

学生がもつ幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識と 学生自身の生活リズム・習慣の関係

及 川 直 樹

The Relationship between Women's Junior College Students' Lifestyle and
Their Understanding of Lifestyle Appropriate for Young Children

Naoki OIKAWA

Abstract : This study examines the relationship between women's junior college students' lifestyle and their understanding of lifestyle appropriate for young children. A total of 55 freshmen-all members of the Early Childhood Care and Education Department (mean: 18.2 ± 0.6 years)-from a women's junior college participated in this study. A survey was used to assess participants' understanding of lifestyle appropriate for young children (sleep rhythm, viewing times of television and DVD-Video, and frequency of breakfast consumption per week). Then, participants were assessed on their own lifestyle.

The results were as follows. While participants showed an increasing awareness of lifestyle appropriate for young children, the participants themselves showed only an average lifestyle. In relation to hours of sleep and wake time, there was a significant relation between the participants' understanding of lifestyle appropriate for young children and the actual condition of the participants' lifestyle ($r=.31$, $p=.02$; $r=.25$, $p=.07$). However, in relation to bedtime, viewing times of television and DVD-Video, and frequency of breakfast consumption per week, there was no significant relation between the participants' understanding of lifestyle appropriate for young children and the actual condition of the participants' lifestyle. These results indicated that the women's junior college students tend to accurately understand lifestyle appropriate for young children regardless of their own lifestyle.

On the basis of the results, a measure to teach the lifestyle appropriate for young children to the students can be suggested.

Key words : 幼児教育学科 (early childhood care and education department), 女子短大生 (women's junior college student), 幼児 (young children), 生活リズム・習慣 (lifestyle), 認識 (understanding)

問題と目的

近年の社会状況の変化や、それに伴う保護者のライフスタイルの変化により、幼児の生活リズムが変容している。この10年間でやや

改善のみられる傾向にあるが¹⁾、依然として幼児の生活は夜型化の実態にある²⁾。生活リズムは、テレビやDVD・ビデオ（以下、メディア）の視聴時間や朝食摂取状況といった生活習慣と関連していること³⁻⁸⁾も指摘され

ている。

以上の状況を踏まえると、幼稚園や保育所では保育者が幼児の生活リズム・習慣の重要性を認識し、その啓発を各家庭に対して行っていくことが望まれる。保育者養成校では、学生が将来保育者として幼児の生活リズム・習慣向上の啓発の担い手となれるように、幼児にとって望ましい生活リズム・習慣を理解させておく必要がある。しかし、大学生の年代においても、生活の夜型化などの実態⁹⁾が指摘されている。さらに、古谷・石原・田中¹⁰⁾は、睡眠習慣が不規則な大学生は幼児の睡眠・生活習慣に対してあまり関心がなく、夜ふかしと認識する時間帯が遅いといった傾向がみられることを報告しているが、この研究では調査対象を保育者養成校の学生に限定していないことや、各大学・短期大学において調査対象となった学生の学年が一様でないことから、学生がもつ幼児の生活リズム・習慣の認識が履修内容や学年の違いを反映している可能性がある。したがって、保育者養成校の学生を対象に履修内容などを考慮した上で、学生がもつ幼児の生活リズム・習慣の認識を調査した研究は行われていないといえる。

幼児にとって望ましい生活リズム・習慣として、睡眠リズムに関しては前橋・石垣¹¹⁾が21時までに就寝し、7時に起床する中で、10時間睡眠を確保することが望ましいと指摘している。メディアの視聴時間に関しては、日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会¹²⁾が2時間までが目安であると指摘している。朝食摂取に関しては、日本小児科学会栄養委員会¹³⁾が毎日欠かさず摂取することが望ましいと指摘している。それでは、保育者養成校の学生は、幼児にとって望ましい生活リズム・習慣をどの程度正確に認識しているのだろうか。その認識の程度は、学生自身の生活リズム・習慣と関連しているのだろうか。

そこで、本研究では保育者養成校に入学直後の女子学生を対象に、学生がもつ幼児にとっ

て望ましい生活リズム・習慣の認識と、学生自身の生活リズム・習慣の実態を把握し、両者が関連しているかどうか検討することを目的とした。これにより、両者の実態とその関係性を踏まえた保育者養成校での指導のあり方を導出することができよう。

