

日本赤十字九州国際看護大学/Japanese Red  
Cross Kyushu International College of  
Nursing

看護大学生の食生活に対する認識とその課題

メタデータ	言語: ja 出版者: 日本赤十字九州国際看護大学 公開日: 2013-01-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 高橋, 清美, 吉村, 恵, 岡崎, 明子, 岡村, 純 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.15019/00000045">https://doi.org/10.15019/00000045</a>

著作権は本学に帰属する。

## 報告

### 看護大学生の食生活に対する認識とその課題

高橋 清美<sup>1)</sup> 吉村 恵<sup>1)</sup> 岡崎 明子<sup>2)</sup> 岡村 純<sup>1)</sup>

本研究は、本学に所属する学生の食生活に対する認識を調査しその課題を明らかにすることを目的とした。調査期間は2008年9月で、対象者は本研究に同意が得られ、食生活と栄養(前期必修科目・45時間)を受講し、栄養学、食生活論、調理実習、臨床栄養を学習した本学1年女子学生43名(平均年齢:18.6±0.7歳)で、そのうち、一人暮らしの学生23名、親と同居の学生20名だった。本対象者は食品や栄養学に対する高い関心を持ち自己にとって好ましい行動変容を期待していたが、食費にお金をかけたくないことや炊事への抵抗感があった。これによって、具体的な改善案を学生に提示することは、健康的な生活習慣への意識向上につながると思われた。また、食生活への意識が高いにもかかわらず、食品摂取頻度は全体的に低く、特に牛乳、果物、緑黄色野菜、魚類は、一人暮らしも親と同居でも約3割しか毎日摂取していなかった。健康障害を招くことへの認識や調理法を含めた教育を工夫する必要があると示唆された。

**キーワード:** 看護学生、食生活、食品摂取頻度

#### I 緒言

近年のわが国の食生活は、食の外部化やライフスタイルの多様化によって戦前の日本の食卓と比較すると豊かなものになった。しかし、食生活の個別化や複雑化によって、栄養素やエネルギー摂取過剰はメタボリックシンドロームを招き、逆の現象として、やせ、貧血、骨粗しょう症も大きな課題といわれている。

若者の食生活に関心を向けると、親と同居の学生は親の食生活に依存することも可能だが、大学入学と共に単身生活をする学生の場合、食材の調達から調理、および後片付けといった食生活に関する大部分を自己管理せざるを得ない状況となる。同居であっても一人暮らしでも、バランスよく食事を摂取する判断は最終的に自己に任されるのだが、それでも、一人暮らしの大学生は自らの健康維持や増進のために、よりいっそう望ましい食生活を主体的に実践することが求められる。

現代の若者の食生活は、不規則な食事や間食、偏食、野菜離れの課題が指摘され<sup>1)</sup>、看護職を志し本学で学ぶ学生たちも、その例外ではないことが予測される。

対象者への食生活指導や健康教育を実践するには、学生自身が健康的な食生活を実践することが重要であり、望ましい食生活に向けた行動変容が必要と考える。健康行動<sup>2)</sup>とは自己の心身の健康を維持増進し、疾病予防や回復のために行う行動全般のことで、豊かな社会生活と内面生活を過ごすための前提として、望ましい健康状態を図るための行動である。個人が健康行動を実践する際、自己の生活を自ら統制できると知覚する自己効力感(self efficacy)や健康に対する態度や信念が大きな影響を与えるため、個人の健康行動を予測するには、健康や疾病に対する考え方や態度を知ることが重要といわれている<sup>2)</sup>。

そのため、食生活に対する学生の意識調査によって健康への考え方や態度を知ることが、好ましい行動変容へのアプローチ法を探求する手がかりとなるのだが、本学ではこれらは明らかにされてはこなかった。

そこで、本学学生の食生活に対する認識を調査しその課題を明らかにすることを研究の目的とする。

#### II 研究方法

##### 1. 対象および調査期間

調査期間は2008年9月で、対象者は本研究に同意が

1) 日本赤十字九州国際看護大学

2) 元日本赤十字九州国際看護大学

得られ、食生活と栄養(前期必修科目・45時間)を受講し、栄養学、食生活論、調理実習、臨床栄養を学習した本学1年女子学生43名(平均年齢:18.6±0.7歳)である。対象者43名の内訳は、一人暮らしの学生が23名、親と同居の学生が20名だった。

