十文字学園女子大学人間生活学部紀要第12巻　2014年

原 著

# 青年期女性のやせ願望と朝食欠食習慣の改善を導く効果的な栄養教育に関する一考察

# Consideration of effective nutrition education that leads to the improvement of young adult female's desire of slenderness and breakfast skipping

井上久美子　Kumiko INOUE
小林三智子　Michiko KOBAYASHI
長澤　伸江　Nobue NAGASAWA

## 要　旨

やせ願望と朝食欠食習慣は青年期女性にとって､早期の介入改善が求められる大きな健康課題である。そこで女子大学生を対象に学生生活調査を実施し、２つの課題について主観的健康状態を背景に要因の検討を行った。さらに、効果的な栄養教育の方法についての考察を試みた。

①やせ願望については、自分の体型を普通と認識している者の内、49.3％の者は体重減量を希望しており、やせる必要の有無にかかわらないやせ願望がみられた。しかし、やせが引き起こす健康障害についての知識は乏しかった。特に、やせたままでの出産が一因となる低出生体重児において、将来生活習慣病罹患リスクが高まる可能性については43.2％しか知識を保有していなかった。個人的要因として、やせ願望のある者にみられる低下した主観的健康状態を向上させるためにも、次世代の健康状態に大きな影響を与え得る自分に対する自尊感情を高め、望ましい体格に対してありのままの自分を正しく認識し受け容れられるように導くことが望ましい。さらに社会的要因として、メディアを通じた情報発信をする側への働きかけだけでなく、青年期女性側のメディアリテラシーを高める栄養教育を実施することも重要である。

②体重減量希望者に朝食を欠食する者が多いという関連性は見られず、他の関連要因の検討が必要であることが明らかになった。

③朝食欠食習慣は、居住形態やアルバイト時間との関連がみられた。生活スタイルや時間を自己管理し始めるライフステージであるからこそ、セルフ・モニタリングによる自己管理法を習得し、同じ問題を抱える同世代者とのフォーカスグループ・インタビューによって解決法を探すなど、青年期に適した方法による効果的な栄養教育と、ソーシャル・サポートを伴った食環境整備が強く望まれる。

十文字学園女子大学人間生活学部食物栄養学科
Department of Food and Nutrition, Faculty of Human Life, Jumonji University
キーワード：青年期女性、やせ願望、朝食欠食、主観的健康状態、自己管理、自尊感情

## Ⅰ．緒　言

「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第２次））」（平成24年）は国民の健康増進の総合的な推進を図る健康施策として制定され、国民ならびに環境に関し、平成34年度までに到達すべき具体的な目標を設定している[1)]。

たとえば、現在の青年期（15～24歳）世代は、総人口に占める高齢者比率が最も高くなる時期に高齢期を迎えることから、その健康課題への働きかけを重点的に行うことが強く求められ、平成22年の国民健康・栄養調査で29.0％におよんだ20歳代女性のやせ（BMI ; body mass index < 18.5kg/$m^2$）の割合を、平成34年度までに20％に減少する目標が設定されている。日本の青年期女性におけるやせの発現比率は先進国の中では著しく高く[2)]、さらに、やせのままでの出産が一因である低出生体重児の割合が増大していることから[3, 4)]、平成26年には全出生数中の低出生体重児の割合を減少傾向へ転じさせることも目標となっている。低出生体重児の場合、出生時のリスクのみならず将来生活習慣病罹患リスクが高まることが報告されているが[4)]、実際の体格に関わりなくやせたいという願望（やせ願望）を持つ青年期女性の割合は増大しているのが現状であり[5)]、重要な改善課題である。

一方、青年期女性に見られる生活習慣の問題として高い朝食欠食率がある。国民健康・栄養調査によると年々増大し、平成22年に28.6％に至った。以降は減少傾向になり、平成24年には、平成15年の23.4％を下回る22.1％であったため目標値は設定されなかったが[6)]、７～14歳で4.5％、15～19歳で10.7％と、自立して日常生活を営む世代になると共に朝食欠食者が増えており、生活の自己管理力の未熟さを改善することが必要である。

やせ願望をもつ者では疲労自覚症状の増大が報告され[5, 7, 8)]、朝食欠食習慣のある者では学習・運動能力の低下[9, 10)]、主観的健康状態の低下[8, 11, 12)]が報告されており、青年期女性自身の主観的健康状態ひいてはQOL（quality of life）が低下するだけでなく、次世代を出産するという社会的役割を担う女性の現在の食習慣や栄養状態が誘因となる将来の問題が、強く懸念されている。

