食ライフスタイルに関する研究 (17)

—高齢者の食 LS タイプと摂食行動および食への関心の検討—

○西川千登世¹・渋谷昌三²・小野寺敦子³・河野理恵³

(¹ 目白大学大学院心理学研究科, ² 目白大学社会学部, ³ 目白大学人間学部)

キーワード: 食ライフスタイル, 摂食行動, こだわり, 高齢者

Research on Dietary Life Style (17)

- The relationships between the Dietary Life Style Type, Behavior and Persistence of Eating in older adults -

Chitose NISHIKAWA, Shozo SHIBUYA, Atsuko ONODERA and Rie KAWANO

(Mejiro University)

Key words: Dietary Life Style, Behavior of Eating, Persistence, older adults

【目 的】

昨今, 食育や食行動に関連した研究が多領域から多彩な形で行われている。渋谷他 (2009, 2010, 2011, 2012) では, 食ライフスタイルとして, 食に対する個人の持つものの見方や考え方, 生き方を食ライフスタイル尺度 (食 LSS) として尺度化した。本研究においては, 調査対象者を高齢者とし, 高齢者の食行動と食への関心のあり方について検証することを目的とする。

【方 法】

調査対象者: 首都圏に在住の 65~75 歳の高齢者 628 名 (男性 321 名, 女性 307 名) を対象に Web 上での質問紙調査を実施した (注 1)。対象者の平均年齢は 69.07 歳 ($SD=2.69$) であった。なお, 本研究では, 子どもとは同居していない一人暮らし世帯 (男性 163 名, 女性 149 名, 平均年齢 69.46 歳 ($SD=2.94$)) および夫婦のみの世帯 (男性 158 名, 女性 158 名, 平均年齢 68.70 歳 ($SD=2.34$)) を対象とした。

調査時期: 2013 年 3 月。

質問紙構成: 食ライフスタイルに関する研究 (16) のとおり, (a) ~ (j) の内容にて調査を実施しているが, 本研究では, (f) ライフスタイル 12 項目, (i) 食こだわり尺度 22 項目, (j) 個人属性のうち食事摂取状況と食生活得点, および食ライフスタイルに関する研究 (16) においてクラスタ分類した食ライフスタイルタイプを対象に分析を行った。(f) のライフスタイル項目は 80 項目を実施しており, 今後, 世代間のライフスタイルのあり方について検証予定であるが, 本研究においては, そのうち 12 項目を使用した。この 12 項目は, 横田 (1987), 滋野 (1988) がライフスタイルに対する態度を「消極的・一享受的」の次元で用いており, 得点が高いほど自分のライフスタイルに対して計画的, 積極的, 意欲的, 創造的に過ごそうとする意識や態度 (アクティブさ) を示している。(i) の食こだわり尺度は, 西川 (2009) の Enthusiasm 尺度の対象に「食」という言葉を入れたものを使用した。なお, 本来 3 下位因子を持つが, 本研究においては一次元性の確認された合計得点のみを用いた。本尺度は, 対象への熱中・こだわりの度合いを測定する尺度であり, 得点が高いほど食への興味・関心の度合いが高いことを示すものである。また, 食事摂取状況については, 朝・昼・夜・深夜の食事時間において「1. 全く食べない」~「5. いつも食べる」の 5 件法, 食生活得点は, 100 点満点による自己採点で回答を得た。

【結果と考察】

最初に, 食ライフスタイルタイプを独立変数とし, 食事摂取状況, 食生活得点, 食こだわり尺度合計得点, ライフスタイル合計得点を従属変数とした要因の分散分析を行った。その結果を Table 1 に示す。多重比較 (Sidak 法, 5%水準) の結果, 食事摂取状況は, おせち高齢者が他の群に比べて規則正しい食生活を送っている一方, コンビニ高齢者は他の群に比べ朝・昼・夜ともに食べない時もあることが示され, 深夜に食事をする可能性も示された。食

生活得点も食事摂取状況の不規則さを反映しているのか, コンビニ高齢者の得点が一番低い結果となった。食こだわり得点に関しては, おせち高齢者 > 気ままな高齢者 > 無関心高齢者 = コンビニ高齢者となり, これまでの結果と同様, おせち高齢者は食にこだわりを持っていることも示された。一方, ライフスタイル得点はおせち高齢者 = 気ままな高齢者 > コンビニ高齢者 = 無関心高齢者となり, ライフスタイルのアクティブさはおせち高齢者だけではなく, 気ままな高齢者の得点が高いことが示された。ライフスタイルのアクティブさは, 精神的健康とも関連 (西川, 2012) しているが, 生活に対して積極的であることが食に対する興味につながり, その結果, 心身ともに健康になる可能性が示唆されたともいえる。

	a. 気ままな高齢者 (n=179)	b. コンビニ高齢者 (n=86)	c. おせち高齢者 (n=166)	d. 無関心高齢者 (n=180)	F値	多重比較結果
食事摂取状況						
朝	4.68 (0.88)	4.33 (1.25)	4.80 (0.88)	4.69 (0.89)	5.32 ***	a = c = d > b
昼	4.81 (0.54)	4.47 (1.08)	4.80 (0.63)	4.57 (0.96)	6.25 ***	a = c > b = d
夜	4.85 (0.49)	4.73 (0.73)	4.96 (0.19)	4.86 (0.51)	4.62 **	b < c
深夜	1.26 (0.62)	1.37 (0.83)	1.11 (0.37)	1.26 (0.67)	3.78 **	c < b
食生活得点	74.77 (14.07)	65.31 (16.10)	79.49 (10.72)	71.29 (13.86)	22.68 ***	c > a = d > b
食こだわり得点	2.75 (0.67)	1.99 (0.71)	3.01 (0.71)	2.18 (0.68)	65.17 ***	c > a > d = b
ライフスタイル得点	2.67 (0.32)	2.51 (0.36)	2.74 (0.42)	2.47 (0.36)	18.91 ***	c = a > b = d

*** $p < .001$ ** $p < .01$ (*) $p < .05$

次に, 食ライフスタイルタイプと対象者の属性区分 (世帯状況 × 性別) の関連についてコレスポンデンス分析を行った (Figure 1)。その結果, 有意差が見られ ($\chi^2(9)=145.94, p<.001$), 夫婦世帯女性はおせち, 一人暮らし女性は無関心とおせち, 一人暮らし男性はコンビニと無関心, 夫婦世帯男性は気ままな高齢者と近い位置に付置された。この結果から, 一人暮らし状況において, 男性は手軽な食事に頼り, 女性は一人名になって料理をする人もいるが, 無関心になる面があることが示唆された。このことから, 孤食になることの影響が食ライフスタイルタイプにあらわれたと考える。

Figure1
食 LS タイプ × 対象者属性コレスポンデンス分析結果

引用文献

渋谷・小野寺・河野・西川 (2009~2012). 食ライフスタイルに関する研究 (1)~(15), 日本心理学会大会論文集.
西川千登世 (2009). Enthusiasm 尺度作成の試み 目白大学紀要心理学研究 5, 83-92.
西川千登世 (2012). 大学生のライフスタイルタイプと精神的健康の関連, 日本健康心理学会第 25 回大会発表.

本研究は, 平成 24 年度目白大学特別研究費の助成を受けて実施されたものである。注 1) Web 調査は (株) マクロミルを通じて実施した。