



札幌医科大学学術機関リポジトリ *ikor*

SAPPORO MEDICAL UNIVERSITY INFORMATION AND KNOWLEDGE REPOSITORY

Title	朝食欠食が女子看護学生の自覚的健康状態および食品摂取状況に与える影響
Author(s)	林, 裕子; 門間, 正子; 井瀧, 千恵子; 木口, 幸子; 森, 康子; 辻, 紀代子; 山田, 恵子
Citation	札幌医科大学保健医療学部紀要,第 6 号: 9-17
Issue Date	2003 年
DOI	10.15114/bshs.6.9
Doc URL	http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/6482
Type	Journal Article
Additional Information	
File Information	n1344919269.pdf

- コンテンツの著作権は、執筆者、出版社等が有します。
- 利用については、著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲内で行ってください。
- 著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲を越える利用を行う場合には、著作権者の許諾を得てください。

朝食欠食が女子看護学生の自覚的健康状態および食品摂取状況に与える影響

林 裕子¹, 門間 正子¹, 井瀧千恵子¹, 木口 幸子¹, 森 康子², 辻 紀代子², 山田 恵子³札幌医科大学保健医療学部看護学科¹国立療養所西札幌病院附属看護学校²札幌医科大学保健医療学部一般教育科³

要 旨

本研究は、札幌市内の看護系大学および専門学校に在籍する女子学生180名（平均年齢20.2±1.6歳）を対象に、自覚的健康状態と健康に関わる食生活について調査した。朝食欠食の有無によって自覚的症狀や食品の摂取内容、栄養バランスに差があるかどうかを知る目的で、対象者を昼食や夕食の欠食の有無に関わらず、毎日朝食を摂取している者（以下、朝食群）と朝食を欠食する者（以下、朝食欠食群）の2群にわけて解析を行った。対象者の61.8%が朝食群であった。朝食群の23.1%、朝食欠食群の41.2%の者が「風邪をひきやすい」、朝食群の67.3%、朝食欠食群の82.4%が「頭が重い感じがある」と回答し、これらの症状を持つ者は朝食欠食群で多かった（ $p<0.05$ ）。朝食群と朝食欠食群共に6割以上の学生が食事に関心を持っていた。朝食群の肉類、魚類、緑黄色野菜、乳製品の摂取割合は朝食欠食群より多く、卵、大豆製品の摂取割合は逆に低かった。朝食欠食者のインスタント食品の摂取割合も朝食群より高く、食品摂取バランスも悪いことが示された。以上の結果から、朝食欠食が健康に与える影響について考察した。

<キーワード>女子看護学生、朝食欠食、自覚的健康観状態、食生活

I. はじめに

健康問題が絶えず取り上げられ、病気の予防の重要性が強調されているが、特に生活習慣病などの疾病の予防にとって「食」はきわめて大切なキーワードである。生活習慣病が急増している背景には、食生活の乱れやゆがみがあるとわれ、特に生活習慣病の予備軍である若い世代における食生活の乱れが問題視されてきている¹⁾。実際に、平成13年度国民栄養調査²⁾において、三食をきちんと取らない欠食習慣は男女ともに20代で最も多いという結果が報告され、10年前に比べ増加傾向があるといわれている³⁾。朝食は一日の活力源であり、朝食を欠食することで身体や脳の働きが鈍くなると言われている⁴⁾。また、朝食の欠食は、血圧の高値⁵⁾、不定愁訴⁶⁾等と関連があることが報告されており、朝食を欠食することは健康状態に大きな影響を与えることが分かる。

一方、身体の健康を維持するためには、栄養状態を適正に保つために必要な栄養を摂取することが必要といわ

れており¹⁾、バランスの良い食事や食習慣が求められる。平成13年度国民栄養調査²⁾によると、一日の食事において欠食のある者の栄養素摂取量は、三食を摂る者に比べ、エネルギー、たんぱく質、ビタミン類、カルシウム等栄養素全体の摂取量が少ないと報告されている。また、梶田ら⁷⁾が、20歳代の女性を対象に一日の食品数や食事の作り方を朝食、昼食、夕食という食事区分別に、食生活上の特徴と食品摂取状況を検討した研究によると、摂取食品数の少なさと年齢が若いこと、学生であること、未婚者であることが関連しており、彼らにおいて欠食率が高い傾向があると述べている。つまり、欠食すると食品摂取量が少なくなり、適切な栄養バランスがとれないことが分かる。

また、20歳前後の女性は、近い将来に健康な子どもをもうけ、家族の食生活や健康の管理を担っていく立場になる。さらに、看護を専門に学ぶ者は、将来一般市民の健康を管理する立場となる。そのために、食事の正しい摂取習慣と健康を維持するための食事管理を身につけて

