

朝食摂取推進事業としての「100円朝食」が大学生の 修学、生活、健康に及ぼす効果に関する実証的研究

莊巖 茶茶・山本 斉

松山東雲短期大学

An empirical research on the effects of “100-yen breakfast” as a breakfast promotion project on university students’ studies, lives and health

Chacha SOGON and Masashi YAMAMOTO

Matsuyama Shinonome Junior College

Kuwabara, Matsuyama

(Received Jan. 17, 2020)

要 旨

多面的な学生支援上の目的から、本学において継続実施している100円朝食事業について、その支援効果の把握、および事業アセスメントのための資料集積を目的とし、「100円朝食の利用」に関する実態調査、ならびに「100円朝食の利用」が「修学意識」、「生活習慣」、ならびに「心身の健康」に及ぼす影響についての実証研究をおこなった。

学生を対象とする質問紙調査を2018年12月に実施し、得られたデータに対し、100円朝食の利用の実態報告としてのデータ整理と、統計分析を用いた支援効果の検証をおこなった。その結果、100円朝食に対する学生の満足度の高さや、学生が100円朝食に対して捉えている意義、また心身の健康の維持への寄与等が示された。

1. 緒言

昨今の若年層の生活様式と、それに起因する健康問題に関し、教育的支援が要されることは周知の現状である。生活様式は多面的、複層的、相互的な構造をしており、特定の要素が単独で健康に対して因果関係を形成しているわけではないが、具体的な支援対策を講じる上では施策する機関にとって操作可能な要素が焦点化され、部分的ではあっても漸進の

1ステップとして支援機能を果たすことになる。

そのような中、食行動に関する教育や、食事を摂ることそのものへの支援は、生きる上で最も根幹的な食を保障したり、適正な心身バランスの形成、維持を促したりすることで生理的安定から精神的安定、さらには学習上の安定をも図ることにつながり、若年層の健全、健康な育成の上で最重要課題の一つであると言える。(徳久, 2003)¹⁾そしてこの課題は高等教育機関においても例外ではなく、とりわけ

朝食欠食の高さが問題視される青年期の集まる大学（平野・稲葉，2019²⁾）においては、健康、学修、認知機能等と朝食摂取の関連性を報告する研究が多く見られる。（与那嶺・武村・白久，2006³⁾；小芝・前島・今西，2012⁴⁾；澤井・黒柳，2012⁵⁾；浜野・山本，2014⁶⁾；山脇，2014⁷⁾，2015⁸⁾；澤井，2015⁹⁾）そのような背景から、学生の朝食摂取推進に関する大学としての取り組みの重要性も説かれており（与那嶺・武村・白久，2006³⁾；五島・中村，2008¹⁰⁾；浜野・山本，2014⁶⁾）、学生を対象とした安価な朝食提供の事業を展開する大学も増加が見られる。

松山東雲女子大学・松山東雲短期大学（以下、本学）においては2016年度より「100円朝食」事業をおこなっている。山本（2018¹¹⁾）の報告によれば、本事業は「学生の居場所としてのピアホールの有効活用」ならびに「規則正しい生活の基本である朝食の摂取による、学習意欲の向上を目指した環境づくり」の2つの観点に基づき、本学のキャリア支援部と学生支援部から提案がなされ、学生支援部と大学生生活協同組合との協働により試験運用が開始された。その後、試験運用に関する事後調査を学生アンケート等によっておこなった結果、コスト面での問題は残されるものの、学生からの100円朝食に対するニーズが明瞭に読み取れ、本運用へと移行された。

試験運用から3年目となる2018年度時点で、コスト面での問題は解決されていない部分が残るが、学生支援上、学生のニーズに応答的に事業を継続している。ただし、上記の山本（2018¹¹⁾）のおこなった調査では「100円朝食の利用によって生じた変化はあるか」、「100円朝食の利用についてどのように感じるか」等の質問に対し、選択式ないし自由記述式で回答しているが、学生内に生じた何らかの変化を客観的指標によって測定したわけではないため、100円朝食のもたらす実際的な効果についてまでは言及することができない。しかし、例えば実際の出席率や成績等と100円朝食の利用との因果関係を調べようとすれば、調査の上で個人をある程度特定する必要性が生じ、匿名性を保障する調査においては

