

管理栄養士課程の大学生における平日の食生活の概況

A survey of weekday eating habits of university students in registered dietitian training courses

(2023年3月31日受理)

辻本美由喜 波多江 崇
Miyuki Tsujimoto Takasi Hatae

Key words : 管理栄養士課程, コロナ禍, 食生活, 食育, 勉学

要 旨

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、厚生労働省は今までとは異なる生活パターン「新しい生活様式」を推奨し、栄養・食生活のポイントとして、バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切であること等をわかりやすく示している。そこで、本研究では、新型コロナウイルス感染症による社会の変化は、バランスの良い食事で健康増進を図ることを学修する管理栄養士養成課程の大学生における平日の食生活にも影響があるのではないかと考えた。自粛期間後（対面授業開始時の令和2年6月）¹⁾と2年後の現在（対面授業のみ令和4年6月）（以下「2年後」）では、食生活や健康への意識はどのように変化したのかを明らかにすることで、これからの食育に役立てる基礎資料を得ることを目的とし、管理栄養士養成課程の大学生を対象に、食生活や生活習慣、意識の変化などについて調査を行った。

自粛期間後と比較すると、2年後の方が実家から通学する学生が増加していたものの、朝食摂食頻度は低くなっていた。また、朝食を食べたいという意識は高いが実践できていない傾向も見られ、食生活と食意識には乖離が見られた。一方、3食を毎日食べる意識の高さや栄養のバランスをとるなどの管理栄養士養成課程の学生ならではの特徴も見られたが、日常的に料理をする習慣がない学生も見られた。そして、学生生活における「勉強」、「趣味・娯楽」、「食事」、「調理」についての意識度は、趣味・娯楽が最優先されており、食事への意識は高いものの勉強や料理についての意識が高い学生は少ない傾向も見られた。更に、「食事」および「調理」への意識が高い学生は、「勉強」や「趣味」への意識が高いことが判明したため、食育や勉学への叱咤激励による食意識の啓発は、学修意欲を高め、学生生活を有意義なものへと導くことに繋がること示唆された。しかし、コロナ禍で社会情勢は変容しているため、管理栄養士課程の大学生の平日の食生活についての影響や課題については、今後さらに詳しい調査や解析が必要である。

I. はじめに

新型コロナウイルス感染症の拡大により令和2年4月に緊急事態宣言が発令された。多くの大学は遠隔授業が行われ、自粛期間が和らぎ始めてから2年が経過した。厚生労働省は令和2年に「新しい生活様式²⁾」を推奨し、現在は「ウィズコロナ」の生活が定着してきた。

また、第4次食育推進基本計画³⁾においては、重点事

項として「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進が挙げられ、朝食を欠食する国民を減らすことや栄養バランスに配慮した食生活を実現する国民を増やすことも目標に掲げている。

そこで本研究においては、新型コロナウイルス感染症による社会の変化は、管理栄養士養成課程の大学生における食生活や生活習慣にも影響があるのではないかと考えた。

また、管理栄養士養成課程の大学生なら食事や調理への意識が高く、栄養バランスを考えた食事ができているのではないかと考えた。

さらに、「新しい生活様式」から「ウィズコロナ」になったことによる管理栄養士養成課程の大学生の食生活はどのように変化したのかを明らかにし、これからの食育に役立てる基礎資料を得ることを目的とした。

II. 方 法

1 調査時期 令和4年7月

2 対象者 中国学園大学人間栄養学科

1年生49名、2年生35名、3年生32名の計116名

3 調査項目

①生活の場、②調理担当者、③朝食について（摂取状況、欠食の理由、意識）、④昼食について、⑤栄養バランスを考えた食事（実行状況、実行できない理由、意識）、⑥料理をする習慣、⑦料理への意識、⑧学生生活の中の勉強、趣味・娯楽、食事、調理についての位置づけ

4 調査方法

紙媒体を用いて教室方式・無記名で行い、アンケート用紙はその場で回収した。

なお、学生生活の中での勉強、趣味・娯楽、食事、調理についての位置づけでは、1～10の10段階で、1が低く10になるほど高いとする評定尺度を用いた。

5 調査分析

生活の場と調理担当者、朝食についての自粛期間後の分析は、森谷らによる：「新型コロナウイルス感染症の影響による食生活の変化について」中国学園大学現代生活学部令和2年度卒業研究（2020）¹⁾を用いた。

