

ご飯朝食を摂取した学生とその成績

(大手前短期大学ならびに大手前大学の事例)

溝 口 正

A Discussion on the Japanese-Style Breakfast and School Grades of Students

(Examples of Otemae Junior College and Otemae University Students)

MIZOGUCHI Tadashi

Abstracts

Objective:

There seems to be a strong correlation between students' grades and what type of breakfast students eat. Students who generally eat Japanese-style breakfasts seem to out-perform students who eat Western-style breakfasts, based on attendance records, grades and a questionnaire distributed to students in several classes at Otemae Junior College and Otemae University.

Contents:

The questionnaire was distributed to 24,928 male and female students over a period of 301 weeks from 1999. Approximately 90 per cent of the students ate breakfast. Among them, 35~39 per cent of the students took Western-style breakfast including bread, and 22~28 percent of the students took Japanese-style breakfast including rice.

A survey concerning of the grades were carried out on the students with approximately perfect attendance at the classes of Otemae Junior College and Otemae University. The survey was on 27 subjects for 6 years. The average grades of the students taking Japanese-style breakfast were higher than those of the students taking Western-style breakfast on 16 subjects. On seven subjects, the average grades were the same for both the students taking Japanese-style and Western-style breakfast.

It may be considered that the taking Japanese-style breakfast including rice is better than Western-style breakfast including bread.

はしがき

学生の食に対する認識等について過去に数報⁽¹⁻⁴⁾ 発表してきたが、その集大成ともいえるべき結果を得たので今回その一端を報告する。

朝食の重要性について、小・中学生の様々な調査⁽⁵⁻⁷⁾ があり、青年層の若者についても若干⁽⁸⁻¹⁰⁾ 報告されている。朝食は言うまでもなく睡眠から目覚めて身体をウォーミングアップするために必要であり、中でも脳細胞の活性化にとって朝食は欠かせない。疾病をかかえる人々を除いて、朝食はその日の充実した活動のスタートを約束する。

学生にとっては概して頭脳作業が多く、例えば講義の聴講であったりレポートの作成であったり、対話や議論であったりするので脳細胞の活性化が必須となる。そのためにはしっかり朝食を摂らねばならない。現代の学生は果たして朝食の摂取をどのように捉えているか、学生のモチベーションを知る上で朝食の摂取を調査することは極めて意義深い。

著者は過去、1999年（平成11年）からずっと継続して講義毎に毎回ミニテストを実施してきた。その際、同時に朝食の摂取をアンケート形式で記入させてきた。そのデータは本年（平成17年）までの7年間に亘るが、但し、残念ながら平成16年度はマークシート方式が取り入れられ自動採点に依存したのでミニテストを実施したものの朝食アンケートの項目は採用されず、その年度の朝食摂取状況は把握出来ていない。総数、301週、27教科について24,928名の成績と朝食摂取の有無を記録した膨大なデータが得られている。そして現在もさらに継続中である。

近年ご飯食（粒食）の良好さが見直されている。ご飯食は米粒を炊けばそのまま食べられ、パン食のように小麦を精白・粉末にし、添加物を加えて加工することのないのが特徴である。なお、粒食、粉食に関してはすでに広く理解されているものである（総務省の定義）。著者の朝食アンケートは初期（1999年）から、この点を察知して朝食の摂取には粒食（ご飯食）か、粉食（パン食）についても併記するよう配慮したものであった。

ミニテストではあるがその成績と朝食が粒食（ご飯食）であることと、あるいは、粉食（パン食）であることとの関連性が得られるかも知れないとの密かな狙いもあって実施してきたものである。

勿論こうした統計は全くないが、朝食のご飯食を取り上げた報告⁽¹¹⁻¹³⁾ は若干ある。今回、著者が実施した調査・集計した資料の膨大さを鑑み、熱心に聴講した学生（ほとんど休まず出席）を選んで各週毎に抽出、6年間に亘る教科全般について調査したので以下報告する。数回あるいは、半分を欠席した学生の調査・集計はいずれ次の機会に報告したと考え

平成16年度はマークシート方式が導入されテストの自動採点が実施された。採点の集計は利便性があったが自動読み取り書式のため朝食摂取のアンケート項目を挿入することは不可能となり、この年のデータは残念ながら欠落している。

図2 朝食アンケートとマークシートによる解答 (平成17年度)

平成17年度はマークシート方式をとりつつ、独自の様式 (図2) を考案し、朝食摂取のアンケートが実施できるよう改めて設定した。テスト問題はパワーポイント図にて投影し一問毎に記入するものである。マークシートでありながら独自の様式のため自動読み取り機に適用できず、ひとつひとつ答案の採点、課題の評価 (別途の目的)、および朝食摂取の有無を自らの手で行い学籍簿に克明に記入した。

平成17年度は Semester I では3教科、 Semester II では2教科のデータが得られるが、 Semester II は現在実施中であり今回の調査には入っていない。平成11年は初年度であり計2教科のみ、以後平成12年度計6教科、平成13年度計6教科、平成14年度5教科、平成15年度計5教科であった。

全15週 (講義総数15回) の講義日数のうち、初日は講義方針ならびに内容の解説の日、 Semester 終了直前の補講日を一日、及び期末試験日の3日間を除けば最大12回のミニテストの実施が可能になる。祝日等が重複すると更に少なくなり最大でも9回の Semester がある。総数12回の場合、全て出席した者および2日まで欠席した者を今回対象に選び、調査・集計することにした。

