

大学生も早寝・早起き・朝ごはん ～大学生の食生活と学業成績の関連～

Relationship between dietary life and Examination grades of University students

横田由香里¹、杉坂郁子²
Yukari Yokota¹, Ikuko Sugisaka²

¹ 帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科

² 帝京大学短期大学現代ビジネス学科

¹ Faculty of Medical Technology, Teikyo University, 359 Otsuka, Hachioji, Tokyo, Japan

² Teikyo University Junior College

Abstract

This study aimed to clarify the relationship between dietary life and examination grades of university students.

To investigation was carried out through administering a questionnaire to 665 university students, and responses from 653 (98.2%) students were analyzed. Compared to the subjects in the low examination grade group, fewer subjects in the highly grade group skipped breakfast, and higher number are healthier eating habits and life style.

キーワード：大学生、食生活、学業成績

Keywords: University student, Dietary life, Examination grade

緒言

「早寝・早起き・朝ごはん」は小中高校生向けに国民運動としても推奨されてきた¹⁾。成長期の子どもたちが、こうした基本的生活習慣を身に付けることは、学習意欲や体力、気力に結びつくことから、家庭の果たすべき役割も大きい。大学生においても近年、朝食欠食が続くことによる栄養量の不足^{2) 3)}、不定愁訴、生活習慣病のリスクが高くなる⁴⁾ ことや記憶⁵⁾、学業成績⁶⁾ への影響も報告されている。現在、大学では全入学時代を迎え多様な学生が入学している。そのため、中には基本的生活習慣が身に付いておらず、生活の自己管理が難しい学生も存在することが予想される。また大学入学と同時に親元を離れる学生も多く、自宅通学であっても高校までとは違って、行動の自由度が増して家庭の影響力が減少するといった変化が現れる。平成21年に内閣府が公表した大学生の食に関する実態・意識調査報告書⁷⁾ では、朝食欠食者よりも朝食摂取者の方が、就寝および起床時間や健康状態、栄養バランスへの意識などの生活習慣および身体面・精神面の健康状態が高いことが報告されて

いる。そこで本研究では、学生がより充実した学生生活を送るための支援について検討するために、本学学生の食生活を含む生活習慣の現状、ならびに健康状態と学業に対する意欲、学業成績との関連について調査することにした。

目的

T大学の学生を対象に朝食摂取頻度ならびに食習慣、健康に対する意識、生活習慣と学業に対する意欲や学業成績との関連について調査、検討した。

方法

1. 調査対象および調査方法

2015年7月にT大学の学生を対象にアンケート調査を実施した。調査方法は質問紙調査法による選択式（択一式）とし、調査回収数は665名、有効回答数は653名（98.2%）であった。回収されたアンケート用紙から得られたデータは、コード化して個人が特定できないよう

にして解析した。

率5%未満をもって有為とした。

2. 調査項目

朝食摂取頻度について「ほとんど食べる」「週2～3日は食べない」「週4～5日は食べない」「ほとんど食べない」の4つの選択肢を設けた。朝食を食べない人に対しては、その理由を「食べる時間がない」「食欲がない」「経済的な理由」「準備や片付けなど面倒」「以前から食べる習慣がない」「ダイエットのため」とし複数回答を可能とした。

また、大学の100円朝食の利用、中学・高等学校時の朝食摂取習慣の有無、栄養バランスへの意識、自炊頻度など食習慣や食意識に関する質問を7項目。平日の起床時間、就寝時間、健康状態など生活習慣に関する質問を3項目。学業に対する意欲は「とても意欲的だと思う」「まあ意欲的だと思う」「あまり意欲的とはいえない」「意欲をまったく感じない」の4つの選択肢を設け、卒業後の夢や目標の有無については「ある」「ない」で回答を求めた。

3. 解析方法

解析方法は2項目間の関連性については、クロス集計をし、カイ二乗検定を行った。解析には統計パッケージSPSS Statistics 22 for Windows (IBM) を用い、危険

結果

1. 対象者の属性

対象者の属性を表1に示した。対象者はT大学学生、合計653名。内訳は、1年生424名(64.9%)、2年生69名(10.6%)、3年生127名(19.4%)、4年生33名(5.1%)であった。

