

家庭環境や個人属性が成人の偏食傾向に及ぼす影響について

要旨

家庭環境や個人の属性が、20代から40代の偏食傾向にどのような影響を与えるのか、また年の経過による上記の関係の変化が見られるかどうかを、偏食・孤食に特に着目して分析を行った。調査の結果、若者の偏食傾向には、家庭環境・属性の両方が影響を与えていること、特に男性であることや若年齢が強く関係していることが明らかになった。一方で年の経過による変化はわずかであること、関東・関西地域では、一部の食生活バランスが悪くなることが示された。

政治経済学部経済学科4年

大湾秀雄ゼミナール

1A182178

清水綾乃

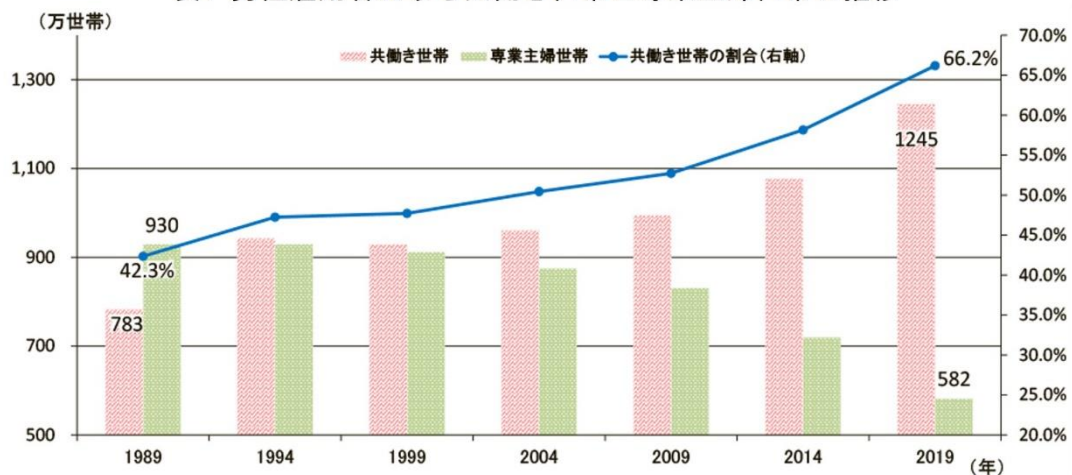
目次

1. はじめに：本研究の意義・目的・重要性・必要性
2. 先行研究
3. 仮説
4. データ及び分析方法
 - 4.1 使用データの紹介
 - 4.2 分析モデル
 - 4.3 食生活に関する質問項目
 - 4.4 属性に関する質問項目
 - 4.5 記述統計量
5. 結果とその解釈
 - 5.1 バランスの良い食事の頻度
 - 5.2 朝食の頻度
 - 5.3 1日の全ての食事を1人でとる頻度
 - 5.4 朝食を家族と一緒に取る頻度
 - 5.5 夕食を家族と一緒に取る頻度
6. 考察・研究の限界
7. 今後の展望
8. 謝辞・参考文献

1. はじめに

時代に伴い多様化するライフスタイルに対して、家庭の食生活は大きく変化してきた。中でも特に注目を集めてきたのが、好きな食べ物のみを選び好んで食事をとる「偏食」や、一人で食事をとる「孤食」などの、いわゆる「偏食」である。風見（2015）は、子供の孤食は、1980年代には既に始まっており、その一因として共働き世帯数の増加を挙げている。令和2年度の厚生労働白書によれば、統計が始まった1985年以降、共働き世帯数は年々増加しており、2020年度には日本全国の世帯の約6割を占める家庭が共働き世帯という計算となる。そして、共働き世帯数は、今後も増加の一途をたどると推察される。歴代の増加傾向だけでなく、2006年には男女雇用機会均等法が改正され、法律により女性の社会進出機会の増加や男女の賃金格差の是正、女性の妊娠による不利益の禁止などが認められるようになった。「くるみん認定マーク」などを受ける企業も増加し、女性が結婚後も社会で活躍することが後押しされる世論なども一因となるため、今後も共働き世帯数は更に増加すると予想できる。