ご飯朝食を摂取した学生とその成績

勿論、出席日数8-10日の者、5日-7日の者、4日以下の者もミニテストを受験しており同時に朝食摂取のデータがあるので、それらの調査・集計は次の機会にゆずる。

実施した具体的な結果（独自の学籍簿）は、平成17年度セメスターIの「ライフステージと栄養」を例に、その内容（学籍簿のコピー）を表1に示した。個人のプライバシーを保護するため、学籍番号、並びに氏名は部分的に消去してある。

表1 ミニテスト成績と朝食摂取の有無（独自の学籍簿コピー）

年度：2005年度		教員氏名：溝口 正																
学期：前期		授業コード：12507																
曜日時限：月曜日 2時限		科目コード：B31019																
		科目名：ライフステージと栄養																
学籍番号	氏名	回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		月	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7
		日	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
E05□□□	□澤 □理□		93	100	100	86	86	86	93	93	93	92	44	65	72	90	26	
E05□□□	□田 剛□□		100	100	92	93	86	86	92	93	83	58	92	65	0	90	24	
E05□□□	□井 □枝□		93	100	99	99	99	99	93	93	93	92	94	65	79	90	35	
E05□□□	□藤 □美□		100	100	100	100	93	100	93	93	100	86	93	100	65	90	30	
E05□□□	□上 □秋□		93	93	93	93	92	99	86	0	92	40	100	93	9	29	24	
E05□□□	□村 □緒□		93	100	93	93	86	99	93	93	86	58	67	86	44	30	27	

表中、Pはパン食摂取を、Gはご飯食摂取を、そのはその他摂取を、ナシは朝食不摂取を、()は不記載をそれぞれ示す。/は欠席、数字は評点である。

表の中、「P」の記号はパン食を、「G」の記号はご飯食を表している。「その」はその他を意味し、ご飯食ならびにパン食を除いた食事の摂取を表しており、例えば、うどんであるとかラーメンであるとか、あるいは、果物、コーンフレーク、ケーキなどを指す。「()」記号はアンケートの朝食摂取の記入漏れである。「ナシ」は朝食を摂取しなかったことを表す。

表中、○田○剛○君の場合を例にすると、12週全部出席し、その得点総数は960点、それを12等分し平均点80点を割り出す。そして朝食がご飯食は7回（未記載4回、パン食1回）なので、ご飯食摂取に分類し、「○田○剛○君は評点80点、朝食はご飯食」であるとす。換言すれば、この学生は毎日朝食にご飯食を摂取すると得点は80点である。平成17年度セメスターIにおいて皆出席の学生のひとり一人についてこのように集計した。

朝食摂取が未記載、()記号、の場合類推できるものは前後週の摂取状況からご飯食または、パン食であったと判断し、それぞれの分類に加えた。勿論、類推できない場合は

今回の調査・集計から除外した。

朝食摂取において、パン食とご飯食を任意に摂取する場合、ご飯食を時々摂取する場合、パン食を時々摂取する場合も集計に加えた。しかし、ヨーグルト、コーンフレークあるいは果物のみである等々、その他摂取データは次の機会に解析する。

本論

朝食摂取の集計

朝食は午前中の活動を支える大切なエネルギー源である。ダイエットのため朝食抜きを考えるとしたら代謝上の弊害を覚悟しなければならない。身体は、朝食を抜くとエネルギーを節約するため基礎代謝を減弱し、脂肪が分解され難い体質へと傾き、脂肪肥満になりかねない。十分な睡眠によって活力が蓄積され朝食抜きでも構わないと思いき勝ちであるが、就眠中も各種器官が新陳代謝に懸命であるから肝臓の僅かばかりのエネルギー源（グリコーゲンの貯蔵）も残り少なくなっていて、しかも体温が睡眠終了時は低温度に設定され、血糖値も低めに定着しているので、目覚めても身体はおおよそ活動開始に相応しくない状態である。

朝食摂取の意義 一朝食を摂取していち早く血液中へグルコースの供給を図らねば身体のウォーミングアップ体制が整わない。特に頭脳の目覚めは十分なグルコースの供与があって成就し、それによって気分がシャキットとする。つまり、朝食の摂取は全身において活動のスタートを認識させる重要なイベントなのである。枯渇寸前の肝臓にグリコーゲンを蓄積し、脳の働きが鈍らないよう、かつ仕事や勉強に身が入るよう備えねばならない。低血糖からくるイライラも避けねばならない。このように朝食の摂取は大切であるが、本学学生は朝食の摂取に対応しているのだろうか、そのことを調査することは興味深いことである。

過去6年間の調査 一1999年から調査を開始しすでに6年間の資料が集積された。それは各自のミニテスト評点であり朝食摂取の有無を回答したアンケート結果である。ミニテストを実施した週は6年間で総数301週、またミニテスト受験者の延べ人数は24,928名に達している。著者が担当する教科の受講者は幸いにも多人数であったためこのような膨大な数になった。

