

立命館大学生の食の現状と課題

木下 高志 (立命館生活協同組合 存心館食堂)
伊藤 昭 (大学行政研究・研修センター 専任研究員)
沼沢 明夫 (立命館生活協同組合 専務理事)

I. 研究の目的および方法

- 1 研究の目的
- 2 研究の背景
- 3 研究の方法

II. 「学生の消費生活実態調査」から見る立命館大学と京都大学の下宿学生の経済面での特徴

- 1 下宿生の一ヶ月の支出構造の変化から
 - (1) 1998年から2004年までの下宿生の一ヶ月の支出構造の変化
 - (2) 学生が考える節約したい費目、むしろ増やしたい費目

III. 「学生の消費生活実態調査」から見る食生活の実態について

- 1 食費の推移について
- 2 食事摂取の実態とその特徴について
 - (1) 1日の食事摂取状況

(2) 朝食を摂取している男子学生の食事内容について

(3) 朝食を摂取していない男子学生の実態について

(4) 朝食摂取の有無の食事内容の差から読み取れるもの

(5) 女子学生の場合

IV. 食生活と日常の学生生活の関連について

- 1 朝食の摂取と登校時間の関係について
- 2 普段の平日の時間の使い方について
- 3 朝食摂取と健康状態の関連について

V. 立命館大学の学生の「食と健康」課題と生協の役割

- 1 これまでの調査から
- 2 立命館生活協同組合の「食と健康」に関わる事業活動の到達点と課題

VI. 学生が「食事力」を身につけていくための政策

I. 本研究の目的および背景

1. 研究の目的

本研究では、立命館大学の学生の食の実態を明らかにし、以下の3点について論じたい。

- (1) 立命館大の学生の食生活の実態による、健康な心身、正課・課外活動との関連性の現状について
- (2) 立命館大の学生の「学びと成長」を支えるための「食と健康」面での課題について
- (3) 課題実現のために必要な政策について

2. 研究の背景

学生の「学びと成長」を実現し、一定水準以上の学生をどれだけ社会に送り出していくかが大学の評価を決定

づけるようになってきている。このこととの関連で、学生が自分の持つ力を最大限に引き出せるようサポートしていくことが大切であるが、正課・課外を通しての教育やサービスの充実だけではなく、学生の生活面における自己管理能力そのものを高める政策なしには、学生の高い成長は望めないと考える。

近年、高い生活管理能力の有無が、学生の学力・能力向上に影響を及ぼしていると一般的に言われている。例えば、アメリカでは日本よりも栄養教育がすすみつつあるが、その中で“Food makes difference”（食は差をつくる）という言葉があり、「よく選ばれた食物は、健康な心身、順調な発育、美しい容姿、活発な活動力、社会的な地位、美しく老いるなど、人間にとって価値ある条件に影響する」¹⁾と教えている。

また、多くのアメリカの大学では生活と学びを統合したもとして捉え、学生寮を整備し、学生の生活指導や共同生活を通しての人間発達に大きな力を割いている。このことは立命館大学行政研究・研修センターでの米国大学研修を通じても目の当たりにしてきた。

立命館生協は、これまで「全学健康DAY」を中心に企画運営するなど、学内の福利厚生や学生の生活支援という点で大きな役割を果たしてきた。しかし、近年の学園の急速な発展の学生の変化の中で、学生の学びと成長に貢献する視点から、その役割をさらに高めていくことが求められている。

優秀な力量を発揮する学生を社会に送り出していくためにも、立命館大学の学生の生活実態の解明とそれに基づく課題を提起することには大きな意義があると考えられる。

特に、「食生活」分野での役割と政策の立案は「学生の学びを応援する」ことをミッションとして掲げ、また、長年にわたり学生の食事提供を中心に担ってきた立命館生協にしかなし得ないものとする。

3. 研究の方法について

(1) 調査の基本となるデータについては、全国大学生協連主催「学生の消費生活実態調査」を利用する

① 「学生の消費生活実態調査」について

「学生の消費生活実態調査」（以下、略称として「学調」と表記する）は、大学生の生活や行動と生協の利用状況等を明らかにし、生協諸活動の発展と学生生活の充実に役立てることを目的に行われている。この調査は1963年より開始し2005年で41回目となる。全国の大学生協のある100大学4万人の参加のもとに実施されている。

今回の論文では1998年から2004年にかけてのデータを使用する。立命館大と京都大のサンプル特性(2004年)については表1を参照のこと。

② 調査対象については、下記に述べる理由で下宿生の学生を対象におこなう。

日本の場合、大学への入学を機に、親元を離れ初めての一人暮らしを体験する学生が多い。しかし、高校までは受験勉強等に集中し、食事づくりを初めとする生活スキルの多くを体験的に身につけているわけではない。これは家庭での躰・育てられ方の差が大きくなるのだが、家庭においても、核家族化・共働きの増加などが進行し、そもそも家庭内での調理を初めとする生活体験そのもの

表1 サンプル特性

		立命	京大 (医薬除く)
学部	文系	406	100
	理系	117	189
総計		523	289
学年	1	179	67
	2	134	76
	3	108	70
	4	102	76
総計		523	289
住居	自宅	233	81
	学生寮	3	8
	アパート等	284	198
	食事付下宿等	3	2
性別	男子	267	206
	女子未婚	256	83
総計		523	289

サンプル数は立命生が多い。男女比については、立命が男：女＝3：2、京大が5：2となっている。学年については立命生の場合、低学年が少し多く、京大生の場合は比較的均質な分布となっている。このうち、今回の論文を深めるにあたっては、下宿生(寮、および賄い付下宿等を除く)、未婚の学生を対象にし、食事摂取の質問項目、特に朝食の部分について解答のないものは分析の対象からはずしている。その結果は以下の通りである。

	立命	京大
男子下宿生	150	146
女子下宿生	126	52

が減少してきていると推測される。外食・中食産業の目覚ましい発展は調理体験の機会をさらに減少させている。また、コンビニエンスストアの発展によって、調理技術の有無に関わらず、24時間いつでも食事摂取が可能となった現在、不規則な食事習慣、生活リズムの乱れている学生も多いと推測され、ここに解決すべき大きな課題が存在すると思われる。

なお、自宅から通学する学生が必ずしも大丈夫というわけではない。通学時間が2時間以上の学生も見られ、生活リズムや食生活を含む健康管理についての重大な課題もあると考えられるが今回は扱わず、別の機会とした。

(2) 課題を明確にするために、立命館大学生と京都大学生の比較をおこなう。

① 他大学の学生との比較をおこなう理由

ともすれば「学生の食生活は今も昔も乱れていて当たり前」「若くて無理がきいて、食費を削って自分のやりたいことにお金を使うのは学生が健全である証拠」と見る傾向があり、立命館の学生の实態だけを見ても問題を問題として捉えることが困難なためである。

