

# 大学生の食行動に関する質的研究

太田 はるか

## 概要

本研究の目的は、日本の大学生の食行動に影響する要因を明らかにし、健康的な食行動を促進する対策を検討することである。健康的な食事は生活習慣病の予防になると報告されており、幅広い年代において重要である。欧米諸国と同じく、日本の大学生は親の保護から離れて自立した生活を営む一つの変換期にあり、好ましくない生活習慣が発生し、不健康な食行動がみられる。望ましい食生活習慣の確立が、身体的・精神的な健康状態と充実した大学生活につながると考えられるが、大学生が自由な環境に置かれることで自分の食習慣を確立していく難しさが指摘されている。2005年に食育基本法が制定され、義務教育課程の児童生徒には様々な食教育が実施されてきた。しかし、大学生の食行動に関する課題は非常に多く、多方面にわたっているにも関わらず、具体的かつ総合的な検討がなされず、大学生の食育プログラムの検討が必要だと指摘されている。

そこで、大学生の食行動に影響する要因を探索するために、インタビュー調査による質的研究を実施した。京都市内の大学に在学する大学生・大学院生を対象とした結果、個人要因と社会環境要因が見出された。食習慣などの個人要因が健康的な食行動につながると考えられ、また社会生活における時間の自己管理は、大学生において大きな課題であった。大学生の健康的な食行動を促進するには、個人要因の確立と社会環境要因による大学生の支援が必要であると示唆された。最後に本研究の限界と今後の課題について述べた。

## 1. はじめに

世界保健機構（WHO）によると、健康的な食事は生活習慣病の予防になると報告されており、幅広い年代で健康食の実施が推奨されている（URL 1）。特に思春期から青年層において、健康的な食事の推進と病気の予防知識の習得が重要である（Nelson et al. 2008）。Belloc and Breslow（1972）は7つの健康習慣と身体健康度は関連があると述べている。その中で食行動（朝食を食べる、飲酒はしないか適量、間食はしない）は健康習慣として重要であり、身体の健康に大きな影響を与えると結論づけられている。健康的な食行動は生活習慣病の予防と日々の身体活動に関連し、人間の生活の質（QOL）を上げることにも貢献し、全ての年齢層で実施する意義があると考えられる。

大学生は入学を機に親の保護から離れて生活し始めることで食生活は大きく変化する時期を迎え、不健康な食品摂取が増加することが指摘されており（Ansari et al. 2012）、大学生のファーストフードの摂取、野菜や果物の摂取不足、朝食の欠食が指摘されている（Larson et al. 2012; Laska et al. 2012）。大学生の健康的な食行動を阻害するのは、勉強による時間不足、大学食堂に健康的な食品が不足している、健康的な食事は値段が高いことであるとの報告もある（Hilger et al. 2016）。このように大学生の生活に伴う問題は広範囲かつ複雑であり（URL 2）、生活環境が大きく変わる時期をどのように乗り越えるかという課題があると考えられる。

近年、疾病構造の変化により日本の生活習慣病患者は激増している（URL 3）。悪性腫瘍、高血圧症、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、以上5つの生活習慣病が占める医療費の割合は約

34%で約 14 兆円にのぼり、死亡の約 50%は生活習慣病に起因しており (URL 4)、若年層からの食を含めた生活習慣病対策は必須であると考えられる。健康な食事とされる「1 日に主食・主菜・副菜がそろった食事を 2 食以上とっている」割合は 20 歳代で 39.6%があり、20 歳代の 60%以上はバランスのとれた食事をしていないことが明らかになっており (URL 5)、食生活の改善対策は重要である。また 20 歳代女性の痩せの割合が 21.7%であり、微増傾向である (URL 6)。骨粗しょう症発症予防には若年期に十分な栄養摂取をして最大骨量を獲得すべきことから将来、骨粗しょう症患者の増加が懸念されており (URL 7)、超高齢社会の日本にとって重要な課題であると考えられる。

以上の問題意識を踏まえて、日本の大学生の食行動に影響する要因を明らかにし、健康的な食行動を促進する対策を検討することを本研究の目的とする。

## 2. 食行動の現状と先行研究

### 2.1 食行動の定義

本研究では食行動を「食に関する人間行動全般」として定義する。食行動は食に関する人間行動の総称であり、類義語として食事習慣、食習慣、摂食行動、摂食パターン、食生活が挙げられる<sup>1</sup>。 *Encyclopedia of Behavioral Medicine* によると食行動は、食物の選択と動機、食習慣、食事療法、肥満や摂食障害などの摂食関連の問題を含む広範囲の用語である (Marc Gellman and J. Rick Tuner (eds.) 2013: 641-2)。本研究では食に関する情報収集、食品購入のアクセスも食行動の一環として捉えていく。

### 2.2 健康と食行動の関係

学生生活と健康との関係について、徳田 (2014) は、大学生は高校生のときに比べて自由時間が増えたにもかかわらず、生活習慣の変化により、食事、運動を含めて健康的な生活を

実施できずに学習意欲に影響していると指摘している。大学生の生活習慣は精神健康と関連し、健康教育に活かす必要性があるとも述べている。Ansari et al. (2014) はヨーロッパ 4 ヶ国の大学生を対象とした研究において、不健康な食事とうつ症状や肥満との関連があると述べている。Furihata et al. (2018) は、日本人の 20 歳以上の成人対象の研究で、不健康な生活のうち特に寝不足、バランスの悪い食事、間食 (夜食含む)、運動不足はうつ症状罹患と関係があると報告しており、不健康な食行動が心身の疾患の原因となることが明らかにされている。

朝食摂取と疾病との関連も報告されている。朝食の欠食率は男女共 20 歳代で最も高く、それぞれ男性 30.6%、女性 23.6%であり (URL 6)、農林水産省は若者単身者を対象に「朝ごはんを食べていますか」と注意を促している (URL 8)。朝食を抜く習慣のある者は、朝食をしっかりと食べる習慣のある者に比べ、動脈硬化を発症する可能性が高まる (Uzhova et al. 2017)、朝食を抜くと脳卒中リスクが高くなる (Kubota et al. 2016)、朝食欠食が肥満につながる (Horikawa et al. 2011) などの疫学調査も近年発表されており、朝食と健康との関連が解明されつつある。朝食を抜く習慣のある者は、生活時間が不規則になりがちで、アルコールの多飲、喫煙習慣があるなど、生活スタイル全体が不健康である傾向があることが報告されており (URL 9)、近い将来社会人として働くことを考えると、大学生に対する健康教育の充実が望まれる。

### 2.3 大学生の食行動に関する先行研究

日本の大学生も欧米と同じく、親の保護から離れて自立した生活を営む一つの変換期にあり、好ましくない生活習慣がみられ、学年が進むにつれて不健康な食行動があり、性差による違いもあると述べられている (笠巻 2013)。男性より女性の方が野菜を摂取するなど気を配っており、1 日に 3 食摂取している傾向にあり、女性のほうが望ましい食習慣を持つ傾向があるのは、健康への関心からだけではなく、体型や体重を気にすることによって示されている

