

短大生の食生活意識

——その類型と関係要因——

石 谷 圭 子 菅 淑 江 北 川 歳 昭

1 は じ め に

筆者らは、これまで食生活教育において教育効果を高めるにはどうすべきかを模索してきた。教育効果は教育内容および教材配列によって違いを生じると考えられるが、同じ内容配列であっても学習者によって、その把握のしかたに差を生じている現状がある。この点に関して筆者らは、学習者の食生活に対する意識（以下「食生活意識」という）の違いが原因しているのではないかという仮説をたてた。

そこで今回は、食生活意識を類型化し、それと食生活上の着眼点、食生活の実態などとの関係を調査によって把握することにより、その仮説を検討することを目的とした。

2 方 法

- 1)調査時期：昭和59年2月。
- 2)調査対象：本学家政科食物栄養専攻女子 1年94名、2年86名、計180名。
- 3)調査方法：質問紙法。
- 4)調査内容：食生活意識については、村松ら¹⁾の調査を参考に資料1に示す質問22項目を設定し、5段階尺度で回答を求めた。同時に生活の中での食生活の重要意識、食生活要素の中での重要意識、食生活実施上の問題意識、実際の食生活の行動状態を問う調査さらにY-G性格検査を行なった。
- 5)解析方法：資料1の質問から得た回答は、「はい」を5点、「どちらでもない」を3点、「いいえ」を1点として5段階に数量化し、主成分分析を行なって食生活意識を説明する主な因子の抽出を試みた。さらに、因子得点を利用して食生活意識別に4類型化し、食生活上の着眼点、食生活の実態、性格との関係を検討した。

主成分分析プログラムは、SPSS統計パッケージを用いた。

資料1 食生活意識に関する調査項目

番号	項 目
1	食生活の知識・技術についてTV・ラジオ・雑誌などに関心をもち向上するように努力していますか
2	食糧問題に関心を持っていますか
3	男性も食事作りにかかわるべきだと思いますか
4	家庭の味が必要だと思いますか
5	自然食品・健康食品を多くとり入れたくないですか
6	家族や友人の食物の好き嫌いに関心を持っていますか
7	冷蔵庫の中に何が入っているか全部把握していますか
8	お金は計画的に使いますか
9	毎日の食事の献立はあらかじめたてて買い物にいきますか
10	健康上よくないと思うときは食べたいものを押さえることがありますか
11	加工・冷凍食品・既製品（弁当なども含む）をよく利用しますか
12	加工食品・既製品を利用する時はそれに手を加えますか
13	食事作法を守っていますか
14	買い物をする時よく標示を見ますか
15	ビタミン・その他の栄養剤にたよっていますか
16	夕食材料宅配を頼みたいですか
17	料理に失敗したら原因を究明して再度挑戦しますか
18	栄養のバランスを考え食生活を営んでいますか
19	食事は家族全員がそろって食べるべきだと思いますか
20	買い物・調理・後片付けに時間や労力のむだはありませんか
21	昨日の食事は充実していましたか（栄養・ふんいきなど）
22	子供に伝えたい料理がありますか

3 結果と考察

1) 食生活意識の主成分分析

主成分分析から、食生活意識を説明する因子を抽出した結果を表1に示す。累積寄与率57.5%で8因子が抽出された。この表は、第1主成分から優位に成分負荷量の高い順に調査項目を並べている。

