

マスコミ、学校、家庭が個人の食行動に与える影響

Influences of Mass Communication, Education, and Family on Personal Eating Behaviors

樋 口 康 彦

HIGUCHI Yasuhiko

【要約】

生活習慣病を防ぐためには食生活が重要であり、食生活に影響を与える要因としては環境が挙げられる。しかし、個人を取り巻く環境と食生活の関係について詳細に調べた研究はほとんどない。そこで、本研究では短大生 407 名を対象に質問紙法による調査を実施し、環境が食行動に与える影響について調査した。

環境要因として、マスコミからの情報、学校における食育、家庭における食育の 3 つを選定した。食行動としては、認知的にとらえた食行動と食品摂取を選定した。調査の結果、全ての環境要因は、認知的にとらえた健康に良い食行動の因子と有意な正の相関を示し、また環境要因は野菜など体に良い食品の摂取と有意な正の相関を示すという結果が得られた。これらの結果からマスコミからの情報、学校において受けた食育、および家庭において受けた食育が食行動に概ね良い影響を与えているということが示唆された。

キーワード 食行動 食品摂取 家庭 学校 マスコミ

I.はじめに

現代の日本人の死因の大半は生活習慣病に起因している¹⁾。そして一般に生活習慣病は、食生活と大きな関係があることが確認されている。生活習慣病を防ぐためには、食生活、運動、喫煙、飲酒等への対策が必要であるが、中でも健康的な食生活が重要であることは言うまでもない。

さて健康的な食生活を送るためには、どのような条件が必要であろうか。心理学の学習理論にも見られるように、人間はその行動に環境から多大な影響を受けている²⁾。よって食行動についても個人を取り巻く環境からの影響を強く受けていると推察される。

具体的には、個人は図 1 のように様々な環境に取り囲まれており、そこから影響を受けていると思われる。

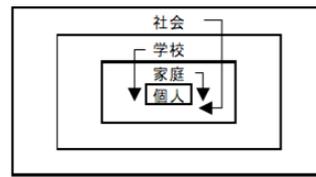


図1 個人を取り巻く環境

まず、個人は社会からの情報によって様々な影響を受けているであろう。健康意識の高まりにより、テレビや雑誌などでは盛んに健康に関する特集が組まれており、また、インターネットでも食生活と健康、あるいは食生活と病気の関係について説明する多くのサイトが見受けられる。人は好むと好まざるとに関わらずそれらの情報に日々さらされ、あるいは自分からそれらの情報を求め、食行動に影響を受けていると思われる。

また近年では、学校における食に対する教育が重視されるようになり、栄養教諭制度が平成 17 年度から施行された³⁾。生徒は栄養教諭、担任の教師などから食についての情報を受け取ったり、注意を受けたりする機会が多々あり、それらのことを通じて食行動に影響を受けていることが考えられる。

それから人は家庭で、両親や祖父母など同居している大人達から日々、食について様々なアドバイスや注意を受けていると思われる。岡本ら(2014)⁴⁾の研究から大学生になっても子どもの頃に親などから言われたことによって、その食行動に影響を受けているということがわかっている。

これらのことにも関わらず、人が環境から食行動にどのような影響を受けているかについて、詳細に調べた研究は少ない。今後、個人の食行動を望ましい方向に変化させ生活習慣病を防いでいく上で、個人を取り囲む環境と個人が取る食行動との関係について明らかにすることは重要だと思われる。

本研究では、短大生を対象に、社会、学校、家庭から個人の食行動がどのような影響を受けているかについて調査した。

II. 目的

現在までに行われてきた環境と食行動についての研究としては以下のようなものが挙げられる。

本澤ら(2002)⁵⁾は、若年世代の食品摂取行動に及ぼすテレビコマーシャルからの影響について研究した。その結果、大学生の食、栄養に関する情報源は、テレビによるものが過半数を占め、テレビコマーシャルが食品購入に大きく寄与していることを明らかにした。また、梶山ら(2010)⁶⁾は、生徒の食生活実態から見た中学校における食育活動の影響について研究した。その結果、朝食欠食、夜食摂取、給食を残すことに関しては、近年いずれも改善傾向にあり、食育活動の良い影響が現れてきていると述べている。

このような研究が行われてきているとはいえ、個人を取り巻く社会、学校、家庭からの影響と食行動の関係について総合的に明らかにした研究は見当たらない。そこで本研究

では、図 1 に示すように個人はその人を取り囲む環境から影響を受けているという考えの下で、以下の仮説について明らかにしていきたい。

1. 社会(マスコミ)からの影響(情報)が食行動に与える影響について検討する。

ここでは、社会からの影響をマスコミからの情報としてとらえることにする。社会(マスコミ)を通じて食に関する多くの情報を得ている人ほど、食に関する知識があるため、健康的な食行動を取っているのではないか。

