

## 山梨県県民生活安全課との地域の課題解決に向けた連携事業・研究

## 「若者世代（20～30歳代）の朝食摂取率向上への取り組み」

## ○連携している自治体・地元産業界等の組織名称

山梨県

山梨県と本学は、山梨県民の健康及び栄養教育並びに食育の推進に関する事項について連携協力し、いきいきと豊かに暮らせる社会の実現とともに、地域の振興を図る目的で、2009年11月26日付で「健康・栄養・食育」に関する連携協定を締結している。連携内容は以下のとおりである。

- ・山梨県が進める県民の健康づくり事業
- ・栄養・健康に関する調査研究
- ・学生による地域食生活改善活動
- ・食育ボランティア活動
- ・山梨県産食材を用いたメニュー開発及び観光振興
- ・健康、食育分野等の各種講座への講師相互派遣
- ・その他

## ○連携している自治体・地元産業界等の中期計画・事業計画

第4次やまなし食育推進計画

第4次やまなし食育推進計画では、「あらゆる場面での食育の推進」「食による地域の魅力発信」「食品ロス削減の推進と体制づくり」「食に関する情報の提供」の4つの基本方針が定められている。「あらゆる場面での食育の推進」の中で、具体的な目標指標(令和7年目標値)の1つに朝食を抜くことが週3日以上ある若者(20～39歳)の割合を低下することが掲げられている。山梨県の平成26年に実施した県民栄養調査の結果では、「朝食を抜くことが週3日以上ある若者の割合は21.2%であったが、令和元年度調査では24.5%に増加していた。

## ○当該連携事業・研究における地域の課題解決に向けて設定した目標

山梨県は第4次やまなし食育推進計画の中で、令和7年目標値を設定しており、朝食を抜くことが週3回以上ある若者の割合は24.5%を15%以下にすることを目標としている。その目標達成の一翼を担うため、食物栄養科栄養士コース1年次に開講されている「給食運営実習Ⅰ」の授業において、山梨県県民栄養調査をもとに、山梨県内の若者である本短期大学生に同一項目のアンケート調査を追加実施し、そのデータ分析を行い実態の把握を行う。山梨県が行った調査では20歳～39歳を対象としていたが、本研究では、18～20歳の学生に限定した調査となる。年齢層を限定することで、課題改善への手立てが明らかになることを期待する。

学生にとって本連携事業・研究は、課題解決のための実践的なデータサイエンス教育の意味合いをもつ。自治体の課題解決のために自治体の実データを検討、さらに学生自身が収集したデータも加えて分析することで、本連携事業・研究はPBLの要素を含むデータサイエンス教育実践となる。

## ○連携事業・研究の活動実績

2023年度の活動実績は以下の通りである。

年月日	内容
2023年10月	食物栄養科栄養士コース1年生が履修する「栄養学各論」および「給食運営実習Ⅰ」（いずれも栄養士必修科目）の授業内に、山梨県の若者世代の朝食欠食の状況についての講義を実施
2023年11月	「給食運営実習Ⅰ」において、大学生の朝食摂取に関するアンケート調査用紙の作成
2023年11月	アンケートの実施・分析
2023年12月～2024年1月	「給食運営実習Ⅰ」において、啓発資料(リーフレット)の作成
2024年3月	啓発資料(リーフレット)の発信 <ul style="list-style-type: none"> <li>・山梨学院短期大学「情報発信ボード」にポスター掲示</li> <li>・学修支援システス WebClass から短期大学生全員にメール配信</li> <li>・山梨学院内の学生食堂入口にポスター掲示</li> </ul>
2024年3月28日	本報告書作成、提出

## ○連携事業・研究の結果

### 【大学生の朝食摂取に関するアンケート調査】

#### 結果概要

朝食の摂取頻度については「食べない」5.6%、「週1～2回」10.1%、「週3～4回」14.5%、「週5～6回」23.5%と、6割が欠食習慣を持っていた。朝食を欠食する理由では、「もっと寝たい」61.5%、「身支度等で忙しい」59.4%が高く、朝食摂取よりも睡眠や身支度の時間を優先していることがわかった。朝食を抜くことが週3回以上ある若者（20～39歳）の割合は山梨県の24.5%に対し、本調査（18～20歳）では30.2%と高かった。推進計画の目標指標を達成するには、大学生等への食教育が急務な課題であることが示唆された。