表1 食生活意識22項目の主成分分析の結果

因子	項目番号	項目	第1主成分	第2主成分	第3主成分	第4主成分	第5主成分	第6主成分	第7主成分	第8主成分
1	2	食糧問題に関心を持っている。	0.68662	0.15059	0.10000	0.00115	-0.04200	-0.13943	0.07001	-0.07003
	7	冷蔵庫の中に何が入っているか全部把握している。	0.66831	-0.00847	0.05467	0.17495	0.01577	0.17539	-0.04758	0.09657
	14	買い物をする時よく標示を見る。	0.58966	0.25617	0.08184	-0.19686	0.05694	0.10109	-0.10838	0.12134
	6	家族や友人の食物の好き嫌いに関心を持っている。	0.45516	-0.00764	0.01714	0.43708	0.18882	0.06748	0.18215	-0.13424
	13	食事作法を守っている。	0.39578	0.14334	0.37350	-0.14026	0.27211	0.11414	-0.12867	-0.35787
2	10	健康上よくないと思う時は食べたいものも押えることがある。	-0.02299	0.79913	-0.00553	-0.14079	0.10345	-0.10365	-0.06302	0.09786
	18	栄養のバランスを考え、食生活を営んでいる。	0.25965	0.61839	-0.02505	0.22457	-0.00912	0.28447	-0.06431	0.05228
	17	料理に失敗したら原因を究明して、再度挑戦する。	0.22317	0.55127	0.20124	0.19394	0.05536	0.03730	0.09330	-0.03112
	1	食生活の知識、技術について、TV、ラジオ、雑誌などに関心をもち向上するように努力している。	0.32461	0.48096	-0.04705	0.08940	0.28705	0.20873	0.06649	-0.33156
3	8	お金は計画的に使う。	0.13440	0.02610	0.76597	0.04985	0.01592	-0.03462	-0.03092	0.04281
	9	毎日の食事の献立はあらかじめたてて買い物に行く。	-0.02733	0.39720	0.41912	0.16019	-0.17197	-0.13175	0.38479	-0.04377
4	16	夕食材料宅配を頼みたい。	-0.05100	-0.00307	0.35690	0.64284	0.00719	0.12609	0.09736	0.22168
	19	食事は家族全員がそろって食べるべきだと思う。	0.08124	0.19185	-0.08527	0.61884	0.00513	0.01712	-0.16780	-0.22099
5	4	家庭の味が必要だと思う。	-0.09685	0.22815	-0.17702	-0.00608	0.77334	-0.08740	0.07287	-0.03588
	22	子供に伝えたい料理がある。	0.18719	-0.05993	0.23922	0.07898	0.68921	0.14441	-0.04857	0.03941
6	21	昨日の食事は充実していた。(栄養、ふんいきなど)	0.04398	0.12370	0.09906	0.09029	0.16390	0.69305	-0.01561	-0.01088
	3	男性も食事作りにかかわるべきだと思う。	0.12586	-0.01202	-0.34112	0.04690	-0.13640	0.61601	0.01891	0.27107
	11	加工・冷凍食品・既製品(弁当なども含)をよく利用する。	0.37750	0.18031	-0.15227	0.21515	0.13323	-0.39878	0.17299	0.22344
7	15	ビタミン・その他の栄養剤にたよっている。	-0.02280	-0.01008	-0.11269	0.06015	0.07011	-0.07632	0.73306	0.16132
	20	買い物・調理・後片づけに時間や労力のむだがある。	0.14962	0.03794	0.30767	-0.38764	-0.01939	0.23328	0.60758	-0.02340
	12	加工食品・既製品を利用する時は、それに手を加える。	0.23402	0.21061	0.35423	0.01617	0.20129	0.22261	-0.37177	0.31621
8	5	自然食品・健康食品を多くとり入れたくない。	0.06926	0.05251	0.04088	-0.07944	0.01230	0.08585	0.10329	0.77089
累積寄与率(%)			16.4	23.4	30.2	36.2	42.4	47.8	52.9	57.5

第1主成分に所属するのは「食糧問題に関心を持っている」「冷蔵庫の中に何が入っているか全部把握している」など5項目であるので、第1主成分は、「食生活に対する関心に関する因子」(以下「関心」という)と推察される。第2主成分は、「健康上よくないと思う時は食べたいものを押えることがある」「栄養のバランスを考え食生活を営んでいる」など4項目から、「食生活における実行に関する因

