

原 著

大学生の食習慣と食に対する意識に関する研究

關戸啓子¹⁾ 内海 滉²⁾

川崎医療福祉大学 医療福祉学部 保健看護学科¹⁾

千葉大学 看護学部 看護実践研究指導センター²⁾

(平成9年11月19日受理)

A Study of the Eating Habits and Nutritional Awareness of University Students

Keiko SEKIDO¹⁾ and Ko UTSUMI²⁾

1) Department of Nursing, Faculty of Medical Welfare

Kawasaki University of Medical Welfare

Kurashiki, 701-01, Japan

2) Center of Education and Research for Nursing Practice

Faculty of Nursing

Chiba University

Chiba, 260, Japan

(Accepted Nov. 19, 1997)

Key words : university students, eating habits, nutritional awareness, morningness-eveningness questionnaire

Abstract

The eating habits and nutritional awareness of 70 female university students were investigated. At the same time, the Japanese version of Horne & Östberg's Morningness-Eveningness Questionnaire was distributed to the students. The responses from 68 students were used in the study. Answers were compared between students living at home and those living alone, and among morning, intermediate and evening type students.

The results were as follows :

1. Eating habits and nutritional awareness were different between students living at home and those living alone. This suggests that household members influenced the eating habits and nutritional awareness of those students living at home.
2. The number of evening type students who had breakfast was significantly less than the other types of students. The evening type students also ate breakfast much later than the other types of students. Furthermore, the nutritional awareness of the evening type students seemed to be less than the morning type students.

要 約

食習慣と食に対する意識調査を、女子大学生70人（有効回答数68人）を対象に実施した。同時に、日本語版朝型一夜型質問紙による調査も行った。得られた回答を、学生の居住形態別と朝型一夜型タイプ別に比較検討した結果、次のことがわかった。

1. 居住形態別、つまり自宅か一人暮らしかによって、食習慣と食に対する意識に一部差がみられ、一緒に暮らす家族の影響が示唆された。
2. 朝型一夜型別による比較では、夜型タイプの学生は朝食を抜く者が、他のタイプの学生に比べて有意に多かった。夜型タイプの学生は、他のタイプの学生よりも遅い時間に朝食をとっていた。また、夜型タイプの学生は、朝型タイプの学生に比べて食に対する意識が低いことが示唆された。

緒 言

“食べる”行為は、通常、意図的・意識的に生起し、食行動の形成は獲得的要因に依存する部分が多い¹⁾。よって、母親の食に対する意識の差が子どもの食習慣形成に与える影響は大きいと考えられ、母親のもつ食習慣が、子どもの食生活を左右していることが報告^{2)~4)}されている。青年期の女性は、将来母親となり、家庭の食生活に大きな役割を担う可能性が高く、その準備期とも考えられる存在であるため、女子大学生がもつ食習慣や食に対する意識を検討することは重要である。そこで、今回、女子大学生を対象に、食に関するアンケート調査を実施した。平成6年の国民栄養調査⁵⁾において、最も欠食率が高く、社会的な問題になっている朝食に焦点を当てて調査した。また、生活パターンの差による、食生活への影響を検討する目的で、日本語版朝型一夜型質問紙⁶⁾による調査を同時に実施した。

調査結果を、学生の居住形態別・朝型一夜型別に比較検討したので報告する。

方 法

1. 調査対象と調査時期

対象とした女子大学生（以下、学生と略す）は、某私立大学1年次生52人（看護学専攻）と、3年次生18人（栄養学専攻）、合計70人である。年齢は18～22歳で、平均年齢は19.2歳、標準偏差は1.0歳である。アンケート用紙の回収率は100%、有効回答数は68人（有効回答率97.1%）で