方 法

1. 調査対象

長野県のA短期大学幼児教育学科1年55名であった(全て女子、平均 18.2 ± 0.6 歳)。学生の居住実態は、自宅が35名(63.6%)、寮と一人暮らしが各10名(18.2%)であった。なお、調査時点において、学生は保育者養成課程における授業の中で幼児の生活リズム・習慣について学んでいなかった。

2. 調査内容

生活リズム・習慣に関する記名式の質問紙を作成した。質問項目は、就寝時刻、起床時刻、夜間の睡眠時間といった睡眠リズムに関する項目と、メディアの視聴時間、朝食摂取の頻度であった。これらの項目について、学生が幼児(幼稚園や保育所に通う3～5歳児)にとって望ましい水準を想定して回答する場合と、自分自身の実態について回答する場合の2パターンを用意した。その際、時刻や時間を回答する項目では、より正確な実態を把握するために実数を記入させた。朝食摂取の頻度では、前橋ら¹⁴⁾を参考に、「全く食べない」、「あまり食べない」、「食べる時と食べない時が半々」、「大体食べる」、「必ず食べる」の5つの評定段階を設定し、選択させた。

なお、幼児にとって望ましい水準を想定して回答する、あるいは自分自身の実態について回答するどちらの場合も、平日の生活リズム・習慣に限定した。これは、幼児¹⁵⁻¹⁸⁾、大学生¹⁹⁻²²⁾ともに、平日と休日では生活リズム・習慣の異なることが指摘されているためである。また、幼児にとって望ましい水準を想定する場合に、幼稚園や保育所に通う3～5歳

児としたのは、毎日の生活リズム・習慣がある程度確立していることや、学生が幼児の生活をイメージしやすいためである。

以上の調査は、筆者が担当する授業時間終了後に実施した。調査時期は、2012年4月下旬～5月上旬であった。調査対象者には本研究への参加に際し、研究の趣旨、内容及び結果の取り扱いなどについて説明し、同意を得た。

3. 分析手続き

就寝・起床時刻、睡眠時間、メディアの視聴時間については、学生が想定する幼児にとって望ましい水準と学生自身の実態それぞれの平均、標準偏差を算出し、各項目においてピアソンの積率相関係数を算出した。

朝食摂取の頻度については、学生が想定する幼児にとって望ましい水準と学生自身の実態のどちらの場合においても回答に偏りがみられたことから、「必ず食べる」の回答を「必ず食べる群」、それ以外の全ての回答を「欠食群」としてまとめた上でクロス集計を行い、フィッシャーの正確確率検定（5％水準）を実施した。

以上の統計処理にはSPSS12.0を用いた。

結 果

1. 学生が想定する幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の実態

学生が想定する幼児にとって望ましい就寝・起床時刻、睡眠時間、メディアの視聴時間の平均と標準偏差を表1に示した。就寝時刻は

20時32分±31分、起床時刻は6時57分±34分、睡眠時間は9時間57分±1時間04分であった。メディアの視聴時間は、1時間44分±54分であった。

学生が想定する幼児にとって望ましい朝食摂取の頻度は、「必ず食べる」が54名（98.2％）で最も多かった。続いて、「大体食べる」が1名（1.8％）であり、「食べる時と食べない時が半々」、「あまり食べない」、「全く食べない」という回答はなかった。これをもとに、「必ず食べる」の回答を「必ず食べる群」、それ以外の全ての回答を「欠食群」としてまとめ、クロス集計したものが表2である。その結果、「必ず食べる群」が54名（98.2％）、「欠食群」が1名（1.8％）となった。

2. 学生の生活リズム・習慣の実態

学生の就寝・起床時刻、睡眠時間、メディアの視聴時間の平均と標準偏差を表1に示した。就寝時刻は23時51分±52分、起床時刻は6時52分±28分、睡眠時間は6時間55分±56分であった。メディアの視聴時間は、2時間30分±1時間44分であった。

学生の朝食摂取の頻度は、「必ず食べる」が44名（80.0％）で最も多かった。続いて、「大体食べる」が9名（16.4％）であり、「食べる時と食べない時が半々」と「あまり食べない」が各1名（1.8％）であった。「全く食べない」という回答はなかった。学生が幼児にとって望ましい朝食摂取の頻度を想定した場合と同様に、「必ず食べる」とそれ以外の回答をそれぞれ群としてまとめ、クロス集計したものが