子」（以下「実行」という）と考えられる。第3主成分は、「お金を計画的に使う」「毎日の食事の献立はあらかじめたてて買い物に行く」の2項目から、「食生活における計画性に関する因子」、以下同様に第4主成分は「食生活における精神的充実に関する因子」、第5主成分は「食生活における伝承に関する因子」、第6主成分は「知性に関する因子」、第7主成分は「食生活軽視に関する因子」と推察される。第8主成分に関しては、1項目しか抽出されていないので推察をひかえることにする。

これら8因子について、主成分分析により求められた食生活意識を表わす22項目の係数を使用して、対象者の各個人ごとの主成分得点を算出した。この主成分得点のうち、代表的2因子である第1主成分と第2主成分の値を個人ごとにプロットしたのが図1である。横軸は第1主成分を表わし(+)方向は関心が強いことを、(-)方向は関心が弱いことを意味する。縦軸は第2主成分を表わし(+)方向は実行力が強いことを、(-)方向は実行力が弱いことを意味する。この特性を特に強く表わしているのが横軸、縦軸とも絶対値1以上の者と考えられる。

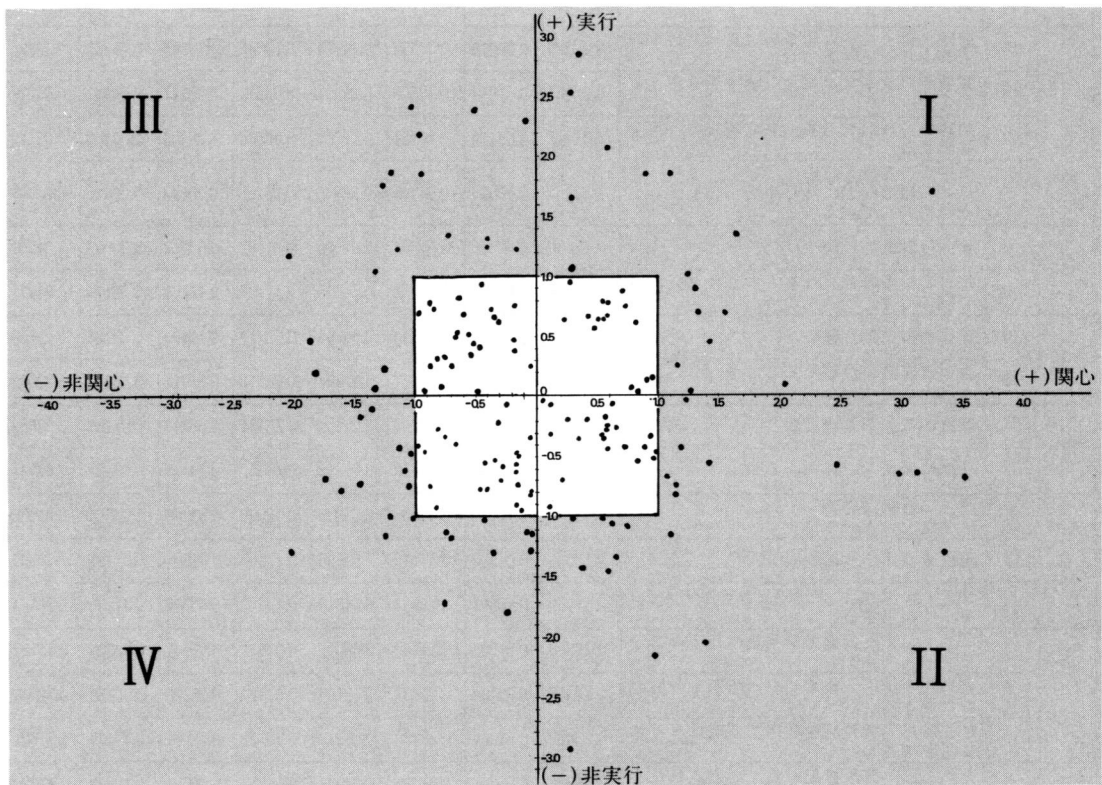


図1 第1主成分と第2主成分に関する個人別主成分得点

そこで、この代表的2因子をもちいて食生活意識を類型化し、図1の斜線部分I、II、III、IVの4群に分ける。すなわち、第1象限で絶対値1以上の者つまり食生活に関心をもち実行力のある集団をI群、第2象限で絶対値1以上の者つまり食生活に関心はあるが実行力がともなわない集団をII群、第3象限で絶対値1以上の者つまり食生活に関心はないが実行力のある集団をIII群、第4象限で絶対値1以

