

〈資料〉

沖縄国際大学学生にみる健康意識と食育の認知度

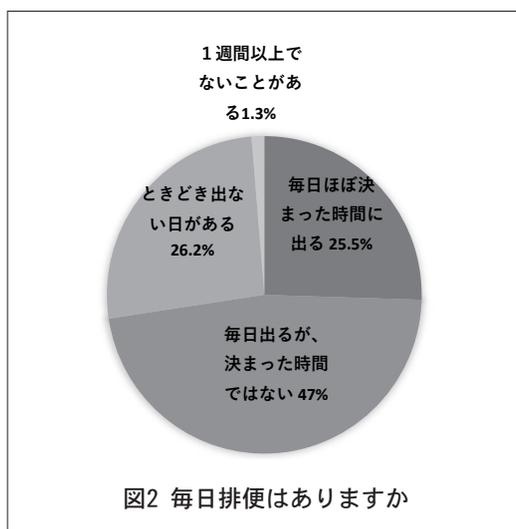
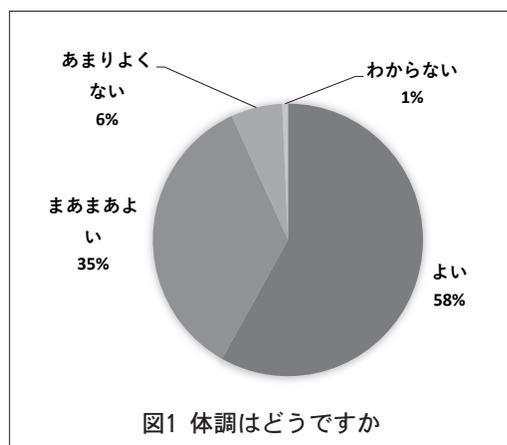
小川 護

I はじめに

近年、食に対する考えかたや生活習慣が多様化し、心身の健康づくりに欠かすことのできない食の乱れや生活習慣病の若年化、増加が懸念されている。これらの研究事例として、栄養学の視点からは上田遥(2021)や河野公子(2007)らは食育基本法の制定に関して、食育の定義に関して検証している。また、足立 己幸, 衛藤 久美らは食育、食生態学、食環境などについて課題と今後の展望について論究している。また近年、食文化の研究が盛んな地理学では、食育の部門に絞ってみると金澤 孝昭(2004)が地域農業振興と食育関係について詳述している。そこで今回、第一に食に関する正しい知識を選び、健全な食生活を実践していく力を身につけるための「食育」認知度、第二には生活習慣病をはじめとする疾病予防、安全安心な食の推進の意識度、第三において食を通じた文化の継承への認識について的一端に関して知るべく、沖国大の学生を対象にGoogle フォームを用いてアンケート調査を実施した。アンケート項目は、食育基本法に基づき全国の地方自治体で実施されている標準的なアンケート項目を用いた。なお被験者の内訳は今回、沖国大の学生153名(男107名、女46名)となっている。アンケートの主要項目についてはグラフで提示した。

II 調査結果について

1. 被験者の健康状態について



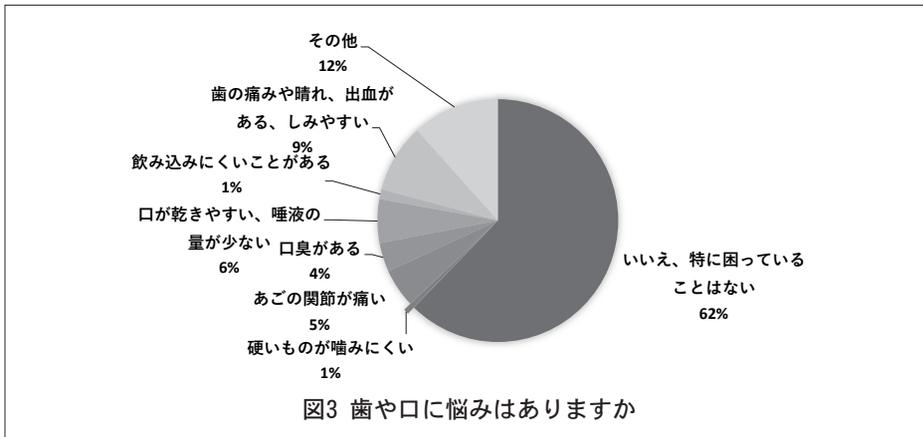
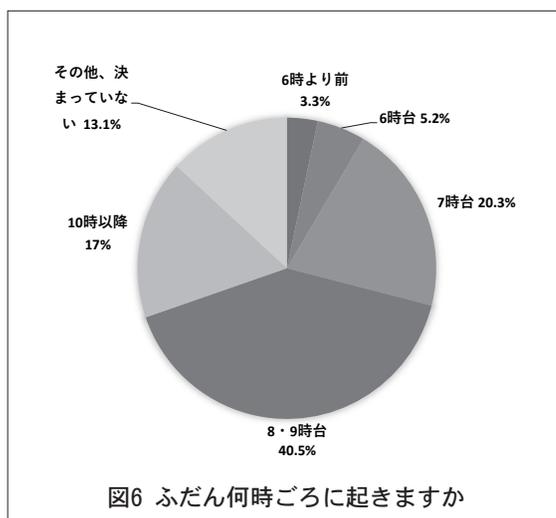
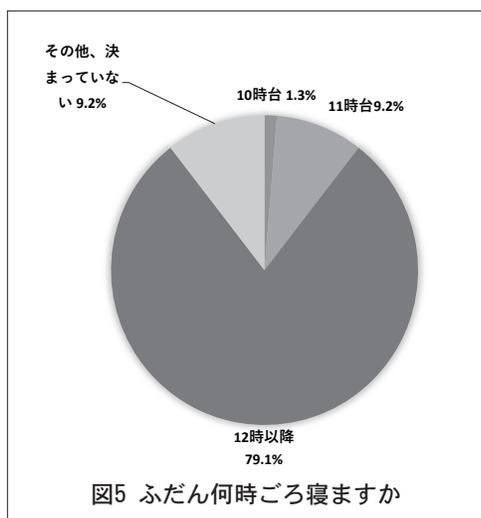
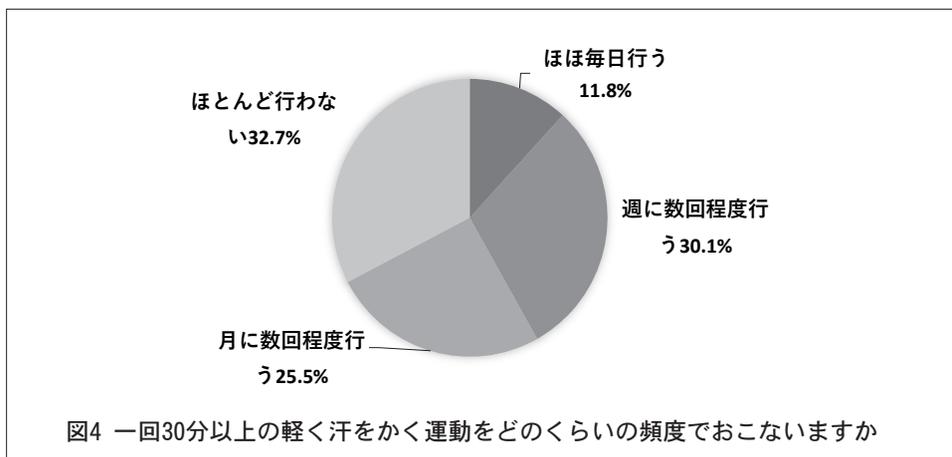