表1 男性雇用者のうち共働き世帯と専業主婦世帯の推移

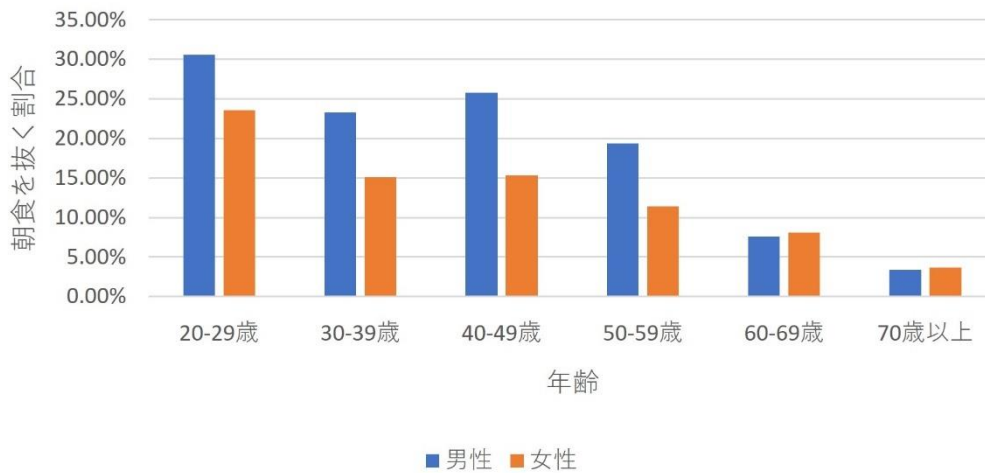


出典：厚生労働省「令和二年度版 厚生労働白書-令和時代の社会保障と働き方を考える-」

しかし、共働き世帯の増加が家族する一方で、それによる子供の「偏食」の課題に対しては、依然として課題が残る。偏食の代表例として挙げられる孤食は、家族間でのコミュニケーション不足や栄養バランスの欠如だけでなく、精神的な健康面にも悪影響を与える。永原（2020）は、朝食を家族と共に取らない子供は、取る子供と比較して、病気を伴わない倦怠感やいらいらを感じる不定愁訴が多いと報告している。このような深刻な子供の偏食傾向に際して、2005年の食育基本法の制定を皮切りに、子供たちの交流が生まれる場で、食育に関する集団教育などが国を挙げて行われてきた。しかし藤原ら（2010）は、このようなマニュアル的な食育は、その後彼らが成人になった際の食生活に有意な影響をもたらしていないことを明らかにしている。この結果は、偏食傾向を改善するためには、集団的なアプローチではなく、性別や家庭環境など、食生活の改善に関する個人レベルでの一層の介入が求められていることを意味する。

さらに、教育機関や家庭で十分な食育を受ける機会が減少した子供たちが成長した近年では、幼児よりも若年層の食生活の乱れが特に懸念されている。幼少期の食育活動がその後の食生活に影響を及ぼすことは、今まで数多くの論文から示されてきた。W Robert（2002）によれば、親や教師などの身近な人から、幼少期に無理やり食べ物の克服を強いられた大学生の8割近くが、現在もその食べ物に苦手意識があると回答した。このことから、子供の偏食の課題の残存は、成人の食生活の乱れを引き起こしていると考えられる。また、2011年度の国民健康・栄養調査の統計によれば、朝食を抜く頻度が、15-19歳よりも20代・30代の方が割合が高く、2017年度の統計でも、20-29歳の男子が30.6%、女子が23.6%で、若者の朝食を抜く頻度が最も割合が高いことが分かる。

グラフ1 年代別朝食欠食率（2017年）



出典：厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査」

これまで行われてきた偏食の改善に関する研究は、家庭環境の違いや食べ物の好き嫌いの質的な変化、栄養学的視点からの論文など、その多くが乳幼児や小中学生、青年期の子どもなどに焦点を当てたものであった。しかし近年の実情は成人の偏食傾向の方がはるかに深刻であることが分かる。

成人の孤食・偏食の課題については、国を挙げて現在も様々な取り組みが行われている。文部科学省では、2007年から食育の推進やキャンペーンを開始し、全国の小中学校へ「栄養バランスガイド」を送付するなど、国民全体の食生活の改善に努めてきたが、未だ劇的な改善効果は報告されていない。またこのような課題に焦点を当てた研究も複数行われてきたが、その多くがアンケート調査による論文であり、データを用いた具体的な実証分析は少なく、僅かな実証分析も、対象年や属性を限定した研究が大半を占める。

そこで本論文では、成人の食行動の形成に関する親子をはじめとする相互作用に焦点を当て、どのような環境が若年層の偏食傾向や不規則な生活リズムを招いているのか、また複数年分のデータを用い、景気変動がそれらにどのように影響を及ぼしているかを、データ分析を通じて明らかにする。本研究では、過去に行われた成人の食生活と属性に関する研究が極端に少ない点、被験者の属性の多くを同時にコントロールしデータ分析を行った点、6年間のデータを使用し年変化の有無を確認する点において、新規性および研究の意義があると考えられる。

2. 先行研究

先行研究では、家庭環境が食生活に与える影響について、主に幼少期と青年期の2つの時期に焦点が当てられてきた。

1 つ目は、幼少期・小学生・中学生の食生活についてである。Santos ら (2017) によれば、子供の偏食傾向が最も顕著に現れるとされる野菜の摂取に対するナッジングは有意に働かないこと、子供自身の自然食品への関心の高さや、周囲の人々の食意識の高さなどは、野菜の摂取を促すことを明らかにした。これは、食品の質的な面に対するアプローチは効果がなく、周囲の人間関係をはじめとする外的要因の影響が大きいことを示唆する結果である。また研究の限界としては、各国 80 名程度というサンプルの少なさを挙げた。また、淀川ら (2016) は、母の食物新奇性恐怖が大きいほど、子供の偏食度合いを加速させること、母子間のコミュニケーションの有無は、子供の偏食傾向が強い野菜の摂取に影響を与えることを示した。また、子供の発達過程全般に関しては、父母よりも年の近い兄弟の影響を強く受けることも明らかにした。このことから、子供偏食傾向を抑制するためには、母親をはじめとする家庭での取り組みが不可欠であることが分かる。一方で、食行動に関しても同様に兄弟の影響の方が大きいかどうかという点については、今後の課題であるとした。

2 つ目は、高校生や大学生をはじめとする、青年期や成人の食生活についてである。Pearson ら (2009) は、青年期の食生活と家庭環境の関係について、男女でそれぞれ異なる傾向があることを示し、従来の研究では明らかにされなかった、幼少期と比較して自分自身で意思決定を積極的に行う青年期においてもまた、家庭環境や両親の属性が大きな影響を与えることを明らかにした。また母親の就労状況や教育水準は、青年期の女子の食生活に影響を与え、片親家庭で育つ場合、青年期の男女ともに影響を及ぼした。しかし、自分自身で意思決定を行うから時期だからこそ、家庭環境以外の人間関係や外的要因が、食生活に影響を与える最大の要因である可能性も考えられる点や、分析結果の詳細な考察が論文内で明らかにされなかった点などは、今後の課題として列挙された。

