

# 女子大学生の居住形態と食生活、食物摂取状況、 健康状態との関連

吉岡有紀子、齋藤 沙織\*

\*株式会社シバフードサービス

## Relationships between dietary habits, food intake, health status and Resident status in Women students of University

YOSHIOKA Yukiko, SAITO Saori

### Abstract:

Women students of University experience various issues concerning eating habits, lifestyle and health status. Potential causes of such issues include changes in place of residence and environment upon entering university. The aim of the present study was to clarify the current place of residence and current QOL, eating habits, lifestyle and health status per type of residence. A self-administered questionnaire survey was conducted on 109 Women students of University in November 2011 regarding current state and changes in eating habits, lifestyle and health status.

The results revealed that 26 (25.0%) Women students of University had commenced living alone upon entering university while 78 (75.0%) students still lived with their family. Compared to those living with their family, many students who lived alone skipped breakfast and ate meals including all three meal components (staple food, main dish and side dish)  $\leq 1$  time per week.

These findings indicate that place of residence is one cause of changes in eating habits among Women students of University.

---

**Key Words :** Women students of University, dietary habits, food intake,  
health status, Resident status

## 緒言

女子大学生は、食生活やライフスタイル、健康状態に様々な問題を抱えている。特に食生活においては、朝食欠食<sup>1) - 4)</sup>、中食・外食頻度の増加<sup>5), 6)</sup>、食事時間の遅延<sup>7) - 10)</sup>などの問題が、多数、報告されている。このような問題は相互に関連しあい起きていることが考えられる。これら関連は、食生活面においての間食の頻度が高い者、欠食や外食が多い者、生活が不規則であると意識している者の中に、疲労自覚症状得点が多いこと、また、運動をしているものは、していないものよりもエネルギー摂取量が多い、との報告からも分かり、食生活、生活習慣の乱れは、健康状態と関連していることもいわれている<sup>11) - 14)</sup>。さらに、食生活の乱れは、生活の不規則につながるなど、生活習慣との関連もいわれている<sup>15)</sup>。

こうした問題の要因の1つに、大学入学による居住形態や環境の変化があげられる。その変化は、食生活、健康状態、ライフスタイルにも影響を及ぼしているという報告もある<sup>16) - 18)</sup>。特に一人暮らしの者は、自宅学生に比べ、朝食欠食が多い、疲労自覚症状が多いなど良好でない<sup>19) - 20)</sup>といった報告もされている。また、その中でも、女子大学生は、将来母親となり、家庭の食生活で大きな役割を担う可能

性が高く、その準備期とも考えられる。さらに女子は不定愁訴や生理不順といった訴えも出現しやすい。このため、女子について検討することは重要である<sup>21)</sup>。

そこで、本研究では、女子大学生の居住形態の現状と居住形態別のQOL、食生活、ライフスタイル、健康状態の実態について明らかにすることを目的とする。このことから、女子大学生の現状に合わせた効果的な栄養教育を検討していく基礎資料としたい。

## 方法

### 1. 調査対象並びに時期

調査対象者は、神奈川県内の女子大学に通う食物系学科の2年生109名である。調査は、2008年11月7日に実施した。有効回答数は105名、有効回答率は96.3%であった。

### 2. 調査方法

集合法による自記式質問紙調査である。調査は、著者が授業時間終了後に教室に行き実施した。その際、インフォームド・コンセントとして、結果は本研究の目的以外には使用しないこと、無記名で行い個人が分かるような解析はしないことを説明の上、協力を得られた女子大学生に実施した。

### 3. 調査内容（表1）

調査内容は、本研究の枠組みに合わせ調査の枠組みを作成した上で内容を位置づけた。調査の枠組みは厚労省から出されている健康日本21<sup>22)</sup>に示されている評価の枠組みと足立の食生態学のアセスメント・評価の枠組み<sup>23)</sup>を参考に作成した。女子大学生に関すること、食物摂取に関すること、女子大学生を取り巻く環境に関することの3つから構成した。女子大学生の側面として、QOL、食生活、健康状態、ライフスタイルに分類し、それぞれに現状と変化をとらえた。QOLでは、食事の満足感、おいしさ、楽しさの3項目から食のQOLをとらえた。食生活では、行動科学理論のKAP/KABモデル（Knowledge、Attitude、Behavior）に基づき食知識、食態度、食行動についてとらえた。さらに食行動については作る、食べる、伝承するという食行動理論からとらえた。食物摂取に関することは、食物の階層構造に従った。健康状態は、身体的特徴、主観的健康感、疲労自覚症状を、ライフスタイルとして居住形態をとらえた。

### 4. 解析方法

食のQOL得点に関して、食事の満足感、食事のおいしさ、食事の楽しさを肯定的な回答から順に4、3、2、1と配点しその合計点を食事のQOL得点とした（12点満点、最低4点）。

食物摂取頻度は、摂取率が高いほうから3、2、1、0と配点し、得点化した。

疲労自覚症状<sup>24)</sup>は、全24項目あり、それぞれ4項目からなる6つの疲労尺度を構成し、疲労度の高いものから順に7、6、5、4、3、2、1と配点し、その合計点を疲労自覚症状得点とした（満点を28点、最低を4点）。

