

大学生の食行動に関する質的研究：食政策の視点から

同志社大学大学院総合政策科学研究科

総合政策科学専攻 博士課程（後期課程）

2017年度 1006番

太田 はるか

博士論文目次

第1章 序論

1-1. 研究目的とリサーチ・クエスチョン	1
1-2. 研究動機	1
1-3. 問題の詳述	2
1-4. 研究意義	3

第2章 食行動の背景と先行研究

2-1. 食行動の背景	4
2-1-1. 食行動の定義	4
2-1-2. 健康の概念	4
2-1-3. 健康と食行動の関係	7
2-2. 日本の食政策	10
2-2-1. 健康な食事のあり方	10
2-2-2. 食育推進の重要性	12
2-2-3. 食育の歴史	12
2-2-4. 日本の食文化（和食文化）への回帰	15
2-3. 大学内の取り組み	17
2-3-1. ヘルシーキャンパス・プロジェクト	17
2-3-2. 大学におけるヘルスプロモーション（健康増進）の役割	19
2-4. 先行研究と研究課題	21
2-4-1. 大学生の生活実態	21
2-4-2. 大学生の食行動に関する先行研究	25
2-4-3. 研究課題	27
2-4-4. 大学生の食行動のフレームワーク	28
2-4-5. 健康行動理論の枠組み	29
2-4-6. 研究仮説	30

第3章 大学生の食行動に影響する要因探索研究（研究1）

3-1. 研究の要約	3 2
3-2. 研究背景と目的	3 2
3-3. 研究方法	3 3
3-3-1. 質的研究選択の理由	3 3
3-3-2. 研究対象者の選定とサンプルサイズ（対象者人数）の算定根拠	3 4
3-3-3. 研究方法実施手順	3 5
3-3-4. 分析方法	3 6
3-3-5. 個人情報等の取扱い、個人情報の保護	3 7
3-3-6. 質的研究の透明性の確保	3 7
3-3-7. 倫理審査・研究資金・利益相反	3 8
3-4. 研究結果	3 9
3-4-1. 研究対象者の概要	3 9
3-4-2. インタビューデータの分析結果	4 1
3-4-2-1. テーマ 1. 個人要因	4 1
3-4-2-2. テーマ 2. 大学生活に関連する要因	4 6
3-4-2-3. テーマ 3. 環境要因	4 8
3-4-2-4. テーマ 4. 社会要因	5 0
3-4-3. 結果の全体像	5 3
3-5. 考察	5 4
3-5-1. 食行動と個人要因	5 4
3-5-2. 食行動と大学生生活に関連する要因	5 7
3-5-3. 食行動と環境要因	6 0
3-5-4. 食行動と社会要因	6 2
3-5-5. 計画的行動理論の適用	6 3
3-5-6. 研究の限界と展望	6 4
3-6. 結論	6 5

第4章 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）

4-1. 研究の要約	6 7
------------	-----

4-2.	研究背景と目的	6 8
4-3.	「食への関心」とは何か	6 9
4-4.	Positive Deviance (PD) とは何か	6 9
4-4-1.	Positive Deviance (PD) の歴史	7 0
4-4-2.	PD アプローチの真価を発揮するのはどのような時か	7 1
4-5.	研究方法	7 2
4-5-1.	研究対象者	7 2
4-5-2.	研究実施手順	7 2
4-5-3.	分析方法	7 4
4-6.	研究結果	7 4
4-6-1.	研究対象者の概要	7 4
事例 1		7 4
事例 2		7 6
事例 3		7 8
事例 4		8 0
4-6-2.	PD ケース群と PD ケース比較群との違い	8 2
4-7.	考察	8 5
4-8.	研究の限界と展望	8 8
4-9.	結論	8 8

第 5 章 大学生の食行動支援のあり方についての研究 (研究 3)

5-1.	研究の要約	9 0
5-2.	研究背景と目的	9 1
5-3.	研究方法	9 2
5-3-1.	アンケート用紙の配布方法と倫理的配慮	9 2
5-3-2.	分析方法	9 4
5-4.	研究結果	9 5
5-5.	考察	9 8
5-6.	研究の限界と展望	1 0 2
5-7.	結論	1 0 2

5-8. 大学生へのフィードバックの結果と考察	102
-------------------------	-----

第6章 全体考察と結論

6-1. 社会的・政策的インプリケーション	105
6-2. 学術的インプリケーション	106
6-3. 本研究の限界と展望	109

第7章 今後の課題

7-1. 大学生の食行動と和食文化との関わり	111
7-2. 食を通じた社会とのつながり	113
7-3. 食行動と社会的ネットワークの関係	115
7-4. 情報収集の重要性と健康な食行動への再認識—COVID-19（新型コロナウイルス） 感染拡大を通して学ぶこと—	116
7-5. 今後の課題：食政策（Food Policy）の視点から	122

資料

【添付文書】研究説明書

【添付文書】同意書

【添付文書】インタビューガイド

【添付文書】インタビュー発言例 生データ

【添付文書】COREQ チェックリスト

参考文献

謝辞

第1章 序論

1-1. 研究目的とリサーチ・クエスチョン

本研究の目的は、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。3つのリサーチ・クエスチョンに焦点をあてて研究を進めていく。

- 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。

1-2. 研究動機

筆者のバックグラウンドは管理栄養士である。同志社女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻を卒業後、京都大学医学部附属病院病態栄養部にて入院患者の栄養管理に携わった。その後は宇治市役所健康生きがい課、京都市保健センターにて地域住民の健康栄養教育に従事してきた。2000年から現在に至るまでは京都市内の大学にて大学生の食生活相談を担当し、野菜不足、朝食抜き、炭水化物過多など、大学生の不健康的な食行動が改善されない状況を目の当たりにしてきた。長年の管理栄養士業務の経験を通して、健康教育に興味を持つようになり、2012年に京都大学大学院医学研究科社会健康医学専門職学位に入学し、公衆衛生学修士（Master of Public Health）を取得した。人間の健康に関わる職種（医師、歯科医師、薬剤師、看護師、保健師、助産師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床検査技師など）と対等に議論するには公衆衛生学の幅広い知識と健康に関する統計を読み解く力が必要であると感じた。公衆衛生学は、健康障がいの成因を環境との関係から明らかにし、人間の健康の維持・増進を考える学問である（村松・中山 編 2011：1）。そして、人間集団の中で出現する健康関連の様々な事象の頻度と分布およびそれらに影響を与える要因を明らかにして、健康関連の諸問題に対する有効な対策樹立に役立てるための科学である（田中・秋葉 編 2010：1）。2015年から母校、同志社女子大学にて公衆衛生学を教える立場となり、女子大学生の痩せや食事の問題点、例えば少食、お菓子類の多食についても危惧している。入学後に生活習慣が崩れて学業に支障が出る学生も見受けられる。一方では1人暮らしをしても生活習慣が崩れることなく、自炊をしつつ自立した生活をしながら健康的な学生生活を送っている学生もいる。これらの違いはどのように生じるのか疑問に思い、筆者が健康行動の中の一つである食行動に興味を持つきっかけとなった。観察の結果から食育が行き届きにくい世代、かつ健康意識が低いとされる大学生への政策的な取り組みが不足しているのではないかと考え、研究の必要を感じた。その研究を通して、大学生の食行動に影響する要因を

探索し、健康的な食行動を促進する方策を検討し、大学生の食行動に対して食政策の視点からどのような提言ができるかを考察することに大きな意義があると考えた。

1-3. 問題の詳述

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 (URL 1)。特に思春期から若い青年層において、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 (Nelson 2008)。Belloc and Breslow (1972) は7つの健康習慣 (適切な睡眠時間、喫煙をしない、適正体重を維持、過度な飲酒をしない、定期的な運動、朝食を毎朝食べる、間食をしない) 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。

大学生は入学を機に親の保護から離れて生活し始めることで食生活は大きく変化する時期を迎え、不健康な食品摂取が増加することが指摘されており (EI Ansari et al. 2012)、大学生のファーストフードの摂取、野菜や果物の摂取不足、朝食の欠食が指摘されている (Larson et al. 2012; Laska et al. 2012)。大学生の健康的な食行動を阻害するのは、勉強による時間不足、大学食堂に健康的な食品が不足している、健康的な食事は値段が高いことであるとの報告もある (Hilger et al. 2017)。

社会経済的要因と食行動との関連も報告されている。適切な野菜摂取は生活習慣病予防に効果があり、野菜摂取の取り組みは世代や経済状況に関わらず、重要な健康施策である (URL 1)。しかし、収入が低い層では食事の質が好ましくなく、具体的には、低所得者は穀類と油脂類、甘いお菓子の摂取が多く、果物や野菜の摂取が低い。一方、高所得者は野菜、果物の摂取が多いことが報告されている (Darmon and Drewnowski 2008)。中村・稲山・荒尾 (2016) は、世帯収入が低いほど野菜摂取量が少なくなると述べているが、低所得者であっても家族との共食、「共に食べる場」が望ましい野菜摂取行動を促す可能性があるとし唆している。このように経済状況と食事の質には関連があることが明らかになりつつあるが、共に食べる場がある共食行動が、健康的な食行動を促す一因となることは非常に興味深いと思われる。日本の大学生は親からの仕送りやアルバイト、奨学金で生活費をまかなっているが (URL 2)、決して経済的に余裕がある状態ではなく、大学生の食行動を考える上で経済的背景を考慮に入れることは重要であると考えられる。

1-4. 研究意義

本研究には社会的・政策的意義がある。近年、疾病構造の変化により日本の生活習慣病罹患者は激増している (URL3)。平成 28 年度の国民医療費は 42 兆 1,381 億円となり、前年度の 42 兆 3,644 億円に比べて 0.5%の減少となっているが、悪性腫瘍、高血圧症、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、以上 5 つの生活習慣病が占める医療費の割合は約 34%で約 14 兆円にのぼり、死亡者の約 50%は生活習慣病に起因している (URL4)。このことから若年層からの食を含めた生活習慣病対策は必須であると考えられる。健康な食事とされる「1日に主食・主菜・副菜がそろった食事を 2食以上とっている」割合は 20 歳代で 39.6%があり、20 歳代の 60%以上はバランスのとれた食事をしていないことが明らかになっており (URL 5)、食生活の改善対策は重要である。健康な食事の定義については、足立 (1984) が、1日 2食以上、主食・主菜・副菜が揃っている場合、それ未満と比べて日本人の栄養所要量に対する栄養素摂取量の充足率が適正となることを明らかにしたことに準拠している。さらに黒谷ほか (2018) は、国内文献データベースに基づくシステマティックレビューを実施し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人は、エネルギー、たんぱく質、各種ビタミン・ミネラルの摂取量が多く、日本人の食事摂取基準に合致している者の割合が高いことを明らかにした。

また 20 歳代女性の痩せの問題がある。その割合が 21.7%であり、微増傾向である (URL6)。骨粗しょう症発症予防には若年期に十分な栄養摂取をして最大骨量を獲得すべきことから将来、骨粗しょう症患者の増加が懸念されており (URL 7)、超高齢社会の日本にとって重要な課題であると考えられる。更に、低体重・低栄養の女性は低体重児を出産することにより将来、児の生活習慣病が増加すること (Baker and Osmond 1986)、少食や偏食の影響とみられる妊娠前と妊娠中の葉酸欠乏による出生児の二分脊椎症の発現が認められていることから (Berry et al. 1999)、大学生を含めて 20 歳代女性の痩せと偏食に関する対策は、今後日本では公衆衛生学的に積極的に取り組まなければならない課題であると考えられる。

学術的意義もあげられる。大学生の食行動について、従来の健康行動理論に本研究で得られた知見を加えることで、新たな食行動に注目した健康行動理論に展開できる可能性がある。さらに、健康理論のどの部分を重点的に介入すると行動につながるかという検討も試みる。本研究では大学生の食行動に影響する要因を明らかにするために、既存の概念的枠組みと健康行動理論に基づいて仮説を設定する。仮説設定の詳細については第 2 章で述べる。

第2章 食行動の背景と先行研究

2-1. 食行動の背景

2-1-1. 食行動の定義

本研究では食行動を「食に関する人間行動全般」として定義する。食行動 (eating behavior) は食に関する人間行動の総称であり、類義語として食事習慣 (dietary habit)、食習慣 (eating habit)、摂食行動 (feeding behavior)、摂食パターン (feeding pattern)、食生活 (food habit) が挙げられる¹。 *Encyclopedia of Behavioral Medicine* によると食行動は、食物の選択と動機、食習慣、食事療法、肥満や摂食障害などの摂食関連の問題を含む広範囲の用語であると定義されている (Marc Gellman and J. Rick Tuner (eds.) 2013 : 641-2)。健康的な食習慣の推進と病気の予防に焦点を当てるときにも使う用語であるため、本研究では食に関する情報収集、食へのアクセスも食行動の一環として捉えていく。

2-1-2. 健康の概念

本研究では、食行動と健康の関連について述べるため、健康の概念について整理しておく。「健康の概念について一概に定義することは困難である」とされており (小泉・馬場園・今中ほか 編 2018 : 26)、健康の捉えた方として、個人の感じ方による主観的健康感が尊重される。一方では、健康指標として表される客観的健康感によって健康や障がいのレベルを把握し、個人の治療や政策的支援に活用されている。健康の概念として一般的に用いられているのが 1946 年の WHO 憲章の前文である。日本 WHO 協会では、WHO の健康定義の表現が難しいということから、21 世紀の市民社会にふさわしい下記のような日本語訳を示した²。

世界保健機関憲章前文

- *THE STATES Parties to this Constitution declare, in conformity with the Charter of the United Nations, that the following principles are basic to the happiness, harmonious relations and security of all peoples:*

この憲章の当事国は、国際連合憲章に従い、次の諸原則が全ての人々の幸福と平和な関係と安全保障の基礎であることを宣言する。

- *Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the*

¹ 『ライフサイエンス辞典』による「食行動」の類義語を示した。

<https://lisd-project.jp/weblsd/c/begin/eating%20behavior> (2020/02/28)

² 日本 WHO 協会の日本語訳を適用した。 <https://www.japan-who.or.jp/commodity/kensyo.html> (2020/02/28)

absence of disease or infirmity.

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう。

- *The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.*

人種、宗教、政治信条や経済的・社会的条件によって差別されることなく、最高水準の健康に恵まれることは、あらゆる人々にとっての基本的人権の一つである。

- *The health of all peoples is fundamental to the attainment of peace and security and is dependent upon the fullest co-operation of individuals and States.*

世界中すべての人々が健康であることは、平和と安全を達成するための基礎であり、その成否は、人と国家の全面的な協力が得られるかどうかにかかっている。

- *The achievement of any States in the promotion and protection of health is of value to all.*

ひとつの国で健康の増進と保護を達成することができれば、その国のみならず世界全体にとって有意義なことである。

- *Unequal development in different countries in the promotion of health and control of disease, especially communicable disease, is a common danger.*

健康増進や感染症対策の進み具合が国によって異なると、すべての国に共通して危険が及ぶことになる。

- *Healthy development of the child is of basic importance; the ability to live harmoniously in a changing total environment is essential to such development.*

子供の健やかな成長は、基本的に大切なことである。そして、変化の激しい種々の環境に順応しながら生きていける力を身につけることが、この成長のために不可欠である。

- *The extension to all peoples of the benefits of medical, psychological and related knowledge is essential to the fullest attainment of health.*

健康を完全に達成するためには、医学、心理学や関連する学問の恩恵をすべての人々に広げることが不可欠である。

- *Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of the people.*

一般の市民が確かな見解をもって積極的に協力することは人々の健康を向上させていくうえ

で最も重要なことである。

- *Governments have a responsibility for the health of their peoples which can be fulfilled only by the provision of adequate health and social measures.*

各国政府には自国民の健康に対する責任があり、その責任を果たすためには、十分な健康対策と社会的施策を行わなければならない。

- *ACCEPTING THESE PRINCIPLES, and for the purpose of co-operation among themselves and with others to promote and protect the health of all peoples, the Contracting Parties agree to the present Constitution and hereby establish the World Health Organization as a specialized agency within the terms of Article 57 of the Charter of the United Nations.*

これらの原則を受け入れ、すべての人々の健康を増進し保護するため互いに他の国々と協力する目的で、締約国はこの憲章に同意し、国際連合憲章第 57 条の条項の範囲内の専門機関として、ここに世界保健機関を設立する。

この前文によると、世界中すべての人々が健康であることは、平和と安全を達成するための基礎であり、健康とは社会的に人間らしく生きることが含まれている点が特徴的とされる。さらに人間が健康に生きていくことは国が保証しなければならない基本的権利であるとも記載されている。人種、宗教、政治的信条や経済的・社会的条件によって差別されることなく、基本的人権の一つであるという点は注目すべきであろう。

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” の部分は、健康の定義としてしばしば引用されるが、今までは健康が「完全に良好な状態である」という訳であった。しかし、「完全」という言葉に固執するより、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう」という訳を日本 WHO 協会は提案している。「一般市民が確かな見解をもって積極的に協力することは、人々の健康を向上させていく上で最も重要なことである。政府は自国民の健康に対する責任があり、その責任を果たすためには十分な健康対策と社会的施策を行わなければならない」とも記している。人間の健康は、個人の責任と社会的施策の両面からのアプローチが必要であり、どちらに偏っても意味がないと解釈される。確かな見解をもって積極的に個人が健康活動に協力することは人々の健康を向上させていくうえで最も重要なことであると言える。

近年、健康リテラシー（ヘルスリテラシー）³という言葉が注目されている。健康リテラシーとは、「健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断し、意思決定をし、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるもの」と定義され、情報に基づいた意思決定による「健康を決める力」と表している。個人がいかに健康リテラシーを向上させることができるかが大きな課題であり、正しい知識をもって個人の健康リテラシーの向上を目指し、健康政策に協力していくことが重要であると考えられる。更に、健康の向上とは、健康という言葉で思い描かれている理想に近づくことと捉えることもできよう。理想と現実のずれの程度を「健康障がい」と理解するならば、健常者はその差が小さく、病気がある人はその差が大きいと解釈される。ずれを小さくする努力が健康増進であるとも考えられる。

2-1-3. 健康と食行動の関係

学生生活と健康に関する研究が進んでいる。徳田（2014）は、大学生は高校生のときに比べて自由時間が増えたにもかかわらず、生活習慣の変化により、食事、運動を含めて健康的な生活を実施できずに学習意欲に影響していると指摘している。このような大学生の生活習慣は精神健康と関連し、健康教育に活かす必要性があるとも述べている。EI Ansari et al.（2014）は、ヨーロッパ4ヶ国の大学生を対象とした研究において、不健康な食事とうつ症状や肥満との関連があると述べている。Furihata et al.（2018）は、日本人の20歳以上の成人対象の研究で、不健康な生活のうち特に寝不足、バランスの悪い食事、間食（夜食含む）、運動不足はうつ症状罹患と関係があると報告しており、不健康的な食行動が心身の疾患の原因となることが明らかにされている。中村ほか（2009）は、若い世代は決して食に無関心であるわけではなく、食に関することを考える機会が乏しいと述べている。学校教育の中で伝えるのみならず、家庭や地域に食を含めた健康を考える機会を日常的に展開していくことも重要かもしれない。

朝食摂取と疾病との関連も報告されている。朝食の欠食率は男女共20歳代で最も高く、それぞれ男性30.6%、女性23.6%である（URL6）。農林水産省は若者単身者を対象に「朝ごはんを食べていますか」と注意を促している（URL8）。朝食と健康との関連が解明されつつあり、朝食を抜く習慣のある者は、朝食をしっかりと食べる習慣のある者に比べ、動脈硬化を発症する可能性が高まる（Uzhova et al. 2017）、朝食を抜くと脳卒中リスクが高くなる（Kubota et al. 2016）、朝食欠食が肥満につながる

³ 健康リテラシー（ヘルスリテラシー）とは健康を決める力であり、情報を選ぶ力であり、情報を正しく理解する力であると説明されている。 http://www.healthliteracy.jp/kenkou/post_20.html (2020/2/28)

(Horikawa et al. 2011) という疫学調査も近年発表されており、朝食をとることは空腹を満たすだけでなく、疾病の予防にもなることが明らかになっている。朝食を抜く習慣のある者は、ホルモンバランスが崩れて生活時間が不規則になりがちで、アルコールの多飲、喫煙習慣があるなど、生活スタイル全体が不健康になる傾向があることも報告されている (URL9)。朝食摂取と食に関する価値観との関連を見た調査では (NHK 放送文化研究所世論調査部 編 2006 : 33-5)、朝食をとっていない人は単に朝食をとらないだけで、他の面では普通の食生活をしているということではないことがわかっている。食生活に注意を払っていない人、食事よりも他のことにお金を使いたいと考える人、それに食生活を楽しめていない人においては、朝食をとらないことが多いという傾向があるという。以上のことから、大学生が生活習慣を整えて学業を修めるためにも、「朝食を食べる」という行為は、健康な日常生活を保つきっかけとなり、健康的な食行動を実現するための要因の1つであると考えられる。生活習慣を確立して維持していくことは大学生にとって真剣に考えるべき課題であり、近い将来社会人となって働くことを考えると、大学生に対する健康教育の充実が望まれ、健康な生活習慣を気づかせる教育を大学としても行っていくべきであると指摘されている (小泉・伊藤・渋谷 2012)。平野・稲葉 (2019) は、大学生の朝食欠食に関する文献レビューの中で、朝食欠食は喫煙や夜型の生活、睡眠不足などの生活習慣が関連しており、肥満や便秘などの健康および栄養状態への影響を報告している。大学生の夜型生活の原因は、多くは生活習慣の乱れによるものであると考えられる。舟橋 (2016) は、大学生の欠食理由について、「時間がない」、「身支度などで忙しい」、「もっと寝ていたい」など、睡眠時間と関係するものが多く、「食欲がない」という食欲に関する理由が続き、朝食を摂食するためには早寝・早起きの習慣が必要であり、そのためには生活全体の時間を管理する能力も必要であると報告している。以上のように大学生の生活習慣の乱れや夜型生活による睡眠不足は、大学生の生活習慣確立の大きな阻害要因となるが、大学生が一人の成人として扱われることから、本人責任が問われて具体的な対策は確立されていないのが現状であろう。

平成30年度版『食育白書』(URL10)によると、朝食を日常的に食べない子供が増えていると警鐘を鳴らしている。朝食を「全く食べていない」、「あまり食べていない」と回答したのは小学6年生で5.5% (前年度比0.9ポイント増)、中学3年生で8.0% (同1.2ポイント増) であり、学年が上がるにつれて朝食欠食は増加していた。朝食欠食の理由としては、小中学生共に「食べる習慣がない」、「食欲がない」の順に多く、それぞれ約4割を占めている。小林・篠田 (2007) は、幼児、児童、生徒の朝食欠食の要因に関する系統的レビューを行い、朝食を摂らない理由として上記の2点のほか「朝食が用意されていない」という要因も上げており、幼少期からの食習慣、家庭環境も影響していると理解できる。これらの対策は親を含めて早急に考えるべき課題である。20歳代の朝食欠食は、10歳代

あるいはそれ以前から始まっているとも考えられ、食習慣の確立を幼少期から目指すことは、食政策において重要であるだろう。

共食と健康との関連も報告されている。農林水産省では「食育ってどんないいことがあるの」と題したパンフレットを作成し、共食の重要性について説明している⁴。共食とは誰かと一緒に食事をすることを指し、家族全員、家族の一部、友人、親戚などが含まれ、一人で食事をする孤食に対する表現である。共食の回数が多い人は野菜や果物の摂取が多くバランスのとれた食事をし、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水が少ないこと、さらに高齢者においては共食することがストレス軽減やうつ症状発症低下に寄与することが明らかになっている。Yuasa et al. (2008) は、徳島県の小中学生を対象とした研究で、家族と一緒に食事をする習慣がある生徒は肥満が少ないこと、バランスのとれた食事をしていること、十分な睡眠がとれているなど良い生活習慣と関連があることを明らかにした。ただ、生徒は学年が上がるにつれて共食行動が減少すると報告している。Shirasawa et al. (2018) は、夕食の孤食回数の多い女子中学生は、共食回数の多い生徒に比べると肥満につながると報告している。これは、孤食という食行動が過食につながることを示唆しており、共食が肥満予防の一助になることが推察される。赤利ほか (2015) は、家族との共食頻度と精神的健康状態との関連について研究している。若年女性では共食頻度と精神的な健康状態が関連しており、中高齢期の男女では生活習慣や社会参加に関連していることを明らかにした。Eisenberg et al. (2004) は、米国の思春期を対象としたスクールベースの研究において、1週間に7回以上家族と食事を共にする者は、2回以下の者に比べて、タバコ・アルコール・マリファナの使用が有意に低く、家族との共食は青少年の健康と幸福度の向上に関連していることを明らかにした。以上のように、幼少期から青年期においては、共食の習慣は健全な発達を促し、すべての年齢層において健康な食生活に影響を与え、精神的な要因に影響している可能性があると考えられる。共食は集団の共同性・連帯性を表す手段でもあり、共同生活の諸行事に付随して行われ、特に祭儀に伴う共食すなわち祭宴は、人々の交流や楽しみのもとなら、その社会の社会関係や世界観を表現し、社会を活性化させる重要な機会であるとの説明もある⁵。つまり、共食は一緒に食べる行為を通して、社会的なつながりを築く重要な機会であり、食を通じた「つながり」が精神面で良好に作用するとも考えられる。第3次食育推進基本計画⁶においても、食育

⁴ 農林水産省「食育ってどんないいことがあるの part 2」には食育推進エビデンスとして「共食」と「農林漁業体験」の日本人を対象とした研究から解明した内容記載がある。<http://www.maff.go.jp/syokuiku/evidence/index.html> (2020/02/29)

⁵ コトバンクによると「共食」は社会的な側面で説明されている。<https://kotobank.jp/word/共食-478367> (2020/02/29)

⁶ 第3次食育基本計画は食育基本法に基づき、2015年から5年間の食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めている。http://www.maff.go.jp/syokuiku/dai3_kihon_keikaku.html (2020/02/29)

の推進目標として家族との共食の増加が掲げられており、共食の重要性を国民に広げる活動は始まっている。人間の長期わたる健康を考える上で、共食を推進する施策を今後も継続して考えていくべきだろう。共食に関する研究結果や国の広報活動が、人々の行動変容の施策につながることを切望するが、ライフスタイルの変化に伴い、家族と一緒に食事をするのが難しくなっているのも事実である。Eisenberg et al. (2004) は、家族が共に食事ができる家族の生活のあり方、そして大人の働き方改革も視野に入れるべきだと指摘しており、各家庭の努力と社会全体の政策改革が望まれる。

2-2. 日本の食政策

2-2-1. 健康な食事のあり方

日本は世界有数の長寿国である。これは戦後の国民の生活改善と医学の進歩によるとされている (URL 11)。しかし、近年では急激な高齢化と少子化による人口構造の変化により、生活習慣病が占める医療費は年々増加しており、要介護者の増加が大きな社会問題となっている (URL 12)。健康的な食行動は疾病予防となり、健康を維持する上で重要であることは前節で述べてきたが、2014年に厚生労働省は「日本人の長寿を支える健康的な食事のあり方に関する検討会報告書」⁷の中で次のように述べている。

- ・ 「健康な食事」とは、特定の栄養素や特定の成分を指すものでも、健康に良いとのおうたい文句で出回っている特定の食品を示すものでもない。
- ・ 日本の食事の特徴は、気候と地形の多様性に恵まれ、季節ごとに旬の食べ物があり、また地域ごとに産物があり、こうした多様な食べ物を組み合わせて、調理して、おいしく食べることでバランスのとれた食事をとってきたことにある。
- ・ 「健康な食事」のあり方には、人々の生活の営みやその環境、背景にある食文化などまで視野に入れる必要がある。
- ・ 「健康な食事」のあり方を踏まえ、日本人の食事の特徴を生かした「健康な食事」の目安を提示し、普及することで、国民や社会の「健康な食事」についての理解を深め、「健康な食事」に取り組みやすい環境の整備を図ることも重要である。

⁷ 日本人の長寿を支える健康的な食事のあり方に関する検討会報告書 : <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000070498.pdf> (2020/02/13) 日本人の食事をめぐる状況と「健康な食事」のあり方について示している。

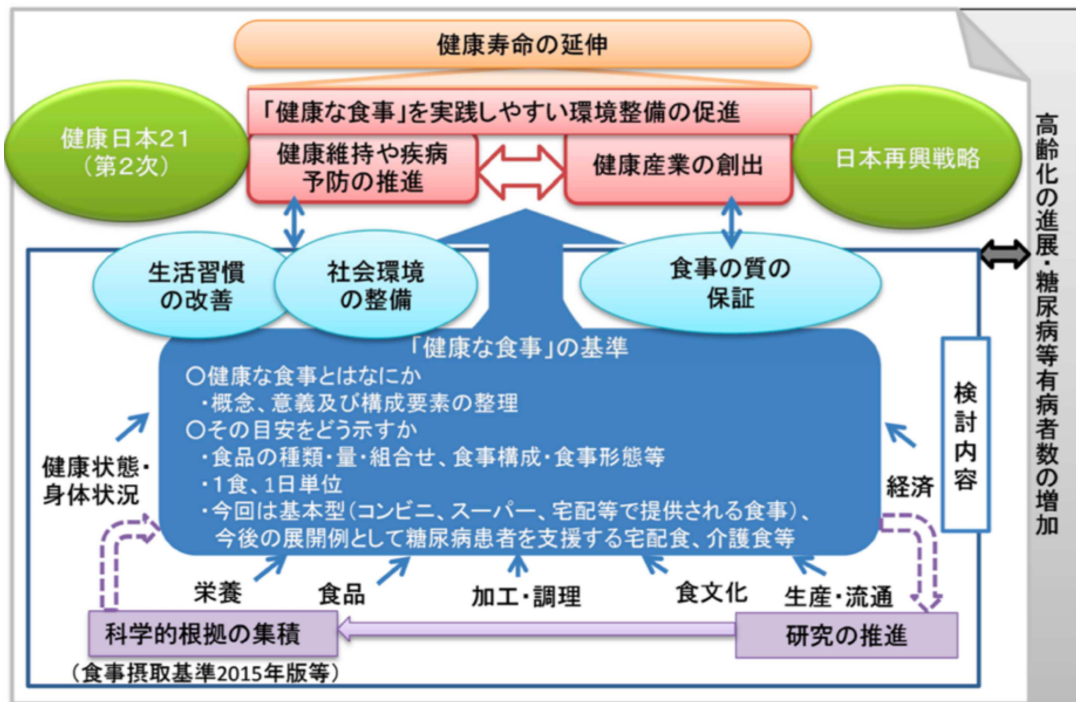


図2-1. 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討の方向性 (2014年10月 厚生労働省)

これらの方向性の検討の背景には2つの大きな政策的な流れがある。1つは国民健康づくり運動「健康日本21（第二次）」である。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」では、「国民が健やかで心豊かな生活をするための健康づくりを各年代で実施する」ことを目指し、栄養・食生活面を含む9分野70目標値を掲げて健康づくり運動対策を進めてきた。「健康増進事業実施者（市町村、医療機関、学校等）は、健康教育、健康相談、健康診査又は健康診断等の国民の健康の増進のための健康増進事業を積極的に推進するよう努めること」となり、学校教育の中で健康教育も重要視されている（URL 3）。生活習慣病の発症を予防し、重症化の予防を徹底して健康寿命の延伸を目指した内容と共に、社会環境の整備も重視している。もう1つは日本の再興戦略である。これは健康寿命延伸産業を育成することを目的としている。これらを支える基準策定として「日本人の食事摂取基準（2015年版）⁸」が使用されることになった。このように「健康な食事」は多方面からの検討が必要とされている。科学的な根拠の集積のためにも、厚生労働省が実施している国民健康・栄養調査による健康状態と身体状況の現状把握は重要な位置付けとなると考えられる。また望ましい食生活の実現には、食事摂取基準の他にも食生活指針、食生活指針を具体化した食事バランスガイド

⁸ 日本人の食事摂取基準は日本人の1日に必要なエネルギー量と栄養素量が示されている。5年ごとに厚生労働省が策定している。
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyousyokujijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyousyokujijijyun.html) (2020/02/13)

の利用も広く国民全体に伝えて、生活に根ざした実用化に向けて努力を促す方策も検討していく必要があると考える。

2-2-2. 食育推進の重要性

2002年には栄養改善法に代わる法律として健康増進法が制定された。この法律は日本における急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることに鑑み、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的として制定された。ゆえに国民の責務として健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって健康の増進につとめなければならない」と、健康維持を国民の義務としてきた（URL 13）。更に2005年に食育基本法⁹が制定され（内閣府、文部科学省、厚生労働省、農林水産省）、わが国において「食育」は次のように位置付けられている¹⁰。

1. 食は、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
2. 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

農林水産省は「食育ってどんないいことがあるの?」というサイトを設け¹¹、根拠に基づいて示されたことをパンフレットにまとめ、国民に食育の大切さを伝える努力をしている。このように、人間が健全に生きるために食の大切さが示され、社会全体で食を通して人間が育つことが強調されてきた背景には、食に対する問題を個人としてだけではなく、社会全体の問題として放置しておくわけにはいかなかった経緯があった。食育の関心も高まりつつあり、食育という言葉にも馴染んできているが、この言葉の歴史について整理しておきたい。

2-2-3. 食育の歴史

食育の記載がある初出の書籍は、1896年に出版された石塚左玄による『化学的食養長寿論』と1898年の『通俗食養生法』とされる（藤井 2014）。1903年には村井弦斎による新聞連載小説『食道楽』には「小児には、徳育より知育よりも、食育が先。体育、徳育の根源も食育にある」と記され、食育の大切さを力説している。これらの書籍における「食育」はいずれも子供の心身を育てるという意味で使

⁹ 食育基本法：https://www.maff.go.jp/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf (2020/02/29)

¹⁰ 食育の推進に向けて：http://www.maff.go.jp/kinki/syohi/seikatu/iken/pdf/syoku_suisin.pdf (2020/02/13)

¹¹ 農林水産省「食育ってどんないいことがあるの?」：<http://www.maff.go.jp/syokuiku/evidence/> (2020/02/04)

われている¹²⁻¹³。弦斎が執筆した『食道楽』は、明治時代の日本人の食生活に大きな影響を与えたとされる。食育の大切さを伝え、春夏秋冬の食材を活かした 600 以上の料理が登場するいわゆるレシピ本でもある。作り方の手順や分量が詳細に解説されており、病人向けの料理、牛肉の部位の記載など極めて実用的で、当時の嫁入り道具の 1 つにもなったと言う¹⁴。家庭料理はもっぱら口伝とされる時代に誰が作っても同じ料理になるように「レシピー」として、材料、分量、手順を記載したのは画期的なことであり、食事によって心身丈夫な体をつくること（食育）と病気を予防し治療していく食養生大切さを伝え、現代の食育の土台を築いた書物であるとも言えよう。

石塚左玄は『通俗食養生法』の中で「体育智育才育はすなわち食育なり」と、食の大切さを医療の立場から説いており、この考えは現代の食育に十分通じるものである。左玄は福井藩出身の医者兼薬剤師であった。また、彼は自らが腎臓病を患っていたこともあり、食を特に大切にしたいとの記述もある（岩佐 2010）。左玄の食養生法の概旨十項（以下参照）は、「人類は穀食動物なり」という人類に普遍の原則、日本の風土気候の特性（海多陸少・気候和暖）に適合する体と心を育むという原則に基づいて人体および人心を育むための食養生法の概要を記したものであった（藤井 2014）。日本人のための食育の根源は、日本人によって作られてきたと言っても過言ではない。

石塚左玄の食養生の概旨十項

1. 都会の力役者（肉体労働者）は、精白米の主食、魚鳥獣の肉類と塩気の強い植物性食品を副食しているから、間食には餅・薯・団子・果物のような乏塩品をとるべき。
2. 体力や便才を要することの少ない坐業者は、塩味の薄い植物性食品を多く副食して、魚鳥獣肉と卵の類を美食することがあってもなるべくその量と回数を少なくしないといけない。
3. 商業や交際上に敏腕の機才を要する人は、常に膏厚味的美食を他の職任者よりも比較的多くしないといけないとはいえ、必ず生姜・大根・胡椒・芥子泥のような品類を後食すべきであり、また間食品のカステラ・練羊羹のようなカリ塩の少ない菓子類はなるべく我慢して少なくすべき。
4. 智識の発達と躰育の長大とを養成する学齡者と沈思深遠の考案智慮を要して大成の業務に任ずる人は、なるべく穀菜を主として雑食してはいけない。
5. 才気の発達と躰力の強大とを要して早く任用に堪えんとする人は、食品の何たるを問わず多く雑食して比較的穀菜食を少なくしないといけない。

¹² 食育の歴史：<http://www.maff.go.jp/kinki/syouhi/seikatu/syokuiku/pdf/houkokusyo2.pdf> (2020/02/04)

¹³ 食育の概要 近畿農政局：<http://www.maff.go.jp/kinki/syouhi/seikatu/syokuiku/gaiyou.html> (2020/02/04)

¹⁴ 【明治の 50 冊】(34) 村井弦斎『食道楽』 食生活変えたベストセラー-2018.10.29 08:26 産経新聞
<https://www.sankei.com/life/news/181029/lif1810290012-n1.html> (2020/02/04)

石塚左玄の『科学的食用長寿論』と村井弦斎の『食道楽』は日本の食育の基本となっている。

6. 分娩後の児童を体格長大に容貌優美に脉動静肅に無病健康に養成しようと思うなら、母胎が妊娠中より分娩後に至るまでなるべく人為の加わらない穀菜食を多くして、カリ塩の少ない調整の菓子類と塩味の強い食品と魚鳥獣肉卵子の類とを少なくしないといけない。ただし蔬食者の母胎が分娩する赤子は肉食者と塩味の強い食品を好む母胎が分娩する赤子より体ははるかに小さいのが常であるが、年月を経るに従って肉食者の児童は蔬食者の児童が生育して長大になることに遠く及ばない。
7. 小学より中学に至る期間の学童は、壮年期間の大人の食物より常にカリ塩の多くナトリウム塩の少ない穀菜果実の品類を多食して思考力と忍耐力との発達を養成しないといけない。
8. 中学校より大学卒業の頃に至る期間の食物は、穀菜果実の外に魚鳥獣肉と強塩味品を時々副食すべきである。すなわち学事実用の時期に近づくに従い才気を要することはいよいよ多くなるので肉類塩味品を食することはいよいよ多くすべきであるが、必ず穀食動物の本分を忘れてはいけない。
9. 壮年期を過ぎて老年期となるに従って智慮と養寿とを専務とする人は、孟子の言葉に七十肉にあらざればかならずとあるが、地形天候の異なる日本にあつては殊に近海臨水卑湿の地方に住居する人ではなるべく麦あるいは小豆の混ぜ飯や味噌の雑煮のような穀類を主とし飯の菜を少なくして、魚鳥獣肉と卵子の類を食べるときは野菜類と合わせて割烹調和した美味軟熟の料理品とする量を多くしてはいけない。
10. 徳義道心を専修する僧侶と廉恥淑徳を自守する若年期の女子では敢えて多くの氣転と才氣とを要しないのでなるべく穀菜食を多くして薄い塩味を摂らないといけない。もし酒池肉林に飽きるほどあるいは魚鳥獣の肉類と強い塩味の美味品やカリ塩のほとんど無い蒸菓子・汁粉の類を嗜むならば、あたかも肉食者の肥満家が身軀より脱塩するために頻りに入浴して爽快の情を起こさないでいられないように、破戒乱行に陥ったり破廉恥情を犯さないでいられない軀心の食養法となるものである。

上記に示した概旨の10項目は、大別すると人間の身体活動、一生のステージと質的な才智の活用という3つの視点から職務行務が把握されている。左玄は西洋近代医学に沿った治療法と反対の治療法を指示するゆえに「反対医者」とか「大根医師」と呼ばれたりしたという。診察料をとらず、また薬も与えず、それぞれの患者に懇切な食養の指示を与えたと記述されている(岩佐 2010 : 15)。勉強家で努力家でもあり、周囲の人々から愛され、信頼される左玄の人間性によるものか、彼が薦めた食の教えは、脈々と現代の世まで受け継がれることになった。左玄の養生訓は日常生活において現在でも十分に参照できる内容である。養生訓を予防医学の原点として捉えるとき、医療費が増大する日本社会においてもう一度目を向けてみるべきだろう。主食、主菜、副菜の組み合わせと野菜果物の多くバランス

スのとれた食事の推奨、年代と活動量による塩分摂取の調節、特に10番目の教えは品行方正を保つための食べ方が記されており、非常に興味深い内容である。

食育基本法が制定されたのは2005年、1896年に左玄が化学的食養長寿論で食育という言葉を使ってから実に109年後であった。社会の変遷を経て食育の重要性が見直され、食育基本法制定された背景には、食に対する問題を個人としてだけでなく、社会全体の問題として放置しておくわけにはいかなかった経緯があり、次のことが挙げられている。

1. 「食」を大切にすの心の欠如
2. 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
3. 肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
4. 過度の瘦身志向
5. 「食」の安全上の問題の発生
6. 「食」の海外への依存
7. 伝統ある食文化の喪失

これらに対する抜本的な対策として国民運動として食育を強力に推し進めるために食育基本法として法律が制定され、義務教育課程の児童生徒には様々な食教育が実施されてきた（URL 14）。食育推進白書によると食育に関心を持っている国民の割合、朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数、栄養バランスに配慮した食生活を送っている国民の割合は確実に増加し、食育は着実に定着していると言える（URL 15）。

しかし、大学生を含む若い世代においては健康に関する関心が低く、食に関する知識が少ない、朝食の欠食率が高い、栄養バランスに配慮した生活をしている人が少ないことが明らかになっている（URL 16）。第3次食育推進基本計画では2016年度から2020年度までの内容を定めている。第3次計画のポイントとして「食育推進に関する施策についての基本的な方針」の5つの重要課題において、「若い世代を中心とした食育の推進」を1番目として掲げている（URL 17）。これは、食育が十分に行き渡らない若い世代に着目した画期的な取り組みであると考えられる。中村ほか（2009）は、若い世代は決して食に無関心であるわけではなく、食についての情報発信が不足しており、食に関することを考える機会が乏しいがゆえに食への意識が低くなっていると指摘しており、大学生を対象とした食育のプログラムについて具体的に検討が必要とされている。

2-2-4. 日本の食文化（和食文化）への回帰

2013年12月、伝統的な和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、日本の食文化が国際的に注目されるきっかけとなった（URL 18）。和食は自然尊重という日本人の精神を体現し、食に関する社会的慣習として提案された。新鮮で多様な食材と持ち味の尊重、栄養バランスに優れた健康的な食生活、自然の美しさや季節の移ろいを表現、正月行事などの年中行事との密接なかかわり、これらが日本の食文化の特徴である（URL 19）。食文化が受け継がれることが人間の食行動にどのように影響を与えるかは、興味深いところである。

