

女子学生の食環境と食行動に関する一考察

A Study on Feeding Behavior and Food Environment in Female College Students

芦 川 修 貳

食物栄養学科教授

服 部 富 子

食物栄養学科非常勤講師

抄録：

食環境の変化がその食行動に及ぼす影響について検討を試みた。食環境が変化した女子学生の食行動は、実家暮らしの学生と比較して、望ましい食行動へ改善されることは少なく、問題となる食行動が増加する傾向にあることが確認された。入学後に食環境が著しく変わる女子学生については、健康的な学生生活を創造するために必要な食行動が実施・継続できるよう、栄養・食生活面における支援の必要性を認めた。

Summary：

The effects of changes in food environment on dietary behavior were investigated. It was found that the dietary behavior of female college students with changed food environments tended to include few improvements toward desirable dietary behaviors and have an increase in problematic dietary behaviors compared with students living at home. For female college students whose food environment changes dramatically after entering college, nutritional and dietary support is needed so that they can adapt and continue dietary behaviors necessary to create a healthy college life.

キーワード：食環境、食行動、実家暮らし、一人暮らし、学生寮暮らし、女子学生

Key words：Food environment, dietary behavior, living at home, living alone, living in a dormitory,
female college students

I 緒言

わが国では、21世紀をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸および生活の質の向上を実現することを目的として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を展開してきた。健康日本21では、生命の維持や健やかな成長、また、健康的な生活を送るために栄養・食生活は欠くことができない営みと位置づけ、①栄養状態をより良くするための「適正な栄養素（食物）の摂取」、②適正な栄養素（食物）摂取のための「行動変容」とともに、個人の行動変容を支援するための「環境づくり」が目標の一つとして設定されている。

そして、個々人が取り組む健康づくりを支援するための栄養・食生活に関する環境づくり（食環境整備）には、より健康的な食物摂取を可能にする情報提供システムの整備と、より健康的な食物選択を可能にする食物生産・加工・流通・提供システムの整備を一体的に進めることが重要であることから、具体的な施策として「日本人の食事摂取基準」、「6つの基礎食品」、「食生活指針・食事バランスガイド」、「外食料理の栄養成分表示ガイドライン」、「加工食品の栄養成分表示基準」および「特定給食施設の栄養管理基準」などが施行されている。

これら施策の施行によって「食事バランスガイド」や「加工食品の栄養成分表示基準」などに対する住民の意識の高まりは窺われるが、若い女性にBMI 18.5以下の痩せ者の増加、また、中高年にBMI 25.0以上の肥満者の増加などが認められるように、必ずしも栄養・食生活の改善に繋がっていない状況がある。知識が行動の変容に繋がらない状況は、栄養・食生活が社会的要因より個人や家庭要因による影響を大きく受けるからであると考えられる。

そこで、若い女性の食環境の変化が食行動に及ぼす影響を明らかにするため、女子学生の主たる生活の場に基づき「実家暮らし」、「一人暮らし」および「学生寮暮らし」に分け、食行動を比較した。短期大学入学前の大部分の学生は、父母などとの同居による「実家暮らし」であるが、入学後一部の女子学生はアパートなどでの「一人暮らし」または「学生寮暮らし」を始める。この生活環境の変化が女子学生の食行動にどのように影響しているかを調査し、これを基に個々人が取り組む健康づくりを支援するための栄養・食生活に関する検討を試みた。

II 調査の方法

- 1 調査の時期 平成24年7月
- 2 調査の対象 実践女子短期大学食物栄養学科に在籍している1・2年生
- 3 調査の方法 対象者に調査用紙を配付し、自記式で記入後回収した。
- 4 調査の内容 年齢と主たる生活の場とともに、①平日の朝食喫食時間、②休日の朝食喫食時間、③昼食の内容、④夕食の食形態、⑤嫌いな食品や料理、⑥短大入学後の嗜好の変化、⑦好きな料理、⑧良く調理する料理、⑨外食で良く食べる料理、⑩一人暮らしになってからの食事内容の変化
- 5 統計解析 χ^2 検定および対応のないt検定を用い、有意水準は $P < 0.05$ とした。

Ⅲ 結果

調査の対象は、養成期間2年の栄養士養成施設に在学中の「一年生」96人、「二年生」83人の計179人であり、回収率は100%であった。この内、調査日現在で30歳未満の学生を抽出し検討の対象とした。

検討対象者の「主たる生活の場」別内訳では、父母などとの同居である「実家暮らし」が110人(61.4%)、学生寮を除くアパートなどでの「一人暮らし」が49人(27.4%)、「学生寮暮らし」が15人(8.4%)および「その他」が5人(2.8%)であった。ただし、「主たる生活の場」別の検討では、「その他」と回答した学生は検討の対象から除外した。

1. 平日の朝食喫食時間

授業がある平日の朝食の喫食時間を主たる生活の場別にみると、実家暮らしの学生では「7時前」がもっとも多く48人(43.6%)、次いで「7～8時前」が41人(37.3%)、「8～9時前」が11人(10.0%)と続き、「食べない」と回答した学生が8人(7.3%)存在した。次に、一人暮らしの学生では「7～8時前」が30人(61.3%)、次いで「8～9時前」が9人(18.4%)と続き、「食べない」と回答した学生を6人(12.2%)認めた。また、学生寮暮らしでは、「7～8時前」13人(86.7%)および「7時前」が2人(13.3%)で、「食べない」と回答した学生はいなかった(図1)。

