

## 駒沢女子短期大学生の運動、健康、食習慣およびサプリメントに関する意識について (第2報)

宇佐美 かおる 三 辻 浩 子 木 下 茂 昭

### Consciousness on Exercise, Health, Eating Habit and Supplemental Food in Komazawa Women's Junior College Students (II)

Kaoru USAMI Hiroko MITSUJI Shigeaki KINOSHITA

駒沢女子短期大学生を対象として2007年12月に、健康意識、運動習慣、生活習慣、サプリメントおよび体型のイメージについてアンケート調査を実施した。健康意識は高いが、健康に対し自信があるものは26.8%であった。運動は健康に必要であると考えるものは98.8%であったが、運動習慣のあるものは40.6%であった。生活習慣に関しては、食事を意識して摂取すること運動不足の改善、規則正しい生活を心がけることがあげられた。サプリメントを知っていても利用しているものは少なかった。体型のイメージは標準であつてもやせの願望が強く現在の体重にたいし不満であるものが多かった。これらの事から今後は学生の理解のレベルを知る必要性が感じられ、理解レベルの把握が今後の課題であることが示唆された。

キーワード：健康意識 運動習慣 生活習慣 サプリメント 体型のイメージ

#### 1. 目的

生活習慣病の罹患率の高い現代において、健康を維持するための運動の必要性はさまざまな形で叫ばれている<sup>1)2)3)</sup>。運動の効果やその必要性に対する正しい理解を得ることで、運動が生活の一部として位置づけられると考えられる。筆者らは、教育を受ける最終の場であると考えられる大学において、学生に対し運動に対する正しい理解を得、学生がそれを実践できるよう指導を展開している。それには学生の状況を把握することが前提となるため、学生の実態や意識を調査し、その結果を基礎資料として指導にあたっている。前回の報告<sup>4)</sup>では駒沢女子短期大学の学生に対し運動の意識や食に関する点について調査したところ、自分の健康に関心はあるが実際に健康であると言いきれる学生は多くなく、運動習慣のある学生も多くはなかった。また、健康に対する自信に関しては食習慣の適切性が大きく影響するこ

とも調査の結果として得られた。そこで今回は、前回得られた基礎資料の充実をはかることを目的として、前回の調査内容をさらに精査し調査を重ねた。

#### 2. 対象および方法

駒沢女子短期大学食物栄養科および保育科に在籍する女子短期大学1年生を対象として、2007年12月にアンケート調査を実施した。質問は、基礎項目として年齢・身長・体重、運動習慣、健康意識、食習慣およびサプリメントに関するものを含む生活習慣について学生にたずねた。アンケート調査の内容については<付録>に示す。調査用紙配布枚数175枚、回答者175名で回収率は100%であった。アンケートの集計、統計処理はMicrosoft Excel 2003を用いて行った。学科間の差をはじめ項目間の差の検定については $\chi^2$ 検定およびt検定を行った。

### 3. 結果

#### (1) 基礎項目について

対象学生の年齢、身長、体重、および学生の身長と体重から算出した BMI 値の平均値を表 1. に示す。基礎項目についての学科の特徴は認められなかった。

#### (2) 運動について

運動意識については、現在および過去における運動習慣の有無、また、運動の必要性に対する意識に

表 1. 基礎項目

	保育科	食物栄養科	全体
身長 (cm)	157.8 (n=103)	158.5 (n=69)	158.1 (n=172)
体重 (kg)	50.5 (n=99)	52.1 (n=62)	51.1 (n=161)
年齢 (歳)	18.7 (n=102)	18.8 (n=72)	18.6 (n=174)
BMI	20.3 (n=99)	20.6 (n=62)	20.2 (n=161)

表 2. 運動習慣および過去の運動経験

	保育 n=103	食物栄養 n=72	全体 n=175	$\chi^2$
運動習慣 1. あり	42 (40.8)	29 (40.3)	71 (40.6)	ns
2. なし	61 (59.2)	43 (59.7)	104 (59.4)	
過去の運動経験 1. あり	91 (88.3)	60 (83.3)	151 (86.3)	ns
2. なし	12 (11.7)	12 (16.7)	24 (13.7)	

人 (%) : 各設問回答者数 (割合) を示す

ns : not significant, \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

ついてたずねた。現在の運動習慣については運動の種類と実施頻度、また過去の運動経験については、運動の種類、実施時期および継続年数についてたずねた。運動習慣および過去の運動経験の有無についての結果は表 2. に示す。

現在、運動習慣があると回答した学生は、保育科で42名 (40.8%)、食物栄養科で29名 (40.3%)、合計71名で回答者全体 (以下「全体」とする) の40.6%であった。運動の種類は、ウォーキング、サイクリング、ジョギング、テニス、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、バレエ、フットサル、などであった。実施頻度は「毎日実施している」も

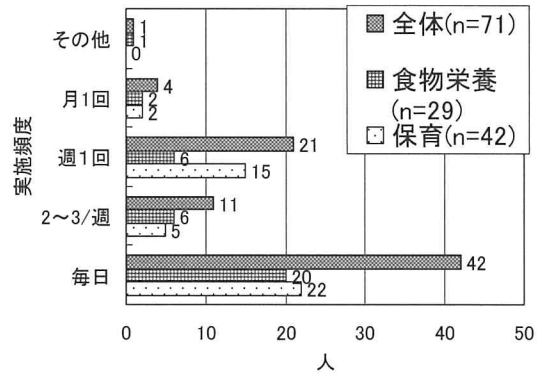


図 1. 現在の運動習慣の実施頻度 (複数回答)