図1～3までは被験者の健康状態について尋ねた。図1の「本人の健康状態」では、よいが59.5%、まあまあよいは35.9%で合計95.4%となり、9割近くの学生において健康状態が良好のようである。これを裏付けるように問2の「現在治療中の病気等はあるか」という質問に対してないと答えた学生が96.7%で、ほとんどの学生が病気等にかかってないという回答を得ている(グラフ表現は割愛)。図2の「毎日排便はありますか」という質問に対して毎日出るが決まった時間ではないと答えた学生が47.1%、次に「毎日決まった時間に出る」と答えた学生が25.5%で、毎日排便している学生が72.6%を示しており健康的な日々を送っていることが推察される。一方、「ときどき出ない日がある」26.1%、また、女子を中心に3%近くの人が1週間以上でないと答えた人があり、一部に便秘症状に悩んでいる学生が認められる。

図3の「歯や口の悩み」の問いに関しては「いいえ、特に困っていることはない」が62.1%で過半数を占めている。一方、歯や口の悩みで幾つかの疾患があると回答の内訳では、「歯の痛みや腫れ、出血がある、しみやすい」9.2%、「あごの関節が痛い」5.2%、「口臭がある」3.9%、「飲み込みにくいことがある」1.3%、「硬いものが噛みにくい」0.7%となっている。「その他」の歯や口の悩みは11.8%を示しており、28.2%の被験者が口腔関係に問題を抱えているようである。

2. 運動と睡眠について

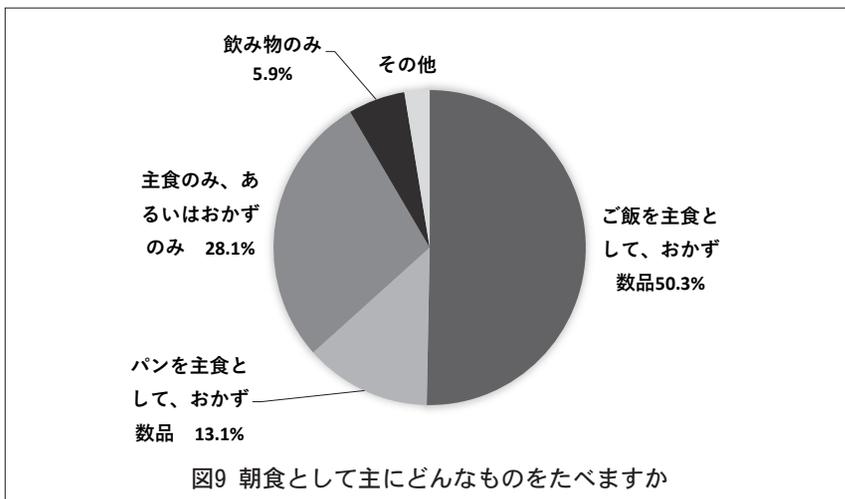
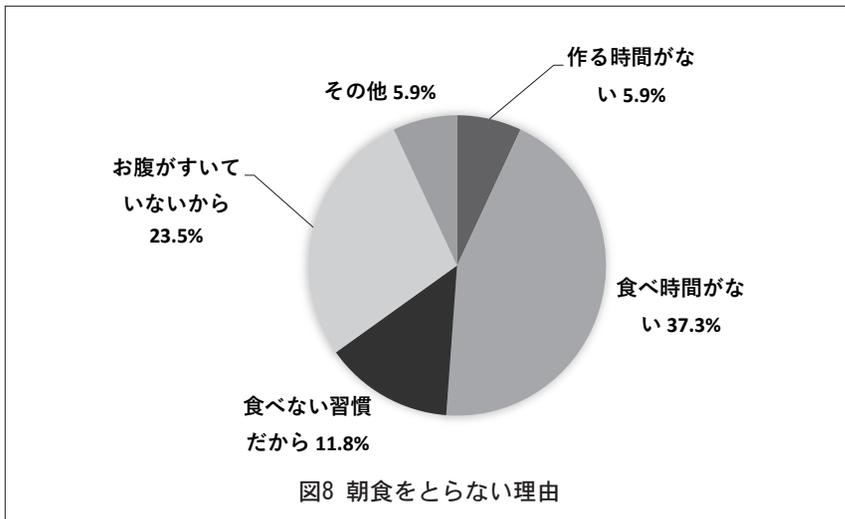
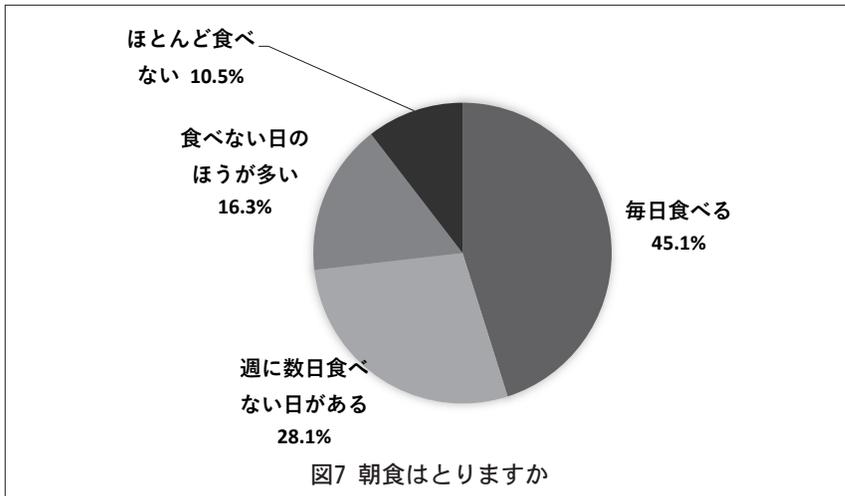
日頃の運動状況と睡眠の状況について被験者に発問した。まず、運動に関しては「1日30分以上の軽く汗をかく運動についてどれくらいの頻度で実施しているか」の問いについては、運動をなにがしかの形で実行している被験者は、週に数回程度行うは30.1%、月に数回程度行うが25日行うは11.8%となっている。一方、「ほとんど行わない」は32.7%で、ちょっとした移動でも車を使っている(図4)。1991年は買い物の交通手段が「徒歩」が「車・バイク」を上回っていたが、1999年に逆転し、2001年には「徒歩」が16.2%に激減し、「車・バイク」が74.9%に達した。それにともない肥満人口も増加し、糖尿病の有病率も増えて



