

表4 朝食の有無・昼食のタイプ別栄養素等摂取状況（男性・有職者）

（神奈川 1995）

栄養素等	朝食 昼食 N	朝 欠食		朝 食事有						群間差						
		昼 全タイプ(A)		昼 家庭食 (B)		昼 職場給食(C)		昼 外食 (D)		A:B	A:C	A:D	B:C	B:D	C:D	
		44		43		25		90								
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差							
エネルギー kcal		2508	310	2447	362	2502	360	2379	251							
たんぱく質 g		74.5	30.4	101.9	28.5	103.0	15.0	90.6	21.2							
脂質 g		55.9	28.8	78.3	25.5	76.0	32.6	71.2	26.2							
糖質 g		253.3	91.1	317.8	75.0	319.2	44.3	299.6	84.2							
食物繊維 g		15.0	12.0	19.5	7.2	23.2	3.9	18.2	6.2							
食塩 g		10.5	4.9	15.0	4.6	14.2	4.3	14.1	4.4							
カルシウム mg		374	186	670	316	803	276	547	258							
鉄 mg		10.8	7.5	13.8	4.2	16.2	2.6	12.7	3.8							
ビタミンA IU		2641	5186	3128	2346	3944	2172	3413	4963							
ビタミンB1 mg		1.08	0.54	1.59	0.70	1.48	0.40	1.32	0.52							
ビタミンB2 mg		1.19	0.87	1.85	0.60	1.92	0.50	1.53	0.66							
ビタミンC mg		106	75	152	97	212	65	134	92							
コレステロール mg		348	182	498	259	446	225	353	186							
穀類摂取比 %		41.4	12.9	38.2	12.0	42.3	7.3	40.7	9.2							
P比 %		16.7	3.9	17.0	2.9	17.5	2.4	16.7	3.0							
F比 %		27.1	8.1	29.3	6.8	28.0	7.2	28.9	7.1							
C比 %		56.2	8.8	53.7	8.2	54.4	7.3	54.4	7.5							
エネルギー %		78.1	28.0	105.9	25.8	101.0	16.0	99.4	24.5	***	***	***				
たんぱく質 %		101.0	43.2	139.5	41.6	143.5	24.0	126.6	30.0	***	***	***				*
脂質 %		84.4	44.5	125.5	46.0	115.9	42.6	116.0	44.4	***	***	***				
糖質 %		63.2	22.0	82.0	20.8	80.2	14.9	78.4	20.7	***	***	***				
食物繊維 %		61.5	56.5	81.3	31.8	94.4	19.9	76.7	26.0	*	**		*			**
食塩 %		105.4	49.2	150.0	45.9	142.4	42.5	141.2	44.0	***	**	***				
カルシウム %		59.8	29.8	106.1	50.5	134.1	46.8	89.5	43.4	***	***	***	*			***
鉄 %		107.8	74.8	138.2	41.6	161.7	26.2	127.1	37.9	*	***		**			***
ビタミンA %		132.0	259.3	156.4	117.3	197.2	108.6	170.7	248.2							
ビタミンB1 %		105.8	54.8	161.2	74.6	146.8	45.0	135.0	50.6	***	**	**		*		
ビタミンB2 %		85.0	58.7	136.7	47.9	139.4	39.3	115.0	48.3	***	***	**		*		*
ビタミンC %		211.1	149.3	303.2	194.8	424.2	129.8	268.1	183.9	*	***		**			***
コレステロール %		101.7	53.5	145.8	75.8	131.2	66.3	103.9	54.9	**				**		*

t検定 \* p<0.05  
 \*\* p<0.01  
 \*\*\* p<0.001

表5 朝食の有無・昼食のタイプ別栄養素摂取状況(女性)

(神奈川県 1995)

栄養素等	職業 朝食 昼食 N	職業あり								職業なし		群間差										
		朝 欠食		朝 食事有						朝 食事有												
		全タイプ(A)		昼 家庭食 (B)		昼 職場給食(C)		昼 外食 (D)		昼 家庭食 (E)												
		13		36		10		34		121												
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	A:B	A:C	A:D	A:E	B:C	B:D	B:E	C:D	C:E	D:E	
エネルギー kcal		1908	226	1959	185	2022	249	1966	169	1865	179											
たんぱく質 g		58.8	23.6	77.1	22.2	96.5	31.5	79.2	22.0	75.6	21.1											
脂質 g		46.1	24.1	67.2	29.9	68.0	23.5	69.5	26.6	67.2	25.7											
糖質 g		182.1	57.5	239.5	53.6	286.0	67.0	251.6	72.2	249.1	64.4											
食物繊維 g		13.7	5.7	16.5	6.1	20.8	4.7	16.8	6.1	17.7	6.0											
食塩 g		10.6	3.3	12.7	4.9	13.2	5.0	12.5	4.3	12.3	4.6											
カルシウム mg		462	302	561	227	760	287	560	285	578	249											
鉄 mg		9.8	6.5	11.1	3.7	14.1	4.2	11.5	3.5	11.3	4.5											
ビタミンA IU		2303	1803	2125	1311	3012	1178	2523	1224	3392	4476											
ビタミンB1 mg		0.92	0.55	1.24	0.50	1.32	0.54	1.05	0.33	1.16	0.45											
ビタミンB2 mg		1.09	0.62	1.59	0.72	1.54	0.43	1.42	0.46	1.45	0.55											
ビタミンC mg		84	60	138	91	191	75	123	701	139	82											
コレステロール mg		252	194	408	204	368	191	414	236	362	218											
穀類比率-%		40.3	12.9	36.8	12.5	40.3	7.7	37.1	10.8	35.3	10.9											
P比 %		17.0	3.7	16.6	3.3	17.9	4.5	16.4	2.8	16.0	3.0											
F比 %		28.8	9.0	31.3	9.7	28.2	5.7	31.6	6.9	31.4	7.3											
C比 %		54.3	10.4	52.1	9.4	53.9	5.6	52.0	7.5	52.7	7.6											
エネルギー %		72.4	22.3	98.2	23.8	110.0	27.8	100.6	27.3	104.8	26.1	**	**	**	***							
たんぱく質 %		93.9	37.4	123.5	34.4	152.4	48.8	128.0	36.2	122.4	33.9	*	**	**	**	*						*
脂質 %		91.0	41.1	134.9	63.0	131.5	55.0	137.0	49.0	140.9	54.0	*		**	**							
糖質 %		60.4	16.6	77.2	18.0	90.1	19.9	80.4	24.5	85.1	23.8	**	***	***	***							
食物繊維 %		71.0	26.1	84.4	31.3	105.3	29.6	86.6	35.0	95.6	33.3	**		*								
食塩 %		106.1	32.6	127.4	48.7	132.0	49.7	124.6	43.0	123.4	46.1											
カルシウム %		77.0	54.2	94.7	37.8	127.4	49.1	93.1	48.3	97.2	43.8	*			*						*	*
鉄 %		77.7	51.9	92.2	31.0	117.3	35.4	94.4	30.2	92.7	37.4				*				*	*	*	*
ビタミンA %		125.9	97.5	118.0	72.8	167.3	65.4	139.5	67.1	186.6	249.0							**				
ビタミンB1 %		117.0	66.1	155.7	60.3	160.9	55.2	131.3	39.5	151.3	57.6				*	*						*
ビタミンB2 %		100.0	55.8	145.0	65.5	138.0	40.9	130.2	41.9	139.0	53.0	*		*								
ビタミンC %		161.8	98.8	276.6	181.8	382.1	149.6	245.1	140.7	274.4	164.6	**	***	*					*	*	*	*
コレステロール %		75.9	58.5	122.6	61.1	110.4	57.5	124.9	71.2	109.0	65.7	*		*								