そこで本研究では、青年期女性の健康課題への働きかけを効果的に行うために、２つの改善すべき課題の関連性について主観的健康状態を背景に検証する。さらに、現有の健康関連知識や自己管理が求められる他の生活習慣などの実態把握を加え、青年期に実施すべき有効な健康・栄養教育の方法について考察を行うものである。

## Ⅱ．方　法

### １．調査時期および対象者

2011年９月、十文字学園女子大学社会情報学部２学科、人間生活学部４学科ならびに短期大学部２専攻の２年次に在籍する873名を対象に学生生活調査を実施し、主観的健康状態や生活習慣に関する実態把握を行った。さらに2012年９月、人間生活学部の７学科ならびに文学科２専攻（大学改組による）２年次に在籍する893名を対象に設問数を加えた学生生活調査を実施し、実態の誘因となる関連要因の検討を行った。この研究は、2012年度に十文字学園女子大学倫理審査委員会の承認を受けて実施した。

### ２．調査内容

学生生活調査項目は、対象者属性（居住形態・通学時間・通学日数・アルバイト時間など）、身体的ならびに精神的な主観的健康状態、生活習慣（食事・睡眠など）、体格や健康・生活習慣に対する意識などの、無記名自己記入式質問票である。後期オリエンテーション時に、調査の目的などについて事前に説明を行い、対象者が回答した質問票をその場で回収した。有効回答数はそれぞれ、779名（89.2％）、806名（90.3％）であり、これを解析対象者とした。

### 3．解析方法

解析には、SPSS Ver.17 for Windows を用いて$\chi^2$検定を実施し、統計的有意性検定の有意水準は0.05とした。

## Ⅲ．結　果

### 1．2011年度ならびに2012年度の対象者の基本属性

対象者の属性として、居住形態として自宅生が2011年度は89.6％、2012年度には87.2％であり、通学時間は30分未満者が共に12.8％、30分以上90分未満の者が概ね70％を占める一方、120分以上要する者も共に2.4％存在していた。通学日数は、５日／週という者が最も多く、それぞれ77.3％、75.1％を占めていた【表１】。

### 2．女子大学生の改善すべき課題に関する実態把握　～2011年度実施調査より～

#### 1）主観的健康状態に影響を及ぼす体型への意識・やせ願望

主観的健康状態については、「現在、あなたが悩んだり、今後の課題と感じていることはありますか。」という設問の中で、学業、友人関係など具体的な内容の選択肢から複数回答を求めた結果、身体的な悩みがあると回答した者が20.3％、精神的な悩みがあると回答した者が14.6％存在した。さらに身体的健康状態に関する詳細な不定愁訴の選択肢から複数回答を求めた設問に対しては、一般的愁訴といわれる肩こり38.4％、肌荒れ32.3％、目の疲れ30.0％、疲れやすい28.2％に続き、５番目に27.2％の者が体型に関することを選択しており、身体に関する問題の中で“体型”が重要な位置を占めていることが明らかになった。

そこで、体型に対する自己認識を訊ねた結果、やせている5.0％、普通45.9％、太っている49.1％の割合であった。次に、体重を減らそうとしている（以下、減量希望者と記す）か、減らす必要はないと思っているかという設問に対し、減量希望者が66.5％存在し、自分の体型を太っているとは感じていない者の中にも、やせ願望を持つ減量希望者が多く存在することが明らかになった（p=.000）【図１】。なお、減量希望者においては、肩こり（p=.012）、目の疲れ（p=.006）、自分の体型への悩み（p=.000）、頭痛（p=.015）などの身体的愁訴を訴える主観的健康状態の低下している者の割合が高かった。

#### 2）主観的健康状態に影響を及ぼす朝食欠食習慣

朝食欠食習慣について、毎日朝食を摂る、摂っ

表１　対象者の属性

| | | 2011年度（n=779） | 2012年度（n=804） | p † |
|---|---|---|---|---|
| 居住状態 | 自宅生 | 698（89.6） | 701（87.2） | n.s. |
| | 自宅外 | 80（10.3） | 101（12.6） | |
| 通学時間 | 30分未満 | 100（12.8） | 103（12.8） | n.s. |
| | 30分以上60分未満 | 303（38.9） | 328（40.8） | |
| | 60分以上90分未満 | 254（32.6） | 266（33.1） | |
| | 90分以上120分未満 | 101（13.0） | 86（10.7） | |
| | 120分以上 | 19　（2.4） | 19　（2.4） | |
| 通学日数 | 4日未満 | 12　（1.6） | 9　（1.1） | n.s. |
| | 4日 | 96（12.3） | 78　（9.7） | |
| | 5日 | 602（77.3） | 604（75.1） | |
| | 6日以上 | 62　（8.0） | 109（13.6） | |

値は人数（年度内％）を示し、各質問に無回答の者は該当項目から除外した。
† $\chi^2$検定、有意水準 $p<0.05$ を記載
n.s.（not significant）：有意差なし