上の集団つまり食生活に関心も実行力もない集団をⅣ群とする。

2) 食生活意識が及ぼす影響

食生活意識の群別に生活の中での食生活の重要意識をみたのが表2である。この表は、生活を便宜的に衣生活、食生活、住生活、人間関係の4側面にとらえ、その中での食生活の重要順位を問い、食生活意識の群別に食生活の重要順位との関係を見たものである。全体的にみると、生活の4側面の中での食生活を3位、4位に位置させる者が多い傾向がうかがわれる。これは食生活が他の生活側面に比べ効果があらわれるまでに時間がかかるためではないかと推察される。しかし、食生活に関心が強いⅠ、Ⅱ群は、他グループに比べ食生活を生活の中で上位に考えている者が若干みられるが有意な関係は認められなかった。

表2 生活の中での食生活の重要意識との関係 (人)

群	重要順位	生活4側面の中での食生活の順位				計
		1位	2位	3位	4位	
Ⅰ(関心・実行)		2	0	7	11	20
Ⅱ(関心・非実行)		0	4	10	8	22
Ⅲ(非関心・実行)		0	0	10	8	18
Ⅳ(非関心・非実行)		0	1	13	9	23
計		2	5	40	36	83

次に食生活を形成していると考えられる13項目の中から重要と思う3項目を選出させ、食生活意識と食生活要素の中での重要意識との関係をみた。これを表3に示す。両者間に有意な関係は認められなかったが、各食生活要素別に食生活意識の4群間の特徴をみた場合、Ⅰ群の食生活に関心をもち実行する集団は他群に比べ特に強く食品の選択を重視する傾向がみられた。また、Ⅰ、Ⅲ群の実行力のある集団には調理技術を重視する者が

表3 食生活要素の中での重要意識との関係 (人)

群	食生活要素	栄養の確保	食品の選択	手作りの好み	簡便さ	食事を通しての交流	食事マナー	調理技術	食の次世代への伝承	経済性	安全性	衛生性	材料入手の容易性	計
		確	保	択	り	好	さ	1	2	0	4	2	8	2
Ⅰ(関心・実行)		16	9*	4	6	0	6	1	2	0	4	2	8	2
Ⅱ(関心・非実行)		21	5	9	4	0	9	0	0	3	8	7	0	66
Ⅲ(非関心・実行)		15	3	6	1	0	8	1	2	1	6	5	5	54
Ⅳ(非関心・非実行)		23	4	7	5	0	9	1	0	1	4	7	7	69
計		75	21	26	16	0	32	3	4	2	17	22	27	424

* $p < 0.05$

また、Ⅰ、Ⅲ群の実行力のある集団には調理技術を重視する者がみられるが、Ⅱ、Ⅳ群の実行力のない集団には認められない。このように食生活意識の違いにより食生活のどの部分を重要と

表4 食生活上の問題意識との関係 (人)

群	問題	栄養バランス	偏食の食品数	不食規 事則時 な間	人間関係	自分の技術	台所	経済	購入方法	計
		アン	ス	た	数	り	間	所	方	法
Ⅰ(関心・実行)		23	11	2	3*	9	2	0	2	52
Ⅱ(関心・非実行)		30	10	8	0	7	1	0	1	57
Ⅲ(非関心・実行)		20	13	4	0	11	2	1	1	52
Ⅳ(非関心・非実行)		31	20	8	1	3**	0	0	0	63
計		104	54	22	4	30	5	1	4	224

