

介護福祉士養成課程学生の食行動に関する実態調査

A study on eating behavior of the junior college students in the care worker course

上 延 麻 耶
Maya UENOBE

要旨

栄養・食生活は人が健康な生活を送るために欠かすことのできない要素である。特に、青年期の食生活や栄養摂取状況は、将来の健康状態に大きく影響する。一方、高齢者においても栄養・食生活は健康維持や生活の質の向上に不可欠であり、自立に向けた生活支援における食生活援助は極めて重要な課題の一つであると考えられる。そこで、介護者には食生活においても質の高い援助ができることが求められる。そのためには、将来介護の現場を担うであろう介護福祉士養成課程の学生が、健康と栄養摂取の関係を理解し、実践に結びつけて自らの食知識・食態度を職業に反映させることが必要と考えられる。そこで、本研究では今後の介護福祉士養成課程学生に対する食生活関連分野の教育方針のあり方を考えるための基礎資料を得ることを目的に、介護福祉士養成課程学生の食行動の実態を調べた。生活習慣・食品摂取・衛生・健康との関連という4項目に分類し、普段の食行動について学生の意識と実態を調べた結果、介護福祉士養成課程の学生は、学習過程から食品衛生の知識や食品選択の知識は実践に結びついているが、栄養面に関する配慮より嗜好を優先させる、適正な食習慣を身につけていないなどの問題が明らかにされた。

【キーワード】 食習慣 食品摂取 健康 介護福祉士養成

1. 緒言

短期大学においては、学生の大部分がライフステージ上の青年期に属している。青年期は、自我意識が強くなる時期であり、心身両面の大きな変化の中で自我同一性を追求していく段階である¹⁾。この段階では、心身のみならず食生活においても同様に変化が認められる。高等学校までは、学校教育や家庭内の食事などを通して、発達段階に応じた適切な食生活管理がなされており、その中で主体的に食生活を管理する能力が育成されているものと考えられる^{2,3)}。しかし、その後は食生活に関する教育を受ける機会が減少し、自主的に食生活管理を行っていかねばならない環境におかれる。このような中では、学校教育や家庭で培ってきた食生活に関する知識を活かし、自立した管理を行っていくことが求められる²⁾。しかし、これまでの大学生を対象にした食生活や健康管理に関する研究から、その実態は必ずしも望ましいものではないことが指摘されている⁴⁾。

青年期は、多様な人間関係や食に関する様々な情報の中で、これまでの家庭を中心とした食習慣を基盤に、各自の食習慣を形成していく時期である⁵⁾。特に短大生は、実家を離れ単身生活を始める者もみられ、生活行動が広がり、自由に食品選択を行う機会が増加する環境にある。このことは、食生活が多様化するという点でもあり、様々な食品を摂取でき、栄養バランスの良い食事を摂取しているとも捉え

られる³⁾。しかし一方で、自由な食品選択に伴う偏食、加工食品への依存、菓子類、清涼飲料水の過剰摂取、また、ファーストフードやコンビニの利用、外食や間食の増加などの問題が指摘されている^{7,8,9,10,11)}。このような食生活は、糖質や脂質の過剰摂取、野菜類の摂取不足によるビタミンやミネラルの欠乏など、栄養のアンバランスが起りやすい傾向にあるといった栄養面での問題も報告されている^{12,13,14)}。これらのことから、短大生は栄養バランスを考えることよりも、簡便性や個人の嗜好を優先することが多い傾向にあると考えられる^{9,10,15)}。学生は、これから青年期を終え成人期に移行していくわけであるが、成人期は生活習慣やライフスタイルなどの生活全般が社会生活によって規制され、食事をはじめ運動や休養などの規則性が損なわれやすい時期である^{16,17)}。また、成人期は肥満、高血圧、糖尿病などに代表される生活習慣病を発症しやすくなる。この問題は、成人期にいたるまでの食習慣や栄養の良否が大きく影響することが示唆されている¹⁵⁾。このことから、青年期にある学生が今後、自立した食生活を送っていくために自らの食生活を見直し、それらに対する正しい知識を持つことが必要と考えられる。

ところで、上述のように青年期、特に大学生を対象にした食生活や健康に関する意識や実態を明らかにした研究はこれまでも多数報告されている。しかし、そのような中でも介護福祉を学ぶ学生を対

