

# 食行動の実態と意識に関する調査

## —高校生と調理担当者—

中 出 佳 操 (北方圏生活福祉研究所・浅井学園大学)

百々瀬 いづみ (北方圏生活福祉研究所・天使大学看護栄養学部助手)

丸 岡 里 香 (北方圏生活福祉研究所・浅井学園大学短期大学部)

J. J フランク (北方圏生活福祉研究所・浅井学園大学)

### 抄 録

今日、子どもから大人まで食育の必要性が言われ始めている。そこで大人の一步前の年代にあり、食生活の自律をする時期であり、その時期に身についた習慣が、その後の食生活の基盤となる高校生に焦点を当て食生活の実態と、食と健康に関する意識調査を行った。又、同時に調理担当者にも行った結果、両者共に、健康に食は影響するということは理解はしていても、行動面での朝食の欠食、3食のアンバランス、食事時間の不規則さや、運動に関する無関心さなどの問題が明確となった。又、高校生と調理担当者に食に対するしつけ面での意識にずれがあることがわかった。

キーワード：食行動、高校生、調理担当者、食意識、仲間教育

## I. はじめに

わが国は世界でもトップクラスの長寿国となったが、一方においては肥満をベースとする生活習慣病に罹患する人が増えているのが現状である。厚生労働省は、メタボリックシンドロームという言葉キーコンセプトとして予防に力を入れようとしている<sup>1)</sup>。

このことに代表されるように、現在わが国の食に関して様々な問題が挙がっている。堀部<sup>2)</sup>は昭和50年代に形成された米中心の日本型食生活から、その後のライフスタイルの欧米化に伴い、栄養所要量(現在「食事摂取基準」)のアンバランス、20代男性の朝食欠食率3割に達する食事リズムの乱れや、30~60代の男性でBMI25を超える人の割合が3割を超える一方、20~30代女性でBMI18.5未満のやせと判断される人が、20年前と比べ1.6倍から2倍増加していること。又、食糧自給率40%で先進国中の最低であること、食に対する関心が高まる一方で、食に関して考えたことがない人が15~29才男性で5割、適切な食品の選択や食事準備のために必要な知識・技術を持つ人は男性で3割、女性5割と自らの食について判断力の低下を指摘している。

そこで農林水産省、厚生労働省、文部科学省の3省が共同推進事業として、平成17年度以来、食育の推進に取り組み始め、平成18年には食育推進基本計画が出された。従来の食育の考えを脱皮し、食育基本法の画期的な

考え方として、食育を、栄養面、生活面、安全面、文化面、環境面、生産消費面と多面的な視野に立った取り組みをしようとしている点がある。又、国及び地方公共団体、教育・保育機関、農林漁業や食品産業、消費者団体など関係者の共通認識を目指すために、食育週間を設定した点なども画期的で、ここに来てようやく本腰を入れ国民運動として取り組もうとしている所である。

しかしながら現在の取り組みに既に問題点も指摘され始めている。坂本<sup>3)</sup>は共同といたしながらも各省それぞれ食育の目標と内容が異なっており、農林水産省による食育の展開は、食生活改善に関する普及・啓発に加え食の安全・安心に関する内容を盛り込んだものであり、厚生労働省の食育に関する施策は「健康日本21」、「健やか親子21」による保健運動の推進、食生活指導の策定、食の安全のリスクコミュニケーションである。又、文部科学省の食育の取り組みとしては、学校における食に関する指導及び学校給食への地場産物の活用であり、各省の足並みが揃っていないことを指摘している。

又、鈴木<sup>4)</sup>は「食育推進計画を見る限り、①脂肪摂取の過剰、②野菜・果物不足、③朝食の欠食を改善しながら日本型食生活の実践とコメ消費拡大を狙うという、食事中心の教育を推進する内容になっている。運動についてもしっかり運動しましょう、「健康日本21」政策を徹底しようという呼びかけに終わり(中略)運動で健康づくりのような分野は、厚生労働省の役割分野という農林水産省の一步引いた考えによる」などと批判してい

る。

批判はあるが、ともかくこの法律を背景に各現場で色々な取り組みが始り、実践報告がなされている<sup>5)6)7)</sup>。

しかしながら、これらの活動は始まったばかりで、食育基本法も未だ周知されていない状況にあるのが実状である。

本研究は、高校生に焦点をあて、家庭の中での食に対する意識と行動について調査し、実態把握と課題を明確にし、今後の食育プログラム作成のための基礎資料とするものである。

対象を高校生及びその調理担当者としたのは次の理由による。高校生という年代は、義務教育ではないことから、学校教育での食に対する取り組みが手薄になること。昼食は給食がなく、メニューは本人や家族に任されていること。家庭においても、受験などを控え家族と一緒に食事をするのが少なく、その結果高校生の食行動は、本人が自分で選び決定していく時期である。しかもこの年代についての習慣が、大人になるまで継続し影響が大きいことなど、今後の食育を考える場合、非常に大切な時期であると認識し調査対象とした。また、調理担当者については、調理担当者の意識が、子どもの食行動に大きく影響することが報告されている<sup>8)9)</sup>ことから調査対象とした。

## II. 調査概要

対象は北海道内4高等学校の高校生及び高校生の家庭で調理担当をしている人とした。高校生の有効回答数1838名(配布数2177名,回収率84.8%,有効回答率99.6%),調理担当者の有効回答数711名(配布数2177名,回収率33.3%,有効回答率97.8%)であった。

調査期間は2006年3月から4月であり、実施日は各高等学校の都合に合わせて決定した。

調査方法は、自記式質問紙法とし、調査用紙は各高等学校の養護教諭の協力を得て、同意の得られた高校生及び調理担当者に配布した。調理担当者へは、高校生を通じて配布し、回収した。

調査内容は、「健康と食に関する意識」、「健康と食に関する行動」及び「食育に関する意識(食に関するしつけを含む)」についてである。

解析方法は、SPSSを用い、「健康と食に関する意識」、「健康と食に関する行動」についてそれぞれ集計し、それらの関連をクロス集計し解析した。

表1 高校生の性・居住形態・食事作りの担当の有無

	(n)	(%)
性別 男	970	52.8
女	860	46.8
居住形態 家族と同居	1,691	92.0
下宿・寮等	100	5.4
一人暮らし	6	0.3
家族以外と同居	23	1.3
食事づくりの担当 ほとんど母	1,342	73.0
時々自分(高校生)	302	16.4
ほとんど自分(高校生)	56	3.0
時々父	160	8.7
その他	213	11.6

表2 調理担当者の続柄・食事作りの担当の有無

	(n)	(%)
続柄 母	680	95.6
父	25	3.5
食事づくりの担当 ほとんど自分	563	79.2
時々配偶者	77	10.8
時々子ども(高校生)	97	13.6
その他	47	6.6

## III. 調査結果

### 1. 高校生と調理担当者のプロフィール

高校生及び調理担当者のプロフィールは表1, 2である。

高校生の男女比はほぼ同じであり、家族と同居が92%であった。調理を担当する人は母親が73%であり、高校生で、時々自分で作っている者が16%、ほとんど自分が3%と、調理担当者の大半が母親であった。

### 2. 健康と食に関する意識について

#### 1) 食事と健康について

主観的健康感については「大変健康」、「まあまあ健康」だと感じているのは、高校生で88.5%であり、調理担当者は95%であった。(図1)しかし「今の食生活で健康が維持できると思うか」の設問に対しては「維持できない」は高校生が24%、調理担当者は19%、「わからない」は順に23%、30%であり、高校生も調理担当者も、約半数の人が今のままでの食生活を続けることに多少不安を抱いていた。(図2)