2015年には食をテーマとした国際博覧会がイタリアのミラノで開催された（URL 20）。「地球に食料を、生命にエネルギーを」をテーマに開催される大規模な博覧会であり、日本政府が公式に参加した。農林水産省、経済産業省、国土交通省、日本貿易振興機構のほか約百企業が協賛して、日本館は世界に「和食」を紹介した。日本館のメインテーマは「共存する多様性」であり、和食や和食文化に込められた様々な知恵や技が人類共通の課題解決に貢献する、というものであった。サブテーマとして、「いただきます、ごちそうさま、もったいない、おすそわけの日本精神が世界を救う」であった。6ヶ月の開催期間中に220万人以上が日本館を訪れ、「詩情と科学技術のバランスが絶妙」であり、展示デザイン金賞を受賞して世界に大々的に「和食」を発信することになった。国際的に認知度をあげる好機会となったのである（URL 21）。

さらに和食を医学的な視点から見ると、死亡率の低下（Nakamura et al. 2009）、がん罹患の予防（Tsugane S and Sawada N. 2014）、循環器疾患死亡リスクの低下（Shimazu et al. 2007）、うつ病発症リスクの低下（Nanri et al. 2014）、要介護認定の発生低下（Tomata et al. 2014）など、健康との関連が近年解明されつつある。健康関連の諸問題に対する有効な対策樹立に役立てるための疫学（Epidemiology）では、「日本の伝統的な食事」の特徴を、大豆製品、魚介類、野菜を含む主食、主菜、副菜を組み合わせた食事と表される報告がある（Suzuki et al. 2018）。一汁三菜を特徴とする和食の栄養的なバランスと、脂肪を多用せず長寿や肥満防止に寄与している点が注目されていると考えられる。以上のように、若い世代に文化的な面から和食の良さを見直す機会を提供し、科学的な面から和食が健康に資する食であることを伝えること、そして和食文化への回帰と存続によって、心身ともに健康に根ざす社会を創り上げる意識を向上させていく必要があると思われる。

このように、和食は文化的・科学的背景に後押しされながら、国を挙げて次世代に受け継がれようとしている。特に和食文化と発展のためには若年層からの行動対策が鍵になり、和食への関心と共感を育む体験や学習など幼少の頃から和食文化に馴染むことは重要であろう。和食に込められた精神を受け継ぐ戦略は、食育活動を通して始まっており、この流れは大いに歓迎するべきものである。家庭でできることは何か、学校教育で何を伝えていくべきか、地域で教えられることは何か、年代を超え

た継続した対策を考える必要がある。2005年に食育基本法が制定された背景には、食に対する問題を個人としてだけでなく、社会全体の問題として放置しておくわけにはいかなかった経緯があった。しかし、食育といえば、身体的な健康維持と言う面が強調されがちであり、食を通して人と人が結びつき、精神的な満足を得て、豊かな人間性を育む点はまだ十分ではない（中川 2010）。本来の食育は家庭、地域、国の食文化を継承する大切な役割をもっている。つまり、食育は文化的・科学的な両面からの生涯教育であるという視点を今一度見直すべきだろう。全ての年代で食育の基礎となる和食文化を継いでいくために、和食文化の継承が家庭・学校・地域で行われ、幼少期から継続した働きかけが重要であると考ええる。

現代に必要な食育とは何か、について栄養学者の伏木亨氏は「子どもの食体験を広げるためと称して、フランスやイタリア、中国などの万国の食を子どもに食べさせることは必要だろうか」と問うており（伏木・山極 編 2006：9）、「100人いれば100通りの食があつていい。親が食べてきた日本の文化を生まれた時から覚えさせてあげるのが必要ではないか」と述べている。「本当に必要な食育は日本の食の中で捨ててきたものをもう一度教えることであり、それが『食のリアリティー』であり、つまり食を介した人間関係である。食の中には親子関係や人間関係など社会のつながりが含まれており、食には、食をつくる人や料理をつくる人、食べる人など面倒な部分も含めて人間関係が存在している。食を通じてそのつながりを肌身で実感することができれば、子供は感謝の気持ちを知り、社会的な生活がおくれるようになるのではないか。食育は、食材のことだけを教えるのではなく、そのつながりを教えることも大事である。食における関係性が失われてきていることは、現代の食の大きな課題である」と著書で述べている。和食文化の根底には、食を通して人間関係を構築する精神が流れており、食を大切にすると、人とのつながりを大切にするとはい換えることもできるだろう。「現代の食は他者との関係性を切り落としすぎた」（伏木・山極 編 2006：12）と問題提起しており、栄養学者でありながら和食文化の人間関係に着目する伏木亨氏の提言は、和食文化への回帰とは何かを考えさせられる内容である。

2-3. 大学内の取り組み

2-3-1. ヘルシーキャンパス・プロジェクト

大学内の健康への取り組みについて述べる。ヘルシーキャンパス・プロジェクトは欧米で約20年前に提唱され始めた。大学は教育と研究の中核であると同時に、地域社会においても解放された場となりつつなる。大学が中心となって人々と社会の身体的・精神的な健康を創造することを目的にした取り組みであり、この取り組みを通じて、学生・教職員をはじめとした大学に関わる人々の健康改善だ

けでなく、大学を基点として「健康を大事にする文化」を社会に広げ、根付かせることを目指している¹⁵。

米国では大学生の健康を支えるサポートプロジェクトとして **American Healthier Campus Initiative** が各大学で実施されている (URL 22)。**e-health** システムを活用して大学生の健康を管理するプロジェクトであり、大学、企業が一体となって大学生の健康維持をサポートしている。企業が自社の利益だけではなく、社会的貢献をコンセプトとするソーシャル・マーケティング¹⁶が健康分野でも広がりつつあり、企業が大学生の健康をサポートして、高等教育の中でヘルスプロモーションが実践されている。南アメリカ、ヨーロッパでは ”**Healthy Promoting Universities**”、イギリスとスペインでは ”**Healthy Universities**”、そして北アメリカでは “**Healthy Campuses or Healthy Campus Communities**” と呼ばれるプログラムを実施している。特にアジアでは中国、香港、シンガポール、マレーシアの大学での取り組みが広がっている。これらの国々では、最高学府に在学する大学生の健康管理を行うことは国益につながるとしており、運動促進、食事管理、病気の予防など、大学生のヘルスプロモーション全体を大学の **e-health system** によって管理する動きがある。**Okanagan Charter**¹⁷によると、健康を促進する大学は、将来の社会の健康と持続可能性およびコミュニティを強化し、人間の幸福に貢献することにつながると報告されている。単なる大学内だけのことではなく、健康を大切に考える人を育てることが社会全体を健康に変えることが可能になるのではないかと考えられる。

我が国は世界でも有数の長寿の国となり、医療の技術はトップクラスである。一方では平均寿命と健康寿命の格差が生じて介護問題は年々増えている。高齢人口の増加と共に健康政策として若い頃から健康を意識することが勧められているが、若年層の健康意識の低さは大きな課題である。日本の大学ではこの取り組みはまだ十分に広がっているとは言えない状況であるが、2008年に早稲田大学のヘルシーキャンパス・キックオフの **web** 記事が掲載された¹⁸。早稲田大学の取り組みは、その後どのような展開になっているか詳細が発表されていないが、全国に先駆けて大学全体で大学生の健康を考える機会が始まったことは賞賛に値すべきことであろう。

¹⁵ 京都大学ヘルシーキャンパス : <https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus> (2020/02/13)
<http://www.kyoto-up.org/archives/2694> (2020/02/13)

¹⁶ 社会との関わりを大切にするマーケティングの考え方。1970年代に Philip Kotler と Gerald Zaltman によって提起された。
<http://www.social-marketing.com/Whatis.html> (2020/02/15)

¹⁷ Okanagan Charter : <https://okanagan.mcmaster.ca/app/uploads/2019/06/Okanagan-Charter.pdf> (2020/02/15)

¹⁸ Kicking off efforts to realize a "Healthy Campus" : https://yab.yomiuri.co.jp/adv/wol/dy/campus/newreport_0807_10.html
(2020/02/27)

2017年に京都大学においてヘルシーキャンパス・プロジェクトが始まった。京都大学の記事はweb上で詳細に記述されている¹⁹。「大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造すること」を目的とし、この取り組みを通して学生、大学教職員や大学に関わる人々が「健康を大切にす文化」を社会に広げて根付かせることを目指している。京都大学健康管理部門が提供する健康に関するサービスは主に学生と職員の定期検診と健康管理部門における診察、海外渡航者向けの予防接種3種類、健康相談のみであった²⁰。京都大学は総合大学であり医学系の学部もあることから健康関連問題を社会へ発信する力が強いとされる。ヘルシーキャンパス・プロジェクトのモデルケースになるべく京都市、京都大学生協同組合と共催し、オムロンヘルスケア、サンスター、日本航空の協力を得てキックオフプロジェクトを実施した。栄養、フィジカル、メンタルの面から学生・教職員の健康をサポートする動きも始まった。栄養部門では簡単にできる野菜料理を紹介する「おしゃべジレッシン」を、フィジカル部門では“Walk to the moon”と称して、1人1日8,000歩を歩くイベントを開催している。このフィジカル部門のイベントは、2018年から京都市内の7大学で展開され、「ヘルシーキャンパス京都ネットワーク²¹」を作り、参加者の歩数を合計して地球から月まで4億8,000万歩を1年間で歩くというプロジェクトに拡大しつつある。さらに2018年11月に長崎大学が「ヘルシーキャンパス」の取り組みを始めた²²。健康づくりのために運動実施、食生活の改善、健康への意識向上、健康環境の向上、研究成果の地域還元をビジョンとしている。このように大学生の健康意識を高める社会全体の動きが始まっている。現状では大学生の健康対策を検討している段階ではあるが、具体的なサポートも徐々に進みつつある。このプロジェクトで大学生の健康意識がどのように変化するか、その成果が期待される場所である。日本ではこのようなシステムの基盤作りが始まろうとしている段階であると言える。今後はこのようなプロジェクトをどのように展開し持続させるか、また担う人材を育てるかが課題になるだろう。

2-3-2. 大学におけるヘルスプロモーション（健康増進）の役割

大学におけるヘルスプロモーション（健康増進）について述べる。1986年に第1回世界ヘルスプロモーション会議の成果が、オタワ憲章としてまとめられた²³。内容は以下の通りである。ヘルスプロモ

¹⁹ 京都大学ヘルシーキャンパス・キックオフ：

http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/wp-content/uploads/sites/3/2017/11/kickoff_forum_flyer.pdf (2020/02/27)

²⁰ 京都大学健康管理部門：<http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/service/> (2020/02/27)

京都大学はヘルシーキャンパス・プロジェクトの先駆者となるべく、行政や企業と協働して学内外で様々な取り組みを始めた。

²¹ ヘルシーキャンパス京都ネットワーク：<https://wc2018.hckn.org> (2020/02/27)

²² 長崎大学ヘルシーキャンパス：<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2018/11/1541465847.pdf> (2020/02/27)

²³ オタワ憲章：<https://seesaawiki.jp/w/jaih/d/%A5%AA%A5%BF%A5%EF%B7%FB%BE%CF> (2020/02/15)

ーションとは「自らの健康を決定づける要因は、自らをよりよくコントロールできるようにしていくこと」と定義されている。つまりオタワ憲章では、健康を目的としてではなく手段ととらえているのである。そして健康改善のための5つのヘルスプロモーション戦略も示している。1) 健康的な政策づくり、2) 健康を支援する環境づくり、3) 地域活動の強化、4) 個人の技術の開発、5) ヘルス・サービスの方向転換。この5つの戦略は、WHO による世界規模のヘルスプロモーション活動の基盤となっている。ヘルスプロモーションを担うヘルスプロモーターの役割として、以下の3点があげられた。1) **advocating** (政策提言を行う) : 健康は社会的、経済的、個人的発展のための資源であり、目的ではないという立場、2) **enabling** (能力をひきだす) : すべての人が、健康になるために自らの潜在能力を発揮できるような支援、3) **mediating** (調停を行う) : 他分野間との協調、以上のことが示されている。

オタワ憲章における健康を決定づける要因は、自らをよりよくコントロールできるようにしていくことであると強調されていた。大学は、教育と研究の中核であると同時に、公共サービスを担う場であることに鑑みると、地域におけるヘルスプロモーターの役割を担う人材を作る場²⁴であるとも言える。そして、大学生が自らの健康について考え、自らの健康をよりよくコントロールする力を養えば、それが社会全体のヘルスプロモーションにつながると考えることもできよう。

以上のことを踏まえると、健康的な食行動は健康維持のための重要な要因であり、大学生が食行動について考える機会を持つことで自らの健康のみならず、社会全体の健康に貢献し、それが国全体の幸福につながると **Okanagan Charter** でも宣言されており、大学は何事においても **advocating**、**enabling**、**mediating** が可能な人材を養成する義務があると言える。日常生活の積み重ねが健康を作り、幸福につながるというプロセスにおいて、家庭で、学校で、地域で常に教育しなければならない課題であると言えるだろう。特に教育の最高学府の大学では、健康問題を真剣に考える機会を提供し続けるべきだと考える。

ヘルスプロモーションと同じく疾病予防と健康増進に重点がおかれたプライマリ・ヘルスケアの概念についても触れておく。プライマリ・ヘルスケアはWHO が提唱する開発途上国における保健活動を支えている基本理念であり、1978年にアルマ・アタ宣言²⁵として採択された。「2000年までにすべての人々に健康を」をスローガンに掲げ、医療従事者（医師・薬剤師・保健師・看護師・管理栄養士・ソーシャルワーカーなど）が住民参加型の健康増進と疾病予防に関わっている。プライマリ・ヘ

²⁴ ASEAN University Network Healthy University Framework :

<http://www.aunsec.org/pdf/publication/Healthy%20University%20Framework%20Final.pdf> (2020/02/15)

²⁵ 1978年9月、旧ソ連カザフ共和国のアルマ・アタでWHO と UNICEF の主導で67 国際機関の代表が集い、プライマリ・ヘルスケアについて出された宣言である。 <https://www.weblio.jp/content/アルマ・アタ宣言> (2020/04/21)

ルスケアとは実践的で科学的に有効で社会的に受容されうる手段と技術に基づいた欠くことのできな
い保健活動であり、その戦略として8つの具体的な内容を示した（上野・小嶋・中室 編 2015：

6）。

- 1) 保健教育と予防
- 2) 食糧供給と適切な栄養
- 3) 安全な水と衛生
- 4) 家族計画を含む母子保健
- 5) 主要な感染症の予防接種
- 6) 風土病*の予防・対策

*ある一定の限定した地域に定着し流行を繰り返す病気の総称（例 コレラ、マラリア）

- 7) 日常的な病気治療とケガの手当て
- 8) 必須医薬品の供給

健康増進の概念として、プライマリ・ヘルスケアは上記の8項目のように発展途上国のニーズに合
わせた内容となっている。従来は、プライマリ・ヘルスケアは、社会的に成熟した先進国での概念であ
るヘルスプロモーションとは分けて考えられてきた。しかし、湯浅ら（2001）は、両者には共通点も
あるのではないかと述べている。つまり、プライマリ・ヘルスケアでは健康は基本的人権であり、社
会的、経済的、生産的な生活を送る上で必要な対策である。ヘルスプロモーションは健康を生きる目
的ではなく、社会的、経済的、個人発展のための資源であると強調しており、両者とも社会の発展の
資源として健康を捉えている。プライマリ・ヘルスケアは発展途上国のニーズに焦点を合わせ、ヘル
スプロモーションは先進国のニーズに焦点を合わせているが、両者ともすべての国と地域に適応が可
能であり、個人、家族、地域参加を前提としており、活動への参加のために個人と地域の能力開発の
重要性が示されている。以上のことから、ヘルスプロモーションの基礎にプライマリ・ヘルスケアの
概念があり、両者は切り離して考えるものではなく、連続した対策であると考えられることができ
るだろう。大学生のヘルスプロモーションの対策を考える時も、基本的な健康概念であるプライマリ・ヘル
スケアに立脚しているかを確認しなければならないだろう。この2つの概念が連続的に組み合わせる
ことで、健康行動変容と環境整備の重要性に目を向けることができるのではないかと考えられた。

2-4. 先行研究と研究課題

2-4-1. 大学生の生活実態

令和元年の文部科学省学校基本調査²⁶によると、日本の大学数は786校（国立86校、公立93校、私立607校。通信教育のみは除く）である。国立大学は7年間増減なし、公立大学はほぼ横ばい、私立大学は年々増加傾向にある（表2-1）。

表2-1. 大学の設置者別学校数

(単位：校，%)					
区 分	計	国立	公立	私立	私立の割合
平成21年度	773	86	92	595	77.0
26	781	86	92	603	77.2
27	779	86	89	604	77.5
28	777	86	91	600	77.2
29	780	86	90	604	77.4
30	782	86	93	603	77.1
令和元	786	86	93	607	77.2

出典：文部科学省学校基本調査（2019）

学生数は、2019年時点では2,918,668人であり、微増傾向にある。近年の特徴として、社会人の占める割合は増加しつつあるが（表2-2）、大学学部の年齢別入学状況では、18歳から22歳までが全体の99%を占めている。大学院の年齢別入学状況でも22歳から29歳までが全体の約9割を占めており²⁷、日本における大学生は18歳から20歳代の学生が大半を占めていると理解できる。

表2-2. 学生数（大学）

(単位：人，%)										
区 分	計 (a)	うち学部	うち大学院 (b)	うち社会人 (c)	うち女子 (d)	社会人の 占める 割合	女子の 占める 割合	国 立	公 立	私 立
						e/b	d/a			
平成21年度	2,845,908	2,527,319	263,989	54,642	1,158,390	20.7	40.7	621,800	136,913	2,087,195
26	2,855,529	2,552,022	251,013	56,074	1,220,091	22.3	42.7	612,509	148,042	2,094,978
27	2,860,210	2,556,062	249,474	57,289	1,231,868	23.0	43.1	610,802	148,766	2,100,642
28	2,873,624	2,567,030	249,588	58,806	1,247,726	23.6	43.4	610,401	150,513	2,112,710
29	2,890,880	2,582,670	250,891	59,635	1,263,893	23.8	43.7	609,473	152,931	2,128,476
30	2,909,159	2,599,684	254,013	60,935	1,280,406	24.0	44.0	608,969	155,520	2,144,670
令和元	2,918,668	2,609,148	254,621	61,724	1,293,095	24.2	44.3	606,449	158,176	2,154,043

(注)「学生数」には、学部学生・大学院学生のほか、専攻科・別科の学生及び科目等履修生・聴講生・研究生を含む。

出典：文部科学省学校基本調査（2019）

²⁶ 文部科学省 学校基本調査。学校に関する基本的事項を調査し、学校教育行政上の基礎資料を得ることを目的として毎年調査されている。https://www.mext.go.jp/content/20191220-mxt_chousa01-000003400_3.pdf (2020/01/28)

²⁷ 学校基本調査は学校に関する基本的事項を毎年調査し学校教育行政上の基礎資料を得ることを目的とし、調査の内容は5月1日現在の学校数、在学者数、卒業者数等である。調査の結果は当面する教育の諸問題を解決する基礎資料として利用され、将来の教育計画を立てる際の貴重な資料として役立つ。https://www.mext.go.jp/content/20191220-mxt_chousa01-000003400_3.pdf (2020/02/29)

日本の大学生の生活実態について述べる。日本学生支援機構は学生の標準的な生活状況を把握し、学生支援事業の基礎資料とすることを目的に2年に1回、「学生生活調査」を実施している。学生支援機構の平成28年度学生生活調査結果（URL2）によると、居住形態別学生数の割合は、国立大学では1人暮らしが約68%、公立では約60%、私立では約35%である（表2-3）。そして、1人暮らしのうち、約9割がアパートあるいはマンション暮らしであり、自分で食の確保が必要であることがわかっている（URL25）。

表2-3. 居住形態別学生数の割合

[単位：%]

居住形態	自 宅	学寮、下宿、アパート、その他
国 立	31.9	68.1
公 立	40.1	59.9
私 立	64.7	35.3

出典：学生生活調査（2016）日本学生支援機構

学生生活費合計では私立が国公立より高くなっているが、それは私学の学費が高いことによる。生活費だけを見るとその年額は国立が869,200円、公立が770,100円、私立が643,000円であり、国公立の方が自宅以外の学生が多いために生活費全体が高くなっている（表2-4）。

表2-4. 大学種別学費と生活費比較

[単位：円]

区 分	学 費			生 活 費			合 計	
	授業料、 その他の 学校納付金	修学費、 課外活動費、 通学費	小 計	食費、 住居・光熱費	保健衛生費、 娯楽・嗜好費、 その他の日常費	小 計		
大学 (昼間部)	国立	506,700	135,800	642,500	553,300	315,900	869,200	1,511,700
	公立	537,200	124,100	661,300	446,400	323,700	770,100	1,431,400
	私立	1,210,000	150,900	1,360,900	314,100	328,900	643,000	2,003,900
	平均	1,046,500	146,900	1,193,400	364,500	326,300	690,800	1,884,200
短期大学 (昼間部)	国立
	公立	425,600	93,600	519,200	321,400	267,700	589,100	1,108,300
	私立	986,600	134,100	1,120,700	195,300	297,900	493,200	1,613,900
	平均	957,300	132,000	1,089,300	201,800	296,200	498,000	1,587,300
修士課程	国立	496,100	108,800	604,900	680,200	360,400	1,040,600	1,645,500
	公立	521,100	139,400	660,500	545,500	442,500	988,000	1,648,500
	私立	952,200	158,000	1,110,200	485,600	411,900	897,500	2,007,700
	平均	645,800	126,700	772,500	608,800	382,200	991,000	1,763,500
博士課程	国立	408,300	195,700	604,000	883,300	685,900	1,569,200	2,173,200
	公立	482,000	200,700	682,700	896,400	857,400	1,753,800	2,436,500
	私立	661,500	240,500	902,000	768,300	757,300	1,525,600	2,427,600
	平均	475,000	207,100	682,100	855,500	713,100	1,568,600	2,250,700
専門職 学位課程	国立	560,400	161,700	722,100	654,600	483,100	1,137,700	1,859,800
	公立	504,200	248,600	752,800	578,400	689,600	1,268,000	2,020,800
	私立	1,166,800	197,900	1,364,700	634,500	684,300	1,318,800	2,683,500
	平均	901,100	185,400	1,086,500	640,400	604,700	1,245,100	2,331,600

出典：学生生活調査（2016）日本学生支援機構

また、家庭の年間収入階級分布では、出身地域を問わず、国立大学の方が公立、私立よりも「850-1050万円」、「1050万円」の占める比率が高く、高所得者層の方が国立大学に進学しやすい実態が示されている。親の収入によって学生の生活費は影響を受けることになり、学生が食費にどれだけかけられるかという課題にもつながると考えられる（表2-5）。

表2-5 学生の出身地域別 家庭の年間収入階級の分布(%)

		家庭の年間収入階級					合計
		450万未満	450-650万	650-850万	850-1050万	1050万以上	
首都圏	国立	17.2	14.0	16.1	22.5	30.2	100
	公立	19.2	17.5	18.6	24.3	20.3	100
	私立	18.0	18.6	18.8	18.9	25.7	100
	平均	18.0	18.2	18.6	19.2	26.0	100
京阪神	国立	16.2	16.7	19.6	20.1	27.3	100
	公立	24.7	20.3	22.3	16.4	16.4	100
	私立	29.8	20.5	19.5	15.2	15.0	100
	平均	27.2	19.8	19.7	16.1	17.2	100
その他	国立	21.1	18.7	21.7	18.5	20.1	100
	公立	26.3	22.1	23.1	14.3	14.2	100
	私立	23.4	21.7	22.2	16.5	16.1	100
	平均	23.1	21.1	22.2	16.8	16.9	100
全国	国立	20.1	17.9	20.8	19.1	22.0	100
	公立	25.8	21.7	22.8	15.0	14.7	100
	私立	22.5	20.6	20.8	17.1	19.1	100
	平均	22.2	20.1	20.9	17.4	19.4	100

出典：学生生活調査（2016）日本学生支援機構

全国大学生生活協同組合の第54回学生生活実態調査（2018）²⁸によると、自宅生、下宿生ともに学生の収入は過去最高になった（表2-6）。その影響で学生が食費にかける割合も持ち直しており、収入が増えることで食費や娯楽費用が増えている。収入増の要因はアルバイトであり、収入が増えることで暮らし向きはよくなるが、日本食糧新聞によると授業を休むなどの弊害も出ていると報告されており²⁹、食費が増えるのは望ましいことであるが、内容として外食代が増えており、その理由としてアルバイトをすることによって食事を作る時間が削られ、時間的な制約から外食を選んでしまう現状も課題である。経済的な面を鑑みて外食の選び方にも配慮するべきであり、自炊と外食を含めて、大学生が自分で自分の食を選択する力を養っていく必要があると思われる。

²⁸ 第54回学生生活実態調査：<https://www.univcoop.or.jp/press/life/report.html>（2020/02/14）大学生協が毎年大学生を対象に実施している。2018年は70大学生協が参加し19,593名から協力を得た。属性、住まい、大学生生活、日常生活、経済生活などの設問がある。

²⁹ 日本食糧新聞2019/3/1：<https://news.nissyoku.co.jp/news/ITTO20190225100205258>（2020/02/29）食費にかける割合が上がっているが、外食代の増加および授業への弊害が記載されている。

表 2-6. 学生の食費と収入に占める割合（1ヶ月当たり）

単位：円、%

	食費 (自宅生)	食費 (下宿生)	収入に占 める割合 (自宅生)	収入に占 める割合 (下宿生)	収入 (自宅生)	収入 (下宿生)
1970年	3,400	10,600	20.9	36.4	16,300	29,100
80年	8,680	28,800	20.9	35.0	41,520	82,330
90年	13,390	31,490	20.8	26.1	64,500	120,620
2000年	10,750	28,180	16.3	20.5	65,770	137,760
10年	11,010	23,510	18.6	19.2	59,170	122,610
15年	12,250	24,760	19.7	20.2	62,190	122,580
16年	12,580	24,770	20.2	20.5	62,310	120,820
17年	12,580	25,190	19.6	20.3	64,070	123,890
18年	14,370	26,130	21.2	20.5	67,750	127,280

出典：学生生活実態調査（2018）全国大学生生活協同組合連合会

2-4-2. 大学生の食行動に関する先行研究

大学生の食行動に関する先行研究を整理する。欧米諸国の先行研究（EI Ansari et al. 2012）と同じく、日本の大学生も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みられ、学年が進むにつれて不健康的な食行動があり、性差による違いもあると報告されている（笠巻 2013）。男性より女性の方が野菜を摂取するなど気を配っており、1日に3食摂取している傾向にあり、女性のほうが望ましい食習慣を持つ傾向があるのは、健康への関心からだけではなく、体型や体重を気にすることが示されている（佐々木浩子 2012）。このような男女差には、「食」に対する認知の違いが関わっている面があると指摘されている（URL 23）。しかし、村上・苺安・岸本（2005）によると、女性の方が男性より平均品数や野菜の摂取が多く、欠食が少ないにもかかわらず心身の不定愁訴が高いことを報告しており、大学生の健康状態は食以外の要因も併せて考えていく必要があると思われる。

山本ほか（2018）は、大学生のアルバイト経験が健康、学習に及ぼす影響について調べており、アルバイトのし過ぎにより学業への支障や健康被害、睡眠不足が見られると報告している。しかし、アルバイト経験により社会性に関する意識変容を促す効果は高いとされ、適度な労働時間内で働くことを勧めている。佐藤厚子・渡辺・河原木（2011）の調査では、アルバイトの労働時間が長い学生は食生活の乱れがあると指摘している。生活習慣は栄養バランスに影響しており、規則正しく食し、睡眠を十分にとり、適度な運動を行い、生活リズムを整えることが健康な食生活に関係しているのではないかと述べている。また、アルバイトをしていない学生は、生活費が少なくとも限られた生活費の中で食生活を工夫し、栄養バランスを考慮していることから、アルバイトや仕送りの収入が必ずしも食生活の安定に結びつかないと報告している。つまり、アルバイトによって食事の準備に時間がか

けられないことが不健康的な食行動に関連する可能性があり、アルバイトをしていないことで食事の準備に時間をかけられ、限られた食材で工夫することによって健康的な食行動に関係しているのかもしれない。2015年厚生労働省「大学生等へのアルバイトに関する意識等調査結果概要」によると、大学生の約8割は週1日以上かつ3ヶ月以上継続してアルバイトを経験しており（URL 24）、アルバイトは大学生にとって生活の一部である。しかし、生活習慣が崩れる大きな一因とも考えられ、入学早期の段階に適度なアルバイトの労働時間³⁰に関する指導やアルバイトのリスク・ベネフィットについて学生に考えさせる機会が必要であると考えられる。「大学生のアルバイト必要度」を調査した結果から、どのような経済状況の学生がアルバイトに従事しているかを知ることができる（URL 2）。2016年度では、「家庭からの給付のみで修学可能」な者が約半数を占めている。つまり、アルバイトで稼ぐ賃金は、必ずしも生活費や学費に当てる訳ではないことが考えられる。娯楽、交友、サークル活動に1週間の半分以上の時間を費やしている調査報告もあり、学業以外の活動のためにアルバイトをしている可能性がある（URL 25）。

大学生の食行動については、大学入学までの成長段階における学習や経験も影響しているという先行研究もある。若松（2012）は、幼少期に調理を通して家族に認めてもらう経験が、大学生の自炊行動に大きく影響していると述べている。幼少期から包丁を持つこと、家庭内で父親が調理に関わっていること、家庭や学校、地域におけるつながりが大学生の食への自立に関連していると報告しており、幼少の頃からの食への関心を養うことが、大学生の健康的な食行動を促進すると考えられる。濱口・安達・大喜多（2010）は、成長期のみならず、食の自立が推進される大学生においても家族の継続的かつ適切な働きかけが重要であると述べている。家族からの働きかけが高い者ほど、食生活・味覚・生活についての意識や行動の程度が高いことが明らかにされており、家族間のコミュニケーションも健康的な食行動形成に寄与していると言えるだろう。Tenjin et al. (2020) は、親の生活習慣が悪いと、親は子どもの食育に関心がなく、栄養バランスを考えず、子どもの孤食が多くなると報告している。親への食育も実施すべきだと提言しており、食育は家族全体の課題として考えるのが重要であると思われる。

佐藤公子（2015）は、看護系大学生を対象にした調査で、小学校から高等学校までの農業体験学習は、大人になってからも継続して食育への関心、バランスのとれた食事、旬の野菜などの食知識の習得に関係していると述べている。一時点の経験だけでなく、継続した農業体験（種まきから収穫まで）を必要としているが、なぜこの一連の農業体験が成人期の学生の食知識や食習慣に影響を与えている

³⁰ 若林（2016）の研究によると学業に支障をきたさない労働時間は週3回以内、6時間以下が望ましい。

のかは不明瞭なままであるため、今後この分野の研究も必要であるだろう。更に、英・矢部（2014）によると、幼少期の農業体験によって自然環境や食・農に対する意識が高まることが確認されている。Ohly et al.（2016）が実施したシステマティックレビューでは、学校教育のなかで School Gardening を導入することにより、生徒のチームワークを強め、作物を育てて料理し、その過程で環境を考えるという同じ目標に向かって活動し、生徒間の社会的な隔たりを減少させることが示されている。このように幼少期の農業体験により、食への知識を育み、食を大切に作る習慣が養われ、社会の中で生きていくための人間形成にも関与し、成人になってからの食への関心に大きく影響していると思われる。

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が、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も指摘されている（磯部・重松 2007）。酒井・佐々木晶子・倉田（2009）は、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、また自身の健康に関する関心が低く、将来への生活習慣病予防の観点からも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が望まれると述べている。以上のことから、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、今後継続的に考えていくことが重要である。

2-4-3. 研究課題

先行研究を検討した結果、日本においても大学生の食行動について調査されていた。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を指摘し（磯部・重松 2007）、大学生を中心とする 20 歳代は健康への不安が少なく自分の健康に関する関心が低いこと（酒井・佐々木晶子・倉田 2009）、一方では 1 人暮らしの大学生の半数は、栄養バランス・自分の健康・食費など生活上の悩みがあること（URL 23）、学年が進むにつれて不健康的な食行動があり性差による違いもあること（笠巻 2013）、男性より女性の方が野菜を摂取するなど気を配っており 1 日に 3 食摂取している傾向にあること（佐々木浩子 2012）、幼少期に調理を通して家族に認めてもらう経験が大学生の自炊行動に大きく影響していること（若松 2012）など、いずれも大学生の食行動の現状を明らかにしており、事例の蓄積として重要な研究である。大学生の食行動に関する課題は非常に多く、多方面にわたっているにも関わらず、具体的かつ総合的な検討がなされておらず、中村ほか（2009）は、大学生の食育プログラムの検討が必要だと指摘している。筆者は、政策的な取り組みが不足しているのではないかと懸念し、対策を検討する上で食行動に影響する要因を構造的に示し、更に健康行動理論に基づいた対策と提言が必要であると考え。その結果から得られた知見をもとに事例研究を進め、食行動の確立に必要な要因を整理して、政策提言をしていく。

2-4-4. 大学生の食行動のフレームワーク

本研究では食行動の要因を整理するために、既存のフレームワークを用いて大学生の食行動を比較し、構造的に事象の説明をする。Deliens et al. (2014) の “Framework of factors influencing eating behaviours in university students” (図 2-2) を用いる。これはベルギーの大学生を対象としたフォーカスグループインタビューから得られた結果をフレームワークとしてまとめたものである。

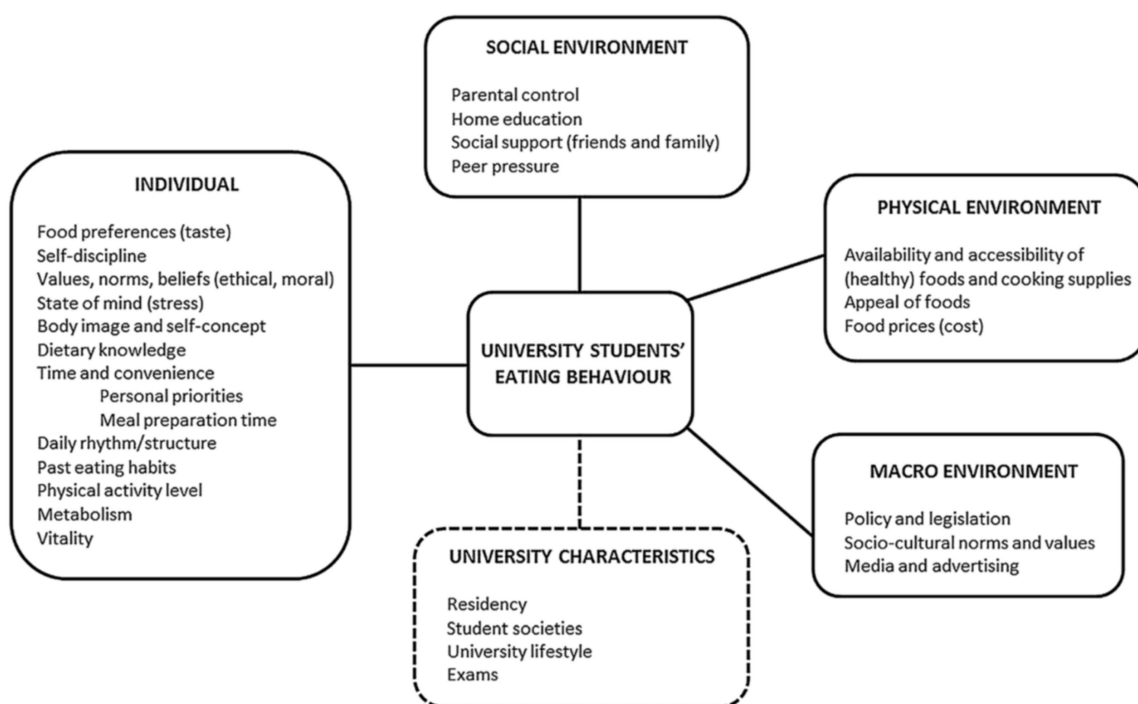


図 2-2. Framework of factors influencing eating behaviors in university students (Deliens 2014)

大学生の食行動に影響する要因には、Individual「個人」、Social environment「社会環境」、Physical environment「物理的環境（生活するための建物や設備など）」、Macro environment「マクロ環境（経済環境、政治的環境など個人では統制できない環境）」、University characteristics「大学の特徴」の5つがあり、大学生の食行動には多様な要因が影響している。人間は個人的、社会的、文化的、環境的、経済的要因等の様々な影響を受けて毎日の食事を決定しているため (Marc Gellman and J. Rick Tuner (eds.) 2013 : 641-2) 、食行動は非常に複雑な背景が絡み合っていると考えられる。他の先行研究においても (LaCaille et al. 2011 ; Kabir et al. 2018) 、大学生の食行動に影響する要因は個人要因、社会要因、環境要因であると示されており、人間個人と人間の周囲を取り巻く社会と環境との関係性

を軸に、食行動に影響する要因を整理するのが妥当だと思われる。本研究では先行研究で示された要因との共通点と相違点も比較して、日本の大学生の食行動に影響する要因の独自性を考察する。

2-4-5. 健康行動理論の枠組み

健康行動理論は「健康のために良い行動へのやる気になるための条件を示す」と、松本（2016：1-46）は述べている。健康を維持増進していくためには、ヘルスプロモーションのためのプログラムが必要である。個人、組織、コミュニティなど多くのレベルで、疾病のリスクを減らすための対策を考えなければならない。健康行動理論はプログラムの計画・実施・評価のプロセスを通して重要な役割を演じる。理論は事象を理解する体系的な方法であり、変数間の関連性を明らかにすることによって、プログラムの開発の基礎となり、対象となった健康行動の特性を明らかにする。理論によって、人がなぜある健康行動を行いあるいは行わないかの理由を探り、対象集団に影響を及ぼすプログラム戦略を考案できる。そのため、理論に基づく対策は成功する可能性が高いとされる（URL 26）。健康行動理論は健康政策の立案にとって大変重要であり、理論をもとにどのようなことを付け加えるか、そして修正をしていくことで、時代にあった、対象にあった政策を考案できるのではないかと考える。

主な健康行動理論には健康信念モデル、トランスセオレティカルモデル、計画的行動理論がある（土井 2009）。事象によって使い分けることになるが、ここでは Theory at a Glance: A Guide for Health Promotion Practice（URL 26）を参照にして各モデルを説明する。

健康信念モデル（Health Belief Model: HBM）は、1950年代に Rosenstock ら米国の社会心理学者のグループによって提唱された。HBM の概念は、やる気条件として「危機感」と「メリットとデメリットのバランス」を挙げている。対象者が、このままではいけないと感じる「危機感」により、健康的な食行動のメリットの方が不健康的な食行動のデメリットよりも大きいと感じたときに、行動が起こるとされている。

トランスセオレティカルモデル（Transtheoretical model: TTM）は、1984年に Prochaska と Di Clemente によって提唱された。専門的な禁煙治療を受ける禁煙者を比較する研究から導かれた。行動変容はプロセスを経て起こるものであり、その時々イベントではないと示している。この行動変容プログラムには5つのステージがある。すなわち、無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期を経て進む。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モデルである。

計画的行動理論（Theory of Planned Behavior: TPB）は、1985年に Ajzen によって提唱された。この理論は、行動意図（行動をとる可能性の認知）が行動の最も重要な決定要因としている。行動意図は、行動に対する態度（行動についての個人的評価または感情的な次元）、主観的規範（重要な人が

行動に賛成するかしないかという信念や社会的なプレッシャー、その考えに沿って行動しようとする動機)、行動の統制感(行動を行うことに対する容易さと困難さの信念)に影響され、行動意図は直接「行動」につながるとされる。Ajzen は「人間の社会的行動を説明するのは非常に複雑で難しい」と著書で述べている。1975年にAjzen & Fishbein (1980)は、「行動を決定するのは行動意図の概念を重視する」という合理的行為理論を提唱していたが、後にAjzen (1991)は、「行動の統制感 (self-regulation)」という概念を直接「行動」に影響する要因として導入しTPBを確立したとされている。

2-4-6. 研究仮説

本研究では大学生の食行動に影響する要因を明らかにするために、既存のフレームワークである“Framework of factors influencing eating behaviours in university students (Deliens et al. 2014)” (図2-2)を引用して仮説を設定する。大学生の食行動に影響する要因には「個人」、「社会環境」、「物理的環境(生活するための建物や設備など)」、「マクロ環境(経済環境、政治的環境など個人では統制できない環境)」、「大学の特徴」の5つである、と仮定する。新たに見出された知見を付け加えることで日本の大学生の食行動に影響する要因を構造的に示す。それをもとに大学生の健康的な食行動を推進するためにどのような対策が必要かを考察する。

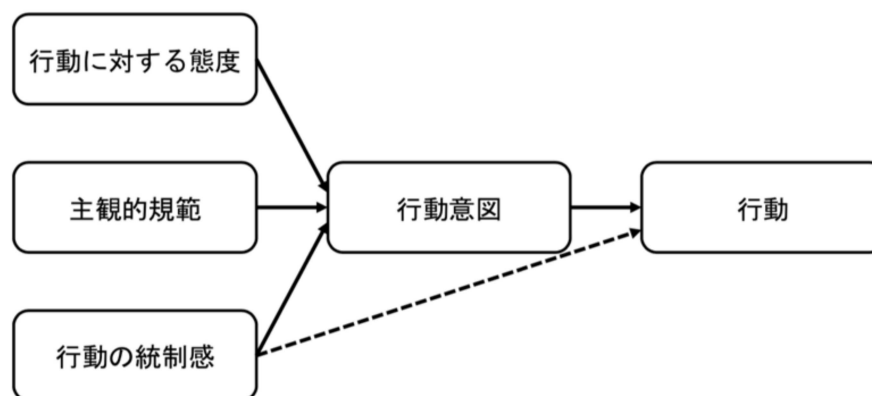


図2-3. 計画的行動理論 (Ajzen 1991)

健康行動理論について、Ajzen (1991) が提唱した計画的行動理論を用いて仮説を設定する (図2-3)。この理論を選択した理由は以下の通りである。日本では2005年に食育基本法が制定され、健康的な食行動について幼少期より教育を受けており、望ましい食行動を熟知していると推測される。さらに、家族を含めて周囲の人間が健康的な食行動を望んでおり、期待に応えようとする主観的規範、すなわち社会的なプレッシャーが存在するのではないかと考えられる。井土ほか (2007) は、中学生における菓子の過食行動に関する研究を実施し、計画的行動理論を用いて説明した。菓子を食べるすぎる生

徒はそうでない生徒に比べて不定愁訴が多く、計画的行動理論に基づく重回帰分析では「行動意図」を目的変数とした場合、男女ともに「行動に対する態度」が「行動意図」に与える影響が最も大きかったと述べている。過去の食行動の経験（行動に対する態度）、ソーシャルサポート（主観的規範）、食行動に対するバリア（行動の統制感）はこの理論で説明できる要因であると考えられ、どのような改善を促すと行動意図につながるか示唆するものであった。以上のことから、大学生の食行動には「行動に対する態度」、「主観的規範」、「行動の統制感」が存在すると仮定し、各要因がどのように「行動意図」に関わっていくのか、さらにどのような要因が加われば行動改善につながるのか、どの部分を強化すると行動が促進されるのかを考察する。

第3章 大学生の食行動に影響する要因探索研究（研究1）

3-1. 研究の要約

【目的】 健康的な食事は生活習慣病の予防となり（WHO 2018）、若い青年層において健康的な食事の推進は重要である。大学生（大学院生を含む）は、入学を機に親の保護から離れて生活し始めることで、食行動は大きく変化する。望ましい食行動の確立が、良好な身体的・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。本章の目的は、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。