2. 学校で受ける食育が食行動に与える影響について検討する。

学校からより多くの食育を受けた人は、そうでない人より健康的な食行動を取っているのではないか。

3. 家庭で受ける食育が食行動に与える影響について検討する。

家庭で両親や祖父母などから多くの食育を受けた人は、そうでない人よりも健康的な食行動を取っているのではないか。

Ⅲ. 方法

1. 予備調査

本調査に先立ち 2016 年 7 月に北陸地方の私立短期大学の食物栄養学科に在籍する学生 65 名(男性 3 名、女性 62 名)を対象に予備調査を行った。質問項目は、以下の 4 つである。

(1) 社会からの影響

独立変数である社会からの影響を問う項目を作成する際、参考にするために行った。「あなたは、食に関する情報をどのようなところから得ていますか。」という質問の後、自由記述形式で回答を求めた。得られた回答としては、「テレビ」、「インターネット」、「友達」などがあつた。これらの記述は、全て質問項目の形式に改めた。

(2) 学校からの食育

独立変数である「これまで学校から受けた食育」について調べるための項目を作成する際、参考にするために行った。「あなたは今まで健康的な食事をするために学校からどのようなことを言われてきましたか。」という質問の後、自由記述形式で回答を求めた。得られた回答としては、「野菜を先に食べるように言われた。」、「よく噛んで食べるように言われた。」などがあつた。これらの記述は、全て質問項目の形式に改めた。

(3) 家庭からの食育

独立変数である「今までに家庭から受けた食育」について問う項目を作成する際、参考にするために行った。「あなたは今まで健康的な食事をするために家庭からどのようなことを言われてきましたか。」という質問の後、自由記述形式で回答を求めた。得られた回答としては、「夜食を食べないように言われた。」、「バランスよく食べるように言われた。」などがあつた。これらの記述は、全て質問項目の形式に改めた。

(4) 食行動

従属変数である「認知的にとらえられた個人の食行動」について知るための項目を作成する際、参考にするため行った。「あなた自身の食生活の良い面と悪い面について教えてください。」という質問の後、自由記述形式で別々の欄に回答を求めた。得られた回答としては、良い面では「栄養バランスを考えて食事をしている」、「よく噛んで食べるようにしている」などがあつた。悪い面では「インスタント食品をよく利用している」、「暴飲暴食をする」などがあつた。これらの記述は、全て質問項目の形式に改めた。

2.本調査

調査時期：2016年12月から2017年1月にかけて実施した。

調査対象：北陸地方の私立短期大学に在籍する食物栄養学科学生157名(男性6名、女性151名、平均年齢19.59歳)、幼児教育学科学生183名(男性4名、女性179名、平均年齢19.41歳)、福祉学科学生67名(男性21名、女性46名、平均年齢21.16歳)の計407名であつた。なお、福祉学科には社会人を経て入学した学生が多々おり平均年齢が高くなつている。

調査方法：授業時間の一部を使って回答を求め、その場で回収した。

変数名および質問項目の構成

(1)社会からの影響

予備調査で得た回答から、個人の情報源として大切だと考えられるインターネット、雑誌、SNS等の9項目を質問項目とした。「下記の文を読んで、あてはまる番号に○を付けてください。」という質問の後、回答を求めた。(表1参照)

質問紙には、質問文の右横に、項目ごとに1から5の等間隔の目盛りを示し、そこに丸をつけてもらうことにより、間隔尺度として回答を求めた。回答は「1.全く当てはまらない(1点)」、「2.あまり当てはまらない(2点)」、「3.どちらでもない(3点)」、「4.少し当てはまる(4点)」、「5.大変よく当てはまる(5点)」の5段階で求めた。なお、(5)の食品摂取に関する項目以外は、全て同様の形式で行つた。

(2)学校からの食育

食育は、食のマナーや食についての衛生観念などを含む広い概念があるが、本調査では食べ物についての食育と食べ方についての食育が特に重要だと考えた。予備調査の結果、得られた回答を参考に先述した2種類の食育についてそれぞれ8項目ずつ計16項目を作成した。「幼稚園から高校まで学校から、次のようなことをどの程度言われてきましたか。当てはまる番号に○を付けてください。」という質問の後、回答を求めた。(表2参照)

子どもの頃の食生活や食経験は、現在の食生活の基盤となることであり、また大人になってからよりも子どもの頃の方がより多く食育を受けていたと考えられる。そこで現在の食育についてではなく、過去の食育について問うことにした。(3)の家庭からの食育も同様である。

(3)家庭からの食育

この項目は、学校からの食育の項目と内容は同じである。「幼稚園から高校まで保護者(親や祖父母など)から、次のようなことをどの程度言われてきましたか。あてはまる番号に○を付けてください。」という質問の後、回答を求めた。(表 3 参照)

