

# 写真分析による大学生の食生活調査

佐藤 康一郎

## はじめに

2008年1月6日の天声人語に「(前略) 現代っ子の食生活を『ニワトリ症候群』と呼ぶそう。独りで食べる『孤食』、朝食を抜く『欠食』、家族がばらばらなものを食べる『個食』、好きなものばかり食べる『固食』。頭を取ればコケッココとなるからだ。新しい年、鶏の鳴かない日が一日でも多くなればいいと願う。」という件がある<sup>1)</sup>。言い得て妙であるが、大学生の食生活はまさに「孤食」、「欠食」、「個食」、「固食」の陥穽だらけである。

他にも、朝食欠食の増加、加工食品や特定食品への過度な依存、過度なダイエット志向、生活習慣病の増加などさまざまな食生活の問題が指摘されている。

これまで大学生の食生活についての種々の調査が実施され、「女子学生の食知識と食行動に正の相関があること」<sup>2)</sup> や「自宅外通学生の朝食の欠食割合が高く、食事準備の負担感から外食が主となること」<sup>3)</sup>、「自宅通学生や自炊をする者、食生活の基本を守る学生の方が食事についての満足度が高いこと」<sup>4)</sup> などが明らかになっている。また、近年では、「毎日の食生活に対する意識と実態の相違が存在し、調理技術や知識は持っても食事をとらない学生が存在し、とくに自宅外通学生に顕著であること」<sup>5)</sup> という成果も得られている。

本研究は、専修大学生をサンプルとして写真

分析による食生活の現状を調査することで、若者による食品の消費動向を把握するとともに、食生活に関する若者の意識を明らかにする。すでに2007年度に本学商学部の神原教授と共同研究を行ない、携帯電話を用いて学生の食生活調査を一度実施しており、一定の成果を得た<sup>1)</sup>。しかし「携帯電話の画像の解像度の限界」、「食事量の計測不能」、「どのように作られたという料理なのかの分析の限界」、「聞き取り調査の未実施」などの限界と課題が残った。

そこで今回は、補助筆記用紙を用意し、被験者に記録をしてもらい、被験者の食事の状況をより克明に記録し、調査の精度の向上を期した。聞き取り調査では、何を「どのくらい」食べるかだけでなく、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかについても留意した。なお、調査は2009年7月10日午前0時より7月16日24時まで実施した。

## 1. 大学生の生活

共立メンテナンスが実施した「イマドキ大学生の一人暮らし生活実態調査(2011年調査)」

i) これらは、2度の学会発表にて公表している。日本商品学会東日本部会大会(2007年10月27日開催 於:東北学院大学)での「大学生の食生活調査 -写真分析による問題抽出-」、日本商品学会西日本部会秋季研究大会(2007年11月10日開催 於:西南学院大学)「大学生の「食卓」-写真分析による食のシーン調査-」である。

では、自宅外通学生は、自炊派が73.3%を占め、コンビニ派(9.3%)や外食派(12.3%)を大きく離していることがわかる。そして1ヶ月の食費は21,306円となっている。前年の調査では、21,845円であったので、2.5%ほど減っている。生活費の平均金額は117,187円で、前年の調査の118,867円と1.4%ほど減ったことを考えると食費にしわ寄せがいつていることが窺える<sup>ii)</sup>。

自炊比率の高いことや1日当たり700円前後で食費をやりくりしていることに加えて、朝食を毎日食べている学生は29.7%、週3日以上は朝食を食べている学生になると74.0%となり意外に堅実な生活を送っていることが察せられる。

また、毎日の食事は68.7%が自炊をしていて、「お昼はお弁当を作って持って行く」「安い食材(安売りの時間帯)を狙って買う」「なるべく外食をしない」など、節約のための自炊といった役割もあることがわかる。食事をとるときに一番重要だと思っていることは「バランス(40.0%)」「健康(17.0%)」「規則正しさ(6.3%)」と、63.3%が健康面に気遣っている。

日本私立大学連盟の2010年の第13回学生生活実態調査でも授業期間中における1か月の食費(自宅通学者は外食費)は以下ようになっており<sup>vi)</sup>、上記の調査などとほぼ同水準であると考えられる。

図表1 授業期間中1か月の食費

	2006年調査	2010年調査
日本私立大学連盟平均	16,900円	14,800円
専修大学生平均	16,800円	15,700円
自宅通学者 (専修大学生)	12,800円	11,400円
自宅外通学者 (専修大学生)	22,100円	21,000円

ii) 服飾費が最も下落幅が大きく、10,128円(2011年)から7,940円(2010年)と21.7%も下落している。

また、日本学生支援機構の調べ<sup>iii)</sup>では、大学生(昼間部)2008年の年間生活費は平均68万円となっている。この調査では平成12年以降、生活費はずっと低下の一途をたどっている。経済状況を反映して自宅通学生の割合が増えていることや生活費を切り詰めていることなどがその大きな要因である<sup>7)</sup>。

実際の食生活に目を向けると、「朝食の摂取率」は、平均70.3%であったが、自宅外生に限るとなお約6割に留まり、男子は56.0%と低い傾向が出ている。「食生活で困っていること(いくつでも選択)では、「栄養のバランスがとれない・偏食がある」41.6%が最も多く、「食費の負担が大きい」31.9%、「カロリーや糖分が気になる」26.4%、「食べ過ぎる」25.9%、「食事の準備や片づけが面倒」25.4%が続く。「特にない」は自宅生21.9%、下宿生6.8%と差が大きい。下宿生の53.7%は「栄養のバランスが取れない・偏食がある」、45.4%は「食事の準備・片づけが面倒」と答えている。また「食べ過ぎる」や「カロリーや糖分が気になる」については男女差が大きいことが分かった<sup>8)</sup>。

男女別・生活形態別の食事選択のポイントを見てみると、2008年の中国四国農政局の調査<sup>iv)</sup>から以下のような知見が得られている<sup>9)</sup>。

男性(自宅通学):「味(好み)」>「値段」=「考えていない」>「栄養バランス」>「量(満腹感)」>「カロリー・ダイエット」>「用意する(作る)手間」

男性(自宅外通学):「値段」>「味(好み)」>「栄養バランス」>「考えていない」>「量

iii) 調査は1968年から隔年で実施している。今回の調査対象期間は2007年12月～2008年11月で、学部生の有効回答は11,760人であった。

iv) この食生活に関するアンケートは、中国四国農政局が2008年6月から7月にかけて中国四国9県の大学・短大計30大学の学生1,693名を対象に実施した。

(満腹感)」>「用意する(作る)手間」>「カロリー・ダイエット」

女性(自宅通学):味(好み)>「値段」>「栄養バランス」>「カロリー・ダイエット」>「考えていない」>「量(満腹感)」>「用意する(作る)手間」

女性(自宅外通学):「値段」>「味(好み)」>「栄養バランス」>「カロリー・ダイエット」>「考えていない」>「用意する(作る)手間」>「量(満腹感)」

これらを総合すると、先述のように自宅外通学生は、21,000円前後の食費で生活するため、食事選択のポイントで最も重視するのが、「価格」であり、自宅通学生は自宅で食事をとる率も高いため、「味(好み)」が最重要視されている。また、自宅通学生も食費が潤沢であるわけではなく、今回の調査においても、なるべく自宅から弁当を持参する学生(男女とも)が目立ち、日々母親から500円を受け取ってくる男子学生もいた。

