

男子大学生における食生活の現状と課題 —自宅生と下宿生での検討

石原領子¹⁾，酒井香江¹⁾，高木久代²⁾，堀田千津子¹⁾

¹⁾ 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科

²⁾ 鈴鹿医療科学大学 鍼灸学部 鍼灸学科

要 旨

食品表示活用の目的は、食品を購入する際に栄養成分表示を見て、健康的な食生活につなげることであるが、食生活上の問題点が多い青年期では、食品表示を適切に利用できていないとの指摘がされている。大学生になると進学と同時に一人暮らしを始める者も多く、自らが健康や食生活及び食行動について管理する機会が多くなり、自立的な食生活や食行動の選択力を身につける重要な時期でもある。本調査では、男子大学生を自宅生と下宿生に分類し、食に関する QOL（Quality of Life：生活の質）、食生活指針のアンケート調査を行い対象者の食生活の把握と、食品表示の利用などによる食行動について検討した。

食に関する QOL、朝食の摂取頻度は、下宿生に比べ自宅生が高かった。しかし、食事作りへの参加・技術は低かった。食生活指針の態度では両者に差がなかった。食品表示への利用については、下宿生が「いつも見る」割合は自宅生より高く、食品表示への意識について「食生活の改善に役立つ」と学生全体の約 8 割を占めるものの、食品表示の利用率や内容の理解度が低いことが示唆された。

今回の調査より、望ましい食生活を自己管理で行えるように対象者の特徴をふまえ、食品表示の利用方法を習得させることが、食生活や食行動の改善への働きかけになると考えられる。

緒言

健康日本 21 において食品表示活用に関わる目標が設定され、各個人が外食や食品を購入する際に栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身につけることがあげられている¹⁾。近年では、輸入食品の増加や遺伝子組み換え食品の認可など食の安全面からも、食品選択の基準として食品表示を見る機会が多くなってきている²⁻⁴⁾。しかし、実際には、消費者が食品表示の内容を理解し、健康的な食生活につながるまでに至っていないのが現状である⁵⁻⁷⁾。また、食生活上の問題点が多い青年期では、食品表示を適切に利用できていないとの指摘がされている⁸⁻¹¹⁾。青年期（15～25 歳）の食生活は、家庭を中心とした狭い範囲のものから大きな広がりものへと変化する^{12,13)}。例えば、就職や進学等による生活環境の変化により一人暮らしを始めることなど、自分で食品を選択する機会が増え、自主的、自立的な食品の選択力を身につける重要な時期であると言える。しかし、現状での青年期の食生活は、朝食の欠食率が高く¹⁴⁾、食事時間が不規則になり¹⁵⁾、加工食品や嗜好食品の摂取頻度が高くなっていく¹⁶⁾。特に、男子学生は女子学生に比べ、簡単で安上がりなすむ食事ですませる傾向があり、栄養や安全性を重視した食生活を身につける食育活動が必要と指摘されている¹⁷⁻²⁰⁾。

そこで本調査では、男子大学生を自宅生と下宿生に分類し、食生活、食生活指針への配慮、食品表示の利用や意識より食生活について調べ、今後の男子大学生の食行動の改善に活用することができるよう検討した。

方法

1. 対象者と調査方法

2007 年 7 月下旬に鈴鹿医療科学大学男子 1 年生を対象に食生活と食行動に関する無記名自記式のアンケート調査を行った（アンケート用紙配布総数 242 人、回収数 221 人、回収率 91.4%）。