## 2. 研究方法

### 1) 調査方法と調査内容

調査方法はアンケートによる自記式質問紙調査で、講義終了後や休み時間に質問紙を配布し、回答したアンケート用紙を共同研究者が後日に回収した。アンケートに回答した学生を研究対象者とみなし、個人名を直ちにコード化しデータを入力した。アンケートでは、年齢、家族と同居の有無、食生活に対する意識<sup>2)</sup>(表1)、食品の摂取頻度への意識<sup>3)</sup>(表2)を質問した。

食生活に対する意識調査(表1)は、五島<sup>2)</sup>の研究を参考に21の質問項目を選定し、「はい」「いいえ」「どちらでもない」の3択で回答を求めた。

表1 食生活に対する意識調査の内容

1. 規則的な生活をしていると思う	11. 食品の安全性が気になる
2. 栄養のバランスを考えて食事をしている	12. 料理をするのが好き
3. 空腹を満たすことを第一と考えて食事することが多い	13. 料理が得意だと思う
4. 食べ過ぎることが多い	14. 料理を作りすぎてしまう
5. 間食はあまりしないほうである	15. 食費にお金をかけたくない
6. 食べ物に好き嫌いが無い	16. 後かたづけが面倒である
7. 味の好みは薄味である	17. 献立を考えるのは面倒と思う
8. 誕生日にはいつもと違った食事をする	18. コンビニエンス・ストアをよく利用する
9. 遺伝子組み換え食品を出来るだけ買わないようにしている	19. 一人で食事をする
10. 食品を購入するとき、消費期限等の表示を確認して購入する	20. 料理のレパートリーを増やしたい
	21. 食品や栄養について学びたいと思う

食品の摂取頻度調査(表2)は、鈴木ら<sup>4)5)</sup>の考案した

調査内容の1~9項目を用いて、「はい」「ときどき」「いいえ」の3択で回答を求めた。なお、若者の魚離れが指摘されている最中<sup>6)</sup>、「食生活と栄養」での調理実習に魚の調理スキルに関する教育の検討にあたり、本学学生が魚を摂取する程度を把握するため、鈴木ら<sup>4)5)</sup>の質問内容(表2)の第6項目は、「毎日一切れの魚や肉を食べていますか」だが、本アンケートでは魚の摂取頻度を把握するため、第6項目で「毎日一切れの魚を食べていますか」(表2)に改編した。

### 2) 分析方法

#### (1) 同居の有無別に見た食生活に対する認識

食生活に対する意識において、項目毎に「はい」を選択した対象者の割合を、家族との同居の有無別にまとめた。

表2 食品の摂取頻度に対する意識調査の内容

1. 毎日1皿の濃い野菜を食べていますか。
2. 毎日1皿の色の薄い野菜を食べていますか
3. 毎日1個の果物を食べていますか
4. 毎日1本の牛乳を飲んでいますか
5. 毎日1個の卵を食べていますか
6. 毎日一切れの魚を食べていますか
7. 豆腐や豆類を1週間に3日以上食べていますか
8. 昆布やわかめ等の海藻類を1週間に3日以上食べていますか
9. 毎日朝食を食べていますか

#### (2) 同居の有無と食生活や食品摂取頻度への意識

食生活に対する意識調査(表1)は「はい」を選択した対象者を肯定群、「いいえ」もしくは「どちらでもない」を選択した対象者を否定群とした。食品の摂取頻度調査(表2)は、「はい」を選択した対象者を肯定群、「ときどき」もしくは「いいえ」を選択した対象者を否定群とした。食生活への意識調査(21項目)および食品の摂取頻度への意識調査(9項目)について、肯定・否定群と家族との同居の有無別に有意差があるのかを分析した。

#### (3) 食品の摂取頻度に対する認識

摂取頻度に対する意識の現状を明らかにするため、本研究対象の属性に類似した対象者の結果を報告した植田<sup>7)</sup>の論文を参考にした。植田<sup>7)</sup>の論文は、帯広太谷短期大学女子学生(日本語日本文学科、生活科学科、社会福祉科の1・2年に在籍する363名)の結果を「はい」「ときどき」「いいえ」毎に集計したものである。

### 3. 倫理的配慮

研究協力者には本研究の趣旨について十分に説明し、たとえ研究を拒否したとしても、大学生生活上のいかなる不利益を被ることは無いことや、個人の自由意思による参加であることを説明し、署名による同意を得た。

