

原 著

日本の大学生における SNS 利用時間と朝食摂取パターンとの関連：
朝食・朝昼兼用食・午前中完全欠食の三分類に基づく検討イワセ ユミコ
岩瀬裕三子*

目的 SNS の長時間利用は、生活習慣の乱れと関連することが報告されている。一方、大学生では朝食欠食が増加し、学業や健康への影響が懸念される。生活習慣の多様化により朝昼兼用の食事を摂る学生もみられるが、朝食をまったく摂らない場合と区別した研究は見受けられない。朝食欠食の実態を把握するには、摂取時間の違いも考慮する必要がある。そこで、本研究の目的は、日本の大学生における SNS 利用時間と朝食摂取パターンとの関連を明らかにすることである。併せて、朝食摂取パターンと社会経済的要因および心理的要因との関連について検討する。

方法 本研究は横断的な二次分析である。東京大学社会科学研究所より提供された「第58回学生生活実態調査（2022年）」の個票データ20,171件を用いた。本調査の対象者は全国の大学・学部生である。従属変数は朝食摂取パターンとし、午前9時までに朝食を摂る「朝食摂取群」、9時から11時に朝昼兼用食を摂る「朝昼兼用食摂取群」、午前中食事を摂らない「完全欠食群」の3群に分類した。独立変数は SNS 利用時間とし、多項ロジスティック回帰分析を実施した。調整変数は、基本属性、社会経済的要因、心理的要因を含めた。

結果 SNS 利用時間が1時間増すごとに、朝食摂取群に比して朝昼兼用食摂取群（OR = 1.14, CI: 1.04–1.25, $P < 0.001$ ）、完全欠食群（OR: 1.10, CI: 1.01–1.19, $P = 0.021$ ）である OR が有意に高かった。朝昼兼食摂取群でとくに高いのは自宅外居住、アルバイトありであった。完全欠食群で OR がとくに高かったのは、自宅外居住、暮らし向きが「苦しい方」であり、相談相手の不在も OR が有意に高かった。一方、理工・医歯薬系および女性は両群ともに OR が有意に低かった。

結論 SNS 利用時間が長い学生は、朝食摂取群と比べて朝昼兼用食摂取群または完全欠食群に多くみられた。朝昼兼用食摂取群には、自宅外居住、アルバイトありの学生が多く、完全欠食群には、暮らし向きが苦しい方、相談相手がいない学生が多かった。完全欠食群には朝食の価格補助や調理情報の提供、両群には低学年からの朝食摂取を促す情報提供や環境整備等検討が望まれる。

Key words : ソーシャルネットワーキングサービス, 朝食欠食, 大学生, 健康行動

日本公衆衛生雑誌 2026; 73(7): 625–634. doi:10.11236/jph.25–096

I 緒 言

1. 背景

近年、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）の普及は著しく、若年層の日常生活に深く浸透している。総務省の調査では、令和5年度の20代

における1日のSNS平均利用時間は、平日で79.4分、休日で108.4分に及ぶ¹⁾。他年代をみると、30代は平日45.3分、休日55.2分、40代は平日31.9分、休日35.1分である。以上より、大学生を多く含む年代では1日のSNS利用時間が他年代と比べて顕著に長いことがわかる。SNSの長時間利用は抑うつや不安などの精神的健康リスクを高めるとされ²⁾、米国公衆衛生局長は、若年層に対する安全で健全なデジタル環境の整備を推奨している³⁾。大学生は高校卒業後の環境の変化により生活が不規則になりやす

* 京都大学大学院医学研究科
責任著者連絡先：〒606–8507 京都市左京区聖護院川原町53
京都大学大学院医学研究科 岩瀬裕三子
E-mail : iwase.yumiko.73u@st.kyoto-u.ac.jp

く⁴⁾、スマートフォンの長時間使用が睡眠の先延ばし⁵⁾、精神的健康の悪化を招くとされる⁶⁾。さらに、SNSの長時間利用は朝食欠食を含む食行動の乱れ⁷⁾や学業成績の低下⁸⁾につながる事が明らかになっており、SNS利用時間が長いほど朝食欠食が多いことも示されている⁹⁾。また、SNS利用時間だけではなく、スマートフォンの長時間使用と朝食欠食の関連も明らかになっている^{10,11)}。一方、SNSの長時間利用は過体重・肥満と関連することが報告されている¹²⁾。

朝食欠食は、栄養バランスの偏り¹³⁾や、日中の集中力低下¹⁴⁾を招くとされ、学業成績との関連¹⁵⁾も指摘されている。国内の若年層では朝食の欠食率が年々高まっており^{16,17)}、朝食欠食等の食行動の乱れは、過体重や脂質異常、インスリン抵抗性などの代謝リスクと関連することが報告されている¹⁸⁾。大学生は生活リズムの多様化により、朝昼兼用の食事を摂る者も多い¹⁹⁾。そこで、朝食欠食の実態を正確に把握するためには、摂取時間の多様性も考慮する必要がある。しかし、これまでの研究では、朝食欠食の定義を朝食摂取の有無とするものが多く、「朝食をまったく摂らない場合」と「朝昼兼用食を摂る場合」を区別した研究はほとんど見受けられない。

