

大学生における食生活指針への関心・実行状況調査
——食行動に関する心理的問題との関連——

Relation between the Interest and Behavior toward Dietary Guidelines
and Abnormal Eating Behavior in Japanese Undergraduates

白石 智子¹・大森 玲子¹・宮代 こずゑ²・石川 由美子²

SHIRAISHI Satoko, OHMORI Reiko, MIYASHIRO Kozue, ISHIKAWA Yumiko

¹宇都宮大学地域デザイン科学部

²宇都宮大学共同教育学部

大学生における食生活指針への関心・実行状況調査 —食行動に関する心理的問題との関連—

Relation between the Interest and Behavior toward Dietary Guidelines
and Abnormal Eating Behavior in Japanese Undergraduates

白石 智子¹・大森 玲子¹・宮代 こずゑ²・石川 由美子²

SHIRAIISHI Satoko, OHMORI Reiko, MIYASHIRO Kozue, ISHIKAWA Yumiko

社会経済的環境の変化に伴う食生活の変化を通じて生じてきた諸問題解決への取り組みの一つとして、健康増進、QOLの向上および食料の安定供給を目指し策定された「食生活指針」がある。本研究では、大学生を対象とし、食生活指針の各項目への関心・実行状況の実態について調査するとともに、大学生を含む青年期に多いとされる食行動の心理的問題（食行動異常傾向）との関連を検討した。大学生284名に対する調査の結果、本研究対象者にとっては比較的肯定的に食生活指針が受け入れられていることが示されたが、食文化の継承に関わる項目については、他の項目に比べ関心が低く、実行していない方向が示された。あわせて、穀類摂取、食文化の継承、および食資源保護に関わる項目と食行動異常傾向との関連が示唆される結果が得られた。

キーワード：食生活指針、食行動異常、大学生

1. はじめに

我々の食生活は、社会経済的要因からも大きく影響を受ける中で変化している（長谷川・今田・川端・坂井, 2010）。戦後からの食生活の変化について、松本・井村（2000）は、摂取カロリーと肉類消費の増加、穀類消費の減少が示す主食の変化、嗜好の高級化・多様化、冷凍技術の発展や施設栽培の隆盛、家庭における電化製品の普及などと連動しての輸送の長距離化・高度化・多頻度化、小売形態の大規模化・長時間化、食の外部化、それらによる食品ロスの増加などを指摘し、エネルギー消費量との関係について検証している。

そのような変化を通じて生じてきた、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下といったような食生活にかかわる諸問題の解決に向けた取り組みがなされている。その一つである「食生活指針」とは、国民一人ひとりの食生活の実践指針として、2000年に当時の文部省、厚生省、農林水産省が連携して策定した10の指針であり、2005年の食育基本法の制定、2013年から開始された「健康日本21（第二次）」などの動向を受け、2016年の改定を経て現在に至っている（Table 1 参照）。この「食生活指針」は、QOLの向上、適度な運動と食事、バランスのとれた食事

¹ 宇都宮大学地域デザイン科学部 shiraishi@cc.utsunomiya-u.ac.jp

² 宇都宮大学共同教育学部

内容、食料の安定供給や食文化への理解、食料資源や環境への配慮、食生活の振り返りと見直しを含む、国民の健全な食生活の実践およびその支援に向けた環境づくりのために策定されたものであり、食料生産・流通から食卓、健康まで食生活全体を扱っていることを特徴としている。

Table 1 「食生活指針」(文部科学省他, 2016)

指針の内容	指針項目
生活の質(QOL)の向上	1. 食事を楽しみましょう 2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
適度な運動と食事	3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
バランスの取れた食事内容	4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを 5. ごはんなどの穀類をしっかりと 6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて 7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
食料の安定供給や食文化への理解	8. 日本の食文化や地域の産物を生かし、郷土の味の継承を
食料資源や環境への配慮	9. 資料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
	10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう

食育基本法が施行され、学校はもちろん、地域ぐるみで種々の食教育が展開される中で、人々の食生活への関心や食行動の実態はどのようなものだろうか。本研究では、大学生を対象とし、食生活指針の各項目への関心・実行状況の実態を調査する。あわせて、大学生を含む青年期によくみられる食行動に関する心理的問題を取り上げ、食生活指針への関心・実行状況との関連を検討する。食行動に関する心理的問題として代表的なものに摂食障害があり、過度なカロリー制限による有意な低体重、体重増加や肥満への恐怖、ボディ・イメージの歪みなどを特徴とする神経性やせ症や、繰り返される過食やそれによる体重増加を防ぐための代償行動、体重や体型に過度に影響を受ける自己評価などを特徴とする神経性過食症などが含まれる (American Psychiatric Association, 2013)。摂食障害は、特に思春期・青年期の女性に多いとされ、さらに、診断基準は満たさないものの、食行動異常の傾向を示す者の多さを受け、学校精神保健の場における評価と支援も望まれている (山蔦・佐藤・笹川・山本・中井・野村, 2016)。近年では、男性の瘦身願望についても着目されるようになっており、女性だけではなく男性についての知見の蓄積も必要とされている (浦上・小

島・沢宮, 2013)。

本研究では、大学生を対象とした調査を実施し、食生活指針への人々の関心・実行状況と、それらとはまた別に扱われることが多い食行動に関わる心理的問題との関連について、融合的な検討を行い、今後の発展的研究に資する視点を得ることを目的とする。

2. 方法

本研究は、著者の所属機関における「ヒトを対象とした研究に関する倫理審査」の承認を得て実施された。

(1) 調査対象者

2018年7月、関東圏にある国立大学一校の学生284名に調査を実施し、無効回答のなかった262名(男性119名、女性140名、その他1名、性別無回答2名、平均年齢18.97歳、 $SD=1.31$)を分析対象とした。

(2) 調査内容

以下の査定尺度を含む調査票を、大学での講義時間の前後に配布し、実施、回収した。なお、調査用紙の表紙には、調査は無記名で実施され、個人データとして使用されることはないこと、調査への参加は任意であり、何ら不利益なく途中で中止することが可能であることなどを記載し、口頭でも説明を行った。

- 1) 食生活指針(文部科学省他, 2016)に対応した全10項目(Table 2)について、自らの食生活にどの程度「取り入れたいと思っているか」(以降、“関心”)と、どの程度「実行しているか」(以降、“実行”)について、それぞれ0(取り入れたいと思わない/実行していない)から10(非常に取り入れたい/常に実行している)で評定を求めた。
- 2) 食行動異常傾向の指標としては、非臨床群を対象とした測定尺度である新版食行動異常傾向測定尺度(Abnormal Eating Behavior Scale new version: AEBS-NV; 山蔦他, 2016)を使用し、「非機能的ダイエット」(6項目)、「食事へのとらわれ」(5項目)、「むちゃ食い」(3項目)の3因子計14項目について、1(全くあてはまらない)から6(完全にあてはまる)の範囲で評定を求めた。分析には、全14項目の合計点を使用した。なお、AEBS-NVは女子学生を対象に作成されたものであることを意識しつつ、本研究においては非臨床群への適用度の高さを優先し、性別を問わず使用することとした。

3. 結果

「食生活指針」(文部科学省他, 2016) に対応した各項目内容および評定値の平均 (*SD*) を Table 2 に、食行動異常傾向について、AEBS-NV の合計得点および各下位尺度得点の平均 (*SD*) を Table 3 に示す。また、以降の分析には、HAD ver.16 (清水, 2016) を使用した。

Table 2 「食生活指針」(文部科学省他, 2016) に対応した各項目内容および評定値の平均 (*SD*)

