大学生の食生活スタイル¹

——精神的健康及び食行動異常との関連——

高野 裕治 専修大学² 野内 類 中央大学
高野 春香 千代田区立児童家庭支援センター
小嶋 明子 佐藤 眞一 明治学院大学

Dietary life style of Japanese college students: Relationship between dietary life, mental health and eating disorders

Yuji Takano (*Senshu University*), **Rui Nouchi** (*Chuo University*),
Haruka Takano (*Child-Family Support Center of Chiyoda*),
Akiko Kojima, and Shinichi Sato (*Meiji Gakuin University*)

A scale was constructed to investigate the dietary life style of Japanese college students relating to dietary life, mental health, and eating disorders. Exploratory factor analysis found four factors, termed “dietary mood,” “dietary regulation,” “dietary stress avoidance behavior,” and “food safety.” Cluster analysis revealed four typical dietary habits of Japanese college students: “deprecating food safety,” “dietary regulation oriented and infrequent dietary stress avoidance behavior,” “deprecating dietary moods,” and “frequent dietary stress avoidance behavior.” Regarding eating disorders, a high percentage of the moderate eating disorder group exhibited frequent dietary stress avoidance behavior. Regarding mental health, a high percentage of the healthy group showed dietary regulation orientation and infrequent dietary stress avoidance behavior. A high percentage of the neurotic-level participants deprecated dietary moods. These results suggest that dietary regulation and deprecating mood and infrequent dietary stress avoidance behavior lead to college students having a healthy dietary life.

Key words: dietary life, Japanese college students, mental health, eating disorder.

The Japanese Journal of Psychology
2009, Vol. 80, No. 4, pp. 321-329

2000 年代に入り、さまざまな場面で食への関心が高まっている。例えば、学校現場では、健全な食生活に必要な知識や判断力を習得し、心身の健康増進を目指し、食生活を通じて豊かな人間形成することを目標とする食育が始まっている（内閣府，2006）。福祉現場では、高齢者の入所施設において、個人の嚥下咀嚼能力や嗜好性に合わせた特別食の提供や、改訂された介護保険法においては、栄養指導が導入されている（厚生労働省，2005）。さらに、狂牛病、鳥インフルエンザのような自然の驚異や、賞味期限切れの原料で加

工された食品が市場に出回るといった人為的な脅威が多発し、社会問題となっている。

心理学において、食は味覚や嗅覚などの生理機構、味覚嫌悪学習、食行動、摂食障害などの研究がなされてきた（今田，2005）。心理学以外では、家政学の領域で栄養面が、文化人類学の領域で時代、地域や文化ごとの人類の食の歴史が研究されてきた（中島，1996）。食研究を概観すると、極めて多様な側面が盛んに研究されてきたことが分かる。しかし、毎日の食生活のような身近な問題はあまり研究されてこなかったとも言える。

少数ではあるが、毎日の食生活における満足感や、食習慣を研究したものもある。田辺・金子（1998，2001）は、食の満足を安全、味、食べ物の見た目、栄養、価格などの食物に関わる要素と食べる環境、相手や会話、習慣や流行、食事時の体調や精神状態などの人間に関わる要素の二つに分けて考え、尺度を作成した。しかし、信頼性と妥当性の検討などは実施されて

Correspondence concerning this article should be sent to: Yuji Takano, SHIMOJO Implicit Brain Function Project, Exploratory Research for Advanced Technology, Japan Science and Technology Agency, 3-1 Morinosatowakamiya, Atsugi 243-0198, Japan (e-mail: ytakano@shimojo.jst.go.jp)

¹ 本研究を実施するにあたり、明治学院大学心理学部付属研究所の支援を受けた。

² 現所属：科学技術振興機構 ERATO 下條淳在脳機能プロジェクト

なく、累積寄与率も 26.5%と低く、尺度として十分とは言い難い。女子学生を対象とした足立 (1990) では、摂食状況が規則的であること、多様な食品を摂取できていること、料理を作ることが好きであることが食生活の満足度を促進することが示された。高齢者を対象とした足立 (1988) では食事の満足度が、独居ではないこと、食事量が多いこと、健康状態が良いことで促進されることが示された。さらに、家族関係や地域社会とのつながりによる食生活の影響なども指摘しており、食の満足が人間関係と関連することも伺える。ただし、足立 (1988, 1990) では尺度は作成されていない。食習慣を研究したものとしては、食事の塩分やカロリー摂取量に注意するという内容の栄養下位尺度、食事を安上がりに、または簡単にすませるといった内容の簡便性下位尺度、食品の品質や鮮度に気をつけるといった内容の安全下位尺度からなる食習慣質問紙を作成したものがある (Imada, 1995)。このように、食生活研究は、食の心理的満足感に関しては妥当性のある尺度がなく、食習慣の研究は栄養、簡便性、安全といった食物に関わる事柄に重きをおいており、心理的な側面が検討されていないと言える。

