

博士学位論文

名古屋圏におけるモーニングサービスに関する食生態学的研究

－中高年勤労者の事例－

2011年1月

名古屋学芸大学大学院

栄養科学研究科

安達 内美子

総論

目次

	ページ数
緒 言	
1. 朝食プログラムの必要性	1
2. 名古屋圏におけるモーニングサービス	2
3. 地域の特徴を生かした食教育プログラムの必要性	3
4. 目的	5
方 法	
1. 研究仮説の設定	6
2. 研究 1 ～ 4	
1) 調査 A	6
2) 調査 B	7
3) 調査 C	7
3. 中高年高齢者のモーニングサービス利用行動と朝食・ 食生活・生活の構造	7
結果の概要	
1. 研究仮説	8
2. モーニングサービス利用行動とその要因の構造	8
3. 調査枠組	9
4. 朝食摂食行動からみた中高年勤労者の食事・食生活・ 生活の関連	10
5. モーニングサービス利用行動とその朝食・食生活・ 生活との関連	10
6. 中高年勤労者のモーニングサービス利用行動と朝食・ 食生活・生活の構造	11

7. 名古屋圏におけるモーニングサービスのフード アベイラビリティ	12
8. モーニングサービス利用行動からみた中高年勤労者 の朝食・食生活・生活の構造	12
考 察	
1. 名古屋圏の人々のモーニングサービス利用の意義	14
2. 調査方法, 解析方法の有効性と限界	14
3. 名古屋圏におけるモーニングサービスを活用した 朝食プログラム	17
1) 教育的アプローチ	17
2) 環境的アプローチ	18
3) 教育的アプローチと環境的アプローチの統合	19
結 論	22
要 約	23
文 献	27
謝 辞	34
Abstract	35

図表目次

図1	研究仮説
図2-1	朝食・食生活・生活を良好にするモーニングサービス利用行動とその構造(男性)
図2-2	朝食・食生活・生活を良好にするモーニングサービス利用行動とその構造(女性)
図3	モーニングサービスと朝食・食生活・生活の構造
表1	研究の構成
表2	調査枠組
資料1	食嗜好・食欲・食べる行動・食環境のかかわり
資料2	食行動への影響

緒 言

1. 朝食プログラムの必要性

朝食を日常的に摂食する人は、規則正しい食生活に関心が高く、食生活を楽しんでいる傾向が大であることから、朝食を毎日摂食することが、食生活の豊かさの指標としてとらえられている¹⁾。また、朝食を摂食することの生理学的な重要性も明らかにされている²⁾。そのため、健康日本 21³⁾や食育基本法における目標の一つに朝食の欠食率の減少という項目がある。目標値は 20、30 歳代男性 15% 以下、中学・高校生 0%となっており、これらを踏まえ、朝食を食べる(欠食を少なくする)ことに焦点をあてた食生活の改善・向上活動が全国的に進められている。健康日本 21 や食育基本法では、ライフステージや性差等に応じた健康増進の取組の推進も重要であるとしている。

そこで、幼児、朝食を欠食する習慣が定着するといわれる小・中・高校生⁴⁾には、朝食を欠食しない習慣を身につけるためのプログラム、18 歳から 20 歳代、30 歳代の若年成人には、毎日朝食を食べるためのプログラムが必要^{5,6)}と考えられている。

比較的朝食の欠食率が低く、毎日朝食を食べることが習慣となっている 40 歳以降⁴⁾の者の中でも 40 歳から定年退職するまでの中高年勤労者は身体的、精神的に成熟し、人生の中で最も充実した時期といえるが、加齢とともに身体機能は老化現象が出現し始める⁷⁾。また、定年退職後の再就職や仕事以外の生きがいを創造し活動をするうえで定年退職前から健康的な生活習慣の維持が必要と考えられている⁸⁾。従って生活習慣病の予防や改善、生活の質(以下、QOL)向上を目的とした毎日、質の高い朝食を食べるためのプログラムが

必要と考えられる。そして、高齢者には生活習慣病に加え、低栄養、うつや認知症の予防や改善のためのプログラムが必要であると考えられる。

現在、40歳から74歳までの人々のためには、特定健診及び特定保健指導、65歳以上の高齢者のためには、地域支援事業(介護予防)が実施されているが、成人を対象とした朝食摂食の栄養教育に関する先行研究は多くない⁹⁾。

本論文での質の高い朝食とは、身体的・生理的にも精神的・心理的にもよい影響を人々に与えるような朝食とし、具体的には摂取栄養素のバランスが良好とされる主食・主菜・副菜が揃った食事¹⁰⁻¹²⁾、心地よさや安心感等が食物を美味しくするとされる家族や仲間と一緒にの食事(共食)^{13,14)}とする。

2. 名古屋圏におけるモーニングサービス

名古屋市の経済や文化の影響を強く受け、名古屋市を核として、人口交流が濃密で、経済的にも行政上も密接な地域(以下、名古屋圏¹⁵⁾)では、喫茶店での主に朝食時間帯(早朝から午前11時頃)に行うコーヒー等の飲み物を注文したときにトーストやゆで卵、サンドイッチやサラダ等を無料または格安でつけるサービス¹⁶⁾(以下、モーニングサービス)が、食文化の一つとして定着している。

名古屋圏では、江戸時代から庶民に茶道が定着し、明治から昭和40年代ごろまで、縁側やあぜ道などで抹茶を喫する習慣があった¹⁷⁾こと、戦後、一宮市を中心として織物工場が増加し、経営者たちが機織り機の騒音を逃れ、商談や休憩をとる場が必要になったことにより、昭和30年代(1950年代後半)から喫茶店が増加した¹⁸⁾といわれている。そして、増加した喫茶店のサービス競争の一環として、

モーニングサービスが始まり、食文化の一つとして定着した¹⁹⁾といわれている。

名古屋圏内である愛知県並びに、名古屋市では朝食の欠食率が全国的に高率を示す 20 歳代男性でも 11%～14%程度^{20,21)} (全国平均は 30.0%²²⁾)と低い。その理由として、大都市圏にもかかわらず、多世代同居が多い²³⁾ ことがあげられているが、著者はモーニングサービスの利用もあげられると考えてきた。

3. 地域の特徴を生かした食教育プログラムの必要性

食教育とは、人々がそれぞれの QOL と環境の質 (quality of environment: QOE) のよりよい持続可能な共生をめざして、「食の営み」の全体像 (食の循環) を理解し、その視野・視点で食生活を実践し、かつ可能な食環境づくり・仲間づくりをすすめる力を育てるプロセスと定義され、効果的な食教育プログラムとは、教育的アプローチと環境的アプローチ、並びにそれらを統合する²⁴⁾ ことといわれている。

近年、朝食を自宅外で食べる人が増加しているという調査結果²⁵⁾ がある。しかし、それに対応した環境的アプローチが遅れているとの指摘もある。

現在、途上国を中心とした多くの国で教育と生活技術を総合的に学べる場として、日本の公民館への関心が高まっており、地域に根づいた結節機関の活用が個人、地域の発展につながるのではないかと期待されている²⁶⁾。

著者は名古屋圏の人々がそれぞれに QOL を高める健康的な質の高い朝食を摂食する、地域の特徴を生かした食教育プログラム開発における環境的アプローチの一つとして、食文化としてすでに定着

しているモーニングサービス，自宅の居間と同じともいわれている喫茶店²⁷⁾を活用した朝食プログラムを開発したいと考えてきた。

日本国内において喫茶店を学習の場²⁸⁾として，またはコミュニケーションの場，結節の場として活用する²⁹⁾ことの有効性はすでに行われているところではあるが，名古屋圏における食文化を生かしそれに新たな光をあてて，地域の魅力を発見していく³⁰⁾ことは，人々の健康のみならず名古屋圏が活性化する可能性も期待できる。

そして，文化とは先人の知恵により創造された価値ある生活様式と内容である³¹⁾といわれている。この視点で考えると，モーニングサービスが持つ価値を見出して活用し，改善すべき部分があれば改善することが，名古屋圏の特徴を生かした食教育プログラムの開発につながると考えられる。

食教育プログラムは健康教育の一つであるが，健康教育プログラムを計画するためには，まず，扱う健康問題とその背景を理解する必要がある³²⁾。その中でも学習者についてよく理解することが重要といわれている³³⁾。そのための調査や研究はプログラムを形作るための基礎となるもので，形成的研究(フォーマティブ・リサーチ)と呼ばれている³⁴⁾。

そこでモーニングサービスを食生態学的に明らかにすることが有効ではないかと考えた。食生態学的に明らかにすることとは，地域(ここでは名古屋圏)で生活する人々の多様な「食の営み」(ここではモーニングサービス利用行動を中心とした営み)を構造的に明らかにすることであり，人々がそれぞれの QOL の向上につながるような望ましい食生活やライフスタイル，さらにはそれらを実践しやすい食環境について，階層的・構造的に明らかにすることである。

ここでいう階層的・構造的に明らかにするという事は、個人レベル・家族レベル・地域レベル・市町村レベル・都道府県レベル・・・という階層、人間の食行動の対象物である食物の提供の側面と食行動に食情報を提供する側面の両面と両面の関係の構造を明らかにすることである³⁵⁾(資料1)。また、本研究では、各階層内と階層間における循環性に注目した。

食生活とは、人間生活の食物と関わる側面の総体である。食行動とは、基本的に食物を食べる行動、食物を作る行動、これらの知識/スキルや態度を形成する行動、すなわち関連する情報を受発信し食生活を営む力、その構成要素は人間、食物、地域である。食環境とは、環境(人間生活の外的条件の総体)の食生活と関わる側面とその総体である³⁶⁾と本研究では定義する。

4. 目的

そこで、本研究の目的は、モーニングサービスを利用することは、日常の朝食・食生活・生活の良好さに貢献するののかについて、中高年勤労者の事例から明らかにすることとする。

そのために以下の検討を行う(表1)。

研究1. モーニングサービス利用行動とその要因の構造

研究2. 朝食摂食行動からみた中高年勤労者の食事・食生活・生活の関連

研究3. モーニングサービス利用行動とその朝食・食生活・生活との関連

研究4. 名古屋圏におけるモーニングサービスのフードアベイラビリティ

方 法

1. 研究仮説の設定

Bundura の社会認知理論³⁷⁾における行動を環境的要因，個人的要因の相互作用のなかで理解するという概念，足立の食行動の決定要因として健康状態，食嗜好，食物観，食知識と環境との関連を食物の形態，営みの場，営みのサイズや階層，営みの側面，営みの時間のサイズ等を視野に入れて俯瞰的に捉えた「食嗜好・食欲・食べる行動・食環境のかかわり」³⁵⁾の概念図（資料1），Contento の食行動とは，食を営む力と関連する生物学的に決定された行動の準備要因，食経験，個人内要因，対人間要因，また環境要因が複雑に絡み合った結果として捉えている「食行動への影響」³⁸⁾の図（資料2）を基にして，研究仮説を設定した。

2. 研究1～4

研究仮説に基づき，研究1～4について，以下の調査を行った。

1) 調査 A

名古屋市高齢者福祉施設入所者 24 名(90 名在籍)に対し，食生活に関するライフストーリー・インタビューを 2008 年 6 月～8 月に実施し，その結果と研究仮説，計画的行動理論³⁹⁾を組み合わせ，以後の研究で用いる研究枠組を設定した(研究1)。

計画的行動理論は，Fishbein と Ajzen の合理的行動理論⁴⁰⁾を Ajzen がさらに発展させたもの⁴¹⁾である。ある行動が起きるためには，行動をしようと思う「やる気」(行動意図)が必要と考え，行動意図に影響する要素として，態度，主観的規範，行動コントロール感をあげている。

2) 調査 B

研究1で設定した研究枠組に基づき、モーニングサービス、朝食、食生活、生活に関する調査枠組を作成し、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)⁴²⁾、職業性ストレス簡易調査票等⁴³⁻⁴⁵⁾と組み合わせ作成した質問票を作成し、2010年1月、愛知県K市職員878名(全職員966名)の協力を得て自記式質問紙調査を実施した。うち、40歳～59歳の全数である474名(男性137名、女性337名)の分析を行った(研究2並びに3)。

3) 調査 C

2009年10月～2010年3月、名古屋圏在住の管理栄養士2名(著者を含む)が各自生活圏内の喫茶店118店について、食物内容の実測を含む食環境調査⁴⁶⁾を実施し、110メニューについて料理レベル、料理の組み合わせレベル、食材料レベル、栄養素レベルの分析を行った(研究4)。

3. 中高年勤労者のモーニングサービス利用行動と朝食・食生活・生活の構造

研究1の結果であるモーニングサービス利用行動と生活の構造、研究2の結果である朝食行動と食生活・生活の構造、研究3の結果であるモーニングサービス利用行動と朝食・食生活・生活の構造と研究4の食環境に関する結果を総合的に検討し、中高年勤労者のモーニングサービス利用行動と朝食・食生活・生活の構造を図式化した。

結果の概要

1. 研究仮説

自然・社会・経済・文化と人々の生活の営みの影響を双方向的に受ける食環境は、食情報システム、フードシステムから構成され、両者の重なる場が食の営みの場となる。生活はその中にあり、食生活、朝食、モーニングサービスを内包する。

食行動の要因となる個人内要因は、ライフイベントなどの経験、食環境、生活、食生活、朝食、モーニングサービスの影響を受け、健康状態、食嗜好、食事観、食知識で構成される。それらの食行動と個人内要因の関係は循環している。

以上の仮説を図式化した（図1）。

2. モーニングサービス利用行動とその要因の構造

研究1では、ライフイベントで区切るライフステージは、①誕生(0歳)から離家または就職まで(18～22歳)、②それから結婚、子供が誕生する30歳代くらいまで、③生活習慣病が現れ始める40歳代から退職まで(60～65歳)、④仕事を離れ時間的余裕ができ、同居家族との死別や子の自立により1人暮らしになる、加齢による健康上の問題が起こる世代(60歳～)の4つと考えられ、以後の研究で取り上げる中高年勤労者は③に属することが確認でき、対象者の年齢区分をすることができた。

ライフイベントが起こる傾向は、年齢を要因とする場合、①～④に対応させると、仕事(学業・趣味)に関するものは、①学校から②仕事/労働、②・③仕事/労働から④趣味に関することへと変化する、人間関係に関するものは、①～④家族に①友人、②・③同僚、④Y荘入所後はY荘入所者に関することが加わる、健康に関するものは、

③生活習慣病の発病に加え、④認知症、低栄養と関連する疾病などの発病、加齢による健康上の問題がおこると予想できた。

従って、中高年勤労者の生活面について、以後の研究では健康、労働、人間関係の側面について取り上げることにした。

また、研究1ではモーニングサービス利用の目的は、食物を食べる、会話・会話より情報を得る、精神的な安定のためが多く、その目的によって利用頻度や共食者などの利用行動に差がみられた。モーニングサービスを利用するか否かは、モーニングサービスで提供される食物についての好み(食嗜好)、共食や外食に対する考え方(食事観)、食事づくりへの主体性(食知識)と関連していた。モーニングサービスは生涯にわたって、ライフスタイルや環境の変化、とりわけ仕事、人間関係、健康に関するライフイベントに遭遇した時に食環境とのかかわりの中で、それぞれのQOLを高める方向を模索し、活用されていることが少なくなかった。

3. 調査枠組

研究仮説、研究1の結果より作成した研究枠組より、以後の研究のための調査枠組を作成した。

表側はQOL、行動等、行動の個人内要因、基本属性、食環境とした。表頭はモーニングサービス、朝食、食生活、生活とした。表側は行動等の結果としてのQOL、その行動等の成り立ちの重層性、表頭はモーニングサービス・朝食・食生活・生活の重層性を表現した。

(表2)

各項目が交差するマトリックスに該当する質問を設定^{37・40)}し、研究2～4の調査/記録票を作成した。(一部の設問は解析には使用しなかった。)

4. 朝食摂食行動からみた中高年勤労者の食事・食生活・生活の関連

朝食摂食頻度について、毎日食べている者は男性 83.7%、女性 87.7%だった。男女とも毎日朝食を食べることは、概ね食生活の良好さを高めていた。加えて女性では生活の良好さを高めていた。毎日朝食を食べていても主食・主菜・副菜が揃う朝食を食べる行動変容段階が低い(男性では無関心期, 関心期, 女性では無関心期)者は、朝食を欠食することがある者と比較し、食生活、生活において、ほとんど差異がみられなかった。男女とも、毎日朝食を食べ、かつ主食・主菜・副菜が揃う食事を食べる行動が実行期以上になることがより食生活、生活を良好にすることが示され、朝食を毎日食べるだけでなく、主食・主菜・副菜を揃えることの重要性が示唆された。また、男性では朝食・食生活面、女性では朝食・食生活・生活の重層構造が確認できた。

5. モーニングサービス利用行動とその朝食・食生活面・生活面との関連

過去1年間に男性 60.4%、女性 56.9%がモーニングサービスを利用し、その平均は男性が 29.9回、女性が 24.5回だった。男女とも、モーニングサービスを利用することが朝食・食生活の良好さを高める傾向はみられなかった。しかし、生活では良好で、男性では労働面の上司と気軽に話ができる者が多く、女性は人間関係面の友人・隣人が頼りになる、相談を聞いてくれる者が多かった。朝食について、男性ではモーニングサービスの年間利用回数が多い者には、欠食する者が多かった。女性では、モーニングサービスを1人で利用している者、モーニングサービスを朝食として利用している者には、

朝食を欠食する者が多かった。一方モーニングサービスにあまり満足していない者には、主食・主菜・副菜が揃う行動変容段階が高い者が多かった。食生活について男性では、モーニングサービスを朝食として利用している者は、そうでない者並びに利用しない者より、主要栄養素の不足域数が多かった。女性では、モーニングサービスにあまり満足していない者は、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる行動変容段階が高い者が多かった。これらの結果から、生活について男性では、モーニングサービスを複数人で利用する、主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べる、満足する、楽しむことは、より生活を良好にすると考えられた。女性では、モーニングサービスを複数人で利用することは、より労働面、人間関係面を良好にすると考えられた。

6. 中高年勤労者のモーニングサービス利用行動と朝食・食生活・生活の構造

研究2と3の結果に基づき、朝食・食生活・生活を良好にするモーニングサービス利用行動とその構造をまとめた。

男性では、毎日朝食を食べること、朝食で主食・主菜・副菜が揃うことは、朝食の満足感や楽しさ、食生活の良好さと関連しており、モーニングサービスのメニューが朝食として栄養素のバランスが良好であるという条件付きで、複数人で利用する、主食・主菜・副菜が揃ったメニューを食べるのであれば、朝食を食べる機会となり食生活・生活と良好に関連すると考えられた（図2-1）。

女性では、毎日朝食を食べること、朝食で主食・主菜・副菜が揃うことは、朝食の満足感や楽しさ、食生活・生活の良好さと関連しており、モーニングサービスメニューが主食・主菜・副菜が揃うと

いう条件付きで、複数人で利用する、主食・主菜・副菜が揃ったメニューを食べるのであれば、朝食を食べる機会となり、食生活・生活と良好に関連すると考えられた(図2-2)。

7. 名古屋圏におけるモーニングサービスのフードアベイラビリティ

モーニングサービスで提供されているメニューは、いわゆる洋食料理に偏っており、料理レベルについて、主食系ではトースト、主菜系ではゆで卵、副菜系ではサラダが主に提供されていた。料理の組み合わせは、核料理(主食系・主菜系・副菜系)3種が揃っているメニューは26.4%に留まっていた。食材料レベルでは、穀類の出現率は100%で最高率、次いで油脂94.5%、卵類79.1%の順だった。一方、副菜系の主材料となる緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・海藻類の出現率は低く、0グラムが56.4%を占めた。栄養素レベルでは脂肪エネルギー比率が平均で36.8%と高く、カルシウムとビタミンCが特に低値を示した。

8. モーニングサービス利用行動からみた中高年勤労者の朝食・食生活・生活の構造

フードシステムと食情報システムで構成され、喫茶の習慣、軽工業(繊維産業)から重工業(自動車産業)へ移行しながら発展したという文化、社会、歴史的条件が深く影響する名古屋圏の食環境の中で、研究1と研究3の成果から、モーニングサービス利用行動は、家族構成などの基本属性、食経験や家族からの自立というライフイベント、モーニングサービスへの期待を含む個人内要因を軸に起こり、食べる行動と会話する・情報を得る行動という2面性を持っていた。本来、食行動とは基本的に食物を食べる行動、食物を作る行

動，知識/スキルや態度を形成する行動，関連する情報を受発信する行動の4つが挙げられている。

また，モーニングサービス利用行動，朝食行動，食行動はQOLの良好さを構成する精神的安定/充足が得られるように模索され，選択されていると考えた。しかし，朝食行動，食行動はモーニングサービス利用行動とは異なり4つの行動から構成されると考えられる。

さらに，研究仮説どおり，朝食はモーニングサービスを，食生活面は朝食とモーニングサービスを，生活は全てを内包していると考えられた。そして，モーニングサービス・朝食・食生活・生活は行動の個人内要因に影響を与え，それらは循環する関係にあると考えられた。(図3)

考 察

1. 名古屋圏の人々のモーニングサービス利用の意義

ランチや自宅外での飲酒より安価で利用できるモーニングサービスは名古屋圏の人々にとって経済的(お値打ち)と思われ利用されているといわれている⁴⁷⁾が、本研究の結果では安価だからという理由が主な利用動機ではなかった。特に女性では友人など人と会いたいという理由で、家庭で自分が作る朝食は主食・主菜・副菜が揃っているなど栄養面で優れていても、栄養面に課題のあるモーニングサービスを利用していた。このように、モーニングサービスを利用するという行動をおこす理由とは何か考えたとき、生理・身体的充足よりむしろ、心理・精神的充足だった。朝食としては少ないと懸念されるモーニングサービスを人々が朝食として利用しており、生理・身体的欲求面は少なく、心理・精神的欲求面が優先されていた。

また、研究2では朝食行動、研究3ではモーニングサービス利用行動は、QOLの良好さを構成する精神的安定/充足が得られるように模索され、選択されていると考えることができた。これは、研究1で負のライフイベントによりモーニングサービスの利用を開始したケースが多かったことと同様といえる。人びとはそれぞれの多様な欲求を充たすために行動を起こしていると考えられ、名古屋圏の人々にとって、モーニングサービスを利用することが、その主要な選択肢の一つとなっていると考えられる。

2. 調査方法、解析方法の有効性と限界

フォーマティブ・リサーチには大きく分けて量的研究と質的研究の2通りがある³²⁾。量的研究は、ある事柄や考え方が“どれくらい広まっているのか”という質問に答えようとする研究方法をいい、

質的研究とは“なぜ”という質問に答えようとする研究方法といわれている⁴⁸⁾。質的研究は学習者の視点から問題を理解するのを助け、なぜ彼らがそのように考え、そのような行動を行うかの理由を見つけることを可能にし、量的研究と質的研究を組み合わせることで、問題や学習者に対する理解が深まるといわれている⁴⁹⁾。

本研究は研究仮説から、質的研究法を用いて研究枠組、調査枠組を設定し、調査票を作成した。このことにより、検証すべき関連が明確になり、解析手順を容易し研究の目的をほぼ達成することを可能にした。しかし、質問項目の量が多くなり、調査協力者に負担をかけないように1つの質問で複数の意味の回答を得ようとしたことは、解析を煩雑にした。また、回答の選択肢の中に質的に異なる回答が混在した設問もあった。

研究2,3はK市職員40歳～59歳についてほぼ全数調査であり、偏りなくK市職員の朝食行動とその課題、モーニングサービス利用行動と朝食・食生活・生活の関連の課題が具体的に明らかになった。また、名古屋圏出身者が多かった(男性97.8%、女性87.3%)ために、モーニングサービスが食文化の一つとして定着している食環境下での利用経験の有無と現在の利用との関係をみることができた。しかし、40歳～59歳の中高年者であったこと、対象集団の女性は資格職が多かったこと、公務員ということで経済的に安定している人が多い^{50,51)}こと、名古屋圏は第二次産業に従事する人が多い⁵²⁾ことなどを考慮すると本研究の結果を名古屋圏の人々の代表として取り扱うことは慎重にしなければならない。そこで、今後は本研究で作成した調査枠組を用い、異なる年齢層(例えば20歳代,30歳代の者)や職業(例えば第二次産業従事者,専業主婦)の者、名古屋圏以

外の出身者,生活習慣病患者等を対象とした比較調査の必要がある。

さらに,本研究において,圧倒的に女性では朝食を作ることがある者の割合が高く,朝食と食生活・生活の関連,並びにモーニングサービス利用行動と朝食・食生活・生活の関連の結果についても男女で異なる点が多かった。しかし,モーニングサービス利用群の割合は男女とも50%を越え大差はなかった。つまり家庭内での食事の担い手である女性たちも男性と同程度モーニングサービスを利用して。今後,性別ではなく,朝食の担い手であるか否かで群分けを行い解析することも課題としたい。

また,地域にモーニングサービスの習慣が根付いてきた名古屋圏での本調査結果が他地域に一般化できるかについても,今後地域比較調査で検討する必要がある。

それは研究1の質的研究法と,その結果を踏まえた研究2,3の量的研究法,さらに研究4の食環境調査法の組み合わせの結果,全体像が見えてきたモーニングサービスと朝食・食生活・生活・食環境の重層的な関連を調査枠組にする地域比較研究を重ねることである。

本研究では,モーニングサービスや朝食と食生活・生活の関連を明らかにすることが目的だった。今後は食事を構成する一部としてモーニングサービス並びに朝食を捉え1日の食事の中でのモーニングサービスや朝食の役割も検討する必要がある。また,他への展開として,ファミリーレストラン等,喫茶店以外の朝食サービスの事例,通勤途中にコンビニエンスストア等で購入し職場で朝食を食べる事例と朝食・食生活・生活の比較研究,昼食でのランチサービスや給食,夕食での外食と食生活・生活の関連を明らかにすることも

重層的な関連及び、枠組の有用性、新たな食教育プログラムの可能性を検証する上で重要と考えられる。そのため、昼食や夕食の食事状況について把握できる方法を検討する必要がある。

BDHQは1ヶ月間の栄養素等摂取状況、食品摂取状況を把握する上で有用な調査票で、本研究においても詳細なデータを得ることが可能だった。しかし、栄養素等摂取状況を把握することを目的として開発された選択肢回答法による調査票であるために、料理レベル、食事レベルについて食物選択行動パタンの胎動を予見的に把握するためには検討すべき課題を抱えている。モーニングサービス利用による食物選択行動パタンの特徴や変化を明らかにするためには、別の調査法の検討が必要となる。

また、BDHQの結果は、1日の摂取量として算出される。値だけでは各人にとって適量かどうか総合的に判定することは困難であり、それについて研究がすすめられている^{53,54)}。したがって研究3では、各人の食事摂取基準に対しての栄養素バランススコアを用いた。それにより、ただ単に高値、低値の関係でなく適量かどうかの判断が可能になった。

つまり、地域比較研究をする場合には、モーニングサービス固有の料理選択と栄養素等構成の関連を把握できる食事調査法を加える必要がある。

3. 名古屋圏におけるモーニングサービスを活用した朝食プログラム

本研究の結果を生活者に対する教育的アプローチと喫茶店を含む地域に対する環境的アプローチの両面から解決していくことが重要である⁵⁵⁾。

1) 教育的アプローチ

教育的アプローチの目標は、モーニングサービスを利用することではなく、本結果を踏まえると毎日朝食を食べること、主食・主菜・副菜が揃うことである。行動変容段階が無関心期または関心期の学習者に焦点をあて⁵⁶⁾、毎日朝食を食べる、主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動変容段階を高めることが重要である。

そして、教育的アプローチとして、計画的行動理論に基づいたプログラムが有効^{57,58)}といわれている。毎日朝食を食べることや、主食・主菜・副菜が揃う行動についての行動意図を高める⁵⁹⁾ために、関心を持つ、重要性⁶⁰⁾や有益性について理解できる支援を行う必要がある。また、困難感や面倒くささを減らす^{61,62)}ことができ、朝食づくりについて能動的になれるような朝食を自分で作る知識/スキル、1食の適量把握を身に付ける支援⁶³⁾が必要と考えられる。

2) 環境的アプローチ

環境的アプローチの目標は、行動変容段階が変化し難いといわれている関心期⁶⁴⁾に多い“欠食したくないが欠食せざるを得ない者”のための朝食の機会、朝食として食べる者のための適切なメニュー及び、朝食を始め、栄養・食生活に関する情報の提供である。

朝食の機会について、気軽に利用できる、複数人で利用できる、1人で利用しても居合わせた客や店員等とのコミュニケーションがとれ、共食していると感じることができることが必要である。

朝食として適切なメニューについて、主食・主菜・副菜が揃い、食材料の偏りがなく、栄養素等の不足がないようにすることが重要である。しかし、コスト面の問題もあるため、喫茶店側への利益重視から健康重視を促すようなプログラム並びに利用者が追加料金を

払いメニューを選択できるシステムづくりが必要である。

朝食を始め、栄養・食生活に関する情報の提供について、教育的アプローチの場として喫茶店を活用し、朝食の重要性や有益性に関する情報提供、モーニングサービスメニューをモデルとした理想的な朝食献立の提案⁶⁵⁾、栄養成分表示等を行うことが可能ではないかと考える。

3) 教育的アプローチと環境的アプローチの統合

上記の教育的アプローチ並びに、環境的アプローチを統合することが重要である。本研究の結果より、教育的アプローチ、環境的アプローチの統合の場として喫茶店の可能性を検証することができた。そこで、保健所や保健センターが住民と喫茶店の仲介役を果たすことが重要と考えられる。

現在、公衆栄養施策は、健康増進法に基づき健康日本21³⁾の栄養・食生活分野の推進が身体的、精神的、社会的に良好な食生活の実現をはかることを目標に行われており、各都道府県保健所は、専門的な知識や技術を必要とする栄養指導、特定給食施設指導、食環境整備、市町村相互間の連絡調整、市町村計画の策定支援、市町村保健センターは、地域住民に身近でより質の高い保健サービスを行う必要がある⁶⁶⁾。

従って、本研究の結果より明らかになったモーニングサービスを利用することの人々の生活における労働面や人間関係面への有効性と、健康面や栄養面に活用するための改善点をポピュレーションアプローチの一つとして、人びとに伝えることは重要である。また、住民自らが改善点を克服できるように1食、1日の食事の適量を伝えることも重要である。

保健所の食環境整備としては、モーニングサービスをすでに朝食として利用している人には、よりよい朝食を食べる、よりよい食生活がおくれるような支援が必要であり、モーニングサービスの要件を考慮する必要がある。

一方、保健センターの質の高い保健サービスとして、モーニングサービスを利用していなくて、朝食を欠食している人に対してどのような支援ができるのか考える必要がある。本研究では朝食を欠食している人は多くはなかったが、毎日朝食を食べ、かつ主食・主菜・副菜が揃う行動変容段階を高めることが重要だということが明らかになった。従って、各人の朝食への期待を把握し、朝食行動の個人内要因に働きかける支援をしつつ、保健所並びに喫茶店と連携することにより家庭では主食・主菜・副菜を揃えることが難しい人のモーニングサービス利用可能性／利用しやすさ（アクセシビリティ：accessibility）を高めることも重要である。

現在、都道府県並びに政令指定都市等では、それぞれの食育推進計画に基づき、食育推進協力店登録事業、外食栄養成分表示事業等を実施している。

名古屋圏内である愛知県のあいち食育いきいきプラン²⁰⁾、名古屋市のみんなで「食」を考えよう！²¹⁾では、どちらも朝食の欠食を減らすことを取り上げているだけでなく、食育推進協力店事業として、情報提供のお店、栄養成分表示のお店の登録を行っている。

平成 23 年 1 月現在、愛知県の食育推進協力店に登録している喫茶店は 53 店舗（全登録数 1,927 店舗）⁶⁷⁾と多くない。今後、教育的アプローチを展開しつつ、喫茶店の食育推進協力店への登録数を増やし、喫茶店と連携の上、環境的アプローチを進めることができれば、

食育推進計画の目標も達成可能と考えられ、地域に食文化として定着しているモーニングサービスを活用した朝食プログラムは実施可能と考えられる。

また、個人から家族や職場、地域への広がり、名古屋圏の農産物の流通を中心としたフードシステムの発展ということを考慮し、現地自給食材を利用していくことも重要である。愛知県は鶏卵出荷量全国4位^{68,69)}、キャベツ収穫量全国1位、その他にもたまねぎ、サトイモ、れんこん、白菜、ねぎ、ほうれん草、青梗菜、大根、守口大根、ラディッシュ、人参、なす、トマト、きゅうり、レタス、ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、ふき、スイートコーン、さやえんどう、枝豆、冬瓜、しそ、みつばの産地である^{70,71)}。

モーニングサービスメニューに上記の野菜を用いた副菜を取り入れることも可能と考えられ、保健所及び保健センターは地域の生産者と喫茶店の仲介役を果たすことも可能である。

結 論

名古屋圏における中高年勤労者について、モーニングサービス利用行動が朝食や食生活、とりわけ栄養面の良好さにはつながらず、問題点が多く見られたが、生活、とりわけ労働面や人間関係面での良好さや積極性につながっていた。しかし、朝食行動について毎日朝食を食べ、主食・主菜・副菜を組み合わせる行動変容段階が高い者で朝食や食生活についても良好さが認められた。

一方、食環境面について、モーニングサービスで提供されるメニューは副菜系料理が少なくかつ、脂肪エネルギー比率が高く、フードアベイラビリティに栄養上の問題が多く見られた。しかし、共食者、店員、新聞や雑誌等情報交流の場が提供されていた。

これらの現状から、名古屋圏におけるモーニングサービスを活用した朝食プログラムの可能性が示唆され、主食・主菜・副菜の組み合わせ等料理選択型食教育プログラムを活用する教育的アプローチと、エネルギーや栄養素バランスも考慮したメニュー開発等による食環境的アプローチと、これらの統合による食教育プログラム開発の必要性と可能性が明らかになった。

また本研究で用いた枠組、すなわち食行動について、食事・食生活・生活（健康・労働・人間関係）並びに食環境の各面から、さらにこれらの重層構造面から検討することが、人々のライフスタイルや地域性を重視した食教育の評価方法として必要であり、可能であることが示唆された。

要 約

【目的】 モーニングサービス(以下, MS)を利用することは, 日常の朝食・食生活・生活の良好さに貢献するののかについて, 中高年勤労者の事例から明らかにする。そのために以下の検討を行う。

(研究1) MS利用行動とその要因の構造, (研究2)朝食摂食行動からみた中高年勤労者の食生活・生活の関連, (研究3)MS利用行動とその朝食・食生活・生活との関連, (研究4)名古屋圏における MSのフードアベイラビリティ

【方法】

調査 A. 名古屋市高齢者福祉施設入所者 24名のライフストーリー・インタビューを 2008年 6月～8月に実施し, その結果と食行動に関する理論を基礎にして研究枠組を設定した(研究1)。

調査 B. 研究枠組に基づき, MS, 朝食, 食生活, 生活に関する調査枠組を作成し, 簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ), 職業性ストレス簡易調査票等と組み合わせ作成した質問票を作成し, 2010年 1月, 愛知県 K市職員 878名の協力を得て自記式質問紙調査を実施した。うち, 40歳～59歳の全数である 474名(男性 137名, 女性 337名)の分析を行った(研究2並びに3)。

調査 C. 2009年 10月～2010年 3月, 名古屋圏在住の管理栄養士 2名(著者を含む)が各自生活圏内の喫茶店 118店について, 食物内容の実測を含む食環境調査を実施し, 110メニューについて分析を行った(研究4)。

【結果】

研究 1. MS利用の目的は, 食物を食べる, 会話・会話より情報を得る, 精神的な安定のためが多く, その目的によって利用頻度や共

食者に差がみられた。MS を利用するか否かは、MS で提供される食物についての好み、共食や外食に対する考え方、食事づくりへの主体性と関連していた。MS は生涯にわたって、ライフスタイルや環境の変化、とりわけ仕事、人間関係、健康に関するライフイベントに遭遇した時に食環境とのかかわりの中で、それぞれの生活の質を高める方向を模索し、活用されていることが少なくなかった。

研究 2. 朝食摂食頻度について、毎日食べている者は男性 83.7%、女性 87.7%だった。男女とも毎日朝食を食べることは、概ね食生活の良好さを高めていた。加えて女性では生活の良好さを高めていた。毎日朝食を食べていても主食・主菜・副菜が揃う朝食を食べる行動変容段階が低い(男性では無関心期、関心期、女性では無関心期)者は、朝食を欠食することがある者と比較し、食生活、生活において、ほとんど差異がみられなかった。男女とも、毎日朝食を食べ、かつ主食・主菜・副菜が揃う食事を食べる行動が実行期以上になることがより食生活、生活を良好にすることが示された。

研究 3. 過去 1 年間に男性 60.4%、女性 56.9%が MS を利用し、その平均は男性が 29.9 回、女性が 24.5 回だった。男女とも、MS を利用することが朝食・食生活の良好さを高める傾向はみられなかった。しかし、生活では良好で、男性では労働面の上司と気軽に話ができる者が多く、女性は人間関係面の友人・隣人が頼りになる、相談を聞いてくれる者が多かった。朝食について、男性では MS の年間利用回数が多い者には、欠食する者が多かった。女性では、MS を 1 人で利用している者、MS を朝食として利用している者には、朝食を欠食する者が多かった。一方 MS にあまり満足していない者には、主食・主菜・副菜が揃う行動変容段階が高い者が多かった。

食生活について男性では、MS を朝食として利用している者は、そうでない者並びに利用しない者より、主要栄養素の不足域数が多かった。女性では、MS にあまり満足していない者は、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる行動変容段階が高い者が多かった。これらの結果から、生活について男性では、MS を複数人で利用する、主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べる、満足する、楽しむことは、より生活を良好にすると考えられた。女性では、MS を複数人で利用することは、より労働面、人間関係面を良好にすると考えられた。

研究 4. MS で提供されているメニューは、いわゆる洋食料理に偏っており、料理レベルについて、主食系ではトースト、主菜系ではゆで卵、副菜系ではサラダが主に提供されていた。料理の組み合わせは、核料理(主食系・主菜系・副菜系) 3 種が揃っているメニューは 26.4% に留まっていた。食材料レベルでは、穀類の出現率は 100% で最高率、次いで油脂 94.5%、卵類 79.1% の順だった。一方、副菜系の主材料となる緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・海藻類の出現率は低く、0 グラムが 56.4% を占めた。栄養素レベルでは脂肪エネルギー比率が平均で 36.8% と高く、カルシウムとビタミン C が特に低値を示した。

【考察】 地域に MS の習慣が根付いてきた名古屋圏での本調査結果が他地域に一般化できるかについては、今後地域比較調査で検討する必要がある。研究 1 の質的な研究法と、その結果を踏まえた研究 2, 3 の量的研究法、さらに研究 4 の食環境調査法の組み合わせの結果、全体像が見えてきた MS と朝食・食生活・生活・食環境の重層的な関連を調査枠組にする地域比較研究を重ねることである。この

時に、MS 固有の料理選択と栄養素等構成の関連を把握できる食事調査法を加える必要がある。

【結論】名古屋圏における食環境の現状では中高年勤労者について、MS 利用行動が朝食や食生活、とりわけ栄養面の良好さにはつながらず、問題点が多く見られたが、生活、とりわけ労働面や人間関係面での良好さや積極性につながっていた。しかし、朝食について主食・主菜・副菜を組み合わせる行動変容段階が高い者で朝食や食生活についても良好さが認められた。一方、MS で提供されるメニューは副菜系料理が少なくかつ、脂肪エネルギー比率が高く、フードアベイラビリティに栄養上の問題が多く見られた。しかし、共食者、店員、新聞や雑誌等情報交流の場が提供されていた。これらの現状から、主食・主菜・副菜の組み合わせ等料理選択型食教育プログラムを活用する教育的アプローチと、エネルギーや栄養素バランスも考慮したメニュー開発等による食環境的アプローチと、これらの統合による食教育プログラム開発の必要性と可能性が明らかになった。

また本研究で用いた枠組、すなわち食行動について、食事・食生活・生活（健康・労働・人間関係）並びに食環境の各面から、さらにこれらの重層構造面から検討することが、人々のライフスタイルや地域性を重視した食教育の評価方法として必要であり、可能であることが示唆された。

文 献

- 1)NHK 放送文化研究所世論調査部編．崩食と放食 NHK 日本人の食生活調査から．東京：日本放送出版協会，2006：12-37
- 2)香川靖雄．科学が証明する新・朝食のすすめ．東京：女子栄養大学出版社，2007
- 3)厚生省保健局．21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)の推進について．健医発第 612 号，2000.
- 4)厚生労働省．平成 21 国民健康・栄養調査結果の概要．2010.
- 5)佐々木繁盛，藤井久雄．朝食欠食が 1 日のエネルギー消費量に与える影響．仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文集 2010；11：129-137.
- 6)竹下登紀子，白木まさ子．製造業に従事する勤労者におけるメタボリックシンドロームと関連する因子に関する断面的研究．栄養学雑誌 2010；68：15-24.
- 7)岩間範子．ライフステージと健康な食生活・壮年期．中村美知子，長谷川恭子，編．わかりやすい栄養学．東京：廣川書店，2000；78-83.
- 8)若林満，松浦いね，林文俊．定年退職者の在職中の経験と対象語の生きがいに関する研究(Ⅱ)．労務研究 1989；42：12：2-12.
- 9)大山珠美，高橋孝子，西尾素子．成人対象とした朝食摂取の栄養教育と関連因子に関するレビュー．日本健康教育学会誌 2010；18：35.
- 10)足立己幸．料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究．民族衛生 1984；50：37-74.
- 11)文部省決定，厚生省決定，農林水産省決定．食生活指針．2000.

- 12)厚生労働省・農林水産省決定．食事バランスガイドフードガイド
（仮称）検討会報告書．東京：第一出版，2006：32-40.
- 13)外山紀子．発達としての共食 社会的な食のはじまり．東京：新
曜社，2008；131-145.
- 14)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
めの食育読本．内閣府食育推進室，2010：13-21.
- 15)呉智英．ナゴヤ虚と実⑫．中日新聞(夕刊)．名古屋市：中日新聞
社，2007年12月20日：4
- 16)牛田正行．名古屋まる知り新辞典．名古屋市：図書印刷，2005：
277
- 17)なごや四百年時代検定実行委員会編．なごや四百年時代検定公
式テキスト．名古屋市：中日新聞社，2007：114-132
- 18)永谷正樹．大名古屋大観光．東京：イースト・プレス，2005：
66-75
- 19)山元貴継．愛知県の「喫茶店」-春日井市喫茶店事情-．
ARENA2007 2007；464-474.
- 20)愛知県食育推進会議．あいち食育いきいきプラン．2006
- 21)名古屋市．名古屋市食育推進計画．2006.
- 22)厚生労働省．平成20年国民健康・栄養調査結果の概要．2009.
- 23)総務省．平成17年国勢調査．2005.
- 24)足立己幸，衛藤久美．食育に期待されること．栄養学雑誌2005；
63：201-212.
- 25)伏見小百合．調査レポート-朝食や朝時間の使い方に関する調査．
日経消費マイニング 2008；1：22-27.
- 26)大安喜一．アジアにおける Kominkan と保健・教育．日本国際

保健医療学会第26回西日本地方会抄録集．2008；10．

27)文献 17)177．

28)廣田晃一．喫茶店の“待合室モデル”による情報システムおよびコンテンツ編集と整備．主任研究者 大賀英史．厚生労働省科学研究費補助金 循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業 民間衛生施設を活用した健康増進のための効果的なシステム開発及び評価に関する研究 平成20年度 総括研究報告書．2009；61-66．

29)久田邦明．コミュニティ・カフェの可能性（特集 まちづくり，地域学の構想—地元をこざわり，地元で生きる．月刊社会教育 2004；2004.6：37-43．

30)大江正章．商店街は誰のものか．地域の力—食・農・まちづくり．東京：岩波書店，2008；27-46．

31)鈴木洋子、富岡典子 2003「奈良県における地域の食文化伝承に関する考察」『教育実践総合センター研究紀要』（12），pp.57-60

32)松本千秋．健康教育プログラムの計画．保健スタッフのためのソーシャル・マーケティングの基礎．東京：医歯薬出版，2004；27-50．

33)Siegel M, Doner L. Marketing social change- an opportunity for the public health practitioner. In M Siegel, L Doner. Marketing public health: strategies to promote social change. Gaithersburg : Aspen Publishers, 1998 ; 42-69.

34)Witte K, Meyer G, Martell D. Staring out the right way. formative research. In K Witte, Meyer G, Martell D. Effective health risk messages: a step-by-step guide. Thousand Oaks : Sage Publications, 2001 ; 49-66.

35)足立己幸．創刊にあたって食生態学—実践と研究．食生態学—実

践と研究 2008 ; 1 : 2-5.

36)足立己幸. 生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい共生を.

日本栄養士会雑誌 2008 : 51 : 8 : 9-14.

37)Bandura,A. Foundation of thought and action. A social cognitive theory. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1986 ; 390-453.

38)Isobel R.Contento. Nutrition Education Linking Research, Theory, and Practice. Massachusetts : Jones and Bartlett Publishers, 2007 ; 28-49.

39)松本千秋. 計画的行動理論. 医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎生活習慣病を中心に. 東京:医歯薬出版,2002;37-46

40)Fishbein M, Ajzen I. Bilief, attitude, intention and behavior. an introduction to theory and research. Massachusetts : Addison-Wesley, 1975.

41)Ajzen I. From intention to action. a theory of planned behavior. In J Kuhl, J Beckmann(eds), Action-control: from cognition to behavior. Heidelberg : Springer, 1985 ; 11-39.

42)Sasaki S.: Development and evaluation of dietary assessment methods using biomarkers and diet history questionnaires for individuals, In research for evaluation methods of nutrition and dietary lifestyle programs held on Healthy Japan 21 (head investigator: Tanaka H). Summary report. Ministry of Health Welfare, and Labor, 10-44(2004)

43)下光輝一. 職業性簡易調査票を用いたストレスの現状 把握のためのマニュアルーより効果的な職場環境等の改善対策のためにー.

平成 14 年～16 年度厚生労働科学研究費補助金安全衛生総合研究.
2005.

44)西尾素子, 足立己幸, 北川元二, 他. 女子学生 of 食物入手, 食情報入手行動からみた食生活－N 大学管理栄養学部入学生の事例.
名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報. 2008 ; 2 : 43-61.

45)大塚礼, 豊嶋英明, 玉腰浩司, 他. 仕事のストレス要因から評価した自覚的ストレスの妥当性, および自覚的ストレスと生活習慣との関連. 日循予防誌 2006 ; 41 : 62-69.

46)Cheadle A, Psaty B, Wagner E, et al. Evaluating community-based nutrition programs: assessing the reliability of a survey of grocery store product display. Am J Public Health 1990 : 80 : 709-711.

47)岩中祥史. 「もったいない」は世界最先端の思想. 名古屋の品格.
東京 : 学習研究社, 2008 ; 108-135

48)Siegel M, Doner L. Formative research. In M Siegel, L Doner. Marketing public health: strategies to promote social change. Gaithersburg : Aspen Publishers, 1998 ; 261-311.

49)Weinreich NK. Formative research in social marketing. In Nk Weinreich. Hands-on social marketing: a step-by-step guide. Thousand Oaks : Sage Publications, 1999 ; 27-30.

50)総務省. 平成 18 年地方公務員給与の実態. 2006.

51)国税庁. 平成 18 年民間給与実態統計調査. 2007.

