

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。

【引用文献】

- 1) 吉田亨：プリシード／プロシードモデル、保健の科学、34, 12, 870-875 (1992)
 - 2) 吉田亨：「生活習慣病」対策にプリシード／プロシードモデルをどう使うか、保健婦雑誌、54, 9, 710-716 (1998)
 - 3) 足立己幸：栄養日本、40, 2, 5-8 (1997)
 - 4) 武見ゆかり：高齢者における食からみた QOL (生活の質) 指標の構築に関する研究、女子栄養大学学位論文 (1997)
 - 5) 武見ゆかり、足立己幸：独居高齢者の食事の共有状況と食行動・食態度の積極性との関連、民族衛生、63, 2, 90-110 (1997)
 - 6) Parcel, G.S., et al: Measurement of Self-Efficacy for Diet-Related Behavior among Elementary School Children, Journal of School Health, 65, 1, 23-27 (1995)
 - 7) Lechner, L. and De Vries, H.: Starting Participation in an Employee Fitness Program: Attitudes, Social Influence, and Self-Efficacy, Preventive Medicine, 24, 627-633 (1995)
 - 8) Shannon, J. et al: Self-Efficacy as a Predictore of Dietary Change in a Low-Socioeconomic Status Southern Adult Population, Health Education & Behavior, 24, 357-368 (1997)
 - 9) Curry, S.J. et al: An application of the stage model of behavior change to dietary fat reduction, Health Education Research, 7, 97-105 (1992)
 - 10) Sporny, L.A. and Contento, I. R.: Stages or changes in dietary fat reduction: Social psychological correlates, Journal of Nutrition Education, 27, 4, 191-199 (1995)
 - 11) 北田豊治、李応吉吉、飯倉修子、朝野聡、野原忠博：中高年者における健康づくり行動の要因分析—セルフエフィカシーと運動実行段階を中心として—、民族衛生、63, 5, 288-304 (1997)
 - 12) 足立己幸編著：食生活論、pp.43-54, 医歯薬出版 (1987)
 - 13) 渡辺雄二、村元美代、青木宏：女子学生の食行動に及ぼす食意識の影響、日本食品科学工学会誌、42, 2, 77-84 (1995)
 - 14) 江上いすず、長谷川昇、大矢みどり：女子学生の食行動と性格特性からみた肥満の成因、栄養学雑誌、53, 3, 191-198 (1995)
 - 15) 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, 1, 19-32 (1998)
 - 16) 伊藤真理子、花沢成一：現代青年の食行動に影響を及ぼす要因—食行動質問紙の開発による検討—、日本家政学会誌、48, 11, 971-979 (1997)
 - 17) 宮坂忠夫、川田智恵子編著：健康教育論、pp.140-141, メジカルフレンド社 (1991)
 - 18) 宮崎弘子、丸谷宣子、白杉直子、中井昌子、井上知真子、向井潤子、村上亜由美：高校生の食生活における自己効力 (Self-Efficacy) 形成と食行動との関連性、神戸大学発達科学部研究紀要、3, 1, 123-133
- F. 研究発表 (学会発表)
- 武見ゆかり、足立己幸：地域栄養計画・栄養教育へのプリシード／プロシードモデルの適用に関する検討、第 53 回日本栄養・食糧学会にて発表 (予定)

表 1-1 グループインタビュー対象者

		未 婚				既 婚				人数
		協力施設	人数	平均 年齢	人数小計 (平均年齢)	協力施設	人数	平均 年齢	人数小計 (平均年齢)	計
男性	A事業所	7	32.9			A事業所	5	33.0		
	B事業所	10	28.3	28		D事業所	6	43.2	19	47
	C事業所	5	24.4	(28.7歳)		E事業所	8	39.8	(36.9歳)	
	D事業所	6	28.0							
女性	A事業所	9	25.9				9	36.4		
	B事業所	8	22.6	33		M町保健	6	29.8	39	72
	C事業所	6	22.5	(25.7歳)		センター	10	39.8	(35.6歳)	
	F事業所	10	29.9				8	31.1		
							6	39.3		
計										119

表 1-2 対象者の健康状態、食態度、生活観

		単位 (BMI以外) : %				
(n)		既婚男性 (19)	既婚女性 (39)	未婚男性 (28)	未婚女性 (33)	
健康度	とても健康	21.1	23.1	3.6	6.1	
自己評価	まあ健康	68.4	71.8	85.7	63.6	
	やや思わしくない	5.3	5.1	7.1	24.2	
	思わしくない	0.0	0.0	3.6	6.1	
栄養状態	BMI (平均)	23.7	21.9	21.5	20.2	
食生活への 関心	かなりある	21.1	12.8	7.1	36.4	
	まあまあある	52.6	79.5	35.7	54.5	
	あまりない	26.3	7.7	50.0	9.1	
	ほとんどない	0.0	0.0	7.1	0.0	
生活の中の重視項目 (MA) (12項目中から上位3項目 選択した結果の上位5項目)	家族との関係	63.2	家族との関係 64.1	友人との交流 67.9	友人との交流 66.7	
	自分の健康	52.6	親しい人の健康 64.1	趣味やレジャー 67.9	家族との関係 48.5	
	趣味やレジャー	47.4	自分の健康 48.7	自分の健康 50.0	自分の健康 48.5	
	仕事への満足	36.8	友人との交流 41.0	仕事への満足 39.3	趣味やレジャー 39.4	
	親しい人の健康	36.8	経済的生活水準 33.3	家族との関係 25.0	経済的生活水準 27.3	