食事と健康の関係について、高校生は94%、調理担当者の99%が「とても大切」または「大切」だと関係を肯定しており、食事が健康に影響していることの認識の高いことが分かった。(図3)

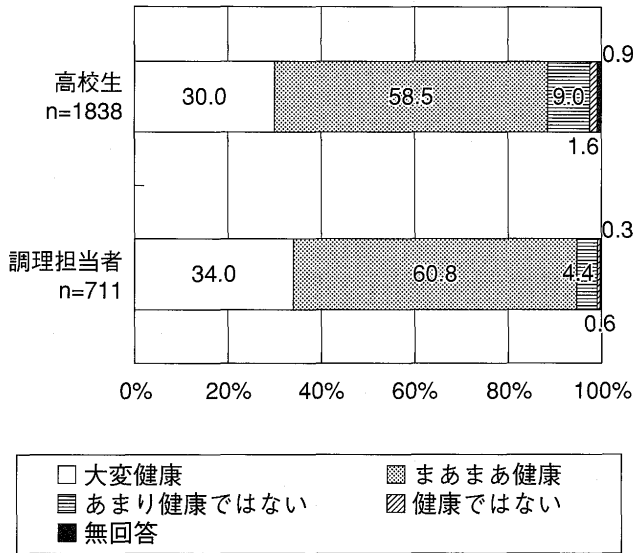


図1 主観的健康感

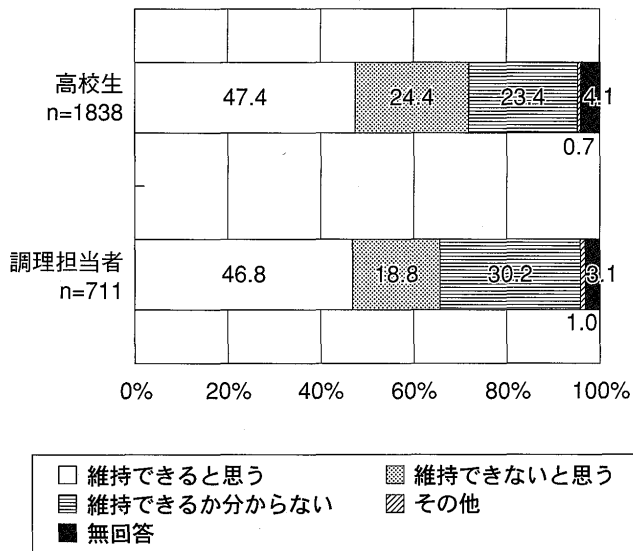


図2 今の食生活で健康を維持できると思うか

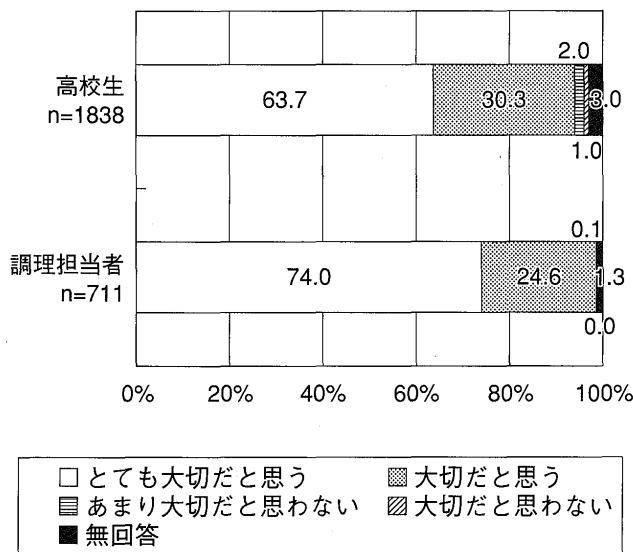


図3 食は健康にとって大切だと思うか

表3 食事作りの際に大切にしていること [得点]

高校生 (n=789)	点	調理担当者 (n=412)	点
第1位 味付け	1.4	栄養のバランス	2.7
第2位 栄養のバランス	0.8	味付け	1.8
第3位 安全性	0.6	安全性	1.1
第4位 自分の嗜好	0.5	自分以外の嗜好	0.9
第5位 ボリューム	0.5	経済性	0.8

※ 得点：1位3点、2位2点、3位1点とした平均点

2) 食事作りで大切にしていること

食事作りの際に大切にしていることを上位3つ挙げてもらい、1位3点、2位2点、3位1点で換算し、平均点を算出したところ、高校生は「味付け」、「栄養のバランス」、「安全性」の順であり、調理担当者は「栄養のバランス」、「味付け」、「安全性」の順で、高校生と、調理担当者に違いがあった。(表3)

3) 飲酒・喫煙について

高校生は飲酒することに対して「絶対にダメと思う」のは30%で、喫煙は65%であり、調理担当者は、高校生の飲酒に対して、「絶対にダメと思う」のが71%、喫煙は91%とどちらも喫煙に関しては否定的であったが、高校生の方が喫煙も飲酒も強い否定感情を持つ割合が少なく統計的に優位が示された。(図4, 5)

4) 食育について

食育に関して家庭がすべき事として、最も多かったのは、高校生で「調理技術を教えること」17%であり、調理担当者は「食事のマナー」66%と違いがみられた。学校に期待することとしては、高校生と調理担当者ともに「栄養の知識」17%、59%であり、地域に期待することとしては、高校生、調理担当者ともに「安全な食品の提

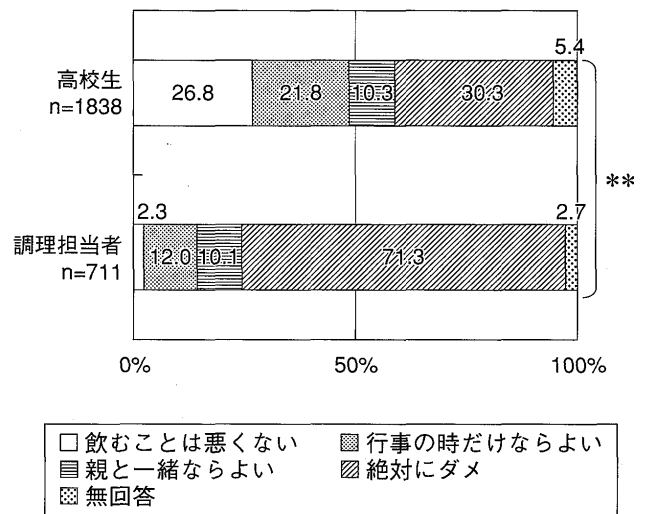


図4 高校生が飲酒することについてどう思うか

[\*\* : p<0.01 (χ<sup>2</sup>検定)]

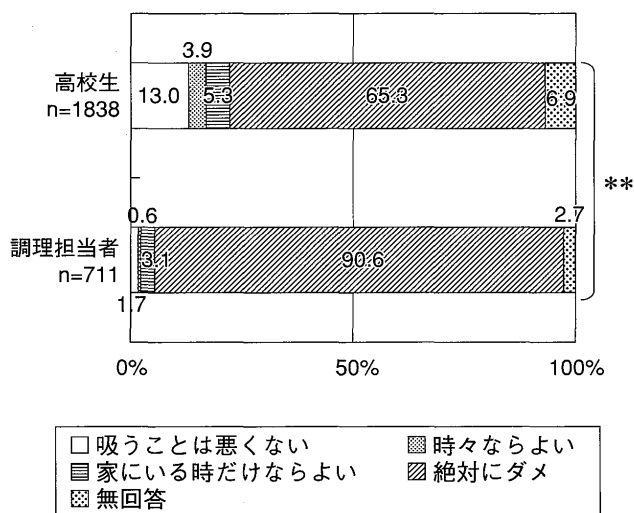


図5 高校生が喫煙することについてどう思うか

[\*\* : p<0.01 (χ<sup>2</sup>検定)]