t検定 \* p<0.05  
 \*\* p<0.01  
 \*\*\* p<0.001

表6 朝食の有無・昼食のタイプ別食品群別摂取状況（男性・有職者）

（神奈川 1995）

食品群	N	朝食		朝 食事有								群間差							
		朝 欠食		昼 全タイプ(A)		昼 家庭食 (B)		昼 職場給食(C)		昼 外食 (D)		A:B		A:C		D:B		C:D	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差								
穀類	g	373	150	439	212	379	116	494	177			***						***	
種実類	g	5.6	31.6	2.2	7.8	1.6	3.0	3.5	13.7										
いも類	g	38	57	71	74	89	44	47	56	*	***							***	
砂糖類	g	5.3	6.1	8.7	11.8	5.5	8.1	7.9	6.7			*							
油脂類	g	14	11	14	10	22	15	15	9	*			*						
大豆製品	g	51	55	86	112	118	79	64	57		***								
その他の豆類	g	1.7	6.8	1.8	6.0	1.4	4.9	0.4	2.8										
果物類	g	63	104	114	130	94	124	106	146	*									
緑黄色野菜	g	83	85	110	72	148	68	105	85		**		*					*	
その他の野菜	g	150	98	215	137	300	95	205	124	*	***	*	*					***	
海藻類	g	3.9	9.7	5.1	8.2	6.2	7.6	3.4	7.7										
調味嗜好品	g	42	41	76	53	50	32	72	48	**		***	*					**	
魚介類	g	87	79	93	90	105	72	83	74										
小魚類	g	2.2	7.6	7.8	22.4	4.8	2.4	5.2	16.5		*								
肉類	g	95	65	140	96	104	75	121	81	*									
卵類	g	33	31	58	43	49	37	32	32	**								*** *	
乳類	g	51	162	156	163	172	190	100	133	**	**							*	

t検定 \* p < 0.05  
 \*\* p < 0.01  
 \*\*\* p < 0.001

表7 朝食の有無・昼食のタイプ別食品群別摂取状況（女性）

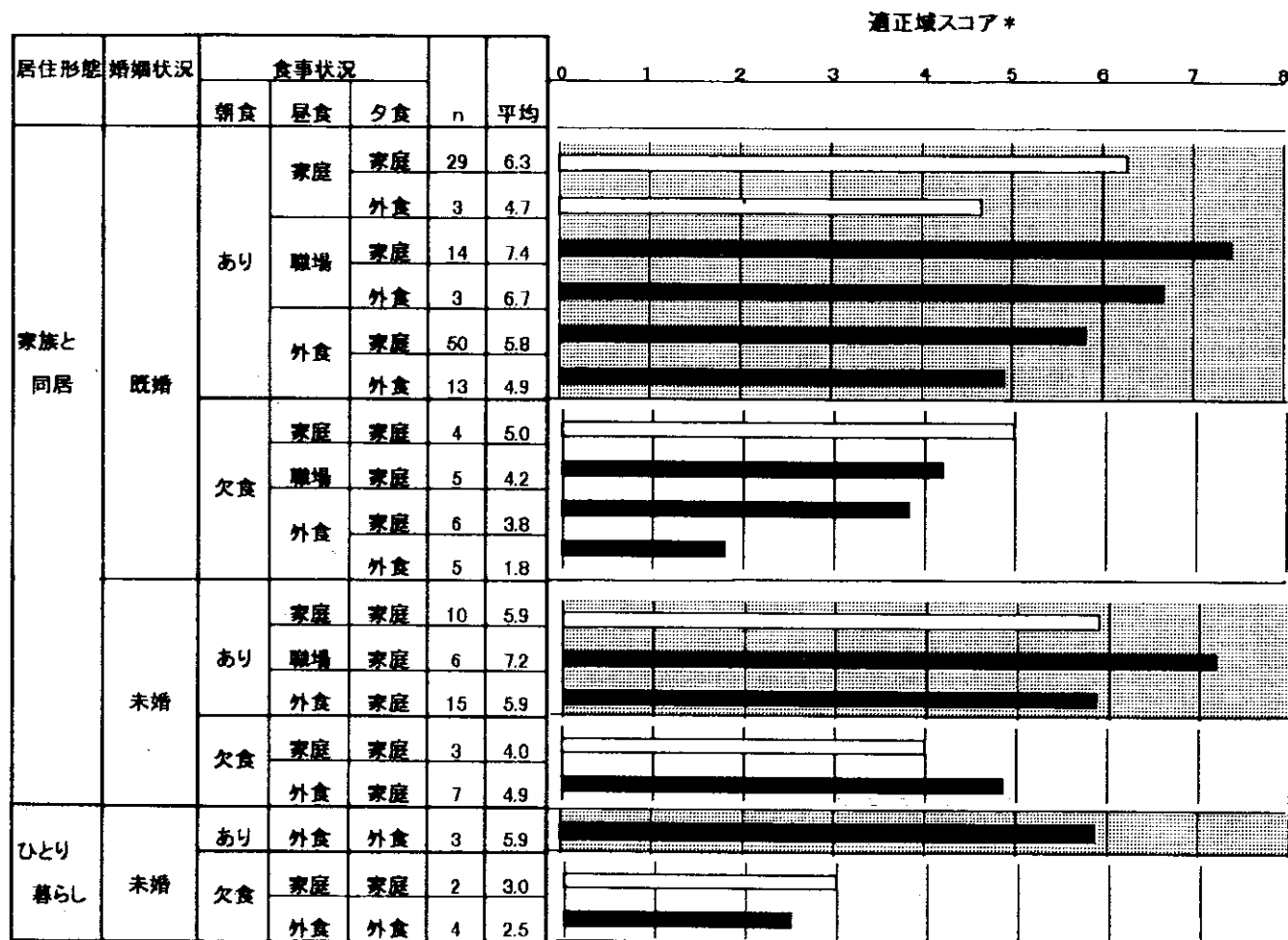
（神奈川県 1995）

食品群	職業 朝食 昼食 N	職業あり								職業なし		群間差										
		朝 欠食		朝 食事有						朝 食事有												
		昼 全タイプ(A)		昼 家庭食 (B)		昼 職場給食(C)		昼 外食 (D)		昼 家庭食 (E)												
		13		36		10		34		121												
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	A:B	A:C	A:D	A:E	B:C	B:D	B:E	C:D	C:E	D:E	
穀類	g	276	108	297	142	363	149	346	168	309	130											
種実類	g	0.2	0.4	0.8	1.8	3.0	5.4	0.4	1.2	1.2	3.5				**						*	
いも類	g	34	45	77	89	81	74	54	50	58	67	*										
砂糖類	g	4.7	4.1	6.5	6.4	10.1	13.6	8.9	17.3	6.6	7.9											
油脂類	g	9.2	8.0	12.2	12.4	18.8	7.3	15.9	12.7	14.5	12.6		**									
大豆製品	g	36	48	51	56	85	47	73	87	52	65	*										
その他の豆類	g	0.0	0.0	7.7	30.9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	7.2											
果物類	g	68	88	95	116	93	77	89	85	144	138										**	
緑黄色野菜	g	100	63	93	101	135	117	85	56	105	76											
その他の野菜	g	172	88	210	140	316	83	188	113	193	123	***			*			**	**			
海藻類	g	0.6	1.2	7.3	10.6	6.9	12.2	3.7	5.8	5.3	10.1	***	**	***								
調味嗜好品	g	56	38	73	47	69	66	94	87	87	62		*									
魚介類	g	59	60	84	76	105	127	82	65	72	68											
小魚類	g	0.8	1.9	3.6	7.1	4.5	3.1	1.0	2.5	3.7	10.3	*	**	**	*			***		*		
肉類	g	76	66	89	68	98	66	87	70	86	62											
卵類	g	21	24	47	37	31	26	34	29	39	40	*										
乳類	g	154	232	168	136	185	161	154	169	161	156											

t検定 \* p<0.05  
 \*\* p<0.01  
 \*\*\* p<0.001

図2 ライフスタイル別栄養素等摂取バランス(男性、有職者)

(神奈川県 1995)



\*エネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、カルシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2、C、の10件について所要量及び基準量の適正範囲に該当する栄養素数を表す

表8 コンビニエンスストア利用頻度別食品購入時の重点(男性)

