

短期大学生におけるヘルシーイメージについての一考察

岩 森 三千代

Studies on the Healthy Image at Junior College Students.

Michiyo Iwamori

I. 緒 言

健康とは、WHO（世界保健機関）憲章の前文によると、「健康とは、病気でないとか、弱っているということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることを言う。」と定義している。近年、国民の健康感も従来の「健康」の概念として捉えられてきた「病気ではない状態」という考え方から「生活の質の向上（QOL=Quality of Life）」を目指す考え方へと変化してきた。その背景には、いくつかの側面がある。第一に、総務省統計局の平成28年の調査によると、我が国の高齢者の総人口に占める割合は27.3%となっている。我が国の健康に対する施策も、医療費の増大を見越して平均寿命にのみ着目したのではなく、健康寿命を延伸させる施策に重点が置かれるようになってきた。それに伴い、食生活を改善して、健康の維持増進に寄与する食品とされる特定保健用食品の市場規模は10年間で倍増し、喫煙率も10年間で減少傾向となっている¹⁾。食生活に関しては、日本政策金融公庫が行なった平成27年度下半期消費者動向調査において、食の志向は「健康志向」が最多の回答となっており、健康に対する意識は益々高まっていると考えられる。

しかしながら、飽食の時代を経て情報化社会を背景に、健康意識の高まりに逆行するように、偏った食事内容や生活習慣病の若年化など、特に若い世代を中心に食の問題も多発している。平成27年度の「国民健康・栄養調査」の結果によると、若い世代ほど主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は食べられていない傾向にあり、外食や中食の利用割合が高い。また野菜摂取量の状況は20歳代で最も少なく、この年代の女性のやせの割合は22.3%である²⁾。このような状況の下、若い世代をターゲットにした食品のソフト面での付加価値付けとして「ヘルシー」をキーワードとする商品が増加しており、商品名や商業的なキャッチコピー等にも多用されている。

ヘルシーという言葉は広辞苑によると「健康的なさま。また、体に良いこと。」とある³⁾。health（健康）から派生した造語であると考えられるが、若い世代にとって、対象物への「ヘルシー」イメージが本来の「健康」を意味するイメージと一致しているかは定かでない。

そこで、本研究では、本学短期大学生を対象に、「ヘルシー」の言葉のもつイメージ調査を行い、ヘルシーイメージを構成する要因について検討を行った。そして、若い世代の健康感を検証することにより、今後の食教育の一助とすることを目的とした。

II. 調査方法

1. 予備調査

イメージ調査の質問用紙作成を目的として、本学短期大学生20名を対象に小規模な予備調査を行った。予備調査内容は、「ヘルシー」もしくは「ヘルシーでない」という表現について思い浮かべるキーワードについて自由記述方式で3つ挙げてもらった。予備調査は2016年7月に実施した。

2. 本調査内容

予備調査で得られた頻出用語を用いて、30項目の設問を作成し、SD法を用いて質問項目を設定した。評価は5点評点尺度とした（巻末）。SD法（semantic differential method）は、Osgoodらが開発した心理的測定法であるが、イメージの計量手段として広く用いられている⁴⁾。調査用紙は無記名とし、個人

表1 SD法によるヘルシーイメージの平均と標準偏差

	最小値	最大値	平均値	標準偏差
伝統的ー現代的	1	5	3.89	1.223
年配向きー現代的	1	5	3.50	1.201
洋風ー和風	1	5	3.78	1.233
田舎的ー都会的	1	5	3.05	1.364
スタミナがつくースタミナがつかない	1	5	3.83	0.931
高カロリーー低カロリー	1	5	4.62	0.728
高脂肪ー低脂肪	1	5	4.61	0.731
高コレステロールー低コレステロール	1	5	4.51	0.816
エイジングーアンチエイジング	1	5	3.60	0.965
太るー痩せる	1	5	4.48	0.750
ダイエットに効果がないーダイエットに効果的	1	5	4.48	0.761
食欲をそそるー食欲をそそらない	1	5	3.56	0.932
おいしいーおいしくない	1	5	3.01	0.951
塩味が濃いー減塩	1	5	4.35	0.735
食物繊維が少ないー食物繊維が多い	1	5	4.05	0.981
栄養バランスが悪いー栄養バランスがよい	1	5	3.85	1.142
加工品ー自然素材	1	5	4.28	0.869
ジュシーであるーばさばさしている	1	5	3.64	0.825
食材の多様性ー単一の食材	1	5	3.14	1.098
学術的情報ーメディアの情報	2	5	3.56	0.814
メタボリック症候群ではないーメタボリック症候群	1	5	1.86	1.113
こってりしているーさっぱりしている	1	5	4.58	0.646
体に悪いー体によい	1	5	4.44	0.845
添加物ー無添加	1	5	4.32	0.808
美容に効果なしー美容によい	1	5	4.28	0.839
腹持ちが悪いー少しの量で満腹感	1	5	2.68	1.195
ベジタリアンではないーベジタリアン	1	5	4.18	0.857
加糖ー砂糖不使用	1	5	4.09	0.809
色が濃いー色が薄い	1	5	4.00	0.891
味が濃いー味が薄い	1	5	4.21	0.714

