

《総説》

## 看護学生における食生態学的アセスメントの現状

二村 純子, 安達 内美子

キーワード：看護学生, 食生態学, アセスメント

### I. はじめに

食生活は、生命を維持し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みである。身体的な健康という点からは、栄養状態を適正に保つために必要な栄養素等を摂取することが求められる一方、食生活は社会的、文化的な営みであり、人々の生活の質(以下、QOL)との関わりも深い。そのため21世紀における国民健康づくり運動(以下、健康日本21)では、ヘルスプロモーションの理念を基盤とし、人々の健康で良好な食生活の実現のために、個人の行動変容とともに、それを支援する環境づくりを含めた総合的な取り組みが求められている<sup>1)</sup>。

令和3年度食育白書によると、若い世代は依然として、食に関する知識、意識、実践等の面で他の世代より課題が多く、第4次食育推進基本計画においては、「朝食欠食を減らすこと」や、「栄養バランスに配慮した食生活を実践する若い世代を増やすこと」が目標とされている<sup>2)</sup>。大学生の食生活についても、欠食や主食のみに偏った朝食の実態や、一人暮らしの学生の欠食率の高さなどが指摘されている<sup>3)~5)</sup>。中でも看護系大学では、過密な授業カリキュラム、実習や演習によるストレスや疲れにより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ことが報告されている<sup>6) 7)</sup>。そして食生活においては、一人暮らしの学生に欠食率が高いことや、看護実習中は食の健全性が低くなるといった問題も示されている<sup>8) 9)</sup>。食生活改善に向けた介入研究では、主観的健康状態の改善が

みられる<sup>10)</sup>、食生活行動や認識の一部に変容がもたらされる<sup>11)</sup>などの効果が示唆されたが、行動変容の持続性の面で課題がある。

看護学生が自らの食生活に関心を持ち、コントロールし、健康的な食生活を実践することは、将来、看護専門職としての人々の健康支援に寄与すると考えられるため、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。食生活の営みはすべての人において日常的なことであり、「栄養レベル」のみとらえていたのでは、実際の対策・活動を展開することは困難であることから、健康日本21における栄養・食生活分野の目標は、QOL・栄養・食生活と健康を包括的に捉え、「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<sup>1)</sup>。こうした捉え方は、食生態学の視点と共通している。食生態学は食の営みの全体像(食の循環)を理解し、生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい、持続可能な共生をめざし、人間の食とその形成について、生活や地域とのかかわりを含め構造的に明らかにする学問である<sup>12)</sup>。看護学生の健康的な食生活の実践に向けて、より効果的で具体的な方策を考えるためには、現在明らかとなっている看護学生の食生活の実態について、包括的な視点で捉えなおしていく必要があると考えた。そこで、看護学生の食生活に関する研究論文の中から食生活の実態に関する調査に注目し、QOLをはじめ、食生活の環境も含めて構造的に把握する、つまり、食生態学的アセスメントにより現状を把握するこ

とを目的に文献検討を行った。これにより、看護学生の健康的な食生活の実践に向けて、今後取り組むべき方向性を検討したい。

本研究の目的は、看護学生の食生活の実態に関する研究論文について、食生態学的アセスメントにより現状を把握することである。

## II. 方法

### 1. 対象文献の選定手順 (図1)

文献検索データベースは医学中央雑誌 WEB 版バージョン5を用い、2010年～2022年に発表された論文の検索を行った(検索日2022年11月30日)。検索キーワードを「看護学生」「食生活」「食育」とし、絞り込み条件を「原著論文」とした。文献の選定基準は4年制の看護系大学生の食生活の実態について調査されている和文とし、重複文献を整理した120編を一次スクリーニングの対象として、表題及び抄録の精読を行った。一次スクリーニングの結果、看護学生の食生活に関連しないテーマ等、62編を除外した。次に、二次スクリーニングとして本文を精読し、食生活の一部分と別の事柄の因果関係や

関連を検討する報告、生活習慣の一部分としてのみ食生活が含まれている調査、介入研究などを除外し、10編の文献を析対象とした。

### 2. 文献検討の枠組みの作成 (図2)

文献の調査項目を整理するにあたり、枠組みを作成した。健康日本21での栄養・食生活分野における目標設定の視点<sup>1)</sup>(以下、食生活目標の視点)は、QOL・を栄養・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ことから、これをベースとした。そこに食生活論<sup>3)</sup>による食生態学に基づいた食生活の考え方を重ね合わせた。

食生態学の創始者である足立は、社会における人間と食物の関わりを、『食べる』『作る』『伝承する』の3つの側面で表している<sup>13)</sup>。この側面について、日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会<sup>14)</sup>では、食事の要素を食に関わる行動の面から、〈食べる〉〈つくる〉〈伝え合う〉という三つの側面に整理しなおしており、〈伝え合う〉というのは足立のいう『伝承する』と似通った意味合いであると解

