

《原著》

## 小学生における家庭での“食事の楽しさ”とその要因 —愛知県 N 学区小学校 5 年生の事例—

安達 内美子\* 足立 己幸\*\*

### 要旨

【目的】食育の目標に“楽しく食べること”が挙げられ（2004年4月／厚生労働省）、子どもは楽しい食事の経験を積み重ねること、周囲の大人はそのための環境づくりをすることが重要と考えられる。そこで、小学生における家庭での“食事の楽しさ”とその要因を明らかにすることを目的とした。

【方法】2012年10月、愛知県 N 学区小学校3校5年生全員に対し、健康と食生活に関する自記式質問紙調査を実施した。協力が得られた252名中、“食事の楽しさ”と“主観的健康状態”に関する回答が全て得られたのは249名だった。直近の朝食と夕食別に“食事の楽しさ”と、その要因を分析した。

【結果】①朝食が楽しかったのは男子68%、女子83%、夕食は男子86%、女子94%だった。②朝食の楽しさと関連が認められた男女共通の項目は、食前の空腹感あり、共食ありだった。③夕食では、共食あり、食事時の発話ある、食事時の会話ある、だった。④多変量解析の結果、朝食の楽しさについて、男子では食前の空腹感あり、食事時の会話ある、欠食なし、食事のあいさつする、共食ありで関連が認められた。女子では共食ありのみ関連が認められた。⑤夕食の楽しさでは、男子の食事時の発話あるのみ関連が認められた。

【考察】小学生における家庭での“食事の楽しさ”とその要因について、朝食と夕食並びに、男子と女子での特徴が明らかとなった。これらを踏まえた食育の必要性が示唆された。

索引用語：小学生、食事の楽しさ、共食、朝食、夕食

### 1 緒言

食育基本法<sup>1)</sup>施行前の平成16年4月厚生労働省により、楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～「食を通じた子どもの健全育成（～いわゆる「食育」の視点から～）のあり方に関する検討会」報告書<sup>2)</sup>が公表された。その中で目指す子どもの姿は“楽しく食べる子ども”とされ、食育基本法施行以後の食育推進活動に引き継がれている。例えば、子どもたちにとって“楽しく食べること”は、身体的、精神的、社会的健康から生活の質（QOL）の向

上につながるものであり、食生活全体の良好な状態を示す指標の1つとされ<sup>3)</sup>、文部科学省発行の「食に関する指導の手引－第一次改訂版－」では、目標の第1に含まれている<sup>4)</sup>。

しかし、小学生までは“楽しく食べること”の重要性を明確に理解していない<sup>5)</sup>といわれている。したがって、子どもは“楽しく食べること”の重要性を理解できるようになるまで、楽しい食事の経験を積み重ねること、周囲の大人はそのための環境づくりをすることが重要と考えられる。

子どもたちの“楽しく食べること”を支援す

\* 名古屋学芸大学管理栄養学部  
\*\* 名古屋学芸大学健康・栄養研究所

るためには、その要因を明らかにし、それらへのアプローチが必要である<sup>6)</sup>。家庭での“食事の楽しさ”の要因として、成瀬らは小・中学生ともに「家族そろって食事をしたとき」、「誕生日など何かの行事だったとき」、「自分で作ったり手伝ったりしたものを食べたとき」など、食事を介して家族と楽しく関わりあえること<sup>7)</sup>を報告している。

他には、“食事の楽しさ”との関連を明らかにする先行研究が多く行われてきた。例えば、“食事の楽しみ”と「夕食の共食」、「食事中的会話」、「食事の手伝いの頻度」が関連している<sup>8)</sup>、“楽しく食べること”と「家族揃っての食事」や「食事中的会話」が関連している<sup>9,10)</sup>などが挙げられる。食事別では、小学校4年生～6年生の児童の“夕食の楽しさ”には「家族がそろい話をすること」が最も関連している<sup>11)</sup>や、小学校5年生の“給食の楽しさ”とQOLの関連性についての先行研究<sup>12)</sup>もある。さらに、中学生について、“夕食の楽しさ”が家族満足度や主観的健康感に与える影響に関する先行研究<sup>13)</sup>や、小学校5年生と中学校2年生における夕食の共食頻度、自発的コミュニケーションと“食事の楽しさ”との関連に関する先行研究<sup>12,14)</sup>がある。

著者らは中学生の“食事の楽しさ”とその要因を明らかにしてきた。朝食では「共食」、「食事のあいさつ」、「食前の空腹感」、夕食では「共食」、「食事中的発話」が“食事の楽しさ”の要因だった<sup>15)</sup>。

しかし、“楽しく食べること”の要因を明らかにする目的の先行研究は、著者らの知る限り先述の小学校5年生と中学校2年生を比較したもの<sup>7)</sup>のみで極めて少ない。さらに、“朝食の楽しさ”に関する先行研究についても、朝食摂食とQOLの関連<sup>16,17)</sup>についてのみで要因に関するものは極めて少ない。

