

信大生の食生活の実態

吉岡由美

I はじめに

昨年、首都圏の大学生と地方大学生の食生活の実態として第一報で野菜の摂り方について、第二報で朝食欠食について報告した。今年も大学生協事業連合の食生活相談時に行ったアンケートから信州大学の学生の特徴を捉えてみた。また、首都圏の大学生の調査とも比較してみた。

さらに、統計の過程で男子学生の中に「やせたい」と思っている者が32%いることに興味をひかれた。そこで、この者たちのみに項目を絞って調査し、「やせたい」男子学生とそうでない者の間の食生活に違いがあるのか、また身長・体重・BMI・体脂肪率から本当にウェイトコントロールの必要があるのか調べてみた。

II 調査の概要

1 調査の目的

信大生の生活環境状況、健康チェック、食習慣状況、運動状況、食品別摂取状況を把握し、傾向を捉えることを目的とした。また、「やせたい」と思っている男子学生について特に絞って統計を取り傾向を見た。

2 調査時期及び調査対象

平成8年6月と10月及び平成9年5月に行った信州大学工学部・教育学部の「食生活相談」に参加した学生について調査し、平成8年10月～11月に大学生協東京事業連合で行った首都圏46大学の集計結果と比較した。

	信州大学 工学部	信州大学 教育学部	合計	大学生協東京事業 連合首都圏46大学
男子	178人	72人	250人	2,145人
女子	13人	57人	70人	1,521人
合計	191人	129人	320人	3,666人

3 調査内容

(1) アンケート調査

- ・生活環境状況について (11項目)
 - ・健康チェック状況について (24項目)
 - ・食習慣・食べ方チェック状況について (6項目)
 - ・運動チェック状況について (4項目)
 - ・食品別チェック状況について (8項目)
- (2) 栄養士による個人面談方式での相談
- (3) 体脂肪測定
- (4) コンピューター栄養診断
- (5) 血圧測定 (希望者のみ)
- (6) アルコールパッチテスト

III 結果と考察

1 生活環境状況

(1) 男子学生の約3割、女子学生の約8割が「やせたい」と思っている。(図1・2)

男子学生の250人中、約半分の120人(48.4%)は「今のままでよい」と思っているが、「やせたい」と思っている学生も80人(32%)いる。

女子学生は、予想通り70人中53人(77.1%)が「やせたい」と思っているが、一方で「太り

たい」と思っている者も6人(8.6%)いる。

大学生協の調査では、「やせたい」男子33.7%、女子75.9%、「太りたい」男子19.5%、女子2.6%、「今のままでいい」男子46.8%、女子21.6%であり、信大生と同様30%以上の「やせたい」男子がいる。ウエイトコントロールの経験の有無では、あると答えた男子学生が39人(15.6%)で、女子学生は30人(42.9%)で、女子のほうが男子よりかなり多い。また、「やせたい」気持ちはもっているが、実践したことのある者は男女とも約半分程度である。

大学生協の調査では、1,830人(30.2%)が

ウエイトコントロールの経験があり、具体的内容は1位がスポーツ・運動(歩く、ジョギング、水泳など)で164人、2位が食事制限で145人、3位が間食での甘いもの制限である。

(2) 約9割の学生が一人暮らしをしている。(図3)

自宅で家族と同居している学生は、30人(9.4%)で、自宅外は290人(90.6%)である。大学生協の調査では、自宅1,633人(44.5%)、自宅外2,033人(55.5%)であるから、自宅外生が非常に多いことは信大生の大きな特徴である。

