

研究の進捗状況

文化教育学部 木村靖夫 小西史子

(1) 地域高齢者住民の食生活と健康・生活習慣病に関する疫学調査

アンケート用紙を作成し、10月から調査を開始する予定である。

(2) 佐賀大学生を対象とした食育の効果

2005年6月佐賀大学文化教育学部3、4年生の学生100名(男子37人、女子63人)を対象として食生活、健康状態の実態を調査し、栄養学、調理学、バランスのよい食事の摂り方などを指導して、その効果を調べた。

1) 大学生の食生活の実態

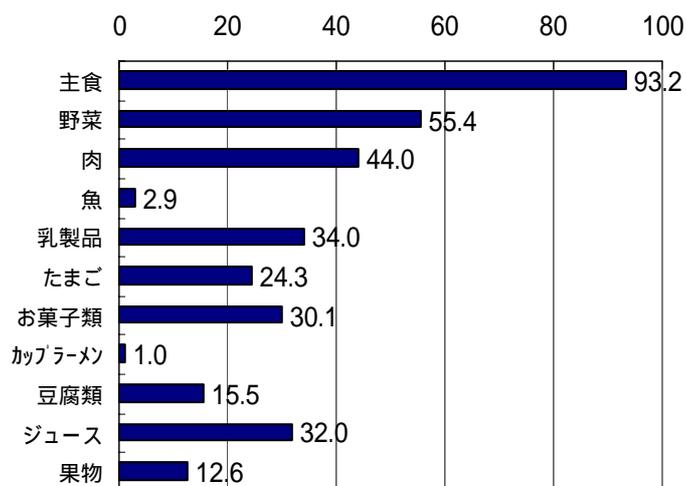
朝食摂取頻度

37%の学生が朝食を食べていなかった。

食品の摂取頻度(図1)

野菜の摂取頻度が低く、週5、6回以上(殆ど毎日)食べる学生は55.4%と約半数であった。また魚の摂取頻度も少なく、週5、6回以上食べる学生はわずかに2.9%で魚より肉の摂取頻度(44.0%)が高かった。乳製品の摂取頻度も低く、週5、6回以上食べる学生は34.0%であった。これに対してお菓子や清涼飲料水の摂取頻度が高く、週5、6回以上食べる学生はそれぞれ30.1%、32.0%を占めた。

週5、6回以上食べる学生の割合(%)



2) 大学生の体格と健康状態

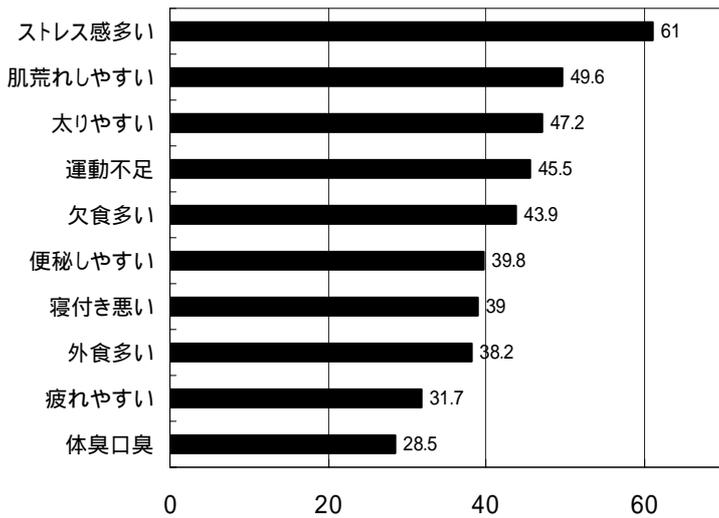
体格

女子には肥満や過体重はいなかったが、やせが51.3%と半数がやせであった。これに対して、男子はやせは30.0%であったが、17.5%が過体重あるいは肥満であった。

