

《原著》

女子学生の食物入手，食情報入手行動からみた食生活
—N大学管理栄養学部入学生の事例

西尾 素子* 足立 己幸** 北川 元二*,** 山中 克己*,**

要旨

N大学における栄養教育学分野では，食生態学の視点を取り入れ，管理栄養士として質の高い社会的活動ができる教育カリキュラムの検討を進めている．そこで，食環境とのかかわりで高い実践力を持つ管理栄養士養成に有効な栄養教育学の教材開発の一環として，学習者である学生の食生活について食物入手および食情報入手の両面から特徴と課題を明らかにすることを目的とした検討を行なった．

計画的行動理論を取り入れた食生態調査の枠組みに基づいて調査票を設計し，2007年7月にN大学1年生を対象に行なわれたセルフ・ヘルスプロモーション調査の一環として自記式質問紙調査を集合法で実施した．回答の得られた170人のうち，本報では女子146人について解析を行なった．

因子分析の結果，食物入手（栄養のことを考えた食事摂取）に影響を及ぼす要因は，行動意図および態度，昼・夕食の入手しやすさ，面倒くささ，朝食，昼・夕食におけるセルフエフィカシー，身近な人の6つに集約された．これら6つを独立変数，食物入手を従属変数とした重回帰分析を行なった結果，朝食，行動意図および態度，面倒くささが有意な影響を及ぼしていた．一方，食情報入手（栄養に関する情報入手）に影響を及ぼす要因は，行動意図および態度，身近な人，コントロール感，入手しやすさ，先生の5つに集約された．コントロール感が食情報入手に有意な影響を及ぼしていた．

計画的行動理論を取り入れた食生態調査の枠組みに基づいて，学生の食生活を食物摂取，食情報入手の両面から明らかにすることができ，教育内容の充実，発展に貢献する可能性を確認できた点で本研究の意義は大きいと考える．しかし，食環境がどのように両者の関係に関与するかの構造までは明らかにできなかったため，食環境も考慮したさらなる検討が必要であると考えられる．

索引用語 食教育，女子学生，食物・食情報入手行動，食生活，計画的行動理論

緒言

「健康日本21」に始まり「食育基本法」「栄養教諭制度」「改正介護保険（栄養ケア・マネジメントの導入，新予防給付の創設，地域支援制度の創設等）」、「医療制度改革」等、健

康や福祉の中での栄養への位置付けが大きく，かつ明確化され，それにともない，栄養の概念や実践枠組みの質的変革が進んでいる．いずれにも共通して，地域に生活する住民主体，地域や環境とのかかわりを重視した展望を持つ目標設定や評価指標の策定，他職種や住民

*名古屋学芸大学 管理栄養学部
**名古屋学芸大学大学院 栄養科学研究科

との連携による実践性の高い栄養プログラムの構築が出来る，質の高い管理栄養士が求められている。

N大学の栄養教育学分野では前項に書いた栄養活動のあたらしいうねりに敏感に反応し，確かな実践が出来るよう，食の営みの全体像（食の循環）を理解し，現場で人々の食生活を多面的に捉え，課題を解決していける管理栄養士を養成したいと考え，食生態学の視点を取り入れた教育カリキュラムの検討を進めてきた。「栄養・食教育とは，人々がそれぞれの生活の質（QOL）と環境の質（QOE）のよりよい，持続可能な共生をめざして食の営みの全体像（食の循環）を理解し，その視野，視点で食生活を実践し，かつ可能な食環境づくり，仲間づくりをすすめる力（食生活力，「食力」）を育てるプロセスである。そのアプローチは教育的アプローチと環境的アプローチの統合，さらに環境的アプローチはフードシステムと食情報システムの両側面の統合が必要である。栄養・食の専門家とは，これらについて科学的根拠を課題にあわせて再構成し，活用する人や組織である」という足立の定義¹⁾に基づいた，「人間・食物・地域のかかわり」²⁾をベースとするものである。

管理栄養士として質の高い実践力を身につけるためには，人間だけ，食物だけを見るのではなく，その人がどのような場，状況で食生活を実践しているか，どこからどのように食物や食情報を入手しているか，家庭，職場，学校，地域などではどのような食物や食情報が入手可能かなど，環境までを含めた視点が必要である。そして，人間，食物，環境を食物入手と食情報入手の視点，特にその両者を統合した視点から捉えることが重要である。しかし，食物入手（食物選択）に着目した研究に比べ，食情報入手に着目したものは少なく，食生態学の特徴を活かしたカリキュラムや教育内容を検討するために活用しうる基礎資料が十分あるとはいえない。一方，食習慣改善のために「学校での教育」，「市販食品や外食メニューの栄養成分表示」，「食品メーカーからの情報提供」など食情報の提供を必要と

している者は多く³⁾，人々がどのように情報を入手し，活用するかについて明らかにすること，さらに食物入手との関連の視点で検討することの必要性は高い。

そこで，環境とのかかわりで高い実践力を持つ管理栄養士養成に有効な栄養教育学のカリキュラム構築と教材開発の一環として，学習者である学生の食生活について食物入手および食情報入手行動の両面から特徴と課題を明らかにすることを目的とした検討を行なった。

ところで，栄養教育のねらいは，人々の食行動が望ましい方向に変容することである⁴⁾。行動変容に影響を及ぼす要因を整理するためには理論を用いることが有用であるとされており⁵⁾，本研究では計画的行動理論⁷⁾を取り入れた食生態調査の枠組み⁶⁾に基づいて調査票を設計した。計画的行動理論はFishbeinとAjzenの合理的行動理論をAjzenがさらに発展させたものであり，「ある行動が起きるためには，やる気（行動意図）が必要である」という考え方で，行動意図に影響する要素として態度，主観的規範，知覚された行動のコントロール感をあげている。井土らはこの計画的行動理論を用いて，中学生における菓子の過食行動に対する心理社会的要因について検討し，態度が行動意図に与える影響が最も大きかったことを示している⁸⁾。

方法

1. 調査方法

2007年7月にN大学1年生を対象に行なわれたセルフ・ヘルスプロモーション調査の一環として食生態調査（自記式質問紙調査）を集合法で実施した。セルフ・ヘルスプロモーション調査は身体状況調査，食物摂取頻度調査，食生態調査からなり，名古屋学芸大学倫理委員会の承認を得て行なわれた。

2. 解析対象

回答の得られた170人（有効回答率100%）のうち，女子146人について解析を行なった。

3. 解析項目（表1）

表1 解析に用いた項目

			QOL, 健康, 食生活, ライフスタイル	食物入手	食情報入手	
人間	QOL	生活	学生生活の満足感			
		食生活	食生活の満足感 食事の楽しみ			
		理想(願望)		栄養のことを考えた食事摂取の願望	栄養に関する情報入手の願望	
	健康		主観的健康感			
	食生活	行動	朝食摂取(摂取頻度, 栄養のことを考えた摂取)	最も栄養のことを考えて食べる食事	栄養のことを考えた食事摂取の行動段階	栄養に関する情報入手の行動段階
			行動意図		栄養のことを考えた食事摂取の意図	栄養に関する情報入手の意図
		態度	食生活に対する関心	食生活の重要性	栄養のことを考えた食事摂取に対する関心	栄養に関する情報入手に対する関心
			主観的規範		栄養のことを考えた食事摂取の重要性 栄養のことを考えた食事摂取の有益性	栄養に関する情報入手の重要性 栄養に関する情報入手の有益性
		知覚された行動のコントロール感			栄養のことを考えた食事摂取についての家族の考え 栄養のことを考えた食事摂取についての友人の考え 栄養のことを考えた食事摂取についての先生の考え	栄養に関する情報入手についての家族の考え 栄養に関する情報入手についての友人の考え 栄養に関する情報入手についての先生の考え
					栄養のことを考えた食事摂取のセルフ・エフィカシー(朝, 昼, 夕) 栄養のことを考えた食事摂取の面倒くささ	栄養に関する情報入手のセルフ・エフィカシー 栄養に関する情報入手の面倒くささ
	ライフスタイル		アルバイトの実施頻度 部・サークル活動の実施状況 運動の実施状況			
	基本的属性		居住形態			
	周囲のサポート			栄養のことを考えた食事摂取への周囲のサポート	栄養に関する情報入手への周囲のサポート	
環境	アクセシビリティ	食物情報		栄養のことを考えた食事の入手しやすさ(朝, 昼, 夕)	栄養に関する情報の入手しやすさ	

