



[原著]

大学生を対象とした食生活相談室に関する一考察

矢澤彩香

大阪府立大学 地域保健学域 総合リハビリテーション学類 栄養療法学専攻

要旨

将来にわたり健康を維持していくためには、正しい知識に基づいた食生活を送る能力を身につけておくことが重要である。しかし、大学生世代においては食生活の乱れに関する調査報告が多く、食育の重要性が指摘されている。本研究では、大学内に設置した食生活相談室を訪れた、大学生の食生活状況および身体組成の調査を行うとともに食生活相談室のあり方について検討した。その結果、対象学生の食生活は先行研究と同様に良いとは言えない状況の者の割合が高かった。特に、自宅外生や男子学生では、改善すべき点が多い傾向が見られ、食育を行う上ではこれらの学生は留意すべきであると考えられた。食生活相談室への来室動機は、面白そうだったから、少し興味がわいてという者が多く、気軽に立ち寄れる場として、食生活相談室は有効活用できる可能性が示唆された。これらの来室動機の内容に加え、約8割の学生が食生活を改善したいと回答したことから、食生活に何らかの関心がある学生が来室したものと推察した。したがって、食生活に全く関心がない学生に対するアプローチの方法については今後の検討課題である。また、より有用性の高い食生活相談室を目指すのであれば、運営方法や活用方法についてもさまざまな観点から検討していく必要がある。

キーワード：大学生，食生活，食生活相談室

1. 序論

正しい知識に基づいた食生活を送る能力を身につけておくことは、将来にわたり健康を維持していくために極めて重要である。健康日本21（第2次）では、健康寿命の延伸のために、生活習慣病の予防が重要であることを述べ、適正体重の維持や適正な量と質の食事（食塩摂取量の減少、野菜・果物摂取量の増加など）、健康的な生活習慣（朝・昼・夕の三食を食べる）に関わる目標が示されている。しかし、若年世代では、野菜や果物の摂取量が低い傾向がある

(1)。また、生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩等につけた食生活を実践している割合も少なく、食に関する知識や意識、実践状況の面で他の世代より課題が多いと指摘されている(1)。

若年世代の中でも大学生に関しては、平成21年に内閣府が実施した、大学生の食に関する実態・意識調査(2)をはじめ、全国各地の大学で実施されている調査において、さまざまな問題点が指摘されている。大学生では、一人暮らしをきっかけに食生

連絡先：矢澤彩香

大阪府立大学 地域保健学域 総合リハビリテーション学類 栄養療法学専攻

〒583-8555 大阪府羽曳野市はびきの3-7-30

電話：072-950-2111 FAX：072-950-2128

E-mail: ayazawa@rehab.osakafu-u.ac.jp

2020年9月4日受付
2020年11月9日受理

活が大きく変化し、不健康な食品摂取が増加すること (3)、食生活習慣が健康状態や健康行動、セルフ・エフィカシー、学習状況、生活全般と関連すること (4)のほか、大学生は小中学校や高等学校において食育指導を受けてきているはずであるが、実践に至っていない、といった報告もある (5)。さらに、女性ではやせに関する問題 (6,7)も懸念されている。このような大学生の食生活上の問題に対し、初年次生を対象にした食生活に関する講義や (8-10) 調理実習体験 (11)、100円朝食の導入 (12-14) など、各大学でさまざまな取り組みが進められており、知識の習得や朝食摂取の機会の増加などに一定の効果があったことが報告されている。しかし、知識として知っていても実際に生活習慣を改善させ、維持できるかどうかは別である (10)。100円朝食の取り組みにおいても、朝食提供の機会が提供されなくなれば行動が消去されてしまう可能性や、高学年では利用頻度が減少するといった事項が懸念されている (12,13)。

大学生は生活様式が多様で、食生活は居住形態 (15)、経済状況や過去の食経験などから影響を受ける (16)。また、食生活に対する意識や (17) 行動変容ステージも (18) 個人により異なり、行動変容の準備性を高める際には性別を考慮した支援も重要であることから (19)、画一的な食育プログラムを提供することは難しく、個に着眼した取り組みができる場を設定することも大事になってくると考えられる。本研究では、個別に食生活についてのアドバイスをを行う場として大学内に設置した食生活相談室に来室した、大学生の食生活状況および身体組成について調査を行った。また、食生活相談室のあり方についても検討したので、これらの結果について報告する。

