

研究ノート

## 学生の食生活・食品摂取頻度の実態と心の健康度との関係

中山 文子・平田 治美・藤岡 由美子

The Relationship between the Actual Status of Students' Dietary Habits, Their Food Intake Frequency, and Their Level of Mental Health

NAKAYAMA Ayako, HIRATA Harumi and FUJIOKA Yumiko

### 要 旨

大学生と短大生、専門学校の学生を対象に食事や栄養の摂取状況や共食状況を調べたところ、主食・主菜・副菜の揃った食事の摂取頻度が低かった。次に、栄養系と栄養系以外の学生、居住形態別のそれぞれ2群間について食事の内容・心の健康度について $\chi^2$ 検定を実施した。その結果、栄養系の学生は「緑黄色野菜」の食品摂取量が多く食事・栄養への意識が高く、家族と同居している学生は食品摂取量が多く栄養バランスが良かった。また栄養バランス、食生活の満足度、共食と心の健康は関係していたが、両学生ともに心の健康度は有意に高くはなかった。このことから学生の心の健康には、栄養バランス以外に生活環境等の影響が大きいと考えられた。

### キーワード

大学生    食事調査    栄養バランス    生活環境    心の健康

### 目 次

- I. はじめに
- II. 方法
- III. 結果
- IV. 考察
- V. まとめ
- 謝辞
- 利益相反
- 文献
- 資料

## I. はじめに

平成27年国民健康・栄養調査<sup>1)</sup>では主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、若い世代ほど食べられていない傾向にあり、外食や中食の利用割合が高いという結果が公表された。令和元年国民健康・栄養調査<sup>2)</sup>では20代の男性の2割、女性の1割近くが朝食を欠食していた。また令和元年の農林水産省のデータ<sup>3)</sup>によると、若い世代は5人に1人が、朝食をほとんど食べておらず、「ほとんど毎日食べる」と回答した若い世代の割合はほかの世代に比べて低値であった。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度は、若い世代は低いことが明らかとなり、食生活の改善が急務だと言われている。

朝食欠食と心身の健康については、山田らの報告<sup>4)</sup>によると中学生で朝食を摂取する者は健康的な生活を実践しており、不安感などの自覚症状が少なかった。他にも樋口ら<sup>5)</sup>は成人男性を対象に朝食の欠食が疲労感を高め、集中度を低下させると報告し、大沢<sup>6)</sup>は子どもの心の健康に関与する栄養的要因としては血糖、ビタミン、栄養ミネラルの重要性があると指摘している。しかし大学生を対象とした調査では食事と心の健康についての関係が明確に確認されていない。山内らによる報告<sup>7)</sup>によると男性は食習慣評点と疲労・ストレス自覚症状に有意な正の相関があったが、女性には認められなかった。また樋口<sup>8)</sup>は間接的な影響について報告しており、食生活は生活習慣や睡眠不足に影響し、それが間接的に精神不安定に影響していた。

本研究では、学生対象に食生活や栄養摂取について調査し、食生活や栄養面に栄養系の学科の学生とその他の学科の学生による違いがあるのか、居住形態(一人暮らし・家族と同居)による違いがあるのかを検討していきたい。更に、心の健康度とバランスの良い食生活・共食との関係があるのかを明らかにしたい。

## II. 方法

### 1. 対象者及び方法

2018年11月、学生対象に質問紙調査を実施した。調査対象は新潟県の専門学校学生228人、長野県の

私立大学学生210人、私立短期大学242人、合計3校合計680人であった。無記名自記式の質問紙であり、調査内容は所属(大学・学科)、生活形態(一人暮らし・家族と同居)、食事状況調査(回数、内容、共食回数)、食事意識調査、食品別摂取頻度調査、昼食行動・共食状況調査の合計23項目、心の健康に関する項目6項目に回答してもらった。対象者には、本研究の用途と協力は任意であること、授業評価に関係しないこと、プライバシーへの配慮がされることを説明した後、アンケート用紙を配布し後に回収した。また松本大学倫理委員会より承認不要の確認を得た後、本研究はヘルシンキ宣言の趣旨を遵守し、倫理的に配慮して行われた。

## 2. 調査内容

### 1) 食事状況調査

最近1週間の朝昼夕の食事・間食・夜食について「ほとんど食べなかった～ほとんど食べた」の4段階尺度、次に最近1週間の共食の回数を「ほとんど一人でなかった～ほとんど一人だった」の4段階尺度、そして、最近1週間の主食・主菜・副菜が揃った食事の回数を「ほとんど揃っていなかった～ほとんど揃っていた」の4段階尺度で評価してもらった。主食・主菜・副菜については分かりやすく食品のイラストを入れて回答しやすいよう工夫をした。