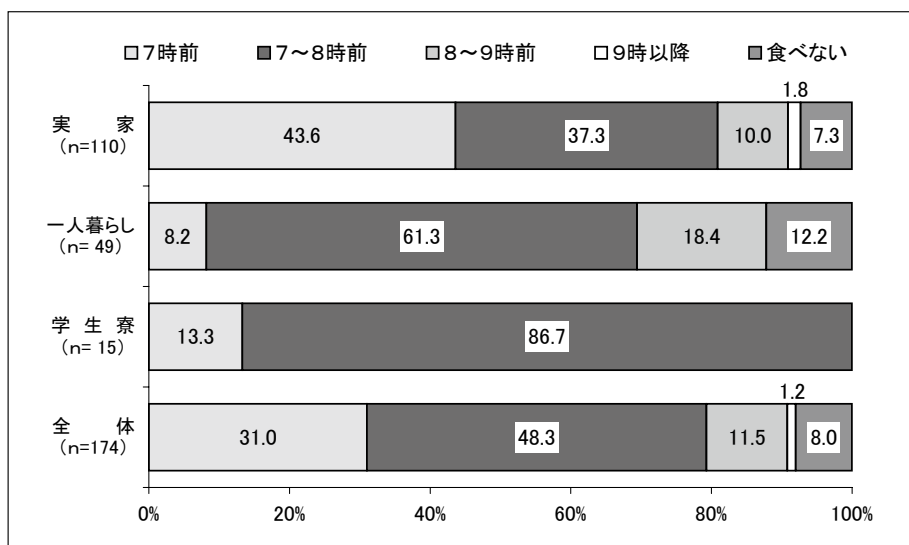


図1 平日の朝食喫食時間

2. 休日の朝食喫食時間

休日の朝食喫食時間を主たる生活の場別にみると、実家暮らしの学生では、「8～9時前」がもっとも多く39人(35.5%)、次いで「9時以降」が35人(31.8%)、「7～8時前」が18人(16.4%)と続き、「食べない」と回答した学生が14人(12.7%)存在した。次に、一人暮らしの学生では「9時以降」がもっとも多く21人(42.9%)、「8～9時前」が13人(26.5%)、「7～8時前」

が5人(10.2%)と続き、「食べない」と回答した学生を9人(18.4%)認めた。また、学生寮暮らしの学生では、「7～8時前」が8人(53.5%)、「8～9時前」が5人(33.3%)および「9時以降」が2人(13.4%)で、「食べない」と回答した学生はいなかった(図2)。

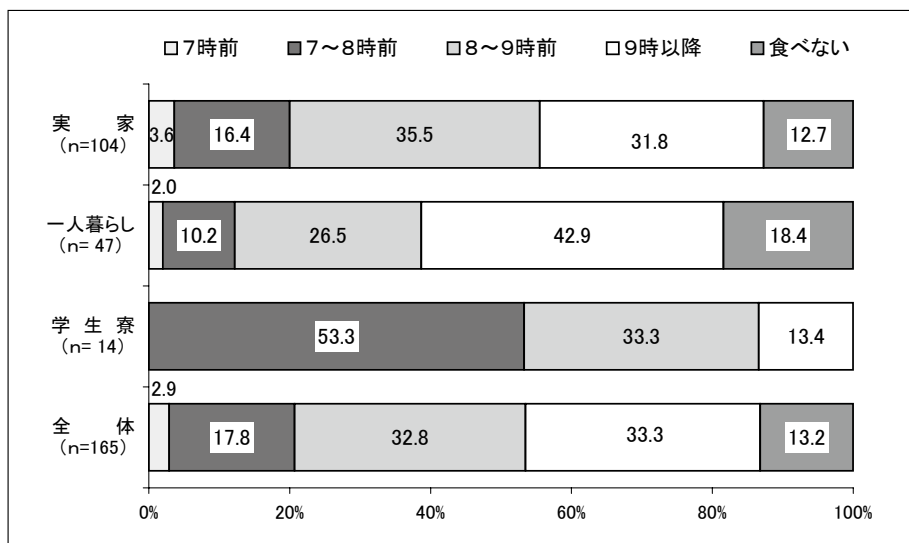


図2 休日の朝食喫食時間

3. 授業がある日の昼食の内容

授業のある日に多く食べている昼食の内容を主たる生活の場別にみると、実家暮らしの学生では「手作り弁当」が圧倒的に多く69人(66.3%)を占めていた。その他では、「学食の定食」が17人(16.3%)、「パンやおむすび等単品類」が11人(10.6%)と、この3種類が10%を超えていた。一人暮らしの学生では「手作り弁当」が21人(44.7%)でもっとも多く、次いで、「学食の定食」が14人(29.8%)、「パン等単品類」が11人(10.6%)で、実家暮らしと同様この3種類が10.0%を超えていた。学生寮暮らしの学生では、「パン等単品類」が6人(42.9%)、「学食の定食」が4人(28.6%)および「学食の単品類」が2人(14.3%)と続き、この3種類が10%を超えていた。

