

管理栄養士養成課程の学生における子どもの頃の食生活が
大学生の食生活に与える影響について

鈴木 真奈美

美作大学・美作大学短期大学部紀要（通巻第66号抜刷）

論 文

管理栄養士養成課程の学生における子どもの頃の食生活が 大学生の食生活に与える影響について

Influence of Dietary Habits in Childhood on University Students of Registered Dietitian Training Course

鈴木 真奈美^{1†}

要 約

本研究では管理栄養士養成課程の大学生を対象に、現在の食生活および、子どもの頃の食生活・食育経験についての調査を行い、子どもの頃の食生活や食育経験が、大学生の食生活にどのような影響を及ぼしているかを検討した。結果、子どもの頃の食生活に関する意識が現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況に大きく影響することはなかった。しかしながら子どもの頃からの食育、食生活は大学生の食生活に対する意識を高めるうえで必要であることが示唆された。

キーワード：食生活 食事摂取量 大学生 子ども

目 的

厚生労働省が行った平成30年国民健康・栄養調査によると、若い世代ほど、栄養バランスの取れた食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事）を1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」と回答したもの）をとっている割合が低い傾向にあることが報告されており、またその割合が減少傾向にあることが報告されている¹⁾。さらに食品を選択する際に重視する点として「栄養価」を選んで回答した者の割合は20代では男女とも40%以下と低い結果であった²⁾。

農林水産省により平成17年に制定された食育基本法の中で、子どもたちに対する食育や、食生活が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくために必要であることが示されている³⁾。また、農林水産省は第3次食育推進基本計画(平成28年度～平成32年度)により、家庭や保育所、学校、地域を中心に子どもの頃からの食育を推進する施策を行っている²⁾。

子どもの頃から食育が行われているにも関わらず、

若い世代における食生活には問題点が多い。

栄養状態や食生活状況は、QOLとの関連も深いことが知られており、健康寿命の延伸に重要である。

そこで、本研究では管理栄養士養成課程の大学生を対象に、現在の食生活および、子どもの頃の食生活・食育経験についての調査を行い、子どもの頃の食生活や食育経験が、大学生の食生活にどのような影響を及ぼしているかを検討した。

研究方法

(1) 対象者

M大学管理栄養士養成課程3年生81名を対象とした。2020年7月に調査を実施した。アンケート回収数は81名(回収率100%)、有効回答者数は80名(98.8%)であった。回答者80名のうち、男性は5名、女性は75名であった。

^{1†} 美作大学短期大学部栄養学科

(2) 調査内容

1) 食生活に対する意識および食育経験に関するアンケート

農林水産省による食育に関する意識調査を基に作成した子どもの頃の食育に関する9項目の質問および、農林水産省による食生活指針を基に作成した現在の食生活に対する意識に関する13項目の質問と子どもの頃の食生活に対する意識に関する13項目の質問からなる自記式によるアンケートを行った。4段階評価により望ましい状態の回答ほど点数が高くなるように1～4点にスコア化した。今回の調査では子どもの頃を小学5～6年生頃とし、回答を求めた。

2) 食事調査

簡易自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire : BDHQ) を用い食事調査を行った。簡易型自記式食事歴法質問票は、過去1か月にわたる習慣的な食品及び飲み物の摂取状況から、エネルギーおよび栄養素摂取量を把握することが可能な調査法である。評価については日本人の食事摂取基準(2020年版)を参照し、摂取目標量は、たんぱく質、脂質、炭水化物、飽和脂肪酸、食物繊維、食塩相当量は目標量、n-6系脂肪酸、n-3脂肪酸は目安量、ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、C、カルシウムは推奨量を、エネルギーについては推定エネルギー必要量を用いた⁴⁾。

(3) 統計処理

現在の食生活に対する意識と現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況に関連する統計解析にはt検定(Paired-samples t-test)を用いた。一方、子どもの頃の食生活に対する意識と現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況の関連、子どもの頃の食生活に対する意識と現在の食生活に対する意識の関連、子どもの頃の食育経験と、現在の食生活に対する意識の合計点率の関連は、Pearsonの相関係数を用いた。有意水準は5%未満を有意と判定した。

(4) 倫理的配慮

本研究は美作大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。また、対象者全員に調査の目的、内容などについての説明を文書と口頭で行い、同意を得た者を対象者とした。

結 果

(1) 子どもの頃および現在の食生活に対する意識(図1)