ご飯朝食を摂取した学生とその成績

表2 6年間のミニテスト総数と受講者総数

	教科	週数(開講日)	受講者総数		科目名称
平成17年度	A	12		810	食生活環境論Ⅰ
	B	-		-	食生活環境論Ⅱ
	C	11		562	実践栄養学
	D	11		1076	ライフステージと栄養
	E	-		-	ライフステージと健康食
	計	34	計	2448	3教科
平成15年度	F	12		1537	食環境論Ⅰ
	G	12		869	食環境論Ⅱ
	C	11		441	実践栄養学
	H	12		1016	栄養学総論Ⅰ
	I	12		897	栄養学総論Ⅱ
	計	59	計	4760	5教科
平成14年度	F	12		845	食環境論Ⅰ
	G	12		620	食環境論Ⅱ
	C	10		471	実践栄養学
	H	11		481	栄養学総論Ⅰ
	I	13		568	栄養学総論Ⅱ
	計	58	計	2985	5教科
平成13年度	F	9		693	食環境論Ⅰ
	G	13		988	食環境論Ⅱ
	C	10		113	実践栄養学
	H	11		1282	栄養学総論Ⅰ
	I	10		975	栄養学総論Ⅱ
	J	9		911	食物と環境
	計	62	計	4962	6教科
平成12年度	K	11		1504	食生活論Ⅰ
	L	13		616	食生活論Ⅱ
	F	9		873	食環境論Ⅰ
	G	10		541	食環境論Ⅱ
	H	11		913	栄養学総論Ⅰ
	I	11		872	栄養学総論Ⅱ
	計	65	計	5319	6教科
平成11年度	L	11		1175	食生活論Ⅱ
	I	12		831	栄養学総論Ⅱ
	計	23	計	2917	2教科
総計		301週		24928名	延べ科目数27

- : 現在開講中

教科A…およびLは記号毎にシラバス内容がほぼ同一であることを示す。

表2の資料の膨大さに鑑み、先ず熱心に聴講した学生（ほとんど休まず出席）を対象にし、その学生達の各教科全般について調査した。その数は27教科、301週にわたって1,385名であり、分析対象の全学生の5.5%である。

出席日数8-10日の者、5日-7日の者、4日以下の者もミニテストの答案を提出し朝食摂取のアンケートに回答して総計、約94%に達する。その分析は次の機会にゆずる。

ご飯食か、パン食か 一朝食の摂取は、それがご飯食（和食）か、あるいはパン食（洋食）か、についても併せてアンケートした。日によって摂取しない場合もあるし、今週はご飯食（和食）でも、次の週はパン食（洋食）ということもある。したがって朝食の摂取はその内容により表3の類例に分類される。それには平成17年度セメスターⅠの「ライフステージと栄養」を例示した。以後の分析はパン食、ご飯食、その他（ご飯食またはパン食以外）および朝食抜きの4項目にまとめて集計した。なお、毎回10%前後の朝食摂取の記載をしない学生がある。

表3 朝食摂取の類例とその数（平成17年度ライフステージと栄養 受講者）

表記講義を開講し、ミニテスト・アンケートを実施した総週：13週

摂 取 類 例	人 数
全週に亘って連日、ご飯食	11
全週に亘って連日、パン食	20
全週に亘って連日、パン食か ご飯食	16
時々 ご飯食	2
時々 パン食	6
時々 パン食か ご飯食	3
その他（不摂取を含む）	8
合 計	66

表記講義にほとんど出席した者に限る。2日以上欠席した者は含まない。

それもまとめて併記した。平成17年度セメスターⅠの類例（表4）と平成12年度セメスターⅠの類例（表5）をそれぞれ表示した。

ご飯朝食を摂取した学生とその成績

表4 朝食摂取者数（平成17年度、セメスターI、食生活環境論I 受講者）

月・日	週	パン食	ご飯食	朝食抜き	その他	不記入	受講者
4/14	1	23	14	12	5	8	62
4/21	2	26	17	14	4	7	68
4/28	3	26	15	12	8	6	67
5/12	4	31	18	19	6	4	78
5/19	5	32	13	11	4	18	78
5/26	6	32	15	14	6	3	70
6/2	7	31	18	11	10	6	76
6/9	8	32	15	8	6	16	77
6/16	9	25	18	9	8	10	70
6/23	10	25	15	17	9	8	74
6/30	11	30	18	14	7	9	78
総計	11週	313	176	141	73	95	798
パーセント		39.2%	22.0%	17.6%	9.1%	11.9%	100%

表5 朝食摂取者数（平成12年度、セメスターI、食生活論I 受講者）

月・日	週	パン食	ご飯食	朝食抜き	その他	不記入	受講者
4/11	1	47	37	31	7	0	122
4/18	2	40	43	20	6	19	128
4/25	3	57	45	30	7	10	149
5/2	4	57	38	22	5	7	129
5/9	5	51	40	33	9	1	134
5/16	6	54	37	53	2	0	146
5/23	7	48	33	45	8	14	148
5/30	8	43	43	37	8	9	140
6/6	9	44	33	29	6	25	137
6/13	10	42	38	39	1	14	134
6/20	11	40	28	45	5	17	135
総計	11週	523	415	384	64	116	1502
パーセント		34.8%	27.6%	25.5%	4.2%	7.7%	100%

