

Journal of Chubu University Education

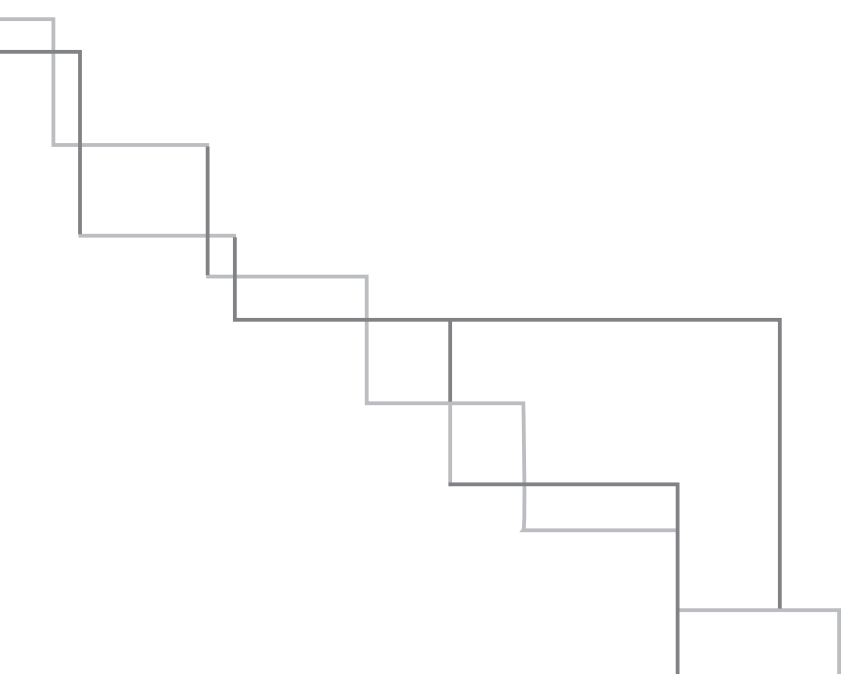
No. 20
2020

【教育資料】

大学生の清涼飲料水摂取状況と生活習慣との関連 飯尾洋子・藤丸郁代
堂前純子・近藤孝晴

【Resources】

The Relationship between Soft Drink Intake and Lifestyles in Collegiate Students
..... IIO Yoko, FUJIMARU Ikuyo,
ABE-DOHMAE Sumiko
and KONDO Takaharu



大学生の清涼飲料水摂取状況と生活習慣との関連

飯尾 洋子^{*1}・藤丸 郁代^{*2}・堂前 純子^{*3}・近藤 孝晴^{*4}

要 旨

本研究は、大学生の清涼飲料水摂取状況を把握し、生活習慣との関係を明らかにすることを目的とした。339名のうち、週5日以上清涼飲料水を摂取する学生、つまり「よく摂取する」ものは、103名(30.4%)であった。「よく摂取する」ものは「あまり摂取しない」ものに比べて「部活動をしている」「朝食時に清涼飲料水を摂取する」「朝食の日数が多い」「大学生になってから清涼飲料水摂取量が増加した」「運動頻度が多い」「運動不足と感じていない」「日中眠気がする」の生活習慣に有意差があった。次に、これらの7つの項目について多重ロジスティック回帰分析を行ったところ、「よく摂取するもの」に影響与えていた生活習慣は「朝食時に清涼飲料水を摂取する」「大学生になってから清涼飲料水摂取量が増加した」であった。大学生になってから摂取が増えていることの影響の大きさから、大学生活において清涼飲料水摂取に関する情報提供や生活習慣に対する教育の必要性が示唆された。

