

平成 26 年
「大学生の食生活の実態と食育に関する意識のアンケート」
結果の概要

平成 27 年 3 月
手稲区健康・子ども課

I 調査の概要

1. 調査目的

区内A大学に在学する学生の食生活の実態と食育に関する意識を調査し、今後の食育啓発を行う資料を得ることを目的とする。

2. 調査対象者

区内A大学に在学する学生に講義以外の時間に回答への協力を依頼し、自由意思により協力が得られた669名である。(男性582名、女性81名、不明6名)

3. 回答者

(1) 性別

男性582名、女性81名、不明6名

(2) 学部

学 部	人 数	パーセント
工学部	330	49.3
未来デザイン学部	152	22.7
旧医療工学部医療福祉工学科及び現臨床工学科	187	28.0
合 計	669	100.0

(3) 居住形態

	人 数	パーセント
家族と同居	445	66.5
食事つき学生寮や下宿	54	8.1
アパート・マンションでの単身	144	21.5
その他	4	0.6
未記入	22	3.3
合 計	669	100.0

(4) 学年

	人 数	パーセント
1年生	245	36.7
2年生	208	31.1
3年生	94	14.1
4年生	121	18.1
合 計	668	100.0

4. 調査時期

平成26年9月～10月にかけて実施した。

5. 調査内容

アンケート用紙 (別添)

6. 倫理的配慮

本調査は対象者への十分な説明と、自由意思の尊重等の倫理的配慮のもと実施され、また区内A大学倫理委員会の承認（承認番号 69）を受けて実施された。

7. 調査方法

本調査は手稲区健康・子ども課と区内A大学の協働で実施した。アンケート設問について主に手稲区健康・子ども課が作成し、結果の集計・解析をA大学で行った。

統計解析には統計パッケージソフト SPSS Statistics Ver22 を用い、クロス集計表、カイ二乗検定（有意水準 0.05）を行い、各質問内容間の相関関係について、スピアマンの順位相関係数を求めた。

8. その他

- (1) 本調査は、統計学的な処理に基づき、コメントを記述している。
- (2) 対象者数については（ ）内で併記した。
- (3) 本調査に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

II 調査結果の概要

1. 身長・体重

- 全体では、標準体重の学生が67.4%、肥満が17.0%、低体重が15.6%であった。(図1-1)
- 学年が上がるにつれてBMIが高くなり、肥満の割合が増加する傾向がみられた。4年生では4人に1人(24.8%)が肥満であった。(図1-2)
- 女性の4人に1人(26.9%)が低体重であった。(図1-3)

※BMI・・・体重と身長の関係から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する。

図1-1 肥満度 (BMI)

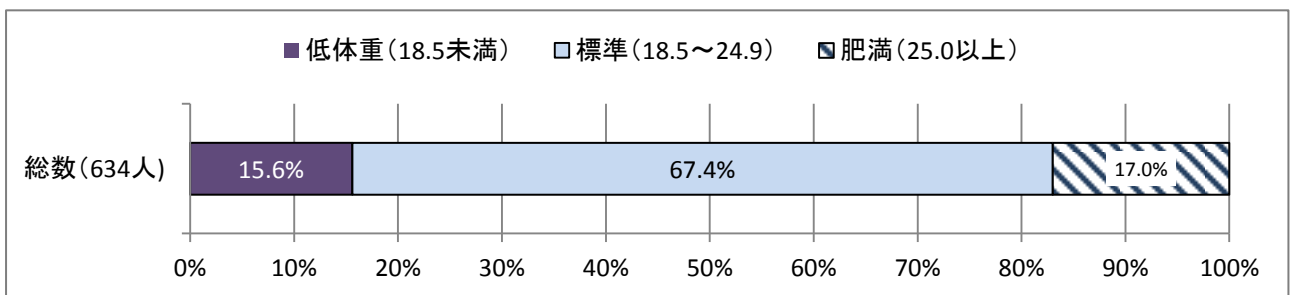


図1-2 学年と肥満度 (BMI) の関係

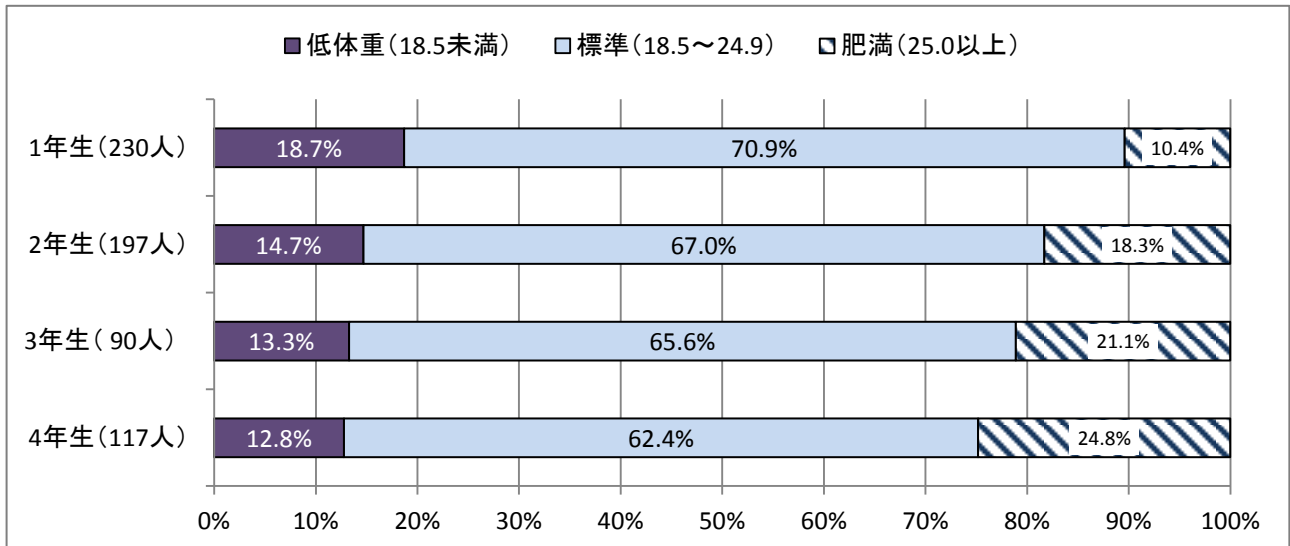
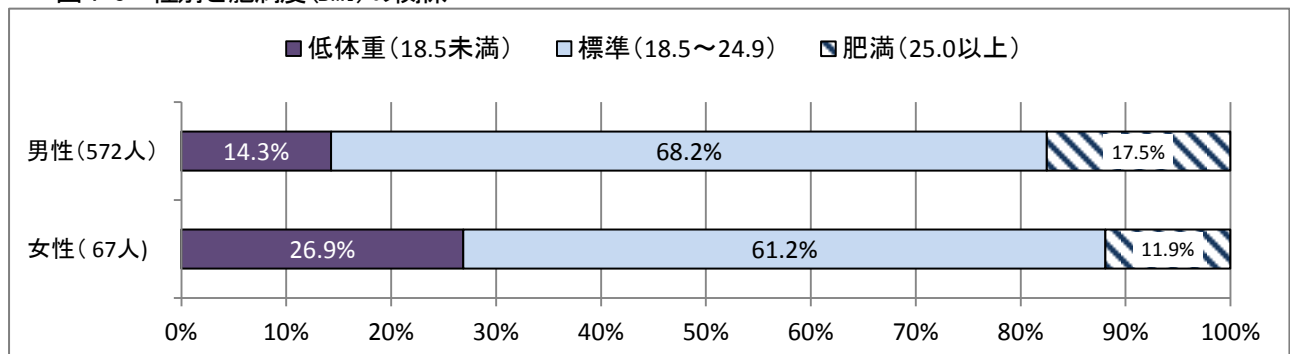


図1-3 性別と肥満度 (BMI) の関係



2. 朝食の摂取状況

(1) 朝食の摂取状況

- ほとんど毎日朝食を食べる学生は約 6 割 (56.9%) であり、ほとんど食べない学生が約 2 割 (21.1%) であった。(図 2-1)
- 朝食の欠食頻度は、家族と同居する学生より下宿生の方が高い傾向があり、特に食事つきでないアパート・マンションで単身生活を送る学生は、「ほとんど食べない」が約 4 割 (37.5%) となっていた。(図 2-2)
- 夕食の開始時刻との関係を見ると、夕食開始時刻が遅いほど朝食の欠食頻度が高い傾向がみられた。(図 2-3)
- 食事を菓子で代用する頻度との関係を見ると、食事を菓子で代用する頻度が高いほど朝食の欠食頻度が高い傾向がみられた。(図 2-4)
- 朝食を食べない理由は、「もっとねていたい」と答えた学生が 119 人、次いで「身支度で忙しい」(92 人)、「食欲がない」(64 人) となっていた。(図 2-5)