<sup>1</sup> 『ライフサイエンス辞典』による「食行動」の類義語を示した。 <https://lsd-project.jp/weblsd/c/begin/eating%20behavior>

る(佐々木浩子 2012)。このような男女差には、「食」に対する認知の違いが関わっている面があると指摘されている (URL 10)。

山本ほか (2018) は、大学生のアルバイト経験が健康、学習に及ぼす影響について調べており、アルバイトのし過ぎにより学業への支障や健康被害、睡眠不足が見られると報告している。しかし、アルバイト経験により社会性に関する意識変容を促す効果は高いとされ、適度な労働時間内で働くことを勧めている。佐藤厚子・渡辺・河原木 (2011) の調査では、アルバイトの労働時間が長い学生は食生活の乱れがあると指摘している。生活習慣は栄養バランスに影響しており、規則正しく食し、睡眠を十分にとり、適度な運動を行い、生活リズムを整えることが健康な食生活に関係している、と述べている。

大学生の食行動について、成長段階における学習や経験も影響しているという研究もある。若松 (2012) は、幼少期に調理を通して家族に認めてもらう経験が、大学生の自炊行動に大きく影響していると述べている。幼少期から包丁を持つこと、家庭内で父親が調理に関わっていること、家庭や学校、地域におけるつながりが大学生の食への自立に関連していると報告しており、幼少の頃から食への関心を養うことが、大学生の健康的な食行動を促進すると考えられる。濱口・安達・大喜多 (2010) は、成長期のみならず、食の自立が推進される大学生においても家族の継続的かつ適切な働きかけが重要であると述べている。家族からの働きかけが高い者ほど、食生活・味覚・生活についての意識や行動の程度が高いことが明らかにされており、家族間のコミュニケーションも健康的な食行動形成に寄与していると言えるだろう。

佐藤公子 (2015) は、小学校から高等学校までの農業体験学習は、成人以降も継続して食育への関心、バランスのとれた食事、旬の野菜などの食知識の習得に関与しており、一時点の経験だけでなく、継続した農業体験 (種まきから収穫まで) は意義があると述べている。更に、英・矢部 (2014) によると、幼少期の農業体験によって自然環境や食・農に対する意識が高まることが確認されており、成人になってからの食への関心に大きく影響していると思われる。

望ましい食生活習慣の確立が、身体的・精神的な健康状態と充実した大学生活につながる

考えられるが、大学生が自由な環境に置かれることで自分の食習慣を確立していく難しさが指摘されている (磯部・重松 2007)。酒井・佐々木晶子・倉田 (2009) は、一般的に大学生を中心とする 20 歳代は健康への不安が少なく、また自身の健康に関する関心が低く、将来への生活習慣病予防の観点からも自らが健康的な食生活をデザインできる技術と知識の獲得が望まれる、と述べている。以上のことから、健康意識が低い大学生に対してどのようなアプローチが必要か、今後継続的に考えていくことが重要だと考えられる。

## 2.4 日本の食政策の現状

日本は世界有数の長寿国である。これは戦後の国民の生活改善と医学の進歩によるとされている (URL 11)。しかし、近年では急激な高齢化と少子化による人口構造の変化により、生活習慣病が占める医療費は年々増加しており、要介護者の増加が大きな社会問題となっている (URL 12)。厚生労働省が 2000 年から国民の健康づくり運動として始めた「健康日本 21」では、「国民が健やかで心豊かな生活をするための健康づくりを各年代で実施する」ことを目指し、栄養・食生活面を含む 9 分野 70 目標値を掲げて健康づくり運動対策を進めてきた。「健康増進事業実施者 (市町村、医療機関、学校等) は、健康教育、健康相談、健康診査又は健康診断等の国民の健康の増進のための健康増進事業を積極的に推進するよう努めること」となり、学校教育の中で健康教育も重要視されている (URL 3)。2002 年には栄養改善法に代わる法律として健康増進法が制定され、「国民は生涯にわたって健康の増進につとめなければならない」と、健康維持を国民の義務としている (URL 13)。

2005 年に食育基本法が制定され、義務教育課程の児童生徒には様々な食教育が実施されてきた (URL 14)。また、食育推進白書によると食育に関心を持っている国民の割合、朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数、栄養バランスに配慮した食生活を送っている国民の割合は増加し、食育は着実に定着していると言える (URL 15)。しかし大学生を含む若い世代においては健康に関する関心が低く、食に関する知

識が少なく、朝食の欠食率が高い等、栄養バランスに配慮した生活をしている人が少ないことが明らかになっている (URL 16)。第三次食育推進基本計画では 2016 年度から 2020 年度までの内容を定めている。第三次計画のポイントとして「食育推進に関する施策についての基本的な方針」の 5 つの重要課題において、「若い世代を中心とした食育の推進」を 1 番目として掲げている (URL 17)。これは、食育が十分に行き渡らない若い世代に着目した画期的な取り組みであると考えられる。

## 2.5 研究課題

大学生の食行動の課題は多い。大学生を中心とする 20 歳代は健康への不安が少なく自分の健康に関する関心が低いこと (酒井・佐々木晶子・倉田 2009)、一方では 1 人暮らしの大学生の半数は、栄養バランス・自分の健康・食費など食生活上の悩みがあること (URL 10)、学年が進むにつれて不健康な食行動があり性差による違いもあること (笠巻 2013)、男性より女性の方が野菜を摂取するなど気を配っており 1 日に 3 食摂取している傾向にあること (佐々木浩子 2012)、幼少期に調理を通して家族に認めてもらう経験が大学生の自炊行動に大きく影響していること (若松 2012) など、いずれも大学

生の食行動の現状を明らかにしている。しかし、具体的かつ総合的な検討がなされておらず、中村ほか (2009) は、大学生の食育プログラムの検討が必要だと指摘している。そこで、著者は対策を考えていく上で、食行動に影響する要因を構造的に示す必要であると考えた。

## 2.6 概念枠組みと仮説設定

本研究では概念枠組みとして Deliens et al. (2014) の “Framework of factors influencing eating behaviours of university students” (英語訳) を用いる (図 1)。ベルギーの大学生を対象としたフォーカスグループインタビューから得られた結果をフレームワークとしたものである。大学生の食行動に影響する要因には「個人」、「社会環境」「物理的環境 (生活するための建物や設備など)」、マクロ環境 (経済環境、政治的環境など個人では統制できない環境)、「大学の特徴」の 5 つがあり、大学生の食行動には多様な要因が影響している。そこで、人間個人と人間の周囲を取り巻く社会との関係性を軸に、食行動に影響する要因を整理するのが妥当だと思われる。この枠組みを引用して本研究では 5 つの要因があると仮定する。さらに新たに見出された知見を付け加えることで大学生の食行動に影響する要因を構造的に示す。それをもとに大学