尚、本研究は日本赤十字九州国際看護大学研究倫理審査委員会の承認を得た。

## III 結果

### 1. 同居の有無別に見た食生活に対する認識

同居の有無別に、食生活に対する意識項目のうち「はい」と回答した割合を図 1 に示す。

「食品や栄養について学びたい」、「レパートリーを増やしたい」と回答した学生は、親と同居、及び一人暮

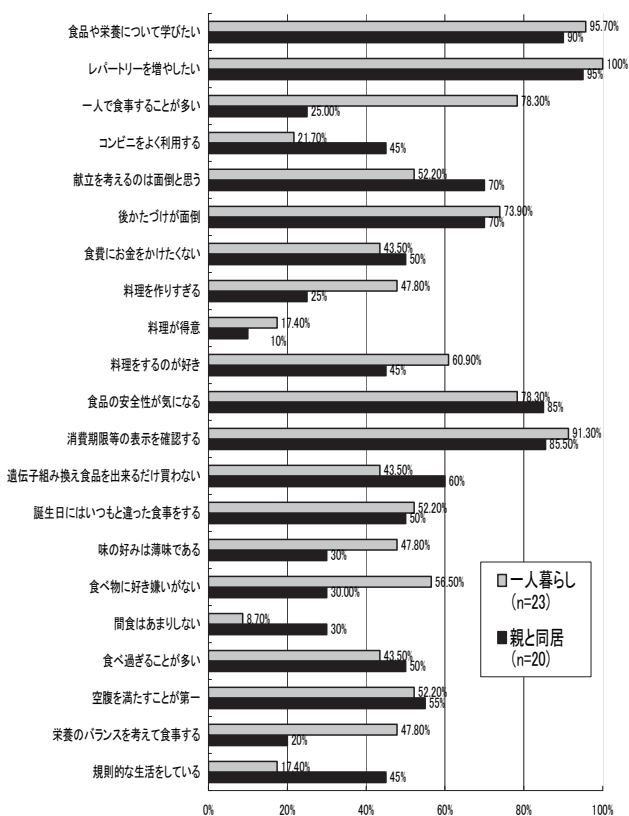


図 1 食生活への意識について肯定的意見を回答した割合 (同居の有無別に表記)

らしの学生の約 90%以上が肯定的意見だった。「消費期限等の表示を確認する」、「食品の安全性が気になる」と回答した学生は、親と同居及び一人暮らしの学生の約 80%以上が肯定的意見だった。

「献立を考えるのは面倒と思う」に対する肯定的意見は、一人暮らしが 52.2%、親と同居は 70%であった。

「後片付けが面倒である」に対する肯定的意見は、一人暮らしも親と同居も 70%代であった。

「一人で食事をする」に対する肯定的意見は、同居の有無では有意差があり ( $df=1, \chi^2=12.2, p<0.001$ )、一人暮らしは 78.3%、親と同居でも 25%であった。なお、全 21 項目のうち、同居の有無別に有意差があった項目は「一人で食事をする」のみであった。

「食べ過ぎることが多い」、「食費にお金をかけたくない」、「空腹を満たすことが第一である」、「誕生日にはいつもと違った食事をする」、「遺伝子組み換え食品を出来るだけ買わない」は、一人暮らしも親と同居も 40~60%代であった。

親と同居、一人暮らし両群とも 10%代の肯定的意見は、「料理が得意だと思う」の項目のみであった。

一人暮らしと親と同居の 2 群間で有意差はないが、肯定的意見を回答した割合に 20%前後の差があった項目は、「コンビニをよく利用する」、「料理を作りすぎる」、「料理をするのが好き」、「味の好みは薄味である」、「食べ物に好き嫌いが無い」、「間食はあまりしない」、「栄養のバランスを考えて食事する」、「規則的な生活をしている」であった。コンビニエンスストアの利用は、一人暮らしが 21.7%で親と同居が 45%であった。料理を作りすぎるのは、一人暮らしが 47.8%で親と同居は 25%であった。料理をするのが好きは、一人暮らしが 60.9%で親と同居は 45%であった。味の好みは薄味であるは、一人暮らしが 47.8%で親と同居は 30%であった。食べ物に好き嫌いが無いは、一人暮らしが 56.5%で親と同居は 30%であった。間食はあまりしないは、一人暮らしが 8.7%で親と同居は 30%であった。栄養のバランスを考えて食事をするは、一人暮らしが 47.8%で親と同居は 20%であった。規則的な生活をしているでは、一人暮らしが 17.4%で親と同居は 45%であった。

