朝食の共食機会がほとんどない QOL が良好な中学生の家族との食事のあり方の特徴

坂本 達昭*¹, 細田 耕平*²

*¹熊本県立大学環境共生学部食健康科学科 *²新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科

【目的】朝食の共食機会がほとんどない中学生の中で、QOL（Quality of Life）が良好な者の家族との食事のあり方の特徴を明らかにすること。

【方法】2015年9月に福井県内中学校7校の中学2年生797名を対象に調査を実施し、762名より有効回答を得た。質問項目は、属性、家族との食事のあり方、家の食事の楽しさならびにQOLとした。家族との食事のあり方については、朝食および夕食の共食頻度、平日および休日の夕食の食事時間、食事中に家族が話を聞く程度、食事中に注意される頻度等をたずねた。QOLの測定には中学生用のQOL尺度（Kiddo-KINDL^R）を用いた。朝食の共食機会が「ほとんどない」者を、対象者全員のQOL総得点の中央値でQOL高得点群およびQOL低得点群に2分し、両群の家族との食事のあり方を男女別に比較した。

【結果】朝食の共食頻度がほとんどない者は300名であり、そのうちQOL高得点群は男子63名、女子56名であった。男女共にQOL高得点群はQOL低得点群と比べ、夕食の共食頻度が高く、食事中に家族がよく話を聞き、家族から注意される頻度が低く、家の食事を楽しいと感じている者が多かった。

【結論】朝食の共食機会がほとんどない中学生において、夕食の共食頻度が高いこと、食事中に家族が話をよく聞くこと、家の食事を楽しいと感じていることは、QOLが良好な者の特徴であることが示唆された。

栄養学雑誌, Vol.75 No.5 141-149 (2017)

キーワード: 朝食の共食頻度, QOL (Quality of Life), 中学生

I. 緒 言

家族が食卓を囲み、同じ物を食べながらコミュニケーションを図る共食は、子どもの健全な食習慣を形成するために重要である。家族と共に食事をする人が多いほど、野菜や果物の摂取量が多いこと^{1,2)}、肥満者が少ないこと^{3,4)}、うつ症状が少ないこと⁵⁾などが明らかにされている。共食の重要性は社会的に認識され、健康日本21（第2次）⁶⁾では、食事を1人で食べる子どもの割合を減少傾向とすること、第3次食育推進基本計画⁷⁾では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を週に11回以上にすることを目標としている。

全国調査から小中学生の共食の実態をみると、小学生と比較して中学生は共食の機会が少ない者が多い⁸⁾。中学生においては、朝食を一人で食べることが「よくある」者は約35%、夕食を一人で食べることが「よくある」者は10%以下であり⁸⁾、夕食の共食に比べて朝食の共食機会が少ないことは、多くの中学生に共通する食生活課題である。他方、成人を対象とした食育に関する意識調査報告書（平成28年3月）によると、朝食を家族と一緒に食べる頻度が「ほとんどない」と回答した者は、全体の23.8%であり、性・年代別にみると男性の20歳代が最も

多く、次いで中学生の保護者世代である30歳代から50歳代男性に多い⁹⁾。また、1日の食事を全て1人で食べることがある人の約半数は、「1人で食べたくないが、食事の時間や場所が合わないため、仕方がない」と回答している¹⁰⁾。これらの現状をふまえると、家族で朝食を食べたいという意思があっても、家庭によっては家族そろって朝食を食べることは、難しい状況にあると考えられる。

共食の機会が少なく、その機会を増やすのが困難な家庭においては、共食頻度を高めることよりも、限られた共食機会の質を高める方が実行可能性は高いと考えられる。これまで、共食の質に関わる研究はいくつか報告されている。食事時の自発的コミュニケーションという共食の質的な視点に共食の頻度を量的に捉え、両者を組合せ中学生の食行動、QOL等との関連を検討した研究によれば、日常的に家族と一緒に夕食を食べる機会と食事中に自ら話す機会が多いことは、中学生の食行動やQOLの良好さに関連していることが報告されている¹¹⁾。また、家族との会話のある楽しい夕食時間は、女子では良好なボディイメージやダイエット行動の予防、男女共に高いセルフエスティームと関連することが示唆されている¹²⁾。さらに、内閣府による調査⁹⁾では、共食の利点についてたずねており、「家族とのコミュニケーションを図

連絡先：坂本達昭 〒862-8502 熊本県熊本市東区月出3-1-100 熊本県立大学環境共生学部食健康科学科
電話 096-383-2929（代） FAX 096-383-2929（代） E-mail sakamoto3@pu-kumamoto.ac.jp