### 2) 食事意識調査

自分自身の食事で意識していることや困っていること、欲しい情報等について、以下の項目それぞれの選択肢から選んで回答してもらった。回答欄の選択肢は、ある(思う)、ない(思わない)の2件法であった。内容は①食事で栄養面を重視しているか、②栄養バランスが悪いと思うか、③調理が苦手・面倒だと思うか、④食費が足りないと思うか、⑤現在の食生活に満足しているか、⑥食事や栄養について興味・関心があるか、⑦専門家(栄養士等)から情報を得た経験があるか、⑧専門家(栄養士等)から学びたいことがあるか、の8項目であった。

### 3) 食品別摂取頻度調査

以下の食品について過去一週間でどのくらい食べたかを、次の選択肢から選んで回答してもらった。「ほとんど食べなかった(0～1日/週)」 「あまり食べなかった(2～3日/週)」 「だいたい食べた(4～5日/週)」 「ほ

とんど食べた(6~7日/週)」の4段階評価であった。食品の内容は、主食：ごはん・パン・めん、主菜：肉類(ハム・ソーセージ含む)、魚類(カニ、エビ含む)、卵、豆・大豆製品、副菜：牛乳・乳製品、緑黄色野菜、淡色野菜、いも、果物、海藻(ワカメ・昆布など)、きのこ、油脂類(バター・マヨネーズ含む)、その他：菓子、総菜・弁当、ファーストフード、インスタント食品(冷凍・レンジ食品含む)であった。

#### 4) 昼食行動・共食状況調査

以下の項目について調査をした。①昼食は誰かと一緒に食べているか、②共食を楽しんでいるか、③共食に気を遣うか、④食事をしたい人に声を掛けられるか、⑤食事時の会話は多いか、の5項目であった。また、昼食時の共食の役割について以下の項目について「とてもある」「だいたいある」「あまりない」「ない」の4段階の選択肢から選んでもらった。項目は「情報交換」「人間関係を円滑にする」「気分転換」であった。

#### 5) 心の健康調査

K6(5段階評価)<sup>9)</sup>を使用した。項目は最近1カ月「神経過敏に感じたか」「絶望的だと感じたか」「そろそろ、落ち着かなく感じたか」「気分が沈み込んで何が起ころうとも気分が晴れないように感じたか」「何をするのも骨折りだと感じたか」「自分は価値のない人間だと感じたか」の6項目であった。選択肢は「全くない」「少しだけ」「ときどき」「たいてい」「いつも」の5段階評価であり、当てはまる回答に○をしてもらった。このK6質問紙については「全くない」を0点、「少しだけ」を1点、「ときどき」を2点、「たいてい」を3点、「いつも」を4点として合計し、5点以上をストレス反応相当とする調査結果<sup>9-11)</sup>がある。また合計得点9点以上がうつ病や不安障害の可能性が高いとされている<sup>9-11)</sup>。質問紙は1点~5点評価であったので集計時に修正して得点化した。

#### 6) BMI

質問紙に添付した表から自分の身長と体重から当てはまるBMIを選択して記入してもらった。

### 3. 解析方法

解析方法は統計ソフトSPSS(Ver27)を使用し、2要因の差の検定は $\chi^2$ 検定、有意水準は5%とした。回答がなかった項目はその回答を欠損値として解析

時は除外をした。食事や食品摂取頻度については「ほとんど食べなかった」「あまり食べなかった」と「だいたい食べた」「ほとんど食べた」の低群、高群2群に分けて検定を行った。主食・主菜・副菜の栄養バランスの2群分けは、朝食、昼食、夕食の合計点8点以下を低群、9点以上を高群とし分析した。心の健康度は、5点以上をストレス反応相当とする調査結果<sup>9-11)</sup>が示されていることから5点以上を健康度低群、5点未満を健康度高群とし、2群で比較を行った。

## Ⅲ. 結果

### 1. 食事摂取・共食頻度・食品摂取の状況

669人の有効回答が得られた。対象者の属性は、新潟県の専門学校学生227人、長野県の私立大学学生209人、長野県の私立短期大学の学生233人であった。男性123人(18%)、女性543(81%)、未回答3人、学年は1年生255人(38%)、2年生293人(44%)、3年生95人(14%)、4年生26人(4%)、栄養系の学科360人(54%) 栄養系以外の学科309人(46%)、一人暮らし131人(20%)、家族と同居537人(80%)、未回答1人であった。