大手前大学ならびに短期大学の男女学生はパン、ご飯、を始めヨーグルト、プリン、ゼリー、オートミル、うどん、ラーメン、コーンフレーク、ピザ、カステラ、肉まん、ならびに果物を朝食として摂食していて、それら全てを朝食の摂食とすればその割合は凡そ90%である。しかし、残りの10%の学生は朝食に何も食べていない。

表4、および表5には2教科を取り上げて表示した。残り20数教科についてもほぼ同様な結果であり、これらが朝食摂取の状況を表している。

パン食39%、ご飯食 28% 一朝食を摂取した学生の内訳をみると週毎に若干開きがあるが、パン食が35%から39%であり、一方、ご飯食は22%から28%であった。パン食はご飯食に比べておよそ1.6倍から1.8倍多い。平成17年度（表4）の調査では朝食抜きが平均で17.6%、また平成12年度ではそれが25.5%であった。後者の場合、対象学生が女子短期大学のクラスであって、恐らくスリム志向を反映して朝食抜きの学生が多いものと考えられる。事実、すでに著者の研究報告⁽⁴⁾から明らかなように女子学生にはスリム志向が強い。なお、平成17年度の対象学生は4年制大学の男女である。

朝食の摂取と成績との関係

ご飯を摂取した者の得点、ならびにパン食を摂取した者の得点、さらには朝食を摂取しない者の得点を年代毎に、あるいは教科ごとに学籍簿からコピーして利用した。日毎にテスト内容に多少の難易があり素点は上下推移するが個人別に総得点を算出して比較するので問題はなく、補正はしなかった。

テスト成績の対象学生 一先にも述べたように今回の調査・集計は Semester 内の総数12回、全てに出席した者および2日まで欠席した者を対象として選んだ。今回対象になった学生は約25,000人中の1,385人である。

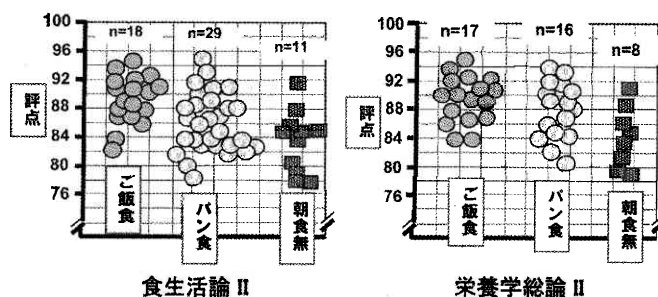


図3 ご飯食、またはパン食摂取とテスト成績（平成11年度）

ご飯朝食を摂取した学生とその成績

平成11年度の成績 一学生が修得した評点を、グラフに目盛る場合ご飯の摂取者、パンの摂取者および朝食不摂取者に分けて標示した。教科は食生活論Ⅱおよび栄養学総論Ⅱの2教科、対象学生は、女子短期大学のクラスである。ご飯食、パン食および朝食不摂取者の順に平均評点を求めると前教科の場合89.3、85.0、および83.7、また後教科の場合、89.4、87.9および84.2であった。グラフ(図3)の評点分布を見ても集中している部分から3者の有意差が読み取れる。つまり、ご飯食を摂取している学生はパン食を摂取している学生より評点が高い。一方、朝食を摂取しない学生は先の2者より評点が高い。

平成12年度の成績 一学生が修得した評点はご飯の摂取者、パンの摂取者および朝食不摂取者に分けてプロットした。以後各年度のプロットは同様の3類型である。対象学生は、女子短期大学のクラスと4年制大学の男女である。6教科のうちご飯を摂食した学生の評点が高レベルであったのは食環境論Ⅰ、食生活論Ⅰ、食生活論Ⅱ、栄養学総論Ⅱの4教科であった。朝食不摂取者の評点は6教科とも低レベルであった(図4)。

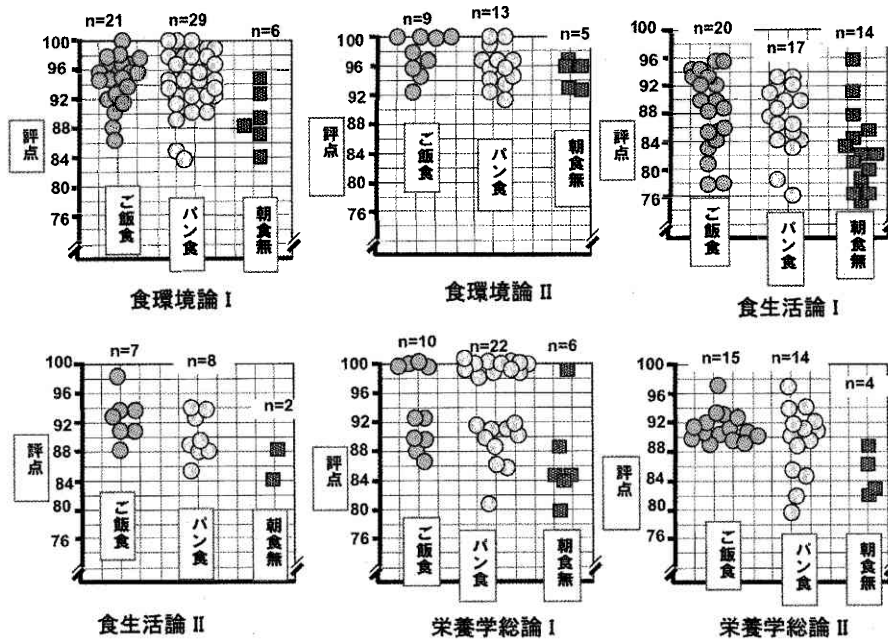


図4 ご飯食、またはパン食摂取とテスト成績(平成12年度)