6 統計処理

エクセル統計（株式会社社会情報サービス）を用い、 χ^2 検定を行ない、有意水準は5%とした。解析は、スピアマンの順位相関分析とスティール・ドゥワズ検定、マン・ホイットニーのU検定により行った。

7 調査にあたっての同意

調査の趣旨や調査への協力は自由であることを説明し、アンケートへの回答をもって同意が得られたものとして扱った。

III. 結 果

1 対象者の生活状況

1) 生活の場

「実家（自宅）」が91人（78.4%）、「下宿」13人（11.2%）、「寮」10人（8.6%）、その他2人（1.7%）であった（表1）。

表1 生活の場

	人数	%
実家（自宅）	91	78.4
下宿（アパート）	13	11.2
寮	10	8.6
その他	2	1.7

2) 主な調理担当者

「父母」84人（72.4%）、「学生自身」17人（14.7%）、「祖父母」5人（4.3%）、「兄弟・姉妹」0人、「寮」10人（8.6%）であった（表2）。

表2 調理担当者

	人数	%
父母	84	72.4
学生自身	17	14.7
祖父母	5	4.3
兄弟・姉妹	0	0.0
寮	10	8.6

2 朝食の状況

1) 朝食摂取状況頻度

朝食を「毎日食べている」69人（59.5%）、「食べない日もある」29人（25.3%）、「ほとんど食べない」18人（15.5%）であった（表3）。

表3 朝食摂食状況

	人数	%
毎日食べている	69	59.5
食べない日もある	29	25.0
ほとんど食べていない	18	15.5

2) 朝食欠食の理由

朝食を欠食している学生66人の朝食欠食の理由としては、「朝起きるのが遅く朝食を食べられない」26人（39.4%）、「朝起きるのが遅く昼と兼用」18人（27.3%）

「食欲がない」15人(22.7%),「朝食を作るのが手間」6人(9.1%),「その他」1人(1.5%)であった(表4)。

表4 朝食欠食の理由

	人数	%
朝起きるのが遅く食べられない	26	39.4
朝起きるのが遅く昼と兼用	18	27.3
食欲がない	15	22.7
朝食を作るのが手間	6	13.3
その他	1	1.5

3) 朝食についての意識

朝食を食べることをどう考えているかについては、「毎日朝食を食べたいと思っている」90人(77.6%),「朝食を食べる必要がない」13人(11.2%),「特になし」13人(11.2%)であった。「朝食を食べる必要がない」と否定した学生は0%であった(表5)。

表5 朝食についての意識

	人数	%
毎日朝食を食べたい	90	77.6
どちらでもない	13	11.2
特になし	13	11.2
朝食を食べる必要がない	0	0.0

3 昼食

昼食をどのようにして食べているかについては、「弁当(手作り)」81人(69.8%),「中食」28人(24.1%),「外食」1人(0.9%),「学食」7人(6.0%),「食べない」0人であった。

69.8%の学生は手作りの昼食を食べていたが、30.0%の学生は中食や外食、食堂を利用していた(表6)。

表6 昼食の摂取状況

	人数	%
弁当(手作り)	81	69.8
中食	28	24.1
学食	7	6.0
外食	1	0.9

4 栄養バランス

1) 栄養のバランスを考えた食事の実行

「できている」24人(20.7%),「できていない時もある」72人(62.1%),「できていない」20人(17.2%)であった。「できている」と「できていない時もある」を合わせると、栄養のバランスが取れた食事は82.8%がほぼ取れていた(表7)。

表7 栄養バランスを考えた食事

	人数	%
できている	24	20.7
できていない時もある	72	62.1
できていない	20	17.2

2) 栄養バランスをとるために心がけていること

栄養バランスを考えた食事をするために具体的に心がけていることを複数回答で求めたところ、「1日3食食べることを心掛けている」52人(31.5%),「野菜を積極的に食べるようにしている」44人(26.7%),「偏った食事をしないように心がける」45人(27.3%),「主食・主菜・副菜の揃った食事を心がける」23人(13.9%),「その他」1人(0.6%)であった。

