

平成 20 年度 博士前期課程学位論文要旨

学位論文題名

都留市児童・生徒における食生活の実態と「食卓での話題」との関連

学位の種類： 修士（健康科学）

人間健康科学研究科 人間健康科学専攻 ヘルスプロモーションサイエンス系

学修番号 07899605

氏名：仲里 佳美

（指導教員名： 稲山 貴代）

【緒言】食生活の基礎が完成する学童期に栄養・食教育を行うことは、生涯にわたる健康的な食習慣形成において重要である。したがって、食習慣形成に大きな役割を果たす保護者の影響も含めて児童の食生活を包括的に検討した上で栄養・食教育プログラムが開発されることが望まれる。そこで、対象集団がどのような健康・食生活上の問題を抱えているのか、QOL、健康・栄養状態、食行動、準備要因、強化要因、実現要因からなる枠組みに基づき、実態把握と課題抽出を行い、さらに食行動と食生活を構成する要因との関連を検討することを目的とした調査を実施した。

【方法】都留市内の 8 小学校・3 中学校の児童・生徒 719 名とその保護者を対象に、同意の得られた児童・生徒 518 名（有効回答率 72%）、保護者 494 名（父親 117 名、母親 377 名）を解析対象とした。児童に対しては身体計測および自記式の質問票調査を、保護者に対しては自記式の質問票調査を行った。質問票の枠組みは、QOL、健康・栄養状態、行動・ライフスタイル（食行動・料理摂取）、準備要因（食知識・食態度・食スキル）、強化要因（家族・友人のサポート）、実現要因（食環境）からなる。児童・生徒の食行動と食生活要因間の関連を検討した後、多くの変数と関連があった「食卓での話題」の変数に注目し、話題が「ある」「ない」に分け、群ごとの食生活要因を検討した。さらに、児童について「食卓での話題」を目的変数に、パスダイアグラムの作成を試みた。

【結果および考察】児童の身体計測からみると、全国および山梨県の平均と比較して、痩身傾向がやや多い集団であった。質問票の結果を要約すると、児童の場合、健康的な食行動変容を促すうえで準備要因となる食知識では食事バランスの知識が乏しく、行動につながる食スキルでも食事バランスガイドの活用スキルが低かった。強化要因として重要な役割を果たす家族においても、保護者の食事バランスの知識、態度・スキルさらには行動レベルが低く、地域からの健康情報が得られない等、食環境レベルも低いことが明らかとなった。社会的学習理論では、健康行動を実践する自信の向上が行動変容を促すことが明らかになっている。対象集団の場合、まずは食事バランスの知識や活用スキルを得ることで健康的な食行動を実践する自信の向上から行動変容につなげることが望まれる。

都留市の児童・生徒について、「食卓での話題」は QOL、他の食行動変数、食知識、食態度、食スキル、周囲からの支援と有意な相関がみとめられた。食卓での話題の「ある」「ない」群別にみた場合でも、多くの食生活の変数で有意な差がみとめられ、話題がある群の方が健康に望ましい回答をした者の割合が高かった。「食卓での話題」を目的変数としてパスダイアグラムの作成を試みたところ、小学生児童において直接効果として関連していたのは、食事づくりの手伝い頻度、家族との共食頻度（朝食）、栄養のことを考えた食事をする自信、周囲の支援として健康的な食事に対する家族の態度の変数であった。その他にも食知識や食スキルなど、多くの変数が間接的な関連をもっていた。

「共食」は、栄養・食事バランスの良好さや食に対する態度、家族のサポート、リスク行動との関連が指摘されている。本研究でとりあげた「食卓での話題」という共食の「質」が食生活の良好さと関連しているという結果は、今後の行動変容を促すための栄養・食教育プログラム開発の方向性を強く示唆するものと考えられる。