

健康意識と食習慣に関する調査からみた 栄養士養成課程学生の課題

中村 優美*

The issue of nutritionist training course students from the aspect of survey on health consciousness and dietary habits

Yumi NAKAMURA*

1. はじめに

日本人の食生活をめぐる環境は、単身や共働き世帯の増加を背景に加工食品の利用が増え、グローバル化に伴って安い外国食品が流入したことにより大きく変化したといわれている¹⁾。今後も様々な食をめぐる変化が予想されるなかで、本学の栄養士養成課程の学生は、2年間の養成期間で栄養にかかわる基礎知識を修得し応用力を備え、それらを実践へつなげていかなければならない。また、養成課程に関わる教員も時代背景に合わせて教授内容を更新していく必要がある。しかし、一方で“食べる”ことは心と命をつなぐ大切な行為であることに変わりはない。特に栄養士という職業の根底にある考え方のひとつとして、「食事は栄養をみただけではなく、喜びであり、愉しみであり、人間（家族）の心と心を結ぶものである。そういった食生活の大切さ、あるいは“食べる”ことに関するいろいろな心づかいを、私は母から学んだのだった」²⁾という香川（1976）の言葉がある。養成課程に関わる教員として、今の栄養士養成課程の学生に食生活の大切さを伝えるには何が必要なのかを明確にしておかなければならないと考えた。

そこで本研究では、食物栄養学科1年生89名を対象に厚生労働省が実施した「健康意識に関する調査」³⁾の各項目を引用した調査を行い、本学生の現時点での健康意識と食生活の実態を把握し、一般的な国民との比較を行った。これらの結果から、今後の栄養士養成課程における食生活の大切さを伝えるための課題と本学生の目指すべき資質について考察した。

2. 方法

(1) 調査対象と調査方法

食物栄養学科（栄養士養成課程）1年生89名を対象に、質問紙調査（「健康意識に関する調査」）を実施した。質問紙調査は、調査の主旨と内容を説明し、調査協力の同意を得た学生に質問紙（無記名自記式）を配布し、回答後すぐに回収した。有効回答率は98%であった。本学生への教育の一環として健康および食習慣等に関して意識を確認するためのものであり、厚生労働省が実施した調査項目を参照し比較検討した。

(2) 調査時期

質問紙調査は、平成29年5月下旬に実施した。

(3) 調査内容

日常の健康とその情報を発信する媒体への信用度、そして健康への配慮事項、およびリスクや気をつけること等についてたずねた。また、これからの健康に対する考えと感想についてもたずねた。

これらの健康に関する意識は、実際の食生活とどのようにつながっているのかを知ることができると考え、健康に関する自由記述から実際の食生活を把握することを試みた。

(4) 集計及び分析

無記名式のアンケート用紙（資料）を用いて、健康意識と食習慣についての調査を行い、集計を行った。分析については、厚生労働省が平成26年2月に実施した「健康意識に関する調査」の結果の一部内容と本アンケート結果の相違を明らかにし、2015年岐阜経済大学論集49巻1号「本

* 函館短期大学 非常勤講師

学学生健康意識と生活習慣」⁴⁾、函館短期大学紀要第35号「栄養士および管理栄養士養成施設で学ぶ学生の意識調査」⁵⁾等を参照し、相対的な比較検討を加え分析した。

3. 結果と考察

食物栄養学科の1年生89名を対象として健康意識に関する調査を実施した。対象者の性別は男性9人、女性80人と女性の方が圧倒的に多かった。質問紙を資料1に示した。

資料1 今回の意識調査で使用したアンケート用紙

栄養士を目指す食物栄養学科1年生の皆さん

1. あなたの性別をお答えください。【性別：① 男子 ② 女子】
2. あなたは普段、健康だと感じていますか。
① 非常に健康だと思う ② 健康な方だと思う ③ あまり健康ではない ④ 健康ではない

3. 2で健康感を判断する際に、重視した事項は何ですか。(3つまで)

病気がないこと		不安や悩みがないこと	
身体が丈夫なこと		幸せを感じる	
美味しく飲食できること		家庭円満であること	
ぐっすりと眠れること		生きがいを覚えること	
仕事(学業)がうまくいくこと		人間関係がうまくいくこと	
他人から認められること		他人を愛することができること	
前向きに生きられること		その他	

