

# 短大生の食行動に影響を与える要因に関する研究

## Study in Relation to Factors that Affect Eating Behaviors in College Students

樋 口 康 彦

HIGUCHI Yasuhiko

### 【要約】

人がどのような食行動を取るかは、その人の心理的要因が影響している。従来、食生活目標が食行動と関係していることは知られている。しかし、食生活目標と食行動の関係については部分的な検討しかなされていない。本研究では、過去の研究によって確認された食生活目標に新たな項目を加え、食生活目標と認知的にとらえられた食行動および食品摂取との関係について詳しく検討した。

短大生 407 名を用いた質問紙法による調査の結果、食生活目標の全ての因子が認知的にとらえた健康に良い食行動と有意な正の相関を示した。また健康に関連した食生活目標はインスタント食品やファストフードの摂取と有意な負の相関を示し、また嫌いな食べ物の数と有意なマイナスの相関を示した。これらの結果から、健康に寄与する食生活目標を持つことは健康的な食生活に繋がるということが示唆された。

**キーワード** 食生活目標 食行動 食品摂取 視野を広げる目標 奉仕目標

### 1.はじめに

現在、日本人の死因としては悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患が上位 4 位を占めている<sup>1)</sup>。これら 4 疾患のうち、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患への罹患が日常の生活習慣と直接的な関連性があることが示唆されている<sup>2)</sup>。

生活習慣病を防ぎ、健康を維持するためには、運動の習慣や、飲酒・喫煙を控えるといった対策の他に、健康的な食生活を送ることが非常に重要となる。では、健康的な食生活を送るためには何が大切なのだろうか。また、人々はどのような心理から健康的な食行動を取ろうと考えるのだろうか。

吉田ら(2011)<sup>3)</sup>は、食生活に関する目標が健康的食行動に与える影響について検証し「快樂目標」「安全目標」「美容目標」「経済目標」「簡便化目標」「健康目標」の 6 カテゴリーを設定し、実際の因子分析の結果、「快樂目標」「安全目標」「美容目標」「コスト削減目標」の 4 因子を抽出した。なお「コスト削減目標」とは、経済目標と簡便化目標が一つにまとまったものである。そして、快樂目標が食行動の栄養バランス重視に対して有意な正の相関を示し、食行動の満腹抑制には有意な負の相関を示すことを明らかに

した。また、安全目標は食行動の栄養バランス重視、満腹抑制、規則的摂食に有意な正の相関を示し、美容目標は食行動のエネルギー摂取抑制にのみ有意な正の相関を示し、コスト削減目標は、栄養バランス重視に有意な負の相関を示すことを明らかにした。この結果から、食行動に関わる 4 つの目標について因子構造が確認されるとともに、各目標が食行動の諸側面に固有の影響を及ぼすことが示唆された。健康的な食生活を送るためには、それに影響を与える心理的要因について明らかにすることが重要である。

さて、食生活目標が食行動に影響することは明らかであるが、両変数の関係については、これまで部分的な検討しかなされてきておらず、この 2 つの変数の総合的な関係についてはまだ解明されていない。

そこで本研究では、食生活目標と食行動の関係について総合的に調べることにしたい。具体的には、吉田ら(2011)によって取りあげられた 4 つの目標以外にも食生活目標があり、それが食行動に影響を与えている可能性があるという考えのもとで、4 つの食生活目標に、新たな食生活目標を加え、それらが食行動に対しどのような影響を及ぼしているかについて総合的に検討することにしたい。

ところで、食行動のとらえ方には 2 種類あると考えられる。1 つは「カロリーを控えている」「野菜をたくさん食べている<sup>3)</sup>」というような質問項目によってとらえられる、認知的側面からとらえた食行動である。もう 1 つは野菜や肉といった具体的な食品をある一定の期間内にどの程度取っているかという、実際の食品摂取の側面からとらえた食行動である。

吉田ら(2011)においては食生活目標と認知的にとらえられた食行動の関係についてのみの検討がなされており、食生活目標と実際の食品摂取の関係についてはまだ調べられてきていない。

そこで、本研究においては食生活目標と認知的にとらえられた食行動だけではなく、食生活目標と野菜や肉といった具体的な食品の「ある一定の期間における摂食頻度」との関係についても明らかにすることにしたい。

## II. 目的

食生活目標と食行動について明らかにするため、吉田ら(2011)によって確認された 4 つの食生活目標に、新たな食生活目標を付け加え、それらが実際の食行動とどのような関係を示すかについて明らかにする。