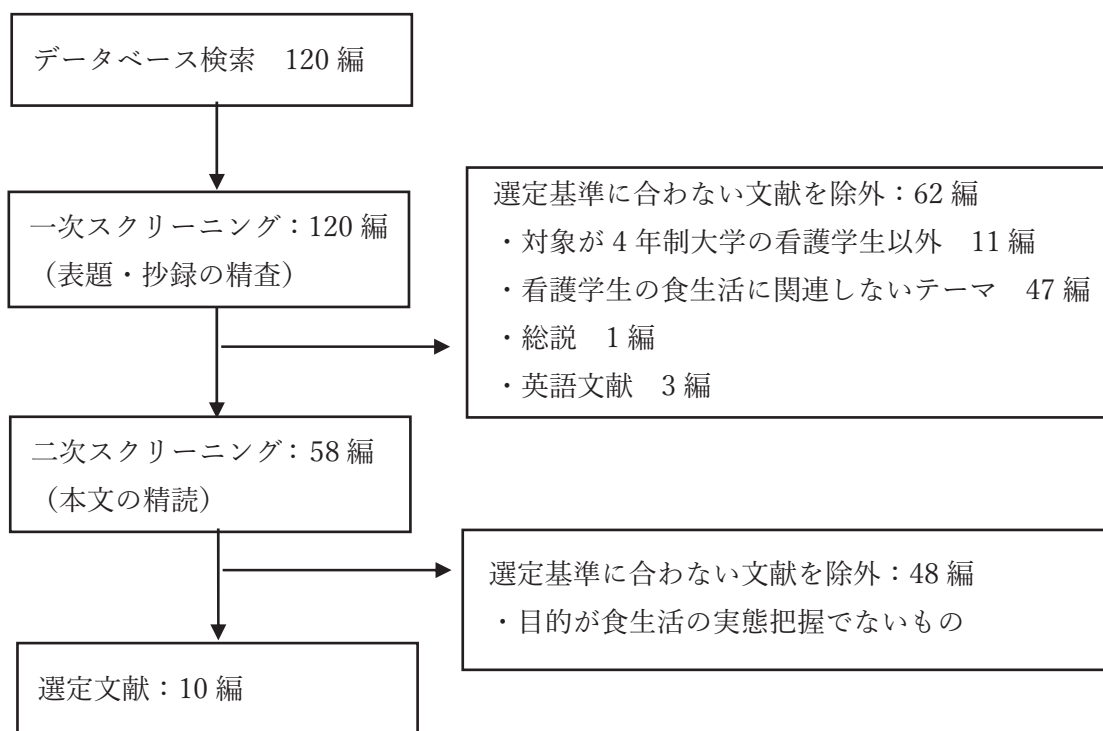


図1 文献の選定手順

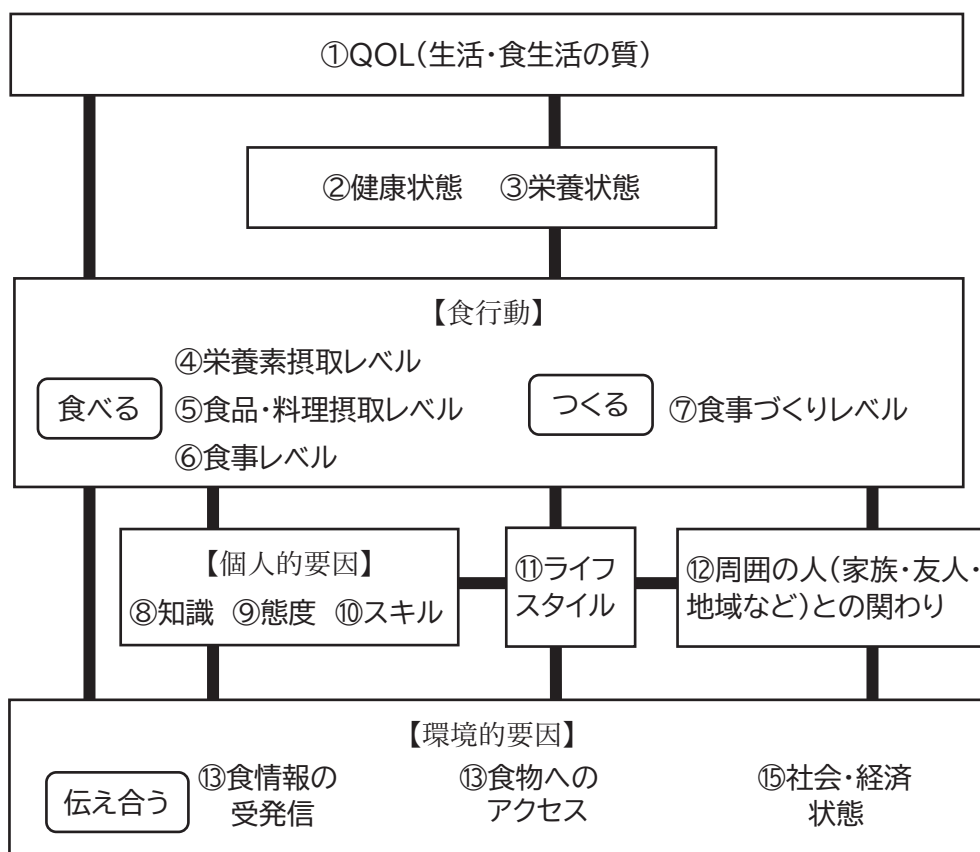


図2 看護学生の食生活の実態に関する文献検討の枠組み

積できる。よって、文献検討の枠組みは〈食べる〉〈つくる〉〈伝え合う〉という側面を基本とする形とした。

文献の調査項目の分類は、食生活目標設定の視点と同様、初めに最終目標（目指す姿）である① QOL と、QOL 向上のための②健康状態と③栄養状態をおいた。人間の体に必要な「栄養素」は、「食品」の中に含まれ、それらを使って「料理」をつくり、「食事」として摂取することで体内に入ってくる。したがって、食生活の基本的な営みである〈食べる〉〈つくる〉という【食行動】について、〈食べる〉行動を、④栄養素摂取レベル、⑤食品・料理摂取レベル、⑥食事レベル、〈つくる〉行動を、⑦食事づくりレベルとした。【食行動】への影響要因は多岐にわたり、複雑に絡み合っている<sup>15)</sup>。〈食べる〉〈つくる〉行動を起こすには、その人の行動を起こそうという意思や態度、また食物選択や食事づくりの知識やスキルが影響するため、【個人的要因】を⑧知識、⑨態度、⑩スキルとし、並んで