図1 ウエイトコントロール

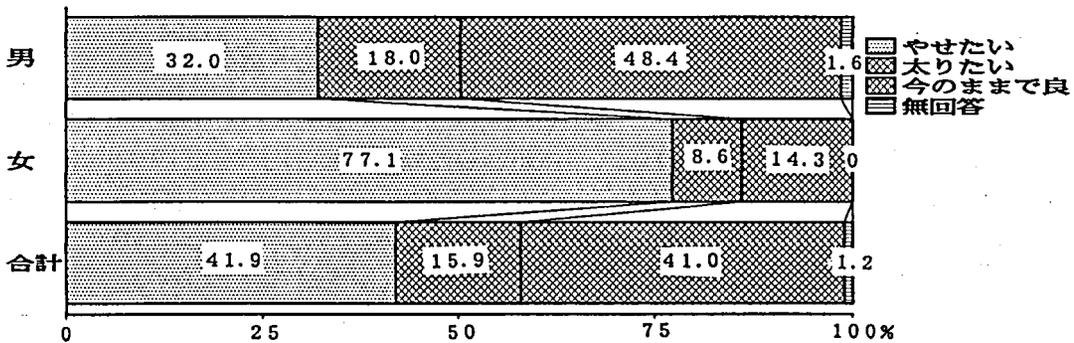


図2 ウエイトコントロールの経験

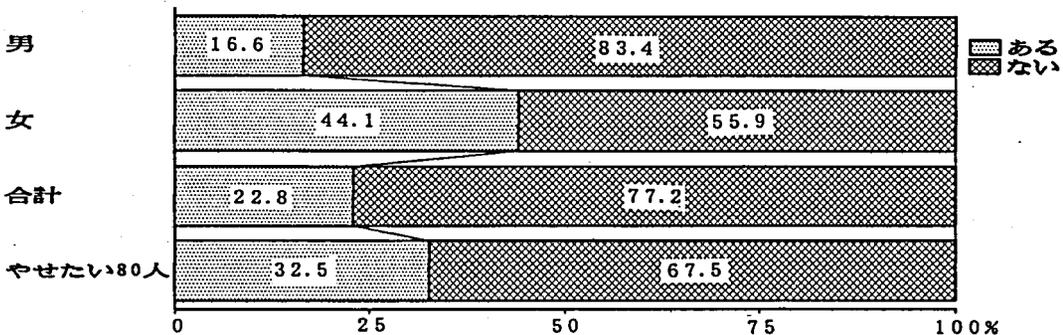
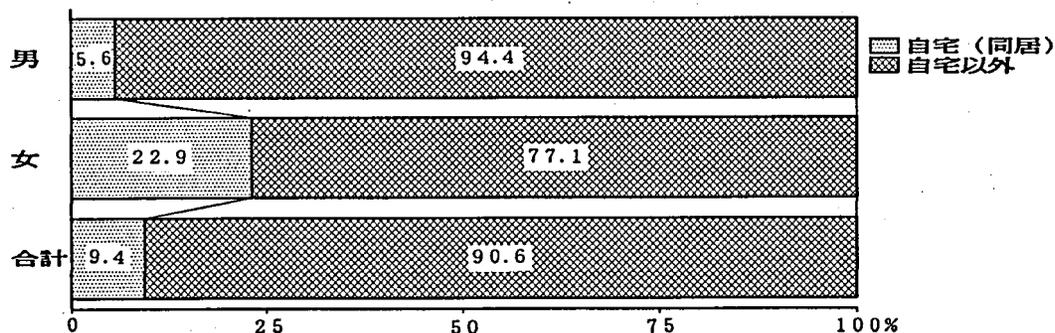


図3 住 居

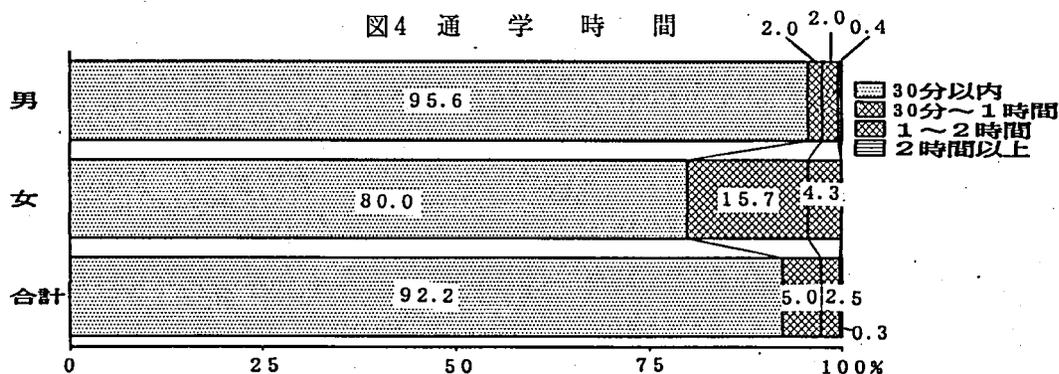


(3) 約9割の学生が、通学時間は30分以内である。(図4)

通学に要する時間は短く、30分以内が92.2%であった。自宅以外の学生の割合と、通学時間

が30分以内の学生の割合がほぼ同じであったことを考えると、多くの学生が大学のそばに家を借りて暮らしていると思われる。

図4 通 学 時 間

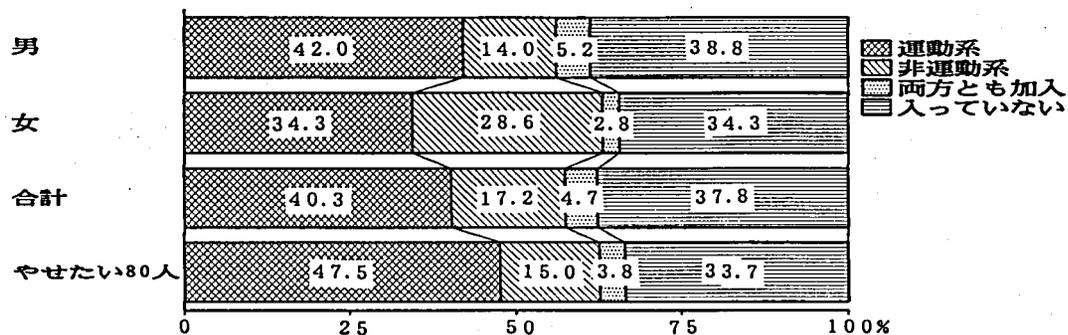


(4) 約6割の学生がサークルに入っている。(図5)

運動系のサークルに入っている男子学生は102

人(48%)で、陸上、棒高飛びなど本格的なトレーニングをしている学生もいるが、多くは週に2~3回程度の活動である。

図5 サークル活動



(5) 6割を超える学生がアルバイトをしている。

(図6)

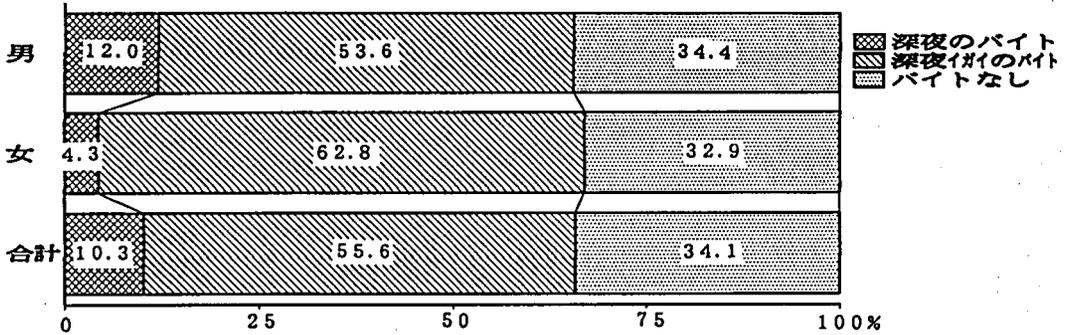
深夜のアルバイトをしている学生は男子に多く30人(12%)、女子は3人(4.3%)である。