具体的には以下の 3 点について調べていきたい。

1. 予備調査を行い、吉田らが確認した 4 つの食生活目標以外にどのような食生活目標(別の因子)があるかについて確認する。新たな食生活目標を付け加えるのは、吉田らの 4 つの食生活目標以外にも食生活目標があり、それが食行動に影響を与えている可能性があるかもしれないからである。
2. 様々な食生活目標の因子と認知的にとらえた食行動の関係について明らかにする。

上の 1 の結果新しい因子(別の食生活目標)が確認されたとすると、その因子を従来確認されていた 4 つの食生活目標に付け加え、新たに因子分析を行ったうえで、認知的にとらえた食行動との関係について検討する。

3. 様々な食生活目標と実際の食品摂取との関係について明らかにする。

1 の結果新しい因子(別の食生活目標)が確認されたとすると、その因子を吉田らによって確認された 4 つの食生活目標に付け加え、新たに因子分析を行ったうえで、実際の食品摂取との関係について検討する。

### Ⅲ. 方法

#### 1. 予備調査

今回の被験者に適用可能な食生活目標の項目および被験者の実際の食生活について調べる項目を作成する際参考にするため、本調査に先立ち 2016 年 7 月に予備調査を行った。調査対象者は、北陸地方にある私立短期大学食物栄養学科に在学する 65 名(女性 62 名 男性 3 名)であった。質問したのは以下の 9 項目であり、全て自由記述方式で回答を求めた。

なお、以下①～⑥までの 6 つの目標は吉田ら(2011)が因子として当初想定していた目標であるが、④経済目標、⑤簡便化目標はコスト削減目標としてまとめ、⑥健康目標は因子として抽出されなかったものである。これらを予備調査に入れた理由としては、コスト削減目標としてまとめられた経済目標、簡便化目標はそれぞれ独立した重要な概念であると考え、本研究でもコスト削減目標として一つにまとまるかどうかを因子分析で確かめるためである。そして吉田(2011)らの研究で因子として現れなかった健康目標についても食生活目標の中心となる重要な概念であると考え、本研究においても因子分析の結果、消えるかそれとも現れるかどうかを確認するため予備調査に入れた。

#### (1) 食生活目標

以下は独立変数である食生活目標測定項目を作成するための質問である。

##### ① 快楽目標

「満腹まで食べたい」「美味しいものを食べたい」といった食べる時の快楽について問う項目を作成する際、参考にするため行った。「食事を楽しむために気をつけていることは何ですか。」という質問の後、回答を求めた。得られた回答としては、「ストレスを解消したい」「食べたいものを食べる」などがあつた。

##### ② 安全目標

「安全なものを食べたい」といった食品の安全面について問う項目を作成する際、参考にするため行った。「食品の安全面で、気をつけていることは何ですか。」という質問の後、回答を求めた。得られた回答としては、「食品添加物の確認」「使用したまな板や包丁は熱湯消毒したい」などがあつた。なお、食品の衛生面に関する回答も多くみられた。

## ③美容目標

「スリムな体型でいたい」といった美容面について問う項目を作成する際、参考にするため行った。「あなたは健康維持やダイエットのためにどのような努力をしていますか。」という質問の後、回答を求めた。得られた回答としては、「間食を控える」「低カロリーなものを選ぶ」などがあった。

## ④経済目標

「食費は安く抑えたい」といった経済面について問う項目を作成する際、参考にするため行った。「食事にかかるお金を安く抑えるためにどんな工夫をしていますか。」という質問の後、回答を求めた。得られた回答としては、「かさまし料理をする」「高いお店で外食しない」などがあった。

## ⑤簡便化目標

「食事に手間をかけたくない」といった食事の簡便化について問う項目を作成する際、参考にするため行った。「食事を作る手間を省くためにあるいは食事を片付ける手間を省くためにどんな工夫をしていますか。」という質問の後、回答を求めた。得られた回答としては、「レトルト食品やインスタント食品を使う」「一度にたくさん調理して、作り置きしておく」などがあった。

## ⑥健康目標

「健康でいたい」という健康を保つことについて問う項目を作成する際、参考にするため行った。「あなたは、健康的な食生活を送るために心がけていることは何ですか。」という質問の後、回答を求めた。得られた回答としては、「体に良いものだけを食べる」「体に悪いものを食べない」などがあった。

