

女子大学生の食生活に与える要因の検討

岡本美紀¹⁾、武藤慶子²⁾

(¹⁾長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科、

²⁾長崎県立大学シーボルト校 看護栄養学部 栄養健康学科、*連絡対応著者)

Study on Factors Influencing Dietary life of College Women

Miki OKAMOTO¹⁾ and Keiko MUTO²⁾

(¹⁾Dept. of Health and Nutrition, Faculty of Health Management, Nagasaki International University,

²⁾Dept. of Nutrition, Faculty of Nursing & Nutrition, University of Nagasaki, *Corresponding author)

Summary

A questionnaire on dietary life was conducted with 384 college women in Nagasaki Prefecture to search for and study factors that influenced their dietary life.

(1) A factor analysis on dietary life yielded the following three factors: “utilization of information on nutrition and food”, “feeling of satisfaction with meals”, and “awareness of diet”.

(2) With respect to relationships among the factors, there was a strong tendency of correlations between “feeling of satisfaction with meals” and “awareness of diet”, between “utilization of information on nutrition and food” and “feeling of satisfaction with meals”, and between “utilization of information on nutrition and food” and “awareness of diet” in the descending order. “Feeling of satisfaction with meals” in particular was strongly correlated with the other two factors.

(3) A cause and effect model was prepared to relate the three factors. As a result, factor 1, “utilization of information on nutrition and food”, was found to exert a great influence on “utilization of nutrient labels”. It also influenced “acquisition of food-related information”, “menu preparation”, and “confirmation of food safety”. Factor 2, “feeling of satisfaction with meals”, was found to influence “enjoying meal time”, “eagerly waiting for meals”, “feeling of satisfaction with meal contents”, and “eating what they want to eat”. Factor 3, “awareness of diet”, exerted a great positive influence on “judgment of present dietary life”, a negative influence on “intention to improve dietary life”, and a weak positive influence on “attention to health”.

From the above results, the feeling of satisfaction with meals in dietary life was inferred to originate not only from the satisfaction of appetite but also from the perception of pleasure at meal time, which enriches spirit. In addition, the feeling of satisfaction with meals was clearly related to the sense of self-efficacy resulting from the utilization of information on nutrition and food and to the awareness of diet in looking back on one's dietary life.

Key words

dietary life, utilization of information on nutrition and food, feeling of satisfaction with meals, awareness of diet

要約

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、女子大学生の食生活に与えている影響について探り、食生活に与える要因の検討を行った。

(1) 食生活について因子分析を行った結果、「栄養・食情報の活用」、「食事の満足感」、「食意識」の3つの因子が得られた。

(2) 因子の関連については、「食事の満足感」と「食意識」、「栄養・食情報の活用」と「食事の満足

感)、「栄養・食情報の活用」と「食意識」の順に強い関連となる傾向が認められた。特に「食事の満足感」は、他の2つの因子との関連が相対的に強くなっていた。

(3) 潜在変数間及び潜在変数と観測変数の関連の因果モデルを作成した結果、第1因子の「栄養・食情報の活用」は、「栄養成分表示の利用」に大きく影響を与えていたほか、「食情報の獲得能力の有無」「献立作成」、「食品の安全性の確認」に影響を与えていた。第2因子の「食事の満足感」は、「食事時間の楽しさ」や「食事の待ち遠しさ」および「食事内容の満足感」「食べたいものを食べている」に影響を与えていた。第3因子の「食意識」は、「現在の食生活」に正の大きな影響を、「食生活改善意欲」は負の影響を与え、「健康への配慮」には、正の弱い影響を与えていた。

以上の結果より、食生活において、食事の満足感は、単に食欲を満たすだけでなく、精神的な豊かさをもたらす食事時間の楽しさにより得ると考えられた。また、食事の満足感は、栄養・食情報の活用によるセルフエフィカシーや食生活を振り返るなどの食意識との関連が明確となった。