【方法】 調査期間は2018年4月-7月、および2019年8月。京都市内の大学に在学する大学生を対象に、スノーボールサンプリングを採用した。事前に研究説明書を提示し、書面で同意が得られた対象者に、インタビューガイドにそって半構造化面接を1人1回実施した。本人の了解を得てICレコーダーに録音し、希望により削除も可能とした。得られた個人情報とインタビューデータは研究実施者のみが閲覧および保管した。インタビューデータから逐語録を作成し、質的研究のテーマ分析の手法を用いて分析した。帰納的にインタビューデータから複数のカテゴリーを抽出し、大学生の食行動に影響する要因をテーマとしてまとめた。同志社大学倫理委員会と京都大学医の倫理委員会の承認を得て実施した。

【結果】 研究対象者は4大学23人（男性12人）、年齢は19-25歳（平均21.9歳）、インタビュー時間は26-77分（平均42.8分）、23人のうち22人が1人暮らしの経験者だった。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4つの個人要因、2つの大学生活に関連する要因、2つの環境要因、2つの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。

【結論】 京都市内4大学の大学生23人を対象に、インタビュー調査による質的研究手法を用いて、食行動に影響する要因を探索した。その結果、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、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、多方面からのアプローチが必要である。

3-2. 研究背景と目的

大学生は入学を機に親の保護から離れて生活し始めることで、生活が大きく変化する人生の一つの変換期を迎える。それに伴い、生活習慣の乱れが発生し、特に食生活への影響は大きく、不健康な食

品摂取が増加することが指摘されており、大学生のファーストフードの摂取、野菜や果物の摂取不足、朝食の欠食は問題視されている (EI Ansari et al. 2012 ; Larson et al. 2012 ; Laska et al. 2012) 。大学生の健康的な食行動を阻害するのは、勉強による時間不足、大学食堂に健康的な食品が不足している、健康的な食事は値段が高いことであるとの報告もある (Hilger et al. 2017) 。日本においても大学生の生活に伴う問題は広範囲かつ複雑であり (URL 2) 、生活環境が大きく変わる時期をどのように乗り越えるかという課題があると考えられる。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が、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 (磯部・重松 2007) 。2005 年に食育基本法が制定され、義務教育課程の児童生徒には様々な食育が実施されてきた。しかし、大学生の食行動に関する課題は非常に多く、多方面にわたっているにも関わらず、具体的かつ総合的な検討がなされていないため、大学生の食育プログラムの検討が必要だと考えられる。

日本の大学生も欧米と同じく、親の保護から離れることで好ましくない生活習慣がみられ、学年が進むにつれて不健康的な食行動があり、性差による違いもあると述べられている (笠巻 2013) 。男性より女性の方が野菜を摂取するなど気を配っており、1日に3食摂取している傾向にあり、女性のほうが望ましい食習慣を持つ傾向があるのは、健康への関心からだけではなく、体型や体重を気にすることによることが示されている (佐々木浩子 2012) 。このような男女差には、「食」に対する認知の違いが関わっている面があると指摘されている (URL 23) 。海山ほか (2016) によると、自宅生に比べて1人暮らしの大学生は、朝食欠食、健康的な食事の欠如、外食の頻度が高く、食生活の満足度が低いことが明らかになっており、特に1人暮らしの男子学生は多くの問題を抱えている。「自分で自分の食事を作り、生活する」事態への適応の遅れから来るものであり、食への意識を高めるための食生活の改善を図ることが重要であると述べている。このように1人暮らしの男子大学生の食行動への対策は積極的に進めるべきだと考えられるが、女子学生の実態も更に調査しなければならないだろう。

本研究の目的は、大学生の食行動に影響する要因を明らかにすることにより、健康的な食行動を促進する対策を検討することである。この作業によって、大学生の健康的な食生活を支える体制づくりおよび食政策への提言について考察する。

3-3. 研究方法

3-3-1. 質的研究選択の理由

日本の大学生の食行動に影響する要因を探索するために、インタビュー調査による質的研究を採択した。その理由は以下の通りである。質的研究は量的研究に比べると非科学的で再現性が乏しく、研

究者の個人的な印象かつ恣意的であり、一般化するのが難しい研究方法であるとされてきた（木下 2003 : 61-3 ; ポープ・メイズ編 2008 : 10-1）。しかし、量的研究が主流であった保健医療では 1990 年代半ば頃より量的研究で解明できない部分を質的研究で実施し、または量的研究では解明できないマイノリティ（少数者）を対象とした研究を質的研究で実施する動きが出てきた。「なぜ人間はこのような行動をとるのか」、「どのようにしてこのような考えに至るのか」という、特に **Why** と **How** の部分を探索的に解明するのに適しており、それを基に公衆衛生学上の対策を講じるのに役立つと思われる。質的研究のサンプル数は量的研究よりも少なくなるが、限られた対象者の中から深い解釈を生み出すことが可能であると考えた。

本研究では質的研究で得られた結果をもとに新たな大学生の食行動に影響する要因を再構築するが、この結果を将来的には量的研究（アンケート調査）を実施する際、質問項目の設定に寄与する位置付けとした。この方法は近年、公衆衛生学の分野でよく使われるようになったミックスメソッドである（リアムプットーン編 2012 : 10-1）。ミックスメソッドは 1 つの研究の中に複数の研究方法が用いられることを指し、多くは質的研究と量的研究の組み合わせである。例えばフォーカスグループインタビューを実施して、その情報に基づいて質問票を開発し、それを用いて量的研究をする逐次的デザインのパターンである。一方、同時並行的デザインでは質的研究と量的研究が別々に実施されてリサーチ・クエスチョンを解明する場合があり、筆者は前者の逐次的デザインの質的研究部分を実施した。

3-3-2. 研究対象者の選定とサンプルサイズ（対象者人数）の算定根拠

京都市内の大学に在学する大学生・大学院生を対象とした。京都市統計ポータル学校基本調査によると平成 28 年度の京都市内の大学数は、大学、大学院、短期大学合計 38 校ある（URL 27）。総学生数 147,137 人は京都市内人口の約 10% に相当する。住民の中で大学生が占める割合は、全国平均の 2.3% を大幅に上回り、全国 1 位である（URL 28）。今後モデルケースとなり得ることを踏まえて、京都市内の大学に在学する大学生を対象とした。

対象者の適格基準（選択基準と除外基準）は以下の通りである。

選択基準

- ・ 18 歳から 29 歳までの大学生（大学院生含む）

除外基準

- ・ 主に日本語でのコミュニケーションが困難な場合
- ・ 留学生

- ・実施場所への対象者の訪問、あるいは調査者による対象者が指定する場所への訪問のどちらも困難な場合

サンプルサイズについて、木下（2003：125）によると「質的研究のベース・データの目安として10例から20例ぐらいである」とし、また Yamazaki et al.（2009）によると「BMJ（イギリス医師会雑誌：British Medical Journal）の論文で発表された質的研究の対象者の中央値は36名」という記載がある。本研究ではこの根拠に準拠してサンプルサイズの目安としたが、質的研究では事前にサンプルサイズを決定することはできない（木下 2003：125-6,220）。新たな情報が得られなくなってから更に3人位のインタビューを続け、分析をしながら理論的飽和に達したと考えられる時点でインタビューを終了とした。

3-3-3. 研究実施手順

スノーボールサンプリング（研究対象者2・3人を起点として紹介でサンプルを増やす方法）（リアムプットーン編 2012：63）を用いて大学生のリクルートを行った。紹介を受けた参加候補者に e-mail を送り、リクルートする時点で研究に関心を持った方に、説明文書³¹を提示して直接説明した。インタビュー実施場所は、大学構内の図書館共同研究室または参加者が希望する場所とし、インタビュー内容が他者から聞かれない環境かどうかを事前に確認した。インタビュー実施場所には、インタビュアーと研究対象者のみが着席した。インタビューを始める前にラポール形成³²のためにインタビュアーが自己紹介をし、しばらく世間話をしてお互い話しやすい雰囲気を作るように努めた。

説明文書には、研究目的、方法、個人情報取り扱い、参加の拒否の自由と棄権の権利、棄権により不利益を受けないことなどを記載した。大学生・大学院生を対象とするため、研究参加の有無が学業成績や単位習得に不利にならないことを付記した。面接開始前に説明文書を用い、再度、具体的に説明した。文書により同意を得て、同意書³³を交わした。同意書の内容は、次の通りである。研究の名称、研究目的と背景、調査の方法と明らかになること、対象となる方と調査の期間、調査の場所とご協力いただく内容、調査参加による利益と不利益、個人情報の保護、データの研究利用、調査の成果、調査の参加に関すること、負担の軽減と補償、利益相反、相談窓口、問い合わせ先。参加者には謝金として1,000円分の図書券またはQUOカードを渡した。

³¹ 説明文書は巻末を参照。

³² ラポール（Rapport）とは話し手と聴き手の間に築かれる信頼関係のこと。インタビュアーがうまくいくかどうかはラポールの構築にかかっている。しっかりしたラポールが築けると、話し手は安心して素直な感情を表現し話すことができるようになる。

³³ 同意書は巻末を参照。説明書と同意書いずれも倫理審査提出資料に添付し、インタビュー調査に使用した。

インタビューである筆者は管理栄養士の資格を持つ女性であり、社会健康医学（公衆衛生学）修士の学位（MPH: Master of Public Health）を取得した研究者である。京都大学大学院医学研究科の研究員、同志社女子大学生生活科学部の非常勤講師として研究活動に従事している。質的研究のインタビュー調査は本研究を実施するまでに4回経験し、事前に質的研究経験者からインタビュートレーニングを受けた後、インタビュー調査に臨んだ。筆者が管理栄養士という指導的な立場で仕事をした経験があるために、インタビュー実施時に誘導質問に気をつけること、インタビュー調査が指導にならないように対象者から教えていただくという姿勢でインタビューに臨むように心がけた。大学生の食行動を明らかにするため、インタビューガイド（後述）にそった半構造化個人面接を実施した。インタビューは1人1回、約1時間になると説明した（挨拶や調査説明、同意確認、インタビューの自己紹介、ウォーミングアップなどを含める）。本人の了解を得て内容はICレコーダーに録音するが、本人の希望により削除も可能とした。インタビュー実施中は、インタビューが研究対象者の態度や様子をフィールドノートに記録した。インタビューガイドは以下の通りである。

・個人の属性について教えてください

氏名、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレス、所属大学（大学院）・学部・学年

・健康な人、健康的な食行動とはどのような状態だと思いますか

・なぜそのように考えるのでしょうか

・大学に入学してから体調の変化や体重の変化はありましたか

・それについてどのように考えますか

・あなたは健康的な食行動ができていると思いますか

・なぜそのように考えるのでしょうか

・改善または維持したい気持ちはありますか

・なぜそのように考えるのでしょうか

・日々の食事で困っていることや工夫していることはありますか

・幼い頃から家庭でまたは学校でどのような食に関する教育を受けてきましたか

・小さい頃からの食習慣は現在の食行動に影響しているのでしょうか

・それについてどう思いますか

・大学生の健康的な食行動を促進するために大学や社会に対して希望や提言はありますか

・付け加えたいことがあればご自由にお話してください

3-3-4. 分析方法

インタビュー調査を実施後、録音データから逐語録の作成を H 市の F 工房に外部委託した。データを匿名化した上で秘密保持契約（録音データ及び逐語録全ての内容を第三者に開示しない契約）を結び、作成後にデータを破棄するよう依頼した。23 人分の逐語録は A4 用紙 486 ページであった。逐語録を繰り返し読み込み、文脈を理解した。分析は、質的データの中にパターンを見出し、体系的なプロセスを明確にするテーマ分析にて行った（Boyatzis 1998；土屋 2016）。分析支援ソフトとして MAXQDA（VERBI GmbH 社）を用いた。帰納的にデータから複数の概念を作成してカテゴリーを抽出した。解釈の偏りを避けるために、類似例と対極例の両観点から継続的に比較検討した。この作業を繰り返し、カテゴリー相互の関係からテーマを生成し、全体の関係を概念図にまとめ、ストーリーラインを作成して理論生成を行なった。分析の終了は、分析を進めても確認すべき問題点が無くなり、理論的サンプリングからも新たにデータを収集して確認すべき問題点が無くなった時点とした（理論的飽和）。分析過程では分析内容が恣意的にならないように質的研究経験者であるスーパーバイザー（京都大学大学院医学研究科准教授）の意見を求め、同志社大学および京都大学における複数の研究者トライアングレーションにより妥当性を確保するように努めた。

3-3-5. 個人情報等の取扱い、個人情報の保護

1. 研究対象者に ID 番号を付与し、対応表を作成した。調査で得られたデータは連結可能な状態で匿名化し、公表されるデータからは個人が特定できない状態にした。公表される内容には個人を特定できる情報は一切含めなかった。
2. 個人情報を含むデータの取扱者の範囲は、本研究実施責任者（新川達郎教授）と研究実施担当者（太田はるか）のみとした。
3. 対応表および研究データの管理は、研究実施担当者が、同志社大学大学院総合政策科学研究科の施錠可能な保管場所に保存した。データ取扱者は研究実施責任者および研究実施担当者であり、取得したデータのファイルにはパスワードを設定し、データ取扱者以外によるアクセスを防止した。

3-3-6. 質的研究の透明性の確保

本研究は質的研究の質を高め透明性を確保するために、EQUATOR³⁴ の COREQ³⁵（インタビュー

³⁴ Enhancing the QUality and Transparency Of health Research の略。保健医療分野で透明性のある論文執筆チェックリスト。
<http://www.equator-network.org/reporting-guidelines/coreq/> (2020/02/13)

³⁵ Consolidated criteria for reporting qualitative research の略。32 項目のチェックリストに従って研究を進め、論文を執筆した。
<https://academic.oup.com/intqhc/article/19/6/349/1791966> (2020/02/13) チェックリストは巻末を参照。

調査のための32項目チェックリスト)を用いて研究を進め、論文を執筆した。チェックリストを使用することにより、透明性のある報告を促進し、インタビューを用いた研究の厳密さ、包括性、信ぴょう性を向上させることが可能である。質的研究のデータは文脈による影響を受けやすく、研究方法の詳細が軽視されると研究結果の有用性が著しく狭められることが指摘されているため、以下の点の記述が求められている³⁶。これにより研究結果の内的妥当性を確保した。

1. 研究方法の位置付けや理論をただ述べるだけでなく、研究のリサーチ・クエスチョン、研究目的に適用するにあたり、その方法が他より優れている点について記述。
2. サンプルング方式(合目的・理論的、スノーボール(雪だるま式)など)や、参加者がどのようにして選ばれたのかについて記述し、インタビューにかけた時間、どのような場所で行われたかについても言及。
3. インタビューを行なった人、データのコード化などを行なった人を明記。その人が持つ、当該研究方法に関する資格や実績およびトレーニング、関連する属性情報(性別など)について記述。
4. データが飽和状態に達したか否か、あるいはどの時点でデータ収集を中止したのかについて報告。
5. 何らかのトライアングレーション(本研究では研究者トライアングレーションを採用:2人以上の研究者がデータ分析に携わり解釈が恣意的にならないように配慮)が取り入れられたかを明記。

COREQのチェックリストは、3つのドメインから構成される。1つ目の8項目は研究チームと再帰性について、2つ目の15項目は研究デザインについて、3つ目の9項目は分析と結果について示されている。このように、論文の質を高めるために必要項目を盛り込んで執筆する方法は近年必須となっており、本研究においても研究の質を担保するために用いた。

質的研究はヘルスケアにおいては臨床家、ヘルスケアプロバイダー、政策立案者と消費者が直面する複雑な現象を取り扱う。研究デザインが不十分である場合、また不適切な報告があれば健康政策に影響を及ぼすこととなるため、透明性のある研究を実施する必要があった。日本語訳のチェックリストは中山・津谷(2016:103)を参考にして記載し、巻末に添付した。

3-3-7. 倫理審査・研究の資金・利益相反

³⁶ 質的医療研究を報告する際に覚えておきたい5つのこと:

<https://www.editage.jp/insights/5-things-to-remember-when-reporting-qualitative-health-research> (2020/02/13)

質的研究のサンプルは少なく常に研究の質が問われる。質担保のための透明性を確保することが、最近の研究動向となっている。

本研究は同志社大学と京都大学の共同研究として実施し、両大学の倫理審査の承認を得た（承認番号：同志社大学倫理委員会 17057、京都大学医学部医の倫理委員会 R1506）。研究資金は京都大学奨学寄附金（臨床研究の推進支援）により実施し、特定の企業からの資金提供を受けなかった。利益相反については特に申告するものはない。

3-4. 研究結果

3-4-1. 研究対象者の概要

研究リクルートは24人、うち1人はインタビューの日程調整ができなかったため、研究対象者は23人（男性12人、女性11人）だった。学年は1年0人、2年1人、3年4人、4年9人、修士課程9人。大学別⁹ではK大学8人、KE大学5人、D大学6人、DW大学4人、23人のうち22人が1人暮らし経験者だった。ID22は自宅生であったが、大学生になってからは家庭内で食事づくりを担当していた。年齢は19-25歳（平均21.9歳）、インタビュー時間は26-77分（平均42.8分）、インタビュー期間は2018年4月-7月、2019年8月。参加者属性は、表3-1に示した。本研究では20人目で理論的飽和が得られたため、3人を追加インタビューした。インタビューに参加した23人の個人の属性を一覧表に記した（表3-2）。学部別には理系（医学部、農学部、工学部、生活科学部）が9人、文系（法学部、教育学部、政策学部、現代社会学部、経済学部、人間環境学部、文学部）が14人だった。現在の健康（自己申告）では良好な者が18人、不良な者が5人だった。現在の食行動（自己申告）が良好な者が16人、不良な者が7人だった。

表3-1. 参加者の属性

		人数 (%)
性別	男性	12 (52.2)
	女性	11 (47.8)
学年	1年	0 (0)
	2年	1 (4.4)
	3年	4 (17.4)
	4年	9 (39.1)
	修士課程	9 (39.1)
	大学別	国立 K大学
	国立KE大学	5 (21.7)
	私立D大学	6 (26.1)
	私立DW大学	4 (17.4)
一人暮らしの経験	あり	22 (95.7)
	なし	1 (4.3)
大学入学までの家族形態	核家族	18 (78.3)
	3世代同居	5 (21.7)
現在の健康状態	良好	18 (78.3)
	不良	5 (21.7)
現在の食行動	良好	17 (73.9)
	不良	6 (26.1)

⁹ 各大学の学生数（2014-2015）：K大学22,785人、KE大学1,725人、D大学30,602人、DW大学6,549人

表 3-2. 参加者個人の属性

ID	年齢	性別	学年	大学	学部 研究科	現在の健康状態 (自己申告)	現在の食行動 (自己申告)	大学入学までの 家族構成	大学入学後の 居住形態
1	23	M	M2	D	法学	良好	良好	3世代同居	自宅外
2	19	F	2	KE	教育	不良	不良	核家族	自宅外
3	20	F	3	KE	教育	不良	不良	3世代同居	自宅外
4	23	F	M2	D	政策	良好	良好	3世代同居	自宅外
5	21	M	4	D	政策	不良	不良	核家族	自宅外
6	21	F	3	KE	教育	良好	不良	3世代同居	自宅外
7	20	F	3	KE	教育	不良	不良	核家族	自宅外
8	22	F	M1	K	医学	良好	良好	核家族	自宅外
9	21	F	3	KE	教育	不良	不良	核家族	自宅外
10	21	F	4	DW	現代社会	良好	良好	核家族	自宅外
11	21	F	4	DW	生活科学	良好	良好	核家族	自宅外
12	21	F	4	DW	生活科学	良好	良好	核家族	自宅外
13	22	F	4	DW	生活科学	良好	良好	核家族	自宅外
14	21	M	4	K	経済	良好	不良	核家族	自宅外
15	23	M	M2	D	政策	良好	良好	核家族	自宅外
16	22	M	4	K	農学	良好	良好	核家族	自宅外
17	24	M	M2	K	農学	良好	良好	核家族	自宅外
18	25	M	M1	K	工学	良好	良好	核家族	自宅外
19	24	M	M2	K	農学	良好	良好	核家族	自宅外
20	23	M	M2	K	人間環境	良好	良好	核家族	自宅外
21	23	M	M2	K	工学	良好	良好	3世代同居	自宅外
22	22	M	4	D	文学部	良好	良好	核家族	自宅
23	22	M	4	D	政策	良好	良好	核家族	自宅外

3-4-2. インタビューデータの分析結果

大学生の食行動に影響する要因を探索するために、インタビュー調査で得られたデータを分析した。22 の概念コードから 10 のカテゴリーを抽出し、「個人要因」、「大学生活に関連する要因」、「環境要因」、「社会要因」の 4 テーマが生成された (表 3-3)。以下、各コードについてカテゴリー別に説明し、コードと語りの要約を示した。バリエーション (発言例の生データ) は添付資料として巻末に記した。【 】はカテゴリー名、下線部は概念コード、概念コードは番号順で示した上で発言内容の要約を記した (注: 末尾の括弧内は ID 番号と性別、学年)。

3-4-2-1. テーマ 1. 個人要因

テーマ 1 の個人要因には、「1) 食に対する価値観」、「2) 食に関する知識」、「3) 培われた調理技術」、「4) 生活時間の自己管理」という 4 つのカテゴリーが生成されているが、それぞれの概念コードごとに発言を見ておきたい。

1) 【食に対する価値観】

大学生活の中で食に関心があり、食に対する価値観が高い学生は、概念コードからすると第 1 に幼少の頃から生活の中で食の重要性を教えられ、食事は生きていく上で大切にすべきだという、食事を大切にする家庭教育を受けていた。第 2 に幼少期から小学校、中学校、高等学校までに環境や自然に対する興味を持つ機会に恵まれ、第 3 には農業体験で得られる食への興味など、食にまつわる生産体験の積み重ねも影響していた。また第 4 にスポーツの経験をすることで食の大切さを自覚し、教員、コーチ、親からも食の大切さを教えられていた。第 5 には、家族との共食を通して家庭内のコミュニケーションがあり、親や祖父母が提供する多様な食材や料理を通して多種多様な食事に出会い、食を大切にする意識を高めていた。

本調査結果から得られたカテゴリーから得られた「1) 食に対する価値観」を構成する概念コードとそれを証明するデータに関しては、それぞれ次のようなインタビュー結果から導き出されている。

第 1 の概念コード「1. 食事を大切にする家庭教育」に関しての言及が特徴的であり、これに関連する発言を要約するならば、(1)「家族が食に対して大事に思っており、その環境の中で育ったというのが大きい。外食をするときは、そこでしか食べられない高い食事を大切に味わって食べた。ファミリーレストラン、ファストフード店もない環境で育ったため、食に関する興味が強くなった。(ID 17 男性 修士課程)」、(2)「母からは昔の人のように「ご飯粒を残したらバチが当たる」となんども言われた。食事は残さないで大切に食べるように幼少の頃から言われて、食事の大切さを知った。

(ID 22 男性 学部 4 年)」の 2 つがあった。

第2に、「2. 環境や自然に対する興味」を構成する要因についての言及としては、(1)「家の近くに田畑や山があり、野菜山菜(タケノコ・ワラビ・フキノトウなど)が身近にあった。同居していた祖母が色々な旬の料理を作ってくれた。自分で作物を育てたり料理をすることはほとんどなかったが、季節の食材が身近にある環境で育ったので食べることには興味があった。(ID1 男性 修士課程)」、(2)「祖父母も野菜を作っているので、小さい時から自分で野菜を育てる機会があった。食べるのが大好きだったのは、母が何でも手づくりしてくれた影響かもしれない。スーパーの野菜よりも自分で作った野菜の方が、野菜独特の甘みとかがあってそれを好んで食べた。(ID12 女性 学部4年)」の2つがあった。

第3に、「3. 農業体験で得られる食への興味」に関する言及としては、(1)「祖父母が家庭菜園をしてナスビ、スイカを育てており、夏は採取を手伝って一緒に食事をした。中学2年の時に農家に泊まる(農泊)の経験をした。そこで、自分たちで野菜とか採ってきたものを調理する経験をしてから食に興味を持った。野菜の産地や生産者に興味を持つようになった。(ID10 女性 学部4年)」、(2)「中学校ではジャガイモを作って、毎年収穫したジャガイモを近所の近隣の方々に売った。高校では、部活で野菜作りをした。周りが畑に囲まれた高校だったので近くの農家に畑を借りて、自分の育てたい野菜を育てる経験をした。これらの経験が食への興味につながった。(ID17 男性 修士課程)」という2つの発言が見られた。

第4に「4. スポーツの経験」については、(1)「中学時代に陸上競技を始め、その時にスポーツと食のつながりを考えるようになった。試合前に揚げ物を控えたり、炭水化物を多く取るように顧問の指導があった。スポーツがきっかけで自分の食生活についても関心を持つようになった。(ID1 男性 修士課程)」、(2)「スポーツをしていたことで、健康を考える場面は多かったと思う。エネルギー補給や効率が良いエネルギー補給源を考えるきっかけになった。試合の合間に先輩の母が差し入れてくれて、食べることにスポーツのつながりを教わった。(ID11 女性 学部4年)」、(3)「中学・高校は常に野球を通して、食事面について考える機会があった。親がかなり食に気を使ってくれた。野菜を十分に取れるように十分に用意し、ご飯もできるだけすぐに食べられるように炊いて準備をしてくれていた。スポーツをすることで睡眠がよくなり食事もしっかり取るようになった。(ID23 男性 学部4年)」という3つの言及が見られた。

第5に、「5. 家族との共食」については、(1)「祖父母、両親、妹2人の7人家族と一緒に、一斉に席について挨拶して色々話しながら食べていた。大皿盛りではなく、一人ずつお皿に盛られていた。例えばハンバーグは一人1個と野菜など。母が多忙で帰宅が遅いときは、祖母の凝った料理に触れることができた。(ID3 女性 学部3年)」、(2)「母親は口に出して食べ方を注意することはなく、

食事は色々な種類のものを作ってくれた。特にご飯は家族ゆっくりと時間をかけて食べる事が多く、その雰囲気が印象に残っている。一人で食べると誰とも話さないし、早食いしてしまう。(ID 20 男性 修士課程)」、(3)「毎年夏に家族みんなでキャンプに行っていた。炭を炊いて釜の所にご飯を載せて、指で水の分量を測り、家族と一緒に食事を作って(特にカレーとバーベキュー)食べた経験がある。家族一緒に食べることで自分の中では食に対する良いイメージが出来上がっていた。(ID 10 女性 学部4年)」という、共食への意識が醸成されているとする3つの発言があった。

2) 【食に関する知識】

2つめのカテゴリーである「2) 食に関する知識」は大学生の食行動を決定する重要な要因であった。そのなかで第1に、両親や祖父母との関わりの中で、概念コード「6. 家庭で教わってきた食知識」は、栄養知識のみならず、食事の作法、食への感謝や料理の方法も含めて食教育の基本として教えられていた。また第2に、日本の義務教育において、給食は空腹を満たすだけではなく、食教育の一環であるため、このカテゴリーを構成する概念コードとして、「7. 学校教育の中で得た食知識」は、大人になってからの食に関する考えに影響していた。給食の献立表から食品を赤・黄・緑に分ける教育は食知識の基礎ともなっていた。自校給食の場合は食を通して地域とのつながりも経験していた。また小中学校における弁当教育も食知識を広げる機会となっていた。

第1の概念コードとして「6. 家庭で教わってきた食知識」がある。これに関しては、(1)「家ではお母さんが料理をしているのをじっと観察し、ニンジンの切り方、きんぴらごぼうや煮物の作り方にも興味を持った。家庭では見ながら覚えていたので、学校で調理実習するときには率先してやっていた。家でお母さんが料理をするのを見ていたことが後々役だったと思う。(ID 8 女性 修士課程)」、(2)「クラシックバレエを習っていたので、母が結構食事に気を遣ってくれた。毎日、家でしっかりとした3食の食事を提供してもらっていたのがとても印象深い。母の手料理はとてもおいしかったので、料理が好きになるきっかけになった。(ID 10 女性 学部4年)」、(3)「小学1年生に上がるタイミングで海外生活することがあり、日本食の食材の入手も大変だったが、母は出来るだけ食べ物はジャパントウンで買い物し、値段が高くても日本食の入手に努めていた。カラフルなお菓子に関しては、週に何回と制限をかけて子供の健康を気遣っていた。(ID 11 女性 学部4年)」、(4)「小学校の時は制限が多く、「カップ麺の食べ過ぎは体に悪い」「マックも駄目だよ」「コーラも成長に悪いから」と母から言われていた。親から言われた色々な知識で、食べすぎると体に良くない食品があるという考えが身についた。最近ではスーパーで買う物時に食品に何が入っているのか気になる。増粘剤やpH調整剤など。(ID 22 男性 学部4年)」、(5)「母は実家暮らしで独身のときは大学勉強のために食事を作る機会がなかったが、結婚してからは家族のために一生懸命食事を考えて作ってく

れた。自分が勉強したことを子どもに実践してくれた。僕も結構それを吸収したと思っている。なぜこの食品を食べなきゃいけないかと聞いたらその理由を難しくてもきちんと説明してくれた。(ID17 男性 修士課程)」という5人からの言及があった。

「食に関する知識」のカテゴリーを構成する第2の要因である「7. 学校教育の中で得た食知識」については、以下のような発言があった。(1)「小学校の時の給食の献立に赤・黄・緑で項目別で材料が全部書いてあった。バランスの良い食事をすると、体にとって良いという意識が身についた。食品を赤・黄・緑に分ける方がわかりやすかった。今でも緑が不足しないように気をつけている。(ID2 女性 学部2年)」、(2)「学校給食の献立は食品の色分けがされていた。今でも頭に入っている。母も給食のメニュー一覧を使って勉強して日々の食事作りに活かしていたのが印象に残っている。

(ID10 女性 学部4年)」、(3)「ペアさん(高学年と低学年のペア)でご飯を一緒に食べる日が1学期に1-2回ぐらいあった。空っぽのお弁当箱に給食を詰める作業があった。1年生が詰めるのを6年生が手伝っていた。近隣の方からピワをもらって自校給食で食し、感謝する機会があった。ビタミンたっぷり委員会があって今日の給食の原材料を放送してくれていた。(ID4 女性 修士課程)」という3つの発言があった。

3) 【**培われた調理技術**】

テーマ1の個人要因としてのカテゴリー「3) 培われた調理技術」に関しては、概念コードからみると第1に、幼少の頃からの親の手伝いを通して包丁を持たせてもらって食事作りを手伝う機会があり、第2に、大学入学前に自炊・弁当作りの習慣があった学生は、いずれも調理技術の基礎を身につけていた。また、料理の経験を積むことで一人分の分量を把握していた。大学入学後は自分で食事を用意することに抵抗が少なく、短時間で要領よく自炊する能力があり、健康的な食行動の要因となっていた。一方では、小中学校での弁当作りの取り組みが、大学生になってから活かされているのかどうかわからないという学生もいた。

第1に、概念コード「8. 幼少の頃からの親の手伝い」が調理技術につながった事例として、(1)「小さい時から母に包丁を持たせてもらった。小さい頃から親とご飯を作る機会があった。学校から早く帰るときは自分で簡単なカレーを作った。母から色々なメニューを教えてもらった。(ID12 女性 学部4年)」、(2)「小学校に入った段階で、料理好きの父が私に料理ができるようにと包丁を買ってくれた。父には料理を通して構ってもらえるのが嬉しかった。最初はみそ汁、次は卵焼きを教えてもらった。だし汁の準備のために、煮干しの頭と内臓を取り出すのが子どもの頃の手伝い仕事だった。(ID4 女性 修士課程)」、(3)「自分がかかなり興味を持って、なんでもやりたがる子どもだった。それを親が受け止めてくれていた。いびつな野菜が入った料理を作った時もあったが、ど

うどんやらせてもらったので料理を作ることに興味を持った。(ID17 男性 修士課程)」という3つの発言があった。

第2に、概念コード「9. 自炊・弁当作りの習慣」については、次のような言及があった。「中学校(香川県)では弁当の日があり、食材を自分で用意し、5群のメニューを考えて作っていた。1人分の量が勘で身に付くようになって、この取り組みを通して調理技術が向上したと思う。お弁当は、私が高校に上がった時から父と私と一緒に準備するようになった。(ID4 女性 修士課程)」という言及があった。しかしその一方では、「食に関する取り組みはあまり記憶にない。出身小学校では(香川県)月に1回、お弁当を家で作って持っていく取り組みがあった。小学生は無理だろうという感じがした。弁当作りが今に活かされているかはわからない。(ID6 女性 学部3年)」と述べている。

4) 【生活時間の自己管理】

個人要因のカテゴリー「4) 生活時間の自己管理」は、やはり大学生の食行動に深く関係していた。大学生は親の保護から離れることにより、自分で時間を自由に使うことができる。その中で、生活時間の自己管理ができていないと規則正しい生活から逸脱し、不規則な生活時間が不健康な食行動の原因にもなっていた。自己管理ができないと時間にルーズになり、買い物を忘れて冷蔵庫に食べるものがなかったり、外食や簡単なもので済ませてしまうなど、不健康な食生活の原因となり、体調を悪くするケースも見られた。

概念コード「10. 生活時間の自己管理」については、以下のような言及があった。(1)「大学になるとその生活時間のルーティンが崩れるので、自分で律して動かなければと思う。家事系のスキル、お金の管理などもある程度自分ができるようになるが、その辺のリズムをつくるのが難しく、食事時間もまばらになって自分を律する力が足りずに病気になることもあった。(ID5 男性 学部4年)」

(2)「大学に入学してからは、疲れているときは食事を抜いたりしていた。高校までは母が食事の準備をしてくれて3食食べるのが当たり前だったが、大学では食事のバランスが悪くなったと感じる。1人暮らしを始めてすぐは自分でしっかりしようと頑張っていたが、忙しくなり理想通りにできなくなっていくことにストレスを感じて体調を崩した。(ID12 女性 学部4年)」

(3)「朝は時間がなくて食べないこともあるし、冷蔵庫に食材がないので食べずに授業もあるし行っていた。自分の生活リズムができていなかったことが原因だと思う。体調が悪くて入院したこともあったが、食事が大事という自己管理から始めるようになり、今は時間の管理ができて食事の優先順位が高くなった。

(ID19 男性 修士課程)」

(4)「最初は自炊をしようと張り切っていたが、だんだん忙しくなって外食ばかりになった。3カ月間、ご飯を一度も炊かないこともあった。それでも一人分を作ったら、

野菜が余って次第に作らなくなった。疲れが取れにくくなったりだるさとかがあったりするの、やはり食事に関係あるのかなと思う。(ID7 女性 学部3年)」という回答があった。

3-4-2-2. テーマ2. 大学生活に関連する要因

5) 【不規則な生活の要因】

テーマ2の大学生活に関連する要因の概念コードである、試験とサークルによる多忙そしてアルバイトによる多忙は、カテゴリー「5) 不規則な生活の要因」を説明しており、食生活の乱れを惹起している。コンビニで簡単な食事で済ませ、欠食、外食が続いて、自炊する時間が減る現象も見られた。自分で生活時間の配分ができる一方、大学の授業や課題提出、試験が重なるなどの忙しさとともにサークル活動にまつわる飲み会も不規則な生活の原因となっていた。アルバイトを始めると収入は増えるが自炊する時間が減少し、外食に頼る傾向があった。忙しくなるほど、自己管理能力が求められた。

概念コードの「11. 試験とサークルによる多忙」については、次のような言及がある。(1)「部活と委員会とバイトとかやっていた。1人暮らしになってから自分で食べられるタイミングも決められるが、毎日時間割も違うし規則正しい食生活はできていない。駅から家の移動時間とかでおにぎりを食べるみたいな、とにかく時間がなさすぎる。(ID7 女性 学部3年)」、(2)「大学生の飲み会が生活が乱れる一番根本原因のような気がする。夜遅く終了するので、サークルの飲み会は人間関係を築くには大事な場であるが、飲み会が一回始まると抜けにくい雰囲気がどうしてもできてしまうのが問題。一緒に飲む人を選ぶべきで、体を壊してまで飲み会に参加するのはどうかと思う。(ID5 男性 学部4年)」という2つの発言がある。

概念コードの「12. アルバイトによる多忙」については、(1)「入学当初は友達もいないし家にいることが多く、自炊をしてバランスの良い食事をしていた。部活とバイトをすると家で食事を作らなくなって友達も増えてくるので、一緒に外食をするようになり自炊する機会がなくなった。(ID9 女性 学部3年)」、(2)「大学に入学してから1人暮らしが始まり、6月ぐらいまでは暇だったので、自炊して、朝も起きて朝食を食べて学校に行く生活をしていた。そのうち、課題や試験に追われて、バイトを始めたことによって夜も遅くなるので疲れてそのまま寝てしまうこともあった。朝は起きられなくなり、次第に食生活も乱れていった。(ID2 女性 学部2年)」という2つの回答があり、課題や試験、部活やアルバイトなどの影響が語られている。

6) 【大学内の食環境】

大学生活に関連する要因のもう一つのカテゴリーである「6) 大学内の食環境」については、大学内で食事ができる大学生協食堂(学食)の存在は大きい。第1に、昼食時の混雑はどこの大学でも見

られ、学生食堂の環境（混雑・営業時間）は大学生の食確保の問題となっていた。特に規模の小さい大学では学生食堂の終了時刻が午後 2 時 30 分であるため、夜まで校内で活動する学生には食事面での支障があった。第2に100 円朝食のサービス（DW 大学）や第3にミールカードシステム¹⁰によって大学生の食生活は助けられており、親とのコミュニケーションにも役立っていた。ただこれらは学年が上がるにつれて利用が減り使いづらさを訴える大学生もいた。

第1に概念コードの「13. 学生食堂の環境（混雑・営業時間）」については、（1）「食堂のメニューは主菜と小鉢二つぐらい取るような形で、比較的バランスが取れた内容だった。しかし昼食時は、非常に食堂が混んでいて、同じものに偏りがちだった。（ID15 男性 修士課程）」、（2）「学食は混んでいるので使い勝手が悪いと感じることもあるが、メニューはたまに変わったりもするし、家で作らないような「ひじきの煮物」や「ハウレンソウのおひたし」があつて助かっていた。食堂は2時半までで、平日も早く閉まり、自販機で菓子パンが続くこともあつた。（ID7 女性 学部3年）」と食堂の利用状況が言及されている。

第2に、概念コードの「14. 100 円朝食のサービス」については、（1）「100 円定食に助けられているところは大きい。朝起きて学校へ行くというリズムづくりにもなる。先生方が学校側に働き掛け、学生の健康管理のために学校が考えてくれたので感謝している。（ID11 女性 学部4年）」、（2）「100 円定食はよく利用する。テスト期間以外も使うし、このシステムは非常に助かっている。朝起きて学校へ行くリズム作りになる。100 円で、ご飯と副菜とおみそ汁も付くのでありがたい。（ID13 女性 学部4年）」とその効用が述べられている。

第2に、概念コードの「15. ミールカードシステム」については、（1）「ミールカードを使って学食で食べることで、健康的な食生活と生活習慣が整っていた。ただ、毎日の定額制なので使わないともったいないので、4 回生になると学校へ来る日数が少なくなるから使い勝手が悪いという点があつたため、利用をやめた。（ID15 男性 修士課程）」、（2）「ミールカードのシステムは1年生の時から使っていない。友達は400 円に抑えるために、毎回ご飯とみそ汁と、鳥の唐揚げみたいになってくると言っていた。使わなかったときは、ほかの日に繰り越すことができないので、そのあたりの改善策が必要だと思う。（ID23 男性 学部4年）」、（3）「ミールカード使える期間は、毎日学校に来る1年生から3年生に限定される。特に月曜日から土曜日は、非常に使い勝手が良かった。夏休みや春休みの間は学食は開いているが、ミールカードが使えないのでかなり困ってしまった。（ID5 男性 学部4年）」、（4）「ミールカードは親が前もって食費を払ってくれるシステム。大学で食べた

¹⁰ ミールカードは大学生協が提供する年間利用定期券。前払い方式で1年間、1日の利用上限額まで大学生協食堂を自由に利用可能で、手持ちのお金を気にせずバランス良く食べることができる。https://www.univcoop.or.jp/service/food/card.html (2020/03/04)

報告が家にいくので、親を通して食事内容を振り返り、欠食や食事の偏りがわかった。食事に関して親とコミュニケーション取る一つのきっかけにもなった。(ID3 女性 学部3年)」と、利用状況や長短についてのコメントが多く見られた。

3-4-2-3. テーマ3. 環境要因

テーマ3の環境要因については、「7) 食へのアクセス」と「8) 食品の価格」という2つのカテゴリーが導かれた。

7) 【食へのアクセス】

「7) 食へのアクセス」については、それを構成した概念コードとして、一つは居住地付近の食環境について、居住地付近で買い物ができる施設があると、食材を確保して自炊をしやすい環境だったことがわかる。スーパーなどが近くにない場合は、材料の購入ができずに食生活に支障をきたしていた。1人暮らしの場合は大学入学前に食へのアクセスが便利なところに住居を探す必要性もあった。大学周辺の食環境については、総合大学では大学周辺の飲食店があるので食の選択肢が広がり、比較的バランスの良い定食を食べることもできた。多忙な時期の食生活の助けになっていた。

第1に、概念コード「16. 居住地付近の食環境」については、(1)「家の近くにスーパーがあるので食材の買い物は大丈夫。入学前に家を探すときに、生活に困らないようにスーパーが近くにあるところを選んだ。また遅くまで開いているので買い物にも困らない。大学からは2駅ほど離れているが、生活に困らないように便利な所を選んで良かったと思う。(ID6 女性 学部3年)」、(2)「部活が終わってからだと、早めに終わったとしても食べる場所がなかったり、お店が閉まっていたりする。住む場所も入学前に急に決めたので、周囲の環境のことは何も考えなかった。コンビニしかないので正直生活に困っている。(ID3 女性 学部3年)」、(3)「終電間際で帰ってきたら近所のスーパーは閉まっており、何も買えず料理が作れない時がある。学校が終わってからアルバイトへ行って、帰宅時に何か買おうと思っても、結局コンビニの簡単食か、インスタントラーメン、もしくは食べない時がある。(ID7 女性 学部3年)」と食環境の問題が示されている。

第2に、概念コード「17. 大学周辺の食環境」については、(1)「大学周辺は学生が多いので定食屋があるし、バランスを考えて食べている。毎日ラーメンとかは値段も高いしバランスも悪くなるから気遣うようにしている。安く栄養価が高いものを食べるようには心掛けている。スーパーも近くにあるし食べることには困らない環境で助かっている。(ID5 男性 学部4年)」、(2)「料理をすることは面倒くさくてどうしても食べる量が減ってしまう。良くないと思いながらインスタント系や弁当を食べることが多い。外食に関しては、内容さえこだわらなかつたら、食べる場所はあるのであ

まり困らない。(ID21 男性 修士課程)」、(3)「大学付近に食べる場所がない。例えば学生食堂が混んでいるときは、時間もあるし学外へ行こうと思っても周辺に何もないので困ることがある。遠くの商店街へ行かなくても、大学周辺に食べ物屋さんがあったら便利だと思う。(ID3 女性 学部3年)」と大学周辺での食事情の影響もある。