おく必要がある。

そこで、本研究では、将来家族の健康や一般市民の健康を管理する立場になる看護系女子学生を対象に、食生活や健康状態について調査を行なった。そのデータを基に朝食欠食と自覚的健康状態や健康を維持するためのバランスのよい食品の摂取状況との関連について解析し、看護系女子学生に対する食生活に関する正しい健康教育のあり方を考察した。

II. 研究方法

1. 調査対象者

札幌市の看護系大学および専門学校に在籍する女子学生180名を対象とした。2002年8月から10月にアンケート調査を行い、178名（看護系大学生91名、専門学校生87名）から有効回答を得た（有効回答率98.9%）。

2. 調査方法及び調査内容

1) 身長と体重の調査

身長、体重を研究者が測定し、体重からBody mass index: BMI [体重(Kg)/身長(m)²]を算出した。

2) 質問紙による調査

記名式による調査は講義時間を利用して行い、質問紙はその場で回収した。自覚的健康状態に関する質問は侘美ら⁸⁾が行った疲労自覚症状の調査の一部を参考に作成した。食物摂取状況に関する質問は松田ら⁹⁾の簡易食物摂取状況調査票を一部改変して用いた。なお、調査に当たり、研究目的と研究方法の概要の説明を行い、研究結果は全て統計的に処理し、個人は特定されないことを文書および口頭で説明し承諾を得た。

質問紙の内容は、(1) 基本的属性、(2) 居住形態、(3) 最近半年間の健康状態、(4) 普段の食生活、(5) 食事に対する関心についてである。

(1) の基本的属性は、年齢を記入させた。(2) の居住形態は、“自宅、食事付きの下宿、アパート・マンション、寮、その他”の5つから選択させた。(3) の健康状態については、・風邪をひきやすい、・疲れやすい、・いらいらした感じがある、・座りたいと思う、・頭が重い感じがある、・肩がこる、の6項目について、“はい、ときどきある、いいえ”の3つの選択肢から、医師の受診の有無は、“はい、いいえ”の2つの選択肢から一つを選ばせた。(4) の普段の食生活については、朝食欠食の有無を、“全く抜かない、ときどき抜く、よく抜く、全く食べない”の4つの選択肢から、夜食、間食の摂取状況は、“ほとんど食べない、1週間に1-3回食べる、1週間に4-5回食べる、ほとんど毎日食べる”の4つの選択肢から一つを選ばせた。食品の摂取状況に関しては、動物性たんぱく質、植物性たんぱく質、ビタミン類、カルシウムを含む食

品の摂取頻度を調査した。動物性たんぱく質は肉類（牛肉・豚肉・ハムソーセージ・鶏肉・レバー）、魚類（鮮魚介類・干し魚塩魚）、卵について、植物性たんぱく質は大豆類（豆腐・納豆）について、ビタミンの摂取摂取状況は緑黄色野菜類（ほうれん草・ニンジン）と柑橘類について、カルシウムは乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）について、“ほとんど食べない、1週間に1-3回食べる、1週間に4-5回食べる、ほとんど毎日食べる”の4つの選択肢から一つを選ばせた。インスタント食品、スナック菓子の摂取状況については、“ほとんど食べない、ときどき食べる、ほとんど毎日食べる”の3つの選択肢から選ばせた。食品摂取状況については、「1週間に4-5回食べる」と「ほとんど毎日食べる」を選択した者を該当する食品の“ほぼ毎日摂取する群”、「ほとんど食べない」と「1週間に1-3回食べる」を選択した者を“摂取しない群”とした。さらに、厚生省保健医療局^{10) 11)}による分類を使って摂取状況を調査した食品を「6つの基本食品群」に分類した。すなわち肉類・魚類・卵・大豆製品は主にたんぱく質の供給源である1群に、牛乳・乳製品はカルシウムの供給源である2群に、緑黄色野菜はカロチンの供給源である3群に、柑橘類はビタミンCの供給源である4群に分類した。エネルギー源となる糖質の5群と脂肪の6群の食品摂取状況は調査しなかった。1から4群に分類された食品のいずれかをほぼ毎日摂取している場合、その群をほぼ毎日摂取する者と分類した。さらにほぼ毎日摂取する食品群が3つ以上の者を‘栄養バランスが良い群’、それ以外の者を‘栄養バランスに問題がある群’に分類して分析を行った。(5) 食事に対する関心については、普段の食事に取りすぎに注意しているかどうかについて、“はい、いいえ”の2つの選択肢から一つを選ばせた。

3. グルーピング

朝食を毎日きちんと摂るか欠食するかの違いで、健康状態や食生活に差があるかどうかを知る目的で、回答者を朝食を全く抜かないを選択した者（朝食を摂取するが他の二食を欠食する者も含む、以下朝食群とする）と、朝食をときどき抜く、よく抜く、全く食べないを選択した者（以下、朝食欠食群とする）の2グループに分けて解析を行った。

4. 解析

朝食摂取状況で分けた2群の間の比率の差の検定にはカイ二乗検定またはFisherの直接確率検定を行い、有意水準5%未満を統計学的有意とした。なお、統計処理は“SPSS for Windows 11.0J”を用いた。

