

《原著》

“食事の楽しさ”と要因の構造について
朝食・夕食・給食の特徴
—愛知県 N 学区中学生の事例—

安達内美子* 出原 孝示** 足立 己幸***

要旨

【目的】食生活指針10項目（2000年3月／厚生省・農林水産省・文部省決定）の第一項目に“食事を楽しみましょう”とある。著者らは共食と食生活の関連を重視し、食生活全体の良好さの評価指標として“食事の楽しさ”を位置づけてきた。そこで本報では食生活の乱れが多く、かつ共食と食生活の関連が多いといわれている中学生における“食事の楽しさ”とその要因の構造について、家庭での朝食と夕食、学校給食の特徴を明らかにすることを目的とした。

【方法】2012年10月、愛知県 N 学区中学校 1 校 2 年生全員に対し、健康と食生活に関する自記式質問紙調査を実施した。協力が得られた242名中、“食事の楽しさ”に関する回答が全て得られたのは234名だった。直近の朝食と夕食、普段の学校給食別に“食事の楽しさ”と、その要因を分析した。

【結果】①朝食が楽しかった者は58%、夕食は80%、給食は楽しい者は82%だった。②楽しさについて、朝と夕食に共通する要因は家族との共食だった。③他に関与する要因と構造は異なり、朝食では個人的な要因で食事のあいさつと食前の空腹感、④夕食では対人的な要因で食事時の発話だった。⑤給食は朝食での孤食と食前の空腹感、毎日摂食の他、主観的健康感だった。⑥「共食に対する認知」について、朝食での共食をあまり期待していない一方で、夕食での共食については期待が大きかった。

【考察】“食事の楽しさ”には、家族との共食を基礎に、さまざまな要因が関わっていること、食事によって要因とその構造が異なることをふまえて、“食事の楽しさ”を入り口にした食育の可能性が示唆された。とりわけ朝食での共食が、健康状態を含む食生活をより良好にするために重要と考えられた。

索引用語：中学生、食事の楽しさ、朝食、夕食、共食

1 緒言

食生活指針10項目（2000年3月／厚生省・農林水産省・文部省決定）¹⁾の第一項目に“食事を楽しみましょう”とある。第一項目である理由は、全項目の総括と解釈されたから²⁾と

いわれている。さらに平成16年4月には“楽しく食べる子どもに～食から始まる健やかガイド～”（厚生労働省）³⁾が発行された。また、食に関する指導の手引き－第一次改訂版－（2010年3月／文部科学省）⁴⁾にも、食に関する指導の目標の第一に“食事の重要性、食

*名古屋学芸大学管理栄養学部
**元愛知県日進市立日進東中学校
***名古屋学芸大学健康・栄養研究所

事の喜び、楽しさを理解する”とある。このように楽しく食べることは、食事の基本であり、食生活全体の良好な状態を示す指標の一つと考えられている⁵⁾。

食生活全体の良好さと関連が深い行動に共食が挙げられる⁶⁻⁸⁾。第2次食育推進基本計画(2011年3月/内閣府)⁹⁾では、子どもの健全な食生活の確立を目指すため、重点課題の一つに“家庭における共食を通じた食育の推進”を位置づけている。さらに、健康日本21第二次(2012年7月/厚生労働省)¹⁰⁾においても、栄養・食生活の目標に“共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)”を掲げている。健康日本21第二次では、学童・思春期の共食を推進することは、健康状態、栄養素等摂取量、食習慣の確立等につながると考えられている。したがって、共食は特に学童・思春期の子どもにとって重要と考えられる。

著者らはこのような食生活と共食の関連を重視し、共食を基盤とした食生活全体の良好さの評価指標として“食事の楽しさ”を位置づけてきた¹¹⁾。先行研究では、“食事の楽しさ”の要因として、共食の他に食欲や健康状態、食事内容、一緒に食べる人、食事の手伝い、テレビをみながら食事をしない、自発的コミュニケーションが明らかにされている^{5,12-16)}。しかし、学童期・思春期の子どもの食事別の要因について検討した研究は極めて少ない。

情動的に安定している学童期に比べ、思春期は第二次性徴や第二次反抗期をむかえ、食生活が乱れやすい¹⁷⁾といわれている。さらに、衛藤らによる小学生5年生及び中学2年生における縦断的研究では、中学2年生の食生活は、小学5年生よりも共食頻度との関連が多いことが明らかになった¹⁵⁾。そこで本研究の目的は、中学生における“食事の楽しさ”の要因と構造について、家庭での朝食と夕食、学校給食の特徴を明らかにすることとした。

共食とは、共食と孤食について1980年代から長年研究を行ってきた足立は、狭義には「誰かと食事を共にする(共有する)こと」¹¹⁾とし、近年の社会状況の変化を考慮し広義に

は、「生活や社会活動をいっしょに(共有)しているだけかと食行動を共有すること」¹⁸⁾と定義づけている。本研究でいう共食は狭義の共食とし、“食事の楽しさ”の要因の一つとした。そして、広義の共食に含まれる食行動として、作ったり準備したりする行動、情報を受発信する行動を共有の面からそれぞれ、食事の手伝い、食事時の発話とし、要因として位置付けた。

2 方法

1) 調査対象及び調査方法

本研究は、N学区小中連絡会における食育の一環として実施された調査データを用い、本研究の目的に合わせて解析した。

調査は2012年10月、愛知県N学区中学校1校2年生全員に対し、各教室にて、健康と食生活に関する自記式質問紙調査を集合法で実施した。

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

2) 調査内容

「健康と食生活アンケート」のうち、食事の楽しさ、食事行動、共食への態度、健康状態・日常の食事状態の調査項目を使用した(表1)。

(1) 食事の楽しさ

家庭での食事として、今日の朝食、昨日の夕食については、「楽しかった」、「まあ楽しかった」、「少しつまらなかった」、「つまらなかった」、学校給食については、「給食は楽しいですか」と質問し、「いつも楽しい」、「楽しい時が多い」、「楽しい時もあるがつまらない時の方が多い」、「いつもつまらない」の4段階で回答を求めた。

表1 調査項目

食事の楽しさ		調査項目		(学校での食事) 給食
		今日の朝食	昨日の夕食	
食事行動	共食・ 人間関係面	共食		-
		発話		-
	食事面	食事の手伝い		-
		食事のあいさつ		-
共食への態度	摂食頻度		-	
	一番楽しい共食者		-	
健康状態・ 日常の 食事状態	共食・ 人間関係面	共食に対する認知 (11項目)		-
		会話		-
	テレビ視聴		-	
	食卓に携帯電話		-	
	食前の空腹感		-	
	健康面	肥満度		-
		自覚症状 (16項目)		-
		主観的健康感		-

(2) 食事行動

共食・人間関係面として、今日の朝食、昨日の夕食の共食者について「家族全員」、「大人もいたが全員でない」、「きょうだいと」、「ひとり」から回答を求めた。発話は“あなたは家族と食事をしている時に、自分から話すことがありますか”と質問し、「いつもある」から「ほとんどない」の4段階で回答を求めた。食事の手伝いは「毎日する」から「しない」の4段階とした。

食事面に関する食事のあいさつは、普段の朝食と夕食それぞれについて、いただきます・ごちそうさまのあいさつをするか、「毎回する」から「ほとんどしない」の4段階で回答を求めた。摂食頻度は、「7回(毎日)」から「0回」の5段階とした。

