

生涯における食生活に対する関心・意識・知識が健康的な食行動に及ぼす影響

## 生涯における食生活に対する関心・意識・知識が 健康的な食行動に及ぼす影響

細谷圭助 岸田恵津\* 増澤康男\*

堀越昌子\*\* 久保加織\*\* 中西洋子\*\*\* 成瀬明子\*\*\*\*

(和歌山大学教育学部)(\*兵庫教育大学学校教育学部)\*\*滋賀大学教育学部(\*\*\*)京都教育大学学校教育学部(\*\*\*\*大阪人間科学大学人間科学部)

## Influence of the Nutritional Consciousness and Knowledge of Dietary on the Eating Habits in Life Span

Keisuke Hosotani, Etsu Kishida, Yasuo Masuzawa, Masako Horikoshi,

Kaori Kubo, Yoko Nakanishi, Akiko Naruse

2003年10月23日受理

In order to examine a nutritional consciousness, knowledge of dietary and eating habits among a general population in the Kinki district, a random sample of 1707 were asked to fill out questionnaires with the following trends noted:

- 1) With regard to a personal nutritional consciousness felt satisfaction in ones own diet, a low level of consciousness among the younger age group (10-30 yrs) and a higher one among a higher aged group (30-70 yrs.)
- 2) A high nutritional consciousness factor and a knowledge of what compromises a healthy diet appear to affect positive eating habits toward a healthy lifestyle.
- 3) Main information sources concerning diet and eating habits factors were the family, school, and magazines, however, a self reported dependency on these sources varied according to age.

These trends suggest that raising consciousness and general knowledge of ones own diet and related lifestyle matters are important for a healthy life and longer life span.

### 1. 緒言

食べものは生涯を通して摂取しなければならないものであり、その毎日の食べ方によっては今日問題となっている生活習慣病になるとも言われている。悪性新生物、心疾患さらには脳血管疾患などは、日本人の死亡率の高

い疾病の1位から3位である<sup>1)</sup>。これらの疾病にならないためには日頃の食生活への注意が必要と言われ、食生活への関心が高くなり、食べものの健康志向をいっそう強くしていると考えられる。一方、社会の変化により競争社会が進み、多忙化が年々進んでおり、物理

的にも精神的にも食生活に時間をかけることが難しい状況になってきていることも考えられる。そこで簡便に利用でき健康が維持できると宣伝されるサプリメントや健康食品などが、注目されてきている。また、食欲に任せて食べるが、エネルギー消費が少ないために肥満が生じ、これを簡便に解消できると宣伝される食品などのいわゆるダイエット食なども注目されてきている。このような商品の宣伝が、マスコミを通し広く多く行われているが、もし深く考えないでいずれかの情報を取り入れた場合、その情報を正しく理解していないかあるいはその情報に誤りがあった場合、健康を害することもあり得る。現実には様々な問題が取り上げられたり事件として取り上げられている。従って、情報を受け取る側にも、それらを正しく判断できる学習が必要となる。また、根本的に解決する食行動、即ち規則正しい食生活や栄養バランスを考えたり、自ら調理するなどの指導も必要である。さらにまた、近年グルメブームが言われ、日本各地あるいは世界の食文化が紹介され、食を楽しむ情報も多い。食を楽しむことは重要なことであるが、肥満につながるものがあってはならない。

このような、生涯にわたる食の問題に関し、その知識や意識の現状とその問題点の解

明、そしてそれらと食行動との関係に関する報告はほとんど見あたらない。松本は<sup>2)</sup>、中学生の食行動や意識におよぼす食事環境の影響について報告しているが参考となる。そこで本報では、すでに報告している<sup>3,4)</sup> 学校教育との関係は本報ではふれず、一般の食を生涯学習的に扱い、食に対する関心や意識や知識の現状と現実的な生活の中での食行動の調査結果から解析し、それらの相互関係から日常的な食行動で健康に必要な食行動をするようにするには、食に関する関心・意識や知識面でどのような対応をとる必要があるのかを検討する事を目的として取り組んだ。

## 2. 方法

### (1) 調査対象者および調査方法

1997年12月から1998年1月に、近畿地区在住の18歳以上で70代までの男女を対象にアンケート調査を行った。著者らが所属する大学の学生や地域老人に対しては集合法で、その他に対しては郵送法で行った。配布数3,000にたいし、有効回答数は1,707(有効回答率56.9%)であった。本報では、この1,707名(男性682名、女性1,025名)を調査対象者として分析したが、その内訳、属性を表1に示した。