ることができる」,「楽しく食べることができる」という回答が上位であり,共食を通じたコミュニケーションや家族と楽しく食べることが,共食の質に関連していると推測できる。しかしながら,先行研究をみても,共食の機会が少ない者に着眼し,共食の質や家族との食事のあり方について検討した研究は見当たらない。

他の人たちと同じ課題を抱えているにもかかわらず,その課題をよりうまく解決する人を positive deviant, その行為は positive deviance という¹³⁾。positive deviant および positive deviance を活かして行動変容を目指すことは, Positive Deviance Approach と呼ばれ¹³⁾, これまで様々な領域で Positive Deviance Approach は採用されてきた¹⁴⁾。本研究では Positive Deviance Approach の考えを参考にして,朝食の共食機会がほとんどないという食生活課題を有する中学生の中で QOL が良好な生徒に着目し,その者の家族との食事のあり方の特徴を明らかにすることを通して,多くの家庭に共通する朝食の共食機会が少ないという課題に対する示唆を得ることを目的とした。

Ⅱ. 方 法

1. 調査対象

福井県内の81校の中学校(国立1校,公立76校,私立4校)のうち,11校の中学校を直接訪問し,調査の目的,概要,手順を校長に説明した。そのうち,校長から紙面で協力同意の得られた7校を対象とした。なお,管轄の教育委員会にも同様に調査の趣旨,調査方法を伝え,事前に調査実施の同意を得た。調査協力を得た中学校に在籍し,調査実施日に欠席した生徒を除く中学2年生797名を対象として調査を実施した。対象の学年は,中学校生活を1年間以上経験し,中学生としての生活が一定時間経過していること,また中学3年生は受験期にあり調査の実施が難しいことを考慮し,中学2年生とした。

2. 調査方法

2015年9月に,各校の教室にて帰りの会の時間に学級担任の進行により,質問紙調査(注意事項を記した表紙を含め6ページ)を15分程度で実施した。調査の進行方法は,調査マニュアルを作成し統一した。はじめに,クラス担任から生徒に調査協力は任意であり,調査への参加を拒否した場合も不利益は生じないこと(成績等に影響しないこと),答えたくない質問は答えなくてもよいこと,回答したことで調査協力を同意したとみなすことを説明した。クラス担任は,生徒が質問紙に記入している間に席を回ったり,児童に声をかけたりしないようにし

た。なお,調査への協力は任意であることや回答をもって同意とみなすことは,質問紙の表紙にも明記した。調査は,無記名で行い個人が特定される可能性のある質問を設けず,回答はID番号で管理した。本研究は,仁愛大学研究倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号8)。

3. 調査内容

1) 属性

性別,家族形態,きょうだいの数についてたずねた。

2) 家族との食事のあり方

家族との食事のあり方として,調査対象の中学生とその家族の両面から質問項目を設定した。

対象者自身の食事のあり方として,①朝食および夕食の共食頻度,②平日および休日の夕食の食事時間,③食事作りの手伝いをする頻度についてたずねた。次に,家族が食事中にどのように中学生に関わっているのかという視点で質問項目を設定した。④食事中に家族が話を聞いてくれるか(以下:食事中の家族の傾聴とする),および⑤食事中に家族から注意されたり怒られたりすること(以下:食事中の家族からの注意とする)についてたずねた。

①朝食および夕食の共食頻度については,衛藤ら¹⁵⁾の研究を参考にし,朝食および夕食について「家族全員または,ほとんどの人と一しょに食べることはどのくらいありますか」とたずね,回答は「ほぼ毎日」,「週に4,5日」,「週に2,3日」,「週に1日ほど」,「ほとんどない」の5択とした。

②平日および休日の夕食の食事時間については,食事中のコミュニケーションや家族と楽しく食べるためには一定の時間が必要であると考え,食事時間についてたずねた。「家族と一しょに夕食を食べる場合,だいたいどれぐらい時間をかけて食べていますか」と質問し,回答は「15分未満」,「15~29分」,「30~44分」,「45~59分」,「1時間以上」の5択とした。

③食事作りの手伝いをする頻度は,食事の手伝いと共食頻度に相関があること¹⁶⁾から,家族との食事のあり方に関連していると考え,質問項目とした。「家で食事作りの手伝いや家族のために食事を作る回数はどれくらいありますか」とたずね,回答は「ほぼ毎日」,「週に4,5日」,「週に2,3日」,「週に1日ほど」,「ほとんどない」の5択とした。

④食事中の家族の傾聴については,食事中の家族の行動という視点で質問項目を設定した。「家族と食事をするとき,家の人は,あなたの話を聞いてくれますか」とたずね,回答は「よく聞いてくれる」,「すこし聞いてくれる」,「あまり聞いてくれない」,「ほとんど聞いてくれない」

