

幼少期の食育と女子学生の朝食摂取・自覚症状との関連

上村 芳枝*¹・佐々木 麻衣*²・武智 稔恵*³

中西 真紀*¹・岡本 美恵*¹

緒言

若い世代では朝食欠食率が高く、生活リズムの乱れが問題視されている。朝食を摂ることが1日の生活リズムを形成し望ましい食習慣を確立すると考えられている。2010年を目標にする健康日本21¹⁾の数値目標には、中学・高校生男子の朝食欠食率0%, 20~30歳代男性では15%以下としている。しかしながら、平成18年国民健康・栄養調査結果²⁾によると、朝食欠食率は20歳代の男性30.6%, 女性22.5%で、年々増加傾向がみられる。さらに、生活リズムの乱れが健康状況に悪影響を及ぼして疲労自覚症状の有訴率についての報告がある³⁾。このような社会環境の中、子どもたちが食に関する正しい知識をもって望ましい食習慣を身につけることができるよう食育を推進することが緊急課題とされ、食育基本法が施行された(平成17年)。同法に基づき策定された「食育推進基本計画」(平成18年度から22年度)では、子どもの朝食欠食率を4%から0%への目標が掲げられ、家庭、学校、保育所、地域などを連携する食育推進がされることとなった(平成18年)。先行研究には、幼少期の食習慣・食経験が大学生の食生活に影響を及ぼすこと⁴⁾、母親または保護者の食習慣・食意識が子どもの食習慣形成に与える影響の大きいこと⁵⁾⁶⁾が報告されている。

そこで、本研究では、次世代に食育をする立場になる女子学生を対象とし、思い出し法により幼少期に受けた食育の記憶及びその実行度について調べ、それと現在の朝食摂取・自覚症状との関連を検討し、望ましい食生活を確立するための基礎資料を得ることを目的とした。

方法

1. 調査対象・調査時期

調査対象は大学生1, 2年生に研究の趣旨を説明し、同意の得られた学生に、無記名自己記入法のアンケート調査を依頼した。用紙を配布し、記入後回収した。調査時期は2007年6~10月に359名(有効回数率95.2%)ならびに2008年7月に353名(有効回数率93.9%)とした。

*¹総合生活デザイン学科, *²明光保育園, *³安田女子大学家政学部

2. 調査内容

調査内容は、属性6項目（性、年齢、身長、体重、体型意識、居住形態）、朝食状況4項目（朝食摂取頻度、調理担当者、欠食理由、朝食欠食への関心度）、食品摂取頻度12項目（肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻、緑黄色野菜、その他の野菜、果物、菓子類、ジュース）、自覚症状21項目、幼少期によく言われていた食育7項目ならびに幼少期にきちんと実行していた食育7項目（3食食べる、食事中的行儀、好き嫌い、残食、栄養バランス、よく噛む、食事前後の挨拶）ならびに国民生活に関する世論調査項目の生活価値観⁷⁾（趣味・娯楽など21項目）の合計78項目である。

3. 集計および解析方法

各調査項目について、朝食頻度ならびに朝食欠食への関心度とのクロス集計を行った。体型区分は、自己申告の身長、体重よりBMI（体重(kg)／身長(m)²）を算出し、肥満の判定基準⁸⁾に基づき、18.5未満を痩せ、18.5以上25未満を普通、25以上を肥満と区分した。自覚症状の得点化は、「自覚症状あり」1点、「自覚症状なし」0点として総合得点を算出した。自覚症状得点の区分は、その平均値より、「7点未満」自覚症状低群、「8点以上」自覚症状高群とした。

解析は、Windows版SPSS (15.0ver) により統計処理を行い、検定は χ^2 検定・t検定とした。

結 果

1. 対象者の属性

表1に対象者の属性を示す。

対象者は、1年239名(66.6%)、2年120名(33.4%)であった。年齢「18歳」では、1年54.4%、「19歳」では、1年45.2%、2年49.2%、「20～28歳」では、1年0.4%、2年50.0%であった。居住形態の「家族と同居者あり」では、1年79.1%、2年82.5%、「家族と同居なし」では、1年20.9%、2年17.5%であった。

平均身長は、1年157.1±5.4cm、2年157.3±5.1cm、平均体重は、1年49.5±6.5kg、2年49.3±5.9kg、平均BMIは、1年20.1±2.3、2年19.9±2.0であった。

表1 対象者の属性 (%)

項 目		1年生 n=239	2年生 n=120
年齢 (歳)	18	54.4	0.0
	19	45.2	49.2
	20～28	0.4	50.0
	不明	0.0	0.8
居住形態	家族と同居あり	79.1	82.5
	家族と同居なし	20.9	17.5
身長 (cm)	平均値±標準偏差	157.1±5.4	157.3±5.1
体重 (kg)	平均値±標準偏差	49.5±6.5	49.3±5.9
BMI	平均値±標準偏差	20.1±2.3	19.9±2.0

2. 体型と体型意識

表2に体型と体型意識を示す。

今回、体重未記入者は359名中117名であった。記入者でのBMI区分をみると、痩せ70名(28.9%)、

普通166名 (68.6%), 肥満6名 (2.5%) であった。つぎに, 体型と体型意識をみると, 痩せでは, 「痩せ気味」27.1%, 「ちょうど良い」58.6%, 「太り気味」11.4%で, 普通では, 「痩せ気味」0.6%, 「ちょうど良い」40.4%, 「太り気味」56.6%, 肥満では, 「太り気味」100%で, 痩せでは「ちょうど良い」, 普通・肥満では「太り気味」の割合が高く, 有意な差が認められた ($p<0.01$)。

表2 体型と体型意識 (%)

