

研究ノート

女子大学生の食事の満足感に与える要因の検討

岡本美紀, 武藤慶子

(長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科、長崎県立大学シーボルト校 看護栄養学部 栄養健康学科)

The Factor to Give the Feeling of Satisfaction of
the Meal of the College Women

Miki OKAMOTO and Keiko MUTO

(Dept. of Health and Nutrition, Faculty of Health Management, Nagasaki International University, Dept. of Nutrition, Faculty of Nursing & Nutrition, University of Nagasaki)

Summary

A questionnaire was conducted on eating habits of 384 students at women's colleges in Nagasaki Prefecture. The "PRECEDE-PROCEED MODEL" of L. Green et al was used as a reference to grasp predisposing factors, reinforcing factors, enabling factors, eating behaviors, food information, the feeling of satisfaction with meals and study factors that give the feeling. The following conclusions were obtained:

- (1) Those who had desirable or positive ideas about predisposing factors, reinforcing factors, enabling factors, eating behaviors, food information, and the feeling of satisfaction with meals also had desirable or positive ideas about other eating habits.
- (2) Desirable or positive ideas about reinforcing factors, enabling factors, eating behaviors, food information, and the feeling of satisfaction with meals tended to lead the students toward desirable or positive ideas about self-efficacy in such predisposing factors as food selection and eating behaviors.

It is thought that the necessity of the education that aims at the improvement of the skill of food that improves the ability and self-efficacy that can use food information was shown to improve the satisfaction of the meal.

Key words

PRECEDE-PROCEED MODEL, predisposing factors, reinforcing factors, enabling factors, eating behaviors, food information, the feeling of satisfaction with meals

要約

本調査では、長崎県内の女子大学生384名を対象に食生活に関するアンケート調査を実施し、L. Greenら¹⁾の「PRECEDE-PROCEED MODEL」を参考に、準備要因、強化要因、実現要因、食行動、食情報、食事の満足感についての把握と食事の満足感を与える要因について検討を行い、以下の結論を得た。

- (1) 準備要因、強化要因、実現要因、食行動、食情報、食事の満足感の各分野で望ましいまたは積極的な考え方を持つ者は、他分野でも望ましいまたは積極的な考え方を持っていた。特に準備要因および食行動においてそれらの傾向が強くみられた。
- (2) 強化要因、実現要因、食行動、食情報、食事の満足感において望ましいまたは積極的な考え方を持つことにより準備要因の食品選択行動のセルフエフィカシーおよび食行動のセルフエフィカシーに関しても望ましいまたは積極的な考え方を持つ傾向がみられた。

以上の結果より、食事の満足感を高めるためには、食情報に対して活用できる能力やセルフエフィカシーを高める食のスキルの向上を目指す教育の必要性が示されたものと考えられる。

キーワード

プリシード・プロシードモデル、準備要因、強化要因、実現要因、食行動、食情報、食事の満足感

1. 緒言

健康で豊かな人間性を育む上で健全な食生活はどの世代においても重要である²⁾。現在のわが国において「栄養の偏り」、「不規則な食事」、「肥満や生活習慣病の増加」、「過度の痩身志向」など、食に起因する健康障害の増加の問題が根強く生じている。また「食自体の安全性への危惧」、「食の海外への依存」や「伝統的食文化の危機」などの問題が懸念される²⁻⁵⁾。平成19年国民健康・栄養調査結果では、食生活上の問題点として、成人男性における肥満者の割合の増加傾向や、若年女性における低体重（やせ）の者の割合の増加傾向、若年層での朝食欠食者割合増加、糖尿病やメタボリックシンドローム罹患者の増加等が指摘されている⁵⁾。

内閣府食育推進室が2009年に実施した「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」において、栄養バランスへの意識が高い者ほど朝食欠食頻度が少なく、料理をつくる頻度が高く、身体的健康度および現在の食生活への満足度が高くなると報告された。また、食育への関心度の高い者においても朝食欠食頻度、料理をつくる頻度、身体的健康度に栄養バランスへの意識と同様の結果を得たことも報告された⁶⁾。これらから食や栄養に関する意識・関心をもつ高さは食行動や身体症状に影響していると考えられる。しかし、濱口らは大学生を対象とした調査で、食事づくりをしようとする意識に行動が伴わない可能性があることを示唆している⁷⁾。大学生は進学と同時に生活環境が変化し、それに伴い自らの食事管理をすることになる者が多く、この時期は今後の主体的、自律的な食行動や食習慣などを身につけて生涯にわたる健康づくりの基礎となると考えられる。平成19年国民生活基礎調査結果において、若年者層は健康上の問題が他の年代に比較して少ない⁸⁾。このため、食生活と健康の関連をあまり考えない時期ともいえる。これらから、若年者層は食生活上の問題を起こしやすく、ともすると不健康な食生活が習慣化してしまいやすいの

ではないかと考えられる。永嶋らは、大学生の食習慣が、親や家庭に依存していたものから、友人やアルバイトなどの影響で外食を中心としたものに移行したり、一人で食事を摂る孤食が増加したりと、食事の種類や嗜好の偏りが顕在化する恐れがあると述べている⁹⁾。どうすれば自律的に良い食生活が形成されるのか、また何が学生の食生活にとって重要であるのかを考えるうえで、食事に対して満足を感じることが健全な食生活の維持につながるひとつの要素であると著者らは考えた。そこで、L. Green ら¹⁾の「PRECEDE-PROCEED MODEL」に基づいた食事の満足感に関する諸要因との関連について検討を行うことを目的に女子学生に食生活に関するアンケートを実施し食事の満足感へ与える要因を探り検討したので報告する。

2. 方法

(1) 調査対象者

長崎県内の女子大学生、I 大学247名、S 大学137名、合計384名を対象に調査を行った。アンケート回収数は382名（アンケート回収率は99.5%）、回答の得られた382名を解析対象者とした（有効回答数382名、有効回答率100%）。なお、各調査項目への記入漏れ、未記入箇所については欠損値として処理した。

(2) 調査時期と方法

調査は、2006年5月下旬から7月中旬に、自記式の質問用紙による留置法を実施した。

(3) 調査内容

本調査では食事の満足感に注目し、行動変容を活性化する諸要因を因果関係的に配置し、QOLの向上を目指す L. Green ら¹⁾の「PRECEDE-PROCEED MODEL」を参考に準備要因、強化要因、実現要因、食行動、食情報、食事の満足感についての把握と、これらの関連について検討を行うために食生活に関するアンケートを実施した。設定した調査項目は表1に示した。

