

看護系大学1年生の食生活の実態と居住形態による違い

關戸啓子、原田清美

京都府立医科大学医学部看護学科

Dietary Habits of First-year Nursing College Students Living at Home/Alone

Keiko Sekido, Kiyomi Harada

School of Nursing, Kyoto Prefectural University of Medicine

要約

看護系大学1年生の食生活の実態と居住形態による違い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154人であった。居住形態と食生活の実態に関する質問(食生活の状況と「食生活指針」に示された11項目の実施度合い)で構成された質問紙調査を無記名で2016年と2018年に実施した。

「実家暮らし」群は114人(74.0%)で、「一人暮らし」群は40人(26.0%)であった。朝食を摂取する学生は、「実家暮らし」群は94.7%、「一人暮らし」群は77.5%で、有意差($p=0.004$)がみられた。朝食の内容に有意差はなく、「実家暮らし」群は64.8%、「一人暮らし」群は58.1%の学生がパンなどの軽食であった。昼食の内容には有意差($p<0.000$)があり、「実家暮らし」群は手作り弁当が78.9%で、「一人暮らし」群は軽食か市販の弁当である学生が70.0%であった。夕食の内容にも有意差($p<0.000$)があり、「実家暮らし」群は手作りが84.7%で、「一人暮らし」群は手作りが40.0%であった。夕食時間に有意差はなかった。

「食生活指針」の11項目のうち、「3食きちんと食べる」「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」「ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている」「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」「脂肪の多い食品はとり過ぎないようにしている」の5項目において、「実家暮らし」群の方が、「一人暮らし」群よりも有意($p<0.05$)に高い得点で、実行頻度が高いことがわかった。

「一人暮らし」をしている学生には、実家暮らしの時と違って、自分で食生活を意識して管理するように指導する必要があることが示唆された。

キーワード：看護系大学1年生、食生活、居住形態

1. はじめに

将来医療の専門職になる看護学生には、自分の健康管理能力が求められる。そのため、看護学生の食生活管理に対して支援を検討する資料として、食生活の実態や影響要因に関する研究が多く報告されている。影響要因として、学年による違い¹²⁾、睡眠状況^{3,5)}、ストレス⁶⁾、アイデンティティ⁷⁾、臨地実習⁸⁾、健康感⁹⁾などが検討されている。看護学生の食生活へ影響する要因を複数設定して検討した相撲ら¹⁰⁾は、影響要因の中でも居住形態の影響が大きいと報告している。同様に成瀬ら¹¹⁾中嶋ら¹²⁾、門間ら¹³⁾も、居住形態が食生活へ影響を与えることを報告している。確かに、高等学校までは自宅暮らしであったものが、進学して初めて一人暮らしをする学生と、そのまま自宅から通学

する学生では、食生活に違いが生じることは当然と考えられる。しかし、これまでこの居住形態の違いに着目して、具体的に食生活のどこに違いが生じるのかを調査した研究は少ない。大学へ進学することによって、一人暮らしをすることは、学生にとって大きな生活の変化である。一人暮らしによる影響を具体的に検討することは、学生の食生活管理を支援する上での基礎的な資料となると考える。

そこで、本研究では、入学して新生活に慣れたと考えられる、入学後半年くらいの看護系大学1年生を対象に食生活の実態調査を行い、居住形態別に比較を行った。食生活の実態は、食生活の状況に関する質問と望ましい食生活をどのくらい実行しているのか、によって把握することとした。望ましい食生活は、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策定した「食生活指針」の内容について調査した。「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¹⁴⁾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。本研究対象の学生は、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。

2. 目的

看護系大学1年生の食生活の実態と居住形態による違いを明らかにする。

3. 方法

1) 対象者

看護系大学1年生の161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28年(2016年)と平成30年(2018年)の10～11月に実施した。調査内容は、住居形態(自宅で家族と暮らしているか否か、普段主に料理をするのは誰か)と食生活の実態に関する質問(食生活の状況と「食生活指針」に示された11項目の実施度合い)であった。食生活の状況は、普段の状況として、3食ごとに摂食の有無、食事内容、食事時間についてと間食の頻度を質問した。「食生活指針」は改定前の項目で、内容を損なわない範囲で端的な文章にして、項目ごとに実行頻度を質問した。