(3) 共食への態度

一番楽しい共食者として、朝食、夕食について、それぞれ“だれと食べるのが一番楽しいですか”と質問し、「家族全員」、「お父さんと」、「お母さんと」、「きょうだいと」、「ひとりで」、「その他」から複数回答を求めた。共食に対する認知として、共食に関する国内外の先行研究で用いられている衛藤らが設定した11項目の質問^{11,15,16)}をし、共食に対して前向きな態度(以下、前向きな回答)として、「と

てもあてはまる」から順に「まったくあてはまらない」の5段階、家族等に関する質問については「わからない」を含めた6段階で回答を求めた。

(4) 健康状態・日常の食事状況

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

健康面について、今日の朝食前、昨日の夕食前それぞれの空腹感を「ぺこぺこにすいていた」、「すこしすいていた」、「すいていなかった」の3段階とした。肥満度については、自己申告の身長、体重から日比式肥満度の計算式〔肥満度(%) = {実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)} ÷ 身長別標準体重(kg) × 100〕¹⁹⁾を用いて算出した。“胃の調子がおかしい”、“べんぴしやすい”などの自覚症状16項目については、「よくある」、「ときどきある」、「ない」から回答を求め、最後に16項目の症状は

1つも「ない」、または「いいえ」の回答を求めた。主観的健康感「健康だ」から「健康でない」の4段階とした。

3) 解析方法

協力が得られた242名中、“食事の楽しさ”に関する回答が全て得られたのは234名だった。

“食事の楽しさ”について、今日の朝食と昨日の夕食、学校給食別に4段階で尋ねた回答を上位と下位の2段階ずつの2群に分け、楽しかった群とつまらなかった群とした。今日の“朝食は楽しかった”、昨日の“夕食は楽しかった”、“給食は楽しい”の要因を分析した。

先行研究^{5,12-15)}を参考に仮説となる図を作成した。“食事の楽しさ”を目的変数として、共食、発話、食事の手伝い、食事のあいさつ、摂食頻度、食前の空腹感、肥満度、自覚症状、主観的健康感を説明変数とした。共食を目的変数とした場合は、一番楽しい共食者が説明変数、発話の場合は会話、テレビ視聴、食卓に携帯電話とした。

楽しかった群を1、つまらなかった群を0とした。食関連の行動指針や先行研究^{5,12-16)}で良好な行動や状態(以下、良好な回答)として、共食は「共食者有」、発話は「有」、食事の手伝いは「する」、食事のあいさつは「する」、摂食頻度は「毎日」、食前の空腹感は「有」、肥満度は±20%以内の「標準」、自覚症状は

「1つもない」、主観的健康感「健康」を1とし、対する回答を0とした。同様に良好な回答として、一番楽しい共食者は「ひとり」非選択、会話は「有」、テレビ視聴は「無」、食卓に携帯電話は「無」を1とし、対する回答を0とした。

その後、説明変数間の相関係数を算出した。相関係数の値が小さいことを確認し、“朝食は楽しかった”、“夕食は楽しかった”、“給食は楽しい”を目的変数として、重回帰分析(強制投入法)を行った。その時にも各モデルにおいて多重共線性がないことを確認した^{20,21)}。同様に共食、発話を目的変数として、共食については単回帰、発話については重回帰分析を行った。

“朝食は楽しかった”、“夕食は楽しかった”、“給食は楽しい”と要因との関連はFisherの正確確率検定、性別、共食に対する認知の関連は χ^2 検定を用いて検討した。朝食の共食者、夕食の共食者と、それぞれの一番楽しい共食者の関連は χ^2 検定を用いて検討した。

解析は、統計解析パッケージIBM SPSS Statistics 21(日本アイ・ビー・エム株式会社)を使用し、有意水準は5%(両側検定)とした。欠損値は項目ごとに除外して集計・解析した。

表2 食事別の楽しさ

		全体 n=234	男子 n=134	女子 n=100	群間差 ^a p値
家庭	今日の朝食	楽しかった 26 (11.1)	18 (13.4)	8 (8.0)	0.435
		まあ楽しかった 110 (47.0)	60 (44.8)	50 (50.0)	
		少しつまらなかった 46 (19.7)	24 (17.9)	22 (22.0)	
		つまらなかった 52 (22.2)	32 (23.9)	20 (20.0)	
家庭	昨日の夕食	楽しかった 83 (35.5)	46 (34.3)	37 (37.0)	0.908
		まあ楽しかった 105 (44.9)	61 (45.5)	44 (44.0)	
		少しつまらなかった 17 (7.3)	9 (6.7)	8 (8.0)	
		つまらなかった 29 (12.4)	18 (13.4)	11 (11.0)	
学校	給食	いつも楽しい 95 (40.6)	56 (41.8)	39 (39.0)	0.527
		楽しい時が多い 96 (41.0)	53 (39.6)	43 (43.0)	
		つまらない時の方が多い 31 (13.2)	16 (11.9)	15 (15.0)	
		いつもつまらない 12 (5.1)	9 (6.7)	3 (3.0)	

欠損値は項目ごとに除いた

数値：人数 (%)

a : χ^2 検定

表3 朝食・夕食・給食の楽しさと要因との関連

項目	全体 n=234	家庭				学校			
		朝食		夕食		朝食		給食	
		楽しかった n=136	つまらなかった n=98	楽しかった n=188	つまらなかった n=46	楽しい n=191	つまらない n=35	群間差 ^a p値	群間差 ^a p値
共食・ 人間関係面	朝食	102 (43.6)	32 (32.7)	0.005	-	80 (41.9)	22 (51.2)	0.308	
	夕食	205 (87.6)	-	-	175 (93.1)	30 (65.2)	<0.001	0.199	
	発話	150 (64.1)	56 (57.1)	0.073	135 (71.8)	15 (32.6)	<0.001	0.013	
	食事の手伝い する	96 (41.0)	31 (31.6)	0.015	82 (43.6)	14 (30.4)	0.132	0.865	
食事行動	朝食	153 (65.4)	49 (50.0)	<0.001	-	-	-	0.158	
	夕食	193 (82.5)	-	-	161 (85.6)	32 (69.6)	0.016	0.126	
	朝食	204 (87.6)	121 (89.6)	0.316	-	-	-	<0.001	
	夕食	222 (94.9)	-	-	179 (95.2)	43 (93.5)	0.708	0.048	
共食・ 人間関係面	朝食	152 (65.0)	55 (56.1)	0.019	-	-	-	0.001	
	夕食	194 (82.9)	-	-	160 (85.1)	34 (73.9)	0.082	0.006	
	会話	197 (84.2)	119 (87.5)	0.107	170 (90.4)	27 (58.7)	<0.001	0.354	
	テレビ視聴	56 (23.9)	40 (29.4)	0.029	45 (23.9)	11 (23.9)	1.000	0.433	
健康状態・ 日常の 食事状態	食卓に携帯電話 無	71 (30.3)	44 (32.4)	0.473	63 (33.5)	8 (17.4)	0.033	0.359	
	食前の 空腹感	187 (79.9)	118 (86.8)	0.003	-	-	-	0.011	
	肥満度	208 (88.9)	124 (91.2)	0.210	167 (88.8)	41 (89.1)	1.000	0.590	
	自覚症状	33 (14.1)	22 (16.2)	0.343	28 (14.9)	5 (10.9)	0.638	0.053	
主観的健康感	健康	205 (88.7)	125 (92.6)	0.035	166 (89.2)	39 (86.7)	0.604	0.002	

