

同志社大学

2010年度 卒業論文

学童期の食生活が大学生の食生活・心身の健康に及ぼす影響
——京都の大学に在籍する学生を事例に——

社会学部社会学科

学籍番号：19071021

氏名：池下 愛美

指導教員：立木 茂雄

(本文の総字数：29099 字)

目次

はじめに.....	1
1 食生活.....	2
1.1 食生活の機能と構造.....	2
1.2 食生活の変遷.....	2
1.3 食生活問題.....	3
2 食育.....	4
2.1 食育とは.....	4
2.2 家庭での食育.....	5
2.3 食育への取り組み.....	5
2.4 学童期の食.....	6
3 食に関する実証研究.....	7
3.1 過去の実証研究.....	7
3.2 河野・野上（2006）の研究.....	9
4 調査方法.....	10
4.1 調査対象者・時期.....	10
4.2 調査対象者の属性.....	10
4.3 調査内容.....	10
5 調査結果と考察.....	10
5.1 各項目の回答.....	10
5.2 学童期と現在の食生活・心身の健康の関連.....	21
おわりに.....	35
参考文献・付録	

[要旨]

学童期の食生活が大学生の食生活・心身の健康に及ぼす影響
——京都の大学に在籍する学生を事例に——

学籍番号：19071021

氏名：池下 愛美

[キーワード] 学童期・大学生・食生活

日本は戦後、目覚ましい発展や成長を遂げ、経済的・物質的に豊かになった。しかしそれは、社会の産業構造や家族のあり方、そして食生活のあり方にも変化をもたらす原因となった。近年では食に関する多くの問題が発生しており、中でも子どもの孤食や個食は社会的問題となっている。このような食に関する問題に危機感を持つものが増え始め、現在ではいたるところで食育が叫ばれている。特に、子どもの頃の食生活や食経験は、成人期以降の食生活の基盤になるといわれ、子どもの頃からの食生活や食育が重要視されているが、その関連を明らかにする実証研究は少ない。

本論文では、学童期の家庭における食生活に焦点を当て、大学生の食生活・心身の健康との関連を明らかにする。今回は、京都の大学に在籍する学生を対象に、学童期の食生活と現在の食生活・心身の健康の関連についての質問紙調査をおこなった。その結果、学童期の食生活と現在の心身の健康との間に関連はあまり見られないが、学童期の食生活は現在の食生活に強い影響を及ぼすことが分かった。よって、大人になってからの食生活のためにも、学童期の家庭における食生活は非常に重要であることが明らかとなった。

はじめに

人間が生涯にわたり心身の健康を確保しながら生きていくには、食は欠かせない要素である。特に磯部由香（2007）がいうように、子どもの頃の食生活や食経験は、自分で食選択をおこなう大人になってからの食生活の基盤となる。子どもの頃に良い食生活をおこなうことが、その後の良い食生活につながる。子どもの頃にいかに良い食生活を送りそれを習慣化できるかは、人間の生涯の食生活に関わることであり、非常に大切なことなのである。

日本は戦後、目覚ましい科学技術の発展と急速な経済成長によって、経済的・物質的に豊かな国となった。食においても、いつでも、どこでも、だれでも、お金さえ払えば、食べたいものを手軽に手に入れることができるような、飽食の時代となった。しかし、その日本の目覚ましい発展や成長は、社会の産業構造や家族のあり方、そして食生活のあり方までも影響を及ぼしている。近年では多くの食関連の問題が発生している。特に、子どもの孤食や個食などは、社会的問題となっている。そのような食に関する問題に危機感を持ち、現在ではいたるところで、食育は重要課題であると叫ばれている。政府も、自治体も、学校も、企業も、様々なかたちで、食育推進をおこなっている。

このように、様々な方向から食育はおこなわれているが、やはり子どもに最も効果的な食育をおこなうことができるのは、家庭であると考えられる。さまざまどころが食育をおこなうことは喜ばしいことであるが、政府や自治体などがそれぞれの子どもに対しておこなうことができる食育は、あくまでも側面的・断片的である。一人一人の子どもに対して、生まれてから個々の成長にあわせて、長期的に断続的に食育を一番近くでおこなうことができるのは、家族なのである。

では実際に、子どもの頃の家庭での食生活や食経験は大人になってからの食生活にどのように影響するのだろうか。過去の実証研究をさかのぼっていくと、家庭における食事が子どもに与える影響についての研究は、様々な切り口からたくさんなされている。ところが、子どもの頃の家庭における食生活と成人期の食生活などとの関連を明らかにする調査は多くないことが分かっている。また、その中でも食習慣の完成期である学童期の家庭における食生活と大人になってからの食生活などとの関連を調査した研究は、本当に数少なく、さらにその研究テーマで男女対象に調査をおこなっている研究は、河野公子・野上遊夏（2006）の研究しか見当たらなかった。本間恵美（2000）は、食習慣の基礎が築かれる幼児期の食育や食事経験は、その後大きく関わるといふ。しかし、食習慣の完成期である学童期の食育も、幼児期と同じく重要なのではないだろうか。そこで今回は、学童期の家庭における食生活に焦点を当てて、大学生の食生活・心身の健康との関連について、京都の大学に在籍する学生を対象に質問紙調査をおこなった。本論文では、学童期の家庭における食生活と大学生の食生活・心身の健康との関連を明らかにし、河野・野上（2006）の研究と比較することで、学童期における家庭での食生活の重要性をより強固なものにすることを目的としている。

第1章では、まず食生活の基本的な機能・構造について述べたうえで、現在にいたるまでの食生活の変遷と、それに伴う食生活問題を説明している。第2章では、まず食育に関する基本的なことについて述べたうえで、家庭における食育と、国・政府における食育や

食生活に対する取り組みについて説明している。また、今回焦点を当てている学童期の食についても説明している。第3章では、過去の実証研究をまとめたうえで、今回の調査と比較する河野・野上（2006）の研究を詳しく紹介している。第4章では、今回の調査の対象者・時期・対象者属性・内容について説明している。第5章では、今回の質問紙調査の各項目の回答について、そして、学童期と現在の食生活・心身の健康の関連について、それぞれ結果と考察を述べている。

1 食生活

1.1 食生活の機能と構造

食生活とは、食に関わるさまざまな生活行動をまとめて指す言葉である。まずは、食生活の機能について述べる。食生活には5つの機能があり、武藤八恵子（2000a）は次のように説明している。1つ目は、生理的機能である。これは、生命や健康を保持するものである。2つ目に、精神的機能である。これは、様々な様式や味付けの料理を食べたい、おいしいものを食べたい、という欲求を満たすものである。3つ目は、社会的機能である。これは、食事が社会の構造や仕組みをつくる役割を担うものである。食事は人間関係の媒体であり、集団間の結びつきを強める機会として機能するということである。4つ目は、文化的機能である。人々がよりおいしくより楽しく食べることを求めたとき、食の文化が発生し、そこから食に対する精神や芸術が展開する。郷土食や行事食、美しい盛り付けなどがそうである。5つ目は、教育的機能である。食事は、食卓での団らんやしつけなど、家庭教育の場としても大きな役割を果たしている。食事や食卓を通して、人に対する思いやりや心づかいやコミュニケーション方法、人格形成に必要な基本的信頼感や家族としての役割への認識などを学ぶことができる。

次に、食生活の構造について述べる。日本のような先進世界では、消費者側の多様な需要に応じて、多様な形態の食べ物が供給されている。遠藤金次（2003）は、その供給経路を次のように大きく3つに分けて説明している。1つ目は、青果物や生鮮魚介類などのように、農林水産業で生産されるものがほぼそのままの形で流通する経路である。2つ目は、食品工業が、加工食品（中食を含む）としてより食べやすい形に処理をして流通する経路である。3つ目は、外食産業が、すでに料理をした形でサービスする経路である。成熟した社会になればなるほど、2つ目と3つ目の経路が肥大する傾向にある。

また遠藤（2003）は、需要側であるわれわれの食べ物や食べ方に対する欲求・期待を、次のように大きく3つに分けて説明している。1つ目に「空腹を満たしたい」などの生理的欲求、2つ目に「健康になりたい」「おいしいものが食べたい」などの感覚心理的欲求、3つ目に「仲間との絆を深めたい」などの文化的社会心理的欲求である。われわれがそれぞれの欲求にどのくらいの比重を置いて、どのような食べ物や食べ方を選択するのか。それは、選択する主体の収入や家族構成やライフスタイルや伝統などの経済的・社会的・文化的な要因が大きく関わっている。

1.2 食生活の変遷

人と食は切っても切れない関係にあるが、昔から今までずっと同じ食生活の姿を保って

きたわけではない。食生活は、社会の変化やそれに伴う家族のあり方の変化によって、少しずつその姿を変えてきている。

疋田正博（1999）は、社会変化とそれに伴う家族のあり方の変化からみえる食生活の変遷を、次のように説明している。日本は 1955 年を過ぎたあたりから、家族規模が縮小し始めている。1955 年以前の家族のサイズは約 5 人であったが、1970 年には約 3.5 人となり、1980 年代後半頃からは 3 人を下回っている。家族規模の減少には、2 つの理由がある。1 つは、医学の進歩によって、リスクに備えるために子どもを多く産まなくても、少なく産んで無事に育てることが可能になったからである。もうひとつは、家族全員で農業を営む産業構造から、工業化という近代的なかたちへと変化していく中で、工場に雇われて仕事をし、労働力として都市間を移動するようになっていったからである。また、その際に、移動の可能性を持った最小単位として「夫婦（と子ども）」（核家族）が、家族として改めて認識された。最小単位としての家族人数は減少したが、朝は外出前に家で朝飯を食し、夕方頃に仕事から帰ってきて再び家族と食事をとる、という時間的秩序は、社会全体で共有されていた。やがて、工業の生産性が飛躍的に高まり、工場では以前ほどの人員を必要としなくなった。それに変わって、サービスを提供する人間の数を多く必要とする社会になった。大量一斉作業である工場とは違い、限りなく個別対応の傾向をもつサービス業の就業時間は、朝から夕方までという時間帯から広がりを持つようになり、最終的には 24 時間制へと変化していった。大都市の都心への昼間人口の集中、通勤通学圏の拡大、通勤通学時間の長時間化によって、この頃には、時間的秩序を社会全体で共有することは難しくなっていた。さらにその先について、足立蓉子（2003a）は次のように説明している。近年では核家族化に加えて、男女ともに仕事を持ち、共稼ぎをする家庭が存在することが普通になった。さらに、単身赴任や別居結婚など、家族のあり方の多様化、そして、残業・早朝出勤、子どもの塾通い、子ども部屋の個室化など、家族構成員の生活リズムの個別化・生活時間の多様化も進んだ。このように、だんだんと同じ食事を家族一緒に食べる共食が難しくなった。また、電子レンジなどの便利な家電製品の導入による家事の自動化・機械化、食材の配達や調理済み食品やインスタント食品などの普及による食の多様化・簡便化・外部化などによって、いつでも、どこでも、誰でも、手軽に食べ物を手に入れ、消費することができるようになり、家族がバラバラに食事をする状態をますます後押しする結果となった。

1.3 食生活問題

このように、社会変化によって家族や生活様式のあり方が変化し、またそれに伴って、食生活のあり方が変化してきた。昔のように、主婦が食事の準備をし、朝昼晩の三食をきちんと食べ、家族全員で共食することが、一種の規範のようになっていた食生活のあり方は、生活様式や食生活の変化と共に、急速に消失してきているのである。そして、さらに食生活の変遷と共に、さまざまな食生活上の問題が生じるようになった。

現代の食生活問題をあらわす「5 つのこ食」という言葉があり、武田紀久子（2000）は以下のように紹介している。1 つ目は、単身赴任・一人暮らしの食事、家族構成員との生活時間の違いなどにより一人で食べる「孤食」である。2 つ目は、家族が家で一緒に食べているにもかかわらず、それぞれの嗜好にあわせて違うものを個人本位で食べている「個

食」である。3 つ目は、戸外で食べる「戸食」である。4 つ目は、ダイエットや食品のミニ化による「小食」である。5 つ目は、パンやスパゲッティなどの小麦粉製品が主食となる「粉食」である。これらの「5 つのこ食」のうち、特に社会的問題となっているのが、子どもの「孤食」と「個食」である。

孤食は、家族構成員の生活リズムの個別化・生活時間の多様化や、外食や中食などの食の社会化などによって、家庭での共食が阻害されることで進んでいるわけだが、足立（2003a）によれば、特に子どもの孤食は、食卓でのコミュニケーションを通じて形成される人間形成や、食事の満足感などにマイナス要因を与えるので、特に配慮が必要である。また、疋田（1999）によれば、孤食は家族に安泰の実感を薄くさせ、食事の行儀や味付けなど、それぞれの家族の生活文化の伝承や、家族成員の心を通わせるチャンスを失わせる。

個食がすすんでいる背景としては、武田（2000）が次の 2 点をあげている。1 つ目は、個人が好きな物を食べたいという嗜好上の欲求である。2 つ目は、加工食品や調理済み食品の普及によって個食が容易になったことである。足立（2003a）によれば、個食は、その時の気分で気ままに食べることになるので、栄養の偏りなどが問題視されている。

さらに、孤食や個食を促す食の社会化が及ぼす弊害として、長島万弓（2000）は次の 7 つの問題点をあげている。1 つ目は、食品や素材の匂や味が分かりづらさである。2 つ目は、食品の栄養価の分かりづらさである。3 つ目は、食品の安全性に対する不安である。4 つ目は、味付けや調理法の画一化による味覚発達への影響である。5 つ目は、食事や食物の大切さや重要性を意識しなくなることである。6 つ目は、家庭の味や食文化の伝承途絶である。7 つ目は、食事作法や食習慣の乱れである。

疋田（1999）によれば、このような食生活問題はますます強くなりそうだと考えられ、食卓文化の断絶・食卓のもつ家族の求心力の低下だけでなく、成長期の子どもの低栄養や偏りも懸念されている。

2 食育

2.1 食育とは

わが国の食生活のあり方における現状の問題点を改善するために、現在、さまざまところで食育の重要性が叫ばれている。食育とは食教育のことであるが、最近では食育という言葉のほうがよく使われている。足立蓉子（2003b）が言うように、良い食生活への取り組みの姿勢や、様々な食の中からいかに食べ物や食べ方を選択して摂取するかという判断力など、食の自己管理能力（セルフコントロール）を身につける食教育を子どものときからおこなうことが大切である。そして、食に対する知識をどれだけ実行するか、またその食行動を習慣化できるかが、食教育の目標となる。

食育は、ヒト（個としての体）の（肉体的な）健康維持を支える栄養を中心とする栄養教育と、人間の（精神的社会的な）健康維持を支える食事教育の、大きく二つに分けられる。福田靖子（2005a）は、栄養教育と食事教育を以下のように説明している。栄養教育と食事教育は、切っても切れない関係にあり、またどちらも同じくらい重要である。福田靖子（2005b）が言うように、食育は乳幼児期から学童期にかけて体験的に会得することが多いが、ライフステージによって、食事教育の方がより大切な時期、栄養教育の方がよ

り大切な時期、両方ともバランスよく学ぶべき時期がある。人は誕生するとともに食事教育も栄養教育も始まるが、まずは、食事教育によって食事をする習慣を身につけることが大切である。食事を大切にすることで規則的生活を導き、それはまた個人の健康につながる。このようにして、肉体的、精神的、社会的に、健康な人間に成長していくのである。

基礎的な栄養教育をうけて身につけることができたなら、以下の3つなどが実行できるようになるだろうと長島万弓(2005a)は述べている。1つに、生活習慣病予防が可能な栄養的配慮のある食事準備をおこなうことができるだろう。2つ目に、外食・中食利用の際も、栄養的配慮のある食事選択をおこなうことができるだろう。3つ目に、マスコミ情報に振り回されることなく、必要な栄養素補給や、過剰摂取の判断・制御をおこなうことができるだろう。また長島(2005a)は、食事教育を受けてさまざまな食事体験をすることで、以下の3つなどが期待できるだろうと述べている。1つに、食事を通して人の心を感じることができるようになるだろう。2つ目に、心安らぐ雰囲気と会話のある食事を実現できるようになるだろう。3つ目に、人に対して配慮ある食事の提供ができるようになるだろう。

2.2 家庭での食育

いたるところで食育は推進されているが、一人一人の子どもに対して、最も近くで継続的・長期的に食育をおこなうためには、やはり家庭での食育が重要となってくる。家庭においては、日常の食の営みなど生活のさりげない場面で、より具体的にわかりやすく食育をおこない、食について一緒に考えることが大切であると、足立(2003b)は指摘している。しかし、足立(2003b)が言うように、家庭における食育については、家族の役割分担や協力体制の変化、少子化や子どもへの教育熱による子どもたちの家事参加の減少などが大きな問題点となっている。