深夜以外のアルバイトをしている学生は、男子で134人(53.6%)、女子で43人(62.8%)で、

全体では、65.9%がアルバイトをしている。

大学生協の調査では、アルバイトをしている学生は全体61.8%、男子59.1%、女子65.5%、深夜のアルバイトをしている学生は男子に多く15.4%、女子は5.4%である。首都圏の大学生と信大生とアルバイトの状況はほぼ同じである。

図6 アルバイト

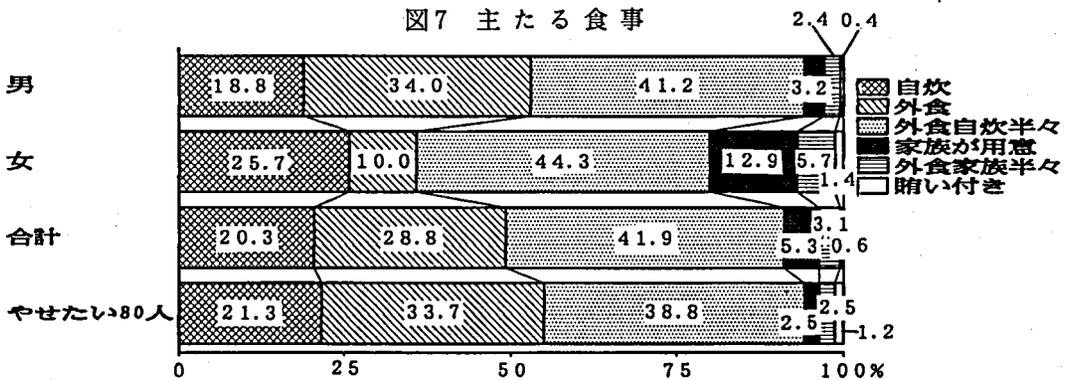


(6) 約2割の学生が自炊している。(図7)

自炊をしている学生は、男子47人(18.8%)、女子18人(25.7%)であるが、自炊を少しはしているという学生を入れると男子156人(62.4%)、女子53人(75.7%)である。外食のみは、男子85人(34%)、女子が7人(10%)である。

大学生協の調査では、自炊をしているのは、男子10.3%、女子16.8%であるが、自炊を少しはしているという学生を入れると、41.6%の学生が自炊している。信大生のほうが自炊をしている人が多い。

図7 主たる食事



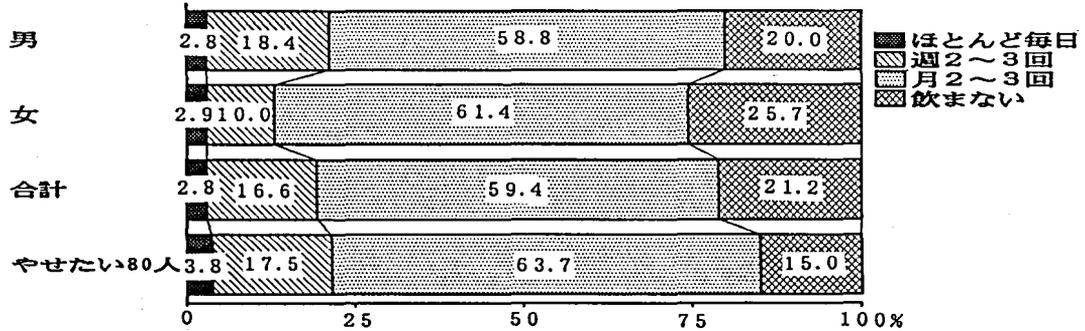
(7) 飲酒回数は、男女とも月2～3回が一番多く、約6割である。(図8)

ほとんど毎日お酒を飲んでいる学生は、男子7人(2.8%)、女子2人(2.9%)で、「飲まな

い」と答えているのは、男子62人(20%)、女子17人(25.7%)である。

大学生協の調査では、毎日飲んでいる学生は男子4.5%、女子1.0%である。

図8 飲 酒

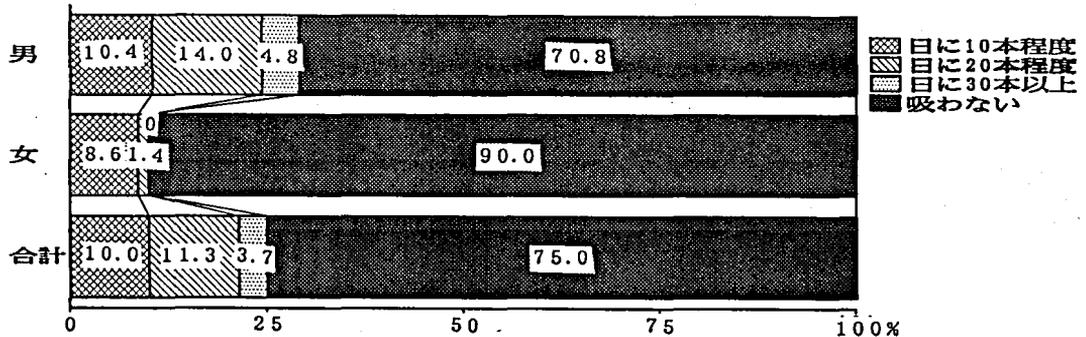


(8) 喫煙者の割合は、男子で3割、女子で1割である。(図9)