数値は% 複数回答

年代	コンビニエンスストア利用頻度					
	週に3回以上			週に2回以下、行かない		
	20才代	30才代	40才代	20才代	30才代	40才代
n	36 (100)	27 (100)	13 (100)	38 (100)	54 (100)	67 (100)
食品購入時の重点 (回答者の多い順)	好み (69.4)	好み (63.0)	便利 (69.2)	好み (57.9)	好み (61.1)	好み (64.2)
	経済 (55.6)	経済 (44.4)	時間 (46.2)	経済 (50.0)	経済 (48.1)	鮮度 (55.2)
	時間 (52.8)	時間 (40.7)	好み (38.5)	便利 (47.4)	鮮度 (37.0)	経済 (41.8)
	便利 (47.2)	便利 (40.7)	鮮度 (38.5)	鮮度 (34.2)	便利 (33.3)	便利 (38.8)
	量 (33.3)					

(神奈川 1995)

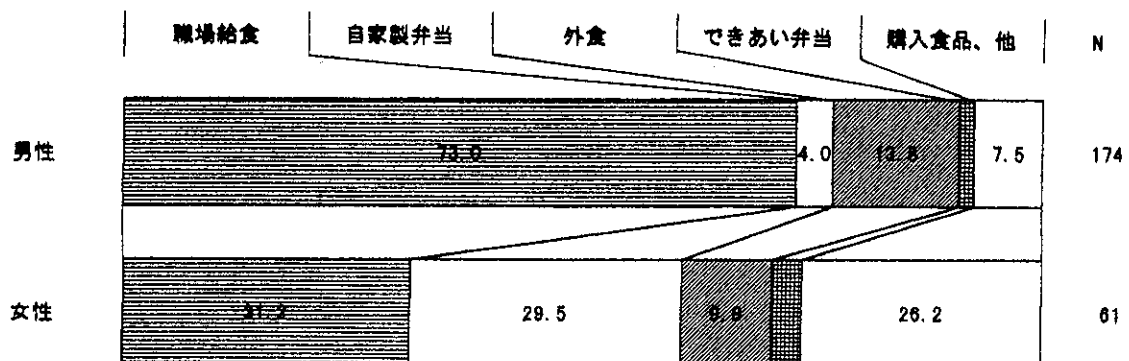
表9 コンビニエンスストア利用頻度別食品購入時の重点(女性)

数値は% 複数回答

年代	コンビニエンスストア利用頻度					
	週に3回以上			週に2回以下、行かない		
	20才代	30才代	40才代	20才代	30才代	40才代
n	15 (100)	7 (100)	5 (100)	65 (100)	70 (100)	70 (100)
食品購入時の重点 (回答者の多い順)	好み (60.0)	鮮度 (71.4)	鮮度 (80.0)	経済 (60.0)	経済 (67.1)	鮮度 (71.4)
	経済 (60.0)	安全 (57.1)	経済 (60.0)	鮮度 (47.7)	鮮度 (67.1)	経済 (55.7)
	鮮度 (46.7)	経済 (42.9)	便利 (60.0)	安全 (40.0)	安全 (48.6)	安全 (54.3)
	便利 (40.0)	便利 (42.9)	好み (40.0)	好み (38.5)	便利 (31.4)	栄養 (37.1)
			便利 (30.8)		健康 (32.9)	

(神奈川 1995)

図3 性別 昼食タイプ



(東京・神奈川 1998)

表10 昼食タイプ別 対象者の個人特性

(東京・神奈川/男性、1998)

(%)

個人特性	昼食タイプ カテゴリー N	職場給食(A)	自家製弁当(B)	外食・できあい弁当(C)	購入食品(D)	群間差
		126	7	27	13	
年齢	20才代	39.4	28.6	22.2	38.5	
	30才代	44.1	42.9	44.4	53.8	
	40才代	16.5	28.6	33.3	7.7	
婚姻状況	未婚	63.5	16.7	33.3	69.2	**
	既婚	36.5	83.3	66.7	30.8	
家族形態	3世代世帯	7.1	16.7	3.7	0	
	成人のみ2世代世帯	18.3	16.7	18.5	38.4	
	核家族・子供あり	19.8	66.6	37.1	23.1	
	夫婦世帯	11.1	0	22.2	7.7	
	ひとり暮らし	18.3	0	18.5	23.1	
	寮	25.4	0	0	7.7	

t検定 \* :P<0.05

\*\* :P<0.01

図4 昼食タイプ別 朝食摂食状況

(東京・神奈川/男性、1998)

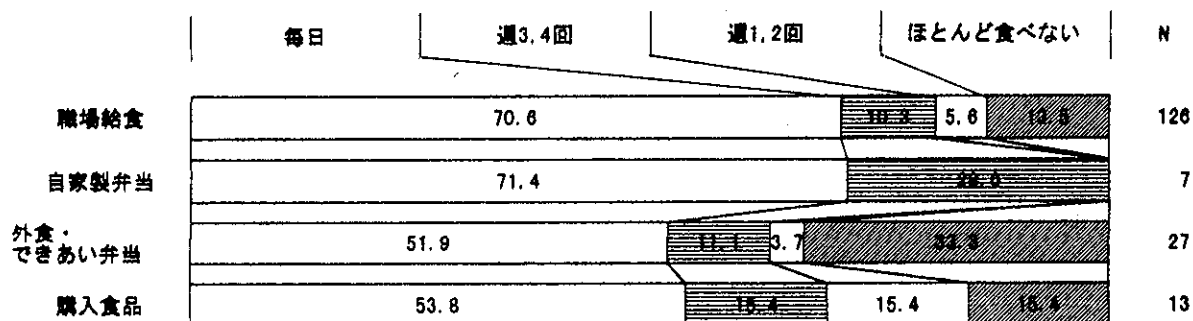


図5 昼食タイプ別 朝食の食事内容

(東京・神奈川/男性、1998)

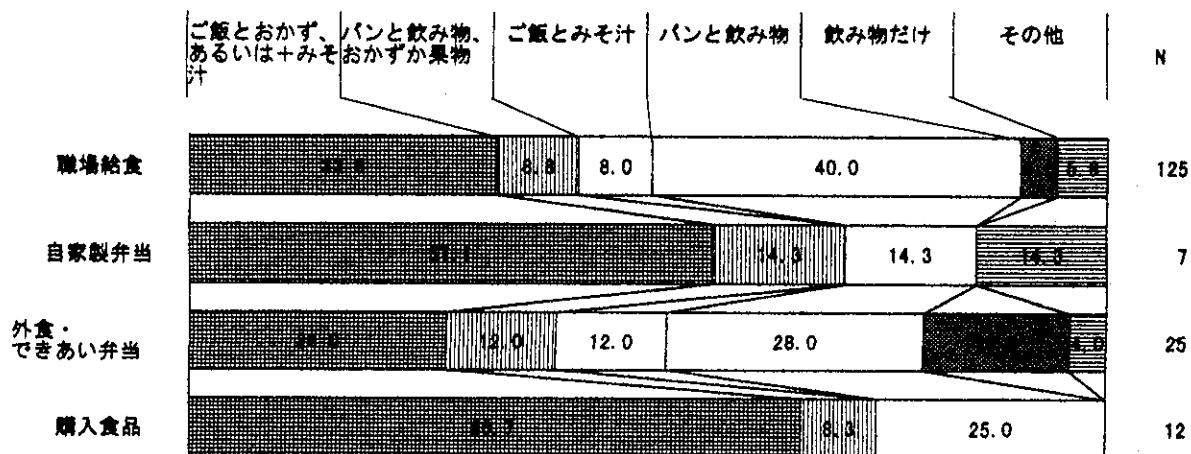


表11 昼食タイプ別 食物摂取頻度得点

(東京・神奈川/男性、1998)