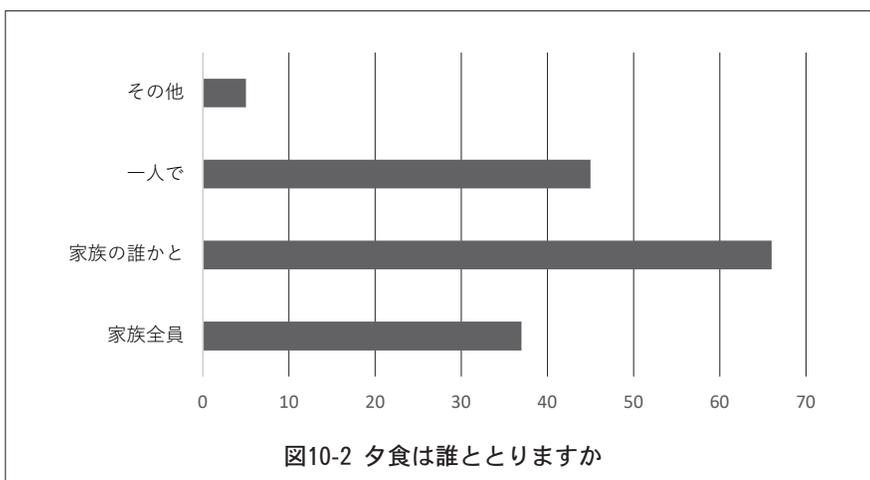
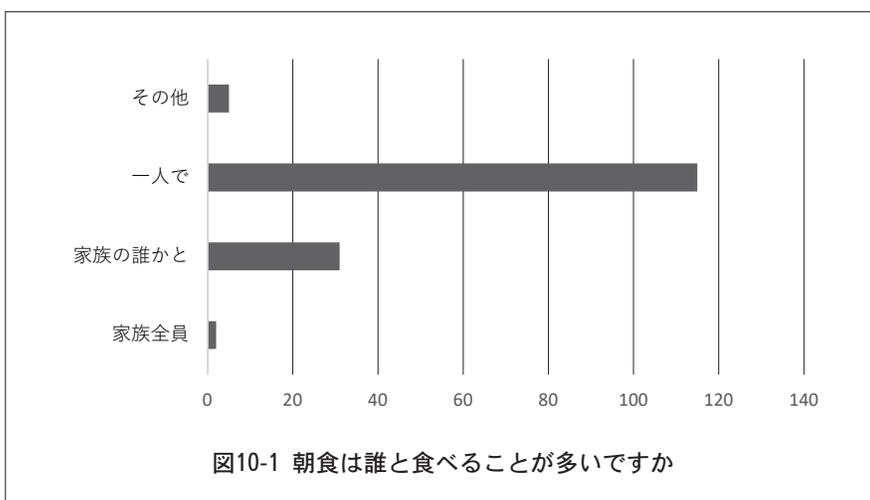
いる。睡眠においては図5で示したように「ふだん何時ごろに寝ますか」の問いでは、「12時以降」が79.1%、「11時台」9.2%、「その他、決まっていない」10.5%という結果となっており、圧倒的に沖縄特有の夜型社会の一端を垣間見ることができる。さらに、図6の「起床時間について」は、8・9時台に起きる人は40.5%で全体では一番大きい割合を占めている。また、10時以降起床が17%、普段起きる時間が決まっていない人が13.7%もおり、一部では学生生活特有の不規則な生活リズムで過ごしていることがわかる。

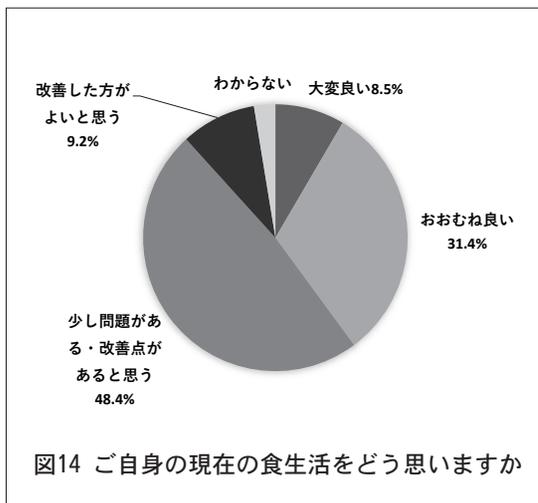
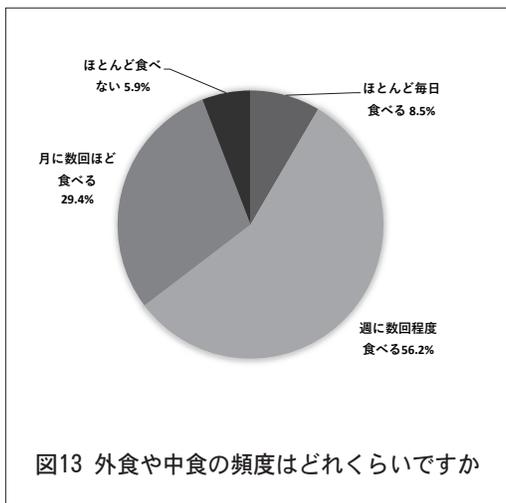
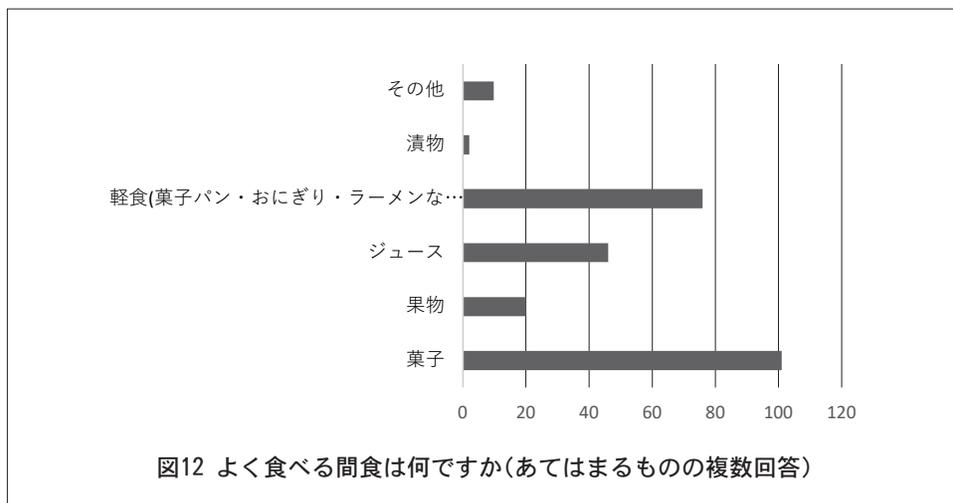
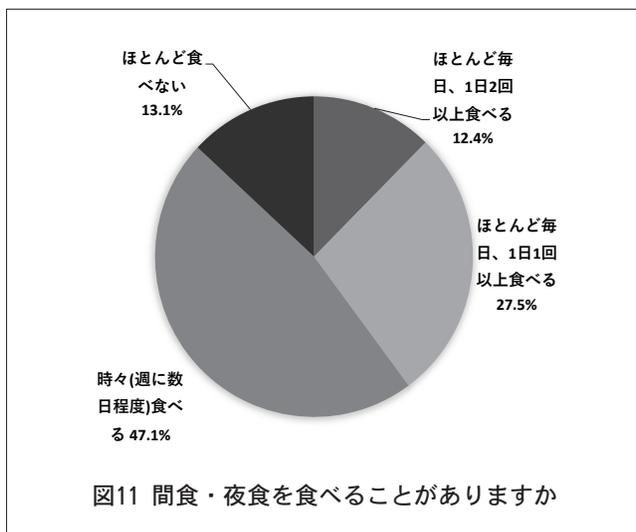
3. 朝食と間食について