い」の4択とした。

⑤食事の家族からの注意についても、食事の家族の行動という視点で質問項目を設定した。中学生は親の指導や注意が愛情として受け止められないという報告¹⁷⁾があることから、食事中に家族から注意されることがQOLに関連していると考え、「家族と食事をするとき、家の人に注意されたり、怒られたりするとはどれくらいありますか」とたずねた。回答は「ほぼ毎日」、「週に4, 5日」、「週に2, 3日」、「週に1日ほど」、「ほとんどない」の5択とした。

3) 家の食事の楽しさ

楽しく食べることが共食の利点であるという調査結果⁹⁾や、子どもの頃の食事が楽しかった人ほど、現在の食事状況や食事に関するQOLが良好であり¹⁸⁾、食事の楽しさは共食の質を考える上で重要であると考え、「家の食事は楽しいですか」とたずね、回答は「とても楽しい」、「楽しい」、「あまり楽しくない」、「全く楽しくない」の4択とした。

4) QOL

QOLに関する質問は、信頼性と妥当性が確認されている中学生版QOL尺度 Kiddo-KINDL^{R 19, 20)}を用いた。この尺度は、QOLを6つの下位領域「身体的健康、精神的健康、自尊感情、家族、友だち、学校生活」に分け、それぞれの下位領域につき4項目ずつの質問からなり、合

計24項目の質問で構成されている。短時間で、日常生活を全体的に捉え評価できる尺度である。この1週間の状態を「ぜんぜんない」、「ほとんどない」、「ときどき」、「たいてい」、「いつも」の5段階でたずね、QOL総得点を0～100点に換算して得点を求めることができ、得点は数値が高いほどQOLが良好であることを示す。

4. 解析方法

解析の流れを図1に示す。対象とした797名のうち、性別、朝食の共食頻度について回答がなかった者およびQOL尺度の質問項目で未回答や無効回答があった者(35名)を分析から除外した。有効回答数は762名(男子379名, 女子383名)、有効回答率は95.6%であった。有効回答が得られた者を対象として、家族との食事のあり方、家の食事の楽しさ、QOL総得点の男女差を確認した。また、全体(762名)のQOL総得点の中央値を確認し、中央値(64.6点)以上をQOL高得点群、中央値未満をQOL低得点群とした。なお、QOL総得点による群分けは、全体のQOL総得点に男女差は認められなかったため(表1)、解析対象者全員のQOL総得点の中央値により群分けを行った。

次に、QOL高得点群、QOL低得点群別に朝食の共食頻度を比較した。続いて、朝食の共食頻度が「週に1回以上」ある者を解析から除き、朝食の共食頻度が「ほとんどない」と回答した者のみをその後の解析の対象とし、QOL高得点群ならびにQOL低得点群の家族との食事のあり方、食事の楽しさを男女別に比較した。

解析では、名義尺度の変数は χ^2 検定、順序尺度の変数にはMann-WhitneyのU検定を用いた。QOL得点は、Shapiro-Wilk検定により正規性が確認されなかったためノンパラメトリック検定を用いた。解析は統計ソフトSPSS Statistics 22.0 (IBM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た。

Ⅲ. 結 果

1. 対象者の特性(対象者全員)

対象者全体の基本属性、家族との食事のあり方ならびにQOL総得点を表1に示す。きょうだいなしの者は、女子(6.3%)より男子(10.6%)の方が多かった($p=0.034$)。家族との食事のあり方では、食事作りの手伝いをする頻度($p<0.001$)、家の食事の楽しさ($p<0.001$)についての回答に男女差が認められた。QOL総得点に男女差は認められなかった。

朝食の共食頻度が「ほとんどない」と回答したものは、男子151名、女子149名であり、男女共におよそ40%

図1 分析のフローチャート

表1 対象者の特性 (対象者全体)

