

大学生の朝食欠食と生活行動および経済状況との関連

コジマ 小島 リナ 里菜*1 コンドウ 近藤 ケンタ 健太*1 オオサワ 大沢 マイミ 舞美*1 コダマ 児玉 アリサ 有里紗*1
サイトウ 齋藤 サヤカ 彩夏*1 サクマ 佐久間 カナ 夏菜*1 ヤマモト 山本 レナ 怜奈*1
コヤマ 小山 ミオ 未緒*1 シノハラ 篠原 サトシ 聡志*2 コマダ 駒田 マユコ 真由子*3

目的 朝食欠食は将来の健康に影響する食行動の1つであるが、若者の朝食欠食率は高い状態が続いている。朝食欠食を減らす政策は行われているものの、改善はされていない。本研究の目的は朝食欠食が習慣化する可能性のある大学生の生活行動や経済状況と朝食欠食の関連を明らかにすることである。

方法 研究デザインは横断研究であり、データは全国大学生生活協同組合連合会が実施した「第54回大学生生活実態調査、2018」を二次利用した。分析は、記述統計量を算出し、朝食の有無と基本属性、大学生の生活行動、大学生の経済状況との関連について χ^2 検定およびCochran-Armitageの傾向検定を実施した。さらに朝食の有無と大学生の生活行動、大学生の経済状況との関連は、性別、所属学部、学年、住まいを調整因子とし、最近1週間の登校日数、登校時刻、片道の通学時間、深夜食の有無、深夜食の食べた内容、1日のスマートフォン使用時間合計、1週間の勉強時間合計、現在アルバイトをしているか、現在奨学金を受給しているかをそれぞれ独立変数とし、朝食の有無を従属変数として多重ロジスティック回帰分析を行った。

結果 対象は18,555名（男性9,883名、女性8,672名）、平均年齢は 20.32 ± 1.66 歳であった。多重ロジスティック回帰分析を用いた結果、登校時刻では「9時以降」、深夜食の有無では「食べた」、深夜食の食べた内容では「常食」、現在アルバイトをしているかでは「している」、現在奨学金を受給しているかでは「受給している」の各項目で朝食欠食していると回答していた人のオッズ比が高かった。また、1週間の登校日数では、5日を基準とすると0～4日でオッズ比が高く、6、7日でオッズ比が低かった。さらに、片道の通学時間が短くなる、1日のスマートフォン使用時間合計が長くなると朝食欠食のオッズ比が高くなった。

結論 大学生の朝食欠食と生活行動および経済状況との関連を検討した結果、朝食欠食をする大学生は、登校日数が少ない、登校時刻が遅い、片道の通学時間が短い、深夜食を摂取している、深夜食の内容は常食を摂取している、1日のスマートフォン使用時間合計が長い、勉強時間が短い、アルバイトをしている、奨学金を受給しているといった特徴があることが明らかになった。大学生の朝食欠食率を下げるためには、経済状況を考慮すると同時に、スマートフォンの使用時間や、アルバイトを含む時間の使い方を見直す必要が示唆された。

キーワード 朝食、大学生、スマートフォン、アルバイト、横断研究

* 1 東京医療保健大学東が丘・立川看護学部看護学科学生

* 2 東京医療保健大学東が丘看護学部看護学科助手 * 3 同講師

I 緒 言

近年、社会の夜型化やライフスタイルの変化に伴い、食習慣が大きく変容し、食生活の乱れによる生活習慣病の増大が社会問題となっている。若年層では偏食、欠食、外食利用の増加等の食行動が将来の健康に及ぼす影響が危惧されている¹⁾。なかでも、朝食欠食は将来の健康に影響を及ぼす食行動の1つであることがわかっている¹⁾。

朝食を欠食することで栄養摂取量が低下し、栄養バランスが崩れる²⁾³⁾、不定愁訴を感じやすくなる⁴⁾、肥満のリスクが高くなる⁵⁾等の報告があり、健康を保持・増進していく上で朝食欠食が習慣化することは望ましくない。

令和元年国民健康・栄養調査によると、若者の朝食欠食率は全年齢12.1%に比べて、15～19歳で12.9%、20～29歳で23.0%と高いことが報告されている⁶⁾。平成18年より小学生から高校生を対象に「早寝早起き朝ごはん」という国民運動を推進し⁷⁾、令和3年より第4次食育推進基本計画が政策として行われているが⁸⁾、朝食欠食率は未だに改善されていないのが現状である。第4次食育推進基本計画では、令和7年までに20代から30代の朝食欠食率を15%まで下げることが目標としている。