表1 アンケートの枠組み

分野		項目	備考 (他分野での再掲)	スコア化
標準 要因	食習慣	欠食状況		○
		欠食理由		
		食事の欠食時		
		食事時間の規則性		○
		間食頻度		○
		・間食内容		
		夜食頻度		○
		・夜食内容		
		好き嫌い		○
	食意識	栄養バランスへの配慮	食行動	○
		使用食材の偏り		○
		現在の食生活		○
		食生活改善意欲		○
		健康への配慮		○
	食品購買観	食品購買に関する意識		○
	食事観	食事作りに関する意識		○
	食品選択行動の SE	賞味期限・消費期限の確認		○
		栄養成分表示の利用	実現要因	○
		食品の安全性の確認		○
		計画的な食品購入		○
		食情報獲得	食行動	○
	食行動の SE	献立作成		○
		調理		○
		食器選択		○
		盛り付け		○
		配膳		○
		食器洗淨		○
ゴミを片付ける			○	
強化 要因	家族の影響	健康への配慮		○
		安全な食品への配慮		○
	友人の影響	健康への配慮		○
		安全な食品への配慮		○
学校の影響	家庭科への興味		○	
	給食への興味		○	

実現要因	食選択行動への ライフスキル	入手した食情報の活用（情報収集スキル）	食情報	○
		広告に対する信頼性（広告分析スキル）	食情報	○
		食生活改善への栄養成分表示の活用（成分表示活用スキル）	準備要因	○
		栄養成分表示の内容の理解（成分表示分析スキル）	食情報	○
食行動	食行動	食事のバランス（栄養バランスへの配慮）	準備要因	○
		料理の組み合わせ		○
		楽しい食事	食事の満足感	○
		食情報獲得	準備要因	○
食情報	食情報への アプローチ	食情報への興味		○
		・食情報の入手先		
		・情報への信頼性	実現要因	○
		食情報の参考（活用）	実現要因	○
		栄養成分表示の参考	実現要因	○
		・食品購入時に見る栄養成分		
		栄養成分表示への意識	・食生活の改善	
・栄養成分表示の内容理解			○	
・栄養成分表示の利用のしやすさ			○	
食事の満足感	食事の満足感	食事の美味しさ		○
		食車の楽しさ	食行動	○
		食べたいものを食べているか		○
		食事の待ち遠しさ		○
		食卓の雰囲気への満足感		○
		食事内容への満足感		○
		食後の幸福感・充実感		○
		食べることに幸せを感じるか		○

回答はすべて多肢選択法である

1) 調査項目

① 準備要因

準備要因とは、これから変わろうとする人々の動機の高低に影響する因子である。食習慣について9項目、食意識について5項目、食品購買観について1項目、食事観について1項目、食品選択行動のセルフエフィカシーについて5項目、食行動のセルフエフィカシーについて7項目の計28項目を調査した。セルフエフィカシー（自己効力感）とはバンデュラの社会的認知理論に基づく概念で、ある結果に至るまでの行動

を自分はここまでできるという確信感や見通しを意味し、自己効力感が高まることはそれだけ行動変容を促すことができると考えられている¹⁰⁾（セルフエフィカシーは以後「SE」とする）。

なお、間食・夜食については間食を夕食より前に食べるもの、夜食を夕食より後に食べるものと定義した。

② 強化要因

強化要因とは、自身の行動に対する他者の反応を意味する。家族の影響について2項目、友達の影響について2項目、学校の影響について

2項目の計6項目を調査した。

③ 実現要因

実現要因とは、望ましい方向へ環境や行動を変化させるために必要な技術や資源を意味する。「入手した食情報の活用について」を情報収集スキルに、「食の広告に対する信頼性」を広告分析スキルに、「栄養成分表示の食生活改善への活用状況」を成分表示活用スキルに、「栄養成分表示の内容の理解」を成分表示分析スキルとする食選択行動におけるライフスキルとして調査した(計4項目)。

④ 食行動

食行動については、「食事のバランス」、「料理の組み合わせ」、「楽しい食事」、「食情報獲得」の4項目を調査した。

⑤ 食情報

食情報については、食情報に対する「興味」や「信頼性」や「参考度」、栄養成分表示についての「理解度」や「利用度」など9項目を調査した。

⑥ 食事の満足感

食事の満足感については Huotilainen ら¹¹⁾の質問項目を参考に「食事の美味しさ」、「食事の楽しさ」、「食事の待ち遠しさ」、「食べたいものを食べているか」、「食事内容の満足感」、「食後の幸福感・充実感」、「食べることに幸せを感じるか」の8項目を調査した。

2) スコア化

得られた調査結果のうち、準備要因4項目、食情報2項目、計6項目を除いた53項目(表1)について4段階尺度法を用い、望ましいまたは積極的な回答から順に高い得点(4から1点)を与えて合計得点を算出し、スコアとした。

(4) 倫理的配慮

調査対象の女子大学生には、得られた結果は集団として解析を行うので、個人は特定できないことをあらかじめ説明し、同意を得て調査を行った。

(5) 集計分類と解析方法

1) 集計分類

① スコア化および群分け
各分野で4段階尺度法を用いた項目の合計を算出し、各分野の合計スコアについて平均点より低い者を低群、平均点以上の者を高群とし、2群に分類した。

2) 解析方法

以下のデータの解析には統計ソフト「SPSS18.0J for Windows」を使用した。なお、いずれも有意水準を5%、1%、0.1%とした。

① 各分野間スコアの関連

準備要因、強化要因、実現要因、食行動、食情報、食事の満足感の6つの分野で獲得したスコアの関連について、Spearmanの順位相関係数を算出して検討した。

② 分野スコアと質問項目との関連

算出した各スコアをもとに分類した2群を各スコアの質問項目との関連について、Mann-WhitneyのU検定を用いて検討した。

3. 結果

(1) 対象者属性

対象者の学年、居住形態、調理担当についての属性を表2に示す。

表2 対象者属性 (n=382)

		n	%
学年	1年生	101	26.4
	2年生	91	23.8
	3年生	111	29.1
	4年生	79	20.7
居住形態	自宅	124	32.5
	下宿/寮	44	11.5
	アパート	214	56.0
調理担当者	自分	241	63.1
	自分以外	141	36.9

(2) 各分野の平均スコア及び群別スコア

得られた回答をスコア化し、各質問項目別平均スコアと標準偏差、分野別の合計平均スコアと標準偏差、及び分野別に合計平均スコアで分けた高群、低群の2群の平均スコアと標準偏差を表3に示す。

(3) 各分野のスコアの関連

1) 各分野間のスコアの関連

分野ごとに算出したスコアをもとに、各分野間の関連について Spearman 順位相関係数 (ρ 値) を算出した結果を表4に示した。

各スコア間の比較のうち、実現要因と食情報に間に強い正の相関が認められた ($p < 0.001$)。準備要因と食行動、準備要因と食情報、食行動と食情報、食行動と食事の満足感にやや強い正の相関が認められた ($p < 0.001$)。準備要因と強化要因、準備要因と実現要因、準備要因と食事の満足感、強化要因と食行動、実現要因と食行動に弱い正の相関が認められた ($p < 0.001$)。強化要因と食事の満足感 ($p < 0.001$)、また、強化要因と食情報、食情報と食事の満足感 ($p < 0.05$) に正の相関傾向がみられた。

