

ポスター発表 | ポスター発表

2023年5月28日(日) 10:40 ~ 11:20 | グループ1 (85周年記念館大体育室)

食物

| [P-023] 大学生における主観的ストレスの実態と食習慣との関連

山口 若名美¹、武藤 侑也¹、堀川 樹実花¹、古俣 英奈¹、○星野 芙美¹ (1. 新潟医療福祉大)

キーワード：大学生、主観的ストレス、食習慣

目的 大学生は、学業、アルバイト、就職関係などで多忙であり、不規則な生活、食生活、精神不安定に陥りやすいと考えられる。そこで、大学生の主観的ストレスの実態と食習慣との関連を調べ、適切な学生生活・食事提案に結びつけることを将来的な目標とし本研究を行った。

方法 新潟県内のA大学に所属する学部生1~4年生に募集をかけ、同意を得られた391名（男性103名、女性288名）を対象とした。調査時期は、2022年8月1か月間であった。Google formを用いて、主観的ストレスを1~10で選択させ、定性的食物摂取頻度、生活状況等の質問等に回答させた。主観的ストレス1~3を「ストレス低群」、4~6を「ストレス中群」、7~10を「ストレス高群」の3群とした。統計解析にはSPSSver.28.0を用いた。

結果 主観的ストレスは男子平均 4.4 ± 2.6 、女子平均 5.5 ± 2.3 であった。ストレス高群において男子も女子も1~4年生の間に有意な差があった ($p=0.002$)。主観的ストレスが高いと回答した割合が多かったのは4年生であった。ストレスの原因は、学業、人間関係、就職活動が主なものであった。ストレス高群は、男子も女子も1日3食食べている日数が有意に少なかった ($p=0.008$)。対象者の主観的ストレスと食習慣に関連があることが明らかとなり、大学生のストレス管理において1日3食食ることが重要であると示唆された。