食行動にみる食意識の構造分析 (第3報)

—食行動パターンと食意識—

原 田 昭 子^{*1}, 春 木 敏^{*1}, 山 口 静 枝^{*2}

^{*1}兵庫県大学短期大学部, ^{*2}大阪信愛女学院短期大学

Structural Analysis of Factors Comprising Eating Habits (Part 3)

—Patterns of Dietary Behaviors and Dietary Consciousness—

Akiko Harada^{*1}, Toshi Haruki^{*1} and Shizue Yamaguchi^{*2}

^{*1}Hyogo College, ^{*2}Osaka Shin-Ai College

This study examined the relationship between the patterns of dietary behaviors and dietary consciousness of mothers rearing infants by ranking the following six factors: cooking techniques, enjoyment, safety, convenience, economy and nutritional management. We obtained the following results.

1) From the standpoint of overall eating habits, the sequence of rank in importance was nutritional management, safety, enjoyment, economy, cooking technique and convenience.

2) Safety and enjoyment were markedly observed in the group focusing on nutritional management. Safety was the primary factor of importance for eating at home and enjoyment for eating out.

3) Enjoyment of dietary life by employing various cooking techniques at home had a positive effect for better nutritional management. Encouraging the habit of “enjoying eating” is an important dietary factor.

4) Economy and convenience were intrinsic to the group indifferent about dietary behavior, and decrease the habit of cooking at home.

5) The structure of dietary consciousness consists of safety, enjoyment, convenience, and economy/convenience. Implementing dietary education corresponding to individual dietary patterns should be effective in transforming the dietary behaviors.

Jpn. J. Nutr., 56 (2) 71~80 (1998)

緒 言

幼児期の生活環境は、その後の生活スタイルを規定する要因となる。中でも、食生活環境は、主たる養育者である母親の食行動の影響が大きい^{1,2)}。従って、母親への食教育は、次世代の食生活スタイルを形成することからも重要である。これまで食教育指針を作成するために、幼児の母親を対象にして食行動を中心に分析し

Key words: patterns of dietary behaviors, dietary consciousness, safety, enjoyment, economy/convenience
食行動パターン, 食意識, 安全性, 楽しみ, 経済性・簡便性

てきた。

食行動分析から、幼児の母親の食生活スタイルは、食の簡便化が進みながら、楽しみ志向や手作り志向など多様化していることが明らかになり、大きく7つの食行動パターンに分類された³⁾。この7パターンの食行動特性を、子どもの食物摂取状況⁴⁾や子どもへの食教育²⁾に関して分析し、食行動パターン分類の妥当性を確認し、報告してきた。

行動の変容をねらいとする健康教育において、保健行動の動機づけとなる意識に働きかけることは必須である^{5,6)}。そこで、これまで研究してきた食行動パターンと食意識の関連を分析した。

表1 対象者の年齢構成
(n=484)

年齢 (歳)	人数 (人)
20～24	8 (2)
25～29	74 (15)
30～34	245 (51)
35～39	122 (25)
40～	35 (7)

() 内は%。

研 究 の 方 法

1. 調査対象

大阪府豊中市内の2幼稚園、兵庫県加古川市内の1幼稚園、及び神戸市内の11保育園に通園する園児の母親 692人 (回収率 85%) のうち、食事づくりを担当している母親で、食行動パターン分類と今回の分析に必要な項目に回答した484人を対象とした。年齢分布は表1のとおりである。

2. 調査期日

幼稚園児の母親には1989年7月、保育園児の母親には9月、各園に依頼して質問用紙を配布し、1週間後に回収した。

3. 調査内容

食意識は、第1報で分析した食行動の実態と同時に調査をした。

内容は、昭和62年総理府世論調査⁷⁾の「食生活で気をくばっている」ことで取り上げられた項目を参考に、①調理技術、②楽しみ、③安全性、④簡便性、⑤経済性、⑥栄養管理の6項目で、食生活の上で重点を置く順位 (同順位を避ける) を記入させた。

4. 統計処理法

順位づけは傾向性に関するFriedman検定を用いた。S個の項目間の順位づけに差がないという帰無仮説に対して、ある項目は最上位、別の項目が2番目と順序があることを対立仮説と考えることができる。この順序でi番目の項目の順位の1つの指標は、対象者がN人だとすると平均順位は、

$$R_{i\cdot} = \frac{R_i + \dots + R_N}{N}$$

である。もし、項目に順序があるならば、一般に $R_{i\cdot}$ の間の大きな差の形になる。他方、帰無仮説が正しければ、 $R_{i\cdot}$ は互に接近し、全体の平均に近くなる。この値を測定する基準の1つがFriedman統計量である¹⁵⁾。