4. あなたは、①～⑫の健康に関する情報をどの程度信用できるとお考えですか。
(それぞれの媒体について、信用度に○をつける)

媒体種類	非常に信用している	まあまあ信用している	あまり信用していない	全く信用していない
①テレビ・ラジオ				
②新聞				
③総合雑誌				
④健康雑誌				
⑤インターネット				
⑥家庭向け医学書				
⑦かかりつけの医師				
⑧シンポジウム・講演				
⑨大学や病院、診療				
⑩保健所や自治体				
⑪友人・ロコミ				
⑫広告・チラシ				

5. 健康に関してどのような情報が必要だとお考えですか。(3つまで)

からだについての情報		タバコと健康についての情報	
医療・医療施設についての情報		食事・栄養についての情報	
運動についての情報		健康診断についての情報	
休養・ストレスについての情報		健康づくりのための国・自治体等の目標値	
お酒と健康についての情報		特になし	

6. あなたは普段から健康に気をつけるよう意識していますか。
①健康のために積極的にやっていることや、特に注意を払っていることがある
②健康のために生活習慣には気をつけるようにしている
③病気にならないように気をつけているが、特に何かをやっているわけではない
④特に意識しておらず、具体的には何も行っていない

7. 健康に気をつけていることは、具体的に何ですか。(いくつでも)

過労に注意し、睡眠、休養を十分とるよう心がけている		運動やスポーツをするようにしている	
食事・栄養に気を配っている		新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすようにしている	
酒・タバコを控えている		その他	
定期的に健康診断を受けている			

8. あなたの健康にとって、最もリスクとなることはどれだとお考えですか。(いくつでも)

生活習慣病を引き起こす生活習慣		医療事故	
インフルエンザなどの感染症		花粉症、アトピーなどのアレルギー	
大気汚染、水質汚濁などの環境汚染		災害や交通事故といった不慮の事故	
食中毒などの食品汚染		加齢や遺伝	
精神病を引き起こすようなストレス		その他	

9. あなたは健康のために食生活に気をつけていると思いますか。

- ① 気をつけていると思う ② 気をつけていると思わない

10. 9 で具体的に気をつけていることは何ですか。(いくつでも)

朝昼晩と1日3回規則正しく食べている		海藻類を食べている	
間食や夜食はとらない		ほうれんそう、にんじんなど緑や黄色の濃い野菜を食べている	
腹8分目を心がけている		生野菜を食べている	
じっくり時間をかけて食べている		果物を食べている	
家族そろって食べている		魚・肉・卵などを食べている	
外食をしすぎないようにしている		大豆・豆製品を食べている	
栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる		その他	
油分を摂りすぎないようにしている			

11. あなたは今後、健康のために気をつけたいことはありますか。(いくつでも)

食事・栄養に気を配りたい		酒・タバコを控えたい	
過労に注意し、睡眠、休養を十分とるよう心がけたい		新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすようにしたい	
運動やスポーツをするようにしたい		その他	
定期的に健康診断を受けるようにしたい		特になし	

12. あなたは、これからの健康についてどのように考えていますか。

- ① 少しでも自分で進んで健康状態を良くしたい ② 今の健康状態を維持したい
③ 健康状態が悪くなることは避けたいが、良くするためのことは考えたことはない
④ 健康などどうでもよい

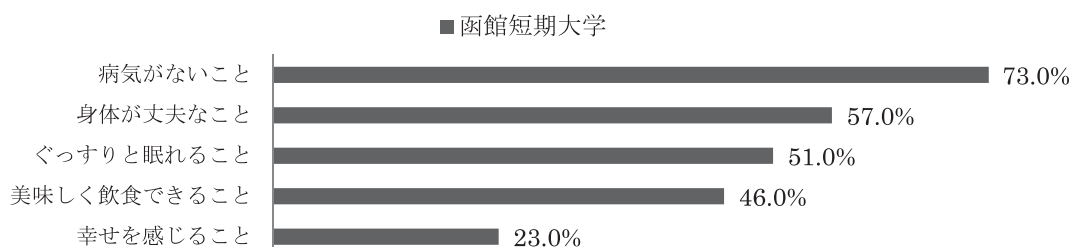
13. 健康について感想があればご自由に記述ください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