子どもの頃と現在を比較し、「おおむね実践している・実践している」の割合が増加した項目は、「食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう」(23.5%増加)、「栄養成分表示を見て食品や外傷を選ぶ習慣を身につけましょう」(54.3%増加)、「食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をしましょう」(19.8%増加)、「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう」(37.0%増加)であった。

一方、子どもの頃と現在を比較し、「おおむね実践している・実践している」の割合が低下した項目は、「食事を楽しみましょう」(8.6%低下)、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムをつくりましょう」(27.2%低下)、「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持をはかりましょう」(34.6%低下)、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう」(25.9%低下)、「ご飯などの穀類をしっかりとりましょう」(19.8%低下)、「たっぷり野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう」(23.5%低下)、「牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう」(12.3%低下)、「動物、食物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう」(13.6%低下)、「日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承しましょう」(23.5%低下)であった。

(2) 子どもの頃の食育経験(図2)

子どもの頃の食育経験についてはいずれの項目においても「どちらかといえばあてはまる・あてはまる」の割合が高い結果となった。「家では、1日三食いず

れも決まった時間に食事をとっていた」87.7%、「家では、家族そろって食事をとっていた」85.2%、「家では、家族と一緒に食料品の買い物をした」88.9%、「家では、食事の準備や後片付けを手伝った」79.0%、「家では、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていた」87.7%、「家では、季節の食材や、季節にあった料理が用意されていた」77.8%、「家では、食事が楽しく心地良かった」95.1%、「家、学校、地域などで、田植え、野菜の収穫 など、食の生産に関する体験活動をした」93.8%、「学校で、先生から食に関する話を聞いたり、指導を受けた」86.4%であった。

(3) 現在のエネルギー、栄養素の摂取状況 (表1)

男女ともに日本人の食事摂取基準 (2020年版) の摂取目標量と比べ、男性ではビタミンB₁₂は摂取目標量に達していたが、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、ビタミンB₁、B₂、B₆、C、総食物繊維、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸は摂取目標量に達していなかった。また、飽和脂肪酸、食塩相当量は摂取目標量を超えて摂取していた。

女性では、ビタミンB₁₂、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸は達していたが、エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンB₁、B₂、B₆、C、総食物繊維は達していなかった。また、食塩相当量、飽和脂肪酸は目標量を超えて摂取していた。

(4) 子どもの頃の食生活に対する意識と、現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況の関連 (表2)

子どもの頃の食生活に対する意識の「食事を楽しみましょう」と現在のエネルギー摂取量の間に弱い相関がみられた ($r=0.22$)。

(5) 子どもの頃の食生活に対する意識と、現在の食生活に対する意識の関連

子どもの頃の食生活に対する意識の合計点と現在の食生活に対する意識の合計点について相関は見られなかった ($r=0.03$) (データ非掲載)。

(6) 子どもの頃の食育経験と、現在の食生活に対する意識の合計点率の関連

子どもの頃の食育経験と、現在の食生活に対する意識の合計得点率について弱い相関がみられた ($r=0.26$) (データ非掲載)。

(7) 現在の食生活に対する意識と現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況の関連 (表3)

現在の食生活に対する意識を「おおむね実践している・実践している」群と「あまり実践していない・まったく実践していない」群に分け、エネルギーおよびそれぞれの栄養素の摂取量と食意識との関連性について検討した。

アンケート項目「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持をはかりましょう」におけるエネルギー、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう」における炭水化物および炭水化物エネルギー比、「食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう」における食塩相当量、「動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう」におけるn-3系脂肪酸およびn-6系脂肪酸、飽和脂肪酸について「おおむね実践している・実践している」群と「あまり実践していない・まったく実践していない」群を比較したと頃有意な差は見られなかった。

一方、アンケート項目「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう」におけるたんぱく質 ($p<0.001$) およびたんぱく質エネルギー比 ($p<0.001$)、「脂質」($p<0.01$)、脂質エネルギー比 ($p<0.01$)、「たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう」におけるビタミンC ($p<0.001$) および食物繊維 ($p<0.001$)、「牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう」におけるカルシウム ($p<0.001$) では「あまり実践していない・まったく実践していない」群に比べ「おおむね実践している・実践している」群で有意に摂取量が多かった。