家庭で食育をおこなうためには、家族で共食をすることが欠かせない要素となる。家族との共食の利点として、武田(2000)は次の4つをあげている。1つ目は、栄養価の充実である。2つ目に、家族の関係づくりである。家族との共食は、家族間のコミュニケーションだけでなく、食事の準備、後片付け、食後のだんらんへと続く一連の行動が発生し、その行動を通して家族内の役割や協力の仕方を学ぶ。3つ目は、食事のマナー・規律づくりである。食事時のマナーや会話を学ぶことは、集団社会における人間関係の基盤となる。4つ目は、食事を大切にすることの育成である。家族との共食によって、食事は心身の健康のためには大切なことだという認識を、子どものうちから育てるのである。

また、武藤八恵子(2000b)によれば、家族の食事を大切にすることが、良い栄養バランスや良いマナーの食卓をつくり、それを日常化することが、子どもたちの食生活を大切にすることを育てる。さらに、家族に病気のものがいればその状態に相応した食事を準備する、大皿から料理を取る時は他の人の取り分を考えながら取り分ける、などといったように、食卓という場は、人間関係に必要な心配りや協調心を育てる。

食事のあり方を身につけるには家庭での教育が欠かせないことはもちろんだが、家族との共食は、心身の健康、そして、心の安定感や協調・親和の気持ちなどの情緒や社会性も身につけるのである。

2.3 食育への取り組み

食生活問題改善のための食育は、いまやわが国の課題となっており、国をあげての政策もおこなわれてきている。食生活を評価するための具体的な指標として、政府は次のようなものなどを公表してきた。

1983年に農林水産省は、「私達の望ましい食生活 - 日本型食生活のあり方を求めて」を公表した。1985年には厚生省が、「健康づくりのための食生活指針」を公表した。1990年には厚生省が、対象特性別「健康づくりのための食生活指針」を公表した。2000年3月には、「食生活指針」が閣議決定された。「食生活指針」は、各省が別々に公表してきた今までの公表とは違い、心とからだの健康教育を目指す文部科学省、生活習慣病の予防を目指す厚生労働省、食料の安定供給と自給率の回復を目指す農林水産省が共同で決定し、国をあげて国民の健康づくりを食生活の視点から推進したものである。また、食生活は地域の地理・気候など、自然環境条件・社会文化的環境要因などにも左右されるため、地域の実態や特性による影響を考慮したうえで、各地方自治体で独自の食生活指針を策定しているところもある。2005年7月には、「食生活指針」を実践するために、専門家でもなくとも簡単に自分で食べるものを選択し、適正な食事の摂取ができるよう、食事の基本を身につけるバイブルとして、厚生労働省と農林水産省が「食事バランスガイド」を提案した。

しかし、「食生活指針」では食生活の改善が十分推進されたとはいえなかった。そこで、これを国民的課題ととらえて、家庭・学校・地域などにおいて食育を推進する動きがあった。これを背景に2005年7月には、従来の栄養教育だけでなく食事教育も含めた広義の食教育を意図する「食育基本法」が施行され、その具体的推進内容を示した「食育推進基本計画」が2006年3月に策定された。

以上はわが国の食生活や食育に対する国や政府の取り組みの一部であるが、他にも自治体・学校、団体・ボランティア、企業、関連団体などが食育に乗り出している。

2.4 学童期の食

子どもの頃からの食育が重要視されているが、福田（2005b）がいうように、子どもが体験的に会得する食育の時期は、乳幼児期から学童期まで幅広い。以下では、本論文の調査で焦点を当てている学童期の食について述べておく。

学童期は6歳から12歳までの小学校児童のことである。長島万弓（2005b）によれば、学童期は成長期であり、活動量の増加もみられるため、成人よりもたくさんの栄養素を必要とする。また、幼児期までとは違い、塾通いやクラブ活動などの社会参加が始まり、生活習慣の乱れからくる食生活への影響が懸念される、という。さらに、志塚ふじ子（2007）によれば、「食習慣の完成期」と位置づけられているこの時期は、栄養知識を習得し、バランスの良い食事実践と健全な食習慣形成を図ることが大切である。特に、健全な食習慣形成は、健康な心身を育てるために重要である、という。

学童期においては、孤食・偏食・間食・夜食・買い食い・不適切なダイエットなど、様々な食に関する問題があるが、渡辺弥生（2005）は、学童期ならではの食行動の問題として次の2点をあげている。1つ目は、朝食欠食である。朝食欠食の原因は、空腹感がわからない、痩せたい、生活リズムの乱れ、家庭での食に関する意識、親の問題など、さまざまな要因が考えられる。2つ目は、痩せたい願望である。体型が普通、もしくは痩せ型であるにもかかわらず、学童期の時点ですでに痩せたいと考えているのである。このような学童

期における摂食に対する抑制行動は、青年期の摂食障害の予備軍として危惧されている。

3 食に関する実証研究

3.1 過去の実証研究

最も近くで継続的・長期的に、一人の子どもに対して食育をおこなうことができる家庭での食生活に関して、過去の実証研究ではどこまで調査がなされているのだろうか。過去の実証研究において、家庭における食事が子どもに及ぼす影響については、心身の健康やコミュニケーションなどさまざまな側面からたくさんの調査がなされている。たとえばほんの一例として、以下のような研究がある。

佐々尚美ら（2003）の研究によれば、子どもだけの食事よりも親との共食をする子どものほうが、主食・副食のそろった食事をしており、健康状態が良く、食事中的会話量が多く、食事を「楽しい」「待ち遠しい」と感じ、食事作りを手伝う割合が高い。つまり、親との共食をする子どものほうが、食意識・食態度・食知識に良い影響を及ぼすことがわかっている。

川崎末美（2001）の研究によれば、食卓がやすらぎの場である場合は心の健康に良い影響を与えると報告されている。

平井滋野・岡本祐子（2005）の研究によると、親との心理的結合性の高い子どもは、食事場面で楽しく安らぐ雰囲気があり、また、家庭における食事場面では会話や手伝いなどを通して相互に関わりを持つ体験をしている。つまり、食事場面の雰囲気が親との心理的結合性と関連している、と報告されている。

しかし、子どもの頃の家庭における食事環境が、自分で食選択をおこなうようになるころの食生活などにどのような影響を及ぼすのか、ということをはっきりと示す調査は多くない。現時点でなされているそのようなテーマの研究は、以下のものがあげられる。

小林敬子（2003）の研究によれば、過去に経験した料理従事者の食に対する自覚や意識が、現在の本人の料理に対する興味や行動に影響することを示しており、過去の食環境や体験は現在の食習慣に影響を及ぼすと述べている。ただ、この研究は一般女子大学生のみを対象として調査されており、男女に行った調査ではない。

森脇弘子ら（2007）の研究によれば、小学生時の食事時に楽しい会話をしていたものは、現在の健康状況・生活習慣・食品摂取頻度・食習慣・食意識が良好であり、現在の健康状態・生活習慣・食生活と小学生時の食事中的楽しい会話には関連がみられると述べている。この研究も、女子学生のみを対象としている。

岡本洋子・田口田鶴子（1997）の研究によれば、子どもの頃に健全な食事環境にあったものはそうでなかったものに比べ、積極的で心理的にも安定した性格の特徴を持つ傾向にある。しかしこの研究では、のちの食生活や心身の健康との関連性までははっきりとはわからない。

平井滋野・岡本祐子（2006）の研究によれば、中学生以前に体験した食事場面の雰囲気の良さは大学生の親との心理的結合性に関連する。この研究でも、のちの食生活や心身の健康との関連性までははっきりとはわからない。

伊東暁子ら（2007）の研究によれば、家族との共食は健康的な食生活につながり、親へ

の憧れや尊敬といった心理社会的な親子関係との関連もみられ、家庭での食事の取り方が現在の食習慣・食事観や自尊感情、親子関係と関連していることが示された。しかし、過去の家庭での食生活について尋ねる質問項目では、幼少期を限定して尋ねているわけではなく、「家庭のこれまでの食生活に関して」という広範囲な質問の仕方であった。

河野・野上（2006）の研究によれば、学童期の食事環境は現在の食生活や食意識やプラスの心の健康に影響を及ぼすと報告されている。

足立（2003b）の言うように、子どもの頃の食育の目標として食知識の実行と食行動の習慣化を求められているのであれば、子どものときに得た食知識や食習慣などが大人になった時にどの程度影響するのか、どの程度継続できているのか、その間の関連を調査することが必要であると感じる。関連性が実証的に認められると、子どもの頃からの食育や食経験がより重要であると言えるだろう。ただ、子どもの頃の食育といっても、その年齢層は幅広い。本間（2000）によると、幼児期は食習慣の基礎をつくる時期であるので、この時期に基本的な食に関することを身につけることは、その後の生活に大きな影響を及ぼす。しかし、次のような調査結果も出ている。

ヘルスケア総合政策研究所（2006）によれば、水戸市保健センターでは、以下のような調査を過去に行っている。まず、1988年に水戸市立保育所の子どもたちにある食育をおこなった。そして10年後の1998年に、その食育の記憶が彼らに残っているかどうかの追跡調査をおこなった。すると、学童期に親子間でその記憶を話題に出した家庭の子どもたちは食育内容を覚えており、そうでない子どもたちは忘れていたという結果になった。せっかく幼児期に食育をおこない身につけさせても、継続できていないことが分かる。学童期になってからも繰り返し食育を継続し習慣化させていくことが大切なのである。幼児期と学童期を通じて、継続して子どもに食育をおこなうことができる身近な存在は、保護者しかいないとわかる。

また、長島万弓・福田靖子（2005）の調査では、短大生・大学生に「記憶に残る食事場面はいつか」と尋ねると、学童期と答えた率が最も多かったという結果が出ている。学童期のプラスイメージの記憶では、誕生日における食事場面や、友達とのキャンプで友達と料理をつくったこと、といった回答が特徴的であり、食事に精神面の充足を求めていることが分かる。学童期のマイナスイメージの記憶では半数以上が給食と答えており、無理やり食べさせられた記憶や、食べるまで1人残させるといったような記憶が彼らにはあることが分かる。

確かに食習慣の基礎をつくる幼児期は重要であるが、成長後も食知識や食習慣を継続させていくには学童期の食育や食事環境こそ怠ってはならない重要な時期なのではないだろうか。もし、学童期の食育や食事環境が成長後の食知識や食習慣に関わってくるのであれば、学童期の食育や食事環境も幼児期と同じくらい重要視しなければならないではないだろうか。学童期と成人期との関連がみられるのであれば、学童期における、孤食・朝食欠食・偏食・肥満などの食に関する問題点がのちに影響しないように、学童期により良い食育をおこない、食事環境をきちんと整えることが、非常に重要になるのではないだろうか。

しかし、前述したように、子どもの頃の家庭における食生活が成人期の食生活などに及ぼす影響に関する研究自体が数少ないうえに、その中でも、学童期の家庭における食事環境と成人期の食生活などとの関連について男女を対象に調査したものは河野・野上（2006）

の研究しか見当たらない。そこで、学童期の家庭における食生活と現在（大学生）の食生活・心身の健康との関連について、河野・野上（2006）の調査対象とは別の地域の男女大学生を対象に、河野・野上（2006）の調査項目を使って調査をおこない、河野・野上（2006）の研究結果と比較することにした。この調査・比較により、学童期の食生活と大学生の食生活・心身の健康との関連を明らかにし、学童期の家庭における食生活の重要性をより強固なものにしたい。

3.2 河野・野上（2006）の研究

河野・野上（2006）の研究結果と比較するため、先に河野・野上（2006）の内容を記しておく。この研究では、家族との共食などの食事環境に重点を置いて、学童期の食事環境と大学生の食意識・食生活や心身の健康との関連を調査している。千葉県内の大学に在籍する学生に対して、想起法による質問紙調査をおこなっている。調査内容は、学童期の食生活に関する項目 10 項目、現在の食生活に関する項目 10 項目、現在の身体の健康状態に関する項目 10 項目、現在の心の健康に関する項目 12 項目、基本属性に関する項目（大学名・コース・年齢・性別・現在の居住形態）である。回答は、「全くあてはまらない」から「とてもあてはまる」までの 4 段階評価であり、統計的な有意差検定にはカイ 2 乗検定を用いている。

調査結果は以下のとおりである。学童期の食事環境に関する項目では、各項目とも「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」をあわせた良好とみなされる回答が多く、全体的に食事環境が良かったと記憶されているものが多い。しかし、現在の食生活に関する項目では、学童期の食事環境に関する項目よりも良好とみなされる回答が少なく、現在の食生活は学童期よりも悪くなっている。特に、食事環境・食事に対する姿勢には注意を払うが、健康や安全性に関わる問題を意識しないものが多い。現在の身体の健康に関する項目では、半健康状態のものが多い結果となり、特に、「目覚め」、「疲れ」、「だるさ」、「イライラ」の項目に問題のあるものが多い。現在の心の健康に関する項目では、外向性・活動性はやや低い、協調性・持続性は高く、抑うつ性・攻撃性のみられるものがやや多い。

学童期の食事環境に関する項目と現在の食生活に関する項目では回答には男女差がみられ、どちらも女子のほうが良好な回答が多く、女子の食生活への関心の高さがうかがえる。現在の食生活に関する項目では居住形態で回答に差がみられ、家族と同居しているものや寮に住んでいるものは食生活環境が良いことが示されている。学童期の食事環境と現在の食生活に関しては、全体的に関連のみられる項目が多く、特に、「ゆっくり味わいながら食べた」、「思い出に残る楽しい食卓風景がある」と現在の食生活は強い関連がみられる。また、学童期の食事環境と現在の食事に対する姿勢を示す項目に関連がみられた。学童期の食事環境と現在の身体の健康に関しては、全体的に関連のみられる項目は少ない。しかし、現在の食生活と現在の身体の健康とは関連がみられる。学童期の食事環境と現在の心の健康に関しては、全体的にやや関連がみられ、家族でゆったりした食事をした学童期の経験と現在の心の健康のプラス面に関連がみられる。

以上より、学童期の食事環境はその後の食生活に影響を及ぼし、心の健康との関連もみられることがわかる。

4 調査方法

4.1 調査対象者・時期

京都府の大学に在籍する学生を対象に、想起法による質問紙調査をおこなった。回収数は 223 部であったが、そのうちの 1 名は京都府の大学に在籍する学生ではなかったため、その 1 名を除いた有効回答数 222 部を分析対象とした。調査は 2010 年 11 月におこなった。なお、調査票には、調査の趣旨や調査データの使用目的、データから個人は特定されないことなどを明記し、調査対象者に調査参加の同意を得たうえで調査をおこなった。

4.2 調査対象者の属性

所属大学の内訳は、同志社大学 210 名、同志社女子大学 3 名、京都大学 2 名、立命館大学 2 名、龍谷大学 2 名、京都ノートルダム女子大学 1 名、京都橋大学 1 名、京都文教大学 1 名であった。性別は、男性 102 名 (45.9%)、女性 120 名 (54.1%) であり、平均年齢は 20.2 歳 (18~24 歳) であった。現在の居住形態は、自宅 137 名 (61.7%)、一人暮らし 77 名 (34.7%)、寮 5 名 (2.3%)、その他 3 名 (1.4%) であった。

4.3 調査内容

今回の調査では、河野・野上 (2006) の調査と比較するため、河野・野上 (2006) において作成された調査の質問項目を用いて質問紙を作成した。調査内容は以下のとおりである。

学童期の食生活に関する項目 10 項目、現在の食生活に関する項目 10 項目、現在の身体の状態に関する項目 10 項目、現在の心の健康に関する項目 12 項目、基本属性に関する項目 5 項目である。学童期の食生活に関する項目に関しては、学童期であれば特に学年は指定せず、学童期の期間内のことを想起して記述するように記載した。基本属性に関する項目以外の質問項目に対する回答は、「とてもあてはまる」、「少しあてはまる」、「あまりあてはまらない」、「まったくあてはまらない」の 4 段階評価とした。現在の心の健康に関する項目は、心の健康のプラス面をはかる 6 項目とマイナス面をはかる 6 項目をあわせた、計 12 項目からなる。基本属性に関する項目は、大学名、学科・コース、年齢、性別、現在の居住形態 (自宅、一人暮らし、寮、その他) からなる。統計処理には解析ソフト IBM SPSS 18.0 を用いた。また、統計的な有意差検定にはカイ 2 乗検定を用いた。

5 調査結果と考察

5.1 各項目の回答

(1) 学童期の食生活

図 1 は、学童期の食生活の質問項目に対する回答をそれぞれ度数分布図であらわしている。図 1 に示しているように、全体的に、良好とみなされる回答 (「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせたもの) の占める割合が大きい項目がとても多く、学童期の食生活はなかなか良かったと記憶されているものが多いようである。10 項目のうち 8 項目においては、良好とみなされる回答が 70% 以上も占めている。良好とみなされる回答