② 京都大学生を比較対象にとりあげる理由

京都大学の学生は全科目入試の厳しいハードルを乗り越えてきており、食事を始めとする生活管理や健康管理

面でも優秀であったからこそ、高い学力を得ることができたのではないかと推測されること。大学生協の職員の間では、京大生は、「頭で食べる」と言われており、「食生活」面での優秀層であると見ている。実際に、京大生は「豆腐、納豆、緑黄色野菜、魚介類」などの食品が他の大学生協の食堂と比較しても利用が高くなっている。

また、本文の中で後述するが、一人暮らしの学生個人の毎月の収入及び支出の規模が同じようなレベルであることや京都・滋賀・奈良地区の大学生協で共同事業（仕入れ、企画、人事交流等）をしている関係でサービスが比較的均質であり、立命館の学生と比較評価が容易であることも比較の対象をあえて京都大学生とした理由である。ちなみに、比較するにあたっては京都大学の医学部・薬学部の学生は比較・分析の対象からははずしている。理由は立命館大学にこれらの学部は存在しないこと、医薬学部の学生の収支規模が他と比較して大きいと推測されるためである。

II. 「学調」から見る立命館大学と京都大学の下宿学生の経済面での特徴

1. 下宿生の一カ月の支出構造の変化から

(1) 1998年から2004年までの下宿生の一カ月の支出構造の変化

図1は、立命館と京大の下宿生の一ヶ月の総支出額の推移である。図2立命館大の下宿生の支出の内訳の推移、図3は京都大学の学生の支出の内訳の推移である。

① 両大学での共通した特徴

総支出の規模は低下傾向にあること。立命及び京大とも1998年には14万円前後あったものが、2004年には12万6千円前後の水準となっている。日本経済状況の悪化、

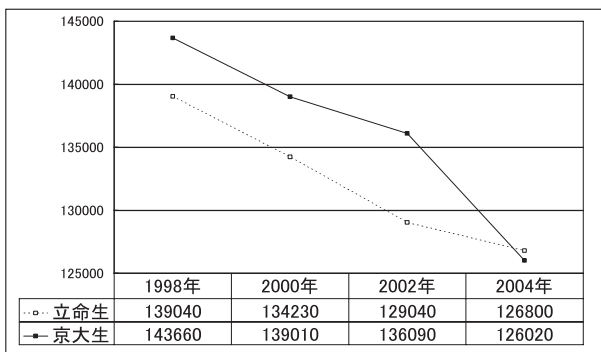


図1 1998～2004年の立命館大と京都大の下宿生学生の一ヶ月の総支出額の推移（単位 円）

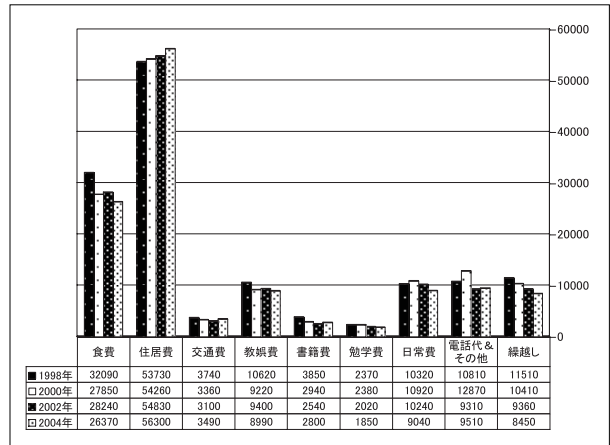


図2 立命館大学の下宿生の一ヶ月支出内訳（単位円）

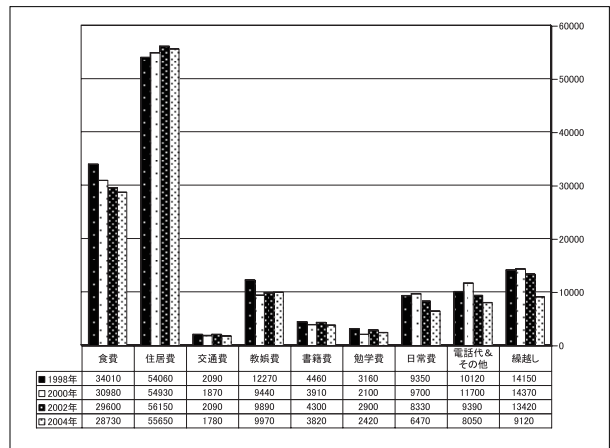


図3 京都大学の下宿生の一ヶ月支出内訳（単位円）

それに伴う親の収入の低下等による仕送り額の減少等が反映していると思われる。

支出項目の内訳を見ておくと、食費も減少傾向にあり、立命館の学生で1998年の3万2千円台が2004年には2万8千円台まで減少してきている。その他、各費目共通して減少傾向にあるが、唯一、住居費のみは6年間で増額傾向にあるのが特徴である。

② 両大学での相違点

支出内訳で比較すると「食費」「書籍費」「勉学費」「教娯費（教養娯楽費）」「繰越し」で京都大学の学生のほうが高い数値を示しており、「住居費」「交通費」「日常費」「電話代&その他」で立命館大生が高い数値を示している。

食費については2004年度で約2000円の差、書籍費については同じく2004年度で約1000円の差、勉学費で500円の差がついている。

(2) 学生が考える節約したい費目、むしろ増やしたい費目
 総収入額が減少傾向の中で、学生が今後、節約したいこととしてあげている項目は、「外食費」のしめる割合が38%と極めて高くなっている。(図4参照) また、京大の学生の場合も節約したい費目のトップとして外食費があげられており、41%となっている。

このことから「食費」については引き続き減少傾向を示していくことが予想される。

また、今後、支出を増やしたい費目としてあげているのは、立命館大の下宿生では「貯金」20%、「書籍費」15%、「衣料品代」15%、「勉学費」12%の順となっている。(図5参照)

これに対し、京都大学の下宿生は「書籍費」27%、「貯金」18%、「勉学費」12%、「衣料品代」11%の順となっている。(図6参照)

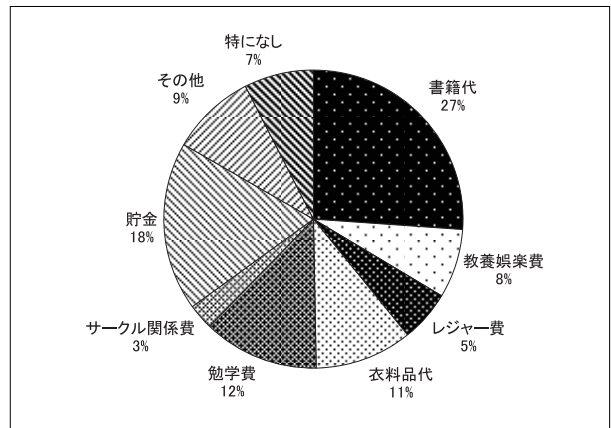


図6 京大下宿生 今後むしろ増やしたい支出項目 (最大2つ選択可)