体型意識	体 型			χ^2 検定
	痩 せ n=70	普 通 n=166	肥 満 n=6	
痩せ気味	27.1	0.6	0.0	**
ちょうど良い	58.6	40.4	0.0	
太り気味	11.4	56.6	100.0	
不 明	2.9	2.4	0.0	

** $p<0.01$

3. 朝食頻度と生活価値観・朝食状況・食品摂取頻度・自覚症状

表3に朝食頻度と生活価値観を示す。

朝食頻度をみると, 毎日食べる198名, 時々食べない107名, ほとんど食べない48名であった。また, 女子学生の関心度50%以上の生活価値観項目をみると, 「友人・知人との交流」79.6%, 「ファッション」53.5%, 「趣味・娯楽」50.7%であった。

表3 朝食頻度と生活価値観 (%)

生活価値観項目	全 体 n=353	朝食頻度			χ^2 検定	
		毎日食べる n=198	時々食べない n=107	ほとんど食べない n=48		
友人・知人との交流	79.6	81.3	80.4	70.8	**	
ファッション	53.5	51.0	59.8	50.0		
趣味・娯楽	50.7	51.0	48.6	54.2		
食事・食生活	49.9	57.1	42.1	37.5		
アルバイト	43.9	41.4	50.5	39.6	*	
恋愛・異性との交際	43.6	37.9	50.5	52.1		
美容	43.3	41.4	46.7	43.8		
金銭面	42.5	40.4	43.9	47.9		
休養等の自由時間	41.6	40.9	40.2	47.9		
体型・スタイル	41.1	40.9	43.9	35.4		
ダイエット	33.4	37.4	26.2	33.3		
家族との団らん	26.3	30.3	22.4	18.8		
安心・安全・衛生	22.4	23.2	20.6	22.9		
勉強・教養などの学業	22.1	23.7	18.7	22.9		
資格・免許の取得	20.1	18.7	23.4	18.8		
健康の保持増進	19.8	25.3	14.0	10.4		*
クラブ・サークル	17.0	15.7	19.6	16.7		
就職活動	11.0	10.6	8.4	18.8		
ボランティア活動	3.4	3.5	1.9	6.3		
その他	2.3	2.0	1.9	4.2		
特になし	0.3	0.0	0.9	0.0		

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

つぎに、朝食頻度と生活価値観との関係を見ると、朝食を毎日食べる者では、「食事・食生活」57.1% ($p<0.01$), 「健康の保持増進」25.3%の割合が有意に高く ($p<0.05$), 「恋愛・異性との交際」37.9% ($p<0.05$) において有意に低いことがわかった。

つぎに、表4に生活価値観についての因子分析結果を示す。

生活価値観(21項目)について因子分析を行った結果、第1因子を体型・ファッション、第2因子を食生活・健康、第3因子を趣味・自由時間、第4因子をアルバイト・交流、第5因子を学業・資格、第6因子を就職と名づけた。

表4 生活価値観の因子分析

因子名	項 目	1 因子	2 因子	3 因子	4 因子	5 因子	6 因子
体型・ファッション	体型・スタイル	0.791	0.139	0.038	0.013	0.109	0.036
	美容	0.695	0.069	-0.001	0.128	0.015	0.047
	ファッション	0.575	0.023	0.072	0.153	0.117	-0.026
	ダイエット	0.544	0.072	0.011	0.148	0.031	0.014
	恋愛・異性との交際	0.386	-0.015	0.026	0.380	-0.021	0.070
食生活・健康	健康の保持増進	0.051	0.662	0.038	-0.019	-0.104	0.192
	食事・食生活	0.089	0.515	0.032	-0.020	0.057	0.012
	家族団らん	0.037	0.410	0.022	0.224	0.199	-0.165
	安心・安全・衛生	0.095	0.400	0.248	-0.005	0.127	0.083
趣味・自由時間	趣味・娯楽	0.090	0.115	0.785	0.100	0.103	0.047
	休養等の自由時間	-0.015	0.099	0.239	0.126	0.049	0.031
	クラブ・サークル活動	0.054	-0.103	0.173	0.106	0.081	-0.155
アルバイト・交流	アルバイト	0.135	-0.044	0.145	0.464	0.011	0.008
	金銭面	0.343	0.059	0.149	0.393	-0.065	0.034
	友人・知人との交流	0.149	0.094	0.060	0.258	0.128	-0.110
学業・資格	資格・免許の取得	0.151	0.140	0.031	0.033	0.520	0.101
	ボランティア活動	-0.011	-0.031	0.108	-0.008	0.397	0.020
	勉強・教養などの学業	0.077	0.222	0.033	0.117	0.377	0.372
就 職	就職活動	0.065	0.038	0.067	-0.015	0.134	0.603

つぎに、朝食摂取と因子得点を表5に示し、朝食頻度とそれらの生活価値観の因子得点を比較すると、第2因子、すなわち、食生活・健康において、朝食を食べる者は食べない者より因子得点の高いことが認められた($p<0.001$)。

表5 朝食摂取と因子得点

朝食摂取	人 数	1 因子 X±SD	2 因子 X±SD	3 因子 X±SD	4 因子 X±SD	5 因子 X±SD	6 因子 X±SD
食べる	201	0.00±0.89	0.15±0.84	-0.02±0.81	-0.01±0.68	-0.01±0.64	-0.06±0.61
食べない	175	-0.00±0.89	-0.17±0.70	0.03±0.81	0.01±0.70	0.01±0.72	0.06±0.65
検 定			***				

X±SD (平均値±標準偏差) *** $p<0.001$

表6に朝食欠食への関心度と生活価値観を示す。

朝食欠食への関心度と生活価値観との関連を見ると、「朝食欠食への関心があり喫食している」では、「食事・食生活」57.1% ($p<0.01$), 「家族との団らん」33.3% ($p<0.05$), 「健康の保持増進」26.3% ($p<$

