

# 男子大学生の居住形態が野菜摂取量に及ぼす影響

## A Study on the Effect of Living Styles of Male University Students on Vegetable Intake

吉岡 由美\*<sup>§</sup>、小川 晶子\*  
Yumi YOSHIOKA and Akiko OGAWA

**Abstract:** A questionnaire and interviews were conducted with male university students to study the relationship between their living styles and vegetable intake. Results from previous research and this study were compared; both in 1996 and 2014 showed that those living at home ate more bright red, green or yellow vegetables and light color vegetables than those living away from home. The 2014 students, when compared to the 1996 students, revealed increases in rarely eating vegetables, 25% among those living at home, and 55% among those living away from home. Also, 2014 students living away from home who rarely eat vegetables rose to 80%. Students who made their own meals rarely ate vegetables. Among students who ate out, 27% ate vegetables while the others need to consciously choose to eat vegetables.

When students proceed on to university their living styles change and 90% are living by themselves. Students living away from home skip meals and vegetable intake is low, therefore the frequency of well-balanced meals is low. Thus, nutritional education needs to respond to various living styles.

**Keywords:** 男子大学生 male university students 食生活 dietary life 野菜摂取量 vegetable intake 居住形態 living styles

### I. 緒言

近年の健康ブームにより、人々の食生活への関心は高まる一方であるが、大学生についてみると「食」への関心は依然低いように思われる。そんな状況の中で、1989年より大学生協東京事業連合が首都圏の大学生の食生活実態調査を実施し、各大学生協食堂にアドバイスなどを行っている。1992年の調査によると生活費の中では食費が押さえ続けられていること、健康な生活をするための知識に乏しいこと、女子大学生には少食志向やスリム志向が見られること等が明らかになった<sup>1)</sup>。長野県内の一部の大学や短大の大学生協食堂では1991年より毎年大学生の食生活の改善のために食生活相談会を行ってきた。S大学工学部でも、1992年春より食生活相談会を開催し、生協食堂を利用する大学生の食生活実態調査と栄養指導を行っている。本調査に先立ち、1996年と1997年に地方の大学生の食生活の実態調査を行い、首都圏の大学生との比較を行ったところ、朝食欠食や野菜摂取不足が見られた<sup>2,3)</sup>。そこで、本

研究では2014年に既報<sup>2)</sup>で行った調査と同様の調査を行い、その結果を述べるとともに居住形態の違いによる食生活（特に野菜の摂取量）との関連について焦点を絞り、問題点を明らかにすることを目的とした。また、男子大学生を対象にした栄養調査報告は非常に少ないため<sup>4-9)</sup>、今回の調査結果を男子大学生の居住形態に合わせた効果的な栄養教育・栄養指導を行うための基礎資料としたい。

### II. 方法

#### 1. 調査対象

長野県内にあるS大学工学部の1～4年生および院生で生協食堂を利用する大学生に対して調査を行った。既報<sup>2,3)</sup>でも同じ食堂で調査した。S大学工学部は県庁所在地に位置し、通学する大学生の居住地域はコンビニエンス・ストアやスーパーマーケット等食環境へのアクセスは比較的良い方である。この生協食堂の1日の平均利用者数は延べ1100名ほどであり、カフェテリア方式で提供している。提供曜日は月曜日から金曜日、提供時間は8時から

\* 長野県短期大学生生活科学科健康栄養専攻

§ 連絡先 〒380-8525 長野県長野市三輪8-49-7 TEL 026-234-1221 FAX 026-235-0026

19時頃までである。2014年7月18日の食生活相談会で栄養指導を希望した男子大学生40名を調査対象とした。なお、比較のため1996年同生協食堂で同様に行った調査結果<sup>2,3)</sup>を用いた。

## 2. 調査方法

調査は2014年7月18日に実施した。1996年の設問を一部変更した食生活調査用紙を配布し、無記名自記式で実施した。その場で回収し、聞き取り調査を行った。居住形態の違いによる野菜の摂取状況に関してはFisherの正確検定を用いて検討した。計算ソフトはJMP11.0.0を用い、有意水準は5%とした。