52) <http://www.pref.aichi.jp/0000037651.html>

(2011 年 2 月 19 日)

53)Soowon Kim, Pamela S. Haines, Anna Maria, et al. The diet

- quality index-international (DQI-I) provides an effective tool for cross-national comparison of diet quality as illustrated by China and the United States. *J.Nutr.* 2003 ; 133 : 3476-3484.
- 54) Patricia M.C.M. Waijers, Edith J.M. Feskens and Marga C. Ocke. A critical review of predefined diet quality scores. *British Journal of Nutrition.* 2007 ; 97 : 219-231.
- 55)厚生労働省生活習慣病対策室. 健康づくりのための食環境整備に関する検討会. 健康づくりのための食環境整備に関する検討会報告書.2004.
- 56)Armitage CJ. Evidence that implementation intentions promote transitions between the stages of change. *J Consult Clin Psychol* 2006 ; 74 : 141-151.
- 57)Zhang J, Shi L, Chen D, et al. Using the theory of planned behavior to examine effectiveness of an educational intervention on infant feeding in China. *Prev Med* 2009 ; 49 : 529-534.
- 58)Gratton L, Povey R, Clark-Carter D. Promoting children's fruit and vegetable consumption: interventions using the Theory of Planned Behaviour as a framework. *Br J Health Psychol* 2007 ; 12 : 639-650.
- 59)Scott F, Rhodes RE, Downs DS. Dose physical activity intensity moderate social cognition and behavior relationships? *J Am Coll Health* 2009 ; 59 : 213-222.
- 60)柳田昌彦, 土屋美穂, 石原一成. 事業所における男性従業員の朝食欠食に関連する要因. *同志社スポーツ健康科学* 2010; 2: 54-60.

- 61)赤松利恵, 松丸礼. 生活習慣病のリスク者における「食に関する不合理的信念」尺度 (Irrational Eating Beliefs Scale-IEBS-) の信頼性と妥当性の検討. 日健教誌 2010 ; 18 : 149-160.
- 62)酒井健介, 太田篤胤, 杉浦克己, 他. 大学生を対象とした適切な食生活に関する変容段階と栄養摂取状況および心理的要因との関係. 日健教誌 2009 ; 17 : 248-259
- 63)香取輝美, 大久保公美, 松月弘恵, 他. 勤労男性の 1 食の適量把握の認識と食行動・体重コントロールとの関連. 日健教誌 2009 : 17 : 3 : 160-173.
- 64)Armitage CJ, Sheeran P, Conner M, et al. Stages of change or changes of stage? Predicting transitions in transtheoretical model stages in relation to healthy food choice.J Consult Clin Psychol 2004 ; 72 : 491-499.
- 65)Hannum SM, Carson LA, Evan EM, et al. Using of packaged entrees as part of a weight-loss diet in overweight men: an 8-week randomized clinical trial. Diabetes Obes Metab 2004 ; 8 : 146-155.
- 66)厚生労働省健康局. 地域における行政栄養士の業務について. 健発第 1030001 号, 2003.
- 67)食育推進協力店データベース e お店ダス. (2011 年 1 月 22 日)
<http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/eiyou/eomise/eomise.html>
- 68)農林水産省大臣官房統計部. 平成 20 年畜産統計. 2009.
- 69)農林水産省大臣官房統計部. 平成 20 年畜産物流通統計. 2010.
- 70)農林水産省大臣官房統計部. 平成 20 年産野菜生産出荷統計. 2010.
- 71)農林水産省大臣官房統計部. 平成 20 年産生産農業所得統計. 2010.

謝 辞

「自分の語りが役に立つなら」とインタビューへの協力を快諾くださった Y 荘入所者の皆様，職員皆様のご厚意は，著者にとって何よりの励みとなりました。心から感謝いたします。

調査実施にあたり，質問票の配布から回収まで全面的に協力してくださった K 市役所産業課職員の皆様に心から感謝いたします。また，質問数が多いにも関わらず多数の方にご協力いただき，K 市職員の皆様にも深く感謝いたします。

調査実施のためのプレ調査の場の提供をいただきました名古屋学芸大学大学院北川元二教授に深く感謝いたします。

社会人として入学し，時間的，物理的にも制約のある状況のなか，本研究をすすめるにあたり，終始励まし，貴重な助言と丁寧に指導くださいました名古屋学芸大学大学院足立己幸教授に深く感謝いたします。

また，3 年間終始見守り，励ましていただくだけでなく，貴重な助言，指導，協力をくださいました食生態学研究室の西尾素子専任講師に深く感謝いたします。

3 年間，研究室を共にし，互いに励まし合い，調査も協力してくださった博士前期課程の河合あずささんに心から感謝いたします。

本学での研究に対しての理解並びに継続を支援してくださった N 市及び関係所職員の方々に深く感謝いたします。

最後に，いつも温かく見守り支えてくれた家族と友人たちに心から感謝します。

本当にありがとうございました。

**Study of Food and Nutrition Ecology on a Breakfast Service Called
“Morning Service” in the Nagoya Area
-A Case Study for Middle-Aged Workers-**

Abstract

The purpose of this study is to examine whether the utilization of breakfast services called “Morning Service” (MS), offered by Japanese coffee houses, contributes to the good standard of daily breakfast, dietary life and the livelihood of middle-aged workers.

The study was structured on three surveys. First of all, Survey (A), which was conducted from June to August, 2008, was delivered to 24 people living at a nursing home in Nagoya City, Aichi Prefecture, by employing a life history interview. The interview was aimed at establishing a study framework based upon the results of the interview as well as the theory of food behavior.

The second Survey (B) was conducted in January, 2010, which included self-administered questionnaires that was based upon the framework designed in the Survey (A). It was directed at people aged between 40-59 years old (137 males, 337 females) drawn from 878 civil servants working for the municipality of K City in Aichi Prefecture.

The final Survey (C) was conducted from October, 2009, to March, 2010, to assess the food environment in the area of

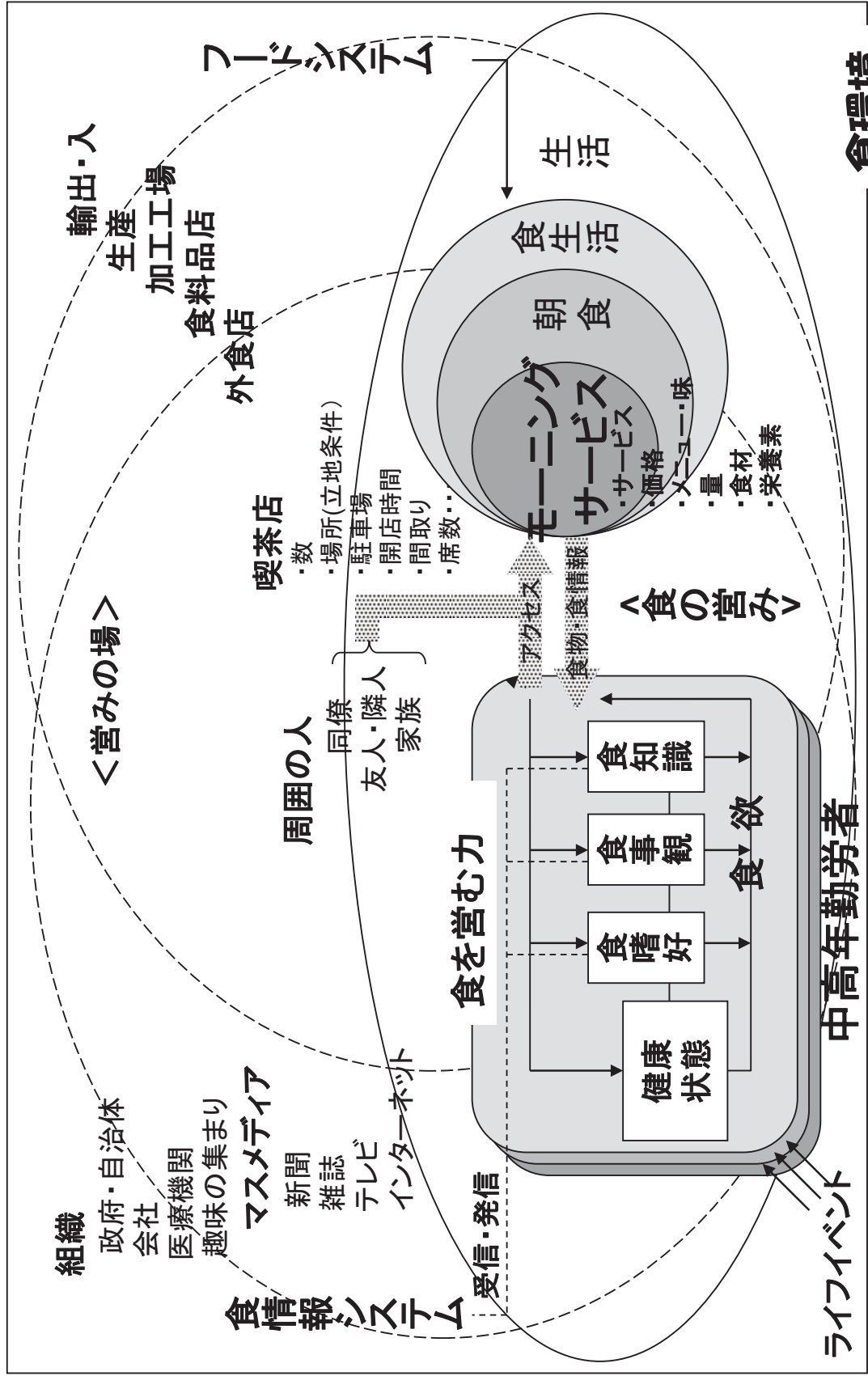
Nagoya City. It comprised 118 coffee houses located in each neighborhood of two registered dietitians including the author. The survey included the collection of 110 MS menus attained from the coffee houses.

The results of the surveys demonstrated that those who eat the combination of *Shushoku* (staple food), *Shusai* (main dish) and *Fukusai* (side dish) tended to have a more ideal breakfast and dietary life, whereas due to current food circumstances in the Nagoya area, to engage MS didn't help the people in retaining a good daily breakfast and dietary life, from the nutritional perspective in particular. The MS menus from the coffee houses didn't contain much *Fukusai* resulting in their fat energy ratio being high. However, the utilization of MS contributed to the good livelihood in terms of work-related and social relations. The concept to provide MS offered people an opportunity to participate in social communication and information sharing.

In conclusion it is revealed that it is necessary to develop a food education program by combining an educational approach, which utilizes the food education program with a food variety such as the combination of *Shushoku*, *Shusai* and *Fukusai*, with a food environmental approach that would be achieved by the development of menus that include a combination of adequate calorie intake and a beneficial nutritional balance. In addition, the framework used in this study suggests that it is necessary and possible to examine food behaviors from the perspective of both

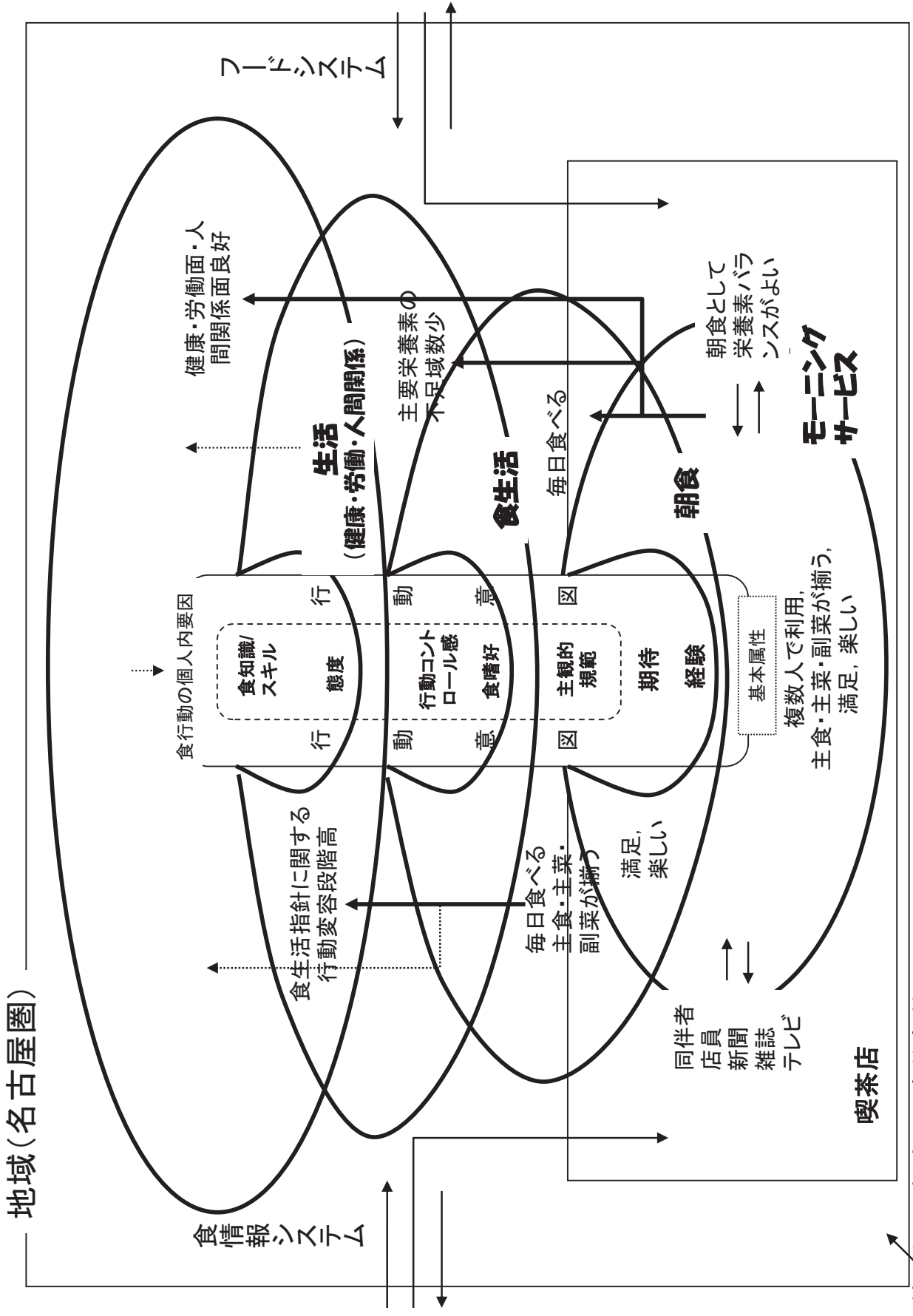
diets-dietary life-livelihood and food environment, and furthermore from the aspect of their multilayered structure as an evaluation method for food education which regards people's life styles and locality important.

自然・社会・経済・文化

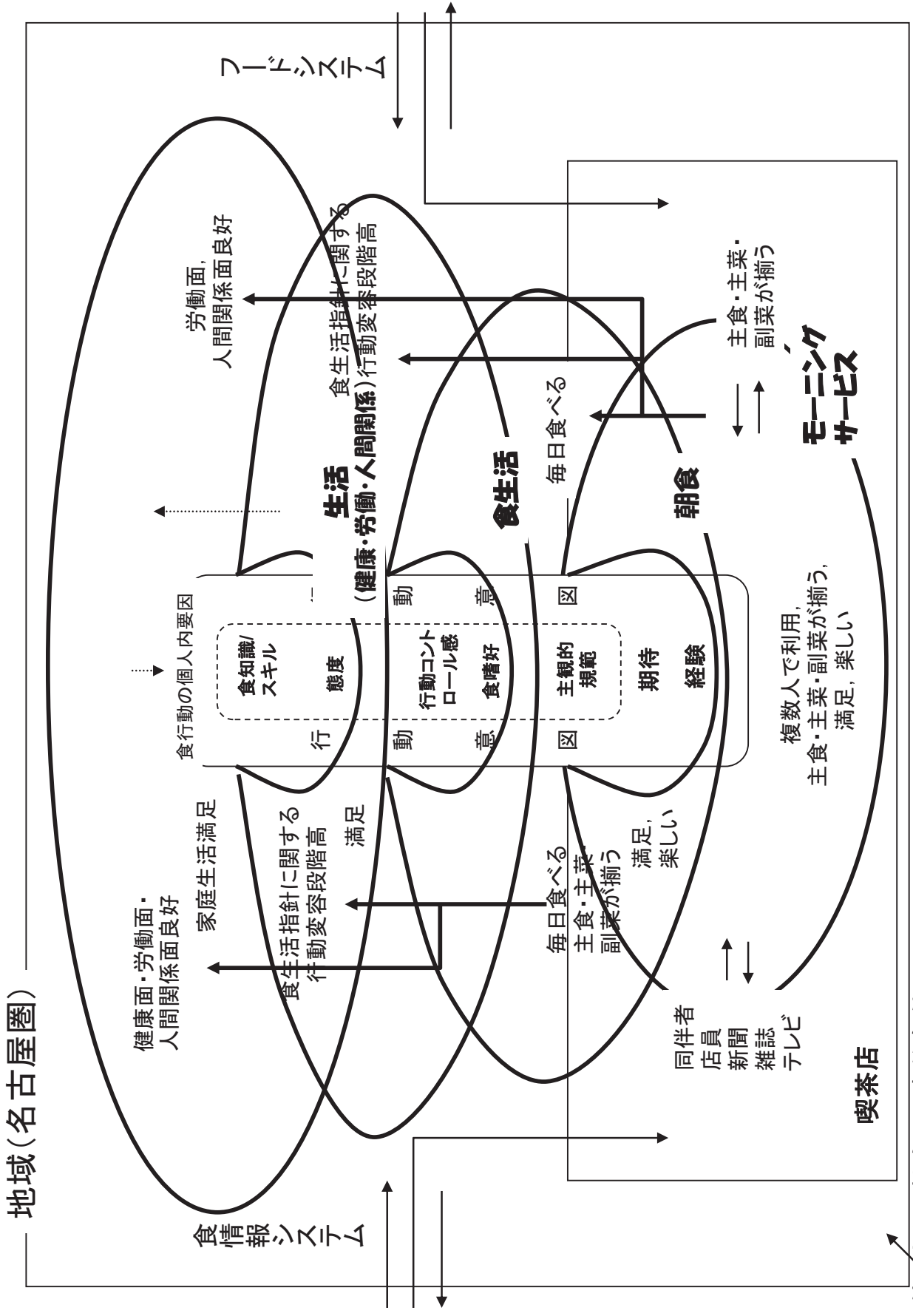


足立の「食嗜好・食欲・食べる行動・食環境のかかわり」³⁷⁾の概念図を基礎に作図

図1 研究仮説



自然、文化、社会、歴史的條件
 図2-1 朝食・食生活・生活を良好にするモーニングサービス利用行動とその構造(男性)



自然、文化、社会、歴史的條件
 図2-2 朝食・食生活・生活を良好にするモーニングサービス利用行動とその構造(女性)

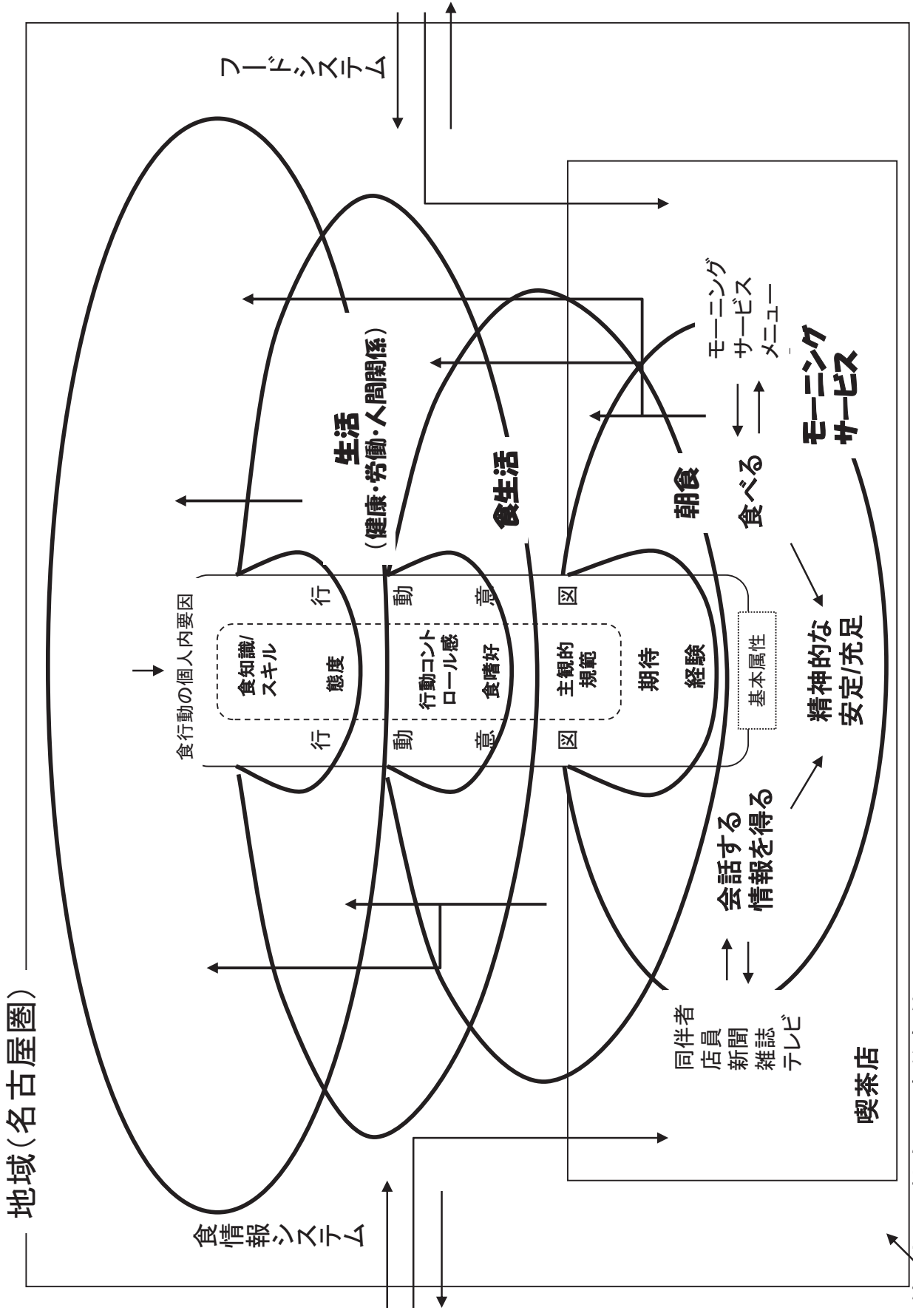


図3 モーニングサービスと朝食・食生活・生活の構造

表1 研究の構成

研究	研究1	研究2	研究3	研究4	
内容	総論				
	全体	研究枠組設定・調査票作成	調査票に基づいた研究枠組の検証		
	環境	自然・社会・経済・文化			
	学習者 (中高年 勤労者)	研究仮説設定 ↓ モーニングサービス利用行動と朝食・食生活・生活の構造			モーニングサービスで提供されているもの
		中高年者の特徴(ライフイベントで区切られるライフステージの特徴)			
		モーニングサービス利用行動と生活の重層構造	朝食行動と食生活・生活の重層構造	モーニングサービス利用行動と朝食・食生活・生活の重層構造	
		モーニングサービス利用行動	朝食行動	モーニングサービス利用行動	
		モーニングサービス利用行動の個人内要因	(朝食摂食行動と主食・主菜・副菜が揃う行動の個人内要因の構造)	(モーニングサービスを利用する行動の個人内要因の構造)	
		モーニングサービスへの期待と利用行動		モーニングサービスへの期待	
		モーニングサービス利用経験	モーニングサービス利用経験	モーニングサービス利用経験	

表2 調査枠組

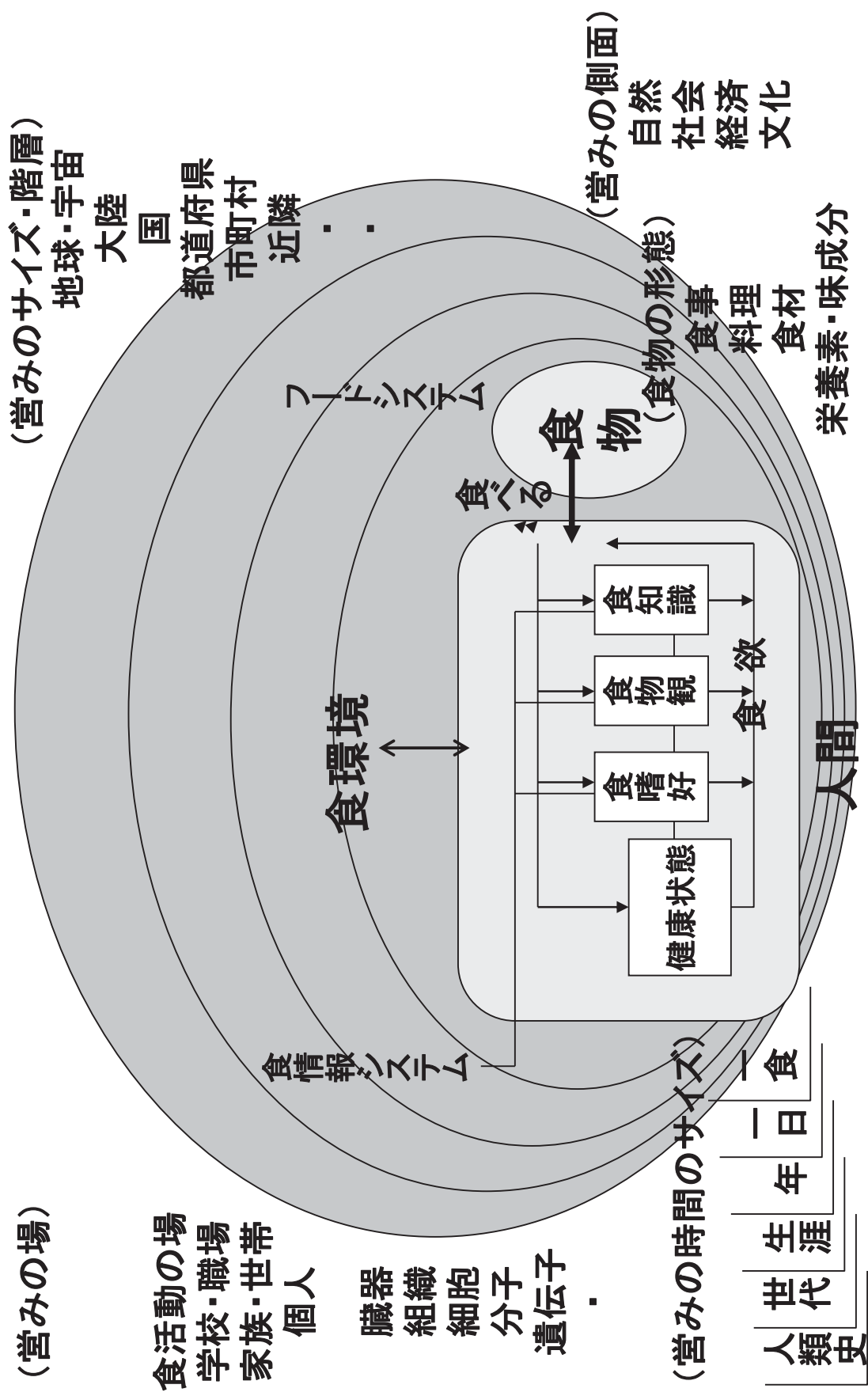
	モーニングサービス	朝食	食生活	生活		
				健康	労働	人間関係
QOL	満足感	朝食の満足感	食生活の満足感	主観的健康感	仕事の満足感	家庭生活の満足感
	楽しみ	朝食の楽しみ	ふだんの食事を楽しむ#1			
	利用する行動	摂食頻度	1日の食事のリズムから健やかな生活リズムをつくる#1	身長・体重:BMI	上司のサポート#2	配偶者・家族のサポート#2
	利用日	「主食、主菜、副菜が揃う」行動実習段階	主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスをとる#1	生活習慣病の有無	同僚のサポート#2	友人・隣人のサポート
	年間利用回数	共食行動実習段階	ごはんなどの穀類をしっかり食べる#1	身体的ストレス反応#2	職場のサポート#2	
	食べている料理	主に食べている主食	野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる#1	精神的自覚ストレス#3		
	利用目的	食べる場所	食塩や脂肪は控えめにする#1			
	共に利用する人	入手方法	適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとる#1			
	行動等	利用する喫茶店の場所	食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理もつくる#1			
		利用時の情報源	調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする#1			
	モーニングサービスに関する情報源	自分の食生活を見直す#1				
		栄養素等摂取状況#4				
		食品摂取状況#4				
		昼食・夕食の共食行動段階				
		栄養・食生活に関する情報源				
食経験	利用経験					
期待	期待(利用する(したい)理由)					
行動意図	意思	摂食行動の意思				
態度	関心	関心	関心	関心		
	良否	摂食行動	重要性	共食行動	重要性	
	有益性		有益性		有益性	
	期待	主食・主菜・副菜が揃う行動	関心			
			重要性			
		有益性				
行動の個人内要因	家族の考え	摂食行動	家族の考え	共食行動	家族の考え	
	親しい周囲の人たちの考え		親しい周囲の人たちの考え		親しい周囲の人たちの考え	
	利用している周囲の人	主食・主菜・副菜が揃う行動	家族の考え			
			親しい周囲の人たちの考え			
行動コントロール感	面倒くささ	摂食行動	面倒くささ	共食行動	面倒くささ	
	難易感		難易感		難易感	
		主食・主菜・副菜が揃う行動	面倒くささ			
			難易感			
食嗜好	(メニューの嗜好)	(主食の嗜好)	(食嗜好)			
食知識/スキル		朝食を自分で作る				
基本属性	性別、年代、家族構成、居住地、出身地					
食環境	食情報システム	営業日・時間、サービス時間、所在地、喫茶店内にあるメディア、客層				
	フードシステム	メニュー(料理、料理の組み合わせ、材料、栄養素等)、価格				

#1: 西尾らの食生活指針10項目について⁴¹⁾

#2: 下光の職業性ストレス簡易調査票⁴²⁾

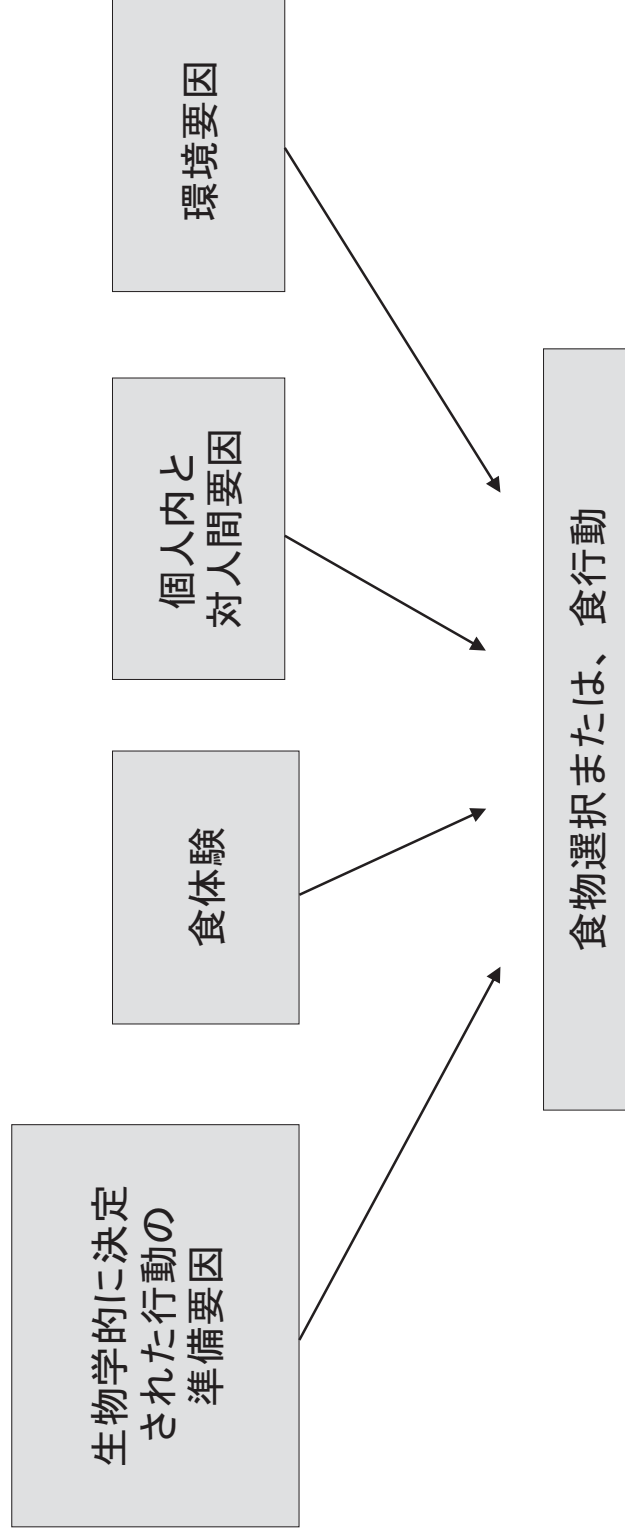
#3: 大塚らの自覚的ストレスに関する質問⁴³⁾

#4: SasakiのBDHQ⁴⁴⁾



資料1 食嗜好・食欲・食べる行動・食環境のかかわり

食物 人 環境



資料2 食行動への影響

研究 1

高齢者のモーニングサービス利用行動の変化とその要因

- 名古屋市高齢者福祉施設入所者の事例 -

目次

	ページ
1. はじめに	
1-1 背景	1
1-2 目的	2
2. 方法	
2-1 ライフストーリー・インタビューの実施	2
2-2 ライフストーリー・インタビュー	4
2-3 倫理的配慮	4
2-4 データの整理	5
2-5 分析	
1) モーニングサービス利用行動の抽出	6
2) ライフイベントの抽出	6
3) モーニングサービス利用行動と生活の質（QOL）	6
3. 結果	
3-1 モーニングサービス利用開始の年と年齢	6
3-2 モーニングサービス利用行動の開始と中止の要因 となるライフイベント	7
3-3 社会的背景とライフイベント	8
3-4 年齢とライフイベント	9
3-5 モーニングサービス利用行動と目的	10
3-6 モーニングサービス利用の目的とライフイベント	11
3-7 食嗜好、食事観、食知識/スキルとモーニング サービス利用行動	12
3-8 モーニングサービス利用行動と生活の質（QOL）	14

4 . 考 察	
4 - 1 ライフストーリー・インタビューの進め方	15
4 - 2 モーニングサービス利用行動とその要因	16
4 - 3 高齢者福祉施設におけるモーニングサービス 利用を視野に入れた食教育プログラムのポイント	19
5 . ま と め	21
6 . 謝 辞	22
注	23
引用・参考文献	24

図表目次

図1	名古屋圏
図2	インタビューの実施からデータの整理までの手順
図3	データの整理表(事例E)
図4	モーニングサービス利用行動の時期と年齢
図5	モーニングサービス利用者と非利用者の生活に対する満足感と主観的健康感
図6	Y荘高齢者におけるモーニングサービス利用行動とその要因
表1	調査協力者
表2	モーニングサービス利用経験者
表3	モーニングサービス利用の開始と中止の要因となったライフイベント
表4	事例別モーニングサービス利用行動と内容
表5	モーニングサービス利用の目的パターンと利用内容
表6	モーニングサービス非利用者の食行動と個人内要因
付表1	フェイスシート
付表2	気分シート

1. はじめに

1-1 背景

朝食を日常的に摂食する人は、規則正しい食生活に関心が高く、食生活を楽しんでいる傾向が大であることから、朝食を毎日摂食することが、食生活の豊かさの指標としてとらえられている〔NHK放送文化研究所世論調査部 2006〕。また、朝食を摂食することの生理学的な重要性も明らかにされている¹⁾〔香川 2007: 81〕。そのため、現在、朝食を食べる(欠食を少なくする)ことにフォーカスする食生活の改善・向上運動が全国的に進められている。しかし、未だ十分な成果が挙げられていない現状²⁾〔厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 2007〕が明らかとなっている。このような全国的な状況だが、愛知県並びに、名古屋市では朝食の欠食率が低く、特に全国的に高率を示す20歳代男性でも11%~14%程度〔愛知県食育推進会議 2006、名古屋市 2006〕(全国平均は30.0%〔厚生労働省 2009])である。その理由として、大都市圏にもかかわらず、多世代同居が多い³⁾〔総務省 2005〕ことが挙げられている。加えて、著者は、名古屋市の経済や文化の影響を強く受け、名古屋市を核として、人口交流が濃密で、経済的にも行政上も密接な地域(以下、名古屋圏⁴⁾〔呉 2008: 4〕、図1)で食文化の一つとして定着しているモーニングサービスの利用があげられると考えてきた。本報でモーニングサービスとは、喫茶店での主に朝食時間帯(早朝から午前11時頃)に行うコーヒー等の飲み物を注文したときにトーストやゆで卵、サンドイッチやサラダ等を無料または格安でつけるサービス(以下、モーニングサービス⁵⁾)のこととする。

名古屋圏では、江戸時代から庶民に茶道が定着し、明治から昭和

40 年代ごろまで、縁側やあぜ道などで抹茶を喫する習慣があった〔なごや四百年時代検定実行委員会 2007〕こと、戦後、一宮市⁶⁾を中心として織物工場が増加し、経営者たちが機織り機の騒音を逃れ、商談や休憩をとる場が必要になったことにより、昭和 30 年代(1950 年代後半)から喫茶店が増加した〔永谷 2005〕といわれている。そして、増加した喫茶店のサービス競争の一環として、モーニングサービスが始まり、食文化の一つとして定着した〔山元 2007: 464〕といわれている。

一方でモーニングサービスは、朝食としてだけではなく、補食や間食として食べられたり、サービス競争の激化により、量の多さを売りにする喫茶店も増えたため、日常的な利用者の中にはエネルギー摂取過剰や、一部の栄養素摂取不足など栄養素摂取の偏りが予想される。

1-2 目的

名古屋圏の人々が、それぞれに生活の質を高める健康的な朝食を摂食するため、地域の特徴を生かした食教育プログラムの開発の基礎資料として、高齢者のモーニングサービス利用行動、行動の変化とその要因を質的に明らかにする。

2. 方法

2-1 ライフストーリー・インタビューの実施

2008 年 6 月～8 月、名古屋市 S 区にある軽費老人ホーム(A 型)⁷⁾ Y 荘入所者の内、同意を得た 24 名(以下、協力者)に対し、著者が 1 人 1 回、20 分～60 分間、1 対 1 の食生活に関するライフストーリー・インタビューを実施した。

Y 荘入所者の概要は、在籍者 90 名(男性 22 名、女性 68 名、2008 年 7 月現在)、平均年齢 82 歳 9 ヶ月、平均入所期間 5 年 3 ヶ月、要介護 2 認定者 1.2%、要介護 1 認定者 8.1%、要支援 2 認定者 8.1%、要支援 1 認定者 18.1%(2008 年 3 月現在)である。

先ずモーニングサービス利用行動とその要因についての調査枠組案を作成した。次に入所者の状況を把握している Y 荘職員 3 名に協力してもらい、プレインタビューを実施し、調査枠組案、インタビューの流れ、コミュニケーション支援のための資料〔保坂、中澤、大野木 2000〕の確認を行った。そして、Y 荘周辺地図、年齢早見表、社会史年表〔野村 2001: 86、なごや四百年時代検定実行委員会 2007、三ツ木 1999〕、実物大の料理カード〔足立、針谷 2008〕と、フェイスシート(生年月日、身長、体重、6 ヶ月間の体重増減、病歴、主観的健康感、生活に対する満足感)、インタビュー後の気分を回答するシート〔田口 2001: 138〕を作成した。

インタビューは非構造化インタビューとし、フェイスシートに関する質問をした後は、「朝食を中心に食生活について、昔を振り返りながら、思い出すままに自由に話してください」と促し、語りの主題が食生活から大きくそれない限り、協力者の自由な語りを損ねないようにした。一連の過去の体験についての語りが終了した後に、インタビューを終えた気分を尋ねた。

調査枠組は、インタビューを実施していく中で、カテゴリーを一部修正した。

なお、著者はこの施設においてインタビュー実施時には管理栄養士として 5 年 2 ヶ月間勤務しており、協力者とは信頼関係がある状況のもとでインタビューを実施した。

2-2 ライフストーリー・インタビュー

ライフストーリー・インタビューとは、質的面接法の一つで、個人がこれまで歩んできた人生全体ないしはその一部に焦点をあわせてホリスティックに、その人自身の経験から社会や文化の諸相や変動を読み解こうとするものである〔桜井 2002：13〕。また、人の主観的な観点から経験の意味づけや人生の諸相をとらえるという点で特徴的なインタビュー法である〔徳田 2004：148〕。

このライフストーリー・インタビューを高齢者に用いた理由は、3点ある。1点目は、第二次世界大戦を経て、モーニングサービスが始まった頃から現在に至る名古屋圏の社会や文化の変化の情報が得られる。2点目は、幼児期から高齢期までのモーニングサービス利用行動を含んだ食行動の変化と影響を与えたライフイベントが分かる。3点目は、テキスト、コンテキスト、サブテキストを分析する⁸⁾〔Amand 2006：49〕ことにより、既存のモデルでは明らかにされてこなかったモーニングサービス利用行動の要因とその構造を協力者の視点から浮き彫りにすることができる〔上村、石隈 2007：560〕からである。

ライフストーリーは語り手とインタビュアーとの相互行為をとおして構築されるものと考えられている〔桜井 2002：104、桜井 2005：11〕。語り手である協力者が生活する施設の管理栄養士がインタビュアーとなり、食生活についてインタビューを実施することで、より深い内容の語りが構築されることを期待した。

2-3 倫理的配慮

本研究は、名古屋学芸大学倫理委員会(承認番号14)の承認を得て実施した。

インタビューは、Y 荘の承諾を得て、施設内に協力依頼の文書を掲示し、施設の日常生活において、言語的コミュニケーションが困難な者⁹⁾以外の入所者全員に対して、介護職員によりインタビュー協力の可否の確認を行い、協力への同意が得られ、かつ日程や時間の調整がとれた者に対し、聞き手である著者が以下を書面と口頭で説明し、同意書で協力の承諾を得た。

得られた情報は研究目的に沿って有効に使用され、それ以外の目的では使用されないこと、そしていかなる情報も個人が確定できる状態では公表されないこと。語られた内容は研究の目的以外に調査データとして公表されないこと。協力者にとって大きな負担等が生じた場合は、研究のどの段階であっても、調査の協力への辞退を含め、十分な話し合いができる。

また、インタビュー内容は協力者の許可を得て、録音された。得られたデータは、個人が確定できないよう匿名化し分析を行った。

2 - 4 データの整理

逐語録を作成し、調査枠組に基づき個人内要因についてのカテゴリリーを作成、場面ごとに分割し、時系列に並べ替え、生活史を作成した〔桜井 2005 : 129〕。

1 人ずつモーニングサービス利用行動または食行動に変化があった時点または、その行動が継続している間についての発言をカード化し、カテゴリリー(食行動、食事観、食嗜好、食知識/スキル、心理的・精神的状態、生理的・身体的状態)ごとに分類、整理した(図 2、図 3)。

2-5 分析

1) モーニングサービス利用行動の抽出

モーニングサービスを利用している、したことがある者について、どのように利用しているか、出生から現在に至るまで、どのようにモーニングサービスを利用してきたか、年及び、年齢順に抽出した。

2) ライフイベントの抽出

モーニングサービス利用行動の変化(開始、中止)の要因となったライフイベントを抽出し、モーニングサービス利用行動と、社会的背景(時期)、年齢、ライフイベントとの関係性を検討した。

3) モーニングサービス利用行動と生活の質(QOL)

インタビュー当時、モーニングサービスを利用している者と、利用していない者の生活に対する満足感と主観的健康感を比較した。

3. 結果

3-1 モーニングサービス利用開始の年と年齢

インタビューには、24名の協力を得た(表1)。その内、モーニングサービスを利用したことがある者(利用経験者)は13名、利用したことがない者(利用未経験者)は11名、インタビュー当時にモーニングサービスを利用していた者(利用者)は10名(表2)であり、非利用者は14名だった。

13名について、モーニングサービス利用行動は、最も早い年で1959年頃から、最も早い年齢では32歳頃から始まっていた。

また、モーニングサービス利用を開始した年齢は、30歳～40歳代(1959年～1979年)と60歳代後半以降(1985年以降)の2期に分かれた(図4)。

3-2 モーニングサービス利用行動の開始と中止の要因となる ライフイベント

開始の要因となったライフイベントは 13 項目、延べ 19、中止の要因となった初めのライフイベントは 8 項目、延べ 9 あり、これらは食環境の変化、仕事、人間関係、健康に関する項目として分類できた(表 3)。

モーニングサービス利用の開始には人間関係に関することが、中止には健康に関することが、最も多く要因となっていた。

また、1つのライフイベントを発端に別のライフイベントが起き、開始または中止に至った事例も多くみられた。例えば、表 4 の事例 D は、“夫の死”(人間関係)というライフイベントによって、家計を支えるために“就職”(仕事)というライフイベントがおこった。そして、仕事のストレスを解消するために、子どもたちと軽く朝食を食べた後に、友人とモーニングサービスを利用するようになった。このような事例は、開始の場合 19 事例中 13 事例あり、中止の場合 9 事例中 2 事例あった。

最終的にモーニングサービス利用行動の開始や中止に影響を与えたライフイベントでは、名古屋市外への転居、Y 荘入所など食環境の変化が多く、開始の場合 19 事例中 14 事例、中止の場合 8 事例中 4 事例だった。

さらにライフイベントには、生理的・身体的状態や心理的・精神的状態に正の影響をもたらすものと、負の影響をもたらすものがあった(表 4)。例えば、事例 G の場合では正のライフイベントは、モーニングサービス利用行動の開始の要因となった“結婚”(人間関係)、負のライフイベントは中止及び、開始の要因となった“失

業”（仕事）である。正のライフイベントと負のライフイベントのどちらがモーニングサービス利用の開始や中止に影響を与えているかでは、開始の 19 事例では 13 事例、中止の 9 事例では 7 事例が負のライフイベントであり、負のライフイベントがモーニングサービス利用行動により大きく影響していた。

3-3 社会的背景とライフイベント

社会史並びに協力者全員の生活史を総合的に捉えると、社会的背景の動向として、第二次世界大戦後、この地域は軽工業（繊維産業）から重工業（自動車産業）へ移行し、経済的に大きな落ち込みもなく着実に発展してきた。

繊維産業に従事したことがあった者は 24 名中、少なくとも男性 2 名、女性 3 名、重工業に従事または家族が従事していた者は少なくとも男性 2 名、女性 1 名だった。

また、喫茶の習慣について語った人も多く、名古屋圏で喫茶店が多い理由は、抹茶をよく飲み、喫茶の習慣があったという文化的背景と一宮市を中心とする繊維（毛織物）産業が結びついた結果とする説を支持していた。

他に近所づきあいの様子を語る人もあり、名古屋圏の人々は近所づきあいも大切にしてきたことが分かった。

表 3 に示したとおり、ライフイベントは社会的背景を要因とするものと、年齢を要因とするものに分けることができた。

モーニングサービス利用の開始や中止の要因となった社会的背景を要因とするライフイベントは、仕事に関することが最も多かった。

開始の 3 事例について、就職、退職については、共に好景気を背

景としたもの(表4の事例 H、C)、親しい人との別れ(事例 P)は、Y社の食中毒事件、牛肉偽装事件を背景としたものだった。事例 P は小料理屋を営み、Y社の重役だった男性は常連客で親しかった。しかし、Y社の経営が悪化したのを期に多額のつけを残したまま、店には来なくなってしまった。その後、事例 P は小料理屋をやめ、Y荘に入所した。