あった。アンケート調査は、1996年9月に実施した。

2. 調査内容と調査方法

調査内容は、朝食の実態を把握するための食生活に関する質問と、食に対する意識を把握するための食習慣に関する20項目からなる質問で構成されている。食習慣に関する20項目の質問は、關戸ら⁷⁾の食習慣に関する14項目の質問を再検討し、質問を追加し再構成したもので、内容は表1のとおりである。さらに、学生の生活パターンを調査するため、日本語版朝型一夜型質問紙による調査を同時に実施した。これは、1976年に Horne ら⁸⁾が作成した英語版朝型一夜型質問紙を、石原ら⁹⁾が1986年に日本語版として翻訳し、発表したものである。朝型一夜型の概念は、個人の生理的機能の概日リズム（生物の行動や生理機能が約24時間周期で変動し、それが内因性のものである時、これを概日リズムと呼ぶ⁹⁾）の位相差と生活パターンの位相差という二つの側面を持っていると言われているが、今回使用した朝型一夜型質問紙は、この二つの側面のうち生活パターンの位相差をとらえるものと考えられている¹⁰⁾。

質問紙は、調査に同意が得られた学生に直接配付し、その場で回収する方法で行った。

3. 調査結果の解析方法

比率の差の検定には、フィッシャーの直接確率計算法を用いた。因子分析の方法は、主因子解の後バリマックス回転をかけた。

結果および考察

1. 朝食の実態

1) 居住形態別による比較

学生の居住形態は、自宅が19人(27.9%)、一人暮らしが48人(70.6%)、その他が1人(1.5%)であった。そこで、その他と回答した学生

は除き、朝食の実態を居住形態別によって比較する。

朝食の習慣(朝ごはんを食べるか否か)を居住形態別にみたものが、表2である。有意差は認められなかったが、自宅にいる学生は、朝ごはんを「食べる」と多く回答しており、「食べないことが多い」「食べない」と回答した学生はい

表1 食習慣に関する質問項目

	はい	どちらとも いえない	いいえ
①毎日3食必ず食べるように気をつけている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②1食位抜いても気にしない。*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③間食をよくする。*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④食事内容のバランスを考えて食事をするようにしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤食事内容は気にしない方である。(食べれば良い)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥お腹一杯食べないと、食べた気がしない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦少し食べれば十分である。*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ダイエットをしたことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨偏食がある。*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩使用する食材にこだわりを持っている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑪食事はじっくり味わって、ゆっくり食べる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑫食事は、家族や友人等と皆で食べるのが好きである。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑬おいしいと聞いた店には、必ず行って食べてみる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑭食事をしなくても生きていく方法があれば、食べなくてもかまわない。*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑮食事に時間をかけるのは、時間ももったいないと思う。*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑯予定どおりに食事が食べられないといらいらする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑰空腹だと何もする気がしない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑱空腹だと何も考える気がしない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑲空腹だと腹が立つ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑳空腹だとあばれたくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

注) *の付してある項目は、得点を逆に配点した。

表2 朝食の習慣 — 居住形態別 —

	食 べ る	食べるこ とが多い	ほぼ半々 である	食べない ことが多い	食べない
自 宅 (n=19)	14人 (73.7%)	3人 (15.8%)	2人 (10.5%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
一人暮らし (n=48)	28人 (58.3%)	11人 (22.9%)	4人 (8.3%)	3人 (6.3%)	2人 (4.2%)

群間に有意差なし

なかった。一人暮らしの学生も、半数以上が朝ごはんを「食べる」と回答したが、「食べないことが多い」「食べない」と回答した学生が約10%あった。家族による食生活に関する管理の有無が、影響しているのではないかと考えられた。

朝食を「食べる」と回答した学生以外に、朝食を抜く理由を聞いた結果が表3である。居住形態に関わらず、80%の学生は「時間がない」を理由にあげていた。これは、時間があれば朝食をきちんととりたいたいと思っているとも推察でき、睡眠を優先しているのが、朝食抜きの一因と思われた。「作るのが面倒」とする回答は、一人暮らしの学生にのみみられ、居住形態が反映されていた。

朝食を「食べない」と回答した学生以外に、朝食の量を聞いた結果を表4に示した。目安として「他の2食、つまり昼食や夕食とほぼかわらない位の量」と「昼食や夕食の量と比べたら少ないが、一般的に朝食としては十分な量（例えば、ホテルや旅館の朝食程度）」と「軽食（飲み物とトースト1枚程度）」と「飲み物のみ」の4段階で回答を求めた。自宅にいる学生の方が十分な量の朝食をとっているのではないかと予