2) 各分野と質問項目との関連

スコアを算出した各分野の高群と低群の2群の質問項目との関連について、Mann-Whitney のU検定を行った結果を表5-1および表5-2に示した。

① 準備要因スコアと各分野の質問項目との関連

準備要因を低群と高群の2群に分け、準備要因スコア別による各分野の質問項目との関連について、「家族の健康への配慮」、「家族の安全な食品への配慮」、「友人の健康への配慮」、「友人の安全な食品への配慮」、「家庭科への興味」、「食生活改善への栄養成分表示の活用(成分表示活用スキル)」、「栄養成分表示の内容の理解(成分表示分析スキル)」、「食事のバランス」、「料理の組み合わせ」、「楽しい食事」、「食情報

獲得」、「食情報への興味」、「栄養成分表示の参考」、「栄養成分表示への意識—食生活の改善への活用」、「栄養成分表示への意識—栄養成分表示の内容理解」、「栄養成分表示への意識—栄養成分表示の利用のしやすさ」、「食事の美味しさ」、「食事の楽しさ」、「食事内容の満足感」の18項目で特に高群が低群と比して有意に高くなっていた ($p < 0.001$)。また、「給食への興味」、「入手した食情報の活用(情報収集スキル)」、「食情報の参考」、「食卓の雰囲気への満足感」、「食後の幸福感・充実感」、「食べることで幸せを感じる」の6項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.01$)。また、「食べたいものを食べているか」、「食事の待ち遠しさ」の2項目において高群が低群と比して有意に高くなっていた ($p < 0.05$)。

逆に、「広告に対する信頼性(広告分析スキル)」、「食情報への信頼性」の2項目においては、高群が低群に比して有意に低くなっていた ($p < 0.05$)。

準備要因スコアと各分野の質問項目との関連をみると、多数の項目において準備要因スコアの高群は低群よりも点数が有意に高くなっていた。しかし、食情報への信頼性の項目においては、高群は低群よりも点数が低くなっていた。

② 強化要因スコアと各分野の質問項目との関連

強化要因を低群と高群の2群に分け、強化要因スコア別による各分野の質問項目との関連として、「栄養バランスへの配慮」、「健康への配慮」、「食事づくりに関する意識」、「食品の安全性の確認へのSE」、「食情報獲得へのSE」、「献立作成へのSE」、「食事バランス」、「楽しい食事」、「食事の楽しさ」、「食べることで幸せを感じる」の10項目で特に高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.001$)。また、「好き嫌い」、「賞味期限・消費期限の確認へのSE」、「計画的な食品購入へのSE」、「配膳へのSE」、「食情報獲得」、「食情報への興味」、「食事の美味しさ」の7項目において高群が低群に比して有意に高

表3 質問項目別平均スコア、分野別スコア平均値

		項目別スコア mean±SD	分野別合計スコア									
			総計			高群*		低群*				
			n	min	max	mean±SD	n	mean±SD	n	mean±SD		
準備要因	食習慣	欠食状況	3.43±0.91									
		食事時間の規則性	2.71±0.65									
		間食頻度	2.43±0.72									
		夜食頻度	3.14±0.81									
		好き嫌い	2.68±0.88									
	食意識	栄養バランスへの配慮	2.74±0.65									
		使用食材の偏り	2.26±0.62									
		現在の食生活	2.12±0.70									
		食生活改善意欲	3.04±0.69									
		健康への配慮	2.63±0.66									
強化要因	食品購買観	食品購買に関する意識	3.56±0.59									
		食事作りに関する意識	3.40±0.66									
	食品選択行動のSE	賞味期限・消費期限の確認	3.85±0.46	373	49	88	74.0±6.8	188	79.3±3.3	185	68.6±5.0	
		栄養成分表示の利用	3.22±0.81									
		食品の安全性の確認	2.84±0.91									
		計画的な食品購入	2.17±0.97									
		食情報獲得	3.16±0.81									
	食行動のSE	献立作成	3.14±0.90									
		調理	3.51±0.71									
		食器選択	3.23±0.81									
盛り付け		3.35±0.74										
配膳		3.64±0.64										
実現要因	家族の影響	健康への配慮	3.05±0.86									
		安全な食品への配慮	3.10±0.89									
	友人の影響	健康への配慮	2.99±0.79	380	10	24	19.0±2.7	179	21.4±1.2	201	17.0±1.9	
		安全な食品への配慮	2.79±0.83									
	学校の影響	家庭科への興味	3.48±0.71									
		給食への興味	3.61±0.75									
	食行動	食選択行動へのライフスキル	入手した食情報の活用(情報収集スキル)	2.67±0.54								
			広告に対する信頼性(広告分析スキル)	2.28±0.59								
			食生活改善への栄養成分表示の活用(成分表示活用スキル)	2.87±0.67	382	4	14	10.7±1.5	226	11.7±0.91	156	9.3±1.0
			栄養成分表示の内容の理解(成分表示分析スキル)	2.90±0.68								
食事のバランス			2.74±0.65									
食情報	食情報へのアプローチ	料理の組み合わせ	2.48±0.68									
		楽しい食事	3.43±0.61									
		食情報獲得	2.70±0.71	382	6	16	11.4±1.8	172	12.9±1.0	210	10.1±1.1	
		食情報への興味	3.53±0.55									
		食情報への信頼性	2.28±0.59									
	食事の満足感	食事の満足感	食情報の参考	2.67±0.54								
			栄養成分表示の参考	2.83±0.68								
			栄養成分表示への意識	2.87±0.67	382	8	26	19.8±2.6	208	21.6±1.6	174	17.5±1.7
			食生活の改善への活用	2.90±0.68								
			栄養成分表示への意識	2.67±0.70								
	栄養成分表示の内容理解	2.90±0.68										
	栄養成分表示への意識	2.67±0.70										
	栄養成分表示の利用のしやすさ	2.67±0.70										
	食事の美味しさ	3.54±0.57										
	食事の楽しさ	3.43±0.61										
	食べたいものを食べているか	3.11±0.55										
	食事の待ち遠しさ	3.29±0.66										
	食卓の雰囲気の満足感	2.84±0.78	380	9	32	25.6±3.8	196	28.6±1.9	184	22.4±2.5		
	食事内容の満足感	2.69±0.77										
	食後の幸福感・充実感	3.23±0.67										
	食べることに幸せを感じる	3.45±0.60										

*群分けは各分野の合計スコアの平均点以上の者を高群、平均点未満の者を低群とした

表4 各分野スコアの関連

	準備要因	強化要因	実現要因	食行動	食情報	食事満足感
準備要因						
強化要因	0.363***					
実現要因	0.324***	0.063				
食行動	0.605***	0.268***	0.350***			
食情報	0.452***	0.117*	0.868***	0.462***		
食事満足感	0.252***	0.188***	0.097	0.434***	0.112*	

Spearman 順位相関係数 (ρ)

***: $p < 0.001$, **: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$

表5-1 分野スコア群別にみた質問項目との関連(準備要因、強化要因)