食事摂取状況について、朝食をほとんど食べた人は61.9%、昼食と夕食は85%以上という結果であった(表1)。共食頻度は、昼食65.0%、夕食51.1%、朝食32.5%の順で人と食事をしていた(表2)。主食・主菜・副菜の揃った食事(ほとんど揃っていたの割合)は、夕食42.1%、昼食27.7%、朝食20.3%の順であった(表3)。主食・主菜・副菜の栄養バランスについては、朝食昼食夕食の合計点9点以上の高群は45.4%、8点以下の低群は54.6%であった。心の健康度は回答数が658人であり、結果は0~4点が304人(46.2%)、5点以上が354人(53.8%)であった。BMIは回答数が648人であり、18.5未満(痩せ)が104人(16%)、18.5以上25未満(普通)が505人(77.9%)、25以上(肥満)が39人(6%)であった。平均値は20.8であり、令和元年の20代女性の平均値<sup>12)</sup>とほぼ同じであった。

学校昼食時、友人等と共食をしている人の「ほとんど食べる」と「だいたい食べる」の合計は597人(89.5%)であった。昼食時の共食の役割について、「かなりある」と「ほとんどある」と思っている人の

合計人数(割合)は、それぞれの項目で「情報交換」が626人(93.6%)、「人間関係を円滑にする」が643人(96.1%)、「気分転換」が620人(92.7%)であった。

食品別摂取頻度を表4にまとめた。主食は81.3%の人がほとんど毎日食べていた。主菜は、ほとんど食べている人の割合が肉類27.2%、魚類7.3%であり、魚類よりも肉類の割合の方が高かった。副菜は「ほとんど食べた」と回答した人の割合が牛乳・乳製品23.9%、緑黄色野菜26.1%、淡色野菜30.5%、いも9.0%、果物15.8%、海藻類5.9%、きのこ6.8%、油脂類18.4%であった。いも、海藻、きのこが10%より低かった。

## 2. 食事意識・食品別摂取頻度について(栄養系と栄養系以外の学生の比較)

食事調査の結果を栄養系学生360人とその他学科の学生309人で比較し、表5に有意差のあった項目をまとめた。栄養系の学生の方が有意に高かった項目は「朝食」摂取頻度( $p < 0.01$ )であり、食品別摂取頻度について、栄養系の学生の方が有意に高かった項目は「緑黄色野菜」の摂取量( $p = 0.021$ )であった。栄養学科以外の学生が有意に高かった項目は「総菜・弁当」の摂取量( $p < 0.01$ )「インスタント食品」の摂取量( $p = 0.027$ )であった。

その他の項目(表6)で栄養系の学科の学生の方が

表1 最近の1週間の食事摂取状況

	回数	朝食		昼食		夕食		間食		夜食	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ほとんど食べなかった	(0~1日/週)	59	8.8	3	0.4	4	0.6	117	18.7	422	70.3
あまり食べなかった	(2~3日/週)	58	8.7	20	3.0	10	1.5	230	36.8	95	15.8
だいたい食べた	(4~5日/週)	137	20.4	75	11.2	69	10.4	154	24.6	25	4.2
ほとんど食べた	(6~7日/週)	415	61.9	569	85.3	579	87.5	124	19.8	58	9.7

表2 最近1週間の共食頻度

	回数	朝食		昼食		夕食	
		n	%	n	%	n	%
ほとんど一人でなかった	(0~1日/週)	215	32.5	430	65.0	338	51.1
あまり一人でなかった	(2~3日/週)	89	13.5	134	20.2	130	19.6
だいたい一人だった	(4~5日/週)	117	17.7	52	7.9	84	12.7
ほとんど一人だった	(6~7日/週)	240	19.6	46	12.7	110	16.6

表3 最近1週間の主食・主菜・副菜の揃った食事頻度

	回数	朝食		昼食		夕食	
		n	%	n	%	n	%
ほとんど揃っていないかった	(0~1日/週)	251	37.8	103	15.4	43	6.4
あまり揃っていないかった	(2~3日/週)	154	23.2	169	25.3	106	15.9
だいたい揃っていた	(4~5日/週)	124	18.7	211	31.6	236	35.4
ほとんど揃っていた	(6~7日/週)	135	20.3	185	27.7	281	42.1