想されたが、居住形態に関わらず「軽食」と回答した学生が最も多く、自宅にいる学生も、一人暮らしの学生も、朝食の量に関しては非常に似た分布を示した。

朝食を「食べない」と回答した学生以外に、朝食をとる時間を、大学で1時限目（8時45分開始）の講義に出席する日と、大学が休みの日とにわけて聞いた結果を、表5に示した。なお、質問は、大学の講義に出席する日にとる朝食の時間が、大学が休みの日には何時になるかという内容であった。そのため、結果的に、一日のなかで最初にとる食事の時間という意味に理解され、ブランチや昼食（つまり、朝食を抜いている）と思われる時間も回答に含まれていた。しかし、大学の講義に出席する日としない日のずれをみるため、それも含めて、今回は便宜上、朝食の時間として扱った。大学の講義に出席する日の朝食時間は、7時台と8時台の回答に群間で有意差がみられ、一人暮らしの学生の方が遅い時間に食事をしていた。これは、一人暮らしの学生は大学に近い所に住んでいる場合が多いことから、通学時間が短いと思われるので当然の結果と言える。しかし、通学時間と関係の

表3 朝食を抜く理由 — 居住形態別 —

	時間がない	食欲がない	作るのが面倒	家の習慣で食べない	ダイエットをしている
自宅 (n = 5)	4人 (80.0%)	1人 (20.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
一人暮らし (n = 20)	16人 (80.0%)	2人 (10.0%)	4人 (20.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)

(複数回答あり)

群間に有意差なし

表4 朝食の量 — 居住形態別 —

	他の2食とほぼ同量	朝食として十分な量	軽食	飲み物のみ
自宅 (n = 19)	1人 (5.3%)	6人 (31.6%)	12人 (63.2%)	0人 (0.0%)
一人暮らし (n = 46)	2人 (4.3%)	15人 (32.6%)	28人 (60.9%)	1人 (2.2%)

群間に有意差なし

ない、大学が休みの日においても、自宅にいる学生と比べて、一人暮らしの学生の方が1～2時間程度遅い時間に食事をしており、8時台と10時台の回答に群間で有意差がみられた。自宅にいる学生は、家族の生活行動に合わせる必要があり、大学が休みの日であっても、一人暮らしの学生ほど自由に食事時間をずらすことはできないのであろう。

以上の結果より、居住形態によって朝食の量に差はみられないことから、大学生以前に培われていた食習慣が、大学生になって一人暮らしをしても継続されている部分があることが推察された。しかし、朝食の習慣や朝食の時間には、差が認められた。片山¹¹⁾は、自宅通学の女子大学生は、摂食の理由として「母が作ってくれたから」をしばしば挙げていると報告しており、食行動の統制要因として他者（家族）の存在は無視できない。本調査でも、一人暮らしの学生のなかには、作るのが面倒なため朝食を抜く者がいた。大学が休みで自由に朝食の時間を決められる日においても、自宅にいる学生が一人暮らしの学生より早い時間に朝ごはんを食べるのは、家族の影響と考えられる。自宅にいた時の食習慣が、一人暮らしになった時どのように変化するのかという問題が、今後の検討課題として残された。

2) 朝型一夜型別による比較

本調査の対象者に日本語版朝型一夜型質問紙

による調査を行った結果は、表6のとおりである。この結果を、比較の対象が似ている先行研究である1990年に中永¹²⁾が19～20歳の女子学生99名を対象に行った調査と、1994年に本多¹⁰⁾が18～23歳の女子学生143名を対象に行った調査と比較してみると、その構成割合に差は認められなかった。学生の居住形態別では、生活のスケジュールを自由に組みやすい、一人暮らしの学生に夜型タイプが多いのではないかと予想されたが、有意差はみられなかった。自宅の学生に、朝型が多い傾向が認められた。

