

査読論文

大学生の食意識・食習慣と立命館大学「100円朝食」の利用に関する実態分析

吉川 直樹*・海崎 彩**・藤原 なつみ***・
楠奥 繁則****・松原 豊彦*****

要旨

大学生において顕著な朝食欠食傾向を改善するため、各大学で「100円朝食」の取り組みが進められている。「100円朝食」は、低価格での朝食を提供することにより生活習慣の見直しを促すことが期待され、立命館大学では2013年10月に試験導入が始まってから3年以上の実績がある。今後の取り組みの改善を図るためには学生の利用実態をもとに検討を進めることが重要であると考えられるが、「100円朝食」に関わる利用実態や学生の意識について定量的な調査が行われた事例は極めて少ない。そこで、本稿では立命館大学の学生478名に対する質問紙調査をもとに「100円朝食」の利用実態を把握し、学生の食生活・食意識との関連を分析した。

学生の朝食摂取習慣に関しては、既往の報告同様自宅生よりも自宅外生で、女性よりも男性が、低学年よりも高学年の学生で欠食の傾向が強いことがわかった。「100円朝食」を主な朝食摂取の場としている割合は、朝食を毎日食べる学生よりも週1～2回程度欠食している人において高く、「100円朝食」は朝食欠食傾向のある学生の朝食摂取を支援することができているものと考えられた。また、「100円朝食」の利用頻度が高い学生は、規則正しい生活をおくことに自信を持つことができ

-
- * 執筆者：吉川直樹
所属/職位：立命館大学理工学部環境システム工学科/講師
機関住所：〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1
E-mail：n-yoshik@fc.ritsumei.ac.jp
- ** 執筆者：海崎彩
所属/職位：立命館大学総合科学技術研究機構/客員研究員
機関住所：〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1
E-mail：kaizaki@fc.ritsumei.ac.jp
- *** 執筆者：藤原なつみ
所属/職位：立命館大学総合科学技術研究機構/補助研究員
機関住所：〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1
E-mail：fuji-n@fc.ritsumei.ac.jp
- **** 執筆者：楠奥繁則
所属/職位：名古屋産業大学現代ビジネス学部/特任准教授
機関住所：〒488-8711 愛知県尾張旭市新居町山の田3255-5
E-mail：s-kusuoku@nagoya-su.ac.jp
- ***** 執筆者：松原豊彦
所属/職位：立命館大学経済学部/教授
機関住所：〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1
E-mail：tmt00780@ec.ritsumei.ac.jp

いる、あるいは健康不安がないと回答した割合が高く、学生の食意識や生活リズムの改善との関連も示唆された。今後は、「100円朝食」の場、もしくはそれ以外を含めて食育の取り組みを進めることでより「100円朝食」の取り組み効果が高まるものと考えられた。

キーワード

「100円朝食」、利用実態、朝食欠食、大学生、居住形態、生活習慣

I. はじめに

昨今、大学生の朝食欠食・朝食欠食習慣（以下、朝食欠食習慣）が問題とされている。たとえば、わが国における朝食欠食の実態として、平成26年国民健康・栄養調査（厚生労働省、2015）によれば、朝食の欠食率は男性14.3%、女性10.5%であり、性・年齢階級別にみると男女ともに20歳代で最も高く、男性で37.0%、女性で23.5%という状況にある。

一方、内閣府が全国の大学生を対象に実施した調査（内閣府、2009）によれば、朝食摂取の状況は、「ほとんど毎日食べる」者が約6割（61.1%）となっている一方、「ほとんど食べない」者も1割以上（13.3%）存在している。その内訳をみると、「ほとんど食べない」者が大学1年生では8.7%であるのに対し、大学4年生では17.6%と、学年が上がるにつれて朝食の欠食頻度が高くなっていくことが明らかとなっている。また、居住形態別にみると、「ほとんど毎日食べる」が自宅生では68.5%なのに対し自宅外生では48.6%と、自宅外生のほうが朝食の欠食頻度が高くなっている。次に、他の食生活の習慣や意識との関係を見ると、「夕食開始時刻が遅い者ほど、朝食の欠食頻度が高くなっている」ことや、「身体面の健康状態（自己評価としての健康状態）で健康であると回答している者ほど朝食の摂取頻度が高くなっている」、「栄養バランスへの意識が高い者ほど朝食の摂取頻度が高くなっている」、「『食育』に関心が高い者ほど、朝食の摂取頻度が高くなっている」といった傾向が得られたとしている。

朝食の摂取は、排便のリズムを整え、さらに午前中の体温が上昇した状態を維持することができるため身体のリズムを整え、1日をより活動的に過ごすことができる。しかし、朝食を欠食すると、前日の夕食から昼食まで12時間以上エネルギーの供給がないことになり、その後摂取した食事の吸収が高まること等により肥満など生活習慣病の原因（Horikawa *et al.*, 2011）や、栄養不足（齋藤・下田（2006）、松阪ら（2010））になることも報告されている。

加えて、朝食と知的作業能力との関連性については、学業成績や集中力といった点で関連が見られるという結果が複数の先行研究により示されている。たとえば、香川ら（1980）は、自治医科大学の学生を対象とした調査において、朝食欠食者の全学科の平均点、成績順位、出席率が朝食摂取者に比して著しく劣っており、朝食摂食者は朝食欠食者に比べ学業成績が高いという調査結果を示している。朝食を欠食する生活リズムの乱れが、出席率の低下や学業成績に

も影響していることが読み取れる。また、古林ら（2015）は、毎日朝食摂取をする習慣のある群とまったく朝食をとる習慣のない群を対象に、1限目開始前と昼食前の2回に分けて集中力テストを行った結果、午前中の集中力において、朝食摂取群で高値を示したとしている。さらに、古林ら（2015）は朝食を提供するだけでなく、勉強会を兼ねた朝食摂取プログラム（朝カフェ）を実施しており、最終日に行ったアンケート調査結果によれば、「朝カフェ」は、「生活習慣の改善に役立った」「授業に集中できた」など、心的側面においても効果が得られたとしている。

このように、朝食摂取が知的作業能力に影響を与えられていることから、各大学では朝食摂取の習慣づけのための食育などの取り組みが行われているが、近年、特に注目されているのが「100円朝食」の導入である。朝の時間帯に100円で朝食を提供する「100円朝食」によって、朝食欠食を減少させ、体調管理や生活習慣の見直しにつなげることが意図されている¹。白鷗大学で1999年に始まったのが最初とされる（原口・池本，2015）。立命館大学では、2013年より立命館大学父母教育後援会の支援を受け、立命館生活協同組合（以下、立命館生協）の食堂での提供が始まった。2017年4月現在、立命館大学では3キャンパス（衣笠キャンパス、びわこ・くさつキャンパス（以下BKC）、大阪いばらきキャンパス）にて「100円朝食」が提供されている。このうちBKCでは立命館生協に加えておうみ富士農業協同組合（以下、JAおうみ富士）の「Oide Kitchen」との2店舗で実施されている。1時限前に朝食を食べ授業に出席してもらうことを狙い、開講期間中の午前8時～8時40分に「100円朝食」が提供されている。