対象者の平均年齢は 18.5 ± 1.2 歳であり、住居形

態は、自宅生が 107 人（48.4%）、下宿生が 114 人（51.6%）であった。

2. 調査内容

調査内容は、住居形態、年齢、身長、体重、BMI、食生活、食生活指針に関する態度、食品表示の利用と意識について検討した。

2-1. 食生活について

食に関する QOL、朝食の行動及び食事作りについて質問した。各項目の質問に対する回答は 3～4 肢択一とした。

2-2. 食生活指針に関する態度について

日頃の食生活に対する意識については、食生活指針²¹⁾を参考に質問し、回答は 3 肢択一とした。

2-3. 食品表示の利用と意識について

食品表示の利用を検討するための食品は、①菓子類、②牛乳・乳製品、③マヨネーズ・ドレッシング類、④調理食品の 4 種類とした。これらの食品は、青年期の食生活で摂取頻度の高い食品である¹⁰⁾ことや、菓子類や昼食用のパン、調理食品などの弁当の購入頻度が高いという特徴⁸⁾が報告されている。そして、各食品の購入時に、日付、原材料、添加物、保存注意、栄養成分（エネルギー、たんぱく質、脂質など）を見るかについて「いつも見る」「時々見る」「見ない」の 3 肢択一とした。食品表示への意識についての質問では、回答は 4 肢択一とした。

3. 解析方法

調査内容の項目については、エクセル統計 2008 を用い *t* 検定と χ^2 検定を行った。尚、対象者の身体特性は *t* 検定を用い、食生活、食生活指針に関する態度、食品表示の利用と意識については χ^2 検定を使用した。統計的検討は有意水準 5 %で行った。

結果

1. 対象者の身体特性

対象者の特性は表1に示した。自宅生の年齢 18.5 ± 0.1 歳、身長 171.0 ± 0.6 cm、体重 64.8 ± 1.3 kg、BMI 22.1 ± 0.4 kg/m²、下宿生の年齢 18.6 ± 0.1 歳、身長 171.1 ± 0.5 cm、体重 62.7 ± 0.8 kg、BMI 21.4 ± 0.2 kg/m² であり、自宅生と下宿生との間に有意な差を認めなかった。大学生の全体の身長 171.1 ± 11.5 cm、体重 63.7 ± 4.3 kg であり、18～29歳の基準身長 171.0cm 及び体重 63.5kg²²⁾ に近い値であった。

2-1. 食生活について

食に関する QOL、朝食の行動及び食事作りについて表2に示した。食に関する QOL については、自宅生において食生活の満足感、食事の美味しさ、食事の楽しさで、それぞれ「とても満足 17.8%・満足 57.0%」「とても美味しい 28.0%」「とても楽しい 24.3%・楽しい 60.7%」との回答が、下宿生に対して有意に高い割合を示し、自宅生の満足度が高い結果となった ($p < 0.01$)。

朝食の摂取頻度において、自宅生は「毎日食べる」65.4%を示し、下宿生 43.3%に比べ、摂取頻度の割合が高かった ($p < 0.01$)。主食及び副菜の摂取頻度において、自宅生と下宿生間に差を認めなかった。しかし、主菜の摂取頻度では、自宅生が「ほとんど摂る」

15.0%、に「ときどき摂る」38.3%を加えると約5割が摂取しているが、下宿生では、主菜を「摂らない」72.8%を示し、約3割程の摂取にとどまった ($p < 0.01$)。

食事作りへの参加では、下宿生の 57.9%が「いつもしている」いるが、自宅生は 2.8%と著しく低値であった ($p < 0.01$)。また、食事作りの技術では、下宿生は「充分にある」11.4%、「だいたいある」57.9%に対し、自宅生は 46.7%が「全くない」状況であった ($p < 0.05$)。

2-2. 食生活指針に関する態度について

食生活指針に関する態度について表3に示した。全ての項目において自宅生と下宿生間に有意な差は認められなかった。12項目のうち「食事を楽しむこと」「食事の栄養バランス」では「いつも心がけている」「時々心がけている」と回答した学生は6割以上を占め、食事の栄養バランスへの配慮、食事を楽しく摂るように心がけていることがうかがえた。しかし、「砂糖の摂りすぎ」「塩分の摂りすぎ」「脂肪の摂りすぎ」などの10項目について「いつも気をつけている」「いつも心がけている」学生は半数程であり、また、「地域の産物の活用」では3割に満たず、食生活指針に関する態度の意識が低かった。

