

本学の保育者志望学生の健康と食生活に関する意識と実態

豊 永 家 壽 子

The Awareness of Those Students Wishing to be Nursery Specialists on Health and Eating Habits

YASUKO TOYONAGA

I はじめに

乳幼児は、心身ともに発達・分化の途上にあり、大人に依存しながら生活する中で成長を遂げてゆく。したがって、乳幼児に直接かかわる保育者の生活のありようは、乳幼児の心と体の発達に多大の影響を及ぼすものである。

今日、乳幼児の生活リズムの乱れや、食嗜好の偏りなどが問題にされているが、それは子供を取り巻く大人たちの生活様式や、生活時間の変化に影響していることが多い。

そこで、これから保育者（専門職としての保育者および親など、乳幼児にかかわって養護・教育にあたる人すべてを含む）になろうとする学生の、健康と食生活に関する意識と実態を調査して、今後の学生指導に役立てたいと考え、調査を行った。

II 調査方法

調査の概要は次のとおりである。

調査対象：別府大学短期大学部初等教育科学生
(表 1)

調査時期：(1)調査 I—1988年 6 月¹⁾

(2)調査 II—1989年12月²⁾ …「大分県・平成元年度〔食生活改善重点事業〕における食生活点検表」による。

調査方法：調査 I および調査 II—質問紙法によ

る。なお、必要と思われる項目については、一部クロス集計を行った。

表 1 調査対象者

	調査 I		調査 II	総 計
	小 幼 コース	保 幼 コース	保 幼 コース	
1 年	57	187	119	363
2 年	57	96		153
合 計	114	283	119	516

III 結果および考察

1 生活時間の実態

(1) 睡眠時間

睡眠時間については表 2 のとおりで、睡眠時間の平均は調査 I では 6.8 時間、調査 II では 7.7 時間で、約 1 時間の差がみられた。これは、就寝および起床のおよその時間をたずねた場合（以下調査 I とする）と、3 日間の実際の生活時間を記録した場合（以下調査 II とする）とのちがいで、調査 I の意識を問うた場合にはやはりたてまえの数字が現われ、調査 II では実態が浮き彫りにされたことの差であると考えられる。

表 2 睡眠時間

(%)

	調査 I	調査 II
6 時 間	35.5	12.7
7 時 間	47.9	33.0
8 時 間	16.1	30.8
8 時間をこえる	0.5	23.6

調査IIにおいて、8時間をこえるものが23.6%もあるが、これは翌日の授業との関連が深く、1限目の授業がないときには朝寝坊をして、たっぷり睡眠をとっていることが推察される。授業時間割を軸にしなが、予習やピアノ練習、サークル・研究会、アルバイト、自動車学校などに余暇時間をあてているが、就寝時間のピークは午後12時で、12時を過ぎるものも相当数あり夜型を示している。このことは、全国大学生生活協同組合連合会の「大学生の食生活と健康」³⁾にみられる傾向とほぼ同じであった。

(2) テレビ視聴時間

調査Iによれば、朝テレビを見ないと答えたものは表3のように約90%で、朝の時間帯にはテレビを見る余裕はほとんどないと思われる。

表3 テレビ視聴時間 (%)

		調査 I
朝	見ない	88.9
	1時間	10.1
	1時間をこえる	1.0
夜	見ない	22.7
	1時間	25.9
	2時間	27.2
	2時間をこえる	24.2

夜テレビを見ないものは22.7%であったが、項目別にクロス集計を試みた。住居の種類について検討した結果は、夜テレビを見ないもののうち76%は寮などの共同生活をしており、寮などにおいてはテレビ視聴が制約されるのであろうと考えられる。就寝・起床時間については、70%のものが12時までに就寝、7時までに起床しており、規則正しい生活を送っている様子がかがえる。

夜のテレビ視聴時間についての全平均は2.1時間であったが、通学時間に差がある自宅通学生と寮生などの間には差違がなかった。夜、テレビを同じ時間見ている自宅通学生は、86%のものが12時までに就寝しているものの、6時～6時半の起床を余儀なくされ、これが睡眠時間を短くする要因となっているといえる。

