

〈原著論文〉

大学生における朝食欠食の現状把握および欠食開始時期と 現在の心身や生活習慣状況との関連の検討 ——学童期・思春期からと大学生からでの比較——

広 瀬 歩 美

抄 録

【目的】大学生における朝食欠食の現状を把握するとともに、学童期・思春期から朝食を摂っていない者と、大学生になってから朝食を摂らなくなった者の心身の状態や生活習慣を比較し、効果的な朝食支援方法を模索する上での基礎資料を得ることである。

【方法】2016年3～4月に学生健診を受診した日本人大学生1406名を解析対象とした。調査項目は、朝食習慣の他に、体型、体型希望、睡眠時間、運動習慣、うつ傾向であった。

【結果】男女とも学年が上がるにつれて朝食欠食率が有意に増加していた（男性： $p = 0.03$ ，女性： $p < 0.01$ ）。欠食者のうち、男性の約70%，女性の約60%が高校生以前からその習慣を有していたが、ひとり暮らし・寮生では60%・80%が大学生から欠食が始まっていた。男性において、大学生から朝食欠食が始まった者のやせ願望が強かったが、それ以外の心身・生活習慣状況に差は認めなかった。

【考察】すでに朝食欠食習慣がある者に対しては、これまでの欠食歴によらず「今」朝食を摂るためにどうすればいいか、正しい体型認識や減量方法の周知も含め支援していく必要がある。

キーワード：朝食，欠食，体型，生活習慣

はじめに

厚生労働省が毎年実施する国民健康・栄養調査によると、20代は朝食欠食率が高い世代であり、最新（平成27年度）のデータでは、男性の24%，女性の25.3%が朝食を欠食していた⁽¹⁾。「子ども・若い世代の朝食欠食率を減少すること」は、平成18年の食育推進基本計画策定時から第3次食育推進基本計画⁽²⁾（平成28年度～32年度）までにおいて常に目標として掲げられているが、未だに改善傾向が見出せていない。また、平成21年度国民健康・栄養調査⁽³⁾によると、男性の32.7%，女性の25.2%が「小学生の頃から」または「中学，高校生の頃から」朝食欠食習慣があったと回答しており、食習慣の基礎をつくるために重要な時期である学童期・思春期からの朝食欠食は、成人

後の食習慣へ継続しうることが示されている。

朝食を欠食する理由について、長野県が児童・生徒を対象に平成28年度に行った調査⁽⁴⁾によると、「時間がない」「おなかが空いていない」が2大要因であった。また、幼児期～思春期の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー⁽⁵⁾では、「就寝時刻の遅延化」が最も関連しており、就寝時刻に影響を与えるのは「母親の生活信条」であったと述べている。また、大学生が朝食を欠食する理由としては、「もっと寝ていたい」「身支度が忙しい」などのいわゆる「時間がない」が半数以上であり子ども達と同じく高い一方で、「食べることが面倒」「食べる時間をもったいない」「準備・片づけが面倒」など、食べることが生活の中で後回しになっている現状が報告されている⁽⁶⁾。また、一人暮らしの学生で朝食欠食が多いなど、生活の自立ゆえの欠食が増えている⁽⁷⁾。しかしながら、保護者の影響が大きい学童期・思春期から朝食を欠食している者と、その後に欠食習慣がはじまった者において、成人時点での心身の健康状態や生活習慣との関連は明らかではない。両者に違いがあれば、そのことを考慮した朝食支援が必要となりうる。そこで本研究では、大学生の時点において朝食欠食習慣がある者のうち、その習慣が「学童期・思春期から始まった者」と「大学生になってから始まった者」において、大学生の時点での心身の健康状態や、生活習慣に違いがあるかを検討することを目的とした。

方法

調査対象および手順

本調査は、平成28年3月～4月にかけて、S大学生を対象に、定期健康診断の一環として実施した。問診票にて得られた以下の項目と、体型判定のために身長・体重の実測値を解析に含めた。本調査については、聖学院大学研究倫理委員会の承認を得た（第2014-012号「大学生における食生活が心身に与える影響の検討」）。

問診票の項目

朝食摂取状況

「朝食をとりますか」という質問に対し、「食べない」「週2日以下」「週3～4日」「週5～6日」「毎日」の5件法で回答を得た。ここで「毎日」以外を回答した者については、「朝食を毎日とらなくなったのはいつからですか」という質問に対し、「小学生から」「中学生から」「高校生から」「大学生から」という回答を得た。