キーワード

清涼飲料水摂取状況、大学生、生活習慣

1 はじめに

清涼飲料水は、食品衛生法の一部を改正する法律などの施行についての通達(昭和32年9月)では、「乳酸菌飲料、乳及び乳酸品を除く酒精分1容量パーセント未満を含有する飲料をいうもの」と示されている¹⁾。全国清涼飲料連合会の調査によると、清涼飲料品目は炭酸飲料、コーヒー飲料等、果実飲料等の種類に分かれ、2019年の生産量は、炭酸飲料が最も多く次いでミネラルウォーター、コーヒー飲料等であった。また、年間の清涼飲料水消費量は国民1人あたりの換算で、2008年は約140ℓ、2019年は約180ℓと年々増加している²⁾。コンビニエンスストアや自動販売機の普及による入手の容易さ、熱中症予防や健康志向の動向からも清涼飲料水摂取は今後も増加していくものと推測される。清涼飲料水の過剰摂取は、肥満やむし歯を増加させ、虚血性心疾患や糖尿病などの生活習慣病発症リスクとなることから、WHO(2016年)が糖分摂取を減らすために糖分の多い飲料水に課税することを呼びかけるなど、摂取に対する対策を講じることが求められている³⁾⁻⁵⁾。

本学学生を対象にした調査(2017年)では、清涼飲料水を週5回以上の摂取しているものは26.7%であったことから、本学学生も日常的に清涼飲料水を摂取していることがわかっている⁶⁾。また、大学生を対象に

した先行研究では「男子学生は炭酸飲料、コーヒー飲料摂取が多い」「嗜好性を重視している」「健康状態が良くない人ほど摂取量が多い」などが明らかにされている⁷⁾⁸⁾。しかし、清涼飲料水摂取状況と生活習慣との関係については明らかにされていない。

これらのことから、本研究では大学生の清涼飲料水摂取状況を把握し、清涼飲料水への意識や生活習慣との関係を明らかにすることを目的とした。さらに、本研究の結果は大学生が在学中によりよい生活習慣を身につけることができるよう、一次予防を重視した教育指導の資料となると考えている。

2 調査対象者および調査方法

2.1 対象者

2020年6～7月、本学学部生372名を対象として無記名自記式質問紙調査を行った。回収数は360名(回収率96.8%)であった。無回答、学年、性別に記入漏れがあるもの、清涼飲料水の摂取状況に回答がないものを除き、339名(有効回答率94.2%)を分析対象とした。

2.2 調査方法

対象者に対して文書と口頭で調査の概要を説明した後、調査票を配付し回答の有無にかかわらず回収した。

*1 生命健康科学部 スポーツ保健医療学科 講師
*3 応用生物学部 食品栄養科学学科 教授

*2 中部学院大学 看護リハビリテーション学部 看護学科 教授
*4 健康増進センター/生命健康科学部 スポーツ保健医療学科 教授

質問項目は、基本属性（学年・性別・部活動）、1週間の清涼飲料水の摂取状況（摂取日数、朝食時の摂取日数・摂取量・購入時の重視する事柄）、清涼飲料水に対する意識、最近1か月の生活習慣（朝食・喫煙・飲酒・運動・睡眠）である。なお、清涼飲料水とは、市販のコーヒー飲料、炭酸飲料、果汁入り飲料、スポーツ飲料、ゼリー飲料、コーヒー牛乳、お茶、ミネラルウォーターを含むが、お酒や他の乳・乳製品は除外すると定義した。

2.3 分析方法

それぞれの質問項目を単純集計した。「1週間のうちで清涼飲料水の摂取日数はどれくらいか」という質問に対して「5日以上」と回答したものを「よく摂取する」、「0日」「1または2日」「3または4日」と回答したものを「あまり摂取しない」とし、2群に分けて摂取状況、生活習慣などを比較分析した。カイ二乗検定、マン・ホイットニーのU検定、t検定を行い、有意であった摂取状況および生活習慣の項目について多重ロジスティック回帰分析を行い、「よく摂取する」ものの要因の抽出を行った。分析には統計解析ソフトIBM SPSS (Statistical Package for Social Science) 24を使用し、 $p < 0.05$ を有意水準とした。