	準備要因			強化要因			実効要因			食行動			食情報			食事の満足感					
	mean±SD	Mann-Whitney U	p	mean±SD	Mann-Whitney U	p	mean±SD	Mann-Whitney U	p	mean±SD	Mann-Whitney U	p	mean±SD	Mann-Whitney U	p	mean±SD	Mann-Whitney U	p			
欠食状況	低群	3.33±0.97		3.47±0.88	16723.5	*	3.35±0.96	16723.5	*	3.29±0.96	17919.0		3.27±1.00			3.29±0.96	17919.0		3.27±1.00		
	低群	3.56±0.80		3.40±0.93	15680.0	*	3.40±0.93	15680.0	*	3.53±0.85	16178.5	*	3.53±0.85			3.53±0.85	16178.5	*	3.53±0.85		
	高群	2.63±0.68		2.63±0.73	15088.5	*	2.63±0.73	15088.5	*	2.79±0.59	15644.0		2.65±0.67			2.65±0.67	15644.0		2.65±0.67		
	高群	2.80±0.60		2.77±0.59	15238.5	*	2.77±0.59	15238.5	*	2.41±0.77	17084.5		2.41±0.77			2.41±0.77	17084.5		2.41±0.77		
	低群	2.49±0.71		2.46±0.72	17118.0		2.46±0.72	17118.0		2.39±0.68	17200.0		2.46±0.72			2.46±0.72	17200.0		2.46±0.72		
	高群	2.49±0.73		2.41±0.72	17522.5	*	2.41±0.72	17522.5	*	2.39±0.68	17200.0		2.41±0.77			2.41±0.77	17084.5		2.41±0.77		
	低群	3.17±0.79		3.15±0.81	17481.0		3.15±0.81	17481.0		3.13±0.78	17235.5		3.08±0.79			3.08±0.79	17430.0		3.18±0.75		
	高群	3.12±0.83		3.14±0.81	17481.0		3.14±0.81	17481.0		3.16±0.85	17235.5		3.16±0.82			3.16±0.82	17430.0		3.18±0.75		
	低群	2.57±0.94		2.66±0.85	15263.0	**	2.66±0.85	15263.0	**	2.56±0.91	15214.0	**	2.48±0.83			2.48±0.83	16883.0		2.73±0.91		
	高群	2.81±0.81		2.69±0.90	17243.5	*	2.69±0.90	17243.5	*	2.83±0.83	15214.0	**	2.81±0.89			2.81±0.89	16883.0		2.73±0.91		
	低群	2.64±0.65		2.56±0.64	14861.0	**	2.56±0.64	14861.0	**	2.40±0.56	13637.5	**	2.30±0.55			2.30±0.55	12551.0	**	2.67±0.62		
	高群	2.84±0.64		2.85±0.63	16307.5	*	2.85±0.63	16307.5	*	3.15±0.50	17148.0	*	3.04±0.54			3.04±0.54	12551.0	**	2.80±0.68		
低群	2.20±0.63		2.22±0.64	16247.0		2.22±0.64	16247.0		2.11±0.56	13117.0	**	1.97±0.48			1.97±0.48	16188.0	*	2.12±0.56			
高群	2.32±0.60		2.29±0.60	16703.0		2.29±0.60	16703.0		2.45±0.63	13117.0	**	2.46±0.62			2.46±0.62	16188.0	*	2.39±0.64			
低群	2.06±0.66		2.01±0.69	15933.5	*	2.01±0.69	15933.5	*	1.97±0.65	13467.5	**	1.81±0.61			1.81±0.61	1765.0		1.96±0.64			
高群	2.21±0.72		2.20±0.69	15019.0	**	2.20±0.69	15019.0	**	2.31±0.71	13467.5	**	2.34±0.67			2.34±0.67	1765.0		1.96±0.64			
低群	3.12±0.65		3.08±0.71	14773.0	**	3.08±0.71	14773.0	**	3.18±0.62	13868.5	**	3.12±0.62			3.12±0.62	14211.0	**	3.14±0.63			
高群	2.49±0.64		2.46±0.63	13604.5	**	2.46±0.63	13604.5	**	2.42±0.62	11388.5	**	2.15±0.48			2.15±0.48	17694.5		2.54±0.64			
低群	2.78±0.65		2.74±0.66	13766.5	**	2.74±0.66	13766.5	**	2.87±0.62	11388.5	**	2.98±0.54			2.98±0.54	17694.5		2.54±0.64			
高群	3.64±0.53		3.62±0.54	13686.5	*	3.62±0.54	13686.5	*	3.73±0.46	13755.0	**	3.67±0.51			3.67±0.51	15886.5	*	3.46±0.62			
低群	3.49±0.63		3.47±0.65	13686.5	*	3.47±0.65	13686.5	*	3.43±0.65	13562.0	**	3.41±0.66			3.41±0.66	15886.5	*	3.46±0.62			
高群	3.29±0.71		3.36±0.67	14773.0	**	3.36±0.67	14773.0	**	3.26±0.71	13562.0	**	3.16±0.71			3.16±0.71	17283.0		3.26±0.68			
低群	3.79±0.54		3.80±0.53	16335.0	*	3.80±0.53	16335.0	*	3.80±0.53	13562.0	**	3.78±0.61			3.78±0.61	17283.0		3.26±0.68			
高群	3.58±0.58		3.43±0.66	16335.0	*	3.43±0.66	16335.0	*	3.58±0.56	13562.0	**	3.58±0.57			3.58±0.57	17283.0		3.26±0.68			
低群	3.99±0.33		3.89±0.40	16307.5	**	3.89±0.40	16307.5	**	3.91±0.34	16731.0	*	3.94±0.29			3.94±0.29	17900.0		3.85±0.47			
高群	3.16±0.80		2.90±0.85	16402.5	**	2.90±0.85	16402.5	**	3.21±0.67	11617.0	**	2.59±0.98			2.59±0.98	16182.0	**	3.86±0.45			
低群	2.58±0.93		2.81±0.88	12181.5	**	2.81±0.88	12181.5	**	2.61±0.92	11617.0	**	2.60±0.82			2.60±0.82	7542.0	**	3.14±0.85			
