

令和7年度 大学生(青年期)の生活習慣と食生活実態調査報告書

関市健康福祉部市民健康課
中部学院大学短期大学部幼児教育学科教授 菊池啓子

1 調査の目的

第3次健康せき21計画では、「20歳代男性の朝食欠食率8%以下、20歳代女性の朝食欠食率15%以下」を目標指標に掲げ、青年期の望ましい生活習慣の確立を進めている。また、青年期は基本的な食生活習慣、運動習慣を身に付けるための日常生活能力を獲得していく時期であり、自分の健康に関心を持ち、家庭から独立した後も自分の健康の維持・増進ができるよう、知識の習得と意識の向上を図ることが必要である。

大学生の生活習慣や食習慣を把握し、青年期の特徴や課題を分析して今後の目標達成に向けた対策を検討するため、本調査を実施する。

2 調査方法

(1) 調査対象

○令和4年度に中部学院大学、中部学院大学短期大学部の以下の学科・学年に在籍する学生

	令和4年度	令和7年度
・幼児教育学科	1年	卒業済
・看護学科	1年	4年
・理学療法学科	1年	4年
・スポーツ健康科学科	1年	4年

ただし、中部学院大学短期学部 幼児教育学科は令和5年度に卒業したため当報告書において除外とする。

(2) 調査手段

調査期間内に生活習慣と食生活をアンケートにて把握 (R4、R7 各1回)

(3) 実施期間 令和4年9月と令和7年9月～12月で集まる日 各1回

(4) 調査実施数 令和4年度大学生、短期大学生 246名、令和7年度 140名から回答を得た

3 調査結果

※調査結果は欠損値を除いて%を表示する。

(1) 調査結果対象 調査実施数のうち令和4年度と令和7年度の両年度で回答を得た者
30歳以上の者を除いた以下の者とする。

表1 調査結果対象者数(学科・性別)

	合計
男	34名
女	79名
合計	113名

表2 調査結果対象数(在住場所別)

	R4	R7
市内	32	24
市外	73	86
未記入	8	3
合計	113	113

表3 調査対象者数(今後の在住場所別)

	合計
市内	8
市外	95
未記入	10
合計	113

現在、関市に住んでいる者はR4とR7で比較すると、R7では市外に住んでいる者が多く(表2)、今後の在住場所も市外に引っ越す者が多い(表3)。

(2)BMI

自身のBMIを計算した結果、「普通」と答えた者の割合が最も高かった。

男性ではR4とR7では大きな差がみられなかったが、女性では「やせ」が2.7%、「肥満」が2.9%共に減少した(図1)。

国民健康・栄養調査における結果と比較すると、男女共に「やせ」の割合は高く、第3次健康せき21計画における女性の「やせ」がR4もR7もどちらも目標値よりも高い(表4)。

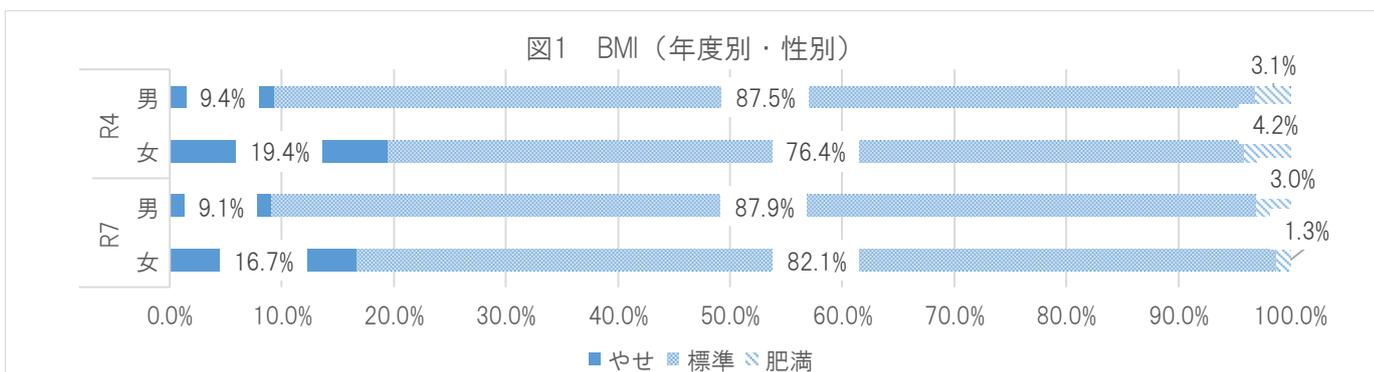
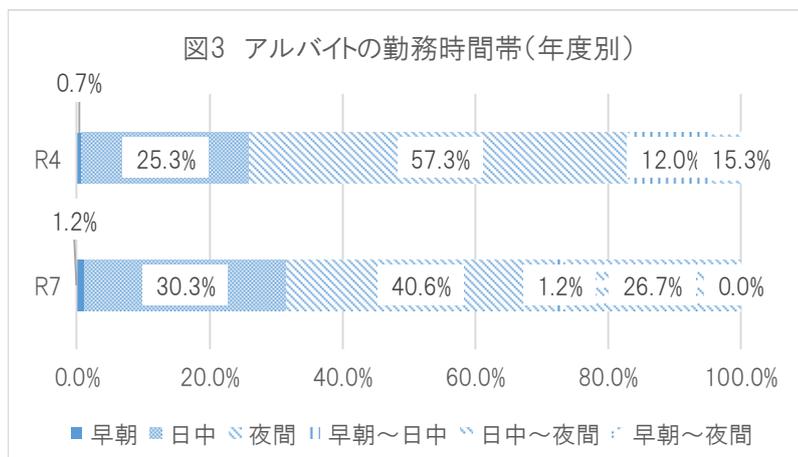
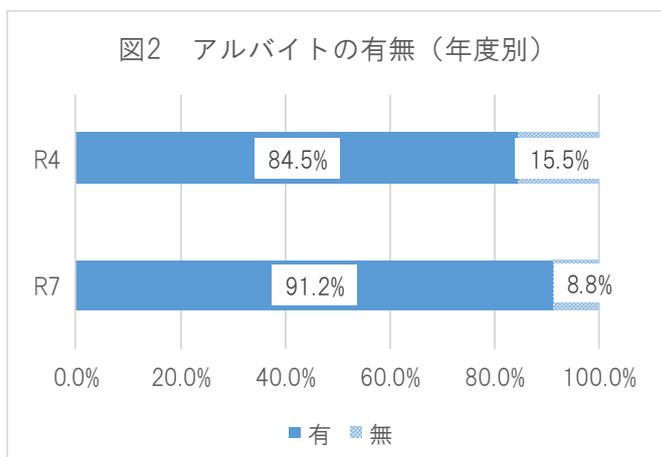


表4 各調査や計画におけるBMI(やせの者の結果と目標値)