この500円という金額は自宅外通学生からもよく聞かれた値で、学内で買う飲料と学食での昼食の合計金額の目安になっていて、より昼食に金額を割きたい場合や飲料代を節約したい場合は、飲料はペットボトルなどに入れて持参するようである。

## 2. 食べる時間

近年、「時間栄養学」という概念が注目されている。「時間生物学」(生物の周期的な現象を扱う)と「栄養生理学」を結合した新しい概念である。香川靖雄は栄養学の諸課題(特に生活習慣病予防)に時間生物学の成果を導入し活用を提唱している<sup>10)</sup>。その根拠は、覚醒睡眠のリズム(生物学的リズム)に関わる時計遺伝子は、様々な臓器の活動やホルモンの代謝などにも幅

広く関与しており、最近話題のメタボリックシンドロームの原因も飽食にあるのではなく、時計遺伝子のリズムの乱れにあり、運動能力の低下から代謝に影響し、肥満の原因となっているからである。

これまで様々な時間栄養学に関する調査や研究がされ、体内時計は視交叉上核(主時計)、大脳皮質(脳時計)、肝臓(末梢時計)といった階層構造で成り立っていることがわかっている。そして、これらの時計の不調和が、種々の疾患の原因になりうること(柴田2009)、体内時計の同調効果は明暗刺激のみならず、食事刺激が強い作用を有し、食事のリズムを整えることが、生体のリズム形成に大いに重要であること(柴田2009)、夜遅い時刻の食事摂取が、食事誘発性熱産生(DIT)の低下させることにより1日のエネルギー消費量を減少させ、肥満の一要因になること(関野・柏・中村2010)などが明らかになっている<sup>11)</sup>。

大学生の食生活は、学年が上がるほどそれまでの形が崩れていく傾向が強い。低学年時は必修科目が午前中にあり、高校生活と似たリズムで生活をするが、上級学年になると取得すべき単位が減る。そのため食事の時間が定まらなかったり、回数が減ったり(あるいは多くなった

v) この研究では、喫煙習慣のない健康な女子大学生(平均年齢20.5±1.2歳)33名を対象に、一律500 kcalの食事を7時、13時、19時に摂取する朝型と13時、19時、1時(25時)に摂取する夜型の2種類設定し、クロスオーバー法にてDITを測定・評価した。朝型では7時の食事のDITが他の時刻の値に比べて有意に高く( $p<0.05$ )、夜型では1時(25時)の食事のDITが他の時刻の値に比べて有意に低くなることがわかった( $p<0.01$ )。3食分のDITを合計した3食合計DITは夜型が朝型より有意に低くなった( $p<0.01$ )。このことから、朝食を欠食し夜食を摂取した「夜型化」は、DITの低下により1日のエネルギー消費量を減少させ、肥満の一要因になる可能性が示唆された。

り)する。

今回の調査でも1年生や2年生と比べて3年生や4年生の学生の方が、定まった時間に食事をしなかったり、回数が多かったり(あるいは少なかったり)という結果が得られた。また、自宅外通学の学生であれば男女関係なくこの傾向が見られた。ここで典型的な例として女子学生(自宅外通学・4年生)の聞き取り調査の様子を紹介したい。

(学生が記録した日誌と撮影した画像を見ながら、第4日目(月曜日)と第5日目の食事を振り返る)

佐藤：月曜日は授業ありますか？

学生：ないです。なので、11時ぐらいに起きました。

佐藤：この画像は11時40分で、コーンフレークですか？

学生：コーンフレークです。コーンフレーク食べて、足りなかったので「そうめん」を一束だけ茹でて食べました。そのあと、友達と一緒にでかける予定があったので一緒に出かけました。そこで友達がまだ何も朝から食べてないと話していたので、付き合っ「オムライス」を食べました。そのあとに、ウーロン茶とポテトの盛り合わせを追加しました。

佐藤：13時44分ですね。

学生：はい。その次が20時すぎです。夕飯で友達と一緒に生春巻きとフォーを食べました。

佐藤：生春巻きはどれくらい食べましたか？

学生：私は半分の3個食べました。

佐藤：次に日付が変わります。次の画像が0時49分です。

学生：オレンジジュースをコップ1杯と「リッチミルククッキー」というクッキーの間にミルクのクリームが入っている菓子を食べました(クリームサンドのクッキーを10枚完食)。

それで2時ぐらいには寝ました。

佐藤：火曜日に授業はありますか？

学生：ないです。またずっと寝ていて14時くらいには起きて、16時ころに空腹感を覚えました。それで16時49分にシーフードのカップやきそばとレモンウォーター(500ml)を飲みました。

佐藤：次は「リッチミルククッキー」ですね。さっきと同じものですね。

学生：10個入りが2パック入って1箱で売っていますので、さっきの残りです。

佐藤：19時41分の画像が次ですね。

学生：オレンジジュースをコップ1杯とカレーライスで、レトルトご飯を温めて、ご飯の上にレトルトカレーをかけました。

佐藤：この日の最後が22時33分のアイスですね。

学生：夜「ハーゲンダッツのクリスピーサンド」を買ってきて食べました。

摂取カロリーも過多であるが、食事回数も多かったり少なかったりまちまちである。ただし、彼女の名誉のために補足すると、彼女は3年次まで学業成績がよかった。そのため4年次では年間に12単位取得すれば卒業要件を満たすことになり、前期は水曜日と金曜日(ともに午後のみ)の2日だけ通学すればよい状況になった。3年次までの単位取得が順調だったゆえに、乱れた食生活をする素地を作ってしまったという皮肉な結果を招いてしまった。

また、すでに新卒2年目の社員として働いているが、現在は企業人らしく規則正しい生活をしているとのことである。ただなかなか食生活も規則正しくとは改善できないと言う。つまり、就職を機に早寝早起きをするようになる(しなければならぬようになる)が食生活まで完全に規則正しく、とはなかなかならない。

生活時間が不規則になるとどのような影響があるかについて交代制勤務従事者を対象とした研究結果がある。藤野善久により冠動脈疾患による死亡リスクの増加が昼間勤務従事者の2倍以上高いことがよって明らかにされ<sup>12)</sup>、また、久保達彦らにより交代制勤務従事者の肥満リスクがBMI値に関係なく昼間勤務従事者より高いことが明らかになっている<sup>13)</sup>。特にBMIが26を上回るリスクは極めて高い。

先述のように柴田重信は、体内時計は視交差上核（主時計）、大脳皮質（脳時計）、肝臓（末梢時計）といった、階層構造で成り立っているが、これらの時計の不調和が、種々の疾患の原因になりうることを指摘している。またそれに加えて、体内時計の同調効果は明暗刺激のみならず、食事刺激が強い作用を有しているので、食事のリズムを整えることが、生体のリズム形成に大いに重要であるとしている。その上で、早起きで朝日による視交差上核性の体内時計のリセット効果を生み、朝ごはんにより食事性の体内時計のリセット効果を生むことが大切であるとしている<sup>14)</sup>。

