短大生の母親の食生活意識と食事状況について

坂　元　明　子

On the Consciousness and Survey of Food Habits by Mothers of Junior College Students.

Akiko Sakamoto

目　的

近年、流通の発達や、食品産業の発展による社会の変化やライフサイクルの多様化等により、古来受け継がれてきた地域やその家独特の食文化が薄れ、食事内容はもとより個食、中食等食事形態も大きく変化してきている[1]。それに伴い家族関係の希薄化が問題となり[2]、食生活が人間の心と体の健康に及ぼす影響について多くの報告がなされている[3)~5)]。

また著者が春日市中学生の保護者を対象に行った食生活調査[6]によると、家庭での食事準備者は母親が95%を占めており、食卓の風景には母親の食生活意識の関与が大きいと考えられる[7)8)]。

そこで母親とその祖母の料理関心度がどのような食生活意識や食事状況に影響を及ぼしているかを明らかにすることを目的にアンケート調査を行った。

方　法

調査対象者：福岡女学院短期大学在学生の母親303名。

調査時期：1998年５月、10月

有効回収率：97%（293名）

集計・解析：単純集計、クロス集計を行い、料理関心度と食生活意識、食事状況との相関を求めた。また料理関心度、食生活意識、食事状況はそれぞれの質問項目を点数化合計し、標準偏差より上位群、中位群、下位群の３段階に分類した。更にこの３群を一元配置により分散分析を行なった。

集計解析は統計解析ソフト SPSS を用いた。

結果・考察

調査対象の概要は表１のとおりである。短大生の母親を対象としたことから、母親の年齢は40代が77.1%を占めた。この年代は昭和25年から34年生まれで、戦争体験もなく食料不足もあまり実感していない。家族構成は81.6%が核家族であった職業は専業主婦が38.5%、残りの６割は常勤、パート、自由業で何らかの職業に従事していた。生育地は住宅地が45.7%とほぼ半数で農村地は38.1%であった。転居経験は34.8%が１度以上ありと回答した。また海外旅行経験者は37.9%であった。苦手食品があると回答した人は62.9%であった。祖母の年齢は70代が54.5%で60代と80代がほぼ20%程度であった。この年代は戦争と食料難を体験している。祖母との同居経験は20%がありと回答した。

調査項目は母親と祖母の料理関心度を基に食生活意識として共食意識、食教育意識、食卓構成意識、食文化伝承意識を食事状況として食品摂取状況、外食状況、間食状況、朝食・夕食状況等をとりあげた。

表１　調査対象者（短大生の母親）の概要

年齢	30代	4	1.4	海外旅行経験	多い	4	1.4
	40代	226	77.1		少ない	107	36.5
	50代	62	21.2		なし	182	62.1
	60代	1	0.3				
				苦手食品	５品以上あり	11	3.8
家族構成	核家族	239	81.6		３～４品あり	57	19.5
	拡大家族	54	18.4		１～２品あり	114	39.0
					なし	111	37.7
職業	専業主婦	113	38.5				
	常勤	53	18.1	祖母年齢	60代以下	60	20.5
	パート	93	31.8		70代	160	54.5
	自由業	34	11.6		80代	64	21.9
					90代以上	9	3.1
生育地	住宅地	134	45.7				
	商業地	27	9.3	祖母同居経験	あり	60	20.0
	工業地	5	1.7		なし	233	80.0
	漁業地	10	3.5				
	農村地	112	38.1				
	その他	5	1.7				
転居経験	５回以上あり	12	4.1				
	３～４回あり	34	11.6				
	１～２回あり	56	19.1				
	なし	191	65.2				
合　計		293	100%			293	100%

1．母親と祖母の料理関心度

母親の料理関心度として「料理が好きですか」、「料理番組を見て作るか」、「郷土料理を作る頻度は」、「お客様料理をどうするか」の４項目を取り上げ、それぞれ５段階評価を行い、点数化合計し指標とした。祖母の料理関心度は「祖母は料理が上手でしたか」と「祖母は郷土料理を作ってくれましたか」をとりあげ同様に指標とした。どちらも信頼性の検定の結果 Alpha 値0.6以上であった。

結果を図１に示す。「料理が好きですか」では「とても好き」と「まあ好き」を合わせて68.8%で、「料理番組を見て作るか」では「よく作る」と「参考にする」を合わせると83.9%となり、今回の対象者は料理関心度の高い母親が多かった。

次に「祖母は料理が上手でしたか」では「とても上手」と「まあ上手」を合わせると74.9%、「郷土料理をよく作ってくれましたか」では57.4%が「よく作ってくれた」と回答した。

