大学生の朝食摂取における意思決定バランス

田中久美子
(大谷大学文学部)

キーワード: 朝食, 意思決定バランス, 朝食欠食

Decisional balance of eating breakfast in university students

Kumiko TANAKA

(Faculty of Letters, Otani University)

Key words: breakfast, decisional balance, skipping breakfast

目 的

近年,一般論としてだけでなく,実証的な研究によっても,朝食摂取の重要性が示唆され,若い世代での健康的な食習慣の形成が期待されている。その一方で,朝食の欠食率は依然20歳代で最も高い。夜型化などの生活習慣がその一因とされ,食習慣の乱れは,学習意欲や精神的健康のほか,将来の健康にも影響を及ぼす。

朝食摂取に対する意識と行動の乖離について,本研究では,特に欠食理由に着目し,朝食摂取の負担およびその認知が,摂取行動の意思決定に及ぼす影響を検討する。

方 法

調査対象者 近畿圏の私立大学 3 校の学生 215 名 (男子 139 名, 女子 76 名), 平均年齢 20.07 歳 (18~24 歳)。

手続き 心理学関連の講義時間に集団で実施した。

質問紙の構成

属性 性別, 年齢, 学年, 居住形態, 往復通学時間, および平均的な睡眠時間を尋ねた。

朝食摂取状況 国民健康・栄養調査 (2005) を参考に, 週あたりの朝食摂取頻度を“毎朝必ず食べる”“週に 5, 6 日食べる”“週に 3, 4 日食べる”, “週に 1, 2 日食べる”, “まったく食べない”の 5 件法で回答を求めた。

朝食摂取意識尺度 予備調査で 31 名の学生に対し, 朝食の摂取状況と摂取あるいは欠食の理由を自由に書かせた。欠食では, 大学生対象の内閣府による調査 (2009) での「朝食をとらない理由」9 項目とほぼ同様の回答を得たが, 項目作成においては, 摂取者・欠食者のいずれが回答しても支障のないよう, 学生の自由記述文を参考に表現を改めた。摂取理由では, 集中力や気力の向上についての回答が占めた。以上から, 摂取に関する 8 項目および欠食に関する 9 項目からなる尺度を作成し, “よくあてはまる” (5 点) から“全くあてはまらない” (1 点) までの 5 件法で回答を求めた。

食生活満足度 現在の食生活全般への満足度に関する 3 項目も同様に, 5 件法で回答を求めた。

結 果

朝食摂取意識尺度 因子分析 (最尤法, プロマックス回転) を行った結果, 因子の解釈可能性の観点から, 2 因子解が妥当と判断した。また, 当該の因子負荷量の絶対値が .40 以上であり, これが他の複数の因子で生じていないことを基準に計 11 項目を選定した。第 1 因子は, “朝食を抜くと, 食費の節約につながる”等の 6 項目で“朝食摂取の負担”, 第 2 因子は, “朝食をとると, 仕事や学業の能率が上がる”等の 5 項目で“朝食摂取の有効性”と命名した。 α 係数は第 1 因子が .77, 第 2 因子が .73 であった。各因子の評定値を加算し (逆転項目は逆換算) 項目数で割った値を各下位尺度得点とした。

朝食摂取頻度による調査対象者の分類と各群の特徴 朝食摂取頻度別の人数は, “まったく食べない”が 31 名 (14.4%), “週に 1, 2 日”が 31 名 (14.4%), “週に 3, 4 日”が 16 名 (7.4%),

“週に 5, 6 日”が 50 名 (23.3%), “毎朝摂取”が 87 名 (40.5%) であった。このうち“週に 3, 4 日”の人数が少なかったため, “週に 1, 2 日”と併せて“ほぼ欠食”, “週に 5, 6 日”を“ほぼ毎朝摂取”とし, 計 4 群に分類した。

朝食摂取群別の居住形態 (自宅・自宅外) による人数構成について χ^2 検定を行った結果, 毎朝摂取群で自宅生 (67 名) が自宅外生 (20 名) よりも有意に多いのに対し, 欠食群では自宅生 (14 名) より自宅外生 (17 名) の方が有意に多いことがわかった ($\chi^2(3) = 13.71, p < .01$)。

朝食摂取群ごとの各尺度の基本統計量を Table 1 に示した。分散分析の結果, 毎朝摂取群が他の 3 群に比べて, 往復通学時間が有意に長い ($F(3, 211) = 6.14, p < .001$) こと, 朝食摂取の有効性 ($F(3, 211) = 11.75, p < .001$) および食生活満足度 ($F(3, 211) = 29.90, p < .001$) で有意に高いことがそれぞれ示された。朝食摂取の負担は, 欠食群が, ほぼ毎朝摂取群および毎朝摂取群よりも有意に高かったが, ほぼ欠食群とは差がなかった ($F(3, 211) = 35.45, p < .001$)。

朝食摂取の有効性と負担の認知バランス 朝食摂取意識尺度の下位因子の得点を標準得点に換算し, 朝食摂取状況ごとの有効性と負担の認知バランスについて検討した (Figure 1)。毎朝摂取群で, 朝食摂取の有効性が負担より高かったのに対し, 欠食群およびほぼ欠食群では, 負担が有効性を上回った。ほぼ毎朝摂取群では有意差がなかった。

考 察

欠食群には自宅外生が, 毎朝摂取群には自宅生が多く, 朝食摂取には居住形態が関係していた。一人暮らしに比べ, 家族と同居する自宅生は, 食事を用意する手間や負担が少なく, 朝食摂取の便益が大きいと考えられる。

朝食摂取意識の有効性と負担の認知差は欠食群で最大を示し, ほぼ毎朝摂取群を境に有効性と負担が逆転した。実際の朝食摂取状況に応じた介入が必要であり, 特に欠食群に対しては, 有効性認知だけでなく, 負担評価の軽減が課題といえる。

Figure 1 朝食摂取の有効性・負担の標準得点

Table 1 各変数の群別平均値 (SD)

	欠食	ほぼ欠食	ほぼ毎朝摂取	毎朝摂取
往復通学時間 ^{a)}	1.03 (1.02)	1.02 (1.12)	1.18 (.91)	1.73 (1.21)
睡眠時間 ^{b)}	5.69 (.95)	6.12 (1.19)	6.00 (1.10)	5.66 (1.12)
朝食摂取の負担	3.36 (.56)	3.09 (.59)	2.70 (.63)	2.29 (.54)
朝食摂取の有効性	2.85 (.72)	3.20 (.77)	3.18 (.69)	3.62 (.63)
食生活満足度	1.97 (.73)	2.14 (.62)	2.79 (.85)	3.18 (.81)

レンジは 1~5 ^{a)b)} 単位は時