表6 朝食欠食への関心度と生活価値観

(%)

生活価値観項目	全 体 n=353	朝食欠食に 関心はない n=70	関心はあるが 実行していない n=118	朝食欠食への関心が あり喫食している n=156	χ^2 検定
友人・知人との交流	79.6	81.4	74.6	84.0	
ファッション	53.5	34.3	53.4	52.6	
趣味・娯楽	50.7	47.1	54.2	50.6	
食事・食生活	49.9	54.3	37.3	57.1	**
アルバイト	43.9	44.3	48.3	42.3	
恋愛・異性との交際	43.6	34.3	50.8	42.9	
美容	43.3	42.9	44.9	42.9	
金銭面	42.5	47.1	42.4	40.4	
休養等の自由時間	41.6	40.0	44.1	41.0	
体型・スタイル	41.1	38.6	41.5	42.9	
ダイエット	33.4	32.9	27.1	39.1	
家族との団らん	26.3	15.7	22.9	33.3	*
安心・安全・衛生	22.4	14.3	25.4	25.0	
勉強・教養などの学業	22.1	20.0	17.8	26.3	
資格・免許の取得	20.1	20.0	19.5	21.8	
健康の保持増進	19.8	14.3	12.7	26.3	**
クラブ・サークル	17.0	17.1	17.8	16.7	
就職活動	11.0	7.1	11.9	12.2	
ボランティア活動	3.4	2.9	3.4	3.8	
その他	2.3	2.9	3.4	1.3	
特になし	0.3	1.4	0.0	0.0	

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

0.01) で、「朝食欠食に関心はない」、「関心はあるが実行していない」よりも有意に高いことを認めた。

表7に朝食頻度と朝食状況を示す。

朝食の調理担当者を見ると、「自分がする」47.9%、「自分以外」52.1%であった。朝食頻度と調理担当者には差は認められなかった。つぎに、朝食欠食への関心度をみると、「朝食欠食への関心はない」31.2%、「関心があるが実行していない」20.9%、「今すぐにも朝食欠食を改善し喫食したい」5.0%、「朝食欠食への関心があり喫食している」29.0%であった。朝食頻度と朝食欠食への関心度をみると、朝食を毎日食べる者では、「朝食欠食への関心はない」39.3%、「朝食欠食への関心があり喫食している」33.8%が高く、朝食を時々食べない並びにほとんど食べない者では、「関心があるが実行していない」36.1%ならびに68.0%で高く、有意な差が認められた ($p<0.01$)。

表7 朝食頻度と朝食状況

(%)

朝食状況項目	全 体 n=359	朝食頻度			χ^2 検定
		毎日食べる n=201	時々食べない n=108	ほとんど食べない n=50	
調理担当者	自分がする	47.9	44.8	51.9	52.0
	自分以外	52.1	55.2	48.1	48.0
朝食欠食 への関心度	朝食欠食への関心はない	31.2	39.3	16.7	30.0
	関心があるが実行していない	20.9	1.0	36.1	68.0
	今すぐにも朝食欠食を改善し喫食したい	5.0	1.5	13.9	0.0
	朝食欠食への関心があり喫食している	29.0	33.8	32.4	2.0
	不明	13.9	24.4	0.9	0.0

** $p<0.01$

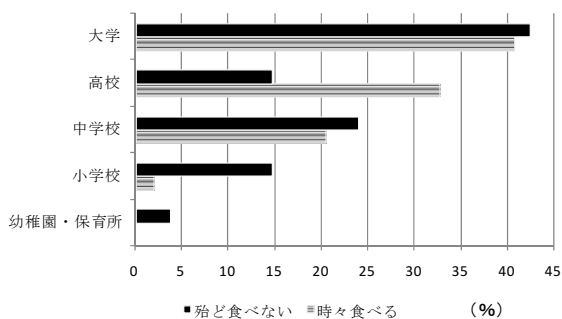


図1 朝食欠食の習慣開始時期

表8 朝食欠食の理由

項 目	(%)
身支度に時間がかかる	30.2
朝食よりも睡眠時間が大切	23.1
調理・準備・片付けが面倒である	6.9
無理に食べると体調が悪くなる	5.8
昼食・夕食で補えばよい	4.2
ダイエットのため	2.1
一人で食べてもおいしくない	1.9
夕食時刻が遅いため食欲がない	1.3
家族と時間が合わない	1.3
朝食を食べることは必要ないと思う	1.3
その他	5.0

図1に朝食欠食の習慣開始時期を示す。

朝食欠食の習慣開始時期について割合の高い順をみると、「大学」43%、「中学校」24%、「高校」15%、「小学校」15%、「幼稚園・保育所」3%、朝食欠食の習慣開始時期は「大学」が高かった。

表8に朝食欠食の理由を示す。

朝食欠食の理由の高い項目をみると、「身支度に時間がかかる」30.2%、「朝食よりも睡眠時間が大切」23.1%であった。

表9に朝食頻度と食品摂取得点を示す。

平均食品摂取得点の高い順に並べると、「卵」 5.1 ± 1.7 点、「その他の野菜」 5.0 ± 1.8 点、「緑黄色野菜」 4.9 ± 1.8 点、「菓子類」 4.8 ± 1.8 点、「肉」 4.5 ± 1.6 点、「牛乳・乳製品」 4.4 ± 2.3 点であった。反対に平均食品摂取得点の低い順は、「小魚」 2.1 ± 1.9 点、「海藻」 2.9 ± 1.9 点、「果物」 3.3 ± 2.2 点であった。