うつ傾向

うつ傾向の一次スクリーニングとして、二質問法を用いた⁽⁸⁾。これは、「この一ヶ月間、気分が

沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがよくありましたか。」「この一ヶ月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。」という二項目の質問に「はい」「いいえ」で答える質問であり、非常に簡便かつ妥当性の面で他の質問紙と比べ劣っていない^{(8), (9)}ことがわかっている。また、日本人では成人男性において妥当性が証明されている⁽¹⁰⁾。先行研究⁽⁹⁾に習い、カットオフ値は1点を採用した。

体型希望

「現在の自分の体型についてどう感じていますか」という質問に対し、「やせたい」「少しやせたい」「このままでいい」「少し太りたい」「太りたい」の5件法で回答を得た。解析では、「やせたい」と「少しやせたい」、「少し太りたい」と「太りたい」を統合し、3群とした。

睡眠時間

「平均的な睡眠時間はどのくらいですか」という質問に対し、「5時間未満」「5時間以上6時間未満」「6時間以上7時間未満」「7時間以上8時間未満」「8時間以上」の5件法にて回答を得た。解析では、「7時間以上8時間未満」と「8時間以上」を統合し、4群とした。

運動習慣

「普段、1回30分以上の運動や歩行（目安は1日1万歩）を行うことはありますか」という質問に対し、「ない」「週2日以下」「週3～4日」「週5～6日」「毎日」の5件法にて回答を得た。解析では、「週5～6日」と「毎日」を統合し、4群とした。

結果

定期健康診断を受診した学生のうち日本人学生1406名（男性811名、女性595名）を解析対象とし、朝食欠食開始時期による比較検討は、朝食を「毎日食べる」以外を選択した者のうち、「いつから朝食を食べなくなったか」の問いに回答した468名（回答率65.3%）を対象に行った。朝食摂取について、回答が「食べない」「週2日以下」と回答した者を合わせて「ほとんど食べない」とした。性・学年別および居住状況別の朝食摂取状況を表1に示す。男女とも、学年が上がるにつれて「毎日食べる」割合が低下し、「ほとんど食べない」割合が増加していた。特に女性で顕著であり、1年生は73%が毎日朝食を食べていたのに対し4年生では43%に減少、ほとんど食べない割合が7%から27%に増加していた。また、実家・寮から通学している学生では約半数が朝食を食べているのに対し、一人暮らしの学生で毎日朝食を食べる者は30%であり、逆にほとんど食べない者が40%を超えていた。朝食を「毎日食べる」以外を選択した者のうち、「いつから朝食を食べ

表 1. 性・学年別朝食摂取習慣

	学年	朝食				p
		毎日食べる	週 5～6 日 食べる	週 3～4 日 食べる	ほとんど 食べない	
男性	1	105 (56.5)	20 (10.8)	23 (12.4)	38 (20.4)	0.03
	2	81 (46.8)	23 (13.3)	23 (13.3)	46 (26.6)	
	3	85 (41.9)	30 (14.8)	23 (11.3)	65 (32.0)	
	4	106 (43.1)	21 (8.5)	35 (14.2)	84 (34.1)	
女性	1	71 (73.2)	10 (10.3)	9 (9.3)	7 (7.2)	< 0.01
	2	61 (46.2)	18 (13.6)	26 (19.7)	27 (20.5)	
	3	96 (53.3)	13 (7.2)	30 (16.7)	41 (22.8)	
	4	80 (43.2)	27 (14.6)	28 (15.1)	50 (27.0)	
居住状況	実家 (n=1245)	635 (51.0)	141 (11.3)	172 (13.8)	297 (23.9)	< 0.01
	寮 (n=17)	9 (52.9)	4 (23.5)	2 (11.8)	2 (11.8)	
	ひとり暮らし (n = 126)	38 (30.2)	13 (10.3)	19 (15.1)	56 (44.4)	
	その他 (n=26)	8 (30.8)	4 (15.4)	5 (19.2)	9 (34.6)	