分布は χ^2 検定、各項目の食行動パターン別平均順位は1元配置分散分析 (有意差があった項目については多重比較) を用いた。有意確率は5%とした。

5. 食行動のパターン分類

第1報で、表2に示す74項目の食行動について主成分分析を適用し、図1のように第1主成分を食生活管理、第2主成分を調理の家庭外依存とした。この軸の設定と因子得点から、対象者を7つの食行動パターンに分類し、その特性を図1のように定めた。特に、Aパターンを家庭内調理を踏まえながら家庭外依存もする

表2 調査内容

場 面	項 目	内 容
喫 食 行 動	食事の規則性	食 事 時 刻
	食事の共有度	食 事 時 間
	食 事 様 式	テーブルウェアへの配慮
調 理 行 動	家庭内調理状況	調理器具の使用状況
		調 理 出 現 頻 度
		行事食の実施状況
		保存食の手づくり状況
	家庭外調理依存状況	ホームフリージングの活用度
		ホームパーティーの実施度
		新しい料理の習得法
		外 食 頻 度
		調理済み食品の使用頻度
		素材缶詰，冷凍素材の使用頻度
献 立 管 理	持ち帰り調理品の利用頻度	
	出前の利用頻度	
	調 理 器 具 管 理	
	購 入 行 動	加工食品に対する表示確認
食品購入場所		
買 物 情 報		
家 計 管 理

図1 母親の食行動パターン分布と食行動特性 (n=484)

という現代の生活にマッチした食生活と考えると、今後の望ましい食生活スタイルとみなした。

また、今回の調査対象の分布状況を図1に示した。

次に、食行動パターン別に食行動 74 項目の各平均値を算出し、主成分分析した。全パターンに高い係数をもった第1主成分と A, B パターンに正, E, F パターンに負の高い係数をもった第2主成分を取り上げ、主成分得点から食行動パターンの特性を顕著に示す 13 項目の食行動を抽出した。それらの項目に関する食行動パターン間の差は表3のとおりである。

