

児童期の夕食の共食状況と女子短大生の食習慣、食事摂取状況 および身体状況の関連について

乾 陽子・森 安莉沙・福永 峰子・梅原 頼子

要旨

共食は食育の原点であり、共食を通じて食生活に関する基礎を習得する機会になる。児童期の家庭での食環境は未来の食習慣にも影響を及ぼすとの報告もあることから、児童期の家庭での食環境を明らかにすることは重要である。本調査では、女子短大生の小学生時の家族との夕食の共食頻度と現在の食習慣、食事摂取状況、身体状況との関係を検討した。本調査は、平成27年4～5月に本学に在籍している1・2年生220名を対象とした。調査内容は、独自に作成した食生活状況調査(小学生時の夕食の共食頻度調査を含む)、食物摂取頻度調査(FFQg Ver. 3.5)および身体状況調査である。分析は、各項目の基本統計量を求めた後、小学生時の夕食の共食頻度により対象者を2群に分類し、その関係性を検討するためにt検定と χ^2 検定を行った。その結果、小学生時の夕食の共食頻度とその頃の食習慣や現在の共食頻度、一部の食事摂取状況に関連は認められた。一方、現在の栄養素等摂取量や身体状況に関連は認められなかった。以上より、小学生時の夕食の共食は大学生の栄養素等摂取量や身体状況までは影響を及ぼさないが、食習慣等にはよい影響を与える要素であることが示唆された。しかし、食習慣は過去から現在に至るそのときどきの食環境、生活環境等に左右され未来へつながっていく。今後よりよい食生活を送るために、調査対象者へ個人結果と食診断表をフィードバックし、望ましい食べ方を指導していく。

キーワード：児童期の共食，食習慣，食事摂取状況，身体状況，女子短大生

序文

第3次食育推進基本計画が平成28年3月18日に公表され、平成28年度から平成32年度までの5年間を期間として取り組みが始まっている。平成17年6月に食育基本法が制定され、これに基づき食育推進基本計画および第2次食育推進基本計画の具体策が示され、これまでも食育が推進されてきた。第3次食育推進基本計画の重点課題として、「若い世代を中心とした食育の推進」が定められ、他世代と比較して食に関する課題が多い若い世代を中心として、次世代へつながる食育を推進していく。なかでも家庭における共食については、これまでと同様に重要視され、第3次食育推進基本計画では“朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数”は目標値を新たに「週11回以上」と設定された。

共食によりコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会になること、また、子どもだけ

より大人と一緒に食事をするのが、子どもの食物摂取・健康状態・食意識・食態度・食知識
により影響を及ぼしているとの報告もあり、共食に取り組む意義は深い。

大学生における共食の先行研究では、家庭での児童期における食生活にかかわるしつけが大
学生になってからの食習慣や食行動が良い傾向になる関連性を示し、また児童期の食行動や食
習慣は家庭における保護者の意識が影響していることを示唆している。さらに、過去の食環境
は現在および未来の健康な食習慣の確立や QOL の向上に影響すると考えられ、そのために児
童期の家庭の食環境を充実させることが必要であるとの報告がある。児童期の食環境がその後
の食意識に影響を及ぼし心の健康とも関連がみられるとの報告や、女子大学生が望ましい食習
慣を確立するためには幼少期の食育のあり方が重要で、言葉で伝えるだけでなく実践できるま
で見守る態度が青年期の朝食摂取の習慣確立につながることで、家庭での食事の摂り方が現在の
食習慣・食事観や親子関係と関連し、特に家族と一緒に食事をとることが健康的な食生活につ
ながることなどの報告もある。

以上のように、大学生の食習慣や食行動は現在の食環境だけでなく過去の食習慣や食行動に
影響を受けていることが示されている。そこで本研究では、小学生時と現在を比較し、過去の
食習慣とくに家族との夕食の共食との関係を検討することを目的とする。

1. 調査方法

1.1. 調査対象

本学に在籍している1・2年生女子短大生のうち、食生活状況調査票、食物摂取頻度調査お
よび身体状況調査票のすべてを提出した220名を解析対象者とした。

1.2. 調査時期

平成27年4～5月。

1.3. 調査方法

食生活状況調査票は67項目からなり、現在の健康・運動・食事・食生活、小学生時の食習慣、
および現在と小学生時の世帯構成について、質問紙による記名自記式で行った。食物摂取頻度
調査はエクセル栄養君 Ver. 6.0 食物摂取頻度調査 FFQg Ver. 3.5 の調査票を用いて、過去1～
2ヶ月間の食事について、摂取量と1週間の摂取頻度、1日の身体活動状況を記名自記式で行
った。身体状況調査は、身長、体重を測定した。

1.4. 分析方法

本研究では、小学生時の夕食の共食頻度により対象者を2群に分類し(表1)、過去の共食頻
度と現在の食習慣、食事摂取状況、身体状況との関連を検討した。

表1 小学生時の夕食の共食頻度による分類

A群	小学生時、夕食を家族全員または、大人の誰かとほぼ毎日一緒に食べていた人
B群	A群にあてはまらない人

小学生時の夕食の共食頻度により、「ほぼ毎日（週6～7日）」と答えた人をA群、それ以外をB群とする。A群180人（81.8%）、B群40人（18.2%）である。

統計解析は、個人が特定できないようにデータはID化した。統計処理には、SPSS Statistics 22 for windows を用い、有意水準は5%（両側検定）とした。

1.5. 倫理的配慮

対象者へ研究の目的や方法などの概要、調査の主旨、回収したデータは研究目的以外には使用しないこと、個人情報への配慮について説明を行った上で協力を依頼し、その場で調査を行い、ただちに回収を行った。調査票の回収をもって調査への同意が得られたものとした。