* カイ 2 乗検定

表 2. 朝食欠食がはじまった時期

	小学校以前	中学校	高校	大学	p
男性 (n=288)	34 (11.8)	70 (24.3)	93 (32.3)	91 (31.6)	0.073
女性 (n=180)	16 (8.9)	31 (17.2)	57 (31.7)	76 (42.2)	
実家 (n=392)	46 (11.7)	91 (23.2)	133 (33.9)	122 (31.1)	< 0.01
寮 (n=5)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (20.0)	4 (80.0)	
ひとり暮らし (n=62)	2 (3.2)	8 (12.9)	14 (22.6)	38 (61.3)	
その他 (n=9)	2 (22.2)	2 (22.2)	2 (22.2)	3 (33.3)	

なくなったか」の問いに回答した 468 名の内訳を表 2 に示す。毎日朝食を食べない者のうち、男性の約 70%，女性の約 60% が高校生以前の学童期・思春期からその習慣があると回答していた。朝食を食べなくなった時期について、男女で有意差は認めなかったが、女性の方が「大学から」と回答した割合が高い傾向にあった。また、毎日朝食を摂らない者のうち、自宅から通学している者では約 70% が「高校生以前から」であったと回答している一方で、寮・一人暮らしの者ではそれぞれ約 80%・約 60% が「大学生から」であると回答していた。朝食欠食時期が「小学生から」「中学生から」「高校生から」を統合した「高校生以前」から始まっていた者と、「大学生から」始まった者における心身の状況や生活習慣を比較した結果を表 3 に示す。男女とも、朝食欠食が始まった時期で、うつ傾向、睡眠時間、体型、運動習慣に有意な違いは認めなかった。男性では、大学生から朝食欠食をするようになった者で、「やせたい」という体型希望を持つ者が有意に多かった。一方

表 3. 朝食欠食が始まった時期と、心身の状況の比較

		男性				女性			
		高校以前 (n = 196)	大学生 (n = 17)	p	(参考) 毎日食べる	高校以前 (n = 103)	大学生 (n = 76)	p	(参考) 毎日食べる
うつ傾向 睡眠	あり	40 (20.4)	17 (18.9)	0.77	56 (14.8)	28 (27.2)	14 (18.4)	0.17	55 (17.6)
	5時間未満	31 (15.8)	7 (7.8)	0.27	28 (7.4)	15 (14.6)	10 (13.2)	0.41	28 (8.9)
	5～6時間	75 (38.3)	34 (37.8)		103 (27.2)	44 (42.7)	25 (32.9)		105 (33.5)
	6～7時間	54 (27.6)	29 (32.2)		164 (43.4)	29 (28.2)	30 (39.5)		114 (36.4)
	7時間以上	36 (18.4)	20 (22.2)		83 (22.0)	15 (14.6)	11 (14.5)		66 (21.1)
体型	やせ (BMI<18.5)	29 (14.8)	11 (12.2)	0.41	46 (12.2)	11 (10.7)	10 (13.2)	0.88	45 (14.4)
	普通 (18.5<BMI<25)	130 (66.3)	56 (62.2)		240 (63.5)	75 (72.8)	54 (71.1)		216 (69.0)
	肥満 (25<BMI)	37 (18.9)	23 (25.6)		92 (24.3)	17 (16.5)	12 (15.8)		52 (16.6)
体型希望	やせたい	89 (45.4)	55 (61.1)	0.01	184 (48.7)	80 (78.4)	56 (73.7)	0.12	233 (74.4)
	このままでいい	76 (38.8)	19 (21.1)		143 (37.8)	22 (21.6)	17 (22.4)		68 (21.7)
	太りたい	31 (15.8)	16 (17.8)		51 (13.5)	0 (0.0)	3 (3.9)		12 (3.8)
運動習慣	ない	47 (24.0)	14 (15.6)	0.3	67 (17.7)	29 (28.4)	20 (26.3)	0.97	80 (25.6)
	週2日以下	57 (29.1)	33 (36.7)		97 (25.7)	27 (26.5)	21 (27.6)		92 (29.4)
	週3～4日	50 (25.5)	26 (28.9)		88 (23.3)	27 (26.5)	19 (25.0)		77 (24.6)
	週5日以上	42 (21.4)	17 (18.9)		126 (33.3)	19 (18.6)	16 (21.1)		63 (20.1)