そこで、小学生における家庭での“食事の楽しさ”とその要因を明らかにすることを目的とした。

## 2 方法

### 1) 調査対象及び調査方法

本研究は、N学区小中連絡会における食育の

一環として著者らが計画、実施した調査データを用い、本研究の目的に合わせて解析した。

調査は2012年10月、愛知県N学区小学校3校5年生全員に対し各教室にて、健康と食生活に関する自記式質問紙(以下、「健康と食生活アンケート」)調査を集合法で実施した。

本研究の対象小学校長には、N学区小中連絡会において、調査の主旨を説明し、調査協力への理解と承諾を得た。また、個人情報保護等を明記した同意書への署名により同意を得た。本調査は対象小学校の食育の一環として実施されるため、校長の同意書が児童及び保護者の同意を含むことを確認した。本調査は、名古屋学芸大学研究倫理委員会の審査・承認を得て実施した(承認番号72)。

### 2) 調査内容

中学生に対する先行研究<sup>15)</sup>の結果より、家庭での“食事の楽しさ”の要因として、健康状態、食事に関わる行動、食事環境を考えた。そこで、「健康と食生活アンケート」のうち、家庭での“食事の楽しさ”、健康状態として“主観的健康状態”、食事に関わる行動として“朝食・夕食の行動等”とその他の“食事に関わる行動”、“食事環境”に関する調査項目を使用した。

#### (1) 食事の楽しさ

家庭での食事として、今日の朝食、昨日の夕食について、「楽しかった」、「まあ楽しかった」、「少しつまらなかった」、「つまらなかった」の4段階で回答を求めた。

#### (2) 主観的健康状態

主観的健康感は「健康だ」から「健康でない」の4段階とした。不定愁訴として、“胃の調子がおかしい”、“べんぴしやすい”、“食事がおいしく食べられない”、“げりしやすい”、“だるくなりやすい”、“足が重い感じがする”、“元気がでない”、“頭がいたくなりやすい”、“めまいがしやすい”、“かぜをひきやすい”、“夜よくねむれない”、“手足がしびれる感じがする”、“心臓がどきどきしやすい”、“足がはれぼったい”、“いらいらする”、“心配事がある”については、「よくある」、「ときどきある」、「ない」から回答を求めた。

### (3) 朝食・夕食の行動等

家庭での食事である朝食と夕食について、それぞれ一番楽しい共食者として“だれと食べるのが一番楽しいですか”と質問し、「家族全員」、「お父さんと」、「お母さんと」、「きょうだいと」、「ひとりで」、「その他」から複数回答を求めた。今日の朝食前、昨日の夕食前それぞれの空腹感を「ぺこぺこにすいていた」、「すこしすいていた」、「すいていなかった」の3段階とした。欠食については、「7回（毎日）」から「0回」の5段階とした。食事のあいさつは、普段の朝食と夕食それぞれについて、いただきます・ごちそうさま等のあいさつをするか、「毎回する」から「ほとんどしない」の4段階で回答を求めた。共食については、今日の朝食、昨日の夕食の共食者（共に食べた人）について「家族全員」、「大人もいたが全員でない」、「きょうだいと」、「ひとり」から回答を求めた。

### (4) 食事に関わる行動

食事中の発話は、“あなたは家族と食事をしている時に、自分から話すことがありますか”と質問し、「いつもある」から「ほとんどない」の4段階で回答を求めた。食事の手伝いは「毎日する」から「しない」の4段階とした。

### (5) 食事環境

食事中の会話は“あなたの家族は、話しながら食事をすることがありますか”と質問し、「いつもある」から「ほとんどない」の4段階で回答を求めた。食事中にテレビは“家で食事中心に、テレビをつけていますか”と質問し、「いつもつける」から「ほとんどない」の4段階とした。食卓に携帯電話は、“家で食事中心に、携帯電話を食卓や近くに置いていますか”と質問し、「自分」から「その他」を含む7項目から複数回答を求めた。

## 3) 解析方法

協力が得られた252名（男子126名、女子126名）中、“食事の楽しさ”と“主観的健康状態”に関する回答が全て得られたのは249名（男子123名、女子126名）だった。

“食事の楽しさ”について、今日の朝食と昨日の夕食別に4段階で尋ねた回答を上位と下位の2段階ずつの2群に分け、楽しい群とつまらな

い群とした。楽しい群を1、つまらない群を0とし、今日の“朝食は楽しかった”、昨日の“夕食は楽しかった”の要因を分析した。

要因とした“主観的健康状態”、“朝食・夕食の行動等”、“食事に関わる行動”、“食事環境”に関する調査項目は、食関連の行動指針や先行研究<sup>3,10,11,14,18,19)</sup>で良好とされる行動や状態の回答（以下、良好な回答）を1、良好な行動や状態でない回答を0とし、2群に分けた。

