

|||||||
原著論文
|||||||

女性の年齢と食育の認識が食生活に及ぼす影響

西田 江里*, 水江 文香, 川内 美樹
熊井 まどか, 宮本 恵美, 岡本 美紀
(長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科、*連絡対応著者)

The Effect of Female-age and Awareness of Dietary Education
on Dietary Habits

Eri NISHIDA*, Fumika MIZUE, Miki KAWACHI
Madoka KUMAI, Emi MIYAMOTO and Miki OKAMOTO
(Dept. of Health and Nutrition, Faculty of Health Management,
Nagasaki International University, *Corresponding author)

Abstract

In this study, in order to clarify how awareness of dietary education had an effect on dietary habit according to adult's female-age, we analyzed the data. As a result, it was found that age-gap had an effect on awareness of dietary education and many dietary habits. When comparing awareness of dietary education with dietary habit according to age, it was revealed that awareness of dietary education had an effect on "guidance of well-balanced meal and awareness of guideline of dietary habit" in all age groups. Although, in some generation, presence or absence of dietary awareness had an effect on "frequency of having breakfast", "greeting before/after meal", "confirmation of food-labeling" and "awareness of chewing-well", but it was not confirmed that awareness of diet had an effect on "frequency of having meals with family" nor on "starting time of dinner" in all generations. The results indicate the positive benefits of popularizing dietary education among adult females who are not knowledgeable about this topic. At the same time, it is important to inform health-conscious people of the health effects of having meals with family and having dinner at a certain time.

Key words

food education, dietary habits, age-gap

要約

本研究では、成人女性の年齢別に食育の認識が食生活にどのような影響を及ぼしたのかを明らかにすることを目的とし分析を行った。その結果、年齢の差が食育の認識や多くの食生活に影響していた。また、年齢別に食育の認識と食生活を比較すると、全年齢において食育の認識が「食事バランスガイド・食生活指針の認識」に影響していた。一部の年齢では「朝食摂取頻度」「食前・食後の挨拶」「食品表示の確認」「よく噛むことへの意識」に食育の認識の有無が影響していたが、「家族との共食頻度」「夕食開始時刻」等は全年齢において食育の認識の影響が確認されなかった。

今後の成人女性に対する食育活動では、食育の認識がない者に対してはこれまでと同様に食育の普及に努め、食育を認識できている者に対しては家族との共食頻度の増加や夕食開始時刻の健康への影響等の食育における意味を周知させることが必要と考える。

キーワード

食育、食生活、年齢差

1. 緒 言

平成17年に食育基本法が施行され、食育の周知および実践¹⁾により、人間・生活をはじめ、健康、食行動、フードシステムや食情報システム等広い範囲での食の形成、改善などが期待されている²⁾。

食生活に影響を及ぼす因子としては年齢、性別^{3,4)}がよく知られているが、食育の観点からの報告は少なく、食育の認識や取り組みが食生活に及ぼす影響については明らかとなっていない点がある。また、食育と食生活に関する報告では、幼稚園⁵⁾・保育園児⁶⁾、児童・生徒⁷⁾や大学生^{8,9)}、子の保護者^{5,6)}、企業職員¹⁰⁾等で見られるが、地域における成人女性を対象とした報告は少ない。

祓川らは家庭での食事摂取状況や内容は、調理従事者による影響が大きいと、児童・生徒だけでなく、調理従事者および保護者への食育支援も含めた活動を行っていくことも必要である⁷⁾と報告している。家事労働において調理担当者の多くが女性であり、食事の準備などを含めた女性の平日の平均家事労働時間は男性の5.1倍となっている¹¹⁾。よって、家庭における食や食育に関しても女性の役割は大きいと考えられる。平成22年国民健康・栄養調査において成人女性では、朝食の欠食率、野菜摂取量、脂肪エネルギー比率、鉄やカルシウムなどの摂取量等多くの食生活に関する項目において20-30歳代に比して60歳以上は望ましい食生活状況であることが報告されている³⁾など、年齢と食生活状況の関連は強いと考えられる。さらに、平成23年度食育に関する意識調査において、成人女性の食育の周知度は40歳代、50歳代において高く、食育への関心度は30歳代以上で高くなるが、60歳代では30-50歳代と比較して15ポイント以上高くなる等、年齢によって差が生じていること¹²⁾が報告され、女性の年齢は食生活だけでなく食育の認識においても影響を及ぼしている可能性が考えられる。