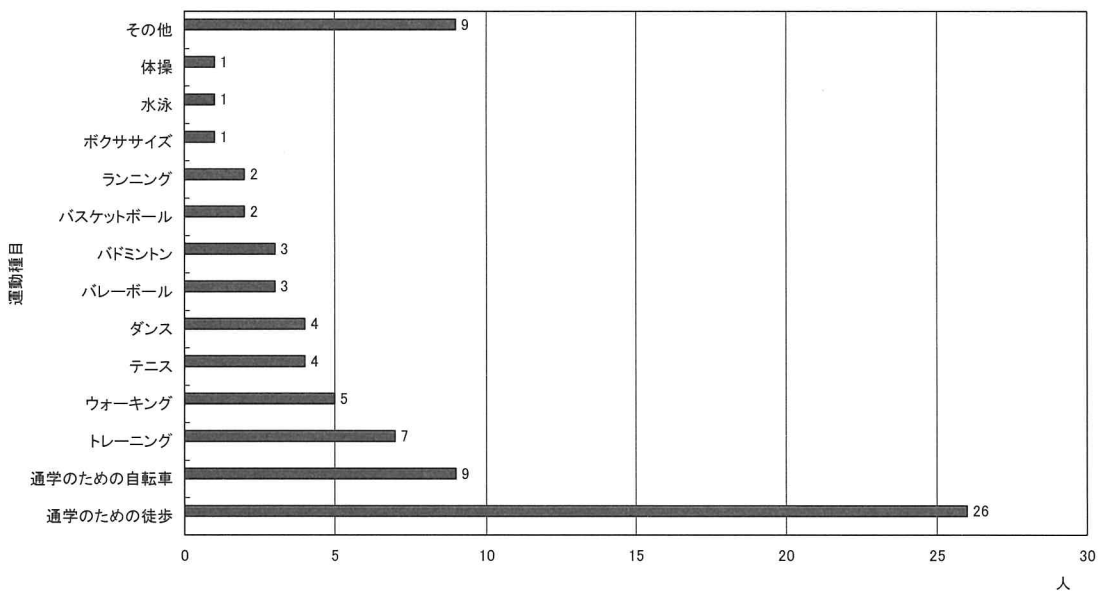


図 2. 現在の運動習慣の種目 (複数回答) (n=175)

表 3. 過去の運動経験の種類(複数回答: n=151)

テニス(30)	ダンス(4)	通学時の自転車(3)	チアリーディング(1)
バドミントン(24)	ソフトボール(4)	マーチング(2)	フィールドホッケー(1)
バスケットボール(23)	卓球(3)	空手(2)	柔道(1)
バレーボール(22)	体操(3)	サッカー(1)	ハンドボール(1)
水泳(14)	弓道(3)	少林寺拳法(1)	通学時の徒歩(1)
陸上競技(8)	トレーニング(3)	杖道(1)	その他(3)

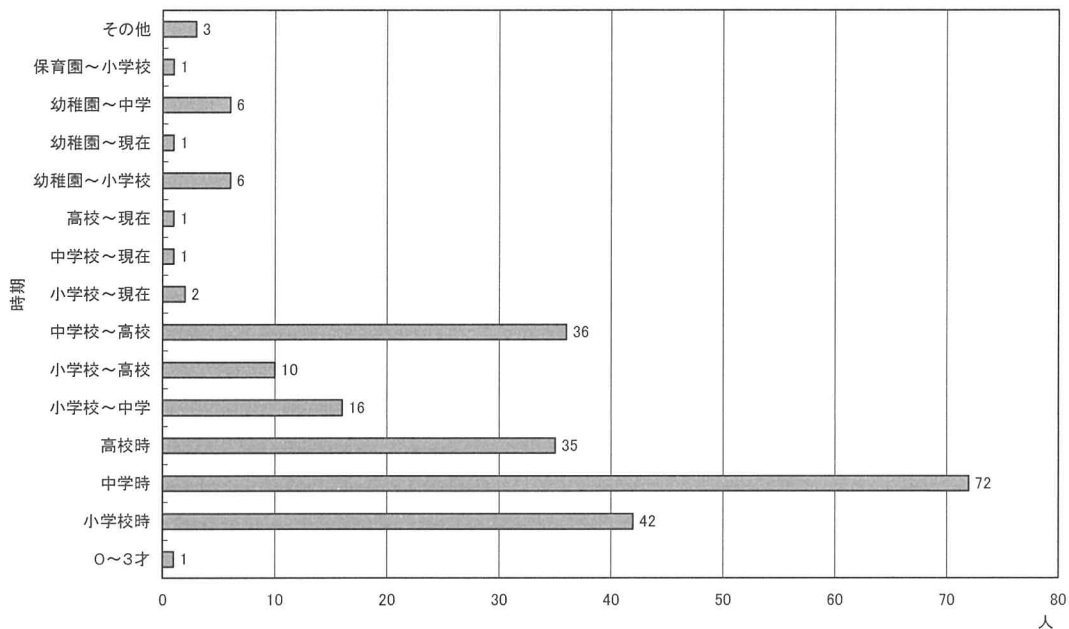


図 3. 過去の運動時期(複数回答: n=151)

