

原著論文

子ども時代の孤食が大人になっての食への意識に どのように影響するのか

石井雅幸¹⁾・上島理歩²⁾

¹⁾大妻女子大学家政学部児童学科, ²⁾27 年度大妻女子大学児童学科

How will the Solitary Eating of the Child Era Influence the Consciousness to a meal ?

Masayuki Ishii and Riho Kamizima

Key Words : 孤食, 共食, 小学生, 質問紙法, 給食

要旨

子ども時代の「孤食」が大人になっての食への意識にどのように影響するのかを明らかにする目的で、大学生を対象に質問紙による調査を行った。具体的には、子ども時代の「共食」の在り方や食に関する生活行動が、大人になってからの「食事の時間が楽しい」、「食事の時間が好きだ」などと思う食意識や、「3 食食べること」、「栄養バランスを考えて食べること」などの食に関する生活行動に有効なのか、大人になってからの食に関する意識や食生活行動に好ましい影響を及ぼすのは、子ども時代の何が関係するのかを明らかにすることを目的とした。

大学生対象の調査結果から、子ども時代の家庭での共食頻度が高かった者、食事中の会話頻度が高かった者、食事中の雰囲気が良かった者、食事の内容が良かった者、食事に関する行動が望ましかった者は大人になってからの食に関する意識や生活行動が好ましい状態にあることが明らかとなった。子ども時代の共食頻度が高いこと、食事中の会話頻度が高いこと、食事中の雰囲気が良いこと、食事の内容が良いこと、食事に関する行動が望ましいことが大人になってからの食に関する意識の高さや食生活行動の好ましさに影響を及ぼしており、子ども時代の食生活が大人になってからの食生活に影響を及ぼすことが示唆された。

1 研究の目的

近年日本は核家族化が進む中で、子どもの習い事

の増加、両親の共働きによって家族それぞれの生活リズムが生まれ、子どもたちの食生活上の課題の一つとして家族と一緒に食べる「共食」の機会の減少が挙げられる。この傾向は「子どもの孤食」の問題として挙げられ、厚生労働省の「第 2 次食育推進基本計画」において重点課題とされるなど課題解決に向けた取り組みがなされている。足立己幸（女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学名誉教授）は 1981 年の小学 5 年生を対象に行った食生態調査以降、「食事を共有する」→「共食」、「一人で食べる」→「孤食」（足立、2010、p 14）¹⁾と名づけ、共食の研究を重ねている。子どもの食に関する先行研究では、「心の健康に及ぼす影響」（川崎、2001、p 923）²⁾は「食事の質よりも食卓の雰囲気の方が重要」（川崎、2001、p 934）²⁾であり、「日常的な共食とその食卓が安らぎの場であることが子どもの生活に規律を生む」（川崎、2001、p 934）²⁾こと、「『自己独立性』には、『自分が好き』（自尊心感情）の他、『我が家の味』、『孤食頻度』、『食卓での嫌な思い出』、『一人で食事をするのが楽しい』など食にまつわる過去の体験が深く関わっていることが示された」（大谷・中北・饗庭・康・富田・南出、2003、p 27）³⁾こと、「親子の心理的結合性」（平井・岡本、2003、p 46）⁴⁾に関しては「共食頻度よりも、食事中の会話が重要である」（平井・岡本、2003、p 46）⁴⁾こと、「共食の頻度を増やすことに加え、家族と一緒に食事の場が児童自身から話しやすい場であるかという点も考慮した支援が必要」（衛藤・武見・中西・足立、2012、p 203）⁵⁾だと報告されるなど研究が重ねられてきた。さらに、「小学生時に食事中の楽しい

会話をよくしていたと回答した女子学生は、食文化継承・健康という食意識が形成され、食の外部化が進まないなど良好な生活習慣、食生活をしていることが、女子学生である現在の健康状況の良好さに関連した。」(森脇・岸田・上村・竹田・佐久間・寺岡・梯、2007、p 334)⁶⁾ことや、児童が「楽しく食べるには、食事づくりに児童を参加させ、食事の中の会話を楽しめるよう食環境を整え、家族揃って食べる機会を増やすこと、食のリズムを整えることの重要性が示唆された」(辻本・奥田、2009、p 49)⁷⁾ことなどが報告されている。これらの研究から、共食であることは栄養バランスの良い食事を食べられることや社会的マナーが身につくことなどが考えられ、子どもの成長にとって大切であることは明らかであるが、ただ単に共食であることが子どもの成長に有効であるのではなく、楽しい雰囲気や会話が家族関係、大人になってからの食生活に良好な影響を与えていることがわかった。「子どものころに身についた食習慣を大人になって改めることは困難」(内閣府)⁸⁾であるため、孤食状態を改善することが難しい現代社会の中で子ども全員が平等にもつ給食での共食の時間は大切であり、家庭での共食の場面を学校の給食の時間で補うことができるのではないかと考えた。先にも述べたように「孤食」によって栄養が偏ることは心身の発達に大きな影響を与えることや社会的マナーが身につかないなど成長に関わる問題点がある。そこで本研究では以下 2 つを目的とする。

目的 1

「孤食」の抱える問題解決に向けた手がかりを質問紙による調査によって掴むことで、どのような子ども時代の「共食」の在り方や食に関する生活行動が、大人になってからの「食事の時間が楽しい」、「食事が好きだ」などと思う食意識や、「3 食食べること」、「栄養バランスを考えて食べること」などの食に関する生活行動に有効なのか、つまり、大人になってからの食に関する意識や食生活行動に好ましい影響を及ぼすのは、子ども時代の何が関係するのかを明らかにする。

目的 2

子ども全員が平等にもつ「共食」の場面である学校給食の時間がどのような時間であることが望ましいのかを明らかにする。

2 研究の方法 結果

(1) 調査対象並びに質問項目の作成

小学生時の食生活、現在の食生活、将来の食生活、給食についての質問項目を入れた質問紙を作成した。その後、調査を実施するにあたって、作成した質問紙の内容的な妥当性と統計的な妥当性を見るために、都内 O 女子大学 3、4 年生 (90 名) を対象に予備調査を行った。予備調査の結果から質問紙を再検討し、都内 O 女子大学 1、2 年生 (165 名) 都内 T 大学 2 年生 (117 名) を対象に本調査を行った。なお、作成した質問項目の内容的な妥当性と統計的な妥当性を検討するために、以下の手続きを行った。

① 内容的な妥当性の検討

まず、質問項目を作成後、元小学校教員経験者に、質問紙の内容的な妥当性の検討を依頼した。この検討の依頼は、本研究の目的を踏まえた上、各質問項目が明らかにすべきことを引き出せる内容になっているのか吟味し、検討を行うものであった。

② 統計的な妥当性の検討

想定した設問項目に該当しているかどうか因子分析を行い、同一の因子に入る質問項目を検討し、想定した趣旨と一致していくのかの検討を行った。なお、因子分析には IBM 社の統計処理ソフト SPSS Stastics22 を用いた。また、因子分析はバリマックス回転をかけて行った。

③ 信頼性の検討

作成した設問項目が信頼できるものであるかを想定した趣旨ごとに検討を行った。なお、信頼性分析には IBM 社の統計処理ソフト SPSS Stastics22 を用いて、信頼係数 α を算出し検討した。