2. 目的

本研究の目的は、日本の大学生を対象に、SNS利用時間と朝食摂取パターンの関連を明らかにすることである。併せて、朝食摂取パターンと社会経済的要因および心理的要因との関連について検討する。朝食摂取パターンは、午前9時までに朝食を摂る「朝食摂取群」、午前9時～11時に朝昼兼用食を摂る「朝昼兼用食摂取群」、午前中にまったく食事を摂らない「完全欠食群」の3群とし、「朝食群」を基準に比較を行った。

II 研究方法

1. 対象データ

二次分析に当たり、東京大学社会科学研究所附属社会調査データアーカイブ研究センター SSJDA : Social Science Japan Data Archive から「第58回学生生活実態調査、2022」の匿名化個票データの提供を受けた。同調査は学部生を対象に、日本全国115の大学生協を通じ、自記式 Web 調査により2022年10月から11月に実施された。大学生協の選定は、地域・大学設置者・大学の規模などの構成比を考慮して行われた。経年の変化をより正確にみるため、事前に指定した大学生協（国立大学19・公立大学2・私立大学10）が調査対象に含められた。調査項目は、性別・年齢・学年・学部、居住形態などの基本

属性に加え、アルバイトの有無、奨学金受給状況、収入・支出状況等の経済状況、時間帯別の食事摂取状況、生協の利用に関する生活状況、相談相手の有無、ハラスメントの有無等の交流状況、さらにSNSや動画配信の利用状況などが含まれる。有効回答数は21,780件、回収率は約25%であった。本研究は、必要な変数に欠損のない20,171件のデータを用いた。

2. 主要変数

1) 従属変数

本研究の従属変数は朝食摂取パターンであり、「朝食摂取群」「朝昼兼用食摂取群」「完全欠食群」の3群に分類した。大学生を対象とした朝食欠食研究では、「朝食」の定義が標準化されておらず、各研究間で大きく異なることが指摘されている²⁰⁾。そこで、本研究では、こうした定義の不統一を踏まえ、摂取行動の時間帯に着目し朝食摂取パターンを分類した。先行研究においても「初回食が9時以降」の群は「8時未満」の群に比べて2型糖尿病発症リスクが上昇することが報告されており、9時までの朝食摂取についての疫学的妥当性が示唆される²¹⁾。用いた設問項目は「朝9時までの食事をどこで食べましたか」と「9時から11時までの朝昼兼用の食事をどこで食べましたか」であり、選択肢はいずれも「自宅・自室」「大学キャンパス」「大学・自宅・自室以外の場所」「食べなかった」である。「朝9時までの食事をどこで食べましたか」の設問に対して「自宅・自室」「大学キャンパス」「大学・自宅・自室以外の場所」のいずれかを選択した者を朝食摂取群に分類し、同設問で「食べなかった」を選択し、かつ「9時から11時までの朝昼兼用の食事をどこで食べましたか」でいずれかの場所を選択した者を朝昼兼用食摂取群、両項目で「食べなかった」を選択した者を完全欠食群に分類した。

2) 独立変数

独立変数は「1日のSNS利用時間をお答えください」に基づくSNS利用時間（時間単位での連続変数）とした。追加分析では、「SNS利用の仕方を教えてください」という設問から、SNS発信の有無（「みるだけ」「発信もしている」）の2者択一となっており、この選択肢で2群化した変数を独立変数として用いた。

3) 調整変数

調整変数は以下のとおりである。基本属性は、年齢（連続変数）、学年（連続変数）、性別、学部（文科系、理工・医歯薬系、その他）、自宅在住の有無、暮らし向き（楽な方・ふつう・苦しい方）とした。社会経済的要因は、奨学金受給の有無、アル

バイトの有無である。心理的要因は、悩みの有無、相談相手の有無を含めた。なお、年齢・学年の分布は Shapiro-Wilk 検定でいずれも $P < 0.001$ と非正規だったが、朝食摂取状況 3 群での ANOVA/Kruskal-Wallis は両変数とも $P < 0.001$ で整合していることを確認した。年齢および学年はいずれも連続的な性質をもつ変数であり、恣意的な区分による情報の損失や統計学的検出力の低下、残余交絡の増大を避けるため、ロジスティック回帰分析には連続変数として投入した^{22,23)}。

3. 分析方法

多項ロジスティック回帰分析を用いて、朝食摂取パターンと各要因との関連を検討した。従属変数は、朝食摂取パターン、独立変数は SNS 利用時間である。先行研究で SNS 利用と精神的健康の関連が示されていることから²⁴⁾、SNS 利用および食行動の双方と関連しうる交絡候補と考え、モデル 2 で追加調整した。モデル 1 は調整変数に基本属性、社会経済的要因を投入し、モデル 2 は心理的要因を追加した。なお、追加分析として SNS 発信の有無を独立変数とした同様の解析も行った。各モデルについてオッズ比 (Odds Ratio) および 95% 信頼区 (Confidence Interval) を算出した。多重共線性については、分散膨張係数 (Variance Inflation Factor: VIF) により確認した。統計解析は R (Version 4.4.2) を用いて実施し、有意水準は 0.05 とした。

4. 倫理的配慮

本研究は、既存の匿名化データを用いた二次分析であり、新たな個人情報の収集や介入を伴わないため、研究者は倫理審査の対象外であると判断した。本研究はヘルシンキ宣言および「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」に準拠して実施した。