主観的健康感は回答肢上位2段階を1、不定愁訴は「よくある」と「ときどきある」の合計が4つ未満を1とした。一番楽しい共食者は「ひとり」を非選択、食前の空腹感は「ぺこぺこにすいていた」・「すこしすいていた」を選択、欠食は「毎日」摂食を選択、食事のあいさつは「毎回する」を選択、共食は「ひとり」を非選択の場合、良好な回答である1とした。食事の発話、食事の手伝い、食事の会話、食事中心にテレビについては、回答肢上位2段階を1とした。食卓に携帯電話は「無」（誰も選択していない）を1とした。

“朝食は楽しかった”、“夕食は楽しかった”と要因との関連は、先ず $\chi^2$ 検定またはFisherの正確確率検定を用いて検討した（単変量解析）。次に朝食と夕食それぞれ“楽しかった”を目的変数とし、単変量解析で関連が認められた項目を説明変数として、2項ロジスティック回帰分析（多変量解析）を変数増加法にて行った。

解析は、統計解析パッケージIBM SPSS Statistics 23（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は5%（両側検定）とした。欠損値は項目ごとに除外して集計・解析した。

## 3 結果

### 1) 家庭での食事の楽しさ

今日の朝食、昨日の夕食の楽しさを表1に示す。朝・夕どちらも楽しかった者は、全体で72%、男子65%、女子78%だった。どちらもつまらなかった者は、全体で6%、男子11%、女子1%だった。

朝食では楽しかった者は、全体76%、男子68%、女子83%。夕食では、全体90%、男子86%、女子94%だった。朝・夕食どちらも、楽しかった

と回答した者の割合は女子が男子を上回り、有意差が認められた。そこで、以下の解析は男女別に行った。

## 2) 朝食の楽しさと主観的健康状態、食行動、食事環境の関連

今日の朝食が楽しかったと回答した者を楽しい群、つまらなかったと回答した者をつまらなかった群として、主観的健康状態や食事行動、食事環境との関連を表2に示す。男子では主観的健康状態、不定愁訴、一番楽しい共食者、食前の空腹感、欠食、食事のあいさつ、共食、食事中の発話、食事中の会話と関連が認められた。女子では食前の空腹感、共食のみ関連が認められた。男女共、すべての項目において、楽しい群がつまらない群より、良好な回答の割合が多かった。

## 3) 夕食の楽しさと主観的健康状態、食行動、食事環境の関連

昨日の夕食の楽しさと主観的健康状態、食事行動、食事環境との関連を表3に示す。男子では一番楽しい共食者、共食、食事中の発話、食事中の会話、食事中にテレビに関連が認められた。女子では共食、食事中の発話、食事中の会話に関連が認められた。

男子では不定愁訴、欠食、女子では一番楽しい共食者、欠食のみ、つまらない群が楽しい群より、良好な回答の割合が多かった。

## 4) 朝食の楽しさに影響を及ぼす要因

今日の“朝食は楽しかった”を目的変数として、2)で関連が認められた項目を説明変数として2項ロジスティック回帰分析を行った(表4)。男子において、取り込まれた変数は食前

の空腹感、欠食、食事のあいさつ、共食、食事中の会話だった。オッズ比(95%CI)は高い項目から順に食前の空腹感「あり」14.04(3.17-62.18)、食事中の会話「ある」9.03(2.36-24.55)、欠食「なし」6.29(1.35-29.26)、食事のあいさつ4.25(1.48-12.20)、共食「あり」2.85(1.00-8.12)だった。女子は共食「あり」の1項目のみでオッズ比は3.42(1.33-8.82)だった。

## 5) 夕食の楽しさに影響を及ぼす要因

昨日の“夕食は楽しかった”を目的変数として、3)で関連が認められた項目を説明変数として2項ロジスティック回帰分析を行った(表5)。男子において、取り込まれた変数は食事中の会話のみで、オッズ比は4.01(1.39-11.56)だった。女子では取り込まれた変数はなかった。

## 4 考察

愛知県N学区小学校5年生を事例に、小学生における家庭での“食事の楽しさ”とその要因を解析したところ、朝食と夕食、男女で、共通する結果と異なる結果を得た。

始めに“朝食の楽しさ”と“夕食の楽しさ”について、共通して関連が認められた項目は、男女共に共食「あり」だった。男子では一番楽しい共食者、食事中の発話、食事中の会話も共通して関連が認められた。異なる点は、男女共に“朝食の楽しさ”では食前の空腹感、“夕食の楽しさ”では食事中の発話に関連が認められたことである。

この結果は、著者らの中学生に行った先行研究<sup>15)</sup>とほぼ同様であった。さらに共食が“食事の楽しさ”の重要な要因<sup>7-10)</sup>であったこと、

表1 家庭での食事の楽しさ

		全体 n=249	男子 n=123	女子 n=126	p値*
朝・夕	どちらも楽しかった	178(71.5)	80(65.0)	98(77.8)	0.002
	どちらかが楽しかった	57(22.9)	30(24.4)	27(21.4)	
	どちらもつまらなかった	14(5.6)	13(10.6)	1(0.8)	
朝食	楽しかった	188(75.5)	84(68.3)	104(82.5)	0.009
	つまらなかった	61(24.5)	39(31.7)	22(17.5)	
夕食	楽しかった	225(90.4)	106(86.2)	119(94.4)	0.027
	つまらなかった	24(9.6)	17(13.8)	7(5.6)	

