

栄養士養成校に通う短期大学生の食生活の問題意識と行動変容

Relationship between the problem consciousness of the eating habits of students and the change for the eating behaviors in dietitian training junior college students

小河原 佳子

Yoshiko Kogawara

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between the problem consciousness of the eating habits and the change in the eating behaviors in dietitian training junior college students.

The survey was conducted in 94 the dietitian training junior college students in September, 2011 in 2010. A before-and-after comparison with a self-answered questionnaire was used to evaluate the change of the problem of the eating habits, and for 4 months subjects changed in eating behaviors.

The result is as follows,

- (1) As for the problem of the eating habits of the dietitian training junior college students the absence food was most with 35 people.
- (2) 33.0% of students selected it without doing absence food to the action goal.
- (3) The students who goal setting answered that was fitting that self with, self evaluation answered 40% more were possible is nearly.
- (4) 39% of students answer that there was a support to change and act, and the support answered the necessity 77%.

Key words : eating habits, the change for eating behaviors, dietitian training junior college students

I はじめに

大学生は青年期にあたり、社会的にも精神的にも自立の時期であり、高校生の時期までの身に付けた生活習慣や食意識・習慣が、行動範囲や人間関係の広がりにより変化してくる。そのため食事や生活リズムの乱れが問題になっている。短大の学生自身も学業や部活動・アルバイトなどが忙しく、体調不調などの症状が出ていても、重篤性を感じず自分の生活や食事を改善する意識がみられない。望ましい食生活の習慣化へ食行動変容を促すためには、自分自身の食事や生活に対してどのように認識・意識し、習慣を変える意欲があるかが問題である。実際に学生自身がどのくらい自分自身の食生活の問題意識をもっているか、また、問題を改善するために食行動変容できるか、行動変容の障害や支援はどのような点と学生自身が考えているかを捉えるために調査した。

II 調査方法

1. 調査対象

対象者は2009年および2010年入学した健康栄養専攻1年のうち栄養指導論実習1を受講した学生のうち、アンケートおよび食行動変容の記録がとれた94名とした。

2. 調査方法

学生自身の食生活の問題点について自由形式にて記述させた。

学生が考えた食生活上の問題点を改善するための方法を考えさせ、そのうちひとつを選択し、10月から1月の栄養指導論実習1の授業終了時まで毎日実行し、記録させた。1月までに改善すべき行動を実行目標とし、目標設定の評価、実行目標の達成を自己評価させた。食生活改善するにあたりサポートの有無とサポートと障害について自記式アンケートにより調査した。結果は単純集計した。

III 結果

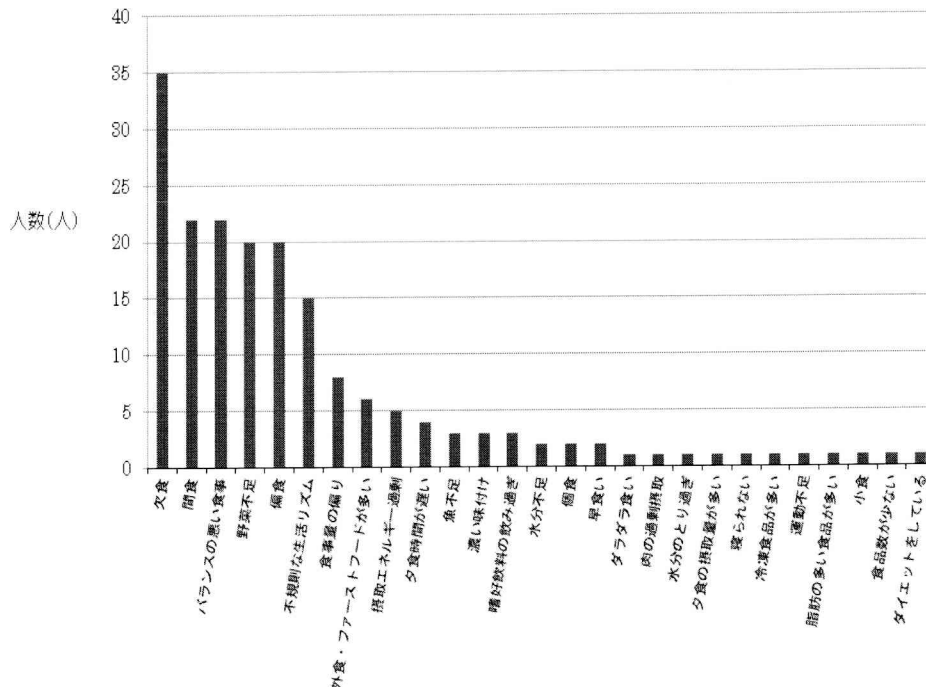


図1 学生自身が考えた食生活の問題点

学生自身が考えた食生活の問題点を表した(図1)。35名の学生が欠食(朝食欠食を含む)を挙げた。次いで間食をする、バランスの悪い食事、野菜不足、偏食、生活リズムの不規則などが挙げた。

