

研究の名称

大学生世代の生活背景に基づく食習慣の特徴と体重増加に関与する因子の検討

2015年のチュートリアル実習では、学生同士が互いに採血を行うこと、また低糖質パンによる血糖変化を知る目的で低糖質負荷試験を実施した。その際に同時に行った「食行動質問表」のアンケート調査を回収できた医学科5年生100名のデータを解析し、学生の生活習慣に基づく食行動の特徴と体重増加に関与する因子について検討した。

体重測定習慣がある学生は体格、体質を気にしており、体重増加をきたす食事を避けていること。運動習慣は男性に多く、消費カロリーの増加を補填する食行動をとること。朝食を欠食する学生は条件食いは少ないが、夜型の生活リズムで体重が増加しやすいこと。夜食を頻回摂取する学生は間食が多いこと。清涼飲料水を過量摂取する学生は不用意な食行動が多いが、運動習慣に付随したものである可能性が高いことなどがわかった。さらに、夜食を頻回に摂取する学生は、朝食を欠食しているわけではなく、また朝食を欠食する学生は、夜食を頻回に摂取しているわけでもなかった。つまり、この二つの食行動は互いに重っているわけではないこともわかった。

入学時の体重より、3%以上の体重増加をきたす食習慣として「早食い」「夜食をとる」「朝食をとらない」の3つが抽出された。「早食い」の自覚がある学生は、その習慣性の強さに従い、現在（5年時）の体重が有意に高かった、一方で「朝食の欠食」が習慣化している学生では、現在の体重によらず、収縮期血圧や空腹時血糖が高い傾向を示した（Kakuma T et al: J Endocrinol Metab, 10(5), 131-139, 2020）。朝食を欠食する学生は、そもそも食行動は全般的に控えめであることから、摂取量より生活リズムの異常の方が代謝異常に効いている可能性がある。以上のようなことから、生活リズムを作るためにも、朝食をしっかり摂ること、そして早食いの是正を目指した「咀嚼指導」の実践が期待される。

大分大学 保健管理センター 准教授
加隈哲也

[Effects of Self-Awareness of Eating Behaviors and Differences in Daily Habits Among Japanese University Students on Changes in Weight and Metabolism](#)