男子喫煙者の中で、一番多いのは日に20本程度であり、女子では日に10本程度である。また、

煙草を吸わない学生は、男子70.8%、女子90%で大学生協の調査の大学生と同じ割合である。生協の調べではこの割合が昨年より少し増えている。

図9 喫 煙



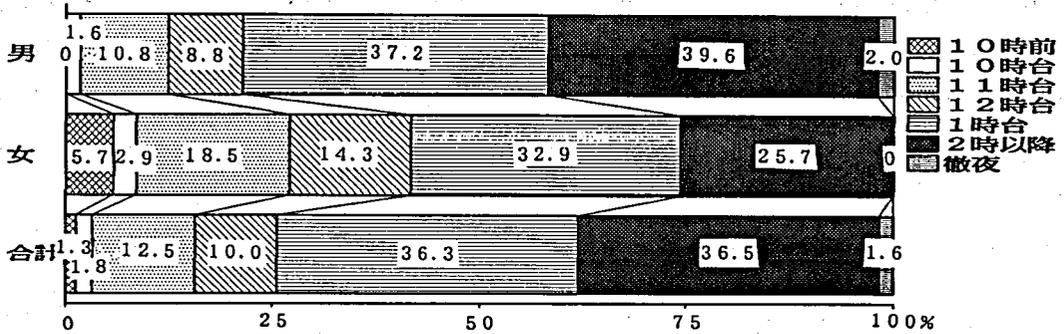
(9) 就寝時刻は、男子の8割、女子の7割が12時過ぎである。(図10)

男子は2時以降が一番多く39.6%、女子は1時台が一番多く32.9%である。全体で84.4%の

学生が、昨夜の就寝時刻は12時過ぎである。

大学生協の調べでも、これまで多かった就寝時刻が2時以降の学生が今回も30.1%あった。

図10 昨夜の就寝時刻



(10) 睡眠時間は男女とも5～7時間が一番多い。

大学生協の調査でも69.3%の人がそうである。

(図11)

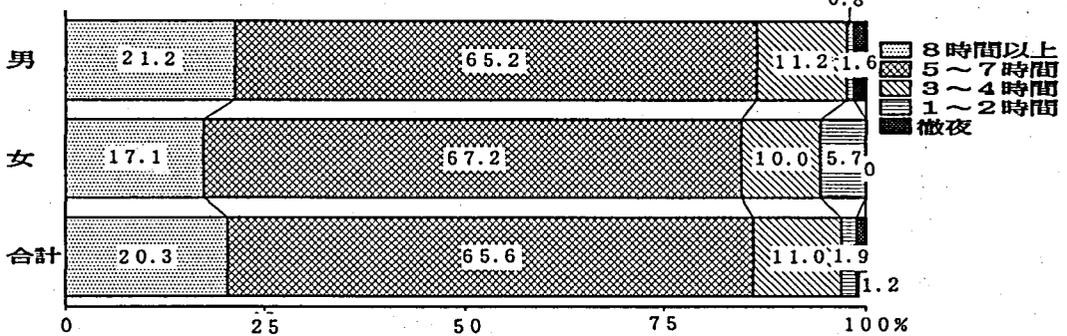
このことから大学生は夜型の朝寝坊であると言

就寝時刻にばらつきがあるのに比べ、睡眠時

間は6割強の学生が5～7時間に集中している。

間は6割強の学生が5～7時間に集中している。

図11 昨夜の睡眠時間



2 健康チェック状況 (図12-1～5)

表1 YESと答えた割合の高い順

	全 体	男 子	女 子
第1位	疲れやすい	疲れやすい	肩こりする
第2位	いつも眠い	いつも眠い	いつも眠い
第3位	肩こりする	やる気が起きない	疲れやすい
第4位	やる気が起きない	肩こりする	手足が冷える
第5位	腰が痛い	腰が痛い	便秘しやすい
第6位	いつもだるい	いつもだるい	肌あれが気になる

(1) 男女ともに高い割合で訴えている項目は、「疲れやすい」「いつも眠い」「やる気が起きない」であり、次に「肩凝りする」「腰が痛い」である。(表1)

(2) 男子が女子より多い項目は、「いつもだるい」「下痢しやすい」「最近視力が低下した」「寝つきが悪い・眠れない」である。

(3) 女子が男子より多い項目は、「肩凝りする」「胃の具合が悪い」「風邪を引きやすい」「風邪がなおりにくい」「腰が痛い」「便秘しやすい」

「頭痛がする」「手足が冷える」「立ち眩み・めまいがする」「いつも眠い」「アトピーなどアレルギーがある」「口内炎が起きやすい」「肌荒れ」である。特徴的なのは、「肩凝り」「便秘」「手足の冷え」「いつも眠い」が50%を超えていた。