朝食欠食が習慣となった時期は、高校卒業後が多いと報告されている⁹⁾。大学進学率が54.4%と過去最高となった現在¹⁰⁾、高校卒業後の多くの若者が大学に進学する。大学生は時間的・経済的な自由が高まる分、生活行動をコントロールすることが難しくなると考えられる。質の高い生活を送り、健康に良い影響を及ぼすために、大学生の生活行動と朝食欠食の関連を明らかにする必要がある。

大学生の朝食欠食の理由では、主に「時間がない」ということが報告されている¹¹⁾。大学生は食事の時間よりも、学校・アルバイト・勉強時間・通学時間に比較的多くの時間を費やすことがわかっている¹²⁾¹³⁾。また、近年では食事中や起床時を含む多くの日常生活場面でスマート

フォンを使用する学生がいる。先行研究では、スマートフォンの使用場面が多いほど朝食欠食率が高いことが明らかになっているが¹⁴⁾、1日当たりのスマートフォン使用時間との関係は明らかになっていない。

「お金がない」という理由で、朝食欠食をしている大学生も一定数存在している¹⁾。経済面では、大学生の80.7%がアルバイトを実施しており、49.6%が奨学金を借りている。また、アルバイト従事者のうち、31.5%の人は家庭からの給付のみでは修学不自由・困難および給付なしと報告されている¹⁵⁾。このことから、経済状況は朝食欠食に影響を及ぼす可能性が考えられるが、アルバイトおよび奨学金受給と朝食欠食との関連は明らかになっていない。

朝食欠食の理由として「食欲がない」ということも報告されている¹⁶⁾。加えて、前日の20時以降に夕食を食べる割合が高くなると朝食の摂取頻度が低くなるという報告がある¹⁶⁾。しかし、この研究の参加者は女性が多く、栄養学科の学生が過半数であったため、対象者に偏りがあった可能性がある。

大学生の朝食欠食率を下げ、大学生の健康の保持・増進の一助とするために、大学生の朝食欠食の理由として挙げられる「時間がない」「お金がない」「食欲がない」ことに影響する生活行動、経済状況と朝食欠食との関連の詳細な検討が必要である。

そこで、本研究は大学生を対象に、朝食欠食と関連する生活行動および経済状況を明らかにすることを目的とした。

II 目 的

大学生の朝食欠食と関連する生活行動および経済状況を明らかにすること。

III 方 法

(1) 使用データについて

本研究は、東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センターSSJデー

ターカイブから提供された「第54回 学生生活実態調査, 2018」(全国大学生協同組合連合会)の個票データの提供を受け、データを二次利用して行った。

調査期間は、2018年10～11月であり全国の大学生を対象に、郵送またはメールで調査依頼し、Web上の画面から回答するオンライン調査で行われた。

提供されたデータは個人の特定に結びつく情報が削除され厳重に匿名処理が実施されているものであった。

(2) 調査項目

1) 基本属性

大学生の基本属性に関する事項は、性別、年齢、所属学部、学年、住まいの5項目を使用した。分析のために、所属学部は「文科系」「理科系」「医歯薬系」の3群、住まいは「自宅通学」「寮(大学の寮、県人会寮など)」「アパートなど」「食事付下宿」の4群とした。

2) 生活行動

大学生の生活行動に関する事項は、最近1週間の登校日数、登校時刻、片道の通学時間、深夜食の有無、深夜食の食べた内容、1日のスマートフォン使用時間合計、1週間の勉強時間合計の7項目を使用した。登校時刻は「6～9時」「9時以降」の2群に分けた。片道の通学時間は1分から200分と回答があったものを四分位点と中央値をもとに「1～10分未満」「10～30分未満」「30～70分未満」「70分以上」の4群に分けた。深夜食の食べた内容は「米飯+おかず(定食・お弁当など)」「カレーライス・チャーハンなど」「丼物」「麺類・焼きそば・お好み焼きなど」「パスタ・ピザ」「パン+おかず」を「常食」とし、「ケーキ・菓子パン(+飲料)」「調理パン(ハンバーガー・サンドイッチ等)(+飲料)」「スナック菓子・クッキー」「おにぎり・おすし(おかずなし)」「おかずのみ(主食なし)」「果物・サラダ・デザート類のみ」「カロリーメイトなどの機能性食品」を「軽食」とし、「お茶・牛乳・コーヒー等飲料中心」「アルコール中心」「その他」を

