

氏名	大島 千穂
学位の種類	修士 (生活科学)
学位記番号	生修第208号
学位授与年月日	平成27年 3月14日
学位授与の要件	学位規準第15条第1項
学位論文題目	論文題目 若年女性の食意識と食行動 —副題— 椋山女学園の小学生から大学生まで
審査委員	主査 續 順子 教授 副査 内藤 通孝 教授 副査 加藤 昌彦 教授

【背景・目的】

現在、我が国では食育推進が政策的課題であり、学校や保健所、家庭等様々な立場との連携・協力が重要視されている。椋山女学園では食育推進センター活動の一環として、学園で学ぶ園児・児童・生徒・学生および保護者を対象とした「食」に関する実態調査（以下、実態調査と表記する）を平成20年度（以下、平成をHで表記する）から3年ごとに実施している。著者はH23年度実態調査の解析からこれに加わり、特に生活習慣形成に重要な時期である小学生から、社会人一步手前の大学生までの各ライフステージの食意識・食行動の把握と課題、またこれに基づく食育推進方法の改善と成果向上を目指すこととした。更に、実態調査の分析を進める中で、対象者らはやせ志向が強く、特に大学生でその傾向が顕著であることが示唆された。そこで本研究では実態調査の分析に加えて、本学女子学生を対象とした質的・量的調査を実施、やせ志向の現状やダイエットの実行に関与する要因を分析し、不必要・不適切なダイエットの具体的な予防策を検討した。

【方法】

1. 実態調査

(1) 調査方法および分析対象者

調査は、実施年度の10月に自記式質問紙による量的調査が行われた。調査には保護者による回答も含まれるが、本報告では分析対象を、小学生、中学生、高校生、大学生の本人回答分とした。H20、H23年度の有効回答人数(回答率)は夫々1508名(99.6%)、1470名(99.3%)であった。

(2) 分析項目

調査項目の中から、1. 食生活状況に関する7項目、2. 食の知識に関する5項目、3. 食に対する意識・行動に関する11項目、4. 体型意識に関する4項目、計27項目を分析項目とした。

2. 若年女性のやせ志向に関する調査

(1) 質的調査

本学看護学部1年生1グループ8名および教育学部3年生2グループ各5名、計3グループ18名を対象とし、2013年10月から2014年1月にかけてフォーカスグループ的な食選択ができる」とする者は、大学生は30%程度

ープインタビューを実施した。1) やせ願望とその理由、2) やせ願望があってもダイエットをしない理由、3) ダイエットが継続できない理由、4) ダイエットが継続できる理由等を対象者に質問した。会話は対象者の許可を得て録音し、録音記録から記述録を作成、「知りたかったこと」を記述録から抽出し、KJ法を用いて整理した。

2. 量的調査

(1) 調査対象者および調査時期

本学教育学部(1~3年生)214名、看護学部(1~3年生)267名および管理栄養学科(1~4年生)459名、計940名(93.8%)を対象とし、2014年5~6月に調査を実施した。

(2) 調査内容

先行実施した質的調査の結果を踏まえ、1) 調査対象者の属性5項目、2) 体型認識4項目、3) やせ願望とその理由3項目、4) 体型調整の経験10項目、5) 自尊感情3項目の5部構成のアンケートを作成し、対象者に無記名自記式回答を求めた。2) においては、体型評価にM. A. Thomposon&J. J. Grayによる身体輪郭評定尺度を用いた。

3. 解析方法

データの分析にはSPSS (Ver. 20) を用いて、 χ^2 検定、t検定および一元配置分散分析を行い、 $p < 0.05$ を有意と判定した。なお、やせ志向に関する調査の学部・学科間および学年間の比較では、知識レベルによるバイアスを考慮し、管理栄養学科4年生を除いた各群の1~3年生を対象として分析を行った。

【結果と考察】

1. 食生活状況に関する項目

本学園の児童・生徒の朝食欠食率は、全国調査とほぼ同程度であったが、大学生では5%ほど高率だった。朝・夕食の家族などとの共食比率も年齢増加と共に減少する一般的傾向が確認されたが、95%が自宅通学である本学学生の孤食傾向増加は、課題と思われる。

ランチルーム・飲食施設の利用頻度では、施設構造や授業形態の違いもあって、大学生で利用率が高く、中学生は利用率が低かった。一方、施設利用時に「適と中高生より有意に低かったが、H20年調査時に比べ

れば増加傾向が見られ、この間に実施した大学食堂の食環境整備の成果との期待が持たれる。小学生は給食を食べ残す者が全国より多く、その理由として嗜好に加え給食そのものを美味しくないとする者も見られ、この内容・背景を調査し、対応を進める必要がある。