学生はこのPBL学修を通して、データに基づく課題解決の方法を学ぶとともに、朝食の重要性の理解と自らの食行動を見直す機会となった。

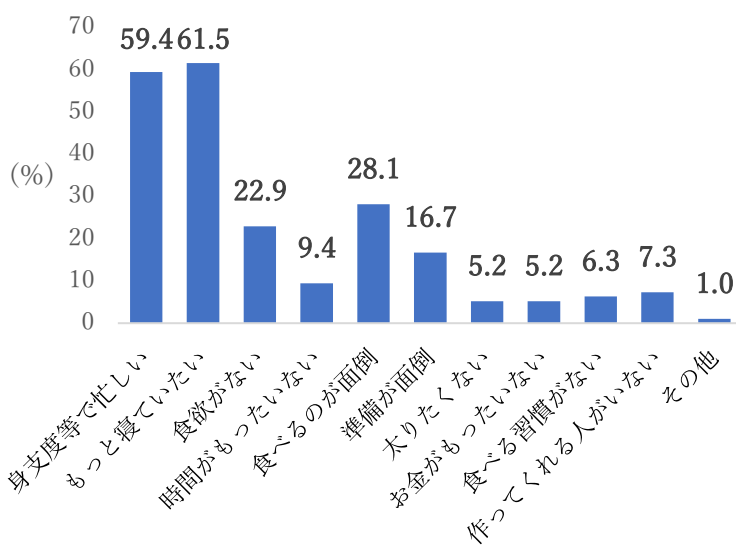
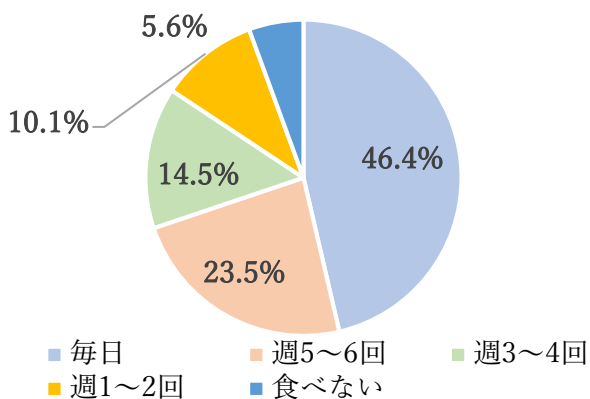


図1 朝食の摂取頻度

図2 朝食を欠食する理由（複数回答）

アンケート調査対象

山梨学院短期大学生(食物栄養科1年生・2年生および保育科1年生)182名にアンケート調査を行い、179名から回答を得た。回答率は98.4%である。アンケート回答に際しては、研究の意義や個人情報への配慮について説明し、同意を得たもののみ回答してもらった。

アンケート結果詳細

食と栄養に関するアンケート調査結果(一覧)