8) 【食品の価格】

テーマ3の環境要因のもう一つの κατηγοリーは、「8) 食品の価格」である。生活費が限られている大学生にとって、食品の価格は食品を選ぶ時に影響していた。特に1人暮らしになってはじめて野菜・果物の価格は高いと感じていた。さらに、外食が続くと食費が高くなり、特にバランスのとれた外食は高価なので、外食の値段が高いと感じており、自炊をすることで節約していた。自炊はしたいが時間がない、外食が続くと値段が高いので困るという、この2点を天秤にかけて食事をしてきた。

第1に、概念コード「18. 野菜・果物の価格が高い」についての指摘は、(1)「フレスコは24時間やっているのだから食の確保ということに関しては、あまり問題がない。ただ、野菜の値段が高いと思う。親がいうには、京都は愛知県の1.5倍ぐらいの物価なので、おつとめ品を買うようにはしている。(ID23 男性 学部4年)」、(2)「京都は物価が高いと思う。特に野菜が高い。果物も高いので買わないようにしている。少し傷んだり5個セットで入っているのは安くなっているが、1人暮らしには分量が多い。要望としては1人分ずつ、安価で小分けして売ってほしいと思う。(ID6 女性 学部3年)」、(3)「京都に来てから野菜は高くなって思うようになった。野菜は自分で作っていると、すごく簡単に作れる気分になるので。実家のほうではもう3年間、ほぼ買わないでいっくらい野菜を育てている。作ってない野菜だけ買う実家にいるときと、感覚が違う。(ID17 男性 修士課程)」、(4)「学食で、もう少し野菜中心のメニューが出たらうれしいと思う。サラダバーも高いし、野菜が高いのはわかるが使いづらい。(ID16 男性 学部4年)」と4人が述べている。

第2に、概念コード「19. 外食の価格が高い」については、(1)「自炊をしていないと外食ばかりになり、これは良くないと思うようになると、自炊をするようになる。外食するとお金も飛んでいくので、結構お金がなくなったら外食が多いことに気づく。手間はかかるが自炊のほうが、金銭的には安い。(ID9 女性 学部3年)」、(2)「近くにある居酒屋に安い定食を置いているところがある。そこへ行って600~700円ぐらいで定食を食べて帰ることが多い。気を付けていることは食費で財政を圧迫しすぎないことであるが、やっぱり外食は高いと感じる。(ID16 男性 学部4年)」、(3)「大学の周りにはファストフードが多い。よく食べに行く所で魚の定食出してくれているところがあるが、やはりファストフードよりは値段が高い。定食は1,000円以上だと高いかなという気がする。

650 円、700 円からあるとうれしい。(ID 14 男性 学部4年)」と外食の価格や生活費とのバランスについて述べている。

3-4-2-4. テーマ 4. 社会要因

テーマ4は社会要因であり、カテゴリーとしては、「9) 家族と友人の支援」及び「10) メディアによる食情報」がある。

9) 【家族と友人の支援】

「9) 家族と友人の支援」のカテゴリーには、概念コードとして第1に「20. 親からの食支援」がある。親からの食支援は、1人暮らしの大学生にとって大きな助けになっていた。1人暮らしのアドバイスや食材の支援などにより、親とコミュニケーションをとることで食に関する情報を収集していた。第2に、概念コード「21. 友人から得る食情報」については、1人暮らしの大学生同士で情報交換をし、友人から得る食情報により、自分の食行動の参考にしていくことが明らかになった。

第1に、概念コード「20. 親からの食支援」については、(1)「1年の最初は自分で作ったものを写真に撮って、母親とコメントのやりとりをしていた。その時はしっかり食べていた。気付いたら1回生の冬ぐらいから3食食べない日が出てきてコメントのやりとりもなくなり、最初になくなったのは朝ご飯だった。(ID 3 女性 学部3年)」、(2)「1人暮らしが始まった頃は母が気遣って何かいろいろ送ってくれた。魚のみそ漬、西京みそ漬を冷凍した分が送られてきたことがあった。(ID 2 女性 学部2年)」、(3)「1、2回生のときは、結構、母から何を食べているか連絡があった。料理を作ったら写真を撮って、母と色々話す機会があり、「もうちょっと、こうしたらどう?」と、そういうアドバイスももらった。(ID 12 女性 学部4年)」、(4)「大学入学後に1人暮らしを始めたときに、親が調理器具や調味料などいろんなもの準備してくれたので料理に入りやすかったっていうのはあった。材料買ってきたら料理がすぐにできるので家族からの支援はありがたかった。(ID 8 女性 修士課程)」と、食材や調理器具、調理方法だけではなく、食をめぐるコミュニケーションも意味がある。

第2に、概念コード「21. 友人から得る食情報」については、(1)「1回生が始まった頃、下宿している友人が「ご飯作りたんだけどどうやって作ったらいいか分からない」「手際が悪くて作れない」「今まで全然やってこなかったから、どうしたらいいか分からない」という質問があり「ああじゃない、こうじゃない」と言いながら教えあっていた。

(ID 3 女性 学部3年)」、(2)「友人と「最近これしか食べてない」「いや、それ、やばいでしょ」という会話をすることがある。本当に食事の量が少ない友人もいる。朝昼、全然食べてなくて、夜

に焼き鳥1本とおにぎり1個しか食べていない。「もうそれはやばいよ」と言いながら気遣うことがある。(ID13 女性 学部4年)」といわれるように、友人相互間の情報交換が行われている。

10) 【メディアによる食情報】

テーマ4の社会要因のもう一つの категорияは、「10) メディアによる食情報」である。大学生はネット環境が整っていることもあり、メディアによる食情報を取得していた。本などのレシピの紙媒体の利用と同時にネットに接続して得られる動画や料理サイトの情報を参考にしていた。安い食材を買って料理する他、栄養に関する情報、健康全般に関する情報も得ていた。しかし数多にある情報から何を信用して良いか悩む面もあった。

概念コード「22. メディアによる食情報」についての言及としては、(1)「安い材料を買って自分で作ってみようと思うことがある。クックパッドで、その材料を入力するとレシピが出て来る。献立を考えるのは時間がかかるし、とても自炊の助けになっている。(ID12 女性 学部4年)」、(2)「長く保存できる食品は保存剤を使っているイメージがあり、あまり良くないイメージがある。コンビニエンスストアの野菜は栄養が入ってないみたいなのも聞くので心配になる。友人との会話の中心はネット情報なので何を信じていいのかと思うことはある。(ID13 女性 学部4年)」、(3)「メディアを通しての情報量が多い。具体的に何を食べたらいいのかというのは、テレビから得ることもあるが、ネットで検索することも多い。ダイエット情報などはそれで実際には学んでいるが、数多くてどれを信用したらいいのかわからない。(ID8 女性 修士課程)」、(4)「料理を作るモチベーションとしてのアプリ、クラシルを利用する。料理の手順を上からはや回しで提供しているアプリがある。必要な食材も入れるだけで多くのレシピが出てくるので、本よりもわかりやすく使い勝手が良い。(ID11 女性 学部4年)」という発言があった。

表 3-3. 生成された概念コード・カテゴリ・テーマ

概念コード (22)	カテゴリ (10)
テーマ1. 個人要因	
1. 食事を大切にする家庭教育	1) 食に対する価値観
2. 環境や自然に対する興味	
3. 農業経験から得られる食への興味	
4. スポーツの経験	
5. 家族との共食	
6. 家庭で教わってきた食知識	2) 食に関する知識
7. 学校教育の中で得た食知識	
8. 幼少の頃からの親の手伝い	3) 培われた調理技術
9. 自炊・弁当作りの経験	
10. 生活時間の自己管理	4) 生活時間の自己管理
テーマ2. 大学生活に関連する要因	
11. 試験とサークルによる多忙	5) 不規則な生活の要因
12. アルバイトによる多忙	
13. 学生食堂の環境 (混雑・営業時間)	6) 大学内の食環境
14. 100円朝食のサービス	
15. ミールカードシステム	
テーマ3. 環境要因	
16. 居住地付近の食環境	7) 食へのアクセス
17. 大学周辺の食環境	
18. 野菜・果物の価格が高い	8) 食品の価格
19. 外食の価格が高い	
テーマ4. 社会要因	
20. 親からの食支援	9) 家族と友人の支援
21. 友人から得る食情報	
22. メディアによる食情報	10) メディアによる食情報

3-4-3. 結果の全体像

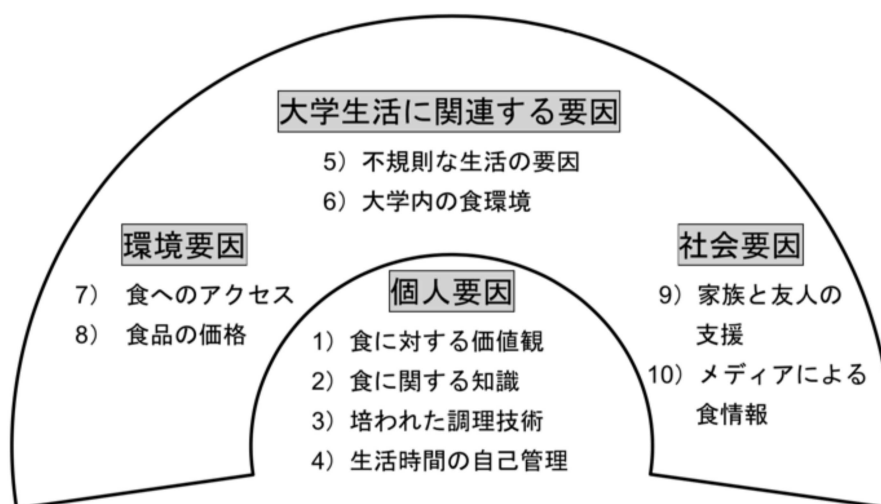


図3-1. 概念図

以上の結果より得られた概念を図（図3-1）で示した。ストーリーラインは以下の通りであった。幼少の頃から家庭、学校、地域において【食に対する価値観】が高い者は、生活習慣の中で食を大切にす意識を持っていた。【食に関する知識】は食行動の基礎を作っており、家庭や学校で幼少期から教育されていた。親の手伝いや学校の課題を通して【培われた調理技術】を身につけていた者は、大学に入学してからも多忙な学生生活をしながらも手際よく調理して食費を節約するなど、食生活を工夫する力を備えていた。このように大学入学までに生活習慣の自立の基礎を作っていた者は、大学入学後も生活環境の変化に対応していた。大学生は自由な時間が増えて環境が変わる時期である。授業と課題に加え、大学生特有のアルバイトやサークル活動の多忙さは【不規則な生活の要因】となり、生活時間の自己管理が難しくなっていた。幼少の頃から多くの経験の積み重ねによって【生活時間の自己管理】の重要性を理解している大学生は、生活習慣の変化にも対応しており、日々の生活時間を調整しながら健康的な食行動を営む努力をしていた。

1人暮らしをする学生にとって、【大学内の食環境】は大きな支援となっていた。昼休みは学生食堂が混雑する、営業時間が短いなど大学によって違いはあるが、学内で安価で食事ができる学生食堂の恩恵は大きかった。100円朝食やミールカードシステムは改善の余地はあるものの、経済的に余裕のない大学生の食行動の助けになっていた。また学生が住む生活環境の影響もあった。居住地の近くで買い物ができる施設があると、自炊がしやすい環境になっていた。大学周辺の食環境が整うことで、不規則な生活の中でも食の確保の助けとなっていた。このように【食へのアクセス】は、学生の1人暮らしにとっては大きな支援となっていた。【食品の価格】は学生にとっては大きな問題であった。京都は全国的にも食品価格が高く、学生にとって悩みの種であった。安価な食品を購入して自炊をす

ることで食費の節約にはなるが、実際は学生生活特有の忙しさにより、自分で買い物をし、献立を考え、自炊をする時間が充分ではなかった。ファーストフードに比べて、バランスのとれた外食は値段が高く、安くて便利なコンビニ弁当などを買って食べていた。【家族と友人の支援】は物品の支援だけでなく、情報収集にも役立っていた。大学入学当初は料理工夫について親からアドバイスがあったり、友人とも情報交換していた。このように周囲とのコミュニケーションは食行動に影響していた。現代は、メディア環境が整っているため、大学生は【メディアによる食情報】を取得し、料理を作りや栄養情報を得て、食行動に役立てていた。メディアには手軽で便利に使えるツールではあるが、多くの情報に振り回されないよう、情報リテラシーを養う課題もみられた。このように大学生の食行動には個人要因、大学生活に関連する要因、環境要因、社会要因が影響しており、多くの要因が作用していることが明らかになった。

3-5. 考察

本研究では、大学生の食行動に影響する要因を質的研究の手法を用いて明らかにすることを目的とし、対象者23人（うち22人が1人暮らし経験者）のインタビュー調査を行なった。その結果、22の概念コードから10のカテゴリーを抽出し、「個人要因」、「大学生活に関連する要因」、「環境要因」、「社会要因」の4テーマが生成された。Deliens et al. (2014) は、ヨーロッパの大学生（主にベルギー）を対象にした研究において、大学生の食行動に影響する5つの要因を挙げている。本研究でもほぼ同じ内容の要因が見出されたが、研究対象（京都市内の大学生）の違いから、異なる要因も明らかになった。

3-5-1. 食行動と個人要因

大学生は入学までに、食事を大切にする家庭教育を受け、環境や自然に対する興味を持ち、農業体験で得られる食への興味を育み、スポーツの経験や家族との共食を通して、食に対する価値観を高めていた。家庭や学校教育の中で教わってきた食知識は健康的な食行動の基礎となっていた。幼少の頃から親の手伝いをして家事に慣れ親しみ、自炊や弁当作りの経験がある学生は、高い調理技術を持っていた。生活時間の自己管理は大学生の健康的な食生活に大きく影響していた。

食事を大切にする家庭教育は、大学生の食行動に影響していた。「家族が食に対して大事に思っており、その環境の中で育ったというのが大きい。」、「ご飯粒を残したらバチが当たる、食事は残さないで大切に食べるように幼少の頃から言われて、食事の大切さを知った。」これらの語りが示す通り、家庭での親の食事に対する考え方や食環境が食事を大切にする考えに影響すると思われる。これ

は家庭での親子関係にも影響し、家庭での親子のコミュニケーション、共食、家庭における食教育にも関係していると考えられた。「食の中には親子関係や人間関係など社会のつながりが含まれている、つまり食を介した人間関係である」と伏木・山極 編 (2006) が述べているように、食事の場は単に栄養を摂取するばかりでなく、食を通して人とのつながりを育む場であり、そのつながりを大切にしている家庭が食事を大切にする家庭教育を実施しているとも考えられた。生活の中で食のプライオリティを高めるには幼少期からの継続した家庭や周囲からの働きかけが重要であり、他の要因が作用しあって食への価値観を高めていくとも考えられた。

環境や自然に対する興味と幼少期の農業体験は食への興味を持つきっかけとなり、大学生の食行動に影響していた。英・矢部 (2014) は、幼少期の農業体験によって自然環境や食・農に対する意識が高まることが確認しており、Ohly et al. (2016) の研究では、学校教育のなかでSchool Gardeningを導入することにより、作物を育てて収穫・料理・食し、その過程で環境を考える機会があると述べている。収穫した作物を手にとるときも、どういう経緯を経て作物が成長して食卓に上がるのか、そのプロセスにはどれだけの人に関わっているかを知ることは、食への価値観を高めることに影響すると考えられた。与えられた食べ物を大切に消費する行動にもつながると考えられた。本研究でも「自分たちで野菜とか採ってきたものを調理する経験をしてから食に興味を持った。野菜の産地や生産者に興味を持つようになった。」の語りが示すように、農業体験が食への興味を持つきっかけとなり、食を大切にする習慣が養われ、大人になってからの食への関心に大きく影響していたと思われる。また「自分で作物を育てたり料理をすることはほとんどなかったが、季節の食材が身近にある環境で育ったので食べることには興味があった。」という語りにも注目すべきである。農業体験を特にしなくても、家族や周囲の者が農業をしているのを見ていた大学生も食への興味が育まれていたことから、「社会的学習について、直接の体験だけでなく、むしろ、他人の行動を意識的に観察し、マネすること(モデリング)で成立する」という社会的認知理論 (Bandura 1986) により、直接体験だけが食への興味を確立するのはなく、幼少期に継続的に観察する習慣も大学生の食行動に影響すると考えられた。

幼少期または中学以降に学校のクラブなどでスポーツをする経験があった学生は、食への興味があった。国際オリンピック委員会のスポーツ栄養に関する合意声明には「普通に入手できる多くの種類の食べ物から適切なエネルギーを補給していれば、トレーニングや競技に必要な炭水化物、タンパク質、脂質と微量栄養素の必要量をとることができる」と記されている (URL 29)。つまり、スポーツ選手は特別なサプリメントや食品を摂取するのではなく、基本は食事であるため、正しい食事の基本を身につけることが要求され、近年は指導者も食への大切さを選手に伝えている。「中学時代に陸上競技を始め、その時にスポーツと食のつながりを考えるようになった。」の語りも示すように、スポ

一つ経験があると健康的な普通の食事を意識して食べる機会が早くから生まれている可能性があり、大学生の食行動に良い影響を及ぼすと考えられる。

培われた調理技術は大学生の食行動に影響していた。「いびつな野菜が入った料理を作った時もあったが、どんどんやらせてもらったので料理を作ることに興味を持った。」の語りが示すように、幼少期からの調理経験は料理に興味を持つきっかけとなっていた。小田嶋・高橋 (2012) は、1人暮らしの大学生の調理技術は食事摂取に関与すると述べており、若松 (2012) は、幼少期に調理を通して家族に認めてもらう経験が、大学生の自炊行動に大きく影響していると報告している。本研究においても、幼少期から包丁を持ち、家庭内で手伝いをしていた大学生は食の自立が可能であり、限られた時間の中で買い物や調理を工夫していた。調理技術のある大学生は、買い物や調理に関する負担感が少なく、多忙な大学生活の中でも食生活を維持しやすい状況であったと言える。幼少の頃から調理を通して食へ関心を養うことが、大学生の健康的な食行動を促進することが明らかであった。献立を考えて料理をするという行為は、慣れていないと時間がかかり (太田 2019)、調理技術は、幼少期からの家庭での手伝いの中で段取りを覚えて養われていくとも考えられた。

幼少期からの家族との共食は、食事を大切にする意識に影響していた。家族との共食頻度と精神的健康状態は関連しており、特に幼少期から青年期においては、共食の習慣は健全な発達を促し、すべての年齢層において健康な食生活に影響を与えていると報告されている (會退・衛藤 2015 ; 赤利ほか 2015)。本研究においても幼少期から家族と一緒に食事をするのが良好な食事内容に関連していた。「特に夜ご飯は家族でゆっくりと時間をかけて食べるが多かったのでそれが記憶に残っている。一人で食べる誰とも話さないし、早く食べてしまう。」という語りにもあったように、共食することで食事に時間をかけることも可能であり、家族のコミュニケーションの場にもなっていた。食を交えた人との交わりによって食事を大切にする意識の生成につながる可能性が示唆された。Eisenberg et al. (2004) は、米国の思春期を対象としたスクールベースの研究において、家族との共食は青少年の健康と幸福感の向上に関連することを明らかにしている。食事はただ栄養補給をするだけではなく、食事を通じた人間同士の相互作用が心身の成長に良い影響を及ぼし、その「心地よさ」が共食につながり、食事を大切にする意識に向かわせるとも考えられた。以上のように、幼少期から青年期においては、共食の習慣は健全な発達を促し、すべての年齢層において健康な食生活に影響を与え、精神的な要因に影響している可能性があると考えられる。共食行動が健康な食生活に影響を与えているのは確かであるが、他にどのような要因が加われば成長してからの健康的な食行動につながるかという点は更なる研究が必要であろう。食育基本法 (2005 年制定) に基づいて作成された食育推進基本計画 (2006-2010 年) と第二次食育推進基本計画 (2011-2015 年) では、日常生活の基盤である家庭にお

ける共食を原点として食育を推進してきた。その結果、朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数が増加してきた。しかし、共食の頻度は20-30歳代の男性でもっとも低く、20-50歳では、男性に比べて女性が有意に多く、週10回以上家族と共食しているとの報告がある。本研究では共食行動の男女差は明らかではなかったが、今後の研究の課題として挙げておきたい。

本研究において「生活時間の自己管理」が、食行動に影響していた。と

欧米諸国の先行研究 (EI Ansari et al. 2012) と同じく、日本の大学生も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みられ、生活の自立の難しさが報告されている (笠巻 2013)。磯部・重松 (2007) は、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困難を指摘している。Deliens et al. (2014) は、健康的な食行動には生活をコントロールする力が重要であると述べている。本研究でも「朝は時間がなくて食べないこともあるし、冷蔵庫に食材がないので食べずに授業もあるし行っていた。自分の生活リズムができていなかったことが原因だと思う。」と示すように、自分を律する力が足りないと感じている者は生活習慣全体が崩れ、食事の用意も面倒になって欠食または簡単な食事で済ませていた。長島・海老原 (2002) は、プリシード/プロシードモデルを利用した研究において、大学生の食の自立には、「生活時間の管理」と「食費を計画的に使う」ことなど、生活の自立を優先させることが重要であると述べている。中堀ほか (2016) は、子供の良好な食行動、生活習慣、健康の関連を調べた結果、親子のコミュニケーションが多いこと、子供が食事などの家事手伝いをする事、親の食意識が高く家庭での食教育が実施されることは、良い家庭環境に共通する要素であると述べている。すなわち、幼少期からの家庭環境は、生活をコントロールする力を培う要因の1つとなると考えられる。これらの経験を継続して積み重ねて生活の自立を優先させ、生活時間を自己管理することで、大学入学後の良好な食行動につなげていく可能性が示唆された。食育は一時点において栄養学の知識を与えることだけではなく、自立した生活を確立していくための手段として、家庭環境の整備をし、学校や地域で人とのつながりを通して継続的に養われていく方策が今後期待される。これらの多様な個人要因を大学入学までに確立することは、大学生の食行動に良い影響を与えたと考えられた。家庭、学校、地域のつながりの中での経験の積み重ねが健康意識の基礎を作り、成人になってからの生活習慣、そして食行動に影響していくと考えられた。

3-5-2. 食行動と大学生生活に関連する要因

日本の大学生はアルバイトやサークル活動の多忙により、生活時間の自己管理が難しく、食事を準備する時間の確保が難しい状況になり、健康的な食行動が阻害されていた。Hilger (2017) は、大学

生の食行動に影響する要因として学業の忙しさや課外活動があり、学生生活の多忙さから食行動に影響があると述べている。「課題や試験に追われて、バイトを始めたことによって夜も遅くなるので疲れてそのまま寝てしまうこともあった。朝は起きられなくなり、次第に食生活も乱れていった。」の語りが示すように、日本の大学生は、授業、試験と日頃の課題に加えて、サークル活動やアルバイトによる多忙さゆえに大学生の生活時間の管理が難しくなっていた。大学生の生活習慣が乱れ、健康的な食行動の阻害要因の1つが「アルバイトによる多忙」である点は、Deliens et al. (2014) の framework とは異なっていた。山本ほか (2018) は、大学生のアルバイト経験が健康、学習に及ぼす影響について調べており、アルバイトのし過ぎにより学業への支障や健康被害、睡眠不足が見られると報告している。また、佐藤厚子・渡辺・河原木 (2011) アルバイトの労働時間が長い学生は食生活の乱れがあると指摘しており、過剰なアルバイトが大学生の生活習慣を乱すことは本研究でも明らかであった。2015年厚生労働省「大学生等へのアルバイトに関する意識等調査結果概要」によると、大学生の約8割は週1日以上かつ3ヶ月以上継続してアルバイトを経験しており (URL 24)、アルバイトは大学生にとって生活の一部であったが、特に深夜にかかるアルバイトは生活習慣が大きく崩れる原因であると考えられる。「大学生のアルバイト必要度」を調査した結果から、どのような経済状況の学生がアルバイトに従事しているかを知ることができる (URL 2)。2016年度では、「家庭からの給付のみで修学可能」な者が約半数を占めている。つまり、アルバイトで稼ぐ賃金は、必ずしも生活費や学費に当てる訳ではないことが考えられる。娯楽、交友、サークル活動に1週間の半分以上の時間を費やしている調査報告もあり、学業以外の活動のためにアルバイトをしている可能性があった (URL 25)。アルバイトを始めると金銭的な余裕ができるが、生活時間はかなり拘束されるようになり、結果的には外食が増え、コンビニエンスストアで簡単な食事を購入するなど、食生活への影響があることは、本研究でも明らかだった。海外の先行研究 (Deliens et al. 2014; Kabir et al. 2018) と比較すると、アルバイトによる食行動への影響は、日本独特の現象であると思われる。大学入学までに、また大学入学後の早い時期に適正なアルバイト労働時間、リスク・ベネフィットについて大学生にしっかりと伝えていく必要があるだろう。また、食政策を考える上でも大学生への食育を実施するとともに、自由な時間が増える大学生の生活自立の方策も盛り込まれるべきだと考える。

大学内の食環境は大学生の食行動に影響を与えていた。大学の学生食堂は4大学とも大学生生活協同組合によって運営されていた³⁷。いずれも健康に配慮した食事内容であり、安価で利用できる。KE大学は在籍学生数約1,800人であり4大学の中では最も小規模であった。昼食時の混雑具合と学生食堂

³⁷ 大学生生活協同組合 (大学生協) は、数ある協同組合の一つ。利用者がお金 (出資金) を出し合い組合員となり、協同で運営・利用する組織である。購買、食堂、書籍などの事業がある。 <https://www.univcoop.or.jp/info/coop-search.html#s05> (2020/03/04)

が14時30分に閉店することで他大学に比べると不便さを感じていた。大学の規模と設置場所により、一律の環境にはならないため、特に小規模大学の学生は自炊能力を高める必要があると共に、食の確保に努める工夫が必要であると考えられた。

100円朝食の提供は大学生の朝食欠食を改善するために有効であった。今回インタビューを実施した中ではD大学(週に1回のみ)とDW大学が100円朝食を提供していた³⁸。インタビュー調査の結果から「100円朝食に助けられているところは大きい。朝起きて学校へ行くというリズム作りにもなる」と語りにあるように、DW大学の学生は100円朝食のサービスがあることを非常に有難いと感じていた。朝起きて大学へ行く習慣がつくなど、大学生の生活を整えるために大きな貢献をしていると言える。学生食堂と同じく、大学生協が主に提供しているが、資金面では父母教育後援会、同窓会などが協力して成り立っているサービスであり、大学生には周囲からの援助で成り立っているシステムであると周知させることで、自分たちの生活に多くの人の支援があると気づく機会にもなるだろう。楠奥ら(2017)は、大学生の朝食欠食と生活リズムからみた100円朝食の効果について研究している。全国的に100円朝食を提供する大学が増加しており、大学生の生活リズムの改善方法として100円朝食は有効であり、朝食欠食習慣の改善方法としても有効であると述べている。さらに100円朝食の提供がきっかけとなり、午前中に図書館へ行く回数が増加したと回答していることから、図書館の利用にも影響を及ぼすことが分かっている。本研究でも先行研究と同じく、100円朝食は大学生の生活リズムの改善と維持のきっかけづくりには有効であることは示された。しかし、学内で100円朝食が提供されない期間、もしくは提供されていない大学でも生活リズムが維持されるように、大学生自らが朝食の重要性に気づき、自分で用意をして食する食行動の変容もしくは維持が期待される。

学生食堂のミールカードシステムには、大学生にとって利点もあるが、改善点も挙げられた。ミールカードは、大学生協が提供する年間利用定期券である。多くの場合、保護者が前払い方式でミールカードを購入する。1年間、1日の利用上限額まで大学生協食堂を自由に利用可能なカードを大学生は所持し、手持ちのお金を気にせず、バランス良く食べることができ、利用履歴は保護者に知らされるシステムになっている。「ミールカードを使って学食で食べることで、健康的な食生活と生活習慣が整っていた。」の語りが示すように、ミールカードの利点としては、大学生が学食にて、ある程度健康的な食生活ができることであった。入学後、1年と2年の間は毎日大学に通うこともあり、ミールカ

³⁸ DW大学のホームページでは、「学生の食生活を応援する取り組みの一環として、学生食堂にて100円朝食を提供しています。メニューは、ごはん、味噌汁の他小鉢3品をチョイスすることができ、バリエーション豊かな朝食となっています。この取り組みは大学学生会、大学保護者の会、同窓会のご協力いただいています」との記載がある。

https://www.dwc.doshisha.ac.jp/current/support_system/100yen_breakfast (2020/03/04)

ードを利用することで生活習慣も整えやすい。しかし、学年が進むにつれて、毎日大学に通わないために学生食堂の利用回数が減ること、購買部では使えないこと、1日上限定額制であるために食事内容が似通ってしまうこと、授業休暇期間は使用できない、混んでいる日や利用しない日の分を繰越ができないことへの不満があり、利用範囲の拡大が要望として挙がっていた。神田ら(2012)は、男子学生を対象としてミールカード利用者と非利用者の摂取エネルギーおよび栄養素量の比較をした研究を実施している。その結果、たんぱく質エネルギー比率・炭水化物エネルギー比率は、利用者・非利用者共に70%以上が適正範囲を摂取していた。しかし脂肪エネルギー比率は、利用者の50%以上、非利用者の約30%が適正範囲を上回っていた。カルシウム、ビタミンA・B1・B2・C、食物繊維は、利用者・非利用者共に70%以上が適正範囲を下回っていた。つまり、男子学生においては、ミールカードを利用しているだけでは、健康的な食生活が確保できるとは言いがたいという結果であった。本研究でも「大学生が好きなものばかりを選んで、食事のバランスはどうなのかと懸念している。」という発言があった。神田ら(2012)の提言のように、望ましいエネルギーと栄養素量に近づけるためにメニュー組み合わせの提示、セットメニューの提供などの大学生協の支援は、本研究においても有用であると考えた。さらに学年が上がってもミールカードの使いやすさの検討に加えて、食事選択能力を向上させる機会を設けることによって大学生の健康的な食生活につながると考えられた。

3-5-3. 食行動と環境要因

大学生の住環境は食行動に大きく影響すると考えられた。海外の学生は主に寮で生活しているが(Deliens et al. 2014)、日本の場合は居住形態が異なり、1人暮らしの約9割がアパートあるいはマンション暮らしであり、自分で食の確保が必要である(URL25)。発言例から、比較的遅くまで開いているスーパーなどが近隣にある場所に住んでいる学生は、自炊がしやすい環境であり、安定した食の確保が可能であった。「家の近くにスーパーがあるので食材の買い物は大丈夫。入学前に家を探すときに、生活に困らないようにスーパーが近くにあるところを選んだ。」というKE大学に通う学生の語りによると、大学周辺は住宅街であり、買い物をするには不便で日常生活には適さないと考え、電車で2駅離れたところの商店街がある場所に居住したことで、スーパーでの買い物に支障をきたさなかったと述べていた。1人暮らしの場合は、入学前に「どこに居住するか」を熟考することで、円滑な大学生活の助けとなるだろう。大学周辺の食環境も重要である。K大学とD大学は京都市内で有数の大規模の大学であるため、大学周辺の食環境が充実しており、安価な定食系の食事を選択することが可能であった。ただし、KE大学は小規模大学であるために、大学周辺部の食アクセスはあまり望ましい状況ではなかったため、学生は食の確保に苦労していた。このような場合は、まとめ買いや

作り置きなど自炊能力を上げておくことも考慮すべきであろう。食へのアクセスの確保は食生活の基盤となる。1人暮らしの大学生の場合は特に重視すべきであり、大学生生活を安定させる要因となると考えられた。

食品の価格は、大学生の食行動に影響していた。大学に入学して初めて京都で暮らす大学生にとって「京都は物価が高いと思う。特に野菜が高い。果物も高いので買わないようにしている。」との語りがあった。総務省 2017 年小売物価統計調査（構造編）³⁹によると、京都府の物価地域別指数は全国で第5位であり、食品の物価も平均を上回っている。日本の大学生は親からの仕送りやアルバイト、奨学金で生活費をまかなっているが（URL 2）、決して経済的に余裕がある状態ではなく、大学生の食行動を考える上で経済的背景を考慮に入れることは重要である。Darmon and Drewnowski（2008）は、収入が低い層では食事の質が好ましくなく、具体的には、低所得者は穀類と油脂類、甘いお菓子の摂取が多く、果物や野菜の摂取が低く、一方高所得者は野菜、果物の摂取が多いことを報告しており、経済状態と食事の質には関連があると述べている。本研究においても、大学生は自分で生活費の管理をしなければならず、野菜は高いので買わない、もしくは食べないという学生もいた。バランスのとれた外食よりもファーストフードの方が安い実態もあった。しかし、そのような中でもファーストフードを避け、少々高くてもバランスの良い外食を選んでいる者もいた。野菜や果物のまとめ買いをし、おつとめ品を購入して野菜をまとめて調理し、小分けして冷凍していた。このような工夫をする者は「食に対する価値観」が高く、「培われた調理技術」が備わっていた。これらの個人要因が確立していると、食品の値段が高い環境でも調理の工夫へとつながることも示唆された。大学内の食環境の整備、安価なバランスの良い外食、野菜や果物の学生価格の導入も今後政策的に考えていかなければならないだろう。第54回学生生活実態調査（2018）によると、自宅生、下宿生ともに学生の収入は過去最高になった。その影響で学生が食費にかける割合も持ち直している。収入増の要因はアルバイトであり、収入が増えることで暮らし向きはよくなるが、授業を休むなどの弊害も出ていると報告されている。食費が増えるのは望ましいことであるが、内容としては外食代が増えており、その理由としてアルバイトをすることによって食事を作る時間が削られ、時間的な制約から外食を選んでしまう現状は本研究でも散見された。自炊と外食を含めて食費の管理をしながら、大学生が自分で自分の食を選択する力を養っていく必要があると思われた。

³⁹ 国民の消費生活において重要な商品の小売価格及びサービスの料金について調査し、毎月の動向及び地域別、事業所の形態別等の物価を明らかにすることを目的としており、統計法に基づく基幹統計調査である。全国物価統計調査で把握してきた地域別価格差、店舗形態別価格及び銘柄別価格を毎年把握するための調査を「構造編」として小売物価統計調査に盛り込み、2013年（平成25年）1月から実施している。https://www.stat.go.jp/data/kouri/kouzou/pdf/g_2017.pdf（2020/02/13）

3-5-4. 食行動と社会要因

大学に入学して親の保護から離れ、1人暮らしが始まると、親から食料品が送られてきたり、親子で食情報の交換をしていた。濱口・安達・大喜多(2010)は、成長期のみならず、食の自立が推進される大学生においても家族の継続的かつ適切な働きかけが重要であると述べている。家族からの働きかけが高い者ほど、食生活・味覚・生活についての意識や行動の程度が高いことが明らかにされており、家族間のコミュニケーションも健康的な食行動形成に寄与していると言える。本研究においても「1、2回生のときは、結構、母から何を食べているか連絡があった。料理を作ったら写真を撮って母と色々話す機会があった。」の語りが示すように、1人暮らしになってからも大学生が親と食事作りの相談をし、自分が調理したものを親に知らせる行為が見られた。また、食品を実家から送ってもらうという、親からの働きかけもあった。ミールカードを利用している者は、利用履歴が親に知られることで、親子のコミュニケーションのきっかけを作っていた。親の保護から離れて暮らしていても、家族からの働きかけは大学生の食の自立に有効に作用するという点からも推奨すべきであり、自立が推進される時期のソフトな介入(付かず離れずの関係)は重要であると言える。

友人から得る食情報は大学生の食行動に影響していた。情報アクセス面からの食環境づくりに関する先行研究(田上 2008)によると、定期的な食に関する情報提供は学生の意識変容・行動変容につながる可能性を示している。近年はポスターなどの情報提供の他、スマホアプリを使った情報提供もある。2017年通信利用動向調査⁴⁰によると、20歳代のスマホ利用率が9割を超えている。その現況を踏まえて、スマホアプリを使った食の情報提供はさらに広げていくべきだろう。しかし、田上(2008)は、1人暮らしの大学生は、情報提供のみで行動変容を促すのは難しいと報告しており、視覚的な情報提供(ポスター、学食卓上メモ、クッキング冊子など)に加えてスマホアプリによる情報提供、さらに対人による情報交換も大切な食情報を得る機会となると述べている。本研究において「ご飯を作りたいけどどうやったらいいかわからない、手際が悪くて作れない、今まで全然やってこなかったから、どうしたらいいかわからないという質問があって教えあっていた。」の語りが示すように、友人は同じ状況に置かれた者同士で喜びや悩みを話しやすい間柄でもあり、大学生の食行動を支える1つの要因になると考えられた。このように親と友人とのコミュニケーションは大学生の健康的な食行動を促す1つの手段とも考えられ、生活の自立や自己管理につながるプロセスに有効に作用すると捉えることもできよう。

⁴⁰ 平成29年通信利用動向調査 : http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/180525_1.pdf (2020/02/13)

大学生はネット環境が整っていることもあり、メディアによる食情報は食行動に影響していた。本、レシピの紙媒体の利用と同時にネットに接続して得られる動画や料理サイトの情報を参考にしていた。安い食材を買って料理する他、栄養に関する情報、健康全般に関する情報も得ていたが、現代は情報化社会であり大学生が情報に振り回されてしまうという危険性も考えられた。「ネットで検索することも多い。そのワードを入れて検索をするけど、数が多くてどれを信用したらいいのかわからない。」の語りが示すように、情報が多いために受け取り手が不安になってしまうこともあるだろう。中山（2008：6-9）は、数多ある健康・医療に関する情報を正しく読み解く意味と方法を述べている。身近にある健康情報を適切に利用して行動につなげる意思決定を下すには、情報リテラシーを高めることが重要であると次のように説明している。情報を鵜呑みにせず、情報の根拠に注意し、どのような根拠に基づいた話かわかれば、その情報の信頼性が決まる。特に健康情報を読むための第一歩として、人間から得られる情報の大切さを強調している。つまり動物実験の結果を鵜呑みにするのは危険だということである。「**を食べたら体脂肪が落ちる」という文言をネット上で見かけたとする。まずは人間による実験かどうか、いつどこでどういう人を何人の対象者に行われた実験か、その食品を食べなかった人は体脂肪に変化がなかったのか、食品を食べた後に体脂肪の変化があったのか、以上のように因果関係を明確にし、同じような研究を集めて統計学の検定によって得られた結果かどうかをチェックすることによって、初めて信頼に足る情報となる。食に関する健康情報はネット上に山積している。「良い」と知らされた食品に暴走し、「悪い」と知らされた食品を完全に排除する動きをする前に、情報を吟味するリテラシーを身に付ける方策も健康的な食行動を推進する上で考えていくべきである。

以上のように、大学生の健康的な食行動を促進するには、幼少の頃からの個人要因の確立、大学生生活に関連する要因の調整、環境要因と社会要因の支援が必要であると示唆された。大学生の個人要因の確立が不十分である場合は、環境要因と社会要因の支援はより重要であり、状況に応じて継続した多方面からの支援が必要であると考えられた。

3-5-5. 計画的行動理論の適用

Ajzen (1991) によって提唱された計画的行動理論 (Theory of Planned Behavior: TPB) を用いて、大学生の食行動に影響する要因を考察する。計画的行動理論によると、人間の行動は「行動に対する態度」、「主観的規範」、「行動統制感」および「行動意図」によって決定される。本研究の結果から、「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」は、行動に関する個人的な評価または感情的な次元であり、「行動に対する態度」であると考えられた。「主

観的規範」は社会的なプレッシャー、およびその考えに沿って行動しようとする動機である。「家族と友人の支援」と「メディアによる食情報」は、大学生の食行動を支える要因となる一方、プレッシャーともなると思われた。行動を行うことに対する容易さと困難さの信念である「行動の統制感」として挙げられるのは、大学生生活に関連する「不規則な生活の要因」と「大学内の食環境」、環境要因である「食へのアクセス」と「食品の価格」であると考えられ、行動をコントロールする「行動の統制感」とした。健康的な食行動の要因は図3-2に示すように、ポジティブな「行動に対する態度」、高い「主観的規範」、適正な「行動の統制感」により、「行動意識」が働いて行動が起りやすくなると説明できる。食行動において「行動に対する態度」は最も行動意図に大きく寄与しているとの先行研究（井土・赤松 2007）から、本研究においても「行動に対する態度」について、「個人要因」の確立が重要であると考えられた。特に、ポジティブな「行動に対する態度」は、生育歴に関係し、家庭、学校、地域での経験の積み重ねが「個人要因」の形成に関与していると考えられた。幼少期から連続した食育活動によって「行動に対する態度」を確立する重要性を示唆することができたと考える。

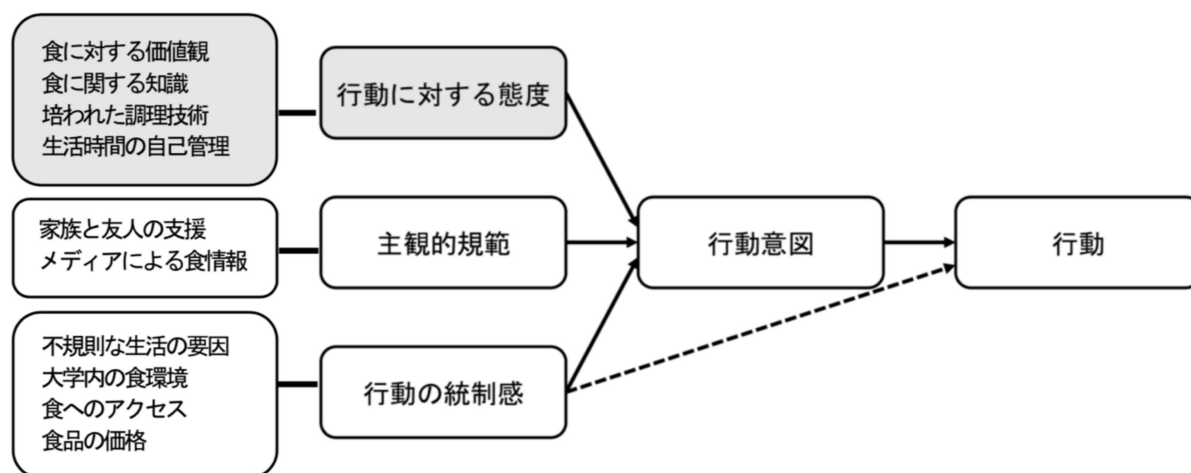


図3-2. 本研究における仮説モデル

3-5-6. 研究の限界と展望

本研究には限界が3点ある。1つ目として、参加者は食行動に関心の高かった1人暮らしの大学生が集まった可能性があり、選択バイアスになり得る。1人暮らしの大学生は自宅生よりも栄養のバランスが悪く、朝食欠食率が高いことが知られており、1人暮らしの大学生の半数は、栄養バランス・自分の健康・食費など食生活上の悩みがある（URL 23）。「学生生活調査」を実施している学生支援機構の平成28年度学生生活調査結果（URL 2）によると、居住形態別学生数の割合は、国立大学では1人暮らしが68%、公立では60%、私立では35%である。1人暮らしのうち、約9割がアパートある