表 1-3 どんな食生活がしたいか：食生活へのニーズ、食との関わりでのニーズ

大項目	既婚男性	既婚女性	未婚男性	未婚女性
QOL (主に食に 関連した)	<p>食べることを楽しみたい</p> <p>楽しく食べたい</p> <p>ゆっくり食事したい</p> <p>おいしいものを食べたい</p> <p>たまにはリッチな食事したい</p>	<p>ゆっくり落ち着いて食事したい</p> <p>楽しく食べたい</p> <p>おいしく食べたい</p> <p>日常的でない食事(外食、アウトドア、など)も楽しみたい</p> <p>(友人や家族と、一人で)お茶の時間を確保したい</p> <p>気分転換(スポーツ、エステ等)を上手にして、食にも前向きになりたい</p>	<p>可愛い女の子と食事したい</p> <p>友だちに御馳走になりたい</p> <p>女性の手料理が食べたい</p>	<p>きれいになりたい (肌、髪、体型)</p> <p>みんなで楽しく食べたい</p> <p>たまにはリッチな食事したい</p>
健康状態/ 栄養状態	<p>健康でいたい</p> <p>やせたい</p> <p>太りたくない</p> <p>体脂肪を減らしたい</p>	<p>病気になりたくない</p> <p>便秘治したい</p> <p>貧血治したい</p> <p>やせたい</p> <p>太りたくない</p> <p>体脂肪を減らしたい</p>	<p>元気になりたい</p> <p>健康でいたい</p> <p>やせたい/理想体重維持したい</p> <p>中年太りしたくない</p>	<p>風邪を引きにくくなりたい</p> <p>便秘治したい</p> <p>やせたい</p> <p>食べても太りたくない</p> <p>体脂肪を減らしたい</p>
食物摂取状態 全体	<p>バランスよく食べたい</p> <p>運動と食事のバランスとりたい</p>	<p>バランスよく食べたい</p> <p>季節感を大事にしたい</p>	<p>バランスよく食べたい</p> <p>安く、おいしいものを食べたい</p> <p>体を動かして食事を美味しく食べたい</p>	<p>バランスよく食べたい</p> <p>安く、おいしいものを食べたい</p>
栄養素レベル	<p>カロリー抑えたい</p> <p>脂肪のとり方に気をつけたい</p> <p>塩分控えたい</p>	<p>エネルギー量の低い食事にした い</p> <p>ビタミンしっかりとりたい</p> <p>カルシウムを十分とりたい</p> <p>食物繊維を十分とりたい</p> <p>塩分控えたい</p> <p>砂糖/糖分控えたい</p>		<p>低カロリーの食事にした い</p> <p>カルシウムを十分とりたい</p> <p>鉄分とりたい</p> <p>塩分、糖分、油控えたい</p> <p>ビタミン剤とりたい</p>
食材料レベル	<p>野菜をたくさん食べたい</p> <p>肉より魚を食べたい</p>	<p>食品数を多くしたい</p> <p>野菜中心の食事にした い</p> <p>肉より魚中心にした い</p> <p>乳製品をたくさんとり たい</p> <p>安全な食品を食べ たい</p> <p>冷凍食品上手に活用 したい</p>	<p>野菜をたくさん食べ たい</p>	<p>食品数を多くしたい</p> <p>野菜をたくさん食べ たい</p>
料理レベル		<p>いろいろな料理を食べるよ うに したい</p> <p>野菜料理/副菜を増や したい</p> <p>揚げ物より煮物料理を</p>	<p>温かい料理が食べ たい</p>	<p>和食を中心の食生活に したい</p>
食事レベル	<p>朝食を大事にしたい</p> <p>昼食を大事にしたい(定食を食 べる、とか)</p>	<p>朝食を大事にしたい</p>	<p>朝食をきちんとした い</p> <p>出前、デリバリー、コンビニ 当の夕食やめたい</p>	<p>朝食を大事にした い</p>
食行動 つくる行動	<p>家族と買い物行きたい</p> <p>食事づくりに関わりたい</p> <p>家族で料理したい</p>	<p>ゆっくり買い物した い</p> <p>自分で野菜等を栽培した い</p> <p>料理をしたい/楽し みたい</p> <p>子供のおやつは手作 りしたい</p> <p>盛り付け上手にな りたい</p> <p>食費を減らした い</p>	<p>自分で料理をした い(たまに)</p>	<p>料理が上手にな りたい</p>
食べる行動	<p>3食きちんと食べ たい</p> <p>夕食は決まった時 間にした い</p> <p>夜遅く食べないよ うにした い</p> <p>家族と一緒に食 事した い</p>	<p>夕食を決まった時 刻に食 べたい</p> <p>家族そろって食 事した い</p>	<p>夕食を決まった時 刻に食 べたい</p> <p>早食いをやめ たい</p>	<p>3食きちんと食 べたい</p> <p>家族そろって食 事した い</p>
伝承する行動	<p>家族から料理を習 いたい</p>			<p>いろいろなお店の 情報を知 りたい</p>

表 1-3 どんな食生活がしたいか (つづき)

大項目	既婚男性	既婚女性	未婚男性	未婚女性
準備要因 知識	栄養に関する知識欲しい 自分に合った食事量を知りたい	栄養について勉強したい 自分に合った食事量を知りたい	栄養に関する知識欲しい	栄養に関する知識欲しい 食品の栄養成分知りたい
態度	好きなもの食べたい 手づくりのものが食べたい	料理を楽しみたい 家族を重視した食生活にしたい 子供に良い食事を提供したい 子供に良い食習慣つけさせたい	好き嫌いなくしたい 好きなもの食べたい	好きなもの食べたい
強化要因		つくった料理を人に食べて欲しい	料理作ってくれる人が欲しい	お弁当作ってくれる人が欲しい
実現要因	調理技術を身につけたい	料理が上手になりたい	時間がかからず作れる料理が知りたい 調理技術を身につけたい	簡単にバランス良い料理を習いたい
環境要因 (食環境)	正しい情報が欲しい 安全な食品を食べたい	安全な食品を入手したい	安全な食品を食べたい	安全な食品を食べたい
栄養・食教育				

表 1-4 理想の実現のために、どんな行動ができるか

大項目	既婚男性	既婚女性	未婚男性	未婚女性
QOL (主に食に 関連した)				
健康状態/ 栄養状態				
食物摂取状態 栄養素レベル	カロリーを抑える	カルシウムの多い食品を食べる ビタミンをとるように野菜の調理法を工夫する	ビタミン剤をとる	ビタミン剤、鉄剤などをとる
食材料レベル	野菜をたくさん食べる 肉より魚を食べたい お酒は適度にする	食品数を多くする 肉と魚は交互にする お酒は適度にする お酒は適度にする 旬の食材料を使う	牛乳を飲む 野菜ジュースを飲む お酒は適度にする	毎日牛乳を飲む 肉と野菜を一緒に食べる 肉より魚を選ぶ
料理レベル		ファーストフードを控える みそ汁を真沢山にする 季節感のある料理にする		外食時は単品を避けるか、何か1品プラスする
食事レベル	朝食を食べる	朝食をしっかり食べる	朝食をとる	朝食をきちんととる 外食が減らないようにする
ライフスタイル	規則正しい生活をする 残業しない日を作る 運動する タバコを減らす 体重をまめに測る	朝早く起きる 運動する	朝早く起きる 残業減らす 運動する タバコを減らす	早起きする 仕事量を減らす 運動する タバコを減らす
食行動 つくる行動	食事づくりに関わる 妻と一緒に買い物行く 家族と料理つくる 自分で野菜をつくる 自分で料理する(簡単なもの)	献立を考える 家族に意見を聞く(食べたいもの) 自分で野菜をつくる 野菜の入手方法を工夫する 計画的に買い物をする たまには子供のおやつを手作りする 盛り付け工夫する 薄味にする	スーパーに買い物に行く 自分で食べたいものを選ぶ	自分で買い物に行く 買い物時、食品成分表示を見る 料理を手伝う 時間のある時にまとめて料理する 薄味にする
食べる行動	食後からだを休める 家族そろって食べる ゆっくりよく噛んで食べる 深夜に飲食しない たまには外食する	食事の時間を決める 家族そろって食べる 食事の時楽しい会話を たまには外食する	1日3食食べる 深夜に飲食しない たまには好きなものをたっぷり食べる たまには外食する 決まった時間に食事する 深夜に飲食しない	家族そろって食べる 家族そろって食事したい 人と一緒に食事する 決まった時間に食事する よく噛んで食べる 深夜に飲食しない
伝承する行動	テレビを見る インターネットで情報集める	テレビ、本、雑誌から情報を得る 外食で新しいレシピを仕入れる 子供に栄養について教える 友人と情報交換する 近所と食物のやりとりする	新聞を読む テレビの料理番組を見る	テレビの料理番組を見る 雑誌を見る