著者らは、食育に取り組むためには、食育に

取り組もうとする意識がなくとも、食育について知識を得た者は望ましい食生活を送る傾向にあること¹³⁾から食育を認識することの重要性について報告した。永田らは、食育の認識は所属している組織により異なり、ライフステージ別や推進母体別の目標設定が重要である¹⁴⁾ことを報告しており、食育の知識の普及やそれに伴う食生活の改善においても、ライフステージや推進母体を考慮する必要があると考える。

そこで、成人女性の年齢別に食育の認識による影響について注目し、今後の食育推進活動における年齢別の食育推進方法のあり方等を考える一助とするため、年齢が食生活や食育の認識に与える影響についても明らかにすることを目的に分析を行ったので報告する。

2. 方 法

(1) 調査及び対象者

調査は平成22年9月にS市において行われた。「S市が行うアンケート調査に係る住民基本台帳情報の利用に関する規則」に基づき、16歳から79歳の無作為抽出した4,000名（男性1,908名、女性2,092名）を対象に郵送法による無記名自記式質問紙調査を行った。回収数は1,904名（回収率47.6%）であった。本研究では、属性（性別、年齢、世帯構成、職業等）の記載がなかったもの及び年齢が対象外であったものを除いた1,885名（男性774名、女性1,111名）の有効回答（有効回答率99.0%）のうち、20歳以上の成人女性で同居家族がいる（1人暮らしではない）者938名（49.8%）の回答について検討を行った。

(2) 調査内容

調査内容は、属性4項目（性・年齢・世帯構成・職業等）、食育・食生活等に関する23項目（食育の認識及び取り組み・食事バランスガイドや食生活指針の認識及び取り組み・メタボリックシンドロームの認識・家族との共食頻度・食前食後の挨拶・朝食の摂取頻度・夕食等の摂取頻度・残食の有無・夜食の摂取頻度・食品表示

の確認等)である。なお、本研究では、調査項目から一部を抜粋、再集計し、掲載した。本研究において検討に用いたアンケート質問項目および回答選択肢を表1に示した。

(3) 集計及び解析方法

本研究におけるデータの集計、統計処理にはSPSS Statistics 20を用いて行った。対象者はライフステージの差や平成22年国民健康・栄養調査の結果³⁾を考慮し、20-30歳代、40-50歳代、60-70歳代に区分した。

年齢が食育および食生活に与える影響については、各質問項目別にクロス集計を行い、 χ^2 乗検定を用いて有意確率を算出した。食育の認識に関しては「意味も含めて知っている」と「聞いたことがあるが意味は知らない」・「知らない」の2群に分類して集計した。「夕食開始時刻」「外食等摂取頻度」については期待度数が5未満となる項目があるため、Fisherの直接法を用いて有意確率を算出した。