(4)食行動

食行動を認知的にとらえるための項目である。つまり、本人が自覚している自分の食行動についての認識を本研究では認知的にとらえた食行動と呼ぶ。予備調査で得た回答を参考に計 10 項目を作成した。そして「あなたの食行動について、あてはまる番号に○を付けてください。」という質問の後、回答を求めた。(表 4 参照)

(5)食品摂取

認知的にとらえた食行動ではなく、一定の期間内における実際の食品摂取の状況について調べるための項目である。(4)に比べ、より具体的なことを聞いているので回答者の主観の入る余地が少ないと思われる。樋口ら(2008)⁷⁾を参考に代表的な食品として、インスタント食品、菓子、ファストフード、穀類、野菜、肉類、魚介類、乳・乳製品、果物の 9 品を選び、それらの摂取頻度について回答を求めた。

まず、インスタント食品、菓子、ファストフードの摂取頻度については、例えば「インスタント食品は、どのくらいの頻度で食べていますか。」という質問の後、「A.ほぼ毎日食べる(5点)」、「B.週 3,4 回食べる(4点)」、「C.週に 1,2 回食べる(3点)」、「D.月に 1,2 回食べる(2点)」、「E.食べない(1点)」の 5 段階のいずれかに丸をするよう求めた。また、穀類、野菜、肉類、魚介類、乳・乳製品、果物の摂取頻度については、例えば「穀類(米、パン)は 1 日に平均どれくらい食べますか。」という質問の後、「A.4 食以上(5点)」、「B.3 食(4点)」、「C.2 食(3点)」、「D.1 食(2点)」、「E.0 食(1点)」の 5 段階のいずれかに丸をするよう求めた。

それから、これら以外に個人の食品摂取の 1 つの指標として嫌いな食べ物の数について質問することにした。具体的には「食べ物の好き嫌いほどのくらいありますか。」という質問の後、「A.全くない(1点)」、「B.1~3 種類ある(2点)」、「C.4~6 種類ある(3点)」、「D.7~9 種類ある(4点)」、「E.それ以上ある(5点)」の 5 段階のいずれかに丸をするよう求めた。

(6)フェイスシート

性別、年齢について回答を求めた。

IV.結果および考察

1.社会からの影響測定項目の因子分析

社会からの影響測定項目に対し、因子分析を行った。まず、計 9 項目の相関マトリックスを求め、それに基づいて主成分法による因子分析を行った。スクリーテストの結果を参考に因子数を 4 に定め、因子負荷行列をバリマックス法、斜交プロマックス法によ

って回転させた。解釈に当たっては、斜交プロマックス解を採用した。結果は、表 1 に示す通りである(小数点省略、以下同じ)。項目採用においては、因子負荷量が.6 以上で、他の因子に対する負荷量が.5 以下であることを基準とした。以下、因子の解釈を行う。

表1 社会からの影響測定項目の因子分析結果

項目内容	因子負荷量			
	I	II	III	IV
3 食に関する情報をインターネットから得ている。	828	163	474	299
1 食に関する情報をTVから得ている。	753	444	392	027
4 食に関する情報をSNSから得ている。	756	552	142	-035
7 食に関する情報を友達から得ている。	366	861	034	156
8 食に関する情報を家族から得ている。	392	824	311	312
2 食に関する情報を本から得ている。	415	222	875	369
6 食に関する情報を雑誌から得ている。	037	453	829	216
5 食に関する情報を授業から得ている。	033	198	222	866
9 食に関する情報を講演会から得ている。	008	206	401	841

因子名	因子間相関		
第Ⅰ因子	テレビ・インターネット		
第Ⅱ因子	身近な人	414	
第Ⅲ因子	本・雑誌	377	301
第Ⅳ因子	講義	216	017
			365

第Ⅰ因子 第Ⅰ因子には、項目「3.食に関する情報をインターネットから得ている。」、「1.食に関する情報をTVから得ている。」が高い負荷を示している。そこで、第Ⅰ因子は、「テレビ・インターネット」の因子とする。

第Ⅱ因子 第Ⅱ因子には、項目「7.食に関する情報を友達から得ている。」、「8.食に関する情報を家族から得ている。」が高い負荷を示している。そこで、第Ⅱ因子は「身近な人」の因子とする。

第Ⅲ因子 第Ⅲ因子には、項目「2.食に関する情報を本から得ている。」、「6.食に関する情報を雑誌から得ている。」が高い負荷を示している。そこで、第Ⅲ因子は「本・雑誌」の因子とする。

第Ⅳ因子 第Ⅳ因子には、項目「5.食に関する情報を授業から得ている。」、「9.食に関する情報を講演会から得ている。」が高い負荷を示している。そこで、第Ⅳ因子は「講義」の因子とする。