キーワード

食生活、栄養・食情報の活用、食事の満足感、食意識

1. 緒言

近年の我が国において、「食」に関する価値観やニーズが高度化、多様化しているが、それに伴うかのように、不規則な食習慣、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩せ志向、「食」の安全性の危惧など様々な健康問題も増えてきている¹⁻²⁾。

著者らは自律的に良い食生活の形成及び対象者の食生活には何が必要であるかを検討するために、L. Green ら³⁾の「PRECEDE-PROCEED MODEL」に基づいて準備要因、強化要因、実現要因、食行動、食情報、食事の満足感の分野における現状把握と食事の満足感を与える要因について検討を行った。その結果、食事の満足感を高めるためには食情報に対する活用能力とセルフエフィカシーを高める食のスキル向上を目指す教育の必要性が示唆された⁴⁾。

そこで、今回は、著者らが2006年に行った調査の結果(以下前報)⁴⁾をさらに分析し、女子大学生の食生活に与えている影響について因子の特定を行ったので報告する。

2. 方法

1) 実施時期と調査方法

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により実施した調査結果を用いた。

2) 調査対象者

長崎県内の女子大学生384名を対象とした。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。

3) 分析内容

(1) 因子分析

調査票は、食生活に関する55項目のアンケートのうち、尺度評価として検討し妥当と思われる37項目の得られた回答に対して、4段階尺度法による1～4点の得点化をしたものの平均値及び標準偏差を算出し、因子分析を行った。因子分析は、主因子法によって因子の抽出をスクリープロット及び固有値、寄与率から総合的に判断して行った。その後、プロマックス回転を用いて、観測変数を決定した。

得られた標本の妥当性は、「Kaiser-Meyer-Olkinの標本妥当性の測度」により判定した。さらに因子分析で抽出された因子の尺度の信頼性は、「Cronbachの α 係数」により判定した。

(2) 確証的因子分析

因子分析によって得られた因子の解釈をそれぞれ使い、確証的因子分析にて因果モデルを作成し、その適合度を検証した。評価として適合

度には χ^2 値とその確率、適合度指標として GFI、AGFI、RMSEA、AIC を採用した。

4) 統計処理

因子分析には IBM SPSS Statistics 19.0、確証的因子分析では、IBM SPSS Amos 20 を使用した。統計的検定の有意水準はいずれの分析においても 5% 水準を採用した。

5) 倫理的配慮

調査対象の女子大学生には、得られた結果を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。

3. 結果

1) 因子分析

37項目の平均値及び標準偏差を表1に示した。主因子法による因子の抽出を行ったところ、固有値は、6.601、3.445、2.414、1.898、1.824、1.600 …であったことから、3因子構造が妥当であると考えられた。そこで再度3因子を仮定して主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、十分な因子負荷量を示さなかった14項目を分析から除外し再度、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。プロマックス回転後の最終的な因子パターンの観測変数と潜在変数を表2に、回転後の因子行列を表3に示した。なお、回転前