また、各年齢において食育の認識が食生活に与える影響は、年齢別に「食育の認識」に対し

表1 アンケート調査項目と回答肢^{a)}

質問項目	アンケート用紙における質問	回答肢
性別	あなたの性別はどちらですか。	男性/女性
年齢	あなたの年齢は次のうちどれにあてはまりますか。	10代/20代/30代/40代/50代/60代/70代
世帯構成	あなたの世帯構成は、どちらにあてはまりますか。	ひとり暮らし/ひとり暮らし以外
食育の認識	あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。	意味も含めて知っている / 聞いたことはあるが、意味は知らない/知らない
食事バランスガイド・食生活指針認識	「食事バランスガイド」や「食生活指針」を知っていますか。	両方知っている / どちらか一方を知っている/両方とも知らない
家族共食頻度	あなたは、家族そろって食事をする日は、週に何日くらいありますか。	6～7日/3～5日/1～2日/ほとんどない
食前・食後挨拶	あなたは、食前食後のあいさつをしていますか。	毎回している/時々している/していない
朝食摂取頻度	あなたは、朝食を食べていますか。	毎日食べる / 1週間に2～3日くらい食べないことがある(週2-3日欠食) ^{b)} /1週間に4～5日くらい食べないことがある(週4-5日欠食) ^{b)} /全く食べない
夕食開始時刻	あなたの普段(平日)の夕食開始時刻は何時ごろですか。	午後7時前/午後7時から午後8時台/午後9時から午後10時台/午後11時以降/食べない
夜食等摂取頻度	あなたは、夕食を食べてから寝るまでに食べ物等(清涼飲料水・アルコール等を含む)を口にすることがありますか。	ほとんど食べない/週に2～3日/週に4～5日/ほとんど毎日
外食等摂取頻度	あなたは、外食や出前をとったり、買ってきた惣菜(おかず)を食べることがありますか。	ほとんど食べない/週に2～3日/週に4～5日/ほとんど毎日
食品表示確認	あなたは、買い物をする際、食品表示を見えていますか。	はい/いいえ
よくかむことの意識	あなたは、食べるときによくかむことを意識していますか。	一口30回以上、かむことを意識している / 特にかむ回数は意識していないが、よくかむように意識している/意識していない

a) 本報告に関連のある項目のみ抜粋

b) 以降の表においては回答肢を省略し、用いた

「意味も含めて知っている」と回答した者を『認識群』、「聞いたことがあるが意味は知らない」・「知らない」と回答した者を『無認識群』とし、クロス集計を行い、差の検定は Fisher の直接法を用いて有意確率を算出した。「夕食開始時刻」「夕食開始時刻」「朝食摂取頻度」「朝食摂取頻度」については回答肢を表 4 の通り再集計し、統計処理に用いた。

3. 結 果

(1) 回答者の属性

表 2 に本研究において対象とした成人女性の年齢構成を示した。20歳代、70歳代の回答が比較的少なく、60歳代女性が多かった。そのため、各年齢別では20-30歳代が少ない傾向が見られた。

(2) 年齢の差が食育の認識および食生活等におよぼす影響

表 3 に各年齢における食育に関する認識および取り組み状況を示した。年齢別にみると、「食前・食後の挨拶」を除くすべての項目において、年齢間に有意な差 ($p < 0.05$) が認められた。「食育の認識」は「意味も含めて知っている」と回答した者の割合が、40-50歳代 (64.3%)、20-30歳代 (58.8%)、60-70歳代 (52.4%) の順に高い割合を示し、「知らない」と回答した者の割合は60-70歳代 (47.6%) で高い傾向を示した。「食事バランスガイド・食生活指針の認識」

表 2 対象者の年齢構成

	人数	(%)
20歳代	79	(8.4)
30歳代	176	(18.8)
20-30歳代 計	255	(27.2)
40歳代	164	(17.5)
50歳代	181	(19.3)
40-50歳代 計	345	(36.8)
60歳代	208	(22.2)
70歳代	130	(13.9)
60-70歳代 計	338	(36.0)
合計	938	(100.0)

は「両方とも知っている」が20-30歳代 (22.0%)、40-50歳代 (25.8%)、60-70歳代 (33.4%) と年齢が上がるにつれて知っている者の割合が高くなり、有意な差 ($p < 0.05$) が認められた。「家族との共食頻度」「朝食摂取頻度」「夕食開始時刻」「夜食等の摂取頻度」「食品表示の確認」「よく噛むことの意識」についても同様に年齢が上がるにつれて望ましい食生活状況を示す有意な回答分布となっていた。

(3) 各年齢別における食育の認識が食生活等におよぼす影響

表 4 に各年齢における食育の認識の有無が食生活等におよぼす影響を示した。「食事バランスガイド・食生活指針の認識」は、全年齢において食育の『認識群』と『無認識群』間で有意な差 ($p < 0.001$) が認められた。また、20-30歳代では「食前・食後の挨拶」および「朝食摂取頻度」において『認識群』と『無認識群』で有意な差 ($p < 0.05$) が認められた。40-50歳代 ($p < 0.05$) では「食前後の挨拶」、「食品表示の確認」、「よく噛むことの意識」で有意な差が認められ、60-70歳代では「よく噛むことの意識」でのみ有意な差が認められた。有意差が認められたすべての質問項目において『認識群』が『無認識群』よりも望ましい食生活状況にある傾向が見られ、有意差が認められた項目数は20-30歳代で3項目、40-50歳代で4項目、60-70歳代で2項目であった。

