論　　文

短期大学学生における外食行動
Eating-out Habits of College Students

樋　口　康　彦
HIGUCHI Yasuhiko

【要約】

本研究においては、短大生における外食行動について知るため、外食の実態および外食行動と関連する要因が何なのかということということについて検討を行った。実態調査の結果、概して短大生は月に一回程度、主に土日に友人と外食をとることが多いということがわかった。また行く店としてはファミレスが圧倒的に多いという結果が示された。

外食行動に影響を与える要因については、アルバイトで稼ぐお金の額と小遣いの額が、外食頻度および一回の外食で使う金額と関係していた。また堅実な金銭感覚を持っている人、言い換えると倹約家の人ほど外食頻度および一回の外食に使う金額が少ないという結果が示された。

キーワード　外食行動　短期大学学生　因子分析　教育相談　教育心理

Ⅰ．目的

我々が食事をとる場所は、大きく自宅と外に分けられる。自宅での食事に関しては、これまでいろいろ研究がなされてきているものの、外食に関してはほとんど研究がなされていない。そこで今回は短大生の外食行動の実態についておよび、外食行動と関連する要因は何なのかということについて調査したい。

Ⅱ．方法

(1)調査時期　2016 年 11 月。

(2)調査協力者　短期大学の食物栄養学科 1 年生 75 名(女性:72 名、男性:３名)、２年生 36 名(女性:31 名、男性:５名)。合計 111 名、平均年齢は 19.4 歳である。

(3)調査方法　調査対象者にアンケート用紙を配布し、その場で回答を求め、回収した。

(4)質問項目の構成

①外食の実態について知るための項目　外食の頻度、何曜日に行くか、誰と行くか、どういうときに行くか、よく行く店の種類、一回の外食に使う金額の平均、一回の外食にいくらまでなら使ってもよいと思うか、について質問した(表 1 参照)。またこれ以外に外食に関するいい思い出と嫌な思い出について自由記述方式で質問した。

②原岡(1990)によるお金に対する態度についての質問項目　全 13 項目で、そう思う(５点)、

ひぐち　やすひこ（食物栄養学科）

やや思う(４点)、どちらともいえない(３点)、あまり思わない(２点)、思わない(１点)の５件法。外食は自炊に比べて割高となる。そこで外食行動にはお金に対する態度・価値観が関係しているのではないかと考え、質問した(表２参照)。

③総務庁青少年対策本部(1991)による友人関係に関する質問項目　全 15 項目で、よくある(３点)、時々ある(２点)、ほとんどない(１点)の３件法。外食は１人で行くこともあるだろうが、やはり友人などと連れ立っていくことが多いと考えられる。そこで、友人との交友の活発さと、外食行動との関係についてとらえるために用いた(表３参照)。

④他の施設の利用頻度に関する質問項目　コンビニ、カラオケ、ゲームセンター、ショッピングセンターの利用について問う項目。外食は手軽で快楽をもたらす反面、お金を浪費するという側面がある。そこで、外食を多く行う人は上記のような施設を利用することが多いのではないかと考え、質問した(表４参照)。

⑤フェイスシート　性別、学年、年齢、一緒に外食する友だちの人数、現在の友だちの人数、１ヶ月あたりのバイトの収入、１ヶ月あたり自由に使えるお金の額、身長・体重(ＢＭＩ算出のため)を問う項目である。友人の数、お小遣いの額などは外食行動と関係しているのではないかと考え、質問した。また、外食は栄養が偏るというイメージがあり、外食を多くする人はＢＭＩの値が高いのではないかと考え、身長・体重も質問した(表４参照)。

Ⅲ．結果と考察

分析１　短大生の外食行動の実態についての分析

表1　外食行動の実態

外食にどれくらいの頻度で行くか。				
週5～7(0%)	週3～4(7.2%)	週1～2(27.9%)	月1～3 (61.3%)	利用しない(3.6%)
いつ行くことが1番多いか。				
月～木(16.4%)	金(8.2%)	土日(74.5%)	祝日(0.9%)	
外食は主に誰と食べに行くか。				
友人(45.9%)	家族(44.0%)	恋人(7.3%)	1 人(0.9%)	その他(1.8%)
どういうときに外食をするか。				
友人に誘われたとき(36.4%)	友人を誘うとき(2.7%)	外食したいとき(50.0%)	家で食べられないとき(7.3%)	その他(3.6%)
外食するとき1番行く店はどこか。				
焼肉(7.2%)	焼き鳥(2.7%)	カレー(0.9%)	ファミレス(25.2%)	ハンバーグ(0.9%)
イタリアン(5.4%)	カフェ(9.0%)	中華(0%)	すし(17.1%)	ファストフード(6.3%)
ラーメン(6.3%)	居酒屋(7.2%)	フードコート(0.9%)	お好み焼き(0%)	うどん(4.5%)
食べ放題(6.3%)	その他(0%)			
1回の外食に利用する金額は平均いくらくらいか。				
0～500円(23.4%)	500～700円(40.5%)	700～1000円(29.7%)	1000～1500円(5.4%)	1500円以上(0.9%)
一緒に外食をする友だちの数	平均8.18人			