表1 得点化したアンケート項目と得点*の平均値および標準偏差

項 目	平均値±標準偏差
料理を作ることが好きですか	3.40±0.66
料理を作る場合、使用する食材に偏りはありますか	2.26±0.62
1日の食事の時間は決まっていますか	2.71±0.65
間食(夕食より前)に何か食べますか	2.43±0.72
夜食(夕食の後)に何か食べますか	3.14±0.81
食べ物の好き嫌いがありますか	2.68±0.88
食事をする場合(外食などを含む)、栄養のバランスを考えていますか	2.74±0.65
主食・主菜・副菜を組み合わせていますか	2.48±0.68
最近の食生活を振り返ってみて、どう思いますか	2.12±0.70
自分の今の食生活を改善すべきだと思いますか	3.04±0.69
ふだん、健康に気を付けていますか	2.63±0.66
栄養成分表示を利用することができますか	3.22±0.81
食品の安全性(BSE問題など)を確認することができますか	2.84±0.91
1週間の献立を考えて計画的に食品を買うことができますか	2.17±0.97
食に関する情報を得ることができますか	3.16±0.81
食事をする際、献立を立てることができますか	3.14±0.90
食事をする際、料理に合った食器を選ぶことができますか	3.23±0.81
食事をする際、盛り付けをすることができますか	3.35±0.74
家族はふだん健康に気を付けていると思いますか	3.05±0.86
家族はふだん食品の安全性(BSE問題など)に気を付けていると思いますか	3.10±0.89
友人はふだん健康に気を付けていると思いますか	2.99±0.79
友人はふだん食品の安全性(BSE問題など)に気を付けていると思いますか	2.79±0.83
食に関する情報に興味がありますか(新商品、食の安全性の問題などすべての食に関する情報を含む)	3.53±0.55
食に関する情報を得ようとしていますか	2.70±0.71
食品のテレビCMや広告の言葉を信じられますか	2.28±0.59
入手した食に関する情報を参考にしますか	2.67±0.54
ふだん食品を購入する時にラベル(栄養成分表示)を見えていますか	2.83±0.68
栄養成分表示の活用は食生活の改善に役立っていますか	2.87±0.67
栄養成分表示の内容は理解できますか	2.90±0.68
栄養成分表示は利用しやすいですか	2.67±0.70
食事の時間は楽しいですか	3.43±0.61
食事の時、食べたいものを食べていますか	3.11±0.55
食事を待ち遠しいと思いますか	3.29±0.66
食卓の雰囲気満足していますか	2.84±0.78
現在の食事の内容に満足していますか	2.69±0.77
食後に幸福感や充実感がありますか	3.23±0.67
食べることに幸せを感じますか	3.45±0.60

*4段階尺度法にて点数化

表2 因子解釈 ～観測変数と潜在変数～

観測変数	観測変数の略称	潜在変数
栄養成分表示を利用することができますか	栄養成分表示の利用	栄養・食情報の活用
ふだん食品を購入する時にラベル(栄養成分表示)を見ていますか	栄養成分表示の確認	
栄養成分表示は利用しやすいですか	栄養成分表示の利用のしやすさ	
栄養成分表示の内容は理解できますか	栄養成分表示の内容の理解	
食に関する情報を得ようとしていますか	食情報獲得意欲	
栄養成分表示の活用は食生活の改善に役立っていますか	食生活改善への栄養成分表示の活用	
食に関する情報を得ることができますか	食情報の獲得能力の有無	
食に関する情報に興味がありますか (新商品、食の安全性の問題などすべての食に関する情報を含む)	食情報への興味	
食事をする場合(外食などを含む)、栄養のバランスを考えていますか	食事の栄養バランスへの配慮	
食事をする際、献立を作成することができますか	献立作成	
食事をする際、料理に合った食器を選ぶことができますか	食器選択	
食事をする際、盛り付けをすることができますか	盛り付け	
食品の安全性(BSE問題など)を確認することができますか	食品の安全性の確認	
食後に幸福感や充実感がありますか	食後の幸福感・充実感	
食べることに幸せを感じますか	食べることへの幸福感	
食事の時間は楽しいですか	食事時間の楽しさ	
食卓の雰囲気満足していますか	食卓の雰囲気の満足感	
食事を待ち遠しいと思いますか	食事の待ち遠しさ	
食事の時、食べたいものを食べていますか	食べたいものを食べている	
現在の食事の内容に満足していますか	食事内容の満足感	
最近の食生活を振り返ってみて、どう思いますか	現在の食生活	食意識
自分の今の食生活を改善すべきだと思いますか	食生活改善意欲	
ふだん、健康に気を付けていますか	健康への配慮	