## ⑦食べる人への奉仕目標

「食べる人のためになる料理を作りたい」といった料理を作る時の目標について問う項目を作成する際、参考にするため行った。食行動として、人は料理を食べるだけでなく、人のために作ることもある。そこで自分が食事をする時の目標だけではなく、料理を作る時にも目標があるのではないかと考え、この質問をした。「あなたは料理を作るときにどのようなことを考えていますか。」という質問の後、自由記述で回答を求めた。得られた回答としては、「喜んでもらいたい」「満足させたい」などがあった。

## ⑧食事に関するその他の目標

吉田ら(2011)と⑦以外にも目標があるのではないかと考え、それら以外の目標についての項目を作成するために、「食事をする時の目的について教えてください。」という質問の後、回答を求めた。得られた回答としては、「食の知識を深めたい」「料理やお菓子の名前を覚えるため」「他の人とコミュニケーションをとるため」「人脈を築くこと」などがあった。

## (2)食行動

従属変数である、個人がどのような食生活を送っているかを測定する項目を作成する

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、自由記述で別々の欄に回答を求めた。良い面としては「バランスを考えて食事をしている」「腹八分目にしている」などがあり、悪い面としては「インスタント食品をよく利用している」「魚を食べない」などがあつた。

これら食生活目標の①から⑧、および食行動についての記述は、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。

表1 被験者の属性

学科	性別		合計(人)	平均年齢(歳)
	男性(人)	女性(人)		
食物栄養学科	6	151	157	19.59
幼児教育学科	4	179	183	19.41
福祉学科	21	46	67	21.16
合計	31	376	407	19.77

※福祉学科の平均年齢が高いのは、社会人を経て入学した学生が多数いるためである

被験者：北陸地方の短期大学に在籍する407名を用いた。なお、回答に不備のあつた3名については分析から省いた。(被験者の詳細については表1を参照)

## 3.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。

### 4.変数名および質問項目の構成

#### (1)食生活目標 50項目

##### ①快樂目標 5項目

吉田ら(2011)の項目を参考にした1項目と予備調査で得た回答から重要であると判断した4項目を合わせて質問項目とした。

##### ②安全目標 5項目

吉田ら(2011)の項目を参考にした2項目と予備調査で得た回答から重要であると判断した3項目を合わせて質問項目とした。

##### ③美容目標 5項目

吉田ら(2011)の項目を参考にした1項目と予備調査で得た回答から重要であると判断した4項目を合わせて質問項目とした。

##### ④経済目標 5項目

吉田ら(2012)<sup>4)</sup>の項目を参考にした3項目と予備調査で得た回答から重要であると判断した2項目を合わせて質問項目とした。

##### ⑤簡便化目標 5項目

吉田ら(2012)の項目を参考にした 2 項目と予備調査で得た回答から重要であると判断した 3 項目を合わせて質問項目とした。

#### ⑥健康目標 5 項目

吉田ら(2012)の項目を参考にした 2 項目と予備調査で得た回答から重要であると判断した 3 項目を合わせて質問項目とした。

#### ⑦衛生目標 5 項目

予備調査で安全目標について質問したところ、食品の衛生面についての回答も多く見られたので新しい概念として作成した。

#### ⑧食べる人への奉仕目標 5 項目

予備調査の⑦から得た回答から重要であると判断した 5 項目を質問項目とした。

#### ⑨コミュニケーション目標 5 項目

予備調査の⑧で得た回答から、食事をする時の目標には「他の人とコミュニケーションをとるため」「人脈を築くこと」などのコミュニケーションに関する目標があることがわかった。そこで予備調査の結果を参考に作成した。

#### ⑩食の知識を深める目標 5 項目

予備調査の⑧で得た回答から、食事をする時の目標には「食の知識を深めたい」「料理やお菓子の名前を覚えるため」などの食の知識に関する目標があることがわかったので作成した。

以上の 50 項目はランダムに配置した。回答用紙には、項目ごとに 1 から 5 の等間隔の目盛を示し、そこに丸を付けてもらうことにより、間隔尺度として回答を求めた。具体的には「下記の文を読んで当てはまる番号に○を付けてください。」という質問の後、「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 件法で回答を求めた。(表 2 参照)

#### (2)食行動 10 項目

予備調査で得た回答から重要であると判断した記述から、10 項目を質問項目とした。「あなたの食生活について、あてはまるものに○を付けてください。」という質問の後、(1)と同じ形式で回答を求めた。(表 3 参照)

