

氏名	安達 内美子
学位の種類	博士 (栄養科学)
学位番号	第1号
学位授与年月日	平成23年3月21日
学位論文名	名古屋圏におけるモーニングサービスに関する食生態学的研究 —中高年勤労者の事例—
論文審査委員	主査 教授 北川 元二 副査 和崎 春日 (中部大学国際関係学部教授) 副査 教授 足立 己幸

論文内容の要旨

【目的】 モーニングサービス(以下、MS)を利用することは、日常の朝食・食生活・生活の良好さに貢献するののかについて、中高年勤労者の事例から明らかにする。そのために以下の検討を行う。

(研究1) MS利用行動とその要因の構造、(研究2)朝食摂食行動からみた中高年勤労者の食生活・生活の関連、(研究3)MS利用行動とその朝食・食生活・生活との関連、(研究4)名古屋圏におけるMSのフードアベイラビリティ

【方法】調査A. 名古屋市高齢者福祉施設入所者24名のライフストーリー・インタビューを2008年6月～8月に実施し、その結果と食行動に関する理論を基礎にして研究枠組を設定した(研究1)。

調査B. 研究枠組に基づき、MS、朝食、食生活、生活に関する調査枠組を作成し、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)、職業性ストレス簡易調査票等と組み合わせ作成した質問票を作成し、2010年1月、愛知県K市職員878名の協力を得て自記式質問紙調査を実施した。うち、40歳～59歳の全数である474名(男性137名、女性337名)の分析を行った(研究2並びに3)。**調査C.** 2009年10月～2010年3月、名古屋圏在住の管理栄養士2名(著者を含む)が各自生活圏内の喫茶店118店について、食物内容の実測を含む食環境調査を実施し、110メニューについて分析を行った(研究4)。

【結果】研究1. MS利用の目的は、食物を食べる、会話・会話より情報を得る、精神的な安定のためが多く、その目的によって利用頻度や共食者に差がみられた。MSを利用するか否かは、MSで提供される食物についての好み、共食や外食に対する考え方、食事づくりへの主体性と関連していた。MSは生涯にわたって、ライフスタイルや環境の変化、とりわけ仕事、人間関係、健康に関するライフイベントに遭遇した時に食環境とのかかわりの中で、それぞれの生活の質を高める方向を模索し、活用されていることが少なくなかった。**研究2.** 朝食摂食頻度について、毎日食べている者は男性83.7%、女性87.7%だった。男女とも毎日朝食を食べることは、概ね食生活の良好さを高めていた。加えて女性では生活の良好さを高めていた。毎日朝食を食べていても主食・主菜・副菜が揃う朝食を食べる行動変容段階が低い(男性では無関心期、関心期、女性では無関心期)者は、朝食を欠食することがある者と比較し、食生活、生活において、ほとんど差異がみられなかった。男女とも、毎日朝食を食べ、かつ主食・主菜・副菜が揃う食事を食べる行動が実行期以上になることがより食生活、生活を良好にすることが示された。**研究3.** 過去1年間に男性60.4%、女性56.9%がMSを利用し、その平均は男性が29.9回、女性が24.5回だった。男女とも、MSを利用することが朝食・食生活の良好さを高める傾向はみられなかった。しかし、生活では良好で、男性では労働の上司と気軽に話ができる者が多く、女性は人間関係面の友人・隣人が頼りになる、相談を聞いてくれる者が多かった。朝食について、男性ではMS

の年間利用回数が多い者には、欠食する者が多かった。女性では、MSを1人で利用している者、MSを朝食として利用している者には、朝食を欠食する者が多かった。一方MSにあまり満足していない者には、主食・主菜・副菜が揃う行動変容段階が高い者が多かった。食生活について男性では、MSを朝食として利用している者は、そうでない者並びに利用しない者より、主要栄養素の不足域数が多かった。女性では、MSにあまり満足していない者は、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて食べる行動変容段階が高い者が多かった。これらの結果から、生活について男性では、MSを複数人で利用する、主食・主菜・副菜が揃うメニューを食べる、満足する、楽しむことは、より生活を良好にすると考えられた。女性では、MSを複数人で利用することは、より労働面、人間関係面を良好にすると考えられた。 **研究4.** MSで提供されているメニューは、いわゆる洋食料理に偏っており、料理レベルについて、主食系ではトースト、主菜系ではゆで卵、副菜系ではサラダが主に提供されていた。料理の組み合わせは、核料理(主食系・主菜系・副菜系)3種が揃っているメニューは26.4%に留まっていた。食材料レベルでは、穀類の出現率は100%で最高率、次いで油脂94.5%、卵類79.1%の順だった。一方、副菜系の主材料となる緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・海藻類の出現率は低く、0グラムが56.4%を占めた。栄養素レベルでは脂肪エネルギー比率が平均で36.8%と高く、カルシウムとビタミンCが特に低値を示した。

