

短大生の食生活と健康状態の実態調査

坂 元 マモル

Survey on the Actual Conditions of Dietary Habits and Health Conditions of Junior College Students

Mamoru SAKAMOTO

はじめに

宮崎学園短期大学の建学の精神は「礼節と勤労」である。【「礼節」は自他の人間性を尊び、かつ、己れを律する精神であり、それは平和で幸福な社会を築くための根本原理でもあります。「勤労」は心身の健康の源であり、心身を労して全てのことに積極的に努力することでもあります。】と掲げている。宮崎学園短期大学は豊かな教養と職業技能を身につけることを目標にして保育科、初等教育科、音楽科、人間文化科で構成されている。

今回は保育科2年生を対象に「食生活と健康状態の実態調査」を行なうことにした。保育科は幼稚園教諭と保育士の資格を取得することができ、毎年100%の高い就職率を誇っている。

まず保育士の資質として

1. 明るい印象と笑顔
2. 子どもパワーについていけるだけの体力が必要と述べられている。

最近の若者の食生活は、エネルギーの過剰摂取や栄養の偏り、朝食の欠食、野菜不足、咀嚼不足、和食離れ、コンビニやファスト店が普及し、ジャンクフードの摂り過ぎなど、自分の「食」に無関心なことが問題として挙げられる。このような状況の中で宮崎学園短期大学の保育科の学生は子どものパワーについていけるだけの体力があるかと考え「食生活と健康状態の実態調査」を行うことにした。

調査の対象・方法および項目

1. 調査項目
(1) 生活習慣 (2) 食生活 (3) 健康状態
2. 調査対象
宮崎学園短期大学 保育科2年生
男性20名 女性207名
3. 調査時期：平成24年7月上旬

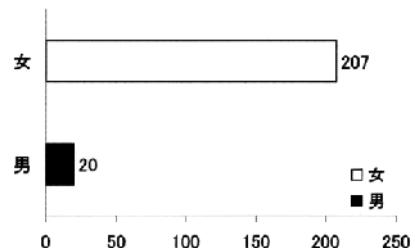


図 1-1 保育科2年生の性別

4. 調査方法：科目「子どもと食と栄養」の受講者にアンケート配布し、自己記入で実施した。

学生の居住は県内出身の学生が多く、約80%が自宅からの通学である。女子寮はあるが、男子寮がないために男子は自炊生活を行なっている。(図1-2)

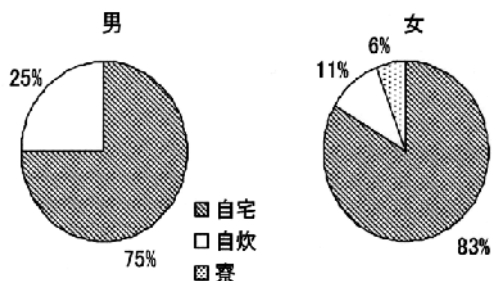


図1-2 学生全体の居住

(1) 生活習慣

通学時の歩行時間については非常に少なく約63%が10分という時間である。これは、本学の交通機関の利便性が余りよくないので、自家用車の利用が多いためと考えられる。(図1-3)

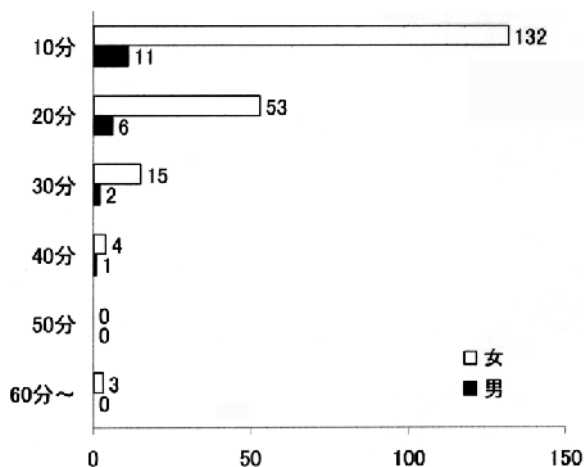


図1-3 通学に要する歩行時間

アルバイトをしている学生は63%であった。(図1-4) そのアルバイトの職種は飲食店が半数を占めている。中には将来の就職のことを考えて保育園で行なっている者もいる。(図1-5)

週当たり女子は4日、男子は5日が多い。アルバイトをしていると、日々の生活はどのような感じなのか疑問を感じさらに調査してみた。(図1-6)