Ⅲ. 結 果

1. 対象者の背景

対象者の平均年齢は20.2±1.6歳であり、看護系大学(91名)の平均年齢は19.9±1.6歳、専門学校(87名)の平均年齢20.6±1.4歳であった。看護系大学生79.1%、専門学校生の67.8%が自宅および食事付き下宿に、残りの者はアパート・マンション、食事のつかない寮に居住しており、学校の違いによる年齢や居住形態には差がみられなかった。また、居住形態による年齢および身長、体重、BMI値の平均値は有意の差が認められなかった。

2. 対象者の三食の食事摂取状況

対象者178名の朝食の食事摂取状況を学校別にみると、看護系大学生の67.0%、専門学校生の56.3%が朝食を摂っており、学校別による朝食摂取状況に差は見られなかったため、以下の解析は在学する学校を考慮しないで行った。図1に示したように、対象者の61.8%の者が朝食を摂っており、38.2%の者が朝食を欠食すると答えた。しかし、朝食を摂ると回答(n=110)した者のうち、三食を摂っている者が71.8%であり、昼食・夕食のいずれかを欠食をする者が28.2%であった。今回の調査では朝食を摂らない者に着目し、朝食群(全体の61.8%)、朝食欠食群(全体の38.2%)の2群について解析を行った。

居住形態による朝食摂取状況は、自宅や食事付きの下宿に居住する者の69.0%が朝食を摂っていたが、アパート・マンションや食事が提供されない寮に居住する者の朝食を摂る割合は44.2%であり、両者に有意な差(p<0.05)が認められた。

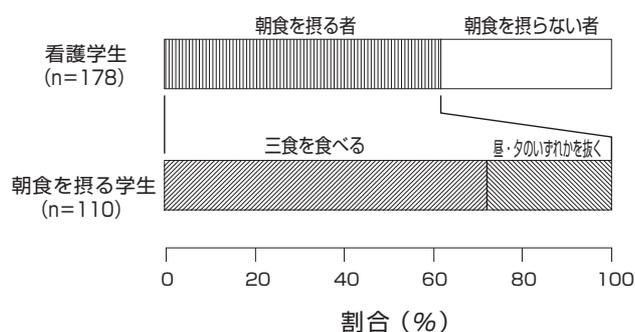


図1 女子看護学生の欠食状況

3. 対象者の身体特性

対象者の身体特性を表1に示した。対象者を日本肥満学会の基準¹²⁾で分類するとBMI値が18.5未満の「痩せ」は全体の13.5%、「普通」に分類された者の割合は86.5%であり、「肥満」に分類される者はいなかった。朝食の摂取状況別による年齢および身長、体重、

表1 朝食摂取状況の違いによる女子看護学生の身体特性

朝食摂取状況	人数(%)	年齢(yrs)	身長(cm)	体重(Kg)	BMI(Kg/m ²)
全体	178 (100)	20.2±1.6	158.8±5.0	51.6±6.3	20.5±2.1
朝食群	110 (61.8)	20.3±1.8	158.9±5.2	52.7±6.6	20.6±2.2
朝食欠食群	68 (38.2)	20.0±0.9	158.6±4.8	50.8±5.6	20.1±1.7

年齢・身長・体重・BMIはmean±SDを示す

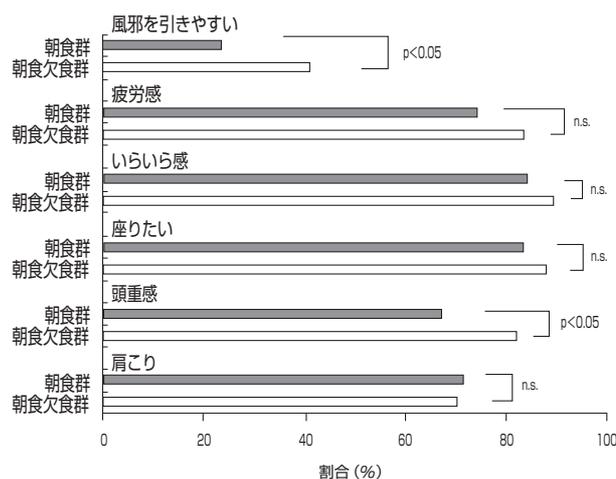


図2 女子看護学生の朝食摂取の有無別自覚症状
n.s.; not significant

BMI値の平均値は有意な差が認められなかった。

4. 自覚的健康について

図2に朝食摂取の有無による自覚的健康状態を示した。方法で示したように、「風邪をひきやすい」、「疲れやすい」、「いらいらした感じがある」、「座りたいと思う」、「頭が重い感じがある」、「肩がこる」、の6項目について質問を行ったが、「風邪をひきやすい」を選択した者は朝食群で23.6%、朝食欠食群で41.2%を示し、2群間で有意差(p<0.05)が認められた。また、「頭が重い感じがある」を選択した者は朝食群で67.3%、朝食欠食群で82.4%を示し、2群間で有意差(p<0.05)が認められ、朝食を欠食する者は、朝食を摂る者より風邪を引きやすく、頭重感があることがわかった。一方、他の4項目については2群の間に有意差は認められなかったが、しかし、朝食摂取の有無にかかわらず、両群共に70%から88.0%が症状を自覚していると回答した。現在、医師に受診している者は、全体の9.0%であったが、朝食摂取の有無で差は認められなかった。