表4-1 食育に関して家庭がすべきこと (%)

高校生 (n=1838)	%	調理担当者 (n=711)	%
第1位 調理技術	16.7	食事のマナー	66
第2位 栄養の知識	16.5	栄養の知識	61.7
第3位 健康管理の知識	10.4	健康管理の知識	57.5
特にない	59.6	特にない	4.2

表4-2 食育に関して学校に期待すること (%)

高校生 (n=1838)	%	調理担当者 (n=711)	%
第1位 栄養の知識	17.1	栄養の知識	58.6
第2位 調理技術	15.4	安全性の知識	51.2
第3位 安全性の知識	15.1	健康管理の知識	46.4
特にない	59.4	特にない	13.9

表4-3 食育に関して地域(商店等)に期待すること (%)

高校生 (n=1838)	%	調理担当者 (n=711)	%
第1位 安全な食品の提供	29.1	安全な食品の提供	79.9
第2位 栄養価表示	19.5	品揃えの充実	39.5
第3位 品揃えの充実	18.3	栄養価表示	27
特にない	49.5	特にない	6.2

表5 子どもとの関係で大事にしていること (調理担当者)

	(n)	(%)
コミュニケーションを図る	553	77.8
家事に参加させる	198	27.8
子どもの主体性に任せる	96	13.5
特に無し	68	9.6

供」29%、80%であった。(表4-1~3)

家庭において、調理担当者が、子どもとの関係で大事にしていることは、「コミュニケーションを図る」78%で、「家事に参加させる」28%を大きく上回り食事時を子どもとの交流の場として重視していることが分かった(表5)。

### 3. 健康と食に関する行動について

#### 1) 食事の摂取状況 (表6-1~3)

高校生で欠食している割合は朝食が12%、昼食は1%、夕食2%であり、調理担当者の欠食割合は朝食で5%、昼食1%、夕食1%であった。

摂取時間帯は「いつも大体同じ」と答えた高校生は、朝食が66%、昼食が74%、夕食で44%であり、調理担当者はそれぞれ82%、76%、68%と、夕食が規則的ではな

表6-1 食事状況~朝食 (%)

高校生 (n=1838)	調理担当者 (n=711)	検定
欠食する	11.9	4.5
誰と食べるか 一人が多い	57.8	41.4
子どもと一緒に食べる	-	60.6
食事を食べる時間帯		
いつも大体同じ	65.9	82
食事内容		
バランスがよい(主食+主菜+副菜)	16.9	43.3
既製品の弁当類	5.8	4.6
外食	0.9	1.1

表6-2 食事状況~昼食 (%)

高校生 (n=1838)	調理担当者 (n=711)	検定
欠食する	1.1	0.6
誰と食べるか 一人が多い	33.6	66.4
食事を食べる時間帯		
いつも大体同じ	74.4	76.2
食事内容		
バランスがよい(主食+主菜+副菜)	36.2	43.0
既製品の弁当類	21.9	14.2
外食	5.7	8.7

表6-3 食事状況~夕食 (%)

高校生 (n=1838)	調理担当者 (n=711)	検定
欠食する	1.5	0.8
誰と食べるか 一人が多い	34.3	8.4
子どもと一緒に食べる	-	90.6
食事を食べる時間帯		
いつも大体同じ	44.1	67.5
食事内容		
バランスがよい(主食+主菜+副菜)	61.8	81
既製品の弁当類	9.2	6.8
外食	11.3	7.9

い高校生が半数以上いることが分かった。

「誰と食べるか」については、「一人で食べるが多い」とする高校生は、朝食で58%，昼食34%，夕食34%であり，調理担当者で「一人で食べるが多い」割合は，順に41%，66%，8%であった。高校生は朝食時に一人で食べる割合が最も高いが，昼食時にも孤食者がいることが明らかになった。調理担当者は夕食を除き，半数以上が一人で食べていることが明らかになった。

食事内容としては「主食と主菜，副菜が揃っている」が高校生では朝食17%，昼食36%，夕食62%で，3食ともバランス良く揃っているのは11%であった。調理担当者は朝食43%，昼食43%，夕食81%，3食ともバランス良く揃っているのは19%であり，高校生と調理担当者共に夕食に重きを置いていることが分かった。

「間食」については「毎日数回摂取」が高校生は30%，「1日1回摂取」は26%，調理担当者は，それぞれ22%，31%であり，高校生も調理担当者も半数以上が毎日摂取していることが分かった。(図6) 間食内容としては，高校生では「飴・ガム」，「スナック菓子」の順に多く，調理担当者は「コーヒー・茶類」，「チョコレート菓子」の順であった。(表7)

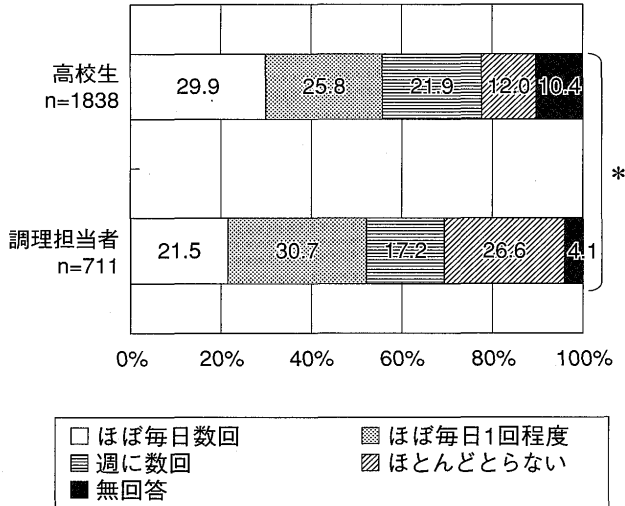


図6 間食の頻度 [\* : p<0.05 (χ<sup>2</sup>検定)]

表7 間食内容 [複数回答]

高校生 (n=1838)	%	調理担当者 (n=711)	%
第1位 飴・ガム	41.8	コーヒー・茶類	49.9
第2位 スナック菓子	39.9	チョコ菓子	29.4
第3位 ジュース	38.5	スナック菓子	26.4
第4位 チョコ菓子	30.7	飴・ガム	17.3
第5位 おにぎり・パン	26.2	果物	16.6

水分摂取は高校生では食事中が444±389ml (平均±標準偏差，以下同様)，以外では623±548ml，合計1053±885mlであった。調理担当者は食事中338±243ml，以外では641±373ml，合計930±514mlで，水分に関しては内容も問題であるが，1日必要量を下回っていた。

2) 運動の実施状況

運動に関しては，「特にしていない」が高校生41%，調理担当者72%であり，調理担当者は運動が日常的にほとんどされていなかった。運動を行う場所としては，高校生が「学校」，調理担当者は「公共施設」が最も多く，運動内容としては，高校生が「筋肉トレーニング・器械運動」，調理担当者は「ウォーキング」が最も多かった(図7-1~3，表8)