その中でも本論文では、以下の2つの理由から、後者に焦点を当て研究を進める。

1 点目に先行研究の多さである。乳幼児や小中学生の食生活に関する論文は国内外問わず多い。特に幼少期の食生活や食べ物の好き嫌いに関しては、栄養学や小児科学をはじめとする学問から、既に様々な研究が為されてきた。またデータの多くが、自由記述など定性的なものに留まる上、本人が回答したアンケートはほとんど存在しない。本論文の分析にあたり、被調査者本人が回答した定量的なデータが多い成人のサンプルを用いることで、実証的に分析することを目的とする。

2 点目に、偏食において現代で問題視されている年代であることである。序論で示したように、1980 年代後半から子供の孤食が進み、彼らが 30 代となった現在は、20~30 代の若者の偏食傾向が深刻化している。若年層の偏食傾向に影響を与える要因を明らかにすることで、個人の健康維持と共働き世帯との両立を図る一助となると考えた。

3. 仮説

以上 2 点より、成人の若年層をターゲットとし、家庭環境と本人の属性の両方が偏食傾向に影響を与えていることを検証する。具体的な仮説は以下の通りである。

① 属性に関して、男性の方が、女性よりも偏食傾向にある。

石田ら（2005）によれば、化学肥料や農薬、遺伝子組み換え技術を使わずに栽培された有機農産物の購買意欲は、女性よりも男性の方が低い傾向が見られる。有機農産物を購入することは、健康的な生活への意欲が高いと捉えることが出来るため、男性が女性と比較して不健康な食生活になると考えられる。

② 家庭環境に関して、未婚者は、既婚者と比較して不健康な食生活を送る。

既婚者全員に同居人がおり、週に数回共に食事を取る機会があると仮定すれば、自分自身以外に健康を気遣う対象がいるため、単独で暮らすよりも健康面に敏感になりやすいのではないかと考える。この仮説については、有宗ら（2012）らも一部を支持していたが、理由などは明らかにされなかった。また目的変数に朝食の欠乏のみをとっていたため、本論文では、その他複数の食行動においても同様の傾向が見られるかどうか検証する。ただし本論文では、解釈を明瞭なものとするため、既婚者であるが配偶者と別居・死別のケースは考慮せず、既婚者には配偶者がおり同居しているものとして分析を進める。

③ 居住都道府県の違いは、健康的な食生活に影響がある。

偏食傾向に対する、家庭環境以外の外的要因の影響については、現時点でほとんど議論されていない。しかし、2018 年からアンファー株式会社が行っているアンケート調査「ニッポン健康大調査」では、生活習慣の乱れ具合を各都道府県ごとに指標化し、ランキング形式で公開している。その一環として、2018 年に実施された「バランスのとれた食生活を実践している都道府県ランキング」では、モーニング文化の発祥地である愛知県が 1 位になっている。このような結果を考慮すると、朝食以外の食生活の項目にも、何らかの理由で有意な結果が示される都道府県があると考えた。なお国内の論文を探した限り、この仮説に言及した先行研究は見当たらなかった。

以上 3 つの仮説を中心に分析を進めると同時に、用いるデータに含まれる他の属性に関する項目も分析式中でコントロールし、偏食傾向に影響のある項目を明らかにする。

4. データ及び分析方法

4. 1 使用データの紹介

今回用いるデータは、農林水産省が 2014 年から 2019 年まで行った、「食育に関する意識調査」のマイクロデータである。この調査は、食育に対する国民の意識を把握すると共に、国の食育推進運動の一助とすることを目的に行われた。調査対象は、全国の市区町村に居住する 20 歳以上の国民であり、約 1700 人が無作為に抽出されている。このうち本研究では、20-49 歳までをデータセットの対象とした。

質問内容については、食育への意識や日頃の食生活、また家族構成や同居者、自身のライフスタイルについてなど、属性に関して 10 前後の項目が設けられている。このうち、本研究で用いる項目の詳細を以下に示す。

4. 2 分析モデル

本研究では、まず各属性項目の基本統計量を算出した上で、対象となる 20 代から 40 代まで回答者の中に該当者がいない項目については式から外した。

次に、本研究で用いるデータは、5 つの選択肢から 1 つを選択する回答方式が採用されている。中でも目的変数に用いる項目については、いずれも順序関係が生じる選択肢が設けられているため、順序ロジットモデルを用いて分析を行う。後節にて、目的変数・説明変数それぞれに使用する質問項目および、変数の作成方法について説明する。

使用した推計式は、 $Y_i = \beta_0 + \beta_1 \text{Attribute}_i + v_i$ である。

目的変数である Y_i には、食生活に関する質問項目であり、本研究では 5 つを扱う。詳細は次節に記載する。また説明変数 $\beta_1 \text{Attribute}_i$ は個人属性であり、家庭環境や性別、就労形態などが含まれる。詳細は 4 節に記載する。 v_i は標準誤差である。

4. 3 食生活に関する質問項目

目的変数として扱う質問項目は、食生活に関するのうち、「バランスの良い食事の頻度」「朝食の頻度」「1 日の全ての食事を 1 人でとる頻度」「朝食を家族と一緒に食べる頻度」「夕食を家族と一緒に食べる頻度」の 5 つである。これらは、食生活に関する多くの論文で「偏食」の 1 例として扱われる項目や、偏食の 1 つである「孤食」に該当する項目などから選択したものである。以下で回答方法について説明する。

回答方法は、「バランスの良い食事の頻度」「朝食の頻度」の項目は、1 週間のうちの頻度に対して、1 : 「ほぼ毎日」 2 : 「週に 4~5 日」 3 : 「週に 2~3 日」 4 : 「ほとんどない」 5 : 「分からない」の 5 件法による段階評価である。

「朝食を家族と一緒に食べる頻度」「夕食を家族と一緒に食べる頻度」の項目は、1 週間のうちの、1 : 「ほぼ毎日」 2 : 「週に 4~5 日」 3 : 「週に 2~3 日」 4 : 「週に 1 日程度」 5 : 「ほとんどない」の 5 件法による段階評価である。本論文では、以上 4 項目の得点を逆転させ、得点が高い方が、健康的な食生活を送っていることを表している。