表1 対象者の属性

合計	
総数	653 (100.0)
4年	33 (5.1)
3年	127 (19.4)
2年	69 (10.6)
1年	424 (64.9)
n (%)	

2. 朝食摂取頻度と食生活・食習慣の関連

表2に朝食摂取頻度と食生活・食習慣との関連を示した。朝食をほとんど毎日食べると回答した学生は653名のうち414名(64.0%)であり、週2～3日食べない学生は118名(18.1%)週4～5日食べない学生は44名(6.7%)、ほとんど食べないと回答した学生は77名

表2 朝食摂取頻度と食生活・食習慣の関連

項目		朝食摂取頻度				p 値
		ほとんど毎日食べる	週2～3日は食べない	週4～5日は食べない	ほとんど食べない	
総数		414 (64.0)	118 (18.1)	44 (6.7)	77 (11.8)	
大学の100円朝食の利用	1. ほとんど毎日利用している	20 (4.8)	4.0 (3.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.02
	2. 時々利用している	144 (34.8)	55.0 (46.6)	26 (59.1)	30 (39.0)	
	3. 利用していない	234 (56.5)	53.0 (44.9)	17 (38.6)	44 (57.1)	
	4. 存在を知らない	16 (3.9)	6 (5.1)	1 (2.3)	3 (3.9)	
中・高等学校の時は朝食をとっていましたか	1. ほとんど毎日食べていた	37 (8.9)	12 (10.2)	2 (4.5)	10 (13.0)	< 0.001
	2. 週2～3回は食べていなかった	275 (66.4)	78 (66.1)	17 (38.6)	37 (48.1)	
	3. 週4～5回は食べていなかった	97 (23.4)	26 (22.0)	22 (50.0)	26 (33.8)	
	4. ほとんど食べていなかった	5 (1.2)	2 (1.7)	3 (6.8)	4 (5.2)	
食事について、栄養バランスをどの程度意識していますか	1. 概ね意識している	101 (24.4)	20 (16.9)	2 (4.5)	11 (14.3)	< 0.001
	2. 時々意識している	211 (51.0)	57 (48.3)	27 (61.4)	26 (33.8)	
	3. あまり意識していない	82 (19.8)	32 (27.1)	11 (25.0)	22 (28.6)	
	4. ほとんど意識していない	20 (4.8)	9 (7.6)	4 (9.1)	18 (23.4)	
自宅外の学生に対して質問 自分で料理を作ること はありますか (n=350)	1. ほとんど毎日作る	53 (27.2)	19 (26.8)	4 (12.5)	5 (9.6)	0.005
	2. 週2～3日は作る	41 (21.0)	26 (36.6)	11 (34.4)	14 (26.9)	
	3. 週1回は作る	36 (18.5)	7 (9.9)	3 (9.4)	6 (11.5)	
	4. ほとんど作らない	65 (33.3)	19 (26.8)	14 (43.8)	27 (51.9)	

N (%), X² 検定

(11.8%)であった。

大学の100円朝食の利用については、ほとんど毎日朝食を食べると回答した学生の56.5%が利用していないと回答したが、週2～3回ならびに週4～5回食べると回答した学生の50%また59.1%が「ほとんど毎日利用する」「時々利用している」と答えた。また、朝食をほとんど食べる習慣がない学生でも39%が時々利用していると回答した。

中学・高等学校時の朝食摂取習慣を見ると、大学と中学・高等学校時の朝食摂取頻度で関連を示し、大学生の朝食摂取頻度は、中学・高校生時代の食習慣も影響していた。

栄養バランスへの意識は、ほとんど毎日朝食を食べていると回答した学生のうち75.4%が「概ね意識している(24.4%)」「時々意識している(51.0%)」と回答しており、朝食をほとんど食べないと回答した学生の52%が「あまり意識していない(28.6%)」「ほとんど意識していない(23.4%)」と回答していた。食事の栄養バランスを意識する学生ほど、朝食摂取頻度は高かった。