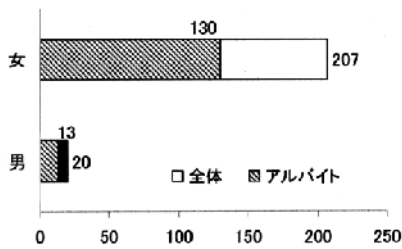


図1-4 アルバイト学生の性別

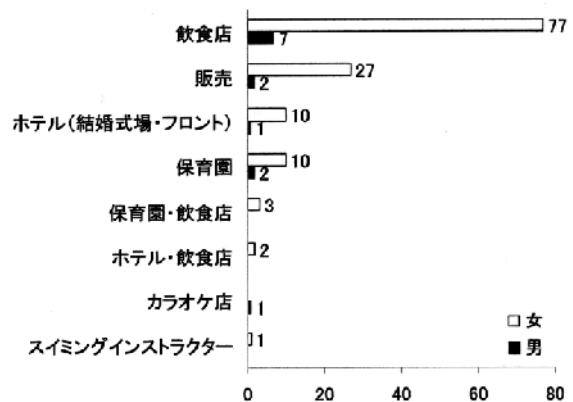


図1-5 アルバイトの種類

朝起きる時間はいつも同じが70%で、いいえが30%であった。

寝る時間についてはほとんどの学生が同じ時間ではないと回答している。

毎日スポーツをしていますかの間は、何もしていないと答えた学生が多かった。わずか約6%がダンス、ウォーキング、バドミントン、野球、コアリズム、フラフープ、腹筋運動等をしている。ほとんどの学生は身体を動かさず運動不足である。(表1)

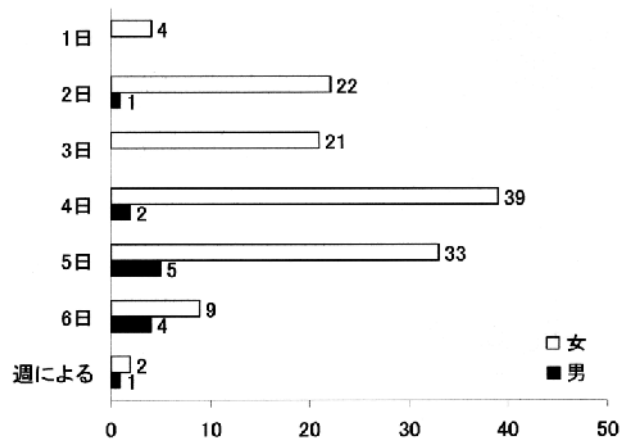


図1-6 アルバイトの週あたり日数

寝る時間について、ほとんどの学生が同じ時間ではないと回答している。(図1-7)

表1 生活習慣

性別	男性		女性	
	はい	いいえ	はい	いいえ
起きる時間は毎日同じですか。	15	5	143	64
寝る時間は毎日同じですか。	5	15	34	173
毎日続けているスポーツはありますか。	3	17	10	197

寝る時間について、ほとんどの学生が同じ時間ではないと回答している。(図 1-7)

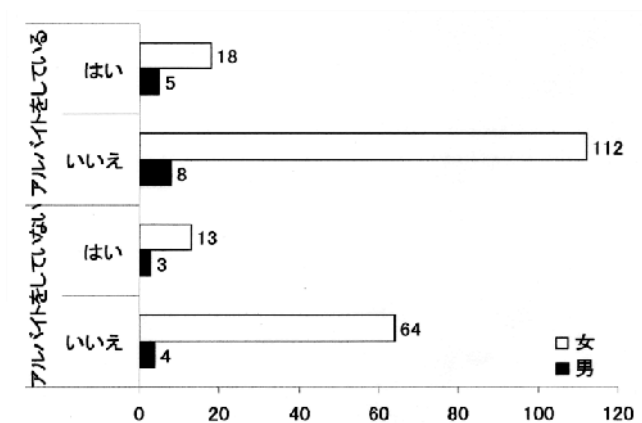


図 1-7 就寝時間は毎日同じですか

「アルバイトをしている学生」と「アルバイトをしていない学生」を比較してみるとあまり大きな差はなく、双方とも就寝時間が遅く、睡眠時間は一般的に短く、少人数ではあるが4時間に満たない学生がおり、全体的に不規則な生活をしているのが見えてきた。(図 1-8) (図 1-9)