短大生の外食行動の実態について表１にまとめた。外食の頻度は月に１～３回が最も多く、ほぼ月に１回は外食していることが見て取れる。また週に一回は外食する者も３分の１程度見られる。

外食する曜日は土日が多い。友人や家族と外出し買い物などを楽しんだ際に外食していると考えられる。また登校日である平日に外食する者も見られる。これはおそらく、放課後、

仲の良い友だちと連れだって店に言っているものと考えられる。

外食は誰と食べに行くかを見てみると、友人、家族が圧倒的に多く、短大生に関して言うと一人で外食する者は非常に少ないことがわかる。

どういう時に外食をするかについては、外食したい時または友人から誘われた時、が多い。外食したい時に行くと言っても、実際には一人で外食する者が少ないことから、自分が行きたくなった時には友人などを誘って店に行くのだろうと思われる。

ちなみに店の種類別にみた利用頻度に関して見てみると、ファミレスが圧倒的に多い。ファミレスは安価な店が多く、またメニューも豊富で一緒に行く者と何が食べたいかでもめることもないことから最大公約数的に選ばれるのであろう。他にはカフェ、ファストフード、ラーメンが続く。いずれも安価で、若者が好む料理であると考えられる。

次に１回の外食に使用する金額を見てみると、500～700 円との回答が最も多い。このことから学生であるという経済事情が影響している者と考えられる。高価な店に行く余裕はまだないのであろう。友人とファミレスやファストフードと言った安価な店を利用し、料金は自分で支払っているという短大生における外食行動の実態がうかがえる。

最後に一緒に外食をする友人の数は平均８人ほどで、被験者に用いた短大生たちが比較的豊かな人間関係の中にいることがわかる。

それから表１には記載されていないが、自由記述方式で質問した「外食に関するいい思い出」としては、「料理がおいしかったこと」「友人と楽しい時間を過ごせたこと」が回答として多く挙げられていた。反対に嫌な思い出としては「長く待たされたこと」「料理がまずかったこと」が非常に多く挙げられていた。

このことから、客を待たせることと料理がおいしくないことは飲食店の印象を決定的に悪くするということが見て取れる。

分析２　お金に対する態度についての質問項目の因子分析

質問項目の構造を確かめるため、実際に因子分析を行った。まず計 13 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した。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(小数点省略。以下同)。項目選択の際は、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。

第Ⅰ因子　第Ⅰ因子には、項目「５．お金の使い道や予算を考えることは、自分の人生設計を考えることにつながる。」、「２．無駄金はなるべく使わず、意義のある使い方をすべきである。」、「１．目先のためだけにお金を使うのはよくないと思う。」等が高い負荷を示している。一見してわかるように、この因子からは堅実な金銭感覚に関する共通の概念が見て取れる。そこで堅実な金銭観の因子と命名する。

表2．お金に対する態度因子分析結果

項目内容	因子負荷量 Ⅰ	因子負荷量 Ⅱ
５．お金の使い道や予算を考えることは、自分の人生設計を考えることにつながる。	774	027
２．無駄金はなるべく使わず、意義のある使い方をすべきである。	726	156
１．目先のためだけにお金を使うのはよくないと思う。	709	144
３．お金で人間は評価できない。	690	233
４．お金の使い方を考え予算をたてることは、自己管理の意味で必要なことである。	647	109
６．お金の使い方でその人の価値観がわかる。	569	291
７．お金に対する態度はその人の人間性を反映するものである。	543	322
９．お金儲けはそれだけで楽しみである。	044	767
１２．贈り物は品物よりお金でもらう方がうれしい。	175	655
１１．どんな場合でも、お金を使うのは楽しいことである。	144	629
１３．お金をためることそのものが楽しみである。	278	560
１０．お金をもらうのはどんな場合でもうれしいことである。	078	548
８．人は誰しも限られた財産をどうしたら増やせるか考えている。	301	507

第Ⅱ因子　第Ⅱ因子には、項目「９．お金儲けはそれだけで楽しみである。」、「１２．贈り物は品物よりお金でもらう方がうれしい。」等が高い負荷を示している。この因子に負荷の高い項目からは共通してお金に対する執着心が見て取れる。そこで「お金に対する貪欲さ」の因子と命名する。

分析３　友人関係に関する質問項目

質問項目の構造を確かめるため、実際に因子分析を行った。まず計 15 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した。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示す通りである。項目選択の際は、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。