遂行が困難となる。また仮に、出席率や成績の良し悪しの程度に関して学生自身に自記式で問うたとしても、それは本人の主観的な自己評価であり、客観的指標とはならない。

そこで、100円朝食がもたらすと考えられる支援効果として、修学意識、生活習慣、健康状態に焦点を当てることとした。いずれも自記式となり、意識的なものの自己申告となる点は山本（2018¹¹⁾）と変わらないが、標準化された尺度質問紙を用いることにより、ある程度の客観性を担保することは可能となる。

以上を背景ならびに根拠とし、今後の100円朝食事業の継続、展開、アナウンスメント等の策定に際しての参考資料とすることを目的に、100円朝食の利用実態、支援効果の有無、程度、内容を把握するための調査を実施した。

2. 100円朝食詳細

本学の100円朝食は以下の要領で提供されている。

【価格】100円（税込）

【メニュー】（1）ライス・食パン・コーンフレークの中から1品、（2）15種類程度の和洋中おかずの中から3品、（3）味噌汁、オレンジジュース、牛乳の中から1品。※お茶はフリー提供。

【利用時間】平日8：15～10：30

【提供店舗】学内生協食堂

3. 目的

朝食摂取の推進を図る大学事業としての意義を検討することを目的に、100円朝食の利用実態と支援効果を客観的に把握するための調査を実施した。

4. 方法

4-1. 対象

本学に在籍する女子大学生937名。

4-2. 道具

4-2-1. 100円朝食利用状況のデータ収集

質問票「100円朝食 利用調査」を作成した。利用経験、利用頻度、利用／非利用理由等を問う7項目で構成されるが、利用経験の有無により回答を求められる項目数が異なり、項目ごとに回答選択肢の数も選択方式も異なる。

4-2-2. 修学意識の測定

畑野 (2011)¹²⁾および畑野・溝上 (2013)¹³⁾によって開発された“Active Class Attitude Scale” (ACA) を用いた。5件法のリッカート式で、1因子、9項目から成り、「単位や卒業のためだけでなく、自らの成長のために授業・授業で出される課題に主体的に取り組もうとする学習態度」(畑野・溝上, 2013, p.14)¹³⁾を測定する尺度として、信頼性と妥当性を確認されたものである。この尺度は得点が高いほど学習態度の主体性が高い、すなわち修学意識が高いことを表す。

4-2-3. 生活習慣の測定

松田(2008)¹⁴⁾の“Health Behavior Questionnaire” (HBQ) を用いた。Breslow & Enstrom (1980)¹⁵⁾の実証研究と提唱以降、生活習慣に関する疫学研究で広く参考とされる7つの健康習慣に基づき作成された質問紙で、全般的な生活習慣を問う8項目から成る。7項目(朝食摂取、間食摂取、栄養バランス、適正体重の維持、定期的運動、飲酒、喫煙)は4件法のリッカート式、睡眠時間に関する1項目は実際の睡眠時間を数字で記入する様式となっている。なお分析に際しては、全8項目の得点を加算し総得点を算出するため、睡眠時間に関しては記入された具体的な睡眠時間と理想的睡眠時間(7~8時間)(Breslow & Enstrom, 1980)¹⁵⁾の乖離度によって等間隔の4段階に分け、他の7項目と同様に4件のリッカート式採点をおこなっている。総得点が高いほど健康習慣が良好であることを表す。

4-2-4. 健康状態の測定

Goldberg・中川・大坊 (2013)¹⁶⁾の“General Health Questionnaire 28” (GHQ28) を用いた。4件法のリッ

カート式で、4因子(身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向)、28項目から成る市販尺度である。なおGHQ28には、一般的なりっカート採点法と、臨床的にスクリーニング性の高いGHQ採点法の2種類の採点法があり、本研究ではその両方を利用した。いずれの採点法においても、得点が高いほど不健康な状態を表す。