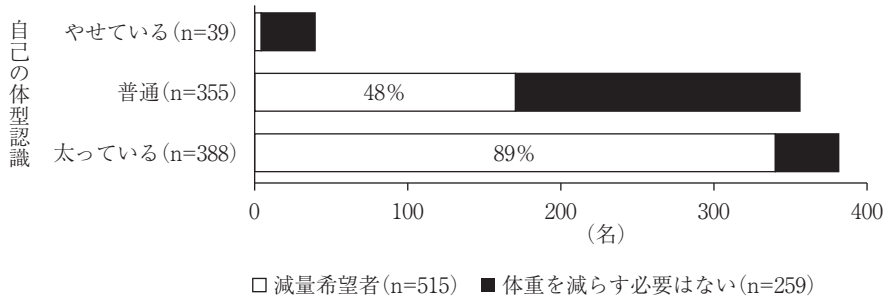



**図１　自己の体型認識と体重減量希望の有無**

たり摂らなかったりする、摂らないという選択肢に対し61.0％、34.1％、4.6％という回答であった。毎日朝食を摂る者とそれ以外の者（以下、欠食傾向者と記す）を分けて居住形態で比較した結果、自宅生は63.6％、36.4％に対し、自宅外生は38.8％、61.3％であり、欠食する者の割合は自宅外生に有意に高くみられた（p=.000）【表２】。

主観的健康状態の指標となる、身体的健康状態に対する不定愁訴について項目別に検討したところ、欠食傾向者に食欲がないという項目を選択する者の割合が有意に高い（p=.028）以外、差異は見られなかった。

### ３）朝食欠食に関連する生活習慣の検討

朝食を欠食する理由として、欠食傾向者302名に対し選択肢から複数回答を訊ねた結果、時間的余裕がない79.8％、経済的余裕がない0.3％、作るのが面倒0.0％、作り方がわからない11.6％などであり、時間的余裕がないという項目が著しく多かった。

そこで通学時間を検討したが、朝食欠食習慣との関連は見られなかった（p=.359）。生活習慣として時間的な余裕を示す指標になる平均的な睡眠時間を訊ねた結果、４時間未満が4.5％、４時間以上６時間未満が58.8％、６時間以上８時間未満が33.9％、８時間以上％であった。睡眠時間が６時間以上の者と６時間未満の者を分け、朝食欠食状況との関連を検討したところ、欠食傾向者では６時間未満の者が69.5％にも及び、毎日朝食を摂る者に比べ割合が高かった（p=.006）【表２】。

睡眠時間が６時間未満の者は６時間以上の者に比べ、肩こり（p=.008）、頭痛（p=.007）、不眠傾向（p=.007）を訴える者の割合が高く、主観的健

**表２　朝食欠食傾向者の示す生活習慣の実態（2011年度調査, n=779）**

| | | 毎日朝食を摂る者 | 欠食傾向者 | p † |
|---|---|---|---|---|
| 居住状態 | 自宅生 | 443（(63.6)） | 253（(36.4)） | 0.000 |
| | 自宅外 | 31（(38.8)） | 49（(61.3)） | |
| 通学時間 | 30分未満 | 54　(11.4) | 46　(15.2) | n.s. |
| | 30分以上60分未満 | 199　(42.1) | 102　(33.8) | |
| | 60分以上90分未満 | 147　(31.1) | 107　(35.4) | |
| | 90分以上 | 63　(13.3) | 38　(12.6) | |
| 睡眠時間 | ６時間未満 | 283　(59.6) | 210　(69.5) | 0.006 |
| | ６時間以上 | 192　(40.4) | 92　(30.5) | |

値は人数（(群間％)）あるいは（群内％）を示し、各質問に無回答の者は該当項目から除外した。
欠食傾向者は、朝食を摂ったり摂らなかったりする者と摂らない者を合計した。
† $\chi^2$検定、有意水準 $p<0.05$ を記載
n.s.（not significant）：有意差なし

康状態が低い状況にあることが明らかになった。

### 3．女子大学生の改善すべき課題に関連する要因把握　～2012年度実施調査より～

#### 1）2011年度・2012年度対象者の同質性の検討

2012年度の対象者において、自分の体型を「太っている」と感じている者は385名（全対象者の47.8％）であるのに対し、体重減量希望者は528名（全対象者の65.3％）であった。さらに、自分の体型について太っていると感じている者の内の88.6％だけでなく、普通と感じている者の49.3％、すなわち減量の必要のない者の中にも、体重減量を希望する“やせ”願望を持つ者が多く存在し（p=.000）、毎日朝食を摂る者が58.7％、欠食傾向者は41.3％存在することも、2011年度と概ね同様であった。