一方、習慣的に昼食を欠食していると思われる学生が、実家暮らしでは1.0%および一人暮らしでは6.4%認められたが、学生寮暮らしには認められなかった(図3)。

4. 授業がある日の夕食の摂り方

日常的な授業のある日の夕食について、生活の場で作った食事をそこで食べる「内食」、スーパーやコンビニなどで購入した食べ物を生活の場に持ち帰って食べる「中食」、飲食店等で食事をする「外食」の別を主たる生活の場別にみると、実家暮らしでは「内食」が90人(81.8%)、「中食」が9人(8.2%)、「外食」が8人(7.3%)と、80%以上の学生が「内食」と回答していた。一人暮らしでは「内食」が34人(70.8%)および「中食」が12人(25.0%)で、「外食」と回答した学生はいなかった。また、学生寮暮らしでは、学生寮から提供される「内食」と回答した学

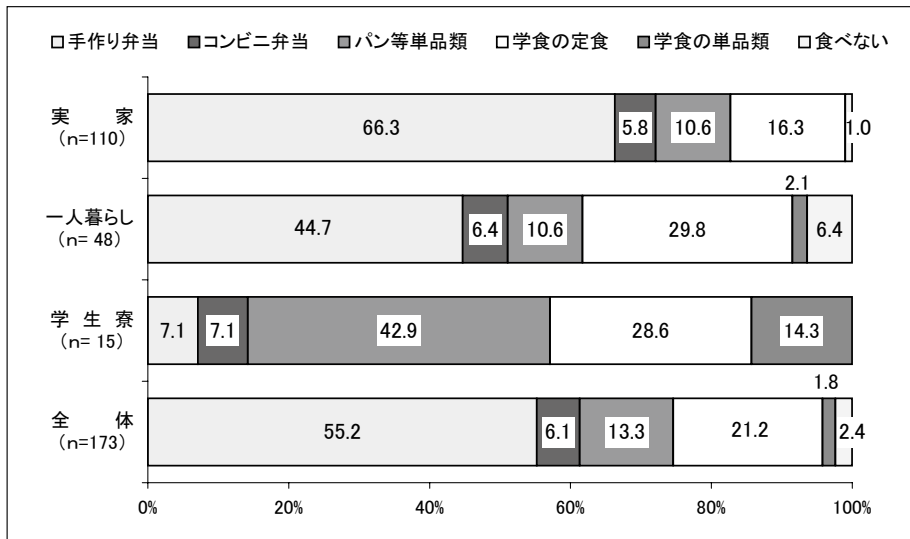


図3 授業がある日の昼食の内容

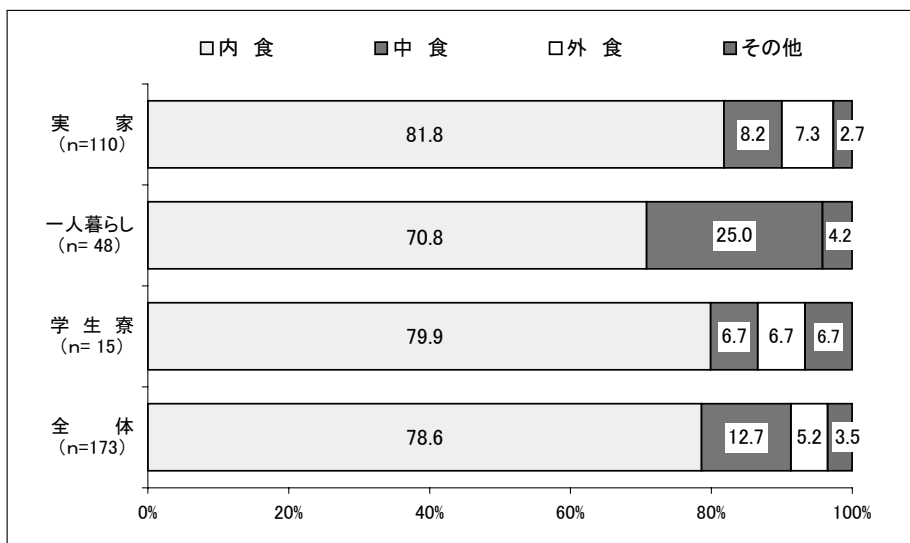


図4 授業がある日の昼食の内容

生が12人(79.9%)であった一方、「中食」および「外食」と回答した学生は各1人(6.7%)に止まっていた(図4)。

5. 嫌いな食品や料理

「食べられない」を含む嫌いな食品や料理について主たる生活の場別にみると、実家暮らしでは「ある」が83人(75.5%)に対して「ない」は26人(23.6%)、次に、一人暮らしでは「ある」の36人(73.5%)に対し「ない」が12人(24.5%)、また、学生寮暮らしでは「ある」が11人(73.4%)に対し「ない」が2人(13.3%)と、嫌いな食品や料理があるとした回答には主た