「一日3食食べることに心がけている」が最も多く、「野菜を積極的に食べるようにしている」と「偏った食事をしないように心がける」が次に多かった(表8)。

表8 栄養バランスの配慮をし、具体的に心掛けていること

	人数	%
1日3食(朝・昼・夕)食べる	52	31.5
野菜を積極的に食べる	44	26.7
偏った食事をしない	45	27.3
主食、主菜、副菜の揃った食事	23	13.9
その他	1	0.6

3) 栄養のバランスを考えた食事できていない理由

「時間がない」7人(21.2%),「経済的に余裕がない」3人(9.1%),「知識がない」1人(3.0%),「作るのが手間」9人(27.3%),「食欲がない」2人(6.1%),「意識していない」10人(30.3%),「その他」1人(3.0%)で、「意識していない」・「作るのが手間」が多い理由であった(表9)。

表9 栄養のバランスを考えた食事ができていない理由

	人数	%
時間がない	7	21.2
経済的に余裕がない	3	9.1
知識がない	1	3.0
作るのが手間	9	27.3
食欲がない	2	6.1
意識していない	10	30.3
その他	1	3.0

5 料理をする習慣

「日常的にする」23人 (19.8%)、「気分による」59人 (50.9%)、「手伝い程度」24人 (20.7%)、「何もしない」10人 (8.6%)であった (表10)。

表10 料理をする習慣

	人数	%
日常的にする	23	19.8
気分による	59	50.9
手伝い程度	24	20.7
何もしない	10	8.6

6 料理への意識

料理をすることに対するイメージについては、複数回答であるが、肯定的な回答としては、「楽しい」53人 (22.6%)、「好き」43人 (18.3%)などの順で多く、40.9%を占めていた。

しかし、「片付けが面倒」54人 (23.0%)、「買い物が面倒」が各28人 (11.9%)、「調理が面倒」・「お金がかかる」27人 (11.5%)などの否定的な回答は、57.9%あった (表11)。

表11 料理をすることに対するイメージ

	人数	%
楽しい	53	22.6
好き	43	18.3
片付けが面倒	54	23.0
買い物が面倒	28	11.9
お金がかかる	27	11.5
調理が面倒	27	11.5
その他	3	1.3