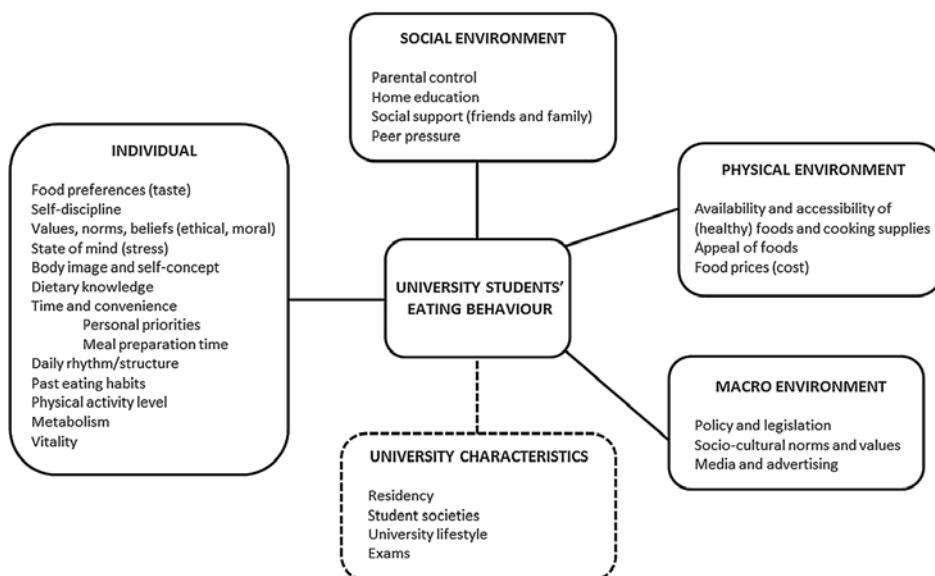


図 1 大学生の食行動に影響する要因のフレームワーク

生の健康的な食行動を推進するためにどのような対策が必要かを検討する。

### 3. 研究方法

#### 3.1 質的研究選択の理由

大学生の食行動に影響する要因を探索するために、インタビュー調査による質的研究を採用した。質的研究は量的研究に比べると非科学的で再現性が乏しく、研究者の個人的な印象かつ恣意的であり、一般化するのが難しい研究方法であるとされてきた。しかし量的研究が主流であった保健医療では 1990 年代半ば頃より量的研究で解明できない部分を質的研究で実施し、量的研究では現実の問題や現象を説明するには不十分であるという限界認識が、質的研究への関心につながってきた（木下 2003：61-63；ポープ・メイズ編 2008：10-11）。「なぜ人間はこのような行動をとるのか」、「どのようにしてこのような考えに至るのか」という、特に Why と How の部分を探索的に解明するのに適しており、それを基に公衆衛生学上の対策を講じるのに役立つと思われる。質的研究のサンプル数は量的研究よりも少なくなるが、限られた対象者の中から深い解釈を生み出すことが可能であると考ええる。

#### 3.2 研究対象者の選定とサンプルサイズ（対象者人数）の算定根拠

京都市内の大学に在学する大学生・大学院生を対象とした。京都市統計ポータル学校基本調査によると平成 28 年度の京都市内の大学数は、大学、大学院、短期大学合計 38 校ある（URL 18）。総学生数 147,137 人は京都市内人口の約 10%に相当する。住民の中で大学生が占める割合は、全国平均の 2.3%を大幅に上回り、全国 1 位である（URL 19）。今後モデルケースとなり得ることを踏まえて、京都市内の大学に在学する大学生・大学院生（18 歳から 29 歳）を対象とした。

木下(2003:125)によると「質的研究のベース・データの目安として 10 例から 20 例ぐらいである」とし、また Yamazaki et al.(2009)によると

「BMJ（イギリス医師会雑誌：British Medical Journal）の論文で発表された質的研究の対象者の中央値は 36 名」という根拠を採用した。ただし、質的研究では事前にサンプルサイズを決定することはできない（リイアムプットーン編 2012：14）。新たな情報が得られなくなつてから更に 3 人位のインタビューを続け、分析をしながら理論的飽和に達したと考えられる時点でインタビューを終了とした。

#### 3.3 研究実施手順

スノーボールサンプリング（研究参加者 2-3 人を起点として紹介でサンプルを増やす方法）（リイアムプットーン編 2012：63）を用いて大学生のリクルートを行った。研究に関心を持った方に、説明文書を提示して説明した。インタビュー実施場所は、大学構内の図書館共同研究室または参加者が希望する場所とした。インタビュー内容が他者から聞かれない環境かどうかを事前に確認した。

説明文書には、研究目的、方法、個人情報取り扱い、参加の拒否の自由と棄権の権利、棄権により不利益を受けないことなどを記載した。面接開始前に説明文書を用い、再度、具体的に説明した。文書により同意を得て同意書を交わした。参加者には謝金として 1,000 円分の図書券または QUO カードを渡した。

インタビューである著者は、事前に質的研究経験者からインタビュートレーニングを受けた後、インタビュー調査に臨んだ。大学生の食行動を明らかにするため、インタビューガイド（個人の属性・大学入学後の健康状態・食事について困っていることや工夫していること・幼少の頃からの食習慣など）にそった半構造化個人面接を実施した。インタビューは 1 人 1 回、約 1 時間になると説明した。本人の了解を得て内容は IC レコーダーに録音するが、本人の希望により削除も可能とした。

#### 3.4 分析方法

録音データから逐語録を作成した。逐語録を繰り返し読み込み、文脈を理解した。分析は、質的データの中にパターンを見出し、体系的なプロセスを明確にするテーマ分析にて行った

(Boyatzis 1998: 67-98; 土屋 2016: 13-50)。分析支援ソフトとして MAXQDA (VERBI GmbH 社) を用いた。帰納的にデータから複数の概念を作成してカテゴリーを抽出した。解釈の偏りを避けるために、類似例と対極例の両観点から継続的に比較検討した。この作業を繰り返し、カテゴリー相互の関係から分析結果をまとめ、全体の関係を概念化し、ストーリーラインを作成して理論生成を行った。分析の終了は、分析を進めても確認すべき問題点がなくなり、新たにデータを収集して確認すべき問題点がなくなった時点とした(理論的飽和)。分析過程では分析内容が恣意的にならないように質的研究経験者であるスーパーバイザー(京都大学大学院医学研究科准教授)の意見を求め、複数の研究者トライアングレーションにより妥当性を確保するように努めた。

### 3.5 倫理審査・研究の資金・利益相反

本研究は同志社大学と京都大学の共同研究として実施し、両大学の倫理審査の承認を得た(承認番号: 同志社大学倫理委員会 17057、京都大学医の倫理委員会 R1506)。研究資金は京都大学奨学寄附金(臨床研究の推進支援)により実施し、特定の企業からの資金提供を受けなかった。利益相反については特に申告するものはない。