女性では、有意差は認めないものの、高校生以前から朝食欠食をしている者の方が「やせたい」と希望する者が多く、「太りたい」と希望する者が少ない傾向にあった。

考察

本研究において得られた知見は次の通りである。(1) 朝食を毎日食べる者は約半数しかおらず学年が上がるにつれ朝食欠食率は高まる。(2) 朝食欠食者のうち、男性の約 70%，女性の約 60%が大学生以前の学童期・思春期から朝食を欠食する習慣を有している一方で、一人暮らし・寮生は大学生になってから欠食習慣が始まることが多い。(3) 男子学生において、大学生から朝食を欠食している者で「やせたい」と希望する者が多かったが、その他の項目では朝食欠食開始時期による違いは認めなかった。

朝食の欠食状況は、内閣府の調査⁽⁶⁾や志垣ら⁽¹¹⁾の調査と比べると高い傾向にあったが、長幡ら⁽⁷⁾の報告と同程度であった。女性より男性で、高学年になるにつれ、自宅外通学の学生において朝食欠食率が高い点も既報と一致していた⁽⁷⁾ことより研究結果の妥当性が示されていると考える。

朝食欠食がはじまった時期について、女性において「大学生から」が多い傾向があるものの、男女での有意差は認めなかった。本研究では、男性の約 70%，女性の約 60%が高校生以前の学童期・思春期からその習慣があると回答しており、これは平成 21 年度の国民健康栄養調査（男性約

30%, 女性約25%)⁽⁴⁾と比較するとかなり多い結果であった。しかし、国民健康栄養帳調査は20代以上の全年代の成人を対象としているため、思い出しバイアスの影響を考慮に入れる必要がある。志垣らが食物栄養学科とこども学科の学生を対象に行った調査⁽¹¹⁾では、解析対象者が55名と少人数ではあるものの、約60%が高校生以前から朝食欠食があったと報告しており、本研究の結果と一致していた。半数以上が大学以前からの朝食欠食であるが、逆に言えば、大学入学時点から継続的に朝食欠食を予防するための対策を行うことで、朝食欠食者の30～40%は予防しうると考えられる。また、学年が上がることや一人暮らしをすることで朝食を摂取する習慣がなくなることは、社会人として自立した際に朝食を摂取することの困難さを示唆するものである。本研究においても、朝食を毎日食べる者よりも、欠食の方がうつ傾向にある割合が高い、睡眠時間が短い、運動習慣が少ないなどの傾向がみられた。ゆえに、朝食だけではなく、生活時間全体の見直しが必要であると言える。特に、一人暮らしとなる学生に対しては、入学時から、どのように食事を摂ったらいのか等、調理等の実践を通した栄養教育を行うことや、大学としての朝食サービスなどの充実が望まれる。一方で、欠食者の多くが高校生以前から欠食習慣を有していることについては、幼児期における保護者に対する食育、小学校～高校では主に「家庭」や「保健」等の授業を利用し、「どうすれば朝食がとれるのか」を実践的に学ぶ機会をより増やしていくことが重要であると考えられる。

また、朝食欠食が始まった時期と、現在の心身の健康状態との関連には有意な違いはほとんど認めなかった。よって、「いつから」朝食を食べていないか、ということよりも「今」食べていないことに着目した支援が必要であると考えられる。つまり、朝食支援に関しては、対象者自身の育ちではなく、前述のように「大学生の今」どのようにしたら朝食を摂れるかという支援が求められると言える。ただし、女子学生において、有意ではないが、高校生以前から朝食欠食がある者は、その習慣が大学生から始まった者や朝食を毎日食べる者よりも、うつ傾向を持つ割合が約10%高く、今後解析対象者を増やしての再検討が必要であると考えられる。唯一、欠食開始時期でみられた違いとして、男子学生において、大学生からの朝食欠食者は、高校生以前からの欠食者と比較して、「やせたい」願望を持つものが多く「このままでいい」と考える者が有意に少なかったという点がある。有意差は認めないものの、実際に肥満をしている者も前者で多い。ただし、本研究は横断調査であるため、「やせたいから朝食を抜くのか」「朝食を抜くから肥満なのか」という因果関係は明らかではない。Ibeらが大学生を対象に行った縦断研究⁽¹²⁾では、欠食を含む不規則な食習慣が体重増加を招くことを示しているため、いずれにしても、「朝食を抜く習慣」は「やせたい気持ち」とは逆効果であることを周知する必要がある。それは朝食欠食を予防するものになりうると考える。今後、どのような周知方法が有効であるか模索することが求められる。