ほとんど毎日朝食を食べる学生の33%は自分で料理を作らないと回答した。

3. 朝食摂取頻度と生活習慣・学業との関連

表3と表4に朝食摂取頻度と生活習慣、学業との関連について示した。朝食摂取頻度と起床・就寝時間を見る

と、朝食摂取頻度が高い学生ほど早寝、早起きをしていた。また、朝食摂取頻度の高い学生は自らの健康状態を良いと感じており、朝食をほとんど食べない学生の27.3%は健康に対して不安を感じていた。学業への意欲は、朝食摂取頻度が高いほど学業への意欲が高く(朝食をほとんど毎日食べる75.3%、週2～3日食べる76.3%)、朝食摂取頻度が低いほど学業への意欲が低い学生が増加した(週4～5日56.8%、ほとんど食べない39%)。大学卒業後の夢や目標については、朝食摂取頻度が高い学生の方が高値を示したものの、朝食摂取頻度にかかわらず75%以上の学生が夢や目標があると答えた。

4. 学業成績と食生活・食習慣の関連

表5に学業成績と食生活・食習慣の関連について、図1に学業成績と朝食欠食の理由を示した。学業成績の高い学生は朝食摂取頻度が比較的高い傾向にあったが、朝食欠食の理由は、学業成績にかかわらず、食べる時間がないとの回答が半数を占め、その他、食欲がないや準備や片付けが面倒との回答が多く見られた。また、食事の栄養バランスを意識する学生ほど、学業成績が高かった。

5. 学業成績と生活習慣の関連

表6に学業成績と生活習慣の関連について示した。就

表3 朝食摂取頻度と生活習慣等の関連

		朝食摂取頻度						p 値		
項目	カテゴリ	ほとんど毎日食べる		週 2 ～ 3 日は 食べない		週 4 ～ 5 日は 食べない			ほとんど食べない	
総数		414	(64.0)	118	(18.1)	44	(6.7)	77	(11.8)	
起床時間	1. 午前 6 時以前	93	(22.5)	19	(16.1)	1	(2.3)	12	(15.6)	< 0.001
	2. 6 時以降～ 7 時	188	(45.4)	46	(39.0)	9	(20.5)	12	(15.6)	
	3. 7 時以降～ 8 時	106	(25.6)	34	(28.8)	16	(36.4)	22	(28.6)	
	4. 8 時以降～ 9 時	21	(5.1)	12	(10.2)	9	(20.5)	15	(19.5)	
	5. 9 時以降～ 10 時	5	(1.2)	6	(5.1)	6	(13.6)	13	(16.9)	
	6. 10 時以降～ 11 時	1	(0.2)	1	(0.8)	3	(6.8)	2	(2.6)	
	7. 11 時以降～正午	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
	8. 午後	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.3)	
就寝時間	1. 午後 10 時以前	3	(0.7)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.3)	< 0.001
	2. 10 時以降～ 11 時	16	(3.9)	4	(3.4)	2	(4.5)	3	(3.9)	
	3. 11 時以降～ 0 時	94	(22.7)	17	(14.4)	7	(15.9)	7	(9.1)	
	4. 0 時以降～ 1 時	177	(42.8)	42	(35.6)	14	(31.8)	18	(23.4)	
	5. 1 時以降～ 2 時	93	(22.5)	43	(36.4)	15	(34.1)	27	(35.1)	
	6. 2 時以降～ 3 時	26	(6.3)	10	(8.5)	6	(13.6)	17	(22.1)	
	7. 3 時以降	5	(1.2)	2	(1.7)	0	(0.0)	4	(5.2)	
健康状態	1. とても健康	124	(30.0)	17	(14.4)	7	(15.9)	6	(7.8)	< 0.001
	2. まあ健康	243	(58.7)	79	(66.9)	27	(61.4)	50	(64.9)	
	3. やや健康に不安 がある	42	(10.1)	20	(16.9)	9	(20.5)	16	(20.8)	
	4. 健康とはいえない	5	(1.2)	2	(1.7)	1	(2.3)	5	(6.5)	

