

# 大学生における嗜好飲料の飲用実態とストレスの関連について

長谷 真・福島 未来・松永 美帆・安河内 美穂

## The relationship between drinking one's preferred beverage and stress in university students

Makoto Hase, Miki Fukushima, Miho Matsunaga, Miho Yasukouchi

(Received September 29, 2017)

**Key words :** favorite beverage, mental stress, university students

### 1. はじめに

現代においては、緑茶をはじめコーヒーや紅茶、炭酸飲料など多種多様な飲料を容易に入手できる環境が形成されている。また、これまでの研究では、嗜好飲料の摂取がストレス軽減などの心理的効果もたらすことや、疾病予防など生理的に有用な成分が多く含まれていることが明らかになっている。例えば、コーヒーは、体脂肪の減少やリラックス効果があると言われており<sup>1) 2)</sup>、また紅茶はビタミン補給、リラックスなどの効果があると報告されている<sup>3) 4)</sup>。さらに緑茶は、がん予防や糖尿病予防等の効果があると言われて<sup>5) 6)</sup>。

一方、精神障害を原因とする労災認定件数の増加等を受け、最近の社会情勢の変化や労働災害の動向に即した形に対応し、労働者の安全と健康の確保対策を一層充実するための、「労働安全衛生法の一部を改正する法律」(平成26年法律第82号)が平成26年6月25日に公布された。それを踏まえ、平成27年12月から毎年1回ストレスチェックをすべての労働者に対して実施することが義務付けられた<sup>7)</sup>。このように現代社会は「ストレス社会」とも呼ばれ、ストレスを如何にして軽減するかが重大な課題となっている。数あるストレスコントロールの手段の中でも、嗜好飲料の摂取は、手軽であり、かつ効果が実証されている<sup>1) 9)</sup>ことから、大変有効な手段であると考えられる。しかしながら、嗜好飲料のそれぞれの効能に関する研究はいくつか報告されているものの、大学生を対象にしたものや、ストレスとの関連を明確にしたものは少なく<sup>10)</sup>、そのため、今回、大学生やストレスとの関連性に焦点を当て、その実態の究明を行うこととした。又、本研究では、大学4年生という新社会人生活や大学院進学を迎える年齢において、ストレスコントロー

ルの手段をどれだけ知っているか、又、どれだけ実践につなげているかについても検討を加えている。

### 2. 研究方法

#### 1) 調査期間

調査は、平成27年11月から12月に実施。

#### 2) 調査対象

熊本大学の4年生を対象とし、アンケート回収数は315人(回収率84%)であった。そのうち、未記入者と誤回答者を除いた有効回答者総数は294人であった。研究目的、方法については、書面とともに口頭でも説明し、匿名および他の目的に使用しないとの条件で調査に協力していただいた。調査対象者の内訳は、以下の通りである(表1)。

#### 3) アンケート対象者の居住状態

アンケート対象者の居住状態は、実家暮らしが24%(71名)、一人暮らしが67%(196名)、寮が8%(24名)、その他(二人暮らし、祖父母の家)が1%(3名)であった。

表1

学部	男子(人)	女子(人)	合計(人)
教育	37	66	103
工	41	15	56
理	37	29	66
医	0	1	1
法	22	13	35
文	7	24	31
その他	1	1	2
合計	145	149	294

## 4) 調査内容

大学生におけるにストレス感情に関する実態と、日常的に飲用する嗜好飲料や飲用物への意識などを把握するためのアンケート調査を実施した。調査は、無記名方式とし、該当する番号に○印をつけてもらうものと自由回答形式のものを用いた。実際に使用したアンケートの本研究部分の抜粋を（アンケート1）として以下に示す。なお、アンケート作成の際は、「心理的ストレス反応測定尺度（Stress Response Scale-18；以下SRS-18と略記する）」<sup>9)</sup>を参考にして作成した。

## (アンケート1)

嗜好飲料の飲用実態と意識に関するアンケート

熊本大学教育学部養護教諭養成課程

4年 福島未来 松永美帆 安河内美穂

私たちは、「嗜好飲料の飲用実態と意識」について研究しています。嗜好飲料とは、好みによって味わい楽しむ飲料のことです。できるだけ正確に、自分自身に当てはまるかそうでないかを回答してください。なお、回答の内容は本研究以外には使用しません。また、個人が特定されないことをお約束致します。

ご協力よろしく申し上げます。

学部 ①教育 ②文 ③法 ④理 ⑤工 ⑥医

⑦薬 ⑧その他（ ）

性別 ①男 ②女 年齢（ ）歳

居住状態 ①実家暮らし ②一人暮らし ③寮

④その他（ ）

記入日 月 日

① 以下に挙げるそれぞれの項目は、あなたが普段ストレスを感じた時の気持ちや行動の状態にどのくらい当てはまりますか。それぞれ最も当てはまる数字に○をつけて下さい。

	少し	結構	
・状態：全くちがう	当てはまる	当てはまる	その通りだ
・数字：	0	1	2 3
・項目			
1. 怒りっぽくなる	2. 悲しい気分だ		
3. 何となく心配だ	4. 怒りを感じる		
5. 泣きたい気持ちだ	6. 感情を抑えられない		
7. くやしい思いがする	8. 不愉快だ		
9. 気持ちが沈んでいる	10. いらいらする		
11. いろいろなことに自信がない	12. 何もかもが嫌だと思ふ		
13. よくないことを考える	14. 話や行動がまとまらない		
15. なくさめて欲しい	16. 根気がない		