2. 結果

2.1. 食習慣について

2.1.1. 小学生時の食習慣について

表2に示したとおり、小学生のとき、夕食を家族全員または、大人の家族の誰かと一緒に食べたかとの問いについては、「ほぼ毎日（週6～7日）」が81.8%で、8割以上が家族と夕食を食べていた。朝食を家族全員または、大人の家族の誰かと一緒に食べたかとの問いについては、「ほぼ毎日（週6～7日）」が52.3%と夕食より減り、「ほとんど食べなかった」が15.9%と目立った。

食事の手伝いをどれくらいしていたかの問いについては、「週2～3日」が34.1%と最も多かった。食事の前に「いただきます」食事の後に「ごちそうさま」の挨拶をしていたかの問いについては、「いつもしていた」、「ときどきしていた」をあわせると92.3%であった。食事を一緒に食べている人と会話することはあったかとの問いについては、「いつも会話していた」、「ときどき会話していた」をあわせると96.8%で、ほとんどが会話をしていたことがわかる。食事のときにテレビをつけていたかの問いについては、「いつもつけていた」が63.6%と最も多く、「ほとんどつけていなかった」は7.3%であった。食事をすることは楽しかったかの問いについては、「楽しかった」、「どちらかといえば楽しかった」をあわせると94.1%で、ほとんどが食事を楽しんでいたことがうかがえる。

2.1.2. 現在の食習慣について

表3に示したとおり、朝食を食べているかの問いについては、「ほぼ毎日（週6～7日）」が60.5%で、「ほとんど食べない」が9.1%であった。朝食を誰か（家族や友達）と一緒に食べているかの問いについては、「ほぼ毎日（週6～7日）」が22.7%、「ほとんど食べない」が42.7%で、朝食をひとりで食べている人が多かった。昼食を食べているかの問いについては、「ほぼ毎日（週6～7日）」が93.6%と最も多く、昼食を誰か（家族や友達）と一緒に食べているかの問いについては、「ほぼ毎日（週6～7日）」が64.1%、「週4～5日」が25.0%で多かった。夕食を食べているかの問いについては、「ほぼ毎日（週6～7日）」が86.8%と最も多く、夕食を誰か（家族や友達）と一緒に食べているかの問いについては、「ほぼ毎日（週6

表2 小学生時の食習慣

	全体 n = 220			全体 n = 220	
	人数	(%)		人数	(%)
小学校のとき、夕食を家族全員または、大人の家族の誰かと一緒に食べることはどのくらいありましたか			小学校のとき、食事を一緒に食べている人と会話することはありましたか		
ほぼ毎日（週6～7日）	180	(81.8)	いつも会話していた	156	(70.9)
週4～5日	24	(10.9)	ときどき会話していた	57	(25.9)
週2～3日	12	(5.5)	あまり会話しなかった	5	(2.3)
週1日以下	2	(0.9)	ほとんど会話しなかった	2	(0.9)
ほとんど食べなかった	2	(0.9)			
小学校のとき、朝食を家族全員または、大人の家族の誰かと一緒に食べることはどのくらいありましたか			小学校のとき、食事のときにテレビをつけていましたか		
ほぼ毎日（週6～7日）	115	(52.3)	いつもつけていた	140	(63.6)
週4～5日	24	(10.9)	ときどきつけていた	55	(25.0)
週2～3日	29	(13.2)	あまりつけていなかった	9	(4.1)
週1日以下	17	(7.7)	ほとんどつけていなかった	16	(7.3)
ほとんど食べなかった	35	(15.9)			
小学校のとき、食事の手伝いはどのくらいしていましたか			小学校のとき、食事をするのは楽しかったですか		
ほぼ毎日（週6～7日）	32	(14.5)	楽しかった	146	(66.4)
週4～5日	41	(18.6)	どちらかといえば楽しかった	61	(27.7)
週2～3日	75	(34.1)	どちらかといえば楽しくなかった	10	(4.5)
週1日以下	32	(14.5)	楽しくなかった	2	(0.9)
ほとんどしなかった	40	(18.2)	未回答	1	(0.5)
小学校のとき、食事の前に「いただきます」食事の後に「ごちそうさま」の挨拶はしていましたか					
いつもしていた	156	(70.9)			
ときどきしていた	47	(21.4)			
あまりしなかった	11	(5.0)			
ほとんどしなかった	6	(2.7)			

～7日)」が61.4%で最も多かった。

家で食事作り（調理）をどれくらいの頻度でするかについては、「ほとんどしない」が34.5%で最も多く、次いで「週2～3日」が24.1%、「ほぼ毎日（週6～7日）」は15.0%であった。

よく噛んで食べるほうだと思いかの問いについては、「そう思う」、「どちらかといえば思う」あわせて55.4%で、「どちらかといえば思わない」、「思わない」を若干上回った。

現在の自分の食事状況は良いと思いかの問いについては、「どちらかといえば思わない」が40.0%と最も多く、「そう思う」、「どちらかといえば思う」をあわせても44.6%であった。

食事のときに一緒に食べている人と会話することはあるかとの問いについては、「いつも会話する」、「ときどき会話する」をあわせると91.4%であった。食事を楽しんでいるかの問いについては、「楽しんでいる」、「どちらかといえば楽しんでいる」をあわせると93.2%で、小学生の頃と同様、会話もあり食事を楽しんでいる人が多かった。