表4 食品別摂取頻度

摂取頻度	ほとんど食べな かった	あまり食べな かった	だいたい食べた	ほとんど食べた
回数	(0～1日／週)	(2～3日／週)	(4～5日／週)	(6～7日／週)
	n	n	n	n
	%	%	%	%
ごはん、パン、めん	4	20	101	543
	0.6	3.0	15.1	81.3
肉類(ハム、ソーセージ含む)	18	139	325	180
	2.7	20.7	49.1	27.2
魚類(カニ、エビ含む)	125	332	157	48
	18.9	50.2	23.7	7.3
卵類	64	21.8	227	155
	9.6	32.5	33.9	23.1
豆・大豆製品	149	277	153	86
	22.4	41.7	23.0	12.9
牛乳・乳製品	132	233	141	159
	19.8	35.0	21.2	23.9
緑黄色野菜	36	201	254	173
	5.4	30.3	38.3	26.1
淡色野菜	35	158	268	202
	5.3	23.8	40.4	30.5
いも	187	291	125	60
	28.2	43.9	18.9	9.0
果物	185	238	135	105
	28.0	35.8	20.3	15.8
海藻	236	272	117	39
	35.5	41.0	17.6	5.9
きのこ	212	280	127	45
	31.9	42.2	19.1	6.8
油脂類(バター、マヨネー ズ含む)	81	252	209	122
	12.2	38.0	31.5	18.4
菓子	71	236	221	137
	10.7	36.5	33.2	20.6
惣菜・弁当	269	229	101	63
	40.6	34.6	15.3	9.5
ファーストフード	446	168	33	14
	67.5	25.4	5.0	2.1
インスタント食品(冷凍・ レンジ食品含む)	492	105	52	18
	73.8	15.7	7.8	2.7

多かった項目は「食事で栄養面を重視している」( $p < 0.01$ )「食事・栄養への興味」( $p < 0.01$ )、「専門家から食事・栄養について学んだ経験」( $p < 0.01$ )、「専門家から学びたいことがある」( $p < 0.01$ )であった。栄養系の学生以外が多く回答した項目は「調理が苦手」であった( $p < 0.01$ )。

### 3 食事意識・食品別摂取頻度について調査(居住形態別の比較)

表7より朝食摂取頻度と、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事は、一人暮らしよりも家族と同居群の方が高かった( $p < 0.01$ )。食生活に満足

表5 栄養系学科の学生とその他学科の学生の食品摂取量の比較(有意差のあった項目)

食品	摂取量	栄養系学科学生	(n=360)	他学科学生	(n=309)	$p$ 値	
		n	%	n	%		
朝食摂取頻度	高群	316	87.8	236	76.4		
	低群	44	12.1	73	23.6	$< 0.01$	**
緑黄色野菜	高群	242	68.0	185	60.1		
	低群	114	32.0	123	39.9	0.021	*
総菜・弁当	高群	69	19.3	93	30.5		
	低群	288	80.7	212	69.5	$< 0.01$	**
インスタント食品	高群	91	25.5	100	32.6		
	低群	266	74.5	207	67.4	0.027	*

表6 栄養系学科の学生とその他学科の学生の食事・栄養意識の比較

		栄養系学科学生	(n=360)	他学科学生	(n=309)	$p$ 値	
		n	%	n	%		
食事で栄養面を重視	している	162	45.0	86	27.8		
	していない	198	55.0	223	72.2	$< 0.01$	**
食生活のに満足	している	231	50.9	223	59.6		
	していない	127	49.1	86	40.4	0.21	
栄養バランスが悪いと思う	思う	193	53.6	166	53.7		
	思わない	167	46.4	143	46.3	0.52	
食費が足りないと思う	思う	46	12.8	18	5.80		
	思わない	314	87.2	291	94.2	0.02	*
調理が苦手だと思う	思う	70	19.4	109	35.3		
	思わない	290	80.6	200	64.7	$< 0.01$	**
食事や栄養への興味	ある	336	93.3	203	65.7		
	ない	24	6.70	106	34.3	$< 0.01$	**
専門家から食事・栄養について学んだ経験	ある	228	63.3	108	35.0		
	ない	132	36.7	201	65.0	$< 0.01$	**
専門家から学びたいこと	ある	256	71.5	121	39.2		
	ない	102	28.5	188	60.8	$< 0.01$	**

している人も家族と同居の人の方が多かった( $p = 0.02$ )。食品別摂取頻度も主菜・副菜の食品のほとんどが家族と同居群の方が有意に高かった。

有意差の無かった食品は主食(ごはん・パン・めん)、主菜(豆・大豆製品、牛乳・乳製品、その他(菓子、総菜・弁当、ファーストフード、インスタント食品))であった。

#### 4 心の健康度と食品摂取量・食事の満足度の関係

心の健康度を栄養系の学生とその他学科の学生とで差の検定を実施( $t$ 検定)したところ、有意差はなかった。また、心の健康度を一人暮らし学生と家族と同居学生とで差の検定( $t$ 検定)をしたところ有意

