

平成 30 年 6 月 10 日現在

機関番号：27401

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2017

課題番号：16K16297

研究課題名(和文) 家庭における食事の楽しさと関連する児童生徒の食習慣と食環境についての実証的研究

研究課題名(英文) Study of eating habits and food environment related to enjoying family meals

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

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究においては、1)朝食の共食頻度がほとんどないけれど生活の質が良好である者の家族との食事のあり方の特徴、2)中学生と保護者の食事中的スマートフォン等の利用と食事の楽しさの関連について検討した。夕食時に家族と共食する機会が多く、家族が食事中に中学生の話をよく聞き、家族で食事を楽しんでいることが、朝食の共食機会がほとんどないけれど生活の質が良好な中学生の特徴であった。保護者が食事中にスマートフォン等を使っている中学生は、家の食事を楽しくないと感じている者が多く、中学生が家の食事楽しいと感じるためには、保護者は食事中的スマートフォン等の利用を控えるべきであることが示唆された。

研究成果の概要(英文)：Aim of this study were to clarify the characteristics of family mealtimes of junior high school students who rarely eat breakfast with their families and have positive quality of life (QOL) and to clarify the relationship between junior high school students' enjoyment of family meals and parents using smartphones during meals and family meal frequency. The findings suggested that among junior high school students who rarely eat breakfast with their families, eating dinner together frequently, being listened to by family during meals, and enjoying meals with family are characteristics associated with a positive QOL. Moreover, our survey suggested that for junior high school students to enjoy family meals, parents should refrain from using smartphones during meals.

研究分野：栄養教育学

キーワード：食事の楽しさ 共食 家族 スマートフォン 保護者 中学生

1. 研究開始当初の背景

食事を家族と一緒に食べる共食は、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場である。「第3次食育推進基本計画」や「健康日本21(第2次)」には、共食回数を増やすことが目標として位置づけられている。これまでに、家族そろって食事をする共食についての研究は多数報告されており、家族と共に食事をする共食の頻度が高いほど、肥満や自覚症状の訴えが少なく、野菜、果物等の摂取量が多いなど食習慣が良好であることなどが報告されている。一方、“共食の質”についての研究は、食事の自発的な会話と食習慣や食態度の関連についての報告はあるが、望ましい共食のあり方についての研究報告は少ない。さらに、共食に関する研究は、共食頻度が高い児童生徒に着目しているものがほとんどである。

平成24年度の調査(児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書)によると、「朝食を1人で食べる」ことが「よくある」または「ときどきある」中学生は男子：45.4%、女子：48.4%であり、「夕食を1人で食べる」ことが「よくある」または「ときどきある」中学生は男子：22.2%、女子：17.8%にのぼる。このように中学生の時点で、すでに孤食が習慣化している者も多い。ライフスタイルや価値観が多様化する中、家庭によっては、共食回数を増やすことは難しい状況にある。そのため、共食を通じて子どもたちの健全育成をはかるためには、共食の頻度を高めることだけでなく、“共食の質を高める”ことも重要であり、共食の質を高めるための科学的な根拠を構築する必要がある。

2. 研究の目的

本研究では、家庭においては、共食回数を増やすことは難しい状況にあることをふまえて、共食の質を高めるための知見を得ることを目的とした。

具体的には、これまで着目されてこなかった「共食頻度は低いにもかかわらずQOLが良好な者」に焦点を当て、頻繁に家族そろって食事をするのが難しい状況にあっても、QOLが良好である者の、家族との食事のあり方の特徴を検討した。

さらに、共食の質を高めるために「家の食事の楽しさ」と関連する家族との食事のあり方を明らかにし、食育を推進するための科学的根拠を構築する。共食の質を高めるにあたり、食卓における家族のコミュニケーションは重要な要素となる。しかしながら、メディア機器が広く普及し、食事中にスマートフォン等を利用する者も少なくない。スマートフォン等の食事中的利用は、共食の質に好ましくない影響を与えることが懸念されるため、食事中的スマートフォン等の利用と食事の楽しさの関連について検討した。

3. 研究の方法

(1) 朝食の共食機会がほとんどない中学生の中で、QOL(Quality of Life)が良好な者の家族との食事のあり方の特徴についての調査

調査対象：福井県内の公立中学校のうち、校長から紙面で協力同意の得られた7校を対象とした。調査協力を得た中学校の2年生797名を対象として調査を実施した。

調査方法：研究デザインは、質問紙を用いた横断研究とした。各校の教室にて帰りの会の時間に学級担任の進行により、質問紙調査(注意事項を記した表紙を含め6ページ)を15分程度で実施した。調査は、無記名で行い個人が特定される可能性のある質問を設けず、回答はID番号で管理した。

調査項目：1)基本属性(性別、家族形態、きょうだいの数)、2)家族との食事のあり方(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、食事作りの手伝いをする頻度、食事中に家族が話を聞いてくれるか、食事中に家族から注意されたり怒られたりすること)、3)家の食事の楽しさ、4)QOLについてたずねた。なお、QOLに関する質問は、信頼性と妥当性が確認されている中学生版QOL尺度を用いた。