この「100円朝食」の取り組みを、学生が実際にどのように活用しているのか、さらには実際にどの程度効果があるのかについての実証的な研究はいまだ少ないが、九州共立大学の調査（原口・池本，2015）では、100円朝食利用時の学生証バーコード読み取りデータを用いて学生の属性別の利用者数・利用回数をまとめたうえで、「100円朝食」の利用頻度と授業出席率や単位修得率との関係について一元配置分散分析を行っている。その結果、利用頻度別の3つの群において「100円朝食」が高いほど両指標が有意に高かったと報告されている。また、著者らの既報（楠奥ら，2017）では、BKC学生に対する質問紙調査によって、「100円朝食」の利用による3つの生活習慣改善効果（1時限の授業の遅刻頻度減少、生活リズムの改善、朝食欠食習慣の改善）について検討した。学生を「100円朝食」の利用頻度高群と利用頻度低群に分けて分析した結果、「100円朝食」の利用によって生活習慣効果があったと感じている学生の割合が、利用頻度高群において3つの指標すべて有意に高いことを示した。

「100円朝食」の取り組みでは、今後はその効果をより高めていくことが重要であると考えられるが、一方で学生の利用頻度などの実態についての詳細な調査は行われておらず、「100円朝食」を今後継続・発展させていくための根拠となる定量的なデータが不足している。そこで本稿では、立命館大学BKCの「100円朝食」を対象として、質問紙調査によって学生の利用実

態を把握するとともに、学生の属性や食生活・食意識との関連を分析する。これによって、大学における学生の朝食摂取の支援策を検討する際の資料を得ることを目的とする。

II. 方法

1. 調査概要

本調査は、2015年12月～2016年1月に楠奥ら(2017)の調査と同時に実施した。「100円朝食」の主要な利用者が学部学生であることから、**BKC**内の6学部(スポーツ健康科学部、経済学部、情報理工学部、生命科学部、薬学部、理工学部)の学部学生を対象として授業内で無記名自記式の質問紙を配布した。配布する授業を選定するにあたっては、1～4回生からできるだけバランス良く回答が得られるように配慮した。回答者は478名であり、2015年5月1日現在の6学部の学部学生数12,088名の4.0%に相当する。

設問は基本的に多肢選択式とした。回答者属性に加え、食生活の状況と意識・知識、「100円朝食」の利用状況、「100円朝食」に対する評価についての設問を設けた。内容の詳細は次節で述べる。

現在、**BKC**における「100円朝食」の提供店舗は「立命館生協」「**JA** おうみ富士」であるが、質問紙調査実施時点では、「**SUBWAY**」を加えた3店舗であった。当時の提供内容は、立命館生協が「ごはん+みそ汁+おかず3品」、**JA** おうみ富士が「野菜カレー」または「中華丼」、**SUBWAY**が「プチサンド1個+Sサイズドリンク」または「『フルグラ[®]』+牛乳もしくはヨーグルト+フルーツ」であった。したがって、設問および回答結果はこの実施内容に基づくものである。現在(2018年2月)は店舗および提供内容が変更となっているが、提供期間・提供時間については変わっていない。

調査結果の分析には**IBM SPSS 22.0**を用いた。クロス集計によって学生の利用実態、また、「100円朝食」の利用状況と食生活への意識や「100円朝食」への評価との関連性について分析した。主にピアソンのカイ二乗検定により回答者属性、「100円朝食」の利用状況、朝食摂取行動、食生活への意識の間の関連について検討した。回答者によっては一部設問のみ未回答の場合もあるが、本稿では回答不備サンプルの除去によるサンプルの偏りを避けることと、可能な限りサンプルサイズを多くとる観点から、特記のない限りは各集計において必要な設問に答えているサンプルはすべて分析に供することとした。

2. 設問内容

本稿で分析に用いる設問は以下の通りである。

（1）回答者属性

回答者の所属学部，学年，性別，年齢，居住形態についての設問を設けた．居住形態では，自宅生と自宅外の別を尋ねた．

（2）食生活の状況と意識・知識

朝食・昼食・夕食の摂取頻度，自炊の頻度，朝食の摂取場所，食事について気を付けていること，生活習慣への意識，食品の栄養に関する知識について尋ねた．摂取頻度は「全く摂らない」「週1～2回程度」「週3～4回程度」「週5～6回程度」「毎日摂っている」の5段階とし，自炊の頻度については，「ほとんどない」「月に1回程度」「月に2～3回程度」「週に1～2回程度」「週に3回以上」の5段階の選択肢を設けた．朝食の摂取場所については，「自宅」「バスや電車の中」「飲食店」「立命館大学内」「コンビニの中」とし，「立命館大学内」については「100円朝食」か否かを分けて尋ね，2か所までを回答してもらった．

食事について気を付けていることについては，「朝昼晩三食食べる」「栄養のバランスを考えて食べる」「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」「色の濃い野菜を多く食べる」について，「はい」「いいえ」「わからない」の選択肢を設定した．生活習慣への意識では，「普段から健康に気を付けるよう意識していますか」「規則正しい生活をするに自信がありますか」についてそれぞれ「意識している」～「意識していない」，「全く自信がない」～「非常に自信がある」の4段階で尋ねた．食品の栄養に関する知識の程度については，いくつかの食品を挙げ，三群点数法に基づき「赤」「黄」「緑」に分類してもらい，その正解数により判断した．

（3）「100円朝食」の利用状況

「100円朝食」の利用頻度，利用店舗，一緒に利用している人について尋ねた．利用頻度では「1回も利用したことがない」～「ほとんど毎日利用している」の7段階とした．利用店舗はアンケート実施時点の3店舗とした．また，一緒に利用している人を「一人で食べている」「教員」「同じ授業を受講している友人」「同じゼミ・研究室友人」「部活（サークルを含む）の友人」「その他の友人」「その他」の中から選択してもらうこととした．

（4）「100円朝食」に対する評価

「100円朝食」の満足度や「100円朝食」の効果を実感しているかどうかについての設問を設けた．「100円朝食」の満足度では，味・量・質・価格について「とても不満である」～「とても満足している」の4段階で評価してもらった．効果の実感度合いの設問に関しては，「『100円朝食』のおかげで，健康への不安がなくなった」「『100円朝食』のおかげで，規則正しい生活ができるようになった」の2項目について，「まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の4段階の選択肢を設定した．

Ⅲ. 結果

1. 回答者属性

回答者の属性について、所属学部別にみるとスポーツ健康科学部が121名(25.3%)、経済学部73名(15.3%)、情報理工学部73名(15.3%)、生命科学部47名(9.8%)、薬学部38名(7.9%)、理工学部114名(23.8%)、無回答12名(2.5%)であった。学年別にみると、1回生が96名(20.1%)、2回生が196名(41.0%)、3回生が94名(19.7%)、4回生以上が79名(16.5%)、無回答が13名(2.7%)であった。実際の2015年度における学生の構成比はスポーツ健康科学部7.9%、経済学部27.5%、情報理工学部16.2%、生命科学部10.2%、薬学部5.6%、理工学部32.6%、また学年別には1回生が23.4%、2回生が24.0%、3回生が22.8%、4回生以上が30.3%であった。これと比較すると、回答者の学部別構成比はスポーツ健康科学部において実際より高く、経済学部において低いが、そのほかの学部はおおむね近い割合となっている。学年別では1回生の回答者が多く、4回生以上の回答者が相対的に低かった。男女別にみると男性が306名(64.0%)、女性が151名(31.6%)、無回答21名(4.4%)であった。6学部のうち女子学生比率の高いスポーツ健康科学部や薬学部において回答者比率が高かったこともあり、**BKC**における実際の構成比(女子学生比率19.4%)よりも女子学生の回答者比率がやや高かった。以上のことから、本調査のサンプルには学部、性別、学年に多少の偏りがみられ、全体傾向の考察をする際に留意をする必要はあるものの、**BKC**所属の学部学生をおおむね代表すると考えられる。