4. 考 察

本研究では、成人女性の年齢別に食育の認識による影響について注目し、今後の食育推進活動における年齢別の食育推進方法のあり方等を考える一助とすることを目的とした。

まず、年齢による食育の認識および食生活状況について、「食前食後の挨拶」を除くすべての項目で有意な差が認められ、年齢によって食育の認識および食生活状況の差が大きいことが示された。特に「食事バランスガイド・食生活

表3 成人女性における年齢の差が食育の認識および食生活に及ぼす影響

		年齢						p
		20-30歳代 (n=255)		40-50歳代 (n=345)		60-70歳代 (n=338)		
		n	(%)	n	(%)	n	(%)	
食育の認識	意味を含めて知っている	150	(58.8)	222	(64.3)	177	(52.4)	**
	聞いたことはあるが意味は知らない/ 知らない	105	(41.2)	123	(35.7)	161	(47.6)	
食事バランスガイド・ 食生活指針の認識	両方知っている	56	(22.0)	89	(25.8)	113	(33.4)	*
	どちらか一方を知っている	108	(42.4)	147	(42.6)	122	(36.1)	
	両方とも知らない	91	(35.7)	107	(31.0)	93	(27.5)	
家族との共食頻度	6-7日	156	(61.2)	223	(64.6)	274	(81.1)	***
	3-5日	50	(19.6)	67	(19.4)	29	(8.6)	
	1-2日	41	(16.1)	36	(10.4)	14	(4.1)	
	ほとんどない	6	(2.4)	15	(4.3)	10	(3.0)	
食前・食後の挨拶	毎回している	152	(59.6)	206	(59.7)	196	(58.0)	ns
	時々している	81	(31.8)	101	(29.3)	91	(26.9)	
	していない	19	(7.5)	33	(9.6)	38	(11.2)	
朝食摂取頻度	毎日食べる	193	(75.7)	277	(80.3)	305	(90.2)	***
	週2-3日欠食	33	(12.9)	34	(9.9)	11	(3.3)	
	週4-5日欠食	21	(8.2)	16	(4.6)	1	(0.3)	
	全く食べない	7	(2.7)	13	(3.8)	11	(3.3)	
夕食開始時刻	午後7時前	104	(40.8)	140	(40.6)	244	(72.2)	***
	午後7時-9時まで	136	(53.3)	179	(51.9)	83	(24.6)	
	午後9時-11時まで	10	(3.9)	13	(3.8)	3	(0.9)	
	午後11時以降	1	(0.4)	3	(0.9)	0	(0.0)	
	食べない	0	(0.0)	4	(1.2)	0	(0.0)	
夜食等の摂取頻度	ほとんどない	71	(27.8)	126	(36.5)	200	(59.2)	***
	週に2-3日	71	(27.8)	77	(22.3)	66	(19.5)	
	週に4-5日	38	(14.9)	51	(14.8)	20	(5.9)	
	ほとんど毎日	74	(29.0)	87	(25.2)	40	(11.8)	
外食等の摂取頻度	ほとんどない	120	(47.1)	208	(60.3)	202	(59.8)	**
	週に2-3日	110	(43.1)	112	(32.5)	113	(33.4)	
	週に4-5日	16	(6.3)	14	(4.1)	6	(1.8)	
	ほとんど毎日	2	(0.8)	4	(1.2)	1	(0.3)	
食品表示の確認	はい	198	(77.6)	304	(88.1)	296	(87.6)	***
	いいえ	52	(20.4)	35	(10.1)	28	(8.3)	
よくかむことの意識	1口30回以上かむことを意識している	16	(6.3)	14	(4.1)	25	(7.4)	***
	特に回数には意識しないが、よく噛むように意識している	128	(50.2)	213	(61.7)	228	(67.5)	
	意識していない	106	(41.6)	112	(32.5)	72	(21.3)	