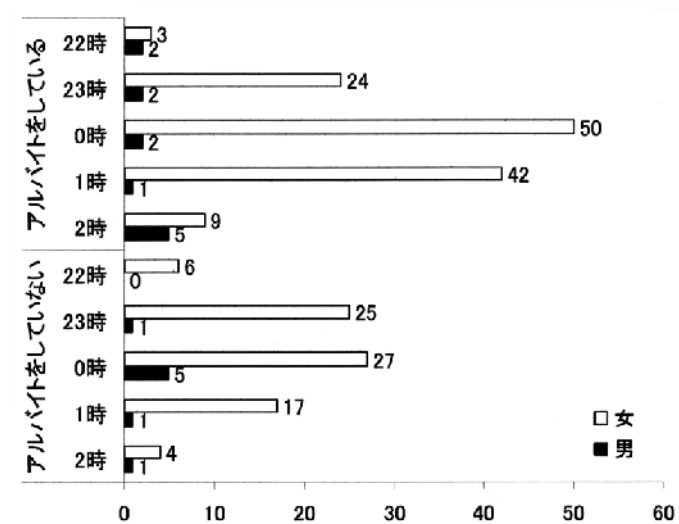


図 1-8 就寝時間

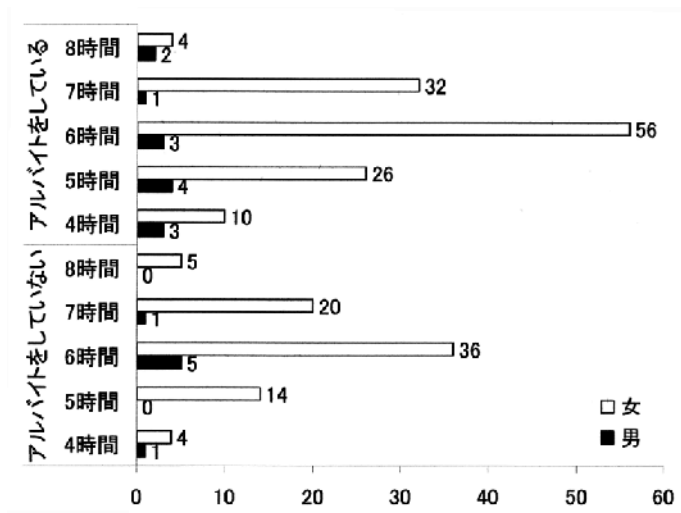


図1-9 睡眠時間

(2) 食生活

食欲については「アルバイトをしている」方が、“食欲がない”“時々食欲がない”を合わせると「アルバイトをしている」方が若干多く、男子は半数を占め、その中のほとんどが自炊である。食欲のない理由として、食べる気がしない、小食、理由が分からないけど食欲がないである。(図2-1)

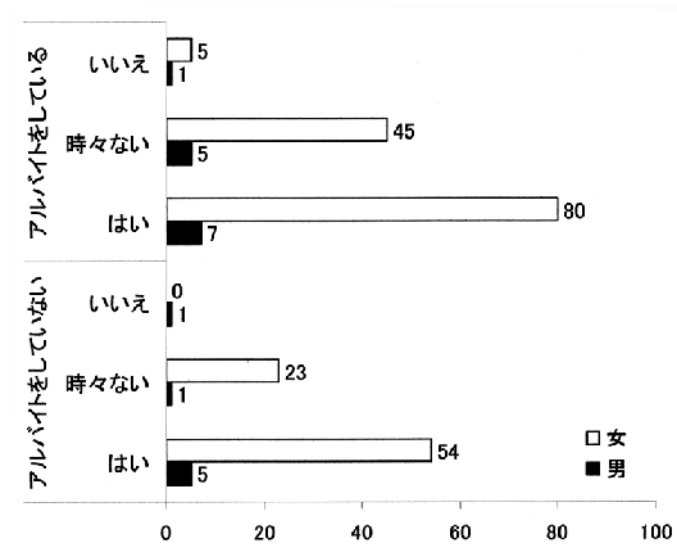


図2-1 食欲

食事の量を考えて食べていますかの間には、男女とも半数以上が“時々考えない”“考えない”に回答し、男子は満足するだけ食べ、女子の痩せたいという願望にしては食事の適量には無関心である。(図2-2)

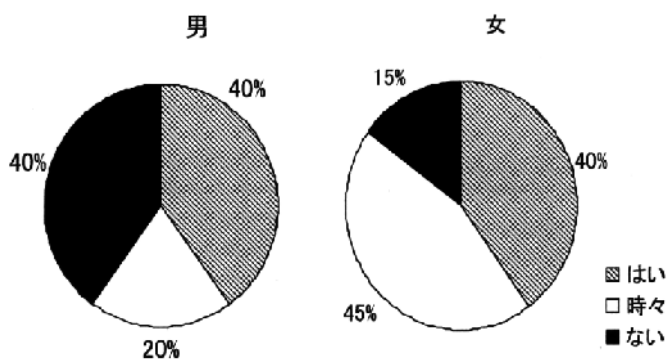


図2-2 食事適量の考え

アルバイトをしている学生は必ず朝食を摂るが58%、摂らないが男子31パーセント、女子11パーセントである。自炊の女子の約60%は必ず朝食を摂っているが、男子は摂らないほうが多い。理由として早く起きることが出来ない、遠距離通学生は朝の起床が早いため食欲がない、アルバイトで疲れて食欲がない、夜食を食べすぎてお腹がすかないであった。(図2-3)