### (2) 調査内容

すでに行った食生活や食物教育に関するア

表1. 調査対象者の属性

	年齢	対象者数	学生	会社員	公務員	自営業	教員	主婦	無職者	その他・無回答
男性	10代	65 [100]	62 [95.4]	0	0	0	0	0	0	2 [3.1]
	20代	57 [100]	38 [66.7]	8 [14]	7 [12.3]	0	2 [3.5]	0	0	2 [3.5]
	30代	72 [100]	1 [1.4]	11 [15.3]	16 [22.2]	4 [5.6]	32 [44.4]	1 [1.4]	0	7 [9.7]
	40代	206 [100]	0	69 [33.5]	31 [15]	35 [17]	56 [27.2]	1 [0.5]	0	14 [6.8]
	50代	201 [100]	0	97 [48.3]	22 [10.9]	16 [8]	57 [28.4]	0	1 [0.5]	8 [4]
	60才以上	81 [100]	0	5 [6.2]	3 [3.7]	6 [7.4]	17 [21]	0	40 [49.4]	10 [12.4]
	合計	682 [100]	101 [14.8]	190 [27.9]	79 [11.6]	61 [8.9]	164 [24.0]	2 [2.9]	41 [6]	43 [6.3]
女性	10代	130 [100]	122 [93.8]							8 [6.2]
	20代	187 [100]	100 [53.5]	20 [10.7]	10 [5.3]		12 [6.4]	10 [5.3]	1 [0.5]	34 [18.2]
	30代	156 [100]		32 [20.5]	10 [6.4]	7 [4.5]	36 [23.1]	50 [32.1]		21 [13.5]
	40代	373 [100]		53 [14.2]	17 [4.6]	20 [5.4]	50 [13.4]	178 [47.7]	3 [0.8]	52 [13.9]
	50代	118 [100]		9 [7.6]	3 [2.5]	3 [2.5]	27 [22.9]	59 [50.0]	2 [1.7]	15 [12.7]
	60才以上	61 [100]		1 [1.6]	1 [1.6]		12 [19.7]	28 [45.9]	14 [23.0]	5 [8.2]
	合計	1025 [100]	222 [21.7]	115 [11.2]	41 [4]	30 [2.9]	137 [13.4]	325 [31.7]	20 [2.0]	134 [13.1]

数値は人数を示す。( )内は各年代の人数を100として示した割合(単位:%)

60才以上には、70代が男性では12人、女性では7人を含む。

ンケート調査結果から本報では、食品や栄養や調理に対する関心・意識、栄養のとり方、外食や欠食の実態、加工食品の使用状況、調理の実態、栄養素や疾病と栄養素に関する知識実態、知識や意識の情報源などの部分を分析した。

関心や意識や知識と食行動との関係については、次のように集計した。関心や意識については、関心や意識の強さを2～4段階に分け点数化した。知識については、食べ物と栄養素の関係や疾病と栄養素の関連を問う質問の正解数を点数化した。食行動では、調理の回数、様々な6種の加工食品の使用頻度、朝昼夕食での欠食回数、外食の回数などを数値化し、それらの合計を3段階に分け、それぞれの数値と関心や意識、そして知識の数値をクロス集計した。

### (3) 統計処理

2群間の比較における有意差検定は、エクセル統計ソフト（社会情報サービス株式会社製）を用いクロス集計し、カイ2乗検定で行った。

### 3. 結果および考察

#### (1) 各年齢における食品、栄養および調理に対する関心や知識の現状

図1および図2に示すように、「食品、栄養、調理に関心がある」、「食べる量を気にする」そして「栄養のとり方を気にする」のいずれの割合も年齢が高くなるに従い高くなった。また女性の方が男性より3項目とも約20%高かった。栄養の取り方を気にする理由を見ると、「健康でいたい」が最も高く「成人病が心配である」が次に多かった。前者は男性では年齢差はほとんどなく高いが、後者は年齢差が明確であり、高年齢ほど高く50代では63.9%であった。女性でも同様の傾向であった。さらに現在の栄養状態については「食事は栄養的に満足できる」と回答した割合は、10代と20代の男性と女性では、いずれも20～30%だが、50代～60歳以上では、いずれも70～80%と大きく異なり、10代や20代の栄養状態の改善が必要と考えられる。食品、栄養および調理に関する「知識を持っている方だ」と

