

# 首都圏の大学生と地方大学生の食生活の実態

— 地域性が見られる地方大学生への栄養指導 —

吉岡由美

## はじめに

近年の健康ブームにより、人々の食生活への関心は高まる一方であるが、大学生についてみると「食」への関心は依然低いように思われる。そんな状況の中で、大学生協東京事業連合は大学生の実態調査を実施し、各種のアドバイスなどを行っている。そこで、その調査と、独自に実施した長野市の大学、短期大学での調査を比較しながら、首都圏の大学生と長野市の大学生とで実態についてどのような相違があるのか比較し、地域性を考慮に入れた適切な栄養指導のあり方を考察したい。

大学生協東京事業連合での各種の調査によると、女子学生には少食志向、スリム志向が見られること、生活費の中では食費が押さえ続けら

れていること、さらに健康な生活をするための知識に乏しいこと等が明らかになっている。そこで事業連合では、1989年より年2回食生活相談を実施し、栄養指導や健康へのアドバイスなどを行っている。長野市では、1992年春より信州大学長野生協がこれに参加しているが、信州大学の調査に、長野女子短期大学の学生に対する調査も加え、考察したい。

## I 野菜の摂り方について

### 1 調査目的

食生活相談における食事バランス診断によると、大学生の特徴は野菜不足である。そこで野菜不足と食生活並びに健康との関連性について調査する。

## 2 調査方法

区 分	東京事業連合	信州大学教育学部 信州大学工学部	長野女子短期大学
(1) 調査期間	92年10月～11月末	96年6月	96年4月～9月
(2) 調査対象	傘下の大学生協を利用する大学生 (38大学生協)	長野生協を利用する大学生	1年生
参加者数	2,870人	教 育 31人 工 学 61人	147人
内	男子 1,968人	17人 58人	
女 子	902人	14人 3人	147人
自 宅 生	1,205人	6人 4人	111人
自 宅 外 生	1,665人	25人 57人	36人
(3) 調査方法	直接面接聞き取り	同 左	調査用紙記入

#### (4) 調査内容

- ① 前日からの1日の飲食した内容をスライドで表す。
- ② 1日の食品群別摂取状況を栄養士がチェックする。
- ③ 食習慣6項目、運動4～5項目、休養4項目。最近の体調を主とした健康チェック17～21項目に「いたって健康」を加え、18～22項目から該当を自己申告する。
- ④ 就寝時刻、起床時刻の生活時間及びアルバイトの有無について自己申告する。アルバイトは深夜なのか否かについても申告する。
- ⑤ コンピューターによる栄養診断。
- ⑥ デジタル自動血圧計による血圧測定。
- ⑦ 体脂肪測定。  
⑤⑥⑦は長野女子短期大学では実施せず、  
⑦は信州大学では実施。

#### (5) 集計方法

栄養士がチェックした食品群別摂取状況から緑黄色野菜とその他の野菜について、1日あたりの目安量の半量以上摂取したグループ「両方あり」、緑黄色野菜のみ半量以上摂取グループ「3群あり」、その他の野菜のみ半量以上摂取グループ「4群あり」、この組み合わせで、「3群あり・4群なし」「3群なし・

4群あり」「両方なし」の4つのグループに分類し集計した。

#### (6) 信州大学での指導方法

- ① 緑黄色野菜、その他の野菜の必要量を皿に盛り、分量を目で確認してもらおう。
- ② 相談者の食事をコンピューターへ入力し、くもの巣グラフからビタミン不足を知ってもらおう。
- ③ 生協で食事をとる場合のアドバイスとして、一品料理より定食を選ぶことをすすめる。
- ④ 小鉢を1品追加すること（ほうれん草のお浸し等）をすすめる。
- ⑤ 簡単な野菜の調理方法を教える。

### 3 結果と考察

#### (1) 野菜摂取状況

首都圏の大学生および長野女子短期大学の学生を見ると、3群の緑黄色野菜・4群その他の野菜の一日の目安量の半分以上摂取について「両方なし」が一番多く、野菜不足が目立つ。(図1-3)。

信州大学の学生は、野菜を半分以上摂取している学生が、45.2%、41.0%と半数近い(図1-1、1-2)。

<野菜摂取状況グラフ>

図1-1 信大教育学部 男17 女14

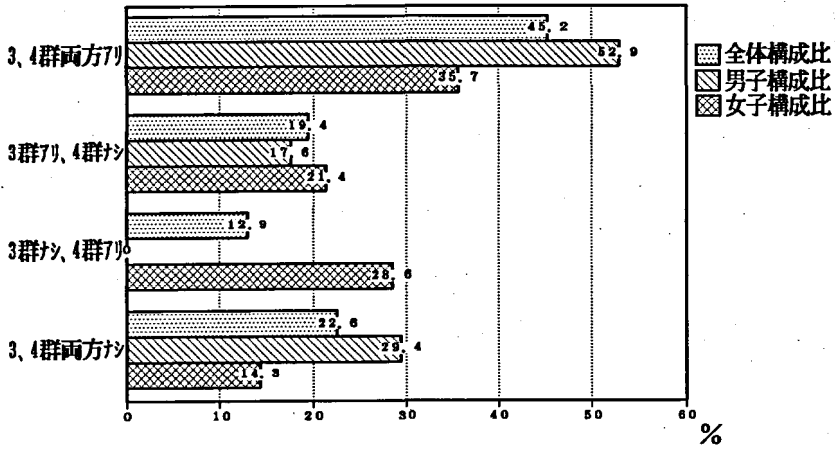


図1-2 信大工学部 男58 女3

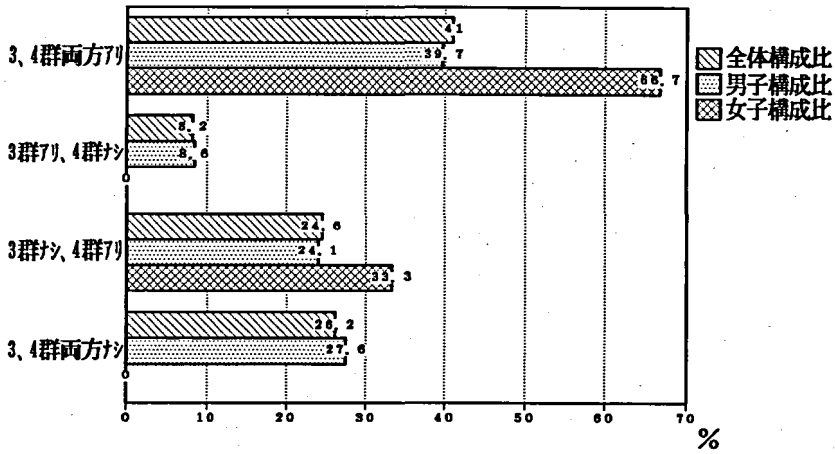
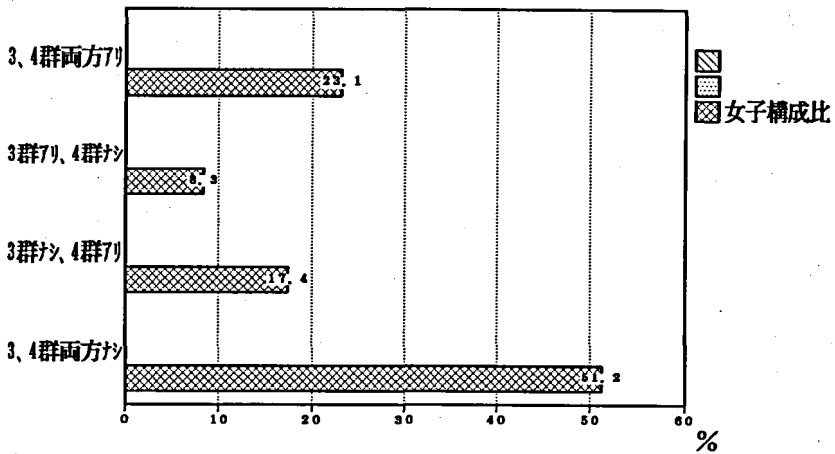


図1-3 長野女子短大 女121



(2) 住宅別野菜の摂取状況

首都圏の大学生については、一人暮らしの学生と自宅生、寮生を比較してみると、「両方あり」は、自宅生、寮生が多く、有意差が認められた。「両方なし」は一人暮らし学生に多く有意差が認められた。ただし女子だけで見ると有意差は認められなかった(図2-2)。