朝食にどのようなものを食べているかの順位では

- 1位 パン 2位ご飯とみそ汁 3位ごはんのみそ汁におかず
4位オニギリ、ヨーグルト 単品：ヨーグルト、ゼリー、サラダ、シリアル

等で朝食の栄養バランスはわずかな学生は良いが、残りの学生については食生活の改善が必要である。

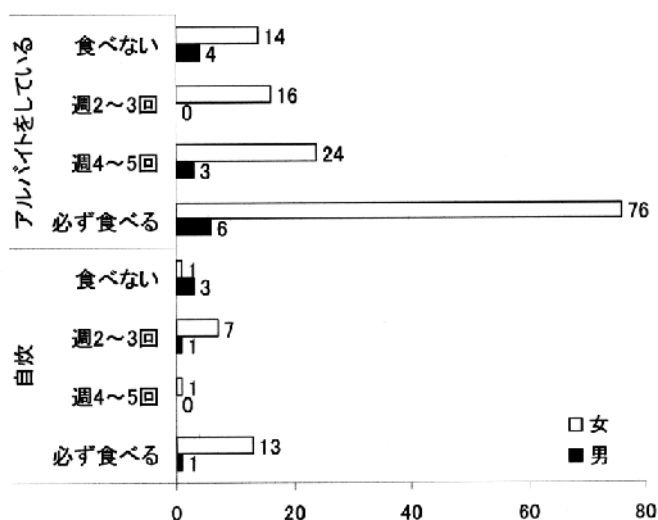


図2-3 朝食の週当たりの回数

昼食は手作り弁当が女子は82%、男子は50%でその中には自らお弁当を作ってくる感心な男子学生がいる。女子は自宅学生が多いので手作り弁当が多いがほとんど母親の手作りである。昼食を抜く学生は、男子が50%、女子は13%であった。昼食を抜く理由とし女子は昼食時間が短く食事

をする時間が足りない、ダイエットであった。男子は食べるのが苦痛、経済面の節約であった。節約の回答は経済的に困っている学生がいることを改めて考えさせられた。(図2-4)



(女子学生のお弁当)



(男子学生が自ら作ったお弁当)



(ダイエット中の女子学生の昼食)

図2-5 お弁当

夕食を抜くことがあるかの間には、「アルバイトをしている」をみると女子は41%、男子38%である。理由としてはアルバイトが忙しくて食べる暇がない、アルバイトが遅くなって食欲がなくなる、疲れて食欲がない。「アルバイトをしていない」では、女子は17%、男子は8%であった。理由はお腹がすいてない、ダイエット等であった。結果として「アルバイトをしている」と生活のリズムが崩れ夕食を摂るタイミングが難しくなり、「アルバイトをしている」方が夕食を抜くが多かった。(図2-6)

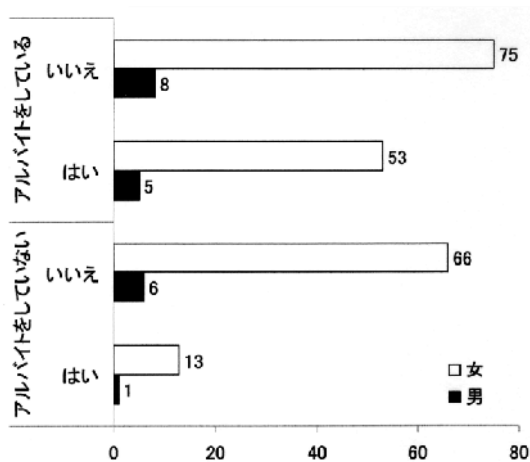


図2-6 夕食抜き

夜食を摂りますかについても「アルバイトをしている」、「アルバイトをしてない」を比較して調査をしたがほとんど差はみられなかった。アルバイトをしている学生の夜食はラーメン、おにぎり、うどん、どんぶり物、パン、ハンバーグ、フライドチキンで炭水化物、脂肪、たんぱく質の摂取が多く、ビタミン、無機質が不足している。「アルバイトをしていない」は、ゼリー、プリン、ケーキ、スナック菓子、アイスクリームであった。夜食におやつを食べているといった内容である。(図2-7)

