

# 大学生の食生活習慣とセルフエスティームに関する研究

村松 常司<sup>1)</sup> 吉田 正<sup>1)</sup> 村松 園江<sup>2)</sup> 廣 紀江<sup>3)</sup>  
平野 嘉彦<sup>4)</sup> 金子 修己<sup>5)</sup> 谷 和美<sup>6)</sup>

【要旨】本研究は大学生（男子498名、女子485名）の食習慣、食品摂取とセルフエスティームとの関わりについて追究した。その結果、男女とも食習慣では「食事の規則性」、「偏食の状況」、「間食習慣の状況」、「栄養バランスの状況」の4習慣において、好ましい（食事が規則的である・好き嫌いがない・間食習慣がない・栄養のバランスに気をつける）群のセルフエスティームが高く、「飲酒習慣の状況」では、好ましくない（飲酒習慣がある）群のセルフエスティームが高いことが認められた。食品摂取に関しては、男子では「豆製品」、「緑黄色野菜」、「果物類」を摂取している群のセルフエスティームが高く、女子では「海藻類」を摂取している群のセルフエスティームが高いことが認められた。以上、今回の調査からは、大学生の食習慣、食品摂取状況とセルフエスティームとの関連は強いことが分かった。

キーワード：大学生，食生活，セルフエスティーム

## I. はじめに

ブレスロー<sup>1)</sup>は「喫煙をしない」、「飲酒を適度にするかまったくしない」、「定期的にかなり激しい運動をする」、「適正体重を維持する」、「7～8時間の睡眠をとる」、「毎日朝食を摂る」、「不必要な間食をしない」という7つの健康習慣をより多く行っている集団と、そうでない集団とを比較すると死亡率に数倍の差があり、日常的生活習慣の健康に及ぼす影響が大きいこと、また、若年者ほど健康習慣の死亡率への関与が強いことを明らかにした。このことは青少年からの健康づくりは極めて大切であることを示している。

村松ら<sup>2)</sup>は、先に大学生の食生活と喫煙習慣の調査を行い、喫煙者より非喫煙者の方が、また、男子学生より女子学生の方が好ましい食習慣であり、食品摂取状況においても、非喫煙者と女子学生の方が好ましいことを報告している。また、この調査<sup>2)</sup>では大学生の食生活の現状はあまり良くないことも報告している。

セルフエスティームは自尊感情や自己評価と訳され、日常的生活行動や健康習慣に大きく関与していることが報告されており<sup>3) - 7)</sup>、その多くは、セルフエスティームが高いほどそれらは好ましい方向にあることが示されている。従って、健康教

育を効果的に進めるに当たって、セルフエスティームの視点から援助することは極めて大切であると考ええる。

本調査では、大学生の健康的な食生活獲得のための保健指導に資するために、食習慣ならびに食品摂取状況とセルフエスティームを調査し、それらの関連を追究した。

## II. 調査方法

### 1. 調査対象

調査対象は愛知県の5大学、京都府の1大学、東京都の1大学、千葉県の1大学の1年生～4年生938名である。対象者の性別、学年別の割合は表1に示す通りである。

### 2. 調査時期

平成13年10月11日～11月8日

### 3. 調査方法

調査は無記名質問紙法によって行い、各大学の保健体育の授業時を利用してその場で記入させ、回収した。

### 4. 調査内容

本研究では、学生の食生活を明らかにするために「食習慣」と「食品摂取」の2つ側面から調査を行った。食習慣とは、最近3ヶ月間の食事に関する基本的な習慣や態度を表し、9項目を調査した。食品摂取とは、最近3ヶ月の食品（群）の摂取頻度を表し、15項目を調査した。調査内容ならびに回答は以下に示す通りである。

(2002年5月1日受理、2002年5月29日採用)

<sup>1)</sup> 愛知教育大学

<sup>2)</sup> 東京水産大学

<sup>3)</sup> 学習院大学

<sup>4)</sup> 京都外国語大学

<sup>5)</sup> 中部大学

<sup>6)</sup> KDDI株式会社

表 1. 対象者の性別・学年別人数 (%)

性別 \ 学年	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	合 計
男 子	315 (63.3)	113 (22.6)	49 ( 9.8)	21 ( 4.2)	498 (100.0)
女 子	222 (45.8)	61 (12.6)	86 (17.7)	116 (23.9)	485 (100.0)
合 計	537 (54.7)	174 (17.7)	135 (13.7)	137 (13.9)	983 (100.0)