表3 回転後因子行列

Cronbach のα係数	観測変数	第1因子	第2因子	第3因子	共通性
0.849	栄養成分表示の利用	0.751	0.015	-0.143	0.543
	栄養成分表示の確認	0.662	-0.057	-0.084	0.412
	栄養成分表示の利用のしやすさ	0.646	0.010	-0.133	0.402
	栄養成分表示の内容の理解	0.624	0.044	-0.147	0.383
	食情報獲得意欲	0.615	0.042	0.066	0.413
	食生活改善への栄養成分表示の活用	0.579	0.019	-0.013	0.337
	食情報の獲得能力の有無	0.558	-0.029	0.138	0.355
	食情報への興味	0.517	-0.030	0.061	0.278
	食事の栄養バランスへの配慮	0.490	-0.073	0.221	0.317
	献立作成	0.475	0.067	0.054	0.258
	食器選択	0.449	0.052	-0.015	0.211
	盛り付け	0.438	0.096	0.085	0.245
	食品の安全性の確認	0.389	-0.069	0.094	0.166
	0.853	食後の幸福感・充実感	-0.044	0.860	-0.050
食べることの幸福感		0.016	0.785	-0.067	0.600
食事時間の楽しさ		0.045	0.715	0.037	0.540
食卓の雰囲気満足感		-0.015	0.651	0.049	0.438
食事の待ち遠しさ		0.026	0.643	-0.029	0.412
食べたいものを食べている		0.033	0.553	-0.076	0.299
食事内容の満足感		-0.021	0.501	0.330	0.431
0.664	現在の食生活	0.016	0.053	0.758	0.602
	食生活改善意欲	0.074	0.040	-0.755	0.541
	健康への配慮	0.317	-0.102	0.390	0.282
	説明された分散	24.09%	14.59%	8.15%	

因子抽出法：主因子法 回転法：Kaiserの正規化を伴うプロマックス法
Kaiser-Meyer-Olkinの標本妥当性の測度：0.829

の3因子で23項目の全分散の説明する割合は46.92%であった。また、KMO値は0.829であり、因子分析を行うことの妥当性が示された。

第1因子は13項目で構成されており、「栄養成分表示の利用ができる」、「食品購入時にラベル・栄養成分表示の確認」、「栄養成分表示の利用のしやすさ」、「栄養成分表示の内容の理解」、「食情報獲得意欲」、「食生活改善への栄養成分表示の活用」、「食情報の獲得ができる」、「食情報の興味」、「食事の栄養バランスへの配慮」、「献立作成」、「食器選択」、「盛りつけ」、「食品の安全性の確認ができる」の栄養成分表示などの食情報の利用と食情報の獲得意識、また調理作成に関する内容であることから「栄養・食情報の活用」と命名した。

第2因子は7項目で構成されており、「食後の幸福感・充実感」、「食べることへの幸福感」、「食事時間の楽しさ」、「食卓の雰囲気への満足感」、「食事の待ち遠しさ」、「食べたいものを食べている」、「食事内容への満足感」の食事中や食後及び食事内容への満足感と食事の時の環境への満足感が含まれていることから「食事の満足感」と命名した。

第3因子は3項目で構成されており、「現在の食生活」、「食生活改善意欲」、「健康への配慮」の食に関する現状や健康への意識に関する内容であることから「食意識」と命名した。

内的整合性を検討するために算出した各下位尺度のCronbachの α 係数を表3に示す。第1因子「栄養・食情報の利用」(13項目)は $\alpha = 0.849$ 、第2因子「食事の満足感」(7項目)は $\alpha = 0.853$ 、第3因子の「食意識」(3項目)は $\alpha = 0.664$ が得られ、尺度の内的整合性が確認された。

2) 確証的因子分析

(1) 構造モデル

因子分析どおりの構造となることを確かめるために、逆転項目の処理を行った後、Amosを用いた確証的因子分析を行った。はじめに3因

子からそれぞれ該当する項目が影響を受け、すべての因子間に共分散を仮定したモデルで分析を行ったところ、 $\chi^2 = 1051.0$ 、 $p < 0.001$ 、適合度指標は、GFI=0.799、AGFI=0.756、RMSEA=0.098、AIC=1148.964であった。そこで因子の妥当性の検討を行い、項目を精選して因果モデルを修正した。その結果、第1因子では、 $\chi^2 = 116.769$ 、 $p < 0.001$ 、GFI=0.947、AGFI=0.915、RMSEA=0.070、AIC=166.769と、最初のモデルよりもデータに適合したモデルとなったことが示された。図1にこの最終的なモデル分析結果を示す。パス係数の有意性は検定統計量(C.R.)で判断し、その絶対値が1.96(5%有意水準)以上を示したものを有意⁵⁾とした。モデル上のパス係数には“*”によって、有意であることの基準を示した(***: $p < 0.001$ 、**: $p < 0.01$ 、*: $p < 0.05$)。

