

大学生の体型と生活課題の現状

広瀬歩美

一 はじめに

現在の我が国において、健康寿命（日常生活に制限のない期間）と平均寿命の差は一〇年ほどある^①。その一〇年はいわゆる要支援・要介護期間であり、本人やその家族の Quality of life の低下や、医療費の増大といった社会的な問題とも関連することから、いかに健康寿命を平均寿命に近づけるかが取り組むべき重要な課題である。しかしながら、中高年では生活習慣病患者が増加している一方で、若い女性ではやせ者が減らず、子どもではやせと肥満が混在しているという、「肥満」と「やせ」という一見両極端な現象がそれぞれ起きている。肥満ややせは、結果としては正反対の現象であるが、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスという点では共通している。アンバランスが引き起こされる要因としては、欠食や食事の選び方、睡眠や運動等を含めた生活習慣があり、その背景には栄養に対する知識の欠如、食の多様化、多忙、貧困などさまざまな側面があるため、対策は一筋縄にはいかず、効果的な対策は見出せていない。

大学生は、身体的・精神的に自立を迎える時期であり、生活に関する自由度が増えるがゆえに生活習慣が乱れやすい。例えば、大学生を対象としたDeららの調査⁽²⁾では、男子学生においては朝食欠食が体重増加に、女子学生においては体重減少につながったと報告している。また、国民健康・栄養調査において、二〇代の朝食欠食率は他の世代よりも高いことが報告されている。⁽³⁾ 社会人になってから意識的に食生活を変えることは難しく、比較的時間に余裕のある大学生のうちに望ましい食習慣を自分で営む力を身に着けておくことが大切である。

二 学生健診から考える、本学学生の体型と朝食摂取状況について

本学では、毎年三月末に学生健康診断を行っている。健康診断では、身長・体重・血圧・検尿などの一般的な計測とともに、問診票によって既往歴等の情報を得ている。本研究では、健康診断時に、通常行っていた問診票の裏面を利用して質問紙調査を実施した。調査項目は、生活習慣（朝食、睡眠、運動）および体型に関してであり、いずれも選択式の問いであった。研究目的や回答は自由意志に基づくものであること、問い合わせ先について、問診票を記載する台および保健室に掲示した。個人情報取り扱い扱いや本人を特定した公表はないことは、問診票に直接記載した。調査は、質問への回答・提出をもって同意とみなした。本研究は、聖学院大学倫理委員会の審査を経て実施している。（聖学院大学研究倫理委員会第二〇一四―一二号「大学生における食生活が心身に与える影響の検討」）

表1 2016年に健康診断を受診した学生 (n=1649) の体型分類

	男性 (n (%))		女性 (n (%))	
	日本人学生 (n = 819)	留学生 (n = 123)	日本人学生 (n = 600)	留学生 (n = 107)
やせ BMI < 18.5	110 (13.4)	9 (7.3)	83 (13.8)	21 (19.6)
ふつう 18.5 ≤ BMI < 25	523 (63.9)	82 (66.7)	422 (70.3)	74 (69.2)
肥満 25 ≤ BMI	186 (22.7)	32 (26.0)	95 (15.8)	12 (11.2)

表2 性・学年別体型

	男性 (n (%))				女性 (n (%))			
	1年生	2年生	3年生	4年生	1年生	2年生	3年生	4年生
やせ BMI < 18.5	38 (16.1)	25 (12.1)	29 (13.1)	270 (9.7)	19 (13.5)	20 (12.3)	31 (15.6)	34 (16.6)
ふつう 18.5 ≤ BMI < 25	151 (64.0)	138 (66.7)	136 (61.5)	180 (64.7)	101 (71.6)	120 (74.1)	125 (62.8)	150 (73.2)
肥満 25 ≤ BMI	47 (19.9)	44 (21.3)	56 (25.3)	71 (25.5)	21 (14.9)	22 (13.6)	43 (21.6)	21 (10.2)

聖学院大学生の体型

二〇一六年に健康診断を受診した学生 (n=1649) の体型分類を表1に、学年別の体型を表2に示す。Body Mass Index (BMI: 体格指数) は、日本人男子学生の五人に一人、留学生男子学生の四人に一人で肥満であった(表1)。学年別に見ると、男子学生では学年が上がるにつれてやせ者は減少、肥満者は増加していることが明らかとなった(表2)。米国では、大学の新生は一年間で体重が増加するという研究報告(Freshman 15)がある⁽⁴⁾。今回の調査では、日本人男子学生においても同様の傾向が示され、四年生は一年生よりも平均で約4kg多かった。一方で、女子学生では約七割が普通体型であり、男子学生に比べて肥満者よりもやせ者が多かつ