また、居住形態別の属性をみると、学生の実家に居住する学生(以下、自宅生)が192名(40.1%)、下宿など実家以外に居住する学生(以下、自宅外生)が267名(55.9%)、無回答19名(4.0%)であった。自宅外生のうちの83.5%(223名)が食事提供のない一人暮らしであった。

2. 食生活の状況

学生の現在の食生活に対する意識についての集計結果を表1および表2に示す。

食生活で現在気を付けていることとして、「朝・昼・夕三食必ず食べる」「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」を挙げている人が多い。栄養バランスや緑黄色野菜の摂取など、食事の内容まで気を付けている人は比較的少数であることがわかる。食生活全般への意識については、「適切な食生活をしていないが、改善するつもりである」と答えた学生が最も多かった。回答者属性別に集計し有意差のあった居住形態別(自宅生および自宅外生)でみると、「食生活を改善している。すでに習慣的になっている」と答えた学生は自宅外生では12.7%であるのに対して、自宅生では33.2%と、約3分の1が習慣化されていると答えた。

また、栄養に関する知識の度合いをみるために、各食品が栄養面から「黄・赤・緑」のどの食品群²に分類されるかについて質問した結果を表3に示した。いずれの設問に対しても80%

以上の正答率であり、平均的な栄養知識の水準としては必ずしも低くないことがわかる。

平日の起床時間および就寝時間についての結果を表4に示す。起床時間については、3分の1以上の学生が8時以降に起床しており、かつ約10%の学生が10時以降に起床していると回答した。同年代の学生の全国平均値と比べると、6時より早く起きている学生が平均よりやや多いものの、おおよその分布傾向は一致しているといえる。就寝時間については、約4割の学生が午前2時以降に就寝していると回答している。就寝時間の分布は全国平均と比較しても全体的に遅い方向に偏っていることがわかる。このため、平均的な睡眠時間は全国平均よりも短いことが推察される。

次に、朝食の摂取および欠食の状況についての結果を表5に示す。過去（大学入学前）と現

表1 食生活に関して気をつけている内容 (n=478)

	はい	いいえ	わからない	無回答	合計
朝・昼・夕三食必ず食べる	53.8%	39.3%	5.4%	1.5%	100.0%
栄養のバランスを考えて食べる	38.7%	46.7%	13.2%	1.5%	100.0%
お菓子やスナック菓子を食べすぎない	62.1%	27.0%	9.2%	1.7%	100.0%
色の濃い野菜を多く食べる	29.3%	45.8%	23.4%	1.5%	100.0%

表2 食生活全般への意識

	適切な食生活をしていないし、改善するつもりはない	適切な食生活をしていないが、改善するつもりである	近いうちに改善するつもりであり、少しずつ始めている	食生活を改善している。しかし、継続的ではなく半年は経っている	食生活を改善している。すでに習慣的になっている。(改善の必要がない)	合計
自宅 (n=187)	9.1%	33.7%	13.9%	10.2%	33.2%	100.0%
自宅外 (n=260)	11.9%	49.2%	17.3%	8.8%	12.7%	100.0%
計 (n=447)	10.7%	42.7%	15.9%	9.4%	21.3%	100.0%

表3 栄養に関する知識の正答率 (n=478)

	牛肉 (赤)	柿 (緑)	ご飯 (黄)	トマト (緑)	魚 (赤)
正答率	91.2%	80.3%	91.4%	91.4%	84.7%

表4 平日の起床時刻・就寝時刻 (n=478)

起床時刻	6時前	6時～8時	8時～10時	10時以降	無回答	合計
		10.3%	49.0%	28.5%	7.9%	4.4%
(参考/全国平均)	5.4%	60.0%	24.3%	10.3%	-	100.0%
就寝時刻	午後10時前	午後10時～12時	午前0時～2時	午前2時以降	無回答	合計
		0.4%	12.3%	37.0%	40.8%	9.4%
(参考/全国平均)	3.5%	49.8%	53.3%	15.4%	-	100.0%

※「参考値 (全国平均)」の数値は総務省「平成23年社会生活基本調査」の「その他の在学者」(大学・大学院・短大・高専) 平日の結果による。

在の状況を比較すると、欠食頻度が過去に比べて増加している。この差についてウィルコクソンの符号付順位検定を行ったところ、1%水準で有意であった。現在朝食の欠食が平均週3回以上と答えた学生は全体の41.1%にのぼる。毎日欠かさず朝食を摂取している学生は全体の半分に満たない。さらに、回答者属性別に朝食の摂取状況をみると(表6)、朝食の摂取率は自宅外生が自宅生よりも有意に低く、また学年が上がるほど低くなる傾向にある。また、男性よりも女性のほうが欠食率は低く、かつ平均的な起床時刻が8時以前の学生はそうでない学生よりも毎日朝食を食べる割合が高いことがわかる。ただし、栄養に関する知識水準と朝食欠食との間に関連性は見いだせなかった。これらの要因は互いに相関関係がある(たとえば、自宅暮らしの学生はそうでない学生よりも起床時刻が早い傾向にあるなど)ため因果関係は明確ではないが、回答者の属性及び生活リズムが朝食摂取と関連性があることは見て取れる。

表7は朝食欠食の理由について居住形態別、性別に集計した結果である。朝食欠食の理由として、自宅生・自宅外生いずれも「食べる時間がない」ことが最多の回答であった。つづいて「食欲がない」と「いつも食べないから」(すなわち朝食を食べる習慣がない)が理由として多かった。男女別に比較すると、女性では「食べる時間がない」以外に回答した割合は男性よりも低く、ほとんどが時間がないという理由で食べないことがわかった。「食べる時間がない」という回答には、忙しいという理由や、朝食を摂るだけの余裕をもって起床していないといった複数の解釈が可能であるが、その詳細までは確認できなかった。しかし、「食欲がない」「いつも食べないから」のように朝食を食べる意思のない(あるいはそれに近い)というよりは、朝の時間の使い方の中で朝食摂取を優先していない状況である、という解釈は可能であろう。

ふだん自分で朝食を調理する頻度についての集計結果を表8に示した。なお、本設問では、包丁または火を使ったメニューの調理を料理とみなし、調理パンのみ、カップラーメンのみといった加工食品のみの食事の用意は料理に含めないこととした。家族による食事の準備がない、自宅外生に着目すると、30.6%の学生が週1回以上朝食の調理を行う一方、半数以上の57.1%がほとんど料理しないと回答している。全く料理をしない学生は比較的少数であるが、その頻度には大きなばらつきがあるといえる。

表9に朝食を摂る主な場所についての集計結果を示した。自宅生および自宅外生ともに朝食を主に自宅で摂ると回答した学生が最も多い。次いで、「100円朝食」の利用を挙げた学生が多く、学生にとって朝食を摂る場として重要な位置を占めていることがわかる。「100円朝食」と「大学内」を含めた大学キャンパスは、自宅に次いで朝食を食べる学生が多い場所であるといえる。また、カイ二乗検定で摂取場所別に回答者属性ごとの回答割合の差を分析したところ、「摂らない」「家で」「100円朝食」「大学内」について、居住形態、性別、学年において有意差がみられた。

