

2026年度
八戸学院大学
健康医療学部 看護学科
テーマ1

小論文

注意事項

- 1 試験開始の合図があるまで、この問題冊子を開かない。
- 2 筆記用具は黒色の鉛筆またはシャープペンシルを使用する。
- 3 問題冊子に印刷不鮮明、ページの落丁などがあるときは、手を挙げて監督者に伝える。
- 4 問題冊子の余白等は適宜利用してよい。
- 5 問題冊子は持ち帰ってよい。

朝食の欠食

朝食の欠食について、下記の文章を読んで、自分の経験も交えて、考えを 600 字～800 字で書きなさい。

新生活は朝食を欠かさずもっと元気に——。朝食をとる習慣が身についている大学生は疲れにくく、食べないよりも健やかに過ごせる可能性があるとの調査結果を、立命館大の保井智香子教授らがまとめた。新学期が始まり生活リズムをつくる重要な時期を控え、朝食をとりやすい環境づくりを呼びかけている。(矢沢寛茂)

(中略)

調査は昨年 6～7 月、立命館大びわこ・くさつキャンパス(滋賀県草津市)と大阪商業大(大阪府東大阪市)で、たばこを吸わない 20 歳前後の男子学生計 86 人を対象に、朝食をとった日と欠食した日に実施した。ふだん朝食をとる習慣(ほぼ毎日、週 3、4 回、週 0～2 回)を聞き取った上で、計算のテストを解く課題の得点や、疲労感などの回答をまとめた。

その結果、すべての学生が欠食した日はテスト前後とも疲労感が高く、ほぼ毎日とる学生が目立った。ただ、ほぼ毎日とる学生は、朝食をとった日と比べても成績のばらつきが小さく集中力を維持する傾向があった。一方、週 0～2 回の学生は欠食した日ほど成績が下がり、時間を追って正答率が落ちる傾向が見られた。

2020 年に女子学生 18 人に同じ調査をしたが、週 0～2 回の学生は朝食の有無に関係なく正答率が低く、欠食すると気分が優れなくなる傾向がうかがえた。

立命館大保健センターの 22 年のアンケートでは、男子の 14%、女子 9.7%に朝食をとる習慣がなかった。13 年から保護者らの支援で手頃な「100 円朝食」を学内の食堂で提供しており、欠食する傾向の高い下宿学生や高学年の学生が規則的に朝食をとる習慣につながっているという。

保井教授は「就職や進学など新生活で環境が変わると朝食がおろそかになりやすい。栄養学の知識を身につけ、健康維持に影響する朝食の重要性を認識してほしい」と指摘している。

出典：読売新聞掲載 2023 年 4 月 3 日

「新生活のスタートは朝食から、毎日とれば疲れにくく集中力も維持…立命館大の学生で調査」

<https://www.yomiuri.co.jp/science/20230402-0YT1T50217/>