II. 方法

1. 食生活相談室の概要

食生活相談室は、当該大学の学生課がある校舎の上階に設置されている学生サロン (学生が自由に利用可能なスペース) にお

いて、通常授業実施期間に、週に一度、10時から17時に開室した。当該大学には、複数のキャンパスがある。このうち、食生活相談室を設置したのは、主に工学、理学、社会科学を専攻する約7,200名の学生が利用するキャンパスであった。食生活相談室設置前には、校門付近での相談室の概要を記したチラシ配布を行った。設置後は、毎月初めに食生活相談室の開室日・時間と場所を学内のポータルサイトに掲示するとともに、開室時間中、学生サロンのある校舎の入り口に立て看板を設置し、学生への周知を図った。コンセプトは、気軽に食生活について相談できる場とした。直接的な勧誘は行わず、来室決定は学生の自由意志に委ねた。

食生活相談室では、当該大学の教員でもある管理栄養士が、開室時間中、常時待機し、相談に応じた。相談室内には身体組成計を設置し、来室者の体重、体脂肪率などの測定を行った。あわせて、食生活に関するアンケート調査により食生活状況を把握した。アンケートから得ることができない情報は必要に応じて聴き取りを行い、これらの情報を参考にしながら、来室者の食生活に関する相談に応じた。

2. 対象者および調査内容

2012年5月から2014年5月までの2年間に、食生活相談室を訪れた大学生242名のうち、データ利用に対しての同意が得られ、かつアンケートや身体組成測定結果がそろった156名 (男性100名、女性56名、年齢 21.9 ± 2.9 歳)を解析対象とした。複数回に渡り来室した学生も存在したが、データはすべて初回時のものを採用した。なお、当該キャンパスの学生数は約7,200名であるため、2年間で242名という来室者は在校生の1.7%に相当する人数であった。

食生活アンケートでは、過去1ヶ月間の平均的な食生活状況を思い出し回答してもらった。アンケートでは、朝食を抜くことがよくあるか、野菜をほぼ毎食食べるか、果物をほぼ毎日食べるか、乳製品をほぼ毎日とるか、魚介類を食べるのは週に2回以下か、麺類の汁を全部飲むか、といった質

問に、はい・いいえの2択で回答してもらった。なお、朝食は週に4~5日以上食べない場合に「朝食を抜くことがよくある」と回答してもらった。また、知識の状況を確認するために、メタボリックシンドロームとは何か知っているかについて、内容を知っている・言葉は聞いたことがあるが内容は知らない・知らない、の3択で、1日の野菜の摂取目標量を知っているかについては、知っている・知らない、の2択で回答してもらった。さらに、現在の食習慣を改善したいと思っているか否かを、はい・いいえの2択で回答してもらった。来室動機については口頭で尋ねた。身体組成の測定には、身体組成計 (TANITA, DC-320) を使用し、体重と自己申告による身長から Body Mass Index (BMI) を算出した。

アンケートは居住形態および男女別に集計した。統計処理には SPSS Ver. 26.0 を使用し、各アンケート項目の群間の割合の差の検定には χ^2 検定を用いた。さらに BMI から、やせ (18.5 未満)、普通 (18.5 以上 25 未満)、肥満 (25 以上) の3群 (20) にわけ、やせ群と普通群間または肥満群と普通群間で各アンケート項目の結果を χ^2 検定により比較した。データが5以下のセルがあった場合には Fisher の正確確率検定を用い、5%未満を有意とした。

3. 倫理的配慮

相談開始前には、本研究の目的、個人情報保護の保護、結果の公表などについて説明を行い、食生活アンケートの提出を以て研究協力への同意を得た。相談時には身体組成測定の際に必要な年齢、性別についての情報を得たが、名前や所属に関する情報は得ずに行なった。