表 1-4 どんな行動ができるか (つづき)

大項目	既婚男性	既婚女性	未婚男性	未婚女性
準備要因 知識	栄養に関する知識を得る	栄養に関する勉強する 食品のエネルギー量を把握する		栄養に関する勉強する
態度	栄養のバランスを考える 食品の安全性を考える	栄養のバランスを考える	好き嫌いなくす 嫌いなのは食べない	多くの食品を食べるようにする 栄養のバランスを考える
強化要因	家族そろって早寝早起きする 家族から料理習う 子供に手伝いをさせる	家族そろって早起きする 義から料理を習う 友人と情報交換する 近所と食物のやりとりする		
実現要因				
環境要因 (食環境)	食事時はテレビを見ない	食事時はテレビを見ない (ビデオに撮る)		
栄養・食教育		健康/栄養セミナーに行く 健康診断を受ける	健康診断を受ける	

表 1-5 理想の実現のために、どんなサポートが欲しいか

大項目	既婚男性	既婚女性	未婚男性	未婚女性
QOL (主に食に 関連した)				
健康状態/ 栄養状態				
食物摂取状態				
食行動 つくる行動				
食べる行動				
伝承する行動				
準備要因 知識				
態度				
強化要因 家族に	早起きして欲しい 一緒に食事して欲しい 弁当つくって欲しい	子供のロールモデルになって 自分の健康を考えて欲しい 家事・育児に協力して欲しい 早く帰宅して欲しい	料理作ってくれる人が欲しい	お弁当作って欲しい 料理が上手になって欲しい 栄養バランス考えて食事作って
友人・仲間	同食もって来ないで欲しい 飲みに誘わないで	家を行き来して食事をしたい 一緒に買い物に行って分けたい	菓子を強制しないで欲しい 飲みに誘わないで	あまりお菓子を食べないで ファーストフードに誘わないで
実現要因 職場へ	早く帰宅できるようなシステム (サマータイトムとか) 作って 健康/栄養セミナー開催して 社員食堂のメニュー増やして 社員食堂揚げ物減らして	勤労男性が家庭や育児に関わり やすいシステム作って欲しい 職場で給食を出して欲しい	早く帰宅できるようなシステム 作って欲しい 残業減らして欲しい 社員食堂のメニュー増やして 野菜料理を多くして欲しい 昼食時刻を考えて欲しい	昼休みを長くして欲しい 食堂作って欲しい 食費の補助をして欲しい 社員食堂のメニュー増やして
食料品店/ 飲食店へ	遅くまで営業して欲しい 栄養成分表示して欲しい 新鮮で安く安心な食品を提供し て欲しい	産地直送品を増やして欲しい 新鮮で安く安心な商品売って 食品にレシピなど情報を添付し て欲しい	遅くまで営業して欲しい 栄養成分表示して欲しい 品数を増やして欲しい	遅くまで営業して欲しい 栄養成分表示して欲しい 新鮮で安く安心な商品を提供し て欲しい 包装を簡略化して欲しい
環境要因 (食環境) 生産者/ 食品企業へ	安全な食品を安く供給して 表示を正確にして欲しい 食品添加物の使用は正しく	表示を正確にして欲しい 食品添加物の使用は正しく	食品添加物の使用は正しく	食品添加物の使用は正しく
マスコミへ	過剰報道はやめて欲しい 食品の安全性に関する報道正し くして欲しい	過剰報道はやめて欲しい 食品の安全性に関する報道正し くして欲しい 料理情報は日常的な食材で、活 用できる情報にして欲しい	食事/栄養に関する情報増やし て	正確な情報を提供して欲しい
行政へ	気軽に利用できる健康管理のた めの施設を増やして欲しい 貸出し用農園を整備して欲しい	家族で参加できる健康/栄養教 室をして欲しい 健康/栄養に関するサークル活 動の場を確保して欲しい	若い人でも気軽に健康診断受診 できるようにして欲しい	気軽にに行ける時間帯にサービ スを提供して欲しい