(2) 質問項目の作成

質問項目を作成するにあたり、目的を明らかにするため以下の先行研究を参考に質問項目を作成した。共食頻度と食事時の自発的コミュニケーションが食行動と関連をしているかを明らかにするため、衛藤ら (2012) の質問項目を参考にした。小学生時の食事時の会話経験が大人になってからの食習慣や食生活と関連しているかを明らかにするため、森脇ら (2007) の質問項目を参考にした。食事場面においてその場の雰囲気が食意識に関連しているかを明らかにするため、平井ら (2005) の雰囲気に関する項目を参考にした。家庭の食事場面における食事の内容を明らかにするため、平井ら (2006) の質問項目

を参考にした。過去の食環境や現在の食事環境が大人になった現在に及ぼしている影響を明らかにする必要があるため、大谷ら（2003）の質問項目を参考にした。小学生時の楽しく食べる要因を明らかにする必要があるため、辻本ら（2009）の質問項目を参考にした。回答項目は「とてもそう思う、そう思う、どちらともいえない、そう思わない、全く思わない」の尺度の5件法を用いた。

(3) 質問項目の検討

① 統計的な妥当性の検討の結果

質問項目を作成した段階で想定した質問項目の趣旨（表1）に従って、因子分析を行った。その結果が表2から表5である。

以上の結果から、想定した設問項目に該当する質問趣旨でおおよそ反応していくことがわかった。そこで、予備調査の設問項目の統計的な妥当性も検証できた。

② 信頼性の検討の結果

質問項目を作成した段階で想定した質問項目の趣旨（表1）に従って、信頼性の分析を行った。その結果が表6である。

以上の結果から、全体も各因子ごとの信頼係数も0.7～0.93の範囲であり、信頼できる質問項目であることがわかった。

(4) 本調査

- ・調査対象 都内O女子大学1,2年生（165名）、都内T大学2年生（116名）
- ・実施時期 平成27年11月
- ・目的 大人になってからの食に関する意識や食生活行動に好ましい影響を及ぼすのは子ども時代の何に関係するのか、また、子ども全員が平等にもつ「共食」場面である学校給食の時間がどのような時間であることが望ましいのかを調査し、分析するため。
- ・方法 質問紙を配付・調査後回収
- ・質問事項 以下の5つの項目のカテゴリーで構成した。
 1. 属性
 2. 小学5,6年生時に家庭でとった食事について
 3. 小学5,6年生時の給食の時間について
 4. 現在の食事について
 5. 将来の食事について

以下の通りである。

(5) 本調査の結果・分析

調査結果を分析するにあたり、①「共食頻度」②「食事中の会話の活発度」③「食事時の雰囲気の高さ」④「食事内容の質」⑤「食行動の望ましさ」⑥「食に対する意識の高さ」を以下の方法で2群に分けて行った。小学生時の家庭での食事に関する調査内容では、① 共食頻度が高かった者と低かった者、② 食事時に会話をよくしていた者としていなかった者、③ 食事時の雰囲気が良かったと反応した者と良くなかったと反応した者、④ 食事内容の質が高かったと反応した者と低かったと反応した者、⑤ 食行動が望ましかったと反応した者と望ましくなかったと反応した者の2群にそれぞれ分けた。また、給食に関する調査内容では、① 給食に対して意識が高かったと反応した者と低かったと反応した者、② 給食中の雰囲気が良いと感じていたと反応した者と感じていなかったと反応した者、③ 行動が望ましかったと反応した者と望ましくなかったと反応した者のように2群に分けた。さらに、現在の食事に関する調査内容では、① 共食頻度が高いと反応した者と低いと反応した者、② 食行動が望ましいと反応した者と望ましくないと反応した者、③ 食意識が高いと反応した者と低いと反応した者の2群にそれぞれ分けた。同様に将来の食事に関する調査内容では、① 食行動が望ましいと反応した者と望ましくないと反応した者、② 食意識が高いと反応した者と低いと反応した者のように2群に分けた。なお、2群に分ける方法は因子ごと、その合計の平均値をだし、平均値をおおよそ境にして2群に分けた。その結果をもとに分析を行った。

① 子ども時代の食に関する因子群ごとの食生活行動・食意識等の違いについての検討

上記のように2つの群に分けて行って2群間の平均値の差のt検定を行い、2群間に有意な差があるかを検討していった。各質問項目に対して、5段階の尺度を等間隔の尺度として、それぞれの項目の肯定から否定の得点を1から5点で表した。各項目の肯定度合いや否定度合いはその得点に表れると考える。そこで、同因子内の合計点の平均値の大小の差の比較で群間の差が検討できる。なお、以下の表では調査問題の小学5,6年生時の家庭での共食状態を「小家共食頻度」に、小学5,6年生時の家庭の食事時の会話の活発度を「小家会話」に、小学5,6年生時の家庭の食事時の雰囲気を「小家雰囲気」に、小学5,6年生時の家庭の食事の内容を「小家食事質」に、小学5,6年生時の家庭で行う食に関する

表 1 予備調査項目とその趣旨

番号	質問項目	想定している質問趣旨	
	専攻	調査対象者の属性	調査対象者の属性
	学年		
	小学 5, 6 年生時に一緒に生活していた人を選んでください。		居住状況
	現在の居住状況を教えてください。		
小学 5, 6 年生時に家庭でとった食事について			
1 休日昼	家族の誰かと一緒にとる食事の頻度はどのくらいでしたか。休日とそれ以外に分けてお答えください。	共食頻度	
休日以外朝			
休日以外夜			
2	食事をしているときに話をしていた。	会話	
3	家族と食事をしていて話をする時に、あなたから話をするのはどのくらいありましたか。		
4	食事中に楽しいと感じる会話をしていた。		
5	家族一緒の食事は安らぎの場だった。		
6	家族一緒の食事は楽しいと感じていた。	雰囲気	
7	家族一緒の食事はにぎやかだと思った。		
8	家族一緒の食事は居心地がよかった。		
9	家族一緒の食事は静かだった。		
10	家族一緒の食事は退屈だった。		
11	家族一緒の食事は窮屈だった。		
12	家族一緒の食事は冷たい感じがした。		
13	食事のメニューは和洋中など組み合わせが考えられていた。		
14	食事の栄養バランス、三色食品群が考えられていた。		
15 朝 夜	手作りの料理が多くあった。		
16	盛り付け、配膳など見た目がよかった。		
17	お店でつくられたおかずがでてきた。		
18	市販弁当がどのくらいできましたか。		
19	外食をどのくらいしていましたか。		
20	お正月のおせち料理や冬至のかぼちゃ料理など季節、行事、イベントにあった食事があった。		
21	献立は家族同じものではなく、ひとりだけ違うものを食べることがあった。		