つぎに、朝食頻度と食品摂取得点をみると、卵では朝食に「毎日食べる」 5.3 ± 1.6 点は「ほとんど食べない」 4.5 ± 1.8 点より高く、牛乳・乳製品では、朝食を「毎日食べる」 4.5 ± 2.4 点は「ほとんど食べない」 3.7 ± 2.1 点より高かった ($p < 0.05$)。しかし、肉類では、「毎日食べる」 4.3 ± 1.5 点は「時々食べない」 4.7 ± 1.6 点より有意に低かった ($p < 0.05$)。

表9 朝食頻度と食品摂取得点 (点)

項 目	全 体	朝食頻度		
		毎日食べる	時々食べない	ほとんど食べない
卵	5.1 ± 1.7	5.3 ± 1.6 *a	5.0 ± 1.6	4.5 ± 1.8 *a
その他の野菜	5.0 ± 1.8	5.0 ± 1.8	5.0 ± 1.7	4.7 ± 1.8
緑黄色野菜	4.9 ± 1.8	5.1 ± 1.7	4.7 ± 1.8	4.6 ± 2.0
菓子類	4.8 ± 1.8	4.8 ± 1.8	4.6 ± 1.8	5.1 ± 1.8
肉 類	4.5 ± 1.6	4.3 ± 1.5 *b	4.7 ± 1.6 *b	4.5 ± 1.6
牛乳・乳製品	4.4 ± 2.3	4.5 ± 2.4 *c	4.5 ± 2.2	3.7 ± 2.1 *c
ジュース	3.8 ± 2.3	3.5 ± 2.3	3.9 ± 2.2	4.2 ± 2.2
大豆・大豆製品	3.4 ± 2.0	3.6 ± 2.2	3.3 ± 1.9	3.2 ± 1.6
魚介類	3.3 ± 1.6	3.3 ± 1.5	3.4 ± 1.6	2.9 ± 1.9
果 物	3.3 ± 2.2	3.5 ± 2.3	3.2 ± 2.1	2.8 ± 2.0
海 藻	2.9 ± 1.9	2.9 ± 1.9	2.8 ± 1.9	2.8 ± 2.0
小 魚	2.1 ± 1.9	2.0 ± 1.9	2.3 ± 1.9	1.8 ± 2.0

平均値±標準偏差を示す

7点：毎日食べる，5点：週に4，5回食べる，3点：週に2，3回食べる，0点：食べないとした。

* $p < 0.05$ 同一文字間で有意差ありを示す

表10に自覚症状得点と朝食頻度・朝食欠食への関心度を示す。

自覚症状得点と朝食頻度をみると、自覚症状低群（0～7点）は、朝食を「毎日食べる」59.5%で高く、自覚症状高群（8～20点）は、朝食を「ほとんど食べない」18.2%で高く、有意な差が認められた（ $p<0.05$ ）。

つぎに、自覚症状得点と朝食欠食への関心度をみると、自覚症状低群は、朝食欠食への関心はない34.5%ならびに朝食欠食への関心があり喫食している29.3%で高く、自覚症状高群では、朝食欠食に関心があるが実行していない30.1%の方が高かった（ $p<0.05$ ）。

表10 自覚症状得点と朝食頻度・朝食欠食への関心度 (%)

項 目	自覚症状得点		χ^2 検定	
	0～7点 n=232	8～20点 n=143		
朝食頻度	毎日食べる	59.5	45.5	*
	時々食べる	28.4	36.4	
	ほとんど食べない	12.1	18.2	
朝食欠食への関心度	朝食欠食への関心はない	34.5	27.3	*
	関心があるが実行していない	16.8	30.1	
	今すぐにでも朝食欠食を改善し喫食したい	4.7	4.9	
	朝食欠食への関心があり喫食している	29.3	28.0	
	不明	14.7	9.8	

* $p<0.05$

表11に朝食頻度と自覚症状を示す。

自覚症状の有訴率50%以上の高い項目をみると、「眠い」81.6%、「あくびが出る」61.8%であった。

つぎに、朝食頻度と自覚症状をみると、朝食を時々食べるでは、「あくびが出る」72.2%が高かった。

朝食をほとんど食べないでは、「憂鬱な気分がする」42.0%・「イライラする」44.0%・「話をするのが嫌になる」26.0%・「食欲がない」12.0%ともに、朝食を毎日食べる・時々食べるよりもそれらの有訴率の高いことが認められた（ $p<0.05$ ）。

表11 朝食頻度と自覚症状 (%)

自覚症状項目	全 体 n=359	朝食頻度			χ^2 検定
		毎日食べる n=201	時々食べる n=108	ほとんど食べない n=50	
眠 い	81.6	80.1	84.3	82.0	*
あくびが出る	61.8	56.7	72.2	60.0	
気分転換がしたい	47.9	45.3	53.7	46.0	*
体がだるい	46.2	43.8	47.2	54.0	
寝起きが悪い	40.9	38.3	42.6	48.0	
集中力がない	39.3	36.8	40.7	46.0	
何もしたくない	38.2	35.8	39.8	44.0	
目が疲れる	38.2	35.3	43.5	38.0	
肩がこる	37.6	32.8	43.5	44.0	
頭がぼーっとする	37.3	33.3	42.6	42.0	
肌荒れ	36.5	31.3	41.7	46.0	
憂鬱な気分がする	32.6	26.9	38.9	42.0	
イライラする	30.4	25.4	33.3	44.0	
考えがまとまらない	25.9	26.4	25.9	24.0	
便秘	24.8	23.9	25.9	26.0	
頭痛	17.5	16.9	17.6	20.0	
貧 血	16.7	15.4	14.8	26.0	
腹 痛	14.5	13.4	16.7	14.0	
話をするのが嫌になる	13.6	13.4	8.3	26.0	
食欲がない	6.4	3.0	10.2	12.0	
その他	1.1	0.5	0.9	4.0	