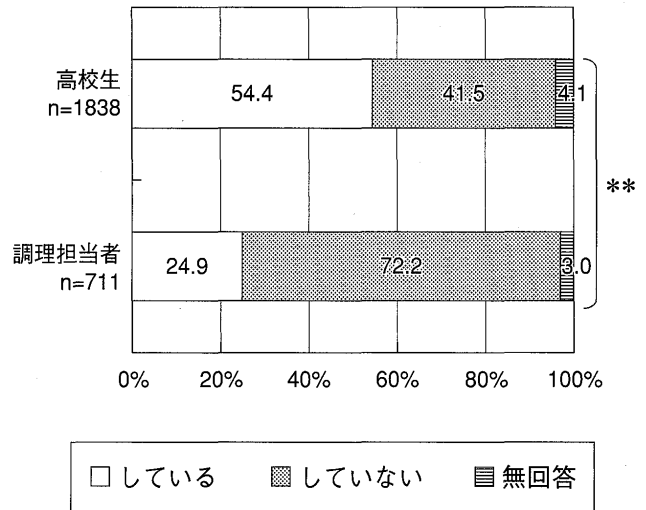


図7-1 運動実施の有無 [\*\* : p<0.01 (χ<sup>2</sup>検定)]

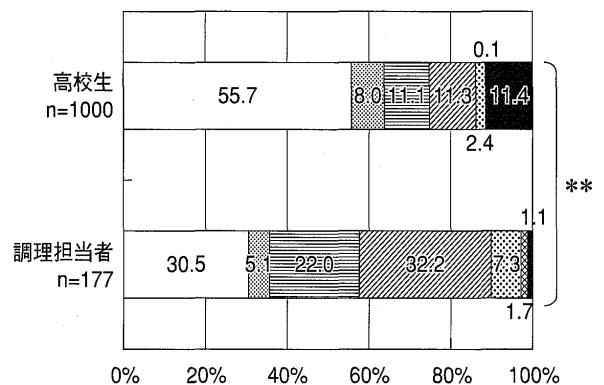


図7-2 運動の頻度 [\*\* : p<0.01 (χ<sup>2</sup>検定)]

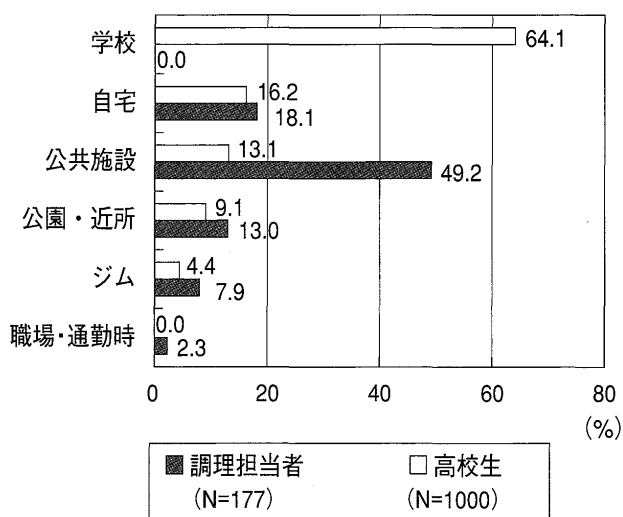


図7-3 運動を行う場所 [複数回答] [p<0.01 (χ<sup>2</sup>検定)]

表8 運動の内容 [複数回答]

順位	高校生 (n=1000) %	調理担当者 (n=177) %
第1位	筋トレ・器械運動 10.5	歩く・ウォーキング 35.0
第2位	走る・ジョギング・マラソン 9.5	自転車 18.6
第3位	テニス 9.3	テニス 13.0
第4位	バスケットボール 7.8	エアロビクス 6.8
第5位	バレーボール 7.6	ジョギング 5.1
第6位	野球 7.6	ストレッチ・ヨガ 4.0
第7位	サッカー 6.7	バレーボール 3.4
第8位	歩く(通学)・散歩 5.4	ラジオ体操、体操 3.4
第9位	ソフトボール 4.1	水泳 3.4
第10位	体育の授業 3.7	筋トレ・器械体操 2.3

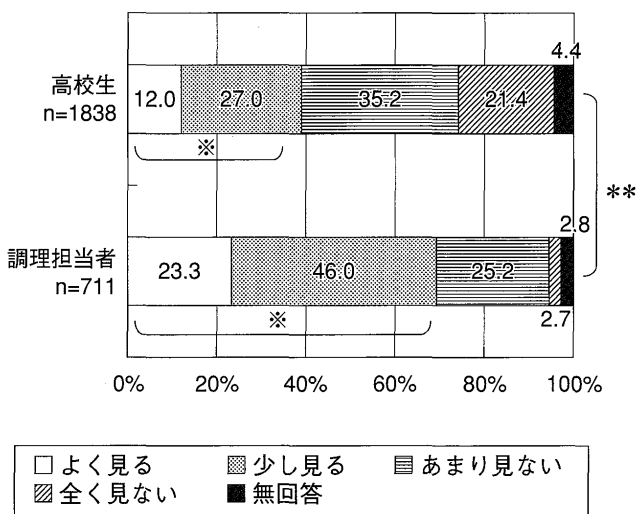


図8-1 健康に関するテレビ・雑誌等の視聴 [\*\*\* : p<0.01 (χ<sup>2</sup>検定)]

### 3) 健康情報の関心状況

健康に関するテレビ、雑誌等の情報に関しては、「良く見る」が高校生12%、調理担当者23%で、「実際に試してみる」(すぐ試す、時々試す)割合は、高校生、調理担当者共に71%であり、健康情報に関心のあるものは実行率も高かった。(図8-1, 2)

### 4) 飲酒・喫煙

調理担当者で毎日飲酒しているのは15%で、喫煙は29%であった。(図9, 10)

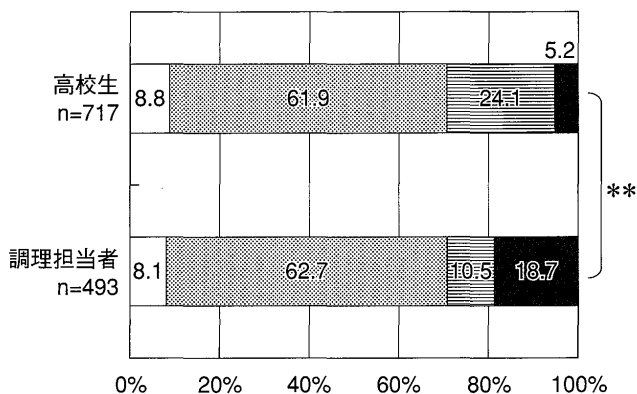


図8-2 実際に試してみる頻度 [\*\*\* : p<0.01 (χ<sup>2</sup>検定)]

(n=※「よく見る」「少し見る」もの)

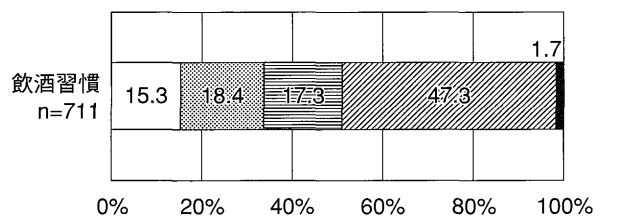


図9 調理担当者の飲酒頻度

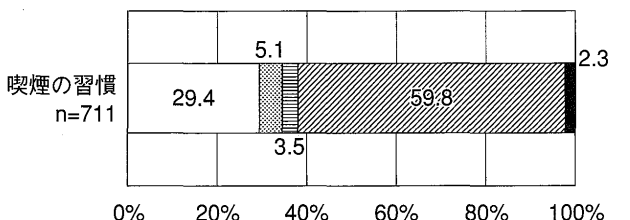


図10 調理担当者の喫煙頻度

高校生に対する飲酒は「絶対にダメ」72%，喫煙に関して「絶対にダメ」91%で、実際の自分の行動と、高校生に対する意識にずれがあった。

5) 食育の実際

「食事に関するしつけ」をしてもらったとする高校生は58%であり、「してきた」とする調理担当者は63%であった(図11)。実際に食事作りを「よくしている」高校生は16%、「よくさせている」調理担当者は11%で、食器並べや後片付け、買い物など家事参加を「よくしている」高校生は順に43%、24%、「よくさせている」調理担当者は順に36%、17%であり、直接の調理も簡単な家事への参加も半数がそれに満たないことがわかった。