表5 朝食の摂取状況 (n=478)

	全く摂らない	1～2日/週	3～4日/週	5～6日/週	毎日	無回答・無効回答	合計
過去 (大学入学前)	5.6%	5.6%	6.1%	6.5%	73.4%	2.7%	100.0%
現在	13.6%	15.3%	12.3%	13.6%	42.7%	2.5%	100.0%

表6 回答者属性別 朝食の摂取・欠食状況

		全く 摂らない	1～2日/週	3～4日/週	5～6日/週	毎日	合計
居住形態 **	自宅 (n=260)	5.3%	8.5%	9.0%	10.1%	67.2%	100.0%
	自宅外 (n=189)	20.8%	20.8%	14.3%	16.2%	27.8%	100.0%
性別 **	男性 (n=298)	16.8%	18.5%	13.8%	13.1%	37.9%	100.0%
	女性 (n=151)	7.3%	11.3%	9.9%	14.6%	57.0%	100.0%
学年 **	1回生 (n=94)	5.3%	10.6%	7.4%	22.3%	54.3%	100.0%
	2回生 (n=191)	10.5%	17.3%	14.7%	13.6%	44.0%	100.0%
	3回生 (n=93)	21.5%	16.1%	16.1%	9.7%	36.6%	100.0%
	4回生以上 (n=78)	24.4%	17.9%	10.3%	10.3%	37.2%	100.0%
起床時刻 **	6時前 (n=49)	4.1%	2.0%	2.0%	18.4%	73.5%	100.0%
	6～8時 (n=232)	7.3%	9.1%	11.2%	14.2%	58.2%	100.0%
	8～10時 (n=135)	24.4%	28.1%	18.5%	13.3%	15.6%	100.0%
	10時以降 (n=38)	31.6%	31.6%	13.2%	10.5%	13.2%	100.0%
全体 (n=466)		13.9%	15.7%	12.7%	13.9%	43.8%	100.0%

** 1%水準で統計的に有意（カイ二乗検定による）

表7 集計結果（朝食欠食の理由）

		食欲が ないから	太りたく ないから	食べる時間 がないから	いつも食べ ないから	朝食が用意 されていないから	その他	無回答	計
居住 形態	自宅 (n=42)	11.9%	2.4%	69.0%	9.5%	0.0%	7.1%	0.0%	100.0%
	自宅外 (n=68)	16.2%	2.9%	52.9%	11.8%	8.8%	4.4%	2.9%	100.0%
性別	男性 (n=88)	14.8%	4.5%	54.5%	12.5%	6.8%	5.7%	1.1%	100.0%
	女性 (n=20)	5.0%	0.0%	75.0%	5.0%	5.0%	5.0%	5.0%	100.0%
計 (n=114)		14.0%	3.5%	58.8%	10.5%	6.1%	5.3%	1.8%	100.0%

表8 集計結果（朝食調理の頻度）

		週3回以上	週1～2回	月2～3回	月1回	ほとんどない	計
居住 形態 **	自宅 (n=189)	6.9%	6.9%	4.8%	5.3%	76.2%	100.0%
	自宅外 (n=261)	15.7%	14.9%	6.9%	5.4%	57.1%	100.0%
性別	男性 (n=299)	10.4%	11.0%	4.7%	4.3%	69.6%	100.0%
	女性 (n=150)	18.0%	12.7%	7.3%	6.0%	56.0%	100.0%
計 (n=466)		12.4%	11.4%	5.8%	5.4%	65.0%	100.0%

** 1%水準で統計的に有意（カイ二乗検定による）

表9 回答者属性別主な朝食摂取場所

		摂らない	家で	車内	飲食店	100円朝食	大学内	コンビニ	その他
居住形態	自宅 (n=187)	4.3% **	90.9% **	7.0% **	0.5%	17.1% *	4.8% **	0.5%	2.7%
	自宅外 (n=257)	24.9% **	61.9% **	1.6% **	0.8%	26.1% *	13.2% **	3.1%	2.3%
性別	男性 (n=293)	18.1%	71.7%	3.8%	1.0%	23.5%	7.5% *	3.4%	2.4%
	女性 (n=151)	12.6%	80.1%	4.6%	0.0%	19.2%	13.2% *	1.3%	2.6%
学年	1回生 (n=92)	5.4% **	79.3%	6.5%	0.0%	35.9% **	9.8%	2.2%	1.1%
	2回生 (n=190)	12.1% **	75.3%	2.6%	0.0%	28.9% **	9.5%	2.1%	2.1%
	3回生 (n=92)	25.0% **	71.7%	4.3%	1.1%	8.7% **	10.9%	4.3%	1.1%
	4回生以上 (n=77)	29.9% **	67.5%	2.6%	2.6%	7.8% **	7.8%	2.6%	5.2%
	全体 (n=460)	16.2%	74.1%	3.8%	0.7%	22.3%	9.7%	2.0%	2.5%

注1：2つまで回答可としたため、合計は100%とならない。

注2：*、**は各朝食摂取場所において「主な摂取場所である」と回答した割合が回答者属性（居住形態・性別・学年）によって差があるか否かについてのカイ二乗検定の結果である。* 5%水準で統計的に有意、** 1%水準で統計的に有意。

さらに、朝食を摂る主な場所について回答者の朝食摂取頻度別に図1に示した。「自宅」「100円朝食」ともに朝食摂取頻度が高いほど回答割合が高くなるが、毎日朝食を食べる人については、「自宅」以外の回答割合が朝食を週5～6回食べる人よりも低くなる傾向にあることがわかった。

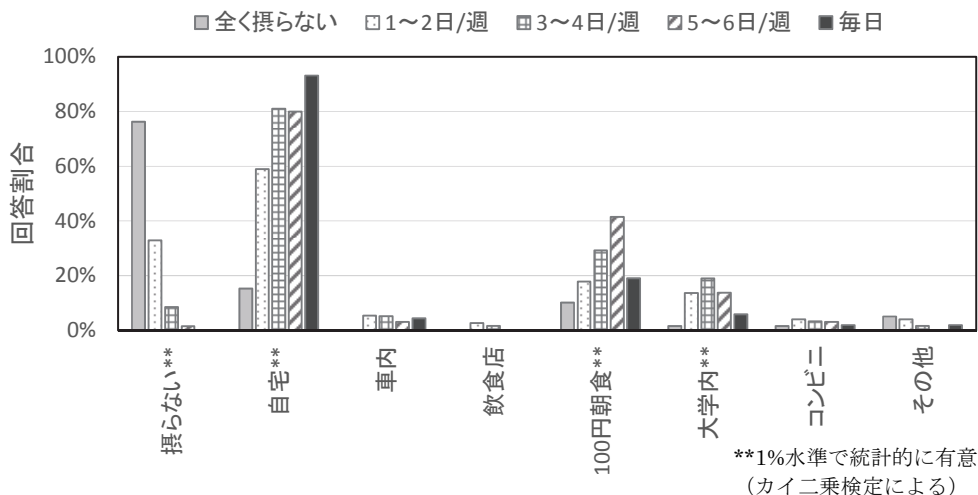


図1 朝食摂取頻度別主な朝食摂取場所

3. 「100円朝食」の利用実態

はじめに、「100円朝食」の認知度について尋ねた結果を表10に示す。全体では、98.9%の学生が「100円朝食」のことを知っており、認知率は極めて高いことがわかる。属性別にみても、

