

青少年の食意識に関する研究

著者名(日)	下坂 智恵, 石田 優子, 市川 朝子, 下村 道子
雑誌名	大妻女子大学家政系研究紀要
巻	44
ページ	113-124
発行年	2008-03-03
URL	http://id.nii.ac.jp/1114/00002082/



青少年の食意識に関する研究

下坂智恵¹⁾・石田優子²⁾・市川朝子³⁾・下村道子⁴⁾

¹⁾大妻女子大学短期大学部家政科, ²⁾埼玉栄中学・高等学校,

³⁾大妻女子大学家政学部食物学科, ⁴⁾大妻女子大学人間生活科学研究所

Studies on Dietary Consciousness of the Younger Generation

Chie Shimosaka, Yūko Ishida, Tomoko Ichikawa and Michiko Shimomura

Key Words: 食意識 dietary consciousness, アンケート調査 questionnaire, 中学生 junior high school student, 高校生 senior high school student, 因子分析 factor analysis

1. 緒言

近年、我が国では核家族の増加、女性の社会進出の増加、食品加工技術の発展等の社会的変容に伴い、生活環境は大きく変化し、家庭内の食生活も多様化してきている。一見恵まれた食生活にみえるが、「嗜好」や「簡便さ」が最優先され、食生活の乱れもあることが憂慮されている。

これまでに、家族との共食に関する多くの調査が行われている。例えば共食回数の少ない者は多い者に比べて、食材料の組合せの偏りや料理数が少ないこと¹⁾、家族が揃った共食により精神的な絆が強まること²⁾、共食時の会話、楽しさは健全な食意識・食行動形成の基礎となること³⁾など、食事状況が子どもの心身へ影響することが報告されている。こうした中で、希薄化した家族の絆を取り戻すためには、家庭の食の価値を認識し直す必要がある⁴⁾と共食の重要性が指摘されている。実際に家族での共食回数が多い者ほど食べる充実感が強く⁵⁾、また家族関係の円満さは貧しい食事でも満足感を与える⁶⁾と報告されている。

さらに足立¹⁾は、世代を異にする家族と一緒に食事をすることに比べて、一人だけの食事では、食物のバランスを崩すだけでなく、生活における人間関係のバランスの崩れにもつながるとしている。また、食卓を囲む団欒の欠如は子どもの心を不安定にしている⁷⁾との報告がある。川崎⁸⁾も、食事の質より食卓の雰囲気重要であり、食卓が「やすらぎの場である」と意識する者の方が「食卓外の会話」をよくしていると述べている。このように食生活と家族関係とは密接な関係があり、家族員と一緒に食事は、栄養の上からだけでなく、食嗜好・食習慣・情緒など人格形成の上でも重要であることはいままでのな

い。しかし、実際には、家族員との共食割合が減少しており、孤食、個食が増加していることが実情である。このような状況下でいかに食の楽しみや満足感を得ていくかという心理的な対処の仕方が重要になってくる。

そこで本研究では、1992年、2000年、2004年に調査を行った男女中学生、男女高校生、女子大学生の日常の食生活の実態、食事に対する意識、孤食の意識、環境変化と食事量との関係を調べ、これらに影響を及ぼす要因を検討し、今後の食生活指導における方向性を探ろうとした。

2. 方法

(1) 対象及び調査方法

対象者の概況は表1に示した。調査対象者は首都圏の学校に通う中学生(男・女)、高校生(男・女)、大学生(女)で、1992年第1回調査では578名、2000年第2回調査では915名、2004年第3回調査では665名で、合計2,158名である。

調査方法は、質問紙による自己記入法である。調査内容は、食生活の実態、食事に対する意識、共食

表1 対象者の概況

	1992年 人数(%)	2000年 人数(%)	2004年 人数(%)
男子中学生	93 (16.1)	136 (14.9)	112 (16.8)
高校生	114 (19.7)	295 (32.2)	154 (23.1)
女子中学生	94 (16.3)	138 (15.1)	71 (10.7)
高校生	121 (20.9)	106 (11.6)	39 (5.9)
大学生	156 (27.0)	240 (26.2)	289 (43.5)
合計	578 (100.0)	915 (100.0)	665 (100.0)

とひとりの食事における意識、またそれらが食事に及ぼす要因で合計 60 項目である。

(2) 分析方法

各調査項目についての単純集計、項目間のクロス集計及び χ^2 検定を行い検討した。ひとりの食事に対する意識について主因子法により因子分析を行い、バリマックス回転後に各因子内の設問項目の共通特性、因子解釈の妥当性を検討し、初期の固有値 1.0 以上の基準で 5 つの基本因子を抽出した。なお、データ解析には統計用ソフト SPSS を使用した。

3. 結果及び考察

(1) 食生活の実態

食生活に対する行動・意識には、共食頻度、食卓の雰囲気が影響すると考え、食生活の実態を調べた。

1) 朝食の共食状況と食事時間

朝食について、「朝食は誰と一緒に食べましたか」と質問した(図1)。「家族全員」と回答したのは、いずれの年代においても低く「ひとり」と答えた者が最も多かった。年齢が高くなるに従い「ひとり」で食べる割合が高くなり大学生では 66.7~72.4% であった。「ひとり」で食べる割合を 1992 年、2000 年、2004 年で比較すると、2000 年の中学生において 4.4% 減少したが、その他はいずれも増加し、2004 年では半数以上の者が「ひとり」の朝食であった。これには大学生など 1 人居住の者も含まれている。朝食の時間帯(図2)は、中学・高校生では 7:00~7:29 が多いが、調査年が進むに従って早くなってきてい

るのがみられた。大学生では 6:00~7:29 が多く、摂取時間帯の幅があった。朝食にかかる時間は、平均 13 分 30 秒と短く、10 分以内が約半数を占めた。

2) 夕食の共食状況と食事時間

「夕食は誰と一緒に食べましたか」という質問では(図3)、「家族全員」と答えたのが、中学生に多く、高校生、大学生になるとその割合が減少し、「ひとり」「友人」の割合が高くなった。「夕食はどこで食べたか」という質問に「家で食べた」としたのは、中学生、高校生では、90.2~96.3% と高率であったが、大学生では 66.3~71.7% と低くなり、「外出」が多く