(2) モデルの解釈

構造モデルの矢印の上にある各パス係数は及ぼす影響の向きと大きさを示す。また、各観測変数の右上に記される数値は重決定係数(以下 R^2 と略)であり、 R^2 は全体の予測、説明の程度を示す。 R^2 が0.5以上であれば分析の精度がやや良いとし、0.8以上であれば分析の精度が非常に良いものと判断する⁶⁾。この R^2 とパス係数を基に潜在変数と観測変数間の関連をみた。

潜在変数と観測変数間のパスについては、第1因子の「栄養・食情報の利用」からのパス係数及び R^2 では、パス係数はすべて有意な数値($p < 0.001$)を示していた。「食情報の獲得能力の有無」(パス係数:0.73、 R^2 :0.54)が最も高く、次いで「栄養成分表示の利用」(パス係数:0.58、 R^2 :0.34)、「食品の安全性の確認」(パス係数:0.51、 R^2 :0.26)、「献立作成」(パス係数:0.50、 R^2 :0.25)の順であった。そのため、栄養・食情報の活用できることは、栄養成分表示やその他の食情報や、食品の安全性の確認や献立作成に影響していることが示された。

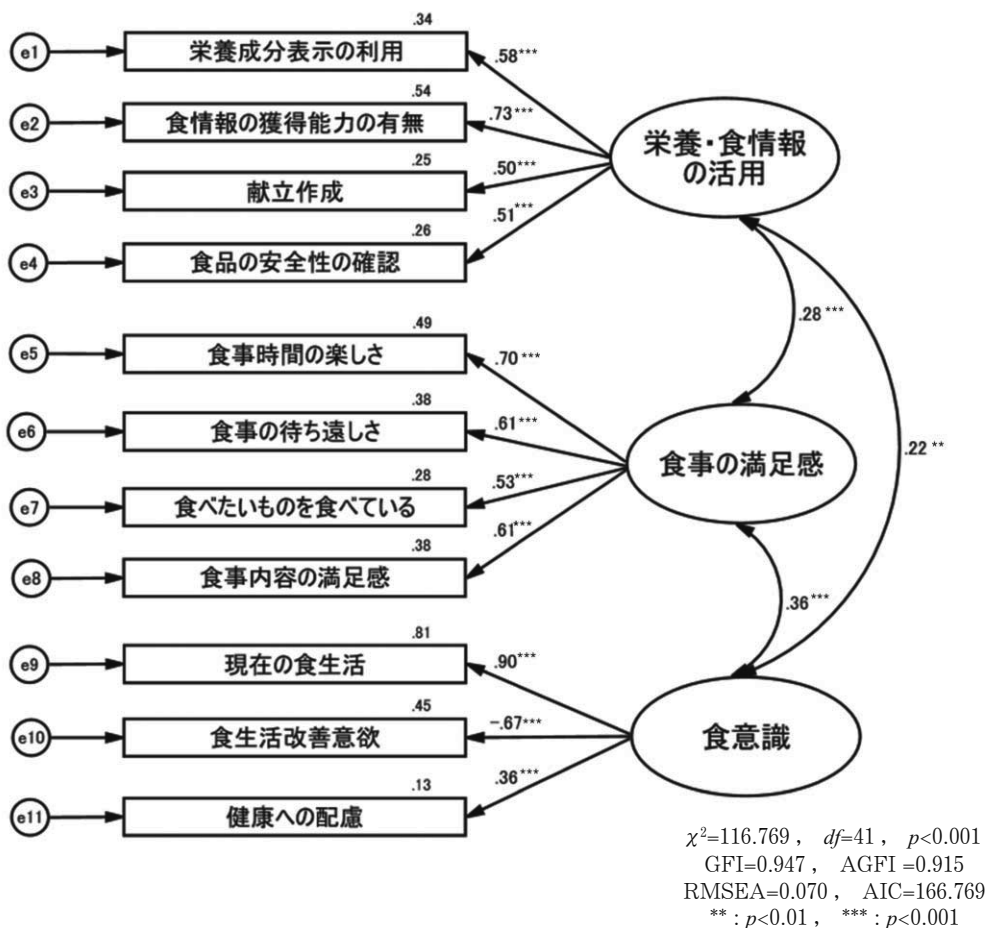


図1 食生活に関する確証的因子分析結果

第2因子の「食事の満足感」からのパス係数及びR²では、パス係数はすべて有意な数値 ($p<0.001$) を示していた。「食事時間の楽しさ」(パス係数: 0.70、R²: 0.49) が最も高く、次いで「食事の待ち遠しさ」(パス係数: 0.61、R²: 0.38)、「食事内容の満足感」(パス係数: 0.61、R²: 0.38)、「食べたいものを食べている」(パス係数: 0.53、R²: 0.28) であった。これら食事の満足感は、食事をしている間に感じる楽しさや食事を待ち遠しく感じることに影響を与えることが示された。

第3因子の「食意識」からのパス係数及びR²では、パス係数はすべて有意な数値 ($p<0.001$)