⑪ライフスタイル、そして⑫周囲の人(家族・友人・地域など)との関わりとした。食生活目標の視点では、「情報へのアクセス」、「食物へのアクセス」が環境レベルとして位置付けられているが、これは食生態学における食環境の2側面である、食情報提供(食情報システム)、食物づくり・提供(フードシステム)と一致する<sup>14)</sup>。〈食べる〉〈つくる〉ためには、様々な情報にアクセスしやすい環境だけでなく、〈伝え合う〉といった双方向の情報のやり取りができる環境も必要であることから、「情報へのアクセス」を「食情報の受発信」とした。また、食生活には経済要因も影響するため、社会環境は「社会・経済状態」とした。よって、【環境的要因】の項目を⑬食情報の受発信、⑬食物へのアクセス、⑮社会・経済状態とした。以上15の観点で構成した食生態学的アセスメントの枠組みを作成した。

### 3. 分析方法

選定された文献の調査項目を上記の15の観点

で分類し、調査内容を整理した。

### Ⅲ 結果

#### 1. 選定した論文の概要 (表1)

選定した論文の概要を表1に示した。論文の発行年は、2010年～2021年であった。調査方法は、すべて質問紙によるアンケート調査であった。質問紙は独自に作成されたもののほか、エクセル栄養君食物摂取頻度調査 FFQg (No.3, 10)、食生活指針 (No.7, 8, 9) が活用されていた。食生活の状況や認識については統計量が算出され、同居の有無や学年、他学部生、BMI 等による比較や、項目間の比較がされていた。

#### 2. 食生活の実態に関する調査項目について (表2)

食生活の実態に関する調査項目を抽出し、文献検討の枠組みの①～⑮の観点で整理した。調査されている項目に○を付した一覧を作成した (表2)。調査項目と調査結果の概要を以下に述べる。

##### 1) QOL, 健康状態, 栄養状態について

① QOL (生活・食生活の質) に関する調査項目は3文献 (No.6, 8, 9) にあり、現在の食生活への満足感、食生活指針項目 (食生活を楽しむ) であった。

食生活指針の「食事を楽しんでいる」の認識や実施度合いは高いことが報告されていた (No.8, 9)。

②健康状態に関する調査項目は3文献 (No.3, 5, 10) にあり、ストレスや疲労を感じることもあるか、排便習慣、平均睡眠時間、体調、自覚症状 (9項目) であった。

看護学生は、日常的にストレスや疲労があることが報告されていた (No.3, 10)。

③栄養状態に関する調査項目は3文献 (No.3, 7, 10) にあり、いずれも BMI であった。

BMI は対象者の基本属性の一つとして調査されており、BMI 群別に食生活、栄養素・食品摂取状況が調査され (No.10)、低体重群の栄養素・食品摂取状況の偏りや、欠食習慣が指摘されていた。

##### 2) 食行動について

④栄養素摂取レベルに関する調査項目は3文献 (No.3, 4, 10) にあり、栄養素摂取量、1日平均摂取エネルギー、朝食摂取エネルギーであった。

栄養成分の不足傾向 (No.4, 10) や3大栄養素のバランスが取れていない状況 (No.3) が示されていた。

⑤食品・料理摂取レベルの調査項目は、8文献 (No.1, 3～6, 8～10) にあり、食品の摂取頻度、食品群別摂取量、主食・主菜・副菜の内容と回数、食生活指針項目 (穀物摂取、多食品摂取、食塩控え、脂肪の質と量) であった。

食生活指針の実施度合いについては、「ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている」「野菜・果物・牛乳・乳製品・豆腐・魚などを摂取するように気を付けている」について半数以上の学生が「いつもそうである」と回答し (No.8)、それらの実施度合いは、実家暮らしが有意に高いという結果も報告されていた (No.9)。食品摂取頻度は全体的に低く (No.1)、野菜類の摂取の不足 (No.4) や、菓子類の摂取量の多さ (No.3, 10) が指摘されていた。

⑥食事レベルの調査項目は全ての文献 (No.1～10) にあり、3食の摂取状況、欠食の有無と頻度、朝食の摂取状況 (有無、頻度、形態、内容、方法、時間)、昼食の摂取状況 (有無、内容、時間、形態、食堂や売店の利用)、夕食の摂取状況 (有無、内容、時間)、外食頻度、ファストフード・レトルト食品・コンビニ・スーパーの総菜の利用頻度、食生活指針項目 (バランスよく摂取、3食きちんと摂取) であった。