短大生においてマスコミがテレビ・インターネットなどの電子メディアと、本・雑誌などの紙メディアの2つに分かれていることは興味深い結果と言える。

4つの因子が抽出されたものの、本研究において社会からの影響と言えるのは、第Ⅰ因子と第Ⅲ因子であると考え、以後の分析では、第Ⅰ因子と第Ⅲ因子のみを分析対象とする。

次に尺度の信頼性に関する検討を行った。今回の調査においては各因子の項目数が2や3の測定尺度がいくつかある。そこで、クロンバックの α 係数やスピアマンーブラ

ウンの折半法による信頼性係数を用いることは問題があると考え、全て各因子の項目間の相関係数を求めることにした。

まず、第 I 因子の 2 項目間における相関係数は.464 であり、1%水準で有意であった。そこで、信頼性は保たれているとした。次に、第 III 因子の 2 項目間における相関係数は.515 であり 1%水準で有意であった。そこで、信頼性は保たれているとした。

妥当性に関しては特に検討をしていない。ただ、本研究と先行研究の間で項目内容にさほど差はない。また、項目は先行研究および予備調査の結果を十分に吟味した上で作成した。そこで妥当性は保たれていると考えた。

2. 学校からの食育測定項目の因子分析

学校からの食育測定項目に対し、因子分析を行った。家庭からの食育項目と全く同じ項目であるが、教示の文が異なっており食育をする対象が異なっているため、因子構造は異なっている可能性がある。そこで別々に因子分析を行うことにした。

表2 学校からの食育測定項目の因子分析結果

	項目内容	因子負荷量	
		I	II
12	野菜を先に食べるように言われた。(A)	680	191
11	あぶら物を取りすぎないように言われた。(A)	847	415
14	夜食を食べないように言われた。(A)	826	400
15	インスタント食品を食べすぎないように言われた。(A)	816	421
6	レトルト食品を食べすぎないように言われた。(A)	811	298
8	間食を取りすぎないように言われた。(A)	806	492
10	暴飲暴食をしないようにと言われた。(B)	788	354
16	決まった時間に食事をするように言われた。(B)	774	406
9	鉄分を取るように言われた。(A)	760	340
4	糖分を取りすぎないように言われた。(A)	751	479
1	塩分を取りすぎないように言われた。(A)	725	448
5	3食しっかり食べるように言われた。(B)	361	892
3	野菜、肉、魚などバランスよく食べるように言われた。(B)	471	876
2	よく噛んで食べるように言われた。(B)	465	830
7	好き嫌いをせずに食べるように言われた。(B)	413	828
13	朝食をしっかり取るように言われた。(B)	311	802

	因子名	因子間相関
第 I 因子	やや専門的な食育	
第 II 因子	ごく一般的な食育	482

まず、計 16 項目の相関マトリックスを求め、それに基づいて主成分法による因子分析を行った。スクリーテストの結果を参考に因子数を 2 に定め、因子負荷行列をバリマックス法、斜交プロマックス法によって回転させた。解釈に当たっては、斜交プロマックス解を採用した。結果は、表 2 に示す通りである。項目採用においては、因子負荷量が.6 以上で、他の因子に対する負荷量が.5 以下であることを基準とした。なお、項目内容の後ろの括弧内のアルファベットはその項目の当初の設定が何であったかを示している。(A)は食べ物についての食育測定項目、(B)は食べ方についての食育測定項目として当初それぞれ設けられていたことを示す。以下、因子の解釈を行う。

第 I 因子 第 I 因子は、項目「12.野菜を先に食べるように言われた。」、「11.あぶら物を取りすぎないように言われた。」等が高い負荷を示している。一見してわかるように、この因子には、(A)食べ物についての食育として設定した項目と(B)食べ方についての食育として設定した項目が混在している。しかし、項目内容をよく検討してみると、やや詳しい食育という共通の概念が見て取れる。そこで第 I 因子は「やや専門的な食育」の因子とする。

第 II 因子 第 II 因子は、項目「5.3 食しっかり食べるように言われた。」、「3.野菜、肉、魚などバランスよく食べるように言われた。」等が高い負荷を示している。これらは当初(B)食べ方についての食育として設定していた項目であり、一般的によく言われるような食育に関する共通の概念が見て取れる。そこで、第 II 因子は「ごく一般的な食育」の因子とする。

次に尺度の信頼性に関する検討を行った。まず、第 I 因子の 11 項目間における相関係数は.379 から.731 であり、全て 1%水準で有意であった。そこで、信頼性は保たれているとした。次に、第 II 因子の 5 項目間における相関係数は.500 から.758 であり、全て 1%水準で有意であった。そこで、信頼性は保たれているとした。