* $p<0.05$

4. 幼少期によく言われていた食育の実行度と女子大学生の朝食頻度・朝食欠食への関心度・自覚症状

表12に朝食頻度と幼少期によく言われていた食育項目を示す。

幼少期によく言われていた食育項目の高い順をみると、「食事中的行儀をよくする」81.9%、「好き嫌いなく食べる」79.7%、「3食きちんと食べる」77.4%、「残さず食べる」76.6%、「食事の前後に挨拶をする」71.9%、「よく噛んで食べる」69.4%、「栄養バランスよく食べる」51.5%で、すべての食育項目についてよく言われていたが、それらの食育項目と朝食頻度には差は認められなかった。

表12 朝食頻度と幼少期によく言われていた食育項目

(%)

項 目	全 体 n=359	朝食頻度			χ^2 検定
		毎日食べる n=201	時々食べる n=108	ほとんど食べない n=50	
食事中的行儀 をよくする	よく言われていた	81.9	80.1	84.3	84.0
	あまり言われていない	13.9	15.4	10.2	16.0
	覚えていない	3.9	4.0	5.6	0.0
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0
好き嫌いなく 食べる	よく言われていた	79.7	75.1	86.1	84.0
	あまり言われていない	17.0	20.4	11.1	16.0
	覚えていない	3.1	4.0	2.8	0.0
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0
3食きちんと 食べる	よく言われていた	77.4	76.1	78.7	80.0
	あまり言われていない	14.5	14.4	13.0	18.0
	覚えていない	7.8	9.0	8.3	2.0
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0
残さず食べる	よく言われていた	76.6	75.1	76.9	82.0
	あまり言われていない	21.7	22.9	21.3	18.0
	覚えていない	1.4	1.5	1.9	0.0
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0
食事の前後に 挨拶をする	よく言われていた	71.9	71.6	70.4	76.0
	あまり言われていない	22.0	21.4	25.0	18.0
	覚えていない	5.8	6.5	4.6	6.0
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0
よく噛んで 食べる	よく言われていた	69.4	70.1	63.0	80.0
	あまり言われていない	24.0	22.4	28.7	20.0
	覚えていない	6.1	6.5	8.3	0.0
	不明	0.6	1.0	0.0	0.0
栄養バランス よく食べる	よく言われていた	51.5	47.8	54.6	60.0
	あまり言われていない	37.3	38.3	36.1	36.0
	覚えていない	10.9	13.4	9.3	4.0
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0

表13に朝食頻度と幼少期にきちんと実行していた食育項目を示す。

幼少期にきちんと実行していた食育項目を高い順に示すと、「3食きちんと食べる」85.5%、「食事の前後に挨拶をする」77.7%、「食事中的行儀をよくする」74.9%、「残さず食べる」65.7%、「好き嫌いなく食べる」53.8%、「よく噛んで食べる」53.5%、「栄養バランスよく食べる」39.8%であった。

朝食頻度と幼少期にきちんと実行していた食育項目をみると、朝食を毎日食べる者では、「3食きちんと食べる」を実行していた割合は、朝食を毎日食べる92.0%、ほとんど食べない66.0%で、朝食を毎日食べるの方が有意に高かった ($p < 0.05$)。

表14に朝食欠食への関心度と幼少期によく言われていた食育項目を示す。

朝食欠食への関心度と幼少期に言われていた食育項目との関連をみると、7項目の食育項目についての朝食欠食への関心度には差は認められなかった。

表15に朝食欠食への関心度と幼少期にきちんと実行していた食育項目を示す。

朝食欠食への関心度と幼少期にきちんと実行していた食育項目との関連をみると、「3食きちんと食

幼少期の食育と女子学生の朝食摂取・自覚症状との関連

表13 朝食頻度と幼少期にきちんと実行していた食育項目

(%)

項 目	全 体 n=359	朝食頻度			χ ² 検定	
		毎日食べる n=201	時々食べる n=108	ほとんど食べない n=50		
3食きちんと 食べる	きちんと実行していた	85.5	92.0	82.4	66.0	*
	あまり実行していない	10.0	4.0	13.0	28.0	
	覚えていない	4.2	3.5	4.6	6.0	
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0	
食事の前後に 挨拶をする	きちんと実行していた	77.7	76.6	80.6	76.0	
	あまり実行していない	18.4	19.9	15.7	18.0	
	覚えていない	3.3	2.5	3.7	6.0	
	不明	0.6	1.0	0.0	0.0	
食事時の行儀 をよくする	きちんと実行していた	74.9	74.1	75.9	76.0	
	あまり実行していない	18.9	20.4	17.6	16.0	
	覚えていない	5.8	5.0	6.5	8.0	
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0	
残さず食べる	きちんと実行していた	65.7	69.7	60.2	62.0	
	あまり実行していない	30.9	27.9	36.1	32.0	
	覚えていない	3.1	2.0	3.7	6.0	
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0	
好き嫌がなく 食べる	きちんと実行していた	53.8	56.7	48.1	54.0	
	あまり実行していない	41.2	37.3	48.1	42.0	
	覚えていない	4.7	5.5	3.7	4.0	
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0	
よく噛んで 食べる	きちんと実行していた	53.5	56.7	50.9	46.0	
	あまり実行していない	38.7	36.8	39.8	44.0	
	覚えていない	7.5	6.0	9.3	10.0	
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0	
栄養バランス よく食べる	きちんと実行していた	39.8	38.8	41.7	40.0	
	あまり実行していない	46.8	44.3	50.0	50.0	
	覚えていない	13.1	16.4	8.3	10.0	
	不明	0.3	0.5	0.0	0.0	