図1で挙げた「学生自身が考えた食生活の問題点」を改善する方法を考えさせた。改善方法の食行動改善目標を複数挙げ、その中で学生自身が1月授業終了までの期間、毎日実行可能と考えた実行目標をひとつ選択させた。(表1)問題点で一番に挙げた欠食をなくすことが実行目標でも一番多く33.0%の学生が取り組んだ。次いで、野菜を食べる、生活のリズムを整えるになり、問題点で次に多かった間食をするに取り組むことを敬遠した学生が多かった。

表1 学生が実行した目標

実行目標	人数(人)	割合(%)
欠食をしない	31	33.0
野菜を食べる	14	14.9
生活のリズムを整える	10	10.9
運動をする	9	9.6
バランスよく食べる	8	8.5
間食をしない	7	7.4
適量を食べる	6	6.4
偏食をしない	2	2.1
自炊する	2	2.1
その他	5	5.3

学生の実行目標別に実行できた日数を実行期間で割り、その値を実行目標別達成割合とした。(図2)毎日達成できたものは欠食をしないの3名と野菜を食べるの2名のみだった。80%以上90%未満の達成割合の学生が一番多かった。学生自身が実行出来る目標を選択したにもかかわらず50%以下の達成割合の学生が18名だった。人数の少ない実行目標は達成割合が低い傾向がみられた。

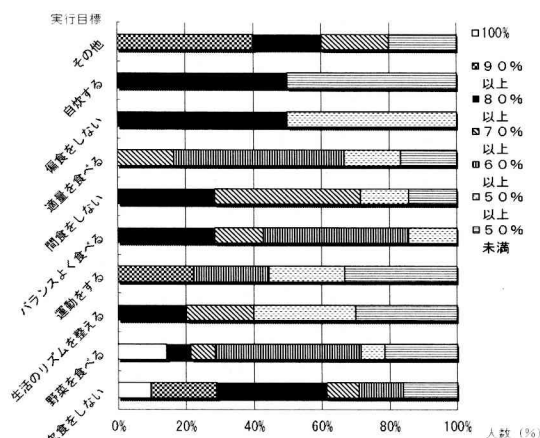


図2 実行目標別達成割合

学生の食生活改善のための実行目標を終了した後、自分自身で選択した目標設定について適正だったか、目標設定が簡単すぎたか、目標設定が難しかったかを評価させた。

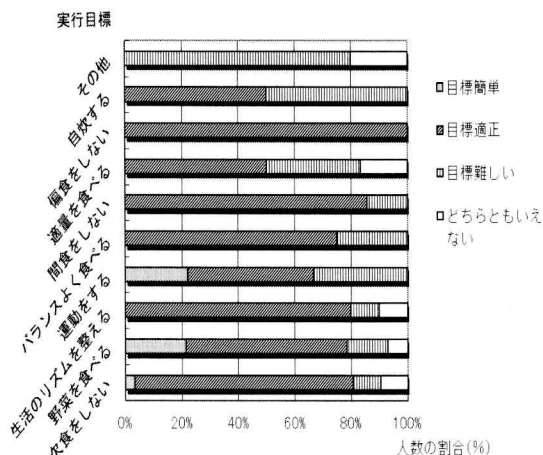


図3 学生による目標の評価

目標の違いに関わらず、概ねの学生には目標設定は適切なものだったと評価し、40%以上目標達成は可能な目標だと答えた。

実行目標別に学生自身で目標を実行してみた評価をさせた(図4)。学生自身が実行目標を実行して最終的に、よくできた(5点)、まあまあできた(4点)、半分できた(3点)、あまりできなかった(2点)、できなかった(1点)の5段階で評価させた。まあまあ出来たと評価する学生がどの目

標でも多い傾向が見られた。

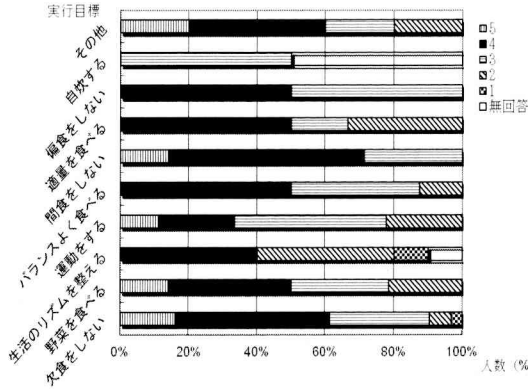


図4 実行目標別自己評価

今回の食行動変容に対するサポートの有無について示した(図5)。家族や友人から頑張るように情緒的なサポートや、実際に食事を作るなどの物的サポート等あったものは39%だった。