図 2-1 朝食摂取状況

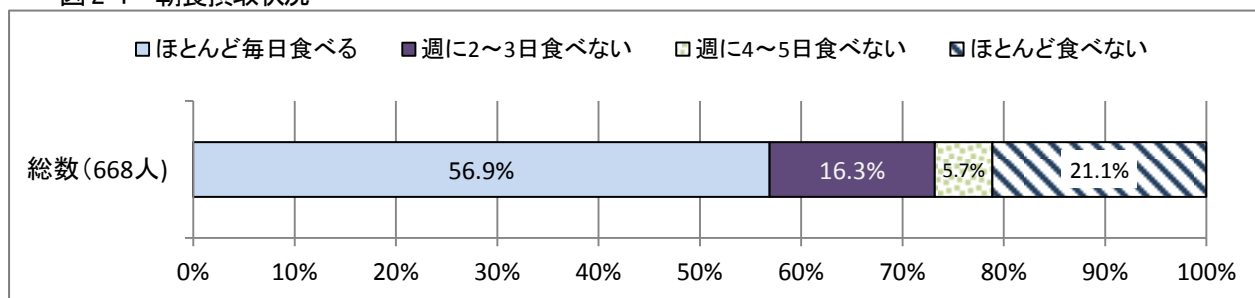


図 2-2 居住形態と朝食摂取状況の関係

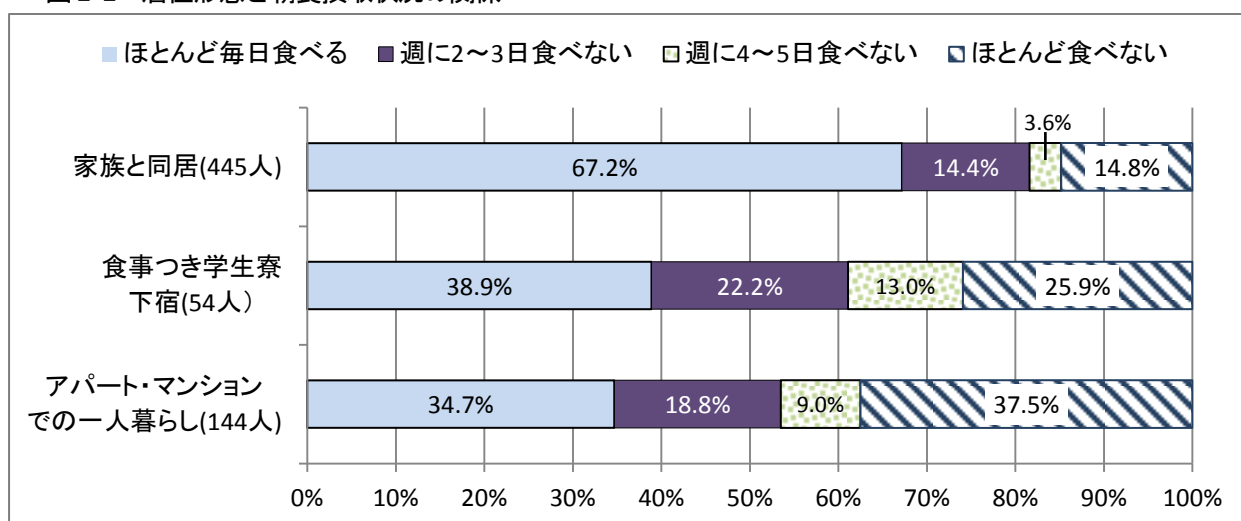


図2-3 「問2 普段の夕食開始時刻」×「問1 朝食の摂取状況」の関係

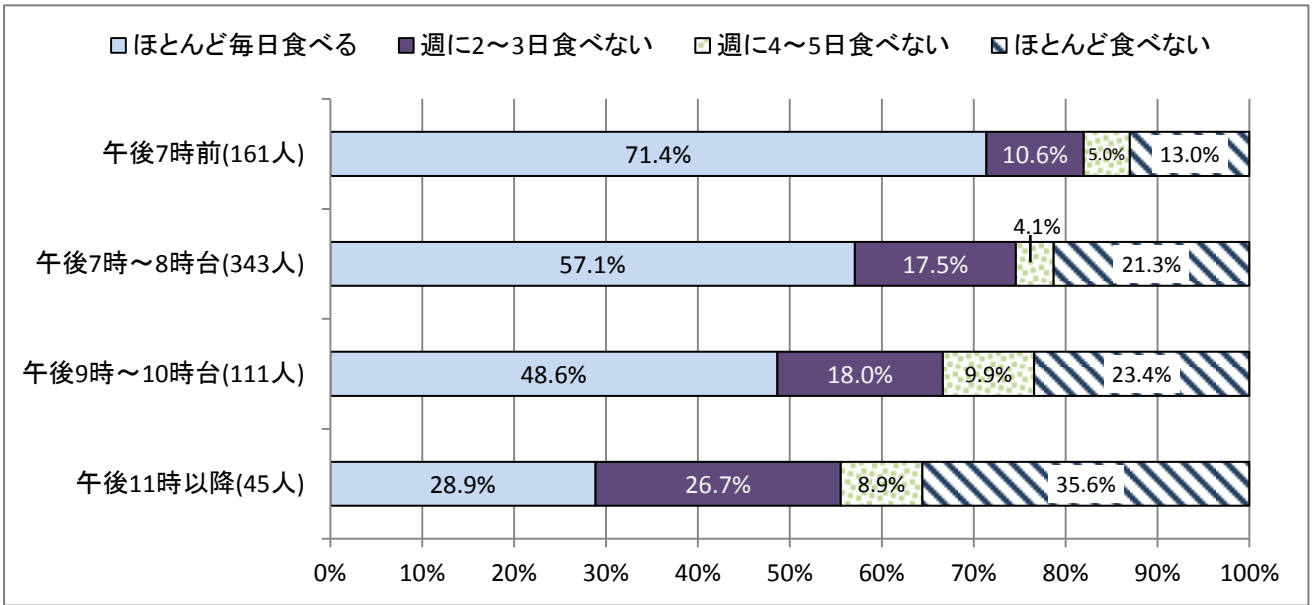


図2-4 「問11 食事を菓子で代用する頻度」×「問1 朝食の摂取状況」の関係

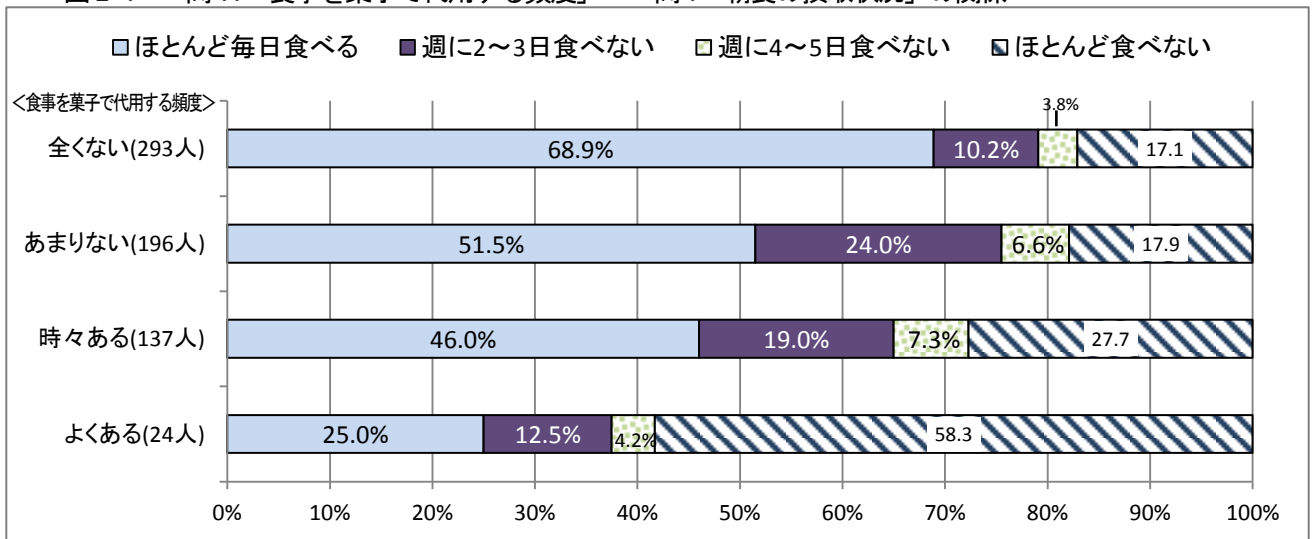
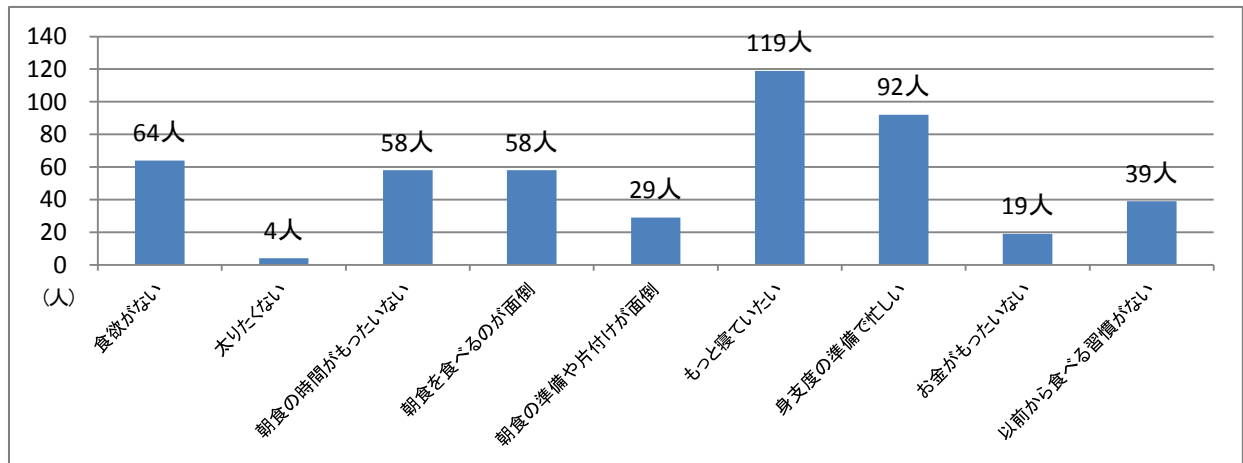


図2-5 朝食を食べない理由（複数回答）



(2) 今朝の朝食内容

- 朝食の記載があったもののうち、主食・主菜・副菜がそろった食事^{※1}をしていた学生は約2割(18.3%)であった。(図2-6)
- 居住形態別では、食事つき学生寮や下宿で主食・主菜・副菜がそろった食事の割合が高かった。(図2-7)

(※1 記載の献立名から、食事バランスガイドにあてはめて「主食・主菜・副菜」からそれぞれ1つ分以上食べていた場合「そろっている」とした)

図2-6 食事内容(主食・主菜・副菜がそろっているものの割合)

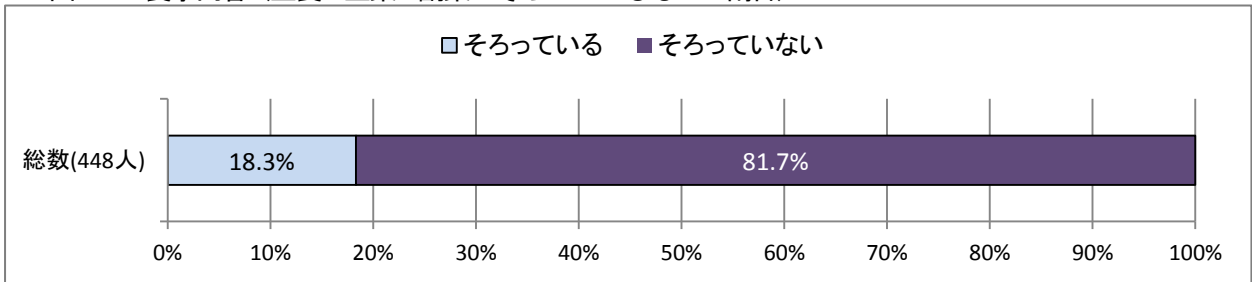
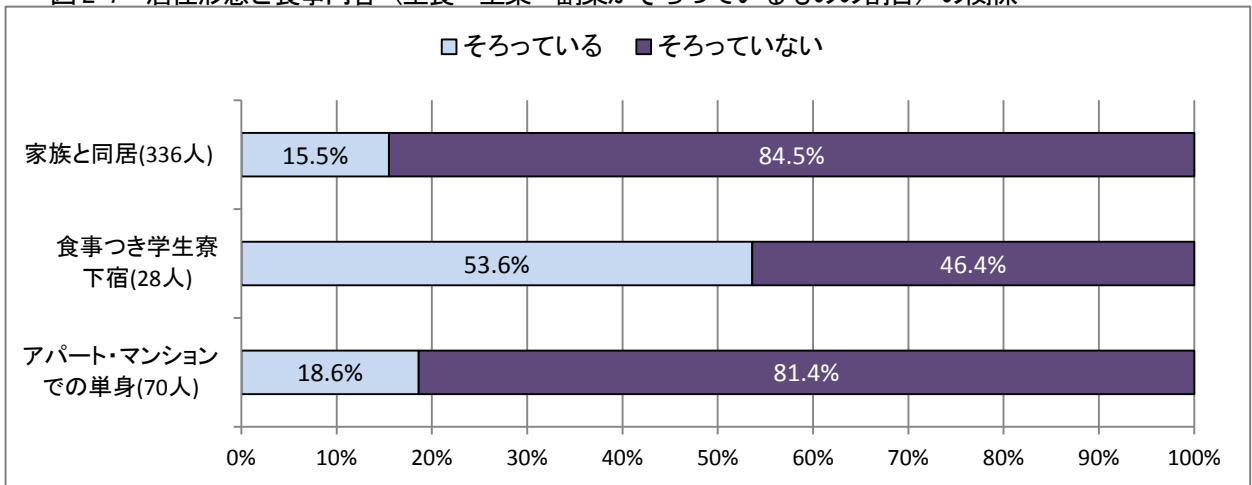