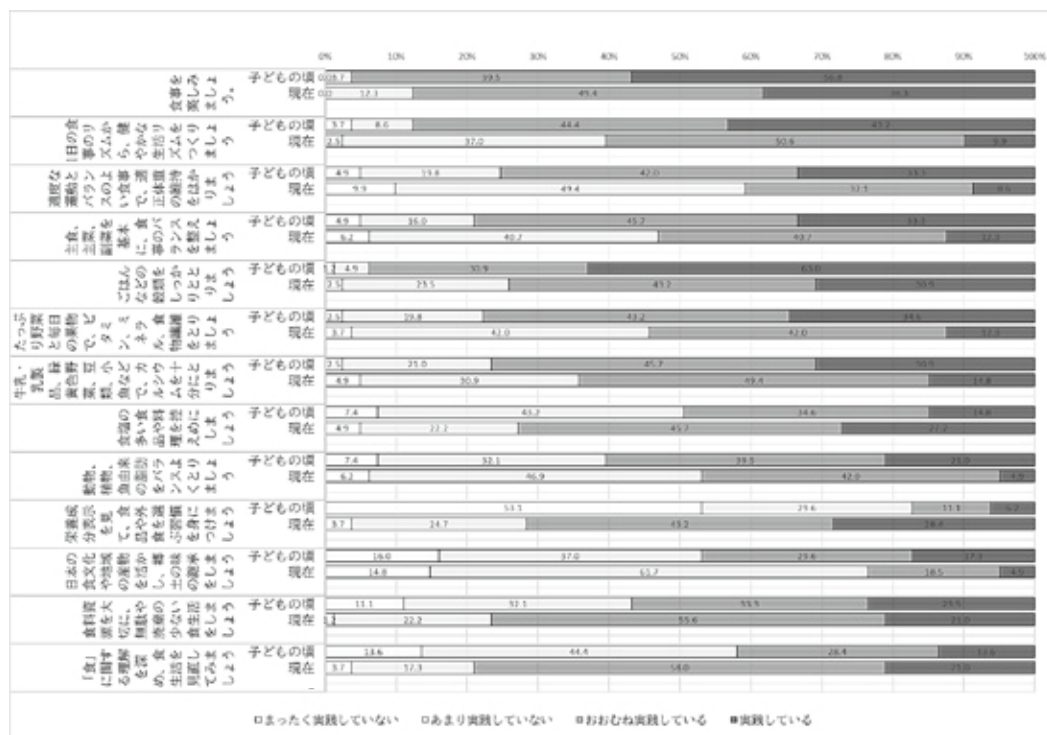


図1 子どもの頃および現在の食生活に対する意識

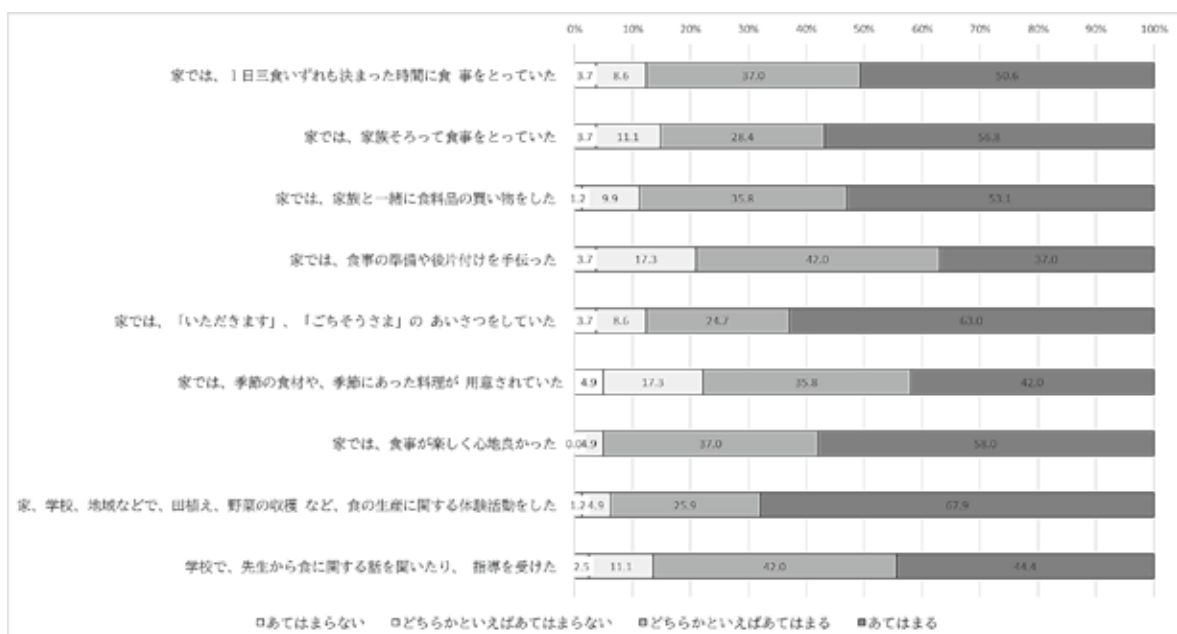


図2 子どもの頃の食育経験

表 1. 現在のエネルギー、栄養素の摂取状況

男性 (n=5)						女性 (n=75)							
項目	単位	平均	±	SD	摂取目標量 に対する割合(%)	項目	単位	平均	±	SD	摂取目標量 に対する割合(%)		
エネルギー	kcal/日	1577.9	±	718.5	2650	59.5	エネルギー	kcal/日	1287.7	±	377.5	2000	64.4
たんぱく質	g/日	48.7	±	15.6	65	74.9	たんぱく質	g/日	47.5	±	16.5	50	95.0
脂質	g/日	25.7	±	14.3	58.9~88.3	29.1~43.7	脂質	g/日	41.8	±	15.5	44.4~66.7	62.8~94.1
炭水化物	g/日	255.8	±	148.2	331.3~430.6	59.4~77.2	炭水化物	g/日	172.7	±	61.5	250.0~325.0	53.1~69.1
たんぱく質	%エネルギー	16.0	±	3.4	13~20	80~123.1	たんぱく質	%エネルギー	14.8	±	2.7	13~20	74~113.8
脂質	%エネルギー	21.3	±	8.3	20~30	71~106.5	脂質	%エネルギー	29.4	±	6.6	20~30	98~147
炭水化物	%エネルギー	61.1	±	10.8	50~65	94~122.2	炭水化物	%エネルギー	53.3	±	8.1	50~65	82~106.6