信州大学については、教育学部の男子自宅生の「両方あり」は100%であり、工学部全体の「両方あり」も100%である。(図2-1、2)。

長野女子短期大学は自宅生、寮生、一人暮らし学生ともそれぞれの項目に有意差が認められなかった(図2-3)。

<住居別野菜摂取状況グラフ>

図2-1 信大教育学部 男17 女14

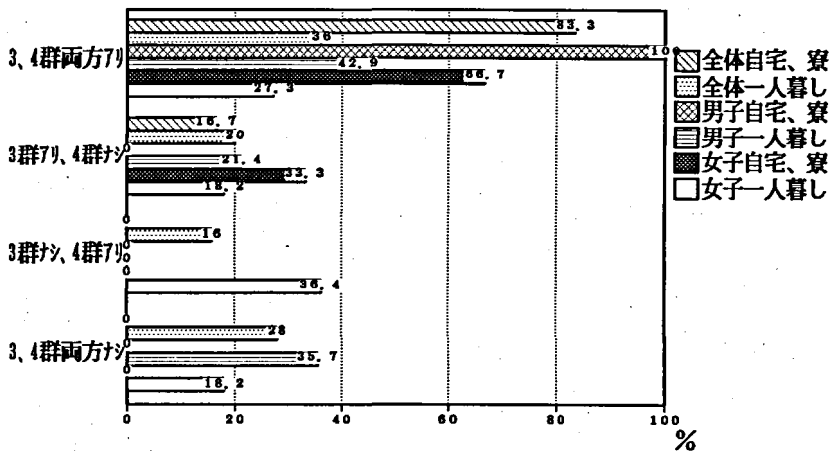


図2-2 信大工学部 男58 女3

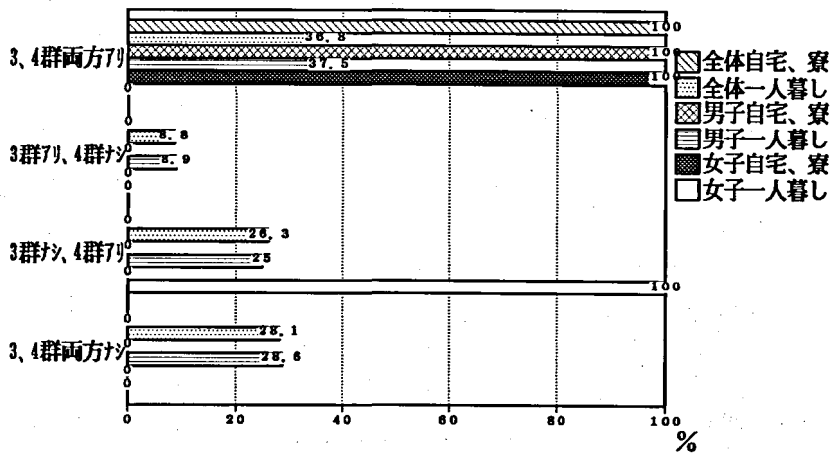
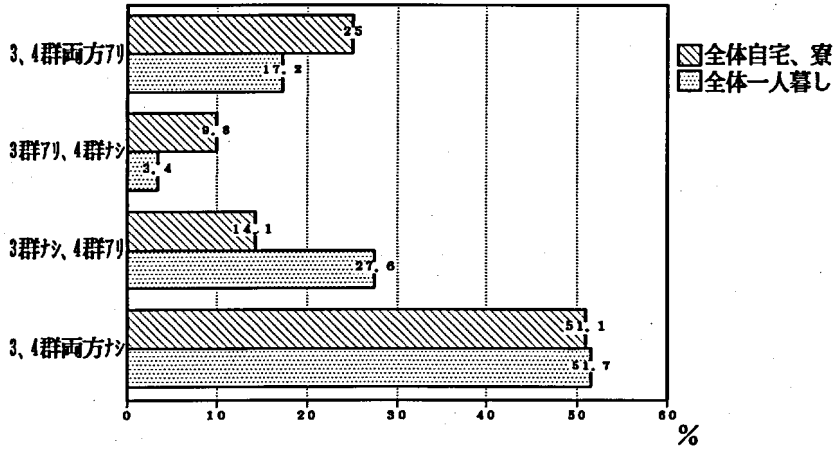


図2-3 長野女子短大 女121



(3) 主たる食事の摂り方と野菜の摂取状況

首都圏大学生の場合は、「ほとんど外食」の学生は半数以上が「両方なし」であった。男女共同の結果で有意差が認められた。3群の摂取については、有意差が認められなかった。自宅で調理している学生の中では男子が女子より「両方なし」が多く有意差が認められた。

信州大学教育学部の場合は、食事の摂り方と野菜摂取状況に有意差は認められなかった。

(図3-1)。

信州大学工学部の場合は、「家族が用意」の学生は「両方あり」が100%であり、野菜摂取状況が非常に良いことがわかる。「ほとんど外食」の学生に有意差は認められなかった(図3-2)。

長野女子短期大学の場合は、食事の摂り方に関係なく半数が「両方なし」であった(図3-3)。

<主たる食事の摂り方と野菜摂取状況グラフ>

図3-1 信大教育学部 男17 女14

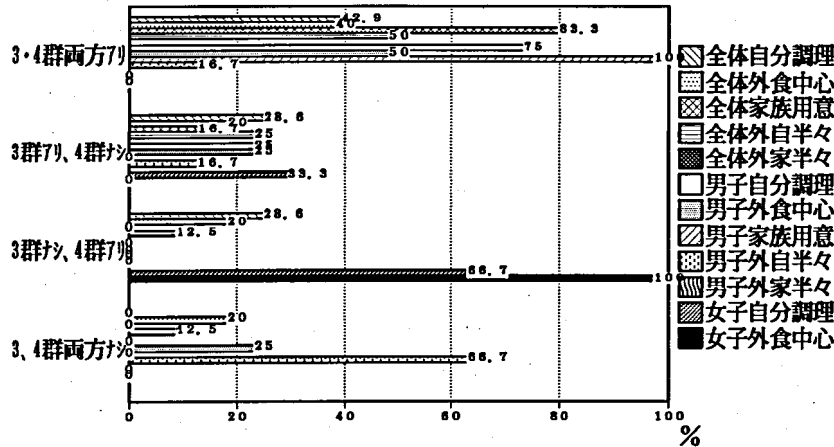


図3-2 信大工学部 男58 女3

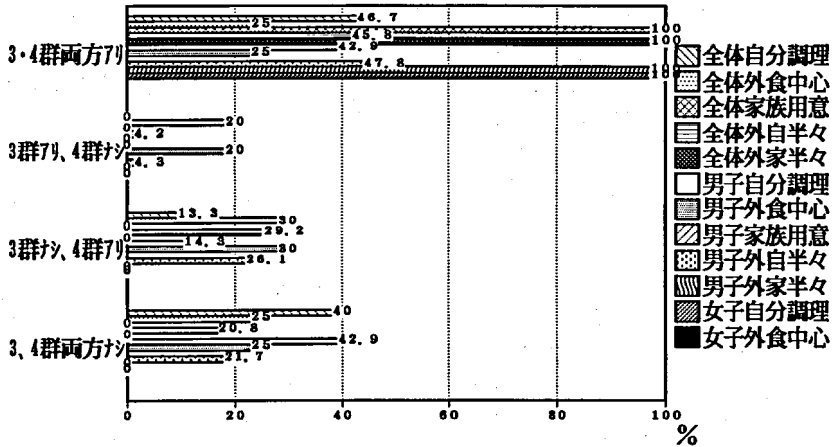
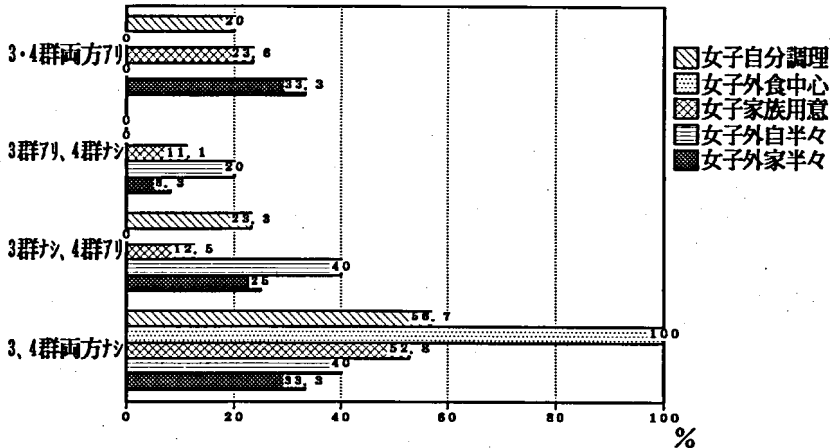


図3-3 長野女子短大 女121



(4) 朝食摂取状況と野菜摂取状況

首都圏の大学生は、「昨日も今日も朝食を食べたか」について野菜摂取の関連を見ると食べた学生は全体で「両方あり」が多く有意差が認められた。女子では「3群あり・4群なし」が、11.1%であったが、有意差は認められなかった。

