

平成 29 年 5 月 22 日現在

機関番号：33403

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2016

課題番号：26750057

研究課題名(和文) 児童生徒の食習慣・食態度とWell-beingの関連性に関する実証的研究

研究課題名(英文) Study on associations between well-being and dietary behavior and attitudes among students

研究代表者

坂本 達昭 (Sakamoto, Tatsuaki)

仁愛大学・人間生活学部・講師

研究者番号：80710425

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,900,000円

研究成果の概要(和文)：児童生徒のWell-beingに関連する食習慣や食態度を明らかにするために、学校給食や家の食事の楽しさに着目し研究を行った。学校給食を楽しんでいる児童ほど、生活の質が良好であったことから、楽しい雰囲気の中で給食を食べる環境づくりの必要性が示唆された。また、家庭の食事を楽しんでいることは、生活の質の良好さに関連していることが示され、食事を楽しんでいる要因としては、食事の中に家族が子ども話を聞くことなどが関与していた。結果から、共食の質(家族との食事のあり方)をより良くすることの重要性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：This study focused on the enjoyment of family meals and school lunches enjoyment to clarify factors related to children's well-being. Enjoying a school lunch was related to having a favorable quality of life (QOL) such as mental well-being, self-esteem, and friends for children. These results suggest that it is important to create an enjoyable eating environment. Furthermore, enjoying home meals was related to a favorable QOL. The factors that made children feel that home meals were enjoyable included families listening to them during mealtime. These results suggest the importance of improving quality of family mealtime.

研究分野：総合領域

キーワード：食習慣 共食 生活の質 小学生 中学生

### 1. 研究開始当初の背景

食育は本来、家庭が中心となってその役割を担うものであるが、小中学生の保護者世代が望ましい食習慣、生活習慣を實踐できていないことも多く、従前のように家庭における食育に期待することは難しい状況に至っている。そのため、学校教育においても子どもたちの生活や学習の土台となる食に関する指導(食育)の充実が求められている。

こうした現状から、学校における食育推進の体制整備が進められてきた。栄養教諭制度の施行に続いて、学習指導要領が改定され「食育の推進」が明記されたことや、学校給食法改定により、学校給食の目的に「学校における食育の推進」が位置づけられたことにより、学校における食育は給食の時間だけでなく、学校教育活動全体で実施されており、学校における食育は充実してきている。今後は、食育の成果が求められるだけでなく、科学的根拠に基づいた食育の重要性が高まることが予想される。

### 2. 研究の目的

学校における食育には、6つの視点(食育の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、社会性、感謝の心、食文化)が示されている(文部科学省:食に関する指導の手引-第1次改訂版)。それにより、「朝食を毎日食べること」、「家族そろって食べること(共食)」、「栄養バランスのとれた食事を摂ること」、「感謝の気持ちをもつこと」、「残さず食べること」、「食事マナーを守って食事をすること」、「食文化への理解を深めること」などが指導目標になることがある。しかしながら、これらの食育の指導目標と子どもたちのWell-Beingとの関連性についての研究は少なく、食育を推進するうえで必要となる科学的根拠は十分に蓄積されていない。

そこで本研究では、従来のしつけ、道徳、教育の範疇からではなく、科学的根拠を背景とした食育の実施のための基礎資料を得ることねらいとして、食育のめざす食習慣や食態度と子どもたちの“Well-Being”の関連性について、家の食事の楽しさや学校給食の楽しさに着目して以下の研究を行った。

1)「給食を残さず食べること」および「給食を楽しくたべること」とQOLとの関連(小学生対象)

2)共食頻度および家の食事の楽しさとQOLとの関連(小学生対象)

3)家の食事の楽しさとQOLの関連ならびに食事の楽しさに関連する要因の検討(中学生対象)

### 3. 研究の方法

1)「給食を残さず食べること」および「給食を楽しくたべること」とQOLとの関連

本研究では、小学5年生607名を対象に、給食の食べ残しおよび給食の楽しさとQOLの関連性について検討した。QOLについては、6

つの下位領域(身体的健康、精神的健康、自尊感情、家族、友だち、学校生活)から構成される小学生用のQOL尺度(Kid-KINDLR)を用いた。児童を給食の食べ残し状況、給食を残さず食べる自信、給食の楽しさについての質問項目の回答により、それぞれ2群に分け、QOL総得点および下位領域の得点を比較した。

2)共食頻度および家の食事の楽しさとQOLとの関連

小学5年生607名を対象に調査を実施した。朝食および夕食における家族との共食頻度は、週4日以上と週3日以下の2群に分けた。また、家での食事の楽しさについては、「とても楽しい」と回答した者と、「それ以外(楽しい・楽しくない・全く楽しくない)」の回答をした者で2群に分けた。共食頻度と家の食事の楽しさを組合せて分析を行った。

QOLの測定には、研究1)と同じ尺度を用いた。

3)中学生の食事の楽しさとQOLの関連ならびに食事の楽しさに関連する要因

中学2年生797名を対象に調査を実施した。質問項目は、基本属性、QOL、家庭における食事の楽しさおよび食習慣とした。食習慣は、朝食および夕食摂取頻度、朝食および夕食の共食頻度、平日および休日の夕食の食事時間、食べ物の好き嫌いの多さ、苦手な食べ物への対応、食事時の家族の傾聴、食事時の自発的な会話、食事時の家族からの注意、食事作りの手伝いについてたずねた。QOLの測定には、中学生用のQOL尺度(Kiddo-KINDLR)を用いた。