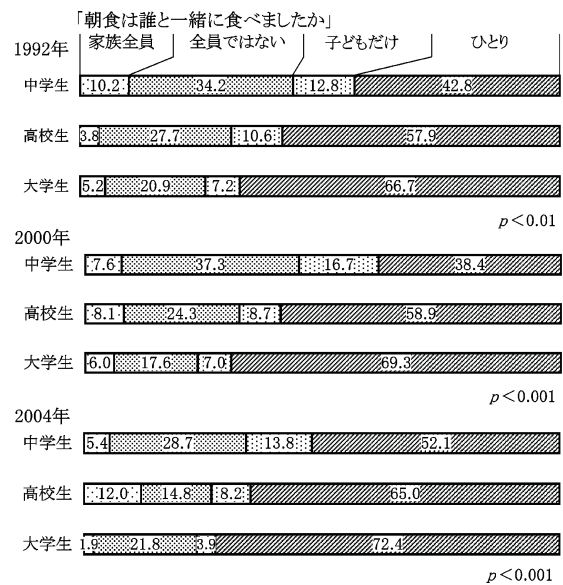
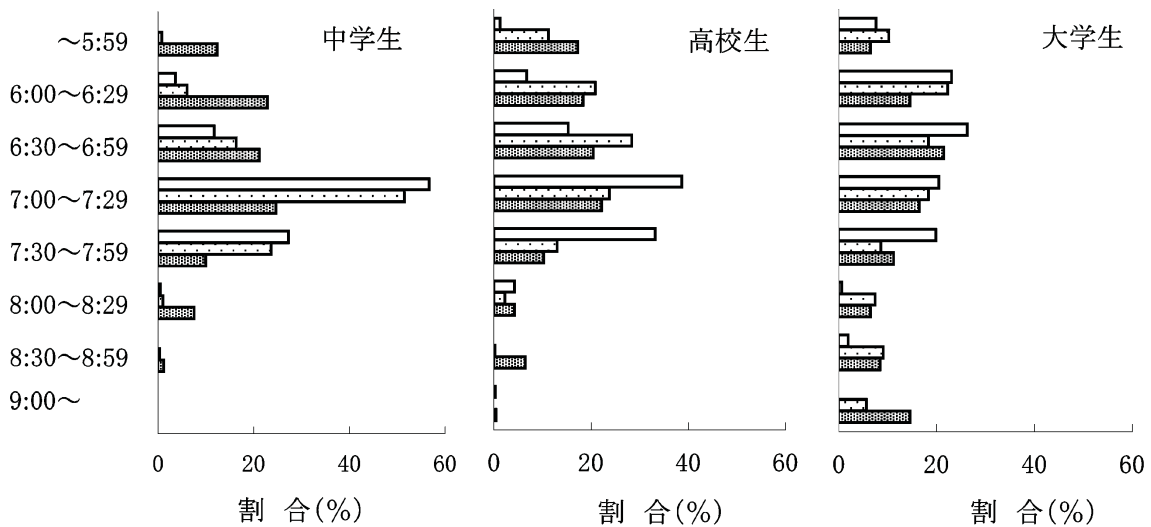


図1 朝食の共食状況



□,1992年;▣,2000年;■,2004年

図2 朝食時間

なった。夕食時間 (図 4) は、中学・高校生においては、1992 年、2000 年で、19 時台が多く、2004 年では、21 時以後が最も多く、大学生の時間帯は広がった。いずれの年代においても夕食を摂取する時間帯が遅くなっている傾向がみられ、これについては問題視する必要が感じられる。夕食にかける時間は、調査年による差はなく 27.9~31.9 分であった。

3) 食事時における意識と状況

朝食時と夕食時における「楽しさ」「空腹感」「待ち遠しさ」の意識と「テレビ視聴」の有無について、さらに夕食時には「気分」を加えて質問し、 χ^2 検定

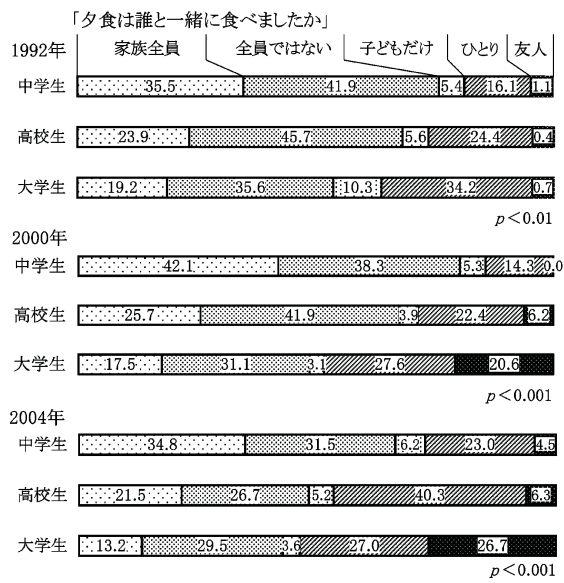


図 3 夕食の共食状況

を行った (表 2)。その結果、朝食については、「楽しさ」に対し、いずれの調査年においても「どちらともいえない」が 70% 近くを占めており、朝食時にかける時間が短いことが影響していると考えられる。「空腹感」では、各調査年と年代で「少しすいていた」が約半数を占め、「待ち遠しさ」では、年齢が高いほど「待ち遠しかった」とした割合が高く、大学生では中学生の 1.5~2.4 倍であった。これには、大学生の朝食時間が遅い者が多いことも関係があると考えられる。「テレビ視聴」では、いずれの調査年においても半数以上が見ていた。

夕食時の「気分」では、「満足しなかった」が 2.6~9.2% で、「楽しさ」では「つまらなかった」のは、3.8~10.9% で大部分の者が満足していた。夕食を「待ち遠しかった」とする者は大学生に多く 71.0~80.8% であった。食事の楽しさは健全な食意識・食行動を形成していくための基本であると考えられる。

(2) 食事に対する意識

青少年が食事に対してどのようなイメージをもっているのか、食事に対する意識を知ろうとした。

「食事とは楽しいものですか」という質問に対し、「はい」と答えた割合は、いずれの年代においても 81% 以上であり、対象者の多くは食事を楽しいものとしていた (表 3)。特に女子高校生・大学生は 97.2%、97.5% と高く、食事に楽しみを見出していると考えられ、また男女でみると、中学・高校生共に女子の方が「楽しい」と答えた割合が高く、食事を楽しむという意識は男子よりも女子に多くみられ