表2-1 男女別、既婚・未婚別 食行動・食態度

食行動・食態度	男 性				群間差	女 性				
	未婚		既婚			未婚		既婚		
	n=107	%	n=87	%		n=37	%	n=80	%	
食生活への満足度	とても満足	5	4.7	7	8.1	1	2.7	4	5.0	
	まあまあ満足	48	44.9	59	68.6	22	59.5	54	67.5	$\chi^2=16.58$
	あまり満足していない	37	34.6	17	19.8	11	29.7	20	25.0	$p=0.0009$
	満足していない	17	15.9	3	3.5	3	8.1	2	2.5	
食事はおいしいか	いつもおいしい	30	28.0	47	54.7	23	62.2	57	72.2	
	時々おいしい	47	43.9	29	33.7	11	29.7	19	24.1	$\chi^2=15.96$
	たまにおいしい	23	21.5	8	9.3	2	5.4	3	3.8	$p=0.0012$
	ほとんどおいしくない	7	6.5	2	2.3	1	2.7	—	—	
食事は楽しいか	いつも楽しい	18	16.8	36	41.9	22	59.5	50	63.3	
	時々楽しい	45	42.1	34	39.5	12	32.4	23	29.1	$\chi^2=19.57$
	たまに楽しい	29	27.1	13	15.1	2	5.4	6	7.6	$p=0.0002$
	ほとんど楽しくない	15	14.0	3	3.5	1	2.7	—	—	
ゆっくり食事をしているか	いつもゆっくり	17	16.0	13	14.9	12	32.4	31	38.8	
	時々ゆっくり	25	23.6	26	29.9	12	32.4	33	41.3	
	たまにゆっくり	38	35.8	29	33.3	11	29.7	11	13.8	
	ほとんどゆっくりしていない	26	24.5	19	21.8	2	5.4	5	6.3	
食事づくりへの関わり	いつも	5	8.5	7	5.7	5	13.5	74	92.5	
	時々	48	14.2	59	39.1	13	35.1	4	5.0	$\chi^2=72.83$
	たまに	37	17.0	17	28.7	9	24.3	1	1.3	$p=0.0000$
	ほとんどしない	17	60.4	3	26.4	10	27.0	1	1.3	
食事づくり好き嫌い	とても好き	9	8.5	4	4.6	3	8.1	9	11.4	
	まあまあ好き	41	38.7	44	50.6	19	51.4	44	55.7	
	あまり好きでない	46	43.4	30	34.5	12	32.4	23	29.1	
	嫌い	10	9.4	9	10.3	3	8.1	3	3.8	
食事づくりの技術と知識の自己評価	十分ある	3	2.9	6	6.9	4	10.8	2	2.5	
	だいたいある	29	27.6	29	33.3	15	40.5	47	58.8	$\chi^2=9.01$
	あまりない	50	47.6	40	46.0	11	29.7	26	32.5	$p=0.0291$
	全くない	23	21.9	12	13.8	7	18.9	5	6.3	
家族との食事の共有	週4、5日以上	14	14.3	40	46.0	12	32.4	54	67.5	
	週2、3日	10	10.2	31	35.6	11	29.7	16	20.0	$\chi^2=20.69$
	週1日程度	13	13.3	13	14.9	6	16.2	9	11.3	$p=0.0001$
	それ以下	61	62.2	3	3.4	8	21.6	1	1.3	
友人との食事の共有	十分ある	43	40.6	10	11.5	23	62.2	7	8.8	
	だいたいある	38	35.8	35	40.2	12	32.4	26	32.5	$\chi^2=24.21$
	あまりない	17	16.0	33	37.9	2	5.4	41	51.2	$p=0.0000$
	全くない	8	7.5	9	10.3	—	—	6	7.5	
食事の共有時の食事づくり	よくある	1	0.9	—	—	3	8.1	5	6.4	
	時々ある	10	9.4	15	17.2	6	16.2	21	26.9	
	たまにある	30	28.3	24	27.6	13	35.1	25	32.1	
	ほとんどない	65	61.3	48	55.2	15	40.5	27	34.6	
食事づくりの楽しみ	よくある	8	7.5	6	6.9	5	13.5	15	18.8	
	時々ある	22	20.8	17	19.5	14	37.8	28	35.0	
	たまにある	43	40.6	26	29.9	14	37.8	24	30.0	
	ほとんどない	33	31.1	38	43.7	4	10.8	13	16.3	

食行動・食態度	男 性				女 性					
	未婚		既婚		未婚		既婚		群間差	
	n=107	%	n=87	%	n=37	%	n=80	%		
食情報の交換	よくある	10	9.5	11	12.6	13	35.1	29	36.3	$\chi^2=8.02$ p=0.0456
	時々ある	24	22.9	19	21.8	9	24.3	22	27.5	
	たまにある	40	38.1	35	40.2	10	27.0	28	35.1	
	ほとんどない	31	29.5	22	25.3	5	13.5	1	1.3	
料理づくり 情報の交換	よくある	4	3.8	1	1.1	2	5.4	10	12.5	
	時々ある	7	6.6	12	13.8	13	35.1	27	33.8	
	たまにある	17	16.0	18	20.7	14	37.8	27	33.8	
	ほとんどない	78	73.6	56	64.4	8	21.6	16	20	
健康情報の 交換	よくある	11	10.4	9	10.3	7	18.9	22	27.5	$\chi^2=11.38$ p=0.0098
	時々ある	21	19.8	34	39.1	12	32.4	32	40.0	
	たまにある	55	51.9	38	43.7	12	32.4	22	27.5	
	ほとんどない	19	17.9	6	6.9	6	16.2	4	5	
マスコミから の情報入手	よくある	15	14.2	12	13.8	6	16.2	27	33.8	
	時々ある	35	33.0	31	35.6	17	45.9	37	46.3	
	たまにある	39	36.8	33	37.9	11	29.7	15	18.8	
	ほとんどない	17	16.0	11	12.6	3	8.1	1	1.3	

出現率(%)は、未回答者を除いた人数で除して求めたもの

表2-2 食行動・食態度の項目間の相関

	食生活への満足感	食事のおいしさ	食事の楽しさ	ゆっくりした食事	食事づくりへの参加	食事づくり好き嫌い	食事づくりの知識・技術	家族との食事の共有	友人との食事の共有	食事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
食生活への満足感		.496	.411	.344	.180	.101	.073	.469	-.019	.055	.102	.224	.173	.143	.068
食事のおいしさ	**		.780	.357	.294	.160	.210	.334	.042	.072	.255	.274	.199	.257	.193
食事の楽しさ	**	**		.477	.308	.205	.235	.375	.095	.130	.267	.293	.264	.246	.208
ゆっくりした食事	**	**	**		.375	.239	.222	.231	.154	.202	.253	.305	.325	.168	.161
食事づくりへの参加	**	**	**	**		.337	.357	.318	-.122	.304	.397	.320	.488	.291	.340
食事づくり好き嫌い	—	**	**	**	**		.578	.019	.123	.223	.608	.312	.423	.150	.218
食事づくりの知識・技術	—	**	**	**	**	**		.084	.152	.244	.535	.310	.383	.173	.175
家族との食事の共有	**	**	**	**	**	—	—		-.145	.136	.066	.243	.195	.206	.149
友人との食事の共有	—	—	—	**	(*)	*	**	(*)		.141	.204	.138	.171	.002	.003
食事共有時の食事づくり	—	—	*	**	**	**	**	*	*		.383	.321	.436	.119	.120
食事づくりの楽しみ	—	**	**	**	**	**	**	—	**	**		.512	.575	.287	.237
食情報の交換	**	**	**	**	**	**	**	**	*	**	**		.584	.447	.337
料理づくり情報の交換	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**		.420	.290
健康情報の交換	*	**	**	**	**	**	**	**	—	*	**	**	**		.473
マスコミからの情報入手	—	**	**	**	**	**	**	*	—	*	**	**	**	**	