「その他」として3群に分けた。1日のスマートフォン使用時間合計は0分から780分と回答があったものを四分位点と中央値をもとに「0～120分未満」「120～180分未満」「180～300分未満」「300分以上」の4群に分けた。1週間の勉強時間合計は0分～6000分と回答があったものを中央値をもとに「0～180分未満」「180分以上」の2群に分けた。

3) 経済状況

大学生の経済状況に関する事項は、現在アルバイトをしているか、1週間のアルバイト時間、現在奨学金を受給しているかの3項目を使用した。1週間のアルバイト時間は1時間から90時間と回答があったものを四分位点と中央値をもとに「1～8時間未満」「8～12時間未満」「12～18時間未満」「18時間以上」の4群に分けた。

(3) 分析方法

統計分析は、有意水準を5%とし、統計ソフトはJMPPro14を使用し、記述統計量を算出した。朝食の有無と基本属性、大学生の生活行動、大学生の経済状況との関連は χ^2 検定およびCochran-Armitageの傾向検定を使用し分析を行った。さらに大学生の生活行動、大学生の経済状況と朝食の有無との関連は、性別、所属学部、学年、住まいを調整因子とし、大学生の生活行動(最近1週間の登校日数、登校時刻、片道の通学時間、深夜食の有無、深夜食の食べた内容、1日のスマートフォンの使用時間合計、1週間の勉強時間合計)、大学生の経済状況(現在アルバイトをしているか、現在奨学金を受給しているか)を独立変数とし、朝食の有無を従属変数として、多重ロジスティック回帰分析を行った。

(4) 用語の定義

1) 朝食と深夜食の時間

本研究では、朝食を9時までの食事、深夜食を21時以降の食事とした。

2) 1週間の勉強時間合計

本研究では、1週間の授業時間を除く自主的な予習や復習など大学の授業に関する最近1週

間の勉強時間合計を1週間の勉強時間合計とした。

IV 結果

調査回答者19,593名のうち、「性別」「年齢」「朝食の有無」で未記入があった1,038名を除外し、18,555名を分析対象とした。

表1 朝食の有無と基本属性との関連 (n=18,555)

	食べた (n = 12,707)	食べなかった (n = 5,848)	p 値
性別			
男性	6 361(64.4)	3 522(35.6)	<0.0001
女性	6 346(73.2)	2 326(26.8)	
所属学部			
文科系	6 096(67.0)	2 999(33.0)	<0.0001
理科系	4 899(67.8)	2 331(32.2)	
医師薬系	1 712(76.8)	518(23.2)	
学年			
1年	4 050(77.1)	1 203(22.9)	<0.0001 ¹⁾
2年	3 275(70.0)	1 401(30.0)	
3年	2 780(64.8)	1 510(35.2)	
4年	2 345(58.7)	1 650(41.3)	
5年	119(72.6)	45(27.4)	
6年	138(78.0)	39(22.0)	
住まい			
自宅通学	7 600(78.7)	2 052(21.3)	<0.0001
寮(大学の寮, 県人会寮など)	413(63.0)	243(37.0)	
アパートなど	4 500(56.4)	3 486(43.7)	
食事付下宿	194(74.3)	67(25.7)	

注 1) Cochran-Armitageの傾向検定
2) 1)以外は χ^2 検定

表2 朝食の有無と生活行動との関連 (n=18,555)