2.4 倫理的配慮

本研究は、中部大学倫理審査委員会の承認（番号20200010）を得て実施した。調査対象者には、文書と口頭にて調査の趣旨、本調査への参加は自由意思によること、調査に参加しなくとも成績や単位修得に不利は生じないこと、調査結果は目的以外では使用しないこと、無記名であり個人は特定されないことを説明し、調査票への記入をもって調査に同意が得られたとした。

3 調査結果

3.1 対象者の属性（表1）

対象者339名のうち男性が258名（76.1%）、女性が

81名（23.9%）であり、学年別では1年生が153名（45.1%）と最も多く、次に2年生が115名（33.9%）であった。「1週間のうちの清涼飲料水摂取日数はどれくらいですか」という質問に対し、「0日」と回答した学生は47名、「1または2日」は116名、「3または4日」は73名と合わせて236名で、つまり「あまり摂取しない」は全体の69.6%であった。「5日以上」と回答した学生、つまり「よく摂取する」は103名（30.4%）であった。

3.2 清涼飲料水摂取状況と生活習慣等の関係（表2）

大学内外の部活動（サークルを含む）を行っている学生は、全体では114名（38.2%）であり、そのうち100名が運動部に入っていた。「よく摂取する」の中で部活動をしている学生は46名（40.4%）で、入っていない学生は56名（25.3%）であり、清涼飲料水の摂取と部活動の有無とは関係があった。BMI（Body Mass Index: 体格指数）は、全体では「やせ」が27名（8.0%）、「普通」が266名（78.5%）、「肥満」が46名（13.6%）であった。清涼飲料水摂取とBMIとは関係はなかった。

次に生活習慣との関係をみると、1週間のうち朝食時に清涼飲料水を摂取する日数が「5日以上」と回答した学生は、全体では60名（17.7%）であり、そのうち「よく摂取する」が56名（93.3%）であった。「よく摂取する」方が「あまり摂取しない」に比べて、朝食時における清涼飲料水摂取の日数が多かった。1週間の朝食摂取日数は、「5日以上」と回答した学生は、全体では218名（64.3%）で、そのうち「よく摂取する」ものは75名（34.4%）で「あまり摂取しない」に比べると朝食摂取日数が多くなるほど清涼飲料水を摂取していた。大学生になってからの清涼飲料水摂取量が「減った」「変わらない」「増えた」を質問したところ、「よく摂取する」は「あまり摂取しない」に比べて「増えた」と回答していた。

表1 対象者の属性

	属性	男性 (%)	女性 (%)	全体 (%)
学年	1年生	109 (71.2)	44 (28.8)	153 (45.1)
	2年生	85 (73.9)	30 (26.1)	115 (33.9)
	3年生	36 (90.0)	4 (10.0)	40 (11.8)
	4年生	28 (90.3)	3 (9.7)	31 (9.1)
摂取日数	週に5日以上	82 (79.6)	21 (20.4)	103 (30.4)
	週に3または4日	63 (86.3)	10 (13.7)	73 (21.5)
	週に1または2日	84 (72.4)	32 (27.6)	116 (34.2)
	週に0日	29 (61.7)	18 (38.3)	47 (13.9)
	全体	258 (76.1)	81 (23.9)	339 (100.0)

