

## 2020 年度朝食推進キャンペーン実施報告

長崎大学 保健・医療推進センター  
夏田 昌子(キャンペーンリーダー)  
吉田 加奈 西野 友哉

### 【はじめに】

本センターでは、2018 年より大学全体で健康増進することで、各個人のパフォーマンスを高める取り組み（ヘルシーキャンパス・プロジェクト）を行っております。

朝食は、体温を高めることで代謝を良くする、脳へエネルギーを送ることで身体が目覚め、集中力が高まる、生活リズムを整える、など他にもたくさんの効果があり、1日のスタートに欠かせない食事です。2018 年に行われた本学学生調査では、朝食摂取率は 48.7%と、全国の学生調査（50.8%）に比べ低率でした<sup>1) 2)</sup>。これを受けて本センターでは、朝食摂取率の向上を目指し、栄養に配慮した安価な朝食セットを期間限定で提供するキャンペーンを企画しました。

### 【実施報告】

2020 年 11 月 16 日から 5 日間、長崎大学生協同組合（以下、大学生協）店舗前において朝食セットの販売を実施しました。

朝食セットのメニューは、大学生協と教育学部義務教育開発講座 及川大地准教授の研究室と共に検討した、朝食習慣がない学生でも気軽に食べられる組み合わせで、おにぎり2個またはミニクロワッサン3個と飲み物（野菜ジュースまたは豆乳飲料）(300円相当の内容)としました。価格は、300円相当のセットを100円で、本学学生を対象に50セット限定で販売しました（写真1、2）。企画当初は広く利用してもらえるよう、テイクアウトでの販売を検討していましたが、感染



写真1 販売の様子



写真2 朝食セット

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
34個	41個	45個	50個	50個

表1 朝食セット 販売個数

対策のため大学生協食堂で摂取することを条件に販売し徹底しました。初日は販売予定数に達しなかったものの、日を過ごすごとに利用者数が増加し、販売4日目以降は終了予定時刻を待た

項目	カテゴリー	人数 (%)
		総数 (n=103)
年齢	20 歳未満	34 (33.0)
	20-24 歳	66 (64.1)
	25 歳以上	3 (2.9)
居住形態	家族と同居	14 (13.6)
	一人暮らし・寮	89 (86.4)

表 2 調査対象者の属性

ずに完売しました。利用者は男子学生が多く、おにぎりや野菜ジュースの組み合わせが人気でした。

#### 【アンケート結果】

朝食セットの販売と並行して、朝食の摂取状況について web 上でのアンケート調査をおこないました。朝食セットを初回購入した学生のうち、同意を得た 103 名より回答を得ました (表 2)。

「朝食を毎日摂取する」と回答した学生は 44%と、2018 年本学学生調査の 48.7%に比べ低い結果でした (図 1)。「毎日食べない」と回答した 58 名のうち、食べなくなった時期は「大学から」が 88%を占め、特に「大学 1 年目から」が 74%を占めました (図 2)。食べない理由としては、「時間がない」(20 名 : 34%)、「寝ていたい」(16 名 : 28%)、「準備・片付けが面倒」(10 名 : 17%) の順に多く、この 3 項目が全体の 79%を占めました。起床時刻と朝食摂取頻度についての検討では、起床時刻が早いほど毎日朝食を摂取する学生が多い傾向をみとめました (図 4)。「平均起床時刻 8 時まで」の群と「平均起床時刻 8 時以降」の群で、毎日朝食を摂取する割合を比較したところ、「平均起床時刻 8 時まで 54.1%」に対し「平均起床時刻 8 時以降 28.5%」と、

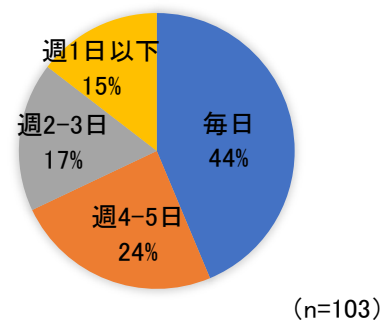


図 1 朝食の摂取頻度

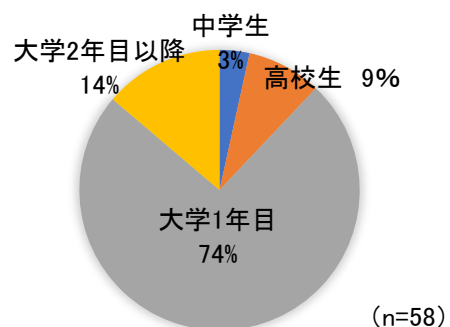


図 2 朝食を摂取しなくなった時期

8 時まで起床する群で朝食摂取率が有意に高い結果でした ( $p < 0.05$ )。一方、睡眠時間、夕飯摂取の時間帯、帰宅時刻、22 時以降の活動頻度、平均就寝時刻、夜食の摂取習慣、起床時の空腹感、居住形態、の各項目と朝食摂取頻度との間には有意な相関関係は認めませんでした。

