の食生活・健康状態に及ぼす影響, 広島女子大学生生活科学記要, 4, 63~73 (1998)
- 13) 鷺見裕子: 女子短大生の食生活に関する研究, 高田短期大学紀要, 27, 161~169 (2009)
- 14) 藤井 茂, 福田 馨, 岡里志保, 寺谷友里加: 食事バランスガイドを用いた女子短大生の食事調査評価内容の検討, 国際学院埼玉短期大学研究紀要, 28, 103~112 (2007)
- 15) 本田 藍, 中村 修, 甲斐結子: 大学生の食生活と生活習慣病予防態度に関する研究, 長崎大学総合環境研究, 12, 89~96 (2010)
- 16) 芦川修貳, 服部富子: 食事バランスガイドに関する考察, 実践女子短期大学紀要, 29, 49~59 (2008)
- 17) 加来卯子, 八尋俊子: 女子短大生の摂食行動の実態, 西南女学院大学記要, 9, 155~164 (2005)
- 18) 古賀千種, 深津智恵美: 女子短大生の食生活の意識と食行動, 園田学園女子大学論文集, 25, 279~287 (1991)
- 19) 森脇弘子, 岸田典子, 上村芳枝, 竹田範子, 佐久間章子, 寺岡千恵子, 梯 正久: 女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事の楽しい会話との関連, 日本家政学会誌, 58, 327~336 (2007)

(受理 平成23年10月3日)

Abstract

Relationships among Part-time Working situation, Dietary Habits and Subjective Symptom of Female University Students

Yoshie KAMIMURA*¹, Yuriko SERIZAWA*² and Yutaro MONDEN*¹

A questionnaire survey was conducted on female university students to assess relationships of part-time working, their dietary habits and their subjective symptom. The following results were obtained. (Several results were compared between part-time working students and non working students.)

- 1) The ratios of responders about their living situation were following. 69.7% of female students have experience slimming diet, 26.8% are skinny, 70.6% have experience part-time workings, 73.1% go to bed after 24o'clock and 12.3% wake up after 8o'clock. And reasons of aptness to staying up late were part-time workings, watching TV or movies, talking to friends and studying.
- 2) About dietary habits, 39.4% has been skipping breakfast. And rate of reasons were following. 74.9% have no time to eat, 34.0% have a poor appetite, 21.1% want to sleep more rather than to eat.
- 3) Survey on part-time working students shows following results. 75.5% go to bed after 24o'clock, 90.3% sleep for less than 7 hours, 47.4% are short of sleep and 45.7% eat out 4-5 times in a week. These scores were higher in part-time working group than the other in every case. Further, part-time working group shows following typical scores which are higher than the other too. 67.2% apt to wish lying down, 45.7% weaken their thinking power, 20.6% feel their arm weary.
- 4) Survey of fact ingesting situations of daily breakfast shows following results. 15.5% eat staples, 9.6% eat side dishes, 11.3% eat main dishes and 10.3% drink milk. These scores were lower in part-time working group.

(Received October 3, 2011)

*¹ Hijiya Collge, *² Ato Kai (Social welfare)