番号	質問項目	想定している質問趣旨
22	食事づくりの手伝いをしていた。	食行動
23	家族と一緒に食べものの買い物に行っていた。	
24	食事前後の挨拶をしていた。	
25	朝食を食べていた。	
26 朝	食事に時間をかけていた。朝と夜に分けてお答えください。	
夜		
27 朝	食事の時間は決まっていた。朝と夜に分けてお答えください。	
夜		
小学 5, 6 年生時の給食の時間について		
28	給食の時間が楽しかった。	食意識
29	給食の時間に楽しいと感じる会話を友だちとしていた。	会話
30	給食はおいしかった。	食意識
31	給食の時間は安らぎだった。	雰囲気
32	給食の時間は楽しいと感じた	
33	給食の時間はにぎやかだった。	
34	給食の時間は居心地がよかった。	
35	給食の時間は静かだった。	
36	給食の時間は退屈だった。	
37	給食の時間は窮屈だった。	
38	給食の時間は冷たい感じがした。	
現在の食生活について		
1 休日昼	家族の誰かと一緒にとる食事の頻度はどのくらいでしたか。休日とそれ以外に分けてお答えください。	共食頻度
休日以外朝		
休日以外夜		
2	食事前後の挨拶をしている。	食行動
3	朝食を食べている。	
4	3食きちんと食べている。	
5 朝	食事の時間は決まっている。朝と夜に分けてお答えください。	
夜		
6	外食をどのくらいしますか。	
7	市販弁当を買って食べている。	
8	栄養バランス（三色食品群）を考えて食べている。	

番号	質問項目	想定している質問趣旨
9	好き嫌いがある。	食意識
10	お正月のおせち料理や冬至のかぼちゃ料理など季節、行事、イベントにあった食事があった。	
11	郷土料理を大切にしている。	
12	旬のものを意識して食べている。	
13	新鮮なものを食べている。	
14	家族や友人との食事を楽しんでいる。	
15	食事の時間が好きだ。	
16	我が家の味がある。	
17	家族そろった食事を心がけている。	
将来の食生活について		
1	温かい食事は家族にとって大事であると思う。	食意識
2	家族そろった食事を心がけたい。	
3	食事はなるべく手づくりになりたい。	
4	栄養のバランスを考えた食事をしたい。	
5	お店でつくられたおかずや市販弁当など、できあいのものを利用したい。	食事の質
6	外食中心にしたい	

行動を「小家食行動」に、小学 5、6 年生時の給食の時間の会話の活発度を「給食会話」に、小学 5、6 年生時の給食に対する意識を「給食意識」に、小学 5、6 年生時の給食の時間の雰囲気「給食雰囲気」に、小学 5、6 年生時の給食に関する行動を「給食行動」に、現在の共食頻度を「現在共食頻度」に、現在の食に関する行動を「現在食行動」に、現在の食に対する意識を「現在食意識」に、将来の食に対する意識を「将来食意識」に、将来の食に関する行動を「将来食行動」のように略している。

小学 5、6 年生時の家庭での共食頻度が高かった群と低かった群で、各因子と有意な差があるかを示したのが以下の表 8 である。

表 8 の t 検定の結果から、「小家会話」「小家雰囲気」「小家食事質」「小家食行動」「給食雰囲気」「現在共食頻度」「現在食行動」「将来食意識」に小学 5、6 年生時の家庭での共食頻度が高かった群と低かった群との間で共食頻度が高い群に肯定的な反応値が高く、有意な差がみられた。・・・結果 1

小学 5、6 年生時の家庭で食事の会話をよくしていた群としていなかった群で、各因子と有意な差があるかを示したのが以下の表 9 である。

表 9 の t 検定の結果から、「小家会話」「小家雰囲気」「小家食事質」「小家食行動」「給食会話」「給食意識」「給食雰囲気」「給食行動」「現在共食頻度」「現在食行動」「現在食意識」「将来食意識」に小学 5、6 年生時の家庭で食事の会話をよくしていた群としていなかった群との間で食事の会話をよくしていた群に肯定的な反応値が高く、有意な差がみられた。・・・結果 2

小学 5、6 年生時の家庭での食事の雰囲気が良かった群と良くなかった群で、各因子と有意な差があるかを示したのが以下の表 10 である。

表 10 の t 検定の結果から、「小家会話」「小家雰囲気」「小家食事質」「小家食行動」「給食意識」「給食雰囲気」「給食行動」「現在共食頻度」「現在食行動」「現在食意識」「将来食意識」に小学 5、6 年生時の家庭での食事の雰囲気が良かった群と良くなかった群との間で食事の雰囲気が良かった群に肯定的な反応値が高く、有意な差がみられた。・・・結果 3

小学 5、6 年生時の家庭での食事の内容が良かった群と良くなかった群で、各因子と有意な差があるかを示したのが以下の表 11 である。

表 2 小学 5, 6 年生時に家庭でとった食事について

		因子			
		1	2	3	4
10. 小家 食卓退屈	-.847				
5. 小家 食卓安らぎ	.846				
8. 小家 食卓居心地良	.825				
6. 小家 食卓楽しい	.819				
4. 小家 食事中楽しい会話	.793				
11. 小家 食卓窮屈	-.761				
2. 小家 食事時会話	.713				
7. 小家 食卓にぎやか	.711				
9. 小家 食卓静か	-.678				
12. 小家 食卓冷たい	-.666				
3. 小家 食事時自発的会話	.568				
15. 小家 手作り料理の多さ(朝)	.387				
27. 小家 食事開始時刻(夜)		.587			
26. 小家 食事時間かける(夜)		.577			
26. 小家 食事時間かける(朝)		.571			
27. 小家 食事開始時刻(朝)		.545			
20. 小家 季節行事料理有無		.427			
24. 小家 食事前後挨拶		.377			
16. 小家 盛り付け、配膳		.322			
18. 小家 市販弁当頻度				-.650	
15. 小家 手作り料理の多さ(夜)				.613	
17. 小家 お店のおかず頻度				-.602	
14. 小家 食事の栄養バランス				.562	
19. 小家 外食頻度				-.451	
25. 小家 朝食有無				.418	
13. 小家 献立組み合わせ				.395	
21. 小家 個食有無				-.370	
1. 小家 共食頻度(休昼)					.800
1. 小家 共食頻度(平夜)					.738
23. 小家 食料品買い物有無					.549
1. 小家 共食頻度(平朝)					.331
22. 小家 食事手伝い頻度					.248

表 3 小学 5, 6 年生時の給食の時間について

		因子	
		1	2
32. 小給 楽しい		.939	
28. 小給 楽しい		.894	
34. 小給 居心地良		.887	
31. 小給 安らぎ		.868	
29. 小給 楽しい会話有無		.803	
33. 小給 にぎやか		.657	
30. 小給 おいしい		.489	
36. 小給 退屈			.989
37. 小給 窮屈			.980
28. 小給 冷たい			.854
35. 小給 静か			.848

表 4 現在の食生活について

		因子		
		1	2	3
5. 現在 食事開始時刻(朝)		.831		
1. 現在 共食頻度(平夜)		.773		
5. 現在 開始時刻(夜)		.697		
1. 現在 共食頻度(平朝)		.683		
3. 現在 朝食有無		.628		
1. 現在 共食頻度(休昼)		.626		
8. 現在 栄養バランス		.608		
4. 現在 3食有無		.597		
10. 現在 季節行事有無		.558		
11. 現在 郷土料理大切		.507		
2. 現在 食事前後挨拶有無		.487		
15. 現在 食事が好き			.787	
17. 現在 家族そろっての食事心がけ			.724	
16. 現在 我が家の味有無			.705	
13. 現在 新鮮なもの			.680	
12. 現在 旬物意識			.679	
14. 現在 共食を楽しむ			.615	
7. 現在 市販弁当頻度				.721
6. 現在 外食頻度				.686
9. 現在 好き嫌い有無				.241