4-3. 手続き

4-3-1. 実施方法

上記の4種類の質問紙を1冊に綴じた冊子を、ゼミ等の時間を利用して配布し、回答協力を依頼した。回答所要時間は約10分で、回答後にゼミ担当教員が回収をおこなった。(調査時期:2018年12月)

4-3-2. 倫理的配慮

研究の目的、対象、手続き、データ管理法、匿名化等について、本学の「人を対象とする研究倫理審査委員会」における審査にかけ、承認を受けた。

またインフォームド・コンセントに関しては、配布する冊子のフェイスシートに回答は任意である旨、調査の目的、データの処理法、利用先、個人データの匿名性と秘匿性の保障について記載し、回答提出することをもって同意とみなされることとした。

5. 結果

本学在籍学生937名に対し、回収数は735名分(回収率78.44%)、そのうち著しく欠損値を含み統計分析に耐えられない回答20名分を除き、715名分(有効回答率97.28%)を分析対象とした。

また、100円朝食の利用実態については大学生生活協同組合の管理データからの情報提供を受けた。

5-1. 100円朝食の利用実態(大学生生活協同組合の管理データより)

2018年4月から12月までの9ヶ月間における100円朝食の出食状況を表1に示す。

出食数の日平均はいずれの月も20前後、年間で

表1 100円朝食の出食状況

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	年間
営業日数	15	19	21	21	4	4	22	19	15	140
出食数日平均	21.40	20.74	22.76	24.67	23.25	18.25	19.23	21.32	17.33	21.18

21.18と、安定して約20名が100円朝食を利用していることが分かる。山本（2018）¹¹⁾の報告では、試験運用の期間（2016年11月～2017年1月）が日平均22、本運用開始当初（2017年4月～5月）が日平均25となっていることから、多少の変動はあるものの、一定率の学生が恒常的に100円朝食を利用していると言える。なお、日平均21.18は全学生数の2.26%にあたり、これも山本（2018）¹¹⁾の報告した2.2%から目立つ変動はない。

5-2. 100円朝食の利用状況（「100円朝食 利用調査」より）

5-2-1. 100円朝食の利用経験

利用経験の有無を問う項目への回答は表2のとおりである。山本（2018）¹¹⁾の調査時点では利用経験率が3割弱であったことから、その後約1年間で利用者層が大幅に拡大したことになる。

表2 100円朝食の利用経験

利用経験あり	344 (48.11%)
利用経験なし	371 (51.89%)
N=715	

5-2-2. 100円朝食の利用頻度

利用経験者に対して利用頻度を問う項目への回答は表3のとおりである。圧倒的に週1回未満が多いが、定期利用と呼べる週1回以上の利用者が23.55%おり、利用頻度の高低を無視すれば、四半分近くの学生が100円朝食を必要としていることが

分かる。

5-2-3. 100円朝食の利用理由

利用経験者に対して利用理由を問う項目（複数回答可）への回答は表4のとおりである。各選択肢の選択割合はいずれも山本（2018）¹¹⁾の報告と大きくは変わらず、8割以上が価格の安さを理由に、次いで3割近くが友人からの誘いを理由に利用している。健康、1限目の授業、2限目の授業の3つは値が近似しており、上位2つに比べると低く感じられるが、1限目ないし2限目の授業を履修する学生のうちの1割が朝食欠食かつ空腹を感じている状態での出席を100円朝食によって回避できていると考え、10%前後というのは無視できない大きさの値である。

5-2-4. 100円朝食に対する満足度

利用経験者における満足度は表5のとおりで、9割以上が「満足」もしくは「やや満足」と肯定的に回答している。また、満足／不満足ともにその理由（複数回答可）を尋ねた結果が表6であるが、満足傾向にある者は価格を重視している結果として満足を感じている様相がうかがえる他、味、量、品数、栄養バランスも全体的に価値づけされていることが読み取れる。一方で不満足傾向にある者は、相対的に数は少ないが、栄養バランスを除く全体に不満足を感じていることが分かる。また特に「不満」と回答した3名は全て価格を不満の理由としており、安すぎることを不満と感じている可能性も考えられなくはないが、「不満」という表現から順当に考えれ