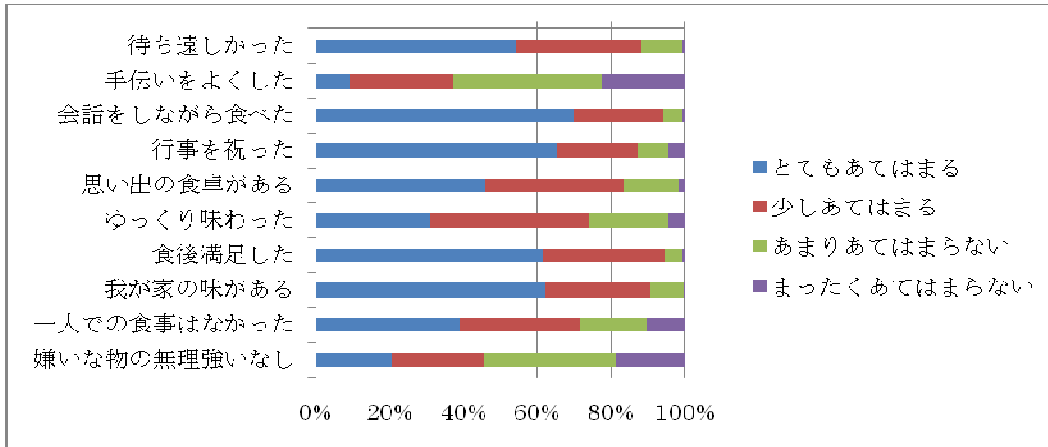


図 1：学童期の食生活

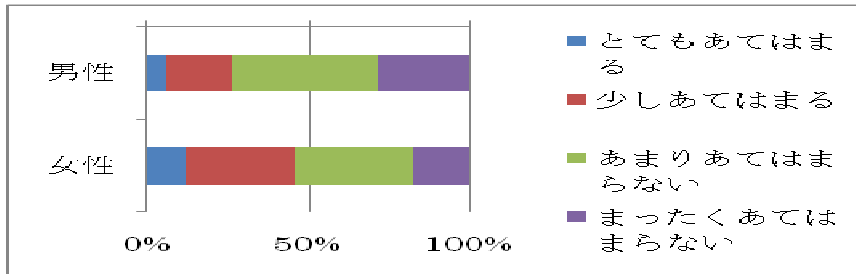


図 2-1：よく食事作りを手伝っていた ($\chi^2=9.580$, $df=3$, $p=.022$ *)

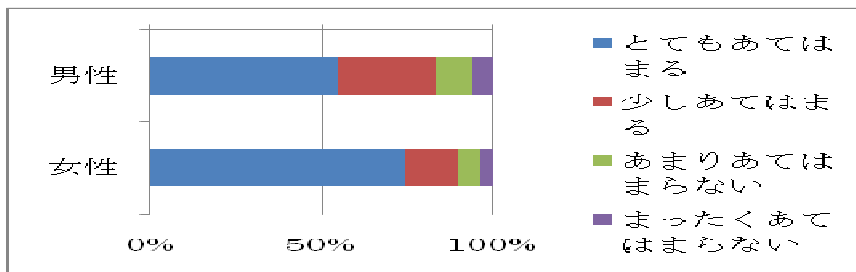


図 2-2：家族の誕生日や子どもの日などの年中行事は、家族そろってお祝いした ($\chi^2=9.068$, $df=3$, $p=.028$ *)

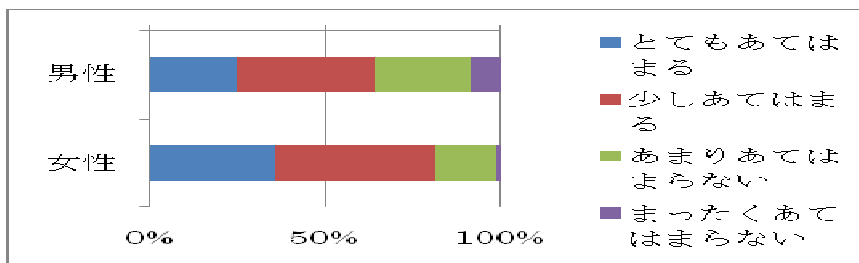


図 2-3：食事はゆっくり味わいながら食べていた ($\chi^2=12.744$, $df=3$, $p=.005$ **)

注) *** $p<0.001$ ** $p<0.01$ * $p<0.05$ n.s. : 有意差なし

図 2：学童期の食生活と性別との関連

のほうが多かった項目は以下のとおりである。「食後満ち足りた気持ちになった」94.6%、「食事は家族や友人と会話をしながら食べることが多かった」94.1%、「我が家の味として思いつく料理がある」90.5%、「食事の時間が待ち遠しかった」87.9%、「家族の誕生日や子どもの日などの年中行事は、家族そろってお祝いした」86.9%、「思い出に残っている楽しい食卓風景がある」83.3%、「食事はゆっくり味わいながら食べていた」73.8%、「一人で食事をすることはなかった」71.6%である。10項目のうちの2項目においては、良好とみなされる回答が50%以下であった。良好とみなされる回答のほうが少ない項目は以下のとおりである。「嫌いな物を（食べたくないのに）無理に食べさせられた経験はなかった」45.5%、「よく食事作りを手伝っていた」36.9%である。

今回の調査結果では、河野・野上（2006）の調査結果と同じく、学童期の食生活はなかなか良かったと記憶されているものが多い、と言える結果となった。全体として、「一人で食事をすることはなかった」、「嫌いな物を（食べたくないのに）無理に食べさせられた経験はなかった」、「よく食事作りを手伝っていた」の項目以外は、河野・野上（2006）の調査結果よりもとても良好な結果であった。ただ、河野・野上（2006）の調査結果では、良好とみなされる回答が50%を切っている項目がないのに対して、今回の調査結果では、良好とみなされる回答が50%以下の項目が2つある。特に、「一人で食事をすることはなかった」、「嫌いな物を（食べたくないのに）無理に食べさせられた経験はなかった」、「よく食事作りを手伝っていた」の項目に関しては、河野・野上（2006）の調査結果よりも芳しくない結果となっている。「一人で食事をすることはなかった」の項目の良好とみなされる回答は、河野・野上（2006）の調査結果よりも14.6%低く、孤食をしていたものの割合が少し多いことが分かる。「嫌いな物を（食べたくないのに）無理に食べさせられた経験はなかった」の項目の良好とみなされる回答は、河野・野上（2006）の調査結果よりも14.1%低く、嫌いな物の無理強いがあったものの割合が少し多いことが分かる。「よく食事作りを手伝っていた」の項目の良好とみなされる回答は、河野・野上（2006）の調査結果でも、学童期に関する項目の中で最も低かったが、今回の結果は河野・野上（2006）の結果よりもさらに17.6%低く、食事作りの手伝いをあまりしなかったものの割合が少し多いことが分かる。以前から問題視されていたが、今回の調査でも家事参加の減少や孤食がやや浮き彫りとなっていることが分かる。長島・福田（2005）の調査では、嫌いな物の無理強いはいマイナスイメージの記憶となる、とあり、嫌いな物の無理強いがあったものの割合が少し多いという今回の調査結果は良くない結果である。食生活自体はなかなか良かったが、ややしつけが厳しく、また塾通いやクラブ活動などの個人のライフスタイルも学童期の食生活に影響していたのではないかと推測できる。

図2は、学童期の食生活の質問項目に対する回答と性別でクロス集計をおこない、それぞれカイ2乗検定を用いて有意差のあったものを度数分布図であらわしたものである。図2に示しているように、男女間で回答に有意差がみられた項目は、「よく食事作りを手伝っていた」、「家族の誕生日や子どもの日などの年中行事は、家族そろってお祝いした」、「食事はゆっくり味わいながら食べていた」である。男女間で回答に有意差がみられたいずれの項目も、女子のほうが学童期の食生活が良かったものが多いという結果となった。

学童期の食生活に対する男女間の回答の有意差については、河野・野上（2006）の調査結果と同じく、女子のほうが学童期の食生活が良かったものが多い、と言える結果となっ

た。「よく食事作りを手伝っていた」の項目は、ただでさえ男女ともに良好とみなされる回答が少ないうえに、さらに男子は女子に比べて良好とみなされる回答が少ない。古橋優子（2000）は、若い男性は食事や栄養について必要な情報を得る機会が女性に比べて少なく、食事や栄養に関する適切な知識を得にくい状況にあるというが、まさにそれを裏付ける結果となった。また、外山紀子（1990）の研究においても、女のほうが食事の諸機能全般を重視し、食事らしい食事には準備や片づけの含めるべきだと考えている、という結果が出ている。今回の調査結果からも、女子のほうが食に興味を持ち、食事を重要視していたとみえる。

(2) 現在の食生活

図3は、現在の食生活の質問項目に対する回答をそれぞれ度数分布図であらわしている。図3に示しているように、学童期の食生活の結果と比べると、全体的に、良好とみなされる回答（「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせたもの）の占める割合が大きい項目が少なくなっており、現在の食生活はあまり良いとは言えない状況にあるものが多いようである。良好とみなされる回答が50%以上を占めているのは、10項目のうちの5項目であった。良好とみなされる回答のほうが多かった項目は以下のとおりである。「家族や友人等、誰かと一緒に食事をしている」76.5%、「毎日朝食を取っている」67.2%、「食べ物に好き嫌いはない」60.3%、「食べ過ぎや飲み過ぎに注意している」52.7%、「食品の種類を考えてバランスよく食べている」52.7%である。10項目のうちの5項目においては、良好とみなされる回答が50%以下であった。良好とみなされる回答のほうが少なかった項目は以下のとおりである。「ゆっくりよく噛んで食べている」42.5%、「外食やコンビニの利用は少ない」39.2%、「食品の生産地や栄養素を気にしている」37.9%、「食事は決まった時間にとっている」34.7%、「間食や夜食をとらないようにしている」24.3%である。

今回の調査結果は、河野・野上（2006）の調査結果と同じく、学童期の食生活の結果と比べると現在の食生活はあまり良いとは言えない状況にあるものが多い、と言える結果となった。全体として、「食事は決まった時間にとっている」、「間食や夜食をとらないようにしている」、「食べ過ぎや飲み過ぎに注意している」、「ゆっくりよく噛んで食べている」の項目以外は、河野・野上（2006）の調査結果よりもとても良好な結果であった。しかし、特に「間食や夜食をとらないようにしている」の項目に関しては、河野・野上（2006）の調査結果よりも芳しくない結果となっている。「間食や夜食をとらないようにしている」の項目の良好とみなされる回答は、河野・野上（2006）の調査結果よりも約17%低く、間食や夜食をしてしまうものの割合が少し多いことが分かる。遠藤数江ら（2004）の研究によれば、大学生の食習慣の形成には、現在の生活状況もこれまでの食に関する体験も影響している。今回の調査結果で、現在の食生活では食事環境や食事に対する姿勢に注意を払ってはいるが、栄養面や安全性への配慮が欠けており、また、現在のライフスタイルにもかなり影響を受けていると推測できる。

図4は、現在の食生活の質問項目に対する回答と性別でクロス集計をおこない、それぞれカイ2乗検定を用いて有意差のあったものを度数分布図であらわしたものである。図4に示しているように、男女間で回答に有意差がみられた項目は、「毎日朝食を取っている」、「食品の種類を考えてバランスよく食べている」である。男女間で回答に有意差がみられ

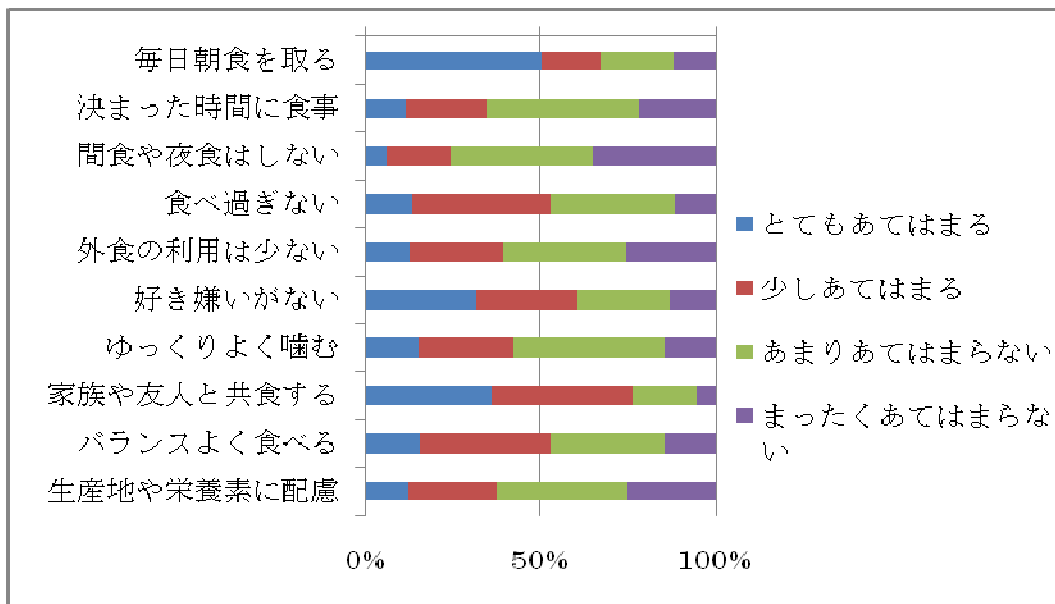


図3：現在の食生活

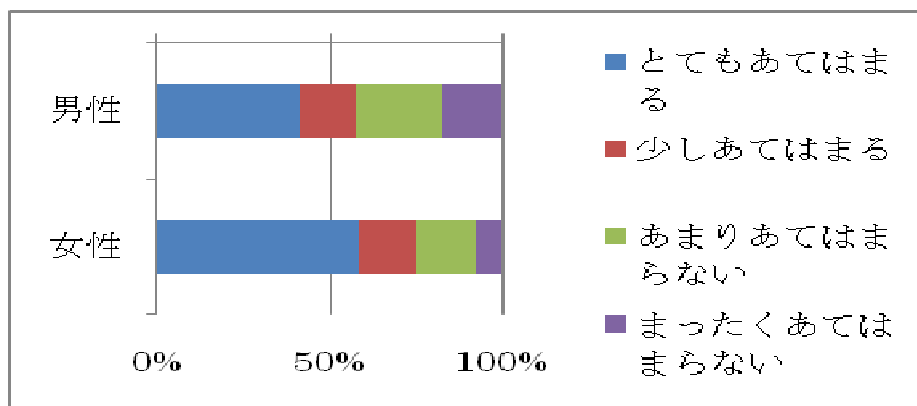


図4-1：毎日朝食を取っている (x²=9.192, df=3, p=.027 *)

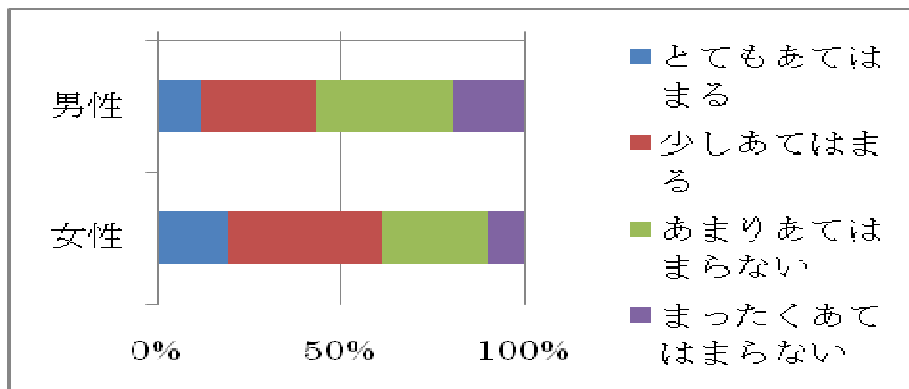


図4-2：食品の種類を考えてバランスよく食べている (x²=8.126, df=3, p=.043 *)