表 5 将来の食生活について

		因子	
		1	2
4. 将来 栄養バランス意識		.846	
3. 将来 食事手作り		.830	
2. 将来 家族そろった食事心がけ		.750	
1. 将来 温かい食事必要性		.701	
5. 将来 既成おかず、市販弁当の利用			.945
6. 将来 外食希望			.663

表 11 の t 検定の結果から、「小家会話」「小家雰囲気」「小家食事質」「小家食行動」「給食雰囲気」「現在食行動」「現在食意識」「将来食意識」に小学 5, 6 年生時の家庭での食事の内容が良かった群と良くなかった群との間で食事の内容が良かった群に肯定的な反応値が高く、有意な差がみられた。「将来食行動」については、小学 5, 6 年生時の家庭での食事内容が良かった群が肯定的な反応値が高く、有意な差がみられた。・・・結果 4

小学 5, 6 年生時の家庭での食事に関する行動が望ましかった群と望ましくなかった群で、各因子と有意な差があるかを示したのが以下の表 12 である。

表 12 の結果から、「小家会話」「小家雰囲気」「小家食事質」「小家食行動」「給食雰囲気」「現在食行

表 6 信頼係数

因子	信頼係数	全体	信頼係数
因子 1 (小家 共食頻度)	0.71	全体	0.93
因子 2 (小家 会話)	0.85		
因子 3 (小家 雰囲気)	0.93		
因子 4 (小家 食事の質)	0.82		
因子 5 (小家 食行動)	0.76		
因子 6 (小給 食意識)	0.66		
因子 7 (小給 雰囲気)	0.88		
因子 8 (現在 共食頻度)	0.83		
因子 9 (現在 食行動)	0.77		
因子 10 (現在 食意識)	0.82		
因子 11 (将来 食意識)	0.88		
因子 12 (将来 食事の質)	0.79		

表 7 本調査の質問項目

番号	質問項目	想定している質問趣旨	
	専攻	調査対象者の属性	調査対象者の属性
	学年		
	現在の居住状況を教えてください。		居住状況
小学 5, 6 年生時に家庭でとった食事について			
1	家族の誰かと一緒にとる食事の頻度はどのくらいでしたか。休日とそれ以外に分けてお答えください。	共食頻度	
2	食事をしているときに会話をしていた。	会話	
3	家族と食事をしていて話をする時に、あなたから話をするのはどのくらいありましたか。		
4	食事中に楽しいと感じる会話をしていた。		
5	家族一緒の食事は安らぎの場だった。	雰囲気	
6	家族一緒の食事は楽しいと感じていた。		
7	家族一緒の食事はにぎやかだった。		
8	家族一緒の食事は居心地がよかった。		
9	家族一緒の食事は静かだった。		
10	家族一緒の食事は退屈だった。		
11	家族一緒の食事は窮屈だった。		
12	家族一緒の食事は冷たい感じがした。		

番号	質問項目	想定している質問趣旨
13	食事のメニューは和洋中など組み合わせが考えられていた。	食事の質
14	食事は栄養バランス、三色食品群が考えられていた。	
15	手作りの料理があった。朝食と夕食に分けてお答えください。	
16	盛り付け、配膳など見た目がよかった。	
17	お店でつくられたおかずがでてきた。	
18	市販弁当がどのくらいできてきましたか。	
19	外食をどのくらいしましたか。	
20	お正月のおせち料理や当時のかぼちゃ料理など季節、行事、イベントにあった食事があった。	
21	献立は家族みんな同じものではなく、ひとりだけ違うものを食べることがあった。	
22	食事づくりの手伝いをした。	食行動
23	家族と一緒に食べものの買い物に行っていた。	
24	食事前後の挨拶をしていた。	
25	朝食を食べていた。	
26	食事に時間をかけていた。朝食と夕食に分けてお答えください。	
27	食事の時間は決まっていた。朝食と夕食に分けてお答えください。	
28	野菜を育てたことがある。	
29	給食がある日の1日の中でいちばん楽しみにしていた食事はいつですか。	食意識
30	29で答えた理由をひとつ教えてください。	
小学5, 6年生時の給食の時間について		
31	給食の時間に楽しいと感じる会話を友だちとしていた。	会話
32	給食はおいしかった。	食意識
33	給食の時間は安らぎの場だった。	雰囲気
34	給食の時間は楽しいと感じた。	
35	給食の時間はにぎやかだった。	
36	給食の時間は居心地がよかった。	
37	給食の時間は静かだった。	
38	給食の時間は退屈だった。	
39	給食の時間は窮屈だった。	
40	給食の時間は冷たい感じがした。	
41	給食の時間の前にお腹が空いていた。	食行動
42	食べる時間は十分にあった。	
43	満足できる量であり、お腹がいっぱいになった。	
44	好き嫌いをして残していた。	

番号	質問項目	想定している質問趣旨
45	献立に関心があり、内容を把握していた。	食意識
46	給食の時間が好きだった。	
現在の食生活について		
1	家族の誰かと一緒にとる食事の頻度はどのくらいでしたか。休日とそれ以外に分けてお答えください。	共食頻度
2	食事前後の挨拶をしている。	食行動
3	朝食を食べている。	
4	3食きちんと食べている。	
5	食事の時間は決まっている。朝食と夕食に分けてお答えください。	
6	栄養バランス（三色食品群）を考えて食べている。	
7	お正月のおせち料理や当時のかぼちゃ料理など季節、行事、イベントにあった食事があったものを食べている。	食意識
8	郷土料理を食べる機会がある。	
9	旬のものを意識して食べている。	
10	新鮮なものを食べている。	
11	家族や友人との食事を楽しんでいる。	
12	食事の時間が好きだ。	
13	我が家の味がある。	
14	家族そろった食事を心がけている。	
将来の食生活について		
1	温かい食事は家族にとって大事であると思う。	食意識
2	家族そろった食事を心がけたい。	
3	食事はなるべく手づくりにしたい。	
4	栄養のバランスを考えた食事になりたい。	
5	お店でつくられたおかずや市販弁当など、できあいのものを利用したい。	食事の質
6	外食中心にしたい。	

動」「現在食意識」「将来食意識」に小学 5、6 年生時の家庭での食に関する行動が望ましかった群と望ましくなかった群との間で食に関する行動が望ましかった群に肯定的な反応値が高く、有意な差がみられた。・・・結果 5

質問紙「31 給食の時間に楽しいと感じる会話を友だちとしていた。」の楽しい会話をしていた群としていなかった群で現在と将来の食生活の質問項目と有意な差があるかを示したのが以下の表 13 である。

表 13 の結果から、給食の時間に友だちと楽しい

会話をしていた群としていなかった群との間では「現在食意識」「将来食意識」に楽しい会話をしていた群に肯定的な反応値が高く、有意な差がみられた。・・・結果 6

質問紙「34 給食の時間は楽しいと感じた。」の給食の時間が楽しかった群と楽しくなかった群で現在と将来の食生活の質問項目と有意な差があるかを示したのが以下の表 14 である。