「1 日の全ての食事を 1 人でとる頻度」の項目は、1 週間のうち、1 : 「ほぼ毎日」 2 : 「週に 4~5 日」 3 : 「週に 2~3 日」 4 : 「週に 1 日程度」 5 : 「ほとんどない」の 5 件法による段階評価である。この項目は得点を逆転させず、得点が高いほど、1 日の全ての食事を 1 人でとる頻度が低い、すなわち健康的な食生活に近づくことを表している。

4. 4 属性に関する項目

説明変数として扱う項目は、属性の項目のうち、婚姻状況・同居家族・18 歳未満の同居

家族・性別・年齢・雇用形態・暮らしのゆとり・時間のゆとり・在住都道府県の10項目である。以下で回答方法およびダミー変数の作成方法について説明する。

婚姻状況の項目は、未婚・既婚・既婚（配偶者無し）の3項目で構成されている。本研究では、既婚・既婚（配偶者無し）を同一項目とした2項目を扱い、既婚者を1とするダミーを作成した。

同居家族の項目は、父母をはじめとする9項目で構成されており、本研究では、父母・祖父母・兄弟・その他の4項目を扱った。

18歳未満の同居家族の項目は、乳児・幼児・小学生・中学生・高校生の5項目で構成され、本研究では、乳児と幼児を同一項目とし、4項目を扱った。また、複数項目にわたって該当する場合は、最も若い項目のみを被調査者の回答とした。

性別の項目は、男性・女性の2項目で構成され、男性を1とするダミーを作成した。

年齢の項目は、20代から60代までは5歳ごと、70代以上の11項目で構成されている。本研究では、20代から40代までの回答者のサンプルのみを分析に用い、30代と40代を10歳ごとの区分とした、4項目を扱った。また各々を1とするダミー変数を作成した。

暮らしのゆとりと時間のゆとりの項目の回答方法は、1:「ゆとりがある」2:「ややゆとりがある」3:「どちらともいえない」4:「あまりゆとりがない」5:「全くゆとりがない」の5件法による段階評価である。本研究では、項目の得点を逆転させ、得点が高いほど、ゆとりがある生活を送っていることを表している。

雇用形態の項目は、雇用者・自営業者・家族従業者・その他の4項目で構成されている。本研究では、自営業者と家族従業者を同一項目とし、3項目を扱った。また各々を1とするダミー変数を作成した。

在住都道府県については、北海道・東北・関東・北陸・東山・東海・近畿・中国・四国・九州沖縄の10項目で構成される。本研究では、北陸・東山・東海を中部、中国・四国を中国四国と包含し、7項目を扱った。また各々を1とするダミー変数を作成した。

加えて、経年変化を追うため、各年を1とするダミー変数を6つ作成した。

4. 5 記述統計量

主要な記述統計量を表2に示す。

統計量は、食生活に関する質問項目、暮らしのゆとり・時間のゆとり・健康状態の順序変数は平均値を、括弧内は標準偏差を表す。婚姻状況・同居家族・18歳未満の同居家族・性別・年齢・雇用形態・暮らしのゆとり・時間のゆとり・在住都道府県は母数に占める割合を表し、合計が100にならない場合がある。

表2 記述統計結果

	2014	2015	2016	2017	2018	2019
合計	717	674	677	666	641	647
バランスの良い食事の頻度	4.43(1.07)	3.82(0.723)	3.72(0.700)	3.79(0.717)	3.76(0.697)	3.79(0.729)
朝食の頻度	3.81(0.847)	4.35(1.13)	4.38(1.06)	4.34(1.10)	4.32(1.15)	4.33(1.12)
1日の全ての食事を1人でとる頻度	4.22(1.32)		4.03(1.42)	4.30(1.24)	4.29(1.24)	4.15(1.32)
朝食を家族と一緒に取る頻度	3.13(1.85)	3.14(1.74)	3.25(1.73)	3.43(1.70)	3.35(1.74)	3.25(1.74)
夕食を家族と一緒に取る頻度	3.68(1.57)	3.96(1.30)	4.1(1.20)	4.28(1.11)	4.17(1.14)	4.10(1.22)
婚姻状況						
既婚	66.5	64.1	60.0	67.7	69.6	60.6
未婚	33.5	35.9	40.0	32.3	30.4	39.4
同居家族						
父母	35.6	39.3	37.9	34.1	32.6	35.1
祖父母	6.0	5.5	6.4	5.1	4.5	4.7
兄弟	13.5	15.3	12.6	12.4	10.9	15.5
その他	2.1	1.3	1.3	1.8	1.9	1.1
18歳未満の同居家族						
乳幼児	24.5	25.5	23.2	25.7	26.1	28.9
小学生	19.1	15.4	16.8	19.5	18.6	17.2
中学生	5.3	8.9	7.6	6.9	6.7	7.4
高校生	5.6	4.9	6.4	4.6	5.6	4.9
その他	1.1	1.1	1.0	1.1	1.2	1.1
性別						
男性	47.6	42.4	43.2	44.2	43.7	46.4
女性	52.4	57.6	56.8	55.8	56.3	53.6
年齢						
20-24歳	9.8	9.8	10.9	8.7	7.8	10.5
25-29歳	9.8	10.1	10.8	12.1	10.0	11.3
30-39歳	34.4	36.1	30.7	31.2	30.9	33.4
40-49歳	46.0	44.1	49.0	48.2	51.3	44.8
雇用形態						
雇用者	73.1	70.8	71.7	75.9	75.7	73.1
自営業者	9.1	7.9	9.6	8.2	8.0	9.3
その他	17.7	21.4	20.2	15.9	15.6	17.6
出身都道府県						
北海道	6.0	4.1	4.0	4.5	5.1	5.4
東北	6.4	7.3	7.5	6.0	7.0	9.9
関東	32.4	33.4	33.6	32.2	31.0	42.6
中部	19.8	22.4	19.2	22.4	22.9	26.3
近畿	16.5	13.8	14.8	15.0	12.9	22.2
中国四国	8.1	8.6	12.0	8.7	9.5	11.1
九州沖縄	10.9	10.4	10.3	10.9	11.4	18.8
暮らしのゆとり	3.24(0.956)	3.24(1.05)	3.21(0.982)	3.27(1.02)	3.28(0.941)	3.35(0.993)
時間のゆとり	3.05(1.14)	2.88(1.16)	2.96(1.16)	2.93(1.16)	2.91(1.13)	3.00(1.14)