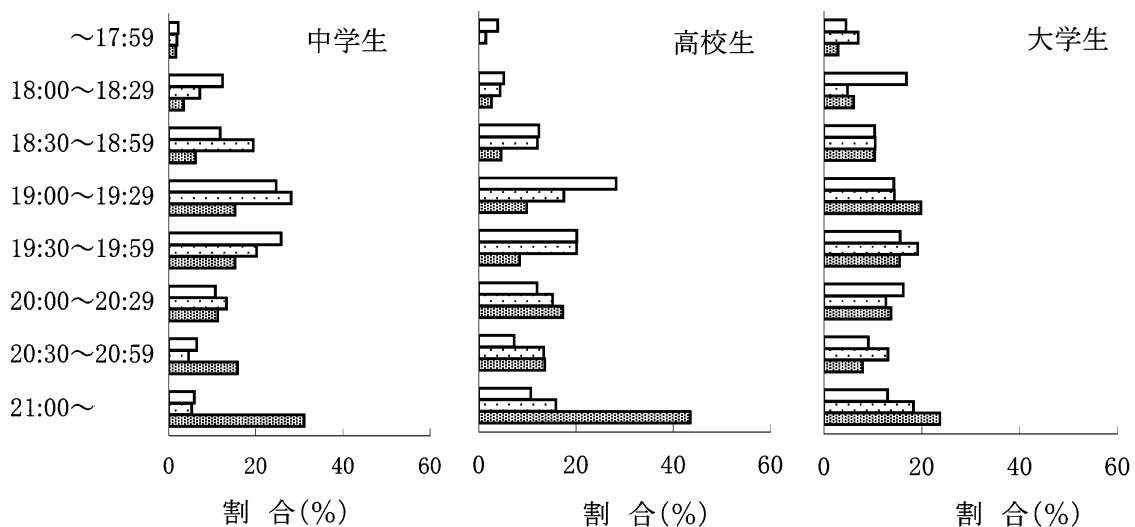


図 4 夕食時間

表2 食事時における意識と状況

項目	1992年			2000年			2004年			χ^2 検定	
	中学生 N(%)	高校生 N(%)	大学生 N(%)	中学生 N(%)	高校生 N(%)	大学生 N(%)	中学生 N(%)	高校生 N(%)	大学生 N(%)		
			χ^2 検定			χ^2 検定			χ^2 検定		
朝食時の楽しさ	楽しかった	15 (8.1)	30 (12.9)	25 (16.2)	51 (18.6)	42 (10.4)	44 (18.2)	28 (15.6)	22 (11.4)	56 (19.5)	
	どちらともいえない	153 (81.7)	195 (82.8)	117 (74.8)	* 196 (71.5)	276 (68.8)	170 (71.0)	*** 123 (67.1)	136 (70.7)	185 (64.0)	n.s.
	つまらなかった	19 (10.2)	10 (4.3)	14 (9.0)	27 (9.9)	83 (20.8)	26 (10.8)	32 (17.3)	35 (17.9)	48 (16.5)	
朝食前の空腹感	ペコペコ	16 (8.6)	31 (13.2)	16 (10.3)	26 (9.5)	24 (6.0)	28 (11.8)	19 (10.2)	24 (12.6)	47 (16.2)	
	少しすいていた	70 (37.4)	105 (44.7)	67 (42.9)	* 143 (52.1)	198 (49.3)	134 (55.9)	n.s. 109 (59.7)	108 (55.8)	165 (57.2)	n.s.
	すいていなかった	57 (30.5)	36 (15.3)	39 (25.0)	66 (24.3)	105 (26.3)	45 (18.6)	32 (17.6)	39 (20.0)	50 (17.3)	
すかない	44 (23.5)	63 (26.8)	34 (21.8)	39 (14.1)	74 (18.4)	33 (13.7)	23 (12.5)	22 (11.6)	27 (9.3)		
朝食の待ち遠しさ	待ち遠しかった	33 (17.6)	82 (34.8)	58 (37.2)	76 (27.7)	92 (22.9)	102 (42.7)	36 (19.8)	53 (27.3)	135 (46.6)	
	待ち遠しくなかった	147 (78.6)	146 (62.1)	95 (60.8)	*** 190 (69.2)	275 (68.5)	134 (55.8)	*** 140 (76.7)	129 (66.7)	153 (53.0)	***
	いやだった	7 (3.8)	7 (3.1)	3 (2.0)	8 (3.1)	34 (8.6)	4 (1.5)	7 (3.5)	11 (6.0)	1 (0.4)	
朝食時のテレビ視聴	見た	122 (65.2)	131 (55.7)	101 (64.5)	n.s. 221 (80.6)	277 (69.2)	163 (68.1)	** 122 (66.7)	130 (67.2)	200 (69.2)	n.s.
	見なかった	65 (34.8)	104 (44.3)	55 (35.5)	53 (19.4)	124 (30.8)	77 (31.9)	61 (33.3)	63 (32.8)	89 (30.8)	
	とても満足	80 (42.7)	113 (47.9)	66 (42.3)	108 (39.5)	125 (31.1)	105 (43.9)	75 (41.1)	51 (26.6)	126 (43.5)	
夕食時の気分	まあ満足	98 (52.4)	114 (48.7)	85 (54.5)	n.s. 153 (56.0)	239 (59.7)	129 (53.5)	*** 99 (53.9)	132 (68.2)	151 (52.3)	**
	満足しなかった	9 (4.9)	8 (3.4)	5 (3.2)	13 (4.5)	37 (9.2)	6 (2.6)	9 (5.0)	10 (5.2)	12 (4.2)	
	楽しかった	69 (37.1)	94 (40.0)	74 (47.5)	113 (41.1)	140 (35.0)	137 (57.0)	86 (46.7)	61 (31.8)	161 (55.5)	
夕食時の楽しさ	どちらともいえない	104 (55.4)	130 (55.3)	76 (48.7)	n.s. 147 (53.7)	218 (54.3)	94 (39.1)	*** 84 (46.1)	111 (57.3)	107 (37.1)	***
	つまらなかった	14 (7.5)	11 (4.7)	6 (3.8)	14 (5.2)	43 (10.7)	9 (3.9)	13 (7.2)	21 (10.9)	21 (7.4)	
	ペコペコ	80 (42.8)	125 (53.1)	61 (39.1)	113 (41.4)	173 (43.1)	90 (37.4)	95 (51.9)	105 (54.4)	135 (46.8)	
夕食前の空腹感	少しすいていた	79 (42.2)	89 (37.9)	78 (50.0)	* 127 (46.3)	174 (43.3)	119 (49.6)	n.s. 73 (39.8)	76 (39.4)	131 (45.4)	n.s.
	すいていなかった	19 (10.2)	11 (4.7)	14 (9.0)	24 (8.6)	33 (8.2)	26 (10.9)	9 (5.0)	9 (4.7)	21 (7.1)	
	すかない	9 (4.8)	10 (4.3)	3 (1.9)	10 (3.7)	21 (5.4)	5 (2.1)	6 (3.3)	3 (1.5)	2 (0.7)	
夕食の待ち遠しさ	待ち遠しかった	119 (63.4)	172 (73.3)	120 (76.9)	176 (64.2)	244 (60.8)	171 (71.0)	111 (60.5)	125 (64.8)	234 (80.8)	
	待ち遠しくなかった	64 (34.4)	58 (24.6)	36 (23.1)	* 96 (35.0)	145 (36.2)	67 (28.1)	* 69 (37.8)	66 (34.2)	53 (18.5)	***
	いやだった	4 (2.2)	5 (2.1)	0 (0.0)	2 (0.8)	12 (3.0)	2 (0.9)	3 (1.7)	2 (1.0)	2 (0.7)	
夕食時のテレビ視聴	見た	157 (84.0)	161 (68.5)	101 (64.7)	*** 241 (88.1)	320 (79.9)	161 (67.0)	*** 152 (82.9)	169 (87.6)	181 (62.8)	***
	見なかった	30 (16.0)	74 (31.5)	55 (35.3)	33 (11.9)	81 (20.1)	79 (33.0)	31 (17.1)	24 (12.4)	108 (37.2)	

***, $p < 0.001$; **, $p < 0.01$; *, $p < 0.05$; n.s., 有意差なし

表 3 食事の楽しさ (2004 年)
「食事とは楽しいものですか」 (%)

	はい	いいえ
男子中学生	81.4	18.6
高校生	86.5	13.5
女子中学生	86.4	13.6
高校生	97.2	2.8
大学生	97.5	2.5

た。いずれの調査時期においても、ほぼ同様の結果であった。

また、「あなたにとって食事とはどういう意味をもつのですか」という質問に対し、図 5 に記した 9 項目について「そう思う」を 2「少し思う」を 1「どちらでもない」を 0「少し思わない」を -1「思わない」を -2 の 5 段階で回答してもらった平均値を示した。調査時期による違いはほとんどなく、いずれの調査年においても高値を示したのは「体のエネルギー」「生きるために必要」「健康維持のため」「空腹感を満たすもの」