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

そこで、実際の食生活を営む際に表3で重要と考えている項

目に注意して営んでいるかを表4で検討する。この表は食生活意識と実際の食生活を営む上での問題意識との関係を示している。横のカテゴリーは、自由記述によって現在の食生活上の問題点を3点かか

せ、それを分類したものである。この問題点から実際の食生活経営上の着眼点および食生活の実状を理解しようとした。表から、Ⅰ群の関心があり実行力のある集団は人間関係を重視した食生活を望み、Ⅳ群の関心がなく実行力のない集団は他群と比べ、自分の調理技術の向上を望まない傾向が特に強くみられる。また、Ⅱ、Ⅳ群の実行力に欠ける集団は栄養素のアンバランス、不規則な食事時間を問題点としてもっている者が多い傾向がみられる。これは、Ⅱ、Ⅳ群にこのような現状の者が多く、Ⅰ、Ⅲ群の実行力のある集団に食生活の現状が良好な者が多いためと推察される。さらに、Ⅳ群は他群に比べ偏食、食品数のかたよりを問題としている者が多い傾向がみられる。これも同様に他群に比べ、関心・実行力の乏しい集団に偏食・食品数のかたよりを起こしている者が多いからではないかと推察される。

次に、関心・実行の程度が実際の食生活の営み方の良し悪しに推察どおり関係しているかを考察する。表5は食生活意識と食習慣との関係を示している。食習慣については、厚生省栄養課作成の食習慣調査³⁾に従って点数化し、「良い」「普通」「少し悪い」「悪い」の4段階に類別した。この表から、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ群は、11点以上得点の良好な食習慣の者が多く、Ⅳ群の者は10点以下の悪い食習慣を行なっている者が多い傾向が認められた。すなわち、関心・実行力のどちらか一方があれば良い食習慣を営むことができ、その両者ともそなわっていないと良い食習慣は営みにくいと考えられる。

以上のように、食生活要素中での着眼点、実際の食生活の営み方に食生活意識が関与していることが理解されたが、この食生活意識の形成に性格特性が関与しているのではないかと考え、その関連をみた。その際、性格特性をその

傾向によって図2のA～Eの5類型に大別した。Aは各性格特性の得点が平均である型、Bは情緒不安定・積極型、Cは情緒安定・消極型、Dは情緒安定・積極型、Eは情緒不安定・消極型である。

この性格類型と食生

活意識との関係を見たのが表6である。全体の分布は0.5%で有意($\chi^2=28.68$, $df=12$)であり、食生活意識による各群の性格類型には有意な差が見出された。

表5 食習慣との関係 (人)

群 \ 得点	良い (16～20点)	普通 (11～15点)	少し悪い (6～10点)	悪い (0～5点)	計
Ⅰ(関心・実行)	1	15	4	0	20
Ⅱ(関心・非実行)	2	18	2	0	22
Ⅲ(非関心・実行)	1	11	6	0	18
Ⅳ(非関心・非実行)	0	0	12	11	23
計	4	44	24	11	83