欠損値は項目ごとに除いた
数値：人数 (%)
a：Fisherの正確率検定

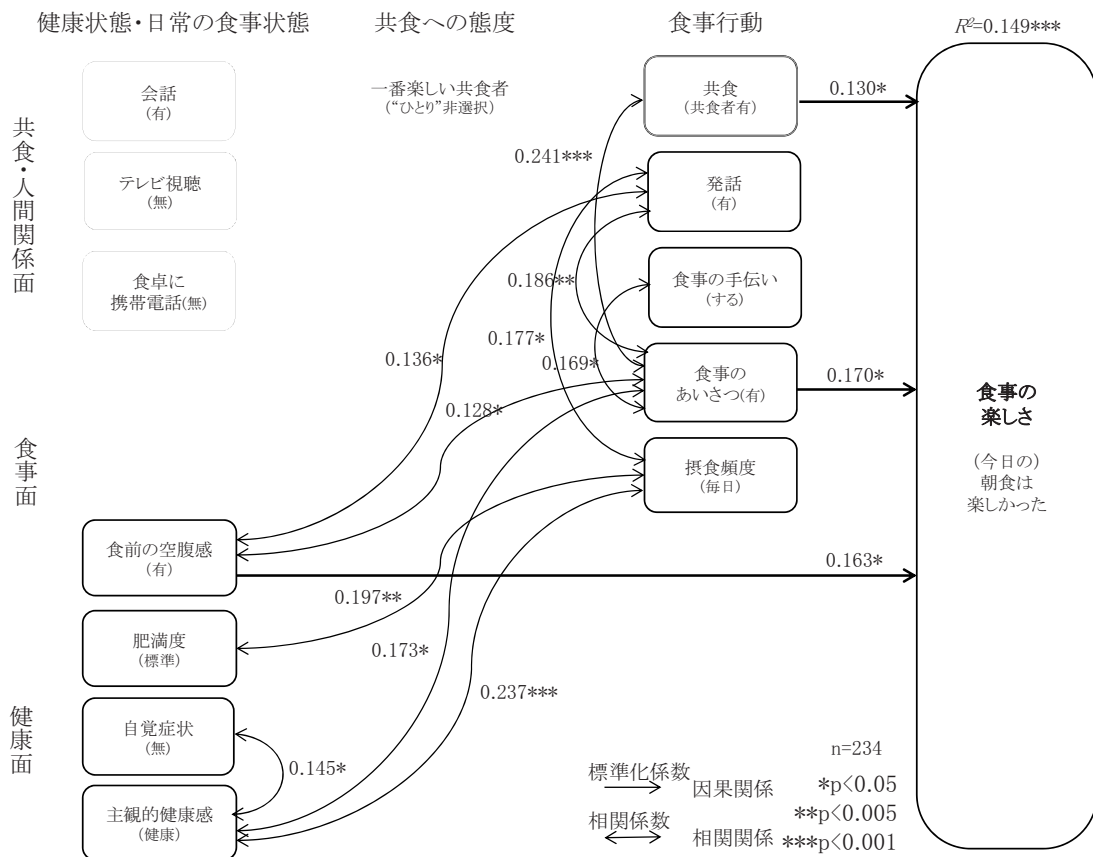


図1 “朝食は楽しかった”の要因

3 結果

1) 各食事の楽しさ

今日の朝食、昨日の夕食、給食の楽しさを表2に示す。全体ではどの食事についても、「まあ楽しかった」または「楽しい時が多い」が40%を超え最も多かった。

「楽しかった」または「いつも楽しい」が一番多かったのは給食で40.6%だった。それは男女とも同様だった。また、全ての食事において男女の差は認められなかった。従って、以降は男女を分けずに解析を行った。

各食事の楽しさに対する回答で、楽しかった群とつまらなかった群の2群に分けた場合、朝食が楽しかった者は136名(58.1%)、夕食は188名(80.3%)、給食は楽しい者は191名(81.6%)だった。さらに、家庭での食事である朝食、夕食が共に楽しかった者は122名(52.2%)だった。朝食、夕食、給食どの食事でも楽しかった者は109名(46.6%)だった。逆にどの食事もつまらなかった者は10名(4.3%)

だった。

2) 朝食、夕食の楽しさの要因

朝食、夕食の楽しさと要因をクロス集計したとき、楽しかった群がつまらなかった群と比べ、良好な回答をした者が多く、群間差が認められた項目は、朝食では朝食の共食、食事の手伝い、朝食のあいさつ、朝食での一番楽しい共食者が“ひとり”ではない、テレビの視聴、朝食前の空腹感、主観的健康感だった。夕食では 夕食の共食、発話、夕食のあいさつ、会話、食卓に携帯電話だった(表3)。朝食の楽しさを目的変数とし、朝食の共食、発話、食事の手伝い、朝食のあいさつ、朝食の摂食頻度、朝食前の空腹感、肥満度、自覚症状、主観的健康感を説明変数として、重回帰分析を行ったところ、朝食のあいさつ($\beta = 0.170$)、朝食前の空腹感($\beta = 0.163$)、朝食の共食($\beta = 0.130$)の順で正の影響を及ぼしていた(図1)。