表1 幼児を想定した場合と学生自身の睡眠リズム、メディアの視聴時間の平均、標準偏差と相関係数

	幼 児		学 生		相関係数
	平 均	標準偏差	平 均	標準偏差	
就 寝 時 刻	20:32	0:31	23:51	0:52	.06
起 床 時 刻	6:57	0:34	6:52	0:28	.25 ⁺
睡 眠 時 間	9:57	1:04	6:55	0:56	.31*
メディアの視聴時間	1:44	0:54	2:30	1:44	.21

⁺p<.10 *p<.05 **p<.01

表2 幼児を想定した場合と学生自身の朝食摂取頻度のクロス集計表

			幼 児		合 計
			必ず食べる群	欠食群	
学 生	必ず食べる群	人 数	43	1	44
		割 合	78.2%	1.8%	80.0%
	欠 食 群	人 数	11	0	11
		割 合	20.0%	0%	20.0%
合 計		人 数	54	1	
		割 合	98.2%	1.8%	

フィッシャーの正確確率検定による $p = .99$ (両側検定)

表2である。その結果、「必ず食べる群」が44名(80.0%),「欠食群」が1名(20.0%)となった。

3. 幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識と学生の生活リズム・習慣の関連

睡眠リズムとメディアの視聴時間について、学生が幼児にとって望ましい水準を想定した場合と、学生自身の実態の関係を検討するために、ピアソンの積率相関係数を求めた(表1)。その結果、睡眠時間では有意な弱い正の相関が($r = .31, p = .02$)、起床時刻では有意傾向の弱い正の相関が認められた($r = .25, p = .07$)。就寝時刻とメディアの視聴時間では、相関が有意ではなかった。また、朝食摂取の頻度についても、学生が幼児にとって望ましい水準を想定した場合と、学生自身の実態の関係を検討するために、フィッシャーの正確確率検定を実施した結果、人数の偏りは有意でなかった(両側検定)。

考 察

1. 学生がもつ幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識の正確さ

学生がもつ幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識の正確さを明らかにするために、学生の認識の実態と先行研究で提示されている幼児にとって望ましい生活リズム・習慣を比較する。

まず、幼児の睡眠リズムに関して、前橋・石垣¹¹⁾の指摘と比較すると、学生は幼児にとっ

て望ましい就寝時刻を早く、起床時刻と睡眠時間を同程度に認識する傾向が認められた。なお、学生が回答した睡眠時間の平均は9時間57分であったが、就寝・起床時刻の平均から算出される睡眠時間は10時間25分であり、両者に約30分の差が認められた。このことから、学生は就寝・起床時刻と睡眠時間の関係性を考慮することができていないと推測される。

次に、幼児のメディアの視聴時間に関して、日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会¹²⁾の指摘と比較すると、学生は幼児にとって望ましい視聴時間を短く認識する傾向が認められた。

最後に、幼児の朝食摂取に関して、日本小児科学会栄養委員会¹³⁾の指摘と比較すると、学生は同様の認識をする傾向が認められた。

以上より、先行研究で提示されている幼児にとって望ましい睡眠リズム、メディアの視聴時間、朝食摂取の頻度と比較して、学生は起床時刻、睡眠時間、朝食摂取の頻度については同水準、就寝時刻とメディアの視聴時間についてはより高い水準の認識をもっていたといえる。

2. 学生の生活リズム・習慣の特徴

学生の生活リズム・習慣の特徴を明らかにするために、学生の実態と全国的な調査結果を比較する。

まず、睡眠リズムに関して、平成18年社会生活基本調査²³⁾における15～19歳女子の平日

の平均は、就寝時刻が0時01分、起床時刻が6時56分、睡眠時間が7時間08分であった。この結果と比較すると、学生の就寝・起床時刻は早く、睡眠時間は短い傾向にあった。

次に、メディアの視聴時間に関して、2010年国民生活時間調査⁹⁾における10代女子の平日のテレビとビデオ・HDD・DVDの平均視聴時間を合計すると、2時間16分であった。この結果と比較すると、学生の視聴時間は長い傾向にあった。

