

大学生の食についての調査研究に関する文献レビュー

溝 上 彩

(博士後期課程3年)

1. 緒言

我が国の食に関する施策として、平成12年(2000年)3月に食生活指針¹⁾が策定され、平成17年(2005年)には食育基本法²⁾が制定された。同法では、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成を目的として、あらゆる世代を対象に、ライフステージ別に食育の普及が図られてきた。子どもに対しては、食に関する正しい知識と適切な食習慣を身に付けるための教育が行われているが、20歳代および30歳代の若い世代においては食育啓発の取り組みの狭間となる年代であり³⁾、平成29年度(2017年)国民健康・栄養調査⁴⁾によると、朝食の欠食率は20～29歳で高いこと、また20歳代の食生活の問題点として、野菜や果物、カルシウム、魚介類の摂取不足の程度が大きいこと等が指摘されている。20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の割合は約2割を占めており、やせの女性から生まれる低出生体重児が多いことが問題視されている。食塩摂取量は、男性では20～30歳代(10.2g/日)、女性では20歳代(8.1g/日)と「日本人の食事摂取基準(2020年版)」において示されている成人の食塩摂取量の目標量⁵⁾を上回っている。また若い世代では、中食や外食の利用が多く、これらの食事は味の濃い料理や脂肪を多く含む⁶⁾ことから、濃い味つけに順応する可能性が考えられる。

現在、進行中の第4次食育推進基本計画⁷⁾の重点事項の1つに「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」があり、健康寿命の延伸を目指して、「栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」ことや、「生活習慣病

の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践する国民を増やす」ことが目標として挙げられている。20歳代および30歳代の若い世代に対しては「朝食を欠食する若い世代の割合を現状値(令和2年度)の21.5%から目標値(令和7年度)15%以下に減らす」ことや、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合を現状値(令和2年度)の27.4%から目標値(令和7年度)40%以上(令和7年度)に引き上げる」ことが示されているが、これらの目標は第3次食育推進基本計画⁸⁾(2015年～2020年)において未達成であった項目であり、依然として若い世代における食生活上の問題は未解決であることが伺われる。栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しているが、若い世代の健全な食生活に向けての課題は山積している。若い世代の人数は減少傾向にあり、18歳人口が減少⁹⁾している一方、大学(学部)進学率は2024年度(令和6年度)に59.1%となり、短期大学(本科)進学率を加えると、大学・短期大学進学率は62.3%と過去最高¹⁰⁾となった。進学を機に食生活の管理の主体が家庭から学生本人へ移行し、単独世帯を形成する者が増えることから、本研究では大学生(短期大学生を含む)を調査対象とし、大学生の食に関する問題点を探ることを目的とした。

2. 研究方法

(1) 文献の検索方法

文献検索データベース CiNii Research を用いて検索をおこなった。大学生の食に関する調

査報告の全体像を把握するため、検索に用いるキーワードは「大学生&食&調査」を指定し、検索期間を2000年から2022年4月29日までとした結果、241件が検出された。

(2) 文献の選定方法

検出された文献241件の中から「重複した文献」「外国人のみを対象とした文献」「自校の食習慣についての調査結果のみ羅列した資料で、考察の記載がない文献」「科学技術研究費の報告書」「学会等の発表要旨」を除外した結果、142件が抽出された。続いて査読つきの学術雑誌を選定した結果、最終的に37件の文献が抽出された。

3. 研究結果

対象とした37件の文献の著者名、発行年、雑誌名、調査方法、調査期間、調査対象者、所属の学部・学科、検討内容、居住形態、結果要約を表に示した(表1)。

(1) 抽出した文献の概要

食生活の実態調査が大半を占め、大学生と高校生の比較(文献34)、性別による比較(文献2, 32, 34)、居住形態による比較(文献1, 7, 10)、所属する学部・学科による比較(文献12, 15, 18)に関する報告などがみられた。また、2000年から2010年の間に摂食障害に関する報告が7件みられた(文献19, 20, 25, 28, 29, 33, 36)。そのほか、朝食の摂取が講義への集中力に及ぼす影響(文献24)や講義後の疲労感(文献4)に関する報告がみられた。また、甘味嗜好と食生活状況との関連についての報告もみられた。

(2) 大学生の食生活の概要に関する文献の概要

大学生はジャンクフードを「おいしい」が「不健康」と捉えている一方、中食への依存度も高く(文献14)、高校生のほうが大学生より規則正しく3度の食事摂取をしていることが報告されていた(文献34)。間食は高校生、大学生ともほとんどの者が摂っており、スナック菓子が

最も多く(文献34)、大学生では脂質エネルギー比率が男女とも30%を超えていた(文献17)。

また、野菜の1日摂取量は「健康日本21」の摂取目標量の約1/3であり、食物繊維の摂取量は食事摂取基準の目標量の約1/2であった(文献17)。大学生の1/3以上の者は朝食を食べておらず、植物性食品の摂取頻度が低く(文献8)、大学生の食生活には、食事バランス不良、野菜不足、カルシウム不足、脂質過多、朝食の不摂取、改善意識の欠如などの課題があることが報告されていた(文献7)。

1) 性別からみた食生活のちがいに関する文献の概要

女性の大学生はカロリーや栄養素表示に高い興味を示す一方、男性の大学生はあまり興味を持たず、男女とも簡便性を求め、食品購入時には価格を最も重要視する傾向がみられた(文献32)。女性の高校生、大学生の約6割はダイエット経験があり、ダイエット方法としては食事摂取の制限や運動をおこなう者が多いが(文献34)、女性の大学生においては、ストレスの程度が高いほど間食の摂取頻度が増加する、との報告がみられた(文献2)。