本研究は大阪府立大学総合リハビリテーション学研究所研究倫理委員会の承認を得て実施した (承認番号 2012-NT10)。

III. 結果

1. 身体組成

対象者の身体組成測定結果を Table 1 に示した。男性では BMI が 25 以上 (肥満) の者が 21 名 (21.0%), 18.5 未満 (やせ) が 4 名 (4%), 女性では 25 以上の者が 5 名 (8.9%), 18.5 未満の者が 13 名 (23.2%) 存在した。体脂肪率は、男性では平均 $18.4 \pm 5.3\%$ 、女性では $26.9 \pm 7.8\%$ であった。本研究において測定に使用した体組成計の基準では、男性では 11~21% が標準、22~26% が軽度肥満、27% 以上が肥満、女性では 21~34% が標準、35~39% が軽度肥満、40% 以上が肥満と分類されている (21)。男性では BMI で肥満と判定された者のうち、19 名は体脂肪率も軽度肥満もしくは肥満に該当する数値であった。また、BMI でやせと判定された者は、いずれも体脂肪率が標準未満であった。女性では、BMI で肥満と判定された全員が軽度肥満にあたる体脂肪率であった。一方、BMI でやせと判定された者のうち、体脂肪率も標準未満であった者は 10 名であった。

2. 食生活状況

居住形態別に見た食生活に関するアンケートの結果を Table 2 に、男女別に見たものを Table 3 に示した。朝食摂取状況については、36.5% の対象者が朝食を抜くことがよくあると回答した。居住形態で比較すると、家族と同居している者よりも自宅外生の方が、朝食を抜くことがよくあると回答した者が多かった ($p < 0.05$)。また、男女で比較すると、男性の方が朝食を抜くことがよくあると回答した者が多かった ($p < 0.01$)。野菜をほぼ毎食食べる者は、全体では 36.5%、乳製品をほぼ毎日とると回答した者は 59.6% であったが、いずれも家族と同居している学生の方が多かった (それぞれ $p < 0.05$, $p < 0.01$)。また乳製品に関しては、男性より女性の方が、ほ

Table 1 対象者の身体組成

	男性 (n=100)	女性 (n=56)
身長 (cm)	172.4±6.6	159.3±5.8
体重 (kg)	68.0±10.3	52.8±8.3
BMI (kg/m ²)	22.9±3.1	20.7±2.8
体脂肪率 (%)	18.4±5.3	27.8±6.4

Means ± SD

Table 2 居住形態別の食生活状況

	全体 (n=156)		自宅外生 (n=88)		家族と同居 (n=68)		居住形態 比較 p値
	n	%	n	%	n	%	
朝食を抜くことがよくある	57	36.5	45	51.1	12	17.6	< 0.001
砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲む	67	42.9	36	40.9	31	45.6	0.626
麺類の汁を全部飲む	53	34.0	33	37.5	20	29.4	0.366
魚介類を食べるのは週に2日以下である	81	51.9	53	60.2	28	41.2	0.024
野菜をほぼ毎食食べる	57	36.5	25	28.4	32	47.1	0.019
果物を毎日食べる	46	29.5	21	23.9	25	36.8	0.111
乳製品をほぼ毎日摂る	93	59.6	43	48.9	50	73.5	0.003

れた者と、肥満であった者、またはやせであった者を比較した際に、有意差がみられたアンケート項目はなかった。

3. 知識・意識の状況

知識・意識の状況についての結果を Table 4 に示した。メタボリックシンドロームについて、内容まで知っていた者は

48.7%，言葉は聞いたことがあるが内容は知らない者は 43.6% で、全く知らないと回答した者は 7.7% であった。メタボリックシンドロームという言葉を知らなかったのは、全員自宅外生であった。また、1日の野菜の摂取目標量を知っていた者は 14.1% で、知らないと回答した者は 85.9% であった。1日の野菜の摂取目標量を知らないと回答した者のうち、67.9% が野菜をほぼ毎食食べていなかった。

現在の食生活を改善したいと思うか否かに関しては、80.8%の者が、改善したいと思うと回答した。食習慣を改善したいと思っているか否か、1日の野菜の摂取目標量を知っているか否かに関しては、居住形態による差はみられなかった。なお、これらの知識・意識に関して性別による差は見られなかった。

4. 来室動機

来室の動機としては、面白そうだったから、少し興味がわいたから、といった回答が 96.8% (151名) であり、これらの学生が食生活相談室を知ったきっかけは「通りがかりでみつけた」および「友人から聞いた」であった。この中に、来室の時点で