17. ひとりでいたい気分だ 18. 何かに集中できない

② あなたが勉強においてストレスを感じた時にどのような行動をとるかについてお聞きします。

(a) 下記の中からストレスを感じた時にとる行動に当てはまる項目の全ての番号に○をつけてください。

①～⑰以外にもストレスを感じた時にとる行動がある場合は⑱その他の（ ）内に記入してください。

①運動	②睡眠	③入浴	④人と話す
⑤SNS	⑥タバコ	⑦美味しいものを食べる	
⑧酒を飲む	⑨嗜好飲料を飲む	⑩ゲーム	
⑪ギャンブル	⑫泣く	⑬買い物	⑭旅行
⑮カラオケ	⑯物にあたる	⑰音楽を聴く	
⑱その他（ ）			

(b) (a) の質問でストレスを感じた時に⑨嗜好飲料を飲む、と答えた方に質問です。具体的にどの飲料を飲むか当てはまるもの全ての番号に○をつけてください。

①～⑨以外にも飲む飲料がある場合は、⑩その他の（ ）内に記入してください。（商品名でも可）

①緑茶（温・冷）	②烏龍茶（温・冷）
③紅茶（温・冷）	④コーヒー（温・冷）
⑤ココア（温・冷）	⑥ミルク（温・冷）
⑦炭酸飲料	⑧ジュース
⑨スポーツドリンク	
⑩その他（ ）	

(c) (b) で○をつけたもののうち、1番好きな嗜好飲料はどれですか？

⑩その他を選んだ場合は、（ ）に最も好きなものを記入してください。

番号（ ）

(d) (b) で答えたもののうち、飲んだ後に実際にストレスが軽減したと感じたものに○をつけてください。

①～⑨以外にも飲んだ後に実際にストレスが軽減したと感じたものがある場合は、⑩その他の（ ）内に記入してください。（商品名でも可）

①緑茶（温・冷）	②烏龍茶（温・冷）
③紅茶（温・冷）	④コーヒー（温・冷）
⑤ココア（温・冷）	⑥ミルク（温・冷）
⑦炭酸飲料	⑧ジュース
⑨スポーツドリンク	
⑩その他（ ）	

③ あなたが日常よく飲むものについてお聞きします。

(a) 下記の中からあなたが日常よく飲むもの全ての番号に○をつけて下さい。（食事の飲料を除く）

①～⑨以外にも飲む飲料がある場合は、⑩その他の（ ）内に記入してください。（商品名でも可）

- |            |             |
|------------|-------------|
| ①緑茶 (温・冷)  | ②烏龍茶 (温・冷)  |
| ③紅茶 (温・冷)  | ④コーヒー (温・冷) |
| ⑤ココア (温・冷) | ⑥ミルク (温・冷)  |
| ⑦炭酸飲料      | ⑧ジュース       |
| ⑨スポーツドリンク  |             |
| ⑩その他 ( )   |             |

(b) (a) で答えたもののうち、最もよく飲むものはどれですか？

⑩その他を選んだ場合は、( ) に最も好きなものを記入してください。

番号 ( )

(c) ここでは、(b) で答えた最もよく飲むものについてお聞きします。

・飲む頻度はどのくらいですか？

- ① 1日2回以上    ② 1日1回    ③ 週5～6回  
④ 週3～4回    ⑤ 週1～2回    ⑥ 週1回以下

・よく飲むようになったのはいつですか？

- ①小学生未満    ②小学生の時    ③中学生の時  
④高校生の時    ⑤大学生になってから

・飲む場所はどこですか？(複数選択可)

- ①家庭    ②学校    ③飲食店    ④その他( )

・よく飲むようになったきっかけは何ですか？

- ①自らの好奇心    ②家族の勧め  
③家族が飲んでいるのを見て    ④友人の勧め  
⑤友人が飲んでいるのを見て    ⑥体にいいから  
⑦ストレス解消    ⑧なんとなく    ⑨その他( )

・現在、飲む理由は何ですか？。(複数選択可)

- ①体に良いから    ②美容のため    ③楽しむため  
④喉が渴いたから    ⑤好きだから    ⑥習慣だから  
⑦その他 ( )

・実際に飲んで実感できた効果はありますか？。

(複数選択可)

- ①リラックスできた    ②ダイエットに効果があった  
③二日酔いに効いた    ④集中力が増した  
⑤頭や気分がスッキリした  
⑥筋肉の疲労回復に効果があった  
⑦その他 ( )    ⑧特になし

ご協力ありがとうございました。

## 5) 統計処理

カイ二乗検定を用いて行い、危険率5%以下を有意差があると判断した。必要に応じて残差分析を行った。

## 3. 結果

### 1) ストレスを感じた時の気持ちについて

#### (1) ストレス感情の3分類

大学生の日常のストレス感情を調べるため、SRS-18を参考にして作成したアンケートを用い、回答項目「3 その通りだ」「2 結構当てはまる」「1 少し当てはまる」「0 全くちがう」の4段階の選択肢でストレス感情を測定し、3つの下位尺度(A 不機嫌・怒り、B 抑うつ・不安、C 無気力)に分類した。A 不機嫌・怒りにおいては、「0 全くちがう」25.7%、「1 少し当てはまる」35.4%、「2 結構当てはまる」25.2%、「3 その通りだ」13.7%という結果であった。B 抑うつ・不安は、「0 全くちがう」30.6%、「1 少し当てはまる」30.6%、「2 結構当てはまる」24.9%、「3 その通りだ」13.6%である。C 無気力は、「0 全くちがう」31.0%、「1 少し当てはまる」31.7%、「2 結構当てはまる」23.6%、「3 その通りだ」13.7%であった。