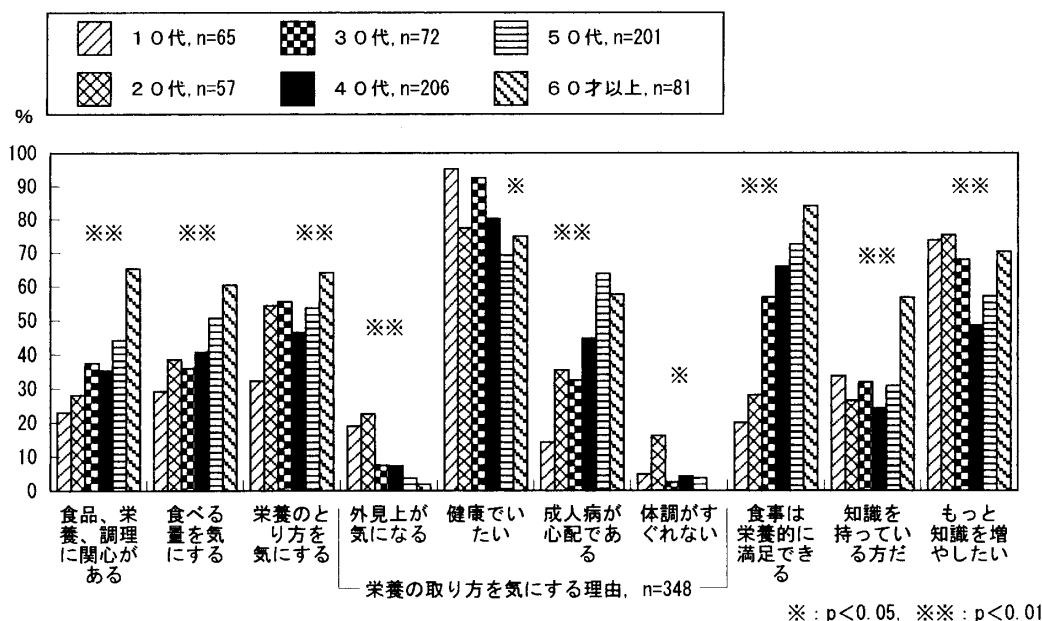


図1. 各年齢における食品や栄養への関心や意識 (男性)

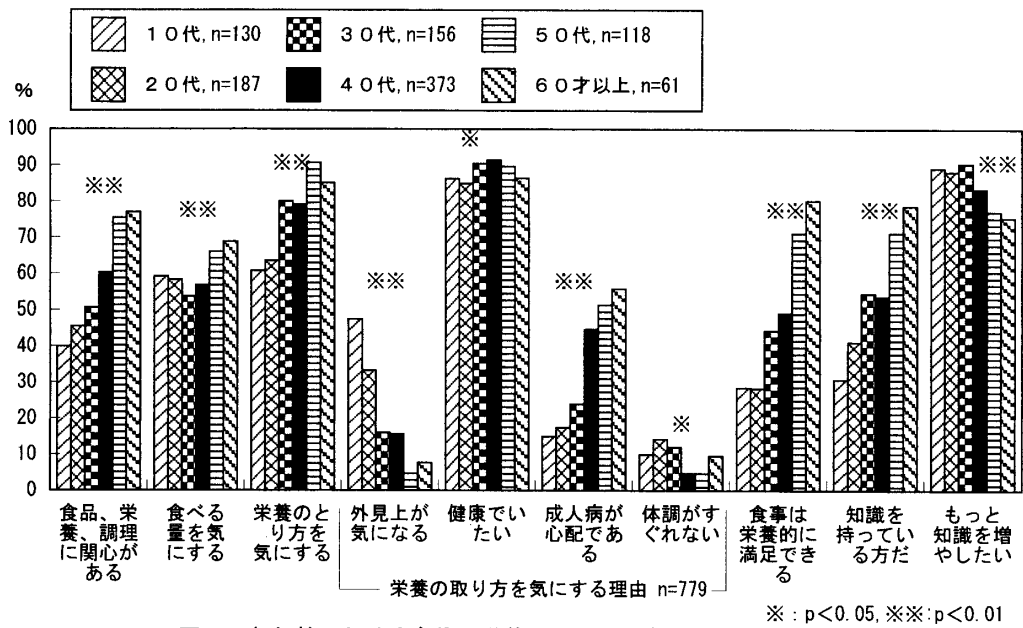


図2. 各年齢における食品や栄養への関心や意識 (女性)

回答した割合は、男性が平均30%代で年齢差が顕著ではないが、女性では男性より高く、高齢になるほど割合は高くなった。また、「もっと知識を増やしたい」と回答した割合では、男性の10代と20代が70%代で高く、要望が強いことを示している。女性では男性よりもさらに高い割合であった。