どの区分においても98%以上が知っている状況であり、学生全体に偏りなく認知されていることがわかる。また、72.5%の学生が「利用したことがある」と答えており、ほとんどの学生が最低1度は利用している状況にある。利用経験の有無を回答者属性別にみると、居住形態、性別について統計的に有意な差はみられなかった。学年については、「100円朝食」導入前に入学した3回生以上の学生で、利用経験のある学生の割合が比較的低い傾向にあった。現在、学部によっては1回生時の演習において「100円朝食」の体験利用を取り入れており、そのことが1～2回生において利用経験のある学生の割合が高い一因となっていると考えられる。

同様に、利用経験のある学生を対象に属性別の「100円朝食」の利用頻度を尋ねた結果を回答者属性別に表11に示す。全体の結果では利用経験のある学生の23.5%が週1回以上のペースで定期的に「100円朝食」を利用していることがわかる。さらに、4.8%の学生が「ほとんど毎日」利用していると回答しており、「100円朝食」が開講時の食事習慣として定着している学生も少

表10 「100円朝食」の認知度

		知らない	知っているが 利用したことがない	利用したことがある	合計
居住形態	自宅 (n=259)	0.8%	23.2%	76.1%	100.0%
	自宅外 (n=189)	1.6%	30.7%	67.7%	100.0%
性別	男性 (n=297)	1.3%	28.3%	70.4%	100.0%
	女性 (n=151)	0.7%	23.2%	76.2%	100.0%
学年*	1回生 (n=93)	2.2%	24.7%	73.1%	100.0%
	2回生 (n=191)	1.0%	14.1%	84.8%	100.0%
	3回生 (n=93)	1.1%	34.4%	64.5%	100.0%
	4回生以上 (n=78)	0.0%	46.2%	53.8%	100.0%
全体 (n=448)		1.1%	26.3%	72.5%	100.0%

* 5%水準で統計的に有意（カイ二乗検定による）

表11 属性別利用頻度

		1～2回のみ	セメスターに 1回	月1回	週1回	週2～3回	ほとんど 毎日	合計
居住 形態	自宅 (n=128)	45.3%	18.8%	17.2%	8.6%	9.4%	0.8%	100.0%
	自宅外 (n=198)	32.3%	20.7%	20.7%	9.1%	10.1%	7.1%	100.0%
性別	男性 (n=208)	34.1%	19.7%	21.2%	10.1%	11.1%	3.8%	100.0%
	女性 (n=116)	45.7%	19.0%	15.5%	7.8%	6.0%	6.0%	100.0%
学年**	1回生 (n=68)	33.8%	5.9%	22.1%	7.4%	19.1%	11.8%	100.0%
	2回生 (n=159)	35.2%	18.9%	19.5%	11.3%	11.3%	3.8%	100.0%
	3回生 (n=63)	50.8%	33.3%	7.9%	6.3%	1.6%	0.0%	100.0%
	4回生以上 (n=42)	35.7%	23.8%	28.6%	7.1%	0.0%	4.8%	100.0%
合計 (n=336)		38.1%	19.3%	19.0%	9.2%	9.5%	4.8%	100.0%

** 1%水準で統計的に有意（カイ二乗検定による）

注：「100円朝食」を「利用したことがある」と回答した人に対する集計結果である。

表12 「100円朝食」の店舗別 利用経験がある人の割合

	合計 (n=173)	居住形態		性別		学年			
		自宅 (n=71)	自宅外 (n=90)	男性 (n=108)	女性 (n=59)	1回生 (n=13)	2回生 (n=87)	3回生 (n=32)	4回生以上 (n=37)
立命館生協	94.8%	93.0%	96.7%	96.3%	93.2%	84.6%	95.4%	96.9%	97.3%
JA おうみ富士	20.2%	15.5%	23.3%	17.6%	22.0%	23.1%	21.8%	18.8%	16.2%
SUBWAY	31.2%	29.6%	33.3%	26.9%	37.3%	38.5%	32.2%	40.6%	18.9%
複数店舗利用	30.6%	26.8%	34.4%	26.9%	35.6%	30.8%	32.2%	37.5%	21.6%

注：「100円朝食」の利用経験がある人について集計。一部調査票に本設問項目を含めなかったこと、無回答のサンプルがあることから回答者の合計は表11と一致しない。

表13 一緒に「100円朝食」を利用する人

	全体	利用頻度			学年			
		月1回 以下	週1回 程度	週2回 以上	1回生	2回生	3回生	4回生 以上
一人で	29.4%	25.7%	35.5%	45.7%	14.9%	34.2%	29.0%	39.0%
教員	0.3%	0.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.6%	0.0%	0.0%
同じ授業受講の友人	34.5%	37.9%	38.7%	15.2%	43.3%	36.7%	29.0%	17.1%
研究室・ゼミの友人	6.9%	5.9%	6.5%	8.7%	3.0%	2.5%	4.8%	31.7%
部活の友人	15.0%	16.2%	9.7%	13.0%	22.4%	11.4%	22.6%	4.9%
その他の友人	11.4%	11.5%	9.7%	13.0%	16.4%	9.5%	14.5%	7.3%
その他の人	2.4%	2.4%	0.0%	4.3%	0.0%	5.1%	0.0%	0.0%

表14 回答者属性別「100円朝食」の満足度

		1 (とても不満)	2	3	4 (とても満足)	合計
合計	味	3.0%	10.8%	42.3%	43.8%	100.0%
	量	8.1%	19.8%	38.7%	33.3%	100.0%
	質	4.2%	10.2%	49.5%	36.0%	100.0%
	価格	1.8%	3.0%	20.4%	74.8%	100.0%
性別	味**	2.8%	15.3%	44.9%	37.0%	100.0%
	量**	9.7%	26.7%	35.9%	27.6%	100.0%
	質	4.6%	12.9%	50.7%	31.8%	100.0%
	価格	2.3%	4.1%	23.0%	70.5%	100.0%
女性	味**	2.6%	2.6%	41.4%	53.4%	100.0%
	量**	4.3%	6.9%	47.4%	41.4%	100.0%
	質	3.4%	5.2%	50.0%	41.4%	100.0%
	価格	1.7%	0.9%	17.2%	80.2%	100.0%

** 1%水準で統計的に有意 (カイ二乗検定による)

なくないことが伺える。属性別にみると、「ほとんど毎日」利用している学生の多くは自宅外の学生であることがわかる。自宅生と自宅外生の利用頻度には統計的に有意といえる差はなかった。

「100円朝食」を利用したことがあると答えた学生に対し店舗ごとの利用経験を尋ねた結果を表12に示す。平均的には、「100円朝食」を利用したことがある学生のほとんどが立命館生協の「100円朝食」を利用したことがあると答えている。次いでSUBWAY、JA おうみ富士の順に利用割合が大きい。属性別にみると、自宅生より自宅外生、男性より女性のほうが立命館生協以外の店舗を利用したことがある割合が高く、かつ複数の店舗を併用している割合も高い傾向にある。

「100円朝食」を誰と一緒に食べているのかを尋ねた設問の集計結果を表13にまとめた。回答者全体では、「同じ授業を受講している友人」という回答が最も多かった。1限の授業受講前に利用している人が多いことが示唆される。次いで、「一人で」という回答が多かった。一人で利用している人の割合は、利用頻度が高いほど高まる傾向にあり、利用する習慣のある人は、いっしょに食べる人の有無にかかわらず利用する傾向が強いと考えられる。また、4回生以上については「研究室・ゼミの友人」という回答が「一人で」に次いで多かった。