図7の「普段朝食をとりますか」という質問に対して、「朝食を毎日とる」という人は、45.1%で一番大きい割合を占めている。また「週に数日食べない日がある」が28.1%、「食べない日の方が多い」は16.3%、「ほとんど食べないという人」が10.5%となっている。これらを合計すると54.9%を示している。図8においてその原因について尋ねると、第1位は



「食べる時間がない」が37.3%、第2位には「お腹がすいていないから」(23.5%)、第3位が「その他」(21.6%)となっている。それらの原因の一端として、問7の起床時間の回答にある。すなわち大学生特有の朝起きる時間が遅い傾向にあるや起床時間の不規則性などのため、それが影響して、食べる時間がないということに反映していると思われる。このことは今後、朝食を含め大学入学後、環境が大きく変化し生活が不規則になりがちな大学生の食生活などを分析し、学生が自ら自分に見合った食事の摂り方や健康的な生活習慣を実践することで、生活習慣病の予防の上でも重要であると思われる。図9において「朝食で主にどんなものを食べるか」については「ご飯を主食として、おかず数品」が50.3%を占めている。次に「パンを主食として、おかず数品」が13.1%となっている。



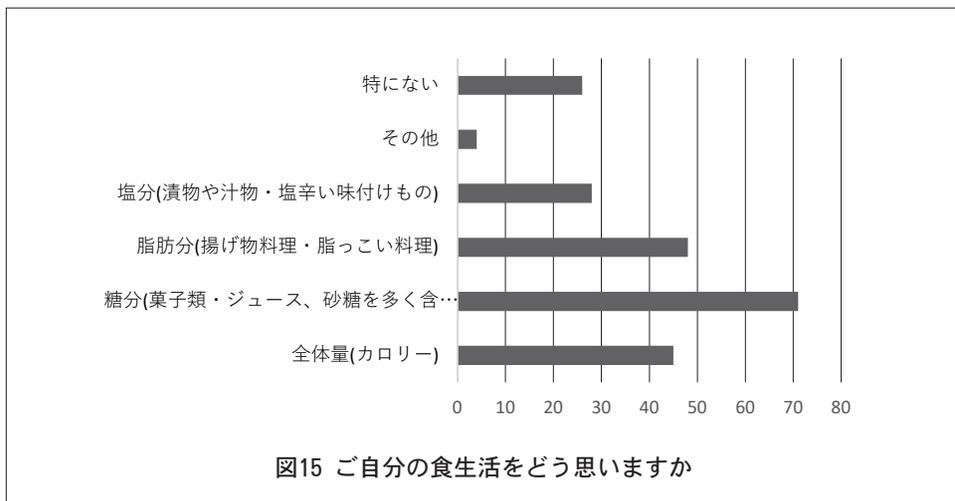


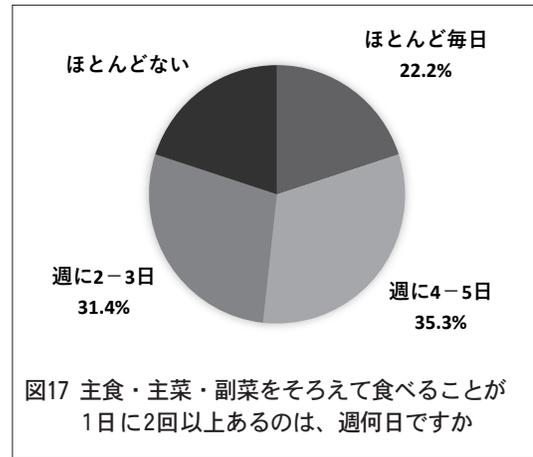
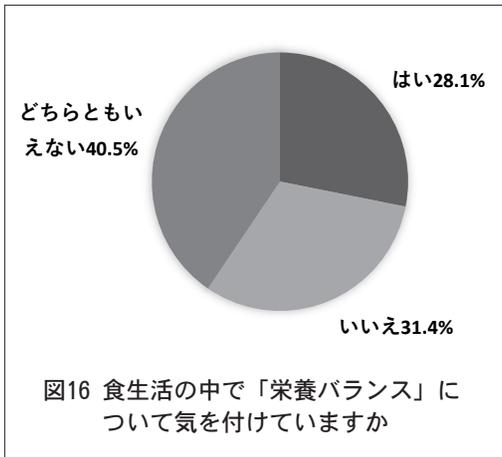
一方、「主食のみあるいはおかずのみ」が13.9%、「飲み物のみ」が5.9%である。朝食における主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度が低い点が心配される場所である。

「ふだん朝食・夕食はだれと食べることが多いですか」(図10-1、2)については、「朝食をひとりでとる」が115名、「家族の誰か」とは31名となっている。「夕食に関しては家族の誰か」との回答が66名、ひとりでは45名、家族全員が37名である。朝食は起床時間とも関係するが、孤食が多いのに対して夕食は家族とともにとる傾向が強い。図11の「間食や夜食について」は、「ときどき(週に数日程度)食べる」が47.1%、「ほとんど毎日食べる」という回答では1日1回および1日2回を合わせて39.9%である。いずれにせよ大部分が間食や夜食を取っている。その内訳(図12)については、第1位は菓子(66%)、第2位が軽食、おにぎり、ラーメンなど(49%)で主に昼の休憩で手軽に済ませる傾向が強いようである。

さらに、図13で「外食や中食¹⁾の頻度」については、「週に数回程度食べる」(56%)、「月に数回ほど食べる」が29.4%となっており、ほとんどの学生が外食や中食を取っているようである。さらに、図14では「現在のご自分の現在の食生活をどう思いますか」という問いに対しては、「大変よい・満足している」が8.5%、「おおむね良いと思う」が31.4%であり、両者合計で39.9%となっている。一方、「少し問題がある、改善点がある」(48%)、「問題が多く、改善した方が良いと思う」(9.2%)を示している。若さゆえに体の事を気にすることがなく、ファーストフードやラーメンなどを食している点やバイト疲れなどで食事をきちんと摂れていない食事の不規則性など、現在の大学生における食生活の問題を垣間見ることができる。

図15で「ご自身の食生活でとりすぎと思うものについて」の回答では、「糖分」は71件(46.4%)、「脂肪分」が48件(31.4%)、「カロリー」は45件(29.4%)、「塩分」では28件(18.3%)となっている。約5割の学生がお菓子やジュースなど糖分を多く含む食品を取りすぎていると考えているようである。また、図16の「栄養のバランス」については「栄養バランスを意識している人」が全体の21.8%、「気にしていない人」が31.4%、「どちらともいえない」

