

## 看護系大学 1 年生の食習慣と食への認識

關戸啓子、原田清美

京都府立医科大学医学部看護学科

### Awareness of Eating Habits of First-year Nursing College Students

Keiko Sekido, Kiyomi Harada

School of Nursing, Kyoto Prefectural University of Medicine

#### 要約

看護系大学 1 年生の食習慣と食への認識の実態、食習慣と食への認識および認識間の関連を明らかにすることを目的に調査を行った。対象は看護系大学 1 年生で協力に同意の得られた 82 人であった。食習慣（「食生活指針」に示された行動の実施度合い）11 項目と食への認識 6 項目で構成された質問紙調査を無記名で 2017 年に実施した。

その結果、食習慣においては「食事を楽しんでいる」「ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている」「3 食きちんと食べる」「食品の無駄や廃棄が少なくなるように気を付けている」「野菜・果物・牛乳・乳製品・豆腐・魚などを摂取するように気を付けている」と、半数以上の学生が「いつもそうである」と回答した。食への認識においては「食生活と健康は関連が深いと思いますか」「患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」について、約 8 割の学生が「とてもそうである」と回答した。スピアマンの順位相関分析を行った結果、「食生活と健康は関連が深いと思いますか」と「患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」の 2 項目間 ( $r=0.519, p<0.000$ )、「自分の食事に興味がありますか」「患者の食事に興味がありますか」の 2 項目間 ( $r=0.410, p<0.000$ ) において、有意な正の相関が認められた。

望ましい食習慣が身についていると考えられる看護学生がほとんどであった。食と健康の関わりについても認識が高く、自分の食事に興味を持つことは、患者の食事への関心も高めていた。学生が自分の食生活に興味を持ち整えることは、患者への食に関するケアへの関心へつながることが示唆された。

キーワード：看護系大学 1 年生、食習慣、食への認識

#### 1. はじめに

看護学生は過密なカリキュラムで、臨地実習時間数も多いことから、生活も不規則になりやすく、学生自身の健康管理という側面から食生活を整えることは重要である。さらに、患者の食生活援助や指導に将来携わることから、看護援助する者という側面からも、まずは自分の食生活を管理できることが求められる。

看護学生を対象とした食習慣や食生活の実態や認識<sup>16)</sup>に関する研究では、看護学生はストレスや学業の忙しさから、自分ではわかっている望ましい食生活ができにくい状況が報告されている。藤田ら<sup>7)</sup>は、看護学生の食生活改善に向けた教育プログラムを開発し実施した結果を報告している。一定の効果は認められたものの、介入の難しさが浮き彫りとなった。このように、看護学生の食生活には改善する余地があることがわかっている。看護学生自身の食習慣や食生活の

実態や認識は明らかになっている一方で、食習慣と食への認識についてその関連を明らかにした調査は見当たらなかった。

わが国では、平成 12 年（2000 年）3 月に、当時の文部省、厚生省及び農林水産省が連携して「食生活指針」を策定している。平成 17 年（2005 年）に食育基本法が制定され、食に関する正しい知識・適切な食習慣を子どものうちから身につけるための教育が開始された。現在の看護学生は食育を受けて育った世代であり、「食生活指針」に示されている望ましい食生活について教育を受けていることが予測される。長年使われてきた「食生活指針」は、平成 28 年（2016 年）6 月文部科学省、厚生労働省、農林水産省によって一部改訂された<sup>8)</sup>が、項目中の表現についての一部見直しや項目の順番の入れ替えなどで、基本的な内容にはほとんど変更はなかった。

そこで、看護学生の食習慣として、本研究では「食生活指針」に示されている食生活の望ましい行動をどの程度実施しているのかでみることにした。さらに、この食習慣と食への認識に関連があるのかを調査することにした。また、食への認識と認識間の関連もみることにした。今後の指導の一助とするため、対象者は看護系大学1年生とした。

## 2. 目的

看護系大学1年生の食習慣（「食生活指針」に示された行動の実施度合い）と食への認識の実態と、食習慣と食への認識および認識間の関連を明らかにする。

## 3. 方法

### 1) 対象者

看護系大学1年生の87人を対象者とした。

### 2) 調査方法

無記名による質問紙調査を平成29年（2017年）10～11月に実施した。調査内容は、改定前の「食生活指針」11項目（内容を損なわない範囲で端的な文章にした）と食への認識として、筆者ら<sup>9,11)</sup>の先行研究をもとに独自に考えた質問6項目であった。学生は、改定前の「食生活指針」に基づいた教育を受けた世代であるため、改定前の内容で質問は構成した。

### 3) 倫理的配慮

学生には、研究の趣旨、研究協力は任意であること、調査は無記名で匿名性が確保されること、参加の有無による不利益がないこと、成績等に関与しないこと、成果は学会や論文として発表されることを口頭と書面にて説明した。調査用紙に、調査協力の可否について意思確認する欄を設けた。