食生活に関する質問項目、暮らしのゆとり・時間のゆとりについては、目立ったばらつきは見られなかった。その他の属性の項目については、項目ごとにばらつき具合に差はあるものの、6年間を通して全体の割合に大きな差はなかった。

5. 分析結果

各目的変数ごとの分析結果を以下に示す。これ以降は、全ての説明変数において、5%水準または1%水準で有意であったもののみを示すものとする。また、全項目で有意な結果が得られなかったカテゴリーについては、最下部に Yes で示す。

以下の分析結果では、係数の推定値は、***が1%、**が5%で有意であることを示す。

5. 1 バランスの良い食事の頻度

表3 バランスの良い食事の頻度

18歳未満（乳幼児）	0.457***	(0.105)
18歳未満（小学生）	0.405***	(0.107)
性別（男性）	-0.787***	(0.070)
20-24歳	-0.527***	(0.148)
25-29歳	-0.232***	(0.124)
30-39歳	-0.218***	(0.082)
就労形態（雇用者）	-0.255**	(0.092)
暮らしのゆとり	0.256***	(0.037)
時間のゆとり	0.111**	(0.032)
2019年ダミー	-2.746***	(0.131)
2018年ダミー	-2.790***	(0.131)
2017年ダミー	-2.756***	(0.130)
2016年ダミー	-2.883***	(0.130)
2015年ダミー	-2.607***	(0.128)
同居家族ダミー		Yes
都道府県ダミー		Yes

目的変数を「バランスの良い食事の頻度」とした6年間分の分析結果を表3に表示する。回答は5段階で、5が「1週間のうちほぼ毎日」、1が「分からない」である。

バランスの良い食生活と同居家族との関係については、18歳未満の乳幼児・小学生の項目がそれぞれ1%水準で有意な結果となり、同居家族のうち、小学生の子どもを持つ人が、持たない人と比較してバランスの良い食事をとる傾向にあった。一方で、父母や祖父母、兄弟など、被調査者の子ども以外との関係については、有意な結果が得られなかった。

また、個人の属性との関係については、男性の項目が1%有意であり、男性の方が女性よりもバランスの良い食事をとらない傾向にあった。また年齢については、全年代において1%有意となった。係数に着目すると、年齢が上がるに従って小さくなっている。この

ことから、年齢が上がるにつれて食事バランスが改善している傾向にあり、40代が最もバランスの取れた食事をしていることが分かる。これは、年齢を重ねるにつれて健康志向が上昇する傾向を反映したものとと言える。

一方で暮らしや時間に十分なゆとりがあることは、バランスの良い食事をとる頻度を向上させる要因であることが明らかになった。

さらに、年の経過との関係については、有意であった全年において係数はマイナスの値を取り、値に大きな差は見られなかった。

結果として、バランスの良い食生活には、家庭環境と本人の属性のどちらも影響を与えており、仮説に関しては①のみを支持した。年代によるトレンドについては、目立った結果は確認されなかった。

5. 2 朝食の頻度

表4 朝食の頻度

婚姻状況（既婚）	0.332**	(0.128)
18歳未満（乳幼児）	0.410***	(0.113)
18歳未満（小学生）	0.301***	(0.115)
性別（男性）	-0.540***	(0.073)
20-24歳	-0.441***	(0.150)
25-29歳	-0.506***	(0.128)
30-39歳	-0.264***	(0.089)
暮らしのゆとり	0.116***	(0.043)
時間のゆとり	0.305**	(0.128)
2019年ダミー	1.242***	(0.114)
2018年ダミー	1.276***	(0.117)
2017年ダミー	1.250***	(0.113)
2016年ダミー	1.362***	(0.114)
2015年ダミー	1.292***	(0.112)
同居家族ダミー		Yes
都道府県ダミー		Yes

「朝食の頻度」を目的変数とした6年間分の結果を、表4に表示する。回答は5段階で、5が「1週間のうちほぼ毎日」、1が「分からない」である。

朝食の頻度と同居家族との関係については、既婚者は5%水準で有意な結果を示し、未

婚者と比較して、朝食の頻度が少ない傾向にあった。また 18 歳未満の同居家族のうち、乳幼児や小学生など小さな子供を持つ人は、そうでない人と比較して、朝食の頻度が高い傾向にあることが分かった。これは、淀川ら（2016）をはじめとする、子と親の食生活に関する過去の多くの先行研究を支持する結果となった。

個人属性に関しては、男性の項目は 1%水準で有意な結果となり、女性と比較して朝食の頻度が低い傾向にあった。年齢に関しても同じく、20 代・30 代は 1%水準で有意な結果を示し、40 代と比較して朝食の頻度が低い傾向にあった。また、30 代と比較して、20 代の係数の値が大きくなっていることから、若い年代の方がより朝食をとらない傾向にあることが明らかになった。