#### (2) ストレス感情と性差

SRS-18を参考にした18項目のストレス感情と男女の差を調べた。質問項目の「3. 何となく心配だ」「4. 怒りを感じる」「14. 話や行動がまとまらない」「16. 根気がない」「17. ひとりでいたい気分だ」の5項目において男女間で有意差がみられた ( $p<0.05$ )。また、質問項目「1. 怒りっぽくなる」「2. 悲しい気分だ」「5. 泣きたい気持ちだ」「6. 感情を抑えられない」「9. 気持ちが沈んでいる」「10. いらいらする」「11. いろいろなことに自信がない」「12. 何もかもが嫌だと思う」「13. よくないことを考える」「15. ながさめて欲しい」の10項目においても男女間で大きく有意差がみられた ( $p<0.01$ )。

一方、質問項目「7. くやしい思いがする」「8. 不愉快だ」「18. 何かに集中できない」の3項目においては、男女間で有意差は見られなかった。

#### (3) ストレス時の飲料飲用実態とストレス感情

アンケート質問項目①の18項目のストレス感情とストレス時の嗜好飲料飲用の有無。(アンケートの質問項目②(a)⑨の選択の有無)との差を調べると質問項目「3. 何となく心配だ」において、ストレス時の嗜好飲料飲用の有無で有意差がみられた。 ( $p<0.01$ )。さらに、残差分析を行ったところ、回答項目「3 その通りだ」の選択率はストレス時に嗜好飲料を飲用する人がしない人より有意に高かった。また、その他の質問項目ではストレス時の嗜好飲料飲用の有無で特に有意差は見られなかった。(以上、データ未掲載)

## 2) ストレスを感じた時の行動

### (1) ストレス時とる行動

嗜好飲料の摂取が、アンケート対象者のストレスに対する行動として、どのくらいの割合で行われているかを調査した。(アンケート項目②(a)). 図1に示すように、アンケート対象者がストレスを感じたときとる行動は、①運動34%(99名)、②睡眠68%(199名)、③入浴17%(49名)、④人と話す50%(147名)、⑤SNSの利用21%(62名)、⑥喫煙11%(31名)、⑦美味しいものを食べる56%(165名)、⑧酒を飲む34%(100名)、⑨嗜好飲料を飲む25%(74名)、⑩ゲームをする22%(64名)、⑪ギャンブルは3%(10名)、⑫泣く11%(33名)、⑬買い物は26%(75名)、⑭旅行は10%(29名)、⑮カラオケは23%(67名)、⑯物にあたるは5%(14名)、⑰音楽を聴くは50%(148名)、⑱その他(何もしない、読書、歌う、気持ちを紙に書く、深呼吸する、アニメ・映画・DVD・動画鑑賞、釣り、瞑想、片付け、ドライブ、漫画を読む、野球を見る、アルバイト、温泉に行く)は5%(16名)であった。この結果より、100名以上が挙げたのは、多い順に②睡眠、⑦美味しいものを食べる、⑰音楽を聴く、④人と話す、⑧酒を飲むであり、⑪ギャンブルが1番少ないことがわかった。また、⑨嗜好飲料を飲むは18項目中8番目であった。

### (2) ストレスを感じた時に飲む飲料

ストレス時にはどのような飲料が飲用されているのかを調査した。(アンケート項目②(b)・複数選択)。図2に示すように、ストレスを感じた時に嗜好飲料を飲むアンケート対象者は、その嗜好飲料の種類としては、緑茶14%(40名)、烏龍茶7%(21名)、紅茶14%(41名)、コーヒー26%(77名)、ココア13%(39名)、ミルク6%(18名)、炭酸飲料10%(31名)、ジュース6%(19名)、スポーツドリンク0.6%(2名)、その他(栄養ドリンク、水、酒、カフェオレ)

を2%(6名)飲んでいることがわかった。さらにアンケート対象者がストレスを感じた時に飲用する飲料のうち、1番好きな種類の嗜好飲料を確認している(アンケート項目②(c)). その結果は、緑茶が3%(8名)、烏龍茶が0.7%(2名)、紅茶が3%(9名)、コーヒーが12%(34名)、ココアが4%(11名)、ミルクが0.3%(1名)、炭酸飲料が4%(11名)、ジュースが1%(4名)、スポーツドリンクが0%(0名)、その他(栄養ドリンク、水道水、酒)が1%(3名)であった。これより、アンケート対象者がストレスを感じた時に飲用するものとして1番好まれるものはコーヒーであることがわかった。

さらに同じ飲料でも温めて飲用するもの(温)と、冷やして飲用するもの(冷)で細分化してみると、コーヒー・温、紅茶・温と炭酸飲料の順で飲用者が多く、スポーツドリンクが1番少ないことがわかった(図2)。次にアンケート項目②(d)として、飲用後に実際にストレスが軽減したと感じたものはどの嗜好飲料か複数選択にて回答を集計し、ストレス軽減を実感させる効果の高い嗜好飲料が何かを調査した(図3)。緑茶が6%(18名)、烏龍茶が2%(6名)、紅茶が5%(15名)、コーヒーが16%(48名)、ココアが9%(25名)、ミルクが4%(11名)、炭酸飲料が7%(20名)、ジュースが2%(6名)、スポーツドリンクが0.3%(1名)、その他(栄養ドリンク、酒)0.6%(2名)のアンケート対象者が、飲用後ストレスが軽減したと回答している。これにより、飲用後ストレスを軽減したと感じさせる嗜好飲料は多い順に、温かいコーヒー、温かいココア、炭酸飲料となった。しかし、多くの方が好んで常飲する飲料がかならずしも効果が感じられるとは限らないので、実際にストレス軽減効果があったとする人数を回答人数で除し、百分率で表わしてみた(図4)。多くの方がストレスを感じた時に飲用する(図2)と回答したコーヒー・温、ココア・温、炭酸飲料については、それぞれ67%、73%、65%の高い割合でストレスの軽減効果を感じていた。また上記3種以外で