Ⅲ 研究結果

1. 対象データの欠損状況と欠損処理

変数ごとの欠損率は表 1 に示す。各変数の欠損値の状況を確認したところ、最も欠損率が高かったのは、主な家計支持者の年収で 46.2% であった。研究者は、この水準で欠損補完を行っても信頼性が担保できないと判断し、多変量解析には含めなかった。その他の変数で欠損が大きかったのは、SNS 発信の有無であり、全体の 1,298 件 (6.0%) であった。記述統計は変数ごとに欠損値を除外して算出した。多変量解析では、解析に必要なすべての変数が揃っている 20,171 件を分析対象とした。解析に必要な変数が揃っていないために解析非対象群は 1,609 件である。解析対象群と解析非対象群における各変数の分

布を比較した結果は追加ファイルに示す。両群には有意な差が見受けられる変数もあったが、両群の分布は概して近似であった。アウトカムである SNS 発信の有無では両群に有意差は認められなかった。

2. 対象特性

各変数の集計は、変数ごとに欠損を除外した有効データに基づいて行った。この集計方針により、変数間の欠損差によるサンプル減少を避け、各指標の分布を実態に沿って示した。平均年齢は 20.27 歳、学年は 2.42 年であった。SNS の 1 日あたり利用時間は平均 3.52 時間、SNS 発信の有無は「閲覧のみ」が 57.7%、「発信もする」が 42.3% であった。これらの結果は表 1 に示す。対象特性別の朝食摂取パターンをみると、女性では朝食摂取群が 74.9%、完全欠食群が 13.5%、男性では朝食摂取群が 69.6%、完全欠食群が 18.6% であった。学年が上がるにつれて朝食摂取群は減少し、5 年生以降はやや回復した。居住形態では、自宅外居住者は朝食摂取群が 64.1%、完全欠食群が 21.9%、自宅居住者ではそれぞれ 80.9%、9.9% であった。補足資料表 S-1 に結果を示す。

3. 朝食摂取パターンと各要因との関連

1) 基本モデル

多項ロジスティック回帰分析の結果を表 2 に示す。SNS 利用時間が長いほど、朝昼兼用食摂取群 (OR = 1.14, CI: 1.04–1.25, $P = 0.004$) および完全欠食群 (OR = 1.10, CI: 1.01–1.19, $P = 0.021$) のオッズが高かった。学年が上がるほど朝昼兼用食摂取群 (OR = 1.28, CI: 1.23–1.33, $P < 0.001$)、完全欠食群 (OR = 1.15, CI: 1.11–1.18, $P < 0.001$) のオッズが高かった。理工・医歯薬系は文科系より、朝昼兼用食摂取群 (OR = 0.72, CI: 0.66–0.79, $P < 0.001$)、完全欠食群 (OR = 0.83, CI: 0.77–0.90, $P < 0.001$) でオッズが低かった。女性も朝昼兼用食摂取群 (OR = 0.86, CI: 0.78–0.94, $P = 0.001$)、完全欠食群 (OR = 0.68, CI: 0.63–0.74, $P < 0.001$) でオッズが低かった。自宅外居住者は、朝昼兼用食摂取群 (OR = 2.04, CI: 1.86–2.23, $P < 0.001$)、完全欠食群 (OR = 2.82, CI: 2.60–3.07, $P < 0.001$) でオッズが共に高く、暮らし向きが「苦しい方」は、「楽な方」に比べて、朝昼兼用食摂取群でのオッズが 1.33 (CI: 1.14–1.56, $P < 0.001$)、完全欠食群でのオッズが 1.46 (CI: 1.28–1.68, $P < 0.001$) と、いずれも有意に高かった。アルバイトありも朝昼兼用食摂取群 (OR = 1.33, CI: 1.20–1.47, $P < 0.001$)、完全欠食群 (OR = 1.18, CI: 1.08–1.29, $P < 0.001$) でオッズが高かった。奨学金受給の有無が「あり」は完全欠食群でのみ有意に高かった (OR = 1.11, CI: 1.02–1.20, $P =$

表1 朝食摂取の有無別にみた各変数の記述統計と群間比較

連続変数	平均±標準偏差	中央値	最小値	最大値	人数（人）	欠損率（%）
年齢（歳）	20.27±1.92	20	17	62	21,198	2.7
SNS 利用時間（時間）	3.52±2.18	3	0	15	20,517	5.8
学年（年）	2.42±1.20	2	1	6	21,780	0.0
アルバイト時間（時間/週）	8.85±8.12	8	0	60	20,737	4.8

カテゴリ変数	サブカテゴリ	人数（人）	割合（%）	合計（人）	欠損率
朝食摂取パターン	朝食摂取群	15,751	72.6	21,694	0.4
	朝昼兼用食摂取群	2,785	12.8		
	完全欠食群	3,158	14.6		
学部	理工・医歯薬系	10,476	48.1	21,780	0.0
	文科系	11,304	51.9		
	その他	0	0		
性別	女性	11,013	52.1	21,118	3.0
	男性	9,774	46.3		
	その他	331	1.6		
居住形態	自宅	11,075	50.8	21,780	0.0
	自宅外	10,705	49.2		
SNS 発信の有無	なし（閲覧のみ）	11,828	57.7	20,482	6.0
	あり（発信もする）	8,654	42.3		
暮らし向き	楽な方	12,634	58.0	21,780	0.0
	ふつう	7,260	33.3		
	苦しい方	1,886	8.7		
アルバイト有無	アルバイトあり	15,481	71.1	21,780	0.0
	アルバイトなし	6,229	28.9		
奨学金受給の有無	受給あり	7,733	35.7	21,780	0.0
	受給なし	14,007	64.3		
主な家計支持者の年収	高所得群（750万円以上）	2,178	18.6	11,715	46.2
	中所得群（250～750万円）	7,955	67.9		
	低所得群（250万円未満）	1,582	13.5		
悩みの有無	悩みあり	1,491	6.8	21,780	0.0
	悩みなし	20,289	93.2		
相談相手の有無	相談相手あり	18,338	84.2	21,780	0.0
	相談相手なし	3,442	15.8		