いはマンション暮らしであり、自分で食の確保が必要である (URL 25)。本研究では 23 人のうち 22 人が 1 人暮らしの経験があり、彼らは日々の生活の中で食行動に興味があり、あるいは悩みがあった故に調査に参加した可能性がある。しかし、参加者は 4 つの大学から集まり、男女比もほぼ同等であったため、多様性に富んだ対象であり、そのような集団から得られた結果であることに意味があったと言える。

2 つ目として、対象者の選択基準として大学生の年齢を 18-29 歳としたが、実際は 19-25 歳 (平均 21.9 歳) となり、広い学年層にアプローチすることができなかった。ただ、学部の 1 年生は除外基準にしたわけではなかったが、対象者をリクルートする時点で食行動に何らかの問題を感じ、工夫をしている者が集まったと考えられ、結果的に大学生生活に慣れてきた 2 年生以上になったと思われる。男女ともに学年が進むにつれて、生活習慣が乱れ、運動・食・睡眠習慣が望ましくない傾向になることが報告されており (古谷・田中・上里 2006)、松田ほか (1997) は、睡眠と食習慣に問題がある者ほど疲労やストレスの訴えが多いと報告していることから、大学 2 年生以上が自分の生活習慣および食行動に対して何らかの問題意識を持っていたと考えられ、対象者の課題を検討する上で妥当だったと思われる。

最後に、本研究は質的研究であり、ランダムサンプリングではないために代表性には限界があり、結果を解釈する上で注意を要する。質的研究は一般化を目的としていない。しかしながら、インタビュー調査によって大学生の食行動に影響する要因を探索し、研究参加者の経験や考えを深く理解することができた。次のステップとして大学生の食への関心、すなわち食に対する価値観はどのように形成されるのかというリサーチ・クエスチョンに焦点を当てて事例研究を試みる。更に、得られた結果をアンケート調査の項目を設定する際に活用することを考えている。これらの研究を組み合わせると統合することにより (ポープ・メイズ・ポペイ編 2011 : 81-3)、大学生の食行動に関して深い解釈を生み出し、新たな対策が提言できると考えられる。

3-6. 結論

本研究の目的は、大学生の食行動に影響する要因を明らかにすることにより、健康的な食行動を促進する対策を検討することであった。

京都市内 4 大学の学生 23 人にインタビュー調査をした。その結果、22 の概念コードから 10 のカテゴリを生成した。大学生の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、社会要因の 4 つテーマが見出された。個人要因は、1) 食に対する価値観、2) 食に関する知識、3) 培われた調理技術、4) 生活時間の自己管理であった。大学生生活に関連する要因には、5) 不

規則な生活の要因、6) 大学内の食環境であった。環境要因は、7) 食へのアクセス、8) 食品の価格であった。社会要因は、9) 家族と友人の支援、10) メディアによる食情報であった。個人要因が確立していると健康的な食行動につながると考えられたが、生活時間の自己管理は、大学生において大きな課題であった。大学生活に関連する要因として、アルバイトやサークル活動の多忙さにより生活時間の自己管理が難しくなると、健康的な食行動が阻害されていた。環境要因と社会要因の支援により、大学生の健康的な食行動を促進されると考えられた。

第4章 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）

4-1. 研究の要約

【背景】 大学生の食行動に影響する要因を探索した結果、個人要因、大学生生活に関連する要因、環境要因、社会要因の4テーマが見出された（研究1）。個人要因が確立していると健康的な食行動につながると思われたが、生活時間の自己管理は、大学生において大きな課題であった。大学生生活に関連する要因として、アルバイトやサークル活動の多忙さにより生活時間の自己管理が難しくなると、健康的な食行動が阻害されていた。環境要因と社会要因の支援により、大学生の健康的な食行動を促進されると考えられた。以上のように大学生の食行動には多くの要因が作用しており、幼少期からの成長の過程において、人々との相互作用の中で培われ、確立され、支援されることが明らかになった。研究1で得られた大学生の食行動に影響する個人要因の「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」について着目し、健康的な食行動の要因となる食への関心は、どのようなプロセスを経て形成されるのかを明らかにすることを目的として事例研究を実施した。

【方法】 京都市内の大学に在学する大学生・大学院生を対象とした。対象者の適格基準（選択基準と除外基準）は研究1と同様であった。インタビュー音声から逐語録を作成し、内容を読み込んだ。PD分析方法の第1段階として、現在、健康的な食行動を実施している者をPD群として選定した。食に対する意識が高く、大学入学後の生活や体調の変化に適応し、大きな支障もなく学生生活を実施している者をPD群とし、事例の概要を記述した。健康的な食行動が実施できていない学生を比較群として選定した。食に対する意識が低く、学生生活に何らかの支障がある者をPDケース比較群とした。第2段階として、研究1で明らかにした個人要因の4カテゴリー（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）の各項目についてフレームワークを作成し、PD群と比較群の間の違いを特定した。

【結果】 PD群として4事例を選定、比較群として4事例を選定した。事例ごとにフレームワーク項目について特定した。PDケース群を「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。4事例とも「食事を大切にす家庭教育」、「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」が特定された。PDケース比較群4事例は「家族との共食」と「学校教育の中で得た食知識」のみ特定され、「幼少の頃からの親の手伝い」、「自炊・弁当作りの経験」、「生活時間の自己管理」は特定されなかった。

【結論】 PDケース群とPDケース比較群を比較した結果、フレームワークの要因の違いと特定される

数の差があった。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た。幼少期からの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、子どものみならず、親への教育も合わせて考えることが親の健康意識を高め、PDケース群を生み出す基礎となると考えられた。

4.2. 研究背景と目的

大学生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、不健康的な食行動がみられることは先行研究から明らかであった (El Ansari et al. 2012 ; 笠巻 2013)。生活習慣病予防の観点からも若年層からの健康的な食行動が推進されているが、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も指摘されてきた (磯部・重松 2007)。我が国では 2005 年に食育基本法が制定され、義務教育課程の児童生徒には様々な食教育が実施されてきた。しかし、大学生の食行動に関する課題は非常に多く、多方面にわたっているにも関わらず、具体的かつ総合的な検討がなされず、大学生の食育プログラムの検討が必要だと指摘されてきた。筆者は第 3 章で、大学生の食行動に影響する要因を質的研究の手法を用いて明らかにした。その結果、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、社会要因の 4 テーマが見出された。個人要因は、1) 食に対する価値観、2) 食に関する知識、3) 培われた調理技術、4) 生活時間の自己管理であった。大学生活に関連する要因には、5) 不規則な生活の要因、6) 大学内の食環境であった。環境要因は、7) 食へのアクセス、8) 食品の価格であった。社会要因は、9) 家族と友人の支援、10) メディアによる食情報であった。個人要因が確立していると健康的な食行動につながると考えられたが、生活時間の自己管理は、大学生において大きな課題であった。大学生活に関連する要因として、アルバイトやサークル活動の多忙さにより生活時間の自己管理が難しくなると、健康的な食行動が阻害されていた。環境要因と社会要因の支援により、大学生の健康的な食行動が促進されると考えられた。以上のように大学生の食行動には多くの要因が作用しており、幼少期からの成長の過程において、人々との相互作用の中で培われ、確立され、支援されることが明らかになった。

食育はあらゆる年代で必要である。食育基本法の概要では「子どもたちに対する食育は心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育ていく基礎となる」と記されている (URL 30)。伊東ら (2007) は、幼少期の食との関わりと将来の人格形成との関連について次の 2 点を述べている。1) 幼少期の家庭での食事のとり方が、青年期の

食習慣、食事観や自尊感情と親子関係と関連する。2) 特に家族と一緒に食事をとることが健康的な食生活につながり、親への親密さ・尊敬などの心理社会的な親子関係の構築に関連する。これらのことから、食への関心や価値観は家庭を通して形成されると考えられ、幼少期から家庭内のどのような関わりが食への関心の形成に影響するのか、また家庭以外の社会（近隣や学校など）の関わりもどのように影響するのかという観点も含めて見ていく必要があると考えられる。以上のことを踏まえて、本章では大学生の食行動に影響する個人要因の「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」について着目し、健康的な食行動の要因となる食への関心は、どのようなプロセスを経て形成されるのかを明らかにすることを目的として事例研究を実施した。

4-3. 「食への関心」とは何か

最初に「食への関心」について定義しておく。2005年に制定された食育基本法には、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要であると記されている。「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実施できる人間を育てることが食育の目的であり、生活していく上で「食を大切に思う気持ち」を育てることも重要である。すなわち、「食への関心」とは生活の中での「食」の位置付けである。特に「食に関する価値観」が高いとは、食を大切に思う気持ちであり、自らが食のあり方を学ぶ姿勢であると言えるだろう。将来にわたり健康で文化的な生活を実現するために生活の中において「食」に関心を持つことが望まれ、幼少期からどのような経験を通して育まれていくのかを考えていきたい。

以上のことを踏まえて、食に関心を持ち、食に対する価値観が高い大学生は、家族とどのような関わりを持って生活してきたか、また地域や学校でどのようなつながりを持って生活してきたかを Positive Deviance の手法を用いたインタビュー調査によって明らかにする。大学生の1人暮らしは健康的な食行動の大きな阻害要因と考えられるが、1人暮らしであっても家庭にいた時と同じように健康的な食生活をしており、生活習慣が特に崩れることもなく、何か特別な資源があるわけでもないのに理想的な食行動を実施している学生に焦点を当てる。得られた結果から大学生の健康的な食行動の対策を考察する。

4-4. Positive Deviance (PD) とは何か

河村・Singhal (2012) は、Positive Deviance を次のように定義している。

“Positive deviance (PD) is an approach to social change that enables communities to discover the wisdom they already have, and then to act on it.”

PD は、コミュニティの中で、すでに存在する解決方法を見つけ、それを広めることで行動変容を促し、社会の変化を持続可能なものにする。すなわち特別な資源を外部から投入するのではなく、コミュニティの中に既存する資源を用いて社会を変えていく持続可能なアプローチである。河村・Singhal (2012) は、Positive Deviance を日本語訳にすると「良い逸脱」と訳している。つまり、統計学でいう標準偏差から正の方向に位置する良い方向に位置する外れ値のケースをイメージしている。良い意味で外れた者の「普通ではない」行動や戦略に着目し、それを観察して特定するのである。ここで注目すべきことは、コミュニティの中ですでにある資源を使って実行し、良い結果を生み出しているならば他の者も可能ではないかと考えられるが、それが実現できないとすれば技術的に難しいのではなく「普通ではない」と認識されてしまい、実行されなかったことによるのではないかとみて、そのことを見出すことに重きをおく、と説明している。

神馬 (2013) は、Positive Deviance について適切な日本語訳がないと指摘し、「ポジデビ」というカタカナを当てている。ポジデビは、ある特定の社会においてポジティブな行動を特定し、まだ一部の者にしか取られていない成功例を広める行為である、と説明している。どのようなコミュニティや組織内にも、通常と違った行動をとる個人や集団があり、同じ課題を抱えているにもかかわらず、課題をより上手く解決している「変わり者」がいる。その「変わり者」の行為をポジデビと称し、このポジデビを利用して行動変容を目指すのがポジデビ・アプローチであると述べている。人間集団における健康改善を目指す公衆衛生学の分野では、近年、使われるようになった行動変容へのアプローチであり、病気より健康に着目し、欠点より長所を見出して解決策を見出す方法であると言える。本研究では Positive Deviance を日本語訳として使用せず、本文中では「PD」と表示することとする。

4-4-1. Positive Deviance (PD) の歴史

米国ボストンのタフツ大学 Marian Zeitlin らが、1980 年代後半に次の内容を発表した。貧しい村には栄養状態の悪い子供が大半であるが、その中でも栄養状態の良い子供がおり、そのような例外的な子供を Positive Deviance (PD) と称するというものであった (Zeitlin 1990)。

その後、Jerry and Monique Stermin 夫妻は 1990 年に、Save the Children という国際組織のメンバーとしてベトナムに派遣され、半年間でベトナムの子供の栄養改善において結果を出すように迫られた (Pascale et al. 2010)。その時に Zeitlin が発表した PD を参考にして「解決策はコミュニティの中にある」と信じて、ベトナム南部の村で調査を始めた。ハノイから 2 時間ほど離れた 2 つの貧しい村で 4 歳以下の子供の全員の体重を測定した。普通に考えると子供の栄養状態は悪いはずなのに、そうでない子が存在することに気づいた。この貧しい村の中の栄養状態が良い子供が PD ケースである。

これらのケースについて細かく調査をしたところ、その地域で「普通ではない行動」が見出された。親が田んぼから小エビや小カニをとってきて子供に食べさせていた、普通は廃棄してしまう芋のつるを茹でておかゆに混ぜて食べさせていた、食事の前に子供の汚れた手を洗わせていた、1日の食事回数を3回以上に分けていた、などという点である。Sternin 夫妻はこの方法を広めるにはどうしたら良いかと村の長老に相談したところ「習うより慣れよ」と、まず行動をすることを勧められたという。これらの行動変容を取り入れると半年間で効果が表れ、プロジェクトが延長されて2年間で65%の子供の栄養不良が回復した。行動変容が結果として表れたことが行動の持続につながったと考えられるが、このベトナムの栄養改善プロジェクトで注目することは、コミュニティの中で解決策を見つけ、広める方法をコミュニティの中の人と相談し、コミュニティの中の人と共に行動した、という点である。特別な資源や考えを外部から入れなかったこと、外部の人間の強すぎるリーダーシップがなかったことが成功に結びついたと考えられる。主役が住民であることを心に留めなければPDは成功しないと言えるだろう。

4-4-2. PD アプローチの真価を発揮するのはどのような時か

PD アプローチを課題解決に用いようとするとき、他のツールと同じく向き不向きの状況がある。河村 (2018) は利用条件として以下の3点を挙げている。

- 1) 問題が技術的なことではなく、解決には社会的な変化が必要である
- 2) 他のアプローチでは解決しなかった
- 3) PD ケース (うまくいっている例、うまくやっている人) が存在する

社会的な問題は「集団の中の関係性が絡む行動」と言い換えているので、その関係性が絡む行動を見つけ出す、というのが重要であると言えるだろう。

PD アプローチは社会の変化を生むものであるため、手間と時間がかかる。すなわち、PD アプローチのプロセスは時間がかかると認識することを心得なければならない。一連の流れは以下の通りである。問題の特定 (Define) → ケースの特定 (Determine) → PD 行動の発見 (Discover) → PD 行動の普及 (Design) → 改善に活かす (Monitor)

ただ、このようなフローに沿って進められるプロジェクトは多くはない (河村 2018 : 91-5)。重要なことはPD ケースとして見つけるべき個体はどのような状態であるかを明確にすることであると述べている。そして、PD 行動は具体的であるべきだとも記載されている。何をしているか (What?) ではなく、どのようにしてそれをやっているか (How?) を見いだすことが肝心である。その後はコミュニティに属する人が主体になって行動変容をしなければならない。コミュニティの外側の人間 (例えば

プロジェクトリーダー) が引っ張るようにコミュニティの人々を動かすと、結局は行動変容も一時的であり、持続性がなく、コミュニティ全体の改革にはならないと Sternin は指摘している (Pascale et al. 2010 : 11-3) 。このように PD の流れを見ていると、日本で実施されている住民参加型の保健活動は、PD アプローチに似ているかもしれない。特別な資源を必要とせずに、変わり者を発見し、その行動を長所と認めて広めているという PD アプローチも日本の公衆衛生活動に取り入れていくべきだと考える。

4-5. 研究方法

4-5-1. 研究対象者

京都市内の大学に在学する大学生・大学院生を対象とした。対象者の適格基準 (選択基準と除外基準) は以下の通りである。(第3章の研究と同じ対象者を再掲した)

選択基準

- ・ 18 歳から 29 歳までの大学生 (大学院生含む)

除外基準

- ・ 主に日本語でのコミュニケーションが困難な場合
- ・ 留学生
- ・ 実施場所へ対象者の訪問、あるいは調査者による対象者が指定する場所への訪問のどちらも困難な場合

4-5-2. 研究実施手順

スノーボールサンプリング (研究対象者 2-3 人を起点として紹介でサンプルを増やす方法) (リアムブットーン編 2012 : 63) を用いて大学生のリクルートを行った。紹介を受けた参加候補者に e-mail を送り、リクルートする時点で研究に関心を持った方に、説明文書⁴¹を提示して直接説明した。インタビュー実施場所は、大学構内の図書館共同研究室または参加者が希望する場所とし、インタビュー内容が他者から聞かれない環境かどうかを事前に確認した。インタビュー実施場所には、インタビュアーと研究対象者のみが着席した。インタビューを始める前にラポール形成⁴²のためにインタビュアーが自己紹介をし、しばらく世間話をしてお互い話しやすい雰囲気を作るように努めた。

⁴¹ 説明文書は巻末を参照

⁴² ラポール (Rapport) とは話し手と聴き手の間に築かれる信頼関係のこと。インタビューがうまくいくかどうかはラポールの構築にかかっている。しっかりしたラポールが築けると、話し手は安心して素直な感情を表現し話すことができるようになる。

説明文書には、研究目的、方法、個人情報取り扱い、参加の拒否の自由と棄権の権利、棄権により不利益を受けないことなどを記載した。大学生・大学院生を対象とするため、研究参加の有無が学業成績や単位習得に不利にならないことを付記した。面接開始前に説明文書を用い、再度、具体的に説明した。文書により同意を得て、同意書⁴³を交わした。参加者には謝金として1,000円分の図書券またはQUOカードを渡した。

インタビュアーである筆者は管理栄養士の資格を持つ女性であり、社会健康医学（公衆衛生学）修士の学位（MPH: Master of Public Health）を取得した研究者である。京都大学大学院医学研究科の研究員かつ同志社女子大学生生活科学部の非常勤講師として研究活動をしている。質的研究のインタビュー調査は本研究を実施するまでに4回経験し、事前に質的研究経験者からインタビュートレーニングを受けた後、インタビュー調査に臨んだ。筆者が管理栄養士という指導的な立場で仕事をした経験があるために、インタビュー実施時に誘導質問に気をつけること、インタビュー調査が指導にならないようにすること、対象者から教えていただくという姿勢でインタビューに臨むように心がけた。大学生の食行動を明らかにするため、インタビューガイド（後述）にそった半構造化個人面接を実施した。インタビューは1人1回、約1時間になると説明した（挨拶や調査説明、同意確認、自己紹介、ウォーミングアップなどを含める）。本人の了解を得て内容はICレコーダーに録音するが、本人の希望により削除も可能とした。インタビュー実施中は、インタビュアーが研究対象者の態度や様子をフィールドノートに記録した。インタビューガイドは以下の通りである。

・個人の属性について教えてください

氏名、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレス、所属大学（大学院）・学部・学年

・健康な人、健康的な食行動とはどのような状態だと思いますか

・なぜそのように考えるのでしょうか

・大学に入学してから体調の変化や体重の変化はありましたか

・それについてどのように考えますか

・あなたは健康的な食行動ができていると思いますか

・なぜそのように考えるのでしょうか

・改善または維持したい気持ちはありますか

・なぜそのように考えるのでしょうか

・日々の食事困っていることや工夫していることはありますか

⁴³ 同意書は巻末を参照。説明書と同意書はいずれも倫理審査提出資料に添付し、インタビュー調査に使用した。

- ・幼い頃から家庭でまたは学校でどのような食に関する教育を受けてきましたか
- ・小さい頃からの食習慣は現在の食行動に影響しているでしょうか
- ・それについてどう思いますか
- ・大学生の健康的な食行動を促進するために大学や社会に対して希望や提言はありますか
- ・付け加えたいことがあればご自由にお話してください

4-5-3 分析方法

インタビュー調査を実施後、録音データから逐語録の作成をH市のF工房に外部委託した。データを匿名化した上で秘密保持契約（録音データ及び逐語録全ての内容を第三者に開示しない契約）を結び、作成後にデータを破棄するよう依頼した。逐語録を繰り返し読み込み、文脈を理解した。分析は、質的データの中にパターンを見出し、体系的なプロセスを明確にするテーマ分析にて行った (Boyatzis 1998 ; 土屋 2016)。分析支援ソフトとしてMAXQDA (VERBI GmbH 社) を用いた。帰納的にデータから複数の概念を作成してカテゴリーを抽出した。解釈の偏りを避けるために、類似例と対極例の両観点から継続的に比較検討した。この作業を繰り返し、カテゴリー相互の関係から分析結果をまとめた (表 3-3、p.52 参照)。

PD 分析方法は Baxter et al. (2019) を参照した。第1段階として、健康的な食行動を実施している者を PD ケースとして選定した。23 人の逐語録を読み込み、食に対する意識が高く、大学入学後の生活や体調の変化に適応し、大きな支障もなく学生生活を実施している者 4 人を PD ケース群とし、事例の概要を記述した。PD ケースの比較として健康的な食行動が実施できていない学生を選定した。食に対する意識が低く、学生生活に何らかの支障がある者 4 人を PD ケース比較群とした。第2段階として、第3章で明らかにした個人要因の4カテゴリー（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）の各項目についてフレームワークを作成し、PD ケース群と PD ケース比較群の違いを特定した。

4-6. 研究結果

4-6-1. 研究対象者の概要

PD ケースとなる4事例の食行動および食への意識の形成プロセスについて記述した。

【事例1. PD ケース】男性 大阪府出身 (ID 1 D 大学 4年)

大学入学までの家族構成は両親、祖父母、姉、本人、弟の7人家族。3世代同居であった。両親は共働きで、父親は比較的工作が早く終わって帰ってくるが、母親はいつも遅い帰宅であったため、普段

の食事は主に祖母が用意してくれた。野菜料理が多く、おひたしやきんぴらごぼう、ナスの料理など、小鉢料理を作ってくれて、いろいろな種類のもので並んでいたように覚えている。父親、祖母、兄弟3人で共食する機会が多く、祖母が作る食事の影響は大きかった。自然に囲まれた場所で生まれ育ち、周囲には田んぼや畑があったのでとれたての野菜を食べることができた。家庭で出されたものを基本的には食べていたので、それほど意識しなくても自然とバランスのとれた食事をしていたのかもしれない。家事の手伝いは食事の後かたづけ程度はやってしたが、率先して色々やった記憶がなく、やらされたこともなかった。畑仕事や収穫を手伝ったこともない。ただ、祖父母や両親が畑仕事をしている姿を見ていた、という記憶がある。幼少の頃から養われた自分の中にあるバランスのとれた食事の意識は刷り込まれており、小学校の家庭科の授業では食事バランスガイドを再確認する程度であった。中学時代に陸上競技を始め、その時にスポーツと食について非常に考えるようになり、食生活に関心を持つようになった大きなきっかけになった。顧問の先生の影響は大きく、技術の向上には食事が大切であり、栄養バランスのことや試合前には揚げ物を控えて炭水化物を多めに取ることを教えられて、食を大切にす意識もクラブを通して養われたと感じていた。中学高校の家庭科では、清涼飲料水の砂糖の量を教えてもらい、それがきっかけであまり摂取しないようになった。中学と高校の時は母親が弁当を欠かさず、毎日作ってくれた。母親は多忙で帰宅が遅かったが、弁当作りを通して食の大切さを教えてくれたのかもしれない。

大学に入学してから1人暮らしを始めた。入学してから最初の頃は環境の変化のせい、だるさがあったり朝が起きにくかったり集中力が続かないことなど軽微な体調不良は経験した。その対処法として、ジムに通って運動をしたり、ジョギングをすることなど、体を動かすことで生活リズムを整えるようにしたので回復は比較的早く、大事には至っていない。食生活に関しても、自分の食べたいものが結果的にバランスが取れており、自炊するときの苦労もあまりない。食材の組み合わせも意識しなくても自然にできている感じがある。試験などで忙しくなってくると外食を適度に取り入れ、定食を食べるようにしてバランスには気をつけている。息抜き程度にファーストフードを食べることもたまにはあるが、幼少の頃から家で祖母が作ってくれた食事を思い出しながら、中学校の時に教え込まれた栄養バランスが食事の基本を実践しながら、食生活が乱れて体調を壊すということはほとんど無い。学食も遅くまで開いており、大学周辺の飲食店も多く、スーパーもあるので食環境は恵まれている。自分で考えて食べれば、栄養バランスは自然と整えられており、食の大切さは日々実感している。食生活が乱れてくると体調とか悪くなったような感じがして、早めに是正するようにしている。健康でいられることで得をしていると感じており、それは人や環境に恵まれてきたおかげだと思う。また、

親から十分な仕送りがあるので、アルバイトに振り回されることもなく、時間的な余裕があり安定した大学生活できていることに感謝している。

【事例2.PD ケース】女性 香川県出身 (ID4 D大学 修士課程)

大学入学までの家族構成は両親、祖父母、妹、本人の6人家族。3世代同居であった。現在、健康的な食行動ができており体調も良好である。幼少の頃から両親共働きで夜帰ってくるのが遅く、祖父母がいつも家にいて身の回りの世話をしてくれた。小学校に入った時から「お味噌汁は自分で作れるようになりなさい」と、父親が子供用の包丁を買って持たせてくれた。次は卵焼きで巻けるように訓練された。お皿を並べたり、盛り付けを手伝ったり、食後の後片付けをするのが当たり前で、やらされたというより、お手伝いの延長のようにやっていたが、これは父親にかまってほしいがためにやっていた感じもあった。基本的に出汁を取るのは子供の仕事で、幼稚園の頃から煮干の頭を取って内臓を取り出すことを本人と妹、祖父の3人でやっていた。野菜を洗い、皮を剥く等の下準備も子供の仕事だった。田舎だったのでツクシやタケノコを取りに行き、野菜は自分の家で祖父母が作っていた。お米は近所から分けてもらい、肉や卵はスーパーで買い、魚は近所の人が釣ったのをいただき、皆で分け合うという習慣があった。料理は主に祖母が作っていたが、どうやって作るのか非常に興味があった。料理に限らずわからないことがあるとなんでも知りたいタイプだった。「知りたい」というと丁寧に祖父母が教えてくれた。わからないことがあると、両親と祖父母と一緒に調べてくれた。納得するまで調べなさい、というのが口癖だった。

小学校では、1年生と6年生、2年生と4年生、3年生と5年生がペアになって給食をお弁当箱に入れて一緒に食べる練習が1学期間に2-3回あり、地元で取れた食材を図書館で調べる活動もあった。自校給食なので、近隣から野菜や果物をいただく機会もあり、「〇〇さん家のビワです、皆さん、お会いしたときにはお礼を言ってください」という指導もあった。中学校に上がった後、1年に6回のお弁当の日があった。毎回テーマが設定されていた。地産地消弁当、彩り弁当、郷土料理弁当、安心安全弁当があった。ただし、これを実施するには周到な準備が学校の授業でなされていた。家庭科の授業で食品の5群を学び、前日の準備当日の準備手順を細かくノートに書き、何時に完成するかという流れに対して徹底的な指導を受けた。食育に力を入れている学校で、楽しんでやっている人もいるが、中には強制されて仕方なくやっている人もいた。最初は眠いし面倒だったが、全て自分でやるための準備の授業が週に3回もあったので、今となっては食事の自活に役立っており、強制されてやることも悪くなかったと感じている。お弁当を作るときには汁気の少ないもの、冷めてもおいしいものという指導もあった。弁当の日は、全部1人で準備して調理しないといけないので、食品の産地を見なが

ら、賞味期限、消費期限を調べ、1人分の分量がなんとなく勘で身に付いた。弁当の日を繰り返していると段取りも良くなり、短時間で作れるようになった。作った弁当の評価は一切なく、自分で他人の弁当を見て「こういう風にするのか」と感じたことを、次回の弁当づくりに活かしていた。高校生になると父親と自分の弁当を毎日作ることになり、それまで培ってきた料理の技術や目安が非常に役立った。毎日の弁当づくりは大学入学まで続くことになった。

大学入学後は寮に入って4年間を過ごしていた。在学中から特に体調の変化はなかった。「体調を一気に崩したとか、なんか、ストレスがたまって『あー』っていうようなことは、そんなになかったので、適応能力は高いほうだと思うんです」と、本人が答えている通り、与えられた環境を自然と受け入れられる性格である。また、寮生活が息苦しく思えたり、友人関係で困ったことも特になかった。

「どこに行っても、なんか、そこで自分が、こう進むんだっていうのが、自然と受け入れられる」と答えている。さらに寮生活のように時間が制約されている方が、むしろ自由だと感じていた。消灯は夜10時で、勉強したい人は他の部屋に移るが、1日が終わって何もできなかった、ということがなく、何かをするために時間を作ることを考えるのが楽しかった。また共同生活をする中で「誰かがいる」という安心感があった。特に病気をした時は一人じゃないので寮生や寮母さんが助けてくれた。寮の食事は朝晩用意され、昼は特に自分で用意するわけでもなく（用意をしていた人もあったが）、大学生協のお弁当や学食を利用していた。

大学院に入学して初めて1人暮らしを経験した。生活面で特に困ったこともなく、買い物もスーパーが遅くまで開いているので、土日にまとめて料理し、平日は冷凍しておいたものとまとめて作ったもので十分な食事ができていた。1人分の食事を用意するのも何も困らず、食への関心が高いことと幼少の頃からの家庭での経験と学校の「弁当の日」の経験で調理技術が培われ、食を大切にする意識がより向上した。大学院になってからも昼食はコンビニの野菜が入ったサンドウィッチや学食を利用していた。テスト前やレポート期間中など忙しい時は夕食も学食やコンビニを利用し、常に自炊にこだわらず息抜きしながら食事をしてきたが、外食するときは成分表示を見て、参考にしていた。生協レシートを参考にして自分の食事バランスをチェックしていた。原産地など気になることもないとは言えないが、気にしすぎるとかえってストレスになるため、あまり気にしすぎないようにしている。アルバイトも昼間にできるものに限定し、夜遅く終了するアルバイトは、生活のリズムを崩すので選ばないようにしていた。現在は大学院の授業がなく、図書館司書として勤務しながら必要な時に大学へ通って論文を作成している。幼少の頃から半強制的に色々体験させられたことが、今になって活きていると感じる。基礎力を養ってもらったので、適当に手抜きをする余裕もある。親や周囲の大人がうまく立ち立ちができるように軌道に乗せてくれて感謝している。

【事例3. PD ケース】男性 埼玉県出身 (ID17 K大学 修士課程)

大学入学までの家族構成は両親と本人の3人核家族で両親は共働きだった。埼玉県の実家近所には父方の祖父母が住んでいたのので、幼少期から一緒に食事をするが多かった。小学生、中学生のころは、両親が共働きで、夏休みになると一人で家にいなければいけなかったのでお昼ご飯を祖母の家に食べに行ったり、自分で作っていた。焼きそばなど、結構簡単にできるものが多かった。親の帰りが遅くなるときはカレーを作り、魚焼くことはよくあった。副菜としてのおかずは冷蔵庫に常備しており、メインを自分ですることが多く、自分で食事を作る機会があったので、食に対する興味が養われたと感じている。実家の周りに畑が多く、草原や雑木林が多かったのので、そういう所に家族で出掛けて行ったこともある。小中学校では学校で農作物を育てていた。畑があってジャガイモを作って毎年収穫したジャガイモを近所の近隣の方々に売って、結構たくさんの量を100円とかで売って、お金を頂いて、そのお金で次の年の種芋を買う活動を学校でやった経験もある。やっぱり農薬は使わないでやっていたので、先生と昼休みに虫取りをやった。

高校の部活で野菜(キュウリ、ナス、ピーマン)を作る経験もした。夏休みになったら川で水生昆虫を捕まえて数を数えたり水質調査をしたり、そういうこともやった。毎年登る山があるので、その登山道中に出てくる植物を観察して、どういう変化があるかを記録することもした。周囲からは虫博士と言われ、図鑑2、3冊を覚えていた。両親ともに登山が好きなので、幼い頃からよく連れて行ってもらった。両親共に京都大学森林科学科出身で、木の名前は全部分かるので教えてもらった、虫も見せられて「面白いだろう」と言って教えてもらう機会は多かった。環境や食に関する関心は両親の影響であると言えるだろう。

大学入学後に1人暮らしを始めると、結構乱れた生活をするが多くなり、風邪をひきがちになった。アレルギー性の気管支炎のような症状が出たり、風邪が長引いたりそういうことがあった。実家にいた頃は、かなりバランスのいい食事を親が気を付けてくれて、生活も規則正しかったので、ほとんど風邪にもかからなかった。あらためて食事や生活リズムが大切だと再認識した。入学後に乱れた生活になると体調を崩すこともあったので「この時間に自分はごはん食べる」というのを決めて、それに合った生活を続けるように努力をしていたら、大きな体調不良はない。1人暮らしをして自炊をして、親にしてもらっていたことがいかに素晴らしいということがわかった。実家にいたときの食事を思い出して色々なレシピを使って料理して食べること、卵は1日1個食べる、乳製品を毎日取ることをよく言われてきた。そういうことは頭の片隅に常にある。結構、最近、自炊するときは、スーパ

一に行って安い野菜を見つけて、それに合わせて何か作るということが多かったので、買って来た材料で電子ベースのレシピ（クックパッドなど）を調べるということはよくやっている。

また、研究調査で朝早めに起きて、夜は早く寝る生活、ご飯も自分で作ったりすると体調が良くなっていると実感している。研究が忙しくなって時間がなくなると外食が増えると体重はかなり増えた。1、2回生、特に3回生ぐらいのころは、結構サークル活動を真面目にやっていたので、運動もそれなりにやっていたってということもあったが、研究が忙しくなるにつれて、だんだん運動もしなくなって、外食も増えるという悪循環で体重が増えていったのかなと思う。今も週の半分くらいは朝ご飯をしっかりと自分で作って食べている。みそ汁とご飯と卵焼きだったり、前日の夜ご飯の残りものを食べている。学部で授業があるころは、同級生と一緒によく学食にご飯食べに行った。コンビニで買ったり、学食で選ぶときも、少なくとも一つは小皿の野菜など緑に入るものを何か必ずなるべく選ぶようにしていた。実家のほうでも、親の手伝いを幼少期からしていたので、1人暮らしの食事面は特に問題なくできた。ただ、食材の管理は難しいと感じて丸ごと買うと腐らしてしまうので、カット野菜を買うことが多い。適度に手を抜くことで1人暮らしを乗り切っている。冷蔵庫には卵、芯つきキャベツ、人参、トマトはいつも入っており、母方の祖母が京都にいるので米をもらっている。

食生活上で料理の苦労はあまりないが、どちらかという、やっぱり野菜が高いと感じる。比較的、両親がお金は渡してくれるので、高いなあと思いながら買うことが多い。大学生は、もう半大人のようなどころもあるので、本来自分生活は自分で責任を持ってやらなければならないと思う。大学に入学するまでに家庭でその訓練をしておくべきではないかと思う。自分はそのように育てられたので、1人暮らしをしても大きな問題がなかったと感じている。どちらかという、1人暮らしを楽しんでおり、自分が食べたいもの食べるとかいうことができる。何か作るにしても、1人分っていうのがやりづらい。スーパーによく適量とかで売っているが、割高で買う気にならない。1人分で考えるっていうのが、結構、面倒で大変だと感じている。家での訓練としては、見るだけでもいいし、横で手伝うだけでもいいと思う。自分はかなり興味を持ってやりたがっているのを、親が受け止めてくれた。いびつな野菜が入った料理も昔はよくあったが、どんどんやらせてもらった。食事を大切に思う意識は家庭で養われたと思う。家族が食に対して大事に思っているのも、その環境の中で育ったっていうのが大きい。育ててくれた環境も大事なのかなと思う。母はもともとずっと実家暮らしで京都の家について、京都の大学に通って、ずっと実家暮らしだった。ご飯も親が作っていたので、あまり自分で作る機会もなくて、結婚してからご飯について興味を持って、家族のためにいろいろ調べて作るという意識があった。その中で、自分が勉強したことを子どもに実践して、自分がそれを結構吸収していった。

「何で？」っていうことを聞く子どもだったので、なぜこれ食べなきゃいけないんだって言ったら、その理由をちゃんと、ちょっと難しくても説明してくれたのはありがたかった。

両親は、外食するなら外食でしか得られない価値を教えてくれた。外食でしか食べられない高いご飯などが多かった。間に合わせのようなご飯を食べさせるためにファミリーレストランに行くっていうことは、ほとんどしていなかった。両親の方針なのかもしれないが、牛丼とかガストとか、ファミリーレストランには、もう高校生になるまで、ほとんど行ったことがない。ファストフード店も周辺になかったので食べたことがなかった。いいものを食べているほうが、食事を大事にするという意識が高くなり、食に関する興味が強くなったと思う。両親の教育のおかげでいろいろなチャンスを与えてくれたことが食事を大切にすることに繋がったし、生活の自立の基礎にもなったと感じている。

【事例4.PD ケース】男性 愛知県出身 (ID23 D 大学 4年)

大学入学までの家族構成は、父と母、姉、姉、本人の5人家族。両親は共働きであった。大学に入学してから1人暮らしを経験した。家賃と学費は親が払ってくれているが、食費と交際費は全て自分で賄うため、アルバイトと奨学金でやりくりをしている。賄いがつく飲食店でアルバイトをしながら生活をしている。飲食店は時給が高く、賄いが付いていること、終了時間は遅いが朝1、2限の授業を入れないことでなんとか乗り切っている。

大学入学までの生活について、幼少期から家族で家の手伝いをするのは当たり前だった。買い物をしたり、洗濯物を畳んだり、ゴミ出し、料理の下準備（ジャガイモの皮をむいたりとか、切ったり）いろいろな手伝いをする中の一つが料理を手伝うことだった。多分、両親から家での手伝いをするようにそういう教育をされたと思うが、反抗期もあって、やりたくないっていうときももちろんあった。しかし、常に野球とかを通して、土日、平日も常に親には手伝ってもらっていたので、それに対する感謝をしなければいけないと思っていた。食事面については親がかなり気を使ってくれた。野菜を沢山の調理したり、ご飯もできるだけ食べられるようにいつも炊いてくれていた。自分が気を付けた面もあるが、親が食事に関してかなり気を付けてくれた。あとは、筋肉量とかを調節するためにプロテインを飲んだりしていた。家の方針と野球をしていたことで食に対して身近な状況であった。大学生の健康な食事は主食、汁物、主菜、副菜がある。その四つがあったら、一応健康な食事だと思っている。家で作るときは、野菜はできるだけ入れるようにしている。

買い物する場所は、居住地周辺にたくさんあり、24時間スーパーもあり食の確保ということに関してはあまり問題がない。ただ、野菜の値段は愛知県の1.5倍ぐらい高い。常におつとめ品を買い料理の工夫もしている。全部刻んで、粗みじんにしてみそ汁に入れるように、タマネギもニンジンもいろい

ろ刻んで冷凍することをしていた。スーパーで買うときは、量が1人暮らしにしては多いかなと思う。自分の工夫次第で保存はできるが忙しいと料理の準備に割ける時間が足りなくなった。現在は時間に余裕があるので、自炊に時間をかけることもできるし、金銭的にも工夫ができています。2回生の時はスポーツサークルで忙しく、食事はかなり崩れた記憶がある。食材を買ったら腐らしてしまうので、2回生の頃は自炊をあまりしなかった。野菜取れていない時でも特に体調崩して学校休むことはなかった。忙しくても学業、サークル、アルバイトのバランスは崩さないようにしていた。

小学校での調理実習でも自分で率先してご飯を作っていたり、りんごの皮むき大会で優勝するために家で毎日りんごの皮むきの練習をしたりして包丁を持つ機会も多かった、負けず嫌いも包丁さばきが上達した一因である。中学・高校は、もう野球以外してこなかったもので、スポーツをすることによって睡眠がよくなり、食事の大切さ（1日3食、適量）を認識した。料理のスキルが高くなると食への興味につながってきたと思う。

家では親がキュウリ、トマト、ミカン、ヘチマ、ブラックベリー、ブルーベリーなどを育てていた。自分は水やりを手伝った程度だった。ブラックベリーをたくさん収穫して、それをジャムにして、おいしいなって思うことはあった。自然とか環境問題に対する興味は、学校で習う程度でそれほど深い興味はない。実家から食物の支援はあった。お菓子送ってもらったりとか、あとは父が趣味で家庭菜園を始めて、ハクサイを収穫したからと送ってくれて、その時は友達呼んで、家で鍋パーティーしたりとかはしている。

情報での支援は、アルバイト先でプロの料理人から、例えば、タイのあら煮作り方を教えてもらえるのでありがたい状況である。クックパッドとか、インターネットで、肉じゃがの作り方を調べて、たくさんの情報を見ることもあるし、人とネットから色々食情報を受け取っている。近年、これが効くと聞けばそればかり食べたりする人がいることに疑問をもっている。大学生でよくあるのが、プロテインを食事代わりに飲んでる人がいるが、自分はそういうことには流されない。それは、小さい頃からこういうものを食べたほうが良いと家庭の教育、学校の家庭科で教えてもらったからだと思う。プロテインや薬をたくさん飲むと健康が向上するみたいな考えには、振り回されずにうまく聞き流している。それは、ベースに食事が生活の中で大切であること、ご飯、主菜、副菜の組み合わせが大事だと幼少の頃から言われ続けているので、サプリメント情報も結構、聞き流すことができると思う。実際、自分が食事を大切に生活をして健康が保てているというのもあると思う。スポーツすることによって空腹になるし、ご飯を美味しく食べられるし、良い睡眠にもつながるのでこの普通のことを続けることが大切だと感じている、

幼少の頃から大学に入学するまで、家庭では自然と手伝いをする環境であり、そういう風に親が仕

向けたと思うが、今はそれに感謝している。母方の祖父母が近居だったので、3世代で一緒に食事をしていた。日頃は家族で、ハレの日には祖父母も交えて共食する機会があり世代を超えた交わりがあった。今は友人と一緒に食する機会も多いので、共食は日常生活で普通の出来事であり、食卓がコミュニケーションの場であることも当たり前になっていることはありがたい。家と家庭内の手伝いと学校でのクラブ活動（野球）がベースにあったので色々な意味で、大学入学までに生活の基礎が作られていたと思う。

4-6-2. PDケース群とPDケース比較群との違い

PDケース群として4事例（ID1男性、ID4女性、ID17男性、ID23男性）を選定した。PDケース比較群として4事例（ID2女性、ID5男性、ID6女性、ID9女性）を選定した。ケースごとにフレームワーク項目について特定し、結果を表4-1に示した。

PDケース群を「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。4事例とも「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」が特定された。上記のことから、個人要因の中で、PDケース群が大学に入学後に健康的な食行動を成功する方法は1つだけではなく、幼少期から複数の要因が必須であることが明らかになった。PDケース比較群4事例は「家族との共食」と「学校教育の中で得た食知識」のみ特定され、「幼少の頃からの親の手伝い」、「スポーツの経験」、「生活時間の自己管理」は特定されなかった。以上のことからPDケース群とPDケース比較群の違いは、特定されるフレームワークの差であった。

PDケース比較群の概要について記しておく。ID2女性は母親が料理上手であったため、手伝いをさせてもらえなかった経緯がある。親に「何でそんなことをするのか」、「そのような切り方おろい」とうるさく言われて結局親がしてしまうという状況だったという。大学生になると時間にルーズな生活になってしまい、朝起きられないのが悩みである。

ID5男性は大学に入学してから生活時間の調節が難しくなり、1日3食を守れなくなってしまい、寝込むことが多くなった。高校までの生活管理は全て母親任せだった。もともと何にでも興味があり、付き合いがよく、課外活動が多く、自分のキャパシティを超えた行動をしており、疲れやすいのが悩みである。

