

# 大学生の食事における栄養摂取状況と大学満足度との関連

首藤 洸瑠 (福岡教育大学)

## 1. 目的

本研究では、基礎代謝に対するたんぱく質摂取量と摂取カロリーがそれぞれ大学生生活満足度に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

## 2. 方法

現在一人暮らしをしている大学生のうち、現在運動部活動またはサークルに所属している男女各19名、現在運動部活動またはサークルに所属していない男女各20名を調査対象とし、1週間の食事記録を求めた。また、大学満足度の調査としてGoogle フォームを用いてアンケートへの回答を求めた。食事記録に関しては、スマホアプリ「あすけん」を使い、1週間の食事内容を基に、1日平均の総摂取カロリー(kcal)と総摂取たんぱく質量(g)を調査した。また、基礎代謝当たりのたんぱく質摂取量を調べるために、対象者全員の基礎代謝を調べた。基礎代謝の計算は、高精度計算サイト「keisan」を使用した。大学満足度に関するアンケートについては、堀(2015)が作成した大学満足度尺度で使用された質問項目の中から10項目を抜粋し、それぞれの質問内容に対して「5 とてもそう思う」「4 そう思う」「3 どちらともいえない」「2 あまりそう思わない」「1 全くそう思わない」の5段階で回答させた。

質問内容は以下の通りである。

<大学満足度アンケート>

- Q1 自分の大学を誇りに思う
- Q2 この大学に入学してよかったと思う
- Q3 自分の大学の雰囲気が好きだ
- Q4 部活動、またはサークル活動に参加することは楽しい
- Q5 大学の友人は多い方だと思う
- Q6 大学で初めて出会った人間と仲良くなることは得意だ
- Q7 大学に自分の居場所がある
- Q8 今の大学の成績に満足している
- Q9 大学で学んでいることが将来の役に立つと感じている
- Q10 自分の将来は明るい。

## 3. 結果と考察

大学満足度アンケートのスコアと基礎代謝当たりのたんぱく質量の相関関係を調べたところ、運動部活動・

サークルに所属している男子では、大学満足度アンケートと基礎代謝当たりのたんぱく質との間に $r=0.469$ の有意な正の相関関係がみられた。運動部活動・サークルに所属していない男子では、大学満足度アンケートと基礎代謝当たりのたんぱく質との間に $r=0.831$ の有意な正の相関関係がみられた。運動部活動・サークルに所属していない女子では、大学満足度アンケートと基礎代謝当たりのたんぱく質との間に $r=0.624$ の有意な正の相関関係がみられた。運動部活動・サークルに所属していない女子では、大学満足度アンケートと基礎代謝当たりのたんぱく質との間に $r=0.238$ の正の相関関係がみられた。このことは、基礎代謝当たりのたんぱく質摂取量が多ければ、大学満足度も高いということを表している。次に、大学満足度アンケートのスコアと基礎代謝当たりの摂取カロリーの相関関係について調べた。運動部活動・サークルに所属している男子では、大学満足度アンケートと基礎代謝当たりの摂取カロリーとの間に、 $r=-0.289$ の負の相関関係がみられた。運動部活動・サークルに所属していない男子では、大学満足度アンケートと基礎代謝当たりの摂取カロリーとの間に、 $r=0.289$ の正の相関関係がみられた。運動部活動・サークルに所属している女子では、大学満足度アンケートと基礎代謝当たりの摂取カロリーとの間に、 $r=0.013$ であるため、相関関係がみられなかった。運動部活動・サークルに所属していない女子では、大学満足度アンケートと基礎代謝当たりの摂取カロリーとの間に、 $r=-0.435$ の負の相関関係がみられた。運動部活動・サークルに所属していない女子の大学満足度アンケートと基礎代謝当たりの摂取カロリーとの間に比較的強い負の相関がみられた理由として、体型維持や痩せ志向が関係していると推測される。

## 4. 結論

基礎代謝当たりのたんぱく質摂取量が多い、または基礎代謝当たりの摂取カロリーが少ないほど、大学生活に対する満足度は高く、特に運動部活動・サークルに所属している男女はこの傾向が強いことが分かった。

## <参考文献>

- 1) 堀洋元, 大学生生活満足度尺度の作成, 大妻女子大学人間関係学部紀要, 17:15-22, 2015.