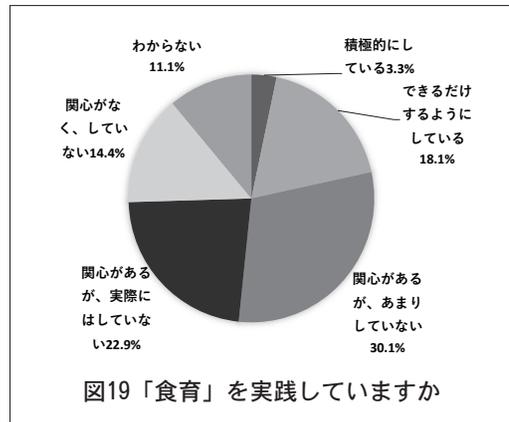
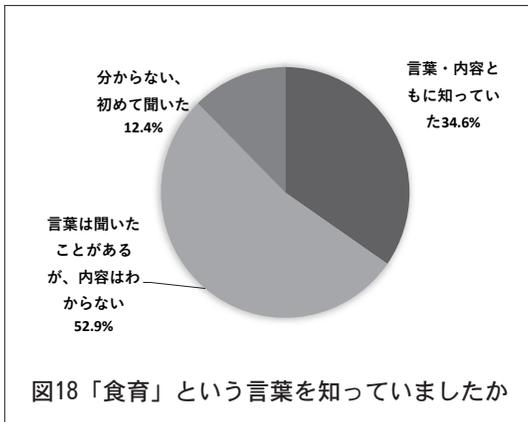




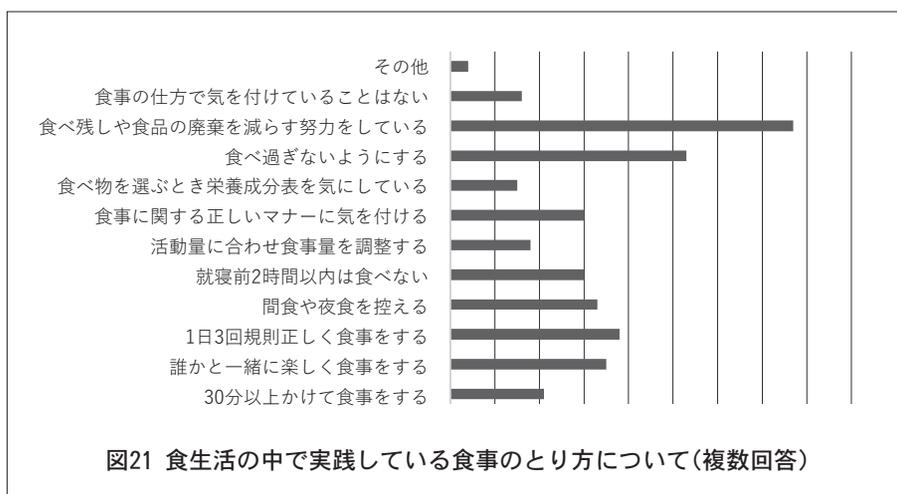
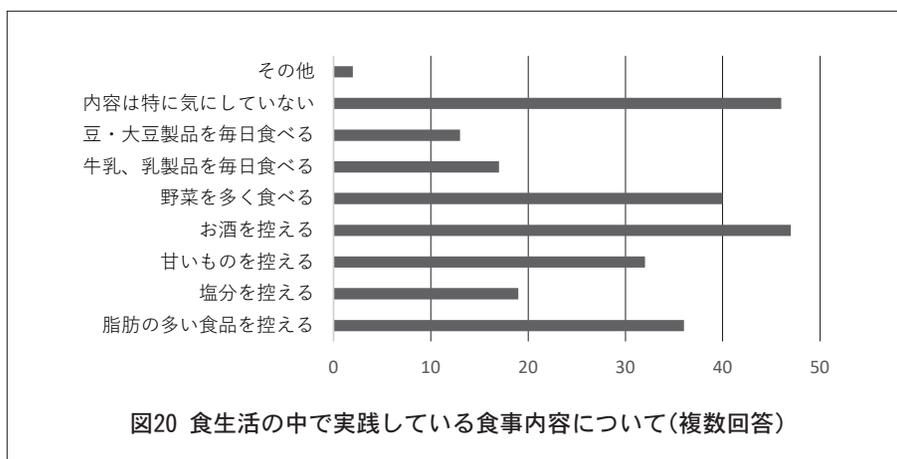
は40.5%である。全体的に栄養バランスを意識していない人がほとんどだといえる。さらに、図17において「主食+主菜+副菜をそろえて食べるのが、1日に2回以上あるのは週に何回ですか」の回答では、「ほとんど毎日」が22.2%、「週に4～5日」は35.3%となっており、これらの理想的スタイルが57.5%をしめている。一方、「週に2～3日」が31.1%、「ほとんどない」が11.1%であり、全体の約4割が主食、主菜、副菜のどれかに偏った食事をしている。