を示していた。特に「現在の食生活」(パス係数: 0.90、R²: 0.81) は、影響が最も強く、かつ、高い精度で分析されたことを示している。その他に「食意識」から影響を受けている観測変数は「食生活改善意欲」(パス係数: -0.67、R²: 0.45)、「健康への配慮」(パス係数: 0.36、R²: 0.13) であった。つまり食意識は現在の食生活の状況についての判断に強く影響を与えるほか、健康を意識した行動に影響を与える一方、食生活改善意欲に意欲的にならないことを示す負の影響を与えることが示された。

潜在変数間の数値は相関係数を示す。「栄養・食情報の活用」と「食事の満足感」と「食意識」の潜在変数間の相関係数の大きさは、「食事の

満足感」と「食意識」の間（相関係数：0.36、 $p < 0.001$ ）、「栄養・食情報の利用」と「食事の満足感」の間（相関係数：0.28、 $p < 0.001$ ）、「栄養・食情報の利用」と「食意識」の間（相関係数：0.22、 $p < 0.01$ ）の順に高くなっていた。このことからすべての潜在因子間で弱い関連を持っていることを示したが、なかでも「食事の満足感」は、「食意識」と「栄養・食情報の利用」との両方に関連が相対的に高くなっていた。

4. 考察

著者らは、前報で女子大学生の食事に関して、食生活変容における動機に影響することを示す準備要因と食行動には関連があり、積極的アプローチにより得た食情報を的確な認識で判断し、自己効力感を高めることは食行動の充実と、食事の満足感に影響を与えると考えた⁴⁾。この結果をもとに、女子大学生の食生活に与えている影響について因子の特定を行い、検討を行った。

因子分析の結果から、「栄養・食情報の利用」、「食事の満足感」、「食意識」の3つの因子が抽出された。「食事の満足感」は、「栄養・食情報の利用」と「食意識」の2つとの関連が「栄養・食情報の利用」と「食意識」の関連よりも強く、有意性もあったことから、「食事の満足感」は、食生活の把握のための最重要尺度となり得ることを示唆した結果と考えられた。また、「食事の満足感」は、「栄養・食情報の利用」よりも「食意識」と相関が高かったことから、現在の食生活についての認識や食事の改善に対する意欲、そして健康に気をつけるかといった意識が間接的に食事の満足感に影響を及ぼしている可能性が伺える。また、「栄養・食情報の利用」も食事の満足感を得ることに弱いが間接的につながるということが結果より示された。