表3 食行動実態と食行動パターン差

	Aパターン	Bパターン	Cパターン	Dパターン	Eパターン	Fパターン	Gパターン
数日間の献立作成	1.73 ^{d,f,g} ±0.44	1.48 ±0.50	1.66 ^{f,g} ±0.47	1.45 ^a ±0.50	1.50 ±0.50	1.22 ^{a,c} ±0.41	1.27 ^{a,c} ±0.44
食品購入時の表示確認数	5.05 ^{f,g} ±1.23	5.12 ^{f,g} ±1.24	5.18 ^{f,g} ±1.11	4.46 ^f ±1.51	4.26 ±1.18	3.41 ^{a,b,c,d} ±1.40	3.80 ^{a,b,c} ±1.68
インスタント食品利用頻度	2.59 ^{b,e,f} ±0.55	2.21 ^{a,c,d,e,f,g} ±0.60	2.90 ^{b,g} ±0.51	2.75 ^b ±0.46	2.92 ^{a,b,g} ±0.37	3.08 ^{a,b,g} ±0.36	2.58 ^{b,c,e,f} ±0.58
調理済み食品利用頻度	2.68 ^{b,f} ±0.59	2.09 ^{a,c,d,e,f,g} ±0.75	2.96 ^{b,g} ±0.56	2.78 ^b ±0.52	3.05 ^{b,g} ±0.33	3.13 ^{a,b,g} ±0.53	2.59 ^{b,c,e,f} ±0.64
持ち帰り調理品利用頻度	2.48 ^c ±0.92	1.86 ^{c,e,f} ±0.86	2.86 ^{b,g} ±0.66	2.39 ^e ±0.92	3.14 ^{a,b,d,g} ±0.53	2.89 ^{b,g} ±0.83	2.09 ^{c,e,f} ±1.00
まな板の消毒頻度	3.33 ^f ±0.85	3.57 ^{f,g} ±0.76	3.20 ^f ±0.73	3.04 ^f ±1.02	2.93 ^f ±0.97	2.22 ^{a,b,c,d,e,g} ±1.14	2.95 ^{b,f} ±1.01
調理器具使用数	7.13 ^{d,e,f,g} ±1.74	6.76 ^{d,f,g} ±1.81	7.66 ^{d,e,f,g} ±1.64	5.55 ^{a,b,c,g} ±1.62	5.89 ^{a,c,g} ±1.45	5.16 ^{a,b,c} ±1.48	4.45 ^{a,b,c,d,e} ±1.65
蒸し物調理頻度	3.13 ^{d,e,f,g} ±0.72	3.00 ^{d,e,f,g} ±0.95	2.95 ^{d,f,g} ±0.60	2.29 ^{a,b} ±0.99	2.31 ^{a,b} ±1.06	1.76 ^{a,b,c} ±0.91	1.98 ^{a,b,c} ±1.00
保存食手づくり数	2.59 ^{c,d,e,f,g} ±1.08	2.98 ^{c,d,e,f,g} ±1.04	1.52 ^{a,b,f} ±1.18	1.26 ^{a,b,f} ±0.98	0.89 ^{a,b} ±1.00	0.30 ^{a,b,c,d,g} ±0.51	1.11 ^{a,b,f} ±1.18
行事食手づくり数	4.65 ^{d,f,g} ±1.13	4.64 ^{d,f,g} ±1.25	4.61 ^{d,f,g} ±0.96	3.70 ^{a,b,c,f} ±1.15	3.98 ^f ±1.06	2.65 ^{a,b,c,d,e} ±1.05	3.36 ^{a,b,c} ±1.26
外食頻度（調理が面倒）	1.33 ^{c,e,f} ±0.69	1.05 ^{c,e,f} ±0.21	1.98 ^{a,b,g} ±0.92	1.51 ^{e,f} ±0.83	2.11 ^{a,b,d,g} ±0.94	2.27 ^{a,b,d,g} ±0.95	1.32 ^{c,e,f} ±0.65
外食頻度（グルメ志向）	2.13 ^{c,g} ±0.65	1.88 ^c ±0.76	2.70 ^{a,b,d,g} ±0.76	1.94 ^c ±0.72	2.31 ^g ±0.89	2.27 ^g ±0.95	1.61 ^{a,c,e,f} ±0.78
テーブルウェア使用数	3.14 ^{d,e,f,g} ±1.14	2.93 ^{f,g} ±0.96	3.32 ^{d,e,f,g} ±1.04	2.55 ^{a,c} ±0.87	2.55 ^{a,c} ±0.89	2.11 ^{a,b,c} ±0.76	2.21 ^{a,b,c} ±0.82

食行動設問内容：献立作成（①しない、②する）、頻度（①しない、②年数回、③月数回、④週数回）、食品の表示（①製造年月日、②添加物、③メーカー名、④原材料名、⑤価格、⑥賞味期限、⑦マーク）、調理器具（①オープン、②電子レンジ、③圧力鍋・無水鍋、④ミキサー・ジューサー、⑤テーブルキッチンング器、⑥フライパン・中華鍋、⑦蒸し器、⑧すり鉢、⑨電磁調理器、⑩コーヒーメーカー、⑪フードカッター、⑫皮むき器・万能カッター、⑬オープントースター）、保存食（①梅干し・らっきょう・味噌、②ジャム・果実酒、③佃煮・ふりかけ、④ぬか漬・あさ漬）、行事食（①正月料理、②節句料理、③誕生日料理、④クリスマス料理、⑤祭料理、⑥精進料理）、テーブルウェア（①テーブルクロス、②ランチョンマット、③箸置き、④料理に合わせた食器、⑤ナフキン、⑥テーブル用の花や花瓶、⑦ナイフ・フォーク）。Mean±SD。食行動項目の中で有意差（ $p<0.05$ ）がある食行動パターンを表中に小文字のアルファベットで示した（例：数日間の献立作成；AパターンとD・F・Gパターン、CパターンとF・Gパターンで有意差あり）。

結 果

1. 全体の食意識

食意識の人数分布と、順位
の平均値（以下、平均順位と
する）及び標準偏差は表4の
とおりである。

各項目とも人数分布に有意
差がみられ、調理技術は、5
位と6位で過半数を超え、上

表4 食意識の順位別分布と平均順位 (%)