*p<0.05

表14 朝食欠食への関心度と幼少期によく言われていた食育項目

(%)

項 目	全 体 n=359	朝食欠食への関心度			χ ² 検定	
		朝食欠食への 関心はない n=112	関心があるが 実行していない n=93	朝食欠食への関心が あり喫食している n=104		
食事時の行儀 をよくする	よく言われていた	81.9	80.4	87.1	84.6	
	あまり言われていない	13.9	16.1	10.8	11.5	
	覚えていない	3.9	3.6	2.2	3.8	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
好き嫌がなく 食べる	よく言われていた	79.7	72.3	87.1	83.7	
	あまり言われていない	17.0	23.2	11.8	13.5	
	覚えていない	3.1	4.5	1.1	2.9	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
3食きちんと 食べる	よく言われていた	77.4	77.7	80.6	77.9	
	あまり言われていない	14.5	17.0	10.8	15.4	
	覚えていない	7.8	5.4	8.6	6.7	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
残さず食べる	よく言われていた	76.6	74.1	77.4	80.8	
	あまり言われていない	21.7	25.0	22.6	17.3	
	覚えていない	1.4	0.9	0.0	1.9	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
食事の前後に 挨拶をする	よく言われていた	71.9	67.9	75.3	76.9	
	あまり言われていない	22.0	24.1	22.6	18.3	
	覚えていない	5.8	8.0	2.2	4.8	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
よく噛んで 食べる	よく言われていた	69.4	70.5	71.0	69.2	
	あまり言われていない	24.0	25.0	23.7	22.1	
	覚えていない	6.1	4.5	5.4	7.7	
	不明	0.6	0.0	0.0	1.0	
栄養バランス よく食べる	よく言われていた	51.5	46.4	53.8	55.8	
	あまり言われていない	37.3	42.9	39.8	31.7	
	覚えていない	10.9	10.7	6.5	12.5	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	

表15 朝食欠食への関心度と幼少期にきちんと実行していた食育項目

(%)

項 目	全 体 n=359	朝食欠食への関心度			χ^2 検定	
		朝食欠食への 関心はない n=112	関心があるが 実行していない n=93	朝食欠食への関心が あり喫食している n=104		
3食きちんと 食べる	きちんと実行していた	85.5	81.3	77.4	95.2	**
	あまり実行していない	10.0	13.4	17.2	2.9	
	覚えていない	4.2	5.4	5.4	1.9	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
食事の前後に 挨拶をする	きちんと実行していた	77.7	70.5	79.6	87.5	*
	あまり実行していない	18.4	25.0	16.1	11.5	
	覚えていない	3.3	4.5	4.3	1.0	
	不明	0.6	0.0	0.0	0.0	
食事時の行儀 をよくする	きちんと実行していた	74.9	77.7	77.4	74.0	
	あまり実行していない	18.9	18.8	17.2	19.2	
	覚えていない	5.8	3.6	5.4	6.7	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
残さず食べる	きちんと実行していた	65.7	67.0	64.5	63.5	
	あまり実行していない	30.9	29.5	32.3	34.6	
	覚えていない	3.1	3.6	3.2	1.9	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
好き嫌がなく 食べる	きちんと実行していた	53.8	45.5	52.7	60.6	
	あまり実行していない	41.2	48.2	44.1	36.5	
	覚えていない	4.7	6.3	3.2	2.9	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
よく噛んで 食べる	きちんと実行していた	53.5	49.1	53.8	58.7	
	あまり実行していない	38.7	42.9	36.6	34.6	
	覚えていない	7.5	8.0	9.7	6.7	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	
栄養バランス をよく食べる	きちんと実行していた	39.8	30.4	41.9	49.0	
	あまり実行していない	46.8	52.7	50.5	38.5	
	覚えていない	13.1	17.0	7.5	12.5	
	不明	0.3	0.0	0.0	0.0	

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

べる」の食育項目では、朝食欠食への関心があり喫食している95.2%、朝食欠食への関心はない81.3%より有意に高かった ($p<0.01$)。さらに、「食事の前後に挨拶をする」の食育項目をきちんと実行するでは、朝食欠食への関心があり喫食している87.5%で、朝食欠食への関心はない70.5%より有意に高く、食育をきちんと実行する者の割合は有意に高かった ($p<0.05$)。

考 察

幼少期に朝食を毎日食べる習慣が1日の生活リズムを確立し、望ましい食習慣の形成になると啓発されている。そこで、幼少期に家庭・学校などで受けた食育や食育の実行度が女子学生の朝食頻度・自覚症状に影響を及ぼすと仮定し、思い出し法によって幼少期に受けた食育や食育の実行度の記憶と女子学生の朝食摂取・自覚症状との関係について検討することを目的とした。

女子学生の朝食頻度をみると、「毎日食べる」56%、「時々食べない」30%、「ほとんど食べない」14%で、朝食を欠食する理由は、「支度に時間がかかる」30.2%、「朝食よりも睡眠時間が大切」23.1%であった。これは平成17年国民健康・栄養調査結果⁹⁾の20歳代女性の「ほとんど毎日食べる」69.0%とくらべて「朝食を毎日食べる」の割合は低く、欠食理由は「時間がない」38.1%、「朝食を食べるより寝ていたい」38.1%、また、田中の報告¹⁰⁾には「支度に時間がかかるため」62.7%、「朝食よりも睡眠時間が大切」56.0%の調査結果と同様にみられ、朝食を毎日食べない女子学生は朝食の大切さを認識しないで欠食をする様子が窺えた。