調査票は、QOL, 健康, 食生活, ライフスタイル, 食物入手, 食情報入手, 栄養表示の利用に関する計22質問群から構成されたが、本報ではそのうち、以下の項目について解析を行なった。

1) QOL, 健康, 食生活, ライフスタイル

QOLについては、学生生活の満足感(現在の学生生活に満足しているか)、食生活の満足感(現在の食生活に満足しているか)、食事の楽しみ(ふだんの食事を楽しんでいるか)について、「とても」から「まったく」までの4段階評価とした。

健康については、主観的健康感(自分のことを健康だと思うか)について、「とても健康」から「健康でない」までの4段階評価とした。

行動については、朝食摂取を取り上げ、摂取頻度(朝食を食べているか)、栄養のことを考えた摂取頻度(栄養のことを考えて食事を食べているか)について、「毎日食べる」から「ほとんど食べない」までの5段階評価とした。さらに、最も栄養のことを考えて食べる食事を取り上げた。

態度については、関心(食生活に関心があるか)、重要性(食生活は重要か)について、「とても」から「まったく」までの4段階評価とした。

ライフスタイルについては、アルバイトの実施頻度、部・サークル活動や運動の実施状況を取り上げた。

2) 食物入手

行動については、「現在、栄養のことを考えて食事を食べているか」と尋ね、「食べていない。食べようと思ったこともない」「食べていない。しかし、食べようと考えている」「食べることはあるが、いつも食べているわけではない」「いつも食べている」「いつも食べているだけでなく、他の人にも食べるよう勧めたりしている」の5段階評価とした。

理想(栄養のことを考えた食事を食べたいと思うか)、行動意図(栄養のことを考えた食事を食べようと思うか)については、「とても思う」から「まったく思わない」までの4段階評価とした。態度については、関心(栄養のことを考えた食事を食べることに関心があ

るか), 重要性 (栄養のことを考えた食事を食べることは重要か), 有益性 (栄養のことを考えた食事を食べることは健康づくりに役立つと思うか) について, 「とても思う」から「まったく思わない」までの4段階評価とした. 主観的規範 (家族, 友人, 大学の先生が, あなたが栄養のことを考えた食事を食べることにしているか) については, 「とても大切」から「大切でない」の4段階評価とした. 知覚された行動のコントロール感については, セルフエフィカシー (朝食, 昼食, 夕食で栄養のことを考えた食事を食べるができると思うか), 面倒くささ (栄養のことを考えた食事を食べることは面倒くさいと思うか), 栄養のことを考えた食事を準備することは面倒くさいと思うか, 難易感 (栄養のことを考えた食事を食べることは難しいことだと思うか) について, 「とても思う」から「まったく思わない」までの4段階評価とした. 周囲のサポート (栄養のことを考えた食事を食べるのを助けてくれる家族や友人はいるか) については, 「たくさんいる」から「まったくいない」までの4段階評価とした. アクセシビリティ (朝食, 昼食, 夕食で栄養のことを考えた食事を入手しやすいか) については, 「とてもしやすい」から「とてもしにくい」までの4段階評価とした.

3) 食情報入手

行動については, 「現在, 栄養に関する情報を入手しているか」と尋ね, 「入手していない, 入手しようと考えたこともない」「入手していない, しかし, 入手しようと考えている」「入手することはあるが, いつも入手しているわけではない」「いつも入手している」「いつも入手しているだけでなく, 他の人にも入手するよう勧めたりしている」の5段階評価とした.

理想 (栄養に関する情報を入手したいと思うか), 行動意図 (栄養に関する情報を入手しようと思うか) については, 「とても思う」から「まったく思わない」までの4段階評価とした. 態度については, 関心 (栄養に関する情報を入手することに関心があるか), 重要性 (栄養に関する情報を入手することは重要か),

有益性 (栄養に関する情報を入手することは健康づくりに役立つと思うか) について, 「とても思う」から「まったく思わない」までの4段階評価とした. 主観的規範 (家族, 友人, 大学の先生が, あなたが栄養に関する情報を入手することについてどのように考えていると思うか) については, 「とても大切」から「大切でない」の4段階評価とした. 知覚された行動のコントロール感については, セルフエフィカシー (栄養に関する情報を入手することができると思うか), 面倒くささ (栄養に関する情報を入手することは面倒くさいと思うか), 難易感 (栄養に関する情報を入手することは難しいことだと思うか) について, 「とても思う」から「まったく思わない」までの4段階評価とした. 周囲のサポート (栄養に関する情報を入手することを助けてくれる家族や友人はいるか) については, 「たくさんいる」から「まったくいない」までの4段階評価とした. アクセシビリティ (学内の食堂や売店, 学外のスーパーやレストランなど, 家族や友人・知人から, テレビ, ラジオ, インターネットなどで栄養に関する情報を入手しやすいか) については, 「とてもしやすい」から「とてもしにくい」までの4段階評価とした.

4) 解析方法

QOL, 健康, 食生活, ライフスタイル, 食物入手, 食情報入手の実態を居住形態間別に明らかにした後, 食物入手と食情報入手の関連について検討するために, 構成要素間 (例えば, 食物入手の行動意図と食情報入手の行動意図) の Spearman の順位相関係数を算出した.

食物入手, 食情報入手の行動に影響を及ぼす要因を検討するためには, まず, 食物入手, 食情報入手に関する項目 (行動以外) について因子分析 (主因子法, バリマックス回転) を行った. その際, 共通性の値が低い項目は除去した. 得点化は, 「とても思う」など最も積極的な (面倒くささ, 難易感については消極的な) 回答を4点, 以下3, 2, 1点と配点した. そして, 得られた因子を構成する項目のクロンバックの α 係数を求め, 十分な信頼

性を確認した上で合計点を算出し、重回帰分析の独立変数とした。従属変数である行動の得点化は、「いつも食べて（入手して）いるだけでなく、他の人にも食べる（入手する）よう勧めたりしている」を5点とし、以下4, 3, 2, 1点と配点した。

群間差の検定には χ^2 検定を用いた。統計的検討は有意水準5%で行なった。データの集計解析にはSPSS Ver.15.0 for Windowsを用いた。

結果

1. QOL, 健康, 食生活, ライフスタイル(表2)

QOLは全般的に高く、主観的健康感も良好、食生活に対する関心や重要性も積極的な者が多かった。ただし、食生活に関するQOL(食生活の満足感、食事の楽しみ)については居住形態間で有意差がみられ、食生活の満足感について自宅生の63.5%が「まあまあ満足」と回答した一方、非自宅生の46.9%が「あまり満足でない」と回答した。

朝食摂取頻度については80.1%が「毎日食べる」と回答したが、栄養のことを考えた朝食を「毎日食べる」と回答したのは24.8%のみであった。

2. 食物入手(表3)

行動については56.2%が「食べることはあるが、いつも食べているわけではない」、31.5%が「食べていない。しかし、食べようと考えている」と回答した。

理想(願望)、行動意図、態度(関心、重要性、有益性)については積極的な者が多かった。知覚された行動のコントロール感についてはセルフエフィカシーが高い者が多い一方、面倒くささ、難易感を強く感じている者も多かった。

アクセシビリティについては昼食、夕食において居住形態間で有意差がみられ、自宅生に比べ非自宅生は入手しにくいと回答した者が多かった。

3. 食情報入手(表4)

行動については67.8%が「入手することは

あるが、いつも入手するわけではない」と回答した。

理想(願望)、行動意図、態度(関心、重要性、有益性)については積極的な者が多かった。知覚された行動のコントロール感についてはセルフエフィカシーが高い者が多い一方、面倒くささ、難易感を強く感じている者もいた。

アクセシビリティについてはテレビ、ラジオ、インターネットからの情報は入手しやすいと回答した者が多かった一方、学内の食堂・売店に関しては70.5%が、学外のスーパー、レストランに関しては83.5%が「少ししにくい、とてもしにくい」と回答した。

4. 食物入手と食情報入手との関連(表5)

願望、行動、行動意図、態度、主観的規範、知覚された行動のコントロール感、周囲のサポート、アクセシビリティの各側面で、食物入手と食情報入手に有意な関連がみられた。ただし、知覚された行動のコントロール感におけるセルフエフィカシーのうち、栄養に関する情報入手のセルフエフィカシーと有意な関連がみられたのは朝食における栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシーのみであった。