Table 3 男女別の食生活状況

	男性 (n=100)		女性 (n=56)		男女 比較 p値
	n	%	n	%	
朝食を抜くことがよくある	43	43.0	14	25.0	0.037
砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲む	50	32.1	17	25.0	0.019
麺類の汁を全部飲む	46	29.5	7	10.3	<0.001
魚介類を食べるのは週に2日以下である	56	35.9	25	36.8	0.186
野菜をほぼ毎食食べる	33	21.2	24	35.3	0.230
果物を毎日食べる	27	17.3	19	27.9	0.367
乳製品をほぼ毎日摂る	55	35.3	38	55.9	0.007

ほぼ毎日とると回答した者が多かった (p<0.05)。果物を毎日食べると回答した者は 29.5% で、居住形態および性別による有意差は見られなかった。さらに、野菜をほぼ毎食食べない学生では、果物も毎日食べないと回答した者が多く (p<0.01)、野菜を摂取する機会が低い者では果物の摂取機会も低い可能性が示唆された。魚介類を食べるのが週に2回以下であると回答した者は 51.9% で、自宅外生の方が週に2日以下の者が多かった (p<0.05)。麺類の汁を全部飲むと回答した者は 34.0% 存在し、男性の方が女性より多かった (p<0.01)。なお、居住形態による差は見られなかった。BMIで普通体重と判定さ

Table 4 知識・意識の状況

	全体 (n=156)		自宅外生 (n=88)		家族と同居 (n=68)		居住 形態 比較 p値	男性 (n=100)		女性 (n=56)		男女 比較 p値
	n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	
メタボリックシンドロームについて												
内容を知っている	76	48.7	40	45.5	36	52.9	0.007*	46	46.0	30	53.6	0.259*
言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	68	43.6	36	40.9	32	47.1		48	48.0	20	35.7	
1日に必要な野菜の摂取量を知っている	22	14.1	10	11.4	12	17.6	0.354	12	12.0	10	17.9	0.343
食習慣を改善したいと思っている	126	80.8	73	83.0	53	77.9	0.539	79	79.0	47	83.9	0.529

*メタボリックシンドロームについて内容を知っている群、聞いたことがあるが内容は知らない群、知らない群の3群間のχ²検定

具体的に相談したいことがあった学生はいなかった。したがって、得られた身体組成測定結果，食生活アンケート結果，聴き取りによる情報をもとに，改善した方が良くと考えられる食生活上の特徴について説明をしたのち，学生からの質問に対応する方法をとった。残りの5名（男性4名，女性1名）は，食生活の見直しの目的での来室であり，食生活相談室を知ったきっかけは「ポータルサイト」または「チラシ」であった。なお，本研究では個人情報を得ずに相談を実施したため，来室後の状況について食生活相談室側から連絡をとることは困難であった。その一方で，相談後に，友人の紹介を兼ねて近況報告に来た学生は複数名存在した。こちらに関しても該当者の特定には至らなかった。

IV. 考察

1. 来室学生の食生活状況および身体組成について

大学生における朝食欠食は，必要栄養素の不足につながるだけでなく(22,23)，記憶力が低下し(24)，学業成績へも影響を与えること(25)が報告されている。また朝食欠食の習慣化は，肥満や(26)動脈硬化(27)，脳卒中(28)と関連することも指摘されており，朝食摂取の意義は高いと言える。本研究では「週に4~5日以上食べない」場合を「朝食を抜くことがよくある」として調査を実施した。その結果，朝食を抜くことがよくある学生は36.5%であった。内閣府の調査では「週に4~5日以上食べない」に該当する者の割合は19.4%(2)，磯部らの報告では21.0%(4)，西尾らの報告では58.1%(15)，大関らの報告では42.0%(29)であった。調査方法が同一ではないため，画一的な比較はできないが，本研究の対象者では，内閣府の報告に比較すれば多く，各大学での調査に比較すれば，必ずしも多いとは言えない状況であった。また，朝食欠食は自宅外生や男子学生で多くみられた。この傾向は先行研究(2,13)においても指摘されており，自宅外生や男子大学生に対する食育や支援の必要性が示唆された。大学生の朝