表2 清涼飲料水摂取状況と生活習慣等の関係

生活習慣等		よく摂取する n = 103 (%)	あまり摂取しない n = 236 (%)	合計 n = 339 (%)	有意確率 <i>p</i>
部活動	入っている	46 (40.4)	68 (59.6)	114 (34.0)	0.007 ^b
	入っていない	56 (25.3)	165 (74.7)	221 (66.0)	
BMI ^a	やせ	4 (14.8)	23 (85.2)	27 (8.0)	0.117 ^c
	普通	83 (31.2)	183 (68.8)	266 (78.5)	
	肥満	16 (34.8)	30 (65.2)	46 (13.6)	
朝食時摂取日数	週に0日	19 (9.7)	176 (90.3)	195 (52.5)	0.000 ^c
	週に1または2日	16 (25.4)	47 (74.6)	63 (18.6)	
	週に3または4日	12 (57.1)	9 (42.9)	21 (6.2)	
	週に5日以上	56 (93.3)	4 (6.7)	60 (17.7)	
朝食摂取日数	週に0日	3 (15.0)	17 (85.0)	20 (5.9)	0.046 ^c
	週に1または2日	15 (31.9)	32 (68.1)	47 (13.9)	
	週に3または4日	10 (18.5)	44 (81.5)	54 (15.9)	
	週に5日以上	75 (34.4)	143 (65.6)	218 (64.3)	
摂取量の変化	減った	21 (18.4)	93 (81.6)	114 (33.6)	0.000 ^c
	変わらない	57 (32.6)	118 (67.4)	175 (51.6)	
	増えた	25 (50.0)	25 (50.0)	50 (14.7)	
運動日数	まったくない	3 (11.1)	24 (88.9)	27 (8.0)	0.010 ^c
	月に1～2日	17 (34.0)	33 (66.0)	50 (14.8)	
	週に1～2日	38 (25.0)	114 (75.0)	152 (45.0)	
	週に3日以上	44 (40.4)	65 (59.6)	109 (32.2)	
運動不足	まったく感じていない	20 (50.0)	20 (50.0)	40 (11.8)	0.014 ^c
	あまり感じていない	10 (35.7)	18 (64.3)	28 (8.3)	
	少し感じている	36 (27.9)	93 (72.1)	129 (38.2)	
	とても感じている	36 (25.5)	105 (74.5)	141 (41.7)	
日中の眠気	まったくない	5 (27.8)	13 (72.2)	18 (5.3)	0.037 ^c
	少しある	56 (26.2)	158 (73.8)	214 (63.1)	
	かなりある	36 (41.4)	51 (58.6)	87 (25.7)	
	激しい	6 (30.0)	14 (70.0)	20 (5.9)	

^a BMI (体格指数) は体重 (kg) ÷ 身長 (m)² で算出する。判定は25.0以上を肥満、18.5以上25.0未満を普通、18.5未満をやせとした。

^b カイニ乗検定

^c マン・ホイットニーのU検定

表3 清涼飲料水摂取の種類別摂取量

清涼飲料水の種類	よく摂取する	あまり摂取しない	全体	有意確率 <i>p</i>
コーヒー等無糖ミルクなし (22)	175.85 ± 600.19 (44)	289.81 ± 776.44 (66)	210.47 ± 659.65 (66)	0.187
コーヒー等加糖ミルクなし (4)	71.84 ± 514.00 (21)	46.61 ± 191.10 (25)	54.28 ± 324.43 (25)	0.511
コーヒー等加糖ミルク入り (22)	216.02 ± 536.11 (39)	80.83 ± 259.06 (61)	121.90 ± 370.50 (61)	0.016 [*]
豆乳無糖 (6)	42.23 ± 213.26 (10)	22.88 ± 152.94 (16)	28.76 ± 173.39 (16)	0.345
豆乳加糖 (2)	12.14 ± 101.33 (12)	36.44 ± 208.61 (14)	29.06 ± 182.98 (14)	0.150
エナジードリンク (20)	139.42 ± 379.70 (49)	129.24 ± 345.11 (69)	132.33 ± 355.44 (69)	0.809
炭酸飲料 (51)	720.39 ± 1210.30 (92)	285.38 ± 522.10 (143)	417.55 ± 819.58 (143)	0.001 [*]
果汁入り飲料 (45)	489.32 ± 745.83 (69)	193.73 ± 430.08 (114)	283.54 ± 561.25 (114)	0.000 [*]
野菜ジュース (26)	235.44 ± 595.97 (33)	97.00 ± 331.49 (59)	139.43 ± 433.97 (59)	0.029 [*]
スポーツ飲料 (32)	365.53 ± 879.17 (49)	152.75 ± 373.23 (81)	217.40 ± 582.85 (81)	0.020 [*]
お茶 (79)	2357.28 ± 2746.93 (180)	3577.66 ± 7960.53 (259)	3205.77 ± 6826.57 (259)	0.131
ミネラルウォーター (59)	1803.88 ± 3335.13 (121)	2607.28 ± 7354.55 (180)	2362.46 ± 6407.92 (180)	0.289
エネルギー補給用ゼリー飲料 (3)	1.95 ± 13.87 (10)	13.98 ± 81.18 (13)	10.33 ± 68.35 (13)	0.028 [*]