Ⅲ. 「学調」から見る食生活の実態について

1. 食費の推移について

大学別、男女別の自宅外生の食費の推移を図7にまとめた。

男女別で見ると、女性の方が食事量等の関係で食費の絶対額では男性よりも小額であると思われることと、立命館大と京大では男女の構成比が違うので、平均食費に与える影響が大きいと考えためである。

図7からは、やはり女性に比べ男性の方が食費は高いこと、年により少し違うが、男女とも京都大学の学生の食費の方が高い傾向を示していることがわかる。また、1998年から2004年にかけて、すべての階層において食費は減少傾向にある。両大学の男性で約7000円、京大の女性で約2000円、立命館の女性で約4000円程度の減少となっている。このため、同じような傾向を示してい

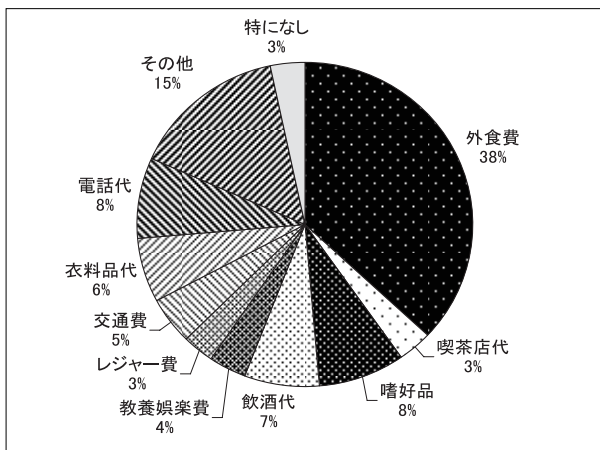


図4 立命館大下宿生 今後節約・工夫したい費目 (最大2つまで選択可能)

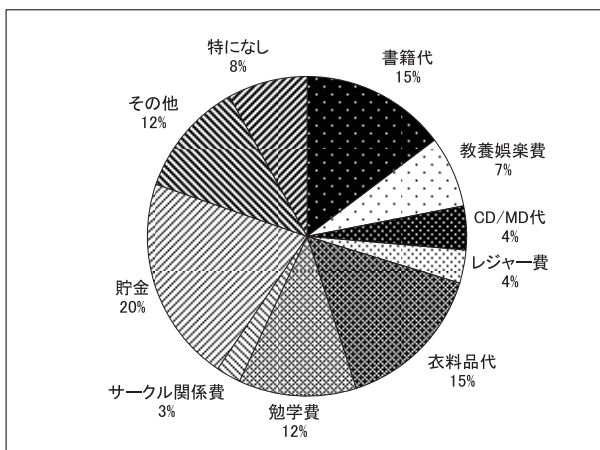


図5 立命館大下宿生 今後むしろ増やしたい支出項目 (最大2つ選択可)

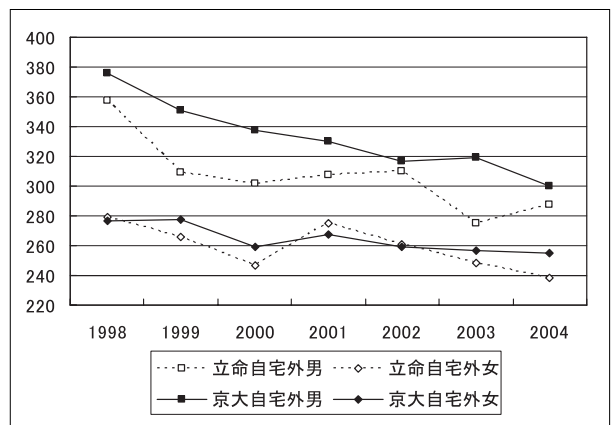


図7 食費の推移 1998年～2004年 (単位 百円)

るが、食費の額について両大学間の学生の間には、依然として差が存在する。

2. 食事摂取の実態とその特徴について

(1) 1日の食事摂取状況

① 1日の食事摂取状況

表2は大学別・性別で1日の食事摂取状況がどのようになっているかを見たものである。

ちなみに、「学調」では、食事実態の調査のために、食事時間帯を次の6つに区分している。朝食（9：00までの食事）、朝昼食（9：00～11：00までの食事）、昼食（11：00～14：00までの食事）、中間食（14：00～17：00までの食事）、夕食（17：00～21：00までの食事）、深夜食（21：00以降の食事）と区分している。

ちなみに、立命館大学のびわこ・くさつキャンパス（以下、BKCと表記）では連続カリキュラム方式を採用しているが、衣笠キャンパスとの比較では、この6つの食事時間帯による学生の食行動に大きな違いは見られなかった。

表2 大学別・性別に見る1日の食事摂取状況（2004年）

	例数	朝食	朝昼食	昼食	中間食	夕食	深夜食	平均 飲食 回数
立命館男子	150	46.7%	28.0%	67.3%	18.0%	74.7%	40.7%	2.75
立命館女子	126	63.5%	22.2%	77.8%	27.0%	80.2%	28.6%	2.99
京大男子	146	62.3%	18.5%	80.8%	12.3%	87.7%	29.5%	2.91
京大女子	52	80.8%	11.5%	90.4%	26.9%	86.5%	25.0%	3.21

同じ大学内での男女での比較では、女性のほうが「朝食」「昼食」「中間食」「夕食」での摂取率が高くなっており、1日の平均飲食回数も多い。反対に、「朝昼食」「深夜食」については男性のほうが高い摂取率を示している。

立命館と京大での同性での比較では、男女とも京大大学生の方が「朝食」「昼食」「夕食」での食事摂取率が高く、飲食回数も多い。「朝昼食」「中間食」「深夜食」については立命館の学生が高い摂取率を示している。

また、朝食の摂取率が立命館の学生、特に男子学生が低い数値を示している。立命館の男子学生は朝食摂取率も平均飲食回数も一番少ない一方で、深夜食については4つの階層の中で最も高い摂取率を示している。

一般的に、1日の生活の質を高める上で朝食の大切さ

について言われるようになってきているが、この大学間、性別での比較の中でも、朝食を摂取した人とそうでない人との間で1日の行動の違いが見られる。具体的にどのような違いがあるのか、以下のところで、まずは食事の摂取状況や食事内容を中心に見ていく。

② 朝食摂取の有無による特徴

朝食の摂取率だが2004年度の学調結果（表2参照）では、立命の男子下宿生で46.7%、立命の女子下宿生で63.5%、京大の男子下宿生で62.3%、京大女子下宿生で80.8%となっている。

男性よりは女性のほうが、立命館大生よりは京大生のほうが朝食摂取率は高くなっている。

③ 朝食摂取の有無による特徴

表3は朝食の有無による1ヵ月平均の総支出額、食費、支出に占める食費の割合、飲食回数について調べたものである。

大学を問わず、男子学生については、朝食摂取の有無で1日の食事回数に大きな差がある。立命館の男子下宿生の朝食有りの人と朝食無しの人とでは1日の平均飲食回数で0.84回もの差がでている。京都大の男子下宿生の場合も同様に1日の平均飲食回数で0.72回の差がある。また、それにも関わらず、平均食費については朝食無しの学生の方が朝食有りの学生に比べて高い数値を示している

