

N大学1年生の朝食欠食習慣に関連する生活背景

鈴木一恵¹⁾、石川紗和¹⁾、伊藤滯奈¹⁾、渡辺優奈¹⁾

1) 新潟医療福祉大学 健康栄養学科

【背景・目的】若い世代の朝食欠食習慣は、将来の肥満や生活習慣病につながるものが問題視されている。平成30年国民健康・栄養調査によると、朝食欠食者は15~19歳では男性12.6%、女性9.0%であるが、20~29歳では男性29.9%、女性18.9%となり、全年代の中で最も高い。また、平成21年に内閣府が行った大学生の食に関する実態・意識調査では、大学生の朝食欠食率は約4割と報告されている。国の第三次食育推進基本計画では、若い世代(20~39歳)の朝食欠食率の目標は15%以下と掲げられているが、朝食欠食率はここ数年増加傾向にある。

先行研究では、大学生の朝食欠食に関する報告は多いが、これまでに大学1年生に焦点を当てた研究は少ない。そこで本研究では、朝食の欠食習慣が定着する前の大学1年生を対象に、朝食欠食につながる要因を明らかにし、その対策を考える基礎資料を得ることを目的とした。

【方法】2019年7~8月、N大学の全学科1年生を対象にGoogleフォームにてアンケート調査(属性、朝食摂取頻度、生活習慣、食習慣、健康観など)を行った。解析対象は、全項目に回答した188人とした。「朝食を毎日摂っている」を朝食欠食なし群、「週4日~6日摂っている」、「週1日~3日摂っている」、「摂っていない」を朝食欠食あり群の2群とし、 χ^2 検定またはFisherの正確確率検定を行った。その結果 $p < 0.2$ であった項目について、二項ロジスティック回帰分析(調整変数:性別、BMI、学部)を行い、朝食欠食習慣と生活習慣や食習慣との関連について検討した。

なお、本研究は新潟医療福祉大学倫理委員会の承認(第18216-190613号)を受け、関連する利益相反はない。

【結果】回答者188人の属性は、性別は男性59人(31.4%)、女性129人(68.6%)、学部はリハビリテーション学部68人(36.2%)、医療技術学部31人(16.5%)、健康科学部39人(20.7%)、看護学部25人(13.3%)、その他学部25人(13.3%)、BMI判定は18.5未満22人(11.7%)、18.5以上25.0未満148人(78.7%)、25以上18人(9.6%)であった。本調査での朝食欠食率(欠食あり群)は30.9%(58人)であった。朝食欠食なし群、あり群の2群間で、生活習慣、食習慣等との関連を分析した結果を表1に示した。健康観のうち不定愁訴については、2群間で全項目に有意差は認められなかったが、便秘気味である($p=0.078$)、女性のみ月経不順である($p=0.072$)の2項目に関連の傾向が認められた。

二項ロジスティック回帰分析を行ったところ、「食事時間が決まっている」に対し「食事時間が決まっていない」ではオッズ比2.52(CI:1.14~5.57, $p=0.023$)、高校時

表1. 朝食摂取状況と生活習慣、食習慣等との関連

		朝食欠食なし (n=130)	朝食欠食あり (n=58)	p値
居住形態	一人暮らし	31 (23.8)	27 (46.6)	0.002
	実家、学生寮・下宿	99 (76.2)	31 (53.4)	
アルバイト	なし	48 (36.9)	24 (41.4)	0.562
	あり	82 (63.1)	34 (58.6)	
1日の携帯端末利用時間*		3.3 (3.0-4.3)	4.0 (3.0-4.0)	0.796
起床時間	7時前	105 (80.8)	37 (63.8)	0.012
	7時以降	25 (19.2)	21 (36.2)	
就寝時間	24時以前	56 (43.1)	15 (25.9)	0.025
	24時以降	74 (56.9)	43 (74.1)	
夜型生活	なし	100 (76.9)	39 (67.2)	0.162
	あり	30 (23.1)	19 (32.8)	
食事時間	決まっている	91 (70.0)	20 (34.5)	<0.001
	決まっていない	39 (30.0)	38 (65.5)	
主食・主菜・副菜の そろった朝食	週4回以上	87 (66.9)	23 (39.7)	<0.001
	週3回以下	43 (33.1)	35 (60.3)	
主食・主菜・副菜の そろった昼食	週4回以上	95 (73.1)	38 (65.5)	0.293
	週3回以下	35 (26.9)	20 (34.5)	
主食・主菜・副菜の そろった夕食	週4回以上	114 (87.7)	44 (75.9)	0.041
	週3回以下	16 (12.3)	14 (24.1)	
高校時代の 朝食摂取習慣	欠食なし	125 (96.2)	40 (69.0)	<0.001
	欠食あり	5 (3.8)	18 (31.0)	
健康観 (自分は健康だと思うか)	思う	105 (80.8)	44 (75.9)	0.443
	思わない	25 (19.2)	14 (24.1)	

n(%), χ^2 検定またはFisherの正確確率検定

*中央値(25-75%ile)、Mann-WhitneyのU検定(朝食欠食なし:n=129、朝食欠食あり:n=57)

代の「朝食欠食あり」に対し「朝食欠食なし」ではオッズ比7.20(CI:2.16~24.00, $p=0.001$)で有意な関連が認められた。

【考察】本調査の朝食欠食率は先行研究と比較すると低かった。その理由として、入学間もない大学1年生が対象であったことや自宅や寮暮らしの学生が多いことが考えられる。また朝食欠食と関連がみられた項目は、先行研究とほぼ同様で、住まい、起床・就寝時間、食事時間の不規則さ、主食主菜副菜のそろった食事等であった。しかし、健康観については関連が認められず、今後学年があがるにつれ、問題化することが考えられる。朝食欠食の要因として「食事時間が決まっていない」、「高校時代からの朝食欠食習慣」があげられた。就寝時間が遅くても、朝食時間が決まっている人は朝食を摂ることから、まずは朝食を食べる意識をもつことが重要である。また高校時代の朝食欠食習慣がそのまま大学生でも継続していることから、高校生に対する朝食欠食改善の取組が必要と考えられる。

【結論】大学1年生の朝食欠食習慣の要因には、朝食時間を決めていないこと、高校時代から朝食欠食習慣があることが認められた。大学を対象にした朝食欠食対策に取り組むと共に、高校での朝食欠食対策の必要性を働きかけていきたい。