7 学生生活における「勉強」、「趣味・娯楽」、「食事」、「調理」についてどの程度意識しているかを1～10段階の評定尺度

1) 「勉強」についての10段階評価

5度以上は70人 (60.3%)であり、最頻値は5度であった。(図1)。

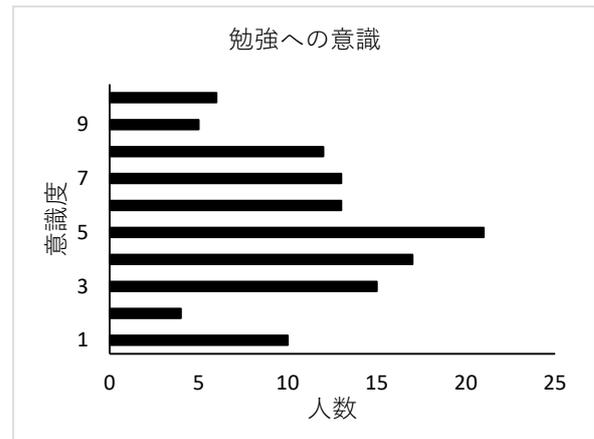


図1 勉強についての意識度

2) 「趣味」についての10段階評価

5度以上が105人 (90.5%)で、最頻値は5度であった (図2)。

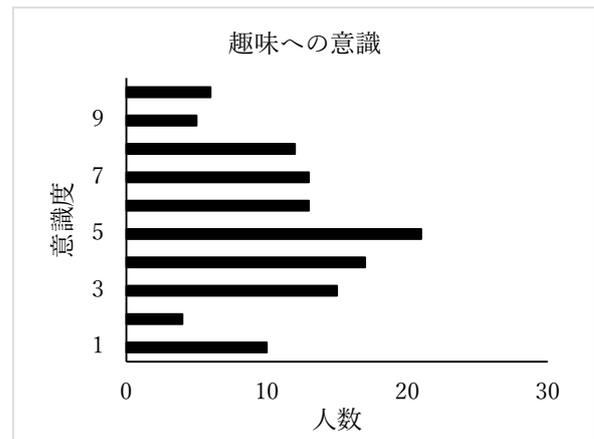


図2 趣味についての意識度

3) 「食事」についての10段階評価

5度以上は108人 (93.1%)で、最頻値は7度であった (図3)。

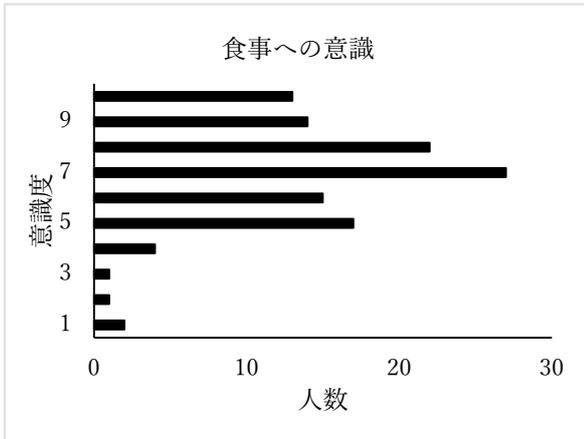


図3 食事についての意識度

4) 「調理」についての10段階評価

5度以上が86人(74.1%)で最頻値は5度であった(図4)。

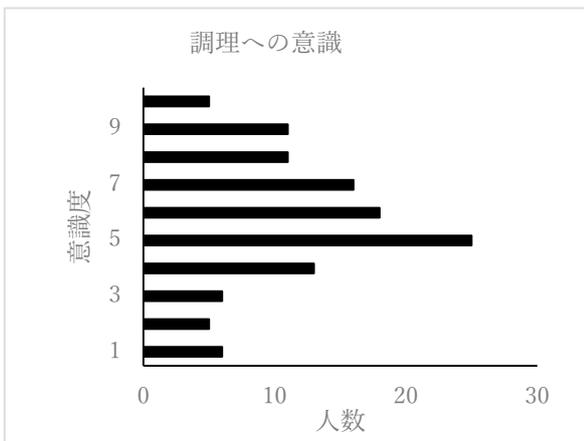


図4 調理についての意識度

8 解析

「Q12. 学生生活の中でどの程度意識していますか」については、1～10の10段階の評定尺度を用いた。

1) 平均値±標準偏差は、「勉強」5.2±2.4,「趣味」7.4±2.3,「食事」7.1±1.9,「調理」5.8±2.3となった。

2) 「Q12. 学生生活の中でどの程度意識していますか」の「勉強」「趣味」「食事」「調理」の4つの回答についての関連性をスピアマンの順位相関分析を用いて解析した。

その結果、以下のことが判明した。

①「勉強」への意識が高い学生は、「食事」と「調理」

に対する意識も統計学的に有意に高い。「勉強」への意識と「趣味」への意識には統計学的に有意な関連性はない。

②「趣味」への意識が高い学生は、「食事」と「調理」に対する意識も統計学的に有意に高い。「趣味」への意識と「勉強」への意識には統計学的に有意な関連性はない。

③「食事」への意識が高い学生は、「勉強」・「趣味」・「調理」に対する意識も統計学的に有意に高い。

④「調理」への意識が高い学生は、「勉強」・「趣味」・「食事」のすべてに対する意識も統計学的に有意に高い。これらの結果から、「食事」および「調理」への意識が高い学生は、「勉強」や「趣味」への意識が高いことが判明した(表12)。

表12 食事や調理, 勉強, 趣味への意識度

	Q12-1. 勉強	Q12-2. 趣味	Q12-3. 食事	Q12-4. 調理
Q12-1. 勉強	-	0.0833	0.0079	P < 0.001
Q12-2. 趣味		-	P < 0.001	0.0189
Q12-3. 食事	**	**	-	P < 0.001
Q12-4. 調理	**	*	**	-