象にした調査はあまり行われていない^{2,18)}。

高齢者が健康を維持し、自立した活力ある生活を送るためには食生活が大きく影響する。また、介護予防を重視した改革後介護保険制度では、高齢者の低栄養状態が要介護のリスクとして取り上げられている。これらのことから、自立に向けた生活支援における食生活援助は極めて重要な課題の一つであると考えられる。そこで、これまで以上に質の高い食生活援助ができる介護者の養成が求められる。このことを達成するためには、将来、介護の現場を担うであろう介護福祉士養成校学生が、健康と栄養摂取の関係を理解し、実践に結びつけて自らの食知識、食態度を職業に反映させることが必要と考えられる。そこで、本研究では、介護福祉士養成校学生の食行動の実態を把握することで、今後の学生に対する食生活関連分野の教育方針のあり方を考えるための基礎資料を得ることを目的とした。

2. 方法

平成19年4月中旬に本学介護福祉士学科に在籍する1年生75名及び2年生42名を対象として、集合法による自記式調査票調査を実施した。調査項目は、普段の食行動について生活習慣・食品摂取・衛生・健康との関連という4項目に分類し、全項目(3項目の)選択肢を設定した。これらの調査項目は、既存の食生活と健康に関する調査を参考にした¹⁹⁾。データ解

析には、統計処理ソフトSPSS for windows 11.0Jを用いた。各質問項目に対する回答を集計し、質問項目の関連性には χ^2 検定を用いた。

3. 倫理的配慮

本研究では、調査への協力は個人の自由意志にも基づくものであり、調査協力への有無や回答内容が学業成績に影響することはない、また、得られた結果は集団として統計処理し、本研究の目的以外に使用することはないことを説明し同意を得た者を調査対象とした。

4. 結果

1) 生活習慣

食事の時間についてみると、「時々不規則になる」と答えた者の割合が49%、次いで「決まっていない」が26%、「いつもほぼ同じ」が25%であった。食事の量は、「時々考える」と答えた者の割合が最も多く半数を占めた。一方、「考えていない」と答えた者の割合は30%であり、「いつも考えている」と答えた者よりも多いことが示された。食事・運動・休養のバランスについて、「時々とれる」と答えた割合が48%で最も多かった。また、「ほぼとれている」と答えた割合は14%であったことに対し、「とれていない」と答えた割合が38%を占めた(図1)。

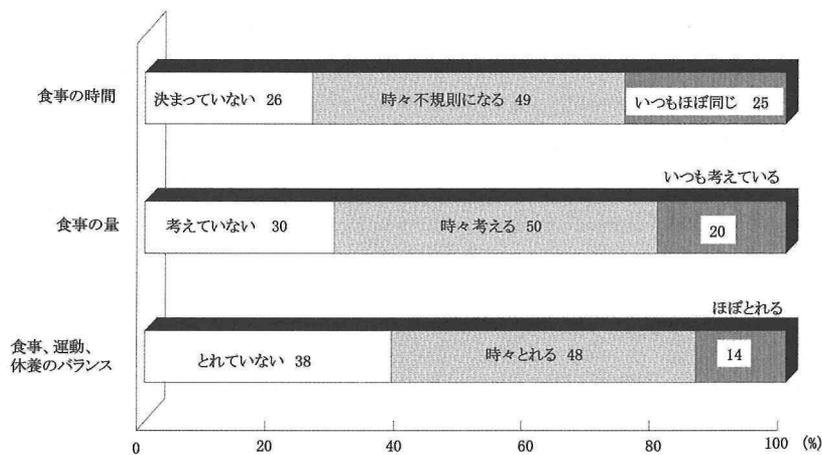


図1 食生活の規律面に関する調査

2) 食習慣

食事のときに、食品の組み合わせを「考える」と答えた割合は21%、「時々考える」、「考えない」と答えた割合はそれぞれ44%、35%であり、食品の組み合わせを考えている者より考えない者の割合が多いことが明らかとなった。欠食状況は、「ほとんどしない」と答えた割合が半数を占め、「週2,3回する」と答えた割合は33%であった。一方、「ほぼ毎日する」と答えた者も17%認められた。外食や中食の状況は、「週

1,2回する」と答えた者の割合が最も多く74%を占めた。一方、「ほぼ毎日する」と答えた者も4%であるが認められた。主食中心の食事については、「ほとんどしない」が半数を占めたが、「毎日している」と答えた者も7%見られた。料理の味付けについて、市販のものと比較して「薄い」と答えた者の割合は25%であり、60%の者が「普通」と答えた。一方「濃い」と答えたものが15%見られた(図2)。