(図12-1~4)

6) 健康・食に関する悩み

健康・食に関する悩みとして、高校生は「好き嫌いが多い」30%で、調理担当者は「家族の食事時間がばらばらであること」35%、「好き嫌いが多いこと」30%、「親の言うことを聞かないこと」12%などであった。(表9)

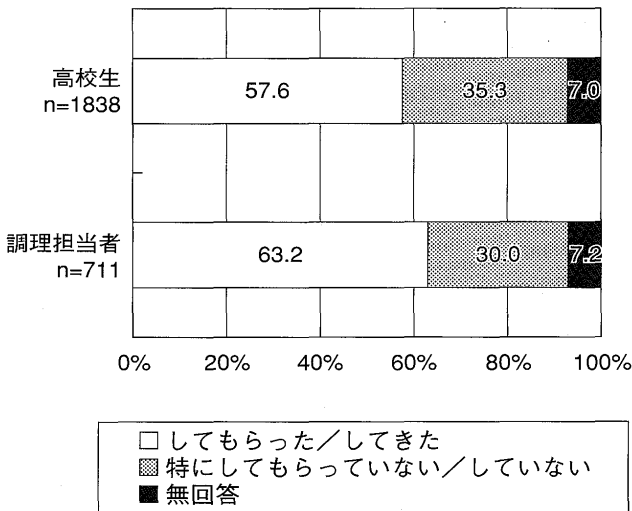


図11 食事に関するしつけの実施

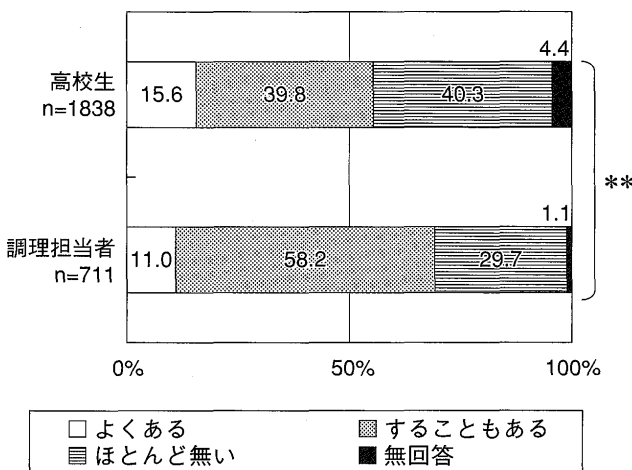


図12-1 家事の実施 (食事作り・料理を習う)

り、悩みのある者の内、「相談者がいない」は高校生で71%、調理担当で58%と相談する場の無いことが分かった。

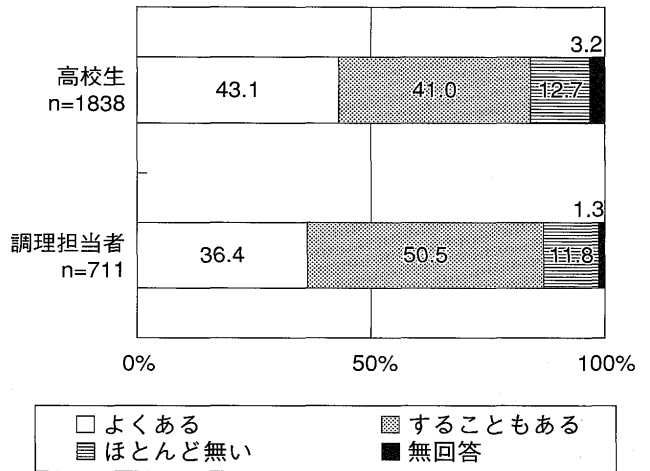


図12-2 家事の実施 (食器並べ、後片付け)

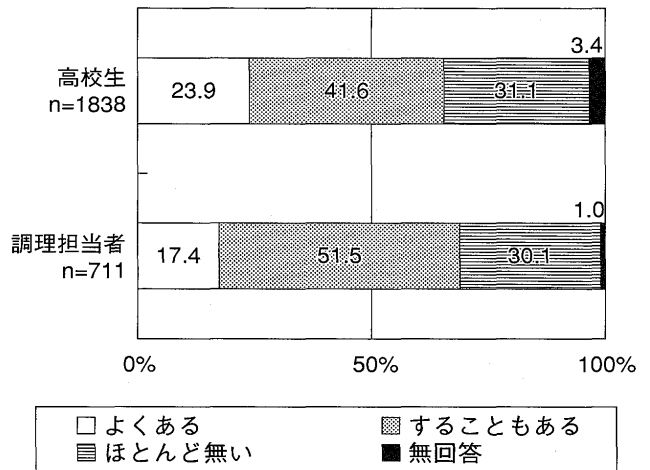


図12-3 家事の実施 (食材料の買い物)

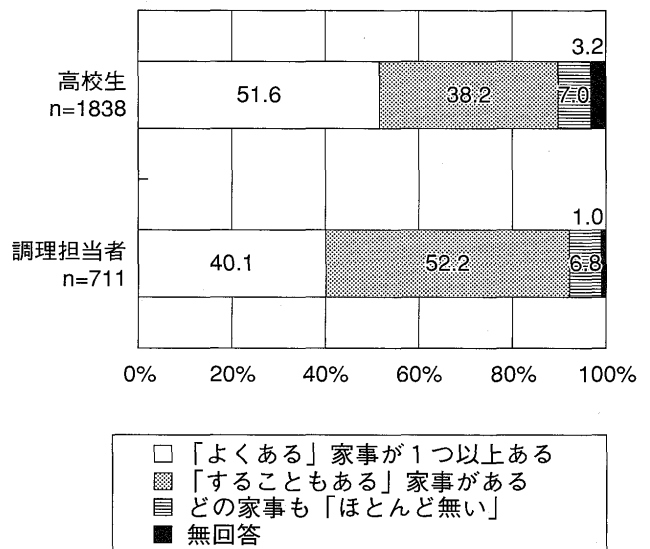


図12-4 家事 (食器並べ、買い物、調理等) の実施

表9 健康・食事に関する悩みの内容 [複数回答]

高校生 (n = 1838)	%	調理担当者 (n = 711)	%
第1位 好き嫌が多い	23.9	食事時間がバラバラ	35.4
第2位 食事時間がバラバラ	23.3	好き嫌が多い	29.8
第3位 食欲がない	8.2	親の言うことをきかない	12.4
悩みは特にない	42.8	悩みは特にない	30.8