また、朝食摂取している学生とそうでない学生との間での食事時間帯について調べてみた。（表4参照）この結果からは、大学や男女の別を問わず、朝食をとることで、食事のタイミングが「朝食・昼食・夕食」という形

表3 朝食の有無による月平均支出、平均食費、飲食回数の違い（2004年）

	例数	支出(円)	食費 (円)	食費/ 支出	飲食回数
立命館(男)朝食有	70	123050	27510	22.4%	3.2
立命館(男)朝食無	80	124940	28710	23.0%	2.36
立命館(女)朝食有	80	125520	23240	18.5%	3.25
立命館(女)朝食無	46	136720	23970	17.5%	3.21
京大(男)朝食有	91	123100	28550	23.2%	3.19
京大(男)朝食無	55	135500	33590	24.8%	2.47
京大(女)朝食有	42	134410	24630	18.3%	3.21
京大(女)朝食無	10	141360	28800	20.4%	3.2

表4 立命館大生 男性一人暮らしの朝食の有無による時間帯別の食事率の変化（％）

	朝食	朝昼食	昼食	中間食	夕食	深夜食
立命館(男)朝食有	100	4.3	84.3	12.9	84.3	34.3
立命館(男)朝食無	0	48.8	52.5	22.5	66.3	46.3
立命館(女)朝食有	100	1.3	88.8	20	82.5	27.5
立命館(女)朝食無	0	58.7	58.7	39.1	76.1	30.4

で食事行動のリズムが安定している。(表4参照)

朝食をとっていない男子学生は1日の飲食回数が少ないにも関わらず、食費の絶対額や支出に占める食費の割合が若干ではあるが高くなっているのは何故か、また、立命生と京大生での食事行動の違いは何か、を以下のところで明らかにしていく。まず、食事内容および摂取場所について分析を加えていく。

(2) 朝食を摂取している男子学生の食事内容について

① 朝食の食事内容について

朝食を摂った男性学生の朝食内容についてであるが、(図8・図9参照)「パン+飲料」の比重が高いことについては共通しているが、「米飯+おかず」「ぱん+おかず」の比重が京大男性で高く、立命:京大=20:37となっている。

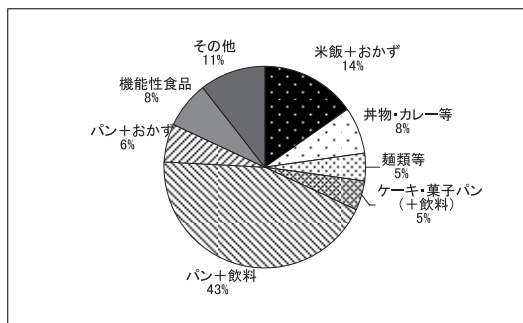


図8 立命館男子下宿生 朝食有 食事内容

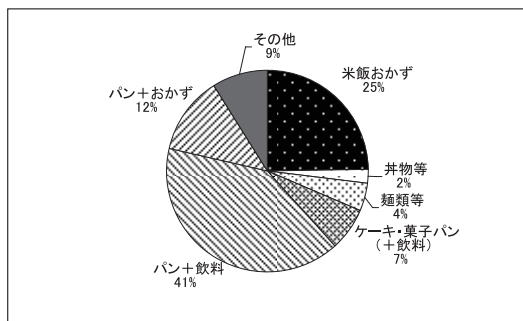


図9 京都大男子下宿生 朝食有 食事内容

朝食の摂取場所については、両大学の学生とも男女を問わず、9割強の学生が下宿での食事をしている。そのうちの6割の男子学生が「下宿での自炊」と回答している。しかし、食事内容を見る限り、「自炊」の示す内容や調理能力のレベルについては個人差が大きいと思われる。

実際に、朝食を下宿での自炊で摂取したと答える立命生と京大生の男子学生の食事内容についても調べてみたところ、「米飯+おかず」「ぱん+おかず」といった主食とおかずの組み合わせの食事をしている学生の比率は、図8および図9と同じ傾向を示している。

また、朝食を自炊以外の方法（主には外での購入）に頼っている学生の食事内容については、「パン+飲料」の取り合わせが中心となっており、主食とおかずの取り合わせをしているケースはほとんど見られなかった。

以下のところでは、1日の食事内容が「ごはん（パン）+おかず」となっている学生がどの程度の比率なのか見ていく。ちなみに、朝昼食や中間食については、食事をとっている学生数が極めて少ないので特には触れない。

② 昼食および夕食の実態について

昼食についても、夕食についても同じような傾向を示している。(図10～図13参照)