2-3. 食品表示の利用と意識について

表4に食品表示の利用と意識について示した。①菓子類の日付、栄養成分については、自宅生と下宿生の

表1 対象者の身体特性

	全体 (n = 221)	住居形態		p 値
		自宅 (n = 107)	下宿 (n = 114)	
年齢 (歳)	18.5 ± 1.2	18.5 ± 0.1	18.6 ± 0.1	NS
身長 (cm)	171.1 ± 11.5	171.0 ± 0.6	171.1 ± 0.5	
体重 (kg)	63.7 ± 4.3	64.8 ± 1.3	62.7 ± 0.8	
BMI (kg/m ²)	21.7 ± 1.5	22.1 ± 0.4	21.4 ± 0.2	

平均値 ± 標準誤差

NS : Not Significant

表2 食生活

(%)

			住居形態			p 値
			全体 (n = 221)	自宅 (n = 107)	下宿 (n = 114)	
食に関する QOL	食生活の満足感	とても満足	11.3	17.8	5.3	**
		満足	42.1	57.0	28.1	
		あまり満足ではない	37.1	20.6	52.6	
		満足でない	9.5	4.7	14.0	
	食事の美味しさ	とても美味しい	19.5	28.0	11.4	**
		美味しい	64.3	61.7	66.7	
		あまり美味しくない	14.5	9.3	19.3	
		美味しくない	1.8	0.9	2.6	
	食事の楽しさ	とても楽しい	19.9	24.3	15.8	**
		楽しい	55.2	60.7	50.0	
		あまり楽しくない	20.4	13.1	27.2	
		楽しくしはしない	4.5	1.9	7.0	
朝食の行動	朝食の摂取頻度	毎日食べる	53.8	65.4	43.3	**
		週3, 4回	22.6	15.0	29.8	
		週1, 2回	10.4	8.4	12.3	
		ほとんど食べない	13.1	11.2	14.9	
	主食の摂取頻度	ほとんど摂る	70.6	75.7	65.8	NS
		ときどき摂る	16.7	14.0	19.3	
		摂らない	12.7	10.3	14.9	
	主菜の摂取頻度	ほとんど摂る	10.9	15.0	7.0	**
		ときどき摂る	29.0	38.3	20.2	
		摂らない	60.2	46.7	72.8	
	副菜の摂取頻度	ほとんど摂る	10.9	13.1	8.8	NS
		ときどき摂る	33.5	36.4	30.7	
摂らない		55.7	50.5	60.5		
食事作り	参加	いつもしている	31.2	2.8	57.9	**
		時々している	41.2	48.6	34.2	
		していない	27.6	48.6	7.9	
	技術	充分にある	8.6	5.6	11.4	*
		だいたいある	52.9	47.7	57.9	
		全くない	38.5	46.7	30.7	

* p < 0.05, ** p < 0.01

NS : Not Significant

表3 食生活指針に関する態度

(%)

		住居形態			p 値
		全体 (n = 221)	自宅 (n = 107)	下宿 (n = 114)	
砂糖の摂りすぎ	いつも気をつけている	8.1	5.6	10.5	NS
	時々気をつけている	40.7	48.6	33.3	
	特に気にしない	51.1	45.8	56.1	
塩分の摂りすぎ	いつも気をつけている	11.3	9.3	13.2	NS
	時々気をつけている	41.2	44.9	37.7	
	特に気にしない	47.5	45.8	49.1	
脂肪の摂りすぎ	いつも気をつけている	12.7	10.3	14.9	NS
	時々気をつけている	39.4	41.1	37.7	
	特に気にしない	48.0	48.6	47.4	
カルシウムの摂取	いつも心がけている	20.4	15.9	24.6	NS
	時々心がけている	33.0	31.8	34.2	
	特に気にしない	46.6	52.3	41.2	
食事を楽しむこと	いつも心がけている	32.1	30.8	33.3	NS
	時々心がけている	31.7	32.7	30.7	
	特に気にしない	36.2	36.4	36.0	
食事の時間	いつも気をつけている	15.8	14.0	17.5	NS
	時々気をつけている	35.7	40.2	31.6	
	特に気にしない	48.4	45.8	50.9	
食事の栄養バランス	いつも気をつけている	12.7	10.3	14.9	NS
	時々気をつけている	50.7	53.3	48.2	
	特に気にしない	36.7	36.4	36.8	
活動量に見合った食事量	いつも気をつけている	8.1	5.6	10.5	NS
	時々気をつけている	32.6	34.6	30.7	
	特に気にしない	59.3	59.8	58.8	
食材料の組み合わせ	いつも気をつけている	10.9	10.3	11.4	NS
	時々気をつけている	33.5	27.1	39.5	
	特に気にしない	55.7	62.6	49.1	
地域の産物の活用	いつも心がけている	3.6	2.8	4.4	NS
	時々心がけている	12.2	15.9	8.8	
	特に気にしない	84.2	81.3	86.8	
無駄・廃棄の減少	いつも気をつけている	19.0	16.8	21.1	NS
	時々気をつけている	33.0	30.8	35.1	
	特に気にしない	48.0	52.3	43.9	
食生活の見直し	いつも気をつけている	5.9	5.6	6.1	NS
	時々気をつけている	40.7	35.5	45.6	
	特に気にしない	53.4	58.9	48.2	