(4) 大学生協の調査でも、男子第1位は「疲れやすい」、女子第1位は「いつも眠い」であり、大学生の夜型、朝寝坊、朝食欠食などが影響していると思われる。

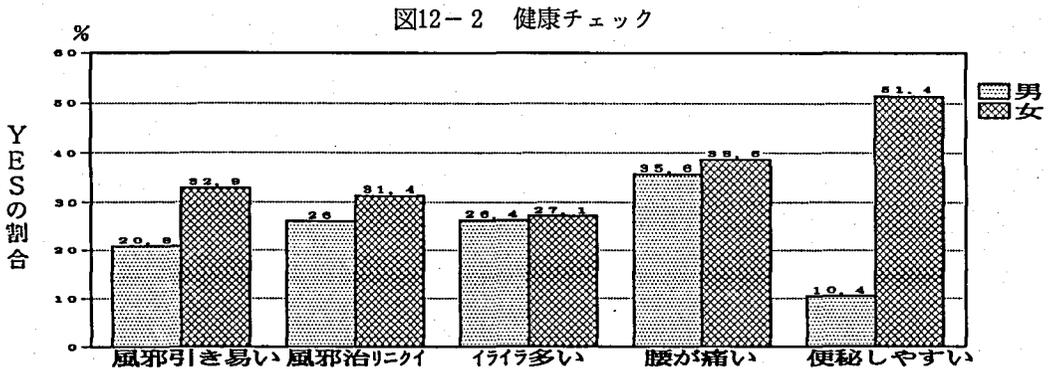
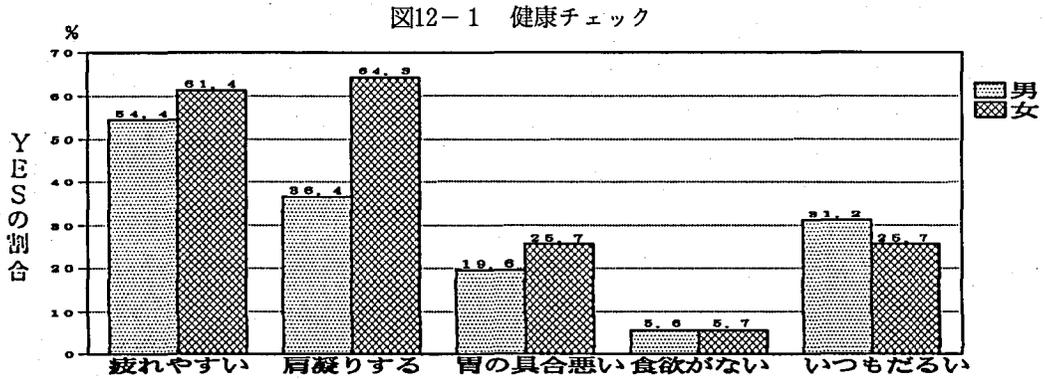


図12-3 健康チェック

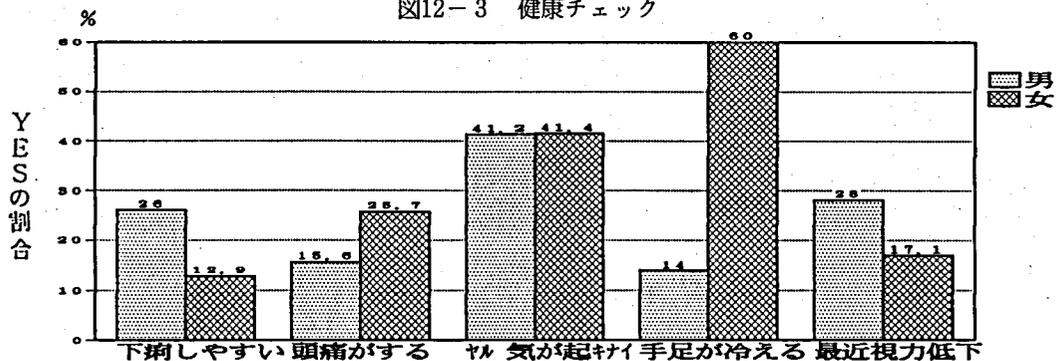


図12-4 健康チェック

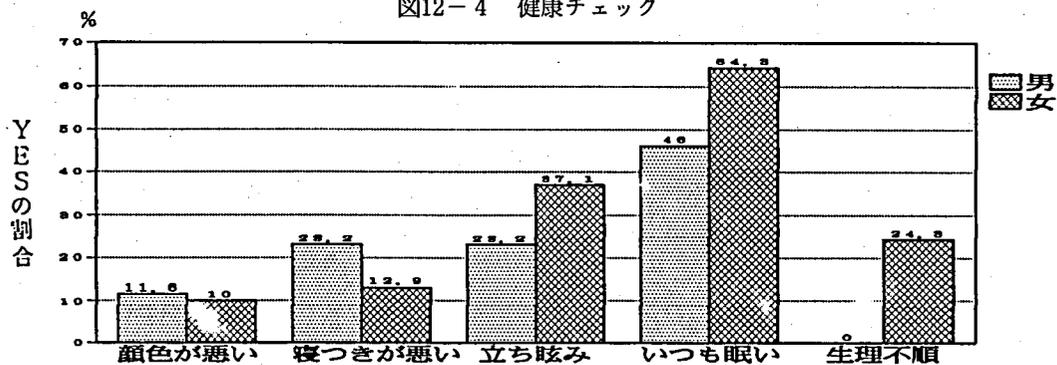
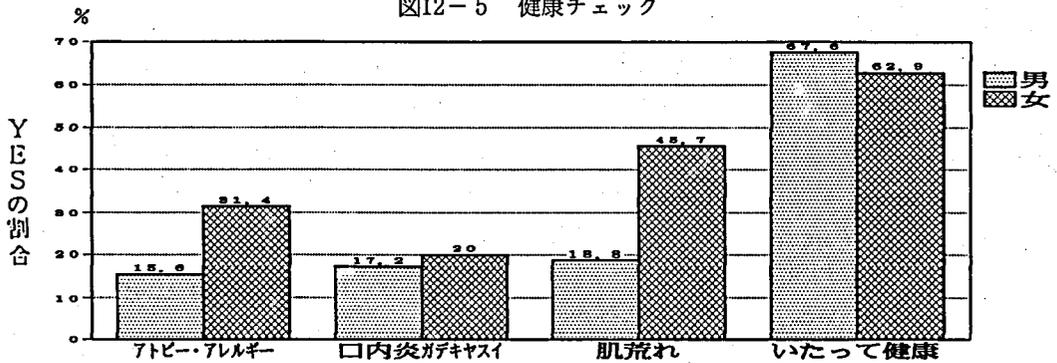