表7 居住別(一人暮らし・家族と同居)食品摂取量の比較(有意差のあった項目)

			一人暮らし (n=131)	家族と同居 (n=537)	$p$ 値	
	食品・他	摂取量	n	%	n	%
	朝食摂取頻度	高群	78	66.7	459	83.3
		低群	39	33.3	92	16.7
						<0.01 **
	主食・主菜・副菜 (栄養バランス)	高群	28	22.2	272	50.9
		低群	98	77.8	262	49.1
						<0.01 **
	食生活に満足	している	74	56.9	379	70.7
		していない	56	43.1	157	29.3
						0.02 *
主菜	肉類	高群	85	65.9	419	78.8
		低群	44	34.1	113	21.2
						0.02 *
	魚類	高群	16	12.6	188	35.2
		低群	111	87.4	346	64.8
						<0.01 **
	卵	高群	56	43.1	326	61.2
		低群	74	56.9	207	38.8
						<0.01 **
副菜	緑黄色野菜	高群	66	50.8	362	67.9
		低群	64	49.2	171	32.1
						<0.01 **
	淡色野菜	高群	77	58.8	393	74.0
		低群	54	41.2	138	26.0
						<0.01 **
	いも	高群	17	13.2	167	31.3
		低群	112	86.8	366	68.7
						<0.01 **
	果物	高群	31	23.7	209	39.3
		低群	100	76.3	323	60.7
						<0.01 **
	海藻	高群	17	13.1	139	26.1
		低群	113	86.9	394	73.9
						<0.01 **
	きのこ	高群	21	16.2	151	28.3
		低群	109	83.8	382	71.7
						0.02 *
	油脂類	高群	53	40.8	287	52.2
		低群	77	59.2	255	47.8
						0.013 *

差はなかった。

食品摂取量について食品ごと心の健康度との関係を検討したところ(表8)、「緑黄色野菜」と「菓子」「インスタント食品」に有意差があった。心の健康度高群の方が低群よりも緑黄色野菜摂取頻度が多かった( $p=0.026$ )。また、心の健康度低群の方が高群よりも菓子の摂取頻度( $p=0.06$ )とインスタと食品の摂取頻度が多かった( $p=0.07$ )。

その他心の健康度高群の方が「主食・主菜・副菜が揃っている」食事頻度が高く( $p=0.02$ )、心の健康度が低い人は「間食」の摂食頻度が高い人が多かった( $p=0.26$ )。朝食摂取頻度と心の健康度の関係はなかった。

食事や共食の状況においては(表9)、心の健康度が高い人は食生活に満足している人が有意に高く( $p<0.01$ )、更には共食を楽しんでおり( $p=0.02$ )、食事時の会話が多かった( $p=0.031$ )。また、心の健康度が高い人の方が人との食事に気を遣い( $p<0.01$ )、食事の時声を掛ける人も多かった( $p=0.031$ )。

## IV. 考察

### 1. 食事・栄養調査について

平成27年度の「国民健康・栄養調査」では、主食・主菜・副菜を組み合わせた、いわゆる栄養バランスのとれた食事を1日に2回以上食べることが「ほとんど毎日」の割合は男女とも約50%、男性では20～40歳代、女性では20歳代は4割以下という結果であった。本調査の結果も、主食・主菜・副菜の揃った食事の摂取頻度(6～7日/週)の割合(全体)は朝食で20.3%、昼食27.7%、夕食42.1%であったため、栄養バランスのとれた食事の摂取頻度は高くなかった。また、前掲の「国民健康・栄養調査」の結果では、ほとんど毎日食べていない人のなかで主食・主菜・副菜のうち組み合わせて食べられていないものは副菜が多く、特に20～30歳代女性でたんぱく質、カルシウム、食物繊維、ナトリウムなどの摂取量が60歳以上に比べて少ない傾向があった。本調査からも同じく野菜などの副菜を毎日食べている人が少ないことが明らかとなった。

表8 心の健康度高群・低群と食品摂取量との比較

		心の健康度高群 (n=304)		心の健康度低群 (n=354)		p 値	
食品	摂取量	n	%	n	%		
緑黄色野菜	高群	207	68.5	214	61.0		
	低群	95	31.5	137	39.0	0.026	*
菓子	高群	146	48.3	206	58.5		
	低群	156	51.7	146	41.5	0.06	*
インスタント食品	高群	72	23.8	115	32.8		
	低群	230	76.2	236	67.2	0.07	*
主食・主菜・副菜	高群	154	51.9	142	40.2		
	低群	143	48.1	211	59.8	0.02	*
朝食	高群	253	83.2	289	81.6		
	低群	51	16.8	65	18.4	0.334	
間食	高群	111	39.6	160	47.8		
	低群	169	60.4	175	52.2	0.026	*