NS : Not Significant

表4 食品表示の利用と意識

(%)

				住居形態			p 値
				全体 (n = 221)	自宅 (n = 107)	下宿 (n = 114)	
食品表示の利用	①菓子類	日付	いつも見る	44.8	42.1	47.4	NS
			時々見る	22.6	28.0	17.5	
			見ない	32.6	29.9	35.1	
		原材料	いつも見る	11.3	8.4	14.0	**
			時々見る	33.5	44.9	22.8	
			見ない	55.2	46.7	63.2	
		添加物	いつも見る	10.4	6.5	14.0	*
			時々見る	26.7	33.6	20.2	
			見ない	62.9	59.8	65.8	
		保存注意	いつも見る	14.5	8.4	20.2	**
			時々見る	33.0	42.1	24.6	
			見ない	52.5	49.5	55.3	
		栄養成分	いつも見る	16.7	15.9	17.5	NS
			時々見る	34.4	37.4	31.6	
			見ない	48.9	46.7	50.9	
	②牛乳・乳製品	日付	いつも見る	78.3	67.3	88.6	**
			時々見る	13.1	20.6	6.1	
			見ない	8.6	12.1	5.3	
		原材料	いつも見る	14.0	9.3	18.4	NS
			時々見る	26.2	31.8	21.1	
			見ない	59.7	58.9	60.5	
		添加物	いつも見る	13.6	8.4	18.4	NS
			時々見る	22.2	26.2	18.4	
			見ない	64.3	65.4	63.2	
		保存注意	いつも見る	26.2	20.6	31.6	NS
			時々見る	24.0	29.0	19.3	
			見ない	49.8	50.5	49.1	
		栄養成分	いつも見る	19.0	15.9	21.9	NS
			時々見る	29.4	32.7	26.3	
			見ない	51.6	51.4	51.8	
	③マヨネーズ・ドレッシング類	日付	いつも見る	47.5	37.4	57.0	**
			時々見る	19.9	18.7	21.1	
			見ない	32.6	43.9	21.9	
		原材料	いつも見る	11.3	9.3	13.2	NS
			時々見る	23.1	26.2	20.2	
			見ない	65.6	64.5	66.7	
		添加物	いつも見る	10.0	6.5	13.2	NS
			時々見る	19.9	20.6	19.3	
			見ない	70.1	72.9	67.7	
		保存注意	いつも見る	16.7	14.0	19.3	NS
			時々見る	22.6	26.2	19.3	
			見ない	60.6	59.8	61.4	
		栄養成分	いつも見る	15.4	10.3	20.2	NS
			時々見る	22.2	25.2	19.3	
			見ない	62.4	64.5	60.5	
	④調理食品	日付	いつも見る	71.0	60.7	80.7	**
			時々見る	19.0	24.3	14.0	
			見ない	10.0	15.0	5.3	
		原材料	いつも見る	17.2	13.1	21.1	*
			時々見る	26.7	34.6	19.3	
			見ない	56.1	52.3	59.6	
		添加物	いつも見る	13.6	10.3	16.7	**
			時々見る	21.7	27.1	16.7	
			見ない	64.7	62.6	66.7	
		保存注意	いつも見る	18.6	13.1	23.7	NS
			時々見る	25.8	30.8	21.1	
			見ない	55.7	56.1	55.3	
		栄養成分	いつも見る	19.5	17.8	21.1	NS
			時々見る	25.3	27.1	23.7	
			見ない	55.2	55.1	55.3	
食品表示への意識	食生活の改善に役立つか	とても役立つ	どちらかといえば役立つ	19.5	16.8	21.9	NS
			役立つ	58.4	62.6	54.4	
			役立つ	6.8	6.5	7.0	
			分からない	15.4	14.0	16.7	
		内容の理解	よく理解できる	9.0	7.5	10.5	NS
			理解できる	24.4	23.4	25.4	
	利用のしやすさ	利用のしやすさ	少し理解できる	46.6	49.5	43.9	NS
			理解できにくい	19.9	19.6	20.2	
			とてもしやすい	5.9	8.4	3.5	
			しやすい	33.9	30.9	36.8	
		利用の面倒さ	あまりしやすくない	44.3	47.7	41.2	NS
			しにくい	15.8	13.1	18.4	
		利用の面倒さ	思わない	11.3	10.3	12.3	NS
			あまり思わない	45.7	50.5	41.2	
			少し思う	33.0	33.6	32.5	
			とても思う	10.0	5.6	14.0	