食生活における心理的な問題として、個人が主体的に満足している状態が、必ずしも心身ともに健康であるとは限らないことが挙げられる。例えば、拒食状態のときは、自分が食べないことにより極度に痩せ細っていることや、それが身体的にも精神的にも不健康であるということを認知できない (矢倉・広江・傘置, 1993)。逆に、食生活では満足感は得られていなくても、身体精神的には健康維持していることも考えられる。このような毎日の食生活での心理的満足と心身の健康との関連を考慮すると、心理的な側面と行動面をあわせて測定する尺度を作成し、精神的健康や食行動異常との関連を探索することが必要となる。そこで本研究では、食生活の心理的満足とその行動様式の両方に焦点を当てたものを食生活スタイルと定義し、新しい尺度を作成し、それを用いて、食生活スタイルを類型化し、それぞれのスタイルごとに心身の健康を検討することとした。

食生活スタイルを測定するにあたり、その対象が問題となる。田辺・金子 (1998) は、高校生、大学生、社会人と 3 世代を対象として、因子構造の違いを問題としている。また、足立 (1988, 1990) においても測定対象別に検討がなされている。これは、それぞれの世代や集団別に生活習慣や健康状態が異なるためであり、食生活を取り扱うには各世代別に検討する必要があるからである。食生活は乳幼児期において母親とのふれあいの中で、栄養摂取とともに基本的信頼感を獲得することからはじまる。そして、児童期においては、会話を楽しんで食事をするによりコミュニケーション能力の発達が促進され (平井・岡本, 2003 ;

外山・無藤, 1990)、その後、社会性の発達につながると考えられている。しかし、青年期においては、自己意識の変化、身体への関心の高まりが人によっては痩せ願望につながり (森・小原, 2003)、食行動を抑制するようになる。摂食障害は盛んに研究されるテーマの一つであるが、その対象は青年期が多い。さらに、青年期は居住形態が家族と同居から、一人暮らしまたは下宿生活へと変化する人も多い時期だと考えられる。足立 (1990) においても、居住形態は食満足へ影響を与える要因として挙げられているので、青年期は食生活の大きな分岐点であると考えられる。そこで本研究では、青年期大学生を対象として調査することとし、研究 1 で、大学生の食生活スタイル尺度を作成した後に、研究 2 において、大学生の食生活スタイルを類型化し、それぞれのスタイルと食行動異常及び精神的健康との関連を検討することを目的とした。

研究 1

目 的

大学生の食生活スタイル尺度を作成し、その信頼性を検討する。

方 法

予備調査 尺度の項目を作成するために、大学生 19 名 (男性 9 名, 女性 10 名) に食にまつわる楽しかった状況を思い出して、その時期、誰と、どこで、何を食べたかを自由に記述してもらうことで、日常生活における食の満足とその行動様式に関する項目を収集した。それに対して、大学の教員 (女性 1 名) と大学院生 (男性 3 名, 女性 1 名) が特殊な記述や複雑な記述を除き、類似した記述を一つにまとめた。さらに KJ 法を用いて内容を検討した。その結果、37 項目を大学生の食生活スタイル項目とした。

調査時期 2004 年 11 月から 12 月にかけて実施した。

調査対象者 4 年制大学の学生 347 名 (男性 109 名, 女性 237 名, 不明 1 名) であった。平均年齢は 20.5 歳 ($SD=1.54$) であった。回収率は 100% であった。分析に際しては記入漏れが多かった 3 名を除外した。

調査材料 予備調査で作成された大学生の食生活スタイル 37 項目を調査に用いた。それぞれの項目に対して“あてはまる”, “ややあてはまる”, “ややあてはまらない”, “あてはまらない”の 4 件法で評定させた。

手続き 調査は質問冊子を用いて、大学の授業中に集団で実施した。回答したくない質問には回答しなくても良いこと、成績評価には関係がないこと、個人が特定されることはないことを教示した。その後、回答

者のペースで回答させた。調査時間は約 15 分程度であった。

結 果

大学生の食生活スタイル尺度の因子分析と信頼性分析 大学生の食生活スタイル 37 項目について、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。固有値の変化より、5 因子構造が妥当と考えられた。そこで因子数 5 を仮定して、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。項目選択にあたって、因子負荷量の値が.30 以下の項目と多重負荷のある項目を削除した。その結果、第 5 因子の α 係数が.23 と低い値であり、項目数も 3 項目と極端に少なかったため、因子数を 4 に固定して、主因子法・プロマックス回転による因子分析を再度実施した。項目選択基準は先ほどの分析と同じにした。その結果、最終的に 23 項目を採用した。それぞれの下位尺度の内的・一貫性を検討するために α 係数を算出した結果、第 1 因子 $\alpha=.79$ (6 項目)、第 2 因子 $\alpha=.78$ (9 項目)、第 3 因子 $\alpha=.59$ (4 項目)、第 4 因子 $\alpha=.63$ (4 項目) であった。最終的な項目の意味内容から、第 1 因子は食事場面の雰囲気、第 2 因子は食事によるストレス回避行動、第 3 因子は食事の規律、第 4 因子は食品の安全性と命名した。