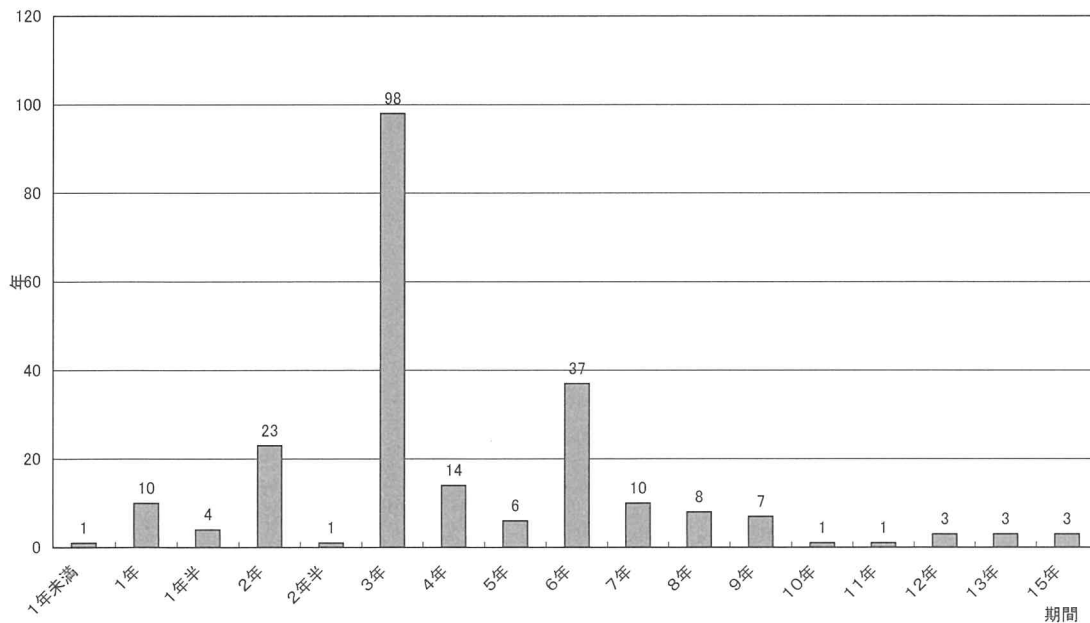


図 4. 過去の運動実施期間(複数回答: n=151)

表 4. 運動の必要性

	思う	やや思う	あまり 思わない	思わない	$\chi^2$ 検定
保育 (n=103)	83(80.6)	19(18.4)	1(1 )	0	
食物 (n=72)	55(76.4)	16(22.2)	0	1(1.4)	ns
全体 (n=175)	138(78.8)	35(20 )	1(0.6)	1(0.6)	

人(%)：各設問回答者数(割合)を示す

ns：not significant、\* $p$ <0.05、\*\* $p$ <0.01、\*\*\* $p$ <0.001

のが53.6%ついで「週1回」実施しているものが27.5%であった。実施頻度についての結果は図1.、運動の種類については図2. に示す。

過去の運動経験についての運動の種類はテニス(ソフトテニスを含む)、バスケットボール、バドミントン、ソフトボール、水泳などであった。その結果は表3. に示す(複数回答)。また運動を実施していた時期および期間については、図3.、図4. に示す。

また、運動の必要性に関してはほぼ全員に近い98.8%の学生が運動の必要性を感じているという結果が得られた(表4.)。

### (3) 体型の意識と肥満度について

前回の結果からサプリメントをダイエットの手段として選んでいる学生がみられたため、今回は体型および体重の満足度に関してもたずねた。その結果

を表5.、および表6. に示す。また身長および体重から算出したBMI値を日本肥満学会の判定基準により、「肥満」(25以上)、「ふつう」(18.5~25未満)、「やせ」(18.5未満)に大きく分類し、肥満度として用いた。肥満度と学生が自覚する体型の感覚および体重の満足度についてみたところ、学生の体型に対する自覚や、満足度は肥満度と密接に関連しているという結果が得られた。その結果を、表7. に示す。

### (4) 健康および生活習慣について

健康については、健康に対する関心、自信の有無についてたずねた。その結果は表9. に示す。健康に対する関心は、両学科とも9割近く、全体では90.3%の学生が「ある」「ややある」と回答した。また、健康に対する自信に関しては両学科とも7割近く、全体では73.2%の学生が「あまりない」「な

表 5. 体型について

	たいへん 太っている	太っている	ふつう	やせている	非常に やせている	無回答	$\chi^2$ 検定
保育 (n=42)	21(51.2)	4(9.8)	14(34.1)	2(4.9)	0(0 )	2(1.9)	
食物栄養 (n=29)	16(57.1)	4(14.3)	5(17.9)	2(7.1)	1(3.6)	3(4.2)	ns
全体 (n=71)	37(53.6)	8(11.6)	19(27.5)	4(5.8)	1(1.4)	5(2.8)	

人(%)：各設問回答者数(割合)を示す

ns：not significant、\* $p$ <0.05、\*\* $p$ <0.01、\*\*\* $p$ <0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表 6. 体重の満足度

	満足	どちらとも いえない	不満	無回答	$\chi^2$ 検定
保育 (n=42)	3(2.9)	17(16.5)	83(80.6)	0(0 )	
食物栄養 (n=29)	4(5.6)	13(18.0)	53(73.6)	2(2.8)	ns
全体 (n=71)	4(5.6)	13(18.0)	53(73.6)	2(2.8)	

人(%)：各設問回答者数(割合)を示す

ns：not significant、\* $p$ <0.05、\*\* $p$ <0.01、\*\*\* $p$ <0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表 7. 肥満度と体型の意識との関係

	BMI	たいへん 太っている	太っている	ふつう	やせている	$\chi^2$
保育 (n=97)	やせ	1 ( 4 )	4 ( 16 )	16 (64 )	4 (16)	
	ふつう	1 ( 1.5)	43 ( 66.2)	21 (32.3)	0	***
	肥満	4 (57.1)	3 ( 42.9)	0	0	
栄養 (n=57)	やせ	0	0	7 (70 )	3 (30)	
	ふつう	3 ( 6.6)	21 ( 46.7)	21 (46.7)	0	***
	肥満	0	2 (100 )	0	0	

人 (%) : 各設問回答者数 (割合) を示す

ns : not significant、\*p<0.05、\*\*p<0.01、\*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表 8. 肥満度と体重の満足度との関係

	BMI	満足	どちらとも いえない	不満	$\chi^2$
保育 (n=99)	やせ	1 ( 3.7)	11 (40.7)	15 ( 55.6)	
	ふつう	2 ( 3 )	6 ( 9.3)	57 ( 87.7)	**
	肥満	0	0	7 (100 )	
栄養 (n=58)	やせ	2 (18.2)	7 (63.6)	2 ( 18.2)	
	ふつう	2 ( 4.4)	5 (11.2)	38 ( 84.4)	***
	肥満	0	0	2 (100 )	

人 (%) : 各設問回答者数 (割合) を示す

ns : not significant、\*p<0.05、\*\*p<0.01、\*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表 9. 健康に対する関心および健康に対する自信