居住形態別に違いがあるかを確認するために、各項目に $\chi^2$ 検定、t検定を行い、5%有意水準で有意性を確認した。

データの集計は、SPSS18.0J for Windowsを用いた。

表1. 本調査の枠組み

|  | 大項目     | 中項目       | 小項目                    |
|--|---------|-----------|------------------------|
|  | QOL     | 食のQOL     | 食事の満足感、おいしさ、楽しさ        |
|  |         | 食知識・食スキル  |                        |
|  |         | 食態度       | 食事の重要度、食事を今後どうしたいか     |
|  |         | 食行動       | 作る、食べる                 |
|  |         | 食生活の変化    | 変化の有無                  |
|  |         | 食物摂取状況の変化 | 料理出現頻度の変化<br>食材出現頻度の変化 |
|  | 健康状態    |           | 身体的特徴、主観的健康感、疲労自覚症状    |
|  | ライフスタイル |           | 居住形態、アルバイト、部活・サークル状況   |
|  | 食材料レベル  |           | 食物摂取状況                 |
|  | 料理レベル   |           | 主食・主菜・副菜の全て揃う頻度        |
|  | 環境      | フードシステム   |                        |
|  | 食環境     | 食情報       |                        |

## 結果

### 1. 女子大学生の居住形態の現状（表2）

女子大学生の居住形態は、大学入学後に一人暮らしを始めた者は26名（25.0%）、自宅暮らしの者は78名（75.0%）であった。

### 2. 居住形態別のQOL、食生活、ライフスタイル、健康状態の実態

#### 1) 居住形態別のQOL、食生活の現状（表3）

QOL：QOLとして、食のQOLをとらえた。食のQOLは、食事の満足感、食事のおいしさ、食事の楽しさの3つからなる満点が12点の食のQOL得点からとらえた。食のQOL得点は一人暮らし $9.0 \pm 1.326$ 、自宅暮らし $10.1 \pm 1.275$ であった。一人暮らしは、自宅暮らしよりも食のQOL得点が有意に低いことが確認された（ $p < 0.05$ ）。

食知識、技術：食事づくりの知識・技術は、“あなたは、普段食事づくりに困らないだけの知識と技術があると思いますか”との問いに対し、“ある”と答えた者が、一人暮らし13名（50.0%）、自宅暮らし33名（42.3%）であった。両群とも半数近くのものが“ある”と答えていた。

食態度：食態度は、食事の重要度、食事を今後どうしたいかの2つからとらえた。食事の重要度は、“食生活は、あなたの生活にとってどのくらい重要ですか”との問いに対し、“一番重要”と答えた者が一人暮らし12名（48.0%）、自宅暮らし

43名（59.7%）であり、両群とも約半数が“一番重要”と考えていることがわかった。また、食事を“今後どうしたいか”との問いに対し、“今よりよくしたい”と答えた者は、一人暮らし23名（88.5%）、自宅暮らし54名（69.2%）であった。両群ともに食事を重要と考えており、今後、今よりよくしたいと考えているものが多い傾向がみられた。

食行動：食行動は食行動理論にならい作る行動、食べる行動からとらえた。作る行動として料理を作る頻度、食べる行動として食事摂食頻度、間食摂食頻度、中食の利用頻度、朝・夕食開始時刻からとらえた。料理を作る頻度では“あなたは、普段食事づくりをしていますか”との問いに対し、“料理を作る”と答えた者が、一人暮らしが22名（84.6%）、自宅暮らし44名（56.4%）に比べ、有意に高かった（ $p < 0.05$ ）。食事摂食頻度では、“あなたは、朝食を食べますか”との問いに対し、“欠食あり”と答えた者が、一人暮らしが19名（73.1%）、自宅暮らし19名（24.4%）に比べ、有意に多かった（ $p < 0.05$ ）。昼食摂食頻度では、一人暮らし5名（19.2%）、自宅暮らし8名（10.3%）と欠食する者がいた。夕食摂食頻度では、“欠食あり”が、一人暮らし4名（15.4%）、自宅暮らし7名（9.0%）であった。昼食、夕食においても欠食をしている者がいることが分かった。間食摂食頻度では、“あなたは、普段、間食をすることがありますか”との問いに対し、間食を

表2. 女子大学生の居住形態の現状

|       | 一人暮らし     | 自宅暮らし     | 計           |
|-------|-----------|-----------|-------------|
| 女子大学生 | 26 (25.0) | 78 (75.0) | 104 (100.0) |
| 人 (%) |           |           |             |