食事の状況は、「3食きちんと食べる」ことについて、半数以上が「そうである」と回答した調査 (No.8) もあったが、居住形態別に評価した調査 (No.1, 2, 4, 5, 9) では、一人暮らしの朝食摂取割合の低さが報告されていた。食事の内容は、朝食では居住形態にかかわらず6割が軽食であり (No.9)、バランスの良い朝食を摂っている学生は11.6%という報告もあった (No.2)。昼食の内容は、飲み物とカップ麺で済ませる学生が半数以上おり (No.2)、カップ麺で済ませる学生、軽食か市販の弁当である学生は

表1 選定した論文の概要

No.	タイトル	著者 発行年	研究目的	回答した 看護学生数	調査方法と内容の概要	食生活の実態に関する主な結果
1	看護大学生の食生活 に対する認識とその 課題	<sup>16)</sup> 高橋清美ら 2010	本学に所属する学生の 食生活に対する認識を 調査しその課題を明 らかにする	1年生女子 43名	自記式質問紙調査：食生活に対 する意識と食品の摂取頻度に対 する意識について、肯定・否定群 と家族との同居の有無別に比較	同居の有無にかかわらず、「食品や栄養について学びたい」「レパトリー を増やしたい」「食品の安全性が気になる」「消費期限の表示等を確認 する」に肯定的意見であったが、「食費にお金をかけたくない」ことや、 「献立立案や後片付けの面倒さ」があった。一人暮らしで毎日朝食や緑 取しているのは約60%と全国平均より低かった。1日に必要な果物や緑 黄色野菜、魚類、卵、牛乳、豆類を必要量摂取する学生は30～60%であ った。同居の有無に関わらず、魚をほぼ毎日摂取する学生は0%で、食 べないと回答したのは一人暮らしは約70%、親と同居では30.0%であ った。一人暮らしの学生は果物を食べる割合が、有意に低かった。
2	看護系大学生の食生 活に関する実態につ いて－学生生活実態 調査 報告1－	<sup>17)</sup> 原ひろみら 2012	看護系大学生の食生活 の実態を明らかにし、 学生のニーズを分析 し、支援の方策を考 える	1～4年生 436名 (男子80名 女子356名) 1年生113名 2年生129名 3年生105名 4年生89名	無記名自記式質問紙調査：食生 活に関する状況について、学年 別、同居の有無別に比較	朝食をとらないと回答した学生(22.1%)のうち、一人暮らしの学生が約 35%おり、家族と同居している学生に比べ、朝食をとる割合が有意に少な かった。また、ご飯・味噌汁・おかずのバランスのよい朝食をとってい る学生は11.6%と少なかった。朝食の形態は、ごはんのみ、パンのみで済 ませる学生が8割近くを占め、飲み物とカップ麺で済ませる学生が半数 弱おり、カップ麺で済ませる学生は一人暮らしが顕著に多かった。
3	看護学生の栄養摂取 状況と生活習慣の実 態調査－ストレスと 欠食習慣との関係－	<sup>18)</sup> 井村弥生 2012	看護学生の栄養摂取状 況と生活習慣の実態を 明らかにする	20名 (男子4名 女子16名)	自記式質問紙調査：健康および 生活習慣の認識調査と、エク セル栄養食物摂取頻度調査 FRQgを使用した食品・栄養素摂 取状況調査。食事摂取基準や、生 活習慣別に比較	脂質エネルギー比率が適正比率より高く、炭水化物エネルギー比率とた んぱく質エネルギー比率が低値となり3大栄養素の摂取バランスは取れ ていない。健康意識および生活習慣調査では、全員が日ごろからストレ スや疲労を感じ、それにより食欲の変化のある者は60%で、脂肪、油脂、 卵の摂取が有意に多い。欠食習慣は55%あり、摂取カロリーが多く、脂肪 を多くとる傾向があり、穀物による栄養摂取は少ない。欠食群は菓子類 の摂取量が有意に多い。
4	本学看護学科学生の朝 朝食摂取状況とその 問題点	<sup>19)</sup> 難波正義ら 2012	本学看護学科学生の朝 朝食摂取状況を調べ、学 生の生活指導の参考に する	64名 (男子8名 女子56名)	自記式質問紙調査：朝食摂取状 況について集計	朝食の欠食率は約30%で、欠食理由は、ほぼ全員が朝食摂取の時間がな い、であった。朝食は60%が自炊、30%はコンビニのものを利用して いた。朝食の内容にエネルギー不足や、野菜類の摂取の不足が認められた。
5	看護学生の食生活習 慣と保健行動の現状	<sup>20)</sup> 安原裕子 2016	看護学生の食生活習慣 と保健行動の現状を調 査し、課題を明らかに する	1～4年生 145名 (男子21名 女子124名) 1年生45名 2年生33名 3年生37名 4年生33名	無記名自記式質問紙調査：食生 活習慣と、睡眠、運動を含めた生 活習慣の現状について統計量を 算出し、項目間で比較	健康への関心が高く、バランスを意識して食事摂取を心掛けており、「毎 日3食摂取する」と「3食食べることが多い」学生を合わせると77%で あった。朝食摂取や食事内容は居住形態によって異なっており、一人暮 らしの学生の摂取割合は低かった。主菜と副菜の摂取状況は、毎日2回 以上摂取する学生が65%で、野菜の摂取やバランス、味付けなどに気を 付けていた。