次に、「『100円朝食』の満足度」を尋ねた結果を、表14で利用者属性別にまとめた。価格については約95%の学生が満足している（3または4と回答）ことがわかった。また、他の項目についても、70～90%の学生が肯定的な回答をしている。属性別にみると、性別による違いでは「味」「量」について、女性より男性のほうが評価は厳しい傾向にあることがわかった。なお、満足度については居住形態別、学年別に有意な差はみられなかった。

4. 朝食摂取行動と食知識・意識・生活習慣との関連

本節での結果は、全員が対象の設問（すなわち、「100円朝食」利用者への設問以外の設問）に対する回答に不備のあるサンプルを除いた、359人を分析対象とした。これは、各集計の結果を比較可能にするため、分析サンプルをできるだけ揃える必要があるためである。また、「100円朝食」と食知識・意識・生活習慣との関連を調べる際、利用したことがあると回答した280人を解析の対象とした。そのうち週1回以上利用すると答えたサンプルを利用頻度高群(62人)、週1回未満のサンプルを利用頻度低群(218人)とした。

(1) 食知識との関連

栄養に関する知識の度合いを問う設問（食品の分類）において、5問中が3問正解以下を低得点とし、4問以上を高得点とし、「100円朝食」の利用頻度の高低および朝食摂取の有無（週5～6回以上摂取を欠食無とする）と食知識との関連を調べた。結果を表15および16に示す。設問得点と、「100円朝食」の利用頻度および、朝食欠食の有無には関連が見られなかった。

表15 「100円朝食」の利用頻度と設問得点

	低得点	高得点	合計
利用頻度高群	7 (11.3)	55 (88.7)	62 (100.0)
利用頻度低群	16 (7.4)	201 (92.6)	217 (100.0)
n=279, $X^2=0.978$, df=1, p=0.323			人 (%)

表16 朝食摂取と設問得点

	低得点	高得点	合計
欠食無	13 (6.2)	197 (93.8)	210 (100.0)
欠食有	15 (10.1)	133 (89.9)	148 (100.0)
n=358, $X^2=1.874$, df=1, p=0.171			人 (%)

(2) 生活習慣や健康意識との関連

「100円朝食」の利用頻度と生活習慣と健康意識との関連を調べた。生活習慣や健康意識については、「普段から健康に気を付けるよう意識していますか」「規則正しい生活をするに自信がありますか」「100円朝食」のおかげで、健康への不安がなくなった」「100円朝食」のおかげで、規則正しい生活ができるようになった」の4設問の回答を用いた。結果を表17～20に示す。また、「朝食摂取」についても同様に生活習慣と健康意識との関連を調べた。結果を表21～24に示す。

「100円朝食」の利用頻度が低い群は、高い群と比べて、「健康への不安がある」と回答した学生が多く、また、「規則正しい生活をおくる自信がない」と回答した学生が多いことがわかった。一方、「100円朝食」を利用する頻度が高い群は、低い群と比べて、「『100円朝食』のおかげで健康への不安がなくなった」と回答する学生や「『100円朝食』のおかげで規則正しい生活ができるようになった」と回答する学生が多いことが確認された。

朝食欠食の多い学生は、健康への意識が低い者や規則正しい生活をおくることに自信がない者が多く、朝食欠食の少ない学生は、健康への意識が高い者や規則正しい生活をおくることに自信がある者が多いことが確認された。朝食欠食と「100円朝食」の摂取による「健康不安の解消」や、「規則正しい生活ができるようになる」ことには関連が確認されなかった。

表17 「100円朝食」利用頻度と健康への意識

	意識している	意識していない	合計
利用頻度高群	40 (64.5)	22 (35.5)	62 (100.0)
利用頻度低群	126 (57.8)	92 (42.2)	218 (100.0)
n=280, $X^2=0.903$, df=1, p=0.342			人 (%)

表18 「100円朝食」と規則正しい生活をおくることの自信

	自信がある	自信がない	合計
利用頻度高群	33 (53.2)	29 (46.8)	62 (100.0)
利用頻度低群	89 (40.8)	129 (59.2)	218 (100.0)

n=280, $X^2=3.019$, df=1, p=0.082 人 (%)

表19 「100円朝食」利用頻度と健康への不安の解消

	あてはまる	あてはまらない	合計
利用頻度高群	34 (55.7)	27 (44.3)	62 (100.0)
利用頻度低群	67 (31.9)	143 (68.1)	218 (100.0)

n=280, $X^2=11.484$, df=1, p=0.001 人 (%)

表20 「100円朝食」利用頻度と規則正しい生活

	あてはまる	あてはまらない	合計
利用頻度高群	38 (62.3)	23 (37.7)	61 (100.0)
利用頻度低群	61 (29.2)	148 (70.8)	209 (100.0)

n=270, $X^2=22.289$, df=1, p<0.001 人 (%)

表21 朝食摂取と健康への意識

	意識している	意識していない	合計
欠食無	138 (65.7)	72 (34.3)	210 (100.0)
欠食有	66 (44.3)	83 (55.7)	149 (100.0)

n=359, $X^2=16.298$, df=1, p<0.001 人 (%)

表22 朝食摂取と規則正しい生活をおくることの自信

	自信がある	自信がない	合計
欠食無	120 (57.1)	90 (42.9)	210 (100.0)
欠食有	34 (22.8)	115 (77.2)	149 (100.0)

n=359, $X^2=41.920$, df=1, p<0.001 人 (%)

表23 朝食摂取と健康への不安の解消

	あてはまる	あてはまらない	合計
欠食無	58 (36.5)	101 (63.5)	159 (100.0)
欠食有	43 (42.6)	69 (61.6)	112 (100.0)

n=271, $X^2=0.103$, df=1, p=0.748 人 (%)

表24 朝食摂取と規則正しい生活

	あてはまる	あてはまらない	合計
欠食無	59 (37.1)	100 (62.9)	159 (100.0)
欠食有	40 (36.0)	71 (64.0)	111 (100.0)

n=270, $X^2=0.032$, df=1, p=0.857 人 (%)

(3) 食意識と朝食摂取行動

「100円朝食」の利用頻度と食意識との関連を調べるため、「3食必ず食べる」、「栄養のバランスを考えて食べる」、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」、「牛乳や乳製品を食べる」、「色の濃い野菜を食べる」の食行動に関する5つの質問について、「100円朝食」の利用頻度および朝食摂取の有無について関連を調べた。また、「朝食摂取」についても食行動との関連を調べた。結果を表25～28に示す。

「100円朝食」の利用頻度と、食行動の項目にはいずれも有意な関連は見られなかった。一方で、朝食欠食の有無と食行動において、「3食必ず食べる」、「栄養のバランスを考えて食べる」、「牛乳や乳製品を食べる」、「色の濃い野菜を食べる」の4項目では朝食欠食のない学生で意識している割合が高かった。

表25 朝食摂取と3食食べる意識

	意識している	意識していない	合計
欠食無	184 (89.3)	22 (10.7)	206 (100.0)
欠食有	16 (11.6)	122 (88.4)	138 (100.0)
n=344, $X^2=205.138$, df=1, p<0.001			人 (%)