表10-1 食事内容と他項目との関係 (高校生)

n	[人 (%)]			検定
	3食ともバランスがよい	1又は2食はバランスがよい	3食ともバランスがよい	
	551	1075	166	
主観的健康感				
大変健康	91(44.8)	448(28.2)	8(27.6)	**
食事は健康にとって				
大切だと思う	162(79.8)	991(62.4)	12(41.4)	**
今の食生活で				
健康維持できると思う	123(60.6)	730(46.0)	14(48.3)	**
食事づくりで大切にしている				
栄養のバランス	49(24.1)	351(22.1)	5(17.2)	**
朝食時刻				
欠食あり	0(0.0)	200(12.6)	18(62.1)	**
食事に関するしつけ				
してもらった	144(70.9)	901(56.7)	13(44.8)	**
高校生の飲酒は				
絶対にダメ	80(39.4)	468(29.5)	2(6.9)	**
高校生の喫煙は				
絶対にダメ	150(73.9)	1,036(65.2)	6(20.7)	**

表10-2 食事づくりで「栄養のバランス」を大切にしていることと他項目との関係 (高校生)

n	[人 (%)]		検定
	大切にしている	大切にしていない	
	406	384	
今の食生活で			
健康維持できると思う	205(50.5)	162(42.2)	**
健康に関する TV 等を			
よく見る	75(18.5)	46(12.0)	**
全く見ない	64(16.2)	87(22.1)	

表10-3 主観的健康感と他項目との関係 (高校生)

n	[人 (%)]				検定
	大変健康	まあまあ健康	あまり健康ではない	健康ではない	
	551	1075	166	29	
朝食時刻					
規則的	388(70.4)	709(66.6)	92(55.4)	16(55.2)	**
欠食あり	42(7.6)	133(12.4)	33(19.9)	6(20.7)	
食事は健康にとって					
大切だと思う	42.6(77.3)	628(58.4)	96(57.8)	10(34.5)	**
今の食生活で					
健康維持できると思う	348(63.2)	459(42.7)	53(31.9)	9(31.0)	**

4. 高校生の意識と行動の関連について

高校生の結果から各項目同士の関係で有意な差が認められたものは(表10-1~8)のとおりである。

食事内容が3食とも栄養バランスよく摂取している者は、「主観的健康感」が高く、「食事は健康にとって大切」や、「今の食生活で健康維持できる」という割合

表10-4 今の食生活で健康を維持できると思うことと他項目との関係 (高校生)

n	[人 (%)]			検定
	今の食生活で健康維持できる	健康を維持できないと思う	維持できるのか分からない	
	872	449	430	
朝食時刻				
規則的	645(74.0)	263(58.6)	273(63.5)	**
欠食あり	81(9.3)	79(17.6)	45(10.5)	
健康に関する TV 等を				
よく見る	129(14.8)	54(12.0)	36(8.4)	**
間食				
毎日数回食べる	251(28.8)	146(32.5)	136(31.6)	**
ほとんどとらない	125(14.3)	42(9.4)	45(10.5)	
「よくする」家事が				
1つ以上ある	497(57.0)	228(50.8)	214(49.8)	**

表10-5 朝食欠食の有無と他項目との関係 (高校生)

n	[人 (%)]		検定
	朝食欠食あり	欠食無し	
	218	1569	
主観的健康感			
大変健康	42(19.3)	493(31.4)	**
食事は健康にとって			
大切だと思う	105(48.2)	1,038(66.2)	**
健康に関する TV 等を			
よく見る	24(11.0)	192(12.2)	**
全く見ない	59(27.1)	321(20.5)	
食生活・健康に関する			
相談者がいる	45(20.6)	443(28.2)	**
悩みがある	154(70.6)	874(55.7)	**
高校生の飲酒は			
絶対にダメ	40(18.3)	505(32.2)	**
高校生の喫煙は			
絶対にダメ	96(44.0)	1,082(69.0)	**

表10-6 運動実施の有無と他項目との関係 (高校生)

n	[人 (%)]		検定
	運動している	運動していない	
	1000	762	
主観的健康感			
大変健康	349(34.9)	181(23.8)	**
今の食生活で			
健康維持できると思う	542(54.2)	316(41.5)	**
朝食を欠食している	102(10.2)	105(13.8)	**
3食とも			
バランスがよい	130(13.0)	66(8.7)	**



や、「食事作りの際に栄養バランスを大切に作る」割合、「欠食しない」割合、親から「食事に関するしつけ」をしてもらったとする割合が高く、高校生の飲酒や喫煙については否定的な意見が多かった。

5. 調理担当者の意識と行動の関連について

調理担当者の項目同士の関係を見たところ、有意な差が認められたものは(表11-1~4)のとおりである。

高校生同様、3食栄養のバランスが良く摂取している者は、「食事時間が規則的」「子どもの家事参加」も心がけている。但し高校生と異なる点は、「主観的健康感」に有意の差が見られなかった。又運動も食事と余り関係なく考えられていることが分かった。

6. 調査結果のまとめ

調査の結果以下のようなことが明らかになった。

表10-7 家事の実施有無と他項目との関係(高校生)

n	[人(%)]			検定
	「よくする」家事が1つ以上ある	「することもある」家事がある	「ほとんどしていない」	
	948	702	129	
性別				
男	404(42.6)	428(61.0)	103(79.8)	**
女	540(57.0)	272(38.7)	26(20.2)	**
主観的健康感				
大変健康	308(32.5)	190(27.1)	32(24.8)	**
朝食を欠食する	104(11.0)	84(12.0)	23(17.8)	**
食事づくりで大切にしている				
栄養バランス	264(27.8)	125(17.8)	13(10.1)	**
食事は健康にとって				
大切だと思う	680(71.7)	413(58.5)	71(55.0)	**
健康に関するTV等をよく見る	147(15.5)	63(9.0)	9(7.0)	**
食生活・健康に関する				
相談者がいる	324(34.2)	147(20.9)	20(15.5)	**
悩みがある	528(55.7)	435(62.0)	83(64.3)	**
食事に関するしつけ				
をしてもらった	633(66.8)	371(52.8)	50(38.8)	**
高校生の飲酒は				
絶対にダメ	319(33.6)	209(29.8)	26(20.2)	**
高校生の喫煙は				
絶対にダメ	684(72.2)	443(63.1)	67(51.9)	**

表10-8 相談相手の有無と他項目との関係(高校生)

n	[人(%)]		検定
	食生活・健康に関する相談相手がいる	いない	
	271(25.0)	748(71.1)	**
健康・食事に関する			
悩みがある(n=1052)	271(25.0)	748(71.1)	**
今の食生活で健康維持			
できないと思う(n=449)	112(24.9)	324(72.2)	**

表11-1 食事内容と他項目との関係(調理担当者)

n	[人(%)]			検定
	3食ともバランスがよい	1又は2食はバランスがよい	3食ともバランスがよい	
	136	510	65	
食事は健康にとって				
大切だと思う	104(76.5)	380(74.5)	42(64.6)	**
今の食生活で				
健康維持できると思う	71(52.2)	236(46.3)	26(40.0)	**
食事づくりで大切にしている				
栄養のバランス	96(70.6)	326(63.9)	32(49.2)	**
子どもとの関係で大事にしている				
特に無し	7(5.1)	52(10.2)	9(13.8)	**
家事に参加させる	51(37.5)	129(25.3)	18(27.7)	**
朝食時刻				
規則的	118(86.8)	418(82.0)	47(72.3)	**
欠食あり	0(0.0)	29(5.7)	3(4.6)	**

表11-2 食事づくりで「栄養のバランス」を大切にしていることと他項目との関係(調理担当者)

n	[人(%)]		検定
	大切にしている	大切にしていない	
	454	257	
朝食時間は規則的	391(86.1)	192(74.7)	**
子どもと一緒に食事をする			
朝食	294(64.8)	137(53.3)	**
夕食	424(93.4)	220(85.6)	**
今の食生活で			
健康維持できると思う	228(50.2)	105(40.9)	**