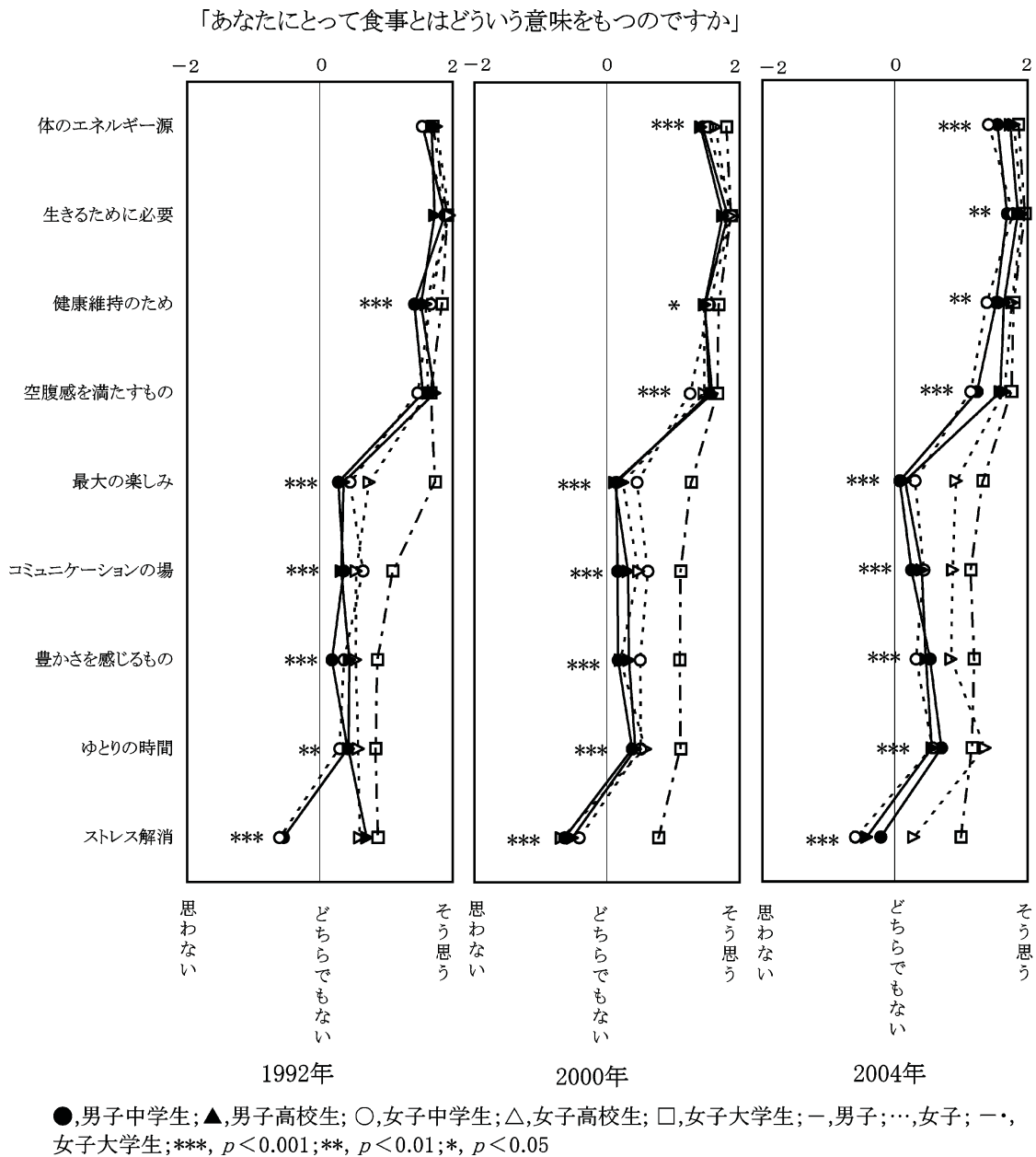


図 5 食事に対する意識

腹感を満たすもの」という身体的項目に関するものであった。また、「最大の楽しみ」「コミュニケーションの場」「豊かさを感じるもの」「ゆとりの時間」という精神的な意味をもつ項目の平均値は、身体的項目よりも低い。「ストレス解消」以外はプラスの値であった。これら精神的な意味をもつ項目を選んだのは女子大学生に多く、2004 年では女子高校生にもこれらの項目における割合の増加がみられた。先に述べた「食事とは楽しいものですか」(表 3)において、女子の方が「楽しい」と答えた割合が高かったことから、食事に対する精神的な意識は男子よりも女子に多くみられることが示された。

さらに、精神的な項目の平均値において、女子に年齢による差が認められたので、それぞれの項目に

ついて所属別に分布を比較した(表 4)。中学生では男女による差は認められなかったが、高校生では「最大の楽しみ」「ゆとりの時間」「ストレス解消」に有意な差が認められ、男子よりも女子の方に「そう思う」とした割合が高かった。女子大学生は、精神的要因のいずれの項目においても「そう思う」とした割合が 43.9~52.1% と多く、調査対象者全体では全ての項目において有意な差が認められた。とくに、女子大学生では、中学・高校生に比べて「ストレス解消」に「そう思う」とした割合が高かった。平成 15 年国民健康・栄養調査報告⁹⁾からも、大学生の年代の女性にストレスが多いことが示され、その解消に食事を利用しているものと推察できる。

女子では、中学、高校、大学生と年齢が高くなる

表 4 食事に対する意識(精神的項目、2004 年)

(%)

項 目		男 子		女 子		女子 大学生	中学	高校	全体
		中学生	高校生	中学生	高校生				
最大の楽しみ	そう思う	16.5	12.4	22.9	35.9	52.1			
	少し思う	22.0	25.5	21.4	35.9	33.9			
	どちらでもない	33.0	39.2	28.6	20.5	10.9	n.s.	**	***
	少し思わない	9.2	11.1	15.7	0.0	1.0			
	思わない	19.3	11.8	11.4	7.7	2.1			
コミュニケーションの場	そう思う	14.8	18.4	20.9	30.8	43.9			
	少し思う	29.6	32.9	37.3	38.5	34.4			
	どちらでもない	35.3	30.9	20.9	20.4	16.1	n.s.	n.s.	***
	少し思わない	4.6	6.6	6.0	7.7	3.5			
	思わない	15.7	11.2	14.9	2.6	2.1			
豊かさを感じるもの	そう思う	26.9	18.8	22.9	25.6	50.4			
	少し思う	27.8	31.5	20.0	41.0	27.5			
	どちらでもない	27.7	34.9	38.5	28.2	15.8	n.s.	n.s.	***
	少し思わない	4.6	7.4	5.7	2.6	4.2			
	思わない	13.0	7.4	12.9	2.6	2.1			
ゆとりの時間	そう思う	36.7	21.7	31.0	48.7	48.3			
	少し思う	23.9	35.5	25.4	41.0	27.6			
	どちらでもない	23.8	25.7	22.4	7.7	18.9	n.s.	**	***
	少し思わない	3.7	11.2	8.5	2.6	2.8			
	思わない	11.9	5.9	12.7	0.0	2.4			
ストレス解消	そう思う	16.5	8.5	11.4	20.5	46.0			
	少し思う	14.7	11.1	11.4	25.6	24.7			
	どちらでもない	31.2	38.5	25.8	33.4	17.8	n.s.	**	***
	少し思わない	4.6	13.1	7.1	2.6	5.9			
	思わない	33.0	28.8	44.3	17.9	5.6			