表26 朝食摂取と栄養バランスの意識

	意識している	意識していない	合計
欠食無	106 (58.9)	74 (41.1)	180 (100.0)
欠食有	39 (28.9)	96 (71.1)	135 (100.0)
n=315, $X^2=27.947$, df=1, p<0.001			人 (%)

表27 朝食摂取と牛乳・乳製品摂取の意識

	意識している	意識していない	合計
欠食無	73 (74.5)	25 (25.5)	98 (100.0)
欠食有	26 (47.3)	29 (52.7)	55 (100.0)
n=153, $X^2=11.427$, df=1, p=0.001			人 (%)

表28 色の濃い野菜摂取の意識

	意識している	意識していない	合計
欠食無	73 (47.4)	81 (52.6)	154 (100.0)
欠食有	25 (21.4)	92 (78.6)	117 (100.0)
n=271, $X^2=19.522$, df=1, p<0.001			人 (%)

(4) 「100円朝食」の利用頻度と朝・昼・夕食の摂取について

「100円朝食」の摂取頻度と朝食欠食への影響について調べるため「『100円朝食』がきっかけで、朝ご飯を食べるようになった」という設問を用いて検討を行った。結果を表29に示す。ま

た、「100円朝食」の利用頻度と朝・昼・夕食の欠食の有無についても関連を調べた。この結果を表30～32に示した。

「100円朝食」の利用頻度高群は、「100円朝食」により朝食を食べるようになったと回答する学生が多かった。

「100円朝食」の利用頻度と朝食欠食および夕食欠食の有無に関連は確認されなかったが、昼食欠食の有無とは関連が確認された。朝食欠食の有無は「100円朝食」の利用頻度の高群・低群に関係なく、「100円朝食」の利用頻度が高いから朝食欠食が無いというわけではなかった。また、昼食の欠食は、「100円朝食」の利用頻度が高い群では低群に比べ低いことが確認された。

表29 「100円朝食」利用頻度と朝食摂取への影響

	あてはまる	あてはまらない	合計
利用頻度高群	32 (52.5)	29 (47.5)	61 (100.0)
利用頻度低群	38 (18.1)	172 (81.9)	210 (100.0)
n=271, $X^2=29.136$, df=1, $p<0.001$			人 (%)

表30 朝食欠食と「100円朝食」の利用頻度

	欠食有	欠食無	合計
利用頻度高群	20 (32.3)	42 (67.7)	62 (100.0)
利用頻度低群	96 (44.0)	122 (56.0)	218 (100.0)
n=280, $X^2=2.760$, df=1, $p=0.097$			人 (%)

表31 昼食欠食と「100円朝食」の利用頻度

	欠食有	欠食無	合計
利用頻度高群	1 (1.6)	61 (98.4)	62 (100.0)
利用頻度低群	21 (9.6)	197 (90.4)	218 (100.0)
n=280, $X^2=4.289$, df=1, $p=0.038$			人 (%)

表32 夕食欠食と「100円朝食」の利用頻度

	欠食有	欠食無	合計
利用頻度高群	3 (4.8)	59 (95.2)	62 (100.0)
利用頻度低群	16 (7.3)	202 (92.7)	218 (100.0)
n=280, $X^2=0.477$, df=1, $p=0.490$			人 (%)

IV. 考察とまとめ

朝食欠食の実態および学生の属性との関係については、これまで複数の調査がなされている。長幡ら（2014）の愛知県 T 大学における調査では、居住形態、性別、所属学部・学科の違いによって朝食摂取頻度に有意な差があることが報告されている。また、大阪府立大学での調査

(大関・藤吉, 2011)においても, 学年や所属学部については有意差がなかったものの, 居住形態の違いについて同様の結果を得ている. 本調査の結果を踏まえても, 居住形態のような生活環境の違いが朝食摂取の行動に与える影響は大きいと考えられる.

しかし同時に, 自宅外生においても朝食欠食のない学生がいないわけではない. 第4節(3)での分析結果より, 食生活に対する意識の高い学生は朝食欠食の割合が低いことがいえ, 内閣府(2009)でも指摘されたように食意識と朝食摂取行動に関係性があることが示唆される. 一方, 食生活への意識の現状においては, 表2に示すとおり, 自宅外生の約半数が「適切な食生活をしていないが, 改善するつもりである」と答えている. Prochaska *et al.* (1992) の分類によると食生活の行動変容段階は「前熟考期」「熟考期」「準備期」「実行期」「維持期」の5段階から構成されるが, 上記は本調査のアンケート内では「熟考期」に相当する. この段階では食生活について問題を感じているが実行に移していない状況にある. このことから, 朝食摂取についてさらに関心を喚起すること, すなわち朝食摂取による健康や作業能力などへの効果, あるいは欠食による影響を十分に認知させることが, 意識の高まりと朝食欠食の改善に役立つといえる.

一方, 「100円朝食」の利用実態については, 次のようなことがわかった. まず, 「100円朝食」自体の知名度は高く, 利用したことがあると答えた人の割合は高い. そして, 週1回以上のペースで定期的に利用する人はその4分の1程度である. また, 主な朝食摂取場所として「100円朝食」を挙げた人は朝食摂取が週5~6回と, 時々朝食欠食がある人において多い. 「100円朝食」利用頻度は自宅生より自宅外生が高い傾向にあり, 自宅外生は自宅生よりも朝食摂取の頻度が有意に低い. これらのことから, 「100円朝食」の利用頻度が高い層として, 「朝食を欠食しがちな自宅外生」が想定される. 朝食摂取頻度が「週3~4回」「週5~6回」の学生は, 主な朝食摂取場所として自宅を挙げた割合が高いが, 「100円朝食」も3~4割程度となっている. これらの学生は自宅と「100円朝食」を併用することにより現在の摂取頻度を保っていることが推測される. すなわち, 自宅外生を中心とした, 朝食を欠食しがちな学生の朝食摂取をサポートすることに「100円朝食」は寄与しているものと考えられる.

しかし, 学年が上がるごとに朝食摂取頻度および「100円朝食」の利用頻度は減少傾向にある. 欠食のない学生は自宅で食事をとることがほとんどであることを考え合わせると, 「100円朝食」を利用しながら時々欠食する傾向にある学生については, 大学の「100円朝食」で気軽に利用できる朝食の場を提供しつつ, 大学で低学年のうちに自宅での朝食摂取を習慣づけていくことが, 高学年における朝食摂取頻度の低下を抑制するために重要であると考えられる. ただし, 日常的に「100円朝食」の提供時間後に大学に来る学生については100円朝食の効果は限定的であることから, 特に高学年に対しては「100円朝食」を補完するような対策を別途検討すべきと考えられる.