食摂取を促す取り組みの一つに100円朝食がある。100円朝食の利用者には自宅外生が多く(12,13)，自宅外生を中心とした朝食を欠食しがちな学生の朝食摂取サポートに寄与することが報告されている(13)。本研究で対象とした大学においても100円朝食の取り組みが進められつつあり，今後はこのような取り組みと連動した食育が期待される。

次に，野菜および果物の摂取に関して，野菜の摂取目標量は1日350g(30)，果物摂取目安量は200g(31)とされている。平成30年国民健康・栄養調査によると，20歳代の野菜の摂取平均値は250.5g，果物は49.9gであり，いずれも目標量・目安量にとどいていない(32)。農林水産省の食育に関する意識調査においても「野菜をたくさん食べるようにすること」を実践している人の割合や「果物を食べること」を実践している人の割合が，20歳代では他の世代に比べ低いことが報告されている(1)。大学生の野菜の摂取状況を調査した先行研究においても，野菜を1日に1度も食べない者が5，6割存在した(4)，野菜の摂取目標量を知らない学生が53.6%存在し，摂取目標量を知らない学生では野菜の摂取状況が低い状況であった(5)などが報告されている。本研究においても，野菜をほぼ毎食食べている者は4割未満，果物を毎日食べている者は3割未満であった。加えて，野菜をほぼ毎食食べない者は果物の摂取機会も低い状況であった。また，野菜に関しては，摂取目標量を知らない者が85.9%存在した。このうち67.9%の者は野菜をほぼ毎食食べておらず，知識不足の影響が窺われた。さらに，家族と同居している者より自宅外生の方が，野菜摂取頻度が低いといった居住形態による差も見られた。これらのことから，野菜および果物摂取を促すためには，まずは摂取の重要性や摂取目標量などに関する情報提供を行ない，居住形態を考慮した食育を進める必要性が示唆された。

魚の摂取に関しては，1週間に2回以上食べる者において，がんや心臓病の発症率が低いことが報告されている(33)。本研

究の対象者では摂取頻度が週に2回以下である者が5割以上存在し、特に自宅外生では摂取頻度が低かった。先行研究においても魚の摂取頻度は自宅外生で低いこと(34)、また、大学生世代における魚の摂取頻度は高くなく、魚離れが著しいこと(35)が報告されている。魚や野菜の摂取には、幼少期からの環境や食育の関わりが深いことも指摘されており(34)、今後の大学生の食育を考える上では、小中学校における食育内容も併行して考え、社会的背景にあわせて刷新していくことが肝要であると考えられた。

また、減塩は日本人の食生活上の課題の一つであるが、塩分を摂りすぎないようにする(減塩する)を実践している人の割合は、70歳以上では約8割であったのに対し、20歳代では4割を下回っている状況にあり、若い世代における意識の低さが指摘されている(1)。麺類の汁を飲まないようにした場合、およそ1.6~4.0g減塩が可能であり、麺類の汁を飲まないことには一定の減塩効果が期待できる(36)。麺類の汁を飲む者は男性で多い傾向にあり(36,37)、男性では若いほど、麺類からの食塩摂取が高いと報告されている(38)本研究においても、男子学生の方が麺類の汁を全部飲むと回答した者が多く、性別を考慮した働きかけの必要性が示唆された。

乳製品は、日本人において不足しているカルシウムの代表的な供給源であり(39)、食事バランスガイドでも、毎日の摂取が推奨されている(31)。本研究では、ほぼ毎日とると回答した者は59.6%であった。この数値は、磯部らの報告の11.9%や(4)、西尾らの報告における22.7%(15)よりは多かった。しかし、4割の学生は毎日摂取しておらず、摂取不足の可能性が示唆された。また、西尾らの報告(15)と同様に、自宅外生の方が、ほぼ毎日摂らないと回答した割合が高かった。さらに性別でも差がみられたことから、野菜や果物、魚、塩分と同様に、居住形態や性別を考慮した上での食育が必要になると考えられた。

来室学生の身体組成に関しては、男性ではBMIが25以上の者が21.0%、18.5未

満が4%、女性では25以上の者が8.9%、18.5未満の者が23.2%存在した。生活習慣病予防のためには適正体重の維持は重要であり、男子学生では特に肥満、女子学生ではやせに着目した教育の必要性が示唆された。その一方で、本研究では体格により有意な差がみられたアンケート項目はなく、やせや肥満の要因を明らかにするためには、より詳細な調査が望まれる。