学生が規則正しい生活を送るために大学がどの程度関わりを持つか（あるいは持たないのか）についてはさておき、生活習慣病予備軍を生み出したり、上記のような疾患のリスクを低減したりするために、学生に対して何らかの働きかけが必要である。

### 3. 食べる場所

冒頭に触れた、2007年度の神原教授と共同研究の際に衝撃を受けた写真がある。〈写真1〉この写真で驚くのは、大型のカップめんに加えて2つのおにぎりを食べるという「主食重ね」

でも、おにぎり甘い清涼飲料と一緒に食べることもない。写真が撮影されている場所である。撮影された場所は即ち食べた場所でもある。

この写真では、撮影する際に食べ物が地面に置かれている。教室であれば机の上に置くであろうし、自宅であればテーブルの上に置くであろう。ということは、この写真は地面や階段などに座って食べたことがわかる。

今回の調査でも電車内で朝食をとる画像が1枚（自宅通学・男子・2年生）あった〈写真2〉。彼は東京都北西部にある自宅から池袋駅と新宿駅の2つの大ターミナル駅を経由し、1時間40分ほどかけて通学する。したがって、1時限目の授業がある際には7時過ぎには自宅を出ており、時折電車でコンビニエンスストアにて購入したおにぎりなどを食べているとことである。この写真も7時11分に撮影されている。

日本経済新聞による第32回コンビニエンスストア調査<sup>15)</sup>では、1店舗当たりの売上高などでJR東日本リテールネット（NEWDAYS）など鉄道系コンビニエンスストアの名前が上位に目立つ。また、業務提携によって京浜急行線内の売店をセブンイレブンの店舗に転換したり、東武商事（東武鉄道グループ）がファミリーマートをホームや駅に隣接する形で20店舗弱展開したりするなど、民営鉄道においても「駅の売店のコンビニエンスストア化」も進んでいる。

ニーズがあるから店舗が作られるのか、店舗があるから利用が進むのか、この議論はここで

写真1



写真2



は行なわないが、駅や車内で食事をする（あるいは「してしまう」）素地は間違いなく拡大している。

一方、鉄道会社は車内での飲食を禁止していない。上記の状況から禁止できない面もあり、あくまでも利用者のモラルに委ねているのが実情である。東京メトロではマナー啓発を呼び掛けるポスターを1974年9月から駅や車内に掲示しているが、2007年度と2009年度にポスターの中に飲食をしないよう呼び掛けるものを入れた<sup>vi)</sup>。

この事象を吉田俊和は、社会全体が迷惑行為に寛容であるため、当事者は『沈黙＝黙認』と勘違いし、まねする人が増殖しているのではないかと分析し、幼少のころから公共の場での振る舞いを家庭でしっかりトレーニングする必要があると指摘している<sup>16)</sup>。

大学生の食生活、とりわけ自宅外の食生活は時間と場所の制約を大きく受けている。昨今の経済状況を反映して自宅通学の学生の通学時間は長くなっており、片道2時間程度、あるいはそれ以上の通学時間の学生も珍しくない。さらに低学年の学生の場合、授業時間も長く、大学の滞在時間も長くなるので、どこかにしわ寄せは出てくるであろう。

ある女子学生（自宅通学・2年生）は、朝はぎりぎりまで床についている。なぜかと言えば早い日でも1時ころまで、遅い日は4時ころま

vi) 2007年度は「～おとながお手本です。～」シリーズは、「子どもは見てるよ！大人のマナー」のスローガンを記載しており、飲食についても1種類ある。写真の下に「車内を気持ちよくご利用いただくため、飲食をやめましょう。」というメッセージが入っている。2009年度はイラストで「○○でやろう。」シリーズを作成した。飲食についても1種類あり、「家でやろう」と訴えかけている。イラストの下には「車内での飲食は周りのお客さまにご配慮ください。」というメッセージが入っている。

で夜更かしをしているからなのだが、そのことについて「なんか、自分の時間がとれるのって、やっぱり夜しかないじゃないですか。だから結構パソコンをやるんですけど、パソコンやりながら間食をしてしまいます。ゆっくりできる時に、好きなもの食べられると、幸せじゃないですか。」と説明している。続けて「通学に時間がかかってしまうから、結果的に自由になれる時間が家でしかとれません。往復で4時間かかるんで、大きいじゃないですか、24時間中4時間って。だから、夜起きているんですよ。だから夜更かししちゃうんですよ。」とも話している。皮肉ではなく、遠距離通学の学生たちは本当に忙しい。

#### 4. 誰と食べるか

自宅通学の学生は大学での食事以外は家族の誰かと食事をしているケースが多かった。父親の勤務地や通勤時間などによっては父親不在の食卓もあったが、概ね「孤食」のシーンは少なかった。しかし中には「孤食」が続く学生もいた。ここでは自宅での食事はほとんど一人で済ませる女子学生（自宅通学・2年生）の聞き取り調査の様子を紹介したい。

（自身が用意した食べ物と母親が作った食べ物をわざわざ分けて撮影しているのを受けて）

佐藤「お母さんが作ったものと、自分が作ったものを分けているのには、理由があるのですか？」

学生「いや、特にないですけど、ずっと高校のときぐらいからご飯を家で食べてなくて、だから母親があたしの分だけ作らないんですよ。だからその生活がずっと続いています。」

佐藤「何か理由があるのですか？アルバイトを夕方以降にしていたり、習い事をしていたり

したのですか？」

学生「遊んでいて帰らないからです。」

佐藤「娘が帰らないので作ってくれなくなったということですか」

学生「別に仲が悪いとかじゃなくて、母が作ってもいるかいらないか私が連絡もしないんで、だったらもう作んなくていいって私から言ってます。」

佐藤「自分の部屋で食べるっていうことは、何かきっかけがあったのですか？」

学生「反抗期からずっと自分の部屋で食べていて、それがずっと習慣づいちゃって。」

佐藤「中学生からですか？」

学生「中学生ですね。中学生からずっと自分の部屋で食べていますね。」

佐藤「家族全員で食べないのですか。」

学生「しないですね。週に一食ぐらいあるかないか。」

佐藤「この1週間の中にその食事はありますか。」

学生「11日の夜ごはんです。家族が揃いました。」

佐藤「家族と口をきかなかったり、引きこもっていたりするのですか。」

学生「普通に家にいるのですけど。」

佐藤「食べ時は、一人で食べるのですね。」

学生「そうですね。もうなんか慣れちゃったので。」

佐藤「慣れたので、そちらの方が楽なのですか？」

学生「ご飯を一緒に食べてないので、しゃべろうとかかタイミングとか、なんかあたり前のことがなんか普通にできなくなりますね。母親が寂しがって、こっちで食べなよとか言ってくるんですけど、なんか今更って感じで。いいやあって言っちゃうんですよ。なんか精神的に辛そうなときは一緒に食べてあげな

きゃなあとか思いますけど。」

佐藤「朝食のメニューに話が戻りますが、プレートに載せてある料理はお母さんが作って、それ以外は自分が用意するというのでいいのですね。」

学生「私が食べる分は冷蔵庫にホワイトボード《写真3》があって、そこに次の一週間で買って来て欲しいものを書いておくんですよ。書いておけば、その分買って来てくれるので、それを自分の分として食べます。」