5. 食事に対する関心と食事摂取状況

図2において、朝食欠食群で風邪を引きやすいと回答した者の割合が有意に高いことが示された。朝食を摂取しない理由として、時間が無いなど種々の理由が考えられるが、食事に対する意識の低さもその理由の一つであると考え、食事に対する関心、間食、夜食の摂取状況、おもな栄養素の摂取状況を朝食群と朝食欠

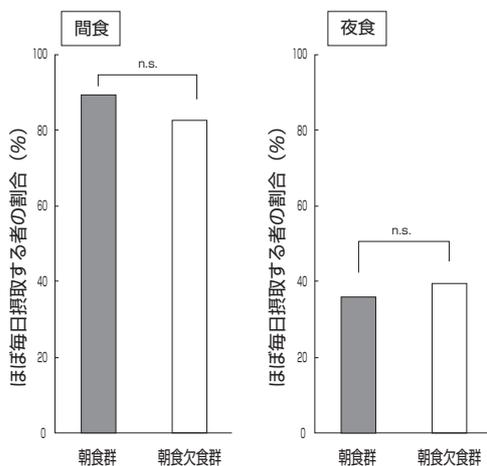


図3 女子看護学生の朝食摂取の有無別の間食と夜食摂食状況

食群の2群で比較した。

1) 食事に対する関心

朝食群と朝食欠食群の食事に関心を持っている者の割合を調べた。関心を持っている者の割合は朝食群で66.4%、朝食欠食群で64.7%と、両群での差は見られなかった。

2) 間食、夜食摂取状況

図3に間食、夜食摂取状況を示した。間食を摂る者は全体の86.6%であり、夜食をほぼ毎日摂取する者は全体の37.6%であった。約9割近くの者が間食をほぼ毎日摂取しているが、朝食欠食者は食事に対する補食として間食を摂っているのではないかと考え、朝食群と朝食欠食群で間食の摂取状況を比較した。朝食群で間食を摂取する割合は89.1%、朝食欠食群では82.4%であり、両群に有意な差は見られなかった。夜食の摂取状況においても同様に両群で有意な差は見られなかった。

6. 食品の摂取状況について

図2で朝食欠食者は朝食を摂る者に比べて「風邪を引きやすい」、「頭が重い感じがある」という結果が得られたので「病気の予防」¹⁾に良いとされる栄養素、身体の健康づくり¹³⁾のために必要な栄養素に着目し、それらの栄養素を含む食品の摂取状況について、朝食群と朝食欠食群を比較した。

1) 病気を予防する食品の摂取状況

良質たんぱく質とビタミン群、カルシウムは様々な疾病と関連があることが知られている栄養素である¹⁴⁾。たんぱく質は動物性たんぱく質(肉類、魚類、卵)と植物性たんぱく質(大豆類)、ビタミンは主としてカロチンを含む緑黄色野菜類、ビタミンCに代表される柑橘類、カルシウムを摂るのに良い食品とされている乳製品に分類¹⁴⁾して調査した。

ア) 動物性たんぱく質の摂取状況

朝食群と朝食欠食群における動物性たんぱく質

の摂取状況を図4のAに示した。動物性たんぱく質は「肉類」「魚類」「卵」の3項目について質問を行った。朝食群の49.1%、朝食欠食群の30.9%が「肉類」をほぼ毎日摂取しており、両群間で有意差(p<0.05)が認められた。「魚類」についても、ほぼ毎日摂取している者は、朝食群の37.2%、朝食欠食群の13.2%で、両群において有意差(p<0.05)が認められ、朝食欠食群は朝食群より肉類と魚類を毎日摂取する者の割合が低いことがわかった。

「卵」においては、ほぼ毎日摂取している者は、朝食群で38.2%、朝食欠食群で67.6%であり、「卵」の摂取は「肉類」「魚類」と異なり、卵を毎日摂取する者の割合が朝食欠食群において朝食群より高いことが分かった(p<0.01)。

イ) 植物性たんぱく質の摂取状況

図4のBに朝食群と朝食欠食群の植物性たんぱく質の摂取状況を示した。方法で示したように植物性たんぱく質については「大豆製品(豆腐、納豆など)」として質問をおこなった。「大豆製品」をほぼ毎日摂取している者は、朝食群で52.7%、朝食欠食群で67.6%であり、両群間で有意差(p<0.05)が認められ、朝食欠食群は朝食群より大豆を摂取している者の割合が高いことがわかった。