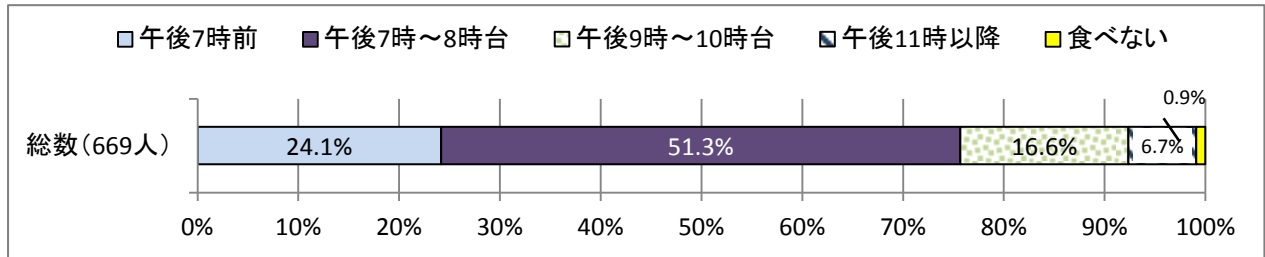
図2-7 居住形態と食事内容(主食・主菜・副菜がそろっているものの割合)の関係



3. 普段（平日）の夕食開始時刻

○ 約8割（75.4%）の学生は午後9時前に、約2割（23.3%）の学生は9時以降に夕食をとっている。（図3）

図3 普段（平日）の夕食開始時刻



4. 普段（平日）の就寝時刻

○ 約8割（81.3%）の学生は午後12時以降に就寝している。（図4-1）

○ 夕食開始時刻との関係を見ると、夕食開始時刻が遅いほど就寝時刻が遅くなっている。（図4-2）

図4-1 普段（平日）の就寝時刻

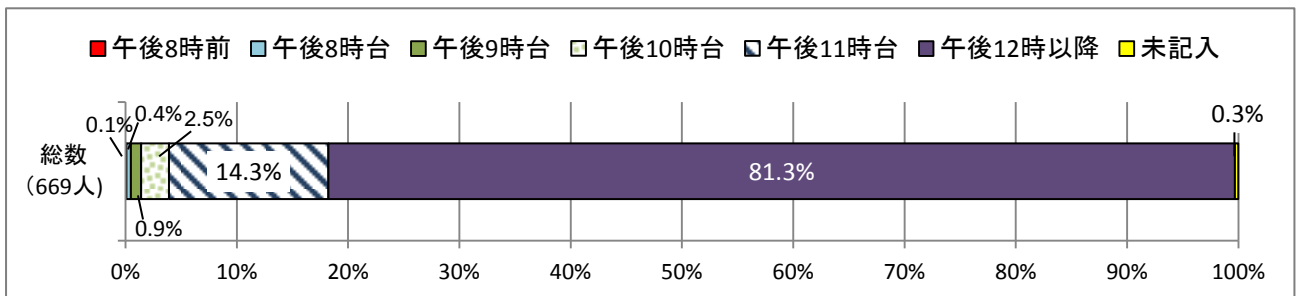
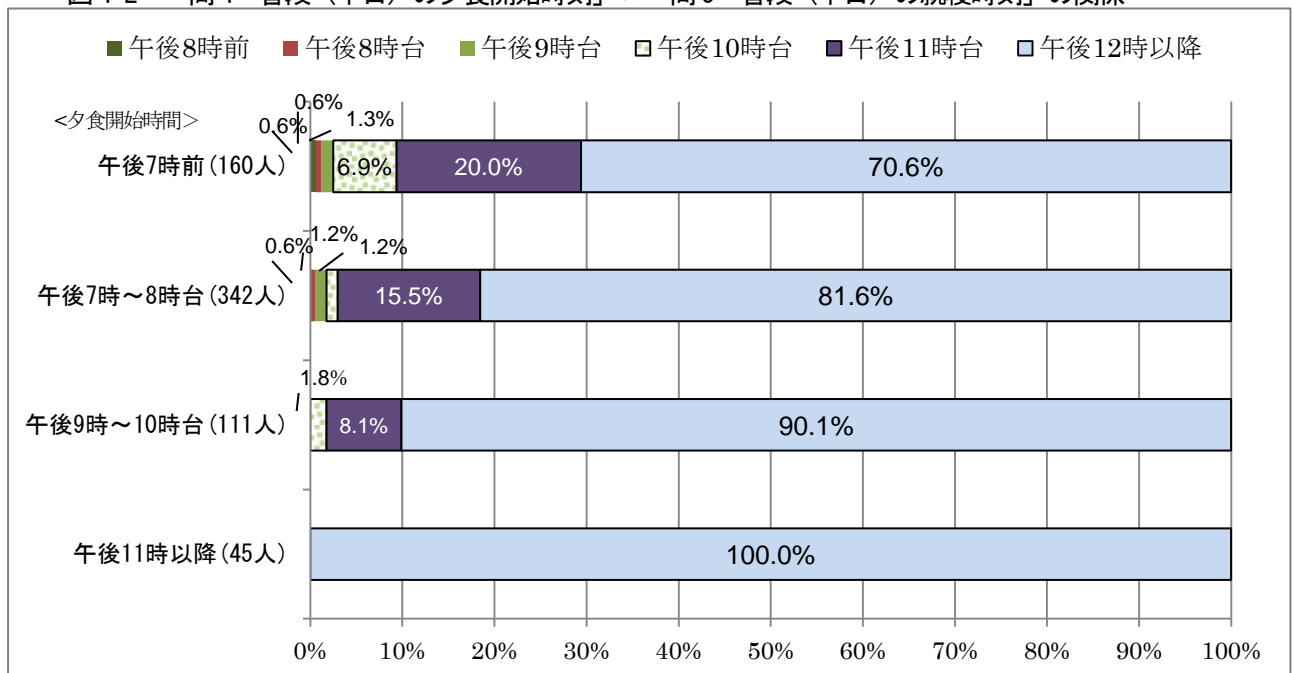


図4-2 「問4 普段（平日）の夕食開始時刻」 × 「問5 普段（平日）の就寝時刻」の関係



(1) 野菜の摂取状況

- 野菜を1日3回食べる学生は約1割(9.4%)、1日2回食べる学生は約3割(29.4%)、1日1回食べる学生が約5割(49.5%)であり、約1割(11.5%)の学生は、食べないと回答している。(図5-1)
- 居住形態別では、特にアパート・マンションでの一人暮らしの学生の野菜摂取頻度が低く、1日3回野菜を食べる学生は2.1%であり、約8割(80.5%)が1日1回以下の摂取となっていた。(図5-2)
- 朝食摂取状況との関係を見ると、朝食欠食頻度が高いほど野菜の摂取頻度が低い傾向がみられた。(図5-3)
- 栄養バランスの意識との関係を見ると、栄養バランスの意識が高いほど野菜の摂取頻度も高い傾向がみられた。(図5-4)