表3 現在の食習慣

	全体 n = 220			全体 n = 220	
	人数	(%)		人数	(%)
朝食は食べますか			あなたは家で食事作り（調理）をどの くらいの頻度でしますか		
ほぼ毎日（週6～7日）	133	(60.5)	ほぼ毎日（週6～7日）	33	(15.0)
週4～5日	40	(18.2)	週4～5日	22	(10.0)
週2～3日	25	(11.4)	週2～3日	53	(24.1)
週1日以下	2	(0.9)	週1日以下	36	(16.4)
ほとんど食べない	20	(9.1)	ほとんどしない	76	(34.5)
朝食を誰か（家族や友達）と一緒に食 べる頻度はどのくらいですか			よく噛んで食べるほうだと思いますか		
ほぼ毎日（週6～7日）	50	(22.7)	そう思う	37	(16.8)
週4～5日	21	(9.5)	どちらかといえば、思う	85	(38.6)
週2～3日	33	(15.0)	どちらかといえば、思わない	83	(37.7)
週1日以下	20	(9.1)	思わない	15	(6.8)
ほとんど食べない	94	(42.7)			
未回答	2	(0.9)			
昼食は食べますか			現在の自分の食事状況は良いと思いま すか		
ほぼ毎日（週6～7日）	206	(93.6)	そう思う	14	(6.4)
週4～5日	10	(4.5)	どちらかといえば、思う	84	(38.2)
週2～3日	2	(0.9)	どちらかといえば、思わない	88	(40.0)
週1日以下	0	(0.0)	思わない	34	(15.5)
ほとんど食べない	2	(0.9)			
昼食を誰か（家族や友達）と一緒に食 べる頻度はどのくらいですか			食事のときに一緒に食べている人と会 話をすることはありますか		
ほぼ毎日（週6～7日）	141	(64.1)	いつも会話する	132	(60.0)
週4～5日	55	(25.0)	ときどき会話する	69	(31.4)
週2～3日	11	(5.0)	あまり会話しない	14	(6.4)
週1日以下	4	(1.8)	ほとんど会話しない	5	(2.3)
ほとんど食べない	8	(3.6)			
未回答	1	(0.5)			
夕食は食べますか			食事を楽していますか		
ほぼ毎日（週6～7日）	191	(86.8)	楽しんでいる	124	(56.4)
週4～5日	18	(8.2)	どちらかといえば、楽しんでいる	81	(36.8)
週2～3日	6	(2.7)	どちらかといえば、楽しんでいない	13	(5.9)
週1日以下	2	(0.9)	楽しんでいない	2	(0.9)
ほとんど食べない	3	(1.4)			
夕食を誰か（家族や友達）と一緒に食 べる頻度はどのくらいですか					
ほぼ毎日（週6～7日）	135	(61.4)			
週4～5日	33	(15.0)			
週2～3日	24	(10.9)			
週1日以下	13	(5.9)			
ほとんど食べない	14	(6.4)			
未回答	1	(0.5)			

2.1.3. 小学生時の夕食の共食頻度と小学生時の食習慣の関係

表4に示したとおり、両群間で、朝食の共食状況、食事の手伝いの頻度、食事時の挨拶、食事中の会話、テレビをつけていたかについては有意差が認められた。食事が楽しかったかについては、有意差が認められなかった。

表4 小学生時の夕食の共食頻度と小学生時の食習慣の関係

	A群		B群		p 値
	n = 180		n = 40		
	人数	(%)	人数	(%)	
小学校のとき、夕食を家族全員または、大人の家族の誰かと一緒に食べることはどのくらいありましたか					
ほぼ毎日 (週6~7日)	180	(100.0)	0	(0.0)	0.000***
週4~5日	0	(0.0)	24	(60.0)	
週2~3日	0	(0.0)	12	(30.0)	
週1日以下	0	(0.0)	2	(5.0)	
ほとんど食べなかった	0	(0.0)	2	(5.0)	
小学校のとき、朝食を家族全員または、大人の家族の誰かと一緒に食べることはどのくらいありましたか					
ほぼ毎日 (週6~7日)	113	(62.8)	2	(5.0)	0.000***
週4~5日	15	(8.3)	9	(22.5)	
週2~3日	19	(10.6)	10	(25.0)	
週1日以下	11	(6.1)	6	(15.0)	
ほとんど食べなかった	22	(12.2)	13	(32.5)	
小学校のとき、食事の手伝いはどのくらいしていましたか					
ほぼ毎日 (週6~7日)	31	(17.2)	1	(2.5)	0.001**
週4~5日	29	(16.1)	12	(30.0)	
週2~3日	64	(35.6)	11	(27.5)	
週1日以下	20	(11.1)	12	(30.0)	
ほとんどしなかった	36	(20.0)	4	(10.0)	
小学校のとき、食事の前に「いただきます」食事の後に「ごちそうさま」の挨拶はしていましたか					
いつもしていた	133	(73.9)	23	(57.5)	0.049*
ときどきしていた	34	(18.9)	13	(32.5)	
あまりしなかった	7	(3.9)	4	(10.0)	
ほとんどしなかった	6	(3.3)	0	(0.0)	
小学校のとき、食事を一緒に食べている人と会話することはありましたか					
いつも会話していた	141	(78.3)	15	(37.5)	0.000***
ときどき会話していた	36	(20.0)	21	(52.5)	
あまり会話しなかった	2	(1.1)	3	(7.5)	
ほとんど会話しなかった	1	(0.6)	1	(2.5)	
小学校のとき、食事のときにテレビをつけていましたか					
いつもつけていた	115	(63.9)	25	(62.5)	0.049*
ときどきつけていた	44	(24.4)	11	(27.5)	
あまりつけていなかった	5	(2.8)	4	(10.0)	
ほとんどつけていなかった	16	(8.9)	0	(0.0)	
小学校のとき、食事をするのは楽しかったですか					
楽しかった	126	(70.0)	20	(50.0)	0.053
どちらかといえば楽しかった	43	(23.9)	18	(45.0)	
どちらかといえば楽しなかった	8	(4.4)	2	(5.0)	
楽しなかった	2	(1.1)	0	(0.0)	
未回答	1	(0.6)	0	(0.0)	