が特定できない形式とした。調査の実施にあたり、対象者にはプライバシーの守秘義務の遂行と成績評価に関連しない旨を口頭で説明し、了承を得た後に実施した。

3. 本調査対象者および調査時期

本調査は本学幼児教育学科2年生の学生123名を対象に2016年9月に実施した。

回収率は100%であった。そのうち質問に欠損値のあるものを除いたところ、有効回答数は117名(95%)であった。

4. 統計解析

統計解析ソフトは、SPSS Statistics 24を用いた。評価項目の結果は平均値及び標準偏差を求めた(表1)。さらに探索的因子分析を主因子法、バリマックス回転で計算し、固有値1以上の因子のスクリープロット減少率より因子数を決定した。

Ⅲ.. 結果および考察

1. 「ヘルシー」のイメージプロフィール

SD法による「ヘルシー」のイメージプロフィールを図1に示した。平均値が上位に位置したものは、「低カロリー」「低脂肪」「さっぱりしている」「低コレステロール」をイメージする質問項目であり、いず

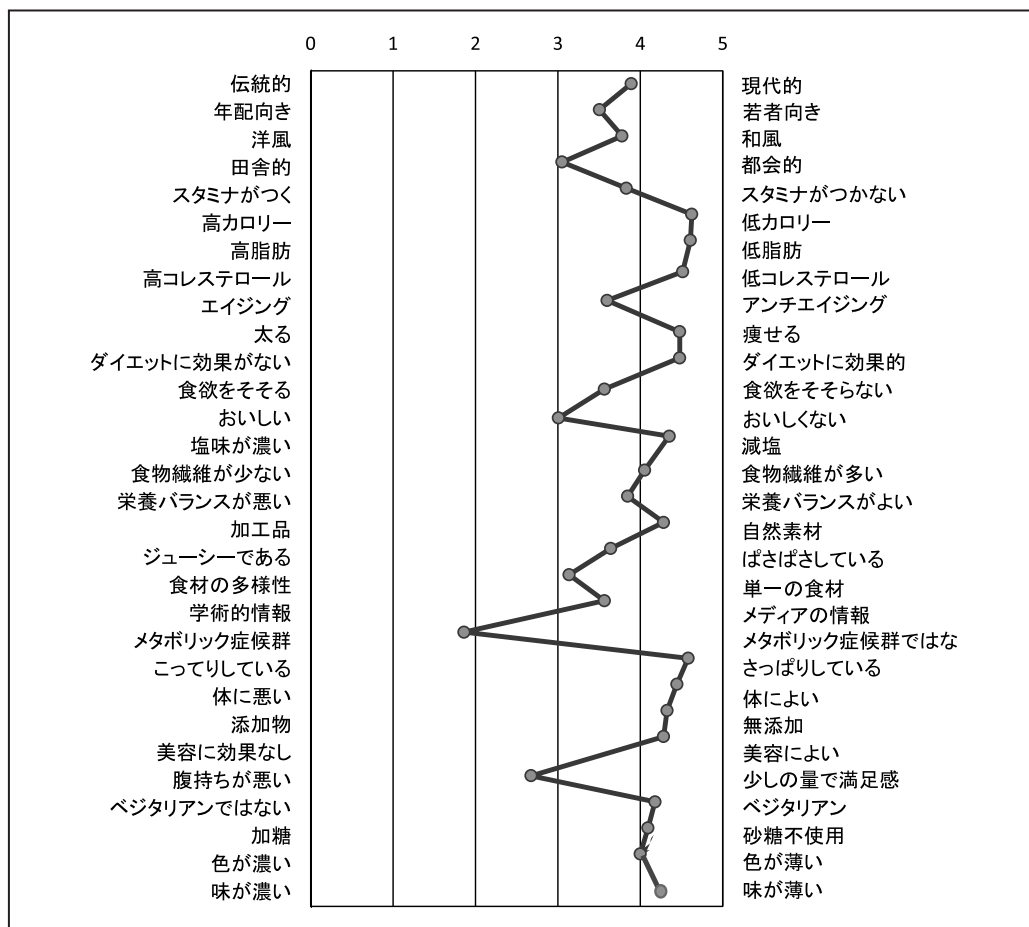


図1 SD法による「ヘルシー」のイメージプロフィール

れも4.5を上回っていた。エネルギーが低く、低脂質のイメージをもっていることが示唆された。「さっぱりしている」は低脂質をイメージする味であると考えられる。また平均値が下位に位置したものは、「現代的」「単一の食材」「メタボリック症候群ではない」「都会的」「おいしくない」「少しの量で満腹感」をイメージする質問項目であり、いずれも3.5を下回っていた。これらの項目は、いずれも満点5.0のうち半数の3.0を上回っているもののヘルシーイメージとの関連性が低いと考えられる。上記の結果から、ヘルシーイメージはダイエットや生活習慣病予防のイメージが強いことが推察された。

2. 「ヘルシー」のイメージ構造

ヘルシーイメージを構成している要素をより明確にする目的で因子分析を行った。SD法評価項目の平均点を用いて、探索的因子分析を主因子法、バリマックス回転により行った。因子数は、固有値1以上の因子のスクリープロット減衰状況から4因子構造が妥当であると考えられた。そこで十分な因子負荷量を示さなかった項目を除外し、再度同計算方法を用いて因子分析を行った。その結果を表2に示した。第1因子は6項目からなっており、「高脂肪-低脂肪」「高カロリー-低カロリー」「ダイエットに効果がない-ダイエットに効果的」「太る-痩せる」「こってりしている-さっぱりしている」の項目の因子付加量が高かったことから「生活習慣病予防因子」と意味づけした。第2因子は6項目からなっており「加工品-自然素材」「体に悪い-体によい」「添加物-無添加」「美容に効果なし-美容によい」「栄養バランスが悪い-栄養バランスがよい