		保育 n=103	食物栄養 n=72	全体 n=175	$\chi^2$ 検定
健康への関心	1. ある	34 (33 )	36 (50 )	70 (40 )	
	2. ややある	60 (58.3)	28 (38.9)	88 (50.3)	ns
	3. あまりない	9 ( 8.7)	8 ( 1.1)	17 ( 9.7)	
	4. ない	0	0	0	
健康に対する 自信	1. ある	6 ( 5.8)	7 ( 9.7)	13 ( 7.4)	
	2. ややある	22 (21.4)	12 (16.7)	34 (19.4)	ns
	3. あまりない	58 (56.3)	38 (52.8)	96 (54.9)	
	4. ない	17 (16.5)	15 (20.8)	32 (18.3)	

人 (%) : 各設問回答者数 (割合) を示す

ns : not significant、\*p<0.05、\*\*p<0.01、\*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

い」と回答した。また、全体の約 9 割が「健康に関心がある・ややある」ものの、「健康に対する自信」の有無になると、「自信がある・ややある」者は約 3 割以下に減少する。そこで生活習慣についてみると、生活習慣で健康のために改善すべきである項目を 7 項目と「改善なし」と選択肢を用意したところ、平均で 2.6 項目を選択した (表 10.)。「改善なし」と回答した学生はいなかった。改善点で最も回答数が

表 10. ○をつけた改善項目数 (n=175)

	最小値	最大値	平均値	標準偏差
改善項目数	1	6	2.63428571	1.1105406

多かったのは、運動不足で、ついで食生活、生活リズムの順に回答数が多く見られた (図 5.)。健康に対する自信と学生の現在の運動習慣との関連はみられなかったが、過去の運動経験とは関連付けられた

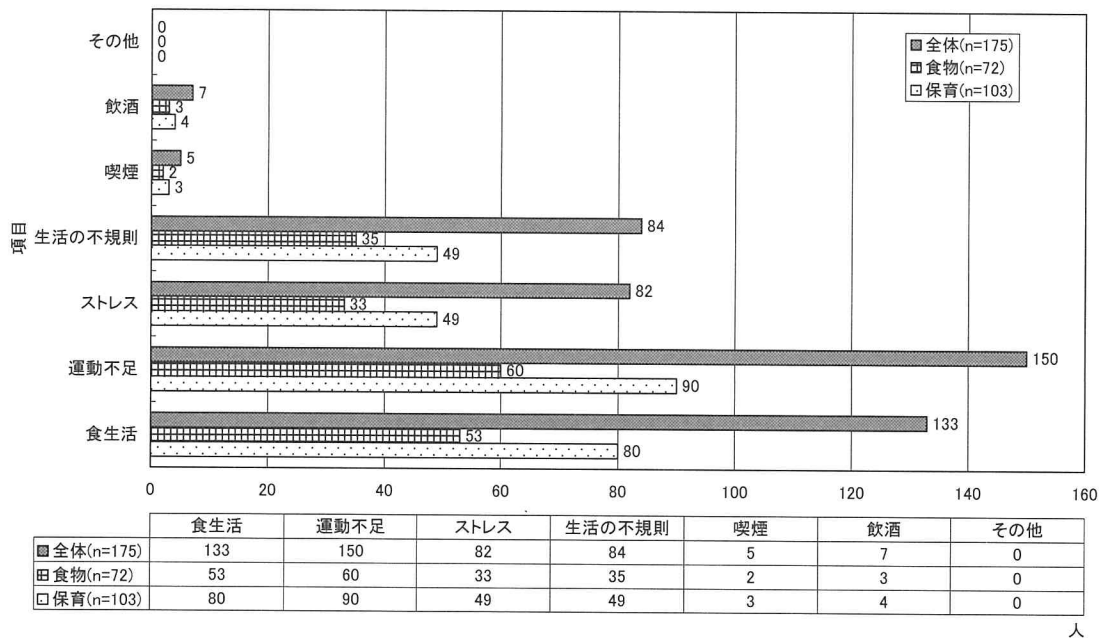


図5. 生活の改善点(複数回答)

表11. 健康への自信と過去の運動経験

	過去の運動経験		$\chi^2$
	あり(n=91)	なし(n=12)	
健康自信 あり(n=28)	28(100)	0	*
なし(n=75)	63( 84)	12(16)	

人(%)：各設問回答者数(割合)を示す  
 ns：not significant、\* $p < 0.05$ 、\*\* $p < 0.01$ 、\*\*\* $p < 0.001$   
 $\chi^2$  検定は無回答を除く

(表11.)。

健康のために心がけていることについてたずねたところ図6. のような結果であった。なお健康のために心がけている項目数の平均は全体で3.6項目であった。健康を考える上で、食事摂取の方法に関して規則性を守る、野菜をとるなどして心がけている学生が多くみられた。

### (5) サプリメントについて

また、前回の調査においても実施した、サプリメントに関する認知度およびその利用についてたずねたところ、サプリメントについて知っているとした学生は保育で67名(65.0%)、食物で54名(75.0%)、合計121名で全体の69.1%であった。またサプリメントの利用については、現在利用している学生

が保育で11名(10.7%)、食物で4名(5.5%)、合計15名で全体の8.6%であった。過去に利用したことがある学生は保育科で30名(29.1%)、食物で29名(40.3%)、合計59名で全体の33.7%であった(表12.)。

さらに利用しているあるいは利用したことがあると回答した学生には、サプリメントの利用目的、利用するきっかけ、利用頻度、利用しているサプリメントの種類・利用時期・利用期間、利用効果についてたずねた。利用目的については、「食事・栄養補給」、「美容のため」、「健康維持・体調管理のため」で(図7.)、サプリメントを利用するきっかけについては、「母親からのすすめ」「自分の判断」と回答している学生がみられた(図8.)。「利用している」あるいは「利用したことがある」サプリメントについて種類をたずねたところ、マルチビタミン、ビタミンB・C、鉄、カルシウム、などがあげられた。利用しているあるいは利用したことがあるサプリメントの種類については図9. に示す。利用頻度については、「毎日」から「年に2~3回」と頻度にはばらつきがみられた(表13.)。利用した時期は高校時が最も多く(図10.)、利用期間は1年から3年程度の学生が多かった(図11.)。