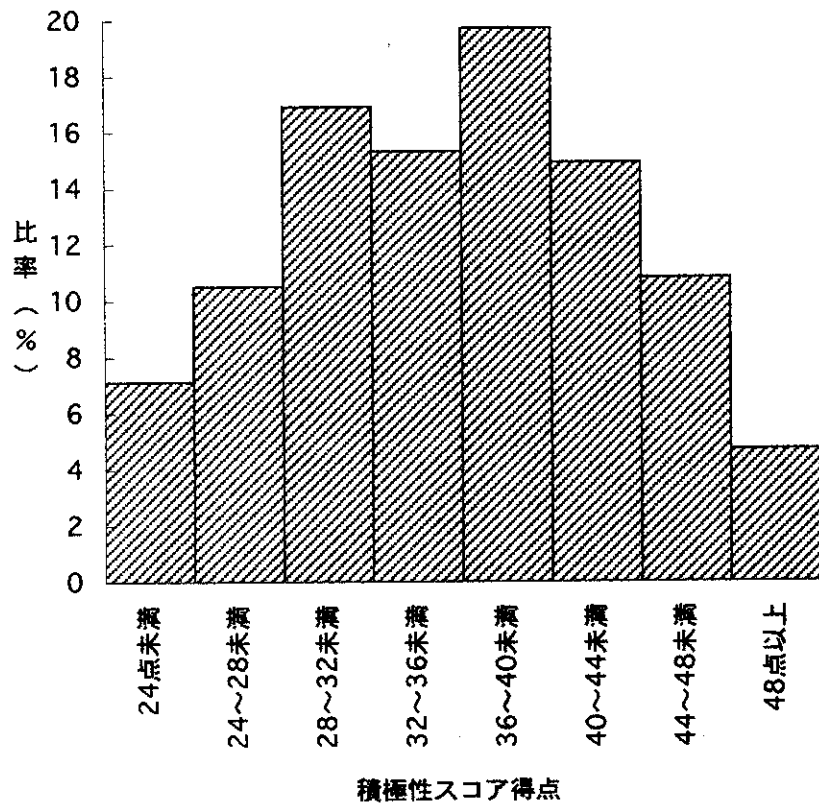
正相関 ** p<0.01, *p<0.05 逆相関 (*) p<0.05

表2-3 食行動・食態度の項目 因子分析結果

(バリマックス回転)

変数	因子負荷量		
	因子1	因子2	因子3
食生活への満足感	-0.003	-0.754	0.040
食事のおいしさ	0.132	-0.820	0.092
食事の楽しさ	0.196	-0.815	0.096
ゆっくりした食事	0.324	-0.566	0.074
家族との食事の共有	-0.060	-0.617	0.267
食事づくりへの参加	0.462	-0.309	0.368
食事づくり好き嫌い	0.804	-0.065	0.005
食事づくりの知識・技術	0.766	-0.112	-0.002
食事共有時の食事づくり	0.508	-0.030	0.195
食事づくりの楽しみ	0.809	-0.095	0.218
料理づくり情報の交換	0.620	-0.140	0.491
食情報の交換	0.440	-0.216	0.568
健康情報の交換	0.093	-0.145	0.810
マスコミからの情報入手	0.111	-0.073	0.744
固有値	3.126	2.823	2.093
寄与率 (%)	22.3	20.1	15.0
累積寄与率 (%)	22.3	42.4	57.4

図 2-1 食行動・食態度の積極性スコア分布



平均=35.3
標準偏差=7.6
最大値=52
最小値=16
有効数=295

表 2-4 基本的属性別 食行動・食態度の積極性スコア¹⁾ 平均点

基本的属性	(n)	平均	(標準偏差)	多元配置分散分析 ²⁾	多重比較 (Tukey法)	
地域	三重	(71)	39.2	(6.7)	F=19.5 **	三重>東京、神奈川
	東京	(51)	33.6	(7.5)		
	神奈川	(173)	34.2	(7.4)		
性別	男性	(183)	32.1	(6.5)	F=136.6 **	女性>男性
	女性	(112)	40.6	(6.2)		
年代	20代	(102)	34.4	(7.7)	F=11.1 **	40代>30代、20代
	30代	(106)	34.1	(7.8)		
	40代	(87)	37.9	(6.5)		
婚姻状況	未婚	(133)	32.0	(7.7)	F=71.6 **	既婚>未婚
	既婚	(162)	38.0	(7.7)		

** : p<0.01、* : p<0.05

1) 表 3 に示す14項目について、最も積極的な回答に4点、以下3、2、1点と配点して算出。最高56点。

2) 地域×性別×年代×婚姻状況で、多元配置分散分析を行った

表 2-5 健康状態と食行動・食態度の積極性スコアの関連

健康状態の指標		(n)	平均	(標準偏差)	多元配置分散分析 ¹⁾	多重比較 (Tukey法)
客観的 指標	身体所見	三重・東京 なし (11)	35.6	(7.7)	F=0.2	
		あり (109)	36.9	(7.5)		
	神奈川	なし (80)	35.0	(7.3)	F=1.6	
		あり (94)	33.5	(7.4)		
主観的 指標	健康度自己評価	とても健康 (46)	37.7	(7.9)	F=6.1 **	とても健康>思わしくない
	まあ健康 (210)	35.3	(7.3)			
	思わしくない (39)	32.6	(7.7)			
	将来の健康不安	ない (98)	37.3	(7.3)	F=9.5 **	ない/時々ある>よくある
	時々ある (149)	34.9	(7.4)			
	よくある (48)	32.4	(7.8)			
GHQ-12						
合計点	偏相関係数 ²⁾		-0.289	**		

** : p<0.01

- 1) 身体所見については、性別×年代×婚姻状況×各指標、健康度自己評価と健康不安については地域×性別×年代×婚姻状況×各指標で、多元配置分散分析を行った
2) 地域、性別、婚姻状況は1、0のダミー変数にし、年齢は実年齢を投入して算出

表 2-6 食事パタン、食物摂取状況と食行動・食態度の積極性スコアの関連

		(n)	平均	(標準偏差)	多元配置分散分析 ¹⁾	多重比較 (Tukey法)
朝食摂取頻度	ほぼ毎日 (216)	36.8	(7.3)	F=12.8 **	ほぼ毎日>	
	週3、4回 (28)	32.6	(6.9)			
	週1、2回 (13)	30.7	(6.6)			
	食べない (38)	30.3	(6.7)			
職場給食での 昼食摂食パタン ²⁾	定食 (117)	33.3	(7.0)	F=2.9		
	丼・皿もののみ (24)	36.1	(7.8)			
	丼・皿+おかず (9)	31.8	(4.7)			
	その他 (19)	37.7	(8.4)			
食物摂取頻度得点 ³⁾	偏相関係数 ⁴⁾		.314	**		