### 2. 同居の有無と食品摂取頻度への認識

親と同居の有無別に、食品摂取頻度について項目毎に、「はい」と回答した割合を図 2 に示す。なお、参考までに帯広太谷短期大学 1, 2 年女子学生 (363 名) の結果<sup>7)</sup>を図 2 に記載した。帯広太谷短期大学でのデータ<sup>7)</sup>は、鈴木ら<sup>4)5)</sup>の質問項目 (毎日一切れの魚や肉を食べていますか) で結果を報告したが、本研究では (毎日一切れの魚を食べていますか) と改編した。そこで、魚の摂取頻度を質問した項目には、帯広太谷短期大学の参考値が無いことを受け、図 2 では該当なしと記載

した。

図 2 より、毎日朝食を食べていると回答した学生は一人暮らしで 60.9%、親と同居では 80%、帯広では 55.4%であった。

「昆布やわかめを週 3 日以上食べている」、「豆腐・豆類を週 3 日以上食べている」と回答した学生は一人暮らしも同居とも約 40%前後であった。毎日 1 個の卵を食べている割合は、一人暮らしで 30.4%、親と同居では 60%、帯広は 36.3%であった。1 日 1 本の牛乳を飲むと回答した学生は、一人暮らしで 17.4%、親と同居では 30%、帯広は 43.2%であった。毎日 1 個の果物を食べる割合は、一人暮らしが 4.3%、親と同居では 30%、帯広は 15.3%であった。毎日一皿の色の薄い野菜を食べると回答した学生は一人暮らしが 26.1%、親と同居では 45%で、帯広は 34.3%であった。濃い野菜の場合

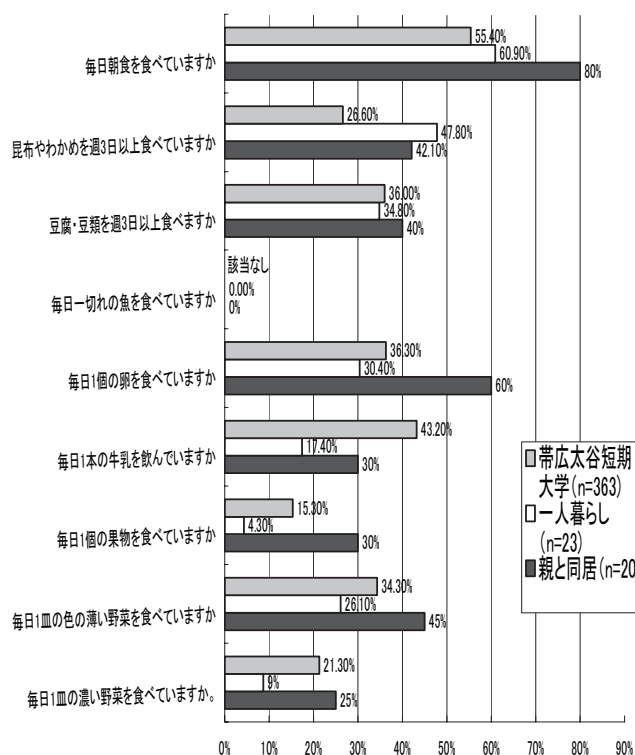


図 2 食品摂取頻度について肯定的意見を回答した割合  
(同居の有無別に表記)

は一人暮らしがわずかに 9%、親と同居でも 25%で、帯広は 21.3%であった。

毎日一切れの魚を食べると回答した学生は双方とも 0%だった。なお、「ときどき」と回答した割合は一人暮らしが 26.1%、親と同居では 70%で、「なし」と回答した割合は一人暮らしで 73.9%、親と同居でも 30.0%であった。本結果より、一人暮らしの学生は約

70%が魚を摂取していないことが明らかとなった。

図 2 の計 9 つの質問項目について、一人暮らしと親と同居において、肯定的意見を回答した人の有意差を  $\chi^2$  乗で検定した結果、第 3 の質問項目 (毎日 1 個の果物を食べていますか) のみで有意差 ( $df=1, \chi^2=5.16, p<0.038$ ) が得られた。