## 4. 研究結果

### 4.1 研究対象者の概要

研究対象者は 21 人(男性 10 人、女性 11 人)、学年は 2 年 1 人、3 年 4 人、4 年 7 人、修士課程 9 人。大学別<sup>2</sup>では、K 大学 8 人、KE 大学 5 人、D 大学 4 人、DW 大学 4 人、全員が 1 人暮らし経験者だった。年齢は 19-25 歳(平均 21.9 歳)、インタビュー時間は 26-77 分(平均 41 分)、インタビュー期間は 2018 年 5 月-7 月。参加者属性は表 1 に示した。

表 1 参加者の属性

n=21

		人数 (%)
性別	男性	10 (47.6)
	女性	11 (52.4)
学年	2 年	1 (4.8)
	3 年	4 (19.0)
	4 年	7 (33.3)
	修士課程	9 (42.9)
大学別	国立 K 大学	8 (38.1)
	国立 KE 大学	5 (23.8)
	私立 D 大学	4 (19.0)
	私立 DW 大学	4 (19.0)
一人暮らしの経験	あり	21 (100)
	なし	0 (0)

### 4.2 インタビューデータの分析結果

大学生の食行動に影響する要因を探索するために実施したインタビュー調査で得られたデータを分析した。21 の概念コードと 9 のカテゴリーを抽出し、「個人要因」と「社会環境要因」の 2 テーマが生成された(表 2)。以下、各コードについてカテゴリー別に説明する。概念コードと語りのバリエーションの一部を示す。【 】はカテゴリー名、下線部は概念コード、No. は概念コード番号と発言例、『*斜体*』は、参加者の語り(注: 末尾の括弧内は ID 番号と性別、学年)を表す。

#### 4.2.1 個人要因

##### ①【食に対する価値観】

生活の中での食の優位性が高い学生は、食事を大切にする家庭教育を受けていた。大学入学までに環境や自然に対する興味を持ち、農業体験で得られる食への興味など、食にまつわる生産体験の積み重ねがあった。またスポーツの経験をすることで周囲から食の大切さを教えられていた。更に、祖父母・親・家族との共食をすることで家族のコミュニケーションがあり、親や祖父母が提供する多様な食材や料理を通して食に対する価値観を高めていた。

<sup>2</sup> 各大学の学生数(2014-2015): K 大学 22,785 人、KE 大学 1,725 人、D 大学 30,602 人、DW 大学 6,549 人

表2 生成されたコードとカテゴリー

テーマ	No.	概念コード (21)	カテゴリー (9)
個人要因	1	食事を大切にする家庭教育	①食に対する 価値観
	2	環境や自然に対する興味	
	3	農業体験で得られる食への 興味	
	4	スポーツの経験	
	5	祖父母・親・家族との共食	②食に関する 知識
	6	家庭で教わってきた食知識	
	7	学校教育の中で得た食知識	③培われた調 理技術
	8	幼少の頃からの親の手伝い	
	9	自炊・弁当作りの習慣	④生活時間の 自己管理
	10	アルバイト・サークルによる 多忙	
	11	食事を準備する時間の確保	
社会環境要因	12	学生食堂の広さと営業時間	⑤大学内の食 環境
	13	100円朝食のサービス	
	14	ミールカード利用	
	15	居住地付近で買い物できる 施設	⑥食へのアク セス
	16	大学周辺の飲食店	
	17	野菜・果物の価格は高い	⑦食品の価格
	18	バランスのとれた外食は高価	
	19	親からの食材支援	⑧家族や友人 の支援
	20	友人から学ぶ手軽な料理法	
	21	ITを利用した食情報の取得	⑨食に関する 情報収集

## No1. 食事を大切にする家庭教育

『忙しくてもできるだけ食事を作ります。家族が食に対して大事に思っていてその環境の中で育ったというのが大きいかなあと。緑に入るものをなるべく選んで。外食が続くと体調が悪くなるし』(ID17男性 修士課程)

## No2. 環境や自然に対する興味

『田んぼも山も畑も周囲に色々あって自然に興味はありました。タケノコとワラビとか、野菜も採れたものを祖母が料理してくれて。自分は見ていだけで実際に農作業にはあまり関わっていませんでしたが、興味がありましたね』(ID1男性 修士課程)

## ②【食に関する知識】

食に関する知識は大学生の食行動を決定する重要な要因であった。日本の義務教育において、給食は空腹を満たすだけではなく、食教育の一環であるため、学校教育の中で得た食知識は成

人になってからの食に関する考えに影響していた。更に両親や祖父母との関わりの中で、家庭で教わってきた食教育は栄養知識のみならず、食事の作法、食への感謝や料理の方法も含めて食教育の基本として教えられていた。

## No6. 家庭で教わってきた食知識

『小さい頃に3年間アメリカに住んでいて、ジャンクフードや着色料の安全性のことを親が気にして、ジャパントウンに行って買い物して、「高いな」とかってお母さん言ったりしながらでも気遣って日本の料理を用意してくれて。食べ方とかも教えてもらって』(ID11女性 4年)

## ③【培われた調理技術】

幼少の頃からの親の手伝いを通して食事を作る機会があり、大学入学前に自炊・弁当作りの習慣があった学生は、調理技術の基礎を身につけていた。大学入学後に自分で食事を用意することに抵抗が少なく、健康な食行動の要因となっていた。

## No9. 自炊・弁当作りの習慣

『小さい頃から親が包丁を持たせてくれて料理を手伝っていた。中学で弁当の日があって食材を自分で用意しないといけないし、メニューを考えて1人分の分量とかそういうのがなんとなく勘で身に付くようになって』(ID4女性 修士課程)

## ④【生活時間の自己管理】

アルバイト・サークルによる不規則な生活は大学生の生活リズムを崩し、不健康な食行動の大きな原因となっていた。コンビニで簡単な食事で済ませ、欠食、外食が続いていた。更に大学の授業や課題提出、試験が重なるなど、忙しい時ほど自分を律する力が必要であり、大学生にとって生活時間の自己管理は重要な課題であった。

No10. アルバイト・サークルによる不規則な生活  
『部活とかバイトとかすると、終わる時間も遅いし疲れるし、1年の半ば頃から段々と自炊する機会はなくなって。友達と「ちょっとラーメン食べに行かない？」みたいな感じで。コンビニで簡単に済ませることも』(ID9女性 3年)

## No11. 自分を律する力が必要

『あとお金の面も、自分が管理できるように使えるようになってきたのに、自分を律する力がものすごく弱いので、うまく生活リズムが作れなくなって病気で寝込んだり』(ID5男性 4年)