表 3. 居住形態別の食の QOL と食知識、食態度、食行動

| 項目                   | 居住形態                 | 一人暮らし群<br>(n=26)   | 自宅暮らし群<br>(n=78) | 計<br>(n=104) | 有意差 |
|----------------------|----------------------|--------------------|------------------|--------------|-----|
| 食の QOL <sup>1)</sup> | 食事の満足感               | 2.31 ± 0.736       | 2.87 ± 0.611     | 46 (44.2)    | ※   |
|                      | 食事のおいしさ              | 3.31 ± 0.471       | 3.69 ± 0.492     | 58 (55.8)    | ※   |
|                      | 食事の楽しさ               | 3.38 ± 0.637       | 3.54 ± 0.574     | 11 (10.6)    | ※   |
|                      | 食の QOL <sup>3)</sup> | 9 ± 1.326          | 10.1 ± 1.275     |              | ※   |
| 食知識 <sup>4)</sup>    | 食事づくり知識・技術           | ある                 | 13 (50.0)        | 33 (42.3)    |     |
|                      |                      | ない                 | 13 (50.0)        | 45 (57.7)    |     |
| 食態度 <sup>4)</sup>    | 食事の重要度               | 一番重要               | 12 (48.0)        | 43 (59.7)    |     |
|                      |                      | 重要だが、他にもっと重要なことがある | 13 (52.0)        | 28 (38.9)    |     |
|                      |                      | 重要でない              | 0 0.0            | 1 (1.4)      |     |
|                      | 食事を今後どうしたいか          | 今よりよくしたい           | 23 (88.5)        | 54 (69.2)    |     |
|                      |                      | 今のままでよい            | 2 (7.7)          | 14 (17.9)    |     |
|                      |                      | 特に考えていない           | 1 (3.8)          | 10 (12.8)    |     |
| 食行動                  | 料理作り頻度               | 料理する               | 22 (84.6)        | 44 (56.4)    |     |
|                      |                      | ほとんどしない            | 4 (15.4)         | 34 (43.6)    | *   |
|                      | 朝食摂取頻度               | ほとんど毎日食べる          | 7 (26.9)         | 59 (75.6)    |     |
|                      |                      | 欠食あり               | 19 (73.1)        | 19 (24.4)    | *   |
|                      | 昼食摂取頻度               | ほとんど毎日食べる          | 21 (80.8)        | 70 (89.7)    |     |
|                      |                      | 欠食あり               | 5 (19.2)         | 8 (10.3)     |     |
|                      | 夕食摂取頻度               | ほとんど毎日食べる          | 22 (84.6)        | 71 (91.0)    |     |
|                      |                      | 欠食あり               | 4 (15.4)         | 7 (9.0)      |     |
|                      | 中食利用頻度               | ほとんどない             | 8 (30.8)         | 17 (21.8)    |     |
|                      |                      | 週に何日か              | 18 (69.2)        | 57 (73.1)    |     |
|                      |                      | 毎日                 | 0 0.0            | 4 (5.1)      |     |
|                      | 外食頻度                 | ほとんどない             | 5 (19.2)         | 22 (28.2)    |     |
|                      |                      | 週に何日か              | 20 (76.9)        | 54 (69.2)    |     |
|                      |                      | 毎日                 | 1 (3.8)          | 2 (2.6)      |     |
|                      | 間食頻度                 | ほとんどない             | 1 (3.8)          | 6 (7.7)      |     |
|                      |                      | 週に何日か              | 21 (80.8)        | 47 (60.3)    |     |
|                      |                      | 毎日                 | 4 (15.4)         | 25 (32.1)    |     |
|                      | 朝食を食べる時間             | 6 時前               | 0 0.0            | 3 (3.8)      |     |
|                      |                      | 6 時台               | 2 (8.3)          | 19 (24.4)    |     |
|                      |                      | 7 時台               | 12 (50.0)        | 49 (62.8)    |     |
|                      |                      | 8 時台               | 10 (41.7)        | 7 (9.0)      | *   |
|                      | 昼食を食べる時間             | 11 時台              | 1 (3.8)          | 1 (1.3)      |     |
|                      |                      | 12 時台              | 23 (88.5)        | 74 (94.9)    |     |
|                      |                      | 13 時台              | 2 (7.7)          | 2 (2.6)      |     |
|                      |                      | 14 時以降             | 0 0.0            | 1 (1.3)      |     |
|                      | 夕食を食べる時間             | 19 時前              | 4 (15.4)         | 4 (5.3)      |     |
|                      |                      | 19 時台              | 13 (50.0)        | 34 (44.7)    |     |
|                      |                      | 20 時台              | 7 (26.9)         | 20 (26.3)    |     |
|                      |                      | 21 時台              | 0 0.0            | 14 (18.4)    |     |
|                      |                      | 22 時以降             | 2 (7.7)          | 4 (5.3)      |     |

1) 平均値 ± SD, t 検定 2) ※: p&lt;0.05

3) 食事の満足感、食事のおいしさ、食事の楽しさを肯定的な回答から順に 4,3,2,1 と配点し（とても満足 / おいしい / 楽しい 4 点、まあ満足 / おいしい / 楽しい 3 点、あまり満足でない / おいしくない / 楽しくない 2 点、満足でない / おいしくない / 楽しくない 1 点）、その合計点を食事の QOL 得点とした（12 点満点、最低 4 点）

4) 数値：人（%）， $\chi^2$  検定 5) \*: p<0.05 6) 項目により n 数が異なる

“週に何日か”するものが両群ともに多く、一人暮らし21名（80.8%）、自宅暮らし47名（60.3%）であった。中食の利用頻度では、“あなたは、普段、出来合いの惣菜やお弁当をよく食べますか”との問いに対し、“週に何日か食べる”と答えた者が、一人暮らし18名（69.2%）、自宅暮らし57名（73.1%）であった。食事開始時刻では、“あなたのふだんの朝食開始時刻は何時ごろですか”との問いに対し、“7時台”と答えた者が両群とも多く、一人暮らし12名（50.0%）、自宅暮らし49名（62.8%）であった。同様に、夕食では“19時台”と答えた者が多く、一人暮らし13名（50.0%）、自宅暮らし34名（44.7%）であった。しかし“22時以降”と答えた者も一人暮らし群に1割近くみられた。

すなわち、一人暮らしの者は自宅暮らしに比べ、食のQOLが低く、朝食に欠食をする者が多く、良好でない現状がみられた。しかし、食知識、食態度は一人暮らし、自宅暮らしの者どちらも高かった。