表 14 の結果から給食の時間が楽しかった群と楽しくなかった群との間では「将来食行動」「現在食意識」「将来食意識」に給食の時間が楽しかった群

表 8 小学 5, 6 年生時の家庭での共食頻度が高かった群と低かった群と各因子の分析結果

因子	小家共食頻度	度数	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	t 値	自由度	有意確率 (両側)
小家会話	共食頻度高かった	195	4.3949	2.15698	.15446	-3.528	117.723	.001
	共食頻度低かった	84	5.7262	3.15599	.34435			
小家雰囲気	共食頻度高かった	191	13.6859	5.25214	.38003	-3.917	122.330	.000
	共食頻度低かった	84	17.1429	7.29935	.79642			
小家食事質	共食頻度高かった	192	19.1875	4.76311	.34375	-4.824	136.275	.000
	共食頻度低かった	84	22.6071	5.68239	.62000			
小家食行動	共食頻度高かった	193	20.2021	4.83214	.34783	-6.395	132.303	.000
	共食頻度低かった	84	24.9286	5.97744	.65219			
給食会話	共食頻度高かった	191	1.4136	.49377	.03573	1.690	271	.092
	共食頻度低かった	82	1.5244	.50248	.05549			
給食意識	共食頻度高かった	194	6.0825	2.43323	.17470	-1.757	276	.080
	共食頻度低かった	84	7.5476	11.03598	1.20412			
給食雰囲気	共食頻度高かった	188	13.7128	5.35504	.39056	-2.575	267	.011
	共食頻度低かった	81	15.6049	5.91540	.65727			
給食行動	共食頻度高かった	194	8.3866	2.33025	.16730	-1.914	138.788	.058
	共食頻度低かった	84	9.0357	2.70406	.29504			
現在共食頻度	共食頻度高かった	193	9.1762	4.42296	.31837	-2.647	180.786	.009
	共食頻度低かった	82	10.5488	3.70569	.40923			
現在食行動	共食頻度高かった	193	14.3472	5.94758	.42812	-3.848	273	.000
	共食頻度低かった	82	17.4268	6.35771	.70209			
現在食意識	共食頻度高かった	194	17.4639	9.43048	.67707	-1.514	274	.131
	共食頻度低かった	82	19.2073	6.83083	.75434			
将来食意識	共食頻度高かった	192	5.1563	1.93522	.13966	-3.428	116.327	.001
	共食頻度低かった	84	6.3452	2.91028	.31754			
将来食行動	共食頻度高かった	193	7.4404	1.97848	.14241	.585	275	.559
	共食頻度低かった	84	7.2857	2.12031	.23134			

に肯定的な反応値が高く、有意な差がみられた。・・・
結果 7

3 考察と結論

結果 1 から結果 5 を使って目的に従い、考察をしていく。大人になってからの食に関する意識や生活行動に好ましい影響を及ぼすのは子ども時代の何が

関係するのか、また、子ども全員が平等にもつ「共食」場面である学校給食の時間がどのような時間であることが望ましいのかを明らかにするために、大学生を対象に質問紙による調査を行った。

目的 1 について

結果 1 から小学 5, 6 年生時に家庭で共食頻度が高かった者と低かった者では、「現在共食頻度」「現在食行動」「将来食意識」に有意な差がみられ、子

表 9 小学 5, 6 年生時の家庭で食事中の会話をよくしていた群、していなかった群と各因子の分析結果

因子	小会話頻度群	N	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	t 値	自由度	有意確率 (両側)
小会話	よくしていた	177	3.2768	.44870	.03373	-15.789	106.567	.000
	していなかった	104	7.3654	2.61830	.25675			
小会話雰囲気	よくしていた	173	11.5376	3.34195	.25408	-13.043	14.923	.000
	していなかった	104	20.0000	6.08835	.59701			
小食食事質	よくしていた	175	19.1029	4.72469	.35715	-4.634	185.771	.000
	していなかった	103	22.1553	5.61643	.55340			
小食食行動	よくしていた	175	20.3486	5.38289	.40691	-5.159	276	.000
	していなかった	103	23.7961	5.37853	.52996			
給食会話	よくしていた	174	1.3621	.48199	.03654	3.814	273	.000
	していなかった	101	1.5941	.49352	.04911			
給食意識	よくしていた	176	5.7102	2.17548	.16398	-2.785	278	.006
	していなかった	104	7.8846	9.97405	.97804			
給食雰囲気	よくしていた	170	13.2824	5.15582	.39543	-3.814	269	.000
	していなかった	101	15.8911	5.90068	.58714			
給食行動	よくしていた	176	8.3409	2.32937	.17558	-2.218	278	.027
	していなかった	104	9.0096	2.61250	.25618			
現在共食頻度	よくしていた	176	9.1705	4.22299	.31832	-1.996	275	.047
	していなかった	101	10.2277	4.27757	.42563			
現在食行動	よくしていた	176	14.3125	5.93479	.44735	-3.414	275	.001
	していなかった	101	16.9109	6.36883	.63372			
現在食意識	よくしていた	177	16.7853	9.54947	.71778	-3.061	276	.002
	していなかった	101	20.0693	6.61552	.65827			
将来食意識	よくしていた	175	5.0514	1.92165	.14526	-4.088	162.125	.000
	していなかった	103	6.301	2.72906	.26890			
将来食行動	よくしていた	176	7.392	2.01132	.15161	.053	277	.957
	していなかった	103	7.3786	2.03940	.20095			

ども時代に共食頻度が高かった者に現在も共食頻度が高く、朝食を食べることや3食食べることのような現在の食行動や、将来温かい食事が大事であると思うことや共食を心がけたいなどの将来の食意識が子ども時代に共食の頻度が低かった者よりも現在に好ましい影響を及ぼしているということが言える。

結果 2 から小学 5, 6 年生時に家庭での食事中に会話をよくしていた者としていなかった者では、

「現在共食頻度」「現在食行動」「現在食意識」「将来食意識」に有意な差がみられ、子ども時代の家庭での食事中に会話をよくしていた者に現在の共食頻度が高く、食事前後の挨拶をするなどの現在の食行動や季節・行事・イベントにあった食事をするなどの現在の食意識、将来共食を心がけたいや栄養バランスを考えた食事をしたいなどの将来の食意識が子ども時代の家庭での食事中に会話をしていなかった者

表 10 小学 5, 6 年生時の家庭での食事の雰囲気が良かった群、良くなかった群と各因子の分析結果

因子	小家雰囲気群分け	N	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	t 値	自由度	有意確率 (両側)
小家雰囲気	良かった	160	11.2625	3.16523	.25023	-13.832	152.606	.000
	良くなかった	110	19.7545	5.87982	.56062			
小家食事質	良かった	161	18.6273	4.49558	.35430	-6.810	269	.000
	良くなかった	110	22.7091	5.31804	.50706			
小家食行動	良かった	160	20.3125	5.19335	.41057	-4.806	269	.000
	良くなかった	111	23.5225	5.70143	.54116			
給食会話	良かった	162	1.3025	.46075	.03620	6.343	271	.000
	良くなかった	111	1.6667	.47354	.04495			
給食意識	良かった	162	5.6111	2.05287	.16129	-3.292	272	.001
	良くなかった	112	8.1518	9.51453	.89904			
給食雰囲気	良かった	162	11.5494	3.21497	.25259	-10.825	151.026	.000
	良くなかった	109	18.2752	5.92682	.56769			
給食行動	良かった	162	8.2284	2.04689	.16082	-4.929	272	.000
	良くなかった	112	9.5000	2.17272	.20530			
現在共食頻度	良かった	160	8.9375	4.12492	.32610	-3.667	268	.000
	良くなかった	110	10.7636	3.86451	.36847			
現在食行動	良かった	160	14.5375	5.91224	.46740	-3.348	268	.001
	良くなかった	110	16.9727	5.81592	.55453			
現在食意識	良かった	161	16.8944	9.81873	.77382	-3.270	269	.001
	良くなかった	110	20.2909	5.70103	.54357			
将来食意識	良かった	160	4.8750	1.85225	.14643	-5.566	183.605	.000
	良くなかった	111	6.4865	2.63150	.24977			
将来食行動	良かった	161	7.4783	2.09191	.16487	.942	270	.347
	良くなかった	111	7.2432	1.91746	.18200			