N (%), X²検定

表4 朝食の有無と生活習慣・学業の関連

朝食摂取頻度										
項目	カテゴリ	ほとんど毎日食べる		週 2 ～ 3 日は 食べない		週 4 ～ 5 日は 食べない		ほとんど食べない		p 値
総数		414	(64.0)	118	(18.1)	44	(6.7)	77	(11.8)	
学業への意欲	1. とても意欲的 だと思う	37	(8.9)	12	(10.2)	2	(4.5)	10	(13.0)	< 0.001
	2. まあ意欲的だ と思う	275	(66.4)	78	(66.1)	17	(38.6)	37	(48.1)	
	3. あまり意欲的 とはいえない	97	(23.4)	26	(22.0)	22	(50.0)	26	(33.8)	
	4. 意欲をまったく 感じない	5	(1.2)	2	(1.7)	3	(6.8)	4	(5.2)	
大学卒業後の夢や 目標はありますか	1. ある	379	(91.5)	108	(91.5)	33	(75.0)	69	(89.6)	0.006
	2. ない	35	(8.5)	10	(8.5)	11	(25.0)	8	(10.4)	

N (%), X2 検定

N (%), X2 検定

表5 学業成績と食生活・食習慣の関連

項目	カテゴリ	学業成績					p 値
		S	A	B	C	D	
総数		31 (4.7)	112 (17.2)	127 (19.4)	241 (36.9)	142 (21.7)	
朝食摂取頻度	1. ほとんど毎日食べる	20 (64.5)	86 (76.8)	79 (62.2)	153 (63.5)	76 (53.5)	0.07
	2. 週2～3日は 食べない	6 (19.4)	18 (16.1)	22 (17.3)	41 (17.0)	31 (21.8)	
	3. 週4～5日は 食べない	1 (3.2)	1 (0.9)	11 (8.7)	18 (7.5)	13 (9.2)	
	4. ほとんど食べない	4 (12.9)	7 (6.3)	15 (11.8)	29 (12.0)	22 (15.5)	
大学の100円 朝食の利用	1. ほとんど毎日利用 している	1 (3.2)	5 (4.5)	3 (2.4)	11 (4.6)	4 (2.8)	0.19
	2. 時々利用している	9 (29.0)	41 (36.6)	44 (34.6)	101 (41.9)	60 (42.3)	
	3. 利用していない	21 (67.7)	66 (58.9)	74 (58.3)	115 (47.7)	72 (50.7)	
	4. 存在を知らない	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (4.7)	14 (5.8)	6 (4.2)	
中・高等学校 の時は朝食を とっていましたか	1. ほとんど毎日食べて いた	25 (80.6)	101 (90.2)	116 (91.3)	196 (81.3)	114 (80.3)	0.08
	2. 週2～3回は食べて いなかった	4 (12.9)	6 (5.4)	5 (3.9)	18 (7.5)	15 (10.6)	
	3. 週4～5回は食べて いなかった	0 (0.0)	1 (0.9)	1 (0.8)	2 (0.8)	4 (2.8)	
	4. ほとんど食べてい なかった	2 (6.5)	4 (3.6)	5 (3.9)	25 (10.4)	9 (6.3)	
食事について、 栄養バランス をどの程度意 識していますか	1. 概ね意識している	9 (29.0)	31 (27.7)	26 (20.5)	51 (21.2)	17 (12.0)	0.03
	2. 時々意識している	19 (61.3)	54 (48.2)	65 (51.2)	116 (48.1)	67 (47.2)	
	3. あまり意識して いない	3 (9.7)	19 (17.0)	27 (21.3)	57 (23.7)	41 (28.9)	
	4. ほとんど意識して いない	0 (0.0)	8 (7.1)	9 (7.1)	17 (7.1)	17 (12.0)	