本研究において、朝食を欠食する習慣があった者についての追加設問である「朝食欠食が始まった時期」についての回答率が65.3%と低かったことが限界点として挙げられる。今後、設問の仕方を再検討する。このことを考慮しても、本研究では468名について朝食欠食が始まった時期を明ら

かにしており、朝食欠食の現状としての基礎資料構築に寄与できたと考える。

結論

大学生における朝食欠食は依然として高い現状にあり、高学年・一人暮らしで朝食欠食が多い。半数以上が大学生以前から欠食習慣を持っているが、男性において、大学生からの欠食者はやせ願望が高いことが明らかになった。その他の項目で、心身の状況や生活習慣に大きな違いは見られなかったため、「今」「どうすれば朝食を摂れるのか」に着目した健康教育が求められると言える。

謝辞

保健室の鈴木幸子様、平野綾子様には、本研究の遂行に当たり多大なご協力をいただきましたことを感謝申し上げます。本研究はJSPS 科研費 17K18067「若年期女性のやせ予防対策確立の根拠となる基礎資料の構築」の助成を受けて実施されました。

引用文献

- (1) 厚生労働省 (2016) 平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概要. <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou.pdf> (2017/06/29 確認)
- (2) 文部科学省 (2016) 第 3 次食育推進基本計画の目標値と現状値. <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrennhou-4.pdf> (2017/06/29 確認)
- (3) 厚生労働省 (2010) 平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq-att/2r9852000000xu3s.pdf> (2017/06/29 確認)
- (4) 長野県保健厚生課 (2017) 平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査の結果について. <http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/goannai/kaigiroku/h28/teireikai/documents/1021-11.pdf> (2017/06/29 確認)
- (5) 小林奈穂, 篠田邦彦. (2007) 幼児, 児童, 生徒の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー. Niigata University of Health and Welfare, 7(1): 2-9.
- (6) 内閣府 (2009) 大学生の食に関する実態・意識調査報告書. <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf> (2017/06/29 確認)
- (7) 長幡友実・中出美代・長谷川順子・他 (2014) 住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因. 栄養学雑誌, 72 (4) : 12-219.
- (8) Whooley MA, Avins AL, Miranda J, Browner WS. (1997) Case-finding instruments for depression. Two questions are as good as many. *J Gen Intern Med.* Jul; 12(7): 439-45.
- (9) Williams JW Jr, Noël PH, Cordes JA, Ramirez G, Pignone M. Is this patient clinically depressed? *JAMA.* 2002 Mar 6; 287(9): 1160-70.
- (10) 鈴木竜世, 野畑綾子, 金直淑, 羽根由紀奈, 成田智拓, 岩田仲生, 小野雄一郎, 尾崎紀夫. (2003) 職域のうつ病発見および介入における質問紙の有用性検討. 精神医学, 45(7) : 699-708.
- (11) 志垣瞳, 山田徳広, 岩橋明子 (2014) 大学生の朝食摂取に関する実態. 帝塚山大学現代生活学部紀要, 第 10 号 : 1-10.

- (12) Ibe Y, Miyakawa H, Fuse-Nagase Y, Hirose AS et al. (2016) *Physiol Behav.* Sep 1; 163: 81-7

Type of University Students Who Skip Breakfast and the Relationship Between the Initiation Period : Before and After Becoming University Students : and Lifestyle Behavior

Ayumi HIROSE

Abstract

Objective. This study aimed to 1) clarify the type of university students who skip breakfast 2) and compare the lifestyle behavior between students who skip breakfast before becoming university students and those who do so after.

Method. Annual health check-up data of Japanese students ($n = 1406$) were analyzed. BMI was calculated using measured height and weight. The frequency of eating breakfast, sleep duration, exercise habit, and depressive symptoms were obtained through a questionnaire.

Results. The prevalence of skipping breakfast increased with the increasing distance from school year (male: $p = 0.03$, female: $p < 0.01$). About 70% of men and 60% of women who skipped breakfast developed this habit before becoming a university student, whereas 60% of students living by themselves developed this habit after becoming a university student. There were no differences in lifestyle and mental and physical health among students who started skipping breakfast before becoming university students and those who did so after, except for the fact that male students who started skipping breakfast after becoming university students demonstrated a stronger desire for thinness.

Discussion: There is no need to consider the history of skipping breakfast for students who already have this habit.

Key words: Skipping breakfast, Body image, Lifestyle