## (1) 食習慣

- 1) 食事習慣 (ほぼ規則的に3度の食事を摂る・時々摂らない・全く不規則)
- 2) 偏食状況 (全くない・少しある・非常にある)
- 3) 間食習慣 (よく食べる・時々食べる・ほとんど食べない)
- 4) 夜食習慣 (よく食べる・時々食べる・ほとんど食べない)
- 5) 食事の量 (少ししか食べない・腹八分目・たくさん食べる)
- 6) 栄養のバランス (ほとんど気をつけていない・少し気をつける・非常に気をつける)
- 7) 飲酒習慣 (ほとんど毎日飲む・週に3~4回・週に1~2回・ほとんど飲まない)
- 8) 外食習慣 (ほとんど毎日する・週に3~4回・週に1~2回・ほとんど外食しない)
- 9) 料理の味付け (薄味・どちらとも言えない・濃い味)

## (2) 食品摂取

- 1) 芋類 (ほとんど毎日食べる・週に3~4回・週に1~2回・ほとんど食べない)

以下の2)から15)の食品(群)も同様の選択肢で回答させた。

- 2) 菓子類, 3) インスタント食品, 4) ジュース類, 5) 油脂類, 6) 魚介類, 7) 肉類, 8) 肉加工品, 9) 豆製品, 10) 卵, 11) 牛乳・乳製品, 12) 海藻類, 13) 緑黄色野菜, 14) その他の野菜, 15) 果物類

## 5. 分析方法

### (1) 食習慣得点

食習慣を総合的に考察するために食習慣得点を算出した。食習慣得点は、島田ら<sup>8)</sup>の生活調査に含まれる、食習慣に関する9項目において、好ましい行動を1点、そうでない行動を0点として加算し、最高9点、最低0点とした。従って、高得点の者ほど好ましい食習慣であると言える。

1点を与えた各習慣の好ましい行動は以下のとおり示す。1) 食事習慣 (ほぼ規則的に3度の食事を摂る), 2) 偏食状況 (全くない), 3) 間食習慣 (ほとんど食べない), 4) 夜食習慣 (ほとんど食べない), 5) 食事の量 (腹八分目), 6) 栄養のバランス (少し気をつける・非常に気をつける), 7) 飲酒習慣 (ほとんど飲まない),

8) 外食習慣 (ほとんど外食しない), 9) 料理の味付け (薄味) である。

### (2) 食品摂取得点

食品摂取を総合的に考察するために食品摂取得点を算出した。食品摂取得点は、池田ら<sup>9)</sup>のバランススコアの算出方法に準拠し、各食品の摂取頻度によって0点から2点として加算し、最高28点、最低0点とした。従って、高得点の者ほど好ましい食品摂取であると言える。

各食品の好ましい摂取頻度の得点は以下のとおり示す。1) 芋類 (ほとんど毎日2点・週に3~4回2点・週に1~2回1点), 2) 菓子類 (週に1~2回1点・ほとんど食べない2点), 3) インスタント食品 (週に1~2回1点・ほとんど食べない2点), 4) ジュース類 (週に1~2回1点・ほとんど食べない2点), 5) 油脂類 (ほとんど毎日2点・週に3~4回1点), 6) 魚介類 (ほとんど毎日2点・週に3~4回1点), 7) 肉類 (ほとんど毎日2点・週に3~4回\*), 8) 肉加工品 (ほとんど毎日\*), 9) 豆製品 (ほとんど毎日2点・週に3~4回1点), 10) 卵 (ほとんど毎日2点・週に3~4回1点), 11) 牛乳・乳製品 (ほとんど毎日2点・週に3~4回1点), 12) 海藻類 (ほとんど毎日2点・週に3~4回1点), 13) 緑黄色野菜 (ほとんど毎日2点・週に3~4回1点), 14) その他の野菜 (ほとんど毎日2点・週に3~4回1点), 15) 果物類 (ほとんど毎日2点・週に3~4回1点) である。なお, 7) の「肉類」と8) の「肉加工品」の摂取に関しては「肉類」に「ほとんど毎日」と回答した場合, 「肉加工品」の加点はなく, 肉類の「週に3~4回」あるいは肉加工品の「ほとんど毎日」のどちらかに回答があれば1点とした。