図5-1 野菜摂取頻度

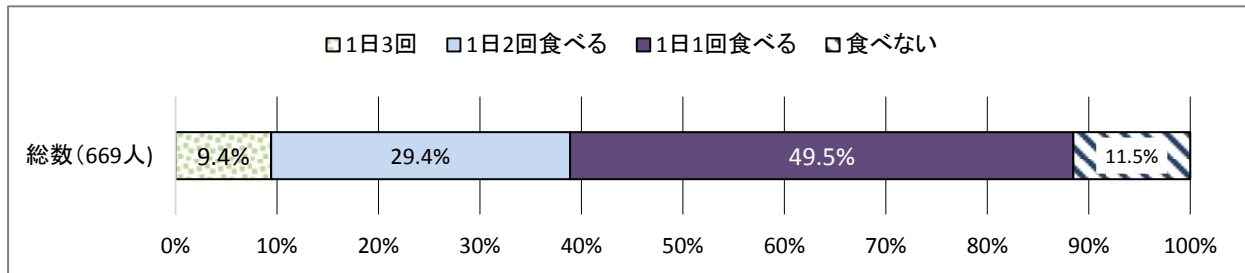


図5-2 居住形態と野菜摂取頻度の関係

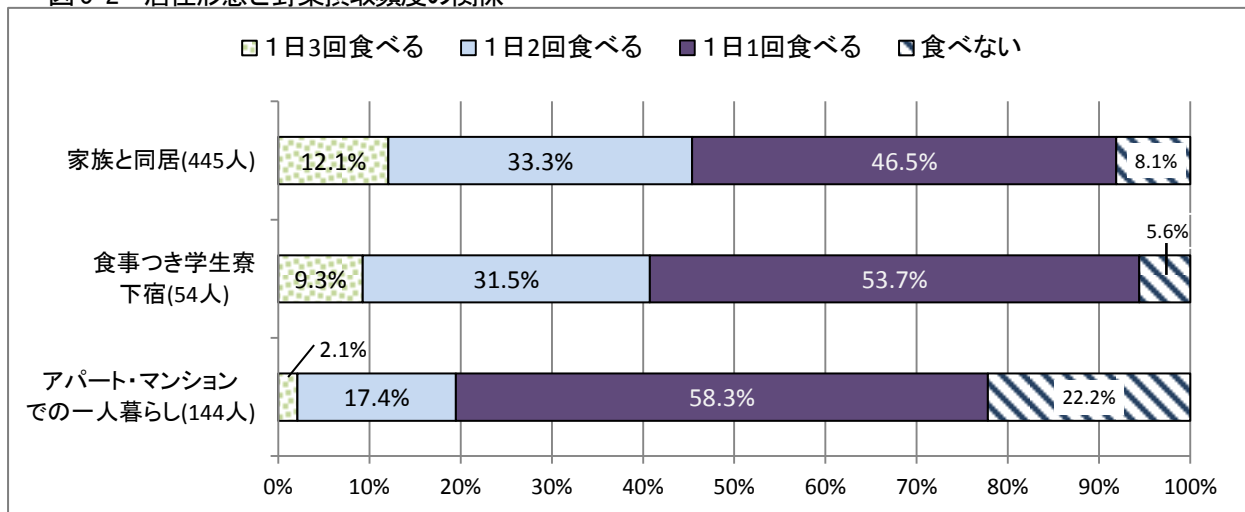


図5-3 「問1 朝食摂取状況」×「問6 野菜摂取頻度」の関係

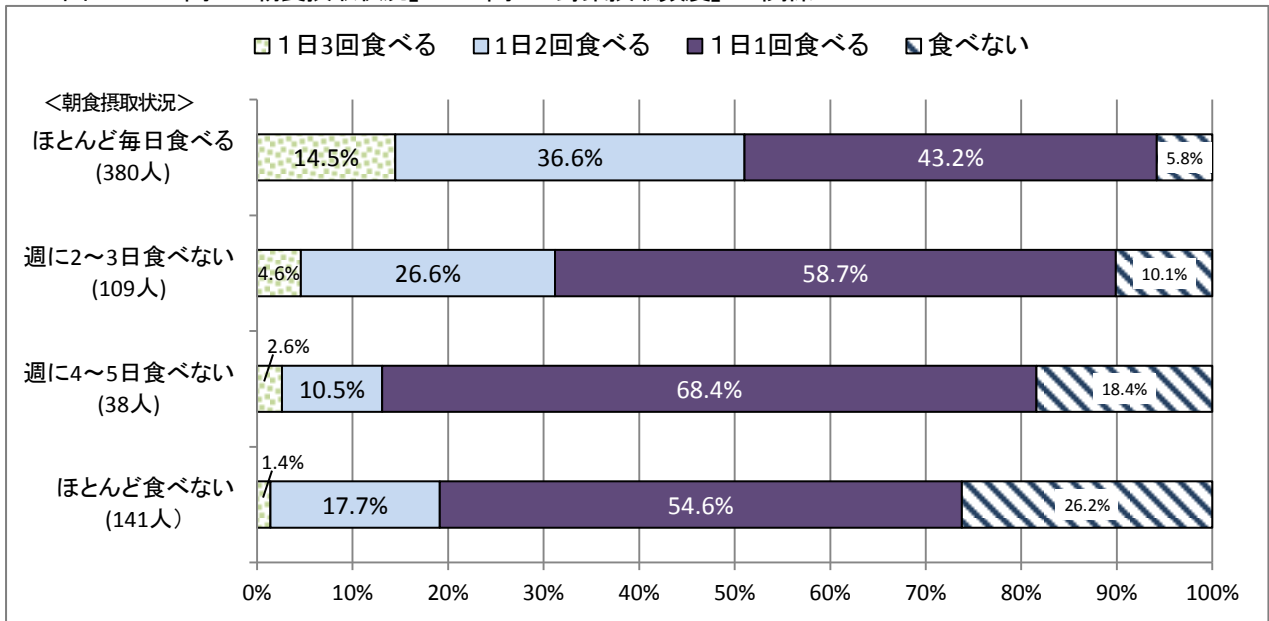
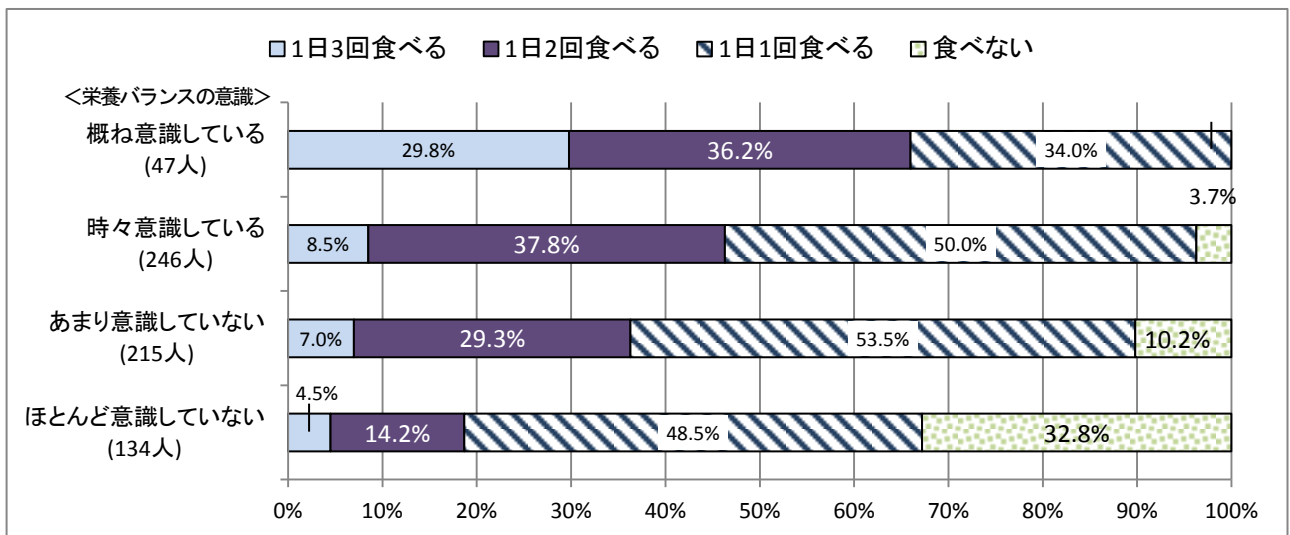


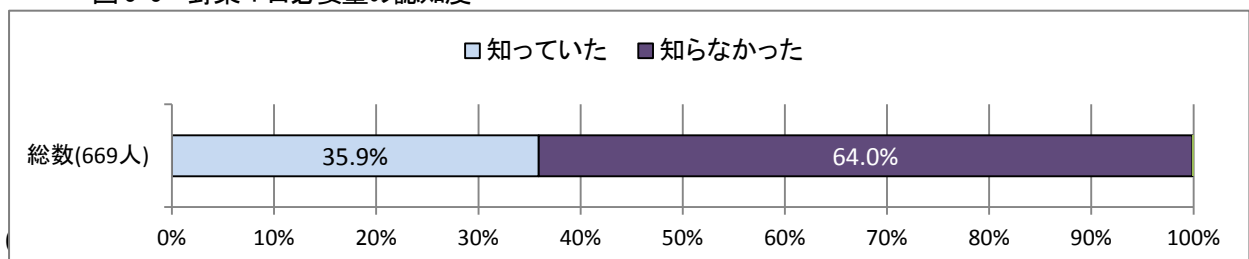
図5-4 「問10 栄養バランスの意識」×「問6 野菜摂取頻度」の関係



(2) 野菜の1日必要量の認知度

○ 野菜の1日必要量 (350g) を知っていた学生は約4割 (35.9%)、知らなかった学生は6割 (64.0%) であった。(図5-5)

図5-5 野菜1日必要量の認知度



- 牛乳・乳製品をほぼ毎日食べると答えた学生は約3割（29.3%）であった。週3～5回食べると答えた学生が約3割（25.3%）、週1～2回食べると答えた学生が約3割（32.6%）であり、食べないの回答も約1割（10.0%）程度あった。（図6-1）
- 学年別では、4年生は、ほぼ毎日食べる学生が他学年より少なく、週1～2回食べる学生が多かった。（図6-2）
- 居住形態別では、ほぼ毎日食べると答えたのは、家族と同居の学生が約4割（36.7%）であったのに対し、アパート・マンションでの一人暮らしの学生では約2割（19.0%）、下宿生では約1割（11.5%）となっていた。（図6-3）
- 朝食摂取状況との関係を見ると、朝食欠食率が高いほど牛乳・乳製品の摂取頻度が低い傾向がみられた。（図6-4）