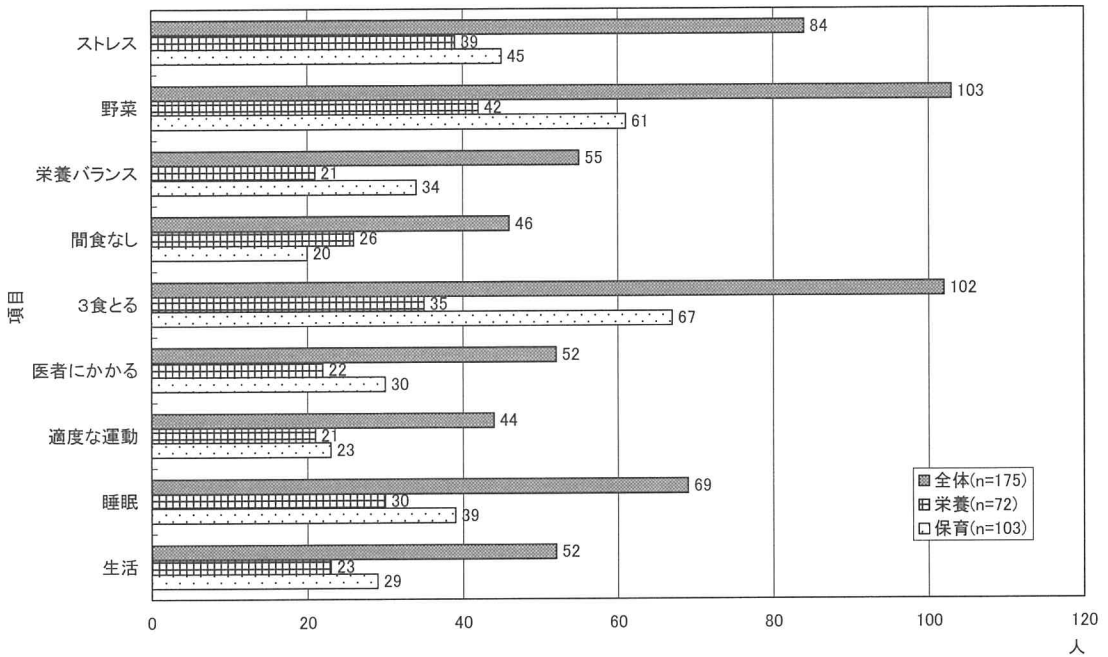


図6. 健康のために心がけていること

表12. サプリメントの認知度およびサプリメントの利用

		保育 n=103	食物栄養 n=72	全体 n=175	$\chi^2$ 検定
サプリ認知	1. あり	67(65)	54(75)	121(69.1)	ns
	2. なし	35(34)	17(23.6)	52(29.7)	
	3. 無回答	2(1.9)	1(1.4)	3(1.7)	
サプリ利用	1. あり	11(10.7)	30(29.1)	62(60.2)	ns
	2. したことがある	4(5.5)	29(40.3)	39(54.2)	
	3. ない	15(8.6)	59(33.7)	101(57.7)	

人(%)：各設問回答者数(割合)を示す

ns：not significant、\* $p$ <0.05、\*\* $p$ <0.01、\*\*\* $p$ <0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

サプリメントを利用した効果についても、効果を感じる学生は少なくはなかったが、際立って効果があると感じている学生は多くはなかった(表14.)。

#### (6) 健康に対する自信とその他の項目との関係について

健康に対する自信と、その他の項目についての関係について検討を加えた。その結果、健康に対する自信の有無と関係があった項目は、

自覚する体型のイメージ(表15.)

食生活の改善(表16.)

運動不足の改善(表17.)

規則正しい生活(表18.)

三食食事をとる(表19.)

栄養のバランスを考えた食事をとる(表20.)

であり、それ以外の項目については健康に対する自信との関連は見られなかった。健康に自信のある学生の生活改善項目回答数を、表21. に示す。

#### 4. 考察

運動の必要性について学生にたずねところ、運動は健康にとって必要であるとする学生が全体の98

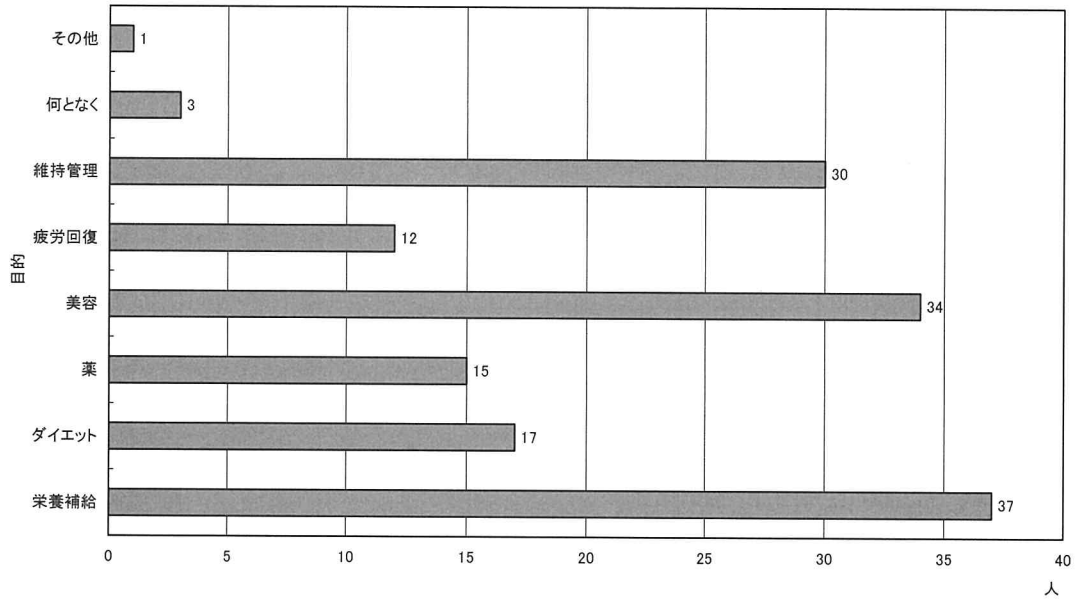


図7. サプリメントの利用目的(複数回答：n=74)