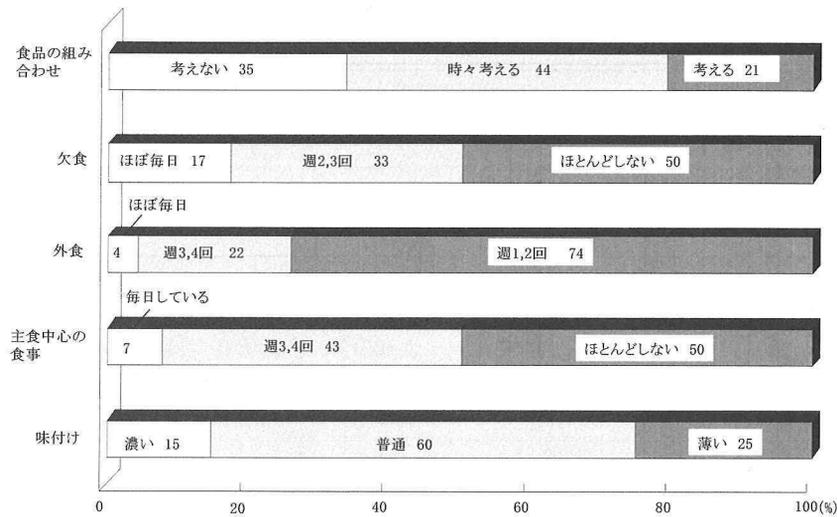


図2 栄養面に関する調査

3) 食品摂取状況

魚介類、肉類、卵類、大豆、大豆製品の摂取状況は、「ほほ毎食食べる」と答えた者の割合が62%、「1日1,2回食べる」と答えた者の割合は32%であり、全体の94%の者は毎日摂取していた。しかし、「ほとんど食べない」と答えた者も6%みられた。牛乳、乳製品は、「ほほ毎日食べる」、「週3,4回食べる」と答えた者の割合がどちらも38%であり、「ほとんど食べない」と答えた者の割合は24%であった。海藻類は、「時々

食べる」と答えた者の割合が65%と半数以上を占め、「ほほ毎日食べる」、「ほとんど食べない」と答えた者の割合はそれぞれ17%と18%であった。緑黄色野菜では、「週3,4回食べる」と答えた者が57%と最も多かった。次いで、「ほほ毎日食べる」と答えた者が30%、「ほとんど食べない」と答えた者が13%であった。淡色野菜、果物類については、「ほほ毎食食べる」と答えた者の割合が43%、次いで「1日1,2回食べる」が40%、「ほとんど食べない」が17%であった(図3)。

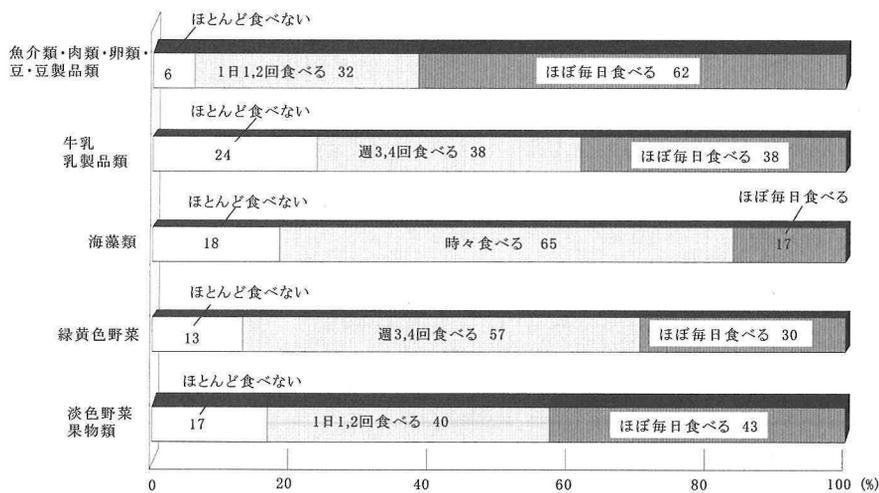


図3 栄養面に関する調査

4) 食品の組み合わせに対する意識と食品摂取状況

食品の組み合わせに対する意識と食品摂取状況との関連を調べるため、図2で示した食品群の項目についてクロス集計を行なった(表1)。調べた全ての食品群において、「ほほ毎日食べている」または「毎食食べている」と答えた者では、食品の組み合わせを考えている者が考えていない者よりも多いことが示された。特に、海藻類では「毎日食べる」と答えた者の85%、淡色野菜・果物類においては「毎食食べ