		(N=179)	
項目・選択肢		人	(%)
年代	19歳~20歳	179	(100.0)
BMIの内訳	18.5未満	34	(19.8)
	18.5~25.0未満	126	(73.3)
	25.0以上	12	(7.0)
居住環境	実家暮らし	159	(88.8)
	一人暮らし	19	(10.6)
	寮や下宿	1	(0.6)
起床時間 (Mean±SD)		6:48:55±0:45:01	
就寝時間 (Mean±SD)		24:22:44±1:13:17	
睡眠時間 (Mean±SD)		6:26:10±1:11:36	
朝食の摂取頻度	毎日	83	(46.4)
	週5~6日	42	(23.5)
	週3~4日	26	(14.5)
	週1~2日	18	(10.1)
	食べない	10	(5.6)
朝食を欠食する理由 (複数回答)	身支度等で忙しい	57	(10.6)
	もっと寝ていたい	59	(0.6)
	食欲がない	22	(88.8)
	時間がもったいない	9	(10.6)
	食べるのが面倒	27	(0.6)
	準備が面倒	16	(88.8)
	太りたくない	5	(10.6)
	お金がもったいない	5	(0.6)
	食べる習慣がない	6	(88.8)
	作ってくれる人がいな	7	(10.6)
その他	1	(0.6)	
朝食の摂取時間 (167名回答)	5~6時	7	(3.9)
	6~7時	60	(33.5)
	7~8時	83	(46.4)
	8時以降	17	(9.5)
起床時間の規則性	決まっている	60	(33.5)
	まあまあ決まっている	95	(53.1)
	あまり決まっていない	19	(10.6)
	全く決まっていない	5	(2.8)
就寝時刻の規則性	決まっている	28	(15.6)
	まあまあ決まっている	76	(42.5)
	あまり決まっていない	62	(34.6)
	全く決まっていない	13	(7.3)
朝食時間の規則性	決まっている	57	(31.8)
	まあまあ決まっている	67	(37.4)
	あまり決まっていない	34	(19.0)
	全く決まっていない	21	(11.7)

食 物 摂 取 頻 度 状 況	穀類	毎日	133	(74.3)
		週5～6日	21	(11.7)
		週3～4日	21	(11.7)
		週1～2日	3	(1.7)
		食べない	1	(0.6)
	いも類	毎日	16	(8.9)
		週5～6日	18	(10.1)
		週3～4日	67	(37.4)
		週1～2日	64	(35.8)
		食べない	14	(7.8)
	肉・魚・卵	毎日	110	(61.5)
		週5～6日	35	(19.6)
		週3～4日	30	(16.8)
		週1～2日	3	(1.7)
		食べない	1	(0.6)
	豆・豆製品	毎日	28	(15.6)
		週5～6日	28	(15.6)
		週3～4日	63	(35.2)
		週1～2日	43	(24.0)
		食べない	17	(9.5)
牛乳・乳製品	毎日	36	(20.1)	
	週5～6日	24	(13.4)	
	週3～4日	56	(31.3)	
	週1～2日	46	(25.7)	
	食べない	17	(9.5)	
果物（果汁100%ジュース含む）	毎日	13	(7.3)	
	週5～6日	22	(12.3)	
	週3～4日	56	(31.3)	
	週1～2日	57	(31.8)	
	食べない	31	(17.3)	
野菜	毎日	82	(45.8)	
	週5～6日	37	(20.7)	
	週3～4日	44	(24.6)	
	週1～2日	14	(7.8)	
	食べない	2	(1.1)	
海草類	毎日	8	(4.5)	
	週5～6日	25	(14.0)	
	週3～4日	57	(31.8)	
	週1～2日	60	(33.5)	
	食べない	29	(16.2)	
嗜好飲料 （炭酸飲料や甘い飲み物）	毎日	11	(6.1)	
	週5～6日	23	(12.8)	
	週3～4日	32	(17.9)	
	週1～2日	62	(34.6)	
	食べない	51	(28.5)	
菓子（菓子パンを含む）	毎日	11	(6.1)	
	週5～6日	15	(8.4)	
	週3～4日	55	(30.7)	
	週1～2日	71	(39.7)	
	食べない	27	(15.1)	

