

中・高生の食生活を中心とする生活リズムと精神的安定度との関係
—大学生との比較を通して—

○富永美穂子 清水益治 森 敏昭 佐藤一精 (広島大)

〔目的〕物質的には豊かな生活が営める一方で、生活のリズムを乱し、健康を損なっている者も少なくない。特に、青少年の心の健康の問題は社会的にも関心が高まっており、食生活との関連も一部論じられている。そこで、従来の食生活調査に心理面の調査項目を加え、大学生の食生活を中心とする生活リズムと精神的安定度の関連性について調査したところ、食生活も精神的安定度に影響を及ぼしていることが示唆された。本研究では、中・高生の場合にも同様な傾向が見られるかどうか、調査対象を広げ解析を試みることにした。

〔方法〕現在の日常生活状況に関する項目として、睡眠や健康状態、ストレス等、食生活に関する項目として食欲や食生活に関する心がけ、食品の摂取頻度等、心理面に関する項目として、UPI(University Personality Inventory)等について、広島大学附属中・高等学校の生徒290名にアンケート調査を行った。調査の集計および解析には統計用ソフト STATISTICAを使用し、クロス集計、分散分析等を行い、広島大学の学生の調査結果と比較検討した。

〔結果〕身体的愁訴項目を除き、中・高生の精神的安定度に男女差は認められなかった。日常生活に関しては、健康状態、ストレス度および睡眠と精神的安定度の関連性が高く、大学生の結果とほぼ一致した。食生活に関しては、中・高生はそのほとんどが自宅通学で食事のバランスがとれているためか、大学生に比して、精神的安定度と関連のある項目は少なかった。しかし、大学生女子に認められた牛乳・乳製品の摂取頻度と精神的安定度の関連は男女ともに認められた。また、男子生徒では肉類および魚介類の摂取頻度との関連も認められ、関連が認められる項目は大学生の場合とは逆に男子に多かった。