#### (3)食品摂取 10 項目

現在の食生活の実態を把握するために、樋口ら(2008)<sup>9)</sup>を参考に代表的な食品としてインスタント食品、菓子類、ファストフード、穀類、肉類、魚介類、野菜、乳・乳製品、果物を選び、それらの摂取頻度についてそれぞれ回答を求めた。まず、インスタント食品、菓子類、ファストフードについてはそれぞれ「～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 件法で回答を求めた。また、穀類、肉類、魚介類、野菜、乳・乳製品、果物の摂取頻度に

については、「～は一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 件法で回答を求めた。

それから、これら以外に食品摂取の一つの指標として嫌いな食べ物の数について質問した。具体的には「食べ物の好き嫌いはどれくらいありますか。」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 件法で回答を求めた。

#### (4)性別、年齢 2 項目

ここでは、性別、年齢について回答を求めた。

### IV.結果および考察

#### 1.食生活目標測定項目の因子分析

食生活目標測定項目に対し、因子分析を行った。まず、計 50 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 7 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。解釈にあたっては、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。(小数点省略。以下同じ)項目採用においては、その因子に対する因子負荷量が .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、項目内容の後ろのカッコ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)は快樂目標、(B)は安全目標、(C)は美容目標、(D)は経済目標、(E)は簡便化目標、(F)は健康目標、(G)は衛生目標、(H)は食べる人への奉仕目標、(I)はコミュニケーション目標、(J)は食の知識を深める目標の測定項目としてそれぞれ設けられたことを示す。以下、因子の解釈を行う。

第 I 因子 第 I 因子には、項目「42.今まで食べたことのない珍しい料理を食べるようにしたい」、「50.様々なエスニック料理を食べたい」等が高い負荷を示している。一見してわかるように、この因子には快樂目標(A)、コミュニケーション目標(I)、食の知識を深める目標(J)が混在している。しかし項目内容をよく検討してみると、食に関する視野を広げたいという概念が共通して見て取れるため、第 I 因子は、「食の視野を広げる目標」の因子とする。

第 II 因子 第 II 因子には、項目「26.私は料理を作る時、食べる人に喜んでもらいたい」「29.私は料理を作る時、食べる人に満足してもらいたい」等が高い負荷を示している。この因子には食べる人への奉仕目標(H)と衛生目標(G)が混在しているが、項目内容をよく検討してみると、衛生目標の項目も「料理を作る時、手をしっかり洗って消毒したい」という内容で、食べる人への配慮が見て取れる。そこで第 II 因子は「食べる人への奉仕目標」の因子とする。

第 III 因子 第 III 因子には、項目「32.スリムな体型を維持するために間食を控えるよう

にしたい」「44.太らないために、野菜中心で脂質が多いものは取らないようにしたい」等が高い負荷を示している。これらの項目は全て美容目標(C)として設定されていたものであり、「美容目標」の因子とする。