** p<0.01

- 1) 地域×性別×年代×婚姻状況×各指標による多元配置分散分析を行った
2) 職場給食のある神奈川の対象者のみについて解析した
3) めし、みそ汁、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、その他野菜、いも類、果物の10食品について最も高い摂取頻度から順に3、2、1、0と配点して算出。めし、緑黄色野菜、その他の野菜は「日に2食」3点、「日に1食」2点、「週に4、5回」1点、他の食品は「ほぼ毎日」3点、「週4、5回」2点、「週2、3回」1点、「それ以下」0点。最高30点で、本対象全体の平均は15.3点±5.0。
4) 地域、性別、婚姻状況は1、0のダミー変数にし、年齢は実年齢を投入して算出

表 2-7 自己管理能力と食行動・食態度の積極性スコアの関連

		(n)	平均	(標準 偏差)	多元配置分散分析 ¹⁾	多重比較 (Tukey法)
健康問題対処能力	かなりできる	(42)	37.8	(8.2)	F=9.4 **	かなりできる/少しできる >できない
	少しできる	(178)	35.8	(7.2)		
	できない	(75)	32.7	(7.5)		
生活調整能力	かなりできる	(66)	36.9	(7.6)	F=3.9 **	かなりできる/少しできる >できない
	少しできる	(187)	35.4	(7.5)		
	できない	(39)	31.9	(7.0)		
健康・栄養学習への 参加意欲得点 ²⁾	偏相関係数 ⁴⁾		.205	**		
強化因子得点 ³⁾	偏相関係数 ⁴⁾		.355	**		

** p<0.01

1) 地域×性別×年代×婚姻状況×各指標による多元配置分散分析を行った

2) 健康・栄養教室への参加意欲、グループ活動への参加意欲、社会活動への参加意欲の3項目について、最も積極的な回答（ぜひ参加したい、多いに思う）に4点、以下3点、2点、最も積極的でない回答（全く参加したくない、全く思わない）に1点と配点して算出。最高12点。本対象全体の平均6.6点±2.0。

3) 家族からのサポート、友人からのサポートの2項目について、最も積極的な回答（非常に協力的）に4点、以下3点、2点、最も積極的でない回答（全く協力的でない）に1点と配点して算出。最高8点。本対象全体の平均5.6点±1.2。

4) 地域、性別、婚姻状況は1、0のダミー変数にし、年齢は実年齢を投入して算出

表 2-8 他の生活習慣と食行動・食態度の積極性スコアの関連

		(n)	平均	(標準 偏差)	多元配置分散分析 ¹⁾	多重比較 (Tukey法)
運動習慣	週2回以上、30分/回以上	(35)	35.3	(7.2)	F=0.9	
	週1回以下、又は30分/回未満	(29)	34.1	(7.3)		
	たまにする	(85)	34.5	(7.2)		
	しない	(76)	33.0	(7.7)		
喫煙習慣	吸わない	(159)	36.8	(7.7)	F=7.3 **	吸わない>吸う
	以前吸っていた	(28)	35.5	(8.0)		
	吸う	(105)	32.7	(6.6)		
飲酒	飲まない	(99)	37.1	(7.7)	F=3.5 *	飲まない>時々飲む
	時々飲む	(133)	34.2	(7.4)		
	ほぼ毎日飲む	(60)	34.5	(7.4)		

* : p<0.05、** : p<0.01

1) 地域×性別×年代×婚姻状況×各指標による多元配置分散分析を行った

表 2-9 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

食行動・食態度	男 性						女 性			
	未婚		既婚		群間差	未婚		既婚		群間差
	n=107	%	n=87	%		n=37	%	n=80	%	
朝食を毎日食べる	かなりできる	61	57.5	65	74.7	$\chi^2=6.57$ p=0.0375	26	70.3	68	85.0
	少しできる	20	18.9	8	9.2		7	18.9	7	8.8
	あまりできない	25	23.6	14	16.1		4	10.8	5	6.3
栄養のバランスを 考えて食べる	かなりできる	15	14.2	20	23.0	$\chi^2=9.83$ p=0.0073	9	24.3	23	28.8
	少しできる	51	48.1	42	48.3		18	48.6	52	65.0
	あまりできない	40	37.7	25	28.7		10	27.0	5	6.3
野菜をたくさん食べる	かなりできる	44	41.9	42	48.3		16	43.2	45	56.3
	少しできる	44	41.9	39	44.8		19	51.4	29	36.3
	あまりできない	17	16.2	6	6.9		2	5.4	6	7.5
油脂を控える	かなりできる	22	20.8	17	8.1		17	2.7	31	38.3
	少しできる	62	58.5	59	68.6		20	59.5	44	55.0
	あまりできない	22	20.8	11	19.8		—	—	5	6.3
和食中心にする	かなりできる	33	31.1	35	40.2		20	54.1	41	51.2
	少しできる	52	49.1	45	51.7		14	37.8	32	40.0
	あまりできない	21	19.8	7	8.0		3	8.1	7	8.8
肉と魚の バランスとる	かなりできる	26	24.5	32	36.8	$\chi^2=9.63$ p=0.0081	17	45.9	32	40.0
	少しできる	51	48.1	46	52.9		14	37.8	39	48.8
	あまりできない	29	27.4	9	10.3		6	16.2	9	11.3
酒を控える	かなりできる	47	44.3	32	36.8		27	73.0	61	78.2
	少しできる	41	38.7	33	37.9		7	18.9	11	14.1
	あまりできない	18	17.0	22	25.3		3	8.1	6	7.7
間食を控える	かなりできる	58	54.7	52	59.8		9	24.3	31	38.8
	少しできる	43	40.6	27	31.0		20	54.1	36	45.0
	あまりできない	5	4.7	8	9.2		8	21.6	13	16.3
夜遅くに飲食しない	かなりできる	21	19.8	17	19.8		15	40.5	39	48.8
	少しできる	51	48.1	33	38.4		13	35.1	29	36.3
	あまりできない	34	32.1	36	41.9		9	24.3	12	15.0
昼食などで 外食時に定食選択する	かなりできる	62	58.5	49	56.3		16	43.2	39	49.4
	少しできる	38	35.8	33	37.9		15	40.5	28	35.4
	あまりできない	6	5.7	5	5.7		6	16.2	12	15.2
外食時に 栄養表示を利用する	かなりできる	10	9.4	7	8.0		14	37.8	24	30.4
	少しできる	41	38.7	33	37.9		15	40.5	39	49.4
	あまりできない	55	51.9	47	54.0		8	21.6	16	20.3
食品購入時に 栄養成分表示を利用	かなりできる	7	6.6	7	8.1		7	18.9	13	16.3
	少しできる	29	27.4	32	37.2		16	43.2	44	55.0
	あまりできない	70	66.0	47	54.7		14	37.8	23	28.8
食品購入時 安全性を考慮して選択する	かなりできる	17	16.0	17	19.8		11	29.7	37	46.3
	少しできる	54	50.9	46	53.5		21	56.8	38	47.5
	あまりできない	35	33.0	23	26.7		5	13.5	5	6.3