一方、中止の事例は1名だった。これは表4での事例 Gにあたる。働き盛りにも関わらず、会社が倒産し失業、そのために離婚、S県へ転出となった。

このように背景の内容はきわめて多様なので、本報では就業失業等を社会的背景と総称する。

3-4 年齢とライフイベント

モーニングサービス利用の開始や中止の要因となった年齢を要因とするライフイベントは、人間関係と健康に関することが最も多かった。

開始の要因となった人間関係に関するライフイベントである“結婚”は、図4で示した40歳代までに、健康に関するライフイベントは、65歳以降のみに出現した。

また、健康に関するライフイベントは、開始と中止の両方の要因となっていた。両者の相違点は、日常生活に与える影響の程度と考えられた。表4に示すように、開始となったものは、結果的にY荘入所につながるようなライフイベントで、その後、健康不安はあるものの1人での外出が可能である軽度の病気や怪我であり、中止となったライフイベントは、その後、専門的な食事管理が必要となったり、1人での外出が困難となる重度の病気や怪我だった。

3-5 モーニングサービス利用行動と目的

モーニングサービス利用行動の内容を頻度、共食者、その他のように利用したかについて整理した（表4）。頻度は、ほぼ毎日、定期的、不定期の3項目に、共食者については、1人、家族、友人・同僚の3項目に分けることができた。

さらにそれらのモーニングサービス利用行動は、食物（朝食）を食べるため、会話・会話より情報を得るため、精神的な安定のための3つの目的によって異なることが考えられ、その組み合わせは6パターンになった（表5）。そこで、そのパターン別に頻度、共食者との関係をみたところ、食物を食べるために利用している場合は、1人で利用している者が多く、会話・会話より情報を得るために利用している場合は、同時に精神的な安定も求めている場合が多く、かつ全員が友人・同僚と利用していた。精神的な安定を強く求めて利用している場合は、不定期に利用している者が多かった。

利用の目的の内容をさらに細分化し、より明確にするため、モーニングサービス利用経験者13名の逐語録より、モーニングサービスを利用する目的に関する発言をカード化し分類した。

カードは31枚となり、7つに分類された。①食物を食べるため、②会話・会話より情報を得るため、③精神的な安定のためが中心でさらに、①と③が重なるカードは、④値打ち感を味わうため、②と③が重なるカードは⑤社交のためと考えられた。また、③の中に⑥家族団らんのため、⑦家族の中で自分の役割を果たすためが含まれた。

モーニングサービス利用の目的によって、共食者や頻度は決まると予想されたが、分析結果から利用の目的は、年齢や社会的背景の

直接的な影響を受けるのではなく、年齢や社会的背景の中で起こるライフイベントの影響が大きかった。

3-6 モーニングサービス利用の目的とライフイベント

モーニングサービス利用経験者たちは、ライフイベントによる生理的・身体的状態や心理的・精神的状態によって、行動の目的が変化したとき、モーニングサービスの利用を開始または、頻度や共食者を変更し利用していた(表4)。

マズロー(1964)によれば、人間は満たされない欲求があると、それを充足しようと行動(欲求満足化行動)するとし、その上で、欲求には優先度があり、低次の欲求が充足されると、より高次の欲求へと段階的に移行するものとしている。欲求は低次より順に、生理的欲求、安全欲求、愛情欲求、尊敬欲求、自己実現欲求といわれる〔堀田 2005: 25〕。しかし、事例ではそのように単純に進んでいなかった。

事例H(表4)は、幼い頃より女中が食事をつくっていたため、料理ができない。退職して母の死後、毎食特定の喫茶店に1人食事を摂っていた。その後、Y荘に入所し、他の入所者たちから頼りにされるようになった。そして、たまに1人でY荘の入所者がいかないうような喫茶店へモーニングサービスを利用するため行くようになった。事例Hの欲求は、生理的欲求から、段階的に尊敬欲求へ移行していた。

事例Cは、まかない付きの旅館を退職し、弟の寿司屋の手伝いをしながら1人暮らしをし始めた。平日は会話より情報を得るため、特定の喫茶店のモーニングサービスへ通い、休日は麻雀仲間とモーニングサービスが値打ちで有名な喫茶店を利用していた。事例Cの

場合、生理的欲求や安全欲求より、愛情欲求の優先度が高いといえる。

また、事例 G は、家族を連れていくためにモーニングサービスを利用していった。そして、会社が倒産し、失業すると家族を養うことができないことを理由に離婚、名古屋市から S 県 K 市へ転居した。転居先である姉の家では、姉がつくる食事を食べることを遠慮し、朝食の欠食と外食が多くなり食事バランスが乱れていたと語り、その後、ホームレスまで経験している。事例 G の場合、尊敬欲求の優先度が高いといえる。

本研究では、表 5 に示すとおり、モーニングサービス利用行動を利用の目的によって分類した。目的が食物を食べるためであれば、生理的欲求や安全欲求、会話・会話より情報を得るためであれば、安全欲求や愛情欲求、精神的な安定のためであれば、愛情欲求や尊敬欲求と関連付けられると考えられた。しかし、欲求の優先度について、必ずしもマズローのいう低次の欲求の優先度が高いとはいえず、個人により異なった。そして、モーニングサービスは、ライフイベントにより生じた多様な欲求や目的に応えるために利用されていた。

3-7 食嗜好、食事観、食知識/スキルとモーニングサービス利用行動

あるライフイベントが起きたとき、モーニングサービスを利用するという行動をとるか、別の行動をとるかは、個人によって異なった。これは、逐語録を作成する中で抽出されたモーニングサービスで提供される食物についての好み（個人内要因のカテゴリーの 1 つである食嗜好に該当する）、共食や外食に対する考え方（食事観に

該当する)、食事づくりを主体的に行ってきたかどうか(食知識/スキルに該当する)との関係がみられた。

食嗜好について、表4の事例Eはパンが好きと語り、モーニングサービス非利用者では、表6で示したようにコーヒーが嫌いと言った者が2名いた。

食事観について、同じ事例Eであるが、1人で食べるのは寂しいと語り、1人でモーニングサービスを利用することも、居合わせた客や店員と共食することだと考えていた。非利用者では、喫茶店でのモーニングサービス利用と外食に抵抗感を持っている者が合わせて4名、モーニングサービス利用者に対して否定的な者が3名いた。喫茶店でのモーニングサービス利用と外食に抵抗感を持っている者4名中事例A(表6)は、夫が朝食はモーニングサービスを利用、夕食は接待のため外食で、子どもとばかり食事していたことを嘆いていた。そして、外食ばかりで若くして亡くなった夫の影響か、外食経験がほとんどないためか、1人で喫茶店などに入れないと言った。事例Aにとっての共食は、親しい人との共食に限られている。

食知識/スキルについて、協力者の男性4名全てが、モーニングサービス利用者だった。4名とも料理を作れないので独身時代は、まかない付きの下宿または社宅に住み、結婚後は妻に料理を作ってもらっていたと言った。逆にモーニングサービス非利用者14名全てで、12名が家族のために主体的に食事づくりを行っていた。

表4と表6に示した事例Dは心臓病と糖尿病を患い、食事管理が必要となり、モーニングサービスの利用を中止した。現在も自分で食事管理を行い、健康状態は良く維持されている。事例Dは、モーニングサービスを利用しているときは、モーニングサービスを利用

して、友人と話がしたい、ストレスを解消したい、くつろぎたいと語っていたが、モーニングサービスを利用できなくなると、男性がいると恥ずかしいから行かないと変化した。

3-8 モーニングサービス利用行動と生活の質（QOL）

インタビュー当時、モーニングサービスを利用していた（利用者）10名と利用していなかった（非利用者）14名の生活に対する満足感（満足を10点満点）と主観的健康（健康を10点満点）をみた（図5）。

生活に対する満足感では、利用者も非利用者も、最低点が5点、最高点が10点満点で、どちらも5点未満の者はいなかったが、利用者では8点以上の得点者が多くみられた。

主観的健康感では、利用者は5点未満者が0であるのに対し、非利用者の5点未満者は3名であった。これは、モーニングサービスを利用できる者は、1人での外出が不自由ではない、食事管理が必要ないなどの健康状態であることに由来している。モーニングサービス利用中止の要因となるライフイベントは健康に関することが最も多かったこととも関連すると考えられた。

しかし、主観的健康感が3点（事例O）や4点（事例L）であった者でも、生活に対する満足感は10点と高かった（表6）。両者とも自室でコーヒーを飲んでいて、一方、主観的健康感が0点だった事例Nは生活に対する満足感も5点と低かった。事例Nは入所したばかりで、Y荘の生活にまだ馴染めずにいた。

モーニングサービス非利用者14名のY荘での食行動をみると、モーニングサービス利用行動の代わりに、自室で1人または、決まった友人とコーヒーを飲む、特定の人と特定の場所（事例では日帰

り温泉)で食事をしている者もいることが確認できた(表6)。

4. 考察

本研究では、先行研究がほとんど見られない課題「高齢者のモーニングサービス利用行動とその要因」について、名古屋市高齢者福祉施設入所者の事例から、多様なかわりが明らかになった。しかし、居宅者を含む様々な家族形態の高齢者、時代や世代を異にする他世代の人々における本研究の成果の置換性(研究結果がその研究における対象(グループ)とは異なる対象(グループ)が異なる場で展開する同様の現象に対する適合状況〔齊藤、岡田、高田 2010: 22〕)や、普遍性については以下の理由から慎重に判断しなければならないと考える。

4-1 ライフストーリー・インタビューの進め方

桜井と小林は、日本人の成人男女 23 名にライフストーリー・インタビューを行い、成熟のプロセスをとらえようとしたアメリカの人類学者デイビッド・プラーズが、インタビューの場所として「語り手が安心していられる場所」であること、聞いてくれる人に自分の人生を語ることは自己肯定感をもたらすことであろう、インタビューを終えたときが語り手との関係の終りではないこと〔小林 2005: 71〕と述べていることをさらに発展させて、調査者を調査の重要な対象であると位置づけている〔桜井 2005: 11〕。

本研究は高齢者福祉施設入所者を協力者とし、ライフストーリー・インタビューを用いた質的研究だった。著者である調査者は、インタビュー協力者らが暮らす施設の管理栄養士であり、信頼関係のできている入所者への非構造化インタビューのため、自由な語り

がスムーズに行われ、内的に深いことについての情報収集が可能であった。そのため、モーニングサービス利用行動とその要因について、精神面を含め多様に抽出することができた。

しかし、本研究はライフストーリー・インタビューの中でも、目的であるモーニングサービス利用行動関連要因のキーワードであるライフイベントに注目する、いわゆる半構造化インタビューではなかったことから、インタビュー内容が個人内での重要度によって偏っていた。

例えば、モーニングサービス利用行動は利用頻度、共食者、どのように利用していたかの3点が中心となり、食事行動として重要な食事内容については、全員から聞き取ることができなかった。その理由は、モーニングサービス利用者たちの利用する目的が、食物を食べるためというより、会話・会話より情報を得るや、精神的な安定のためが多く、彼らにとって何を食べたか、何を食べているかは重要ではなかったことが考えられる。

本研究で実施した方法は、内的な内容を自由に引き出す上で有効であったと考えられる。異なる集団等への展開においては、今回抽出された要因を用いて、構造的インタビューの特徴を生かした方法で情報収集する可能性が具体的に示され、可能になったと考えられる。

4-2 モーニングサービス利用行動とその要因

他の集団等への展開に使用できるように、今回抽出された行動と要因を足立の食嗜好・食欲・食べる行動・食環境のかかわりの概念図〔足立 2008:2〕に当てはめて、行動と要因の関連を図示した(図6)。

喫茶の習慣、軽工業（繊維産業）から重工業（自動車産業）へ移行しながら発展してきた社会的背景の影響を受け、モーニングサービスが客の奪い合いである「競合」のなかで増加し〔山元 2010：29〕、生き残りを賭け人々の多様なニーズに対応し定着している地域の中で、個人内要因である食嗜好、食事観、食知識/スキルから、モーニングサービス利用の目的、モーニングサービス利用行動、その結果としての主観的健康感、生活に対する満足感を含む生理・身体的状態、心理・精神的状態の変化へつながる一連の流れは、ライフイベントが起こることで、循環していると考えられた。

ライフイベントで区切られるライフステージは、成人期への移行、生殖家族への移行、脱親期への移行の3つの移行期といわれている〔指田 1987：61〕。つまり誕生から、高校または大学を卒業し就職、離家するまで、それから結婚、子の自立と考えられている。さらに藤崎の分析によれば、転機となるライフイベントの7割以上が人間関係、仕事に関するものだった〔藤崎 1987：73〕。本研究では、食環境の変化、健康に関するライフイベントも食行動の変化に影響を与えるライフイベントとしてあげた。

本研究では、幼児期から20歳代でのモーニングサービス利用行動はみられなかった。それは、インタビュー協力者たちが、20歳代頃まではモーニングサービスが存在しなかったからだった。その中で、事例G(表4)は、子どもを含む家族で利用していた。そうすると、インタビュー協力者より若い世代の人々では、モーニングサービス利用行動の開始が、親に連れて行ってもらう子どもの頃（幼児期～10歳代）というケースや、子どもや20歳代の人々では現在利用しているケースがあると考えられる。

また、インタビュー協力者は、高齢者福祉施設入所者ということで、在宅高齢者とは仕事、人間関係、健康に関するライフイベントの内容、年齢による傾向が多少異なることが考えられる。インタビュー協力者の中には、失業しホームレスを経験した者や、家族との関係が複雑な者、病気のため一人暮らしが心配な者がいた。

それらを考慮に入れ、ライフイベントで区切るライフステージは、①誕生(0歳)から離家または就職まで(18~22歳)、②それから結婚、子供が誕生する30歳代くらいまで、③生活習慣病が現れ始める40歳代から退職まで(60~65歳)、④仕事を離れ時間的余裕ができ、同居家族との死別や子の自立により1人暮らしになる、加齢による健康上の問題が起こる世代(60歳~)の4つと考えている。

ライフイベントが起こる傾向は、年齢を要因とする場合、①~④に対応させると、仕事(学業・趣味)に関するものは、①学校から②仕事、②・③仕事から④趣味に関することへと変化する、人間関係に関するものは、①~④家族に①友人、②・③同僚、④Y荘入所後はY荘入所者に関することが加わる、健康に関するものは、③生活習慣病の発病に加え、④認知症、低栄養と関連する疾病などの発病、加齢による健康上の問題がおこると予想できる。

また、モーニングサービス利用の要因となる食嗜好、食事観、食知識/スキルは、それぞれの食環境の下での食行動の蓄積によって形成されたと考えられた。この過程において特に食嗜好、食事観についてモーニングサービスが影響し、相互に関連していると考えられた。

フェスティンガーは認知的不協和理論(1957)の中で、認知要素¹⁰⁾間に矛盾した関係(不協和的關係)が生ずると、それを解消し協

和関係をつくりだすように環境を変化させる、または行動や態度変化が起こる〔三井、増田、伊東 1996〕としている。

従って、食事観は食行動と個人内要因やライフイベントが起こることによって変化した食環境との不協和によって変化し、食環境を変化させるか、食行動を継続または変化させるか決定する重要な要因となると考えられた。

同じ食環境下で、同様のライフイベントが起きても、モーニングサービス利用行動を利用しない者もいた。従って、モーニングサービス利用行動は、食環境と個人内の食嗜好、食事観、食嗜好/スキルのとの係わり合いの中で、その人なりの生理的・身体的並びに心理的・精神的欲求を満たし、朝食の摂食を含む食行動の選択肢の主要な1つと考えられた。

4-3 高齢者福祉施設におけるモーニングサービス利用を視野に入れた食教育プログラムのポイント

モーニングサービス利用者全員がY荘での朝食を食べてからモーニングサービスを利用していた。しかし、利用する日は朝食の献立が、水分が多く早く空腹になりやすい雑炊の日(木曜日)が多かった。表4に示すように3名が、ゆで卵は食べないと語っており、自分なりに1日の食事量が多くなりすぎないように調節しながら利用していると考えられた。

また、モーニングサービスを利用する目的は食物を食べるためだけに利用している場合は少ない(表5)ことから、Y荘高齢者にとってモーニングサービスは朝食の補食、または間食として利用され、朝食とモーニングサービスでは役割が異なるものと考えられた。Y荘入所前、モーニングサービス利用経験者で、65歳以上で1人暮ら

しをしているときと比較しても同様で、Y 荘入所前は、朝食として利用しながら、自分の目的を果たしていた。

Y 荘入所で最もストレスとなるのは、他の入所者との人間関係であると、入所者の日々の生活を観察する中で著者は考えている。また、介護老人福祉施設入所者で主観的幸福感が高い者は、人間関係が良好であるといわれている〔松平、高山、菅沼、他 2010:121〕。著者は、会話・会話より情報を得ることも、Y 荘高齢者にとっては人間関係によるストレス解消法の一つと考えている。また、表 6 の事例 N のように Y 荘入所間もなく生活に馴染めず、入所前はモーニングサービスを利用していたにも関わらず、入所後は利用せず、生活に対する満足感も 5 点と低い場合もあった。これらより、モーニングサービスを利用する者には、人間関係によるストレス解消のための者も、ストレスが少ない(克服した)者もいると考えられる。

モーニングサービスは、名古屋圏では食文化の一つといわれているが、文化とは先人の知恵により創造された価値ある生活様式と内容である〔鈴木、富岡 2003:57〕といわれている。この視点で考えると、モーニングサービスが持つ価値を活用し、改善すべき部分があれば改善することが、名古屋圏の特徴を生かした食教育プログラムの開発につながると考えられる。

本研究の結果により、高齢者福祉施設入所者に対する食教育プログラム作成について以下をポイントと考えた。

まず、モーニングサービス利用の目的が、食物を食べるためではなく、朝食としてよりむしろ、補食や間食として利用していることから、入所者へは健康的な朝食、補食や間食の食べ方に関する知識の普及、喫茶店へは健康的なメニューの提案が必要と考えられた。

また、表 6 で示したモーニングサービス非利用者の食行動の目的の項目の中に、モーニングサービス利用の目的にはなかった健康維持のためという項目があった。モーニングサービスのメニューに栄養成分表示などをする必要もある。さらに、モーニングサービスを利用する人に対する考え方において、モーニングサービスを利用する人は煙草を吸うから嫌だと語った者(事例 A)もいた。この場合も、禁煙席などがあればより利用しやすくなるのではないかと考える。そして、これら喫茶店の環境整備には行政との連携が不可欠であると考える。

Y 荘高齢者の中で、特に趣味や Y 荘内外での楽しみ等がない者にとって、モーニングサービスを利用することは、人間関係を良好にし、主観的健康感や生活に対する満足感を高めることに役立っていた。それらを高めるために、Y 荘でもおやつタイムやティータイム、クラブ活動、各種行事を実施している。しかし、介護老人福祉施設入所者では、生活の中で自分の意思で決定していると多く感じる事が主観的幸福感と関連しているという調査結果〔松平、高山、菅沼、他 2010: 121〕があることを考慮すると、施設では入所者が自由にモーニングサービス利用などを含む施設内外の活動を選択できるように、身体的健康状態を良好に保てるよう支援すること、人間関係を良好にするための配慮(例えば、食事時の座席、ティータイムでのプライベートゾーンの確保、入浴の順番等)が重要と考えられる。

5. まとめ

名古屋市高齢者福祉施設入所者の朝食に関するライフストーリー

ー・インタビューを実施し、名古屋圏の食文化の一つといわれているモーニングサービスについて、その利用行動、行動の要因を質的に検討した。

モーニングサービス利用経験者はインタビュー協力者 24 名の内 13 名で、その開始時期は、30 歳代～40 歳代と 65 歳後半以降の 2 期に分かれていた。

利用の目的は、食物を食べる、会話・会話より情報を得る、精神的な安定のためで、その目的によって頻度や共食者に差がみられた。モーニングサービス利用行動の開始、中止、頻度や共食者の変化は、食環境の変化、仕事、人間関係、健康に関するライフイベントが影響しており、それらは社会的背景や年齢の影響をうけていた。

モーニングサービスの利用には、モーニングサービスで提供される食物についての好み、共食や外食に対する考え方、食事づくりを主体的に行ってきたかどうかとの関連がみられた。

モーニングサービス利用者は、非利用者と比べて、生活に対する満足感や主観的健康感の得点に大差はみられなかったが、非利用者に得点の低い者がみられた。

モーニングサービスは、高齢者がライフイベントに遭遇したとき、食環境とのかかわりの中で、それぞれの生活の質を高めるために、活用されていることが少なくないことが確認された。

6. 謝辞

インタビュー終了 3 ヶ月後に逝去された Q 氏におかれましては、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

また、「自分の語りが役に立つなら」とインタビューへの協力を快諾

くださった Y 荘入所者の皆様、職員皆様のご厚意は、著者にとって何よりの励みとなりました。深く感謝申し上げます。

名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科の足立己幸教授には、貴重な助言と丁寧な研究指導を頂き深く感謝致します。

<注>

- 1) 朝食を摂食することは、体温が上昇し身体機能並びに生理機能を高める、脳の唯一のエネルギー源であるグルコースが日常活動に応じて供給され、集中力や作業能力、学習能力を高める、体内リズムを助ける、また、朝食を欠食していた者が朝食を摂食することは、血圧や血清コレステロールを下げる。
- 2) 健康日本 21(2000)のベースラインデータでは、20 歳代男性の朝食を欠食する人の割合は 32.9%、中間報告(2007)による中間実績値では 34.3%だった。目標値は 15%以下。
- 3) 全国の三世帯同居率は平均 8.6%。愛知県は 9.0%。大都市が所在する東京都 3.1%、神奈川県 4.7%、大阪府 4.5%。
- 4) 明確にどこからどこまでとは定義されていない。同義語に中京圏、法令(中部圏開発整備法)上用いられる中部圏がある。地元ではただ名古屋ということが多いが、名古屋市と混同するため、名古屋圏とした。対応する言葉としては、東京圏、大阪圏がある。
- 5) 実際には、飲み物を注文した場合、無料で食べ物がついてくることをモーニングサービスといい、格安の料金を追加して食べ物がつく場合はモーニングセットということが多い。しかし、厳密な定義も、認識もされていないので、本研究ではどちらもモーニングサービスとした。また、この他にも、サービス時間内のみ飲

み物代が高くなり、自動的に食べ物がつくこともある。

- 6) 一宮市では現在、モーニングサービス発祥の地として、モーニング博覧会が開催され、街づくり事業が展開されている。
- 7) 身寄りがいないなど家庭の事情等により家族と同居できない者で、名古屋市内に住んでいる、65歳以上、日常生活を自力で営むことができる健康な者、毎月の使用料を納めることができ、かつ本人の年間収入が3,000,000円以下の者、名古屋市内に住んでいる保証人を1人たてることができるという条件を満たしている場合入居でき、食事が3食提供される施設。
- 8) 語りはテキスト、コンテキスト、サブテキストの3つの構成要素からなり、それらを分析することは、個々の語りの主題や価値観の形成の要因と過程を理解することに非常に重要である。
- 9) 聴覚障害や言語障害がある、または認知症の疑いがあると介護職員が判断した者。
- 10) 個人が意識の内部に持っている自己と周囲の環境についてのあらゆる知識。

< 引用・参考文献 >

NHK放送文化研究所世論調査部編 2006『崩食と放食 NHK日本人の食生活調査から』日本放送出版協会

香川靖雄 2007『科学が証明する新・朝食のすすめ』女子栄養大学出版部

厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 2007『「健康日本21」中間評価報告書』

愛知県食育推進会議 2006『あいち食育いきいきプラン』

- 名古屋市 2006『名古屋市食育推進計画』
- 厚生労働省 2009『平成20年国民健康・栄養調査結果の概要』
- 総務省 2005『平成17年国勢調査』
- 呉智英 2007「ナゴヤ虚と実⑫」『朝日新聞』, pp. 4
- なごや四百年時代検定実行委員会編 2007『なごや四百年時代検定公式テキスト』中日新聞社
- 永谷正樹 2005『大名古屋大観光』イースト・プレス
- 山元貴継 2007「愛知県の「喫茶店」－春日井市喫茶店事情－」
『ARENA2007』, pp. 464-474
- 保坂亨、中澤潤、大野木裕昭編著 2000『心理学マニュアル面接法』
北大路書房
- 野村豊子 2001「回想法の効果とケアへの継続 Q&A」回想法・ライフレビュー研究会編『回想法ハンドブック Q&A による計画、スキル、効果評価』中央法規出版, pp. 86-93
- 三ツ木清 1999「わがこころの「喫茶店」史平成と共に凋楽－それは昭和新山型現象だった」『コーヒー文化研究』(6), pp. 89-93
- 足立己幸監修、針谷順子著 2008『実物大そのまま料理カード食事バランスガイド編』群羊社
- 田口美智子 2001「在宅での回想法 Q&A」回想法・ライフレビュー研究会編『回想法ハンドブック Q&A による計画、スキル、効果評価』中央法規出版, pp. 138-139
- 桜井厚 2002「ライフストーリーとは何か－歴史とアプローチ」『インタビューの社会学－ライフストーリーの聞き方』せりか書房,
pp. 13-62
- 徳田春子 2004「ライフストーリー・インタビュー」『質的心理学』

新曜社, pp.148-54

Amanda J. Young 2006 The Role of Narrative in Discussing End-of-Life Care: Eliciting Values and Goals From Text, Context, and Subtext, *Health Communication*, 19(1):49-59

上村恵津子、石隈利紀 2007「保護者面談における教師の連携構築プロセスに関する研究—グランデッド・セオリー・アプローチによる教師の発話分析を通して—『教育心理学研究』(55), pp.560-572

桜井厚 2002「相互行為としてのライフストーリー」『インタビューの社会学—ライフストーリーの聞き方』せりか書房, pp.104-171

桜井厚 2005「ライフストーリー・インタビューをはじめ」桜井厚、小林多寿子編『ライフストーリー・インタビュー質的研究入門』せりか書房, pp.11-70

桜井厚 2005「インタビュー・テキストを解釈する」桜井厚、小林多寿子編『ライフストーリー・インタビュー質的研究入門』せりか書房, pp.129-208

堀田千津子 2005「国際生活機能分類・マズローの「5階層の基本的欲求」『食生活研究』25(6), pp.25-29

齊藤理砂子、岡田加奈子、高田しずか 2010「中学生の健康管理能力を一人ひとり育成するための養護教諭の日々の対応とその視点—養護教諭30名に対するインタビュー調査より—『学校保健研究』(52), pp.22-35

小林多寿子 2005「ライフストーリー・インタビューをおこなう」桜井厚、小林多寿子編『ライフストーリー・インタビュー質的研究入門』せりか書房, pp.71-82

- 究入門』せりか書房， pp. 71-128
- 足立己幸 2008「創刊にあたって」『食生態学—実践と研究』（1），
pp. 2-5
- 山元貴継 2010「過激化する喫茶店の「モーニング」——宮市喫茶
店事情——」『名古屋の“お値打ち”サービスを探る 喫茶店からス
ーパー銭湯まで』風媒社， pp. 29-52
- 指田隆一 1987「出来事のタイミングと意味づけ」『現代日本人の
ライフコース』日本学術振興会， pp. 61-73
- 藤崎裕子 1987「ライフコースにおける転機とその意味づけ」『現
代日本人のライフコース』日本学術振興会， pp. 73-99
- 三井宏隆、増田真也、伊東秀章 1996『レクチャー「社会学」Ⅱ認
知的不協和理論—知のメタモルフォーゼー』垣内出版
- 松平裕佳、高山成子、菅沼成文、他 2010「介護老人福祉施設入所者
の主観的幸福感に関連する要因」『日本公衆衛生雑誌』57(2)，
PP. 121-130
- 鈴木洋子、富岡典子 2003「奈良県における地域の食文化伝承に関
する考察」『教育実践総合センター研究紀要』（12）， pp. 57-60



图1 名古屋圈

調査票作成

- ・プレインタビューの実施
- ・コミュニケーション支援資料の作成・準備
Y 荘周辺地図、年齢早見表、社会史年表、
実物大の料理カード
- ・フェイスシート、気分シートの作成
- ・インタビューの手順の確認

調査の依頼

- ・名古屋学芸大学倫理委員会への
審査申請、承認
- ・施設への調査依頼、インタビュー
協力依頼文書揭示
- ・インタビュー困難者の選定
- ・介護職員による協力の可否確認

インタビューの実施

- ・聞き手によるインタビュー協力の同意確認
- ・録音の同意
- ・フェイスシートに関する聞き取り
- ・インタビューの実施(約30分)
- ・気分シートの記入

データの整理

- ・逐語録の作成
- ・カテゴリの作成
- ・場面ごとに分割
- ・時系列に並べ替え、生活史を作成
- ・食行動ごとの発言をカード化し、カテゴリごとに分類、整理

図2 インタビューの実施からデータの整理までの手順

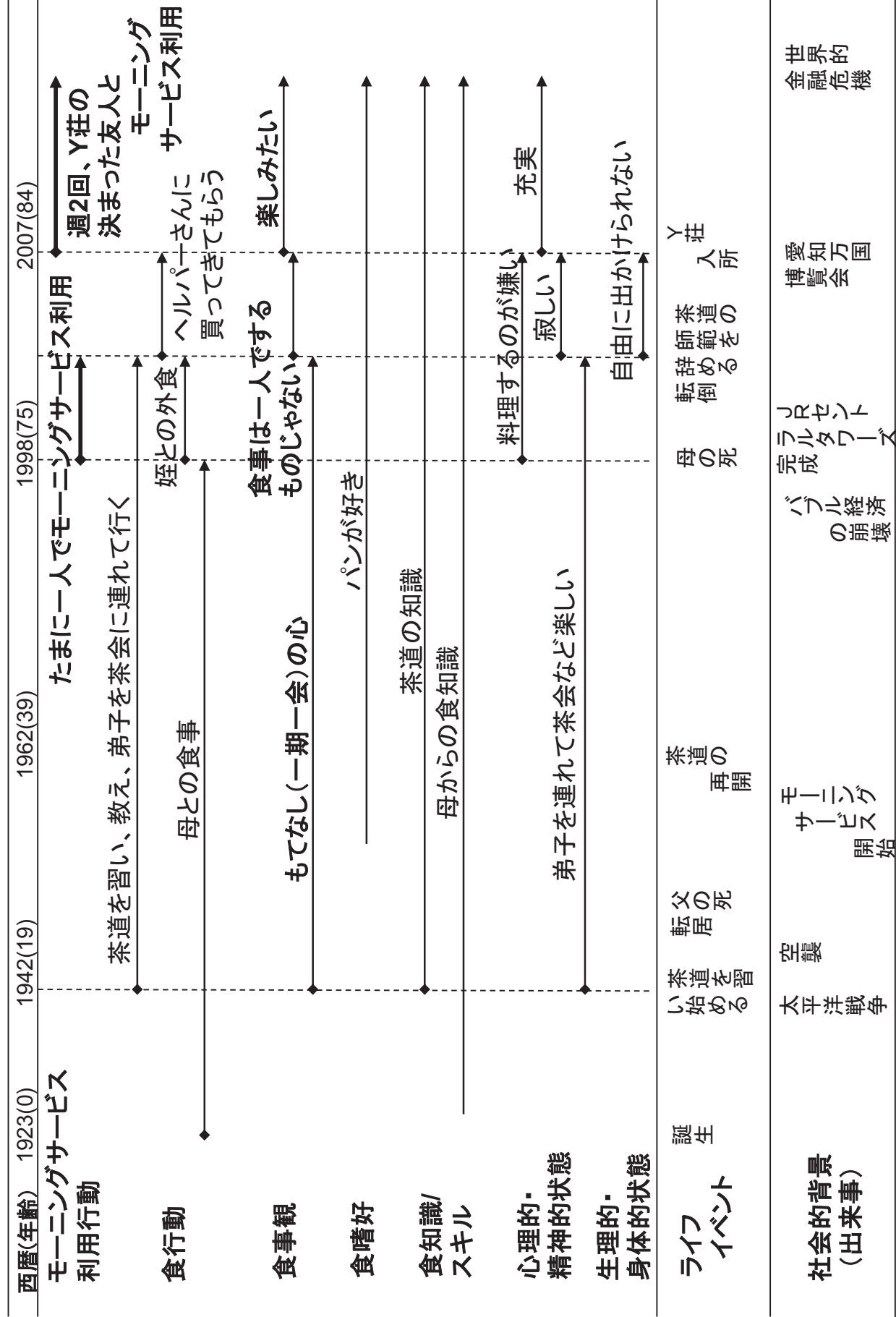


図3 データの整理表(事例E)

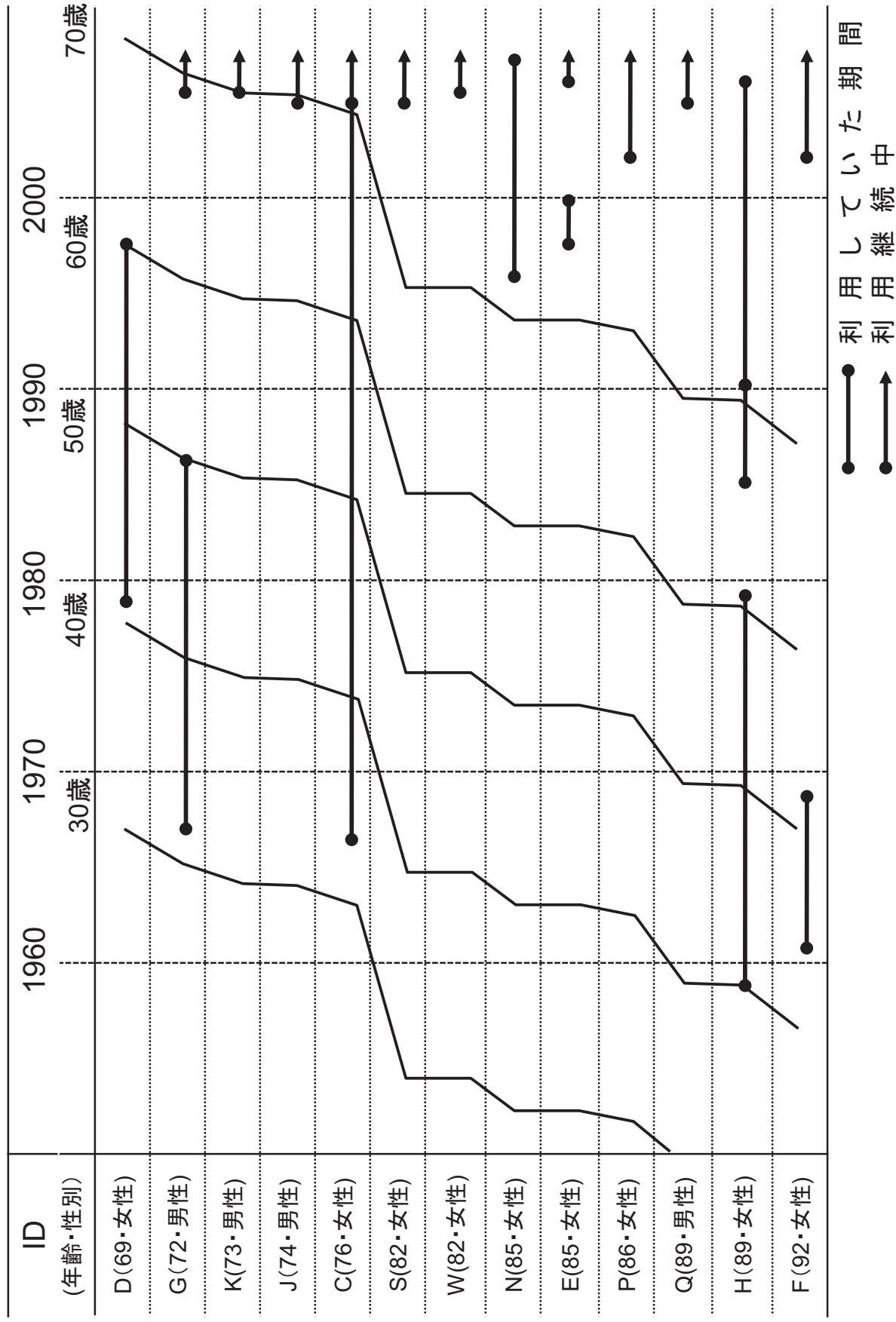


図4 モーニングサービス利用行動の時期と年齢

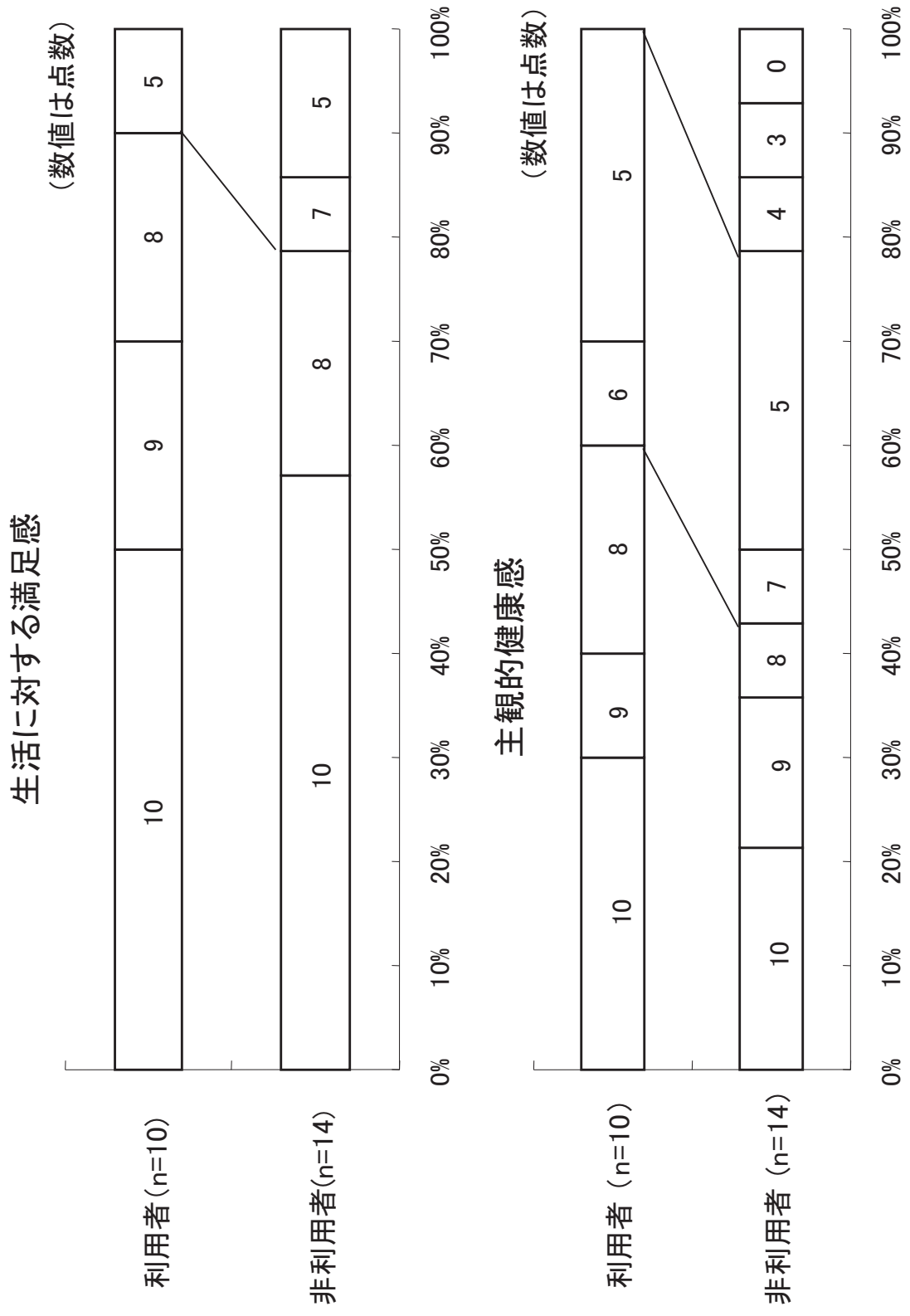
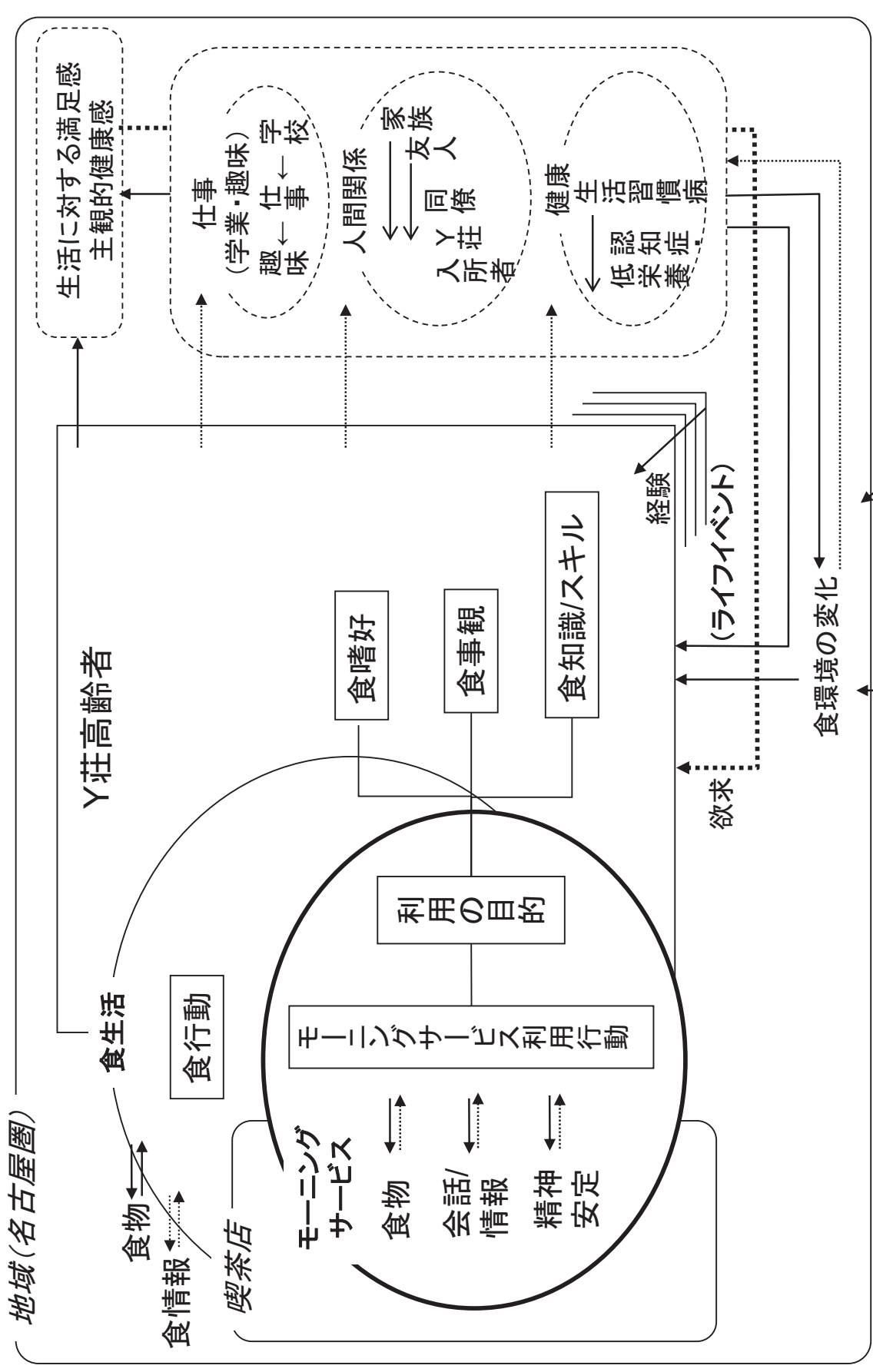


図5 モーニングサービス利用者と非利用者の生活に対する満足感と主観的健康感



社会的背景(喫茶の習慣 軽工業(繊維産業)から重工業(自動車産業)へ移行しながら発展)……→ 推定される関係
 明らかになった関係

図6 Y荘高齢者におけるモーニングサービス利用行動とその要因

表1 調査協力者

	全体	利用経験者	利用未経験者 (非利用者)
インタビュー協力者 (人数)	24 (男性:4 女性:20)	13 (男性:4 女性:9)	11 (女性)
年齢 (歳)	平均81.5 (69～92)	平均81.1 (69～92)	平均82.3 (73～88)
要介護2	1 (女性)		1 (女性)
介護認定要支援2	2 (男性:1 女性:1)	1 (男性)	1 (女性)
要支援1	2 (女性)	2 (女性)	

表2 モーニングサービス利用経験者

モーニングサービス利用の有無	入所前のみ利用あり	2 (女性)	現在利用なし	3 (女性)
	入所後も利用あり	5 (男性：1 女性：4)	現在利用あり	10 (男性：4 女性：6)
	入所後のみ利用あり	6 (男性：3 女性：3)		
	計			13 (男性：4 女性：9)

数値は人数

表3 モーニングサービス利用の開始と中止の要因となったライフイベント

	開始のライフイベント		要因		中止のライフイベント		要因	
			社会	年齢			社会	年齢
食環境の変化	Y荘入所	2		2	Y荘入所	2		2
	就職	1	1		退職	1		1
	退職	2	1	1	失業	1	1	
	失業	2		2				
人間関係	結婚	2		2	夫の介護	1		1
	母の死	2		2				
	子の自立	2		2				
	夫の死	1		1				
	親しい人との別れ	1	1					
健康	原因不明の病気	1		1	心臓手術	1		1
	転倒	1		1	病気・膝痛	1		1
	気胸	1		1	転倒	1		1
	心臓病	1		1	転倒による入院	1		1
計		13	19	3	16	9	1	8
		項目数 : 13			項目数 : 8			

表4 事例別モーニングサービス利用行動と内容

ID (年齢・性別)	期間		モーニングサービス利用行動		目的		開始のライフイベント			中止のライフイベント			
	年齢 (歳)	時期(年)	頻度	共食者	どのように	食物	会話/ 情報	精神 安定	食環境	仕事	人間 関係	健康	健康
D (69・女性)	42-60	'79-'98	平日はたま、 休日はよく	同僚、友人	平日は、家で軽く朝食を食べ、出勤途中に 家族と利用のときは自分が全て支払う	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	△	◎	◎△	◎△
G (72・男性)	32-50	'68-'86	平日、休日 週1回	平日は同僚 休日は家族 Y荘の友人たち	誘い合って行く	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎	◎	△	○
K (73・男性)	70-	'05-	たまに	Y荘の友人たち	誘った人がおごる ゆで卵は食べない	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎	◎	△	○
J (74・男性)	70-	'04-	夏は週1回、 冬は週2回	一人	野菜が食べたいので、サラダが出る喫茶店 へ行く	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	○	○	◎	◎
C (76・女性)	33-70	'67-'03	ほぼ 毎日	平日は一人 休日は麻雀仲間 Y荘の異性の友人 たち	平日は決まった喫茶店で友人と会って会話 休日は速くの喫茶店へ行く 朝食後なので、ゆで卵は食べない	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎	◎	◎△	◎△
S (82・女性)	79-	'04-	たまに	Y荘の友人たち	誘われて行く	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	○	◎	○	○
W (82・女性)	80-	'05-	週2、3回	Y荘の友人たち	誘われる、話を聞きに行く	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎	◎	△	◎
N (85・女性)	73-83	'96-'07	たまに	一人	朝食と朝食の兼用として利用する	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎	◎	△	◎
E (85・女性)	75-77	'98-'00	たまに	一人	(パンが好きなのでトーストを食べるため) 家で一人で食べるのは寂しい	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎	◎	◎△	◎△
P (86・女性)	80-	'02-	週2回	Y荘の友人たち	決まった友人を誘って行く	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	○	○	△	◎
Q (89・男性)	86-	'04-	毎日	Y荘の友人 (二人で)	朝食を入手するため、仕方なく利用する	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	○	◎	△	◎
H (89・女性)	40-60	'59-'79	お金の ないとき	一人	友人の話を聞く	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎△	◎	◎△	◎△
F (92・女性)	66-71	'85-'89	毎 日	一人	会社のついでで食べる	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎△	◎	◎△	◎△
	72-86	'90-'06	暇なとき	一人	喫茶店に朝食だけでなく、一日3食作っても らう	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎△	◎	◎△	◎△
	45-52	'61-'68	休日 いつも	夫、隣人	Y荘の友人たちが来ない喫茶店へ行く	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎	◎	◎△	◎△
	86-	'02-	週2回	Y荘の友人たち	月に一度のお宮掃除のときは、隣人と車に 乗って速くの喫茶店へも行く 待ち合わせて行く ゆで卵は食べない	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	△	◎	◎	◎△	◎△