図6-1 牛乳・乳製品の摂取頻度

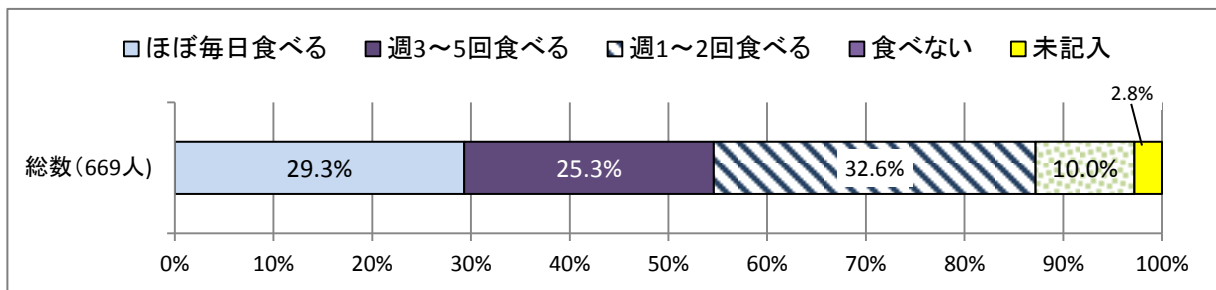


図6-2 学年と牛乳・乳製品摂取頻度の関係

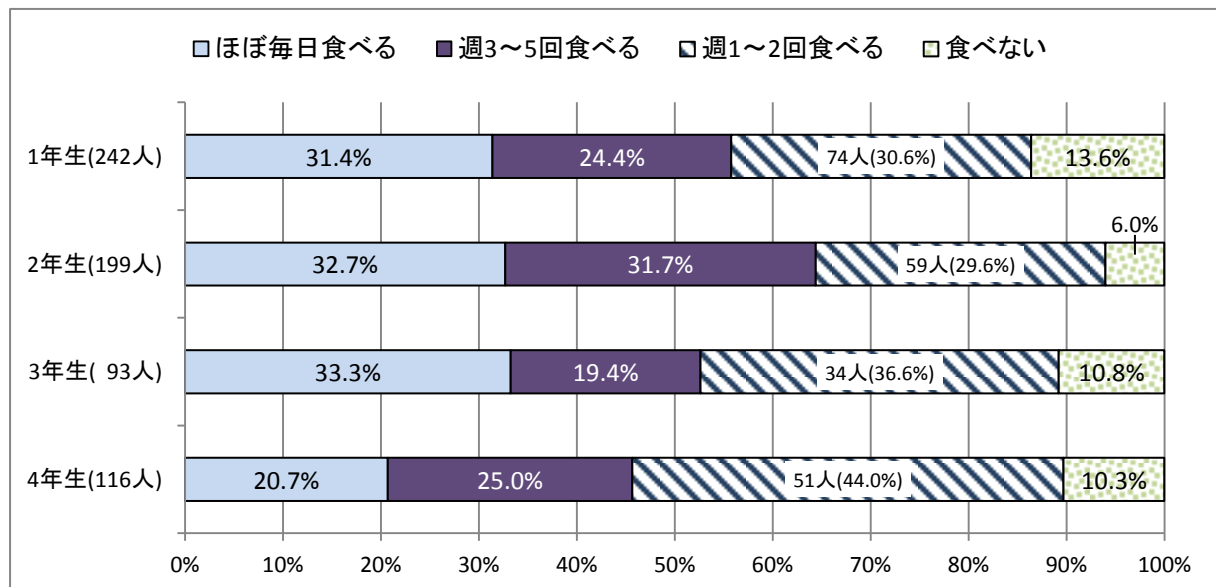


図 6-3 居住形態と牛乳・乳製品摂取頻度の関係

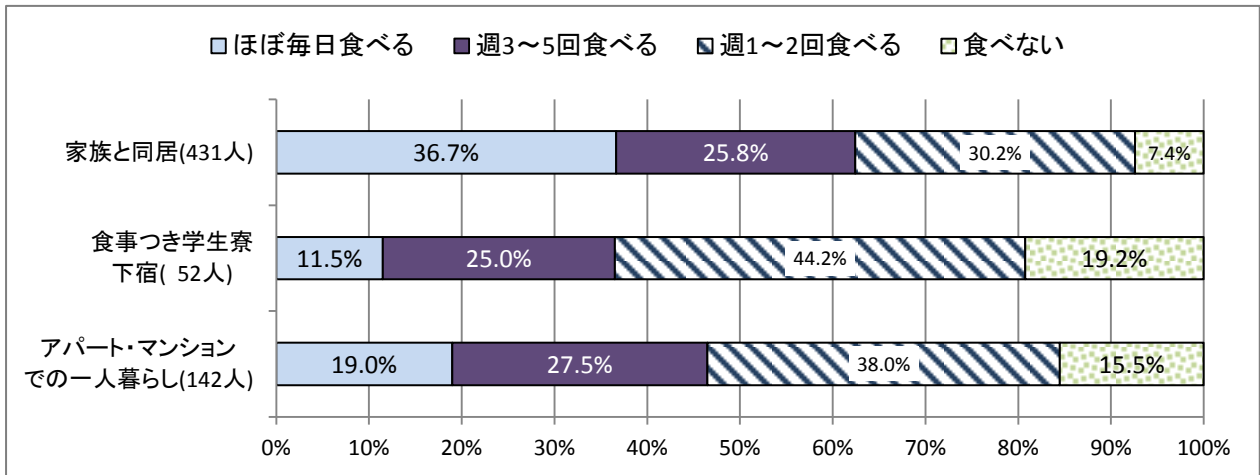
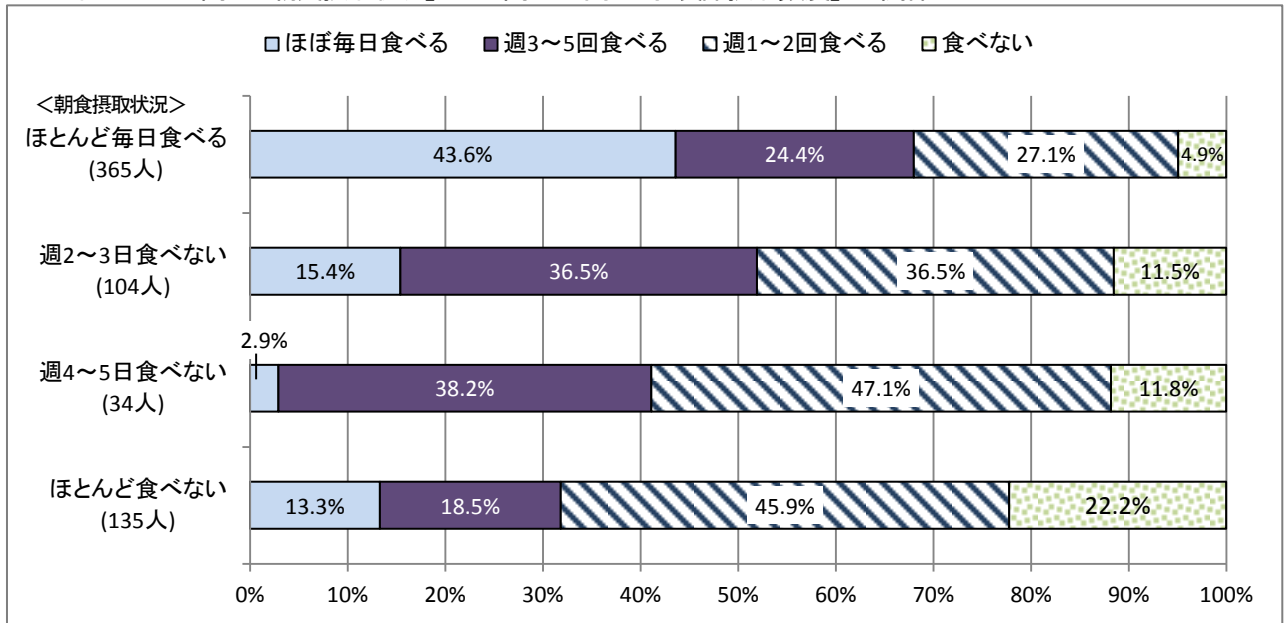


図 6-4 「問1 朝食摂取状況」×「問8 牛乳・乳製品摂取頻度」の関係



7. 料理をする頻度

- 学生の約3割（32.1%）が料理を全くしないと回答していた。（図7-1）
- 居住形態別では、「全くしない」と回答したのが、家族と同居の学生で40.6%、下宿生で44.2%と約4割であったのに対し、アパート・マンションでの一人暮らしでは約1割（8.5%）であり、家族と同居の学生や下宿生よりアパート・マンションでの一人暮らしの学生の方が料理をする頻度が高い傾向がみられた。（図7-2）
- 栄養バランスの意識との関係を見ると、栄養バランスの意識が高いほど料理をする頻度が高い傾向がみられた。（図7-3）

図7-1 料理をする頻度

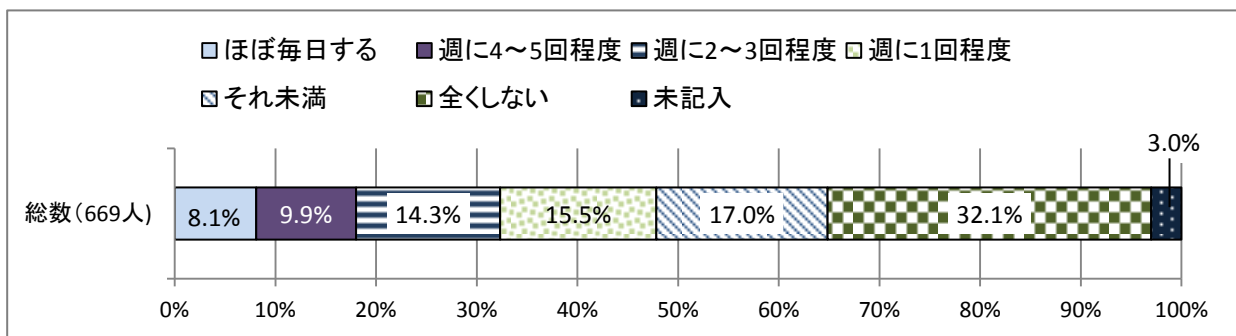


図7-2 居住形態と料理頻度の関係

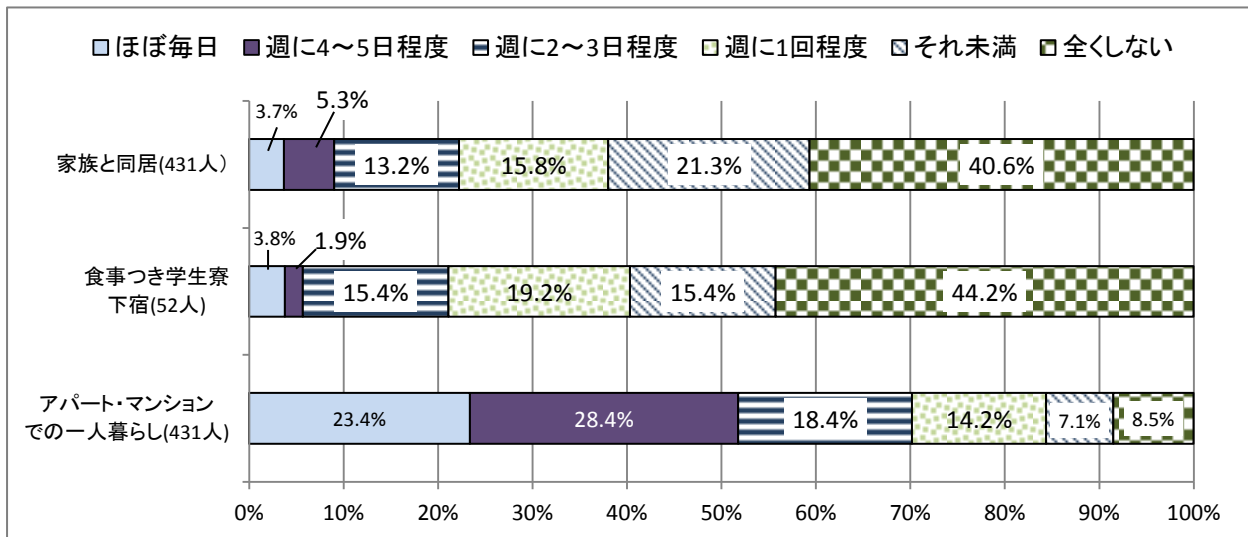
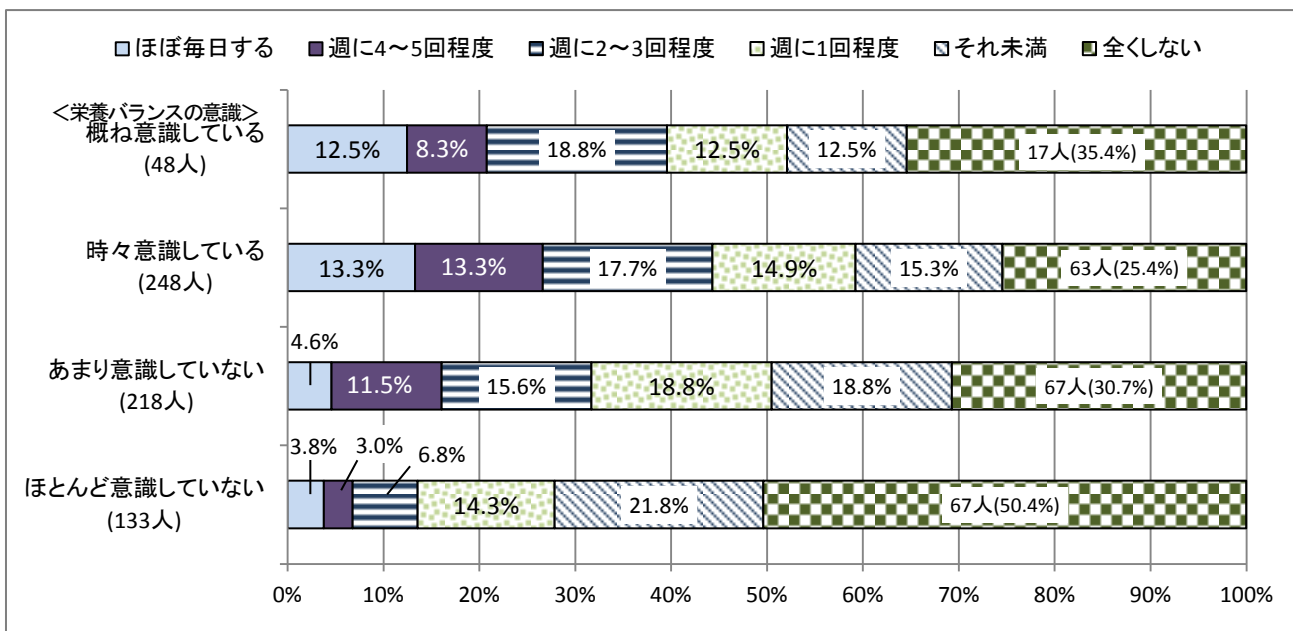


図 7-3 「問 10 栄養バランスの意識」 × 「問 9 料理頻度」 の関係



8. 栄養バランスの意識

- 栄養バランスを意識している（概ね意識している・時々意識している）と答えた学生は約 4 割（44.3%）であった。（図 8-1）
- 男性より女性の方が栄養バランスの意識が高い傾向がみられた。（図 8-2）
- 野菜の摂取頻度との関係を見ると、野菜の摂取頻度が高いほど栄養バランスの意識が高い傾向がみられた。（図 8-3）
- 料理頻度との関係を見ると、料理頻度が高いほど栄養バランスの意識が高い傾向がみられた。（図 8-4）
- 食育への関心との関係を見ると、食育への関心が高いほど栄養バランスの意識が高い傾向がみられた。（図 8-5）