出現率 (%) は、未回答者を除いた人数で除して求めたもの

表 2-10 セルフ・エフィカシー各項目間の相関

	朝食食べる	栄養の バランス 考える	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	夜遅くに 飲食しない	昼食の 外食時に 定食選択	外食時に 栄養表示 利用する	食品購入時 に栄養表示 利用	食品購入時 安全性を 考慮
朝食を毎日食べる		.407	.223	.250	.175	.278	.131	-.112	.151	.017	.180	.142	.069
栄養のバランス考える	**		.369	.311	.309	.410	.140	.048	.173	.098	.347	.340	.305
野菜をたくさん食べる	**	**		.315	.354	.317	.062	-.038	-.004	.139	.218	.150	.143
油脂を控える	**	**	**		.499	.456	.210	.014	.190	.169	.306	.292	.297
和食中心にする	**	**	**	**		.623	.157	.037	.148	.189	.317	.255	.280
肉と魚のバランスをとる	**	**	**	**	**		.126	.061	.123	.135	.272	.249	.271
酒を控える	*	*	—	**	**	*		-.149	.191	.043	.273	.282	.226
間食を控える	(*)	—	—	—	—	—	(**)		.167	.119	.015	.017	-.000
夜遅くに飲食しない	**	**	—	**	**	*	**	**		.015	.163	.189	.173
昼食の外食時に定食選択	—	—	*	**	**	**	—	*	—		.219	.165	.123
外食時に栄養表示利用する	**	**	**	**	**	**	**	—	**	**		.607	.355
食品購入時に栄養表示利用	*	**	**	**	**	**	**	—	**	**	**		.525
食品購入時安全性を考慮	—	**	*	**	**	**	**	—	**	*	**	**	

正相関 ** p<0.01、*p<0.05 逆相関 (***) p<0.01、(*) p<0.05

表 2-11 望ましい食行動に関するセルフ・エフィカシー項目
因子分析結果

(バリマックス回転)

変数	因子負荷量			
	因子1	因子2	因子3	因子3
和食中心にする	0.856	0.171	0.047	0.057
肉と魚のバランスとる	0.789	0.117	0.217	0.050
油脂を控える	0.693	0.209	0.143	0.197
食品購入時に栄養成分表示を利用	0.101	0.856	0.121	0.116
外食時に栄養成分表示を利用	0.160	0.753	0.210	0.068
食品購入時に安全性を考慮して選択	0.239	0.711	-0.032	0.103
朝食を毎日食べる	0.086	-0.027	0.845	0.213
栄養のバランスを考えて食べる	0.258	0.117	0.691	0.013
野菜をたくさん食べる	0.456	0.138	0.461	-0.326
夜遅くに飲食しない	0.127	0.047	0.112	0.830
酒を控える	0.066	0.370	0.040	0.527
固有値	2.234	2.167	1.55	1.193
寄与率 (%)	20.3	19.7	14.1	10.8
累積寄与率 (%)	20.3	40.0	54.1	65.0

図 2-2 望ましい食行動に関する
セルフ・エフィカシー得点の分布

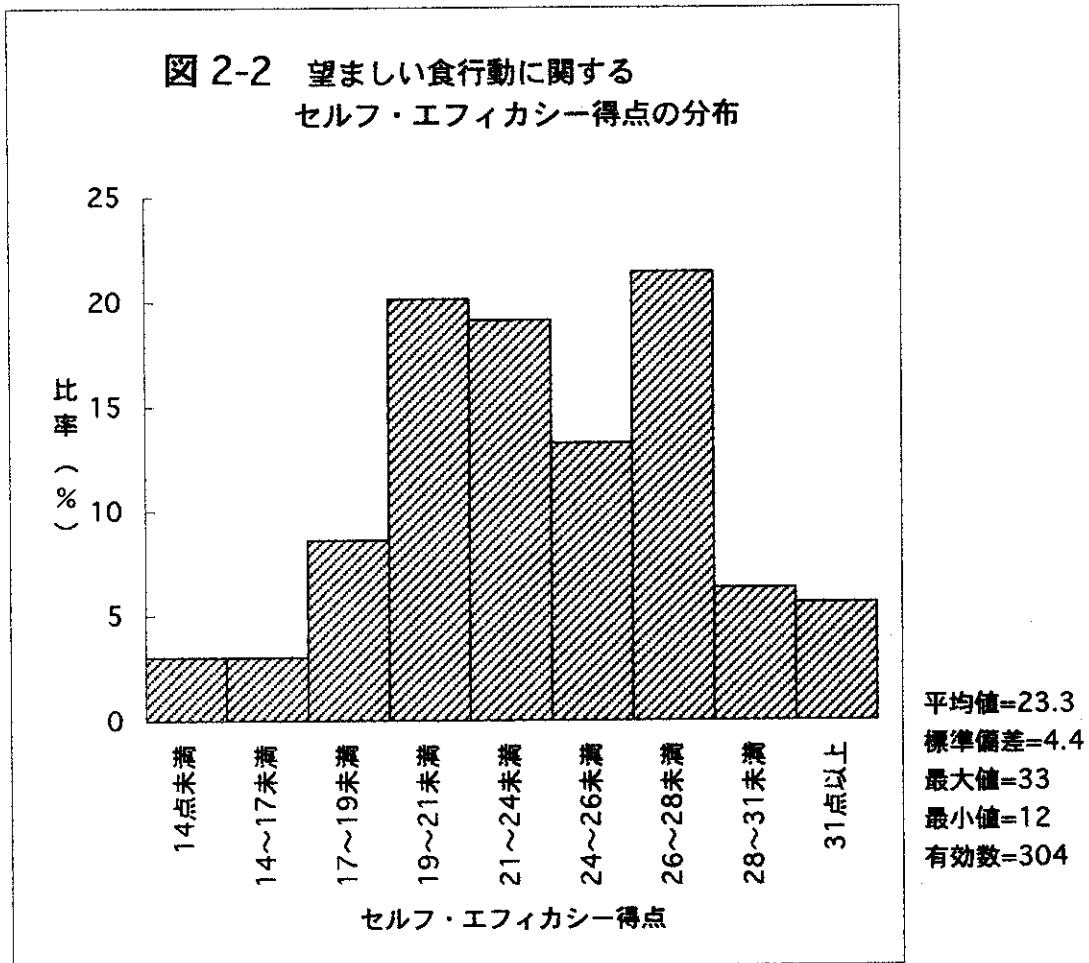


表2-12 基本的属性別 セルフ・エフィカシー得点 平均

基本的属性	(n)	平均	(標準偏差)	多元配置分散分析 ¹⁾	多重比較 (Tukey法)
地 域	三重	(70)	25.9 (3.9)	F=22.1 **	三重>東京、神奈川
	東京	(51)	21.7 (4.4)		
	神奈川	(183)	22.7 (4.2)		
性 別	男性	(191)	21.9 (4.2)	F=69.5 **	女性>男性
	女性	(113)	25.7 (3.8)		
年 代	20代	(103)	22.9 (4.6)	F=9.5 **	40代>30代、20代
	30代	(115)	22.4 (3.8)		
	40代	(86)	24.8 (4.7)		
婚姻状況	未婚	(142)	22.3 (4.5)	F=17.2 **	既婚>未婚
	既婚	(162)	24.1 (4.2)		