◎:初めて起こったライフイベント ○:付随して起こったライフイベント △:最終的に行動に影響を与えたライフイベント ■:負のライフイベント

表5 モーニングサービス利用の目的パターンと利用内容

パターン	目的			頻度	不定期	共食者			該当者数
	食物	会話・情報	精神安定			ほぼ毎日	定期的	一人	
1	○			○	○	○			3
2	○		○		○	○			6
3	○	○	○	○		○		○	2
4		○		○	○			○	2
5		○	○	○	○	○	○	○	7
6			○	○	○	○		○	4

パターン①(①:3)、2(④:1)、3(①と⑤:1、④と⑥:1)、4(②:2)、5(⑤:5、⑤と⑥:1、⑤と⑦:1)、6(③:4)①～⑦は、本文に示した①～⑦に対応する

お話しの前に教えてください。

お名前 _____

生年月日 明治・大正・昭和 年 月 日 (歳)

身長 _____ c m

体重 _____ k g

半年の間で体重の増減はありましたか 増えた・いいえ・減った

() k g

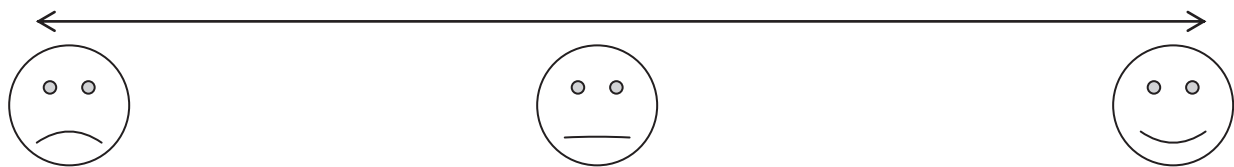
病歴 過去 []

現在 []

主観的健康観

全く元気がない 普通 大変元気

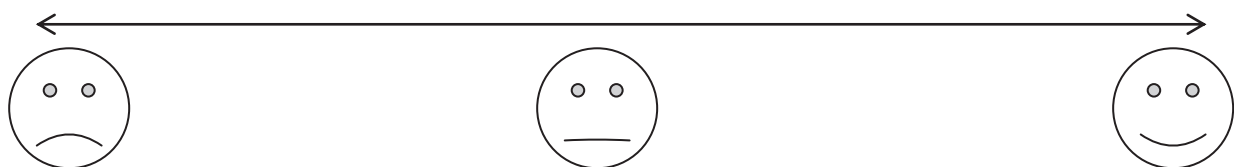
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



生活全般について

全く楽しくない 普通 大変楽しい

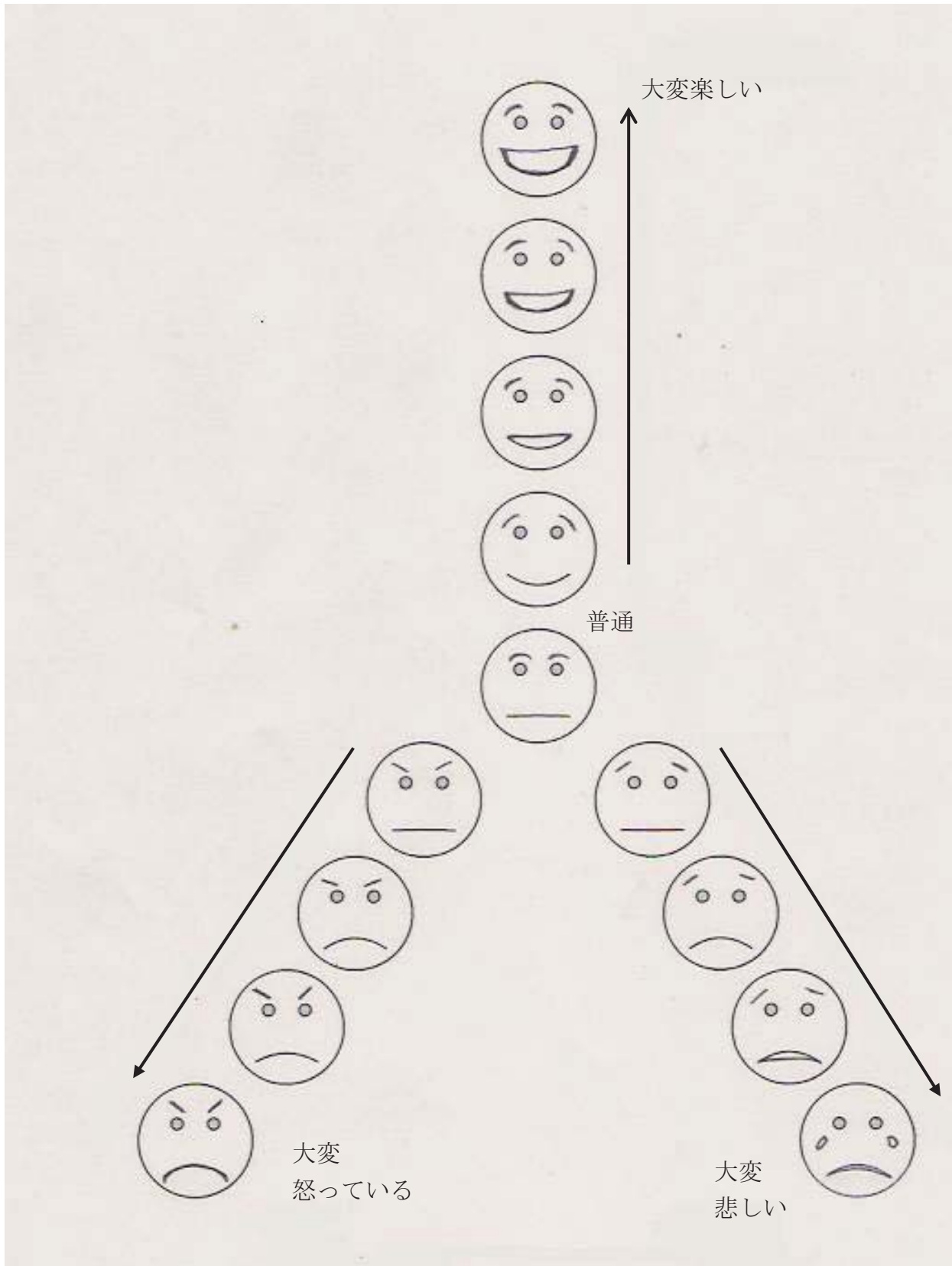
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



付表2 気分シート

お話しありがとうございました。

最後に感想（ご気分）を教えてください。



研究2

中高年勤労者の朝食行動と食生活並びに生活の関連

目次

	ページ
I 緒言	1
II 研究方法	
1. 調査枠組	2
2. 調査項目	3
3. 調査協力者	4
4. 調査方法	4
5. 倫理的配慮	4
6. 解析	5
7. 主要な用語の概念	6
III 研究結果	
1. 基本属性	6
2. 朝食摂食頻度	6
3. 「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる 行動」変容段階	7
4. 朝食摂食頻度と食生活との関連	7
5. 朝食摂食頻度と生活との関連	7
6. 朝食，食生活，生活における「主食・主菜・ 副菜が揃う行動」変容段階の特徴	8
IV 考察	9
V 結語	11
文献	12

図表目次

図1	朝食を毎日食べ, かつ「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階が実行期以上の場合に関連がみられた朝食, 食生活, 生活のQOLと行動等
表1	調査枠組
表2	基本属性
表3	朝食摂食頻度
表4	朝食摂食頻度と「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階
表5-1	朝食摂食頻度と朝食, 食生活
表5-2	朝食摂食頻度と生活(健康, 労働, 人間関係)
表6	朝食, 食生活, 生活における「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階の特徴(非毎日群との比較)
付表1	健康と食生活調査票

I 緒言

朝食の重要性から健康日本 21¹⁾における目標の一つに朝食の欠食率の減少があげられている。目標値は 20, 30 歳代男性 15% 以下, 中学・高校生 0% となっている。そして, これらを踏まえ, 全国的に朝食を食べる(欠食を少なくする)ことに焦点をあてた食生活改善・向上活動が進められている。

健康日本 21 では, ライフステージや性差等に応じた健康増進の取組の推進も重要であるとしている。習慣的に朝食を欠食する者の男性 32.7%, 女性 25.2%が朝食を欠食する習慣が始まったといわれる高校生²⁾までには, 朝食を欠食しない習慣を身につけるためのプログラムが, 欠食率の高い 20 歳代, 30 歳代の若年成人には, 毎日朝食を食べるためのプログラムが重要かつ必要^{3,4)}といわれている。

比較的朝食の欠食率が低く, 毎日朝食を食べることが習慣となっている 40 歳以降の人々²⁾には, 食生活の質を高め, 生活習慣病の予防や改善, 生活の質(以下, QOL)向上を目的としたプログラムが必要といわれている。

現在, 40 歳から 74 歳までの人びとには, 生活習慣病の予防や改善のため, 特定健診及び特定保健指導が, 65 歳以上の人びとには, 生活習慣病に加え, 低栄養, うつや認知症の予防や改善のため地域支援事業(介護予防)が実施されている。こうした中で, 中高年勤労者を学習者とした朝食の質向上に関する食教育プログラムは少ない。

そこで, 本研究の目的は, 中高年勤労者の朝食の必要性とその要因について, 朝食, 食生活, 生活の各面並びにこれらの関連から明らかにすることとする。

本研究では朝食行動のうち, 毎日朝食を食べる行動(以下, 朝食摂食行動), 「主食・主菜・副菜が揃う行動」, 朝食の共食行動をとりあげる。

Ⅱ 研究方法

1. 調査枠組

行動の個人内要因の構造，行動が及ぼす影響等を整理するためには健康行動理論を用いることが有用である⁵⁾といわれている。そこで，足立の食嗜好・食欲・食べる行動・食環境のかかわりの概念図⁶⁾並びに Ajzen I. の計画的行動理論⁷⁾，Prochaska J.O.，DiClemente C.C. のトランスセオレティカルモデル⁸⁾を基礎に研究枠組を設定した。

計画的行動理論とは，ある行動が起きるためには，行動をしようと思う「やる気」(行動意図)が必要と考え，行動意図に影響する要素として，態度，主観的規範，行動コントロール感をあげている。

トランスセオレティカルモデルとは，人の行動が変わり，それが維持されるにはいくつかのステージを通る⁹⁾と考えられ，その過程は順調に一方的に進むとは限らずに，場合によっては元のステージに戻ってしまうことも考えられるとしている¹⁰⁾。

著者が行った高齢者福祉施設入所者への食生活に関するライフストーリー・インタビューの結果では，人生の流れの中で，ライフスタイルや環境の変化，とりわけ生活(健康，労働，人間関係)に関するライフイベントに遭遇した時に食環境とのかかわりの中で，個人がそれぞれの QOL を高める方向を模索し行動していることが明らかであった¹¹⁾。朝食は食生活と生活に，食生活は生活に影響を与える重層構造的性を重視し，本研究では特に朝食と食生活・生活の関連を検証することとした。

調査枠組は表側に QOL，行動等，基本属性，表頭を朝食，食生活，生活(健康，労働，人間関係)とし，対応した調査項目を設定した。食生活と生活については妥当性が確かめられている西尾らの食生活指針 10 項目の各行動変容段¹²⁾，下光の職業性ストレス簡易調査票¹³⁾，大

塚らの自覚的ストレスに関する質問¹⁴⁾を組み合わせ、調査票を作成した(表1)。

2. 調査項目

QOLについて、朝食、食生活、生活では仕事、家庭生活の満足感について「とても」、「まあまあ」、「あまり」、「まったく」の4段階評価とした。朝食の楽しみについても4段階評価とした。主観的健康感は「とても健康」、「まあまあ健康」、「あまり健康でない」、「健康でない」と回答を求めた。

朝食摂食頻度は、「毎日食べる」、「週5,6回」、「週3,4回」、「週1,2回」、「ほとんど食べない」の5段階とした。

朝食と食生活の行動変容段階に関する質問は全て「実行していない。実行しようと考えたこともない」(無関心期)、「実行していない。しかし、実行しようと考えている」(関心期)、「実行することはあるが、いつも実行しているわけではない」(実行期)、「いつも実行している」(維持期)、「自分が実行しているだけでなく、他の人にも実行するよう勧めたりしている」(発展期)での5段階で回答⁹⁾を求めた。

健康について、Body Mass Index(以下、BMI)を算出するため、自己申告による身長と体重の値を尋ねた。BMIとは、WHO(世界保健機関)の定義では、成人の低体重、過体重、および肥満を分類するために使われる身長に対する体重の単純指数である¹⁵⁾とされ、日本肥満学会が決めた判定基準(2000年)では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、25以上を肥満としている。生活習慣病(肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症)の有無については、1つ以上罹患を認めた場合有とした。身体的ストレス反応は、職業性ストレス簡易調査票¹³⁾の質問と判定方法を採用した。精神的自覚ストレスについては、仕事のストレス要因と関連の妥当性が確かめら

れている自覚的ストレス¹⁴⁾に関する質問「日ごろストレスが多いと思われませんか」と回答「かなり多い」、「やや多い」、「ふつう」、「少ない」を用いた。

生活の労働，人間関係における上司のサポート，同僚のサポート，配偶者・家族のサポートについても，職業性ストレス簡易調査票の質問を採用し，各回答は「非常に」、「かなり」、「多少」、「全くない」に加え，新たに「該当者がいない」を追加した。また，職業性ストレス簡易調査票の設問にない友人・隣人のサポートに関する質問を追加し同様の回答を設定した。

3. 調査協力者

愛知県 K 市職員（正規職員に加え，嘱託，臨時職員等も含む全職員 966 名）に協力を依頼した。

K 市は愛知県西部，尾張平野のほぼ中央に位置し，南部は名古屋市に隣接した，人口約 63,400 人¹⁶⁾の地方自治体である。

4. 調査方法

2010 年 1 月 5 日から 15 日（11 日間），K 市役所の食育担当部署である市民環境部産業課（以下，産業課）を通じて，自記式質問紙調査を行った。

5. 倫理的配慮

名古屋学芸大学倫理委員会の承認（承認番号 35）を得て実施した。

産業課の調査協力への承諾を得た後，産業課を通じて調査協力者へ調査の趣旨と，得られた個人情報には研究目的に沿って有効に使用され，それ以外の目的では使用されないこと，そしていかなる情報も個人が確定できる状態では公表されないこと，調査協力者にとって大きな負担等が生じた場合は，研究のどの段階であっても，調査の協力への辞退を含め，十分な話し合いができる，その場合、何ら不利益が生じないことについて説明した文書と質問紙調査票を配布し，同意書への署名にて協力の承

諾を得た。

同意書並びに同意が得られた者の質問紙調査票は，所属ごとに収集し，産業課にて回収した。なお，記入した質問紙調査票は調査協力者自身が封筒に入れ，封をするようにし，所属内の職員や産業課の職員の目に触れることがないようにした。

6. 解析

調査協力者 878 名 (966 名中 90.9%) の内，40 歳～59 歳の者の全数である 474 名 (878 名中 54.0%) について解析を行った。

男女別に朝食の摂食頻度について明らかにした後，それぞれ毎日摂食する群 (以下，毎日群) と欠食または欠食することがある群 (以下，非毎日群) の 2 群に分け，朝食並びに食生活，生活 (健康，労働，人間関係) との群間差を明らかにした。

行動変容段階に関する質問の回答は，無関心期は 1 点，関心期は 2 点，実行期は 3 点，維持期は 4 点，発展期は 5 点と得点化し，さらに食生活指針 10 項目に関する行動変容段階についての回答はこれらの合計点とした。

生活習慣病の有無については，有を 1，無を 0 とした。BMI は，自己申告の身長と体重の値から算出した。身体的ストレス反応は有を 1，無を 0 とした。上司のサポート，同僚のサポート，配偶者・家族のサポート，友人・隣人のサポートについては，「非常に (5)」，「かなり (4)」，「多少 (3)」，「全くない (2)」，「該当者がいない (1)」として順位化した。職場のサポートについては有を 1，無を 0 とした。このとき職業性ストレス簡易調査票にはない選択肢「該当者がいない」と回答した者は，欠損値扱いとした。

その他については「とても」など最も積極的な回答を 4 とし，以下 3，2，1 とした。

2 群間の差の検定には Mann-Whitney の検定を用いた。

男女別に毎日群の「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階を明らかにした後，非毎日群と行動変容段階別群(4群)の朝食並びに食生活，生活(健康，労働，人間関係)との群間差を明らかにした。

2群以上の差の検定には Kruskal Wallis の検定を行った後，Mann-Whitney の検定で多重比較を行い，非毎日群と行動変容段階別群との有意差をみた。

解析には，PASW Ver.18.0 for Windows(IBM社)を用い，統計的検討は有意水準5%で行った。

7. 主要な用語の概念

質の高い朝食とは，身体的・生理的にも精神的・心理的にもよい影響を人々に与えるような朝食とし，具体的には摂取栄養素のバランスが良好とされる主食・主菜・副菜が揃った食事¹⁷⁻¹⁹⁾，心地よさや安心感等が食物をおいしくするとされる家族や仲間と一緒に食事(共食)^{20,21)}とする。

食生活とは，人間生活の食物と関わる側面の総体。その構成要素は人間，食物，地域²²⁾とする。

Ⅲ 研究結果

1. 基本属性

男性は137名，女性は337名だった。年齢構成は50歳代が男性76名(55.5%)，女性180名(53.4%)で男女とも40歳代より多かった。

家族構成は，夫婦と子ども，子どもと二世帯，親と二世帯，三世帯など，多世代同居が多く，男性では84.7%，女性では80.6%を占めていた(表2)。

2. 朝食摂食頻度

朝食摂食頻度は，毎日食べると回答した者が男女とも最も多く，男性では83.7%，女性では87.7%を占めた。ほとんど食べないと回答した者は，男性では5.2%，女性では1.8%に留まっていた(表3)。

3. 「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階

毎日群の内、「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階は、実行期（主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べることはあるが、毎食食べているわけではない）の者が男性 36.3%，女性 44.8%と男女とも最高率を示した。また男性では、発展期（自分が食べているだけでなく、他の人にも実行するよう勧めたりしている）と回答した者がなく（男性 0%，女性 2.7%）、無関心期（主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べていない、食べようと考えたこともない）と回答した者は女性の 5.5%に比べ 11.9%と高かった（表 4）。

4. 朝食摂食頻度と食生活との関連

非毎日群と毎日群を比較した結果、以下の傾向がみられた。男性では朝食について、「満足感」、「楽しみ」、「主食・主菜・副菜が揃う行動変容段階」、「共食の行動変容段階」、食生活について、食生活指針 10 項目のうち 4 項目とその合計点について有意差があり、朝食摂食行動は良好な朝食、食生活と関連がみられた。

女性では朝食について、「満足感」、「楽しみ」、「主食・主菜・副菜が揃う行動変容段階」、「共食の行動変容段階」、食生活について、「満足感」、食生活指針 10 項目のうち 6 項目とその合計点について有意差があり、朝食摂食行動は良好な朝食、食生活と関連がみられた（表 5-1）。

5. 朝食摂食頻度と生活との関連

男性では生活について、1 つも関連する項目が見られなかった。

一方、女性では「主観的健康感」、「身体的ストレス反応」、「精神的自覚ストレス」、上司、同僚は話ができる、家庭生活の満足感、配偶者・家族、友人・隣人は気軽に話ができる、頼りになる、相談を聞いてくれることについて有意差があり、朝食摂食行動は良好な生活と密接な

関連がみられた（表 5 - 2）。

6. 朝食，食生活，生活における「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階の特徴

非毎日群と毎日群内の主食・主菜・副菜が揃う行動変容段階について比較した。男女とも無関心期の者を無関心群，関心期の者を関心群，実行期の者を実行群，維持期の者を維持群とした。女性は維持期と発展期の者を合わせ，維持・発展群とした。

男性では，非毎日群と無関心群・関心群（主食・主菜・副菜が揃わない）との間には，朝食，食生活，生活に関する全ての項目で有意差を認める項目はみられず，3群の違いはなかった。一方，非毎日群と実行群・維持群（主食・主菜・副菜が揃う）では，朝食における満足感，楽しみ，「共食行動」変容段階，食生活面の食生活指針 10 項目のうち 3 項目とその合計点について有意差が認められ，かつそれらすべての項目において，非毎日群より良好な回答であり，実行群・維持群では非毎日群より良好な朝食及び，食生活を送っていると考えられた。

女性では，非毎日群と無関心群との間に有意差が認められたのは，朝食の満足感 1 項目のみで，2 群間に大きな違いはなかった。男性とは異なり非毎日群と関心群の間にも朝食における「共食行動」変容段階，精神的自覚ストレス，職場の同僚と気軽に話ができる，配偶者，家族と気軽に話ができる，困ったとき友人，隣人が頼りになる 5 項目について有意差が認められた。非毎日群と実行群，維持・発展群で有意差が認められたのは，朝食における満足感，楽しみ，「共食行動」変容段階，食生活における満足感，食生活指針 10 項目のうち 6 項目とその合計点，生活における主観的健康感，精神的自覚ストレス，家庭生活の満足感，同僚，配偶者・家族，友人・隣人は気軽に話ができる，配偶者・家族は頼りになる，話を聞いてくれることについて，非毎日群との間に有意差が認

められ、かつそれらすべての項目において、非毎日群より良好な回答であり、実行群、維持・発展群では非毎日群より良好な朝食及び、食生活、生活を送っていると考えられた。

以上の結果より、男女とも、朝食を毎日食べ、かつ「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階が実行期以上になることが、より食生活や生活を良好にすることが示された。（表6，図1）

IV 考察

本研究の結果、男女共に朝食を毎日食べる者はそうでないの者に比べて、朝食、食生活の各面について良好な関連が示され、その要因は朝食について「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階が実行期以上（主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べることはあるが、毎日食べているわけではない、または毎日食べている、または毎日食べているだけでなく、他の人にも勧めている）であった。しかし、この関連に男女差がみられ、生活（健康、労働、人間関係）で、女性は多様な関連がみられたが、男性では直接的な関連はみられなかった。

従来、食行動とりわけ食事づくり行動の分担等に由来する食への知識・態度・行動についての男女差はよく知られているが、生活（健康、労働、人間関係）との関連で実態は明らかにされていない。

20歳～59歳の成人について、朝食を欠食するまたは欠食することがある者は、毎日食べる者よりBMIが高い²³⁾、20歳～60歳代の企業労働者について、朝食を毎日食べないことは、抑うつ状態と関連がある²⁴⁾、勤労者、地域住民、高齢者、阪神・淡路大震災被災者に対する調査では、毎日朝食を食べる、栄養のバランスを考えることを含んだ良いライフスタイルの人は、高いQOLを示した²⁵⁾という調査結果があるがこれらも生活（健康、労働、

人間関係)との関連で実態ではない。

男女の関連の差が，性差を超えた食行動の個人内要因やその形成に関わることか，または食行動以外の生活行動や社会活動(喫煙，飲酒等を含めて)とより強く関連している結果なのかを含めて今後検討が必要である。

また，食生活や生活が，朝食摂食の毎日群であっても，「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階が無関心期の者は非毎日群とほぼ同じ内容であるという，興味深い結果が得られた。これは，たとえ毎日朝食を食べていても，「主食・主菜・副菜が揃う行動」段階が低い場合は欠食することがある者と同様の問題を持ち食生活，生活の良好きにつながりにくいことが明らかになった。この結果は，朝食摂食の頻度(量)だけでなく，バランスのよい食事(質)への行動の両側面からのアプローチが必要であることを示している。まず，朝食を食べること行動を優先し，その後内容の質向上を進める方法，逆に朝食と限らず，食事の質を高める行動変容を高めることを実行し，朝食時へと展開する方法が可能であり，学習者に対応した進め方でよいことになる。

さて，これらの結果を本研究の冒頭に記した朝食プログラム作成へ活用するためには，まず，本調査が愛知県内の任意の市職員で実施されたものであり，一般化は慎重に行わなければならない。しかし，ほぼ全職員の協力を得ることができたため，K市職員内での偏りはないと考えられる。本研究対象地域と同じ愛知県内の自治体に属する35歳以上の男女への調査では，朝食を毎日食べない者の割合が，自覚的ストレスが少ない群とかなり多い群で高率であった¹⁴⁾という結果もある。

従って，愛知県名古屋市周辺の自治体職員としての結果としては用いることは可能と考える。

それらを考慮した上で本研究から，中高年勤労者のための朝食プログラムはどうあるべきか検討する。朝食を

毎日食べ、かつ「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階を高めること目標に、非毎日群の中に含まれている“欠食したくないが欠食せざるを得ない者”，「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階が低い無関心群・関心群の中に存在する“主食・主菜・副菜を揃えたいが揃えられない者”の朝食，食生活，生活におけるジレンマを取り除くことが重要と考えられる。

効果的な食教育プログラムは教育的アプローチと環境的アプローチの統合が必要である^{26,27)}といわれている。また，計画的行動理論に基づいたプログラムも有効^{28,29)}といわれている。

そこで，教育的アプローチとしては，行動変容段階が無関心期または関心期の学習者に焦点をあて³⁰⁻³²⁾，毎日朝食を食べること，主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べることについての行動意図を高める³³⁾ために，態度における関心を持つ，重要性³⁴⁾や有益性について理解できる支援を行う必要がある。また，行動コントロール感における困難感や面倒くささを減らす^{35,36)}ことができ，朝食づくりについて能動的になれるような朝食を自分で作る知識/スキルを身に付ける支援が必要と考えられる。

環境的アプローチとしては，行動変容段階が変化し難いといわれている関心期³⁷⁾に多くいると思われる欠食したくないが欠食せざるを得ない者，主食・主菜・副菜を揃えたいが揃えられない者や近年増加している朝食を家以外で食べる者³⁸⁾のために，家以外でも主食・主菜・副菜が揃った朝食が食べられる環境整備が必要である。

V 結語

40歳～59歳 474名（男性 137名，女性 337名）について，毎日朝食を食べている者は，男性 113名（83.7%），女性 293名（87.7%）だった。

男女とも毎日朝食を食べることは、概ね食生活の良好さを高めていた。加えて女性では生活の良好さを高めていた。毎日朝食を食べていても主食・主菜・副菜が揃う朝食を食べる行動変容段階が低い（男性では無関心期・関心期，女性では無関心期）者は，朝食を欠食することがある者と比較し，食生活，生活において，大きな差異がみられなかった。男女とも，たとえ毎日朝食を食べていても，主食・主菜・副菜が揃うようにしないと良好な食生活・生活にはつながらず，毎日朝食を食べ，かつ「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階が実行期以上になることがより食生活面，生活面を良好にすることが示された。

毎日朝食を食べ，かつ「主食・主菜・副菜が揃う」行動変容段階を高めることを目標に，欠食せざるを得ない者，主食・主菜・副菜を揃えたいが揃えられない者に焦点をあて，朝食に関心を持つ，重要性や有益性の理解，困難感や面倒くささを減らす，朝食を自分で整えることができる知識/スキルを身に付ける支援，家以外でも主食・主菜・副菜が揃った朝食が食べられる環境整備の必要性が考えられた。

文献

- 1)健康日本 21 企画検討会，健康日本 21 計画策定検討会．21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）について 報告書．2000：1，4-7.
- 2)厚生労働省．平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要．2010：8.
- 3)佐々木繁盛，藤井久雄．朝食欠食が 1 日のエネルギー消費量に与える影響．仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文集 2010；11：129-137.
- 4)竹下登紀子，白木まさ子．製造業に従事する勤労者におけるメタボリックシンドロームと関連する因子に

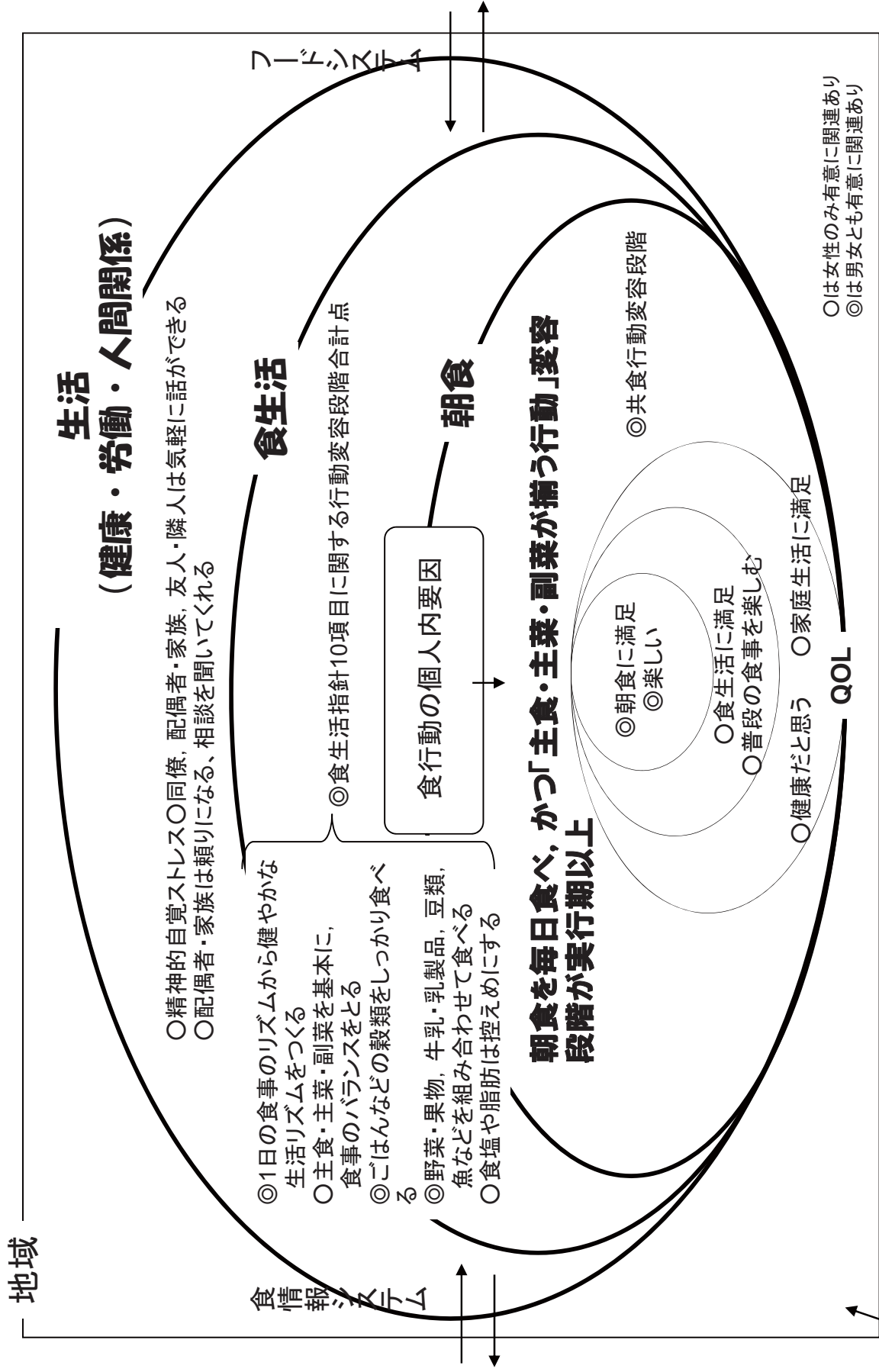
- 関する断面的研究．栄養学雑誌 2010；68：15-24.
- 5) Isobel R. Contento. Nutrition Education Linking Research, Theory, and Practice. Massachusetts : Jones and Bartlett Publishers, 2007 : 78-113.
- 6) 足立己幸．創刊にあたって食生態学－実践と研究．食生態学－実践と研究 2008；1：2-5.
- 7) Ajzen I. From intention to action. a theory of planned behavior. In J Kuhl, J Beckmann(eds), Action-control: from cognition to behavior . Heidelberg : Springer, 1985 ; 11-39.
- 8) Prochaska JO , DiClemente CC . Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology.1983 ; 51 : 390-395.
- 9) Prochaska JO, Velicer WF. The transtheoretical model of health behavior change. American Journal of Health Promotion.1997 ; 12 : 38-48.
- 10) 松本千秋．計画的行動理論．医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎 生活習慣病を中心に．東京：医歯薬出版，2002：37-46.
- 11) 安達内美子．高齢者のモーニングサービス利用行動の変化とその要因-名古屋市高齢者福祉施設入所者の事例-. 生活学論叢 2010；17：14-27.
- 12) 西尾素子，足立己幸，北川元二，他．女子学生の食物入手，食情報入手行動からみた食生活－N大学管理栄養学部入学生の事例．名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2008；2：43-61.
- 13) 下光輝一．職業性簡易調査票を用いたストレスの現状把握のためのマニュアル－より効果的な職場環境等の改善対策のために－．平成14年～16年度厚生労働科学研究費補助金安全衛生総合研究．2005.
- 14) 大塚礼，豊嶋英明，玉腰浩司，他．仕事のストレス要

- 因から評価した自覚的ストレスの妥当性, および自覚的ストレスと生活習慣との関連. 日循予防誌 2006; 41: 62-69.
- 15) http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html (2011年2月13日)
- 16) 総務省. 平成17年国勢調査. 2005.
- 17) 足立己幸. 料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究. 民族衛生 1984; 50: 37-74.
- 18) 文部省決定, 厚生省決定, 農林水産省決定. 食生活指針. 2000.
- 19) 厚生労働省・農林水産省決定. 食事バランスガイドフードガイド(仮称)検討会報告書. 東京: 第一出版, 2006: 32-40.
- 20) 外山紀子. 発達としての共食 社会的な食のはじまり. 東京: 新曜社, 2008: 131-145.
- 21) 足立己幸. 家族と“食を共にすること”共食の大切さ. 親子のための食育読本. 内閣府食育推進室, 2010: 13-21.
- 22) 足立己幸. 生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい共生を. 日本栄養士会雑誌 2008; 51: 9-14.
- 23) 山田五月, 饗場直美, 梶本雅俊. 朝食欠食の有無とBMIと1日の摂食パターンとの関連. 栄養学雑誌 2010; 68: 229.
- 24) 横田京子, 山村礎. 企業労働者の抑うつ状態と関連要因についての研究 - SDS(自己評価式抑うつ性尺度)と定期健康診断情報を用いて. 日保学誌 2007; 9: 217-224.
- 25) 森本兼曩, 丸山総一郎. ライフスタイルと心身の健康. 心身医 2001; 41: 241-251.
- 26) 足立己幸, 衛藤久美. 食育に期待されること. 栄養学雑誌 2005; 63: 201-212.
- 27) 澤田樹美, 武見ゆかり, 村山伸子, 他. 職場における

トランスセオレティカルモデルを応用した食環境介入と栄養教育の統合プログラムの開発と評価. 日健教誌 2009 ; 17 : 54-70.

- 28) Zhang J, Shi L, Chen D, et al. Using the theory of planned behavior to examine effectiveness of an educational intervention on infant feeding in China. *Prev Med* 2009 ; 49 : 529-534.
- 29) Gratton L, Povey R, Clark-Carter D. Promoting children's fruit and vegetable consumption: interventions using the Theory of Planned Behaviour as a framework. *Br J Health Psychol* 2007 ; 12 : 639-650.
- 30) Armitage CJ . Evidence that implementation intentions promote transitions between the stages of change. *J Consult Clin Psychol* 2006 ; 74 : 141-151.
- 31) 須藤紀子, 吉池信男. トランスセオレティカルモデルに基づいた運動指導の長期的効果に関する系統的レビュー. *栄養学雑誌* 2008 ; 66 : 1-11.
- 32) 赤松利恵, 武見ゆかり. トランスセオレティカルモデルの栄養教育への適用に関する研究の動向. *日健教誌* 2007 ; 15 : 3-18.
- 33) Scott F, Rhodes RE, Downs DS. Dose physical activity intensity moderate social cognition and behavior relationships? *J Am Coll Health* 2009 ; 59 : 213-222.
- 34) 柳田昌彦, 土屋美穂, 石原一成. 事業所における男性従業員の朝食欠食に関連する要因. *同志社スポーツ健康科学* 2010 ; 2 : 54-60.
- 35) 赤松利恵, 松丸礼. 生活習慣病のリスク者における「食に関する不合理な信念」尺度 (Irrational Eating Beliefs Scale-IEBS-) の信頼性と妥当性の検討. *日*

- 健教誌 2010 ; 18 : 149-160.
- 36) 酒井健介, 太田篤胤, 杉浦克己, 他. 大学生を対象とした適切な食生活に関する変容段階と栄養摂取状況および心理的要因との関係. 日健教誌 2009 ; 17 : 248-259
- 37) Armitage CJ, Sheeran P, Conner M, et al. Stages of change or changes of stage? Predicting transitions in transtheoretical model stages in relation to healthy food choice. J Consult Clin Psychol 2004 ; 72 : 491-499.
- 38) 伏見小百合. 調査レポートー朝食や朝時間の使い方に関する調査. 日経消費マイニング 2008 ; 32 : 22-27.



自然、文化、社会、歴史的條件

図1 朝食を毎日食べ、かつ「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階が実行期以上の場合に関連がみられた朝食、食生活、生活のQOLと行動等

表1 調査枠組

	朝食		食生活		健康		生活	
	朝食の満足感	朝食の楽しみ	朝食の満足感	ふだんの食事を楽しむ#1	主観的健康感	仕事の満足感	家庭生活の満足感	
QOL	朝食の満足感	朝食の楽しみ	朝食の満足感	ふだんの食事を楽しむ#1	主観的健康感	仕事の満足感	家庭生活の満足感	
	摂食頻度	1日の食事のリズムから健やかかな生活リズムをつくる#1	身長・体重・BMI	上司のサポート#2	配偶者・家族のサポート#2			
	主食, 主菜, 副菜が揃う行動変容段階	主食・主菜・副菜を基本に, 食事のバランスをとる#1	生活習慣病の有無	同僚のサポート#2	友人・隣人のサポート			
	共食行動変容段階	ごはんなどの穀類をしっかりと食べる#1	身体的ストレス反応#2	職場のサポート#2				
行動等		野菜・果物, 牛乳・乳製品, 豆類, 魚などを組み合わせて食べる#1	精神的自覚ストレス#3					
		食塩や脂肪は控えめにする#1						
		適正体重を知り, 日々の活動に見合った食事量をとる#1						
		食文化や地域の産物を活かし, ときには新しい料理もつくる#1						
		調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする#1						
基本属性		自分の食生活を見直す#1						

性別, 年代, 家族構成

#1: 西尾らの食生活指針10項目について¹²⁾

#2: 下光の職業性ストレス簡易調査票¹³⁾

#3: 大塚らの自覚的ストレスに関する質問¹⁴⁾

表2 基本属性

項目	カテゴリー	男性 (n=137)	女性 (n=337)	
年齢	40歳代	44.5	46.6	
	50歳代	55.5	53.4	
家族構成	単一世代	一人暮らし	3.6	3.0
		夫婦二人	6.6	8.7
	多世代	夫婦と子供	48.9	50.3
		子供と二世帯	2.2	2.1
		親と二世帯	24.1	18.6
		三世帯	9.5	9.6
		その他	5.1	7.8

数値は百分率(欠損値を除く)

表3 朝食摂食頻度

	男性 (n=137)	女性 (n=337)	群
毎日食べる	83.7	87.7	毎日群
週に5, 6回	4.4	4.8	非毎日群
週に3, 4回	2.2	2.7	
週に1, 2回	4.4	3.0	
ほとんど食べない	5.2	1.8	

数値は百分率(欠損値を除く)

表4 朝食摂食頻度と「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階

朝食 摂食頻度	「主食・主菜・副菜が 揃った朝食を食べる 行動」変容段階	男性 (n=137)	女性 (n=337)
毎日群	発展期	0.0	2.7
	維持期	8.1	11.2
	実行期	36.3	44.8
	関心期	27.4	23.3
	無関心期	11.9	5.5
非毎日群		16.3	12.4

数値は百分率(欠損値を除く)

表5-1 朝食摂食頻度と朝食、食生活

項目	カテゴリー	男性			女性				
		非毎日群 (n=22)	毎日群 (n=113)	群間差 ^{#2}	非毎日群 (n=41)	毎日群 (n=293)	群間差 ^{#2}		
朝食	朝食の満足感	とても満足	0.0	15.0		0.0	13.4		
		まあまあ満足	60.0	66.4	*	45.7	70.3	***	
		あまり満足していない	33.3	17.7		54.3	15.5		
		全くしていない	6.7	0.9		0.0	0.7		
	朝食の楽しみ	朝食を楽しんでいる	とてもしている	6.7	11.5		0.0	15.2	
			少ししている	6.7	38.9	**	22.9	43.1	***
			あまりしていない	66.7	43.4		68.6	39.3	
			全くしていない	20.0	6.2		8.6	2.4	
	朝食行動	主食・主菜・副菜が揃う 行動変容段階	発展期	0.0	0.0		0.0	3.1	
			維持期	0.0	9.7		0.0	12.8	
			実行期	20.0	43.4	*	28.6	51.2	***
			関心期	53.3	32.7		62.9	26.6	
共食の行動変容段階		無関心期	26.7	14.2		8.6	6.2		
		発展期	0.0	0.9		2.4	2.8		
		維持期	13.6	31.9		7.3	35.9		
		実行期	27.3	34.6	*	34.1	48.1	***	
朝食行動	共食の行動変容段階	関心期	40.9	16.8		34.1	5.9		
		無関心期	18.2	15.9		22.0	7.3		
		発展期	0.0	1.8		0.0	6.6		
		維持期	22.7	24.8		26.8	24.5		
食生活	食生活の満足感	とても満足	4.5	11.5		0.0	11.4		
		まあまあ満足	86.4	78.8		61.0	72.4	***	
		あまり満足していない	9.1	9.7		36.6	15.5		
		全くしていない	0.0	0.0		2.4	0.7		
	食生活	ふだんの食事を楽しむ	発展期	0.0	1.8		0.0	6.6	
			維持期	22.7	24.8		26.8	24.5	
			実行期	54.5	44.2		48.8	57.3	
			関心期	4.5	15.0		17.1	7.0	
		1日の食事のリズムから健やかな生活リズムをつくる	無関心期	18.2	14.2		7.3	4.5	
			発展期	0.0	0.0		4.9	3.1	
			維持期	4.5	24.8		9.8	25.2	
			実行期	45.5	46.0	*	56.1	55.6	*
主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスをとる	関心期	27.3	16.8		26.8	12.6			
	無関心期	22.7	12.4		2.4	3.5			
	発展期	0.0	0.0		0.0	4.9			
	維持期	9.1	19.5		9.8	28.7			
ごはんなどの穀類をしっかり食べる	実行期	45.5	52.2		70.7	56.3	**		
	関心期	31.8	18.6		19.5	8.7			
	無関心期	13.6	9.7		0.0	1.4			
	発展期	0.0	0.0		2.4	6.6			
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる	維持期	18.2	45.1		26.8	51.7			
	実行期	50.0	34.5	*	56.1	33.2	**		
	関心期	13.6	9.7		7.3	5.6			
	無関心期	18.2	10.6		7.3	2.8			
食生活指針10項目	食塩や脂肪は控えめにする	発展期	0.0	0.0		0.0	8.7		
		維持期	4.5	28.3		24.4	35.0		
		実行期	54.5	51.3	*	58.5	47.9	**	
		関心期	36.4	13.3		17.1	7.0		
	適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとる	無関心期	4.5	7.1		0.0	1.4		
		発展期	0.0	0.0		7.3	6.4		
		維持期	4.5	18.6		12.2	31.2		
		実行期	45.5	49.6	*	58.5	50.7	*	
	食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理もつくる	関心期	27.3	23.9		19.5	10.6		
		無関心期	22.7	8.0		2.4	1.1		
発展期		0.0	0.0		0.0	1.8			
維持期		9.1	18.6		12.2	15.4			
調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする	実行期	54.5	47.8		43.9	46.3			
	関心期	18.2	25.7		31.7	33.7			
	無関心期	18.2	8.0		12.2	2.8			
	発展期	0.0	0.0		0.0	3.1			
自分の食生活を見直す	維持期	0.0	2.7		19.5	10.5			
	実行期	27.3	33.6		34.1	58.0			
	関心期	36.4	31.9		31.7	21.0			
	無関心期	36.4	31.9		14.6	7.3			
調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする	発展期	0.0	0.0		0.0	2.8			
	維持期	9.1	15.2		24.4	22.3			
	実行期	40.9	49.1		48.8	57.1			
	関心期	18.2	23.2		19.5	15.7			
自分の食生活を見直す	無関心期	31.8	12.5		7.3	2.1			
	発展期	0.0	0.0		2.4	1.4			
	維持期	4.5	12.4		4.9	11.5			
	実行期	45.5	44.2		53.7	62.6	*		
合計点(最小値-最大値) ^{#1}	関心期	31.8	30.1		31.7	21.0			
	無関心期	18.2	13.3		7.3	3.5			
	発展期	0.0	0.0		0.0	2.8			
	維持期	9.1	15.2		24.4	22.3			
合計点(最小値-最大値) ^{#1}		24.3 (10-33)	27.6 (10-40)	*	28.6 (18-37)	31.5 (15-50)	***		

数値は百分率(欠損値を除く)、#1は発展期5点、維持期4点、実行期3点、関心期2点、無関心期1点とした合計点(最低値10、最高値50)の平均値

#2はMann-Whitney検定

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

表5-2 朝食摂食頻度と生活(健康, 労働, 人間関係)