表1 選定した論文の概要

No.	タイトル	著者 発行年	研究目的	回答した 看護学生数	調査方法と内容の概要	食生活の実態に関する主な結果
6	看護師養成学科、管理栄養士養成学科に在籍する学生の食及び将来の職種連携に対する意識	<sup>21)</sup> 松原あつみ 2016	看護学生、栄養学生の食生活について調査し、食生活の改善には何が必要かを検討する。食及び将来の職種連携に対する考えや態度を比較する	82名 3年生 46名 4年生 36名	無記名自記式質問紙調査:食生活の実態、医療における食事・栄養管理に対する考えや態度について、栄養学生と看護学生の食生活の実態に関する項目を集計し比較	栄養学生は看護学生に比べバランスの良い食事を摂っており、料理する頻度が高く、普段の食事で栄養バランスを意識していた。また、朝食には主食のみを食べる学生が多い。同学科とも3年生より4年生のほうが栄養バランスを意識していた。朝食をほとんど毎日食べる看護学生は57.3%、ほとんど食べないのは18.3%であった。
7	看護学生の食習慣の実態および学年での比較	<sup>22)</sup> 大畑奈津徳 2017	看護学生の食習慣の実態を明らかにし、学年別に比較する	113名 (男子11名 女子101名) 1年生 54名 4年生 59名	無記名自記式質問紙調査:基本属性、日常の食習慣、日頃の生活の中で心がけていること(プレスローの7つの健康習慣、食生活指針等)を学年別に比較	1年生のほうが毎日朝ご飯を食べる人が有意に多かった。健康のために心がけていることは、「朝食を食べる」「決まった時間に食事をする」「飲酒は適量を守るか、飲酒しない」「牛乳・乳製品をとるようにしている」「いろいろな食品を食べるようにしている」「よく噛んで食べる」「無理なダイエットはしない」の7項目で、1年生が有意に多く該当していた。
8	看護系大学1年生の食習慣と食への認識	<sup>23)</sup> 關戸啓子ら 2019	看護系大学1年生の食習慣と食への認識の実態、食習慣と食への認識および認識間の関連を明らかにする	1年生 82名 (男子2名 女子80名)	無記名自記式質問紙調査:食習慣(食生活指針の実施度合い)と食への認識を調査し、食への認識は単純集計および項目間の関連を分析	食習慣は「食事を楽しんでいる」「ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている」「3食きちんと食べる」「食品の無駄や廃棄が少なくなるように気を付けている」「野菜・果物・牛乳・乳製品・豆腐・魚などを摂取するように気を付けている」について半数以上の学生が「いつもそうである」と回答した。食への認識は「食生活と健康は関連が深いと思いますか」「患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」について、約8割の学生が「とてもそうである」と回答した。「食生活と健康は関連が深いと思いますか」「患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」の2項目間、「自分の食事に関心がありますか」「患者の食事に関心がありますか」の2項目間において、有意な正の相関が認められた。
9	看護系大学1年生の食生活の実態と居住形態による違い	<sup>24)</sup> 關戸啓子ら 2019	看護系大学1年生の食生活の実態と居住形態による違いを明らかにする	1年生 154名 (男子6名 女子148名)	無記名自記式質問紙調査:食生活の状況、食生活指針の実施度合いの回答について居住形態別に比較	朝食は「実家暮らし」が有意に摂取していた。朝食の内容は6割が軽食で、有意差はなかった。昼食の内容は、「実家暮らし」群は手作り弁当が78.9%、「一人暮らし」群は軽食が市販の弁当である学生が70.0%で有意差があった。夕食の内容は「実家暮らし」群は手作りが84.7%、「一人暮らし」群は手作りが40.0%で有意差があった。「食生活指針」の11項目のうち、「3食きちんと食べる」「主食とおかずをバランスよく摂取し、栄養が偏らないように気を付けている」「ごはんなど、穀類もしっかり摂取するようにしている」「野菜・果物・牛乳・乳製品・豆腐・魚などを摂取するようにしている」「脂肪の多い食品はとり過ぎないようにしている」の5項目で、「実家暮らし」の実施度合いが高かった。
10	医療系女子大学生のダイエット志向と食物摂取の実態	<sup>25)</sup> 愛ら 百名 2021	医療系女子大学生の、ダイエットへの関心と食生活や食物摂取の実態を明らかにする	1年生と4年生 110名 1年生 87名 4年生 23名	自記式質問紙調査:エクセル栄養食物摂取頻度調査FFQを用い、BMI群別で栄養成分、食品群の摂取状況を比較。食生活およびダイエットに関するアンケートを実施	ダイエットへの関心は高く、外観上の理由(痩せていたほうがかわいい、おしやれがしたい)によりややせ願望があった。日頃の身体状況はストレスを感じる、疲れる、集中力がないことを挙げた。低体重群は、食生活のバランスを考慮することが少なく、カリウム、カルシウム、エネルギー(熱量)の摂取が低かった。また、アルコール摂取が高く、朝食は食べるべきと思っているが、時間がないために欠食することがあった。栄養成分は不足傾向がみられたが、18食品群では菓子類を多くとる傾向がみられた。

