

■研究・実践の課題（テーマ）

共食・孤食の食生態に関する国際比較研究：愛知県内小学校の事例

■主任研究者 足立己幸

■共同研究者 安達内美子

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

オーストラリア、アメリカ、英国等で実施してきた「小学生についての共食の食生態に関する国際比較調査」(主任研究者足立己幸) (Kumi Eto, Miyuki Adachi, et al. Variables of the Theory of Planned Behavior Are Associated with Family Meal Frequency among Adolescents. J Nutr. Educ. 2011,43:525-530) の一環である。

2012 年 10 月、日進市 H 中学校 2 年生とその学区内小学校 5 年生の協力を得て行った自記式質問紙調査の結果、前年度までの研究で、共食の量（頻度）と共食の質（食事時の自発的コミュニケーション）の両面から共食をとらえる時に他の食行動についての家族との共有（共「食」）や食事の楽しさの関係が明らかになった（安達内美子，出原孝示，足立己幸．「食事の楽しさ」と要因の構造について朝食・夕食・給食の特徴-愛知県 N 学中学生の事例- 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報．2015；第 7 号：41-54）。一方、幼児について、食事のあいさつ行動が共「食」、食事内容、健康状態、生活リズム等の良好な状態との関係も報告されている。

今年度は、小学生における家庭での食事のあいさつと食生活、健康との関連を明らかにし、食事の楽しさや健康にとっての意義を考えるための基礎資料とすることを目的とした。

【方法】

2012 年 10 月、日進市 H 中学校区内の 3 小学校（A 小学校 60 名、N 小学校 113 名、E 小学校 79 名）5 年生全員に対し、集合法による自記式質問調査（食事スケッチ法を含む）を行った。調査の協力が得られた 252 名のうち、朝・夕食のあいさつと楽しさについての質問に対し、回答が得られた 250 名（男子 124 名、女子 126 名）について解析を行った。

食事のあいさつを朝・夕食どちらもする群、朝・夕食どちらかする群、朝・夕食どちらもしない群の 3 群に分け、食事の楽しさ、健康、食生活、家族との共食に関する認知について比較を行った。

欠損値は項目ごとに除外した。群間差の検定は、名義尺度には χ^2 検定、順序尺度には Kruskal-Wallis 検定を用いた。多重比較は Bonferroni の補正を行った Mann-Whitney 検定を用いた。有意水準は 5% (両側検定) とした。統計解析パッケージ IBM SPSS Statistics 21 (日本アイ・ビー・エム株式会社) を使用し、有意水準は 5% (両側検定) とした。

【結果】

①食事のあいさつを毎回する割合は、給食が最も高く、233名(93%)だった。しかし、一番低い朝食でも153名(61%)で全体的には良好だった。

②家庭での食事である朝・夕食のどちらも、毎回する・することが多いと回答した「どちらもする」群は193名であり、朝・夕食のどちらかを毎回する・することが多いと回答した「どちらかする」群は30名であり、朝・夕食どちらもしないことが多い・ほとんどしないと回答した「どちらもしない」群は27名だった。

③家庭での食事のあいさつと食生活について、多くの項目で「どちらもする」群では、良好な回答の割合が高かった。多重比較により、「どちらもする」群が「どちらもしない」群に比べ、有意に良好な回答の割合が高かった項目は、“朝食・夕食の楽しさ”、“主観的健康感”、“朝食の毎日摂食”、“朝食・夕食を誰かと食べるのが一番楽しいと思う”、“食事中的会話”、“食事中的発話（自発的コミュニケーション）”、“食事の手伝い”だった。

④家庭での食事のあいさつと家族との共食に関する認知では、すべての項目で「どちらもする」群は積極的な回答の割合が高く11項目の内、“私はできるだけ、家族といっしょに食事をしたいと思っている”、“私は家族といっしょに食事するとたのしい”、“私は家族といっしょに食事をすることは重要だと思う”、“私は家族といっしょに食事をすることが楽しみだ”、“私の家族は、家族そろって食事をすることが重要であると、考えている”、“私の近くにいる大人たちは、私が家族そろって食事をすることが重要であると、考えている”、“私の家族は、私がお願いすれば、喜んで食事をいっしょにする”、“私の家族は、家族と一緒に食事をする時間をつくることはむずかしい（まったくあてはまらない）”の8項目で有意な関連が認められた。

【まとめ】

小学5年生において、朝・夕食のあいさつをすることと、食事の楽しさ、健康、食生活の良好さに関連が認められた。また、朝・夕食のあいさつをすることと、家族との共食に対する認知にも多くの項目で関連が認められ、家庭で食事のあいさつをしない児童は、家族との共食に積極的でないことが明らかになった。これらによって、食事のあいさつは、食生活の良好さ、家族との共食に関する認知の指標、さらには、生活を一緒にしている人と食行動を共有する共「食」から、食生活を豊かにするためのきっかけとなる可能性が考えられた。