項目		男性			女性		
		非毎日群 (n=22)	毎日群 (n=113)	群間差#2	非毎日群 (n=41)	毎日群 (n=293)	群間差#2
主観的健康感	現在, あなたは自分のことを健康だと思う	とても健康	0.0	0.9	2.4	9.3	
		まあまあ健康	81.8	78.8	70.7	80.0	**
		あまり健康でない	18.2	18.6	19.5	9.3	
		健康でない	0.0	1.8	7.3	1.4	
体格: BMI 平均値(最小値-最大値) #1		23.9 (20.2-28.9)	23.9 (18.7-32.5)		23.3 (18.0-34.2)	22.2 (16.4-33.3)	
肥満症, 糖尿病, 高血圧症, 脂質異常症の有無	1つ以上罹患	無	55.0	53.9	64.9	70.9	
身体的ストレス反応		無	100.0	90.3	85.4	94.5	*
精神的自覚ストレス	日ごろストレスが多いと思う	少ない	4.5	4.4	2.4	10.0	
		ふつう	40.9	42.5	31.7	47.2	**
		やや多い	50.0	44.2	48.8	32.4	
		かなり多い	4.5	8.8	17.1	10.3	
仕事の満足感	現在の仕事に満足している	とても満足	0.0	2.7	7.3	12.5	
		まあまあ満足	77.3	76.1	73.2	70.9	
		あまり満足していない	22.7	19.5	17.1	14.9	
		全くしていない	0.0	1.8	2.4	1.7	
上司のサポート	上司とどのくらい気軽に話ができる	非常に	19.0	16.4	7.5	12.1	
		かなり	33.3	40.0	17.5	26.6	
		多少	42.9	38.2	60.0	54.8	*
		全くない	4.8	5.5	12.5	6.2	
上司のサポート	あなたが困ったとき, 上司はどのくらい頼りになる	該当者がいない	0.0	0.0	2.5	0.3	
		非常に	10.0	17.4	7.5	11.2	
		かなり	35.0	34.9	30.0	31.9	
		多少	55.0	41.3	45.0	42.8	
上司のサポート	あなたの個人的な問題を相談したら, 上司はどのくらい聞いてくれる	全くない	0.0	6.4	15.0	13.7	
		該当者がいない	0.0	0.0	2.5	0.4	
		非常に	4.8	11.2	10.8	9.3	
		かなり	38.1	31.8	27.0	31.5	
上司のサポート	職場の同僚とどのくらい気軽に話ができる	多少	47.6	47.7	40.5	42.3	
		全くない	9.5	9.3	18.9	16.5	
		該当者がいない	0.0	0.0	2.7	0.4	
		非常に	28.6	22.7	15.0	27.3	
上司のサポート	あなたが困ったとき, 職場の同僚はどのくらい頼りになる	かなり	33.3	40.9	30.0	44.6	
		多少	33.3	33.6	47.5	26.3	**
		全くない	4.8	2.7	5.0	1.7	
		該当者がいない	0.0	0.0	2.5	0.0	
上司のサポート	あなたが困ったとき, 職場の同僚はどのくらい聞いてくれる	非常に	0.0	17.4	5.0	15.0	
		かなり	55.0	34.9	42.5	40.4	
		多少	45.0	43.1	42.5	38.0	
		全くない	0.0	4.6	7.5	6.6	
上司のサポート	あなたの個人的な問題を相談したら, 職場の同僚はどのくらい聞いてくれる	該当者がいない	0.0	0.0	2.5	0.0	
		非常に	0.0	10.3	10.3	13.7	
		かなり	38.1	31.8	38.5	37.5	
		多少	57.1	51.4	38.5	40.4	
職場のサポート	現在の家庭生活に満足している	全くない	4.8	6.5	10.3	8.4	
		該当者がいない	0.0	0.0	2.6	0.0	
		非常に	13.6	14.2	7.3	18.7	
		まあまあ満足	81.8	80.5	70.7	72.3	**
職場のサポート	あなたが困ったとき, 配偶者, 家族はどのくらい気軽に話ができる	あまり満足していない	4.5	5.3	14.6	8.0	
		全くしていない	0.0	0.0	7.3	1.0	
		非常に	57.1	49.1	46.3	68.9	
		かなり	28.6	33.6	34.1	24.2	
職場のサポート	あなたが困ったとき, 配偶者, 家族はどのくらい頼りになる	多少	9.5	14.5	14.6	6.2	**
		全くない	4.8	0.0	2.4	0.3	
		該当者がいない	0.0	2.7	2.4	0.3	
		非常に	40.9	39.4	40.0	58.5	
職場のサポート	あなたが困ったとき, 配偶者, 家族はどのくらい聞いてくれる	かなり	40.9	39.4	35.0	28.9	
		多少	13.6	18.3	15.0	11.8	*
		全くない	4.5	0.0	7.5	0.3	
		該当者がいない	0.0	2.8	2.5	0.3	
職場のサポート	あなたの個人的な問題を相談したら, 配偶者, 家族はどのくらい聞いてくれる	非常に	42.9	39.8	36.6	58.3	
		かなり	38.1	40.7	36.6	29.5	
		多少	9.5	15.7	19.5	10.1	**
		全くない	9.5	0.9	4.9	1.7	
職場のサポート	友人, 隣人とどのくらい気軽に話ができる	該当者がいない	0.0	2.8	2.4	0.3	
		非常に	36.4	30.9	28.2	46.9	
		かなり	36.4	39.1	33.3	37.9	
		多少	27.3	28.2	33.3	14.5	**
職場のサポート	あなたが困ったとき, 友人, 隣人はどのくらい頼りになる	全くない	0.0	1.8	5.1	0.3	
		該当者がいない	0.0	0.0	0.0	0.3	
		非常に	19.0	14.7	12.8	31.3	
		かなり	42.9	40.4	51.3	42.7	
職場のサポート	あなたの個人的な問題を相談したら, 友人, 隣人はどのくらい聞いてくれる	多少	33.3	36.7	30.8	23.3	*
		全くない	4.8	8.3	5.1	2.4	
		該当者がいない	0.0	0.0	0.0	0.3	
		非常に	18.2	13.1	22.5	35.8	
職場のサポート	友人, 隣人のサポート	かなり	40.9	39.3	37.5	39.9	
		多少	36.4	38.3	32.5	21.5	*
		全くない	4.5	9.3	7.5	2.4	
		該当者がいない	0.0	0.0	0.0	0.3	

数値は百分率(欠損値を除く), #1は計算値(BMI=体重(kg)/(身長(m))²)

#2はMann-Whitney検定

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

表6 朝食, 食生活, 生活における「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階の特徴(非毎日群との比較)

	項目	「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階						
		男性				女性		
		無関心群	関心群	実行群	維持群	無関心群	関心群	実行群
朝食	朝食の満足感	現在の朝食に満足している		○	○	○	○	○
	朝食の楽しみ	朝食を楽しんでいる		○	○		○	○
	共食の行動変容段階				○	○	○	○
食生活	食生活の満足感	現在の食生活に満足している					○	○
		ふだんの食事を楽しむ						○
		1日の食事のリズムから健やかな生活リズムをつくる			○		○	○
		主食・主菜・副菜を基本に, 食事のバランスをとる					○	○
		ごはんなどの穀類をしっかり食べる		○			○	○
		野菜・果物, 牛乳・乳製品, 豆類, 魚などを組み合わせる		○	○		○	○
	食生活指針に関する行動変容段階	食塩や脂肪は控えめにする					○	
		適正体重を知り, 日々の活動に見合った食事量をとる						
		食文化や地域の産物を活かし, ときには新しい料理もつくる						
		調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする						
	自分の食生活を見直す							
	合計点			○	○		○	○
主観的健康感	現在, あなたは自分のことを健康だと思う						○	○
体格: BMI								
肥満症, 糖尿病, 高血圧症, 脂質異常症の有無	1つ以上罹患							
身体的ストレス反応	無							
精神的自覚ストレス	日ごろストレスが多いと思う					○		○
仕事の満足感	現在の仕事に満足している							
	上司とどのくらい気軽に話ができる							
上司のサポート	あなたが困ったとき, 上司はどのくらい頼りになる							
	あなたの個人的な問題を相談したら, 上司はどのくらい聞いてくれる							
生活(健康・労働・人間関係)	職場の同僚とどのくらい気軽に話ができる					○	○	
同僚のサポート	あなたが困ったとき, 職場の同僚はどのくらい頼りになる							
	あなたの個人的な問題を相談したら, 職場の同僚はどのくらい聞いてくれる							
職場のサポート	有							
家庭生活の満足感	現在の家庭生活に満足している						○	○
	配偶者, 家族とどのくらい気軽に話ができる					○		○
配偶者, 家族のサポート	あなたが困ったとき, 配偶者, 家族はどのくらい頼りになる							○
	あなたの個人的な問題を相談したら, 配偶者, 家族はどのくらい聞いてくれる						○	○
	友人, 隣人とどのくらい気軽に話ができる						○	○
友人, 隣人のサポート	あなたが困ったとき, 友人, 隣人はどのくらい頼りになる					○		
	あなたの個人的な問題を相談したら, 友人, 隣人はどのくらい聞いてくれる							

Kruskal Wallis検定を行った後, 多重比較をMann-Whitney検定にて行った
 ○は非毎日群と有意差が認められ, かつ非毎日群の最頻回答より, 上位または, 良好な回答, 数値が高い項目(最頻回答が同じ場合は2番目, 2番目も同じ場合は3番目が上位または良好な回答の場合とした)

健康と食生活調査票

この度はお忙しい中、調査にご協力いただき誠にありがとうございます。

記入していただいた日:平成 22 年 月 日

ID

担当者記入欄：

/ /	
/ /	

次の質問にあなた自身のことについてお答えください。最もあてはまるものに○を付け、必要な場合は()内に言葉や数字を記入してください。
質問数が多いですが、15分くらいで回答できますので、よろしくお願いします。

A. 生活についてうかがいます。

1. 現在、あなたは自分のことを**健康**だと思えますか。
 - 1 とても健康
 - 2 まあまあ健康
 - 3 あまり健康でない
 - 4 健康でない
2. 現在の**仕事に満足**していますか。
 - 1 とても満足
 - 2 まあまあ満足
 - 3 あまり満足していない
 - 4 まったく満足していない
3. 現在の**家庭生活に満足**していますか。
 - 1 とても満足
 - 2 まあまあ満足
 - 3 あまり満足していない
 - 4 まったく満足していない
4. 日ごろ**ストレスが多い**と思えますか。
 - 1 かなり多い
 - 2 やや多い
 - 3 ふつう
 - 4 少ない

B. 食生活についてうかがいます。

1. 現在の**食生活に満足**していますか。
 - 1 とても満足
 - 2 まあまあ満足
 - 3 あまり満足していない
 - 4 まったく満足していない
2. 栄養や食生活に関する情報はどこ(誰)から得ることが多いですか。あてはまるもの全てに○を付け、**最もあてはまるもの1つに◎を付けてください。**
 - 1 家族
 - 2 友人・隣人
 - 3 職場の仲間
 - 4 職場
 - 5 保健所・保健センター
 - 6 医療機関(病院等)
 - 7 スポーツ施設
 - 8 テレビ
 - 9 ラジオ
 - 10 新聞
 - 11 雑誌
 - 12 単行本
 - 13 ポスター等の広告やちらし
 - 14 インターネット
 - 15 その他()
 - 16 特になし
3. あなたは現在、どのタイプに近いですか。1)～14)の質問について、最もあてはまるタイプを下の 内の1～5より選択し、同じ番号に○を付けてください。

- 1 実行していない。実行しようと考えたこともない。
- 2 実行していない。しかし、実行しようと考えている。
- 3 実行することはあるが、いつも実行しているわけではない。
- 4 いつも実行している。
- 5 自分が実行しているだけでなく、他の人にも実行するよう勧めたりしている。

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1) ふだんの食事を楽しむ ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) 1日の食事のリズムから健やかな生活リズムをつくる ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) 主食、主菜、副菜* ¹ を基本に、食事のバランスをとる ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

※1 主食:ごはん、パン、麺などを主材料とした料理

主菜:肉、魚、卵、大豆などを主材料とした料理

副菜:野菜、海藻、きのこなどを主材料とした料理

- | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 4) ごはんなどの穀類をしっかり食べる ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる --- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) 食塩や脂肪は控えめにする ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとる ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理もつくる ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) 自分の食生活を見直す ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) 食をとおして心身の健康づくりをすすめる ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) 食をとおして感謝の心を育む ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) 食をとおして地域づくりをすすめる ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) 食をとおして適切な情報の活用の輪を広げる ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. 共食(家族や仲間と一緒に食事を食べること)について、あなたは現在、どのタイプに近いですか。
1日の食事について、最もあてはまるタイプを下の 内の1～5より選択し、
同じ番号に○を付けてください。

- 1 共食していない。しようと考えたこともない。
- 2 共食していない。しかし、しようと考えている。
- 3 共食することはあるが、いつもしているわけではない。
- 4 いつも共食している。
- 5 自分が共食しているだけでなく、他の人にも勧めたり、誘ったりしている。

- | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|
| 1) 朝食 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) 昼食 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) 夕食 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. 共食についてどう思いますか。

- | | | | | | | | | |
|---------------|---|-------|---|------|---|----------|---|-------|
| 1) 大切 | 1 | とても大切 | 2 | 少し大切 | 3 | あまり大切でない | 4 | 大切でない |
| 2) 豊かな食生活に役立つ | 1 | とても思う | 2 | 少し思う | 3 | あまり思わない | 4 | 思わない |
| 3) 面倒くさい | 1 | とても思う | 2 | 少し思う | 3 | あまり思わない | 4 | 思わない |
| 4) 難しい | 1 | とても思う | 2 | 少し思う | 3 | あまり思わない | 4 | 思わない |
| 5) 関心 | 1 | とてもある | 2 | 少しある | 3 | あまりない | 4 | 全くない |

6. 共食について、あなたの家族はどのように考えていると思いますか。

- | | | | | | | | | | |
|---|-------|---|---------|---|----------|---|-------|---|-------|
| 1 | とても大切 | 2 | 少し大切 | 3 | あまり大切でない | 4 | 大切でない | 5 | 関心がない |
| 6 | わからない | 7 | 該当者がいない | | | | | | |

7. 共食について、あなたの周囲の人たちはどのように考えていると思いますか。

- | | | | | | | | | | |
|---|-------|---|---------|---|----------|---|-------|---|-------|
| 1 | とても大切 | 2 | 少し大切 | 3 | あまり大切でない | 4 | 大切でない | 5 | 関心がない |
| 6 | わからない | 7 | 該当者がいない | | | | | | |

C. 朝食^{※2}についてうかがいます。 ※2 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ、錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合は、ここでは朝食としません

1. 朝食の摂食頻度はどれくらいですか

- 1 毎日食べる 2 週に5, 6回 3 週に3, 4回 4 週1, 2回 5 ほとんど食べない

↓

設問2. の後、設問4. へ

2. 毎日、朝食を食べようと思えますか。

- 1 とても思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 まったく思わない

3. 朝食を食べている 〔設問 1. で1～4に○を付けた〕 方にうかがいます。

1) 現在の朝食に満足していますか。

- 1 とても満足 2 まあまあ満足 3 あまり満足していない 4 まったく満足していない

2) 朝食を楽しんでいますか。

- 1 とてもしている 2 少ししている 3 あまりしていない 4 まったくしていない

3) 主食、主菜、副菜が揃った朝食を食べていますか。

- 1 食べていない。食べようと考えたこともない。
2 食べていない。しかし、食べようと考えている。
3 食べることはあるが、毎食食べているわけではない。
4 毎食食べている。
5 自分が食べているだけでなく、他の人にも食べるよう勧めたりしている。

4) 朝食の主食は何が多いですか。最も多いもの1つだけに○を付けてください。

- 1 ご飯、おかゆ、餅 2 パン 3 その他(麺、シリアルなど) 4 主食なし

5) 朝食は誰と食べますか。あてはまるもの全てに○を付け最も頻度が高いもの1つに◎を付けてください。

- 1 家族(配偶者、子ども、親) 2 友人・隣人 3 職場の仲間 4 その他()
5 ひとり

6) 朝食はどこでどのように食べますか。あてはまるもの全てに○を付け最も頻度が高いもの1つに◎を付けてください。

- 1 家で家族が調理したものを食べる 2 家で自分が調理したものを食べる
3 家で購入したものを食べる 4 家以外で家族が調理したものを食べる
5 家以外で自分が調理したものを食べる 6 家以外で購入したものを食べる
7 外食する(社員食堂なども含む) 8 その他()

4. 毎日、朝食を食べることについてどう思いますか。

- 1) 大切 1 とても大切 2 少し大切 3 あまり大切でない 4 大切でない
2) 豊かな食生活に役立つ 1 とても思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 思わない
3) 面倒くさい 1 とても思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 思わない
4) 難しい 1 とても思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 思わない
5) 関心 1 とてもある 2 少しある 3 あまりない 4 全くない

5. 主食、主菜、副菜が揃った朝食を食べることについてどう思いますか。

- | | | | | | | | | |
|---------------|---|-------|---|------|---|----------|---|-------|
| 1) 大切 | 1 | とても大切 | 2 | 少し大切 | 3 | あまり大切でない | 4 | 大切でない |
| 2) 豊かな食生活に役立つ | 1 | とても思う | 2 | 少し思う | 3 | あまり思わない | 4 | 思わない |
| 3) 面倒くさい | 1 | とても思う | 2 | 少し思う | 3 | あまり思わない | 4 | 思わない |
| 4) 難しい | 1 | とても思う | 2 | 少し思う | 3 | あまり思わない | 4 | 思わない |
| 5) 関心 | 1 | とてもある | 2 | 少しある | 3 | あまりない | 4 | 全くない |

6. 毎日、朝食を食べることについて、あなたの家族はどのように考えていると思いますか。

- 1 とても大切 2 少し大切 3 あまり大切でない 4 大切でない 5 関心がない
6 わからない 7 該当者がいない

7. 毎日、朝食を食べることについて、あなたの周囲の人たちはどのように考えていると思いますか。

- 1 とても大切 2 少し大切 3 あまり大切でない 4 大切でない 5 関心がない
6 わからない 7 該当者がいない

8. 主食、主菜、副菜が揃った朝食を食べることについて、あなたの家族はどのように考えていると思いますか。

- 1 とても大切 2 少し大切 3 あまり大切でない 4 大切でない 5 関心がない
6 わからない 7 該当者がいない

9. 主食、主菜、副菜が揃った朝食を食べることについて、あなたの周囲の人たちはどのように考えていると思いますか。

- 1 とても大切 2 少し大切 3 あまり大切でない 4 大切でない 5 関心がない
6 わからない 7 該当者がいない

D. モーニングサービス^{※3}についてうかがいます。

※3 主に午前中、喫茶店で飲み物を注文すると付くサービス、または飲み物とセットの格安メニュー

1. モーニングサービスを利用することについて、あなたは最近1年間、どのタイプに近いですか。

- 1 利用していない。利用しようと考えたこともない。→7ページの設問3.へ
2 利用していない。しかし、利用しようと考えている。→7ページの設問3.へ
3 利用することはあるが、定期的に利用しているわけではない。
4 定期的に利用している。
5 自分が定期的に利用しているだけでなく、他の人を誘ったり、利用するよう勧めたりしている。

2. モーニングサービスを利用している 〔設問1. で3～5に○を付けた〕方にうかがいます。1) モーニングサービスに満足していますか。

- 1 とても満足 2 まあまあ満足 3 あまり満足していない 4 まったく満足していない

2) モーニングサービスを楽しんでいますか。

- 1 とてもしている 2 少ししている 3 あまりしていない 4 まったくしていない

3) 主にモーニングサービスを利用する目的は何ですか。

- 1 朝食として利用する 2 朝食の補食または、間食・おやつとして利用する
3 朝食と昼食を兼ねて利用する 4 その他 ()

4) モーニングサービスの利用頻度はどれくらいですか。番号1つに○を付け、およその回数を記入してください。

- 1 1週間で、 平日 () 回、 休日 () 回程度利用する
- 2 1か月間で、 平日 () 回、 休日 () 回程度利用する
- 3 1年間で、 平日 () 回、 休日 () 回程度利用する

5) 主に利用する喫茶店のモーニングサービスのメニューは何ですか。あてはまるものに○を付けてください。食べないまたは、半分以上残すものには番号に○を付けた後、×を付けてください。

(例：ゆで卵を食べない場合 ゆで卵)

飲み物： 1 ホットコーヒー 2 アイスコーヒー 3 紅茶 4 アイスティー
5 その他 ()

主食： 1 トースト (塗ってある/塗るもの：ア バター/マーガリン イ ピーナッツバター
ウ ジャム エ その他 ())
2 ホットドッグ 3 サンドイッチ 4 その他 () 5 主食はない

主菜： 1 ゆで卵 2 ハムエッグ 3 ス克蘭ブルエッグ
4 その他 () 5 主菜はない

副菜： 1 サラダ 2 その他 () 3 副菜はない

デザート： 1 果物 [ア バナナ イ その他 ()]
2 ジュース 3 その他 () 4 デザートはない

6) モーニングサービスを一緒に利用する人は誰ですか。あてはまるもの全てに○を付け最も頻度が高いもの1つに◎を付けてください。

- 1 家族 (配偶者、子ども、親) 2 友人・隣人 3 職場の仲間 4 その他 ()
- 5 ひとり

7) 利用する喫茶店はどこにありますか。あてはまるもの全てに○を付け最も頻度が高いもの1つに◎を付けてください。

- 1 家の近く 2 職場の近く 3 通勤途中 4 一緒に利用する人の家の近く
- 5 一緒に利用する人の職場の近く 6 家からも職場からも遠い 7 買い物など外出途中
- 8 その他 ()

8) モーニングサービスを利用しているとき、何(誰)から情報を得ることが多いですか。

あてはまるもの全てに○を付け最もあてはまるもの1つに◎を付けてください。

- 1 同伴の家族 2 同伴の友人・隣人 3 居合わせた友人・隣人 4 同伴の職場の仲間
- 5 居合わせた職場の仲間 6 居合わせた他の客 7 店主・店員 8 テレビ 9 ラジオ
- 10 新聞 11 雑誌 12 単行本 13 漫画 14 ポスター等の掲示物 15 インターネット
- 16 その他 () 17 特になし

9) これからも、モーニングサービスを利用したいと思いますか。

- 1 とても思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 まったく思わない

3. 過去(1年前まで)のモーニングサービス利用経験についてうかがいます。当時、モーニングサービスを利用したことがありましたか。

- 1) 小学生以下 1 平日に利用した 2 休日に利用した 3 平日も休日にも利用した
4 利用したことがない 5 覚えていない
- 2) 小学生から中学生 1 平日に利用した 2 休日に利用した 3 平日も休日にも利用した
4 利用したことがない 5 覚えていない
- 3) 高校生 1 平日に利用した 2 休日に利用した 3 平日も休日にも利用した
4 利用したことがない 5 覚えていない 6 高校へは通っていない
- 4) 大学生 1 平日に利用した 2 休日に利用した 3 平日も休日にも利用した
4 利用したことがない 5 覚えていない 6 大学へは通っていない
- 5) 就職から1年前まで 1 平日に利用した 2 休日に利用した 3 平日も休日にも利用した
(最終の学校卒業から) 4 利用したことがない 5 覚えていない 6 まだ1年経っていない

4. モーニングサービスについてどう思いますか。

- 1) よいこと 1 とてもよい 2 少しよい 3 あまりよくない 4 よくない
- 2) 豊かな食生活に役立つ 1 とても思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 思わない
- 3) 面倒くさい 1 とても思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 思わない
- 4) 利用しにくい 1 とても思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 思わない
- 5) 関心 1 とてもある 2 少しある 3 あまりない 4 全くない

5. あなたの周囲でモーニングサービスを利用している方はいますか。 あてはまるもの全てに○を付けてください。

- 1 配偶者 2 子ども 3 親 4 友人・隣人 5 職場の仲間 6 その他()
7 誰もいない 8 わからない

6. モーニングサービスを利用することについて、あなたの家族はどのように考えていると思いますか。

- 1 とてもよい 2 少しよい 3 あまりよくない 4 よくない 5 関心がない
6 わからない 7 該当者がいない

7. モーニングサービスを利用することについて、あなたの周囲の人たちはどのように考えていると思いますか。

- 1 とてもよい 2 少しよい 3 あまりよくない 4 よくない 5 関心がない
6 わからない 7 該当者がいない

8. 喫茶店やモーニングサービスに関する情報はどこ(誰)からか得ることがありますか。

あてはまるもの全てに○を付け 最もあてはまるもの1つに◎を付けてください。

- 1 家族 2 友人・隣人 3 職場の仲間 4 職場 5 テレビ 6 ラジオ 7 新聞
8 雑誌 9 単行本 10 ポスター等の広告やちらし 11 インターネット
12 その他() 13 特になし

9. モーニングサービスを利用する(したい)理由、または、もしそうであれば利用してもよいと思う理由は何ですか。あてはまるもの全てに○を付け**最もあてはまるもの1つに◎を付けてください。**

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1 仕事、趣味の活動ができる | 12 くつろぐことができる |
| 2 時間をつぶすこと(調整)ができる | 13 素早く食べられる |
| 3 喫煙できる | 14 作らなくてよい、料理しなくてよい、後片付けしなくてよい |
| 4 禁煙だから、禁煙席があるから | 15 安く食べられる |
| 5 新聞、雑誌などを読む、またはテレビなどを観ることができる | 16 たくさん食べられる |
| 6 会話から情報を得ることができる | 17 栄養バランスがよい |
| 7 友人など人と会うことができる | 18 栄養成分表示がある |
| 8 店主や店員と会話できる | 19 地元野菜が食べられる |
| 9 夫婦または親子で利用できる | 20 その他 |
| 10 家族(配偶者、子供、親)を連れて行くことができる | [] |
| 11 安心することができる | |

E. 健康についてうかがいます。

1. 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。

1) めまいがする

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

2) 体のふしぶしが痛む

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

3) 頭が重かったり頭痛がする

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

4) 首筋や肩がこる

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

5) 腰が痛い

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

6) 目が疲れる

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

7) 動悸や息切れがする

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

8) 胃腸の具合が悪い

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

9) 食欲がない

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

10) 便秘や下痢をする

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

11) よく眠れない

- 1 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

2. 特定健康診査や定期健康診査で、以下の疾病に関する所見または、現在、通院されている疾病はありますか。あてはまるものに○を付けてください。

- 1) 肥満症 1 なし 2 肥満 3 通院中 4 通院が必要だがしていない 5 わからない
 2) 糖尿病 1 なし 2 疑い 3 通院中 4 通院が必要だがしていない 5 わからない
 3) 脂質異常症 1 なし 2 疑い 3 通院中 4 通院が必要だがしていない 5 わからない
 4) 高血圧症 1 なし 2 疑い 3 通院中 4 通院が必要だがしていない 5 わからない

3. あなたはこれまでにたばこを吸ったことがありますか。

- 1 合計 100 本以上、又は 6 ヶ月以上吸っている（吸ったことがある）→設問 4. へ
 2 吸っている（吸ったことがある）が合計 100 本未満で 6 ヶ月未満である
 3 まったく吸ったことがない

4. 設問 3. で 1 に○を付けた方にうかがいます。現在（最近 1 ヶ月間）、あなたはたばこを吸っていますか。

- 1 毎日吸う 2 ときどき吸っている 3 現在（最近 1 ヶ月間）は吸っていない

F. あなたの周囲の人についてうかがいます。

1. 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか。

- 1) 上司 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない
 2) 職場の同僚 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない
 3) 配偶者、家族 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない
 4) 友人、隣人 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない

2. あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか。

- 1) 上司 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない
 2) 職場の同僚 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない
 3) 配偶者、家族 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない
 4) 友人、隣人 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない

3. あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか。

- 1) 上司 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない
 2) 職場の同僚 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない
 3) 配偶者、家族 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない
 4) 友人、隣人 1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない 5 該当者がいない

- ◆居住地 1 清須市 (ア 旧新川町 イ 旧清洲町 ウ 旧西枇杷島町 エ 旧春日町)
2 名古屋市 3 清須市, 名古屋市以外の愛知州市町村 4 岐阜県 5 三重県
6 その他

- ◆出身地 (15歳までの主な居住地) 1 愛知県 2 岐阜県 3 三重県 4 その他

- ◆家族構成 1 一人暮らし 2 夫婦二人 3 夫婦と子ども 4 子ども 5 親と二世帯
6 子どもと二世帯 7 三世帯 8 その他

- ◆職業 正規職員 【 1 事務職 2 資格職 3 技術職 4 その他 】
嘱託/再雇用 【 1 事務職 2 資格職 3 技術職 4 その他 】
臨時職員 【 1 事務職 2 資格職 3 技術職 4 その他 】

※もう1つの質問票「あなたの食習慣を知るための質問票」の個人結果を希望される方は、恐れ入りますが、お名前の記入をお願いします。

お名前

ご協力ありがとうございました。記入もれのないように、もう一度ご確認ください。

研究3

名古屋圏における中年勤労者のモーニングサービス利用行動と

朝食・食生活・生活との関連

緒言

朝食を日常的に摂食する人は、規則正しい食生活に関心が高く、食生活を楽しんでいる傾向が大であることから、朝食を毎日摂食することが、食生活の豊かさの指標としてとらえられている¹⁾。また、朝食を摂食することの生理学的な重要性も明らかにされている²⁾。

そのため、朝食を食べることに焦点をあてた食生活の改善・向上活動が全国的に進められているが、ライフステージや性差等に応じた健康増進の取組の推進も重要である³⁾といわれているにも関わらず、中高年勤労者を学習者とした朝食に関する食教育プログラムは多くない⁴⁾。比較的朝食の欠食率が低く、毎日朝食を食べることが習慣となっている40歳以降⁵⁾の中高年者勤労者のための朝食に関する食教育プログラムは、朝食の質を高め、生活習慣病の予防や改善、生活の質(以下、QOL)向上を目的としたものであることが望ましいと考える。

名古屋市の経済や文化の影響を強く受け、名古屋市を核として、人口交流が濃密で、経済的にも行政上も密接な地域(以下、名古屋圏⁶⁾)では、喫茶店での主に朝食時間帯(早朝から午前11時頃)に行うコーヒー等の飲み物を注文したときにトースト、ゆで卵、サラダ等を無料または格安でつけるサービス⁷⁾(以下、モーニングサービス)が食文化の一つとして定着している。

著者は、名古屋圏の食文化の一つといわれているこのモーニングサービスが中高年勤労者の食教育プログラムに活用できるのではないかと考えている。

また、近年朝食を家以外で食べる者が増加している⁸⁾ことから、家以外で食べる者たちの食生活、健康状態を含めた生活を明らかに

し、必要であれば改善に向けた食環境整備を行わなければならないと考えられる。

そこで、本研究の目的は、名古屋圏における中高年勤労者のモーニングサービス利用行動を明らかにすること、その利用行動と朝食行動、食生活、生活との関連を明らかにすることとする。

研究方法

研究枠組，調査協力者，調査方法，倫理的配慮及び，回答の順位化，得点化等は研究2と同じとする。

1. 調査枠組

表側を QOL，行動等，行動の個人内要因，基本属性とし，表頭をモーニングサービス，朝食，食生活，生活（健康，労働，人間関係）として対応した調査項目を設定した。食生活と生活については妥当性が確かめられている西尾らの食生活指針 10 項目の各行動変容段階⁹⁾，Sasaki の簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire：以下，BDHQ)¹⁰⁾，下光の職業性ストレス簡易調査票¹¹⁾，大塚らの自覚的ストレスに関する質問¹²⁾を組み合わせ，調査票を作成した。（表1）

2. 調査項目

本研究は研究2の調査項目に以下を加えた。

モーニングサービスの満足感と楽しさについて「とても」，「まあまあ」，「あまり」，「まったく」の4段階評価とした。

利用する行動は，「利用していない。利用しようと考えたこともない」，「利用していない。しかし，利用しようと考えている」，「利用することはあるが，定期的に利用しているわけではない」，「定期的

に利用している」,「自分が定期的に利用しているだけでなく,他の人を誘ったり,勧めたりしている」の5段階とした。

利用日と利用回数は,平日の利用回数,休日の利用回数を尋ねた。

食べている料理は,主食系(トースト,ホットドッグ,サンドイッチ,その他,主食はない),主菜系(ゆで卵,ハムエッグ,スクランブルエッグ,その他,主菜はない),副菜系(サラダ,その他,副菜はない),デザート(果物,ジュース,その他,デザートはない)から該当する料理の選択を求めた。

利用目的は,「朝食として利用する」,「朝食の補食または,間食・おやつとして利用する」,「朝食と昼食を兼ねて利用する」,「その他」から回答を求めた。

共に利用する人は,「家族」,「友人・隣人」,「職場の仲間」,「その他」,「1人」からあてはまるもの全てと,最も頻度が高いものの回答を求めた。

利用時の情報源も17項目からあてはまるもの全てと,最も頻度が高いものの回答を求めた。

利用経験は,小学校以下,小学生から中学生,高校生,大学生,就職から1年前までについて,それぞれ「平日利用した」,「休日に利用した」,「平日も休日も利用した」,「利用したことがない」,「覚えていない」,高校生と大学生については,「通っていない」,就職から1年前までについては,「まだ1年経っていない」を加え回答を求めた。

期待〔利用する(したい)理由〕は,著者が行った高齢者福祉施設入所者への食生活に関するライフストーリー・インタビュー¹³⁾の結果より抽出した20項目について,あてはまるもの全てと,最も

あてはまる項目の回答を求めた。

意思については、「とても思う」、「少し思う」、「あまり思わない」、「まったく思わない」の4段階で回答を求めた。

食生活の栄養素等摂取状況並びに食品摂取状況の把握については、BDHQ¹⁰⁾を用いた。

3. 解析

1) モーニングサービス利用行動

男女別にモーニングサービス利用の行動変容段階について明らかにした後、それぞれ定期的に利用するまたは利用することがある群(以下、利用群)と利用しない群(以下、非利用群)の2群に分け、基本属性、利用経験、モーニングサービス利用の期待〔利用する(したい)理由〕について明らかにした。両群間の差の検定を変数が名義尺度の場合は χ^2 検定、順序尺度の場合 Mann-Whitney 検定を用いた。

利用群について、利用日(休日のみ/平日のみ/休日も平日も)、年間利用回数、食べている料理、利用目的、共に利用する人、利用時の情報源、利用の意思、満足感、楽しさについて明らかにした。

2) モーニングサービス利用行動と朝食行動の関連

利用群と非利用群の朝食摂食頻度(朝食摂食行動)、「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階を明らかにした後、2群間の差の検定を Mann-Whitney 検定にて行った。

モーニングサービス利用行動〔利用日、年間利用回数(平均利用回数より)多い/少ない)、共に利用する人(複数人/1人)、食べている料理(主食・主菜・副菜揃う/揃わない)、利用目的(朝食/朝食以外)、満足感〕と、朝食摂食行動並びに、「主食・主菜・副菜が揃う

行動」変容段階について、関連があるのか 2 群の項目の群間の差の検定には Mann-Whitney 検定，3 群以上の項目の群間の差の検定には Kruskal Wallis 検定を行った後，Tukey 法または Bonferroni 法で多重比較を行った。

さらに，有意な関連がみられたモーニングサービス利用行動にあてはまる者の朝食行動，モーニングサービス利用行動の特徴を調べた。

3) モーニングサービス利用行動と食生活の関連

利用群と非利用群の栄養素等摂取状況，食品摂取状況，各人のエネルギー，炭水化物，たんぱく質，脂肪，カルシウム，鉄，ビタミン A，ビタミン B₁，ビタミン B₂，ビタミン C の食事摂取基準より作成した栄養素バランススコア¹⁴⁾ [不足域数 (0-10)，適正域数 (0-10)，過剰域数 (0-3)，バランススコア (6 群：適正域 0-2，適正域 3-5，適正域 6-7 過剰域なし，適正域 6-7 過剰域あり，適正域 8-10 過剰域なし，適正域 8-9 過剰域あり)]，食生活指針 10 項目に関する行動変容段階とその合計点，食生活の満足感，楽しみについて明らかにした後，2 群間の差の検定を栄養素等摂取状況，食品摂取状況については t 検定，バランススコアは χ^2 検定，他は Mann-Whitney 検定にて行った。

栄養素等摂取状況，食品摂取状況は，専用の解析ソフトを用いて栄養価計算された値を，密度法を用いて個人ごとにエネルギー調整を行った¹⁵⁾。

モーニングサービス利用行動と，栄養素バランススコア，食生活指針 10 項目に関する行動変容段階，食生活の満足感について，関連があるのか 2 群の項目の群間の差の検定には Mann-Whitney 検定，

3 群以上の項目の群間の差の検定には Kruskal Wallis 検定を行った後，Tukey 法または Bonferroni 法で多重比較を行った（バランススコアとの関連のみ χ^2 検定を用いた）。

さらに，有意な関連がみられたモーニングサービス利用行動にあてはまる者の栄養素等摂取状況，食品摂取状況，モーニングサービス利用行動の特徴を調べた。

4) モーニングサービス利用行動と生活の関連

利用群と非利用群の生活（健康，労働，人間関係）について明らかにした後，2 群間の差の検定を Mann-Whitney 検定にて行った。

生活とモーニングサービス利用行動について関連があるのか 2 群の項目の群間の差の検定には Mann-Whitney 検定，3 群以上の項目の群間の差の検定には Kruskal Wallis 検定を行った後，Tukey 法または Bonferroni 法で多重比較を行った。

利用群における生活の良好さに貢献していた項目と関連するモーニングサービス利用行動を抽出し，どのような利用行動をしているか明らかにした。さらに他の生活の良好さと関連する利用行動を抽出し，より生活の良好さに貢献する利用方法を検討した。

解析には，PASW Ver.18.0 for Windows (IBM 社)を用い，統計的検討は有意水準 5%で行った。

研究結果

1. モーニングサービス利用行動

過去 1 年間，男性の 60.4%，女性の 56.9%がモーニングサービスを利用していた（表 2）。男性では家族構成と利用する行動に有意な群間差がみられた（表 3）。過去の利用経験では，男性は大学生から

の利用経験，女性は小学生未満からの利用経験と現在の利用する行動に有意な群間差がみられた(表4)。モーニングサービス利用の期待では，男性の利用群は新聞，雑誌などを読む，またはテレビなどを観ることができる，友人など人と会うことができる，家族を連れていくことができる，くつろぐことができることを非利用群に比べあげた者が多かった。女性の利用群は，それらに加え，会話から情報を得ることができる，家族を連れていくことができることを非利用群よりあげた者が多かった。女性の非利用群は，素早く食べられる，作らなくてよい，料理しなくてよい，後片付けしなくてよいことを利用群より回答率が高かった。

最も期待することでは，男性の利用群は新聞，雑誌などを読む，またはテレビなどを観ることができることが最も多く，非利用群は作らなくてよい，料理しなくてよい，後片付けしなくてよいことだった。女性の利用群は友人など人と会うことができること，非利用群は男性と同様，作らなくてよい，料理しなくてよい，後片付けしなくてよいことだった。(表5)

利用群について，男女とも休日のみ利用する者が最も多く，男性は36.0%，女性は35.9%だった(表6)。1年間の利用回数の平均は男性29.9回，女性24.5回だった。

モーニングサービスで食べている料理について，男女とも，主食系ではトースト(男性95.1%，女性91.3%)，主菜系ではゆで卵(男性93.8%，女性87.6%)，副菜系ではサラダ(男性58.2%，女性72.5%)が多かった(表7-1)。組み合わせからみた場合，主食系，主菜系，副菜系が揃うメニューを食べている者は男性55.6%，女性63.4%だった(表7-2)。男女とも朝食として食べている者は男性53.7%，

女性 56.0%で半数以上を占めた(表 8)。共に利用する人は男女とも家族が最も多かったが、男性の 28.8%，女性の 4.4%が主に 1 人で利用していた(表 9)。利用時の情報源について男性は順に家族，雑誌，同伴した友人・隣人，同伴した職場の仲間が多かった。女性は同伴した友人・隣人，家族，雑誌の順に多かった(表 10)。

男女ともモーニングサービス利用の意思は高く，満足感，楽しみについても良好だった(表 11)。

2. モーニングサービス利用行動と朝食行動の関連

利用群と非利用群の朝食摂食頻度について，毎日食べる男性の割合は利用群 85.2%，非利用群 81.5%と利用群の方が高かった。女性は利用群 86.2%，非利用群 89.5%で非利用群の方が高かった。(表 12)

朝食摂食頻度と関連するモーニングサービス利用行動〔利用日(休日のみ，平日のみ，両方)，年間利用回数(多い，少ない)共に利用する人(複数人，1人)，食べている料理(主食・主菜・副菜揃う，揃わない)，利用目的(朝食，朝食以外)，満足感〕を調べたところ有意な群間差がみられたのは，男性は年間利用回数，女性は共に利用する人，利用目的だった(表 13)。

モーニングサービスの年間利用回数が多く，朝食を欠食することがある男性(7名)は，表 14 に示すとおり，自分で朝食を作ることがなく，朝食を毎日食べることについて少し難しいと思っている者が多かった。また，7名中5人が朝食として利用していた。

モーニングサービスを1人で利用し，朝食を欠食することがある女性(5名)は，週に5，6回朝食を食べる事例 e の1名を除き，普段も主に1人で朝食を食べ，モーニングサービスを平日に利用してい

た。さらに朝食を楽しんでいる者が少なかった。(表 1 5)

モーニングサービスを朝食として利用し、朝食を欠食することがある女性(21名)は、9.5%のほとんど食べない者を除き、自分で朝食を作ることがある割合が89.5%と高かった。また、全員が多世代同居だったので、家族の朝食も作っていると考えられる。休日のみの利用する者が75.0%と多く、90.5%が家族と利用していた。(表 1 6)

利用群と非利用群の「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階について、行動変容段階が実行期以上の男性の割合は利用群52.6%、非利用群45.2%と利用群の方が高かった。女性は利用群59.3%、非利用群67.6%で非利用群の方が高かった。(表 1 7)

「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階と関連するモーニングサービス利用行動を調べたところ有意な群間差がみられたのは、女性のモーニングサービスの満足感のみだった(表 1 8)。男女ともに、何を食べる(主食・主菜・副菜揃う、揃わない)は関連がみられなかった。

表には示していないが、モーニングサービスにあまり満足してなくて、「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階が高い女性(13名)が、主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べている割合は33.3%であり、まあまあ満足24.5%、とても満足42.9%と差異はなかった。また、最もモーニングサービス利用に期待することについて、作らなくてよい、料理しなくてよい、後片付けをしなくてよいを27.3%の者が選択していた。まあまあ満足は13.0%、とても満足は0%だった。

3. モーニングサービス利用行動と食生活の関連

利用群と非利用群の摂取エネルギー量について、男性は非利用群

2,000kcal, 利用群 1,969kcal, 女性は非利用群 1,675kcal, 利用群 1,766kcal だった。

栄養素摂取状況については、男性は動物性たんぱく質, 脂肪, α トコフェノール, 飽和脂肪酸, 一価不飽和脂肪酸, 多価不飽和脂肪酸, n-3 系脂肪酸, n-6 系脂肪酸において利用群が非利用群より有意に低値だった。女性は両群に有意な群間差はみられなかった。(表 19)

食品摂取状況について、男性は肉類の炒め物, 魚介類の揚げ物・てんぷらなど, 焼き魚, 調味油において利用群が非利用群より有意に低値だった。女性は穀類のパン類において利用群が非利用群より有意に低値で, ラーメンにおいて利用群が非利用群より有意に高値だった。(表 20)

栄養素バランススコアについて不足域数, 適正域数, 過多域数, バランススコアすべて男女とも有意な群間差はみられなかった(表 21)。

栄養素バランススコアと関連するモーニングサービス利用行動を調べたところ有意な群間差がみられたのは、男性の利用目的だった。朝食として利用する者は不足域数が、非利用群と朝食以外として利用する群より多かった。また、適正域数も朝食以外として利用する者より少なかった。(表 22)

栄養素等摂取状況では、朝食として利用する者は、エネルギーが朝食以外として利用する者より有意に低値で、脂肪, α トコフェノール, 一価不飽和脂肪酸, 多価不飽和脂肪酸, n-3 系脂肪酸, n-6 系脂肪酸が非利用群より低値だった(表 23)。

食品摂取状況では、肉類が朝食として利用する者の方が朝食以外

として利用する者より有意に高値で、その炒め物は、朝食以外として利用する者が、非利用群と朝食として利用する者より有意に低値だった。魚介類の揚げ物・てんぷらなど、焼き魚、調味油は朝食として利用する者は、非利用群より有意に低値だった。(表 2 4)

男性において、モーニングサービス利用目的とモーニングサービスで食べている料理では有意な関連がみられ、朝食として利用している者のほうが、朝食以外として利用している者より、主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べていた(表 2 5)。

利用群と非利用群の食生活の満足感、食生活指針 10 項目に関する行動変容段階については有意な関連はみられなかった(表 2 6)。

それらと関連するモーニングサービス利用行動を調べたところ、女性のモーニングサービスの満足感が低い者(14 名)は、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる行動変容段階が非利用群より高い傾向があった(表 2 7)。

4.モーニングサービス利用行動と生活の関連

利用群と非利用群の健康について、男性は非利用群の方が利用群より、有意に肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の内 1 つ以上罹患を認める者の割合が低かった。

労働について、男性は利用群の方が上司と話ができる者が多かった。

人間関係について、女性は利用群の方が友人・隣人が頼りになる、相談を聞いてくれる者が多かった。(表 2 8)

男性の上司と話ができる、女性の友人・隣人が頼りになる、相談を聞いてくれることと関連するモーニングサービス利用行動をそれぞれ抽出したところ、上司と話ができる男性は、モーニングサービ

スの利用回数が少ない，誰かと一緒に利用する，朝食として利用する，モーニングサービスにまあまあ満足し，楽しんでいることだった。友人・隣人が頼りになる，相談を聞いてくれる女性は，モーニングサービスの利用回数が少ない，平日に利用する，誰かと一緒に利用する，朝食として利用する，主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べている，モーニングサービスに満足し，楽しんでいることだった。（表 29）

その他，生活に関する項目と関連するモーニングサービス利用行動を抽出したところ，男性では，モーニングサービスを複数人で利用することは，朝食を主に家族と食べる人より生活習慣病有の者が多かった。また，1人で利用するより，複数人で利用した方が配偶者，家族が相談を聞いてくれる者が多かった。主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べている者の方が，そうでない者より BMI の値が低かった。モーニングサービスにとっても満足している，とても楽しんでいる者は，利用しない者より同僚に気軽に話ができる者が多かった。

女性では，モーニングサービスを1人で利用することは，朝食を主に家族と食べる者より配偶者，家族と気軽に話ができる者が少なく，職場の支援も少なかった。モーニングサービスを朝食として利用する者は，利用しない者より BMI の値が高かった。（表 30）

考察

本研究は，名古屋圏の食文化の一つといわれているモーニングサービスが中高年勤労者の食教育プログラムに活用できるか検証するため，中高年勤労者のモーニングサービス利用行動を明らかにする

こと、その利用行動と朝食行動、食生活、生活との関連を明らかにすることを目的として行った。

従って、考察はモーニングサービス利用行動について、モーニングサービス利用行動と朝食行動、食生活、生活との関連について、名古屋圏における中高年勤労者のための朝食プログラムについて行いたい。

本研究の結果は、名古屋圏内の K 市職員の 40 歳～59 歳のものである。公務員のため、第二次産業従事者が多い名古屋圏の中高年勤労者の結果として一般化することは慎重に行わなければならないと考える。しかし、回答率が高く、偏りなくデータを収集できたため、名古屋市並びにその周辺市町村に勤務する公務員の結果として活用できると考えている。

1. モーニングサービス利用行動

男性では家族構成と利用する行動に関連がみられ、多世代同居の場合、利用しない者が多かった。

愛知県並びに、名古屋市では特に全国的に高率を示す 20 歳代男性の朝食の欠食率が 11%～14% 程度^{16,17)} (全国平均は 30.0%¹⁸⁾) と低い。その理由として、大都市圏にもかかわらず、多世代同居が多い¹⁹⁾ ことが挙げられている。

モーニングサービスは欠食しがちな 1 人暮らしの者にとって朝食摂食の機会となっているのではないかと考えられる。

過去の利用経験では、男性は大学生からの利用経験、女性は小学生未満からの利用経験が現在の利用する行動と関連していた。これは、食事づくりの知識/スキルに乏しい男性では、親から自立する大学生からのモーニングサービスを利用し始めるということが考えら

れ、一方、女性では若い頃からの経験がモーニングサービスを利用するかどうかを決定していることが考えられる。

モーニングサービスへの期待では、男性の利用群は新聞、雑誌などを読む、またはテレビなどを観ることができる、女性は友人など人と会うことができると、男女とも50%以上がモーニングサービスを朝食として食べていたにも関わらず、食事に関することを期待していなかった。一方、非利用群の男女は作らなくてよい、料理しなくてよい、後片付けしなくてよいと、食事に関する期待をしていた。

つまりモーニングサービスを利用する者は、すでにモーニングサービスを朝食として満足しており、それ以外のことを期待していると考えられる。

2. モーニングサービス利用行動と朝食行動，食生活，生活の関連

1)モーニングサービス利用行動と朝食行動

男性において、モーニングサービスの利用回数が多い者は、少ない者と比べ、朝食を欠食することがある者の割合が高かった。これは、欠食することがある者や毎日朝食を食べられない者にとって、モーニングサービスは貴重な朝食の機会になっていると考えられる。