る生活の場別にほとんど差が認められなかった (図5)。

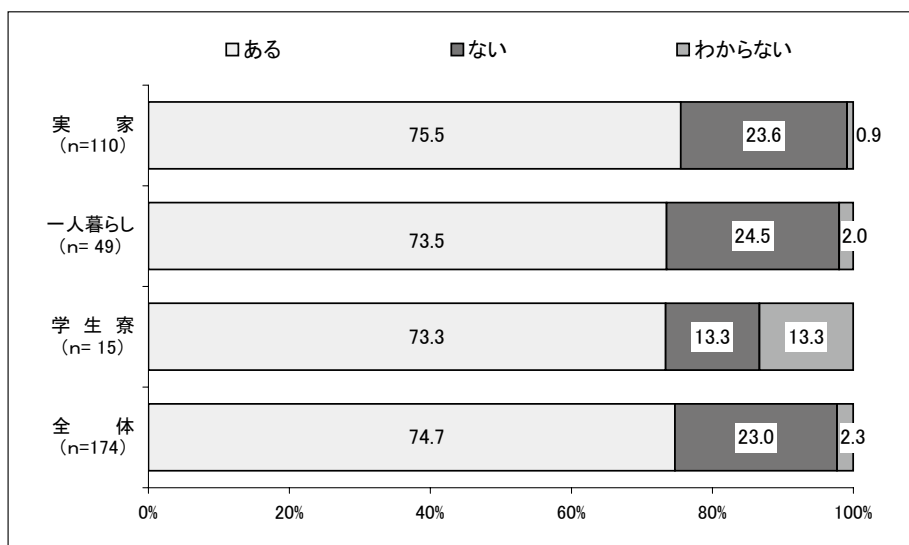


図5 嫌いな食品や料理

6. 短大入学後の偏食傾向

「食べられない」を含む嫌いな食品や料理について、短大入学後の増減を主たる生活の場別にみると、実家暮らしでは「変わらない」が62人(56.4%)、「減った」が27人(24.5%)および「増えた」が17人(15.5%)であった。次に、一人暮らしでは「増えた」が23人(46.9%)、「変わらない」が16人(32.7%)および「減った」が8人(16.3%)であり、一人暮らしでは、「増えた」が実家暮らしより有意に増加していた。一方、学生寮暮らしでは「変わらない」と「減った」の各7人(46.7%)に対して「増えた」は1人(6.7%)であった(図6)。

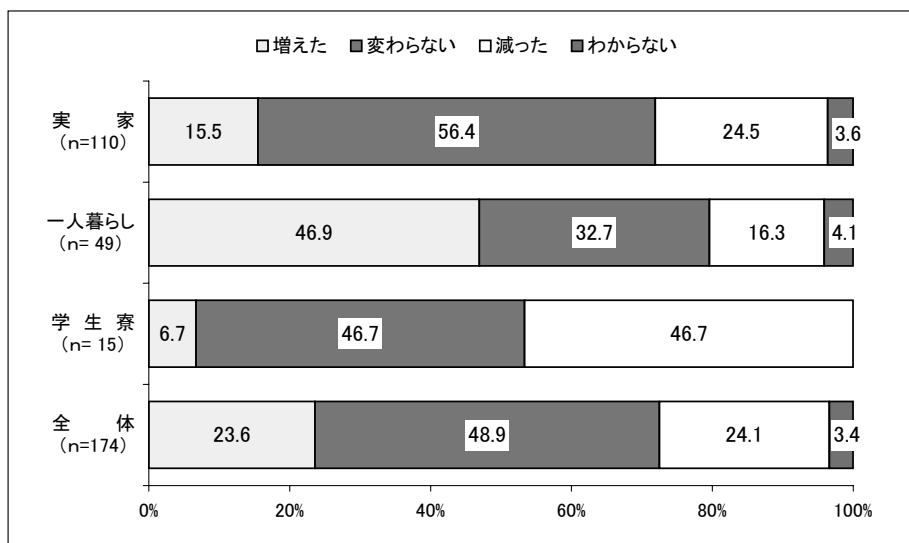


図6 短大入学後の偏食傾向

短大入学後の偏食傾向を学年別に比較したところ、一年生では「変わらない」が46人(49.5%)、「増えた」が27人(29.0%)「減った」が17人(18.3%)であったのに対して、二年生では「変わらない」が39人(48.1%)、「減った」が25人(30.9%)、「増えた」が14人(17.8%)と、「変わらない」はほぼ同じ割合であったが、「増えた」と「減った」では相反する傾向が認められた。

7. 好きな料理 (3つまで)

「煮物料理」や「焼き物料理」など調理形態別に挙げた8つの料理について、好きな料理を3つまで回答していただいたものを主たる生活の場別に比較した。実家暮らしでは、「サラダ・生野菜」の60人(56.1%)と「焼き物料理」の56人(52.3%)が50%を超えていた。次に、一人暮らしでは、「煮物料理」と「サラダ・生野菜」が31人(63.3%)、「焼き物料理」が25人(51.0%)と、この3つが50%を超えていた。また、学生寮暮らしでは、「煮物料理」だけが11人(73.3%)と50%を超えていた。そして「煮物料理」と「浸し・和え物」に主たる生活の場による有意な差を認めた(図7)。