2) 居住形態からみた食生活のちがいに関する文献の概要

縦断調査において、1人暮らしでは主食、主菜、副菜の摂取率は、自宅生と比較して3年間で有意に減少していた(文献1)。1人暮らしの朝食摂取者の人数は学年が上がるにつれ減少し(文献1)、朝食を摂取している者の約1/3はコンビニエンスストアや弁当で調達していた(文献10)。

また、家族と同居していない男性の大学生では、食事バランス不良や食品摂取量の過多や過少、朝食不摂取などの傾向が顕著であり(文献7)、「健康である」と回答した者の割合は、自宅生>寮生>自炊生、との報告がみられた(文献10)。

3) 所属する学部・学科からみた食生活のちがいに関する文献の概要

看護系の大学生においては、高血圧に関するおおまかな危険因子は認知できているものの、

実際の生活の中での知識は不足し、現在の食生活で減塩を意識する学生は少ない、との報告がみられた（文献12）。教育系と保育系に所属する女性の大学生の専攻別比較においても、双方にほとんど差はみられず、朝食摂取率や食品群別摂取頻度は低くなっていた（文献15）。管理栄養士養成課程の女性の大学生を対象とした食事調査において、1人暮らしの学生はすべての栄養素摂取量が自宅生を下回っている、との報告がみられた（文献18）。

4) 摂食障害に関する文献の概要

やせすぎにも関わらず、やせ願望を有する者の割合は男性の学生では10%以下だが、女性の学生では40～50%を占めており（文献29）、体重コントロール、むちゃ食い、浄化行為は11～12歳頃より始まっている、との報告がみられた（文献36）。摂食予防介入プログラムの介入群では、やせ願望、ダイエット行動、過食、摂食障害傾向において減少が認められ、その効果は7カ月後まで持続したが、体重不満に対する介入効果は7カ月後まで持続せず、BMIも変化が認められなかった（文献25）。

表 1-1 大学生の食に関する調査研究一覧

文献 番号	著者名 (発行年度)	雑誌名	調査方法	調査期間	調査対象者	所属の学部・学科	検討内容	参加形態	結果要約
1	本田 暁ら (2021)	日本食育学会誌	パネル調査 (縦断調査)	2017年から 2019年	大学生115名 (男性25名、女性90名)	●文学系 (男性1名、女性24名) ●社会学系 (男性5名、女性26名) ●健康科学系 (男性10名、女性40名) 理系科学系の中に栄養系専攻2名 (男性1名、女性23名) を含む	3年間の食行動、栄養価の性別と居住形態の推移	●自学生 (男13名、女性53名) ●1人暮らし (男11名、女性35名) ●居住形態不明は欠損値として除外	・朝食摂取率は年間で有意に減少、調理時間あり時は有意に増加していた ・女性の朝食摂取率は年がらるにつれて有意に減少し、1人暮らしの朝食摂取、表示摂取率は年がらるにつれて有意に減少していた ・1人暮らしでは朝食、主菜、副菜の摂取率は年間で減少していた
2	岩巻 真一ら (2021)	日本健康行動科学会 学術雑誌	インターネット及び 質問紙を用いたアンケート 調査 (縦断調査)	2015年から 2018年	大学1校の大学生51名 (全員女性)	●スポーツ・体育学 ●生活・栄養・家政学 ●医学 など (人数の内の記載なし)	若年女性の食育行動と心理的ストレスとの関連	●非1人暮らし (女性51名) ●1人暮らし (女性30名)	・学生、居住形態で、食育行動に影響を及ぼすと考えられる心理的ストレスの傾向に相関がみられた ・女性の大学生は対人ストレスの程度が高いほど、間食摂取頻度が増加する傾向にある