一方で暮らしのゆとりは 1%水準で、時間のゆとりは 5%水準でそれぞれ有意であり、いずれも朝食の頻度を高める要因となることが分かった。

さらに、年の経過との関係については、有意であった全年において係数はプラスの値を取ったが、値に大きな差は見られず、朝食の頻度に関して、経年変化は見られなかった。

結果として、朝食の頻度には、家庭環境・本人の属性の両方が影響を与えており、仮説は①と②を支持した。また年の変化による目立った動向は確認されなかった。

5. 3 1日の全ての食事を1人でとる頻度

表5 1日の全ての食事を1人でとる頻度

婚姻状況（既婚）	0.553***	(0.155)
18歳未満（乳幼児）	0.945***	(0.136)
18歳未満（小学生）	0.783***	(0.142)
18歳未満（中学生）	0.256***	(0.193)
性別（男性）	-0.725***	(0.086)
30-39歳	0.247**	(0.108)
暮らしのゆとり	0.149**	(0.047)
時間のゆとり	0.161***	(0.041)
居住地域（関東）	-0.446***	(0.150)
居住地域（関西）	-0.324**	(0.169)
2016年ダミー	-0.262**	(0.125)

同居家族ダミー

Yes

「1日の全ての食事を1人でとる頻度」を目的変数とした結果を、表5に表示する。この質問項目は2015年には調査されていないため、5年間分の分析結果を表示する。回答は

5段階で、5が「1週間のうちほとんどない」、1が「1週間のうちほとんど毎日」である。

1日の全ての食事を1人でとる頻度と同居家族との関係については、既婚者は1%水準で有意な結果を示し、未婚者と比較して、1日の全ての食事を1人でとる頻度が少ない傾向にあった。また18歳未満の同居家族がいる家庭のうち、乳幼児・小学生・中学生の子供がいる家庭にも、同様の傾向が見られた。特に係数に注目すると、子供の年齢が上がるにつれて値が大きくなっており、1日の全ての食事を1人でとる頻度が低くなることが分かる。一方で高校生の子どもを持つ人においては有意な結果は見られなかった。

また属性との関係については、男性は1%有意であり、女性と比較して1日の全ての食事を1人でとる頻度が多い傾向にあることが分かった。一方で暮らしにゆとりがあることは、1日の全ての食事を1人でとる頻度を低下させる要因となることが明らかになり、1%または5%水準で有意であった。加えて、関東または関西に住んでいる人々は、その他の道県に住んでいる人々と比較して、1日の全ての食事を1人でとる頻度が高いことが示された。

さらに、年の経過との関係については、2016年のみ有意な結果が見られ、係数はマイナスの値を取った。

結果として、1日の全ての食事を1人でとる頻度には、家庭環境と本人の属性のどちらも関係があることが示され、仮説は①と②を支持した。また経年変化は見られなかった。

5. 4 朝食を家族と一緒に取る頻度

表6 朝食を家族と一緒に取る頻度

婚姻状況（既婚）	0.444***	(0.115)
18歳未満（乳幼児）	0.945***	(0.102)
18歳未満（小学生）	0.783***	(0.104)
性別（男性）	-0.538***	(0.066)
20-24歳	-0.286**	(0.143)
就労形態（雇用者）	-0.195**	(0.091)
暮らしのゆとり	0.104**	(0.035)
時間のゆとり	0.100**	(0.031)
2015年ダミー	-0.253**	(0.106)
同居家族ダミー		Yes
都道府県ダミー		Yes

「朝食を家族と一緒に取る頻度」を目的変数とした6年間分の結果を、表6に表示する。回答は5段階で、5が「1週間のうちほとんど毎日」、1が「1週間のうちほとんどない」である。

朝食を家族と一緒に取る頻度と同居家族との関係については、既婚者は1%水準で有意な結果を示し、未婚者と比較して、1日の全ての食事を1人でとる頻度が少ない傾向にあった。また18歳未満の同居家族のうち、乳幼児や小学生など小さな子供を持つ人は、そうでない人と比較して、朝食を家族と一緒に取る頻度が高い傾向にあった。乳幼児・小学生共に、有意水準は1%という結果になった。上記の結果の一因として、幼稚園や小学校が、中学校と比較して朝練などを伴う部活動の文化が薄いため、両親と揃って朝食を取る頻度が増える可能性が挙げられる。一方で、高校生の同居家族の有無については、影響が確認できなかった。

属性に関しては、男性は1%水準で有意となり、女性と比較して、朝食を家族と一緒に取る頻度が低い傾向にあることが明らかになった。同様に、20-24歳も有意な結果となり、20代後半以降の人々に比べて、朝食をとらない頻度が高いことが分かった。一方で、暮らしのゆとりや時間のゆとりがあることが、朝食を家族と一緒に取る頻度を高くする要因となりうることが明らかになった。

さらに、年の経過との関係については、2015年のみ有意な結果が見られ、係数はマイナスの値を取った。

結果として、朝食を家族と一緒に取る頻度については、同居家族・属性の両方が影響することが示され、仮説は①と②を支持した。また年の経過による変化も、顕著には見られなかった。

5. 5 夕食を家族と一緒に取る頻度

「夕食を家族と一緒にとる頻度」を目的変数とした6年間分の結果を、表7に表示する。回答は5段階で、5が「1週間のうちほとんど毎日」、1が「1週間のうちほとんどない」である。

夕食を家族と一緒に取る頻度と同居家族との関係については、既婚者は1%有意な結果となり、未婚者と比較して、夕食を家族と一緒に食べる頻度が高い傾向にあった。また18歳未満の同居家族がいる家庭のうち、乳幼児・小学生・中学生の子供がいる家庭にも、同様の傾向が見られ、乳幼児の子供を持つ人が1%、小学生・中学生の子供を持つ人が5%水準であった。

属性に関しては、男性は1%水準で有意な結果が見られ、女性と比較して、夕食を家族と一緒に食べる頻度が低い傾向にあった。対照的に、時間にゆとりがあることは、夕食を家族と一緒に食べる頻度を高めることに繋がることが分かり、どちらも1%水準で有意な関係が見られた。加えて、関東または関西に住んでいる人々は、その他の道県に住んでいる人々と比較して、夕食を家族と一緒に取る頻度が低いことが示された。

