

大学生の過去および現在の共食経験と食生活・ 精神健康度・コミュニケーションとの関連

谷口 泉 (G130003)

指導教員：土田 満

キーワード：共食、小学生、大学生、対人コミュニケーション

緒言

子供たちの食生活の改善に向けて、平成 17 年に「食育基本法」が制定された。平成 25 年の第 2 次食育推進基本計画では、「家庭における食育を通じた子供への食育推進」が掲げられ、家族との食卓は子供への食育を推進していく大切な時間と場であるとしている。

子供の頃の食生活、心の健康や家族関係等についての報告は多く、衛藤ら¹⁾は小学生を対象に調査を行い、家族との共食と自発的コミュニケーションの多さが、食行動、QOL 等の良好さに関連することを認めている。

一方、食事の自立が始まる青年期では、食生活や心身の健康を検討した報告は多くみられるが、共食の有効な機能を検討した報告は数少ない。また、子どもの頃から青年期に至る共食状況の継続性を検討した報告は散見されるに過ぎない。

以上の背景を踏まえて、過去および現在の共食状況と食生活や健康習慣、対人コミュニケーション、精神健康度との関連を明らかにするとともに、過去と現在の共食状況の継続性についても検討を加えた。

方法

1. 対象者および調査期間

愛知県内の A 大学(管理栄養士養成学科と食品関係学科)と B 大学(健康関係学科)に在籍する 1 年生から 3 年生までの男性 107 名、女性 390 名、計 497 名を対象とした。無記名の自記式アンケート調査を H26 年 7 月 10 日～7 月 31 日に実施した。

2. 調査項目

調査内容は対象者の属性、過去の食事風景と家族との共食頻度、現在の食生活・共食機能、現在の家族・知人との共食頻度、対人コミュニケーション、健康習慣、精神健康度である。

3. 分析方法

過去・現在の共食状況と各要因との関連は、Kruskal-Wallis の H 検定、Mann-Whitney の U 検定による多重比較を行った。解析には IBM SPSS Statistics ver 21.0 を

用いた。関連要因の関係の解析は Spearman の相関係数を算出し、共分散分析により検討した。解析には IBM SPSS AMOS ver19.0 を用いた。

結果

1. 対象者の属性

男性が 21.6%、女性が 78.4%であった。各学科の割合は、人間関係学科が 25.5%、食品関係学科が 34.0%、管栄養成学科が 40.5%であった。

2. 過去の共食状況と現在の各要因との関連

現在の食生活・共食機能との関連においては、男女ともほとんどの項目に有意差が認められ、概略、過去の共食状況が最も良好な A 群が他の群よりも得点平均値が有意に高かった。対人コミュニケーションとの関連においては、女性に「親しい人との関係」で有意差が認められ、過去の共食状況 A 群が、最も悪い D 群より得点平均値が有意に高かった。

3. 現在の共食状況と各要因との関連

女性では、過去の食事風景のほとんど全ての質問項目に有意差が認められた。健康習慣、対人コミュニケーションでも多くの項目において、現在の共食状況 A 群が C、D 群、D 群より得点平均値が有意に高かった。

4. 過去と現在の共食状況の継続性と各要因との関連

健康習慣との関連においては、男性、女性とも、「毎日、朝食を食べている」で、継続群が、改良群、非継続より得点平均値が有意に高かった。

5. 所属学科と各要因との関連(女性のみ解析)、

健康習慣、対人コミュニケーションの一部で、過去の共食状況と所属学科との有意な関連が認められた。過去の共食頻度、精神健康度で現在の共食状況と所属学科との有意な関連が認められた。概略、管栄養成学科、食品関係学科、健康関係学科の学科順に共食状況の良好な者の割合が多かった。

6. 過去と現在の共食状況関連要因のパス解析

男性では(図 1)、過去の共食状況が現在の共食状況に大きく影響を与えているとともに、現在の共食状況と健康習

慣は相互に影響し合っている。一方、女性では(図2)、男性と同様であったが、現在の共食状況と対人コミュニケーションは、男性とは異なり、相互に影響していることが認められた。