はじめに、健康感と食生活の実態を総体的にとらえるため、調査項目2, 9, 12の結果について考察する。項目2「あなたは普段、健康だと感じていますか」は、約88%を占めており、健康に対する自覚を持っている結果となった。次に、項目9「あなたは健康のために食生活に気をつけていると思いますか」では「気をつけている」が約72%を占めていた。3つめの項目12「あなたは、これからの健康についてどのように考えていますか」は、「よくしたい」「維持したい」を合

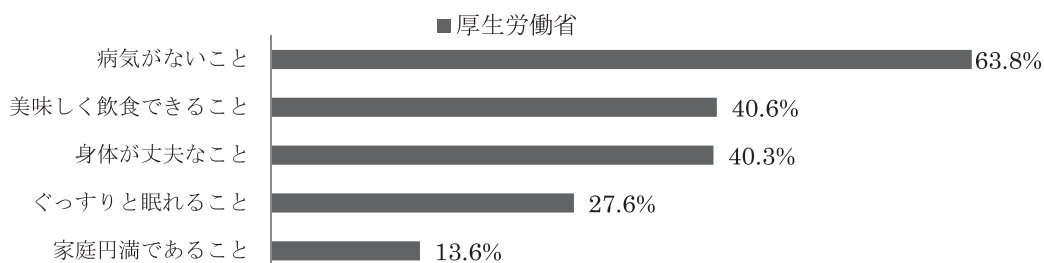
わせると97%であった。以上より、健康に対する自覚と健康維持への意識が高いにも関わらず、日々の食生活と健康感を結びつけることができていない学生が16～25%程度いることが明らかとなった。

次に「平成26年度版厚生労働白書」(平成26年2月に実施し、8月に公表)に掲載されている「健康意識に関する調査」の結果と今回の本学での調査結果を比較検討した。

図1：健康感を判断する際に重視した事項 上位5つ


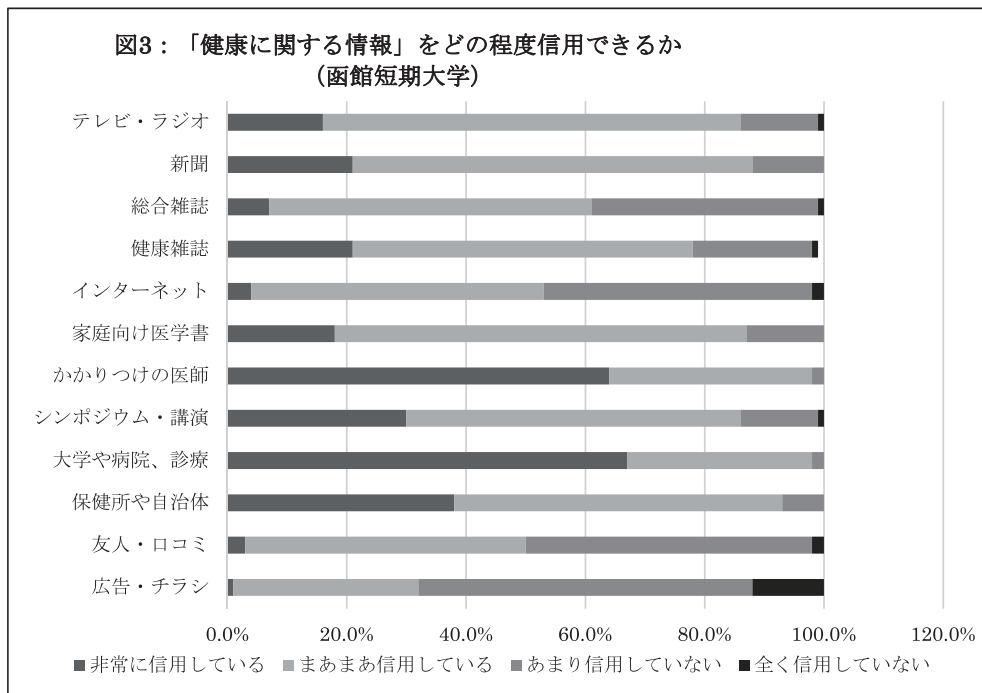
項目3の「健康を判断する際に、重視した事項は何ですか」では、「病気がないこと、美味しく飲食できること、身体が丈夫なこと、ぐっすりと眠れること、不安や悩みがないこと、家庭円満であること、幸せを感じることに、前向きに生きられること、人間関係がうまくいくこと、仕事（学