人数(%)

\*:  $\chi^2$ 検定, 男女差



表2 朝食の楽しさと主観的健康状態、食行動、食環境の関連

	全体			男子			女子		
	楽しい群 n=188	つまらない群 n=61	p値*	楽しい群 n=84	つまらない群 n=39	p値*	楽しい群 n=104	つまらない群 n=22	p値*
主観的健康状態	良好	167(88.8)	46(75.4)	0.019	78(92.9)	30(76.9)	89(85.6)	16(72.7)	0.203
	不良	21(11.2)	15(24.6)		6(7.1)	9(23.1)	15(14.4)	6(27.3)	
不定愁訴	4つ未満	112(59.6)	27(44.3)	0.039	54(64.3)	17(43.6)	58(55.8)	10(45.5)	0.481
	4つ以上	76(40.4)	34(55.7)		30(35.7)	22(56.4)	46(44.2)	12(54.5)	
朝食行動等	一番楽しい共食者	167(88.8)	43(70.5)	0.002	71(84.5)	24(61.5)	96(92.3)	19(86.4)	0.405
	ひとり	21(11.2)	18(29.5)		13(15.5)	15(38.5)	8(7.7)	3(13.6)	
朝食行動等	食前の空腹感	174(92.6)	41(67.2)	<0.001	80(95.2)	25(64.1)	94(90.4)	16(72.7)	0.035
	なし	14(7.4)	20(32.8)		4(4.8)	14(35.9)	10(9.6)	6(27.3)	
朝食行動等	欠食	172(91.5)	49(80.3)	0.033	80(95.2)	28(71.8)	92(88.5)	21(95.5)	0.463
	あり	16(8.5)	12(19.7)		4(4.8)	11(28.2)	12(11.5)	1(4.5)	
朝食行動等	食事のあいさつ	129(68.6)	24(39.3)	<0.001	54(64.3)	13(33.3)	75(72.1)	11(50.0)	0.075
	しない	59(31.4)	37(60.7)		30(35.7)	26(66.7)	29(27.9)	11(50.0)	
朝食行動等	共食	140(74.5)	30(49.2)	<0.001	63(75.0)	20(51.3)	77(74.0)	10(45.5)	0.012
	なし(ひとり)	48(25.5)	31(50.8)		21(25.0)	19(48.7)	27(26.0)	12(54.5)	
食事に 関わる行動	食事中の発話	167(88.8)	36(59.0)	<0.001	71(84.5)	19(48.7)	96(92.3)	17(77.3)	0.051
	ない	21(11.2)	25(41.0)		13(15.5)	20(51.3)	8(7.7)	5(22.7)	
食事に 関わる行動	食事の手伝い	129(69.0)	32(52.5)	0.021	49(58.3)	18(46.2)	80(77.7)	14(63.6)	0.181
	しない	58(31.0)	29(47.5)		35(41.7)	21(53.8)	23(22.3)	8(36.4)	
食事に 関わる行動	食事中の会話	178(94.7)	45(73.8)	<0.001	79(94.0)	25(64.1)	99(95.2)	20(90.9)	0.605
	ない	10(5.3)	16(26.2)		5(6.0)	14(35.9)	5(4.8)	2(9.1)	
食事に 関わる行動	食事中にテレビ	63(33.5)	14(23.0)	0.151	26(31.0)	7(17.9)	37(35.6)	7(31.8)	0.810
	つけない	125(66.5)	47(77.0)		58(69.0)	32(82.1)	67(64.4)	15(68.2)	
食事に 関わる行動	食卓に携帯電話	53(28.3)	11(18.0)	0.130	21(25.0)	6(15.4)	32(31.1)	5(22.7)	0.608
	ある	134(71.7)	50(82.0)		63(75.0)	33(84.6)	71(68.9)	17(77.3)	

人数(%)