令和5年国民健康・栄養調査におけるBMI やせ(18.5未満)の者の結果		第3次健康せき21計画におけるBMI やせ(18.5未満)の者の目標値	
20歳以上男性	4.4%	20歳代女性	15%未満
20歳以上女性	12.0%		

(3)アルバイトとその勤務時間等

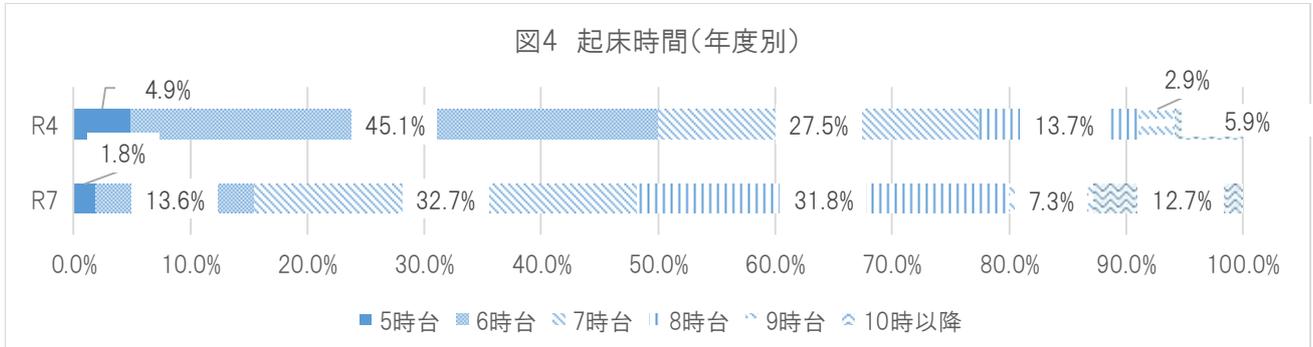
アルバイトをしている者が、R4よりR7で6.7%高くなった(図2)。勤務時間帯をみると、R4では「夜間」勤務をしている割合が高いが、R7は「夜間」の割合が一番高いが「日中」、「日中～夜間」の割合も高い(図3)。



アルバイトの種類はR4もR7も「飲食店」が最も多く、労働時間の平均はR4は3.5時間で最も長い労働時間は10.5時間であったが、R7は労働時間の平均が5.2時間で最も長い労働時間は12時間と勤務時間が増えた。また、アルバイト先から食事の提供を受けている者は、R4よりもR7で増えた。

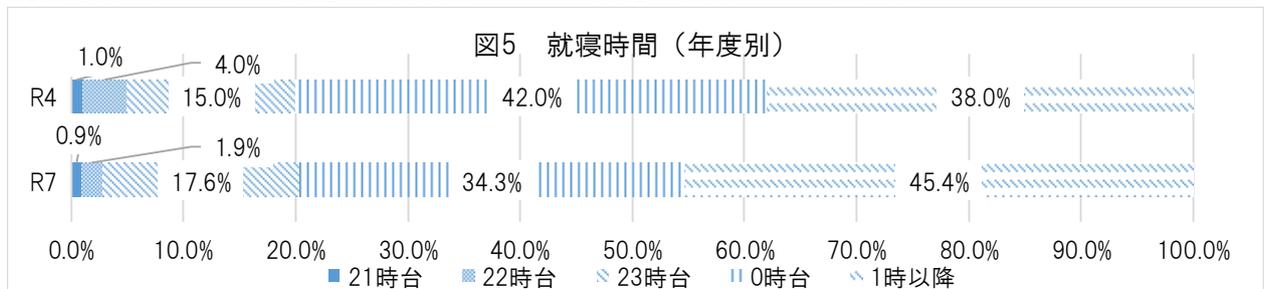
(4)起床

R4は「6時台」に起床している者の割合が45.1%と最も多く、「7時台」までに起床している者は77.5%であった。R7では「7時台」、「8時台」に起床している者の割合が高く、7時台までに起床している者は48.1%と29.4%低くなった(図4)。



(5)就寝

就寝時間は、R4は「0時台」が最も高く、R7は「1時台」が最も多かった(図5)。



(6)朝食 ※朝食喫食時間を記入した者または朝食内容を記入した者を「食べた」者とする

朝食を「食べた」者がR4よりもR7で男性は12.3%、女性は12.0%欠食する者が増えた。朝食を食べていない者に頻度を確認すると「いつも食べない」者がR7で男性は32.9%、女性では2.1%増えた(図6)。