3) 「食事」および「調理」への意識の高さに影響する要因を明らかにする目的で、「Q3. 摂取状況」「Q7. 栄養バランス」「Q10. 料理をする習慣」「Q.11料理のイメージ」との関係について解析を行った。

その際、「Q11. 料理のイメージ」については、「楽しい」または「好き」を選択したものを「肯定的」、それ以外を選択したものを「否定的」に統合した。

その結果、「食事」に対する回答は、

①「Q3. 摂取状況」では「毎日食べている」と「食べない日もある」の間で統計学的に有意に低値を示した(図5)。(スティール・ドゥワース検定)

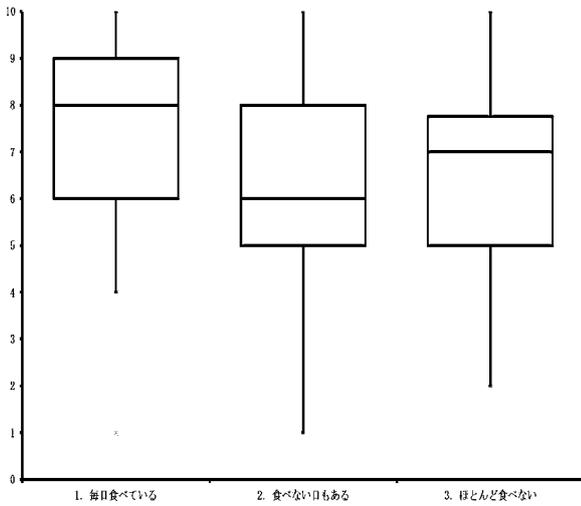


図5 「食事」・「調理」への意識の高さと摂取状況

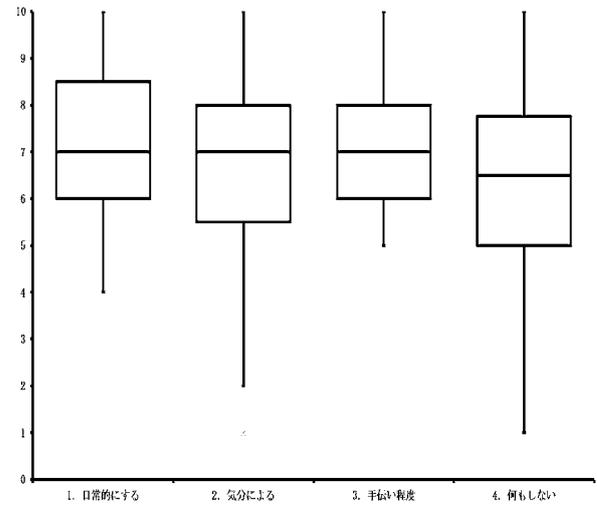


図7 「食事」への意識の高さと料理をする習慣

②「食事」に対する回答は、「Q7. 栄養バランス」では「できている」と「できていない」、「できていない時もある」と「できている」の間で統計学的に有意に低値を示した(図6)。(スティール・ドゥワース検定)

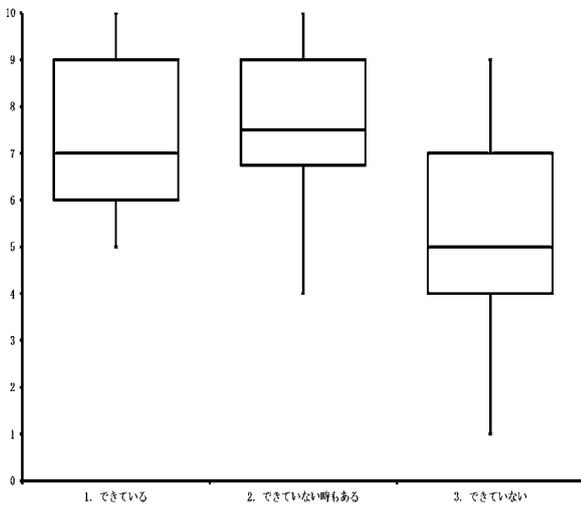


図6 「食事」への意識の高さと栄養バランス

③「食事」に対する回答は、「Q10. 料理をする習慣」では「日常的にする」「気分による」「手伝い程度」「何もしない」の間で統計学的有意性は認められなかった(図7)。(スティール・ドゥワース検定)