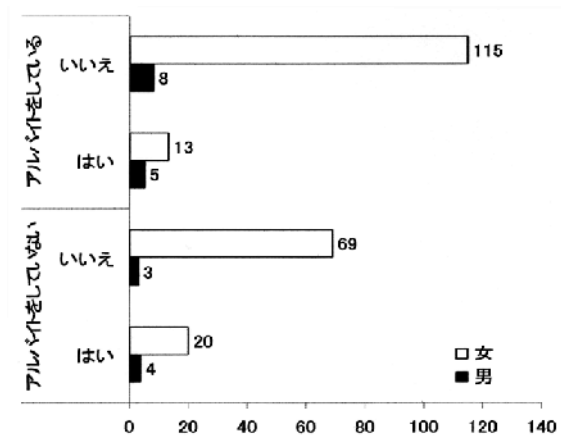


図2-7 夜食を摂る

外食でよく食べている順位

- 1位 パスタ 2位 すし 3位 ラーメン 4位 ハンバーグ 5位 うどん
 6位 焼き肉 7位 ハンバーガー 8位 チキン南蛮 9位 野菜サラダ
 10位 ドリア・グラタンであった。

1日の食事の回数は男子が1回で10%、2回で20%。女子は1回で0%、2回が13%である。1日3回の食事を摂らない日々が続くことになると、栄養が偏り体調を崩すのではないかと不安に思える。(図2-8)

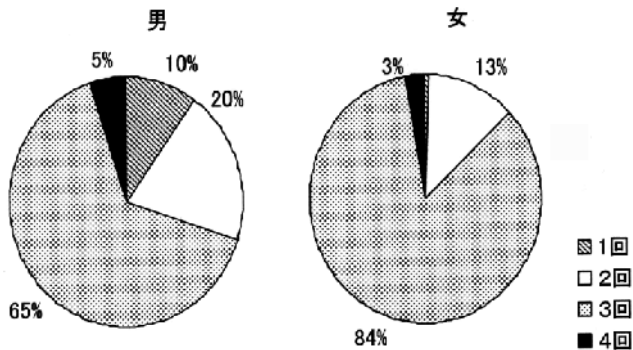


図2-8 1日の食事回数

家庭料理の味付けについては、男子は家庭のほうが味つけを濃く感じている。男子の食事は1日の食数の回数が1回とか、味付けにしても濃いものを食べ塩分の摂り過ぎであり、食に関する無関心さが窺える。(図2-9)

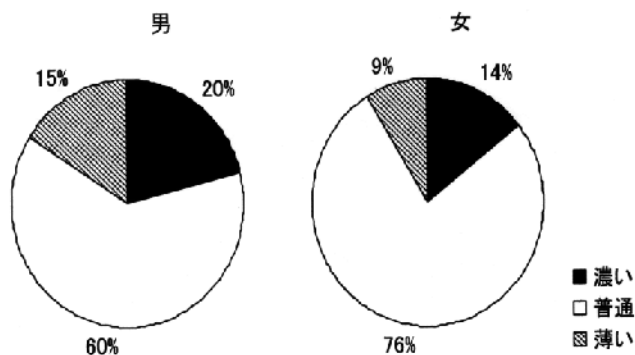


図2-9 家庭料理の味付と市販のものとの比較

表 2 食事内容

性別 回答	男性			女性		
	はい	時々	いいえ	はい	時々	いいえ
食事のとき、食品の組み合わせについて考えていますか。	3	8	9	50	87	70
色の薄い野菜や果物類を毎日食べていますか。	3	13	4	64	118	25
人参、ほうれん草などの緑黄色野菜を毎日たべていますか。	5	7	8	64	112	31
肉、魚、卵、豆・豆製品などを毎日食べていますか。	13	5	2	153	43	10
牛乳・ヨーグルト、チーズなどの乳製品を毎日食べていますか。	6	9	5	66	118	23
わかめ、のりなどの海藻類を毎日食べていますか。	3	13	4	37	137	33
お菓子やジュースなどの間食をしていますか。	8	11	1	83	112	12

< 食事内容について >

食事のとき、食品の組み合わせについて考えているかの間には、男子は15%、女子は約24%で余りにも食品の組み合わせに関心を持っていないことが分かった。淡色野菜、緑黄色野菜、果物についても食品の組み合わせと近い摂取のしかたでビタミンや無機質が不足している。たんぱく質は男子65%、女子は74%が摂取している。乳製品については、男子は30%、女子32%の摂取で特に海藻類は男子15%、女子は18%の少ない摂取である。お菓子やジュースなどの間食については、男女とも40%の摂取状況であった。特に牛乳は、小・中学校での給食では、毎日牛乳を飲んだにも関わらず、大学生が牛乳を毎日飲んでいるのは少数だった。小・中学校までの牛乳を飲む習慣が継続していないように思われた。ここでも無機質の摂取不足が気になる。(表2)