* p < 0.05, ** p < 0.01

NS : Not Significant

間に有意な差が認められなかった。しかし、原材料、添加物、保存注意においては、下宿生（原材料 14.0%、添加物 14.0%、保存注意 20.2%）では自宅生（原材料 8.4%、添加物 6.5%、保存注意 8.4%）に比べて「いつも見る」と回答した割合が高く有意な差を認めた（ $p < 0.01$, 0.05, 0.01）。②牛乳・乳製品の日付では、下宿生「いつも見る」88.6%と、自宅生 67.3%より高く有意な差が認められた（ $p < 0.01$ ）。しかし、その他の原材料、添加物、保存注意、栄養成分については差が認められなかった。③マヨネーズ・ドレッシング類でも、前の牛乳・乳製品と同じく、日付については下宿生の 57.0%が「いつも見る」と多く回答し、自宅生 37.4%との間に有意な差を認めた（ $p < 0.01$ ）。その他の原材料、添加物、保存注意、栄養成分については差を認めなかった。④調理食品では、日付について「いつも見る」自宅生 60.7%に対し、下宿生 80.7%と高い値を示した（ $p < 0.01$ ）。また、原材料、添加物においても、自宅生（原材料 13.1%、添加物 10.3%）に対して下宿生（原材料 21.1%、添加物 16.7%）は有意に高値を示し（ $p < 0.05$, 0.01）、下宿生では「いつも見る」学生が多かった。

食品表示への意識について、食生活の改善に役立つ、内容の理解、利用のしやすさ、利用の面倒さについては、自宅生と下宿生の間では有意な差を認めなかった。食生活の改善に役立つという項目では「とても役立つ 19.5%」「どちらかといえば役立つ 58.4%」と考えている学生が、全体の 77.9%と約 8 割を占めるものの、その利用のしやすさについては「あまりしやすくない 44.3%」「しにくい 15.8%」が、60.1%と約 6 割を示した。また、食品表示の内容が「理解できにくい」19.9%と、5 人中 1 人は存在した。利用の面倒さについても「少し思う 33.0%」「とても思う 10.0%」と考えている学生も 43.0%を示した。