④「食事」に対する回答は、「Q. 11料理のイメージ」では「肯定的」「否定的」の間で統計学的有意性は認められなかった(図8)。(マン・ホイットニーのU検定)

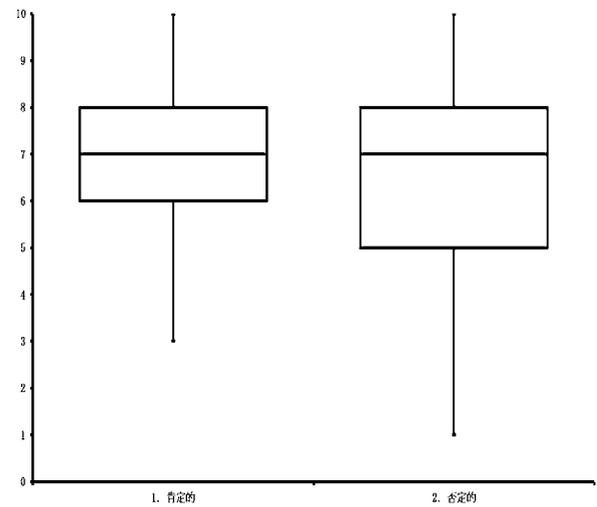


図8 「食事」への意識の高さと料理のイメージ

その結果、「調理」に対する回答は、

①「Q3. 摂取状況」では「毎日食べている」「食べない日もある」「ほとんど食べない」の間で統計学的に有意に低値を示した(図9)。(スティール・ドゥワース検定)

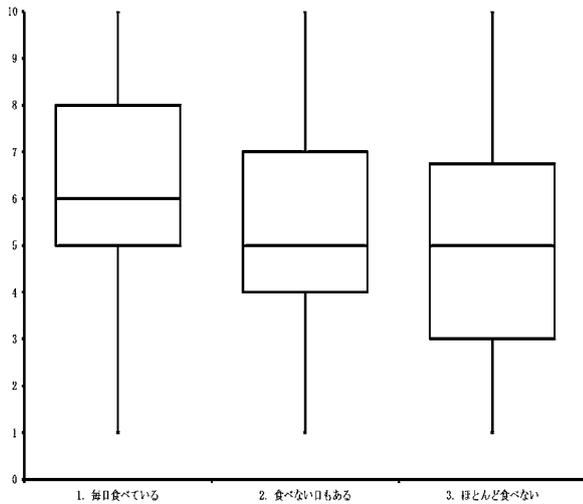


図9 「調理」への意識の高さと摂取状況

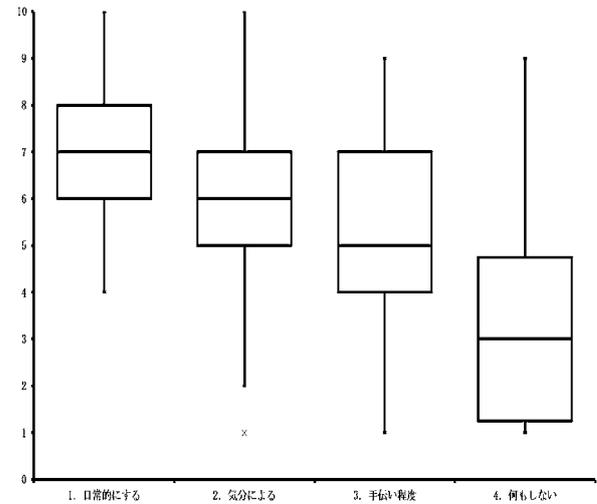


図11 「調理」への意識の高さと料理をする習慣

②「調理」に対する回答は、「Q7. 栄養バランス」では「できている」と「できていない」、「できていない時もある」と「できている」の間で統計学的に有意に低値を示した（図10）。（スティール・ドゥワース検定）