第1因子「栄養・食情報の利用」では、栄養成分表示や食情報への興味や意欲などの「食情報」や「食選択行動へのライフスキル」に関する項目と「献立作成」や「盛りつけ」など「食

行動のセルフエフィカシー（自己効力感）、栄養成分表示の利用や食品の安全性の確認などの「食品選択行動のセルフエフィカシー（自己効力感）」に関する内容で構成されていた。特に因子分析の結果から、栄養成分表示に関する内容（利用・内容の理解しやすさ、食生活改善への活用）については負荷量が高く、強い関連性が示された。栄養成分表示は、正しい食品選択を目的に利用できる身近な食情報である。しかし、内閣府の「大学生の食に関する実態・意識調査」結果⁷⁾では栄養成分表示の利用はまだ十分ではないことを示している。田中らによると、食生活改善において栄養成分表示が、エネルギー必要量等の知識として役立つとの報告がある⁸⁾。西尾らは、利用する栄養成分表示の種類が多い者は、少ない者に比べて食生活、健康面で良好であったことを明らかにした⁹⁾。今回の分析結果はこれらの知見と同等であり、栄養成分表示の活用は、献立作成時にも参考と（活用）することができ、食事の満足感につながると考えられる。また、栄養成分表示以外の食情報のうち、「食品の安全性」についての情報は、健康の維持のために必要な情報である。第2次食育推進基本計画では、健全な食生活の実践のために「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合」において増加を目指した目標値を設定している²⁾。これは、食品の安全性に関する情報を受け止め、適切に食品を選択する能力を身につけることが必要であることを基にした目標である。長谷川らによると、料理をすることや食に対して消極的な態度をとる母親の子どもは、家庭において食べ物への安全性を学習する機会に恵まれず、大学生の時点でも安全性への関心が低くなる可能性を指摘している¹⁰⁾。本分析結果においても、食事に関する情報を得られるように心がけること、特に積極的に栄養成分表示や食の安全性などの情報を得て食品選択などへ活用することや、献立作成や盛りつけなど調理の実践の場にも活用できる様にすることは健全な食生活へとつながる要素と考

えられた。

第2因子の「食事の満足感」については、分析から得られた観測変数から、食事の内容や食欲を満たすといった栄養面や本能的な面だけでなく、食卓の雰囲気や食事時間を楽しむといった精神的、社会的な要素が含まれていると考えられた。平成12年に文部省、厚生省、農林水産省の三省合同で作成された食生活指針のうちの「食事を楽しみましょう」¹¹⁾は、楽しみながら摂る食事は心とからだに重要な要素となることや、食事を通じた家族や仲間とのコミュニケーションを図ることにより、食事の楽しみがより深まることに着目した項目である。また、第2次食育推進基本計画では食事の楽しさを実感し精神的な豊かさをもたらすことを目指して家族揃っての「共食」の頻度を目標項目に取り上げている²⁾。松島は、中学生を対象とした父母の調理態度と家族の共食、子どもの調理態度についての調査の結果、母親の調理態度だけでなく父親の調理態度が積極的であれば頻度は少なくとも子どもは共食の雰囲気を楽しいと感じていることを明らかにしている¹²⁾。佐々らは、小学生を対象とした調査で大人と一緒に食事をする子どもたちにおいて、食事時の会話量が多く、食事を「楽しい」「とても満足」「待ち遠しい」と感じる割合が高く、野菜の摂取や偏食をしないなどを心がけているなど食態度や食知識に良い影響を及ぼしているとしている¹³⁾。これらからも、本分析結果から食事の満足度の影響を受けているとして挙げられた観測変数は、食欲を満たし、栄養面で充実することに加えて、食事を楽しみ、待ち遠しさを感じることで体と心の満足度につながることを示唆している。そして食事の楽しさや待ち遠しさは、子どもの頃からの家族との食事をどのようにしているかによって形成された食習慣により影響される要素も含まれていると考えられた。