(2) 食品、栄養および調理への関心・意識と食行動との関係

図3および図4に示すように、年齢を男性も女性も10代~30代と40代~60才以上に分け集計し考察した。まず男性では、10代~30代において「食品、栄養および調理への関心・意識度が高い」グループでは低いグループに比べ、有意差は見られなかったが「料理をほとんどしない」割合が少なく、「加工食品を月に2-3回以下使用」の割合が多く、「朝昼夕とも欠食しない」割合が多くなる傾向が見られた。40代~60才以上でも意識度が高いグループでは「料理をほとんどしない」割合が少なく (P<0.01)、「朝昼夕とも欠食しない」割合が多くなる傾向が見られた。しかし「加工

食品を月に2-3回以下使用」や「朝夕は外食しない」では、その差が明確には見られなかった。次に女性では、10代~30代で意識度が高いグループでは低いグループに比べ「料理をほとんどしない」割合が少なく (P<0.01)、「加工食品を月に2-3回以下使用」の割合が多くなる傾向が見られた。また、40代~60才以上では意識度の影響はほとんど見られなかった。これらの結果から「食品、栄養および調理への関心・意識度」は、男性と女性のいずれも40~60才以上より10代~30代の方が食行動への影響が大きかった。また、女性より男性で影響が大きかった。松本は<sup>2)</sup>、中学生の食行動と食事環境におよぼす影響を調べているが、食行動や食意識に影響する要因として「食事作り」を上げ、食行動と食意識の関連性を示唆している。これらの結果は、食品、栄養および調理への関心・意識が高いほど料理をよく作り、加工食品は使用しないものが多かった。また欠食しないものが多くなると考えられた。