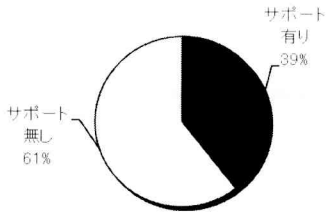


図5 サポートの有無

目標の違いに関わらず、概ねの学生には目標設定は適切なものだったと評価した。

実行目標を実行するにあたって、サーシャルサポートの要望の有無を示した。(図6) 8割近い学生が食生活改善のためにサポートを欲していた。

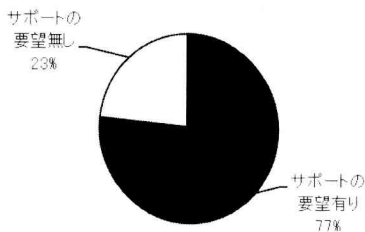


図6 サポートの要望の有無

学生が要望したサポートの内容について表2に表した。

表2 学生が要望したサポートの内容

サポート内容		人数(人)
情動的サポート	レシピ・料理の本	32
	理論の書いてある本・情報	7
	運動に関する本・情報	4
	成分表	4
道具・物的サポート	食事	12
	チェック表	6
	カロリーメーター・万歩計	4
	時計・目覚まし時計	3
	運動器具	2
	その他	3
	情緒的サポート	家族や友人の声掛け
	ごほうび	1

一番多かったのは、情報提供だった。特に料理や作り方が一番多かった。理論や運動の方法や成分表などの情報を要望していた。物的サポートでは、学生の目標にあった食事提供そのものを望む傾向が多かった。情緒的サポートでは、実行時と同様に声掛けの要望が一番多かった。実行に障害になったものを表3に示した。時間やアルバイトが実行するために障害になることが多かった。通学時間や住居周辺の環境も障害となった。

表3 学生の実行目標の障害となった内容

障害の内容	人数(人)
時間・アルバイト	16
環境	8
コンビニ・店	7
家の中のお菓子	3
テレビ	3
その他	4

食事の改善では食事提供や周囲の協力を望む傾向が見られた。間食をしない目標の学生には店やコンビニエンスストアなどが近くにあることが障害になり、食事の改善を目標とする学生には店などが周囲に少ないことで食材購入の妨げになった。

IV 考察

本研究では、栄養士養成校に通う短期大学生を対象にし、学生自身の食生活の問題意識と行動変容の関連について検討した。学生自身の食生活の問題点は、欠食、間食、食事のバランスが悪い、野菜不足、偏食、不規則な生活リズムが挙げられた。青年期¹⁾は人生の中でも生活の変動が大きく、生活環境の変化に伴い食生活も大きく変化する。今回の結果でも、国民健康・栄養調査²⁾の結果同様に朝食欠食が一番多く、学生自身も問題意識を持っていた。また、野菜不足も同様に問題意識としてとらえていた。食事時間の不規則さや夕食が遅いことも問題として挙げられ、夜型の生活リズムが増加し、夕食の時間が遅くなる傾向とともに朝食欠食がみられ、欠食とともに学生の問題意識の中にとらえられていた。安価で手軽なファーストフードの利用を問題と挙げた学生は少なかったが、若年層の利用実態³⁾からみて、野菜不足や食事バランスが悪いなど問題を挙げていた学生の中に利用する学生がいるのではないかと考えられる。しかしながら疾病や身体の異常ということや本人たちの自覚意識が乏しく、健康管理について関心が薄い時期だと言われているが、栄養士養成校に通う学生においては、自分自身の実態把握をし、問題意識は持っていた。しかしながら意識はしていても改善や実行力が継続せずに、食生活改善の維持が難しい時期といえる。

学生自身が食生活の問題点と意識し、目標設定に無理なく適切な目標と考えながらも、改善目標達成率は高くなかったにもかかわらず、実行目標の自己評価は高い傾向であった。今回の実行目標の取り組みに対して学生自身が生活の中で努力しているとの認識が大きいのではないかと推察される。改善目標達成のためにサポートが必要と答えた学生が77%もいたことより、サポート体制ができていないと改善継続が難しいことが結果からも伺える。特に情緒的サポートを望む学生が多く、サポートの一つとして、家族や友人といった周り人々たちによる注意したり、応援したりと精神的な支援が必要だと学生自身も考えている。なかには自分の意志次第で全くサポートは必要ないと考え