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

自宅で家族と暮らしている学生は「実家暮らし」群とした。大学へ入学したために家族と離れて暮らしている学生を「一人暮らし」群とした。「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。

2群間の比率の差の検定には、フィッシャーの直接

確率法を用いた。2群間の平均値の差の検定には、t検定を用いた。有意水準は5%とした。

4. 結果

質問紙は160人から提出され、研究への同意は154人から得られた。有効回答は100%であった。男性が6人、女性が148人で、平均年齢は18.8(標準偏差0.61)歳であった。大学生を対象とした食生活に関する調査¹⁵⁻¹⁷⁾において、食生活の実態については男女差による影響はほとんどないことが報告されている。そこで、本研究では性別には関係なく看護系大学1年生として154人からの回答を対象とした。

家族と暮らしている「実家暮らし」群は114人(74.0%)であった。その中で5人は料理を主に自分が行っていると回答したが、それ以外の109人は主に家族が行っていると回答した。実家暮らしでない「一人暮らし」群は40人(26.0%)であった。

食生活の状況を、居住形態別に表1に示した。

朝食を摂取する学生は、「実家暮らし」群は94.7%、「一人暮らし」群は77.5%で、有意差($p=0.004$)がみられた。朝食の内容に有意差はなく、「実家暮らし」群で64.8%の学生が、「一人暮らし」群で58.1%の学生がパンなどの軽食であった。食事をする時間には有意差($p=0.001$)があり、「実家暮らし」群には5時から6時台に食事をする学生が18.5%いた。昼食は、両群とも全員が摂取しており、食事時間は全員12時台であった。昼食の内容には有意差($p<0.000$)があり、「実家暮らし」群は手作り弁当が78.9%で、「一人暮らし」群は軽食か市販の弁当である学生が70.0%であった。夕食をとらない学生が「実家暮らし」群には2.6%いたが、「一人暮らし」群は全員夕食を摂取していた。夕食の内容には有意差($p<0.000$)があり、「実家暮らし」群は手作りが84.7%で、「一人暮らし」群は40.0%であった。夕食時間に有意差はなく、「実家暮らし」群では57.7%の学生が19時～20時台に食べ、「一人暮らし」群では40.0%の学生が21時～22時台に食べていた。間食をとるか否かについて、群間で有意差はなく、「実家暮らし」群では35.1%の学生が、「一人暮らし」群では45.0%の学生が間食を良くとっていた。

「食生活指針」の回答の平均値を居住形態別に表2に示した。

最も高い得点は両群とも「①食事を楽しんでいる」で、「実家暮らし」群は 3.83 ± 0.42 、「一人暮らし」群は 3.77 ± 0.48 であった。最も低い得点は両群とも「⑨地域の産物をなるべく食べるようにしている」で、「実

表 1 居住形態別食生活の状況

食生活		居住形態	実家暮らし (n=114)	一人暮らし (n=40)	p 値
朝食	食べる		108 (94.7)	31 (77.5)	0.004
	食べない		6 (5.3)	9 (22.5)	
	【内容】				0.073
	和食		32 (29.6)	9 (29.0)	
	軽食 [パン等]		70 (64.8)	18 (58.1)	
	飲み物程度		2 (1.9)	4 (12.9)	
	その他		4 (3.7)	0 (0.0)	
	【時間】				0.001
	5時～6時台		20 (18.5)	0 (0.0)	
7時台		18 (16.7)	10 (32.3)		
8時台		67 (62.0)	17 (54.8)		
9時以降		3 (2.8)	4 (12.9)		
昼食	食べる		114 (100.0)	40 (100.0)	—
	食べない		0 (0.0)	0 (0.0)	
	【内容】				0.000
	手作り弁当		90 (78.9)	10 (25.0)	
	市販の弁当		10 (8.8)	12 (30.0)	
	軽食 [パン等]		14 (12.3)	16 (40.0)	
	飲み物程度		0 (0.0)	0 (0.0)	
その他		0 (0.0)	2 (5.0)		
【時間】				—	
12時台		114 (100.0)	40 (100.0)		
夕食	食べる		111 (97.4)	40 (100.0)	0.568
	食べない		3 (2.6)	0 (0.0)	
	【内容】				0.000
	手作り		94 (84.7)	16 (40.0)	
	バイト先の賄い料理		11 (9.9)	10 (25.0)	
	市販の弁当		2 (1.8)	7 (17.5)	
	軽食 [パン等]		1 (0.9)	4 (10.0)	
	飲み物程度		2 (1.8)	1 (2.5)	
	その他		1 (0.9)	2 (5.0)	
	【時間】				0.073
17時～18時台		9 (8.1)	6 (15.0)		
19時～20時台		64 (57.7)	15 (37.5)		
21時～22時台		26 (23.4)	16 (40.0)		
23時以降		12 (10.8)	3 (7.5)		
間食	良くする		40 (35.1)	18 (45.0)	0.252
	たまにする		50 (43.9)	18 (45.0)	
	ほとんどしない、しない		24 (21.0)	4 (10.0)	