## 2. 栄養系と栄養系以外の学生の比較(食品摂取頻度・食事や栄養に関する知識・心の健康度について)

食品摂取において、栄養系の学科の学生はその他の学科の学生と比較して、朝食や野菜類を多く摂取しており、総菜やインスタント食品の摂取頻度が少なかった。更に栄養系の学科の学生は日ごろの食事・栄養への興味や関心が強く、学びの経験も多かった。このことが栄養バランスへの意識や摂取量に差を及ぼしていると考えられる。中出<sup>12)</sup>の研究結果も主食・主菜・副菜の揃った食事の高頻度群は栄養意識や健康意識の高さに関連していた。だが栄養系学科の学生とその他学科学生の心の健康度に差はなかった。その理由として、全体的に学生の朝食や野菜の摂取頻度が低い、若い世代は食事による精神的な影響が少ない、栄養バランスの他に介在する要因がある等と推測される。

## 3. 居住形態別の比較(食生活・食品別摂取頻度・心の健康度について)

朝食や食品別の摂取量、バランスの良い食事を摂れている人は、一人暮らし群比べ家族と同居している群に多く、一人暮らしは栄養状態が良好でないことが明らかとなった。しかし、一人暮らし群と家族

と同居群では心の健康得点に差は見られなかった。この結果は中山・藤岡の結果<sup>13)</sup>と同様であり、一人暮らしの負担がある一方、一人の気楽さや一人で生活することによる自己統制力の向上などがストレスを軽減しているとも考えられる。このことから、心の健康度には栄養バランス以外の生活環境の要因が大きく影響していると考えられる。

## 4. 食事の内容・食生活の満足感・共食と心の健康度の関係

緑黄色野菜の摂取量と主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事は、心の健康度と関係していることが分かった。また心の健康度の低い人は間食や菓子の摂取頻度が高く、総菜やインスタント食品の利用頻度も高かったことから、心の状態が、食べる選択に影響を与えていると言えるかもしれない。樋口の報告<sup>8)</sup>では食品摂取頻度から抽出された「加工食品」と「食生活」、「生活習慣」は間接的に「精神的不安定」に影響を与えていた。心の余裕のなさが手軽に食べられるものに偏り、ストレスが糖質摂取を多くしているとも考えられる。しかし、本研究において、食事バランス、各食品摂取については主観的であり、週当たりの摂取頻度について回答する方法であるため、頻度が高いことは摂取量も高いとは評価はできないといった限界がある。

表9 心の健康度高群・低群と食事行動(共食状況)比較

		心の健康度高群 (n=304)		心の健康度低群 (n=354)		p 値	
		n	%	n	%		
食生活に満足	している	239	79.1	208	58.8		
	していない	63	20.9	146	41.2	<0.01	**
共食	楽しむ方	300	98.7	334	94.4		
	楽しめない方	4	1.30	20	5.60	0.02	*
食事中の会話	多い	198	65.3	205	57.9		
	少ない	105	34.7	149	42.1	0.031	*
共食時の気遣い	する方	190	62.7	177	50.0		
	しない方	113	37.3	177	50.0	<0.01	**
共食の声掛け	する方	117	38.7	111	31.4		
	しない方	185	61.3	242	68.6	0.031	*

心の健康度が高い人は食生活に満足しており、人に気を遣いつつも共食を楽しんでいた。健康度の高い人は食事を楽しむ余裕があるとも考えられるが、人との関わりを楽しむことができる人は心の健康度も高くなる可能性もある。食事場面や共食時の人との関係性が心の健康に影響を与える要因になるとも考えられる。

## V. まとめ

平成27年、令和元年の厚生労働省の調査結果と同じく朝食を摂取している人の割合は低く、若者の栄養バランスが良くないことが明らかとなった。特に一人暮らしの学生の食事や栄養の摂取状況が悪かった。栄養学科の学生は食事への意識が高く、その他の学科の学生よりも野菜や朝食の摂取量が多かったが、学科は心の健康度に影響はしていなかった。また家族と同居の学生は一人暮らしの学生よりも栄養バランスが良かったが、居住形態は心の健康度に影響はしていなかった。しかし、心の健康度と緑黄色野菜、菓子やインスタント食品の摂取量には関係が見られた。心の健康度低群の学生は、高群の学生よりも緑黄色野菜の摂取量が少なく、菓子やインスタント食品の摂取量が多かった。

その他、食事の状況について調査対象者の多くは人との食事を楽しんでおり、食事の場を大切に思っていることが分かった。特に心の健康度高群の学生は人との食事に積極的であり、共食を楽しんでいた。