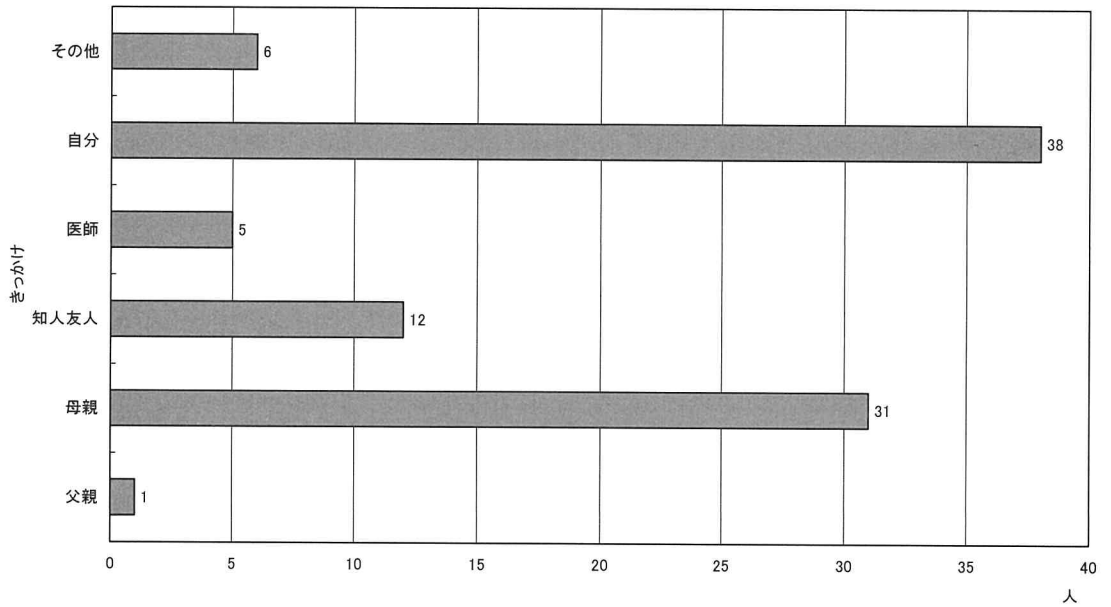


図8. サプリメントを利用するきっかけ(複数回答：n=74)

表13. サプリメントの利用頻度

	毎日	週2～3回	月2～3回	年2～3回	その他	無回答	$\chi^2$ 検定
保育(n=41)	15(36.7)	8(19.5)	8(19.5)	8(19.5)	1(2.4)	1(2.4)	ns
食物(n=33)	10(30.3)	10(30.3)	4(12.2)	6(18.1)	0	3(9.1)	
全体(n=74)	25(33.8)	18(24.3)	12(16.2)	14(18.9)	1(1.4)	4(5.4)	

人(%)：各設問回答者数(割合)を示す

ns：not significant、\* $p$ <0.05、\*\* $p$ <0.01、\*\*\* $p$ <0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く



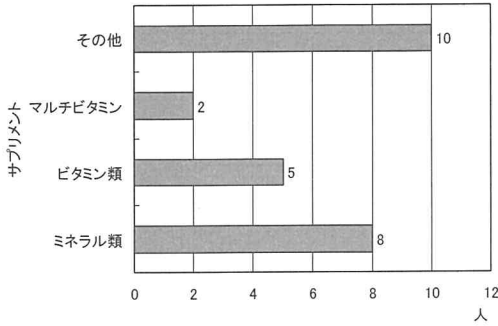


図9. 利用サプリメントの種類(複数回答: n=74)

%近くを占めていた。アンケートの調査時期は12月下旬であり、体育実技および体育講義の授業において学生に対し、運動の必要性を実技あるいは講義をとおして伝える時間は十分あったこと、また、実際に運動の実践を通じて学生達が運動不足を感じていたことなどが、総合的な効果となってこの結果が得られたことと考えられ、今年度の授業目的のひとつは達成したと考えられる。また、運動についての調査結果は、運動習慣の有無の回答から、日常的に運動をしていない学生が全体の6割以上を占めていた。前回の報告<sup>4)</sup>では8割以上の学生に運動習慣がなかったことに比べると、今年度の学生は運動へ取り組

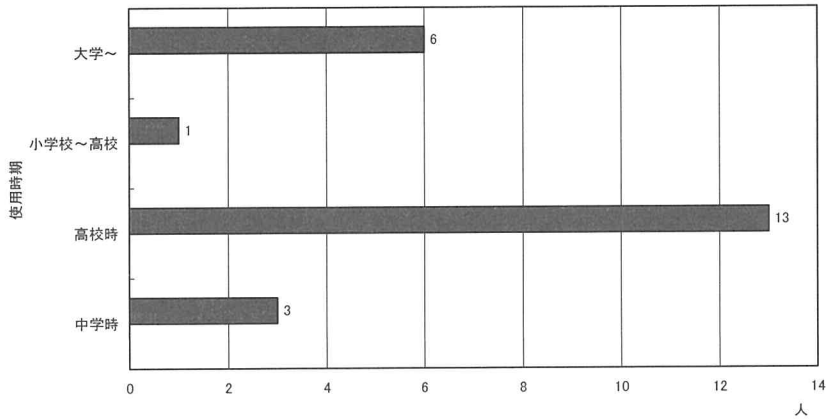


図10. サプリメントの利用時期(複数回答: n=74)