値は平均値 ± 標準偏差 (mL) t検定 * *p* < 0.05

() 内の値は清涼飲料水摂取量0mL以外の記載があった人数を示す

運動日数が「週に3日以上」と回答した学生は、全体では109名 (32.2%) で、そのうち「よく摂取する」は44名 (40.4%) であり、運動日数が多いほど清涼飲料水を摂取していた。また、清涼飲料水をよく摂取し

ている方が、運動不足を感じていなかった。

日中の眠気については、「かなりある」または「激しい (授業中に寝てしまう)」と回答した学生は全体で107名 (31.6%) であった。「よく摂取する」方が「あ

表4 清涼飲料水摂取状況と健康に対する意識の関係

健康に対する意識	よく摂取する n = 103	あまり摂取しない n = 236	全体 n = 339	有意確率 p
健康意識が高いと思うか	3.10 ± 0.99	2.95 ± 0.89	2.99 ± 0.92	0.174
栄養成分表示を見るか	2.17 ± 1.29	2.13 ± 1.29	2.14 ± 1.29	0.775
カロリーを気にするか	2.08 ± 1.34	2.13 ± 1.29	2.11 ± 1.30	0.748

値は平均値±標準偏差を示す t検定

「あまり摂取しない」と比べると日中の眠気が強かった。

3.3 清涼飲料水摂取状況と清涼飲料水の種類および摂取量の関係 (表3)

1週間の清涼飲料水の摂取人数は、「お茶」が259名(76.4%)で最も多く、次に「ミネラルウォーター」180名(53.1%)、「炭酸飲料」143名(42.2%)、「果汁入り飲料」114名(31.4%)であった。1週間あたりの摂取量をみると「お茶」が最も多く、平均3,205mlであった。次に「ミネラルウォーター」が平均2,362ml、以下「炭酸飲料」「果汁入り飲料」「スポーツ飲料」「コーヒー類」であった。また、「よく摂取する」と「あまり摂取しない」のそれぞれの摂取量を比較すると、「よく摂取する」方に摂取量が多かったのは「コーヒー加糖ミルク入り」「炭酸飲料」「果汁入り飲料」「野菜ジュース」「スポーツ飲料」であった。「あまり摂取しない」方に摂取量が多かったのは「豆乳加糖」「エネルギー補給用ゼリー飲料」であった。

3.4 清涼飲料水購入時に最も重視する事柄 (図1)

清涼飲料水購入時に最も重視する事柄を質問したところ、「味」22.6%、「価格」21.1%、「その時の気分」20.8%、「種類」18.7%、「カロリー」1.2%、「その他」17.0%であった。重視する事柄は、「よく摂取する」と「あまり摂取しない」との間では有意な差はみられなかった。

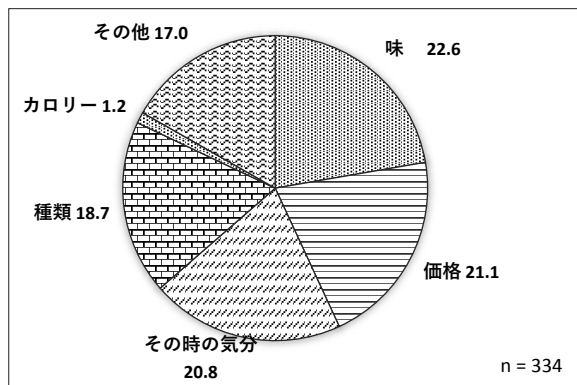


図1 清涼飲料水購入時最も重視する事柄

3.5 清涼飲料水摂取状況と健康に対する意識の関係 (表4)