朝食を食べていない学生は、「両方なし」が多く有意差が認められた。

信州大学教育学部の学生は、朝食を食べた学生が「両方あり」と「3群あり・4群なし」に多く有意差が認められた(図4-1)。

信州大学工学部の学生は、朝食を食べた学生は「両方あり」が多く有意差が認められた。食べていない学生は「両方なし」に多く有意差が認められた(図4-2)。

長野女子短期大学の学生は、信州大学工学部と同じ傾向が見られた(図4-3)。

<朝食摂取状況と野菜摂取状況グラフ>

図4-1 信大教育学部 男17 女14

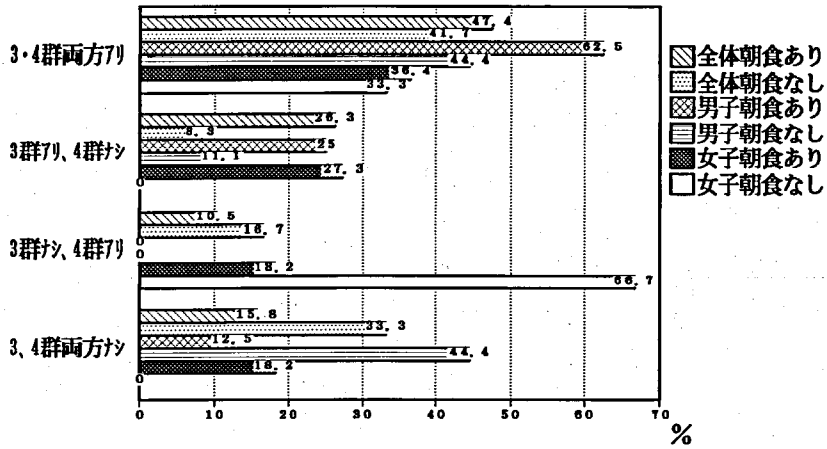


図4-2 信大工学部 男58 女3

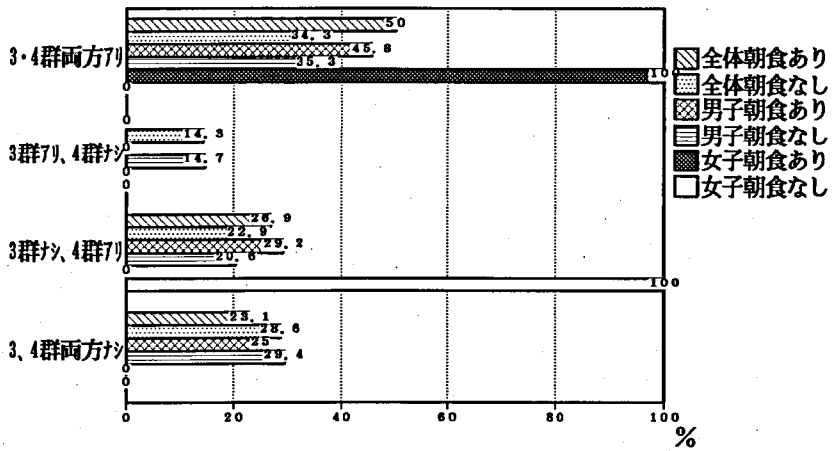
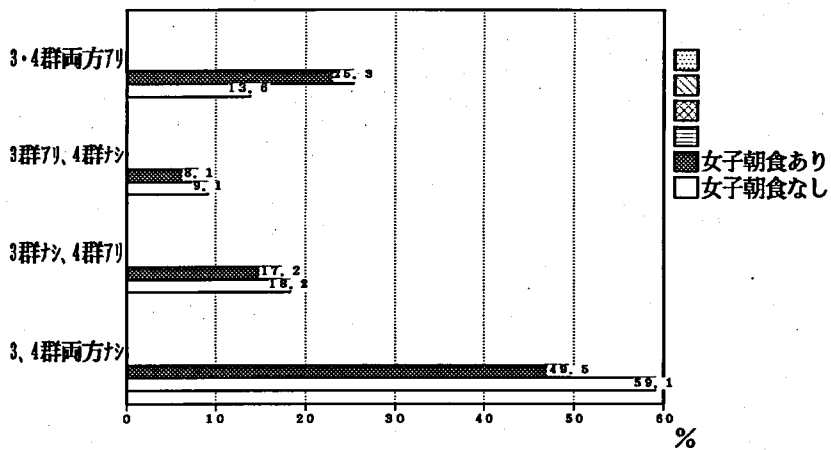


図4-3 長野女子短大 女121



#### 4 ま と め

大学生で緑黄色野菜を1日の目安量の半分以上摂取していた者は少なく、その他の野菜でも半数以下の者しか摂取していない。首都圏の学生も信州大学の学生も長野女子短期大学の学生も同じことが言える。

ただし、信州大学に関しては緑黄色野菜・その他の野菜両方とも摂取している割合が一番多いと言う結果が得られた。1992年に初めて信州大学生協で食生活相談を実施したときには、野菜摂取状況は、「両方なし」が大変多い状況で

あった。その後年2回の栄養指導と信州大学生協のメニュー改革で学生の「食」に対する意識が徐々に変わってきた。信州大学生協食堂では、つけ合わせの生野菜、温野菜の量を増やしたり、青菜のお浸しの小鉢や、サラダの種類を増やすなどの工夫をしている。

そこで毎日調理する習慣がない学生には、生協の食堂をうまく利用する方法を教えた。野菜の調理方法が分からないという学生もいることから栄養指導の際に、調理方法の指導なども必要と思われる。



食生活相談を受けてみよう！！

大学生協  
東京事業連合

食生活相談は 大学生協主催で1989年より春と秋の年2回開催し「なんとなく体調が優れない」「貧血予防」「ダイエット相談」「野菜料理の作り方」「食生活チェック」「筋肉を付けるのには」「高血圧、低血圧対策」「にきびの治し方」「便秘下痢対策」「太るためには？」「肝炎の食事」「癌予防の食事」「親が糖尿病なのでその予防には？」など様々な相談を受けております。

栄養士の親切なアドバイス、コンピュータ診断、体脂肪測定、栄養知識チェック、血圧測定など無料で受けることができますので、下記の項目について記入の上相談コーナーにお越し下さい。記入上で不明な点は栄養士にお尋ね下さい。

1 生活環境

・大学名 \_\_\_\_\_ 学部 \_\_\_\_\_ (大学コードは集計時記入します)

		数字で回答	
・学 年	①1年生 ②2年生 ③3年生 ④4年生 ⑤院生 ⑥教員、職員 ⑦その他	----->	<input type="text"/>
・性 別	①男性 ②女性	----->	<input type="text"/>
・身 長	----->	(整数で)	<input type="text"/> cm
・体 重	----->	(整数で)	<input type="text"/> kg
・年 代	①18未満 ②18才 ③19才 ④20代 ⑤30代 ⑥40代 ⑦50代 ⑧60以上	----->	<input type="text"/>
・住 居	①自宅 ②自宅以外	----->	<input type="text"/>
・通 学	①30分以内 ②30分～1時間 ③1～2時間 ④2時間以上	----->	<input type="text"/>
・バ イ ト	①深夜バイトしている ②深夜以外のバイトしている ③バイトなし	----->	<input type="text"/>
・サークル	①運動系 ②非運動系 ③入っていない	----->	<input type="text"/>
・主たる食事	①自分で調理 ②ほとんど外食 ③外食と自炊半々 ④家族が用意 ⑤賄い付	----->	<input type="text"/>
・飲 酒	①週2～3回 ②ほとんど毎日 ③飲まない	----->	<input type="text"/>
・喫 煙	①日に10本程度 ②日に20程度 ③日に30本以上 ④吸わない	----->	<input type="text"/>
・昨夜の就寝は	①10時前 ②10時台 ③11時台 ④12時台 ⑤1時台 ⑥2時以降 ⑦徹夜	----->	<input type="text"/>
・昨夜の睡眠時間は?	①8時間以上 ②5～7時間 ③3～4時間 ④1～2時間 ⑤徹夜	----->	<input type="text"/>
・食生活相談回数	①1回目 ②2回目 ③3回目以上	----->	<input type="text"/>



## 2 食習慣、食べ方のチェック (昨日の午後から今日の昼までのこと)

数字で回答

- 友人や家族と一緒にの食事があった ..... ①YES ②NO -----
- 好き嫌いせずになんでも食べた ..... ①YES ②NO -----
- 朝食は昨日も今日も食べた ..... ①YES ②NO -----
- 7/スクラム、ジュースは1本以内だった ..... ①YES ②NO -----
- 砂糖、塩分、油の取り過ぎにらないよう心がけた日だった ..... ①YES ②NO -----
- 栄養価表示を見たり 栄養がよい食事になるよう心がけた日だった ..... ①YES ②NO -----