昼食タイプ N 食物	職場給食(A) 126		自家製弁当(B) 7		外食・できあい弁当(C) 27		食品を購入(D) 13		群間差					
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	A:B	A:C	A:D	B:C	B:D	C:D
ごはん	2.7	0.5	3.0	0.0	2.5	0.6	2.5	0.6						
肉類	1.8	0.3	1.3	0.6	1.8	0.8	1.3	0.8	*		*			
魚類	1.2	0.8	1.5	0.8	1.3	0.7	1.5	0.9						
卵	1.3	1.0	1.7	0.7	1.7	1.0	1.5	1.1						
大豆・大豆製品	1.1	1.0	1.2	0.9	1.2	0.9	1.6	1.1						
牛乳・乳製品	1.7	1.2	1.8	1.2	1.6	1.1	1.7	1.1						
緑黄色野菜	1.4	0.9	1.9	1.0	1.0	0.8	1.4	0.9	*			**		
その他の野菜	1.5	0.9	1.7	1.0	1.4	0.8	1.4	0.9						
いも類	0.8	0.8	0.9	0.6	0.6	0.6	1.1	1.8						
くだもの類	0.8	1.0	1.3	0.8	0.8	0.9	1.3	1.1	*		*			
食物摂取頻度得点 (上記10食品合計)	14.3	5.0	16.7	4.0	13.8	4.4	15.1	5.1					*	

\* 食物摂取頻度点：最も高頻度の場合が3点。以下4段階の評価点を与えた

t検定 \* :P<0.05  
\*\* :P<0.01

表12 昼食タイプ別 食生活特性 (各得点)

(東京・神奈川/男性、1998)

特性 (4点満点)	職場給食(A) 126		自家製弁当(B) 6		外食・できあい弁当(C) 27		購入食品(D) 13		群間差					
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	A:B	A:C	A:D	B:C	B:D	C:D
食生活への満足	2.6	0.8	2.8	0.5	2.4	0.8	2.8	0.8						
食事のおいしさ	3.2	0.9	3.5	0.5	2.9	0.9	3.1	0.9	*			**		
食事の楽しさ	2.9	0.9	3.0	0.9	2.8	1.0	2.9	1.0						
食事づくりの好き嫌い	2.5	0.8	2.7	0.7	2.4	0.8	2.2	0.8					*	
食事づくりの楽しみ	2.1	1.0	1.9	0.9	1.8	0.9	1.6	0.8			*			
朝食を食べる習慣	3.4	1.1	3.4	1.1	2.9	1.4	3.0	1.3	*					
家族との共食	2.3	1.2	2.8	1.0	2.7	1.2	2.8	1.3						
友人との共食	3.0	0.9	2.4	1.1	2.7	0.8	2.4	0.7	*		**			
料理情報の交換	1.5	0.8	1.7	0.9	1.5	0.8	1.2	0.5						*
朝食を毎日食べる% <sup>1)</sup>	2.5	0.8	2.5	0.8	2.2	0.9	2.2	0.9	*		*			
外食時の栄養表示利用% <sup>2)</sup>	1.6	0.6	1.6	0.7	1.4	0.6	1.8	0.8						*
食品購入時栄養成分表示利用% <sup>3)</sup>	1.4	0.6	1.4	0.5	1.4	0.6	1.8	0.8			*			*

t検定 \* :P<0.05  
\*\* :P<0.01

表13 昼食タイプ別 身体・健康面の特性

(東京・神奈川/男性、1998)

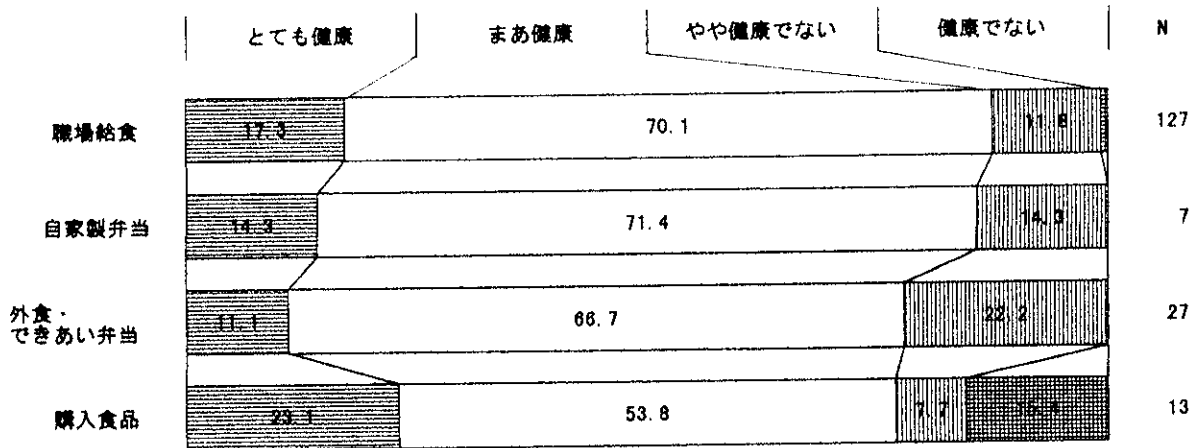
特性	職場給食(A) 126		自家製弁当(B) 6		外食・できあい弁当(C) 27		購入食品(D) 13		群間差					
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	A:B	A:C	A:D	B:C	B:D	C:D
BMI	22.7	3.0	22.7	2.3	23.3	3.2	23.8	3.4						
健康度自己評価点 (4点満点)	3.0	0.6	3.0	0.5	2.9	0.6	2.9	0.8						
健康不安理由個数	1.6	1.7	1.8	1.6	2.8	1.7	2.1	2.2	***					
自覚症状個数	1.3	1.4	1.3	1.4	2.6	3.5	1.8	1.9						
健康障害時の生活変更可能点 (4点満点)	3.1	0.6	2.9	0.5	2.8	0.8	3.1	0.9	*					
飲酒習慣 (ほぼ毎日飲む) (%)	21.0		16.7		51.9		30.8		*					
喫煙習慣 (あり) (%)	43.5		16.7		81.5		38.5		**					
ドリンク剤の飲用(時々、毎日) (%)	15.1		16.7		37.0		30.8		**					

t検定 \* :P<0.05  
χ<sup>2</sup>検定 \*\* :P<0.01  
\*\*\* :P<0.001



図6 昼食タイプ別 健康度自己評価

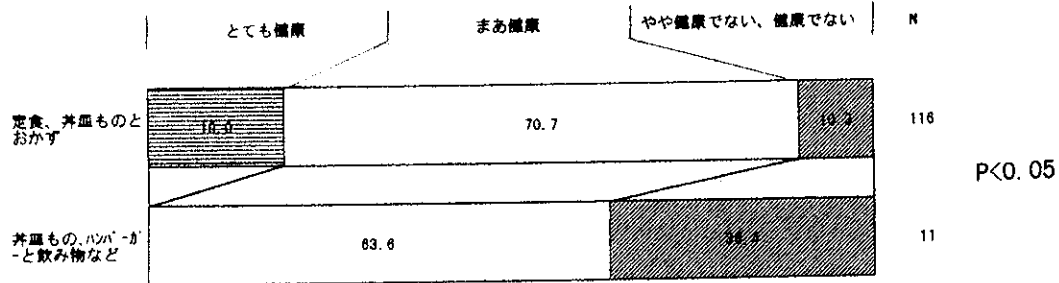
(東京・神奈川/男性、1998)



P<0.05

図7 職場給食での食事内容別 健康度自己評価

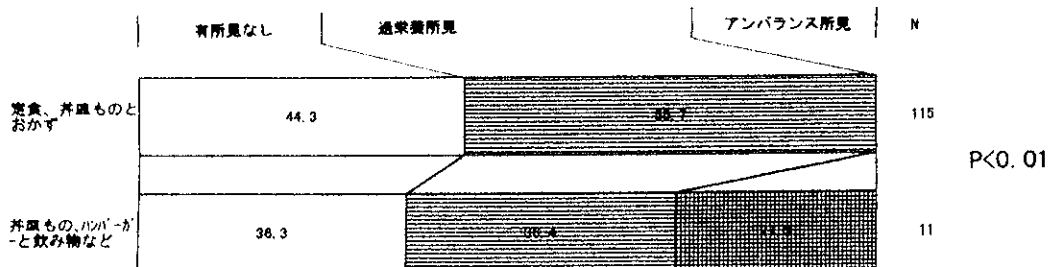
(東京・神奈川/男性、1998)