表2 食生活目標測定項目の因子分析結果

項目内容	因子負荷量						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
42 今まで食べたことのないような珍しい料理を食べるようにしたい。(J)	<b>849</b>	359	347	330	064	317	316
50 様々なエスニック料理を食べたい。(A)	<b>726</b>	219	318	257	286	176	235
41 料理やお菓子の名前を覚えたい。(J)	<b>695</b>	456	392	313	116	360	348
40 食事を通して新たな人と交友関係を結びたい。(I)	<b>616</b>	313	423	465	193	310	323
33 食べたことのないものを食べて食の知識を深めたい。(J)	783	410	444	269	097	551	331
43 おいしいお店がどこかについて詳しく知りたい。(J)	694	490	404	254	046	245	594
37 いろんな人と食事をして人脈を深めたい。(I)	661	415	513	385	158	389	408
26 私は料理を作る時、食べる人に喜んでもらいたい。(H)	395	<b>846</b>	466	162	083	458	409
29 私は料理を作る時、食べる人に満足してもらいたい。(H)	448	<b>820</b>	415	137	156	469	445
16 料理を作る時、手をしっかり洗って消毒したい。(G)	301	<b>729</b>	358	418	145	458	354
11 私は料理を作る時、相手の要望に応えたい。(H)	423	<b>678</b>	486	262	149	453	322
35 食材の危険性には注意したい。(B)	419	708	463	322	240	588	439
20 私は料理を作る時、食べる人に健康になってもらいたい。(H)	535	637	478	396	207	582	397
46 私は料理を作る時、バラエティーに富んだものを作ってあげるようにしたい。(H)	604	630	379	357	313	401	299
48 腐らないように、食材によって適したところで保管したい。(G)	565	614	349	169	310	486	363
27 食事を通して友人とさらに仲良くなりたい。(I)	501	534	533	266	121	438	478
32 スリムな体型を維持するために間食を控えるようにしたい。(C)	293	328	<b>849</b>	267	246	428	286
44 太らないために、野菜中心で脂質が多いものは取らないようにしたい。(C)	407	340	<b>802</b>	403	387	402	343
28 低カロリーなものを食べて太らないようにしたい。(C)	338	324	<b>782</b>	239	391	320	425
38 太らないために、夜遅くには食事を取らないようにしたい。(C)	293	449	774	338	257	501	266
22 食事を通して理想の体型に近づきたい。(C)	533	425	722	299	294	502	465
2 産地をよく確かめたい。(B)	332	197	275	<b>806</b>	345	397	123
3 使用したまな板や包丁は熱湯消毒したい。(G)	356	182	323	<b>767</b>	243	436	131
23 無農薬かどうか確認したい。(B)	372	166	298	<b>712</b>	392	373	184
1 食べる前、手をしっかり洗って消毒したい。(G)	165	395	302	<b>710</b>	108	269	229
39 食品添加物が入っているか、入っていないかを確認したい。(B)	470	118	442	<b>673</b>	383	427	195
45 食費は出来るだけ削って趣味にまわしたい。(D)	199	090	332	332	<b>727</b>	111	183
49 かさまし料理をして食材にお金をかけないようにしたい。(D)	377	237	286	247	<b>706</b>	218	269
30 贅沢な食材を買わないようにしたい。(D)	032	103	294	211	<b>699</b>	379	158
17 食事にお金をかけたくない。(D)	-091	-029	218	251	<b>689</b>	169	-039
47 大量に作っておいて料理の手間を省きたい。(E)	454	145	189	176	<b>618</b>	062	316
5 高いお店で外食したくない。(D)	-141	072	034	218	519	256	-123
24 簡単にできるものしか作らないようにしたい。(E)	047	-210	064	233	426	064	311
15 冷凍食品で簡単に済ませたい。(E)	012	-046	126	006	292	-073	113
6 インスタント食品で簡単に済ませたい。(E)	-010	-074	-045	015	278	-107	111
10 レンジで簡単にできるもので済ませたい。(E)	010	012	164	029	237	047	163
7 食事を通して長生きできるようにしたい。(F)	424	423	468	380	178	<b>802</b>	250
9 食材にしっかり火を通したい。(G)	113	407	338	401	328	<b>641</b>	355
12 食事を通して健康な身体でいたい。(F)	493	550	500	283	170	813	405
31 食事を通して病気を予防したい。(F)	554	563	544	295	280	745	375
8 安心して食べられるものを食べたい。(B)	206	575	409	415	180	713	503
4 食の知識を深めたい。(J)	577	438	309	414	169	613	131
19 体に悪いものは食べたくない。(F)	030	245	374	299	311	568	452
34 食事を通して家族とコミュニケーションをとりたい。(I)	495	475	455	300	163	563	323
21 体に良いものだけを食べたい。(F)	299	134	463	483	406	529	410
25 食事を通して家族の絆を深めたい。(I)	435	438	378	360	256	500	260
14 おいしいものを食べてストレスを解消したい。(A)	424	415	323	155	039	340	<b>802</b>
18 食べたいものを食べたい。(A)	210	348	253	018	033	289	<b>739</b>
13 いろんなお店に行きたい。(A)	511	491	468	166	-017	454	690
36 おいしそうなのだけを食べたい。(A)	115	217	257	146	351	037	582

因子名	因子間相関						
第I因子 食の視野を広げる目標							
第II因子 食べる人への奉仕目標	440						
第III因子 美容目標	426	427					
第IV因子 安全目標	304	204	355				
第V因子 コスト削減目標	166	82	298	352			
第VI因子	338	485	484	406	260		
第VII因子 快楽目標	378	404	440	215	212	325	

第IV因子 第IV因子には、項目「2.産地をよく確かめたい」「3.使用したまな板や包丁は熱湯消毒したい」等が高い負荷を示している。この因子には安全目標(B)と衛生目標(G)が含まれているが、食の安全性に対する意識が共通して見て取れる。そこで、第IV因子は「安全目標」の因子とする。

第V因子 第V因子には、項目「45.食費は出来るだけ削って趣味にまわしたい」「49.かさまし料理をして食材にお金をかけないようにしたい」等が高い負荷を示している。この因子には当初、経済目標(D)として設定していた項目と、簡便化目標(E)として設定



