

現代の若者の食生活の現状と課題

～健全な食生活を送るための課題～

環境人間学部 先端食科学研究センター

○助教 ^{さわむら}澤村 ^{ひろみ}弘美、教授 ^{だて}伊達 ちぐさ

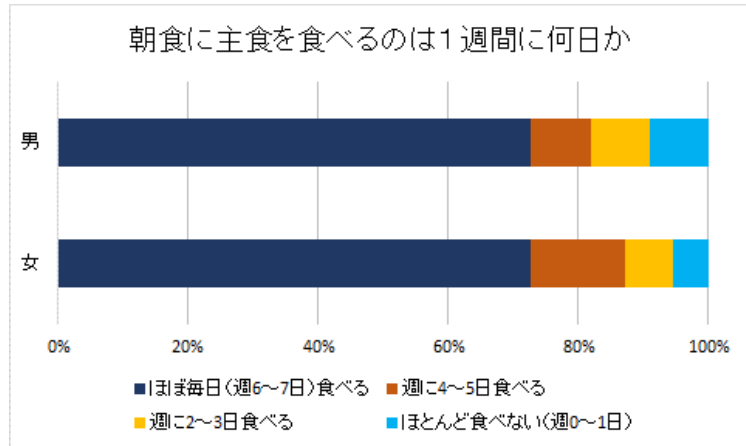
キーワード

食事調査, 食育, 大学生, 生活習慣

研究概要

20 歳代および 30 歳代の若年成人期では、朝食欠食の割合が他の世代よりも多く、食に関する課題が多い。若い世代はこれから親になる世代でもあり、将来の健康に大きな影響を与えることから、この時期に食に関する知識を深め、意識を高め、望ましい食生活を実践することができるように食育を行っていくことが重要である。本研究では、77 名（男性 22 名、女性 55 名）の大学生を対象にタブレットを用いた食事調査を行い、現代の若者の食生活の現状と課題を把握することを目的とした。調査の結果、男性では、家族と同居している人よりも一人暮らしの人の方が牛乳・乳製品の摂取量が多かった。朝食に主食を食べなかった人を朝食欠食とみなすと、朝食をほぼ毎日（週 6～7 日）食べる人は男女ともに 73%、朝食をほとんど食べない人は男性で 9%、女性で 5%であった。女性では朝食に主食を食べる頻度によって菓子類の摂取量に差がみられた。大学生は一人暮らしをしている人もおり、身近に食に関する注意をしてくれる人がいないことが問題と考えられる。今後は、食に関する正しい知識を提供するために対象者への食育を行い、食生活に対する行動変容につなげていきたいと考えている。

朝食に主食を食べるのは1週間に何日か



アピールポイント

大学生は自立した生活を始める時期であり、食習慣や生活習慣が乱れやすい時期でもある。この時期に食に関する知識を深め、自ら食を選択し、望ましい食生活を実践していくための力を身につけることが大切である。社会人になる前の最後の教育の場として、大学での食育は重要であり、次世代へ望ましい食生活を継承していくためにも必要不可欠である。