3	渡辺 暁子ら (2020)	JMIR mHealth and uHealth	アンケート調査	2017年	大学生38名 (性別の記載なし)	記載なし	ソーシャルメディアでの交流を通じて、大学生は過食しを認識し、食生活に關する関心と批判的思考を身につけた	記載なし	・ソーシャルメディアでの交流を通じて、大学生は過食しを認識し、食生活に關する関心と批判的思考を身につけた ・ピア教育とソーシャルメディアによるサポートを取り入れたアプローチは若者の健康増進に有効である
4	高木 裕から (2019)	ウォーキング研究 誌系・空間誌)	施設調査、歩行速度、 自覚症状指数 (疲労感・ 眠気・空腹感)、 集中力指標の測定	2017年	大学生15名 (全員男性) 全員通日以上ある運動部に所属	記載なし	朝食摂取量の有無が、午前中の運動後の身体的な活動量や精神状態にコンディショニングの悪化に及ぼす影響	記載なし	・朝食摂取量を有する運動部所属の男子大学生では、1時間目の運動後の疲労感及び空腹感の指標値は運動後に比べて有意に増加した ・眠気および空腹感は運動前後とも筋活動消費量を有する男子大学生の運動前に比べ有意な高値であった ・朝食摂取量の有無による運動前後での非行進には有意差はみられなかった
5	山下 正雄ら (2018)	社会医学	アンケート調査	2008年、 2009年、 2014年	大学生(2年生) および短期大学生(1年生) 882名 性別の記載なし	●医学 (大学) ●歯学系 (短期大学)	消費量によるサプリメント摂取の動機	記載なし	・サプリメント摂取の動機として「マスコミの影響」が小さく、「家族の影響」が大さい ・対象が留年だったため、健康の知識とサプリメント摂取を促している健康が深く、運動から影響を受けた可能性が考えられる
6	下野 陽子ら (2017)	日本食育学会誌	アンケート調査	2015年	管理栄養士養成課程に在籍する大学生75名 (男性33名、女性42名)、 比較対象として栄養系以外の他学部(の学生 77名 (男性67名、女性10名)	●栄養系 ●他学部 (工学系、農学系)	管理栄養士養成課程に在籍する大学生の食事に対する意識や関心、食事の満足状況	●自学生24名 (栄養系40名、他学部44名) ●1人暮らし71名 (栄養系38名、他学部33名)	・管理栄養士養成課程に在籍する大学生の、行事食に関する意識が高く、今まで行事食を体験したことがある者の割合も高かった ・1年以内の行事食の満足度は高く、他学部の学生と比べても差はみられなかった
7	櫻井 希から (2016)	全国大学食生活管理 協会雑誌	栄養・食習慣チェック シートのデータ解析	2015年	定期健診を受診した新入生以外の学部生 および大学院生320人 (男性187名、 女性119名、不明155名)	記載なし	食生活調査とそれに基づく栄養評価	記載なし	・大学生の食生活には食事バランス不足、野菜不足、カルシウム不足、脂質過多、糖質の摂取、夜間睡眠の欠如などの課題があった ・特に野菜と関係していない男子学生においては、食事バランス不良や食品摂取量の過多、過少、脂質不摂取などの傾向が顕著であった ・勤務者の55.6%が肥満者であり、運動習慣のない者が多く、週3回未満の者が75.4%を占めていた ・食品摂取頻度調査では大学生、勤務者ともに嗜好性食品の摂取頻度が低かった ・大学の55.6%の者が朝食を食べておらず、平成26年度調査、栄養調査結果はほぼ同様であった ・大学生は定期健診の生活習慣を示し、生活習慣への意識の低さが伺われた
8	本多 寿子 (2016)	食生活研究	アンケート調査	記載なし	大学生50名 (全員男性) および院生22名 (学生の男性保護者、大学の男性教職員)	記載なし	青年期の大学生 (男性) と壮年期の勤務者の食品摂取頻度および生活習慣の現状と相関	記載なし	