### 4. 研究成果

1)「給食を残さず食べること」および「給食を楽しくたべること」とQOLとの関連

男子においては、給食を残さず食べている児童は、給食を残すことがある者に比べて、また、給食を残さず食べる自信がある児童は、自信がない者に比べてQOL総得点が有意に高かった。一方、女子においては、給食の食べ残し状況および給食を残さず食べる自信の有無により、QOL総得点に差は認められなかった。給食の時間をとても楽しいと感じている児童は、男女ともにQOL総得点および精神的健康、自尊感情、友だち等の下位領域の得点が高い高かった。これらの結果から、給食の時間を楽しいと感じることは、男女ともに精神的健康、自尊感情、友だち等の下位領域を含めたQOLの良好さに関連することが示唆された。

児童が給食の時間を楽しめるような環境整備を行うことは、今後の食育における一つの課題といえる。児童の食べ残しには喫食時間が関与していることが先行研究により明らかにされていることから、給食時間に会話を楽しむためには、時間的余裕が必要であると考えられる。給食の時間を楽しみ、その上

で残さず食べるためには、喫食時間を可能な限り長く確保する配慮等が必要である。

## 2) 共食頻度および家の食事の楽しさと QOL との関連

共食頻度および家の食事の楽しさについての回答を組合せ、「朝食共食頻度週 4 日以上 / 家の食事がとても楽しい」群(A群)、「朝食共食頻度週 3 日以下 / 家の食事がとても楽しい」群(B群)、「朝食共食頻度 4 日以上 / 家の食事がとても楽しい以外」群(C群)、「朝食共食頻度 3 日以下 / 家の食事がとても楽しい以外」群(D群)の 4 群に分け、QOL 得点を比較した結果、A 群および B 群は、C 群および D 群よりも QOL 総得点ならびに下位領域の得点有意に高かった。以上のことから、共食頻度が低くても家の食事がとても楽しいと感じている者は QOL が良好であることが示唆された。共食は頻度(共食の量的な側面)に焦点が当てられることが多いが、共食時における食事のあり方(共食の質的な側面)についても併せて検討する必要性が示唆された。

## 3) 中学生の食事の楽しさと QOL の関連ならびに食事の楽しさに関連する要因

家の食事は、「とても楽しい」と回答した中学生は「それ以外の回答」の者と比較し、男女ともに QOL 総得点ならびに全ての下位領域得点が高かった。多変量ロジスティック回帰分析の結果、家庭の食事の楽しさに関連する食習慣は、男子においては、食事の自発的会話(オッズ比(OR):3.28, 95%信頼区間(CI):1.93-5.59), 食事の家族の傾聴(OR:2.53, 95%CI:1.21-5.29)および食事の手伝い(OR:1.89, 95%CI:1.12-3.22)であった。一方、女子においては、食事の家族の傾聴(OR:4.90, 95%CI:2.27-10.56), 食事の自発的な会話(OR:2.43, 95%CI:1.44-4.10), 休日の夕食の喫食時間(OR:2.38, 95%CI:1.37-4.14)および夕食の共食頻度(OR:1.94, 95%CI:1.10-3.42)が家の食事の楽しさに関連していることが示唆された。

家庭の食事を楽しいと感じていることは、QOL の良好さに関連しており、男女ともに家庭の食事を楽しいと感じる要因には、食事の子ども自発的な会話だけでなく、食事に家族が子どもの話をよく聞いていることが重要であることが示された。男女による、食事の楽しさと関連要因の違いについては、今後検討を進めていく必要がある。本研究により、子どもにとっての望ましい家族との食事のあり方の一つが示唆された。

これらの研究成果は、随時、調査協力校および管轄教育委員会にフィードバックした。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 1 件)

- 1) 坂本達昭, 細田耕平: 小学校 5 年生児童における給食の食べ残しおよび給食の楽しさと QOL の関連性, 栄養学雑誌, 73, 14 2-149 (2015). 査読有  
DOI: <http://doi.org/10.5264/eiyogakuzashi.73.142> (2017 年 5 月 15 日にアクセス)

〔学会発表〕(計 6 件)

- 1) 坂本達昭, 細田耕平: 小学 5 年生児童の食行動と生活の質(QOL)の関連 2015, 第 10 回 日本栄養改善学会北陸支部学術総会(ホテルサンルート小松, 2015 年 2 月 22 日)
- 2) Tatsuaki Sakamoto, Kouhei Hosoda: Association of dietary behaviors and quality of life among fifth-grade students, ACN 2015 12th Asian Congress of Nutrition (Pacifico Yokohama, Japan 2015 年 5 月 15 日)
- 3) 坂本達昭, 細田耕平: 小学 5 年生の給食の食べ残し状況および給食の楽しさと QOL の関連性, 第 62 回日本栄養改善学会学術総会(福岡国際会議場, 2015 年 9 月 25 日)
- 4) 坂本達昭: 小学校 5 年生児童における共食頻度および家の食事の楽しさと QOL との関連, 第 74 回日本公衆衛生学会総会(長崎ブリックホール, 2015 年 11 月 5 日)
- 5) 坂本達昭: 中学生の家庭における食事の楽しさと QOL および食習慣の関連, 第 25 回日本健康教育学会学術大会(沖縄科学技術大学院大学, 2016 年 6 月 11 日)
- 6) 坂本達昭, 細田耕平: 中学 2 年生における共食頻度および家庭の食事の楽しさと QOL の関連, 日本学校保健学会第 63 回学術大会(筑波大学, 2016 年 11 月 18 日)

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

取得状況(計 0 件)

〔その他〕

ホームページ等 なし

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

坂本達昭(SAKAMOTO Tatsuaki)  
熊本県立大学・環境共生学部・講師  
研究者番号: 80710425

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし

(4)研究協力者

細田耕平 (HOSODA Kohei)

新潟県立大学・人間生活学部・助手

研究者番号：60734803