N (%), X2 検定

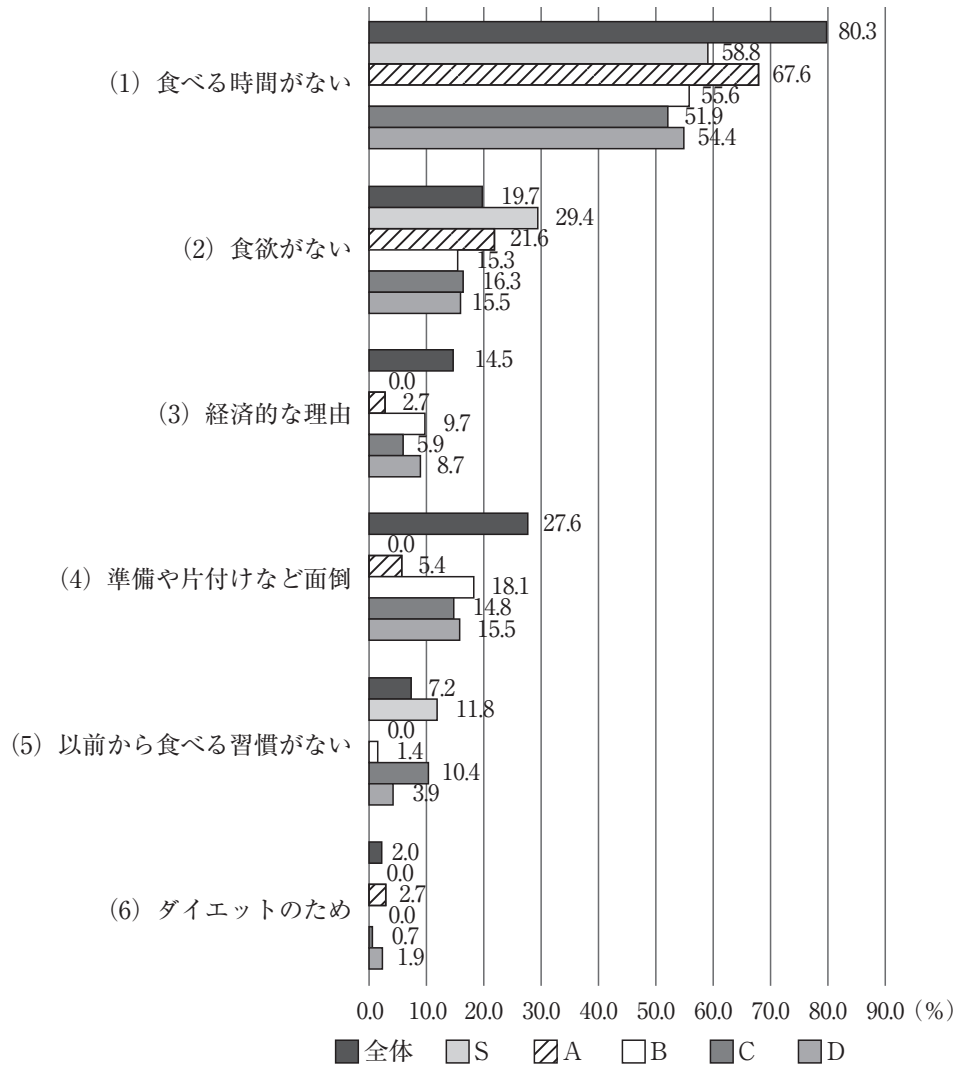


図1 学業成績と朝食欠食の理由

寝時間と学業成績間で有為に関連を示しており、早寝の学生や、健康状態が良好な学生ほど学業成績で高値を示した。

6. 学業成績と学業への意欲等の関連

表7に学業成績と学業への意欲等の関連を示す。学業への意欲が高い学生ほど、学業成績が高値であった。夢や目標は、学業成績にかかわらず約9割の学生が持っていたが、学業成績の高い学生ほどその割合は高値を示した。

考察

本研究では、学生がより充実した学生生活を送るための支援について検討することを目的に、朝食摂取および食習慣や健康状態、学業に対する意欲や学業成績の関連について調査した。その結果、T大学学生の64.0%が朝

食を「ほとんど毎日食べている」と回答し、「ほとんど食べていない」と回答した学生は11.8%であった。平成21年に内閣府が行った大学生の食に対する実態・意識調査報告書⁷⁾では「朝食をほとんど毎日食べる」が61.1%、「ほとんど食べない」が13.3%であり、その報告よりもT大学学生の食べている割合は少し高値であった。その要因として、対象者が教職を目指している学生や健康に興味関心のある学部の学生であったことが関係しているのではないかと推察した。

朝食摂取頻度と様々な項目の関連について見ると、本学学生の朝食摂取頻度は、中学・高校時の食習慣も影響することが明らかになった。このことから大学入学以前の中高生までの食生活も大切であると言える。大学生では、自宅通学だけでなく、下宿や一人暮らしが始まる学生も多く（今回は54%が自宅外）中学・高校生に比べて生活の自由が広がることから、食事も含めた生活