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位	平均順位
調理技術	2	6	14	20	26	32	4.57±1.33
楽しみ	18	19	21	16	14	11	3.24±1.61
安全性	13	31	26	16	10	3	2.87±1.29
簡便性	2	3	7	17	26	45	4.98±1.21
経済性	5	16	22	27	21	8	3.66±1.33
栄養管理	60	25	9	3	2	1	1.65±1.02

平均順位はMean±SD（位）。

位が少なかった。楽しみは、他の項目ほど大きな分布差はないが、相対的に上位が多く、下位が少ない分布であった。安全性は、2位と3位を合わせると半数以上であり、下位は少なかった。簡便性は、6位が45%と

表5 食意識の食行動パターン別人数分布率と順序

	A パターン	B パターン	C パターン	D パターン	E パターン	F パターン	G パターン
〈調理技術〉							
1 位	0.00 (6)	2.63 (6)	2.27 (6)	1.01 (6)	1.67 (6)	5.41 (6)	2.78 (6)
2 位	4.84 (5)	5.26 (5)	6.82 (5)	4.04 (5)	10.00 (5)	10.81 (4)	5.56 (5)
3 位	11.29 (4)	10.53 (4)	20.45 (3)	10.10 (4)	20.00 (4)	8.11 (5)	14.58 (3)
4 位	35.48 (1)	21.05 (3)	13.64 (4)	24.24 (3)	21.67 (3)	16.22 (2)	13.89 (4)
5 位	27.42 (2)	26.32 (2)	34.09 (1)	27.27 (2)	23.33 (1.5)	13.51 (3)	26.39 (2)
6 位	20.97 (3)	34.21 (1)	22.73 (2)	33.33 (1)	23.33 (1.5)	45.95 (1)	36.81 (1)
〈楽しみ〉							
1 位	12.90 (4)	10.53 (4)	20.45 (3)	21.21 (1)	21.67 (1.5)	8.11 (6)	19.44 (2)
2 位	24.19 (2)	7.89 (6)	27.27 (1)	19.19 (2)	8.33 (6)	13.51 (4)	22.92 (1)
3 位	35.48 (1)	26.32 (1)	22.73 (2)	18.18 (3.5)	15.00 (4)	27.03 (1)	17.36 (3)
4 位	14.52 (3)	23.68 (2)	18.18 (4)	18.18 (3.5)	21.67 (1.5)	10.81 (5)	12.50 (5)
5 位	8.06 (5)	21.05 (3)	9.09 (5)	12.12 (5)	13.33 (5)	24.32 (2)	15.97 (4)
6 位	4.84 (6)	10.53 (4)	2.27 (6)	11.11 (6)	20.00 (3)	16.22 (3)	11.81 (6)
〈安全性〉							
1 位	17.74 (3.5)	21.05 (2)	9.09 (4)	9.09 (4)	16.67 (3)	10.81 (4.5)	13.19 (4)
2 位	29.03 (1)	52.63 (1)	36.36 (1)	39.39 (1)	21.67 (2)	32.43 (1)	22.92 (2)
3 位	25.81 (2)	13.16 (3)	20.45 (2.5)	27.27 (2)	28.33 (1)	27.03 (2)	29.17 (1)
4 位	17.74 (3.5)	7.89 (4)	20.45 (2.5)	15.15 (3)	11.67 (5)	10.81 (4.5)	20.83 (3)
5 位	8.06 (5)	5.26 (5)	6.82 (5.5)	7.07 (5)	15.00 (4)	5.41 (3)	12.50 (5)
6 位	1.61 (6)	0.00 (6)	6.82 (5.5)	2.02 (6)	6.67 (6)	13.51 (6)	1.39 (6)
〈簡便性〉							
1 位	1.61 (5)	5.26 (5)	2.27 (5.5)	2.02 (5)	1.67 (6)	2.70 (5)	1.39 (6)
2 位	0.00 (6)	2.63 (6)	2.27 (5.5)	1.01 (6)	5.00 (5)	2.70 (5)	4.17 (5)
3 位	4.84 (3.5)	7.89 (4)	4.55 (4)	9.09 (4)	8.33 (4)	2.70 (5)	7.64 (4)
4 位	4.84 (3.5)	10.53 (3)	9.09 (3)	15.15 (3)	15.00 (3)	54.05 (1)	18.06 (3)
5 位	29.03 (2)	23.68 (2)	27.27 (2)	27.27 (2)	35.00 (1.5)	10.81 (3)	25.69 (2)
6 位	59.68 (1)	50.00 (1)	54.55 (1)	45.45 (1)	35.00 (1.5)	27.03 (2)	43.06 (1)
〈経済性〉							
1 位	0.00 (6)	2.63 (5.5)	0.00 (6)	9.09 (5)	3.33 (6)	10.81 (4)	6.94 (5)
2 位	16.13 (4)	13.16 (4)	4.55 (5)	11.11 (4)	30.00 (1.5)	18.92 (3)	17.36 (3.5)
3 位	17.74 (3)	28.95 (2)	22.73 (2.5)	26.26 (1)	11.67 (4)	24.32 (2)	23.61 (2)
4 位	25.81 (2)	34.21 (1)	38.64 (1)	23.23 (2.5)	30.00 (1.5)	8.11 (5)	29.17 (1)
5 位	27.42 (1)	18.42 (3)	22.73 (2.5)	23.23 (2.5)	10.00 (5)	35.14 (1)	17.36 (3.5)
6 位	12.90 (5)	2.63 (5.5)	11.36 (4)	7.07 (6)	15.00 (3)	2.70 (6)	5.56 (6)
〈栄養管理〉							
1 位	67.74 (1)	71.05 (1)	65.91 (1)	57.58 (1)	55.00 (1)	62.16 (1)	56.25 (1)
2 位	25.81 (2)	15.79 (2)	22.73 (2)	25.25 (2)	25.00 (2)	21.62 (2)	27.08 (2)
3 位	4.84 (3)	10.53 (3)	9.09 (3)	9.09 (3)	16.67 (3)	10.81 (3)	7.64 (3)
4 位	1.61 (4)	0.00 (5.5)	0.00 (5.5)	4.04 (4)	0.00 (5.5)	0.00 (6)	5.56 (4)
5 位	0.00 (5.5)	2.63 (4)	0.00 (5.5)	3.03 (5)	3.33 (4)	2.70 (4.5)	2.08 (5)
6 位	0.00 (5.5)	0.00 (5.5)	2.27 (4)	1.01 (6)	0.00 (5.5)	2.70 (4.5)	1.39 (6)