* p < 0.05

** p < 0.01

*** p < 0.001

表5 小学生時の夕食の共食頻度と現在の食習慣の関係（1）

	A群 n = 180		B群 n = 40		p 値
	人数	(%)	人数	(%)	
朝食は食べますか					
ほぼ毎日（週6～7日）	114	(63.3)	19	(47.5)	0.012*
週4～5日	29	(16.1)	11	(27.5)	
週2～3日	21	(11.7)	4	(10.0)	
週1日以下	0	(0.0)	2	(5.0)	
ほとんど食べない	16	(8.9)	4	(10.0)	
朝食を誰か（家族や友達）と一緒に食べる頻度はどのくらいですか					
ほぼ毎日（週6～7日）	48	(26.7)	2	(5.0)	0.019*
週4～5日	14	(7.8)	7	(17.5)	
週2～3日	28	(15.6)	5	(12.5)	
週1日以下	15	(8.3)	5	(12.5)	
ほとんど食べない	73	(40.6)	21	(52.5)	
未回答	2	(1.1)	0	(0.0)	
昼食は食べますか					
ほぼ毎日（週6～7日）	169	(93.9)	37	(92.5)	0.607
週4～5日	7	(3.9)	3	(7.5)	
週2～3日	2	(1.1)	0	(0.0)	
週1日以下	0	(0.0)	0	(0.0)	
ほとんど食べない	2	(1.1)	0	(0.0)	
昼食を誰か（家族や友達）と一緒に食べる頻度はどのくらいですか					
ほぼ毎日（週6～7日）	123	(68.3)	18	(45.0)	0.020*
週4～5日	38	(21.1)	17	(42.5)	
週2～3日	9	(5.0)	2	(5.0)	
週1日以下	2	(1.1)	2	(5.0)	
ほとんど食べない	7	(3.9)	1	(2.5)	
未回答	1	(0.6)	0	(0.0)	
夕食は食べますか					
ほぼ毎日（週6～7日）	158	(87.8)	33	(82.5)	0.711
週4～5日	13	(7.2)	5	(12.5)	
週2～3日	5	(2.8)	1	(2.5)	
週1日以下	2	(1.1)	0	(0.0)	
ほとんど食べない	2	(1.1)	1	(2.5)	
夕食を誰か（家族や友達）と一緒に食べる頻度はどのくらいですか					
ほぼ毎日（週6～7日）	119	(66.1)	16	(40.0)	0.033*
週4～5日	25	(13.9)	8	(20.0)	
週2～3日	16	(8.9)	8	(20.0)	
週1日以下	9	(5.0)	4	(10.0)	
ほとんど食べない	10	(5.6)	4	(10.0)	
未回答	1	(0.6)	0	(0.0)	

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

表5 小学生時の夕食の共食頻度と現在の食習慣の関係（2）

	A群 n = 180		B群 n = 40		p 値
	人数	(%)	人数	(%)	
あなたは家で食事作り（調理）をどの くらいの頻度でしますか					
ほぼ毎日（週6～7日）	26	(14.4)	7	(17.5)	0.986
週4～5日	18	(10.0)	4	(10.0)	
週2～3日	44	(24.4)	9	(22.5)	
週1日以下	29	(16.1)	7	(17.5)	
ほとんどしない	63	(35.0)	13	(32.5)	
よく噛んで食べるほうだと思いますか					
そう思う	34	(18.9)	3	(7.5)	0.011*
どちらかといえば、思う	75	(41.7)	10	(25.0)	
どちらかといえば、思わない	61	(33.9)	22	(55.0)	
思わない	10	(5.6)	5	(12.5)	
現在の自分の食事状況は良いと思いま すか					
そう思う	12	(6.7)	2	(5.0)	0.006**
どちらかといえば、思う	78	(43.3)	6	(15.0)	
どちらかといえば、思わない	64	(35.6)	24	(60.0)	
思わない	26	(14.4)	8	(20.0)	
食事のときに一緒に食べている人と会 話をすることはありますか					
いつも会話する	114	(63.3)	18	(45.0)	0.001**
ときどき会話する	55	(30.6)	14	(35.0)	
あまり会話しない	10	(5.6)	4	(10.0)	
ほとんど会話しない	1	(0.6)	4	(10.0)	
食事を楽しんでいますか					
楽しんでいる	106	(58.9)	18	(45.0)	0.122
どちらかといえば、楽しんでいる	60	(33.3)	21	(52.5)	
どちらかといえば、楽しんでいない	12	(6.7)	1	(2.5)	
楽しんでいない	2	(1.1)	0	(0.0)	

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

2.1.4. 小学生時の夕食の共食頻度と現在の食習慣の関係

表5に示したとおり、両群間で、現在の朝食の摂取状況と共食頻度、昼食の共食頻度および夕食の共食頻度に有意差が認められた。しかし、昼食の摂取状況と夕食の摂取状況には有意差は認められなかった。

噛む回数、現在の食事状況の自己評価、食事中的会話の頻度については有意差が認められた。食事作りの頻度、食事が楽しいかについては有意差が認められなかった。

2.2. 食事摂取状況について

2.2.1. 栄養素等摂取量について

栄養素等摂取量については表6に示したとおりである。エネルギーが全体平均で1696±502kcal、たんぱく質54.6±18.9g、脂質59.3±22.3g、炭水化物228.1±67.1g、カルシウム431±195mg、鉄5.9±2.3mg、レチノール当量427±204μg、ビタミンB₁0.76±0.29mg、ビタミンB₂0.89±0.33mg、ビタミンC60±38mg、食物繊維9.9±4.3g、食塩8.0±3.2gであった。両群に有意差は認められなかった。

