

# 博士学位論文審査要旨

2020年7月14日

論文題目： 大学生の食行動に関する質的研究：食政策の視点から

学位申請者： 太田 はるか

審査委員：

主査： 総合政策科学研究科 教授 新川 達郎

副査： 総合政策科学研究科 教授 今里 滋

副査： 総合政策科学研究科 教授 藤本 哲史

要 旨：

学位申請者の論文「大学生の食行動に関する質的研究：食政策の視点から」は、大学生が健康な食行動をとることができていない実態を踏まえて、その要因を実証的に探り、行動変容に向けての政策的示唆を得ようとするものである。そのために、大学生に対するインタビュー調査を実施し、質的分析手法を駆使して検討を行い、その要因群を特定するとともに、行動変容への契機を明らかにし、それに基づいた政策的対応の方向を示そうとしている。

本論文は全体で7章及び参考資料等で構成されている。第1章は序論であり、本研究の目的とリサーチクエスチョン及び研究の意義等が明らかにされる。すなわち、1) 大学生の食行動に影響する要因は何か、2) 大学生の食への関心はどのように形成されるのか、3) 大学生の食行動支援のあり方は何か、という問が立てられている。第2章では、食行動の背景と先行研究について論じ、若者の健康や食行動の諸研究や従来の健康関連政策について検討を行っている。

第3、4、5章は、本論に当たる実証研究の方法と結果が示されている。第3章は大学生の食行動に影響する要因探索研究であり、京都市内の大学生を対象としたインタビュー結果を分析し、食行動に影響する要因として個人要因、大学生生活に関連する要因、環境要因、社会要因を発見した。第4章では、食行動の個人要因についてPD (Positive Deviance) アプローチを用いて、PD ケース群と比較群を選定して分析した結果、「食事を大切にする家庭教育」、「家族との共食」、「家庭で教わってきた食知識」、「学校教育の中で得た食知識」、「生活時間の自己管理」が影響要因として特定された。第5章では、どのような内容と手段による情報提供が大学生の行動変容に結びつくかという点に着目し量的分析を行った。アンケート調査を実施し、「栄養情報」と「手軽にできる料理法」に関する情報は大学生の食行動の向上に寄与すること、大学生が希望する食行動支援媒体としては「SNS」と「友人からの情報収集」であることが明らかになった。

第6章の結論と第7章の今後の課題で明らかにされているように、代表性にかかわる質的研究の限界と政策研究としての総合性の側面では課題が残されることになったが、探索的研究として本論文の発見は極めて重要であり、公衆衛生にかかわる健康行動論や健康政策あるいは食政策分野に貴重な貢献となっている。よって、本論文は、博士 (政策科学) (同志社大学) の学位を授与するにふさわしいものであると認められる。

## 総合試験結果の要旨

2020年7月14日

論文題目： 大学生の食行動に関する質的研究：食政策の視点から

学位申請者： 太田 はるか

審査委員：

主査： 総合政策科学研究科 教授 新川 達郎

副査： 総合政策科学研究科 教授 今里 滋

副査： 総合政策科学研究科 教授 藤本 哲史

要 旨：

論文「大学生の食行動に関する質的研究：食政策の視点から」を提出した学位申請者に関する総合試験は、2020年7月11日9時30分から同志社大学志高館 SK118教室において1時間にわたり実施された。大学生の食行動に関するインタビュー記録を質的分析手法によって精緻に検討し、食行動変容への政策的含意を明らかにする研究に対して、理論仮説や研究手法、その結果の解釈・解析に関して質疑が行われ、学位申請者は的確に答えた。学位申請者の政策科学、公衆衛生学、栄養学に関する内外の知見については、十分な学識を保持することが、論文および総合試験において確認できた。語学試験（英語）については、本論文における英語参考引用文献および既発表の複数の英語論文の内容を通じて英語運用能力を確認することができた。よって、総合試験の結果は合格であると認める。