P<0.05

図8 職場給食での食事内容別 栄養状態判定

(東京・神奈川/男性、1998)



P<0.01



厚生科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）  
分担研究報告書

若年成人の食行動・食態度の診断・評価指標に関する研究

分担研究者 武見ゆかり 女子栄養大学 専任講師

研究要旨：20代～40代の若年成人を対象に、対象世代が自分たちの食行動・食態度をどうとらえ、どういう方向を望んでいるのか等を検討し、それをふまえて、食行動・食態度に関する評価・診断の指標（第1案）を作成し、身体面／栄養状態、主観的健康感、食物摂取面、生活の自己管理能力等との関連で、その妥当性を横断的に検討することを目的とする。指標（第1案）作成のため、埼玉県並びに東京都内で男女別、既婚・未婚別に16グループ、計119名を対象にグループインタビューを実施し、望む食生活の方向、実行可能な食行動、理想実現のために必要とする家族、友人、帰属集団、公共機関等からのサポートについて聞きとった。その結果をふまえ、食行動・食態度の積極性尺度（若年成人版）として15項目、望ましい食行動に関するセルフ・エフィカシー尺度として（以下、食SE尺度）13項目を抽出し、パイロット調査に適用した。パイロット調査結果を用いた項目分析の結果、食行動・食態度の積極性尺度は14項目に、食SE尺度は11項目となり、それぞれクロンバックの $\alpha$ 係数、0.85、0.80と高い信頼性を得た。健康状態、食事パタン／食物摂取状況、生活の自己管理能力、食生活変容段階等、他側面との関連で、その妥当性を検討したところ、食行動・食態度の積極性スコアが高い者、並びに食SE得点が高いものは、各側面において良好な状態の者が有意に多いことが明らかになり、同時的妥当性が示された。今後は介入研究による縦断的検討を行い、さらに栄養・食教育の診断・評価指標としての信頼性と妥当性を高めていく。

A. 研究目的

近年、健康教育・ヘルスプロモーションの最終的な目標を、狭義の健康状態に留まらず、QOLの向上に置くという理論が注目され活用される<sup>1, 2)</sup>中で、栄養・食教育の目標も、単なる食事内容の向上や栄養状態の向上に留まらず、QOLの向上までを含めることの重要性がいわれている。しかし、そうした面からの具体的な評価指標の検討は少なく、特に若年成人を対象とした

ものはほとんどみられない。

また、地域保健法制定に伴う地域保健全体の大きな転換の中で、住民主体、住民の多様なニーズに合わせた働きかけが重要とされる<sup>3)</sup>ようになり、栄養・食教育の評価においても、従来多用されてきた身体指標や食物摂取面の指標といった、教育者側が評価する客観的指標だけでなく、対象者自身が自分の置かれている状態や状況、その変化をどう意識し、どうとらえているか、

といった主観的な評価も合わせて行うことが重要とされてきた。すでに著者は、高齢者における食行動・食態度の積極性尺度を開発し、食行動・食態度の積極性が高いことが、老年学で QOL の指標として従来使用されてきた主観的幸福感、日常生活活動度、ソーシャルネットワークの面からみて、QOL の高さにつながることを明らかにしてきた<sup>4)</sup>。しかしながら、本対象世代について、そうした主観的な指標、QOL との関わりでの食行動・食態度の指標の検討はほとんどみられない。

そこで、20 代～40 代の若年成人を対象に、対象世代が自分たちの食行動・食態度をどうとらえ、どういう方向を望んでいるのか等を明らかにし、それをふまえて、食行動・食態度に関する評価・診断の指標（第 1 案）を作成し、身体面／栄養状態、主観的健康感、食物摂取面、生活の自己管理能力等との関連で、その妥当性を横断的に検討することを目的とする。

## B. 研究方法

### I. 食行動・食態度に関する指標（第 1 案）

の項目抽出のためのグループインタビュー

埼玉県及び東京都で男女別、既婚・未婚別に 16 グループ、計 119 名を対象に PCM 手法の目的分析等を応用したグループインタビューを実施した。実施は 1998 年 9～10 月。インタビューの実施状況と対象の平均年齢は表 1-1 に示した。未婚男女と既婚男性は、埼玉県及び東京都内の企業に依頼し、勤務時間中に企業内でインタビューを実施した。既婚女性は、埼玉県 M 町保健センターの母子保健事業並びにがん検診事業会場にて個別に調査依頼をし、日時を指定して保健センターに集合してもらった。各イ

ンタビューの所要時間は 90 分～120 分である。モデレーターは原則として著者が行い、2つのインタビューが同日時に実施の場合のみ、十分にトレーニングを受けた研究補助者が担当した。

グループインタビューの内容は、1) どんな食生活がしたいか、2) その理想の実現のために、どんな行動ができるか（或いはしているか）できないか、3) 理想の実現のために、誰の、どんなサポートやサービスが欲しいか、以上の 3 点である。それぞれについて、各人にカードに意見を書いてもらい、それを全員で話し合いながら分類、整理する作業を進めた。個別の補足情報収集のため、インタビュー終了時に簡単な質問紙調査も実施した。各インタビューに筆記の記録者 1 名をつけた。

分析は、分類されたカードと、記録者による記録を基に、著者らインタビューに関わったスタッフが、男女別、既婚・未婚別にそれぞれの中で、複数グループから共通に出された意見（項目）の抽出を行った。

その結果を、埼玉県内保健所栄養士 5 名に、栄養・食教育の実践で使用する立場からの検討を依頼し、パイロット調査用項目の抽出を行った。

### II. パイロット調査の実施と解析

各分担班から出された質問項目を構成してパイロット調査用調査票を作成し、東京、神奈川の 2 企業の職員、並びに三重県紀勢町住民健診参加者を対象に、1998 年 11 月～12 月にパイロット調査を実施した。

解析は、食行動・食態度の積極性尺度（若年成人版）15 項目、望ましい食行動に関するセルフ・エフィカシー尺度 13 項目について、各項目間の相関分析、因子分析等による項目分析をふまえ、内的整合法（ク

ロンバックの $\alpha$ 係数)による信頼性の検討を行った。さらに、身体面/栄養状態、主観的健康感、食物摂取面、生活の自己管理能力等との関連で、その妥当性を検討した。指標として、食行動・食態度の積極性尺度とセルフ・エフィカシーをとりあげた理由は、前者は高齢者における先行研究<sup>4, 5)</sup>をふまえ、QOLの向上までを目標においた栄養・食教育の評価指標としては、多様な食行動・食態度について総括的な積極性をとらえる必要があると考えたことによる。後者は、近年国内外で、健康教育、栄養教育において行動変容に直接的につながる態度の概念として注目され、その指標としての開発が盛んに進められている<sup>6~8)</sup>が、本対象世代について、そうした検討はほとんど行われていないことによる。

## C. 結果

### I. グループインタビュー結果

#### 1. 対象者の健康状態、食態度、生活観

対象者の主観的健康感、栄養状態としてのBMI、食生活への関心、生活の中での重視項目について、を男女別、既婚・未婚別に表1-2に示した(質問紙調査結果より)。健康度自己評価では、未婚女性で「やや思わしくない」又は「思わしくない」が1/3を占めたが、他では90%以上が「健康」と回答していた。BMIの平均は、既婚男性23.7、未婚男性21.5、既婚女性21.9、未婚女性20.2と、いずれも日本肥満学会の基準で「ふつう」の範囲にあった。「過体重(24.2~26.4未満)」又は「肥満(26.4以上)」の者は、既婚男性で26.3%、既婚女性で12.8%いたが、未婚男女ではむしろ「やせ(19.8未満)」の者が多く、未婚男性32.1%、未婚女性51.5%みられた。