最後に、朝食摂取の頻度に関して、平成22年国民健康・栄養調査²⁴⁾における15～19歳女子の朝食の欠食率は、14.0%であった。この結果と比較すると、学生の欠食率は高い傾向にあった。

以上の学生の実態と全国的な調査結果の比較において、朝食摂取の頻度以外では大きな差が認められなかった。本研究と全国的な調査では、調査対象者の年齢区分や調査方法などが異なることを勘案すると、学生は平均的な生活リズム・習慣を有していたといえる。

3. 幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識と学生の生活リズム・習慣の関係性

学生がもつ幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識と、学生自身の生活リズム・習慣において、睡眠時間と起床時刻で有意、あるいは有意傾向の関連性が認められた。よって、幼児の睡眠時間は長い方が望ましいと考える学生は、自身の睡眠時間も長く、幼児の起床時刻は早い方が望ましいと考える学生は、自身の起床時刻も早い可能性が指摘される。ただし、いずれも弱い相関にとどまったことから、その関連は限定的であると考えられる。また、就寝時刻とメディアの視聴時間、朝食摂取の頻度では、有意な関連性が認められなかった。学生は先行研究で提示されている幼児にとって望ましい生活リズム・習慣と同水準、あるいはより高い水準の認識をもっていたことを勘案すると、学生は自身の生活リズム・習慣に関わらず、幼児にとって望ましい

生活リズム・習慣を推測することができる傾向にあると考えられる。このことは、学生が今回取り上げた生活リズム・習慣の5項目を幼児の生活において重要度の高い要素であると認識していたことも示唆する。

4. 保育者養成校における学生への指導のあり方

学生は、幼児にとって望ましい生活リズム・習慣を推測することができる傾向にあった。ただし、就寝・起床時刻と睡眠時間の関係性を考慮することができていなかった。したがって、学生に対し、幼児にとって望ましい生活リズム・習慣を伝える際は、就寝・起床時刻と睡眠時間の関係性について強調すべきである。特に、早寝早起きによる十分な睡眠時間の確保が活動的な生活を送る上で不可欠である¹¹⁾。そして、睡眠リズムとメディアの視聴時間や朝食摂取の頻度が関連していること³⁻⁸⁾から、睡眠リズムを整えることにより生活習慣の向上が促されることを伝えるのが効果的である。

また、学生がもつ幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識と、学生自身の生活リズム・習慣において、弱いながらも相関が認められた睡眠時間と起床時刻については、学生が自身の睡眠時間や起床時刻を振り返り、その実態を改善するよう促すことで、幼児にとって望ましい睡眠リズムの認識につながる可能性がある。大学生の睡眠リズムと朝食摂取状況の関連^{20,25-27)}が指摘されていることから、睡眠リズムを整えることで、生活習慣の向上が体験を通して理解されるかもしれない。このような体験を通して、学生自身の生活リズム・習慣向上における促進・抑制要因を考えさせることは、それらの要因を幼児のケースに当てはめて考えることもできるため、非常に有効である。

その上で、保護者の生活リズム・習慣が幼児の生活リズム・習慣に影響を及ぼすこと^{6,18,28,29)}を伝え、各家庭の現状を把握し、その家庭に

合った個別的で実施可能な生活リズム・習慣の改善策を提示することの必要性を伝えていく。こうして保護者にライフスタイルの自覚を促し、保護者自身と幼児の生活リズム・習慣向上の取り組みを支援できる保育者養成が求められよう。

5. 本研究の限界と今後の課題

まず、本研究で対象とした学生の8割以上は、自宅や寮に居住していた。自宅や寮は生活リズム・習慣が整いやすいといったように、居住実態によって生活リズム・習慣の異なること^{22,26,27,30-32)}が指摘されている。そのため、結果の一般化は慎重に行う必要がある。今後は、それぞれの居住実態において、より大きなサンプルサイズを確保した上で検討を行う必要がある。

次に、学生は平均的な生活リズム・習慣を有していたが、この実態に関しては調査時期の影響が指摘される。本研究では、保育者養成校に入学直後の4月下旬～5月上旬に調査を実施した。この時期は、毎日1時限から講義があるとともに、課外活動やアルバイトの実施もあり活発ではないため、比較的生活リズム・習慣の整いやすいことが推測される。学年進行による生活リズム・習慣の低下傾向^{27,30,33-35)}が指摘されていることから、様々な調査時期を設定した上で、学生がもつ幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識と、学生自身の生活リズム・習慣の関係を捉えていく必要があるだろう。