調査用紙は、教員がいない場所に提出用の箱を設置

して回収した。

### 4) 統計方法

「食生活指針」11項目は、「いつもそうである」から「そうでない」までの4選択肢で回答を求め、「いつもそうである」から順に4～1点を配した。食への認識6項目は、「とてもそうである」から「そうでない」までの4選択肢で回答を求め、「とてもそうである」から順に4～1点を配した。単純集計と項目間の関連をみるためスピアマンの順位相関分析を行った。有意水準は5%とした。なお、順位相関分析は、「食生活指針」11項目については合計得点を用いて行った。この合計得点は、これ以降、便宜上、食事指針実行度得点と呼ぶ。

## 4. 結果

質問紙は87人全員から提出され、研究への同意は82人から得られた。欠損値はなく、有効回答は100%であった。男性が2人、女性が80人で、平均年齢は18.7（標準偏差1.90）歳であった。

「食生活指針」11項目に対する回答は、表1に示すとおりであった。「①食事を楽しんでいる」「④ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている」「②3食きちんと食べる」「⑩食品の無駄や廃棄が少なくなるように気を付けている」「⑤野菜・果物・牛乳・乳製品・豆腐・魚などを摂取するように気を付けている」については、半数以上の学生が「いつもそうである」と回答した。「⑥食塩はとり過ぎないようにしている」「⑨地域の産物をなるべく食べるようにしている」については、約3割の学生が「あまりそうでない」と回答した。

食への認識6項目に対する回答は、表2に示すとおりであった。「3. 食生活と健康は関連が深いと思いま

表1 「食生活指針」11項目に対する回答結果

質問項目	いつも		あまり	
	そうである	そうである	そうでない	そうでない
① 食事を楽しんでいる	69 (84.1)	13 (15.9)	0 (0.0)	0 (0.0)
② 3食きちんと食べる	56 (68.3)	22 (26.8)	4 (4.9)	0 (0.0)
③ 主食とおかずをバランスよく摂取し、栄養が偏らないように気を付けている	25 (30.5)	52 (63.4)	5 (6.1)	0 (0.0)
④ ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている	60 (73.2)	21 (25.6)	1 (1.2)	0 (0.0)
⑤ 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆腐・魚などを摂取するように気を付けている	45 (54.9)	32 (39.0)	5 (6.1)	0 (0.0)
⑥ 食塩はとり過ぎないようにしている	22 (26.8)	34 (41.5)	22 (26.8)	4 (4.9)
⑦ 脂肪の多い食品はとり過ぎないようにしている	25 (30.5)	39 (47.6)	15 (18.3)	3 (3.7)
⑧ 適性体重が保てるように、気を付けている	26 (31.7)	42 (51.2)	13 (15.9)	1 (1.2)
⑨ 地域の産物をなるべく食べるようにしている	9 (11.0)	34 (41.5)	27 (32.9)	12 (14.6)
⑩ 食品の無駄や廃棄が少なくなるように気を付けている	47 (57.3)	26 (31.7)	8 (9.8)	1 (1.2)
⑪ 自分の食生活を見直すことがある	25 (30.5)	49 (59.8)	8 (9.8)	0 (0.0)

n=82 ( )内は%

表 2 食への認識 6 項目に対する回答結果

質問項目	とても		あまり	
	そうである	そうである	そうでない	そうでない
1. 自分の食事に関心がありますか	33 (40.2)	40 (48.8)	7 (8.5)	2 (2.4)
2. 患者の食事に関心がありますか	30 (36.6)	47 (57.3)	5 (6.1)	0 (0.0)
3. 食生活と健康は関連が深いと思いますか	69 (84.1)	13 (15.9)	0 (0.0)	0 (0.0)
4. 患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか	65 (79.3)	17 (20.7)	0 (0.0)	0 (0.0)
5. 食品の成分表示を活用しますか	13 (15.9)	28 (34.1)	35 (42.7)	6 (7.3)
6. あなたは健康食品を利用しますか	5 (6.1)	21 (25.6)	46 (56.1)	10 (12.2)

n=82 ( )内は%

表 3 スピアマンの順位相関分析の結果

質問項目	1	2	3	4	5	6	7
1. 自分の食事に関心あり	—						
2. 患者の食事に関心あり	0.410** (p=.000)	—					
3. 食生活と健康は関連深い	0.284** (p=.010)	0.166 (p=.136)	—				
4. 回復に食事の役割大きい	0.235* (p=.034)	0.199 (p=.073)	0.519** (p=.000)	—			
5. 成分表示を活用する	0.215 (p=.053)	0.148 (p=.183)	0.027 (p=.809)	0.034 (p=.762)	—		
6. 健康食品を利用する	0.060 (p=.594)	-0.191 (p=.086)	-0.100 (p=.372)	-0.111 (p=.323)	0.293** (p=.008)	—	
7. 食事指針実行度得点	0.353** (p=.001)	0.294** (p=.007)	0.199 (p=.073)	0.270* (p=.014)	0.389** (p=.000)	0.125 (p=.263)	—

n=82 (注\*: p<0.05 \*\*: p<0.01)