考察

1. 食生活について

朝食の行動に関する項目の中で、下宿生における朝

食の摂取頻度は「毎日食べる」が 5 割以下と少なく、「週 3, 4 回」、「週 1, 2 回」、「ほとんど食べない」が自宅生と比べて明らかに多かった。「ほとんど食べない」と回答した下宿生は 14.9%であり、平成 18 年国民健康・栄養調査¹⁴⁾の朝食の欠食率（15-19 歳男）14.6%に近い値を示した。また、大学生になると進学と同時に親元を離れて一人暮らしを始める学生も多く、必然的に自分で料理を作る状態となる。今回の調査においても、食事作りに参加しているか否かについての質問で下宿生では「いつもしている」、「時々している」を合わせると 9 割以上を占め、下宿生は自分で料理を作っている現状がわかった。そして、食生活の満足感「とても満足」、食事の美味しさ「とても美味しい」、食事の楽しさ「とても楽しい」などといった食の QOL の満足度が低く、下宿生の食生活は、食事を作る煩わしさから、朝食の摂取頻度が低く、欠食率が高くなることが示唆された。一人で生活する下宿生の食生活の背景には、周囲に食事を気遣ってくれる人がいない、どの食材を購入し調理を行ったら良いのかわからない、又は、調理を行う手間²³⁾など、様々な制約（台所の設備、食料品の購入、調理技術など）があると考えられる。そして、金子らの報告²⁴⁾によると、大学生の生活習慣及び食生活の変化はそれぞれ相互に密接に関連していることから、下宿生では、規則的な食事によって形成される生活のリズムが乱れ、不健康な大学生が増加している。本対象者においても、この食生活の状況が継続されると健康への影響が危惧される。

一方、自宅生は下宿生と比べて食の QOL の満足度が高い結果となった。自宅生の食生活の研究では、男子大学生は、朝、昼、夕食ともに、家族が作ることが多いことが報告されている²³⁾。本調査結果からも、自宅生では、食事作りの参加が「いつもしている」が 2.8%と非常に少なく、それに伴って、食事作りの技術が「充分にある」が 5.6%と少ないことが明らかとなり、樋口らの報告²³⁾と同様であった。また、朝食での主業の摂取頻度が下宿生より多いことも明らかとなった。即ち、自宅の調理担当者に食事がゆだねられていることが、食の QOL の満足度を高くしていると考え

られる。

自己の適正な栄養目標量を把握し、それを摂取することは健康保持・増進の観点から重要である。食生活指針の策定は、がん、心臓病、糖尿病などの生活習慣病が健康問題として大きな問題となっており、その予防のための取り組みの一環として展開されている。本調査の結果で、食生活指針に関する態度の「砂糖の摂りすぎ」「塩分の摂りすぎ」「脂肪の摂りすぎ」など10項目については、「いつも気をつけている」「いつも心がけている」学生が半数程度であり、また、「地域の産物の活用」では、3割に満たなかった。

現在、調理済み食品や冷凍、加工食品、中食品や外食メニューがそろい下宿生活は食事面で便利な生活ができるようになってきたが、家庭内での食事作りの継承が行なわれていないことなどから、自炊するまでの調理体験が極めて少なく、調理技術・知識が未熟である。下宿生においては、食のQOLの満足度が低く、朝食や主菜の摂取頻度の割合も低いこと、自宅生が自宅の調理担当者に食事がゆだねられていること、食生活指針の態度への配慮がないことを考え合わせると、自己管理が積極的にできるように、望ましい食生活を行う知識・技術を身につける教育が望まれる。また、自己管理には自己決定及び、自己効力感が重要であるため、本人が実行できそうな目標を設定し、目標が達成されたら、次の目標へと順次目標を高めていく（ステージ理論）、その目標が達成されたら褒める（オペラント利用）、望ましい行動を提示する（ロールモデル）、実行する前に具体的な指導を行う（ガイダンスの利用）ことや、食生活改善のための講義やパンフレットの配布などの食生活実践的な教育を進めることが、青年期の男子に対するより良い健康教育の一助になると考えられる。

2. 食品表示の利用と意識について

近年、大きな問題となってきた食品偽造など食の安全面から、食品選択の基準として食品表示を見る機会が多くなってきているといわれている²⁻⁴⁾。栄養成分表示の利用について、平成12年国民栄養調査⁵⁾で