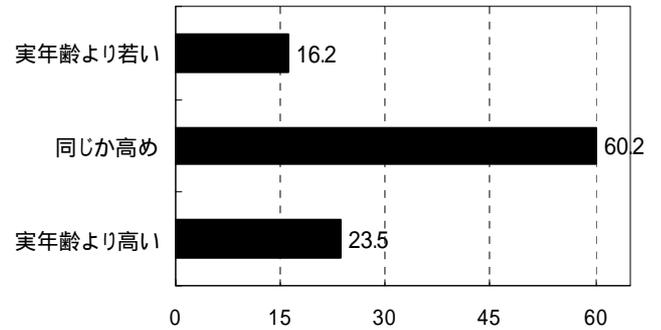
健康状態

寺田厚監修「腸年齢」判定10項目を利用して調べたところ(図2)、ストレス感が多いと答えたが61.0%と最も多く、次いで肌荒れしやすい49.8%、太りやすい47.2%、運動不足45.5%、欠食が多い43.9%、便秘しやすい39.8%、寝つきが悪い38.2%、疲れやすい31.7%、体臭・口臭が気になる28.5%と続いた。このなかで、便秘しやすい、肌荒れしやすいは女子のほうが男子より多く、便秘しやすい女子は51.3%、肌荒れしやすい女子は60.3%を占めた。腸年齢を判定すると、実年齢より若い学生は16.2%、実年齢と同じか高めの学生は60.2%であったが、実年齢よりかなり高く、老化が進んでおり今くい止めないと老化が恐れがある学生が23.5%と約4分の1を占めた(図3)。

健康状態 (%)



腸年齢 (%)



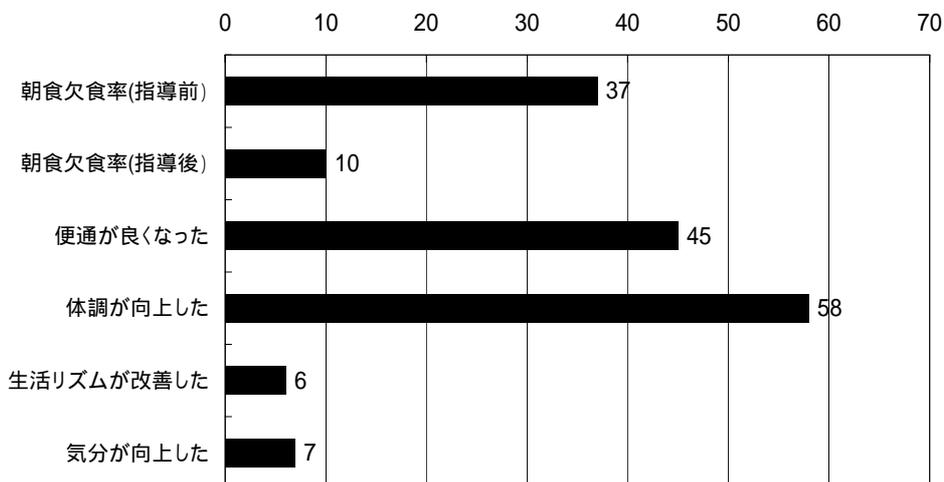
3) 食育の方法とその内容

2005年6月から6回の講義を通して5大栄養素と食品の栄養的特徴、3つの食品群、バランスのよい食事の摂り方、ご飯、味噌汁、卵サラダ、肉野菜炒めの方法を指導し、家で実践させた。また自分が1日に食べた食事内容を1週間にわたって調査させ、3つの食品群に色分けさせて栄養のバランスを評価させ、問題点を明らかにさせた。次の1週間は評価に基づいて問題点を解決するように指導し、一日一回は一汁三菜、あるいは一汁二菜の食事を生協などで食べるように指導した。

4) 食育の効果

食事記録の結果、64%の学生が野菜が少ないことを問題点にあげていた。また、脂っこいものが多いこともあげていた。一汁三菜あるいは二菜の食事を一日一回は摂るという次の週、94%の学生が生協を利用していた。その結果、朝食を欠食する学生が10%に減少し、体調がよくなったと答えた学生が58%、便通がよくなったと答えた学生が45%、気分がよくなったと答えた学生が7%、生活リズムが改善されたと答えた学生が6%を占め、食事改善の効果が見られた(図4)。

食育の効果 (%)



5) まとめ

学生の食事内容は野菜が少なく偏っており、それが原因で便秘などの症状を訴える学生が多くいた。また、男女とも運動不足で、男子には肥満が、女子には痩せが顕著にみられた。

そのような学生に栄養学、調理学の基礎を指導し、バランスのよい食事の摂り方を6回にわたって講義することにより、学生は自分の食生活の問題点を明確にすることができ、さらに一日一回一汁三菜あるいは二菜の食事を摂ることにより、バランスのよい食事を摂る方法を実践的に学び、便秘や体調改善の効果を得ることができた。

この結果から、大学生対象にした食育には効果がみられ、一日に一回バランスのよい食事を摂るだけでも健康状態の改善に効果のあることが明らかになった。このことは特筆すべきことと考える。