項 目	男子 (<i>n</i> =379) (%)		女子 (<i>n</i> =383) (%)		<i>p</i> 値
家族構成					
家族形態 [†]					
核家族	221	(58.8)	215	(56.3)	0.48
拡大家族	155	(41.2)	167	(43.7)	
きょうだいの有無 [‡]					
きょうだいなし	40	(10.6)	24	(6.3)	0.034
きょうだいあり	339	(89.4)	358	(93.7)	
きょうだいの人数 (本人を含む) [§]	2.0		2.0		0.69
	(1.0, 6.0)		(1.0, 6.0)		
対象者の食習慣					
朝食の共食頻度 [†]					
ほぼ毎日	113	(29.8)	100	(26.1)	0.58
週に4, 5日	47	(12.4)	42	(11.0)	
週に2, 3日	44	(11.6)	67	(17.5)	
週に1日ほど	24	(6.3)	25	(6.5)	
ほとんどない	151	(39.8)	149	(38.9)	
夕食の共食頻度 [†]					
ほぼ毎日	194	(51.2)	184	(48.2)	0.63
週に4, 5日	69	(18.2)	68	(17.8)	
週に2, 3日	53	(14.0)	79	(20.7)	
週に1日ほど	30	(7.9)	32	(8.4)	
ほとんどない	33	(8.7)	19	(5.0)	
平日の夕食の食事時間 [†]					
15分未満	47	(12.5)	41	(10.7)	0.26
15~29分	163	(43.2)	148	(38.7)	
30~45分	121	(32.1)	157	(41.1)	
45~59分	35	(9.3)	27	(7.1)	
1時間以上	11	(2.9)	9	(2.4)	
休日の夕食の食事時間 [†]					
15分未満	37	(9.8)	24	(6.3)	0.069
15~29分	131	(34.6)	109	(28.5)	
30~45分	126	(33.2)	169	(44.1)	
45~59分	55	(14.5)	54	(14.1)	
1時間以上	30	(7.9)	27	(7.0)	
食事作りの手伝いをする頻度 [†]					
ほぼ毎日	10	(2.6)	15	(3.9)	<0.001
週に4, 5日	9	(2.4)	21	(5.5)	
週に2, 3日	37	(9.8)	72	(18.8)	
週に1日ほど	80	(21.1)	89	(23.2)	
ほとんどない	243	(64.1)	186	(48.6)	
家族の食事中的関わり方					
食事中的家族の傾聴 [†]					
よく聞いてくれる	265	(70.5)	281	(73.4)	0.32
少し聞いてくれる	92	(24.5)	89	(23.2)	
あまり聞いてくれない	9	(2.4)	9	(2.3)	
ほとんど聞いてくれない	10	(2.7)	4	(1.0)	
食事中的家族からの注意 [†]					
ほぼ毎日	12	(3.2)	13	(3.4)	0.69
週に4, 5日	16	(4.2)	18	(4.7)	
週に2, 3日	43	(11.4)	41	(10.7)	
週に1日ほど	78	(20.6)	71	(18.6)	
ほとんどない	229	(60.6)	239	(62.6)	
その他					
家の食事の楽しさ [†]					
とても楽しい	113	(29.8)	154	(40.2)	<0.001
楽しい	200	(52.8)	186	(48.6)	
あまり楽しくない	57	(15.0)	38	(9.9)	
全く楽しくない	9	(2.4)	5	(1.3)	
QOL					
QOL 総得点 ^{†, ¶}	65.6		64.6		0.30
	(56.3, 74.0)		(55.2, 74.0)		

欠損値は項目ごとに除外した。

[†] Mann-Whitney の U 検定を用いた。[‡] χ^2 検定を用いた。[§] 中央値 (最小値, 最大値)[¶] 中央値 (25, 75パーセンタイル値)

表2 QOL 高得点群および QOL 低得点群別 朝食の共食頻度 (対象者全体)

	男子 (n=379)				p 値 [†]	女子 (n=383)				p 値 [†]
	QOL 低得点群		QOL 高得点群			QOL 低得点群		QOL 高得点群		
	(n=188)		(n=191)			(n=196)		(n=187)		
	n	(%)	n	(%)		n	(%)	n	(%)	
朝食の共食頻度										
ほぼ毎日	50	(26.6)	63	(33.0)	0.025	43	(21.9)	57	(30.5)	<0.001
週に4, 5日	22	(11.7)	25	(13.1)		16	(8.2)	26	(13.9)	
週に2, 3日	20	(10.6)	24	(12.6)		33	(16.8)	34	(18.2)	
週に1日ほど	8	(4.3)	16	(8.4)		11	(5.6)	14	(7.5)	
ほとんどない	88	(46.8)	63	(33.0)		93	(47.4)	56	(29.9)	