よりも現在に好ましい影響を及ぼしているということが言える。

結果 3 から小学 5, 6 年生時に家庭での食事の雰囲気が良かった者と良くなかった者では、「現在共食頻度」「現在食行動」「現在食意識」「将来食意識」に有意な差がみられ、子ども時代の家庭での食事の雰囲気が良かった者に現在の共食頻度が高く、朝食を食べるなどの現在の食行動や家族そろった食事を心がけているなどの現在の食意識、将来温かい食事が大事であると思うなどの将来の食意識が子ども時代の家庭での食事の雰囲気が良くなかった

者よりも現在に好ましい影響を及ぼしているということが言える。

結果 4 から小学 5, 6 年生時に家庭での食事の内容が良かった者と良くなかった者では、「現在食行動」「現在食意識」「将来食意識」「将来食行動」に有意な差がみられ、子ども時代の家庭での食事の内容が良かった者に 3 食食することなどの現在の食行動や共食を心がけているなどの将来の食意識、将来家族そろった食事を心がけたいなどの将来の食意識が子ども時代の食事の内容が良くなかった者よりも現在に好ましい影響を及ぼしているということが言

表 11 小学 5, 6 年生時の家庭での食事の内容が良かった群、良くなかった群と各因子の分析結果

因子	小食事質群分け	N	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	t 値	自由度	有意確率 (両側)
小家会話	良かった	155	4.2452	1.95183	.15677	-3.977	197.653	.000
	良くなかった	123	5.5041	3.04979	.27499			
小家雰囲気	良かった	154	13.0714	5.32856	.42939	-5.139	229.828	.000
	良くなかった	121	16.8264	6.50343	.59122			
小家食事質	良かった	156	16.3974	2.56447	.20532	-22.105	209.142	.000
	良くなかった	123	25.0244	3.68084	.33189			
小家食行動	良かった	155	19.7032	4.98462	.40037	-7.114	274	.000
	良くなかった	121	24.1736	5.42014	.49274			
給食会話	良かった	151	1.4040	.49233	.04006	1.649	255.038	.100
	良くなかった	121	1.5041	.50206	.04564			
給食意識	良かった	154	6.4026	8.32158	.67057	-.392	275	.695
	良くなかった	123	6.7073	2.50812	.22615			
給食雰囲気	良かった	149	13.1745	5.00234	.40981	-3.467	266	.001
	良くなかった	119	15.4874	5.91589	.54231			
給食行動	良かった	154	8.3571	2.44329	.19689	-1.765	275	.079
	良くなかった	123	8.8780	2.43804	.21983			
現在共食頻度	良かった	154	9.1104	4.35299	.35077	-1.825	273	.069
	良くなかった	121	10.0496	4.08014	.37092			
現在食行動	良かった	153	14.0458	6.03099	.48758	-3.618	273	.000
	良くなかった	122	16.7049	6.08574	.55098			
現在食意識	良かった	154	16.9091	10.11526	.81511	-2.341	274	.020
	良くなかった	122	19.3689	6.38335	.57792			
将来食意識	良かった	154	5.0455	1.84830	.14894	-3.874	206.353	.000
	良くなかった	122	6.1475	2.67734	.24239			
将来食行動	良かった	154	7.7662	1.89182	.15245	3.289	275	.001
	良くなかった	123	6.9919	2.01428	.18162			

える。

結果 5 から小学 5, 6 年生時の家庭での食事に関する行動が望ましかった群と望ましくなかった群では、「現在食行動」「現在食意識」「将来食意識」に有意な差がみられ、子ども時代に食に関する行動が望ましかった者に栄養バランスを考えて食べているなどの現在の食行動や旬のものを意識して食べているなどの現在の食意識、食事はなるべく手づくりに

したいなどの将来の食意識が子ども時代に食に関する行動が望ましくなかった者よりも現在に好ましい影響を及ぼしているということが言える。

以上の結果より、小学 5, 6 年生時に家庭での食生活が現在の食生活、将来の食生活への意識に大きな影響を及ぼしていることが明らかとなり、子ども時代の食生活の重要性が示唆された。子ども時代の食生活が望ましいものだとし食事に対する印象が良

表 12 小学 5、6 年生時の家庭での食事に関する行動が望ましかった群、望ましくなかった群と各因子の分析結果

因子	小食行動群分け	N	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	t 値	自由度	有意確率 (両側)
小家会話	望ましかった	157	4.0701	1.70638	.13618	-5.319	173.936	.000
	望ましくなかった	121	5.7521	3.13922	.28538			
小家雰囲気	望ましかった	155	12.8968	5.09415	.40917	-5.812	215.965	.000
	望ましくなかった	119	17.1429	6.60160	.60517			
小家食事質	望ましかった	155	18.3419	4.35806	.35005	-7.039	226.788	.000
	望ましくなかった	121	22.5950	5.41692	.49245			
小家食行動	望ましかった	157	17.7707	2.82133	.22517	-19.832	198.031	.000
	望ましくなかった	121	26.6281	4.24290	.38572			
給食会話	望ましかった	154	1.4091	.49327	.03975	1.491	249.626	.137
	望ましくなかった	118	1.5000	.50213	.04623			
給食意識	望ましかった	156	6.4167	8.26103	.66141	-.356	275	.722
	望ましくなかった	121	6.6942	2.55226	.23202			
給食雰囲気	望ましかった	152	13.6316	5.28359	.42856	-2.228	266	.027
	望ましくなかった	116	15.1552	5.87345	.54534			
給食行動	望ましかった	156	8.3462	2.34357	.18764	-1.955	275	.052
	望ましくなかった	121	8.9256	2.57282	.23389			
現在共食頻度	望ましかった	155	9.3419	4.41579	.35468	-.925	272	.356
	望ましくなかった	119	9.8235	4.08106	.37411			
現在食行動	望ましかった	156	13.5769	5.85308	.46862	-5.211	272	.000
	望ましくなかった	118	17.3559	6.06309	.55815			
現在食意識	望ましかった	156	16.8782	10.16467	.81383	-2.420	273	.016
	望ましくなかった	119	19.4370	6.23636	.57169			
将来食意識	望ましかった	157	5.0382	2.01560	.16086	-4.156	218.577	.000
	望ましくなかった	118	6.2119	2.52120	.23210			
将来食行動	望ましかった	157	7.4777	2.10490	.16799	.588	274	.557
	望ましくなかった	119	7.3361	1.80055	.16506			

く、大人になってからも食事を大切に思い、食事に求める水準が高くなり、結果として子ども時代の食生活が望ましかった者と望ましくなかった者では意識に差がでたのだと考えられる。共食状態にあれば自然と会話がうまれ雰囲気が良くなり、食事の時間が楽しいと感じる。食事の内容も望ましいものとなる。子ども時代共食であることがその他の望ましい