具体的には、食事の摂取率で京大が9%高い数値を示

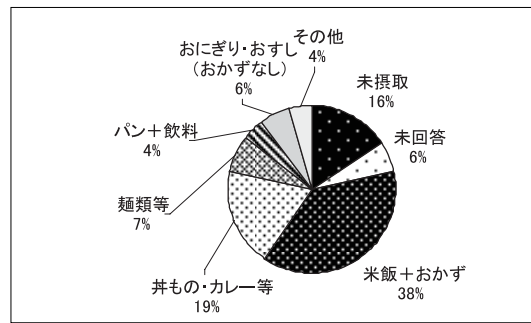


図10 立命男子下宿生朝食有 昼食内容

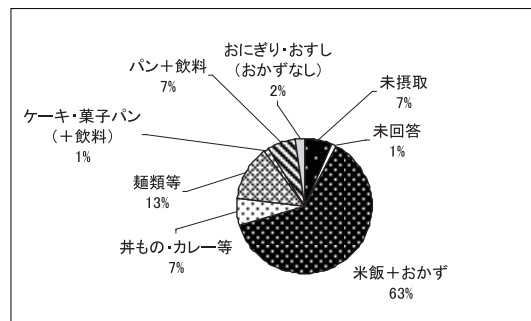


図11 京大下宿生朝食有 昼食内容

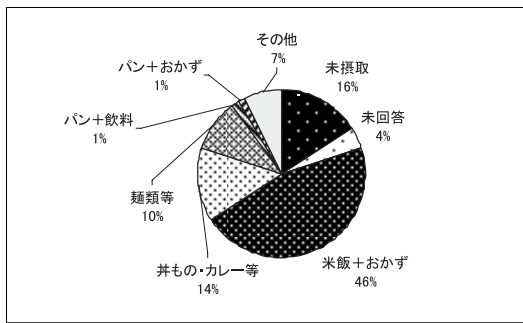


図12 立命男子下宿生朝食有 夕食摂取内容

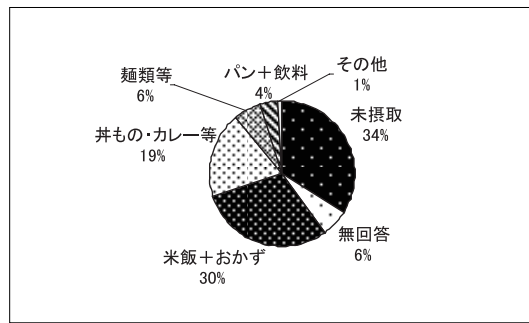


図14 立命男子下宿生朝食無 夕食摂取内容

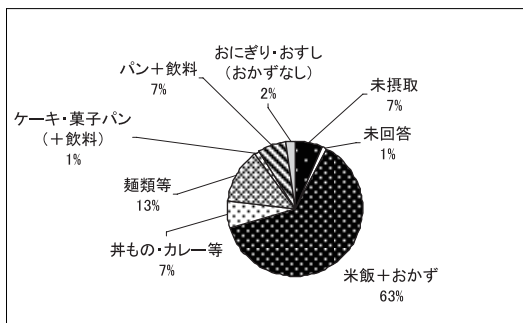


図13 京大下宿生朝食有 夕食摂取内容

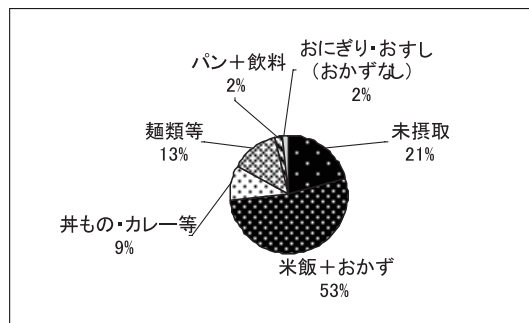


図15 京大下宿生朝食無 夕食摂取内容

していること、「米飯+おかず」「ぱん+おかず」の比重が京大男性のほうが高く、昼食で立命:京大 = 38:63、夕食で立命:京大 = 46:62でとなっている。

③ 深夜食について

深夜食の摂取については、立命で24/70人（33%）、京大で20人/91人（21%）となっており、立命生のほうが高い摂取率となっている。

摂取内容であるが、京大生の場合「米飯+おかず」の比重が下がり（91人中2人）スナック菓子・クッキー等軽いものの比率が増えている。立命生の場合でも同じ傾向だが、「米飯+おかず」の比重は10%を超えており（8/70人）、京大生よりも高くなっている。

(3) 朝食を摂取していない男子学生の実態について

朝食を摂取していない男子学生の比率は、立命館生の場合には80名/150名、京都大生55名/146名となっている。比率でいえば、立命館生のほうが高くなっている。以下のところでは、その点を踏まえた上で、朝食を摂取していない学生の食事行動について見ていく。

中間食について朝食を摂取している学生に比べ、その摂取率は2割前後と高くなっているが、データ数が少ないため、特には触れない。

① 昼食および夕食について

朝食を摂取した学生と比べ、格差は縮小しているものの食事の摂取率や「米飯+おかず」の選択率で、京都大学生の方が高い数値を示す傾向には変わりがない。昼食の摂取率では立命：京大 = 52：59、食事内容については「米飯+おかず」の選択率で、立命：京大 = 24：38%と京大生が高い数値を示している。夕食の摂取率では立命：京大 = 66：79、食事内容については「米飯+おかず」の選択率で、立命：京大 = 30：53%と京大生が高い数値を示している。

② 朝昼食や深夜食について

これら中途半端な時間帯での食事の摂取率や食事内容については両大学ともたいした差が見られないことが特徴である。

朝食を摂取していない学生の朝食の摂取率は約50%である。朝食摂取した学生に比べて、自炊率が低く（両大学とも10%台）、食事内容についても「米飯+おかず」の比重が低くなっている（10%台）。これらのことは大学の違いによる差は特には認められない。

深夜食は、朝食を摂取した学生と比較して、食事摂取率が高く、京大生のところでも「米飯+おかず」の選択率が10%を超えているのが特徴である。朝食を食べて

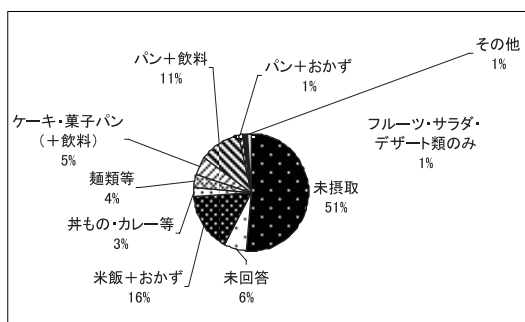


図16 立命男子下宿生朝食無 朝昼食内容

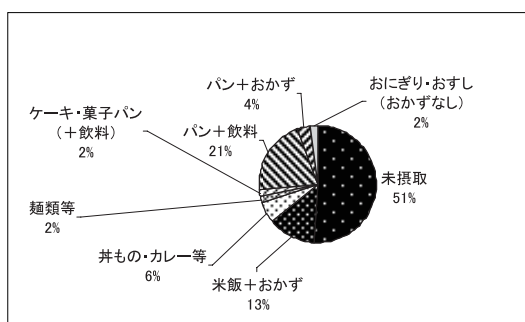


図17 京大下宿生朝食無 朝昼食内容

いる学生に比べ、遅めの時間帯でしっかり食べる傾向が見受けられる。

(4) 朝食摂取の有無の食事内容の差から読み取れるもの
以上、男性の朝食の有無で一日の食事行動の状況について見てきた。大きなポイントとして「主食とおかず」を摂取しているかどうか注目している。なぜかといえば、バランスのとれた食事をしているかどうかのひとつの目安となると考えるからである。

データから読み取れるのは、京大の学生の方が主食とおかずの揃った食事を取る傾向が強く、また、食事摂取率の高さからしっかりと食べている様子が伺われる。立命の学生はそもそも食事をとらない傾向が強いことと、食事をとったとしても簡単に済ます傾向が見受けられた。「ごはん（パン）+おかず」の選択率の低さ、「井、麺类等」の選択率の高さ）このことが食費額の差に表れていると思われる。

朝食無の学生の食費が高くなるのは、1日の食事の中で自炊率の低下が一因にあると思われる。朝食の自炊率が1日の中ではもっとも高く、また、朝食未摂取の学生の方が外食に頼る傾向があり、その分、平均外食費も高くなっていると思われる。

(5) 女子学生の場合

女性の場合も男性と同様な傾向が見受けられた。京都大学の女性のサンプル数が小さいため、男性の場合のような詳細には触れないが、朝食の内容について紹介しておく。(図18及び図19参照)「米飯+おかず」「パン+おかず」の占める割合が立命女性で34%、京大女性で55%の摂取率となっている。女性の場合、立命生の7割程度、京大生の8割が「下宿での自炊」と回答している。京大女性の方が朝からしっかりとした食事を摂っている様子が伺える。