表6 学業成績と生活習慣の関連

項目	カテゴリ	学業成績					p 値
		S	A	B	C	D	
総数		31 (4.7)	112 (17.2)	127 (19.4)	241 (36.9)	142 (21.7)	
起床時間	1. 午前6時以前	9 (29.0)	22 (19.6)	26 (20.5)	44 (18.3)	24 (16.9)	0.12
	2. 6時以降～7時	13 (41.9)	53 (47.3)	55 (43.3)	91 (37.8)	43 (30.3)	
	3. 7時以降～8時	7 (22.6)	31 (27.7)	29 (22.8)	68 (28.2)	43 (30.3)	
	4. 8時以降～9時	2 (6.5)	6 (5.4)	10 (7.9)	21 (8.7)	18 (12.7)	
	5. 9時以降～10時	0 (0.0)	0 (0.0)	7 (5.5)	11 (4.6)	12 (8.5)	
	6. 10時以降～11時	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (2.1)	2 (1.4)	
	7. 11時以降～正午	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	8. 午後	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.4)	0 (0.0)	
就寝時間	1. 午後10時以前	0 (0.0)	1 (0.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (2.1)	< 0.001
	2. 10時以降～11時	0 (0.0)	13 (11.6)	5 (3.9)	7 (2.9)	0 (0.0)	
	3. 11時以降～0時	9 (29.0)	29 (25.9)	25 (19.7)	39 (16.2)	23 (16.2)	
	4. 0時以降～1時	15 (48.4)	35 (31.3)	57 (44.9)	82 (34.0)	62 (43.7)	
	5. 1時以降～2時	5 (16.1)	26 (23.2)	31 (24.4)	78 (32.4)	38 (26.8)	
	6. 2時以降～3時	2 (6.5)	7 (6.3)	7 (5.5)	29 (12.0)	14 (9.9)	
	7. 3時以降	0 (0.0)	1 (0.9)	2 (1.6)	6 (2.5)	2 (1.4)	
健康状態	1. とても健康	4 (12.9)	37 (33.0)	31 (24.4)	53 (22.0)	29 (20.4)	0.025
	2. まあ健康	26 (83.9)	63 (56.3)	74 (58.3)	148 (61.4)	88 (62.0)	
	3. やや健康に不安がある	1 (3.2)	11 (9.8)	21 (16.5)	36 (14.9)	18 (12.7)	
	4. 健康とはいえない	0 (0.0)	1 (0.9)	1 (0.8)	4 (1.7)	7 (4.9)	

N (%), X2 検定

表7 学業成績と学業への意欲等の関連

項目	カテゴリ	学業成績					p 値
		S	A	B	C	D	
総数		31 (4.7)	112 (17.2)	127 (19.4)	241 (36.9)	142 (21.7)	
学業への意欲	1. とても意欲的だと思う	8 (25.8)	19 (17.0)	16 (12.6)	12 (5.0)	6 (4.2)	< 0.001
	2. まあ意欲的だと思う	23 (74.2)	78 (69.6)	87 (68.5)	154 (63.9)	65 (45.8)	
	3. あまり意欲的とはいえない	0 (0.0)	13 (11.6)	24 (18.9)	72 (29.9)	62 (43.7)	
	4. 意欲をまったく感じない	0 (0.0)	2 (1.8)	0 (0.0)	3 (1.2)	9 (6.3)	
大学卒業後の夢や目標はありますか	1. ある	30 (96.8)	103 (92.0)	116 (91.3)	215 (89.2)	125.0 (88.0)	0.54
	2. ない	1 (3.2)	9 (8.0)	11 (8.7)	26 (10.8)	17.0 (12.0)	

N (%), X2 検定

の自己管理ができない学生は、中学・高校時に比べて生活そのものが乱れて改善が難しくなるのであろう。そのため大学入学以前からの朝食摂取習慣や栄養バランスへの意識など、正しい食生活を身につけておくことも必要である。

