

専攻別大学生の健康・栄養意識調査

一山 優大 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)
指導教員 藤松 典子

キーワード：食事・栄養意識，健康・運動意識，睡眠・生活意識

1. 緒言

食生活は身体的な健康だけでなく，精神的，心理的自覚症状に大きな影響を及ぼす。青年期の食生活での成長はもちろん，成人後の健康維持のために重要である。しかし近年では多種多様な食品が氾濫する一方，忙しい生活リズムの中で毎日の食事が大切である。

現代の学生のライフスタイルは 24 時間社会の影響により，深夜中心，昼夜逆転の自由奔放な生活で，食生活の乱れや運動不足が指摘されている。一方，青年期は，ライフステージに応じて習得してきた食や運動に関する知識とスキルがセルフケア行動に到達する。いわば自立した健康行動がとれる時期に当たると考えられる。また人間の行動決定には，これまでの生育歴の中で培われた個人の価値観がかかわっていると推察される。しかし，大学生の食生活および生活習慣と精神的健康度や情緒的傾向との関連性などについては，臨床学的あるいは異常心理学的視点からの研究はみられるが，価値観との関連をみた研究はない。

そこで本研究では大学生の健康および栄養の意識調査をすることにより，大学生の専攻別で違いや特徴がみられるか研究することを目的とする。

2. 方法

対象は，スポーツ専攻学生（以下 S 大学とする）101 名，薬学専攻学生（以下 Y 大学とする）241 名，その他一般大学生（以下 I 大学とする）109 名，計 451 名を対象とした。調査方法は，無記名の質問紙による調査，Google form にてアンケートを作成し，インターネットを通じてアンケートを配信，回収した。質問項目は(1) 基本生活情報(2) 食事・栄養意識，(3) 健康・運動意識，(4) 睡眠・生活意識についてアンケートを作成した。統計処理および分析は，SPSS, Excel を使用し，データをグラフ化，表にした

のちグラフをもとに比較，考察した。

3. 結果及び考察

食事・栄養について一週間の食事回数を訪ねると，各大学とも朝食は，毎日摂っている学生が多く，特に Y 大学においては，70%以上であった。Y 大学は女性の回答者が多いことから，このような結果になったのではないかと考えられる一方，睡眠時間が少なく目覚めが悪かった。朝食に比べ昼食，夕食を食べない学生の割合は少なく，ほとんどの学生が毎日食べていた。

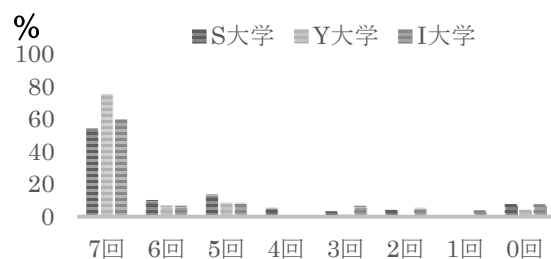


図 1. 朝食の一週間の食事回数の比較

4. まとめ

S 大学生では朝食欠食が多い事，朝食に対する意識が低いことから，朝食を欠食することによる部活動のパフォーマンスへの影響も危惧されることが明らかになった。Y 大学は，朝食を 70%以上の者が摂っていた。朝食の重要性を知ることは，パフォーマンスの低下及び集中力の低下を防げる要因にもなる。今後は，S 大学で朝食の重要性，Y 大学では，睡眠・生活意識について教育・啓発をしていく必要性が示唆された。

引用・参考文献

武田・石井・長尾・土岡・有内 (2013) : 大学生の価値観と食意識，健康状態および運動状況との関連，86, 19-25.