欠損値は項目ごとに除外した

\*: Fisherの正確確率検定, 群間差

表3 夕食の楽しさと主観的健康状態、食行動、食環境の関連

	全体				男子		女子		p値*
	楽しい群	つまらない群	p値*	楽しい群	つまらない群	楽しい群	つまらない群		
	n=225	n=24		n=106	n=17	n=119	n=7		
主観的健康状態	良好	195(86.7)	18(75.0)	0.130	94(88.7)	14(82.4)	101(84.9)	4(57.1)	0.090
	不良	30(13.3)	6(25.0)		12(11.3)	3(17.6)	18(15.1)	3(42.9)	
不定愁訴	4未満	126(56.0)	13(54.2)	1.000	61(57.5)	10(58.8)	65(54.6)	3(42.9)	0.702
	4以上	99(44.0)	11(45.8)		45(42.5)	7(41.2)	54(45.4)	4(57.1)	
夕食行動等	だれか	212(94.2)	20(83.3)	0.067	100(94.3)	13(76.5)	112(94.1)	7(100.0)	1.000
	ひとり	13(5.8)	4(16.7)		6(5.7)	4(23.5)	7(5.9)	0(0.0)	
食前の空腹感	あり	216(96.4)	21(87.5)	0.078	103(98.1)	15(88.2)	113(95.0)	6(85.7)	0.337
	なし	8(3.6)	3(12.5)		2(1.9)	2(11.8)	6(5.0)	1(14.3)	
夕食	なし	213(94.7)	24(100.0)	0.613	101(95.3)	17(100.0)	112(94.1)	7(100.0)	1.000
	あり	12(5.3)	0(0.0)		5(4.7)	0(0.0)	7(5.9)	0(0.0)	
食事のあいさつ	する	164(72.9)	11(45.8)	0.009	67(63.2)	7(41.2)	97(81.5)	4(57.1)	0.140
	しない	61(27.1)	13(54.2)		39(36.8)	10(58.8)	22(18.5)	3(42.9)	
共食	あり	216(96.4)	19(79.2)	0.004	102(97.1)	14(82.4)	114(95.8)	5(71.4)	0.049
	なし(ひとり)	8(3.6)	5(20.8)		3(2.9)	3(17.6)	5(4.2)	2(28.6)	
食事中の発話	ある	191(84.9)	12(50.0)	<0.001	82(77.4)	8(47.1)	109(91.6)	4(57.1)	0.024
	ない	34(15.1)	12(50.0)		24(22.6)	9(52.9)	10(8.4)	3(42.9)	
食事の手伝い	する	150(67.0)	11(45.8)	0.045	61(57.5)	6(35.3)	89(75.4)	5(71.4)	1.000
	しない	74(33.0)	13(54.2)		45(42.5)	11(64.7)	29(24.6)	2(28.6)	
食事中の会話	ある	207(92.0)	16(66.7)	0.001	93(87.7)	11(64.7)	114(95.8)	5(71.4)	0.049
	ない	18(8.0)	8(33.3)		13(12.3)	6(35.3)	5(4.2)	2(28.6)	
食事中にテレビ	つけない	74(32.9)	3(12.5)	0.060	32(30.2)	1(5.9)	42(35.3)	2(28.6)	1.000
	つける	151(67.1)	21(87.5)		74(69.8)	16(94.1)	77(64.7)	5(71.4)	
食卓に携帯電話	ない	60(26.8)	4(16.7)	0.336	25(23.6)	2(11.8)	35(29.7)	2(28.6)	1.000
	ある	164(73.2)	20(83.3)		81(76.4)	15(88.2)	83(70.3)	5(71.4)	

人数(%)

欠損値は項目ごとに除外した

\*:Fisherの正確確率検定, 群間差

表4 朝食の楽しさに影響を及ぼす要因（多変量解析）

主観的健康状態	主観的健康感	カテゴリー	男子		女子	
			オッズ比(95%CI)	p値	オッズ比(95%CI)	p値
		良好	—	—		
		不良				
	不定愁訴	4つ未満	—	—		
		4つ以上				
朝食行動等	一番楽しい共食者	だれかひとり	—	—		
		食前の空腹感	あり	14.04(3.17-62.18)	0.001	—
		なし	1			
	欠食	なし	6.29(1.35-29.26)	0.019		
		あり	1			
	食事のあいさつ	する	4.25(1.48-12.20)	0.007		
しない		1				
共食	あり	2.85(1.00-8.12)	0.050	3.42(1.33-8.82)	0.011	
	なし(ひとり)	1		1		
食事に 関わる行動	食事時の発話	ある	—	—		
		ない				
食事環境	食事時の会話	ある	9.03(2.36-34.55)	0.001		
		ない	1			

目的変数は、楽しい=1, つまらない=0  
—は説明変数として投入したが取り込まれなかったことを示す

表5 夕食の楽しさに影響を及ぼす要因（多変量解析）

夕食行動等	カテゴリー	男子		女子	
		オッズ比(95%CI)	p値	オッズ比(95%CI)	p値
一番楽しい共食者	だれかひとり	—	—		
	共食	あり	—	—	—
		なし(ひとり)	1		
食事に 関わる行動	食事時の発話	ある	4.01(1.39-11.56)	0.010	—
		ない	1		—
食事環境	食事時の会話	ある	—	—	—
		ない	—	—	—
	食事中にテレビ	つけない	—	—	
		つける	—	—	

目的変数は、楽しい=1, つまらない=0  
—は説明変数として投入したが取り込まれなかったことを示す

“夕食の楽しさ”には食事時の会話や発話に関連する<sup>11,14,18)</sup>ことは他の先行研究と同じであった。著者らは先行研究において、朝食、夕食では共食観や食事観が異なり、朝食は空腹を満たすために慌ただしい中、“短時間で食べること”が重視され、夕食は会話をしながら“ゆっくり食べること”が重視されている<sup>15)</sup>と考察している。本研究でも同様のことが考えられた。