* $p < 0.001$

Y G 性格検査プロフィール

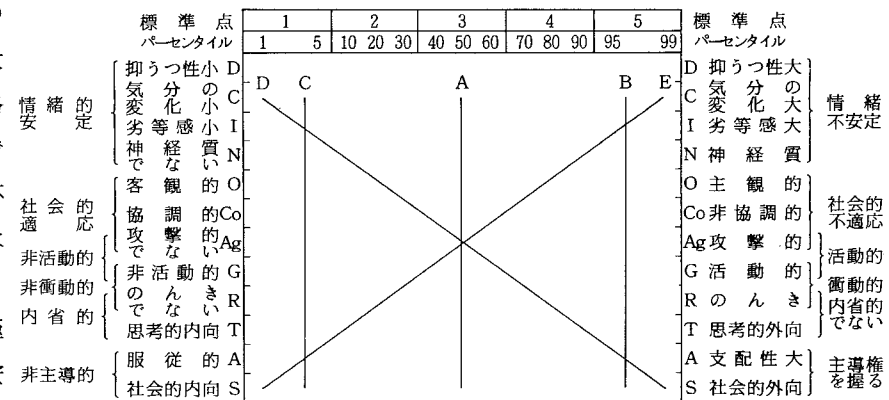


図2 性格の特性

図3に、性格類型別に各群の占める人数割合を示す。食生活に実行力のあるⅠ、Ⅲ群の割合が高いのは情緒不安定なB型とE型であり、逆に実行力のないⅡ・Ⅳ群の割合が高いのは情緒安定なC型とD型である。

表6 性格との関係

群 \ 性格	A	B	C	D	E	計
Ⅰ(関心・実行)	5	1	3	5	6	20
Ⅱ(関心・非実行)	7	2	4	4	5	22
Ⅲ(非関心・実行)	1	10	1	4	2	18
Ⅳ(非関心・非実行)	7	4	3	9	0	23
計	20	17	11	22	13	83

* $p < 0.005$

一方、食生活に関心の高いⅠ、Ⅱ群の占める割合が大きいのは消極的なC型とE型であり、その反対に関心の低いⅢ、Ⅳ群の割合が大きいのは積極的なB型とD型である。このように、食生活意識は性格特性と微妙に関連しており、食生活の実行性は情緒安定性の次元と、食生活への関心の高さは積極性の次元と関わっていることが判明した。性格的に不安定な者は、日常の基本的な生活習慣を強迫的に実行しているのではない

か、また消極的な者は、その内向性のゆえに自己の内面や健康に強い関心を抱いているということではないかと推察される。

4 食生活教育の内容構成への示唆

以上のことから、食生活意識の違いが食生活要素の中での着眼点・実際の食生活の営み方に関与しており、その食生活意識の形成に性格特性も関与している傾向が理解された。これらの結果を考慮した上で、食生活教育が行なわれることが必要であると考え。すなわち、第一に食生活に関心をもたせる内容である方が生活の中で、食生活の重要意識をもたせやすい傾向がみられる。第二に食生活意識の差により食生活要素中での重要意識の違いを生じやすく、第三に、食生活への関心・実行力の

