

食育に関する意識調査データを用いた分析

研究分担者 山本 貴文 国立保健医療科学院 生涯健康研究部 主任研究官

研究協力者 佐々木 由理 国立保健医療科学院 公衆衛生政策研究部 主任研究官

研究協力者 衣川 安奈 東北大学大学院歯学研究科国際歯科保健学分野 大学院生

研究要旨

【目的】

ゆっくりよく噛んで食べることは望ましい食行動の一つであるとされるが、この食行動がどのような要因と関連しているのかはいまだ不明である。

【方法】

農林水産省が平成31年に実施した、食育に関する意識調査のデータを使用して、口腔の健康と食習慣との関係について検討した。従属変数として、ゆっくりよく噛んで食べていることを用いた。独立変数として、子供時代の食習慣、現在の孤食の有無、朝食摂取の有無を選択した。共変量として、性別、年齢、仕事の有無、主観的健康感、生活で時間的ゆとりがあるかについてを選択した。ロジスティック回帰分析を実施しオッズ比と95%信頼区間を算出した。

【結果・結論】

1721名が調査に回答した(男性759人(44.1%)、平均年齢56.1歳(±17.5SD))。ゆっくりよく噛んでいる人は802名(46.4%)であった。ロジスティック回帰分析の結果、ゆっくりよく噛んで食べていることは、子供時代の食事は楽しくないこと (OR=0.76, 95%信頼区間(0.59-0.98))、仕事をしていないこと (OR=0.69, 95%信頼区間(0.54-0.88))、良くない主観的健康観 (OR=0.70, 95%信頼区間(0.52-0.95))、朝食を毎日摂取しないこと (OR=0.65, 95%信頼区間(0.49-0.86))、生活に時間的ゆとりがないこと (OR=0.68, 95%信頼区間(0.52-0.88))と負の関連があった。孤食であることはゆっくりよく噛んで食べていることとの関連はなかった。

現在のゆっくりよく噛んで食べているという、望ましい食行動の実現のためには、過去の食経験に加えて、現在の生活環境が関連していた。このことは労働環境などの改善によって個人の食行動が、現在の食行動だけでなく将来の食行動までも変容しうる可能性を示唆しており、食育・口腔保健領域において、ライフコースアプローチに基づいて施策を展開していくことの重要性が改めて示された。

A. 研究目的

歯科口腔領域は摂食行動において重要な位置を占めることから、望ましい食行動の獲得のサポートをする食育において、歯科口腔保健分野は重要な貢献ができると考えられているが、このエビデンスは十分に蓄積されているとは考えにくい。

そこで本研究では、食育について調査した政府調査のデータを分析して、両者の関連を明らかにすることを試みた。

B. 研究方法

1. 対象

農林水産省が平成31年（2019年）に実施した、食育に関する意識調査に回答した者（1721名）

2. 統計解析

従属変数として、ゆっくりよく噛んで食べていることを用いた。独立変数として、子供時代の食習慣、現在の孤食の有無、朝食摂取の有無を選択した。共変量として、性別、年齢、仕事の有無、主観的健康感、生活で時間的ゆとりがあるかについてを選択した。ロジスティック回帰分析を実施して、結果変数に対する独立変数の効果（オッズ比（OR）と95%信頼区間（95%CI））を算出した。欠損値は存在しなかった。すべての分析は、Stata ソフトウェア（バージョン 17； Stata Corp LP, College Station, Texas）を使用した。有意水準は $\alpha=0.05$ とし、両側検定を実施した。

本研究の実施に当たっては、国立保健医療科学院倫理審査委員会にて、倫理審査を行い、承認を得たうえで実施した（倫理審査番号NIPH-IRBA#12430）。

C. 研究結果

調査対象者3000名のうち、1721名が調査に回答した（回収率57.4%、男性759人（44.1%）、平均年齢56.1歳（ ± 17.5 SD））。ゆっくりよく噛んでいる人は802名（46.4%）であった。子供時代に3食きちんと食べていたと回答した者は1522名（88.4%）、子供時代に家族そろって食べていたと回答した者は1475名（85.7%）、子供時代の食事が楽しかったと回答した者は1522名（77.6%）、現在1日のすべての食事が孤食である者は1127名（65.4%）、朝食を毎日摂取している者は1420名（82.5%）であった。その他対象者の記述統計については表1に示す通りである。

ロジスティック回帰分析の結果を表2に示す。ゆっくりよく噛んで食べていることは、現在孤食であることと関連しなかった（OR=0.96 95%CI: 0.76-1.22）が、朝食を毎日摂取していないことと負の関連を示していた（OR=0.65 95%CI: 0.49-0.86）。一部の子供時代の食習慣と関連していることが示された。3食きち

んと食べていないこと (OR=1.36 95%CI:0.96-1.93)、家族そろって食べていなかったこと (OR=0.75 95%CI:0.54-1.03)とは関連しなかったが、食事が楽しくなかったこととは負の関連を示していた (OR=0.76 95%CI:0.59-0.98)。また、日常生活の時間的なゆとりが無いことはゆっくりよく噛んで食べることと負の関連を示した (OR=0.68 95%CI:0.52-0.88)。

D. 考察

ゆっくりよく噛んで食べていることは、孤食であることとは関連しておらず、過去の食習慣の一部や、現在の朝食の摂取状況や時間的なゆとりといった現在の生活環境と関連していることが明らかになった。食行動は過去の食経験と関連するという指摘がある(文献1)が、ゆっくりよく噛んで食べているという食行動もまた同様に過去の食習慣と関連することが示された。それだけでなく、ゆっくりよく噛んで食べているという食行動は、現在の生活環境とも関連していた。これは時間的な制約のなかで食事をとらなくてはならないという外部環境要因による摂食行動の強制である可能性がある。近年、在宅勤務やワークライフバランスといった柔軟な働き方を可能とする要素が増えており、この推進はゆっくりよく噛んで食べることを可能にしやすい環境整備に貢献している可能性があると考えられた。食育においても、口腔保健においても、各年齢における対策を打ち出すという、ライフコースアプローチをとっていることは理に適っており、引き続きこの考え方に沿った施策の展開が期待される。