表1-2 大学生の食に関する調査研究一覧

文献 番号	著者名 (発行年度)	雑誌名	調査方法	調査期間	調査対象者	所属の学部・学科	検討内容	原形形態	結論要約
9	土井一寿ら (2015年)	日本食育学会誌	食事記録法 食物摂取頻度調査法 食物摂取量調査法 食物摂取量調査法 食物摂取量調査法	2014年	大学生79名 (全員女性)	●管理栄養士育成 課程 (大学)	同一対象者に異なる食事調査法を用いた調査の 実施による食事調査法との関連	記載なし	・食事記録法と比較すると、食物摂取頻度調査法では食物以外のエネルギー及び 10種類の栄養素と、食物摂取量調査法では、エネルギー、炭水化物、 ビタミンB ₆ 、ビタミンCに有意な差が認められた
10	西原恵子ら (2014年)	日本食生活学会誌	アンケート調査	2012年	大学生141名 (男性108名、女性33名)	●理工系学部79名 男性54名、女性25名 ●経済・スポーツ学部62名 (男性54名、女性8名)	大学生の居住形態と食生活を含む生活習慣との 関連	●自宅50名 (男性35名、女性14名) ●学生 (男性35名、女性11名) ●自炊生 (男性37名、女性8名)	・自炊生の朝食摂取量が一番高く (22.2%)、朝食を摂取している者の割合は コンドエンスストアや弁当で調理していた。 ・自宅は朝食摂取量が一番低く (5時間56分)、朝食の摂取時間は最も不規則な 傾向にあった ・教養系と理学系は、自炊生が高い傾向にあった ・総じて、と回答した割合は自宅生 > 学生 > 自炊生 (40.0%、30.4%、29.7%)
11	今井具子ら (2014年)	栄養学雑誌	食事調査 (秤量法) 食前食後の写真撮影	2007年から 2008年	小学生5、6年生72名 (男性40名、女性32名) 大学生204名 (男性143名、女性161名)、 地域在住の高齢者15名 (男性3名、女性12名)	●管理栄養士養成課程 (大学)	ミネラル摂取量の多さによる食品摂取量の差	記載なし	・カルシウムは乳類、マンガンは穀類、ナトリウム量は調味料および香辛料の含有量が 高い ・カルシウム、マグネシウム、リン、鉄は多くの食品群が等量で等量とされている ・ミネラルの含有食品量は年齢、ミネラルの摂取量により異なっていた
12	神田真穂子ら (2014年)	日本看護学会誌 看護総合	アンケート調査	2012年	看護大学生2~4年生203名 (男性15名、女性188名)、 看護系大学生142名 (男性14名、女性148名)	●看護系 ●看護系 (経済学部 100名、人文部42名)	高血圧予防に対する知識および食習慣での予防行動	●自宅44名 ●1人暮らし301名	・高血圧について、おおまかに自然因子は認知できている ・食品の塩分含有量、野菜の生食での必要知識は少ない ・現在の食習慣で、塩分を控えようとしている学生は少ない
13	堀田容子 (2013年)	大学教育学会誌	アンケート調査	2011年から 2012年	短期大学生114名 (全員女性)	●子ども教育専攻	授業効果を検証するための因果モデルの検証	記載なし	・健康への関心から「食行動変容調査」「ポテトの活用」、食習慣「栄養素 摂取因子」の選択可能性を認めて「食物摂取バランススコア」が変動するパズ、 自己管理スキル「運動因子」から「野菜への摂取量」、食習慣「栄養素摂取 因子」の選択可能性を認めて「食物摂取バランススコア」が変動するパズが 認められた ・外食では「交友・コミュニケーション」ツールとして食と関わるという側面が強調 された ・外食は1人暮らしの学生にとっては「高価」、家族と同居している学生にとっては 「安価」と認識されていた ・ジャンクフードは「おいしい」が「不健康」と捉えられており、学生への教育度も高い ことから「手軽さ」を好む傾向がみられた ・自身の食生活と最も関係のない情報は「栄養」「健康」「伝説」を選択する 学生が圧倒的に多かった
14	山本恵子ら (2010年)	健康科学	アンケート調査	2010年	本に対する意識調査：大学生100名 (男性50名、女性50名) 食の意識調査の実施：大学生140名 (性別の記載なし)	記載なし	大学生の食に関する意識調査と食生活の 関係の調査	記載なし	・女性の大学生 (養育系、保健系) の食事摂取量は男性と比べて低く、朝食摂取率や 食品摂取頻度は低くもなっていた ・朝食摂取率および食品摂取頻度の高い者は、健康的な生活習慣の形成と関係が みられ、健康意識も高くなっていた ・健康的な生活習慣の形成がみられる者は、健康意識が高く、認知や自覚症状の訴え最も 少なくなっていた
15	山田真穂子ら (2010年)	学校保健研究	アンケート調査	2008年	大学2~4年生の498名 (全員女性)	●教育系：小、中学校教員 養成課程 (27名) ●看護系：看護系課程 課程、保健師養成課程 (22名)	食習慣とその食生活習慣、生活習慣、健康的な食生活の 関係の調査	記載なし	・輸入食品の購入金額については男女ともに「野菜類」「果物類」「肉類」を特に 購入する、であった ・輸入食品のイメージについては「高価」は安いと認識され、「品質」「安全」 「おいしい」は「普通」以下の低い評価であった ・輸入食品の安心の意識については、女性の大学生は男性の大学生よりも 多かった。また輸入食品の安心の意識に影響するのは、輸入食品の安全、 多岐にわたる心配の意識であった
16	山田真穂子ら (2010年)	日本食生活学会誌	アンケート調査	2004年	大学1~2年の大学生308名 (男性108名、女性200名)	記載なし	輸入食品に対する意識調査および消費者意識の調査の 分析	●自宅生 (男性22名、女性70名) ●アパート (男性31名、女性121名) ●その他 (男性5名、女性1名)	・輸入食品の購入金額については男女ともに「野菜類」「果物類」「肉類」を特に 購入する、であった ・輸入食品のイメージについては「高価」は安いと認識され、「品質」「安全」 「おいしい」は「普通」以下の低い評価であった ・輸入食品の安心の意識については、女性の大学生は男性の大学生よりも 多かった。また輸入食品の安心の意識に影響するのは、輸入食品の安全、 多岐にわたる心配の意識であった