また、先行研究では朝食欠食に就寝時間と起床時間の差が影響している⁸⁾という報告があり、本研究でも同様の結果がみられた。朝食摂取と健康状態について齋藤²⁾らは、朝食摂取群は、食や健康増進に対し高い意識をもち、かつそれが実践できていると報告しているが、今回の調査でも朝食摂取頻度の高い学生ほど食事の栄養バランスへの意識が高く、起床・睡眠時間や健康状態も良好であった。朝食を食べない理由については、こ

れまで大学生を対象とした報告と同じく「時間が無い」^{8) 9) 10)}という理由が約半数を占めた。

朝食摂取は睡眠覚醒リズムに関連が深く、体内リズムの同調因子として重要である¹¹⁾ことや朝食の欠食は日周リズムを変える⁶⁾などの報告があるが、大学生においても朝食を食べることは、生活のリズムを作り健康に過ごすために重要であると考えられる。

朝食摂取と大学の100円朝食の利用や料理をする頻度については、大学内の100円朝食は朝食摂取頻度の低い学生のほうが、摂取頻度の高い学生よりも多く利用していた。また自宅外の学生に対して料理をする頻度をたずねたところ、朝食の摂取頻度が高い学生の方が、摂取頻

度が低い学生よりも料理をする頻度が高かった。これまで先行研究では、コンビニ弁当や総菜の利用頻度が高い者は、さまざまな疲労自覚症状を持っている割合が高い¹²⁾ことや、朝食欠食習慣の割合が高く、偏った食生活に関連する⁹⁾といった報告がある。これらのことから、朝食をほとんど毎日食べている学生ほど、自分で料理をするなどして朝食の準備をしており、大学の100円朝食は、主に朝食摂取頻度の低い学生が簡単に気軽に朝食を食べる手段のひとつとして利用していた。今回、100円朝食と学業成績との関連は認められなかったが、大学生に対する食教育は行動変容まで至るには長期にわたる継続的な栄養教育が必要である^{10) 13)}ことから、今後継続することで変化が認められるかもしれない可能性がある。これらの結果からも、まずは朝食を継続して摂取し、日周リズムを整えて授業に臨む土台づくりが大切であろう。そして、大学生の朝食欠食者の行動変容にはただ100円朝食を食べるだけでなく、生活リズムの是正と現在の朝食内容を考慮した食教育¹⁴⁾や朝食摂取の必要性を理解させることも有効¹⁰⁾であると考えられる。

学業成績とその他項目の関連について、先行研究では学業成績が低い学生の多くは、朝食欠食と欠席が多い⁶⁾ことや朝食欠食は記憶力の低下に影響する¹⁵⁾、朝食摂取は血糖値や体温、血圧に影響を及ぼし、判別時間を高める⁵⁾などの報告があるが、今回の結果では学業成績の高い学生において、比較的、朝食摂取頻度が高い傾向がみられた。

学業成績と起床・就寝時間との関連は、就寝時間に関するのみはみられたが、起床時間には関連がみられなかった。このことは、学業成績の高い学生ほど早く寝て、起床時間は変わらないことから、すなわち、学習成績の高い学生の方が、睡眠時間をより確保できていたということになる。就寝時間が遅いことと学業成績に関する報告はこれまでにいくつかあり、日周リズムの乱れは人の各種の能力テストの成績を低下させる¹⁶⁾、欠席が多く指導を受けた学生全員が夜型の日周リズムをもっていた⁶⁾などがある。今回の調査では、個々の学生の日周リズムは不明であるが、学業成績の低い学生の中には、日周リズムの乱れが関係している学生もいたのかもしれない。また、アルバイトや居住形態に関する質問はないが、先行研究ではアルバイト終了時間が遅いと、就寝時刻が深夜にずれ込み、睡眠不足や身体が疲れやすいと感じることが多くなる¹⁷⁾という報告や下宿生のアルバイトありの者において朝食欠食習慣ありの割合が高い⁹⁾という報告もあることから、今後、アルバイトについても調査することで、就寝時間の遅くなる理由や健康観、学生の生活実態や学習意欲との関連が把握できると考える。そ