表3　友人関係因子分析結果

	因子負荷量	
	Ⅰ	Ⅱ
13.友達の家に泊まる。	**765**	331
2.友達の家に遊びに行く 。	**756**	145
1.休日に友達と一緒に遊ぶ。	**740**	055
4.友達に好きな異性のことを話す。	**675**	182
3.友達が自分の家に遊びに来る。	**613**	053
12.友達と本気で喧嘩する。	574	548
7.悔しい気持ちを友達に伝える。	562	452
6.友達と将来のことについて真剣に話し合う 。	552	385
14.友達を一緒にお風呂に入る。	547	418
5.友達に家や親に対する不安を話す。	479	356
11.お金や大切にしているものを友達に貸す。	088	797
10.お金や大切にしているものを友達に借りる。	063	776
9.命令して友達に言うことを聞かせる。	255	644
15.友達の田舎に泊りがけで遊びに行く 。	463	494
8.命令されてしぶしぶ友達に付き合わされる	324	445

第Ⅰ因子　第Ⅰ因子には、項目「13.友達の家に泊まる。」、「2.友達の家に遊びに行く。」、「1.休日に友達と一緒に遊ぶ。」等が高い負荷を示している。一見してわかるように、この因子には仲の良い友人とよく行いがちな交友に関する共通の概念が見て取れる。そこで一般的交友の因子と命名する。

第Ⅱ因子　第Ⅱ因子には、項目「11.お金や大切にしているものを友達に貸す。」、「10.お金や大切にしているものを友達に借りる。」等が高い負荷を示している。一見してわかるように、この因子には社会通念上、友人と健全な仲を保つためにはやらない方がいいとされ

ていることに関する共通の概念が見て取れる。そこで好ましくない交友の因子と命名する。

分析４　外食行動とその他の変数の相関分析

表4　外食とその他の変数の相関分析結果

	外食の頻度	外食1 回の金額
コンビニ利用頻度	097	173
カラオケ利用頻度	086	−109
ゲームセンター利用頻度	091	−067
ショッピングセンター利用頻度	176	075
外食する友達の人数	−038	167
友達の数	003	−108
バイトで稼ぐ額	**260** *	**288** *
小遣いの額	**323** **	**434** **
いくらまで	071	**323** **
堅実な金銭感覚の因子	**−187** *	**−211** *
お金に対する貪欲さの因子	042	032
一般的交友の因子	144	074
好ましくない交友の因子	055	028
BMI	178	108

註：　* p≦05、** p≦01

本研究においては、コンビニ等の利用頻度、友人の人数、そして金銭感覚、友人に対する態度といった心理的変数を外食行動に影響を与える独立変数と考えた。そして外食の頻度および一回の外食で使うお金の額を外食行動そのものの指標(従属変数)として解釈したい。

独立変数と従属変数について相関分析を用いてその関係をとらえてみた(表４参照)。

街中のいたる所にあり便利な反面商品を定価で売っており割高感のあるコンビニ、また楽しい半面お金の浪費という側面のあるカラオケ、ゲームセンター、ショッピングセンターなどの施設を頻繁に利用する人は、同じく家で食べるよりも楽しい反面割高感のある外食行動を活発に行っているのではないかと考えたが、相関は有意ではなかった。

また、外食は友人と連れだってすることが多いと思われるため友人数および外食する友人数も問うたが、外食行動とは無関係であった。

一方、一回の外食でいくらまで使ってよいかと、一回の外食で使う金額は有意な正の相関を示しており、これは妥当な結果と言える。

また一ヶ月の小遣いおよびバイトで稼ぐ額は外食の頻度および外食一回に使う金額とそ

れぞれ有意な正の相関を示しており、経済的に余裕のある者ほど外食活動を活発に行っていることがわかる。

次に心理的変数と外食行動の関係に目を向けると、堅実な金銭感覚を持っている者ほど外食の頻度が少なく、また一回あたりの外食で使う金額も少ないことがわかった。

最後にＢＭＩの値と外食行動は無関係であった。

Ⅳ. まとめ

本研究においては、短大生における外食行動について知るため、外食の実態および外食行動と関連する要因が何なのかということについて検討を行った。実態調査の結果、概して短大生は月に１回程度、主に土日に友人と外食をとることが多いということがわかった。また行く店としてはファミレスが圧倒的に多いという結果が示された。

外食と他の変数の関係について言うと、バイトで稼ぐ額と小遣が多い人ほど外食行動を活発に行うことがわかった。次に心理的変数との関係でいうと、お金に対し堅実な態度を持っている人ほど外食の頻度が少なく、また一回あたりの外食で使う金額も低いということがわかった。これらは妥当な結果であると言える。

当初、外食行動はもっとさまざまな変数と関係していると考えていた。しかし実際のところ、外食行動の活発さと関係しているのは金銭に関する要因だけであった。

教育心理・教育相談的な観点からすると、しっかりした金銭感覚を幼少期から植え付けておくことで、成長してからの外食における過大な出費を抑えることができると言える。

【参考文献】

総務庁青少年対策本部(編)　1991　青少年の友人関係に関する国際比較調査報告書

原岡一馬　1990　お金に対する態度と価値志向Ｉ　―態度の構造と態度尺度の構成―　名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科，37，199-216.

山本真理子　1986　友情の構造　東京都立大学人文学部，183，77-101.