ま と め

保育者養成校に入学直後の女子学生55名を対象に、学生がもつ幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識と、学生自身の生活リズム・習慣の実態を把握し、両者の関連を検討した。主な結果は以下の通りである。

- (1) 学生は、先行研究で提示されている幼児にとって望ましい睡眠リズム、メディアの視聴時間、朝食摂取の頻度と同水準、ある

いはより高い水準の認識をもっていた。

- (2) 学生は、平均的な生活リズム・習慣を有していた。

- (3) 学生がもつ幼児にとって望ましい生活リズム・習慣の認識と、学生自身の生活リズム・習慣において、睡眠時間では有意な弱い正の相関が、起床時刻では有意傾向の弱い正の相関が認められた。

以上の結果より、学生は自身の生活リズム・習慣に関わらず、幼児にとって望ましい生活リズム・習慣を推測することができる傾向にあると推察された。こうした実態に基づき、保育者養成校における幼児の生活リズム・習慣に関する指導のあり方を提示した。

付 記

本研究の一部は、全国保育士養成協議会第51回研究大会において発表した。

謝 辞

本研究を行うにあたり、快く協力していただきました学生の皆さんに心より御礼申し上げます。

引用文献

- 1) ベネッセ次世代育成研究所：第4回幼児の生活アンケート報告書。<http://www.benesse.co.jp/jisedaikin/research/pdf/research13_8.pdf> (14 May. 2012).
- 2) 衛藤 隆：幼児健康度に関する継続的比較研究。<http://plaza.umin.ac.jp/~jschild/book/pdf/2010_kenkochousa.pdf> (7 May. 2012).
- 3) 栗谷とし子、吉田由美：幼児のテレビ・ビデオ視聴時間、ゲーム時間と生活実態との関連。小児保健研究, 67 (1), 72-80, 2008.
- 4) 服部伸一、足立 正、嶋崎博嗣、三宅孝昭：テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響。小児保健研究, 63

- (5), 516-523, 2004.
- 5) 服部伸一, 足立 正: 就寝時刻の差異が幼児の生活習慣に及ぼす影響. 倉敷市立短期大学研究紀要, 42, 7-12, 2005.
- 6) 服部伸一, 足立 正: 幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性. 小児保健研究, 65 (3), 507-512, 2006.
- 7) 厚生労働省: 平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要. <<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/dl/h0629-1b.pdf>> (25 Jan. 2013).
- 8) 江田節子: 幼児の朝食の共食状況と生活習慣, 健康状態との関連について. 小児保健研究, 65 (1), 55-61, 2006.
- 9) NHK放送文化研究所: 2010年国民生活時間調査報告書. <<http://www.nhk.or.jp/bunken/summary/yoron/lifetime/pdf/110223.pdf>> (10 May. 2012).
- 10) 古谷真樹, 石原金由, 田中秀樹: 大学生における睡眠時間の規則性と幼児の睡眠・生活習慣への認識との関連. 小児保健研究, 69 (4), 517-524, 2010.
- 11) 前橋 明, 石垣恵美子: 幼児期の健康管理ー幼児の身体活性化のための条件ー. 聖和大学論集, 28, 73-81, 2000.
- 12) 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会: 「子どもとメディア」の問題に対する提言. <<http://jpa.umin.jp/download/media/proposal02.pdf>> (14 May. 2012).
- 13) 日本小児科学会栄養委員会: 朝食は毎日食べよう. <<http://www.jpeds.or.jp/saisin-j.html>> (15 May. 2012).
- 14) 前橋 明, 松尾瑞穂, 長谷川大, 泉 秀生: 幼児の健康づくりシステムの構築ー幼児の生活実態から検討した生活リズム向上のためのレクリエーション活動の提案ー. 幼児体育学研究, 2 (1), 59-75, 2009.
- 15) 坂下雪音, 福田一彦: 幼稚園児と保育園児における睡眠覚醒パターンの特徴ー幼児における睡眠覚醒パターンを規定する要因についてー. 乳幼児医学・心理学研究, 4 (1), 27-34, 1995.
- 16) 服部伸一, 嶋崎博嗣, 足立 正, 三宅孝昭: 曜日別にみた幼稚園児の生活時間について. 小児保健研究, 66 (6), 840-846, 2007.
- 17) 沼口知恵子, 加藤令子, 小室佳文, 田村麻里子: 茨城県における幼児の睡眠調査ー睡眠の実態ー. 小児保健研究, 68 (4), 470-475, 2009.
- 18) 古谷真樹, 山尾 碧, 田中秀樹: 幼児の夜ふかしと主養育者に対する睡眠教育の重要性. 小児保健研究, 67 (3), 504-512, 2008.
- 19) 古谷真樹, 田中秀樹, 上里一郎: 大学生におけるストレス反応と睡眠健康・睡眠生活習慣との関連. 広島国際大学心理臨床センター紀要, 3, 33-39, 2004.
- 20) 山本信子, 横溝佐衣子, 平田真弓: 女子学生の食生活実態調査: 平日と休日の比較. 武庫川女子大学紀要 (自然科学), 51, 33-44, 2003.
- 21) 八尋俊子, 加来卯子: 女子短大生の睡眠行動の実態. 西南女学院短期大学研究紀要, 49, 15-19, 2003.
- 22) 加来卯子, 八尋俊子: 女子短大生の摂食行動の実態. 西南女学院大学紀要, 9, 155-164, 2005.
- 23) 総務省: 平成18年社会生活基本調査. <<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2006/gaiyou.htm>> (10 May. 2012).
- 24) 厚生労働省: 平成22年国民健康・栄養調査結果の概要. <<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000020qbb-att/2r98520000021c0o.pdf>> (10 May. 2012).
- 25) 前橋 明・石垣恵美子: 幼児期の健康管理ー幼児の身体活性化のための条件ー. 聖和大学論集A (教育学系), 28, 73-81,