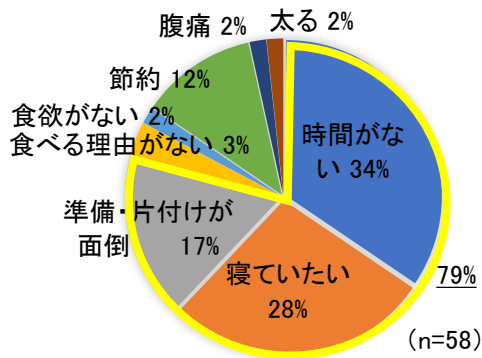


図3 朝食を摂取しない理由

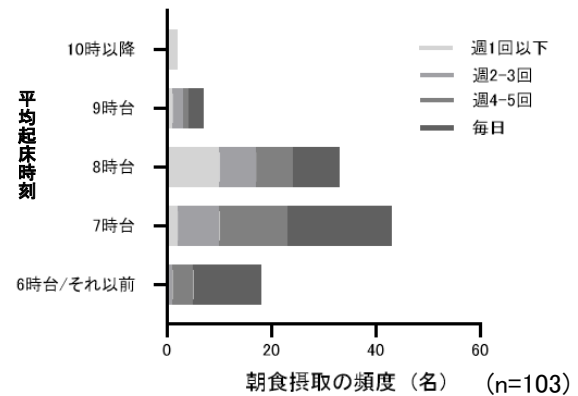


図4 平均起床時刻と朝食摂取頻度

項目	カテゴリー	摂取群 (n=45)	欠食群 (n=58)	人数 (%)	p 値
平均起床時刻	午前8時まで	33 (32.0)	28 (27.2)		* *
	午前8時以降	12 (11.7)	30 (29.1)		
平均睡眠時間	6時間未満	15 (14.6)	21 (20.4)		n.s.
	6時間以上	30 (29.1)	37 (35.9)		
夕飯摂取の時間帯	21時まで	40 (38.8)	43 (41.7)		n.s.
	21時以降	5 (4.9)	15 (14.6)		
帰宅時刻	22時まで	35 (34.0)	40 (38.8)		n.s.
	22時以降	10 (9.7)	18 (17.5)		
22時以降の活動頻度	ない/週1回	29 (28.2)	36 (35.0)		n.s.
	週2回以上	16 (15.5)	22 (21.4)		
平均就寝時刻	0時まで	6 (5.8)	7 (6.8)		n.s.
	0時以降	39 (37.9)	51 (49.5)		
夜食の習慣	ある	15 (14.6)	27 (26.2)		n.s.
	ない	30 (29.1)	31 (30.1)		
起床時の空腹感	ある	30 (29.1)	41 (39.8)		n.s.
	ない	15 (14.6)	17 (16.5)		
居住形態	家族と同居	7 (50.0)	7 (50.0)		n.s.
	一人暮らし・寮	38 (42.7)	51 (57.3)		

\*\*p<0.05

摂取群:毎日朝食を摂取、欠食群:週1日以上欠食

表3 朝食摂取頻度と生活習慣

(表3)。また、欠食する学生の52%で、朝食の摂取による体調面または学力面での効果を感じていることが分かりました(図5)。さらに、「朝食は大切と思うか」との問いに、97%もの学生が「大切と思う」と回答しており、朝食を摂取することの重要性は認識していながらも、朝食の支

度や摂取する時間が確保されず、摂取できない状況が伺えました。

#### 【おわりに】

今回、学生の朝食摂取率向上を目指し、期間限定で朝食セットを提供するキャンペーンと朝食

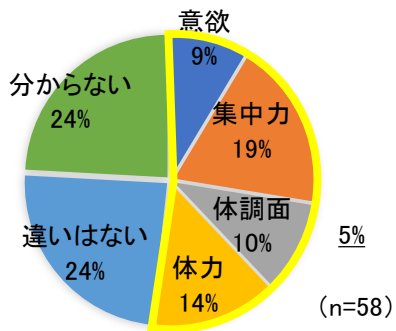


図5 朝食を摂取した日としなかった日での違い

摂取状況に関するアンケート調査を行いました。朝食摂取率は44%と、2018年の本学学生調査より低率でした。また、早起きと朝食摂取率に有意な関係を認めました。今回のキャンペーンは、期間限定ではありますが、「朝食の購入から摂取まで」の場を提供することで朝食にかかる時間を最小限にし、朝食の摂取習慣がない学生にも広く利用してもらうことができました。

2020年度の朝食推進キャンペーンの活動はこれで終了となりますが、今後も大学全体の健康増進に努めて参ります。

ご協力いただきました皆様に深く感謝申し上げます。

#### 【参考文献】

- 1). 一般社団法人国立大学法人保健管理施設協議会「学生の健康白書2015」
- 2) 長崎大学 第15回学生生活調査結果(学部)