【考察】 地域にMSの習慣が根付いてきた名古屋圏での本調査結果が他地域に一般化できるかについては、今後地域比較調査で検討する必要がある。研究1の質的な研究法と、その結果を踏まえた研究2、3の量的研究法、さらに研究4の食環境調査法の組み合わせの結果、全体像が見えてきたMSと朝食・食生活・生活・食環境の重層的な関連を調査枠組にする地域比較研究を重ねることである。この時に、MS固有の料理選択と栄養素等構成の関連を把握できる食事調査法を加える必要がある。

【結論】 名古屋圏における食環境の現状では中高年勤労者について、MS利用行動が朝食や食生活、とりわけ栄養面の良好さにはつながらず、問題点が多く見られたが、生活、とりわけ労働面や人間関係面での良好さや積極性につながっていた。しかし、朝食について主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる行動変容段階が高い者で朝食や食生活についても良好さが認められた。一方、MSで提供されるメニューは副菜系料理が少なくかつ、脂肪エネルギー比率が高く、フードアベイラビリティに栄養上の問題が多く見られた。しかし、共食者、店員、新聞や雑誌等情報交流の場が提供されていた。これらの現状から、主食・主菜・副菜の組み合わせ等料理選択型食教育プログラムを活用する教育的アプローチと、エネルギーや栄養素バランスも考慮したメニュー開発等による食環境的アプローチと、これらの統合による食教育プログラム開発の必要性と可能性が明らかになった。

また本研究で用いた枠組、すなわち食行動について、食事・食生活・生活(健康・労働・人間関係)並びに食環境の各面から、さらにこれらの重層構造面から検討することが、人々のライフスタイルや地域性を重視した食教育の評価方法として必要であり、可能であることが示唆された。

論文審査の結果の要旨

栄養・食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みである。身体的な健康という点からは、栄養状態を適正に保つために必要な栄養素等を摂取することが求められ、その一方で食生活は社会的、文化的な営みであり、人々の生活の質(QOL)との関わりも深い。本研究では、モーニングサービスという朝食の一形態から、食事、食生活、健康、人間関係や労働を含む生活、食環境を総合的に評価する方法を開発し、現状の課題を明らかにし、これからの栄養・食教育・プロモーションへ具体的な方法の提言とその科学的根拠を明らかにした。

貴重な研究である。

研究方法の組み立てとしては、まず高齢者のライフストーリーインタビューからモーニングサービスの利用行動という視点を軸に検討し、朝食が提供されている高齢者福祉施設に入居しながら、モーニングサービスを利用する理由として、「食物の嗜好」「共食に対する考え方」「バランスのとれた食事作り」を主体的に行ってきたかが関係していることを明らかにした。この結果を踏まえて、次のステップとして、中高年の公務員（就労男女）を対象にして、朝食行動のうち、「毎日朝食を食べる行動」「主食・主菜・副菜が揃う行動」「朝食の共食行動」をとりあげ、朝食行動が食生活および生活の質に与える影響について検討している。朝食を毎日摂食している者は、そうでない者に比べて、男女とも朝食行動の豊かさ、食行動の豊かさの指標が高く、さらに女性では生活の豊かさの指標も高かった。さらに、単に「朝食」を摂るだけでは食生活および生活面の豊かさには結びつかず、「主食・主菜・副菜が揃う行動」を実行してはじめて生活の質の向上に結びつくことを明らかにしている。さらに、モーニングサービスは栄養学的な意味での食事の質の向上、食生活の質の改善につながってはいなかったが、全体の朝食の回数に占めるモーニングサービスの割合はそれほど多くないのにもかかわらず、精神面での期待や満足感といった面で生活の質の向上につながっており、特に女性では職場環境、家族や地域コミュニティとの人間関係を豊かにしていた。以上のように、研究手法として、モーニングサービス利用に関わる 24 名のライフストーリー聴取という少数者を対象とした質的調査から入り、ここでテーマを析出して、理論的な調査枠組みを設定し、それにそって 878 名の大規模な量的調査に入るという科学的な手続きを踏襲している。とくに、調査枠組として提示したモーニングサービス、朝食、食生活、生活の質（QOL）というように、順次広げていく調査分析のフレームワークは、それぞれのレベルを次のレベルが規定するという順次性、遷移性を示しており、これらを最終的に規定する習慣や価値観、その人の人生への態度・志向へとつながっていることを見せて、説得力がある。研究仮説として食行動の決定要因を俯瞰的に捉えた「食嗜好・食欲・食べる行動・食環境の関わり」の足立の概念図を用い、さらに人間性心理学の理論的裏付けとしてマズローの欲求段階説を用いて、朝食行動を、人間が生きる上での衣食住等の根源的な欲求（生理的欲求と安全の欲求）、他人と関りたいという親和の欲求集団、さらに自分が集団から価値ある存在と認められることを求める認知欲求に昇華させていく過程で、モーニングサービスの持つ意義を捉えている。