高群	3.11±0.81		2.85±0.94	12181.5	**	2.85±0.94	12181.5	**	3.08±0.84	11617.0	**	3.00±0.80			3.00±0.80	7542.0	**	3.14±0.85			
低群	2.03±0.97		2.10±0.98	14740.0	**	2.10±0.98	14740.0	**	2.01±0.89	14757.5	**	1.98±0.87			1.98±0.87	15886.5	*	2.11±0.95			
高群	2.39±0.95		2.22±0.96	16267.5	*	2.22±0.96	16267.5	*	2.35±1.03	14757.5	**	2.29±1.01			2.29±1.01	15886.5	*	2.22±0.99			
低群	3.01±0.84		2.83±0.87	14218.5	**	2.83±0.87	14218.5	**	2.89±0.84	10860.5	**	2.81±0.85			2.81±0.85	11332.5	**	3.04±0.84			
高群	3.53±0.74		3.32±0.73	14218.5	**	3.32±0.73	14218.5	**	3.49±0.68	10860.5	**	3.49±0.68			3.49±0.68	11332.5	**	3.27±0.71			
低群	2.99±0.95		2.94±0.95	14471.0	**	2.94±0.95	14471.0	**	2.92±0.95	12688.5	**	2.86±0.93			2.86±0.93	13840.5	**	3.01±0.93			
高群	3.32±0.79		3.28±0.83	14471.0	**	3.28±0.83	14471.0	**	3.41±0.76	12688.5	**	3.39±0.85			3.39±0.85	13840.5	**	3.27±0.85			
低群	3.46±0.75		3.41±0.76	16923.0		3.41±0.76	16923.0		3.39±0.78	14788.0	**	3.37±0.77			3.37±0.77	15263.5	**	3.42±0.72			
高群	3.58±0.62		3.58±0.66	16923.0		3.58±0.66	16923.0		3.66±0.58	14788.0	**	3.61±0.64			3.61±0.64	15263.5	**	3.29±0.69			
低群	3.31±0.85		3.03±0.85	16370.5		3.03±0.85	16370.5		3.10±0.85	14633.0	**	3.07±0.87			3.07±0.87	13322.5	**	3.15±0.81			
高群	3.31±0.75		3.36±0.76	16370.5		3.36±0.76	16370.5		3.38±0.74	14633.0	**	3.38±0.76			3.38±0.76	13322.5	**	3.29±0.82			
低群	3.26±0.76		3.19±0.79	15540.5	*	3.19±0.79	15540.5	*	3.18±0.77	13212.5	**	3.17±0.80			3.17±0.80	13765.5	**	3.40±0.69			
高群	3.45±0.70		3.45±0.72	15540.5	*	3.45±0.72	15540.5	*	3.55±0.65	15548.0	**	3.47±0.68			3.47±0.68	13765.5	**	3.48±0.69			
低群	3.56±0.68		3.53±0.72	15620.5	*	3.53±0.72	15620.5	*	3.57±0.66	15548.0	**	3.59±0.72			3.59±0.72	1569.0	**	3.69±0.59			
高群	3.74±0.54		3.71±0.57	15620.5	*	3.71±0.57	15620.5	*	3.73±0.60	15548.0	**	3.72±0.57			3.72±0.57	1569.0	**	3.68±0.68			
低群	3.91±0.34		3.85±0.47	17467.5		3.85±0.47	17467.5		3.90±0.35	17423.0		3.91±0.31			3.91±0.31	17230.0		3.89±0.41			
高群	3.96±0.26		3.97±0.20	17467.5		3.97±0.20	17467.5		3.94±0.32	17423.0		3.96±0.36			3.96±0.36	17230.0		3.95±0.25			
低群	3.83±0.42		3.82±0.42	16855.5		3.82±0.42	16855.5		3.84±0.41	17510.5		3.79±0.44			3.79±0.44	16654.0	*	3.83±0.43			
高群	3.88±0.37		3.87±0.38	16855.5		3.87±0.38	16855.5		3.89±0.39	17510.5		3.88±0.37			3.88±0.37	16654.0	*	3.87±0.36			
低群	2.88±0.89		2.94±0.90	13942.0	**	2.94±0.90	13942.0	**	2.93±0.87	14796.0	**	2.87±0.93			2.87±0.93	17037.0		2.92±0.87			
高群	3.20±0.81		3.13±0.83	13942.0	**	3.13±0.83	13942.0	**	3.20±0.83	14796.0	**	3.17±0.79			3.17±0.79	17037.0		2.92±0.87			
低群	2.93±0.94		3.03±0.92	14148.5	**	3.03±0.92	14148.5	**	2.97±0.93	15076.5	**	2.92±0.98			2.92±0.98	16267.0	*	3.00±0.92			
高群	3.24±0.83		3.15±0.87	14148.5	**	3.15±0.87	14148.5	**	3.25±0.82	15076.5	**	3.21±0.81			3.21±0.81	16267.0	*	3.20±0.85			
低群	2.83±0.77		2.86±0.77	13513.5	**	2.86±0.77	13513.5	**	2.87±0.80	14726.5	**	2.84±0.81			2.84±0.81	17464.5		2.84±0.80			
高群	3.15±0.77		3.02±0.79	13513.5	**	3.02±0.79	13513.5	**	3.10±0.75	14726.5	**	3.14±0.74			3.14±0.74	17464.5		2.84±0.80			
低群	2.59±0.76		2.81±0.82	12745.0	**	2.81±0.82	12745.0	**	2.69±0.79	15369.0	**	2.63±0.80			2.63±0.80	17049.0		2.72±0.79			
高群	2.98±0.85		2.77±0.84	12745.0	**	2.77±0.84	12745.0	**	2.91±0.86	15369.0	**	2.90±0.84			2.90±0.84	17049.0		2.86±0.87			
低群	3.35±0.74		3.49±0.73	13430.5	**	3.49±0.73	13430.5	**	3.45±0.72	16884.0		3.35±0.79									