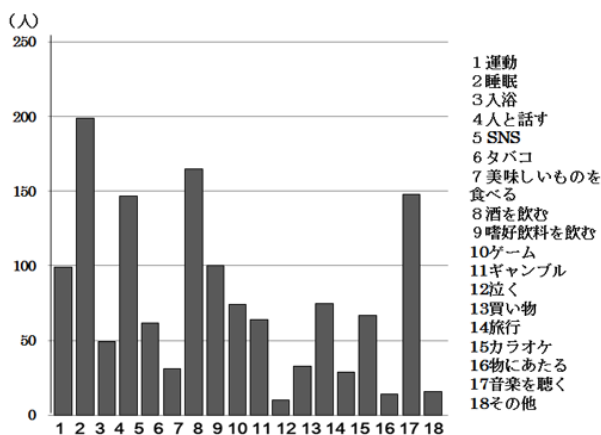


図1 アンケート対象者がストレス時とる行動

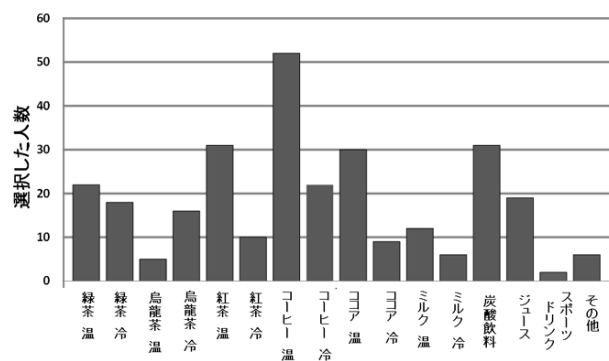


図2 ストレスを感じた時に飲む飲料

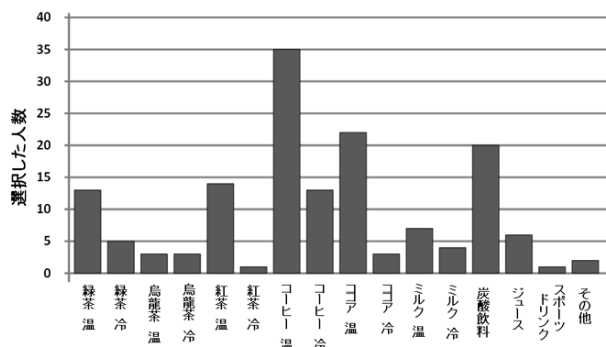


図3 飲用後にストレスの軽減を感じた飲料

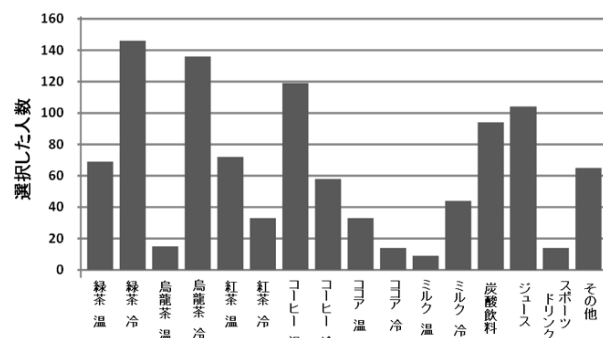


図5 日常よく飲用するもの。(複数選択)

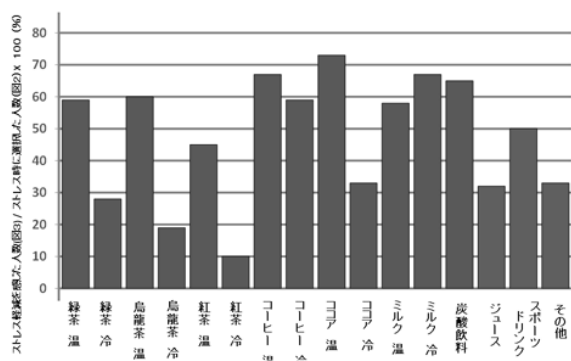


図4 ストレスを感じた時に飲用する飲料

50%以上の割合でストレス軽減効果が感じられた飲料は、緑茶・温 59%、烏龍茶・温 60%、ミルク・温 58%、ミルク・冷 67%、スポーツドリンク 50%となった。興味深いことにミルク以外の温・冷で選択肢が分けられる飲料は温かいものが冷たい場合よりストレス軽減が感じられる回答者の割合が多い結果となった。

### 3) 日常よく飲用する飲料について

ストレスと嗜好飲料の関係を調べる予備的調査として、アンケート対象者が日常生活において、1番よく飲用する飲料をいつから飲用するようになったのか、また飲用の理由は何か、等を把握するために以下の調査を行った。

図5に示すように、アンケート対象者が日常よく飲用するもの(アンケート項目③(a)・複数選択可)は、緑茶・温 23.5% (69名)、緑茶・冷 49.7% (146名)、烏龍茶・温 5.1% (15名)、烏龍茶・冷 46.3% (136名)、紅茶・温 24.5% (72名)、紅茶・冷 112% (33名)、コーヒー・温 40.5% (119名)、コーヒー・冷 19.7% (58名)、ココア・温 112% (33名)、ココア・冷 4.8% (14名)、ミルク・温 3.0% (9名)、ミルク・冷 15.0% (44名)、炭酸飲料が 32% (94名)、ジュース 35% (104名)、スポーツドリンク 5% (14名)、その他(水、カフェラテ、酒、麦茶、栄養ドリンク、チョコレートドリン