5. 食物入手に影響を及ぼす要因(表6, 8)

因子分析の結果、6つの因子が抽出された。第1因子(行動意図および態度)は栄養のことを考えた食事摂取に対する関心、栄養のことを考えた食事摂取の願望、栄養のことを考えた食事摂取の意図、栄養のことを考えた食事摂取の重要性からなる($\alpha=0.801$)。第2因子(昼・夕食の入手しやすさ)は夕食における栄養のことを考えた食事の入手しやすさ、昼食における栄養のことを考えた食事の入手しやすさ、栄養のことを考えた食事摂取の難易感からなる($\alpha=0.655$, 合計を算出するにあたり、難易感を反転項目とした)。第3因子(面倒くささ)は栄養のことを考えた食事摂取の面倒くささ、栄養のことを考えた食事準備の面倒くささからなる($\alpha=0.725$)。第4因子(朝食)は朝食における栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー、朝食における栄養のことを考えた食事の入手しやすさからな

る ($\alpha=0.690$). 第5因子(昼・夕食におけるセルフエフィカシー)は昼食における栄養の

ことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー, 夕食における栄養のことを考えた食事摂取の

表2 QOL, 健康, 食生活, ライフスタイル

				全体 (n=146)	自宅 (n=97)	非自宅 (n=49)	統計量	P 値
QOL	生活	学生生活の満足感	とても満足	11.0	10.3	12.2	0.435	0.933
			まあまあ満足	71.9	73.2	69.4		
			あまり満足でない	15.8	15.5	16.3		
			まったく満足でない	1.4	1.0	2.0		
	食生活	食生活満足感	とても満足	11.0	13.5	6.1	13.576	0.004
			まあまあ満足	55.9	63.5	40.8		
			あまり満足でない	29.0	19.8	46.9		
			まったく満足でない	4.1	3.1	6.1		
		食事を楽しむ	とてもしている	57.5	66.0	40.8	10.305	0.006
			少ししている	36.3	30.9	46.9		
			あまりしていない	6.2	3.1	12.2		
			まったくしていない	0.0	0.0	0.0		
健康	主観的健康感	とても健康	6.8	7.2	6.1	0.899	0.826	
		まあまあ健康	80.8	79.4	83.7			
		あまり健康でない	11.0	12.4	8.2			
		健康でない	1.4	1.0	2.0			
食生活	行動	朝食摂取頻度	毎日食べる	80.1	85.6	69.4	8.903	0.064
			週に5,6回	13.7	11.3	18.4		
			週に3,4回	4.1	3.1	6.1		
			週に1,2回	0.7	0.0	2.0		
			ほとんど食べない	1.4	0.0	4.1		
	栄養のことを考えた朝食摂取頻度	毎日食べる	24.8	23.7	27.1	10.835	0.028	
		週に5,6回	13.8	13.4	14.6			
		週に3,4回	9.0	4.1	18.8			
		週に1,2回	12.4	15.5	6.3			
		ほとんど食べない	40.0	43.3	33.3			
	最も栄養のことを考えて食べる食事	朝食	14.4	12.4	18.4	0.967	0.617	
		昼食	12.3	12.4	12.2			
夕食		73.3	75.3	69.4				
態度	食生活に対する関心	とてもある	64.4	66.0	61.2	0.336	0.846	
		少しある	33.6	32.0	36.7			
		あまりない	2.1	2.1	2.0			
		まったくない	0.0	0.0	0.0			
	食生活の重要性	とても重要	88.4	88.7	87.8	0.026	1.000	
		少し重要	11.6	11.3	12.2			
		あまり重要でない	0.0	0.0	0.0			
		まったく重要でない	0.0	0.0	0.0			
ライフスタイル	アルバイト	実施頻度	週に5,6回	5.5	5.2	6.1	14.289	0.006
			週に3,4回	43.8	45.4	40.8		
			週に1,2回	27.4	34.0	14.3		
			月に1,2回	1.4	0.0	4.1		
			していない	21.9	15.5	34.7		
	部・サークル活動	実施状況	している	80.8	79.4	83.7	0.387	0.658
			していない	19.2	20.6	16.3		
	運動	実施状況	している	46.6	47.4	44.9	0.083	0.861
			時々している					
			していない					

数値は百分率(欠損値を除く), χ^2 検定

セルフエフィカシーからなる ($\alpha=0.656$)，第6因子(身近な人)は栄養のことを考えた食事摂取についての家族の考え，栄養のことを考えた食事摂取についての友人の考え，栄養のことを考えた食事摂取への周囲のサポートからなる ($\alpha=0.601$)。

重回帰分析の結果，行動に有意な影響を

及ぼしていたのは朝食(標準変回帰係数 $\beta=0.262$)，行動意図および態度($\beta=0.208$)，面倒くささ($\beta=-0.182$)であった。

なお，いくつかの項目で居住形態間差がみられたため，居住形態別でも検討を行なったところ，若干の違いはみられたものの，傾向に大きな違いがみられなかったため，本報で

表3 食物入手

			全体 (n=146)	自宅 (n=97)	非自宅 (n=49)	統計量	P 値		
理想 (願望)	栄養のことを考えた食事摂取の願望	とても思う，少し思う	99.3	99.0	100.0	0.842	0.656		
		あまり思わない，まったく思わない	0.7	1.0	0.0				
行動	栄養のことを考えた食事摂取の行動段階	いつも食べているだけでなく，他の人にも食べるよう勧めたりしている	4.1	4.1	4.1	3.270	0.514		
		いつも食べている	7.5	5.2	12.2				
		食べることはあるが，いつも食べているわけではない	56.2	55.7	57.1				
		食べていない，しかし，食べようと考えている	31.5	34.0	26.5				
行動意図	栄養のことを考えた食事摂取の意図	とても思う，少し思う	100.0	100.0	100.0	0.150	0.682		
		あまり思わない，まったく思わない	0.0	0.0	0.0				
		とてもある，少しある	100.0	100.0	100.0			0.453	0.643
		あまりない，まったくくない	0.0	0.0	0.0				
態度	栄養のことを考えた食事摂取の重要性	とても重要，少し重要	98.6	99.0	98.0	0.342	0.843		
		あまり重要でない，まったく重要でない	1.4	1.0	2.0				
主観的規範	栄養のことを考えた食事摂取の有益性	とても思う，少し思う	100.0	100.0	100.0	1.251	0.423		
		あまり思わない，まったく思わない	0.0	0.0	0.0				
		とても大切，少し大切	91.8	88.7	98.0			3.776	0.151
あまり大切でない，大切でない	8.2	11.3	2.0						
知覚された行動のコントロール感	栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー(朝食)	とても大切，少し大切	84.9	81.4	91.8	3.323	0.344		
		あまり大切でない，大切でない	15.1	18.6	8.2				
		とても大切，少し大切	96.6	96.9	95.9			0.136	0.934
あまり大切でない，大切でない	3.4	3.1	4.1						
知覚された行動のコントロール感	栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー(朝食)	とても思う，少し思う	72.6	74.2	69.4	1.090	0.780		
		あまり思わない，まったく思わない	27.4	25.8	30.6				
	栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー(昼食)	とても思う，少し思う	88.4	88.7	87.8	0.026	0.987		
		あまり思わない，まったく思わない	11.6	11.3	12.2				
	栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー(夕食)	とても思う，少し思う	96.6	96.9	95.9	0.231	0.891		
		あまり思わない，まったく思わない	3.4	3.1	4.1				
栄養のことを考えた食事摂取の面倒くささ	とても思う，少し思う	43.8	39.2	53.1	2.718	0.437			
	あまり思わない，まったく思わない	56.2	60.8	46.9					
栄養のことを考えた食事準備の面倒くささ	とても思う，少し思う	65.8	60.8	75.5	9.432	0.024			
	あまり思わない，まったく思わない	34.2	39.2	24.5					
栄養のことを考えた食事摂取に対する難易感	とても思う，少し思う	68.5	60.8	83.7	9.158	0.027			
	あまり思わない，まったく思わない	31.5	39.2	16.3					
周囲のサポート	栄養のことを考えた食事摂取への周囲のサポート	たくさんいる，少しいる	84.2	84.5	83.7	1.934	0.380		
		あまりいない，まったくくない	15.8	15.5	16.3				
アクセシビリティ	栄養のことを考えた食事の入手しやすさ(朝食)	とてもしやすい，まあまあしやすい	39.7	44.3	30.6	3.073	0.380		
		少ししにくい，とてもしにくい	60.3	55.7	69.4				
	栄養のことを考えた食事の入手しやすさ(昼食)	とてもしやすい，まあまあしやすい	65.5	74.0	49.0	10.372	0.016		
少ししにくい，とてもしにくい		34.5	26.0	51.0					
栄養のことを考えた食事の入手しやすさ(夕食)	とてもしやすい，まあまあしやすい	79.5	86.6	65.3	11.827	0.008			
	少ししにくい，とてもしにくい	20.5	13.4	34.7					