() 内は、パターン内での順序。

表6 食意識の平均順位及び食行動パターン差

	Aパターン	Bパターン	Cパターン	Dパターン	Eパターン	Fパターン	Gパターン
調理技術	4.48 ±1.01	4.66 ±1.34	4.39 ±1.34	4.73 ±1.20	4.25 ±1.37	4.60 ±1.64	4.66 ±1.39
楽しみ	2.95 ^{b,a,f} ±1.30	3.68 ^{a,c} ±1.45	2.75 ^{b,a,f} ±1.35	3.14 ^f ±1.65	3.57 ^{a,c} ±1.80	3.78 ^{a,c,d,g} ±1.57	3.18 ^f ±1.68
安全性	2.74 ^b ±1.27	2.24 ^{a,c,d,a,f,g} ±1.05	3.00 ^b ±1.36	2.78 ^b ±1.16	3.07 ^b ±1.49	3.00 ^b ±1.39	3.01 ^b ±1.27
簡便性	5.39 ^{a,f,g} ±0.98	4.95 ±1.43	5.21 ^f ±1.17	5.01 ^f ±1.18	4.82 ^a ±1.24	4.49 ^{a,c,d} ±1.17	4.92 ^a ±1.23
経済性	4.03 ^{f,g} ±1.28	3.61 ±1.11	4.14 ^{d,a,f,g} ±1.05	3.62 ^c ±1.38	3.58 ^c ±1.48	3.46 ^{a,c} ±1.48	3.49 ^{a,c} ±1.31
栄養管理	1.40 ±0.66	1.47 ±0.89	1.52 ±0.95	1.73 ±0.98	1.72 ±0.98	1.68 ±1.16	1.74 ±1.10

Mean±SD。食意識項目の中で有意差 ($p<0.05$) があるパターンを表中に小文字のアルファベットで示した (例：安全性；BパターンとA・C・D・E・F・Gで有意差あり)。

最も多く、5位を合わせると70%以上の者が下位につけていた。経済性は、3位から5位までで70%を占め、1位も6位も少なかった。栄養管理は1位が60%と最も多く、2位と合わせると85%が上位であった。すなわち、栄養管理、安全性、楽しみを上位に、調理技術、簡便性を下位に挙げた者が多かった。