### (3) セルフエスティーム

セルフエスティームの測定にはRosenberg<sup>10)</sup>のセルフエスティーム尺度日本語版を使用した。採点は、4点のLikert型尺度として行い、最もセルフエスティームの高い者は40点、最も低い者は10点とする。従って、高得点の者ほど自尊心が高いと言える。実際に使用した10項目は以下に示す。

- 1) 私は、すべての点で自分に満足している。

1. そう思う
2. ややそう思う

3. ややそう思わない
4. そう思わない

なお, 以下の2)から10)の回答についても1)

と同様である。

- 2) 私は、自分が全然だめだと思う。
- 3) 私は、自分にはいくつか長所があると思う。
- 4) 私は、たいていの人がやる程度には、物事ができると思う。
- 5) 私には、あまり得意に思えることがない。
- 6) 私は、自分が役に立たない人間だと思うことがある。
- 7) 私は、自分が少なくとも他人と同じくらいは、価値のある人間だと思う。
- 8) 私は、もう少し、自分を尊敬できたらと思う。
- 9) 私は、自分を失敗しがちな人間だと思う。
- 10) 私は、自分のよい面に目を向けるようにしている。

## 6. 比較方法

データ処理にはSPSS第10版を用い、割合の検定には $\chi^2$ 検定を、2群間の平均値の差の検定にはt検定を、多群間の差の検定には一元配置分散分析を行い、多重比較にはBonferroniの検定（有意水準は5%）を使用した。

# Ⅲ. 調査結果

## 1. セルフエスティーム

今回対象とした大学生のセルフエスティームの平均値（標準偏差）は男子が26.3（5.7）、女子が25.6（5.1）であり、男女間に有意差はみられなかった。

## 2. 食習慣とセルフエスティーム

### （1）男子の食習慣とセルフエスティーム

表2に示すように、「食事の規則性」、「偏食の状況」、「間食習慣の状況」、「栄養のバランスの状況」の4習慣において、好ましい行動をとっている方（食事が規則的である、好き嫌いがなく、間食習慣がない、栄養バランスに気をつける）のセルフエスティームが高く、また、「飲酒習慣の状況」においては、好ましくない行動をとっている方（飲酒習慣がある）のセルフエスティームが高かった。

### （2）男子の食習慣得点とセルフエスティーム

男子（498名）の食習慣得点の平均値（標準偏差）は3.5（1.8）であった。そこで、平均値の+1標準偏差より大きい群を高群とし、-1標準偏差より小さい群を低群とし、その中間を中群として、セルフエスティームを比較した。表3に示すように、食習慣の得点別の3群間のセルフエスティームには有意差はみられなかったが、高群になるにつれてセルフエスティームは高い。

表2. 男子学生の食習慣からみたセルフエスティーム

食 習 慣	食習慣の状況	人 数	平均値	標準偏差
食事の規則性	食事が規則的である	207	26.8*	5.5
	〃 規則的でない	291	25.7	5.7
偏食の状況	好き嫌いがなく	155	27.4**	5.9
	〃 ある	343	25.7	5.5
間食習慣の状況	間食習慣がない	89	27.9**	6.0
	〃 ある	409	25.8	5.5
夜食習慣の状況	夜食習慣がない	181	26.6	5.8
	〃 ある	232	26.0	5.6
食事の量	食事の量が適切である	266	25.8	5.1
	〃 でない	232	26.6	6.2
栄養バランスの状況	栄養バランスに気をつける	290	27.3**	5.4
	〃 に気をつけない	208	24.7	5.7
飲酒習慣の状況	飲酒習慣がない	305	25.7	5.6
	〃 ある	193	26.9*	5.7
外食習慣の状況	外食習慣がない	175	25.5	5.5
	〃 ある	323	26.5	5.7
料理の味付け	味付けは薄味である	82	26.2	5.9
	〃 薄味でない	416	26.2	5.6

比較：食習慣状況の「良し」、「悪し」によるセルフエスティーム得点の比較を行った。  
食習慣の状況の上段は好ましい食習慣であり、下段は好ましくない食習慣である。

\*\*：P<0.01, \*：P<0.05（t検定）

表3. 男子の食習慣からみたセルフエスティーム

食習慣得点	平均値	標準偏差	人 数
低 群	24.5	6.0	64
中 群	26.1	5.6	360
高 群	27.2	5.6	74
一元配置分散分析	P=0.163		——
Bonferroni	N.S.		——