生涯における食生活に対する関心・意識・知識が健康的な食行動に及ぼす影響

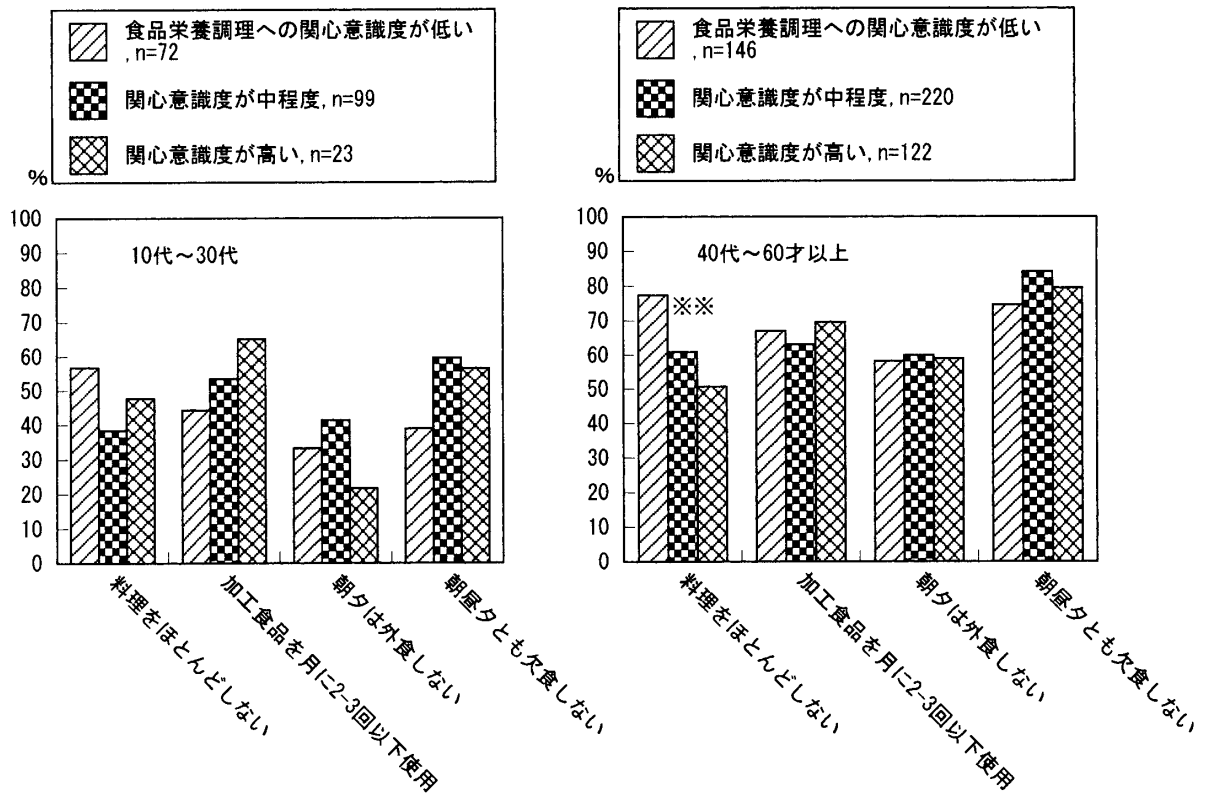


図3. 食品・栄養・調理への関心・意識と食行動との関係 (男性) ※※: P<0.01

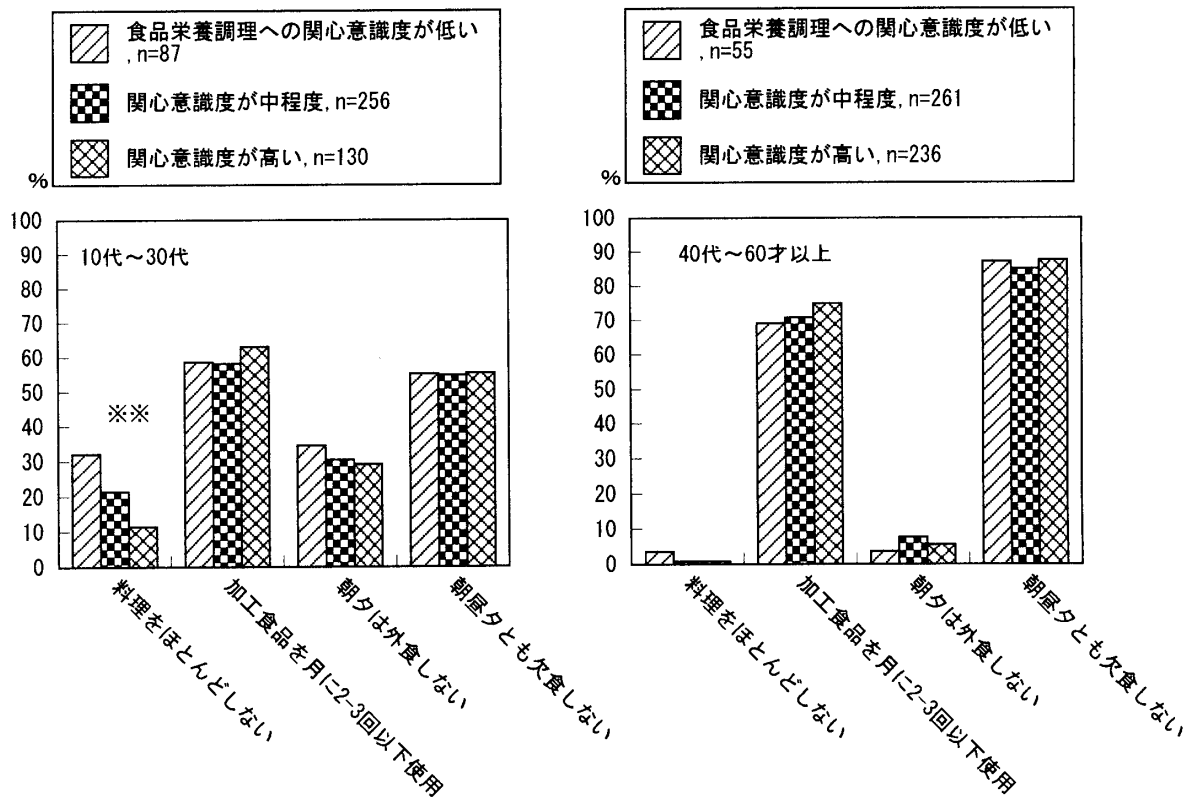


図4. 食品・栄養・調理への関心・意識と食行動との関係 (女性) ※※: p<0.01

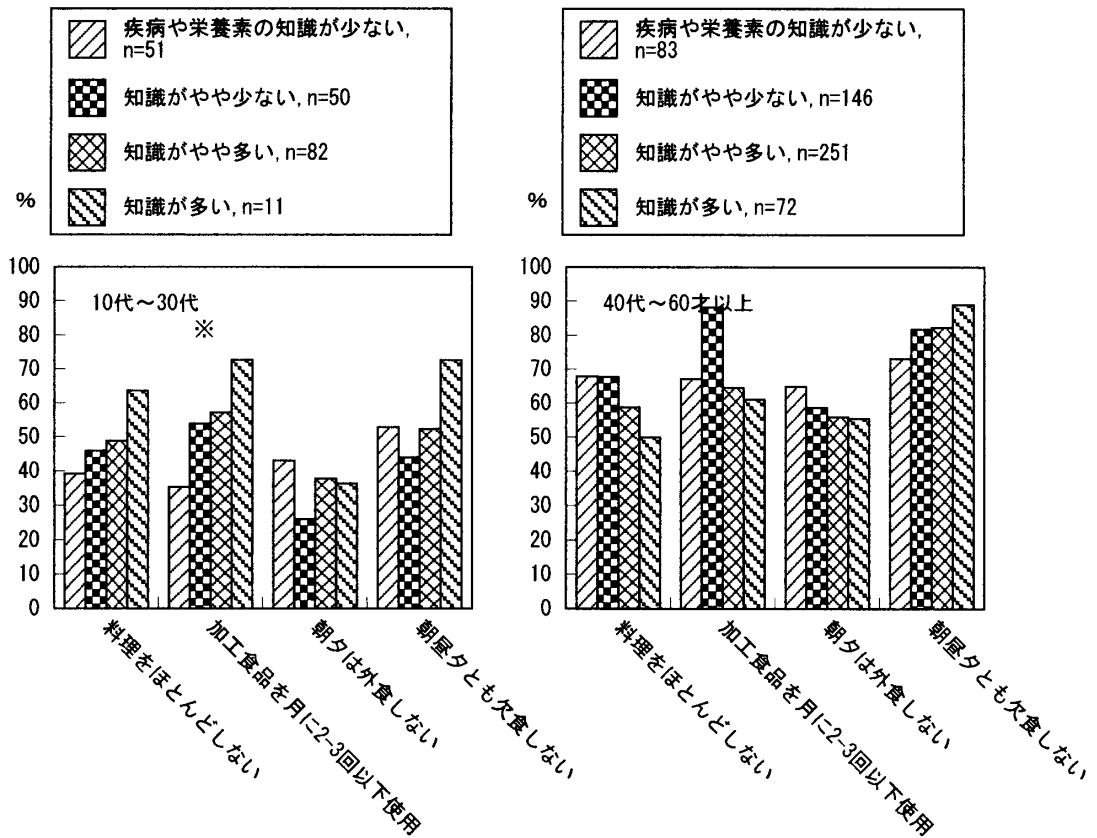


図5. 疾病や栄養素に関する知識と食行動との関係 (男性) ※: p<0.05

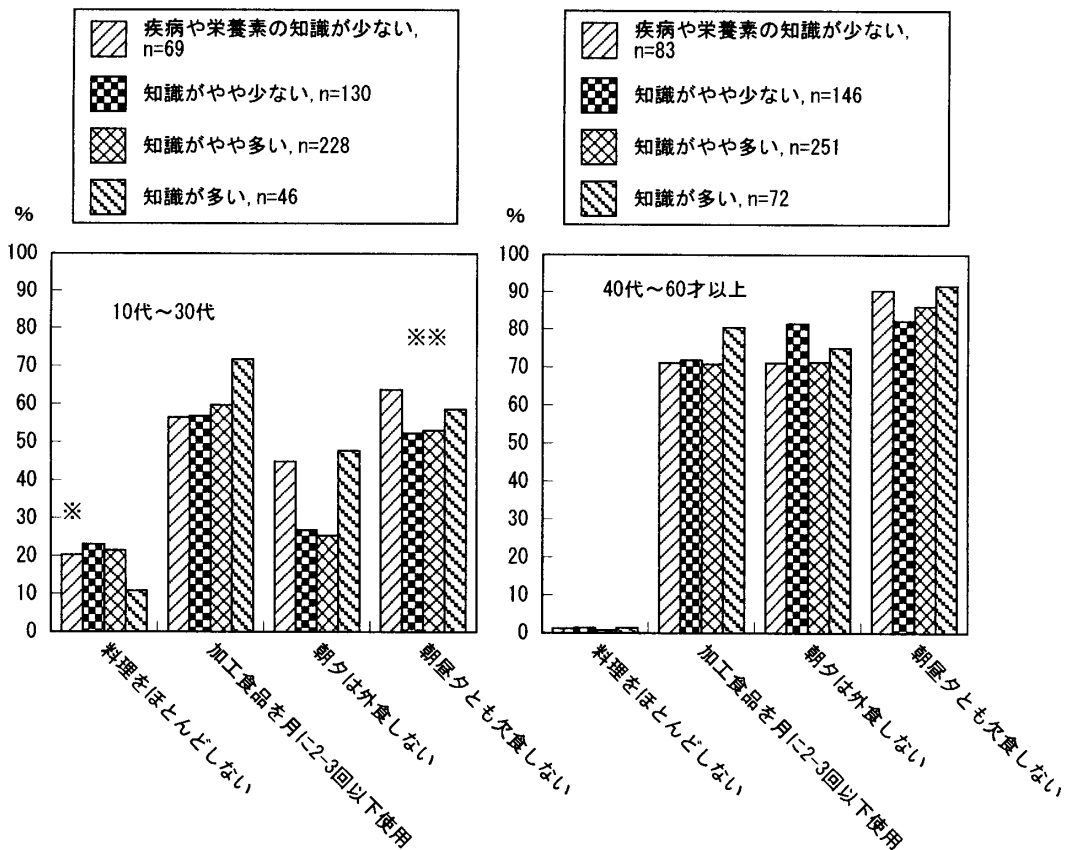


図6. 疾病や栄養素に関する知識と食行動との関係 (女性) ※: p<0.05, ※※: p<0.01

### (3) 疾病や栄養素に関する知識と食行動との関係

図5と図6に性別と年齢(年齢では10代~30代と40代~60才以上)に分け結果を示した。まず男性の10代~30代では、「疾病や栄養素の知識が多い」グループでは、「加工食品を月に2-3回以下使用」の割合が多く( $P<0.05$ )、「朝昼夕とも欠食しない」割合も多くなる傾向が見られた。