今後、学生の食事や栄養状況を改善するために、学生が栄養や調理を学んだり食材等の提供を受けられる機会をサポートすることが考えられる。そのような場や機会を設けることで学生達の知識や意欲が高まり、栄養バランスが向上するのではないかとと思われる。栄養学科以外の学生達も食事や栄養についての興味関心が高く、一人暮らしの学生の食生活が特に悪かったため、家庭以外にニーズに合わせた学びや体験の場が必要であると考えた。

また学生達の心の健康にとって、菓子やインスタント食品に偏らないバランスの良い食事を心掛けることが大切であると同時に、楽しく仲間と食事することが心の健康度に影響すると考えられた。共食には人間関係を円滑にしたり気分転換の役割があると思っている学生が多かった。コロナ禍で人との共食

機会が減少したが、今後、仲間と共食できる場所や機会を支援していくことも大切だと思われる。

そして今回、学生の心の健康に関しては食生活や栄養バランスの他に、生活環境や他の要因の影響が大きいと推測されたため、その他の要因も含めて今後検討しつつ、心と身体のためにできる対策や支援を考えていきたい。

## 謝辞

本調査にご協力いただきました、調査対象学校の先生方ならびに学生の皆さま、大変ありがとうございました。心より感謝申し上げます。

## 利益相反

利益相反に相当する事項はない。

## 文献

- 1) 厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」の結果, (2016).  
<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekagaiyou.pdf> (最終閲覧日2024.1.12)
- 2) 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」の結果, (2019)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> (最終閲覧日2024.1.22)
- 3) 農林水産省「若い世代の食事習慣に関する調査結果」, (2019).  
<https://www.aff.go.jp/j/syokuiku/websurvey/attach/pdf/websurvey-2.pdf> (最終閲覧日2024.1.22)
- 4) 山田英明・河田哲典・門田新一郎, 「中学生の朝食摂取と生活習慣に関する健康意識・知識・態度・健康状況との関連」『栄養学雑誌』67巻5号, pp270-278(2009).
- 5) 樋口智子・濱田広一郎・今津屋聡子・入江伸, 「朝食欠食および朝食のタイプが体温, 疲労感, 集中力等の自覚症状および知的作業能力の及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1), pp35-43(2007).
- 6) 大沢博, 「こどもの食生活と心の健康」『児童心理』1, pp18-26.
- 7) 山内有信・荒木彩・鈴木麻希・三浦康平・村上淳, 「大学生における食習慣とこころの健康の関連性の性差(速報1)」『広島修道大学ひろしま未来協創センター健康科学研究』2(2), pp1-16(2019).
- 8) 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」近畿大学法学部紀要第41号, pp17-25(2008).
- 9) Keiko Sakurai MPH, Akihiro Nishi MD, MPH, Kyoko Kondo MD, PhD, Kosuke Yanagida MD, Norito Kawakami MD, "Screening performance of K6/K10 and other screening instruments for mood and anxiety disorders in Japan65" Psychiatry & Clinical Neurosciences, 65, pp434-441 (2011).
- 10) 末木新, 「日本語版K6の結果のレビューと和光大学新入生への調査の結果—心理的な困難を抱えた学生が支援につながる確率が向上する環境作りを目指して—」『和光大学学生相談センター年報』第2巻, pp38-45(2020).
- 11) 田谷元・桑原和代・東山綾・杉山大典・平田あや・佐田みずき・平田匠・西田陽子・久保佐智美・久保田芳美・門田文・宮松直美・西村邦宏・宮本恵宏・岡村智教, 「都市住民における非特異的ストレス指標K6の悪化予測因子の探索: 神戸研究」『日本公衆衛生雑誌』67巻8号, pp509-517(2020).
- 12) 厚生労働省「令和元年国民・栄養調査第2部身体状況調査の結果」, (2019) <https://www.mhlw.go.jp/content/000711007.pdf> (最終閲覧日2024.1.22)
- 13) 中出麻紀子・岩城なつ美・中村優花・黒谷佳代, 「女子大学生における主食・主菜・副菜の揃った食事と生活習慣, 知識・健康意識, 健康状態との関連」日本教育学会誌29巻1号, pp51-60(2021).
- 14) 中山文子・藤岡由美子, 「大学生の食事を主とした生活習慣と精神的健康に関する研究—高校生との比較を通して—」『松本大学研究紀要』第9号, pp139-153(2011).