# 博士學位論文要旨

論文題目： 大学生の食行動に関する質的研究：食政策の視点から  
氏名： 太田 はるか

## 要旨：

本論文の目的は、日本の大学生の食行動に影響する要因を明らかにし、健康的な食行動を促進する対策を検討することである。世界保健機構（WHO）によると、健康的な食事は生活習慣病の予防になると報告されており、幅広い年代で健康食が実施されるべきである。特に思春期から若年層において、健康的な食事の推進と病気の予防知識の習得が重要である。Belloc and Breslow（1972）は7つの健康習慣と身体健康度は関連があると述べている。その中で食行動（過度な飲酒はしない、朝食を毎朝食べる、間食をしない）は健康習慣として重要であり、身体の健康に大きな影響を与えると結論づけている。以上のことから、健康的な食行動は生活習慣病の予防と日々の身体活動に関連して人間の生活の質（QOL）を上げることに貢献し、全ての年齢層で実施する意義があると考えられる。

欧米諸国と同じく、日本の大学生においても大学入学は親の保護から離れて自立した生活を営む一つの変換期にあり、好ましくない生活習慣が発生し、不健康な食行動がみられる。望ましい食生活習慣の確立が、身体的・精神的な健康状態と充実した大学生活につながると考えられる。しかし大学生が自由な環境に置かれることで自分の食習慣を確立していく難しさが指摘されている。また一般的に大学生を中心とする20歳代は健康への不安が少なく、自身の健康に関する関心が低いことから、この時期にこそ将来の生活習慣病予防の観点から、自らが健康的な食生活をデザインできる技術と知識の獲得、そしてその実践が望まれる。20歳代からの健康的な食行動の実現のために健康意識が低い大学生に対してどのようなアプローチが必要か、政策的に考えていくことが重要である。

本論文は第1章から第7章で構成されている。第1章は序論として位置付けた。第1節では研究の目的と以下3点のリサーチクエスチョンに焦点を当てて研究を実施することを記述した。

- 1) 大学生の食行動に影響する要因は何か。
- 2) 大学生の食への関心はどのように形成されるのか。
- 3) 大学生の食行動支援のあり方は何か。

第2節では本研究を実施するに至った動機、第3節では大学生の食行動に着目した問題の詳述、第4節では本論文の社会的・政策的意義および学術的意義について述べた。

第2章では、食行動の背景と先行研究について述べた。第1節では食行動の背景として、「食行動」の言葉を定義し、公衆衛生学的な立場から食と健康との関連を述べるために健康の概念について整理し、さらに健康と食行動の関係について述べた。第2節では日本の食政策について述べた。日本の食政策の柱は、厚生労働省が2000年から国民の健康づくり運動として始めた「健康日本21」、健康増進法、食育基本法であり、国民の健康維持に関する政策について述べた。食育推進の重要性にも触れ、食育の言葉の根源となった石塚左玄の「通俗食養生法」を通して、食育の歴史についても整理した。次に、日本の食文化（和食文化）について述べ、健康的な食事とされる和食の特徴と健康への影響について先行研究レビューを行い、和食文化への回帰について指摘した。第3節では、大学内の取り組みとして、近年各地の大学で実施され始めた「ヘルシーキャンパス・プロジェクト」を紹介した。さらに大学におけるヘルスプロモーションの役割と大学が地域の中心となって健康情報を発信していく重要性について述べ、大学生が健康増進に関わる

意義について指摘した。第4節では大学生の食行動に関する先行研究について、国内外の文献を用いて整理した。先行研究レビューの結果、大学生の食行動対策を考えるに際して食行動に影響する要因を探索し、影響する要因を構造的に示す必要性を研究課題として述べた。続いて食行動のフレームワークと理論的枠組みについて述べ、健康行動の研究方法の1つである計画的行動理論を用いて研究仮説を設定した。

第3章では、大学生の食行動に影響する要因探索研究（研究1）について報告した。本章は本論文の根幹となる研究であり、京都市内の大学生を対象としたインタビューから得られた知見をまとめた。4大学23人のインタビューデータを分析した結果、大学生の食行動に影響する要因として個人要因、大学生活に関連する要因、環境要因、社会要因が見出された。個人要因は「食に対する価値観」、「食に関する知識」、「培われた調理技術」、「生活時間の自己管理」。大学に関連する要因は「不規則な生活の要因」、「大学内の食環境」。環境要因は「食へのアクセス」、「食品の価格」。社会要因は「家族と友人の支援」、「メディアによる食情報」だった。食行動には多様な要因が作用していることがわかった。大学生の健康的な食行動を推進するには、多くの要因からのアプローチが必要であると考えられた。