表6 栄養素等摂取量

エネルギー・栄養素	全体平均	小学生時の夕食共食頻度		p 値
		A群 (n=180)	B群 (n=40)	
エネルギー (kcal)	1696 ± 502	1684 ± 499	1748 ± 517	0.482
たんぱく質 (g)	54.6 ± 18.9	54.7 ± 19.1	54.5 ± 17.8	0.957
脂質 (g)	59.3 ± 22.3	58.8 ± 22.0	61.9 ± 23.5	0.429
炭水化物 (g)	228.1 ± 67.1	226.5 ± 67.0	235.3 ± 68.1	0.455
カルシウム (mg)	431 ± 195	424 ± 191	464 ± 214	0.237
鉄 (mg)	5.9 ± 2.3	5.9 ± 2.4	6.0 ± 2.2	0.764
レチノール当量 (μg)	427 ± 204	431 ± 207	409 ± 195	0.535
ビタミンB ₁ (mg)	0.76 ± 0.29	0.76 ± 0.30	0.77 ± 0.29	0.908
ビタミンB ₂ (mg)	0.89 ± 0.33	0.88 ± 0.33	0.94 ± 0.36	0.330
ビタミンC (mg)	60 ± 38	61 ± 39	55 ± 31	0.390
食物繊維 (g)	9.9 ± 4.3	10.0 ± 4.5	9.4 ± 3.3	0.459
食塩 (g)	8.0 ± 3.2	7.9 ± 3.2	8.1 ± 3.1	0.774

2.2.2. 食品摂取回数について

食品摂取回数については、表7に示したとおりである。両群間で有意差が認められたのは、大豆・大豆製品(朝)、煮物、チョコレートである。大豆・大豆製品(朝)では全体平均が1.2±2.0回、A群は1.3±2.1回、B群は0.6±1.1回であり、煮物では全体平均が2.2±1.6回、A群は2.4±1.6回、B群は1.8±1.3回であり、チョコレートでは全体平均が1.7±2.0回、A群は1.5±1.8回、B群は2.5±2.5回であった。

2.3. 身体状況について

本調査対象者の平均身長は156.7±5.3cm、平均体重は52.8±8.7kg、平均BMI (Body Mass Index の略で体格指数を表す)は21.5±3.3であった(表8)。BMI判定は、やせ(BMI<18.5)34名(15.4%)、ふつう(18.5≤BMI<25.0)159名(72.3%)、肥満(BMI>25.0)27名(12.3%)であった(表9)。

各群の平均身長はA群156.9±5.2cm、B群155.9±5.8cm、平均体重はA群52.5±8.7kg、B群54.3±8.8kg、平均BMIはA群21.3±3.4、B群22.3±3.1であり、両群間に有意差は認められなかった(表10)。各群のBMI判定の分布状況に有意差は認められなかった(表11)。

表7 食品摂取回数

食品	全体平均	小学生時の夕食共食頻度		p 値
		A群 (n=180)	B群 (n=40)	
飯 (朝)	3.1 ± 2.9	3.1 ± 2.9	3.0 ± 3.2	0.884
飯 (昼)	4.9 ± 2.4	4.9 ± 2.1	4.7 ± 3.1	0.732
飯 (夕)	5.5 ± 3.1	5.5 ± 3.2	5.7 ± 2.6	0.630
パン (朝)	2.9 ± 3.1	3.0 ± 3.1	2.4 ± 3.2	0.293
パン (昼)	0.8 ± 1.3	0.8 ± 1.2	1.1 ± 1.6	0.252
パン (夕)	0.2 ± 0.9	0.2 ± 0.7	0.4 ± 1.4	0.328
麺 (朝)	0.1 ± 0.5	0.1 ± 0.5	0.1 ± 0.2	0.949
麺 (昼)	1.1 ± 1.4	1.2 ± 1.3	1.0 ± 1.5	0.471
麺 (夕)	0.9 ± 1.2	0.9 ± 1.2	0.8 ± 1.0	0.871
肉 (朝)	1.2 ± 1.8	1.3 ± 1.9	1.0 ± 1.5	0.273
肉 (昼)	3.1 ± 2.0	3.2 ± 2.0	2.6 ± 1.9	0.059
肉 (夕)	3.5 ± 1.9	3.6 ± 1.8	3.4 ± 1.9	0.544
魚介類 (朝)	0.6 ± 1.2	0.6 ± 1.2	0.5 ± 1.0	0.801
魚介類 (昼)	1.2 ± 1.6	1.2 ± 1.7	1.2 ± 1.1	0.948
魚介類 (夕)	2.4 ± 1.5	2.4 ± 1.5	2.3 ± 1.3	0.704
卵	4.2 ± 2.6	4.1 ± 2.6	4.4 ± 2.4	0.646
大豆・大豆製品 (朝)	1.2 ± 2.0	1.3 ± 2.1	0.6 ± 1.1	0.001 **
大豆・大豆製品 (昼)	1.0 ± 1.3	1.0 ± 1.4	0.8 ± 1.0	0.380
大豆・大豆製品 (夕)	2.5 ± 1.9	2.5 ± 2.0	2.3 ± 1.9	0.535
牛乳	2.2 ± 2.7	2.1 ± 2.5	2.7 ± 3.2	0.213
乳製品	3.0 ± 2.4	3.0 ± 2.5	3.2 ± 2.0	0.625
海藻	2.6 ± 1.8	2.7 ± 1.8	2.5 ± 1.8	0.451
小魚	1.0 ± 1.3	1.0 ± 1.3	1.2 ± 1.4	0.333
緑黄色野菜 (朝)	1.6 ± 2.3	1.7 ± 2.3	1.3 ± 1.9	0.275
緑黄色野菜 (昼)	3.3 ± 2.3	3.4 ± 2.4	3.0 ± 2.0	0.276
緑黄色野菜 (夕)	4.2 ± 2.1	4.3 ± 2.2	3.7 ± 1.9	0.063
淡色野菜 (朝)	1.2 ± 1.8	1.2 ± 1.9	1.0 ± 1.3	0.349
淡色野菜 (昼)	2.6 ± 2.2	2.7 ± 2.2	2.1 ± 1.8	0.069
淡色野菜 (夕)	3.9 ± 2.2	4.1 ± 2.2	3.4 ± 2.1	0.079
果物	2.4 ± 2.0	2.5 ± 2.1	2.3 ± 2.0	0.727
いも	2.0 ± 1.6	2.0 ± 1.6	1.9 ± 1.6	0.693
ジャム・はちみつ	0.9 ± 1.6	0.9 ± 1.6	0.9 ± 1.7	0.953
煮物	2.2 ± 1.6	2.4 ± 1.6	1.8 ± 1.3	0.041 *
酢の物・和え物	1.2 ± 1.4	1.3 ± 1.4	1.0 ± 1.1	0.190
和菓子	0.7 ± 1.3	0.6 ± 1.1	1.1 ± 1.9	0.122
菓子パンやケーキ	2.2 ± 2.4	2.1 ± 2.5	2.4 ± 2.2	0.570
スナック菓子・揚げ菓子	1.5 ± 1.5	1.6 ± 1.6	1.5 ± 1.3	0.777
せんべい・クッキー	2.5 ± 3.1	2.5 ± 3.2	2.5 ± 2.7	0.947
アイスクリーム	1.8 ± 1.8	1.7 ± 1.7	2.2 ± 2.3	0.143
チョコレート	1.7 ± 2.0	1.5 ± 1.8	2.5 ± 2.5	0.016 *
キャンディ・キャラメル	2.1 ± 2.7	2.0 ± 2.7	2.7 ± 2.7	0.135
ゼリー・プリン	1.2 ± 1.5	1.2 ± 1.5	1.4 ± 1.7	0.462
清涼飲料水	1.9 ± 2.3	1.8 ± 2.3	2.3 ± 2.1	0.185
炒め物	3.7 ± 2.2	3.7 ± 2.1	3.8 ± 2.7	0.758
梅干・佃煮	1.6 ± 1.7	1.6 ± 1.7	1.6 ± 1.6	0.977
漬物	1.6 ± 2.0	1.6 ± 2.0	1.7 ± 1.9	0.751
食卓しょうゆ・ソース	2.6 ± 2.1	2.6 ± 2.2	2.5 ± 1.6	0.840
みそ汁	3.4 ± 2.5	3.4 ± 2.4	3.4 ± 2.6	0.954
すまし汁やスープ	1.77 ± 2.80	1.6 ± 1.5	2.6 ± 5.7	0.300