3.家庭からの食育測定項目の因子分析

家庭からの食育測定項目に対し因子分析を行った。計 16 項目の相関マトリックスを求め、それに基づいて主成分法による因子分析を行った。スクリーテストの結果を参考に因子数を 3 に定め、因子負荷行列をバリマックス法、斜交プロマックス法によって回転させた。解釈に当たっては、斜交プロマックス解を採用した。結果は、表 3 に示す通りである。項目採用においては、因子負荷量が.6 以上で、他の因子に対する負荷量が.5 以下であることを基準とした。なお、項目内容の後ろの(A)は食べ物に関する食育測定項目として、(B)は食べ方に関する食育測定項目として、当初それぞれ設定していたことを示している。以下、因子の解釈を行う。

表3 家庭からの食育測定項目の因子分析結果

項目内容	因子負荷量		
	I	II	III
15 インスタント食品を食べすぎないように言われた。(A)	856	039	412
14 夜食を食べないように言われた。(A)	821	328	039
16 決まった時間に食事をするように言われた。(B)	759	308	287
12 野菜を先に食べるように言われた。(B)	678	219	405
8 間食を取りすぎないように言われた。(A)	661	378	492
10 暴飲暴食をしないように言われた。(B)	727	296	607
6 レトルト食品を食べすぎないように言われた。(A)	702	355	525
9 鉄分を取るように言われた。(A)	511	218	458
5 3食しっかり食べるように言われた。(B)	287	833	363
13 朝食をしっかり取るように言われた。(B)	491	793	294
7 好き嫌いをせずに食べるように言われた。(B)	313	773	324
3 野菜、肉、魚などバランスよく食べるように言われた。(B)	033	684	667
2 よく噛んで食べるように言われた。(B)	303	675	632
4 糖分を取りすぎないように言われた。(A)	522	322	827
1 塩分を取りすぎないように言われた。(A)	386	339	773
11 あぶらものを取りすぎないように言われた。(A)	706	324	726

因子名	因子間相関
第 I 因子 正しい食事の食べ方	
第 II 因子 しっかり食べること	039
第 III 因子 食品成分のとり方	526 446

第 I 因子 第 I 因子には、項目「15.インスタント食品を食べすぎないように言われた。」、「14.夜食を食べないように言われた。」等が高い負荷を示している。一見してわかるように、この因子には、(A)食べ物についての食育として設定した項目と(B)食べ方についての食育として設定した項目とが混在している。しかし、これらの項目からは食事の食べ方に関する共通の概念が見て取れる。そこで、第 I 因子は、「正しい食事の食べ方」の因子とする。

第 II 因子 第 II 因子には、項目「5.3食しっかり食べるように言われた。」、「13.朝食をしっかり取るように言われた。」等が高い負荷を示している。これらは、当初(B)食べ方についての食育として設定していた項目であり、食事をしっかり食べることに共通の概念が見て取れる。そこで、第 II 因子は、「しっかり食べること」の因子とする。

第 III 因子 第 III 因子には、項目「4.糖分を取りすぎないように言われた。」、「1.塩分を取りすぎないように言われた。」が高い負荷を示している。これらは、当初(A)食べ物についての食育として設定していた項目であり、糖分や、塩分など食品成分に関する共通の概念が見て取れる。そこで、第 III 因子は、「食品成分のとり方」の因子とする。

次に尺度の信頼性に関する検討を行った。まず、第 I 因子の 5 項目間における相関係数は.338 から.704 であり、全て 1%水準で有意であった。そこで、信頼性は保たれているとした。次に、第 II 因子の 3 項目間における相関係数は.446 から.634 であり、全て 1%水準で有意であった。そこで、信頼性は保たれているとした。次に第 III 因子の 2 項目間における相関係数は.518 であり、1%水準で有意であった。そこで、信頼性は保たれているとした。

4. 認知的にとらえた食行動測定項目の因子分析

認知的にとらえた食行動測定項目に対し、因子分析を行った。まず、計 10 項目の相関マトリックスを求め、それに基づいて主成分法による因子分析を行った。スクリーテストの結果を参考に因子数を 2 に定め、因子負荷行列をバリマックス法、斜交プロマックス法によって回転させた。解釈に当たっては、斜交プロマックス解を採用した。結果は、表 4 に示す通りである。項目採用においては、因子負荷量が .6 以上で、他の因子に対する負荷量が .5 以下であることを基準とした。以下、因子の解釈を行う。