女性において、モーニングサービスを1人で利用し、朝食を欠食することがある者は、普段も主に1人で朝食を食べ、モーニングサービスを平日に利用し、朝食を楽しんでいる者が少なかった。朝食を1人で食べていることで楽しくなく、つい欠食してしまう、家で食べたくないの、モーニングサービスを利用しているのではないかと考えられる。

また、モーニングサービスを朝食として利用し、朝食を欠食することがある女性は、普段の朝食づくりが負担になって欠食になって

いる，モーニングサービスがその負担を軽減しているのではないかと考えられる。

モーニングサービスにあまり満足していなくて，主食・主菜・副菜が揃う行動変容段階が高い女性は，モーニングサービスの現状（主食・主菜・副菜が揃っていない）と普段の朝食に矛盾を感じているのではないかと考えられる。

2)モーニングサービス利用行動と食生活

モーニングサービス利用群と非利用群では，食品摂取状況について，男性は肉類の炒め物，魚介類の揚げ物・てんぷらなど，焼き魚，調味油において利用群が非利用群より有意に低値だった。これは，モーニングサービスメニューと家庭での朝食メニューの違いが考えられる。モーニングサービスで食べられていた主菜は主にゆで卵であり，肉類の炒め物，魚介類の揚げ物・てんぷらなど，焼き魚はみられなかった。それを反映して，栄養素等摂取状況において，男性は動物性たんぱく質，脂肪， α トコフェノール，飽和脂肪酸，一価不飽和脂肪酸，多価不飽和脂肪酸，n-3系脂肪酸，n-6系脂肪酸において利用群が非利用群より有意に低値だった。

動物性たんぱく質，脂肪，飽和脂肪酸，一価飽和脂肪酸と関連する食品は肉類の炒め物，調味油，多価不飽和脂肪酸，n-3系脂肪酸と関連する食品は魚介類の揚げ物・てんぷら，焼き魚が考えられる²⁰⁾。

女性は穀類のパン類において利用群が非利用群より有意に低値で，ラーメンにおいて利用群が非利用群より有意に高値だった。これは，女性の利用群は普段の朝食では主にご飯を食べ，モーニングサービスでトーストを食べているのではないかと考えられる。また，ラー

メンについて、どこで食べているか不明であるが、利用群は外食頻度が高いことが考えられる。

男性において、モーニングサービスを朝食として利用する者は、朝食以外として利用している者と比べてモーニングサービスで主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べていた。その選択は正しいと考えられるが、モーニングサービスで提供されているメニューは朝食として栄養素レベル、食材レベルで不足があると考えられる。

女性において、モーニングサービスの満足感が低い者は、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる行動変容段階が高かった。これは、モーニングサービスの満足度が低い者は、「主食・主菜・副菜が揃う行動」変容段階が高いことと同じく、モーニングサービスの現状(食材料に偏りがあり、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚が少ない)と普段の朝食に矛盾を感じているのではないかと考えられる。

3)モーニングサービス利用行動と生活面

著者が行った高齢者福祉施設入所者への食生活に関するライフストーリー・インタビューでは、居合わせた友人、顔馴染みになった他の客との交流についての語りがあった¹³⁾。本研究を行うにあたり、1人で利用しても、居合わせた客や店員との交流によって誰かと一緒に利用することと差異がないと予想していた。しかし、上司と話ができる男性並びに、友人・隣人が頼りになる、相談を聞いてくれる女性に共通するモーニングサービス利用行動は、利用回数が少ない、誰かと一緒に利用する、モーニングサービスに満足し楽しんでいることだった。また、他の生活に関する項目と関連する男女共通のモーニングサービス利用行動は、誰かと一緒に利用することだっ

た。

これは先行研究のインタビュー協力者が社交的だったことが関係すると考えられる。また、モーニングサービス利用時の情報源は主に同伴者だった。従って、喫茶店内での情報のやり取り、コミュニケーションは同伴者間で行われ、あまり居合わせた客、店員等とは行われていないことが明らかになった。

3. モーニングサービスを活用した中高年勤労者のための朝食プログラム

以上により、モーニングサービスが朝食、食生活、生活の良好さに貢献している点、していない点を挙げる。良好さに貢献している点は、モーニングサービスを活用した朝食プログラムの可能性を示すこととなり、していない点は、モーニングサービス改善の必要性を示すことになると考える。

先ず貢献している点は、モーニングサービスは、朝食の摂食頻度を高めてはいるとはいえないが、欠食頻度を減少させる、朝食づくりの負担軽減に貢献していると考えられる。

さらに、モーニングサービスは、食物(朝食)を食べることだけでなく、精神的安定、会話・会話からの情報を得たいという期待にも応じている。

生活について、モーニングサービスを利用することは男性では労働、女性では人間関係を良好にしていた。

一方、朝食、食生活、生活の良好さに貢献していない点は、男性では利用しない群の方が利用群より、有意に生活習慣病有の者の割合が低い、モーニングサービスを複数人で利用する者では、朝食を主に家族と食べる人より生活習慣病有の者が多かった。女性では、モーニングサービスを朝食として利用する者は、利用しない者より

BMI の値が高かった。

食事レベルでは主食・主菜・副菜が揃うメニューが少ない，栄養素レベルでの不足，食材料レベルでの偏りがあると考えられる。

従って，モーニングサービスの利用法とその内容によっては，モーニングサービスを活用した朝食プログラムは可能であると考えられる。

モーニングサービスの具体的な利用法とは，誰かと一緒に利用する，朝食として利用する，主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べる，モーニングサービスに満足し楽しむことである。

モーニングサービスの具体的な内容とは，主食・主菜・副菜が揃い，食材料に偏りがなく，朝食として栄養素等の不足がないことである。

それらの実現のためには，教育的アプローチと環境的アプローチが必要であると考えられる。教育的アプローチとしては，朝食の重要性や主食・主菜・副菜が揃う食事の大切さを学習する場の設定，環境的アプローチとしては，複数人で利用できる，1人で利用しても居合わせた客や店員とコミュニケーションがとれるような工夫，主食・主菜・副菜が揃うように利用者が選択できるシステム，主食・主菜・副菜が揃った場合に食材料に偏りがなく，朝食として栄養素等のバランスがよいことが考えられる。

そして，両者の統合も必要である²¹⁾といわれている。モーニングサービス利用者は，モーニングサービスにメディアからの情報を得る，人と会うことを期待していた。喫茶店が学習の場と成り得る可能性も考えられる。

結語

過去1年間に男性60.4%、女性56.9%がモーニングサービスを利用し、その平均は男性が29.9回、女性が24.5回だった。

男女とも、モーニングサービスを利用することが朝食・食生活の良好さを高める傾向はみられなかった。しかし、生活では良好で、男性では労働面の上司と気軽に話ができる者が多く、女性は人間関係面の友人・隣人が頼りになる、相談を聞いてくれる者が多かった。

朝食について、男性ではモーニングサービスの年間利用回数が多い者には、欠食する者が多かった。女性では、モーニングサービスを1人で利用している者、モーニングサービスを朝食として利用している者には、朝食を欠食する者が多かった。

一方モーニングサービスにあまり満足していない者には、主食・主菜・副菜が揃う行動変容段階が高い者が多かった。食生活について男性では、モーニングサービスを朝食として利用している者は、そうでない者並びに利用しない者より、主要栄養素の不足域数が多かった。女性では、モーニングサービスにあまり満足していない者は、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる行動変容段階が高い者が多かった。

これらの結果から、生活について男性では、モーニングサービスを複数人で利用する、主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べる、満足する、楽しむことは、より生活を良好にすると考えられた。女性では、モーニングサービスを複数人で利用することは、より労働面、人間関係面を良好にすると考えられた。

モーニングサービスのメニューが朝食として適切な量である、主食・主菜・副菜が揃う、利用者が主食・主菜・副菜が揃うよう選択

できる，複数人で利用できるなど環境整備を行えば，中高年勤労者の食教育プログラムにモーニングサービスを活用することが可能であることが示唆された。

文献

- 1)NHK 放送文化研究所世論調査部編．崩食と放食 NHK 日本人の食生活調査から．東京：日本放送出版協会，2006：12-37.
- 2)香川靖雄．科学が証明する新・朝食のすすめ．東京：女子栄養大学出版社，2007：41-196.
- 3)健康日本 21 企画検討会，健康日本 21 計画策定検討会．21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)について 報告書．2000：19-23.
- 4)大山珠美，高橋孝子，西尾素子．成人対象とした朝食摂取の栄養教育と関連因子に関するレビュー．日健教誌 2010；18：35.
- 5)厚生労働省．平成 21 国民健康・栄養調査結果の概要．2010：8.
- 6)呉智英．ナゴヤ虚と実⑫．中日新聞(夕刊)．名古屋市：中日新聞社，2007 年 12 月 20 日：4.
- 7)牛田正行．名古屋まる知り新辞典．名古屋市：図書印刷，2005：277.
- 8)伏見小百合．調査レポート-朝食や朝時間の使い方に関する調査．日経消費マイニング 2008；1：22-27.
- 9)西尾素子，足立己幸，北川元二，他．女子学生の食物入手，食情報入手行動からみた食生活－N 大学管理栄養学部入学生の事例．名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2008；2：43-61.
- 10)Sasaki S. Development and evaluation of dietary assessment

methods using biomarkers and diet history questionnaires for individuals, In research for evaluation methods of nutrition and dietary lifestyle programs held on Healthy Japan 21 (head investigator: Tanaka H). Summary report. Ministry of Health Welfare, and Labor, 2004 : 10-44.

- 11)下光輝一．職業性簡易調査票を用いたストレスの現状 把握のためのマニュアルーより効果的な職場環境等の改善対策のためにー．平成 14 年～16 年度厚生労働科学研究費補助金安全衛生総合研究．2005.
- 12)大塚礼，豊嶋英明，玉腰浩司，他．仕事のストレス要因から評価した自覚的ストレスの妥当性，および自覚的ストレスと生活習慣との関連．日循予防誌 2006 ; 41 : 62-69.
- 13)安達内美子．高齢者のモーニングサービス利用行動の変化とその要因-名古屋市高齢者福祉施設入所者の事例-．生活学論叢 2010 ; 17 : 14-27.
- 14)河合あずさ，足立己幸：未発表
- 15)澤田樹美，村山伸子，佐々木敏，他．食品製造業従業員の食物摂取・食行動の課題．女子栄養大学紀要 2007 ; 38 : 37-52.
- 16)愛知県食育推進会議．あいち食育いきいきプラン．2006.
- 17)名古屋市．名古屋市食育推進計画．2006.
- 18)厚生労働省．平成 20 年国民健康・栄養調査結果の概要．2009 : 27-28.
- 19)総務省．平成 17 年国勢調査．2005.
- 20)西田頼子，中村美知子，伊達久美子，他．青年期・壮年期における食事中の脂肪酸摂取比率(SMP 比)の特徴．山梨大学看護学会

誌 2003 ; 1 : 7-12.

21)足立己幸, 衛藤久美. 食育に期待されること. 栄養学雑誌 2005 ;
63 : 201-212.

表1 調査枠組

モーニングサービス	朝食		食生活		健康		生活	
	満足感 楽しみ	朝食の満足感 朝食の楽しみ	食事の満足感 ふだんの食事を楽しむ#1	主観的健康感	労働	人間関係		
満足感 楽しみ	朝食の満足感 朝食の楽しみ	食事の満足感 ふだんの食事を楽しむ#1	主観的健康感	労働	人間関係			
利用する行動	摂食頻度	1日の食事のリズムから健やかな生活リズムをつくる#1	身長・体重・BMI	上司のサポート#2	配偶者・家族のサポート#2			
利用日	主食、主菜、副菜が揃う行動変容段階	主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスをとる#1	生活習慣病の有無	同僚のサポート#2	友人・隣人のサポート			
年間利用回数	共食行動変容段階	ごはんなどの穀類をしっかりと食べる#1	身体的ストレス反応#2	職場のサポート#2				
食べている料理		野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる#1	精神的自覚ストレス#3					
利用目的		食塩や脂肪は控える#1						
共に利用する人		適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとる#1						
利用時の情報源		食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理もつくる#1						
		調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする#1						
		自分の食生活を見直す#1						
		栄養素等摂取状況#4						
		食品摂取状況#4						
食経験	利用経験							
行動の 個人内要因	期待(利用する(したい)理由)							
	行動意図							
	意思							
基本属性								
					性別、年代、家族構成、居住地、出身地			

#1: 西尾らの食生活指針10項目について⁹⁾

#2: 下光の職業性ストレス簡易調査票¹⁾

#3: 大塚らの自覚的ストレスに関する質問²⁾

#4: SasakiのBDHQ¹⁰⁾

表2 モーニングサービスを利用する行動

モーニングサービスを利用する行動	男性 (n=136)	女性 (n=332)	群
定期的にご利用しているだけでなく、他の人を誘ったり、利用するよう勧めたりしている	1.5	0.9	
定期的にご利用している	7.4	5.1	利用群
利用することはあるが、定期的にご利用しているわけではない	51.5	50.9	
利用していない。しかし、利用しようと考えている	4.4	5.1	
利用していない。利用しようと考えたこともない	35.3	38.0	非利用群

数値は百分率(欠損値を除く)

表3 モーニングサービスを利用する行動と基本属性

	男性				女性			
	全体 (n=136)	非利用群 (n=54)	利用群 (n=82)	群間差 #1	全体 (n=332)	非利用群 (n=143)	利用群 (n=189)	群間差 #1
年代								
	40歳代	51.9	39.0		46.7	46.2	47.1	
	50歳代	48.1	61.0		53.3	53.8	52.9	
家族構成	1人暮らし	0.0	6.1		3.0	5.6	1.1	
	夫婦2人	9.3	4.9	*	8.8	9.9	8.0	
	多世代	90.7	80.5		86.3	83.1	88.8	
	その他	0.0	8.5		1.8	1.4	2.1	
居住地	K市内	51.9	53.3		20.4	20.0	20.7	
	名古屋市内	11.1	12.0		21.7	17.0	25.3	
	上記以外の愛知県内	35.2	30.7		57.6	63.0	53.4	
	その他	1.9	4.0		0.3	0.0	0.6	
出身地	愛知県	94.4	98.8		80.3	79.0	81.3	
	岐阜県	0.0	0.0		4.5	4.2	4.8	
	三重県	1.9	1.2		2.4	2.1	2.7	
	その他	3.7	1.2		12.7	14.7	11.2	

数値は百分率(次損値は除く)

#1は χ^2 検定

*p<0.05

表4 モーニングサービスを利用する行動と利用経験

年代	モーニングサービス 利用状況	男性				女性			
		全体 (n=136)	非利用群 (n=54)	利用群 (n=82)	群間差 ^{#1}	全体 (n=329)	非利用群 (n=143)	利用群 (n=196)	群間差 ^{#1}
小学生未満	平日に利用した	1.0	0.0	1.6		0.4	0.0	0.7	
	休日に利用した	5.1	5.7	4.7		8.9	6.3	10.6	
	平日も休日も利用した	1.0	0.0	1.6		0.4	0.0	0.7	*
	利用したことがない	58.6	65.7	54.7		69.2	81.3	61.0	
	覚えていない	34.3	28.6	37.5		21.1	12.5	27.0	
小・中学生	平日に利用した	1.0	0.0	1.6		0.0	0.0	0.0	
	休日に利用した	10.1	14.3	7.8		13.5	10.4	15.6	
	平日も休日も利用した	3.0	0.0	4.7		0.4	0.0	0.7	**
	利用したことがない	61.6	65.7	59.4		70.5	83.3	61.7	
	覚えていない	24.2	20.0	26.6		15.6	6.3	22.0	
高校生	平日に利用した	3.0	0.0	4.7		0.0	0.0	0.0	
	休日に利用した	14.1	11.4	15.6		18.2	10.4	23.6	
	平日も休日も利用した	6.1	0.0	9.4		2.1	1.0	2.9	
	利用したことがない	62.6	71.4	57.8		66.5	84.4	54.3	***
	覚えていない	14.1	17.1	12.5		12.3	4.2	17.9	
	高校へは通っていない	0.0	0.0	0.0		0.8	0.0	1.4	
大学生	平日に利用した	16.2	14.3	17.2		5.9	4.2	7.1	
	休日に利用した	11.1	5.7	14.1		15.7	13.5	17.1	
	平日も休日も利用した	12.1	0.0	18.8		7.2	4.2	9.3	
	利用したことがない	33.3	54.3	21.9	**	42.8	64.6	27.9	***
	覚えていない	9.1	14.3	6.3		5.9	0.0	10.0	
	大学へは通っていない	18.2	11.4	21.9		22.5	13.5	28.6	
就職～1年前	平日に利用した	12.5	10.4	13.9		8.3	8.4	8.2	
	休日に利用した	35.8	29.2	40.3		45.3	36.6	52.5	
	平日も休日も利用した	21.7	4.2	33.3	***	15.9	9.2	21.5	***
	利用したことがない	21.7	47.9	4.2		23.2	40.5	8.9	
	覚えていない	8.3	8.3	8.3		7.3	5.3	8.9	

数値は百分率(次損値は除く)

#1は χ^2 検定

*p<0.05,**p<0.01,***p<0.001

表5 モーニングサービス利用の期待(利用する(したい)理由)

大項目	中項目	小項目	男性			女性			
			全体 (n=136)	非利用群 (n=54)	利用群 (n=82)	群間差 ^{#1}	全体 (n=829)	非利用群 (n=143)	利用群 (n=196)
居場所		仕事、趣味の活動ができる	3.7	3.8	3.7	5.7	3.5	7.4	
		時間をつぶすことができる	34.8	26.4	40.2	21.1	19.6	22.2	
		喫煙できる	5.9	1.9	8.5	0.0	0.0	0.0	
		禁煙だから、禁煙層があるから	2.2	3.8	1.2	0.3	0.7	0.0	
会話・情報		新聞、雑誌などを読む、またはテレビなどを観ることができる	46.7	28.3	58.5	20.8	14.0	25.9	**
		会話から情報を得ることができる	11.9	7.5	14.6	23.8	15.4	30.2	**
	社交	友人など人と会うことができる	11.1	3.8	15.9	56.9	51.7	60.8	*
		店主や店員と会話できる	1.5	0.0	2.4	2.4	1.4	3.2	
精神安定		家族団らん	14.1	11.3	15.9	24.4	11.9	33.9	***
		家族の中での役割を果たす	23.7	13.2	30.5	26.8	15.4	35.4	***
		安心することができる	0.7	0.0	1.2	2.4	3.5	1.6	
		くつろぐことができる	26.7	9.4	37.8	28.3	22.4	32.8	*
食物		素早く食べられる	18.5	24.5	14.6	14.5	20.3	10.1	**
		作らなくてよい、料理しなくてよい、後片付けしなくてよい	34.8	37.7	32.9	50.6	58.7	44.4	*
		値打ち感を味わう	26.7	26.4	26.8	20.2	16.1	23.3	
		たくさん食べられる	2.2	1.9	2.4	1.8	2.1	1.6	
	栄養バランスがよい	7.4	9.4	6.1	5.1	5.6	4.8		
	栄養成分表示がある	0.7	1.9	0.0	0.6	0.7	0.5		
	地元野菜が食べられる	1.5	1.9	1.2	0.9	1.4	0.5		

複数回答
 数値は百分率(欠損値は除く)
 #1はMann-Whitney検定
 *p<0.05,**p<0.01,***p<0.001

表6 モーニングサービスの利用日

	男性 (n=82)	女性 (n=186)
休日のみ利用	59.8	63.4
平日のみ利用	13.4	22.6
休日・平日利用	26.8	14.0

数値は百分率

表7-1 モーニングサービスで食べている料理

核料理	料理名	男性 (n=82)	女性 (n=186)
主食系	トースト	95.1	91.3
	(内訳) バター/マーガリン	76.8	88.7
	ジャム	11.6	6.3
	小倉	11.6	3.1
	ピーナッツバター	0.0	1.3
	その他	0.0	0.6
	ホットドッグ	6.2	7.7
	サンドイッチ	8.6	10.3
	その他	1.2	0.5
		ゆで卵	93.8
主菜系	ハムエッグ	1.2	6.2
	スクランブルエッグ	6.2	11.3
	その他	0.0	0.6
副菜系	サラダ	58.2	72.5
	その他	0.0	0.6
その他	バナナ	7.8	10.1
	その他の果物	5.2	21.4
	ジュース	5.2	1.9
	その他	1.3	12.6

複数回答

数値は百分率(欠損値は除く)

表7-2 モーニングサービスで食べている核料理数の割合

核料理	男性 (n=82)	女性 (n=186)
1種(主食系)	2.5	3.3
2種(主食系＋主菜系)	37.0	24.6
3種(主食系＋主菜系＋副菜系、 主食系＋主菜系＋デザート)	46.9	43.2
4種(主食系＋主菜系＋副菜系＋デザート)	13.6	29.0
主食系＋主菜系＋副菜系/ 主食系＋主菜系＋副菜系＋デザート	55.6	63.4

数値は百分率(欠損値は除く)

表8 モーニングサービスの利用目的

カテゴリー	男性 (n=82)	女性 (n=186)
朝食として	53.7	56.0
補食, 間食・おやつとして	34.1	27.2
朝食・昼食兼用として	3.7	7.1
その他	8.5	9.8

数値は百分率(欠損値は除く)

表9 モーニングサービスを共に利用する人

回答方法	カテゴリー	男性 (n=82)	女性 (n=186)
選択 (複数回答)	家族	48.2	64.7
	友人・隣人	25.3	56.1
	職場の仲間	22.9	7.0
	ひとり	30.1	5.9
最も一緒に 利用する人 (単一回答)	家族	41.3	52.8
	友人・隣人	16.3	39.4
	職場の仲間	13.8	3.3
	ひとり	28.8	4.4

数値は百分率(欠損値は除く)

表10 モーニングサービス利用時の情報源

情報源	男性 (n=82)	女性 (n=186)
同伴した家族	33.7	38.3
同伴した友人・隣人	19.3	51.6
居合わせた友人・隣人	0.0	9.0
同伴した職場の仲間	19.3	7.4
居合わせた職場の仲間	1.2	1.1
居合わせた他の客	0.0	0.5
店主・店員	1.2	3.2
テレビ	6.0	3.2
ラジオ	1.2	0.5
新聞	16.9	5.3
雑誌	20.5	21.8
漫画	6.0	1.1
掲示物	0.0	0.5
インターネット	0.0	3.2
その他	0.0	0.5

複数回答

数値は百分率(欠損値は除く)

カテゴリー	男性 (n=82)	女性 (n=186)
意思	とても思う	27.8
	少し思う	55.6
	あまり思わない	16.6
	全く思わない	0.0
楽しみ	とてもしている	29.1
	少ししている	59.3
	あまりしていない	10.4
	全くしていない	1.1
満足感	とても満足している	7.1
	少し満足している	85.2
	あまり満足していない	7.7
	全く満足していない	0.0

数値は百分率(欠損値は除く)

表12 モーニングサービスを利用する行動と朝食摂食頻度

摂食頻度	男性		女性		群間差 ^{#1}
	非利用群 (n=54)	利用群 (n=81)	非利用群 (n=143)	利用群 (n=188)	
毎日群	81.5	85.2	89.5	86.2	
週に5, 6回	5.6	3.7	4.2	5.3	
週に3, 4回	3.7	1.2	2.8	2.7	
週に1, 2回	7.4	2.5	2.1	3.7	
ほとんど食べない	1.9	7.4	1.4	2.1	

数値は百分率

#1はMann-Whitney検定

表13 朝食摂食頻度と関連するモーニングサービス利用行動

朝食摂食頻度	男性			女性				
	利用回数			共に利用する人			利用目的	
	利用回数少 (n=58)	利用回数多 (n=23)	群間差 ^{#1}	1人 (n=8)	複数人 (n=169)	群間差 ^{#1}	朝食 (n=116)	朝食以外 (n=67)
毎日群	91.4	69.6		37.5	87.6		81.9	92.5
非毎日群	8.6	30.4	*	62.5	12.4	***	18.1	7.5

数値は百分率

#1はMann-Whitney検定

*p<0.05,***p<0.001

群間差^{#1}

朝食以外
(n=67)

朝食
(n=116)

群間差^{#1}

複数人
(n=169)

1人
(n=8)

群間差^{#1}

利用回数多
(n=23)

利用回数少
(n=58)

91.4

8.6

69.6

30.4

*

37.5

87.6

81.9

92.5

7.5

*

18.1

12.4

62.5

*

30.4

8.6

91.4

69.6

30.4

表14 モーニングサービスの利用頻度が平均利用回数より多く、朝食を欠食するまたは欠食することがある男性(7名)の事例

	家族構成	年間 利用回数	朝食摂食頻度	朝食を自分で作る ことがある	毎日、朝食を食べることに ついて		利用日	共に 利用する人	利用目的
					面倒くささ	難しさ			
a	夫婦と子ども	208	ほとんど食べない	—	少し思う	少し思う	平日のみ利用	なし	その他
b	夫婦と子ども	104	ほとんど食べない	—	あまり思わない	あまり思わない	休日・平日利用	家族	朝食
c	1人	44	週に5, 6回	×	あまり思わない	あまり思わない	休日・平日利用	なし	朝食
d	夫婦と子ども	52	週に3, 4回	×	少し思う	少し思う	休日のみ利用	家族	朝食、間食・おやつ
e	親と2世帯	52	ほとんど食べない	—	とても思う	少し思う	休日のみ利用	なし	朝食
f	親と2世帯	48	週に1, 2回	×	思わない	少し思う	休日のみ利用	家族	朝食
g	親と2世帯	36	ほとんど食べない	—	少し思う	少し思う	休日のみ利用	なし	朝食

表15 モーニングサービスを1人で利用し、朝食を欠食するまたは欠食することがある女性(5名)の事例

家族構成	朝食摂食頻度	主に共に朝食を食べる人	朝食を自分で作る ことがある	朝食の満足感	朝食の楽しみ	利用日	年間 利用回数
a 親と2世帯	週に3, 4回	1人	×	あまり満足していない	あまりしていない	平日のみ利用	130
b 親と2世帯	週に1, 2回	1人	×	まあまあ満足している	あまりしていない	平日のみ利用	104
c 子ども	週に5, 6回	1人	○	まあまあ満足している	少ししている	平日のみ利用	24
d 夫婦と子ども	ほとんど食べない	—	—	—	—	平日のみ利用	12
e 子ども	週に5, 6回	家族	○	あまり満足していない	あまりしていない	休日のみ利用	6

表16 モーニングサービスを朝食として利用し、朝食を欠食するまたは欠食することがある女性(21名)の事例

家族構成	朝食摂食頻度	自分で朝食を作ることもある	利用日	年間利用回数	共に利用する人
	ほとんど食べない	9.5%			
全員多世代	週に1, 2回	23.8%	休日のみ利用:75.0%	24.0回(±30.7), 月2回程度	家族と利用:90.5%
	週に3, 4回	23.8%			
	週に5, 6回	42.9%			

89.5%
(ほとんど食べない
9.5%を除く)

表17 モーニングサービスを利用する行動と「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階

行動変容段階	男性		女性	
	非利用群 (n=53)	利用群 (n=76)	非利用群 (n=143)	利用群 (n=188)
発展期	0.0	0.0	4.3	1.6
維持期	9.4	7.9	10.8	11.5
実行期	35.8	44.7	52.5	46.2
関心期	43.4	28.9	25.9	34.1
無関心期	11.3	18.4	6.5	6.6

「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階

数値は百分率

#1はMann-Whitney検定

群間差^{#1}

群間差^{#1}

表18 「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階と関連するモーニングサービス利用行動(女性)
モーニングサービスの満足感

	あまり満足 していない (n=14)	まあまあ満足 している (n=151)	とても満足 している (n=12)	群間差 ^{#1}
「主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる行動」変容段階				
発展期	7.1	0.7	8.3	
維持期	21.4	9.9	8.3	
実行期	64.3	45.0	41.7	*
関心期	7.1	37.7	33.3	
無関心期	0.0	6.6	8.3	

数値は百分率

#1はKruskal Wallis検定

*p<0.05

表19 モーニングサービスを利用する行動と栄養素等摂取状況

栄養素	単位	男性					女性				
		非利用群 (n=54)		利用群 (n=81)		群間差 ^{#1}	非利用群 (n=141)		利用群 (n=182)		群間差 ^{#1}
		平均	SD	平均	SD		平均	SD	平均	SD	
エネルギー	kcal/日	2000	513	1969	715		1675	462	1766	550	
炭水化物	%E	54.7	8.7	54.7	8.7		55.6	6.8	56.1	7.3	
たんぱく質	%E	14.5	2.6	13.8	2.5		15.6	2.7	15.3	2.4	
動物性たんぱく質	%E	8.3	2.7	7.4	2.5	>	8.8	2.8	8.3	2.6	
植物性たんぱく質	%E	6.2	1.1	6.3	0.9		6.8	0.9	6.9	1.2	
脂肪	%E	25.8	5.6	23.1	5.3	>>	26.0	4.3	25.8	4.7	
動物性脂肪	%E	11.8	3.4	10.5	3.4	>	12.1	3.3	11.9	3.5	
植物性脂肪	%E	13.9	3.4	12.6	3.3	>	13.9	3.4	13.8	3.1	
ナトリウム	mg/1000kcal	2359	502	2335	496		2338	428	2344	488	
カリウム	mg/1000kcal	1312	362	1250	282		1579	426	1561	387	
カルシウム	mg/1000kcal	278	90	254	71		328	104	321	89	
マグネシウム	mg/1000kcal	134	29	130	21		148	32	148	29	
リン	mg/1000kcal	555	107	521	86		600	109	592	100	
鉄	mg/1000kcal	4.1	1.0	3.9	1.0		4.6	1.1	4.6	1.0	
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.7	4.1	0.6		4.6	0.6	4.6	0.6	
銅	mg/1000kcal	0.61	0.11	0.59	0.09		0.65	0.09	0.66	0.11	
マンガン	mg/1000kcal	1.8	0.4	2.0	0.6		2.0	0.5	2.1	0.5	
レチノール	μ g/1000kcal	274	257	309	250		238	171	243	182	
β カロテン当量	μ g/1000kcal	1623	929	1557	1190		2631	1543	2487	1443	
レチノール当量	μ g/1000kcal	411	289	441	256		459	221	453	207	
ビタミンD	μ g/1000kcal	6.5	3.4	5.9	2.8		7.2	4.2	6.7	3.6	
α トコフェノール	mg/1000kcal	4.0	1.0	3.5	0.9	>>	4.3	0.9	4.2	1.0	
ビタミンK	μ g/1000kcal	142	85	127	71		174	88	173	92	
ビタミンB ₁	mg/1000kcal	0.39	0.09	0.37	0.08		0.46	0.09	0.45	0.09	
ビタミンB ₂	mg/1000kcal	0.71	0.19	0.68	0.18		0.78	0.18	0.77	0.15	
ナイアシン	mg/1000kcal	9.3	2.1	9.1	2.3		9.9	2.7	9.7	2.3	
ビタミンB ₆	mg/1000kcal	0.6	0.2	0.6	0.1		0.7	0.2	0.7	0.2	
ビタミンB ₁₂	μ g/1000kcal	5.1	2.4	4.6	2.1		5.0	2.3	4.8	2.0	
葉酸	μ g/1000kcal	184	60	183	60		223	76	219	68	
パントテン酸	mg/1000kcal	3.4	0.7	3.2	0.6		3.7	0.7	3.7	0.6	
ビタミンC	mg/1000kcal	61	24	60	26		82	35	81	31	
飽和脂肪酸	g/1000kcal	7.40	1.67	6.77	1.72	>	7.89	1.64	7.96	1.82	
一価不飽和脂肪酸	g/1000kcal	10.27	2.51	9.19	2.36	>	10.23	2.00	10.02	2.04	
多価不飽和脂肪酸	g/1000kcal	7.28	1.88	6.35	1.59	>>	6.79	1.32	6.75	1.40	
コレステロール	mg/1000kcal	214	74	196	75		215	60	214	66	
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.4	0.6	1.4	0.4		1.9	0.6	1.9	0.6	
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.2	1.3	4.2	1.1		5.4	1.5	5.3	1.6	
総食物繊維	g/1000kcal	5.8	1.9	5.7	1.5		7.5	2.3	7.5	2.3	
食塩相当量	g/1000kcal	6.0	1.3	5.9	1.3		5.9	1.1	5.9	1.2	
ショ糖	g/1000kcal	6.2	3.8	6.1	4.1		7.9	4.4	8.4	4.4	
アルコール	g/1000kcal	7.6	9.9	9.8	12.7		2.7	6.2	2.8	7.3	
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.42	0.43	1.24	0.39	>	1.37	0.40	1.32	0.35	
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.84	1.50	5.09	1.26	>>	5.40	1.06	5.40	1.15	

SD:標準偏差 %E:エネルギー比率

#1はt検定

> p<0.05, >> p<0.01

表20 モーニングサービスを利用する行動と食品摂取状況

食品 (g/1000kcal)	男性				女性			
	非利用群 (n=54)		利用群 (n=81)		非利用群 (n=141)		利用群 (n=182)	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD
穀類	300.7	95.1	319.0	118.7	257.6	77.2	251.7	98.4
ごはん	163.3	66.5	175.1	74.6	154.6	58.5	152.4	63.9
パン類	22.5	16.4	23.0	15.4	29.5	16.6	25.1	20.3
うどん・そばなど	21.0	11.2	22.0	14.9	18.8	12.2	17.9	13.2
ラーメン	10.5	6.5	13.0	11.0	6.2	6.4	8.0	7.8
パスタ類	7.3	4.9	9.3	7.4	7.2	6.2	7.3	6.4
野菜類	162.1	55.3	176.0	66.1	188.7	60.2	185.9	78.4
肉類	53.2	16.3	54.8	21.1	47.2	14.4	45.8	17.2
揚げ物	15.5	7.9	15.8	12.8	11.4	9.1	11.6	8.9
炒め物	30.3	18.2	21.2	12.0	25.8	16.9	24.6	16.5
魚介類	55.2	19.9	60.5	23.2	51.7	17.3	51.2	22.5
揚げ物・てんぷらなど	14.7	10.6	10.4	7.5	9.9	9.6	9.8	8.7
焼き魚	17.3	14.3	13.0	7.7	16.5	13.2	14.9	11.4
大豆・大豆製品	34.2	12.7	37.7	14.6	40.9	13.4	40.5	17.4
果実類	45.6	19.2	52.1	21.8	77.8	30.8	77.8	38.5
調理油	6.6	2.6	5.4	2.4	5.3	2.3	5.1	2.2
調理食塩	1.8	0.5	1.6	0.6	1.9	0.5	1.9	0.5
マヨネーズ・ドレッシング	3.8	2.6	3.3	2.9	3.4	2.5	3.2	2.3
洋菓子	9.4	9.1	10.1	10.7	15.3	13.0	16.5	12.8
和菓子	4.4	4.0	4.2	4.5	5.7	5.7	6.6	6.2
緑茶	162.5	109.8	181.1	173.8	185.8	133.1	179.9	133.8
紅茶・ウーロン茶	31.2	60.7	45.0	62.9	62.7	95.7	69.8	104.3
コーヒー	153.1	99.9	190.2	121.8	135.5	106.4	154.5	111.3
コーラ・ジュース	31.4	52.2	26.3	30.0	14.1	35.1	18.7	43.7
100%ジュース	24.2	47.5	16.4	27.6	17.4	38.4	19.3	42.3

SD:標準偏差

#1:t検定

<> p<0.05, >> p<0.01

表21 モーニングサービスを利用する行動と栄養素バランススコア*1

		男性			女性		
		非利用群 (n=54)	利用群 (n=81)	群間差#1	非利用群 (n=134)	利用群 (n=177)	群間差#1
不足域数	0	9.3	4.9		14.9	18.6	
	1	7.4	9.9		9.7	7.3	
	2	1.9	3.7		7.5	11.3	
	3	9.3	3.7		9.0	11.3	
	4	9.3	6.2		8.2	7.3	
	5	13.0	13.6		7.5	10.2	
	6	9.3	11.1		11.2	6.8	
	7	13.0	7.4		7.5	10.2	
	8	7.4	8.6		13.4	7.9	
	9	7.4	13.6		11.2	9.0	
	10	13.0	17.3		0.0	0.0	
	中央値	5.5	6.0		5.0	4.0	
適正域数	0	13.0	17.3		0.0	0.0	
	1	7.4	13.6		11.2	9.0	
	2	7.4	8.6		13.4	7.9	
	3	14.8	7.4		7.5	10.2	
	4	9.3	11.1		11.2	6.8	
	5	13.0	13.6		8.2	13.6	
	6	11.1	7.4		10.4	9.6	
	7	7.4	8.6		11.9	18.1	
	8	11.1	9.9		15.7	15.3	
	9	5.6	1.2		7.5	6.2	
	10	0.0	1.2		3.0	3.4	
	中央値	6.0	4.0		5.0	6.0	
過多域	0	79.6	86.4		79.1	70.1	
	1	9.3	6.4		9.0	13.6	
	2	11.1	4.9		9.0	9.6	
	3	0.0	2.5		3.0	6.8	
	中央値	0.0	0.0		0.0	0.0	
バランススコア#2	適正域0-2	27.8	39.5		26.9	20.3	
	適正域3-5	37.0	32.1		24.6	27.1	
	適正域6-7過多域なし	13.0	9.9		15.7	12.4	
	適正域6-7過多域あり	5.6	6.2		6.7	15.3	
	適正域8-10過多域なし	5.6	4.9		12.7	13.6	
	適正域8-9過多域あり	11.1	7.4		13.4	11.3	

*1とはエネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCの10種類の栄養素等のそれぞれについて、各対象者の摂取量の食事摂取基準に対して90%未満を不足域、エネルギー、脂質、炭水化物は90%以上110%以下、その他の栄養素は90%以上を適正域としてカウントする。エネルギー、脂質、炭水化物は110%より上の場合、過多域としてカウントする。

数値は百分率

#1はMann-Whitney検定

#2は χ^2 検定

表22 モーニングサービス非利用群とモーニングサービス利用の目的別にみた栄養素バランススコア*1

		男性			群間差#1
		非利用群a (n=54)	利用群		
			モーニングサービス利用の目的 朝食として 利用b (n=46)	朝食以外 として利用c (n=35)	
不足域数	0	9.3	2.2	8.6	
	1	7.4	6.5	14.3	
	2	1.9	4.3	2.9	
	3	9.3	0.0	8.6	
	4	9.3	0.0	14.3	
	5	13.0	17.4	8.6	ab, bc
	6	9.3	10.9	11.4	
	7	13.0	8.7	5.7	
	8	7.4	8.7	8.6	
	9	7.4	19.6	5.7	
	10	13.0	21.7	11.4	
	中央値	5.5	7.5	5.0	ac
適正域数	0	13.0	21.7	11.4	
	1	7.4	19.6	5.7	
	2	7.4	8.7	8.6	
	3	14.8	8.7	5.7	
	4	9.3	10.9	11.4	
	5	13.0	17.4	8.6	bc
	6	11.1	0.0	17.1	
	7	7.4	4.3	14.3	
	8	11.1	6.5	14.3	
	9	5.6	2.2	0.0	
	10	0.0	0.0	2.9	
	中央値	6.0	2.5	5.0	b<c
過多域	0	79.6	91.3	80.0	
	1	9.3	6.5	5.7	
	2	11.1	0.0	11.4	
	3	0.0	2.2	2.9	
	中央値	0.0	0.0	0.0	
バランススコア#2	適正域0-2	27.8	50.0	25.7	
	適正域3-5	37.0	37.0	25.7	
	適正域6-7過多域なし	13.0	0.0	22.9	
	適正域6-7過多域あり	5.6	4.3	8.6	
	適正域8-10過多域なし	5.6	4.3	5.7	
	適正域8-9過多域あり	11.1	4.3	11.4	

*1とはエネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCの10種類の栄養素等のそれぞれについて、各対象者の摂取量の食事摂取基準に対して90%未満を不足域、エネルギー、脂質、炭水化物は90%以上110%以下、その他の栄養素は90%以上を適正域としてカウントする。エネルギー、脂質、炭水化物は110%より上の場合、過多域としてカウントする。

数値は百分率

#1はKruskal Wallis検定を行った後、多重比較をMann-Whitney検定にて行い、有意な群間差(p<0.05)のみられた組合せを示した

#2はχ²検定

表23 モーニングサービス非利用群とモーニングサービス利用目的別にみた栄養素等摂取状況

栄養素	単位	男性						群間差 ^{#1}
		非利用群a (n=54)		利用群 モーニングサービス利用の目的				
		平均	SD	朝食b (n=46)		朝食以外c (n=35)		
エネルギー	kcal/日	2000	513	1802	607	2187	793	b<c
炭水化物	%E	54.7	8.7	54.9	8.6	54.4	9.0	
たんぱく質	%E	14.5	2.6	13.5	2.4	14.1	2.6	
動物性たんぱく質	%E	8.3	2.7	7.1	2.1	7.8	2.9	
植物性たんぱく質	%E	6.2	1.1	6.4	0.9	6.3	0.9	
脂肪	%E	25.8	5.6	22.7	5.2	23.6	5.3	a>b
動物性脂肪	%E	11.8	3.4	10.2	3.1	11.0	3.8	
植物性脂肪	%E	13.9	3.4	12.5	3.5	12.6	3.2	
ナトリウム	mg/1000kcal	2359	502	2347	542	2320	434	
カリウム	mg/1000kcal	1312	362	1248	318	1254	229	
カルシウム	mg/1000kcal	278	90	252	79	257	60	
マグネシウム	mg/1000kcal	134	29	129	24	131	17	
リン	mg/1000kcal	555	107	514	85	532	86	
鉄	mg/1000kcal	4.1	1.0	3.9	1.1	4.0	0.8	
亜鉛	mg/1000kcal	4.3	0.7	4.1	0.6	4.2	0.6	
銅	mg/1000kcal	0.61	0.11	0.59	0.10	0.59	0.08	
マンガン	mg/1000kcal	1.8	0.4	2.0	0.7	1.9	0.5	
レチノール	μg/1000kcal	274	257	289	156	336	337	
βカロテン当量	μg/1000kcal	1623	929	1506	1103	1624	1309	
レチノール当量	μg/1000kcal	411	289	416	154	473	348	
ビタミンD	μg/1000kcal	6.5	3.4	5.6	2.2	6.3	3.4	
αトコフェノール	mg/1000kcal	4.0	1.0	3.5	0.9	3.6	0.9	a>b
ビタミンK	μg/1000kcal	142	85	131	84	122	49	
ビタミンB ₁	mg/1000kcal	0.39	0.09	0.36	0.08	0.38	0.07	
ビタミンB ₂	mg/1000kcal	0.71	0.19	0.68	0.21	0.69	0.15	
ナイアシン	mg/1000kcal	9.3	2.1	9.0	2.1	9.3	2.6	
ビタミンB ₆	mg/1000kcal	0.6	0.2	0.6	0.1	0.6	0.1	
ビタミンB ₁₂	μg/1000kcal	5.1	2.4	4.3	1.4	5.0	2.7	
葉酸	μg/1000kcal	184	60	184	69	181	46	
パントテン酸	mg/1000kcal	3.4	0.7	3.2	0.7	3.2	0.6	
ビタミンC	mg/1000kcal	61	24	60	29	60	22	
飽和脂肪酸	g/1000kcal	7.40	1.67	6.62	1.62	6.96	1.86	
一価不飽和脂肪酸	g/1000kcal	10.27	2.51	9.02	2.34	9.41	2.41	a>b
多価不飽和脂肪酸	g/1000kcal	7.28	1.88	6.28	1.67	6.44	1.50	a>b
コレステロール	mg/1000kcal	214	74	194	81	199	67	
水溶性食物繊維	g/1000kcal	1.4	0.6	1.4	0.4	1.4	0.4	
不溶性食物繊維	g/1000kcal	4.2	1.3	4.2	1.2	4.1	1.0	
総食物繊維	g/1000kcal	5.8	1.9	5.7	1.7	5.7	1.3	
食塩相当量	g/1000kcal	6.0	1.3	5.9	1.4	5.9	1.1	
ショ糖	g/1000kcal	6.2	3.8	5.8	3.9	6.5	4.3	
アルコール	g/1000kcal	7.6	9.9	10.5	13.6	8.9	11.4	
n-3系脂肪酸	g/1000kcal	1.42	0.43	1.19	0.36	1.29	0.42	a>b
n-6系脂肪酸	g/1000kcal	5.84	1.50	5.07	1.34	5.12	1.17	a>b

SD:標準偏差 %E:エネルギー比率

#1は一元配置分散分析を行った後、多重比較をBonferroni法にて行い、有意な群間差(p<0.05)のみられた組合せを示した

表24 モーニングサービス非利用群とモーニングサービス利用目的別にみた食品摂取状況

食品 (g/1000kcal)	非利用群a (n=54)		男性 利用群 モーニングサービス利用の目的				群間差 ^{#1}
	平均	SD	朝食b (n=46)		朝食以外c (n=35)		
			平均	SD	平均	SD	
穀類	300.7	95.1	343.6	123.1	286.6	105.8	
ごはん	163.3	66.5	179.2	74.4	169.7	75.6	
パン類	22.5	16.4	23.1	14.7	22.8	16.5	
うどん・そばなど	21.0	11.2	20.5	16.3	23.9	18.0	
ラーメン	10.5	6.5	13.2	12.5	12.6	8.8	
パスタ類	7.3	4.9	8.7	6.9	10.1	8.0	
野菜類	162.1	55.3	188.2	68.9	159.9	59.6	
肉類	53.2	16.3	59.6	21.9	48.5	18.5	b>c
揚げ物	15.5	7.9	14.8	12.2	17.0	13.7	
炒め物	30.3	18.2	22.6	13.8	19.3	8.9	a>b,c
魚介類	55.2	19.9	64.5	24.2	55.3	21.0	
揚げ物・てんぷらなど	14.7	10.6	9.0	6.9	12.3	7.9	a>b
焼き魚	17.3	14.3	11.9	7.6	14.3	7.7	a>b
大豆・大豆製品	34.2	12.7	40.1	15.3	34.6	13.3	
果実類	45.6	19.2	54.8	22.9	48.6	20.1	
調理油	6.6	2.6	5.3	2.4	5.5	2.4	a>b
調理食塩	1.8	0.5	1.6	0.7	1.7	0.4	
マヨネーズ・ドレッシング	3.8	2.6	3.4	3.4	3.1	2.0	
洋菓子	9.4	9.1	9.5	9.3	10.9	12.4	
和菓子	4.4	4.0	4.4	5.5	3.9	2.6	
緑茶	162.5	109.8	186.6	199.5	173.8	135.3	
紅茶・ウーロン茶	31.2	60.7	41.2	61.3	50.0	65.6	
コーヒー	153.1	99.9	191.3	120.3	188.7	125.6	
コーラ・ジュース	31.4	52.2	24.6	24.6	28.4	36.3	
100%ジュース	24.2	47.5	16.3	28.2	16.6	27.1	

SD:標準偏差

#1は一元配置分散分析を行った後, 多重比較をBonferroni法にて行い, 有意な群間差(p<0.05)のみられた組合せを示した

表25 モーニングサービス利用目的とモーニングサービスで食べている料理 (男性)

	朝食 (n=45)	朝食以外 (n=33)	群間差 ^{#1}
モーニングサービスの 主食・主菜・副菜	31.1	57.6	*
揃わない			
揃う	68.9	42.3	