2. 食に関する知識に関する項目

「朝食など食事の大切さ」などの概念・目標の理解は中学生以上のどの群でも90%以上と高いが、「食事の栄養バランス」「食べ物の適量」等の食選択関連の具体的知識を持つ者は50~60%に低下し、特に、大学生において高校までに家庭科で学んだ栄養知識が定着しておらず、栄養に関する社会レベルの知識でもむしろ中学・高校生を下回るなどの課題とともに、知識の維持およびそれを適切な食選択に活かせていない点が推測された。

3. 食に関する意識・行動に関する項目

自身の食生活を「適切である」と自己判定する者は、大学生で約20%と低い一方、食生活改善の意識は学年が上がるとともに高まり、大学生では約70%に達していたが、食事のあいさつを大切する、具体的な食選択に注意を向けているなど適切な食行動の比率は大学生で他より低下していた。食意識の向上が健全な食行動に繋がることは多くの調査からも明らかで、本学大学生の食意識向上が必要であると思われる。

4. 体型意識に関する項目

体型分布の群間比較では大学生で「やせ」が多く、約24%に達していたが、同年代女性と大差はない一方、小・中・高校ではやや痩せ割合が全国平均より高い傾向であった。自らを「太っている」と評価する者や、体型が「普通」「やせ」でも「体重を減らしたい」とする者の比率が年齢上昇と共に増加し、本学園の生徒・学生のやせ志向に注意が必要と考えられたが、H20年度と比較して小学生でやせ志向者が29%から51%に有意に増加し、やせ志向の若年化も示された。年齢増加に伴うダイエット経験の増加も見られ、将来の健康への影響が懸念される。

5. 若年女性の痩せ志向に関する調査

(1) 質的調査の分析から、やせていることを評価する社会圧力を感じ、他者からの評価や思春期の体型変化を契機にメディアの影響も受けて「やせたい」との意識高揚が考えられた。しかし、ダイエットの効果実感が得られぬため継続性は乏しく、また、効果的な方法を知らずに、「やせたい」との願望を抱くだけの者が多いと評価された。

(2) 量的調査対象者は、平均で身長157.6±5.1cm、体重49.8±4.3kgで、BMIは20.0±1.8kg/m²であり、

体型は、「やせ」が18.8%、「普通」が80.3%、「肥満」が0.9%で、学部・学科間および学年間に有意差は見られなかった。以下項目でも学部・学科間の差異は少なく、文系学部を対象に含めなかったものの、本学在学生の凡の傾向が捉えられたと思われる。

・体型認識については、自身を実際の体型より「太っている」と評価する者が80%以上で、評定尺度で2段階近くやせた体型を理想と考えていた。学部・学科間に有意差はなく、管理栄養学科生においても、食や栄養に関する教育がやせ志向の是正には至っておらず、体型認識の歪みは女子大学生の一般的傾向と思われる。

・やせ願望は、「体型の変化を感じた」「流行っている可愛い服が着たい」「やせていることが美しい・可愛いと思うから」など、主に健康より美意識に重きが置かれており、質的調査の分析結果が裏付けられた。各種メディアを通じたやせを称賛する傾向を抑制するなどの社会的取り組みの必要がある。

・対象者の80%以上が現在までにダイエットの経験があると回答し、「テレビ」27.1%、「雑誌」21.1%で情報を得て、「食事制限」と「運動」を夫々45%が試みていた。高校時代にダイエットを開始した者は60%を超え、現在実施中の者は、未経験者と比較して自己体型をために評価する傾向があり体重、BMIが有意に高く、自尊心が低かった。誤ったやせ願望を是正し、正しいボディイメージやダイエットの理解を深める教育機会の充実が課題であろう。

6. 総括

本研究を通じて、本学園在籍の小学生では、給食の改善が課題であり、やせ志向の上昇にも留意が必要と考えられた。中学生は、食や栄養に関する教科の知識を得ているが、食行動が適切とは言えず、やせ志向者・食事制限者の増加も見られ、適切な食生活実践への指導が期待される。高校生は、食や栄養に関する知識・意識が高まる一方で、社会動向に沿ったと見られるやせ志向者や食事制限者も多数を占めている。各種メディアからの情報の適切な評価能力を養い、自律的な行動確立のための基礎力育成が課題であろう。大学生では全般的な食生活の乱れが見られた。学内食堂等での食育支援活動を継続して、食や栄養に関する知識の再確認を踏まえた適切な食行動の実現を推進することが必要であろう。