佐藤「その費用は自分で負担するのですか？」

学生「払ってないです。」

### 写真3



彼女の両親は共働きで、中学生のころに母親とけんかして以来、両親が在宅の際にも自分の部屋で食事をする。現在は家族と仲直りしているが、上述のように食事時の家族団らんという姿はほとんどない。

またこのほか、今回の調査から「2時限目あるいは3時限目に一緒に授業をとっている友人と昼食をともにすることが多いこと」、「学食は混雑するので2時限目あるいは3時限目の教室で持参の弁当やコンビニエンスストアで購入したものを食べる機会が多いこと」、「時間割によって昼食をとる場所や内容が変わるが、曜日によってそれらが固定的であり、1週間の行動パターンが固定していること」「順序としては何

を食べるかよりも誰と食べるかが重要であること（食べたいものがあったとしても友人との関係が優先される）」などが分かった。

## 5. 朝食の諸相

内閣府の「食育の現状と意識に関する調査」では2010年12月の調査<sup>vii)</sup>においても2009年11月から12月の調査<sup>viii)</sup>においても朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は85%強である。年代別・性別に見ると、「ほとんど毎日食べる」人の割合は、男性の60歳代、70歳以上、女性の60歳代、70歳以上で高く、「ほとんど食べない」人の割合は、男性の20歳代、30歳代、40歳代で高い。

ところで、このように「朝食をとったか」という問いが食に関する調査ではしばしば出てくる。こういう問い方になってしまうのには2つの理由があると考えている。

1つは回答のしやすさや調査票のスペースなど調査の簡便化や効率化を考えた上での理由である。もう1つは、「おそらく朝ごはんにはこういうものを食べるであろう」という前提らしきもの（こういうものを食べるに違いない、食べるはずだという思い込み）を持っている場合である。

眠っていて午前中に何も口にしていない例やその日の一食目が午後になる例がある。このような場合、「朝食をとったか」という問いに対しては「とっていない」と答える。

vii) 2010年12月3日から12月19日に全国20歳以上の者3,000人を対象に層化2段無作為抽出法にて調査員による個別面接聴取で調査（有効回収率61.8%）

viii) 2009年11月26日から12月13日に全国20歳以上の者5,000人を対象に層化2段無作為抽出法にて調査員による個別面接聴取で調査（有効回収率58.7%）

しかし、厄介なのは何かを口にしている場合である。何かを口にしていれば「朝食をとった」と答える人もいれば、間食程度のものであれば「朝食をとっていない」と答える人もいる。そもそも朝食の定義が難しい。にもかかわらず、ドラマや映画に出てくる一汁三菜の朝食を想定している調査や研究が少なくない。

また、先の「食育の現状と意識に関する調査」で「5年間の朝食頻度の変化の理由（増えた）」と「5年間の朝食頻度の変化の理由（減った）」についても回答を求めている。

朝食を食べる回数が「増えた」と答えた者にその理由を聞いたところ、「時間的余裕ができたから」が32.3%、「健康に不安が生じたから」が29.9%、「朝お腹が空くようになったから」が29.1%となっている（上位3項目・複数回答）。これは「都市規模別」でも「性別」でも「性・年齢別」でも大きな差異は見られない。

同様に朝食を食べる回数が「減った」と答えた者にその理由を聞いたところ、「時間的余裕がなくなったから」が53.0%、「朝お腹が空かなくなったから」が19.7%、「朝ごはんが用意されなくなったから」が19.7%となっている（上位3項目・複数回答）。これも「都市規模別」でも「性別」でも「性・年齢別」でも大きな差異は見られない。

2006年3月に策定された食育推進基本計画において「朝食を欠食する国民の割合」を「15%以下」とする目標値を設定したが、2009年の「国民健康・栄養調査」によると、20歳代男性33.0%、30歳代男性29.2%であり、「15%以下」とする目標値とは依然として乖離がある。

今回の調査でも様々な朝食があった。《写真4》は自宅外通学の1年生の女子学生のものである。彼女はほとんど自炊しており、前の日の夕食の残りとその日の昼食用の弁当のあまりを朝食にしている。ご飯の量も合わせてとても頼

写真4



もしい。

《写真5》は自宅通学の2年生の男子学生のものである。これで栄養バランスやカロリー摂取の詳細がどうかはさておき、このような朝食は喫茶店やファミリーレストラン、ビジネスホテルでよく見かける。

《写真6》は自宅通学の2年生の女子学生のもので、先述の自宅外通学の1年生の女子学生と同様にその日の昼食用の弁当のあまりの一部を朝食にしている。昼食のおかずと朝食おかずが重複するが、昼食に弁当を持参する学生の朝食にはよくみられる映像である。

《写真7》は自宅通学の4年生の男子学生の、《写真8》は自宅外通学の4年生の男子学生のものである。これで足りるのか心配であるが、体調がすぐれなかったり、時間がなかったりすればこういう朝食の日もあるだろうことは理解できる。これが毎日続くとなるとどうであろうか。午前中の脳の活動を鑑みて何も口にしないよりはよいと考えるか、これでは朝食と呼べないとするかは意見が分かれるところであろう。

朝食の欠食の弊害は、「脳へのブドウ糖の供

写真6



写真7



写真8



写真5



給が十分にされないため集中力低下を来す」こと、「血糖値が上がらず体温も低くなり、目覚めが悪い」こと、「体が飢餓状態であると判断してエネルギーの消費を抑えて肥満を招きやすくなる」ことなどが明らかになっている。

全国の大学では朝食欠食を改めさせ、食生活改善を促す活動が多く実施されている。学生の朝食は上記のような状況であるので、本学でもそのような施策が望ましい。

## 6. フードファディズムの危険性

本調査で明らかになったことの1つ目はフードファディズム<sup>ix)</sup>の浸透である。我々は健康に関連する食情報を目にしなない日などない。さまざまな食についての情報がテレビや雑誌などから発信され続けている。これらの情報の中には、学術誌の記事や行政からのニュースリリースも

ix) フードファディズム (food faddism) とは、食べものや栄養が健康と病気に与える影響を過大に信じること、科学が立証した事実に関係なく何らかの食べものや栄養が与える影響を過大評価することである。

あるが、「この食品を摂れば症状が改善される」とか「これさえ飲めば〇〇不足解消」などというキャッチーな情報について目が向かってしまう。

そしてこれらは、コマーシャルだけではなく、健康に関連したニュースや番組として取り上げられるため、どこまでが事実なのかが把握しづらくなっている。また、中には信頼性に乏しい情報もあるが、その証明（反証）が難しいこともあり、我々はそれらも含めて娯楽の一部として消費してしまっている。

フードファディズムは「健康効果を語る手法」、「量を無視して大量摂取した時の影響や効果を一般化する手法」、「食品に対する期待や不安を扇動する手法」の3つに大別できるとされる。