男子の“朝食の楽しさ”は、主観的健康状態の良好さと関連が認められた。先行研究において、小西は中学生の“夕食の楽しさ”は、家庭満足度に影響を与え、家庭満足度が主観的健康感に影響を与えている<sup>13)</sup>、衛藤らは中学校2年生女子の主観的健康感“食事の楽しさ”に影響を与えている<sup>18)</sup>と報告している。本研究で

は、小学校5年生とりわけ男子が、元気に過ごし食事を楽しむためには、特に朝食が重要であると考えられた。

第3次食育推進基本計画（2016年3月／内閣府）<sup>20)</sup>の目標では、朝食を欠食する国民の割合の減少として、子どもは0%を目指している。また、健康日本21第二次<sup>21)</sup>では共食の増加を目標に掲げ、小学生の朝食での孤食を現状値15.3%より減少させることを目指している。そのために周囲の大人には、子どもたちが毎日朝食を食べられるようにすることや、共に食べることへの努力が求められる。しかし、社会状況の変化により、家庭生活が多様化する中で困難な場合もある。共食とは、共食と孤食について1980年代から長年研究を行ってきた足立は、狭義には

「誰かと食事を共にする（共有する）こと」<sup>22)</sup>とし、近年の社会状況の変化を考慮し、広義には「生活や社会活動をいっしょに（共有）している誰かと食行動を共有すること」<sup>23)</sup>と定義づけている。まずは、周囲の大人たちは自分から朝食でいただきますやごちそうさま等のあいさつをする、子どもたちが朝食であいさつができ、感謝の気持ちを共有できる環境をつくることから始めることを提案したい。海外において、家族の食事観や食事行動が、子どもたちの食事の楽しさや、共食の重要性、頻度に影響する<sup>24)</sup>と報告もある。

次に男女について、共通した点は、先述の他に“夕食の楽しさ”と食事中的会話に関連が認められたこと、多変量解析において、“朝食の楽しさ”と共食「あり」に関連が認められたことが挙げられる。“夕食の楽しさ”と食事中的会話の関連については、池山らの先行研究<sup>11)</sup>と同様であった。異なる点について、男子は女子に比べ、食事を楽しんでいる者が少なかった。そして、“朝食の楽しさ”は夕食に比べ、多くの項目が関連していた。女子は8割を超える者が家庭での食事を楽しんでいた。特に、夕食を楽しんでいる者が、朝食に比べ多かった。しかし、朝食、夕食共に“食事の楽しさ”に関連する項目が男子に比べて少なかった。

池山らは小学生における男女の違いを、女子は食事の社会的側面を強く感じている<sup>11)</sup>からとしている他に、白木らは食事に対する関わり方や関心のもち方は女子に積極性が認められ、男子より女子の方が日常生活における自立の程度が進んでいる<sup>25)</sup>と考察している。一般的に思春期の始まりは、個人差も大きいが男子は小学校5、6年生前後、女子は小学校3、4年生前後といわれている。したがって、本研究のような小学校5年生での性差の要因を考える場合、精神的な発達面と社会的に求められる役割の面から考える必要がある。

女子が男子より食事を楽しんでいたことについては、女子の方が男子より早く、食事づくりの手伝い等<sup>26)</sup>や精神的な発達過程において“楽しく食べること”の重要性を理解しているのではないかと考えられる。しかし、学年が進むに

つれて食事を楽しむ者の割合は減少するという報告<sup>7)</sup>もある。また、女子は男子と異なり家族との交流を深めながら成長していくと考えられ<sup>13)</sup>ており、今後学年が進む中で男女の共食や食事中的発話の状況に差が生じることが予測できる。そして、それに伴って“食事の楽しさ”もより性差が明確になってくると考えられる。

子どもの頃の“食事の楽しさ”と小児肥満のリスク低減<sup>27)</sup>や将来の食事に関するQOLの良好さは関連している<sup>28)</sup>という報告もある。したがって、男子には思春期が始まる高学年より前に“楽しく食べること”の経験を積み重ねておくことが重要と考えられる。また、小学校5年生から学年が進む中で男女の“楽しく食べること”の要因の変化について、縦断的研究も今後必要と考える。會退らは、“楽しく食べること”の最も重要な要因である共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連について、国内の文献レビューを行った。そして、ライフステージそれぞれに応じた共食行動の教示が必要であると考察し、さらに共食行動の影響する要因を明らかにするために縦断研究の実施の必要性<sup>29)</sup>を述べている。

女子の“食事の楽しさ”に関連する項目が朝食、夕食共に少なかったこと、“夕食の楽しさ”の要因を明確にできなかったことについては、ほとんどの女子は食事を楽しんでおり、食生活全体が良好な者が多かったことが考えられる。しかし、“楽しく食べること”が指標にならなかったともいえる。今後、質的に異なる“食事の楽しさ”を明らかにし、指標としての有効性を検討していく必要がある。