また、40代~60才以上でも「知識が多い」グループでは「朝昼夕とも欠食しない」割合が多くなる傾向が見られた。10代~30代で「疾病や栄養素の知識が多い」グループで「料理をほとんどしない」割合が多くなった理由は、この年齢層の特殊事情によると考えられその原因は不明である。次に女性についてみると、10代~30代で「知識の多い」グループでは「料理をほとんどしない」割合が少なく( $P<0.05$ )、「加工食品を月に2-3回以下使用」の割合が多くなる傾向が見られた。また、40代~60才以上では、知識の影響はほとんど見られなかった。これらの結果からも「疾病や栄養素の知識」の多い少ないの影響は、「関心・意識度」と同様に、女性より男性に大きく、40代~60才以上より10代~30代で大きかった。

「食品、栄養および調理への関心・意識」も「疾病や栄養素に関する知識」もいずれも食行動に影響することが確認できたが、健康的な食行動をしている割合の低い場合(女性より男性、40代~60代より10代~30代)ほど影響が大きいことが分かった。食の自立度の低い10代~30代や女性より男性の方が関心、意識や知識の多少により影響を大きく受けることが明らかとなった。したがって、生涯におけ

る食教育は、このことを考慮することが重要である。

### (4) 食品、栄養および料理等の知識の情報源

食品、栄養および調理への関心・意識や疾病や栄養素に関する知識に大きく影響していると考えられるその情報源について調べ、その結果を図7と図8に示した。男性の場合、各年代を通して主要な情報源は、家族であった。10代については、学校も高いが、高齢化と共に急速に低下する。次に多いのが、雑誌とテレビ・ラジオである。次に女性では、男性より全体に得ている割合が高く、主要な情報源は、雑誌、学校そして家族である。雑誌やテレビ・ラジオは、年齢による変化が著しい。先に食行動に関して見たように、10代~30代で特に男子が問題となったが、10代や20代の関心、意識、知識を向上させる情報源としては、先ず学校であるといえる。学校における食教育の重要性とその内容については増澤ら<sup>31</sup>が調査データをもとに解明している。そして次に家族やテレビや雑誌である。平井ら<sup>31</sup>は、19歳前後の男女の青年の調査結果において、青年の日常生活の楽しみで一番多いのは、男性ではテレビ・ラジオを上げ、女性では2位にテレビ・ラジオをあげている。これら青年にとっては、テレビ・ラジオは重要な情報源であるといえる。このような事実をもとに、それぞれの情報源の役割の再認識が必要であると考えられる。ただ情報を発信するだけでなく、判断力を向上させる働きかけも重要である。この事実を認識し、視聴者もこれらの情報源が役割を果たせるよう協力することが必要と思われる。