すか」「4. 患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」については、約 8 割の学生が「とてもそうである」と回答した。「1. 自分の食事に関心がありますか」「2. 患者の食事に関心がありますか」については、約半数の学生が「そうである」と回答した。「5. 食品の成分表示を活用しますか」「6. あなたは健康食品を利用しますか」については、約半数の学生が「あまりそうでない」と回答した。

スピアマンの順位相関分析の結果は、表 3 に示すとおりであった。相関係数が 0.4 以上で有意な正の相関が認められたのは「3. 食生活と健康は関連が深いと思いますか」と「4. 患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」の 2 項目間 (r=0.519, p<0.000)、「1. 自分の食事に関心がありますか」「2. 患者の食事に関心がありますか」の 2 項目間 (r=0.410, p<0.000) であった。相関係数が 0.2 以上 0.4 未満で、有意な弱い正の相関を示したものは 7 つあった。その中で、相関係数が 0.3 以上であったのは、「5. 食品の成分表示を活用しますか」「7. 食事指針実行度得点」の 2 項目間 (r=0.389, p<0.000)、「1. 自分の食事に関心がありますか」「7. 食事指針実行度得点」の 2 項目間 (r=0.353, p=0.001) であった。相関係数が 0.2 以上 0.3 未満であっ

たのは、「2. 患者の食事に関心がありますか」「7. 食事指針実行度得点」の 2 項目間 (r=0.294, p=0.007)、「5. 食品の成分表示を活用しますか」「6. あなたは健康食品を利用しますか」の 2 項目間 (r=0.293, p=0.008)、「1. 自分の食事に関心がありますか」「3. 食生活と健康は関連が深いと思いますか」の 2 項目間 (r=0.284, p=0.010)、「4. 患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」「7. 食事指針実行度得点」の 2 項目間 (r=0.270, p=0.014)、「1. 自分の食事に関心がありますか」「4. 患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」の 2 項目間 (r=0.235, p=0.034) であった。

### 5. 考察

「食生活指針」11 項目に対する回答をみると、半数以上の学生が「いつもそうである」とした項目は、食事のバランスを考慮した内容であり、「そうである」という回答と合わせてみると、ほとんどの学生が食事に対して望ましい習慣を身につけていることがうかがえた。一方で約 3 割の学生が「あまりそうでない」と回答し、習慣化していないと考えられた項目は「食塩はとり過ぎないようにしている」「地域の産物になる

べく食べるようにしている」であった。食塩を気にしない理由は定かではないが、この年代の興味であるダイエットにつながる脂肪の摂取には気を付けていることから、直接体重には無関係であるからなのか、もしくは直接料理の味付けに携わることが少ないからなのかも知れないと予測される。今後の検討課題と考える。地域の産物については、まだ若い世代なので、今後育っていく習慣と思われる。「食生活指針」については、ほぼ習慣化されていることがわかった。ただ、塩分については、日本人にとって取り過ぎが大きな問題となっており、現在の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」<sup>12)</sup>で成人男性が8.0g/日未満、女性7.0g/日未満であるものが、2020年から使用する新しい「食事摂取基準（2020年版）」では、さらに0.5gずつ基準が引き下げられる予定である。患者の指導においても、塩分制限は重要な項目であり、学生の興味を促す工夫が必要である。

食への認識6項目に対する回答をみると、自分や患者の食事に関心が高く、食生活と健康の関連や食事が健康回復に果たす役割についてもしっかり認識している様子がうかがえた。本研究対象の学生は「栄養学」をすでに大学で受講している。合田ら<sup>13)</sup>は看護学生が「栄養学」受講前後で食に関してどのような影響を受けるのか比較して報告し、「栄養学」受講によって、確実に食に関する知識が高まると述べている。今回の対象学生も、学習の効果があらわれているものと考えられる。

相関分析の結果をみると、食生活と健康は関連が深いと、回復に食事の役割は大きいという認識間で、最も相関係数が高く、有意な正の相関が認められた。これはうなずける結果であり、「栄養学」の知識によるところが大きいと考えられる。また、自分の食事への関心は、患者の食事への関心、食生活と健康との関連、回復に果たす食事の役割、食事指針実行度と有意な正の相関を示しており、学生が自分の食事に関心を持つことは、食生活を整え、患者の食事についても興味を深めることにつながる事が示唆された。松原ら<sup>14)</sup>は、看護学生は高学年になるほど、自分の食事の栄養バランスを意識し、病気の治療における食事・栄養管理や経口摂取の重要性を認識する学生が多くなると報告している。1年生が現在持っている食への認識を高めておくことは、将来、患者の食のケアへの興味・実践につながる事が予測される。看護技術において食生活の援助方法を学ぶときには、学生自身の食生活も振り返る機会を設けるなど、学習の中で学生の食生活管理