研 究 2

目 的

大学生の食生活スタイル尺度の因子妥当性、構成概念妥当性を検討し、尺度を完成させる。そして、本尺度を用いて大学生の食生活を類型化し、それぞれのスタイルと食行動異常、精神的健康、居住形態との関連を検討する。

方 法

調査時期 2005 年 5 月に実施した。

調査対象者 研究 1 と同じ大学に在籍する研究 1 とは異なる大学生 426 名 (男性 96 名、女性 314 名、不明 16 名)、平均年齢は 19.3 歳 ($SD=1.56$) であった。調査は研究 1 と同様な手続きで実施された。回収率は 100% であった。記入漏れの多かった 21 名は分析から除外した。

尺度の構成 調査対象の年齢、性別、居住形態 (一人暮らし、家族と同居、その他)、現在の食生活の満足度を 100 点満点で自己採点する質問 (以下食生活満足度とする) をフェイスシートとした。研究 1 で作成された大学生の食生活スタイル尺度 23 項目 (4 件法) を用いた。この他に大学生の食生活スタイルと食行動異常ならびに精神的健康との関連を検討するために、日本版 EAT-26 (Eating Attitudes Test-26; Mukai, Crago,

& Shisslak, 1994) と日本版 GHQ28 精神健康調査票 (The General Health Questionnaire; 中川・大坊, 1985) を用いた。EAT-26 は、神経性無食欲症患者に特徴的に観察される食行動や摂食態度などの臨床症状をもとに作成された、食行動の異常度を測定する尺度であり、6 段階で評定し、得点が高いほど食行動異常度が高いことを示す。Garner & Garfinkel (1979) では、食行動異常の頻度の高い方から、3 から 1 点とし、それ以下は 0 点で採点する方法が提唱されており、それに従った。日本版 GHQ28 は精神的な健康を診断するための尺度であり、得点が高いほど健康度が低いことを示す。中川・大坊 (1985) では、精神的健康状態が悪い方の二段階を 1 点、それ以下を 0 点で採点しており、それに従った。さらに、大学生の食生活スタイル尺度の構成概念妥当性を検討するために、10 項目 3 尺度 (‘栄養’, ‘簡便性’, ‘安全性’) からなる食習慣質問用紙 (Imada, 1995) を加えた。

結果と考察

大学生の食生活スタイル尺度の因子分析と信頼性分析 大学生の食生活スタイル尺度 23 項目について、研究 1 を参考にして因子数 4 を仮定し、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。男女別に因子構造を検討した結果、3 項目のみ男女間で異なる因子に含まれる項目があったが、それらの因子負荷量が全て.45 以下と低い値であり、因子構造に関しては差がみられなかった。そのため、男女あわせて因子分析をすることとした。項目選択にあたっては、男女で完全に一致した項目を使用するためと、尺度の利便性のため項目数を減らす意図で、因子負荷量の基準を.45 以下と上げ、さらに多重負荷のみられた項目を削除した。その結果、最終的に 15 項目を採用し、大学生の食生活スタイル尺度とした (Table 1)。

下位尺度の内的・一貫性を検討するために α 係数を求めたところ、第 1 因子 (6 項目) は $\alpha=.76$ 、第 2 因子 (3 項目) は $\alpha=.74$ 、第 3 因子 (3 項目) は $\alpha=.70$ 、第 4 因子 (3 項目) は $\alpha=.65$ であった。研究 2 では第 2 因子と第 3 因子の順番が研究 1 と比べ逆転したが、確認された因子は同様であった。

因子妥当性の分析 大学生の食生活スタイル尺度の因子妥当性を検討するために、確認的因子分析を実施した。探索的因子分析の結果に基づく 4 因子モデル、下位尺度の食事の規律因子と食品の安全性因子の間の相関が.36 と中程度あることから、これらの 2 因子を一つの概念にまとめた 3 因子モデルを用意した。さらに本尺度の 15 項目の内容から、心理的な満足感について言及している食事場面の雰囲気因子と、食事によるストレス回避行動因子、食行動に言及している食事の規律因子と、食品の安全性因子をそれぞれあわせた 2 因子モデルを設定した。モデル適合度を算出した結