夕食の楽しさに対しては、夕食の共食($\beta = 0.309$)、発話($\beta = 0.271$)の順で正の影響を

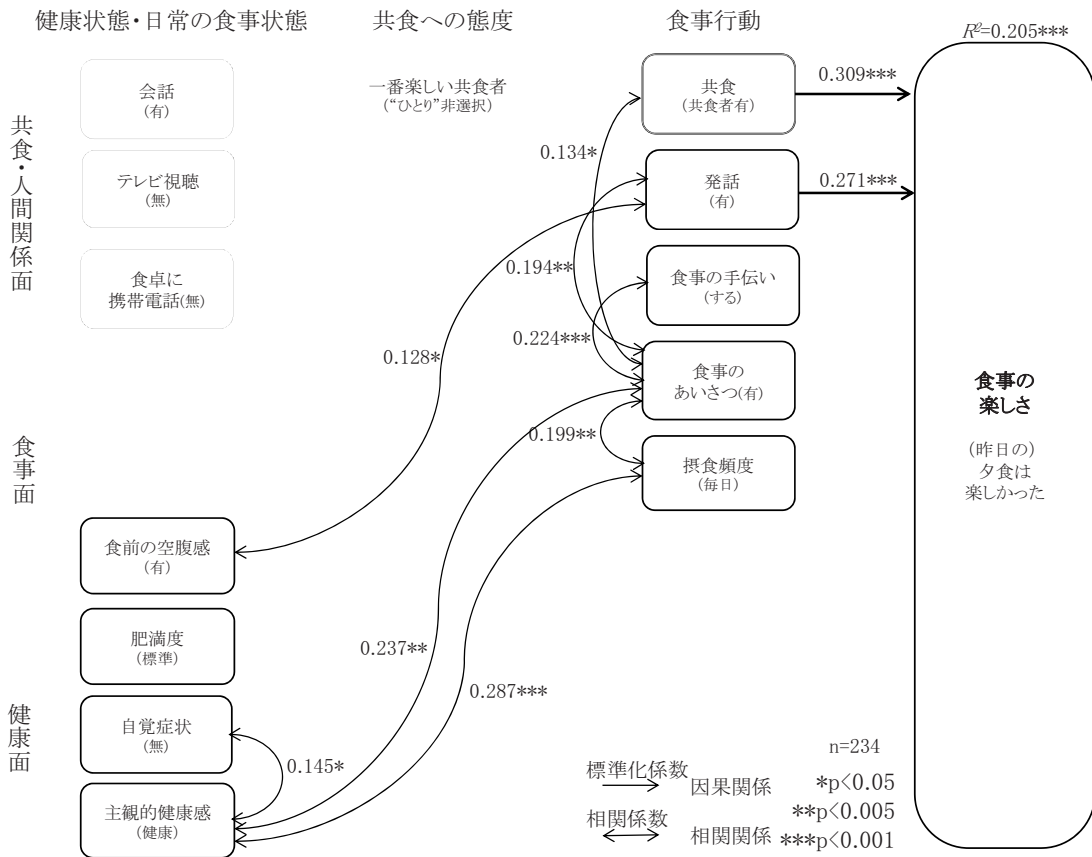


図2 “夕食は楽しかった”の要因

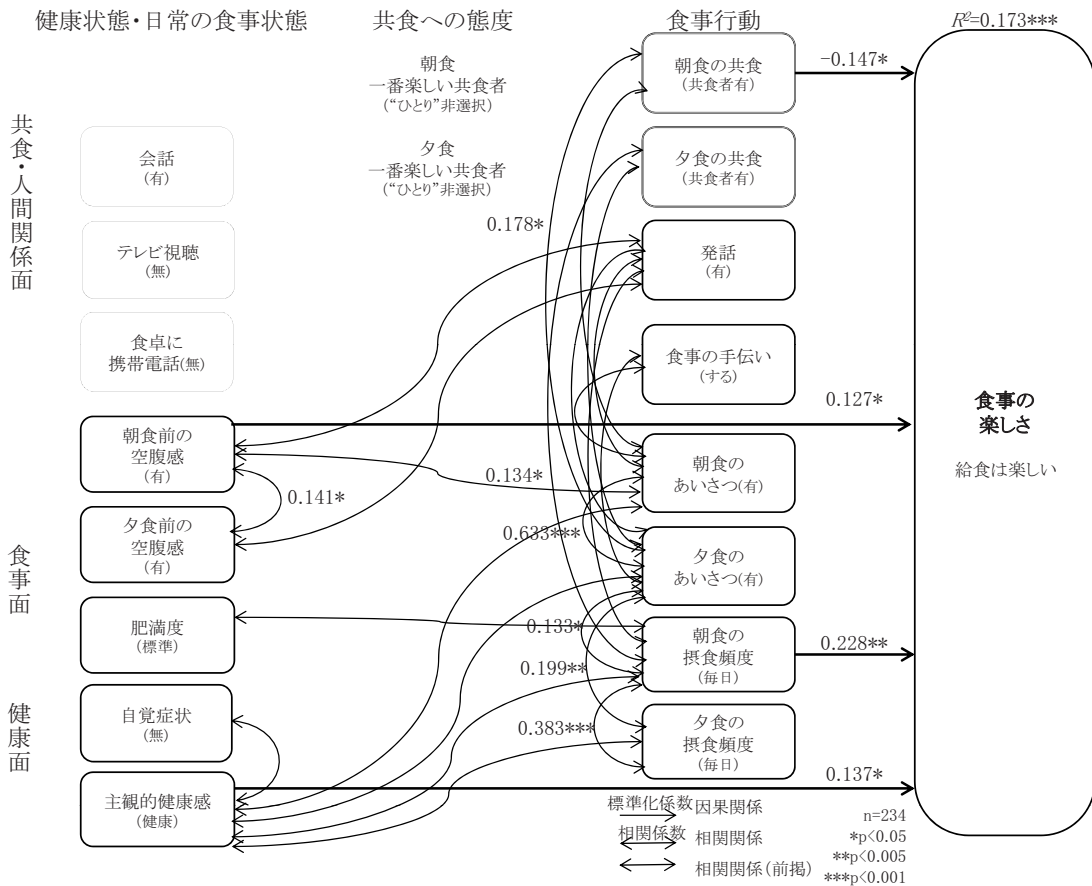


図3 “給食は楽しい”の要因

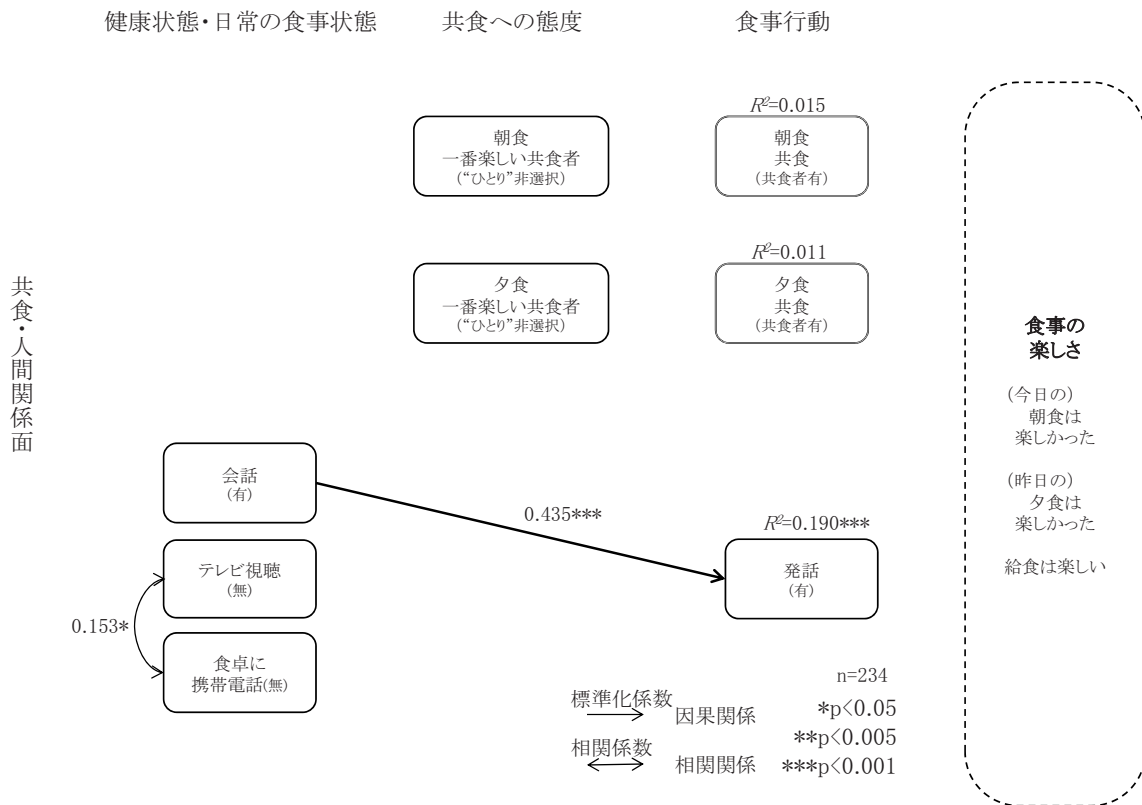


図4 発話と日常の食事状態

及ぼしていた（図2）。

3) 発話と食卓環境

朝食の共食、夕食の共食を目的変数とし、それぞれの一番楽しい共食者を説明変数として、単回帰分析を行ったところ、どちらも決定係数、標準化係数に有意性が認められなかった。