#### IV 考察

##### 1. 食生活への認識に対する本対象者の傾向

同居の有無に関わらず本研究対象者の約 80%は消費期限を確認し、約 50%以上は遺伝子組み換え食品を出来るだけ買わないといった、食の安全性に配慮していた。更に、同居の有無に関わらず対象者の 90%以上が食品や栄養について学びたい、レポートを増やしたいと回答した。この結果より、本対象者は栄養に興味を抱き、実践力を身につけることを期待していることが明らかとなった。人間の健康を学ぶ看護学生という属性や「食生活と栄養」を受講したことも、これらに影響を与えたのではないかと考える。

一方で、献立を考えるのが面倒と感じた対象者は、一人暮らしが約 50%で親と同居では約 70%であった。更に、一人暮らし、及び同居の学生の 70%は、後片付けが面倒と認識していた。栄養のバランスを考えて食事をする割合は一人暮らしが約 50%で同居が 20%、規則的な生活をしていると回答した割合は、一人暮らしが約 20%、同居でも約 50%だった。同居の学生は、献立立案、後片付けといった一連の過程を親の食生活に依存することも可能だが、食事をバランスよく摂取するか否か、規則正しい生活をするか否か、これらの判断は最終的には本人の意思に任される。一方、一人暮らしの学生は生きていくために、献立立案や後片付け、更にバランスよく食事を摂取し、規則正しい生活をするといった望ましい食生活を全て主体的に実践しなければならない。本研究では、献立立案、後片付け、バランスよい食事摂取、規則正しい生活に関する肯定的意見を回答した人の割合は、一人暮らし、親と同居の 2 群間で有意差が得られなかった。つまり、一人暮らしの学生は、一人暮らしだからこそ望ましい食生活を主体的に実践する認識にはなかったことが明らかとなった。

Rosenstock<sup>8)</sup> は、人が生活習慣を変えようとする「やる気」の条件が、このままではまずいという危機感とメリットとデメリットのバランスのうち、メリットのほうが大きいと感じることだと述べた。同居の有無に

関わらず、本対象者は、健康的な食生活を維持したいが自己の食生活の現状を危惧したためレポートリーを増やしたいといった対処を認識していたのではないかと考える。レポートリーを増やしたいという前向きな対処は、本対象者が健康的な食生活を維持したいというやる気の現われと捉えることも出来る。

しかし、献立立案や後片付けの面倒さ、栄養の偏り、不規則な生活をしているといった背景には、学業、及び大学生としての自律的な生活との狭間で、生活習慣を主体的にコントロールすることに何らかの課題があるのではないかと推測する。特に、一人暮らしの学生は献立立案や後片付けの面倒さが助長されると、自炊をする機会が減少する、もしくは食べなくなる可能性もあり、健康的な食生活に向かうための行動変容が促進されないことが予想される。改善案として、調理方法や片付けが簡単で主菜、副菜をバランスよく摂取できるメニューを紹介し、健康的な生活習慣への意識を向上させる取り組みも効果的だと考える。本対象者は栄養に興味を抱き、実践力を身につけることを期待していたことより、メニューに関する情報を学内レストランに掲示するだけでも、大きな効果が期待できるのではないかと考える。

## 2. 同居の有無別にみた食品摂取頻度に関する課題

一人暮らしの学生は、特に自律した食生活が望まれるが、先に述べたように、本結果からはそれらに対する対象者自身の認識の高さは得られなかった。そこで、同居の有無別に食品の摂取頻度の傾向とその課題についてここでは述べてい。

一人暮らしの対象者が毎日朝食を摂取していると回答した割合は約 60% (図 2)、本対象者が果物や緑黄色野菜、魚類、卵、牛乳、豆類といった 1 日に必要な食品を摂取すると回答した割合は概ね 30~60% (図 2) に過ぎなかった。先の考察で述べたように、本対象者は栄養に興味を抱き、実践力を身につけることを期待していたが、食品の摂取頻度は全体的に低くバランスよく摂取していなかった。本対象者は野菜や果物を毎日摂取できていないため、各種ビタミンやミネラル類、並びに食物繊維の慢性的な不足が懸念された。食品摂取頻度が低い背景には、朝食欠食も影響因子の 1 つと考える。20~29 歳女子の朝食欠食率<sup>9)</sup>は約 25% で、つまりは約 75% が朝食を摂取していることを考えると、本研究の場合、特に一人暮らしの対象者は全国平均より低いことが明らかとなった。また、一人暮らしの対