「健康効果を語る手法」は枚挙に暇がないが記憶に新しいものでは紅茶きのこ、酢大豆、ココア、寒天、バナナなどがその代表例である。「量を無視して、大量摂取した時の影響や効果を一般化する手法」の例としては「玉葱が血糖値を下げる」という情報がある。これは、玉葱にはS-メチルシステインスルフォキシド(SMCS)が含まれるからであるが、有効な結果を得るためには体重50キロの人の場合、50キロの玉葱を一度に摂取せねばならず、現実的ではない。「食品に対する期待や不安を扇動する手法」もしばしば用いられる。食品を単純に「良い」と「悪い」の2種類に分けてしまうが、当然食品自体には「良い」や「悪い」はなく、「良い摂取の仕方」と「悪い摂取の仕方」が存在するだけである。

今回の調査でもフードファディズムの影響と考えられるバナナを利用したダイエットやサプリメント摂取が見受けられた。紙面の都合ですべてを紹介できないが、一例としてバナナを利用したダイエットに取り組む女子学生（自宅通学・2年生）の聞き取り調査の様子を紹介した

い。

（学生が記録した日誌と撮影した画像を見ながら、第1日目（金曜日）の朝食を振り返る）

佐藤「この日最初に口にしたのは、このバナナと水ですか？」

学生「はい」

佐藤「これは何時ですか？」

学生「6時半です」

佐藤「次の写真がこれ」

学生「ヨーグルトにバナナとハチミツが入っていて、麦茶と納豆と焼肉です。」

佐藤「ご飯はなしで納豆だけで食べたのですか？」

学生「ご飯なしです」

佐藤「バナナと水の画像とヨーグルトなどの画像の時間が少し離れているようですが、分けて食べたのですか？」

学生「一回終わってその時間をおかないと朝バナナダイエットにならないらしくて」（昼食の画像を見て）

佐藤「次がお昼ご飯で、食べたのは大学となっています。」

学生「コーンサラダとサンドイッチとビスケットとお茶です。」

佐藤「このビスケットは一袋食べたのですか？」

学生「食べました。」

佐藤「このお茶はどのくらい飲みましたか？」

学生「すべて飲みました。」

佐藤「次に16時に麦茶を飲みましたね」

学生「家に帰り飲みました。コップ半分くらいです」

佐藤「麦茶とバナナとヨーグルト」

学生「はい。これが夜ご飯です。」

佐藤「そしてヨーグルトとハチミツ。時間からするとこれは次の日の朝ご飯ですね」

学生「そうです」

写真9



彼女はとても極端な事例のような気もするが、「健康のために」あるいは「バランスを取るために」野菜ジュースやビタミン剤を定期的に摂っている学生も目立った。ほかにも、炭水化物を極力とらないようにしている女子学生（自宅通学・2年生）や自身の経験で組み合わせを編み出したサプリメント（朝は4種類11錠・夜は2種類8錠《写真9》および《写真10》）を必ず摂取する男子学生（自宅外通学・1年生）もいた。

## 7. やせたい願望

今回の調査のインタビューにおいて実際のBMI値や見た目に関係なく、女子学生が「ダイエット」とそれに係わる語をしばしば口にしていた。「フードファディズムの危険」で触れた女子学生も交際する男性と1月と比較して年末までに5キロやせたら5万円もらえるという約束をしていて、ダイエットにかなり熱心であった。また、ダイエットを繰り返す別の女子学生（自宅通学・2年生）から以下のような発言があった。

（学生が記録した日誌と撮影した画像を見ながら、7日間の食事を振り返った後に）  
 佐藤「普段の食生活で気にしていることはありますか」  
 学生「ちょっと前までダイエットブームあった

写真10



じゃないですか。バナナダイエットをやっていました。大学に入ってからバナナと水の組み合わせがいいって聞いたので食べていました。」

佐藤「ええ。」

学生「まあ痩せたのですが、飽きましてやめました。よし次はプロテインだと思って、プロテインダイエットをしましたが、また飽きちゃってやめました。」

今回の聞き取り調査では、彼女たちのような女子学生だけでなく男子学生からも「ダイエット」という言葉が出てきた。曾根博仁によれば、全体としては中年男性層を中心に肥満（BMI $\geq$ 25）が増えているのに対し、女性では18歳ごろから20歳代にかけてBMIが減少に転じ、やせ（BMI $<$ 18.5）の傾向が顕著になっている。この傾向は1970年代から見られるようになっており、世界でも特異な日本特有の現象であり生理学的に不自然な傾向であると懸念を示している<sup>17)</sup>。

厚生労働省による国民健康・栄養調査の結果では、男性はどの年齢階級においてもBMIが25以上の肥満者の割合が増加しており、20年ほどの間に20歳代はおよそ2倍、30歳代はおよそ1.5倍に増加している。一方で、20歳代女性のおよそ2割はBMIが18.5未満の低体重者であり、このような傾向は20歳代、30歳代、40歳代においてその割合が増している。

若年女性の「やせ」がもたらす悪い影響には、骨粗鬆症の発症リスク上昇や総死亡リスクの上昇、将来の生活習慣病の発症リスクが高いとされる低出生体重児<sup>x)</sup>(2500グラム未満)の増加などがある。さらに、やせ願望を持つこと自体にも、自己評価の低下やうつ傾向、過食などを招きやすいといった危険性がはらむとされる。

曾根は、中高生のやせ願望には、メディアだけでなく、自身の体形に不満がある「やせ志向」の母親の影響が見られると指摘し、中高生のやせ願望は母子双方に対する保健指導が重要であるとしている<sup>18)</sup>。

また、財団法人日本青少年研究所による調査<sup>19)</sup>では日本の女子高校生は4カ国で最も「やせ型」であるが、自分の体型を「太っている」と評価している者が最も多く、自分の体型への満足度は低いことがわかった。

「自分が太っている」と思うと回答したのは、日本17.6%、米国4.9%、中国3.7%、韓国5.5%であった。一方、自分の体型に満足していると回答したのは、日本26.6%、米国80.8%、中国58.3%、韓国27.4%となった。日本の女子高校生の「やせたい願望」が強いことが分かる。

ダイエットの経験率は日本男子10.1%、日

本女子46.2%、米国男子21.5%、女子33.1%、中国男子32.4%、女子48.0%、韓国男子35.0%、女子67.1%となった。ダイエットの経験率はどの国においても男子高校生よりも女子高校生が高い結果となった。韓国の女子高校生ほど率は高くはないものの、日本の女子高生の半数弱は経験している。また、日本の男子高校生は4カ国でもっとも低いグループであることも興味深い。

国民健康・栄養調査でも同じようなデータが得られている。平成14年の国民健康・栄養調査では多くの女性の間で現実の体型とは関係なく、瘦身願望が強いことが示された。こうした傾向は、子どもも同様で、小学校高学年くらいから、成長期にもかかわらず、とくに女子で不必要なダイエット志向がみられることも指摘されている。

また、2004年の国民健康・栄養調査では自分の体重の認識と実際の体重とが一致していた人の割合は、男性でおよそ8割、女性でおよそ6割という結果が出た。女性では、自分の体重を過大評価していた人が15歳以降30歳代で3割を超えた。つまり、「低体重」や「普通」の値を示した人が自分の体格を太っていると認識しているということである。これは男性の2倍以上の値である。