平均順位は栄養管理 1.65 位、安全性 2.87 位、楽しみ 3.24 位、経済性 3.66 位、調理技術 4.57 位、簡便性 4.98位であった。これらの平均順位と全体の平均順位 (3.50 位) の偏差から求めたFriedman 統計量は、有意差が認められ、順位づけには個人差がなかった。

従って、食生活の上で重点を置く順位は、1位が栄養管理、次いで安全性、楽しみ、経済性、調理技術、簡便性の順である。

2. 食意識と食行動パターン

食意識について食行動パターン別の人数分布を求め、人数が多い順に順序をつけたのが表5である。人数分布の有意差は、この順序についてFriedman 検定をした。ただし、同じ順序がある場合は中間順序を用いた。

平均順位と標準偏差及び食行動パターン間の差と多重比較の結果を示したものが表6である。これに基づいて、平均順位が高い項目を、図1にある食行動パターン区分の上を示したのが図2である。

(1) 調理技術：人数分布の順序に有意差があり、順位は下位に偏っていた。平均順位は、4.25～4.73 位であり、食行動パターン間に差は認められなかった。すなわち、調理技術は食行動パターンには関係なく、食生活上で重点を置く項目としては下位になっている。

図2 食行動パターンの意識構造

(2) 楽しみ：人数分布の順序に有意差が認められず、その順位に差がなかった。平均順位は C パターンが 2.75 位と最も高く、E, B, F パターンより C, A パターンが楽しみを上位に挙げていた。楽しみは C, A パターンの特徴である。

(3) 安全性：安全性については、2 位と 3 位を合わせた割合がすべての食行動パターンにおいて 50～67% を占め、人数分布の順序に有意差が認められ、上位であった。平均順位は、B パターンが高く、他のいずれのパターンとも有意差がみられ、しかも他の食行動パターン間には有意差がなかった。B パターンは安全性を 2 位に挙げている者が 53% と過半数を占めており、安全性は B パターンの特徴である。

(4) 簡便性：F パターンは簡便性を 4 位に挙げた者が 54% と過半数だが、他のパターンは 5, 6 位が最も多い分布である。しかし、人数分布の順序には有意差があり、簡便性は下位に位置している。平均順位も F パターンが高く、A パターンより F, E, G パターンが高かった。簡便性は F, E, G パターンの特徴である。

(5) 経済性：経済性を上位 3 位までに挙げた者は、54～27% と食行動パターンによって開きがあり、人数分布の順序に有意差がなく、順位には差がなかった。平均順位は、F パターンが高く、A, C パターンより F, G パターンが高かった。経済性は F, G パターンの特徴である。

(6) 栄養管理：栄養管理を 1 位に挙げた者は、すべての食行動パターンで 55～71% と過半数を超えており、2 位まで含めると 80～94% であった。人数分布の順序に有意差が認められ、上位にあった。平均順位も 1.40～1.74 位と高く、食行動パターン間に有意差がみられなかった。つまり、食行動パターンに関係なく、栄養管理は食生活上で最も重点を置く項目であった。

3. 実態と食行動パターン

食行動パターンに関係なく、栄養管理や安全性は上位であり、調理技術と簡便性は下位であることが判明した。更に、安全性、楽しみ、経済性、簡便性は、食行動パターンを特徴づける食意識であることが示された。

そこで、食意識と食行動の一致性をみるために、食行動パターンの特性を顕著に示す食行動について、食行動パターン間の差を検討した。

表 3 に示すように、栄養管理に役立つ数日間の献立は、F, G パターンより A, C パターンが作成していた。

安全性に関して、まな板の消毒頻度は F パターンが最低であり、次いで E, G パターンが少なかった。食品購入時の表示確認数は、F, G パターンより A, B, C パターンが多かった。その内容では、図 3 に示すように、製造年月日、賞味期限、価格は、いずれの食行動パターンも確認していた。しかし、添加物、メーカー名、原材料名を確認する者は、A, B, C パターンが多く、E, F, G パターンが少なくなった。

調理技術を計る目安となる調理器具の使用数は、G パターンが最少であった。蒸し物調理の頻度や行事食の手づくり数は、F, G パターンより A, B, C パターンが多く、保存食の手づくり数は、A, B パターンが多く、E, F パターンが少なかった。

