

■研究・実践の課題（テーマ）

看護学生のための食生活改善プログラム形成と評価

－食習慣の実態に関する基礎調査－

■主任研究者 安達内美子

■共同研究者 二村純子

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

1) 研究の背景と動機

看護学生は一般の大学生に比べ、実習や演習が多く、ストレスや疲れ、生活リズムの変化が生じやすいなど、特有の生活状況があるうえ、一人暮らしの欠食率の高さや、実習中は食の健全性が低くなるといった問題が指摘されている。こうした問題を解決するために実施した、学生と研究者の協働による食生活改善プログラムでは、食生活行動や認識の一部に変容をもたらす成果はあったものの、行動変容の持続性の面で課題が残った(二村ら, 2019)。健康的な食生活を実践し、看護専門職として人々の健康支援に貢献する能力の育成につながるよう、看護学生のヘルスプロモーションの推進に向けた具体的な取り組みが必要である。

栄養・食生活は人々の健康と幸福に欠くことのできない営みである。ヘルスプロモーションの理念を基盤とした、健康日本 21 における栄養・食生活分野の目標は、生活の質(QOL)・栄養・食生活と健康を包括的にとらえ「栄養状態、栄養素(食物)摂取レベル」「知識・態度・行動レベル」「環境レベル」の段階で検討されている。看護学生の食生活に関する研究は多くなされているが、食生活の実態について、このように包括的な視点で捉えていく必要がある。そこで 2020 年度は、上記の視点で食生活の実態に関する文献検討を行い、食生活改善プログラムの形成やヘルスプロモーション推進のための具体的な方策を考える一助とした。

2) 研究目的

看護学生の食習慣の実態に関する研究論文を検討し、今後取り組むべき食生活の課題を明らかにすること。

3) 研究方法

(1) 対象論文の抽出

医学中央雑誌 WEB 版 Ver.5 を用いて、「看護学生」「食生活」「食育」「食生活改善」をキーワードとして 2010 年～2020 年の原著論文を検索した。重複文献を除いた 103 文献中、看護学生の食生活に関連する 76 文献について、表題および抄録を精読し、看護学生の生活習慣および食生活の実態把握を目的とした 15 文献を分析対象とした。

(2) 分析方法

健康日本 21 の栄養・食生活分野における目標設定の視点に基づき、実態調査を目的とする 15 の研究論文の調査項目を、QOL、栄養状態・栄養素摂取レベル、知識・態度・行動レベル、環境レベルに分類し、食生活の実態として調査されている内容、調査されていない内容を明らかにした。

4) 結果

(1) 実態調査の項目について

看護学生の食生活の実態調査のうち「QOL、栄養状態、栄養素（食物）摂取レベル」の内容では、料理・食品の摂取状況は調査されているが、食事の楽しさや満足感といった QOL、BMI 以外の栄養状態については十分に調査されていなかった。「知識・態度・行動レベル」では、朝食摂取などの食行動、生活行動、食生活に関する個人の態度は調査されているが、食に関する知識やスキルはほとんど調査されていなかった。「環境レベル」の内容としては、主に食事を作る人が調査された論文が 1 編あったのみで、情報・食物へのアクセス、社会環境についての調査はされていなかった。

(2) 実態調査から明らかとなった食生活の課題について

栄養・食品摂取面では、栄養素・食品摂取のバランスの偏り、生活習慣の面では、疲労、生活リズムの不整、運動不足が課題となっていた。食行動面では、一人暮らしの朝食欠食・食品の偏りがあり、学年による違いもあった。それらの背景にある態度面では、食と健康への関心は高く、食事バランスを意識はしているが、体形の認識にずれがあり、スキル不足や負担感、学年による違いがあった。

5) 考察および今後の研究活動の方向性

看護教育の中で学生が学ぶ臨床栄養学の知識は、自らの食生活に置き換えて活用できる知識となっていないと考えられる。看護学生が持つ調理スキルを明らかにし、知識と行動が結びつく取り組みが必要であると考ええる。

健康日本 21（第 2 次）計画では、個々のライフステージにおいて共食の増加とともに、適正な量と質の食事を目標に掲げている。そのためには、栄養のことを考えた食物および情報の入手が欠かせない。看護学生においても、食物入手、情報入手行動における特徴と課題を明らかにする必要がある。

人々の生活と健康を支援する専門職を目指す看護学生が、地域の中で食を通じた人々との交流を持つことは、看護専門職としての資質向上や食生活の向上につながると考える。看護学生が地域とのつながりを持つことで、看護学生自身の食生活や QOL がどのように変化するかを検証していきたい。