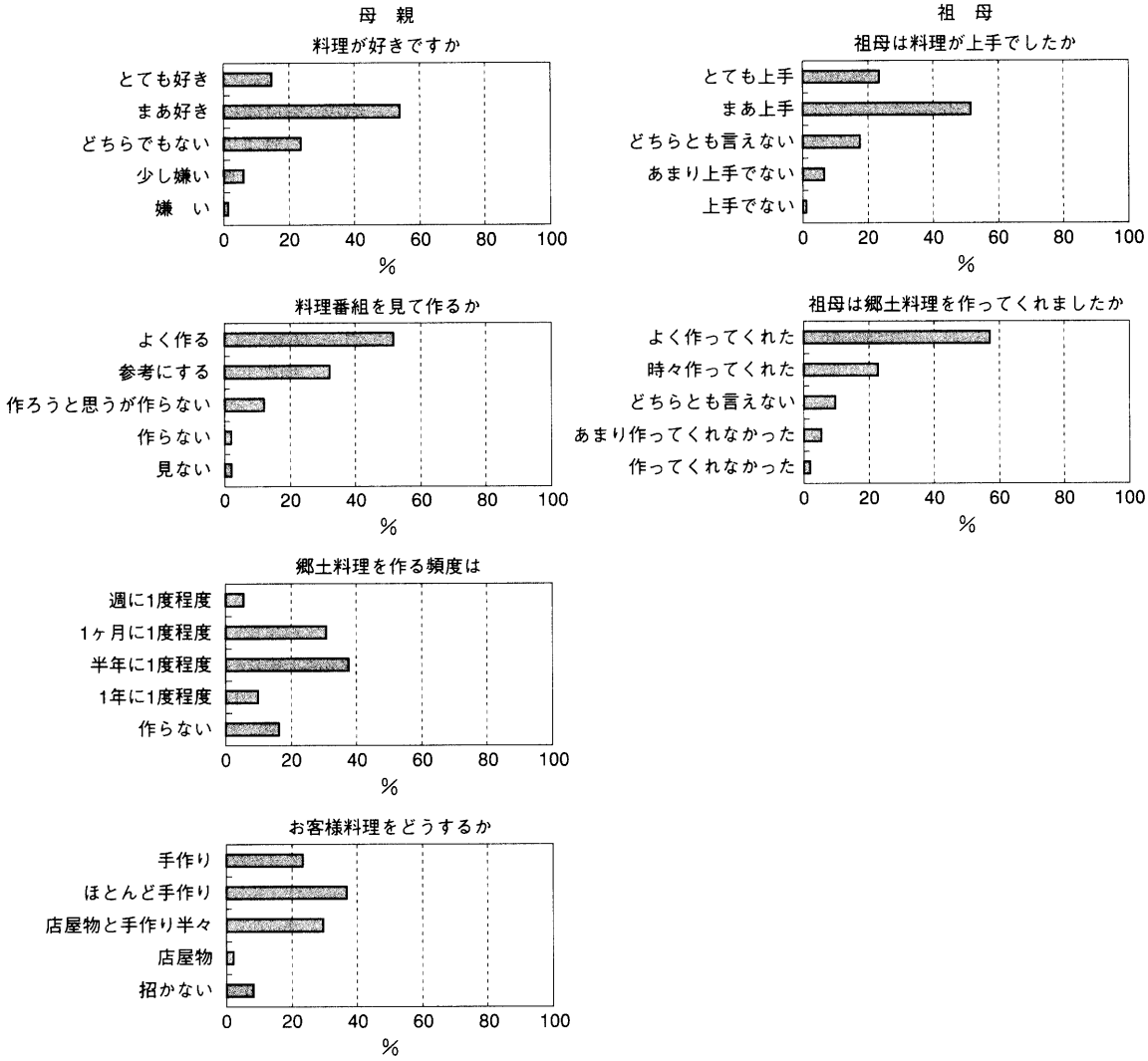

図１　母親と祖母の料理関心度

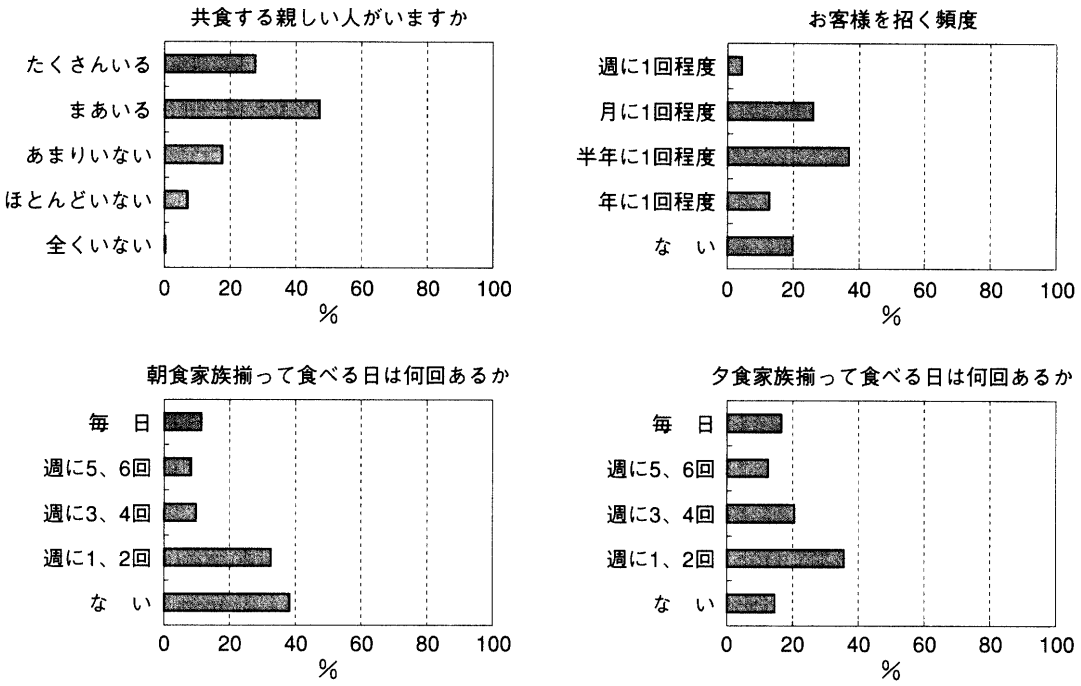

図2 共食意識

2．食生活意識

共食意識について図2に示す。「共食する親しい人がいますか」では27.6%が「たくさんいる」と回答したが「ほとんどいない」も7.3%いた。「お客様を招く頻度」は「半年に1度程度」が最も多く36.9%、「その料理はどうしますか」では「手作りする」と「ほぼ手作りする」をあわせると60.2%と6割を超えた。

近年家庭にお客様を招くことは非常に少なくなっており、そのことがマナーの低下にも影響を及ぼしているとも考えられる。

家族との共食意識については「家族揃って食べる日は何回あるか」では「毎日揃って食べる」が朝食11.3%、夕食16.6%であった。これは近年の家族の食事状況調査[9]と比較しても、孤食が進んでおり、個人の生活が優先される、共食の出来にくい環境になりつつあると考えられた。杉浦氏は「共に食べることは、共に生きることであり、大人と食卓を共にすることは子供にとって社会化への糸口である」[10]。と述べている。大人は出来る限り家族や親しい人との共食に努めたいものである。

食教育意識について図3に記す。「食事のマナーを注意するか」では「いつもする」、「時々する」を合わせると89.6%、「食べ残しをどうするか」では70.1%が「食べさせる」と回答した。「食事の手伝い」は52.0%が「いつもさせる」、「時々させる」と回答し、食教育は5割以上でよく行われていた。母親の食教育実態は食行動パターンにより差があり、積極的な食生活管理者ほど子供に食教育を行っているとの報告がある。[11]

図4に食卓構成意識について示す。食器やテーブルマットを揃える事が好きな人は72.9%、盛り付けにも66.2%が気を使うと回答した。

元来日本ではテーブルクロスやテーブルマットを使用する習慣はなかった。その理由として日本では食器を手で持ち上げることが許されていた事や主食がご飯である事などがあげられる[12]が近年食事の洋風化、折衷化に伴いテーブルクロスやマットの必要性が生じる事があるの