していた項目が混在している。しかし項目内容をよく検討すると、そこには食事をする際、コストを削減することに関する共通の概念が見て取れる。そこで、第 V 因子は「コスト削減目標」の因子とする。なお、経済目標と簡便化目標が一つの因子にまとまるのは吉田ら(2011)と同じ結果である。

第 VI 因子 第 VI 因子には、項目「7.食事を通して長生きできるようにしたい」「9.食材にしっかり火を通したい」が高い負荷を示している。これらの項目は当初、健康目標(F)と衛生目標(G)として設定されていたものである。よく検討したが、これら 2 項目から共通の概念を見つけることは難しく、今回は因子としての採用を見合わせることにした。

第 VII 因子 第 VII 因子には、項目「14.おいしいものを食べてストレスを解消したい」「18.食べたいものを食べたい」が高い負荷を示している。これらの項目は全て快樂目標(A)として設定されていたものであり、食事から快樂を得たいという共通の概念が見て取れる。そこで第 VII 因子は「快樂目標」の因子とする。

項目の内容から見て、第 I 因子から第 IV 因子までは、健康的な食生活に寄与する食生活目標であり、一方第 V 因子と第 VII 因子は健康的な食生活に寄与しない食生活目標であると考えられる。

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もある。そこで、クロンバックの  $\alpha$  係数やスピアマン-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 4 項目間における相関係数は.409 から.646 であり、全て 1%水準で有意であった。次に、第 II 因子の 4 項目間における相関係数は.396 から.787 で、全て 1%水準で有意であった。第 III 因子の 3 項目間における相関係数は.542 から.602 で、全て 1%水準で有意であった。第 IV 因子の 5 項目間における相関係数は.295 から.650 で、全て 1%水準で有意であった。第 V 因子の 5 項目間における相関係数は.232 から.513 で、全て 1%水準で有意であった。第 VII 因子の 2 項目間における相関係数は.572 で、1%水準で有意であった。そこで、各因子の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。

今回の調査では、食生活目標として、吉田ら(2011)が当初設定していた食生活目標の項目を参考に、「快樂目標」「安全目標」「美容目標」「経済目標」「簡便化目標」「健康目標」を作成したのち、食生活目標の新しい次元として「衛生目標」「食べる人への奉仕目標」「コミュニケーション目標」「食の知識を深める目標」を作成した。

しかし実際に因子分析をしてみると経済目標、簡便化目標は吉田ら(2011)の調査と同じように「コスト削減目標」として一つにまとまった。また健康目標については因子として現れず、これも吉田ら(2011)と同じ結果であった。

食生活目標として新たに設定した 4 つの次元に関して見てみると、衛生目標は「安全目標」と一つにまとまり、「食べる人への奉仕目標」は独立した因子として現れた。コミュニケーション目標と食の知識を深める目標は「食の視野を広げる目標」の因子としてまとまった。

## 2. 食行動測定項目の因子分析

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。解釈にあたっては、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、その因子に対する因子負荷量が .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3 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。	<b>814</b>	033
1 栄養バランスを考えて食事をしている。	<b>812</b>	089
2 よく噛んで食べるように気を付けている。	<b>776</b>	086
7 野菜を多く取るようにしている。	<b>764</b>	-004
4 腹八分目にしている。	<b>675</b>	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	<b>651</b>
9 魚を食べない。	-190	<b>611</b>
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 因子には、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全て、健康に良い食行動に関する共通の概念が見て取れる。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 因子には、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。これらの項目からは、健康に良くない食行動に関する共通の概念が見て取れる。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。

### 3. 様々な食生活目標が食行動に与える影響

様々な食生活目標が食行動に与える影響を知るために、各変数間の相関分析を行った。結果を表 4 に示す。ここでは食生活目標を独立変数とし、食行動を従属変数として考え、以下解釈していく。

表4 食生活目標と食行動の相関分析結果

	健康に良い食行動	好ましくない食行動
第Ⅰ因子 食の視野を広げる目標	432 **	-001
第Ⅱ因子 食べる人への奉仕目標	500 **	-087
第Ⅲ因子 美容目標	463 **	-013
第Ⅳ因子 安全目標	483 **	-042
第Ⅴ因子 コスト削減目標	270 **	187 **
第Ⅶ因子 快樂目標	204 **	072