	食べた (n = 12,707)	食べなかった (n = 5,848)	p 値
最近1週間の登校日数			
0日	112(56.9)	85(43.1)	<0.0001 ¹⁾
1日	429(52.7)	385(47.3)	
2日	477(60.4)	313(39.6)	
3日	817(58.3)	584(41.7)	
4日	2 194(64.1)	1 228(35.9)	
5日	7 107(72.4)	2 712(27.6)	
6日	1 078(75.0)	360(25.0)	
7日	493(73.1)	181(26.9)	
登校時刻			
6~9時	5 707(79.6)	1 466(20.4)	<0.0001
9時以降	6 520(61.3)	4 113(38.7)	
片道の通学時間			
1~10分未満	1 568(54.8)	1 292(45.2)	<0.0001 ¹⁾
10~30分未満	3 493(60.3)	2 296(39.7)	
30~70分未満	3 636(74.4)	1 254(25.6)	
70分以上	3 691(80.8)	876(19.2)	
深夜食の有無			
食べた	2 119(56.8)	1 612(43.2)	<0.0001
食べなかった	10 588(71.4)	4 236(28.6)	
深夜食の食べた内容			
常食	1 001(53.3)	876(46.7)	<0.0001
軽食	962(60.7)	622(39.3)	
その他	149(56.4)	115(43.6)	
1日のスマートフォン使用時間合計			
0~120分未満	1 442(79.7)	368(20.3)	<0.0001 ¹⁾
120~180分未満	2 656(73.7)	948(26.3)	
180~300分未満	4 771(68.8)	2 162(31.2)	
300分以上	3 206(60.9)	2 056(39.1)	
1週間の勉強時間合計			
0~180分未満	4 702(63.4)	2 713(36.6)	<0.0001
180分以上	7 151(72.5)	2 718(27.5)	

注 1) Cochran-Armitageの傾向検定
2) 1)以外は χ^2 検定

(1) 対象の特徴

分析対象となった18,555名のうち、男性は9,883名(53.3%)、女性は8,672名(46.7%)であった。平均年齢は20.32±1.66歳であった。

(2) 朝食の有無と各項目との関連 (二変量解析)

朝食の有無と基本属性の関連を表1、朝食の有無と生活行動との関連を表2、朝食の有無と経済状況との関連を表3に示した。

性別では、「男性」で朝食を食べなかったと回答した人の割合が35.6%、「女性」では26.8%であり、朝食欠食率が「男性」で有意に高かった ($p < 0.0001$)。所属学部では、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「文科系」で33.0%、「理科系」で32.2%、「医師薬系」で23.2%あり、朝食欠食率が「医師薬系」で有意に低かった ($p < 0.0001$)。学年では、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「1年」で22.9%、「2年」で30.0%、「3年」で35.2%、「4年」で41.3%、「5年」で27.4%、「6年」で22.0%であった。1~4年生は学年が上がるにつれて朝食欠食率が高くなる傾向にあった。5、6年生になると朝食欠食率が低くなった ($p < 0.0001$)。住まいでは、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「自宅通学」で21.3%、「寮(大学の寮, 県人会寮など)」

で37.0%、「アパートなど」で43.7%、「食事付下宿」で25.7%であり、朝食欠食率が「アパートなど」で有意に高かった ($p < 0.0001$)。

最近1週間の登校日数では、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「1日」で47.3%と最も高かったものの、次に「0日」で43.1%、「3日」で41.7%、「2日」で39.6%、「4日」で35.9%、「5日」で27.6%、「7日」で26.9%、「6日」で25.0%と、4日以上では、朝食を食べなかった人の割合が減る傾向にあった ($p < 0.0001$)。登校時刻では、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「6～9時」で20.4%、「9時以降」で38.7%であり、朝食欠食率が「9時以降」で有意に高かった ($p < 0.0001$)。片道の通学時間では、朝食を食べなかったと回答した割合が「1～10分未満」で45.2%、「10～30分未満」で39.7%、「30～70分未満」で25.6%、「70分以上」で19.2%であり、朝食欠食率が「1～10分未満」で最も高かった。また、片道の通学時間が短くなるほど朝食欠食率が有意に高くなる傾向にあった ($p < 0.0001$)。深夜食の有無では、朝食を食べなかったと回答した人の割合が深夜食を「食べた」で43.2%、深夜食を「食べなかった」で28.6%であり、朝食欠食率が「食べた」で有意に高かった ($p < 0.0001$)。深夜食の食べた内容では、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「常食」で46.7%、「軽食」で39.3%、「その他」で43.6%であり、朝食欠食率が「常食」で有意に高かった ($p < 0.0001$)。1日のスマートフォンの使用時間合計では、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「0～120分未満」で20.3%、「120～180分未満」で26.3%、「180～300分未満」で31.2%、「300分以上」で39.1%であり、1日のスマートフォンの使用時間が長くなるほど朝食欠食率が有意に高くなる傾向にあった ($p < 0.0001$)。1週間の勉強時間合計では、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「0～180分未満」で36.6%、「180分以上」で27.5%

表3 朝食の有無と経済状況との関連 ($n = 18,555$)