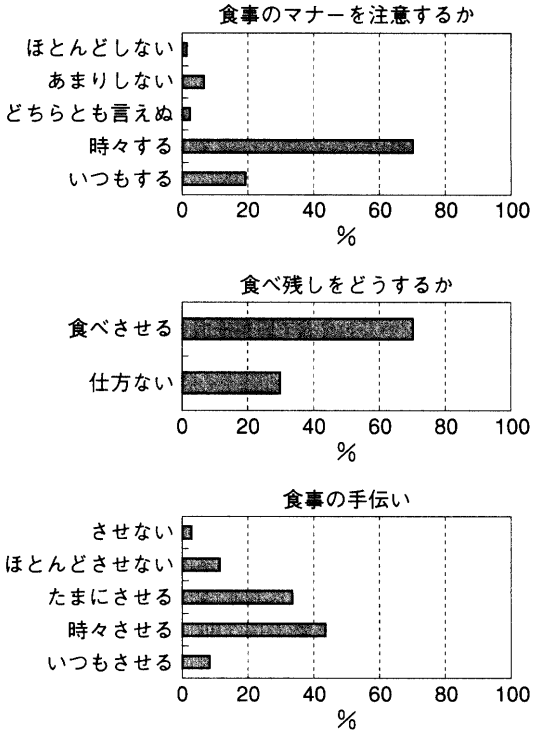

図3 食教育意識

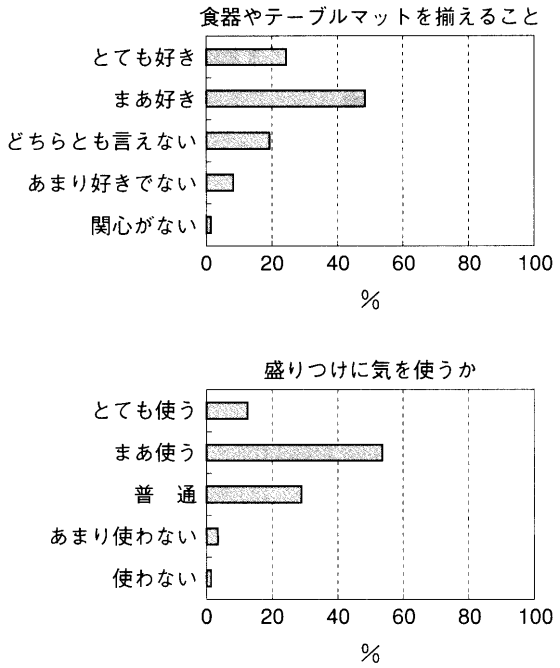

図4　食卓構成意識

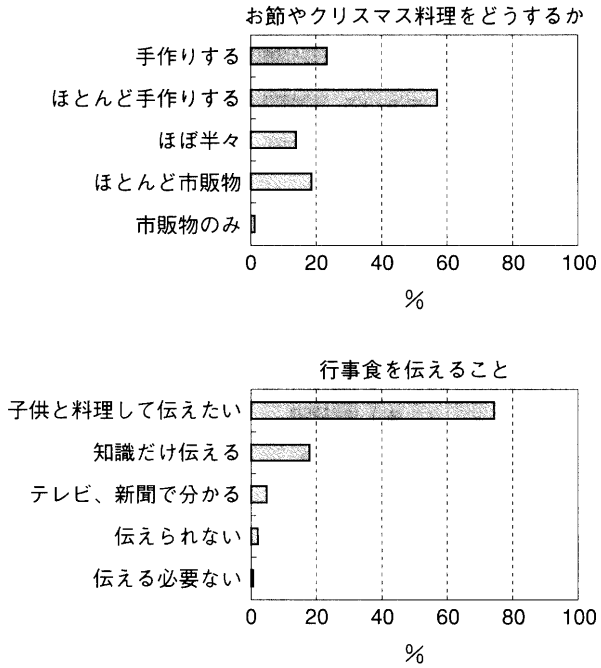

図5　食文化伝承意識

かもしれない。1998年短大生を対象に行った夕食食卓調査ではテーブルクロスの使用率は26.8%、テーブルマットの使用率は15.0%であった[13]。今や豊潤な食卓は食材だけでなく食卓の周辺も豊かに、個性化されて行きつつあることが分かる。

食文化伝承意識について図5に示す。「お節やクリスマス料理をどうするか」では「手づくりする」と「ほとんど手作りする」を合わせると80.1%に達し「行事食も子供と一緒に料理して伝えたい」が74.4%となった。しかし、「知識だけ伝える」が17.9%、「テレビ・新聞で分かる」が4.9%あった。

3．食事状況調査

食品の摂取状況調査については奥山・鈴木氏[14][15]の調査項目を参考に作成した。結果を図6に示す。5割の人が「週に5～6回以上食べる」と回答した項目はわずかに「夕食で野菜を食べる」、「夕食で肉・魚を食べる」、「淡色野菜を食べる」、「大豆製品を食べる」の4項目で、「根の野菜を食べる」、「芋料理を食べる」、「200ccの牛乳を飲む」、「朝食に野菜を食べる」などは約5割が「週に1、2回食べる」か、または「食べない」と回答した。