第3因子としてあげた「食意識」の得られた観測変数は、「食の見直し」に関する項目であった。食生活指針の第10項目に「自分の食生活を

見直してみよう」¹¹⁾として健康の保持・増進のために常に食生活を見直す必要を示したものである。平成17年国民健康・栄養調査結果では、食習慣の改善についての調査で「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」の問に対して、「改善したい」との回答が50.8%と改善項目の中でも最も多く¹⁴⁾、食習慣の改善には、セルフエフィカシーを向上させることが必要であると多くの者が感じていることが伺える。今回の因子分析の結果において「食意識」は、現在の食生活の状態の適否についての自覚が強く影響し、食生活の状態が良ければ、食生活改善はそれほど必要ないと考え、現在の食生活が悪いと感じることから改善の食生活の改善の必要性を感じるという現状意識による影響を示したと思われる。また、健康への配慮については対象者が健康と食の関連が高いことを認識していることが因子抽出により明確になったと思われる。

本分析では前報で用いた調査結果を用いて因果モデルを作成した。抽出した観測変数は、第1因子「栄養・食情報と活用」の中では、前報で分類された「準備要因」の「食品選択のエフィカシー」(栄養成分の利用と食品の安全性の確認)、「食行動のセルフエフィカシー」(献立作成)、「食行動」(食情報の獲得能力の有無)で構成されていた。第2因子「食事の満足感」では、「食事の満足感」(食事時間の楽しさ、食事の待ち遠しさ、食べたいものを食べている、食事内容の満足感)で構成されていた。第3因子「準備要因」の「食意識」(現在の食生活、食生活改善意欲、健康への配慮)に分類された項目で構成されていた。本分析の食生活に関する確証的因子分析が成立したことから、これらは前報の調査結果と同様であった⁴⁾。

以上のように、本分析では食生活に影響を与える要因として食事の満足感、食意識、栄養・食情報の活用が明らかとなった。しかしこの結果が女子大学生の食生活の全てを反映するものではないと考える。今後の研究課題としては、

属性が異なる大学生に対しても同様の調査研究で比較及び分析を行い、食生活についてのさらなる検討を行いたいと考える。

5. 謝 辞

本分析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調査対象者の皆様に心より御礼申し上げます。

6. 参考文献

- 1) 内閣府「食育基本法：平成17年法律第63号」
- 2) 内閣府（2011）『平成23年版食育白書』佐伯出版.
- 3) 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.
- 4) 岡本美紀, 武藤慶子 (2010)「女子大学生の食事の満足感に与える要因の検討」『長崎国際大学論叢』第11巻, 105-107頁.
- 5) 豊田秀樹 (2007)『共分散分析 [Amos 編]』東京図書.
- 6) 菅民郎 (1998)『多変量解析の実践 (上)』現代数学社.
- 7) 内閣府食育推進室 (2009)「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」

- <http://www8.cao.go.jp/shokuiku/more/research/pdf/shoku-report.pdf>〔平成24年2月26日〕
- 8) 田中恵子, 池田順子 (2006)「女子短大生の栄養成分表示の活用段階と関連要因について」『栄養学雑誌』第64巻1号, 45-53頁.
 - 9) 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』第64巻5号, 261-271頁.
 - 10) 長谷川智子, 今田純雄, 川端一光, 坂井信之 (2010)「大学生の食態度・食行動についての基礎的研究：食の優先順位, 経済的要因の視点から」『大正大学紀要』第34号, 1-21頁.
 - 11) 田中平三, 坂本元子, 国立健康栄養研究所(2002)『食生活指針』第一出版.
 - 12) 松島悦子 (2007)「母親と父親の調理態度が, 家族の共食と中学生の調理態度に与える影響」『日本家政学会誌』第58巻12号, 743-752頁.
 - 13) 佐々尚美, 加藤佐千子, 田中宏子, 貴田康乃 (2003)「大人と一緒にの食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響」『日本家庭科教育学会誌』第46巻3号, 226-233頁.
 - 14) 栄養情報研究会 (2008)『国民健康・栄養の現状：平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査結果』第一出版.