ク、白湯、ジャスミンティー、豆乳、イチゴ牛乳、プロテイン、乳飲料等が 22% (65名)であった。

さらに、ストレス時を除く日常最もよく飲用されているものを調査した(アンケート項目③(b)・単数回答)。アンケート対象者が日常1番よく飲用するものは、すべての緑茶(温・冷どちらも)で 30% (88名)、烏龍茶(温・冷) 15% (44名)、紅茶(温・冷) 6% (17名)、コーヒー(温・冷)が 18% (54名)、ココア(温・冷)が 0.3% (1名)、ミルク(温・冷) 3% (9名)、炭酸飲料が 9% (27名)、ジュースが 5% (14名)、スポーツドリンクが 0% (0名)、その他(麦茶、水、ジャスミンティー、カフェオレ、イチゴ牛乳、白湯等)が 14% (40名)であった。これにより、アンケート対象者が1番よく飲用するものは緑茶であることがわかった。

次にストレス時を除く日常的に1番よく飲用されている飲料の飲用回数について調べた。

図6に示すように、飲用する頻度としては、53% (156名)が1日2回以上、17% (49名)が1日1回、12% (37名)が週5~6回、13% (38名)が週3~4回、3% (9名)が週1~2回、2% (5名)が週1回以下と回答した。これにより、日常1番よく飲用するものは半数以上が1日に2回以上飲用することがわかった。

飲む頻度について飲料別に比較したところ、緑茶では 68.18% (60名)、烏龍茶では 63.64% (28名)、コーヒーでは 50.00% (27名)、ミルクでは 66.67% (6名)で「1日2回以上」と回答した学生が1番多かった。紅茶は「1日1回」が 35.29% (6名)、次いで「1日2回以上」が 23.53% (4名)で多かった。ココアは「週5~6回」が 100% (1名)であった。炭酸飲料では 33.33% (9名)、ジュースでは 35.71% (5名)で「週3~4回」が1番多く、それに対し、「1日2回以上」と回答した学生はそれぞれ 3.70% (1名)、21.43% (3名)と少なかった(データ未掲載)。

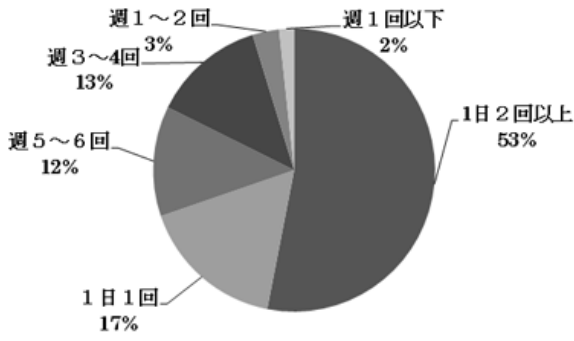


図6 日常1番よく飲用するものを飲む頻度

ストレス時を除き、日常1番よく飲用されているものは、いつから習慣化してくるのかについて調査した。図7に示すように、日常1番よく飲用するものを飲用するようになった時期は、16% (46名) が小学生未満、18% (54名) が小学生の時、14% (42名) が中学生の時、14% (41名) が高校生の時、38% (111名) が大学生になってからと回答した。これにより、日常1番よく飲用するものを飲用するようになった時期としては、大学生になってからが1番多いことがわかった。

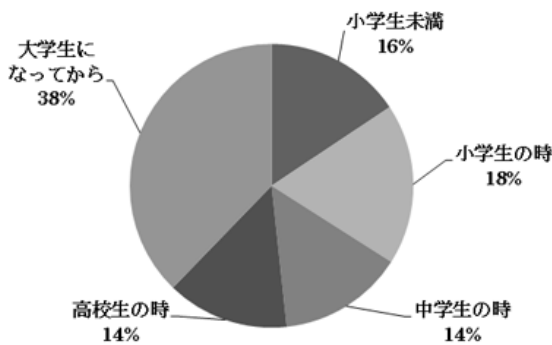


図7 嗜好飲料を飲用するようになった時期

次に、よく飲むようになった時期を飲料別に比較するため、各飲料で回答の割合を出した (図8)。

よく飲むようになった時期では、緑茶は「大学生になってから」が28.41% (25名), 「小学生未満」が23.86% (21名), 「小学生の時」が20.45% (18名), 烏龍茶では「小学生未満」が31.82% (14名), 「小学生の時」が25.00% (11名), 「大学生になってから」が22.73% (10名)と開始時期にほとんど差はなかった。ミルクは「小学生未満」が55.56% (5名)で半数以上を占めた。ココアは「中学生の時」が100% (1名)であった。コーヒー、炭酸飲料、ジュース、その他の飲料では、「大学生になってから」がそれぞれ50.00% (27名), 37.04% (10名), 50.00% (7名), 65.00% (26名)で1番多かった。

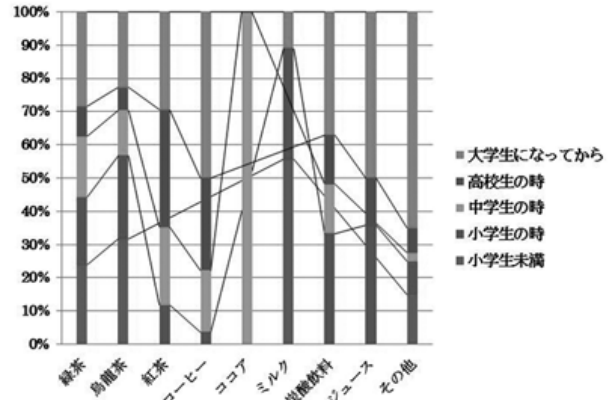


図8 よく飲むようになった時期。(単数回答)