の他として、学業成績の高い学生は、食事の栄養バランスへの意識が高く、健康状態を良いと回答する者が多かった。これらのことから、早く寝て睡眠時間を確保し、朝食を食べる習慣がある学生ほど食意識や健康状態が良好であり、学業への意欲や学業成績が高いことが考えられる。

最後に、今回調査した本学学生の約9割が卒業後の夢や目標を持っていた。そして学業成績の高い学生の方が学業への意欲が高く、夢や目標の実現に向けて努力する力を蓄えていることがうかがえた。しかし、学業成績が低い学生も、8割以上が夢や目標を持っている。ただ調査結果からも学習への意欲が低く、夢や目標の実現に向けて努力する力が湧いてこないのではないかと推察できる。そしてこの時に支えとなるのが、朝食摂取や規則正しい生活であろう。学業成績を規定する要因として、学習習慣、社会的学習習慣及び情動知能があり、学習意欲と関係している¹⁸⁾との報告からも、大学生の学生生活でも生活の基本を整えることが大切である。今回の調査から、大学生になって自由度が広がっても、生活の基礎・基本を自分でコントロールできること、生活を自己管理する能力を身につけることが学業に意欲的に取り組み、自己実現するために重要であることが示唆された。

参考文献

- 1) 文部科学省.「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について.
- 2) 齋藤さな恵、下田妙子. 女子大生の栄養素等摂取量と欠食との関連. 2006; 2 (1): 31-37
- 3) 松坂かすみ、川村美由紀、中山和子ほか. 女子大生における欠食とその関連因子、栄養摂取量との関連について. 高知学園短期大学紀要. 2010; 41: 29-36.
- 4) 日本スポーツ振興センター. 平成22年度 児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】. http://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/tyosakekka/tabid/1490/Default.aspx. 2016年10月30日アクセス可能.
- 5) 河嶋伸久、河合洗貴、櫛節郁. 大学生の朝食摂取にかんするアンケート調査及び朝食摂取が判別時間、数字記憶、全身反応時間に及ぼす影響. 横浜国立大学教育人間科学部紀要. 2009; 11: 17-23.
- 6) 香川靖雄、西村薫子、佐東準子ほか. 朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量、血清脂質、学業成績. 栄養学雑誌 1980; 38: 283-294.

- 7) 内閣府食育推進室. 大学生の食に関する実態・意識調査報告書. 平成 21 年 9 月.
- 8) 齋藤啓、津田紘志、加藤和代、松本健治. 大学生における朝食摂取と食育との関連について. 地域学論集. 2012 ; 9 : 95-102.
- 9) 長幡友美ほか. 住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因. 東海学園大学研究紀要 2014 ; 72 : 212-219.
- 10) 大関知子、藤吉恭子. 朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究. J Life Sci Res 2011 ; 9 : 31-37.
- 11) Nakade M, Takeuchi H, Kurotani M, Harada T. Effects of meal habit and alcohol/cigarette consumption on Morningness-Eveningness preference and sleep. J Phy Anth 2009 ; 28 : 83-90.
- 12) 岸田典子、佐久間章子、上村芳枝ほか. 女子学生の食行動パターンと生活習慣・健康状況との関連. 日本家政学会誌. 2005 ; 56 : 187-196.
- 13) 鈴木純子、荒川義人、大塚則吉. 大学生における行動変容段階別アプローチと Glycemic Index(GI) を用いた栄養教育の検討. 栄養学雑誌 2006 ; 64 : 21-29.
- 14) 中出美代ほか. 大学生の朝食欠食とその改善についての検討. 東海学園大学研究紀要 2014 ; 19 : 21-31.
- 15) Benton D, Parker P. Breakfast, blood glucose, and cognition. Am J Clin Nutr. 1998 ; 67 : 772-778.
- 16) Mills, J N. ed. Biological Aspects of Circadian Rhythms. Plenum. 1973.
Colquhoun, W.P. Biological rhythm and human performance. Academic Press. 1971.
- 17) 阪本孝志. 短大生の生活実態に関する研究（第2報）－学生のアルバイトが睡眠時間に及ぼす影響について. 大阪体育大学短期大学部紀要. 2007 ; 8 : 17-35.
- 18) 豊田弘司. 学業成績の規定要因間の関連性と学業活動. 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要. 2010 ; 19 : 7-10.