2) 居住形態別の食物摂取状況（表4）  
食物摂取状況では、食物の階層構造から1食ごとの料理の組み合わせレベル、食材料レベルの摂取状況をとらえた。

表4. 居住形態別食物摂取状況

|                      |                        | 居住形態   | 一人暮らし群<br>(n=26) | 自宅暮らし群<br>(n=78) | 計<br>(n=104) | 有意差 |
|----------------------|------------------------|--------|------------------|------------------|--------------|-----|
| 食<br>材 <sup>1)</sup> | ごはん                    |        | 3.2 ± 0.863      | 3.7 ± 0.546      |              | *   |
|                      | パン                     |        | 2.2 ± 1.167      | 2.5 ± 1.033      |              |     |
|                      | みそ汁                    |        | 1.6 ± 0.578      | 2.4 ± 1.103      |              | *   |
|                      | 肉                      |        | 2.6 ± 0.852      | 3.0 ± 0.763      |              |     |
|                      | 魚                      |        | 1.3 ± 0.549      | 2.3 ± 0.634      |              | *   |
|                      | 卵                      |        | 2.2 ± 0.784      | 3.0 ± 1.057      |              | *   |
|                      | 大豆・大豆製品                |        | 1.9 ± 0.967      | 2.3 ± 0.856      |              | *   |
|                      | 牛乳・乳製品                 |        | 2.7 ± 1.116      | 2.9 ± 1.123      |              |     |
|                      | 緑黄色野菜                  |        | 2.4 ± 0.857      | 2.8 ± 0.869      |              |     |
|                      | その他の野菜                 |        | 2.6 ± 0.752      | 3.1 ± 0.849      |              | *   |
|                      | いも類                    |        | 1.6 ± 0.504      | 2.3 ± 0.781      |              | *   |
|                      | くだもの                   |        | 2.0 ± 1.058      | 2.5 ± 1.180      |              |     |
|                      | 加工食品                   |        | 2.3 ± 1.116      | 2.7 ± 0.949      |              | *   |
| 料<br>理 <sup>2)</sup> | 朝食に主食・主菜・副菜が<br>全て揃う頻度 | 週に5－7回 | 0 (0.0)          | 13 (16.9)        | 13 (12.7)    |     |
|                      |                        | 週に2－4回 | 4 (16.0)         | 21 (27.3)        | 25 (24.5)    | *   |
|                      |                        | 週に1回以下 | 21 (84.0)        | 43 (55.8)        | 64 (62.7)    |     |
|                      | 昼食に主食・主菜・副菜が<br>全て揃う頻度 | 週に5－7回 | 3 (12.0)         | 38 (48.7)        | 41 (39.8)    |     |
|                      |                        | 週に2－4回 | 12 (48.0)        | 31 (39.7)        | 43 (41.7)    | *   |
|                      |                        | 週に1回以下 | 10 (40.0)        | 9 (11.5)         | 19 (18.4)    |     |
|                      | 夕食に主食・主菜・副菜が<br>全て揃う頻度 | 週に5－7回 | 7 (28.0)         | 55 (71.4)        | 62 (60.8)    |     |
|                      |                        | 週に2－4回 | 12 (48.0)        | 20 (26.0)        | 32 (31.4)    | *   |
|                      |                        | 週に1回以下 | 6 (24.0)         | 2 (2.6)          | 8 (7.8)      |     |

1) 平均値±SD, t検定 ※: p<0.05

2) 人 (%),  $\chi^2$ 検定 ※: p<0.05

3) 項目によりn数が異なる

料理レベルは食事ごとの主食・主菜・副菜の3種全て揃う頻度からとらえた。朝食では、3種すべて揃う頻度が“週1回以下”と答えた者が、一人暮らしでは21名（84.0%）、自宅暮らし43名（55.8%）と、一人暮らしが有意に多かった（ $p<0.05$ ）。昼食では、3種すべて揃う頻度が“週1回以下”が、一人暮らし10名（40.0%）、自宅暮らし9名（11.5%）と、一人暮らしが有意に多かった（ $p<0.05$ ）。夕食に主食・主菜・副菜の全てそろふ頻度では、3種全てそろふ頻度が“週1回以下”と答えたものが、一人暮らし6名（24.0%）、自宅暮らし2名（2.6%）と、一人暮らしが有意に多かった（ $p<0.05$ ）。これらのことから、料理レベルにおいて、一人暮らしは自宅暮らしに比べ、料理の出現頻度が低く、1食の食事内容において良好でないことが分かった。

次に食材料レベルでもごはん、パン、みそ汁、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、その他の野菜、いも類、果物、加工食品からとらえた。このうち、有意差の見られたものはごはん、みそ汁、魚、卵、大豆・大豆製品、

緑黄色野菜、その他の野菜、加工食品であり、これらすべての項目で一人暮らしが自宅暮らしに比べ有意に低くなっていた。食材料レベルにおいても一人暮らしの者は自宅暮らしの者に比べ、各食材の出現頻度が低く、偏りがあることが分かった。

これらのことから、一人暮らしの者は自宅暮らしの者に比べ、1回の食事の内容に料理レベル、食材料レベルともに偏りがある、すなわちあまり良好でないことが分かった。

こうした現状が大学入学前との違いがあるのかを明らかにするために、居住形態別に食生活、食物摂取状況の変化についてとらえた。

## 2. 居住形態別の食生活・食物摂取状況の変化

### 1) 居住形態別の食生活の変化の有無（表5）

居住形態によって食生活が変化したかを問うところ、“変化あり”と答えたものが一人暮らしでは25名（96.2%）、自宅暮らしでは50名（64.1%）であり、一人暮らしの者に変化をしている者が有意に多くいた（ $p<0.05$ ）。