図12-5 健康チェック

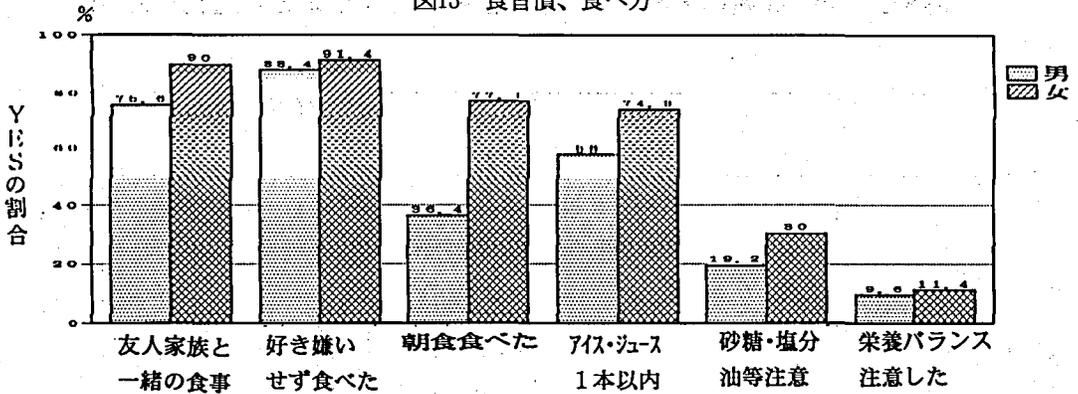


3 食習慣、食べ方状況 (図13)

- (1) 「友人や家族と一緒にの食事があった」「好き嫌いせずになんでも食べた」は男女とも高い値である。
- (2) 「朝食は昨日も今日も食べた」は男子36.4%、女子77.1%であり、男子の朝食欠食者が非常に多い。

- (3) 「アイスクリーム、ジュースは一本以内だった」学生は男子58%、女子74.3%である。
- (4) 「砂糖、塩分、油の摂りすぎにならないように心がけた」学生、「栄養価表示を見たり、栄養バランス良い食事になるよう心がけた」学生は3割以下である。

図13 食習慣、食べ方

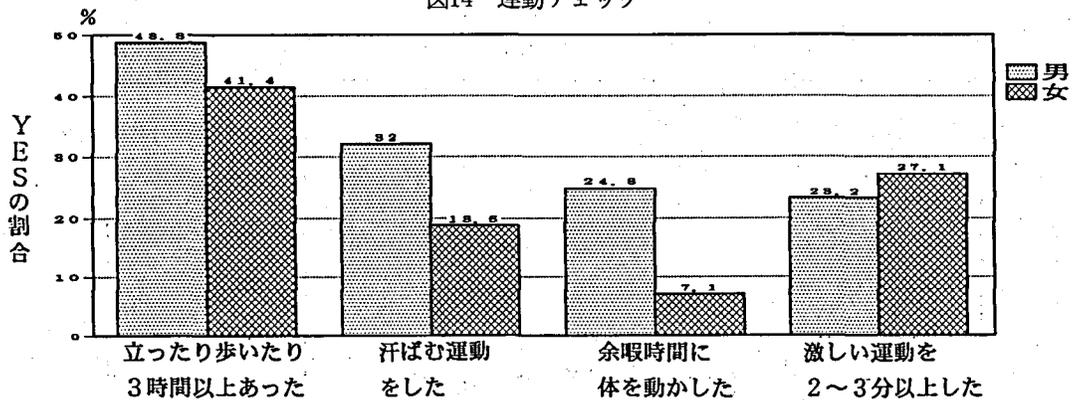


4 運動チェック状況 (図14)

男女とも運動チェックでYESと答えた人は、

50%以下である。運動、体を動かすことをしている学生が少ない。

図14 運動チェック



5 食品別摂取状況 (図15-1~2)

- (1) 男子と女子で食品別の摂取の違いはほとんど見られない。
- (2) 目安量の80%以上食べている食品は「肉類・肉加工品」「牛乳・乳製品」である。次いで「卵」という順である。
- (3) 「魚介類」「海草類」は、約50%が食べている。
- (4) 野菜は1日の目安量の半分以上食べていれば、YES扱いとしたが、緑黄色野菜は全体167人(52.2%)、男子131人(52.4%)、女子36人(47.5%)であり、その他の野菜は全体210人(65.6%)、男子165人(66.0%)、女子45人(65.0%)

%)である。

大学生協の調査では、緑黄色野菜を目安量の半分以上食べていたか、という質問に対し、「食べていた」は、全体1,069人(29.2%)、男子534人(24.9%)、女子535人(35.2%)である。その他の野菜を目安量の半分以上食べていたか、という質問に対し、「食べていた」は、全体1,481人(40.4%)、男子803人(37.4%)、女子648人(44.6%)である。