また、夜のテレビ視聴時間が3時間をこえる

ものは24.2%あり、1年より2年の方が多かった。2年生になると多少は自由時間が増えるのであろうが、ついテレビを長時間見てしまう安易さもあるのではないかと考えられる。

2 健康に対する意識と実態

(1) 1日の運動時間

調査Iによれば、1日の運動時間は表4のとおりで、全体の70.3%が運動をしていないことが分る。

表4 1日の運動時間 (%)

	調査 I
0時間	70.3
1時間	19.6
2時間	5.3
2時間をこえる	4.8

一方、調査IIにおいては、スポーツ・運動を「ほとんどしない」と答えたものは69.7%で、いずれの調査結果からも約7割のものが運動をしていないことが明らかになった。

表5にみられるようなスポーツ系サークルに加入している場合には、1日の運動時間も2時間をこえるものが多かったが、それ以外に毎日1時間以内の運動を心がけているものとしては、次のようなものが自由記述の中にみられた。

{ 卓球, バレーボール, テニス, サイク
リング, 体操, ランニング, なわとび
通学時に歩く, 腹筋運動 }

表5 スポーツ系サークルへの加入

		%	スポーツの種類
小 幼 コ ス	1年	12.3	剣道、バレーボール、卓球、マネージャー (野球)
	2年	5.3	ゴルフ、テニス、幼児体育研究会
保 幼 コ ス	1年	8.0	バスケットボール、マネージャー (サッカー、陸上)、剣道、バレーボール、ゴルフ、空手、スポーツ教室 (テニス、柔道)
	2年	3.1	少林寺拳法、テニス

(2) スポーツへの参加

調査Iにおいて、スポーツへの参加をたずね

たところ、表6のように「参加していない」と答えたものが84.1%もあった。

表6 スポーツへの参加 (%)

	調査 I
参加していない	84.1
毎日参加する	9.1
3日以内に1回参加	1.0
4日以上に1回参加	5.8
スポーツ教室	4.3

スポーツ教室に「通っている」ものは全体の4%にすぎず、毎日スポーツに参加しているものの大部分は体育系のサークル活動であった。

「その他」としてあげられたものの中には、
 テニス(5), エアロビクス(2), 地区のソフトボール(2), ジャズダンス, 剣道, 柔道, 合気道, 卓球, バドミントン, バスケットボール, ゴルフ, 幼児の体操教室, 健康のため駅まで歩く, 体操

などがあった。

(3) 身体について気になること

調査Iにおいて、自分の身体について一番気になると答えたものをまとめて、表7に示す。

表7 身体について気になること (%)

	調査 I
ふとりすぎ	33.2
体力不足	16.4
歩き方や姿勢	15.6
背の高さ	9.6
アレルギー体質	6.3
やせすぎ	3.8
生理不順	3.8
運動嫌い	2.5
その他	8.9

「ふとりすぎ」を気にしているものが33.2%と最も多く、続いて「体力不足」16.4%, 「歩き方や姿勢」15.6%の順であった。

ふとりすぎ・歩き方や姿勢など、外見上目につきやすいものを気にする傾向は強いものの、「背の高さ」が気になると答えたものは意外に

少なく、9.6%であった。

ここで、上位3項目に対し、1日の運動時間についてクロス集計したものを表8に示す。

表8 運動時間と身体について気になること (%)

	調査 I	
	毎日運動する	運動しない
ふとりすぎ	62.7	37.3
歩き方や姿勢	53.3	46.7
体力不足	33.9	66.1
全体	29.7	70.3

これをみると、「体力不足」を感じているだけのものは、全体的な傾向と同様に運動をしていないものが7割近くもいるが、目に見える「ふとりすぎ」および「歩き方や姿勢」を気にするのは、半分以上のものが何らかの運動やスポーツを行っていることが分る。このように、学生が問題意識をもっている事柄を手がかりにして、健康増進のための実践力を身につけさせたいと考える。