「食べていない」と回答したものを比較すると、第3次健康せき21計画の目標値より男女共に高い(表5)。

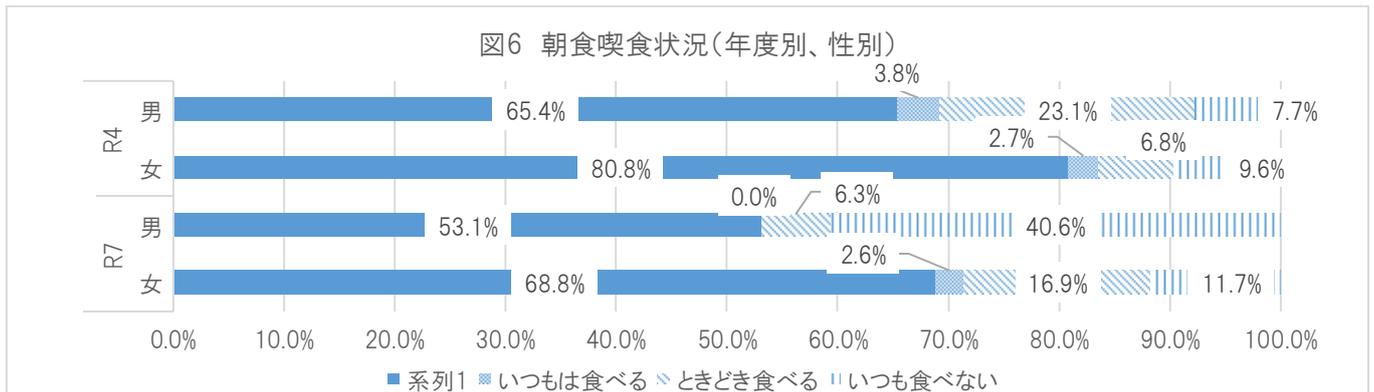
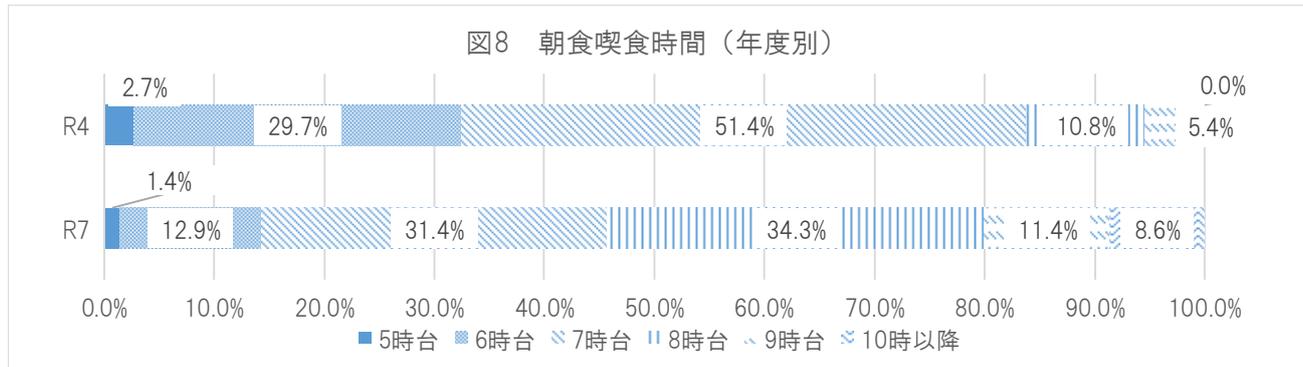
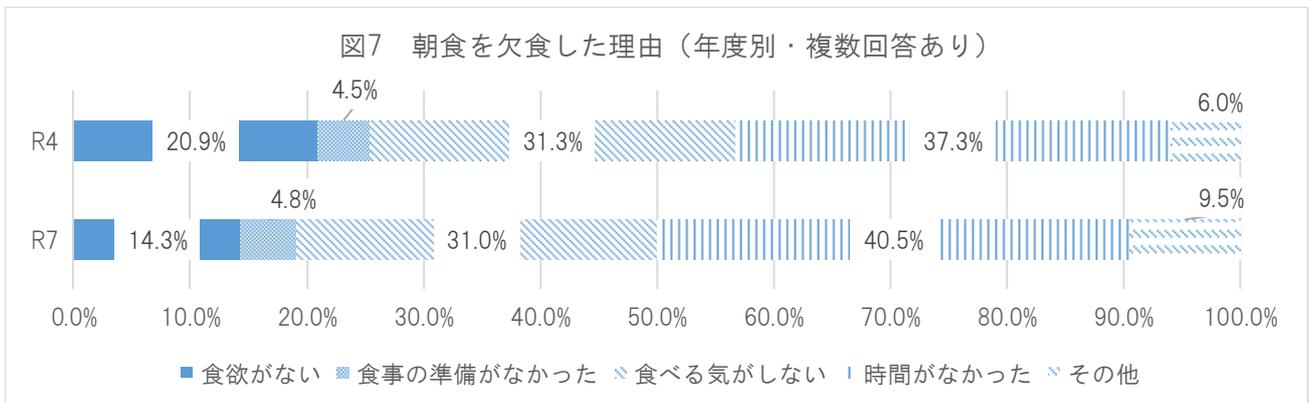


表5 計画における朝食欠食の者の結果や目標値

第3次健康せき21計画における朝食欠食の者の目標値	
20歳代男性	8%未満
20歳代女性	15%未満



朝食を欠食の理由は「時間がなかった」がR4、R7共に最も高く、次いで「食べる気がしない」「食欲がない」であった(図7)。「その他」の詳細は、「起きるのが遅い」、「昔からの習慣」等であった。

朝食喫食時間は、R4は「7時台」までに朝食を食べている者が83.8%と高いが、R7では45.7%まで減り、朝食を食べていても食べる時間が遅くなる傾向にあった(図8)。

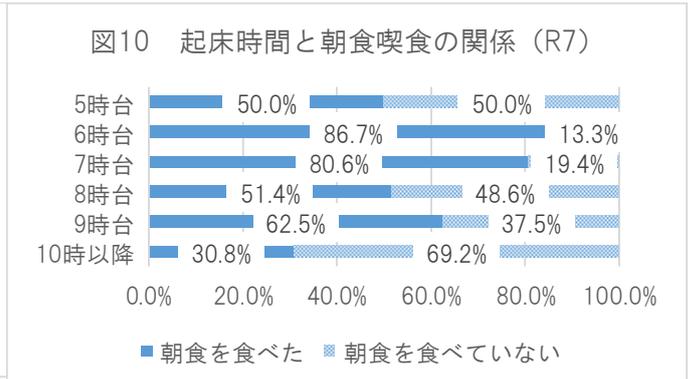
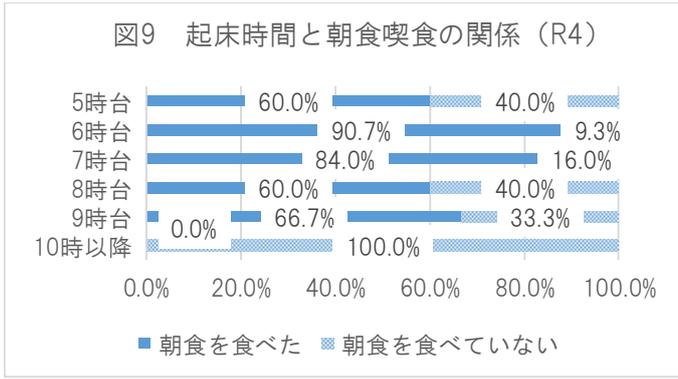
表6 朝食内容(降順・上位5項目のみ抜粋) ※「おかず」「お弁当」「学食」「冷凍食品」と記入した者は無効とした

R4		R7	
主食のみ	27.1%	主食+主菜+副菜	27.9%
主食+主菜+副菜	12.9%	主食のみ	24.6%
主食+主菜	10.0%	主食+主菜	8.2%
主食+副菜	8.6%	主食+乳	
菓子のみ	5.7%	主食+菓子	
主食+乳			

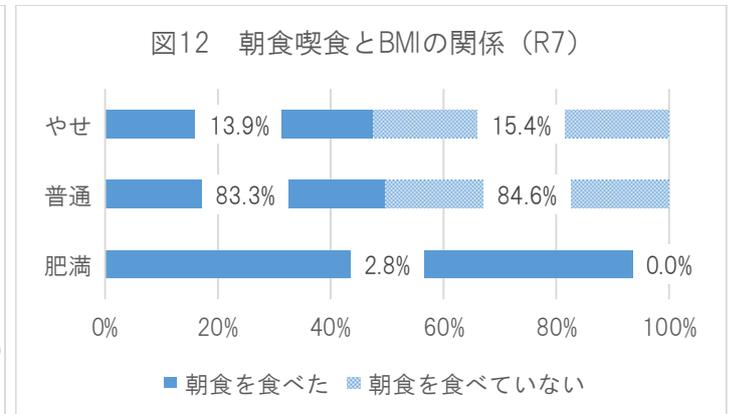
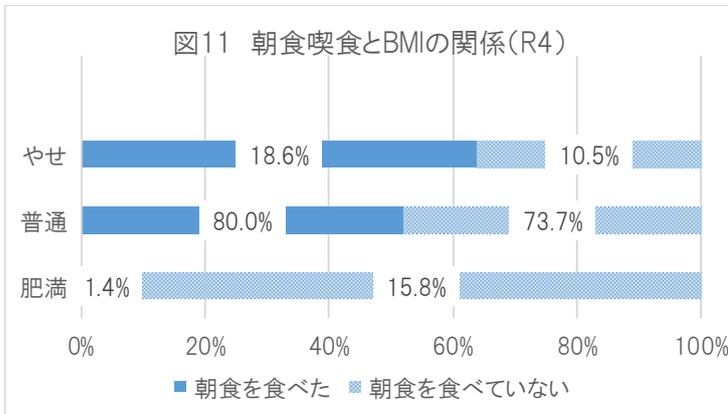
表7 朝食内容