* p < 0.05

** p < 0.01

表8 身体状況

身体状況	M±SD (n=220)
身長 (cm)	156.7 ± 5.3
体重 (kg)	52.8 ± 8.7
BMI (kg/m ²)	21.5 ± 3.3

表10 各群の身体状況

身体状況	小学生時の夕食共食頻度		p 値
	A群 (n=180)	B群 (n=40)	
身長 (cm)	156.9 ± 5.2	155.9 ± 5.8	0.275
体重 (kg)	52.5 ± 8.7	54.3 ± 8.8	0.246
BMI (kg/m ²)	21.3 ± 3.4	22.3 ± 3.1	0.094

表9 BMI 判定の分布状況

BMI 判定	人数 (n=220)	割合 (%)
やせ	34	15.4
ふつう	159	72.3
肥満	27	12.3

表11 各群のBMI 判定の分布状況

BMI 判定	小学生時の夕食共食頻度				p 値
	A群 (n=180)		B群 (n=40)		
	人数 (名)	割合 (%)	人数 (名)	割合 (%)	
やせ	31	17.2	3	7.5	0.208
普通	129	71.7	30	75.0	
BMI	20	11.1	7	17.5	

3. 考察

3.1. 食習慣について

小学生の頃、「ほぼ毎日（週6～7日）」夕食を家族全員または、大人の家族の誰かと一緒に食べていた人（A群）とそれ以外の人（B群）との間で現在の朝食の摂取状況に関連がみられた。小学生時に夕食を共食していた人は現在朝食を共食している傾向が強いと推察できる。

また小学生時の夕食の共食と現在の朝・昼・夕食の共食状況にも関連がみられた。森脇らは、小学生時に食事の楽しい会話をよくしていた女子学生に、朝食・昼食・夕食にいつも共食者がいる者が多かったと報告している。本調査で小学生時の食事の会話について頻度をたずねた結果は森脇らの報告と同じで、さらに本調査では小学生時の夕食の共食頻度と食事の会話について関連がみられた。家族との共食は、小学生にとって会話の多い楽しい食事を意味していると、小学生時に食事の楽しい会話をよくしていたと回答した女子学生は健康状況、生活習慣、食品摂取頻度、食習慣、食意識が良好であったという。

先行研究において、幼少期にきちんと実行していた食育項目に、「食事の前後に挨拶をする」、「よく噛んで食べる」があり、食事の前後の挨拶に朝食欠食との関連があるという報告がある。各項目について子どもに言葉で伝えるだけでは関連はみられないが、実行していた項目では関連がみられるという。本調査でも現在の噛む回数、小学生時の挨拶の習慣に小学生時の夕食の共食との関連がみられた。

小学生の頃に食事が楽しいと感じていた人は「楽しかった」、「どちらかといえば楽しかった」をあわせると94.1%で、ほとんどが食事を楽しんでいたことがうかがえた。しかし、小学生時の夕食の共食頻度との関連はみられなかった。大人と一緒に食事をとっている群が有意に食事を楽しんでいる報告があるので、本調査の単に夕食の共食だけで比較していることに限界を感じた。

小学生時の夕食の共食と小学生時の食事の手伝いの頻度には関連がみられたが、現在の食事作りの頻度とは関連がみられなかった。現在の食事作りとの関連がみられない要因のひとつに

現在の生活環境が関係しているのではないかと考える。大学生の食習慣の形成には、これまでの食に関する経験とともに生活スタイルの変化などの現在の生活状況からの要因があると示唆された報告がある。小林は過去における食に関する環境および体験は現在の食に関する習慣に影響を及ぼし、現在の食に関する習慣は現在および未来における家庭的食事に対する意識に影響を及ぼすという。また過去における食に関する環境および体験は現在および未来における家庭的食事に対する意識には直接的ではなく、現在の食に関する習慣を介在し、間接的に影響しているという。