## 3. 調査項目

- (1) 属性：学年、性別、居住形態、主たる食事の方法と朝食欠食、1ヶ月の食費。
- (2) 食品群別摂取状況：管理栄養士が聞き取り調査した食品群別摂取状況から緑黄色野菜（3群）とその他の野菜（4群）について、1日あたりの目安量の半量以上摂取したグループを「両方あり」、緑黄色野菜のみ半量以上摂取グループを「3群あり、4群なし」、その他の野菜のみ半量以上摂取グループを「3群なし、4群あり」、どちらも目安量の半量に達していないグループを「両方なし」の4つに分類した。

なお、食品群は食品分類法の一つである「6つの基礎食品」の考え方で、似たような栄養素を持つ食品を6つの群に分けたもので、

1群は肉・魚・卵・大豆製品など、2群は乳・乳製品・海藻・小魚など、3群は緑黄色野菜、4群は淡色野菜・果物など、5群は米・パン・芋・麺など、6群は油・バターなどである。そこで、緑黄色野菜を3群、その他の野菜を4群と表した。

- (3) 健康意識：食習慣6項目。最近の体調を主とした健康チェック24項目。

## Ⅲ. 結果および考察

### 1) 属性

2014年に栄養指導を希望した男子大学生40名のうち4名が自宅生（家族と同居）、36名が自宅外生（一人暮らし）であった（表1）。1996年の調査対象男子大学生は58名のうち4名が自宅生、54名が自宅外生であった<sup>2)</sup>。栄養指導を希望した女子大学生は、2014年は1人、1996年は3名だった。少人数だったため調査対象は男子のみとした。居住形態では、両年とも自宅外生の割合は9割ほどであった。図1に対象者のその他の属性を示す。主たる食事の方法は外食が全体の38%で一番多く、次が33%の外食と自炊が半々であり、次が自炊の23%であった。また、自宅生の1ヶ月の食費にかかる費用は、50%が10,000円～15,000円、自宅外生の食費は67%が2万円～3万円であった。2014年の大学生協連合の調査によると、自宅生の1ヶ月の食費は12,010円、下宿生（自宅外生）の食費は24,480円であった<sup>10)</sup>。

表 1. 対象者の属性 (人)

学年	自宅	自宅以外	合計
1	0	0	0
2	2	3	5
3	0	8	8
4	2	16	18
院生	0	9	9
合計	4	36	40

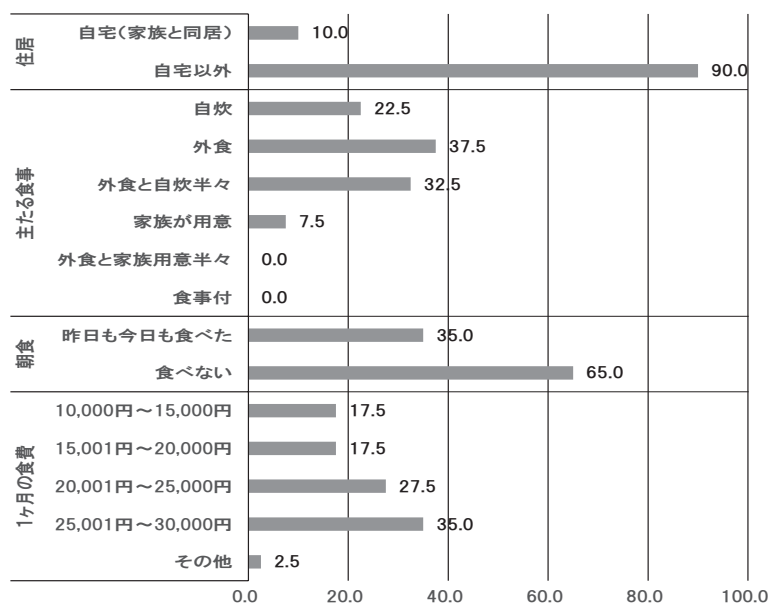


図 1. 対象者の属性 (%)