#### 2）やせ願望に関する検討

##### ⑴　やせ願望と朝食欠食習慣との関連

やせ願望は、やせるための不健康行動につながると考えられるため、自分の体格に対する自己認識ならびに体重減量希望の有無と、朝食欠食習慣との関連をそれぞれ検討した。

自分の体格を普通と認識している者は、毎日朝食を摂食する者（474名）の49.8％であるのに対し、欠食傾向者（332名）では41.0％と少なかった。太っていると認識する者の割合は、毎日朝食を摂る者で43.5％に対し欠食傾向者で53.9％と多かった（p=.013）【図２】。

一方、体重減量希望者における欠食傾向者の割合は41.7％であったのに対し、減量希望のない者においても40.6％であり、差異が見られなかった【図３】。

すなわち、体重減量の希望を持つ者に朝食を欠食する者が多いという関連性は見られなかった。

##### ⑵　女子大学生のやせ願望を増長する要因

やせが原因で生じる可能性のある健康障害に関する知識の有無を、６項目について訊ねた【図４】。

月経不順（92.3％）や貧血や肌の調子の悪さ（90.8％）については、９割を超える学生が知識を有していた。骨粗鬆症（66.5％）、不妊症（63.2％）、低出生体重児の出産（66.5％）の３項目で知っている者の割合が60％台に減少し、母胎がやせのま

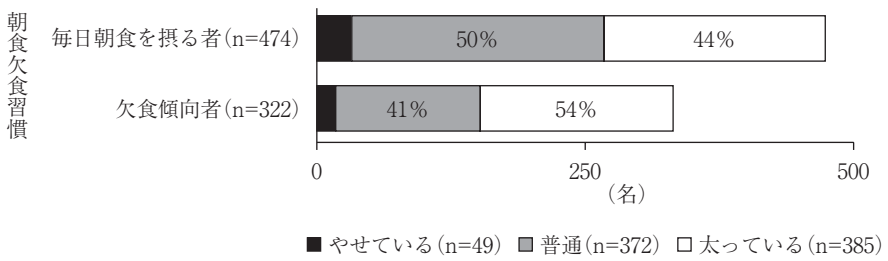



図２　朝食欠食習慣と自己の体型認識

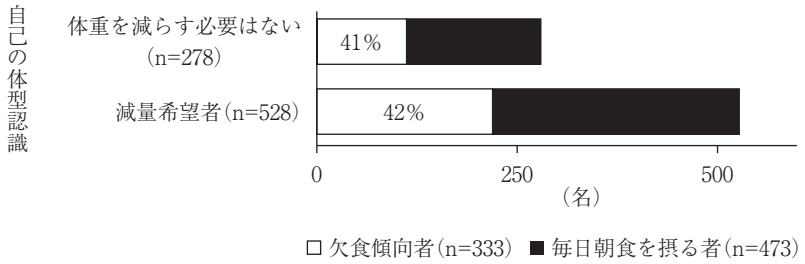



図３　朝食欠食習慣と体重減量希望の有無

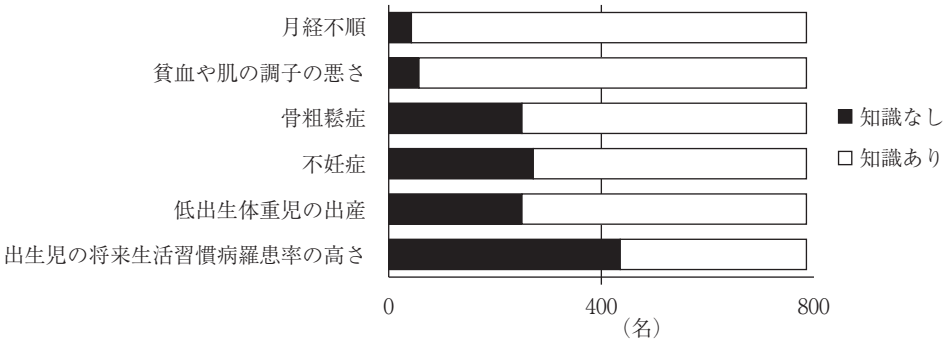



**図４　やせが原因で生じる可能性のある健康障害に関する知識の有無**

ま出産した出生児が将来生活習慣病になる可能性が高いという学説については、知っている者は43.2％にとどまった。

### ⑶　朝食欠食習慣に関する検討

#### １）朝食行動とアルバイト時間との関連

時間的余裕がないという女子大学生の主たる朝食欠食理由と、睡眠時間６時間未満者に朝食欠食者の多いという状況の双方に関連する要因として通学時間やアルバイト時間などが挙げられるが、通学時間には朝食欠食習慣との関連が見られなかったため、アルバイト時間を検討した。１週間あたりのアルバイト時間を訊ねた結果、していない16.3％、10時間未満の者は26.0％、10時間以上20時間未満の者が39.4％おり、残りの19.2％以上は20時間以上という割合であり、10時間未満の者334名の内の36.8％、10～20時間未満の319名の内の40.1％、20時間以上の者149名の内の53.7％が朝食欠食を示し、アルバイト時間が長い者に欠食傾向者が多いことが明らかになった（p=.002）。