注) *** p<0.001 ** p<0.01 * p<0.05 n.s. : 有意差なし

図4：現在の食生活と性別との関連

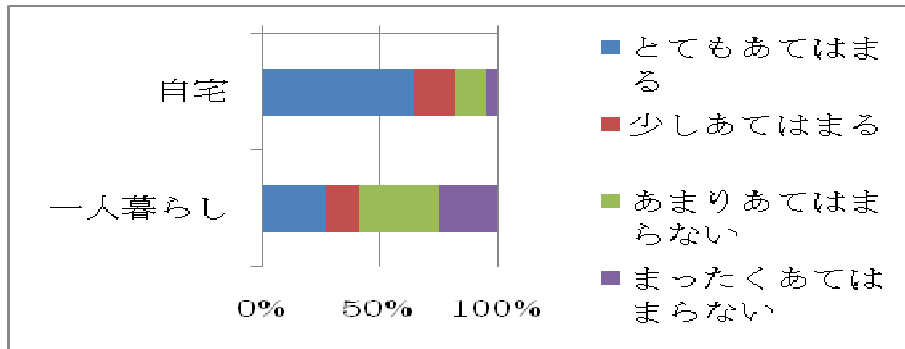


図 5-1 : 毎日朝食を取っている ($\chi^2=45.034$, $df=9$, $p=.000$ ***)

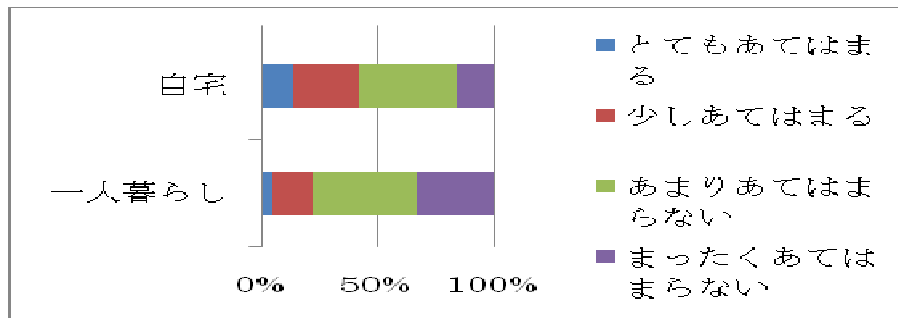


図 5-2 : 食事は決まった時間にとっている ($\chi^2=18.775$, $df=9$, $p=.027$ *)

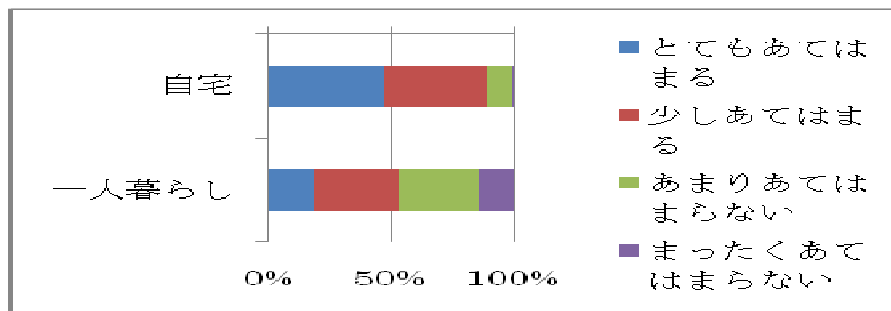


図 5-3 : 家族や友人等、誰かと一緒に食事をしている ($\chi^2=46.850$, $df=9$, $p=.000$ ***)

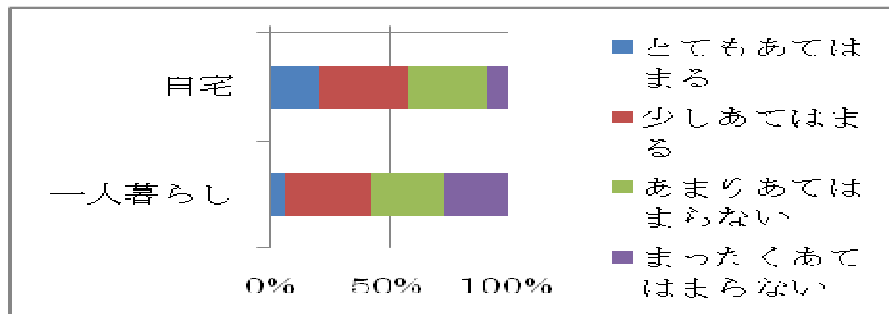


図 5-4 : 食品の種類を考えてバランスよく食べている ($\chi^2=18.904$, $df=9$, $p=.026$ *)

注) *** $p<0.001$ ** $p<0.01$ * $p<0.05$ n.s. : 有意差なし

図 5 : 現在の食生活と現在の居住形態との関連

たいずれの項目も、女子のほうが現在の食生活が良いものが多いという結果となった。

現在の食生活に対する男女間の回答の有意差については、河野・野上（2006）の調査結果と同じく、女子のほうが現在の食生活が良いものが多い、と言える結果となった。しかし、河野・野上（2006）の調査結果ほど有意差のみられる項目は多くはなかった。学童期の食生活と同じく、女子のほうが食に興味を持ち、食事を重要視しているとみえる。古橋（2000）がいうように、食選択能力を身につけるには子どもの頃からの教育が大切であり、男子も学童期の頃から食に興味を持ち、食事を重要視することが大切であるといえる。

図5は、現在の食生活の質問項目に対する回答と現在の居住形態でクロス集計をおこない、それぞれカイ2乗検定を用いて有意差のあったものを度数分布図であらわしたものである。ただし、現在の居住形態に対する回答において「寮」、「その他」のサンプル数が少なすぎるため、図は「自宅」、「一人暮らし」の回答のみを使用して作成している。図5に示しているように、現在の居住形態によって回答に有意差がみられた項目は、「毎日朝食を取っている」、「食事は決まった時間にとっている」、「家族や友人等、誰かと一緒に食事をしている」、「食品の種類を考えてバランスよく食べている」である。現在の居住形態によって回答に有意差がみられたいずれの項目も、一人暮らしよりも自宅のほうが現在の食生活が良いものが多いという結果となった。

現在の食生活に対する居住形態の違いによる回答の有意差については、河野・野上（2006）の調査結果と同じく、一人暮らしよりも自宅のほうが現在の食生活が良いものが多い、と言える結果となった。自宅に住むものは保護者が食事を用意している可能性が高いが、一人暮らしのものは食事を自分で用意する必要があるため、規則正しい食態度・食行動や共食において有意差がみられたと推測できる。關戸啓子・内海澁（1997）の研究においても、居住形態によって食習慣と食に対する意識に差がみられ、一緒に暮らす家族の影響が示唆されている。また、遠藤ら（2004）の研究においても、大学生で一人暮らしになってからは、調理器具などの料理をする環境や料理に費やす時間や手間による影響で、食習慣が変化したという結果が出ている。

(3) 現在の身体の状態

図6は、現在の身体の状態の質問項目に対する回答をそれぞれ度数分布図であらわしている。図6に示しているように、全体的に、良好とみなされる回答（「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせたもの）の占める割合が大きい項目がやや多いが、現在の身体の状態はグレーゾーンにあるものが多いようにみえる。良好とみなされる回答が50%以上を占めているのは、10項目のうちの7項目であった。良好とみなされる回答のほうが多かった項目は以下のとおりである。「食欲がある」91.9%、「夜よく眠れる」76.6%、「風邪を引きにくい」65.7%、「乗り物酔いしにくい」65.3%、「排便が規則正しい」57.2%、「立ちくらみはない」56.3%、「だるくはない」52.7%である。10項目のうちの3項目においては、良好とみなされる回答が50%以下であった。良好とみなされる回答のほうが少なかった項目は以下のとおりである。「イライラすることはない」43.2%、「疲れやすいことはない」41.9%、「朝の目覚めがよい」37.4%である。ただ、良好とみなされる回答が50%以上を占めている項目の中でも、50%台の項目が3つもある。一見、現在の身体の状態はやや良い状況にあるようみえても、健康と不健康の間のグレーゾーンに極め

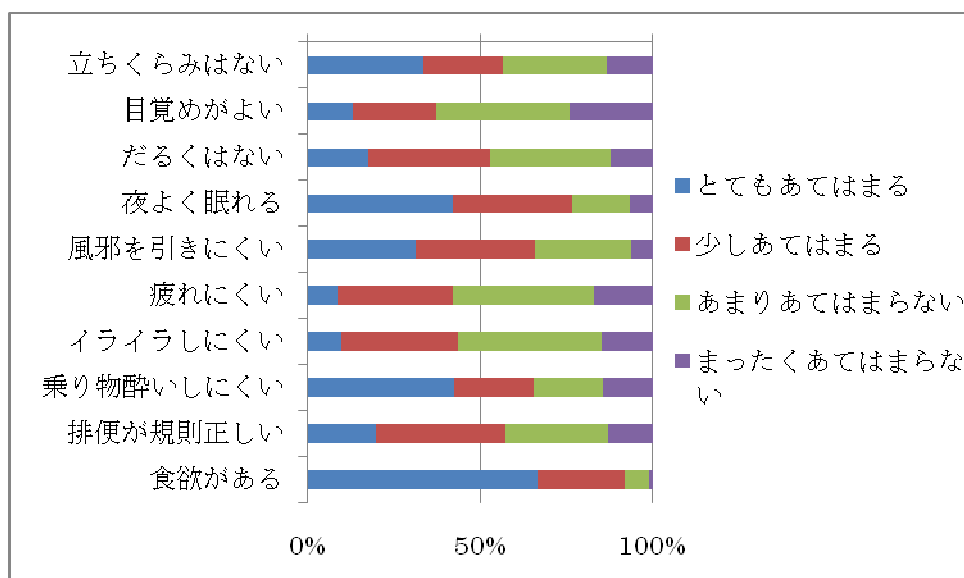


図 6 : 現在の身体の健康

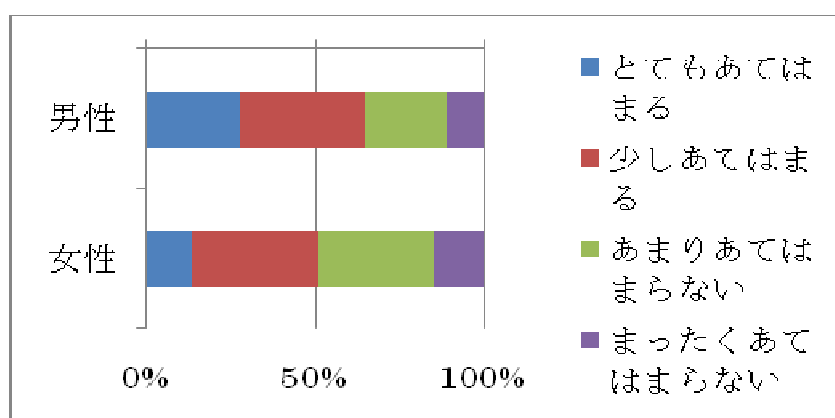


図 7-1 : 排便が規則正しい ($\chi^2=8.025$, $df=3$, $p=.046$ *)

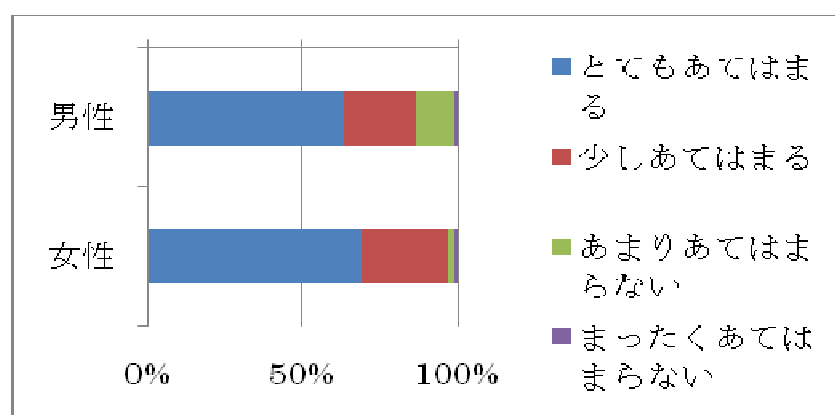


図 7-2 : 食欲がある ($\chi^2=8.823$, $df=3$, $p=.032$ *)

注) *** $p<0.001$ ** $p<0.01$ * $p<0.05$ n.s. : 有意差なし

図 7 : 現在の身体の健康状態と性別との関連

て近い状況のものが多いと思われる結果であった。

現在の身体の健康状態は、河野・野上（2006）の調査結果と同じく、健康と不健康の間のグレーゾーンに極めて近い状況のものが多い、と言える結果となった。全体としても、河野・野上（2006）の調査結果とあまり変わらない結果であった。しかし、特に「だるくはない」、「夜よく眠れる」の項目に関しては、河野・野上（2006）の調査結果よりもとても良い結果となっている。「だるくはない」の項目の良好とみなされる回答は、河野・野上（2006）の調査結果よりも約 30%高く、「夜よく眠れる」の項目の良好とみなされる回答は、河野・野上（2006）の調査結果よりも約 10%高い。今回の調査結果は、食生活はもちろんだが、食生活以外の現在の生活管理にもかなり影響を受けていると推測できる。

図 7 は、現在の身体の健康状態の質問項目に対する回答と性別でクロス集計をおこない、それぞれカイ 2 乗検定を用いて有意差のあったものを度数分布図であらわしたものである。図 7 に示しているように、男女間で回答に有意差がみられた項目は、「排便が規則正しい」、「食欲がある」である。しかし、「排便が規則正しい」の項目については男子のほうが状態が良く、「食欲がある」の項目については女子のほうが状態が良いため、全体的にどちらのほうも現在の身体の健康状態がよいとは一概には言えない。

現在の身体の健康状態に対する男女間の回答の有意差については、河野・野上（2006）の調査結果とほぼ同じく、今回の調査結果ではどちらのほうも現在の身体の健康状態がよいとは一概には言えない結果となった。また、今回の調査でも河野・野上（2006）の調査でも、有意差のみられる項目は少なく、その有意差もあまり高いとはいえない。ただ、河野・野上（2006）の結果でも今回の結果でも言えるが、「排便が規則正しい」の項目に関する有意差が特徴的である。また今回の結果では、「食欲がある」の項目についても有意差があったことから、背景には、女性のやせ願望による食事摂取量の変化や女性特有の体質が関係しているのではないかと推測される。

(4) 現在の心の健康（プラス面）

図 8 は、現在の心の健康（プラス面）の質問項目に対する回答をそれぞれ度数分布図であらわしている。図 8 に示しているように、全体的に、良好とみなされる回答（「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせたもの）の占める割合が大きい項目がとて多く、現在の心の健康（プラス面）はなかなか良い状況にあるものが多いようである。6 項目全ての回答において、良好とみなされる回答が 50%以上を占めている。良好とみなされる回答のほうが多かった項目は以下のとおりである。「やりかけたことは最善をつくす」84.7%、「ねばり強くあきらめないほうだ」75.6%、「頼まれ事は断れず、よく人から相談事を持ち込まれる」70.3%、「新しいことにも進んで挑戦する」62.9%、「何回失敗してもできるまで挑戦する」60.3%、「初対面の人には自分から話しかける」59.5%である。

現在の心の健康（プラス面）は、河野・野上（2006）の調査結果と同じく、現在の心の健康（プラス面）はなかなか良い状況にあるものが多い、と言える結果となった。全体として、「新しいことにも進んで挑戦する」、「何回失敗してもできるまで挑戦する」の項目以外は、河野・野上（2006）の調査結果よりも良好な結果であった。しかし、「新しいことにも進んで挑戦する」、「何回失敗してもできるまで挑戦する」の項目に関しては、河野・野上（2006）の調査結果よりもわずかに芳しくない結果となっている。今回の調査対象者

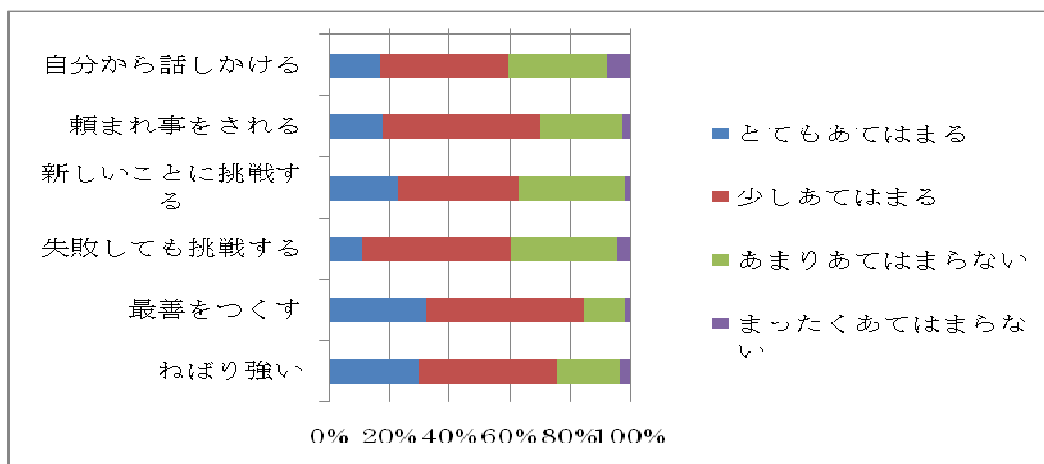


図 8：現在の心の健康（プラス面）

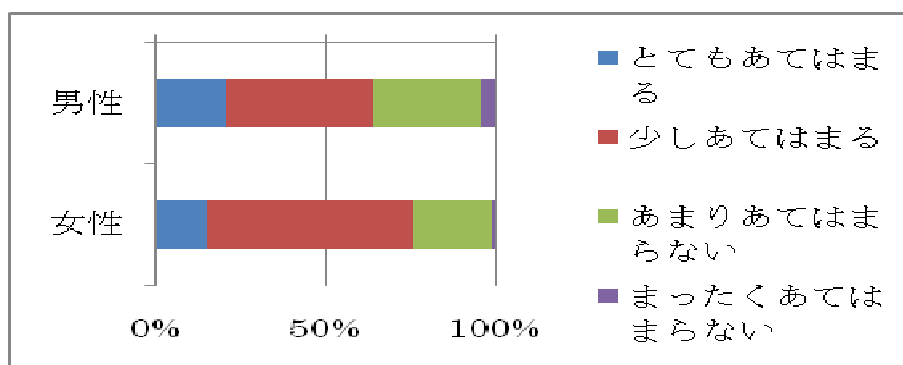


図 9-1：頼まれ事は断れず、よく人から相談事をもち込まれる ($\chi^2=8.223$, $df=3$, $p=.042$ *)