	食べた ($n = 12,707$)	食べなかった ($n = 5,848$)	p 値
現在アルバイトをしているか			
している	9 365(67.8)	4 447(32.2)	0.0007
していない	3 342(70.5)	1 401(29.5)	
1週間のアルバイト時間			
1～8時間未満	2 078(74.1)	727(25.9)	<0.0001 ¹⁾
8～12時間未満	2 029(70.8)	835(29.2)	
12～18時間未満	2 585(67.6)	1 237(32.4)	
18時間以上	2 107(60.5)	1 376(39.5)	
現在奨学金を受給しているか			
受給している	4 104(65.9)	2 125(34.1)	<0.0001
受給していない	8 603(69.8)	3 723(30.2)	

注 1) Cochran-Armitageの傾向検定
2) 1)以外は χ^2 検定

であり、朝食欠食率が「0～180分未満」で有意に高かった ($p < 0.0001$)。

現在アルバイトをしているかでは、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「している」で32.2%、「していない」で29.5%であり、朝食欠食率が「している」で有意に高かった ($p = 0.0007$)。1週間のアルバイト時間では、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「1～8時間未満」で25.9%、「8～12時間未満」で29.2%、「12～18時間未満」で32.4%、「18時間以上」で39.5%であり、1週間のアルバイト時間が長くなるほど朝食欠食率が有意に高くなる傾向にあった ($p < 0.0001$)。現在奨学金を受給しているかでは、朝食を食べなかったと回答した人の割合が「受給している」で34.1%、「受給していない」で30.2%であり、朝食欠食率が「受給している」で有意に高かった ($p < 0.0001$)。

(3) 朝食の有無と生活行動および経済状況との関連 (多変量解析)

対象の大学生の性別、所属学部、学年、住まいを調整因子とし、表4に示した。

1週間の登校日数では「5日」を基準として、「0日」で1.54、「1日」で1.85、「2日」で1.50、「3日」で1.69、「4日」で1.48、「6日」で0.81、「7日」で0.81であった。登校日数0～4日においてはオッズ比が高く、朝食欠食率が高かった。一方、登校日数6～7日においてはオッズ比が低く、朝食欠食率が低かった。

登校時刻では「6～9時」を基準として、「9時以降」で2.23であった。片道の通学時間では「70分以上」を基準として、「1～10分未満」で1.66、「10～30分未満」で1.46、「30～70分未満」で1.22であった。片道の通学時間が短い人でオッズ比が高く、朝食欠食率が高かった。深夜食の有無では「食べなかった」を基準として、「食べた」で1.90であった。深夜食の食べた内容では「軽食」を基準として、「常食」で1.49であった。1日のスマートフォン使用時間合計では「0～120分未満」を基準として、「120～180分未満」で1.46、「180～300分未満」で1.92、「300分以上」で2.89であった。1日のスマートフォン使用時間合計が長い人でオッズ比が高く、朝食欠食率が高かった。1週間の勉強時間合計では「180分以上」を基準として、「0～180分未満」で1.56であった。現在アルバイトをしているかでは「していない」を基準として、「している」で1.24であった。現在奨学金を受給しているかでは「受給していない」を基準として、「受給している」で1.09であった。

V 考 察

本研究結果の朝食欠食率は、男性35.6%、女性26.8%であった。これは国民健康・栄養調査における20～29歳の朝食欠食率である男性27.9%、女性18.1%の報告と比較し⁶⁾、朝食欠食率が高かった。また、女性よりも男性の方が朝食欠食する人が多いという結果が得られた。先行研究より、男性よりも女性の方が健康意識が高いと報告されていることから¹⁷⁾、女性の方が規則正しい生活を送っている可能性があり、そのため女性より男性で朝食欠食率が高くなったと考えられる。

学年では、本研究結果から、1～4年生において、学年が上がるにつれて朝食欠食率が高くなる傾向がみられた。学年が1～4年生に上がるにつれて1週間当たりの授業出席時間の平均が短くなることから¹⁸⁾、大学に登校する習慣が乱れ、生活習慣が不規則になった可能性が考えられる。また、本研究結果では、5、6年生で

表4 朝食の有無と生活行動および経済状況との関連
(多量ロジスティック回帰分析)(n=18,555)