## 2) 居住形態の違いによる野菜の摂取状況

緑黄色野菜（3群）の「かぼちゃ、ほうれん草、ピーマン、トマトなどカットして片手に山盛りいっぱい」を実物の食材で目安量を示し、1日の目安量の半分以上を食べている人は緑黄色野菜を摂取したとみなした。また、その他の野菜（4群）の「キャベツ、白菜、玉ねぎ、もやしなどをカットして両手に山盛り一杯」の半分以上を食べている人をその他の野菜を摂取したと見なした。

自宅生と自宅外生を比較してみると、1996年の自宅生は緑黄色野菜とその他の野菜の摂取「両方あり」は100%であった。自宅外生は「両方あり」が38%、「3群あり、4群なし」が9%、「3群なし、4群あり」25%、「両方なし」29%であ

った。2014年の自宅生は「両方あり」が75%、「両方なし」が25%であった。自宅外生は「両方あり」が11%、「3群あり、4群なし」が3%、「3群なし、4群あり」が6%、「両方なし」が81%であった（図2）。自宅生と自宅外生では、自宅生の方が有意に緑黄色野菜を食べていた（ $p=0.0204$ ）。その他の野菜も自宅生の方が有意に食べていた（ $p=0.0299$ ）。

1996年と2014年を比較してみると、自宅生の野菜摂取状況は25%減っており、自宅外生は「両方なし」の29%が2014年には81%まで増加していた。1996年から野菜の摂取量には改善が見られず、2014年は更に野菜不足が進んでいた。

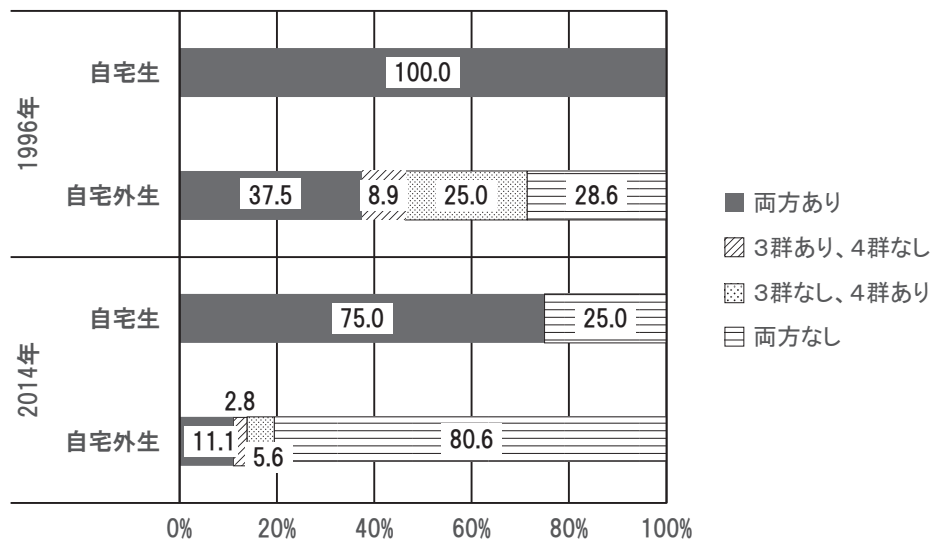


図2. 居住形態の違いによる野菜の摂取状況 (%)

## 3) 主たる食事の摂り方と野菜の摂取状況

主たる食事の摂り方を①ほとんど毎日自炊をしている、②ほとんど毎日外食である、③自炊と外食が半々の割合である、④家族が食事を用意してくれる、⑤外食と家族が食事を用意してくれるが半々の割合である、⑥食事付きの所に下宿している、以上6つに分けて調査を行った。そのうちの⑥は該当者がいなかったため、今回の検討項目から外した。

2014年の主たる食事の摂り方は、外食が一番多く、次が外食と自炊が半々であり、次が自炊であった（図1）。自炊をしている学生は、緑黄色野菜とその他の野菜も両方ともとれていなかった。つまり、野菜を使った料理はしていなかった。外食では、27%が野菜を摂っていた。自炊と外食が半々および家族が用意の学生は、「両方なし」は

いなかった（図3）。1996年の調査では、自炊をしている学生の57%は野菜を使った料理をして野菜を摂っていた。外食でも75%が野菜を摂っていた（図4）。自炊と外食半々では、2014年の方が野菜の摂取量が増加していた。