表 5-2 分野スコア群別にみた質問項目との関連 (美現要因・食行動・食情報・食事の満足感)

	単純要因			実現要因			食行動			食情報			食事の満足感		
	mean±SD	Mann-Whitney U	p	mean±SD	Mann-Whitney U	p	mean±SD	Mann-Whitney U	p	mean±SD	Mann-Whitney U	p	mean±SD	Mann-Whitney U	p
実現要因	入手した食情報の活用 (情報収集スキル)	低群 2.59±0.54	14596.0 **	17219.5	2.65±0.54	14861.0 ***	1837.5 ***	14222.5 ***	2.55±0.54	10650.5 ***	2.63±0.53	16709.5	2.57±0.53	2.71±0.55	
	広告に対する信頼性 (広告分析スキル)	高群 2.77±0.51			2.70±0.54				2.76±0.52						
	食選択 行動への ライフ スケル	低群 2.85±0.59	15488.0 *	17406.5	2.30±0.60	17406.5	17406.5	15711.5 *	2.38±0.57	15897.5 *	2.32±0.57	16983.0	2.35±0.58	2.21±0.59	
	食生活改善への意識表示の活用 (成分表示活用スキル)	高群 2.22±0.56			2.27±0.57				2.19±0.59				2.19±0.59	2.24±0.59	
	食生活改善への意識表示の活用 (成分表示活用スキル)	低群 2.66±0.66	11729.0 ***	16187.5	2.82±0.68	16187.5	16187.5	12942.0 ***	2.65±0.65	8654.5 ***	2.79±0.67	15831.5 *	3.09±0.62	3.05±0.64	
	栄養成分表示の内容の理解 (成分表示分析スキル)	高群 3.09±0.62			2.94±0.66				3.09±0.62				2.85±0.66	2.96±0.68	
	栄養成分表示の内容の理解 (成分表示分析スキル)	低群 2.75±0.71	13770.0 ***	17938.5	2.90±0.70	17938.5	17938.5	14275.0 ***	2.78±0.71	8008.0 ***	2.94±0.67	16805.0	2.77±0.69	2.98±0.64	
	食事のバランス	高群 3.45±0.61			2.91±0.65				3.06±0.63				2.86±0.64	2.80±0.68	
	料理の組み合わせ	低群 3.01±0.59	9780.0 ***	14861.0 ***	2.56±0.64	1837.5 ***	14861.0 ***	1460.5 ***	3.04±0.54	12351.0 ***	2.67±0.62	16363.5	2.85±0.63	2.80±0.68	
	食行動	高群 2.24±0.63	11178.0 ***	17162.5	2.44±0.65	17162.5	17162.5	1460.5 ***	2.18±0.62	14820.0 ***	2.34±0.64	14389.5 ***	2.34±0.64	2.62±0.70	
	楽しい食事	低群 3.30±0.63	13802.0 ***	14658.5 ***	3.39±0.63	14658.5 ***	14658.5 ***	1654.5	3.30±0.65	16848.5	3.30±0.65	4519.5 ***	3.46±0.60	3.58±0.36	
	食情報獲得	低群 2.44±0.67	10764.0 ***	14956.5 **	2.44±0.65	14956.5 **	14956.5 **	1877.5 ***	2.37±0.59	11867.5 ***	2.61±0.67	15643.0 *	2.82±0.73	2.79±0.75	
食情報への興味	高群 2.95±0.66			2.88±0.70				2.92±0.71				3.47±0.59	3.59±0.51		
食情報への信頼性	低群 3.35±0.57	11749.5 ***	15171.0 **	3.38±0.57	15171.0 **	15171.0 **	13402.0 ***	3.76±0.43	18151.0 ***	3.47±0.59	16184.0 *	3.62±0.52	3.59±0.51		
食情報の参考	高群 2.85±0.59	15838.0 *	17406.5	2.07±0.56	17406.5	17406.5	12689.0 ***	2.85±0.58	15711.5 *	2.32±0.57	16883.0	2.42±0.56	2.64±0.59		
栄養成分表示の参考	低群 2.59±0.54	14596.0 **	17219.5	2.65±0.54	17219.5	17219.5	7306.0 ***	2.57±0.53	14222.5 ***	2.63±0.53	16709.5	2.80±0.51	2.71±0.55		
栄養成分表示への意識 (一食生活改善への意識)	高群 3.06±0.64			2.78±0.70				3.05±0.60				2.70±0.66	2.88±0.71		
栄養成分表示への意識 (一食生活改善への意識)	低群 2.66±0.66	11138.0 ***	16680.0	2.82±0.68	16680.0	16680.0	12640.0 ***	2.65±0.62	12685.0 ***	2.79±0.65	15831.5 *	2.77±0.69	2.96±0.68		
栄養成分表示への意識 (栄養成分表示の活用)	高群 2.75±0.71	11729.0 ***	16187.5	2.44±0.58	16187.5	16187.5	7744.5 ***	3.09±0.62	12512.0 ***	2.79±0.67	17010.5	2.70±0.66	2.91±0.66		
栄養成分表示への意識 (栄養成分表示の活用)	低群 2.48±0.71	13770.0 ***	17385.5	2.09±0.67	17385.5	17385.5	8349.0 ***	3.06±0.63	14275.0 ***	2.85±0.68	16805.0	3.19±0.52	2.94±0.67		
栄養成分表示の相のしやすさ	高群 2.85±0.68			2.92±0.64				3.14±0.57				2.87±0.68	2.91±0.66		
食事の美味しさ	低群 3.10±0.65	12760.5 ***	16280.5	2.74±0.65	16280.5	16280.5	9477.0 ***	2.51±0.68	13406.0 ***	2.61±0.69	16552.0	3.48±0.57	3.49±0.63		
食事の楽しさ	高群 3.68±0.47	13421.5 ***	15064.0 **	3.45±0.61	15064.0 **	15064.0 **	17046.0	3.38±0.50	12100.0 ***	3.40±0.63	16226.0	3.57±0.55	3.65±0.50		
食生活改善への意識 (一食生活改善への意識)	低群 3.30±0.63	13802.0 ***	14658.5 ***	3.39±0.63	14658.5 ***	14658.5 ***	1654.5	3.21±0.62	10817.0 ***	3.30±0.65	16848.5	3.21±0.62	3.35±0.58		
食生活改善への意識 (一食生活改善への意識)	高群 3.36±0.57			3.36±0.60				3.71±0.46				3.04±0.54	3.14±0.55		
食生活改善への意識 (一食生活改善への意識)	低群 3.03±0.57	15312.0 *	16408.5	3.07±0.53	16408.5	16408.5	16585.0	3.46±0.62	15544.5 **	3.08±0.56	16681.0	3.16±0.67	3.18±0.70		
食生活改善への意識 (一食生活改善への意識)	高群 3.19±0.50			3.17±0.57				3.20±0.54				3.16±0.67	3.18±0.70		
食事の待ち遠しさ	低群 3.20±0.68	15005.5 *	17085.0	3.22±0.68	17085.0	17085.0	16051.0	3.46±0.62	14012.0 ***	3.56±0.63	16666.5	3.46±0.62	3.56±0.63		
食事の雰囲気満足感	高群 2.72±0.80	14649.5 **	16029.0	2.82±0.79	16029.0	16029.0	2.67±0.80	2.67±0.80	13269.5 ***	2.72±0.81	17520.0	2.72±0.80	2.93±0.75		
食事内容の満足感	低群 2.95±0.74	12849.5 ***	16309.5	2.65±0.85	16309.5	16309.5	16917.5	3.05±0.71	13456.0 ***	2.51±0.81	17349.0	3.05±0.71	2.93±0.75		
食後の幸福度・充実感	高群 2.49±0.80			2.64±0.71				2.88±0.71				2.88±0.71	2.81±0.81		
食後の幸福度	低群 3.12±0.70	14711.0 **	16100.5	3.16±0.70	16100.5	16100.5	16153.0	3.08±0.67	13373.0 ***	3.13±0.73	17226.5	3.08±0.67	3.30±0.63		
食後に幸せを感じる	高群 3.33±0.63	14443.0 ***	14591.0 ***	3.27±0.66	14591.0 ***	14591.0 ***	16933.0	3.31±0.62	13223.0 ***	3.34±0.64	17654.0	3.27±0.66	3.53±0.54		
食後に幸せを感じる	低群 3.35±0.64			3.41±0.65				3.41±0.65				3.41±0.65	3.53±0.54		
食後に幸せを感じる	高群 3.56±0.54			3.57±0.55				3.48±0.57				3.48±0.57	3.62±0.53		

***: p<0.001, **: p<0.01, *: p<0.05

くなっていた ($p < 0.01$)。また、「欠食状況」、「食事時間の規則性」、「現在の食生活」、「食品購買に関する意識」、「盛り付けへの SE」、以上の 5 項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.05$)。