	R4	R7
主食+主菜+副菜がそろっている者の割合	18.6%	32.8%

朝食内容を「主食」、「主菜」、「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」、「菓子類」に分類し、組み合わせごとに集計したところ、R4は「主食のみ」、R7では「主食+主菜+副菜」が最も高かった(表6)。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い朝食をとっている者は、R4は18.6%であったが、R7は32.8%と14.2%高くなった(表7)。



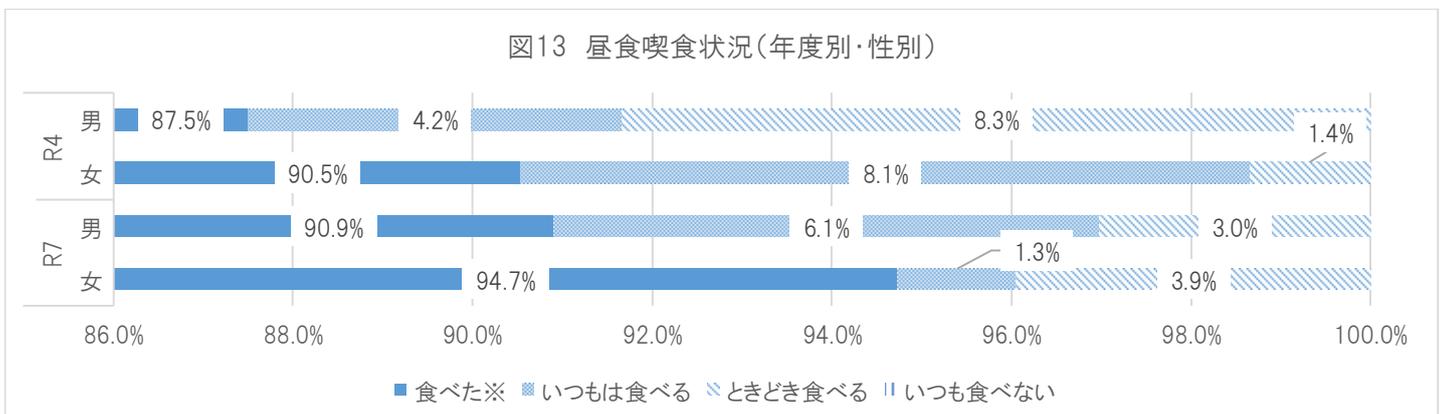
起床時間と朝食喫食の関係をクロス集計したところ、「7時台」までに朝食を喫食するとR4もR7も80%以上の者が朝食を食べているが、10時以降になると欠食者が70%を超えるため起床時間が遅くなると朝食欠食者の割合が高くなる傾向が見られた(図9)(図10)。そこで、カイニ乗検定にて起床時間と朝食喫食の関連性を調べたところ、R4もR7も「起床時間と朝食喫食の有無に関連性はある」との結果であった。

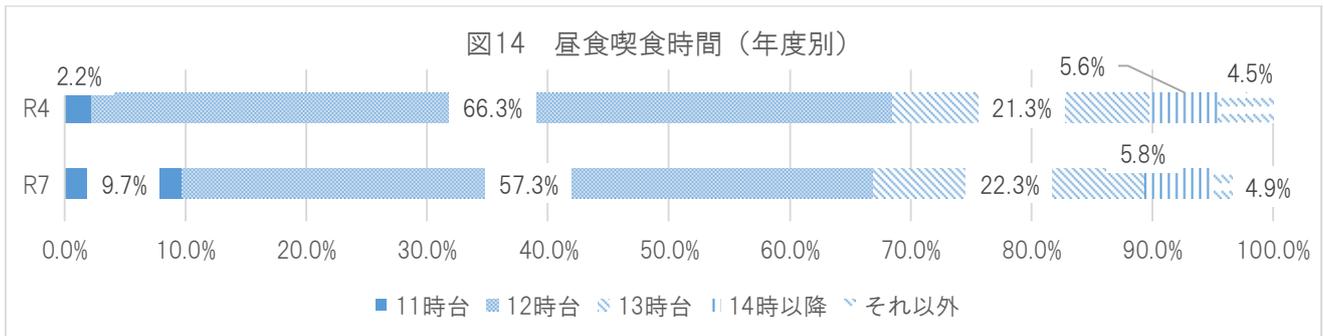


朝食喫食とBMIの関係をクロス集計したところ、BMIがやせの者よりも肥満の者の朝食喫食の割合がR4では低い傾向がみられた(図11)。しかし、R7ではBMIが肥満の者の朝食喫食の割合が高い傾向があった(図12)。

そこで、カイニ乗検定にて朝食喫食とBMIの関連性を調べたところ、R4では「朝食喫食の有無とBMIに関連性はある」との結果がでたが、R7では「朝食喫食の有無とBMIに関連性はない」との結果であった。この要因として、社会情勢の変化による生活リズムの変容が変数間の相関関係に影響を及ぼした可能性が示唆される。

(7)昼食 ※昼食喫食時間を記入した者または昼食内容を記入した者を「食べた」者とする
 昼食を「食べた」者がR4よりもR7で男性は3.4%。女性は4.2%喫食者が増えた(図13)。





昼食喫食時間は、R4、R7 共に「12 時台」が最も高く、R7 では 13 時以降に食べる者の割合が増えた(図 14)。

表 8 昼食内容(降順・上位 8 項目のみ抜粋) ※「おかず」「お弁当」「学食」「冷凍食品」と記入した者は無効とした

R4		R7	
主食＋主菜＋副菜	40.7%	主食＋主菜＋副菜	41.2%
主食のみ	22.0%	主食＋主菜	30.6%
主食＋主菜	16.9%	主食のみ	17.6%
主食＋副菜	10.2%	主食＋主菜＋菓子	3.5%
菓子のみ	3.4%	主食＋副菜	
主食＋主菜＋副菜＋乳			主菜のみ
主食＋菓子			
主菜＋乳＋果物			