カルシウム	mg/日	273.1	±	191.6	800	34.1	カルシウム	mg/日	379.0	±	199.4	650	58.3
ビタミンB ₁	mg/日	0.5	±	0.2	1.4	35.8	ビタミンB ₁	mg/日	0.52	±	0.20	1.1	47.6
ビタミンB ₂	mg/日	0.8	±	0.5	1.6	50.0	ビタミンB ₂	mg/日	0.89	±	0.36	1.2	73.8
ビタミンB ₆	mg/日	0.7	±	0.2	1.4	46.4	ビタミンB ₆	mg/日	0.81	±	0.3	1.1	73.7
ビタミンB ₁₂	μg/日	3.3	±	1.8	2.4	137.3	ビタミンB ₁₂	μg/日	4.40	±	2.57	2.4	183.4
ビタミンC	mg/日	54.5	±	26.9	100	54.5	ビタミンC	mg/日	70.7	±	43.2	100	70.7
総食物繊維	g/日	6.9	±	2.5	21以上	32.7	総食物繊維	g/日	8.1	±	3.8	18	45.1
食塩相当量	g/日	7.9	±	3.0	7.5未満	105.2	食塩相当量	g/日	6.86	±	2.39	6.5	105.5
飽和脂肪酸	g/日	9.8	±	5.6	7以下	140.0	飽和脂肪酸	g/日	12.10	±	4.70	7以下	172.9
n-3系脂肪酸	g/日	1.6	±	0.7	2	80.6	n-3系脂肪酸	g/日	1.72	±	0.8	1.6	107.6
n-6系脂肪酸	g/日	7.6	±	3.0	11	68.7	n-6系脂肪酸	g/日	8.02	±	3.1	8	100.2