表7 夕食を家族と一緒に取る頻度

婚姻状況（既婚）	0.512***	(0.120)
18歳未満（乳幼児）	0.397***	(0.108)
18歳未満（小学生）	0.244**	(0.109)
18歳未満（中学生）	0.296**	(0.141)
性別（男性）	-0.904***	(0.069)
就労形態（雇用者）	-0.170**	(0.099)
時間のゆとり	0.281***	(0.033)
居住地域（関東）	-0.423***	(0.117)
居住地域（関西）	-0.250**	(0.125)
2019年ダミー	0.233**	(0.112)
2018年ダミー	0.296***	(0.112)
2017年ダミー	0.574***	(0.114)
2016年ダミー	0.232**	(0.111)

同居家族ダミー

Yes

さらに、年の経過との関係については、2016年から2019年までの4年間で有意な結果が見られ、係数はプラスの値を取った。係数は2017年に最も大きく、それ以降は右肩下がりという結果になった。

結果として、朝食を家族と一緒に取る頻度については、同居家族・属性の両方が影響することが示され、仮説は①と②を支持した。また経年変化においては、2017年以降において緩やかに見られ、夕食を家族と一緒に取る頻度の高さが年々減少していることが示された。

6. 考察・研究の限界

本論文の目的は、成人の偏食傾向に対する、家庭環境や個人属性の影響の有無を定量的に検証すると共に、それらの6年間の変化を追う事であった。順序ロジットモデルを用いた定量分析を行った結果、家庭環境・個人属性共に、成人の健康的な食生活と有意な関係があることが示された。

仮説①に関して、食生活に関する5つの質問項目において、男性の方が女性よりも偏食傾向にあることが確認され、支持された。一部の項目を除く全ての年で有意な結果となり、性差が食生活の乱れに大きく関与していることを示唆した。2000~2010年の先行研究の多

くも同様の結果を示している他、本論文の 6 年間のデータを用いた分析でも年による大きな変化は見られなかったことから、時代の流れや景気には左右されず、継続的に食生活バランスに影響を及ぼす要因であると考えられる。陰山ら（2007）によれば、女性は男性よりも食への関心が低い傾向にあると指摘しており、仮説が立証された一背景とも言えるだろう。なお、先行研究では思春期においては女子の方が男子よりも食事バランスが悪いという結果であるため、性差を考慮してアプローチを行う際には、同時に年代も考慮する必要があると考えられる。

仮説②に関しては、「朝食の頻度」「1 日の全ての食事を 1 人でとる頻度」「朝食を家族と一緒に取る頻度」「夕食を家族と一緒に取る頻度」の 4 項目において、支持された。加えて、これまでの研究では、朝食の頻度と個人属性の関係性のみが明らかになっていたが、本研究を通して、婚姻状況が共食を促す行動全般に関係があることが示された。一方で「バランスの良い食事の頻度」とは有意な関係が見られず、食生活バランスの改善には顕著な影響はないことが分かった。研究の限界として、既婚者のうち同居者の有無の違いについて検証できなかったことが挙げられる。研究対象を 20 代から 40 代に絞った中に、既婚者であるが別居中または死別の該当者がおらず、今回は分析に至らなかった。過去の研究では、年齢別の既婚女性に焦点を当てたものはあるが、男女両方の婚姻状況を研究目的とした論文は殆どない。しかし仮説①の、男性の方が女性よりも不健康な食生活を取る傾向にあることを考慮すると、男性の既婚者でかつ同居者の有無についても、研究の余地があると考えられる。

仮説③に関しては、「1 日の全ての食事を 1 人でとる頻度」「夕食を家族と一緒に取る頻度」の 2 項目において、関東・関西のみが支持され、他地域に住む人々と比較して、食生活バランスが悪いことが明らかになった。過去の論文では、関東または関西で、食生活における特有の習慣は報告されていない。また本研究では、関東 7 都県、関西 7 府県とまとめて検証を行った。このことから、在住地域と偏食傾向の関係性をより詳細に知るには、都道府県ごとに分割して分析をすることが求められ、本研究の限界であったと考える。加えて、関東・関西以外の地域で有意な結果が見られなかった一因として、通販やお取り寄せなどの普及により、人や場所を問わずバランスの良い食品を手に入れる機会が増加したため、偏食の地域差が縮小した可能性が挙げられる。そして、この可能性を考慮すると、今後食生活の改善における国を挙げての取り組みは大きな効果を為さないと考える。国が取り組むにしても、各市町村単位、もしくは企業単位への呼びかけなど、より細分化した組織内へのアプローチが求められるのではないだろうか。

また仮説以外にも、同居家族と健康的な食生活の関係については、全ての被説明変数において、18 歳未満の同居家族の項目のみ有意な関係が見られ、子供の有無が回答者自身の食生活に影響を与えることが明らかになった。過去の論文でも、両親や兄弟などの身近な年上の家族が、幼児や思春期の子供の食生活に影響を及ぼすことは示されてきた。しかし本研究結果を通じて、親から子だけでなく、年の小さな子供の存在もまた、両親の健康的

な食生活と関係があると考えられる。

加えて、暮らしのゆとりと健康的な食生活との関係についても、全ての被説明変数において有意な結果となり、時間のゆとりと健康的な食生活との関係については、夕食を家族と一緒に取る頻度以外の 4 つの被説明変数において有意な結果が見られた。この結果から、暮らしのゆとりや時間のゆとりがある人は、ゆとりがない人と比較して健康的な食事をとっていることが示された。生活のゆとりと健康的な食生活との関係について述べた論文は無いものの、生活にゆとりがある状況では、そうでない状況と比べて、日常の食事に気を遣う余裕も生じてくるため、今回のような結果に至ったと考えられる。