### (3) 女子の食習慣とセルフエスティーム

表4に示すように、「食事の規則性」,「偏食の状況」,「間食習慣の状況」,「栄養のバランスの状況」の4習慣において,好ましい行動をとっている方(食事が規則的である,好き嫌いが無い,間食習慣がない,栄養バランスに気をつける)のセルフエスティームが高く,また,「飲酒習慣の状況」においては,好ましくない行動をとっている方(飲酒習慣がある)のセルフエスティームが高かった。

### (4) 女子の食習慣得点とセルフエスティーム

女子(483名)の食習慣得点の平均値(標準偏差)は4.2(1.7)であった。そこで,男子学生と同様にして3群に分けてセルフエスティームを比較した。表5に示すように,女子の食習慣の得点別のセルフエスティームは3群間には有意差はみられなかったが,高群になるにつれてセルフエス

ティームは高い。

## 3. 食品摂取とセルフエスティーム

### (1) 男子の食品摂取とセルフエスティーム

表6に示すように,「豆製品の摂取状況」,「緑黄色野菜の摂取状況」,「果物類の摂取状況」の3項目において,いずれも好ましい行動をとっている方(豆製品を摂る,緑黄色野菜を摂る,果物類を摂る)のセルフエスティームが高かった。

### (2) 男子の食品摂取得点とセルフエスティーム

男子486名の食品摂取得点の平均値(標準偏差)は13.6(5.1)であった。そこで,平均値の+1標準偏差より大きい者を高群とし,-1標準偏差より小さい者を低群とし,その中間を中群として,セルフエスティームを比較した。表7に示すように,食品摂取得点の高群のセルフエスティームは中群・低群のそれより有意に高かった。

表4. 女子学生の食習慣からみたセルフエスティーム

食習慣	食習慣の状況	人 数	平均値	標準偏差
食事の規則性	食事が規則的である	288	26.2*	5.0
	〃 規則的でない	197	24.9	5.0
偏食の状況	好き嫌いが無い	116	26.4**	5.4
	〃 ある	369	25.4	4.9
間食習慣の状況	間食習慣がない	53	27.3**	5.1
	〃 ある	432	25.4	5.0
夜食習慣の状況	夜食習慣がない	275	26.1	5.2
	〃 ある	210	25.0	4.8
食事の量	食事の量が適切である	224	25.9	4.6
	〃 でない	261	25.4	5.4
栄養バランスの状況	栄養バランスに気をつける	359	26.0**	4.9
	〃 に気をつけない	124	24.6	5.2
飲酒習慣の状況	飲酒習慣がない	360	25.3	5.0
	〃 ある	125	26.7**	5.0
外食習慣の状況	外食習慣がない	150	25.0	5.3
	〃 ある	335	25.9	4.9
料理の味付け	味付けは薄味である	147	25.8	5.5
	〃 薄味でない	338	25.6	4.9

比較:食習慣状況の「良し」,「悪し」によるセルフエスティーム得点の比較を行った。

食習慣の状況の上段は好ましい食習慣であり,下段は好ましくない食習慣である。

\*\* :  $P < 0.01$ , \* :  $P < 0.05$  (t検定)

表5. 女子の食習慣得点からみたセルフエスティーム

食習慣得点	平均値	標準偏差	人 数
低 群	24.8	6.0	86
中 群	25.7	4.8	300
高 群	26.5	5.6	97
一元配置分散分析	P=0.077		——
Bonferroni	N.S.		——

表6. 男子の食品摂取からみたセルフエスティーム

食 品 群	食品摂取の状況	人 数	平均値	標準偏差
菓子類	摂らない	283	26.4	5.8
	摂 る	214	26.0	5.5
インスタント食品	摂らない	331	26.4	5.5
	摂 る	167	25.8	5.9
ジュース類	摂らない	132	26.3	5.3
	摂 る	366	26.1	5.8
油脂類	摂 る	394	26.1	5.5
	摂らない	100	26.6	6.2
芋 類	摂 る	364	26.5	5.5
	摂らない	132	25.2	6.1
魚介類	摂 る	173	26.7	6.0
	摂らない	322	25.9	5.5
肉 類	摂 る	362	26.3	5.5
	摂らない	132	25.8	6.2
豆製品	摂 る	188	27.3**	5.6
	摂らない	304	25.4	5.6
卵	摂 る	315	26.5	5.6
	摂らない	180	25.6	5.8
牛乳・乳製品	摂 る	315	26.4	5.8
	摂らない	178	25.9	5.5
海藻類	摂 る	344	26.7	5.5
	摂らない	150	25.0	5.9
緑黄色野菜	摂 る	310	26.9**	5.6
	摂らない	185	25.0	5.7
その他の野菜	摂 る	293	26.5	5.5
	摂らない	202	25.7	5.9
果物類	摂 る	200	26.9*	5.8
	摂らない	294	25.7	5.5