発話を目的変数、会話、テレビ視聴、食卓に携帯電話を説明変数として、重回帰分析を行ったところ、会話（ $\beta = 0.435$ ）が影響を及ぼしていた。（図4）

4) 朝食、夕食の楽しさの要因が異なる理由

今日の朝食、昨日の夕食の共食者と、それぞれの食事で一番楽しい共食者の関係について、朝食では“ひとり”で食べた者が最も多く132名だった。一方、夕食では“きょうだい”に次いで“ひとり”は2番目に少なく29名だった。

朝食は“ひとり”で食べた者が多かっただけでなく、“ひとりが一番楽しい”者が夕食と比べると多く（朝食：24.2～41.2%、夕食：

11.1～27.6%）、夕食は朝食と比べると“家族全員”が多かった（朝食：40.2～52.9%、夕食：55.2～78.4%）。特に朝食では家族全員で食べていても、41.2%の者が、“ひとり”が一番楽しいと回答していた。しかし、ひとりで食べていても40.2%の者が“家族全員”が一番楽しいと回答していた。（表4）

朝食、夕食の楽しさと共食に対する認知について、全体では、「私は家族といっしょに食事をすることは重要だと思う」が最も“とてもあてはまる”が多かった（47.8%）。次いで多かったのは「私は家族といっしょに食事をするとなのしい」（42.7%）だった。

食事別にみると、朝食で楽しかった群がつまらなかった群に比べ、前向きな回答をした者が多く、群間差が認められたのは、「私はできるだけ、家族といっしょに食事をしたいと思っている」、「私は家族といっしょに食事をするとなのしい」、「私は家族といっしょに食事をするには重要だと思う」、「私は家族といっしょに食事をするのが楽しみだ」、「私

表4 朝食・夕食の共食者と食べるのが一番楽しい共食者（複数回答）

	今日の朝食の共食者					昨日の夕食の共食者					群間差 ^a
	家族全員	大人もいたが 全員ではない	きょうだい	ひとり		家族全員	大人もいたが 全員ではない	きょうだい	ひとり		
	n=17	n=62	n=23	n=132		n=74	n=113	n=18	n=29		
家族全員	9 (52.9)	29 (46.8)	11 (47.8)	53 (40.2)	0.645	58 (78.4)	71 (62.8)	11 (61.1)	16 (55.2)	0.063	
おとうさんと	1 (5.9)	3 (4.8)	1 (4.3)	4 (3.0)	0.894	1 (1.4)	2 (1.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.843	
おかあさんと	1 (5.9)	12 (19.4)	1 (4.3)	11 (8.3)	0.071	3 (4.1)	16 (14.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.010	
きょうだいと	2 (11.8)	11 (17.7)	6 (26.1)	14 (10.6)	0.186	3 (4.1)	18 (15.9)	3 (16.7)	2 (6.9)	0.058	
ひとり	7 (41.2)	15 (24.2)	7 (30.4)	53 (40.2)	0.157	12 (16.2)	18 (15.9)	2 (11.1)	8 (27.6)	0.414	
その他	0 (0.0)	3 (4.8)	1 (4.3)	10 (7.6)	0.587	4 (5.4)	7 (6.2)	2 (11.8)	4 (13.8)	0.423	

欠損値は項目ごとに除いた

数値：人数（％）

a：χ²検定

の家族は、家族そろって食事をするのが重要であると、考えている」、「私の家族は、私がお願いすれば、喜んで食事をいっしょにする」の6項目だった。夕食ではそれらに加え、「私はテレビなどの情報から、日本では家族といっしょに食事をするのが重要だと、考えている」、「私の家族は、家族といっしょに、食事をする時間をつくることはむずかしい（まったくあてはまらない）」、「私は家族といっしょに食事をするために、自分の予定を変更する努力をする」の9項目だった。（表5）

2) 学校給食の楽しさの要因

給食の楽しさと要因をクロス集計したとき、楽しかった群がつまらなかった群に比べ、良好な回答をした者が多く、群間差が認められた項目は、発話、朝食・夕食の摂食頻度、朝食・夕食での一番楽しい共食者が「ひとり」ではない、朝食前の空腹感、主観的健康感だった（表3）。

給食の楽しさを目的変数として、朝食・夕食の共食、発話、食事の手伝い、朝食・夕食のあいさつ、朝食・夕食の摂食頻度、朝食・夕食前の空腹感、肥満度、自覚症状、主観的健康感を説明変数とした場合、朝食の摂食頻度（β = 0.228）、主観的健康感（β = 0.137）、朝食前の空腹感（β = 0.127）が正、朝食の共食（β = -0.147）が負の影響を及ぼしていた（図3）。

給食の楽しさと共食に対する認知について、楽しかった群がつまらなかった群に比べ、前向きな回答をした者が多く、群間差が認められた

項目数は、朝食と同数の6項目だったが、項目内容は一部異なり、「私はできるだけ、家族といっしょに食事をしたいと思っている」、「私は家族といっしょに食事をするのは重要だと思う」、「私は家族といっしょに食事をするのが楽しみだ」、「私の家族は、家族そろって食事をするのが重要であると、考えている」、「私はテレビなどの情報から、日本では家族といっしょに食事をするのが重要だと、考えている」だった（表5）。

4 考察

本研究は中学生における“食事の楽しさ”とその要因の構造について、家庭での朝食と夕食、学校給食の特徴を明らかにすることを目的として行った。その結果、家庭での“食事の楽しさ”の要因は、共食が朝・夕食で共通していたが、食事によって異なることが明らかとなった。朝食では個人的な要因で、食事のあいさつと食前の空腹感といった自分一人で出来る行為や、自分の生理的状态に対し、夕食は対人的な要因で、食事時の発話といった相手がいないと成立しない行為だった。

朝食と夕食では、共通して狭義の共食が楽しさの要因となっていた。広義の共食に含まれる発話は、夕食の楽しさの要因となっていたが、食事の手伝いはどちらにも影響していなかった。先行研究では、児童にとって食事の手伝いは、楽しさの要因となる^{5,13)}としているが、思