表1-3 大学生の食に関する調査研究一覧

文献 番号	著者名 (発行年度)	施設名	調査方法	調査期間	調査対象者	所属の学部・学科	検討内容	居住形態	結果要約
17	川上栄子ら (2010年)	日本栄養・食生活システム 学会雑誌	アンケート調査 (食物摂取頻度調査)	2008年から 2010年	大学計2校の大学生265名 (男性171名、女性95名) 専門学校学生36名 (男性28名、女性8名)	●栄養学科 (89名) ●工学部 (177名) ●専門学校の情報科 (85名)	食物摂取頻度調査をもとへの食育指導の重点項目の 検討	記述なし	・脂質エネルギー比率が男性とも30%を超えた一方、炭水化物エネルギー比率や糖質を 下回っており、特に糖質でより顕著に認められた ・野菜の1日摂取量が「標準日本式」の摂取目標量の約1/3であり、食物繊維についても 食育摂取基準 (2010年版) の目標量の約1/2であった ・肉食品の摂取量は男性とも10年程度前同程度、食料摂取量の増加以上に ・1人暮らし単独は全ての栄養素が不足で自宅を下回っており、特にタンパク質、コレステ ロール、魚介、野菜で不足がみられた ・冷菓類の高糖質食品では炭水化物で若干しやすい傾向を背景より購入していた。 一方、賞味期限が短く、価格が比較的高い魚、食品の割合が極端に少なかった ・1人暮らし単独と自宅暮らしの食生活には違いがあり、特に1人暮らし単独に対するサポートの 必要性が明らかになった
18	片井早希ら (2010年)	日本栄養・食生活システム 学会雑誌	アンケート調査 (食物摂取頻度調査)	2010年	大学生38名 (全員女性)	●理学院栄養学系課程	栄養摂取量の場所による1人暮らしと自宅暮らし における食生活の相違点	●自宅生 50.8% ●1人暮らし 49.2% 入居の記載なし	・栄養素の摂取量は自宅暮らしと1人暮らしとでほぼ同等であった ・1人暮らし単独は全ての栄養素が不足で自宅を下回っており、特にタンパク質、コレステ ロール、魚介、野菜で不足がみられた ・冷菓類の高糖質食品では炭水化物で若干しやすい傾向を背景より購入していた。 一方、賞味期限が短く、価格が比較的高い魚、食品の割合が極端に少なかった ・1人暮らし単独と自宅暮らしの食生活には違いがあり、特に1人暮らし単独に対するサポートの 必要性が明らかになった
19	足立由美ら (2008年)	CAMPUS HEALTH	健康診断の測定値 健康調査票の回答	2008年	健康診断を受けた大学生のうち、 BMIで分類した137名 (男性4634名、女性2503名)	記述なし	認識、やせの学生に対して、大学において どのような健康教育を行えるかをsubcommittee 集団から検討	記述なし	・認識、やせの学生は身体指標のQOLが低く、認識の学生は運動だけ、やせの学生は 食事だけで対処しようとする考え方や行動傾向がみられた
20	藤田麻太郎ら (2008年)	臨牀精神医学 学雑誌	神経性食慾症なし 気晴らし食いのみられた学生 の3年後のフォローアップ 調査	2002年と 2005年	入学時の健康調査の結果から、神経性 食慾症ないし気晴らし食いのみられた学生 のうち、3年後の調査に参加が得られた56名 (男性1名、女性7名)	記述なし	神経性食慾症ないし気晴らし食いのみられた学生の うち、病状を軽減しないケースがたどる経過、 速食のあり方の変化および栄養面での検討	記述なし	・速食学生3年後の経過は75.0%が良好であり、神経性食慾症でも66.7%は回復していた ・学生生活のなかでの速食名の改善理由は「時間・心の余裕」「考へ方の変化」 【主体は自己受容の増大】「さまざまな活動を通して栄養や仲間関係の形成」などがあ げられた
21	伊藤美幸子ら (2008年)	日本公衆衛生学雑誌	アンケート調査	2007年	短大生60名 (全員女性)	記述なし	若者の習慣、やせの学生に対する現状の把握 および今後の食育活動の方向性を検討	記述なし	・若者の習慣、やせの学生に対する現状の把握、 および今後の食育活動の方向性を検討 してはいない
22	本多希子ら (2008年)	肥満研究 学雑誌	アンケート調査(食生活 調査) および情報処理 (ECS) の測定	2005年	大学生611名 (全員女性)	記述なし	食生活と身体機能尺度との相関関係の把握および 情報処理尺度とECSの測定結果の定量的解析と しての有用性についての検討	記述なし	・食生活とECS (情報処理) とは全く独立した成分であることが明らかとなった ・対象者は年齢や肥満度が等質集団であったことが影響した可能性が考えられる
23	森山三江 (2017年)	消費教育 学雑誌	アンケート調査	記述なし	東京大学の大学生38名 (男性19名、女性19名)、 バスケットボール部の女子部員71名	●家政学部(8名) ●バスケットボール部の女子 部員(30名) 子部員の学部・学科の記載 なし	運動量が異なる女性の大学生を中心としたイベントに 関する興味・関心と運動量についての関係および 食生活と運動量の関係についての検討 食生活と運動量の関係についての検討 食生活と運動量の関係についての検討	記述なし	・学生の8割は女性のスポーツ選手、運動時間のある女性の大学生、運動習慣のない 女性の大学生、男性の大学生のどの側面でも有意差はみられなかった ・男性の大学生は比較的高い、自分の体を正しく認識していたが、女性の大学生はどの 側面でも興味・関心が高かった。またイベントに対する興味も女性大学生が 全般的に男性の大学生より高かった ・食生活と運動量は一般的に栄養素の摂取が多いが、運動性が上がっている部分を含む食品 には、人に対しての栄養が不足しているままに提供されているものと見受けられた
24	中村秀子ら (2017年)	CAMPUS HEALTH	アンケート調査 食に関する調査	2006年	大学生619名 (男性302名、女性277名)	記述なし	朝食の摂取量と睡眠との関係の検討	記述なし	・睡眠への悪影響は生活サイクルと朝食摂取の両方が関係しており、生活サイクルが 関係すること、ならびに朝食を摂取することが睡眠の悪化を促す要因であった ・男性の大学生では朝食摂取の生活サイクルを維持、かつ朝食の摂取を行うことで、より 睡眠に対する集中力が高まるという結果が得られた
25	三井知代 (2006年)	思春期学 学雑誌	介入プログラム実施後の追 続調査 (自己記入式の振り返り シート)	2004年から 2005年	介入プログラムを実施する女性の大学生 97名 (入居)、介入プログラムを実施 しない女性の大学生103名 (コントロール 群)	記述なし	介入プログラム(ED) 予期介入プログラムの関係および 効果の検討	記述なし	・介入前ではやせ体型、ダイエット行動、過食、摂食障害傾向において差が認められ、 その差は介入後まで持続した ・体型不満足に対する介入効果は介入前においても7か月後まで持続せず、また8月にも変化が 認められなかった