ID6女性は、偏食が多く食に全く興味がない。料理などの家事を手伝った経験がなかった。中学の時に弁当を自分で作る取り組みがあったが、かえって調理をすることで面倒臭い気持ちが強くなったという。体調は1人暮らしをしても、そこまで調子悪くならないので、気の向くままに好き放題食べ

ており、欠食も多い。現在、冷蔵庫には調理済みの食品のみが入っている状況である。朝起きられないのが悩みである。

ID9女性は、大学入学まで、食事づくりなど家の手伝いは一切したことがなかった。学校で賞味期限や消費期限、赤黄緑などの食事バランスの話は聞いたことはあるが、その他は記憶にも残っていない。大学入学当初から半年間くらいは時間があつたので食事を作ろうと頑張っていたが、だんだんクラブや課題で忙しくなると食事を作ることが面倒になった。外食が多くなり、夏は特にアイスとか、飲み物、炭酸を飲んでおなかいっぱいになって晩御飯を抜くことも多くなった。偏った食生活をするとう自分が体調を崩すので、食事を抜くことはよくないと思いつつも改善には至っていない。

表4-1. PD ケーヌ群とPD ケーヌ比較群の食行動の特定

個人要因	概念コード	PD群					比較群			
		ID1	ID4	ID17	ID23	ID2	ID5	ID6	ID9	
1) 食に対する価値観	食事を大切にすることを家庭教育	*	*	*	*	*	*	*		
	環境や自然に対する興味	*	*	*			*	*		
	農業経験から得られる食への興味		*	*		*				
	スポーツの経験	*			*					
	家族との共食	*	*	*	*	*	*	*	*	
2) 食に関する知識	家庭で教わってきた食知識	*	*	*	*		*	*		
	学校教育の中で得た食知識	*	*	*	*	*	*	*	*	
3) 培われた調理技術	幼少の頃から親の手伝い		*	*	*					
	自炊・弁当作りの経験		*	*	*			*		
4) 生活時間の自己管理	生活時間の自己管理	*	*	*	*					

4-7. 考察

本章では大学生の食行動に影響する個人要因の「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」について着目し、健康的な食行動の要因となる食への関心は、どのようなプロセスを経て形成されるのかを明らかにすることを目的として事例研究を実施した。23人の大学生のインタビュー調査を実施し、PD ケース群4事例とPD ケース比較群4事例を選定した。「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カテゴリーをフレームワークとしてPD ケース群4事例を特定した結果、4事例とも「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」が特定された。PD ケース比較群4事例は「家族との共食」と「学校教育の中で得た食知識」のみ特定され、「スポーツの経験」、「幼少の頃からの親の手伝い」、「生活時間の自己管理」は特定されなかった。以上のことからPD ケース群とPD ケース比較群の違いは、特定される数の差であった。

PD ケース群では4事例とも「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」が特定された。個人要因の中で、PD ケース群が大学に入学後に健康的な食行動を成功する方法は1つだけではなく、幼少期から複数の経験が必須であることが明らかになった。人とのつながりの中で食の大切さを習得していた。PD ケース群の4事例は共働きの家庭で育ち、ID 4、ID 17、ID 23は幼少の頃から食事、洗濯、掃除などの親の手伝いをしていた。

ID 1：積極的に手伝いをしたわけではないが、祖母が家事をするのを横で見る機会が多く、自然環境が豊かな場所で育ったので多くの料理に出会っていた。

ID 4：小学校に入った時から「お味噌汁は自分で作れるようになりなさい」と、父親が子供用の包丁を買って持たせてくれた。次は卵焼きで巻けるように訓練された。お皿を並べたり、盛り付けを手伝ったり、食後の後片付けをするのが当たり前で、やらされたというより、お手伝いの延長のようにやっていたが、これは父親にかまってほしいがためにやっていた感じもあった。

ID 17：家での訓練としては、見るだけでもいいし、横で手伝うだけでもいいと思う。自分はかなり興味を持ってやりたがっているのを、親が受け止めてくれた。いびつな野菜が入った料理も昔はよくあったが、どんどんやらせてもらった。

ID 23：大学入学までの生活について、幼少期から家族で家の手伝いをするのは当たり前だった。買い物、洗濯物をたたむ、ゴミ出し、料理の下準備（ジャガイモの皮をむく、切る）色々な手伝いをする中の一つが料理を手伝うことだった。

幼少期の家事手伝いは自尊感情（自分は自分の力で適切に課題を解決できるという確認的な感覚を意味する自己効力感）を養うのに非常に有効である、と横山（2010）は述べている。中堀ほか（2016）は、子供の良好な食行動、生活習慣、健康の関連を調べた結果、親子のコミュニケーションが多いこと、子供が食事などの家事手伝いをする事、親の食意識が高く家庭での食教育が実施されることは、良い家庭環境に共通する要素であると述べている。すなわち、幼少期から家事手伝いする家庭環境は、生活をコントロールする力を培う要因の1つとなると考えられる。家事手伝いは多くの生活体験の積み重ねであり、他者とのコミュニケーションの訓練の場であるとも言える。最初は親、祖父母が教えることから始まり、一つ一つ段階を踏むことでできることが増え、周囲から褒められるという経験が生活の自立への基礎となるとも言えよう。PD ケース群（ID 4、ID17、ID23）は、これらの経験を継続して積み重ねていた。継続した家事手伝いは、生活時間の自己管理に貢献すると考えられ、大学入学後の良好な食行動につなげていく可能性が示唆された。

若松（2012）は、幼少期に調理を通して家族に認めてもらう経験が、大学生の自炊行動に大きく影響していると述べている。幼少期から包丁を持つこと、家庭内で父親が調理に関わっていること、家庭や学校、地域におけるつながりが大学生の食への自立に関連していると報告しており、幼少の頃からの食への関心を養うことが、大学生の健康的な食行動を促進につながり、ID 4の事例と同じ結果となった。ID 1は特に家事手伝いを積極的にやっていたわけではないが、母と祖母の作った料理を食べ、自然に興味を持ち、食への興味が育まれていたことから、「社会的学習について、直接の体験だけでなく、むしろ、他人の行動を意識的に観察し、マネすること（モデリング）で成立する」という社会的認知理論（Bandura 1986）により、直接体験だけが食への興味を確立するのはなく、幼少期に継続的に観察する習慣も大学生の食行動に影響していた（太田 2019）。さらに小中高時代のスポーツ活動を通して食の大切さを認識することも大学入学後の健康的な食行動につながったと考えられる。PD ケース群においてID 1とID23、スポーツと食との関わりを教えられたことがきっかけで、食への関心が高まった事例であると言えるだろう。

幼少期の農業体験はPD ケース群2事例とPD ケース比較群1事例に見られた。佐藤公子（2015）は、看護系大学生を対象にした調査で、小学校から高等学校までの農業体験学習は、大人になってからも継続して食育への関心、バランスのとれた食事、旬の野菜などの食知識の習得に関与していると述べている。英・矢部（2014）によると、幼少期の農業体験によって自然環境や食・農に対する意識が高まることが確認されており、Ohly et al.（2016）の研究では、学校教育のなかでSchool Gardeningを導入することにより、生徒のチームワークを強め、作物を育てて料理し、その過程で環境を考えるという同じ目標に向かって活動し、生徒間の社会的な隔たりを減少させることが示されている。この

ように幼少期の農業体験により、食への知識を育み、食を大切にする習慣が養われ、社会の中で生きていくための人間形成にも関与し、成人になってからの食への関心に大きく影響していると思われた。本研究においても PD ケース群において他の要因が共存することで、農業体験は食への関心を高めることに寄与していると考えられた。

PD ケース群の ID 4 と PD ケース比較群 ID 6 は、共に小学校と中学校で「弁当の日」を経験していた。2001 年、香川県の小学校校長であった竹下和男氏が「子どもが作る“弁当の日”」を提案した（竹下 2003）。弁当を作るのに必要な基礎知識や技能を家庭科授業で教えたのちに、年に 5 回、子どもたちが自分で献立をたて、食材を買い、調理をして弁当箱に詰めるまで親は手伝わない、そして学校では弁当の評価をしないという取り組みである。その後、竹下氏が移動した中学校でも続けられた。本来の目的は弁当作りを通じた食育であり、弁当作りをきっかけに子どもが家事を手伝い始めることで生活の自立を促すことであった。この取り組みは香川県を中心に全国に広がりを見せている（竹下 2006）。ID 4 は、幼少の頃から親の方針で包丁を持つ訓練をし、料理の手伝いをしてきた。小学校中学校で弁当作りを経験したことで、一人分の食べる量を把握できるようになり、調理技術や栄養的知識が向上したと言ひ、食べる楽しさと作る楽しさを経験したことが大学生になって 1 人暮らしをするようになってから役立っていると語っていた。一方、ID 6 は幼少の頃から偏食が多く、食に全く興味がなく、家で料理を手伝った経験がなかった。小学校と中学校で弁当の日の経験をしたが、かえって調理が面倒臭いと思う気持ちが強くなったという。両者を比較して、学校での経験が生活の自立へと展開するには、幼少の頃からの食への関心の下地作りが必要であると思われた。竹下氏は「弁当の日をきっかけに子どもが家事を始めたとき、あなたの家族にとってとてもいいことが起きる。」と著書で述べている。学校での「弁当の日」取り組みを通して食への関心を促し、生活の自立のきっかけ作りにつながるように、幼少期から年齢に応じた家庭での働きかけが重要であるだろう。また、学校での経験を家庭でも取り入れ、子どもが家事を手伝う方向につながり、自立につながるという認識を家族全体で共有することも重要であると考えられた。

以上のように、フレームワークの各カテゴリーは、食への関心を形成することに寄与していることが明らかであった。本研究で得られた知見は以下の通りである。食への関心を形成し、食に対する価値観を高めるには、フレームワークの項目が複数あること、すなわち幼少期から複数の経験を積み重ねることが、食への関心の形成をより強固にしているという点であった。幼少期からの生活体験の積み重ねは、親の保護から離れて 1 人暮らしを始める時に、自立した生活を営み、健康的な食行動の実施につながっていたと考えられた。幼少期の一時点に 1 つの経験をしただけでは、食への関心の形成は難しいことが考えられた。食政策を考える上でも、家庭、学校、地域が協同してできる具体案を示

すことが望まれる。

本研究では、幼少期からの成長の過程において、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」を高めるには、幼少期からの家族との関わりの中で種々の経験の積み重ねが重要であることが示唆された。伊東ら（2007）は、幼少期の食との関わりと将来の人格形成との関連について、幼少期の家庭での食事のとり方が青年期の食習慣、食事観や自尊感情と親子関係とが関連すると示されている。さらに、濱口・安達・大喜多（2010）は、成長期のみならず、食の自立が推進される大学生においても家族の継続的かつ適切な働きかけが重要であると述べている。家族からの働きかけが高い者ほど、食生活・味覚・生活についての意識や行動の程度が高いことが明らかにされており、家族間のコミュニケーションも健康的な食行動の形成に寄与していたと述べている。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った。子どものみならず、親への教育も合わせて考えることが親の健康意識を高め、家庭においてPDケース群を生み出す基礎となると考えられた。今後の食政策の課題にもなると言えるだろう。家族（親、祖父母、兄弟）、地域の人々、友人、農業関係者、教育関係者、栄養専門家、食育推進に関わる人々、ポリシーメーカーなど、多くの人々や機関が、幼少期から継続的に関わることが重要である。食政策を考える時に、一時点の介入のみならず、成長に応じて継続した介入は重要であり、それぞれの段階で関わるステークホルダーの横のつながりも今後は検討していくべきだと考えられた。

さらに、PDケース比較群のように、幼少期の経験が十分でなかった場合の対策も考えなければならぬ。大学入学後の食環境の整備、知識の享受、社会的な支援は健康的な食行動を推進するものであり、健康的な生活を持続させるための具体策を考えるべきだろう。

4-8. 研究の限界と展望

4つの事例研究から健康的な食行動に影響する個人要因を特定した。限界は以下の通りである。食に興味のある語りの多い大学生の事例を採択したことで、個人要因の特定が偏った解釈になった可能性がある。しかしながら、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ることが明らかであった。また地域や学校で継続した経験の積み重ねが食への価値観を向上させる要因になったことも明らかになった。子どものみならず、親への教育も合わせて考えることが親の健康意識を高めることは、今後の食政策の課題にもなると言えるだろう。

4-9. 結論

大学生の「食への関心」は、どのようなプロセスを経て形成されるのかを検討した。PD ケース群と PD ケース比較群を比較した結果、フレームワークの項目に特定される数に差があった。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た。幼少期からの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、子どものみならず、親への教育も合わせて考えることが親の健康意識を高め、PD ケース群を生み出す基礎となると考えられた。

第5章 大学生の食行動支援のあり方についての研究（研究3）

5-1. 研究の要約

【背景】 3章および4章の研究を通して大学生の食行動には多くの課題が挙げられた。食行動には多くの要因が作用しており、多方面からの支援が必要であることを提言した。更に「食への関心」を高めるには、幼少期からの家族との関わりの中で種々の経験の積み重ねが重要であることが示唆された。食政策を考える時に、一時点の介入のみならず、成長に応じて継続した介入は重要であるが、幼少期の経験が十分でなかった場合の対策も考えなければならない。そこで、大学生の食行動の支援のあり方について、情報提供面から考えることとした。大学生の健康的な食行動の促進において、どのような内容と手段による情報提供が、意識変容と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に対する認識を明らかにし、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することを目的とした。

【方法】 京都市内D女子大生活科学部2年（食物学専攻、管理栄養士専攻）を対象にアンケート調査（自由記述を含む）を実施した。研究デザインは記述的研究。対象者の特性として、BMI、睡眠時間、通学時間、居住形態、大学入学後の体調変化、現在の体調、1日2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしているか、朝食の有無、健康的な食行動の有無について質問し、回答を得た。各項目に関して記述的に要約した。次に健康的な食行動とは何か、食行動が乱れる原因は何か、どのような情報提供が食行動の向上に役立つか、どのような媒体による支援を望むか、以上4項目に関しては当てはまる項目に3つまで番号を選択し、これらの項目の回答数をカウントした。

【結果】 115人に質問紙を配布し、113人を分析対象とした。大学入学後に体調変化のあった者は全体の58.4%、体調変化の中で一番多かったのが「体重変化」であった。現在の体調は70.8%が良好だと回答した。1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている者は54.9%、毎日朝食を食べている者は72.6%、健康的な食行動がほぼできていると回答したものは43.6%、食行動の改善・維持を希望している者は93.8%だった。学生の特性として、居住形態が自宅者は80.5%、通学時間が90分以内は58.4%、睡眠時間が6時間以内は60.2%、BMI18.4以下は21.2%だった。栄養のバランスと1日3食が健康的な食行動として挙げられた。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明らかとなった。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。

【結論】 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することを目的とした。「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明らかとなった。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。

5-2. 研究背景と目的

食行動は疾病予防の手段となるため、WHO（世界保健機構）では幅広い年代で健康的な食行動が実施されるべきであると提言している（URL 1）。大学生は成人として親の保護から離れて生活し始める人生における一つの転換期であり、1人暮らしが始まり生活時間が乱れがちになり、不健康的な食行動が増加することが報告されている（EI Ansari et al. 2012）。大学生のジャンクフードの摂取増加、野菜・果物の不足、朝食抜きなど、不健康的な食行動と健康との関連も研究されつつある（Larson et al. 2012 ; Laska et al. 2012）。

徳田（2014）は、大学生は高校生のときに比べて自由時間が増えたにもかかわらず、生活習慣の変化により、食事、運動を含めて健康的な生活を実施できずに学習意欲に影響していると指摘している。このような大学生の生活習慣は精神疾患と関連し、健康教育に活かす必要性があるとも述べている。EI Ansari et al.（2014）は、ヨーロッパ4ヶ国の大学生を対象とした研究において、不健康的な食行動とうつ症状や肥満との関連があると述べている。Furihata et al.（2018）は、日本人の20歳以上の成人対象の研究で、不健康な生活のうち特に寝不足、バランスの悪い食事、間食（夜食含む）、運動不足はうつ症状罹患と関係があると報告しており、食行動を含む不健康な生活習慣が心身の疾患の原因となることが明らかにされている。中村ほか（2009）は、若い世代は決して食に無関心であるわけではなく、食に関することを考える機会が乏しいと述べている。学校教育のみならず、家庭や地域に食を含めた健康を考える機会を日常的に展開していくことも重要である。平成29年国民健康・栄養調査によると（URL 6）、20歳代女性の痩せの者の割合（BMI<18.5）は21.7%であると報告されており、年々微増傾向にある。骨粗しょう症発症予防には、若年期の生活習慣を見直して最大骨量を獲得すべきことが示されているので（URL 7）、若い女性の痩せ対策には注目すべきだろう。高木ほか（2019）は、1人暮らしの女子大生は自宅生より少食傾向にあると述べており、1人暮らしの女子大学生の痩せ対策も合わせて考えていかなければならない。

以上のように、大学生の食行動には多くの課題がある。筆者は対策を考えるファーストステップとして大学生の食行動に影響する要因を探索し、23名の学生を対象にインタビュー調査を実施した。その結果、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、環境要因と社会要因があることを見出した。食行動には多くの要因が作用しており、多方面からの支援が必要であることを提言した。次に大学生の食への関心の形成プロセスについて、インタビューデータを分析した結果、「食への関

心」を高めるには、幼少期からの家族との関わりの中で種々の経験の積み重ねが重要であることが示唆された。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ることが明らかであった。子どものみならず、親への教育も合わせて考えることが親の健康意識を高め、今後の食政策の課題にもなると提言した。食政策を考える時に、一時点の介入のみならず、成長に応じて継続した介入は重要であり、それぞれの段階で関わるステークホルダーの横のつながりも今後は検討していくべきだと考えられた。しかし、幼少期の経験が十分でなかった場合の対策も考えなければならない。大学入学後の食環境の整備、知識の享受、社会的な支援は健康的な食行動を推進するものであり、健康的な生活を持続させるための具体策を考えるべきだろう。

そこで、本章では大学生の食行動の支援のあり方について、情報提供面から考えることとした。情報は人が行動するときの判断材料となる。広辞苑第三版によると、「情報とはある特定の目的について、適切な判断を下し、行動の意思決定をするために役立つ資料や知識」と記されている。Shannon (1948) は、「情報とは意思決定において不確実性を減ずるもの」と定義しており、中山 (2008 : 6-9) は、数多ある健康・医療に関する情報を正しく読み解く意味と方法を著書で述べている。身近にある健康情報を適切に利用して行動につなげる意思決定を下すには、情報リテラシーを高めることが重要であると説明している。受け取る情報を鵜呑みにせず、何か落とし穴はないか気をつけながら見直すこと、そして自分の健康に役立てる情報を適切に取捨選択する上で重要な点を教示している。

これらの背景を踏まえて、筆者は大学生の健康的な食行動の促進において、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。本研究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することを第一目的とした。さらに得られた結果を研究対象者にフィードバックし、行動変容に有効な対策を検討することを第二目的とした。

5-3. 研究方法

5-3-1. アンケート用紙の配布方法と倫理的配慮

京都市内 D 女子大生活科学部 2 年（食物学専攻、管理栄養士専攻）を対象にアンケート調査（自由記述を含む）を実施した。筆者が担当する D 女子大学「公衆衛生学」および「公衆衛生学実習」の授業中に調査の説明をした後、アンケート用紙を配布した。その場で回答してもらい回収する集合調査法とした。倫理的配慮として、アンケート調査は自由意志による参加であること、回答を拒否することは可能であり成績には一切影響しないこと、回収したデータは研究者のみが閲覧し保管することを伝えた。アンケート内容は以下の通りであった。

大学生の食行動に関するアンケート調査

大学生の健康的な食行動を促進するためにアンケート調査を実施しています。

ご協力をよろしくお願いいたします。（全部で14問、2-3分くらいで答えられる内容です）

*回答の有無は学業成績には一切影響ありません。

*学会などで匿名で発表させていただくことがあります。

1) 大学入学後に体調変化はありましたか(1年生の時)

1. あった(当てはまるものにいくつでも○印をつけてください)

1. 体重変化、2. 風邪をひきやすくなった、3. 胃腸の調子が悪い、4. その他

2. 特にない(入学前とあまり変わらない)

2) 現在の体調はどうですか(2019年9-10月にかけて)

1. 良い

2. あまり良くない

3) 1日に2回以上、主食+主菜+副菜のそろった食事をしますか(2019年9-10月にかけて)

1. 食べている

2. 食べていない(1日1回以下)

4) 毎朝、朝食を食べていますか(2019年9-10月にかけて)

1. 食べている

2. 食べていない

5) あなたが考える健康的な食行動とは?

当てはまるものを3つ選んでください(番号で)

() () ()

1. 栄養バランス、2. 1日3食、3. 共食、4. 自炊、5. その他(具体的に)

6) あなたは、健康的な食行動ができていると思いますか?(2019年9-10月にかけて)

1. ほぼできている

2. あまりできていない

7) 食行動が乱れる原因は?当てはまるものを3つ選んでください(番号で)

() () ()

1. サークル、2. アルバイト、3. 課題提出、4. 試験、5. その他(具体的に)

8) 食行動を改善または維持したい気持ちはありますか

1. ある
2. 特にない

9) どのような情報提供が食行動向上に役立つでしょうか

当てはまるものを3つ選んでください (番号で)

() () ()

1. スーパーの食品価格、2. 手軽な料理法、3. 栄養情報、4. 安価で美味しい店、5. その他 (具体的に)

10) どのような媒体による食行動支援を望みますか

当てはまるものを3つ選んでください (番号で)

() () ()

1. 校内ポスター、2. SNS、3. 大学の講義、4. 友達との情報交換、5. 親からの情報支援、6. その他 (具体的に)

11) 居住形態はどれでしょうか

1. 自宅
2. 自宅以外 (寮・親戚の家を含む)

12) 通学時間はどれに当てはまりますか?

1. 90分以内
2. 90分以上

13) 最近1週間平均の睡眠時間を教えてください

1. 6時間以上 (就寝時間 時ごろ)
2. 6時間以下 (就寝時間 時ごろ)

14) あなたのBMI (体重 kg/身長 m²) はどれに当てはまりますか

1. 18.4 以下
2. 18.5 以上

ご協力をありがとうございました

5-3-2. 分析方法

研究デザインは記述的研究である。対象者の特性として、BMI、睡眠時間、通学時間、居住形態、大学入学後の体調変化、現在の体調、1日2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしているか、朝食の有無、健康的な食行動の有無について質問し、回答を得た。各項目に関して記述的に要約した。

次に健康的な食行動とは何か、食行動が乱れる原因は何か、どのような情報提供が食行動の向上に役立つか、どのような媒体による支援を望む、以上4項目に関しては当てはまる項目に3つまで番号を選択し、当てはまるものがない場合は自由記述とした。これらの項目の回答数をカウントした。質問項目のカテゴリ変数について、健康的な食事とされる「1日2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしているか」との関係を確認するために χ^2 乗検定を行った（有意水準5%）。分析にはIBM SPSS Ver.24、Microsoft Excel 2019を使用した。

5-4. 研究結果

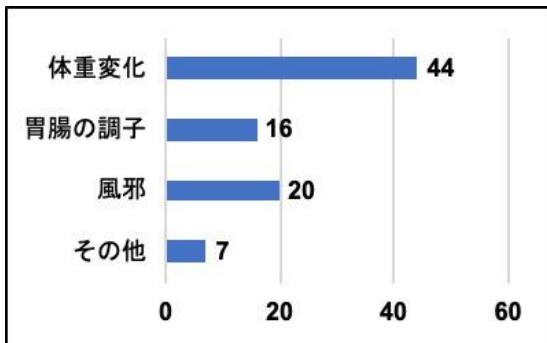
2019年11月1日-9日の授業時間中に調査を実施した。115人に質問紙を配布し115人から回収した。うち2人の未回答があったので113人を分析対象とした（有効回答率98.3%）。対象者の特性は表5-1に示した。

大学入学後に体調変化のあった者は全体の58.4%、体調変化の中で一番多かったのが「体重変化」であった。現在の体調は70.8%が良好だと回答した。1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている者は54.9%、毎日朝食を食べている者は72.6%、健康的な食行動がほぼできていると回答したものは43.6%、食行動の改善・維持を希望している者は93.8%だった。学生の特性として、居住形態が自宅者は80.5%、通学時間が90分以内は58.4%、睡眠時間が6時間以内は60.2%、BMI18.4以下は21.2%だった。「1日に2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事」をしているかどうかを目的変数にした場合、説明変数で有意であったのは「朝食を毎朝食べる」と「健康的な食行動」であった。健康的な食行動とは何かという問いに関しては、上位2項目に栄養のバランスと1日3食が挙げられた。食行動が乱れる原因は「課題提出」と「アルバイト」が上位2項目として挙げられた。食行動の向上に役立つ情報の上位2項目は「栄養情報」と「手軽にできる料理法」であった。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」が上位2項目として挙げられた。

表 5-1. 対象者の特性

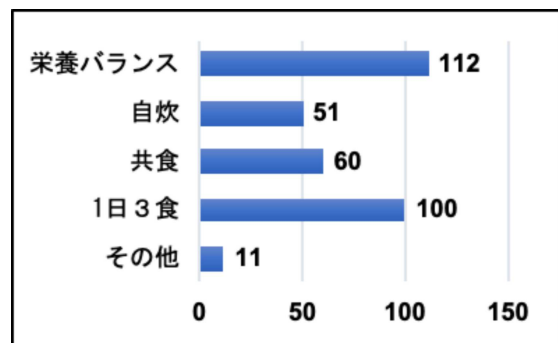
	全体 n=113 (100%)	1日2回以上 主食主菜副菜の そろった食事		p-value*
		食べている n=62 (54.9%)	食べていない n=51 (45.1%)	
大学入学後の体調変化				
あった	66 (58.4)	32 (51.6)	34 (66.7)	0.106
特にない	47 (41.6)	30 (48.4)	17 (33.3)	
現在の体調				
良好	80 (70.8)	41 (66.1)	39 (76.5)	0.229
不良	33 (29.2)	21 (33.9)	12 (23.5)	
朝食を毎朝食べる				
食べている	82 (72.6)	53 (85.5)	29 (56.9)	<0.05
食べていない	31 (27.4)	9 (14.5)	22 (43.1)	
健康的な食行動				
ほぼできている	49 (43.4)	38 (61.3)	11 (21.6)	<0.05
できていない	64 (56.6)	24 (38.7)	40 (78.4)	
食行動の改善・ 維持したい気持ち				
ある	106 (93.8)	56 (90.3)	50 (98.0)	0.135
特にない	7 (6.2)	6 (9.7)	1 (2.0)	
居住形態				
自宅	92 (81.4)	55 (88.7)	37 (72.5)	0.064
自宅以外	21 (18.6)	7 (11.3)	14 (27.5)	
通学時間				
90分以内	66 (58.4)	32 (51.6)	34 (66.7)	0.157
90分以上	47 (41.6)	30 (48.4)	17 (33.3)	
睡眠時間				
6時間以上	44 (38.9)	22 (35.5)	22 (43.1)	0.340
6時間以下	69 (61.1)	40 (64.5)	29 (56.9)	
BMI				
18.4以下	24 (21.2)	15 (24.2)	9 (17.6)	0.696
18.5以上	89 (78.8)	47 (75.8)	42 (82.4)	

* χ^2 検定 有意水準 0.05



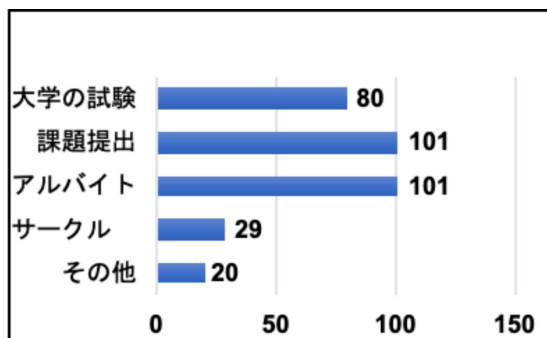
その他：肌荒れ、生理不順、便通良好

図5-1. 大学入学後の体調変化



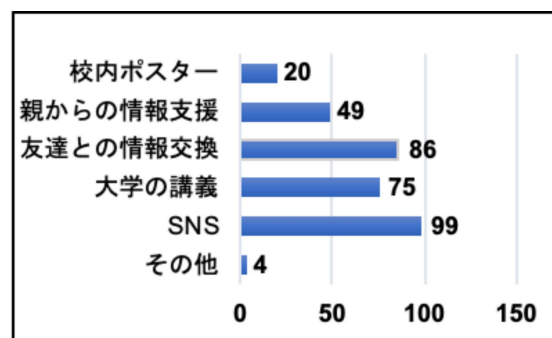
その他：食事時間、適正量

図5-2. 健康的な食行動とは何か



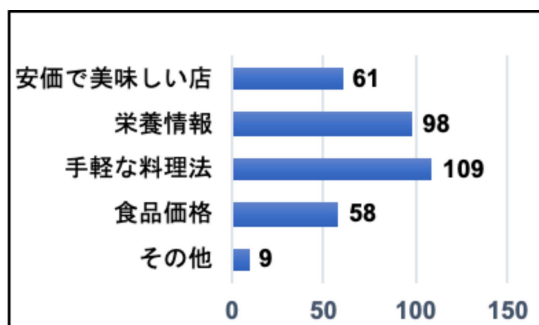
その他：帰宅時間が遅い、調理時間がかかる、起床時間が遅い

図5-3. 食行動が乱れる原因



その他：テレビ

図5-4. 食行動支援媒体のニーズ



その他：コンビニの品揃え情報、SNSで料理写真提供

図5-5. 食行動向上に役立つ情報

5-5. 考察

実施したアンケート調査の結果、113 人の回答から女子大学生の特性と食行動に対する認識を記述的に要約した。さらに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について調査した。

調査対象の女子大学生の BMI18.4 以下は 21.2%だった。BMI は「体重/身長²」で表され、18.4 以下は「痩せ」と判定される。平成 29 年国民健康・栄養調査によると、20 歳代女性の痩せの者の割合 (BMI <18.5) は 21.7%で年々微増傾向であると報告されており (URL 2)、本研究とほぼ同じ割合であった。森ら (2012) によると、女子大生の瘦身願望は高く、総体的に痩せ体型であるにも関わらず、過度に痩せたいと思っている。背景要因としておしゃれ意識を刺激するメディアの影響、痩せ型志向のファッション業界のあり方が関わっていると述べている。中でもおしゃれ意識による瘦身願望は、栄養・食事管理が不十分な状態であることが示されている。骨量は 20 歳代でピークとなり、骨粗しょう症発症予防には若年期の生活習慣を見直して最大骨量を獲得すべきことが示されており (URL 3)、若年女性の痩せと骨量の低下との関連は注目されつつある。減量の必要性がない若年女性の痩せは、骨量の低下、生理不順・停止にとどまらず、摂食障害などの引き金にもなり、心身の健康を損なうと指摘されていることから (檜原・高橋 2001)、若い女性の痩せ対策は今後の食政策の重要な課題になると考えられた。

居住形態が自宅者は 80.5%、自宅外が 19.5%だった。2018 年の全国大学生生活協同組合連合会「第 53 回学生生活実態調査の概要報告」によると居住形態別学生数の割合は、国立大学では 1 人暮らしが 68%、公立では 60%、私立では 35%である (URL 8)。本研究結果では、学生生活実態調査の結果より自宅通学が多かった。大学生の学習・生活実態調査報告書⁴⁴によると、1 人暮らしでは男性の方が多く (男性 39.4%>女性 33.7%)、女性は受験する大学を決める際に重視した点は「自宅から通えること」(女子 39.5%>男子 29.1%) であった。男性に比べて女性は自宅から通えることが大学選択基準の 1 つになっているため、学生生活実態調査の値より自宅通学が多くなったと考えられる。さらに 1 人暮らしのうち約 9 割がアパートあるいはマンション暮らしであるという調査結果がある (URL 8)。1 人暮らしの大学生は自宅生よりも栄養のバランスが悪く、朝食欠食率が高く、1 人暮らしの大学生の半数は、栄養バランス・自分の健康・食費など食生活上の悩みがあることがわかっている (URL 12)。本研究では約 2 割の学生の住居形態が自宅外であった。自宅外通学 (1 人暮らしを含む) は自立した生活を始める機会であり、自分自身で食の確保が必要になってくる。食の確保が十分でないと、生活自立を

⁴⁴ ベネッセ教育総合研究所による大学生の学習・生活実態調査報告書を参照した。

https://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/daigaku_jittai/hon/daigaku_jittai_2_2_6.html (2020/02/13)

阻む要因ともなり、大学としても大学生の食生活をはじめとした生活向上支援を実施することは重要であると考えられた。

食行動が乱れる原因は、自宅生・自宅生以外を問わず、日々の大学授業の課題提出とアルバイトが挙げられた。大学生の食行動に影響する要因の中に大学生活に関連する要因が挙げられ、これらは生活時間が不規則にする原因であることは明らかであった(太田 2019)。生活時間の自己管理は1人暮らしの大学生にとって生活を整える要因である。不規則な生活の要因となる授業と課題に加え、大学生特有のアルバイトやサークル活動の多忙さは問題視するべきであろう。山本ほか(2018)は、アルバイトのし過ぎにより学業への支障や健康被害、睡眠不足が見られると報告している。また、佐藤厚子・渡辺・河原木(2011)アルバイトの労働時間が長い学生は食生活の乱れがあると指摘している。2015年厚生労働省「大学生等へのアルバイトに関する意識等調査結果概要」によると、大学生の約8割は週1日以上かつ3ヶ月以上継続してアルバイトを経験しており(URL 24)、アルバイトは大学生にとって生活の一部であるが、時給が高いとされる深夜にかかるアルバイトは生活習慣が大きく崩れる原因であると考えられる。アルバイトを始めると金銭的な余裕ができる。しかし、生活時間はかなり拘束されるようになり、結果的には外食が増え、コンビニエンスストアで簡単な食事を購入するなど、食生活への影響があることは、第3章の研究で明らかであった。本研究においてもアルバイトが食行動の乱れの原因となっていることが明らかだった。大学入学後の早い時期に適正なアルバイト労働時間、リスク・ベネフィットについて大学生にしっかりと伝えていく必要があるだろう。また、食政策を考える上でも大学生への食育を実施するとともに、自由な時間が増える大学生の生活自立の方策において、勉学以外のことも盛り込まれるべきだと考える。

1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている者は54.9%だった。平成28年食生活指針によると、健康な食事とされる「1日に主食・主菜・副菜がそろった食事を2食以上とっている」割合は20歳代で39.6%があり、20歳代の60%以上はバランスのとれた食事をしていない(URL 5)。本研究では54.9%の女子大学生が、1日に主食・主菜・副菜がそろった食事を2食以上とっており、食生活指針の数値を上回っていた。佐々木浩子(2012)は、男性より女性の方が野菜を摂取するなど気を配っており、1日に3食摂取している傾向にあり、女性のほうが望ましい食習慣を持つ傾向があるのは、健康への関心からだけではなく、体型や体重を気にすることによると述べている。さらに研究対象者が生活科学部の学生であり食に対する関心が高いため、バランスのとれた食事をしている割合が高いことも考えられた。「1日に2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事」つまりバランスのとれた食事を1日2回以上しているかどうかを目的変数にした場合、説明変数で有意であったのは「朝食を毎朝食べる」と「健康的な食行動」であった。食生活指針で健康的な食事とされる「1日2回以

上、主食・主菜・副菜がそろった食事」をしている者は朝食も食べる傾向にあり、健康的な食行動をしていると自覚している可能性が高いと言える。朝食摂取と食に関する価値観との関連を見た調査では（NHK 放送文化研究所世論調査部編 2006）、朝食をとっていない人は単に朝食をとらないだけで、他の面では普通の食生活をしていると言い難いと述べている。食生活に注意を払っていない人、食事よりも他のことにお金を使いたいと考える人、それに食生活を楽しめていない人で朝食をとらないことが多いという傾向があることから、大学生が生活習慣を整えて学業を修めるためにも、「朝食を食べる」という行為は、健康的な日常生活を保つきっかけとなり、健康的な食行動の要因の1つであると考えられる。またバランスのとれた食事をしていると「健康な食事をしている」という認識を持つことも本研究で明らかになった。生活習慣を確立して維持していくことは大学生にとって真剣に考えるべき課題であり、近い将来社会人となって働くことを考えると、健康的な生活習慣を気づかせる教育を大学としても行っていくべきであると指摘している（小泉・伊藤・渋谷 2012）。大学生に対する健康教育の充実が望まれ、意識を高める働きかけを積極的に介入していく食政策に取り組むべきであろう。

朝食摂取率は72.6%（欠食率は27.4%）であり、欠食率で比較すると平成29年国民健康・栄養調査結果で示された20歳代女性の朝食の欠食率（23.6%）より高い数値を示した。舟橋（2016）は、大学生の欠食理由について、「時間がない」、「身支度などで忙しい」、「もっと寝ていたい」など、睡眠時間と関係するものが多く、「食欲がない」という食欲に関する理由が続き、朝食を摂食するためには早寝・早起きの習慣が必要であり、そのためには生活全体の時間を管理する能力も必要であると報告している。「健康づくりのための睡眠指針2014」⁴⁵によると、必要な睡眠時間はひとそれぞれであり、食欲や気分、季節によって変動するが、20歳代の健常人の睡眠時間は約7時間であると報告されている。本研究では睡眠時間6時間以内が61.1%であり、睡眠が十分であるとは言い難く、朝食欠食率が高くなる要因であるとも考えられた。

健康的な食行動がほぼできていると回答したものは43.6%、食行動の改善・維持を希望している者は93.8%だった。大学生を含む若い世代においては健康に関する関心が低く、食に関する知識が少ない、朝食の欠食率が高い、栄養バランスに配慮した生活をしている人が少ないことが明らかになっている（URL16）。本研究の対象者は食に関心のある大学生は知識を持っているが、朝食欠食率は決して低くなく、実際には健康的な食行動ができていないと感じていたと考えられ、9割以上の学生が食行動の改善・維持を希望している結果であったと受け止めることができよう。

⁴⁵ 厚生労働省は健康づくりのための睡眠指針2014に基づいた保健指導ハンドブックを提供している。：
http://www.kenkouippon21.gr.jp/kyogikai/4_info/pdf/suiminshishin_handbook.pdf (2020/03/13)

食行動の向上に役立つ情報の上位2項目は「栄養情報」と「手軽にできる料理法」であった。Shannon (1948) は「情報とは意思決定において不確実性を減ずるもの」と定義しており、中山 (2008 : 6-9) は、身近にある健康情報を適切に利用して行動につなげる意思決定を下すには、情報リテラシーを高めることが重要であると説明している。第3章のインタビュー調査でも、食に関する情報として健康的な食行動の向上のための栄養情報を望んでおり、大学生はメディアによる食情報を取得し、料理を作りや栄養情報を得て、食行動に役立っていた。現在、食に関する健康情報は、巷で山積している。

「良い」と知らされた食品に暴走し、「悪い」と知らされた食品を完全に排除する動きをする前に、情報を吟味するリテラシーを身に付ける方策も健康的な食行動を推進する上で考えていくべきである。さらに、大学生の生活は多忙であるために料理にかかる時間をできるだけ短くした手軽な料理法「時短料理」が役立つと考える。献立を考えるという行為は、慣れていないと時間がかかり (太田 2019)、料理をすること自体、健康的な食行動とわかっていても、生活時間の管理ができていないと料理に割く時間を確保するのが難しいと考えられる。以上のように、「栄養情報」と「手軽にできる料理法」は、大学生の食行動の向上に寄与することが本研究で明らかとなった。

希望する食行動支援媒体としては「SNS⁴⁶」と「友人からの情報収集」が上位2項目として挙げられた。情報アクセス面からの食環境づくりに関する先行研究では (田上 2008)、学食における定期的な情報提供は学生の意識変容・行動変容につながる可能性を示している。2017年通信利用動向調査によると20歳代のスマートフォン利用率が9割であるため (URL26)、SNSの利用とスマホアプリを使った食の情報提供は、3章の研究結果で示された通り大学生の食行動の一助になると考えられる。田上 (2008) は、1人暮らしの大学生は、視覚的な情報提供 (ポスター、学食卓上メモ、クッキング冊子など) に加えてスマホアプリによる情報提供、さらに必要に応じて対面での情報提供を行うなど、複合的なサポートが必要であると述べている。本研究でも友人からの情報収集は、食行動支援媒体のニーズの上位に挙げられた。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。ニコラス・クリスキタスら (2010) は、健康は人とのつながりの中で形成されることを明らかにしている。現代はIT技術が進み、個人が持つデバイスから健康に関する情報、食に関する情報を受け取ることは可能である。その際に根拠のない情報が独り歩きしないように、各個人が情報リテラシーを高める教育は食政策の一環として重要であると考えられた。

⁴⁶ SNS (social networking service) : コトバンクによると、人と人とのつながりを支援するインターネット上のサービス、と説明されている。誰でも参加できる一般的な掲示板やフォーラムとは異なり、すでに加入している人からの紹介で参加できる。また、サービスに参加しているユーザーの中から、主に自分が選択したユーザーとコミュニケーションする仕組みになっている。

<https://kotobank.jp/word/SNS-1442> (2020/03/10)

そして大学生の食行動向上には、対面でのコミュニケーション（face to face communication）による情報収集も不可欠であると考えられた。

5-6. 研究限界と今後の展開

113 人の女子大学生から得られたアンケート調査の結果を記述的に要約し、女子大学生の特性と食行動に対する認識を明らかにした。更に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明らかにした。本研究の限界は2点ある。1点目は対象が1つの女子大学、かつ食物学、管理栄養士専攻であったため、食に対する意識がかなり高い学生に偏った可能性がある。2点目は本研究が記述的研究であるため、因果関係を詳細に調べるまで至らずに現状のデータの記述的要約にとどまったことである。記述的研究は、比較群はおかない研究であるためにエビデンスレベルは低くなる。Minds ガイドラインによると、疫学研究のエビデンスレベルには6段階あり、記述的研究は上から5段階目にある⁴⁷。すなわちエビデンスレベルとして低くはなるが、量的研究のファーストステップであり対象者の概要を知る上では大変有効であったと考える。本研究の結果のみで一般化するのは難しいと思われるが、先行研究との比較および第3章の質的研究の結果を支持することが可能であった。今後の研究の展開に寄与する位置付けになったと考える。今後は男子学生も含めて対象数を増やし、性別や地域別の大学生の食行動の因果関係を量的に調査することが、食行動の促進と改善に関する対策を考える上で有効であると考えられる。

5-7. 結論

本研究は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することを目的とした。「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明らかとなった。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。

5-8. 大学生へのフィードバックの結果と考察

⁴⁷ Minds ガイドラインライブラリを参照した。 : <https://minds.jcqh.c.or.jp/n/pub/2/pub0082/G0000301/0003> (2020/01/22)

本研究で得られた結果を D 女子大学「公衆衛生学」授業出席者 66 人にフィードバックした。「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思うか、という問いに関して以下の回答が得られた。

表 5-2 大学生へのフィードバックの結果

項目	回答数
食行動変容につながる	28人
食行動変容につながらない	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	20人

結果の要約は次のとおりである。「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、情報だけでは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。