2. 食生活相談室のあり方について

食生活相談室は、気軽に食生活について相談できる場というコンセプトで実施した。具体的な相談があり来室した学生は、わずかであったが、面白そうだったから、少し興味がわいて、という動機で来室した者が9割以上であったことから、気軽に立ち寄れる場として有効であったと考えられた。また、食生活相談室を知ったきっかけは、ポータルサイトやチラシを介してよりも、通りがかりや友人を介しての方が多かった。このことから、学生食堂の一角や各学部の空き教室など、定期的に場所を変えて学内を回るといった工夫をすることで、より多くの学生に食生活相談室を知ってもらい、利用してもらえるようになるのではないかと考えられた。

来室動機の内容に加え、来室学生の約8割が食生活を改善したいと回答したことから、食生活に多少なりとも関心がある学生が来室したものと推察した。返せば、食生活に無関心な学生の来室はわずかであった可能性が高いと言える。したがって、食生活に無関心な学生に対するアプローチの方法は今後の課題である。また、本研究では、名前や所属に関する情報を得ずに実施したため、来室者の追跡調査が困難であった。来室後に、食生活に対する意識や行動の改善が見られなければ、相談室の意義があったとは言えず、追跡調査や来室後のサポートなどに関しても検討していく必要がある。

近年、高等教育機関における学生支援の重要性は高まっている(40)。学生支援は、個々の教職員の個人的努力や、保健室・学生相談室といった特定の部署が単独に行うものではなく、大学全体での組織的な支援

体制の構築の必要性が指摘されている(41,42). 本研究の食生活相談室は, 学生課の協力を得て開室したが, 保健室や学生の所属先と連携したものではなかった. 今後, これらの部署と連携・協働できれば, 健康診断結果から食生活上の問題点があると推測される学生に対して, 積極的にアプローチすることも可能となる. また, 学生食堂や売店といった学内の食提供の場や, 食環境整備に関わる保健所とも密接に連携・協働できれば, 多角的な取り組みを進めることも不可能ではない. さらに, 食生活相談室での相談業務に関しても, 学内に管理栄養士養成課程などがある場合は, 専門教育が進んだ上位学年の学生が, 食生活相談室の運営に関わることも可能である. この場合には, 学生から学生へのピア・サポート的な効果(43)も得ることができただけでなく, 相談業務に携わる学生自身の学びの場にもできる(44). 以上のことから, より有用性の高い食生活相談室を目指すのであれば, 運営方法や活用方法について, 様々な観点より検討すべきであると考えられた.

引用文献

- (1) 農林水産省. 平成 30 年度食育推進施策(食育白書) https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/h30_index-3.pdf (アクセス 2020 年 4 月 10 日)
- (2) 内閣府食育推進室. 大学生の食に関する実態・意識調査報告書, <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10193682/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf> (アクセス 2020 年 4 月 10 日)
- (3) Ansari W. E., Stock Christiane, Mikolajczyk R.T. Relationships between food consumption and living arrangement among university students in four European counties. - A cross-sectional study. *Nutrition journal*. 2012, 11, p. 1-7.
- (4) 磯部由香, 重松良祐. 大学生の食生活の実態について. *三重大学教育学部研究紀要*. 2007, 58, p. 63-76.
- (5) 細田耕平, 山口智子, 渡邊令子. 大学生の野菜摂取量と食教育の定着度との関係. *新潟大学高等教育研究論文*. 2017, 5, p. 1-8.
- (6) 内山聡子, 小林幸子. 若年女性における痩せ願望と食生活状況. *和洋女子大学紀要家政学系編*. 2003, 43, p. 135-146.
- (7) 渡會涼子, 安友裕子, 北川元二. 若年女性のボディイメージ認識と栄養摂取状況に関する検討. *名古屋栄養科学雑誌*. 2018, 4, p. 55-65.
- (8) 宮崎藍, 中村修, 渡邊美穂. 大学生を対象とした生活習慣病を予防する食育プログラムの開発・実証. *長崎大学総合環境研究*. 2007, 10(1), p.17-28.
- (9) 菅野友美, 岩瀬朋恵, 谷本憂太郎, 三宅義明, 韓順子. 教育系大学生の食生活の課題と食育プログラムの効果. *日本食生活学会誌*. 2019, 1, p. 29-39.
- (10) 杉田豊子, 城憲秀, 牧野典子, 堀井直子, 山口直巳, 山田恵子, 足立はるゑ. 看護大学生のライフスタイルと自己管理能力との関連-初年次教育前後の比較と課題. *中部大学生命健康科学研究所紀要*. 2011, 8, p. 82-92.
- (11) 澤村恭子, 木村留美, 木村要子, 高尾文子, 宮脇美幸, 塚本幾代, 八木典子. 一人暮らしの学生の食行動について. *広島国際大学総合教育センター紀要*. 2016, 1, p. 87-101.
- (12) 楠奥繁則, 吉川直樹, 海崎彩, 藤原なつみ, 松原豊彦. 大学生の朝食欠食および生活リズムからみた立命館大学の「100円朝食」の効果について. *社会システム研究*. 2017, 34, p. 65-83.
- (13) 吉川直樹, 海崎彩, 藤原なつみ, 楠奥繁則, 松原豊彦. 大学生の食意識・食習慣と立命館大学「100円朝食」の利用に関する実態分析. *社会システム研究*. 2018, 36, p. 113-134.
- (14) 原口誠, 池本友洋. 九州共立大学における 100円キャンペーンはどのように利用されているか: 2014 年度の利用実