数値は百分率

#1はMann-Whitney検定

*p<0.05

表26 モーニングサービス利用行動変容段階別にみた食行動との関連

項目		男性		群間差 ^{#2}	女性		群間差 ^{#2}
		非利用群 (n=54)	利用群 (n=81)		非利用群 (n=140)	利用群 (n=186)	
満足感	現在の食生活に満足している	とても満足	9.3	11.0		9.2	11.2
		まあまあ満足	83.3	76.8		73.8	68.1
		あまり満足していない	7.4	12.2		17.0	19.1
		全くしていない	0.0	0.0		0.0	1.6
ふだんの食事を楽しむ	発展期	3.7	0.0		3.6	7.6	
	維持期	22.2	25.6		27.1	23.2	
	実行期	46.3	46.3		57.9	55.1	
	関心期	13.0	13.4		8.6	7.6	
	無関心期	14.8	14.6		2.9	6.5	
1日の食事のリズムから健やかな生活リズムをつくる	発展期	0.0	0.0		4.3	2.7	
	維持期	27.8	17.1		27.1	21.1	
	実行期	38.9	51.2		51.4	58.4	
	関心期	20.4	17.1		15.0	13.5	
主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスをとる	無関心期	13.0	14.6		2.1	4.3	
	発展期	0.0	0.0		5.8	3.2	
	維持期	20.4	15.9		25.2	26.9	
	実行期	51.9	51.2		59.7	57.5	
ごはんなどの穀類をしっかり食べる	関心期	16.7	23.2		9.4	10.2	
	無関心期	11.1	9.8		0.0	2.2	
	発展期	0.0	0.0		5.8	6.5	
	維持期	38.9	42.7		46.8	50.0	
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる	実行期	35.2	37.8		38.8	33.9	
	関心期	14.8	7.3		5.0	6.5	
	無関心期	11.1	12.2		3.6	3.2	
	発展期	0.0	0.0		7.2	8.1	
食生活指針10項目の行動変容段階	維持期	29.6	20.7		27.3	38.2	
	実行期	46.3	56.1		56.8	43.5	
	関心期	18.5	15.9		7.9	8.6	
	無関心期	5.6	7.3		0.7	1.6	
食塩や脂肪は控えめにする	発展期	0.0	0.0		5.8	7.1	
	維持期	16.7	15.9		29.0	28.4	
	実行期	53.7	46.3		50.0	53.0	
	関心期	20.4	26.8		13.8	10.4	
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとる	無関心期	9.3	11.0		1.4	1.1	
	発展期	0.0	0.0		2.1	1.1	
	維持期	20.4	14.6		16.4	13.6	
	実行期	51.9	47.6		47.1	44.6	
食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理もつくる	関心期	16.7	29.3		29.3	37.5	
	無関心期	11.1	8.5		5.0	3.3	
	発展期	0.0	0.0		2.9	2.7	
	維持期	1.9	2.4		10.0	11.9	
調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする	実行期	37.0	29.3		54.3	56.2	
	関心期	29.6	35.4		23.6	21.6	
	無関心期	31.5	32.9		9.3	7.6	
	発展期	0.0	0.0		2.1	2.7	
自分の食生活を見直す	維持期	14.8	13.6		22.9	21.5	
	実行期	46.3	48.1		57.9	54.8	
	関心期	18.5	25.9		14.3	18.3	
	無関心期	20.4	12.3		2.9	2.7	
合計点(最小値-最大値) ^{#1}		27.3(10-40)	26.9(10-40)		31.2(17-50)	31.1(15-48)	

数値は百分率(欠損値を除く)、#1は発展期5点、維持期4点、実行期3点、関心期2点、無関心期1点とした合計点(最低値10、最高値50)の平均値
#2はMann-Whitney検定

表26 モーニングサービス利用行動変容段階別にみた食行動との関連

項目		男性		群間差 ^{#2}	女性		群間差 ^{#2}
		非利用群 (n=54)	利用群 (n=81)		非利用群 (n=140)	利用群 (n=186)	
満足感	現在の食生活に満足している	とても満足	9.3	11.0		9.2	11.2
		まあまあ満足	83.3	76.8		73.8	68.1
		あまり満足していない	7.4	12.2		17.0	19.1
		全くしていない	0.0	0.0		0.0	1.6
ふだんの食事を楽しむ	発展期	3.7	0.0		3.6	7.6	
	維持期	22.2	25.6		27.1	23.2	
	実行期	46.3	46.3		57.9	55.1	
	関心期	13.0	13.4		8.6	7.6	
	無関心期	14.8	14.6		2.9	6.5	
1日の食事のリズムから健やかな生活リズムをつくる	発展期	0.0	0.0		4.3	2.7	
	維持期	27.8	17.1		27.1	21.1	
	実行期	38.9	51.2		51.4	58.4	
	関心期	20.4	17.1		15.0	13.5	
主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスをとる	無関心期	13.0	14.6		2.1	4.3	
	発展期	0.0	0.0		5.8	3.2	
	維持期	20.4	15.9		25.2	26.9	
	実行期	51.9	51.2		59.7	57.5	
ごはんなどの穀類をしっかり食べる	関心期	16.7	23.2		9.4	10.2	
	無関心期	11.1	9.8		0.0	2.2	
	発展期	0.0	0.0		5.8	6.5	
	維持期	38.9	42.7		46.8	50.0	
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる	実行期	35.2	37.8		38.8	33.9	
	関心期	14.8	7.3		5.0	6.5	
	無関心期	11.1	12.2		3.6	3.2	
	発展期	0.0	0.0		7.2	8.1	
食塩や脂肪は控えめにする	維持期	29.6	20.7		27.3	38.2	
	実行期	46.3	56.1		56.8	43.5	
	関心期	18.5	15.9		7.9	8.6	
	無関心期	5.6	7.3		0.7	1.6	
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとる	発展期	0.0	0.0		5.8	7.1	
	維持期	16.7	15.9		29.0	28.4	
	実行期	53.7	46.3		50.0	53.0	
	関心期	20.4	26.8		13.8	10.4	
食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理もつくる	無関心期	9.3	11.0		1.4	1.1	
	発展期	0.0	0.0		2.1	1.1	
	維持期	20.4	14.6		16.4	13.6	
	実行期	51.9	47.6		47.1	44.6	
調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする	関心期	16.7	29.3		29.3	37.5	
	無関心期	11.1	8.5		5.0	3.3	
	発展期	0.0	0.0		2.9	2.7	
	維持期	1.9	2.4		10.0	11.9	
自分の食生活を見直す	実行期	37.0	29.3		54.3	56.2	
	関心期	29.6	35.4		23.6	21.6	
	無関心期	31.5	32.9		9.3	7.6	
	発展期	0.0	0.0		2.1	2.7	
自分の食生活を見直す	維持期	14.8	13.6		22.9	21.5	
	実行期	46.3	48.1		57.9	54.8	
	関心期	18.5	25.9		14.3	18.3	
	無関心期	20.4	12.3		2.9	2.7	
自分の食生活を見直す	発展期	0.0	0.0		1.4	1.6	
	維持期	11.1	11.0		12.9	9.2	
	実行期	44.4	45.1		59.3	63.2	
	関心期	27.8	31.7		21.4	22.7	
自分の食生活を見直す	無関心期	16.7	12.2		5.0	3.2	
	合計点(最小値-最大値) ^{#1}	27.3(10-40)	26.9(10-40)		31.2(17-50)	31.1(15-48)	

数値は百分率(欠損値を除く)、#1は発展期5点、維持期4点、実行期3点、関心期2点、無関心期1点とした合計点(最低値10、最高値50)の平均値
#2はMann-Whitney検定

表27 モーニングサービスの満足感と食生活指針に関する行動変容段階(女性)

	非利用群 (n=186)		利用群 モーニングサービスの満足感	
	あまり満足していない (n=14)	まあまあ満足している (n=153)	あまり満足していない (n=14)	とても満足している (n=14)
野菜・果物, 牛乳・乳製品, 豆類, 魚などを組み合わせて 食べる行動変容段階	7.2	42.9	5.2	7.1
発展期	27.3	35.7	37.4	57.1
維持期	56.8	21.4	*	28.6
実行期	7.9	0.0	9.8	7.1
関心期	0.7	0.0	1.3	0.0
無関心期				

数値は百分率(欠損値を除く)

*はKruskal Wallis検定を行った後, 多重比較をMann-Whitney検定にて行い, 非利用群と有意差(p<0.05) がみられた場合

表28 モーニングサービスを利用する行動と生活

項目			男性			女性		
			非利用群 (n=54)	利用群 (n=82)	群間差 #1	非利用群 (n=143)	利用群 (n=189)	群間差 #1
主観的健康感	現在, あなたは自分のことを健康だと思う	とても健康	0.0	1.2		9.2	8.0	
		まあまあ健康	77.8	79.3		78.0	79.3	
		あまり健康でない	18.5	19.5		11.3	10.1	
		健康でない	3.7	0.0		1.4	2.7	
肥満症, 糖尿病, 高血圧症, 脂質異常症の有無	1つ以上罹患	無	65.3	45.9	*	69.6	70.4	
		有						
体格	BMI判定#3	BMI#2 最小値-最大値	24.0	23.8		22.0	22.6	
		痩せ	0.0	0.0		7.9	8.8	
		標準	70.6	69.6		77.9	72.0	
		肥満	29.4	30.4		14.3	19.2	
身体的ストレス反応		無	90.7	91.5		93.7	93.1	
精神的自覚ストレス	日ごろストレスが多いと思う	少ない	0.0	7.3		12.8	6.4	
		ふつう	48.1	39.0		39.7	48.9	
		やや多い	44.4	45.1		31.2	36.7	
		かなり多い	7.4	8.5		16.3	8.0	
仕事の満足感	現在の仕事に満足している	とても満足	3.7	1.2		11.4	12.2	
		まあまあ満足	66.7	81.7		70.0	72.3	
		あまり満足していない	25.9	17.1		16.4	13.8	
		全くしていない	3.7	0.0		2.1	1.6	
上司のサポート	上司とどのくらい気軽に話ができる	非常に	12.0	19.5		15.6	8.6	
		かなり	30.0	43.9		19.9	29.4	
		多少	46.0	35.4	**	57.4	54.0	
		全くない	12.0	1.2		7.1	6.4	
	あなたが困ったとき, 上司はどのくらい頼りになる	非常に	0.0	0.0		0.0	1.6	
		非常に	12.5	18.3		9.6	11.8	
		かなり	33.3	35.4		33.1	30.5	
		多少	47.9	41.5		41.9	43.3	
同僚のサポート	あなたの個人的な問題を相談したら, 上司はどのくらい聞いてくれる	非常に	6.3	4.9		15.4	12.8	
		かなり	0.0	0.0		0.0	1.6	
		非常に	8.2	11.3		10.8	8.6	
		かなり	28.6	35.0		26.9	33.5	
	職場の同僚とどのくらい気軽に話ができる	多少	49.0	46.3		46.2	38.9	
		多少	14.3	7.5		16.2	17.3	
		全くない	0.0	0.0		0.0	1.6	
		非常に	18.0	26.8		27.9	24.1	
職場のサポート	あなたが困ったとき, 職場の同僚はどのくらい頼りになる	非常に	18.0	26.8		27.9	24.1	
		かなり	34.0	42.7		40.0	44.9	
		多少	44.0	28.0		30.7	27.3	
		全くない	4.0	2.4		1.4	2.7	
	あなたが困ったとき, 職場の同僚はどのくらい頼りになる	非常に	0.0	0.0		0.0	1.1	
		非常に	10.4	17.1		13.0	14.4	
		かなり	43.8	34.1		41.3	39.6	
		多少	39.6	46.3		39.1	38.0	
家庭のサポート	あなたの個人的な問題を相談したら, 職場の同僚はどのくらい聞いてくれる	全くない	6.3	2.4		6.5	7.0	
		非常に	0.0	0.0		0.0	1.1	
		非常に	8.2	8.8		13.0	13.5	
		かなり	28.6	35.0		34.1	39.5	
	現在の家庭生活に満足している	多少	53.1	51.3		45.7	36.2	
		多少	10.2	5.0		7.2	9.7	
		全くない	0.0	0.0		0.0	1.1	
		非常に	60.4	68.8		69.5	69.0	
配偶者, 家族のサポート	あなたが困ったとき, 配偶者, 家族はどのくらい頼りになる	有	16.7	12.2		15.7	18.1	
		非常に	79.6	80.5		75.0	70.2	
		あまり満足していない	3.7	7.3		7.1	10.1	
		全くしていない	0.0	0.0		2.1	1.6	
	あなたが困ったとき, 配偶者, 家族はどのくらい頼りになる	非常に	54.0	47.6		69.5	63.4	
		かなり	32.0	32.9		22.0	28.0	
		多少	14.0	14.6		7.8	7.0	
		全くない	0.0	1.2		0.0	1.1	
友人, 隣人のサポート	あなたが困ったとき, 友人, 隣人はどのくらい頼りになる	非常に	0.0	3.7		0.7	0.5	
		非常に	38.0	40.2		56.1	56.5	
		かなり	46.0	35.4		33.8	26.3	
		多少	16.0	19.5		8.6	15.1	
	あなたの個人的な問題を相談したら, 配偶者, 家族はどのくらい聞いてくれる	全くない	0.0	1.2		0.7	1.6	
		非常に	40.8	39.5		58.3	54.3	
		かなり	44.9	37.0		31.7	29.3	
		多少	12.2	17.3		8.6	12.8	
友人, 隣人のサポート	あなたが困ったとき, 友人, 隣人はどのくらい頼りになる	全くない	2.0	2.5		0.7	3.2	
		非常に	0.0	3.7		0.7	0.5	
		非常に	31.4	31.7		43.3	45.2	
		かなり	33.3	41.5		32.6	40.9	
	あなたの個人的な問題を相談したら, 友人, 隣人はどのくらい聞いてくれる	多少	33.3	25.6		22.7	12.9	
		全くない	2.0	1.2		0.7	1.1	
		非常に	0.0	0.0		0.7	0.0	
		非常に	12.2	17.1		19.9	35.5	
友人, 隣人のサポート	あなたが困ったとき, 友人, 隣人はどのくらい頼りになる	かなり	40.8	40.2		45.4	42.6	
		多少	40.8	34.1		29.8	20.2	
		全くない	6.1	8.5		4.3	1.6	
		非常に	0.0	0.0		0.7	0.0	
	あなたの個人的な問題を相談したら, 友人, 隣人はどのくらい聞いてくれる	非常に	12.2	14.8		27.9	38.5	
		かなり	40.8	38.3		38.6	40.1	
		多少	40.8	37.0		27.9	19.8	
		全くない	6.1	9.9		5.0	1.6	
		聞いてくれる	0.0	0.0		0.7	0.0	

数値は百分率(欠損値を除く) #2は計算値[BMI=体重(kg)/[身長(m)]²] #3は痩せ18.5未満 標準18.5以上25未満 肥満25.0以上
 #1はMann-Whitney検定 *p<0.05, **p<0.01

表29 モーニングサービス利用群に見られた生活の良好さに貢献する具体的なモーニングサービス利用行動

モーニングサービス 利用行動等	カテゴリー	男性					女性						
		非常に 少ない	多少 少ない	かなり 少ない	かなり 多い	非常に 多い	非常に 少ない	多少 少ない	かなり 少ない	かなり 多い	非常に 多い		
非利用群 #1	主に朝食は1人で食べる (男性n=10 女性n=38)	0.0	20.0	70.0	10.0	21.1	44.7	28.9	5.3	28.9	42.1	23.7	5.3
		15.4	33.3	38.5	12.8	19.0	47.0	29.0	4.0	27.3	38.4	28.3	5.1
利用群 #2	主に朝食は家族と食べる (男性n=39 女性n=100)	13.0	39.1	43.5	4.3	25.0	25.0	37.5	12.5	25.0	25.0	37.5	12.5
		21.4	44.6	33.9	0.0	36.6	42.7	19.5	1.2	38.7	41.1	19.0	1.2
非利用群 (男性n=54 女性n=141)		18.0	34.0	44.0	4.0	19.9	45.4	29.8	4.3	27.9	38.6	27.9	5.0
利用日	休日のみ利用 (女性n=113)					32.7	40.7	24.8	1.8	32.5	40.2	25.6	1.7
	平日のみ利用 (女性n=41)					36.6	53.7	7.3	2.4	46.3	41.5	9.8	2.4
	休日・平日利用 (女性n=26)					46.2	30.8	23.1	0.0	50.0	38.5	11.5	0.0
	少ない (男性n=58 女性n=136)	17.2	51.7	29.3	1.7	36.8	44.1	18.4	0.7	38.1	41.7	19.4	0.7
年間利用回数	多い (男性n=24 女性n=41)	25.0	25.0	50.0	0.0	31.7	34.1	29.3	4.9	35.7	35.7	23.8	4.8
	朝食として利用 (男性n=47 女性n=114)	25.5	38.3	34.0	2.1	36.8	43.0	17.5	2.6	40.5	39.7	17.2	2.6
利用目的	朝食以外として利用 (男性n=35 女性n=64)	11.4	51.4	37.1	0.0	34.4	39.1	26.6	0.0	34.8	39.4	25.8	0.0
	揃わない (女性n=45)					37.8	44.4	17.8	0.0	37.8	40.0	22.2	0.0
モーニングサービスで 主食・主菜・副菜が揃う	揃う (女性n=115)					36.5	40.9	20.9	1.7	40.2	41.0	17.1	1.7
	とても満足している (男性n=5 女性n=14)	20.0	60.0	20.0	0.0	78.6	14.3	0.0	7.1	85.7	7.1	0.0	7.1
満足感	まあまあ満足している (男性n=68 女性n=150)	20.6	44.1	33.8	1.5	31.3	44.7	22.7	1.3	33.1	43.5	22.1	1.3
	あまり/全く満足していない (男性n=9 女性n=14)	11.1	33.3	55.6	0.0	42.9	35.7	21.4	0.0	42.9	35.7	21.4	0.0
楽しみ	とてもしている (男性n=10 女性n=54)	30.0	30.0	40.0	0.0	48.1	27.8	22.2	1.9				
	少している (男性n=53 女性n=103)	24.5	43.4	32.1	0.0	31.1	48.5	19.4	1.0				
	あまり/全くしていない (男性n=19 女性n=21)	0.0	52.6	42.1	5.3	28.6	42.9	23.8	4.8				

数値は百分率(欠損値を除く)

*はKruskal Wallis検定を行った後、多重比較をMann-Whitney検定にて行い、非利用群と有意な差がみられた場合

#1と#2はKruskal Wallis検定を行った後、多重比較をMann-Whitney検定にて行い、#1と#2のタイプ間で有意な差がみられた場合線で結んだ

表30 モーニングサービス利用群に見られたより生活の良好さに貢献するモーニングサービス利用行動

モーニングサービス利用 行動等	性別												
	男性						女性						
	生活面	健康	労働	人間関係	健康	労働	人間関係	健康	労働	人間関係	健康	労働	
項目	肥満症, 糖尿病, 高血圧症, 脂質異常症の有無	体格	職場の同僚とのくらしい気軽に話ができる	配偶者, 家族とのくらしい相談聞いてくれる	体格	職場の支援	配偶者, 家族とのくらしい気軽に話ができる	1つ以上罹 患: 無	BMI ^{#1} (最大値-最小値)	非常に かなり 多少 全くない	BMI ^{#1} (最大値-最小値)	有	非常に かなり 多少 全くない
非利用群	主に朝食は1人で食べる (男性n=10 女性n=38)	60.0		50.0 30.0 20.0 0.0	62.9	65.8	21.1	10.5	0.0				
利用群	主に朝食は家族と食べる (男性n=39 女性n=100)	68.4		39.5 47.4 10.5 2.6	72.2	71.0	22.0	7.0	0.0				
	1人で利用 (男性n=23 女性n=8)	68.2		21.7 39.1 17.4 8.7	25.0	33.3	22.2	33.3	11.1				
	複数人で利用 (男性n=56 女性n=164)	38.8		47.3 38.2 14.5 0.0	70.3	64.1	28.7	6.0	0.6				
非利用群 (男性n=54 女性n=141)		24.0 (19.5-31.8)	18.0	34.0	44.0	4.0	22.0 (16.4-31.7)						
利用目的	朝食として利用 (女性n=114)												
モーニングサー ビスで主食・主 菜・副菜が揃う	朝食以外として利用 (女性n=64)												
	揃わない (男性n=32)	24.8 (18.7-32.5)											
	揃う (男性n=46)	23.2 (18.8-28.0)											
満足感	とても満足している (男性n=5)		80.0	20.0	0.0	0.0	*						
	まあまあ満足している (男性n=6)		25.0	42.6	29.4	2.9							
	あまり/全く満足していない (男性n=9)		11.1	55.6	33.3	0.0							
楽しみ	とてもしている (男性n=10)		50.0	30.0	20.0	0.0	*						
	少している (男性n=53)		30.2	43.4	24.5	1.9							
	あまり/全くしていない (男性n=19)		5.3	47.4	42.1	5.3							

数値は百分率(欠損値を除く), #1は計算値(BMI=体重(kg)/(身長(m))²)

*はKruskal-Wallis検定を行った後, 多重比較をMann-Whitney検定にて行い, 非利用群と有意な差がみられた場合, その他の群間で有意な差がみられた場合線で結んだ

研究4

モーニングサービスとして提供されるメニューの現状と課題

—名古屋圏都市部生活者がアクセスしたメニュー分析—

目次

	ページ
緒言	1
方法	
1. 調査方法	2
2. 解析方法	3
3. モーニングサービスの定義	4
結果	
1. 価格	5
2. 料理レベル	6
3. 食事レベル	6
4. 食材料レベル	7
5. 栄養素レベル	7
6. 高エネルギーのメニューの内容（事例）	7
考察	
1. 朝食としての可能性	8
2. 補食や間食としての可能性	9
3. 地域の特徴を活かした食教育プログラムの可能性	10
まとめ	12
引用・参考文献	13

図表目次

図1	調査地域
図2	店舗内での情報収集ならびに料理等分析の手順
図3	価格別メニューの割合
図4	価格と料理数
図5	価格とエネルギー
表1	価格と飲み物のサイズ
表2	1メニューの料理数
表3	料理の出現頻度(料理レベル)
表4	料理の組み合わせの出現頻度(食事レベル)
表5	食材料群別食材料の出現頻度(食材料レベル)
表6	成人男性1日あたりの基準値とモーニングサービスメニューの栄養素等量(栄養素レベル)
表7	A、Bメニューの料理等構成、食材等構成、栄養素等構成
付表1	モーニングサービス記録票
付表2	収集したモーニングサービスのメニュー一覧

緒言

現在、朝食を毎日摂取することの重要性^{1、2)}により、朝食を食べる(欠食を少なくする)ことに焦点をあてた食生活の改善・向上活動が全国的に進められている。しかし、愛知県並びに、名古屋市では朝食の欠食率が低く、特に全国的に高率を示す20歳代男性でも11%~14%程度^{3、4)}(全国平均は30.0%⁵⁾)である。

その理由の一つとして著者らは、名古屋市の経済や文化の影響を強く受け、名古屋市を核として、人口交流が濃密で、経済的にも行政上も密接な地域(以下、名古屋圏⁶⁾)で食文化として定着しているモーニングサービスの利用があげられると考えてきた。

本報でモーニングサービスとは、喫茶店での主に朝食時間帯(早朝から午前11時頃)に行うコーヒー等の飲み物を注文したときにトースト、ゆで卵、サラダ等を無料または格安でつけるサービス⁷⁾(以下、モーニングサービス)のこととする。

名古屋圏は、江戸時代から庶民に茶道が定着しており、人々に喫茶の習慣があった⁸⁾。戦後、一宮市を中心として織物工場が増加したとき、経営者たちは機織り機の騒音を逃れ、商談や休憩をとりに喫茶店を頻繁に利用したため昭和30年代から喫茶店が増加し⁹⁾、サービス競争の一環として、モーニングサービスが始まり、食文化として定着した¹⁰⁾といわれている。

モーニングサービスは、朝食を毎日食べることについては貢献しているかもしれないが、朝食としてだけではなく、補食や間食として食べられたり、サービス競争の激化により、量の多さを売りにする喫茶店も増えたため、日常的な利用者の中にはエネルギー摂取過剰や、一部の栄養素摂取不足など栄養素摂取の偏りが予想される。

しかし、モーニングサービスの栄養面に関する先行研究はほとんどない。

さらに近年、朝食を自宅外で食べる人が増加しているという調査結果¹¹⁾もあり、著者らは名古屋圏の人々が、それぞれに生活の質を高める健康的な朝食を摂食する、地域の特徴を生かした食教育プログラム開発における環境的アプローチの一つとしてモーニングサービスを活用できるのではないかと考えている。そのために、モーニングサービスを提供する側からの調査と、利用する側からの調査が必要^{12)、13)}である。

従って本研究の目的は、モーニングサービスとして提供されるメニューの現状と課題について明らかにすることとする。

方法

1. 調査方法

対象地域：2009年10月～2010年3月、著者のうち名古屋圏在住の2名(いずれも管理栄養士で食環境調査の訓練を受けている)の日常的な生活圏(主として自宅と勤務施設の往復、時に大学院への通学の地域(図1)、以下、A地域、B地域)にある喫茶店のうち通勤、通学の時間帯に開業していた店に入り、踏査調査を実施した。A地域は名古屋市中央から東部の7区、1市にまたがっており、i-タウンページ登録喫茶店数(2010年5月23日現在)は合計で1690店、その内喫茶店993店、カフェ290店、コーヒー専門店201店で87.8%を占めている。一方、B地域は名古屋市西部の1区、愛知県北部から岐阜県南部の3市、2町にまたがり、喫茶店数は合計で799店、その内喫茶店572店、カフェ72店、コーヒー専門店64店で88.6%

を占めている。

i-タウンページでの喫茶店は、特に明確な定義はなく、実質的には自己申告によるものであるが、およそ大きく3つに分類することができる。食品衛生法施令第35条に基づく酒類以外の飲み物をまたは茶菓を客に飲酒させる喫茶店、酒類提供も行うカフェ、コーヒーを主力商品にしているコーヒー専門店である¹⁰⁾。その他には紅茶専門店、マンガ喫茶、カラオケ喫茶などが含まれている。本研究ではいわゆる喫茶店、カフェ、コーヒー専門店を広義の喫茶店として調査を行った。

調査員は喫茶店に出向き、店主に情報収集の了解を取り、モーニングサービスを注文、料理名と価格等を記録票¹⁴⁾(付表1)に記入し、各料理の重量を測定した後、食材料別に分解し各重量の測定を行い、食べて内容を確認した。

帰宅後、記録内容について五訂増補日本食品標準成分表等を用いて食材料等、並びにエネルギー、栄養素量等の構成を算出し、評価に用いた(図2)。

なお、本研究は名古屋学芸大学倫理委員会(承認番号32)の承認を受けて実施した。

2. 解析方法

料理の類型は、飲み物、主食系、主菜系、副菜系、乳製品、果物、その他とした。

飲み物とは、コーヒー、紅茶、ジュースなどで、モーニングサービスの中心となる食品である。本調査においては全てホットコーヒーを注文し、その重量を測定した。しかし、砂糖、ミルクなどは個人により使用量が異なるため、栄養素等の算出は行わなかった。

主食とは、食事を構成する料理の中で、中心的な位置を占め、かつ穀物を主材料とする料理であり、食事にエネルギーをはじめ各種栄養素を提供するものである。主菜とは、食事を構成する料理の中で、中心的な位置を占め、かつ、卵、魚、肉、大豆などを主材料とする料理であり、たんぱく質、脂質をはじめ、各種の栄養素を提供するものである。副菜とは食事を構成する料理の中で、主食料理や主菜料理を補強する上で中心的な位置を占め、かつ野菜などを主材料とする料理であり、ビタミン、ミネラルを中心とした栄養面を補強するものである¹⁵⁾。

本研究では、各核料理の重量が小さいなど、量的に主食、主菜、副菜の概念にあてはまらない場合を含むため、分類を主食系、主菜系、副菜系と呼称した¹⁶⁾。

乳製品とは、乳製品を主材料とする料理、果物とは、果物を主材料とする料理、その他とは、いずれにもあてはまらない料理とした。

記録した料理を飲み物、主食系、主菜系、副菜系、乳製品、果物、その他に分類し、価格、料理レベル、食事レベル、食材料レベル、栄養素レベルでの現状を検討した¹⁷⁾。

価格とホットコーヒーの重量、料理数、エネルギーの関連を検討するため、Pearson の相関係数を算出した。統計的検討は有意水準 5%で行った。データの集計には SPSS Ver.17.0 for Windows を用いた。

3. モーニングサービスの定義

本調査に先立って実施した調査¹⁸⁾により、モーニングサービスには、次の 4 つのタイプがあることがわかっている。a.飲み物を注文すると無料で料理がつくタイプ、b.サービス実施時間帯だけ飲み

物代を安く設定し、追加料金（下げた価格の分）を支払うと料理がつくタイプ、c.サービス実施時間帯だけ飲み物代を高く設定し、料理がつくタイプ、d.飲み物代に追加料金を支払うと料理がつくタイプ。aとbをモーニングサービス、cとdをモーニングセットということが多いが、喫茶店側は定義をして提供しているとはいえない。また、客も明確に認識して利用しているわけではない。

本研究では、aとbのように無料で料理が食べられるタイプのメニューを解析対象とした。また、aまたはbであっても、食べ放題のバイキングタイプは解析対象外とした。

解析対象外とした理由として、cまたはdについて、追加料金は喫茶店ごとに幅があり条件が揃わないこと、バイキングタイプについて、栄養素量等が利用者により異なることが挙げられる。

結果

調査を実施した118店の136メニューのうち、aまたはbは112メニュー(104店)、cまたはdは24メニュー(18店)だったので、aまたはbの112メニューから、バイキングタイプ2メニューを除外した110メニューについて解析を行った(付表2)。

1. 価格

平均値は363.1円(標準偏差±31.6)だった。表1、図3に示すとおり、最も多かったのは350円(48.2%)で、次いで400円(22.7%)だった。最安値は300円、最高値は450円だった。

この価格は飲み物であるホットコーヒーの値段である。しかし、ホットコーヒーのサイズと価格には相関関係はみられなかった。また、価格と料理数についても相関関係はみられなかった(図4)。

2. 料理レベル

1メニューで平均 2.5 料理が提供されていた。1メニューでの最多料理数は 6 料理であった(表 2)。

主食系は 8 料理、主菜系は 7 料理、副菜系は 5 料理、果物は生果物の 1 料理、乳製品はヨーグルトの 1 料理、その他は 13 料理出現した。

主食系で最も多く出現した料理は、トースト・ガーリックトースト 76.4%、主菜系ではゆで卵・温泉卵 64.5%、副菜系ではサラダ 30.0%で、いわゆる洋食料理に偏っていた。

一方、和食の料理の出現率は、主食系ではおにぎりとおかゆ 3.6%、主菜系では茶碗蒸し 4.5%、副菜系ではごま和え、炒め煮、味噌汁 3.6%に留まっていた(表 3)。

3. 食事レベル

主食系、主菜系、副菜系を核料理としたとき、核料理が 3 種揃うメニュー(栄養素構成等を良好にする可能性が高いことが明らかにされている^{15、19)})は 26.4%と低率であり、核料理 2 種のメニューは最も多く 54.5%、核料理 1 種のみは 19.1%だった(表 4)。

核料理 3 種の内容は、主食系＋主菜系＋副菜系その他、果物との組み合わせと、その他との組み合わせの合計 3 つに分類できた。同様に核料理 2 種の内容は、主食系と主菜系の組み合わせ、主食系と副菜系の組み合わせの 2 つに分類でき、さらに前者は主食系＋主菜系＋果物、主食系＋主菜系＋乳製品、主食系＋主菜系＋その他、主食系＋主菜系＋果物＋その他の 5 つ、後者は主食系＋副菜系＋果物、主食系＋副菜系＋果物＋その他を加えた 3 つに分類できた。核料理 1 種の内容は主食系のみのほか、主食系＋乳製品、主食系＋その他

を加えた 3 つに分類できた。

4. 食材料レベル

食材料を 6 つの基礎食品群に準拠して、穀類、油脂、肉・魚介類、卵類、豆・豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜・きのこ・海藻類、いも類、砂糖、種実類、果実類、乳類、飲み物、他の合計 14 群に分類し、各出現率をみた。表 5 に示すとおり、穀類の出現率は 100% で最も高く、次いで油脂 94.5%、卵類 79.1% の順だった。

主食系の主材料である穀類、主菜系の主材料である卵類の出現率が高かったことに対し、副菜系の主材料となる淡色野菜・きのこ・海藻類、緑黄色野菜の出現率はいずれも低く、かつ 0g がメニューの 56.4% を占めた。

5. 栄養素レベル

表 6 に示すとおり、エネルギーは平均 291kcal(標準偏差±74)で、142~607kcal の広い分布だった。

エネルギーと価格の間には相関関係はみられなかった(図 5)。

栄養素の平均値と標準偏差、並びに成人男性(18 歳~29 歳、身長 170~175cm、身体活動レベル I)の 1 日の基準値²⁰⁾を表 6 に示した。脂肪エネルギー比率が 36.8% と高く、カルシウムとビタミン C が特に低かった。

6. 高エネルギーのメニューの内容(事例)

エネルギーが高値だった 2 つのメニュー(以下、A メニュー、B メニュー)を表 7 に示した。A メニューの料理は、おにぎり、目玉焼き、炒め煮、サラダ、核料理は 3 種揃い、穀類の食材料がめしであった。B メニューの料理は、トースト、サンドイッチ、ゆで卵、サラダ、核料理は 3 種揃い、穀類の食材料が食パンであり、食材料レベルで

の穀類の食材料の違いが特徴的だった。

以上、モーニングサービスとして提供されている 1 食について、エネルギー量が成人の食事摂取基準による食事の 1 食量を上回るほど多量のものから 100kcal 程度まで多様であった。また、脂肪に由来するエネルギー比率が高く、かつビタミン、ミネラル等の含有量が低い傾向が明らかになった。

考察

1. 朝食としての可能性

モーニングサービスの内容は、1 日 3 食の内の 1 食、特に朝食として有用であるかを検討した。

栄養素レベルからみると、エネルギー量が食事としては適量に近い 600kcal を上回るような多量のものから食事としては少なすぎる 100kcal 程度まで多様であった。さらに脂肪に由来するエネルギー比率が高く、かつビタミン C、カルシウム等の含有量が低い傾向が特徴であった。これらは、食材料レベルで、ビタミン C、カルシウム等が多く含まれる淡色野菜・きのこ・海藻類、緑黄色野菜の出現頻度が低いという問題点と、食事レベル、料理レベルにおいて、脂肪エネルギー比率を高めるような、いわゆる洋食料理に偏っており、かつ副菜系料理、果物、乳製品の出現頻度が低いという問題点を反映していた。

つまり、モーニングサービスは副菜系料理が少なく、朝食として日常的に利用する場合には、野菜摂食量の著しい不足につながる事が予想される。

そこで、モーニングサービスの朝食としての欠点を補うためには、

利用者は 1 食の適正把握の認識を持つことが重要²¹⁾であり、それを踏まえ、1日に必要な食事量を調整しつつ、果物、乳製品を間食等で補う必要^{22、23)}が考えられる。そして、喫茶店側は、副菜系料理を提供する、脂肪エネルギー比率を下げるため、ご飯を中心とするメニューの選択が可能であるようにすることが望まれる。

本研究は方法 3. に記すとおり、a または b のような無料で料理がつくタイプのみの解析で、無料という商品形態についての結果だった。今後、c または d のように飲み物代に追加料金を支払うタイプでの課題を、特に価格との関係性について明らかにしなければならない²⁴⁾と考えている。予想される課題は、脂肪エネルギー比率の高さに加えて、総エネルギー量や食塩量の多さ等の過剰に関する問題点である。

2. 補食や間食としての可能性

朝食を食べた後に来店し、モーニングサービスを補食や間食として食べる場合も前項と同様の問題点が考えられる。

本研究で解析を行ったモーニングサービス 1 メニューの平均値は 291kcal だった。この値が適正量かどうかはそれぞれの利用頻度にもよるが、一般的に日常的な利用者の場合は、エネルギーの過剰摂取が懸念される。

飲み物代だけで食べられることから、サービスされた料理等を完食する人も多いと思われる。モーニングサービスを利用する目的は、朝食を食べるためというより、会話や会話より情報を得るため、精神的な安定のためという場合が多かった¹⁸⁾。

これらモーニングサービスの栄養面に配慮が少ない人が多いことを考慮し、喫茶店が積極的に健康的なメニューの提供をすすめる等

環境的アプローチが必要と考えられる。

3. 地域の特徴を活かした食教育プログラムの可能性

本結果は、食環境について、フードアベイラビリティの視点から、2名の調査員の生活圏内で実施した事例調査によるもので、本結果をそのまま一般化することは慎重に行わなければならない。しかし、地域の特徴を生活者として熟知した上での詳細な調査であったので、以下のことを今後の課題として提案する。

モーニングサービスで提供される食物について、食教育プログラムを開発するときに検討すべき課題が具体的に明らかになった。それらの課題を生活者に対する教育的アプローチと喫茶店に対する環境的アプローチの両面から解決していくことが重要である²⁵⁾と考える。

モーニングサービスを活用した食教育プログラムの地域での持続可能性を考えたとき、喫茶店経営者と地域で暮らす住民の両方に有用であることが必要である。そのためには、喫茶店側のモーニングサービス提供への態度と、住民である利用者のモーニングサービスへの態度の両方の変容が必要になる。例えば、利益重視から健康重視へ、または自分の生活重視から環境との共生重視への変化を促すようなプログラム²⁶⁾が必要と考える。料理レベルでは、料理がいわゆる洋食料理に偏っていたことについて、ヨーロッパに由来する²⁷⁾喫茶店が持つ洋風イメージからこれらの料理が提供されているのではないかと考えられる一方で、提供する喫茶店側の簡便さも考えられる。また、朝食にご飯を食べている人は約40%に留まるという調査結果²⁸⁾もあり、利用者のパン食を中心とする洋食のニーズも考えられる。

食事レベルでは、核料理 3 種揃ったメニューは 26.4% に留まっていた。核料理 3 種が揃う、つまり主食系、主菜系、副菜系料理が揃った食事の健康的な価値を喫茶店側が理解することも大切であるが、無料または安価で提供していることを考慮すると、利用者側がモーニングサービスの内容の現状について理解し、自分にとっての適量把握ができる方法を提案することが重要と考えられる。

食材料レベルでは、穀類のほとんどが、食パンをはじめとするパン類だった。現在、全国的な食育推進の課題として、自給率向上に取り組んでいる。パン類の原材料である小麦の自給率は 14%²⁹⁾である。従って、利用者のニーズの変化を促し^{30、31)}ながら、主食系料理の食材料を自給率の高い米に代えることも一案であろう。メニューをパン食を中心とした洋食から、ご飯を中心とした和食に変換することが、栄養素レベルでの問題を解決することに役立つと考えられる。

また、輸入に頼らざるを得ないコーヒーや、紅茶等において、生産地である発展途上国の人々の労働力が搾取され、先進国のごく一部の企業のみが利益を上げているという現状がある。そのような問題を解決するためにフェアトレードについて、喫茶店側と利用者側がより理解を深められるようなプログラムであることも重要と考えている。

また、喫茶店内では、人を通じた情報並びに、新聞、雑誌など物を通じた情報が提供が頻繁にされていた。特に人を通じた情報の発信は、喫茶店側からだけでなく、利用者側からもあり、喫茶店内がコミュニケーションの場となっていた。今後、情報のアベイラビリティとアクセシビリティについても合わせて検討を進める必要がある。

る。

これらの問題点を考慮しつつ、本結果を別に実施した「モーニングサービスの利用と食生活、健康、労働の質、生活の質との関連に関する研究」の調査結果と併せ、今後は、フードアベイラビリティとフードアクセシビリティの両面から検討を進めることが必要である。

まとめ

解析を行ったモーニングサービスのメニューについて、飲み物（ホットコーヒー）の価格は 350 円または 400 円で約 70%を占めていた。

料理レベルについて、主食系ではトースト、主菜系ではゆで卵、副菜系ではサラダが主に提供されており、いわゆる洋食料理に偏っていた。

核料理 3 種が揃っているメニューは 26.4%に留まっていた。

食材料レベルでは、穀類の出現率は 100%で最高率、次いで油脂 94.5%、卵類 79.1%の順だった。一方、副菜系の主材料となる淡色野菜・きのこ・海藻類、緑黄色野菜の出現率は 41.8%、29.1%と低かった。

栄養素レベルでは、脂肪エネルギー比率が平均で 36.8%と高く、カルシウムとビタミン C が特に低値を示した。

本結果におけるモーニングサービス内容が継続的に利用された場合、朝食としては野菜摂食量の不足につながる事が予想され、間食としてはエネルギーの過剰摂取が懸念される。いずれの場合も、利用者への 1 食または 1 日の適正把握に関する支援、喫茶店への健康的なメニュー提供に関する支援が必要と考えられる。

引用・参考文献

- 1)NHK 放送文化研究所世論調査部編.崩食と放食 NHK 日本人の食生活調査から. 東京：日本放送出版協会，2006：12-37
- 2)香川靖雄. 科学が証明する新・朝食のすすめ. 東京：女子栄養大学出版社，2007
- 3)愛知県食育推進会議. あいち食育いきいきプラン，2006
- 4)名古屋市. 名古屋市食育推進計画，2006
- 5)厚生労働省. 平成 20 年国民健康・栄養調査結果の概要，2009
- 6)呉智英. ナゴヤ虚と実⑫. 中日新聞(夕刊). 名古屋市：中日新聞社，2007 年 12 月 20 日：4
- 7)牛田正行. 名古屋まる知り新辞典. 名古屋市：図書印刷，2005：277
- 8)なごや四百年時代検定実行委員会編. なごや四百年時代検定公式テキスト. 名古屋市：中日新聞社，2007：114-132
- 9)永谷正樹. 大名古屋大観光. 東京：イースト・プレス，2005：66-75
- 10)山元貴継. 愛知県の「喫茶店」-春日井市喫茶店事情-. ARENA2007 2007；464-474.
- 11) 伏見小百合. 調査レポート-朝食や朝時間の使い方に関する調査. 日経消費マイニング 2008；1：22-27.
- 12)Content, Isobel. Nutrition Education Linking Research, Theory, and Practice. America: Jones and Bartlett, 2000:50-77.
- 13)厚生労働省生活習慣病対策室. 健康づくりのための食環境整備に関する検討会. 健康づくりのための食環境整備に関する検討会報

告書, 2004

- 14) Cheadle A, Psaty B, Wagner E, et al. Evaluating community-based nutrition programs: assessing the reliability of a survey of grocery store product display. *Am J Public Health* 1990 : 80 : 709-711.
- 15) 足立己幸. 食生活論. 東京: 医歯薬出版, 1984 : 27.
- 16) 安友裕子 西尾素子. 留学生の食生活と食環境との関連に関する萌芽的研究-N大学の事例-. *生活学論叢* 2008 : 14 : 83-95.
- 17) Wechler H, Basch CE, Zybert P, et al. The availability of low-fat milk in an inner-city Latino community: implications for nutrition for education. *Am J Public Health* 1995 : 85 : 1690-1692.
- 18) 安達内美子. 高齢者のモーニングサービス利用行動の変化とその要因-名古屋市高齢者福祉施設入所者の事例-. *生活学論叢* 2010 : 17 : 14 -27.
- 19) 足立己幸. 料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究. *民族衛生* 1984 : 50 : 70-107.
- 20) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 2010年版, 2009
- 21) 香取輝美 大久保公美 松月弘恵 他. 勤労男性の1食の適量把握の認識と食行動・体重コントロールとの関連. *日健教誌* 2009 : 17 : 3 : 160-173.
- 22) 大塚礼 玉腰浩司 下方浩史 他. 職域中高年男性におけるメタボリックシンドローム発症における食習慣の検討. *日本栄養・食糧学会誌* 2009 : 62 : 3 : 123-129.
- 23) Nicole I. Larson, Dianne Neumark-Sztainer, Lisa Harnack, et

al. Calcium and dietary intake: longitudinal trends during the transition to young adulthood and correlates of calcium intake. *J Nutr Educ Behav.* 2009 : 41 : 254-260.

24) Andre M. N. Renzaho. Is a healthy diet affordable and accessible in the city of Yarra, Victoria-Australia? An analysis of cost disparity and nutritional choices. *Ecology of Food and*

- Nutrition 2008 : 47 : 1 : 44-63.
- 25) 足立己幸. 生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい共生を.
日本栄養士会雑誌 2008 : 51 : 8 : 9-14.
- 26) Gina L. Evans, Lorna H. McNeil, Larry Laufman, et al.
Determinants of low-fat eating behaviors among midlife
African American women. J Nutr Educ Behav. 2009 : 41 :
327-333.
- 27) 角山栄. 茶の世界史緑茶文化と紅茶の社会. 東京 : 中央公論新
社, 1980
- 28) 「朝食にご飯」4割. 中日新聞(朝刊). 名古屋市 : 中日新聞社,
2007年9月18日 : 31
- 29) 農林水産省. 日本の食料自給率.
http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html
(2010年5月30日)
- 30) Ramona Robinson-O'Brien, Nicole Larson, Dianne
Neumark-Sztainer, et al. Characteristics and dietary
patterns of adolescents who value eating locally grown,
organic, nongenetically engineered, and nonprocessed food. J
Nutr Educ Behav. 2009 : 41 : 11-18.
- 31) Alison H. Harmon, Audrey N Maretzki. Assessing food system
attitudes among youth: development and evaluation of
attitude measures. J Nutr Educ Behav. 2006 : 38 : 91-95.
- 32) Morland K, Wing S, Roux AD. The contextual effect of the
local food environment on resident's diet: the atherosclerosis
risk in communities study. Am J Public Health 2002 : 92 : 11 :
1761-1767.