表4 認知的食行動測定項目の因子分析結果

項目内容	因子負荷量	
	I	II
3 塩分の取りすぎに気を付けている。	814	033
1 栄養バランスを考えて食事をしている。	812	089
2 よく噛んで食べるように気を付けている。	776	086
7 野菜を多く取るようにしている。	764	-004
4 腹八分目にしている。	675	098
6 朝食は忙しくても毎日必ず食べている。	496	025
5 インスタント食品をよく利用している。	-058	651
9 魚を食べない。	-190	611
10 何か嫌なことがあるとつい食べ過ぎてしまう。	058	592
8 早食いである。	173	509

因子名		因子間相関
第 I 因子	健康に良い食行動	
第 II 因子	好ましくない食行動	-025

第 I 因子 第 I 因子は、項目「3.塩分の取りすぎに気を付けている。」、「1.栄養バランスを考えて食事をしている。」等が高い負荷を示している。これらの項目からは、栄養バランスを考えて食事をすることや野菜を多く取ることなど、健康に良い食行動に関する共通の概念が見てとれる。そこで、第 I 因子は「健康に良い食行動」の因子とする。

第 II 因子 第 II 因子は、項目「5.インスタント食品をよく利用している。」、「9.魚を食べない。」が高い負荷を示している。この 2 項目からは健康に良くない食行動に関する共通の概念が見てとれる。そこで、第 II 因子は「好ましくない食行動」の因子とする。

次に尺度の信頼性に関する検討を行った。まず、第 I 因子の 5 項目間における相関係数は .381 から .608 であり、全て 1%水準で有意であった。そこで、信頼性は保たれているとした。次に、第 II 因子の 2 項目間における相関係数は .190 であり、1%水準で有意であった。そこで、信頼性は保たれているとした。

5. 環境が食行動に与える影響

環境が認知的にとらえた食行動とどのような関係にあるかを調べるために、社会からの影響、家庭からの食育、学校からの食育の各因子別項目得点(各因子に所属する項目得点を足し合わせたもの)と認知的にとらえた食行動を問う項目の得点(各因子ごとの

項目得点を足し合わせたもの)との相関分析を行った。結果を表 5 に示す。ここでは、当初のモデル(図 1)に従って、社会からの影響、学校からの食育、家庭からの食育を独立変数とし、食行動を従属変数として考え、解釈する。

表5 環境と食行動の相関分析結果

	第Ⅰ因子 健康に良い食行動	第Ⅱ因子 好ましくない食行動
(社会) テレビ・インターネット	341 **	-075
本・雑誌	312 **	-051
(学校) やや専門的な食育	272 **	051
ごく一般的な食育	280 **	-077
(家庭) 正しい食事の食べ方	230 **	036
しっかり食べること	243 **	-196 **
食品成分のとり方	168 **	000

* $p < .05$, ** $p < .01$

まず、「テレビ・インターネット」の因子、「本・雑誌」の因子が「健康に良い食行動」の因子と有意な正の相関を示している。このことから、マスコミから情報を得ている人は、そこから影響を受けて良い食生活を営んでいるということがわかる。これは、仮説 1 に沿った結果であると言える。

次に、学校から受けた「やや専門的な食育」の因子、「ごく一般的な食育」の因子が「健康に良い食行動」の因子と有意な正の相関を示している。これらのことから、学校からの食育を受けている人は健康に良い食行動を送っていることがわかる。これは、仮説 2 に沿った結果であると言える。学校に栄養教諭を配置し、食に関する指導に取り組んだことの成果が出ているのであろうと考えられる。

また、家庭から受けた「正しい食事の食べ方」の因子、「しっかり食べること」の因子、「食品成分のとり方」の因子が「健康に良い食行動」の因子と有意な正の相関を示している。生まれてきてから個々の成長に合わせて、最も近くで長期的かつ継続的に食育を行うことができるのは家庭である。子どもの頃の食育は、現在の食行動に良い影響を及ぼしているということがわかった。これは、仮説 3 に沿った結果である。

健康に良い食行動との関係に関して言うと、社会からの影響が 1 番高い相関を示している。このことから、テレビやインターネット、本からの食に関する情報が個人の食行動に強い影響を与えていることがわかる。最近では、前述したようにテレビなどで食生活と健康との関係について取り上げた情報番組が多くあり、インターネットに関しても食と健康に関するサイトが多々あり、それらの社会的責任は非常に大きいと言える。

次に、家庭から受けた「しっかり食べること」の因子が「好ましくない食行動」の因子と有意な負の相関を示している。このことから、子どもの頃、家庭において正しい食事に関する食育を受けていた人は、現在の食生活に影響を受けており、好ましくない食行動は取っていないということがわかる。

