

# 食の座談会 これが大学生の食生活の実態ダ



同会：島根大学生協 食生活部 新学期サポートセンター員 吉谷

## 大学生の食生活が乱れがちな理由

多々納：授業の中で学生たちにとってどんな食事を摂っているのか3日間分給を描いてもらっていますが、全体の4分の3は「朝食抜き」「飲み物だけ」など、偏った食生活になっています。バランスの良い食事をしていないのは全体の4分の1程度で、この人たちは1人暮らしではなく、家族と一緒に食事を摂っている方に多いという傾向にあります。

秋田：「朝食は食べないといけない」「栄養バランスは考えないといけない」ということは小学生の頃から分かっていることだけど、実際に大学生になってみると、理解はしていても朝食を抜いたり、こんなものでいいやと妥協してしまったりしてしまいます。

本多：僕は朝食を摂らないうえに授業に集中できないので毎日食べています。でも、僕の友だちは朝食を摂らなくても大丈夫という人が多くいます。金銭的な面もありますが、何よりもギリギリに起きるので朝は時間がない。

秋田：それ、分かる！



多々野 道子  
島根大学教育学部  
教授  
人間生活環境学  
家政教育コース  
「家政教育学」  
「女性学」を専門  
教育学部附属小学校長、附属小学校校長を歴任

石倉：今までは家庭で家族の方が食事を作ってくれて、それを食べて学校に通っていたよね。1人暮らしになると、朝起きて、料理をして、食べて、片付けまでしないといけないから時間がないのかな。

秋田：そうですね。特に朝は頭が回らないし、時間もないから、どうしても買っていた菓子パンとコーヒーという簡単な食事になってしまいます。食べない人もやっぱり多いし。

### ●朝食を食べましたか？



吉谷：入学当初、大学生は「食」についてどう考えているのだろうか。

本多：大学の合格が決まって楽しみなのはやっぱり友だち作り。「食」に対しては何となく自炊するということ考え程度で意識したことはなかったです。母と自炊の練習はしましたが、定着はしませんでした。

吉谷：初めは自炊をするつもりでいたのに、何で現実には上手くいかないのかな。

本多：実際に大学生生活が始まると



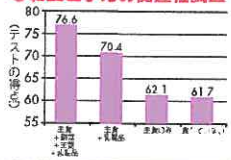
秋田 晴彦  
教育学部自然教育  
環境教育4回生  
2012年度 新入生  
サポートスタッフ  
ミールチーム  
リーダー

一度は自炊にはまりますが（たぶん）。でも、気がつけば自炊をしなくなっていました。夏休み前後になると学科と友だちやサークルの友だちが多くできていたので、付き合いとして外食が多くなります。夜は外食になってお金が多くなるので、朝食や昼食を安くすませたり、抜いたりしてしまうのが現実ですね。

## 食生活は身体や学力への影響

多々納：島根県雲南市教育委員会が、市内の小中学生2千人を対象に、食生活など生活習慣と学力の関連性について分析した結果があるのですが、パンやご飯のみの朝食だと、乳製品や魚、野菜と一緒に食べる生徒群よりもテストの平均点が14.5点（100点満点）低かったという結果が出ています。このことを考えますと、食習慣がいかに大切なことが理解できますね。

### ●朝食と学力の関連性調査



本多：14.5点も遅えば、成績にも大きく影響しますね！

石倉：食堂の利用者を見ると、乳製品を利用している学生は決して多くないと感じる。生協に関わる学生スタッフ200名程度を調査しても、やはり乳製品は摂っていない傾向がある。

秋田：乳製品（特に牛乳）って安いとは思えないよね。実際にスーパーへ行っても、乳製品ではなく、安くおいしいジュースを買ってしまうもん。

石倉：結局、大学生は今が元気だし、無理ができる身体だからね。だから何も思わない。

秋田：食生活からの影響が目に見えないから実感がないです。だって、骨粗鬆症になるって言われても我が事として思えないです。うそつけよって思います。

本多：きっと将来になって後悔するんじゃないかな。



本多 正廣  
総合理工学部  
材料プロセス工学科  
3回生  
2013年度 新入生  
サポートスタッフ  
ミールチームリーダー

多々納：そうですね。今は大丈夫でも、将来5年、10年先に症状として表れると思います。それから、男子学生ももちろん食生活を意識することは大事ですが、多くの女子学生は、妊娠・出産を遠くない未来で経験することになりますので自分の食生活を意識することは重要です。母親になってから食生活を意識するのは遅いです。大学生活のツケを子どもに回さないためにも、今からきちんとした食生活を営んでほしいですね。

## 食生活は身体や学力に影響

秋田：今まで自炊の経験がないので、いきなり完璧な食生活をしようと思わないことが大切だと思います。きつと挫折してしまいます。初めは3食きっちり食べることから。朝・昼・晩と食べることが習慣づいてから栄養バランスを考慮することや、手の届いた料理をするようにして、「食」を負担に思わないようにすることが大切だと思います。僕はこれらを通して少しずつ自炊ができるように目指しています。

多々納：大学4年間で、勉強もスポーツ等やりたいことをやるためには、「食」は何よりの基盤になります。小学生に立ち返ると、みなさんは給食を食べていたと思



石倉 淳一  
島根大生協  
生活協食部部長  
島根大の学生に食事を提供して20年以上になる

います。給食はバランスの良い食事です。栄養素の動きの分類で、赤…体を作る、黄…エネルギーのもとになる、緑…体の調子を整える、を思い出して参考にしてほしいです。また、家庭科の学習では、ご飯とみそ汁、サラダや野菜炒めを作ったと思います。これらは、朝ご飯にぴったりのメニューです。親としては子どもが健康であることが一番の幸です。きちんとした食生活であってほしい。そのために生協食堂やミールカードを利用するのも1つの手段ですね。

石倉：その他生協では、料理教室など、大学生に「食」について興味を持ってもらえるような支援活動を行っています。ぜひ、こちらに参加してもらって、少しずつ「食」について興味を持ってもらえればと思います。

## ～学生生活と食事～

### 大学生の食の問題点1. 朝食を食べない

一人暮らしの  
島大生の朝食欠損率

35%

朝起きられなくてご飯が作れない

食べたと回答した人も

- コーヒーだけ…
- おにぎりだけ…
- そもそも朝食を食べない…

食パン1枚やヨーグルトのみといった栄養が偏っている食事の人が多く、これが現状です。

### 大学生の食の問題点2. コンビニ弁当やパンですます

栄養の偏りや食品添加物がたっぷり

コンビニ  
弁当平均額 約400円  
飲み物などを足すと600円over…



### 大学生の食の問題点3. 外食で財布も身体もダメージ

- 友だちとの付き合いもあって外食が増える
- 自炊をするよりも食費が高つく
- 好きなものばかり食べるので偏食に
- お酒を飲む機会も出てくる