表3 100円朝食の利用頻度

週1回未満	週1回程度	週2～3回程度	週4～5回程度
263	26	34	21
(76.45%)	(7.56%)	(9.88%)	(6.10%)
N=344			

表4 100円朝食の利用理由

安いから	健康のため	1限に授業があるから	2限に授業があるから	友達に誘われたから	保護者に勧められたから	その他
279 (81.10%)	35 (10.17%)	31 (9.01%)	28 (8.14%)	93 (27.03%)	12 (3.49%)	32 (9.30%)

N=344

表5 100円朝食に対する満足度

不満(1)	やや不満(2)	やや満足(3)	満足(4)	平均
3 (.87%)	25 (7.27%)	113 (32.85%)	203 (59.01%)	3.50

N=344 満足度水準()内：リッカート式採点の場合の付与得点

表6 100円朝食に対する満足／不満足の原因

	価格	味	量	品数	栄養バランス	その他
不満	3 (100.00%)	1 (33.33%)	0 (0.00%)	1 (33.33%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)
やや不満	1 (4.00%)	6 (24.00%)	14 (56.00%)	13 (52.00%)	0 (0.00%)	1 (4.00%)
やや満足	59 (52.21%)	25 (22.12%)	39 (34.51%)	44 (38.94%)	9 (7.96%)	8 (7.08%)
満足	174 (85.71%)	104 (51.23%)	87 (42.86%)	72 (35.47%)	46 (22.66%)	2 (.99%)

N=344

ば「もっと安くてもよい」すなわち「100円は高い」という意味と捉えられる。これらの不満感には「100円」という金額そのものの価値、あるいは「100円」の対価として求めるものの水準に関する、個人間の差異により生じている可能性が考えられる。

5-2-5. 今後の100円朝食の利用予定

利用経験者が今後も100円朝食を利用したいと考えているか否かについての項目に対しては、表7のような結果となった。「利用する」に傾いた回答が得られている。中でも100円朝食を「不満」と感じている3名の全てが今後も「利用する」と答えていることは、上述した、価格を不満理由としていることと併せて考えると興味深い。「100円は高く不満ではあるが、今後も引き続き利用する」ということ

は、「より安くなることを望むが、現在価格でも利用する価値がある」という、100円朝食の意義の表れともとることができる。

しかし一方で、100円朝食を「やや不満」と感じている者に今後「利用しない」と答える割合がやや高いこと、また満足度を問わず今後の利用は「わからない」と答える割合が高いことも気になる。そこで今後の利用について「利用しない」、「わからない」と回答した者の満足／不満足の原因を抽出した(表8、9)が、いずれの表からも利用しない、あるいは利用を迷う理由を読み取ることはできない。

そこで次に、今後の利用について「利用しない」、「わからない」と回答した者の利用理由を抽出した(表10、11)。いずれも「安いから」と「友達に誘わ

表7 今後の100円朝食の利用予定

	利用しない(1)	わからない(2)	利用する(3)	平均
不満	0 (0.00%)	0 (0.00%)	3 (100.00%)	3.00
やや不満	4 (16.00%)	12 (48.00%)	9 (36.00%)	2.20
やや満足	4 (3.54%)	45 (39.82%)	64 (56.64%)	2.53
満足	3 (1.48%)	61 (30.05%)	139 (68.47%)	2.67
全体	11 (3.20%)	118 (34.30%)	215 (62.50%)	2.59

N=344 満足度水準()内：リッカート式採点の場合の付与得点

表8 今後の非利用予定者における100円朝食に対する満足／不満足の原因

	満足／不満足の原因					
	価格	味	量	品数	栄養バランス	その他
やや不満	0	1	2	1	0	0
やや満足	2	0	0	2	0	0
満足	3	2	1	1	2	0

N=11

表9 今後の利用未定者における100円朝食に対する満足／不満足の原因

	満足／不満足の原因					
	価格	味	量	品数	栄養バランス	その他
やや不満	1	3	7	5	0	1
やや満足	25	10	17	15	2	2
満足	48	27	23	13	12	1