## 8. 親の心配と大学がすべきこと

少子化の影響もあり、学生の保護者の中には学生の支援体制や大学からの情報発信の仕方や量で子弟の進学先を決定することも少なくなく、2011年3月の東日本大震災がそれに拍車をかけている。子どものためにできることは何でもしてあげたと考える親が増えている。そして、大学もそれに対応して新たな支援体制が求められている。

x) 低出生体重児とは2,500グラム未満で出生する新生児のことを指し、妊娠前の体格及び妊娠中の体重増加が低出生体重児の出生頻度に関わることが数多く報告され、妊娠中の胎児の栄養状況が、将来の生活習慣病の発症リスクに関係するとされる「成人病胎児期発症説(パーカー説とも称される)」も指摘されている。2007年のデータでは、低出生体重児の割合は9.7%にもなっていて喫緊の課題となっている。また、わが国では母子保健法第十八条により体重が2,500グラム未満の乳児が出生したときは、その保護者は、速やかに、その旨をその乳児の現住地の都道府県、保健所を設置する市又は特別区に届け出なければならないことになっている。

本学が実施するオープンキャンパスや体験授業フェアにおいても親子連れが目立つし、学食利用もそれらイベントの重要な部分を占めている。「安心して子供を任せられるか」、「生活のリズムは乱れないか」、入学前には親も大学に行かなければ駄目であるとさえ報じる新聞記事もある<sup>20)</sup>。

冒頭に述べたように、学生は1日当たり700円前後で食費をやりくりしている。それゆえに学食などの学内の食環境は大変重要になっている。

本学の学生生活実態調査<sup>21)</sup>でも、「学食が狭いので広くして席を増やして欲しい」、「学食が高いので安くして欲しい」、「学食の営業時間を延長して欲しい」、「学食を充実(おいしく)して欲しい」などの意見が自由記述欄に多く寄せられている。

今回の調査でも「学食の席の数が少なく、学食でご飯を食べられない。昼食にコンビニのおにぎりしか食べないこともあるので改善して欲しい」、「仕送りが減り、学食で食事をとることが増えているので、メニューや営業時間について改善を望む」という意見が寄せられた。

全国大学生生活協同組合連合会は2004年から学生食堂での食事の履歴を保護者にも毎月送信できるサービスを導入し、食堂で使えるプリペイドカードを購入した学生の保護者にとった食事の内容や栄養バランス、栄養士のコメントなどを届けている。

このプリペイドカードを利用した学食における食事提供には、さまざまなスタイルが存在する。山形大学では、申込購入金額と1日の利用限度額が異なる「ベスト」(3食提供型 1日上限1,200円：申込金額は190,000円)<sup>22)</sup>、「トライ」(2食提供型 1日上限800円：申込金額は150,000円)、「ライト」(1食提供型 1日上限450円：申込金額は75,000円)の3種類がある。

また長崎大学では、「ミールカード」(1日上限1,100円：年額は170,000円)と「ミールカードLight」(1日上限800円：年額は138,000円)の2種類がある<sup>23)</sup>。さらに同志社大学では5種類のミールカードを用意している<sup>24)</sup>。毎月のレポートの送付先は、「本人宛+保護者宛」、「保護者宛のみ」、「本人宛のみ」、「送付しない」の4通りが選べ、「本人宛+保護者宛」の選択者が8割を超える大学もある<sup>25)</sup>。毎月のレポートは親元を離れて生活する子どもを心配する保護者にも自らの食生活を見直すことができる本人にも有益なものである。

このシステムは財布の中身を気にせず、1日の上限額の範囲内で、1年間生協食堂が利用でき、健康への配慮や栄養バランスの取れた食事をしっかりと摂ることも期待できる(少なくとも食事だけはきちんと食べることができる)。したがって、本人も保護者も食生活は安心できる。

ここまですると過保護のように思えるが、果たしてそうであろうか。子離れ・親離れしていないと解釈する向きもあるだろうが、学生の健康を守ることは大学にとって大切なことであるし、そういう観点からも大学における食育活動は必要になってきていると言える。

また、これは今に始まったことではないが、そもそも家庭においても食育や栄養摂取が十分には行われているとは言い難いのではないか。東日本大震災に関連する報道で次のような新聞記事<sup>26)</sup>を見、私は複雑な気持ちになった。

「ジャン、ケーン、ポンッ!」。宮城県石巻市立雄勝(おがつ)中学校(生徒52人、教職員13人)。昼休みの教室から元気のいい声が聞こえてきた。2年1組で生徒15人の給食のうち、休みと早退した生徒分の2食が余り、残りの生徒たちが“争奪戦”を繰り広げていた。

「肉団子ですか。うちの子が好きなメニュー

です」。そう笑った中1と小5の母親(35)に、献立の写真を見せると「あれ、野菜は？」と絶句した。「うちの子どもたちは野菜嫌いで、これまでは給食でバランスを取っていたのですが……」

東日本大震災の被害云々は差し引いても、既に給食が野菜摂取の要であったり、食事バランスの中心になっていたりすることは珍しくなくなってきた。

学生の食生活改善を教育として行なうのか、学生福祉として行なうのかは今後の検討課題であるが、大学として学生の食生活改善はこれまで述べてきたように喫緊の課題となっている。

## 9. 大学における食育の必要性

2011年5月27日に内閣府がまとめた平成22年度食育白書が閣議了解された。2006年度から取り組んできた第1次食育推進基本計画から5年が経過し、本年度から第2次食育推進基本計画が始まった。通算6回目となる平成22年度食育白書は、第1次食育推進基本計画についての評価と課題について報告となっている。

第1次食育推進基本計画では、国民運動として掲げるにふさわしい定量的な目標を以下のように9つ設定した。

- (1) 食育に関心を持っている国民の割合の増加 (70%→90%以上)
- (2) 朝食を欠食する国民の割合の減少 (子ども4%→0%、20歳代男性30%→15%以下、30歳代男性23%→15%以下)
- (3) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加 (21%→30%以上)
- (4) 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加 (60%以上)
- (5) 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している国民の割合の増加 (80%

以上)

- (6) 食育の推進に関わるボランティアの数の増加 (20%以上増)
- (7) 教育ファームの取組がなされている市町村の割合の増加 (60%以上)
- (8) 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加 (60%以上)
- (9) 推進計画を作成・実施している都道府県及び市町村の割合 (都道府県100%、市町村50%以上)

この9項目のうち、2011年3月現在、「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している国民の割合」、「食育の推進に関わるボランティアの数」については目標値を達成したが、他の7項目については、目標値を達成できなかった。

少々遡るが、政府は2007年8月に食育推進会議<sup>xi)</sup>内に食育推進評価専門委員会を設置し、食育推進基本計画の実施の推進、主要施策の推進状況を含む食育推進状況の把握と評価、食育の効果的推進のための新たな方策等について検討を行なった。食育推進評価専門委員会の2010年度における食育推進施策の中間とりまとめを2010年5月に発表した。