朝食摂取パターンは以下の3群に分類した。

朝食摂取群：午前9時までに朝食を摂取，

朝昼兼用食摂取群：朝食は摂らず，午前9時～11時に朝昼兼用の食事を摂取，

完全欠食群：午前中に完全欠食

0.013)。一方，追加分析の結果，SNS 発信が「あり」の学生は，「閲覧のみ」の学生に比べて朝昼兼用食摂取群および完全欠食群に属するオッズが有意に高かった。SNS 発信の有無による分析結果は表 S-2，S-3 に示した。

2) 心理的要因を加えたモデル

表3は，モデル1に「悩みの有無」「相談相手の有無」を加えた心理的要因調整モデルである。SNS 利用時間は，朝昼兼用食摂取群（OR=1.14，CI:

1.04–1.25， $P=0.004$ ），完全欠食群（OR=1.10，CI: 1.02–1.19， $P=0.019$ ）でいずれもオッズが高く，心理的要因を加えた後も関連の有意性は保持された。他の変数についても，モデル1と同様の傾向が維持され，学年，性別，学部，居住形態，暮らし向き，アルバイトの有無はいずれも朝食欠食と有意な関連を示した。心理的要因のうち「相談相手がない」者は，完全欠食群において有意に朝食を摂らない傾向が示された（OR=1.29，CI: 1.16–1.43， $P<0.001$ ）。

表2 朝食摂取と SNS 利用時間（連続変数）との関連・モデル1（多項ロジスティック回帰分析）

n = 20,171

説明変数	カテゴリ	朝食兼用食摂取群				完全欠食群			
		OR	95%CI		P 値	OR	95%CI		P 値
			Lower	Upper			Lower	Upper	
学年	連続変数	1.28	1.23	1.33	<0.001	1.15	1.11	1.18	<0.001
学部	理工・医歯薬系 (Ref. 文科系)	0.72	0.66	0.79	<0.001	0.83	0.77	0.90	<0.001
性別	女性 (Ref. 男性)	0.86	0.78	0.94	0.001	0.68	0.63	0.74	<0.001
	その他 (Ref. 男性)	0.63	0.40	0.98	0.042	1.05	0.77	1.42	0.765
居住形態	自宅外 (Ref. 自宅)	2.04	1.86	2.23	<0.001	2.82	2.60	3.07	<0.001
SNS 利用時間	連続変数	1.14	1.04	1.25	0.004	1.10	1.01	1.19	0.021
暮らし向き	普通 (Ref. 楽な方)	1.00	0.91	1.11	0.947	1.02	0.93	1.11	0.662
	苦しい方 (Ref. 楽な方)	1.33	1.14	1.56	<0.001	1.46	1.28	1.68	<0.001
アルバイトの有無	アルバイトあり (Ref. アルバイトなし)	1.33	1.20	1.47	<0.001	1.18	1.08	1.29	<0.001
奨学金受給の有無	受給あり (Ref. 受給なし)	1.03	0.94	1.13	0.525	1.11	1.02	1.20	0.013

多項ロジスティック回帰分析参照カテゴリは、朝食摂取群（朝 9 時までに朝食を摂取）、オッズ比（OR）と 95% 信頼区間（CI）を示し、 P 値 < 0.05 を有意とした。

朝食摂取パターンは以下の 3 群に分類した。朝食摂取群：午前 9 時までに朝食を摂取、

朝食兼用食摂取群：朝食は摂らず、午前 9 時–11 時に朝食兼用の食事を摂取、

完全欠食群：午前中に完全欠食

解析対象 20,171 人の朝食摂取パターン別人数：朝食摂取群 14,583（72.3%）、朝食兼用食摂取群 2,373（11.8%）、完全欠食群 3,215（15.9%）。参照カテゴリ = 朝食摂取群