ウ) ビタミン群の摂取状況

図4のCに朝食群と朝食欠食群のビタミン群の摂取状況を示した。方法で示したように「緑黄色野菜」「柑橘類」の2項目について質問をおこなった。「緑黄色野菜」をほぼ毎日摂取している者は、朝食群で50.9%、朝食欠食群で33.8%であり、両群間で有意差(p<0.05)が認められ、緑黄色野菜は朝食群で朝食欠食群より摂取する者の割合が高いことがわかった。しかし、「柑橘類」をほぼ毎日摂取している者は、朝食群で44.5%、朝食欠食群で32.4%であり、両群間で差がなかった。

エ) カルシウムの摂取状況

カルシウムを効率良く摂取するのに適している「乳製品」の摂取状況を図4のDに示した。「乳製品」をほぼ毎日摂取している者は、朝食群で65.5%、朝食欠食群で25.0%であり、両群間で有意差(p<0.01)が認められ、朝食欠食群は朝食群より乳製品を摂取している者の割合が低いことがわかった。

ア) からエ)の結果より、朝食を欠食する者は朝食を毎日きちんと摂食する者より肉、魚などの動物性たんぱく質、緑黄色野菜、乳製品を摂取する者の割合が低く、逆に卵や大豆製品を摂取する者の割合が高いことが示された。