その発表で「今後の課題として考えられるもの」として以下の内容が示された。一つは「ライフステージに応じた間断ない生涯にわたる食育の推進」で、強化すべき分野や年代層として「高齢化社会への対応、小・中学校の充実、義務教育以外の教育現場(幼稚園、高校、大学等)や社会人」と「食べ方からの食育推進(よ

xi) 食育推進会議は、食育基本法に基づき、2005年7月に内閣府に設置された会議である。食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するとともに、その実施を推進するほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、食育の推進に関する施策の実施を推進する。

く噛んで、味わって食べる等)」があげられた。

いま一つは「食を通じたコミュニケーションの強化等豊かな人間形成への取組の推進」である。こちらは、「市町村、地域における関係者の連携の更なる強化を進め、地域・家庭主体での取組について体制整備を含めて推進すること」、「家庭における食育の実践の充実」、「高齢者等の単身世帯、母子・父子家庭などに配慮した食育の推進」の3つがある。

「市町村、地域における関係者の連携の更なる強化を進め、地域・家庭主体での取組について体制整備を含めて推進すること」という点においては市町村食育推進計画の作成の更なる推進を、「家庭における食育の実践の充実」においては共食の推進（孤・個食の是正）や幼児からの食事の際のマナー・所作、もったいない精神の涵養を、「高齢者等の単身世帯、母子・父子家庭などに配慮した食育の推進」では地域における共食の場づくり等の取組の促進を求めている。

今年から「第2次食育推進基本計画」が開始され、2015年度までの5年間続けられる。食育推進評価専門委員会の2010年度における食育推進施策の中間とりまとめを踏まえて、食育白書では重点課題として、「(1) 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」、「(2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」、「(3) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」の3点あげた。

現在、食育にかかわるプログラムを実施している大学・学部は「家政・生活系」や「農・獣・畜産・水産系」、「看護・保健・衛生系」が中心であり、課外活動として大学生協同組合が実施しているものはあるものの、本学のような社会科学系の大学・学部にはあまり存在しない。

しかし、第2次食育推進基本計画では、大

学・短期大学・専門学校において、学生生活への支援の観点から、健全な食生活の実践の重要性を呼びかける機会を設けることがはっきりと期待されている。加えて教職員が勤務する組織としてメタボリックシンドローム対策やメンタルヘルス対策と同様、朝食摂取を含めた健全な食生活を支援する取組が期待されている。

また、「市町村、地域における関係者の連携の更なる強化を進め、地域・家庭主体での取組について体制整備を含めて推進すること」という点では、例えば生田校舎の場合は神奈川県や川崎市の食育推進計画の対象である。特に、川崎市の場合は園児や児童、生徒にとどまらず、大学生を含めて市民全体を対象としている。

2011年3月に策定された第2期の川崎市食育推進計画は、「食育基本法」に基づいて、心身の健康増進と豊かな人間形成のために、市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する力を養い、健全な食生活を実践していけるよう家庭・学校・地域・企業等さまざまな分野と連携のもと、すべての年代の市民に食育を推進し、「健康都市かわさき」の実現を目指すという基本理念がある。ここでは、全国で実施されている食育活動の対象者の中心になっている園児や児童、生徒だけではなく、「市民一人ひとり」が強調されている。

このような点からも、正規科目として開講するか、課外科目として開講するか、あるいは学生や教職員への福利厚生活動とするかは今後検討するとして、大学における食育活動は必要になってきていると言える。

## 結びにかえて

今回の調査で一貫して感じられたことは食は軽んじられているということである。「さあ食事をとるぞ」と構える意識は彼の多くに感じら

れないし、「食べる」という行為が日々の営みの端に追いやられている。

自宅通学の学生は母親任せ（栄養士兼調理師のような驚くべき母親がいた家庭もいくつかあった）になっているし、一方で自宅外通学の学生はリズムの乱れた生活や金銭的な都合（決して必ずしも困窮しているわけではない）から「食べること」の優先順位が低くなっている。この点において男女の差はなかった。

ある女子学生（自宅通学・2年生）は、「漫画とカラオケ（週に1回は少なくとも行く）と音楽にかなり時間とお金」をかけており、「食べることは優先順位が低い」と断言していた。

当該期間の7日間の食費は総額で1,000円程度の男子学生（自宅外通学・3年生）は、一方で「お金があるとあるだけ量的にも質的にも食べることに使っちゃう」生活をしている。この月は仕送りに加えてアルバイト収入があったが、この月のアルバイト収入は少なく食費が大幅に削られた。そのため、《写真11》のような肉や玉ねぎといった具のないハヤシライスがたびたび登場する。この時期は幸い白米だけはストックがあったので、2合のご飯を炊いて、ハヤシライスソースのルーを「1片ずつ」あるいは「2片ずつ」調理してハヤシライスを作っていた。本学の学食でミールカード制度が採用され、彼が加入していれば、このような食事をしなくても済んだのかもしれない。

新聞記事などで「朝食を食べない」「食事の

写真11



代わりに菓子を食べる」といった子供の食生活の異変も指摘されているが、ベネッセコーポレーションの1981年の調査（福武書店の時代）でも、小学校高学年約2000人のうち、15%ほどは、朝食を毎日食べていなかったとのことである<sup>27)</sup>。これは近年の調査と大差はない。つまり「今の学生は」とか「今の親は」などとは言えない状況になっているのである。

この研究を本当の意味で結ぶことなど到底できない、というのが偽らざる思いである。それは、この研究が学生の食生活の現実の一片を明らかにしたに過ぎず、現実の学生の食生活改善にはまだ寄与していないからである。

私が行なった考察の枠組みは時間軸で貫かれなければならない。対象は日々の食事であり、生の営みである。それらが、どのように行なわれて、展開しているのか（あるいはいくのか）が正確にトレースされ、分析され続けなければならない。

時間の中での動態分析は限界があり、それゆえに少々厄介な問題であり、道は遙か遠くまで続く。それが本研究を通じて、私が理解した確かなことである。

## 謝 辞

本研究は、平成21年度専修大学研究助成個別研究「写真分析による大学生の食生活調査」の研究成果の一部である。

本研究に際しては被験者として協力してくれた専修大学の学生20名および得られたデータの入力のアシスタントを引き受けてくれた佐々木綾香さん（本学経営学部2011年卒業）と今野万琴さん（本学経営学部3年）には改めて感謝を述べたい。

調査後の分析や論文化にあたっては様々な

方々の有意義なご助言をいただいた。特に神奈川県新聞社の柏木智帆記者、内閣府食品安全委員会「食品の安全性に関するリスクコミュニケーター（インタープリター型）育成講座」の参加者の皆さん、神奈川県環境農政局企画調整部かながわ農林水産ブランド戦略課の皆さんには紙面を借りてお礼申し上げます。

また、株式会社共立メンテナンス広報部の若田部貴寛様には貴重なデータを惜しむことなくご提供いただいたこと大変感謝している。紙面の都合でご提供いただいたデータの紹介は少量になってしまったが、いただいたデータは今後の研究にも有効的に活用させていただく所存である。