平成13年度の成績 —ご飯の摂取者の評点が高レベルであったのは、食環境論Ⅰ、食物と環境、食環境論Ⅱ、栄養学総論Ⅱ、実践栄養学の5教科であった。栄養学総論Ⅰはご飯の摂取者の評点とパンの摂取者の評点と同レベルであった。朝食不摂取者の評点はこの年度も6教科にわたって低レベルであった(図5)。

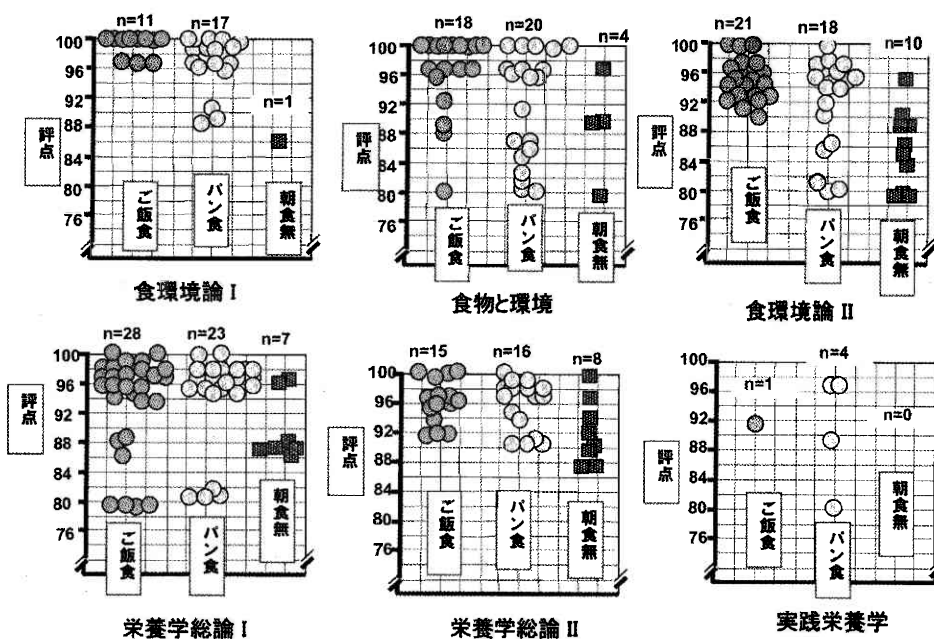


図5 ご飯食、またはパン食摂取とテスト成績(平成13年度)

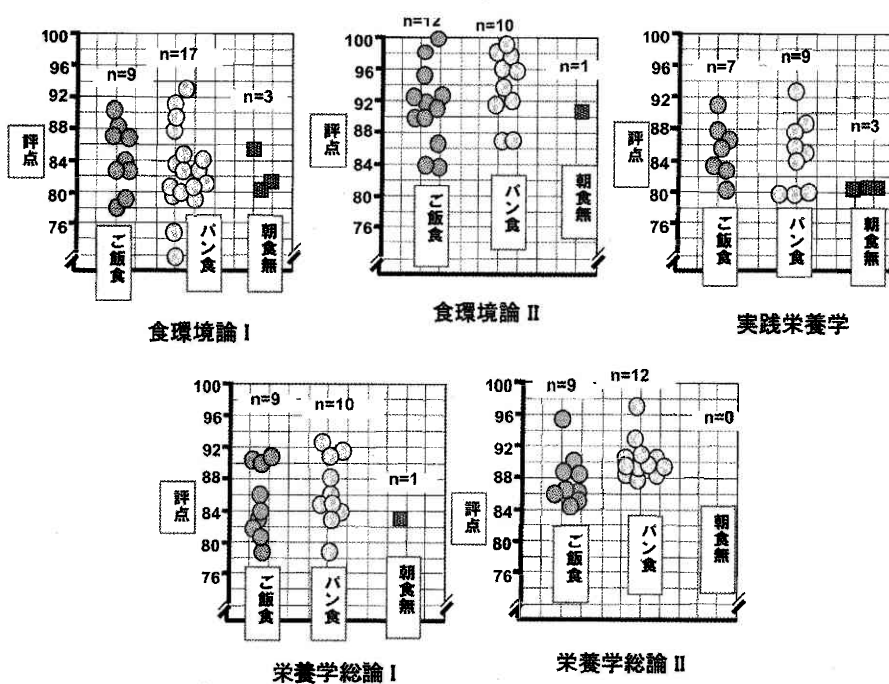


図6 ご飯食、またはパン食摂取とテスト成績(平成14年度)

平成14年度の成績 —ご飯の摂取者の評点が高レベルであったのは、食環境論Ⅰであった。実践栄養学はご飯の摂取者の評点とパンの摂取者の評点と同レベルであった。朝食不摂取者の評点はこの年度も5教科にわたって低レベルであった。食環境論Ⅱ、栄養学総論Ⅰ、栄養学総論Ⅱ、はパンの摂取者の評点が高レベルであった（図6）。