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

まず、「食の視野を広げる目標」「食べる人への奉仕目標」「美容目標」「安全目標」「コスト削減目標」「快樂目標」の全ての因子が「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。この結果から、食生活について何らかの目標を持つことは全て健康に良い食行動に繋がっていくということがわかる。「食の視野を広げる目標」「食べる人への奉仕目標」「美容目標」「安全目標」の4つの目標が健康に良い食行動と有意な正の相関を示すのは妥当な結果だと言える。一方理論的に考えて、「コスト削減目標」と「快樂目標」は健康に良い食行動と負の相関を示すのではないかと思われたが、結果は健康に良い食行動と有意な正の相関を示した。今回の被験者には、健康に害を与えるような食事のコスト削減をしたり、快樂や楽しみだけを求めて暴飲暴食をするという考えの人が少なかったのではないだろうか。大半の被験者は、あくまで健康に配慮したコスト削減目標や、健康に配慮したうえでおいしいものを食べたいといった快樂目標を念頭において質問紙に答えたからこのような結果になったのではないかと推察される。

次に、「コスト削減目標」が好ましくない食行動と有意な正の相関を示している。コスト削減目標は、健康に良い食行動とも有意な正の相関を示しているが、この結果からコスト削減目標の得点の高い人は、健康に良い食行動と健康に好ましくない食行動の両方をとっているということがわかる。これはどのように解釈すべきだろうか。今回の被験者で食にかけるコストを削減しようと思っている人は、健康に良い食行動を取る反面、好ましくない食行動も取るのでこのような結果になったのではないだろうかと推察される。

### 4. 様々な食生活目標が食品摂取に与える影響

次に、様々な食生活目標が実際の食品摂取とどのような関係があるかを調べるために、食生活目標と実際の食品摂取について相関分析を行った。結果を表 5 に示す。ここでは食生活目標を独立変数とし、食品摂取を従属変数として考え、解釈していきたい。

表5 食生活目標と食品摂取の相関分析結果

	インスタント食品	菓子類	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
第Ⅰ因子 食の視野を広げる目標	-050	-028	-040	055	090	073	014	-012	054	-054
第Ⅱ因子 食べる人への奉仕目標	-136 **	-014	-169 **	071	131 **	-044	-085	-058	027	-179 **
第Ⅲ因子 美容目標	-171 **	-032	-095	-101 *	053	-072	-079	-027	043	-164 **
第Ⅳ因子 安全目標	-203 **	010	-170 **	024	123 *	049	062	046	180 **	-224 **
第Ⅴ因子 コスト削減目標	-050	-032	-092	-076	-020	-012	-046	038	-047	-082
第Ⅶ因子 快楽目標	040	008	011	045	007	062	-051	063	-038	032

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

「食べる人への奉仕目標」「美容目標」「安全目標」が「インスタント食品」の摂取と有意な負の相関を示している。食べる人への奉仕目標が高い人は、相手だけではなく自分の食に対する意識も高いのではないだろうか。その結果、健康に良くないというイメージのあるインスタント食品を取らない傾向があると考えられる。また、インスタント食品は健康に良くない、太りやすいといったイメージがあるので、美容目標と有意な負の相関を示しているのであろう。安全目標の得点が高い人は、食品添加物が含まれているといったイメージの強いインスタント食品を避ける傾向があるのではないだろうか。

菓子類の摂取はどの目標とも有意な相関を示さなかった。理論的に考えると美容目標が菓子類の摂取と有意な負の相関を示し、快楽目標が有意な正の相関を示すように思える。しかし異なる結果が示された。今回の被験者には若者が多いため、皆共通して菓子類を好み食べる傾向があるため、菓子類の摂取は食生活目標と無関係なのではないだろうか。

次に、「食べる人への奉仕目標」「安全目標」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。ファストフードはインスタント食品とともに世間一般では健康に良くないというイメージが強く、食の安全面でも不安を感じる人が多いと推測する。よってこれらの目標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のは妥当な結果だと言える。

次に「美容目標」が「穀類」の摂取と有意な負の相関を示している。世間一般に、穀類を食べると太るというイメージがある。よって美容目標が太るというイメージのある穀類の摂取と有意な負の相関を示しているのは妥当な結果だと言える。

次に「食べる人への奉仕目標」「安全目標」が「野菜」の摂取と有意な正の相関を示している。野菜が健康に良いということは広く知られている。食べる人への奉仕目標、安全目標の得点の高い人は普通の人よりも健康に対する意識が高いと考えられる。そこで、健康に良いとされる野菜をよく食べるのではないだろうか。よってこれらは妥当な結果だと言える。