- 態分析. 九州共立大学紀要. 2015, 6(1), p. 109-114.
- (15) 西尾恵理子, 太田成俊, 田中雄二. 大学生の居住形態別からみた食事状況および生活習慣状況調査. 日本食生活学会誌. 2014, 24(4), p. 271-280.
- (16) 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. 2004, 26, p. 63-97.
- (17) 濱口郁枝, 安達智子, 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. 日本家政学会誌. 2010, 61(1), p. 13-24.
- (18) 柴英里, 森敏昭. トランスセオレティカル・モデルにおける行動変容ステージから見た大学生の食生活の実態. 日本食生活学会誌. 2009, 20(1), p. 33-41.
- (19) 酒井健介, 太田篤胤, 杉浦克己, 赤松利恵. 大学生を対象とした適切な食生活に関する変容段階と栄養摂取状況および心理的要因との関係. 日本健康教育学雑誌. 2009, 17(4), p. 248-259.
- (20) 日本肥満学会編. 肥満症治療ガイドライン 2016. ライフサイエンス出版, 2016.
- (21) TANITA. <https://www.tanita.co.jp/health/measure/taiseiseikei/> (アクセス 2020 年 10 月 1 日).
- (22) 斎藤さな恵, 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. 2006, 1, p. 31-37.
- (23) 松坂かすみ, 川村みゆき, 中山和子, 古屋美知, 高松和栄. 女子学生における欠食とその関連因子, 栄養摂取量の関連について. 高知学園短期大学紀要. 2010, 41, p. 29-36.
- (24) 河嶋伸久, 河合洗貴, 櫛渕郁, 松本佳子, 天野嘉之, 成澤佐知子, 白島圭祐, 田中英登. 大学生の朝食摂取に関するアンケート調査及び朝食摂取が判別時間, 数字記憶, 全身反応時間に及ぼす影響. 横浜国立大学教育人間科学部紀要(自然科学). 2009, 4(11), p. 17-23.
- (25) 香川靖雄, 西村薫子, 佐東準子, 所沢和代, 村上郁子, 岩田弘, 太田拔徳, 工藤快訓, 武藤信治, 手塚統夫. 朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量, 血清脂質, 学業成績. 栄養学雑誌. 1980, 38(6), p. 283-294.
- (26) Horikawa Chika, et al. Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asia and Pacific regions: A meta-analysis. Preventive Medicine. 2011, 53, p. 260-267.
- (27) Uzuhoa Irina et al. The importance of breakfast in atherosclerosis disease. Journal of the American college of cardiology. 2017, 70(15), p. 1833-1842.
- (28) Kubota Yasuhiko et al. Association of breakfast intake with incident stroke and coronary heart disease: The Japan public health center-based study. Stroke. 2016, 47(2), p. 477-481.
- (29) 大関知子, 藤吉恭子. 朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究. Journal of life science research. 2011, 9, p.31-37.
- (30) 厚生労働省. 健康日本 21 (第 2 次) https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf (アクセス 2020 年 10 月 1 日).
- (31) 厚生労働省, 農林水産省. 食事バランスガイド <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyousyokuji2.pdf> (アクセス 2020 年 10 月 1 日).
- (32) 厚生労働省. 平成 30 年国民健康・栄養調査報告, <https://www.mhlw.go.jp/content/000615325.pdf> (アクセス 2020 年 10 月 1 日).
- (33) Eric, B. Rimm et al. Seafood long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids and cardiovascular disease. Circulation. 2018, 138, p. 35-47.