## 4.2.2 社会環境要因

### ⑤【大学内の食環境】

大学内で食事ができる大学生協食堂（学食）の存在は大きい。昼食時の混雑はどここの大学でも見られ、学生食堂の広さと営業時間は大学生の食確保の問題となっていた。特に規模の小さい大学では学生食堂の終了時刻が午後2時30分であるため、夜まで校内で活動する学生には食事面での支障があった。100円朝食のサービス（DW大学）やミールカード利用<sup>3</sup>によって大学生の食生活の助けとなっていたが、ミールカードは学年が上がるにつれて利用が減っていた。

#### No12. 学生食堂の広さと営業時間

『まあ、学食、昼は混んでるし、めちゃ使い勝手悪いんですが、家で作らない、ひじきの煮物とか、ハウレンソウのおしたしもあるし。でも食堂は2時半とかで閉まるので不便で…』（ID7 女性3年）

### ⑥【食へのアクセス】

居住地付近で買い物できる施設があると、食材を確保して自炊をしやすい環境だった。スーパーなどが近くにない場合は、材料の購入ができずに食生活に支障をきたしていた。大学周辺の飲食店があると定食を食べることもでき、多忙な時期の食生活の助けになっていた。

#### No15. 居住地付近で買い物できる施設

『大学から家に向かうと畑と住宅のみ、スーパーに寄ると逆方向なので。スーパーに寄るのがおっくうになっちゃって。そうすると、自炊ができなくなっちゃうんですよ。入学前に住むところをもっと調べるべきでしたね』（ID3 女性3年）

### ⑦【食品の価格】

生活費が限られている大学生にとって、食品の価格は食品を選ぶ時に影響していた。特に1人暮らしになってはじめて野菜・果物の価格は高いと感じていた。外食が続くと費用負担が重くなり、特にバランスのとれた外食は高価なので、自炊をすることで節約していた。自炊はしたいが時間がない、外食が続くと値段が高いので困る。この2点を天秤にかけて食事をしていた。

#### No17. 野菜・果物の価格は高い

『そうですね、野菜、果物高いなっていうのは、すごく感じます。野菜って、自分で作っていると、すごく簡単に作れる気分になるので。畑2畳ぐらいで、実家のほうの野菜は、もう3年間、ほぼ買わないでいいくらい育てて』（ID17 男性修士課程）

### ⑧【家族や友人からの支援】

親からの食材支援は、1人暮らしの大学生にとって大きな助けになっていた。また親とコミュニケーションをとることで食に関する情報を収集していた。1人暮らしの大学生同士で情報交換をして、友人から学ぶ手軽な料理法によって自分の食行動の参考にしていった。

#### No20. 友人から学ぶ手軽な料理法

『あの、特に1回生始まったところとかは、あの、簡単で安いご飯作りたいけど、どうやって作ったらいいか分かんないとか、手際が悪くて作れないとか。みんなで、ああじゃない、こうじゃないと言いながら、苦労話したり』（ID3 女性3年）

### ⑨【食に関する情報収集】

大学生はネット環境が整っていることもあり、ITを利用した食情報の取得をしていた。本、レシピの紙媒体の利用よりも、ネットに接続して得られる動画や料理サイトの情報を参考にしていた。安い食材を買って料理する他、栄養に関する情報、健康全般に関する情報も得ていた。しかし数多にある情報から何を信用して良いか悩む面もあった。

#### No21. ITを利用した食情報の取得

『具体的に何を食べたらいいのかっていうのは、こう、そうですね、テレビを見てっていうのもありますし、ネットで検索することも多くて。でもどれを信用していいのか悩んでしまう』（ID8 女性修士課程）

## 4.3 結果の全体像

以上の結果より得られたストーリーラインと概念図（図2）は、以下の通りであった。幼少の頃から家庭、学校、地域において【食に対する価値観】が養われた者は、生活習慣の中で食の優位性が高かった。家庭や学校で【食に関する知識】を得ることで食行動の基礎を作っていた。親の

<sup>3</sup> ミールカードは大学生協が提供する年間利用定期券。前払い方式で1年間、1日の利用上限額まで大学生協食堂を自由に利用可能で、手持ちのお金を気にせず、バランス良く食べることができる。<https://www.univcoop.or.jp/service/food/card.h>



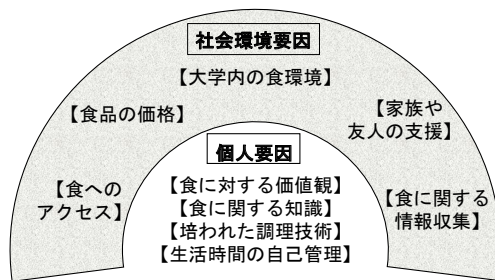


図2 大学生の食行動に影響する要因

手伝いや学校の課題を通して【培われた調理技術】を身につけていた者は、大学に入学してからも手際よく調理をして、多忙な学生生活をしながらも食費を節約するなど、食生活を工夫する力を備えていた。このように大学入学までに生活習慣の自立の基礎を作っていた者は、大学入学後も生活環境の変化に対応していた。

1人暮らしをする学生にとって、【大学内の食環境】は大きな支援となっていた。昼休みは学食が混雑する、営業時間が短いなど大学によって違いはあるが、学内で安価で食事ができる恩恵は大きかった。また学生が住む生活環境の影響もあった。居住地の近くで買い物ができる施設があると、自炊がしやすい環境になっていた。このように【食へのアクセス】は、学生の1人暮らしにとっては大きな支援となった。【食品の価格】は学生にとっては大きな問題であった。安価な食品を購入して自炊をすることで食費の節約にはなるが、実際は学生生活特有の忙しさにより、自分で買い物をし、献立を考え、自炊をする時間が充分ではなかった。バランスのとれた外食は値段が高く、簡単にコンビニで買って食べることに流されていた。【家族や友人の支援】は物品の支援だけではなく、情報収集にも役立っていた。他人とのコミュニケーションは食行動に影響していた。ネット環境が整っている日本では、【IT利用による情報収集】は近年の大学生の特徴であり、手軽で便利に使えるツールではあるが、多くの情報に振り回されないよう、情報リテラシーの課題もあった。このように大学生の食行動には個人要因、社会環境要因など多くの要因が作用していることが明らかになった。特に大学生は自由な時間が増えて環境が変わる時期である。授業と課題に加え、アルバイトやサークル活動の多忙

により生活時間の自己管理が難しくなっていた。【生活時間の自己管理】の重要性を理解し、幼少の頃から多くの経験の積み重ねで食に対する価値観を養っておくことは、大学生の生活習慣を整え健康的な食行動を営むための大切な要因であった。

## 5. 考察と課題

本研究は、大学生の食行動に影響する要因を質的研究の手法を用いて明らかにすることを目的とした。その結果、個人要因として、食に対する価値観、食に関する知識、培われた調理技術、生活時間の自己管理があり、社会環境要因として、大学内の食環境、食へのアクセス、食品の価格、家族や友人の支援、食に関する情報収集が見出された。