簡便性に関して、インスタント食品、調理済み食品や持ち帰り調理品は、B, G パターンより C, E, F パターンが多く利用していた。調理が面倒であることを理由とした外食は、A, B, G パターンより C, E, F パターンが多かった。

楽しみに関して、グルメ志向の外食は、C パターンが多く、G パターンが少なかった。テーブルウェアは、F, G パターンより A, B, C パターンが多くの種類を使用していた。

経済性に関して、図 4 のように F, G パターンは、家計簿をつけていない者が多かった。

図3 食行動パターン別の食品購入時に表示を確認する人の割合

* $p < 0.05$

考 察

食意識のとらえ方は、食生活・栄養に対する関心度⁸⁾、食行動を行う時に働く意識⁹⁾、食事の際に意識すること¹⁰⁾など様々である。本報では、食生活上で重点を置く項目の順位から食意識をとらえた。

全体でみると、食生活上で重点を置く順位は、1位が栄養管理、次いで安全性、楽しみ、経済性、調理技術、簡便性であった(表4)。この順位には個人差がなく、これらの6項目を定め

る時に参考にした総理府世論調査とほぼ同様の結果であった。栄養管理と安全性が1, 2位を占めたことは、1996年度における朝日総研全国世論調査¹¹⁾も同じであった。

栄養管理と安全性は食行動パターンに関係なく上位の食意識であった。しかし、食生活管理に無関心ととらえたF, Gパターン(図1)は、献立の作成やまな板の消毒(表3)、添加物、メーカー名や原材料名の表示確認などを実践せず(図3)、子どもの食物摂取状況や献立の組み立てが悪く⁴⁾、必ずしも食意識が食行動に反映していない。

そこで、食行動変容を促す教育が必要であるE, F, Gパターンの食意識をみると、経済性や簡便性が特徴(図2)として取り上げられたので、経済性と簡便性について検討をした。

経済性に関して、F, Gパターンは、家計簿をつけている者が少ない(図4)ことや、経済性と簡便性が対になってみられたことから、経済性はお金のやり繰りよりも、費用や時間がかからない¹²⁾ことを意味するものと考えられる。

図4 食行動パターン別の家計簿作成状況

簡便性に関して、家庭外依存の E, F パターンは、調理済み食品やインスタント食品などの利用及び簡便性を理由とした外食頻度が高い食行動（表 3）であった。また、家庭内調理の G パターンは、調理器具の使用数が最も少なく、蒸し物調理頻度や保存食・行事食の手づくり数が少ない（表 3）というように、家庭外依存は低い消極的な食行動であり、食行動パターンの特徴に簡便性がみられたことは頷ける。

これらのことから、食生活に手間や暇をかけず、簡単に済ませようとする経済性や簡便性が、食生活管理に無関心で家庭内調理を減少させている食意識であると推察される。

一方、食生活管理のよい A, B, C パターンは、食品購入時の表示確認数が多く、添加物、原材料やメーカー名まで確認し、まな板の消毒頻度も高く（表 3）、子どもの食物摂取状況や献立の組み立てがよい⁴⁾ことから、健康的な食事づくりに欠かせない栄養管理や安全性を重視している食行動がうかがえる。

これらの食行動パターンの食意識として、安全性や楽しみがみられた（図 2）。特に、筆者らが望ましい食生活スタイルとみなした A パターンの食意識は楽しみであった。A パターンは、多くのテーブルウェアを用いた食卓の雰囲気づくりだけでなく、各種の調理器具の使用や行事食の手づくり、蒸し物調理、計画的な献立作成（表 3）など調理技術を活かした食生活を楽しんでいる状況が観察され、食生活を楽しむことがよりよい食生活管理の実現となることを示唆している。

また、安全性は B パターンの特徴であり、食品購入時の表示確認や器具の衛生管理、自然食品利用⁴⁾だけでなく、保存食や行事食の手づくり（表 3）などの家庭内調理が安全性を考慮したものであり、安全な手づくりとした B パターンの特性（図 1）が食意識から確認できた。

近代的な食生活管理ととらえた C パターン（図 1）は、安全性への食行動は B パターンと同様であるが、唯一、栄養管理の次に楽しみを挙げていた。C パターンは、おいしい料理を食べるための外食だけでなく、調理が面倒であることを理由とした外食や調理済み食品などの利用頻度も高く（表 3）、安全性を考慮した上でこれらの簡便さを活用し、現代の食環境を享受した合理的な食生活を楽しむ^{13,14)}姿勢が意識からも確認できた。