表2 ヘルシーイメージの因子分析結果

構成項目	因子			
	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子
高脂肪-低脂肪	0.883	0.128	0.261	0.101
高カロリー-低カロリー	0.856	0.106	0.222	0.036
高コレステロール-低コレステロール	0.826	0.138	0.122	0.037
ダイエットに効果がない-ダイエットに効果的	0.689	0.451	0.064	0.255
太る-痩せる	0.663	0.379	0.095	0.375
こってりしている-さっぱりしている	0.425	0.380	0.342	0.218
加工品-自然素材	0.237	0.788	0.019	-0.074
体に悪い-体によい	0.168	0.780	0.229	0.006
添加物-無添加	0.088	0.734	0.307	-0.073
美容に効果なし-美容によい	0.130	0.693	0.092	-0.124
栄養バランスが悪い-栄養バランスがよい	0.152	0.621	-0.098	-0.091
食物繊維が少ない-食物繊維が多い	0.058	0.500	0.038	0.060
色が濃い-色が薄い	0.204	-0.006	0.750	0.137
味が濃い-味が薄い	0.182	0.237	0.714	0.386
加糖-砂糖不使用	0.263	0.296	0.451	0.278
おいしい-おいしくない	-0.015	-0.219	0.215	0.648
食欲をそそる-食欲をそそらない	0.189	-0.112	0.130	0.581
ジューシーである-ぱさぱさしている	0.222	0.106	0.393	0.442
固有値	3.654	3.640	1.921	1.502
寄与率 (%)	20.302	20.223	10.674	8.346
累積寄与率 (%)	20.302	40.525	51.199	59.545
因子の意味づけ	生活習慣病 予防因子	食生活情報 重視型因子	薄味調味 重視型因子	美味しさに 関する因子