表3 朝食摂取と SNS 利用時間（連続変数）との関連・モデル2（多項ロジスティック回帰分析）

n = 20,171

説明変数	カテゴリ	朝食兼用食摂取群				完全欠食群			
		オッズ比	95%CI		P 値	オッズ比	95%CI		P 値
			Lower	Upper			Lower	Upper	
学年	連続変数	1.28	1.23	1.33	<0.001	1.15	1.11	1.19	<0.001
学部	理工・医歯薬系 (Ref. 文科系)	0.72	0.66	0.79	<0.001	0.83	0.76	0.90	<0.001
性別	女性 (Ref. 男性)	0.87	0.79	0.95	0.003	0.69	0.64	0.75	<0.001
	その他 (Ref. 男性)	0.52	0.40	0.97	0.038	1.03	0.76	1.40	0.846
居住形態	自宅外 (Ref. 自宅)	2.04	1.87	2.24	<0.001	2.83	2.61	3.08	<0.001
SNS 利用時間	連続変数	1.14	1.04	1.25	0.004	1.10	1.02	1.19	0.019
暮らし向き	普通 (Ref. 楽な方)	1.00	0.91	1.11	0.949	1.01	0.93	1.10	0.775
	苦しい方 (Ref. 楽な方)	1.32	1.13	1.54	<0.001	1.41	1.24	1.62	<0.001
アルバイトの有無	アルバイトあり (Ref. アルバイトなし)	1.33	1.20	1.48	<0.001	1.19	1.09	1.30	<0.001
奨学金受給の有無	受給あり (Ref. 受給なし)	1.03	0.94	1.13	0.496	1.11	1.02	1.21	0.011
悩みの有無	悩みあり (Ref. 悩みなし)	1.14	0.96	1.36	0.130	0.98	0.83	1.15	0.792
相談相手の有無	相談相手なし (Ref. 相談相手あり)	1.18	1.04	1.33	0.009	1.29	1.16	1.43	<0.001

多変量ロジスティック回帰分析。従属変数：朝食摂取の有無。独立変数：SNS 発信の有無。調整変数：SNS 利用時間、年齢、学年、学部、居住形態

朝食摂取パターンは以下の 3 群に分類した。朝食摂取群：午前 9 時までに朝食を摂取、朝食兼用食摂取群：朝食は摂らず、午前 9 時–11 時に朝食兼用の食事を摂取、

完全欠食群：午前中に完全欠食、解析対象 20,171 人の朝食摂取パターン別人数：朝食摂取群 14,583（72.3%）、朝食兼用食摂取群 2,373（11.8%）、完全欠食群 3,215（15.9%）。参照カテゴリ = 朝食摂取群

Ⅳ 考 察

1. SNS 利用時間と朝食欠食パターンとの関連性

本研究における SNS の平均利用時間は 1 日 211.2 分 (3.52 時間) であった。総務省の調査¹⁾によると、令和 6 年度における平日の SNS 利用時間は、10 代、20 代ともに 67.0 分、休日では、10 代 80.2 分、20 代 88.6 分と報告されている。本研究の SNS 利用時間は平日・休日の区別を設けない自己申告値に基づくため、単純比較はできないが、同調査における休日値と比べても相対的に長い水準にある。なお、スマートフォン利用時間と SNS 利用時間は同義ではないが、スマートフォン利用時間と食行動の乱れに関する報告がみられる。例えば、女子大学生を対象とした国内調査では、スマートフォン使用場面が多い学生で朝食欠食と生活習慣の乱れが関連していた²⁵⁾。国際調査でも、SNS の過剰利用が朝食欠食の頻度増加と関連していた²⁶⁾。本研究でも、SNS 利用時間が長い学生は、朝昼兼用食摂取群または完全欠食群のオッズが高く、先行研究を支持する結果であった。また、相談相手の不在とも有意に関連していた。SNS 長時間利用者は、取り残される不安を感じやすく、抑うつやストレスと関連することが指摘されている²⁷⁾。また、不安傾向が強い人では SNS 利用がネガティブ感情と結びつくことも報告されている²⁸⁾。ただし、SNS 利用時間と抑うつに有意な関連を認めなかった研究もあり²⁹⁾、今後は利用時間に加え、多面的な検討が必要である。

2. 朝昼兼用食行動の特徴と欠食との違い

本研究の新規性は、これまで十分に区別されなかった朝昼兼用食と朝食欠食を明確に区分する点にある。本研究では、従来「朝食欠食群」と一括されがちであった行動を、「朝昼兼用食摂取群」「完全欠食群」に分けて検討した。多項ロジスティック回帰分析の結果、両群は関連要因に違いがみられた。朝昼兼用食摂取群では、学年が高いこと、自宅外居住、アルバイトありの学生でオッズが有意に高く、生活リズムや通学時間、就労による時間的制約が影響している可能性がある。相談相手の有無は、完全欠食群のみに関連があり、心理的支援環境が朝食欠食に関連することが明らかとなった。完全欠食は、正午以降まで栄養摂取がない状態であり、生活リズムの乱れや代謝への悪影響、集中力や学業成績の低下と関連することが報告されている^{30,31)}。また、朝食欠食者では血糖コントロールの悪化も指摘されている³²⁾。以上より、午前中の摂食パターンを区分して評価することは、朝食欠食の実態を正確に捉えるうえで有用である。