「運動嫌い」は全体の2.5%にすぎず、予想以上に少なかったのは好ましい傾向といえる。

調査Iからは、「ふとりすぎ」を気にしているとの回答が最も多かったが、調査IIより、ローレル指数からみた肥満度について検討した結果は、表9のとおりである。 χ^2 検定の結果、ローレル指数では「普通」ないし「やせぎみ」に分類されるにもかかわらず、主観的には「太っていると思う」ものが有意に多い($\chi^2 = 11.22, df = 1, P < 0.001$)ことが分かった。

表9 「太っている」という意識と肥満度

		調査 II		
		太っていると思う	太っていないと思わない	合計
ローレル指数	ふとりすぎ ふとりぎみ	36人	2人	38人
	普通 やせぎみ やせすぎ	51人	26人	77人

3 食生活に対する意識と実態

(1) 食事の規則性

調査IIにおいて、朝食・昼食・夕食を食べたかどうかについてたずねた結果は、表10のとおりである。朝食をぬくことがあるものは20%近くいたが、3日間とも朝食を食べていないものは約2%であった。昼食・夕食は96%以上のものが食べていた。

表10 食事の摂取 (%)

	調査 II	
	食べた	食べない
朝食	83.0	16.7
昼食	98.9	0.8
夕食	96.0	3.7

ほとんどの学生は起床時間が遅くても朝食はとり、夕食もサークルやアルバイトなどの都合にあわせながら必ず食べるようにしている様子うかがえるが、調査Iにおいて、夜3時間以上テレビを見ているものの中には、朝食を食べない理由のうち「朝の食欲がおこらない」と答えたものが10名ほどいることが分かった。4時間も5時間もテレビから離れられないで夜ふかしをし、翌朝の食事のリズムがくずれてしまう

ことは、健康上大きな問題点といえる。

そこで、調査IIにおける食事時間の規則性について検討した結果を表11に示す。朝食・昼食・夕食を食べた時間の幅をそれぞれ1.5時間とし、1.5時間以内であれば「規則正しい」とみなした。意識の上では不規則と感じてはいないにもかかわらず、朝食は17.9%、昼食は9.2%のものが不規則であった。一方、夕食は不規則と意識しているよりも、実際には比較的正しく食事をしているといえる。

表11 食事時間の規則性 (%)

	調査 I	調査 II
朝食時間不規則	5.0	17.9
昼食時間不規則	4.5	9.2
夕食時間不規則	18.4	10.9

※朝・昼・夕食とも1.5時間以内を規則正しいとした

調査IIにおける3日間の生活時間の中から、食事をとった時間帯の比率を図1に示す。これを前掲の「大学生の食生活と健康」³⁾と比較すると、夕食時間に差違がみられ、本学学生は午後6時～7時台に63.2%が集中し、どんなに遅くとも午前1時までであるのに対し、大学生協の調査では午後8時台も相当数あり、さらに