† Mann-Whitney の U 検定を用いた。

表3 朝食の共食頻度が「ほとんどない」者の QOL 高得点群および低得点群別にみた家族との食事のあり方, 家の食事の楽しさ

	男子 (n=151) [‡]					女子 (n=149) [‡]				
	QOL 低得点群 (n=88)		QOL 高得点群 (n=63)		p 値 [†]	QOL 低得点群 (n=93)		QOL 高得点群 (n=56)		p 値 [†]
	n	(%)	n	(%)		n	(%)	n	(%)	
対象者の食習慣										
夕食の共食頻度										
ほぼ毎日	26	(29.5)	30	(47.6)	<0.001	28	(30.4)	26	(46.4)	0.002
週に4, 5日	14	(15.9)	10	(15.9)		13	(14.1)	11	(19.6)	
週に2, 3日	11	(12.5)	12	(19.0)		19	(20.7)	14	(25.0)	
週に1日ほど	16	(18.2)	5	(7.9)		17	(18.5)	3	(5.4)	
ほとんどない	21	(23.9)	6	(9.5)		15	(16.3)	2	(3.6)	
平日の夕食の食事時間										
15分未満	23	(26.1)	7	(11.3)	0.028	19	(20.4)	7	(12.5)	0.35
15～29分	34	(38.6)	26	(41.9)		34	(36.6)	21	(37.5)	
30～45分	24	(27.3)	20	(32.3)		33	(35.5)	25	(44.6)	
45～59分	6	(6.8)	6	(9.7)		5	(5.4)	2	(3.6)	
1時間以上	1	(1.1)	3	(4.8)		2	(2.2)	1	(1.8)	
休日の夕食の食事時間										
15分未満	18	(20.5)	5	(7.9)	0.26	12	(12.9)	5	(8.9)	0.66
15～29分	26	(29.5)	21	(33.3)		26	(28.0)	17	(30.4)	
30～45分	24	(27.3)	22	(34.9)		38	(40.9)	21	(37.5)	
45～59分	11	(12.5)	10	(15.9)		7	(7.5)	10	(17.9)	
1時間以上	9	(10.2)	5	(7.9)		10	(10.8)	3	(5.4)	
食事作りの手伝いをする頻度										
ほぼ毎日	1	(1.1)	0	(0.0)	0.42	4	(4.3)	1	(1.8)	0.97
週に4, 5日	4	(4.5)	0	(0.0)		4	(4.3)	6	(10.7)	
週に2, 3日	7	(8.0)	3	(4.8)		14	(15.1)	7	(12.5)	
週に1日ほど	16	(18.2)	14	(22.2)		22	(23.7)	12	(21.4)	
ほとんどない	60	(68.2)	46	(73.0)		49	(52.7)	30	(53.6)	
家族の食事時の関わり方										
食事時の家族の傾聴										
よく聞いてくれる	45	(51.1)	47	(77.0)	<0.001	45	(48.4)	47	(83.9)	<0.001
少し聞いてくれる	29	(33.0)	12	(19.7)		39	(41.9)	8	(14.3)	
あまり聞いてくれない	8	(9.1)	0	(0.0)		6	(6.5)	1	(1.8)	
ほとんど聞いてくれない	6	(6.8)	2	(3.3)		3	(3.2)	0	(0.0)	
食事時の家族からの注意										
ほぼ毎日	3	(3.4)	1	(1.6)	0.023	5	(5.4)	0	(0.0)	0.010
週に4, 5日	4	(4.5)	2	(3.2)		6	(6.5)	0	(0.0)	
週に2, 3日	7	(8.0)	5	(8.1)		11	(11.8)	4	(7.1)	
週に1日ほど	18	(20.5)	12	(19.4)		18	(19.4)	10	(17.9)	
ほとんどない	56	(63.6)	42	(67.7)		53	(57.0)	42	(75.0)	
家の食事の楽しさ										
とても楽しい	7	(8.0)	25	(39.7)	<0.001	15	(16.1)	25	(44.6)	<0.001
楽しい	40	(45.5)	30	(47.6)		56	(60.2)	28	(50.0)	
あまり楽しくない	34	(38.6)	8	(12.7)		18	(19.4)	3	(5.4)	
全く楽しくない	7	(8.0)	0	(0.0)		4	(4.3)	0	(0.0)	

欠損値は項目ごとに除外した。

† Mann-Whitney の U 検定を用いた。

‡ 朝食の共食頻度が「ほとんどない」と回答した者

であった。

2. QOL 高得点群および QOL 低得点群別にみた朝食の共食頻度 (対象者全員)

朝食の共食頻度を「ほぼ毎日」と答えた者は、男子の QOL 高得点群は33.0%, QOL 低得点群は26.6%, 女子の QOL 高得点群は30.5%, QOL 低得点群は21.9%であった。QOL 高得点群と低得点群間で朝食の共食頻度に有意差が認められ (男子: $p=0.025$, 女子: $p<0.001$), 「ほぼ毎日」と答えた者の割合は高得点群が高かった。QOL 低得点群は、朝食の共食頻度が「ほとんどない」者の割合 (男子: QOL 高得点群33.0%, QOL 低得点群46.8%, 女子: QOL 高得点群29.9%, QOL 低得点群47.4%) が高かった (表2)。