肉類、魚介類、乳・乳製品の摂取についてはどの目標とも有意な結果を示さなかった。理論的に考えて、美容目標や食べる人への奉仕目標などの健康に寄与する目標は、これらの食品の摂取と有意な正の相関を示すように思えるが、違う結果が示された。上記の

食品は普段から習慣的に摂取されているものであり、食生活目標とは関係なく誰でも食べるのではないかと考えられる。そこでこのような結果が示されたのではないだろうか。

次に「安全目標」が「果物」の摂取と有意な正の相関を示している。

安全目標の得点の高い人は、輸入される際に添付される農薬などの心配がある果物をあまりと摂取しないのではないかと思えるが、逆の結果が示された。この結果の解釈は困難であり、理由の解明は今後の課題である。

次に「食べる人への奉仕目標」「美容目標」「安全目標」が「嫌いな食べ物の数」と有意な負の相関を示している。つまり、これら 3 つの目標の得点が高い人は、嫌いな食べ物の数が少ないということである。これらの食生活目標は健康への意識の高さを現わすものであり、よってこれらの得点が高ければ高いほど、嫌いな食べ物の数が少ないというのは、妥当な結果だと言える。

全体として結果を見ると、健康への意識と関連した目標の高い人はインスタント食品やファストフードを避ける一方、野菜を多く食べ、嫌いな食べ物の数が少ない、という概ね妥当な結果が示されたといえる。

## V.まとめ

人がどのような食行動を取るかということには、その人の心理的要因が影響を与えている。従来、食生活目標が食行動と関係していることは知られている。しかし、食生活目標と食行動の関係については部分的な検討しかなされておらず、総合的な関係についてはまだ解明されていない。そこで本研究では、過去に行われた研究によって確認された食生活目標に新たな食生活目標を付け加え、それらの目標と認知的にとらえられた食行動および食品摂取との関係について総合的に検討することにした。

短大生 407 名を用いた質問法による調査の結果、以下のことが明らかになった。

- 1.吉田ら(2011)が確認した 4 つの食生活目標(快樂目標、安全目標、美容目標、コスト削減目標)以外にどのような目標があるかについて調べるために、予備調査で得た結果を参考にして、別の食生活目標について測定する項目を付け加えて質問紙を作成した。因子分析の結果、従来の 4 つの食生活目標以外に「食の視野を広げる目標」「食べる人への奉仕目標」の 2 つの因子が新たに確認された。
- 2.食生活目標の 6 因子と認知的にとらえた食行動との関係について検討した結果、全ての食生活目標が健康に良い食行動と有意な正の相関を持つことがわかった。また、コスト削減目標の高い人は健康に良い食行動と好ましくない食行動の両方を取っているということがわかった。
- 3.食生活目標と食品摂取との関係においては、「食べる人への奉仕目標」や「安全目標」といった健康に寄与する食生活目標が高い人は、インスタント食品やファストフードといった健康に良くないイメージのある食品を避ける傾向があること、また野菜をよく食べ、嫌いな食べ物の数が少ないということがわかった。そして、食生活目標と菓子類や

肉類、魚介類、乳・乳製品などの摂取とは無関係であるという結果が示された。

これらの結果から、健康に寄与する食生活目標を持つことは、健康的な食生活に繋がるといことがわかった。したがって栄養指導を行う際にも、相手に対し健康に寄与するような食生活目標を持たせることが生活習慣病の発症予防、または重症化防止に繋がっていくと言えるだろう。

#### 参考文献

- 1) 厚生労働省：平成 28 年(2016)人口動態統計(確定数)の概要，  
[http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei16/dl/10\\_h6.pdf](http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei16/dl/10_h6.pdf)
- 2) 日本成人病予防協会：生活習慣病の予防，[http://www.japa.org/?page\\_id=3564](http://www.japa.org/?page_id=3564)
- 3) 吉田琢哉，吉澤寛之：食行動に関する目標が健康的な食行動へ与える影響の検証，  
食生活科学・文化及び環境に関する研究助成研究紀要 ， 26，  
pp.95-104(2011)
- 4) 吉田琢哉，吉澤寛之：大学生の食生活目標が健康的な食行動に与える影響－目標間の構造的認知による調整効果の検討－東海学院大学紀要， 6，  
pp.325-331(2012)
- 5) 樋口寿，藤田明子，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 41 卷， pp.17-25(2008)