比較：食品摂取状況の「良し」、「悪し」によるセルフエスティーム得点の比較を行った。  
食品摂取の状況の上段は好ましい状況であり，下段は好ましくない状況である。

\*\*：P<0.01，\*：P<0.05（t検定）

表7. 男子の食品摂取得点からみたセルフエスティーム

食品摂取得点	平均値	標準偏差	人 数
低 群	24.6	6.0	106
中 群	26.5	5.6	308
高 群	27.4	5.3	72
一元配置分散分析	P=0.003		——
Bonferroni	低群<中群・高群		——

表 8. 女子の食品摂取からみたセルフエスティーム

食 品 群	食品摂取の状況	人 数	平均値	標準偏差
菓子類	摂らない	176	26.1	5.2
	摂 る	308	25.5	4.9
インスタント食品	摂らない	385	25.7	4.9
	摂 る	100	25.3	5.7
ジュース類	摂らない	295	25.6	5.2
	摂 る	190	25.9	4.8
油脂類	摂 る	393	25.6	5.1
	摂らない	92	25.7	5.0
芋類	摂 る	417	25.6	5.0
	摂らない	67	26.0	5.6
魚介類	摂 る	207	25.9	5.0
	摂らない	278	25.5	5.1
肉類	摂 る	289	25.5	4.8
	摂らない	196	25.8	5.5
豆製品	摂 る	230	26.0	5.0
	摂らない	255	25.4	5.1
卵	摂 る	358	25.7	5.2
	摂らない	127	25.5	4.5
牛乳・乳製品	摂 る	347	25.9	5.0
	摂らない	138	25.0	5.2
海藻類	摂 る	358	26.0*	5.0
	摂らない	127	24.7	5.2
緑黄色野菜	摂 る	342	25.9	5.0
	摂らない	142	25.0	5.0
その他の野菜	摂 る	374	25.8	5.0
	摂らない	111	25.1	5.1
果物類	摂 る	261	25.9	5.2
	摂らない	223	25.3	4.9

比較：食品摂取状況の「良し」、「悪し」によるセルフエスティーム得点の比較を行った。  
食品摂取の状況の上段は好ましい状況であり、下段は好ましくない状況である。

\*：P<0.05（t 検定）

表 9. 女子の食品摂取得点からみたセルフエスティーム

食品摂取得点	平均値	標準偏差	人 数
低 群	25.0	5.2	91
中 群	25.5	5.0	277
高 群	26.6	5.0	113
一元配置分散分析	P=0.063		——
Bonferroni	N.S.		——

### （3）女子の食品摂取とセルフエスティーム

表 8 に示すように、「海藻類の摂取状況」において、好ましい行動をとっている方（海藻類を摂る）のセルフエスティームが有意に高かった。

### （4）女子の食品摂取得点とセルフエスティーム

表 9 に示すように、女子の食品摂取得点別のセルフエスティームは 3 群間には有意差はみられな

かったが、高群になるにつれてセルフエスティームは高い。

## Ⅳ. 考 察

本研究は大学生の食習慣、食品摂取状況とセルフエスティームとの関わりを明らかにすることに



ある。村松ら<sup>5)</sup>は、大学生の食習慣は全体的にあまり好ましくなく、特に「栄養のバランスに気をつける」、「朝食を摂る」の割合が低いことを指摘しており、また、鷺見<sup>6)</sup>は同様の調査で、それらに加えて「飲酒習慣がない」の割合が低いことを報告している。