3. 朝食の共食頻度が「ほとんどない」者の QOL 高得点群および低得点群別にみた家族との食事のあり方, 家の食事の楽しさ

朝食の共食頻度が「ほとんどない」者の男子の QOL 高得点群は63名, 低得点群は88名, 女子の QOL 高得点群は56名, 低得点群は93名であった (表3)。男女共に、夕食の共食頻度 (男子: $p<0.001$, 女子: $p=0.002$), 食事時の家族の傾聴 (男子: $p<0.001$, 女子: $p<0.001$), 食事時の家族からの注意 (男子: $p=0.023$, 女子: $p=0.010$), 家の食事の楽しさ (男子: $p<0.001$, 女子: $p<0.001$) の項目で有意な差が認められ, QOL 高得点群は, QOL 低得点群と比較して, 夕食の共食頻度が高く, 食事時に家族がよく話を聞き, 家族に注意される頻度が低く, 家の食事を楽しんでいる者が多かった。

IV. 考 察

本研究では、朝食の共食機会がほとんどない QOL が良好な中学生の家族との食事のあり方の特徴について Positive Deviance Approach の考えを参考にして検討した。その結果、朝食の共食頻度がほとんどないけれど QOL が良好な者に共通した家族との食事のあり方 (positive deviance¹³⁾) は、夕食の共食頻度が高いこと、家族が食事中に中学生の話をよく聞くこと、家族が食事中に注意をする頻度が低いことであった。また、家の食事の楽しさについても肯定的にとらえている者が多かった。

朝食の共食頻度がほとんどなくても QOL が良好な者の特徴の1つとしては、男女共に70%以上の者が、週4日以上、夕食時に家族と共食していた。安達ら²¹⁾ は、中学生の夕食の楽しさには、中学生自身から話をする発話が正の影響を及ぼしていることを報告しており、本研究

で着目した対象者も夕食の機会に家族とコミュニケーションを図ったり、楽しい時間を過ごしたりしているものと考えられる。得られた結果は、夕食の共食頻度が高くかつ食事中に自ら会話をする者は、そうでない者と比べ食行動や QOL が良好であるという衛藤ら^{11, 15)} の報告と一致し、先行研究を支持するものと考ええる。深夜交替制勤務者やひとり親の家庭が増加^{22, 23)} していることから、家庭によっては朝食を家族そろって食べることは難しい。その中で、朝食時に比べ夕食時に家族が時間を合わせやすい場合は、夕食時に共食機会を確保することの重要性が示唆された。

次に、夕食の食事時間については、朝食の共食頻度がほとんどない者における QOL 高得点群と低得点群において、男子の平日の夕食時間のみに差が認められたものの、その他は両群間に差は認められなかった。この男女差については、思春期にみられる様々な男女差が関与しているものと考えられるが、詳細については、さらなる検討が必要である。本研究で着目した対象者においては、食事作りの手伝いをする頻度は、男女共に QOL との関連は認められなかった。

朝食の共食頻度が少なくても QOL が良好な者のその他の特徴としては、家族の食事中の中学生への関わり方として、食事時の家族の傾聴、家族からの注意が関連していた。家族が話を聞いてくれると感じることにより、食卓でコミュニケーションが生まれ、中学生に好ましい影響を与えていると推察した。一方、中学生は親の指導や注意を愛情として受け止められないという報告¹⁷⁾ があるように、少ない共食の機会では注意や指摘を受けることは、QOL や家族との食事に対して負の影響を与える可能性がある。中山ら²⁴⁾ は、子どもの楽しい健康生活を考えるうえで、親の行動を検討することの必要性を示しているように、本研究の結果も、共食のあり方を子どもと保護者の両面から検討することの重要性を示唆している。

家の食事の楽しさについては、朝食の共食頻度が少なくても QOL が良好な者は、男女共に好ましい傾向が確認された。子どもの頃の食事が楽しかった人ほど、現在の食事状況や食事に関する QOL が良好であること¹⁸⁾ や、ポジティブな食事の雰囲気は、特に思春期女子の精神的な健康状態の良好さと関連すること²⁵⁾ が示唆されている。これらの先行研究を概観すると、食事を楽しみと感じることや食事時の明るい雰囲気は、子どもたちの健康な食生活や QOL に好ましい影響を与えている可能性があり、朝食の共食頻度が少なくても QOL が良好な者において家の食事の楽しさについて肯定的な回答が多かったことは、先行研究の結果と一致している。食生活

指針（平成28年6月改正）²⁶⁾の第一の項目には、「食事を楽しみましょう」と記されており、当項目はQOLの向上に関わる項目とされている。食生活の面からQOLを向上させるには、毎日の食事に楽しさが伴っている必要があり、本研究の結果からも改めて食事を楽しむことの重要性が確認された。

以上の結果から、夕食時に共食機会をできるだけ多く確保することや、家族が食事中に中学生の話をよく聞くことなどを通して、家族で食事を楽しむことは、朝食の共食機会がほとんどない中学生のQOLの良好さと関連していた。本研究は横断研究であり、これらの家族との食事のあり方とQOLの因果関係を明確にはできないが、朝食の共食機会を確保することが難しい家庭における共食のあり方について一つの示唆を得ることができた。