表5 朝食・夕食・給食の楽しさと共食に対する認知

項目	全体 n=234	家庭						学校		
		朝食			夕食			給食		
		楽しかった n=136	つまらなかった n=98	群間差 ^a p値	楽しかった n=188	つまらなかった n=46	群間差 ^a p値	楽しい n=191	つまらない n=43	群間差 ^a p値
私はできるだけ、家族といっしょに食事をしたいと思っている	とてもあてはまる	90 (38.6)	65 (47.8)	25 (25.8)	79 (42.2)	11 (23.9)		80 (41.9)	10 (23.8)	
	だいたいあてはまる	58 (24.9)	31 (22.8)	27 (27.8)	52 (27.8)	5 (13.0)		51 (26.7)	7 (16.7)	
	どちらともいえない	53 (22.7)	27 (19.9)	26 (26.8)	39 (20.9)	14 (30.4)	<0.001	39 (20.4)	14 (33.3)	0.010
	あまりあてはまらない	14 (6.0)	9 (6.6)	5 (5.2)	9 (4.8)	6 (10.9)		10 (5.2)	4 (9.5)	
	まったくあてはまらない	18 (7.7)	4 (2.9)	14 (14.4)	8 (4.3)	11 (21.7)		11 (5.8)	7 (16.7)	
私は家族といっしょに食事をすると嬉しい	とてもあてはまる	100 (42.7)	74 (54.4)	26 (26.5)	91 (48.4)	9 (19.6)		87 (45.5)	13 (30.2)	
	だいたいあてはまる	58 (24.8)	27 (19.9)	31 (31.6)	53 (28.2)	5 (10.9)		46 (24.1)	12 (27.9)	
	どちらともいえない	50 (21.4)	26 (19.1)	24 (24.5)	33 (27.6)	17 (37.0)	<0.001	39 (20.4)	11 (25.6)	0.062
	あまりあてはまらない	12 (5.1)	5 (3.7)	7 (7.1)	6 (3.2)	6 (13.0)		11 (5.8)	1 (2.3)	
	まったくあてはまらない	14 (6.0)	4 (2.9)	10 (10.2)	5 (2.7)	9 (19.6)		8 (4.2)	6 (14.0)	
私は家族といっしょに食事をすることは重要だと思う	とてもあてはまる	111 (47.8)	78 (58.2)	33 (33.7)	101 (53.7)	10 (22.7)		98 (51.3)	13 (31.7)	
	だいたいあてはまる	49 (21.1)	28 (20.9)	21 (21.4)	43 (22.9)	6 (13.6)		43 (22.5)	6 (14.6)	
	どちらともいえない	46 (19.8)	20 (14.9)	26 (26.5)	32 (17.0)	14 (31.8)	<0.001	32 (16.8)	14 (34.1)	0.005
	あまりあてはまらない	12 (5.2)	5 (3.7)	7 (7.1)	6 (3.2)	6 (13.6)		10 (5.2)	2 (4.9)	
	まったくあてはまらない	14 (6.0)	3 (2.2)	11 (11.2)	6 (3.2)	8 (18.2)		8 (4.2)	6 (14.6)	
私は家族といっしょに食事をすることが楽しんだ	とてもあてはまる	48 (20.5)	37 (27.2)	11 (11.2)	44 (23.4)	4 (8.7)		41 (21.5)	7 (16.3)	
	だいたいあてはまる	62 (26.5)	40 (29.4)	22 (22.4)	57 (30.3)	5 (10.9)		59 (30.9)	3 (7.0)	
	どちらともいえない	67 (28.6)	36 (26.5)	31 (31.6)	48 (25.5)	19 (41.3)	<0.001	53 (27.7)	14 (32.6)	0.002
	あまりあてはまらない	29 (12.4)	14 (10.3)	15 (15.3)	23 (12.2)	6 (13.0)		20 (10.5)	9 (20.9)	
	まったくあてはまらない	28 (12.0)	9 (6.6)	19 (19.4)	16 (8.5)	12 (26.1)		18 (9.4)	10 (23.3)	
私の家族は、家族をろって食事をすることが重要であると、考えている	とてもあてはまる	66 (28.3)	53 (39.3)	13 (13.3)	59 (31.6)	7 (15.2)		61 (32.1)	5 (11.6)	
	だいたいあてはまる	41 (17.6)	22 (16.3)	19 (19.4)	37 (19.8)	4 (8.7)		32 (16.8)	9 (20.9)	
	どちらともいえない	46 (19.7)	20 (14.8)	26 (26.5)	38 (20.3)	8 (17.2)	0.003	39 (20.5)	7 (16.3)	0.037
	あまりあてはまらない	16 (6.9)	10 (7.4)	6 (6.1)	9 (4.8)	7 (15.2)		10 (5.3)	6 (14.0)	
	まったくあてはまらない	6 (2.6)	3 (2.2)	3 (3.1)	5 (2.7)	1 (2.2)		5 (2.6)	1 (2.3)	
私の友達、私が家族をろって食事をすることが重要であると、考えている	とてもあてはまる	23 (9.8)	19 (14.0)	4 (4.1)	19 (10.1)	4 (8.7)		20 (10.5)	3 (7.0)	
	だいたいあてはまる	15 (6.4)	6 (4.4)	9 (9.2)	13 (6.9)	2 (4.3)		11 (5.8)	4 (9.3)	
	どちらともいえない	37 (15.8)	20 (14.7)	17 (17.3)	28 (14.9)	9 (19.6)	0.849	34 (17.8)	3 (7.0)	0.112
	あまりあてはまらない	6 (2.6)	5 (3.7)	1 (1.0)	5 (2.7)	1 (2.2)		3 (1.6)	3 (7.0)	
	まったくあてはまらない	4 (1.7)	3 (2.2)	1 (1.0)	4 (2.1)	0 (0.0)		4 (2.1)	0 (0.0)	
私の近くにいる大人たちは、私が家族をろって食事をすることが重要であると、考えている	とてもあてはまる	41 (17.5)	30 (22.1)	11 (11.2)	37 (19.7)	4 (8.7)		36 (18.8)	5 (11.6)	
	だいたいあてはまる	21 (9.0)	9 (6.6)	12 (12.2)	17 (9.0)	4 (8.7)		18 (9.4)	3 (7.0)	
	どちらともいえない	26 (11.1)	15 (11.0)	11 (11.2)	21 (11.2)	5 (10.9)	0.383	23 (12.0)	3 (7.0)	0.242
	あまりあてはまらない	7 (3.0)	5 (3.7)	2 (2.0)	4 (2.1)	3 (6.5)		4 (2.1)	3 (7.0)	
	まったくあてはまらない	5 (2.1)	3 (2.2)	2 (2.0)	4 (2.1)	1 (2.2)		3 (1.6)	2 (4.7)	
私はテレビなどの情報から、日本では家族といっしょに食事をすることが重要だと、考えている	とてもあてはまる	54 (23.1)	37 (27.2)	17 (17.3)	50 (26.6)	4 (8.7)		45 (23.6)	9 (20.9)	
	だいたいあてはまる	42 (17.9)	27 (19.9)	15 (15.3)	36 (19.1)	6 (13.0)		40 (20.9)	2 (4.7)	
	どちらともいえない	50 (21.4)	28 (20.6)	22 (22.4)	38 (20.2)	12 (26.1)	0.026	40 (20.9)	10 (23.3)	0.046
	あまりあてはまらない	6 (2.6)	4 (2.9)	2 (2.0)	6 (3.2)	0 (0.0)		3 (1.6)	3 (7.0)	
	まったくあてはまらない	13 (5.6)	8 (5.9)	5 (5.1)	9 (4.8)	4 (8.7)		11 (5.8)	2 (4.7)	
私の家族は、私がお願いすれば、喜んで食事をいっしょにする	とてもあてはまる	63 (26.9)	50 (36.8)	13 (13.3)	59 (31.4)	4 (8.7)		56 (29.3)	7 (16.3)	
	だいたいあてはまる	27 (11.5)	16 (11.8)	11 (11.2)	24 (12.8)	3 (6.5)		22 (11.5)	5 (11.6)	
	どちらともいえない	47 (20.1)	29 (21.3)	18 (18.4)	40 (21.3)	7 (15.2)	0.001	35 (18.3)	12 (27.9)	0.116
	あまりあてはまらない	16 (6.8)	5 (3.7)	11 (11.2)	11 (5.9)	5 (10.9)		12 (6.3)	4 (9.3)	
	まったくあてはまらない	9 (3.8)	4 (2.9)	5 (5.1)	5 (2.7)	4 (8.7)		5 (2.6)	4 (9.3)	
私の家族は、家族といっしょに、食事をする時間をつくることはむずかしい	とてもあてはまる	42 (17.9)	25 (18.4)	17 (17.3)	31 (16.5)	11 (23.9)		34 (17.8)	8 (18.6)	
	だいたいあてはまる	46 (19.7)	27 (19.9)	19 (19.4)	36 (19.1)	10 (21.7)		36 (18.8)	10 (23.3)	
	どちらともいえない	33 (14.1)	17 (12.5)	16 (16.3)	28 (14.9)	5 (10.9)	0.003	27 (14.1)	6 (14.0)	0.338
	あまりあてはまらない	27 (11.5)	17 (12.5)	10 (10.2)	26 (13.8)	1 (2.2)		23 (12.0)	4 (9.3)	
	まったくあてはまらない	46 (19.7)	34 (25.0)	12 (12.2)	42 (22.3)	4 (8.7)		42 (22.0)	4 (9.3)	
私は家族といっしょに食事をするために、自分の予定を変更する努力をする	とてもあてはまる	16 (6.9)	14 (10.3)	2 (2.1)	15 (8.0)	1 (2.2)		14 (7.3)	2 (4.8)	
	だいたいあてはまる	23 (9.9)	16 (11.8)	7 (7.2)	22 (11.8)	1 (2.2)		18 (9.4)	5 (11.9)	
	どちらともいえない	70 (30.0)	38 (27.9)	32 (33.0)	56 (29.9)	14 (30.4)	0.015	59 (30.9)	11 (26.2)	0.546
	あまりあてはまらない	41 (17.6)	23 (16.9)	18 (18.6)	36 (19.3)	5 (10.9)		36 (18.8)	5 (11.9)	
	まったくあてはまらない	83 (35.6)	45 (33.1)	38 (39.2)	58 (31.0)	25 (54.3)		64 (33.5)	19 (45.2)	