表5. 女子大学生の居住形態と食生活の変化の有無

|      | 一人暮らし<br>(n=26) | 自宅暮らし<br>(n=78) | 計<br>(n=104) | 有意差 |
|------|-----------------|-----------------|--------------|-----|
| 変化あり | 25 (96.2)       | 50 (64.1)       | 75 (72.1)    | *   |
| 変化なし | 1 (3.8)         | 28 (35.9)       | 29 (27.9)    |     |

1)  $\chi^2$  検定 \* :  $p<0.05$

人 (%)

## 2) 居住形態別の食物摂取状況の変化 (表6)

食生活に変化のあったものに対し、食物摂取状況がどのように変化したかを居住形態別にとらえた。まず料理レベルでは、主食・主菜・副菜の全

て揃う頻度は、朝食、昼食、夕食の全てにおいて揃う頻度が“減った”と答えた者が、一人暮らしの者は自宅暮らしに比べ、有意に多くみられた。食材料レベルでは、ごはん、パン、みそ汁、肉、

表6. 居住形態別の食物面の変化

|    |                       | 一人暮らし<br>(n=25) | 自宅暮らし<br>(n=49) | 計<br>(n=74) | 有意差       |
|----|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------|-----------|
| 変化 | ごはん                   | 減った             | 8 (32.0)        | 10 (20.4)   | 18 (24.3) |
|    |                       | 変わらない           | 12 (48.0)       | 23 (46.9)   | 35 (47.3) |
|    |                       | 増えた             | 5 (20.0)        | 16 (32.7)   | 21 (28.4) |
|    | パン                    | 減った             | 6 (24.0)        | 16 (32.7)   | 22 (29.7) |
|    |                       | 変わらない           | 6 (24.0)        | 20 (40.8)   | 26 (35.1) |
|    |                       | 増えた             | 13 (52.0)       | 13 (26.5)   | 26 (35.1) |
|    | みそ汁                   | 減った             | 21 (84.0)       | 13 (27.1)   | 34 (46.6) |
|    |                       | 変わらない           | 3 (12.0)        | 28 (58.3)   | 31 (42.5) |
|    |                       | 増えた             | 1 (4.0)         | 7 (14.6)    | 8 (11.0)  |
|    | 肉                     | 減った             | 10 (40.0)       | 5 (10.2)    | 15 (20.3) |
|    |                       | 変わらない           | 8 (32.0)        | 32 (65.3)   | 40 (54.1) |
|    |                       | 増えた             | 7 (28.0)        | 12 (24.5)   | 19 (25.7) |
|    | 魚                     | 減った             | 23 (92.0)       | 5 (10.4)    | 28 (38.4) |
|    |                       | 変わらない           | 2 (8.0)         | 31 (64.6)   | 33 (45.2) |
|    |                       | 増えた             | 0 (0.0)         | 12 (25.0)   | 12 (16.4) |
|    | 卵                     | 減った             | 10 (40.0)       | 4 (8.2)     | 14 (18.9) |
|    |                       | 変わらない           | 12 (48.0)       | 38 (77.6)   | 50 (67.6) |
|    |                       | 増えた             | 3 (12.0)        | 7 (14.3)    | 10 (13.5) |
|    | 大豆・大豆製品               | 減った             | 14 (56.0)       | 7 (14.3)    | 21 (28.4) |
|    |                       | 変わらない           | 6 (24.0)        | 33 (67.3)   | 39 (52.7) |
|    |                       | 増えた             | 5 (20.0)        | 9 (18.4)    | 14 (18.9) |
|    | 牛乳・乳製品                | 減った             | 7 (28.0)        | 5 (10.2)    | 12 (16.2) |
|    |                       | 変わらない           | 10 (40.0)       | 36 (73.5)   | 46 (62.2) |
|    |                       | 増えた             | 8 (32.0)        | 8 (16.3)    | 16 (21.6) |
| 食  | 緑黄色野菜                 | 減った             | 17 (68.0)       | 8 (16.3)    | 25 (33.8) |
|    |                       | 変わらない           | 6 (24.0)        | 20 (40.8)   | 26 (35.1) |
|    |                       | 増えた             | 2 (8.0)         | 21 (42.9)   | 23 (31.1) |
|    | その他の野菜                | 減った             | 15 (60.0)       | 8 (16.3)    | 23 (31.1) |
|    |                       | 変わらない           | 7 (28.0)        | 23 (46.9)   | 30 (40.5) |
|    |                       | 増えた             | 3 (12.0)        | 18 (36.7)   | 21 (28.4) |
|    | いも類                   | 減った             | 20 (80.0)       | 8 (16.7)    | 28 (38.4) |
|    |                       | 変わらない           | 4 (16.0)        | 35 (72.9)   | 39 (53.4) |
|    |                       | 増えた             | 1 (4.0)         | 5 (10.4)    | 6 (8.2)   |
|    | 果物                    | 減った             | 18 (75.0)       | 8 (16.7)    | 26 (36.1) |
|    |                       | 変わらない           | 4 (16.7)        | 27 (56.3)   | 31 (43.1) |
|    |                       | 増えた             | 2 (8.3)         | 13 (27.1)   | 15 (20.8) |
| 料  | 加工食品                  | 減った             | 5 (20.0)        | 11 (22.9)   | 16 (21.9) |
|    |                       | 変わらない           | 6 (24.0)        | 20 (41.7)   | 26 (35.6) |
|    |                       | 増えた             | 14 (56.0)       | 17 (35.4)   | 31 (42.5) |
|    | 朝食に主食・主菜・副菜が全て揃う頻度の変化 | 減った             | 21 (87.5)       | 18 (36.7)   | 39 (53.4) |
|    |                       | 変わらない           | 2 (8.3)         | 20 (40.8)   | 22 (30.1) |
|    |                       | 増えた             | 1 (4.2)         | 11 (22.4)   | 12 (16.4) |
|    | 昼食に主食・主菜・副菜が全て揃う頻度の変化 | 減った             | 19 (79.2)       | 12 (24.5)   | 31 (42.5) |
|    |                       | 変わらない           | 4 (16.7)        | 26 (53.1)   | 30 (41.1) |
|    |                       | 増えた             | 1 (4.2)         | 11 (22.4)   | 12 (16.4) |
|    | 夕食に主食・主菜・副菜が全て揃う頻度の変化 | 減った             | 18 (75.0)       | 12 (24.5)   | 30 (41.1) |
|    |                       | 変わらない           | 2 (8.3)         | 24 (49.0)   | 26 (35.5) |
|    |                       | 増えた             | 4 (16.7)        | 13 (26.5)   | 17 (23.3) |
| 事  | ごはんの食べる回数の変化          | 減った             | 8 (32.0)        | 10 (20.4)   | 18 (24.3) |
|    |                       | 変わらない           | 12 (48.0)       | 23 (46.9)   | 35 (47.3) |
|    |                       | 増えた             | 5 (20.0)        | 16 (32.7)   | 21 (28.4) |
|    | 料理数の変化                | 減った             | 20 (80.0)       | 12 (24.0)   | 32 (42.7) |
|    |                       | 変わらない           | 4 (16.0)        | 22 (44.0)   | 26 (34.7) |
|    |                       | 増えた             | 1 (4.0)         | 16 (32.0)   | 17 (22.7) |
|    | 料理の種類数の変化             | 減った             | 19 (76.0)       | 10 (20.0)   | 29 (38.7) |
|    |                       | 変わらない           | 4 (16.0)        | 24 (48.0)   | 28 (37.3) |
|    |                       | 増えた             | 2 (8.0)         | 16 (32.0)   | 18 (24.0) |
|    | 食事の量の変化               | 減った             | 10 (40.0)       | 13 (28.0)   | 23 (30.7) |
|    |                       | 変わらない           | 11 (44.0)       | 20 (40.0)   | 31 (41.3) |
|    |                       | 増えた             | 4 (16.0)        | 17 (34.0)   | 21 (28.0) |

