

## 中学生・高校生・大学生の甘い飲料等の摂取状況および関連する意識・知識について

○木村明美 1、内藤義彦 2

1：大阪樟蔭女子大学健康栄養学部健康栄養学科、2：武庫川女子大学食物栄養科学部食物栄養学科

### 【目的】

早期からの糖尿病発症予防の視点から、糖類を多く含む甘い飲料等の摂取状況と関連する意識・知識やその他の食習慣を中学生・高校生・大学生で比較し、生徒及び学生に必要な情報提供や健康教育、食環境を検討する。

### 【方法】

令和5年4月、校舎が同一敷地内にある大阪府内の私立女子中・高・大学各1校に在籍する生徒・学生を対象に、甘い飲料等の摂取状況とそれに関する意識・知識・食習慣等について、回答選択式・無記名・全14問のWEBアンケートを実施し、結果を中学生・高校生・大学生の3群で比較した。

解析対象：中学生 210人（回答率 87.9%）、高校生 296人（〃 52.4%）、大学生 1,782人（〃 78.7%）

主な調査項目：

- (1) 甘い飲料の摂取量/日
- (2) (1)のうち校内で購入する量/日
- (3) 甘い飲料の上限量/日
- (4) 間食で摂る砂糖の上限量/日
- (5) 食事を菓子パンで済ませる回数/週
- (6) 栄養成分表示を見ているか
- (7) 栄養成分表示が示す食品の単位
- (8) 砂糖量を自動販売機に表示することは、甘い飲料の過剰摂取の防止に役立つか

【結果】 中学生・高校生・大学生別にそれぞれ回答肢を選択した者の割合を示す。

- (1) 200-500ml/日以上摂取する者：中学 32.4%、高校 24.3%、大学 24.1%
- (2) 校内で 200-500ml/日以上購入する者：中学 25.8%、高校 15.2%、大学 12.1%
- (3) '上限量は 200-500ml/日以上'と回答した者：中学 62.0%、高校 60.9%、大学 47.8%
- (4) 'わからない'と回答した者：中学 37.6%、高校 45.9%、大学 43.3%
- (5) '週 1 回以上'と回答した者：中学 46.7%、高校 43.9%、大学 51.4%
- (6) '見ていない'と回答した者：中学 28.1%、高校 30.1%、大学 31.1%
- (7) 表示の単位を正しく答えられなかった者：中学 71.1%、高校 70.6%、大学 66.9%
- (8) 'そう思う'と回答した者：中学 92.9%、高校 83.4%、大学 86.4%

### 【考察】

甘い飲料を 200-500ml/日以上摂取する者は中学生に多く、その多くが校内で甘い飲料を日常的に購入していた。また、菓子パンで食事を済ませる者は大学生に多く、甘い飲料や間食から摂る糖類の上限量についてわかりやすく情報提供することが望ましいと考えられた。

さらに、栄養成分表示を活用できていない者が少なくないことから、これらの健康教育を実施すると同時に、購入前に糖類の量を確認することができるよう表示する等、校内の食環境整備に取り組む必要があると考えられた。