解析方法：無効解答がなかった者を対象として、家族との食事のあり方、家の食事の楽しさ、QOL総得点の男女差を確認した。また、全体のQOL総得点の中央値を確認し、中央値以上をQOL高得点群、中央値未満をQOL低得点群とした。次に、QOL高得点群、QOL低得点群別に朝食の共食頻度を比較した。続いて、朝食の共食頻度が「週に1回以上」ある者を解析から除き、朝食の共食頻度が「ほとんどない」と回答した者のみをその後の解析の対象とし、QOL高得点群ならびにQOL低得点群の家族との食事のあり方、食事の楽しさを男女別に比較した。

(2) 共食の質と中学生と保護者の食事中的スマートフォン等の利用および共食頻度の関連についての調査

調査対象者：福井県内嶺北地域の中学校のうち、調査の趣旨、調査方法、調査項目を説明し校長から紙面で協力同意の得られた7校を対象とした。調査協力を得た中学校に在籍し、調査実施日に欠席した生徒を除く中学2年生762名を対象とした。

調査方法：研究デザインは、質問紙を用いた横断研究とした。学級担任の進行により15分程度で実施した。調査は、無記名で行い個人が特定される可能性のある質問を設けず、回答はID番号で管理した。

調査項目：基本属性(性別、同居家族の人数、祖父母との同居の有無、きょうだいの有無、塾や習い事の有無)、2)家の食事の楽しさ、3)中学生の食事中的スマートフォン等の利用、4)保護者の食事中的スマートフォン等の利用、5)朝食および夕食の共食頻度

を調査項目とした。

解析方法：質問項目についての分布，性別と基本属性，食事の楽しさ，本人および保護者の食事中的スマートフォン等の利用および共食頻度の関係を検討した。次に，食事の楽しさを，家の食事が楽しい群と，家の食事が楽しくない群の2群に分け，男女別に食事の楽しさと基本属性の関係を分析した。さらに，食事の楽しさと，食事中的スマートフォン等の利用および共食頻度の関連を調べるために，男女別に，従属変数は食事の楽しさ，独立変数は中学生および保護者の食事中的スマートフォン等の利用，朝食および夕食の共食頻度として，ロジスティック回帰分析を行った。

4. 研究成果

(1) 朝食の共食機会がほとんどない中学生の中で，QOL (Quality of Life) が良好な者の家族との食事のあり方の特徴についての調査

朝食の共食頻度がほとんどない者は300名であり，そのうちQOL高得点群は男子63名，女子56名であった。男女共にQOL高得点群はQOL低得点群と比べ，夕食の共食頻度が高く，食事の中に家族がよく話を聞き，家族から注意される頻度が低く，家の食事を楽しいと感じているも者が多かった。夕食時に共食機会をできるだけ多く確保することや，家族が食事の中に中学生の話をよく聞くことなどを通して，家族で食事を楽しむことは，朝食の共食機会がほとんどない中学生のQOLの良好さと関連していた。

これらの家族との食事のあり方とQOLの因果関係を明確にはできないが，朝食の共食機会を確保することが難しい家庭における共食のあり方について一つの示唆を得ることができた。

(2) 共食の質と中学生と保護者の食事中的スマートフォン等の利用および共食頻度の関連についての調査

家の食事が楽しい者は，男子308名(82.6%)，女子329名(85.3%)であった。多変量ロジスティック回帰分析の結果，男子の食事の楽しさには母親が食事の中にスマートフォン等を利用しないこと(調整オッズ比(AOR):2.60, 95%信頼区間(95%CI):1.29-5.25)が関連し，女子は父親が食事の中にスマートフォン等を利用しないこと(AOR:2.29, 95%CI:1.15-4.57),夕食の共食頻度(AOR:2.62, 95%CI:1.37-5.04)が関連していた。

これらの結果から，中学生が家の食事楽しいと感じるためには，保護者は食事中的スマートフォン等の利用を控えるべきであることが示唆された。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計2件)

坂本達昭，早見(千須和)直美，細田耕平，中学生の家の食事の楽しさと保護者の食事中的スマートフォン等の利用および共食頻度の関連，日本健康教育学会誌，26, 3-12, 2018

坂本達昭，細田耕平，朝食の共食機会がほとんどないQOLが良好な中学生の家族との食事のあり方の特徴，栄養学雑誌，75, 141-149, 2017

[学会発表](計5件(うち国際学会1件))

坂本達昭，細田耕平，中学生の家の食事の楽しさに保護者の食事中的スマートフォン利用は関連するの？ 第5回栄養改善学会九州支部(熊本)2017

坂本達昭，細田耕平，朝食の共食機会がほとんどないけれどQOLが良好な中学生の家族との食事のあり方の特徴，第64回日本栄養改善学会(徳島)2017

坂本達昭，早見(千須和)直美，細田耕平，中学生の携帯電話，スマートフォン等の利用時間と家庭における食習慣と食態度の関連，第26回日本健康教育学会学術大会(東京)2017

Tatsuaki Sakamoto, Kouhei Hosoda, Characteristics of meals in households with middle school students who rarely eat breakfast with their families though have a positive quality of life, 21st International Congress of Nutrition (Argentina) 2017

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(つくば)2016

[図書](計 件)

(該当なし)

[産業財産権]

出願状況(計 0 件)

(該当なし)

取得状況(計 0 件)

(該当なし)

[その他]

ホームページ等

(該当なし)

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食健康科学科・
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 Kouhei)