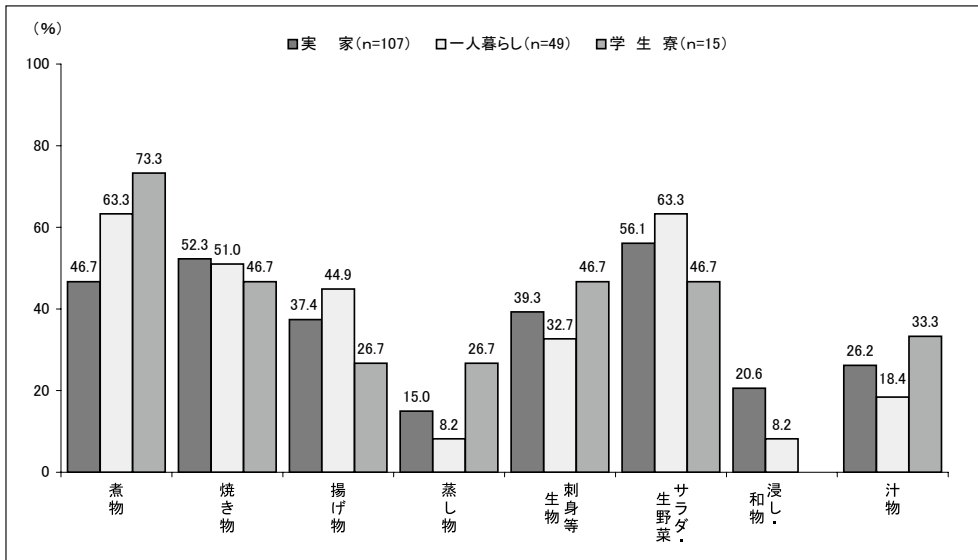


図7 好きな料理

8. 良く調理する料理 (3つまで)

好きな料理と同様に良く調理する料理を3つまで回答していただき、主たる生活の場別に比較した。実家暮らしでは、「焼き物料理」の89人(83.2%)と「サラダ・生野菜」の71人(66.4%)が50%を超えていた。次に、一人暮らしでは、「焼き物料理」の40人(83.3%)、「サラダ・生野菜」の33人(68.3%)および「煮物料理」が27人(56.3%)と、この3つが50%を超えていた。また、学生寮暮らしでは、「焼き物料理」だけが9人(60.0%)と50%を超えていた。しかし、主たる生活の場別に有意な差を認めた料理はなかった(図8)。

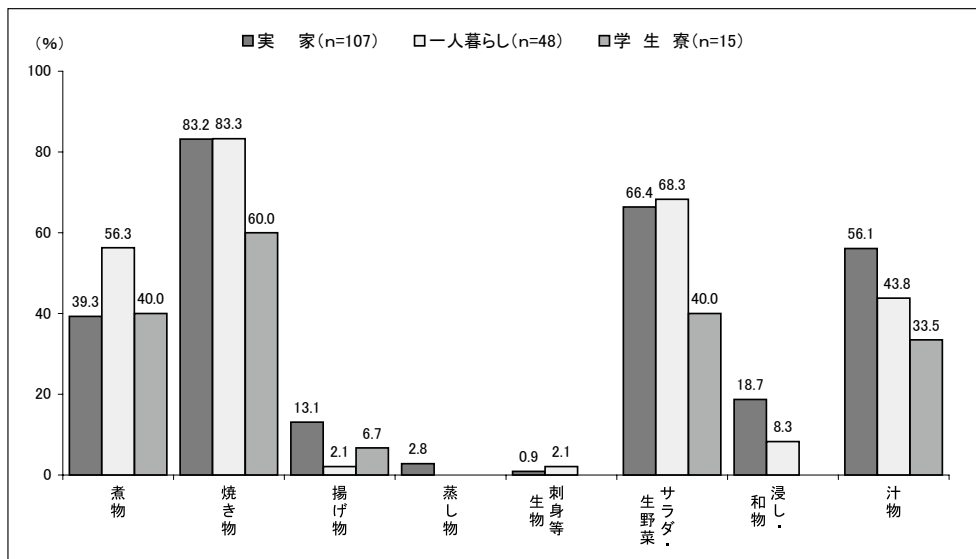


図8 良く調理する料理

9. 外食で良く食べる料理 (3つまで)

好きな料理、良く調理する料理と同様に、外食で良く食べる料理を3つまで回答していただき、主たる生活の場別に比較した。実家暮らしでは、「焼き物料理」の85人(78.7%)、「揚げ物料理」の69人(63.9%)および「サラダ・生野菜」の54人(50.0%)の3つが50%を超えていた。次に、一人暮らしでは、「揚げ物料理」の39人(79.6%)と「焼き物料理」の35人(71.4%)および「サラダ・生野菜」の28人(57.1%)が50%を超えていた。また、学生寮暮らしでは、「焼き物料理」の11人(73.3%)および「揚げ物料理」と「サラダ・生野菜」の8人(53.3%)が50%を超えていた。しかし、主たる生活の場別に有意な差が認められた料理はなかった(図9)。