## 4) 朝食の喫食状況と野菜摂取状況

朝食の欠食状況を平成25年国民健康・栄養調査<sup>11)</sup>の同年代値と比べると、国民健康・栄養調査値の20歳代30%より、本調査値65%（図1）は、2倍以上の欠食率であった。ちなみに1996年の同大学学生の欠食率は64%であり<sup>2)</sup>、2014年との差は見られなかった。国民健康・栄養調査の2013年（平成25年）の値と10年前の2003年の値に増減は見られなかった。朝食の欠食状況と野菜摂取状況との関連をみると（図5）、有意差は

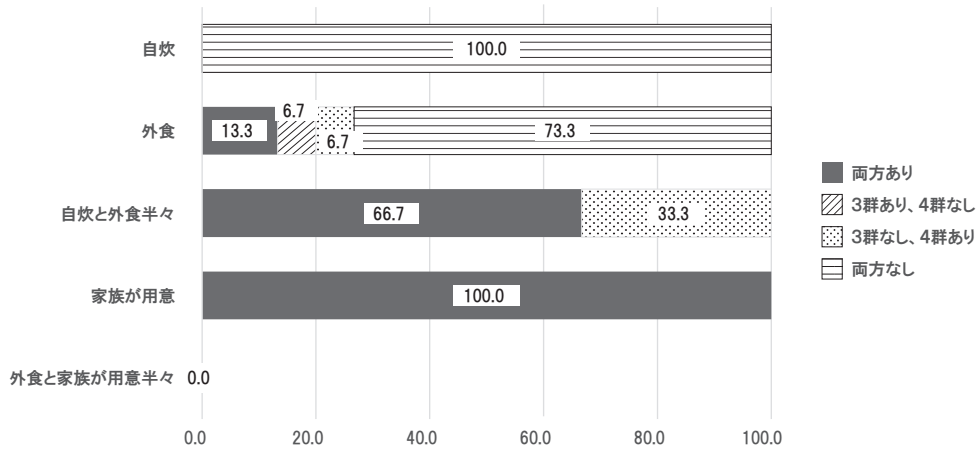


図 3. 主たる食事と野菜の摂取状況 2014 年 (%)

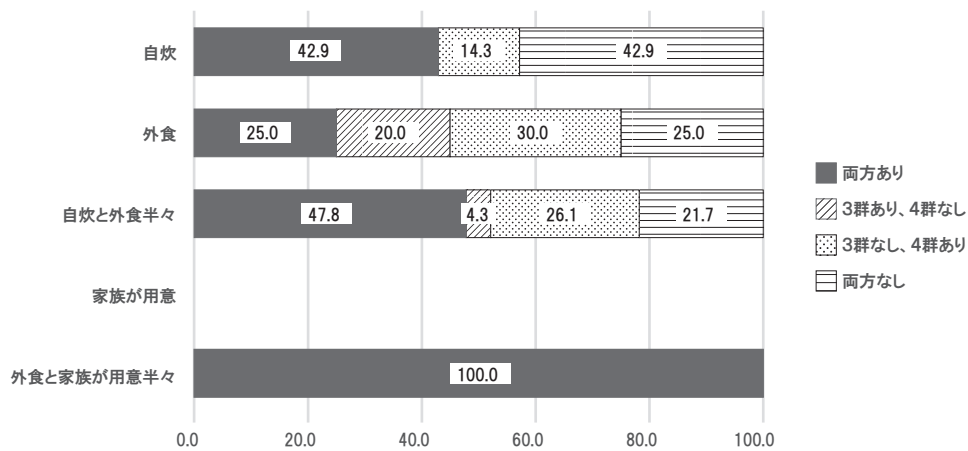


図 4. 主たる食事と野菜の摂取状況 1996 年 (%)