欠損値は項目ごとに除いた
 数値：人数 (%)
 a: χ^2 検定

春期における精神的発達と塾通いなどによる生活の変化¹⁷⁾のなかで、中学生にとって食事の手伝いは、面倒くささ等の要因となり、楽しさの要因となりにくいことが考えられる。

さらに、“食事の楽しさ”の要因が、朝食と

夕食によって異なった理由として、朝食と夕食では共食、または共食者についての考え方、つまり共食観が異なることが考えられる。朝食は“ひとりが一番楽しい”者が夕食に比べ多く、共食に対する認知においても、有意差が認められ

た項目数が少ないことから、共食を重要と思っているものの、あまり期待していない者が多いと考えられる。一方で、夕食での共食については期待が大きいと考えられた。

しかし、朝食をひとりで食べた者でも、朝食は“家族全員”が一番楽しいと回答した者は、“ひとり”が一番楽しいと回答した者と同数おり、共食を望む者は少なくなかった。子どもたちは、共食を重要と思い、共食したいと望んでいることがうかがえた。その一方で、家族は共食を重要と思っていない、または家族は重要と考えているかわからないと思ひ、家族はいっしょに食事をする時間をつくることはむずかしいと思ひている者が少なくなかった。

つまり、朝食では、たとえ自分は共食を望んでいても、家族は時間をつくることは難しいので期待しない、そして、ひとりでもよい、またはひとりで食べる、という者が多いことが考えられる。海外においても家族の食事観や食事行動が、子どもたちの食事の楽しさや、共食の重要性、頻度に影響する²²⁾といわれている。家族の食事観や食事行動を変えるために、子ども発信で家族を巻き込み共食を進めていくことが期待されている¹¹⁾。

また、朝食、夕食では共食観だけでなく、食事観も異なることが考えられる。本研究の結果のように夕食は、朝食に比べ家族と一緒に食べた者が多かっただけでなく、食事に有する時間も長いといわれている²³⁾。また、朝食よりも夕食において会話する頻度が高いともいわれている²⁴⁾。したがって、朝食は慌ただしい中、“短時間で食べること”が重視され、夕食は会話をしながら“ゆっくり食べること”が重視されていると考えられる。発話に会話の影響を及ぼしていることから、夕食では会話の中で自発的な発話が生まれ、楽しさに結びついている可能性が考えられる。

しかし、共食は食生活全体の良好さと関連が深い⁶⁻⁸⁾ことから、朝食での共食が食生活にとって重要と考えられる。“ひとりがよい”者は、朝食欠食や子どもだけで夕食を買う行動が増える⁷⁾といわれている。本研究における、朝食は“ひとりが一番楽しい”の裏側にある、共食を望ん

でも難しいので期待しない、という子どもたちの思いを放置すれば、そのような食行動の負の連動が予想される。

給食の楽しさの要因は朝食との関連がみられ、朝食の孤食、朝食前の空腹感、朝食の毎日摂食、その他は主観的健康感だった。給食の楽しさの要因について、本研究では家庭での食事に関する要因に焦点を当てた。その結果、朝食前の空腹感や毎日摂食のような朝食の良好さや、主観的健康感の良好さの影響が認められた反面、朝食での孤食によるつまらなさを学校給食において、クラスの仲間や教員たちと共に食べる楽しさ等で埋め合わせしているのではないかと、といった課題も明らかになった。学校給食法²⁵⁾では、学校給食の目標の一つに「学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと」を挙げている。本研究の結果より、改めて学校給食の楽しさの重要性が考えられた。本研究では学校生活や給食に関する要因を説明変数に入れなかった。学校生活や給食が家庭での食事の問題点を補っている可能性が考えられる。“給食は楽しい”には、家庭での食事の良好さだけでなく、問題点を含んでいることを認識する必要があるだろう。

学校給食の楽しさの重要性を踏まえ、食行動の負の連動を阻止するためには、給食の楽しさを給食の時だけでなく、食事の楽しさや朝食での共食につなげることが必要と考える。海外の先行研究では家族との食事の楽しさが、小児期の肥満のリスクを低減する²⁶⁾という報告もある。本研究では肥満度を楽しさの要因としたが、楽しさが要因となって、共食やその他の良好な食事行動、健康状態と循環する関係にあることも今後明らかにしなければならないと考える。

本研究は愛知県N学区の中学1校のみの結果である。そのため、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が、多くが先行研究¹²⁻¹⁵⁾を支持する結果となった。共食は特に学童・思春期の子どもにとって重要と考えられているので、今後は小学生について同様の解析を行いたい。小学生に関する先行研究では、食事の手伝いと楽しさの関連^{5,27)}や朝食

の共食頻度と給食の楽しさに関連が認められなかった²⁸⁾等、本研究の結果と異なる報告がされている。

また、朝食と夕食の楽しさは、調査時直近の食事についての回答であった。一方、発話、食事の手伝い、食事のあいさつ、会話、テレビ視聴、食卓に携帯電話に関しては、普段の食事についての回答であった。今後、それらを直近の食事、または普段の食事のどちらかに統一した質問紙を作成し調査を行う必要があるだろう。