は「いつも参考にする、時々参考にする」と回答した15～19歳の男性では47.6%であったが、平成16年²⁵⁾の「栄養成分表示を参考にしてメニューを選びますか」という質問に対し63.4%と高い傾向を示している。本調査では、日付だけをみると食品表示の利用について①菓子類44.8%、②牛乳・乳製品78.3%、③マヨネーズ・ドレッシング類47.5%、④調理食品71.0%を示し、約45～80%と食品表示を見ることに幅があった。この幅は、成分表示が食生活の改善に役立つと8割考えているが、利用が面倒であると感じている学生も4割示すことなどが関連していると思われる。自宅生と下宿生と区分して、食品表示の利用をみると、下宿生が自宅生に比べ①菓子類では原材料、添加物、保存注意の項目、②牛乳・乳製品と③マヨネーズ・ドレッシング類については日付のみ、④調理食品については、日付、原材料、添加物において利用の割合が多かった。下宿生は食事作りについて9割以上が本人のため、購入時に食品表示の原材料、添加物、保存注意を見ていることが多いと考えられる。

食品表示の見方に関する調査結果は、調査対象や方法により異なると考えられるが、消費者の9割が日付の項目をよくみていること、次に、安全性に高い関心をもち原材料や添加物をみている点は、広い世代を対象とした調査に共通していることが報告されている^{4,26,27)}ことから、関心を高めることが食品表示の活用に大切だと考えられる。この点については次報に委ねる。男子大学生では、運動をして筋肉をつけるなど筋肉質な体型に対する関心が高いと、栄養成分をみる割合が多いことが報告されている²⁸⁾。今回の結果からは、運動との関連が理解できていないので今後の課題にしたい。

本調査においても自宅生と下宿生の差はなく、男子大学生の8割は、食品表示が食生活の改善に役立つと考え、他の報告^{4,25-27,29)}と類似している結果であった。しかし、内容の理解では約20%が理解できにくく、利用が面倒であると感じている学生も4割あることは、食品表示を十分に活用していないことも把握できた。この結果についても、他の調査結果⁵⁻¹¹⁾と同様であっ

た。特に、下宿生においては、生活が自己の管理で進められていることから、食品表示の活用を踏まえた食環境に関する教育を行う必要がある。平成 17 年国民健康・栄養調査²⁹⁾より、15 歳以上の男女において食習慣で改善したいことは「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」と回答した割合が多いことを踏まえると、食品表示が理解でき、活用できる支援を入学時に全学生に行うことが必要であると思われる。