さらに、朝食を摂取できる場合に選択している典型的な食品分類を１つ訊ねた結果、アルバイト時間別に、10時間未満の者、10～20時間の者に対して20時間以上の者は、家庭で作った料理や弁当が69.5％、73.7％に対し56.2％と少なく、購入した惣菜・弁当・おにぎりは5.7％、6.7％に対し12.3％、菓子パン・菓子類は14.5％、11.2％に対して18.5％と多かった（p=.017）。

アルバイト時間の長短が、自分の食生活に対する評価に及ぼす影響を複数回答で訊ね検討した。アルバイト時間10時間未満の者、10～20時間の者に対して20時間以上の者は、“特に不満はない“が27.8％、25.7％に対し18.1％と少なく、“栄養が偏っている”は45.2％、42.6％に対し47.7％、“食事時間が不規則”は29.6％、39.2％に対して46.3％、“一人で食べることが多い”は12.3％、14.7％に対し22.1％と多かったことから、アルバイト時間が長くなると自分の食生活に対する評価が低くなる傾向がみられた。

## Ⅳ．考察

本研究は、健康問題につながる改善課題の明確化と生活習慣への早期介入が求められる青年期の女子大学生を対象として、連続する２年間にわたり、異なる学科に在籍する２年生を横断的に調査したものである。特に、青年期女性の朝食欠食に関わる研究は、従来栄養士養成課程の学生を主な対象として調査された報告が多く、食物や栄養、食行動に関する興味や基礎知識がバイアスとなる可能性が懸念されてきた。そのため、専門性の異なる複数学科を合わせて対象者と設定したことは、結果の一般化を可能にするものと考える。

### １．対象者の特徴

対象者は、両年度とも概ね90％が自宅生であり、

保護者の管理下にある者が多いと考えられる。自宅生の割合の多さを反映し通学時間のばらつきが大きく、片道120分を超える遠距離通学者も存在するが、通学時間を長く要する者に朝食欠食者が多いという傾向は見られず、自宅生は、家族の支援を得て朝型生活リズムを形成している可能性が示唆された。120分を超える通学者では、１週間あたり20時間以上のアルバイト従事者の割合は少なくなるが、それ以外の通学時間の長短とアルバイト時間の長短との間に関連が見られず[13]、アルバイト時間の長短は通学時間以外の要因によることが推察された。

また、主観的健康状態として身体的な不定愁訴を複数回答で訊ねた結果、愁訴のない者25.9％、回答数１～４個の者が49.7％を占め、一方最大14個にいたる複数選択をする者が点在することが特徴的であり、不定愁訴がほとんどない者に対し、１人で複数項目を抱え主観的健康状態ひいてはQOLの低下している者が混在していることが推察された。

## ２．やせ願望に対する考察

本調査は無記名であり、かつ、客観的データとなる個人の身長や体重の実測値あるいは申告値を得ていないことから、自己の体型への認識と実像とのずれを客観的に検討することができず、あくまでも自分の体格に対する認識と、体重減量希望の有無という２つの視点からやせ願望を検討せざるを得ないという限界を有する。

日本で20歳代の女性の20％以上がやせ（BMI＜18.5kg /$m^2$）と判定されるようになって10年以上が経過し、平成24年の国民健康・栄養調査では20歳代で21.8％と報告されている[6]。この発現比率は先進国の中では著しく高く、発展途上国における発現レベルに匹敵する特徴的な状況である[2]。欧米では2006年に、ファッションモデルのBMI下限制限を設け、2012年には世界18カ国で発刊するファッション雑誌が摂食障害を抱えるモデルの不採用を宣言するなど、体型の多様性を受容する方向にある。しかし日本においてやせ願望は、マスメディアから発信される情報を背景に構成された社会文化的基準を反映し、さらに、肥満は“不成功、怠慢、不人気”、やせは“成功、自己管理、魅力的”などの画一的なイメージ[14]上に強く形成されている。1992年以降14年間の青年期女性の推移を検討した池田らの報告[15]によれば、やせの割合、ならびに、希望する体重から算出した希望BMIがやせと判定される割合はともに同様に増大し（$p<.01$）、自分の体型を太めに誤って認識する傾向の者は増減なく約66％程度存在し、さらにやせたいと希望する者の割合は有意に増大し続けている（$p<.04$）。本調査対象者を国民健康・栄養調査における20代女性のBMIの分布を対照として比較しても、自分の体格への自己認識にはずれが生じていることが推察される。さらに、自分は太っているとイメージする者だけでなく、普通の体型であるとイメージしてもなお、体重減量を希望する者の存在が再現性をもって確認された。