	オッズ比 (95%信頼区間)	p 値
生活行動		
最近1週間の登校日数		
0日	1.54(1.14-2.10)	0.0052
1日	1.85(1.56-2.20)	<0.0001
2日	1.50(1.27-1.77)	<0.0001
3日	1.69(1.49-1.92)	<0.0001
4日	1.48(1.35-1.62)	<0.0001
5日	1	
6日	0.81(0.71-0.92)	0.0018
7日	0.81(0.67-0.98)	0.0258
登校時刻		
6～9時	1	
9時以降	2.23(2.07-2.41)	<0.0001
片道の通学時間		
1～10分未満	1.66(1.43-1.92)	<0.0001
10～30分未満	1.46(1.28-1.66)	<0.0001
30～70分未満	1.22(1.11-1.36)	<0.0001
70分以上	1	
深夜食の有無		
食べた	1.90(1.76-2.05)	<0.0001
食べなかった	1	
深夜食の食べた内容		
常食	1.49(1.28-1.72)	<0.0001
軽食	1	
1日のスマートフォン使用時間合計		
0～120分未満	1	
120～180分未満	1.46(1.27-1.68)	<0.0001
180～300分未満	1.92(1.69-2.19)	<0.0001
300分以上	2.89(2.53-3.30)	<0.0001
1週間の勉強時間合計		
0～180分未満	1.56(1.45-1.67)	<0.0001
180分以上	1	
経済状況		
現在アルバイトをしているか している	1.24(1.15-1.34)	<0.0001
していない	1	
現在奨学金を受給しているか 受給している	1.09(1.02-1.16)	0.0168
受給していない	1	

注 1) 性別、所属学部、学年、住まいをそれぞれ調整因子とした。
2) オッズ比が1を上回る場合、「朝食を食べなかった」を意味する。

朝食欠食率が低かった。これは5、6年生には多くの医歯薬系の学生が含まれており、他の学部と比べて健康に対する知識が豊富で、健康意識が高い可能性が考えられる。

住まい別では、自宅通学の学生より自宅以外に住んでいる学生で朝食欠食率が高かった。先行研究では、住まい別において下宿生の方が自宅生よりも朝食欠食率が高いと報告されており¹⁹⁾、本研究でも同様の結果が得られた。

(1) 大学生の朝食と生活行動

1週間の登校日数では、登校日数が少ない人で朝食欠食率が高かった。休日は平日よりも朝

食欠食率が高いと報告されており¹¹⁾、登校日以外を休日と想定した場合、本研究でも先行研究と類似の結果が得られた。

登校時刻では、登校時刻が遅い人で朝食欠食率が高かった。登校時刻が遅い人は朝早く起きる必要性が低いため起床時間が遅くなり、本調査で定義した朝食の時刻までに摂取できなかったことから、朝食欠食率が高くなったと考える。また、先行研究では起床時間が遅い人は朝食欠食率が高くなると報告されており¹¹⁾²⁰⁾、本研究でも類似した結果が得られた。

片道の通学時間では、片道の通学時間が短い人で朝食欠食率が高かった。通学時間が短い人ほど遅く起床することが報告されており²¹⁾、片道の通学時間が短い人は、朝に睡眠を優先する傾向があるため、朝食欠食率が高くなった可能性が考えられる。

深夜食の有無では、深夜食を摂取している人で朝食欠食率が高かった。これは夕食を遅い時間に食べるほど、朝食の欠食率が高くなるという先行研究と類似した結果が得られた¹⁶⁾。また、深夜食の食べた内容では、常食を食べた人の方が軽食を食べた人より朝食欠食率が高かった。これは深夜に「米飯+おかず」等の量の多い食事を摂取している人で朝食欠食率が高かったという報告と類似していた²²⁾。

1日のスマートフォン使用時間合計では、使用時間合計が長い人で朝食欠食率が高かった。これは、スマートフォンの使用場面が多いほど、朝食欠食率が高いという報告と類似の結果が得られた¹⁴⁾。多くの時間および場面でスマートフォンを使用する人は、生活の中でスマートフォンが中心になってしまい、その結果、食事がおろそかになり朝食欠食率が高くなった可能性が考えられる。先行研究ではスマートフォンの使用により、1日の生活の中で睡眠時間が減少していると感じている人が最も多いこと²³⁾、朝食欠食者には「もっと寝ていたい」という理由で睡眠を優先する人が多いことが報告されている²⁴⁾。このことから、スマートフォンの使用時間が長い人は、睡眠時間の減少を懸念し、食事よりも睡眠時間を優先したいと考え、朝食欠