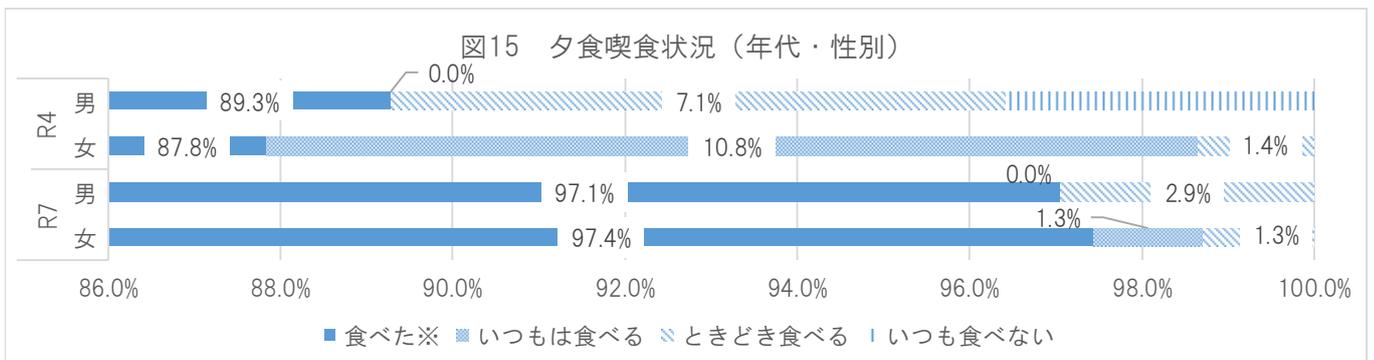
表 9 昼食内容

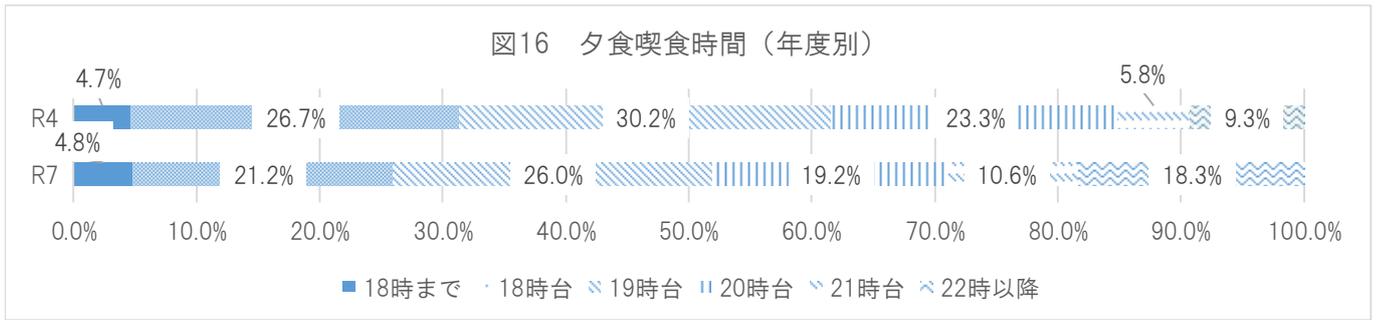
	R4	R7
主食＋主菜＋副菜がそろっている者の割合	40.6%	41.3%

昼食内容を「主食」、「主菜」、「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」、「菓子類」に分類し、組み合わせごとに集計したところ、R4、R7 共に「主食・主菜・副菜」の者の割合が最も高く(表 8)、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い昼食をとっている者は、R4 で 40.6%であり、R7 では 41.3%であった(表 9)。

(8)夕食 ※夕食喫食時間を記入した者または夕食内容を記入した者を「食べた」者とする

夕食を「食べた」者が R4 よりも R7 で男性は 7.8%。女性は 9.6%喫食する者が増えた(図 15)。





夕食喫食時間は、「19 時台」の割合が最も高く、20 時台までに喫食する者が R4 では 84.9%、R7 では 71.2% であり、21 時以降に喫食する者が R7 で増加した(図 16)。

表 10 夕食内容(降順・上位 7 項目のみ抜粋) ※「おかず」「お弁当」「学食」「冷凍食品」と記入した者は無効とした

R4		R7	
主食+主菜+副菜	56.6%	主食+主菜+副菜	62.2%
主食+主菜	21.1%	主食+主菜	19.4%
主食のみ	6.6%	主食のみ	4.1%
主食+副菜	3.9%	主食+副菜	2.0%
主菜のみ	2.6%	主食+主菜+副菜+菓子	

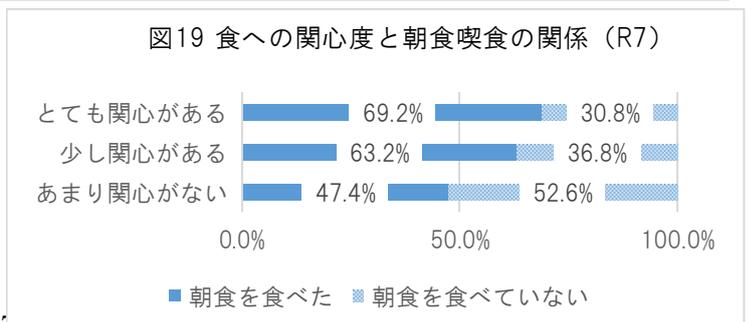
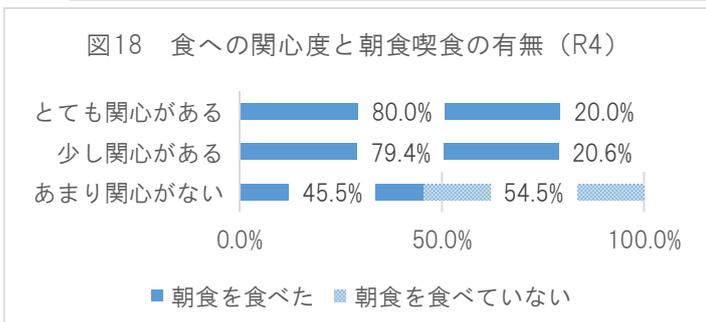
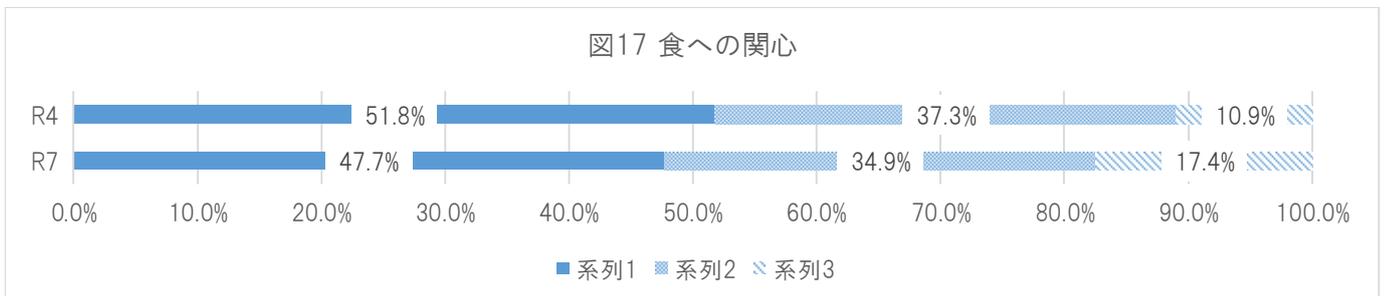
表 11 夕食内容