表 2. 子どもの頃の食生活に対する意識と、現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況の関連

	食事を楽しまし よう	1日の食事のリズムか ら、健やかな生活リ ズムをつくりま しょう	適度な運動とバラン スのよい食 事で、適正 体重の維 持をはかり ましょう	主食、主 菜、副菜を 基本に、食 事をバラン スを整えま しょう	ごはんなど の穀類を しっかりと とりましょ う	たっぷり野 菜と毎日の 果物で、ビ タミン、ミ ネラル、食 物繊維をと りましょ う	牛乳・乳製 品、緑黄色 野菜、豆 類、小魚な どで、カル シウムを十 分にとりま しょう	食塩の多 い食品や 料理を控 えめにし ましょ う	動物、植 物、魚介 類の脂肪 をバラン スよくと りましょ う	栄養成分 表示を見 て、食品 や外食を 選ぶ習慣 を身につ けましょ う	日本の食 文化や地 域の産物 を活かし、 郷土の味 の継承を しましょ う	食料資源 を大切に、 無駄や廃 棄の少な い食生活 をしまし よう	「食」に 関する理 解を深め、 食生活 を見直し てみましょ う	子どものこ ろの食生活 に対する意 識の合計 点
エネルギー	0.22*	-0.06	-0.03	0.00	0.12	-0.09	0.10	-0.06	-0.17	-0.01	0.05	0.09	-0.01	-0.02
たんぱく質	0.15	-0.09	-0.03	0.01	0.06	-0.08	-0.06	-0.08	-0.13	-0.02	0.06	0.00	-0.09	-0.04
たんぱく質エネルギー比	-0.09	-0.04	-0.07	-0.01	-0.12	0.00	0.06	-0.10	0.05	-0.04	0.02	-0.11	-0.09	-0.06
脂質	0.20	-0.19	0.04	-0.14	0.08	0.04	0.03	-0.02	-0.08	-0.04	0.10	-0.01	-0.02	-0.01
脂質エネルギー比	0.07	-0.16	0.07	-0.18	0.02	0.16	0.16	0.09	0.10	-0.08	0.09	-0.14	0.05	0.01
炭水化物	0.18	0.02	-0.06	0.06	0.11	-0.14	-0.14	-0.05	-0.17	0.01	0.01	0.11	-0.02	-0.02
炭水化物エネルギー比	-0.02	0.13	-0.04	0.14	-0.01	-0.15	-0.15	0.04	-0.11	0.06	-0.10	0.10	-0.01	-0.02
カルシウム	0.08	-0.03	0.11	0.07	0.05	0.04	0.07	-0.04	-0.05	0.07	0.04	-0.10	0.01	0.03
ビタミンB ₁	0.12	-0.11	0.01	-0.02	0.05	-0.05	-0.02	-0.05	-0.14	0.01	0.00	-0.06	-0.04	-0.05
ビタミンB ₂	0.14	-0.06	0.06	0.04	0.06	0.07	0.06	-0.03	0.05	0.03	0.05	-0.05	-0.01	0.04
ビタミンB ₆	0.10	-0.10	0.02	-0.02	0.01	-0.04	-0.01	-0.08	-0.14	-0.04	-0.02	-0.12	-0.16	-0.08
ビタミンB ₁₂	-0.01	-0.04	0.10	0.01	-0.09	-0.07	0.01	-0.08	-0.08	0.00	-0.02	-0.10	-0.08	-0.05
ビタミンC	0.13	-0.02	0.08	0.05	0.12	0.00	0.01	-0.09	-0.12	-0.05	-0.13	-0.21	-0.21	-0.07
総食物繊維	0.14	-0.06	0.02	0.05	0.08	-0.07	-0.08	-0.06	-0.18	-0.03	-0.01	-0.13	-0.16	-0.07
食塩相当量	0.21	-0.04	0.01	0.06	0.14	-0.16	-0.07	-0.05	-0.13	0.02	0.10	0.07	-0.02	0.01
飽和脂肪酸	0.21	-0.13	0.06	-0.14	0.04	0.09	0.09	0.03	0.02	0.06	0.16	0.07	0.12	0.08
n-6系脂肪酸	0.11	-0.13	0.10	-0.03	0.11	0.01	0.02	-0.08	-0.12	-0.10	0.01	-0.14	-0.13	-0.05
n-3系脂肪酸	0.19	-0.21	0.01	-0.14	0.13	0.00	-0.03	-0.07	-0.11	-0.10	0.04	-0.07	-0.13	-0.07

表3. 現在の食生活に対する意識と現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況の関連

	あまり実践して いない・まったく実 践していない		おおむね実践し ている・実践し ている		P-value
1) <u>適度な運動とバランスのよい食事で、適正体 重の維持をはかりましょう</u>					
エネルギー(kcal)	1272.6	± 436.1	1353.2	± 380.6	0.397
2) <u>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランス を整えましょう</u>					
たんぱく質(g)	39.2	± 11.8	54.7	± 16.5	<0.001