Deliens et.al (2014) は、ヨーロッパの大学生（主にベルギー）を対象にした研究において、大学生の食行動に影響する5つの要因を挙げている。本研究でも概ね同じ内容の要因が見出されたが、研究対象（京都市内の大学生）の違いから、新たな知見があった。

### 5.1 食行動と個人要因

大学入学までに、家庭で食事を大切にする教育を受け、環境や自然に対する興味を持ち、農業体験を通して食への興味が育まれ、スポーツの経験や家族との共食を通して、食に対する価値観を高めておくことは、生活の中で食の優位性が保たれると考えられた。

培われた調理技術は大学生の食行動に影響していた。小田嶋・高橋(2012)は、1人暮らしの大学生の調理技術は食事摂取に関与すると述べている。また、若松(2012)は、幼少期に調理を通して家族に認めてもらう経験が、大学生の自炊行動に大きく影響していると述べており、本研究においても、幼少期から包丁を持ち、家庭内で手伝いをしていた大学生は食の自立が可能であり、買い物や調理を工夫していた。幼少の頃から調理を通して食へ関心を養うことが、大学生の健康的な食行動を促進することが明らかであった。

幼少期の農業体験が食への興味を持つきっかけ

けとなり、大学生の食行動に影響していた。英・矢部（2014）は、幼少期の農業体験によって自然環境や食・農に対する意識が高まることを確認しており、Ohly et al.(2016)の研究では、学校教育のなかで School Gardening を導入することにより、作物を育てて料理し、その過程で環境を考える機会があると述べている。本研究でも幼少期の農業体験が食への興味を持つきっかけとなっていた。食を大切にする習慣が養われ、成人になってからの食への関心に大きく影響していたと思われる。ただ、農業体験を特にしなくても、周囲の者が農業をしているのを見ていた大学生も食への興味が育まれていたことから、「社会的学習について、直接の体験だけでなく、むしろ、他人の行動を意識的に観察し、マネすること（モデリング）で成立する」という社会的認知理論（Bandura 1986）により、直接体験だけが食への興味を確立するのではなく、幼少期に継続的に観察する習慣も大学生の食行動に影響すると考えられた。

これらの多様な個人要因を大学入学までに確立することは、大学生の食行動に良い影響を与えると考えられた。家庭、学校、地域のつながりの中での経験の積み重ねが健康意識の基礎を作り、成人になってからの生活習慣と食行動に影響すると考えられた。

## 5.2 食行動と生活時間の自己管理

生活時間の自己管理が、食行動に影響していた。日本の大学生は、親の保護から離れて自立した生活を営む一つの変換期にあり、好ましくない生活習慣がみられ、生活の自立の難しさが報告されている（笠巻 2013）。磯部・重松（2007）は、大学生が自由な環境に置かれることで自分の食習慣を確立していく困難を指摘している。Deliens et.al(2014)は、健康な食行動には生活をコントロールする力が重要であると述べている。本研究でも自分を律する力が足りないと感じている者は生活習慣全体が崩れ、食事の用意も面倒になって欠食または簡単な食事で済ませていた。長島・海老原（2002）は、プリシード／プロシードモデルを利用した研究において、

大学生の食の自立には、「生活時間の管理」と「食費を計画的に使う」ことなど、生活の自立を優先させることが重要であると述べている。中堀ほか（2016）は、子供の良好な食行動、生活習慣、健康の関連を調べた結果、親子のコミュニケーションが多いこと、子供が食事などの家事手伝いをする、親の食意識が高く家庭での食教育が実施されることは、良い家庭環境に共通する要素であると述べている。すなわち、幼少期からの家庭環境は、生活をコントロールする力を培う要因の1つとなると考えられる。これらの経験を継続して積み重ねて生活の自立を優先させ、生活時間を自己管理することで、大学入学後の良好な食行動につなげていく可能性が示唆された。

日本の大学生はアルバイトやサークル活動の多忙により、生活時間の自己管理が難しく、食事を準備する時間の確保が難しい状況になり、健康的な食行動が阻害されていた。Hilger et.al.(2017)は、大学生の食行動に影響する要因として学業の忙しさや課外活動があり、学生生活の多忙さから食行動に影響があると述べている。しかしながら、日本の大学生は、授業、試験と日頃の課題に加えて、サークル活動やアルバイトによる多忙さゆえに大学生の生活時間の管理が難しくなっており、食行動に影響があったといえる。山本ほか（2018）は、アルバイトのし過ぎにより学業への支障や健康被害、睡眠不足が見られると報告している。また、佐藤厚子・渡辺・河原木（2011）はアルバイトの労働時間が長い学生は食生活の乱れがあると指摘しており、過剰なアルバイトが大学生の生活習慣を乱すことは本研究でも明らかであった。アルバイトによる食行動への影響は日本独特の現象である可能性がある。大学生の約8割は週1日以上かつ3ヶ月以上継続してアルバイトを経験しており（URL 20）、アルバイトは大学生にとって生活の一部である。しかし、生活習慣が崩れる大きな一因とも考えられ、入学早期の段階に適度なアルバイトの労働時間<sup>4</sup>に関する指導やアルバイトのリスク・ベネフィットについて学生に考えさせる機会が必要であると考えられる。

<sup>4</sup> 若林（2016）の研究によると学業に支障をきたさない労働時間は週3回以内、6時間以下が望ましい。

### 5.3 食行動と社会環境要因

大学内の食環境は大学生の食行動に影響を与えていた。大学の学生食堂は4大学とも大学生生活協同組合によって運営されている<sup>5</sup>。いずれも健康に配慮した食事内容であり、安価で利用できる、特にミールカードや100円朝食の提供は大学生の食生活を支援していると言える。KE大学は在籍学生数約1,700人であり4大学の中では最も小規模であった。昼食時の混雑具合と学生食堂が14時30分に閉店してしまうことで大学生が不便さを感じていた。大学の規模と設置場所により、一律の環境にはならず、小規模大学の学生は、自炊能力を高める必要があると共に、親からの支援、友人との情報交換もより必要であると考えた。1人暮らしの場合は、入学前に「どこに居住するか」を熟考することで、円滑な大学生活の助けとなるだろう。海外の学生は主に寮で生活しているが (Deliens et al. 2014)、日本の場合は居住形態が異なり、1人暮らしの約9割がアパートあるいはマンション暮らしであり、自分で食の確保が必要である (URL 21)。そのために、学生の住環境は極めて食行動に影響すると考えられた。スーパーなどが近隣にある場所に住んでいる学生は、自炊がしやすい環境であり、安定した食の確保が可能であると思われる。

