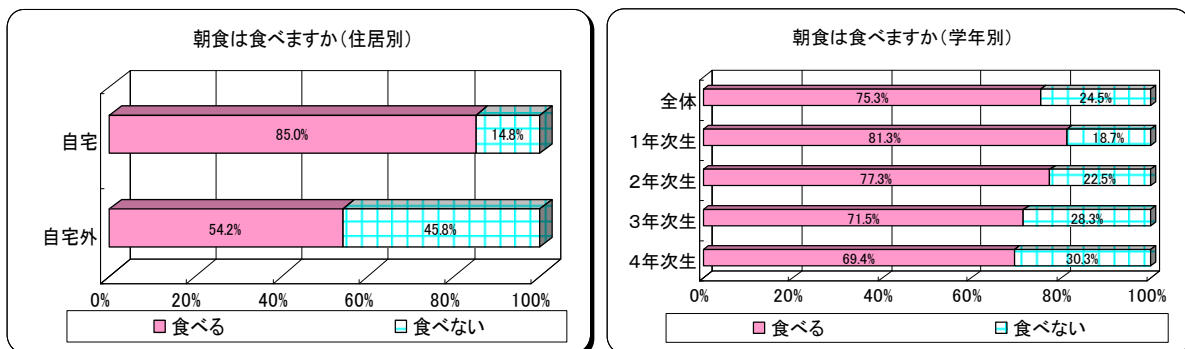


## 自宅外生の欠食率 46% 上級生ほど下がる摂取率

問9 朝食は食べますか。



「朝食は食べますか」という質問に対する回答を住居別で見ると、自宅通学の学生の85.0%が「食べる」と答えているのに対し、自宅外・すなわち寮や下宿で生活している人たちは54.2%と、その割合は大幅に低くなっている。自宅からの通学生は、家族と同居している場合がほとんどであり、朝食も家族が作る事が多く、生活全体が規則正しいものになっているのに対し、1人住まいは自分のペースで「気まま」な生活を送れることで、生活全体が不規則になる事が多いことに起因していると思われる。

学年別でも特徴が表れている。「食べる」と答えた人の割合は、学年が上がるにつれ低くなっている。1年次生が81.3%、2年次生77.3%、3年次生71.5%、4年次生が69.4%と段階的に1年次生から4年次生まで、実に11.9ポイントもの格差がある。

なぜだろうか、やはり規則正しい生活習慣と関係があるように思える。1年次生は必修科目が多く、大学への登校日数だけでなく、1日あたりに出席する科目数も多いことで、必然的に生活が規則正しくなり、朝食を食べる人の割合が高い。逆に4年次生ともなると、大半の単位を修得している場合が多いため、大学に登校する機会も少なくなり、“朝寝”をしてしまう人が多いのではないだろうか。

朝食を欠食すると、脳の働きが鈍くなったり、血液中の空腹物質の遊離脂肪酸がダウンするため、落ち着きがなくなったりとメリットはほとんどない。社会へ出て行く直前の4年次生の欠食率が最も高いのはいかがなものか、4年次生には、特に意識して規則正しい生活を送って欲しいと願う。