「健康意識が高いと思うか」「清涼飲料水購入時に栄養成分表示を見るか」「清涼飲料水のカロリーを気にするか」という意識に関する質問に対してそれぞれ1～5段階で回答を求めたところ、いずれも「よく摂取する」と「あまり摂取しない」とでは有意な差は見られなかった。

3.6 清涼飲料水摂取の要因となる生活習慣等の関係 (表5)

「よく摂取する」に有意な差が示された7項目の生活習慣等、すなわち「部活動」「朝食時摂取日数」「朝食摂取日数」「摂取量の変化」「運動日数」「運動不足」「日中の眠気」(表2)について多重ロジスティック回帰分析を行った。その結果、「よく摂取する」と有意な関係を示した生活習慣等は「朝食時摂取日数」(オッズ比4.47, 信頼区間3.25–6.15, $p = 0.000$)、「摂取量の変化」(オッズ比1.90, 信頼区間1.17–3.08, $p = 0.010$)の2つの要因が抽出された。

表5 清涼飲料水摂取の要因となる生活習慣等のオッズ比

生活習慣等	B	オッズ比	信頼区間		有意確率 p
			下限	上限	
部活動	-0.552	0.58	(0.28 – 1.21)		0.145
朝食時摂取日数	1.498	4.47	(3.25 – 6.15)		0.000*
朝食摂取日数	-0.142	0.87	(0.61 – 1.24)		0.441
摂取量の変化	0.641	1.90	(1.17 – 3.08)		0.010*
運動日数	-0.141	0.87	(0.54 – 1.41)		0.566
運動不足	0.043	1.04	(0.68 – 1.61)		0.845
日中の眠気	0.273	1.31	(0.82 – 2.10)		0.255

多重ロジスティック回帰分析 * $p < 0.05$

3.7 清涼飲料水摂取量と生活習慣等の関係 (表6)

清涼飲料水摂取状況に関係していた2つの生活習慣の要因「朝食時摂取日数」「摂取量の変化」(表5)と摂取状況に有意な関係があった清涼飲料水摂取量(表3)の関係についてスピアマンの順位相関関係分析を行った。その結果、相関係数は $-0.4 < r < 0.4$ であり、関係は弱かった。

表6 清涼飲料水摂取量と生活習慣等との関係

清涼飲料水の種類	朝食時摂取日数	摂取量の変化
コーヒー等加糖ミルク入り	0.051	0.136*
豆乳加糖	-0.056	0.058
炭酸飲料	0.108*	0.165*
果汁入り飲料	0.156*	0.163*
野菜ジュース	0.220*	0.035
スポーツ飲料	0.089	0.180*
エネルギー補給用ゼリー飲料	0.035	0.011

値はスピアマンの順位相関係数(r)を示す * $p < 0.05$

4. 考察

4.1 大学生の清涼飲料水摂取状況

本研究では、清涼飲料水を「よく摂取する」学生は30.4%であった。2017年の本学の調査では、清涼飲料水の摂取頻度が「週に5日以上」と回答した学生は26.7%であったが⁶⁾、今回はそれを上回り、日常的に清涼飲料水を摂取する大学生が増加してきたと考えられる。摂取の種類と摂取量は、多い順に「お茶」「ミネラルウォーター」「炭酸飲料」「果汁入り飲料」であった。「お茶」「ミネラルウォーター」の摂取については、2000年頃から大学生がよく飲む物として意識されているという報告があるが⁹⁾¹⁰⁾、近年は熱中症予防のための水分摂取という点からも摂取量が多くなっていると考えられる。

「よく摂取する」方に摂取量が多かったのは「コーヒー加糖ミルク入り」「炭酸飲料」「果汁入り飲料」「野菜ジュース」「スポーツ飲料」であり、これらの飲料水を摂取することは糖質やカロリーの過剰摂取につながる可能性が高い。