業）がうまくいくこと、他人を愛することができること、他人から認められること、その他」の中から3つ選んでもらった。本学生は図1に示した5つに集中しており、厚生労働省の結果は、図2の5つに集中していた。

図2：健康感を判断する際に重視した事項 上位5つ


上位5つを比較すると、「家庭円満であること」以外は同じ項目が挙げられていた。しかし、本学生は「美味しく飲食できること」を健康感の判断材料として優先的に取り扱っていなかった。

このことから「美味しく飲食できること」が、身体と精神を整え、さらに睡眠にも影響するという知識が不足していると推察される。



次に健康に関する情報を図3のように、12媒体に分類し「非常に信用している、まあまあ信用している、あまり信用していない、全く信用していない」の4段階から選択させた。その結果、予想に反し「友人・口コミ」（50%）「広告・チラシ」（68%）からの情報について約半分以上の学生は、それほど信用していないと示したことである。学生が得る情報源は、ネット利用もしくは友人・口コミが多い現状であるが、健康に関しては違うようである。そして、信用しているのは「かかりつけの医師」「大学や病院、診療」「保健所や自治体」と、いたって堅く考えていることが理解できる。

厚生労働省の同様の調査結果は、信用していないのは「広告・チラシ」（83.3%）「友人・口コミ」（58.5%）「総合雑誌」（52.4%）「健康雑誌」（47.1%）「シンポジウム・講演」（43.1%）等が高く、「インターネット」については、57%が信用しているとなっていた。

図4は「健康に関してどのような情報が必要だとお考えですか」という質問に、「からだについて、医療・医療施設について、運動について、休養・ストレスについて、お酒と健康について、タ

バコと健康について、食事と栄養について、健康診断について、健康づくりのための国・自治体等の目標値、特にない」の中から3つ選択させ、函館短期大学と厚生労働省の集計結果を並列で示した。

まず、「医療・医療施設について」は年齢による違いであると考えられ、本学生の多くが現時点で医療施設を利用する可能性の低いことが示された。「食事・栄養について」の結果については、図1に示した健康感の判断では、「美味しく飲食できること」についてはそれほど重視していないものの「食事・栄養について」は、情報を必要としていた。この結果は、栄養士養成施設における学びに興味を深め、意欲を高めているのかもしれない。よって、本学生が必要としている具体的な食事と栄養の情報を把握し、それらの知識を身につけさせ、実践に結び付ける指導が必要になると考えられる。

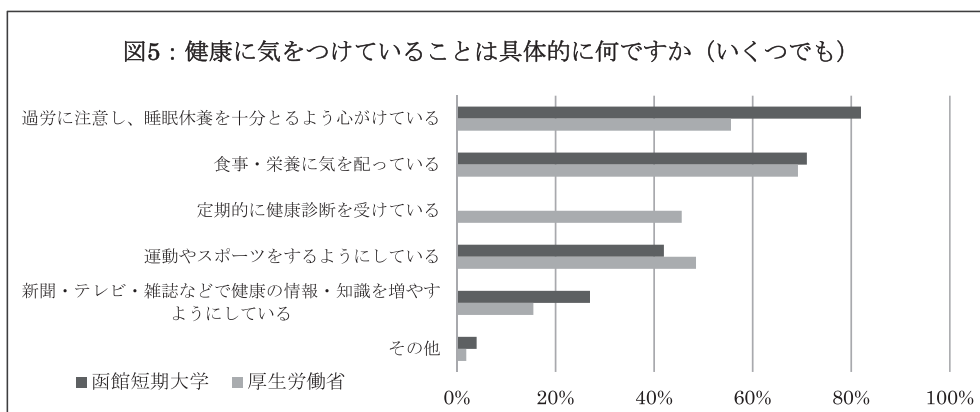
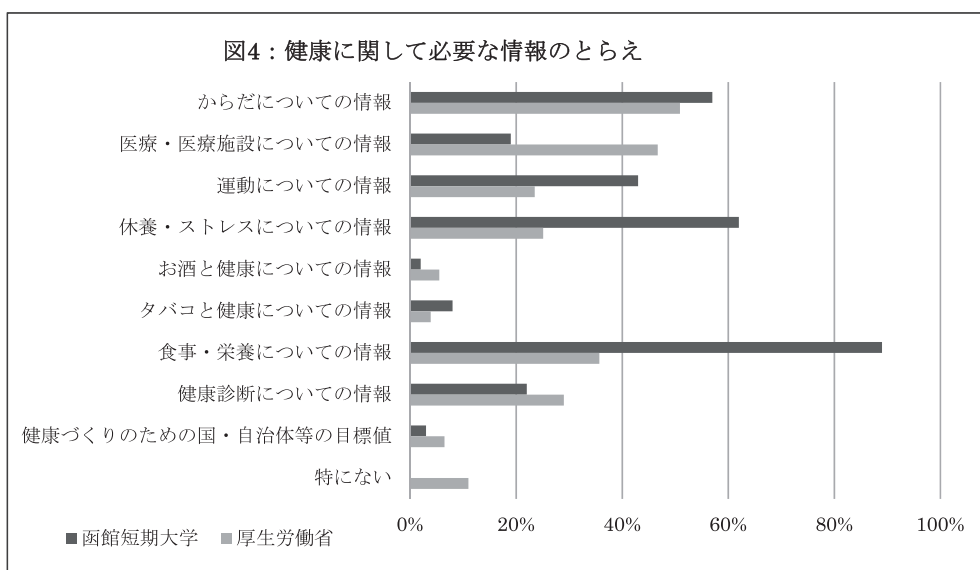