健康づくりのための食生活指針[16]では1日に30食品摂取することを目標にしているが今回の調査結果からは1日の摂取食品数は30食品より少なく、偏った食品摂取状況が窺われた。

外食状況について図7に示す。調理済み食品の利用は「月に1～2回程度利用」が最も多く44.8%、その理由は「時間がない」が62.9%と圧倒的に多かった。外食頻

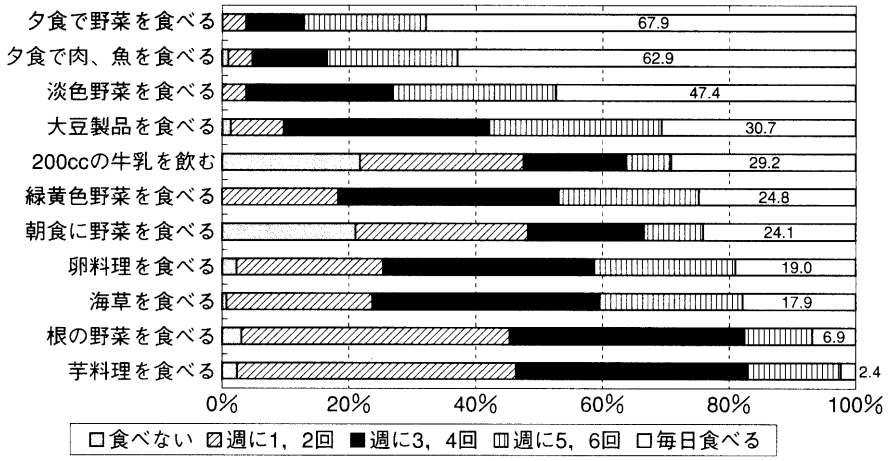

図6　食品摂取状況

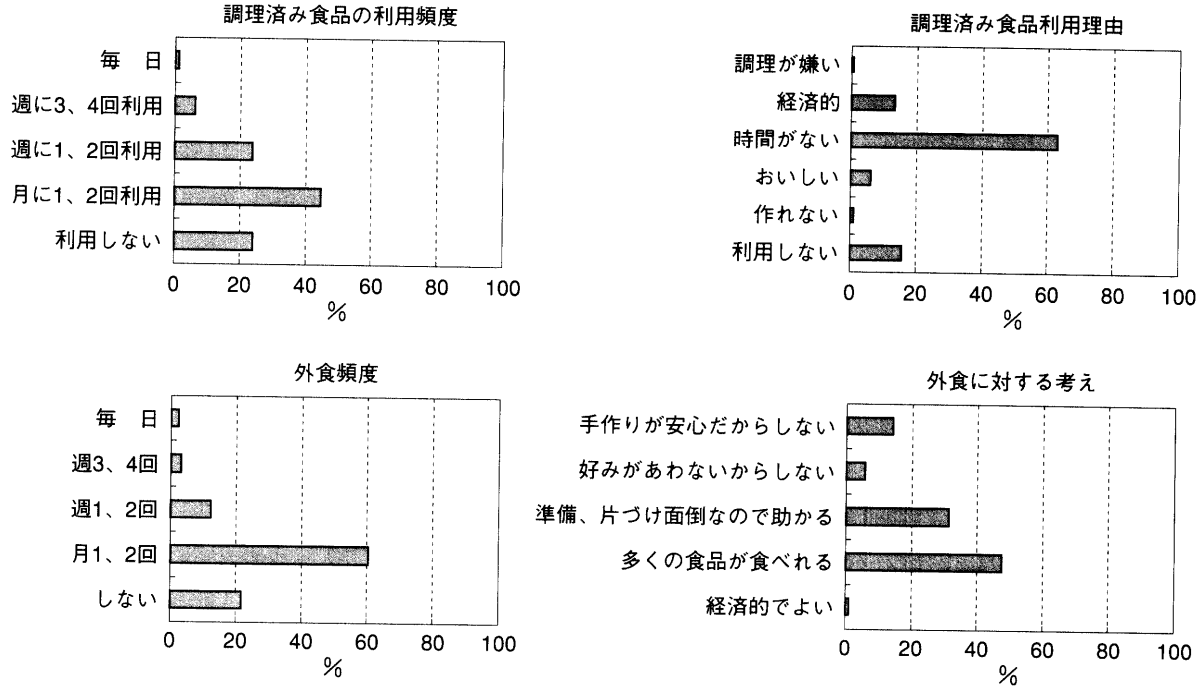

図7　外　　食　　状　　況

度も「月に1,2回」が60.3%を占めた。外食に対する考えは「多くの食品が食べられる」47.6%、「準備・後片付けが面倒なので助かる」31.4%などであった。

間食について図8に示す。「食べない」と回答したものが多い項目から「インスタント食品を食べる」63.8%「清涼飲料水を飲む」51.2%で間食頻度はあまり高くはなかった。