表11-3 運動実施の有無と他項目との関係(調理担当者)

n	[人(%)]		検定
	運動している	運動していない	
	177	513	
食事は健康にとって			
大切だと思う	140(79.1)	375(73.1)	**
子どもとの関係で大事にしている			
家事に参加させる	62(35.0)	131(25.5)	**

表11-4 食事に関するしつけの有無と他項目との関係(調理担当者)

n	[人(%)]		検定
	しつけをしてきた	特にしていない	
	449	211	
子どもとの関係で大事にしている			
特に無し	25(5.6)	38(18.0)	**
コミュニケーションを図る	374(83.3)	149(70.6)	**
家事に参加させる	201(44.8)	66(31.3)	**
「よくする」家事が1つ以上ある	285	371	
「することもある」家事がある	285	371	
「ほとんどしていない」	48	48	
子どもとの関係で大事にしている			
家事に参加させる	106(37.2)	86(23.2)	**

### 1) 食事に関する意識として

高校生も調理担当者も、食生活と健康との関係の重要性は理解しており、現在の健康状態は良好であると感じている者が9割前後いるが、このままの食生活を継続することで将来健康を維持できるかについては不安を感じているものが約半数いた。

食に対して大切に思っていることとして、調理担当者は「栄養のバランス」であるが、高校生は「味付け」というように違いが見られ、食育に関しても、家庭においてなすべきこととして、調理担当者が「食事のマナー」を重視していることに対し、高校生は「調理技術を教える」というようにずれが生じていた。

食事作りなどを実際に行っているのは高校生の1割で、3割が食器並べなど簡単な家事参加で終わっており、家庭における食育の期待に全く応えていない現状であった。

### 2) 食事に関する実際の行動として

朝食未摂取者が、高校生で1割いること、孤食が朝食で半数、昼食、夕食で3割おり、学校内においても孤食の状態にある者がいた。

食事時間は、夕食で高校生が不規則であった。調理担当者は「食時時間がバラバラであること」や「好き嫌が多いこと」を問題と感じているが、親の言うことを聞かなかつたり、相談する場が無いのが現状であった。

### 3) その他

健康に影響する因子として、運動は調理担当者の7割、高校生の4割が実施していない。併せて、ほぼ半数が間食を摂取しており、水分摂取などにおいても必ずしも十分な摂取量とはいえない状況であった。

高校生の喫煙や飲酒について、調理担当者の7割、飲酒は9割が否定しているが、高校生自身は、飲酒は3割、喫煙は6割しか否定していず、余り真剣に捉えていなかった。

また、調査結果を関連させ明らかになったこととして、食に関心のある者は、食事内容のバランスに配慮し、食事時間も規則的であり、3食摂取している。自己の健康感についても将来的にも自信が見られる。子どもの食に関してのしつけにも関心があり、家事に参加させようとしていることであった。

## IV. 考 察

本調査の回収率は高校生は養護教諭を通し依頼し回収したため回収率が高かったが、生徒を通しての調理担当者からの回収率は33.3%と低かった。生徒が調理担当者である親に対し、学校からの書類等を渡すこと自体少ないことが考えられ、今後保健教育を考える上での課題の

一つと考えられる。又、回収を依頼した学校側の要望として、生徒と調理担当者のペアでの回収が困難とのことから、両者を対比した分析ができなかったことが本調査の限界である。しかし、調理担当者に対しての調査は先行研究でも散見できない事から結果の意義は大きいと考える。

以下高校生を中心とした食についての思春期保健対策を構築するに当たって、実践可能なプログラム作成の視点から考察を行う。

### 1. 食行動と意識について

調査結果から、高校生および調理担当者共に対策が必要とされる課題としては次のことである。

一点目には朝食の未摂取者の問題である。

調査結果は他の調査と同じ傾向を示している。朝食の未摂取者については他にも調査結果<sup>10)</sup>がある。平成元年に実施した富山県下で出生した10,450人を対象とした、3歳、小学校1年、4年、中学1年10,450人を対象とした結果では、3歳で25.3%、小学1年で8.1%、小学4年で7.0%、中学1年で12.7%という結果となっている。朝食の摂取は前橋<sup>11)</sup>、香川<sup>12)</sup>が述べていることに代表されるように心身の成長に大切なことである。本調査でも同程度の欠食者がいたが、高校生の場合、更に大学生や社会人となり一人の生活になっていくに従い、その習慣が大人になるまで継続する恐れがあることが更に問題である。

二点目は夕食偏重の問題である。

主食と主菜と副菜が比較的バランスよく摂れているのは夕食に限定されがちであり、従来までの食生活習慣として、どうしても夕食にウエイトを置きがちである。しかしながら、朝食と昼食と夕食の摂取割合は、同程度、もしくは朝食、昼食を重視することが理想と考えられている。その考えを家庭の中に周知していく必要があると考える。食事時間に関しても特に高校生の夕食時間の不規則さは体に及ぼす影響が大きいと考える。遅い時間の食事は、食事内容が簡素になったり、ボリュームのある夕食偏重になることが想定され、この点の知識の普及と実践化が必要である。

三点目は間食と水分摂取の問題である。

間食や水分摂取については、アサヒビール株式会社<sup>13)</sup>が実施した調査があり、それによると調理担当の親と、子どもの意識のずれが大きいという結果を得ている。子どもが食べたいおやつはガムやスナックなどであり、親はこれらの摂取を好ましく思っていない。おやつや飲料水購入に際しても、親は「添加物」や「身体によい成分」を重視しているが、子どもは「価格」、「美味しさ」、「話題になっている」事を重視し、親子の意識の違

いと、お菓子や飲料水が一つの友達とのコミュニケーションツールになっているという興味のある結果を得ている。本調査においてもそのことが伺え、保健行動を可能にするためには、友達の影響も視野に入れる必要があると考える。

又調理担当者と高校生共に飲料水の量と頻度、内容が問題であり、頻回に糖分を摂取することは、規則的な空腹感を阻害し、食欲低下が考えられる。年齢に応じた間食の内容及び回数、水分等についての知識の普及が大切である。

四点目は運動の問題である。

今回の食育基本法推進の教材として「食事バランスガイド」がある。これは食事間のバランスが図れるだけでなく、コマの中心に水分、コマをまわす力として運動が必要であることを表現している。健康を保持するためには運動は欠かせないものであることから、食と運動をペアで考えることが大切である。

五点目は高校生本人と調理担当者の意識のずれである。

高校生は、家庭内において、実際の調理技術を習うことを希望しているが、実際はほとんど調理や家事には参加して、親は調理を教えることより食事マナーのしつけやコミュニケーションのチャンスと捉えている。この意識のずれの原因は、お互いのコミュニケーション不足であろうが、高校生が調理を通して食に関心を持たせることは大切なことである。

## 2. 今後に向けて

今後の食育はどうあるべきかについて検討する。

調査結果から明らかになったことは、高校生も調理担当者も共に食に関心のある者は、食のバランスも考え、未摂取もなく、規則的に摂取し全てが連動していることであった。

従って関心を持ってもらうための働きかけをいかにすべきかが重要である。以下に示すことは高校生ばかりでなく調理担当者である親も視野に入れての働きかけの視点である。

一点目は食育のテーマと方法である。

清野<sup>14)</sup>が言っているように食育を広い視野で捕らえることが大切であり、栄養や食材など狭いテーマとせず、食材の流通や、安全など広い視点での教育活動や、地域活動に高校生も参加できる体制を作ることが必要である。ボランティアで農家を手伝いに行くことから食を見直すことができるであろうし、高齢者の方の食事作りをお手伝いすることからも学びはできる。家庭の中での教育は限界があるだけに、地域の中で教育することを考える必要がある。体験を通して関心が高まり、関心が高