数値は百分率(欠損値を除く)， χ^2 検定，結果は4カテゴリーを2カテゴリーにまとめて示した(行動以外)

表4 食情報入手

		全体 (n=146)	自宅 (n=97)	非自宅 (n=49)	統計量	P 値	
理想 (願望)	栄養に関する情報入手の願望	とても思う, 少し思う	1000	1000	1000	1502	0.295
		あまり思わない, まったく思わない	0.0	0.0	0.0		
行動	栄養に関する情報入手の行動段階	いつも入手しているだけでなく、他の人にも入手するよう勧めたりしている	27	10	61	3474	0.482
		いつも入手している	82	82	82		
		入手することはあるが、いつも入手するわけではない	678	691	653		
		入手していない。しかし、入手しようと考えている	199	206	184		
		入手していない。入手しようと考えたこともない	14	10	20		
行動意図	栄養に関する情報入手の意図	とても思う, 少し思う	979	990	959	1842	0.398
		あまり思わない, まったく思わない	21	10	41		
態度	栄養に関する情報入手に対する関心	とてもある, 少しある	979	979	980	0213	0.899
		あまりない, まったくない	21	21	20		
	栄養に関する情報入手の重要性	とても重要, 少し重要	989	979	980	5092	0.078
あまり重要でない, まったく重要でない	21	21	20				
	栄養に関する情報入手の有益性	とても思う, 少し思う	1000	1000	1000	0226	0.626
		あまり思わない, まったく思わない	0.0	0.0	0.0		
主観的規範	栄養に関する情報入手についての家族の考え	とても大切, 少し大切	918	907	939	0766	0.682
		あまり大切でない, 大切でない	82	93	61		
	栄養に関する情報入手についての友人の考え	とても大切, 少し大切	856	856	857	0008	0.996
あまり大切でない, 大切でない	144	144	143				
	栄養に関する情報入手についての先生の考え	とても大切, 少し大切	966	969	959	1751	0.626
		あまり大切でない, 大切でない	34	31	41		
知覚された行動のコントロール感	栄養に関する情報入手のセルフエフィカシー	とても思う, 少し思う	952	959	939	0371	0.831
		あまり思わない, まったく思わない	48	41	61		
	栄養に関する情報入手の面倒くささ	とても思う, 少し思う	459	392	592	6336	0.096
あまり思わない, まったく思わない	541	608	408				
	栄養に関する情報入手に対する難易感	とても思う, 少し思う	384	330	490	4698	0.195
		あまり思わない, まったく思わない	616	670	510		
周囲のサポート	栄養に関する情報入手への周囲のサポート	たくさんいる, 少しいる	795	804	776	1080	0.583
		あまりいない, まったくない	205	196	224		
アクセシビリティ	栄養に関する情報の入手しやすさ (学内の食堂・売店)	とてもしやすい, ままあししやすい	295	330	225	2053	0.562
		少ししにくい, とてもしにくい	705	670	775		
	栄養に関する情報の入手しやすさ (学外のスーパー, レストラン)	とてもしやすい, ままあししやすい	164	155	184	2728	0.435
		少ししにくい, とてもしにくい	836	845	816		
	栄養に関する情報の入手しやすさ (家族, 友人・知人)	とてもしやすい, ままあししやすい	466	454	490	0770	0.857
		少ししにくい, とてもしにくい	534	546	510		
	栄養に関する情報の入手しやすさ (テレビ, ラジオ, インターネット)	とてもしやすい, ままあししやすい	841	835	854	3390	0.335
		少ししにくい, とてもしにくい	159	165	146		

数値は百分率 (欠損値を除く), χ^2 検定, 結果は4カテゴリーを2カテゴリーにまとめて示した (行動以外)

は全体の結果のみを示した。

6. 食情報入手に影響を及ぼす要因 (表7, 8)

因子分析の結果, 5つの因子が抽出された。第1因子 (行動意図および態度) は栄養に関する情報入手の意図, 栄養に関する情報入手に対する関心, 栄養に関する情報入手の願望, 栄養に関する情報入手の重要性, 栄養に関する情報入手の有益性からなる ($\alpha=0.830$)。第2因子 (身近な人) は栄養に関する情報入手への周囲のサポート, 栄養に関する情報の入手しやすさ (家族, 友人・知人), 栄養に関する情報入手についての友人の考え, 栄養に関する情報入手についての家族の考えからなる

($\alpha=0.717$)。第3因子 (コントロール感) は栄養に関する情報入手のセルフエフィカシー, 栄養に関する情報入手の面倒くささ, 栄養に関する情報入手の難易感からなる ($\alpha=0.605$, 合計を算出するにあたり, 面倒くささ, 難易感を反転項目とした)。第4因子 (入手しやすさ) は栄養に関する情報の入手しやすさ (学外のスーパー, レストラン), 栄養に関する情報の入手しやすさ (学内の食堂・売店) からなる ($\alpha=0.610$)。第5因子 (先生) は栄養に関する情報入手についての先生の考えである。

重回帰分析の結果, 行動に有意な影響を及ぼしていたのはコントロール感 ($\beta=0.267$)

表5 食物入手と食情報入手との関連

		食物入手	食情報入手	相関係数		
				全体	自宅	非自宅
理想 (願望)		栄養のことを考えた食事摂取の願望	栄養に関する情報入手の願望	0.274**	0.236*	0.384**
行動		栄養のことを考えた食事摂取の行動段階	栄養に関する情報入手の行動段階	0.476***	0.511***	0.423**
行動意図		栄養のことを考えた食事摂取の意図	栄養に関する情報入手の意図	0.253**	0.201*	0.348*
態度	関心	栄養のことを考えた食事摂取に対する関心	栄養に関する情報入手に対する関心	0.357***	0.343**	0.398**
	重要性	栄養のことを考えた食事摂取の重要性	栄養に関する情報入手の重要性	0.259**	0.218*	0.313*
	有益性	栄養のことを考えた食事摂取の有益性	栄養に関する情報入手の有益性	0.190*	0.293**	-0.064
主観的規範	家族の考え	栄養のことを考えた食事摂取についての家族の考え	栄養に関する情報入手についての家族の考え	0.623***	0.727***	0.376**
	友人の考え	栄養のことを考えた食事摂取についての友人の考え	栄養に関する情報入手についての友人の考え	0.632***	0.711***	0.458**
	先生の考え	栄養のことを考えた食事摂取についての先生の考え	栄養に関する情報入手についての先生の考え	0.727***	0.836***	0.556***
知覚された行動のコントロール感	セルフエフィカシー	朝食における栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー	栄養に関する情報入手のセルフエフィカシー	0.355***	0.357***	0.351*
		昼食における栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー	栄養に関する情報入手のセルフエフィカシー	0.110	0.099	0.128
		夕食における栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー	栄養に関する情報入手のセルフエフィカシー	0.023	-0.009	0.084
	面倒くささ	栄養のことを考えた食事摂取の面倒くささ	栄養に関する情報入手の面倒くささ	0.466***	0.540***	0.320*
		栄養のことを考えた食事準備の面倒くささ	栄養に関する情報入手の面倒くささ	0.536***	0.530***	0.513***
難易感	栄養のことを考えた食事摂取に対する難易感	栄養に関する情報入手の難易感	0.390***	0.351***	0.441**	
周囲のサポート		栄養のことを考えた食事摂取への周囲のサポート	栄養に関する情報入手への周囲のサポート	0.688***	0.671***	0.734***
アクセシビリティ						
		朝食における栄養のことを考えた食事の入手しやすさ	栄養に関する情報の入手しやすさ (学内の食堂・売店) 栄養に関する情報の入手しやすさ (学外のスーパー、レストラン) 栄養に関する情報の入手しやすさ (家族、友人・知人)	0.187* 0.203* 0.293***	0.116 0.273** 0.347***	0.329* 0.070 0.215
		昼食における栄養のことを考えた食事の入手しやすさ	栄養に関する情報の入手しやすさ (学内の食堂・売店) 栄養に関する情報の入手しやすさ (学外のスーパー、レストラン) 栄養に関する情報の入手しやすさ (テレビ、ラジオ、インターネット)	0.174* 0.252** 0.214*	0.014 0.343** 0.280**	0.518*** 0.146 0.158
		夕食における栄養のことを考えた食事の入手しやすさ	栄養に関する情報の入手しやすさ (学内の食堂・売店) 栄養に関する情報の入手しやすさ (学外のスーパー、レストラン) 栄養に関する情報の入手しやすさ (家族、友人・知人) 栄養に関する情報の入手しやすさ (テレビ、ラジオ、インターネット)	0.196* 0.057 0.229** 0.318***	0.253* 0.027 0.304** 0.314**	0.031 0.077 0.144 0.412**