図 8-1 栄養バランスの意識

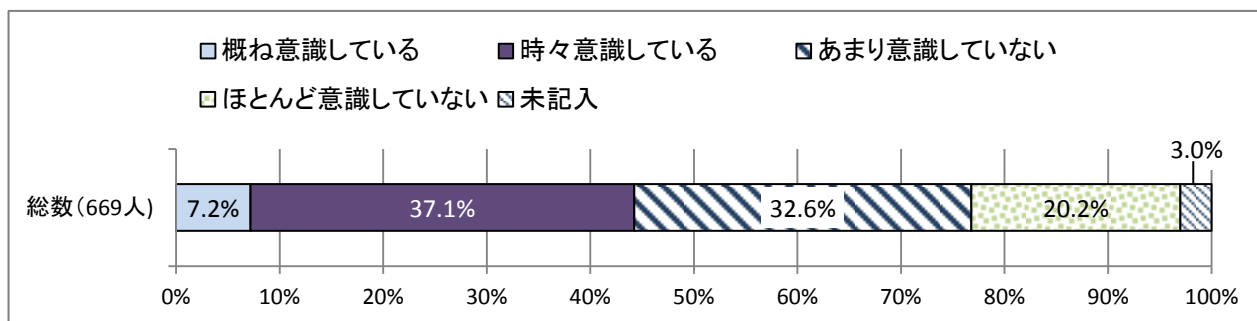


図8-2 性別と栄養バランス意識の関係

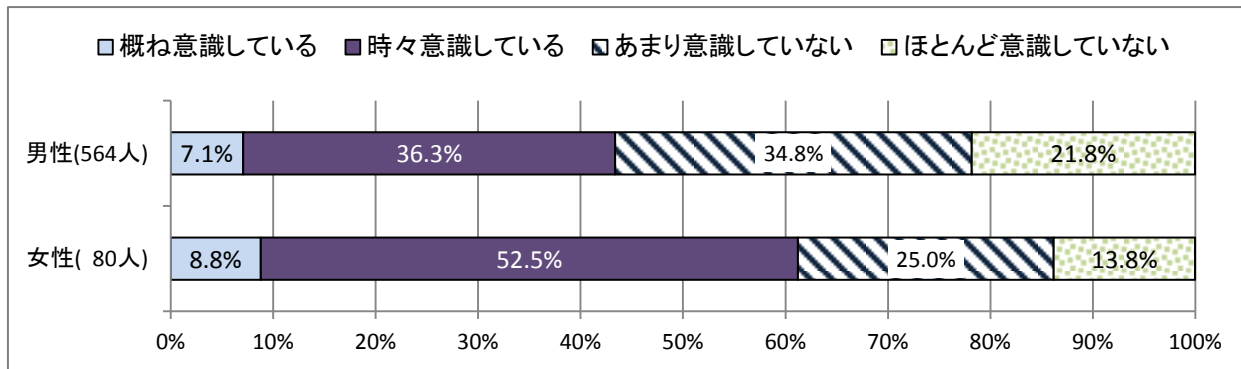


図8-3 「問6 野菜摂取頻度」×「問10 栄養バランス意識」の関係

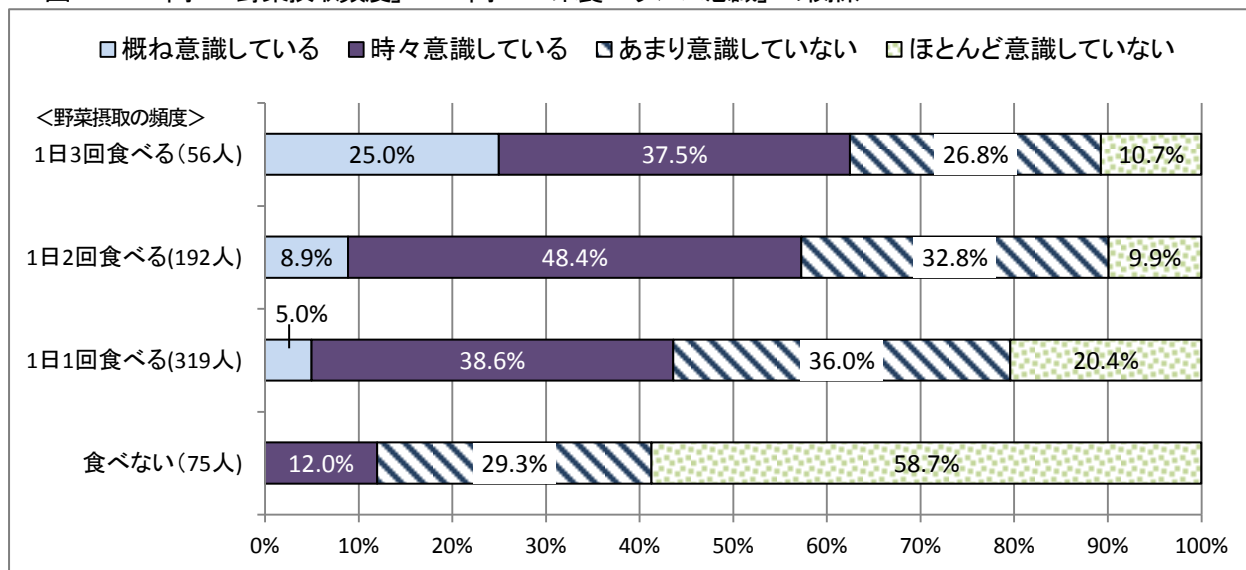


図8-4 「問9 料理頻度」×「問10 栄養バランス意識」の関係

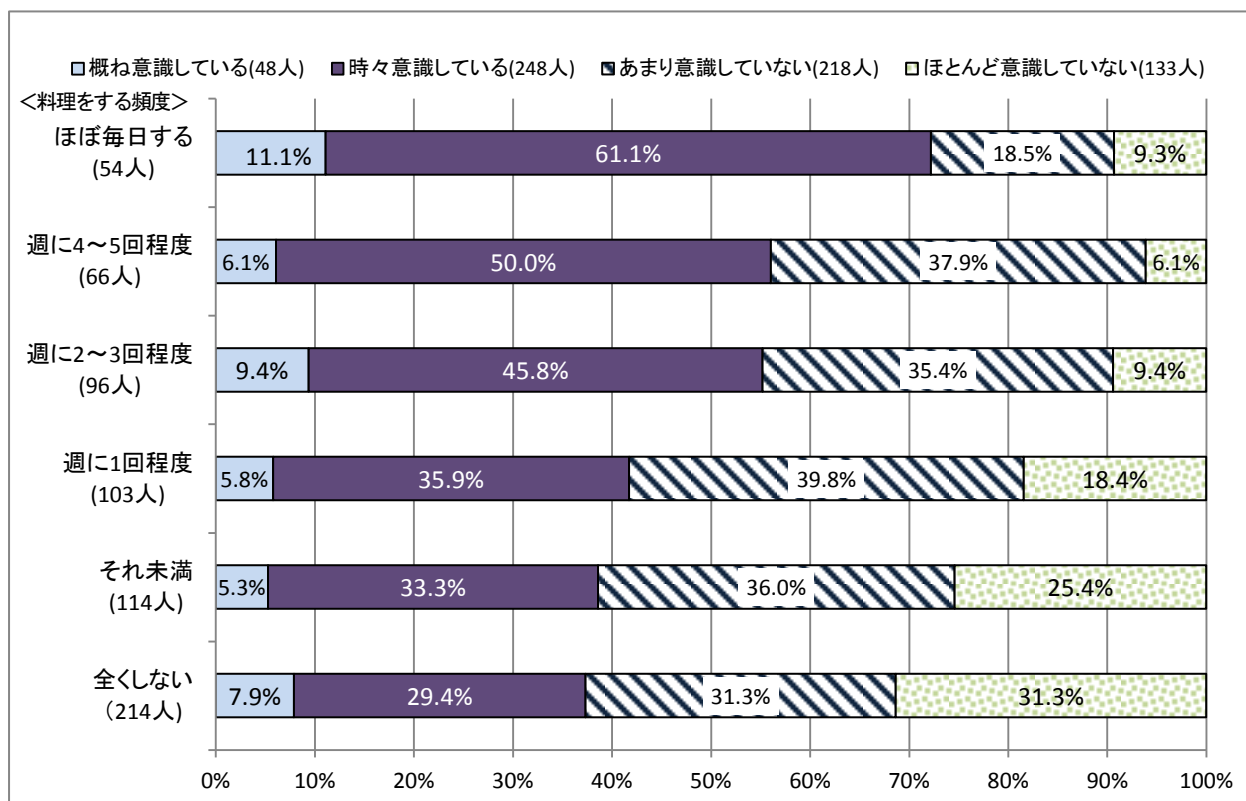
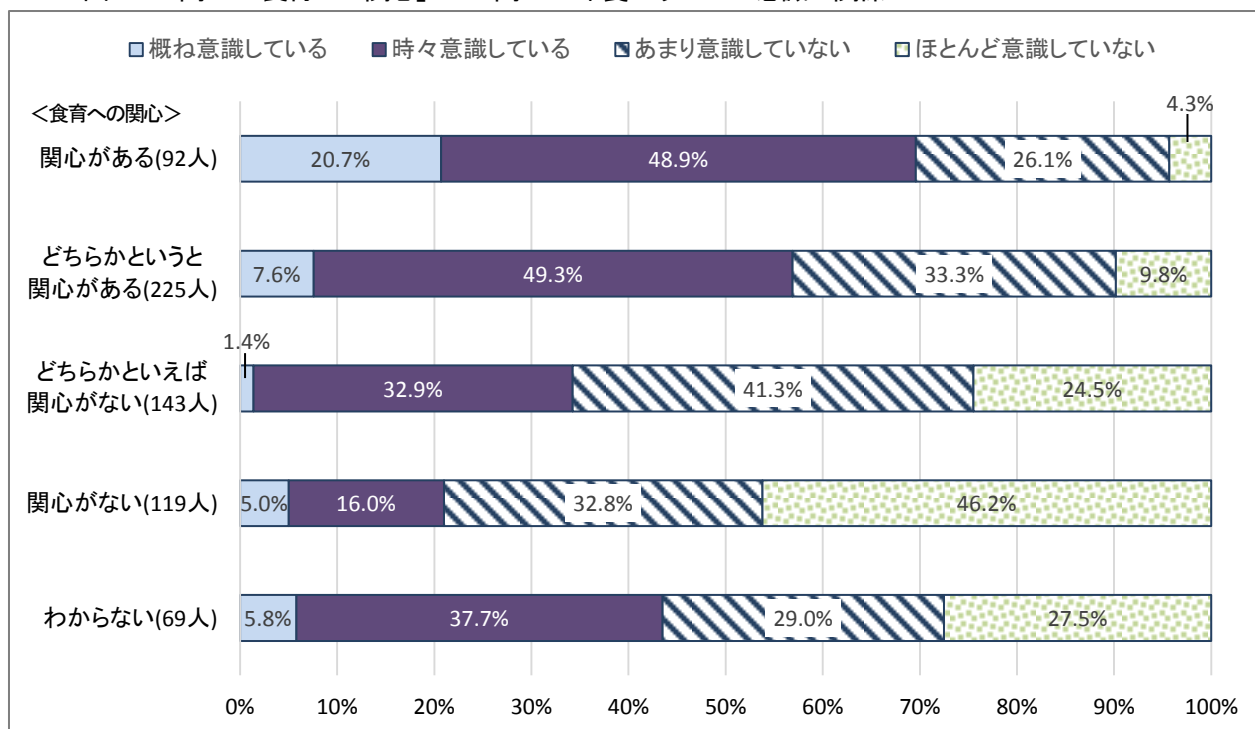