表2 食生活の実態に関する調査項目

文献 No.	① QOL	② 健康 状態	③ 栄養 状態	食行動				個人的要因			⑪ ライフ スタイル	⑫ 周囲の 人との 関わり	環境的要因			
				④ 栄養素 摂取 レベル	⑤ 食品・ 料理 摂取 レベル	⑥ 食事 レベル	⑦ 食事 作り レベル	⑧ 知識	⑨ 態度	⑩ スキル			⑬ 食情報 の 受発信	⑭ 食物 への アクセス	⑮ 社会・ 経済 状態	
1					○	○			○		○					
2							○			○						
3		○	○	○	○	○			○							
4				○	○	○			○		○					
5		○			○	○			○		○					○
6	○				○	○	○		○		○					
7			○			○	○		○	○	○	○				○
8	○				○	○			○							
9	○				○	○			○		○	○				
10		○	○	○	○	○		○	○		○	○				
文献数	3	3	3	3	8	10	2	1	10	1	8	3	0	0	2	

一人暮らしが多い(No.2, 9)。夕食内容は、実家暮らしでは8割以上が手作りで、「3食きちんと食べる」「主食とおかずをバランスよく摂取し、栄養が偏らないように気を付けている」の実施度合いは有意に高いことが報告されていた(No.9)。

1年生と4年生を比較した調査(No.7)では、1年生の方が4年生より朝食摂取割合が高く、外食頻度は4年生の方が高かった。

⑦食事づくりレベルに関する調査項目は2文献(No.6, 7)にあり、料理をする頻度であった。

看護学生は栄養学生に比べ、料理する頻度が少なく、「週に4～5日程度」が約3割で最も多かったが(No.6)、「ほとんどしたことがない」が約4割で最も多いという報告もあった(No.7)。

### 3) 個人的要因について

⑧知識に関する調査項目は1文献(No.10)のみで、内容は将来妊娠した時の食生活への注意点について知っているかを問うものであり、子供を産みたいが妊娠することを考えての食生活ではないことが明らかにされていた。

⑨態度に関する調査項目は全ての文献(No.1～10)にあった。食生活に対する意識(21項目)や、食への認識(6項目)、健康のために心がけていること(21項目)、欠食の理由、食事バラン

スの意識などであり、文献の著者らが作成した項目のほかに、食生活指針やブレスローの生活習慣の内容が取り入れられていた。

食と健康への関心は、「食品や栄養について学びたい」「レポートを増やしたい」「食品の安全性が気になる」「消費期限の表示等を確認する」等には8割以上の肯定的な意見(No.1)があり、食生活指針の「適性体重が保てるように、気を付けている」「食品の無駄や廃棄が少なくなるように気を付けている」「自分の食生活を見直すことがある」については8割以上が「そうである」と回答していた(No.8)。食生活に対する意識について、5～7割が栄養や食事のバランスを意識していたという報告もあった(No.5, 6)。ダイエットへの関心を約8割の学生が持ち、外見上の理由からやせ願望があった(No.10)。一方で、「食費にお金をかけたくない」「献立を考えるのは面倒と思う」「後片付けが面倒だ」といった認識を半数以上が持っていたという報告もあった(No.1)。

また、約8割の学生が「食生活と健康は関連が深いと思いますか」「患者の回復に果たす食事の役割は大きいと思いますか」について「そうである」と認識していた(No.8)。

欠食の主な理由は、朝食のみの質問も含め、「朝早起きできない」(No.2)、「時間がない」(No.

3, 4, 6, 10), 「身支度で忙しい」(No.5)であった。

さらに、学年別や、他学部生との比較もされていた(No.6, 7)。3年生より4年生のほうが栄養バランスを意識している(No.6)という結果もあれば、1年生のほうが4年生よりも朝食を摂取し、食生活に配慮しているという結果もあった(No.7)。

⑩スキルに関する調査項目は1文献(No.7)のみで、夕食準備にかかる時間を問うものであった。

#### 4) ライフスタイルについて

⑪ライフスタイルに関する調査項目は8文献(No.1, 2, 4~7, 9, 10)にあり、居住形態は8文献とも調査項目となっていた。そのほか、一人暮らし期間、起床から家を出るまでの時間、通学所要時間、部活動・サークルの種類と有無、飲酒・喫煙習慣の有無、定期的な運動、ダイエットの実施であった。

居住形態は食品・料理摂取レベル(No.5, 9)、食事摂取レベル(No.1, 2, 5, 9)及び態度(No.1, 9)と掛け合わされていた。ダイエットの実施は8割が「したことがある」ことが報告されていた(No.10)。1年生は4年生より部活動・サークルに参加していた(No.7)。

#### 5) 周囲の人(家族・友人・地域など)とのかわりについて

⑫周囲の人(家族・友人・地域など)との関わりに関する調査項目は、3文献(No.7, 9, 10)にあり、主に食事を作る人、普段主に料理をする人、子どもの頃母の手料理を食べていたか、であった。

主に料理を作る人は、実家暮らし114人中「自分」と答えたのは5人であった(No.9)。また、子どもの頃母の手料理を食べていたかの質問に対しては、9割が「あてはまる」「やや当てはまる」と答えていた(No.10)。