平成15年度の成績 —ご飯の摂取者の評点が高レベルであったのは、食環境論Ⅰ、食環境論Ⅱ、栄養学総論Ⅰ、栄養学総論Ⅱであった。実践栄養学はご飯の摂取者の評点とパンの摂取者の評点と同レベルであった。朝食不摂取者の評点は実践栄養学を除いていずれの教科も低レベルであった。実践栄養学はパンの摂取者の評点が高レベルであった（図7）。

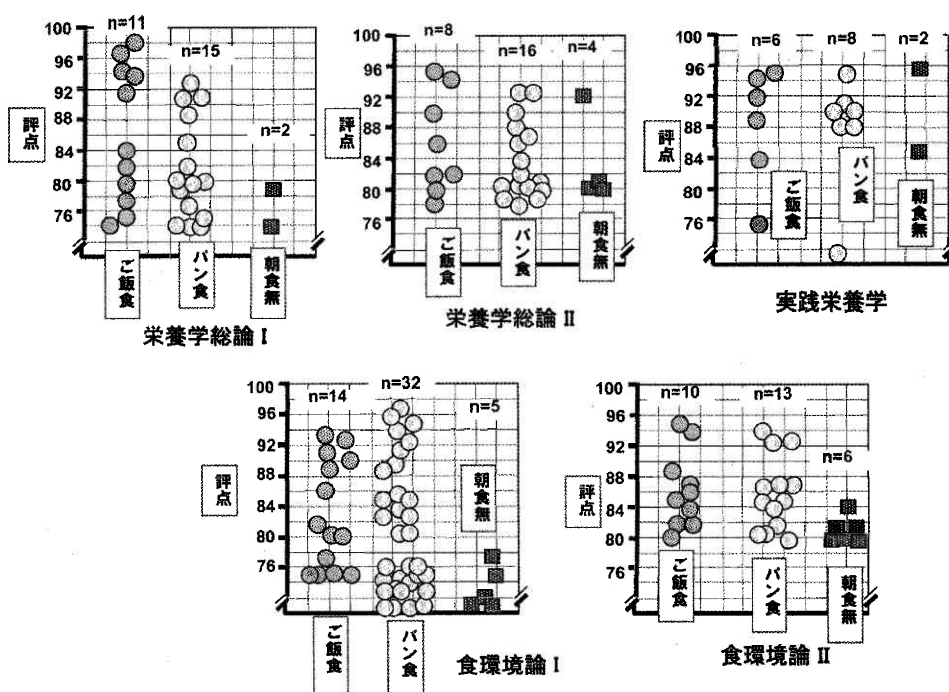


図7 ご飯食、またはパン食摂取とテスト成績（平成15年度）

平成17年度の成績 —まだ講義が途中であり集計は3教科に留まるが、ご飯の摂取者の評点が高レベルであったのは実践栄養学であった。食生活環境論Ⅰはご飯の摂取者の評点とパンの摂取者の評点が同レベルであった。朝食不摂取者の評点はライフステージと栄養、実践栄養学、食生活環境論Ⅰのいずれの教科も低レベルであった。ライフステージと栄養はパンの摂取者の評点が高レベルであった(図8)。

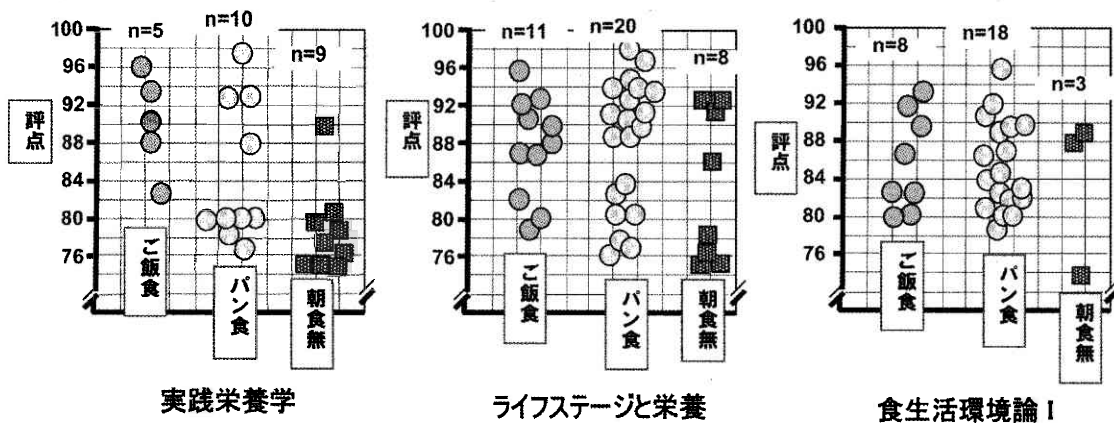


図8 ご飯食、またはパン食摂取とテスト成績(平成17年度)