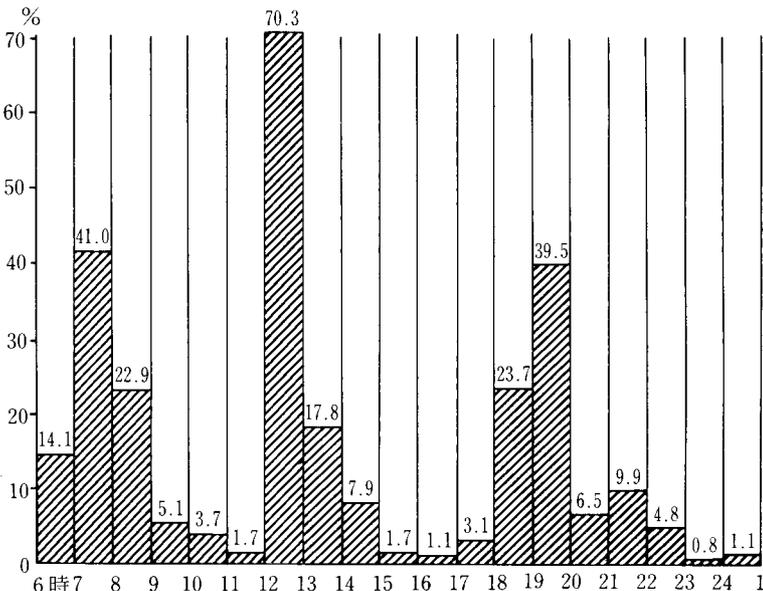


図1 食事の摂取時間

深夜1時～2時以降もみられた。このことから、本学学生は大都市周辺の学生と比べれば、規則正しいといえるようである。

(2) 食生活で気になること

食生活で一番気になると答えたものをまとめると表12のとおりであるが、1位は「偏食がある」、次いで「食事量が多い」、「不規則な食事時間」であった。

表12 食生活で気になること (%)

	調査 I
偏食がある	27.7
食事量が多い	19.7
不規則な食事時間	11.6
食品添加物	9.3
食事中のテレビ	3.8
食事量が少ない	3.3
アレルギー	3.3
マナー	2.8
その他	18.6

- ※「その他」にあげられたこと
- 栄養のバランスが悪い
 - 栄養量(カロリー)のとりすぎ
 - 間食が多い
 - 食欲がない
 - 毎日同じようなものばかり
 - 食事の内容貧弱
 - ソ連からの死の灰

調査 I において、「不規則な食事時間」をあげたものは11.6%であったが、「夕食」が不規則になっているものが多かったので、夕食時間不規則と答えた73名について、クロス集計を試みた結果を表13に示す。

表13 夕食時間不規則なものの食生活で気になること (%)

	調査 I	
	夕食時間不規則	全体
不規則な食事時間	32.9	11.6
偏食がある	27.4	27.7
食事量が多い	8.2	19.7
食品添加物	4.1	9.3
マナー	2.7	2.8
アレルギー	2.7	3.3
食事量が少ない	0	3.3
食事中のテレビ	0	3.8
その他	6.8	18.6

これを見ると、夕食が不規則となっているものは、食生活で気になることとして「不規則な食事時間」をあげたものが32.9%と群を抜いて多く、生活意識としては夕食が不規則と感じる傾向が強いようである。自由時間が増える大学生は、外食の理由として「友達との交流や気分転換」をあげるものが最も多いことも関連して、これまでの生活に比べれば夕食時間にずれが生じてくるのであろうが、前述のとおり実際にはそれほど不規則になっていない場合も多いようである。

また、「夕食時間不規則」なものの中には、外食の理由として「アルバイト」をあげたものが最も多く、半数近くいた。調査IIにおいても、アルバイトによる夕食時間の不規則や、9時～12時台にわたる遅い夕食などが見受けられ、学生にとってはアルバイトが生活時間に大きな影響を及ぼしていることが考えられる。

(3) 嫌いな食べ物

嫌いな食べ物をどのようにしているかについて表14を見ると、「努力して食べる」ものは4人に1人以下であった。また、「食べない」と答えたものは、食事付の寮生などが多い小幼コースでは25.4%、自宅通学生の多い保幼コースでは35.7%とひらきがあった。これは、今日問題視されている「好きなものばかり食べる」傾向の現われといえる。

表14 嫌いな食べ物 (%)

	調査 I
努力して食べる	23.2
どちらでもない	44.1
食べない	32.7

前述のように「偏食」を気にしているものが多いにもかかわらず、それが意識のみにとどまり、実生活の中に生かされていないことを念頭におき、今後の指導をしなければならないと考える。

(4) 塩分・糖分・動物性脂肪及びジュース類料理を作ったり食べたりする時に、塩分・糖

分・動物性脂肪をひかえるかどうかについての結果は表15のとおりである。塩分および動物性脂肪はそれぞれ約6割のものが「意識していない」と答えており、「糖分をひかえる」という項目については約5割であった。

表15 塩分・糖分・動物性脂肪への意識 (%)

		調査 I
塩分	ひかえる	34.5
	意識しない	63.0
糖分	ひかえる	51.4
	意識しない	48.6
動物性脂肪	ひかえる	40.3
	意識しない	54.4

清涼・炭酸飲料（以下「ジュース類」という）の利用についてまとめたものを表16に示す。

表16 ジュース類の利用 (%)