フィッシャーの直接確率法 () 内は%を示す (N=154)

表 2 居住形態別「食生活指針」11項目に対する回答結果

質問項目	居住形態別	実家暮らし (n=114)	一人暮らし (n=40)	t 検定 p 値
① 食事を楽しんでいる		3.83 ± 0.42	3.77 ± 0.48	0.467
② 3食きちんと食べる		3.75 ± 0.55	3.18 ± 0.85	0.000
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		3.30 ± 0.74	2.79 ± 0.70	0.000
④ ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている		3.73 ± 0.55	3.47 ± 0.60	0.016
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		3.52 ± 0.61	3.00 ± 0.75	0.000
⑥ 食塩はとり過ぎないようにしている		3.01 ± 0.79	2.82 ± 0.84	0.217
⑦ 脂肪の多い食品はとり過ぎないようにしている		3.09 ± 0.75	2.75 ± 0.84	0.019
⑧ 適性体重が保てるように、気を付けている		3.18 ± 0.83	3.00 ± 0.82	0.226
⑨ 地域の産物をなるべく食べるようにしている		2.38 ± 0.92	2.12 ± 0.82	0.126
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		3.27 ± 0.83	3.17 ± 0.93	0.540
⑪ 自分の食生活を見直すことがある		3.12 ± 0.77	3.25 ± 0.63	0.347

平均値 ± 標準偏差 (N=154)

家暮らし」群は 2.38 ± 0.92 、「一人暮らし」群は 2.12 ± 0.82 であった。

「食生活指針」の11項目のうち、5項目で有意差が認められた。有意差があった項目は「②3食きちんと食べる ($p < 0.000$)」「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 ($p < 0.000$)」「④ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている ($p = 0.016$)」「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 ($p < 0.000$)」「⑦脂肪の多い食品はとり過ぎないようにしている ($p = 0.019$)」で、すべて「実家暮らし」群の方が、「一人暮らし」群よりも高い得点であった。

5. 考察

朝食をとらない学生は「一人暮らし」群に多かった。増沢ら⁵⁾が看護学生を対象に行った研究でも同様の結果であった。また、長幡ら¹⁸⁾が実施した、大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因の研究においても、一人暮らしに朝食の欠食が多いという結果であった。看護学生も、看護以外の大学生と同様に、大学生になって一人暮らしを始めることは、朝食の欠食につながることを示唆された。朝食の内容をみると、パンなどの軽食が両群とも約6割で、朝食は実家、一人暮らしに関わらず簡単にすませる学生が多いことが分かった。一方で、朝、和食をとる学生は、両群にほぼ同じ割合で約3割であった。一人暮らしでも、朝から和食をとる学生は食生活への認識が高いと予測される。同じ一人暮らしでも、朝は飲み物程度ですませている学生も約1割いる。学生によって、学生自身の食生活への認識に開きがあると考えられる。朝食の時間は、両群でばらつきがみられた。「実家暮らし」群では、大学から遠くに住んでいる学生の場合、通学に時間がかかるので、朝早い時間に朝食をすませる学生がいると思われる。大学の近くに住んでいると考えられる「一人暮らし」群でも7時台に朝食をとる学生がいる。今回のデータからは分析できないが、サークル活動の朝練習など、他の要素が存在する可能性がある。