## 3 運動力チェック (昨日の午後から今日の昼までのこと)

- 立ったり、歩いたり3時間以上あった ..... ①YES ②NO -----
- 汗ばむような運動をした ..... ①YES ②NO -----
- 余暇時間には体を動かすよう心がけた ..... ①YES ②NO -----
- バスやエレベータ、エスカレータに乗らないようにし体を動かすように心がけた ..... ①YES ②NO -----
- ハアハア、ドキドキするような激しい運動、体の動かしを2~3分以上した ..... ①YES ②NO -----

## 4 休養チェック (最近1週間のこと)

- よる12時前に寝るように心がけた ..... ①YES ②NO -----
- 睡眠時間はほぼ十分にとっている ..... ①YES ②NO -----
- 寝る前にテレビ、音楽、趣味などゆったりした時間が1時間以上取れる日が多かった ..... ①YES ②NO -----
- 入浴やシャワーを欠かさず清潔にして布団に入る日が多かった ..... ①YES ②NO -----

## 5 健康チェック (最近の体調について)

- つかれやすい ..... ①YES ②NO -----
- 肩こりする ..... ①YES ②NO -----
- 胃の具合が悪い ..... ①YES ②NO -----
- 食欲がない ..... ①YES ②NO -----
- いつもだるい ..... ①YES ②NO -----
- 風邪をひきやすい ..... ①YES ②NO -----
- 風邪がなかなか直らない ..... ①YES ②NO -----
- イライラすることが多い ..... ①YES ②NO -----
- 腰が痛い ..... ①YES ②NO -----
- 便秘しやすい ..... ①YES ②NO -----
- 下痢しやすい ..... ①YES ②NO -----
- 頭痛がする ..... ①YES ②NO -----
- やる気が起きない ..... ①YES ②NO -----
- 手足が冷える ..... ①YES ②NO -----
- 最近視力が低下した ..... ①YES ②NO -----
- 顔色が悪いと言われる ..... ①YES ②NO -----
- 寝つきが悪い、眠れない ..... ①YES ②NO -----
- 立ち眩み、めまいがする ..... ①YES ②NO -----
- 睡眠時間に関係なく眠い ..... ①YES ②NO -----
- 生理不順である ..... ①YES ②NO -----
- 食物アレルギーがおこる ..... ①YES ②NO -----
- いたって健康である ..... ①YES ②NO -----

つぎのページもあります頑張ってくださいね!!

6 食事のようす

昨日の午後から今日の昼までに食べた内容を絵にかいて下さい  
 まだ昼食を食べてない人は昨日の昼食をかいて下さい

間食<昨日午後から今日までの食事を除く間食> どこで (            )      何時頃 (            )	夕べの食事 どこで (            )      何時頃 (            )

今日の朝食<午前10時までの食事> どこで (            )      何時頃 (            )	今日の昼食<午前11時以降に食べた食事> どこで (            )      何時頃 (            )

・上の1日は あなたにとってどんな日でしたか      1:普通の日      2:特別の日      (    )  
 お疲れさまでした。      次は相談コーナーです。

7 以下は栄養士の記入欄です

・1群 (肉、魚、卵、大豆製品) は食べていますか .....	①YES    ②NO →	<input type="checkbox"/>	
・2群 (牛乳、乳製品、海草、小魚) は食べていますか .....	①YES    ②NO →	<input type="checkbox"/>	
・3群 (緑黄色野菜) 1日の目安量の半量以上は食べていますか .....	①YES    ②NO →	<input type="checkbox"/>	
・4群 (その他の野菜) 1日の目安量の半量以上は食べていますか .....	①YES    ②NO →	<input type="checkbox"/>	
・5群 (芋、パン、麦、ご飯) は食べていますか .....	①YES    ②NO →	<input type="checkbox"/>	
・6群 (バター、マーガリン、油) は取り過ぎていない .....	①YES    ②NO →	<input type="checkbox"/>	
・全体的な分量は、ほぼ足りていますか (70%以上) .....	①YES    ②NO →	<input type="checkbox"/>	
・1日3食、食べていましたか (朝食など抜いていない) .....	①YES    ②NO →	<input type="checkbox"/>	
得点 YES 1個につき5点= (    ) 点			

## 8 健康生活診断結果

◇相談者が この相談で受けた記録

①アルコールパッチテスト	①受けた	(受けないは0)	%
②体脂肪測定		(受けないは0)	
③コンピュータ診断の活動指数	①軽い ②普通 ③やや重い ④重い	(受けないは0)	
④栄養知識チェック		(受けないは0)	
⑤血圧測定	(最高)	(受けないは0)	
	(最低)	(受けないは0)	点

◇健康生活度は

2～4項の得点    7項の得点    合計得点

	+		=	
--	---	--	---	--

①×4点    ①×5点

- 80点以上なら ……まず健康です
- 50～79点なら ……もうすこしです
- 50点未満なら ……全体的に問題が多い

## 9 栄養士のメモ                      栄養士 (                      )

<相談を受けたこと>

.....

.....

.....

.....

.....

<アドバイス >

.....

.....

.....

.....

.....

<特徴的なこと >

.....

.....

.....

.....

## II 朝食欠食について

### 1 調査目的

学生の食生活で最も問題なのは朝食欠食と思われる。そこで、首都圏の大学生と信州大学の学生との間に相違が見られるか、また自宅生が多い長野女子短期大学の学生の朝食欠食率はどうかについて調査した。

### 2 調査方法

(1) 期間、対象、方法、内容はI(1)~(4)に同じ

(2) 集計方法

食習慣、食べ方チェックの項目の中から

「朝食は昨日も今日も食べた」を「YES」

### 3 結果と考察

(1) 朝食欠食状況

区 分	38大学生協	信大教育学部	信大工学部	長野女子短大
参加者数	2,870人	31人	61人	146人
朝食欠食者	1,369人 (47.7%)	12人 (38.7%)	35人 (57.4%)	24人 (16.4%)
内	男子 { 参加者	1,968人	17人	58人
	欠食者	1,100人 (55.9%)	9人 (52.9%)	34人 (58.6%)
訳	女子 { 参加者	902人	14人	3人
	欠食者	269人 (29.8%)	3人 (21.4%)	1人 (33.3%)

(2) 主たる食事の摂り方と朝食欠食

首都圏の大学生は、外食中心の男子に欠食者が多かった。長野の調査では「外食と自炊半々」が多く見られ、長野女子短期大学では「外食と家族が用意半々」も多く見られたので、東京事業連合の図より項目を2つ増やして集計した。

信州大学教育学部の学生のうち「朝食あり」の者は、「自分で調理」「家族が用意」「外食

と「NO」に各々分類し集計した。

(3) 信州大学での指導方法

① なぜ朝食を摂れないのかにつき、面接聞き取り調査をする。

② 相談者の食事をコンピューターに入力し、一日の必要量に大きく足りないことを画面の図によって知ってもらう。

③ 3食摂ることの必要性を話す。

④ 生活の乱れや深夜アルバイト等により生活が夜型となり、朝食が摂れないことが多いため、生活習慣の改善と食生活の改善の両面から指導する。

と自炊半々」の3つに分かれた。「朝食なし」の者は、「ほとんど外食」「外食と自炊半々」の2つに分かれた(図5-1)。

信州大学工学部の学生は、「朝食あり」の者は、「自分で調理」と「外食と自炊半々」の2つに分かれた。「朝食なし」の者は、「ほとんど外食」と「外食と自炊半々」の2つに分かれた。「外食自炊半々」の「朝食なし」の女子100%となっているが、これは、朝食