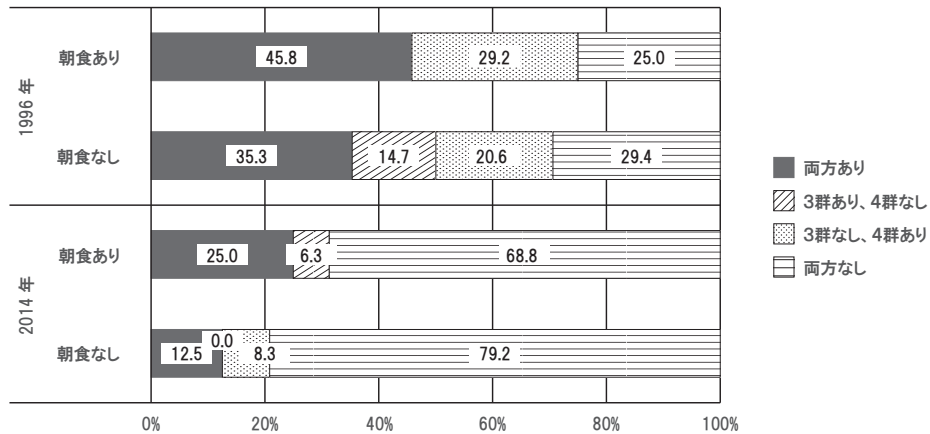


図 5. 朝食摂取状況と野菜摂取状況 (%)

認められず、野菜の摂取量は朝食欠食の影響を受けていないことがわかった。1996 年も同様の結果であった。

5) 健康に関わる食行動の比較と最近の体調

2014 年の食行動を表 2 に示した。「友人や家族と一緒にの食事があった」「好き嫌いせずになん

も食べた」の項目では高い割合で共食や偏食をしないという回答が得られた。しかし、「栄養価表示を見たり、栄養バランスの良い食事になるように心掛けた」学生は、1 人であった。また、運動チェックの結果から全体に運動不足がうかがわれた。

最近の体調については、約半数の学生が「疲れ

表 2. 健康に関わる食行動の比較

調査項目	居住形態	
	自宅(家族と同居)	自宅外
食習慣、食べ方のチェック	人(%)	人(%)
友人や家族と一緒にの食事があった	4(100.0)	24(66.7)
好き嫌いせずになんでも食べた	3(75.0)	27(75.0)
朝食は昨日も今日も食べた	2(50.0)	12(33.3)
アイスクリーム、ジュースは1本以内だった	2(50.0)	22(61.1)
砂糖、塩分、油の摂り過ぎにならないよう心がけた日だった	2(50.0)	5(13.9)
栄養価表示を見たり、栄養バランス良い食事になるよう心がけた日だった	0(0.0)	1(2.8)
運動チェック	人(%)	人(%)
立ったり、歩いたり3時間以上あった	1(25.0)	11(30.6)
汗ばむような運動をした	0(0.0)	5(13.9)
余暇時間には体を動かすよう心がけた	2(50.0)	3(8.3)
息ぎれするような激しい運動、体の動かし方を2~3分以上した	0(0.0)	2(5.6)

表 3. 最近の体調

項目	自宅生(人)	自宅外生(人)	項目	自宅生(人)	自宅外生(人)
①疲れやすい	0	19	⑫立ちくらみ・めまいがする	1	10
②やる気が起きない	2	18	⑬顔色が悪いと言われる	0	4
③いつもだるい	0	11	⑭手足が冷える	0	2
④イライラすることが多い	1	9	⑮最近視力が低下した	1	9
⑤胃の具合が悪い	0	3	⑯風邪をひきやすい	0	4
⑥食欲がない	0	5	⑰風邪が治りにくい	0	2
⑦頭痛がする	0	2	⑱肩こりする	0	7
⑧寝付きが悪い・眠れない	0	10	⑲腰が痛い	0	10
⑨いつも眠い	1	11	⑳アトピーなどアレルギーがある	1	1
⑩便秘しやすい	0	6	㉑口内炎がでやすい	1	2
⑪下痢しやすい	0	7	㉒肌荒れ	1	4
			㉓いたって健康である	0	9

やすい」「やる気が起きない」と回答していた(表3)。

#### IV 考察

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21(第二次)」では野菜の摂取量の増加が目標として掲げられている<sup>13)</sup>。平成25年国民健康・栄養調査結果によると、青年層(20~29歳)での野菜の摂取状況は他の年代に比べて一番低く、生活習慣病