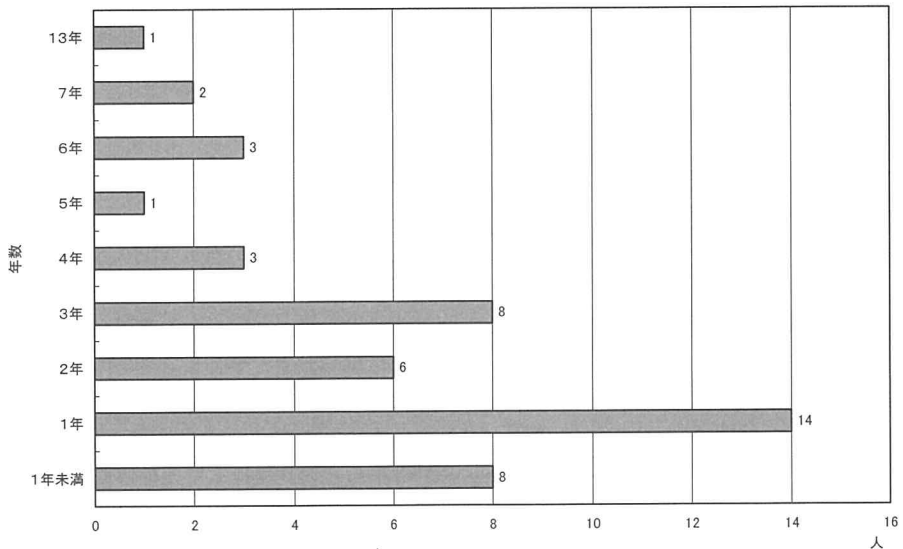


図11. サプリメントの利用期間(複数回答: n=74)

表14. サプリメントの利用効果

	ある	ややある	あまりない	ない	無回答	$\chi^2$ 検定
保育 (n=41)	5 (12.2)	17 (41.5)	16 (39)	0 (0)	3 (7.3)	
食物 (n=33)	5 (15.1)	11 (33.3)	9 (27.4)	4 (12.1)	4 (12.1)	ns
全体 (n=74)	10 (13.5)	28 (37.8)	25 (33.8)	4 (5.4)	7 (9.5)	

人 (%) : 各設問回答者数(割合)を示す

ns : not significant, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表15. 健康に対する自信と体型のイメージ(n=101)

		たいへん 太っている (n=6)	太っている (n=54)	ふつう (n=37)	やせている (n=4)	$\chi^2$ 検定
健康への自信	1. ある	0	9 (32.1)	18 (64.3)	1 (3.6)	
	2. ない	6 (8.2)	45 (61.7)	19 (26.0)	3 (4.1)	**

人 (%) : 各設問回答者数(割合)を示す

ns : not significant, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表16. 健康に対する自信と食生活の改善(n=82)

		改善の 必要なし (n=28)	改善の 必要あり (n=54)	$\chi^2$ 検定
健康への自信	1. ある	11 (39.3)	17 (60.3)	*
	2. ない	12 (22.3)	63 (77.7)	

人 (%) : 各設問回答者数(割合)を示す

ns : not significant, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表19. 健康に対する自信と適度の運動(n=102)

		いる (n=29)	いない (n=73)	$\chi^2$ 検定
健康自信	1. あり	11 (39.3)	17 (60.3)	**
	2. なし	12 (16.2)	62 (83.8)	

人 (%) : 各設問回答者数(割合)を示す

ns : not significant, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表17. 健康に対する自信と運動不足の改善(n=103)

		改善の 必要なし (n=13)	改善の 必要あり (n=90)	$\chi^2$ 検定
健康への自信	1. ある	11 (39.3)	17 (60.3)	**
	2. ない	12 (22.3)	63 (77.7)	

人 (%) : 各設問回答者数(割合)を示す

ns : not significant, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表20. 健康に対する自信と栄養のバランス(n=102)

		いる (n=29)	いない (n=73)	$\chi^2$ 検定
健康自信	1. あり	18 (64.3)	10 (35.7)	**
	2. なし	16 (21.6)	58 (78.3)	

人 (%) : 各設問回答者数(割合)を示す

ns : not significant, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

表18. 健康に対する自信と規則正しい生活(n=102)

		いる (n=29)	いない (n=73)	$\chi^2$ 検定
健康自信	1. あり	13 (46.4)	15 (53.6)	**
	2. なし	16 (21.6)	58 (78.4)	

人 (%) : 各設問回答者数(割合)を示す

ns : not significant, \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

$\chi^2$  検定は無回答を除く

む姿勢を持つ学生が前年度よりも存在すると考えられる。そこで過去の運動経験をみると全体で86.3%の学生が、過去に何らかの運動経験(中学や高校での部活動やお稽古事としての身体活動)を持っていることが、昨年より運動習慣を持つ学生の比率が多かったことの理由のひとつとして考えられる。ただ、昨年同様その比率はまだ運動習慣のない学生の方が上回っているため、1年次に開講されている体育実技の授業は学生にとって貴重な運動時間であることは今年度も同様であることが示唆された。また、通

表21. 健康に自信がある学生の生活改善点(n=28)

改善点	食生活	運動不足	ストレス	生活不規則	喫煙	飲酒	その他	改善なし
1. あり	17(60.7)	20(71.4)	11(39.3)	10(35.7)	1(3.6)	1(3.6)	0	0
2. なし	11(39.3)	8(28.6)	17(60.7)	18(64.3)	27(96.4)	27(96.4)	28(100)	28(100)

人(%)：各設問回答者数(割合)を示す

学時の徒歩や自転車の利用を運動習慣として理解している学生がみられた。これは前回の調査においても同様の傾向であった。通学の際の移動手段を運動習慣<sup>3)</sup>として位置付けていることは、厚生労働省の散歩も身体活動として考えることにも合致しているため、心がけとしては評価できると考えられる。