朝型一夜型別に朝食の習慣を、表7に示した。「食べる」と回答した学生は、夜型に少なく、

表6 朝型一夜型の構成割合

		朝 型	中間型	夜 型
本 研 究 (n=68)		12人 (17.6%)	45人 (66.2%)	11人 (16.2%)
先 行 研 究	中 永 ら (n=99)	18人 (18.2%)	69人 (69.7%)	12人 (12.1%)
	本 多 ら (n=143)	15人 (10.5%)	101人 (70.6%)	27人 (18.9%)
居 住 形 態 別	自 宅 (n=19)	6人 (31.6%)	11人 (57.9%)	2人 (10.5%)
	一人暮らし (n=48)	6人 (12.5%)	33人 (68.8%)	9人 (18.8%)

各群間に有意差なし

表5 朝食の時間 — 居住形態別 —

時 刻	6時台	7時台	8時台	9時台	10時台	11時台	12時台
大学で1時限の講義がある日							
自 宅 (n=19)	3人 (15.8%)	13人 (68.4%) **	3人 (15.8%) **	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
一人暮らし (n=46)	0人 (0.0%)	10人 (21.7%)	36人 (78.3%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
大学が休みの日							
自 宅 (n=19)	0人 (0.0%)	1人 (5.3%)	7人 (36.8%) *	7人 (36.8%)	3人 (15.8%) *	1人 (5.3%)	0人 (0.0%)
一人暮らし (n=46)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	4人 (8.7%)	13人 (28.3%)	23人 (50.0%)	3人 (6.5%)	3人 (6.5%)

注) * : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$

朝型・中間型タイプの学生に比べて有意差が認められた。本多ら¹⁰⁾は、某国立大学の医療技術系学科の女子学生を対象に、日本語版朝型－夜型質問紙と東大式自記式健康調査票による調査を行った結果、夜型タイプの学生は朝型タイプの学生に比べて「生活不規則性」尺度得点有意に高いことを報告している。よって、夜型タ

イプの学生は、食生活も朝・昼・夕食と規則的にとるのではなく、生活が夜型にシフトしているのに伴って食事昼・夜・夜食とずれるために、朝食抜きとなるのではないかと考えられる。この点は、今回は、朝食の実態のみを調査しており、明らかにできない。今後は一日の食事全体を把握した上で、朝食の問題を検討してい

表7 朝食の習慣 — 朝型－夜型別 —

	食 べ る	食 べ る こと が 多 い	ほ ぼ 半 々 で あ る	食 べ ない こ と が 多 い	食 べ ない
朝 型 (n = 12)	9人 (75.0%)	2人 (16.7%)	1人 (8.3%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
中 間 型 (n = 45)	31人 (68.9%)	9人 (20.0%)	2人 (4.4%)	2人 (4.4%)	1人 (2.2%)
夜 型 (n = 11)	3人 (27.3%)	3人 (27.3%)	3人 (27.3%)	1人 (9.1%)	1人 (9.1%)

注) * : $p < 0.05$

表8 朝食を抜く理由 — 朝型－夜型別 —

	時間がない	食欲がない	作るのが面倒	家の習慣で食べない	ダイエットをしている
朝 型 (n = 3)	7人 (66.7%)	1人 (33.3%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
中 間 型 (n = 14)	12人 (85.7%)	1人 (7.1%)	2人 (14.3%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
夜 型 (n = 8)	6人 (75.0%)	1人 (12.5%)	2人 (25.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)

(複数回答あり)

群間に有意差なし

表9 朝食の量 — 朝型－夜型別 —

	他の2食と ほぼ同量	朝食として 十分な量	軽 食	飲み物のみ
朝 型 (n = 12)	1人 (8.3%)	4人 (33.3%)	7人 (58.3%)	0人 (0.0%)
中 間 型 (n = 44)	2人 (4.5%)	15人 (34.1%)	27人 (61.4%)	0人 (0.0%)
夜 型 (n = 10)	0人 (0.0%)	2人 (20.0%)	7人 (70.0%)	1人 (10.0%)