N=118

れたから」をきっかけとして利用を経験している者が多い。また度数も割合も低いが、健康、午前の授業、保護者からの勧めを理由とした利用も見られる。このことから、100円朝食の利用は友人づきあいに左右されることが少なくなく、また必要がなくなれば利用しない、つまり生活上の必要に応じて利用を選択することのできるサービスとして捉えられているものと考えられる。

表10 今後の非利用予定者における100円朝食の利用理由

安いから	4 (36.36%)
健康のため	0 (0.00%)
1限に授業があるから	0 (0.00%)
2限に授業があるから	2 (18.18%)
友達に誘われたから	4 (36.36%)
保護者に勧められたから	1 (9.09%)
その他	2 (18.18%)

N=11

表11 今後の利用未定者における100円朝食の利用理由

安いから	78 (66.10%)
健康のため	5 (4.24%)
1限に授業があるから	5 (4.24%)
2限に授業があるから	5 (4.24%)
友達に誘われたから	41 (34.75%)
保護者に勧められたから	5 (4.24%)
その他	14 (11.86%)

N=118

5-2-6. 100円朝食の非利用理由

利用経験のない者に対してその理由を問う項目（複数回答可）への回答は表12のとおりである。8割以上が自宅で朝食を済ませており、望ましいことである。また「価格が高い」と感じる者は1名ということから、100円という価格が学生の利用を十分に促すことのできる設定であることも分かる。メニューについては、2%弱の嗜好のためにコスト調整とともにメニュー改善を図るか否かは難しいところである。そして問題と見られるのは「朝、起きられない」と「朝食をとる習慣がない」を理由に利用していない者が合わせて3割強いるということである。朝食摂取の習慣がないことは、生活リズム、心身の健康、学業のいずれにとっても問題であり、教育的視座からの指導や支援が必要となる。また朝食は自宅あるいは大学でなくとも、100円でなくとも良いのであるが、朝起きられないということは場所や価格に関係なく朝食を欠食していると推測され、摂取の意思があるにも関わらず欠食している場合には、朝食提供以前に生活リズムの適正化を促す支援が要される。

5-3. 100円朝食の支援効果

5-3-1. 変数間の相関

修学意識、全般的な生活習慣、健康状態、ならびに朝食摂取習慣の関係性を確認するため、ACA 総得

表12 100円朝食の非利用理由

家で朝食をすませているから	朝、起きられないから	朝食をとる習慣がないから	価格が高いため	好きなメニューがないから	その他
308 (83.02%)	82 (22.10%)	31 (8.36%)	1 (.27%)	7 (1.89%)	14 (3.77%)

N=371

点、HBQ 総得点、GHQ28各下位尺度得点（リッカート採点法）、GHQ28総得点（GHQ 採点法）、および HBQ 内の朝食摂取に関する項目の間の相関係数を算出し表13に示した。朝食摂取の頻度と修学意識、全般的な生活習慣、ほとんどの健康状態との間に有意相関が認められ、朝食習慣が高い者ほど修学意識が高く、他の生活習慣も良好で、不健康度が低い（健康度が高い）傾向にあることが分かる。また修学意識と全般的な生活習慣およびほとんどの健康状態の間にも有意相関があり、修学意識の高い者は全般的に生活習慣が良好で、健康度も高い傾向にある。さらに全般的な生活習慣と全ての健康状態との間に有意相関が見られ、生活習慣と健康度の結びつきが示されている。

5-3-2. 修学意識、生活習慣、健康状態の群間比較

100円朝食の支援効果に関する分析の事前処理として、100円朝食の利用経験と利用頻度に関する項目、および HBQ 内の朝食摂取に関する項目に対す

る回答に基づき、以下の3グループに群分けをおこなった。

- (a) 自宅、大学を問わず朝食摂取習慣が高い傾向にある者
- (b) 朝食摂取習慣は低い傾向にあるが、100円朝食を週に1回以上、定期利用している者
- (c) 自宅、大学を問わず朝食摂取習慣が低く、100円朝食の定期利用もしていない者