また、先に著者らが行った大学生の食習慣の調査<sup>2)</sup>では、「飲酒習慣がない」61.2%、「栄養のバランスに気をつける」58.2%、「食事の量は腹八分目」53.4%であったが、その他の食習慣の好ましい割合は50%以下であり、全体的にはあまりよい食習慣状況ではなかった。特に、「味付けは薄味である」16.7%、「間食習慣がない」17.9%、「好き嫌いはない」は31.1%であり、いずれも低い割合であった。このことから大学生の食習慣はあまりよくないと言える。将来の健康影響を考えると大学生に対して何らかの対策が必要と感ぜられる。

村松ら<sup>5)</sup>も鷺見<sup>6)</sup>も、食習慣には男女間に差がみられ、女子の方が「栄養のバランスに気をつける」や「規則的な食事習慣を持つ」など、全体的に良い傾向にあり、逆に、「間食」では女子の方が多く摂取していることを報告している。また、食習慣を総合的にみた食習慣得点においても、女子の方が高得点（男子3.5<女子4.1）<sup>2)</sup>であり、女子の方が良い食習慣であることが報告されている。

今回、用いたRosenbergの尺度による大学生のセルフエスティームの平均得点は男子26.3、女子25.6であった。前上里ら<sup>4)</sup>は、大学生のライフスタイルとセルフエスティームの調査を行い、セルフエスティームの平均得点は男子26.4、女子24.7と報告しており、本研究とはほぼ同値であった。また、菅<sup>10)</sup>は「青年のセルフエスティームの平均的な高さとしては25点くらいである」と報告しており、Rosenbergの尺度による大学生のセルフエスティームの平均得点は25点前後と考えられる。

食習慣とセルフエスティームとの関連について、村松ら<sup>5)</sup>や鷺見<sup>6)</sup>の調査では、ともに女子学生のセルフエスティームの高い者は「栄養のバランスに気をつける」割合が高いことが報告されている。本研究では、男女とも「食事の規則性」、「偏食の状況」、「間食習慣の状況」、「栄養バランスの状況」の好ましい方のセルフエスティームが高いことが分かった。すなわち「食事が規則的である」、「好き嫌いがない」、「間食習慣がない」、「栄養のバランスに気をつける」者のセルフエスティームが高いことが分かった。飲酒習慣については、男女とも「飲酒習慣がある」とした者のセルフエスティームが高く、他とは逆に、好ましく

ない行動の方のセルフエスティームが高かった。前上里ら<sup>4)</sup>は、飲酒行動とセルフエスティームとの関連を追究して、セルフエスティームの高い群に飲酒者が多いことを報告しており、その理由について、セルフエスティームの高い者は社交的、外向的で積極的、活動的性格を有するからであるとしている。

セルフエスティームとは自尊感情であり、ローゼンバーク<sup>11)</sup>はそれを自己に対する肯定的又は否定的態度であるとして、質問紙法による方法を考案した。自尊感情が高いということは、個人が自らを尊敬し、価値のある人間であると考えているということであり、セルフエスティームが高いということは、それだけ自らを高く評価し、自分に満足しているとしている。

川畑<sup>12) 13)</sup>はセルフエスティームを「健全な自尊心」と捉え、「セルフエスティームは簡単に言えば、人が自分自身をどう見ているかという自分自身に対するイメージであり、人は自分に対するイメージに沿うよう行動する。肯定的な自己イメージが強い人は、自分がうまくやれることを予想し、目標に対して積極的に向っていくので、その努力が報われることが多い」としている。

食品摂取とセルフエスティームとの関連では、男子は「豆製品」、「緑黄色野菜」、「果物類」の食品群において、好ましい頻度で摂取している方のセルフエスティームが高く、好ましい頻度で摂取している項目が多い者の方が、セルフエスティームが有意に高いという結果が得られた。女子は、「海藻類」以外では摂取頻度の違いによってセルフエスティームには差はみらなかったが、食品摂取得点が高い者ほどセルフエスティームは高かった。

磯辺ら<sup>7)</sup>の調査でも、大学生の食生活とセルフエスティームには関連がみられることが報告されており、また、前上里ら<sup>4)</sup>は、セルフエスティームが高い群の方が「インスタント麺類を食べる」頻度が少なく、「3食および朝食をきちんと摂り」、「夕食は決まった時間に摂る」ことが多く、「間食頻度」が少ない傾向にあったと報告している。

以上の結果から、本調査では、食習慣と食品摂取状況からみて、好ましい食習慣、食品摂取の者はセルフエスティームが高いことが認められ、食習慣・食品摂取状況とセルフエスティーム間には関連が強く、今後、大学生の好ましい食習慣、食品摂取習慣の獲得にはセルフエスティームを考慮した保健指導が大切であることが示唆された。