以上の結果について、トランスセオレティカルモデル (Transtheoretical model: TTM) (URL 26) を用いて考察する。このモデルは 1984 年に Prochaska と Di Clemente によって提唱された。行動変容はプロセスを経て起こるものであり、その時々イベントではないと示している。この行動変容プログラムには 5 つのステージがある。すなわち人の行動変容は、無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期を経ると説明しており、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モデルである。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る。SNS を利用した継続的な情報提供は、将来的な行動変容につながると考えられるが、学生が健康に関心を持てるような情報を段階的に提供し、学内での取り組みも展開していく必要があるだろう。友人と語り合える環境の整備 (学内カフェなどの場の提供)、健康に興味を持てるイベントの企画等 (ヘルシーキャンパスプロジェクト参照⁴⁸)、情報提供と共に体験型の介入も

⁴⁸ 京都大学はヘルシーキャンパス・プロジェクトの先駆者となるべく、2017 年から行政や企業と協働して学内外で様々な取り組みを始めた。栄養、フィジカル、メンタルの面から学生・教職員の健康をサポートする動きも始まった。

併用していくことが有効であると考えられた。家族の保護から離れて多忙な学生生活を健康的に過ごすには、生活の準備と対策が重要であり、多方面からの継続的かつ段階に応じた支援が食政策に組み込まれる必要があると考えられた。

<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus> (2020/02/13)

<http://www.kyoto-up.org/archives/2694> (2020/02/13)

第6章 全体考察と結論

6-1. 社会的・政策的インプリケーション

本研究の目的は、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った。3つのリサーチ・クエスチョンに焦点をあてて研究を進めてきた。

第3章の研究1では、4大学23人（男性12人）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4つの個人要因、2つの大学生活に関連する要因、2つの環境要因、2つの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、多方面からのアプローチが必要であると考えられた。

第4章の研究2では、PD（Positive Deviance）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。ケースごとにフレームワーク項目について特定した。PDケース群を「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。4事例とも「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」が特定された。PDケース比較群4事例は「家族との共食」と「学校教育の中で得た食知識」のみ特定され、「幼少の頃からの親の手伝い」、「自炊・弁当作りの経験」、「生活時間の自己管理」は特定されなかった。PDケース群とPDケース比較群を比較した結果、フレームワークが特定される数の違いが発見された。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、子どものみならず、親への教育も合わせて考えることが親の健康意識を高め、PDケース群を生み出す基礎となると考えられた。

第5章での研究3は、女子大生115人に質問紙を配布し、113人を分析対象とした結果を示した。大学入学後に体調変化のあった者は全体の58.4%、体調変化の中で一番多かったのが「体重変化」であった。現在の体調は70.8%が良好だと回答した。1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている者は54.9%、毎日朝食を食べている者は72.6%、健康的な食行動がほぼできていると回答したものは43.6%、食行動の改善・維持を希望している者は93.8%だった。学生の特性として、居住形態が自宅者は80.5%、通学時間が90分以内は58.4%、睡眠時間が6時間以内は60.2%、BMI18.4

以下は21.2%だった。健康的な食行動として、「栄養のバランス」と「1日3食」が挙げられた。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することを目的とした結果、「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となった。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。

上記のように、大学生の食行動には多くの要因が関わっており、1つの要因だけに着目した対策ではなく、複数の介入が必要であることも考えられた。また幼少期からの経験の積み重ねと人との相互作用によって築かれることが明らかになった。例えば食への関心を形成し、食に対する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ることが明らかであった。したがって、子どものみならず、親への教育も合わせて考えることが家庭における健康意識を高めることにもなり、今後の食政策の課題にもなると言えるだろう。家族（親、祖父母、兄弟）、地域の人々、友人、農業関係者、教育関係者、栄養専門家、食育推進に関わる人々、ポリシーメーカーなど、多くの人々や機関が、幼少期から継続的に関わることも重要である。食政策を考える時に、一時点の介入のみならず、成長に応じて継続した介入は重要であり、それぞれの段階で関わるステークホルダーの横のつながりも今後は検討していくべきだと考えられた。大学入学後の食環境の整備、知識の享受、社会的な支援は健康的な食行動を推進するものであり、健康的な生活を持続させるための具体策を考えるべきであろう。大学生の健康管理は本人任せにするのではなく、大学全体で考えていく姿勢も必要であるかもしれない。

食は人間が生きていく源であり、日常生活で一番身近な行動である。幼少期から家庭・地域・学校で培われた食育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。その積み重ねが親の保護を離れた時に、自立した生活をしていく大学生の基盤となり、食の優位性が高い生活をすると考えられた。食政策は一時点一手法の介入だけではなく、継続した多方面からの介入が必要であり、時系列で必要とされる支援は異なってくるだろう。成長に応じて継続した介入は重要であり、それぞれの段階に応じた対策を、食政策に組み入れることを考えていくべきだと提言したい。

6-2. 学術的インプリケーション

本研究における大学生の食行動分析からは、先行研究の成果を追認するとともに、新たな知見を得ることができた。大学生の食行動に影響する要因の発見という側面では、日本における特有の現象として、学生生活におけるアルバイトが食行動に影響していること、その一方では諸外国の先行研究に

において有意な意味を持っていた宗教的あるいは倫理的な食行動への信念体系については、日本ではその影響があいまいであり、一般的な生活価値のレベルにとどまっていることが見いだされた。

Ajzen (1991) によって提唱された計画的行動理論 (Theory of Planned Behavior: TPB) を用い大学生の食行動に影響する要因を考察した。計画的行動理論によると、人間の行動は「行動に対する態度」、「主観的規範」、「行動統制感」および「行動意図」によって決定される。本研究の結果から、「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」は、行動に関する個人的な評価または感情的な次元であり、「行動に対する態度」であると考えられた。「主観的規範」は社会的なプレッシャー、およびその考えに沿って行動しようとする動機である。「家族と友人の支援」と「メディアによる食情報」は、大学生の食行動を支える要因となる一方、プレッシャーともなると思われた。行動を行うことに対する容易さと困難さの信念である「行動の統制感」として挙げられるのは、大学生生活に関連する「不規則な生活の要因」と「大学内の食環境」、環境要因である「食へのアクセス」と「食品の価格」であると考えられ、行動をコントロールする「行動の統制感」とした。第3章の結果から、大学生の健康的な食行動への変容は、ポジティブな「行動に対する態度」、高い「主観的規範」、適正な「行動の統制感」により、「行動意図」が働いて行動が起りやすくなることと説明できる。食行動において「行動に対する態度」は最も行動意図に大きく寄与しているとの先行研究 (井土・赤松 2007) から、本研究においても「行動に対する態度」について、「個人要因」の確立が重要であると思われた。特に、ポジティブな「行動に対する態度」は、第4章の結果から生育歴に関係していると考えられ、家庭、学校、地域での経験の積み重ねが「個人要因」の形成に関与していると考えられた。幼少期から連続した食育活動によって「行動に対する態度」を確立する重要性を示唆することができたと考える。

次に先行研究のフレームワークとの比較について述べる。海外の先行研究で示されているフレームワークでは (Deliens et al. 2014) 、Individual「個人」、Social environment「社会環境」、Physical environment「物理的環境 (生活するための建物や設備など)」、Macro environment「マクロ環境 (経済環境、政治的環境など個人では統制できない環境)」、University characteristics「大学の特徴」の5つがあり、大学生の食行動には多様な要因が影響していた。食行動は非常に複雑な背景が絡み合いながら存在していると考えられる。他の先行研究においても (La Caille et al. 2011 ; Kabir et al. 2018) 、大学生の食行動に影響する要因は個人要因、社会要因、環境要因であると示されており、これらの点では本研究と類似する内容であった。先行研究の Deliens et al. (2014) では、beliefs (ethical, moral) という概念が、Kabir et al. (2018) では、food taboo という概念があった。これらは菜食主義などの食事の信念や宗教的に避けなければならない食品があることを示し、限られた食品群の中から

大学生が食品を選択して調理し、食事内容を工夫をしなければならないと記述されている。本研究では、宗教上の理由や菜食主義が大学生の食行動に影響する要因としては見出されなかったが、将来的には積極的に考えなければならない事項となるだろう。近年、大学生のグローバル化に伴い、食の多様化に応じるために大学内で「ベジタリアンという選択肢をもっと簡単に」という取り組みをしている大学もある⁴⁹。現在、上智大学、京都大学、東京大学、神戸大学、一橋大学、名古屋大学でも「ベジプロジェクト」と称して、ベジタリアン、ヴィーガンメニューを提供している。大学の国際化に貢献し食の多様化に対応する動きもあり、今後の食の展開に期待される。

海外の先行研究では見られなかった食行動に影響する要因が、本研究で明らかになった。アルバイトによる食行動への影響は、日本独特の現象であると思われた。山本ほか (2018) は、大学生のアルバイト経験が健康、学習に及ぼす影響について調べており、アルバイトのし過ぎにより学業への支障や健康被害、睡眠不足が見られると報告している。また、佐藤厚子・渡辺・河原木 (2011) はアルバイトの労働時間が長い学生は食生活の乱れがあると指摘している。過剰なアルバイトが大学生の生活習慣を乱し、その結果食行動に影響があることは本研究でも明らかであった。2015年厚生労働省「大学生等へのアルバイトに関する意識等調査結果概要」によると、大学生の約8割は週1日以上かつ3ヶ月以上継続してアルバイトを経験しており (URL 24)、アルバイトは大学生にとって生活の一部であるが、特に深夜にかかるアルバイトは生活習慣が大きく崩れる原因であると考えられる。「大学生のアルバイト必要度」を調査した結果から、どのような経済状況の学生がアルバイトに従事しているかを知ることができる (URL 2)。2016年度では、「家庭からの給付のみで修学可能」な者が約半数を占めている。つまり、アルバイトで稼ぐ賃金は、必ずしも生活費や学費に当てる訳ではないことが考えられる。娯楽、交友、サークル活動に1週間の半分以上の時間を費やしている調査報告もあり、学業以外の活動のためにアルバイトをしている可能性があった (URL 25)。アルバイトを始めると金銭的な余裕ができるが、生活時間はかなり拘束されるようになり、結果的には外食が増え、コンビニエンスストアで簡単な食事を購入するなど、食生活への影響があることは、本研究でも明らかだった。大学入学までに、また大学入学後の早い時期に適正なアルバイト労働時間、リスク・ベネフィットについて大学生にしっかりと伝えていく必要があるだろう。また、食政策を考える上でも、生涯食育の観点からも大学生への食育を積極的に実施するとともに、自由な時間が増える大学生の生活自立の方策も盛り込まれるべきだと考える。

⁴⁹ 上智大学では食のバリアフリーを目指し、食の国際化に貢献するために2017年からベジタリアン (ヴィーガン対応) の食事を提供している。 https://vegeproject.org/sophia_uni/ (2020/02/02)

6-3. 本研究の限界と今後の展望

第3章では、4大学の大学生 23 人のインタビュー調査から得られた結果を質的研究手法でまとめた。質的研究は、ランダムサンプリングではないために代表性には限界があり、結果を解釈する上で注意を要する。質的研究は一般化を目的としていないが、インタビュー調査によって大学生の食行動に影響する要因を探索し、研究参加者の経験や考えを深く理解をすることができた。健康的な食行動をする大学生の食への関心、すなわち食に対する価値観はどのように形成されるのかというリサーチ・クwestionに焦点を当てた事例研究につながったと考える。生育歴において、どのような経験の積み重ねが大学生の食行動に影響するかが明らかになった。更に女子大学対象のアンケート調査に利用できたことは意義があった。これらの研究を組み合わせることで統合することにより（ポープ・メイズ・ポペイ編 2011）、大学生の食行動に関して深い解釈を生み出し、新たな対策が提言できると考えられる。今後は対象を広げて研究を積み重ねることにより、大学生の食行動の知見をさらに生み出し、量的研究による因果関係を見出すことが政策提言には重要であろう。

第4章では4つの事例研究から健康的な食行動に影響する個人要因を特定した。限界は以下の通りである。食に興味のある語りの多い大学生の事例を採択したことで、個人要因の特定が偏った解釈になった可能性がある。したがって、PD 研究としては、政策的インプリケーションを導く要因の特定において、明確な因果関係を示す分析結果にはならなかった。しかしながら、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ることが明らかであった。また地域や学校で継続した経験の積み重ねが食への価値観を向上させる要因になったことも明らかになった。子どものみならず、親への教育も合わせて考えることが親の健康意識を高めることは、今後の食政策の課題にもなると言えるだろう。家族（親、祖父母、兄弟）、地域の人々、友人、農業関係者、教育関係者、栄養専門家、食育推進に関わる人々、ポリシーメーカーなど、多くの人々や機関が、幼少期から継続的に関わるのが重要である。食政策を考える時に、一時点の介入のみならず、成長に応じて継続した介入は重要であり、それぞれの段階で関わるステークホルダーの横のつながりも今後は検討していくべきだと考えられた。

第5章のアンケート調査の限界として2点挙げられた。1 点目は対象が1つの女子大学、かつ食物学、管理栄養士専攻であったため、食に対する意識がかなり高い学生に偏った可能性があるため、結果の解釈には注意を要する。2 点目は記述的研究であるため、因果関係を詳細に調べるまで至らず、現状のデータの記述的要約にとどまったことである。記述的研究は、比較群はおかない研究であるためにエビデンスレベルは低くなるが、量的研究のファーストステップであり、対象者の概要を知る上では有効であったと考える。本研究の結果のみで一般化するのは難しいと思われるが、先行研究との比

較と第3章の質的研究の結果を支持することが可能であった。今後の研究の展開に寄与する位置付けになったと考える。今後は男子学生も含めて対象数を増やし、性別や地域別の大学生の食行動の因果関係を量的に調査することが、食行動の促進と改善に関する対策を考える上で有効であると考え。

第7章 今後の課題

本論文の研究結果から、いくつかの今後の研究課題が展望できる。第1には、食行動を支える食文化の生成発展である。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたが、大学生における食文化はどの様に形成されるのであろうか。第2には、食行動に対する社会的なつながりや関係、いわばネットワークの作用である。大学生の食行動においても家族や友人をはじめとする社会関係とそのネットワークの影響が示唆されたが、十分な検討はこれからの課題である。第3には、2020年のコロナウイルス感染拡大において大学生が健康の向上を意識し、食行動の変容を考えるきっかけになったかどうかは今後の研究課題となるだろう。第4には、本論文の研究目的とかわるが、「食政策」を体系的に検討することである。大学生の食行動の諸問題は、「食政策」の不在ともかかわっているのではないだろうか。

7-1. 大学生の食行動と和食文化との関わり

大学生の食行動と和食文化との関わりについて述べる⁵⁰。2013年12月、伝統的な和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、日本の食文化が国際的に注目されるきっかけとなった（URL 18）。和食は自然尊重という日本人の精神を体現し、食に関する社会的慣習として提案された。新鮮で多様な食材と持ち味の尊重、栄養バランスに優れた健康的な食生活、自然の美しさや季節の移ろいを表現、正月行事などの年中行事との密接なかわり、これらが日本の食文化の特徴である（URL 19）。食文化が受け継がれることが人間の食行動にどのように影響を与えるかは、興味深いところである。

幼少の頃から家庭において食事の重要性とバランスのとれた食事を教えられ、環境や自然に対する興味を持ち、祖父母や家族と共食する機会があった大学生は「食に対する価値観」が高く、大学入学後の1人暮らしでも食の優位性が高い生活を営んでいたことが明らかになった。すなわち、個人要因の確立には幼少期からの生育歴が関係していると考えられた。自然を大切にし、多様な食材を使った料理と出会い、親や祖父母から料理を教えられ、ハレの日には家族で共に食事をし、食を通して地域の絆を深める和食文化に幼少の頃から馴染むことは、親の保護から離れても健康的な食行動を維持する可能性が見出された（太田・新川 2019）。つまり、大学生の食行動に影響する個人要因の確立には和食文化が大きく関係していると考えられる。長島・海老原（2002）は、大学生の食の自立には、生活の自立を優先させることが重要であると述べている。中堀ほか（2016）は、子供の良好な食行動、生活習慣、健康の関連を調べた結果、親子のコミュニケーションが多いことが良い家庭環境の共通す

⁵⁰ 「大学生の食行動に影響する要因探索研究—和食文化の視点から—」和食文化研究 第2号 No. 2（2019）にて発表した研究内容の一部を掲載した。

の要因としている。このように、幼少の頃からの家庭でのコミュニケーション豊かな食育が、大学生の生活の自立および食行動に関係していると考えられる。人と人との交わりは、文化を継承する上で重要である。食を通して家庭内のコミュニケーションをとる共食は、和食文化を育む大切な場であるとも考えられた。

2005年、食育基本法が制定された背景には、食に対する問題を個人としてだけでなく、社会全体の問題として放置しておくわけにはいかなかった経緯があった。しかし、食育といえば、身体的な健康維持と言う面が強調されがちであり、食を通して人と人が結びつき、精神的な満足を得て、豊かな人間性を育む点はまだ十分ではない(中川 2010)。本来の食育は家庭、地域、国の食文化を継承する大切な役割をもっている。つまり、食育は文化的・科学的な両面からの生涯教育であるという視点を今一度見直すべきだろう。大学生を含めた全ての年代で食育の基礎となる和食文化を継いでいくために、幼少期から継続した働きかけが重要であると考えられた。そして、和食文化の継承が家庭・学校・地域で行われることが、大学生の食行動の要因のうち「食に対する価値観」を高めることに関連すると示唆された。

大学生は、入学後は学業に加えて、アルバイトやサークル活動で忙しくなる。親の保護から離れても、食が確保できる環境を整え、食に興味を持つ環境づくりをして食の大切さを伝えることは重要である。大学内で食事ができる学生食堂(学食)の存在は大きい。太田(2019)は、大学生が学食に頼った食生活をしていることを明らかにし、1人暮らしの大学生は自分で食の確保をしなければならないので、学食は食環境を整える大きな助けとなっていたと述べている。「家では作らないヒジキの煮物とか、ハウレンソウのおしたしもある」との語りがあるように、学食では和食を提供できる場であり、大学生が和食を知る好機会であると言える。ただ、昼食時の混雑ほどこの大学でも見られ、さらに営業時間や収容事情においては各大学で工夫が必要であろう。情報アクセス面からの食環境づくりに関する先行研究では(田上 2008)、学食における定期的な情報提供は、学生の意識変容・行動変容につながる可能性を示している。学内で和食の魅力を提示できる場所として、大いに学食を活用すべきだと考える。近年はポスターなどの情報提供の他、スマホアプリを使った情報提供もある。2017年通信利用動向調査によると、20歳代のスマホ利用率が9割である(URL 31)。その現況を踏まえて、スマホアプリを使った大学生の健康管理に加えて、食の情報提供、和食の魅力を伝えていく手段も考えていくべきだろう。「クックパッドのアプリを使うことにより、自炊の助けとなっている」の語りから示すように、アプリの提供が大学生の食行動の一助になると考えられる。田上(2008)は、1人暮らしの大学生は、ポスターによる情報提供のみで行動変容を促すのは難しいと報告しており、視覚的な情報提供(ポスター、学食卓上メモ、クッキング冊子など)に加えてスマホアプリによる情報

提供、さらに必要に応じて個別相談を行うなど、和食文化を伝える上で複合的なサポートを考えていく必要があると考えられた。

現代は情報化社会であり大学生が情報に振り回されてしまうという危険性も考えられた。「食の情報はネットで検索することも多くて。そのワードを入れて検索をするけど、どれを信用していいのかわからなくて悩んでしまう。」の語りが示すように、情報が多いために受け取り手が不安になってしまうこともあるだろう。中山（2008）は、数多ある健康・医療に関する情報を正しく読み解く意味と方法を述べている。身近にある健康情報を適切に利用して行動につなげる意思決定を下すには、情報リテラシーを高めることが重要であると次のように説明している。情報を鵜呑みにせず、情報の根拠に注意し、どのような根拠に基づいた話かわかれば、その情報の信頼性が決まる。特に健康情報を読むための第一歩として、人間から得られる情報の大切さを強調している。この視点は情報発信側も留意すべきであり、和食文化研究においても根拠に基づいた情報発信をすることにより、和食文化の発展につながると考えられる。

近年、大学内の食環境の向上に貢献する取り組みとして、各地の大学でヘルシーキャンパス・プロジェクトが展開されている（URL 22）。このプロジェクトは、欧米で約20年前に提唱され始め、大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造することを目的にした取り組みである。この取り組みを通じて、学生・教職員をはじめとした大学に関わる人々の健康改善だけでなく、大学を基点として「健康を大事にする文化」を社会に広げ、根付かせることを目指している⁵¹。2017年、京都大学においてこのプロジェクトのキックオフが実施され、栄養、フィジカル、メンタルの面から学生・教職員の健康をサポートする動きが始まった。この取り組みを通して大学生の健康意識がいかに変化するかは期待される場所である。今後は和食文化の視点も取り入れつつ、プロジェクトが広く展開されることが望まれる。京都という立地を生かし、和食文化に触れる機会を大学内で設けることにより、大学生の食への関心を高め、健康的な食行動に寄与すると考えられた。さらに日本の食政策において、和食文化を次世代に継承する活動も今後大いに展開していくことが望まれ、大学生における食文化意識はどのように形成されるのであるかという研究も今後の課題となるだろう。

7-2. 食を通じた社会とのつながり

本論文を執筆している間に、時代は平成から令和に移行した。「令和」は、日本に現存する最古の和歌集である万葉集の巻五に収録された梅花の歌から引用されている。

⁵¹ ヘルシーキャンパスについては、第2章「大学内の取り組み」で説明した。

「初春の令月にして、気淑（よ）く風和らぎ、梅は鏡前の粉を披（ひら）き、蘭は珮後（はいご）の香を薫らす」

「『令月』とは素晴らしい月という意味であり、天皇の代替わりに伴う季節感と世の中を平和にさせるという穏やかな印象にあふれ、世界が調和され、平和が永遠に達成されるというイメージが込められている」との専門家の指摘もある。戦争で荒廃した後に高度成長を成し遂げた昭和、災害が続いた平成と、国民は多くの苦難を乗り越えてきた。元号に込められたように、思いどおりにはならないが、より平和になってほしいという思いが込められているのだろう、と説明されている⁵²。

平和とは「戦争や紛争がなく、世の中がおだやかな状態にあること。また、そのさま。心配やもめごとがなく、おだやかなこと。」と記されている⁵³。人間は、どの時代にあっても平和に暮らすことを望んでいる。人間が平和に暮らすには多くの要因が作用し、人間の努力の積み重ねが必要である。そのためにも人間の過去の足跡を知り、将来に活かすことは重要であると考え。どのような苦難を乗り越えて平和な世の中を築いてきたか、どのようなことが積み重なると平和な世の中が崩れていくのか、平和な世の中を維持するために日々我々が考え続けることは何だろうか。常にそのことを意識していかなければならないと考える。

「つながり」や「健康寿命」は幸福の要因であると示されている⁵⁴。人間が平和に、そして幸せに暮らすには、健康は重要な要因の1つであると言えよう。筆者の専門は公衆衛生学である。公衆衛生学は、健康障害の成因を環境との関係から明らかにし、人間の健康の維持・増進を考える学問である（村松・中山 編 2011 : 1）。そして、人間集団の中で出現する健康関連の様々な事象の頻度と分布およびそれらに影響を与える要因を明らかにして、健康関連の諸問題に対する有効な対策樹立に役立てるための科学である（田中・秋葉 編 2010 : 1）。日本国憲法（昭和二十一年憲法）25条⁵⁵には「すべての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」と記されている。人間の健康において公衆衛生の文言が憲法で示されていることは注目すべきことであり、人間の生存において公衆衛生学研究の視点をとり入れる必要性が感じられる。本研究は公衆衛生学の考え方をベースにした質的研究手法により、大学生の食行動の課題を見出し、対策を考えてきた。食と健康は密接な関係が

⁵² 日本経済新聞 2019/4/1 を参照した。新元号「令和を読み解く」二文字が持つ意味は？

<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO43167710R00C19A4EA2000/> (2020/01/22)

⁵³ コトバンク大辞林第三版を参照した。 <https://kotobank.jp/word/平和-129092> (2020/01/22)

⁵⁴ 経済産業省の「不安な個人、立ちすくむ国家」の資料に、国連の happiness report (2017) の結果が記されている。

https://www.meti.go.jp/committee/summary/eic0009/pdf/020_02_00.pdf (2020/02/25)

⁵⁵ 日本国憲法（昭和二十一年憲法）電子政府の窓口 e-Gov を参照した。 https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws_search/lsg0500/detail?lawId=321CONSTITUTION#77 (2020/04/12)

あることはすでに述べてきたが、幼少期より人とのつながりが豊かであると食に対する価値観が高くなり、生活の中での食の優位性が保たれ、その結果として健康的な食行動を実施できることも明らかであった。人間と人間、人間と環境、人間と社会の相互関係の時間的な積み重ねにより、結果が形として表れるのではないかと考えられる。食行動には多くの要因が作用し、多方面からの支援が必要であることが明らかであった。健康的な生活が実施できる環境づくり、社会とのつながりも重要な要因であった。食は単に健康に関係するだけではなく、人と人をつなぐ手段の一つでもあり、食によって個々の文化形成および国民全体の文化形成がなされるであろう。現代は健康情報が氾濫し、食に関する情報も何が良いのか悪いのか、判断に悩むことは多い。社会とのつながりの中で各個人のヘルスリテラシーの向上につとめ、情報を吟味する教育も食政策の中に組み込まなければならないとは考えている。この方面の研究も今後の課題になるだろう。

7-3. 食行動と社会的ネットワークの関係

本研究を実施して、人とのつながりが大学生の健康的な食行動に貢献することが示唆された。クリスタキスらは、著書『つながり-社会的ネットワークの驚くべき力』の中で「人間が作り出すネットワークは、それ自体、生命を持っている。私たちがそれぞれの居場所で社会的ネットワークに貢献すれば、その影響は世界に及ぶ」と述べている（クリスタキス・ファウラー 2010 : 357）。著者のニコラス・A・クリスタキスは医師でハーバード大学教授である。2007年、彼は政治学者のジェイムズ・H・ファウラーと共著で“The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 years”の論文を発表した（Christakis and Fowler 2007）。コホート研究で有名な Framingham Heart Study の1971年から2003年の32年間のデータを用い、12,067人の肥満の広がりを調査した研究である。ある期間内に肥満になった友人がいる場合、肥満になる可能性は57%増加した。大人の兄弟のペアのうち、片方の兄弟が肥満になった場合、もう片方の兄弟が肥満になる可能性は40%増加し、一方の配偶者が肥満になった場合、もう一方の配偶者が肥満になる可能性は37%増加した。これらの影響は、地理的に近い場所にいる近隣の人々には見られなかった。同性の人は、異性の人よりもお互いに比較的大きな影響を及ぼしていた。ネットワーク現象は肥満の生物学的および行動的形質に関連しており、肥満は社会的つながりを通して広がるように思われる、と結論づけている。彼らは、肥満も性感染症も笑いもすべて伝染するとし、健康は人とのつながりの中で形成されることを明らかにしている。上記の研究より、健康行動の1つである食行動も人間のつながりの中で形成され、伝染していくことが推察される。つまり、健全なネットワークが形成されることで健康的な食行動を築いていくことが可能であると同時に、不健康的な食行動も蔓延していくことも否定できないだろう。今一度、健康的な食行動

を展開するネットワーク形成が健康に及ぼす影響を再認識するべきであると考え、今後、ネットワークと食行動の関連をより深く研究していく必要があるだろう。

伏木・山極 編 (2006: 10-1) は「100人いれば100通りの食があつていい。親が食べてきた日本の文化を生まれた時から覚えさせてあげるのが必要ではないか」と記している。そして「本当に必要な食育は日本の食の中で捨ててきたものをもう一度教えることであり、それが『食のリアリティー』であり、つまり食を介した人間関係である。食の中には親子関係や人間関係など社会のつながりが含まれており、食には、食をつくる人や料理をつくる人、食べる人など面倒な部分も含めて人間関係が存在している。食を通じてそのつながりを肌身で実感することができれば、子供は感謝の気持ちを知り、社会的な生活がおくれるようになるのではないか。食育は、食材のことだけを教えるのではなく、そのつながりを教えることも大事である」と指摘している。さらに、食における関係性が失われてきていることは、現代の食の大きな課題であり、食育は食材のことを教えるだけではなく、そのつながりを教えることが大事であると強調している。このことは実に印象的である。筆者は、幼少期からの家庭・地域・学校で培われた食育は人間性を豊かにし、人との関係性を築くことにも貢献していると考え、その積み重ねが親の保護を離れた時に、自立した生活をしていく大学生の基盤となり、食の優位性が高い生活をすると考えられた。豊かな人間関係の中で育つことは将来にわたって健康的な生活を送る要因になるだろう。食行動は人間の健康に寄与する重要な要因の一つである。人とのつながりの中で食を大切にして生活する意義をこの機会にもう一度深く考えていきたい。大学生の食行動においても家族や友人をはじめとする社会関係とそのネットワークの影響が示唆されたが、十分な検討はこれからの課題であるだろう。

7-4. 情報収集の重要性と健康な食行動への再認識 —COVID-19 (新型コロナウイルス) 感染拡大を通して学ぶこと—

2020年初頭から世界中を襲っているCOVID-19 (新型コロナウイルス) の感染は、人間社会に脅威を与えた。この事例を通して健康に関する情報収集の重要性と、その健康づくりのカギとなる食行動について述べておくことは、大学生をはじめとする若年世代にこれからの健康的な食行動を促していくうえでも重要な問題提起になるはずである。

2019年12月31日、WHO (世界保健機構) は中国湖北省武漢市で原因不明の肺炎が発生したと発表した。患者の主な症状は発熱と両肺の浸潤影 (肺胞内への細胞成分や液体成分が入り込んで生じる

境界の不明確な陰影) であり、重症化すると呼吸困難から死に至る疾病であった⁵⁶。このウイルスの最大の特徴は感染拡大スピードが非常に速く、感染者の8割が軽症であるため感染拡大に拍車をかけていたことだった。重症化しやすいのは65歳以上の高齢者と生活習慣病を含む基礎疾患を持っている者とされていた。世界中に感染者が増え続ける事態となり、2020年1月30日にWHOは公衆衛生学上の緊急事態を宣言した⁵⁷。日本では2020年1月16日に初めての患者が報告され2月1日に指定感染症に指定された。日本国内のCOVID-19感染者は9,167例(内訳2020/4/17現在:患者5,738例、無症状病原体保有者634例、陽性確定者2,795例、国内死亡者148名)であり、感染拡大に医療が追いつけず医療崩壊が目前となり、外出自粛のための緊急事態宣言が2020年4月7日には13都道府県に、そして4月16日に安倍首相より全国に発せられた。食料品の買い物、医療への通院以外の外出は自粛することとなり、人との接触をできる限り回避することで感染症拡大を抑える方策が取られ⁵⁸、感染症の怖さについて改めて知るところとなった。

人類の歴史は感染症との戦いであり、中世ヨーロッパではペストの大流行で約5,000万人が亡くなった⁵⁹。近年では2002年末から2003年にかけてのSARS(重症急性呼吸器症候群)、2012年のMERS(中東呼吸器症候群)が記憶に新しい⁶⁰。目に見えないウイルスを相手に、不安の中で情報を探索しながら、そして互いに協力しながら自分と人の健康を守るために何をすべきかが問われていた。COVID-19感染拡大を防ぐために、三密⁶¹(換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近で会話や発声をする密接場面)を避けることは守られているか、行動自粛を実施して人と人との接触をできる限り抑えることを自覚しているか、十分な睡眠と規則正しい食事および手洗い・うがい・マスクの着用を実行しているか、時々刻々と変化する社会情勢中で各自の健康を守るための行動変容が要求されていた。日頃からアンテナを張って情報収集し、健康に留意して生活する重要性を考える機会となったが、これほどまでに自分の行動が他人に影響を与えることを気付かされたことはあっただろうか。健康を守る手段は多くあるがWHOが提唱する文言⁶²をもう一度確認する機会であったとも言えよう。

⁵⁶ Pneumonia of unknown cause-china, Disease outbreak news, WHO: <https://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unknown-cause-china/en/> (2020/04/21)

⁵⁷ General's statement on IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV): [https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ih-er-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ih-er-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov)) (2020/04/22)

⁵⁸ 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.htm#daijinkai (2020/04/22)

⁵⁹ 薬事日報 人類の歴史は感染症との戦いの歴史: <https://www.yakuji.co.jp/entry/76843.html> (2020/04/13)

⁶⁰ 症状、予防、経過と治療 新型コロナウイルス感染症とは?現時点でわかっていること (4月18日時点)

<https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200411-00172660/> (2020/04/22)

⁶¹ 時事用語としては「密閉」「密集」「密接」の3要素の総称である。2020年春の新型コロナウイルス集団発生を防止するために国や自治体を中心になって呼びかけている標語である。新語時事用語辞典: <https://www.weblio.jp/content/三密> (2020/04/12)

⁶² 世界保健機関憲章前文に記載されている。本論文p5を参照

「一般の市民が確かな見解をもって積極的に協力することは人々の健康を向上させていくうえで最も重要なことである」

この文言は、正しい情報を取得して人とのつながりの中で積極的な協力があつてこそ人々の健康向上がある、と捉えることができる。特に COVID-19 の場合は、目に見えないウイルスとの闘いにおいて治療法が確立されていない不安から、様々な情報に振り回されてしまった。重症化するのは高齢者であり、自分には関係ない感染症だと自分本意な行動に出てしまう者もいた。2020年2月、厚生労働省から感染拡大注意喚起が通知され⁶³、海外からの帰国者に対して水際対策の抜本強化を実施した⁶⁴。しかし、帰国後にクラスターが発生して感染が拡大してしまった事例もあった⁶⁵。不顕性感染による感染拡大の情報を「自分ごと」として捉えられなかったためであろう。さらに、人との接触を避けて自粛する生活が強いられるために、人との物理的なつながりが閉ざされることにより、余計に不安が募り、情報を入手しにくい状況でもあったと思われる。感染症情報は刻々と変化する。濃厚接触の定義も変わっていく。不顕性感染による感染拡大の情報を「自分ごと」として受け止め、自分が感染しているかもしれないことを前提に行動すべきであり、いかにアップデートした情報にアクセスすることができるかは重要であった。随時配信されるニュースを確認し、厚生労働省や内閣府から出される情報に耳を傾けて行動すべきであろう。さらに感染した人への差別発言も新たな問題となっていた。人間としてどのような行動をとるべきか、社会を平静に保つことにつながるか、オンラインで人とのつながりを強くして目に見えぬウイルスと闘わなければならなかった。一方ではオンラインにアクセスしにくい高齢者にどのように情報を届けるかという対策も考えるべきであっただろう。コロナウイルス感染拡大は不幸な出来事であったが、情報を正しく受け止めて疾病に向き合い予防と健康を考える機会になったと言える。

インターネットや SNS が発達している現在では「正確な情報」と共に「誤ったデマ情報」も拡散した。中山 (2008) は、数多ある健康・医療に関する情報を正しく読み解く意味と方法を述べている。身近にある健康情報を適切に利用して行動につなげる意思決定を下すには、情報リテラシーを高めることが重要であると次のように説明している。情報を鵜呑みにせず、情報の根拠に注意し、どのような根拠に基づいた話かわかれば、その情報の信頼性が決まると述べている。いつ誰が何を根拠に発信した情報かを確かめてから、自分の意思決定につなげるかを熟慮すべきであろう。情報の吟味は非常

⁶³ 厚生労働省 新型コロナウイルス更新情報、2020年1月から時系列に記載されている。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics_shingata_09444.html (2020/04/25)

⁶⁴ 厚生労働省 水際対策抜本的強化について：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00098.html (2020/04/25)

⁶⁵ 京都市新型コロナウイルス感染症対策本部によるお知らせ：

[https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/cmsfiles/contents/0000268/268006/200403oshirase\(53-54\).pdf](https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/cmsfiles/contents/0000268/268006/200403oshirase(53-54).pdf) (2020/04/25)

に難しいと思われるが、確かな情報を入手して自分の行動指針とする訓練も健康教育の中に取り入れ、健康を守り向上させていくのは重要であると考え。今後の課題として正しい情報を入手して意思決定をし、行動変容または行動維持につなげる方策を健康政策に組み入れていくべきだろう。

健康情報収集をするにあたり正確な情報とは何か、今一度考える必要もある。一般的にはテレビ、ラジオ、新聞、インターネットなどの媒体による情報収集が身近である。著者は、健康に関する内容は、いつ誰が発信した情報であるかに注目している。厚生労働省、農林水産省、文部科学省、内閣府などの各省庁のホームページ、診療ガイドラインを情報源とし、海外のサイトではWHO (World Health Organization)、CDC (Centers for Disease Control and Prevention)⁶⁶を確認するようにしている。エビデンスとしての論文は査読入りの文献を入手してレビュー論文も確認するようにしている。研究者という立場から大学内での人との討議や他職種の人との意見交換も大切にすべきだと考える。知識の積み重ねが正しい判断に導くことになろうかと考えるが、常に周囲の人々と意見交換をしながら新しい情報を吟味して自分の中で情報のアップデートをする姿勢も大切だと感じている。SNSやブログを否定するわけではないが、どのような背景を持った人がいつ誰に向けて発信している情報かも確かめるべきだろう。個人の経験談(ナラティブ情報)が役立つこともある。1つの事例の中にも新しい発見は見いだせる。ただ全てを鵜呑みにするのではなく、多くの情報を整理しながら自分の意思決定、行動変容に活かすことが大切であると考え。情報は人が考える判断となり、人を動かす源である。情報の吟味をしながら健康行動を発展維持させるのは大きな課題であるとは思いますが、筆者を含め公衆衛生学の研究に携わる者が人々の健康情報リテラシーの向上に貢献する中心的な存在となるべきだろうと考える。また、大学生の健康情報リテラシーを高めて地域の中心的な立場となることも高等教育の務めになると思われ、その制度づくりも健康政策、そして健康を支える食政策の一環となるだろう。

次にCOVID-19の感染拡大を通して健康への再認識が求められている点について述べる。厚生労働省は、健康づくりや、感染症を含めた疾病対策などの危機管理において、日頃から規則正しい健康的な生活することを勧めている⁶⁷。WHOのkey facts (URL 1)においても、健康的な食事は栄養失調のほか、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの非感染性疾患の予防に役立ち、不健康な食事と身体活

⁶⁶ 疾病対策予防センター (CDC: Centers for Disease Control and Prevention) は、米国内外における人々の疾病の予防と管理を主導する立場にある連邦機関、健康に関する種々の根拠となる信頼できる情報を提供する。<https://www.cdc.gov> (2020/04/22)

⁶⁷ 厚生労働省の分野別政策に健康で衛生的な生活を維持する取り組みが示されている。https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/index.html (2020/04/12)

動の欠如は、世界的な健康リスクを引き起こすと記されている。人生の早い段階から実施する健康的な食行動は、肥満のリスクを減らし、生活習慣病の発症を軽減する大切な役目を担っている。

2020年のCOVID-19感染拡大は、日頃から健康に留意して生活する重要性を考える機会となった。高齢者、生活習慣病を含む基礎疾患を持つ人が重症化しやすいとの見解がWHOと厚生労働省から発表された⁶⁸。当初、若年者は罹患しにくいと言われていたが、症状が出ないまま感染者となる危険性も報道された。高齢者の重症化は顕著であるが、若年者の重症化も皆無ではない。予防としてできることはウイルスの感染を低減するために、三密（密閉、密集、密接）を避けること、手洗い・うがい・マスク着用すること、家に留まる（stay home）こと、そして免疫力を高め維持することである。

免疫力についていえば日頃の健康維持管理が重要であり、規則正しい生活によって免疫力低下の抑制が考えられ、感染症の拡大そして重症化のリスクをできる限り回避することが可能になるだろう。日常の健康管理がいかに重要であるか、生活習慣病を含む基礎疾患の発症予防がいかに大切であるか、健康に関心が薄い若い世代も再認識する機会であったと思われる。大学生を中心とする20歳代は健康への不安が少なく自分の健康に関する関心が低いことが指摘されているが（酒井・佐々木晶子・倉田 2009）、感染症拡大の緊急事態に直面することで健康を「自分ごと」としてとらえる機会になったと考えられた。一人一人の健康管理が社会全体の健康を保つことにつながっていくのであり、感染症に対する抵抗力を高めることになる。

また、健康を維持するためには、WHOのkey factsが示すように、日常の食行動の影響が大きいことはいままでもない。免疫力だけではなく、生活習慣病の予防にも健康的な食行動が必要である。中村ほか（2009）は、若い世代は決して食に無関心であるわけではなく、食に関することを考える機会が乏しいと述べており、今回のCOVID-19の感染拡大を通して生活習慣病の予防が重症化のリスクとなることが示されたことから、健康的な食行動と生活習慣病の関連を考える機会が若い世代に与えられたのではないだろうか。日頃の生活を見直して健康の重要性を思い出させる機会にもなったと考える。ただし、COVID-19が沈静化し、危機意識が遠ざかると健康意識の逆戻りもあるかもしれない。感染流行の第2波、第3波が予想され、向こう数年間は新型コロナウイルス感染症の流行は終息しないとの予想もある中で、若者にも焦点を当てた健康意識を高めて維持する取り組みも継続するべきで

⁶⁸ 厚生労働省から国民向けの新型コロナウイルス感染症情報が提供されている。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html (2020/4/17)

あろうし、健康的な食行動とその意識の醸成を図ることは、政策的にも重要な取り組むべき課題だといえる。

Belloc and Breslow (1972) は7つの健康習慣（適切な睡眠時間、喫煙をしない、適正体重を維持、過度な飲酒をしない、定期的な運動、朝食を毎朝食べる、間食をしない）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。日頃の健康管理の地道な努力の積み重ねが免疫力向上につながる。食事面では「これさえ食べれば感染症の予防になる」という特有の食品はない。バランスのとれた食事を適量食べて規則正しく生活し、感染症を含めた疾病罹患のリスクを低くすることが可能であろう。

健康で豊かな食生活の実現に向けて2000年に「食生活指針」が策定され、具体的な行動に結びつけるために2005年に農林水産省と厚生労働省によって「食事バランスガイド」が作成された⁶⁹。1日に何をどれだけ食べたらいいかという食事のバランスと量を考える際の参考となり、望ましい食事のパターンとして示されている。身近なバランス食の指針として食政策の一環として有効活用を広める努力がさらに必要であろう。

自粛が進む中で、自宅での食事が多くなり、健康的な食行動に対する関心も広がっているのではないだろうか。自粛期間が長引く中での調理の工夫や食材選びの基準などについて、様々な情報が行きかっている。そこでも健康的な食行動に適切に関連する情報を取捨選択する能力が必要であり、そうした啓発教育や情報提供も求められているともいえる。個々の家庭には様々な事情があり、一概には言えないが、免疫力を高め基礎疾患を予防する健康的な食事を追求することは、普遍的な価値となっているといえよう。

2020年4月、感染者拡大防止のために大学入構禁止となり、筆者自身も自宅でのテレワークを強いられた。オンライン授業も実施されることになった。Social distancing⁷⁰という言葉も馴染み、人との接触を避け、人と人との間隔をあけることが政府より要請され、外出自粛により世の中の社会活動が止まってしまうという前代未聞の経験をした。都市部では医療崩壊が起り、社会が混乱している中