1)  $\chi^2$  検定 \* :  $p < 0.05$

2) 項目により n 数が異なる

人 (%)

魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、その他の野菜、いも類、果物、加工食品の食べる量の変化をとらえた。パン、みそ汁、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、その他の野菜、いも類、果物において、食べる量が“減った”と答えた者が、一人暮らしは自宅暮らしに比べ、有意に多くいた。また、一人暮らしのものが食べることが増えた食材としてパンと答えたものが多くおり、13名（52.0%）であった。加工食品については“増えた”と答えたものが一人暮らしの者が自宅暮らしに比べ多い傾向であった。

すなわち、一人暮らしの者では大学入学前と比べ、食生活が変化し、食物の摂取状況では、1回の食事内容に主食・主菜・副菜の全て揃う頻度が減り、食材を食べる頻度が減るなど、良好とはいえない変化をしていることが分かった。

#### 4. 居住形態別のライフスタイル、健康状態の現状（表7）

ライフスタイルでは部活・サークル状況、アルバイト状況を聞いた。一人暮らし、自宅暮らしともに有意差は見られなかったが、全体に部活・サークル状況ではしていないものが多く、アルバイトはしている者が半数以上であった。

健康状態は、身体的特徴、主観的健康感、疲労自覚症状からとらえた。身体的特徴の身長、体重では、有意差はみられなかった。主観的健康感では、“あなたは、健康だと思いますか”との問いに対し、“健康”と感じている者が、一人暮らしが18名（69.2%）、自宅暮らし70名（90.9%）に比べ、有意に少なかった。疲労自覚症状は、注意集中力困難、活力低下、意欲低下、ねむけ、だるさ、身体違和感の6つの尺度で構成されている。各項目満点は28点である。疲労自覚症状では、有意差は見られなかったも