食生活

全般への関心が「ある」者は男性に比べ女性に多く、特に未婚男性では、「あまりない」又は「ほとんどない」が57.1%と半数を占めた。

生活の中で重要視していることについて、家族・親族との関わり、友人との関係や交流、自分の健康、親しい人或いは自分が責任を持つべき人の健康、経済的な生活水準、身の回りの環境、仕事や職場への満足、仕事があって働けること、趣味やレジャー、ボランティアや地域活動、宗教的なこと、教育や学習、以上の13項目の中から上位3項目を選択させた結果、上位5項目に上がったものを示した。既婚者では男女共「家族との関係」が最も多く6割強を占めた。未婚者では男女共、「友人との交流」が最も多く約7割を占めた。既婚女性以外では「趣味やレジャー」をあげた者が多く、男性では「仕事への満足」も4割近くが選択した。既婚女性では「家族との関係」と「親しい人の健康」が64.1%と同比率で最も高く、主婦として家族の健康管理に責任を有する立場の特性を反映していた。

「自分の健康」を生活の中の重視項目上位3位までに含めた者は、いずれのグループでも5割程度に留まっていた。そのうち「自分の健康」を1位にあげた者は、既婚男性31.6%、既婚女性27.3%、未婚男性25.0%、未婚女性18.2%であった。

#### 2. 食生活へのニーズ、食態度について

グループインタビューの結果抽出された項目を、本研究の枠組み(5頁、図1)に基づいて、男女別、既婚・未婚別に示したものが表1-3~1-5である。以上を概括して、各群の特徴を述べる。

既婚男性:「どんな食生活がしたいか」では、QOLから健康状態、食物摂取状態、

食行動、準備要因（知識・態度）等までまんべんなく意見が出た。QOL に関連すると考えられた項目としては、「食べることを楽しみたい」、「ゆっくり食事したい」、「おいしいものを食べたい」など、高齢者版食行動・食態度の積極性尺度<sup>4)</sup>で食事満足度をとらえる項目として用いたものが位置づいた。健康状態／栄養状態では「やせたい」「太りたくない」といった肥満予防に関する意見が多く出たが、その意図は疾病予防というより、体型維持、或いは元の体型に戻りたいという願望との関わりが強かった。

そうした理想の実現のために、自分ができる行動として、表 1-4 に示す行動があがった。既婚男性の特徴として、家族との関わりでの意見が多かったこと、何を食べるかだけでなく、食事を準備したり作る行動、学習など食生活を営む力を形成したり伝承する行動など、幅広い意見が出された。

そのために必要なサポートとしては、表 1-5 に示すように、職場や職場の仲間への要望、食料品店／飲食店への要望、食品企業／生産者への要望、マスコミ、行政への要望等、多様な意見が出された。

既婚女性：各側面について、他の集団に比べ、最も多くの意見が具体的に出てきた。「どんな食生活がしたいか」では、QOL に関連すると考えられる項目として、「楽しく食べたい」、「おいしく食べたい」の他に、「ゆっくり落ち着いて食事したい」、「お茶の時間を確保したい」、「上手に気分転換して食にも前向きになりたくない」など、子育て世代の忙しさを反映した意見が多くみられた。健康状態／栄養状態では「便秘」、「貧血」、「太りたくない」など具体的な意見が多かった。食物摂取状態についても、栄養素レベルから食材料レベル、料理レベ

ルまで具体的で詳細な意見が多く出された。また、家族、特に子供との関わりでの意見が多くみられた。

理想の実現のための行動として出された意見も、主婦としての生活に基づいた具体的な意見が多かった。そのために必要なサポートとしては、既婚男性同様多くの意見がみられた。家族（特に夫）への要望、夫の職場への要望、食料品店／飲食店への要望、食品企業／生産者への要望、マスコミ、行政への要望等、多様な意見が出された。

未婚男性：各側面について最も意見が少なく、表 1-2 に示した食生活への関心の低さ、健康への関心の低さが具体的に示された。「どんな食生活がしたいか」や「その実現のためにできる行動」ではほとんど意見が出せない者もみられた。出てきた意見でも健康とのつながりは薄かった。しかし、「中年太りしたくない」、「温かい料理が食べたい」、「出前やコンビニ弁当の夕食をやめたい」など、現状の食生活に満足していない状況が対象者自身のことばで表現されていた。従って、必要なサポートに関する意見では、職場への要望、食料品店／飲食店への要望等で、具体的な意見が出された。

未婚女性：疾病予防の視点での健康との関わりは薄いですが、別の視点で食生活に強いこだわりを有する未婚女性の特徴が明らかになった。QOL に関連すると考えられる項目では、「究極はこれ。きれいになりたい」と意見をまとめたグループもあったほど、肌、髪、体型の美しさ、すなわち美容との関わりで食生活を重視している者が多かった。「きれい」になるためならば、食物摂取にも気を配る、ビタミン剤等の栄養剤もとる、学習もする、食事づくりも（少しは）する、といった積極的な態度がみら

れた。しかし一方で、家族に「お弁当つくって」、「栄養バランス考えた食事作って」、職場へは「食費の補助をして」、「昼休み長くして」といった要望も多く、自分が努力して理想を実現するというより、周囲に何とかして欲しいという姿勢がうかがえた。

### 3. 食行動・食態度の項目の抽出

以上の結果について、栄養・食教育の現場にいる管理栄養士の視点での検討をふまえ、食行動・食態度の積極性尺度（若年成人版）15項目と、望ましい食行動に関するセルフ・エフィカシー尺度（以下、食SE尺度）13項目を抽出した。それぞれの項目は、以下のとおりである。

食行動・食態度の積極性尺度（若年成人版）：食生活への満足感、食事のおいしさ、食事の楽しさ、食事のゆっくり度、食事づくりへの関わり、食事づくりの好き嫌い、食事づくり技術と知識の自己評価、家族との食事の共有頻度、友人との食事の共有頻度、食事の共有時の食事づくり、食事づくりの楽しみ、食情報の交換、料理づくり情報の交換、健康情報の交換、マスコミからの情報入手、以上15項目について、最も積極的な回答から、最も消極的な回答まで4段階のリカート法による回答とした。尚、本研究でいう“積極的”とは、行動では頻度の高いこと、態度ではより主体的、自立的、肯定的なこととする。

食SE尺度：毎日朝食食べる、栄養のバランス考えて食べる、野菜をたくさん食べる、油脂を控える、和食中心にする、肉と魚のバランスをとる、酒を控える、間食を控える、深夜の飲食控える、昼食で外食時には定食を選ぶ、外食時に栄養表示を利用する、食品購入時に栄養成分表示を利用する、食品購入時に安全性を考慮する、以上

13項目について、「かなりできる」、「少しできる」、「あまりできない」の3段階のリカート法による回答とした。

## II. パイロット調査結果

### 1. 食行動・食態度の積極性尺度の信頼性と妥当性

#### 1) 男女別、既婚・未婚別食行動・食態度（表2-1）

グループインタビューの結果、男女別、既婚・未婚別に食生活へのニーズが異なることが示されたので、各項目の回答状況を表2-1に示した。全体に男性より女性で積極的な回答者率が高かった。男性では、「食生活への満足度」、「食事はおいしいか」、「食事は楽しいか」、「食事づくりへの関わり」、「家族との食事の共有」、「健康情報の交換」で、未婚者に比べ既婚者で積極的な回答者率が有意に高かった。女性では、「食事づくりへの関わり」、「食事づくりの技術と知識の自己評価」、「家族との食事の共有」、「食情報の交換」で、未婚者に比べ既婚者で積極的な回答者率が有意に高かった。逆に、男女とも未婚者では「友人との食事の共有」で、既婚者より積極的な回答が多かった。

#### 2) 項目分析の結果

##### i) 各項目間の相関（表2-2）

各項目間の相関をみると、多くの項目間で有意な正の相関がみられた。しかし「友人との食事の共有」は、「食事づくりへの参加」、「家族との食事の共有」との間で、有意な負の相関がみられたことに加え、その他の12項目中5項目との間で有意な正相関がみられなかったため、尺度の1次元性の点から、この段階で解析から除外することとした。

##### ii) 因子分析の結果（表2-3）

「友人との食事の共有」を除く 14 項目について因子分析を行ったところ、3 因子の時に表 2-3 に示す最適解を得た。第 1 因子は、食事づくりに関わる因子で、固有値 3.126、第 2 因子は食生活の満足度に関わる因子で、固有値 2.823、第 3 因子は健康／食情報交換に関わる因子で、固有値 2.093 であった。第 3 因子までの累積寄与率は 57.4%であった。

