

食事バランスガイド利用による大学生の食生活の変化について

ふじわら しょうじ

○藤原章司(香川大学), 宮本賢作(福山市立大学)

【背景】2005年の食育基本法施行, 同年栄養教諭制度スタート以降, 食育はそれまで以上に熱心に行われている。しかし, 青少年の朝食欠食率の増加(厚生労働省)等, 十分な成果をあげているとは言い難い。実際身近な大学生の食生活を調査しても, 様々な問題があることも確認されている。

そこで大学生を対象とし, 広く利用されている食事バランスガイドによる日々の食事内容の見直し, 食生活の改善にどのような効果をもたらすかを検討することを目的とし, 本研究を行った。

【方法】2011年K大学入学者を対象とし, 4月中旬より6週間連続で食事バランスガイドによる食事チェックを行い, 食事内容に改善がみられるか否かを検討した。

対象とした学生は, 食と健康をテーマとした教養科目授業の受講者であり, 第1時間目に食事調査実施の目的及びデータの利用(授業での活用並びに研究への利用)について説明し, ノートの提出をもって同意とみなした。提出した学生は男子30名, 女子66名であった。

得点の比較はt検定により, 危険率5%未満を有意差ありと判定した。

【結果】①主食: 男女とも4SV前後で全体としては大きな変化はなく, 不足状態のまま推移していた。自宅生と下宿生を比較すると, 男子では1, 2週までは自宅生の摂取量が多かったが, 3週以降はみられなかった。女子では下宿生に2週目以降低下がみられ, 自宅生との間に有意差がみられた。

②副菜: 男子は2~3SV, 女子は3~3.5SVとかなり不足していた。男子は週ごとの変動が大きく, 1週ごとに増加と低下を繰り返していた。女子は3週目以降の摂取低下が顕著であった。

③主菜: 男子は4.5SV前後, 女子は4SV前後

で推移しており共に適量を摂取していたが, いずれもやや低下傾向がみられた。男女とも自宅生の摂取低下が目立っていた。

④牛乳・乳製品: 男女とも1SV程度で十分な摂取ではなく, かつ若干の低下傾向を示していた。男子下宿生の摂取は1SV未満に過ぎず, 自宅生との間に有意な差がみられたが, 自宅生にも低下傾向が観察された。女子では下宿生が自宅生より高い摂取であったが, 明らかな低下傾向がみられた。

⑤果物: 男女とも1SVを大きく下回る低い摂取で推移していた。1, 2週目までは男女とも自宅生の摂取が下宿生のそれを上回っていたが, 3週目以降はほとんどみられなくなっていた。

下宿生の場合, 入学当初は自炊で内容を考えながら食事をしていても, 準備や片付けの大変さ, 学生生活の多忙さ等により次第に外食や中食に偏りがちになり, 加えて経済的問題もあるため十分な摂取が難しいようであった。

自宅生もすべての項目で不足状態のまま推移したが, サークル活動やアルバイト等で多忙のため, 用意されていても食べない場合が相当例あり, その結果十分な摂取とならなかった。また自宅であっても, 必ずしも満足のいく食事が用意されているわけではない点も見過ごすことができない。

【結論】今回は授業1回目にバランスガイドの活用の仕方について説明し, その後は学生各自が食事チェックと日々の内容についての反省, 目標の設定等を行うことにより食生活の改善を目指したが, いずれの項目においても改善は認められず, 低下傾向を示すものもあった。今後はさらに具体的かつ実効性の高い指導計画の立案と実施が必要である。

E-mail ; fujiwara@ed.kagawa-u.ac.jp