一方で、父母や祖父母、被調査者自身の兄弟については、有意な結果は得られなかった。Noller ら（1994）によれば、子供は思春期になると、家族から離れ、以前は家族から得ていた情報を仲間に頼るようになるという。思春期には家族の影響を最も大きく受けた食生活も、年を経るに連れて、その影響が薄れているとも考えられ、先行研究の意見を一部支持しているとも言えるのではないだろうか。

7. 今後の展望

以上の考察を踏まえた今後の課題として、共食や食事バランスに関する企業単位での取り組みの推進を挙げる。従業員やその家族の身体面・精神面の健康を企業が制度としてサポートする概念は徐々に浸透しつつあり、各企業の人事部も施策を打っている。このような風潮に対して、経済産業省は 2015 年から、従業員の身体面・精神面の健康管理を企業の経営課題の 1 つとみなし取り組みを行った企業に対し「健康経営銘柄」を認定している。ワークライフバランスの普及だけでなく、健康経営は長期的に企業価値向上に繋がるとの見方もあり、積極的に取り組む企業が増加している。一方で、健康経営の具体的な内容は、社内ストレスの緩和などの業務中のサポートや、健康診断の実施や休暇の獲得機会など、1 日単位の取り組みが年に数回というケースが多い。孤食や偏食の改善のためには、これに加えて、より頻繁にかつ短時間の機会の獲得が求められると考える。

名古屋市では独自に、「親学推進協力企業」を制定しており、その中に「家族と一緒に食事をしよう」という項目が含まれている。ここでは、週に最低 1 度家族で夕食を取る決まりを設けるなど、企業の取り組みによって家族単位で孤食や偏食を減らす工夫が為されている。認定されている企業は名古屋市内で 39 件に留まるが、このような活動が浸透することが、家族単位での食生活の改善に繋がり、ひいては子供や若年層の食事バランス向上を見込めるのではないだろうか。

8. 謝辞・参考文献

最後に、本研究を行うにあたり、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SSJ データアーカイブから「〔食育に関する意識調査, 2019・2018・2017・2016・2015・2014〕（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。

調査票は全6年間において、以下のURL(2021年10月11日確認)から入手した。

2014年：<https://ssjda.iss.u-tokyo.ac.jp/chosa-hyo/1065c.pdf>

2015年：<https://ssjda.iss.u-tokyo.ac.jp/chosa-hyo/1168c.pdf>

2016年：<https://ssjda.iss.u-tokyo.ac.jp/chosa-hyo/1169c.pdf>

2017年：<https://ssjda.iss.u-tokyo.ac.jp/chosa-hyo/1229c.pdf>

2018年：<https://ssjda.iss.u-tokyo.ac.jp/chosa-hyo/1294c.pdf>

2019年：<https://ssjda.iss.u-tokyo.ac.jp/chosa-hyo/1351c.pdf>

また使用した参考文献の一覧を以下に明示する。

有宗将太・石田章・松本寿子・横山繁樹(2012)「成人の朝食欠食を規定する要因」『農業生産技術管理学会誌』,19(2), pp.47-55.

石田章・曾田陽久(2005)「消費者の有機農産物購買行動に関する一考察: JGSS-2002 データを用いて」『農業市場研究』,14(2), pp.45-54

谷頭子、草刈仁(2013)「経済状況が規定する家系の属性と食生活に関する計量分析」『農林業問題研究』,49(1), pp.47-52.

風見公子(2016)「谷頭子、草刈仁(2013)「栄養学から考える孤食と共食」『心身健康科学』,12(1), pp.24-28

會退友美, 赤松利恵, 杉本尚子(2013)「幼児期前期における嫌いな食べ物の質的变化に関する縦断研究」『栄養学雑誌』,71(6), pp.323-329

陰山善照・石田章・横山繁樹・曾田陽久(2007)「食品表示10項目における消費者意識とその属性に関する考察一首都圏を調査地として」『農業市場研究』,16(2), pp.120-127

厚生労働省「平成29年度 国民健康・栄養調査概要」(2022年1月3日閲覧)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>

永原真奈見, 太田雅規, 梅木陽子, 南里明子, 早瀬仁美「小学生の入学後6年間における朝食の食事バランスと生活習慣や不定愁訴の変化」『栄養学雑誌』,78(4), pp.131-142

名古屋市「親学推進協力企業制度」(2022年1月3日閲覧)
<https://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000050873.html>

日本経済新聞「戦略としての健康経営」(2022年1月3日閲覧)
<https://www.nikkei.com/article/DGXXKZZO73907490V10C21A7XY0000/>

藤沢良知(2010)「子供の欠食・孤食と生活リズム—子どもの食事を検証する—」, 第一出版

藤原章司, 宮本賢作(2010)「児童期の「食育」が成人後の食生活に及ぼす効果」『小児保健研究』 pp.69(1), pp.23-30

淀川尚子・徳永淳也・丸谷美紀・波多野浩道(2016)「母子の食物新奇性恐怖と食生活コミュニケーションが野菜摂取に及ぼす影響」『民族衛生』,82(5), pp.183-202

Quenia dos Santos · Federico J. A. Perez-Cueto · Vanessa Mello Rodrigues · Katherine Appleton · Agnes Giboreau · Laure Saulais · Erminio Monteleone · Caterina Dinnella · Margarita Brugarolas · Heather Hartwell (2020),

「Impact of a nudging intervention and factors associated with vegetable dish choice among European adolescents”, *European Journal of Nutrition*」, 59(1), pp.231-247.

Natalie Pearson, Abbie MacFarlane, David Crawford, Stuart J H Biddle(2009), 「Family circumstance and adolescent dietary behaviours」, 52(3), pp.668-674