食生活であるための要因ともなり得ると考えられ、大人になってからの食に関する意識や食生活行動に好ましい影響を及ぼす要因の 1 つであると考えられる。

目的 2 について

結果 6 から給食の時間に友だちと楽しい会話をしていた者としていなかった者との間では「現在食意

表 13 給食の時間に楽しい会話をしていた群、していなかった群と現在、将来の分析結果

因子	小給楽しい会話		N	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	t 値	自由度	有意確率 (両側)
現在共食頻度	1 現 共食量	よくしていた	147	3.27	1.585	.131	.142	263	.888
		していなかった	118	3.24	1.621	.149			
	1 現 共食朝	よくしていた	149	3.69	1.635	.134	.120	267	.904
		していなかった	120	3.67	1.702	.155			
	1 現 共食夜	よくしていた	149	2.97	1.531	.125	-.088	265	.930
		していなかった	118	2.98	1.541	.142			
現在食行動	2 現 挨拶	よくしていた	149	1.90	1.195	.098	-.938	264	.349
		していなかった	117	2.03	1.121	.104			
	3 現 朝食	よくしていた	148	2.23	1.471	.121	.628	265	.530
		していなかった	119	2.12	1.421	.130			
	4 現 三食	よくしていた	149	2.37	1.430	.117	.028	265	.978
		していなかった	118	2.36	1.318	.121			
	5 現 食始時間朝	よくしていた	149	3.19	1.339	.110	.008	266	.993
		していなかった	119	3.19	1.277	.117			
	5 現 食始時間夜	よくしていた	149	3.16	1.290	.106	-1.591	266	.113
		していなかった	119	3.41	1.272	.117			
	6 現 栄養	よくしていた	149	2.92	1.244	.102	1.588	266	.114
		していなかった	119	2.69	1.095	.100			
現在食意識	7 現 季節	よくしていた	149	2.05	1.229	.101	-.976	266	.330
		していなかった	119	2.20	1.239	.114			
	8 現 郷土料理	よくしていた	149	3.06	1.332	.109	-1.278	266	.202
		していなかった	119	3.26	1.196	.110			
	9 現 旬	よくしていた	149	2.48	1.166	.096	-.762	266	.447
		していなかった	119	2.59	1.224	.112			
	10 現 新鮮	よくしていた	149	2.16	1.072	.088	-1.583	266	.115
		していなかった	119	2.36	.972	.089			
	11 現 共食楽しむ	よくしていた	149	1.52	.819	.067	-4.061	266	.000
		していなかった	119	1.93	.851	.078			
	12 現 食事好き	よくしていた	149	1.49	.759	.062	-4.479	266	.000
		していなかった	119	1.92	.825	.076			
	13 現 我が家	よくしていた	149	1.90	.998	.082	-2.104	266	.036
		していなかった	119	2.16	1.017	.093			
	14 現 共食心がけ	よくしていた	149	2.55	1.182	.097	-3.479	265	.001
		していなかった	118	3.06	1.193	.110			
将来食意識	1 将来 温かい食事	よくしていた	146	1.19	.412	.034	-4.486	176.984	.000
		していなかった	122	1.54	.773	.070			
	2 将来 共食心がけ	よくしていた	146	1.29	.577	.048	-4.423	202.139	.000
		していなかった	122	1.70	.878	.080			
	3 将来 手作り心がけ	よくしていた	145	1.26	.553	.046	-4.223	219.600	.000
		していなかった	122	1.61	.745	.067			
	4 将来 栄養心がけ	よくしていた	146	1.26	.456	.038	-3.854	214.949	.000
		していなかった	122	1.52	.633	.057			
将来食行動	5 将来 既成おかず市販弁当利用	よくしていた	146	3.55	1.037	.086	1.111	266	.267
		していなかった	122	3.42	.961	.087			
	6 将来 外食利用	よくしていた	146	4.03	.986	.082	-.206	266	.837
		していなかった	122	4.06	.826	.075			

表 14 給食の時間が楽しかった群、楽しくなかった群と現在、将来の分析結果

因子	小給楽しい		N	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	t 値	自由度	有意確率 (両側)
現在共食頻度	1 現 共食量	とても楽しかった	116	3.17	1.562	.145	-.621	263	.535
		楽しくなかった	149	3.30	1.625	.133			
	1 現 共食朝	とても楽しかった	117	3.51	1.730	.160	-1.318	267	.189
		楽しくなかった	152	3.78	1.615	.131			
	1 現 共食夜	とても楽しかった	117	2.94	1.493	.138	-.175	265	.861
		楽しくなかった	150	2.97	1.567	.128			
現在食行動	2 現 挨拶	とても楽しかった	116	1.78	1.064	.099	-2.221	264	.027
		楽しくなかった	150	2.09	1.223	.100			
	3 現 朝食	とても楽しかった	117	2.10	1.410	.130	-.694	265	.488
		楽しくなかった	150	2.23	1.480	.121			
	4 現 三食	とても楽しかった	117	2.34	1.384	.128	-.184	265	.854
		楽しくなかった	150	2.37	1.383	.113			
	5 現 食始時間朝	とても楽しかった	117	3.14	1.364	.126	-.545	266	.586
		楽しくなかった	151	3.23	1.282	.104			
	5 現 食始時間夜	とても楽しかった	117	3.12	1.384	.128	-1.669	266	.096
		楽しくなかった	151	3.38	1.205	.098			
	6 現 栄養	とても楽しかった	117	2.82	1.270	.117	.086	266	.932
		楽しくなかった	151	2.81	1.124	.091			
現在食意識	7 現 季節	とても楽しかった	117	1.97	1.245	.115	-1.759	266	.080
		楽しくなかった	151	2.23	1.214	.099			
	8 現 郷土料理	とても楽しかった	117	2.91	1.383	.128	-2.635	224.881	.009
		楽しくなかった	151	3.32	1.158	.094			
	9 現 旬	とても楽しかった	117	2.32	1.166	.108	-2.405	266	.017
		楽しくなかった	151	2.68	1.197	.097			
	10 現 新鮮	とても楽しかった	117	2.10	1.062	.098	-2.013	266	.045
		楽しくなかった	151	2.36	1.002	.082			
	11 現 共食楽しむ	とても楽しかった	117	1.45	.713	.066	-4.240	266	.000
		楽しくなかった	151	1.89	.913	.074			
	12 現 食事好き	とても楽しかった	117	1.34	.659	.061	-6.323	266	.000
		楽しくなかった	151	1.93	.830	.068			
	13 現 我が家	とても楽しかった	117	1.77	.923	.085	-3.572	266	.000
		楽しくなかった	151	2.21	1.041	.085			
	14 現 共食心がけ	とても楽しかった	117	2.44	1.206	.112	-4.101	265	.000
		楽しくなかった	150	3.03	1.161	.095			
将来食意識	1 将来 温かい食事	とても楽しかった	116	1.16	.394	.037	-4.745	242.425	.000
		楽しくなかった	152	1.49	.728	.059			
	2 将来 共食心がけ	とても楽しかった	116	1.26	.592	.055	-4.540	265.078	.000
		楽しくなかった	152	1.65	.824	.067			
	3 将来 手作り心がけ	とても楽しかった	115	1.21	.487	.045	-4.914	260.157	.000
		楽しくなかった	152	1.58	.742	.060			
	4 将来 栄養心がけ	とても楽しかった	116	1.21	.407	.038	-4.871	260.595	.000
		楽しくなかった	152	1.51	.620	.050			
将来食行動	5 将来 既成おかず市販弁当利用	とても楽しかった	116	3.46	1.182	.110	-.330	203.050	.741
		楽しくなかった	152	3.50	.869	.070			
	6 将来 外食利用	とても楽しかった	116	3.97	1.126	.105	-.991	190.216	.323
		楽しくなかった	152	4.09	.754	.061			