さらに日常的に一番飲用されているものは、どのような場面・状況下で飲用されているのかを調査した。

アンケート対象者が日常1番よく飲用するものを飲用する場所としては、86% (254名) が家庭、66% (194名) が学校、29% (84名) が飲食店、4% (11名) がその他。(バイト先等)と回答した。この結果、家庭において1番多く飲用されていることがわかった。続いて、飲用する場所を飲料別に詳細に比較してみると、飲む場所については、どの飲料も「家庭」や「学校」が大半であった。ミルクやココアは「家庭」が100%で、コーヒーは42.59% (23名)で「飲食店」でもよく飲まれているようであった。(図9)。

また、ストレス時を除く日常的に1番よく飲用されているものは、どのようなきっかけで飲用されるようになったのかを調査した。図10に示すように、日常1番よく飲用するものを飲用するようになったきっかけとしては、17% (50名) が自らの好奇心、7% (20名) が家族の勧め、16% (46名) が家族が飲んでいるのを見て、1% (4名) が友人の勧め、2% (5名) が友人が飲んでいるのを見て、10% (30名) が体に

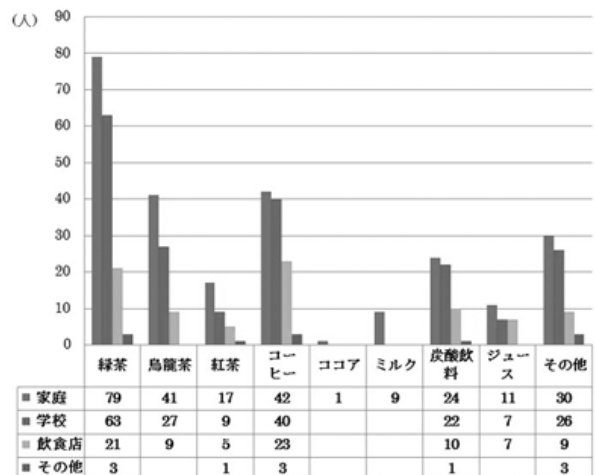


図9 飲用する場所。(複数回答)

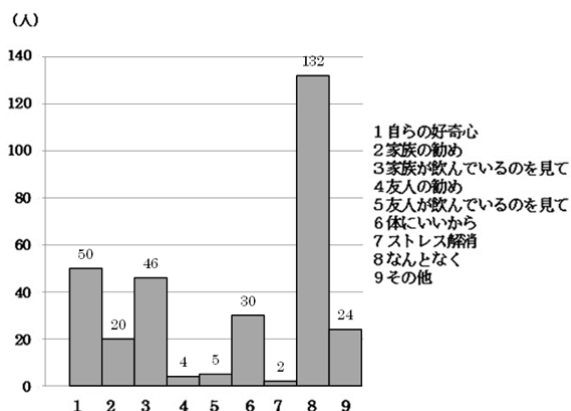


図10 よく飲むようになったきっかけ。(複数選択)

いいから、0.6% (2名) がストレス解消、45% (132名) がなんとなく、8% (24名) がその他(研究室でよく飲む、家にあるから、経済的な理由、ダイエット等)と回答した。これにより、日常1番よく飲むものを飲むようになったきっかけとしては、なんとなくが1番多いことがわかった。

続いて、学生がどのようなきっかけで飲料を飲むようになったのかを各飲料別で比較した(図11)。飲料別に見ると、緑茶は53.41% (47名)、烏龍茶は54.55% (24名)で「なんとなく」が1番多く、「家族が飲んでいるのを見て」がそれぞれ15.90% (14名) 20.45% (9名)であった。さらに、その他で「家にあるから」と答えた学生もみられた。紅茶では「なんとなく」が41.18% (7名)、「家族が飲んでいるのを見て」が29.41% (5名)であった。コーヒーは「なんとなく」が31.48% (17名)、それに次いで「自らの好奇心」が27.78% (15名)、「家族が飲んでいるのを見て」が25.93% (14名)で多く、飲料の中で唯一「ストレス解消」と答えた学生が3.70% (2名)みられた。ココアは「家族が飲んでいるのを見て」が

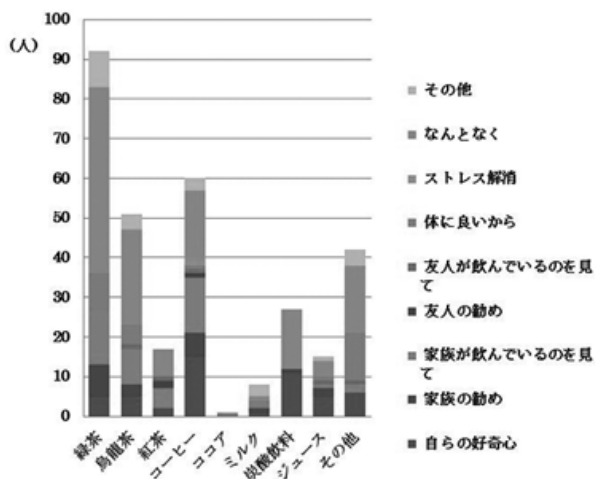


図11 よく飲むようになったきっかけ。(飲料別)

100% (1名)であった。ジュースは「自らの好奇心」が35.71% (5名)で1番多く、炭酸飲料は「なんとなく」の55.56% (15名)に次いで「自らの好奇心」が40.74% (11名)で多かった。また、ミルクやその他の飲料は「体に良いから」というきっかけがそれぞれ22.22% (2名)、30.00% (12名)で多かった。