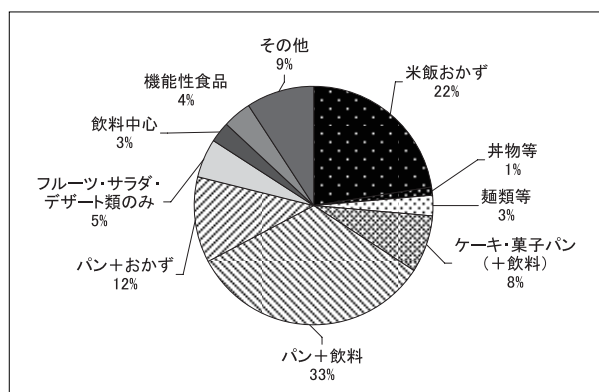


図18 2004 立命 女子下宿 朝食内容

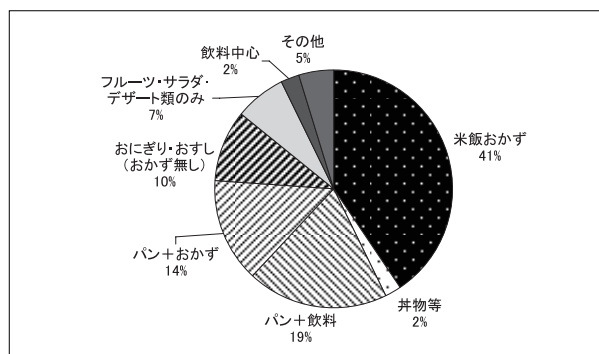


図19 2004 京大 女子一人暮らし 朝食内容

IV. 食生活と日常の学生生活との関連について

これまで食事行動の特徴を見てきたが、次に食事の摂取と学生生活（主に勉学）との関連性について見てみた。

1. 朝食の摂取と登校時間の関係について

右図は、立命館大の男子下宿生の場合だが、9時までに朝食有りが61%の登校率、朝食無しが45%の登校率となっている。朝食無しのグループの方がやや遅めの時

表5 2004 朝食の有無と登校時間の関係

登校時間	立命館男子	
	朝食有り	朝食無し
母数	70	80
無回答	3(2%)	1(1%)
9時まで	42(61%)	37(45%)
11時まで	14(20%)	23(27%)
13時まで	10(14%)	15(18%)
15時まで	1(1%)	7(8%)
15時以降	0(0%)	1(1%)

間の登校となっている。授業の出席率にもなんらかの影響があることも推測されるが、今回の調査では1日のコマ数の平均については大きな差は見られなかった。

2. 普段の平日の時間の使い方

朝食の摂取の有無で、立命館と京都大の学生の普段の平日の時間の使い方について調べてみたところ、学習時間のところで朝食摂取の学生のほうが高い数値を示していることがわかった。図20～23は、立命館大と京都大の学生の朝食摂取の有無による1日の総勉強時間（復習時間+予習時間+授業以外の勉強時間）についてのグラフである。

大学間での差は240分以上勉強時間をかけている層の比率に8%前後の差が見られたが、全体として大きな違

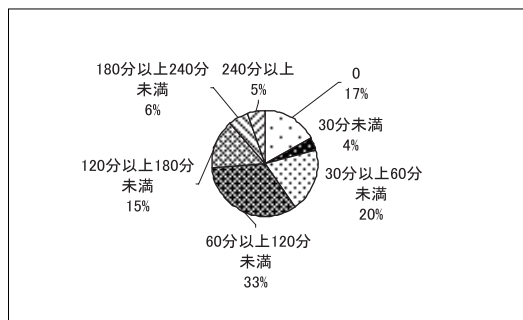


図20 2004 立命下宿生朝食有 総勉強時間 (分)

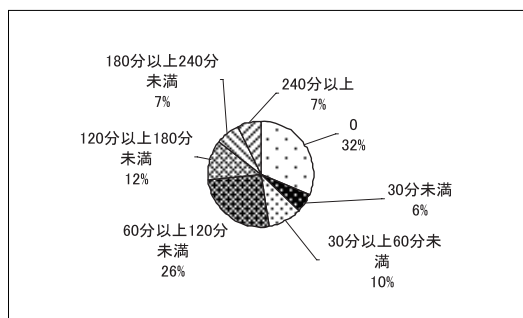


図21 2004 立命館下宿生朝食無 総勉強時間 (分)

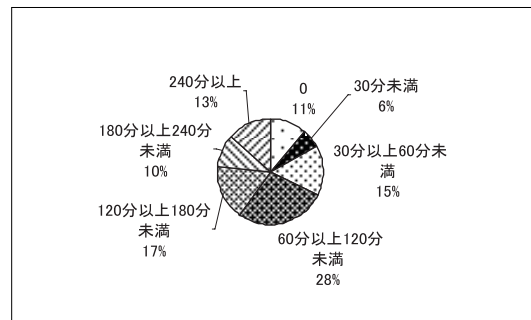


図22 2004 京大下宿生朝食有 総勉強時間 (分)

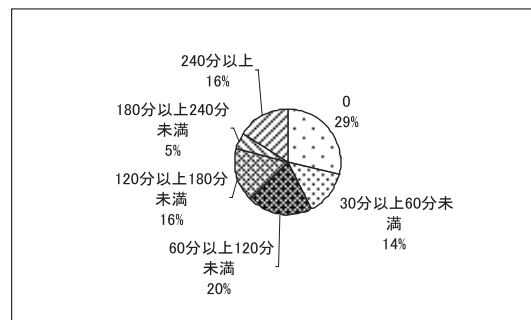


図23 2004 京大下宿生朝食無 総勉強時間 (分)

いはなかった。朝食の有無により、勉強を全くしていない学生の層が立命の場合で朝食有：朝食無 = 17：32、京都大の場合で朝食有：朝食無 = 11：29となっており、大きな差が見られる。また、読書の時間、サークル活動の時間、アルバイト時間、睡眠時間についてはほぼ朝食摂取の有無による大きな差は見られず、同様の傾向を示していた。また、学生生活の充実度、大学が好きかといった項目についても比較してみたが、明確な差はでなかった。

今回の調査で、食事を摂取することでの日常の勉学生活への関わりはあるが、ただし、本調査では学習時間の違いはわかっても、このことと成績（学習効果）との関係まではわからない。大学の成績評価と連動させて調べてみるなどすることでより明らかになると思われる。

3. 朝食摂取と健康状態の関連について

健康状態については朝食摂取の有無に関わらず、自らの健康状態について「良好あるいはまあ良好」と7割の学生が答えている。その一方で、立命の男性で6割強、女性で8割強の学生が「健康で気になることがある」と回答している。具体的に気になることの上位は、男性では「視力の低下」「やる気がない・だるい」「疲れやすい」で、女性では「視力の低下」「肩こり」「疲れやすい」「手足の冷え」「やる気がない・だるい」「便秘」などが