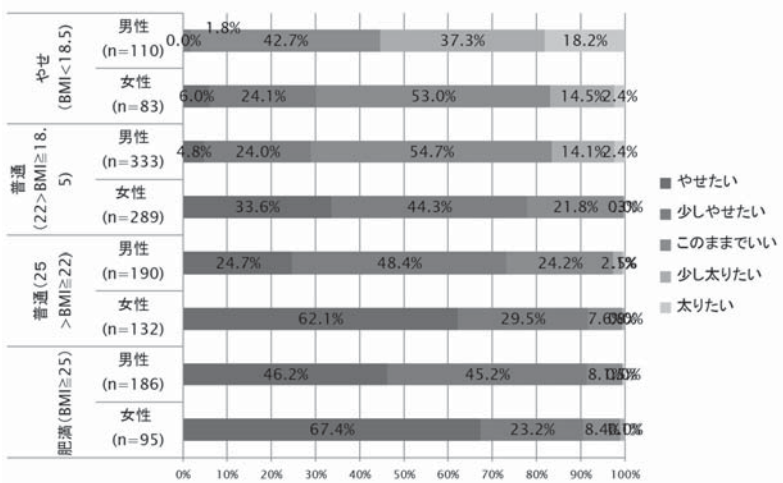


図1 実際の体型別体型希望

た。また、学年が上がるにつれてやせ者が増加していた。平成二九年度国民健康・栄養調査によると、二〇代の肥満者は男性二六・八％、女性五・七％、二〇代女性のやせ者は二一・七％であった。本学四年生男子の肥満率は二五・五％とこれに近く、卒業後の肥満者はさらに増加することが懸念される。女子学生については、平均よりも肥満者が多くやせ者が少ない傾向が見られた。肥満者とやせ者の合計は約三割と同様であることや、後述するやせ願望の存在からも、大学四年間を通じた健康教育が求められる。

自身の体型に関する希望

実際の体型別の体型希望を図1に示す。男子学生においては、やせている者のうち半数は「太りたい」と考えており、さらに「やせたい」と考えている者は一・八％であった。標準体重(BMI二二)未満の普通体型者のうち、約半数は「このままでいい」と考えており、約三割が「やせたい」、二割弱が「太りたい」と回答した。一方で、標準体重以上の普通体型者では、七割以上が「やせたい」と回答した。女子学生においては、実際はや

せている体型であつても三割が、標準体重未満の普通体型者では八割近くが「やせたい」と回答していた。標準体重以上の普通体型者では「やせたい」者は九割を超えており、体型に対する認知のゆがみがあることが示された。不適切なやせ願望を持つことは、実際にやせる・やせないに関わらず、それ自身が自己肯定感の低下やうつ傾向とも関連することが指摘されている。また、学生が「やせたい」と感じた際に、その手段（いわゆるダイエット、減量）についての知識の欠乏もまた課題である。学生からは、「やせたいから食事を抜く」「サラダだけ食べる。炭水化物は一切食べない」などの誤った知識に基づく食行動を聞く。つまり、(一) やせる必要がないのにやせたい（不自然なやせ願望）と、(二) そのための行動の不健康さが相まっている状態であると考えられる。やせ願望の要因は、メディアの影響以外にも、自己肯定感や家族・友人からの影響など複合的に絡み合っているため、正しい体型認識を持つことは容易ではない。BMIや体脂肪といった数値の捉え方や、身体がどのように成り立っているのかという基礎的な栄養学とともに、「やせ願望そのものが問題なのか」「やせ願望を持っていても、食生活が偏っていないか」問題がないのか」検証する必要があると言える。

朝食摂取状況

属性別の朝食摂取状況を図2、3に、朝食欠食開始時期について図4に示す。

朝食を欠食している者は、女性よりも男性、日本人学生よりも留学生で多い。ただし、最も良く朝食を摂取している日本人女学生であつても、「ほとんど毎日食べる」者は半数にとどまっており、五人に一人は「ほとんど食べない」と回答した。最も朝食を欠食している留学生男子学生においては、四割以上が「ほとんど食べない」状況であり、「ほとんど毎日食べる」者が五人に一人であつた。また、学年が上がるにつれて顕著に朝食を食べなくなる