Table 1
大学生の食生活スタイル尺度の因子分析結果

項 目	1	2	3	4
第1因子 食事場面の雰囲気 ($\alpha=.76$)				
友人と食事をするのは楽しい	.791	-.081	-.087	.010
人と一緒に食事をするのは、人間関係を築く上でとても重要だ	.630	-.051	.012	.056
場の雰囲気がよいと食事がおいしく感じられることが多い	.626	-.083	.028	.067
大勢で食事をするとなじくなる	.591	-.038	-.059	.020
食事中、よく会話をする	.537	.103	.036	-.062
家族と食事をするのは楽しい	.531	.159	.090	-.103
第2因子 食事の規律 ($\alpha=.74$)				
規則正しい食事をしている	-.033	.835	-.017	-.055
栄養バランスに気をつけた食事をしている	.037	.702	-.034	.124
家族と食事をする事が多い	-.036	.613	-.021	-.026
第3因子 食事によるストレス回避行動 ($\alpha=.70$)				
私のストレス発散の仕方は食べることである	-.138	-.120	.809	.042
一日の中で食事の時間が楽しみだ	.142	.105	.692	-.019
食事はお腹いっぱいになるまで食べることが多い	.028	-.023	.512	-.031
第4因子 食品の安全性 ($\alpha=.65$)				
食品の安全性にこだわる	-.047	.117	-.007	.700
食品の賞味期限を気にする	.011	-.101	-.077	.635
健康に良いといわれる食品を好んで食べる	.065	.032	.118	.529
因子間相関				
1 1	1	—	—	—
2 .23		1	—	—
3 .29		.14	1	—
4 .29		.38	.07	1

果、4 因子モデルの適合度が最も高く (Table 2)、作成された大学生の食生活スタイル尺度の因子妥当性が示された。

構成概念妥当性の検討 大学生の食生活スタイル尺度と食習慣質問紙及び食生活満足度との関連を検討するために、各下位尺度項目の素点合計と食生活満足度の素点を用いて、ピアソンの積率相関係数を算出した (Table 3)。大学生の食生活スタイル尺度の食事場面の雰囲気下位尺度、食事の規律下位尺度、そして食品の安全性下位尺度と食習慣質問紙の栄養下位尺度との間で正の相関がみられた。大学生の食生活スタイル尺度の食事の規律下位尺度、そして食品の安全性下位尺度と食習慣質問紙の簡便性下位尺度との間で負の相関がみられた。大学生の食生活スタイル尺度の食事場面の雰囲気下位尺度、食事の規律下位尺度、そして食品の安全性下位尺度と食習慣質問紙の安全性下位尺度との間で正の相関がみられた。大学生の食生活スタイル尺度の食事場面の雰囲気下位尺度、食事の規律下位尺度、そして食品の安全性下位尺度と食生活満足度との間で正の相関がみられた。

大学生の食生活スタイル尺度の食事の規律下位尺度

と食習慣質問紙の栄養下位尺度は、どちらも栄養バランスに気をつけるという内容の質問が含まれているため、正の相関が得られたと考えられる。大学生の食生活スタイル尺度の食事の規律下位尺度が規則正しく、栄養バランスに気をつけるといった内容なのに対して、食習慣質問紙の簡便性下位尺度は手間をかけず、安上がり、食べたいものだけを食えるといった、意味的に逆の内容になっていることから、負の相関が得られたと考えられる。大学生の食生活スタイル尺度の食品の安全性下位尺度と食習慣質問紙の安全性下位尺度は、同様の意味内容の質問が含まれていることから、正の相関が得られたと考えられる。食生活満足度との相関は特に大学生の食生活スタイル尺度の食事の規律下位尺度との間で高く、大学生が規則正しく栄養バランスの取れた食事をしていることが望ましい食生活だと考えていることが示唆され、足立 (1990) の結果と一致した。

食事場面の雰囲気下位尺度は、食習慣質問紙及び食生活満足度との相関は弱く、妥当性の検討はまだ十分とは言えない。同様に、ストレス回避行動下位尺度も、食習慣質問紙の下位尺度と食生活満足度との相

Table 2
大学生の食生活スタイル尺度の確認的因子分析の結果

	χ^2	df	GFI	AGFI	RMSEA	AIC
2因子モデル	525.085	89	0.845	0.791	0.109	587.085
3因子モデル	338.499	87	0.895	0.855	0.084	404.499
4因子モデル	203.752	84	0.937	0.910	0.059	275.752

Note. GFI: Goodness of Fit Index, AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index, RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation, AIC: Akaike's information Criterion.