注) *** $p<0.001$ ** $p<0.01$ * $p<0.05$ n.s. : 有意差なし

図 9：現在の心の健康（プラス面）と性別との関連

は、全体としては外向性や活動性よりも持久性が高いといえる。

図 9 は、現在の心の健康（プラス面）の質問項目に対する回答と性別でクロス集計をおこない、それぞれカイ 2 乗検定を用いて有意差のあったものを度数分布図であらわしたものである。図 9 に示しているように、男女間で回答に有意差がみられた項目は、「頼まれ事は断れず、よく人から相談事をもち込まれる」であり、女子のほうが現在の心の健康（プラス面）が良いものがわずかに多いという結果となった。

現在の心の健康（プラス面）に対する男女間の回答の有意差については、河野・野上（2006）の調査結果では有意差は見られず、今回の調査でも「頼まれ事は断れず、よく人から相談事をもち込まれる」の 1 項目のみに有意差がみられただけであり、またその有意差も高いとはいえない。今回の調査結果も河野・野上（2006）の調査結果も、現在の心の健康（プラス面）においては、性別間の有意差はほぼないようである。

(5) 現在の心の健康（マイナス面）

図 10 は、現在の心の健康（マイナス面）の質問項目に対する回答をそれぞれ度数分布

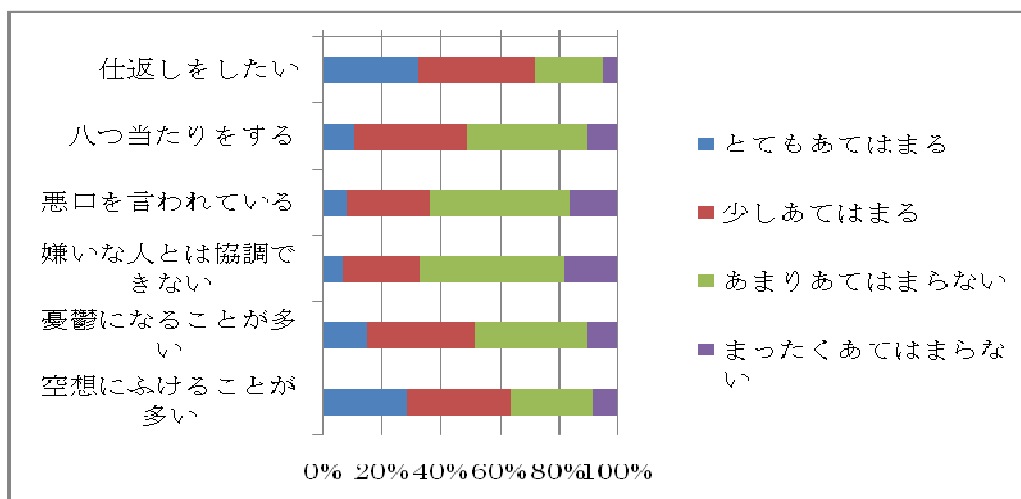


図 10: 現在の心の健康 (マイナス面)

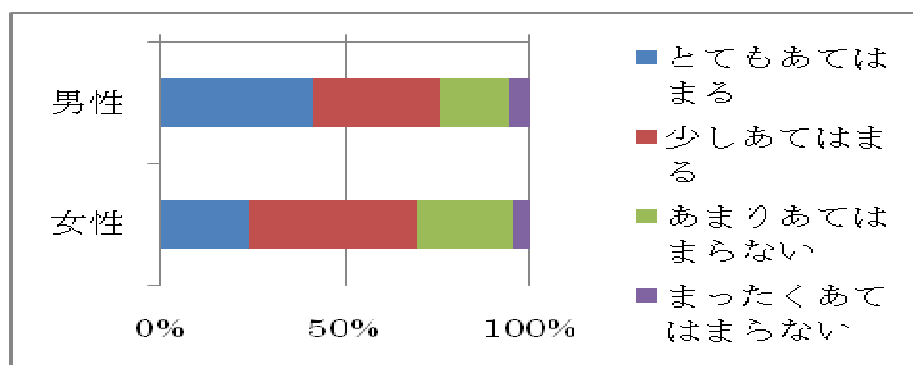


図 11-1: 馬鹿にされたら、その仕返しをしたいと思う (x²=7.909, df=3, p=.048 *)

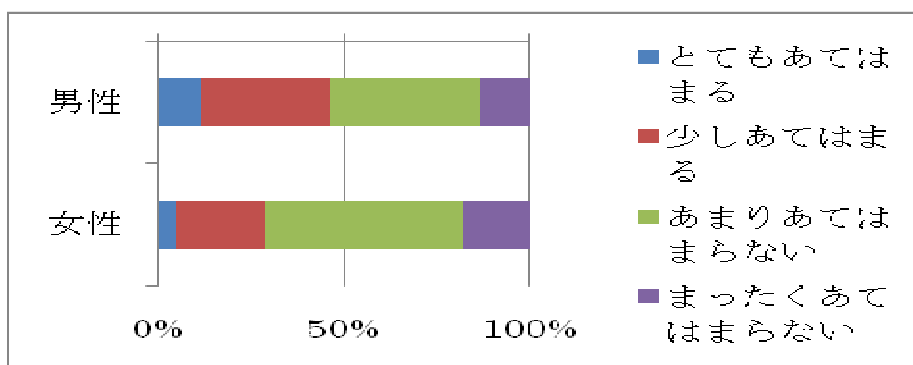


図 11-2: 友人は陰で私の悪口を言っていると思う (x²=8.188, df=3, p=.042 *)

注) *** p<0.001 ** p<0.01 * p<0.05 n.s.: 有意差なし

図 11: 現在の心の健康 (マイナス面) と性別との関連

図であらわしている。図 10 に示しているように、全体的に、良好ではないとみなされる回答(「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせたもの)の占める割合が大きい

項目と、良好であるとみなされる回答（「あまりあてはまらない」と「まったくあてはまらない」を合わせたもの）の占める割合が大きい項目は、同じ程度存在し、現在の心の健康（マイナス面）はあまり良いとは言えない状況にあるものが多いようである。良好ではないとみなされる回答が50%以上を占めているのは、6項目のうちの3項目であった。良好ではないとみなされる回答のほうが多かった項目は以下のとおりである。「馬鹿にされたら、その仕返しをしたいと思う」72.1%、「空想にふけることが多い」63.5%、「憂鬱になることが多い」51.8%である。6項目のうちの3項目においては、良好ではないとみなされる回答が50%以下であった。良好ではないとみなされる回答のほうが少なかった項目は以下のとおりである。「人に八つ当たりをすることがある」48.6%、「友人は陰で私の悪口を言っていると思う」36.5%、「嫌いな人と一緒に仕事をするのはできない」32.5%である。

今回の調査結果では、河野・野上（2006）の調査結果と同じく、現在の心の健康（マイナス面）はあまり良いとは言えない状況にあるものが多い、と言える結果となった。全体として、「馬鹿にされたら、その仕返しをしたいと思う」、「空想にふけることが多い」の項目以外は、河野・野上（2006）の調査結果よりも良好な結果であった。しかし、「馬鹿にされたら、その仕返しをしたいと思う」、「空想にふけることが多い」の項目に関しては、河野・野上（2006）の調査結果よりも芳しくない結果となっている。特に、「馬鹿にされたら、その仕返しをしたいと思う」の項目の良好ではないとみなされる回答は、河野・野上（2006）の調査結果よりも約15%高い。今回の調査対象者は、協調性は高いが攻撃性・抑うつ性も高いといえる。

図11は、現在の心の健康（マイナス面）の質問項目に対する回答と性別でクロス集計をおこない、それぞれカイ2乗検定を用いて有意差のあったものを度数分布図であらわしたものである。図11に示しているように、男女間で回答に有意差がみられた項目は、「馬鹿にされたら、その仕返しをしたいと思う」、「友人は陰で私の悪口を言っていると思う」である。男女間で回答に有意差がみられたいずれの項目も、男子のほうが現在の心の健康（マイナス面）は良くないものが少し多いという結果となった。

現在の心の健康（マイナス面）に対する男女間の回答の有意差については、河野・野上（2006）の調査結果では、女子のほうが現在の心の健康（マイナス面）は良くないものが少し多く、今回の調査結果では、男子のほうが現在の心の健康（マイナス面）は良くないものが少し多い、という反対の結果となった。今回の調査では「馬鹿にされたら、その仕返しをしたいと思う」の項目は良好ではない結果であったが、その中でも男子は特に報復性が高いとみられる。ただ、今回の調査でも河野・野上（2006）の調査でも、有意差のみられる項目が少なく、またその有意差もあまり高くはないため、どちらも関連が強いとはいえない。

5.2 学童期と現在の食生活・心身の健康の関連

(1) 学童期の食生活と現在の食生活の関連

表1は、学童期の食生活の質問項目に対する回答と、現在の食生活の質問項目に対する回答でクロス集計をおこない、それぞれカイ2乗検定を用いて有意差を求め、表にしたものである。表1に示しているように、学童期の食生活と現在の食生活との間には、関連項目が多くみられる。特に、学童期の「食事はゆっくり味わいながら食べていた」の項目と

現在の食生活との間には、強い関連がみられる。学童期の「一人で食事をするとはなかった」、「思い出に残っている楽しい食卓風景がある」、「我が家の味として思いつく料理がある」の項目と現在の食生活の間にも、やや関連がみられる。また、学童期の食生活と現在の「食べ過ぎや飲み過ぎに注意している」、「ゆっくりよく噛んで食べている」、「食事は決まった時間にとっている」、「間食や夜食をとらないようにしている」、「食品の種類を考えてバランスよく食べている」の項目の間にも、やや関連がみられる。

図 12 は、学童期の食生活に焦点を当てて、現在の食生活との関連において特に有意差がみられたものを、度数分布表であらわしたものである。図 12-1、図 12-2 に示しているように、学童期の「思い出に残っている楽しい食卓風景がある」と現在の「食べ過ぎや飲み過ぎに注意している」・「ゆっくりよく噛んで食べている」には特に有意差がみられた。学童期に思い出に残る楽しい食卓があったものほど、現在は食べ過ぎや飲み過ぎに注意し、ゆっくりよく噛んで食べている傾向にあることがわかる。図 12-3、図 12-4、図 12-5、図 12-6 に示しているように、学童期の「食事はゆっくり味わいながら食べていた」と現在の「食事は決まった時間にとっている」・「外食やコンビニの利用は少ない」・「ゆっくりよく噛んで食べている」・「食品の生産地や栄養素を気にしている」にも特に有意差がみられた。学童期の食事でゆっくり味わいながら食べていたものほど、現在は決まった時間に食事し、外食やコンビニの利用は少なく、ゆっくりよく噛んで食べ、食品の生産地や栄養素を気にする傾向にあることがわかる。図 12-7 に示しているように、学童期の「一人で食事を

表 1：学童期の食生活と現在の食生活との関連

	学童期の食生活										
	待ち遠しかった	手伝った	会話をしながら	行事を祝った	思い出がある	ゆっくり味わった	食後満足した	我が家の味がある	一人での食事はなかった	嫌いな物の無理強いなし	無
毎日朝食を取る	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.
決まった時間に食事	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	***	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.
間食や夜食はしない	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	*	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.
食べ過ぎない	*	n.s.	n.s.	n.s.	**	*	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.
外食の利用は少ない	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
好き嫌いが少ない	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.
ゆっくりよく噛む	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	***	***	n.s.	*	*	n.s.	n.s.
家族や友人と共食する	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.
バランスよく食べる	n.s.	***	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	***	n.s.	n.s.
生産地や栄養素に配慮	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

注) *** p<0.001 ** p<0.01 * p<0.05 n.s. : 有意差なし

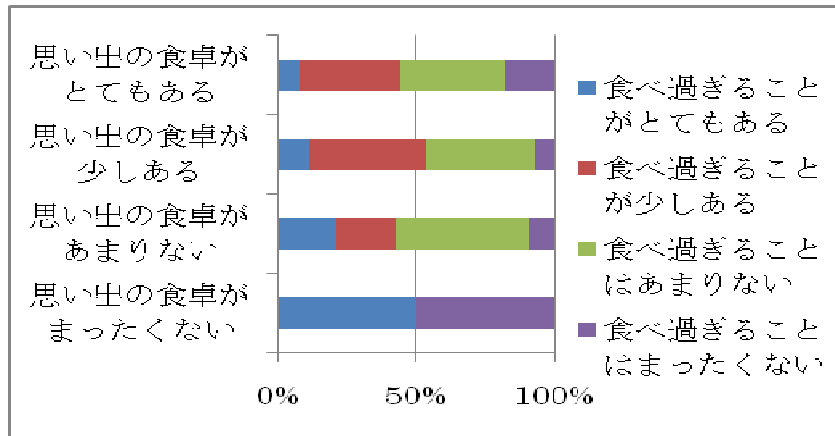


図 12-1: 「思い出に残っている楽しい食卓風景がある (学童期)」・「食べ過ぎや飲み過ぎに注意している (現在)」 ($\chi^2=24.488$, $df=9$, $p=.004^{**}$)

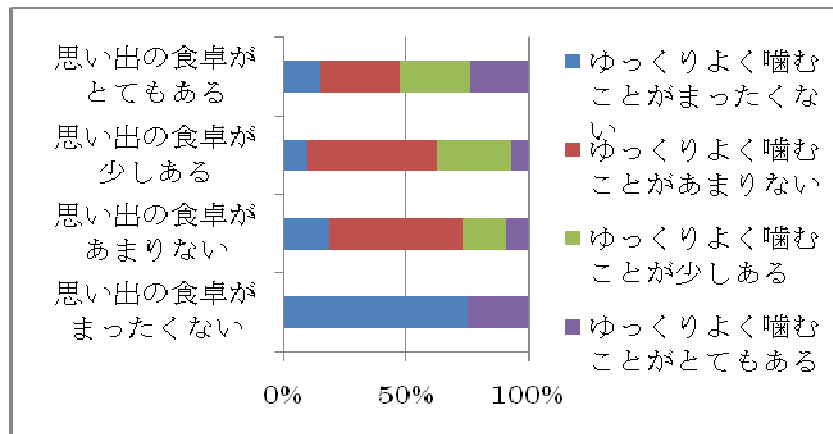


図 12-2: 「思い出に残っている楽しい食卓風景がある (学童期)」・「ゆっくりよく噛んで食べている (現在)」 ($\chi^2=30.679$, $df=9$, $p=.000^{***}$)

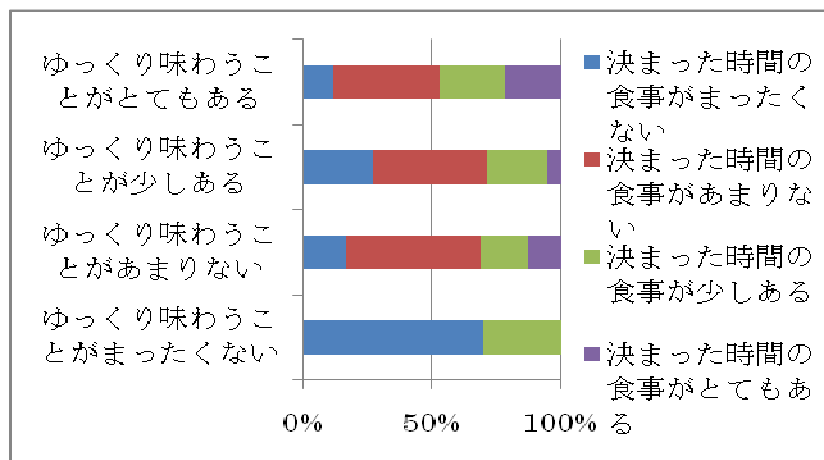


図 12-3: 「食事はゆっくり味わいながら食べていた (学童期)」・「食事は決まった時間にとっている (現在)」 ($\chi^2=32.203$, $df=9$, $p=.000^{***}$)