朝食と夕食状況について図9に示す。

近年孤食や個食が社会問題になっているが、孤食とは子供が一人で食事をすることを、個食とは家族が料理の一部または全部別のものを食べる食事の個別化、つまり食べる内容の個人主義化を言う[2)]。今回は母親の食事調査であるが、朝食では「毎日一人で食べる」は12.9%で「週に1度以上一人で食べる」は54.7%に達した。夕食は「毎日一人で食べる」はわずかに2.4%であったが「週に1度以上一人で食べる」は37.5%であった。食事内容は朝食は「いつも同じ」42.8%と半数近くが食事内容のパターン化、まんねり化が見られたが「夕食はいつも違う」が66.9%と7割程度でバラエティーに富んだメニューが作られていた。食事中テレビを見るは「たいてい」と「いつも」を合わせて朝食で51.5%、夕食で68.6%と半数以上がよくテレビを見ていた。「食事中会話をするか」では朝食で28.9%、夕食で51.0%がいつもすると回答した。。

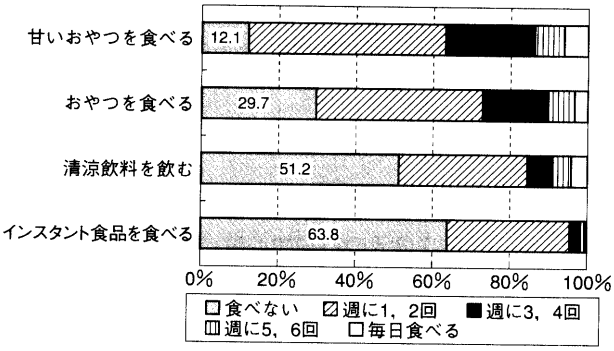

図8　間　　食　　状　　況

4．母親・祖母の料理関心度と食生活意識・食事状況との関連

先に述べた母親・祖母の料理関心度がどのような食生活意識や食事状況に影響を与えているのかを知るするために両者の相関を検討した。結果は図10の通りである。

母親と祖母の料理関心度には有意な相関が見られ、祖母の料理関心度は母親のそれに大きな影響を与えていることが分かった。次に祖母の料理関心度と有意な相関が見られた食生活意識は共食意識、食卓構成意識で食事状況との関連は見られなかった。祖母の時代はまだ栄養教育が十分でないことから当然の結果であろうと思われる。

次に母親の料理関心度と有意な相関が見られた食生活意識は共食意識、食教育意識、食卓構成意識、食文化伝承意識で、食事状況では食品摂取状況、外食状況、朝食状況、夕食状況で、母親の料理関心度は食生活意識や食事状況に大きな影響を及ぼしていることが分かった。