健康に対する自信と運動習慣の関連からみると、健康に対する自信が現在の運動習慣とむすびつくことはなかったが、過去に運動経験を持つ学生は、健康に自信があることが示唆された。生活習慣で運動不足の改善をあげている学生が多くみられた。これは、過去に運動経験があることによって、現在の運動習慣のもてない生活状況が運動不足であるという意識を学生が持っていることの理由であろうと考えられる。さらに食生活を改善すべきであると回答している学生が多く見られたこと、健康のために心がけていることのなかで、「食事を規則正しくとる」「野菜を多くとる」ことへの回答数が多かったことなどから、健康に対する自信は運動意識と食事習慣によるところが大きいことがうかがえる。サプリメントの利用に関しても、知っているが利用は習慣化していない学生が昨年同様多かった。ただし「知っている」内容の理解レベルはこの調査では把握できていない。可能な限りバランスのとれた食事摂取を心がけること<sup>5)6)</sup>の理解については、今後検討を加えていきたい。また運動は必要であると考え、生活習慣について改善したいと思う項目が2項目以上、さらに健康のために心がけている項目が3項目以上あることから、健康を維持するという意識の表れはあると考えられる。なお、サプリメントの利用については前回よりもその利用率が低かった。さらに利用の目的も、「美容」よりも「栄養補給」のためにサプリメントを利用する傾向がみられた。サプリメントを利用するきっかけは前回見られなかった、「自分で選択」という学生が多く、次いで「母親のすすめ」で利用するという結果であった。サプリメントの利用を栄養補給として食習慣に組み込んでいることは、

食事に対しての心がけ同様の意識があると考えられる。サプリメントの効能については未だ明確でない部分も多く、佐藤ら<sup>7)</sup>によれば、薬剤師、栄養士のレベルでも基本事項が正しく理解されていないという報告があるように、今後サプリメントの普及に伴い、学生たちも的確な利用方法を知る必要があると考えられ、その指導の必要性も問われると思われる。さらに母親がサプリメントをすすめることは、前回の調査でもみられた。これは食育の一環であるとも考えられ、この点について学生の意識と同時に母親の食育に対する意識についても調査をする必要があると考えられる。

今回は、前回の調査を発展させるために、学生の体型や体重に関する意識についてもたずねた。BMI値を厚生労働省の判定基準によって、「やせ」「ふつう」「肥満」に分け学生の体型の意識や体重の満足度と関連付けてみると、BMI値は普通でも太っているという意識が強く体重にも満足していないという傾向が強かった。このことから、学生の求めるイメージと一般的な体重の標準値は異なることが示唆された。近年のダイエットブームや、スリムであることが望ましいとされる社会的な風潮のなか<sup>9)</sup>で、摂食障害を起している女性も少なくはない<sup>7)</sup>。今回の調査においても、学生の体型や体重に対する意識は、その社会的な風潮をまさに象徴していると考えられる。ただ、食事に関しては、健康を意識した摂取の仕方がなされていることが示唆されていることから、今年度の学生に関しては、大きな問題は見られないと考えられる。しかし、今後は、この傾向が強くなり、食事摂取バランスを崩してもスリムさを追及するという可能性も考えられる。そのため、学生の意識調査を継続していくことや、健康あつての身体であることを理解させる機会を学生に提供することは、今後も重要であると考えられる。

## 5. まとめ

本調査では、駒沢女子短期大学生の運動、健康、



Q 7. 過去の運動経験について

1. 有

種 目	実 施 時 期	実 施 期 間
例) バレーボール	中学生のとき	3年間

2. 無

Q 8. あなたの体型について

1. たいへん太っている 2. 太っている 3. ふつう 4. やせている 5. 非常にやせている

Q 9. あなたは今の体重に満足していますか。

1. 満足している 2. どちらともいえない 3. 不満を感じている

Q10. あなたの生活習慣で、健康のために改善する必要があると思うものは次のどれですか。(〇はいくつでも)

1. 食生活 2. 運動不足 3. ストレス 4. 生活の不規則さ 5. 喫煙 6. 飲酒  
7. その他 ( ) 8. 改善する必要はない

Q11. 日常生活のなかで運動は必要だと思いますか。

1. 思う 2. やや思う 3. あまり思わない 4. 思わない

Q12. あなたは健康のために何かしていますか。次の項目のそれぞれについて、「はい」「いいえ」のいずれかに〇をつけてください。

1. 規則正しく生活している ( はい ・ いいえ )
2. 睡眠を十分にとっている ( はい ・ いいえ )
3. 適度に運動・スポーツをするか、からだを動かしている ( はい ・ いいえ )
4. はやめに医者にかかるようにしている ( はい ・ いいえ )
5. 3食(朝・昼・夕食)規則正しくとる ( はい ・ いいえ )
6. 間食、夜食はとらないようにしている ( はい ・ いいえ )
7. 栄養バランスのとれた食事をしている ( はい ・ いいえ )
8. 野菜を十分にとるようにしている ( はい ・ いいえ )
9. 過度のストレスをためないようにする ( はい ・ いいえ )

Q13. 健康についての関心

1. ある 2. ややある 3. あまりない 4. ない

Q14. 健康についての自信

1. ある 2. ややある 3. あまりない 4. ない

Q15. サプリメントとは何かについて 1. 知っている 2. 知らない

Q16. サプリメントの利用について

1. 利用している 2. 利用したことがある 3. 利用していない

————— ☆Q16. で1. および2. と回答した人はQ17. 以降の設問に回答してください☆ —————

Q17. サプリメントの利用目的について (〇はいくつでも)

1. 食事、栄養補給 2. 薬(治療目的) 3. ダイエット 4. 美容のため 5. 疲労回復のため  
6. 健康維持、体調管理のため 7. 何となく 8. その他 ( )