(3) 健康面

表 3 健康面

性別 回答	男性		女性	
	はい	いいえ	はい	いいえ
健康だと思いますか。	12	8	139	68
めまいやたちくらみ等、貧血症状を感じることがありますか。	9	11	135	72
足やからだのだるさを感じることはありませんか。	9	11	135	72
風邪や頭痛、腹痛などにかかりやすいですか。	7	13	93	114
体重が半年で3kg以上増減することがありますか。	10	10	70	137
授業中に背筋を伸ばして座っていますか。	6	14	41	166
自分は太っていると思いますか。	11	9	159	48
自分はやせていると思いますか。	6	14	14	193
生理不順と思いますか。	-	-	89	118

健康だと思いますかの問いには、男性12人、女性139人が健康だと回答しているのにもかかわらず、めまい135人・足がだるい135人、風邪や頭痛93人、腹痛93人、授業中背筋を伸ばして座っていないが180人であった。生理不順も半数いた。学生は健康だと思っていなくても実際には健康管理

ができてない現状である。(表3)

排便について週に1～2回は、男性5% 女性19%の状態である。排便を良くするために朝食をしっかり摂り、食物繊維を多く含む食品を摂取した食生活の改善が必要である。(図3-1)

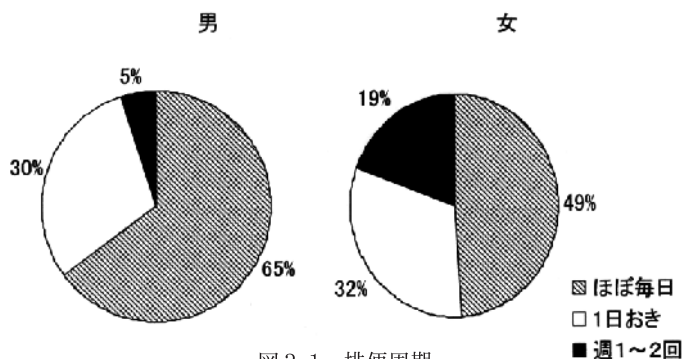


図3-1 排便周期

BMI調査では、自分が思っているように太っている女性は5%にすぎず過度の痩身願望が強く、標準体重にもかかわらず太っていると間違った判断をしている。回答なしは、自分のプライバシーに関することなので回答できないとの理由であった。(図3-2)

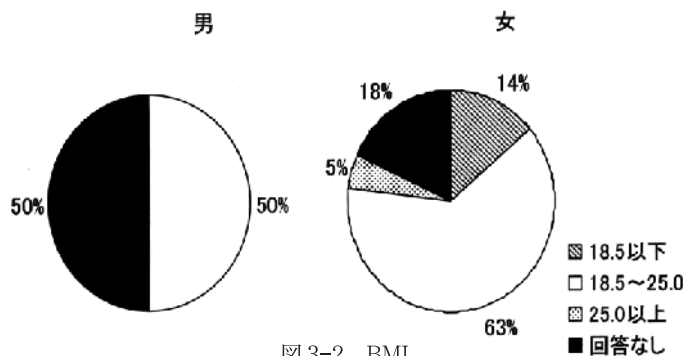


図3-2 BMI

宮崎学園短期大学 「保健室から」の報告より

この報告は保健室から教職員に配布される内容の抜粋である。

- 4月は感染症が発生しました。また、通学時の車やバイクでの接触事故、校内での事故がありました。通学路や学内での安全にも気をつけてほしいです。5月に実習を控えている学生が多数います。気候の変化が激しく体調を崩しやすいので、しっかり健康管理に気を配るようご指導ください。
- 5月の利用件数は多く、頭痛や風邪の症状で体調を崩している学生が目立ちました。原因の1つには睡眠不足があるようです。また、校舎内階段や斜面道路での転倒もありました。これからの梅雨時期になりますので、体調を崩さないように、睡眠時間の確保やバランスのよい食生活などに心がけてほしいです。添付資料より“どうして食生活の見直しが必要なのか”

①生活習慣病と関係が深い食生活

②食生活の問題点

- ・動物性脂肪のとり過ぎ
- ・塩分を摂り過ぎている
- ・食物繊維が不足している
- ・カルシウムが足りない

以上の内容であった。

○7月は実習で2年生が登校しないので、来室件数が少なかったです。天候不順で雨天の日が多く気温の変化があり、腹痛や吐き気を訴える学生が目立ちました。これからは梅雨が明けて暑さが厳しくなりますが、夏休みまで体調管理に十分気をつけて元気に頑張れるようにしていきましょう。

○9月の休み明けは体調を整えること。1日を健康に過ごすためには朝のスタートが大切です。長期休暇からの生活リズムを元に戻すのはなかなか大変ですが、早く朝食の規則正しい生活に戻してください。何かと忙しい朝ですが、決まった時間に起きる、朝食を食べる（朝食が朝の排便を促します）、そして登校中の交通事故等も発生していますので、時間の余裕をもって授業に臨むようにしたいものです。