以上を踏まえ、子どもたちの“楽しく食べること”を支援するためには、朝食と夕食並びに、男子と女子それぞれで、楽しさの要因に特徴があることを理解する必要がある。そして、それぞれに応じた食環境づくりが必要と考える。

本研究は愛知県内のN中学校区の小学校3校の結果である。そのため、“給食の楽しさ”の要因は、学校内の子どもを取り巻く環境の影響を受けると考え、本研究では扱わなかった。1つの中学校に対する著者らの先行研究では、“給食の楽しさ”には朝食の共食「なし」、食前



の空腹感「あり」が関連していた<sup>15)</sup>。また、坂本らは“給食の楽しさ”は精神的健康、自尊心、QOLの良好さに関連する<sup>12)</sup>と報告している。今後、“給食の楽しさ”の要因となり得る学校内の子どもを取り巻く食事環境を検討し、“給食の楽しさ”を食生活全体の良好さの指標とする可能性も考えられる。

以上のように、本研究は先行研究を支持する結果であったが、今後、検討を要する点もいくつかあった。他にも以下のような限界が考えられる。それは“食事の楽しさ”の要因として挙げた項目に偏りがみられたことである。楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド<sup>2)</sup>では、“楽しく食べる”ために「食事のリズムがもてる」、「食事を味わって食べる」、「一緒に食べたい人がいる」、「食事づくりや準備に関わる」、「食生活や健康に主体的に関わる」という“食べる力”を育てることが重要だとしている。これらが“楽しく食べること”の要因となっているかを検証するためにも、5項目を網羅した要因と“楽しく食べること”の関連を明らかにする必要がある。

## 5 まとめ

小学校5年生において、女子は男子より食事を楽しんでいる者が多かった。“朝食の楽しさ”の要因は男女に共通して共食「あり」だった。男子では他にも食前の空腹感「あり」、欠食「なし」、食事のあいさつ「する」、食事での会話「あり」だった。“夕食の楽しさ”の要因について、男子では食事での発話「あり」だった。女子では関連が認められた項目はあったが明らかにすることはできなかった。小学校5年生の特徴や男女の特徴については、精神的な発達面と社会的に求められる役割の面から考える必要がある。また朝食、夕食の特徴はそれぞれに対する食事観の面から考える必要がある。子どもたちが“楽しく食べる”ためには、これらの特徴を踏まえた食育の必要性が示唆された。

## 謝辞

本研究は、名古屋学芸大学健康・栄養研究所研究・実践事業の助成を受けて実施した研究の

一部である。調査にご協力いただいた日進市立相野山小学校、梨の木小学校、東小学校児童の皆様、先生方、日進東中学校区小中連絡会の皆様に厚く御礼申し上げます。

## 利益相反

利益相反に相当する事項はない。

## 文献

- 1) 内閣府. 食育基本法 (平成十七年六月十七日法律第六十三号 改正 平成二十七年九月一日法律第六六号), <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17HO063.html> (2015年1月4日アクセス)
- 2) 厚生労働省. 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～一食を通じた子どもの健全育成(～いわゆる「食育」の視点から～)のあり方に関する検討会」報告書. 2004
- 3) 足立己幸(主任研究者). 平成14年度児童環境づくり等総合研究事業報告書「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する報告書」. 2008; 7-17.
- 4) 文部科学省. 食に関する指導の手引-第一次改訂版-. 2011; 1-13.
- 5) 外山紀子. 発達としての共食. 東京:新曜社, 2008; 147-156
- 6) Contento, Isobel R. Nutrition Education: linking research, theory, and practice. 2nd ed. Sudbury, MA.: Jones and Bartlett Publishers, 2011: 120-142.
- 7) 成瀬祐子, 富田圭子, 大谷貴美子. 家庭の食事時間の楽しさが児童・生徒の自尊心に及ぼす影響～小学5, 6年生と中学2年生を対象にして～. 日本食生活学会誌. 2008; 19(2): 132-141.
- 8) 白木まさ子, 深谷奈穂美. 小学生の食事状態と自覚症状について. 栄養学雑誌. 1993; 51(1): 11-21.
- 9) 佐々尚美, 加藤佐千子, 田中宏子, 他. 大人と一緒にの食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響. 家教誌. 2003; 46: 226-223.
- 10) 辻本洋子, 奥田豊子. 小学生の食べることと食生活・生活習慣との関連性. 大阪教育大学紀要第II部門. 2009; 57(2): 49-60.
- 11) 池山和子, 長田純子. 子供の食事の楽しさとその影響. 鹿児島大学教育学部研究紀要人文・社会科学編. 1992; 44: 79-93.
- 12) 坂本達昭, 細田耕平. 小学校5年生児童における給食の食べ残しおよび給食の楽しさとQOLの関連性. 栄養学雑誌. 2015; 73(4): 142-149.
- 13) 小西史子. 「朝食の孤食頻度」, 「夕食の楽しさ」,