表7. 居住形態別のライフスタイル、健康状態

| 項目                   | 居住形態    | 一人暮らし群<br>(n=26) | 自宅暮らし群<br>(n=78) | 計<br>(n=104) | 有意差 |
|----------------------|---------|------------------|------------------|--------------|-----|
| 部活・サークル状況            | 入っている   | 6 (23.1)         | 31 (39.7)        | 37 (35.6)    |     |
|                      | 入っていない  | 20 (76.9)        | 47 (60.3)        | 67 (64.4)    |     |
| アルバイト状況              | している    | 17 (65.4)        | 60 (76.9)        | 77 (74.0)    |     |
|                      | していない   | 9 (34.6)         | 18 (23.1)        | 27 (26.0)    |     |
| 起床時刻                 | 6時以前    | 4 (15.4)         | 42 (53.8)        | 46 (44.2)    | *   |
|                      | 7時以降    | 22 (84.6)        | 36 (46.2)        | 58 (55.8)    |     |
| 睡眠時間                 | 6時間以下   | 12 (46.2)        | 53 (67.9)        | 65 (62.5)    | *   |
|                      | 7時間以上   | 14 (53.8)        | 25 (32.1)        | 39 (37.5)    |     |
| 身体状況 <sup>1)</sup>   | 身長      | 160.6 ± 5.593    | 158.6 ± 5.624    |              |     |
|                      | 体重      | 54.6 ± 11.066    | 51.9 ± 7.003     |              |     |
| 主観的健康感 <sup>2)</sup> | 健康      | 18 (69.2)        | 70 (90.9)        | 88 (85.4)    | *   |
|                      | 健康でない   | 8 (30.8)         | 7 (9.1)          | 15 (14.6)    |     |
| 疲労自覚症状 <sup>3)</sup> | 注意集中力困難 | 18.7 ± 5.258     | 16.9 ± 5.140     |              |     |
|                      | だるさ     | 13.2 ± 6.987     | 12.9 ± 5.891     |              |     |
|                      | 意欲低下    | 12.5 ± 6.981     | 12.1 ± 5.837     |              |     |
|                      | 活力低下    | 16.0 ± 6.409     | 13.9 ± 5.502     |              |     |
|                      | ねむけ     | 20.5 ± 5.339     | 20.1 ± 4.470     |              |     |
|                      | 身体違和感   | 17.6 ± 7.066     | 16.4 ± 5.947     |              |     |

1) 平均値±SD, t検定 ※: p<0.05

2)  $\chi^2$ 検定 \*: p<0.05

3) 平均値±SD, t検定 ※: p<0.05 疲労自覚症状は、全24項目あり、それぞれ4項目からなる6つの疲労尺度を構成し、疲労度の高いものから順に7,6,5,4,3,2,1と配点し、その合計点を疲労自覚症状得点とした。（満点を28点、最低を4点）。

4) 項目によりn数が異なる

の、注意集中力困難、だるさ、活力低下、身体違和感において、一人暮らしの者が自宅暮らしに比べ疲労自覚症状得点が高い傾向がみられた。

以上のことから、一人暮らしの者は自宅暮らしの者に比べ、食生活、食物摂取状況が良好でなく、大学入学前と比べ食物摂取状況は良好でなくなっていた。健康状態も健康と感じているものが少ないことが分かった。

## 考察

### 1) 本研究の対象者について

本研究の対象者は、朝食欠食<sup>25)</sup>において、他の研究の女子大学生と同様の傾向が得られた。内閣府食育推進室の調査の大学生では“ほとんど毎日食べる”が61.1%であったのに対し、本研究の対象者は、63.5%と近い値であった。このため、本研究の女子大学生は一般的な女子大学生であると考えられる。しかし、今回、食物系学科の大学生であったことから、他学科の学生よりも食知識、食態度が高いことが考えられる。そして女子に限らず大学生男子は、女子に比べ食生活が良好でないとの報告がされている<sup>26)</sup>。従って今後は、食物系学科の学生だけでなく、他学科の学生や男子学生についても検討が必要であると考ええる。

### 2) 居住形態別の食生活の変化について

居住形態別に食生活の現状、変化をとらえた。食生活、食物面において一人暮らしの者は自宅暮らしの者に比べ良好でない結果が得られた。特に一人暮らしの者では、主食・主菜・副菜の全て揃う頻度が低く、食材料レベルにおいても、主菜の主材料になるもの、副菜の主材料になるものの食べる回数が少ないものが多くなっていた。このことから、栄養素レベルにおいてはさらに両者の間に差があり偏りがあることが考えられる。また、食物摂取状況の変化は、変化を頻度の増減でとらえたため、実際の変化の内容については分からなかった。今後、変化の内容や変化が起こってしまう要因についても明らかにしていく必要があると考える。

さらに、大学入学後、食生活に変化があるものが多く、その変化は良好でなくなっていた。他の研究においても、大学入学による居住形態や環境の変化

から、食生活、健康状態、ライフスタイルが良好でなくなるということがいわれており<sup>27) - 29)</sup>、本研究でも同様の傾向が得られた。しかし、自宅暮らしにおいても半数以上のものが“変化あり”と答えており、居住形態が変化していなくても何らかの変化があることが考えられる。このため、自宅暮らしにおいても、変化の有無と内容を確認していく必要があると考える。

### 3) 居住形態別の特徴について

居住形態別に食生活、食物摂取状況、ライフスタイル、健康状態において、食生活、食物摂取状況が一人暮らしの者が自宅暮らしの者よりも良好でないということが分かった。この現状は、大学入学前に比べ、食生活が変化し良好でなくなったということが分かった。このことから、居住形態が食生活の変化を起こす要因の1つであることが考えられた。このため、女子大学生の効果的な栄養教育を考える上で、居住形態という要因も含めて考えていく必要があると考える。