脂質(g)	35.1	± 13.6	46.6	± 15.2	<0.001

炭水化物(g)	169.9	± 84.3	184.8	± 60.8	0.36887
たんぱく質エネルギー比	12.8	± 5.4	19.4	± 9.5	<0.001

脂質エネルギー比	26.2	± 14.0	36.8	± 17.3	0.00437
	**				
炭水化物エネルギー比	55.0	± 29.5	65.5	± 33.9	0.15186
3) <u>たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネ ラル、食物繊維をとりましょう</u>					
ビタミンC(mg)	51.9	± 30.2	84.4	± 45.5	<0.001

総食物繊維(g)	6.3	± 2.7	9.4	± 4.0	<0.001

4) <u>牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚など で、カルシウムを十分にとりましょう</u>					
カルシウム(mg)	277.5	± 108.8	426.3	± 219.9	0.0012
	**				
5) <u>食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう</u>					
食塩相当量(g)	7.14	± 3.30	6.84	± 2.01	0.62
6) <u>動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとり ましょう</u>					
飽和脂肪酸(g)	11.5	± 4.3	12.5	± 5.3	0.35
n-3系脂肪酸(g)	1.6	± 0.8	1.8	± 0.8	0.19
n-6系脂肪酸(g)	7.4	± 2.9	8.7	± 3.2	0.07
** : p<0.01、*** : p<0.001					

考 察

本研究において、子どもの頃の食生活に対する意識が現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況に大きく影響することは確認できなかった。しかしながら、現在の食生活に対する意識と現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況において、たんぱく質、脂質、ビタミンC、食物繊維、カルシウムにおいては、「あまり実践していない・まったく実践していない」群に比べ、「おおむね実践している・実践している」群の摂取量に有意に多く、これらの栄養素は意識が実際の摂取量に影響していることが示唆された。一方、エネルギー、食塩、脂肪酸においては有意な差は見られなかったことから、エネルギー・栄養素によっては、意識していても、実際には摂取できていないものもあることが示唆された。

また、今回の調査では子どもの頃の食育経験と、現在の食生活に対する意識調査アンケートの合計点に弱い相関がみられた。岡本ら⁵⁾は児童期の食生活にかかわる“しつけ”が、大学生の食事時間や食べ物の好き嫌い、欠食などの食習慣と栄養バランスへの配慮、食生活の振り返りと改善意欲などの食行動の状況において良い傾向をもたらすことを示している。さらに濱口ら⁶⁾の報告では家族からの働きかけ（家族から食生活について気を配るように教えられている）が大学生の食生活に対する意識を高め、1日の食事をバランスよく食べることを実行するなど健全な食行動に結びつくことが示されており、子どもの頃の食育や食生活は大学生の食生活に対する意識に影響すると考えられる。

また、今回の調査では意識することで摂取量が増加している栄養素もあったが、男女ともにエネルギー摂取量および多くの栄養素の摂取量が摂取目標量よりも下回っていた。自己申告による食事調査法では、過少申告の出現頻度が高い⁴⁾ことが知られていることから、申告誤差の可能性についても考える必要がある。一方、國本ら⁷⁾の報告では女子大学生の多くがBMI18.5を理想としており、またHayashi⁸⁾らの報告によると標準体重（BMI 18.5～24.9）の女性の52%が

痩せようとしている。さらに、厚生労働省による平成20年国民健康・栄養調査では、20代の女性においてBMIの平均が20.7であるにもかかわらず、自分が理想と考えるBMIは平均19.0であった⁹⁾ことから、若い女性の瘦身願望が伺える。本研究では女性が約94%を占めており、瘦身願望による過少申告が今回の結果に影響を及ぼした可能性も考えられる。

良好な栄養素摂取量（栄養素の過不足のない食事）を達成することは生活習慣病の一次予防を含め、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上のために重要である¹⁰⁾。また、先行研究において、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人はエネルギー、たんぱく質、各種ビタミン・ミネラルの摂取量が日本人の食事摂取基準に合致している割合が高い¹¹⁾ことが知られている。さらに、学童期に栄養教諭による授業を受けた経験を持つ者は野菜類や卵類の摂取量が多いことが報告されている¹²⁾。エネルギーおよび栄養素の望ましい摂取量に近づけるためには、バランスの良い食事をとることを意識するだけではなく、望ましい摂取量を知り、実践する力を身につけること、すなわち食育が重要であると考えられる。

