

研究区分	教員特別研究推進 地域振興
------	---------------

研究テーマ	中学生の朝食内容と食習慣、生活習慣、心身の健康状態、QOL との相互関連の検討				
研究組織	代 表 者	所属・職名	食品栄養科学部・助教	氏名	秦 俊貴
	研究分担者	所属・職名	食品栄養科学部・教授	氏名	桑野 稔子
		所属・職名		氏名	
		所属・職名		氏名	
	発 表 者	所属・職名	食品栄養科学部・助教	氏名	秦 俊貴

講演題目
中学生の朝食内容と食習慣、生活習慣、心身の健康状態、QOL との相互関連の検討
研究の目的、成果及び今後の展望
【目的】 中学生において朝食欠食は重要な課題のひとつであり、これまでに朝食欠食と健康状態などとの関連が多く報告されているが、朝食の内容に着目して健康状態や食習慣、生活習慣との関連を検討した報告は必ずしも多くない。そこで本研究では、中学生を対象として、朝食内容における食事摂取状況と食・生活習慣、身体的・精神的健康状態の実態を把握し、相互の関連を検討することで、中学生のQOL 向上に資するより効果的な健康・栄養教育を行うためのエビデンスを構築することを目的とした。 【方法】 本学研究倫理審査委員会の承認後、静岡県内 1 中学校の 1 年生～3 年生 180 名に学級担任を通じて、生徒の食事内容（BDHQ15y）、食習慣、生活習慣を調査した。すべての調査に協力の得られた生徒 140 名を解析対象とし、朝食における主食・主菜・副菜の揃っている数で 4 群（3 つ、いずれか 2 つ、いずれか 1 つ、なし）に分類した。朝食内容 4 群別に健康状態や食生活、生活習慣との関連について解析を行った。統計処理は SPSS 27.0 J for Windows にて行い、有意水準は両側検定で 5%とした。 【結果・今後の展望】 生徒の朝食内容は、主食・主菜・副菜が揃っている数が「3 つ」の者が最も多く 61 人（43.6%）、「いずれか 2 つ」の者が 32 人（22.9%）、「いずれか 1 つ」の者が 40 人（28.6%）、「なし」の者が 7 人（5.0%）であった。食意識との関連では、“食事が大切か”において、なしの者は「とても思う」と回答した者の割合が低く、「どちらともいえない」と回答した者の割合が高い傾向が認められた。健康状態との関連では、不定愁訴の“何もやる気がおこらない”において、3 つの者は「しばしばある」と回答した者の割合が有意に低かった一方で、なしの者は「しばしばある」と回答した者の割合が有意に高かった。また、幸福度（点数が高いほど良好）において、3 つおよび 2 つの者は 1 つおよびなしの者と比較してそれぞれ点数が有意に高かった。さらに、学校生活の QOL（点数が高いほど良好）において、3 つおよび 2 つの者は 1 つおよびなしの者と比較してそれぞれ点数が有意に高かった。 本結果より、中学生において、朝食に主食・主菜・副菜が揃っていない者では食事を大切だと思っている者が少なく、不定愁訴があることや幸福度や QOL が低いことが示された。このことから、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い朝食をとることの教育や、食事自体を大切だと感じられるような食育を行うことが、生徒の健康状態や QOL を良好に保つために重要である可能性が示された。