以上のように、大学生の健康的な食行動を促進するには、個人要因の確立と社会環境要因による支援が必要であると示唆された。

### 5.4 本研究の限界と今後の課題

本研究には限界が3点ある。1つ目として、参加者は食行動に関心の高かった大学生が集まった可能性があり、選択バイアスになり得る。しかし、参加者は4大学から集まり、男女比もほぼ同等であったため、多様性に富んだ対象であり、そのような集団から得られた結果であることに意味があったと言える。2つ目として、対象者の選択基準として大学生の年齢を18-29歳としたが、実際は19-25歳 (平均21.9歳) となり、広い学年層にアプローチすること

ができなかった。対象者をリクルートする時点で食行動に何らかの問題を感じ、工夫をしている者が集まったと考えられ、結果的に大学生生活に慣れてきた2年生以上になったと思われる。男女ともに学年が進むにつれて、生活習慣が乱れ、運動・食・睡眠習慣が望ましくない傾向になることが報告されており (古谷・田中・上里2006)、松田ほか (1997) は、睡眠と食習慣に問題がある者ほど疲労やストレスの訴えが多いと報告していることから、大学2年生以上が自分の生活習慣および食行動に対して何らかの問題意識を持っていたと考えられた。最後に、本研究は質的研究であり、ランダムサンプリングではないために代表性には限界があり、結果を解釈する上で注意を要する。質的研究は一般化を目的としていないが、インタビュー調査によって大学生の食行動に影響する要因を探索し、研究参加者の経験や考えを深く理解することができた。

本研究で得られた結果を今後アンケート調査の項目を設定する際に活用することを考えている。更に健康な食行動をする大学生の食への関心がどのように形成されるのかというリサーチ・クエスチョンに焦点を当てて事例研究を試みる。これらの研究を組み合わせる統合することにより、大学生の食行動に関して深い解釈を生み出し、新たな対策が提言できると考えられる。

### 参考文献

#### 【日本語文献】

- 磯部由香・重松良祐 (2007) 「大学生の食生活の実態について」『三重大学教育学部研究紀要 自然科学・人文科学・社会科学・教育学科学』58、63-76。
- 笠巻純一 (2013) 「高校生・大学生の食行動に影響を与える食物嗜好及び社会心理的要因に関する研究」『日本衛生学会誌』68、33-45。
- 英格・矢部光保 (2014) 「農業体験学習が環境意識と食習慣に及ぼす影響の比較分析」『環境教育』24 (2)、40-9。
- 小田嶋政子・高橋一雄 (2012) 「大学生の食育に関する一考察—食生活と調理知識との関連—」『北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報』3、35-43。
- 木下康仁 (2003) 『グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践—質的研究への誘い』弘文堂。
- 佐藤厚子・渡辺恵実・河原木美聡 (2011) 「大学生の生活習慣・経済状況・身体状況と栄養バランスとの関連—標準モデル案

<sup>5</sup> 全国大学生生活協同組合連合会：<https://www.univcoop.or.jp/info/coop-search.html#s05>

- 養バランス表ソフトを用いた分析」『秋田看護福祉大学総合研究所研究報告』6、61-8。
- 佐藤公子 (2015) 「小学校から高等学校における農業体験学習が大学生の食習慣に与える影響」『日本未病システム学会雑誌』21 (3)、7-14。
- 酒井治子・佐々木晶子・倉田澄子 (2009) 「学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発」『東京家政学院大学紀要』49、27-34。
- 佐々木浩子 (2012) 「大学生における主観的健康感と生活習慣および精神的健康度との関連」『人間福祉研究 Human Welfare Studies』15、73-87。
- 土屋雅子 (2016) 『テーマティック・アナリシス法』ナカニシヤ出版。
- 徳田完二 (2014) 「わが国の大学生の生活習慣と精神健康にかかわる研究の動向と課題」『立命館人間科学研究』29、95-110。
- 長島和子・海老原純子 (2002) 「大学生の健康と食生活に関する意識と実態—ブリーシード/プロシードモデルを用いて—」『千葉大学教育学部研究紀要』51、301-6。
- 中堀伸枝・関根道和・山田正明・立瀬剛志 (2016) 「子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連: 文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から」『日本公衆衛生雑誌』63 (4)、190-201。
- 中村晴信・島井哲志・石川哲也 他 (2009) 「大学生の食物選択要因と食生活の関連——人暮らしの大学生を対象とした食教育の必要性の検討——」『学校保健研究』51、172-82。
- 濱口郁枝・安達智子・大喜多祥子 (2010) 「大学生の食生活に対する意識と行動の関係について」『日本家政学会誌』61 (1)、13-24。
- 古谷真樹・田中秀樹・上里一郎 (2006) 「大学生におけるストレス反応および睡眠習慣の規則性と睡眠健康との関連: 睡眠健康改善に有用なストレス・コーピングの検討」『学校保健研究』47、543-55。
- キャサリン・ポーブ、ニコラス・メイズ (編) (2008) 『質的研究実践ガイド—保健医療サービス向上のために』医学書院。
- キャサリン・ポーブ、ニコラス・メイズ、ジュニー・ボベイ (編) (2011) 『質的研究と量的研究のエビデンスの統合』医学書院。
- 松田芳子・安武律・柴田邦子 他 (1997) 「大学生の疲労感の実態と関連要因について—生活習慣および食生活からの検討—」『学校保健研究』39、243-59。
- ブラニー・リイアムブトーン (編) (2012) 『現代の医学的研究方法 質的・量的方法、ミックスメソッド、EBP』メディカル・サイエンス・インターナショナル。
- 山本幸子・江口恵里・揚玉華 他 (2018) 「大学生のアルバイトが健康、学習、意識変容に及ぼす影響」『山口県立大学学術情報』11、127-34。
- 若林早苗・松井謙次・笠宗一 他 (2016) 「看護学部学生の学業とアルバイトに関する実態調査」『聖隷クリストファー大学看護学部紀要』24、33-45。
- 若松法代 (2012) 「大学生の食生活実態と食育の課題」『滋賀大学大学院教育学研究科文集』15、131-6。

#### 【外国語文献】

- Ansari, EL. et al. (2012) Relationships Between Food Consumption and Living Arrangement Among University Students in Four European Countries—A Cross-Sectional Study. *Nutr. J.* 11:28.
- Ansari, EL. et al. (2014) Food and Mental Health: Relationship Between Food and Perceived Stress and Depressive Symptoms Among University Students in the United Kingdom. *Cent Eur J Public Health*, 22(2):90-7.
- Bandura, A. (1986) *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Boyatzis, R. E. (1998) *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*, London: Sage Publications.
- Belloc, N. and Breslow, L. (1972) Relationship of Physical Health Status and Health Practices. *Prev. Med.* 1(3), 409-21.
- Deliens, T. et al. (2014) Determinants of eating behaviour in university