まれば、行動に移し易いものとなるはずである。勿論正しい知識を持つことは大切なことであるから、それらの体験を通すなかで正しい知識を学ぶ機会を作ることが必要である。足立<sup>16)</sup>がこれからの食育として次のように述べている。「現在食育の中心的学习形態である、農業体験、地域産物を活用した調理実習、肥満予防の栄養学習、グルメ会食などそれぞれ単独での食育は食育とは言い難い。その為に従来のパートごとの学習で手薄な部分を補充する学習が必要」正にそのとおりであり、これからの食育は食育基本法の目的である栄養面、生活面、安全面、文化面、環境面及び生産消費面という食生活の多面的視野に立った複合的学習であることが必要であり、運動など食と関わりの深い部分を取り入れた食育プログラム作成が今後の課題である。

併せて教育方法としての仲間教育についてである。特に今回の調査結果を鑑み、高校生に対しての必要な教育項目としては、生活全体から見た、食事の捉え方とそこからの改善であり、仲間集団への働きかけである。

食育推進計画の目標にも挙がっているが、朝食未摂取者の減少は、生活時間帯の見直しと、夕食摂取時間と内容が深く関わっているのである。従ってその点を個別に明確にし、指導をしなければ改善困難と思われる。そのためには家族の理解も必要であるが、高校生には、自分の生活の振り返りを充分行う力もあり、主体的に取り組むような働きかけが必要である。何故なら、調理担当者の助言は余り効を奏していないのが現状であり、親の悩みとして、「親の言うことを聞かない」が挙がっていることから言えることである。高校生への効果的な教育手法として仲間教育がある。既に性に関してもピアエデュケーション活動は、効果的であることは周知されつつある<sup>15)</sup>。間食や飲料水の選択に友達の影響を受けている事実や、現在の日本の若者が肥満か痩せの両極端になりつつあることの一つの要因として、同年齢の影響がある。そのため、近い年齢の若者同士が教育し合う手法を取り入れながらの教育が必要と考える。

仲間教育は親世代でも効果的である。調査で明らかになっているように、調理担当者である親は子どもの食育に関し関心はあるが、高校生のように大きくなると、心配をしながらも誰にも相談せず、放任の状況にある。又調理担当者自身の生活も、運動を全くしていなかったり、間食を摂るなど逆にメタボリックシンドロームの本人となってしまいう現状である。そこで、同年齢者同士の情報交換の場があることにより解決策を見出せるきっかけになると考える。

二点目は運動とあわせて食育を考えることである。

鈴木<sup>17)</sup>は「基礎代謝を問題として、基礎代謝は16～19歳で最高に達し40歳ころから急下降する。そのころか

ら肥満や生活習慣病に罹りやすくなるという関係を明らかにし、基礎代謝を高く維持するための運動と栄養のあり方が健康づくりのための食育のポイントである。すなわち運動で言うとレジスタンス運動（たんぱく質合成を活発化するタイプの運動でダンベル体操など）を中心とし、摂取の仕方もトレーニング前にたんぱく質をとり、トレーニング後もたんぱく質を摂取するなど、スポーツライフのマネジメントも食育に必要なこと」を提唱している。

以上のことより今後の食育のあり方は、流通や環境問題をも含めた広い教育テーマとし、より効果的に、行動変容に結びつけるために仲間教育など教育手法を工夫し、実際の効果を挙げるためスポーツ領域ともタイアップして、取り組んでいく必要がある。

同時に調理担当者が外食に依存するなど家事の外注化が進んでいることや、飲酒喫煙などの健康をめぐる環境の変化の問題は、高校生に対して多大なる影響を与えるという事実の解明も一層急務であると考えられる。

本研究の調査にご協力して下さった高校生並びにその家族の調理担当者の方、調査用紙回収等にご協力下さいました養護教諭並びに関係教員に感謝します。

本研究は、平成18年度浅井学園大学北方圏学術情報センターの助成を受けて作成したものである。

## V. 引用文献

- 1) 山田信博：「生活習慣病対策メタボリックシンドロームの概念を活用」、『地域保健』、第36巻第8号、P10, 2005
- 2) 堀部敦子：「食育、その展開」『保健の科学』第46巻（第1号）、P4, 2004
- 3) 坂本元子：「低年齢期の食育」『保健の科学』第46巻（第1号）、P21, 2004
- 4) 鈴木正成：「運動・スポーツ栄養における食育」『保健の科学』第48巻（第10号）、P744～751, 2006
- 5) 小川達也：「学校における食に関する指導」『保健の科学』第46巻（第1号）、P16, 2004
- 6) 北浜陽子：「輪島市における食育フォーラムと食育サロン」『地域保健』第37巻（第6号）、P14, 2006
- 7) 多門隆子：「大阪府における食育を通じた健康づくり推進対策」『地域保健』第37巻（第6号）、6.P20 2006
- 8) 富岡文枝：「母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響」『栄養学雑誌』56 P19-32, 1998
- 9) 森脇弘子ほか：「小学生の食生活・生活習慣に及ぼす調理担当者の意識」『栄養学雑誌』64, P87-96 2006
- 10) 南里清一郎：「子どもの食生活の実態について」『食の科学』1(No335), P22-26 2006
- 11) 前橋明：「朝食欠食について考える」『心とからだの健康』No1, P19-21 健学社 2006
- 12) 香川靖雄：『科学が証明する朝食のすすめ』女子栄養大学出版部, 2000
- 13) アサヒビール株式会社ニュース・リリース：「親子の食と健康意識調査」『食の科学』5 (No339), P74-80 2006
- 14) 清野富久江：「食育推進基本計画と健康づくり」『地域保健』第37巻（第6号）、P8～9, 2006
- 15) 高村寿子：『性の自己決定能力を育てるピアカウンセリング』第1版、P137, 小学館, 1999
- 16) 足立己幸, 吉岡有紀子：「地域・暮らしに根ざした「食」育のキーパーソン!」『保健の科学』第48巻（第10号）、P731, 2006
- 17) 前掲4) P744～751

# A Survey of the Awareness of Eating Habits among High School Students and the People who Prepare their Meals.

Yoshimi Nakade (Northern Region Research Center for Human Service Studies · Asai Gakuen University)

Izumi Momose (Northern Region Research Center for Human Service Studies ·  
Department of Nutrition School of Nursing and Nutrition Tenshi College)

Rika Maruoka (Northern Region Research Center for Human Service Studies · Asai Gakuen College)

J.J Frank (Northern Region Research Center for Human Service Studies · Asai Gakuen University)

## Abstract

Recently, the importance of diet education has come to be emphasized. As high school students have autonomy over their diets it is known that their present eating habits will affect those habits into adulthood. We conducted a survey regarding eating habits and awareness about diet on high school students and the people who prepare their meals.

Both of the groups surveyed perceived the importance of diet on health. However, some problems were found in respondent eating behaviors, such as skipping breakfast, eating unbalanced diet, keeping irregular mealtimes and having no interest in exercise. Differences in upbringing concerning eating habit awareness was also found between high school students and the people who prepare their meals

Keywords : high school student, people who prepare meal, eating behavior, awareness of eating, peer education,