図5では、「健康に気をつけていることは、具体的に何ですか」という質問に「過労に注意し、睡眠休養を十分とるよう心がけている、食事・栄養に気を配っている、定期的に健康診断を受けている、運動やスポーツをするようにしている、新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすようにしている、その他」から選択した結果を示した。図4で本学学生の意識が「食事・栄養

に気を配っている」に向いていることが示されたことと同様に、図5においても栄養士養成の学生として、食事と栄養に関する意識は一般的な国民と比べるとやや高い結果となった。その他、健康に気をつけていることは“運動やスポーツをするようにしている”“睡眠をしっかりとる”になっていた。

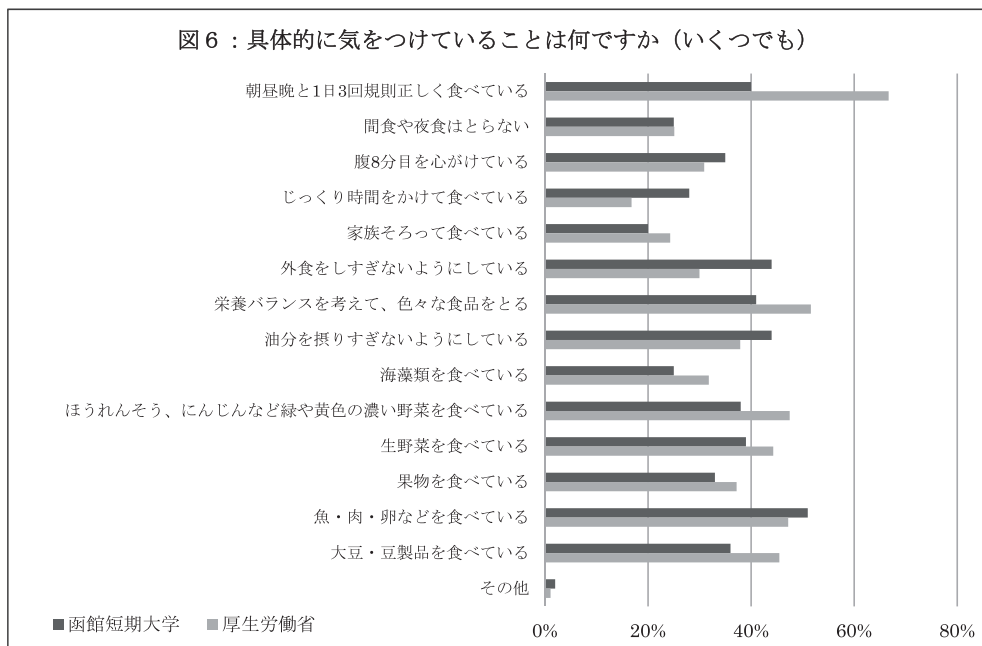


図6に示した項目10「あなたは健康のために食生活に気をつけていると思いますが、具体的に気をつけていることは何ですか（いくつでも）」では、本学生と厚生労働省調査と比較したときに「朝昼晩と1日3回規則正しく食べている」が明確な差がみられた。