群間に有意差なし

たい。

朝食を抜く理由を聞いた結果が、表8である。どの群においても、「時間がない」という回答が最も多く、有意差は認められなかった。

朝食の量についての回答結果を、表9に示した。「軽食」と回答した学生が、3群とも最も多く、有意差は認められなかった。

すなわち、朝型か夜型かの生活パターンによって、朝食を抜くかどうかには差があるものの、朝食を抜く理由や食べる量には、生活パターンの位相差とは関連がないことがわかった。

朝食をとる時間についての回答は、表10のとおりであった。大学で1時限の講義がある日において、朝型タイプの学生は、7時台に食べる者が最も多く、中間型・夜型タイプの学生と比べて有意差が認められた。また、朝型タイプの学生は、8時台に食べる者が少なく、中間型・夜型タイプの学生と比べて有意差が認められた。すなわち、朝型タイプの学生は朝食をゆとりを持ってとり、夜型タイプの学生は、講義に間に合う寸前の時間に食べていることがわかった。大学が休みの日においては、朝型タイプの学生は8時台が、中間型タイプの学生は9～10時台が、夜型タイプの学生は10時台が最も多いとい

う結果だった。朝型一夜型タイプの生活パターンの差が、朝食時間にもよく反映されていた。しかし、大学で講義があるという制約がある日に比べると、1～2時間程度食事時間は遅くなっており、朝型一夜型タイプに関わらず、その日の予定に合わせて朝食時間を調整していることがわかった。

2. 食に対する意識

1) 因子分析の結果

食に対する意識を把握するため、食習慣に関する20項目のアンケート（表1）調査結果を数量化し因子分析した。数量化は、各質問ごとに、「はい」「どちらともいえない」「いいえ」の回答に、一般的に考えて、食に対する関心が高いと思われる回答の側から、3点、2点、1点を配点することによって行った。よって、アスタリスクマークのついている質問は、食に対する関心が低いと思われる側からの質問であるため、得点を逆につけた。ただし、質問の⑯から⑳は、食に対する関心が高いか否かの判断の対象となる質問内容ではないため、特に操作を加えず、「はい」「どちらともいえない」「いいえ」の順に、3点、2点、1点と配点した。

因子分析の結果、4因子が抽出された(表11)。

表10 朝食の時間 — 朝型一夜型別 —

時 刻	6時台	7時台	8時台	9時台	10時台	11時台	12時台
大学で1時限の講義がある日							
朝 型 (n=12)	1人 (8.3%)	8人 (66.7%) *	3人 (25.0%) *	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
中間型 (n=44)	3人 (6.8%)	14人 (31.8%) *	27人 (61.4%) **	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
夜 型 (n=10)	0人 (0.0%)	1人 (10.0%)	9人 (90.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
大学が休みの日							
朝 型 (n=12)	0人 (0.0%)	1人 (8.3%)	7人 (58.3%)	1人 (8.3%) *	3人 (25.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
中間型 (n=44)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	4人 (9.1%)	18人 (40.9%)	18人 (40.9%)	3人 (6.8%)	1人 (2.3%)
夜 型 (n=10)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	1人 (10.0%)	6人 (60.0%)	1人 (10.0%)	2人 (20.0%)

注) * : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$

第一因子を「空腹時の気持ちに関する因子」、第二因子を「食事回数と量に関する因子」、第三因子を「食事内容に関する因子」、第四因子を「食事時間に関する因子」と解釈した。

2) 居住形態別因子得点の比較

居住形態別に、因子得点を比較した結果が図1である。有意差は認められなかったが、第一因子、すなわち「空腹時の気持ちに関する因子」

において自宅にいる学生は、空腹によって気持ちが左右されにくい傾向が認められた。自宅にいる学生は、食事がある程度家族の管理下にあり、食事について取り立てて考慮しなくても良い安定した状態にあるため、精神的に左右されにくいのであろうと推察される。また、第四因子、すなわち「食事時間に関する因子」において、自宅にいる学生は、食事に時間を十分かける傾