欠食の女子が1名だったため極端な数値となった(図5-2)。

が朝食ありなしにかかわらず、断然多い(図5-3)。

長野女子短期大学の学生は、「家族が用意」

<主たる食事の摂り方と朝食グラフ>

図5-1 信大教育学部 男17 女14

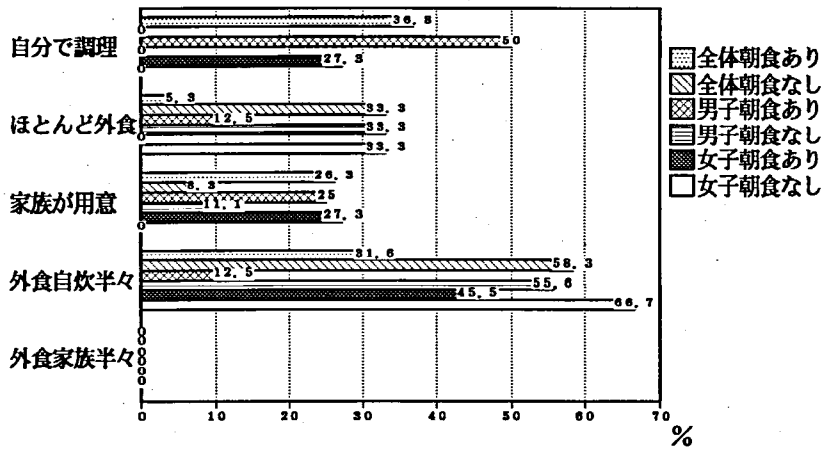


図5-2 信大工学部 男58 女3

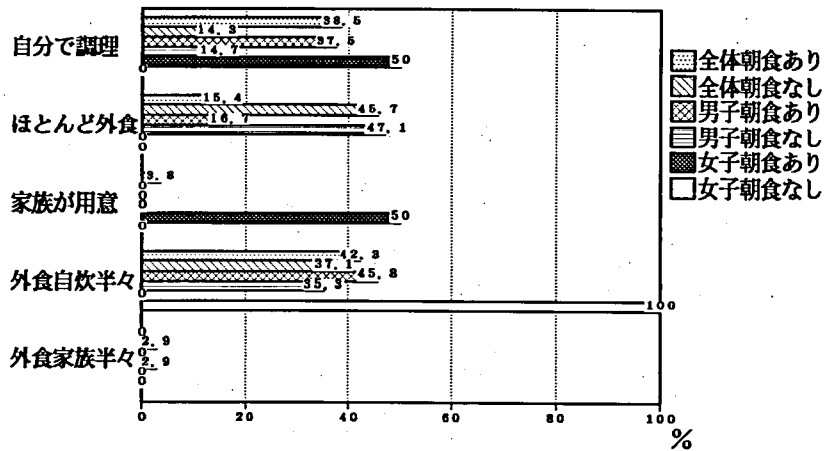
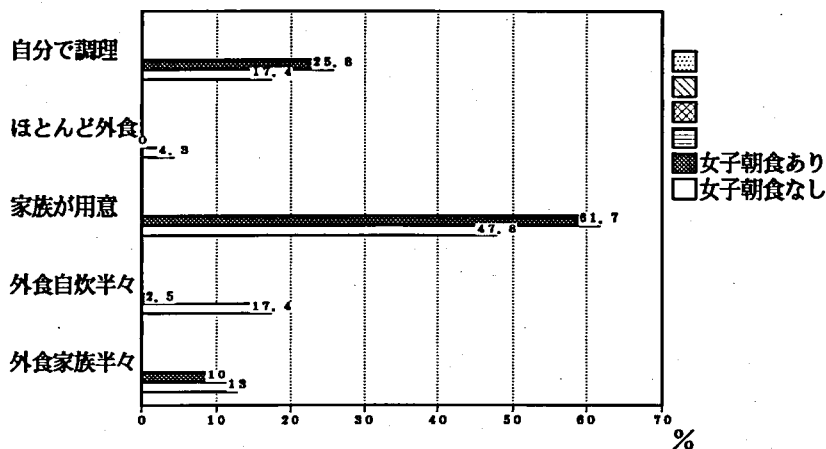


図5-3 長野女子短期大 女143



(3) 食習慣、食べ方と朝食欠食

首都圏の大学生では、「栄養表示バランスに注意」の項目で、朝食摂取と欠食に有意差が認められた。

信州大学教育学部の学生は「友人家族と食事があった」、「アイス、ジュースは一本以内」の項目で朝食摂取者と欠食者に有意差が認められた。ただし、「好き嫌いをなく食べた」者は、31人（朝食あり19人、朝食なし12人）で、「栄養表示バランスに注意」した者は、4人

（朝食あり3人、朝食なし1人）で、「はい」と答えた人数に大きな差があった（図6-1）。

信州大学工学部の学生は、「糖塩油の過多に注意」「栄養表示バランスに注意」の項目でも朝食欠食者と有意差が認められた（図6-2）。

長野女子短期大学の学生は、全項目に「朝食あり」が85%前後を占め、有意差がおおいに認められた（図6-3）。

<朝食と食習慣の関連 全体グラフ>

図6-1 信大教育学部 男17 女14

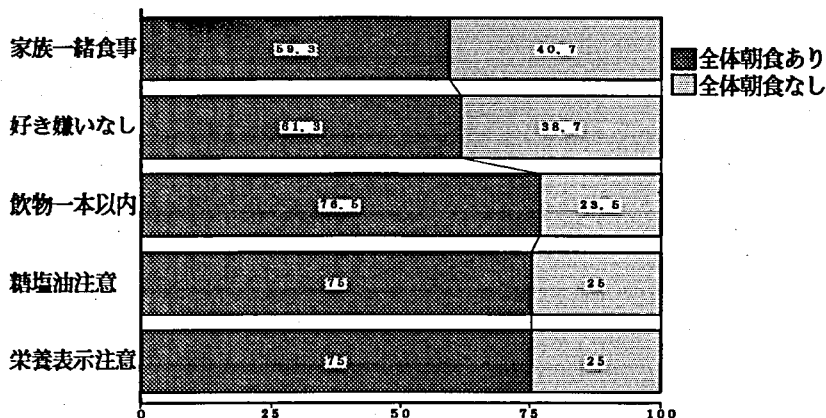


図6-2 信大工学部 男58 女3

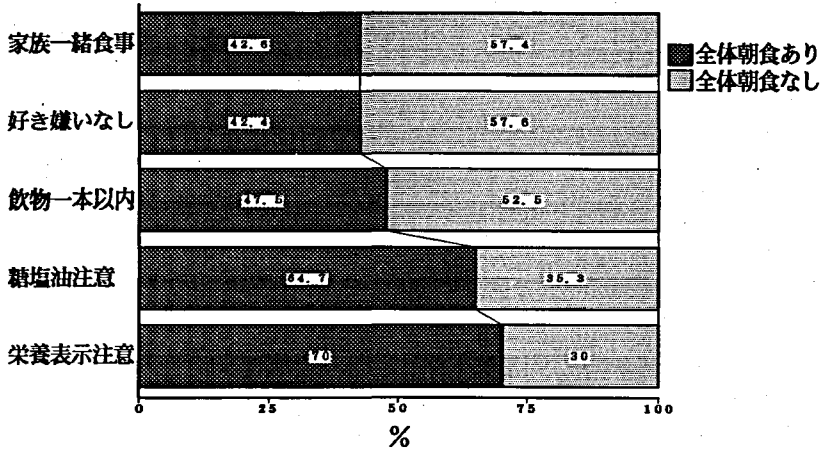
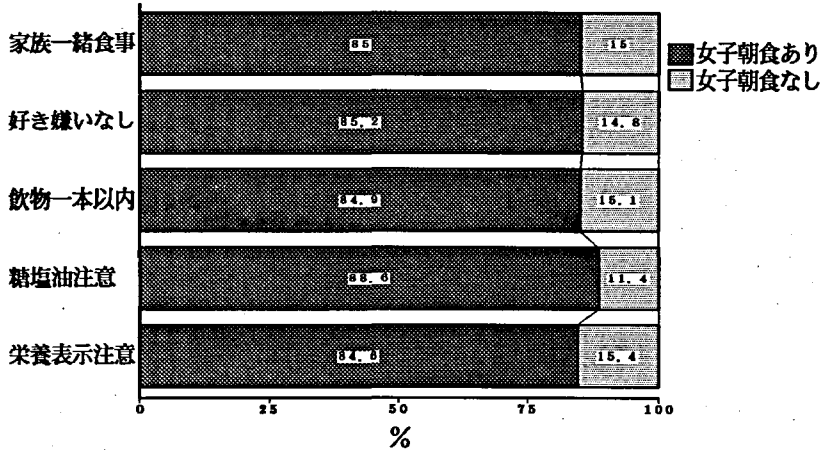