### 資料 アンケート項目・回答欄

\* この資料はアンケート項目・回答欄のみ添付し、依頼者の所属・氏名・前文・挨拶は省略したものである。  
またこのアンケートは藤岡由美子がメインとなり構成と実施を行った。

以下の項目について記載してください。

1. 所属（ ）大学（ ）学科（ ）年生
2. 年齢（ ）歳 性別（ 男性 ・ 女性 ）
3. 住居形態（ 一人暮らし ・ 家族と同居 ）

4. 最近一週間の朝食・昼食・夕食を食べた日数の当てはまる箇所に○をつけてください。

	ほとんど食べなかった (0~1 日/週)	あまり食べなかった (2~3 日/週)	だいたい食べた (4~5 日/週)	ほとんど食べた (6~7 日/週)
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4
間食	1	2	3	4
夜食	1	2	3	4

5. 最近一週間の一人で食事をした日数の当てはまる箇所に○をつけてください。

	ほとんど一人でなかった (0~1 日/週)	あまり一人でなかった (2~3 日/週)	だいたい一人だった (4~5 日/週)	ほとんど一人だった (6~7 回/週)
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4

6. 最近一週間の主食・主菜・副菜が揃った食事を食べた日数の当てはまる箇所に○を付けてください。

※実際は主食・主菜・副菜のイラストを入れたものを使用

	ほとんど揃ってなかった (0~1 日/週)	あまり揃ってなかった (2~3 日/週)	だいたい揃っていた (4~5 日/週)	ほとんど揃っていた (6~7 日/週)
朝食	1	2	3	4
昼食	1	2	3	4
夕食	1	2	3	4

7. 食事で栄養面を重視していますか ①している ②していない
8. 栄養バランスが悪いと思いますか ①思う ②思わない
9. 調理が苦手・面倒だと思いますか ①思う ②思わない
10. 食費が足りないと思いますか ①思う ②思わない
11. 現在の食生活に満足していますか ① 満足している ② 満足していない
12. 食事や栄養に関する情報に興味や関心がありますか？ ① ある ② ない
13. 専門家（管理栄養士・栄養士）から食事や栄養に関する情報や学びを得た経験がありますか① ある ② ない
14. 専門家（管理栄養士・栄養士）から学びたいことがありますか ① ある ② ない

15. 最近一週間の食事で、下記の食品をどの位の頻度で食べましたか。該当する箇所を○で囲んで下さい。

食品グループ	摂取頻度	ほとんど食べ なかった	あまり食べな かった	だいたい食べ た	ほとんど食べ た
	回数	(0~1日/ 週)	(2~3日/ 週)	(4~5日/ 週)	(6~7日/ 週)
主食	ごはん、パン、めん	1	2	3	4
主菜	肉類（ハム、ソーセージ含む）	1	2	3	4
	魚類（か、い、え含む）	1	2	3	4
	卵類	1	2	3	4
	豆・大豆製品	1	2	3	4
副菜	牛乳・乳製品	1	2	3	4
	緑黄色野菜	1	2	3	4
	淡色野菜	1	2	3	4
	いも	1	2	3	4
	果物	1	2	3	4
	海藻（ワカメ・昆布など）	1	2	3	4
	きのこ	1	2	3	4
	油脂類（バター、マヨネーズ含む）	1	2	3	4
その他	菓子	1	2	3	4
	惣菜・弁当	1	2	3	4
	ファーストフード	1	2	3	4
	インスタント食品（冷凍・レンジ食品含む）	1	2	3	4

★昼食についてお伺いします。どちらか多い方を○で囲んで下さい。

16. 昼食は誰かと一緒に食べていますか？ ①毎日食べる ②大体食べる ③たまに食べる ④全く食べない
17. 共食（友人や知人と一緒にの食事）を ①楽しむ方だ ②楽しめない方だ
18. 共食（友人や知人と一緒にの食事）を ①気を遣う方だ ②気を遣わない方だ
19. 一緒に食事をするために他の人に声をかけますか？ ①かける方だ ②かけない方だ
20. 食事中の会話は多いですか ①多いほうだ ②少ないほうだ

★昼食時の共食（人と一緒に食べること）にはどのような役割があると思いますか？

21. 情報交換 ① とてもある ② だいたいある ③ あまりない ④ ない
22. 人間関係を円滑にする ① とてもある ② だいたいある ③ あまりない ④ ない
23. 気分転換 ① とてもある ② だいたいある ③ あまりない ④ ない

★「過去 30 日の間」にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。以下の質問の該当する回答（数字）を○で囲んで下さい。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
2絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
3そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
4気分が沈み込んで何が起こっても気分が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
5何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
6自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

★表を参考にあなたの BMI を教えてください （ ） ※表は別紙添付