***, $p < 0.001$; **, $p < 0.01$; n.s., 有意差なし

に従って食事に楽しみやコミュニケーション、ゆとりなど「精神的な満足感」を意味付ける者が多くなっており、食事を楽しみとして捉えている状況が提示された。これに関連したこれまでの報告の中で、田辺ら¹⁰⁾は、大学生における食事の満足感は様々な要因によって多重的に統制されており、生理的快適性(満腹感)とともに、精神的な快適性に関わる要因が重要な役割を担っていると述べている。また、川崎⁸⁾は、受験や思春期特有の問題で親子間に対立や葛藤が多くなる高学年ほど食卓が「やすらぎの場ではない」者が多く、日頃の親子関係が食卓の雰囲気に影響を与えていると述べている。家族関係と食事状況とは密接な関係があるものと推察される。

(3) 食事に及ぼす要因

環境の違いによる食事に対する意識の変化を調べるために、食事をする 10 場面を提示して、食事の量が増加するか否かで意識を探ろうとした。図 6 に示した 10 項目に対し「はい」を 1「どちらでもない」を 0「いいえ」を -1 の 3 段階で答えてもらい平均値を示した。「家族と一緒に食べる時」「友人と一緒に食べる時」「うれしいことがあった時」の平均値が高く、「悲しいことがあった時」「何か失敗した時」「失恋した時」「緊張している時」等の楽しくない場面のイメージでは、平均値がいずれもマイナスであり低かった。これらは男子よりも女子の方にその傾向がみられ、女子の方が食事に対して喜怒哀楽等の精神

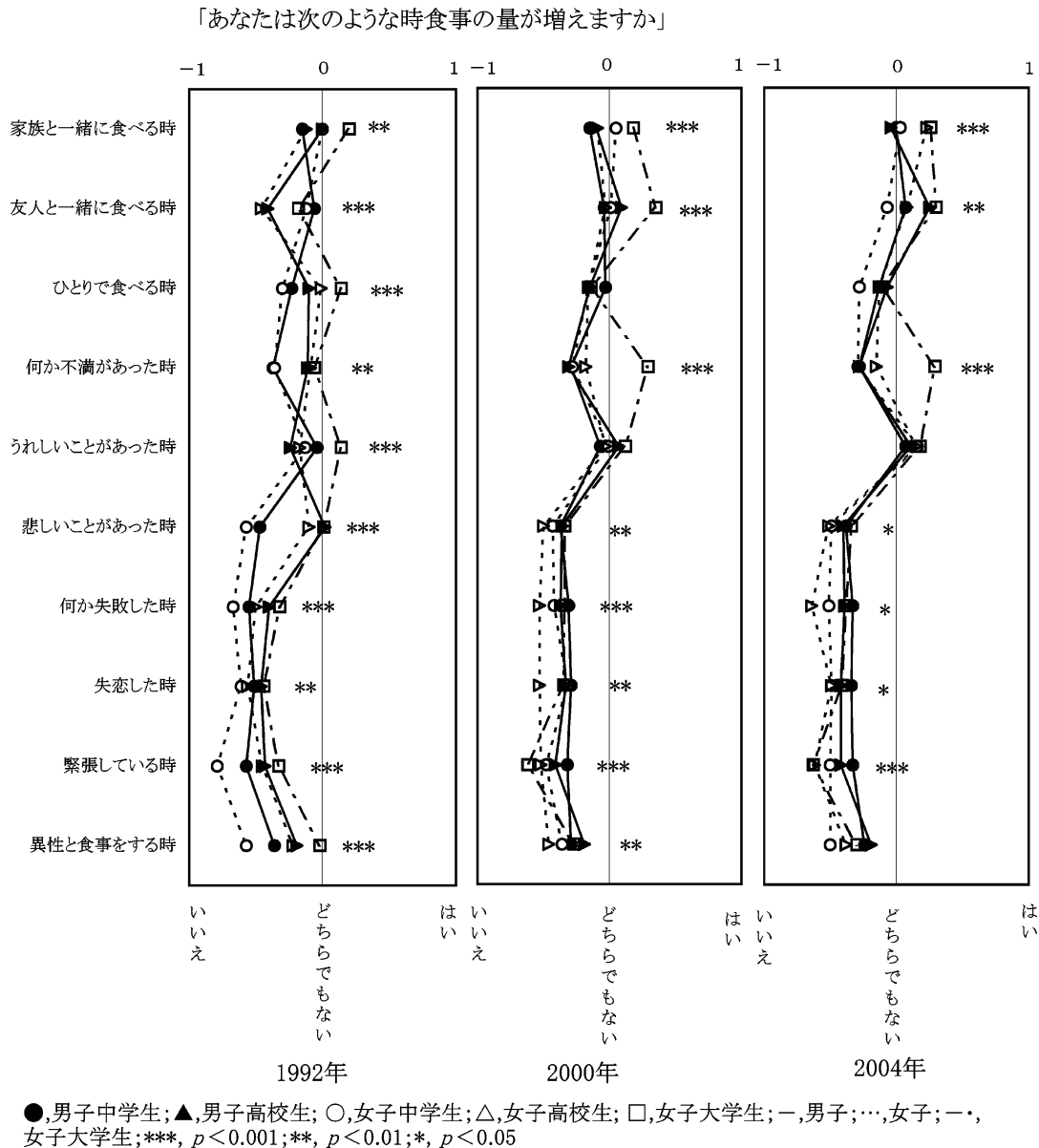


図 6 食事量の変化

的影響の大きいことが示された。さらに、「何か不満があった時」に食事が増加すると回答したのは女子大学生に多く、これは 1992 年と比べると 2000 年、2004 年で増加している。図 5 で食事が「ストレス解消」としたのも女子大学生に多く、この年代の女性のストレスが食事に影響しこれを補償していると考えられた。

家族・友人との共食、ひとりの時の食事量について所属別に分布をみると(図 7)、「家族と一緒に食べる時に増加しますか」で「はい」としたのは、男子高校生で低かったが、女子では年齢と共に増加した。「友人と一緒に食べる時に増加しますか」では、男女共に年齢が高くなるにつれて「はい」とした割合が高くなった。一方「ひとりで食べる時に増加しますか」では、「はい」とした割合は男女共に低かった。このように家族・友人との共食においてひとりの時よりも食事量が増加するとした者が多く、女子では年齢と共に共食によって食事量が増加するとした割合が増えることが示された。大学生は、事実、夕食を友人と食べることが多く(図 3)、友人との共食時に食事量が増加していた。女性は、ひとりよりもグ

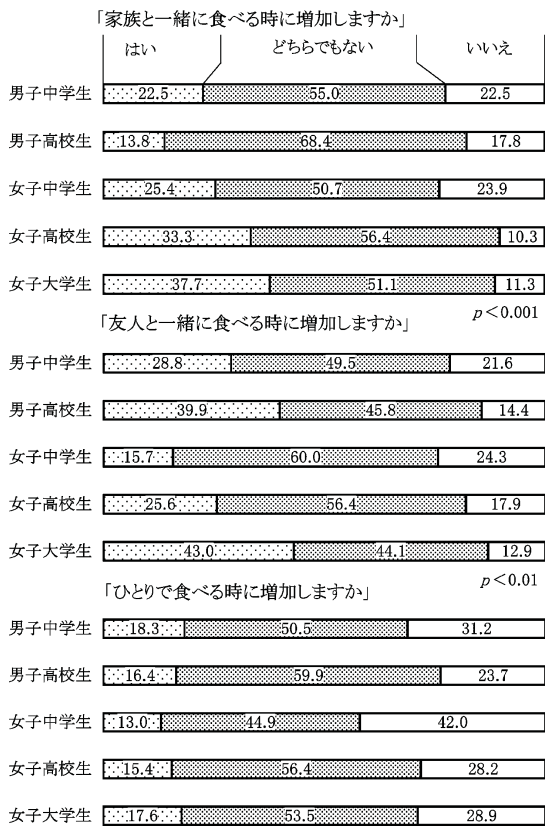


図 7 共食とひとりの食事における食事量の比較 (2004 年)