図6-3 長野女子短期大 女146



(4) 休養と朝食欠食

首都圏の大学生は、就寝時刻が遅くなるほど朝食欠食者の割合が増える傾向にあった。午前2時以降就寝した者の60.3%が朝食欠食者で、最も多くの有意差が認められた。

信州大学教育学部の学生は、11時前に就寝した者全員が朝食をとっている。午前2時以

降就寝した者の62.5%が朝食欠食者で、最も多くの有意差が認められた(図7-1)。

信州大学工学部の学生は、12時台に就寝した学生に朝食欠食者が最も多く80%であった(図7-2)。

長野女子短期大学の学生は、就寝時刻と朝食欠食の間に関連性が認められた(図7-3)。



<朝食と就寝時刻の関連 全体グラフ>

図7-1 信大教育学部 男17 女14

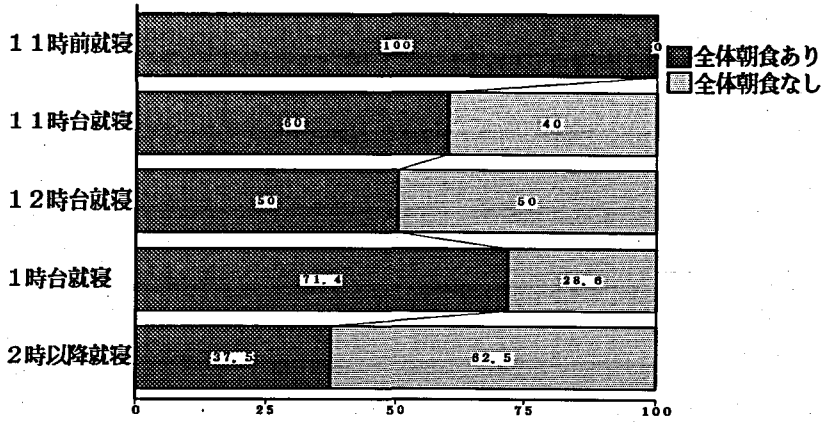


図8 信大工学部 男58 女3

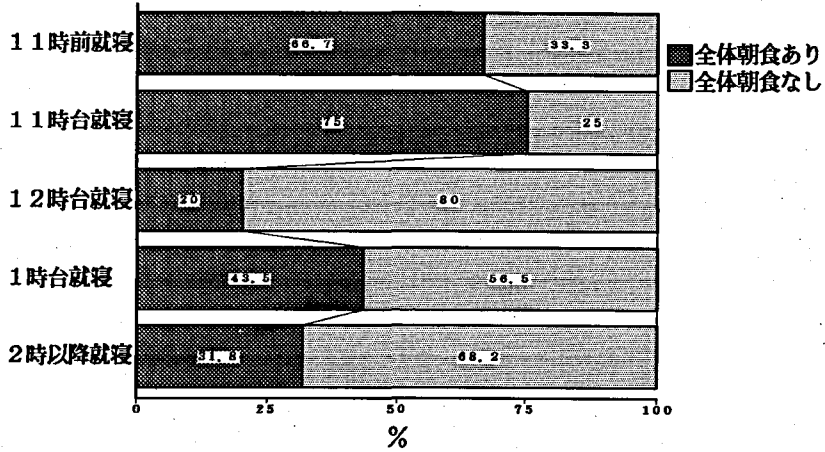
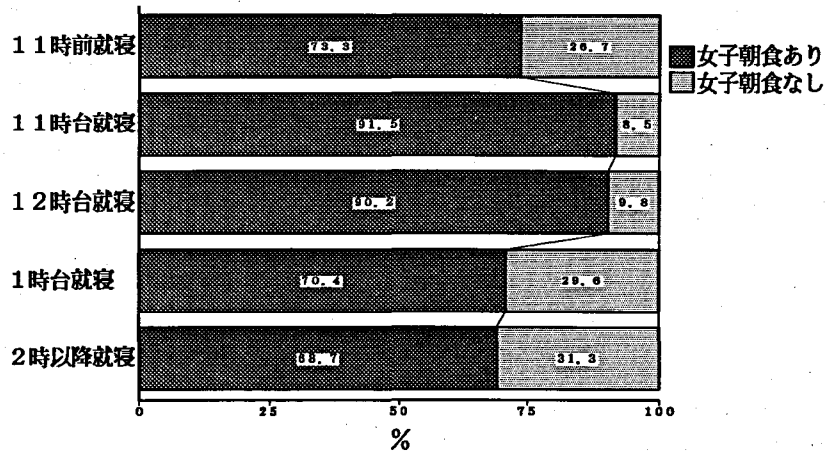


図9 長野女子短期大 女146



(5) 食事バランスと朝食欠食

首都圏の大学生は、「朝食あり」の学生が各項目とも上回っていた。信州大学教育学部と工学部の学生にも同じことが言えるが、「朝食なし」の学生との差はあまり大きくない（図8-1、2）。

長野女子短期大学の学生は「朝食あり」の

者は3群、4群の摂取量が「朝食なし」の者より多く、「全体分量の70%以上」の項目も多かった。「朝食なし」の者は1群、2群、5群、6群が「朝食あり」の者より多かった。なお、信州大学のデータには6群についてのデータがないので空欄となっている（図8-3）。

<朝食と食事バランス 全体グラフ>

図8-1 信大教育学部 男17 女14

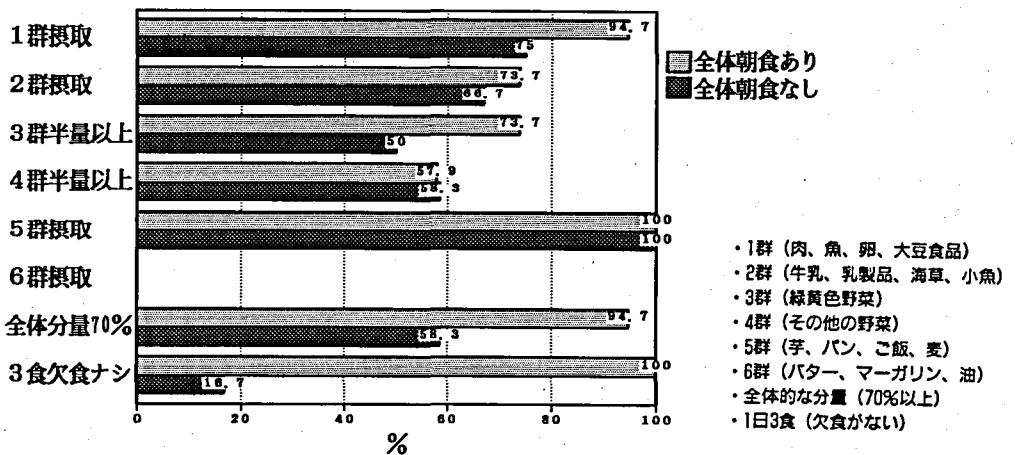


図8-2 信大工学部 男58 女3

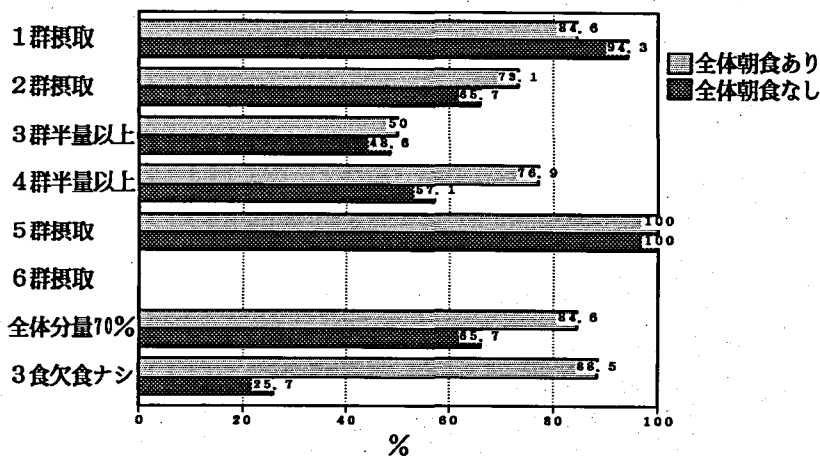
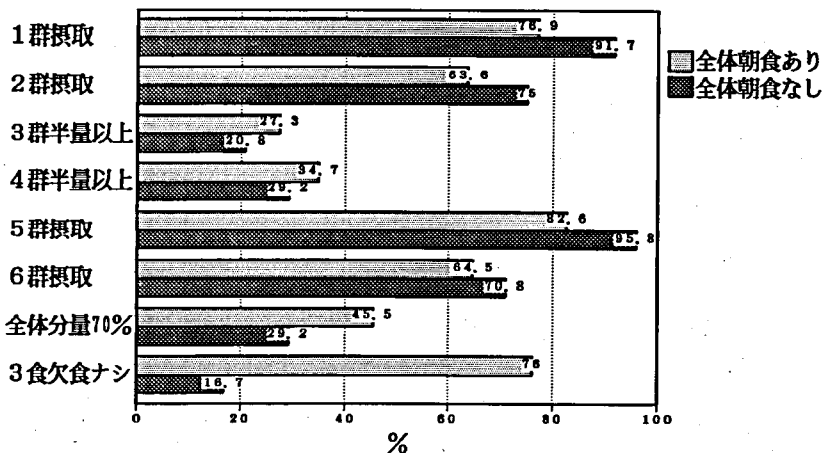


図8-3 長野女子短期大 女146



(6) 運動と朝食欠食

首都圏の大学生と信州大学工学部の学生は、朝食欠食者より摂取者の方がより意識してからだを動かしている(図9-2)。信州大学教育学部の学生は、「余暇時には体を動かすようにした」が非常に少なく、朝食摂取者が特に少ない。また、「激しい運動」についても朝食摂取者が少ない(図9-1)。長野女子短期大学の学生は、「立ったり歩いたり

3時間以上した」は朝食欠食者が多い。通学時間がかかっているからと思われる。他の項目は非常に値が低く、運動不足であることがわかる(図9-3)。なお、長野のアンケート調査では、「エレベーター、エスカレーターに乗らないように心がけた」という質問の代わりに、「ハアハア、ドキドキする様な激しい運動、体の動かしを2~3分以上した」という質問であった。