差の検定にはカイ2乗検定を用い、期待度数5未満の場合はFisherの直接法を用いた。

***: $p < 0.001$, **: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$, ns: 有意差なし

表 4 年齢における食育の認識の差が食生活に及ぼす影響

	20-30歳代				40-50歳代				60-70歳代			
	認識 (n=150)	認識無 (n=105)	p		認識 (n=222)	認識無 (n=123)	p		認識 (n=177)	認識無 (n=161)	p	
食事バランスガイド・ 食生活指針の認識	n (%)	n (%)			n (%)	n (%)			n (%)	n (%)		
前方知っている どちらか一方を知っている 両方とも知らない	48 (32.0) 71 (47.3) 31 (20.7)	8 (8) 37 (35) 60 (57)	***		85 (38.3) 100 (45.0) 37 (16.7)	4 (3.3) 47 (38.2) 70 (56.9)	***		98 (55.4) 61 (34.5) 16 (9.0)	15 (9.3) 61 (37.9) 77 (47.8)		
家族との共食頻度	100 (66.7) 24 (16.0) 22 (14.7) 4 (2.7)	56 (53) 26 (25) 19 (18) 2 (2)	ns		148 (66.7) 44 (19.8) 19 (8.6) 8 (3.6)	75 (61.0) 23 (18.7) 17 (13.8) 7 (5.7)	ns		146 (82.5) 17 (9.6) 4 (2.3) 6 (3.4)	128 (79.5) 12 (7.5) 10 (6.2) 4 (2.5)		
食前・食後の挨拶	98 (65.3) 45 (30.0) 7 (4.7)	54 (51) 36 (34) 12 (11)	*		145 (65.3) 54 (24.3) 20 (9.0)	61 (49.6) 47 (38.2) 13 (10.6)	*		113 (63.8) 41 (23.2) 18 (10.2)	83 (51.6) 50 (31.1) 20 (12.4)		
朝食摂取頻度	127 (84.7) 12 (8.0) 9 (6.0) 2 (1.3)	66 (63) 21 (20) 12 (11) 5 (5)	***		187 (84.2) 17 (7.7) 7 (3.2) 8 (3.6)	90 (73.2) 17 (13.8) 9 (7.3) 5 (4.1)	ns		163 (92.1) 4 (2.3) 0 (0.0) 5 (2.8)	142 (88.2) 7 (4.3) 1 (0.6) 6 (3.7)		
夕食開始時刻	67 (44.7) 76 (50.7) 6 (4.0)	37 (35) 60 (57) 5 (5)	ns		82 (36.9) 123 (55.4) 13 (5.9)	58 (47.2) 56 (45.5) 7 (5.7)	ns		129 (72.9) 43 (24.3) 1 (0.6)	115 (71.4) 40 (24.8) 2 (1.2)		
夜食等の摂取頻度	46 (30.7) 45 (30.0) 19 (12.7) 40 (26.7)	25 (24) 26 (25) 19 (18) 34 (32)	ns		83 (37.4) 51 (23.0) 34 (15.3) 51 (23.0)	43 (35.0) 26 (21.1) 17 (13.8) 36 (29.3)	ns		113 (63.8) 30 (16.9) 8 (4.5) 21 (11.9)	87 (54.0) 36 (22.4) 12 (7.5) 19 (11.8)		
外食等の摂取頻度	77 (51.3) 62 (41.3) 7 (4.7)	43 (41) 48 (46) 11 (10)	ns		141 (63.5) 65 (29.3) 11 (5.0)	67 (54.5) 47 (38.2) 7 (5.7)	ns		110 (62.1) 58 (32.8) 4 (2.3)	92 (57.1) 55 (34.2) 3 (1.9)		
食品表示の確認	118 (78.7) 30 (20.0)	80 (76) 22 (21)	ns		202 (91.0) 15 (6.8)	102 (82.9) 20 (16.3)	**		161 (91.0) 11 (6.2)	135 (83.9) 17 (10.6)	ns	
よくかむことの意識	12 (8.0) 82 (54.7) 54 (36.0)	4 (4) 46 (44) 52 (50)	ns		12 (5.4) 146 (65.8) 59 (26.6)	2 (1.6) 67 (54.5) 53 (43.1)	**		18 (10.2) 124 (70.1) 31 (17.5)	7 (4.3) 104 (64.6) 41 (25.5)	*	