表 1-4 大学生の食に関する調査研究一覧

文献 番号	著者名 (発行年度)	雑誌名	調査方法	調査期間	調査対象者	所属の学部・学科	検討内容	原形情報	結果要約
26	森田和雄ら (2006年)	食生活研究	アンケート調査	2003年	大学生288名 (男性105名、女性93名)	記載なし	食生活に配慮した大学生を支援するための 媒体作成	●家族と同居128名 (男性87名、女性41名) ●自宅外住142名 (男性94名、女性48名) ●その他 (寮など) 18名 (男性14名、女性4名)	・健康状態は「変わらない」が約9割、食生活は「満足」(25.8%)、または「約満足」(「満足して ない」と回答していた) ・ダイエットは女性の大学生がより多くしていた ・食生活改善度は、同居のほうが「毎日食べる」が自然より多かった
27	斎藤和雄ら (2006年)	食生活研究	アンケート調査	2004年	大学生300名 (全員女性)	記載なし	女性の大学生を対象とした新食習慣の中の 調理実習を通して女性の大学生の調理能力を 高めるための施策のあり方	記載なし	・女性の大学生が「作ることでできる料理」と「よく食べる料理」は、食調理と豆・豆腐 料理の回答が一過していた
28	瀧澤子 (2006年)	臨床心理学研究	アンケート調査	記載なし	大学生110名 (男性33名、女性77名)	●心理学系の学部・学科に所属 、または心理系の授業 を履修	大学生の食生活の実態および自覚、意識、心理、心身 外傷体験との関連	記載なし	・自己観察者の多くが複数の方法を用い、長期間にわたって中程度の意識調査の自覚を 繰り返していた、自覚度も高かった ・睡眠、心身外傷体験は自覚型と、食生活は反復的自覚型で意識型で調査がみられた
29	中井健晴ら (2004年)	精神医学	アンケート調査	記載なし	中学校計6校の中学生1775名 (男性346 名、女性923名)、高等学校計11校の高校 生4223名 (男性1793名、女性2430名)、 大学計5校の大学生523名 (全員女性)	記載なし	探検学習のスクリーニング目的で開発した質問紙を 使用しての食生活習慣の調査の検証	記載なし	・女性の学生の1/3~1/2、男性の学生の1/5に実行中の断食がみられた ・やや過ぎたのに、やや断食をするの1割合は男性の学生では10%以下だが、 女性の学生では40~50%であった
30	李漢から (2004年)	日本色彩学雑誌	アンケート調査	2001年	日本 (京都) 78名、韓国 (ソウル) 137 名、中国 (北京) 54名、台湾 (台北) 29 名、タイ (バンコク) 87名の大学生および 大学院生 合計385名 (男性115名、女性270名)	記載なし	現代の若者が食に対して持つ色彩感情および 食の食品の位置づけ	記載なし	・黒色から選んだ食品は、いずれの国においても身近で健康に良いものという イメージが強く、各々の国の食文化を反映していた ・黒に対するイメージと黒い食品のイメージは一致しなかった
31	高谷まゆみら (2004年)	日本栄養・食糧学雑誌	食事記録 24時間尿	1998年、 1999年、 2001年	大学生139名 (全員女性)	記載なし	若年女性のビタミンB栄養状態	記載なし	・ビタミンB、ビタミンC、ビタミンDの栄養摂取量を低下しており、摂取量139名の ビタミンB摂取量は1.00±0.37mg/日、タンパク質当たりのビタミンB摂取量は0.018± 0.005mg/日であった ・ビタミンB摂取量が個人別ビタミンB必要量を充足できていない者のビタミンB摂取量 は、0.74±0.22mg、タンパク質当たりのビタミンB摂取量は0.015±0.004mgであった ・「朝食・朝食前・朝食後」や「IAS」については全体の80%以上が知っているとい うえたが、HCCPやSについては70%以上の者が知らなかった ・女性の大学生はカロリリーや栄養素表示を中心として食品表示に高い興味を示す一方、 男性の大学生は食品の産産地表示・原材料や添加物表示・カロリリーや栄養素表示に ついて、あまり興味を持っていないかった ・1人暮らしの女性の大学生は、食品の品質内容に気を配ると同時に断食を求める傾向が みられた。1人暮らしの男性の大学生では断食は求めないものの、品質内容に関しては、関 心のある者といえるに分類された ・食品の品質表示に対する購買行動については断食が最も意識され、断食方法に ついてはあまり関心がないことが分かった
32	上田典保 (2002年)	農学研究	アンケート調査	2001年	大学生27名 (男性166名、女性61名)	記載なし	食品安全、品質表示、環境に対する意識、食品 購入要件に関する意識的行動の生活態度との関連、お よび食品の品質表示に対する購買行動	●家族と同居115名 ●一人暮らし117名	・「最近1年間に食生活習慣の学生が断食に付いた大学は19校 (57.3%)であり、その学生数は 728名 (男性43名、女性685名) で、女性における割合は43.14%であった ・DMS-IIIによる診断的断食では、A1233名 (30.6%)、B1821名 (44.1%)、特定不能182 名 (25.3%)であった ・断食期間については学年が最も多く (33.6%)、断食期間は大学生が最も多かった 名 (41.5%) ・断食的な治療を受けている学生のいる大学は13校 (41.5%)で、その学生数は409名 (男性31名、女性378名) であった
33	青井明ら (2000年)	精神医学	アンケート調査	1999年	全国の国公立・私立大学の栄養管理施設 335校 (国立大学57校、公立大学37校、私立大学 231校) 看護学生総数： 男性855,899名、女性166,093名	記載なし	大学栄養管理施設を利用している看護系の学生に 関する食生活態度を通じた食生活習慣の改善調査	記載なし	