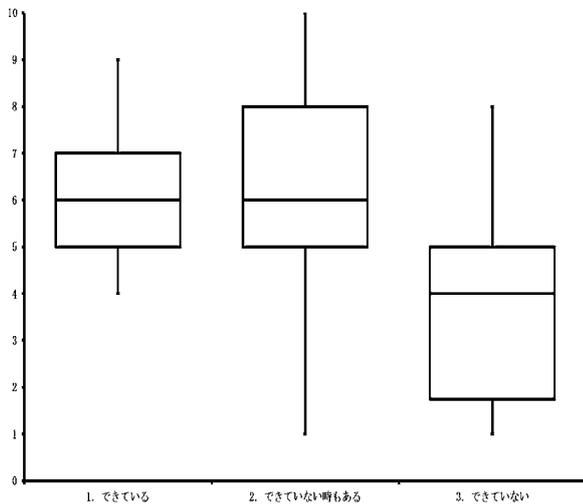


図10 「調理」への意識の高さと栄養バランス

④「調理」に対する回答は、「Q. 11料理のイメージ」では「肯定的」「否定的」の間で統計学的有意性は認められなかった（図12）。（マン・ホイットニーのU検定）

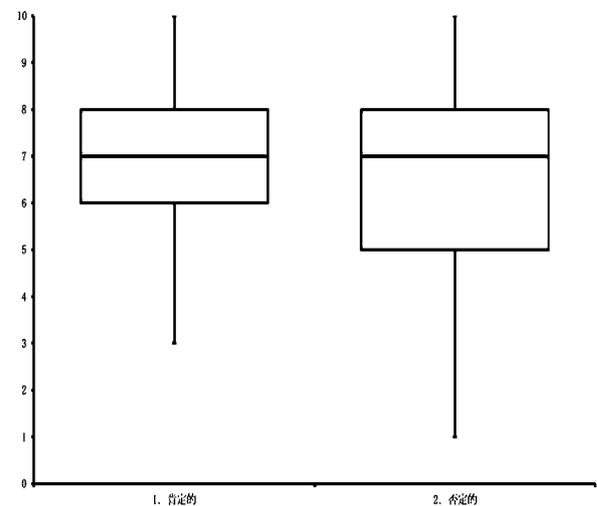


図12 「調理」への意識の高さと料理のイメージ

③「調理」に対する回答は、「Q10. 料理をする習慣」では「日常的にする」と「気分による」、「日常的にする」と「手伝い程度」、「日常的にする」と「何もしない」、「気分による」と「何もしない」の間で統計学的に有意に低値を示した（図11）。（スティール・ドゥワース検定）

IV. 考 察

1. 生活の場について

自粛期間後の生活の場については、「実家（自宅）」64.4%、「下宿」22.1%、「寮」13.5%であった。

2年後の生活の場については、「実家（自宅）」78.4%、「下宿」11.2%、「寮」8.6%、その他1.7%であった。2年後は、コロナ禍により自宅から通学する学生が増加

していたこともあり、調理担当者は「父母」が増加していたと考える。

2. 朝食摂取状況について

1) 「朝食を毎日食べる」については、自粛期間後は68.5%であったが2年後は59.5%に減少し、「朝食を食べない日もある」は、自粛期間後は22.8%であったが2年後は25.0%に増加していた。

コロナ対策への緊張が和らぎ、乱れた食事や生活リズムが定着したことが影響しているのではないかと考える。

一方、農林水産省の2021「食育に関する意識調査」⁴⁾では、朝食を欠食する若い世代は26.5%であったが、本調査では「朝食をほとんど食べない」は15.5%であったことは、管理栄養士養成課程で学んでいる成果とも考えられる。

2) 朝食欠食の理由としては、「朝起きる時間が遅く朝食を食べることができなかった」は、自粛期間後は60.8%であったが、2年後は39.4%に減少していたが、「朝起きるのが遅く昼と兼用」は5.9%から2年後は27.3%に増加していた。

朝起きることができない学生が増加していたことから、規則正しい生活習慣の啓発が重要と考える。

3. 昼食について

手作りの弁当は69.0%で、31.0%の学生は中食や外食、学食を利用していた。

手作りの弁当は、栄養のバランスをとり、料理を作る力も培える良い機会でもある。また、親への感謝の心を育むためには、自分で弁当を作る「弁当の日」⁵⁾のような取組も有効と考える。