- (34) 根立恵子, 石井幸江, 米田泰子, 由比ヨシ子. 女子大学生の日常食における魚類と肉類の利用状況および利用に及ぼす要因. 日本調理科学会誌. 2012, 45(3), p. 215-222.
- (35) 多々納道子, 安積文香, ダスティンキッド. 大学生協食堂を利用する大学生の魚食の実態と課題. 教育臨床総合研究. 2017, 16, p. 145-153.
- (36) 近藤今子, 小嶋汐美. 麺料理摂取時における意識的に汁を飲まない場合の汁および汁からの食塩摂取量. 東海公衆衛生雑誌. 2018, 6(1), p. 70-75.
- (37) 繁田真弓, 森山結香, 加藤元士, 乃木章子. 働く世代の食塩摂取に対する意識・知識と推定食塩摂取量: 性別および年齢層による違い. 山口県立大学看護栄養学部紀要. 2017, 10, p. 83-87.
- (38) Asakura, Keiko et al. Sodium sources in the Japanese diet: difference between generations and sexes. Public health nutrition. 2015, 19(11), p. 2011-2023.
- (39) 上西一弘. 牛乳・乳製品の摂取と生活習慣病-3-A-Day を指標として-. Milk Science. 2007, 55, p.277-286.
- (40) 藤川麗. 学生相談におけるコラボレーション: 実践と研究の発展に向けての課題と展望. 教育心理学年報. 2018, 57, p. 192-208.
- (41) 船渡忠男, 高野拓哉. 大学における学校保健のあり方とその課題. 東北福祉大学研究紀要. 2020, 44, p. 193-206.
- (42) 谷川佳代子, 田中真理, 永井美智子. 本学教職員における学生の変調への気づきと支援の様相: 学生相談室によるアンケートより. 岡崎女子短期大学研究紀要. 2017, 50, p. 101-110.
- (43) 西山久子, 山本力. 実践的ピアサポートおよび仲間支援活動の背景と動向. 岡山大学教育実践総合センター紀要. 2002, 2, p. 81-93.
- (44) 草野恵美子, 幸林友男, 坪井美也子, 馬迫れいか, 菱田知代, 福田典子, 原田淳史. 保健所と大学の連携による学生主体の健康づくり活動. 千里金蘭大学紀要. 2011, 8, p. 200-207.

A study on the dietary counseling room for University students

Ayaka Yazawa

School of Comprehensive Rehabilitation, College of Health and Human Sciences, Osaka Prefecture University, 3-7-30 Habikino, Habikino-City, Osaka 583-8555, Japan.

Summary

To maintain good health in the future, it is important to acquire the ability to have a diet based on correct knowledge. However, there were many survey results on the disorder of eating habits in the university student generation, and the importance of dietary education is pointed out. In this study, we opened a dietary counseling room in the university, and investigated the dietary habits, and measured the body composition of university students who came to this dietary counseling room. As a result, their eating habits had many things to improve. In particular, male students and students living alone had many problems with eating habits. It was suggested that these students should be careful in dietary education. Many of the motives for visiting the dietary counseling room were "because it looked interesting" and "because I was a little interested". From these facts, it was considered that the dietary counseling room was effective as a place for casual visits. In addition to the contents of these motives for visiting the room, about 80% of the students answered that they wanted to improve their eating habits, so it was inferred that students who had some interest in eating habits came to the room. Therefore, how to approach students who are not interested in eating habits is an issue for the future. Furthermore, if we aim to become a more useful dietary counseling room, we need to consider how to operate and utilize it from various perspectives.

Key words: University students, eating habits, dietary counseling room