○9月は夏休み明けで気分が悪い・頭痛等を訴えて来室する学生が多くいた。また、朝夕が涼しくなり、1日の気温変化等で風邪の症状がみられました。現在、県内で「はしか」をはじめ「マイコプラズマ肺炎」「百日せき」等感染症の発生が報告されています。今後、感染拡大が懸念されますので、日頃の健康管理を、手洗い、うがいの励行や予防接種などの予防対策をとる必要があります。

以上のように保健室からは、学生の健康管理については教職員を通じて学生に指導するようにしている。

「子どもの食と栄養」を学んでの途中評価になるが、関心がある男子は29%、女子54%であった。まだまだ関心が低いということが今後の課題である。学生が関心をもつように教材研究に研鑽を積み丁寧な授業をしていかなければと考えた。(図3-3)

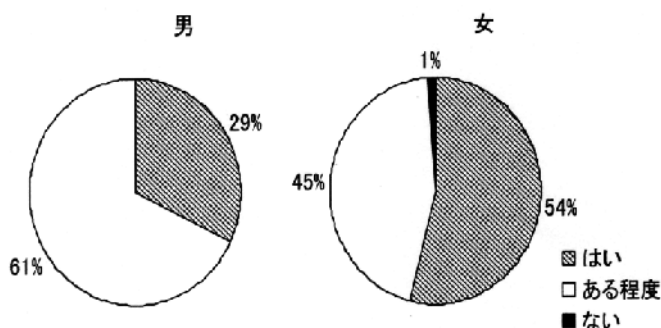


図3-3 「子どもの食と栄養」での関心

まとめ

本実態調査を行なって、生活習慣、食生活、健康状態は相互関係がとても深いことが分かった。3者のバランスがとれていると心身共に健康であり、3者のバランスが崩れていくと、体調に変調を兆し学業に悪い影響を与える。夜間のアルバイトをしている学生の中には、夕食を抜いたり、夜

食を摂って1日4食になったり、また、疲れ過ぎて食欲がなく夕食を抜いたりして1日に1食の者もいる。ダイエットのために朝食を抜いて、昼食は野菜サラダ、夕食は軽くすませる学生もいる。夜遅く寝ると睡眠時間が短く朝が起きられなくて朝食抜きになり、登校して授業に出ても、頭の働きが悪く、集中力に欠け学習効果に疑問を感じる。

間食については、三食の栄養的不足を補うためと、楽しみのためのものでもあるが、おやつ時間は意外と夕食後に食べているケースが多かった。学生が好んで食べているのは、スナック菓子が多く、塩分と脂質のとりすぎである。

学生がアンケートに回答して問題点に気付いたことは、学生のほとんどが自分は健康だと思っていたが、健康面のチェックをすることで、多くの学生は不健康に気付き、適度の運動をして、十分な睡眠をとる必要がある。アルバイトをしていると、生活が不規則になり、食生活が乱れるので、アルバイトの日数を減らし、食事のバランスを考え、間食をしないようにする。朝きまった時間に起きて、しっかり食事をし、便秘ぎみなので食物繊維を摂って便秘を解消したい。なるべく外食をせずに自分で作ってバランスのよい食生活をしたい。と意識して食事をするなど自ら改善することに気付いたようである。

特に男子は、食への関心が薄く、好きな物を満足する量食べる者、1日に1食で済ませる者、その上睡眠時間がとても短く生活習慣が乱れ、不健康な生活であった。

問題点として

1. アルバイトをしている、していないに関わらず睡眠時間を十分にとっていない。
2. 朝食は摂っているが栄養の偏りがある。
3. 全体の食事から、ビタミン、無機質の摂取不足がみられる。
4. 栄養面と健康面が十分でないのかくれ病人の状態になっている。

最後に本学の学生も現代人の食生活の問題点を同じように抱えていることが改めて分かった。今後、保健室との連携を深めて、学生が心身共に健全な生活が送れるように援助したい。また、本学の建学の精神に恥じないように社会に貢献できる立派な保育士になれるよう導きたい。その為にはバランスのとれた食生活ができ、明るく笑顔で、子どものパワーに負けない体力づくりができるように自己管理をしっかりすることが大切であると思われる。

引用文献

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| ・あなたの食生活と健康について考えてみよう | 介護福祉のための家政学 |
| ・大学生の食育のために考えること | 内閣府食育推進室 |
| ・大学生の食生活と健康状態 | 横浜国立大学生の実態調査
金子佳代子・斉藤優子 |
| ・日本の現代食事文化の特性 | 200 HL 559 中島章子 |
| ・保育園・幼稚園の先生をめざす人の本 | 岡田正章 |
| ・オールガイド食品成分表 2012 | 実教出版 |
| ・保健室から | 宮崎学園短期大学 保健室 |