第4章では、大学生の食への関心の形成プロセスに関する研究（研究2）を報告した。第3章で得られた知見から、食行動の個人要因を確立するためには幼少期からどのような生育歴が食への関心の形成に関係するのかがPD（Positive Deviance）アプローチを用いて明らかにした。PDケース群として4事例を選定し、PDケース比較群として4事例を選定した。PDケース群とPDケース比較群を「食に対する価値観」、「食に関する知識」、「培われた調理技術」、「生活時間の自己管理」の4カテゴリーのフレームワークに特定した結果、PDケース群は4事例とも5項目の要因が特定され、PDケース比較群は4事例とも2項目の要因が特定された。PDケース群とPDケース比較群を比較した結果、フレームワークに特定される要因の差異があった。決定的な要因は1つではなく、複数の介入が継続的に実施されることで食への関心が形成されると考えられ、人々との相互作用の中で食への関心が培われ、食への価値観が確立されることが明らかになった。食への関心を形成し、食への価値観を高めるためには家庭での親子の関わりが重要であり、親への教育も合わせて考えることが家庭内の健康意識を高め、PDケース群を生み出す基礎となると考えられた。

第5章では、大学生の食行動支援のあり方についての研究（研究3）を報告した。どのような内容と手段による情報提供が行動変容に結びつくかという点に着目した。本章では女子大学生の特性と食行動に関する認識を明らかにした上で、情報提供面からの支援を考えるために、女子大学生が希望する食行動向上に役立つ情報と食行動支援媒体のニーズを検討した。3章・4章の結果を踏まえた項目についてアンケート調査を実施し、女子大生113人を分析対象とした結果を示した。「栄養情報」と「手軽にできる料理法」に関する情報は、大学生の食行動の向上に寄与することが明らかになった。大学生が希望する食行動支援媒体としては「SNS」と「友人からの情報収集」が挙げられた。アプリの利用と人を介した情報収集を組み合わせることが、大学生の食行動の支援につながると考えられた。さらに上記の結果を女子大学生66人にフィードバックした。その結果、「栄養情報」と「手軽にできる料理法」に関する情報を「SNS」と「友人からの情報収集」によって大学生の食行動変容につながると答えた者は28人、行動変容につながらないと答えた者は18人、意識変容にはつながるが行動変容にはつながらないと答えた者は20人だった。トランスセオレティカルモデル（Transtheoretical model: TTM）によれば、人の行動には無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期があり、この連続するステージに応じて介入する方法を検討する必要がある。本研究のフィードバックの結果から、「栄養情報」と「手軽にできる料理法」に関する情報が「SNS」と「友人からの情報収集」によって行動変容に有効であるのは、関心期→準備期→実行期においてであったと考えられた。無関心期はこれらの情報提供によって

関心期（意識変容）に移行する可能性もあるが、一足飛びに実行期には移行しないと参加者は感じていた。無関心期から関心期に移行するためにも、健康の重要性を伝えていく必要があるとの意見もあった。無関心期には、学生生活の時間管理や生活全般に関する情報を提供していくのが有効であるとの意見もあり、個々のステージに応じた情報提供が必要であると思われた。

第6章では、3章、4章、5章の3研究から得られた知見を統合し、社会的・政策的インプリケーションおよび学術的インプリケーションを述べ、食政策の視点からどのような対策、支援が重要であるかを総括して政策提言した。

第7章では、今後の展望として大学生の食行動と和食文化との関わり、食を通じた社会とのつながり、食行動と社会的ネットワークの関係、情報収集の重要性と健康的な食行動への再認識について述べた。Lang et al. (2009) の Food Policy model を用いて日本の食政策への提言とした。

食は人間が生きていく源であり、食行動は日常生活で一番身近な行動である。幼少期から家庭・地域・学校で培われた食行動は人間性を豊かにし、人との関係性を築くことに貢献していると考えられる。その経験の積み重ねが親の保護を離れた時に、自立した生活を営む大学生活の基盤となり、食の優位性が高い生活をすると考えられた。大学生の健康的な食行動の推進には、継続した多方面からの介入が必要である。時系列で必要とされる支援は異なっており、幼少期から成長段階に応じた対策を継続的に食政策に組み入れる必要性を提言した。(3,921字)