表11 因子分析の結果

Q-No.	質 問 項 目	f 1	f 2	f 3	f 4	因子名
⑬空腹だと何も考える気がしない。		0.899	0.027	0.058	0.027	空腹時の気持ちに関する因子
⑭空腹だと何もする気がしない。		0.869	0.042	0.100	-0.095	
⑮空腹だと腹が立つ。		0.503	0.280	-0.084	0.086	
⑥お腹一杯食べないと、食べた気がしない。		0.143	0.643	-0.207	-0.328	食事回数と量に関する因子
⑦少し食べれば十分である。		0.189	0.634	-0.177	-0.303	
①毎日3食必ず食べるように気をつけている。		-0.010	0.624	0.292	0.139	
②1食位抜いても気にしない。		0.026	0.578	0.150	0.072	
⑭食事をしなくても生きていく方法があれば、食べなくてもかまわない。		0.063	0.445	0.019	0.067	
④食事内容のバランスを考えて食事をするようにしている。		-0.003	0.186	0.742	-0.037	食事内容に関する因子
⑤食事内容は気にしない方である。(食べれば良い)		0.193	-0.039	0.705	-0.018	
⑩使用する食材にこだわりを持っている。		-0.168	-0.035	0.483	0.290	
⑪食事はじっくり味わって、ゆっくり食べる。		0.085	0.142	0.236	0.490	食事時間に関する因子
⑮食事に時間をかけるのは、時間がもったいないと思う。		-0.013	-0.056	-0.079	0.453	

※累積寄与率47.3%

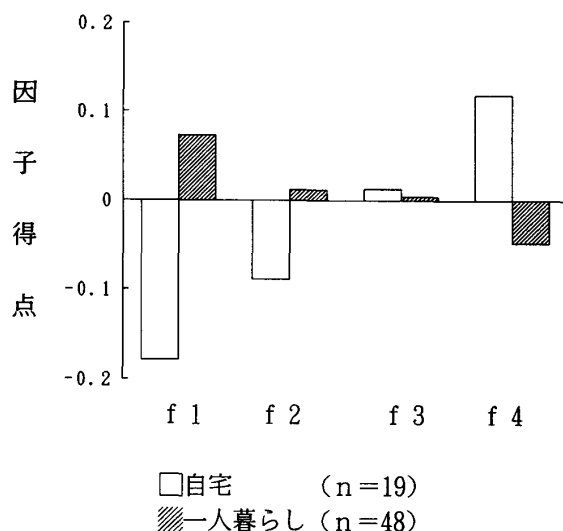


図1 因子得点 — 居住形態別 —

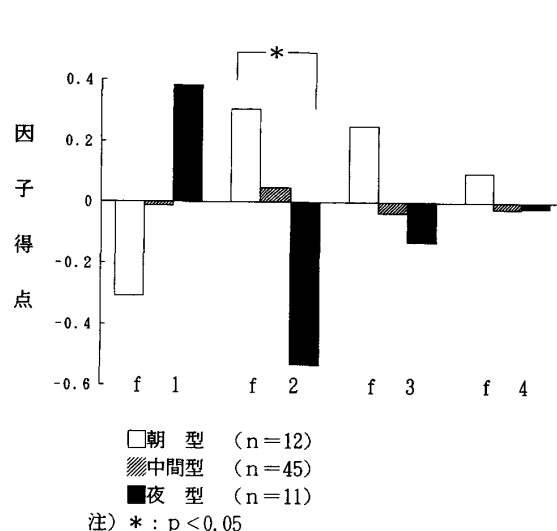


図2 因子得点 — 朝型—夜型別 —

向が認められた。これは、外山¹³⁾¹⁴⁾が述べているように、家族とともにする食事は、生理的意味よりも社会的意味を重視する傾向が強い、つまり、一家団欒のコミュニケーションの場であるためだと思われる。