表 1-5 大学生の食に関する調査研究一覧

文献 番号	著者名 (発行年)	雑誌名	調査方法	調査期間	調査対象者	所属の学部・学科	検討内容	居住形態	結果要約
34	東林・美 (2000年)	思養論学	アンケート調査	1997年	高等学校時代の高校生174名 (男性73名、女性101名)、 大学時代の大学生277名 (男性100名、女性177名)	記載なし 記載なし	高校生と大学生の食行動や健康状態についての 食生活習慣および思養期・青年期にある人々の 健康の維持、増進を図るための指針	記載なし	・高校生の方が大学生より頻回正しく3回の食事摂取をしていた ・食事摂取で気を付けていることは高校生、大学生ともに「食べる時間」「間食や 果物を多くとる」「食べる量の間隔」「カルシウム源を多くとる」であった ・間食はほとんどの人がとっていて、その内容は高校生、大学生ともにスナック菓子か 菓が多く、次いで果物、清菓子などが多かった ・ダイエットをしたことのある女性の高校生、女性の大学生は少額であり、方法は 食事摂取量の制限、運動をする者が多かった ・日常生活において55.6%の人は何らかの自覚症状があり、高校生女子で最も多かった (90.1%) ・主な飲食物について男性は甘味飲料、女性には日本茶とする人が極めて多く、男女間で 有意差があった ($p<0.01$) ・偏食が少なくない程度ほど甘味飲料の摂取頻度は有意に高く、また栄養バランスよく 考えている割合は甘い飲み物の嗜好度は高い方を有意に好んだ ・男性では甘味の濃い方を好み、女性では甘味のやや薄い方を好む傾向は食生活の 満足度は高かった
35	加藤弘江ら (2000年)	日本食生活学会誌	アンケート調査	1996年	大学時代の学生558名 (男性300名、女性258名)	記載なし	甘味嗜好・食生活状況・食生活意識との関連	●自宅生110名 (男性58名、女性112名) ●寮、アパート428名 (男性242名、女性186名)	・女性の大学生の有病率は男では0.6% (1997年)、0.3% (1998年)、BNでは11% (1997年)、1.5% (1998年) であり、授業時間予備量は多くの学生に認められた ・体重コントロール、むちゃ食い、過食行為は11-12才頃より始まっている ・大学生においては授業時間が長期化し、難消化になっていることから、小学校5、6年生 からの運動習慣が必要であることが示唆された
36	渡辺井根子ら (2000年)	CAMPUS HEALTH	アンケート調査	1997年から 1998年	大学生556名 (1997年度) 4871名 (1998年度) 全員女性	記載なし	授業時間の変動状態および授業時間短縮における健康 増の役割	記載なし	・授業時間短縮の発生頻度として「早食いであること」「自分の体質に照らして栄養や自 己否定的な態度をもっていること」が指摘された。また、授業の要因が生産量上の問題 であると理解しているが、何の対策も講じていない様子がうかがえた
37	榎本智子ら (2000年)	CAMPUS HEALTH	アンケート調査	1999年	大学新入生のうち、新入生健康診断を受診 した1728名 (男性112名、女性556名)	記載なし	通学生者の食行動の特徴の把握および通学生者の 栄養的な食事指導の方策の確立	記載なし	

4. 考察

若い世代ほど中食・外食の利用割合は高く¹¹⁾、男女とも食生活の簡便性を求める傾向にあるが、簡便に調理できる食品、もしくは調理を必要としない食品は総じて野菜が少なく、脂質や糖質を多く含む高エネルギー食品であることが多い¹²⁾。また、植物性食品の摂取頻度が低いことは、相対的に動物性食品を多く摂取している可能性が高く、これらの要因が男女とも30%を超える脂質エネルギー比率につながる一因であると考えられる。

女性は男性に比べて、エネルギーや栄養素表示に高い興味を示すが、田中らの研究においても栄養成分表示の参考割合は男性が31.1%、女性が53.1%と差異のあることが示されている¹³⁾。一方、食品購入時には価格を最も重要視していることから、食品の選択においては金銭的な都合に影響される側面もあると考えられる。

また、女性の約6割にダイエット経験があり、ダイエット方法として食事摂取の制限を行なう者が多いが、やせすぎにも関わらず、やせ願望を有する者の割合は女性の学生で半数近くを占めていることから、身近なダイエットをきっかけとして容易に摂食障害に陥りやすい状況であると考えられる。

朝食に関しては、大学生の1/3以上が朝食を摂取しておらず、1人暮らしの学生の朝食摂取率は学年が上がるにつれ減少していたが、Asaokaらは1人暮らしの大学生は就寝時間が遅く¹⁴⁾、起床時間も遅くなる¹⁵⁾ことで朝食欠食に至ることを述べている。また主食、主菜、副菜の摂取率も、1人暮らしにおいては漸減する傾向がみられ、男性において顕著であった。自宅生に比べて1人暮らしの大学生は中食の利用が多いと考えられ、一般的な食生活が、栄養バランスの乱れに繋がり、健全な食生活への意識が希薄化している現状が推察された。

間食に関しては大半の学生が摂取し、スナック菓子が最多であり、次いで果物や洋菓子であった。女性においてはストレスの程度が高いほど間食の摂取頻度が増加する傾向にあるが、間食の摂取量が増加することで満腹感により食

思が減退し、本来の食事摂取量が低下することが考えられる。結果的に野菜や食物繊維の摂取不足を引き起こす可能性が推察される。

将来、対象者の健康の維持・増進に関わる看護系学生においては、高血圧の大まかな危険因子は認知しているものの、実際の生活の中での知識は不足し、減塩を意識している者は少ない状態であった。また、管理栄養士養成課程に所属する1人暮らしの学生では、すべての栄養素摂取量が自宅生を下回っており、摂取する食品量の少なさや偏りが影響を及ぼしている可能性はあるが、既習の知識を実際の生活に活用できていない実態が示唆された。

全般的に大学生の食生活の課題として、食事バランス不良、野菜不足、脂質過多、朝食の不摂取などが挙げられるが、令和元年国民健康・栄養調査結果において食習慣改善の意思について「改善することに関心がない」者と「関心はあるが改善するつもりはない」者の割合が男女とも20歳代が最も高い¹⁶⁾との結果が出ていることから、大学生においても改善意識の欠如があることが伺われた。将来の生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切であるが、健康的課題が顕在化することが少ない若い世代では、自身の食生活を客観的に振り返る意識を持つことが難しい状態にあることが推察された。

5. まとめと今後の課題

本研究では、大学生を対象とし、食に関する調査を取り扱った文献を抽出して文献レビューを行い、以下の結果を得た。

- (1) 大学生の食事は脂質過多、間食過多、野菜不足、朝食不摂取等の特徴がみられ、1人暮らしの男性において、その傾向は顕著であった。
- (2) 食生活についての実態調査が大半を占める中、摂食障害に関する調査が散見されたことから、精神疾患に起因した食事摂取上の問題を抱えている大学生が一定数、存在することが明らかになった。
- (3) 将来、対象者の健康に関わる職種をめざす