昼食は全員が大学の昼休憩に食べるため、時間に差はなかった。内容は、「実家暮らし」群は約8割が手作り弁当であり、「一人暮らし」群と比べてバランスのとれた食事をしている可能性が推察される。「一人暮らし」群は昼食がパンなどの軽食である学生も4割おり、食生活の管理が心配される結果であった。

夕食については、「実家暮らし」群に「食べない」と3人が回答した。合田¹⁹⁾は看護学生への調査で、

夕食をとらない理由として、「時間がない」「食欲がない」「疲れ」があると述べている。今回は理由を調査していないが、夕食の欠食は一日の栄養バランスへの影響が大きいと、今後理由の検討が必要である。「実家暮らし」群は、自宅で手作りの夕食をとる学生がほとんどで、残りの約1割がアルバイト先で賄い料理を食べていた。「一人暮らし」群では、手作りの夕食は約4割と少なく、4人に1人がアルバイト先の賄い料理が夕食であった。学生の食生活にとって、アルバイト先の賄い料理の位置づけは大きいものであることがわかった。夕食の時間は、有意差はなかったが、家族と一緒に食べるためか「実家暮らし」群では19時～20時台という早めの時間が約6割を占めていた。

間食について有意差はなかったが、ほとんどまたは食べないという学生の割合は「実家暮らし」群に多く、約2割であった。一人暮らしの方が自由に生活できる分、間食も多くなる傾向があるのかも知れない。

「食生活指針」11項目に対する回答をみると、両群とも「①食事を楽しんでいる」の得点が高い結果であった。農林水産省関東農政局²⁰⁾が大学生を対象に行った調査によると、「楽しんで食べていますか」という質問に対して80.5%が「はい」、13.7%が「どちらでもない」、5.8%が「いいえ」と回答している。多くの大学生は食事を楽しんでいると解釈でき、本研究対象者も大学生として同様の特徴を備えていると思われる。「食生活指針の解説要領」¹⁴⁾において、「①食事を楽しんでいる」は、健全な食生活をどう楽しむかを考えるために必要な項目で、②以下の項目を実行しようとする元となると位置づけている。すなわち、「①食事を楽しんでいる」ことは、それ以外の項目を実行する原動力となる項目であり、これが高いことは、今後の実行につながる可能性があり、望ましいことと考えられる。「実家暮らし」群に比べて、「一人暮らし」群の得点が低い5項目は、手作りの食事でないことと実行が難しく、実家暮らしでは意識しなくてもできていた可能性がある。成瀬ら¹¹⁾は、看護学生が健康管理できるようにするためには、学生がまず自分の状況を捉えられていることが必要と述べている。そこで、一人暮らしでは望ましい食生活を行っていく状況にあることを意識して、食生活を管理するよう指導する必要があると考えられる。

6. 結論

看護系大学1年生154人に、住居形態と食生活の実態を調査した結果、次のことがわかった。

- 1) 「実家暮らし」群の学生は114人(74.0%)で、「一人暮らし」群の学生は40人(26.0%)であった。
- 2) 朝食を摂取する学生は、「実家暮らし」群は94.7%、「一人暮らし」群は77.5%で、有意差(p=0.004)がみられた。
- 3) 朝食の内容は、「実家暮らし」群で64.8%、「一人暮らし」群で58.1%の学生がパンなどの軽食であった。
- 4) 昼食の内容は、「実家暮らし」群は手作り弁当が78.9%で、「一人暮らし」群は軽食か市販の弁当である学生が70.0%で、有意差(p<0.000)があった。
- 5) 夕食の内容は、「実家暮らし」群は手作りが84.7%で、「一人暮らし」群は手作りが40.0%で、有意差(p<0.000)がみられた。
- 6) 「食生活指針」の11項目のうち、「3食きちんと食べる」「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」「ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている」「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」「脂肪の多い食品はとり過ぎないようにしている」の5項目において、「実家暮らし」群の方が、「一人暮らし」群よりも有意(p<0.05)に高い得点(実行頻度が高い)であった。
- 7) 合田友美(2012):看護系大学生のアイデンティティと食生活管理における自己効力感との関係, 香川母性衛生学会誌, 12(1):31-37.
- 8) 上山和子, 白神佐知子(2007):臨地実習中における看護学生の食習慣を中心とした健康管理(2) 保育所実習との関連性, 日本看護学会論文集 看護教育, 38:326-328.
- 9) 鶴田晴美, 小笠原映子(2005):看護学生とその親の健康感および生活習慣に関する研究, 高崎健康福祉大学紀要, 4:77-85.
- 10) 相撲佐希子, 谷口美智子(2015):看護大学女子学生における食生活の現状と影響を及ぼす要因, 日本健康医学会雑誌, 23(4):272-278.
- 11) 成瀬早苗, 上野栄一(2014):背景別にみた看護学生の自己健康管理モニタリングの比較, 富山大学看護学会誌, 14(1):81-90.
- 12) 中嶋千陽, 藤田三恵, 吉田早苗(2012):看護学生の居住形態の違いによる食生活, 睡眠習慣, 健康状態の関連性, 日本看護学会論文集. 看護総合, 42:370-373.
- 13) 門間正子, 林裕子, 井瀧千恵子 他(2003):女子看護学生の居住形態の違いによる自覚的健康状態と食習慣, 札幌医科大学保健医療学部紀要, 6:27-33.
- 14) 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>