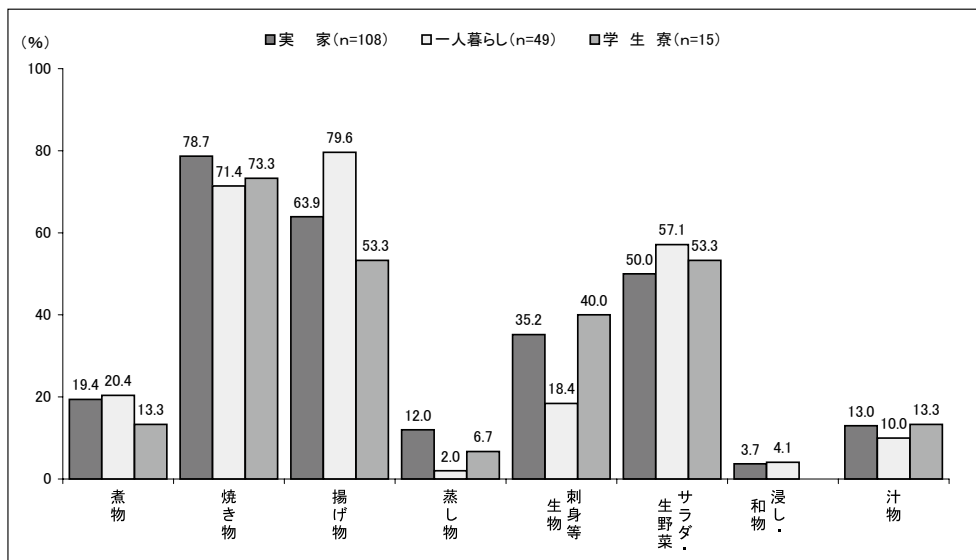


図9 外食で良く食べる料理

10. 一人暮らしになってからの食事内容の変化（複数回答）

アパートなどでの一人暮らしと学生寮暮らしの学生に、「欠食が増えた」など15項目について、一人暮らしになってから思い当たる食事内容の変化を複数回答で聞き、主たる生活の場が異なる一人暮らしと学生寮暮らしとを比較した。一人暮らしでは、「主食だけの食事の増加」が34人(73.9%)、「欠食が増えた」の27人(58.7%)、「果物を食べなくなった」の30人(65.2%)および「間食や夜食が増えた」、「外食が増えた」、「中食が増えた」の25人(54.3%)など7項目が50%を超えていた。一方、学生寮暮らしでは、50%を超える食事内容の変化項目は認められなかった。そして、「欠食が増えた」、「間食や夜食が増えた」、「外食が増えた」、「主食だけの食事の増加」、「きちんとした食事の増加」および「主菜の喫食量の減少」に、主たる生活の場の違いによる有意な差が認められた(図10)。

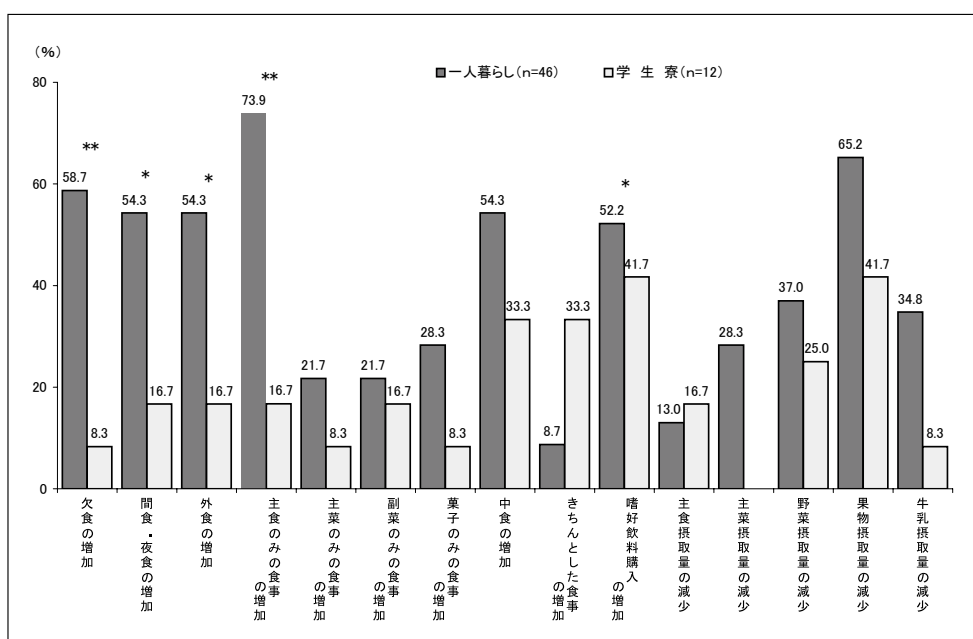


図10 一人暮らしになってからの食事内容の変化

IV 考察

1. 朝食の喫食時間について

授業がある平日の喫食時間では、実家暮らしの学生に早い時刻の喫食が多くみられ、一人暮らしでは比較的遅い時刻での喫食が多くなっていった。実家暮らしの学生の多くは、大学から遠隔の地に住んでいることが多く、通学時間が長くなるために早い時刻の喫食となり、一人暮らしの学生の多くは大学近隣のアパートなどに住んでいて、通学に要する時間が短くてすむために遅い時刻の喫食が多くなったものと考えられる。

平日の朝食で問題となる食行動としては、「食べない」と回答した学生が実家暮らしで7.8%、

一人暮らしで12.2%存在したことである。一方、学生寮暮らしには認められなかった。実家暮らしの学生は、家を早く出なければならぬために朝食を喫食する時間がない、また、一人暮らしの学生では、準備が面倒で食事を整えられないことが欠食の原因と考えられる。学生寮暮らしでは、食費を払っての賄い付きで朝食が準備されているために、欠食という回答がなかったのではないと思われる。栄養士養成施設の学生であっても、食環境の違いが欠食という問題行動の発生に影響を及ぼしている。