「100円朝食」利用と健康と生活の意識の関係については, 「100円朝食」の利用頻度が高い学

生は、規則正しい生活をおくことに自信を持つことができ健康不安をあまり感じておらず、「100円朝食」の利用は1日の食生活リズムに影響を与える可能性が考えられる。

食行動の面においては、「100円朝食」の利用頻度の高群と低群において差が確認されなかった。このことは、普段の生活の中で、健康や栄養摂取について意識している（考えている）から「100円朝食」の利用頻度が高いわけではなく、意識していない学生においても何らかの理由（安く食べられるなど）により利用頻度が高いことが考えられた。また、意識が高くない（健康や栄養摂取について気にしていない）学生が「100円朝食」をきっかけに朝食を摂取するようになったと回答する学生も存在した。これらの現象を利用し、「100円朝食」の場を通して学生に対して「朝食摂取」についてさらなる食育的な取組みを行うことで、朝食欠食の低下に働きかけることの有効性が示唆される。なお、今回の調査では、朝食欠食が有と回答した学生の食生活への意識が低いことが確認されたが、学生の健康問題や学習面などを考え、「朝食摂取」を含めた食生活や規則正しい生活習慣を身につけるような食育や教育を行う必要がある。

以上の知見をまとめると、大学における朝食摂取の支援策として、「100円朝食」は自宅外生を中心として、利用しやすい朝食場所の提供や規則正しい生活リズムの定着に一定の効果を有することが確認されたといえるだろう。一方で、「100円朝食」の場を活用したさらなる取り組みや、高学年をターゲットとした取り組みを検討することがその効果を高める、あるいは補完するための今後の課題となるであろう。

謝辞

本研究の一部は立命館大学父母教育後援会の支援を受けて実施されました。ここに記して謝意を表します。

註

- 1 大学プレスセンター「「100円朝食」で学生の健康をサポート」<http://www.u-presscenter.jp/modules/bulletin/index.php?page=article&storyid=7932>（2017年10月30日参照）
- 2 学校教育などで用いられる「三色食品群」では、食品を栄養素の働きにより「黄・赤・緑」の三色に分類している。エネルギーのもととなり糖質・脂質を多く含む穀類・油脂・いも類・砂糖などの食品を「黄」、体をつくるもととなりたんぱく質を多く含む肉・魚・豆製品・乳製品卵などの食品を「赤」、体の調子を整えるもととなりビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む野菜・果物・きのこ類などの食品を「緑」としている。

引用文献

古林俊晃・鈴木誠・西山徹・高橋純平・本間里美・黒後裕彦（2015）「生活習慣の見直しによる学習姿勢の変容を目的とした朝食摂取プログラム（朝カフェ）の試み」東北文化学園大学医療福

- 社学部リハビリテーション学科紀要, 第10・11巻, 1号, pp. 25-34.
- 原口誠・池本友洋 (2015) 「九州共立大学における100円朝食キャンペーンはどのように利用されているか—2014年度の利用実態分析—」, 九州共立大学研究紀要, 第6巻第1号, pp. 109-114.
- 香川靖雄・西村薫子・佐東準子・所沢和代・村上郁子・岩田弘・太田拔徳・工藤快訓・武藤信治・手塚統夫 (1980) 「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, 第38巻, 第6号, pp. 283-294.
- 厚生労働省 (2015) 『国民健康・栄養調査報告書 (平成26年)』.
- 楠奥繁則・吉川直樹・海崎彩・藤原なつみ・松原豊彦 (2017) 「大学生の朝食欠食および生活リズムからみた立命館大学の「100円朝食」の効果について」 社会システム研究, 第34号, pp. 65-83.
- 松阪かすみ・川村美由紀・中山和子・古屋美和・高松和永 (2010) 「女子大生における欠食とその関連因子, 栄養摂取量の関連について」 高知学園短期大学紀要, 第41巻, pp. 29-36.
- 長幡友実・中出美代・長谷川順子・兼平奈奈・西堀すき江 (2014) 「住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因」, 栄養学雑誌, 第72巻第4号, pp. 212-219.
- 内閣府 食育推進室 (2009) 『大学生の食に関する実態・意識調査報告書』, 内閣府ホームページ <<http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10193682/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>> (2018年1月25日参照)
- 大関知子・藤吉恭子 (2011) 「朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究」, *Journal of Life Science Research*, 第9号, pp. 31-37.
- 齋藤さな恵・下田妙子 (2006) 「女子大学生の栄養素等摂取量と欠食との関連」 東京医療保健大学紀要, 第2巻, 第1号, pp. 31-37.
- Horikawa C, Kodama S, Yachi Y, Heianza Y, Hirasawa R, Ibe Y, Saito K, Shimano H, Yamada N, Sone H (2011) "Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions; A meta-analysis" *Preventive Medicine*, No. 53, pp. 260-267.
- Prochaska JO, DiClemente CC and Norcross JC (1992) "In Search of How People Change" *American Psychologist*, Vol. 47, No. 9, 1102-1114.

Survey of University Students on their Usage of the “100-Yen Breakfast” and their Dietary Habits and Dietary Awareness

YOSHIKAWA Naoki^{*}, KAIZAKI Aya^{**}, FUJIWARA Natsumi^{***},
KUSUOKU Shigenori^{****}, MATSUBARA Toyohiko^{*****}

Abstract

In an attempt to deter students from skipping breakfast, and encourage them to revise their lifestyle habits and improve their diets, various universities in Japan have begun to offer a “100-yen breakfast.” Ritsumeikan University has been providing a “100-yen breakfast” for more than three years, beginning with a trial introduction in October 2013. To improve future efforts, empirical study is required. There have been very few quantitative surveys concerning the actual use of “100-yen breakfasts” or of the dietary awareness of students. Therefore, in this paper, based on a questionnaire survey of 478 students at Ritsumeikan University, we attempt to understand the actual usage of the “100-yen breakfast” and its relationship with students’ dietary awareness and food consciousness.

With regard to the eating habits of students, as in past reports, it is found that the tendency to skip breakfast is stronger in students who live at home than in students who

* Correspondence to: YOSHIKAWA Naoki
Lecturer, College of Science and Engineering, Ritsumeikan University
1-1-1 Noji-Higashi, Kusatsu, Shiga 525-8577 Japan
E-mail: n-yoshik@fc.ritsumei.ac.jp

** Correspondence to: KAIZAKI Aya
Visiting Researcher, Research Organization of Science and Technology, Ritsumeikan University
1-1-1 Noji-Higashi, Kusatsu, Shiga 525-8577 Japan
E-mail: kaizaki@fc.ritsumei.ac.jp

*** Correspondence to: FUJIWARA Natsumi
Visiting Researcher, Research Organization of Science and Technology, Ritsumeikan University
1-1-1 Noji-Higashi, Kusatsu, Shiga 525-8577 Japan
E-mail: fuji-n@fc.ritsumei.ac.jp

**** Correspondence to: KUSUOKU Shigenori
Associate Professor, Faculty of Current Business, Nagoya Sangyo University
3255-5 Yamanota, Araichou, Owariasahi, Aichi 488-8711 Japan
E-mail: s-kusuoku@nagoya-su.ac.jp

***** Correspondence to: MATSUBARA Toyohiko
Professor, College of Economics, Ritsumeikan University
1-1-1 Noji-Higashi, Kusatsu, Shiga 525-8577 Japan
E-mail: tmt00780@ec.ritsumei.ac.jp

do not live at home, stronger in men than in women, and stronger in underclassmen than in upperclassmen. The rate of persons who mainly ate the “100-yen breakfast” was higher among students who skipped breakfast one or two times per week in comparison with students who ate breakfast every day. It seems that “100-yen breakfasts” encourage the consumption of breakfast among persons who might otherwise skip breakfast. Furthermore, students who frequently ate “100-yen breakfasts” tended to be ones who are confident they have a healthy life and are not concerned about health, suggesting a relationship between awareness by students and their dietary choices. In the future, the effects of “100-yen breakfasts” may be enhanced by promoting food education initiatives that include “100-yen breakfasts” locations.

Keywords

“100-yen breakfast” service, actual usage, breakfast skipping, undergraduate students, residential style, lifestyle