逆に、「食生活改善意欲」においては、高群が低群に比して有意に低くなっていた ($p < 0.05$)。

強化要因スコアと各分野の質問項目との関連をみると、高群は低群よりも点数が高くなっていた。特に準備要因や食行動や食事の満足感で有意差が多く認められた。

③ 実現要因スコアと各分野の質問項目との関連

実現要因を低群と高群の 2 群に分け、実現要因スコア別による各分野の質問項目との関連として、「栄養バランスへの配慮」、「健康への配慮」、「栄養成分表示の利用への SE」、「食情報獲得への SE」、「献立作成への SE」、「食器選択への SE」、「盛り付けへの SE」、「食器洗浄への SE」、「食事のバランス」、「料理の組み合わせ」、「食情報獲得」、「食情報への興味」、「食情報への信頼性」、「食情報の参考」、「栄養成分表示の参考」、「栄養成分表示への意識—食生活の改善への活用」、「栄養成分表示への意識—栄養成分表示の内容理解」、「栄養成分表示への意識—栄養成分表示の利用のしやすさ」の 18 項目で特に高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.001$)。また、「現在の食生活」、「配膳への SE」の 2 項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.01$)。また、「食品購買に関する意識」、「賞味期限・消費期限の確認への SE」、「調理への SE」、「家族の健康への配慮」の 4 項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.05$)。

実現要因スコアと各分野の質問項目との関連をみると高群は低群よりも点数が高くなっていた。特に、準備要因と食行動と食情報において有意差が多く認められた。

④ 食行動スコアと各分野の質問項目との関連

食行動を低群と高群の 2 群に分け、食行動スコア別による各分野の質問項目との関連については、「栄養バランスへの配慮」、「使用食材の偏り」、「現在の食生活」、「健康への配慮」、「食品購買に関する意識」、「食事づくりに関する意識」、「栄養成分表示の利用への SE」、「食品の安全性の確認への SE」、「食情報獲得への SE」、「献立作成への SE」、「調理への SE」、「食器選択への SE」、「盛り付けへの SE」、「友人の健康への配慮」、「入手した食情報の活用（情報収集スキル）」、「食生活改善への栄養成分表示の活用（成分表示活用スキル）」、「栄養成分表示の内容理解（成分表示分析スキル）」、「食情報への興味」、「食情報の参考」、「栄養成分表示の参考」、「栄養成分表示への意識—食生活の改善への活用」、「栄養成分表示への意識—栄養成分表示の内容理解」、「栄養成分表示への意識—栄養成分表示の利用のしやすさ」、「食事の美味しさ」、「食事の楽しさ」、「食事の待ち遠しさ」、「食卓の雰囲気満足感」、「食事内容満足感」、「食後の幸福感・充実感」、「食べることに幸せを感じる」などの 30 項目で特に高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.001$)。また、「好き嫌い」、「計画的な食品購入への SE」、「配膳への SE」、「家族の健康への配慮」、「家族の安全な食品への配慮」、「友人の安全な食品への配慮」、「食べたいものを食べているか」の 7 項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.01$)。また、「欠食状況」、「賞味期限・消費期限の確認への SE」、の 2 項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.05$)。

逆に、高群が低群に比して有意に低くなっていたのは、「食生活改善意欲」 ($p < 0.001$)、「広告に対する信頼性（広告分析スキル）」、「食情報への信頼性」 ($p < 0.05$) の 3 項目であった。

食行動スコアと各分野の質問項目との関連をみると、多数の項目において食行動スコアの高

群は低群よりも点数が有意に高くなっていた。また、「食生活改善意欲」において高群は低群よりも点数が低くなっていた。

⑤ 食情報スコアと各分野の質問項目との関連

食情報を低群と高群の2群に分け、食情報スコア別による各分野の質問項目との関連について、「栄養バランスへの配慮」、「健康への配慮」、「栄養成分表示の利用へのSE」、「食情報獲得へのSE」、「献立作成へのSE」、「食器選択へのSE」、「盛り付けへのSE」、「入手した食情報の活用（情報収集スキル）」、「食生活改善への栄養成分表示の活用（成分表示活用スキル）」、「栄養成分表示の内容の理解（成分表示分析スキル）」、「食事のバランス」、「料理の組み合わせ」、「食情報獲得」の12項目で特に高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.001$)。また、「賞味期限・消費期限の確認のSE」、「調理へのSE」、「配膳へのSE」の3項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.01$)。また、「使用食材への偏り」、「食事づくりに関する意識」、「食品の安全性の確認へのSE」、「計画的な食品購入へのSE」、「ゴミの片付けへのSE」の5項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.05$)。

逆に、「広告に対する信頼性（広告分析スキル）」においては、高群が低群に比して有意に低くなっていた ($p < 0.05$)。

食情報スコアと各分野の質問項目との関連をみると、高群は低群よりも点数が高くなっていた。特に準備要因と食行動において有意差が多く認められた。

⑥ 食事の満足感スコアと各分野の質問項目との関連

食事の満足感を低群と高群の2群に分け、食事の満足感スコア別による各分野の質問項目との関連について、「欠食状況」、「使用食材の偏り」、「現在の食生活」、「食品購買に関する意識」、「食事づくりに関する意識」、「盛り付けへのSE」、「友人の健康への配慮」、「料理の組み合わせ」、

「楽しい食事」の9項目で特に高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.001$)。また、「食情報獲得へのSE」、「献立作成へのSE」、「調理へのSE」、「配膳へのSE」、「家族の健康への配慮」の5項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.01$)。また、「健康への配慮」、「食器洗浄へのSE」、「家族の安全な食品への配慮」、「食生活改善への栄養成分表示の活用（成分表示活用スキル）」、「食情報獲得」、「食情報への興味」、「栄養成分表示への意識—食生活の改善への活用」の7項目において高群が低群に比して有意に高くなっていた ($p < 0.05$)。

逆に、「食生活改善意欲」において、有意に高群が低群に比して低くなっていた ($p < 0.01$)。

食事の満足感スコアと各分野の質問項目との関連をみると、多数の項目において高群は低群よりも点数が高くなっていた。特に準備要因や強化要因や食行動の項目において有意差が多く認められた。

⑦ 各分野の質問項目と各群間比較との関連

準備要因の項目については、強化要因、実現要因、食行動、食事の満足感のそれぞれの分野の高群と低群で有意な差が多くみられた。特に食意識においては、どの項目も複数の分野で2群間に有意差が認められた。「栄養バランスへの配慮」では食事満足感以外の分野で、また、「現在の食生活」では食品選択行動以外の分野で有意な差がみられた。健康への配慮では、すべての分野で有意差が認められた。

強化要因の項目については、家族・友人の影響の項目は準備要因、食行動、食事の満足感の項目の全てまたはほとんどで2群間に有意差が認められた。

実現要因の項目では、準備要因、食行動、食情報にて2群間に有意な差が多くみられた。

食行動の項目では、準備要因、強化要因、食情報、食事の満足感にて半数以上の項目で2群間に有意な差が認められた。

食情報の項目では、準備要因、実現要因、食行動の各分野の高群・低群で有意な差が多くみ

られたが、食事の満足感には有意差があまりなかった。

食事の満足感の項目では、準備要因、食行動における全ての項目で2群間に有意な差がみられた。

4. 考察

本研究では、女子大学生における食事の満足感に与える要因について調べるために、準備要因、強化要因、実現要因、食行動、食情報、食事の満足感の6つ分野に注目し調査分析を行った。