3. SNS 利用時間および社会経済的・心理的要因と朝食摂取パターンに関連する要因

本研究では、SNS 利用時間は調整因子を加えても朝食摂取パターンと一貫して関連していたことから、SNS 利用が午前中の摂食行動と独立して関連する可能性が示唆された。朝食摂取パターンは SNS 利用時間と一貫した関連があった一方、調整変数との関連もみられた。学年が上がるにつれ、朝昼兼用食摂取群および完全欠食群が増加する傾向がみられた。これは、Szepe らが指摘する学年の上昇に伴う生活習慣の乱れやウェルビーイングの低下³³⁾と整合する。また、理工・医歯薬系の学生は文科系に比べ、両群のオッズが有意に低く、朝食摂取群に該当する割合が高かった。これは、医歯薬系では健康教育の機会が多く、ヘルスリテラシーが高いことが背景にあると考えられる³⁴⁾。居住形態では、自宅外居住者も両群のオッズが有意に高く、単身世帯の学生では朝食の摂取頻度が低いとする先行研究と一致する^{35~37)}。暮らし向きが「苦しい」学生も両群の該当者が多く、調理設備の制限や食材価格等の影響も考えられる³⁸⁾。また、奨学金受給者も朝食摂取群のオッズが有意に低く、経済的困難との関連が示唆された^{39~41)}。さらに、アルバイト時間が長い学生ほど両群のオッズが高く、夜間勤務や就寝時刻の遅延などの生活リズムの乱れが考えられる。先行研究^{42,43)}でも同様の関連が報告されている。心理的要因では、相談相手なしは完全欠食群のオッズが高かった。先行研究においても対人関係は食行動に影響を及ぼし、SNS を通じたつながりが孤独感の軽減と関連することが報告されている⁴⁴⁾。以上より、大学生の朝食欠食行動は複数の要因と複合的に関連していることが明らかとなった。一方で、心理的要因を調整しても、SNS 利用時間と朝食欠食パターンとの関連は、ほぼ不変であった (表 3)。すなわち、心理的要因はアウトカムに関連するが、SNS 利用時間との関連は心理的要因のみでは説明できず、心理的要因以外の経路の検討が必要である。

4. 今後の課題と健康教育への示唆

SNS の長時間利用が、朝昼兼用食摂取群および完全欠食群のいずれにも有意な関連がみられた。この結果より、SNS 利用時間の長さに関連する食行動の乱れが健康上の不利益につながり得ることを踏まえ、ヘルスリテラシー教育の推進を低学年から実施することが重要である⁴⁵⁾。近年、SNS の長時間利用は夜間の使用延長や入眠遅延をもたらし、睡眠不足や起床時刻の後ろ倒しにつながることを指摘されている⁴⁶⁾。これらの生活リズムの変化は、朝食時間の不足や午前中の食欲低下を介して朝食欠食や朝昼

兼用食の形成に寄与する可能性がある。本研究で SNS 利用時間が朝食摂取パターンと関連した背景には、このような生活リズムを介した行動メカニズムが関与していると考えられる。

一方、SNS 利用時間を調整しても、完全欠食群では経済的困難や相談相手の不在など社会的要因、朝昼兼用食摂取群では学年や生活時間の変化が関与していた。米国の調査では学部学生の22.6%が食料不安を経験しており⁴⁷⁾、経済的困難と食行動の乱れは国際的な課題である。とくに完全欠食者に対して経済的・社会的環境の改善が求められる。具体的には、手頃な価格の朝食提供⁴⁸⁾や、簡便な調理情報の提供⁴⁹⁾が挙げられる。

5. 研究の限界と今後の課題

本研究には以下の限界が存在する。第一に、本研究は横断研究であるため、因果関係の特定ができない。第二に、データは自己申告に基づいており、回答バイアスが存在する可能性がある。加えて、SNS 利用時間は平日・休日の区別を設けていないため、他調査との比較可能性に限界がある。第三に回収率は約25%であり、解析に必要な項目に回答した者を対象としているため、非回答・選択バイアスの影響を否定できない。第四に、調査は大学生協経由で実施されており、大学生全体への一般化可能性に一定の限界がある。第五に、本研究の「朝昼兼用食」の定義は、時間帯により区分された選択肢によるものであり、他の研究の定義とは完全に一致しない可能性が高い。第六に、SNS 利用時間にはいくつかの残余交絡因子が存在する可能性がある。具体的には、SNS 以外の動画やゲームなどによるスマートフォンを利用する時間、テレビやパソコンによるスクリーンタイムなどが挙げられる。今後は、同一定義による追調査と測定の高精度化を進め、これらの要素を考慮する必要がある。一方で、本研究の強みは、朝食摂取行動を朝食・朝昼兼用食・完全欠食の3区分に区分し、大規模データで検討した点である。

V 結 語

SNS 利用時間が長い学生は、朝9時までに朝食を摂取する「朝食摂取群」と比較して朝9時から11時に食事を摂取する「朝昼兼用食摂取群」または午前中に食事を摂取しない「完全欠食群」であるオッズが有意に高いことが示された。本研究は、大学生において SNS 利用時間の長さが午前中の摂食パターンと関連することを示しており、SNS 利用を含めた生活時間の使い方を踏まえた朝食摂取支援の必要性が示唆された。

本研究は、東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センター SJ データアーカイブから「第58回学生生活実態調査, 2022」(全国大学生生活協同組合連合会)の個票データの提供を受けて実施した二次分析に基づいています。データの提供にあたりご協力いただいた東京大学社会科学研究所および全国大学生生活協同組合連合会に深く感謝申し上げます。

本研究に関して、開示すべき利益相反はありません。

Supporting Information

Supplemental online material is available on J-STAGE.