共食頻度が多いほど自分の食事状況をよいと感じているという報告同様、小学生時の夕食の共食頻度が多いほど現在の自分の食事状況をよいと評価する人が多かった。子どもの頃の優良な食状況・食経験は現在の食生活に良好な影響を及ぼす事が示唆でき、やはり子どもの頃からの食育は重要である。

食生活への関心の高さが男女で異なっていることを示唆する報告がある。学童期の家庭での楽しい食体験に性差がみられたことで、現在の望ましい食習慣との関連においても性差がみられたのではないかとという報告もある。本調査では男子学生が少数なため対象者から除いたが、男女の違いも検討してみたい。

3.2. 食事摂取状況について

3.2.1. 栄養素等摂取量について

小学生時の夕食の共食頻度では、A群、B群ともに全ての栄養素について関連はみられなかった。しかし、A群で全体平均を上回っていた栄養素がたんぱく質、レチノール当量、ビタミンC、食物繊維であるのに対し、B群においてはエネルギー、脂質、炭水化物、カルシウム、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂、食塩と多くの栄養素が全体平均を上回っていた。このことから、毎日共食しないB群は穀類や脂肪含有量が多く、野菜不足の食生活である傾向がうかがえ、自分の好きなものを選択し偏った食事であったことが推察され、現在の食生活に影響しているものと考えられる。

本調査対象者の年代の食事摂取基準と比較すると、両群ともに脂質と食塩以外の栄養素においてすべて不足しており、健康への影響が心配される。「小学生の時に家庭での食事の中に楽しい会話をよくしていた大学生はそうでない大学生よりも、野菜を毎日摂取している者、規則正しい生活をしている者、健康的な食生活や食文化の継承を望む者が多いこと」¹⁾が報告され、また、「子どもだけ」で食事をするよりも、「大人と一緒に」に食事をする方が、子どもの食物摂取、健康状態・食意識・食態度・食知識に良い影響を及ぼしていることを明らかにしており、「誰と食事をしているか」は共食状況を調査する上で考慮すべきであったと考えられる²⁾との報告もある。さらに、森脇らの研究では、「食習慣と小学生時の食事の中の楽しい会話」の調査でよく会話をしていた群が時々会話をしていたとあまり会話をしていなかった群に比べると、「塩分をいつも控えている」、「栄養バランスを考えている」の回答が多かったことが報告されている。これらの報告から、幼少期における家族との共食がその後の栄養素摂取量に影響を及ぼしてい

ることや食に関する意識が高いことが推察され、本調査の対象者へのさらなる栄養教育の必要性を痛感した。

3.2.2. 食品摂取回数について

A群とB群で有意差が認められた項目は、「大豆・大豆製品（朝）」と「煮物」、「チョコレート」の3項目のみであり、その他の食品では関連はみられなかった。「大豆・大豆製品（朝）」では、B群の0.6回に対しA群は1.3回と2倍以上摂取していることから、小学生時にほぼ毎日共食をしていたA群の朝食では豆腐や納豆などの食品を摂取していることがうかがえる。また、「煮物」においてもA群の摂取回数がB群よりも多かったことは、一般的に煮物の材料として使用されることの多い「大豆・大豆製品」、「緑黄色野菜」、「淡色野菜」ともにA群で多く摂取されていることから、食事を共にしていた者が料理に幼少期から不足しがちな豆類や野菜を使用していたことが影響しているものと推測される。「大豆・大豆製品（朝）」と「煮物」はA群が多いのに対し、「チョコレート」はA群よりB群の方が多かったことは、大人と共食をすることが少なかったことで幼少期に食卓で食教育を受ける機会も少なかったことから食に関する意識の薄さがうかがえる。森脇らの調査で、よく会話をしていた群が時々会話をしていただけで、あまり会話をしていなかった群に比べると、「コンビニを利用しない」、「市販弁当を使用しない」、「惣菜を利用しない」、「外食を利用しない」の回答がいずれも多かったことや、「食品摂取頻度では、小学生時に食事の楽しい会話をよくしていたと回答した女子学生に、肉類・緑黄色野菜・その他の野菜をよく摂取する者が多かったこと」、「当時の健康状況、生活習慣、食品摂取頻度、食習慣が良好であったと推測される」³⁾ことを報告している。また、「共食者に主食・主菜・副菜がそろっている者が多いこと」⁴⁾も報告されている。本調査においても類似の結果であったことから、幼少期における共食は、多彩な食品を組み合わせることでより栄養バランスのとれた食事を考える自己管理能力を身につけることができ、健康維持・増進につながるものと思われる。

3.3. 身体状況について

本調査対象者の身体状況およびBMI判定の分布状況は、平成26年度国民健康栄養調査（20～29歳女性）の結果と同様であり、標準的な集団であると考えられた。小学生時の夕食の共食頻度と女子短大生の身体状況に有意差は認められず、小学生時の共食頻度は現在の身体状況に影響を及ぼさないと考えられた。先行研究では、共食頻度と身体状況の関連を示した報告はあるもののいずれも調査時の共食頻度と身体状況の関連である。しかしながら、家族との共食頻度は様々な食生活、健康、QOLに関する要因と関連しており、子どもの頃に形成された食習慣は成人期に移行すること、学童期前期の肥満の40%は成人期に移行することを考えると、成人期の身体への影響も考えられる。小学生時だけでなく中学生、高校生の共食状況を把握し、過去の共食頻度と現在の身体状況の検討が必要であると考えられた。

おわりに

本調査では、女子短大生の小学生時の家族との夕食の共食頻度と現在の食習慣、食事摂取状況、身体状況との関係を検討した。その結果、小学生時の夕食の共食は大学生の栄養素等摂取量や身体状況までは影響を及ぼさないが、食習慣等にはよい影響を与える要素であることが示唆された。本調査では大学生になっても共食頻度が高い結果が得られたが、自宅から通う学生が多いと推察され、小学生時と環境の変化が少ないことがひとつの要因と考えられ、恵まれた環境であることがわかった。