その結果、準備要因、強化要因、実現要因、食行動、食情報、食事の満足感の各分野で望ましいまたは積極的な考え方を持つ者は、他分野でも同様に望ましいまたは積極的な考え方を持つ相関関係がみられた。特に、食事の満足感の分野に対して食行動はやや強い相関がみられたが、食情報とは微弱な相関、実現要因とは相関がみられなかった。しかし、この2つの分野は、食事の満足感を望ましいまたは積極的な考え方をさせる準備要因、強化要因、食行動との相関が認められることから間接的に食事の満足感を望ましくする要因であると考えられる。

準備要因において高いスコアであった積極的な考え方を持つ者は他分野に関する項目においてもスコアが高いことから望ましいまたは積極的である傾向がみられ、食そのものが望ましい状態になっていることが示された。特に食品選択行動のセルフエフィカシーや食行動のセルフエフィカシーは強化要因、実現要因、食行動、食情報との間により望ましい関連が見られる。小松らによると高いセルフエフィカシーのある行動の実行は維持されるが、セルフエフィカシーの低い行動の実行は回避されるといわれている¹²⁾。今回の結果により、強化要因である家族や友人などの周りの反応、食に関してのスキルの確立が高まることにより、食品を選択や食行動の高いセルフエフィカシーとつながり、積極的に食事・料理の組み合わせや内容を意識した食事、

食情報への積極的なアプローチをするようになったのではないかと考えられる。これらから、セルフエフィカシーを高めるためのスキル向上を目指すプログラムの構築が必要であると思われる。

濱口らは、内食の摂取頻度の高い者や、家庭での適切な味付けや品数多い食事を摂っている者ほど食生活・味覚・生活についての意識や行動の程度が高い傾向あること、また、食生活についての意識の向上が健全な食行動につながる⁷⁾。本調査結果において食行動は、ほとんどの項目で望ましいまたは積極的であったことから高いスコアが得られた。準備要因である食意識や食行動のセルフエフィカシー、食品選択行動のセルフエフィカシー、強化要因である周囲の食品や健康への配慮、実現要因である食選択行動におけるスキルや食情報に見られる食情報の活用や栄養成分表示の利用などに対する考え方や行動が高まることによって食行動が高まり、食事の満足感を向上させている。これらは食関連の意識や行動を高めているのは、濱口らの述べている自身の生活の状態であるということだけでなく、食情報の分析を的確にでき、活用できるスキルを身につけることもその要因であると本調査結果から言えるのではないかと考える。また、食情報の一つである栄養成分表示について、多田羅は加工食品、惣菜などの中食、及び外食などの利用が増大している現在の食環境において、栄養成分表示を活用して食品の選択や摂取を行うことを個人の栄養管理における欠かせない習慣であると位置づけている¹³⁾。西尾らは、栄養成分表示の利用について偏った栄養成分の利用ではなく、複数種類の栄養成分の利用が良好な食生活、健康と関連することを報告している¹⁴⁾。本調査の中でも栄養成分表示に関する質問の回答において、栄養成分表示の利用や栄養成分表示の内容理解や利用のしやすさについてどの分野も高群が低群に対して有意差はないものの高い傾向になっており、望ましいまたは積極的な考え方を持つの方が栄養成分

表示の意味の理解や活用の仕方を知っている可能性が高くなることが示唆された。また、実現要因における望ましいまたは積極的である者において栄養成分表示に対する理解・活用が強くみられたことから、栄養成分表示についてのスキルを向上させることは実現要因を高め、食行動を高める影響を及ぼしていくのではないかと考える。これらから、食情報を正しく分析し、理解することそして利用できるようにすることが実現要因や食行動を高め、そして食事満足感を高めることにつながるために必要であると思われる。

食生活の評価の指標としている食事の満足感について、準備要因、食行動との関連がみられ、準備要因で見られる食意識や食品購買や食事づくりについての意識や実際の食行動の良し悪しが満足感に影響を受けていることが考えられる。前述した食行動についての関連から考えると、食についての情報に対して積極的にアプローチし、それらを的確に認識できるようなスキルを持つことで自己効力感を高めることが食行動を充実させることにつながり、食事の満足感を高めることにつながると推察される。

「食」について各自が関心を持ち、食生活を自ら点検したり、考えたりする習慣を身につけることは、健康的な生活を過ごすためにも必要なことである。

今後は、食生活についての関連をより明確にするために、因子分析や多変量解析等を行い、さらなる検討を行うことが必要性であると考えられる。また、食事の満足感が健全な食生活の自律やスキルになりえるのかについても更なる検討が必要である。それらと同時に若年層において食のスキルアップをめざすための食情報を正しく認識でき、そして活用できるようにする食教育のプログラムを考えていく必要性もあると考え、今後も実態を把握しつつ、プログラムの作

成をしていきたいと考える。

謝 辞

本調査を行うにあたりご協力いただきました県立長崎シーボルト大学卒業生白井理絵様はじめ対象者の皆様に心より御礼申し上げます。

参考文献

- 1) ローレンス W. グリーン, マーシャル W. クロイター, 神馬征峰, 岩永俊博, 松野朝之, 鳩野洋子 (2005): 実践 ヘルスプロモーション PRECEDE-PROCEED モデルによる企画と評価, 医学書院, 東京
- 2) 内閣府: 平成18年度版食育白書
- 3) 厚生労働省: 平成20年国民健康・栄養調査結果
- 4) 農林水産省: 平成21年度食料需給表結果
- 5) 厚生労働省: 平成19年国民健康・栄養調査結果
- 6) 内閣府食育推進室: 大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査
- 7) 濱口郁枝, 安達智子, 大喜多祥子, 福本民子, 前田昭子, 内田悠人, 北元憲利, 奥田豊子 (2010): 大学生の食生活に対する意識と行動の関係について, 日本家政学会誌, 61, 13-24
- 8) 厚生労働省: 平成19年国民生活基礎調査結果
- 9) 永嶋久美子, 坂口早苗, 坂口武洋 (2002): 女子学生の偏食行動様式別食習慣および健康習慣の実態, 日本公衆衛生雑誌, 49(5), 447-455
- 10) 小松啓子, 大谷貴美子 (2004): 栄養カウンセリング論, 講談社サイエンティフィック, 東京
- 11) A. Huotilainen, H. Tuorila (2005): Social representation of new foods has a stable structure based on suspicion and trust, Food Quality and Preference, 16, 565-572
- 12) 小松龍史 (2002): 医療における栄養教育の方向性, 臨床栄養, 臨時増刊101, 756-762
- 13) 多田羅浩三 (2003): 健康日本21推進ガイドライン, きょうせい, 東京
- 14) 西尾素子, 足立己幸 (2006): 栄養表示利用行動と食生活および健康との関連に関する研究—男子大学生についての検討—, 栄養学雑誌, 64.5, 261-271