にもつながるようなアプローチを行うことが望ましいと考える。

食品の成分表示の活用と、健康食品の利用、食事指針実行度との間に有意な正の相関を示した。食品の成分表示を活用する学生は多くはなかったが、意識して成分表示をみる学生は食に対する認識が高いことが予測され、自分の健康に対して健康食品を活用したり、食習慣も整えていると考えられる。

本研究対象者は、1看護系大学に所属する1年生であり、人数も限られており、結果が全ての学生に適用できるものではないが、今回示された学生の持つ傾向は指導の一助になる資料であると考えられる。

## 6. 結論

看護系大学1年生82人に、食習慣（「食生活指針」に示された行動の実施度合い）と食への認識を調査した結果、次のことがわかった。

- 1) 食習慣の質問に、「食事を楽しんでいる」「ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている」「3食きちんと食べる」「食品の無駄や廃棄が少なくなるように気を付けている」「野菜・果物・牛乳・乳製品・豆腐・魚などを摂取するように気を付けている」と、半数以上の学生が「いつもそうである」と回答した。
- 2) 食への認識に対する質問である「食生活と健康は関連が深いと思いますか」「患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」について、約8割の学生が「とてもそうである」と回答した。
- 3) スピアマンの順位相関分析を行った結果、「食生活と健康は関連が深いと思いますか」と「患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」の2項目間 ( $r=0.519, p<0.000$ )、「自分の食事に関心がありますか」「患者の食事に関心がありますか」の2項目間 ( $r=0.410, p<0.000$ )において、有意な正の相関が認められた。

## 引用文献

- 1) 花井節子, 若寄文枝, 小湊博美 (2013): 看護系大学1年生の「食生活」の実態と自己の食生活に対する認識, 日本看護学教育学会誌, 23: 258.
- 2) 井村弥生 (2013): 看護大学生の食事摂取と食認識の状況 実習期間中と実習期間外での比較, 日本看護研究学会雑誌, 36 (3): 160.
- 3) 井村弥生 (2012): 看護学生の栄養摂取状況と生活習慣の実態調査 ストレスと欠食習慣との関係,

- 関西医療大学紀要, 6 : 39-50.
- 4) 水口陽子 (2012) : 食生活に関するチェックシートを用いた食習慣の特性についての意識と自己評価に関する検証 看護大学生を対象とした初期評価, The Kitakanto Medical Journal, 62 (2) : 199-210.
  - 5) 井村弥生, 伊井みず穂, 石野レイ子 (2012) : 看護大学生の食事摂取と食認識の状況 食物頻度調査と食習慣アンケート, 日本看護研究学会雑誌, 35 (3) : 303.
  - 6) 高橋清美, 吉村恵, 岡崎明子 他 (2010) : 看護大学生の食生活に対する認識とその課題, 日本赤十字九州国際看護大学 Intramural Research Report, 8 : 23-30.
  - 7) 藤田三恵, 中田弘子, 川島和代 他 (2013) : 看護学生の食生活改善に向けた教育プログラム評価 継続性への検証を通して, 石川看護雑誌, 10 : 47-55.
  - 8) 文部科学省, 厚生労働省, 農林水産省 (2016) : 食生活指針の解説要領 (平成 28 年 6 月)  
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000132167.pdf>
  - 9) 原田清美, 山本容子, 關戸啓子 (2016) : 看護学生の食事介助で大切にすべきことへの認識の変化 演習実施前後を比較して, 日本看護学教育学会誌, 26 : 160.
  - 10) 關戸啓子 (2009) : 看護学生と栄養学科学生における健康食品の利用状況, 日本家政学会大会研究発表要旨集, 61 : 58.
  - 11) 關戸啓子 (2010) : 看護学生の食生活に関する調査 1 年生と 3 年生の比較, 日本看護研究学会雑誌, 33 (3) : 289.
  - 12) 厚生労働省 (2015) : 日本人の食事摂取基準 (2015 年版) の概要  
<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushin-ka/0000041955.pdf>
  - 13) 合田友美, 川染節江 (2013) : 栄養学教育による看護系大学生の食意識および行動への影響の検討, 四国公衆衛生学会雑誌, 58 (1) : 103-107.
  - 14) 松原あつみ, 人見英里 (2016) : 管理栄養士養成学科に在籍する学生の食及び将来の職種連携に対する意識, 山口県立大学学術情報, 9 : 69-79.