3) 食行動・食態度の積極性スコアの分布 (図 2-1、表 2-4)

以上の項目分析の結果、14 項目について、最も積極的な回答に 4 点、以下、3、2、1 点と配点して、食行動・食態度の積極性スコア (最高 56 点、最低 14 点) を算出し、その分布を図 2-1 に示した。全体の平均 35.3 点±標準偏差 7.6、最大値 52、最小値 16 であった。地域、性別、年代、婚姻状況の影響をみるため、多元配置分散分析を行った。結果は表 2-4 に示すように、地域では三重が東京、神奈川に比べ有意に高く、女性が男性に比べ有意に高く、40 代が 20 代、30 代に比べ有意に高く、既婚者が未婚者に比べ有意に高かった。これら 4 要因の間に有意な交互作用はみられなかった。

4) 信頼性の検討

内的整合性を検討するため、クロンバックの  $\alpha$  係数を算出したところ、14 項目全体で 0.85 と高い値が得られた。また、因子分析の結果得られた各因子別では「食事づくりに関わる因子」6 項目について 0.81、「食事満足度に関わる因子」5 項目で 0.76、「健康／食情報交換に関わる因子」3 因子について 0.67 であった。

5) 健康状態、食物摂取状況、自己管理能力等、多側面との関連からみた妥当性の検討 (表 2-5~2-8)  
食行動・食態度の積極性スコアと多側面

との関連について、地域、性、年代、婚姻状況の影響を考慮して多元配置分散分析又は偏相関分析を行って検討した。

i) 健康状態との関連

客観的指標である身体所見の有無別に差はみられなかった。主観的健康状態の指標である健康度自己評価、将来の健康不安については、いずれも良好な者ほど、スコアが高い結果であった。精神的健康状態の指標である GHQ-12 項目総得点との間には有意な負の相関がみられ、食行動・食態度の積極性スコアが高い者ほど、精神的健康状態が良好であるという結果が得られた (偏相関係数  $-0.289$ ,  $p < 0.01$ )。

ii) 食物摂取状況との関連

朝食を毎日食べる者は、それ以外の者に比べ有意に積極性スコアが高かった。また、めし、肉類、魚介類、大豆製品、卵、牛乳・乳製品、いも、緑黄色野菜、その他の野菜、くだもの、以上の主要食物 10 品目の摂取頻度から、最も高い頻度に 3 点、以下 2 点、1 点、0 点と配点して算出した食物摂取頻度得点 (最高 30 点、最低 0 点) との間に有意な正相関がみられ、食行動・食態度の積極性スコアが高い者ほど、食物摂取頻度からみた食物摂取状況が良好であった (偏相関係数  $0.314$ ,  $p < 0.01$ )。

iii) 自己管理能力との関連

自分の健康に問題が生じたときに十分対処できるかという「健康問題対処能力」と、自分の健康に問題が生じたとき生活を変えられるかという「生活調整能力」との関連では、いずれも「かなりできる」と自己管理能力が高いと判断される者ほど、食行動・食態度の積極性スコアが有意に高かった。

また、健康や栄養教室への参加意欲、健康や栄養に関するグループ活動への参加意



欲、健康や栄養に関する社会参加意欲の3項目から算出した「健康・栄養学習への参加意欲得点」との間で、有意な正相関がみられ、食行動・食態度の積極性スコアが高い者ほど、そうした活動への参加意欲が高かった（偏相関係数 .205,  $p < 0.01$ ）。

さらに、自分が健康や食生活をより良い方向にすることに、家族は協力的か、友人が協力的かという2項目から「強化因子得点」を算出して関連を検討したところ、有意な正相関がみられ、食行動・食態度の積極性スコアが高い者ほど、家族や友人が協力的である、十分なサポートが得られていると認知していることが示された（偏相関係数 .355,  $p < 0.01$ ）。

#### iv) 他の生活習慣との関連

運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣との関連では、喫煙習慣のある者はない者に比べ、飲酒習慣のない者はある者に比べ、食行動・食態度の積極性スコアが有意に高かった。運動習慣との間には関連はみられなかった。

以上の検討から、食行動・食態度の積極性尺度を用いて算出したスコアが高いことは、健康や食生活の多側面において「良好」な状態の者をとらえる可能性が示唆された。

## 2. 食SE尺度の信頼性と妥当性

### 1) 男女別、既婚・未婚別望ましい食行動に関するセルフ・エフィカシーの状況 (表 2-9)

グループインタビューの結果抽出された、望ましい食行動13項目について、セルフ・エフィカシーの回答状況を表 2-9 に示した。全体に男性より女性でセルフ・エフィカシーの高い者の比率が高かった。婚姻状況による差はあまりなく、男性では、「朝食毎日食べる」、「肉と魚のバランス考える」で、

女性では「栄養のバランス考えて食べる」で、未婚者に比べ既婚者でセルフ・エフィカシーの高い者が有意に多かった。

### 2) 項目分析の結果

#### i) 各項目間の相関 (表 2-10)

各項目間の相関をみると、多くの項目間で有意な正の相関がみられた。しかし「間食を控える」は、「夜遅くに飲食しない」と「昼食の外出時に定食選択」との間で、有意な正相関がみられたものの、他の10項目との間には負の相関がみられたか、或いは相関がみられなかったため、この段階で解析から除外することとした。

#### ii) 因子分析の結果 (表 2-11)

「間食を控える」を除く12項目について因子分析を行ったところ、「昼食の外出時に定食選択」の項目は、因子数に拘わらず、いずれの因子にも寄らなかった。そこで、この項目を除く11項目として改めて因子分析を行ったところ、表 2-11 に示すように、固有値1以上の4因子が抽出された。第1因子は、脂質摂取を減らす因子、第2因子は栄養表示利用に関する因子、第3因子は全体のバランスに関わる因子、第4因子は深夜の飲食控える因子ととらえられた。第4因子までの累積寄与率は65.0%であった。

### 3) 食SE得点の分布 (図 2-2、表 2-12)

以上の項目分析の結果、11項目について、「かなりできる」3点、「少しできる」2点、「あまりできない」1点として、食SE得点（最高33点、最低11点）を算出し、その分布を図 2-2 に示した。全体の平均23.3点±標準偏差4.4、最大値33、最小値12であった。地域、性別、年代、婚姻状況の影響をみるため、多元配置分散分析を行った。結果は表 2-12 に示すように、地域では三重が東京、神奈川に比べ有意に高く、

女性が男性に比べ有意に高く、40代が20代、30代に比べ有意に高く、既婚者が未婚者に比べ有意に高かった。これら4要因の間に有意な交互作用はみられなかった。以上の結果は食行動・食態度の積極性スコアと全く同様であった。

#### 4) 信頼性の検討

内的整合性を検討するため、クロンバツクの $\alpha$ 係数を算出したところ、11項目全体で0.80と高い信頼性が得られた。また、因子分析の結果得られた各因子別では、「脂質摂取を減らす因子」3項目で0.77、「栄養表示利用に関する因子」3項目で0.75、「全体のバランスに関わる因子」3項目で0.60、「深夜の飲食控える因子」2項目について0.32と、「深夜の飲食控える因子」以外では、項目数が少ないことを考慮するとまずまずの値が得られた。

#### 5) 健康状態、食物摂取状況、自己管理能力等、多側面との関連からみた妥当性の検討 (表2-13~2-16)

食SE尺度の基準関連妥当性の検討のため、多側面との関連について、地域、性、年代、婚姻状況の影響を考慮して多元配置分散分析又は偏相関分析を行って検討した。

##### i) 健康状態との関連

客観的指標である身体所見の有無別では、神奈川の集団において、身体所見なしの者は有所見者に比べ、有意に食SE得点が高いという結果が得られた。健康度自己評価と将来の健康不安については、いずれも良好な者ほど、食SE得点が高かった。精神的健康状態の指標であるGHQ-12項目総得点の間では有意な負の相関がみられ、精神的健康状態が良好な者ほど、食SE得点が高いという結果が得られた (偏相関係数  $-0.166$ ,  $p < 0.01$ )。