本学生の欠食が60%ほどあり、「外食をしすぎないようにしている、栄養バランスを考えて、色々な食品をとる、油分を摂りすぎないようにしている、魚・肉・卵などを食べている、大豆・豆製品を食べている」は必要だと理解しているが、食習慣の視点からみると、この欠食が健康に大きな影響を与えたと考える。

欠食については、出羽ら（2003）の意識調査結果でも、99人中「いつも食べない、食べない日が多い」⁶⁾が57%，そして、布川（2015）の意識調査結果でも「朝食は全体的に欠食者が多かった」⁷⁾の指摘にあるように、本学生も含め大学生の欠食は多いととらえることができる。つまり、自分で栄養を考え、バランスをとって食材を購入し、時間をかけて料理をすること自体、非常に厳しい条件なのかもしれない。

図7の項目11「あなたは今後、健康のために気をつけたいことはありますか（いくつでも）」では、函館短期大学生のみの集計結果を示した。こ

れについては、健康のために「食事・栄養に気を配りたい」が87%になり、過労や睡眠、運動やスポーツより高い数値になっていた。やはり、食事や栄養についての意識をもっており、何とか改善しようという思いが感じられ、授業の指導上大切にすべき観点であると考えられる。

自由記述の項目は「健康について感想があればご自由に記述ください」とした。下記に健康と食生活に関する自由記述の一部を抜粋した。

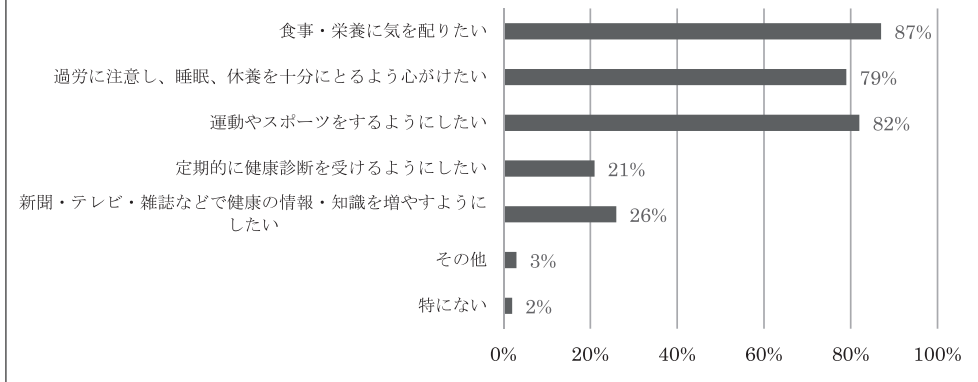
- ・寮生活なので、バランスよく食べていると思うが、昼ごはんは個人なので、野菜を多く摂取してバランスよく食べたいと思います。
- ・健康について食事では必ず野菜をとるようにしている。いろいろなところの情報を得て知識を得ようと思いました。
- ・どうしても野菜不足になりがちなので、料理をするときにはなるべくたくさんの野菜を使ったものを食べやすく調理することを心掛けてします。
- ・食事、休養、運動が大事といいますが、私はあまり、スポーツをしないので、運動が足りないと思っています。健康のために、続けられる運動を見つけて病気のない生活をすごしたいです。
- ・お弁当を作っていて、野菜が不足しているなど

思っています。ミニトマトを添えることなどはできますが、茶色のものが多くなっている

・今までいろいろ勉強してきて、食品添加物とか

気にするようになったが、どうしてもコンビニに頼ってしまうことが多くて、今の食事に問題を感じている。（部活をしていて帰宅が21時になってしまうので）

図7：今後、健康のために気をつけたいことはありますか（いくつでも）



自由記述において、後ろ向きでなげやりな内容はほとんど見られず、それぞれの学生が、食生活の工夫と改善に取り組む意識がみられた。1年生の早い段階から自分自身の健康維持のために何が不足しているのかを考えていることは、今後の指導による効果に期待がもてる。調査結果と自由記載内容にみられる意識の隔たりを埋めることが、ひとつの鍵になると考える。