4. 食育について

(1) 食育の認知度について



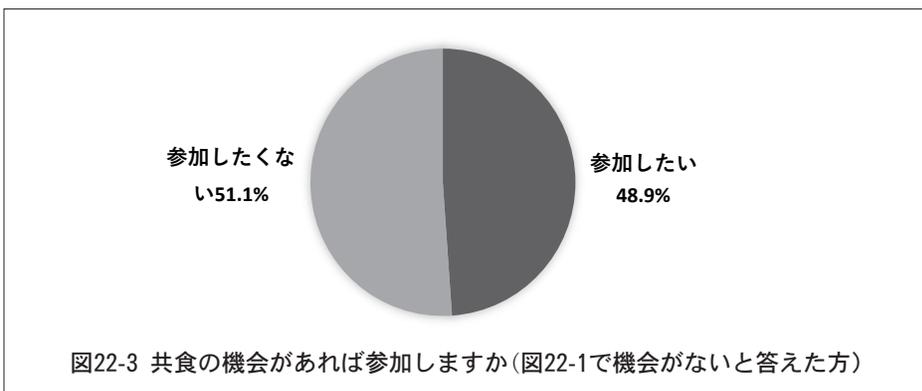
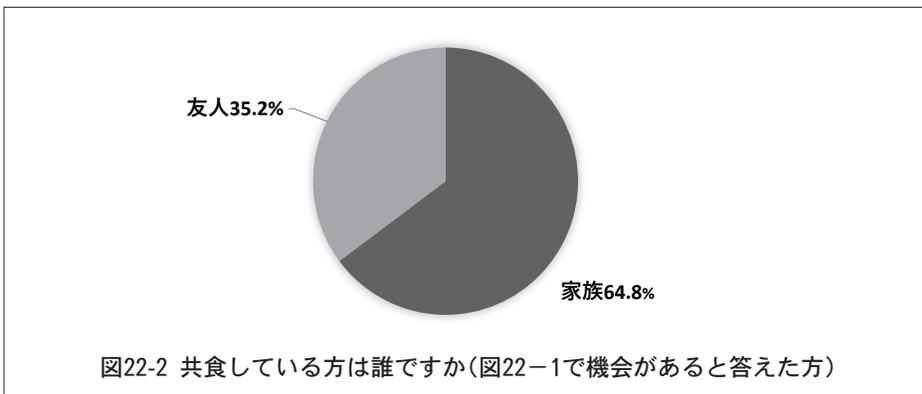
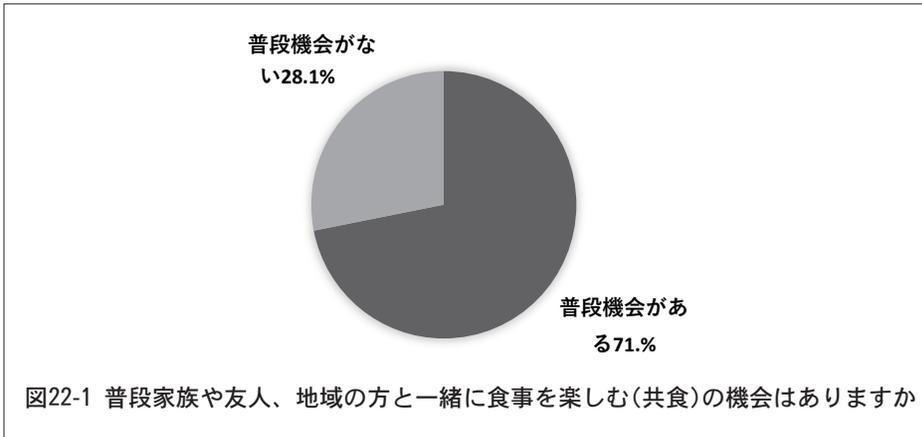
約150人の学生に「食育について知っていますか」と質問してみたところ「言葉・内容とも知っている人」が53人(35%)、「言葉はわかるが内容はわからない」が81人(52.9%)、「初めて聞いた人」が19人(12%)という結果になった(問18)。「食育」という言葉の認知度で見ると約9割の学生が認知しているということになるが、内容まで理解している学生はそのうち3割程度にとどまっている。このことから、食育について考え、理解を深められるような機会が少ないのではないかと感じられた。



それらの認知度に関連させて、「食育を実践しているか」という質問に対して図19に示したグラフのような結果になった。食育について関心があり、実践している学生は全体の74.5%と高い割合を示している。しかし、関心がありながらもあまり行動に移せない学生が53%で比較的多く存在していることが分かる結果となった。図20では「食生活の中で実践している食事内容」について尋ねたところ、第1位は「お酒を控える」が30.7%、第2位が「脂肪の多い食品を控える」は23.5%、以下「野菜を多く食べる」が26.1%、「甘いものを控える」が20.9%となっている。以上の点から見る限り、被験者全体の7割近くの方々にながしかの形で生活習慣病に悪影響を及ぼす食生活に関して意識している点が見える。一方、とくに内容に気にしていないという回答は30.1%であった。

さらに図21において「食事のとりかた」については、「食べ残しや食品の破棄を減らす」という回答が50.3%を占めており、半分近くの被験者が食品ロス問題について関心をもっているようである。次に「過食に気を付ける」が34.4%、以下20%台の回答があったのが「1日3回の規則正しい食事」が24.8%、「誰かと一緒に楽しく食事」が22.9%、「間食や夜食を

控える」が21.6%となっている。図20の回答にもみられるように食生活に関する関心の高さを垣間見ることができる。



また、共食については、図22-1～3において「共食の機会がある」と答えた人には「誰と共食しているのか」、「機会がない」と答えた人には「共食の機会があるなら参加したいか」という質問を試みた。まず、「機会がある」と答えた人の質問では「家族」(64.8%)が一番多く、次に「友達」(35.2%)となった。しかし、地域の人との共食はなかった。次

に機会がないと答えた人の質問では「参加したい」が48.9%、「参加したくない」が51.1%となっていることが分かった。

(4) 食育と地域のかかわりについて

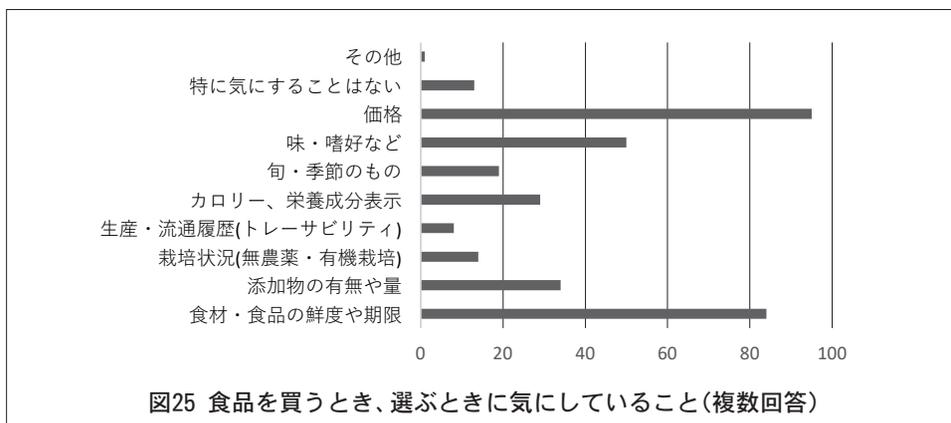
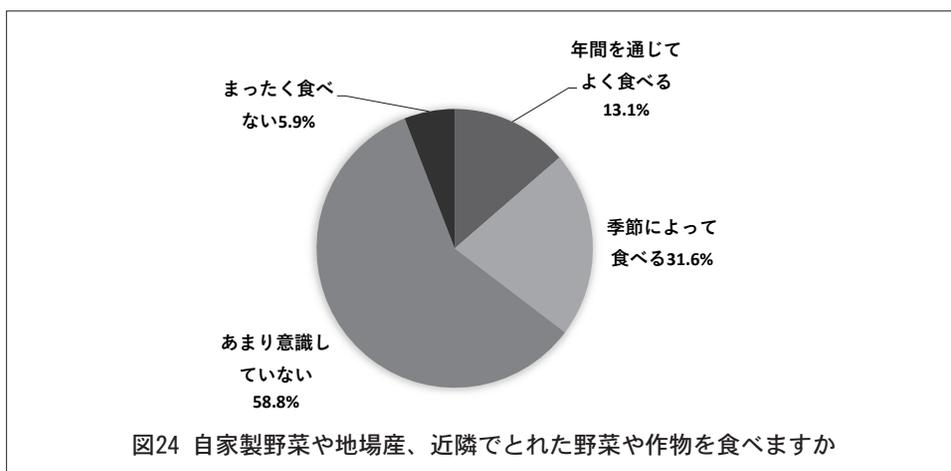
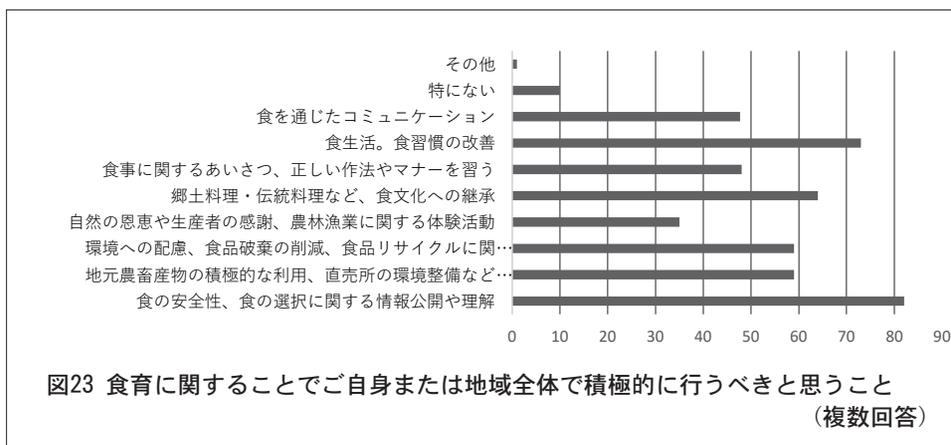
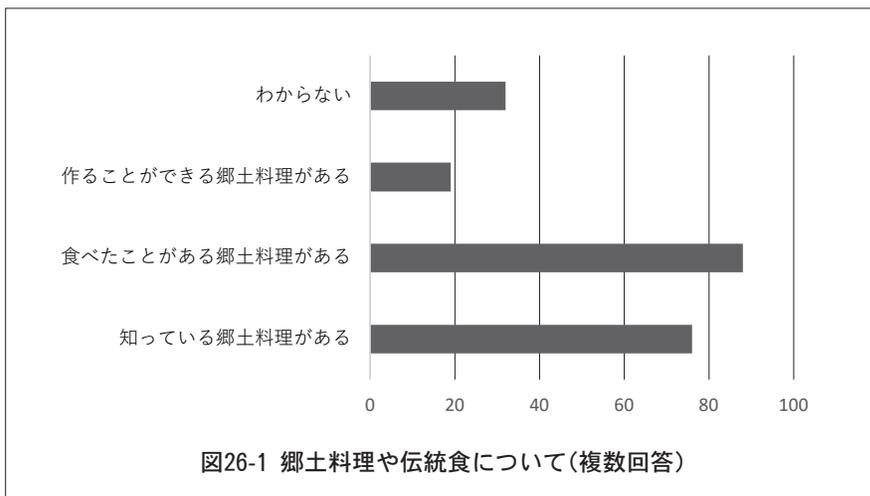