ている学生もいたが、学生の活動一状態志向性により健康管理をよく行なうこと⁴⁾から、学生の個人特性も考慮しなければいけないと考えられる。また、物的サポートとして一番学生が望んだものとして、料理に関する本やレシピだった。学生は調理経験や料理のレパートリーが少なく⁵⁾、日常の食事を自己管理する上で不安や知識・技術不足を感じていることが推察される。物的サポートについては、短期大学の図書館の蔵書にも多く、雑誌なども多種類扱っている現状を考えると情報を得られやすい環境にいるが、図書館利用や本の見方などの情報の収集能力と選択能力を養う必要性が伺えた。また、時間がないやアルバイト、通学時間など日常生活の中で自己管理よりも優先されていることも障害となっていると推察できる。学生自身の生活パターンや優先順位の中に健康増進より青年期の特徴として、健康増進や疾病予防の意識が低い傾向⁶⁾⁷⁾⁸⁾が今回の調査でも顕著に現れた。

コンビニエンス・ストアの利用は“食事・おやつ”のためが多いという難波らの調査⁹⁾でもするように、欠食をなくすためには環境として店が近くにあることを学生も望んでいたが、反面“間食を食べ過ぎる”の問題点には障害となっていた。食料品の販売店との距離なども食事作りや間食、外食の回数との関連もあるという報告からも、下宿学生の食生活改善においても生活環境が大きく影響を与えている¹⁰⁾ことが今回でも伺われた。生活環境が食行動に与える影響が大きく、学生自身の自己効力にも影響していると推察される。

学生自身も食生活の問題の実態把握はできているが、行動変容となると8割の達成率が多かったが、6割、5割以下の学生の割合も多く、改善に環境・情緒的サポートが必要だった。さらに学生が1年次後期の実習で行ったため、行動変容の理論について学んでいたが、栄養・運動・健康の総合的な判断は難しかったと考えられる。食態度が教育の影響⁸⁾を示唆されていることから、知識・スキルを身に付けた時に行動の変容がみられるか、また他の原因因子などの分析などの検討が必要である。学生自身が行動変容させるための理論と実践を結びつけ、現状の環境の中で自己効力を

あげ、行動変容に繋げるためにどのような要因が必要か今後検討していく必要がある。

【参考文献】

- 1) 倉田澄子, 小河原佳子; 短大生の食生活 武蔵丘短大紀要第7巻 pp15-20.1999
- 2) 国民健康・栄養調査平成21年度
http://www.nih.go.jp/eiken/programs/ekigaku_kokumin_kekka.html
- 3) 難波敦子, 尾立順子, 浅野真智子, 瓦家千代子, 島田豊治, 深蔵紀子, 安田直子, 山本悦子; 児童から大学生にいたる若年者層のファーストフードの利用実態調査 栄養学雑誌 Vol. 61 No.1 pp47-54 2003
- 4) 佐久間夕美子, 佐藤千史; 大学生の保健行動と活動—状態指向性の関連 日本健康教育雑誌 Vol.16 No.2 pp41-48 2008
- 5) 小河原佳子, 倉田澄子; 栄養士養成校における献立作成について(第2報) 武蔵丘短大紀要第7巻 15-20. 1999
- 6) 酒井健介, 太田篤胤, 杉浦克己, 赤松理恵; 大学生を対象とした適切な食生活に関する変容段階と栄養摂取状況および心理的要因との関係 日本健康教育雑誌 Vol.17 No.4 pp248-259 2009
- 7) 赤松理恵, 中井邦子, 島井哲志 栄養士教育課程における学生の食態度と関連要因の検討 栄養学雑誌 Vol.59 No.5 pp241-246 2001
- 8) 赤松理恵, 中井邦子, 小切間美保, 内田眞理子 栄養士教育課程における学生の食態度の変化 栄養学雑誌 Vol.62 No.4 pp235-240 2004
- 9) 難波敦子, 尾立純子, 浅野真智子, 瓦家千代子, 島田豊治, 深蔵紀子, 安田直子, 山本悦子; コンビニエンス・ストアの利用の実態と食生活状況 栄養学雑誌 Vol. 59 No.3 pp135-145 2001
- 10) 伊海公子, 坂本裕子, 三好正満 下宿女子学生の生活環境と食生活型 栄養学雑誌 Vol.55 No.5 pp239-251 1997