##### ii) 食物摂取状況との関連

朝食を毎日食べる者は、それ以外の者に比べ有意に食SE得点が高かった。また食物摂取頻度得点との間に有意な正相関がみられ、食SE得点が高い者ほど、食物摂取頻度からみた食物摂取状況が良好であった (偏相関係数  $0.304$ ,  $p < 0.01$ )。

##### iii) 自己管理能力との関連

「健康問題対処能力」と「生活調整能力」との関連では、いずれも「かなりできる」と自己管理能力が高い者ほど、食SE得点有意に高かった。

また、「健康・栄養学習への参加意欲得点」との間にも、有意な正相関がみられ、食SE得点が高い者ほど、そうした活動への参加意欲が高かった (偏相関係数  $0.161$ ,  $p < 0.01$ )。「強化因子得点」との間にも有意な正相関がみられ、食SE得点が高い者ほど、家族や友人が協力的である、十分なサポートが得られていると認知していることが示された (偏相関係数  $0.328$ ,  $p < 0.01$ )。

##### iv) 他の生活習慣との関連

運動習慣、喫煙習慣、飲酒習慣との関連では、喫煙習慣のある者はない者に比べ、飲酒習慣のない者はある者に比べ、食SE得点有意に高かった。運動習慣との間には関連はみられなかった。

以上の検討から、食SE尺度を用いて算出した得点の高さが、健康や食生活の多側面において「良好」な状態や、意欲的な者をとらえることにつながり、その妥当性が示された。

#### 3. 食生活変容段階と食行動・食態度の積極性、並びに望ましい食行動に関するセルフ・エフィカシーとの関連 (表2-17、18)

近年、行動変容との関連、或いは働きか

けによる意識と行動の両面の変化をとらえる理論として注目されている Prochaska らの Stage of changes<sup>9~11)</sup> を用いて、対象者の食生活変容段階をとらえてみた。

表 2-17 に示すように、男性より女性の方が準備段階以降にある者が多く、未婚者より既婚者で、また年代が上がるにつれて、無関心段階から維持段階へ向かって比率が高くなる傾向にあった。

食行動・食態度の積極性スコア、食 SE 得点共に、維持段階の者は、無関心段階、関心段階、準備段階の者に比べ、有意に高いという結果であった。

従って、食行動・食態度の積極性尺度も、食 SE 尺度も共に望ましい食生活の変容をとらえる尺度として有効であることが示された。

#### D. 考察

##### 1. 対象世代における健康の位置づけ、食態度、食行動

グループインタビューの結果、20 代から 40 代の本対象世代において、健康の位置づけや食態度、食行動は、男女によって、また既婚・未婚の別によって、かなり異なることが示唆された。

生活の中の重視項目で、上位 3 位までに「健康」が入らない者が約半数いること、既婚者では家族との関わり、未婚者では友人との関わりが重要視されていることが明らかになった。この傾向はパイロット調査結果でも同様であり、食行動・食態度の積極性尺度の中でとりあげた項目の回答結果からも同様の傾向が読み取れた。

また、グループインタビュー結果から、女性より男性で食生活への関心が低いこと、とりわけ未婚男性で著しく関心が低い印象を得たが、パイロット調査の中の食行動・

食態度の積極性スコアや、食 SE 得点の結果も、この傾向を反映しているにとらえられた。

##### 2. 栄養・食教育の評価指標としての食行動・食態度の積極性尺度と食 SE 尺度の信頼性と妥当性について

###### 1) 食行動・食態度の積極性尺度について

信頼性については、内的整合法による  $\alpha$  係数 0.85 と高い信頼性が得られた。今後は、再検査法による再現性の検討を行ってさらに信頼性を高める検討が必要である。

妥当性については、主観的健康感、食事パターンや食物摂取状況、生活の自己管理能力、食生活変容段階との間で有意な関連がみられたことから、同時的妥当性が示唆されたにとらえられる。

本研究では食行動を、食物を食べる行動、食物を作る行動、そうした食生活を営む力を形成したり伝承する行動（例えば、学習行動や情報交換行動など）と幅広く多様にとらえる足立の食行動理論<sup>12)</sup>に基づいてとらえ、食行動・食態度の積極性尺度の項目を抽出してきた。最近はこのように、食行動を単に摂食行動だけでなく、幅広くとらえる立場での研究もみられる<sup>13~16)</sup>が、本対象世代を扱ったもの、特に男性まで含めて検討されたものは少なく、また栄養・食教育の評価指標としては項目数が多すぎて複雑であり、実践向きでないものもみられる。今回は最終的に 14 項目としたが、項目数としては実践的な立場からみて妥当と考えられる。今後は、介入を実施し、介入による変化を縦断的にとらえる指標としての検討を加え、指標としての精度を高めていく予定である。

###### 2) 食 SE 尺度について

食行動・食態度の積極性尺度と同様、信頼性では、 $\alpha$ 係数 0.80 と高い信頼性が得られた。再現性に関する検討は今後の課題としたい。

セルフ・エフィカシーは、社会心理学者 Bandura が提唱した態度の概念であるが、近年健康教育、栄養教育分野への応用が盛んである<sup>17)</sup>。食に関連して、欧米を中心に尺度開発も進んでいるが<sup>6-8)</sup>、国内で食生活に関連したセルフ・エフィカシーの開発を試みたものは極めて少なく、試みられているものの対象は、本対象世代とは異なる世代である<sup>18)</sup>。本研究でとりあげた項目は、対象世代に、自分にとってのより良い食生活に向かって、自分ができる行動、できない行動をあげてもらう中で抽出してきたものであり、それだけに実践性は高いと予想される。

パイロット調査結果でも、身体所見、主観的健康感、食事パターンや食物摂取状況、生活の自己管理能力、食生活変容段階との間で有意な関連がみられたことから、同時的妥当性が示唆された。

今後はさらに、介入による縦断的検討を行い、栄養・食教育の評価指標としての有効性を検討していく。食 SE 尺度の項目はいずれも栄養・食教育の中で具体的に扱われる内容のものが多く、教育直後の影響評価の指標として有効ではないかと考えている。それに対し、食行動・食態度の積極性尺度でとりあげている項目は、対象者の食への積極的な姿勢、まさに“積極性”の獲得と共に徐々に変化し、定着するものともとらえられる。こうした時間経過に伴う両者の質的な相違についても、今後検討を進めていきたい。

## E. 結論

若年成人という本対象世代が自分たちの食行動・食態度をどうとらえ、どういう方向を望んでいるのか等を検討し、それをふまえて、食行動・食態度に関する評価・診断の指標（第1案）を作成、身体面／栄養状態、主観的健康感、食物摂取面、生活の自己管理能力等との関連で、その妥当性を横断的に検討することを目的とした。指標（第1案）作成のため、埼玉県並びに東京都内で男女別、既婚・未婚別に 16 グループ、計 119 名を対象にグループインタビューを実施、次いで分担班共通で、三重、東京、神奈川において男女 311 名を対象にパイロット調査実施し、以下の結果を得た。

1. グループインタビューの結果、本対象世代は健康の位置づけが低く、食態度、食行動は、男女によって、また既婚・未婚の別によって、かなり異なることが明らかになった。

2. その結果をふまえ、食行動・食態度の積極性尺度（若年成人版）として 15 項目、望ましい食行動に関するセルフ・エフィカシー尺度として（以下、食 SE 尺度）13 項目を抽出し、パイロット調査に適用した。

3. パイロット調査結果を用いた項目分析の結果、食行動・食態度の積極性尺度は 14 項目に、食 SE 尺度は 11 項目となり、それぞれクロンバックの  $\alpha$  係数、0.85、0.80 と高い信頼性を得た。

4. 健康状態、食事パターン／食物摂取状況、生活の自己管理能力、食生活変容段階等、他側面との関連で、その妥当性を検討したところ、食行動・食態度の積極性スコアが高い者、並びに食 SE 得点が高いものは、各側面において良好な状態の者が有意に多いことが明らかになり、同時的妥当性が示された。