		調査 I	調査 II
毎飲日む	1日2本以上	16.4	9.2
	1日1本		41.2
時々む	週3～4本	71.5	14.3
	週1～2本		21.8
ほとんど飲まない		12.1	10.9

調査Iでは、ジュース類を「毎日飲む」ものは2年で約10%、1年では約20%であったが、翌年の調査IIにおいては、調査時期が冬であったにもかかわらず約50%と、年々増えていた。これを「食生活における嗜好性食品の変遷と消費の実態に関する調査研究—研究報告No.1」⁴⁾と比べてみると、「よく飲む」ものはさらに増加し70%近くに及んでいることが明らかになった。

調査IおよびIIいずれにおいても、ふとることを気にしながら糖分の多いジュース類はよく利用している。そこで、「糖分をひかえるかどうか」および「ジュース類の利用」についてクロス集計した結果を表17に示す。

表17 ふとりすぎを気にしているものの糖分・ジュース類 (%)

		調査 I	
		ふとりすぎを気にしている	気にしていない
糖分	ひかえる	58.8	47.5
	意識しない	41.2	52.5
ジュース類	毎日飲む	15.4	16.9
	時々飲む	69.1	72.8
	ほとんど飲まない	15.4	10.3

これをみると、「ふとりすぎ」を気にしているものは、そうでないものよりも糖分をひかえるようにしていることは分るが、ジュース類の利用度にはそれほど差がなく、意識あるいは知識と行動の間には矛盾がみられた。

一方、前掲の「大学生の食生活と健康」³⁾においては、清涼飲料水を毎日飲んでいる女子は10%で、特に自宅外生女子は「飲まない」人が3年前の調査よりも増えた（1985年度=30%、1988年度=46%）と述べられている。

健康増進とともに、学生自身が望む「スリム化」のためにも、ジュース類の利用をひかえることが望ましいと考える。

IV おわりに

将来、保育者になるであろう本学初等教育科の学生の生活時間は、全体的にそれほど乱れてはいないが、1日の生活の中で運動をしていないものが多いことや、夜、長時間テレビを見ることによって睡眠時間が短くなったり、翌日の朝食に影響を及ぼすなどの問題点のあることが明らかになった。

保育者自らの生活リズムや生活習慣のあり方が、そのまま乳幼児へのかかわりや指導の良し悪しを左右することになるので、学生1人1人がもっと自己の日常生活に目を向け、身近なことを着実に行うように自覚を促していきたいと考える。

健康に関しては、自分の体の目に見えることを気にしながら、問題解決的な努力を試みている姿のあることを大きな手がかりとして、日々

の生活の中で歩く、手を使う、体を動かすなどの運動を積極的に行ない、自らの健康を自らの手で維持・増進することの重要性を理解させることが、当面の課題となるであろう。

食生活については、これまでに学んだ知識が実生活に生かされていないことや、偏食が多く、嫌いなものを努力して食べようとはしていないことなどが、特筆すべき点といえる。これもまた、乳幼児を導くときに保育者自身の姿勢が問われるところであるので、栄養や食生活のあり方について知識と実践の両面から、見直しをさせるべきであることを再認識できた。

今回の調査を通して、学生が自らの生活意識と実際的な生活行動の間にずれのあることを知り、健康とそれを支える食生活への関心および行動力が高まっていくことを期待している。

最後に、本調査に協力して貴重なデータの提供を得た学生諸氏に感謝する。

(本研究は、昭和62年度別府大学短期大学部研究助成金を受けてすすめたものである。)

参考文献

- 1) 米谷光弘・豊永家壽子・坂口りつ子：保育者志望学生の健康と食生活に関する研究，保母養成研究年報 第6号 (1988)
- 2) 大分県・平成元年度〔食生活改善重点事業〕における食生活点検表 (1990)
- 3) 全国大学生生活協同組合連合会：大学生の食生活と健康 (1988)
- 4) 江後迪子・吉川誠次・片山脩：食生活における嗜好性食品の変遷と消費の実態に関する調査研究—研究報告No.1 財団法人すかいらーくフードサイエンス研究所 (1990)