つぎに、朝食欠食習慣の開始時期をみると「大学」43%、「中学校」24%、「高校」・「小学校」とともに15%、「幼稚園・保育所」3%であった。これは、平成17年国民健康・栄養調査結果⁹⁾では、20歳以上の女性での朝食欠食習慣の開始時期は、「高校を卒業した頃」14.6%、「中学・高校生頃」18.5%、「小学校頃」6.0%の傾向と同様、中学生頃から増えていた。朝食欠食は、女子学生は朝食を食べる時間があれば寝たいという理由のほか、中学生頃に朝食欠食をする理由は、この時期特有の体重・身長増加に反して、スリムな体型を願望したものと思われる。女子学生の自己体型に対する意識をみると、痩せ体型であるにもかかわらず「ちょうど良い」と意識する者58.6%、普通体型であっても「太り気味」と意識する者56.6%であった。これは平成10年国民栄養調査結果¹¹⁾のように、若年女性では現実の体型よりもために評価する者45%と同様に体型を評価していることを認めた。若年女性がやせ願望から無理なダイエットによって体調を崩し、貧血・月経異常や骨粗鬆症などに繋がる報告がある¹²⁾¹³⁾ので、女子学生の健康づくりは、母性としての健康保持・増進となる食生活を自立して自己効力感を高めるよう支援する栄養教育が必要と考えられる。

つぎに、女子学生が「朝食欠食について改善して喫食をしている」30.0%、「関心があるが実行していない」26.0%、「関心がない」31.1%であったが、平成17年国民健康・栄養調査結果⁹⁾では、現在の食習慣について改善したいと思っている者の割合は約5割、その食習慣で改善したい項目としては「食品を選んだり、食事バランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」が51%、「やせすぎや太りすぎでない体重を維持する」50%、「朝食喫食はすでにできている」78%で「朝食欠食を改善したい」は14%であった。

つぎに、若い女性の食行動を決定する要因には対象者の生活価値観が関係すると考え調査をすると、「友人・知人との交流」79.6%、「ファッション」53.5%、「趣味・娯楽」50.7%が高かった。20歳代女性が日頃の生活の中で充実を感じる項目は、国民生活に関する世論調査結果⁷⁾では、「友人や知人と会合、雑談している時」が63.1%で高く、若年女性は友人と交流する時に充実感を感じる傾向が認められた。さらに、朝食頻度と生活価値観をみると、朝食を毎日食べるでは、「食事・食生活」57.1% ($p < 0.01$)、「健康の保持増進」25.3% ($p < 0.05$)で有意に高く、反対に、「恋愛・異性との交際」37.9%では有意に低かった ($p < 0.05$)ので、将来、母性となることに備えて「食事・食生活」、「健康増進」への価値観を高める栄養教育が必要と思われた。

つぎに、朝食頻度と食品摂取得点をみると、朝食を毎日食べる者は、「卵」、「牛乳・乳製品」の摂取得点が有意に高かったが、「肉」の摂取得点は高くなかった。本調査では食品摂取量を把握していないが、食事に毎日摂取することが望まれる「牛乳・乳製品」、「緑黄色野菜」、「その他の野菜」の摂取得点は低かった。健康日本21¹⁾では、2010年まで野菜の目標値として350g以上、カルシウムに富む牛乳・乳製品130g以上の摂取を推奨しているのに、これらの摂取の少ないことが危惧された。

つぎに、女子学生の朝食頻度と自覚症状の有訴率をみると、朝食を毎日食べる者は、「あくびが出る」56.7%、「憂鬱な気分がする」26.9%、「イライラする」25.4%、「話をするのが嫌になる」13.4%、「食欲がない」3.0%の有訴率で、食べない者より有訴率の低いことを認め、著者らの報告¹²⁾と同様、「眠気」に関する有訴率の高いことがわかった。朝食を毎日食べることが有訴率を抑制すると考えられるので、「自分の健康は自分で守る」の健康意識をもって、是非とも「朝食を食べることの意義」を認識し、食意識を実践によって行動変容をする支援が重要であると考えられる。

つぎに、幼少期によく言われていた食育項目は「食事中的行儀をよくする」81.9%、「好き嫌いなく食べる」79.7%、「3食きちんと食べる」77.4%、「残さず食べる」76.6%、「食事の前後に挨拶をする」

71.9%、「よく噛んで食べる」69.4%、「栄養バランスよく食べる」51.5%で、よく言われていた食育と女子学生の朝食頻度には関連は認められなかった。幼少期に「3食きちんと食べる」の食育を実行した者は、「朝食を毎日食べる」女子学生は朝食を食べない者よりその割合の高いことが認められた ($p < 0.05$)。つまり、よく言われた食育の記憶よりも実践という習慣が女子学生の「朝食を毎日食べる」ことに関連することが示唆された。

幼少期によく言われた食育と女子学生の朝食欠食への関心度には関連性は認められなかったが、幼少期に実践していた食育との関連では、朝食欠食への関心があり喫食している者では、「3食きちんと食べる」95.2% ($p < 0.01$)、「食事の前後に挨拶をする」87.5% ($p < 0.05$) で、朝食欠食への関心はない者より有意に高いことが認められた。

幼少期に「3食きちんと食べる」「食事の前後に挨拶をする」を実行した者は、朝食を毎日食べて、その良さを体感して習慣が確立したと考えられる。幼児期の食育として、それらを実践できるまで繰り返し伝える食育が必要で、それらが実践されなければ、女子学生においても望ましい食習慣の確立は難しい。よって、何度も繰り返し実践できるまで伝える「しつけの有用性」を示すものとする。幼少期には発育成長に従って自立できるよう生活に必要な食知識と同時に食育支援が重要な役割を担うことがわかった。「3食きちんと食べる」「食事の前後に挨拶をする」の習慣化は、女子学生での食意識に影響を及ぼし朝食欠食を改善する行動力に繋がったことが示唆された。