ープでの食事摂取量が 2 倍も多くなる¹¹⁾という報告がある。青年期は、友人との交際などにより外食する機会が多く、男女ともに 20 歳代の外食率が高い¹²⁾とされる。

(4) 共食とひとりの食事に対する意識

1) 共食とひとりの食事

共食とひとりで食べる時において食事量の違いが認められたので、共食とひとりの食事における意識を調べた。

「家族揃った食事は好きですか」という質問に「そう思う」としたのは男子に比べて女子に多く、女子では高年齢になるに従い割合が高くなった(図 8)。この結果は、図 7 の食事量の増加に対応していると考えられる。また、「友人と食事するのは好きですか」に対し、「そう思う」とした割合は全体に高く、男子よりも女子、その中でも高年齢になるほど割合が高くなり、「家族揃った食事は好き」と比べると 1.4~2.0 倍であった。それに対し「ひとりで食事は好きですか」に「そう思う」とした割合は 10.0~17.6%と低く、年齢・性差において有意な差はみられなかった。

このように、「ひとり」の食事は好まれず、「家族や友人」と一緒に食べることが好きであるという意識であることが示された。

先に述べた食事を「コミュニケーションの場」で

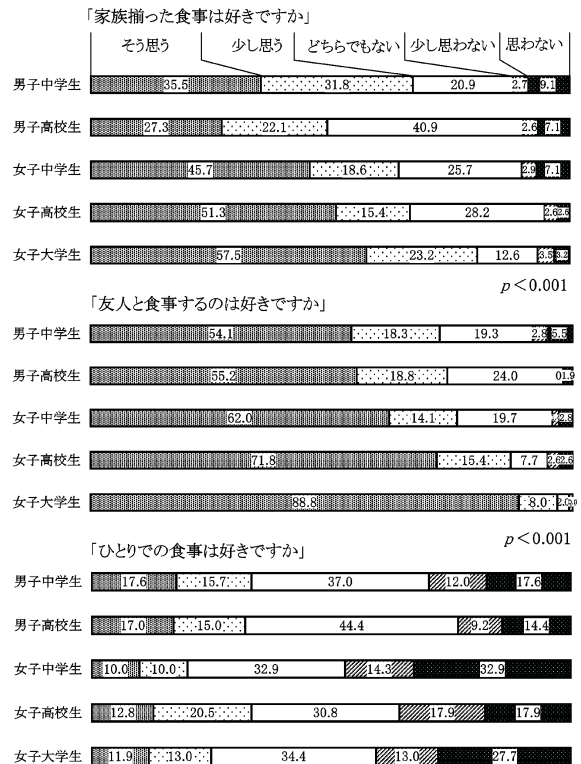


図 8 共食とひとりの食事に対する意識 (2004 年)

あるとする項目と「家族揃った食事は好きですか」とをクロス集計すると (図 9)、食事をコミュニケーションの場であると意識する者は、家族揃った食事を好きと意識する者が多かった。さらに、食事に栄養を意識しているかの質問 (図 10) に対し、食事をコミュニケーションの場であると意識する者は、栄養バランスを考え、好き嫌いをしないようにと考えて食事をしている傾向にあることが示された。食事のしかたと家族関係とは深い関係がみられ、食事の雰囲気が重要で家族と食卓を囲む食事が「コミュニケーションの場である」と感じられるようにすることが、日常の親子関係を円滑にすることにつながると考える。小西と黒川¹³⁾は、単に夕食を共にする頻度を高めればよいというものではなく、子どもとのコミュニケーションを図らなければ意味がないとしている。また、室田¹⁴⁾は、7,000 人以上の子どもの食卓風景画を分析してきた結果、家族で共食をしても食卓での会話や笑顔が少ない家庭の子どもは、家族の顔を表情のない丸で描くことが多く、この傾

向は 10 年間で 2 倍に増えている、食卓は質素でも家族間のコミュニケーションを充実させることが重要であると指摘している。川崎⁸⁾も、食卓が「やすらぎの場である」と意識する者の方が「食卓外の会話」をよくしていると述べている。

2) ひとりの食事に対する意識

「ひとり」での食事を好まないとはいえ、実際には「ひとり」で食べる割合が増加しているのも、ひとりで食事をするものの意識について調べた (図 11)。「さみしい」「つまらない」「仕方がない」「味気ない」等のマイナスイメージは中学・高校生よりも大学生、男子よりも女子の方が高かった。また、「自由・気楽である」「たまになら良いものである」「好きなものが食べられて良い」「うれしい」「満足感がある」「おいしいと思う」等の肯定的な意見は大学生よりも中学・高校生、女子よりも男子の方が高かった。

これらのことから、ひとりで食事をするのことに對し、女子の方がマイナスイメージを強く感じ、男子の方が肯定的なイメージを感じていることが示された。中学・高校生は肯定的なイメージが高く、このことは、図 1、図 3 でみられたように、現実として家族と共に食事をするのが大学生よりも多く、ひとりで食事を家族からの解放感と捉え肯定的に思われるものと判断した。一方、女子大学生では「さみしい」「つまらない」「仕方がない」「味気ない」というマイナスイメージが多く、こういう意識が大学生では友人と食事をする割合が高くなっていることと関連すると考えられる。

2004 年の調査では、1992 年と比べて全体的に「めんどろである」という意見が減少し、「好きな物が食べられて良い」「自分で作ろうと思う」という意見が増加傾向にあるが、これは外食産業の発達や、加工食品の増加とともに時代経過により意識が変化してきているのではないかと考えられる。消費者の 9 割以上が中食を利用し、世代別では若年層が最も多く、副食のみにとどまらず主食を含め、食事における中食の比重が高くなっている¹⁵⁾との報告がある。

大学生は、実際に朝食、夕食をひとりで摂取することが多い傾向にあり、ひとりの食事に対してマイナスイメージを示し、食事は精神的な意味をもつとする項目に高い割合を示したことから、食事を楽しむを見出していると考えられた。また、中学・高校生については、実際にひとりで食事をする割合は大学生よりも低く、そのことがたまに食べるひとりの食事を肯定的に捉える割合が高い理由になっていると考えられた。

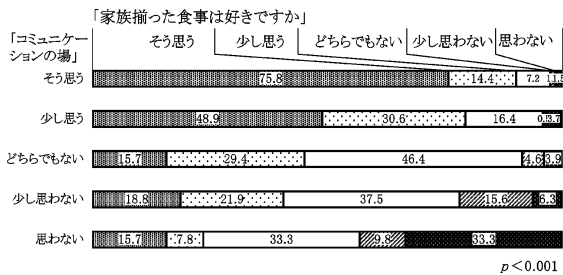


図 9 食意識と家族での食事に対する意識との関係 (2004 年)