図23「食育に関することで、ご自身または地域全体で積極的に行うべきだと思うことはありますか」では、「食品の安全性、食の選択に関する情報公開や理解」が53.6%と、最も多く、食品の安全性、食の選択に関する情報公開が求められていることが分かる。また、自身の食育に関する理解を積極的に行いたいという姿勢が見える。次に多かった項目は「食生活、食習慣の改善」(47.7%)である。これは食育に関する自分自身への課題としても捉えられる。食生活、食習慣を改めたいと思っている学生は多いようだ。3番目に多かったのが、「郷土料理・伝統料理など、食文化の継承」(41.8%)である。沖縄は伝統的な料理が多いためその継承を行いたいと思っている学生は多いようである。

逆に最も低かった項目は、「自然の恩恵や生産者への感謝や理解を深めること、作物栽培や調理体験など農林漁業に関する体験活動」(22.9%)である。生産者への感謝や理解こそ食育の第一歩であると思うが、それが最も低かったのは意外である。また、調理体験や体験活動をすることで農林漁業への関心が生まれ、後継者を育てるきっかけになる可能性はあると考える。

図24において「自家製野菜や地場産、近隣でとれた野菜や作物を食べますか。」について発問した。そこでは「あまり意識していない」が最も多く58.8%だった。逆に、「年間を通じてよく食べる」、「季節によって食べる」と答えた人は35.3%だった。

図25「食品を買うとき、選ぶときに気にしていることはありますか。」では、「価格」が最も多く62.1%だった。次に多かったのは、「食材・食品の鮮度や期限」で54.9%だった。価格、賞味・消費期限を重視し、逆に添加物や原料、原産地、カロリーなどの表示をほとんど見ないで購入している学生は多いようだ。すなわち「あまり意識していない」という回答が多かったのも納得がいく結果である。そのため、図25で示したでは食品の安全性、食の選択を理解したいと思う学生が多かったのだろうと予想される。



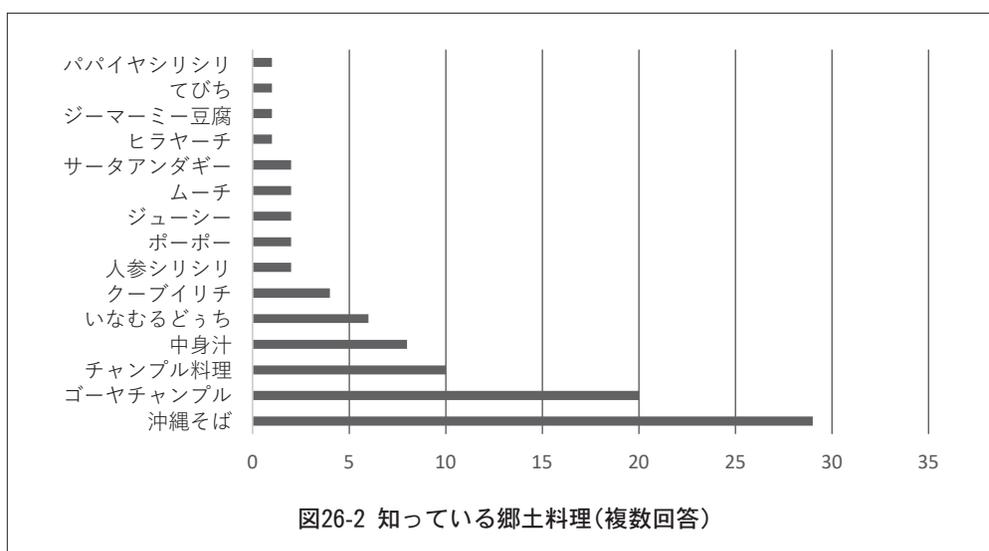
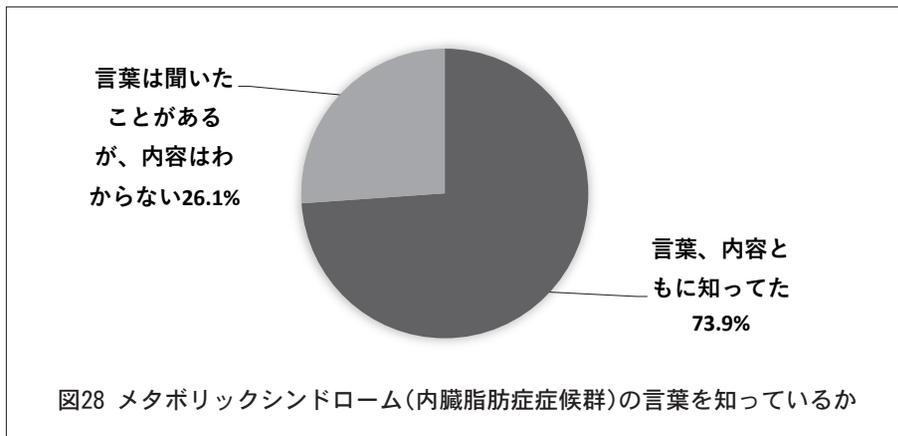
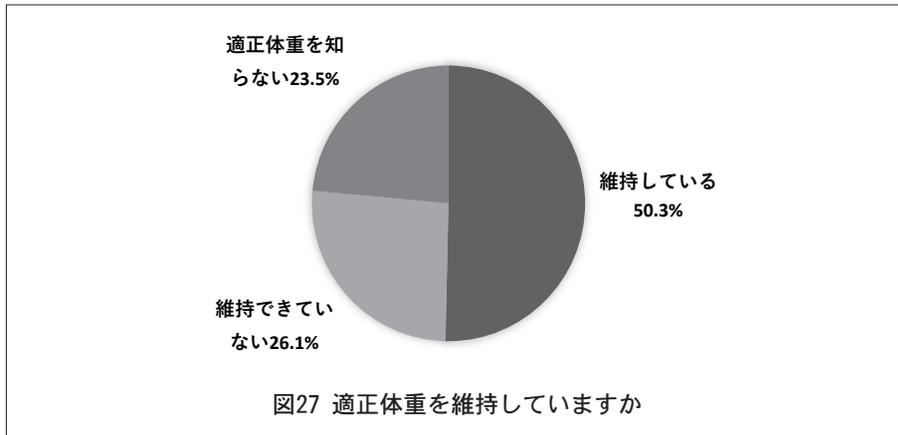