また本研究では、現在の食生活状況では、ほとんどの項目において半数以上が「おおむね実践している・実践している」と回答していた。今回の調査では管理栄養士養成課程3年生を対象としており、食や栄養の知識を学習しているため、意識している者が多かったと考えられる。しかしながらエネルギー・栄養素摂取については、平成30年国民健康栄養調査¹⁾で報告されている摂取量と比較すると、女性におけるビタミンB₁₂以外は、摂取量は少なかった。また、山田¹³⁾は学科別の食事摂取量を報告しているが、他学科と比較すると、食に関する学科（食物栄養学科）においてエネルギー・栄養素の摂取量が少なかった。これらのことから、栄養や食について興味を持って学習している学生においてもエネルギーや栄養素の摂取量が少ないことが示唆された。栄養と食の専門職である管理栄養士を目指す学生において、将来、人々の健康をサポートするためには、自らの健康に気を付けることも大切で

あるため、さらなる食育の強化が必要であると考えられる。

大学生になると、アパート生活などにより自ら食生活を管理する環境におかれている学生も多い。若松¹⁴⁾らによると大学1回生から3回生にかけて食事摂取頻度が下がることが報告されていることから、子どもの頃から食育を行うとともに、大学生においては入学後、早期に食育を行うことが重要であると考えられる。しかしながら平成30年国民健康・栄養調査では、栄養バランスのとれた食事をしている者の割合が、所得別で差がみられている¹⁾ことから、大学生においても経済的な理由により、バランスの良い食事を実践することができていないことも考えられるため、さらなる調査を行うことが必要不可欠であると思われる。

結 論

本研究では、管理栄養士養成課程3年生を対象に、子どもの頃の食生活が現在の食生活にどのような影響を及ぼしているかを検討した。その結果、子どもの頃の食生活に関する意識が現在のエネルギーおよび栄養素の摂取状況に大きく影響することはなかったが、子どもの頃からの食育、食生活は大学生の食生活に対する意識を高めるうえで必要であることが示唆された。

また、大学生において望ましい量のエネルギーや栄養素を摂取するためには、子どもの頃だけではなく、入学後、早期に食育を行うことが必要であると考えられる。さらに、経済状況がエネルギーおよび栄養素の摂取状況に影響することが知られているため、経済状況の調査も含めた検討も必要であると考えられる。

謝 辞

本調査を実施するにあたりご協力をいただきました学生の皆様、また統計処理・解析についてご指導いただきました本学 社会福祉学科 稲益智子 准教授に深く御礼申し上げます。

参考文献

1) 厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査報告」(最

終 閲 覧 日2020年12月10日) <https://www.mhlw.go.jp/content/000681200.pdf>

2) 農林水産省「我が国の食生活の現状と食育の推進について(令和2年7月)」(最終閲覧日2020年12月10日) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/all.pdf>

3) 農林水産省「食育基本法」(最終閲覧2020年12月10日) https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf

4) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」第一出版 2020

5) 岡本美紀、武藤慶子「大学生の児童期の家庭での食教育が現在の食生活に与える影響」長崎国際大学論叢.2014; 14: p.195-203

6) 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

7) 國本あゆみ、菊永茂司、岡崎勘造 他「大学生男女のBMIと体型不満—シルエットを用いたボディイメージの相違—」日本健康教育学会誌 2017; 25(2): p74-84

8) Hayashi F, Takimoto H, Yoshita K, et al. Perceived body size and desire for thinness of young Japanese women: a population-based survey. Br J Nutr. 2006; 96: 1154-1162.

9) 厚生労働省「平成20年国民健康・栄養調査結果報告」(最終閲覧日2020年12月1日) <https://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/dl/h1109-1b.pdf>

10) 厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料(平成24年7月)」(最終閲覧日 2020年11月23日) https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf

11) 黒谷佳代、中出麻紀子、瀧本秀美「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取状況との関連—国内文献データベースに基づくシステムティックレビュー—」栄養学雑誌.2018; 76(4): p.77-88

- 12) 小林道「学童期に栄養教諭による授業を受けた経験が青年期の食習慣に与える影響」日本栄養士会雑誌 2018；61（9）：p33-38
- 13) 山田紀子「女子短大生の食事摂取量に関する研究 学科別の栄養摂取状況」岐阜市立女子短期大学研究紀要 2018；67：p41-47
- 14) 若松法代「大学生の食生活実態と食育の課題」滋賀大学大学院教育学研究科論文集 2012；15：p131-136