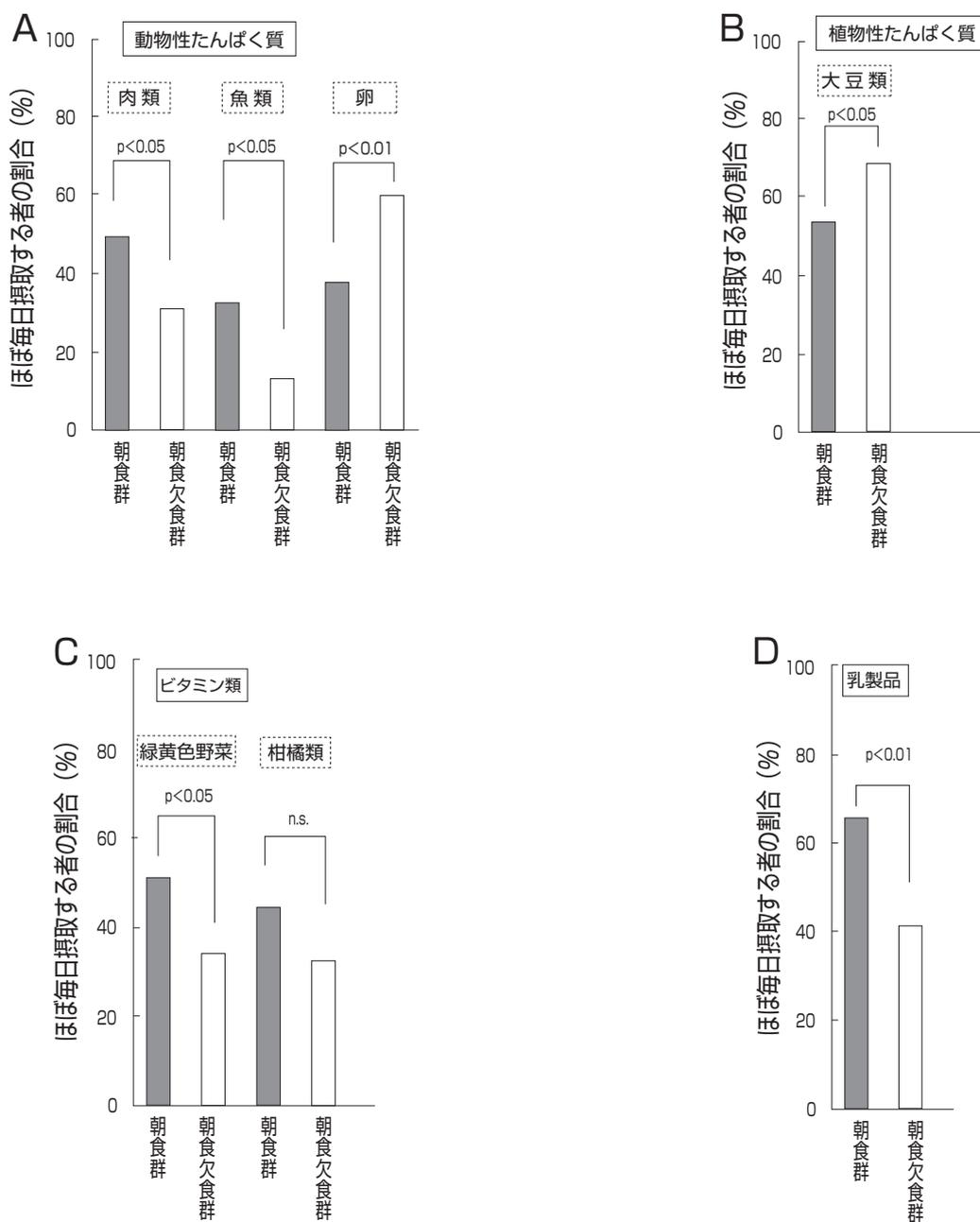


図4 女子看護学生の朝食摂取の有無別食品摂取状況

A, 動物性たんぱく質; B, 植物性たんぱく質; C, ビタミン類; D, 乳製品

2) 朝食群と朝食欠食群における栄養バランス

身体の健康づくりにおいて、バランスのよい食品を摂取することは重要である。1) における食品摂取状況は個々の食品について、朝食群と朝食欠食群を比較したものであり、バランスの取れた摂取をしているか否かについては分からない。そこで方法で述べたIからIV群の食品をバランスよく組み合わせで摂取しているかどうかを朝食群と朝食欠食群で比較した(図5)。全体の12.9%の者が4つの群を全てバランスよくほぼ毎日摂取していたが、4つの群の

摂取が不足している者は全体の8.4%であった。4つの群のうち3つ以上を摂取していて栄養バランスの良い者の割合は、朝食群において50.9%、朝食欠食群で29.4%を示し、2群間で有意差(p<0.01)が認められた。すなわち、朝食をきちんと摂取する者は、朝食欠食者より栄養バランスのとれた食生活をしていることが示された。

3) インスタント食品やスナック菓子の摂取状況

インスタント食品やスナック菓子は手軽な食品であるが、食塩や食品添加物、脂肪などの過剰摂取に

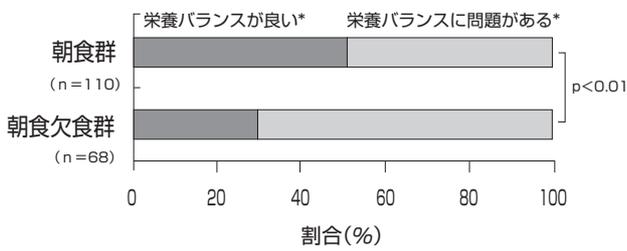


図5 朝食摂取別栄養バランス

*方法で分類した4つの群の食品のうち、3つ以上をほぼ毎日食べている者を栄養のバランスの良い群、2つ以下を栄養バランスに問題がある群とした

つながると問題視されている^{1) 13)}食品である。そこで朝食群と朝食欠食群についてインスタント食品やスナック菓子の摂取状況を図6に示した。インスタント食品をほぼ毎日に摂取する割合は朝食群で6.4%、朝食欠食群では83.9%であり、両群に有意な差 ($p < 0.001$) が見られ、朝食欠食群は朝食群よりインスタント食品を摂る割合が高いこと示された。一方、スナック菓子をほぼ毎日摂取する割合は、朝食群80.9%、朝食欠食群83.8%であり、両群で有意の差は見られなかった。

IV. 考 察

本調査は将来、家族や市民の健康を担う看護系の女子学生を対象にして、自覚的症状と自己の健康を維持するための食事の摂取に関して調査した。解析は朝食を摂取する者と欠食する者について、朝食欠食が健康状態や食品摂取状況に与える影響について検討した。

朝食を規則的に摂るか摂らないかという習慣の背景に、個人の生活環境の違いがあると考え、対象者の教育背景や生活環境を調査した。対象者は教育背景の異なる看護系大学と専門学校の女子学生であるが、年齢や住居形態に差が認められなかったため、同一集団と考えて解析を行った。また、朝食を摂取する者の割合において両者の差が認められなかったため教育背景の相違は朝食摂取状況に影響していないと考えられる。しかし、居住形態別に朝食の摂取状況を解析すると、自宅に居住している者はアパートやマンションに居住している者に比べて朝食を摂っている者の割合が高かった。平成11年度国民調査¹⁵⁾によると、女性の78.3%が家族が食生活に関して協力的であると回答しており、家族の存在が個人の食習慣に影響を及ぼしていると考えられる。今回の調査では家族との同居の有無を問うてはいないが、自宅からの通学者は家族と同居している可能性が高く、自宅居住者で朝食を摂っている者の割合が高かった背景には、家族の協力があるものと思われる。