謝辞

本調査にご協力いただきました本学大学生の皆様に感謝致します。

文献

- 1) 厚生省：21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）の推進について、健医発第 612 号，2000
- 2) 加藤明子，兵井伸行：輸入食品に対する女子大生の意識調査，栄養学雑誌，52，295-306，1994
- 3) 大村美：“遺伝子組み換え食品”の表示をめぐる，国民生活，10，60-63，1997
- 4) 日本生活協同組合連合会くらしと食品研究所：働く主婦の食品ニュース調査報告書，日本生活協同組合連合会，東京，84-109，1995
- 5) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状 平成 12 年厚生労働省国民栄養調査結果，第一出版，東京，55-56，2002
- 6) 商品科学研究所：加工食品の栄養成分表示，Tow Way 生活情報号，10 月号，15-20，1994
- 7) 坂本元子，杉浦加奈子，香川芳子 他：栄養成分表示の認知度について，日本栄養・食糧学会誌，54，311-317，2001
- 8) 田中恵子，池田順子：食品表示教育に関する研究——女子学生の食品表示の見方と活用について——，栄養学雑誌，57，343-354，1999
- 9) 西尾素子，足立己幸：女子大学生の栄養成分表示の利用行動と態度の関連，女子栄養大学紀要，33，103-111，2002
- 10) 田中恵子，池田順子：女子短大生の栄養成分表示の活用段階と関連要因について，栄養学雑誌，64，45-53，2005
- 11) 西尾素子，足立己幸：栄養表示利用行動と食生活および健康との関連に関する研究——男子大学生についての検討——，栄養学雑誌，64，261-271，2006
- 12) 今田純雄：青年期の食行動，食べる——食行動の心理学——/ 中島義明，今田純雄編，培風館，東京，114-131，1996
- 13) 西平直喜：子どもの発達と教育 6 青年期発達段階と教育，岩波書店，3-56，1974
- 14) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成 18 年国民健康・栄養調査結果，2008
- 15) 池田順子，米山京子，永田久紀：中学生の食生活，生活習慣と血液検査および疲労自覚症状との関連，日本栄養・食糧学会誌，47，131-138，1994
- 16) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状平成 8 年厚生労働省国民栄養調査結果，第一出版，東京，1998
- 17) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状平成 14 年厚生労働省国民栄養調査結果，第一出版，東京，2004
- 18) 平田純子，桑野稔子：若年男性の食生活実態における栄養教育の検討，岐阜女子大学紀要，31，93-98，2001
- 19) 村上亜由美，荻安利枝，岸本三香子：大学生における食生活の特徴と心身愁訴，福井大学教育地域学部紀要，44，1-18，2005
- 20) 武田綾，鈴木健二，村松太郎：男子大学生における過食症状，臨床精神医学，25，1083-1089，1996
- 21) 文部省，厚生省，農林水産省：食生活指針，2000
- 22) 第一出版編集部編：厚生労働省策定日本人の食事摂取基準（2005 年版），第一出版，東京，2005
- 23) 樋口和洋，土屋基：本学学生の生活実態と身体状況に関する研究——自宅生と下宿生の比較を中心に——，信州短期大学創立 10 周年記念論文集，10（1-2），179-188，1998
- 24) 金子佳代子，斉藤優子：大学生の食生活と健康状

- 態：横浜国大学生の実態調査，横浜国立大学教育紀要，**29**，209-216，1989
- 25) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成16年国民健康・栄養調査結果，2006
- 26) 大江秀夫：栄養表示基準制度とその経過について，栄養学雑誌，**55**，101-110，1997
- 27) 日本ケロッグ(株)：“栄養成分と健康意識”に関する調査，食の科学，**223**，78-79，1996
- 28) 藤田祐子，鈴木里美，栗岩瑞生 他：思春期男子のボディーイメージに関する研究，思春期学，**20**，363-370，2002
- 29) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成17年国民健康・栄養調査結果，2007

The difference between the dietary habits of male students living by themselves and students living with their families

Eriko ISHIHARA¹⁾, Kae SAKAI¹⁾, Hisayo TAKAGI²⁾
and Chizuko HOTTA¹⁾

¹⁾Department of Clinical Nutrition, Faculty of Health Science, Suzuka University of Medical Science

²⁾Department of Acupuncture, Faculty of Acupuncture, Suzuka University of Medical Science

Key Words: food labeling, dietary habits, male college student, dietary education

Abstract

The aim of using food labeling is to help us spend a healthy life by checking nutrition labeling in purchasing food. However it is pointed out that young people who have some troubles with their dietary habits are not able to make use of food labeling correctly. The time of entering university and starting to live by oneself is very important because a student must get some knowledge about food in order to have a good dietary habit for spending a healthy daily life. We conducted a survey of male college students' dietary habits, the contents of which are consisted of QOL (Quality of Life) of food, knowledge of nutrition and a guideline of nutrition habit. We divided male students into two groups, students living by themselves and students living with their families. We examined male college students' dietary habits and their dietary behaviors by researching how they use food labeling, how much knowledge about nutrition and QOL about food they have.

Questions of QOL of food and frequency of getting breakfast, the point of students living with their families was higher than that of students living by themselves, but the items of their skill and taking part of making dishes, the result was opposite. The point of guideline of nutrition was the same between the two groups of male students. Reading the use of food labeling, students living by themselves check more often than students living with families. Eighty percent of male students have the idea that food labeling is useful to their dietary habits, but their understanding and checking nutrition labeling is poor.

The results of this survey shows that dietary education which makes students learn the way of checking food labeling is important for improving students' dietary habits and behaviors in accordance with their lifestyles.