## 注)

- 1) 朝日新聞2008年1月6日 朝刊。
- 2) 五島淑子・大石奈津美・竹中りえこ・古川和樹 [2003]「朝食からみた大学生の食行動」『山口大学研究論叢 人文科学・社会科学』第53巻 第1部 31-50頁。
- 3) 五島淑子・藤本美紀子・濱名智美 [2003]「生協食堂の利用からみた大学生の食生活」『山口大学研究論叢 人文科学・社会科学』第52第1部 35-50頁。
- 4) 根本橋夫 [2002]「大学生の食についての態度と知識」『東京家政学院大学紀要』第42号 17-21頁。
- 5) 大竹美登利・石川彩 [2010]「大学生の食行動と食育の課題」『東京学芸大学紀要 総合教育科学系Ⅱ』61号 33-43頁。
- 6) 専修大学学生部 [2011]「平成22年度学生生活実態調査分析報告書」専修大学学生部。
- 7) [http://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei\\_chosa/documents/data08\\_table01.pdf](http://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/documents/data08_table01.pdf)  
[http://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei\\_chosa/documents/data\\_table01.pdf](http://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/documents/data_table01.pdf)  
[http://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei\\_chosa/documents/04\\_table1.pdf](http://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/documents/04_table1.pdf)
- 8) 全国大学生生活協同組合連合会事業企画室 [2008]「第44回学生の消費生活に関する実態調査・報告書『CAMPUS LIFE DATA 2008』」

- <http://www.univcoop.or.jp/press/life/report44.html>
- 9) 中国四国農政局「平成22年度中国四国管内の大学・短大の学生に対する食事バランスガイドの実践体験と食生活に関するアンケート調査結果」
- 10) 第62回日本栄養・食糧学会（2008年5月2日開催）での講演「時間栄養学の概略」より
- 11) 関野由香・柏絵理子・中村丁次 [2010]「食事時刻の変化が若年女子の食事誘発性熱産生に及ぼす影響」『日本栄養・食糧学会誌』Vol.63, No.3. 101-106頁。
- 12) 藤野善久 [2008]「A prospective cohort study of shift work and risk of ischemic heart disease in Japanese male workers」『産業医科大学雑誌』30号 1巻 104頁。
- 13) 久保達彦・白根聖弓・大友一・中村武博・藤野善久・松本哲朗・松田晋哉・小山一郎 [2010]「交代制勤務従事者の肥満リスクに関する後ろ向きコホート研究」『産業医科大学雑誌』32号 1巻 119頁。
- 14) 女子栄養大学主催講演会（2007年1月31日開催）『「早寝早起き朝ごはん」はなぜ健康によいのか?』における講演「時計遺伝子の概日リズムに対する光と食事の作用」より
- 15) 日経流通新聞 2011年7月27日。
- 16) 産経新聞 2009年11月17日。
- 17) 第45回日本成人病（生活習慣病）学会の学術集会（2011年1月15日開催）でのプレナリーレクチャー「生活習慣病に対する食育指導について - 現代日本の肥満とやせを中心に -」
- 18) 第45回日本成人病（生活習慣病）学会の学術集会（2011年1月15日開催）でのプレナリーレクチャー「生活習慣病に対する食育指導について - 現代日本の肥満とやせを中心に -」
- 19) 財団法人日本青少年研究所 [2011]「高校生 の心と体の健康に関する調査 - 日本・アメリカ・中国・韓国の比較 -」<http://www1.odn.ne.jp/youth-study/research/2011/gaiyo.pdf>
- 20) 日本経済新聞 2011年4月6日夕刊。
- 21) 専修大学学生部 [2011]「平成22年度学生生活実態調査分析報告書」専修大学学生部。
- 22) 山形大学生生活協同組合のホームページ <http://www.yamagata.u-coop.or.jp/newlife/entrance/meal.php>
- 23) 長崎大学生生活協同組合のホームページ <http://>

- //kyushu.seikyoku.ne.jp/nu-coop/bentou/meal.html
- 24) 同志社大学生生活協同組合のホームページ  
[http://www.doshisha-coop.com/2011/02/07/shop\\_info/20110207\\_mi-rukakaku.pdf](http://www.doshisha-coop.com/2011/02/07/shop_info/20110207_mi-rukakaku.pdf)
- 25) 内閣府沖縄総合事務局農林水産部のHP 「大学生の食生活をサポートするミールカード」[http://ogb.go.jp/nousui/tiiki\\_info/topic/H18/H18\\_mealcard.html](http://ogb.go.jp/nousui/tiiki_info/topic/H18/H18_mealcard.html)
- 26) 毎日新聞 2011年7月14日朝刊。
- 27) 読売新聞 2006年6月27日朝刊。

## (参考文献)

- 荻布智恵・蓮井理沙・細田明美・山本由喜子 [2006] 「若年女性のやせ願望の現状と体型に対する自覚及びダイエット経験」『大阪市立大学生生活科学雑誌』5巻 1-9頁。
- 高橋久仁子 [2007] 『フードファディズム-メディアに惑わされない食生活』中央法規出版。
- 高橋久仁子 [2003] 『「食べもの神話」の落とし穴-巷にはびこるフードファディズム』講談社。
- NHK 放送文化研究所世論調査部 [2006] 『崩食と放食-NHK日本人の食生活調査から』日本放送出版協会。
- 日本私立大学連盟 [2011] 「私立大学学生生活白書2011」日本私立大学連盟。
- 岩村暢子 [2003] 『変わる家族 変わる食卓-真実に破壊されるマーケティング常識』勁草書房。
- 岩村暢子 [2010] 『家族の勝手でしょ! 写真274枚で見る食卓の喜劇』新潮社。
- 岩村暢子 [2007] 『普通の家族がいちばん怖い-徹底調査! 破滅する日本の食卓』新潮社。
- Robin B.Kanarek & Robin Marks-Kaufman [1991] Nutrition and Behavior: New Perspectives, Van Nostrand Reinhold. [高橋久仁子・高橋勇二 (訳) [1994] 『栄養と行動: 新たなる展望』アイピーシー]
- 生協総合研究所 [2005] 『学生の食の現状と生協の課題: 若者の食と健康研究会報告書』「総研レポート」47号
- 並河信太郎・谷脇亜希子・山北人志 [2010] 『大学生の食生活に関する意識・行動と学生食堂におけるメニュー選択等に関する調査』「相愛大学 相愛大学人間発達研究所創刊号」39-48頁。
- 樋口智子・濱田広一郎・今津屋聡子・入江伸 [2007] 「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学雑誌』29巻1号35-43頁。
- 香川靖雄・柴田重信・小田裕昭・加藤秀夫・堀江修一・榛葉繁紀 [2009] 『時間栄養学』女子栄養大学出版部。
- 全国大学生生活協同組合連合会 [1988] 『学食ウォッチング: 大学生のメシ事情』全国大学生生活協同組合連合会。
- 全国大学生生活協同組合連合会事業企画室 [2009] 『第45回学生の消費生活に関する実態調査・報告書 CAMPUS LIFE DATA 2009』全国大学生生活協同組合連合会。
- 全国大学生生活協同組合連合会事業企画室 [2010] 『第46回学生の消費生活に関する実態調査・報告書 CAMPUS LIFE DATA 2010』全国大学生生活協同組合連合会。
- 全国大学生生活協同組合連合会食堂部 [1989] 『今、学生の食は?: ちょっと食ing』全国大学生生活協同組合連合会。