

## 大学生における食生活が精神健康状態に及ぼす影響

はた 幸 吉<sup>1,2)</sup> ふじ 田 さ や か<sup>1)</sup>  
 な わ た きよ こ<sup>3)</sup>  
 名 和 田 清 子

キーワード：食生活，脂質エネルギー比，砂糖類摂取量，精神健康状態

### 要 旨

【目的】大学生における食生活と精神健康状態に関連があるか否かを検討することを目的とした。

【対象と方法】対象は島根県立大学の学生59名（女性51名，男性8名）とした。食物摂取頻度調査法により栄養素摂取量及び食品群別摂取量を算出し，質問紙法日本版 GHQ (General Health Questionnaire, 日本版著者：中川泰彬・大坊郁夫，日本文化学社) 60項目を用いて行った精神健康調査との関連を検討した。

【結果】対象の平均年齢は $18.5 \pm 2.5$ 歳，BMIは $20.5 \pm 2.3$ で，3大栄養素のエネルギー摂取量の割合は，タンパク質12.7%，脂質31.2%，炭水化物54.5%であった。脂質エネルギー比とGHQ合計点は有意な負の相関を示した。また，砂糖類カロリー摂取とGHQ合計点は有意な正の相関を認めた。

【結論】大学生において食の乱れが精神健康状態に影響する可能性が示された。

### はじめに

大学生の生活特性と心理状況の関連性に関する検討によると，睡眠時間が6時間未満であると緊張，抑うつ，疲労，混乱が高く，睡眠時間が6時間以上であると活気が高いことが指摘されてい

る<sup>1)</sup>。また運動回数については0回であると不安，抑うつ，疲労，混乱が高く，活気が低いことが報告されている<sup>1)</sup>。睡眠時間が長いほど有意にストレス度が低いこと<sup>2)</sup>，学生の夜型化傾向がストレスに影響を及ぼすこと<sup>3)</sup>，学生の起床時間の不規則性が精神的健康度を低くすること<sup>4)</sup>など，睡眠や運動といった生活習慣と精神的健康状態の関連が指摘されている。

生活習慣の中でも，食習慣は人間生活を健やかに送るための中心的要素とされており，食生活は循環器系，内分泌系，消化器系と同様に神経系に

Kohkichi HATA et al.

1) 島根県立大学看護学部看護学科

2) 島根県立大学保健管理センター

3) 島根県立大学短期大学部健康栄養学科

連絡先：〒693-8550 出雲市西林木町151

島根県立大学 出雲キャンパス