群間差 (認識有 vs 認識無) の検定には Fisher の直接法を用いた。

***: $p < 0.001$, **: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$, ns: 有意差なし

指針の認識]、「家族との共食頻度」、「朝食摂取頻度」など多くの項目で年齢が上がるにつれて望ましい回答をする者の割合が増える傾向にあり、「朝食摂取頻度」については平成22年度国民健康・栄養調査³⁾の結果と同じ傾向であった。武見は20代から40代の若年成人は、主観的健康感が高く、本人の認識が乏しい世代であること¹⁵⁾を報告している。本研究においても60-70歳代に比して20-30歳代や40-50歳代の食生活に対する意識が低く、好ましい食生活行動をとる者の回答の割合が低いことが示された。

一方、「食育の認識」においては「意味を含めて知っている」と回答した者の割合が、40-50歳代、20-30歳代、60-70歳代の順に高い割合を示し、「知らない」と回答した者の割合は60-70歳代が最も高くなっていた。食育の取り組みは、保育園・幼稚園、学校などを中心とした活動が多くみられ、20歳代の一部は学校などで食育教育を受けた者が含まれる可能性が考えられる。高尾らは幼児に食育を行うことによって、家庭全体にも影響を与えること⁶⁾を報告している。本研究では子の有無については質問をしていないものの、我が国の女性の出生率は25-34歳で高くなり、30歳女性の約50%が出産経験を有していること¹⁶⁾から、20-50歳代は幼児・児童・生徒等の保護者が多く含まれている可能性が高く、家族が食育の認識に影響を及ぼしていると考えられた。また、食に関する知識の普及において、高泉らは女性は職場での環境が食事バランスガイドの認識レベルを高める機会となっている可能性があること¹⁷⁾を報告しており、食育に関しても60-70歳代に比して有職者が多いと考えられる20-50歳代の方が知識を有していると考えられた。

しかし、食育の認識がある20-50歳代が60-70歳代よりも食生活状況が悪い傾向にあることが示された。先行研究において、食育の認識を持つ者は持たない者よりも望ましい食生活状況にあること¹³⁾を報告したが、本研究においては、食育の認識を有している20-50歳代の食生活は

その認識の少ない60-70歳代よりも望ましくない回答の分布であった。つまり、食生活としては、食育の認識の影響よりも年齢の影響が大きい可能性が考えられる。

年齢による食生活への影響を除くため、年齢別に食育の認識の有無が食生活へ及ぼす影響を比較したところ、回答に有意な差が認められた項目数は20-30歳代で3項目、40-50歳代で4項目、60-70歳代で2項目であり、「食育の認識」において「意味を含めて知っている」と回答した者の割合が高い順に、食育の認識の影響が見られる項目数が多くなっていた。よって、食育の認識の程度によって食生活への影響が変化する可能性が示された。しかし、年齢による食生活への影響は多くの項目で見られたが、20-70歳代に共通して食育の認識の有無が影響した食生活行動は「食事バランスガイド・食生活指針の認識」のみだった。食事バランスガイド・食生活指針の普及は当初から食育推進の目標として取り入れられており¹⁸⁾、佐藤らは食育に関心がある理由として栄養バランスの崩れ等を含めた食生活の乱れを理由として挙げる者が多い¹⁹⁾と報告している。食事バランスガイドや食生活指針は年齢に関わらず食育を認識する者に食育と関連した食生活行動として認識されている可能性が高いことが考えられる。

「食前・食後の挨拶」は20-30歳代、40-50歳代では有意な差が認められたが、60-70歳代では差が見られなかった。「食前・食後の挨拶」は一般的な食事のマナーであり、渡邊らは女子大学生はその親より食事のマナーに関する意識が低いこと、食事のマナーは家庭での食生活の影響があり、親世代のマナー意識の高低が子世代のマナーに影響すること⁸⁾を報告している。60-70歳代に対して子や孫の世代である20-50歳代は、食事のマナーの一つである「食前・食後の挨拶」で60-70歳代よりも意識している割合が低いが、食育の認識によって「食前・食後の挨拶」をすることを意識するようになったのではないかと推察される。