予防について懸念されている。平成15年と平成25年の国民健康・栄養調査結果から年次変化を見ると青年層の野菜類の摂取量の平均値は25%から23%に下がっている<sup>12)</sup>。今回の調査から、S大学学生の結果も国民健康・栄養調査結果と同様18年前に比べ、野菜の摂取量が減っていた。

調査対象の学生は、90%が一人暮らしであり、自炊の割合は23%と低い。1996年と2014年の調査結果を見るとどちらも自宅外生は自宅生より3群(緑



黄色野菜)と4群(その他の野菜)の両方を摂取している割合が低かった。一方、1996年の自宅生は「3群4群両方あり」が目標量に達成している割合は100%であったが、2014年は75%と下がっていた。自宅生の野菜摂取量が減った原因として調査時の聞き取りから推察できたことは、家族との食事時間のずれがありきちんとした食事が提供されていないこと、また、家庭内で食卓に出されていても本人は食べていないということであった。対象者が工学部の学生であり、4年生と院生が全体の68%であった。その大学生たちは研究室に深夜までいることが多く、翌朝の起床時間が遅くなり、したがって朝食欠食となっていた。自宅生は家族と一緒に食事を摂ることが難しくなっていた。そして、食事時間が不規則となり、食事の内容に問題が生じていた。自宅生の野菜摂取量が減少した原因については、多くのデータを収集解析し、さらに詳しく検討したい。

自宅外生については、「3群と4群両方あり」と「3群あり4群なし」と「3群なし4群あり」を合わせると1996年は71%、2014年は20%の摂取状況で減少傾向にあった。調査時の聞き取りから推察できたことは、自宅外生は食費にかけのお金をセーブしていること、ラーメンなど1品料理を食べることが多いこと、自炊しても野菜料理が苦手であること、調理技術の未熟さ、野菜のコスト高、1個分の野菜の処理の難しさ、一人分を作ることへの抵抗感などから自炊離れや野菜離れが起きていた。そして、本調査の野菜摂取目標量は、「健康日本21(第二次)」の1日350g以上の野菜の摂取目標の半量としていることから、調査対象者は相当の野菜不足がうかがわれた。

長野県では、長野県食育推進計画に基づいた食育を推進するため、平成23年度より「健康長寿ながの食育キャンペーン」を始め、「減塩しよう」「野菜・果物を食べよう」「朝食を食べよう」を重点に普及啓発を行っている。そして、健康づくり“食”の協力店に関する取組として「信州食育発信 三つの星レストラン」の要件を満たした飲食店を登録し、ホームページやブログで紹介する(2015年9月15日現在86店舗が登録)<sup>14)</sup>など、外食を利用する人々に健康に配慮した食事が提供されるよう取り組んでいる。今回の調査では、主たる食事の形態から、「外食」と「外食と自炊が半々」を合わせると対象者全体の7割が外食に頼っていた。多くの大学生が利用する生協食堂も健康に配慮した食事の提供を行っており、主食、主菜、副菜を整えることができるメニューの提供に努めたり、煮物やサラダなどの小

鉢を増やしている。そして、サラダバーを設置するなどの工夫を行い、不足気味の野菜の摂取量を伸ばそうと努力してきている。しかし、残念ながらこのような生協食堂の取組みがあるなかで、外食をしている大学生の野菜の摂取量は1996年より減少しているという結果になった。提供を受ける大学生の食に対する意識が低いと感じた。

朝食欠食の自宅生は50%、自宅外生は33%であったが、朝食をとっていてもいなくても野菜摂取量が少ないことがわかった。聞き取り、および、自由記述の朝食メニューの内容から、朝食と言っても「レーズンパンと緑茶」、「パン1個と缶コーヒー」、「食パンと牛乳」、「パンとコーヒーとヨーグルト」、「コーンフレーク」、「おにぎり2つとパン1つ」、「バナナ」、「水」などで済ませており、野菜料理がないことがうかがわれた。また、1日3食のうち、1食を欠食すると残りの2食で野菜の摂取目標量を満たすことは難しいであろうと考える。