#### 6) 環境的要因について

⑬食情報の受発信、⑭食物へのアクセスに関する調査項目は、どの文献にも存在しなかった。

⑮社会・経済状態に関する調査項目は、2文献(No.5, 7)にあり、アルバイトの有無・回数

と時間であった。アルバイトは2回/週、1日6時間以上が最も多い(No.5)、4回生の方が1回生より多い(No.7)と報告されていた。

## IV 考察

### 1. 看護学生における食生態学的アセスメントの現状

看護学生の食生活について、10編の実態調査の内容を食生態学的枠組みで整理した結果、食品・料理摂取レベルや食事レベル、態度についてはどの文献でも調査されていたが、食事づくりレベルや、個人的要因である知識やスキル、食行動に影響する周囲の人とのかかわりは十分調査されているとはいえず、三つの環境的要因については社会・経済状態のみであったことが明らかとなった。これは、看護学生の食生活を捉える視点が、何をどのように食べているか、食べているものの中味、つまり、〈食べる〉側面に集中しており、〈つくる〉や〈伝え合う〉といった側面には向いていないということを意味している。緒言でも述べたとおり、人々の健康で良好な食生活の実現のためには、個人の行動変容とともに、それを支援する環境づくりを含めて取り組んでいく必要がある。調査されている〈食べる〉の側面からみると、看護学生は、食と健康への関心はあるものの、食事バランスの偏りや、欠食の問題が存在していた。特に、一人暮らしの欠食の問題は複数の文献でも指摘されており、取り組むべき課題である。足立は、食事づくりのカギは、食知識、食事観、食技術であると述べている<sup>13)</sup>。〈つくる〉の側面である「食事づくり」と、食物選択や食事づくりにかかわる「知識」「スキル」についてもその実態を明らかにしていく必要がある。駒場らは、調理の知識・技術を広く捉え、自分の心身にあった食事を構想し整えていく力を「食事づくり力」と表現し、女子大学生を対象に食事づくり力の形成要因や習慣的な食物摂取との関連を明らかにしている<sup>26)</sup>。看護学生においても、食事づくりレベルでの実態や、そのための知識や技術をどのくらい備えているかを調査し、課題を解決していくための取り組みにつなげていく必要がある



ると考える。

次に、周囲の人と関わりと環境要因について〈伝え合う〉という側面から述べていく。ひとはみな、個人により範囲や濃密さは異なるものの、家族、仲間、同僚、所属する様々な組織内にいる人々との社会的なつながり（ネットワーク）に参加している<sup>15)</sup>。こうした周囲の人々との関わりは、個人間要因とも呼ばれ、食物選択や食行動に影響するものである。看護学生においても、大学やサークル、アルバイトの仲間とのつながりは食生活に何らかの影響を及ぼしていると考えられる。例えば、アルバイトやサークル参加の時間や、仲間との外食機会などは、生活リズムや食事の楽しさだけでなく、食情報の獲得につながることも想定できる。今回取り上げた文献には環境的要因のうち、「食情報の受発信」「食物へのアクセス」に関する把握はされていなかった。食生態学では、食環境を「食物へのアクセス」と「食情報へのアクセス」という二つの側面からなるものとしてあらわしているが、今回の文献検討の枠組みでは、あえて、「食情報の受発信」とした。生活を支える多くの分野で ICT や AI（人工知能）の活用等デジタル技術の進展・普及が加速する現在、情報入手先は拡大していると感じている若い世代が増えている<sup>27)</sup>。食に関する情報入手の選択肢が広がっている一方で、情報の入手先には必ず発信者が存在し、SNS 等で誰でも手軽に食情報を発信することもできる。そうした状況も加味したことが、情報の受発信、とした意図である。西尾らは、栄養学生への食物入手、情報入手の要因を明らかにしているが<sup>28)</sup>、看護学生においてもどのように食情報を手に入れ、誰と〈伝え合って〉いるのかといった、情報の受発信環境、食物入手先や手段など食物へのアクセス環境を把握していく必要があると考える。「社会・経済状態」には、アルバイトの状況が把握されていたが、農林水産省の若い世代を対象とした調査によると、「生活が苦しく、非常に心配」と回答した人の約半数が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが「ほとんどない」と回答したというデータもあるように<sup>29)</sup>、経済状態は食生活の質に直結する。一

人暮らしに欠食が多い現状の背景に着目し、要因を分析していくことも、健康的な食生活への取り組みとして必要だと考える。

今回の食生態学的枠組みの観点は、人間の食について、地域や環境とのかかわりを含めて構成した点に特徴がある。看護学生が自分の食生活に興味を持ち整えることは、患者への食に関するケアの関心につながることを示唆されている<sup>23)</sup>。看護教育においては、2022年度からのカリキュラム改正により、単位数が充実し、ますます多忙となる中、自らの食生活に向き合い、主体的に食べる力を育み、自分自身と看護の対象者も健康にしていけるよう、今回試みた食生態学の枠組みから広く食生活を捉え、取り組みを検討していきたい。

## 2. 研究の限界

本文献検討は、使用したデータベースが医学中央雑誌のみであったこと、言語を日本語に限定したこと、10編のみの文献からの検討であることから、範囲に限界があったと考えられる。また調査対象者の人数は20人～436人であり、その幅を考慮した検討になっていないことも限界である。

しかしながら、食生態学的な枠組みによって、看護学生の食生活の実態を包括的な視点で捉え、今後明らかにしていくべき観点を明確にし、研究の方向性を広げた点に意義がある。

### 【利益相反】

本論文について申告すべき利益相反はありません。

### 文献

- 1) 厚生労働省 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）について報告書、2000（平成12年2月）、[https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/pdf/all.pdf](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/pdf/all.pdf)（2022年11月28日）
- 2) 令和3年度食育白書 [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r3\\_wpaper.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r3_wpaper.html)（2022年11月28日）
- 3) 草野知美, 山本八千代, 前田尚美他, 大学生の食