大学生が清涼飲料水購入時に最も重視する事柄は「味」「価格」「その時の気分」であり、カロリーを重視することはほとんどなかった。栄養士養成課程の学生を対象にした調査では、カロリーは「味」「価格」より重視はしていなかった⁷⁾。本研究では、カロリーを気にすることに対して意識は高い得点ではなかったことから依然として大学生は清涼飲料水に対する認識が低いのではないかと考える。

4.2 大学生の清涼飲料水摂取状況と生活習慣などの関係

「よく摂取している」学生と「あまり摂取しない」学生の生活習慣との関係を検討したところ、「部活動の有無」「朝食時の清涼飲料摂取日数」「朝食摂取日数」「摂取量の変化」「運動日数」「運動不足の認識」「日中の眠気」の7項目に有意な差がみられた。さらに、これらの要因について多重ロジスティック回帰分析を行ったところ、清涼飲料水摂取と関連を示したものは「朝食時の清涼飲料摂取日数」「摂取量の変化」であることが明らかになった。

部活動に入っている学生や運動日数が多い学生、さらに運動不足をまったく感じていない学生の方が清涼飲料水をよく摂取していることがわかった。活動的でよく身体を動かしている学生は清涼飲料水の摂取量が増加すると考えられる。

「日中の眠気」については、清涼飲料水摂取による血糖値上昇や眠気が起こる関係について詳細な調査をしていくことが望まれる。

朝食時に清涼飲料水を週5日以上摂取する学生の93.3%が清涼飲料水を「よく摂取する」と回答しており、朝食時に清涼飲料水を摂取していることが考えられ、食事時に清涼飲料水を摂取することが習慣化されていると推察された。本研究では、朝食時に清涼飲料水を多く摂取する学生と「コーヒー等加糖ミルク入り」「炭酸飲料」「果汁入り飲料」「野菜ジュース」「スポーツ飲料」の摂取量とは関係がなかったが(表6)、これらは糖質・カロリーの高い飲料水であることから朝食時の清涼飲料水摂取には注意が必要である。

大学に入ってから清涼飲料水摂取量の変化に関しては、「増加した」と感じている学生のうち、50.0%が清涼飲料水をよく摂取しており、「変わらない」「減った」と感じている学生よりも多かった。本研究では、対象が1年生と2年生であり、大学生になって生活環境が変化したり、食生活の自由度が増したりすることが全体的な摂取量増加につながっている可能性がある。

4.3 今後の課題

本学は、清涼飲料水が自動販売機約50台、コンビニエンスストア3店で販売され、容易に購入できる環境である。今回の調査の対象者は、清涼飲料水の栄養成分表示やカロリーを気にすることに対して高い意識があるとはいえなかった。折しも2015年に制定された食品表示法は、経過措置期間を経て2020年4月1日から完全施行されており、原則として全ての一般加工食品等に栄養成分表示が行われることとなっている¹¹⁾。これらの開示情報をよりよい食生活・生活習慣形成につなげるためには、消費者の理解と利用が必須である。今回は清涼飲料水の入手方法を質問していないので不明であるが、自動販売機で購入していれば栄養成分、カロリーを見ることができない状況である。今後は、多くの学生が利用すると思われる自動販売機に清涼飲料水の情報を提供していくことが重要である。あわせて、大学生になって清涼飲料水摂取が増加していることから、新入生時に清涼飲料水の成分や摂取方法に関する教育指導を行うことは、清涼飲料水への認識度上昇とその後の好ましい生活習慣獲得に有効な方策と考える。

5 結語

本研究は、大学生339名を対象に無記名自記式質問紙調査を行い、清涼飲料水を「よく摂取する」ものと生活習慣との関連を検討した。「よく摂取する」ものは、朝食時に清涼飲料水を摂取していることと、大学生になってから清涼飲料水を飲むようになったことが明らかになった。

謝辞

本研究を実施するにあたり、本学学部生の皆様のご協力に感謝いたします。また、調査票の配付および回収にご協力くださいました渡邊香先生はじめ、多くの先生方に御礼申し上げます。