図8-5 「問15 食育への関心」 × 「問10 栄養バランスの意識の関係」



9. 食事を菓子で代用する頻度

- 食事を菓子で代用する頻度は、「全くない」と回答した学生が約4割(43.8%)、「あまりない」が約3割(29.3%)、「時々ある」が約2割(20.5%)、「よくある」が3.6%であった。(図9-1)
- 男女別では、「全くない」と回答した学生は男性が約5割(48.5%)であるのに対し、女性では2割(23.8%)となっており、女性の方が男性より食事を菓子で代用する割合が高かった。(図9-2)
- 朝食摂取頻度との関係を見ると、朝食欠食頻度が高いほど、食事を菓子で代用する割合が高かった。(図9-3)

図9-1 食事を菓子で代用する頻度

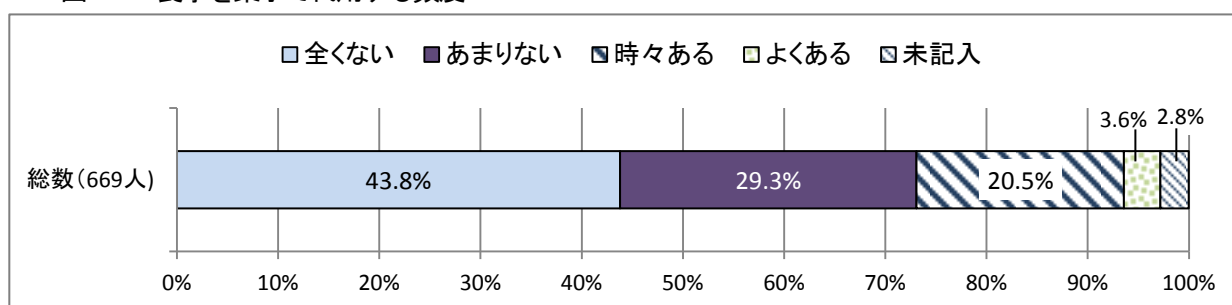


図9-2 性別と食事を菓子で代用する頻度の関係

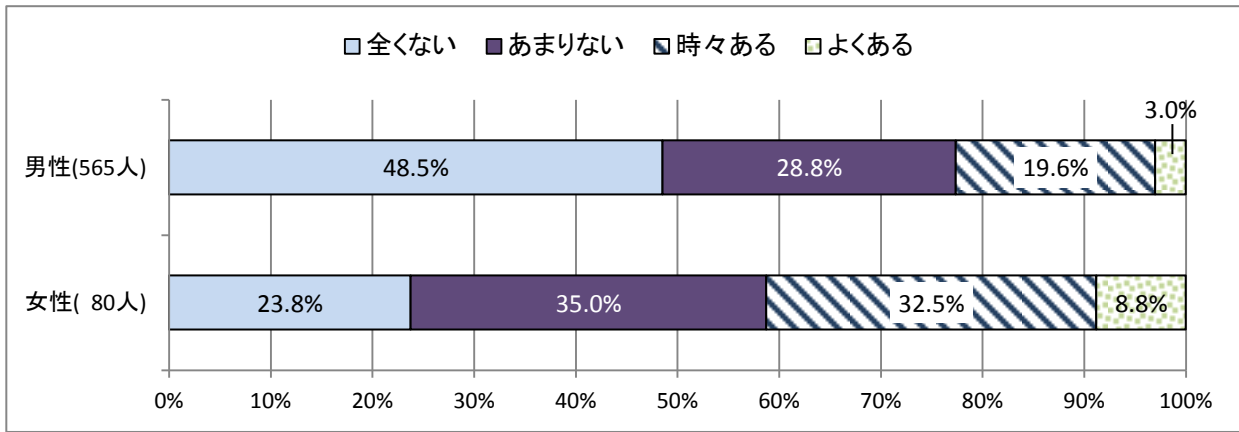
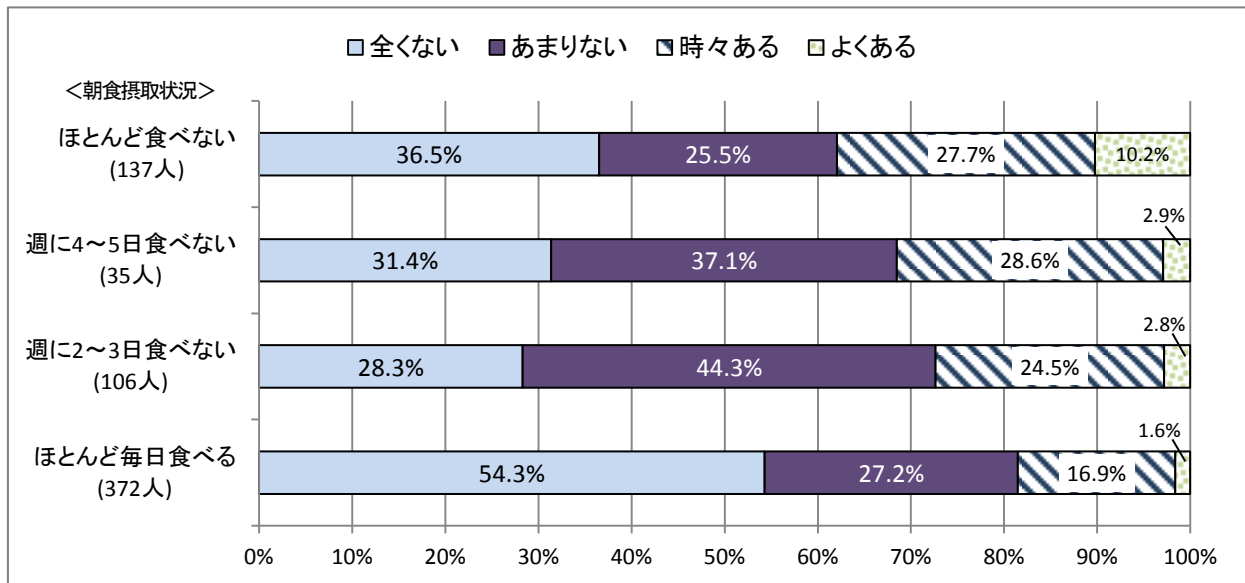


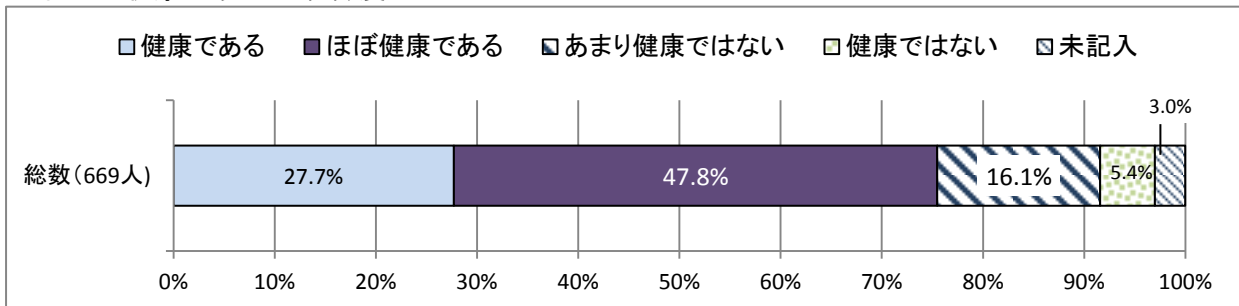
図9-3 「問1 朝食摂取状況」×「問11 食事を菓子で代用する頻度」の関係



10. 身体面で健康であるか

○ 健康である（健康である・ほぼ健康である）と回答した学生は約 8 割（75.5%）であり、健康ではない（あまり健康ではない・健康ではない）と回答した学生が約 2 割（21.5%）であった。（図10）

図10 健康であるかの認識度



11. 午前中眠たかったり、やる気がでないことはあるか。

- 「全くない」「あまりない」と答えた学生は2割に満たず(15.6%)、約8割(81.5%)の学生が「ある」(時々ある、しばしばある、毎日ある)と回答していた。5人に1人(22.3%)は「毎日ある」という結果であった。(図11-1)
- 午前中眠たかったり、やる気がでない頻度が高いのは、家族と同居の学生、次いで下宿生、アパート・マンションでの一人暮らしの学生の順であった。(図11-2)
- 朝食の摂取状況との相関はみられなかった。

図11-1 午前中、眠気がしたりやる気が出ない日があるか

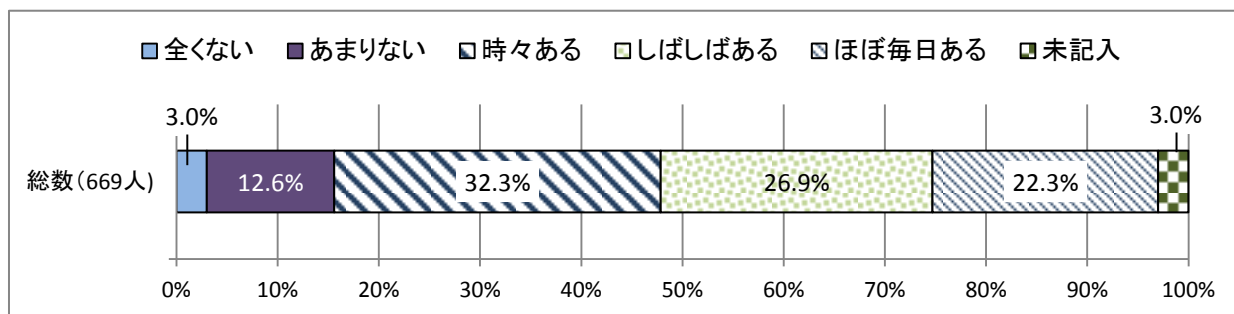
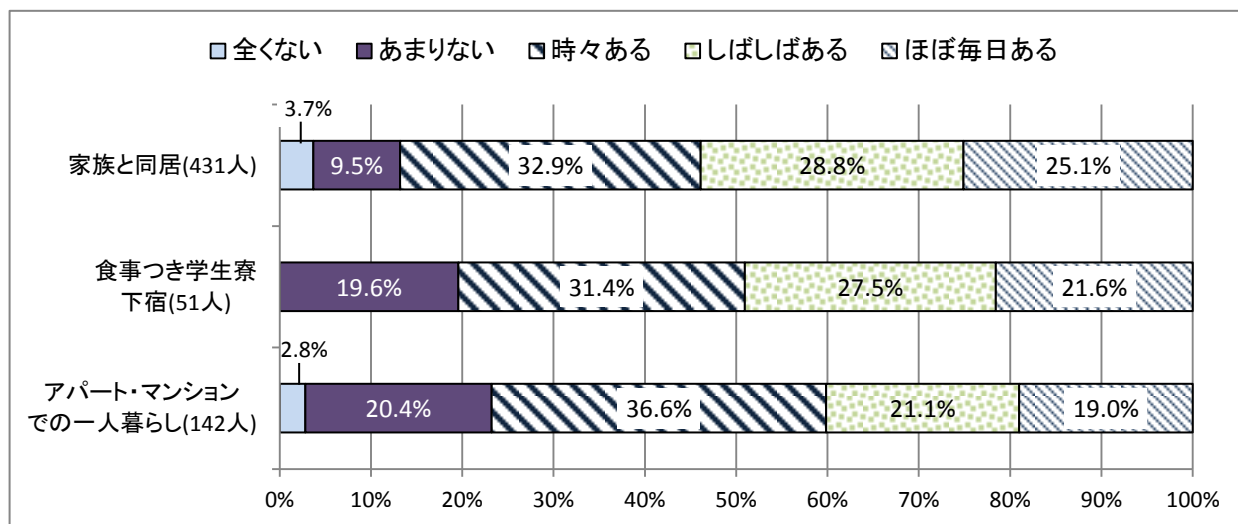