- 育の課題 性別および居住形態に焦点をあてて、北海道科学大学研究紀要 2016；42：63-69.
- 4) 前大道教子, 大島奈津美, 三次舞他. 大学生の朝食内容と生活習慣・健康状態・食生活との関連. 比治山大学紀要 2017；23：221-232.
  - 5) 海山宏之, 綾部明江, 鶴見三代子他. 独り暮らし大学生の食生活行動 茨城大学農学部と茨城県立医療大学の学生協働による地域貢献活動アンケートより. 茨城県立医療大学紀要 2016；21：41-49.
  - 6) 桂 晶子, 上原和恵. 看護大学生の食生活と身体症状との関連 一人暮らしの大学生に焦点を当てて. 日本看護学会論文集 看護教育 2003；34：94-96.
  - 7) 合田友美. 看護学生に対する食生活支援の検討(第一報). 川崎医療短期大学紀要. 2009；2：25-28.
  - 8) 増沢景子, 山下照美, 高下 梓他. 看護学生の食習慣と睡眠状況に関する実態調査. 松本短期大学研究紀要 2018；27：39-44.
  - 9) 酒井博子, 小林美智子, 坂口由紀子. 成人看護学実習前・実習中における自己健康管理モニタリング状況と看護学生の生活背景との関連性. 日本医学看護学教育学会誌 2018；26-3：25-31.
  - 10) 藤田三恵, 川島和代, 丸岡直子他. 看護学生の食生活改善に向けた介入の効果. 石川看護雑誌 2012；9：53-59.
  - 11) 二村純子, 安達内美子, 草野純子他. 看護学生とともに創る食生活改善プログラムの効果. 愛知医科大学看護学部紀要 2019；18：13-23.
  - 12) 足立己幸. 栄養・食教育の枠組み「料理選択型栄養・食教育」, 主教材「食事の核料理(主食・主菜・副菜)を組み合わせる」・「3・1・2弁当箱法」による食事法 1970年代からの食生態学研究・理論・実践の環をふりかえり, 現在の栄養・食問題解決の課題を問う. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報. 2017；9：49-83.
  - 13) 足立己幸. 食生活論. 東京：医歯薬出版株式会社. 2017：43-121.
  - 14) 厚生労働省. 日本人の長寿を支える「健康的な食事」のあり方に関する検討会報告書 <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000070498.pdf> (2022年12月2日)
  - 15) 足立己幸, 衛藤久美, 佐藤都喜子. これからの栄養教育—研究・理論・実践の環—. 27. 東京：医歯薬出版株式会社. 2019年：37-47
  - 16) 高橋清美, 吉村恵, 岡崎明子. 看護大学生の食生活に対する認識とその課題. 日本赤十字九州国際看護大学 Intramural Research Report 2010；8：23-30.
  - 17) 原ひろみ, 中井美美子, 八島美菜子. 看護系大学生の食生活に関する実態について—学生生活実態調査 報告1—. 看護学統合研究 2012；13：42-49.
  - 18) 井村弥生. 看護学生の栄養摂取状況と生活習慣の実態調査—ストレスと欠食習慣との関係—. 関西医療大学紀要 2012；6：39-50.
  - 19) 難波正義, 大島 波, 衣笠優美. 本学看護学科学生の朝食摂取状況とその問題点. 新見公立大学紀要 2012；33：129-131.
  - 20) 安原裕子. 看護学生の食生活習慣と保健行動の現状. 玉野総合医療専門学校紀要 2016；10：20-29.
  - 21) 松原あつみ, 人見英里. 看護師養成学科, 管理栄養士養成学科に在籍する学生の食及び将来の職種連携に対する意識. 山口県立大学学術情報 2016；9：69-79.
  - 22) 大畑奈津穂, 細名水生. 看護学生の食習慣の実態および学年での比較. 看護実践の科学 2017；42：68-74.
  - 23) 關戸啓子, 原田清美. 看護系大学1年生の食習慣と食への認識. 京都府立医科大学看護学科紀要 2019；29：41-45.
  - 24) 關戸啓子, 原田清美. 看護系大学1年生の食生活の実態と居住形態による違い. 京都府立医科大学看護学科紀要 2019；29：47-52.
  - 25) 百名 愛, 久保田隆子. 医療系女子大学生のダイエット志向と食物摂取の実態. 高崎健康福祉大学紀要 2021；20：51-63.
  - 26) 駒場千佳子, 武見ゆかり, 中西明美 他. 女子大学生の「食事づくり力」測定のための質問紙開発—栄養学を専攻する女子大学生を対象とした検討—. 栄養学雑誌 2014；72：21-32.
  - 27) 農林水産省. 令和2年度「食育に関する意識調査」. <https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/210331.html> (2022年12月28日)
  - 28) 西尾素子, 足立己幸, 北川元二 他. 女子学生の食物入手, 食情報入手行動から見た食生活. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2008；2：43-61.
  - 29) 農林水産省. 若い世代の食事習慣に関する調査結果の概要. 令和元年11月. <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/websurvey/attach/pdf/websurvey-3.pdf> (2022年12月28日)
  - 30) 厚生労働省. 看護基礎教育検討会報告書. 令和元年10月15日. <https://www.mhlw.go.jp/content/10805000/000557411.pdf> (2022年12月28日)