次に「栄養士としての資質」については、以下のような先行研究がある。布川による「2年間の養成期間の中で、対象者に見合った栄養を摂取できるような献立作成をはじめとする給食運営能力、それを具現化するための調理技術などが求められる」⁷⁾や「この能力は、在学中に修得した基礎的能力に加え、栄養士職務を経験することによる積み重ねで獲得されていく」⁷⁾の指摘にあるように、相対的に基本的なスキルの重要性を示している。また会田らは、栄養士に必要な資質の中でも「臨機応変さ、協調性、判断力、指導力等」⁵⁾を挙げている。

本研究における学生自身の健康意識に関する側面を重ね合わせると、例えば「この食材で、この調味で、このような調理を」など、日々授業で得た知識を家庭で実践する姿勢が重要であり、それが栄養士の資質につながると考える。女子栄養

大学元学長であった香川 綾氏は、「ことに栄養士の仕事は理念でなく実践ですから、自分が積極的にやってみて、体験し、初めて考え方に信念が出てくるのです。そして、この実践生活がそのまま指導力になっていきますし、そこに栄養士としての権威もあり、進歩も可能になると思います」⁸⁾としている。つまり、食生活と健康感を結びつけることが栄養士養成課程における食生活の大切さを伝えるための課題として挙げられる。また、知識と技術の向上だけではなく、家庭での食事（食生活）の実践こそが自身の健康を獲得し、他人に寄り添った指導ができる栄養士としての資質を備えることにつながるため、このような栄養士を育てていくことが目指すべき方向性のひとつとなると結論付けた。

4. まとめ

本研究では、日本人の食生活をめぐる環境のさらなる変化が予想されるなかで、今後の栄養士養成課程において食生活の大切さを伝えるための課題を明らかにし、本学生の目指すべき資質について考察した。

本学の食物栄養学科（栄養士養成課程）における学生（1年生）を対象に厚生労働省が実施した「健康意識に関する調査」を引用した調査を実

施し、一般的な国民との比較及び分析を行った。その結果、本学生の健康への意識は高いが、日々の食生活と健康感を結びつけることができていないことが明らかとなった。一方で、「食事・栄養について」は情報を必要としていた。この結果は、栄養士養成施設における学びに興味を深め、意欲を高めている可能性があり、本学生が必要としている具体的な食事と栄養の情報を把握し、それらの知識を身につけさせ、実践に結び付ける指導が必要になると考えられる。また、欠食を含め、現状の食生活を何とか改善しようと取り組む意識がみられた。1年生の早い段階から自分自身の健康維持のために何が不足しているのかを考えていることは、今後の指導による効果に期待がもてる。

以上より、食生活と健康感を結びつけることが栄養士養成課程における食生活の大切さを伝えるための課題として挙げられる。また、知識と技術の向上だけではなく、家庭での食事（食生活）の実践こそが自身の健康を獲得し、他人に寄り添った指導ができる栄養士としての資質を備えることになるため、このような栄養士を育てていくことが目指すべき方向性のひとつとなると結論付けた。

5. 謝辞

本研究を進めるにあたり御指導いただきました函館短期大学 澤辺桃子教授、およびアンケート調査に協力いただきました食物栄養学科（栄養

士養成課程）1年生89名の学生の皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 村田ひろ子, 政木みき, 萩原潤治「調査からみえる日本人の食卓」～「食生活に関する世論調査」から①～, 放送研究と調査, 2016年10月号 p54-83.
- 2) 香川 綾「一皿に生命をこめてー栄養学に賭けた私の半生ー」講談社 1986 p29
- 3) 2014「厚生労働省白書」の作成等に当たったの資料を得ることを目的として、20142月に実施した調査
- 4) 篠田知之 「本学学生の健康意識と生活習慣」岐阜経済大学論集49巻1号 2015
- 5) 会田さゆり, 山本直子「栄養士および管理栄養士養成施設で学ぶ学生の意識調査ー第3報 栄養士という職業意識の検討ー」函館短期大学紀要第35号 2009
- 6) 出羽京子, 黒木敏子, 大学生の食生活に関する研究（第1報）ー男子学生の食生活・生活状況および身体的症状についてー, 食生活研究, 23 巻, 4号, 2003 pp.44 - 53
- 7) 布川育子「栄養士養成課程学生の食生活と栄養バランスの認識に関する実態調査」光塩学園女子短期大学紀要第13号 2015
- 8) 香川 綾「をりをりの想いー香川 綾の『栄養と料理』巻頭言50年よりー」1986 p103