ストレス時を除く日常的に飲むものは、どのような理由で飲用されているのだろうか。図12に示すように、アンケート対象者が日常1番よく飲むものを飲む理由として、13% (39名)が体に良いから、3% (8名)が美容のため、6% (18名)が楽しむため、51% (149名)が喉が渴いたから、52% (154名)が好きだから、34% (99名)が習慣だから、6% (18名)がその他(すっきりするから、体を温めるため、美味しいから、他のものに合わせやすいから、落ち着くから、スポーツやトレーニングの効果を引き出すから、低カロリーだから、いくらでも飲めるから、安いから、香りが好きだから、眠気覚まし、気分転換等)と回答した。日常1番よく飲むものは多い順に、好きだから、喉が渴いたからという理由で飲用されていた。

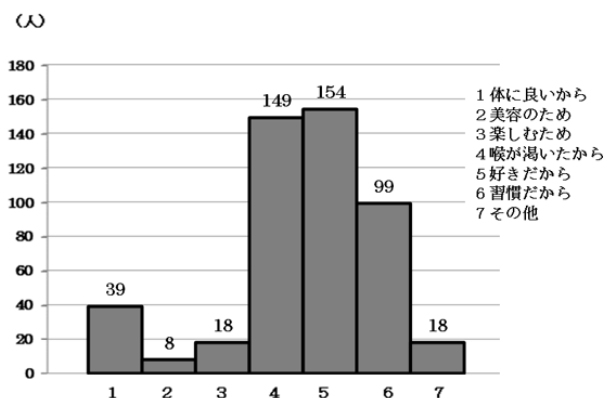


図12 日常1番よく飲むものを飲む理由

最後に、日常的に飲むものが実感させる効果について調査した。図13に示すように、アンケート対象者が日常1番よく飲むものを飲んで実感できた効果としては、35% (102名)がリラックスできた、2% (7名)がダイエットに効果があった、4% (11名)が二日酔いに効いた、10% (28名)が集中力が増した、29% (84名)が頭や気分がスッキリした、1% (3名)が筋肉の疲労回復に効果があった、5% (16名)がその他(目が覚めた、食費が浮いた、喉が潤った、頭痛解消、落ち着いた、便秘解消等)、44% (129名)が特になしと回答した。この結果より日常的によく飲むものは特に効果を実感されずに飲用されることも多いが、リラックス効果を実感させることもあることがわかった。

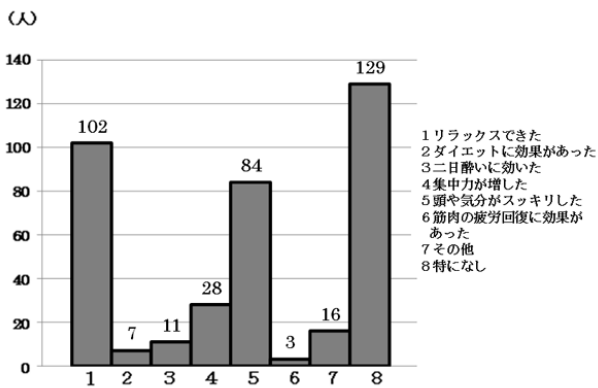


図13 日常一番よく飲用するものを飲用して実感できた効果

#### 4. 考察

まず、アンケート対象者の男女比については、男女比はほぼ半数ずつとなり良好なアンケート集計となったと言える(表1)。また、アンケート対象者の居住状態について、今回の私たちのアンケート集計では、一人暮らしの学生が多くを占める結果となった。そのため、実家暮らしに焦点を当てた研究はこれからの新しい研究課題となるだろう。

ストレスを感じた時の気持ちについて、ストレス感情における男女での差を調べたところ、質問項目「7. くやしい思いがする」「8. 不愉快だ」「18. 何かに集中できない」を除いた多くの項目で有意差がみられた。

そのうちのほとんどは男性に比べて女性のほうが回答項目「3 その通りだ」「2 結構当てはまる」の選択率が高かった。質問項目「17. ひとりでいたい気分だ」において、男女間で有意差 ( $p=0.02$ ) がみられ残差分析を行ったところ、女性より男性のほうが回答項目「2 結構当てはまる」の選択率が高く、「1 少し当てはまる」の選択率が低かった。この結果から、ストレスを感じた時に男性はひとりで問題と対応し、他人との関わりを避ける傾向にあり、女性は家族や友人等誰かと一緒にいたり、誰かに相談したりしたいと感じる傾向にあることが考えられる。ストレスの感じ方には男女や個人で差があるため、発達段階や一人一人を理解したうえで、個に応じた対応をしていく必要がある。

次に、ストレス感情とストレス時の嗜好飲料の飲用の有無における差を調べた(アンケート設問Ⅱ)。質問項目「3. 何となく心配だ」において、ストレス時の嗜好飲料摂取の有無で有意差 ( $p=0.0066$ ) がみられ、残差分析を行ったところ、回答項目「3 その通りだ」の選択率はストレス時に嗜好飲料を飲用する人がしない人より有意に高かったことから、ストレス時に物事

に対して心配になる人の中には、嗜好飲料を飲用して気持ちを落ち着かせている人が多いのではないかと考えられる。

また、その他の質問項目ではストレス時の嗜好飲料飲用の有無で有意差がみられなかったことから、日常のストレス感情とストレス時に嗜好飲料を飲用するかについてはあまり関連がないと推測できる。しかし、嗜好飲料にはストレス軽減作用もあることから、ストレス解消要因としての嗜好飲料の飲用効果は特定のストレスのみに対応したものかもしれない。

アンケート対象者のストレス時の行動として、「嗜好飲料を飲む」は18項目中8番目であり(図1)、ストレス解消手段<sup>1) 2) 3)</sup>としてまだまだあまり普及していないのだと感じた。しかし本研究でのアンケート調査では、一人暮らしの学生が多かったことから、実家暮らしの学生に比べて家に常備してある嗜好飲料が少ないということも考えられる。これは先行研究の、実家暮らしの大学生に比べて一人暮らしの学生の方がやせ傾向を示す割合が高いと報告されていることから推測できる<sup>10)</sup>。