次に、休日の朝食喫食時間のピークは、実家暮らしの学生では「8～9時前」、一人暮らしの学生では「9時以降」、学生寮暮らしでは「7～8時前」となっていた。平日では、実家暮らしの学生の80%以上が8時までに朝食を済ませている。また、一人暮らしの学生でも約70%の学生が8時までに済ませており、休日の朝食時間が遅い時間帯にずれ込んでいる状況が窺われる。これに対して学生寮暮らしの学生では、朝食の供食時間が決まっているためか遅い時間帯へのずれ込みは少ない。一人暮らしの学生や実家暮らしの学生に、休日の朝食の喫食時間が遅い時間帯へのずれ込みに起因する一日の生活リズムの乱れが想起される。

平日の朝食で問題となる食行動として指摘した「食べない」と回答した学生は、休日においては実家暮らしで12.7%、一人暮らしで18.4%へと増加している。一方、学生寮暮らしの学生には認められず、食環境の違いが欠食という問題行動の発生に及ぼす影響がより顕著に示されている。

2. 授業がある日の昼食の内容と夕食の摂り方について

授業がある日の昼食の内容では、実家暮らしの66%が「手作り弁当」を持参していた。また、「学食の定食」と回答した学生が16%おり、80%以上が比較的栄養のバランスが良いとされる弁当や定食を食べていた。一人暮らしの学生では、「手作り弁当」が45%および「学食の定食」が30%の約75%が、比較的栄養のバランスが良いとされる弁当や定食を食べていた。一方、学生寮暮らしの学生では、「パンなどの単品類」を43%および「学食の単品類」と14%の学生が回答しており、約60%の学生が比較的栄養のバランスが劣るとされる単品類の昼食を食べている状況が示された。そして、少数ではあるが習慣的に昼食を欠食していると思われる学生が一人暮らしと実家暮らしに認められたことは、栄養士になるための勉強をしている学生の食行動として問題が大きい。

実家暮らしの66%が「手作り弁当」を持参できるのは、母親など家族の支援に支えられている状況が窺われる。また、一人暮らしの45%が「手作り弁当」と回答していたが、巷間食生活の乱れが喧伝される若い女性にあっては予想を上回るもので、栄養士免許の取得を目指す学生の特性が示されたものと考えられる。一方、学生寮暮らしの学生に「単品類」を食べている割合が高かったが、朝食と夕食に定食給食を食べていること、また、食事にかかる費用の抑制を考慮しての食行動と思われる。主たる生活の場によって由来する食環境の違いが、昼食の内容にも影響を及ぼしている。

次に、授業がある日の夕食の摂り方を、家庭内で調理した食事を家庭内で食べる「内食」、コ

コンビニ弁当など外で調理されたものを家に持ち帰って食べる「中食」、外で調理されたものを外で食べる「外食」についてみたところでは、実家暮らしの82%、一人暮らしの71%および学生寮暮らしの80%が「内食」と回答していた。夕食が準備されていることが予想される実家暮らしや学生寮暮らしに対して、自分で準備をしなければならない一人暮らしの学生にあって70%以上の学生が「内食」を維持できているのは、将来栄養士として栄養の管理・指導を目指す学生の特性によるものと思われる。しかし、一人暮らしの25%が「中食」と回答していたことから、これらの学生に対する電子レンジを用いたレシピや手軽に調理できるメニューの提供などを通じて、一人暮らしという食環境の下でも健康的な食生活が維持できるような支援が必要であろう。

3. 嫌いな食品や料理と短大入学後の偏食傾向について

「食べられない」を含む嫌いな食品や料理が「ある」と回答した学生は、実家暮らしでは76%、一人暮らしでは74%および学生寮暮らしでは73%と差が認められなかった。食品や料理の好き嫌いは、長年の食経験によって形作られるものであり、主たる生活の場によって食環境の変化が及ぼす影響は少ないものとする。

一方、短大入学後に偏食が「増えた」と回答した学生は、実家暮らしでは16%、一人暮らしでは47%および学生寮暮らしでは7%であった。次に、「変わらない」と回答した学生は、実家暮らしでは56%、一人暮らしでは33%および学生寮暮らしでは47%であった。また、「減った」と回答した学生は、実家暮らしでは25%、一人暮らしでは16%および学生寮暮らしでは47%であった。入学前と変わらず実家暮らしの学生では56%が「変わらない」と回答していたのに対し、一人暮らしでは47%が「増えた」と回答する一方、学生寮暮らしでは47%が「減った」と回答しており、主たる生活の場によって食環境の変化の影響が窺われる。実家暮らしから一人暮らしに変わった学生では、食物の選択が自分の嗜好本位で行えるようになったことなどの影響が考えられる。しかし、実家暮らしから学生寮暮らしに変わった学生では、朝食と夕食が寮の栄養管理された給食で賄われるようになったため、実家にいるときより多様な食品や料理を経験する機会が増えたことなどの影響で偏食が減ったものと考えられる。

短大入学後の偏食傾向について一年生と二年生の回答を比較したところ、「変わらない」という回答は一年生では50%、二年生では48%と差はなかったが、「増えた」は一年生の29%に対し二年生では17%、また、「減った」は一年生が18%であったのに対し二年生では31%と、学年により相反する傾向が認められた。入学後間もない一年生で一度増えた偏食傾向が、栄養士になるための学習によって二年生で減少しているのなら喜ばしいことであるが、それを説明できる根拠はなく、今後の継続研究により解明して行く必要性を認めた。