次に母親の料理関心度を上位群、中位群、下位群に分類し、3群間の食生活意識と食事状況の差について分散分析を行った。結果を表2に示す。

食生活意識では共食意識、食教育意識、食卓構成意識、食文化伝承意識において有意差が見られ、料理関心度が

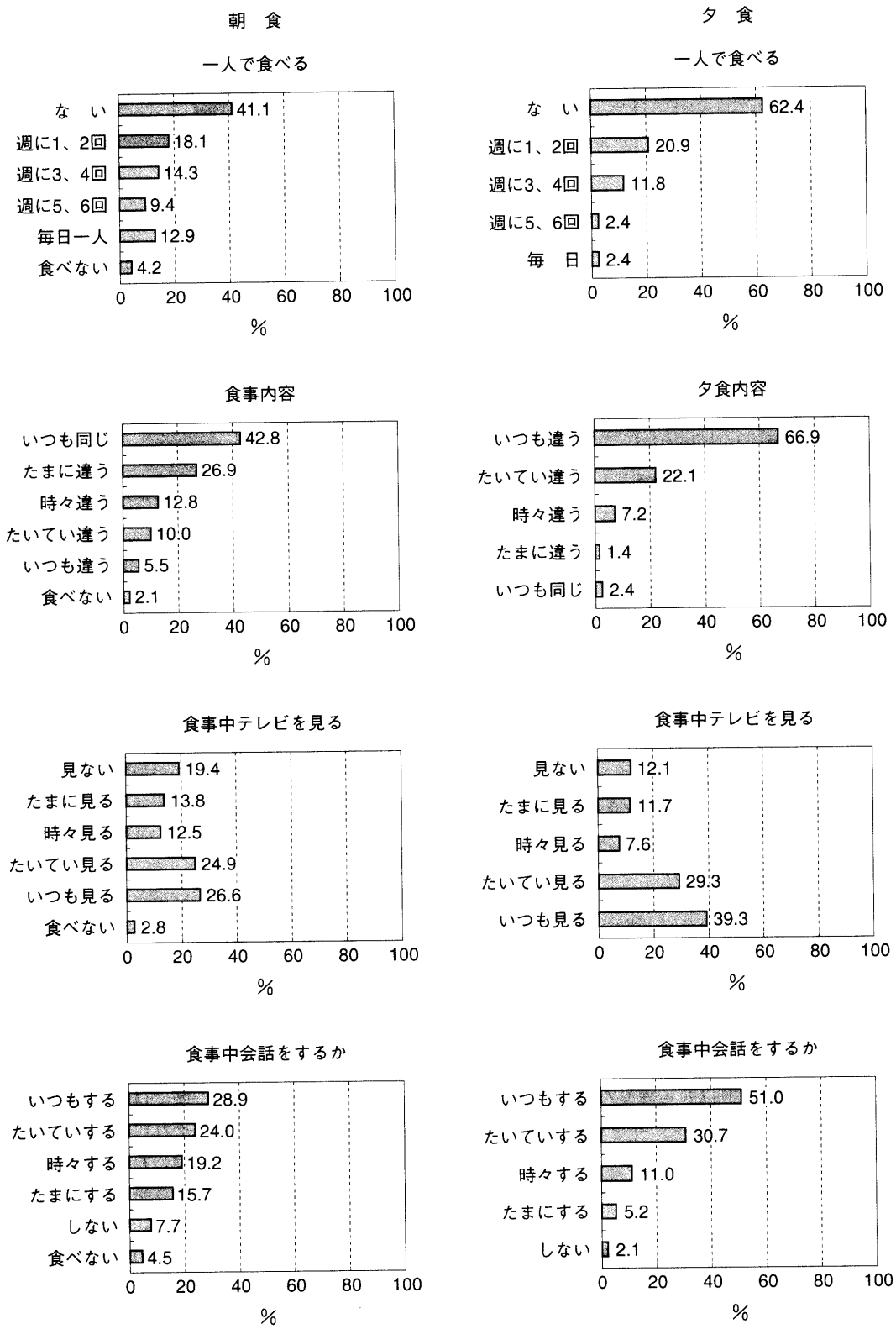

図9 朝 食 ・ 夕 食 状 況

高いほどこれらの意識も高いことが分かった。特に影響が大きいと思われる食卓構成意識と食文化伝承意識では下位群と中位群、上位群のどの間にも有意な差が見られ、母親の料理関心度が高いほど食卓構成意識及び食文化伝承意識が高いことが示された。また食事状況の中で食品摂取状況についても同様で母親の料理関心度が高いほど食事状況が良いことが示された。これらの事から今なお食事の中心である母親の料理関心度は家庭の食生活意識や食事状況つまり、食環境に大きく影響を与えていることが分かった。