象者が規則的な生活をしているのは約 20% (図 1) で、不規則な生活によって朝食を摂取しないことが食品の摂取頻度に影響しているのではないかと考えた。アルバイトや帰宅後の学習等によって、規則正しい生活が送れないことも懸念されるが、朝食の欠食は健康障害を招く可能性もある。改善案として、一人暮らし、及び同居の学生は、朝食のメニューに果物や緑黄色野菜、卵や牛乳、果物を、夕食には一切れの魚を取り入れ、豆腐・豆類、昆布・わかめを効率よく摂取できることが今後の課題である。

磯部ら<sup>6)</sup>による大学生および大学院生(3644 名)の食物の摂取頻度の調査では、魚をほぼ毎日摂取する学生は 21.1% だったが、本結果では同居の有無に関わらず 0% であった。魚類には高度不飽和脂肪酸の一種である DHA (ドコサヘキサエン酸) や EPA (エイコサペンタエン酸) などの人の健康に有益な機能成分が豊富に含まれ<sup>10)</sup>、脳の発達や血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防を促進する。これらの不足は健康障害を招くことから、自炊で魚摂取率を高めるために、魚の調理スキルを習得させる教育も必要と考える。本学の授業科目「食生活と栄養」の調理実習では、すでに魚の調理スキルに関する実習がなされており、今後も継続する必要性が明らかとなった。

同居の有無別に有意差が得られた質問項目は果物の摂取であり、特に一人暮らしの学生は果物を食べる割合が、同居の学生と比べると低かった。同居の学生は、親の食生活に依存することも可能だが、一人暮らしは、食材の購入から調理、後片付けの一連の過程が全て自己の判断に任される。全国農業協働組合中央会が、2009 年 2 月に、一人暮らしの大学生 (男性 300 名、女性 300 名) に WEB モニターによるアンケート調査<sup>11)</sup> を行った結果、1 ヶ月に使う食費は平均 20,301 円で、生活費の 1/4 を占めることが明らかとなった。食事で気をつけることは何かの問いに対し、「価格」と回答した人は 79.5% で、少しでも食費を減らしたいと考える大学生が多いことが分ったが、本研究は食費の実態調査を行っていないため、食費に関する詳細を明らかにすることは出来なかった。但し、中央果実生産出荷安定基金協会の報告<sup>12)</sup> では、20 代女性が生鮮果物を毎日食べない理由に、「他に食べる食品がある」、「日持ちがせず買い置きが出来ない」、「食べるまでに皮をむくなど手間がかかる」、「値段が高く食費に余裕がない」があり、これらの理由から一人暮らしが果物を摂取しない理由を考察してみた。つまり、販売店で売られて

いる袋入りの果物等は、値段が高くなることによって、一人暮らしの学生の食費にとっては負担が高く、日持ちがしないため買い置きも出来ず、購入し難い食材であることが懸念された。一人暮らしの対象者の場合は、このような理由で果物を購入しないことが摂取しないことにつながるのではないかと推測する。一人暮らしの学生は、ばら売りや少数個入りで購入できる販売所について情報を得ることや、果物を摂取することの利点を再認識する必要性があると考え。

## V 結論

1. 本研究の対象者は、食の安全や栄養に興味を抱き、実践力を身につけることを期待していた。
2. 一人暮らしの学生は、特に自律した食生活が望まれるが、本結果からはそれらに対する学生自身の認識の高さが得られなかった。献立立案や後片付けの面倒さが助長されると、一人暮らしの場合、自炊率の低下や食事自体を食べなくなる可能性が懸念された。
3. 本対象者は、栄養への興味や実践力を身につけることへの期待があるため、調理法や後片付けが簡単で、バランスよいメニューを知ることによって、行動変容が図れる可能性が示唆された。
4. 一人暮らしの対象者が毎日朝食を摂取しているのは約 60%と全国平均より低かった。更に、本対象者が 1 日に必要な果物や緑黄色野菜、魚類、卵、牛乳、豆類を必要量摂取すると回答した割合は 30~60%に過ぎなかった。
5. バランスよい食事のポイントとして、朝食のメニューに果物や緑黄色野菜、卵や牛乳、果物を、夕食には一切れの魚を取り入れ、豆腐・豆類、昆布・わかめを効率よく摂取できることが今後の課題である。
6. 同居の有無に関わらず、魚をほぼ毎日摂取する学生は 0%で、食べないと回答した一人暮らしの学生は約 70%、親と同居は 30.0%で、魚摂取率を高めるための調理スキルを含めた教育の必要性を再認識した。本学の授業科目「食生活と栄養」の調理実習では、すでに魚の調理法に関する教育がなされており、今後も継続する必要性が明らかとなった。
7. 同居の有無別に有意差が得られたのは果物の摂取頻度のみであり、特に一人暮らしの学生は果物を食べる割合が、同居の学生と比べると低