信大生のほうが首都圏の大学生より野菜を多く食べていることがわかるが、今年もやはりまだ野菜不足であると言える。

図15-1 食品別摂取状況

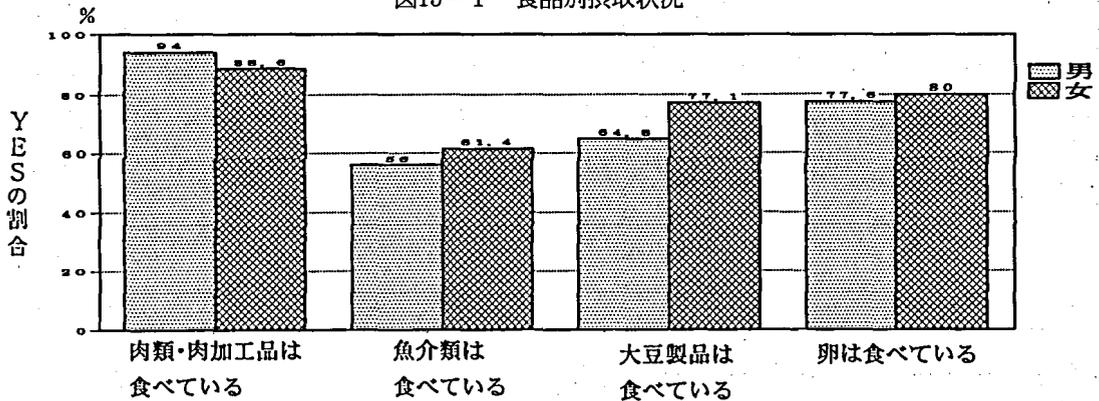
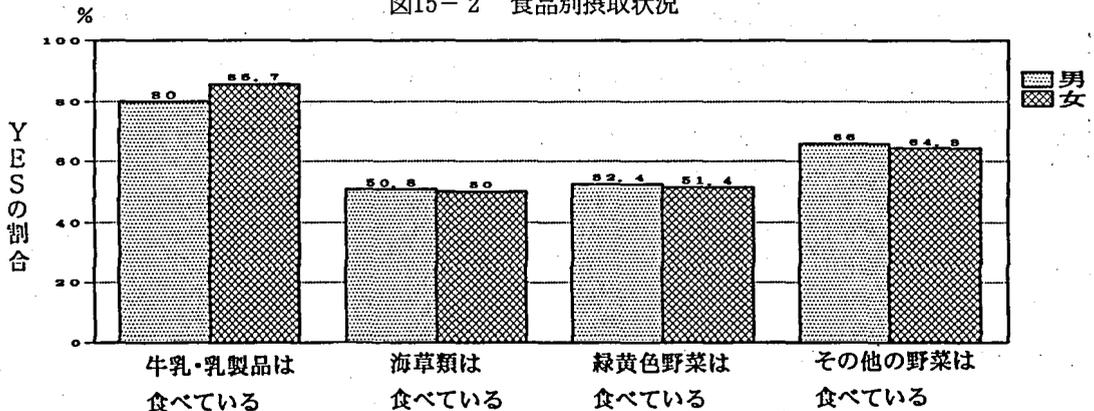


図15-2 食品別摂取状況



6 ウェイトコントロール（「やせたい」男子80人について）

男子学生250人中32%の80人が「やせたい」と回答。そこで、この80人につき、特に項目を絞って調査してみた。

表2 「やせたい」男子の最低・最高・平均値

	身長(cm)	体重(kg)	BMI	体脂肪率(%)
最低	158	54	19.1	10.2
最高	184	92	30.4	33.0
平均	172.1	68.6	23.3	18.5

表3 「やせたい」男子のBMI

	BMI	人数(人)	人数比率(%)
肥満	26.4以上	5	6.2
中等度肥満	24.2~26.3	17	21.3
正常	19.8~24.1	57	71.3
やせ	19.7以下	1	1.2

表4 「やせたい」男子の体脂肪率からの肥瘦判定

	体脂肪率%	人数(人)	人数比率(%)
肥満	25%以上	6	8.6
境界域	20~25%未満	13	18.6
正常	15~20%未満	32	45.7
るい瘦	15%未満	19	27.1

(*10人測定できず)

- (1) 男子80人中ウェイトコントロールの経験があるのは32.5%である。男子全体は16.6%であるので、経験者は2倍である(図2)。
- (2) サークル活動を見ると、「運動系」「両方とも加入」合わせて51.3%である(図5)。
- (3) 主たる食事の状況では、男子全体との際立った違いは見られない(図7)。
- (4) 飲酒状況では、月2~3回が63.7%と一番多い。「飲まない」学生を比べてみると、男子全体は20%、やせたい男子は15%とかえって少ない値である(図8)。
- (5) 食習慣、食べ方チェックと食品別摂取状況は、男子全体と比べて違いは見られない(図16・18)。朝食欠食者は約3割、「砂糖・塩分・油のとりすぎにならないように心がけた」学生と「栄養表示を見たり、栄養バランスの良い食事になるよう心がけた」学生は約2割である。
- (6) 運動チェックでは、50%には達していないが、男子全体と比べると運動量が多い(図17)。特に「激しい運動、体の動かしをした」に差が見られる。