		人	(%)
主食・主菜・副菜のそろった食事をするようにしている	そう思う	44	(24.6)
	ややそう思う	88	(49.2)
	ややそう思わない	33	(18.4)
	そう思わない	14	(7.8)
栄養のバランスを考える	そう思う	33	(18.4)
	ややそう思う	92	(51.4)
	ややそう思わない	39	(21.8)
	そう思わない	15	(8.4)
食べ物や飲み物を買うときに、材料名や栄養表示をよくみる	そう思う	26	(14.5)
	ややそう思う	56	(31.3)
	ややそう思わない	48	(26.8)
	そう思わない	49	(27.4)
食品添加物や有機農産物など食品の安全性に関心がある	そう思う	23	(12.8)
	ややそう思う	76	(42.5)
	ややそう思わない	48	(26.8)
	そう思わない	32	(17.9)
食事は栄養より味や外観のほうが重要だと思っている	そう思う	18	(10.1)
	ややそう思う	65	(36.3)
	ややそう思わない	74	(41.3)
	そう思わない	22	(12.3)
主菜(肉、魚、卵料理)と副菜(野菜をたっぷり使った料理)のそろった食事でない満足	そう思う	23	(12.8)
	ややそう思う	51	(28.5)
	ややそう思わない	65	(36.3)
	そう思わない	40	(22.3)
油の多い料理や塩分・糖分の多い菓子、食品は控えめにしている	そう思う	29	(16.2)
	ややそう思う	90	(50.3)
	ややそう思わない	47	(26.3)
	そう思わない	13	(7.3)
食事はゆっくり食べるようにしている	そう思う	50	(27.9)
	ややそう思う	81	(45.3)
	ややそう思わない	36	(20.1)
	そう思わない	12	(6.7)
夜遅くに飲食をしないようにしている	そう思う	71	(39.7)
	ややそう思う	61	(34.1)
	ややそう思わない	24	(13.4)
	そう思わない	23	(12.8)
嫌いな物も食べる努力をしている	そう思う	52	(29.1)
	ややそう思う	56	(31.3)
	ややそう思わない	45	(25.1)
	そう思わない	23	(12.8)
夕食の前に空腹を感じる人が多い	そう思う	70	(39.1)
	ややそう思う	74	(41.3)
	ややそう思わない	18	(10.1)
	そう思わない	17	(9.5)

食生活に関する意識

## 【朝食摂取に関するリーフレット作成活動】


栄養士コースに在籍する1年生が、朝食摂取率を向上させることを目的にリーフレットを作成した。リーフレットには、調査して得たデータをグラフ化し、朝食の役割や食事のとり方についてのポイント、睡眠と朝食の関係等とともに示した。リーフレットは、必要な情報を視覚的に、また効果的に伝えることができる情報伝達のツールであるため、今回の取り組みに使用した。多く学生に興味を持って見てもらえるよう、デザインや色彩、内容に工夫した。

### 作成したリーフレット

## なぜ、朝食をとらないといけないの？

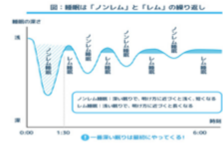
### ★朝食の役割

- ①体温や脈拍の上昇 脳や体が活動を行うための準備を整えてくれる！
- ②エネルギー源の補給 朝食で午前中に使うエネルギーを補充！
- ③便秘の予防 朝食で排便のリズムがつくれる！
- ④体温維持 体温が上昇した状態を維持できる！
- ⑤良質な睡眠 朝ご飯を制する者は、質の良い睡眠を制する！



#### 睡眠のパターンと睡眠の役割 黄金の90分とは！

※ 睡眠は「ノンレム」と「レム」の繰り返し



睡眠ミッション

- ① 脳と体に「休憩」を与える
- ② 「記憶」を整理して定着させる
- ③ 「免疫システム」を調整する
- ④ 「免疫力」を上げて病気を遠ざける
- ⑤ 「脳の老廃物」をとる

ノンレム睡眠：脳も身体も休息    レム睡眠：脳は活動、身体は休息

出典：スタンフォード式 最高の睡眠（日野裕史著、サンマーク出版）

### ★良質な睡眠

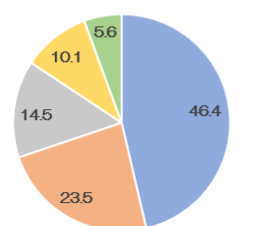
睡眠の「質」は、①記憶の定着、②ホルモンバランスや自律神経の調整、③免疫力の向上、④脳の老廃物の除去など、起きているときにはできない、**さまざまな重要な役割を果たしている！**