かった。袋入りの果物類は一人暮らしの学生の食費には負担が高く、日持ちがしないため買い置きも出来ず、購入し難い食材であることが懸念されたため、ばら売りや少数個入りで購入できる販売所について情報を得ること、果物を摂取することの利点を伝える必要がある。

## VI 研究の限界

本結果は研究に協力した対象者の傾向を反映するものであって本学学生の一般的傾向を把握するには限界がある。

## VII 謝辞

本研究にご協力いただきました本学学生の皆様に感謝申し上げます。

本研究は 2008 年度日本赤十字九州国際看護大学奨励研究費の助成を受けて実施したものである。

受付	2009. 12. 7
採用	2010. 3. 23

## 文献

- 1) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状. 東京、第一版、2004.
- 2) 日本健康心理学会編：健康心理学概論. pp75-88、東京、実務教育出版、2002.
- 3) 五島淑子：大学生の食生活満足度に関する調査. 研究論叢 人文科学・社会科学、54(1/2) :31-43、2004.
- 4) 鈴木雅子、三谷璋子：学生における食生活と健康状態との関連. 栄養学雑誌、37:69-74、1979a.
- 5) 鈴木雅子、三谷璋子：食物摂取と東大式健康調査法判定結果との関連性. 栄養と食糧、32:169-177、1979b.
- 6) 磯部由香、重松良祐：大学生の食生活の実態について. 教育三重大学教育学部研究紀要 自然科学・人文科学・社会科学・教育科学、58 : 63-76、2007.
- 7) 植田志摩子：食生活と健康に関する研究 第 2 報. 帯広大谷短期大学紀要、38 : 87-100、2000.
- 8) Rosenstock IM: Historical origins of the health belief model. Health Education Monographs, 2(4) :328-335, 1974.
- 9) 厚生労働省：平成 19 年 国民健康・栄養調査結果

の概要. P25、2008.

10) 農林水産省:<http://www.maff.go.jp/index.html>  
(2009, 12. 1 閲覧)

11) 朝ごはん実行委員会: 平成 20 年度朝ごはん実態調  
査第 5 回 一人暮らしの大学生の食生活実態調査  
<http://www.asagumi.jp/asagohan/25/25.pdf>  
(2010, 2. 9 閲覧)

12) 「くだもの」の消費に関するアンケート調査概要版  
報告書:

<http://www.kudamono200.or.jp/survey.html>  
(2010, 2. 9 閲覧)



## Nursing College Students' Awareness of Dietary Life and Problems

Kiyomi TAKAHASHI, Ph.D., R.N.<sup>1)</sup> Megumi YOSHIMURA, M.S.N., R.N.<sup>1)</sup> Akiko OKAZAKI, R.N.<sup>2)</sup>  
Jun OKAMURA, M.H.S.<sup>1)</sup>

This study is intended to examine our students' awareness of dietary life and clarify the problems. The study was conducted in September 2008, aiming at 43 female freshmen ( $18.6 \pm 0.7$  years old on average) who agreed on this study and studied dietetics, dietary habits and science, practice in cooking, and clinical dietetics that were included in the course of lectures on dietary life and nutrition (compulsory subject for the first term: 45 hr), of which 23 were living by herself and 20 were living together with their parents.

Favorable behavior modification for themselves was expected because they were highly interested in food and nutrition, but it was known that they did not want to spend money on food and had resistance to cooking. Therefore, presentation of specific ideas for improvement was considered to lead to an improvement in the awareness of healthy living practice. Although their interest in the dietary life was high, the nutrient ingestion frequency was low on the whole, and only 30% of the students, whether they were living by herself or living together with their parents, took milk, fruit, green and yellow vegetables, and fish every day. The necessity to increase the students' awareness of health disturbance and devise some specific educational method, including cooking methods, was suggested.

**Key Words : Nursing College Students, Awareness of Dietary Life, The nutrient ingestion frequency**

---

1) The Japanese Red Cross Kyushu International College of Nursing

2) Ex-The Japanese Red Cross Kyushu International College of Nursing