本研究に開示すべき利益相反はありません。

参考文献

- 1) 食品衛生法の一部を改正する法律等の施行について(昭和三二年九月一八日、発衛第四一三号の二各都道府県知事・各指定都市市長あて厚生省公衆衛生局長通達)
https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00ta5544&dataType=1&pageNo=1
(検索日2020.9.1)
- 2) 全国清涼飲料連合会：<http://j-sda.or.jp/statistically-information/stati03.php> (検索日2020.9.1)
- 3) Eshak ES, Iso H, Kokubo Y, Saito I, Yamagishi K, Inoue M, Tsugane S.: Soft drink intake in relation to incident ischemic heart disease, stroke, and stroke subtypes in Japanese men and women: the Japan Public Health Centre-based study cohort I Am J Clin Nutr. Dec: 96(6). 1390-7. 2012. doi: 10.3945/ajcn.112.037903. Epub 2012 Oct 17. PMID: 23076619
- 4) Eshak ES, Iso H, Mizoue T, Inoue M, Noda M, Tsugane S: Soft drink, 100% fruit juice, and vegetable juice intakes and risk of diabetes mellitus. Clin Nutr. Apr; 32(2): 300-8. 2013. PMID: 22917499
DOI:<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2012.08.003>
- 5) WHO urges global action to curtail consumption and health impacts of sugary drinks 2016.10.16
<https://www.who.int/en/news-room/detail/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks> (検索日2020.9.1)
- 6) 藤丸郁代, 栗濱忠司ら：大学生の生活習慣病と喫煙・薬物に関する意識調査. 中部大学教育研究. No.17. p145-151. 2017
- 7) 門間敬子：大学生・短大生の清涼飲料水に対する意識. 人間学部研究報告 (13). p1-11. 2010
- 8) 五島淑子, 角田祐亮：大学生の飲み物に関する調査－飲み物の種類と時間帯の分析. 山口大学教育学部論叢. p15-29. 2004
- 9) 早川史子, 前田昭子ら：女子学生の飲み物の引用状況と意識の地域別10年間の比較. 日本食生活学会誌. 13(3). p174-182. 2002
- 10) 大貫和恵, 棚橋伸子ら：市販飲料に対する学生の施行と摂取状況－第2報－. 東京医療保健大学紀要2. p7-16. 2006
- 11) 消費者庁 新たな食品標示制度の完全施行について
<https://www.caa.go.jp/notice/entry/019486/>
(検索日2020.9.20)

The Relationship between Soft Drink Intake and Lifestyles in Collegiate Students

IIO Yoko^{*1}, FUJIMARU Ikuyo^{*2}, ABE-DOHMAE Sumiko^{*3} and KONDO Takaharu^{*4}

- *1 Senior Assistant Professor, Department of Lifelong Sports and Health Science, College of Life and Health Science, Chubu University
- *2 Professor, Department of Nursing, Faculty of Nursing and Rehabilitation, Chubu Gakuin University
- *3 Professor, Department of Food and Nutritional Science, College of Bioscience and Biotechnology, Chubu University
- *4 Professor, Health Promotion Center / Department of Lifelong Sports and Health Science, College of Life and Health Science, Chubu University

Abstract

The purpose of this study is to determine the pattern of soft drink consumption among collegiate students and to show the relationship it has with their lifestyle. Out of the 339 participants of this study, 103 (30.4%) were identified as frequent-intakers (FI), consuming soft drinks five or more days per week. Compared to non-frequent-intakers (NI), the FI group had a significant difference in the following seven lifestyles: participating in club activities, consuming soft drinks at breakfast, consuming breakfast more frequently, increased soft drink intake since starting college, frequently exercising, participants feel they are not lacking in exercise, and feeling drowsy during the day. Using multi-logistic regression analysis, it was determined that of the seven lifestyles, two had the most impact on the FI group: consuming soft drinks at breakfast and increased soft drink intake since starting college. Seeing as there is a link between beginning collegiate life and increased soft drink consumption, it is necessary to provide students with information regarding soft drink intake, and to educate them on healthy lifestyle habits.?

Key words

Soft drink intake, Collegiate student, Lifestyle