本調査で朝食を摂らない習慣を持つ者(朝食欠食者)は全体の38.2%を占めていた。しかし、朝食を摂取して

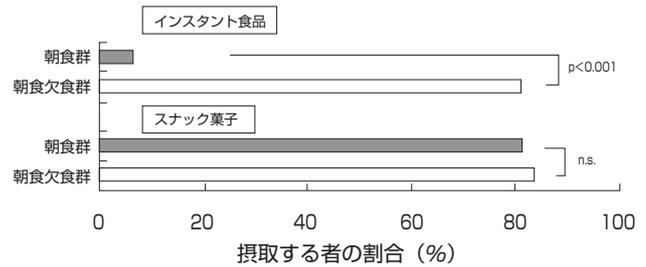


図6 女子看護学生の朝食摂取の有無別

インスタント食品・スナック菓子の摂取状況

いる61.8%の者の中に、昼食や夕食を欠食をしているものが28.2%いた。看護学生を対象に1994年に欠食者の数を調査した猿田ら¹⁶⁾の調査では、欠食者は4.5%、2000年に看護系女子大生を対象にした堀口らの調査¹⁷⁾では19.2%だった。今回の調査における欠食者の割合は39.2%で、平成12年度国民調査³⁾で見られた欠食者が増加しているという調査と同様の結果だった。

自覚的健康状態の調査では、対象者の8割前後が「風邪をひきやすい」、「疲れやすい」、「いらいらした感じがある」、「座りたいと思う」、「頭が重い感じがある」、「肩がこる」の症状があると回答しており、自分が健康であると自覚している者が少ないことが明らかになった。看護学生は文系の大学生と比較して、講義の他、病院での実習、それに伴うレポート提出などのノルマを次々にこなしていかなければならない環境に置かれている。調査した自覚症状を持つものが非常に多いことがカリキュラムとの関係があるかどうかについては検討をしていないが、今後はこれらの結果を考慮にいたした健康教育が必要かもしれない。朝食欠食の有無で、自覚的健康状態に差があるかどうかを検討したところ、「風邪をひきやすい」、「頭が重い感じがある」と回答した者が、朝食を欠食する者で多かった。現在、約1割のものが医師に受診しているが、いずれもこれらの自覚的・症状とは関連がない症状についての受診のため、ここで自覚されている症状はいわゆる不定愁訴であると思われる。これらの結果は原田⁶⁾の調査で朝食を欠食する者に不定愁訴を訴える者が多いという報告と一致する結果である。

対象者の食事の摂取状況については、主としてエネルギー源となる糖質や脂質を含む食品を除いたたんぱく質、ビタミン類、カルシウムを含む食品の摂取状況を調査した。方法で示したように、各食品はその働きから6つの基本食品群に分類されるが今回は朝食欠食者に風邪を引きやすいものが多いという結果から、1~4群に分類される食品のみ焦点をあてた。各栄養素の摂取を考慮して食品摂取状況を調べると、朝食欠食者は大豆製品に代表される植物性たんぱく質の摂取は朝食を摂る者より多かったが、動物性たんぱく質、ビタミン類、カルシウ

ムを含む食品の摂取は、少なかった。1995年から1997年の国民栄養調査の受診者（20歳以上60歳未満）を対象に、朝食欠食者が循環器疾患危険因子とどのような関連があるかを調査した坂田ら¹⁸⁾の調査では、朝食を欠食する者は朝食を摂取する者と比較して、エネルギー、たんぱく質、ビタミン類、カルシウム等の栄養素の摂取が少ないと報告されている。本調査は身体の健康づくりのために必要な食品の摂取状況について調査を行ったが、循環器疾患の危険因子との関連を見た坂田ら¹⁸⁾の調査と同様の結果が得られ、朝食を欠食することの問題点が改めて浮き彫りにされた。

各栄養素の具体的な食品の摂取状況を見てみると、朝食欠食者はたんぱく源として「肉類」「魚類」の摂取より「卵」「大豆類」を摂取することが多く、ビタミン類の「緑黄色野菜」「柑橘類」をほとんど毎日摂取している割合も少なかった。さらに、カルシウムの良い供給源である「乳製品」をほとんど毎日摂取する者の割合も朝食欠食者で少なかった。「卵」「大豆類」は、「肉類」「魚類」に比べ店頭で安価に入手できるものであり、簡単に調理が可能であり、食品によっては調理なしでも摂ることができるため、若者にとっては手ごろな食品である。また、朝食欠食者は朝食を摂っている者よりインスタント食品の摂取の機会が多かったことから、朝食欠食者が安価で調理が簡単な食品を摂る傾向があるという良好だろう。朝食を欠食する者と朝食を摂る者では食事への関心に差がなかった。しかし、実際には朝食を摂らないことが単に3食のうちの1食を欠食するという単純なことではなく、朝食を欠食する者では、他の2食の食生活にも影響をしていることが明らかになり、ここで得られた調査結果を基にした、適切な指導の必要性が明らかになった。

食事づくりを調査した平成12年度国民栄養調査³⁾では、20代の女性は食事づくりを、ほとんどしない者が44.5%、週2から5回が22.5%であり、20代から60代の女性の間では一番低いと報告されている。本調査において食事づくりに関する質問は行っていないが、朝食欠食者は調理の簡単な卵や大豆製品、インスタント食品を摂取する割合が朝食を摂る者に比較して高かったことから、国民栄養調査の結果に見られる結果と同様に、本研究の対象者も食事づくりをしていないか、食事づくりに時間をかけていないと考えられる。