Spearmanの順位相関係数, ***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

表6 因子分析による食物入手に関する項目の集約

	第1因子 行動意図 および態度	第2因子 昼・夕食の 入手しやすさ	第3因子 面倒くささ	第4因子 朝食	第5因子 昼・夕食に おけるSE	第6因子 身近な人
栄養のことを考えた食事摂取に対する関心	0.816	-0.026	-0.011	0.074	0.099	0.200
栄養のことを考えた食事摂取の願望	0.775	0.130	-0.071	-0.108	0.019	-0.045
栄養のことを考えた食事摂取の意図	0.709	0.096	-0.123	0.237	0.157	-0.007
栄養のことを考えた食事摂取の重要性	0.496	-0.113	-0.208	-0.014	0.091	0.159
栄養のことを考えた食事の入手しやすさ (夕食)	-0.027	0.647	-0.101	0.051	0.202	0.079
栄養のことを考えた食事の入手しやすさ (昼食)	0.049	0.640	-0.029	0.101	0.156	-0.088
栄養のことを考えた食事摂取の難易感	-0.017	-0.542	0.413	-0.031	-0.048	-0.090
栄養のことを考えた食事摂取の面倒くささ	-0.141	-0.056	0.815	-0.050	-0.082	-0.110
栄養のことを考えた食事準備の面倒くささ	-0.167	-0.210	0.650	-0.160	0.008	-0.002
栄養のことを考えた食事摂取のSE (朝食)	0.112	-0.034	-0.166	0.739	0.373	0.230
栄養のことを考えた食事の入手しやすさ (朝食)	-0.007	0.387	-0.103	0.729	-0.117	0.087
栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー (昼食)	0.142	0.168	-0.053	0.061	0.692	-0.038
栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシー (夕食)	0.100	0.129	-0.017	0.020	0.662	0.106
栄養のことを考えた食事摂取についての家族の考え	0.038	0.122	-0.010	-0.011	0.107	0.669
栄養のことを考えた食事摂取についての友人の考え	0.133	-0.107	-0.112	0.206	-0.010	0.523
栄養のことを考えた食事摂取への周囲のサポート	0.131	0.456	-0.050	0.319	-0.094	0.435
負荷量平方和	2.146	1.640	1.388	1.340	1.207	1.086
寄与率 (%)	13.4	10.2	8.7	8.4	7.5	6.8
累積寄与率 (%)	13.4	23.6	32.3	40.7	48.2	55.0

主因子法 (バリマックス回転後)

表7 因子分析による食情報入手に関する項目の集約

	第1因子 行動意図 および態度	第2因子 身近な人	第3因子 コントロール感	第4因子 入手しやすさ	第5因子 先生
栄養に関する情報入手の意図	0.880	0.100	0.199	0.056	-0.113
栄養に関する情報入手に対する関心	0.759	0.081	0.076	0.142	0.011
栄養に関する情報入手の願望	0.648	0.191	0.032	0.089	0.054
栄養に関する情報入手の重要性	0.634	0.054	0.153	0.160	0.244
栄養に関する情報入手の有益性	0.467	0.156	0.050	0.106	0.183
栄養に関する情報入手への周囲のサポート	0.112	0.640	0.181	0.273	0.024
栄養に関する情報の入手しやすさ (家族等)	-0.010	0.595	0.288	0.408	-0.180
栄養に関する情報入手についての友人の考え	0.235	0.576	-0.089	0.038	0.330
栄養に関する情報入手についての家族の考え	0.286	0.480	0.078	0.109	0.316
栄養に関する情報入手のセルフエフィカシー	0.204	0.328	0.415	0.037	0.093
栄養に関する情報入手の面倒くささ	-0.403	-0.091	-0.558	-0.040	0.041
栄養に関する情報入手に対する難易感	-0.014	-0.036	-0.675	0.028	-0.077
栄養に関する情報の入手しやすさ (学外)	0.165	0.219	-0.068	0.633	0.101
栄養に関する情報の入手しやすさ (学内)	0.164	0.112	0.037	0.601	0.152
栄養に関する情報入手についての先生の考え	0.064	0.123	0.094	0.185	0.707
負荷量平方和	2.802	1.598	1.156	1.122	0.900
寄与率 (%)	18.7	10.6	7.7	7.5	6.0
累積寄与率 (%)	18.7	29.3	37.0	44.5	50.5

主因子法 (バリマックス回転後)

表8 食物入手および食情報入手に関わる要因

		β (標準編回帰係数)
食物	朝食	0.262**
	行動意図および態度	0.208*
	面倒くささ	-0.182*
	昼・夕食における SE	0.012
	昼・夕食の入手しやすさ	-0.008
	身近な人	0.006
	R ²	0.215***
食情報	コントロール感	0.267**
	行動意図および態度	0.166
	身近な人	0.085
	入手しやすさ	0.082
	先生	-0.071
	R ²	0.181***

栄養のことを考えた食事摂取の行動段階および栄養に関する情報入手の行動段階を従属変数とした重回帰分析, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

であった。

7. 食物入手の行動と朝食摂取との関連(表9)

食物入手の行動に最も大きな影響を及ぼしていたのが朝食に関する項目であった背景について検討するために、行動と朝食摂取に関する項目との関連をみた。行動と朝食摂取頻度に有意な関連はみられなかったが、行動と栄養のことを考えた朝食摂取頻度には有意な

関連がみられ、行動が積極的な段階の者ほど栄養のことを考えた朝食摂取頻度が高い傾向であった。さらに、行動の段階が最も積極的な者の66.7%が最も栄養のことを考えて食べる食事を朝食と回答した。

8. 食物入手と食情報入手の両面からみた食生活(図1)

食物入手と食情報入手の両面から N 大学女

表9 食物入手の行動と朝食摂取との関連

		いつも食べている だけでなく、 他の人にも 勧めたりしている (n=6)	いつも 食べている (n=11)	食べることは あるが、 いつも食べている わけではない (n=82)	食べていない、 しかし、食べようと 考えている (n=46)	食べていない、 食べようと 考えたこともない (n=1)	統計量	p 値
朝食摂取頻度	毎日食べる	100.0	90.9	78.0	78.3	100.0	7.557	0.961
	週に5, 6回	0.0	9.1	17.1	10.9	0.0		
	週に3, 4回	0.0	0.0	2.4	8.7	0.0		
	週に1, 2回	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0		
	ほとんど食べない	0.0	0.0	1.2	2.2	0.0		
栄養のことを 考えた朝食 摂取頻度	毎日食べる	100.0	81.8	22.0	8.7	0.0	48.540	0.000
	週に5, 6回	0.0	9.1	18.3	8.7	0.0		
	週に3, 4回	0.0	0.0	11.0	8.7	0.0		
	週に1, 2回	0.0	0.0	13.4	15.2	0.0		
	ほとんど食べない	0.0	9.1	35.4	58.7	100.0		
最も栄養の ことを考えて 食べる食事	朝食	66.7	9.1	14.6	8.7	0.0	23.211	0.003
	昼食	0.0	0.0	8.5	23.9	0.0		
	夕食	33.3	90.9	76.8	67.4	100.0		