幼少期における食育の重要性に関する報告¹⁴⁾¹⁵⁾にあるように、幼少期の食育のあり方が女子学生の朝食欠食を抑制する効果があり、朝食欠食への関心があり朝食を喫食している者は、食や健康、家族との時間を重視している傾向が認められ、朝食を食べることによりエネルギー補給があり、体温の保持、学習意欲向上が図れる等の健康面の効果があり食生活上の問題改善ストレス対処スキルが高まり、行動変容をする意欲が高まったと考えられる。

これより、女子学生が望ましい食習慣を確立するには、幼少期での食育のあり方が重要な役割を果たすことが検証された。つまり、幼少期の食育は、言葉で伝えるだけではなく、科学的視点に立ち、実践できるまで温かく見守る態度が重要である。その成果は、青年期になって「朝食を毎日食べる」という習慣を確立させる。食育とは生きる力を支援する教育であり、生涯にわたって健全な心と身体及び豊かな人間性を育む基盤となる教育である。そのため、幼少期から食に関する知識と食物選択能力を習得することが求められている。幼少期の食育は、強制をしたり一方的に知識を提供することではなく、親子・家族らが一緒に楽しく、繰り返す生活実践の場で食を楽しむ心を育み、興味・関心を深め、自ら食生活をする行動・意欲の育成が重要である。これらは周りの大人や保護者の果たす役割であり、同時に栄養士の役割として重要であることを再認識した。

要 約

女子学生を対象に朝食摂取ならびに思い出し法による幼少期の食育に関する調査を行い、次のような結果を得た。

1. 朝食欠食する女子学生は、朝食欠食への関心、食生活を改善する割合が低く、あくびがでる、憂鬱な気分がする、イライラするなどの自覚症状を訴えている。
2. 幼少期に「3食きちんと食べる」「食事前後にあいさつをする」の食育を受けて、さらに、それらを実践する者では、女子学生時になって朝食を毎日食べる割合の高いことがわかった。

これらのことから、女子学生は朝食の意義を理解し、幼児期における食育においては、食習慣の基礎が形成される幼少期における食育の重要性が示唆された。

終わりに、本研究を行うにあたり、アンケートにご協力いただきました皆様に深謝いたします。

文 献

- 1) 財団法人健康・体力づくり事業財団：健康日本21「21世紀における国民健康づくり運動について」(2002)
- 2) 厚生労働省 健康・栄養情報研究会：平成18年国民健康・栄養調査結果(2008)
- 3) 飯田忠行, 上村芳枝, 前大道教子, 竹田範子, 佐久間章子, 寺岡千恵子, 森脇弘子, 川井幸子, 岸田典子：青年期女子学生の日常生活が健康状態及び自覚症状に及ぼす影響, 県立広島女子大学生活科学部紀要, 8, 53~60(2002)
- 4) 塩原紘栄：食育に関する基礎調査 — 子どもの頃の状況・経験の影響 —, 富山短期大学紀要, 41, 73~82(2006)
- 5) 綾部園子, 小西史子, 大塚恵美子：朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識, 栄養学雑誌, 63(5), 273~283(2005)
- 6) 大木 薫, 稲山貴代, 坂本元子：幼児の肥満要因と母親の食意識・食行動の関連について, 栄養学雑誌, 61(5), 289~298(2003)
- 7) 月刊世論調査：国民生活に関する世論調査, 39(4), 7~89(2007)
- 8) 日本肥満学会編集委員会編：肥満・肥満症の指導マニュアル, 44(2001)
- 9) 厚生労働省 健康・栄養情報研究会：平成17年国民健康・栄養調査結果(2007)
- 10) 田中弘美：女子学生の朝食摂取状況及び疲労に関する一考察, 北陸学院紀要, 33, 89~101(2001)
- 11) 厚生労働省 健康・栄養情報研究会：平成10年国民健康・栄養調査結果(2000)
- 12) 上村芳枝, 竹田範子, 飯田忠行, 前大道教子, 森脇弘子, 佐久間章子, 寺岡千恵子, 川井幸子, 岸田典子：女子大学生の生活規則意識と生活・食生活及び自覚症状との関連, 県立広島女子大学生活科学部紀要, 8, 61~71(2002)
- 13) 岸田典子, 上村芳枝：体型意識に関する女子大生と母親との世代比較, 日本栄養学雑誌, 60, 179~188(2002)
- 14) 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 正之：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, 58, 327~336(2007)
- 15) 上村芳枝, 前大道教子, 江橋 博：女子大学生の食行動・健康状況と小学生時の咀嚼教育との関連, 日本健康体力栄養学会誌, 13, 52~60(2008)

(受理 平成21年10月31日)

Abstract

Relationship between the Frequency of Breakfast Intake of Female College Students and their Dietary Education at Elementary School

Yoshie KAMIMURA*¹, Mai SASAKI*², Maki NAKANISHI*³
Toshie TAKECHI*¹ and Mie OKAMOTO*¹

A study was made on the relationship between the frequency of breakfast intake and dietary education during childhood using women college students as subjects. The following results were obtained.

1. Of the women college students who do not take breakfast, the proportion of the students who are concerned over not only in taking breakfast but also in not improving their dietary habit is low. They often yawn, appear depressed and have irritable symptoms.

2. It was observed in this study that those who have received dietary education during childhood to take meals regularly three times a day and to say a few words of greetings before and after each meal and who have thereafter executed this practice take breakfast regularly at a higher rate during their years at college.

The results of this study suggest that dietary education during childhood is of importance to women college students in appreciating the significance of taking breakfast and in formulating the foundation of their dietary habit.

(Received October 31, 2009)

*¹ Department of Comprehensive Human Life Studies, *² Meikou Kindergarten,

*³ Faculty of Human Ecology, Yasuda Women's University