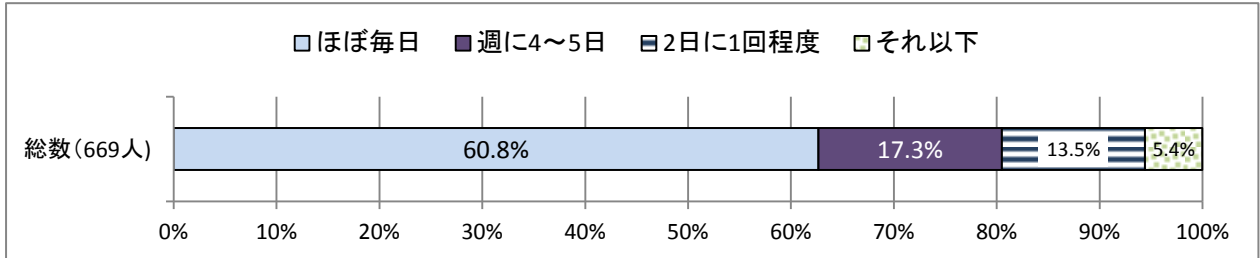
図11-2 居住形態と「午前中、眠気がしたりやる気が出ない日はあるか」の関係



12. 排便の頻度

- ほぼ毎日排便があるのは、学生の約6割(60.8%)であった。(図12)
- 朝食摂取状況との相関はみられなかった。

図12 排便頻度



13. 食育への関心

- 食育に関心がある（関心がある・どちらかといえば関心がある）と回答したのは約5割(47.4%)であった。(図13-1)
- 栄養バランスの意識との関係を見ると、栄養バランスの意識が高い方が食育への関心が高い傾向がみられた。(図13-2)

図13-1 食育への関心

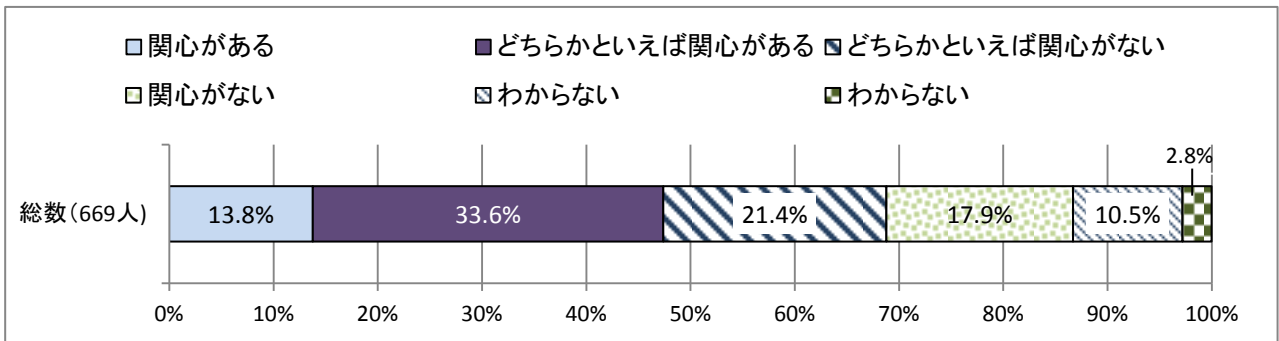
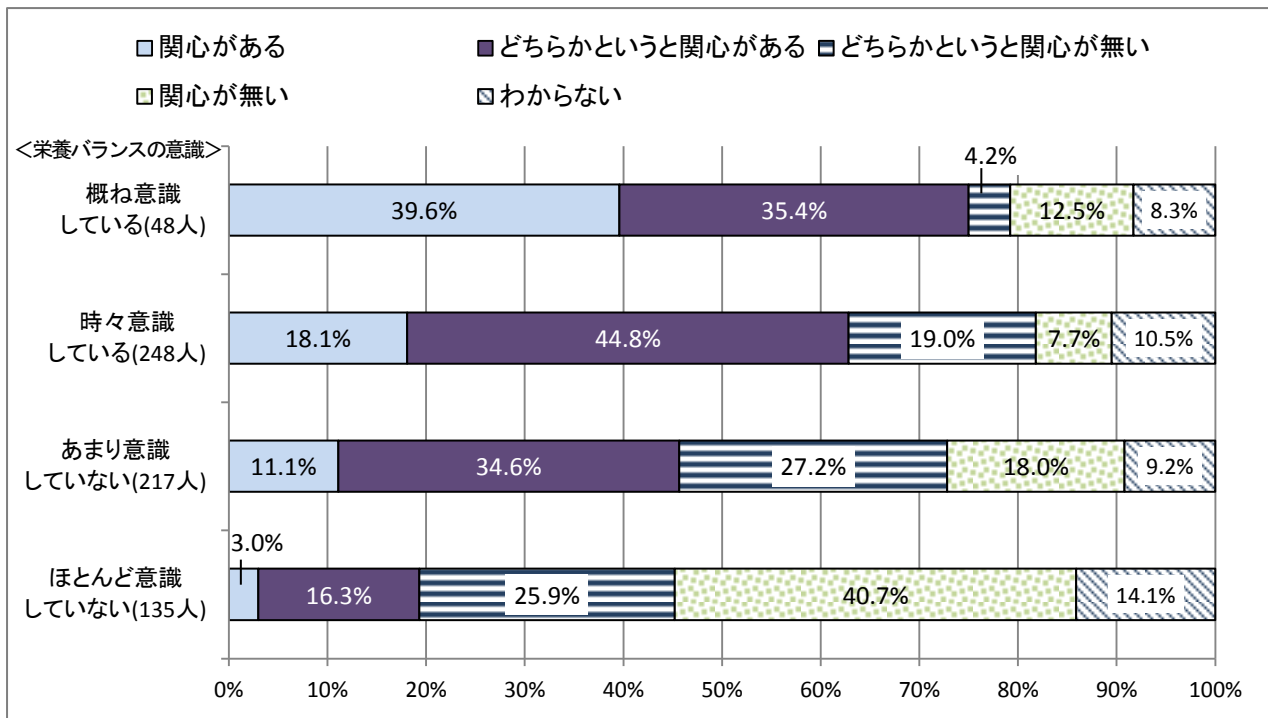


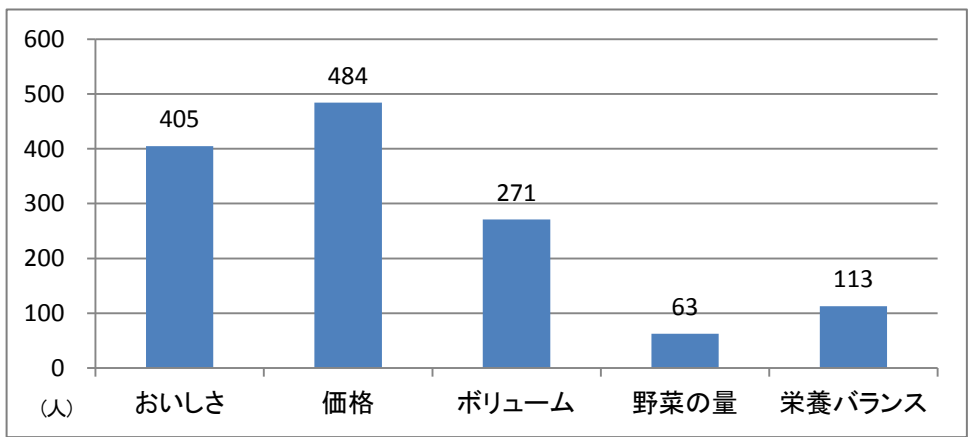
図13-2 「問10 栄養バランスの意識」と「問15 食育への関心」の関係



14. 食事を選ぶ時に重視すること

○ 食事を選ぶ時に重視することは、価格と回答した学生が最も多く、次いでおいしさ、ボリュームとなっていた。(図14)

図14 食事を選ぶ(買う)ときに重視すること(複数回答)



Ⅲ 考察

- 1 体格について、学年が上がるほど肥満の割合が増加する傾向がみられ、1年生で肥満の割合が10.4%、4年生では24.8%であり、札幌市の20~60才代男性肥満の割合(25.3%)に近い値となっている。高校生から大学生になる時期は、居住形態や生活リズムが大きく変わる時期であり、この時期から適正体重を維持することの大切さ及び正しい食習慣について啓発することが必要だと思われる。(図1-2)
- 2 朝食の摂取状況について、ほとんど毎日朝食を食べる学生は、全体で56.9%であったが、居住形態別にみると「家族と同居」の学生が67.2%であったのに対し「アパート・マンションでの一人暮らし」の学生では34.7%であり、居住形態によって大きな差がみられた。現在、家族と同居で毎日朝食を食べている学生も、今後、就職等により一人暮らしになり、朝食を食べなくなることが考えられることから、朝食を食べることの大切さ、朝食欠食の体に及ぼす影響等についてしっかりと認識することができるよう啓発が必要だと思われる。(図2-1、2-2)
- 3 野菜の摂取状況について、全体では、野菜を1日3回食べている学生は9.4%にとどまり、1日1回以下の学生が61.0%となっていた。特に「アパート・マンションでの一人暮らし」の学生では、1日1回以下の摂取が約80.5%となっており、学生の野菜摂取不足が深刻であることが伺えた。野菜の1日必要量を知っている学生の割合は35.9%と低いことから、まず1日に必要な量の認知度を上げることが必要だと思われる。(図5-1、5-2)
栄養バランスの意識と野菜摂取頻度に相関がみられたが、「栄養バランスを意識している(概ね・時々)」と答えた学生においても「野菜は1日1回食べる」の回答が多く、また中には「野菜は食べない」の回答もあることから、「バランスの良い食事」や「野菜は毎日5皿程度食べることが目安」等、栄養に関する基本的な知識の啓発から行う必要性が感じられた。(図5-4)
- 4 牛乳・乳製品の摂取状況について、「家族と同居」「アパート・マンションでの一人暮らし」よりも「食事つき学生寮・下宿」の学生の方が摂取頻度が低かった。これは、寮や下宿で提供された食事をとっているため、「食」全般を下宿や寮にゆだねていることが推測される。バランスの良い食事について理解し、自分の食生活で何が不足しているのかを認識し、実践できる力を養うことが必要と思われる。(図6-2)
- 5 今回の調査では朝食摂食状況と身体面の影響「午前中眠かったりやる気がないことがあるか」「排便頻度」との相関はみられなかった。「午前中眠かったりやる気がないことがあるか」については居住形態で有意差がみられ、一人暮らしの学生よりも家族と同居の学生に、眠かったりやる気がでない頻度が多い結果であった。(図11-2)
- 6 学生が食事を選ぶ(買う)時には、「価格」を重視するという回答が最も多かったことから、学生食堂や学生が利用するコンビニエンスストア等、環境要因も学生の食事に大きく影響していることが推測される。(図14)

今回のアンケート調査結果をもとに、適正体重、朝食摂取、バランスのよい食事、野菜摂取、牛乳・乳製品摂取の啓発に重点をおき、今後の大学での食育に取り組んでいきたい。

また、学生の目線に興味をひくような掲示物、食育事業の展開について検討を行っていきたい。