実際にやせにいたっている者においては、栄養素の摂取量が少なく、だるさや身体的違和感など身体的健康度が低下すると報告されてきた[16, 17]が、一方で、肥満と判定される者に強く現れる体格への否定的意識や人間関係での悩みなどの精神的問題に比べ、低いBMIの理想値に近づくほど、自信や満足感につながって精神的健康度が高まる傾向も報告されており[17, 18]、よりやせることを望み、それを達成することで自信を得ることを女性自らが強く求めていると推察される。

強いやせ願望へ影響を及ぼす健康・栄養教育を実施していくには、生物学的要因を除いた、社会文化的要因と個人的要因への働きかけが必要である。フィジーでテレビ視聴が広まった３年後に、思春期女子の摂食障害者ならびに自己誘発性嘔吐を行う者が著しく増大し、美しいと思う体型が変化した[19]ことが報告されるほど、社会文化的要因のメディアの影響力は大きい。社会として情報発

信サイドの責任を明確にするだけでなく、情報を受け取る女性サイドにも、主体的に判断して情報を読み解くメディアリテラシーを身につけさせる教育が必要である。

さらに個人的要因として、自尊感情[20]、すなわち自分自身を基本的に価値ある存在と認める感覚と、ありのままの自分をそのまま受け入れる自己受容[21]が重要だと言われる。自尊感情を高めるためには、やせが引き起こす健康障害に関する知識をもつことも重要である。本調査では、中学校・高校の保健で学ぶ、現在の自分自身生じる身体の変化である月経不順、貧血や肌の調子の悪さについては90％以上が知識を有していたが、近未来に自分自身に生じる可能性のある、骨粗鬆症、不妊症、低出生体重児の出産については概ね65％、さらに、やせた母胎からの出生児、すなわち次世代が成人期を迎えた折の生活習慣病罹患率の増大傾向については43.2％しか認知度がなかった。

やせによって獲得する現在の自己満足感の背面に、やせ願望によるダイエットの繰り返しが導くストレスによる心身の疲労増大や、主観的健康状態の低下[7, 8]などがあることを客観的に理解すること、現在と将来の自分のQOLを高めるためだけでなく、いつでも妊娠可能な現在の自分の身体づくりが次世代の将来の健康問題に及ぼす大きな影響力について根拠に基づいて認識すること、それに対する自信と責任感を育み自尊感情を高めることが重要と考える。その結果として、現在の自分の体型をそのまま自己受容できるようになれば、望ましい体型との認識のずれの補正につながっていくものと推察される。

### 3．やせ願望と朝食欠食習慣に関わり

青年期女性が抱える２つの改善課題の発現比率が近似していることから、その関連性が指摘されている。たしかに、欠食傾向者において自分の体型を太っていると評価する者の割合は高かったが、実際には減量希望者であるかないかに関わらず、朝食欠食行動は同じ割合で起きており、この行動に影響を与える別の要因の検討が必要であることが本調査で明確になった。

### 4．朝食欠食行動に対する考察

国民健康・栄養調査では欠食の定義を「調査をした特定の１日に、①欠食　②錠剤などによる栄養素補給や栄養ドリンクのみの摂取　③菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみの摂取」と定めているが、本調査による欠食傾向者は毎日朝食を摂る者以外を意味しており定義が異なること、また朝食を摂る場合の「通学日の朝食」を訊ねた本調査の設問に対し、家で作った料理51.3％に続いて、２番目に11.0％の者が菓子パンや菓子類を選択しており、本調査対象者は菓子パンや菓子類のみを摂った場合も朝食として回答していることから、直接割合を比較することはできないという限界を有する。

朝食欠食は菓子類の摂取増大を導き、必要な栄養素等摂取量の低下を導く[22]一方で、中村ら[23]は、朝食欠食の原因が過剰な夕食や夜食の場合には、肥満傾向につながると報告している。さらに、本研究で朝食欠食者の身体的不定愁訴の増大は確認されていなかったが、小西ら[12]は、Medical Outcome Survey Short Form 36 の日本語版（SF-36v2）を用い、健康関連QOLと食事パターンとの関連を検討し、欠食頻度の高い者の精神的健康度の中の、心の健康、日常役割機能（精神）得点が低くなることを報告している。一方Huangらは、朝食欠食者は身体的健康度の中の全体健康感や、精神的健康度の中の活力、社会生活機能、日常生活機能（精神）、心の健康の全項目が低くなることを報告[24]しており、精神的な不定愁訴の増大に伴うQOLの低下が案じられる。