食育施策目標の達成を通じた健康寿命の延伸を可能にするためには、食育の推進のみならず、その周辺要因(労働環境、生活環境、社会経済状況など)についても同様に対応していくことが求められるであろう。

E. 結論

現在のゆっくりよく噛んで食べているという、望ましい食行動の実現のためには、過去の食経験に加えて、現在の生活環境が関連していた。労働環境などの改善によって個人の食行動が、現在の食行動だけでなく将来の食行動までも変容しうる可能性が示唆された。

F. 引用文献

1) 井上, 寿美香、片山, 久美子、陳, 暁倩ら. 子供の頃の職に関する経験が大学生の食生活に与える影響. 山口県立大学学術情報 12 105-114, 2019-03-29. https://www.l.yamaguchi-pu.ac.jp/archives/2019/01/part1/05.graduate%20schools/08.grad_INOUE.pdf

G. 研究発表

1. 論文発表

雑誌保健医療科学に投稿予定

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

該当なし

I. 謝辞

本研究の実施に当たっては東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センター S S J データアーカイブから [「食育に関する意識調査, 2019」(農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課)] の個票データの提供を受けた。

表1. 調査参加者の基本属性 (N = 1, 721)

		ゆっくりよく噛んで食べているか				
		合計	はい (N=802)		いいえ (N=919)	
		N	N	%	N	%
子供時代に3食きちんと食べていたか	はい	1, 522	710	46.6	812	53.4
	いいえ	199	92	46.2	107	53.8
子供時代に家族そろって食べていたか	はい	1, 475	668	45.3	807	54.7
	いいえ	246	134	54.5	112	45.5
子供時代の食事は楽しかったか	はい	1, 335	598	44.8	737	55.2
	いいえ	386	204	52.8	182	47.2
性別	男性	759	386	50.9	373	49.1
	女性	962	416	43.2	546	56.8
年齢	20-29歳	140	69	49.3	71	50.7
	30-39歳	217	122	56.2	95	43.8
	40-49歳	290	165	56.9	125	43.1
	50-59歳	267	143	53.6	124	46.4
	60歳以上	807	303	37.5	504	62.5
婚姻状態	未婚	311	153	49.2	158	50.8
	既婚	1, 175	570	48.5	605	51.5
	離婚・死別	231	78	33.8	153	66.2
	答えたくない	4	1	25.0	3	75.0
同居者の有無	いる	1, 511	715	47.3	796	52.7
	いない	210	87	41.4	123	58.6
仕事の有無	ある	1, 031	555	53.8	476	46.2
	ない	690	247	35.8	443	64.2
主観的経済状況	よい	805	344	42.7	461	57.3
	どちらともいえない	550	268	48.7	282	51.3
	わるい	366	190	51.9	176	48.1
主観的健康感	良い	1, 156	497	43.0	659	57.0
	どちらともいえない	329	184	55.9	145	44.1
	良くない	236	121	51.3	115	48.7
日常生活の時間的なゆとりの有無	ある	961	376	39.1	585	60.9
	どちらともいえない	292	152	52.1	140	47.9
	ない	468	274	58.5	194	41.5
朝食の摂取	毎日食べる	1, 420	619	43.6	801	56.4

	毎日は食べない	301	183	60.8	118	39.2
1日の食事が全て 孤食か	はい	1,127	518	46.0	609	54.0
	いいえ	594	284	47.8	310	52.2

表2. ゆっくりよく噛んで食べることのロジスティック回帰分析の結果

		オッズ比	95%信頼区間	
			下限	上限
子供時代に3食きちんと食べていたか (基準: はい)	いいえ	1. 36	0. 96	1. 93
子供時代に家族そろって食べていたか (基準: はい)	いいえ	0. 75	0. 54	1. 03
子供時代の食事は楽しかったか (基準: はい)	いいえ	0. 76	0. 59	0. 98
性別 (基準: 男性)	女性	1. 14	0. 92	1. 41
年齢 (基準: 60歳以上)	20-29歳	0. 77	0. 49	1. 21
	30-39歳	0. 72	0. 51	1. 03
	40-49歳	0. 66	0. 48	0. 91
	50-59歳	0. 77	0. 56	1. 05
婚姻状態 (基準: 既婚)	未婚	1. 30	0. 94	1. 80
	離婚・死別	1. 55	1. 07	2. 22
	答えたくない	2. 95	0. 30	29. 37
同居者の有無 (基準: いる)	いない	1. 07	0. 72	1. 57
仕事の有無 (基準: ある)	ない	0. 69	0. 54	0. 88
主観的経済状況 (基準: よい)	どちらともいえない	0. 96	0. 76	1. 22
	わるい	0. 91	0. 69	1. 20
主観的健康感 (基準: 良い)	どちらともいえない	0. 66	0. 51	0. 86
	良くない	0. 70	0. 52	0. 95
日常生活の時間的なゆとりの有無 (基準: ある)	どちらともいえない	0. 83	0. 62	1. 11
	ない	0. 68	0. 52	0. 88
朝食の摂取 (基準: 毎日食べる)	毎日食べない	0. 65	0. 49	0. 86
1日の食事が全て孤食か (基準: いいえ)	はい	0. 96	0. 76	1. 22

注) 太字は $p < 0. 05$

変数はモデルに同時投入されている。