引用文献

- 1) 大畑奈津穂, 細名水生(2017):看護学生の食習慣の実態および学年での比較, 看護実践の科学, 42(3):68-74.
- 2) 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.
- 3) 石川りみ子, 奥間裕美, 上江洲榮子 他(2003):看護学生の睡眠健康と食習慣に関する研究, 沖縄県立看護大学紀要, 4:15-26.
- 4) 石川りみ子, 小林臻(2005):看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究, 沖縄県立看護大学紀要, 6:1-9.
- 5) 増沢景子, 山下照美, 高下梓 他(2018):看護学生の食習慣と睡眠状況に関する実態調査, 松本短期大学研究紀要, 27:39-44.
- 6) 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.
- 7) 合田友美(2012):看護系大学生のアイデンティティと食生活管理における自己効力感との関係, 香川母性衛生学会誌, 12(1):31-37.
- 8) 上山和子, 白神佐知子(2007):臨地実習中における看護学生の食習慣を中心とした健康管理(2) 保育所実習との関連性, 日本看護学会論文集 看護教育, 38:326-328.
- 9) 鶴田晴美, 小笠原映子(2005):看護学生とその親の健康感および生活習慣に関する研究, 高崎健康福祉大学紀要, 4:77-85.
- 10) 相撲佐希子, 谷口美智子(2015):看護大学女子学生における食生活の現状と影響を及ぼす要因, 日本健康医学会雑誌, 23(4):272-278.
- 11) 成瀬早苗, 上野栄一(2014):背景別にみた看護学生の自己健康管理モニタリングの比較, 富山大学看護学会誌, 14(1):81-90.
- 12) 中嶋千陽, 藤田三恵, 吉田早苗(2012):看護学生の居住形態の違いによる食生活, 睡眠習慣, 健康状態の関連性, 日本看護学会論文集. 看護総合, 42:370-373.
- 13) 門間正子, 林裕子, 井瀧千恵子 他(2003):女子看護学生の居住形態の違いによる自覚的健康状態と食習慣, 札幌医科大学保健医療学部紀要, 6:27-33.
- 14) 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>
- 15) 小野廣紀, 栢下淳, 青山武史 他(2003):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, 52:127-133.
- 16) 岡田みゆき, 土岐圭佑(2012):大学生の食生活の実態とその関連要因, 日本教科教育学会誌, 35(2):91-98.
- 17) 伊熊克己(2015):大学生のライフスタイルと健康に関する研究 - 食生活習慣の現状に着目して -, 北海学園大学経営論集, 13(1):23-39.
- 18) 長幡友実, 中出美代, 長谷川順子 他(2014):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.
- 19) 合田友美(2009):看護学生に対する食生活支援の検討(第1報), 川崎医療短期大学紀要, 29:25-28.
- 20) 農林水産省関東農政局(2014):大学生等の食環

境と食行動、食への関心に関する調査, 調査報告書
(平成26年10月)

[http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/
seikatsu/pdf/daigakuzentaiban.pdf](http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/seikatsu/pdf/daigakuzentaiban.pdf)