Table 3
大学生の食生活スタイル尺度と食習慣質問紙及び食生活満足度との相関係数

	食習慣質問紙			食生活満足度
	栄養	簡便性	安全性	
食事場面の雰囲気	.158*	-.116	.176**	.166**
食事の規律	.378**	-.378**	.349**	.643**
食事によるストレス回避行動	.050	.090	-.014	.071
食品の安全性	.440**	-.179**	.656**	.143*

* $p < .01$, ** $p < .001$

関がみられず、妥当性の検討には不十分な点が残った。本尺度における食事場面の雰囲気とは、食事場面における対人関係を楽しむといった内容を主に指し、ストレス回避行動とは、食事でストレス発散し、それを楽しみとするといったことを主に意味している。

大学生の食生活スタイルのクラスタ分類 食生活スタイルと食行動異常、精神的健康との関連を探索するために、本尺度を用いてクラスタ分類をした。学生ごとに、食生活スタイルのどの下位尺度に重きを置き、また軽視するのかによって類型化するためである。大学生の食生活スタイル尺度の下位尺度の得点を用いて、Ward法によるクラスタ分析を実施した結果、四つのクラスタを得た。第1クラスタには122名、第2クラスタには156名、第3クラスタには49名、第4クラスタには78名が含まれていた。得られた四つのクラスタを独立変数、大学生の食生活スタイル尺度の各下位尺度の平均値を従属変数とした分散分析を実施した。全ての下位尺度において群の効果が有意であった（食事場面の雰囲気： $F(3, 401) = 122.079$ 、食事の規律： $F(3, 401) = 47.290$ 、食事によるストレス回避行動： $F(3, 401) = 41.818$ 、食品の安全性： $F(3, 401) = 130.137$ 、全て $p < .01$ ）。Table 4に4群の各下位尺度の平均値を示した。TukeyのHSD法による多重比較を有意水準1%で実施した。食事場面の雰囲気下位尺度では、第1クラスタ＝第2クラスタ＝第4クラスタ＞第3クラスタ、食事の規律下位尺度では、第2クラスタ＞第1クラスタ＝第3クラスタ＝第4クラスタ、食事によるストレス回避行動下位尺度では、第4

クラスタ＞第1クラスタ＝第3クラスタ＞第2クラスタ、食品の安全性下位尺度では、第2クラスタ＝第4クラスタ＞第3クラスタ＞第1クラスタという結果が得られた。多重比較の結果から、各下位尺度の得点とそのクラスタ単独で最高得点または最低得点である部分を利用して、クラスタの特徴を解釈して命名した。第1クラスタは食品の安全性下位尺度の得点が高他のクラスタに比べて低いので安全性軽視型、第2クラスタは食事の規律下位尺度の得点が高他のクラスタよりも高く、ストレス回避行動下位尺度が低いので規律重視・ストレス回避行動低頻度型、第3クラスタは食事の雰囲気下位尺度の得点が高他のクラスタに比べて低いので雰囲気軽視型、第4クラスタは食事によるストレス回避行動下位尺度が高他のクラスタに比べて高いのでストレス回避行動高頻度型とした。

クラスタ分類と食行動異常の関係 大学生の食生活スタイル（4型）を独立変数、食行動異常の指標であるEAT-26の合計得点を従属変数とした1要因4水準の調査対象者間分散分析をした。その結果、群間の平均値差は有意であった（ $F(3, 394) = 5.545$, $p < .01$ ）（Table 5）ので、TukeyのHSD法による多重比較を有意水準1%で実施した。ストレス回避行動高頻度型＞食品の安全性軽視型＝規律重視・ストレス回避行動低頻度型＝雰囲気軽視型であった。

Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkel (1982) の cut off point 基準に従い、EAT-26の合計点が20点以上を食行動重度障害群、10から19点を食行動中度障害群、9点以下を食行動正常群に分け、食生活スタイル型と

Table 4
大学生の食生活スタイルのクラスタ分類ごとの下位尺度平均得点 (SD)

	食事場面の 雰囲気	食事の規律	食事による ストレス回避行動	食品の安全性
第1クラスタ N=122	3.54 (0.32)	2.11 (0.82)	2.90 (0.62)	1.96 (0.45)
第2クラスタ N=156	3.53 (0.37)	2.92 (0.79)	2.50 (0.65)	3.02 (0.48)
第3クラスタ N=49	2.51 (0.44)	1.96 (0.76)	2.83 (0.77)	2.31 (0.60)
第4クラスタ N=78	3.59 (0.33)	1.90 (0.57)	3.46 (0.42)	2.99 (0.49)
多重比較	1=2=4>3	2>1=3=4	4>1=3>2	2=4>3>1

Table 5
食生活スタイルのクラスタ分類ごとのEAT-26及びGHQ28の平均値 (SD)

	EAT-26全体	GHQ28全体
1：食品の安全性軽視型 N=122	6.69 (6.28)	9.88 (5.14)
2：規律重視・ストレス 回避行動低頻度型 N=156	6.85 (5.84)	7.78 (4.79)
3：雰囲気軽視型 N=49	6.98 (6.56)	11.19 (6.31)
4：ストレス回避行動 高頻度型 N=78	10.06 (7.17)	9.43 (5.13)
全体	7.45 (6.44)	9.14 (5.28)
多重比較	4>1=2=3	1=3>2