ている」と答えた者の76%が食品の組み合わせを考えており、これらの食品摂取状況と食品の組み合わせに対する意識には関係が認められた。また、主食中心の食事を「ほとんどしない」と答えた者においても、食品の組み合わせを考えている者の割合が多いことが示された。

表1 食品の組み合わせに対する意識と食品摂取状況

	食品の組み合わせ	食品の組み合わせ		n(%)
		考える	考えない	χ^2 検定
肉・魚・卵・大豆・大豆製品	ほとんど食べない	5(71)	2(29)	ns
	1日1,2回食べる	25(68)	12(32)	
	毎食食べる	45(63)	26(37)	
牛乳・乳製品	ほとんど食べない	17(63)	10(37)	ns
	週3,4回する	29(66)	15(34)	
	ほぼ毎日食べる	29(66)	15(34)	
海藻類	ほとんど食べない	12(57)	9(43)	*
	週3,4回する	34(60)	30(40)	
	ほぼ毎日食べる	18(85)	1(5)	
緑黄色野菜	ほとんど食べない	10(67)	5(33)	ns
	時々食べる	40(62)	25(38)	
	ほぼ毎日食べる	25(71)	10(29)	
淡色野菜・果物類	ほとんど食べない	7(37)	12(63)	*
	1日1,2回食べる	31(66)	16(34)	
	毎食食べる	37(76)	12(24)	
主食中心の食事	毎日している	4(44)	5(56)	ns
	週3,4回する	31(63)	18(37)	
	ほとんどしない	40(70)	17(30)	

ns:有意差なし、* $p<0.05$

5) 衛生に対する意識と実践状況

調理や食事の前に手洗いやうがいを「いつもする」と答えた者の割合は50%、「時々する」と答えた者の割合は46%であった。一方、「しない」と答えた割合も4%であるが認められた。食品の鮮度や消費期限、賞味期限について、「いつも気を付ける」と答えた者の割合が60%、次いで「時々気を付ける」と答えた

者の割合が30%、「ほとんど気にしない」と答えた割合が10%であり、半数以上の者が食品の鮮度や消費期限・賞味期限に気を付けていることが明らかとなった。食中毒について、「時々気を付ける」、「いつも気を付ける」と答えた割合がそれぞれ40%、37%、「ほとんど気にしない」と答えた割合は23%であった(図4)。

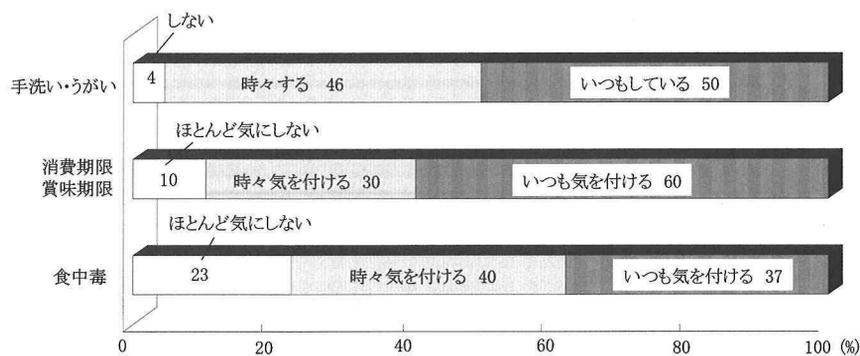


図4 食品衛生に関する意識と実践

6) 健康状態

健康面に関して、頭痛や風邪などの症状になりやすいか、体のだるさを感じることもあるか、めまいやたちくらみ等の貧血症状を感じることもあるかという3項目を設問した。頭痛や風邪などの症状に「ほとんどならない」と答えた者の割合は47%であり、反対によくなると答えた者の割合は16%を占めて

いた。体のだるさについては、「時々感じる」と答えた者が67%を占め、「感じない」と答えた者は24%であった。また、9%の者が「いつも感じる」と答えた。めまいや立ちくらみ等の症状について、「感じない」と答えた割合は43%、「時々感じる」と答えた者が50%であった。一方、「いつも感じる」と答えた割合も7%であるが認められた(図5)。