本研究の限界点をあげる。1つ目は、対象が福井県内の中学生に限定されており、結果の一般化には限界がある。2つ目は、中学生が自ら質問紙を回答しているため、食事中の家族の関わり方は、実際の状況と異なる可能性がある。3つ目は、暮らしのゆとりが子どもの健康に関連していること²⁷⁾や、家庭の収入等は家族の食行動と関連すること^{28, 29)}が報告されている。その他にも、中学生の塾通いや、部活動の活動状況、保護者の就労状況等が共食状況やQOLに影響していることが予想されるが、これらの交絡要因については検討できていない。本研究は中学生や家族の限られた行動のみを分析しているため、今後、中学生や家族の食行動を幅広く捉えて、その他の要因も検討に加えた更なる検証を行いたい。さらに、本研究で用いたQOL尺度は、6つの下位項目から構成されるため、それぞれの下位項目と中学生や家族の食行動の関連を加味した検討も今後の課題としたい。以上のような限界点はあるものの、本研究は、ある程度のサンプル数を確保し、朝食の機会がほとんどない中学生に着目した初めての研究である。朝食を家族と一緒に食べなくてもよいということではなく、共食の機会は多くすべきであることが前提であるが、研究目的である朝食の共食機会がほとんどないQOLが良好な中学生の家族との食事のあり方の特徴を明らかにするという点では、ある程度有用な情報が得られたと考えられる。

V. 結 論

朝食の共食機会がほとんどないQOLが良好な中学生の家族との食事のあり方の特徴として、夕食の共食頻度が高く、食事中に家族の傾聴があり、注意をされる頻度が低く、家の食事を楽しいと感じている者が多いことが

明らかになった。

謝 辞

本調査にご協力いただきました教育委員会、各学校の教職員ならびに生徒の皆様は心より感謝申し上げます。

本研究は、「平成28年度科学研究費（若手研究（B）課題番号：16K16297）」の助成を受けて行った。

利益相反

利益相反に相当する事項はない。

文 献

- 1) Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J., Story, M., et al.: Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents, *J. Am. Diet. Assoc.*, **103**, 317–322 (2003)
- 2) Fink, S.K., Racine, E.F., Mueffelmann, R.E., et al.: Family meals and diet quality among children and adolescents in North Carolina, *J. Nutr. Educ. Behav.*, **46**, 418–422 (2014)
- 3) Gable, S., Chang, Y., Krull, J.L.: Television watching and frequency of family meals are predictive of overweight onset and persistence in a national sample of school-aged children, *J. Am. Diet. Assoc.*, **107**, 53–61 (2007)
- 4) Yuasa, K., Sei, M., Takeda, E., et al.: Effects of lifestyle habits and eating meals together with the family on the prevalence of obesity among school children in Tokushima, Japan: a cross-sectional questionnaire-based survey, *J. Med. Invest.*, **55**, 71–77 (2008)
- 5) Eisenberg, M.E., Olson, R.E., Neumark-Sztainer, D., et al.: Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents, *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.*, **158**, 792–796 (2004)
- 6) 厚生労働省：国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針，http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf (2017年7月19日)
- 7) 農林水産省：第3次食育推進基本計画参考資料 食育の推進の目標に関する事項，http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/pdf/6_3jisanko_dai2.pdf (2017年7月19日)
- 8) 公益財団法人 日本学校保健会：平成26年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書，<http://www.gakkohoken.jp/books/archives/198> (2017年7月19日)
- 9) 内閣府：食育に関する意識調査報告書 PDF 形式（平成28年3月），http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h28/pdf_index.html (2017年7月19日)
- 10) 内閣府：食育に関する意識調査報告書 PDF 形式（平成27年3月）http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h27/pdf_index.html (2017年7月19日)
- 11) 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時の自発的コミュニケーションと食態度，食行動，QOL との関連：一小学5年生及び中学2年生に