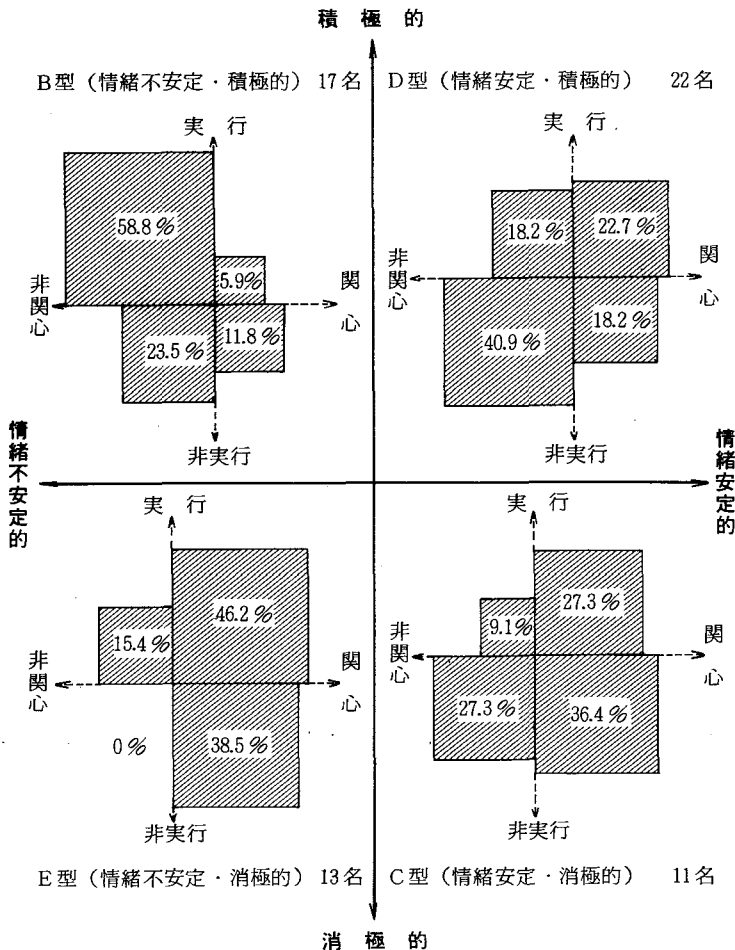


図3 性格類型別にみた食生活意識群の人数割合

差により食生活の営み方が異なり、それにともない問題意識に差を生じやすい傾向がみられる。第4に、食生活意識の形成に性格特性が関与する傾向がみられた。これらを考慮して食生活教育を行う際には、教育効果として期待される食生活の重要意識、良い食生活の営み方を身につけさせたい場合には、まず食生活意識を高めておくことが最善であると推察される。

5 今後の課題

今回は、一応の傾向をみいだしたが、これは本学食物栄養専攻学生における傾向であるため、今後は対象者を広げさらに検討していきたいと考える。

参考文献および注

1)村松功雄；栄養の心理，三共出版，1982.

2)各食生活要素別に食生活意識群の特徴をみる場合に使用した検定式は下記のとおりである。

$$Z_{ij} = \frac{\sum x_{ij} - n_i \cdot p_j}{\sqrt{n_i \cdot p_j (1 - p_j)}} \quad \left(\begin{array}{l} i = \text{各食生活要素}, j = \text{食生活意識群} \\ \text{ただし } \sum x_{ij} : \text{食生活要素 } i \text{ の中の食生活意識群 } j \text{ の人数} \\ n_i : \text{食生活要素 } i \text{ の人数}, p_j : \text{全員の中の食生活意識群 } j \text{ の人数} \end{array} \right)$$

3)

質 問	選 択 項 目			
1) 食事はいつも腹一杯食べるか。	㊶ 常に腹八分目に食べている。	㊷ 多く食べたり少なく食べたりまちまち。	㊸ 満腹するまで食べる。	
2) 食事をする時食品の組合せを考えて食べるか。	㊶ いつも考えて食べる。	㊷ 時々考えて食べる。	㊸ あまり考えて食べない。	
3) ふだん欠食することがあるか。(1日3食として)	㊶ ほとんど欠食したことがない。	㊷ 週2～3回欠食する。	㊸ ほとんど毎日1回は欠食する。	
4) 野菜類は好きでよく食べるか。	㊶ ほとんど毎日食べる。	㊷ 毎食とはいえないが1日1回は食べる。	㊸ 嫌いな方でほとんど食べない。	
5) にんじん、ほうれん草など緑や黄色の野菜をよく食べるか。	㊶ ほとんど毎日食べる。	㊷ 週2～3回程度は食べる。	㊸ 嫌いな方でほとんど食べない。	
6) 果物は毎日食べるか。	㊶ ほとんど毎日食べる。	㊷ 週2～3回程度は食べる。	㊸ ほとんど食べない。	
7) ほとんど毎食肉や魚、卵、大豆製品などのどれかを食べているか。	㊶ ほとんど毎食いずれかを食べている。	㊷ 1日2食ぐらいはいずれかを食べているようにしている。	㊸ あまり食べない。	
8) 牛乳を毎日飲んでいるか。	㊶ 毎日飲んでいる。	㊷ 週2～3回程度は飲む。	㊸ ほとんど飲まない。	
9) 油を使った料理をよく食べますか。	㊶ 1日1回は食べている。	㊷ 週2～3回程度は食べる。	㊸ あまり食べない。	
10) ごんぎ、わかめなどの海藻類をたくさん食べますか。	㊶ ほとんど毎日食べる。	㊷ 週2～3回程度は食べる。	㊸ ほとんど食べない。	

厚生省栄養課 作成