5 まとめ

中学2年生における、朝・夕食の楽しさに共通する要因は共食だった。しかし、“食事の楽しさ”の要因は、食事によって異なることが示唆された。朝食では“短時間で食べること”が重視され、個人的な要因として、食事のあいさつと食前の空腹感が影響していた。夕食では会話をしながら“ゆっくり食べること”が重視され、対人的な要因として、食事の発話が影響していた。給食は朝食での孤食と食前の空腹感、毎日摂食の他、主観的健康感だった。朝食では共食は重要だと思い、共食を望んではいないものの、“ひとりが一番楽しい”者も多く、共食への期待が小さかった。しかし、夕食での共食については期待が大きかった。特に朝食での共食が、健康状態を含む食生活をより良好にするために重要と考えられた。

謝辞

本研究は、名古屋学芸大学健康・栄養研究所研究・実践事業の助成を受けて実施した研究の一部である。調査にご協力いただいた日進市立日進東中学校生徒の皆様、先生方、日進東中学校区小中連絡会の皆様に厚く御礼申し上げます。

文献

- 1) 文部省厚生省農林水産省. 食生活指針. 2000
- 2) 足立己幸. 食生活指針-QOLの視点からの検討. 臨床栄養. 2000; 97(5): 621-627.
- 3) 厚生労働省. 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～食を通じた子どもの健全育成(～いわゆる「食育」の視点から～)のあり方に関する

検討会」報告書. 2004

- 4) 文部科学省. 食に関する指導の手引-第一次改訂版-. 2011; 1-13
- 5) 足立己幸(主任研究者). 平成14年度児童環境づくり等総合研究事業報告書「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する報告書」. 2008; 7-17
- 6) 足立己幸. なぜひとりで食べるの-食生活が子どもを変える. 東京: 日本放送出版協会, 1983
- 7) 足立己幸. NHKスペシャル知っていますか子どもたちの食卓-食生活からからだと心がみえる. 東京: 日本放送出版協会, 2000
- 8) 足立己幸, 松下佳代, NKH「65歳からの食卓」プロジェクト. NHKスペシャル65歳からの食卓～元気力は身近な工夫から. 東京: 日本放送出版協会, 2004
- 9) 内閣府. 第2次食育推進基本計画. 2011
- 10) 厚生労働省. 健康日本21第二次. 2012
- 11) 足立己幸. 家族と“食を共にすること”共食の大切さ. 親子のための共食読本. 内閣府食育推進室. 2010; 13-21.
- 12) 池山和子, 長田純子. 子供の食事の楽しさとその影響. 鹿児島大学教育学部研究紀要. 人文・社会科学編. 1993; 44: 79-93.
- 13) 辻本洋子, 奥田豊子. 小学生の楽しく食べることと食生活・生活習慣との関連性. 大阪教育大学紀要第II部門. 2009; 57: 49-60.
- 14) 衛藤久美, 武見ゆかり, 中西明美, 他. 小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事の自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOLとの関連. 日健教誌. 2012; 30(3): 192-205.
- 15) 衛藤久美, 中西明美, 武見ゆかり. 家族との夕食共食頻度及び食事の自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOLとの関連-小学5年生及び中学2年生における横断的・縦断的検討-. 栄養学雑誌. 2014; 72(3): 113-125.
- 16) Eto, K., Kochi, P., Contemt, I.R., Adachi, M., : Variables of the Theory of Planned Behavior are associated with family meal frequency among adolescents. J. Nutr. Educ. Behav. 2011; 43: 525-530.
- 17) 赤松利恵, D. 思春期. 丸山千寿子, 足達淑子, 武見ゆかり編. 栄養教育論(改訂第3版). 東京: 南江堂, 2013: 225-234
- 18) 足立己幸. 共食がなぜ注目されているか-40年間の共食・孤食研究と実践から. 名古屋学芸大学健康栄養研究所年報. 2014; 第6号特別号: 43-56.
- 19) 桑島千栄. Chapter6:学童期の栄養. 竹中優, 土江節子編. 応用栄養学栄養マネジメント演習・実習.

- 東京：医歯薬出版，2009：99-118
- 20) 村瀬洋一，高田洋，廣瀬毅士. SPSSによる多変量解析. 2007；161-206
- 21) 内田治. SPSSによるロジスティック回帰分析. 2011；39-64
- 22) Amie-Louise Prior and Caroline Limbert. Adolescents' perceptions and experiences of family meals. *J.Child Health Care*.2012;17(4):354-365.
- 23) 独立行政法人日本スポーツ振興センター. 平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書【食生活実態調査編】. 2012；332-333
- 24) 小西史子，黒川衣代. 子どもの食生活と精神的な健康状態の日中比較（第1報）食事状況と精神的な健康状態の関連. *小児保健研*. 2001；60（6）：739-748.
- 25) 文部科学省. 学校給食の目標，学校給食法（昭和二十九年六月三日法律第百六十号 改正 平成二十年六月十八日法律第七十三号），<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S29/S29HO160.html>（2014年11月21日アクセス）
- 26) Jerica M. Berge, Seth Rowley, Amanda Trofholz, et al. Childhood obesity and interpersonal dynamics during family meals. *Pediatrics*.2014;134（5）:923-932.
- 27) 文献21. 319
- 28) 上原正子，大場和美，加藤象二郎. 小学5年生の家庭での共食頻度と自己意識の発達との関連性－愛知県内小学校への質問紙調査－. *瀬木学園紀要*. 2013；7：32-37.

Abstract

Factors and Structure of “Enjoying Meals” for Breakfast, School Lunch, and Dinner: A Case Study of Middle School Students in the N-school Catchment Area, Aichi, Japan

Namiko Adach^{*}, Takashi Izuhara^{**}, Miyuki Adachi^{***}

Objectives: To address negative trends in Japanese nutrition, multiple ministries within the Japanese government collaborated to put forward the “Dietary Guidelines for Japanese,” the first of which is to “enjoy your meals.” We have previously found associations between enjoying meals and indicators of good dietary habits. Against this background, this study aimed to uncover features of breakfast, school lunch, and dinner that affect the factors and structure of enjoying meals in middle school students.

Methods: A self-reported questionnaire about health and dietary life was administered to second-year middle school students in the N-school catchment area of Aichi, Japan, in October 2012. Complete responses about enjoying a meal questions were obtained from 234 of 242 students surveyed. We analyzed factors in enjoying meals for the students’ most recent breakfast and dinner, and usual school lunch.

Results: Of the respondents, 58%, 82%, and 80% indicated that they enjoyed breakfast, school lunch, and dinner, respectively. Eating with others was a factor in enjoying both breakfast and dinner. Factors unique to breakfast were greetings before and after the meal and feelings of hunger before the meal. Factors unique to school lunch were eating alone, feelings of hunger, eating breakfast every day, and subjective feelings of health. A factor unique to dinner was voluntary conversation. Students wanted to eat with others but did not expect to do at breakfast, but expected to do so more frequently at dinner.

Discussion: Factors in “enjoying a meal” differed by meal based on eating with family members. Furthermore, there was a possibility to advance food and nutrition education and promotion through enjoying meals. The results suggest that eating with others at breakfast is important in improving dietary habits and thereby health status.

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

* School of Nutritional Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences

** Former Nisshin-higashi middle school, Nisshin, Aichi

*** Institute of Health and Nutrition, Nagoya University of Arts and Sciences