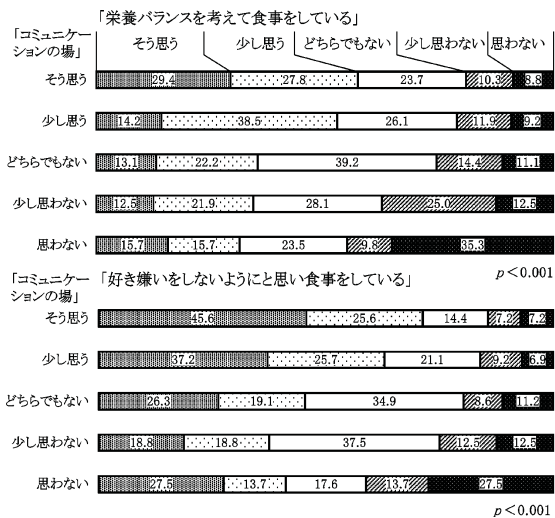


図 10 食意識と食事に対する期待との関係 (2004 年)

「あなたはひとりで食事をするについてどう思いますか」

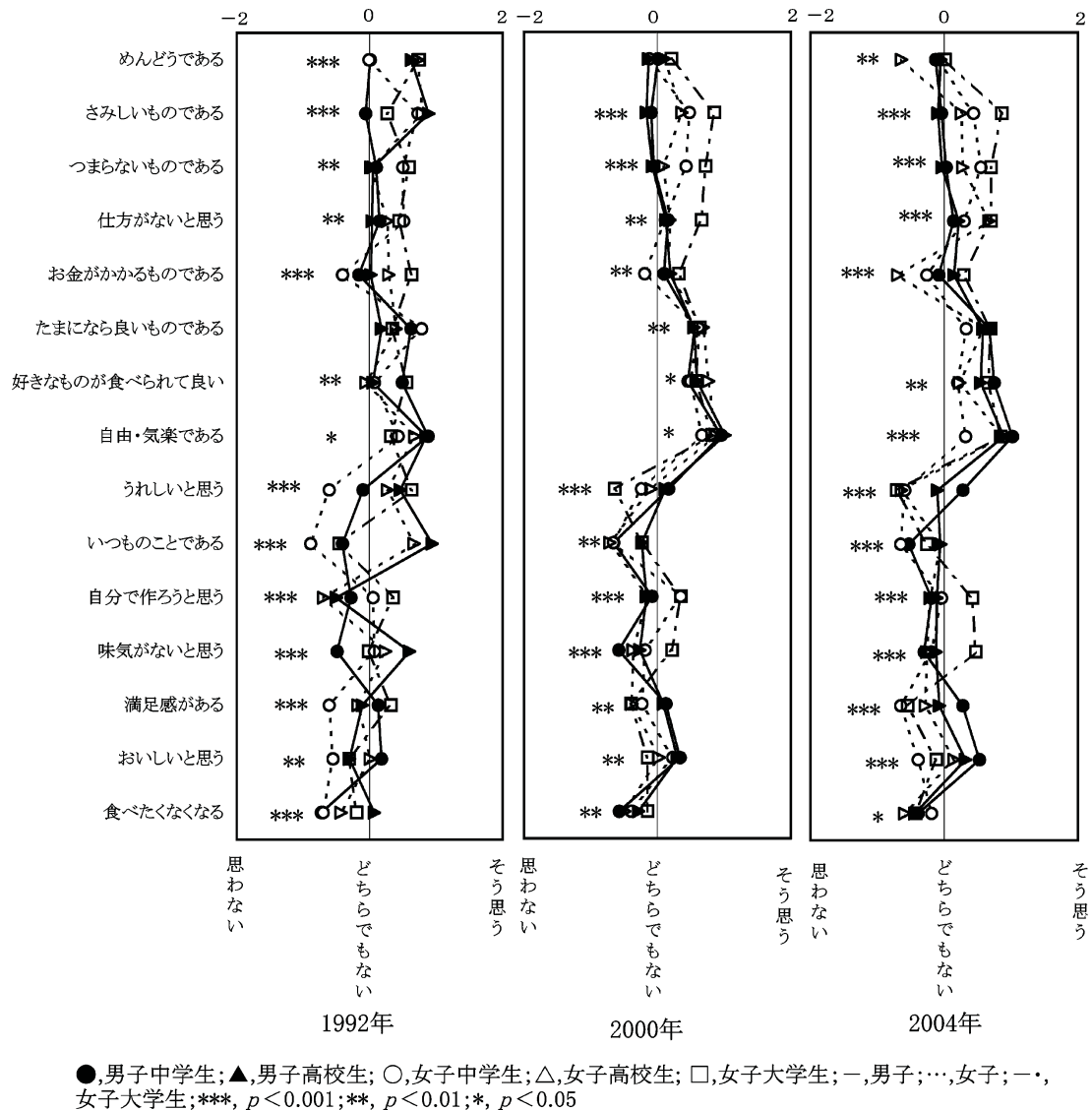


図 11 ひとりの食事に対する意識

3) ひとりの食事意識を構成する要因

ひとりの食事に対する意識について因子分析を行い、意識を構成する要因として5つの基本因子を抽出した(表5)。累積寄与率は41.5%(各因子の寄与率1=13.0%、2=10.1%、3=8.4%、4=7.5%、5=2.5%)であった。因子の解釈は回転後の因子負荷量が0.36以上の項目で行った。

第1因子は満足感がある、うれしいと思う、おいしいと思う、いつものことであるなどから、ひとりの食事に対し「肯定的感情の因子」、第2因子はつまらない、さみしい、仕方がない、めんどうであるなどから、「否定的感情の因子」、第3因子は好きな物が食べられて良い、自由・気楽である、たまになら

良いものであるなどから「息抜きの因子」、第4因子は味気がない、食べたくなくなるなどから「食欲を表す因子」、第5因子は自分で作ろうと思うことから「摂食行動を表す因子」と考えられた。

本調査において、家族員との共食割合が減少していることが示されたが、青少年は、ひとりの食事に対して肯定しなければならない状況を理解し、感情を自分の中で処理し、息抜きの要因や楽しみを見出していると解釈できた。一方、第2因子に、つまらない、さみしい等の因子が示されたことから共食の必要性が示されていると考えられた。根本的には、家族と一緒に食卓を囲むことに加え、食事の際の会話や楽しさが健全な食意識・食行動を形成していくた

表 5 ひとりの食事に対する意識項目の因子分析結果 (バリマックス回転後の因子負荷量)

項 目	第 1 因子	第 2 因子	第 3 因子	第 4 因子	第 5 因子	共通性
満足感がある	0.6891	0.0559	0.1468	-0.1630	0.0919	0.5345
うれしいと思う	0.6547	-0.1695	0.3791	0.1251	-0.1142	0.6297
おいしいと思う	0.5755	-0.0024	0.2706	-0.2300	0.2372	0.5135
いつものことである	0.4632	-0.0837	0.0237	0.2446	0.1037	0.2926
つまらないものである	-0.3734	0.6338	-0.0473	0.2925	0.1133	0.6418
さみしいものである	-0.3741	0.5911	-0.0799	0.2844	0.1520	0.5997
仕方がないと思う	0.0001	0.4960	0.0526	0.0067	0.0308	0.2497
お金がかかるものである	0.1074	0.4782	0.1770	0.0138	-0.0897	0.2798
めんどうである	-0.0156	0.3879	0.0368	0.3561	-0.2859	0.3606
好きな物が食べられて良い	0.2368	0.0941	0.6284	-0.0452	-0.0054	0.4619
自由・気楽である	0.3456	-0.1199	0.5875	0.0348	0.0326	0.4812
たまになら良いものである	-0.0126	0.2109	0.4821	-0.0098	0.0805	0.2836
味気がないと思う	-0.0826	0.1873	-0.0105	0.6297	0.1298	0.4554
食べたくなくなる	0.0284	0.0342	-0.0153	0.4987	0.0425	0.2527
自分で作ろうと思う	0.1428	0.0267	0.0718	0.1778	0.3632	0.1897
固有値	3.3433	2.3700	1.4453	1.0503	1.0291	
寄与率 (%)	12.9593	10.1322	8.4067	7.5237	2.4886	
累積寄与率 (%)	12.9593	23.0914	31.4982	39.0218	41.5104	