	関心の程度			実行の程度		
	男性 (<i>n</i> =119)	女性 (<i>n</i> =140)	全体 (<i>n</i> =262)	男性 (<i>n</i> =119)	女性 (<i>n</i> =140)	全体 (<i>n</i> =262)
1 食事を楽しむ	8.79 (1.86)	9.18 (1.43)	8.99 (1.65)	7.31 (2.44)	7.69 (2.18)	7.49 (2.31)
2 朝食をとる、夜食や間食を取りすぎないようにするなど、1日の食事のリズムを基に生活リズムをつくる	8.33 (2.08)	8.77 (1.87)	8.56 (1.98)	5.96 (2.90)	6.45 (2.45)	6.23 (2.66)
3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重を維持する	8.72 (1.74)	8.76 (1.75)	8.73 (1.74)	6.00 (2.63)	5.78 (2.12)	5.89 (2.36)
4 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスをとる	8.52 (1.69)	8.61 (1.73)	8.55 (1.73)	5.74 (2.60)	5.69 (2.27)	5.71 (2.42)
5 ごはんなどの穀類を摂取する	8.49 (1.69)	8.20 (2.07)	8.31 (1.91)	8.00 (2.16)	7.44 (2.34)	7.67 (2.29)
6 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせ、ビタミン、ミネラル、食物繊維、カルシウムを摂取する	8.51 (1.68)	8.50 (1.80)	8.50 (1.74)	6.35 (2.38)	6.09 (2.21)	6.20 (2.30)
7 食塩を控えめにし、脂肪は質(動物、植物、魚由来)と量を考えて摂取する	7.50 (2.17)	7.95 (1.95)	7.74 (2.05)	4.98 (2.39)	5.50 (2.12)	5.26 (2.25)
8 日本の食文化や地域の産物を活かし、日々の食生活の中で郷土の味を継承する	6.79 (2.39)	6.96 (2.38)	6.87 (2.39)	3.89 (2.38)	4.11 (2.31)	4.00 (2.33)
9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活をする	8.37 (1.94)	8.46 (1.94)	8.41 (1.94)	6.80 (2.62)	6.45 (2.40)	6.59 (2.51)
10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直す	7.76 (2.06)	8.04 (2.09)	7.89 (2.08)	5.61 (2.68)	5.55 (2.23)	5.57 (2.43)

注) 各項目, 0~10 で評定

Table 3 食行動異常傾向についての評定値の平均 (*SD*)

	得点範囲	男性 (<i>n</i> =119)	女性 (<i>n</i> =140)	全体 (<i>n</i> =262)
AEBS-NV 合計得点	14-84	25.46 (10.64)	31.40 (11.89)	28.66 (11.73)
I 「非機能的ダイエット」	6-36	11.52 (6.09)	13.52 (5.60)	12.62 (5.96)
II 「食事へのとらわれ」	5-30	7.78 (3.31)	9.99 (4.89)	8.97 (4.38)
III 「むちゃ食い」	3-18	6.16 (3.26)	7.89 (3.40)	7.07 (3.43)

(1) 食生活指針への関心・実行状況の実態について

食生活指針の各項目への関心は、最も高い項目 1（食事を楽しむ）で $M=8.99$ ($SD=1.65$)、最も低い項目 8（食文化の継承）で $M=6.87$ ($SD=2.39$) であった。実行については、最も高い項目 5（穀類摂取）が $M=7.67$ ($SD=2.29$)、最も低い項目 8（食文化の継承）が $M=4.00$ ($SD=2.33$) であった。また、一要因分散分析の結果、項目 1（食事を楽しむ）については、関心・実行ともに、他のほとんどの項目よりも評定が有意に高く³、項目 8（食文化の継承）については他のすべての項目よりも有意に低いことが示された。

(2) 食生活指針への関心・実行状況と食行動異常傾向との関連について

食生活指針の各項目への関心および実行状況と食行動異常傾向の指標である AEBS-NV の合計得点について相関を算出したところ、関心・実行ともに、項目 5（穀類摂取）および項目 9（食資源保護）と AEBS-NV の合計得点との間に弱いながらも有意な負の相関が示された（関心： $r=-.25$, $r=-.18$ ；実行： $r=-.32$, $r=-.20$ ）。