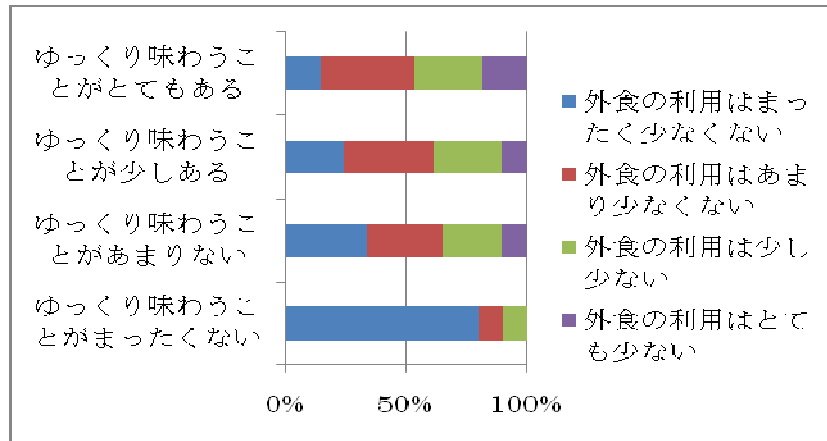


図 12-4: 「食事はゆっくり味わいながら食べていた (学童期)」・「外食やコンビニの利用は少ない (現在)」 ($\chi^2=23.343$, $df=9$, $p=.005^{**}$)

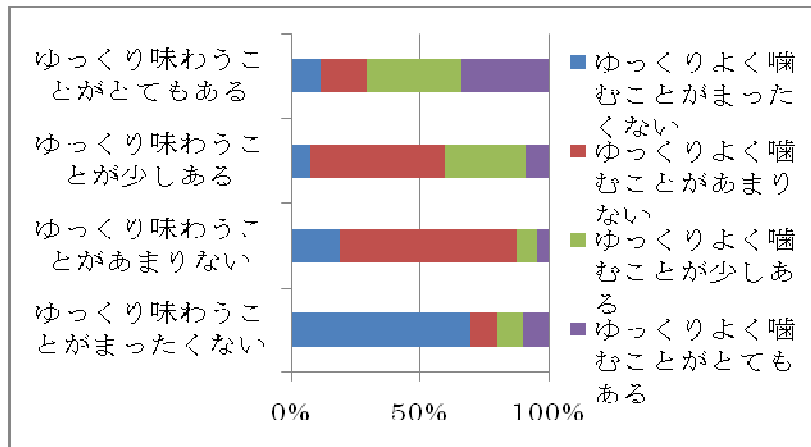


図 12-5: 「食事はゆっくり味わいながら食べていた (学童期)」・「ゆっくりよく噛んで食べている (現在)」 ($\chi^2=80.280$, $df=9$, $p=.000^{***}$)

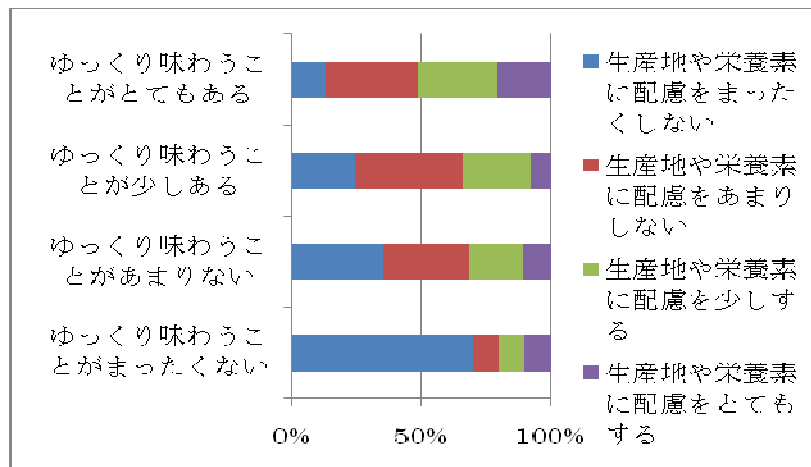


図 12-6: 「食事はゆっくり味わいながら食べていた (学童期)」・「食品の生産地や栄養素を気にしている (現在)」 ($\chi^2=24.676$, $df=9$, $p=.003^{**}$)

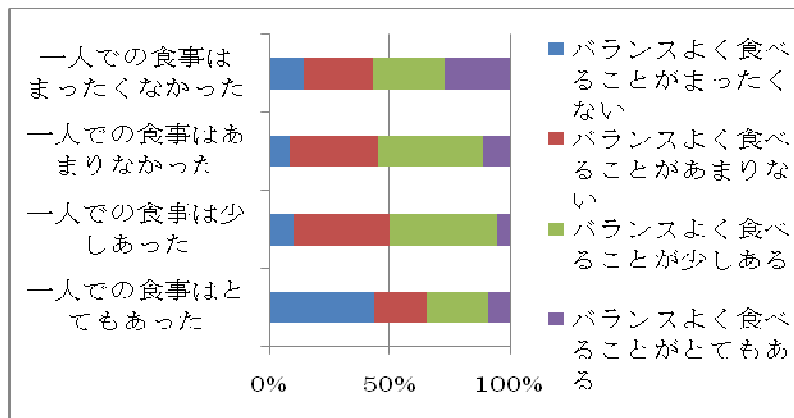


図 12-7: 「一人で食事をするとはなかった (学童期)」・「食品の種類を考慮してバランスよく食べている (現在)」 ($\chi^2=32.953$, $df=9$, $p=.000^{***}$)

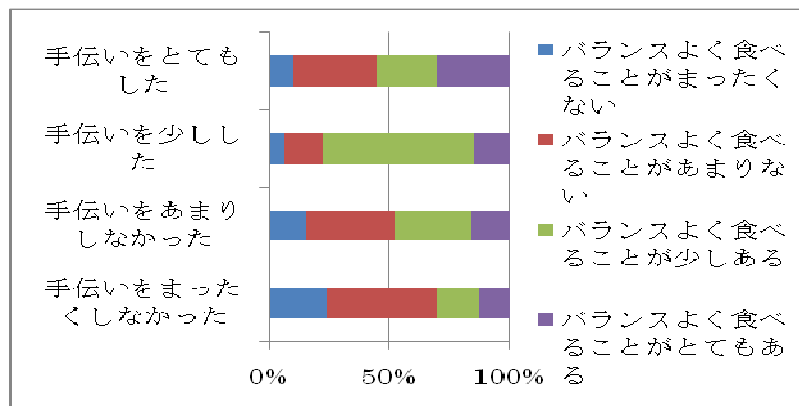


図 12-8: 「よく食事作りを手伝っていた (学童期)」・「食品の種類を考慮してバランスよく食べている (現在)」 ($\chi^2=35.163$, $df=9$, $p=.000^{***}$)

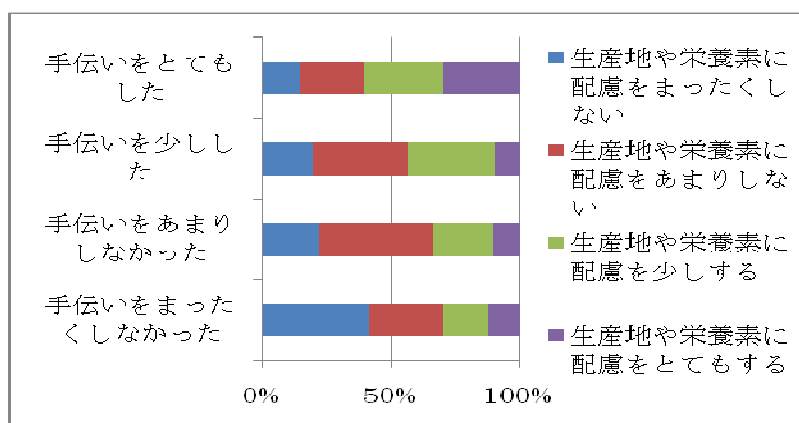


図 12-9: 「よく食事作りを手伝っていた (学童期)」・「食品の生産地や栄養素を気にしている (現在)」 ($\chi^2=19.803$, $df=9$, $p=.019^*$)

注) *** $p<0.001$ ** $p<0.01$ * $p<0.05$ n.s.: 有意差なし

図 12: 学童期の食生活と現在の食生活との関連

することはなかった」と現在の「食品の種類を考えてバランスよく食べている」にも特に有意差がみられた。学童期に一人で食事をするのがなかったものほど、現在は食品の種類を考えてバランスよく食べている傾向にあることがわかる。図 12-8、図 12-9 に示しているように、学童期の「よく食事作りを手伝っていた」と現在の「食品の種類を考えてバランスよく食べている」・「食品の生産地や栄養素を気にしている」にも特に有意差がみられた。学童期に良く食事作りを手伝っていたものほど、現在は食品の種類を考えてバランスよく食べ、食品の生産地や栄養素を気にする傾向にあることがわかる。

以上より、特に学童期においての、食事に対する姿勢・態度、食卓の雰囲気、親の食に対する関わりは、現在の食生活に影響するといえる。また、学童期の食生活は、現在の自己の健康に配慮した食態度・姿勢に影響するといえる。さらに、図 12 であげたものはすべて、学童期の食生活がプラスの傾向であればあるほど、現在の食生活にもプラスに働いていることがわかる。

今回の調査結果では、河野・野上（2006）の調査結果と同じく、学童期の食生活と現在の食生活には強い関連がみられる、と言える結果となった。今回の結果に見られる関連性は河野・野上（2006）の結果よりも若干弱い、それでも、どちらの調査結果にもほぼ同じような項目間での関連がみられた。足立（2003b）が、食教育の目標は食知識の実行と食行動の習慣化にあるというように、上記の結果からも学童期の食生活と現在の「食品の種類を考えてバランスよく食べている」、「ゆっくりよく噛んで食べている」、「食事は決まった時間にとっている」などの項目に関連がみられるため、学童期の食育は現在の食生活に意味をなすものである、という裏付けとなった。また長島（2005a）が、基礎的な栄養教育を身につければ栄養的配慮のある食事準備・選択や過剰摂取の判断・制御が期待できるというように、上記の結果からも学童期の食生活と現在の「食品の種類を考えてバランスよく食べている」、「食べ過ぎや飲み過ぎに注意している」、「間食や夜食をとらないようにしている」などの項目に関連がみられるため、この意見を後押しすることができる。武田（2000）が家族との共食の利点として挙げている、食事を大切にする心の育成に関しても、上記の結果から学童期の「一人で食事をするとはなかった」と現在の「ゆっくりよく噛んで食べている」の項目間に関連がみられるため、家族との共食の利点を強めることができる。森脇ら（2007）の研究では、小学生時の食事での会話と現在（大学生）の食生活には関連がみられるという結果が出ていたが、今回の調査では学童期の「食事は家族や友人と会話をしながら食べることが多かった」と現在の食生活の間にほぼ関連は見られなかった。今回の調査では男女大学生に調査をおこなったが、森脇ら（2007）の研究では女子学生のみを調査対象としており、結果の違いには調査対象の性差による理由が考えられる。伊東ら（2007）の研究では、過去の家族との共食と現在（大学生）の健康的な食生活には関連がみられるという結果が出ており、今回の調査でも同じように学童期の「一人で食事をするとはなかった」と現在の食生活との間に関連がみられた。今回の結果と河野・野上（2006）の結果の両方に、学童期の「よく食事作りを手伝っていた」と現在の「食品の種類を考えてバランスよく食べている」・「食品の生産地や栄養素を気にしている」の関連が見られ、食教育の目標は食知識の実行と食行動の習慣化にあるという足立（2003b）の意見や、基礎的な栄養教育を身につければ栄養的配慮のある食事準備・選択や過剰摂取の判断・制御が期待できるという長島（2005a）の意見を後押しできる。

(2) 学童期の食生活と現在の身体の状態との関連

表 2 は、学童期の食生活の質問項目に対する回答と、現在の身体の状態の質問項目に対する回答でクロス集計をおこない、それぞれカイ 2 乗検定を用いて有意差を求め、表にしたものである。表 2 に示しているように、学童期の食生活と現在の身体の状態の間には、学童期の食生活と現在の食生活との関連ほど、多くの関連項目はみられない。学童期の「食事はゆっくり味わいながら食べていた」、「一人で食事をするとはなかった」の項目と現在の身体の状態との間には、少し関連がみられる。また、学童期の食生活と現在の「疲れやすいことはない」、「食欲がある」の項目との間にも、少し関連がみられる。

図 13 は、学童期の食生活に焦点を当てて、現在の身体の状態との関連において特に有意差がみられたものを、度数分布表であらわしたものである。図 13-1、図 13-2、図 13-3 に示しているように、学童期の「食事はゆっくり味わいながら食べていた」と現在の「夜よく眠れる」・「風邪を引きにくい」・「疲れやすいことはない」には特に有意差がみられた。学童期に食事をゆっくり味わいながら食べていたものほど、現在は夜よく眠ることができ、風邪をひきにくく、疲れにくい傾向にあることがわかる。図 13-4、図 13-5、図 13-6、図 13-7 に示しているように、学童期の「一人で食事をするとはなかった」と現在の「朝の目覚めがよい」・「だるくはない」・「風邪を引きにくい」・「疲れやすいことはない」には特に有意差がみられた。学童期に一人で食事をするものがなかったものほど、現在は朝の目覚めが良く、だるくはなく、風邪をひきにくい傾向にあることがわかる。

以上より、学童期における食事に対する姿勢・態度や共食は、現在の身体の状態に少し影響するといえる。また、学童期の食生活は、現在の食欲や疲労度に少し影響するといえる。さらに、図 13 であげたものはすべて、学童期の食生活がプラスの傾向であればあるほど、現在の身体の状態にもプラスに働いていることがわかる。しかし、このようにいくらかの関連は見られるものの、やはり全体的にみると関連項目は少なく、学童期の食生活と現在の身体の状態との関連は弱いといえる。

今回の調査結果では、河野・野上 (2006) の調査結果と同じく、学童期の食生活と現在の身体の状態との関連は弱い、と言える結果となった。今回の結果も河野・野上 (2006) の結果も、全体的に関連項目は少ない。森脇ら (2007) の研究では、小学生時の食事の会話と現在 (大学生) の健康状態には関連がみられるという結果が出ていたが、今回の調査でも河野・野上 (2006) の結果でも、学童期の「食事は家族や友人と会話をしながら食べるが多かった」と現在の身体の状態との間に関連は見られなかった。今回の調査や河野・野上 (2006) の調査では男女大学生に調査をおこなったが、森脇ら (2007) の研究では女子学生のみを調査対象としており、結果の違いには調査対象の性差による理由が考えられる。

しかし、表 3 に示しているように、現在の食生活と現在の身体の状態の間には、全体として以下のように多くの関連がみられる。表 3 は、現在の食生活の質問項目に対する回答と、現在の身体の状態の質問項目に対する回答でクロス集計をおこない、それぞれカイ 2 乗検定を用いて有意差を求め、表にしたものである。特に、現在の「ゆっくりよく噛んで食べている」、「食べ過ぎや飲み過ぎに注意している」、「食べ物に好き嫌いはな

表 2：学童期の食生活と現在の身体の健康との関連

	学童期の食生活									
	待ち遠しかった	手伝いをよくした	会話をしながら食べた	行事を祝った	思い出の食卓がある	ゆっくり味わった	食後満足した	我が家の味がある	一人での食事はなかった	嫌いな物の無理強いなし
立ちくらみはない	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
目覚めがよい	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.
だるくはない	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	**	n.s.
夜よく眠れる	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**	**	n.s.	n.s.	n.s.
風邪を引きにくい	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	**	n.s.
疲れにくい	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	**	n.s.	n.s.	**	n.s.
イライラしにくい	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
乗り物酔いしにくい	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
排便が規則正しい	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
食欲がある	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	*	*	n.s.	n.s.