「よく噛むことへの意識」は40-50歳代、60-70歳代のみ有意な差が認められ、食育を認識できている者では噛むことを意識していない者が少ない傾向が見られた。噛むことは歯の健康につながり、健康日本21は40歳代以降の歯周病による歯の喪失予防を目標としている²⁰⁾。また、第2次食育推進計画においてもよく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心のある国民の割合の増加を目標としている²¹⁾。本研究は第2次食育推進計画策定以前に行われているため、この目標に基づく結果ではないが、よく噛むことと食育は強い関連があるといえる。本研究において有意な差が認められた40-50歳代以降は、歯の健康や喪失歯の予防に関してターゲットとなる年代²⁰⁾であることも、有意な差が認められた要因であると考えられる。

20-30歳代では「朝食摂取頻度」において有意な差が認められた。平成22年度国民健康・栄養調査では20-30歳代は男女ともに朝食欠食率が他の年齢より高く、特に30歳代で欠食率の低下傾向があること³⁾が報告されている。食育推進基本計画において、朝食欠食は食生活の乱れの代表として取り上げられ、20-30歳代男性の朝食欠食率の低下を大きな目標としている^{18, 21)}。本研究においても20-30歳代に食育の認識者の朝食欠食率の低下が見られたことから、食育活動によって朝食欠食率の改善が期待できることが推測された。

40-50歳代は「食品表示の確認」において有意な差が認められた。荒巻らは食品素材に関する知識に年齢間の差が認められた要因の一つとして、1958年に厚生省から通達された「6つの基礎食品」が、1981年に改訂され「栄養教育としての『6つの基礎食品』の普及について」として通達されたこと、それに伴う学校給食における栄養教育内容の変化²²⁾を報告している。本研究における40-50歳代は、その大半が1981年の通達以前に小学校を卒業している世代であり、20-30歳代と比較して食品に関する学習経験が少ない可能性が考えられる。そのため、食育が

食品に関する興味・関心に影響を及ぼし、「食品表示の確認」に差が見られたことが推察される。

「家族との共食頻度」「夕食開始時刻」「夜食等の摂取頻度」「外食等の摂取頻度」については、食育を認識できている者が認識がない者よりも望ましい回答傾向にあるが、食育の認識による明確な影響は認められなかった。つまり、これらの食生活には食育の認識が及ぼす影響よりも各年齢による食生活の差が強い影響を及ぼしていることが考えられた。「家族との共食頻度」「夕食開始時刻」は第2次食育推進基本計画の重点課題である「家庭における共食を通じた子供への食育の推進」に関する項目であり、推進にはライフスタイル、家庭の態様や家族関係を考慮する必要があること²¹⁾が示唆されている。本研究においても、「家族との共食頻度」「夕食開始時刻」等は食育の認識だけでなく、ライフスタイル等の影響が生じている可能性が考えられた。

本研究において、食育の認識は食生活を望ましいものにする傾向は見られたが、食生活に及ぼす影響は食育よりも年齢の方が大きく、食育の認識が食生活へ及ぼす影響は年齢に比して小さい可能性が示された。しかし、食育の認識がある40-50歳代、20-30歳代、60-70歳代の順で食育の認識による影響を受けている項目数が多いことから、食育について知識を得ている者は望ましい食生活を送る傾向にあることを確認する結果となった。

全ての成人女性において「食事バランスガイド・食生活指針の認識」では食育の認識の影響が認められたが、「朝食摂取頻度」「食前・食後の挨拶」「食品表示の確認」「よく噛むことへの意識」では年齢によって影響の大きさが異なることが示唆された。さらに、「家族との共食頻度」「夕食開始時刻」「夜食等の摂取頻度」「外食等の摂取頻度」は、全年齢で食育の認識の影響が明確に確認されなかった。成人女性において「家族との共食頻度」等の食生活は、食育に

において推進されている行動としては認識されていないと考えられた。

今後の成人女性に対する食育活動では、食育の認識がない者に対してはこれまでと同様に食育を普及させるよう努める事が重要である。また、食育を認識できている者に対しては「家族との共食回数の増加」や「夕食開始時刻による健康への影響」等の食育における意味を周知させた上で、より良い食生活へ取り組みやすい環境の整備を目指すためにライフスタイル等食生活に影響を及ぼす因子を明らかにしていきたいと考える。