## 参考文献

- 1) 厚生労働省：平成19年国民健康栄養調査結果の概要  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/12/h1225-5a.html>
- 2) 村井陽子、八竹美輝、奥田豊子：小学生、中学生および大学生の主食・主菜・副菜の食べ方と認識—食事バランスガイドの活用に向けて—、日本食生活学会誌、21 (2), 148-155, 2010
- 3) 齋藤さな恵、下田妙子：女子大学生の栄養素等摂取量と欠食との関連、東京医療保健大学紀要、1, 31-37, 2007
- 4) 田辺由紀、田中美紀、金子佳代子：大学生の生活価値観と食生活に関する研究 (第2報)、日本食生活学会誌、9 (1), 31-38, 1998
- 5) 木村友子、加賀谷みえ子、鬼頭志保、内藤通孝、菅原龍幸：栄養士専攻の女子大学生とその母親の食行動及び健康意識、日本食生活学会誌、20 (3), 187-194, 2009
- 6) 松下純子、高木薫：大学生の食生活と職に関する意識調査、徳島文理大学研究紀要、60, 1-11, 2000

- 7) 森ゆかり：生活時間分析による食事時間の遅延・分散化について—NHK国民生活時間調査のデータをもとにして—、生活学論叢, 17, 40-49, 2010
- 8) 渡辺敦子、飯田文子、川野亜紀、大越ひろ、三輪里子：大学生の食事時間と食生活の実態, 日本食生活学会誌, 10, (4), 45-52, 2000
- 9) 田辺由紀、金子佳代子：大学生の食の満足感に影響を及ぼす因子, 日本家政学会誌, 52, (9), 839-848, 2001
- 10) 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, 研究論叢・人文科学・社会科学, 31-50, 2003
- 11) 尾崎麻衣、高山智子、吉良尚平：女子大学生の食生活状況および体型・体重調節志向と疲労自覚症状との関連, 日本公衆衛生学雑誌, 52 (5), 387-397, 2005
- 12) 岸田典子、佐久間彰子、上村芳枝、竹田範子、寺岡千恵子、森脇弘子：女子大学生の食行動パターンと生活習慣・健康状況との関連, 56, (3), 187-196, 2005
- 13) 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
- 14) SHINICHIRO SHIMBO, Zuo-Wen ZHANG, NAOKO MATSUDA-INOGUCHI, KAE HIGASHIKAWA, HARUO NAKATSUKA, TAKAO WATANABE and MASAYUKI IKEDA : Effects of Life Away from Home and Physical Exercise on Nutrient Intake and Blood/Serum Parameters among Girl Students in Japan, Tohoku J. EXP. Med., 203, 275-286, 2004
- 15) 樋口寿、藤田朋子、久保美帆：大学生の精神的健康度に影響する食事因子の検討, 近畿大学農学部紀要, 41, 17-25, 2008
- 16) 藤塚千秋、藤原有子、石田博也、米谷正造、木村和彦：大学新入生の生活習慣に関する研究—入学後3ヶ月における実態調査からの検討—, 川崎医療福祉学会誌, 12 (2), 321-330, 2002
- 17) 遠藤数江、小川純子、村上寛子、荒木暁子、中村伸枝：大学生における食習慣の変化と影響要因, 千葉大学看護学部紀要, 26, 93-97
- 18) 坂口淳子、川崎晃一、原巖、奥村浩正、安河内春彦、村谷博美、中野賢治、野口福武、舟橋明男、古田福雄：大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第6報：入学時と夏休み終了後の生活行動の変化—, 健康・スポーツ科学研究, 1-10
- 19) ZSOLT Szakaly, ZSOFIA Meszaros, JANOS Meszaros, ANDREAS Photiou, ANDRAS Prokai, ILDIKO Vajda, NG Nelson, KUMAGAI Shuzo : Changes over Four Years in Body Composition and Oxygen Uptake of Young Adult Males after University Graduation, J Physiol Anthropol, 26 (4), 437-441, 2007
- 20) 彦坂令子、八倉巻和子：女子大学生の栄養摂取状況と食生活に対する自己評価, 健康・体力・栄養, 8 (1), 3-12, 2002
- 21) 關戸啓子、内海澁：大学生の食習慣と食に対する意識に関する研究, 川崎医療福祉学会誌, 7, (2), 317-326, 1997
- 22) 「健康日本21」：  
[http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/souron/chapter6/p\\_1.html](http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/souron/chapter6/p_1.html)
- 23) 足立己幸、秋山芳雄：食生活論, 医歯薬出版, 121, 1987
- 24) 出村慎一、小林秀紹、佐藤進、長澤吉則：青年用疲労自覚症状尺度の妥当性の検討, 日本公衆衛生雑誌, 48 (2), 2001
- 25) 内閣府食育推進室：大学生の食育について考えるために～「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」結果の概要～,
- 26) 曾我部夏子、丸山里枝子、佐藤和人、五関－曾根正江：大学生におけるボディ・マス・インデックスと食生活および骨量との関連性について, 栄養学雑誌, 67 (2), 58-64, 2009
- 27) 樋口寿、藤田朋子、久保美帆：大学生の精神的健康度に影響する食事因子の検討, 近畿大学農学部紀要, 41, 17-25, 2008

- 28) 藤塚千秋、藤原有子、石田博也、米谷正造、木村和彦：大学新入生の生活習慣に関する研究—入学後3ヶ月における実態調査からの検討—, 川崎医療福祉学会誌, 12 (2), 321-330, 2002
- 29) 遠藤数江、小川純子、村上寛子、荒木暁子、中村伸枝：大学生における食習慣の変化と影響要因, 千葉大学看護学部紀要, 26, 93-97