さらに、モーニングサービスの栄養学的な裏付けとして、綿密な栄養調査を実施しており、栄養学的な問題点・課題を指摘している。モーニングサービスは、1食として取り上げれば、必ずしも栄養学的に優れているとはいえないが、1日全体の摂食行動（3食+ α ）で人々はバランスを結構意識しており、朝食だけではなくこの全体性からモーニングサービスを捉える必要がある。今回のモーニングサービスの栄養調査の結果は、広く社会に貢献できる内容であると考えられる。

本研究のオリジナリティは、モーニングサービスの利用行動、食事、食生活、生活、環境の各面とこれらの関係性（重層性や循環性）の解明を重視した点、具体的な方法として、生活者側からライフストーリーインタビューによる質的研究、その成果を踏まえた量的研究と、サービス提供側から食環境調査の双方向からの情報収集と検討をしたことである。また、モーニングサービスに関する生活者側からの実態解明は他に報告がないので、オリジナリティは高い。特に、名古屋圏におけるモーニングサービスの利用率が今もなお男女ともに 50%を超えること、モーニングサ

ービス利用は食事内容の質（とりわけ栄養素等摂取）での向上につながっていなかったが、精神面での期待、満足共に大きく、特に女性は就労との関連での貢献が大きく、家族や友人・仲間との人間関係を豊かにしていることが明らかになった。このことは家族との共食の機会減少に伴い孤食から孤独社会が問題視される最今の社会環境の中で、心身両面の健康からの人間性を重視した食事の場、人間関係や地域づくりの新しい拠点としての喫茶店や外食堂の役割検討への課題提起でもある。役割が求められるほどに、提供される食事の質が問われるのであり、本研究成果が教育的アプローチと環境的アプローチの統合による栄養・食教育・プロモーションの必要性と可能性を具体的に示した功績は大きい。

最終試験においては、中高年における朝食の意義を、栄養科学のみならず社会学や文化人類学の視点から説明し、説得力もある上に論理的であった。また、モーニングサービスという一地域の食文化が生活の質を向上させていること、さらに、地域性や人々のライフ・スタイルを重視した食教育の重要性を指摘した。当該研究者は、栄養学的な視点のみならず、食環境、食文化、社会学の統合的・重層的な研究を実践できる研究者として今後の活躍が大いに期待される。

当該学生は、規定の数以上の論文を執筆し、その中には英文論文の業績は含まれていないが、トンガ王国での栄養活動に参加し、さらに国際学会でも発表を行っており、国際協力を推進するに十分な英語能力を有していることは明らかである。以上より、論文作成能力および語学力においても、博士（栄養科学）の学位を授与するに相応しいレベルにあると判断した。

以上のように、博士論文の内容、栄養科学の専門家としての見識、語学力から、安達内美子は博士（栄養科学）の学位を授与するにふさわしい研究能力と実践への展開力を持ち、社会で貢献できる優れた人材と評価し、博士論文および最終試験を「合格」と判定した。