朝食欠食行動には、自宅外生の61.3％にあたる49名が該当し割合が有意に高かったが、全体の90％を占める自宅生の内36.4％にあたる253名も該当していたため、双方について検討を行った。

自宅外生において欠食や偏食が多くなる報告は数多い[17, 25]が、長幡ら[26]によると、男女大学生を対象とした場合、自宅生ではコンビニ弁当や惣菜利用頻度が週４日以上の者で、下宿生ではアルバイトをしている者で、朝食欠食習慣ありのオッズ比が高くなることから、朝食欠食習慣の理由は居住状態で異なると報告している。本調査では、遠距離通学自宅生の中に朝食欠食傾向者は多くなかったが、自宅生であっても、家庭あるいは本人の調理加工済み食品の利用頻度が高い場合には、朝食の欠食傾向が高まる可能性があり、さらにアルバイト時間が20時間を超える者においては、居住状態に関わらず朝食欠食傾向が増大し、朝食を摂ることができた場合でも調理加工済み食品になる可能性が示唆された。

福田[27]によれば、保護者の管理下にある高校生に比べ、大学生は食への関心は高くなるが食べ方は悪化すると報告しており、生活の自己管理を始める時期だからこそ自分の生活行動を見直し、優先度を高くすべき行動を抽出した上で、自分自身でアルバイトの質と量を検討する取り組みが望まれる。また、直接的に、調理済み食品などの選択や利用スキルを向上させる試みも有効であると考える。

自分で選択し自己管理すべきアルバイト時間が長くなればなるほど、自分の食生活への評価が低下し自己満足感を減少させることに気づきを得ることができれば、改善への動機づけになる可能性が高いものと推察される。朝食欠食行動だけを改善しようとするのではなく、24時間の生活行動・生活リズム全体の見直しを促す健康・栄養教育が必要である。

その場合、対象となる青年期女性を集めフォーカスグループ・インタビューを行い[28]、自分たちの朝食行動への障害になっている、あるいは必要としている知識・態度・自己効力感、スキル、環境（人・物・社会や文化など）について徹底的な原因や解決方法を洗い出してみる方法を導入し、教育者側の先入観にとらわれないニーズを明確にすることが有効であると考える。思春期女性において食行動の自己管理が不十分になるのは、知識として知っている自己管理法を必要な時に使いこなせない、自己管理に最善な方法であるセルフ・モニタリングを有効だと感じない、なぜそう行動すべきなのかという動機づけになる根拠を知らないなどの理由によるという報告[29]から、様々な場面でのロールプレイや、客観的なセルフ・モニタリング効果のフィードバックを実施して、青年期というライフステージ特有の効果の上がる方法を検討することが重要である。

一方、環境整備の視点から、大学生の朝食欠食行動改善のための大学や大学生協の取り組みとして、安価な朝食提供が近年実施され始めている。食事の直接的な提供の効果や、知識やスキルに関する教育介入効果を客観的に評価した報告[30, 31]の蓄積が待たれるが、整備された環境から離れた際に自分で選択し自己管理を継続できる能力の獲得につながっているかどうかを、常に検討する必要がある。努力を支える環境づくり[27]として福岡[32]は、ソーシャル・サポート（周囲の人間関係の中で、健康情報や健康に関する気遣い、実質的援助が受けられるか）の充実が食行動改善につながる自己効力感を向上させると報告しており、青年期女性の個人要因への取り組みだけでなく、今後、どのようなソーシャル･サポートを受けられるか、どのような環境要因を利用していけるかを、自ら知り利用につなげることができる能力開発の健康・栄養教育が必要となると考える。

本論文は、十文字学園女子大学研究活動支援経費の助成を受け、第59回ならびに第60回日本栄養改善学会において報告した内容をまとめたものである。

**参考文献**


1）http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf（2014.10.1現在）

2）http.//www2.ttcn.ne.jp//honkawa/2205.html（2014.10.1現在）

3）中村敬：低出生体重児出生率増加の背景　母子保健情報　46　14-23（2002）

4）福岡秀興：胎児期の低栄養と成人病（生活習慣病）の発症　栄養学雑誌　68　3-7（2010）

5）池田順子、福田小百合、森井秀樹、村上俊男、河本直樹：青年女子の食生活、生活状況と健康状況の20年間における推移　京都文教女子短期大学紀要　48　8-20（2009）

6）http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h24-houkoku.html（2014.10.1現在）