<食事と運動の関連 全体グラフ>

図9-1 信大教育学部 男17 女14

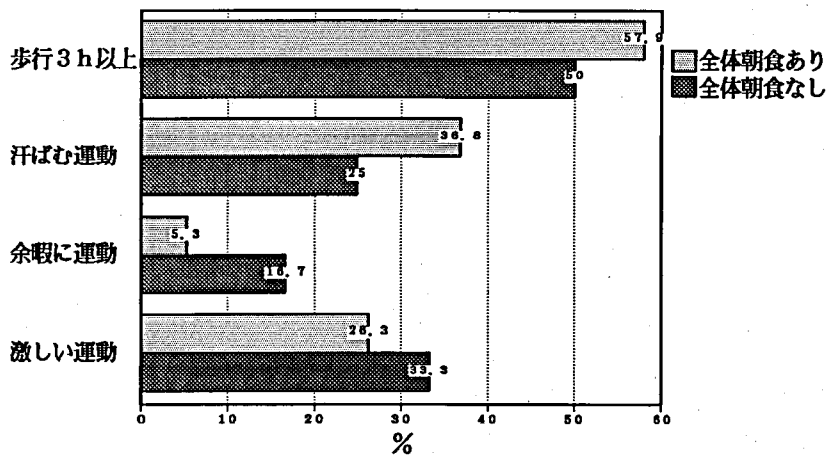


図9-2 信大工学部 男58 女3

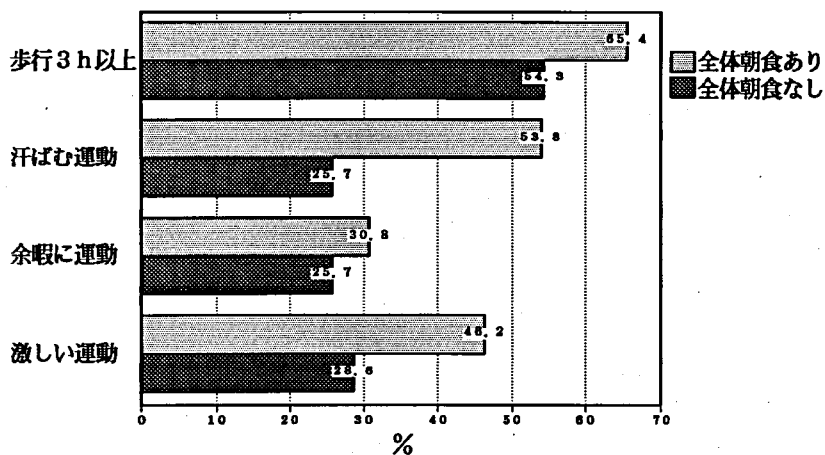
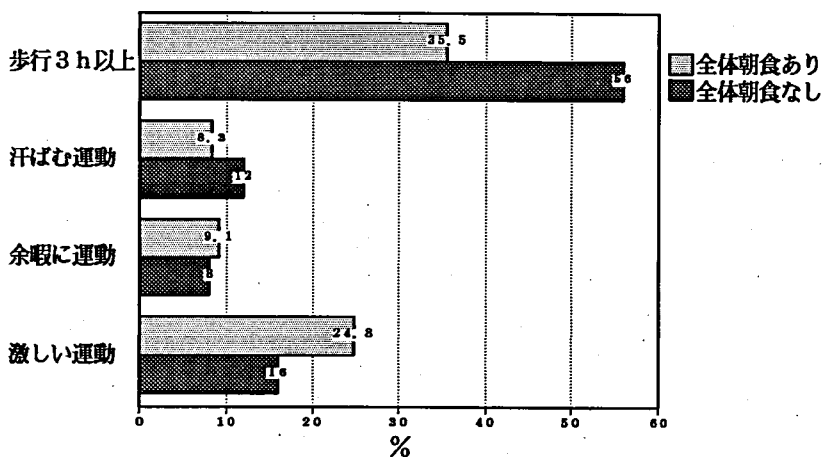


図9-3 長野女子短期大 女146



(7) 健康食と朝食欠食

首都圏の大学生は、全項目に朝食欠食の方が上回っている。朝食を摂ることの大切さがわかる。信州大学工学部と長野女子短期大

学の学生にもその傾向がある(図10-2、3)。信州大学教育学部の学生はまったく逆である(図10-1)。

<朝食と健康チェック 全体グラフ>

図10-1 信大教育学部 男17 女14

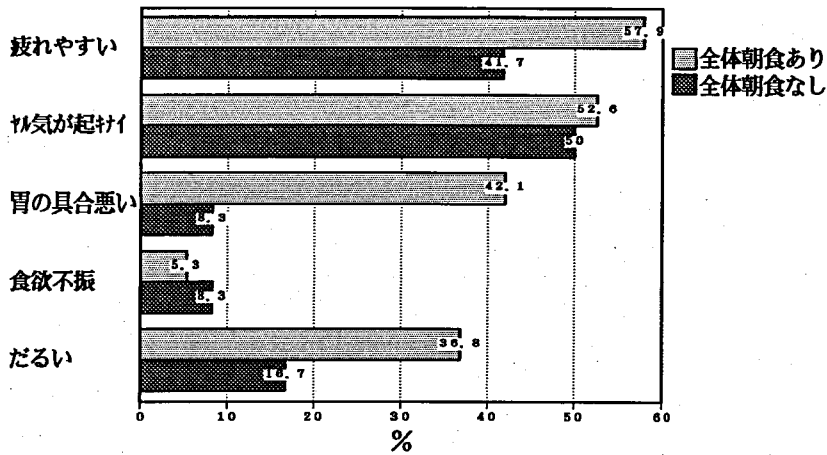


図10-2 信大工学部 男58 女3

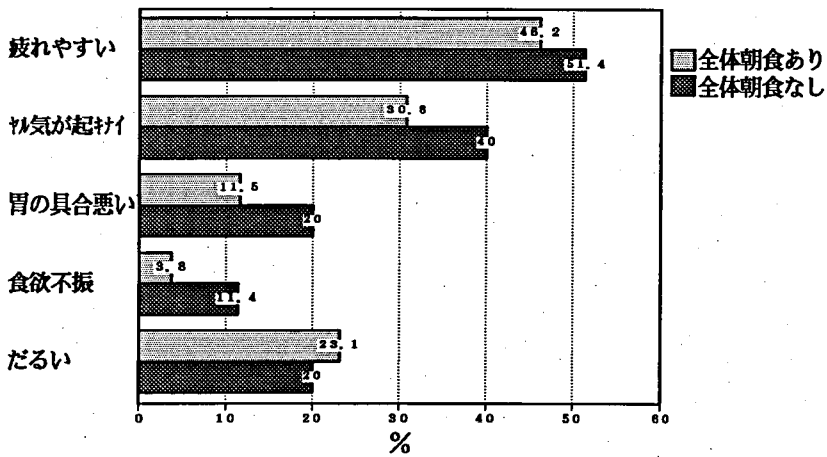
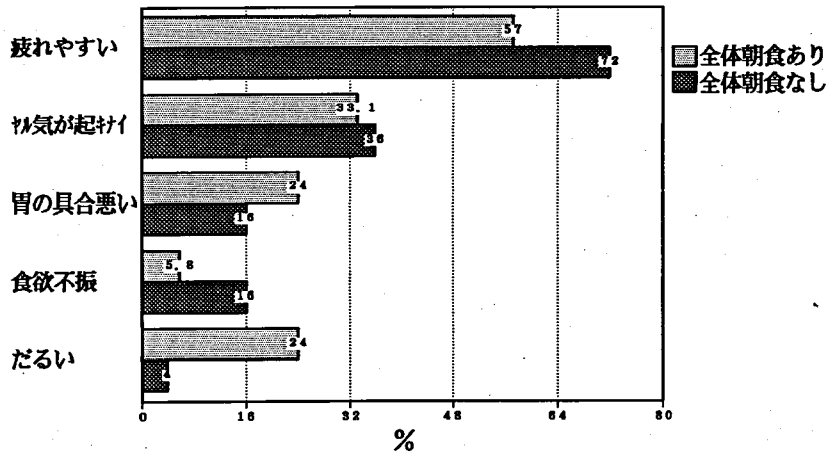


図10-3 長野女子短期大 女146



## ま と め

長野女子短期大学生の朝食欠食者は、16.4%と非常に少ないが、信州大学生、特に男子が多い工学部の学生の朝食欠食者は、57.4%と高い値であった。これは、前者では自宅通学者が多く、後者ではそれが少ないという理由によるものと思われる。また、工学部の朝食摂取者で、「友人、家族と食事があった」の項目が42.6%と少ないが、これも自宅外生が多いためと思われる。つまり、誰が食事を用意してくれる環境かによって、朝食摂取に差が見られ、「自分で調理」「家族が用意」の者は朝食摂取率も高く、