** : p<0.01

1) 地域×性別×年代×婚姻状況で、多元配置分散分析を行った

表2-13 健康状態と望ましい食行動のセルフ・エフィカシー得点の関連

健康状態の指標		(n)	平均	(標準偏差)	多元配置分散分析 ¹⁾	多重比較 (Tukey法)		
客観的 指標	身体所見	三重・東京 なし	(12)	25.3	(3.9)	F=2.0		
		あり	(107)	24.1	(4.6)			
	神奈川	なし	(84)	23.6	(4.0)	F=9.1	**	
		あり	(97)	21.9	(4.3)			
主観的 指標	健康度自己評価	とても健康	(47)	24.5	(4.7)			
		まあ健康	(219)	23.2	(4.3)	F=3.5	*	とても健康>思わしくない
		思わしくない	(38)	22.1	(4.6)			
	将来の健康不安	ない	(100)	24.2	(4.2)			
		時々ある	(153)	23.2	(4.5)	F=6.1	**	ない>よくある
		よくある	(51)	21.7	(4.2)			
GHQ-12 合計点		偏相関係数 ²⁾	-0.166	**				

** : p<0.01

- 1) 身体所見については、性別×年代×婚姻状況×各指標、健康度自己評価と健康不安については地域×性別×年代×婚姻状況×各指標で、多元配置分散分析を行った
- 2) 地域、性別、婚姻状況は1、0のダミー変数にし、年齢は実年齢を投入して算出

表2-14 食事パタン、食物摂取状況と望ましい食行動のセルフ・エフィカシー得点の関連

		(n)	平均	(標準偏差)	多元配置分散分析 ¹⁾	多重比較 (Tukey法)	
朝食摂取頻度	ほぼ毎日	(219)	24.6	(4.0)			
	週3、4回	(30)	21.2	(3.9)	F=25.9	**	ほぼ毎日>
	週1、2回	(15)	18.7	(3.8)			週3,4回、週1,2回、食べない
	食べない	(40)	21.2	(3.4)			
職場給食での 昼食摂食パタン ²⁾	定食	(125)	22.2	(3.9)			
	丼・皿もののみ	(24)	22.8	(3.9)	F=2.5		
	丼・皿+おかず	(10)	22.5	(3.1)			
	その他	(19)	25.6	(5.4)			
食物摂取頻度得点 ³⁾	偏相関係数 ⁴⁾		.304	**			

** p<0.01

- 1) 地域×性別×年代×婚姻状況×各指標による多元配置分散分析を行った
- 2) 職場給食のある神奈川の対象者のみについて解析した
- 3) めし、みそ汁、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、その他野菜、いも類、果物の10食品について最も高い摂取頻度から順に3、2、1、0と配点して算出。めし、緑黄色野菜、その他の野菜は「日に2食」3点、「日に1食」2点、「週に4、5回」1点、他の食品は「ほぼ毎日」3点、「週4、5回」2点、「週2、3回」1点、「それ以下」0点。最高30点で、本対象全体の平均は15.3点±5.0。
- 4) 地域、性別、婚姻状況は1、0のダミー変数にし、年齢は実年齢を投入して算出

表2-15 自己管理能力と望ましい食行動のセルフ・エフィカシー得点の関連

		(n)	平均	(標準 偏差)	多元配置分散分析 ¹⁾	多重比較 (Tukey法)
健康問題対処能力	かなりできる	(42)	25.5	(4.8)	F=12.5 **	かなりできる>少しできる >できない
	少しできる	(186)	23.5	(4.3)		
	できない	(76)	21.6	(3.9)		
生活調整能力	かなりできる	(67)	25.0	(4.9)	F=6.4 **	かなりできる> 少しできる/できない
	少しできる	(195)	22.9	(4.2)		
	できない	(39)	21.8	(3.7)		
健康・栄養学習への 参加意欲得点 ²⁾	偏相関係数 ⁴⁾		.161	**		
強化因子得点 ³⁾	偏相関係数 ⁴⁾		.328	**		

** p<0.01

1) 地域×性別×年代×婚姻状況×各指標による多元配置分散分析を行った

2) 健康・栄養教室への参加意欲、グループ活動への参加意欲、社会活動への参加意欲の3項目について、最も積極的な回答（ぜひ参加したい、多めに思う）に4点、以下3点、2点、最も積極的でない回答（全く参加したくない、全く思わない）に1点と配点して算出。最高12点。本対象全体の平均6.6点±2.0。

3) 家族からのサポート、友人からのサポートの2項目について、最も積極的な回答（非常に協力的）に4点、以下3点、2点、最も積極的でない回答（全く協力的でない）に1点と配点して算出。最高8点。本対象全体の平均5.6点±1.2。

4) 地域、性別、婚姻状況は1、0のダミー変数にし、年齢は実年齢を投入して算出

表2-16 他の生活習慣と望ましい食行動のセルフ・エフィカシー得点との関連

		(n)	平均	(標準 偏差)	多元配置分散分析 ¹⁾	多重比較 (Tukey法)
運動習慣	週2回以上、30分/回以上	(36)	22.8	(5.3)	F=2.5	
	週1回以下、又は30分/回未満	(30)	23.3	(3.7)		
	たまにする	(88)	22.2	(4.0)		
	しない	(78)	22.3	(4.1)		
喫煙習慣	吸わない	(165)	24.2	(4.5)	F=6.5 **	吸わない>吸う
	以前吸っていた	(29)	23.4	(4.8)		
	吸う	(107)	21.7	(3.8)		
飲酒	飲まない	(101)	24.6	(4.2)	F=6.5 **	飲まない>時々飲む >毎日飲む
	時々飲む	(138)	23.1	(4.2)		
	ほぼ毎日飲む	(62)	21.3	(4.5)		

** : p<0.01

1) 地域×性別×年代×婚姻状況×各指標による多元配置分散分析を行った