URL: <https://doi.org/10.11236/jph.25-096>

(受付 2025. 7. 3)
(採用 2026. 1. 9)
(J-STAGE 早期公開 2026. 3.26)

文 献

- 1) 総務省情報通信政策研究所. 令和6年 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書. 2024. https://www.soumu.go.jp/main_content/000953019.pdf
- 2) Richm KE, Feder KA, Tormohlen KN, et al. Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry* 2019; 76: 1266–1273.
- 3) U.S. department of health and human services. office of the surgeon general. social media and youth mental health: the U.S. surgeon general's advisory. 2023. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
- 4) Zhu Y, Huang J, Yang M. Association between chronotype and sleep quality among Chinese college students: the role of bedtime procrastination and sleep hygiene awareness. *Int J Environ Res Public Health* 2023; 20: 197.
- 5) Zhao C, He J, Xu H, et al. Are “night owls” or “morning larks” more likely to delay sleep due to problematic smartphone use? A cross-lagged study among undergraduates. *Addict Behav* 2024; 150: 107906.
- 6) Wang T, Wong JYH, Wang MP, et al. Effects of social networking service (SNS) addiction on mental health status in Chinese university students: structural equation modeling approach using a cross-sectional online survey. *J Med Internet Res* 2021; 23: e26733.
- 7) Zhang J, Wang Y, Li Q, et al. The relationship between SNS usage and disordered eating behaviors: a meta-analysis. *Front Psychol* 2021; 12: 641919.
- 8) Braghieri L, Levy R, Makarin A. Social media and mental health. *American Economic Review* 2022; 112: 3660–

- 3693.
- 9) Sampasa-Kanyinga H, Hamilton HA, Chaput JP. Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *Br J Nutr* 2015; 114(11): 1941–1947.
- 10) Ryu S, Jang H, Oh H. Smartphone usage patterns and dietary risk factors in adolescents. *J Nutr* 2022; 152: 2109–2116.
- 11) 小島里菜, 近藤健太, 大沢舞美, 他. 大学生の朝食欠食と生活行動および経済状況との関連. 厚生指標 2024; 71(1): 3–12.
- 12) Oduro MS, Katey D, Morgan AK, et al. Problematic social media use and overweight/obesity: explanatory pathway analysis of 124 667 in-school adolescents in 39 high-income countries. *Pediatr Obes* 2023; 18(11): e13073.
- 13) 佐藤由布子. 朝食欠食の要因に関する文献的検討. 日本家政学会誌 2019; 70: 71–77.
- 14) 山下恵理, 熊谷 修, 青木 清. 大学生における食品摂取パターンと精神的健康度の関係. 栄養学雑誌 2015; 73: 2–7.
- 15) 香川靖雄, 西村薫子, 佐東準子, 他. 朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量, 血清脂質, 学業成績. 栄養学雑誌 1980; 38: 283–294.
- 16) 農林水産省. 令和5年食育白書. 2023.
- 17) 本田 藍, 中下千尋, 池上由美, 他. 大学生の食行動・食態度の実態と経年変化: 3年間の縦断調査. 日本食育学会誌 2021; 15: 223–229.
- 18) Monzani A, Ricotti R, Caputo M, et al. A systematic review of the association of skipping breakfast with weight and cardiometabolic risk factors in children and adolescents: what should we better investigate in the future? *Nutrients* 2019; 11: 387.
- 19) 渡辺敦子, 飯田文子, 川野亜紀, 他. 大学生の食事時間と食生活の実態. 日本食生活学会誌 2000; 10: 45–52.
- 20) 平野春樹, 稲葉洋美. 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 2019; 70(1): 1–13.
- 21) Palomar-Cros A, Srouf B, Andreeva VA, et al. Associations of meal timing, number of eating occasions and night-time fasting duration with incidence of type 2 diabetes in the NutriNet-Santé cohort. *Int J Epidemiol* 2023; 52: 1486–1497.
- 22) Royston P, Altman DG, Sauerbrei W. Dichotomizing continuous predictors in multiple regression: a bad idea. *Stat Med* 2005; 25(1): 127–141.
- 23) Altman DG, Royston P. The cost of dichotomising continuous variables. *BMJ* 2006; 332(7549): 1080.
- 24) Chen Y, Zhang X, Akaishi R. Exploring Digital use, happiness, and loneliness in Japan with the experience sampling method. *npj Mental Health Res* 2024; 3.
- 25) 井上久美子, 小林三智子, 長澤伸江. 女子大学生における使用場面数を指標としたスマートフォンの使用状況と健康状態や生活行動に対する自己管理能力との関連. 日本健康教育学会誌 2019; 27: 164–172.
- 26) Khan A, Feng J, Chachay V, et al. Bytes and bites: social media use and dietary behaviours among adolescents across 41 countries. *Pediatr Res* 2025.
- 27) Leung ANM, Law W, Liang YY, et al. What explains the association between usage of social networking sites (SNS) and depression symptoms? The mediating roles of self-esteem and fear of missing out. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 3916.
- 28) Riordan BC, Winter T, Flett JAM, et al. Does the fear of missing out moderate the relationship between social networking use and affect? A daily diary study. *Psychol Rep* 2022; 125: 3084–3099.
- 29) Jelenchick LA, Eickhoff JC, Moreno MA. “Facebook depression?” Social networking site use and depression in older adolescents. *J Adolesc Health* 2013; 52: 128–130.
- 30) Kadir DH, Saleem MF, Galali Y, et al. Assessing prevalence, factors and health consequences and academic performance of undergraduate students with breakfast skipping during COVID-19 using statistical modeling: a cross-sectional study. *Eat Weight Disord* 2024; 29: 52.
- 31) Cheng SH, Yew LQR. Breakfast skipping: influencing factors and its impact on cognitive function and academic performance among Malaysian university students. *Percept Mot Skills* 2025.
- 32) Ahola AJ, Mutter S, Forsblom C, et al. Meal timing, meal frequency, and breakfast skipping in adult individuals with type 1 diabetes—associations with glycaemic control. *Sci Rep* 2019; 9: 20063.
- 33) Szepe O, Meszaros A. Assessing well-being of university students and evaluation of its determinants. *BMC Public Health* 2024; 24: 2862.
- 34) Rababah J, Al-Hammouri MM, Drew BL, et al. Health literacy: exploring disparities among college students. *BMC Public Health* 2019; 19: 1401.
- 35) Pengpid S, Peltzer K. Prevalence and associated factors of skipping breakfast among university students from 28 countries: a cross-sectional study. *Int J Adolesc Med Health* 2020; 34: 97–103.
- 36) 中井あゆみ, 古泉佳代, 小川睦美, 他. 首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的生活行動との関