のクロス表を Table 6 に示した。 χ^2 検定を実施したところ、有意な人数比率の偏りがみられた ($\chi^2(6) = 16.859, p < .01$)。残差分析の結果、食行動中度障害群はストレス回避行動高頻度型で多く (3.346, $p < .01$)、食行動正常群はストレス回避行動高頻度型で少なかった ($-4.029, p < .01$)。

ストレス回避行動高頻度型は他の型に比べて、EAT-26 の得点が高く、食行動中度障害群が高い比率であったので、食行動重度障害予備群であると考えられる。しかし、ストレス回避行動高頻度型は、大学生の食生活スタイル尺度の雰囲気下位尺度や安全性下位

尺度の得点が高い型と比べ低い訳ではなく、食行動正常群も他型よりは少ないが約 50% はいるので、大半は正常な範囲内で食事を楽しく安全に摂取しているのかもしれない。この型において、何が健康な食行動と食行動異常とを分けているのか、また健康な食行動から食行動異常へと移行させるのかなどについて明らかにしていくことが、食行動異常の早期発見と予防に取り組む上で大切だと考えられる。

クラスタ分類と精神的健康の関係 大学生の食生活スタイル (4 型) を独立変数、精神的健康指標である GHQ28 の合計得点を従属変数とした 1 要因 4 水準の

Table 6
食生活スタイルごとのEAT-26とGHQ28による健常圏と臨床圏の人数分布

	EAT-26			GHQ28合計	
	食行動正常 9点以下	食行動中度障害 10から19点	食行動重度障害 20点以上	健常圏 14点以下	神経症圏 15点以上
食品の安全性軽視型 N=122	791 (75.8%)	22 (18.3%)	7 (5.8%)	93 (79.5%)	24 (20.5%)
規律重視・ストレス 回避行動低頻度型 N=156	116 (75.8%)	29 (19.0%)	8 (5.2%)	137 (89.5%) **	16 (10.5%) **
雰囲気軽視型 N=49	35 (74.5%)	8 (17.0%)	4 (8.5%)	35 (72.9%) *	13 (27.1%) *
ストレス回避行動 高頻度型 N=78	41 (52.6%) **	28 (35.9%) **	9 (11.5%)	64 (83.1%)	13 (16.9%)
全体	283 (71.1%)	87 (21.5%)	28 (7.0%)	329 (83.3%)	66 (16.7%)

残差分析 * $p < .05$, ** $p < .01$

Table 7
食生活スタイルのクラスタ分類ごとの居住形態分布

	一人暮らし	家族と同居	その他
食品の安全性軽視型 N=122	38 (31.1%)	77 (63.1%)	7 (5.7%)
規律重視・ストレス 回避行動低頻度型 N=156	19 (12.2%) **	132 (84.6%) **	5 (3.2%)
雰囲気軽視型 N=49	14 (28.6%)	34 (69.4%)	1 (2.0%)
ストレス回避行動 高頻度型 N=78	32 (41.0%) **	41 (52.6%) **	5 (6.4%)
全体	103 (25.4%)	284 (70.1%)	18 (4.4%)

残差分析 ** $p < .01$

調査対象者間分散分析をした。その結果、群間の平均値差は有意であった ($F(3, 391) = 6.952, p < .01$) (Table 5) ので、Tukey の HSD 法による多重比較を有意水準 1% で実施した。食品の安全性軽視型＝雰囲気軽視型＞規律重視・ストレス回避行動低頻度型であった。

GHQ28 の合計得点を中川・大坊 (1985) の大学生と神経症者の得点分布を参考にして、cut off point を定め、14 点以下を健常圏群、15 点以上を神経症圏群とした。食生活スタイル型とのクロス表を Table 6 に

示した。 χ^2 検定を実施したところ、有意な人数比率の偏りが見られた ($\chi^2(3) = 9.227, p < .05$)。残差分析の結果、健常圏群は規律重視・ストレス回避行動低頻度型で多く (2.648)、雰囲気軽視型で少なかった (-2.056)。神経症圏群は、雰囲気軽視型で多く (2.056)、規律重視・ストレス回避行動低頻度型で少なかった (-2.648)。

平井・岡本 (2001) は、食事場面の雰囲気やコミュニケーションの良好さが家族の健康性の高さに関連すると述べ、足立・NHK “子どもたちの食卓” プロジ

エクト (2000) も、ひとりぼっちで食べている子どもたちは心身の不調を訴えることが多いと述べており、食事場面の雰囲気と精神的健康との関連の強さが指摘されている。本研究でも、雰囲気軽視型は精神的健康が悪いことが示された。

女子学生を対象とした足立 (1990) は、食生活の満足を促進する要素として、規則正しく、多様な食品を摂取していることを挙げ、今田 (1996) も栄養を重視する食習慣の者は健康障害を訴える者が少ないと述べており、食の規律を重視することは精神的健康の良さにつながることを示唆されている。本研究でも、規律を重視している規律重視・ストレス回避行動低頻度型は精神的健康が良いことが示され、先行研究の結果と一致した。