4. 好きな料理と良く調理する料理について

「煮物料理」、「焼き物料理」および「揚げ物料理」など調理方法別に好きな料理を3つまで選択していただいた。選択率が高かった回答は、実家暮らしでは「サラダ・生野菜」が56%、「焼

き物料理」が52%および「煮物料理」の47%であった。一人暮らしでは「煮物料理」と「サラダ・生野菜」が63%および「焼き物料理」51%であった。また、学生寮暮らしでは「煮物料理」が73%、「焼き料理」と「刺し身等生物」および「サラダ・生野菜」の47%であった。主たる生活の場が異なっても選択率が高かった料理は共通して、「サラダ・生野菜」、「焼き物料理」および「煮物料理」であったことから、前述の「嫌いな食品や料理」に共通して長年の食経験によって形作られる料理の嗜好性は、主たる生活の場由来の食環境の変化が及ぼす影響は少ないものと思われる。今回調査の反省点として、好きな料理や良く調理する料理に「炒め物料理」を取り入れなかったことである。今回の検討では言及していないが、学生が保有する鍋類の中で最も保有率が高かったのはフライパンであったことから、「炒め物料理」が加わったときには良く調理する料理に順位の変動が推測できる。

同様に良く調理する料理で選択率が高かった料理は、実家暮らしでは「焼き物料理」が83%、「サラダ・生野菜」が66%および「汁物」の56%であった。一人暮らしでは「焼き物料理」が83%、「サラダ・生野菜」が68%および「煮物料理」の56%であった。また、学生寮暮らしでは、「焼き料理」が60%、「煮物料理」と「サラダ・生野菜」の56%であった。いずれの主たる生活の場にあっても、「焼き物料理」や「サラダ・生野菜」の選択率が高くなっていたが、実家暮らしでは家族のことを考慮してか「汁物」の、一人暮らしでは「煮物料理」の選択率が高かった。

好きな料理と良く調理する料理との関係では、いずれの主たる生活の場にあっても一部の料理を除いて、好きな料理が良く調理されている料理となっていた。その例外として、実家暮らしの「汁物」を挙げることができる。学生が「汁物」を好きな料理として選択した割合は26%であったが、よく調理する料理としては56%と倍の選択率となっている。実家には、父母などの家族がいる。家族のことを考えて調理する料理を選択している状況が窺われ、生活環境の違いに起因する食環境が影響したものと考えられる。

5. 外食で良く食べる料理について

好きな料理や良く調理する料理と同様に、外食で良く食べる料理として選択率が高かった料理は、実家暮らしでは、「焼き物料理」が79%、「揚げ物料理」が64%および「サラダ・生野菜」の50%であった。一人暮らしでは「揚げ物料理」が80%、「焼き物料理」が71%および「サラダ・生野菜」の57%であった。また、学生寮暮らしでは、「焼き物料理」が73%、「揚げ物料理」と「サラダ・生野菜」の53%であった。外食で良く食べる料理は、主たる生活の場がいずれであっても「焼き物料理」、「揚げ物料理」および「サラダ・生野菜」で共通しており、この点においては食環境の影響は認められない。

好きな料理や良く調理する料理では、選択率の低かった「揚げ物料理」を女子学生は外食で良く食べていると回答している。あまり好きでもない料理を外食で良く食べるという食行動を適切に説明することは困難である。考えられることとしては、比較的安価であり学生の経済力でも対応できること、食べ慣れていることおよび身近なところに取り扱っている飲食店があることなどが考えられる。また、「煮物料理」や「汁物」など内食で良く食べている料理は、外食時に選択

されることが少ないようである。

6. 一人暮らしになってからの食事内容の変化について

家族と離れてアパートや学生寮などで一人暮らしを始めることは、学生の生活環境を大きく変えることになる。それは、食事づくりなど食を取り巻く環境の変化に繋がる。この食環境の変化が学生の食行動に与える影響について、アパートなどでの一人暮らしと学生寮暮らしとで比較した。食行動の変化を観察する項目として、「欠食が増えた」や「主食だけの食事の増加」など15項目について、該当する項目を複数回答でチェックしていただいた。一人暮らしの学生群の食事内容の変化では、「欠食の増加」、「間食や夜食の増加」、「外食の増加」、「主食だけの食事の増加」および「主菜の喫食量の減少」が有意に高率を示した。一方、学生寮暮らしの学生群の食事内容の変化では、「きちんとした食事の増加」が有意に高率を示した。一人暮らしの学生群の有意な変化項目は、いずれも問題となる食行動と考えられている。母親など家族が整えた食事を喫食していた入学前に比べ、自分で食事を準備するようになったことが問題とされる食行動に繋がったものと考えられる。これに対して学生寮暮らしの学生群の有意な変化項目は、望ましい食行動とされている「きちんとした食事の増加」である。賄い付きの学生寮暮らしでの食事は、栄養管理された給食を決められた食事時間に食べるようになり、実家にいるときより「きちんとした食事」の機会が増加したと思われる。栄養士になるための学習を重ねている女子学生にあっても、自立した食行動が求められる一人暮らしという食環境下では、望ましい食生活を維持するために支援が必要なようである。

以上のことから、標本数の偏りや少ないことにより有意な差を認めた項目が少数に止まったが、入学後一人暮らしを始めるなど食環境が著しく変化する女子学生について、適切な栄養管理により健康的な学生生活を創造するためには、望ましい食行動の実施・継続を支援する取り組みの必要性が指摘できる。