因子抽出法: 主因子法

回転法: Kaiser の正規化を伴うバリマックス法

養バランスが悪い－栄養バランスがよい」「食物繊維が少ない－食物繊維が多い」の項目の因子付加量が高かったことから「食生活情報重視型因子」と意味づけした。第3因子は3項目からなっており「色が濃い－色が薄い」「味が濃い－味が薄い」「加糖－砂糖不使用」の項目の因子付加量が高かったことから「薄味調理に関する因子」と意味づけした。「色が濃い－薄い」に関しては、醤油をはじめ調味量の色をイメージしているものと仮説を立てた。第4因子は3項目からなっており「おいしい－おいしくない」「食欲をそそる－食欲をそそらない」「ジューシーである－ぱさぱさしている」という項目の因子付加量が高かったことから「美味しさに関する因子」と意味づけした。「ジューシーである－ぱさぱさしている」は美味しさを意味する表現の認識であると仮説を立てた。

各因子の固有値をみると、第1因子、第2因子の固有値はそれぞれ近い値であり、累積寄与率をみると第2因子までで40.1%であった。第3因子、第4因子の固有値も近い値であり、第1因子、第2因子に比較するとやや低く、第4因子までの累積寄与率は59.5%であった。今回の調査においては、ヘルシーイメージを構成している因子として4つの因子の中でも「生活習慣病予防因子」と「食生活情報重視型因子」の二つの因子が大きく影響しているものと考えられる。

以下に4つの因子が抽出された背景について考察する。

(1) 第1因子「生活習慣病予防因子」

健康日本21の策定以来、高齢化社会を見越して健康寿命の伸延を目的とした政策が進んできた中で、特に生活習慣病を予防する観点での食教育に力が注がれてきた。食の欧米化が進む中、中性脂肪やコレステロールの過剰摂取を抑制する食教育の中で、健康意識が形成されてきたものと考えられる。このような背景の中で、生活習慣病を予防の観点での健康意識がヘルシーイメージの形成に大きく影響していると推察された。

(2) 第2因子「食生活情報重視型因子」

食育基本法の制定から、学校栄養職員が配置され、学校教育における食教育が充実してきた。しかしながら、同時に健康に関する情報や健康食ブームは情報化社会を背景に加速し、中には科学的根拠のないものも存在し、フードファディズムと称され問題視されてきた⁵⁾。食生活に関する情報が蔓延する中で、「体によい」「美容によい」といった漠然とした表現を使った健康情報や商品に健康感を抱いてきた背景が関連していると推察された。

(3) 第3因子「薄味調理に関する因子」

第1因子と同じく、生活習慣病を予防する観点での我が国の食教育が背景として考えられる。特に糖尿病予防や高血圧予防から、減塩を意味する「味が薄い」や「砂糖不使用」のイメージにつながっていると推察された。

(4) 第4因子「美味しさに関する因子」

健康食ブームの中で、サプリメントや健康食品が流行してきた中で、健康によいものは必ずしもおいしいものではないというイメージが形成されてきたのではないかと推察された。

ヘルシーイメージの中でも逆行するイメージとして挙げられた脂質や糖質は体内で生命活動に不可欠な熱量源であり、貯蔵エネルギーとしても重要な働きをもつ成分である。現代の食生活において、生活

習慣病予防に対する意識をもつ事は重要であるが、これらの成分に対してヘルシーではないという判断から過剰な嫌悪感を抱くのではなく、体内での働きについて正しく理解する必要がある。その上で、適量を食生活の中に取り入れていく「栄養バランス」を重視した食教育を、食に関する講義の中に取り入れていく必要性があると示唆された。さらに、情報化社会の中で誤った健康情報に惑わされることなく、食生活に関する正しい知識を身につけていく必要がある。学生自身が自己の食生活を振り返り、健康感を見直す機会を提供していく必要性があると示唆された。