	R4	R7
主食+主菜+副菜がそろっている者の割合	57.9%	65.3%

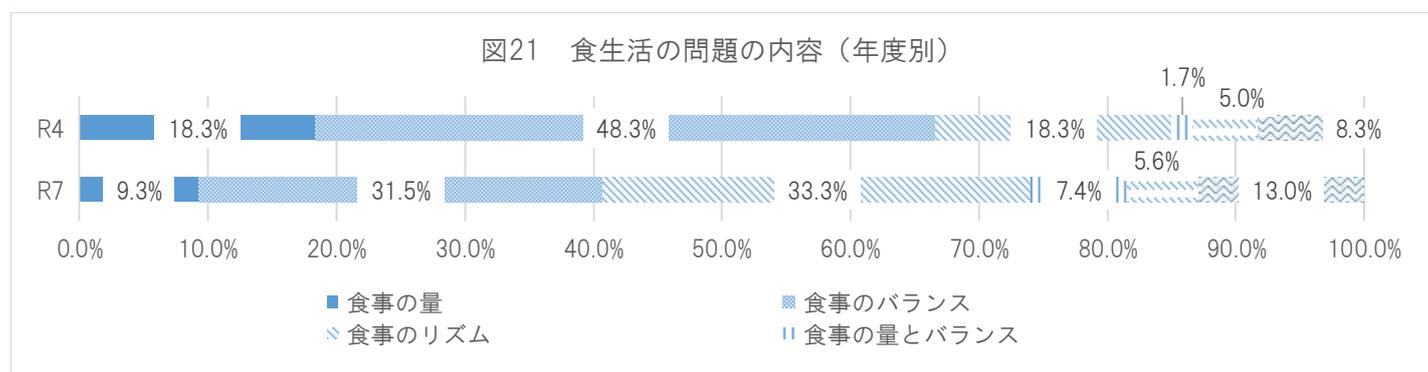
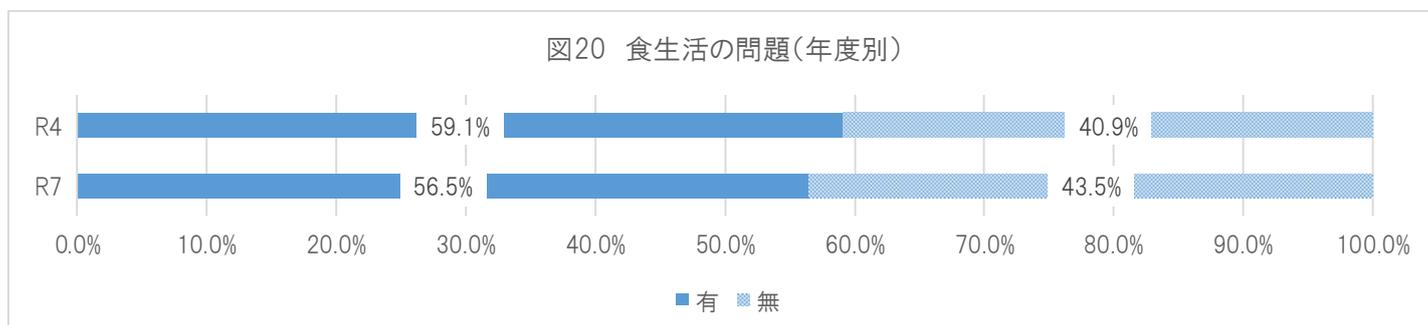
夕食内容を「主食」、「主菜」、「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」、「菓子類」に分類し、組み合わせごとに集計したところ、R4、R7 共に「主食・主菜・副菜」の者の割合が最も高く(表 10)、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い夕食をとっている者は、R4 で 57.9%、R7 では 65.3%であった(表 11)。

(9)食への関心度

自身に食への関心があるかどうかを尋ねたところ、「とても関心がある」と答えた者の割合が R4、R7 共に最も高かった(図 17)。

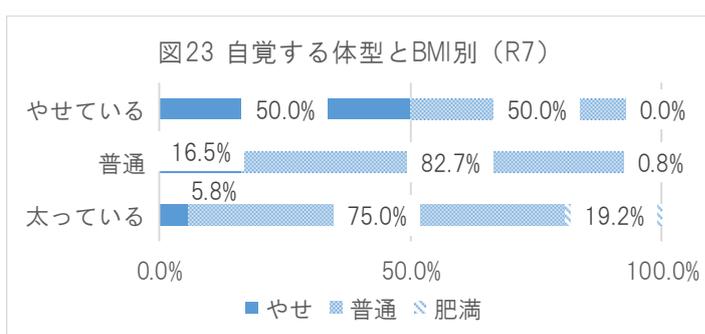
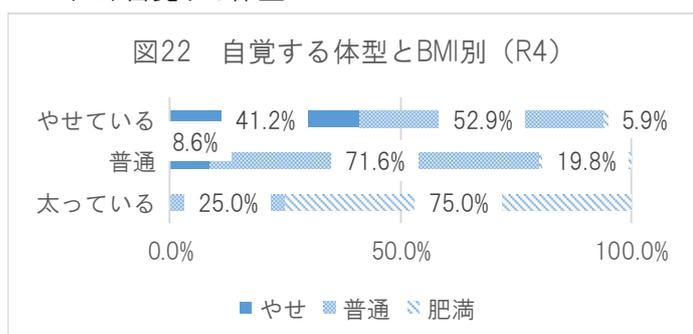


食への関心度と朝食喫食の関係をクロス集計したところ、R4、R7 共に食への関心度が低くなると朝食喫食者の割合が低くなる傾向が見られた(図 18)(図 19)。そこで、カイ二乗検定にて食への関心度と朝食喫食の関連性を調べたところ、R4、R7 共に「食への関心度と朝食喫食の有無に関連性はない」との結果であった。