- 「家族満足度」ならびに「学校適応感」が中学生の「主観的健康感」に及ぼす影響. 日健教誌. 2003; 11 (1): 1-11.
- 14) 衛藤久美, 武見ゆかり, 中西明美, 他. 小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOLとの関連. 日健教誌. 2012; 30 (3): 192-205.
- 15) 安達内美子, 出原考示, 足立己幸. “食事の楽しさ”と要因の構造について朝食・夕食・給食の特徴－愛知県N学区中学生の事例－. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報. 2015; (7): 41-54.
- 16) Chen, X., Sekine, M., Hamanishi, S., et al.: Lifestyles and health-related quality of life in Japanese school children: a cross-sectional study. *Prev. Med.* 2005; 40: 688-678.
- 17) 根本良子, 松崎くみ子, 柴田玲子, 他. 睡眠時間・朝食の摂取状況と中学生版 QOL 尺度得点の関連性. 小児保健研究. 2006; 65: 398-404.
- 18) 衛藤久美, 中西明美, 武見ゆかり. 家族との夕食共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOL との関連－小学5年生及び中学2年生における横断的・縦断的検討－. 栄養学雑誌. 2014; 72 (3): 113-125.
- 19) Eto, K., Kochi, P., Contemt, I. R., Adachi, M.: Variables of the Theory of Planned Behavior are associated with family meal frequency among adolescents. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2011; 43: 525-530.
- 20) 内閣府. 第3次食育推進基本計画. 2016
- 21) 厚生労働省. 健康日本21第二次. 2012
- 22) 足立己幸. 家族と“食を共にすること”共食の大切さ. 親子のための共食読本. 内閣府食育推進室. 2010; 13-21.
- 23) 足立己幸. 共食がなぜ注目されているか－40年間の共食・孤食研究と実践から. 名古屋学芸大学健康栄養研究所年報. 2014; 第6号特別号: 43-56.
- 24) Amie-Louise P., Caroline L.: Adolescents' perceptions and experiences of family meals. *J. Child Health Care.* 2012; 17 (4): 354-365.
- 25) 白木まさ子, 深谷奈穂美. 小学生の食品摂取頻度に及ぼす生活行動の影響について. 栄養学雑誌. 1994; 52 (6): 319-333.
- 26) 野末みほ, 石田裕美, 畠野佐也香, 他. 小学5年生の家庭での食事の手伝いと保護者のゆとり感や子どもの共食の状況との関連. 栄養学雑誌. 2015; 73 (5): 195-203.
- 27) Jerica M. Berge, Seth Rowley, Amanda Trofholz, et al. Childhood obesity and interpersonal dynamics during family meals. *Pediatrics.* 2014; 134 (5): 923-932.
- 28) Ainuki, T., Akamatsu, R., Hayashi, F., et al.: Association of enjoyable childhood mealtimes with adult eating behaviors and subjective diet-related quality of life. *J. Nutr. Educ. Behav.* 2013; 45: 274-278.
- 29) 會退友美, 衛藤久美. 共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取とその関連－国内文献データベースとハンドリサーチを用いた文献レビュー－. 日健教誌. 2015; 23 (4): 279-289.

## Abstract

# Factors for Enjoying Breakfast and Dinner in Primary School Students: a Case Study of Fifth-Grade Students in the N-school Catchment Area, Aichi, Japan

Namiko Adachi\*, Miyuki Adachi\*\*

**Objectives:** As children should enjoy their meals, adults should create a food environment that facilitates enjoyment at mealtime. This study aimed to uncover features of breakfast and dinner enjoyment related to mealtime enjoyment in primary school students.

**Methods:** In October 2012, a self-reported questionnaire on health and dietary life was administered to fifth-year students at three primary schools in the N-school catchment area in Aichi, Japan. We obtained complete responses on meal enjoyment and subjective health questions from 249 of 252 students surveyed. We analyzed factors related to meal enjoyment of the students' most recent breakfast and dinner.

**Results:** A total of 68% and 86% of boys and 83% and 94% of girls indicated that they enjoyed breakfast or dinner, respectively. In univariate analysis, in both boys and girls factors of breakfast enjoyment were feeling hungry before breakfast and eating with others during breakfast and factors of dinner enjoyment were eating with others during dinner, speaking from themselves, and conversation during mealtime. In multivariate analysis, factors of breakfast enjoyment in boys were feeling hungry before breakfast, conversation during mealtime, eating breakfast every day, greeting before eating a meal, and eating with others during breakfast; a factor of breakfast enjoyment in girls was eating with others during breakfast; and a factor of dinner enjoyment in boys was talking from themselves.

**Discussion:** Factors for enjoying meals differed by meal and gender. These results suggest the need for Shokuiku (Food and Nutrition Education/Promotion) that is based on these factors.

**Keywords:** primary school students, enjoying meals, eating with others, breakfast, dinner

---

\* School of Nutritional Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences  
\* \* Institute of Health and Nutrition, Nagoya University of Arts and Sciences