- における横断的・縦断的検討一, 栄養学雑誌, **72**, 113-125 (2014)
- 12) 千須和直美, 北辺悠希, 春木 敏: 中学生の家庭における共食とボディイメージ, ダイエット行動, セルフエスティームとの関連, 栄養学雑誌, **72**, 126-136 (2014)
- 13) 神馬征峰: 行動変容のためのポジティブ・デビエンス・アプローチ, 日本健康教育学会誌, **21**, 253-261 (2013)
- 14) 湯浅資之, 河村洋子, 助友裕子, 他: Positive Deviance (片隅の成功者) アプローチ: 対策が困難な公衆衛生の問題に対処する革新的手法, 公衆衛生, **76**, 742-745 (2012)
- 15) 衛藤久美, 武見ゆかり, 中西明美, 他: 小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOL との関連, 日本健康教育学会誌, **20**, 192-206 (2012)
- 16) Larson, N.I., Story, M., Eisenberg, M.E., et al.: Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality, *J. Am. Diet. Assoc.*, **106**, 211-218 (2006)
- 17) 大谷貴美子, 浅野麻理子, 山田優子, 他: 中学生の食生活体験が家庭生活満足度に及ぼす影響と食事観: 日韓比較, 日本食生活学会誌, **11**, 251-258 (2000)
- 18) Ainuki, T., Akamatsu, R., Hayashi, F., et al.: Association of enjoyable childhood mealtimes with adult eating behaviors and subjective diet-related quality of life, *J. Nutr. Educ. Behav.*, **45**, 274-278 (2013)
- 19) 松寄くみ子, 根本芳子, 柴田玲子, 他: 日本における「中学生版 QOL 尺度」の検討, 日本小児科学会雑誌, **111**, 1404-1410 (2007)
- 20) 古莊純一, 柴田玲子, 根本芳子, 他: 子どもの QOL 尺度 その理解と活用 心身の健康を評価する日本語版 KINDL^R, pp. 21-25 (2014) 診断と治療社, 東京
- 21) 安達内美子, 出原孝示, 足立己幸: “食事の楽しさ”と要因の構造について朝食・夕食・給食の特徴—愛知県N学区中学生の事例—, 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報, **7**, 41-54 (2015)
- 22) 久保達彦: 我が国の深夜交替制勤務労働者数の推計, 産業医科大学雑誌, **36**, 273-276 (2014)
- 23) 厚生労働省: ひとり親家族等の現状について, <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000083324.pdf> (2017年7月19日)
- 24) 中山直子, 田村道子, 高橋俊彦, 他: 首都圏における児童生徒の Well-Being と保護者の認識との関連と構造, 日本公衆衛生雑誌, **58**, 595-605 (2011)
- 25) White, H.J., Haycraft, E., Meyer, C.: Family mealtimes and eating psychopathology: the role of anxiety and depression among adolescent girls and boys, *Appetite*, **75**, 173-179 (2014)
- 26) 農林水産省: 食生活指針について, <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html> (2016年12月10日)
- 27) 中堀伸枝, 関根道和, 山田正明, 他: 子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連: 文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から, 日本公衆衛生雑誌, **63**, 190-201 (2016)
- 28) Fukuda, Y., Hiyoshi, A.: High quality nutrient intake is associated with higher household expenditures by Japanese adults, *BioSci. Trends*, **6**, 176-182 (2012)
- 29) 石田裕美: 低収入世帯の子どもの食生活の現状と課題, 日本栄養士会雑誌, **59**, 536-538 (2016)
- (受付: 平成28年12月21日, 受理: 平成29年7月18日)

Meal Characteristics in Households with Middle School Students Who Rarely Eat Breakfast with Their Families and Have Good Quality of Life

Tatsuaki Sakamoto^{*1} and Kouhei Hosoda^{*2}

^{*1}Department of Food and Health Sciences, Faculty of Environmental and Symbiotic Sciences,
Prefectural University of Kumamoto

^{*2}Department of Health and Nutrition, Faculty of Human Life Studies,
University of Niigata Prefecture

ABSTRACT

Objective: To clarify the characteristics of family mealtimes among middle school students who rarely eat breakfast with their families and have good quality of life (QOL).

Method: A survey was conducted in September 2015 with 797 second-year middle-school students in Fukui Prefecture, Japan. There were 762 valid respondents. The questionnaire assessed demographic characteristics, the way students ate meals with their families, their enjoyment of family meals, and QOL. The way students ate meals with their families was examined in terms of frequency of family meals, whether families listened to them, and how often families scolded them during meals. The QOL (Kiddo-KINDL^R) scale was used to assess QOL. Students who responded that they “almost never” ate breakfast with their families were divided into low and high QOL groups based on their median of total QOL scores. We then compared the way that students ate with their families between these groups.

Results: Of the 300 students who almost never ate breakfast with their families, 63 male and 56 female students were in the high QOL group. These students (including both sexes) ate dinner with their families more often than did the low QOL group, were more often listened to by their family members during meals, were less often scolded during meals, and enjoyed eating with their families more.

Conclusions: These results suggest that among middle-school students who rarely eat breakfast with their families, eating dinner together frequently, being listened to by family members during meals, and enjoying meals with family are characteristics associated with good QOL.

Jpn. J. Nutr. Diet., **75** (5) 141~149 (2017)

Key words: frequency of family breakfast, QOL (Quality of Life), middle school students