続いて、食生活指針への志向性（関心・実行の程度）と食行動異常傾向との関係について性差を含めて検討するため、食生活指針の項目ごとに、指針への志向性（関心・実行）を参加者内要因、食行動異常傾向（高・低）および性別を参加者間要因とする三要因分散分析を行った。なお、食行動異常傾向の高低については、AEBS-NV 得点のカットオフポイント 41 点を基準に分割し、高群には男性 11 名、女性 26 名が該当した⁴。その結果、10 項目すべてにおいて、志向性の主効果が有意であり、関心の方が実行よりも高いことが示された。一方、性別の主効果はいずれも有意差は示されなかった。項目 5（穀類摂取）については、食行動異常傾向の主効果が有意であり、高群の方が低群よりも有意に指針への志向性が低いことが示された ($F(1, 255) = 5.90, p = .016, \eta^2 = .02$)。さらに、項目 8（食文化の継承）については、食行動異常傾向と性別の交互作用が有意であり、単純主効果の分析の結果、女性のみ、食行動異常傾向高群の方が低群よりも指針への志向性が有意に低く ($F(1, 255) = 5.71, p = .02, \eta^2 = .04$)、男性には食行動異常傾向の高低による志向性の有意な差は示されなかった。

³ 関心については、項目 3（適正体重維持）と有意差なし。実行については、項目 5（穀類摂取）と有意差なし。

⁴ AEBS-NV の合計得点および各下位尺度得点（Table 3）については、t 検定の結果、すべてにおいて女性の方が男性よりも 1%水準で有意に点数が高いことが示され、これまでも指摘されているジェンダー差が本調査結果でも示された。先述した通り、AEBS-NV は女子学生を対象に作成されたものであり、控えめに解釈する必要があるものの、本調査対象における男子学生の 9.2%がカットオフポイントを上回る食行動異常傾向を呈したことは、この種の問題について性別を問わず関わる必要があることを改めて示すものであろう。

4. 考察

食生活指針の筆頭である「食事を楽しむ」ことは、他の項目よりも高く関心をもたれ、また実行されていた。さらに、関心については全項目において“取り入れたい”という方向性が示され、本研究対象者にとっては比較的肯定的に食生活指針が受け入れられていることも伺われた。同時に、全項目について関心の程度ほどは実行できていないことも示されていることから、関心の高さを活かした実行支援のあり方について検討を進める必要があるだろう。食行動異常傾向の高低によって指針への志向性に有意差がみられたのは「穀類摂取」のみであり、食行動異常傾向の高い者について、炭水化物の摂取を避ける傾向のみが示されたことになる。全体としては「穀類摂取」は最も高く実行されている項目である中で特徴的である。

一方で、比較的評定値の低い項目としては、「食文化の継承」が挙げられる。当該項目については、関心・実行の程度がともに他の全項目よりも有意に低く、さらに実行の程度の評定値の平均は 4.0 と、“実行していない”方向にある。この要因には、地域特性を活かした食文化の衰退の他、「調理」に関する知識や技能を身に着ける機会の少なさとも関係しているかもしれない。食育における「調理学習」の重要性が指摘されていること（濱口他, 2010）、また、女性のみ、食行動異常傾向の高さが当該項目への志向性の低さとかかわっていることを示した本研究結果の吟味とあわせ、今後の発展的検討が望まれる。

謝辞

本研究の一部は、宇都宮大学次世代研究拠点創成ユニット S2（UU-COE-Next-Select2）の支援を受けて実施された。

付記

本研究の一部は、日本心理学会第 83 回大会にて発表された。

引用文献

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition; DSM-5*. American Psychiatric Association.

濱口 郁枝・安達 智子・大喜多 祥子・福本 タミ子・前田 昭子・内田 勇人・北元 憲利・奥田 豊子 (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, 61, 13-24.

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—— 大正大学大学院研究論集, 34, 312-292.

松本 亨・井村 秀文 (2000). 戦後日本の食生活変化とエネルギー消費に関する研究 環境科学会

誌, 13, 455-468.

文部科学省・厚生労働省・農林水産省 (2016). 食生活指針の解説要領 (平成 28 年 6 月) Retrieved from <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/shishinn-5.pdf> (2020 年 10 月 22 日)

清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD——機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案—— メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.

浦上 涼子・小島 弥生・沢宮 容子 (2013). 男女青年における瘦身理想の内在化と瘦身願望との関係についての検討 教育心理学研究, 61, 146-157.

山蔦 圭輔・佐藤 寛・笹川 智子・山本 隆一郎・中井 義勝・野村 忍 (2016). 女子学生を対象とした新版食行動異常傾向測定尺度の開発 心身医学, 56, 737-747.