ストレス時と日常時での好まれる飲料の違いに注目すると、アンケート対象者に日常1番よく飲用されているものは冷たい緑茶であることがわかったが(図5)、ストレス時により多く飲用されていたものは温かいコーヒーや温かいココアであったため(図3, 4)、ストレス時は意識的に、日常飲用するものとは異なるものを飲用していることが推察される。これらのメカニズムの詳細についてはこれからの研究が必要であると思われる。また、ストレス時は、同じ種類の嗜好飲料でも、烏龍茶を除くとほぼ冷たい飲料よりも温かい飲料が好まれていた(図4)。これらに比較して日常時では、好まれる飲料のに、冷たいものの種類が増加している(図5)。つまりストレス時とそうでないときには温冷への反応において、異なる飲料を求める傾向があると推測される。

アンケート対象者が日常において1番飲用するものは、対象者の半数以上が1日に2回以上飲用していることがわかり(図6)、長期にわたり常用する飲料の私たちの心身に与える影響は、予想よりも大きいのではないかと推察される。また、アンケート対象者が日常1番飲用するものを飲用するようになった時期は、大学生になってからが1番多いこともわかった(図7)。一人暮らしを始めるなど、環境が大きく変わる際に、習慣的に飲用するものも変わるのではないかと考えられる。それ故、社会人になったり、大学院へ進学した



りと、新たなストレスにさらされるこの時期に、体に良好な効果をもたらす飲料について知っておいてもらうことが重要であると思われる。

また、アンケート対象者が日常的に（第一の）嗜好飲料を飲用するようになったきっかけとしては、「なんとなく」が1番多く（図10）、「体にいいから」や、「ストレス解消」を選択していた学生は32人と、全体の11%にとどまっていた。嗜好飲料が心身にもたらす良い影響についての情報は、学生にはまだあまり伝播されておらず正確な情報の発信が期待される場所である。

日常1番よく飲用するものは多い順に、「好きだから」、「喉が渴いたから」という理由で飲用されていた（図11）。これは先行研究の、「一人暮らしの学生は健康のために食事を摂ることが多い」という報告<sup>11)</sup>とは異なった結果となり、飲食物と飲用物では摂取理由に違いが出るのではないかと推測された。食物に比べてコストの低い飲料は、健康などを意識するよりもより自身の嗜好に沿って摂取されているのではないかと考えられる。

また、今回の研究において、日常1番よく飲用する飲料によってリラックス効果を実感できた者が多くいたが（図12）、これは先行研究のレギュラーコーヒーの摂取によって、「安らぎを覚える」という女子大学生の多いことが報告されていることと類似した結果となった<sup>12)</sup>。

## 5. 謝辞

本研究を進めるにあたり、アンケート調査にご協力頂きました熊本大学の皆様に、心から感謝いたします。

## 6. 文献

- 1) 藤瀬朋子, 古川智子, 大和孝子, 青峰正裕, 古賀民穂, 太田英明. (2009) コーヒー抽出液によるストレス

緩和に関する研究, 中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要 第41号 281287

- 2) 浅野一朗, 藤井繁佳, 尾崎和人, 竹原 功, 矢野夕幾, 福原育夫. (2005) コーヒー豆マンノオリゴ糖を含むコーヒー飲料の長期摂取がヒト体脂肪に及ぼす影響, 日本食品工学会誌 Vol.6,133-141
- 3) 中林敏郎. (1956) 紅茶のビタミン C, 茶業研究報告 第7号, 47-48
- 4) 小林加奈理, 長戸有希子, 青井暢之, L.R. ジュネジャ, 金武祐, 山本武彦, 杉本助男. (1998) L-テアニンのヒトの脳波に及ぼす影響 Nippon Nogeikagaku Kaishi Vol.72, No. 2,153-157
- 5) 葛原隆, 藤木博太. (2007) 緑茶カテキン研究の最新展開: がん予防におけるカテキンと核酸との相互作用. (最前線), ファルマシア Vol.43 No.4, 321326
- 6) 丸山広達, 磯博康. (2008) 緑茶・コーヒーの糖尿病予防効果—JACC Studyの結果から, 糖尿病 51 巻 6号, 471472
- 7) ストレスチェック制度 導入マニュアル (厚生労働省 HP) <http://www.mhlw.go.jp/bunyaHP>) <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>
- 8) 伊海公子, 中原満子, 柴田裕子. (1998) 大学生の飲茶 (緑茶) 習慣に関する調査研究—飲物に関する嗜好の男女比較—, 日本食生活学会誌 Vol.9 No.2, 36-44
- 9) 矢島潤平, 長谷真, 岩永弘, 甲斐みゆき, 志賀二郎. (2014) コーヒー摂取による作業成績の向上とストレス反応の軽減, 別府大学大学院紀要 No.16, 81-88
- 10) 鈴木伸一糸, 嶋田洋徳, 三浦正江, 片柳弘司, 右馬埜力也, 坂野雄二. (1997) 新しい心理的ストレス反応尺度. (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討, 行動医学研究 Vol.4, No.122-29
- 11) 中村晴信, 島井哲志, 石川哲也, 甲田勝康, 桑原恵介. (2009) 大学生の食物選択要因と食生活の関連—一人暮らしの大学生を対象とした食教育の必要性の検討— 学校保健研究 Jpn J School Health 51172-182
- 12) 大和孝子, 青峰正裕, 太田英明. (2008) コーヒーによるストレス緩和に関する研究—女子大学生における官能検査編—食品と科学, 2008年3月号, 39-43