- 2000.
- 26) 堀内雅弘, 小田史郎：大学生の睡眠状況とメンタルヘルスの関連－性差による検討－. 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 2, 75-80, 2011.
- 27) 上江洲榮子, 奥間裕美, 名城一枝, 金城忍, 嘉手苅英子, 垣花シゲ, 国吉 緑, 真栄城勉, 平良一彦, 田中秀樹, 白川修一郎：沖縄県の大学生の睡眠健康と食習慣(1)－2000年の調査結果の全体像－. 琉球大学教育学部紀要, 63, 263-273, 2003.
- 28) 五島淑子, 中村佳美：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(第1部), 58(1), 65-74, 2008.
- 29) 新小田春美, 末次美子, 加藤則子, 浅見恵梨子, 神山 潤, 内村直尚, 樗木晶子, 西岡和男, 大久保一郎, 松本一弥, 南部由美子, 加来恒壽：幼児の遅寝をもたらす親子の睡眠生活習慣の分析. 福岡医学雑誌, 103(1), 12-23, 2012.
- 30) 矢野香代, 大浜敬子, 産田真代：母と子における睡眠行動の関連性と課題. 川崎医療福祉学会誌, 17(1), 175-183, 2007.
- 31) 内閣府：大学生の食に関する実態・意識調査報告書. <<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>>(25 Jan. 2013).
- 32) 河嶋伸久, 河合洸貴, 櫛渕 郁, 松本佳子, 天野嘉之, 成澤佐知子, 白島圭祐, 田中英登：大学生の朝食摂取に関するアンケート調査及び朝食摂取が判別時間, 数字記憶, 全身反応時間に及ぼす影響. 横浜国立大学教育人間科学部紀要IV(自然科学), 11, 17-23, 2009.
- 33) 横山勝英：大学生の食生活実態の一考察－都会型学舎の場合－. 龍谷大学経営学論集, 45(4), 42-55, 2006.
- 34) 石川達也：大学生の生活リズム－睡眠, 朝食に関するアンケート調査からの検討－. 日本福祉大学子ども発達学論集, 4, 67-76, 2012.
- 35) 小野晴子, 土井英子, 杉本幸枝, 三宅真由美, 吉田美穂：短期大学生の入学後一年間における生活習慣の変化(part II). 新見公立短期大学紀要, 25, 73-80, 2004.