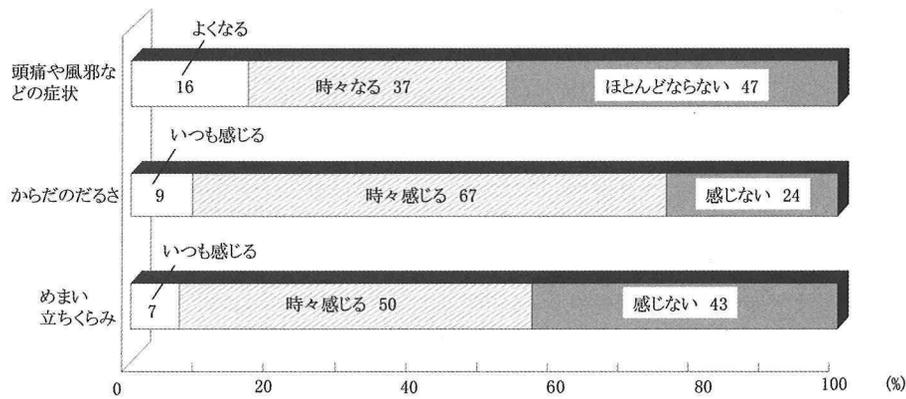


図5 健康状態

5. 考察

栄養・食生活は、生命を維持し、健康な生活を送るための重要な要因である。また、食生活は生命や健康を維持するための営みではなく社会的、文化的な営みであり、生活の質とも深く関わっている^{20), 21)}。しかし、青年期にある大学生の食生活の現状は、加工食品への依存、ファーストフードの利用や朝食欠食率の増加など様々な問題が指摘されている⁷⁻¹¹⁾。そこで本研究では、食生活関連分野の教育方針のあり方を考えるための基礎資料を得るため、本学介護福祉士学科の学生に対し、生活習慣・食品摂取・衛生・健康の4項目について調査を行い、学生の食行動の実態を明らかにした。

生活の規律性について、時間や量をあまり気にすることなく食事をしている学生が多いことが明らかとなった。これまでも、大学生は食事時間が不規則であることが報告されているが¹²⁾、本調査においても同様の結果となった。これは、学生の生活行動の広がりとともに生活時間が不規則になり、その結果、食事よりも自分の生活行動を優先することが原因の一つとして考えられる。食事と運動、休養のバランスについても、とれていないと感じている者の割合が高いことが示された。このことに関して、自分の食生活に満足していない学生が多いこと、また、その理由の一つとして、食事の量や時間が不規則であるということが挙げられている²¹⁾。一方、食事、運動、休養などの生活習慣は、糖尿病や高血圧など生活習慣病の発症と密接に関連していることから、適正な生活習慣の維持あるいは改善は生活習慣病の一次予防を達成するためにも重要であると考えられている^{22, 23)}。これらのことから、学生が健康で充実した学校生活を送るためにも、自らの生活習慣を見直し、個々人の生活状況に応じた実現可能な改善方法を検討していくことが必要であると考えられる。

食習慣について、食事の時に食品の組み合わせを考えていない者が考えている者の割合よりも約1.6

倍多いことが明らかとなった。外食状況は、週に1、2回程度の者が多く、外食の回数は少ないことが示された。しかし、本調査では中食(惣菜などの調理済み食品を生活者の任意の場所で喫食すること)¹⁾の状況については調べていないため、外食回数が少ないことが、家庭内で調理をして食事をしている(内食)回数の増加につながっているとは言えない。そのため、この点については中食、内食も合わせて実態を明らかにしていく必要があると考えられる。主食中心の食事をすることについては半数の者が「ほとんどしない」と答えたことから、食品の組み合わせについてはあまり考えないが、主食を中心とした単品だけで済ませてしまうことは少ないことが示された。