注) *** p<0.001 ** p<0.01 * p<0.05 n.s. : 有意差なし

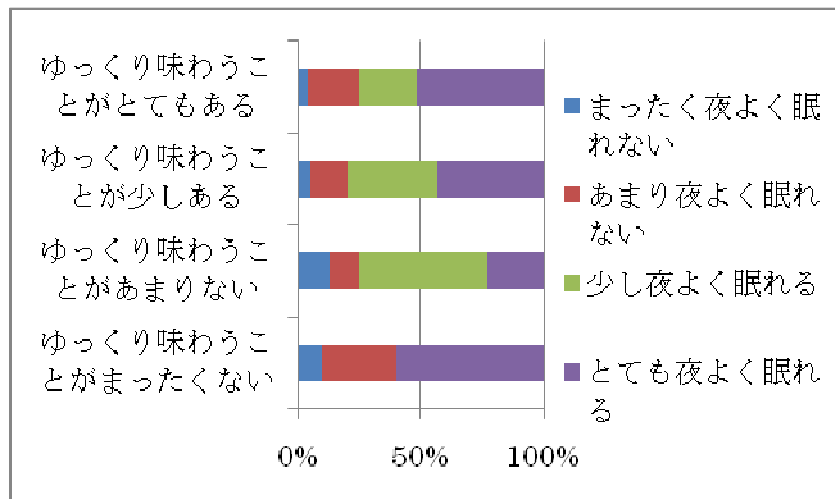


図 13-1: 「食事はゆっくり味わいながら食べていた（学童期）」・「夜よく眠れる（現在）」
($\chi^2=22.456$, $df=9$, $p=.008^{**}$)

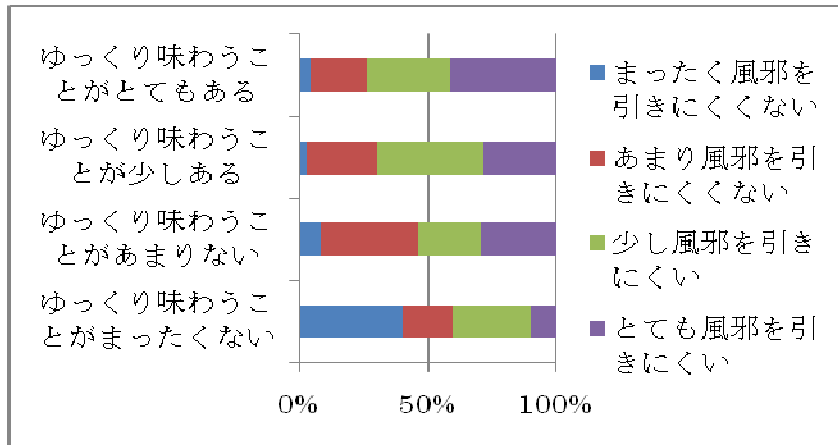


図 13-2:「食事はゆっくり味わいながら食べていた(学童期)」・「風邪を引きにくい(現在)」
($\chi^2=29.205$, $df=9$, $p=.001^{**}$)

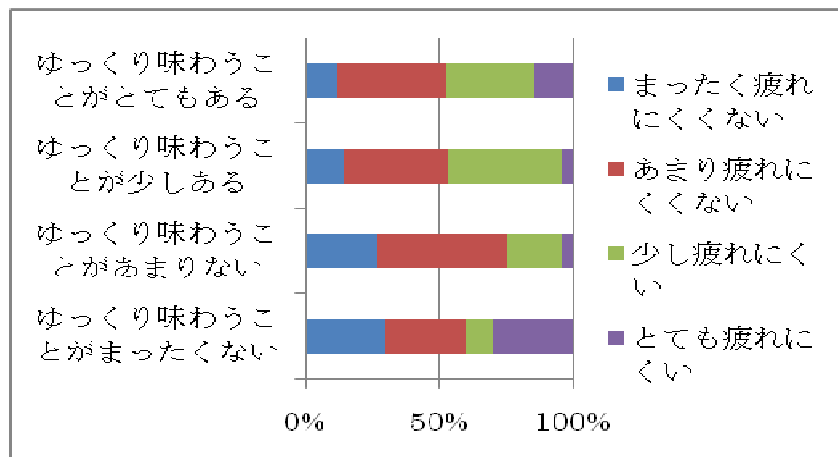


図 13-3:「食事はゆっくり味わいながら食べていた(学童期)」・「疲れやすいことはない(現在)」
($\chi^2=23.778$, $df=9$, $p=.005^{**}$)

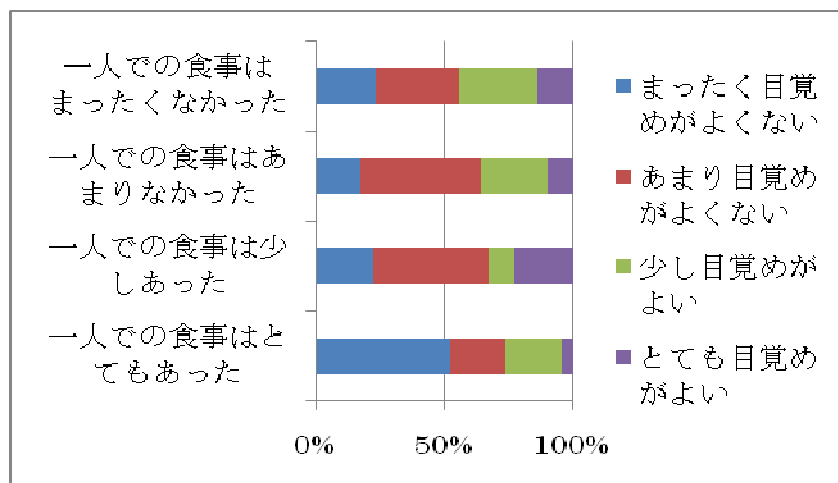


図 13-4:「一人で食事をするとはなかった(学童期)」・「朝の目覚めがよい(現在)」
($\chi^2=22.415$, $df=9$, $p=.008^{**}$)

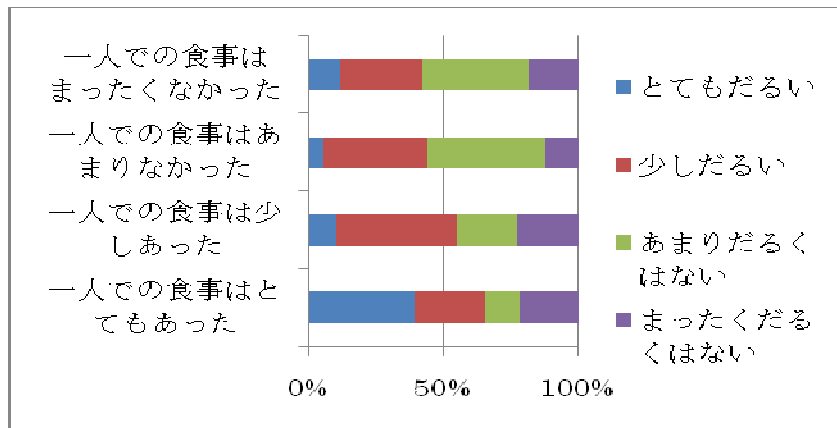


図 13-5: 「一人で食事をすることはなかった (学童期)」・「だるくはない (現在)」
($\chi^2=28.090$, $df=9$, $p=.001^{**}$)

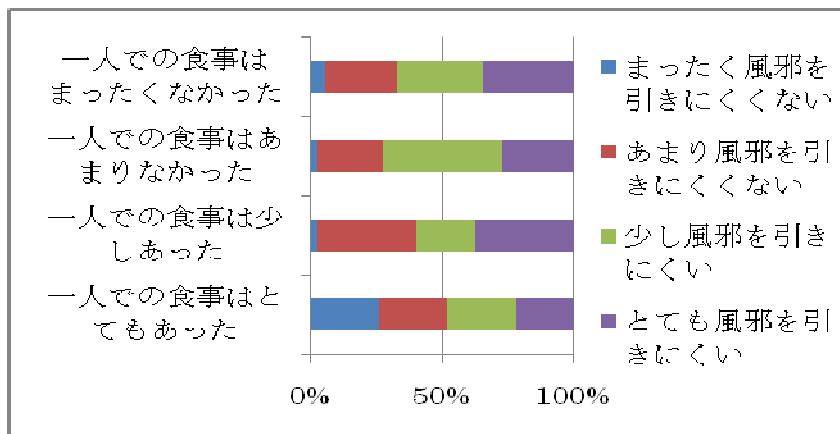


図 13-6: 「一人で食事をすることはなかった (学童期)」・「風邪を引きにくい (現在)」
($\chi^2=24.903$, $df=9$, $p=.003^{**}$)

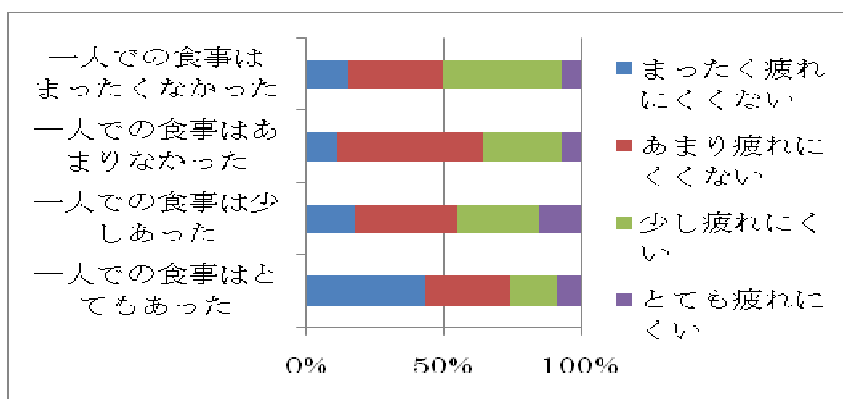


図 13-7: 「一人で食事をすることはなかった (学童期)」・「疲れやすいことはない (現在)」
($\chi^2=22.646$, $df=9$, $p=.007^{**}$)

注) *** $p<0.001$ ** $p<0.01$ * $p<0.05$ n.s.: 有意差なし

図 13: 学童期の食生活と現在の身体の健康との関連

表 3 : 現在の食生活と現在の身体の健康との関連

	現在の食生活									
	毎日朝食を 取る	決まった時 間に食事	間食や夜食 はしない	食べ過ぎな い	外食の利用 は少ない	好き嫌いが ない	ゆつくりよ く噛む	と家族や友人 共食する	バランスよ く食べる	生産地や栄 養素に配慮
立ちくらみはない	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
目覚めがよい	*	***	**	**	n.s.	*	***	*	n.s.	n.s.
だるくはない	n.s.	*	**	*	*	n.s.	*	n.s.	**	n.s.
夜よく眠れる	n.s.	n.s.	n.s.	**	*	**	**	**	**	n.s.
風邪を引きにくい	n.s.	*	n.s.	**	n.s.	**	*	n.s.	n.s.	**
疲れにくい	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.
イライラしにくい	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.
乗り物酔いしにくい	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**
排便が規則正しい	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	*	n.s.	n.s.
食欲がある	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

注) *** p<0.001 ** p<0.01 * p<0.05 n.s. : 有意差なし

い」の項目と現在の身体の健康状態との間には強い関連がみられる。現在の「食事は決まった時間にとっている」、「外食やコンビニの利用は少ない」、「家族や友人等、誰かと一緒に食事をしている」の項目と現在の食生活との間にも、やや関連がみられる。また、現在の食生活と現在の「朝の目覚めがよい」、「だるくはない」、「夜よく眠れる」、「風邪を引きにくい」の項目との間には強い関連がみられる。現在の食生活と現在の「排便が規則正しい」の項目との間にも、やや関連がみられる。また、上記以外の単独の項目同士でも多くの関連がみられた。

河野・野上 (2006) の結果も今回の結果と同じく、現在の食生活と現在の身体の健康状態との間に強い関連がみられる。学童期の食生活と現在の食生活に関連がみられることと、現在の食生活と現在の身体の健康状態に関連がみられることから、学童期の食生活と現在の身体の健康状態との間には直接的な強い関連は見られないものの、現在の食生活を介しての間接的な影響は考えられる。

(3) 学童期の食生活と現在の心の健康との関連

表 4 は、学童期の食生活の質問項目に対する回答と、現在の心の健康（プラス面）の質問項目に対する回答でクロス集計をおこない、それぞれカイ 2 乗検定を用いて有意差を求め、表にしたものである。表 5 は、学童期の食生活の質問項目に対する回答と、現在の心の健康（マイナス面）の質問項目に対する回答でクロス集計をおこない、それぞれカイ 2

表 4：学童期の食生活と現在の心の健康（プラス面）との関連

	学童期の食生活										
	待ち遠しかった	手伝いをよくした	会話をしながら食べた	行事を祝った	思い出の食卓がある	ゆつくり味わった	食後満足した	我が家の味がある	一人での食事はなかった	嫌いな物の無理強いなし	
現在の心の健康（プラス面）	自分から話しかける	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	頼まれ事をされる	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	新しいことに挑戦する	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	失敗しても挑戦する	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	最善をつくす	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*
	ねばり強い	**	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

注) *** p<0.001 ** p<0.01 * p<0.05 n.s. : 有意差なし

表 5：学童期の食生活と現在の心の健康（マイナス面）との関連

	学童期の食生活									
	待ち遠しかった	手伝いをよくした	会話をしながら食べた	行事を祝った	思い出の食卓がある	ゆつくり味わった	食後満足した	我が家の味がある	一人での食事はなかった	嫌いな物の無理強いなし
現在の心の健康（マイナス面）	仕返しをしたい	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	八つ当たりをする	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*
	悪口を言われている	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*
	嫌いな人とは協調できない	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.	*	*
	憂鬱になることが多い	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	空想にふけることが多い	**	n.s.	n.s.	n.s.	**	*	n.s.	*	n.s.

注) *** p<0.001 ** p<0.01 * p<0.05 n.s. : 有意差なし

表 6 : 現在の食生活と現在の心の健康（プラス面）との関連

		現在の食生活									
		毎日朝食を 取る	決まった時 間に食事	間食や夜食 はしない	食べ過ぎな い	外食の利用 は少ない	好き嫌いが ない	ゆつくりよ く噛む	家族や友人 と共食する	バランスよ く食べる	生産地や栄 養素に配慮
現在の心の健康 (プラス面)	自分から話し かける	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	頼まれ事をさ れる	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	新しいことに 挑戦する	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.
	失敗しても挑 戦する	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.
	最善をつくす	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.
	ねばり強い	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	**	*	n.s.	n.s.

注) *** p<0.001 ** p<0.01 * p<0.05 n.s. : 有意差なし

表 7 : 現在の食生活と現在の心の健康（マイナス面）との関連

		現在の食生活									
		毎日朝食を 取る	決まった時 間に食事	間食や夜食 はしない	食べ過ぎな い	外食の利用 は少ない	好き嫌いが ない	ゆつくりよ く噛む	家族や友人 と共食する	バランスよ く食べる	生産地や栄 養素に配慮
現在の心の健康 (マイナス面)	仕返しをした い	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	八つ当たりを する	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	悪口を言われ ている	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	嫌いな人とは 協調できない	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	憂鬱になるこ とが多い	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
空想にふける ことが多い	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	*	n.s.	*	n.s.	