めの基礎になると思われる。現代の生活環境においては、ひとりの食事が増加傾向を示しているが、本調査結果から、食事をコミュニケーションの場であると意識する者は、家族揃った食事が好きで、栄養バランスを考え、好き嫌いをしないようにと考えて食事をしており、食卓が「楽しく、豊かで、やすらぎの場である」「コミュニケーションの場である」と感じられるような意識を、親子間で築くことが必要であると考えられる。それに加え、調理技術を含めた食教育を充実させることも必要である。もはや現状は、ひとりの食事をかわいそうな孤食と考える時代ではなく、むしろ自分ひとりでも充実した食事を選びとる力を身につけるよう努力することが大切である。自らの力で食を選択し、作って食べることができる栄養の知識、食選択の知識、調理技術を含めた食教育を充実させ個人の食事作り、食選択の能力を育てることが必要であると考えられる。

近年、我が国の生活環境は大きく変化し、家庭内の食生活も多様化した。このような背景の中で、日常の食生活は健康状態に大きく影響し、体調不良のみならず、不定愁訴に至る精神的不調にも影響を及ぼすといわれる。ひとりの食事が増加し、食事を楽しみとすることが求められる中で積極的な食教育が

急務であると考えられる。

4. 要約

中学・高校・大学生の日常の食生活における食意識、それに影響を及ぼす要因を探るために、1992年、2000年、2004年で合計2,158名を対象に質問紙法によるアンケート調査、データ解析を行い以下の結果を得た。

1. 朝食、夕食を「ひとり」で食べる割合は、中学・高校・大学生のいずれの年代においても1992年より2004年の方が高く、増加傾向を示し、また高齢ほどその割合が高かった。

2. 「食事は楽しい」と意識するのは女子高校生・大学生に多く、女性の方が食事に楽しみを見出していることが示された。

3. 食事は、全ての年齢において「体のエネルギー源」「生きるために必要」と捉えられており、「最大の楽しみ」「ゆとりの時間」「コミュニケーションの場」等精神的な意味をもつ項目を選択したのは、女子高校生・大学生に多かった。女子では、年齢が高くなるに従って食事に楽しみやコミュニケーション、ゆとりなど「精神的な満足感」を意味付ける者が多くなっており、食事を楽しみとして捉えている

状況が提示された。

4. 食事は年齢が高くなるにつれ、家族・友人との共食時に増加し、悲しい時、何か失敗した時には減少傾向がみられ、とくに女子に喜怒哀楽が食事に影響することが示された。

5. ひとりの食事の意識として「さみしいもの」「つまらないもの」「仕方がない」という項目は女子大学生に多く、「自由・気楽」「好きなものが食べられて良い」は中学、高校生とくに男子に多かった。

6. ひとりの食事の意識として、2004 年の調査では、1992 年と比べて「めんどろである」という意見が減少し、「好きな物が食べられて良い」「自分で作ろうと思う」という意見が増加し、これは外食産業の発達、加工食品の増加とともに時代経過により意識が変化してきていると考えられた。

7. ひとりの食事の意識を構成する要因として肯定的、否定的、息抜き、食欲、摂食行動があげられた。

8. 食事をコミュニケーションの場であると意識する者は、家族揃った食事が好きで、栄養バランスを考え、好き嫌いをしないようにと考えて食事をする者が多かった。食卓がコミュニケーションの場であると感じられるような意識を、親子間で築くことが必要である。

9. ひとりの食事が増加している中で、食事を楽しみ、充実した時間とするには、共食する努力のみならず、個人の食事作り、食選択の能力を育て容易に自分の食をきちんと用意できる力をつけることが必要であると考えられる。

引用文献

1) 足立己幸：食生活論，医歯薬出版，東京，p. 40 (1991)

- 2) 千田真規子，猪俣美和子，上野千穂子，斉藤尚子：現代の家庭における食形態について，東京家政大学研究紀要，27，139-148 (1987)
- 3) 松本晴美，深澤早苗：中学生の食意識・食行動に及ぼす食生活環境の影響および食意識・食行動と学校給食に対する意識との関連，家政誌，54，913-923 (2003)
- 4) 小塚善文：食の多面的役割と生活視点への考え方，食品工業，47，3，75-79 (2004)
- 5) 下坂智恵，下村道子，近藤四郎：青年女子の食意識と家事行動に関する研究，家政誌，45，1103-1114 (1994)
- 6) 高橋惇子，下東艶子：家庭生活の健全度測定結果(第 2 報)調査項目間の相関，家政誌，34，125-128 (1983)
- 7) ベターホーム協会：中学生の食事，その問題点は？，食の科学，248 号，82-93 (1998)
- 8) 川崎末美：食事の質，共食頻度，および食卓の雰囲気は中学生の心の健康に及ぼす影響，家政誌，52，923-935 (2001)
- 9) 健康・栄養情報研究会編：平成 15 年国民健康・栄養調査報告，第一出版株式会社，東京，188 (2006)
- 10) 田辺由紀，金子佳代子：大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子，家政誌，52，839-848 (2001)
- 11) Vanessa I. Clendenen, C. Peter Herman, and Janet Polivy: Social facilitation of eating among friends and strangers, *Appetite*, 23, 1-13 (1994)
- 12) 健康・栄養情報研究会編：平成 16 年国民健康・栄養調査報告，第一出版株式会社，東京，185 (2006)
- 13) 小西史子，黒川衣代：親子のコミュニケーションが中学生の「心の健康度」に及ぼす影響，家政誌，51，273-286 (2000)
- 14) 室田洋子：ニュース&コミュニケーション，Vol. 219，三基商事株式会社，東京，2-3 (2006)
- 15) 藤井昭子，新澤祥恵，坂本 薫，峯木真知子，石井よう子，川井考子，金谷昭子：食環境の市場変化と消費者行動の関わり，日調科誌，34，165-180 (2001)

Summary

To search factors of younger generation's dietary consciousness in daily meals, responses to a questionnaire for this purpose were received from 2,158 junior high school-, senior high school- and university students in 1992, 2000 and 2004. The main findings of the data analyses are as follows: The ratio of students who took breakfast and supper by themselves increased with the time and ages. The students were conscious of a meal which possessed physical factors such as "energy source", "need for existence", and female students were possessed mental ones, such as "a great pleasure", "comfortable time" and "an opportunity of communication". Factors of eating by oneself were composed of affirmative sense, negative sense, relaxation, appetite and action to prepare a meal. Especially, communication with family members and friends by eating activity was thought to be most significant in social mind. Consequently, dietary consciousness of "eating is an opportunity of communication" is need to establish the relationship between parents and children. It is also important to advance the dietary education as younger generation can make a good choice of food.