クラスタ分類と居住形態との関係 食生活スタイルごとの居住形態を一人暮らし、家族と同居、その他別のクロス表を Table 7 に示した。その他を除き、 χ^2 検定を実施したところ、有意な人数比率の偏りがみられた ($\chi^2(3) = 28.900, p < .01$)。残差分析の結果、一人暮らしはストレス回避行動高頻度型で多く (3.696, $p < .01$)、規律重視・ストレス回避行動低頻度型で少なかった (-4.996, $p < .01$)。家族と同居は規律重視・ストレス回避行動低頻度型で多く (4.996, $p < .01$)、ストレス回避行動高頻度型 (-3.696, $p < .01$) で少なかった。

家族と一緒に食事をする機会が多いことで栄養バランスがとれた規則正しい生活が維持されやすくなり、規律重視・ストレス回避行動低頻度型が多くなると考えられる。また、ストレス回避行動と一緒に住んでいる家族に知られずに行うことは難しいと推測されることから、規律重視・ストレス回避行動低頻度型で家族と同居が多く、ストレス回避行動高頻度型で一人暮らしが多くなると考えられる。大学入学をきっかけに居住形態が変化することで、食事の規律面と食事によるストレス回避行動の頻度に影響が生じる可能性が示唆された。

全体的考察

本研究を通じて信頼性と一部妥当性を備えた大学生の食生活スタイル尺度を作成することができた。大学生の食生活スタイルは、食事場面の雰囲気、食事の規律、食事によるストレス回避行動、食品の安全性で構成されていた。食事の規律下位尺度と食品の安全性下位尺度は、田辺・金子 (1998) の研究や研究 2 で構成概念妥当性を検討するために使用した食習慣質問用紙 (Imada, 1995) にも似た意味内容の項目が存在するが、食事場面の雰囲気下位尺度と食事によるストレス回避行動下位尺度の項目は、先行研究には含まれておらず、本尺度独自の項目である。

食事場面の雰囲気に関しては、青年女子を対象とし

た下坂・下村・近藤 (1994) の中で、家事や家族行事の食事作りへの関わりが、家族で食べる食事の楽しさや充実感につながることを示されており、青年期の食生活満足を考えていく上で重要な要素であると言える。しかし、大学生にとって身近な友人との食事や日々の食事の雰囲気に関する研究は少なく、今後の研究課題でもある。

食事によるストレス回避行動は、健康の範囲内でとられる場合はストレスコーピングの方法の一つとなるが、食後の代償行為 (嘔吐、下剤使用、エクササイズ等) と結びついた場合は心身にとって危険である。Lynch, Everingham, Dubitzky, Hartman, & Kasser (2000) によると、嫌な気分を解消するためにむちゃ食いが生じても、その後に代償行為を行わなければ、ストレス発散として機能する可能性はあるが、むちゃ食い後に食べ過ぎたことへの罪悪感を解消するために代償行為が生じると、さらなる嫌な気分を引き起こすことが示されている。このようなストレス発散としての食行動の側面が指摘されているので、大学生を対象とした食生活スタイル尺度の中に、食事によるストレス回避行動下位尺度が含まれていることは、本尺度の応用可能性を広げ、食行動異常の早期発見と予防に役立てることが見込まれる。

クラスタ分類より、食品の安全性軽視型、規律重視・ストレス回避行動低頻度型、雰囲気軽視型、ストレス回避行動高頻度型の四つの食生活スタイル型が見出された。これらのスタイルごとの食行動異常と精神的健康を検討したところ、食行動異常に関してはストレス回避行動高頻度型のリスクが高く、精神的健康に関しては雰囲気軽視型のリスクが高いことが分かった。これらの結果から、食事の規律と食事場面の雰囲気を重視し、ストレス回避行動が高頻度でないことが健康的な大学生の食生活につながることを示唆された。食品の安全性軽視型は食行動異常と精神的健康のどちらにおいても危険性はなく、食品の安全性への配慮は大学生においては、心身の健康に影響を及ぼしていないようである。以上のように、本尺度を用いて食生活の心理的側面とその行動様式を測定することで、食行動異常や精神的健康との関連を検討することが可能となる。そのため、摂食障害や大学入学への適応に対するスクリーニングテストとして、健康診断の間診場面での利用を提案したい。本尺度は摂食障害を測定する既存の尺度と比べて、食生活のポジティブな側面を問う項目で構成されており、回答しやすく、項目数も 15 と少ないので、現場での活用性に富むと思われる。