## V.まとめ

今回の調査からは、大学生の食習慣、食品摂取状況とセルフエスティームとの関連は強いことが分かった。今後、大学生の好ましい食習慣、食品摂取習慣の獲得にはセルフエスティームを考慮した保健指導が大切であることが示唆された。

## VI.参考文献

- 1) Breslow, L., et al: Health and Way of Living (1983); 生活習慣と健康, 森本兼曩監訳, H B J 出版局, 1989
- 2) 村松常司, 吉田正, 村松園江, 他: 大学生の食生活状況と喫煙習慣に関する研究, 東海学校保健研究, 26(1), 2002 (投稿中)
- 3) 植田誠治: 思春期のセルフエスティームと喫煙・飲酒・薬物使用ならびに将来の喫煙・飲酒・薬物使用意志との関連, 学校保健研究, 第38巻, 460-470, 1996
- 4) 前上里直, 大津一義, 柳田美子: 大学生のセルフエスティームとのかかわり, 順天堂大学スポーツ健康科学研究, 第2号, 54-64, 1998
- 5) 村松常司, 村松園江, 村松成司, 他: 大学生の健康習慣に関する研究, 教育医学, 44(3), 537-548, 1999
- 6) 鷲見隆之: 大学生の健康習慣とセルフエスティームに関する研究, 平成8年度卒業論文, 1996
- 7) 磯辺由生子, 大須賀千晴: 女子大学生におけるセルフエスティームと栄養バランスに対する意識および食生活の実際についての検討, 平成10年度養護教育講座卒業論文, 1998
- 8) 島田茂, 出村慎一, 山次俊介, 他: 高専男子学生の生活状況について, 教育医学, 45(4), 847-857, 2000
- 9) 池田順子, 永田久紀: 小学生の食生活 (食品のとり方, 食べ方), 生活習慣および健康状況, 日本公衆衛生雑誌, 41(4), 294-310, 1994
- 10) 遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千壽編: ローゼンバーグの測定尺度, 3種類の尺度の持つ意味, セルフエスティームの測定法とその応用, セルフエスティームの心理, 自己価値の探求, 26-36, ナカニシヤ出版, 1994
- 11) 菅佐和子: SE (Self-Esteem) について, 看護研究, 17(2), 21-27, 1984
- 12) 川畑徹朗: 主体的に生きる子どもをめざして, セルフエスティーム (健全な自尊心) の形成, 兵庫教育, 49(8), 10-15, 1997
- 13) 川畑徹朗: 心の健康教育としてのセルフエスティーム, 健, 25(7), 12-21, 1996
- 14) 前上里直, 大津一義, 柳田美子, 他: セルフエスティームと生活習慣との関連, 大学生を中心に, 学校保健研究, 38(Suppl.), 360-361, 1996



## *Summary*

### **An Investigation into the Relationship between Eating Habits and Self-Esteem among University Students**

Tsuneji Muramatsu <sup>1)</sup>, Tadashi Yoshida <sup>1)</sup>, Sonoe Muramatsu <sup>2)</sup>, Norie Hiro <sup>3)</sup>,  
Yoshihiko Hirano <sup>4)</sup>, Osami Kaneko <sup>5)</sup> Kazumi Tani <sup>6)</sup>

1) Aichi University of Education 2) Tokyo University of Fisheries 3) Gakushuin University  
4) Kyoto University of Foreign Studies 5) Chubu University 6) KDDI Corporation

This study investigated the relationship between eating habits and self-esteem by means of a questionnaire. The group comprised 498 male and 485 female, university students. The questionnaire made reference to nine eating habits and 15 food intake conditions. These were then measured against self-esteem. Subjects who ate a well balanced diet of three daily meals, seldom eating between meals with no late-night snack exhibited higher self-esteem scores than those who did not. Subjects who consumed alcohol exhibited higher self-esteem scores than those who did not. Intake of pulse, fruits and vegetables had a significant positive correlation with self-esteem among male subjects. Intake of seaweed had a significant positive correlation with self-esteem among female subjects. In conclusion, the positive interaction between a good nutritional diet and self-esteem has been demonstrated, however the correlation between alcohol abstention and self-esteem was not.

Key words : *University students, Eating habits, Self-esteem*