考察

1. 過去および現在の共食状況と各要因との関連

男性・女性とも過去の共食状況A群が他の群より、現在のほとんどの要因における得点平均値が有意に高かった。過去の共食状況が良好な群は、共食に対して良いイメージを持っていることが報告されている。小学生の頃に家族という親しいコミュニティの中で、雰囲気の良い食事を高頻度で経験することが、その後の良好な人間関係を築いていくためのコミュニケーションスキルが育まれる場として、重要である可能性を示唆している。

現在の共食状況と各要因との関連は、特に女性で、健康習慣、対人コミュニケーションの多くの項目で、現在の共食状況A群が、他の群よりも良好であった。衛藤ら¹⁾は、過去の食生活よりも、同時期の食生活の良好さが、QOLの高さに繋がっていることを報告している。本研究の結果も同様に、過去だけでなく、現在の共食の重要性が示唆されている。また、過去の食事風景から、親の食に対する態度や関心の高さも必要であることが明らかになった。小林²⁾は現在の食への関心は、過去の食環境及び経験、特に料理従事者の食に対する意識に影響を受けていることを報告している。

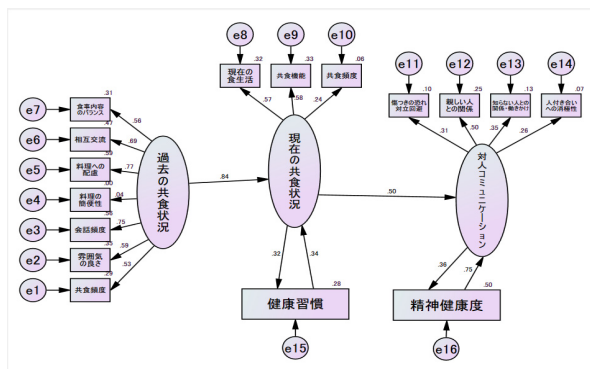


図1. 男性の関連要因パス図

2. 過去と現在の共食状況の継続性の検討

過去と現在の良好な共食状況を継続した群では、男性、女性において、他の群よりも健康習慣の中の食に関する項目が良好であることが認められた。森脇ら³⁾は、小学生の食卓の楽しい会話により、食生活、生活習慣が行動変容し、大学生まで継続することを報告している。本研究の結果も同様であり、良好な共食状況を一時的ではなく、継続して行い習慣化していくことの重要性が示唆される。

3. 過去と現在の共食状況関連要因の関係

過去の共食状況が現在の共食状況に大きく影響を与え、女性においては食と対人コミュニケーションとの相互関係が認められた。いくつかの報告と同様に、女性では、共食を人との交流の場として活用していることが窺える。

以上のことにより、家族の食育への関心を伴った子どもの頃の楽しい食卓は、食の自立が始まる青年期においてもポジティブな食卓のイメージをもたらし、食への関心のみならず、人との関わり合いを好み、良好な人間関係の構成に寄与する対人コミュニケーションスキルが助長されることが示唆された。

参考文献

1) 衛藤久美ら：家族との夕食共食頻度及び食事時の自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOLとの関連。

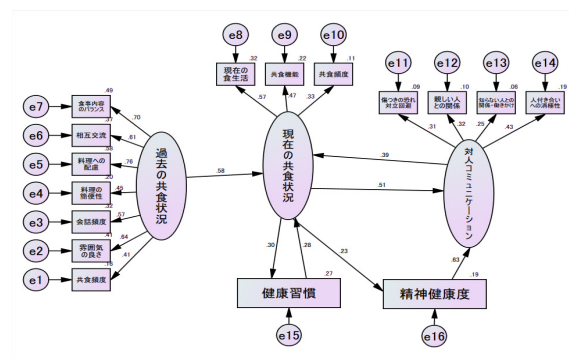


図2. 女性の関連要因パス図

栄養学雑誌 72,113-125,2014

2) 森脇弘子ら：女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事の楽しい会話との関連。日本家政学会誌, 58,6,327-336,2007

3) 小林敬子：過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響。学校保健研究 45,200-217,2003