子どもたちに対する食育は、心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。大人と一緒に食事をとることは、その子どものためだけでなく、将来親になったときに次世代を育てていくことにもつながる。現在大学生である調査対象者の食習慣等は過去の食習慣の影響を受け、また現在の環境の要因も絡んで将来へとつながっていく。今後よりよい食生活を送るために、調査対象者へ個人結果と食診断表をフィードバックし、望ましい食べ方を指導していく。

引用文献

- 1) 木田春代他 (2012) : 幼児の母親における幼少期の食生活と現在の偏食との関連, 『日本公衆衛生雑誌』, 2, 112-119.
- 2) 赤利吉弘他 (2015) : 成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣, 社会参加および精神的健康状態との関連, 『栄養学雑誌』, 73, 243-252.
- 3) 森脇弘子他 (2007) : 女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事の楽しい会話との関連, 『日本家政学会誌』, 58, 327-336.
- 4) 佐々尚美他 (2003) : 大人と一緒にの食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響, 『日本家庭科教育学会誌』, 46, 226-233.

参考文献

- 足立美幸他 (2002) : 共食観からみた子どもたちの食生活, 『からだの科学』, 212, 39-42.
- 會退友美・衛藤久美 (2015) : 共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連—国内文献データベースとハンドサーチを用いた文献レビュー—, 『日本健康教育学会誌』, 23, 279-289.
- 遠藤数江他 (2004) : 大学生における食習慣の変化と影響要因, 『千葉大学看護学部紀要』, 26, 93-97.
- 江坂美佐子・田中宏二 (2015) : 学童期の食体験, 食関連対処スキルおよび望ましい食習慣の尺度の検討, 『広島文化学園短期大学紀要』, 48, 19-24.
- 衛藤久美 (2013) : 学童・思春期における家族との共食頻度及び食事の自発的コミュニケーションと食生活・QOL との関連—小学5年生と中学2年生における横断的・縦断的検討

- 一, 『女子栄養大学博士学位論文』, 1-94.
- Hammons A. J. , Fiese B.H. (2011): Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents?, *Pediatrics*, 127, 1565-1574.
- 伊東暁子他 (2007) : 幼少期の食事経験が青年期の食習慣および親子関係に及ぼす影響, 『健康心理学研究』, 20, 21-31.
- Jeffrey C. Chan, Jeffery Sobal (2011) : Family meals and body weight. Analysis of multiple family members in family units., *Appetite*, 57, 517-524.
- 岸田典子他(1993) : 学童の食事中における会話の有無と健康及び食生活との関連, 『栄養学雑誌』, 51, 23-30.
- Klish WJ (1995) : Childhood obesity: Pathophysiology and treatment., *Acta Paediatr Jpn*, 37, 1-6.
- 小林敬子 (2003) : 過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響, 『学校保健研究』, 45, 200-217.
- 河野公子・野上遊夏 (2006) : 学童期の食事環境が大学生の食習慣・心身の健康に及ぼす影響, 『聖徳大学研究紀要人文学部』, 17, 93-98.
- 前澤いすず (2016) : 女子短期大学生の共食頻度と食意識, 『鈴鹿大学短期大学部紀要』, 36, 11-21.
- 内閣府 (2005) : 食育基本法, <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17H0063.html> (最終アクセス 2016 年 12 月 7 日).
- 中村伸枝他 (2005) : 高校生の食習慣と小学生時代からの食習慣の変化, 『千葉大学看護学部紀要』, 27, 1-8.
- 農林水産省 (2016) : 第 3 次食育推進基本計画, <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129496.pdf> (最終アクセス 2016 年 12 月 7 日).
- 岡本美紀・武藤慶子 (2014) : 大学生の児童期の家庭での食教育が現在の食生活に与える影響, 『長崎国際大学論叢』, 14, 195-203.
- Robert C. Whitaker, Jeffrey A. Wright, Margaret S. Pepe, Kristy D. Seidel, William H. Dietz, (1997): Predicting Obesity in Young Adulthood from Childhood and Parental Obesity, *N Engl J Med*, 337, 869-873.
- 塩原鉦栄 (2006) : 食育に関する基礎調査—子どもの頃の状況・経験の影響—, 『富山短期大学紀要』, 41, 73-82.
- 田中恵子他 (2003) : 男性住民における肥満と生活習慣との関連—平成 10 年度京都府民健康づくり・栄養調査より—, 『栄養学雑誌』, 61, 195-204.
- 田中恵子他 (2002) : 女性住民における肥満と生活習慣との関連—平成 10 年度京都府民健康づ

くり・栄養調査より一, 『栄養学雑誌』, 60, 195-202.

上村芳枝他 (2010) : 幼少期の食育と女子学生の朝食摂取・自覚症状との関連, 『比治山大学短期大学部紀要』, 45, 1-14.

米倉礼子 (2016) : 第3次食育推進基本計画を踏まえた食育の推進, 『栄養学雑誌』, 74, 57.

Yuasa K, Sei M, Takeda E, et al. (2008): Effects of lifestyle habits and eating meals together with the family on the prevalence of obesity among school children in Tokushima, Japan: a cross-sectional questionnairebased survey. , *J Med Inv*, 55, 71-77.

筆頭執筆者の所属と連絡先

乾 陽子 所属: 鈴鹿大学短期大学部 Email: inuiy@suzuka-jc.ac.jp

The Relationship between Primary School Children's Family Dinner Habits and Eating Habits, Dietary Intake Situation, Physical Status in Junior College Female Students

Yoko Inui, Arisa Mori, Mineko Fukunaga and Yoriko Umehara

Key Words: Co-food of childhood, eating habits, dietary intake situation, physical status, junior college female students