表6 立命と京大の下宿生の男女別、朝食の有無の差による健康面で気になること

	例数	気になることがある割合(%)	「健康について気になること」が複数ある学生の比率(%)	
			5項目以上	3項目以上
立命朝食有(男)下宿生	70	62.9	11.4	30.0
立命朝食無(男)下宿生	80	69.6	21.3	40.0
立命朝食有(女)下宿生	80	83.8	28.8	63.8
立命朝食無(女)下宿生	46	89.1	45.7	78.3
京大朝食有(男)下宿生	91	73.5	7.7	27.5
京大朝食無(男)下宿生	55	63.6	14.5	29.0
京大朝食有(女)下宿生	42	78.6	23.8	54.8
京大朝食無(女)下宿生	10	70.0	20.0	40.0

*京大朝食無(女)下宿生の場合は例数が少なすぎるため値については参考にしない。

高い数値を示している。

この状態であれば、自分の健康状態について「不安あり」と回答が高くてもおかしくないように思えるが、そうっていないのが特徴であり、このことは本人にとって健康な状態とはどのような状態であるかがわからなくなっている、実感がわからないことを示しているともいえる。病院へ入通院せず日々と同じ暮らしをしているから「健康」「まあ健康」という評価かもしれない。

また、「健康面で気にかかることがあるか」との問いに対して、立命館大学生の場合、朝食摂取している学生の方が「気になる」比率は低くなっている。また、大学での比較では京大生のほうが低い傾向を示している。(表6参照)

具体的に気になることとして5項目以上記入している学生の比率は、大学の別を問わず、朝食を摂取していない学生の方が高い比率を示している。

具体的な項目は「めまいがする」「頭痛がする」「風邪をひきやすい」「やる気がない、だるい」「イライラする」「目覚めが悪い」「なかなか眠れない」「肩がこる」「疲れやすい」「手足の冷え」「のぼせ」「食欲不振」「おなか痛い」「胃腸の具合が悪い」「貧血気味」「便秘しやすい」「下痢しやすい」「生理不順」「太りすぎ」「視力の低下」「腰痛」「アレルギーがある」「その他」である。

さらに、日常生活や行動についての質問の中で、「健康に気を遣う」という設問に対して、そう思うと答える学生は朝食有りの学生で46%、朝食なしの学生で29%となっている。「朝食は毎日食べた方がよい」との設問に対しても「そう思う」と回答した学生は朝食有りの学

生で77%、朝食なしの学生で50%となっている。その他にも、「健康維持のために何かしている」「できるだけ体を動かすようにしている」「健康面で気になることが多い」「食生活は充実している」「栄養バランスには気を配っている」「自分で料理する」といった質問項目のすべてで、朝食を摂取している学生の方がやや良好な結果を示している。これらの質問項目については「そうは思わない」と答える学生の比率が朝食無しの学生で高い比率を示す傾向が見受けられた。

V. 立命館大学の学生の「食と健康」課題と生協の役割

1. これまでの調査から

(1) 判明したこと

立命生と京大生との比較の中で判明したことは、朝食摂取率や自炊率、健康意識については京大生のほうが高く（立命生のほうが健康不安を感じている学生が多い）、食事内容についても「主食とおかず」を組み合わせ合わせた内容のものを摂取している比率が高い。これらのことの結果として、京大生のほうが食費に高いお金を使っているといえる。

大学別の違いをこえて判明したことは、朝食を摂取する食習慣を身につけている学生は生活リズムが安定していること、朝食摂取している学生の方が健康についての意識も高く、健康不安の度合いも低いこと。1日の予習・復習などの勉強に時間を割いている人の割合が高いことの3点である。

ただし、食生活と学業面での関係については今後も引き続き分析をおこなっていく必要がある。朝食摂取と1日の学習時間の有無については関係があることがわかったが、学習効果との関係まで明らかにすることはできなかった。今後、「学生の消費生活実態調査」の項目の改善を行い、因果関係の検証を深めることや大学との共同研究の実現によって、より関係性を明確にできると考えられる。

(2) 学生の「食事力」をつけていく必要性

このことから、今後、本学の学生の「食事力」の強化を目的とした取り組みが必要と考えられる。ここでいう「食事力」とは、朝食の摂取を基本とした規則正しい食生活リズムと栄養バランスの取れた食事を選択

する力のことを指す。

「食事力」をつけることで、心身の健康状態を高め、正課および正課外の活動および学生生活そのものに、より高い成果を期待できると考える。

特に、大学では「教育力強化」にむけた議論と改革・改善が進みつつあるが、実際には、教える側のレベルアップだけではなく、学生の教育を受けることに集中できる力の向上を「教育力強化」と両輪でおこなわない限り、有効な結果が得られないと考えられる。

こう考えた時に、在学中に立命館大学生の「食事力」を育む運動をすすめていくことで、学生の健康状態が良好な状態で整い、学習への集中度の向上につながり、結果として、本学の「教育力強化」に貢献することができると考える。

(3) 「食事力」強化に向けて

「食事力」強化に向けた取りかかりとして、朝食の摂取をすすめ、生活のリズムを整える取り組みが必要である。

こうした点に着目した取り組みは他大学でも進み始めている。鳥取大学や京都府立大学では、大学と生協食堂が協力して、学生に対して朝食提供を行い、朝食の大切さを体感してもらい、朝食をとる生活習慣をつけてもらおうと行動し始めている。他にも、鹿児島県の鹿屋体育大学では学生に朝食の摂取を義務づけているなどの事例もある。

また、自治医科大学において朝食会の開催により、学生の成績と医師国家試験合格率の向上が報告される²⁾など、朝食摂取と学業成績の関係に注目した取り組みも行われ始めている。

2. 立命館生活協同組合の「食と健康」に関わる事業活動の到達点と課題

立命館生協でも、これまでのところでも様々な活動をおこなってきた。具体的には、卓上での豆知識の「お知らせ」活動、年に二回おこなっている食生活相談会による栄養士による生活指導、体脂肪測定などの健康企画、食堂メニューでの食べ方提案、レシートでの栄養表示、産地見学の取り組み、組合員参加によるメニュー開発等である。

しかしながら、これまでに明らかにした学生の食生活の実態と、学園の発展の中で、学生の学びと成長を支援

する役割のさらなる高度化が求められていることを踏まえると以下の課題が浮かび上がってくる。

(1) 学生の主体的な運動づくり

「食と健康」に関わる生協の諸活動が、生協職員サイドからの一方通行的な情報提供、生活提案にとどまっている傾向があり、学生が自らの問題として捉えながら食生活を見直していくような、学生主体の運動的な取り組みを強めていく必要がある。「食と健康」に関わる問題は、人から与えられるものに従えばよいというものではなく、自らの主体的な選択の連続の中で解決していく問題であるので、学生の主体的な運動として作り上げていくことが大変重要である。

(2) 取り組みの成果を学生との関係で検証しながら、発展させていく事業スタイルの構築

この間のスポーツ学生への食事提供（BKCではアメリカンフットボール部、ラクビー部、陸上部、衣笠では女子バスケットボール部、相撲部等）では継続的に同じ学生に関わりつづけてきたことで、選手たちの食事実態等を知り、選手やトレーナーたちも時には相談しながら、サポートの内容を深め、活動の中身を発展させることが可能になってきている。これらのスポーツ部への対応の成果として、筋肉量や持久力、精神力の向上が見られるとの評価を得つつある。スポーツ部に対する生協の事業の一つのモデルとして事業の質を高め、より多くのスポーツ団体へと対応を広げていくことが課題である。