数値は百分率（欠損値を除く）， χ^2 検定

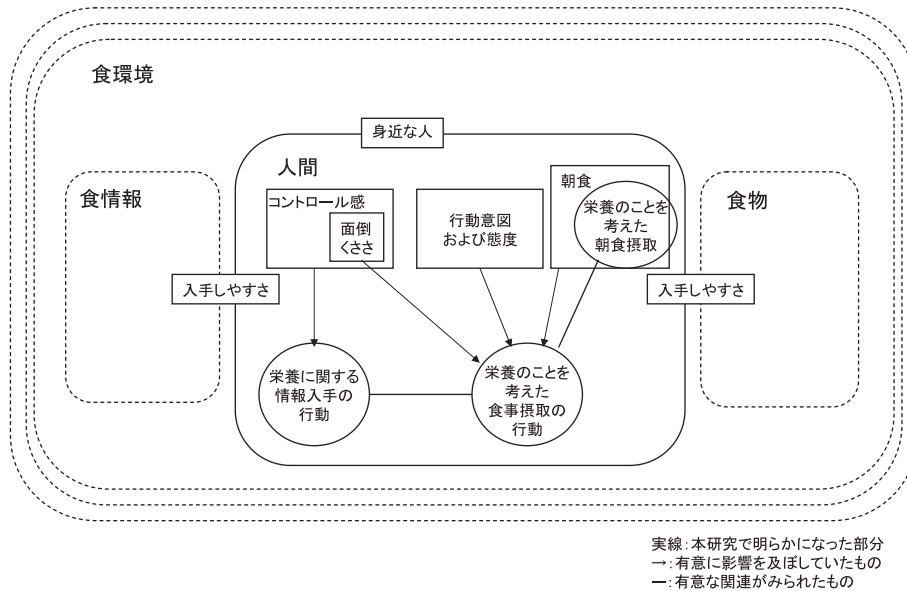


図1 食物入手と食情報入手の両面からみた食生活

女子学生の食生活を検討した結果、以下のことが明らかになった。食物入手には朝食，行動意図および態度，面倒くささが有意な影響を及ぼしていたほか，栄養のことを考えた朝食摂取と有意な関連がみられた。一方，食情報入手にはコントロール感が有意な影響を及ぼしていた。さらに，食物入手と食情報入手には有意な関連がみられた。

考察

1. カリキュラム，教育内容への展開の可能性について

カリキュラムの検討，教育内容の充実のための本研究結果の展開の可能性について，以下の3点から考察する。

1) 行動科学を学ぶための教材としての可能性について

管理栄養士を目指す学生が対象であったこともあり，栄養・食に積極的な態度を持つ者が多かったが，良好な行動を実践している者は

少なかった。一方、食物入手および食情報入手の行動に計画的行動理論に基づいた要因（行動意図や態度、コントロール感）が影響を及ぼしていた。

学生が自らを学習者と仮定し、なぜ行動を実践できないのか、態度と行動のギャップを生じさせているものは何かを考えること、そして、行動科学の理論を用いてそのギャップを理解する、すなわち、行動変容に影響を及ぼす要因を整理し、課題を具体的に明らかにする方策を学ぶための教材になりうる可能性が確認できた。

2) 朝食摂取に着目することについて

朝食が食物入手の行動に最も大きな影響を及ぼしていたことは、朝食が食物入手に関する行動の広がりにつながる可能性を示すものであると考える。また、食物入手の行動と朝食摂取頻度とは有意な関連がみられなかったが、栄養のことを考えた朝食摂取頻度とは有意な関連がみられ、食物入手の行動が積極的である者は、最も栄養のことを考えて食べる食事として朝食を挙げる者が多かった。何でもよいから朝食を食べればよいというのではなく、その内容についても考えることが重要であることを教育内容に取り上げることの必要性を示唆するものであろう。

さらに、栄養のことを考えた食事摂取のセルフエフィカシーのうち、朝食のみが栄養に関する情報入手のセルフエフィカシーと有意に関連していたことは、朝食が他の食事と比べて、食物入手と食情報入手の両者を統合した視点から捉えることの重要性について学ぶために適したテーマであることを示唆するものと考えられる。

国の施策においても朝食摂取の重要性が取り上げられる中で、学生が、生活者としての自分の朝食摂取を主観的にだけでなく客観的に捉える力を身につけること、そして、それをふまえ、専門家としてこの課題にどう取り組んでいけるかの展開力を身につけることができるように、検討を重ねていきたい。

3) 食情報入手とコントロール感の関連について

食情報入手の行動に有意な影響を及ぼしていたのはコントロール感であった。栄養表示の利用行動に影響を及ぼす要因を検討した研究においても面倒くささやセルフエフィカシーが大きな影響を及ぼすことが明らかになっている^{9) 10)}。適切な情報提供など食環境づくりも栄養教育の重要な要素とされる中で、わかりやすい情報提供について、管理栄養士がどのような役割を果たせるかについて考えるための重要な課題が抽出できたと考える。

2. 本研究の有効性と限界

計画的行動理論を取り入れた食生態調査の枠組みに基づいて、学生の食生活を食物摂取、食情報入手の両面から明らかにすることができ、教育内容の充実、発展に貢献する可能性を確認できた点で本研究の意義は大きいと考える。しかし、本報では、人間と食物の関係を中心に扱ったため、食環境がどのように両者の関係に関与するかの構造までを明らかにするにはいたらなかった。青年期の食はそれまでの家庭を中心とした比較的狭い範囲のものから徐々に大きな広がりをもつものへと変化する時期でもあり¹¹⁾、食環境も考慮したさらなる検討が必要であると考えられる。

文献

- 1) 足立己幸, 衛藤久美. 食育に期待されること. 栄養学雑誌 2005; 63: 201-212
- 2) Miyuki Adachi. Theories of nutrition education and promotion in Japan: enactment of the "food education basic law". Asia Pac J Nutr 2008; 17 (S1) (in print)
- 3) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室. 平成17年国民健康・栄養調査結果の概要 (抜粋). 栄養学雑誌 2007; 65: 205-212
- 4) 中山玲子. 栄養教育論. 京都: 化学同人, 2004: 3-6
- 5) Isobel R. Contento. Nutrition Education Linking Research, Theory, and Practice. U.S.A.: Jones and Bartlett Publishers, 2007: 78-113
- 6) 足立己幸. 食習慣とその形成 - 食生態学の視点から -. 最新医学 1998; 53: 59-66
- 7) 松本千秋. 健康行動理論の基礎. 東京: 医歯薬出版, 2002: 37-46

- 8) 井土ひろみ, 赤松利恵. 中学生における菓子の過食行動に関する心理社会的要因の検討 - Theory of Planned Behavior を用いて -. 日健教誌 2007 ; 15 : 89-98
- 9) 西尾素子, 足立己幸. 高校生の栄養成分表示の利用に影響を及ぼす食知識・食態度・食行動. 栄養学雑誌 1999 ; 57 : 145-156
- 10) 西尾素子, 足立己幸. 女子大学生の栄養成分表示の利用行動と態度の関連. 女子栄養大学紀要 2002 ; 33 : 103-111
- 11) 今田純雄. 青年期の食行動. 食べる - 食行動の心理学 -. 東京 : 培風館, 1996 : 114-131

Abstract**A Survey of Dietary Habits on First-year Female University Students
from the Viewpoint of Access to Food and Dietary Information**

Motoko Nishio^{*}, Miyuki Adachi^{}, Motoji Kitagawa^{*,**}
and Katsumi Yamanaka^{*,**}**

The nutrition education of N university bases on the theory of ecology of human and food and aims to provide highly qualified registered dietician enough to contribute our society. Therefore, we investigated students' dietary habits to clarify how they access foods and dietary information in order to improve the education contents. A questionnaire survey was conducted in July 2007 on freshmen of N university. The questionnaire was designed based on the framework of ecology of human and food including the Theory of Planned Behavior. The subjects of analysis were only female (n=146). The factor analysis showed that the following six factors had influence on behavior of accessing food: "behavioral intention and attitude", "accessibility of lunch or dinner", "troublesome", "breakfast", "self-efficacy at lunch or dinner" and "close people". The multiple regression analysis with these six factors as independent variables and behavior of accessing food as a dependent variable showed that "breakfast" was the strongest predictor of behavior. "Behavioral intention and attitude" and "troublesome" were also significant predictors of behavior. As for accessing dietary information, the factor analysis showed the following five factors had influence on behavior: "behavioral intention and attitude", "close people", "perceived behavioral control", "accessibility of information" and "teachers". The multiple regression analysis with these five as independent variables and behavior of accessing dietary information as a dependent variable showed that "perceived behavioral control" was the strongest predictor of behavior. Although we need more investigation considering food environment, the results will be able to contribute to improvement of the education.