一方、体を動かすことはあまりしておらず、いたって健康であると回答した大学生の割合は23%であった。大学生時代の食生活の影響は、すぐに出るものではなく、中高年になって生活習慣病として現われることもある。社会人となって活躍するための健康な体作りは現在の食事が大切であることを知って欲しい。

以上、住居形態により野菜の摂取等について違いが見られた。また、18年前との比較で、それが顕著に進行していることもわかった。よって、男子大学生への食に対する行動変容を促すことが必須であると考えられる。適切な教育方法を検討していきたい。なお、今回は自宅生が少なく、また、調査対象学生の意識が比較的高い可能性もあることから内容について今後人数を増やすなどして、より精査していくことを検討している。

## V まとめ

居住形態と野菜の摂取状況の関連を調査するため、男子大学生対象に食生活について質問紙調査と面談を行った。先行研究と本研究の結果を比較検討した結果、1996年、2014年とも自宅生の方が自宅外生より緑黄色野菜とその他の野菜の摂取量が高い傾向が見られた。1996年と2014年の変化を見ると、野菜をほとんど摂取しない自宅生が0%から25%に、自宅外生が29%から81%に増加していた。主たる食事が自炊の大学生は、野菜がほとんど摂れていなかった。主たる食事が外食の学生のうち27%は野

菜を食べていた。意識して摂らないと野菜の摂取量は増えていかない。

今回栄養相談を受けた学生の9割が一人暮らしであった。このように大学に進学し、居住形態が変化する大学生が多いことが推察される。自宅外生は欠食や野菜の摂取量が極めて低く、バランスのとれた食事をとる頻度が低下していたことから、居住形態に応じた栄養教育が必要であることが示唆された。

## VI 謝辞

本調査の実施にあたりご協力いただきました信州大学工学部の大学生協赤羽昭彦店長、管理栄養士の重倉幸子様には厚く御礼申し上げます。また、データ解析にあたり、ご協力をいただきました長野県短期大学小木曾加奈先生に御礼申し上げます。

## References

- 1) 大学生協東京事業連合：「食生活相談からみた首都圏の大学生の食生活実態 報告書」14-15、18-19 (1994)
- 2) 吉岡由美：「首都圏の大学生と地方大学生の食生活の実態 ―地域性が見られる地方大学生への栄養指導―」長野女子短期大学研究紀要第4号 73-96 (1996)
- 3) 吉岡由美：「信大生の食生活の実態」長野女子短期大学研究紀要第5号 82-94 (1997)
- 4) 石川詔子：「大学生の野菜の摂取状況」帝京大学文学部教育学科紀要第30号 27-36 (2005)
- 5) 平井和子他：「男子大学生の食生活と健康に関する意識」栄養学雑誌第51号No.2 81-89 (1993)
- 6) 岡本佳子他：「下宿大学生の食生活と健康に関する意識調査」栄養学雑誌第48号No.2 63-71 (1990)
- 7) 東川尅美他：「居住形態からみた女子大生の健康と食生活との意識調査」日本食生活学会誌第15号No.1 12-21 (2004)
- 8) 瀬浦崇博他：「女子短期大学生の居住形態と食事摂取状況との関連」福岡女子短期大学紀要第78号 15-22 (2013)
- 9) 小野廣紀他：「岐阜大学学生の食生活調査（食品群の摂取状況）―自宅外通学学生および男子学生の食事は悪いか？―」岐阜市立女子短期大学研究紀要第52号 127-133 (2003)
- 10) 長幡友実他：「住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因」栄養学雑誌第72号No.4 212-219 (2014)
- 11) 全国大学生生活協同組合連合会：「第50回学生生活実態調査の概要報告」  
<http://www.univcoop.or.jp/press/life/report.html> (参照：2015年9月15日)
- 12) 厚生労働省：平成25年国民健康・栄養調査結果  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h25-houkoku.pdf> (参照：2015年9月15日)
- 13) 厚生労働省：健康日本21(第二次)  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoudl/kenkou/kenkouinippon21.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoudl/kenkou/kenkouinippon21.html) (参照：2015年9月15日)
- 14) 長野県：信州ACEプロジェクト <http://ace.nagano.jp/reference/1041> (参照：2015年9月15日)  
(平成27年9月24日受付、平成27年12月1日受理)