食率が高くなった可能性が考えられる。

勉強時間では、1週間の勉強時間合計が0～180分未満の人で朝食欠食率が高かった。その理由として、勉強時間以外の時間の使い方が影響している可能性が考えられる。先行研究では、勉強時間よりもアルバイト等に時間を費やしていることや、勉強時間と同じくらいクラブ・サークル等に時間を費やしていることが報告されている²⁵⁾。また、本研究の結果では、1日のスマートフォン使用時間合計が長い人で1週間の勉強時間合計が短い割合が高かった。そのため、勉強時間が短い人はスマートフォン使用やアルバイト等に生活の多くの時間を費やし、「時間が無い」という理由で朝食欠食率が高くなった可能性が考えられる。

(2) 大学生の朝食と経済状況

アルバイトの有無では、アルバイトをしている人で朝食欠食率が高かった。先行研究において下宿生でアルバイトをしている人は、朝食欠食する割合が高いと報告されており¹⁹⁾、本研究と類似した結果が得られた。また、1週間のアルバイト時間では、アルバイトをしている時間が長くなるほど朝食欠食率が高かった。大学生のほとんどは、日中に授業があるため、夜にアルバイトをする可能性が高い。アルバイト時間が長いと夕食時刻が遅くなり就寝時刻も遅くなる。その結果、夜型の生活習慣になり、朝食欠食率が高くなった可能性が考えられる²⁶⁾。

奨学金の受給では、受給している人で朝食欠食率が高かった。奨学金受給の条件は生計維持者の収入や資産状況に関わるため、受給者は経済的に余裕がないと考えられる。大学生の約半数が奨学金を借りており、アルバイトをしている人のうち31.5%が家庭からの支援のみでは修学不自由・困難であると報告されている¹⁵⁾。また、大学生の収入の合計は減っており、生活費を切り詰めていると報告されている²⁷⁾。以上より、修学の支出のために生活費を抑える可能性があり、その結果、朝食欠食率が高くなった可能性がある。加えて、大学生が食費を節約する傾向も影響していると考えられる。大学生の節約し

たい費目は、食費が約65%、嗜好品は約18%で、支出を増やしたい費目は衣料品代や書籍代と報告されている²⁸⁾。

本研究の限界は第1に、本研究は横断研究であるため、朝食欠食との関係について対象の生活行動や経済状況の経時的な変化を分析することができなかった。今後は縦断研究を行い、大学生の生活行動や経済状況と朝食欠食との因果関係について明らかにする必要がある。

第2に、既存の調査を使用したために朝食欠食の明確な定義が示されておらず、対象者によって朝食欠食の捉え方が異なっていた可能性がある。

以上の限界はあるものの、本研究は全国の大学生規模で朝食の有無とスマートフォン使用時間等を含む生活行動・経済状況との関連を明らかにした初めての研究である。

本研究の結果から、大学生の朝食欠食には、生活行動や経済状況が影響している可能性が示された。朝食欠食を減らすためには、深夜食やスマートフォンの使用時間といった大学生の生活行動や、奨学金・アルバイトといった大学生の経済状況が潜在的に朝食欠食と関連していることを大学生へ周知するとともに、国や自治体、あるいは大学が大学生の健康意識を高められるような環境づくりを進めていくことが必要である。

VI 結 論

本研究では、大学生の朝食欠食と生活行動および経済状況との関連を検討した。分析結果から、朝食欠食をする大学生は、「登校日数が少ない」「登校時刻が遅い」「片道の通学時間が短い」「深夜食を摂取している」「深夜食の内容は常食を摂取している」「1日のスマートフォン使用時間合計が長い」「勉強時間が短い」「アルバイトをしている」「奨学金を受給している」といった特徴があることが明らかになった。本研究結果より、大学生の朝食欠食率を下げるためには、経済状況を考慮すると同時に、スマートフォンの使用時間やアルバイトを含む時間の