図26-1において郷土料理の認識「知っている郷土料理がある」と答えた人対象に、図26-2では具体的に「その郷土料理の名前は何ですか」としたところ「沖縄そば」29件、「ゴーヤ・チャンプル」と「チャンプル料理」が30件となっており、若い学生たちにとって最もポピュラーな人気のある郷土料理であることがわかる。また、豚のモツ（内臓）を使った汁物で、かつおダシと豚、しいたけのダシが合わさった「中身汁」が8件、「イナムドゥチ」6件、「クーブイリチ」が4件となっており、代表的に郷土料理といえるだろう。

図27では適正体重について発問した。ちなみに適正体重とはBMI22となる体重のことを指すものである。身長（m）×身長（m）×22＝適正体重となりこの目標値22がBMIの数値である。BMI（Body Mass Index）は肥満度や低体重の判定に用いられ、日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が低体重、18.5以上25未満が普通体重、25以上が肥満ということになる。

さてここで図27のグラフをみよ。「適正体重を維持している」が50.3%、「維持できていない」が26.1%、「知らない」が23.5%となっている。ここで注目してほしいのが4人に一人は自身の適正体重を知らないということだ。平成23年度沖縄県における20代の肥満率は34%で、学生は「維持できていない」、更に「知らない」を含めると49.7%と上回るのである。もちろん知らないと答えた中には肥満ではない人もいよう。しかし2人に1人は適正体重を意識していないというのがこのグラフから読み取れる。

図28ではメタボリックシンドロームの言葉の意味について聞いてみた。それによると「言葉を聞いたこともなく、内容も分からない。初めて聞いた」と答えた人はおらず、全員言葉は聞いたことがあると答えている。中でも「言葉、内容ともに知っていた」が73.9%と非常に高い数値であり、これらからメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は学生間では言葉、内容共に多く知られていることが考えられる。



Ⅲ 結びにかえて

「食」は、心身の健全・健康において最も基本となるもので、安全安心は言うまでもない。また、「食育基本法」²⁾の制定によって、次の世代をになう大学生が、豊かな人間性を育み健全に成長していくためには、何よりも「食」が大切である。だが、近年、食に対する考えかたや生活習慣が多様化し、心身の健康づくりに欠かすことのできない食の乱れが懸念されている。とりわけ、若年層における生活習慣病の増加が危惧されている。

また、生活様式が多様化とともに、健全な食生活を実践することが難しくなりつつあり、一人ひとりが食に関する正しい知識を選び、それを行動に結び付け活かしていく力を身に付けること、とくに若い世代に必要なことと思われる。家族形態が多様化、就労が多様化等により、食卓を囲む家族団らんの機会が少なくなり、朝食の欠食など食生活の不規則化や、栄養バランスの偏った食事による肥満、生活習慣病が増えてきている。さらに、中食²⁾外食の利用等による食の簡略化や簡便化が進み、食に対する感謝の念が薄れ、昔から地域で伝えられてきた伝統料理や郷土料理などの食文化伝承の衰退も危惧されている。このような状況の中、家庭や学校、地域などが連携しながら、さまざまな取組を通して「食」

に関する知識や適切な判断力を培い、全ての人が健全な食生活を実践できるよう「食育」³⁾を推進していくことが求められている。そして「食」と「農」を取り巻く環境の変化の中で、地域と食育のかかわりの視点が重要である。近年、地域で生産された農作物を地域で利用し消費する「地産地消」⁴⁾の取組が重要視されてきている。沖縄は豊かな自然・風土に育まれた豊富な食材に恵まれ、身近で手軽に新鮮な地場産食材を手に入れることができる。また、長い歳月をかけて地域の伝統行事と共に多彩な食文化が形成されてきました。これらの行事食や伝統料理には、先人たちの知恵があふれている。これらを基礎として、沖縄における食育のさらなる推進が重要であると思われる。

注

- 1) 家庭から外に出て食べる「外食」と、「家庭」の料理・食卓の中間にあるものとして、市販の惣菜・調理済み食品・弁当等の料理を購入し、それを家庭の食卓で食べること。
- 2) 食育に関する基本理念、施策の基本事項について定めた法律。平成17年（2005）施行
- 3) 適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着により、一人ひとりが自ら健康に生活するための力を培うこと。また豊かな食経験を通じ、食の大切さや感謝の心、食の楽しみを育み、食を通じた豊かな人間性を養うことで、心身ともに健やかに過ごすために必要な知識や情報を正しく取り入れ、実践すること。
- 4) 地域で得られる農作物や水産品をその地で消費すること。地元で栽培される野菜、捕れる魚介、飼育される肉類、古くから伝わる郷土料理、味噌や焼酎といった特産品など、旬の風味と栄養価値を見直して健康維持及び食文化の伝承につなげようとする動きのこと。

参考文献

- 上田遥(2021)食育の理論と教授法-善き食べての探求、昭和堂 350ページ
河野恵子(2007)食育、日本食品科学工学会誌 54-4 204ページ
足立辰巳、衛藤久美(2005)食育に期待されること、栄養学雑誌 63-4、201-212ページ
小金澤孝昭(2007)地域農業振興と食文化・食育、経済地理学年報 53-1、108-118ページ
沖縄県医師会、糖尿病週間、okinawa.med.or.jp、2021年8月20日閲覧