理論的に考えて社会からの情報、家庭、学校からの食育は、好ましくない食行動の因

子と全て負の相関を示すように思えるが、実際にはそうではなかった。このことは、解釈の困難な結果であり、今後の研究課題である。

人は環境から様々な行動において影響を受けていることは当然であるが、食行動においてもそのことは当てはまり、社会(マスコミ)、学校、家庭という個人を取り巻く全ての環境から影響を受けているということがわかった。つまり社会からの情報や、学校、家庭での食育を受けている人は、良い食行動をとっているという結果が示された。これらは全て仮説 1 から 3 に沿った結果である。健康的な食生活を送るためには、健康に関する情報に日々触れ、また学校や家庭でしっかりした食育を受けることが重要なのである。

6.環境が食品摂取に与える影響

様々な要因が実際の食品摂取とどのような関係にあるかを調べるために、社会からの影響、家庭からの食育、学校からの食育の因子別項目得点と食品摂取に関する 9 項目の得点および嫌いな食品の数を問う項目の得点との相関分析を行った。結果を表 6 に示す。以下、図 1 のモデルに従って、社会からの影響、学校からの食育、家庭からの食育を独立変数とし、食品摂取を従属変数と考えて、解釈していきたい。

表6 環境と食品摂取の相関分析結果

	インスタント食品	菓子	ファストフード	穀類	野菜	肉類	魚介類	乳・乳製品	果物	嫌いな食べ物 の数
(社会) テレビ・インターネット	-111 *	-008	-131 **	-034	063	-032	-045	057	023	062
本・雑誌	-114 *	-032	-092	065	083	013	045	101 *	188 **	049
(学校) やや専門的な食育	-043	009	-098 *	017	104 *	058	011	126 *	097 *	-043
ごく一般的な食育	-153 **	-005	-176 **	071	094	-074	-089	-023	-032	-024
(家庭) 正しい食事の食べ方	-091	-010	-024	-048	091	030	-018	123 *	116 *	-080
しっかり食べること	-192 **	050	-107 *	146 **	213 **	-011	-012	043	051	013
食品成分のとり方	-036	046	-089	017	075	024	000	036	045	-014

*p<.05, **p<.01

まず、「テレビ・インターネット」の因子、「本・雑誌」の因子、学校から受けた「ごく一般的な食育」の因子、家庭から受けた「しっかり食べること」の因子がインスタント食品と有意な負の相関を示している。このことから、インターネットや本から食に関する情報を得ている人は、一般に健康に良くないとされているインスタント食品を食べていないということがわかる。つまり、情報を得ている人ほど食に関する知識があり、健康に気をつけているということが考えられる。また、家庭や学校から食育を受けている人は、インスタント食品をあまり食べていないということがわかる。子どもの頃に、両親や学校の先生からインスタント食品をあまり食べないようにと言われていたのだろうと考えられる。

お菓子の摂取については、どの項目とも有意な相関はみられなかった。お菓子もインスタント食品と同じように一般的に食べ過ぎは健康に良くないとされているため、様々な環境と有意な負の相関を示すように思えるが、実際にはそうではなかった。今回の被験者に用いた若者は情報や学校、家庭からの影響に関係なく、皆好んでお菓子を食べるため、このような結果になったのかもしれない。

「テレビ・インターネット」の因子、学校から受けた「やや専門的な食育」の因子、「ごく一般的な食育」の因子、家庭から受けた「しっかり食べること」の因子がファストフードの摂取と有意な負の相関を示している。これは、インスタント食品とよく似た結果であり、ファストフードも一般に体に良くない食品というイメージがあるため、テレビ、インターネット、家庭などから影響を受けている人は、食べるのを控えるのであろう。

家庭から受けた「しっかり食べること」の因子が穀類の摂取と有意な正の相関を示している。このことから、家庭からしっかり食べることに関する食育を受けている人は、主食であるご飯やパンをより多く食べていることがわかる。主食は食事の基本であり、健康的な食生活を送るには欠かせないのである。

学校から受けた「やや専門的な食育」の因子、家庭から受けた「しっかり食べること」の因子が野菜の摂取と有意な正の相関を示している。つまり、食育を受けている人ほど積極的に野菜を食べているということである。両親や学校の先生から野菜を食べるように言われてきたことが現在の食生活に影響を与えているのだと思われる。

肉類と魚介類については、どの環境とも有意な相関は見られなかった。肉類や魚介類は、社会からの情報や学校、家庭での食育とは関係なく、皆共通して食べるものなのであろう。

「本・雑誌」の因子、学校から受けた「やや専門的な食育」の因子、家庭から受けた「正しい食事の食べ方」の因子が乳・乳製品の摂取と有意な正の相関を示している。社会から食の情報を得ている人や、学校、家庭において食育を受けている人は、乳・乳製品が健康を保つのを助けてくれる食品であることを知っているので、積極的に取っていると考えられる。