図16 食習慣、食べ方

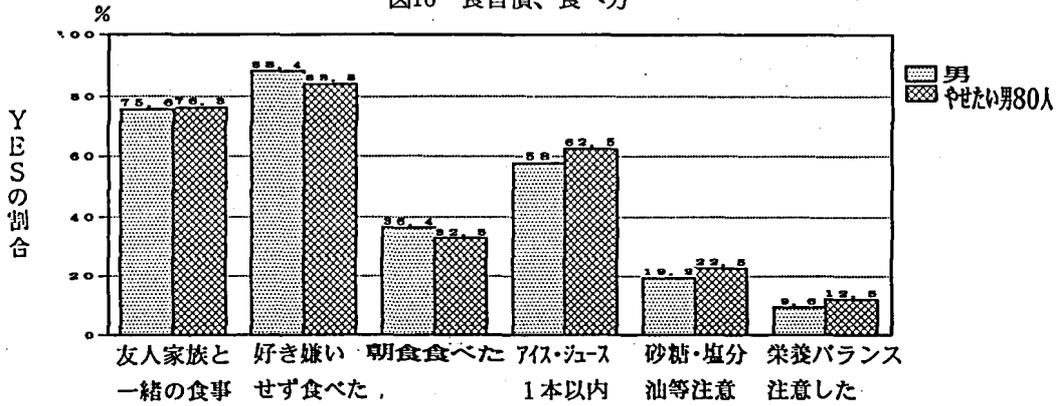


図17 運動チェック

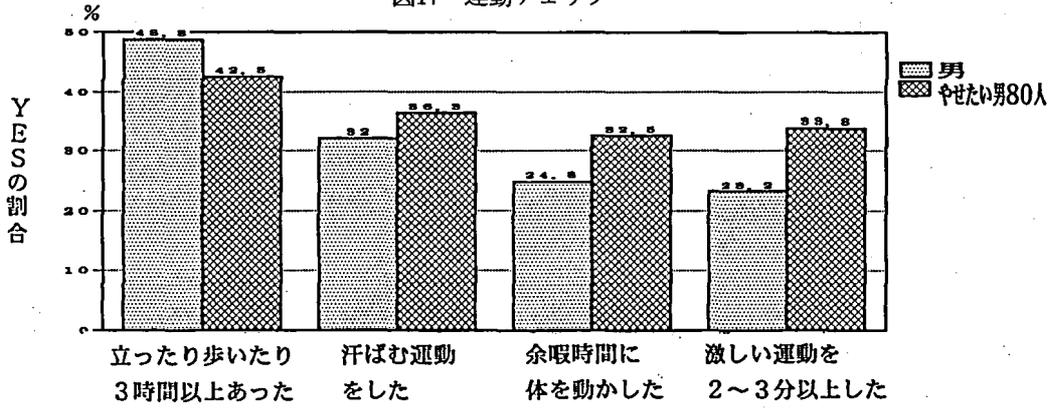


図18-1 食品別摂取状況

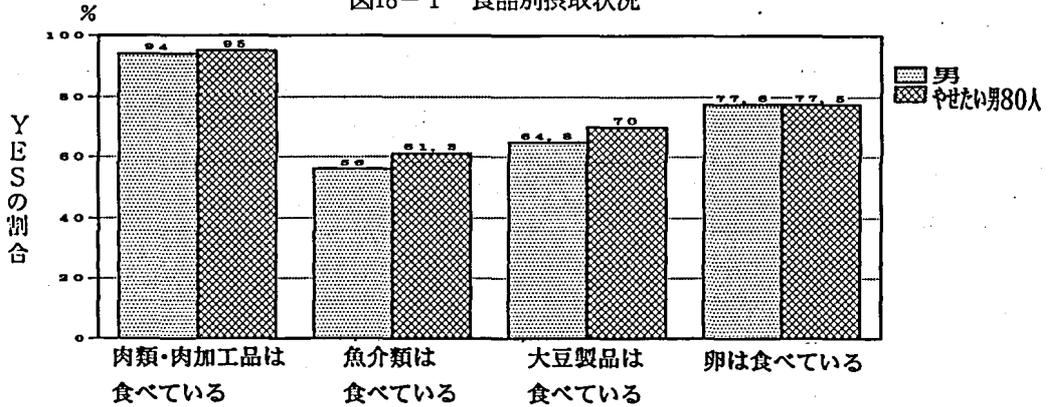
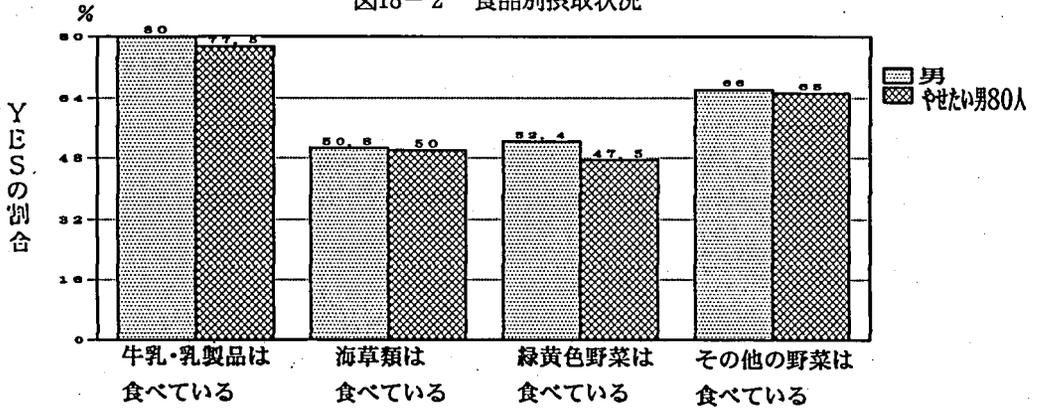


図18-2 食品別摂取状況



(7) BMI 26.4以上の学生は、5人である。体脂肪率25%以上の学生は、6人である。BMIと体脂肪率の両方から肥満判定が出たのは2名だけである。BMIと体脂肪率は必ずしも一致していない。極端なウェイトコントロールを繰り返して、体脂肪率が33.0%と出た学生がいた(表3・4)。

(8) ウェイトコントロールは、26人(32.5%)が経験あり。具体的には、①絶食、食べない、食べて吐く、②食事を減らした、③間食をやめた、④運動をした(ランニング、体操など)であり、他には、ひたすらバイト、リンゴダイエット、2週間牛乳のみ、卵ダイエット、などがあつた。

(9) 「やせたい」気持ちはあるが、実際に生活、食事、運動で努力している様子は見られない。

ウェイトコントロールの経験者も、食事制限と答える学生が多い。ウェイトコントロールの必要がない学生がやせたがっている。

7 まとめ

食生活相談は、一年に春と秋の2回のみであるが、一番栄養士が現状を把握しにくい世代であり、栄養教育、栄養指導が届きにくい世代でもある学生たちの生の声を聞き、実態を知る良い機会である。生活のリズムの乱れ、夜型の生活、朝食欠食、アルバイト、外食の多さ等毎回感じる場所であるが、少しでも食への関心を持ってくれる学生が増えることを期待している。

[引用文献]

大学生協東京事業連合

「96年秋の食生活相談報告(第16回)」