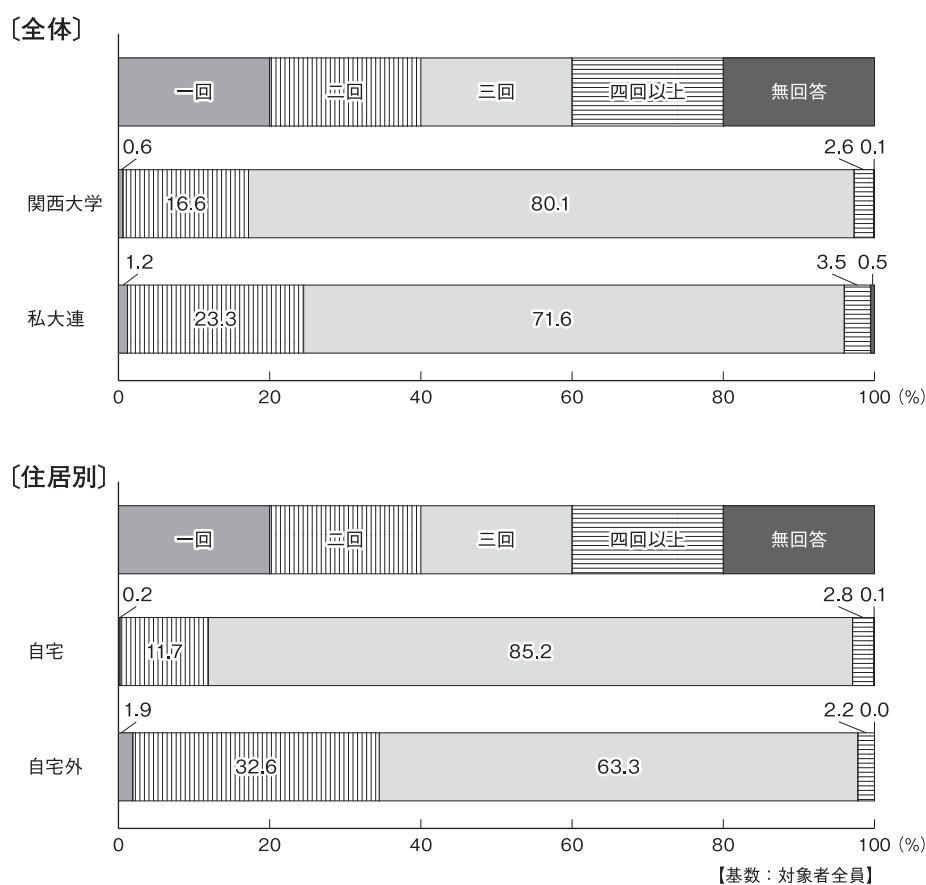


食生活について

Q27

一日のうちで食事を何回とりますか。一つだけ選んでください。



自宅外生の3割以上が一日の食事数を二回以下と回答

本学では、一日の食事数を質問したところ、「三回」と回答した学生の割合は80.1%であり、全国平均を8.5ポイント上回る結果となった。一方で、自宅外生の3割以上の学生が一日の食事数を「二回」または「一回」と回答しており、一人暮らしの学生の不規則な食生活の傾向が明らかとなった。

厚生労働省による「日本人の食事摂取基準（2015年度版）策定検討会」報告書によると、1日に必要とされるエネルギー量は身体活動レベルによって幅が生じるものの、18歳～29歳の男性で2,300kcal～3,050kcal、女性は1,650kcal～2,200kcalとされている。

エネルギーは規則正しい食生活リズム、すなわち三回の食事でバランスよく摂取することが理想的であるとされ、ダイエットや手間がかかるからといった理由で食事回数を減らすことは逆に肥満につながったり、脳の働きに必要な栄養素が不足して思考力が低下するなどを引き起こす要因となることが報告されている。本学学生が健やかに学生生活を過ごすことができるよう、食育等の取り組みを積極的に行っていくべきであろう。