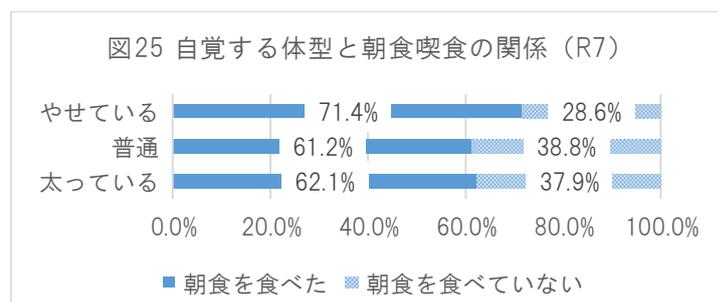
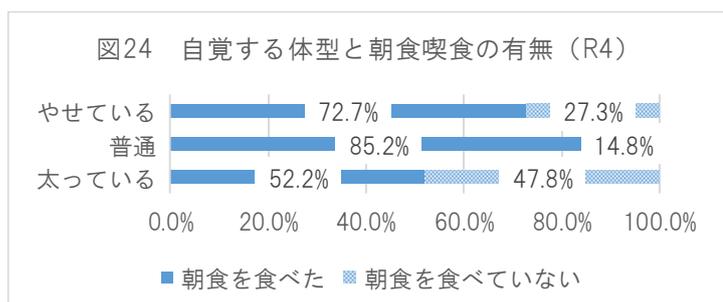


自身の食生活に問題があるかどうかを尋ねたところ、「問題がある」と答えた者の割合が R4、R7 共に高かったが、R7 では 2.6%減少した(図 20)。「問題がある」と答えた者に、問題の内容を尋ねたところ、R4 では「食事のバランス」が最も多かったが、R7 では「食事のリズム」が多く、次に「食事のバランス」と答えた者の割合が高かった(図 21)。

(10) 自覚する体型

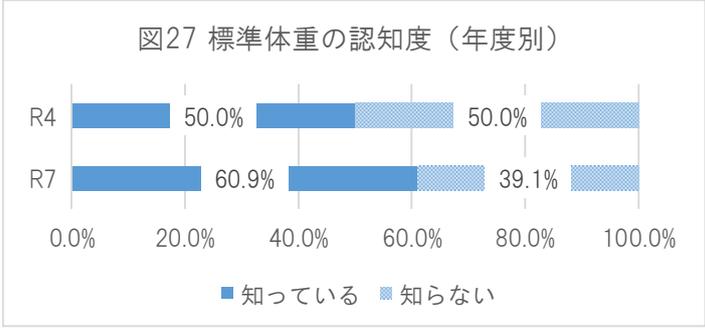
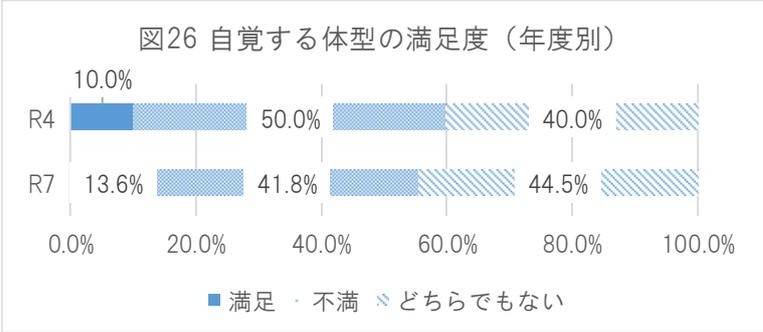


自覚する体型とBMI の関係をクロス集計したところ、自覚する体型が「やせている」者が実際に BMI でも「やせ」の割合が R4 よりも R7 で 8.8%増えた。自覚する体型が「太っている」者が実際に BMI でも「肥満」の者が R4 では 75.0%いたが、R7 では 19.2%と 55.8%も減少した。(図 22)(図 23)。



自覚する体型と朝食喫食の関係をクロス集計したところ、自身の体型を「普通」と思っている者で朝食を欠食した者の割合がR4より24.0%増えた。自身の体型を「太っている」と思っている者で朝食を食べている者の割合がR7で9.9%増えた(図24)(図25)。

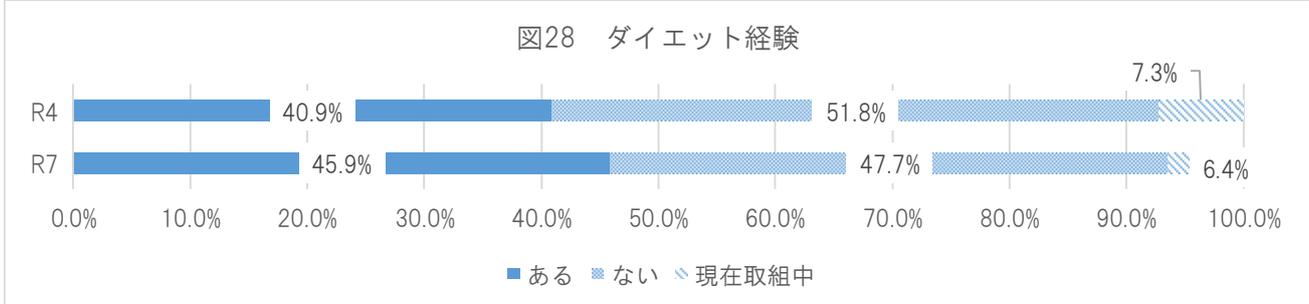
そこで、カイニ乗検定にて自覚する体型と朝食喫食の関連性を調べたところ、R4では「自覚する体型と朝食喫食の有無に関連性がある」との結果だったが、R7では「自覚する体型と朝食喫食の有無に関連性がない」との結果であった。この要因として、社会情勢の変化による生活リズムの変容が変数間の相関関係に影響を及ぼした可能性が示唆される。



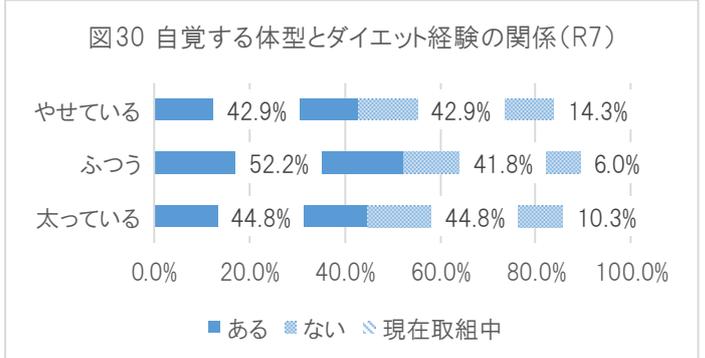
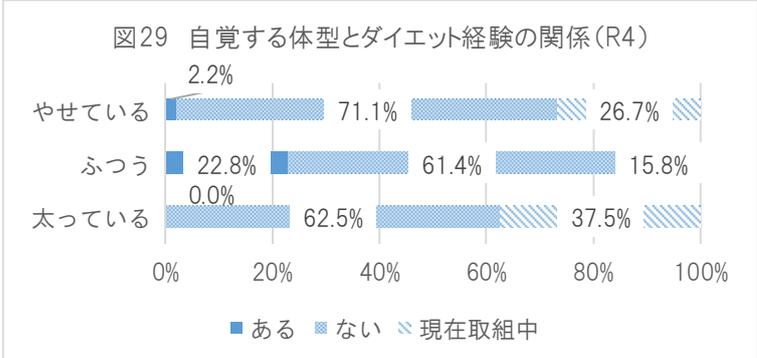
自身の体型の満足度については、R4は「不満」と回答した者の割合が最も高く50.0%であったがR7では「どちらでもない」と回答した者の割合が最も高く44.5%であった(図26)。「不満」と答えた者にその内容を確認したところ、「ほどよい筋肉でしまった細い体になりたい」、「足を細くしたい」等の意見が多かった。