本調査の対象者は将来、家庭や一般市民の健康管理を担う立場にある者である。健康を維持する上で食事管理が重要であることは、講義や演習、実習などの学習活動を通して学ぶ機会がある。それにもかかわらず、朝食の欠食者が多く、栄養のバランスの悪い食品、料理に手間をかけない食生活を送る者が多いのは、知識だけでは自己の健康管理を維持することが困難であることを示唆している。今後、看護を担う学生へ自己の健康を維持する

ための食生活の指導と指導による行動の変容についての研究も必要であると思われる。

謝 辞

本件研究の趣旨を理解し、調査に協力をいただいた看護学科学生に感謝致します。

文 献

- 1) 厚生省保健医療局 健康増進栄養課監修：21世紀の栄養・食のあり方。東京，中央法規出版，1997，p4-14
- 2) 健康局総務課生活習慣病対策室栄養調査係：平成13年度国民栄養調査結果の概要。http://www.mhlw.go.jp/houdou/2002/12/h1211-la.html，2003
- 3) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状（平成12年厚生労働省国民栄養調査結果）。第一出版社，2002，p43.
- 4) 川島みどり：新訂 生活行動援助の技術－人間として生きてゆくことを－。東京，看護の科学社，2000，p66-92
- 5) 藤井香，和井内英樹，広瀬寛他：中高年男性の持続的な喫煙とライフスタイルとの関連。慶応保健，15：62-69，1997
- 6) 原田まつ子：栄養士課程の女子学生における食生活要因と自覚症状の関連について。栄養学雑誌，46：175-184，1988
- 7) 梶田悦子，服部ユカリ，桑守豊美，他：20歳代の女性の摂取食品数に影響を及ぼす要因に関する研究，母性衛生，38：403-411，1997
- 8) 侘美靖，岡野五郎，田中律子，他：本道国体選手の食生活と疲労自覚に関する研究－サッカー、バレーボール、ソフトボール選手－。平成12年度（財）北海道体育協会スポーツ科学委員会研究報告，21：19-29，1998
- 9) 松田朗：平成9年度老人保健事業推進等補助金研究。－高齢者の栄養管理サービスに関する研究－報告書，237-240，1998
- 10) 渡邊智子：五訂日本標準食品成分表の活用について。保健の科学，43：p778-785，2001
- 11) 香川芳子：五訂食品成分表。女子栄養大学出版部，2001，p395
- 12) 飛騨美保編集：標準看護学講座4巻 栄養学。東京，金原出版，7，2000，p181
- 13) 財団法人 健康・体力づくり事業財団：健康日本21（21世紀における国民の健康づくり運動について）。健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会報告書，2000，p71-89
- 14) 前掲12)，p6-174

- 15) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状（平成11年厚生労働省国民栄養調査結果）. 第一出版社, 2001, p55,
- 16) 猿田裕子, 浜藤好美, 任 和子, 他：本学看護学生における食生活の自己評価. 京都大学医療技術短期大学学部紀要, 13：31－36, 1994
- 17) 堀口雅美, 井瀧千恵子, 酒井英美, 他：看護系女子大生の栄養バランスと血液性状の実態－平成9年度国民栄養調査結果と比較－. 学校保健研究, 42：215－226, 2000
- 18) 坂田清美, 松村康弘, 吉村典子, 他：国民栄養調査を用いた朝食欠食と循環疾患危険因子に関する研究. 日本公衆誌, 48：837－841, 2001

Self-evaluation of health condition and dietary habits of female nursing students eating and not eating breakfast regularly.

Yuko HAYASHI¹, Masako MOMMA¹, Chieko ITAKI¹, Sachiko KIGUCHI¹,
Yasuko MORI², Kiyoko TSUJI², Keiko YAMADA³

¹ Department of Nursing, School of Health Sciences, Sapporo Medical University

² Nursing School, Nishi- Sapporo National Hospital

³ Department of Liberal Arts and Sciences, School of Health Sciences, Sapporo Medical University

Abstract

The subjective health condition and dietary habits of 180 female students aged 18 through 24 were investigated in a self-evaluation questionnaire survey. The subjects were divided into two groups, one eating breakfast regularly and the other not. A total of 61.8% of subjects ate breakfast regularly and 23.1% and 67.3% of them answered, "I am susceptible to colds" and "my head feels heavy", respectively, whereas 41.2% and 82.4% of those not having breakfast answered, "I am susceptible to colds" and "my head feels heavy", respectively. About 60% of total subjects were interested in dietary habits. Subjects who ate breakfast regularly had a higher frequency of intakes of meat, fish, green and yellow vegetables and dairy products than that who did not have breakfast. Subjects who did not have breakfast also ate much fast food.

The result of our questionnaire survey clearly shows that not eating breakfast had a bad influence on the health of female students.

Key words: Female nursing students, Not having breakfast, Subjective self-evaluation of health, Dietary life