今後益々食の簡便化、孤食・個食化が進み人間ひとりひとりが自分の食管理を行う時代が到来すると考えられ

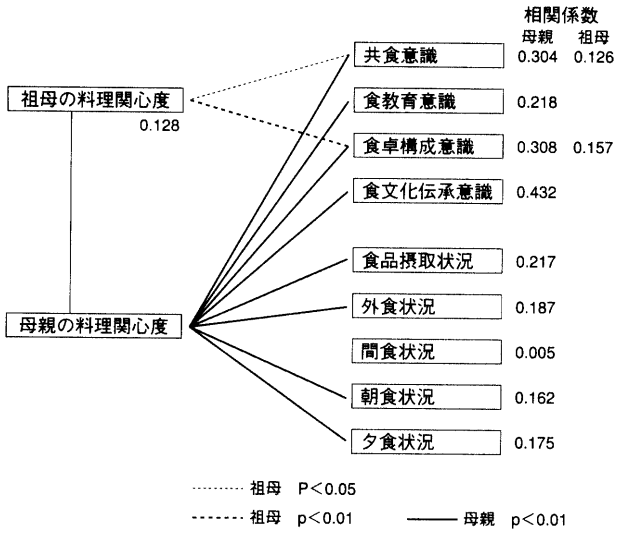

図10 母親・祖母の料理関心度と食生活意識・食事状況との相関

表2 母親の料理関心度と食生活意識 食事状況項目分散分析表

母親の料理関心度	食生活意識・食事状況項目	平均値	S．D	F値	平均値の差の検定
下位群	共食意識	11.41	2.98	6.91	** **
中位群		13.81	8.87		
上位群		13.84	2.99		
下位群	食教育意識	7.17	1.32	6.78	** *
中位群		7.21	1.39		
上位群		7.75	1.15		
下位群	食卓構成意識	6.92	1.56	23.21	** ** **
中位群		7.57	1.07		
上位群		8.15	1.23		
下位群	食文化伝承意識	6.93	1.33	43.24	** ** **
中位群		7.60	1.02		
上位群		8.22	0.66		
下位群	食品摂取状況	35.92	5.74	12.72	* **
中位群		38.26	6.72		
上位群		40.24	5.93		
下位群	外食状況	11.86	1.71	6.82	**
中位群		12.41	1.46		
上位群		12.62	1.31		
下位群	間食状況	16.13	2.47	0.61	n．s
中位群		16.52	2.84		
上位群		16.10	2.68		
下位群	朝食状況	19.76	4.37	2.24	n．s
中位群		20.51	5.01		
上位群		21.13	4.63		
下位群	夕食状況	22.48	2.96	2.21	n．s
中位群		24.19	9.28		
上位群		23.67	3.19		

*P<0.05、**P<0.01
n.s 有意差なし

るが、豊かな食生活の中で、各食管理者の料理関心度をどのように高めていくかが課題であろう。

要　約

女子短大生の母親を対象に行った食生活意識、食事状況調査から次の結果を得た。

1．母親と祖母の料理関心度には有意な相関が見られ、祖母の料理関心度は母親のそれに影響を与えていることが分かった。

2．祖母の料理関心度は母親の食生活意識の中で共食意識、食卓構成意識に影響を与えていたが、食事状況には影響を及ぼしていなかった。

3．母親の料理関心度は食生活意識では共食意識、食教育意識、食卓構成意識、食文化伝承意識に、食事状況では食品摂取状況、外食状況、朝食状況、夕食状況に影響を与えていた。

4．母親の料理関心度を上位群、中位群、下位群に分類し食生活意識と食事状況の差について検討した結果、食卓構成意識や食文化伝承意識で3群間に有意な意識差が見られ、料理関心度が高いほどこれらの意識も高いことが分かった。又、食品摂取状況も料理関心度が高いほど良好であった。

【引用文献】

1）遠藤金次・橋本慶子・今村幸生：食生活論、南江堂153～155（1997）
2）（社）日本家政学会編：家政学事典、孤食．個食化と家族関係、朝倉書店153（1992）
3）原田まつ子・加藤栄子：中学生における糖、カルシウム、リン含有量の多い食品の摂取頻度と自覚症状との関連について、栄養学雑誌53、41～47
4）門田新一郎：中学生の健康状態と食生活との関連について、栄養学雑誌 Vol.45 No5.209～222（1987）
5）NHK テレビ：知っていますか、子供たちの食事（1999）
6）春日市教育委員会給食問題審議会編：中学生保護者の食生活意識、食事状況調査結果報告書（2000）
7）Florencio,CeciliaA. : Household Behavior : The Nutritionists' Perspective In Hans Binswanger,Robert E.Evenson, Cecilia A. Florencio and Benjamin White (eds.).Rural Household Studies in Asia. Kent Ridge, Singapore : Singapore University Press, p26-42（1980）
8）冨岡文枝：母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響、栄養学雑誌 Vol.56 No1.19～32（1998）
9）食品産業センター：家族と食のゆらぎ、食卓ドラマの TPO 分析調査（1995）
10）杉浦日向子：スローフードな人生、毎日新聞、8月6日朝刊（2000）
11）山口静枝、春木敏、原田昭子：母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連、栄養学雑誌 Vol.54 No2.87～96（1996）
12）橋本慶子・下村道子・島田淳子：調理科学講座　調理と文化、朝倉書店17（1993）
13）坂元明子、山本信子：日本調理科学会平成10年度大会口頭発表（1999）
14）奥山清美・辻祥子：保健の科学 Vol23.59～62（1981）
15）鈴木雅子・三谷章子：栄養学雑誌 Vol37.69～74（1979）
16）坂本元子・木村修一・五十嵐修：世界の食事指針の動向、建帛社140（1999）