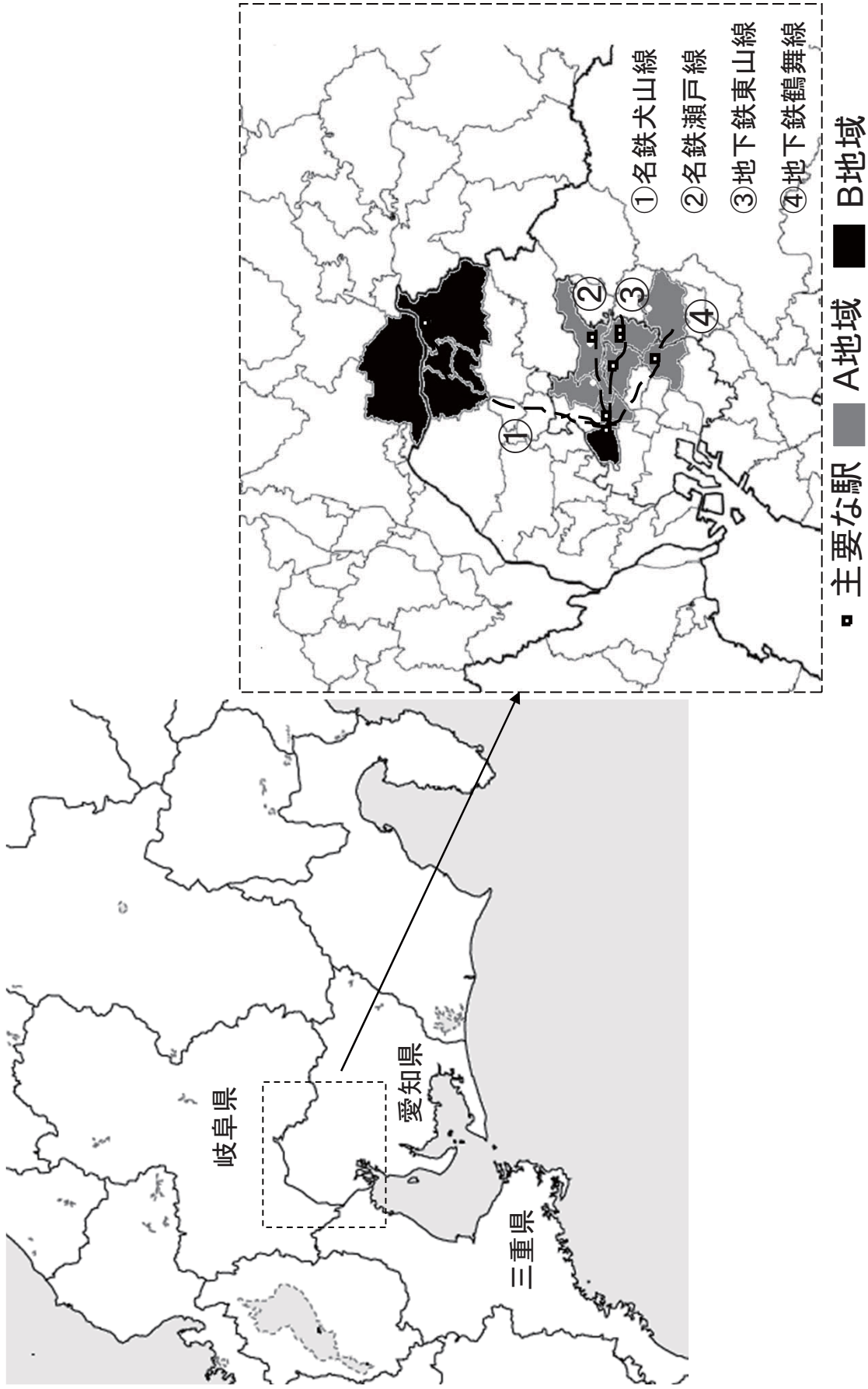


図1 調査地域

店主に情報収集の了解を取り、モーニングサービスを1～3メニュー注文

- ・aまたはbを優先して注文
- ・cまたはdのみの場合はそれらを注文

記録票(付表1)の記入

メニューを料理ごとに分類

料理の重量を測定

食材料ごとに分解し各重量を測定

調査者が食べて内容を確認

- a 飲み物を注文すると無料で料理がつくタイプ
- b サービス実施時間帯だけ飲み物代を安く設定し、追加料金(下げた価格の分)を支払うと料理がつくタイプ
- c サービス実施時間帯だけ飲み物代を高く設定し、料理がつくタイプ
- d 飲み物代に追加料金を支払うと料理がつくタイプ

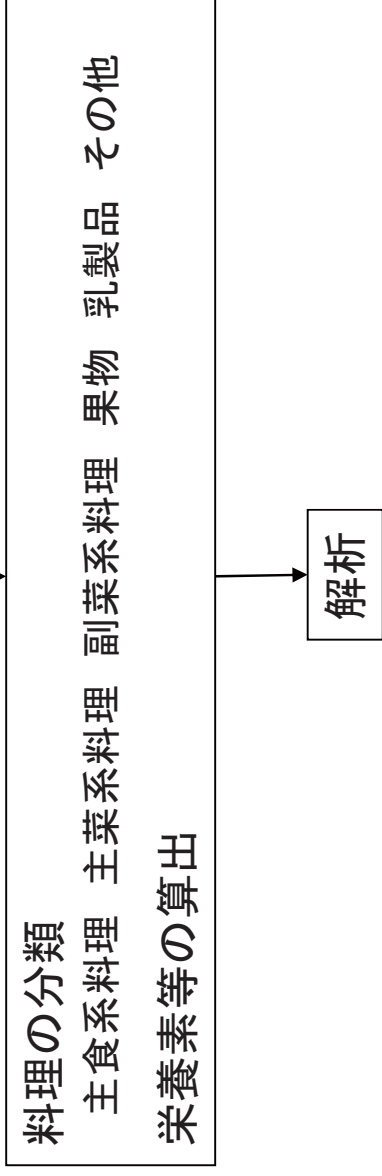


図2 店舗内での情報収集ならびに料理等分析の手順

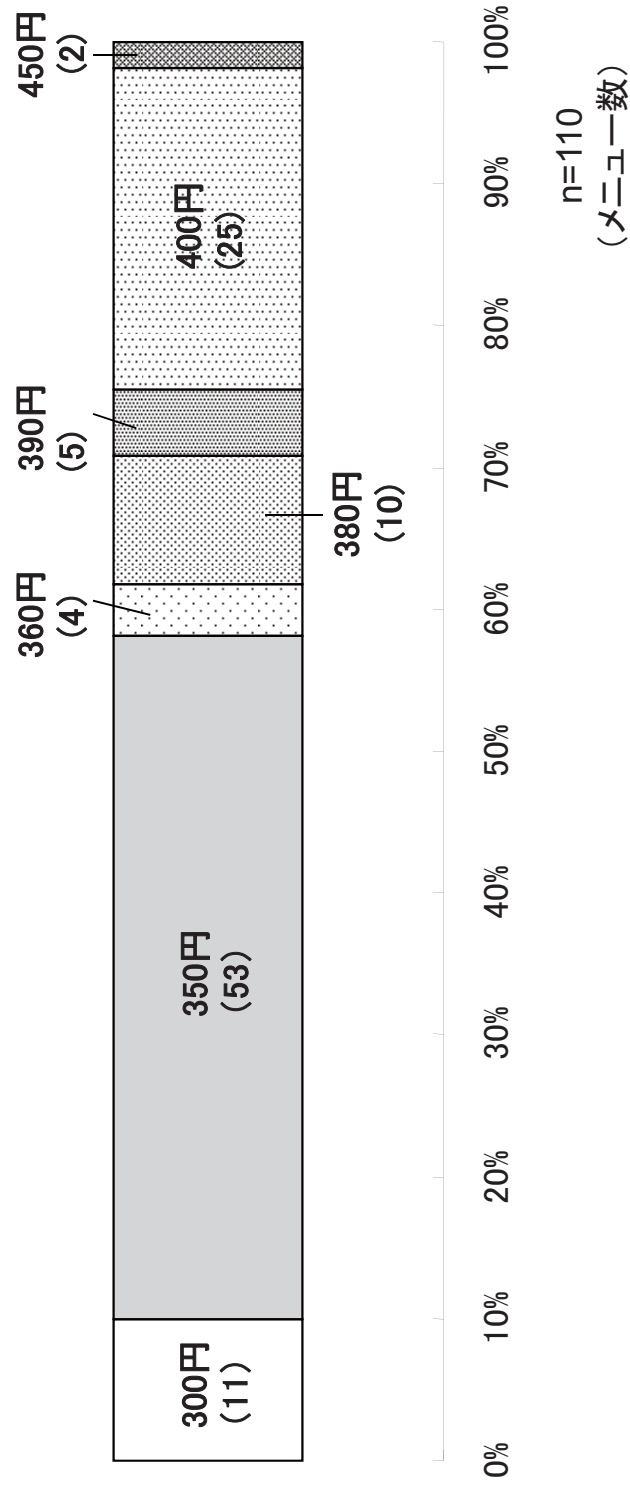


図3 価格別メニューの割合

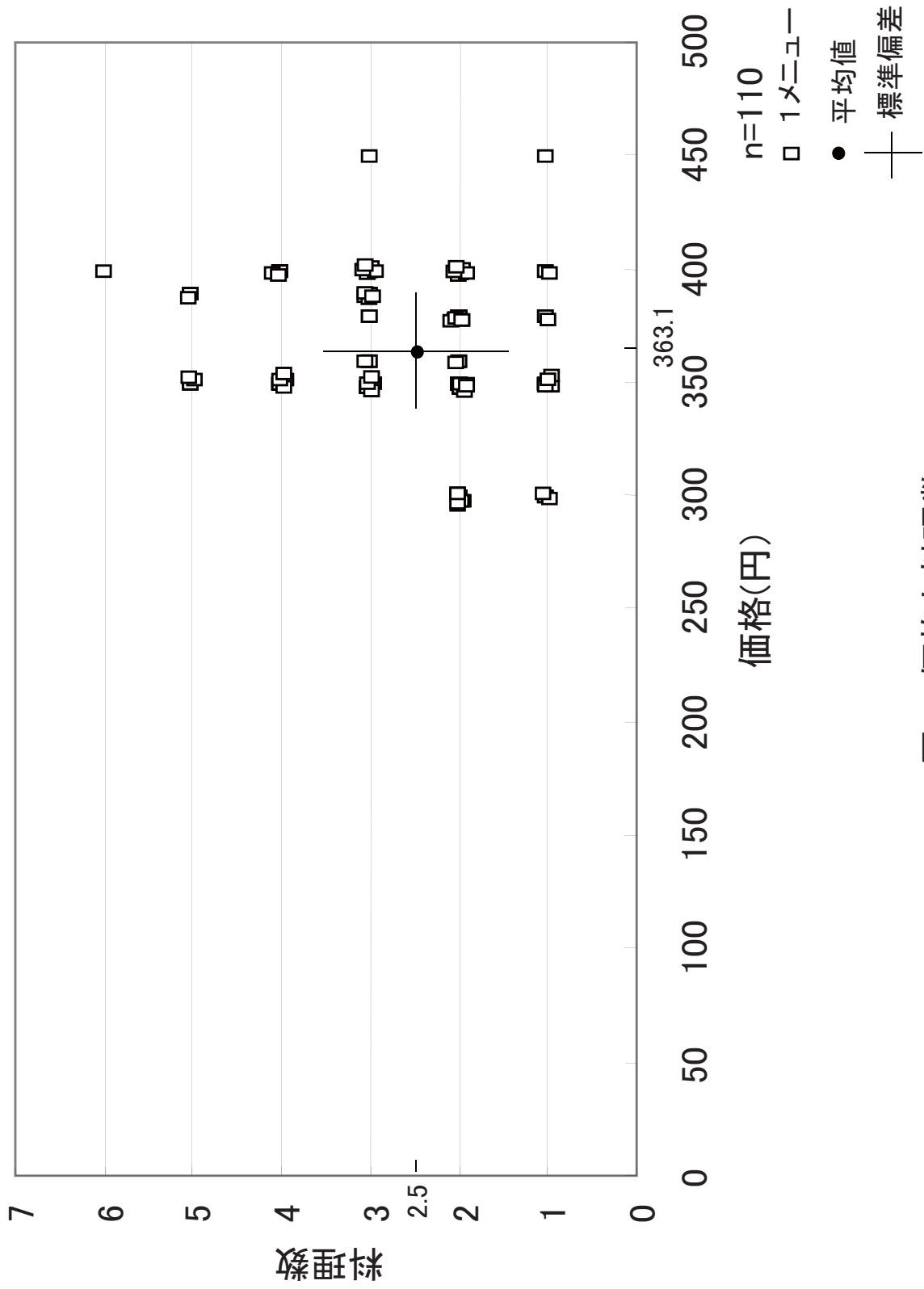


図4 価格と料理数

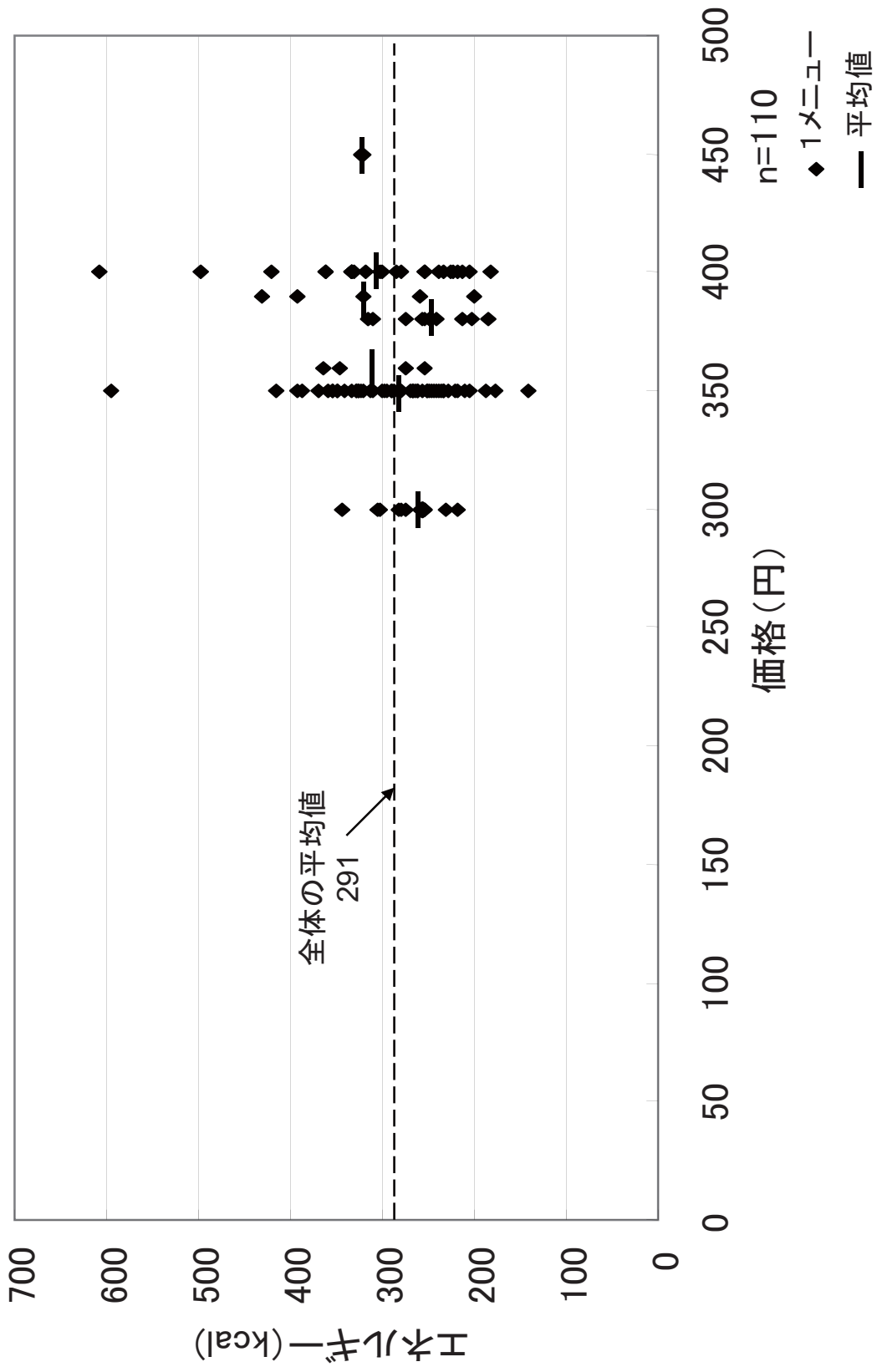


図5 価格とエネルギー

表1 価格と飲み物のサイズ

		n=110
価格 (円)	平均	363.1
	標準偏差	31.6
	最高値	450
	最安値	300
	最頻値	350
	中央値	350
飲み物 (ホットコーヒー) のサイズ (g)	平均	154.6
	標準偏差	20.1
	最多量	200
	最少量	100
	最頻値	160
	中央値	160

表2 1メニューの料理数

		n=110
	平均	2.5
	標準偏差	1.0
料理数 (コーヒーは除外)	最多	6
	最少	1
	最頻値	2
	中央値	2

数値は料理数

表3 理の出現頻度(料理レベル)

料理の類型	提供された料理名	n= 110	出現率(%)
主食系 (8料理)	トースト・ガーリックトースト	84	76.4
	サンドイッチ・プレスサンド・ホットサンド	13	11.8
	具のセトースト・シナモントースト	5	4.5
	おにぎり	3	2.7
	コッペパン・ぶどうパン	3	2.7
	ホットドッグ	2	1.8
	マフィン	1	0.9
	おかゆ	1	0.9
	小計	112	101.8
主菜系 (7料理)	ゆで卵・温泉卵	71	64.5
	茶碗蒸し	5	4.5
	スモークチキン	2	1.8
	目玉焼き・ポーチドエッグ	2	1.8
	炒り卵・スクランブルエッグ	2	1.8
	ハムエッグ	1	0.9
	マヨ卵	1	0.9
	小計	84	76.4
副菜系 (5料理)	サラダ	33	30.0
	ごま和え	2	1.8
	コロッケ	2	1.8
	炒め煮	1	0.9
	味噌汁	1	0.9
	小計	39	35.5
果物 (1料理)	生果物	13	11.8
	小計	13	11.8
乳製品 (1料理)	ヨーグルト	4	3.6
	小計	4	3.6
その他 (13料理)	ゼリー	3	2.7
	ゼリーキャンデー	1	0.9
	ジュース	3	2.7
	豆菓子	3	2.7
	寒天	2	1.8
	あられ	2	1.8
	昆布茶	2	1.8
	飴玉	1	0.9
	クッキー	1	0.9
	ビスケット	1	0.9
	ケーキ	1	0.9
	紅茶	1	0.9
	ナッツ	1	0.9
	小計	22	20.0
合計		274	

数値は料理数

表4 料理の組み合わせの出現頻度(食事レベル)

核料理	料理の組み合わせ	n=110	出現率(%)
3種	主食系+主菜系+副菜系	24	21.8
	+果物	2	1.8
	+その他	3	2.7
	合計	29	26.4
2種	主食系+主菜系	41	37.3
	+果物	5	4.5
	+乳製品	2	1.8
	+その他	6	5.5
	+果物+その他	1	0.9
	小計	55	50.0
	主食系+副菜系	3	2.7
1種	+果物	1	0.9
	+果物+その他	1	0.9
	小計	5	4.5
	合計	60	54.5
	主食系	13	11.8
1種	+乳製品	2	1.8
	+その他	6	5.5
	合計	21	19.1

数値はメニュー数

核料理とは主食系、主菜系、副菜系料理

表5 食材料群別食材料の出現頻度(食材料レベル)



食材料群	n=110	出現率(%)
穀類	110	100.0
油脂	104	94.5
卵類	87	79.1
淡色野菜・きのこ・海藻類	46	41.8
緑黄色野菜	32	29.1
果実類	31	28.2
肉・魚介類	22	20.0
豆・豆製品	13	11.8
種実類	13	11.8
いも類	11	10.0
乳類	7	6.4
砂糖	5	4.5
飲み物(ホットコーヒーとは別)	4	3.6
他	13	11.8
合計	498	

数値はメニュー数

表6 成人男性1日あたりの基準値とモーニングサービスメニューの栄養素等量(栄養素レベル)

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維総量	食塩
	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
成人男性(18~29歳) 1日あたりの基準値	2300	287.5~ 402.5 (50%以上 70%未満)	55.0	51.1~ 76.7 (20%以上 30%未満)	800	7.0	850	1.4	1.6	100	9.0	9.0未満
平均値	291	34.1	11.1	11.9	49	1.3	71	0.09	0.19	5	1.9	1.8
標準偏差	74	12.5	3.2	4.3	25	0.6	52	0.06	0.09	8	1.0	0.7
全メニュー n=110 最大値	607	99.7	22.5	33.9	169	5.1	375	0.51	0.44	41	6.2	4.3
最小値	142	14.8	4.2	2.6	13	0.3	0	0.03	0.02	0	0.6	0.6
中央値	279	32.5	11.2	11.0	46	1.3	71	0.08	0.22	1	1.7	1.8

表7 A、Bメニューの料理等構成、食材等構成、栄養素等構成

メニューID	写真	料理等構成		食材等構成										栄養素等構成														
		提供された料理名	料理数	穀類	油脂	肉・魚介類	卵類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・海藻類	いも類	砂糖	種実類	果実類	乳類	飲み物	他	エネルギー kcal	炭水化物 g	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
A 1112		おにぎり, 目玉焼き, サラダ	4	めし 256	油 4	ドレッシング 13											607	99.7	16.8	15.2	157	5.1	169	0.51	0.37	3	6.2	1.9
B 1064		トースト, サンドイッチ, ゆで卵, サラダ	4	食パン 90	マーガリン 4	ドレッシング 18	ハム 20	卵 70		トマト 45	きゅうり 30						596	49.3	22.5	33.9	90	2.3	136	0.33	0.44	32	3.4	3.9

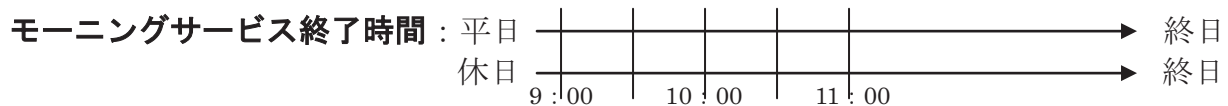
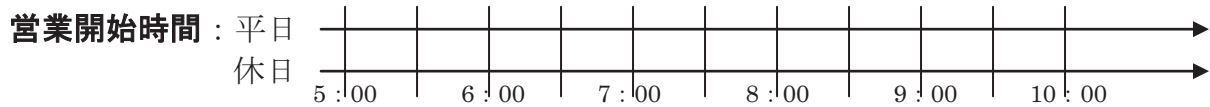
記録日 20 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
記録者 ()

喫茶店名 _____ チェーン：無・有

所在地 地域内の区市町名を書き、該当する場所に○をつける
熱田区・北区・昭和区・千種区・天白区・中川区・中区・中村区・西区・東区・
瑞穂区・緑区・港区・南区・名東区・守山区・名古屋市外 ()

周辺の様子 (該当するもの全てに○)：
商店・会社/官公庁・医療機関・公共施設・大学・工場・農地・幹線道路・
住宅・公園・駅/バス停

定休日： 平日・休日(土/日/祝日)・無休 駐車場： 無・有



禁煙席： 無・有/完全禁煙

店内に設置されている情報源/情報 (あるもの全てに○)：
インターネット・テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・単行本・漫画・
健康や栄養に関する情報・栄養成分表示 (モーニングサービス・その他)・
アレルギー表示

客層： 最も多い客 ; 男性 (学生・成人・高齢者)・女性 (学生・成人・高齢者)
最も多いグループ ; 1人・同性2人以上・異性2人以上・家族連れ

卓上調味料：砂糖 ポット (グラニュー糖 コーヒーシュガー その他)
スティック (g)
塩 ・ しょうゆ ・ ソース ・ その他 ()

モーニングサービス (セットの場合は一番安価なメニュー)

価格： ~300円・~350円・~400円・401円~

特記事項

※ 別紙(5ミリ方眼、A4版)1枚を用意しスケッチ等に使用

付表2 収集したモーニングサービスのメニュー一覧 (解析対象データのみ)

ID	店舗No	タイプ	ホットコーヒーの価格(円)	料理等構成				食材料等構成									
				提供された料理名	料理数	穀類	油脂	肉・魚介類	卵類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・海藻類	いも類				
1001	1	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン46	マーガリン2				卵50						
1002	2	a	350	トースト、ハムエッグ、サラダ	3	食パン60	マーガリン4	マヨネーズ8	ハム20		卵50		ミニトマト10	きゅうり24、キャベツ15、レタス5			
1003	3	a	400	サンドイッチ、寒天	2	食パン40	マーガリン2	マヨネーズ8			卵25		きょうな10				
1004	4	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン2				卵50						
1005	5	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3				卵50						
1006	6	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン3				卵55						
1007	7	a	400	トースト、サラダ	2	食パン70	マーガリン8	マヨネーズ10					トマト18、にんじん5	サニーレタス7、キャベツ12、スイートコーン8			
1008	8	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3				卵55						
1009	9	a	300	トースト、ビスケット	2	食パン70	マーガリン6										
1010	10	a	400	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン30	マーガリン3	ドレッシング8			卵45		きょうな6、赤ピーマン2	キャベツ6、きゅうり4、スイートコーン2			
1011	11	a	350	トースト、ゆで卵、ジュース	3	全粒粉パン45	マーガリン3				卵50						
1012	12	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン80	マーガリン6				卵50						
1015	15	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン45	マーガリン3	ドレッシング7			卵50		赤ピーマン4	キャベツ17、きゅうり2			
1016	16	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン6				卵50						
1017	17	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン70	マーガリン8	ドレッシング15			卵50		にんじん6	キャベツ12、レタス12、きゅうり9			
1018	18	a	300	トースト	1	食パン70	マーガリン6										
1019	19	b	400	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン4				卵50						
1020	20	a	350	トースト、温泉卵、サラダ	3	食パン45	マーガリン6	ドレッシング15			卵50		トマト20	レタス20、きゅうり8			
1021	21	a	300	トースト	1	食パン90	マーガリン6										
1022	22	a	350	ホットドッグ、ゆで卵、サラダ	3	コッペパン50	油1	ドレッシング15、マヨネーズ5	ウインナー20		卵45		トマト10	キャベツ75、きゅうり15、レタス8	じゃがいも10		
1023	23	a	300	トースト	1	食パン90	マーガリン6										
1024	24	a	350	トースト	1	食パン45	マーガリン3										
1025	25	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン3				卵50		あずきあん15				
1026	26	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン70	マーガリン7				卵50						
1027	27	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン5				卵50						
1028	28	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ、生果物	5	食パン45	マーガリン5	ドレッシング5			卵50		トマト8、にんじん4、パセリ1	キャベツ12、スイートコーン8、			
1029	29	a	350	サンドイッチ、ゆで卵	2	食パン35	マヨネーズ10				卵55		トマト10	レタス10			じゃがいも20
1030	30	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン80	マーガリン4				卵55						
1031	31	a	400	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン45	マーガリン3	マヨネーズ5	ハム5		卵25			レタス4			じゃがいも20
1032	31	a	400	トースト、スクランブルエッグ	2	食パン45	マーガリン3、バター2	マヨネーズ5			卵25			レタス7			
1035	32	a	300	トースト、サラダ	2	食パン60	マーガリン10						にんじん3	レタス10、きゅうり6			じゃがいも20
1036	33	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3				卵45						
1037	34	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン120					卵55		あずきあん40				
1038	35	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3				卵50						
1039	36	a	350	トースト	1	食パン60	マーガリン6										
1040	37	a	400	トースト	1	食パン60	マーガリン6										
1041	38	a	390	おかゆ、茶碗蒸し、サラダ	3	米40、麩1		ドレッシング10	かまぼこ2		卵20		きょうな3、赤ピーマン3、ほうれんそう2、みつば2	レタス20、キャベツ5、昆布2、干しいたけ1			
1042	38	a	390	トースト、茶碗蒸し、サラダ	3	食パン90、麩1	マーガリン4	ドレッシング10	かまぼこ2		卵20		きょうな3、赤ピーマン3、ほうれんそう2、みつば2	レタス20、キャベツ5、干しいたけ1			
1043	38	a	390	おにぎり、茶碗蒸し、サラダ	3	めし120、麩1		ドレッシング10	かまぼこ2		卵20		きょうな3、赤ピーマン3、ほうれんそう2、みつば2	レタス20、キャベツ5、焼きのり2、干しいたけ1			
1044	39	a	350	トースト、ゆで卵、生果物	3	食パン45	マーガリン4				卵50						
1045	40	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン4				卵45						
1046	41	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン3				卵50						
1047	42	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン45	バター3				卵50		あずきあん15				
1049	44	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ、生果物	4	食パン45	マーガリン4	ドレッシング15			卵45		トマト10	レタス15、キャベツ10、きゅうり8			
1050	45	a	360	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン60、マカロニゆで25	マーガリン6	ドレッシング15			卵45		あずきあん15	キャベツ25			
1051	46	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン4				卵45						
1052	47	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン70	マーガリン6				卵45						
1054	49	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン6				卵50						
1055	50	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン45	バター4				卵50						
1057	52	a	350	トースト、あられ	2	食パン60	マーガリン6										
1058	53	a	350	サンドイッチ、ゆで卵	2	食パン40		マヨネーズ15			卵75			きゅうり20			

						栄養素等構成											
砂糖	種実類	果実類	乳類	飲み物	他	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維総量	食塩
						kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
						212	21.7	10.7	8.7	39	1.2	70	0.06	0.22	0	1.1	1.8
						355	31.3	16.5	17.8	61	1.6	89	0.28	0.30	23	2.1	2.4
	ごま3				寒天かん20	238	21.0	7.9	13.6	82	1.2	48	0.07	0.14	6	1.6	0.8
		いちごジャム15				248	30.7	10.7	8.6	40	1.2	70	0.06	0.22	1	1.2	1.8
						217	21.2	10.6	9.4	39	1.2	71	0.06	0.22	0	1.0	1.8
	ピーナッツバター4					290	29.0	13.7	12.6	48	1.4	78	0.08	0.25	0	1.6	2.0
						332	36.8	7.3	17.2	35	0.7	61	0.08	0.06	9	2.6	1.2
		いちごジャム8				245	26.3	11.3	9.9	42	1.3	78	0.07	0.24	1	1.1	1.8
					ビスケット10	273	40.5	7.3	9.0	54	0.5	3	0.06	0.05	0	1.8	1.1
						182	16.7	9.2	8.3	49	1.2	74	0.06	0.21	10	1.1	2.2
					にんじんジュース70	268	36.7	12.6	8.7	47	2.6	330	0.26	0.32	1	6.1	1.2
						332	37.6	13.9	13.4	50	1.4	71	0.09	0.23	0	1.8	2.3
						228	23.6	11.1	9.5	48	1.3	75	0.07	0.23	14	1.4	2.3
						279	28.2	12.1	12.5	44	1.3	71	0.07	0.23	0	1.4	2.0
						341	37.1	13.8	14.7	60	1.5	118	0.10	0.25	7	2.2	3.3
						230	32.8	6.5	8.0	21	0.4	1	0.05	0.03	0	1.6	1.0
						225	21.2	10.7	10.2	39	1.2	71	0.06	0.22	0	1.0	1.8
		パイナップル28				322	27.6	11.2	18.2	50	1.4	88	0.11	0.24	13	2.0	1.3
		いちごジャム10				303	46.9	8.4	8.9	28	0.6	1	0.06	0.04	1	2.2	1.2
						369	38.8	14.9	17.1	90	2.1	98	0.19	0.30	41	3.2	4.3
						283	42.1	8.4	8.9	27	0.5	1	0.06	0.04	0	2.1	1.2
						142	21.1	4.2	4.4	13	0.3	1	0.03	0.02	0	1.0	0.6
						289	35.6	12.7	10.1	45	1.5	71	0.08	0.23	0	1.9	2.0
						313	32.9	13.0	13.8	47	1.3	72	0.08	0.23	0	1.6	2.1
						232	21.2	10.7	11.1	39	1.2	71	0.06	0.22	0	1.0	1.8
		バナナ15, メロン10				266	29.3	11.5	11.2	52	1.4	110	0.09	0.24	12	2.0	2.2
						266	21.7	10.9	14.6	42	1.3	85	0.08	0.25	5	1.4	1.8
						325	37.6	14.6	12.3	52	1.5	78	0.09	0.25	0	1.8	2.2
	メープルシロップ20					286	38.3	8.7	10.8	44	1.0	39	0.10	0.14	9	1.3	1.9
	メープルシロップ20		生クリーム2.5			299	36.5	7.6	13.4	46	0.9	59	0.06	0.14	1	1.2	1.3
						253	32.4	6.1	10.8	24	0.5	28	0.07	0.04	8	1.9	1.0
						209	21.2	10.0	8.9	37	1.1	64	0.06	0.20	0	1.0	1.7
						497	77.8	20.5	11.0	71	2.3	77	0.13	0.28	0	5.0	2.8
		いちごジャム15				255	30.7	10.7	9.4	41	1.2	71	0.06	0.22	1	1.2	1.8
						204	28.1	5.6	7.5	18	0.4	1	0.04	0.03	0	1.4	0.9
						204	28.1	5.6	7.5	18	0.4	1	0.04	0.03	0	1.4	0.9
		梅干し5				199	36.9	6.6	2.6	51	1.2	49	0.08	0.15	12	2.2	2.2
						321	46.7	12.4	9.4	54	1.2	49	0.11	0.17	12	3.1	2.1
						258	50.0	7.8	2.6	37	1.0	94	0.08	0.19	16	2.2	1.9
		バナナ150				354	55.0	12.3	10.5	48	1.6	78	0.14	0.28	24	2.7	1.8
						217	21.2	10.0	9.7	37	1.1	64	0.06	0.20	0	1.0	1.8
						217	21.2	10.6	9.4	39	1.2	71	0.06	0.22	0	1.0	1.8
						253	29.3	11.5	9.5	42	1.4	85	0.06	0.22	0	1.9	1.8
		バナナ30				262	32.0	11.2	9.9	50	1.3	76	0.10	0.23	12	1.9	2.9
						364	47.1	14.3	12.4	58	1.7	65	0.10	0.23	10	3.1	3.2
	ピーナッツバター6					295	29.4	12.9	13.4	44	1.3	64	0.08	0.21	0	1.7	2.0
		マーメイドジャム14				325	39.6	12.4	12.5	47	1.3	65	0.08	0.21	1	1.8	2.1
						279	28.2	12.1	12.5	44	1.3	71	0.07	0.23	0	1.4	2.0
						224	21.2	10.7	10.2	39	1.2	90	0.06	0.22	0	1.0	1.8
					あらわ15	261	40.7	6.8	7.7	20	0.4	1	0.06	0.03	0	1.6	1.1
						327	20.2	13.8	20.6	57	1.7	113	0.08	0.33	3	1.1	2.0

ID	店舗 No	タイプ	ホット コー ヒーの 価格 (円)	料理等構成			食材料等構成										
				提供された料理名	料理数	穀類	油脂	肉・魚介類	卵類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・海藻類	いも類				
1059	54	a	350	トースト、ゆで卵、餡玉	3	食パン45	マーガリン4				卵45						
1060	55	a	350	トースト、サラダ	2	食パン45	マーガリン4、 油1.5	ドレッシング8			卵15				キャベツ10		
1061	56	a	350	トースト、ゆで卵、昆布茶、豆菓子	4	食パン60	マーガリン6				卵50						
1062	57	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン70	マーガリン6				卵50						
1063	58	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン60	マーガリン6	ドレッシング 15			卵50		トマト20	レタス25、きゅうり10			
1064	59	a	350	トースト、サンドイッチ、ゆで卵、サ ラダ	4	食パン90	マーガリン4	ドレッシング 18、マヨネー ズ15	ハム20		卵70		トマト45	きゅうり30、キャベツ25			
1065	60	a	350	サンドイッチ、ゆで卵	2	食パン65		マヨネーズ10	ハム20		卵55			レタス10、きゅうり10			
1066	61	a	450	トースト、マヨ卵、ヨーグルト	3	食パン56	マーガリン4	マヨネーズ10			卵25						
1067	62	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン6				卵50						
1069	64	a	350	トースト	1	食パン50	マーガリン6										
1070	65	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン90	マーガリン6				卵55						
1073	67	a	400	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン8				卵50						
1074	68	a	380	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン4				卵45						
1075	69	a	350	具のせトースト	1	食パン45		マヨネーズ10			卵20						
1076	70	a	350	トースト、ボーチドエッグ、ケーキ	3	食パン40	マーガリン4				卵50			レタス5			
1077	71	a	350	トースト	1	食パン45	マーガリン3										
1078	72	a	380	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン35	マーガリン4	ドレッシング3			卵50			キャベツ10			
1079	73	a	380	プレスサンド、豆菓子	2	食パン60		マヨネーズ5	ハム10					キャベツ7、レタス7			
1080	73	a	380	プレスサンド、豆菓子	2	食パン60	マーガリン6					あずきあん 30					
1081	74	b	450	トースト	1	食パン90	マーガリン6										
1082	75	a	400	サンドイッチ、ナッツ	2	食パン60	マーガリン10	ドレッシング8	ハム15					レタス12			
1083	76	a	350	具のせトースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン30	マーガリン4	マヨネーズ13	まぐろ油漬12		卵50		にんじん5	スイートコーン13		じゃがいも17	
1084	76	a	350	おにぎり、茶碗蒸し、味噌汁	3	めし90			鶏肉3		卵30	みそ5		大根15、干しいたけ1、焼き のり0.8、乾燥わかめ0.2		さといも2	
1085	77	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン60	マーガリン4				卵45	あずきあん 10					
1086	78	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン65	マヨネーズ 6、マーガリン4				卵50	あずきあん8	にんじん2	キャベツ3、きゅうり2、レタス1		じゃがいも10	
1089	81	a	350	トースト、炒り卵、サラダ	3	食パン45	油4、マーガ リン4	ドレッシング8	ベーコン5		卵45		トマト15、にんじん5	レタス20、キャベツ10、きゅうり5			
1090	82	a	360	トースト、ゆで卵	2	食パン50	マーガリン6				卵50						
1092	84	a	380	サンドイッチ	1	食パン45			まぐろ油漬15		卵25		トマト5	レタス5			
1093	85	a	390	トースト、スモークチキン、コロケ、 サラダ、ごま和え	5	食パン50	ドレッシング 4		鶏肉10				ほうれんそう13	キャベツ30		コロッケ56	
1094	85	a	390	ガーリックトースト、スモークチキン、 コロケ、サラダ、ごま和え	5	食パン60	オリーブ油 4、マーガリン3	ドレッシング4	鶏肉10				ほうれんそう13	キャベツ30、にんにく5		コロッケ56	
1099	88	a	380	トースト、ゆで卵	2	ロールパン30	マーガリン3				卵45						
1100	89	a	350	トースト、サラダ、生果物、ジュース	5	食パン50	マーガリン5	マヨネーズ5						レタス5		じゃがいも15	
1101	90	a	350	トースト、ゆで卵、生果物	4	食パン45	マーガリン4				卵45						
1102	91	a	300	トースト、ゆで卵	2	食パン90	マーガリン4				卵50						
1104	93	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン90	マーガリン6				卵45	あずきあん 15					
1105	94	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン50	マーガリン3	ドレッシング 8、マヨネー ズ4	ウインナー10、蒸 しわかまぼこ10		卵45		トマト7、ブロッコリー4	きゅうり11、キャベツ5、レタス 5、たまねぎ3、セロリ2		じゃがいも15	
1106	95	a	350	トースト、ゆで卵、生果物	3	食パン45	マーガリン4				卵45						
1107	96	a	360	サンドイッチ、ゆで卵	2	食パン45		マヨネーズ10	ハム10		卵50			レタス5			
1108	97	a	400	ホットサンド、茶碗蒸し、ジュース、ゼ リーキャンディー	6	食パン44、麩2			鶏肉4		卵40	あずきあん 50	さやいんげん7	生しいたけ5			
1109	98	a	400	コッペパン、ゆで卵、クッキー	3	コッペパン60	マーガリン7				卵50						
1110	99	a	380	シナモントースト	1	食パン90	バター8										
1111	100	a	400	トースト、ゆで卵、生果物	3	食パン40	マーガリン6				卵60	あずきあん 40					
1112	101	a	400	おにぎり、目玉焼き、炒め煮、サラダ	4	めし256	油4	ドレッシング 13			卵55	油揚げ2	にんじん7	レタス15、しめじ5、ひじき3			
1113	102	a	400	シナモントースト、サンドイッチ、ヨー グルト	3	食パン77	マーガリン4	マヨネーズ5	ハム2		卵4			レタス2			
1115	104	a	400	トースト	1	食パン60											
1116	105	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン70	バター6	ドレッシング 10			卵50		トマト12	キャベツ12、きゅうり4			
1117	106	a	350	トースト、ゆで卵、生果物、昆布茶	4	食パン45	マーガリン4				卵50						
1120	109	a	380	トースト、ゆで卵	2	食パン45	マーガリン4				卵50						
1122	111	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ、寒天、ゼ リーキャンディー	5	食パン45		ドレッシング 30			卵50	あずきあん 20	トマト3	キャベツ25、スイートコーン8			
1123	112	a	350	トースト、ゆで卵、サラダ	3	食パン45	マーガリン4	ドレッシング 15			卵50			キャベツ15、きゅうり4、スイート コーン3			
1124	113	a	350	ぶどうパン、ゆで卵	2	ぶどうパン66	バター5				卵48						
1125	114	a	350	トースト、サラダ、生果物	3	食パン62	バター5	ドレッシング4					にんじん3	キャベツ33、レタス5			
1126	115	a	350	トースト、ゆで卵	2	食パン38	バター4				卵60						

砂糖	種実類	果実類	乳類	飲み物	他	栄養素等構成											
						エネルギー kcal	炭水化物 g	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウ ム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩 g
					あめ玉5	237	26.1	10.0	9.7	37	1.1	64	0.06	0.20	0	1.0	1.8
						256	22.1	6.8	15.1	41	1.2	73	0.07	0.10	4	1.2	1.1
	バターピー ナッツ2			昆布茶150	あられ4	309	33.2	13.1	13.6	48	1.4	71	0.08	0.23	0	1.7	3.5
						306	32.9	13.0	13.0	47	1.3	71	0.08	0.23	0	1.6	2.1
						300	32.6	12.6	12.8	54	1.5	93	0.10	0.26	6	2.0	3.2
						596	49.3	22.5	33.9	90	2.3	136	0.33	0.44	32	3.4	3.9
						360	32.5	17.5	17.3	61	1.9	100	0.28	0.33	13	1.8	2.9
		ブルーベリージャ ム3	ヨーグルト50			323	30.5	10.4	17.3	91	0.8	54	0.08	0.20	1	1.4	1.1
						279	28.2	12.1	12.5	44	1.3	71	0.07	0.23	0	1.4	2.0
						177	23.4	4.7	7.1	15	0.3	1	0.04	0.02	0	1.2	0.7
		いちごジャム10				392	48.6	15.5	14.4	56	1.6	78	0.10	0.26	1	2.2	2.4
						255	21.3	10.7	13.5	40	1.2	72	0.06	0.22	0	1.0	1.8
		いちごジャム15				255	30.7	10.1	9.8	38	1.1	64	0.06	0.20	1	1.2	1.8
						234	24.8	7.1	11.5	26	0.7	36	0.05	0.11	1	1.3	1.2
					ドーナツ10	256	25.0	10.6	12.1	47	1.5	93	0.07	0.24	1	1.1	0.8
	ピーナツ バター4	いちごジャム8				188	26.9	5.2	6.5	16	0.4	1	0.04	0.02	1	1.4	0.7
						213	17.2	9.6	11.2	41	1.1	76	0.06	0.23	4	1.0	0.8
	バターピー ナッツ3				あられ4	241	32.9	8.7	8.4	25	0.6	3	0.15	0.06	8	1.8	1.2
	バターピー ナッツ3				あられ4	310	48.2	8.4	9.3	26	0.9	1	0.06	0.04	0	3.3	1.0
		いちごジャム15				321	51.6	8.5	8.9	28	0.6	1	0.07	0.04	1	2.3	1.2
	ヘーゼル ナッツ7					334	30.2	9.5	19.6	32	0.7	5	0.20	0.09	8	2.0	1.6
						334	20.5	12.2	22.1	39	1.3	111	0.07	0.24	4	1.5	2.3
						221	36.3	8.5	4.2	37	1.1	64	0.07	0.19	3	1.6	0.8
	ピーナツ バター6					319	34.8	13.5	13.5	46	1.4	64	0.08	0.21	0	2.3	2.0
						348	37.3	13.3	15.7	50	1.5	87	0.09	0.24	4	2.3	2.2
						298	26.6	11.2	15.9	51	1.3	119	0.11	0.24	11	1.9	2.2
						253	23.6	11.1	12.1	41	1.2	71	0.07	0.22	0	1.2	1.9
						204	22.7	10.2	7.8	32	1.0	47	0.06	0.13	2	1.2	1.0
	ごま10					393	42.7	12.6	19.7	169	2.0	103	0.17	0.13	21	3.5	1.3
	ごま1					432	47.0	12.0	21.8	65	1.2	104	0.14	0.12	21	2.9	1.6
						185	14.8	8.8	9.6	37	1.0	64	0.06	0.20	0	0.6	1.5
		オレンジジュース 70, バナナ15, り んご15				266	39.4	5.8	10.0	28	0.6	16	0.12	0.06	39	2.0	0.9
		バナナ25, パイ ナップル25				251	30.2	10.4	9.8	41	1.2	66	0.09	0.21	11	1.7	1.8
						343	42.2	14.8	12.2	52	1.4	71	0.09	0.24	0	2.1	2.4
						388	50.3	15.0	13.4	53	1.6	64	0.09	0.22	0	2.9	2.4
		もも13				327	33.0	14.1	15.1	53	1.5	76	0.12	0.24	14	2.1	3.0
		バナナ40				251	30.2	10.4	9.8	39	1.2	66	0.08	0.22	6	1.5	0.8
						275	21.8	12.9	14.7	44	1.4	77	0.16	0.26	5	1.1	2.2
			生酪43	りんごジュース 92, 紅茶	あられ7, コー ヒーゼリー92	420	70.7	16.7	7.7	63	2.1	375	0.12	0.28	1	4.6	1.0
					ビスケット6	319	33.5	11.9	14.6	50	1.5	81	0.08	0.25	0	1.3	2.0
砂糖3						316	46.6	8.5	10.5	51	0.7	41	0.07	0.04	0	2.1	1.3
		メロン50				360	45.7	14.3	12.9	55	2.1	87	0.10	0.28	9	3.5	1.8
砂糖2	ごま4					607	99.7	16.8	15.2	157	5.1	169	0.51	0.37	3	6.2	1.9
砂糖3	ごま4	パイナップル5, プ ルーベリージャム 3, いちご2	ヨーグルト 46, チーズ2			362	45.5	11.2	15.1	156	1.1	29	0.12	0.14	4	2.5	1.3
		いちごジャム48				253	51.3	5.8	2.7	23	0.6	0	0.05	0.03	5	1.9	0.8
		マーメイドジャム15				348	42.9	13.6	13.0	58	1.5	108	0.10	0.24	8	2.2	2.9
		ネーブル25		昆布茶100		238	25.0	10.7	10.4	47	1.3	79	0.08	0.25	15	1.3	2.8
		いちごジャム12				248	27.0	10.7	10.3	41	1.2	71	0.06	0.22	1	1.2	1.8
					寒天のり30, ビ リーキャンデー 10	416	46.2	12.3	19.8	55	1.6	73	0.08	0.24	11	3.0	2.7
		いちごジャム10				263	29.9	11.5	10.3	50	1.3	73	0.07	0.23	8	1.6	2.9
						287	33.9	11.6	11.2	47	1.5	93	0.10	0.23	0	1.5	1.9
		グレープフルーツ37				241	34.9	6.6	8.6	40	0.5	61	0.09	0.05	27	2.4	1.0
		いちごジャム12				244	23.7	11.4	10.9	44	1.4	104	0.06	0.26	1	1.0	1.7

ID	店舗 No	タイプ	ホット コー ヒーの 価格 (円)	料理等構成		食材料等構成									
				提供された料理名	料理数	穀類	油脂	肉・魚介類	卵類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・海藻類	いも類		
1127	116	a	400	具のせトースト, ゆで卵, サラダ, ゼリー	4	食パン70		ドレッシング4			卵54		ピーマン2, にんじん1	レタス7, 大根3,	
1128	116	a	400	サンドイッチ, ゆで卵, サラダ, ゼリー	4	食パン56		ドレッシング4	ハム10, まぐろ油漬10		卵54		にんじん1	レタス7, 大根3, きゅうり2	
1129	117	a	380	コッペパン, ゆで卵, ヨーグルト	3	コッペパン40	バター8				卵55		かぼちゃ8		
1130	117	a	380	ホットドッグ, ヨーグルト	2	ライ麦パン53			ウインナー28					レタス3	
1131	118	a	400	マフィン, ゆで卵	2	マフィン70	マーガリン5				卵50				
1133	120	a	360	トースト, ゆで卵, 生果物	3	食パン60	マーガリン6				卵55				

						栄養素等構成											
砂糖	種実類	果実類	乳類	飲み物	他	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維 総量	食塩
						kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
			チーズ5		ゼリー42	334	43.1	16.2	10.2	115	1.6	100	0.10	0.28	5	2.0	2.7
					ゼリー42	303	34.3	16.7	10.5	50	1.6	86	0.14	0.26	8	1.5	2.5
		いちごジャム2	ヨーグルト24			275	23.7	11.5	14.2	74	1.4	152	0.08	0.29	3	1.2	1.9
		いちごジャム2	ヨーグルト24			254	32.1	9.1	9.9	41	1.0	11	0.17	0.10	4	3.1	1.3
						335	34.2	13.5	15.4	57	1.4	72	0.10	0.24	0	1.4	2.0
		バナナ70				347	44.0	13.5	13.2	51	1.6	82	0.11	0.27	11	2.2	2.0