謝 辞

今回のアンケート調査にご協力いただいた佐世保市民の皆様深く御礼申し上げます。また、本研究は佐世保市の事業である「食育に関するアンケート調査」の結果をもとに行ったものであり、関係各位に感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 内閣府「食育基本法：平成17年法律第63号」
- 2) 足立己幸, 衛藤久美 (2005)「食育に期待されること」『栄養学雑誌』第63巻4号, 201-212頁.
- 3) 厚生労働省 (2012)「平成22年国民健康・栄養調査報告」<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu/h22-houkoku.html> (平成24年11月6日閲覧)
- 4) 大町一磨, ガンガ伸子 (2011)「朝食の欠食率に関するコーホート分析」『日本家政学会誌』第62巻3号, 197-202頁.
- 5) 綾部園子, 小西史子, 大塚恵美子 (2005)「朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識」『栄養学雑誌』第63巻5号, 273-283頁.
- 6) 高尾優, 足立奈緒子, 松本麻衣, 他 (2010)「保育園児への食育介入および保護者への教育介入の有効性に関する検討」『日本栄養士会雑誌』第53巻3号, 246-251頁.
- 7) 祓川摩有, 佐野美智代, 大橋英里, 他 (2011)「小・中学生の食生活への意識と食習慣との関係」『栄養学雑誌』第69巻2号, 90-97頁.
- 8) 渡辺豊子, 安田直子, 藤本千鶴, 他 (2009)「女子大生の親子世代間におけるマナー意識と行動：影響する要因の検討」『日本家政学会誌』第60巻2号, 163-176頁.
- 9) 濱口郁枝, 安達智子, 大喜多祥子, 他 (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』第61巻1号, 13-24頁.
- 10) 木下朋子 (2005)「有職者における健康的な食生活の意味付け」『栄養学雑誌』第63巻3号, 121-133頁.
- 11) 総務省統計局 (2012)「平成23年社会生活基本調査」, <http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/pdf/gaiyou2.pdf> (平成24年11月6日閲覧)
- 12) 内閣府 (2012)「平成23年度食育に関する意識調査」http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h24/pdf_index.html (平成24年11月6日閲覧)
- 13) 西田江里, 水江文香, 岡本美紀, 他 (2012)「佐世保市民における食育の認識及び実践」『長崎国際大学論叢』第12巻, 113-122頁.
- 14) 永田順子, 宇津木志のぶ (2009)「食育推進が期待されている組織の属する人の食育の重要性についての認識」『栄養学雑誌』第67巻3号, 112-121頁.
- 15) 武見ゆかり (2002)「若年成人への栄養・食教育の診断・評価の指標に関する研究：食スキル・食態度・食行動の面から」『栄養学雑誌』第60巻3号, 131-136頁.
- 16) 厚生労働省 (2010)「平成22年度『出生に関する統計』の概況人口動態統計特殊報告」<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyuu/syusshyo06/index.html> (平成24年11月6日閲覧)
- 17) 高泉佳苗, 原田和弘, 中村好男 (2011)「食事バランスガイドの認識レベルの揭示変化と人口統計的特徴および健康特性との関連」『日本公衛誌』第58巻11号, 948-958頁.
- 18) 内閣府 (2006)「食育推進基本計画」<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/kihonkeikaku.pdf> (平成24年11月6日閲覧)
- 19) 佐藤眞一, 多門隆子, 西村節子 (2007)「食育推進のために実施した質問紙調査を通じた大阪の公衆栄養活動 (2006)」『日本公衛誌』第54巻11号, 760-773頁.
- 20) 健康日本21企画検討会, 健康日本21計画策定検討会 (2000)「21世紀における国民健康づくり運動 (健康日本21) について報告書」http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/pdf/all.pdf (平成24年11月6日閲覧)

- 21) 内閣府 (2011) 「第2次食育推進基本計画」<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkeikaku.pdf> (平成24年11月6日閲覧)
- 22) 荒巻礼子, 廣内智子, 佐藤厚 (2011) 「日本食

品標準成分表における野菜定義と喫食者における野菜認識の差異が野菜摂取量把握に及ぼす影響」『日本栄養・食糧学会誌』第64巻2号, 107-111頁.