あなたの食生活と健康について考えてみよう

	調 査 項 目	回 答
	Q1.性別 ①男 ②女	
	Q2.居住 ①自宅 ②寮 ③自炊	
生 活 習 慣	Q3 起きる時間は毎日同じですか ①はい ②いいえ	
	Q4 寝る時間は毎日同じですか ①はい ②いいえ	
	Q5.就寝時刻はいつも何時ですか ① 22時②23時③0時 ④1時 ⑤2時	
	Q6. 睡眠時間は何時間ですか ① 4時間 ②5時間 ③6時間 ④7時間 ⑤8時間	
	Q7. アルバイトをしていますか ① はい ②いいえ	
	Q8. ①の場合 a. アルバイトは何をしていますか ----- b. アルバイトは週何日していますか	
	Q9. 通学するのに何分歩きますか ① 10分 ②20分 ③30分 ④40分 ⑤50分 ⑥60分以上	
	Q10.毎日続けているスポーツはありますか ①はい ②いいえ ① の場合どのようなスポーツですか	
	Q11. 食欲がありますか ①はい ②時々ない ③ない ----- ③ の場合の理由は何ですか	
	食 生 活	Q12.食事の量(適量)を考えていますか ①はい ②時々考える ③いいえ
Q13. a 朝食を毎日食べていますか ① 必ず食べる ②1週間に4～5日食べる ③1週間に2～3日たべる ④ほとんど食べない ----- b 朝食は主にどのようなものを食べていますか。 () c ④の場合の理由は何ですか。		
Q14. 昼食でとくに食べるものは何ですか ① 手作り弁当 ②学食 ③市販のお弁当 ② パン ⑤カップ麺 ⑥その他 ----- ⑥の場合はどのようなものを食べていますか。		

食	Q15. 昼食を抜くことがありますか ①はい ②いいえ	
	① の場合の理由はなんですか	
	Q16. 夕食を抜くことがありますか ①はい ②いいえ	
	① の場合の理由は何ですか	
	Q17. 1日の食事の回数は何回ですか	
	① 1回 ② 2回 ③3回 ④4回	
生	Q18. 外食でよく食べるものはどのようなものか、 5つあげなさい。 () () () () ()	
	Q19. 家庭の料理の味付けは、市販のものに比べてどうですか ① 濃い ②普通 ③薄い	
	Q20. 夜食をとりますか ①はい ②いいえ	
	① の場合はよく食べるものを3つあげなさい () () ()	
	Q21. 食事のとき、食品の組み合わせについて考えていますか ① はい ②時々 ③いいえ	
活	Q22. 色の薄い野菜や果物類を毎日食べていますか ①はい ②時々 ③いいえ	
	Q23. 人参、ほうれん草などの緑黄野菜を毎日食べていますか ① はい ②時々 ③ いいえ	
	Q24. 肉、魚、卵、豆・豆製品などを毎日食べていますか ①はい ②時々 ③いいえ	
	Q25. 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品を毎日食べていますか ①はい ②時々 ③いいえ	
	Q26. わかめ、のりなどの海藻類を毎日食べていますか ①はい ②時々 ③いいえ	
	Q27. お菓子やジュースなどの間食をしていますか ① はい ②時々 ③いいえ	
	①の場合の間食の種類を5つ挙げなさい	
	Q27. 健康だと思えますか。①はい ②いいえ	
	Q28. めまいやたちくらみ等の貧血症状を感じることがありますか ① はい ②いいえ	
Q29. 足やからだのだるさを感じることがありますか ①はい ②いいえ		

	Q30. 風邪や頭痛、腹痛などにかかりやすいですか ①はい ②いいえ	
--	---------------------------------------	--

健康 面	Q31. 体重が半年で3 kg以上増減することがありますか ①はい ②いいえ	
	Q32. 排便の周期はどのくらいですか ①ほぼ毎日 ②1日おき③週1～2回	
	Q33. 生理が不順と思いますか ①はい ②いいえ	
	Q34. 授業中に背筋を伸ばして座っていますか ①はい ②いいえ	
	Q34. 自分は太っていると思いますか ① はい ②いいえ	
	Q35. 自分はやせていると思っていますか ①はい ②いいえ	
	Q36. BMIの計算をしてみましょう $BMI = \text{体重} \div [\text{身長 (m)}]^2$	
	Q37. 「子どもの食と栄養」を学んで食に関する興味をもてるようになりましたか ①はい ②ある程度 ③ない	

アンケートに回答して問題点に気付いた事をあげてください。

問題点の改善方法があればあげてください。

ご協力ありがとうございました。