食品摂取状況について、主に主菜となるたんぱく質源の魚、肉、卵類、大豆・大豆製品は、毎食摂取することが望ましい食品であるが、これについては半数以上の者が毎食摂取していることが明らかとなった。一方、ビタミン、ミネラルの供給源となる野菜類、特に緑黄色野菜や海藻類については、たんぱく質源となる食品と比較して摂取頻度が低いことが明らかとなった。青年期の野菜摂取量の不足は、これまでも報告されており²⁴⁾、また、平成19年度国民健康・栄養調査結果において、各年代の中で20代が最も野菜摂取量が少なく、1日の平均摂取量が目標量である350gに達していないことが報告されている^{20, 25)}。本調査からも学生に同様の傾向があると推測される。また、主にカルシウム源となる牛乳・乳製品についても肉類と比較して摂取頻度が低いことが示された。骨量は、十代後半から20代前半の成長期に最大に達し、この期間に最大骨量を上昇させておくことが後の骨疾患の予防につながると考えられている²⁶⁾。また、若年者においてカルシウム摂取量と骨密度の上昇は強く関係していることから^{27, 28, 29, 30)}、学生は積極的にカルシウムを摂取していただくことが望まれる。このような食品摂取状況から、たんぱく質は摂取できているが、体の機能を正常に維持するために必須の栄養素であるビタミンやミネラルの摂取不足に

ある傾向が考えられ、栄養面での不安が推測された。また、これまでに報告されている大学生の食品摂取状況調査においても、たんぱく質の摂取頻度は高いが、ビタミン、ミネラルの摂取頻度は低いことが示されており、本調査も同様の傾向にあることが明らかとなった²⁵⁾。食品の組み合わせに対する意識と食品摂取状況からは、食品の組み合わせを考えているものほど、摂取頻度が低い海藻類や野菜類を摂取していることが明らかとなった。このことから、日常生活の中で食品の組み合わせについても意識することができるよう、食品選択に関する知識も習得できるように働きかけを行っていくことが必要と考えられる。

食生活支援の中で栄養面と共に十分配慮しなければならないことに食品衛生がある。そこで、衛生面に関する意識と実践状況について調べたところ、食品の鮮度や賞味期限、消費期限の確認、手洗い・うがいは半数の者が常に実践できていることが明らかとなり、食品衛生についての意識は高いことが確認された。これは、家政学概論の食品衛生に関する講義で習得した基礎知識に加え、日常生活あるいはこれまでの生活体験や実習での経験が実践に結びついているのではないかと考えられる。

健康面では、体のだるさ、めまいや立ちくらみ等を感じている割合は低いものの、いずれも時々感じると答えた割合が感じないと答えた者よりも多かった。この原因には、上記のような生活習慣、食品摂取状況が影響しているとも考えられるため、食品や栄養摂取状況と健康面との関連を明らかにしていくことが必要と考えられる。また、食生活は精神的健康度とも深く関わっており、朝食を欠食している者ほど体がだるい、肥満がみである、イライラして怒りっぽいなどの心身愁訴を訴えており¹²⁾、また、食生活や生活習慣が間接的に精神的不安定に影響を及ぼすことが報告されている³¹⁾。このことから、多忙でストレスも多いと考えられる学生生活を送る上で、自立した食生活管理を行うことは、身体のみならず精神的健康を維持していく上でも非常に重要であると考えられる。

本研究で、介護福祉士養成課程学生は、学習過程から食品衛生の知識や、食品選択の知識は実践に結びついていることが明らかにされた。しかし、生活の規律性や栄養摂取に関する配慮より嗜好を優先させる傾向がみられ、適正な食習慣を身につけていない等の問題が明らかとなった。将来、実際の生活支援の現場で、対象者の生活習慣や健康状態を考慮し、適切な援助を行なうためには介護者自身が栄養や健康に関する正しい知識を持ち、実践していくことが必要であると考えられる。今後、学生が自ら意

識や行動変容を行なっていくよう、知識や技術のみならず、その動機付けとなるような教育内容を工夫していくことが必要と考えられる。また、より学生の食生活と健康に関する実態や問題点を明らかにするため、単身生活者と実家学生との食生活に関する意識や調理技術に関する検討、また、他学科学生との比較を行っていくことを検討している。