引用文献

足立 巳幸・NHK “子どもたちの食卓” プロジェクト

- (2000). 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—— 日本放送出版協会
(Adachi, M., & NHK)
- 足立 蓉子 (1988). 高齢者における食事満足度に及ぼす要因 栄養学雑誌, **46**, 273-287.
(Adachi, Y. (1988). Analysis of degree of satisfaction with dietary life among elderly. *Japanese Journal of Nutrition*, **46**, 273-287.)
- 足立 蓉子 (1990). 女子学生の食生活満足度に及ぼす要因 日本家政学会誌, **41**, 303-311.
(Adachi, Y. (1990). Analysis of degree of satisfaction with dietary life among female students. *Journal of Home Economics of Japan*, **41**, 303-311.)
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, **9**, 273-279.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, **12**, 871-878.
- 平井 滋野・岡本 祐子 (2001). 食事での会話からみる家族内コミュニケーションと家族の健康性および心理的結合性の関連の検討 家族心理学研究, **15**, 125-139.
(Hirai, S., & Okamoto, Y.)
- 平井 滋野・岡本 祐子 (2003). 食事場面の会話と親子の心理的結合性の関連 青年心理学研究, **15**, 33-49.
(Hirai, S., & Okamoto, Y. (2003). The relationship between conversations in meals and parent-child psychological connection. *Japanese Journal of Adolescent Psychology*, **15**, 33-49.)
- Imada, S. (1995). The relationship between eating habit and subjective health-related symptoms in Japanese students. *Appetite*, **24**, 283.
- 今田 純雄 (1996). 青年期の食行動 中島 義明・今田 純雄 (編) 人間行動学講座 2 たべる——食行動の心理学—— 朝倉書店 pp. 114-131.
(Imada, S.)
- 今田 純雄 (2005). 心理学から見た食——領域の広がりとは内容—— 今田 純雄 (編) 食のことの心理学——食べる, 食べない, 好き, 嫌い—— 有斐閣 pp. 1-25.
(Imada, S.)
- 厚生労働省 (2005). 介護保険平成 17 年 10 月改定関係通知 厚生労働省 2005 年 9 月 7 日
<<http://www.mhlw.go.jp/topics/2005/09/tp0907-1.html>>
(2007 年 11 月 7 日)
(Ministry of Health, Labour and Welfare)
- Lynch, W. C., Everingham, A., Dubitzky, J., Hartman, M., & Kasser, T. (2000). Does binge eating play a role in the Self-regulation of moods? *Integrative Physiological and Behavioral Science*, **35**, 298-313.
- 森 千鶴・小原 美津希 (2003). 思春期女子のボディ・イメージと摂食障害との関連 山梨大学看護学会誌, **2**, 49-54.
(Mori, C., & Obara, M. (2003). Relation between body image and eating disorders in adolescent girls. *Yamanashi Nursing Journal*, **2**, 49-54.)
- Mukai, T., Crago, M., & Shisslak, C. M. (1994). Eating attitudes and weight preoccupation among female high school students in Japan. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **35**, 677-688.
- 内閣府 (2006). 平成 18 年版食育白書 社団法人時事画報社 pp. 19-20.
(Cabinet Office)
- 中川 泰彬・大坊 郁夫 (1985). GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社.
(Nakagawa, Y., & Daibo, I.)
- 中島 義明 (1996). 食の人間行動学 中島 義明・今田 純雄 (編) 人間行動学講座 2 たべる——食行動の心理学—— 朝倉書店 pp. 1-9.
(Nakajima, Y.)
- 下坂 智恵・下村 道子・近藤 四郎 (1994). 青年女子の食意識と家事行動に関する研究 日本家政学会誌, **45**, 1103-1114.
(Shimosaka, C., Shimomura, M., & Kondo, S. (1994). The relationship between dietary consciousness of young women and their attitude to housekeeping. *Journal of Home Economics of Japan*, **45**, 1103-1114.)
- 田辺 由紀・金子 佳代子 (1998). 食の満足感構成要素の構造 日本家政学会誌, **49**, 1003-1010.
(Tanabe, Y., & Kaneko, K. (1998). Factors influencing the feeling of satisfaction with eating. *Journal of Home Economics of Japan*, **49**, 1003-1010.)
- 田辺 由紀・金子 佳代子 (2001). 大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子 日本家政学会誌, **52**, 839-848.
(Tanabe, Y., & Kaneko, K. (2001). Factors affecting a feeling of satisfaction about eating among college students. *Journal of Home Economics of Japan*, **52**, 839-848.)
- 外山 紀子・無藤 隆 (1990). 食事場面における幼児と母親の相互交渉 教育心理学研究, **38**, 395-404.
(Toyama, N., & Muto, T. (1990). Mother-toddler interaction in a meal time. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **38**, 395-404.)
- 矢倉 紀子・広江 かおり・傘置 綱清 (1993). 思春期周辺の若者のヤセ願望に関する研究——ボディ・イメージと BMI 減量実行との関連性—— 小児保健研究, 521-524.
(Yakura, N., Hiroe, K., & Kasagi, H.)