* School of Nutritional Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences
** Graduate School of Nutritional Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences

付表 名古屋学芸大学食生活調査

記入日： 月 日

次の質問にあなた自身のことについてお答えください。あてはまる数字に○をつけ、必要な場合は()内に言葉や数字を記入してください。
質問数が多いですが、20分くらいで回答できますので、よろしく願います。

- 問1 あなたは現在の自分の学生生活に満足していますか。
1. とても満足 2. まあまあ満足 3. あまり満足していない 4. まったく満足していない
- 問2 あなたは自分のことを健康だと思えますか。
1. とても健康 2. まあまあ健康 3. あまり健康でない 4. 健康でない
- 問3 あなたはふだん何か運動をしていますか。
1. している(具体的に：) 2. していない
↳ 1週間のうち()日、1週間で合計()時間くらい運動する
- 問4 あなたはふだんの食事を楽しんでいますが。
1. とてもしている 2. 少ししている 3. あまりしていない 4. まったくしていない
- 問5 あなたは現在の自分の食生活に満足していますか。
1. とても満足 2. まあまあ満足 3. あまり満足していない 4. まったく満足していない
- 問6 あなたは自分の食生活に関心がありますか。
1. とてもある 2. 少しある 3. あまりない 4. まったくない
- 問7 あなたにとって食生活は重要ですか。
1. とても重要 2. 少し重要 3. あまり重要でない 4. まったく重要でない
- 問8 あなたは朝食を食べますか。
1. 毎日食べる 2. 週に5,6回 3. 週に3,4回 4. 週に1,2回 5. ほとんど食べない
- 問9 1) 栄養のことを考えた食事についてお聞きします。
あなたは現任、栄養のことを考えて食事食べていますか。
1. 食べていない、食べようと考えたこともない
2. 食べていない、しかし、食べようと考えている
3. 食べることはあるが、いつも食べているわけではない
4. いつも食べている
5. いつも食べているだけでなく、他の人にも食べるよう勧めたりしている
- 2) あなたは高校時代、栄養のことを考えて食事食べていましたか。
1. 食べていなかった、食べようと考えたこともなかった
2. 食べていなかった、しかし、食べようと考えていた
3. 食べたことはあるが、いつも食べているわけではない
4. いつも食べていた
5. いつも食べていただけでなく、他の人にも食べるよう勧めたりしていた

3) あなたは朝食、昼食、夕食で、栄養のことを考えて食事食べていますか。

	毎日食べる	週に5, 6回	週に3, 4回	週に1, 2回	ほとんど食べない
朝食	1	2	3	4	5
昼食	1	2	3	4	5
夕食	1	2	3	4	5

4) あなたが最も栄養のことを考えて食事食べるのはどれですか。

1. 朝食 2. 昼食 3. 夕食
- 5) あなたは栄養のことを考えた食事を食べたいと思いますか。
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 6) あなたは栄養のことを考えた食事を食べようと思いますか。
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 7) あなたは栄養のことを考えた食事を食べることに関心がありますか。
1. とてもある 2. 少しある 3. あまりない 4. まったくない
- 8) あなたにとって、栄養のことを考えた食事を食べることは重要ですか。
1. とても重要 2. 少し重要 3. あまり重要でない 4. まったく重要でない
- 9) 栄養のことを考えた食事を食べることはあなたの健康づくりに役立つと思いますか。
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 10) あなたは朝食で、栄養のことを考えた食事を食べることができると思えますか。
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 11) あなたは昼食で、栄養のことを考えた食事を食べることができると思えますか。
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 12) あなたは夕食で、栄養のことを考えた食事を食べることができると思えますか。
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 13) 朝食、昼食、夕食の中で、あなたが最も栄養のことを考えて食事食べることができると思っていますか。
1. 朝食 2. 昼食 3. 夕食
- 14) あなたは栄養のことを考えた食事を食べることは面倒くさいと思えますか。
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 15) あなたは栄養のことを考えた食事を準備をすることは面倒くさいと思えますか。
1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない

- 16) 栄養のことを考えた食事を食べることは、あなたにとって難しいことだと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 17) あなたが栄養のことを考えた食事を食べることについて、あなたの家族はどのように考えていると思いますか。
 1. とても大切 2. 少し大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない
- 18) あなたが栄養のことを考えた食事を食べることについて、あなたの友人はどのように考えていると思いますか。
 1. とても大切 2. 少し大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない
- 19) あなたが栄養のことを考えた食事を食べることについて、あなたの大学の先生はどのように考えていると思いますか。
 1. とても大切 2. 少し大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない
- 20) あなたが栄養のことを考えた食事を食べることを助けてくれる家族や友人はいますか。
 1. たくさんいる 2. 少しいる 3. あまりいない 4. まったくいない
- 21) あなたは朝食で、栄養のことを考えた食事を入手しやすいですか。
 1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもにくい
- 22) あなたは昼食で、栄養のことを考えた食事を入手しやすいですか。
 1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもにくい
- 23) あなたは夕食で、栄養のことを考えた食事を入手しやすいですか。
 1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもにくい
- 24) 朝食、昼食、夕食の中で、あなたが最も栄養のことを考えた食事を入手しやすいのはどれですか。
 1. 朝食 2. 昼食 3. 夕食

問10 栄養に関する情報を入手することについてお聞きします。

- 1) あなたは現在、栄養に関する情報を入手していますか。
 1. 入っていない 入手しようと考えたこともない
 2. 入っていない しかし、入手しようと考えている
 3. 入手することはあるが、いつも入手するわけではない
 4. いつも入手している
 5. いつも入手しているだけでなく、他の人にも入手するよう勧めたりしている
- 2) あなたは高校時代、栄養に関する情報を入手していましたか。
 1. 入っていないかった。入手しようと考えたこともなかった
 2. 入っていないかった。しかし、入手しようと考えていた
 3. 入手したことはあるが、いつも入手していたわけではない
 4. いつも入手していた
 5. いつも入手していただけでなく、他の人にも入手するよう勧めたりしていた
- 3) あなたは栄養に関する情報を入手したいと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 4) あなたは栄養に関する情報を入手しようと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 5) あなたは栄養に関する情報を入手することに関心がありますか。
 1. とてもある 2. 少しある 3. あまりない 4. まったくない
- 6) あなたにとって、栄養に関する情報を入手することは重要ですか。
 1. とても重要 2. 少し重要 3. あまり重要でない 4. まったく重要でない
- 7) 栄養に関する情報を入手することはあなたの健康づくりに役立つと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 8) あなたは栄養に関する情報を入手することができると思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 9) あなたは栄養に関する情報を入手することは面倒くざいと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 10) 栄養に関する情報を入手することは、あなたにとって難しいことと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 11) あなたが栄養に関する情報を入手することについて、あなたの家族はどのように考えていると思いますか。
 1. とても大切 2. 少し大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない
- 12) あなたが栄養に関する情報を入手することについて、あなたの友人はどのように考えていると思いますか。
 1. とても大切 2. 少し大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない
- 13) あなたが栄養に関する情報を入手することについて、あなたの大学の先生はどのように考えていると思いますか。
 1. とても大切 2. 少し大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない
- 14) あなたが栄養に関する情報を入手することを助けてくれる家族や友人はいますか。
 1. たくさんいる 2. 少しいる 3. あまりいない 4. まったくいない
- 15) あなたは学内の食堂や売店で、栄養に関する情報を入手しやすいですか。
 1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもしにくい
- 16) あなたは学外のスーパーやレストランなどで、栄養に関する情報を入手しやすいですか。
 1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもしにくい

- 17) あなたは家族や友人・知人から栄養に関する情報入手しやすいですか。
 1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもにくい
- 18) あなたはテレビ、ラジオ、インターネットなどで栄養に関する情報入手しやすいですか。
 1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもにくい
- 19) 栄養に関する情報はどこ（誰）から得ることが多いですか。あてはまるものすべてに○をつけ、最もあてはまるもの1つに◎をつけてください。
 1. 家族 2. 友人・知人 3. 学校 4. 保健所・保健センター 5. 医療機関（病院等）
 6. スポーツ施設 7. テレビ 8. ラジオ 9. 新聞 10. 雑誌 11. 本
 12. ポスター等の広告 13. インターネット 14. その他（ ）
 15. 特になし
- 問11 栄養成分表示についてお聞きします。
 あなたは現在、栄養成分表示を知っていますか。
 1. 知っている 2. 知らない
- 2) あなたは現在、栄養成分表示の内容を理解することができますか。
 1. ほとんどすべてわかる 2. 少しわかる 3. あまりわからない 4. まったくわからない
- 3) あなたは現在、食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にしますか。
 1. 参考にしていない、参考にしようと考えたこともない
 2. 参考にしていない、しかし、参考にしようと考えている
 3. 参考することはあるが、いつも参考にするわけではない
 4. いつも参考にしている
 5. いつも参考にしているだけでなく、他の人にも参考にするように勧めたりしている
- 4) あなたは高校時代、栄養成分表示を知っていましたか。
 1. 知っていた 2. 知らなかった
- 5) あなたは高校時代、栄養成分表示の内容を理解することができましたか。
 1. ほとんどすべてわかった 2. 少しわかった 3. あまりわからなかった
 4. まったくわからなかった
- 6) あなたは高校時代、食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にしていましたか。
 1. 参考にしていなかった、参考にしようと考えたこともなかった
 2. 参考にしていなかった、しかし、参考にしようと考えていた
 3. 参考にすることはあったが、いつも参考にしていたわけではない
 4. いつも参考にしていた
 5. いつも参考にしていただけでなく、他の人にも参考にするように勧めたりしていた
- 7) あなたは食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にしたいと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 8) あなたは食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にしようと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 9) あなたは栄養成分表示を参考にすることに関心がありますか。
 1. とてもある 2. 少しある 3. あまりない 4. まったくない
- 10) あなたにとって、食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にすることは重要ですか。
 1. とても重要 2. 少し重要 3. あまり重要でない 4. まったく重要でない
- 11) 食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を利用することはあなたの健康づくりに役立つと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 12) あなたは食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にすることができますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 13) あなたは食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にすることは面倒くさいと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 14) 食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にすることは、あなたにとって難しいことだと思いますか。
 1. とても思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. まったく思わない
- 15) あなたが食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にすることについて、あなたの家族はどのように考えていると思いますか。
 1. とても大切 2. 少し大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない
- 16) あなたが食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にすることについて、あなたの友人はどのように考えていると思いますか。
 1. とても大切 2. 少し大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない
- 17) あなたが食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にすることについて、あなたの大学の先生はどのように考えていると思いますか。
 1. とても大切 2. 少し大切 3. あまり大切でない 4. 大切でない
- 18) あなたが食べ物や飲み物を選択する時に栄養成分表示を参考にしてくれる家族や友人はいますか。
 1. たくさんいる 2. 少しいる 3. あまりいない 4. まったくいない
- 問12 あなたは学内の食堂や売店で、食べ物や飲み物に含まれる栄養成分（エネルギーや栄養素）に関する情報入手しやすいですか。
 1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもしにくい
- 問13 あなたは学外のスーパーやレストランなどで、食べ物や飲み物に含まれる栄養成分（エネルギーや栄養素）に関する情報入手しやすいですか。
 1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもしにくい

問15 「日本人のための食生活指針」10項目についてあなたは現在、どのタイプに最も近いですか。

	実行していない、実行しようと考えたこともない	実行していない、しかし、実行しようと考えている	実行しているとはあるが、いつも実行しているわけではない	いつも実行している	自分が実行しているだけでなく、他の人にも実行するよう勧めたりしている
ふだんの食事を楽しむ	1	2	3	4	5
1日の食事のリズムから健やかな生活リズムをつくる	1	2	3	4	5
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとる	1	2	3	4	5
ごはんなどの穀類をしっかりと食べる	1	2	3	4	5
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる	1	2	3	4	5
食塩や脂肪は控えめにする	1	2	3	4	5
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとる	1	2	3	4	5
食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理もつくる	1	2	3	4	5
調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする	1	2	3	4	5
自分の食生活を見直す	1	2	3	4	5

- 問14 学内の食堂や売店についてお聞きします。
あなたは学内の食堂を利用していますか。
- 1) 毎日利用する 2. 週に3, 4回 3. 週に1, 2回 4. ほとんど利用しない
 - 2) あなたがよく利用する学内の食堂はどこですか、よく利用する食堂に○をつけ、最もよく利用する食堂に◎をつけてください。
1. 南食堂 2. 北食堂 3. アトリウム 4. ju. 5. モスバーガー 6. Cafe Les Halls 7. Cafe Tea Lounge 8. ほとんど利用しない
 - 3) あなたが学内の食堂を利用する時、何を食べることが多いですか。
1. 定食 2. カレーライス 3. 丼もの 4. めん類 5. その他 ()
6. ほとんど利用しない
 - 4) あなたは学内の食堂に満足していますか。
1. とても満足 2. まあまあ満足 3. あまり満足していない 4. まったく満足していない
 - 5) あなたは食べ物や飲み物を買うために、学内の売店を利用していますか。
1. 毎日利用する 2. 週に3, 4回 3. 週に1, 2回 4. ほとんど利用しない
 - 6) あなたがよく利用する学内の売店はどこですか、よく利用する売店に○をつけ、最もよく利用する売店に◎をつけてください。
1. パスコ (南食堂横) 2. パスコ (コミュニティプラザ) 3. ヒルズスマート (NUFS)
4. ヒルズスマートミニ (モスバーガー横) 5. ヒルズスマートミニ (ヒューマンケア学部)
6. ほとんど利用しない
 - 7) あなたが学内の売店を利用する時、何を買いやすいですか。
1. パン 2. おにぎり 3. 弁当 4. 菓子 5. 飲み物
6. その他 () 7. ほとんど利用しない
 - 8) あなたは学内の売店に満足していますか。
1. とても満足 2. まあまあ満足 3. あまり満足していない 4. まったく満足していない
 - 9) あなたは学内の食堂や売店で、価格の面で食べ物や飲み物が入手しやすいですか。
1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもにくい
 - 10) あなたは学内の食堂や売店で、内容の面で食べ物や飲み物が入手しやすいですか。
1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもにくい
 - 11) あなたは学内の食堂や売店で、販売時間の面で、食べ物や飲み物が入手しやすいですか。
1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもにくい
 - 12) あなたは学内の食堂や売店で、全体的にみて (価格、内容、販売時間等を総合的に評価して)、食べ物や飲み物が入手しやすいですか。
1. とてもしやすい 2. まあまあしやすい 3. 少しにくい 4. とてもにくい

問16 あなたが大学に入学し栄養学を学んでから、自分自身の食生活に対する考えや行動の中で何で変化がありましたか。

1. ある 2. ない

↓
具体的に、どのような変化がありましたか。

[]

問22 あなたは部活動やサークル活動に参加していますか。

1. 参加している 2. 参加していない

↓
具体的にどのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。

[]

問17 あなたは大学で学んだことについて、家族や友人に話をすることがありますか。

1. よくある 2. 時々ある 3. あまりない 4. まったくない

問18 あなたはアルバイトをしていますか。

1. 毎日している 2. 週に5,6回 3. 週に3,4回 4. 週に1,2回
5. 月に1,2回 6. していない

☆ 1～5に○をつけた方は、問19へ、6に○をつけた方は次ページの問22へ。

問19 あなたはどのようなアルバイトを何時間くらいしていますか。例にならって記入してください。

内容	曜日	時間帯
(例) コンビニエンスストア (〇〇〇)	月・水・金・日	月・水・金 19時～21時 日 12時～18時

問20 あなたはアルバイト先で食事を食べたり、食べ物をもらうことがありますか。

1. よくある 2. 時々ある 3. あまりない 4. まったくない

問21 あなたはアルバイト先で栄養に関する情報を入手することがありますか。

1. よくある 2. 時々ある 3. あまりない 4. まったくない

次の質問について、該当するものをすべて○で囲み、()の中には言葉や数字を記入してください。

- ◆居住形態 自宅 下宿(食事つき) 下宿(食事なし) その他()
◆同居家族 合計()名(自分も含めて 祖父 祖母 父 母 兄 姉 妹 その他()ひとり暮らし)

◆通学時間 片道()時間()分

◆通学方法 徒歩 自転車 バイク 車 電車 バス スクールバス
その他(具体的に:)

◆登校日数()日/週

ご協力ありがとうございました。記入もれのないように、もう一度ご確認ください。