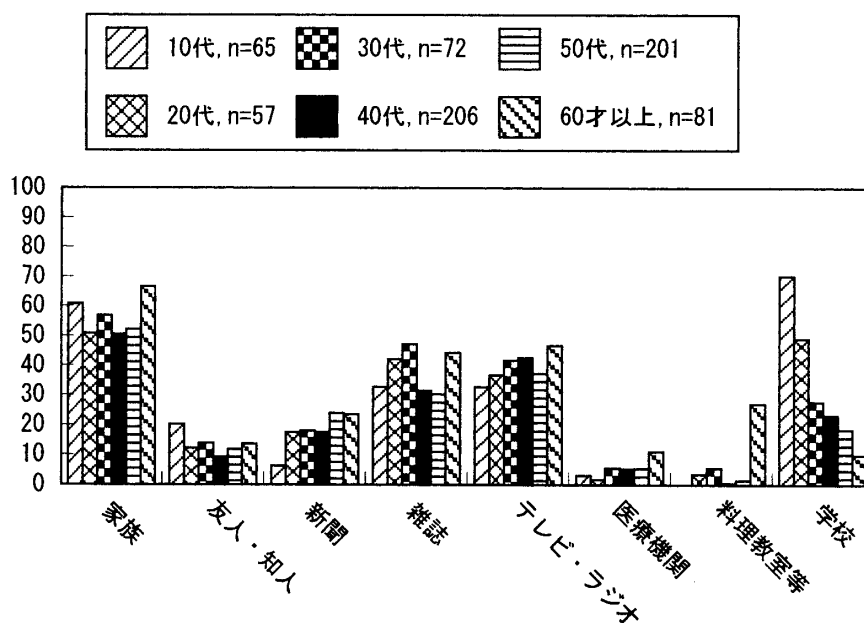


図7. 食品・栄養・料理などの知識の情報源 (男性)

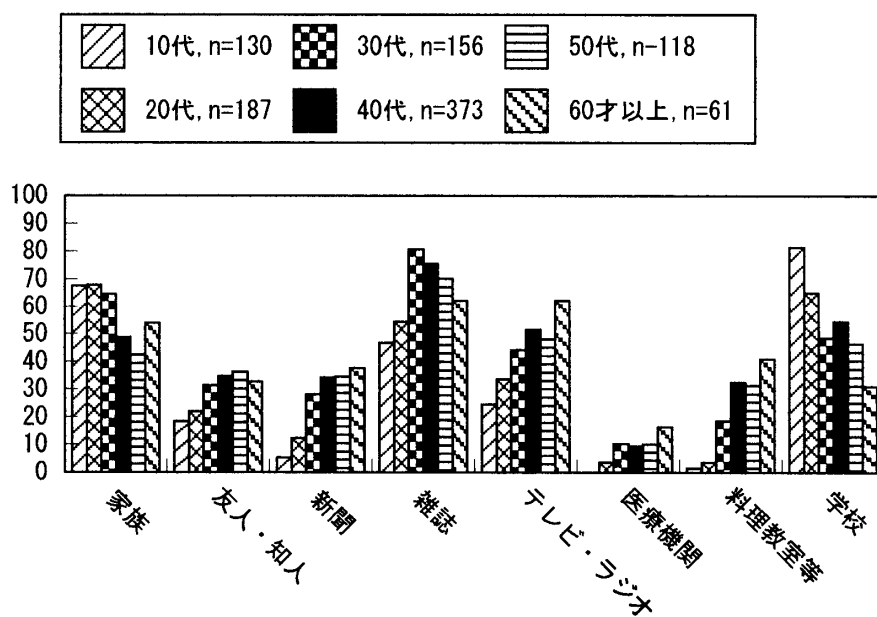


図8. 食品・栄養・料理などの知識の情報源 (女性)

**要約**

国民の各年齢における「食品、栄養および調理への関心・意識」や「疾病や栄養素に関する知識」及び日常の種々な食行動の実態を知るために、近畿地方に住む10代~60才以上の男女1,707名を調査し分析した。

1. 食品、栄養および調理への関心と意識や

栄養的満足度は、10代や20代で最も低く、高年齢になるほど高かった。また女性より男性で著しく低かった。

2. 栄養などに関する関心・意識も栄養素に関する知識も多いほど、健康的な食行動を増加する傾向であった。その影響は、女性よりも男性において、高年齢より低年齢において



顕著であった。

3. 食品、栄養および調理に関する関心、意識や知識の主要な情報源は、家族、学校、雑誌であった。その寄与度は、年齢と共に変化した。

これらの結果から、生涯において食品、栄養および調理に対する関心や意識や知識を高めることが、健康的な食行動にとって重要で有ることが明かとなった。

## 引用文献

1. 食料栄養調査会：年齢別に見た死因順位、食料・栄養・健康、第1出版、140、(2001)
2. 松本晴美：山梨県内3校の中学生における食行動や食意識に及ぼす食事環境の影響、家政誌、51, 489-496 (2000)
3. 増澤康男、岸田恵津、久保加織、堀越昌子、細谷圭助、中西洋子、成瀬明子：学習者の視点を取り入れた食物教育に向けてのアンケート調査、家政誌、52, 65-77 (2002)
4. 岸田恵津、増澤康男、渋谷恵子、久保加織、堀越昌子、中西洋子、成瀬明子、細谷圭助：学習者の視点を取り入れた食物教育に向けてのアンケート調査、家政誌、53, 79-88 (2002)
5. 平井和子、浅野真智子、川上榮子、細谷圭助、大野佳美、樋口 寿、前田昭子：青年男女の健康への意識と生活観、日本食生活学会誌、12, 28-35 (2001)