注) *** p<0.001 ** p<0.01 * p<0.05 n.s. : 有意差なし

乗検定を用いて有意差を求め、表にしたものである。表4と表5に示しているように、学童期の食生活と現在の心の健康（プラス面・マイナス面）との間には、関連項目がほとんどみられない。表4に示しているように、学童期の「よく食事作りを手伝っていた」の項目と現在の心の健康（プラス面）との間に、少しだけ関連がみられる。その他、他の単独項目同士でもわずかに関連は見られるものの、やはり全体的にみると関連項目はかなり少なく、関連はほぼないといえる。表5に示しているように、学童期の「嫌いな物を（食べたくないのに）無理に食べさせられた経験はなかった」・「食事の時間が待ち遠しかった」の項目と現在の心の健康（マイナス面）との間に、少しだけ関連がみられる。また、学童期の食生活と現在の「空想にふけることが多い」・「嫌いな人と一緒に仕事をするのはできない」の項目との間にも、少しだけ関連がみられる。その他、他の単独項目同士でもわずかに関連は見られるものの、やはり全体的にみると関連項目はかなり少なく、関連はほぼないといえる。

河野・野上（2006）の調査結果では、学童期の食生活と現在の心の健康との間にいくらかの関連がみられたが、今回の調査結果では、学童期の食生活と現在の心の健康（プラス面・マイナス面）との関連はほぼない状態であり、同じ結果は得られなかった。武藤（2000b）は、家族との共食は協調・親和の気持ちをつくるというが、今回の結果でも学童期の「一人で食事をするのはなかった」と現在の「嫌いな人と一緒に仕事をするのはできない」の間に関連がみられた。岡本・田口（1997）の研究では、子どもの頃に健全な食事環境にあったものは積極的で安定した性格を持つ傾向にある、と言われているが、今回の結果では、学童期の食生活と「初対面の人には自分から話しかける」などの現在の心の健康（プラス面）とは、ほとんど関連は見られない。今回の調査では男女大学生に調査をおこなったが、岡本・田口（1997）の研究では女子学生のみを調査対象としており、結果の違いには調査対象の性差による理由が考えられる。

また、表6と表7に示しているように、現在の食生活と現在の心の健康（プラス面・マイナス面）との間にも、以下のとおり関連はあまりみられない。表6は、現在の食生活の質問項目に対する回答と、現在の心の健康（プラス面）の質問項目に対する回答でクロス集計をおこない、それぞれカイ2乗検定を用いて有意差を求め、表にしたものである。表7は、現在の食生活の質問項目に対する回答と、現在の心の健康（マイナス面）の質問項目に対する回答でクロス集計をおこない、それぞれカイ2乗検定を用いて有意差を求め、表にしたものである。表6に示しているように、現在の「家族や友人等、誰かと一緒に食事をしている」、「食べ過ぎや飲み過ぎに注意している」、「ゆっくりよく噛んで食べている」の項目と現在の心の健康状態（プラス面）との間には少しだけ関連がみられる。現在の食生活と現在の「ねばり強くあきらめないほうだ」の項目との間にも少しだけ関連がみられる。表7に示しているように、現在の「毎日朝食を取っている」の項目と現在の心の健康状態（マイナス面）との間には、少しだけ関連がみられる。現在の食生活と現在の「空想にふけることが多い」の項目との間にも、少しだけ関連がみられる。しかし、表6、表7ともに、上記以外の単独の項目同士での関連はほぼみられない。全体として現在の食生活と現在の心の健康との関連はやはりとても弱いといえる。現在の食生活を介して、学童期の食生活と現在の心の健康が関連しているとはいえないようだ。長島（2005b）は、朝食を抜くと精神的影響を及ぼすといい、今回の結果からは、現在の「毎日朝食を取っている」

と現在の心の健康状態（マイナス面）との間には少し関連がみられた。現在の心の健康を形成する要素としては、過去や現在の食生活の影響よりも、その他にもっと大きな関わりを持つ要素があると推測される。

おわりに

本論文の目的は、学童期の家庭における食生活と大学生の食生活・心身の健康との関連を明らかにし、河野・野上（2006）の研究と比較することで、学童期における家庭での食生活の重要性をより強固なものにすることである。そのために、京都の大学に在籍する学生を対象に、学童期の家庭における食生活と大学生の食生活・心身の健康との関連について質問紙調査をおこなった。その結果、以下のことが明らかとなった。

学童期の家庭における食生活はなかなか良かったと記憶されているものが多い。しかし、学童期の家庭における食生活の結果と比べると現在の食生活はあまり良いとは言えない状況にあるものが多い。特に、現在の食生活では、食事環境や食事に対する姿勢に注意を払ってはいるが、栄養面や安全性への配慮が欠けているものが多い。現在の身体の健康状態においては、健康と不健康の間のグレーゾーンに極めて近い状況のものが多い。特に、「目覚め」、「疲れ」、「イライラ」の項目に問題のあるものが多い。現在の心の健康においては、全体として、外向性や活動性よりも持久性が高いものが多い。また、協調性は高いが攻撃性・抑うつ性も高いものが多い。

学童期の家庭における食生活においても現在の食生活においても、男女間に回答の有意差がみられた。どちらも女子のほうが良好な回答が多く、特に、女子の食への興味の高さや食事を重要視する姿勢がみられた。また、現在の食生活においては、居住形態の違いによる回答の有意差がみられた。一人暮らしよりも自宅のほうが現在の食生活が良いものが多い。特に、規則正しい食態度・食行動や共食において有意差がみられた。

学童期の家庭における食生活と現在の食生活との関連においては、全体的に関連項目がとても多い。特に、学童期の「食事はゆっくり味わいながら食べていた」の項目と現在の食生活との間には、強い関連がみられる。学童期においての、食事に対する姿勢・態度、食卓の雰囲気、親の食に対する関わりは、現在の食生活に影響することがわかった。また、学童期の家庭における食生活は、現在の自己の健康に配慮した食態度・姿勢に影響することがわかった。その中でも本論文でピックアップした、特に有意差がみられたものからは、学童期の食生活がプラスの傾向にあったものほど、現在の食生活にもプラスに働いていることがわかった。学童期の家庭における食生活と現在の食生活との間には、強い関連がみられるといえる。

学童期の家庭における食生活と現在の身体の健康との関連においては、全体的に関連項目は少ない。学童期においての食事に対する姿勢・態度や共食は、現在の身体の健康状態に少し影響することがわかった。また、学童期の食生活は、現在の食欲や疲労度に少し影響することがわかった。その中でも本論文でピックアップした、特に有意差がみられたものからは、学童期の食生活がプラスの傾向にあったものほど、現在の身体の健康状態にもプラスに働いていることがわかった。ただ、やはり全体的に関連項目は少なく、学童期の食生活と現在の身体の健康状態との関連は弱いといえる。しかし、現在の食生活と現在の

身体健康との関連においては、全体的に関連項目が多く強い関連がみられるため、学童期の食生活と現在の身体健康状態との間には、現在の食生活を介して何らかの間接的な影響は考えられる。

学童期の家庭における食生活と現在の心の健康との関連においては、全体的に関連項目はほとんど見られず、関連はほぼないといえる。現在の食生活を介しての間接的な影響もないということがわかった。

以上より、学童期の家庭における食生活と現在の食生活との関連は強いが、学童期の家庭における食生活と現在の身体健康との関連は弱く、学童期の家庭における食生活と現在の心の健康との関連にいたってはほぼ皆無である、という結果となった。現在の心身の健康は、学童期の食生活よりももっと別の要素が大きく影響することで構成されていくと推測される。今回の調査においては、学童期の家庭における食生活と現在の心の健康との関連を除いて、河野・野上（2006）の調査と同じことがいえる結果となった。今回の調査結果からは、学童期の家庭における食生活と現在の心身の健康との間に関連はあまり見られなかったが、河野・野上（2006）の調査と同じく、学童期の家庭における食生活は現在の食生活に強い影響を及ぼすことが分かったので、学童期の家庭における食生活は非常に重要であるといえる。特に学童期は家庭において、楽しく思い出に残る食事を家族と共に経験すること、食を大事にする姿勢・態度を身につけること、食事作りの手伝いをする事などが大切である。

今回の調査と河野・野上（2006）の調査では、学童期の家庭における食生活と現在の心の健康との関連について異なる結果となったので、引き続きこの間の関連について調査し、関連の有無をより明確にする必要がある。

[文献]

- 疋田正博, 1999, 「未来予測——社会的要因から考える」 田村眞八郎・井上如編『講座 食の文化 第7巻 食のゆくえ』味の素食文化センター, 35-55.
- 足立蓉子, 2003a, 「食生活の現状」 遠藤金次・橋本慶子・今村幸生編『食生活論 改訂第2版——「人と食」のかかわりから』南江堂, 160-167.
- , 2003b, 「食教育・食育」 遠藤金次・橋本慶子・今村幸生編『食生活論 改訂第2版——「人と食」のかかわりから』南江堂, 172-176.
- 磯部由香, 2007, 「家庭での役割」 福田靖子・小川宣子編『食生活論 第3版』朝倉書店, 87-89.
- 伊藤暁子・竹内美香・鈴木晶夫, 2007, 「幼少期の食事経験が青年期の食習慣および親子関係に及ぼす影響」『健康心理学研究』20(1): 21-31.
- 遠藤数江・小川純子・村上寛子・荒木暁子・中村伸枝, 2004, 「大学生における食習慣の変化と影響要因」『千葉大学看護学部紀要』26: 93-97.
- 遠藤金次, 2003, 「食生活と食生活論の意義」 遠藤金次・橋本慶子・今村幸生編『食生活論 改訂第2版——「人と食」のかかわりから』南江堂, 1-5.
- 岡本洋子・田口田鶴子, 1997, 「子ども期の食事とその後の味覚感受性や性格特性に及ぼす影響」『日本家政学会誌』48(7): 621-631.

- 川崎末美, 2001, 「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」『日本家政学会誌』 52(10): 923-935.
- 河野公子・野上遊夏, 2006, 「学童期の食事環境が大学生の食習慣・心身の健康に及ぼす影響」『聖徳大学研究紀要 人文学部』 17: 93-98.
- 小林敬子, 2003, 「過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響」『学校保健研究』 45(3): 200-217.
- 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』 46(3): 226-233.
- 志塚ふじ子, 2007, 「学童期の栄養と食生活」福田靖子・小川宣子編『食生活論 第3版』朝倉書店, 121-125.
- 關戸啓子・内海滉, 1997, 「大学生の食習慣と食に対する意識に関する研究」『川崎医療福祉学会誌』 7(2): 317-326.
- 武田紀久子, 2000, 「現代の家族の食べ方——5つのこ食」福田靖子編『食生活論 第2版——食の機能と食事観』朝倉書店, 71-75.
- 外山紀子, 1990, 「食事概念の獲得——小学生から大学生に対する質問紙調査による検討」『日本家政学会誌』 41(8): 707-714.
- 長島万弓, 2000, 「広がる食の社会化」福田靖子編『食生活論 第2版——食の機能と食事観』朝倉書店, 52-57.
- , 2005a, 「4つのハウショク——豊食・飽食・崩食・放食——と栄養教育」福田靖子編『食育入門——豊かな心と食事観の形成』建帛社, 15-28.
- , 2005b, 「ライフステージと栄養教育」福田靖子編『食育入門——豊かな心と食事観の形成』建帛社, 99-113.
- 長島万弓・福田靖子, 2005, 「記憶に残る食事場面からみたこれまでの食教育の影響と今後の食育の方向性について」『名古屋経済大学紀要自然科学研究会会誌』39(1・2): 43-52.
- 平井滋野・岡本裕子, 2005, 「小学生の父親および母親との心理的結合性と家庭における食事場面の諸要因の関連」『日本家政学会誌』 56(4): 273-282.
- , 2006, 「家庭における過去の食事場面と大学生の父親および母親との心理的結合性の関連」『日本家政学会誌』 57(2): 71-79.
- 福田靖子, 2005a, 「食育と健康」福田靖子編『食育入門——豊かな心と食事観の形成』建帛社, 1-5.
- , 2005b, 「現在の食教育」福田靖子編『食育入門——豊かな心と食事観の形成』建帛社, 7-13.
- 古橋優子, 2000, 「主体的な食の選択」福田靖子編『食生活論 第2版——食の機能と食事観』朝倉書店, 131-139.
- ヘルスケア総合政策研究所, 2006, 『国民の健康と暮らしを守る食育推進マニュアル』日本医療企画.
- 本間恵美, 2000, 「健康な食事」福田靖子編『食生活論 第2版——食の機能と食事観』朝倉書店, 8-12.
- 武藤八恵子, 2000a, 「食生活の機能」福田靖子編『食生活論 第2版——食の機能と食事観』朝倉書店, 1-4.

- , 2000b, 「食事を大切に考える方」 福田靖子編『食生活論 第2版——食の機能と食事観』朝倉書店, 80-83.
- 森脇弘子・岸田典子・上村芳枝・竹田範子・佐久間章子・寺岡千恵子・梯正之, 2007, 「女子学生の健康状態・生活習慣・食生活と小学生時の食事の中の楽しい会話との関連」『日本家政学会誌』58(6): 327-336.
- 渡辺弥生, 2005, 「ライフステージと食事教育」 福田靖子編『食育入門——豊かな心と食事観の形成』建帛社, 114-131.

学童期の食事環境が大学生の食習慣・心身の健康に及ぼす影響 についての調査

このアンケートは、「学童期の食事環境が大学生の食習慣・心身の健康に及ぼす影響」について調査するものです。アンケートの回答結果につきましては、私の卒業論文にて、調査データとして使用させていただきます。統計的に処理いたしますので、個人が特定されるようなことはございません。何とぞ、ご協力をよろしくお願いいたします。

同志社大学 社会学部社会学科 4 回生
池下 愛美

このアンケート用紙は、全 6 ページで構成されています。設問は、Q1～Q47 まであります。まず、以下の【質問内容】と【回答上の注意】をよくご覧になってから、ご回答ください。

【質問内容】

- I ご自身の食生活や健康状態について 全 42 項目
- i 学童期の食生活 10 項目
 - ii 現在の食生活 10 項目
 - iii 現在の身体の健康状態 10 項目
 - iv 現在の心の健康 12 項目
- II このアンケートに回答されるご自身について 全 5 項目

【回答上の注意】

- ・設問ごとに該当する番号を 1 つだけ 選び、○で囲んでください。
- ・カッコには、文字や数字をお書きください。
- ・I の回答は「とてもあてはまる」「少しあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」の 4 段階評価です。
- ・学童期とは小学 1 年生から小学 6 年生までのことを指しますが、ここでは特に学年は指定いたしません。学童期の期間内のことを想起して、I の i をお答えください。
- ・回答が終わりましたら、記入漏れや記入ミスがないかどうか、ご確認をお願いいたします。

I 以下の i ~ ivでは、ご自身の食生活や健康状態についてお尋ねします。

i ご自身の「学童期の食生活」についてお答えください。設問ごとに該当する番号を1つだけ選び、○で囲んでください。

	とてもあてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
Q1. 食事の時間が待ち遠しかった	4	3	2	1
Q2. よく食事作りを手伝っていた	4	3	2	1
Q3. 食事は家族や友人と会話をしながら食べるが多かった	4	3	2	1
Q4. 家族の誕生日や子どもの日などの年中行事は、家族そろってお祝いした	4	3	2	1
Q5. 思い出に残っている楽しい食卓風景がある	4	3	2	1
Q6. 食事はゆっくり味わいながら食べていた	4	3	2	1
Q7. 食後満ち足りた気持ちになった	4	3	2	1
Q8. 我が家の味として思いつく料理がある	4	3	2	1
Q9. 一人で食事をすることはなかった	4	3	2	1
Q10. 嫌いな物を（食べたくないのに）無理に食べさせられた経験はなかった	4	3	2	1

ii ご自身の「現在の食生活」についてお答えください。設問ごとに該当する番号を1つだけ選び、○で囲んでください。

	とてもあてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
Q11. 毎日朝食を取っている	4	3	2	1
Q12. 食事は決まった時間にとっている	4	3	2	1
Q13. 間食や夜食をとらないようにしている	4	3	2	1
Q14. 食べ過ぎや飲み過ぎに注意している	4	3	2	1
Q15. 外食やコンビニの利用は少ない	4	3	2	1
Q16. 食べ物に好き嫌いはない	4	3	2	1
Q17. ゆっくりよく噛んで食べている	4	3	2	1
Q18. 家族や友人等、誰かと一緒に食事をしている	4	3	2	1
Q19. 食品の種類を考えてバランスよく食べている	4	3	2	1
Q20. 食品の生産地や栄養素を気にしている	4	3	2	1

次のページにも設問があります。

iii ご自身の「現在の身体の状態」についてお答えください。設問ごとに該当する番号を1つだけ選び、○で囲んでください。

	とてもあてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
Q21. 立ちくらみはない	4	3	2	1
Q22. 朝の目覚めがよい	4	3	2	1
Q23. だるくはない	4	3	2	1
Q24. 夜よく眠れる	4	3	2	1
Q25. 風邪を引きにくい	4	3	2	1
Q26. 疲れやすいことはない	4	3	2	1
Q27. イライラすることはない	4	3	2	1
Q28. 乗り物酔いしにくい	4	3	2	1
Q29. 排便が規則正しい	4	3	2	1
Q30. 食欲がある	4	3	2	1

iv ご自身の「現在の心の健康」についてお答えください。設問ごとに該当する番号を1つだけ選び、○で囲んでください。

	とてもあてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
Q31. 初対面の人には自分から話しかける	4	3	2	1
Q32. 頼まれ事は断れず、よく人から相談事をもち込まれる	4	3	2	1
Q33. 新しいことにも進んで挑戦する	4	3	2	1
Q34. 何回失敗してもできるまで挑戦する	4	3	2	1
Q35. やりかけたことは最善をつくす	4	3	2	1
Q36. ねばり強くあきらめないほうだ	4	3	2	1
Q37. 馬鹿にされたら、その仕返しをしたいと思う	4	3	2	1
Q38. 人に八つ当たりをすることがある	4	3	2	1
Q39. 友人は陰で私の悪口を言っていると思う	4	3	2	1
Q40. 嫌いな人と一緒に仕事をすることはできない	4	3	2	1
Q41. 憂鬱になることが多い	4	3	2	1
Q42. 空想にふけることが多い	4	3	2	1

次のページにも設問があります。

最後に、記入漏れや記入ミスなどがないか、ご確認をお願いいたします。