参考文献

- 1 (社)日本家政学会編 家政学辞典 朝倉書店 (2005)
- 2 田崎裕美、介護福祉過程の短大生における食生活と健康に関する調査、静岡精華短期大学紀要(11)、63-74 (2003)
- 3 松本晴美、深澤早苗、家庭の食生活環境と学校の給食調理法式が中学生の食意識・食行動、給食に対する評価および健康状態に及ぼす影響、日本家政学会誌、58(11)681-692 (2007)
- 4 磯部由香、重松良祐、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、58、63-76 (2007)
- 5 菊地和美、長谷川めぐみ、眞船直樹、古崎和代、大学生を対象とした食生活実態調査(第1報)、食生活研究、26(4)、45-51(2006)
- 6 岡崎光子、栄養教育論、光生館 (2003)
- 7 古橋優子、八木明彦、酒井映子、女子学生の料理レベルから見た食事形態と食生活状況との関連、日本食生活学会誌、17(2)、130-140 (2006)
- 8 中嶋洋子、女子学生の体組成とエネルギーバランス及び食生活状況の関連性について、栄養学雑誌、52(5)、227-235 (1994)
- 9 浅野真智子、深蔵紀子、尾立純子、瓦家千代子、難波敦子、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、61(1)、47-54 (2003)
- 10 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、2001、59(3)、135-145
- 11 大野佳美、大坪芳江、井澤美佐代、押谷奈緒子、岸本麻紀、長田久美子、田村俊秀、石津日出子、笠井 八重子、成年期男女の健康観と食生活に関する研究、日本食生活学会誌、2003、14(3) 177-184
- 12 村上亜由美、荻安利枝、岸本三香子、大学生における食生活の特徴と心身愁訴、福井大学教育地域科学部紀要、2005、44、1-18
- 13 佐々木敏、辻とみ子、片桐あかね、下田妙子、コンビニエンスストアでの購入食品数と栄養素・

- 食品 群摂取量の関係、日本栄養・食料学会誌、2000、53(5)、215-226
- 14 古橋優子、八木明彦、酒井映子、女子学生の料理レベルからみた食事形態と食生活状況との関連、日本食生活学会誌、2006、17(2)、130-140
- 15 田辺由紀、金子佳代子、大学生の食生活に関する満足感に影響を及ぼす因子、日本家政学会誌、2001、52(9)、839-848
- 16 二見大介、栄養教育論、同文書院、2002
- 17 大脇淳子、来栖陽子、和田郁江、菊池正悟、作業系職種と事務系職種の食物および各種栄養素摂取量の相違、日本公衆衛生雑誌、2001、48(11)879-888
- 18 元永恵子、吉田繁子、大羽和子、介護福祉学科学生の実生活活動と食生活、近畿福祉大学紀要、2004、6(2)、78-85
- 19 中川英子、石川周子、大塚順子他、介護福祉のための家政学、建帛社、2004
- 20 厚生労働省、健康日本21
- 21 長島和子、海老原純子、大学生の健康と食生活に関する意識と実態－プリシード／プロシードモデルを用いて－、千葉大学教育学部研究紀要、2002、51、301-306
- 22 厚生労働省、健康づくりのための運動指針2006
- 23 文部省・厚生省・農林水産省、食生活指針の解説要領、2000
- 24 花戸愛子、上地加容子、木村恵子、佐藤泉、杉原麻起、山下まゆ美、短期大学生の食生活の実態と食育への取り組み、奈良佐保短期大学研究紀要、2007、(15)、57-63
- 25 厚生労働省、平成19年国民健康・栄養調査結果の概要
- 26 Whiting SJ, Vatanparast H, Baxter-Jones A, Faulkner RA, Mirwald R, Bailey DA. Factors that affect bone mineral accrual in the adolescent growth spurt. *J. Nutr.*2004 Mar;134(3):696S-700S
- 27 小西史子、伊藤千夏、木村靖夫、金子佳代、青年男女の身体組成、運動習慣、食習慣、睡眠習慣が踵骨骨量に及ぼす影響、日本家政学会誌、2007、58(5)、247-254
- 28 Welten DC, Kemper HC, Post GB, van Staveren WA, A meta-analysis of the effect of calcium intake on bone mass in young and middle aged females and males. *J Nutr.* Nov;125(11):2802-13
- 29 小原章裕、松久次雄、山口清、大学生活における骨密度と食生活の関係について、日本食生活学会誌、2004、15(3)、170-177
- 30 榎 裕美、浅利 友恵、本村 幸子、加藤 昌彦、女子大生のライフスタイル、身体状況、QOLと骨密度に関する検討、栄養学雑誌、2005、63(2)、75-82
- 31 樋口寿、藤田朋子、久保美帆、大学生の精神的健康度に影響を及ぼす食事因子の検討、近畿大学農学部紀要、2005、(41)、17-25