各群の各変数の平均値と標準偏差、ならびに t 検定による3群間の比較結果を表14にまとめた。修学意識と全般的な生活習慣に関しては(a) > (b)、(a) > (c)となったが、身体的症状、不安と不眠、うつ傾向、GHQ28総得点に関しては(a) < (c)となった。これについて、修学意識と全般的な生活習慣は単純に朝食摂取の頻度によって異なるが、身体的健康と精神的健康の大部分は100円朝食を利用していかどうかと関係すると解釈することができる。つまり、もともと朝食摂取習慣の乏しい者が大学での朝食も利用しない場合、より心身の不健康が予測

表13 修学意識、全般的な生活習慣、健康状態、朝食摂取習慣の相関（ピアソンの積率相関係数）

	ACA	HBQ	GHQ28				総得点
			(下位尺度1) 身体的症状	(下位尺度2) 不安と不眠	(下位尺度3) 社会的活動障害	(下位尺度4) うつ傾向	
朝食摂取習慣	.192 **	.572 **	-.142 **	-.120 **	-.038	-.130 **	-.133 **
ACA		.297 **	-.048	-.075 *	-.140 **	-.134 **	-.114 **
HBQ			-.208 **	-.147 **	-.168 **	-.182 **	-.206 **

N=715 * p<.05, ** p<.01

表14 3群の各変数の平均値と標準偏差、ならびに t 検定による群間比較

	ACA	HBQ	GHQ28				総得点
			(下位尺度1) 身体的症状	(下位尺度2) 不安と不眠	(下位尺度3) 社会的活動障害	(下位尺度4) うつ傾向	
(a)	29.289 (5.631)	22.770 (2.466)	7.367 (4.027)	7.325 (4.166)	7.179 (2.575)	3.721 (4.288)	6.516 (5.511)
(b)	25.950 (4.893)	18.450 (2.481)	9.000 (4.877)	7.750 (5.590)	6.800 (3.122)	4.800 (5.248)	7.900 (6.980)
(c)	27.632 (5.441)	19.432 (2.538)	8.296 (4.423)	8.296 (4.689)	7.328 (2.845)	4.688 (5.205)	7.856 (6.652)
有意差	(a) > (b), t=2.617** (a) > (c), t=2.998**	(a) > (b), t=7.698** (a) > (c), t=13.633**	(a) < (c), t=-2.295*	(a) < (c), t=-2.306*		(a) < (c), t=-2.192*	(a) < (c), t=-2.367*

N=(a)570, (b)20, (c)125 M (SD): * p<.05, ** p<.01

される。そしてそれは換言すれば、もともとの朝食摂取習慣が乏しくとも大学で朝食をとることに成功すれば、健康状態の悪化を予防することができている可能性が示唆される。

6. 考察

まず100円朝食の利用実態について、試験運用の段階から本調査時点に至るまでに出勤数の大きな変動はなく安定しており、利用者の満足度も良好な結果を得た。学生全体の利用頻度は決して高いとは言えないが、定期利用をする学生は2割を超え、それだけの学生が100円朝食を必要としていることが分かる。また、今後の利用について「利用しない」と答えた割合は非常に低く、必要に応じて利用を選択することのできる安価なサービスとして受け取られており、利便性のある学生指向の事業として機能していると言える。さらに、利用経験した上で「不満」と感じている者が全て今後も「利用する」と回答していることから、他にはないサービスとして捉えられていることがうかがえる。

次に、朝食摂取習慣が他の全般的な生活習慣や修学意識に関係していることは本研究でも明確に確認されたが、これはかねてより明白なことであり、朝食摂取習慣の良好な者は様々な面において高いパフォーマンスを発揮しやすくなるという多くの先行知見に一致する。

そして本研究で特筆すべきことは、身体的健康と精神的健康の大部分が100円朝食を利用しているかどうかと関係していることである。もともと朝食欠食傾向にあった者が100円朝食を利用することにより、心身の健康の悪化を予防できている可能性が考察される本研究の調査結果は、学生の学業と生活の円滑化を支援する大学の事業として、100円朝食が大いに意義のあるものであることを示している。