B, C パターンについてみると、安全性と楽しみのいずれをより意識するかが家庭内調理と家庭外依存の違いに現れたと考えられる。

以上のことから、平均順位によって得られた食行動パターンを特徴づける食意識（図 2）が各食行動パターンの食行動及び特性と一致した。

食意識の順位と平均順位の両者から検討した結果、安全性は B パターンに、楽しみは A, C パターンに顕在し、簡便性は E パターンに、経済性・簡便性は F, G パターンに内在するという食行動パターンの意識構造が明らかになった。

ライフスタイルが多様化した現在、食教育において、行動の動機づけとなる個々の食意識に働きかけ、行動変容を促すことは欠かせない。共通の食意識である栄養管理や安全性だけでなく、食行動パターン別に明らかになった楽しみや経済性・簡便性という食意識に対応した実践的な教育が必要であることが判明し、食行動パターン分類の有用性が確認できた。

要 約

幼児を育てている母親の食行動パターンと食意識との関連を検討し、次のような結果が得られた。

- 1) 食生活上で重点を置く順位は、栄養管理、安全性、楽しみ、経済性、調理技術、簡便性の順であった。
- 2) 楽しみと安全性は、食生活管理が高いパターンを特徴づけ、食の家庭外依存は楽しみを、家庭内調理

は安全性を重視するためである。

3) 家庭内調理技術を活かした食生活を楽しむことは、よりよい食生活管理の実現となり、“食を楽しむ”食事観の育成が重要である。

4) 経済性・簡便性は、食生活管理に無関心な食行動パターンに内在し、家庭内調理を減少させている食意識である。

5) 食行動パターンの意識構造は安全性、楽しみ、簡便性、経済性・簡便性からなっている。そこで、食行動パターン別に対応した食教育は、これらの食意識を踏まえたものとなっており、行動変容に有効である。

文 献

- 1) 生野照子：親子関係と“食”，心身医学，**29**，278～283（1985）
- 2) 山口静枝，春木 敏，原田昭子：母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連，栄養学雑誌，**54**，87～96（1996）
- 3) 山口静枝，春木 敏，原田昭子：食行動にみる食意識の構造分析（第1報）－幼児をもつ母親の食行動分析－，栄養学雑誌，**50**，11～20（1992）
- 4) 春木 敏，原田昭子，山口静枝：食行動にみる食意識の構造分析（第2報）－母親の食行動パターンと就学前の幼児の食物摂取状況－，栄養学雑誌，**51**，317～327（1993）
- 5) 宮坂忠夫：健康教育・栄養教育，pp.15～16（1982）光生館，東京
- 6) Green, L. W., Kreuter, M. W., Deeds, S. G. and Partridge, K. B.: Health Education Planning－A Diagnostics Approach－, pp.14～15（1980）Mayfield Publishing, LA
- 7) 総理府：食生活・農村の役割に関する世論調査 昭和62年9月調査，内閣総理大臣官房広報室，東京
- 8) 堀本泰美，渋谷昌代，橋本富美子，塚本幾代，三好正満：食意識の個人レベルでの問題点，家政学研究，**35**，93～97（1989）
- 9) 下坂智恵，下村道子，近藤四郎：青年女子の食意識と家事行動に関する研究，日本家政学会，**45**，1103～1114（1994）
- 10) 森岡加代，芦田美保子，八倉巻和子：女子大生の食意識と食行動，大妻女子大学家政学部紀要，**29**，115～123（1993）
- 11) 朝日新聞総合研究センター：総研レポート，No.120，143，（1996）
- 12) 松村 明：大辞林，p.468（1995）三省堂，東京
- 13) 山口喜久男：世代交替と情報化が食生活へ及ぼす影響，食の科学，**97**，61～68（1986）
- 14) 三樹尚子：安全・カンタン・おいしい・ヘルシーなものが食べたい！，食の科学，**217**，18～22（1996）
- 15) Lehmann, E. L.: Nonparametrics－Statistical Methods Based on Ranks－/三浦良造，刈屋武昭，鍋谷清治訳：ノンパラメトリックス－順位にもとづく統計的方法－，（1981）森北出版，東京
- 16) 足立己幸：人間の食行動をどう見るか－栄養指導とのかかわりで－，臨床栄養，**76**，557～650（1990）

（受付：平成8年2月28日）