今回の調査を通して得られた知見を基に、今後さらにヘルシーイメージをもつ食品や実際の食生活との関わりについての研究を進めたいと考える。

IV. まとめ

本研究では、本学短期大学生を対象に、「ヘルシー」の言葉のもつイメージ調査を行い、ヘルシーイメージを構成する要因について検討を行った。

(1) 「ヘルシー」のイメージプロフィール

本学短期大学生のSD法による「ヘルシー」のイメージを測定したところ、平均値が上位に位置したものは、「低カロリー」「低脂肪」「さっぱりしている」「低コレステロール」をイメージする質問項目であり、いずれも4.5を上回っていた。

(2) 「ヘルシー」のイメージ構造

ヘルシーイメージを構成している要素をより明確にする目的で因子分析を行った結果、「生活習慣病予防因子」「食生活情報重視型因子」「薄味調理に関する因子」「美味しさに関する因子」の4つの因子が抽出された。

引用・参考文献

- 1) 平成26年度版 厚生労働白書, 厚生労働省, 平成26年8月5日
- 2) 平成27年 国民健康・栄養調査結果の概要, 厚生労働省, 平成28年11月14日
- 3) 新村出, 広辞苑, 岩波書店(1955) 2538
- 4) 岩下豊彦, SD法によるイメージの測定, 川島書店(1983)
- 5) 高橋久仁子 マスメディアや宣伝広告に惑わされない食生活教育—フードファディズムと健康に関連する食情報—, 群馬大学教育学部紀要, 48, 201-216
- 6) 饗庭照美, 永岡美沙, 富田圭子, 南出隆久, 大谷貴美子, イメージ調査から見た現代の京料理, 日調科誌, 37, 189-197 (2003)
- 7) 季温九, 西村美沙, 饗庭照美, 章貞玉, Tasanee Limsuwan, 富田圭子, 大谷貴美子, 黒色と黒色食品に対するイメージ調査—東アジアの大学生を対象にして—, 日本色彩学会誌, 28, 144-151 (2004)
- 8) 大富あき子, アップルパイに対するイメージ調査, 鹿児島純真女子短期大学研究紀要, 第39号, 141-149 (2009)
- 9) 大学生の食生活に対する意識と行動の関係について

- 10) 鈴木智子, 得丸定子, 中学生の味覚と食意識・食行動の関係性 (第2報) - 食意識と食行動の視点から -, 日本家庭科教育学会誌, 第50巻, 第2号 (2007)
- 11) 小塩真司「研究事例で学ぶSPSSとAmosによる心理・調査データ解析」(東京図書, 東京) (2005)
- 12) 畠慎一郎, 田中多恵子「SPSS超入門」(東京図書株式会社) (2015)

「ヘルシー」という言葉に対するイメージを下記に示した5段階評価に基づいて○を記入してください。

非常に	やや	どちらとも いえない	やや	非常に
←	→			→
1	2	3	4	5

【記入例】

よい例
○
1 2 3 4 5
|-----|
| (○) |

悪い例
×
1 2 3 4 5
|-----|
| | (○) |

	1	2	3	4	5	
1、伝統的	-----					現代的
2、年配向き	-----					若者向き
3、洋風	-----					和風
4、田舎的	-----					都会的
5、スタミナがつく	-----					スタミナがつかない
6、高カロリー	-----					低カロリー
7、高脂肪	-----					低脂肪
8、高コレステロール	-----					低コレステロール
9、エイジング	-----					アンチエイジング
10、太る	-----					痩せる
11、ダイエットに効果がない	-----					ダイエットに効果的
12、食欲をそそる	-----					食欲をそそらない
13、おいしい	-----					おいしくない
14、塩味が濃い	-----					減塩
15、食物繊維が少ない	-----					食物繊維が多い
16、栄養バランスが悪い	-----					栄養バランスが良い
17、加工品	-----					自然素材
18、ジューシーである	-----					ばさばさしている
19、食材の多様性	-----					単一の食材
20、学術的情報	-----					メディアの情報
21、メタボリック症候群	-----					メタボリック症候群ではない
22、こってりしている	-----					さっぱりしている
23、体に悪い	-----					体によい
24、添加物	-----					無添加
25、美容に効果なし	-----					美容によい
26、腹持ちが悪い	-----					少しの量で満腹感
27、ベジタリアンではない	-----					ベジタリアン
28、加糖	-----					砂糖不使用
29、色が濃い	-----					色が薄い
30、味が濃い	-----					味が薄い