問題として残るのは、「朝、起きられない」もしくは「朝食をとる習慣がない」を理由に100円朝食を利用していない3割強の学生に対し、今後どのよ

うな支援対策をおこなっていくかである。それには100円朝食という物質的サービスとは全く異なる方法論での支援が要される。

付記

本研究は松山東雲女子大学・松山東雲短期大学2018年度研究助成を受けおこなわれた。

また本研究の一部はThe 3rd International Conference on Food, Nutrition, Health and Lifestyle 2019 (Bangkok) にて発表された。

謝辞

本研究の調査実施に際し、松山東雲女子大学・松山東雲短期大学の学生の皆様、ならびに教職員の皆様より多大なるご協力をいただきました。また、下記学生の皆様から学会発表用の写真をご提供いただきました。皆様のご助力に深く感謝し、謹んで御礼申し上げます。

松山東雲短期大学 保育科

大倉由奈さん、岡 里桜奈さん、岡田夏希さん
亀井正子さん、近藤亜純さん、佐久間寧々さん
(五十音順)

引用文献

- 1) 徳久幸子 (2003). データから見る学力と食生活 栄養と料理, 689, 153-156.
- 2) 平野春樹・稲葉洋美 (2019). 大学生の朝食欠食に関する文献レビュー 日本家政学会誌, 70, 1-13.
- 3) 与那嶺涼子・武村明子・白久正子 (2006). 朝食と学業成績の関係—名桜大学一年生の英語成績と朝食のアンケート結果からみえるもの— 名桜大学紀要, 12, 81-91.
- 4) 小芝裕也・前島悦子・今西 平 (2012). 水分摂取量の違いと朝食が認知機能に及ぼす影響 総

- 合人間科学研究, 5, 3-10.
- 5) 澤井明香・黒柳令子 (2012). 朝食欠食下における各種学習課題遂行時の成績の比較とフリッカー値との関連性の検討 千葉県立保健医療大学紀要, 3, 13-19.
- 6) 浜野 純・山本麻衣 (2014). 大学生の食生活が学業と不定愁訴に及ぼす影響についての調査—短期大学部学生のアンケート調査より— 中京学院大学中京短期大学部研究紀要, 45, 29-32.
- 7) 山脇美代 (2014). 授業理解と実践力のスキルアップを目指す教育方法の検討 (第2報) —定期試験の成績と朝食摂取状況からの考察— 純心人文研究, 20, 13-23.
- 8) 山脇美代 (2015). 授業理解と実践力のスキルアップを目指す教育方法の検討 (第3報) —朝食内容の分析と受講後の意識の改善について— 児童教育支援センター年報, 10, 15-26.
- 9) 澤井明香 (2015). 様々な朝食の摂取下における顔認知試験回答時の眼球運動および自律神経活性に対する影響について 神奈川工科大学工学教育研究推進機構研究成果報告書, 20, 105-109.
- 10) 五島淑子・中村佳美 (2008). 大学生の朝食欠食に関する調査 山口大学教育学部研究論叢, 58, 65-74.
- 11) 山本 齊 (2018). 100円朝食の実施についての調査報告とその意義についての考察—2016年度の試し営業と2017年度4—5月の分析結果より— 松山東雲短期大学研究論集, 48, 173-193.
- 12) 畑野 快 (2011). 「授業プロセス・パフォーマンス」の提唱及びその測定尺度の作成 京都大学高等教育研究, 17, 27-36.
- 13) 畑野 快・溝上慎一 (2013). 大学生の主體的な授業態度と学習時間に基づく学生タイプの検討 日本教育工学会論文誌, 37, 13-21.
- 14) 松田茶茶 (2008). Health Locus of Control から健康行動への因果関係に及ぼす死の不安の影響 人間文化, 23, 13-26.
- 15) Breslow, L., & Enstrom, J. E. (1980). Persistence of health habits and their relationship to mortality. *Preventive Medicine*, 9, 469-483.
- 16) Goldberg, D.・中川泰彬・大坊郁夫 (2013). 日本版 GHQ 精神健康調査票手引 (増補版) 日本文化科学社