また、一般の学生に対しても、今までと同様の生活情報の提案だけではなく、今の食事をはじめとする生活の現状を見直し、問題点と改善方法の発見、実践および検証を継続的にこなっていく機会をキャンパス内で提供していく必要がある。

(3) 学生の生活実態を踏まえた効果的な事業活動を実現

朝食提供についてもおこなってはいるものの価格については学生の求めている水準とはなっておらず、KIC、BKCともに利用は1日数十人の利用にとどまっている。もちろん、朝食だけでなく、昼食、夕食についても事業の水準を質・量ともに上げていく必要がある。学内の女性比率が増えてきていることなども踏まえながら、事業内容のレベルアップが求められている。

Ⅵ. 学生が「食事力」を身につけていくための政策

以下、本学の学生の「学びと成長」を支えていく上での食生活面からの政策をいくつか提起したい。

1. 入学時の取り組み

この時期の下宿学生に必要なことは、朝食を摂ることや自分で食事を作ることなどの生活習慣付けをしていくこと、このことへの動機付けとそれを支えるための援助と考えられる。

(1) 入学前教育

プレエントランスデー等を利用して、入学までの間に料理の体験や朝型の生活リズムに生活習慣を改めることをすすめる。入学までに、朝ごはんを自分で作り、食べる経験をしてもらう。

(2) 朝食摂取の習慣づけの援助として

① 食堂で実際に食べながら、自炊のためのノウハウを得られるような提案活動を店舗で行っていく。例えば、学生が電子レンジ等の使用により、10分で作れるような朝食メニューを日替わりで提供し、同時にレシピの配布等おこなう。期間については、2週間ほど朝食を採り続けると体のリズムが朝型になってくるため、2週間以上が望ましい。取り組み中は特別価格での提供等、教育的投資の視点で検討する。

② 朝練後のミーティングをかねた朝食や基礎ゼミ等の小集団学習でのパワーモーニング（ランチ）などでの利用を促進する。

一人で食べる食事ではなく、みんなで集い対話のある食事文化を作り上げていくことができれば、大学コミュニティの形成にも少なからず寄与する価値あるものになる可能性を持っている。

2. 生協理事会や総代・生協委員会の活動テーマの一つに「学生の食事力強化」を取り上げて、生協学生理事や学生委員会のメンバーを中心に、運動を作り上げていく。

3. 学生に必要な教養として「食事力」の位置づけ

学生が、社会にでてからも高いポテンシャルを発揮するためには、心身の健康状態を整えておく知識と知恵を身につけておく必要がある。このためにも、学生の「食事力」養成のための教育プログラムを開発し、教養科目の一つとして立命館大学の教学の中に位置づける価値があると考えられる。

大学生協はコンソーシアム京都への「食と健康」の寄付講座の経験もあり、教育プログラムの開発や実践に積極的に貢献したい。

4. 食事環境の改善のための政策検討課題

昼食時の混雑問題が学友会から全学協議会代表者会議のところでテーマのひとつとして挙げられているが、昼食時に食事をとるだけのための空間を増やす事は、一定水準を満たしている今の施設の到達点を考えると、また、施設の効率運用という点から見ても難しい面がある。

しかし、食事空間や食事の時間の保障そのものは学生がバランスよい食事を取る上では必要なことであり、今調査で明らかになった立命館大学生の低い食事摂取率や食事内容の水準を考えると、今後のキャンパスプランニングにおいて、新しい発想での食事スペースの確保や食事環境の改善に向けた努力と挑戦が必要と考える。

衣笠キャンパスの場合では、以学館や諒友館でおこなわれているような教室の昼食時の開放や諒友館食堂前スペースのテーブルの増設などがおこなわれているが、より拡大していくことが応急の処置として必要である。

中期的には、生協独自としても、朝食対応の強化や食堂のホール空間の位置づけの見直し、それに基づく施設改修を大学の協力もえながら実現し、ふさわしい空間と食事サービスを提供したい。位置づけとしては漠然とした観念ではあるが、従来の「学食」から、「楽・食（楽しい食事・食堂）」「学・食（学べる食事・食堂）」といった位置づけでの新しい施設の有効活用の仕方を今後のところで提起したい。昼食時以外のホールについては、サークルの会合や小集団での学びあい（ピュアエデュケーション）を支える場としても利用できる多目的利用が可能な空間として位置づけ設計したい。

【注】

1) 八倉巻和子「学生にとっての食の大切さ」生協総研レポート no.47「学生の食の現状と生協の課題」p.23、2005年9月

なお、アメリカを始めとする学校での栄養教育事情については、農林環境課・文教科学技術課・社会労働課による共同調査（宮本 孝正ら著）「欧米の食育事情」国立国会図書館調査と情報第450号（2004.4.15）を参照のこと。

- 2) 香川靖雄「科学が証明する朝食のすすめ」女子栄養大学出版部2000年

【参考文献】

- 1) 香川靖雄「科学が証明する朝食のすすめ」女子栄養大学出版部2000年
- 2) 生協総研レポート no.47「学生の食の現状と生協の課題」—若者の食と健康研究会報告書—財団法人生協総研2005年9月
- 3) 全国大学生協連「UNIV COOP」335-特集 大学生の食生活を『食育』から考える2005年10月

The Current Situation and Issues of the Eating Habits Diet of Ritsumeikan University Students

KINOSHITA, Takashi (Zonshinkan Cafeteria, Ritsumeikan Consumer Cooperative)

ITO, Akira (Senior Researcher, Research Center for Higher Education Administration)

NUMAZAWA, Akio (Executive Director, Ritsumeikan Consumer Cooperative)

Keywords

Actual conditions of the eating habits of students who live on their own · Relationship between health and academics · “Survey on the Actual Conditions of the Consumer Life of Students”, University Consumer Cooperative · “Eating skills” · “Improving environment for eating meals at the university”

Summary

This paper examines the actual conditions of the eating habits of Ritsumeikan university students who live on their own. This study used the “survey on the actual conditions of the consumer life of students” by the University Cooperative and explained issues through comparison with students from Kyoto University. This study revealed that when comparing students who ate breakfast with those who did not, their health awareness was higher and living rhythm was stable, and had less anxieties about their health. It also revealed the percentage of students who devoted time to studying was higher. In particular, in the comparison with students from Kyoto University, there was a significant difference in the range of students who eat breakfast and meal content. From this data, proper eating habits based on eating breakfast and the ability to select food of nutritional balance will be defined as “eating skills”, and raising students to acquire this ability beneficial to the enhancement of the university’s education effects. This study raises issues such as the living habits of newly enrolled students, exercise of the student body, considering “eating skills” as required education, and the improvement of the eating environment at university.