- students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14:53.
- Furihata, R. et al. (2018) Unhealthy Lifestyle Factors and Depressive Symptoms: A Japanese general adult population survey. *Journal of Affective Disorders*, 234, 156-61.
- Hilger, J. et al. (2016) Eating Behaviour of University Students in Germany: Dietary Intake, Barriers to Healthy Eating and Changes in Eating Behaviour Since the Time of Matriculation. *Appetite*, doi:10.1016/j.appet.2016.11.016.
- Horikawa, C. et al. (2011) Skipping Breakfast and Prevalence of Overweight and Obesity in Asian and Pacific Regions: A Meta-Analysis. *Prev. Medicine*, 53(4-5):260-7.
- Kubota, Y. et al. (2016) Association of Breakfast Intake With Incident Stroke and Coronary Heart Disease: The Japan Public Health Center-Based Study. *Stroke*, 47(2):477-81.
- Larson, N. et al. (2012) Predictors of Fruit and Vegetable Intake in Young Adulthood. *J Acad Nutri Diet*, 112:1216-22.
- Laska, M. et al. (2012) Does Involvement in Food Preparation Track from Adolescence to Young Adulthood and Is it Associated with Better Dietary Quality? Findings From a 10-year Longitudinal Study. *Public health Nutr*, 15:1150-8.
- Marc Gellman, J. Rick Turner (eds.) (2013) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 641-2, Springer-Verlag New York.
- Nelson, M. et al. (2008) Emerging Adulthood and College-Aged Youth: An Overlooked Age for Weight-Related Behavior Change. *Obesity* (silver Spring), 16:2205-11.
- Ohly, H. et al. (2016) A Systematic Review of the Health and Well-Being Impacts of School Gardening: Synthesis of Quantitative and Qualitative Evidence. *BMC Public Health*, 16:286.
- Uzhova, I. et al. (2017) The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease: Insights From the PESA Study. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(15):1833-42.
- Yamazaki, H. et al. (2009) Characteristics of Qualitative Studies in Influential Journals of General Medicine: A Critical Review. *BioSci Trends*, 3:202-9.

#### 【URL list】

- WHO (2018) Fact sheet on healthy diet (No.394) (Retrieved on Dec. 18, 2018, <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>).
- 日本学生支援機構 (2018) 「平成 28 年度学生生活調査結果」日本学生支援機構ホームページ (2019 年 2 月 4 日閲覧、[https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei\\_chosa/\\_icsFiles/afieldfile/2018/06/01/data16\\_all.pdf](https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/_icsFiles/afieldfile/2018/06/01/data16_all.pdf)).
- 厚生労働省 (2012) 「健康日本 21」健康日本 21 ホームページ (2019 年 2 月 5 日 閲覧、[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/top.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/top.html)).
- 厚生労働省 (2017) 「平成 27 年度国民医療費の概況」厚生労働省ホームページ (2019 年 2 月 4 日 閲覧、<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/15/index.html>).
- 文部科学省、厚生労働省、農林水産省 (2016) 「平成 28 年食生活指針」厚生労働省ホームページ (2019 年 2 月 5 日 閲覧、<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/shishinn-5.pdf>).
- 厚生労働省 (2018) 「平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省ホームページ (2019 年 2 月 2 日 閲覧、<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>).
- 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会 (2015) 「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版」日本骨粗鬆症学会ホームページ (2019 年 2 月 1 日 閲覧、[http://www.josteo.com/ja/guideline/doc/15\\_1.pdf](http://www.josteo.com/ja/guideline/doc/15_1.pdf)).
- 農林水産省 (2018) 「朝ごはんを食べていますか」農林水産省ホームページ (2019 年 2 月 2 日 閲覧、[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics2\\_02.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_02.html)).
- American College of Cardiology (2017) Skipping Breakfast Associated with Hardening of the Arteries. (Retrieved on Feb. 11, 2019, <https://www.acc.org/about-acc/press-releases/2017/10/02/13/56/>).

- skipping-breakfast-associated-with-hardening-of-the-arteries).
10. 関東農政局 (2014)「大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査」関東農政局ホームページ (2019 年 2 月 2 日閲覧、[http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo\\_an/seikatsu/141014.html](http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/seikatsu/141014.html))。
  11. 厚生労働省 (2017)「平成 29 年 我が国の人口動態」厚生労働省ホームページ (2019 年 2 月 3 日閲覧、<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/81-1a2.pdf>)。
  12. 厚生労働省 (2016)「平成 28 年版 厚生労働白書」厚生労働省ホームページ (2019 年 1 月 7 日閲覧、<https://www.mhlw.go.jp/content/000351675.pdf>)。
  13. 健康増進法 (2002)「健康増進法第一章総則第二条」健康増進法ホームページ (2019 年 2 月 3 日閲覧、[https://www.mhlw.go.jp/web/t\\_doc?dataId=78aa3837&dataType=0&pageNo=1](https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=78aa3837&dataType=0&pageNo=1))。
  14. 農林水産省 (2018)「食育に関する意識調査報告書」農林水産省ホームページ (2019 年 2 月 1 日閲覧、[http://www.maff.go.jp/syokuiku/ishiki/h30/pdf/houkoku\\_1.pdf](http://www.maff.go.jp/syokuiku/ishiki/h30/pdf/houkoku_1.pdf))。
  15. 農林水産省 (2018)「平成 29 年度食育白書」農林水産省ホームページ (2019 年 2 月 2 日閲覧、[http://www.maff.go.jp/syokuiku/wpaper/h29\\_wpaper.html](http://www.maff.go.jp/syokuiku/wpaper/h29_wpaper.html))。
  16. 内閣府 (2015)「国民の食育に関する意識調査」(2019 年 2 月 15 日閲覧、[http://www.maff.go.jp/syokuiku/wpaper/pdf/b\\_1\\_2\\_1.pdf](http://www.maff.go.jp/syokuiku/wpaper/pdf/b_1_2_1.pdf))。
  17. 農林水産省 (2017)「第三次食育推進基本計画」農林水産省ホームページ (2019 年 2 月 2 日閲覧、<http://www.maff.go.jp/syokuiku/3jikeikakugaiyou.pdf>)。
  18. 京都市 (2016)「京都市統計ポータル学校基本調査」京都市ホームページ (2019 年 2 月 4 日閲覧、<https://www2.city.kyoto.lg.jp/sogo/toukei/Population/Education/index.html>)。
  19. 総務省 (2017)「なるほど統計学園」統計局ホームページ (2019 年 2 月 3 日閲覧、[http://www.stat.go.jp/naruhodo/c1data/19\\_01\\_stt.html](http://www.stat.go.jp/naruhodo/c1data/19_01_stt.html))。
  20. 厚生労働省 (2015)「大学生等へのアルバイトに関する意識等調査結果について」厚生労働省ホームページ (2019 年 2 月 4 日閲覧、<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000103577.html>)。
  21. 全国大学生生活協同組合連合会 (2018)「第 53 回学生生活実態調査の概要報告」全国大学生生活協同組合連合会ホームページ (2019 年 2 月 2 日閲覧、<https://www.univcoop.or.jp/press/life/report.html>)。