学部所属であっても、既習の知識を自身の食生活に反映されていない現状がみられた。

概して、食生活の実態に関しては詳細に報告されているが、学生が自身の食生活に興味や関心を向けることが少ない理由や、大学生になるまでに受けてきた家庭科や給食を通じた食育が、食選択の際に十分に活用されていない理由に関し明らかにした文献は見当たらない。若い世代である大学生は健康的課題が顕在化することは少ないことから、自身の食生活を見直してコントロールする意識を持つことが難しいと推察されるが、大学生の食生活についての意識は、健全な食行動へと結びつくことを濱口らは報告している¹⁷⁾。また矢野は、食生活の実態が悪いことを認識している者には、食生活改善意欲がみられたが、認識のない者には改善意欲は見られなかったことを報告している¹⁸⁾ことから、自身の食生活上の問題点に気づくことが肝要であると考えられる。

研究の限界としては大学生の年齢を限定しなかったため、社会人学生が存在を考えると、若い世代から逸脱した対象者が含まれていたことが挙げられる。また、検索の際のキーワードを「大学生&食&調査」と限定したため、食事バランスの見直しを含む介入研究等を十分に検出できなかった可能性が考えられる。

今後、食選択の際に既習の知識を適切に活用するための方法について検討する必要があると考えられる。また、食生活についての意識を持つためには、自身の食生活を把握することが先決であるが、人は食生活を客観的にふり返る機会がないと、食生活を整えようとする意欲を持続することは難しい。不適切な食習慣は、すぐに影響が現れるわけではないが、私たちのからだを徐々に変えていってしまう恐ろしさを持っている¹⁹⁾ことに早めに気づくためには、健康的課題が顕在化することが少ない若い世代から、自身の食生活を振り返ることが肝要である。従来、自身の食生活の振り返りには、食事記録が有効²⁰⁾とされているが、負担感が大きく、長期間の調査においては、かなりのモチベーショ

ンを持った対象者に限定される²¹⁾ことから、若い世代が簡便に栄養のバランスを見直しできる仕組みづくりが必要であると考えられる。

文 献

- 1) 食生活指針（平成12年3月策定 平成28年6月一部改正）
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129379.pdf>
（閲覧：2024年2月7日）
- 2) 食育基本法（平成17年6月17日 法律第63号 施行平成17年7月15日）
- 3) 食育白書 平成22年度
https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2010/book/html/sh01_02_01.html
（閲覧：2024年2月7日）
- 4) 厚生労働省. 平成29年度国民健康・栄養調査報告
<https://www.mhlw.go.jp/content/000451758.pdf>
（閲覧：2023年2月25日）
- 5) 田中敬子, 為房恭子 編. 応用栄養学第3版, 朝倉書店, 2022.
- 6) 農林水産政策研究所. 我が国の食料消費の将来設計（2019年版）
https://www.maff.go.jp/primaff/seika/attach/pdf/190830_1.pdf
（閲覧：2024年2月7日）
- 7) 農林水産省. 第4次食育推進基本計画
https://www.maff.go.jp/j/shokuiku/plan/4_plan/attach/pdf/index-28.pdf
（閲覧：2023年2月25日）
- 8) 農林水産省. 第3次食育推進基本計画
https://www.maff.go.jp/j/shokuiku/dai3_kihon_keikaku.html
（閲覧：2023年2月25日）
- 9) 吉池信男, 寶澤篤, 栗木清典 編. 社会・環境と健康 2024-2025. 南江堂, 2024.
- 10) 文部科学省. 令和6年度学校基本調査（確定値）
https://www.mext.go.jp/content/20241213_mext_chousa01-000037551_01.pdf
（閲覧：2024年12月28日）
- 11) 農林水産省. 中食・外食の概況
https://www.maff.go.jp/j/budget/yosan_kansai/sikkou/toukei_keihi/seika_R2/ippan/attach/pdf/R2_ippan-86.pdf
（閲覧：2024年12月28日）
- 12) 財務省. 中食・外食市場の動向と課題
https://www.mof.go.jp/public_relations/finance/202109/2021091.pdf
（閲覧：2024年12月28日）
- 13) 田中恵子, 池田順子, 福田小百合, 入江祐子. 地域住民による栄養成分表示の参考の実態.

- 日公衛誌. 2006. Vol.53, 859-869
- 14) Asaoka, S.; Fukuda, K.; Yamazaki K. Effects of sleep-wake pattern and residential status on psychological distress in university students. *Sleep and biological Rhythms*. 2004, Vol.2, 192-198
 - 15) Asaoka, S.; Komada, Y.; Fukuda, K.; Sugiura, T.; Exploring the Daily Activities Associated with Delayed Bedtime of Japanese University Students. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*. 2010, Vol.221, No.3, 245-249
 - 16) 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査結果 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>
(閲覧日：2024年12月28日)
 - 17) 濱口郁枝, 安藤智子, 大喜多祥子, 福本タミ子, 前田昭子, 内田勇人, 北元憲利, 奥田豊子. 大学生の食生活に対する意識と行動の関係について. 家政誌. 2010, Vol.61, 13-24
 - 18) 矢野由起. 食物摂取状況に対する自己評価(第2報) —自己評価力に関わる要因について—. 日本家庭科教育学会誌. 1997, Vol.40, 31-38
 - 19) 伊藤善也. 母と子のコミュニケーションブック. 母子保健事業団, 1999.
 - 20) 本田藍, 甲斐結子, 中村修. 携帯電話のカメラ機能を使用した大学生の食事調査. 長崎大学総合環境研究. 2010, Vol.13, No.1, 37-42
 - 21) 須藤紀子, 滝沢あゆ美. 食事写真からみた女子大学生における居住形態による欠食・食事内容の違い. お茶の水女子大学人文科学研究. 2016, No.12, 243-254