3) 朝型—夜型別因子得点の比較

朝型—夜型別に、因子得点を比較した結果が図2である。第一因子、すなわち「空腹時の気持に関する因子」において、朝型タイプの学生は、空腹によって気持が左右されにくく、逆に夜型タイプの学生は、左右されやすい傾向が認められた。朝型タイプの学生は、きちんと食事をしているため、自分の気持に影響をうけるほどの空腹状態を経験したことがなく、夜型タイプの学生は、朝食を抜く者が多く、感情が左右されるほどの空腹状態をよく経験しているために、このような結果になったのではないかと推察された。次に、第二因子、すなわち「食事回数と量に関する因子」において、夜型タイプの学生は、朝型タイプの学生に比べて、食事回数・量にこだわりが少なく、有意差がみられた。また、第三因子、すなわち「食事内容に関する因子」においても、夜型タイプの学生は、朝型タイプの学生に比べて、食事内容を気にしない傾向が認められた。よって、朝型タイプの学生は、夜型タイプの学生に比べて、食事回数や量、内容を気にする傾向が認められ、食に関する意識

が高い群であり、逆に夜型タイプの学生は、食に関する意識が低い群であることが示唆された。

結 論

1. 朝食の実態を、居住形態別に比較すると、朝食の習慣・朝食を抜く理由・朝食時間について、食行動をともにする家族の有無の影響が示唆された。
2. 朝食の実態を、朝型—夜型別に比較すると、夜型タイプの学生は朝食を抜く者が多く、食べる場合も他のタイプの学生より遅い時間であった。
3. 食習慣に関する20項目のアンケートに対する回答を因子分析した結果を、居住形態別に比較すると、一人暮らしの学生に比べて、自宅にいる学生は空腹によって気持が左右されにくく、食事に時間を十分かける傾向が認められた。
4. 同様に因子分析した結果を、朝型—夜型別に比較すると、朝型タイプの学生は空腹によって気持が左右されにくい傾向があった。夜型タイプの学生は、朝型タイプの学生に比べて、食事回数と量にこだわりが有意に少なく、食事内容を気にしない傾向が認められた。

本研究の一部は、日本応用心理学会第64回大会(1997)において発表した。

文 献

- 1) 今田純雄(1992) 食べる—日常場面における人間の食行動に関する心理学的考察—。心理学評論, 35(4), 400—416.
- 2) 伊藤至乃, 天野幸子, 殿塚婦美子(1993) 食生活における母子のかかわりについての研究。栄養学雑誌, 51(1), 39—52.
- 3) 春木 敏, 原田昭子, 山口静枝(1993) 食行動にみる食意識の構造分析(第2報)—母親の食行動パターンと就学前幼児の食物摂取状況—。栄養学雑誌, 51(6), 317—327.
- 4) 山口静枝, 春木 敏, 原田昭子(1996) 母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連。栄養学雑誌, 54(2), 87—96.
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課(1996) 平成8年版国民栄養の現状(平成6年国民栄養調査成績)。第一出版, 東京, pp 106—106.
- 6) 石原金由, 宮下彰夫, 犬上 牧, 福田一彦, 山崎勝男, 宮田 洋(1986) 日本語版朝型—夜型(Morningness-Eveningness) 質問紙による調査結果。心理学研究, 57(2), 87—91.
- 7) 關戸啓子, 小野和美, 内海 滉(1995) 看護婦の食習慣と食に対する意識構造の研究。川崎医療福祉学会誌,

- 5(2), 103—111.
- 8) Horne, J. A. & Östberg, O. (1976) A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, **4**, 97—110.
- 9) 井深信男 (1985) サーカディアン・システムの神経機構とその生理心理学. 心理学研究, **56**(5), 300—315.
- 10) 本多正喜, 鈴木庄亮, 城田陽子, 金子 鈴, 高橋 滋 (1994) 朝型一夜型における自覚的健康度に関する研究. 民族衛生, **60**(5), 266—273.
- 11) 片山礼子 (1993) 人の食行動の規定要因に関する一研究. 広島修道大学人文学部卒業論文.
- 12) 中永征太郎, 彌益あや (1990) 朝型・夜型の女子学生における自覚症状の訴え数の日内変動について. 日本公衆衛生雑誌, **37**(12), 1015—1019.
- 13) 外山紀子 (1990) 食事概念の獲得 — 小学生から大学生に対する質問紙調査による検討 —. 日本家政学会誌, **41**(8), 707—714.
- 14) 外山紀子 (1993) スクリプトの意味づけにおける発達的变化 — 食事スクリプトを例として —. 心理学研究, **64**(5), 378—383.