使い方を見直す必要が示唆された。

文 献

- 1) 中出美代, 長幡友実, 兼平奈奈, 他. 大学生の朝食欠食とその改善についての検討. 東海学園大学研究紀要 2014; 19: 11-31.
- 2) 白木まさ子, 岩崎奈穂美. 大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について. 栄養学雑誌 1986; 44(5): 257-65.
- 3) 多田由紀, 川野因, 森佳子, 他. 女子大学生における欠食と食事バランスガイドによる食事評価の関連. 日本栄養士会雑誌 2011; 54(3): 15-23.
- 4) 阪野朋子, 小出あつみ, 山内知子. 女子学生の食習慣の現状と疲労状態との関連. 名古屋女子大学紀要 2020; 66: 55-63.
- 5) Chika Okada, Hironori Imano, Isao Muraki, et al. The Association of Having a Late Dinner or Bedtime Snack and Skipping Breakfast with Overweight in Japanese Women. Journal of Obesity, 2019: 1-5.
- 6) 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査報告. 2020. (<https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>) 2022.10.28.
- 7) 文部科学省. 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について. 2009. (https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/) 2022.10.28.
- 8) 農林水産省. 第4次食育推進基本計画. 2021. (<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-24.pdf>) 2022.10.28.
- 9) 愛知県健康福祉部保健医療局健康対策課. 27年度大学生の食生活等生活習慣調査結果. 2015. (https://www.pref.aichi.jp/uploaded/life/111162_51610_misc.pdf) 2022.10.28.
- 10) 文部科学省. 学校基本調査-令和2年度結果の概要-. 2020. (https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k_detail/1419591_00003.htm) 2022.10.8.
- 11) 山本信子, 横溝佐衣子, 平田真弓. 女子学生の食生活実態調査: 平日と休日の比較. 武庫川女子大学生生活環境学部食物栄養学科. 武庫川女子大紀要(自然科学) 2003; 51: 33-44.
- 12) 峰尾菜生子, 田澤実, 梅崎修. 大学生の時間の使

- い方の違いによる職業、学業、自己に対する意識の差異。法政大学キャリアデザイン学会 2011；8：33-57.
- 13) 土屋実生, 栗原久. 自宅通学学生の通学時間と心身の全般健康度との関連. 東京福祉大学・大学院紀要 2018；8(2)：151-5.
- 14) 井上久美子, 小林三智子, 長澤伸江. 女子大学生における使用場面数を指標としたスマートフォンの使用状況と健康状態や生活行動に対する自己管理能力との関連. 日本健康教育学会誌 2019；27(2)：164-72.
- 15) 独立行政法人日本学生支援機構. 令和2年度学生生活調査結果. 2022. (https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/_icsFiles/afieldfile/2021/03/09/data18_all.pdf) 2022.10.28.
- 16) 志垣瞳, 山田徳広, 岩橋明子. 大学生の朝食摂取に関する実態. 帝塚山大学現代生活学部生活学部紀要 2014；10：1-10.
- 17) 杉山賢明, 遠又靖丈, 武見ゆかり, 他. 健康日本21(第2次)に関する国民の健康意識・認知度とその推移に関する調査研究. 日本公衆衛生雑誌 2016；8(63)：424-31.
- 18) 文部科学省. 大学生の学習実態に関する調査研究について(概要). 国立教育政策研究所. 2016. (https://www.nier.go.jp/05_kenkyu_seika/pdf06/gakusei_chousa_gaiyou.pdf) 2022.10.28.
- 19) 長幡友実, 中出美代, 長谷川順子, 他. 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 2014；72(4)：212-9.
- 20) 農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課. 若い世代の食事習慣に関する調査結果の概要. 2019. (<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/websurvey/attach/pdf/websurvey-1.pdf>) 2022.10.28.
- 21) 富田絹子. 学生の生活時間に及ぼす通学時間の影響. 生活衛生 1985；29：157-62.
- 22) 木下高志, 伊藤昭, 沼沢明夫. 立命館大学生の食の現状と課題. 大学行政研究(創刊号) 2006：153-65.
- 23) 伊熊克己. 学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究. 北海学園大学経営論集 2016；13(4)：29-42.
- 24) 中井あゆみ, 古泉佳代, 小川睦美, 他. 首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的な生活行動との関連. 日本食育学会誌 2015；9(1)：41-51.
- 25) 朴澤泰男. 一橋大学における学生の時間使用-「全国大学生調査」を用いた研究ノート-. 大学教育研究開発センター年報 2008：73-86.
- 26) 奥田和子, 倉賀野妙子, 北尾敦子, 他. 夜型食行動と生活習慣がもたらす朝食の欠食への影響. 日本食生活学会誌 2001；11(4)：375-80.
- 27) 下山朗, 村田治. 奨学金給付と学生の消費行動-学生生活実態調査の個票データを用いて-. 生活経済学研究 2011；33：19-32.
- 28) 小池鉄夫. 大学生の食生活調査から見る学生食堂の在り方. 観光学研究 2009；8：39-47.