識」「将来食意識」に有意な差がみられ、給食の時間に友だちと楽しい会話をしていた者に家族や友人との食事を楽しんでいるなどの現在の食意識や将来家族そろった食事を心がけたいなどの将来の食意識が給食の時間に楽しい会話をしていなかった者よりも現在に好ましい影響を及ぼしているということが言える。

結果 7 から給食の時間が楽しかった者と楽しくなかった者との間では「将来食行動」「現在食意識」「将来食意識」に有意な差がみられ、給食の時間が楽しかった者に食事前後の挨拶をするなどの将来の食行動、郷土料理を食べる機会があるなどの現在の食意識、温かい食事は大事であると思うなどの将来の食意識が給食の時間が楽しくなかった者よりも現在に好ましい影響を及ぼしているということが言える。

結果 6、結果 7 から給食が楽しい時間であること、楽しい会話がができる場であることが大人になってからの食に関する意識や食生活行動に好ましい影響を及ぼしていることが考えられ、給食の時間が楽しい場であることが重要だと示唆された。

4 全体の考察と結論

大学生への質問紙調査の結果 1、2、3、4、5 から、子ども時代の家庭での共食頻度が高かった者、食事での会話頻度が高かった者、食事での雰囲気良かった者、食事の内容が良かった者、食事に関する行動が望ましかった者は大人になってからの食に関する意識や生活行動が好ましい状態にあることが明らかとなり、子ども時代の食生活が大人になってからの食生活に好ましい影響を及ぼすということが示唆された。

大学生への質問紙調査の結果 6、7 から、友だちと楽しい会話をしていた者、給食の時間が楽しかった者は大人になってからの食意識や将来の食生活への意識が高いということが明らかとなり、給食が楽しい時間であること、友だちと楽しい会話がができる場であることの重要性が示唆された。

以上のように、現在と将来の食に関する意識や食生活に好ましい影響を及ぼすのは、給食が楽しい時間であること、友だちと楽しい会話がができる場であることが明らかとなった。以上のことから、学校給食は楽しい場となる必要があると考えられる。

また、大学生への質問紙調査の結果から、子ども時代の家庭での共食頻度が高かった者、食事での会

話頻度が高かった者、食事での雰囲気が良かった者、食事の内容が良かった者、食事に関する行動が望ましかった者は大人になってからの食に関する意識や食生活行動が好ましい状態にあることが明らかとなり、子ども時代の食生活が大人になってからの食生活に好ましい影響を及ぼすということが示唆された。以上のことを学校給食の時間に置き換えて考えると学校給食は共食の場であること、友だちと会話ができて、雰囲気が良いこと、栄養価を考えられた献立であるため食事の内容が良いこと、食事前後の挨拶を欠かさずするなど食行動が望ましいことがあげられ、大人になってからの食に関する意識や食生活行動が望ましくなる要因を満たしている。このことから、学校給食を通しての共食の時間の重要性が考えられる。

〈引用文献〉

- 1) 足立己幸「家族と“食を共にすること”共食の大切さ」内閣府食育推進室編 親子のための食育読本, 2010, pp. 13-21.
- 2) 川崎未美「食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気が中学生の心の健康に及ぼす影響」日本家政学会誌 Vol. 52 No. 1, 2001, pp. 923-935.
- 3) 大谷貴美子・中北理映・饗庭照美・康薔薇・富田圭子・南出隆久「家庭における食生活体験が青年期後期の自己独立性に及ぼす影響」日本食生活学会誌 Vol. 14 No. 1, 2003, p. 27.
- 4) 平井滋野・岡本祐子「食事場面の会話と親子の心理的結合性の関連」青年心理学研究 第 15 号, 2003, p. 46.
- 5) 衛藤久美・武見ゆかり・中西明美・足立己幸「小学 5 年生の児童における家族との共食頻度及び食事での自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOL との関連」日健教誌 第 3 号 第 20 巻, 2012, p. 203.
- 6) 森脇弘子・岸田典子・上村芳枝・竹田範子・佐久間章子・寺岡千恵子・梯正之「女子学生の健康状況・生活状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事での楽しい会話との会話」日本家政学会誌 Vol. 58 No. 6, 2007, p. 334.
- 7) 辻本洋子・奥田豊子「小学生の楽しく食えることと食生活・生活習慣との関連性」大阪教育大学紀要 第 II 部門 第 57 巻 第 2 号, 2009.2, p. 49.
- 8) 内閣府 第 2 次食育推進基本計画の一部改定平成 25 年 12 月 16 日.

〈参考文献〉

- 内閣府 食育基本法 平成 17 年 6 月 17 日法律第 63 号.
- 内閣府 第 2 次食育推進基本計画の一部改定 平成 25 年 12 月 16 日.
- 厚生労働省 食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会 報告書 平成 16 年 2 月 19 日.
- 孤食だけじゃない! 心身の健康をむしばむ 6 つの「こ食」とは? (<http://papimami.jp/3144>) 最終閲覧日平成 27 年 11 月 30 日.
- 「こしょく」ってなに? (<http://beautyhealthy.web.fc2.com/kosyoku.html>) 最終閲覧日平成 27 年 11 月 30 日.
- 衛藤久美・武見ゆかり・中西明美・足立己幸「小学 5 年生の児童における家族との共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOL との関連」日健教誌 第 3 号 第 20 巻, 2012, pp.192-206.
- 森脇弘子・岸田典子・上村芳枝・竹田範子・佐久間章子・寺岡千恵子・梯正之「女子学生の健康状況・生活状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事中的楽しい会話との会話」日本家政学会誌 Vol. 58 No. 6, 2007, pp.327-336.

- 平井滋野・岡本祐子「小学生の父親および母親との心理的結合性と家庭における食事場面の諸要因の関連」日本家政学会誌 Vol. 56 No. 4, 2005, pp.273-282.
- 平井滋野・岡本祐子「家庭における過去の食事場面と大学生の父親および母親との心理的結合性との関連」日本家政学会誌 Vol. 57 No. 2, 2006, pp.71-79.
- 大谷貴美子・中北理映・饗庭照美・康薔薇・富田圭子・南出隆久「家庭における食生活体験が青年期後期の自己独立性に及ぼす影響」日本食生活学会誌 Vol. 14 No. 1, 2003, pp.14-27.
- 辻本洋子・奥田豊子「小学生の楽しく食えることと食生活・生活習慣との関連性」大阪教育大学紀要第 II 部門 第 57 巻 第 2 号, 2009.2, pp.49-60.
- 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 学区中学生の事例—」名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 第 7 号, 2015, pp.41-54.
- 池山和子・長田純子「子供の食事の楽しさとその影響」鹿児島大学教育学部研究紀要 人文・社会科学編 第 44 巻, 1992, pp.79-93.