4 栄養のバランスについての心がけ

栄養のバランスを考えた食事をとることは、82.8%ができており、栄養のバランスがとれた食事をするために心がけていることは、「1日3食食べる」が最も多く、「野菜を積極的に食べる」・「偏った食事をしないように心がける」、「主食・主菜・副菜の揃った食事を心がける」の順に多かった。

管理栄養士養成課程の日々の授業による知識の修得と

実践が、健全な食生活の実践に繋がった成果と考える。

しかし、栄養のバランスを考えた食事ができていない理由としては、「意識していない」・「作るのが手間」が多かったため、栄養のバランスをとる意義や時短料理の工夫の啓発も課題と考える。

5. 料理をする習慣について

料理をする習慣は、「気分による」、「日常的にする」、「手伝い程度」の順で多く、92.1%が料理をする習慣があったが、「何もしない」が7.8%あった。

食生活指針⁶⁾では、第1に「家族との団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう」が挙げられているので、料理を日常的に行って食事づくりに参加する啓発が重要と考える。

6. 料理への意識について

料理をすることに対してのイメージについては、肯定的な回答としては、「楽しい」、「好き」の順で多く、57.9%を占めていた。

しかし、「片付けが面倒」、「買い物に面倒」・「お金がかかる」、「調理が面倒」などの否定的な回答は58.3%あった。

小川⁷⁾は料理を行う習慣や料理のスキルについて、「日常的に料理を行わず料理スキルの低い者が、食事づくりにネガティブである傾向がある」と述べている。

本研究では肯定的な意識よりも否定的な意識の方が多かったため、栄養士としてすべての年齢層に関わっていく専門職を養成する立場として、「学生が料理を行う食生活習慣の重要性」と「料理スキルの重要性」を再認識し、食事づくりが「楽しい」・「好き」と思う学生を養成することが重要と考える。

料理はおいしいと喜んでくれる機会に恵まれると楽しいと思えるようになる。コロナ禍で黙食や自粛により会食にも制限が多かったが、料理や会食についての多様な工夫により楽しいと思える取り組みが求められると考える。

7. 学生生活について

趣味が最優先され、食事への意識も高かったものの、勉強や調理についての意識が高い割合は少ない傾向が見

られた。

しかし、「食事」および「調理」への意識が高い学生は、「勉強」や「趣味」への意識が高いことが判明した。

食事や調理の意識を促すことは、勉強意欲を高め、学生生活を有意義なものへと導くことに繋がること示唆されたため、食育の啓発は管理栄養士課程の学生にとって勉強のみならず学生生活の向上も期待できる。

本研究は4年生を除く1年～3年生を対象としたため、森谷らの全学年を対象とした比較分析には研究の限界は否めない。

今後さらに調査をしていくことで、コロナ禍による管理栄養士課程の大学生の食生活の変化を明らかにしていく必要がある。

html（閲覧日2022年10月28日）

- 7) 小川 美弥子：「栄養士養成課程の学生における生活習慣の現状～睡眠時間，食事バランス，料理スキルに関する報告～」帯広大谷短期大学地域連携推進センター紀要 第8号（2021）1，6-7

謝 辞

本研究を進めるにあたり、アンケート調査にご協力いただいた中国学園大学の学生の皆様に厚く御礼申し上げます。

文 献

- 1) 森谷祐花，柚木晴香，岡崎恵子：「新型コロナウイルス感染症の影響による食生活の変化について」中国学園大学現代生活学部令和2年度卒業研究（2020）18-23
- 2) 厚生労働省健康局健康課栄養指導室：「新しい生活様式」における栄養・食生活ポイント 000835123.pdf (mhlw.go.jp) (2020)（閲覧日2022年10月28日）
- 3) 第4次食育推進基本計画 https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/210331_35.html（閲覧日2022年10月28日）
- 4) 農林水産省の2021「食育に関する意識調査」 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf_index.html（閲覧日2022年10月28日）
- 5) 竹下和男：「台所に立つ子どもたち」自然食通信社（2006）PP. 10-29.
- 6) 食生活指針厚生労働省 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn>.