7）重田公子、笹田陽子、鈴木和春、樫村修生：若年女性の痩身志向が食行動と疲労に与える影響　食生活雑誌　18　164-171（2007）

8）尾峪麻衣、高山智子、吉良祥尚：女子大学生の食生活状況および体型・体重調節志向と疲労自覚症状との関連　日本公衆衛生雑誌　52 (5) 387-398 (2006)

9）http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/hpaa200901/detail/1283406.htm（2014.10.1現在）

10）樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸：朝食欠食及び朝食のタイプが体温、疲労感、集中量等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響　日本臨床栄養学会雑誌　29（1）35-43（2007）

11）天本理恵、堂薗美奈、外山健二：栄養学科学生における食生活の実態と不定愁訴との関連　西南大女学院大学紀要　8　75～85（2004）

12）小西香苗、百武愛子、松村宰：女子大学生における食事パターンと健康関連QOLとの関連　信州公衆衛生雑誌　7（2）83～94（2013）

13）大友由紀子：アルバイト・課外活動　十文字学園女子大学・十文字学園女子大学短期大学部　学生生活に関する調査-WG報告-　6-11　2012

14）Ogden J：The psychology of eating : from health to disordered behavior. 2nd edit., Wiley-Blackwell Publishers Ltd.（2010）

15）池田順子、福田小百合、村上俊男、河本直樹：青年女子の痩せ志向　栄養系短期大学学生14年間の推移　日本公衆衛生雑誌　55（11）777-785（2008）

16）山本真紀、小田光子、岸田典子：女子学生の肥満度と生活習慣および自覚症状との関連に関する一考察　県立広島大学人間文化学部紀要　1　61～73（2006）

17）古屋かな恵、木村友子、内藤通孝：女子大学生における体格と主観的健康度との関連　栄養学雑誌　69（6）326～334（2011）

18）足立由美、芳川弘明、廣川早苗、高信雅子：肥満、やせの大学生のQOL評価と健康教育の可能性－SF-36による評価とライフスタイル（食事、運動）の調査－　CAMPUS HEALTH　46　167-172（2009）

19）Becker AE, Burwell RA, Herzog DB, Hamburg P, Gilman SE：Eating behaviors and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. Brit J Psychiat. 180 509-514（2002）

20）池田かよ子：思春期女子のやせ志向と自尊感情との関連　思春期学　24　473-482（2006）

21）田崎慎治：女子大学生における痩せ願望と自己評価及び自己受容の関連　広島大学大学院教育学研究科紀要　第一部　56　39-47（2007）

22）齋藤さな恵、下田妙子：女子大学生の栄養素摂取量と欠食との関連　東京医療保健大学紀要　2（1）31-37（2006）

23）関野由香、柏絵理子、中村丁次：食事時刻の変化が若年女子の食事誘発性熱賛成に及ぼす影響　日本栄養食糧学会誌　63（3）101-106（2010）

24）Huang CJ, Hu HT, Fan YC, Liao YM, Tsai PS: Associations of breakfast skipping with obesity and health-related quality of life : evidence from a national survey in Taiwan. Int J Obes（Lond） 34（4）720-725（2010）

25）川田由香、佐喜眞未帆、亀山良子、白木まさ子：女子大生の生活習慣と食行動に対する考察　金城学院大学論集自然科学編　3（2）5-15（2007）

26）長幡友実、中出美代、長谷川順子、兼平奈奈、西堀すき江：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）212～219（2014）
27）福田小百合、池田順子：高校生期の食生活の現状把握による大学生の食生活改善方法の検討　京都文教女子短期大学紀要　49　96-106（2010）
28）Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, Casey MA : Factors influencing food choices of adolescents : Findings from focus-group discussions with adolescents. J Am Diet Assoc. 99　929-934&937（1999）
29）Stok FM, de Vet E, de Ridder D, de Wit J:"I should remember I don't want to become fat": Adolescents'views on self-regulatory strategies for healthy eating. J Adolesc　35　67-75（2012）
30）福田小百合、池田順子：学生食堂における１年間の食教育の取り組み―2005年度から2010年度にかけての取り組みの効果―　京都文教短期大学紀要　50　33-41（2011）
31）松月弘恵、白子みゆき：朝食の食環境整備の試みとその評価　東京家政学院大学紀要　48　21-28（2008）
32）山口光枝、高木絢加、森井沙衣子、北山大輔、角谷和俊、永井成美：大学新入生への携帯電話を活用した朝食支援プログラムの実施と今後の実践に向けた一考察　栄養学雑誌　71（3）120-129（2013）
33）福岡欣治：女子大学生におけるソーシャル・サポートおよび食に対する知識と適切な食行動のセルフ・コントロール　川崎医療福祉学会誌　23（1）101-110（2013）