- 連. 日本食育学会誌 2015; 9: 41–51.
- 37) 石田由美子, 本田智巳, 保井智香子. 男子大学生の食事における実態と意識についての居住形態別比較. 家政学雑誌 2022; 73: 705–714.
- 38) Kabir A, Miah S, Islam A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: a qualitative study. *PLoS One* 2018; 13: e0198801.
- 39) O'Dea JA, Caputi P. Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6- to 19-year-old children and adolescents. *Health Educ Res* 2001; 16: 521–532.
- 40) Kant AK, Graubard BI. Family income and education were related with 30-year time trends in dietary and meal behaviors of American children and adolescents. *J Nutr* 2013; 143: 690–700.
- 41) Khalaf A, Westergren A, Berggren V, et al. Prevalence and association of female weight status and dietary habits with sociodemographic factors: a cross-sectional study in Saudi Arabia. *Public Health Nutr* 2015; 18: 784–796.
- 42) 長幡友実, 中出美代, 長谷川順子, 他. 住まい別にみた大学生の朝食欠食習慣に及ぼす要因. 栄養学雑誌 2014; 72: 212–219.
- 43) 平野春樹, 稲葉洋美. 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 2019; 70: 1–13.
- 44) Caba Machado V, Mcilroy D, Padilla Adamuz FM, et al. The associations of use of social network sites with perceived social support and loneliness. *Curr Psychol* 2022; 1–14.
- 45) 山本倫也, 井上真奈美, 甲斐美智代, 他. 大学生の食生活リテラシーと食習慣および生活経験との関連性. 日本食育学会誌 2021; 15: 85–94.
- 46) Woods HC, Scott H. Sleepy teens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc* 2016; 51: 41–49.
- 47) The Hope Center for College, Community, and Justice. Food insecurity among U.S. college students: findings from the 2019–2020 National Postsecondary Student Aid Study (NPSAS:20). Temple University, 2021. <https://hope.temple.edu/npsas> (参照2025年 6 月20日).
- 48) 坂井真奈美, 佐賀啓子, 松下純子, 他. 食生活の現状と100円朝食利用が食生活に及ぼす効果. 徳島文理大学研究紀要 2021; 102: 43–50. https://www.jstage.jst.go.jp/article/tokusimabunriu/102/0/102_43/_pdf (参照2025年 6 月20日).
- 49) French CD, Gomez-Lara A, Hee A, et al. Impact of a food skills course with a teaching kitchen on dietary and cooking self-efficacy and behaviors among college students. *Nutrients* 2024; 16: 585.
-

Association between social networking service usage time and breakfast consumption patterns among Japanese university students: Analysis using breakfast, brunch, and skipping categories

Yumiko IWASE*

Key words : social networking services, skipping breakfast, university students, health behavior

Objectives Extensive social networking service (SNS) use has been associated with unhealthy lifestyle behaviors among university students. Breakfast skipping raises concerns regarding reduced academic performance and inadequate nutritional status. Although many students consume brunch as a breakfast substitute, prior studies have rarely distinguished it from breakfast. This study examined associations between SNS usage time and breakfast consumption patterns among Japanese university students and assessed whether breakfast consumption patterns are associated with socioeconomic and psychological factors.

Methods A secondary analysis was conducted on 20,171 records from the 58th Student Life Survey (2022), obtained from the Institute of Social Science, University of Tokyo. Participants were undergraduate university students in Japan. The dependent variable was breakfast consumption pattern. Participants were categorized into the breakfast (before 9:00 a.m.), brunch (9:00–11:00 a.m.), and skipping (nothing in the morning) groups. The independent variable was SNS usage time. Multinomial logistic regression analysis was performed adjusting for demographic, socioeconomic, and psychological factors.

Results Multinomial logistic regression analysis showed that each additional SNS hour significantly increased odds for the brunch (odds ratio [OR]: 1.14, 95% confidence interval [CI]: 1.04–1.25, $P < 0.001$) and skipping (OR: 1.10, 95% CI: 1.01–1.19, $P = 0.021$) groups compared to the breakfast group. In the brunch group, the highest odds were observed for living away from home and having part-time employment. In the skipping group, the highest odds were observed for living away from home and poor living conditions; having no one to consult also showed significantly higher odds. Science and medical students as well as females had significantly lower odds in both groups.

Conclusion Longer SNS use was significantly associated with greater odds of being in the brunch or skipping groups compared to the breakfast group. In the brunch group, higher odds were associated with living away from home and part-time employment. In the skipping group, higher odds were observed for financial difficulty and having no one to consult. These findings suggest subsidized breakfast programs and cooking support are needed for the skipping group. Additionally, informational and environmental support from early university years is needed for both groups.

* Department of Human Health Sciences, Graduate School of Medicine, Kyoto University