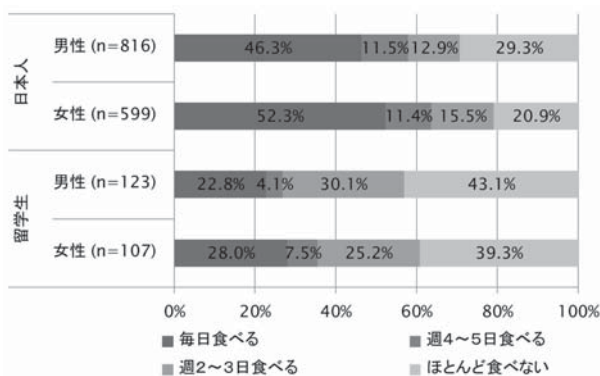


図2 性・留学有無別朝食摂取状況

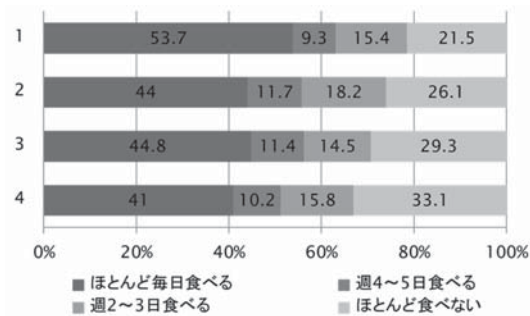


図3 学年別朝食摂取状況

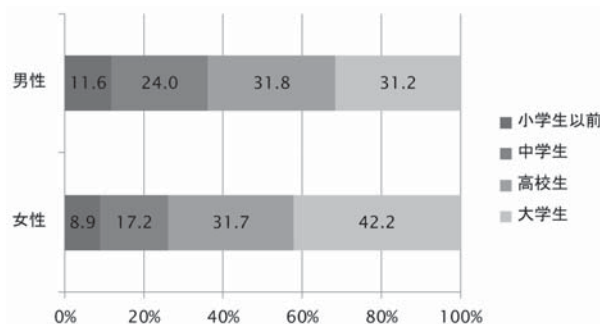


図4 朝食を摂らなくなった時期について

傾向が見られた(図3)。四年生を一年生と比較すると、朝食を「ほとんど毎日食べる」者は一〇%以上少なく、逆に「ほとんど食べない」者が一〇%以上多い。図4によると、欠食習慣のある者のうち、男性で三割、女性で四割が「その習慣は大学生から」と回答している。留学生は親元を離れて生活しているため、日本人の一人暮らしの学生でも同様の傾向が示される可能性は高い。さらに、学年が上がるにつれて朝食欠食率が増加していることから、自立度と比例して朝食が摂取しづらくなっている状況がうかがえる。本学でも、二〇一四年には一〇〇円で朝食を提供するサービスを期間限定で実施した。一人暮らしの学生は準備が難しく、遠方から通学している学生は時間の余裕がなく朝食が摂れない状況があるため、午前中の時間を活用したこのような環境を整えることが、活力ある学生生活の源となりうる。

三 おわりに

大学生が在学中の四年間を心身ともに充実して過ごすためには、食生活の充実が大切である。大学という環境の中で、個別的な栄養相談や肥満相談ももちろん大切であるが、朝食サービスのような学生全体への支援体制や、健康教育をどう整えていくかが今後の課題である。

(二〇一七年五月二四日「キリスト教と諸学の会」発表)

参考文献

- (1) 健康寿命—厚生労働省。 https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/chitki-gyousei_03_02.pdf (アクセス二〇一八年一〇月二十七日)
- (2) Ibe Y, Miyakawa H, Fuse-Nagase Y, Hirose AS, Hirasawa R, Yachi Y, Fujihara K, Kobayashi K, Shimano H, Some H. Association of eating three meals irregularly with changes in BMI and weight among young Japanese men and women: A 2-year follow-up. *Physiol Behav.* Sep 1; 163: 81–7, 2016.
- (3) Brown C. The information trail of the ‘Freshman 15’—a systematic review of a health myth within the research and popular literature. *Health Info Libr J.* 2008; 25(1): 1–12.
- (4) 厚生労働省。平成二九年国民健康・栄養調査結果の概要。 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf> (アクセス二〇一八年一〇月三十一日)
- (5) Vadeboncoeur C, Townsend N, Foster C. A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? *BMC Obes.* 2015 May 28; 2: 22.