「本・雑誌」の因子、学校から受けた「やや専門的な食育」の因子、家庭から受けた「正しい食事の食べ方」の因子が果物の摂取と有意な正の相関を示している。これは、乳・乳製品の結果と同じように果物も健康を保つのに必要な食品であり、社会からの情報を多く得て、学校や家庭からの食育を受けている人は普段の食事に意識して取り入れているということであろう。

嫌いな食べ物の数については、どの環境とも有意な相関は見られなかった。このことから、嫌いな食べ物の数は、社会からの情報や学校、家庭での食育とは関係がないということがわかる。嫌いな食べ物は社会から情報を受けても、また、親や学校から言われてもなかなか食べられないものであり、それがこのような結果につながったのではないかと考えられる。

全体として結果を見ると、社会からの情報、学校、家庭からの食育は体に良いとされている野菜や乳・乳製品、果物と正の相関があった。一方、社会からの情報、学校、家庭からの食育は体に悪いというイメージがあるインスタント食品やファストフードと負の相関があった。これらは全て仮説に沿った結果である。しかし、本分析における相

関の値自体はさほど高くなく、環境と実際の食品摂取との関係はあまり強くないように思われる。

V. まとめ

現在、日本人の大半は生活習慣を主な起因とする病気によって死亡している。生活習慣病を防ぐためには食生活が重要である。食生活に影響を与える要因としては環境が挙げられる。しかし個人を取り巻く環境と個人の食生活の関係について総合的に調べた研究は見当たらない。そこで、本研究では短大生 407 名を用い質問紙法によって、環境が食行動に与える影響について調査することにした。

まず環境要因としては、社会(マスコミ)からの影響(情報)、学校からの食育、家庭からの食育の 3 つを選定した。食行動としては、認知的にとらえた食行動と食品摂取を選定した。

因子分析を行った結果、社会からの情報としては「テレビ・インターネット」と「本・雑誌」の 2 因子が得られた。学校からの食育としては、「やや専門的な食育」と「ごく一般的な食育」の 2 因子が得られた。家庭からの食育としては、「正しい食事の食べ方」、「しっかり食べること」、「食品成分のとり方」の 3 因子が得られた。

認知的にとらえた食行動としては、「健康に良い食行動」と「好ましくない食行動」の 2 因子が得られた。食品摂取としては、「インスタント食品」、「菓子」、「ファストフード」、「穀類」、「野菜」、「肉類」、「魚介類」、「乳・乳製品」、「果物」の摂取状況について問う 9 項目と「嫌いな食品の数」を問う 1 項目の合計 10 項目を選定した。

環境と認知的にとらえた食行動の相関分析の結果、以下のことが明らかとなった。

1. テレビ・インターネットや本・雑誌から食に関する多くの情報を得ている人は、健康的な食行動を取っている。
2. 学校から多くの食育を受けている人は、健康に良い食行動を取っている。
3. 家庭で多くの食育を受けている人は、健康的な食行動を取っている。

次に環境と食品摂取の相関分析の結果、以下のことが明らかとなった。

1. テレビ・インターネット、本・雑誌から食に関する情報を多く得ている人は、体に悪いイメージがあるインスタント食品やファストフードを控えている。また、健康を保つために必要である乳・乳製品、果物を積極的に取っている。
2. 学校から多く食育を受けている人は、インスタント食品やファストフードを控えており、一方、野菜や乳・乳製品、果物を多く取っている。
3. 家庭で多く食育を受けている人は、インスタント食品やファストフードを控えており、一方、穀類、野菜、乳・乳製品、果物を多く取っている。

本研究から、社会(マスコミ)からの情報、学校から受けた食育、および家庭から受けた食育が食行動に良い影響を与えているということがわかった。

参考文献

- 1)厚生労働省：平成 28 年人口動態統計月報年計(概数)の概況，
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai16/index.html>
- 2)Watson, J. B. : Psychology as the Behaviorist Views it. Psychological Review,
20, 158-177, 1913.
- 3)文部科学省：栄養教諭制度の概要，
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/04111101/003.htm
- 4)岡本美紀，武藤慶子：大学生の児童期の家庭での食教育が現在の食生活に与える影響，
長崎国際大学論叢，第 14 巻，pp.195-203(2014)
- 5)本澤真弓，井川佳子，武副礼子：若年世代の食品摂取選択行動に及ぼすテレビコマー
シャル(TV-CM)の食情報の影響，食生活科学・文化及び地球環境科学に関する研究助
成研究紀要，第 15 巻，pp.75-81(2002)
- 6)梶山曜子，一色玲子，富永美穂子，鈴木明子，井川佳子：生徒の食生活実態からみた
中学校における食育活動の影響，日本食生活学会誌，pp.24-35(2010)
- 7)樋口寿，藤田朋子，久保美帆：大学生の精神的健康度に影響する食事因子の検討，近
畿大学農学部紀要，第 14 巻，pp.17-25(2008)