また、自身の身長に対する標準体重を「知っている」と回答した者の割合は、R4は50.0%と半数だったが、R7は60.9%と10.9%高くなった(図27)。

(9)ダイエット



ダイエット経験のある者は、R4は40.9%であったが、R7は45.9%と5.0%高くなった(図28)。ダイエットの経験がある者にその内容を尋ねたところ、「食事制限」「食事改善」等の意見があった。



自覚する体型とダイエット経験の関係をクロス集計したところ、R4 ではダイエット経験があるものが少なかったが、R7 ではダイエット経験のある割合が増えた(図 29)(図 30)。

4 まとめ

(1)朝食の状況

7 時台までの起床で朝食の喫食割合は 80%以上と高値。簡単に食べられる朝食メニューを知り、食べられる時間を確保。

朝食喫食状況を年度別で見ると、毎日朝食を食べている者が男性では 12.3%、女性では 12.0%減少した。その理由は、「時間がなかった」が R4、R7 共に最も高く、次いで「食べる気がしない」「食欲がない」であった。朝食を食べる習慣は起床時間とも関係しており、7 時台までに朝食を食べている者は R4 では 83.8%と高いが、R7 では 45.7%まで減り、起きる時間が遅くなるほど朝食を欠食する者が増えた。

アルバイトをしている者は R4 は 84.5%、R7 は 91.2%と増え、R7 では夜間に勤務している割合が増えた。また労働時間は R4 に比べ R7 では労働時間の平均が 1.7 時間増えたため寝る時間、起きる時間共に遅くなり、生活リズムが崩れて朝食を食べる習慣も減ったと考える。

(2)バランスの良い食事の状況

自身の食事のバランスに問題があると認識している者の割合が多いにも関わらず、朝食で「主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事」の喫食割合が低い。

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をしている者の割合は、朝食で R4 は 18.6%、R7 は 32.8%、昼食で R4 は 40.6%、R7 は 41.3%、夕食で R4 は 57.9%、R7 は 65.3%であり、朝食でバランスのよい食事をしている者の割合が低い。起床時間が朝食のバランスに影響を及ぼしているのかをクロス集計したが、7 時台までに起床していても R4 も R7 でも 80%以上の者が主食・主菜・副菜がそろっていない者の割合が高かった。そのため、朝食を食べていても自身でバランス良く食べられる習慣がついていないと考える。

また、看護学科を対象に食事バランスや朝食についての講義を行い、食堂やコンビニに POP を掲示して自身で食事を選択する際の意識付けを行ったが、単発での講義では「バランスの良い食事」を選択する力が身につけられなかった。しかし、個別で対応した 3 名の結果を見ると指導する前より食事バランス等意識して食べられるようになった。しかし、実施回数が少なく、休み時間等を活用してもう少し定期的な指導があると行動変容につながりやすかったという意見もあったため、定期的に簡単に食事バランスがよくなるレシピの配布をしたり、パンの販売も月に 1 回など期間をあけて定期的に実施ができると意識付けに繋がったのではないかと考える。

(3)自身の体型の状況

自身の適正体重を知らず、R4 ではやせ型や普通体型であっても「太っている」と認識している者が多く、「太っている」と認識していると朝食欠食も多い。R7 では、適正体重を知っている者が 10.9%増え、自覚する体型と朝食喫食を比べても朝食の有無に差はない。

自身の標準体重を知らない者の割合は R4 は 50.0%、R7 は 60.9%と標準体重を知っている者の割合が 10.9%高くなった。また、自身の体格に満足している者が R4 は 10.0%、R7 は 13.6%であり、自身の体型に満足している者が 3.6%増えた。しかし、自覚する体型とダイエット経験の関係をみると、やせている者でダイエット経験があるものが R4 では 2.2%だったが R7 では 42.9%と増え、現在取り組み中の者も R4 では 26.7%だったが、R7 では 14.3%と 12.4%減少した。

自覚する体型と朝食喫食の関連性をカイ二乗検定にて調べると、R4 では「自覚する体型と朝食喫食の有無に関連性がある」との結果がでたが、R7 では「自覚する体型と朝食喫食の有無に関連性がない」との結果であり、アルバイトをする割合、勤務時間共に増加したため生活リズムの変容が変数間の相関関係に影響を及ぼした可能性が示唆されたと考える。

将来、妊娠や出産、子育てを担う世代として、自身の健康を保持するための適切な体重を知り、正しい知識を身につけていく必要がある。

5 今後の方針

第3次健康せき21計画では、青年期を「望ましい食生活習慣を身につけ、適正体重を維持する」ことを目標に、自分の食生活に関心を持ち、家庭から自立した後でも自分の健康の維持・増進ができるよう、規則正しい生活と1日3食の食事、適正体重を知り、自分に必要な食事内容や量を摂取することができるように取り組んでいる。特に、20歳代の男女において、関市では「朝食欠食率 男性8%未満、女性3%未満」と目標を掲げている。

R4から4年間にわたり、アンケート、朝食欠食、食事バランスについての講義やPOPの掲示を実施したが、1年生から4年生にかけて授業数の減少により大学に通学する機会が減り、アルバイトでの労働時間が増えた。そのため、「朝食を食べる」「食事のバランスを整える」といった知識をもっているにもかかわらず、朝食を食べるより睡眠時間を確保する者や朝食と昼食が一緒になる等の理由から朝食が欠食になる者が増加した。

食事内容については、食事のバランスを考えるよりもすぐに食べられるファーストフードや総菜を購入して済ませてしまう者も多かった。そのため、青年期への介入には簡単にバランスが整うようなレシピを定期的に伝えたり、1.2年生の時期に講義等でもう少し介入した指導が必要だったのではないかと考える。

今回、市内の大学に通う大学生を対象に4年間アプローチを行ったが、今後の在住場所が市外の者が多くを占め、市内在住は7%であった。そのため、青年期のアプローチは市外に出てしまう者が多いため、高校生までの指導が重要ではないかと考える。