かつ12時前に就寝している。

就寝時刻が遅いほど朝食欠食者も増える傾向にある。就寝時刻が遅い原因が、生活の乱れとかアルバイトが深夜に及ぶことなどにあるとすれば、夜型の生活習慣を改善することがまず必要である。また、信州大学、長野女子短期大学の学生は、朝食摂取の有無にかかわらず、健康チェックの項目では、疲れやすい、だるい、胃の具合が悪いなどをあげている。このことも、生活のリズムをととのえ、食習慣を改善することにより克服されていくだろうと思われる。

## 引用文献

大学生協東京事業連合

1994年9月

「食生活相談からみた首都圏の大学生の食生活実態 報告書」

14～15頁、18～19頁

図1 野菜摂取状況 全体2,870人男子1,968人女子902人

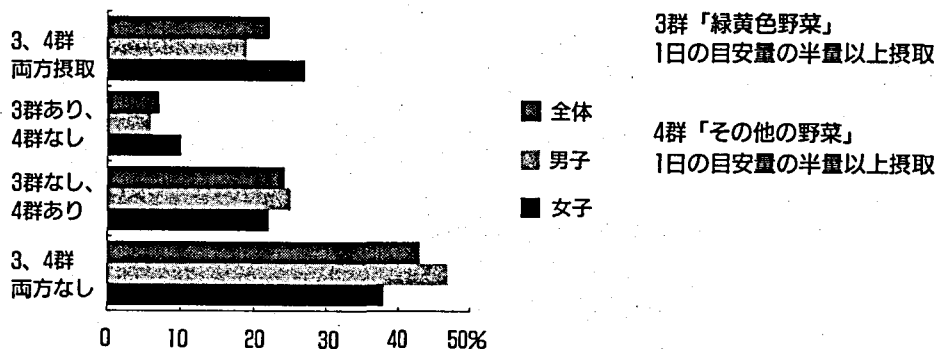


図2 住居別野菜摂取状況

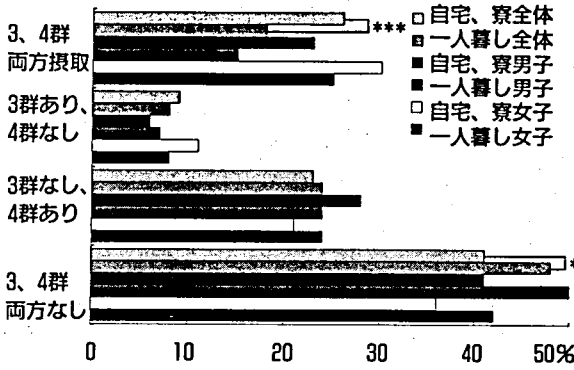


図3 主たる食事の取り方と野菜摂取状況

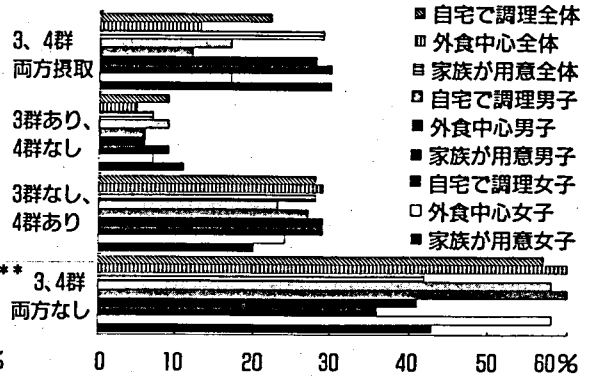


図4 朝食摂取状況と野菜摂取状況

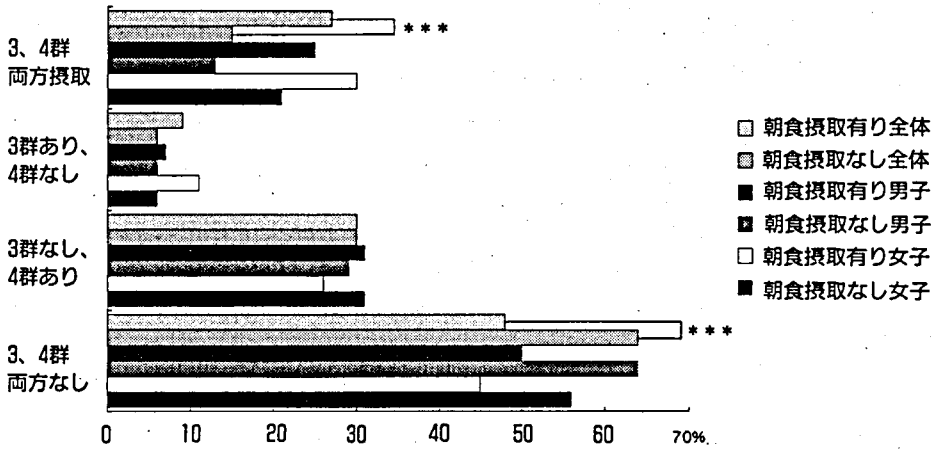


図1 主たる食事の取り方と朝食

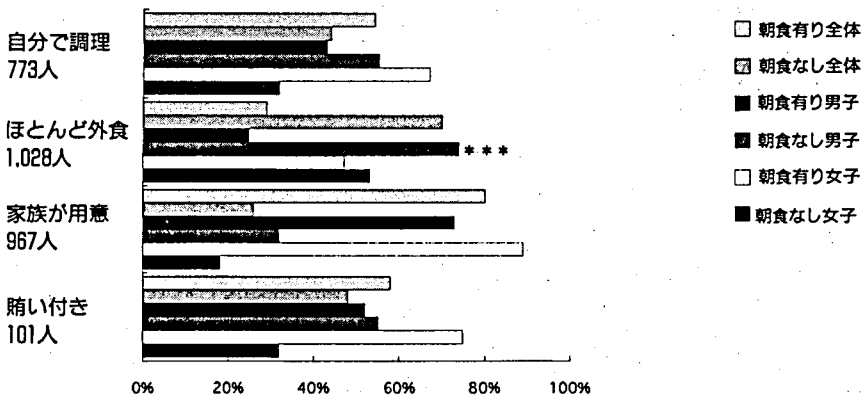


図2 朝食と食習慣の関連 全体

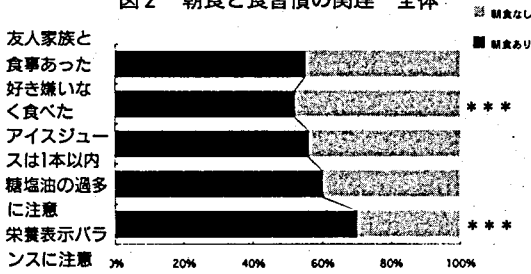


図4 朝食し就寝時刻の関連 全体

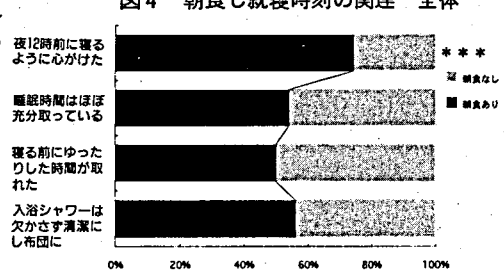


図6 朝食と食事バランス 全体

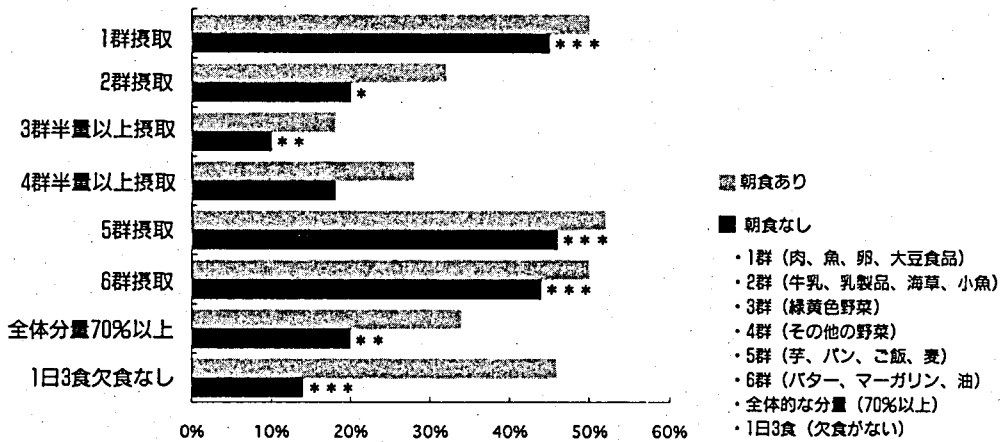


図7 朝食と運動の関連 全体