睡眠不足は、メンタルヘルス不調の原因にもなる。生活のさまざまな場面で悪影響を及ぼすこともある。

➡ **朝食をとって1日のリズムをリセットする、午前中に日光を浴びる！**  
**カフェインの摂取は夕方までにすると良質な睡眠がとれる！**

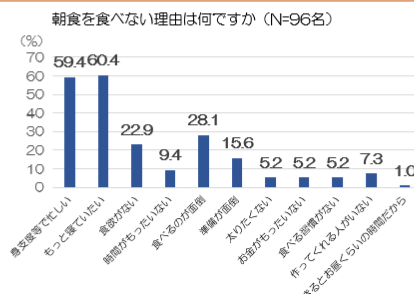
参考文献：文部科学省/「食」の探求と社会への広がり  
厚生労働省 健康局 健康課/質の良い睡眠で、カラダも心も健康に。  
出典：厚生労働省 健康局 健康課/質の良い睡眠で、カラダも心も健康に。  
イラスト出典：いらすとや  
資料提供：山梨学院短期大学 食物栄養科

#### 1週間でのどのくらい朝食を食べますか (N=179名)



毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	食べない
46.4%	23.5%	14.5%	10.1%	5.6%

#### 朝食を食べない理由は何ですか (N=96名)



身支度で忙しい	もっと食べてほしい	食欲が湧かない	時間がない	食べないのが習慣	水だけ飲む	お母さんが食べない	食べる時間がない	食べてくれる人がいない	寝るまでお腹が空いてしまうので眠れず
59.4	60.4	22.9	9.4	28.1	15.6	5.2	5.2	5.2	7.3

図：2023年20代学生 食生活に関するアンケート結果より（山梨学院短期大学調べ 鈴木瞳代）

## 「しっかり」とした食事を

#### 1週間でのどのくらい朝食を食べますか (N=179名)



● 毎日 ● 週5~6日 ● 週3~4日 ● 週1~2日 ● 食べない

2023年20代学生 食生活に関するアンケート結果より  
(山梨学院短期大学調べ 鈴木瞳代)

「やせ」に注意！！

バランスの悪い食事によるダイエットは、貧血や肌荒れ、疲れやすいなどといった健康上の問題を引き起こす。

### 「しっかり」とした食事をとるための3つのポイント

**Point① 1日3回の規則正しい食事**

早朝は胃腸が動き始めるスイッチ！！朝食抜かすと便秘の原因に

**Point② 主食・主菜・副菜がそろった食事**

3つがそろると栄養バランスも良く色もカラフル！！

**Point③ 一人ひとりにあった食事量**

米飯量（1食分）の計算式！！**体重（kg）×3＝米飯量（g）**

#### 朝食を抜くことが週3日以上ある若者（20~39歳）の割合(山梨県)



H26	H28	H29	H30	R1
21.2%	25.6%	20.5%	21.4%	24.5%

市町村健康診断結果より（県民安全協働課調べ）

出典：日本栄養士会 健康増進のしおり  
イラスト出典：いらすとや  
資料提供：山梨学院短期大学 食物栄養科  
第4次やまなし食育推進計画

## <掲示の様子>



21号館1階掲示板



45号館2階掲示板



学生食堂入口



学生食堂掲示板

## ○課題・今後の取り組み

朝食摂取の推進は、山梨県のみならず全国的な若年層が抱える食生活の問題点である。さまざまな機会を通して、規則正しくバランスのよい食生活を実践する意義を伝えていくことが必要である。今後も引き続き、学生の食生活調査を実施して朝食摂取率の状況を確認するとともに、リーフレットの掲示や学生を対象とした朝食摂取の調理実習等、具体的な食育の方法を検討していきたい。

データサイエンス教育は、データの収集、データの集計・分析を行い、そのデータを深く読み解き、思考する力を教育する取り組みである。与えられた情報やデータを論理的に整理すること、得られたデータを多角的な視点でとらえ問題点を見出すこと、そのような能力が現代社会では求められている。学生は、今回の学修を通して課題解決力を高め、思考する力を身に付けることの重要性を学ぶことができたと思う。