ご飯朝食を摂取した学生とその成績

表 6-1 朝食摂取と年代・教科毎の評点平均

年度	教科	朝食摂取	評価平均	ご飯食摂取者の評点レベル
11年度	食生活論Ⅱ	パン食	85.0	
		ご飯食	89.3	高レベル
		朝食無	83.7	
	栄養学総論Ⅱ	パン食	87.9	
		ご飯食	89.4	高レベル
		朝食無	84.2	
12年度	食環境論Ⅰ	パン食	94.4	
		ご飯食	94.5	同レベル
		朝食無	89.6	
	食環境論Ⅱ	パン食	95.7	
		ご飯食	97.7	高レベル
		朝食無	95.0	
	食生活論Ⅰ	パン食	87.7	
		ご飯食	88.7	高レベル
		朝食無	83.4	
	食生活論Ⅱ	パン食	90.0	
		ご飯食	92.8	高レベル
		朝食無	86.0	
	栄養学総論Ⅰ	パン食	94.9	
		ご飯食	94.0	同レベル
		朝食無	87.1	
栄養学総論Ⅱ	パン食	89.5		
	ご飯食	91.3	高レベル	
	朝食無	85.0		

表6-2 朝食摂取と年代・教科毎の評点平均

年度	教科	朝食摂取	評価平均	ご飯食摂取者の評点レベル
13年度	食環境論Ⅰ	パン食	96.7	
		ご飯食	99.0	高レベル
		朝食無	87.0	
	食環境論Ⅱ	パン食	92.8	
		ご飯食	95.0	高レベル
		朝食無	86.2	
	食物と環境	パン食	91.8	
		ご飯食	96.2	高レベル
		朝食無	89.2	
	実践栄養学	パン食	90.7	
		ご飯食	91.0	同レベル
		朝食無	-	
	栄養学総論Ⅰ	パン食	96.4	
		ご飯食	96.5	同レベル
		朝食無	91.6	
栄養学総論Ⅱ	パン食	94.5		
	ご飯食	96.6	高レベル	
	朝食無	92.3		
14年度	食環境論Ⅰ	パン食	83.0	
		ご飯食	84.6	高レベル
		朝食無	82.3	
	食環境論Ⅱ	パン食	90.7	
		ご飯食	88.0	低レベル
		朝食無	87.0	

ご飯朝食を摂取した学生とその成績

表 6-3 朝食摂取と年代・教科毎の評点平均

年度	教科	朝食摂取	評価平均	ご飯食摂取者の評点レベル
14年度	実践栄養学	パン食	85.2	
		ご飯食	85.5	高レベル
		朝食無	81.0	
	栄養学総論 I	パン食	86.7	
		ご飯食	85.0	低レベル
		朝食無	83.0	
	栄養学総論 II	パン食	89.2	
		ご飯食	87.8	低レベル
		朝食無	-	
15年度	食環境論 I	パン食	80.8	
		ご飯食	82.3	高レベル
		朝食無	73.4	
	食環境論 II	パン食	85.8	
		ご飯食	86.3	高レベル
		朝食無	81.0	
	実践栄養学	パン食	87.9	
		ご飯食	88.2	同レベル
		朝食無	-	
	栄養学総論 I	パン食	81.6	
		ご飯食	86.0	高レベル
		朝食無	76.5	
	栄養学総論 II	パン食	83.9	
		ご飯食	86.1	高レベル
		朝食無	83.2	

表6-4 朝食摂取と年代・教科毎の評点平均

年度	教科	朝食摂取	評価平均	ご飯食摂取者の評点レベル
17年度	実践栄養学	パン食	84.8	高レベル
		ご飯食	90.2	
		朝食無	76.4	
	ライフステージ と栄養	パン食	88.8	低レベル
		ご飯食	87.7	
		朝食無	83.6	
	食生活環境論 I	パン食	86.3	同レベル
		ご飯食	86.4	
		朝食無	83.7	

ご飯の摂取者の成績 —評点のプロット図(図3-8)から概ねご飯の摂食者の評点が高レベルであることを述べた。そこで年度毎に、教科毎に、ご飯の摂取者、パンの摂取者および朝食不摂取者についてそれぞれ評点の平均値を求めた。それが表6である。表内ではご飯食を基準に評点を判断し、それが高い場合は高レベル、パンの摂取者の評点と同じ場合は同レベル、パンの摂取者の評点より低い場合は低レベルをそれぞれ表示した。27教科の中でご飯の摂取者の評点が高レベルであった教科は16、パンの摂取者の評点と同レベルであった教科は7、低レベルであった教科は4であった。毎日熱心に受講する学生で朝食にご飯を食べているとミニテストの成績が良好であることを示唆している。朝食を食べない学生は1教科を除いて、残りの26教科すべてにおいて成績が低レベル止まりであった。

考察

朝食の摂取アンケートとミニテストの実施を続けてすでに7年が経過した。その記録は膨大なものになっている。今回その記録からセメスター内のほぼ毎週出席した熱心な学生の結果を抽出し朝食の摂取とミニテスト成績の相関性について検討した。対象学生は1,385名であり、その学生は7年間の対象学生総数、24,928名の約5.5%に相当する。熱心な学生達であるから、いずれの成績も90点前後に分布している。したがって評点を算出して比較する場合、点数にして1.0差があれば有意と判定した。

パンを食べた学生とご飯を食べた学生、さらに朝食を食べない学生の3者を教科毎に個別に集計し、それぞれの平均評点を算出してみた。朝食を摂取しない学生の平均評点は全体27教科のうち1教科を除いて、すべて朝食を食べた学生の平均評点より低レベルであった。興味深いことはご飯を食べている学生の平均評点がパンを食べている学生の平均評点

より高レベルであった点である。朝食摂取の利点が報告されているが具体的に数字でもって「パン食か」それとも、「ご飯食か」を明らかにしたのは初めてである。今回は熱心な学生達の調査結果である。残るデータを基に95%学生の解析結果が待たれる。

今回集計した熱心な学生達の評点についてさらに次の点について調べて見たい。

1. パン食からご飯食に代えた時、評点は変化するか、あるいはご飯食からパン食へ変化した時はどうか。
2. 月曜日の評点と木曜日の評点に差があるか。
3. 朝食を中止した時の平均評点はどのように変化するか。
4. 主食にご飯またはパン食を摂取していて、突然ケーキあるいは果物に代えた時、どのようなになるか。
5. 春季の成績と初夏の成績、あるいは初秋の成績、冬季の成績と朝食摂取の関連性
6. 夏季休暇直後の朝食摂取と評点の変動
7. 季節に依存した朝食内容の変化
8. スポーツフェスタ後や学園祭後の学生の評点、朝食摂取状況

朝食の摂取は季節の相異、イベント前後等に依存して変化するか、それと関連してテスト成績の変動要因などの解析を進める上でこれまでの記録したデータは大いに役立つと考える。

要約

大手前大学ならびに大手前短期大学の講義において、毎回暫定的な試験を実施してきたが、その際、朝食にご飯食またはパン食を摂取しましたか、とのアンケートもおこなった。毎週得られた評点と朝食摂取の結果を刻銘に学籍簿に記入して保存してきた。それは1999年から2005年の7年間（但し、平成16年度はマークシート自動採点様式のため残念ながら欠落）に亘って301週、27教科の集計である。対象学生数は24,928名に達した。

朝食摂取の状況を要約すると、大手前大学ならびに大手前短期大学の男女学生は主としてご飯食、パン食を摂取し、その他を含めると凡そ90%が何らかの形で朝食を摂取している。パンを食べた学生とご飯を食べた学生を抽出してその割合を求めてみると前者は35%から39%であり、一方、後者は22%から28%であった。パンを食べた学生数はご飯を食べた学生数より1.6倍ほど多い。

暫定的な試験の評点を集計し、今回はセメスター内の総回数12回、全てに出席した者および2日まで欠席した者を対象学生として選び、パンを食べた学生とご飯を食べた学生に分けてその評点を比較した。その数は27教科、301週において総数1,385名であった。言い換えれば熱心に受講した学生の集計である。残りの学生総数、23,543名は、出席日数8-10

回の者、5日-7日の者、4日以下の者のいずれかに全て分別されるが、どの学生も暫定的な試験を受験し同時に朝食摂取のアンケートに回答している所以他们の調査・集計も可能である。

朝食としてご飯を食べた学生の平均評点がパンを食べた学生の平均評点より高レベルであった教科は総数27教科の内16科目だった。教科7科目では双方とも同じレベルであった。低レベルであった教科は4であった。

以上のことから講義を熱心に聴講し試験に良好な成績を収めるためには平素ご飯を食べる方がパンを食べる方より望ましいと考えられる。

文献

- 1, 日本人学生の抱くおいしい食のイメージ 大手前大学学生の事例
溝口 正 大手前大学社会文化学部論集 第2号 23-32ページ, 2002年
- 2, 食物の疑問に应答する学生の食思考 大手前大学学生の提言
溝口 正 大手前大学社会文化学部論集 第3号 29-37ページ, 2003年
- 3, 学生の果物比喩イメージ 大手前大学学生の事例
溝口 正、矢野 豪 大手前大学社会文化学部論集 第4号 23-32ページ, 2003年
- 4, 日本人学生の体型認識、食事様式ならびにBMI値 大手前大学学生の事例
溝口 正 大手前大学社会文化学部論集 第5号 81-90ページ, 2004年
- 5, 子どもの夏の朝ごはん調査 ニュースレター NO.2 1-11ページ
朝ごはん実行委員会ニュース 2000年 7月
- 6, 中学3年生の朝食と学習意欲調査 ニュースレター NO.4 2-6ページ
朝ごはん実行委員会ニュース 2001年 1月
- 7, 子どものからだが危ない! —今日からできるからだづくり—
中村 和彦 日本標準 76-85ページ, 2004年
- 8, 20代独身女性朝食事情調査 ニュースレター NO.3 1-11ページ
朝ごはん実行委員会ニュース 2000年 10月
- 9, 首都圏と関西圏の会社員の朝ごはん調査 ニュースレター NO.1 2-11ページ
朝ごはん実行委員会ニュース 2000年 5月
- 10, 高校生・中学生・小学生の朝食摂取状況
財団法人日本消費者協会 月刊消費者特集号 10-14ページ, 2005年
- 11, 首都圏の大学新生の朝食実態調査 ニュースレター NO.5 1-6ページ
朝ごはん実行委員会ニュース 2001年 6月
- 12, 理想の朝食と現実 小学生の朝食絵画調査 ニュースレター NO.6 2-3ページ
朝ごはん実行委員会ニュース 2001年 12月
- 13, 「お米の朝ごはん」は児童の脳を活性化する
田島 眞 食の科学 第10号 26-29ページ, 2004年

キーワード：パン食 ご飯食 朝食 評点 教科

Keywords : Western-style meal, Japanese-style meal, Breakfast, School Grades, Subjects