⁶⁹ 農林水産省と文部科学省による「食事バランスガイド」は、食生活指針を具体化するバランス食の見本として作られた。
https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/ (2020/04/22)

⁷⁰ Social distancing は社会距離拡大戦略と訳される。COVID-19のような感染症拡大を減速させるため、物理的な人と人との距離を広げる意味で使われた。Social distance は社会的距離と訳され、社会的距離が短くても親近感が強く好意的な態度になる。
<https://eije.weblio.jp/content/social+distancing> (2020/04/29)

で多忙を極める医療従事者への偏見と差別もあった⁷¹。感染者への誹謗中傷も後を絶たなかった⁷²。COVID-19 感染拡大により、我々は人間としてどのような行動するべきかという倫理性が問われたのである。

感染症の流行時における倫理的な行動の基本は、WHO の原則に立ち戻っていえば、自分自身の心身の健康を維持し、社会全体の人々の健康を守ることに協力するという点である。今回の COVID-19 の感染の流行は、心身の健康を保つ大切さを感じながら、全ての年代が健康の重要性を再認識し、日常の健康的な生活とその柱となる食生活の大切さに改めて気づかされる機会ともなった。

見えないウイルスとの闘いにおいて、多くの課題が突きつけられたように思う。正しい健康情報を収集する努力、人として倫理的行動をする姿勢、健康に対する各自の意識の変革、そして健康行動の1つである食行動の変容とその維持は実現できるか。人々の健康は守られるのであろうか。本論文のテーマに即していえば、COVID-19 の感染拡大により大学生が健康を再認識する機会となったのか、健康意識を向上するきっかけとなり自らの食行動を見直したか、その食行動の変化は適切で健康的かどうかが問われることになる。その多くは、今後の研究で解明されていくことになるだろうし、筆者自身もまた感染症流行以後の若者世代における健康的な食行動の研究を次の課題の一つとしておきたい。

7-5. 今後の課題：食政策 (Food Policy) の視点から

本研究では大学生の食行動に影響する要因とその対策について考えてきた。研究の結果を踏まえて、今後の食政策に関してどのような課題があるか、どのような展開が望まれるかを考察した。食は身近な存在であると同時に、食を切り口にした社会問題は山積すると考えられる。本研究を通して得られた大学生の食行動に関する知見も多方面に及んでいた。生育歴に関する個人要因、大学生特有の大学生活に関連する要因、食価格や食へのアクセスに関する環境要因、人の援助やメディアの影響に関する社会要因が挙げられた。人間が幸せに生活するために健康管理をゴールとするのは必須ではあるが、そのプロセスには多くの関わりが存在する。その問題解決に向かうには、多種多様な専門家と協働して問題を明らかにし、政策決定していく必要があると言える。

日本では元来、Food Policy は食糧政策として扱われてきた。農林水産省では主に農業生産・加工・流通・消費など、食糧の需給に関わる諸政策として取り上げられてきた (立川 2018)。しかし、Lang

⁷¹ 日本看護倫理学会が声明を出した。「新型コロナウイルスと闘う医療従事者に敬意を」：<http://jnea.net/pdf/200403-covid.pdf> (2020/4/25)

⁷² 徳島市長は「感染者およびその関係者の人権への配慮等について」を発信した。
http://www.city.tokushima.tokushima.jp/anzen/shoubu_bousai/kikikanrijyoho/message20200423.html (2020/04/25)

et al. (2009 : 21-2) は、「Food Policy とは、人々が何をいつどのように食べるか、そしてその結果どのような影響をもたらすかについて研究すること」と著書で述べている。Lang et al. が述べる Food Policy の定義には日本の農林水産省が取り上げてきた農業生産・加工・流通・消費を取り上げている以外に、食関連の科学と技術、倫理と社会的公正、文化、社会的なつながり、健康と環境、栄養と公衆衛生、政策決定まで幅広く様々な側面を含んでいる (図 7-1) 。つまり、Food Policy とは人間の食にまつわる総合的な政策と考えることができる。Lang et al. の提唱する Food Policy は、現代における日本の食政策を考えると基本となるだろう。これからの食政策は、食をめぐる総合性と体系性を持ったものでなければならない。そのためには食政策に関する総合政策科学を追求する必要があるかもしれない。そうした研究においては、従来の専門領域を超えた学際的な接近が求められるし、他分野の共同による理論研究と実践研究が必須となるであろう。

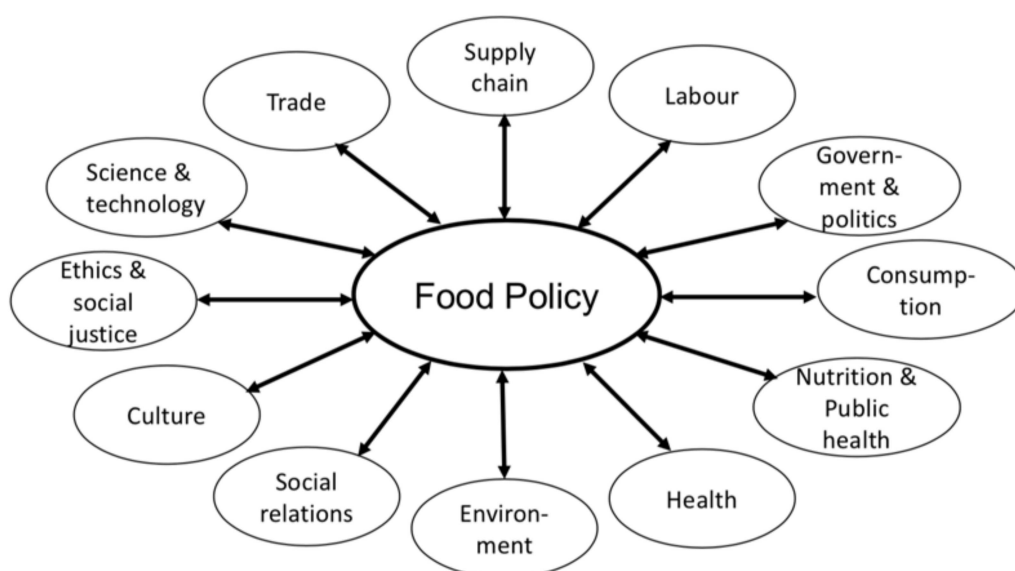


図 7-1. Food Policy Tim Lang (2009)

最後に、筆者は食政策に関する課題は「多職種協働型」の手法で解決の糸口を見つけなければならないと考える。そして各職種の人間が広い視野を持ち、お互いに他分野の活動を尊重して意見を交換する場が必要になってくるだろう。多職種協働に必要なスキルは、各分野の専門性を高める向上心である。他分野研究への理解とコミュニケーション能力も備えなければならない。さらに意見をまとめていくリーダー的な存在も必要となるだろう。分野の架け橋となる問題解決型専門家の養成も急務になると思われる。食行動は複雑に絡み合った問題であるため、多職種連携と異分野融合型の横断・縦

断研究を進めることが今後の食政策の課題となると思われる。本研究を通して、大学生の食行動に関する課題は公衆衛生学のみで解決できる問題ではなく、多方面からのアプローチが重要であり、各分野の専門家の意見を融合して解決策を見出す可能性が考えられた。政策科学を学んだ医療従事者として健康行動の1つである食行動に関わる課題を見据えて、多職種共同研究を視野に入れつつ、より詳細に現状を分析して社会に貢献できる研究を続けていきたいと思う。(125,295文字)

添付文書 【研究説明書】

「日本における大学生の食行動に関する研究：
インタビュー調査による質的研究」

説 明 書

参加を検討されている皆様へ

「日本における大学生の食行動に関する研究：インタビュー調査による質的研究」にご関心をお寄せくださり、誠にありがとうございます。

健康的な食事は生活習慣病の予防になると世界保健機構（WHO）では報告されており、幅広い年代で健康食が実施されるべきだと推奨されています。特に思春期から若い青年層において、健康的な食事の推進と病気の予防知識の習得が重要です。しかし大学生は入学を機に親から離れて生活し始めることで食生活が大きく変化する時期を迎え、不健康的な食行動をすることが指摘されています。

そこで本研究では日本の大学生、大学に勤務する職員の方から、大学生がなぜ不健康的な食行動になるのかについて教えていただき、具体的にどのような対策が必要かを検討していく予定です。

大学生の食からの健康管理を充実させていくためには是非ご協力ください。一人でも多くの方々のご参加とご支援を願っております。

同志社大学大学院
総合政策科学研究科
教授 新川 達郎
研究実施担当者 太田はるか

1. この調査の目的と背景

本研究の目的は、日本の大学生の不健康的な食行動に影響する要因を明らかにすることにより、健康的な食行動を促進する対策を検討することです。近年、日本の生活習慣病の患者は激増しており、食事との関連が明らかにされてきました。悪性腫瘍、高血圧症、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、以上5つの生活習慣病が占める医療費の割合は約35%で約14兆円にのぼり、死亡の約50%は生活習慣病によるものと報告されています。若い世代からの対策は重要であると考えられています。健康な食事とされる「1日に主食・主菜・副菜がそろった食事を2食以上とっている」割合は20歳代で約40%であり、20歳代の60%以上はバランスのとれた食事をしていないことが明らかになっています。大学生の食行動を含めた健康管理を実施することで、生活習慣病予防に貢献できると考えられます。

2. 調査の方法

この調査は、研究実施責任者が研究参加者にインタビューを実施し、参加者のお考えを教えてください。

3. 調査によって明らかになること

日本の大学生の不健康的な食行動に影響する要因を明らかにすることにより、健康的な食行動を促進する対策を検討します。

4. 対象となる方

京都市内の大学に在学する大学生、大学院生（18-29歳）および京都市内の大学に勤務する教員職員、保健センターの職員、学生食堂経営団体の責任者をお願いします。大学生、大学院生以外の方の年齢制限はありません。

5. 調査の期間

1-2時間程度（インタビュー自体は約1時間）1回を予定しています。その後、さらに詳しい調査が必要と考えられたときには、ご協力をお願いするかもしれません（再度参加されるかどうかは、その都度ご判断いただけます）。

6. 調査の場所

原則として同志社大学烏丸校地志高館 252 室を予定していますが、不都合であればご希望の場所で行います。

7. 調査にご協力いただく内容

大学生がなぜ不健康的な食行動をするのか、ご経験やお考えをお聞かせください。それをもとにどのような支援が必要かを検討します。

8. 調査参加による利益

管理栄養士の資格を持つ研究者が担当しますので、インタビュー後に食生活や栄養に関する情報を提供することができます。また、1,000 円程度の薄謝をお支払い致します。

9. 調査参加で不利益になること

説明の時間等を含めて 1.5-2 時間程度の拘束となります。お話しいただいた内容を IC レコーダーで録音しますが、ご希望があれば結果公表までは削除できます。また、健康や病気に関する情報をいただきますので、万が一、漏洩した場合は参加された方が不利益を受ける可能性があります。そのようなことがおきないように、国が定めた基準にしたがって、外に出てもご本人が分からないように個人情報を取り除いた形で厳重に管理し、細心の注意を払いますので、ご安心ください。

10. 個人情報の保護

みなさまからいただいた情報は、国が定めた基準（個人情報保護法）にしたがって厳重に保護・管理いたします。

(1) 個人情報は^{とくめいか}匿名化します

いただく個人情報は氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、所属大学・学部・学年です。この調査以外の目的で使用することはありません。イン

インタビューでのご回答には、誰のものか分からないようにして保管します（匿名化といいます）。

また、上記個人情報を取り扱う者は研究実施担当者と研究実施責任者に限定します。個人情報のリストは、厳重に入室管理されている同志社大学の研究室内に設置した鍵付き保管庫にて調査終了まで厳重に保管します。また、リストになる前のデータについても取扱いのルールを厳しく定める等して、個人情報の保護には、最大限の注意を払います。

- ・研究実施担当者 太田はるか

同志社大学大学院総合政策科学研究科 博士課程（後期課程）

- ・研究実施責任者（兼 個人情報の管理についての責任者）新川達郎

同志社大学大学院 総合政策科学研究科 教授

万が一、個人情報等の取扱いに関して疑義がございましたら、研究実施担当者までご連絡ください。

(2) 調査でいただいたデータの取扱い

いただいたインタビュー回答のデータは、どなたがお話しになったか分からないよう、照合のための番号をつけて（匿名化）厳重に保管します。なお、録音したインタビューを文字にする作業は、「ふみ工房」（代表者：大段 布美枝 所在地：〒731-5137 広島市佐伯区美の里一丁目 17-7-2205 TEL：082-923-9930）が行います。「ふみ工房」には、個人が識別されるような情報はカットして依頼致します。

11. データの研究利用

皆さまからいただいたデータは、論文などで結果を公表した後少なくとも5年間、厳重に保管されます。その後は、シュレッダーを利用する等して、適切に廃棄いたします。これは、調査途中で調査に協力できなくなった場合も同様に廃棄します（ただし、最終結果が出た後は、結果に関係するデータを破棄することができません）。

また、本調査は倫理審査の承認後から2019年3月30日までを調査期間とするように計画されておりますが、当初の計画期間以降も調査を継続し、さらに詳しい調査を行う場合があります。倫理審査は同志社大学の「人を対象とする

研究」に関する倫理審査室で実施します。また、研究機関の長の許可を得て調査を実施します。調査を継続してさらに詳しい調査を行う場合には、皆さまにそのことをお知らせし、調査に協力するか取りやめるか、ご判断いただく機会を保証いたしますので、ご安心ください。

12. 調査の成果について

本研究の結果は、学会、学術誌などで発表する予定です。その際も、匿名化してから公表しますので個人の情報がわかるようなことはありません。

13. この調査の参加について

(1) 調査への参加は自由です

この調査にご協力くださるかどうかは、あなたの意思でご自由にお決めいただけます。ご協力いただかなくても、大学生・大学院生の場合は科目の学業成績や単位修得学業に不利益になることはまったくありません。

(2) いつでも参加を中止できます

一度調査に参加された場合でも、途中でやめたい場合は、いつでも参加を中止することができます。その際も、不利益になることはありません。

14. 負担の軽減、補償などについて

インタビューにお時間をいただくため、薄謝をお支払いします。1,000円程度の金券を予定しております。また、万が一、調査参加によって、あなたが大きな不利益を被った場合には、誠実に対応させていただきます。

15. 利益相反について

本研究に携わる研究者は、企業と利益相反はありません。

16. ご相談窓口について

本調査に関するお問い合わせについては、研究実施担当者の太田までお尋ねください。

17. お問い合わせについて

この調査に関して、疑問、質問、もう一度聞きたいことなどがありましたら、研究実施担当者の太田までご遠慮なくお問い合わせください。また、ご希望により、この調査の研究計画書の内容をみることができます。

調査に関するお問い合わせ：

同志社大学大学院総合政策科学研究科（研究実施担当者 太田はるか）

〒602-8580 京都市上京区烏丸通上立売上る相国寺門前町 647-20

電話： 075-251-3860、携帯電話： 090-8128-6185

メールアドレス： cxzb1006@mail3.doshisha.ac.jp

添付文書【同意書】

同志社大学大学院総合政策科学研究科 科長殿

研究参加への同意書

研究題目：日本における大学生の食行動に関する研究：
インタビュー調査による質的研究

- 研究の名称、研究目的と背景
- データの研究利用
- 調査の方法と明らかになること
- 調査の成果
- 対象となる方、調査の期間
- 調査の参加
- 調査の場所、ご協力いただく内容
- 負担の軽減、補償
- 調査参加による利益と不利益
- 利益相反
- 個人情報保護の保護
- 相談窓口、問い合わせ先

私は、この研究に参加するにあたり、上記内容について十分な説明を受けました。
研究の内容を理解しましたので、この研究に参加することに同意します。

同意日： 年 月 日

研究対象者氏名(署名)： _____

説明文書に基づいて説明を行い、自由な意思による同意が得られたことを
確認しました。

日付： 年 月 日

説明者： (所属) _____

(氏名) _____

添付文書【インタビューガイド】

項目	質問内容
Opening	1. 個人の属性について教えてください。氏名、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレス、所属大学・学部・学年
Introduction	2. 健康な人、健康的な食行動はどのような状態だと思いますか 3. それはなぜそう思うのでしょうか
Transition	4. 大学に入学してから体調の変化、体重の変化はありましたか 5. それについてどのように考えますか
Main key	6. 健康的な食行動、または不健康的な食行動についてどのように考えますか 7. なぜそのように考えるのでしょうか 8. あなたは健康的な食行動ができていると思いますか 9. なぜそのように考えるのでしょうか 10. 改善または維持したい気持ちはありますか 11. なぜそのように考えるのでしょうか 12. 幼い頃から家庭でまたは学校でどのような食に関する教育を受けてきましたか 13. 小さい頃からの食習慣は現在の食行動に影響していますか 14. それについてどう思いますか
Ending	15. 大学生の健康的な食行動を促進するために、大学や社会に対して希望や提言はありますか 16. 付け加えておきたいことがあればご自由にお話し下さい

テーマ 1. 個人要因

1. 食事を大切にする家庭教育

『やっぱり家族が食に対して大事に思っているっていうことがあって、その環境の中で育ったっていうのが大きいかなあと。家族が育ててくれた環境も大事なのかなと。外食でしか食べられないというと、なんかちょっと高いご飯だったり、そういうものが多かったので、なんか間に合わせのようなご飯を食べさせるためにファミリーレストランに行くっていうことは、ほとんどしていませんでしたね。両親の方針なのかもしれないんですけども、牛丼とかガストとか、ファミリーレストランには、もう高校生になるまで、ほとんど入ったことがなくて。ファストフード店もなかったというのが、まあ食に関する興味が強くなる一つの、やっぱりいいものを食べているほうが、ご飯を大事にするかなと思うので。』 (ID 17 男性 修士課程)

『母は、何でしょう、ある程度、その、まあ、一人の母として食生活、子どもの食べるものに気を遣ってくれていたかなっていうふうに思います。僕はあまり具体的なことは覚えていませんけど、一つすごく印象的だったのが、あの、まあ、よく、昔の人言いますが、お米粒、ご飯粒を残したらバチが当たるでっていうのを、あの、まあ昔の人は結構言ったかと思うんです。それをなんかすごい言われたのが印象的で食事の大切さを教えてもらったような。やっぱりその、まあ、なんか素直に守って、米粒ちゃんと残さないで、もちろん米粒に限りませんが、残さないで大切に食べようとしていたことは何となく覚えてますね、はい。』 (ID 22 男性 学部4年)

2. 環境や自然に対する興味

『家の近くに田んぼも山も畑も、何かいろいろあったんで。僕は一切手伝ってなかったんですけど、そういうので採れるタケノコとかワラビとか、フキノトウとか。畑もあったんで、野菜も採れたものとか、そういうのは食べていましたね。祖母が色々料理をしてくれて旬のものっていうのを食べて、何かおひたしみたいなのとか、何か、何料理っていうのか分からないですけど。そういうのを食べていました。自分で何かこう作ったりしたいというのではないけれども、何か、比較的そういう、何ていうのか、食材っていうか、畑に近い環境にあ

ったってということで、食が身近やったような感じはありました。そんな買わなくても採れる
というか。』(ID 1 男性 修士課程)

『母方の祖父と祖母も、ちょっと野菜を作っているの、結構小さい時から自分で育てたり
とか、あの、むしったりとか、そういうのがあったりとか。そうですね、ほんとに食べるの
が好きで、あと、なんか結構、本当に母が何でも手づくりしてくれたり、横が畑とか、その、
祖母と祖父が、まあ野菜を作っていたというのもあったので、日ごろから、その、結構、ス
ーパーの野菜っていうよりも、その作った野菜っていうので、なんか、結構、その、野菜独
特の甘みとかがあって、それが私好きで。』

(ID 12 女性 学部4年)

3. 農業体験で得られる食への興味

『佐賀のおばあちゃんとおじいちゃんが、家庭菜園を始めたって言って。なすびとか、ス
イカを植えたりとかして。毎年、夏に、それでご飯を食べるんですよ。採るのを手伝ったり。
採って、調理してっていう、そういうのが、もともと小さいころから、ずっとあって、あの、
結構広いおうちなので、その一角に、こう、ずっと畑があって、もう、あるんですよ。そこ
の野菜を育てながら、こう、なんか結構、お母さんとおばあちゃんは、そういう話とかずつ
と栄養面とか、ずつとして。私も参加していましたね。それから中学の時の体験も。農泊
っていうのが、中学2年生の時に。農業、農家に泊まる、結構長かったんです。友達と5人
とか6人とかの班で。農家のおうちにそのまま泊まって、私たちは、竹でおはしとかコップ
とか作ったりとか、そういう体験もして。そのおはしとコップ使って、自分たちで野菜とか
採ってきたものを調理してみんなで、こう、なんか作って、食べるっていう経験も、一応、
ありました。もともと、なんか食に対してもね、興味があるけど結構、変わりましたね。今
まで、お母さんが、こう、持ってきたものを取りあえず作るみたいな感じだったのが、中学
2年生ぐらいの時から、これ、どこのものなんだろう、どこの産地なんだろう、誰が作った
んだろうっていうのを、なんか、考えて食べるようになったので。』

(ID 10 女性 学部4年)

『中学校にも一応、畑があって、ジャガイモを作って、毎年収穫したジャガイモを近所の近
隣の方々に売って、結構たくさんを100円とかで売って、お金を頂いて、そのお金で次

の年の種芋を買うっていうような活動を学校でやっていました。高校では、そうですね。名前は生物部で、本当は生物全般のことを、研究というか、軽くするような、研究するような部活だったんですけども、普段の活動というのが、その野菜作りで、周りが畑に囲まれた高校だったので、近くの農家さんに畑をお借りして、各自、自分で、こう、2畳くらいのスペースをもらって、そこで自分の育てたい野菜を育てるっていうことをやっていました。』

(ID 17 男性 修士課程)

4. スポーツの経験

『中学時代に陸上競技を始めて、その時に、やっぱりスポーツと食ってっていうものの、まあ、つながりみたいなものをすごく考えるようになって、それから、たぶん食生活についても、まあ関心を持つようになったかなと思います。それは、顧問の先生の影響がありますね。例えば、試合が近づいてきたら、まあ揚げ物を控えるとか。そういうのですね。炭水化物を多く取るとか、何となく、そういうことをおっしゃっていて、それで意識するようになりました。』 (ID 1 男性 修士課程)

『身長も高かったので「バレー部入らない？」みたいな感じでバレー部入ってて、コーチに言われてまあ食べることが大事だなと。まあ中学生なんで、まあ、そこまでなんか何でしょう。女の子だし、月経とかも始まるから、まあ、ちゃんとね食事をしようみたいな。お母さんみたいな感じで。中学校、中高一貫だったので、中学校のバレー部に入って、高校のバレー部もあって、高校のバレー部に所属していた部員の先輩のお母さんで。そしたら、こう、テクニカルなことと普通の生活面というか、あの、食事のことも一緒に話をして、なんか指導っていうレベルじゃなくても、会話レベルでは、そうですね。夏だったら、まあ水分補給に関してだったり。そんな、がっかり言われることはなかったですけど、まあ体調面とか気を使ってもらったり。でも、やっぱり、スポーツしていたことで、どういうんでしょうかね、健康を考える場面は多かったかもしれませんよね。やっぱり食べないと動けないし。エネルギー補給するのに、効率いいエネルギー補給源とか、バナナとか、おにぎりとか、そういうのがいいと思うよみたいな。試合の合間とかに、なんか差し入れてくれたりとか、そういうので、わりとなんか教えられてたなっていうのがありますね。』 (ID 11 女性 学部4年)

『中学・高校は常に野球とかを通して、土日、平日も常に親に手伝ってもらっていたので、

その感謝を少しはしなければっていうのは、少しは思っていました。食事面については親がかなり気を遣ってくれてたので、野菜をいっぱい取ったりとか、あと、ご飯もできるだけ食べられるように炊いたりとかしてくれてたので、その面については自分が気を付けた面もありますけど、親が気を付けてくれたっていうのはあって。あとは、筋肉量とかを調節するには自分が気を付けたりすることで、プロテインを飲んだりとか、気を付けてはいました。中学・高校は、もう野球以外してこなかったんで。野球、スポーツをすることによって睡眠がよくなったりとか、食事を朝昼晩、絶対取ったりとか、量もいっぱい取りますし。スポーツすることによって、おなかすきますし、ご飯いっぱい食べれますし、睡眠にもつながりますし。』 (ID 23 男性 学部4年)

5. 家族との共食

『祖父母、両親、妹2人の7人家族で一緒に、一斉に席について「いただきます」って言って食べられるようなものが多かったです。大皿でボンと置かれるものは結構少なくて、あの、一人当たりに、例えばハンバーグは一人1個、ちゃんとお皿に乗って、ハンバーグと野菜と、何か、そういうセットで一人1皿、こう、目の前に置かれるものが多くて。大物でドンて置かれるのは、えっと、お鍋のときと、あとは、そうですね、唐揚げのときとかくらいでしたね。基本はもう一人一人です。だいたい、まあ食べる量で、お母さんが目算で、こう、分けて、配分してあって、で、それを食べるって感じでした。そうですね。お母さんは、結構、仕事してたので。帰って来ると、もう遅かったりとかも。簡単に作るものとかが結構多かったですりとか、あと、習いごとのときは、その、簡単なカレーとかが多かったんですけど。でも、メインとプラス野菜くらいは。お野菜は必ずという感じですね、結構ありましたね。私が中学校、高校ぐらいまでの、中学終わるぐらいの時までは、家事、全然してなかったんですけど。母に任せて、食器洗いするとかだったんですけど、母がすごい忙しくなってしまって、帰って来るのが夜の9時とか過ぎたりとかするときに増えてきたので手伝うようになり、高校ぐらいで、その時から祖母が料理をすることが増えてたんですけど、祖母の料理、すごく凝ってて。』

(ID3 女性 学部3年)

『そうですね。母親にはあんまり口に出して、こう、こうやって食べなさいとか、何と何を食べなさいとか、何がいいですよって言われた経験は、あんまりないんですが。うーん、そ

うですね。ただ、結構いろんなものを作らなくても、まあ、生の野菜サラダとかでも、わりと色々な種類を毎回食べていたような気がしますね。それで、特に夜ご飯は家族でわりとゆっくりと、ゆっくり、あの、時間を、時間をかけて食べるが多かったのも、まあ、そういう雰囲気というか、うーん、それが一番わりと記憶に残っているところですね。そうですね。ただ、どうしても、やっぱり一人で食べると、あの、誰とも話さないですし、あの、まあ、ぱっと食べるっちゃ食べるんですけども。』

(ID 20 男性 修士課程)

『私が、その、まあ食生活とかいうよりも、なんか、父と、家族みんなでキャンプに、毎年、夏に行っていたんですね。で、炭から、こう、炭を炊いて、その、釜の所に、こう、ご飯を載せて、指で測って。で、こう、ふっくらおいしいご飯が炊けたときとか。そういう、キャンプセットとか、買いそろえて全部、車で。なんか、何だったっけな。買って行って、そういうセットみたいな。ああ、そういうのも経験してそれが、すごく、今でもしたいです、本当は。中学、高校2年生までしてました。それはキャンプへ行って、その、まあ、いろんなものを家族で作って特にカレーとバーベキューとかして。なんか、そういうものが、結構、こう、なんか自分の中では、やっぱり、娯楽。食に対する、その、いいイメージというか、娯楽、その、楽しみ。』 (ID 10 女性 学部4年)

2) 【食に関する知識】

6. 家庭で教わってきた食知識

『そうですね。うん。今どれぐらいなのかなと思って、こう、ちらっと見について、じっと見て、あ、ニンジンとか、あんな切り方するんだとか(笑)。そういうのも、きんぴらだったらこうなのか、じゃあ煮物だったら?とかいうのも、本当にそれをこう、見てたので。逆にこう、見てたことが、いざ学校で調理実習するときに、「あ、それ知ってる」っていうのが。何か友達、こう、みんながやって、「これ、どうするんだろう」ってなったときに、「あ、これ、家でお母さんがこうやってた」っていうのも、やっぱりそういう機会はすごく多かったと思います。』 (ID 8 女性 修士課程)

『クラシックバレエを習っていたので、姉の影響で始めたんですけども、もともと姉が、ちょっと体が弱くて、それで始めていて、私も、その、よく遊びに行っていて、好奇心が旺盛だ

ったので、まあ一緒に始めることになったんです。それで、その、体力づくりと同時に、母も、そのころはまだ専業主婦だったので、食生活っていうのも、結構、気を遣っていて、毎日、家でしっかりと3食、食事を提供してもらっていたのが、とても印象深くて、とてもおいしかったので、ずっとそういう生活が自分の中では、とても好きで。理想ではあるんですけども』 (ID 10 女性 学部4年)

『小学1年生に上がるタイミングで海外で生活することがあって、海外に移住して3年間生活してたんですけど、アメリカなんで、まあ基本的に、そんな別においしくないわけじゃないんですけど、なんかジャンクって感じで。その中でも、結構、入手、食材の入手も大変だったと思うんですけど。一緒に、ジャパントウンっていうエリアがあって、そこへ行って買い物したりとか。まあ、ちょっと高かったりするじゃないですか。で、「高いな」とかってお母さん言ったりしながら。買い物とかしてたり。現地の小学校へ行って。食堂があって、小学生の時から、結構なんか、あの、カフェテリア方式みたいな感じで食事してるんですけど、なんか、もうピザとか、小学生、今、考えたら、小学生でそんなお昼にピザとか思うんですけど。好きなものを、まあ取るみたいな感じで、まあランチボックスみたいな。友達のお弁当も、もうサンドイッチ、パン中心みたいな感じのを見て、ちょっとなんか、うーんみたいな。子どもの段階の肥満はクラスに2割くらい。そんなめっちゃ多いわけではないけど、町は結構、大きい人も何人か見ることはあって。カリフォルニア州だったんで。それで、何でしょうね。なんか、食事、なんか、こんな大きい人いるよとか、こんななりたくないって正直思ったりとか。カラフルなケーキとか。ケーキが、お菓子系がやっぱ一番衝撃でしたね。もう、なんかグミとかガムとかも、すごいカラフル、着色料、もう香料みたいな感じで。あんま、おいしく感じなくて。なんか、そこでやっぱ日本の食べ物に関しては、すごいなんか、興味というか、なんか、ありがたいというか。ケーキとかに関しては、お母さんとかは、まあ、食べさすことに関しては、良くは思ってたんですけどお菓子も、姉がお気に入りのお菓子があって、それが結構、真っ赤っかみたいな感じで、それは、まあ、週に何回もみたいな。結構、決めてたりとかした気がしますね。』 (ID11 女性 学部4年)

『母は「こう食べて」とかは、あんまりないですけど。でも、例えばカップ麺の食べ過ぎは体に悪いとか、まあ、そういったことは言っていましたよ。おやつも、「こういうものはやめといたら？」とか確かに、その、小学校の時は制限多くて、まあ、「カップ麺はやめたほう

がいい」だったり、「マックも駄目だよ」とか「コーラも成長に悪いから」みたいな。まあ、でも、中学生とかになると、やっぱり食べたいじゃないですか。食べるようになったりっていうのはありましたけど、まあ、いまだにカップ麺とかはあまり食べないですね。まあ、親から言われたいろいろ知識で体に悪いものがあるんだなっていう考えは、まあ、ついたんじゃないですかね。最近とかは、特に、その、スーパーとかで買う物って何が入ってるんだろって少し気になるんですよ。はい。例えば、こう、裏を見て増粘剤が入っていると、pH調整剤が入ってるとか見て、いろいろ入ってるなあとか、ちょっと思ったりしますね。』

(ID22 男性 学部4年)

『えっと、もっぱら母が料理は、ご飯作ってくれてたんですけど、母はもともとずっと実家暮らしで京都の家において、京都の大学に通って、ずっと実家暮らしなので。ご飯も親が作ってたっていうことで、あまり自分で作る機会もなくて、で、結婚してから、ご飯について興味を持って、ちゃんと、いろいろ調べてっていう意識があったっていうのが、たぶん。その中で、こう、自分が勉強したことを子どもに実践して、子どもも、僕も結構それを、何というか感じて、吸収というか、していったのかなっていうふうに思ってます。そうですね。教えてましたね。僕が何でっていうことを聞く子どもだったので、なんで、これ食べなきゃいけないんだって言ったら、その理由をちゃんと、ちょっと難しくても説明してくれるとか、そういうことでした。』 (ID17 男性 修士課程)

7. 学校教育の中で得た食知識

『小学校の時の給食の献立のところで、何か、たぶん赤・黄・緑で、あ、何か、こう、今日の日付、メニュー、その中の材料の中で、赤・黄・緑で項目別で、あと、材料が全部書いてあって、そういうのを見て、ああ、すごい給食は、何か、バランスいいなとか、そういうのも、何か、やっぱり、こういうご飯のほうがいいのかなとか思いながらいたし。えーと、か、何でしょうね。本読むのが好きで、何か、ご飯のバランス、こういう、バランスをよく食べると、こういういいところあるんだよみたいな、そんな感じの本とかも読んでたりしたので、たぶん、そういうのも、たぶん今の考えにつながっているのかなとは思いますが。コマの形(食事バランスガイド)もあるとは知ってるんですけど、まあ、家庭科で習ったりもしますし。今はそんなに、あんまり気にしてないです。どちらかといえば、赤・黄・緑っていうか、緑、食べようっていう感じです。』 (ID2 女性 学部2年)

『学校給食の献立で色分けするじゃないですか。あれ、あれ結構、私的には。なんか、こう、頭に入ってるし、お母さんも、そういうメニューのものを、こう、学校からもらったものとか、よく読んで、なんかペンで、こう書いてて、勉強してるなっていう感覚は、すごい幼いころからありました。』

(ID 10 女性 学部4年)

『ペアさん(高学年と低学年のペア)でご飯を一緒に食べるっていう日が、1学期に1回か2回ぐらい、あったんですよ。その時は、みんな空でお弁当を持って行って、詰めて、で、1年生が詰めるのを6年生が1年生の分も詰めてあげて。で、みんなでお弁当を持って、教室じゃなくて、それぞれペアごとに好きな場所、中庭とか、屋上とか、ほかの学年のクラスとか、図書室。その時は図書室とか。校長室で食べてる人もいました(笑)。なんか、そういうのを、もう外に持って行って、こう、ペアさん2人とか、まあ、上級生、お友達だったらお友達のペアズとか、4とか5とかで食べるみたいな。月一とかじゃないですか。あとは、給食の時間に、あの、給食委員っていうか、あの、「ビタミンたっぷり委員会」って言ってて、あれは何委員なんだろう、なんかそういう委員。ビタミンたっぷり委員会っていう委員会があって、なんか、今日の給食の原材料をこう、放送してくれる委員会があるんですよ。

「ニンジン、ジャガイモ、何とかです」みたいな。で、その時に「今日のシイタケは何とかさん家のシイタケです」みたいな。自校給食なので。「何とかさん家のピワです」とか、「持ってきてくれました。皆さん、お会いしたときにはお礼を言ってください」みたいな。誰がどういうの、誰が生産してるとかっていうのも。で、何とかさん家って、絶対、孫とか娘とかなんですよ。通ってるんですよ。「ばあちゃんに、ありがとう言うって」みたいな(笑)。そういう感じですよ。登校中に「ああ、絶対、あれ、うちの給食になるんだ」みたいな(笑)。「あそこで育ててん、知ってんねん」みたいな。』(ID 4 女性 修士課程)

3) 【培われた調理技術】

8. 幼少の頃からの親の手伝い

『結構小さい時から、母に包丁を持たせてもらえたりしたので、それもあるのかもしれないです。昔から、結構、親とご飯を作っていたりとか、一時期、母もパートに行っていて、私が学校から帰ることがあったので、ちょっと自分で簡単なカレーでしたりとか、だど作ること

もあったので、準備は、あんまり調理面では、あまりしていないんですけど、なんか、結構、そのレシピを教えてもらったりとか。小学校の時に、なんか、好きなおかずを、ちょっと母にも、ちょっと作ってほしいって言って、で、作ってもらって、それをなんか今でも時々思い出して、こんなことやってたから、こんなん自分もできるんじゃないのかっていって、なんか、前は、なんか、キューちゃん漬けかなんかの汁で、なんか、もやしを炒めて、なんか、やりました。なんか思い出しながら。時々、すごく、やっぱり食べたいなっていうのが。』

(ID12 女性 学部4年)

『小学校に入った段階で、父が私に料理ができるようになって、包丁を持たせ、買ってきて。子ども用の、あるじゃないですか。父も料理大好きなんですよ。父は料理が趣味なので、父が教えてくれました。私に料理を教えたのは、全部、父なので、ほとんどは。最初は、おみそ汁でした。おみそ汁を作れるようになりなさいと。その後は、卵焼きでした。あの、巻けるように。あとは、なんか、こう、ちよくちよく、ずっとお手伝いは、しろっていう家なので、なんか、お皿並べたりとか、お皿に盛りつけをしたりとか、あとは、洗い物をしたりとか、まあ料理でも、こう、鍋混ぜてるぐらいできるやろうみたいな。煮てるぐらいならできるやろうみたいな。だから、やらされてやってたっていうよりも、お手伝いの延長でやってた、やりたくてやってたし。まあ父に構ってもらえるし、みたいな(笑)。普段、家にいないんで、会わないっていうか、忙しくて、なかなか、会うっていうか、そんなに、ずっと遊んでもらうっていうわけにもいかなかったんで。母もやれって言う。だから父と母が基本的に、まあ、父が率先して、私がやってるのを見ていて、母は横で晩ご飯、ほかの晩ご飯を作らないといけないので作っててって感じ。そのおみそ汁のだし取るのは、でも、ずっと、あの、子どもの仕事だったというか。何だろう、煮干しだしなので。ああ、煮干しで。煮干しのパック、こういう大きなのを買ってきて、で、頭と内臓付いてるので、頭とはらわたを取り出す、取り出して、ほかの、なんか、入れ物に移しておくっていうのが、まず子どものお仕事というか、やることだったんです。幼稚園の時から。こう、頭を外して、内臓を出すぐらいなんで、こう、ぱかっと割るって、ぴぴってやるみたいな(笑) 私と妹と祖父と3人でやって。あと、なんか野菜洗うとか。うん。あの、皮むくとか。私、ツクシめっちゃ好きなんですけど。それを摘みに行って、父とツクシとかヨモギとかゼンマイとか採りに行って、ツクシの、あの、皮をむく、周りのはかまを取るっていうのは子どもの仕事。』

(ID4 女性 修士課程)

『自分が、かなり興味を持って、やりたがる。そのやりたがっているのを、親が受け止めてくれてたっていうのがあったので、あの、いびつな野菜が入った料理だったりっていうのも昔はよくあったっていうふうに。ちゃんとそういうのを聞いて、ああ、やらせてもらってたのかなっていうのは思うので。親がととてもとても帰りが遅くなる時はカレーを作っておいてとか。はい、魚焼いて食っとけとか、そういうことは、よくありました。あの、副菜としてのおかずは、もう作っておいてもらって、で、メインのあったかいほうがおいしいものとかは、自分で作るっていうことが多かったです。何か、食に対する興味っていうのが、小さい時から、こう、だんだん、ねえ、それなりに持っていたと思います。』

(ID 17 男性 修士課程)

9. 自炊・弁当作りの習慣

『中学校（香川県）では弁当の日があって食材を自分で用意しないといけないし、5群のメニューを考えて1人分の分量とかそういうのがなんとなく勘で身に付くようになって、調理技術が向上して。お弁当は、えーと、私が高校に上がった時に、たまたま父が学校から外れて教育委員会のほうに行ったんですね。今まで、父、給食だったのがなくなるじゃないですか。ということは、お昼用意しなきゃいけないってなって、父は料理好きなので弁当を作りたいんですよ、自分で。やりたいんですよ、なので、前の晩に父と私と一緒にしました。』

(ID4 女性 修士課程)

『特に何かこう、食に関する取り組みとかあんまり記憶にないですね。高校とかは、全然そういうのはなくて。出身小学校では（香川県）月に1回お弁当の日みたいなのがあって。お弁当を家から持って行く。それは自分で作りましょうっていう（笑）。何か、小学生は無理だろうって感じなんですけど。毎月1回、自分でお弁当を作って持って来るみたいなのがあったんですよ。小学校の家庭科の時に、今月は何を作りますみたいなテーマがあって、作る授業。あと、栄養素を考えてみたいな授業があって、それで、自分で作って持って行くみたいなのがありました。もう前日までに買い物をして作って、持って行くというのが。豆がタンパク質みたいな感じで、栄養素ごとに、ちゃんと全部そろってるかみたいなチェックを自分でして。6要素やったと思います。そのお弁当を、まあ自分で作るっていうことで、だいたい何か、もう6要素が入ってれば。それは基本として、ねえ、お弁当づくりっていうの

は、今に活かかされているかは、さあ、どうなんでしょう。』 (ID 6 女性 学部3年)

4) 【生活時間の自己管理】

10. 生活時間の自己管理

『大学になると、やっぱり、そのルーティンっていうのが、ちょっと崩れるので、どうしても。まあ、あの、講義の時間とかも、まあ、年によっても違うし、もちろんセメスターによっても変わってくるので、そこで、まあ、どうしても、調整しなくちゃいけない。ほんとに自分で律して動かないと、あの、大学の場合は、そこが、こう、環境としてルーティンワークを定められるわけじゃないので。例えば、こう、まあ授業、授業だったら、まあ、特に1、2、3回生のときは授業が基本メインなので、メインだと思うので、まあ授業に合わせてのものになってしまうので、例えば、あの、朝起きるのがしんどいから、昼から授業取ってるっていうの、僕、結構あったんですけど、えっと、まあ、そういった面では、例えば、起きるのが、あの、昼近くなってしまったり、10時とかはざらみたい。これまで、高校の時とかは、朝7時起き、8時起きって、8時起きは遅いか、7時起きっていうのが、まあ、ルーティン。高校までは、ずっとそういうふうに通っていたのが、まあ急に、こう、どうしても、こう、一人、親から離れて一人になって、一応、生活できるだけの力は、料理だったりとか、まあ、家事、家事系のスキルだったりとか、あとお金の面も、ある程度、自分が管理できるように使えるようになってきて、もう、あと、その辺のリズムをつくるのは自分しかないっていうときに、やっぱり、どうしても、こう、何ていうかな、自分を律する力は、自分がすごい、ものすごく弱いので。そこでだいぶ、こう、やっぱり体調というか、まあ、もちろん体重も、だいぶ変化がある、ちょっと、家、体重計ないんで分かんないんですけど、あの、例えば、そういう無理を、無理しまくってた時期とかに、まあ、何回か1回に両親がうちに、京都に来たりするんですけど、「あんた、痩せた？」って結構言われる。(笑)』 (

ID5 男性 学部4年)

『大学に入学してからは、結構、その、自分でお金の管理もしだすようになったということで、ちょっと、その金額の高い、例えば、まあ言うと、牛肉でしたりとか、ちょっと結構、お肉関係が買わなくなったりして、でも、反対に野菜をすごく取るようになってたり、あとは、その、お菓子を一切ちょっと買わなくなったので、まあ体重も減ったのかなとか、あとは、ちょっと、やっぱり、その、今までは3食、親が作ってくれ、作ってたので食べてたんです

けど、ちょっと大学から帰ってきてしんどいときは、ちょっと、抜いてしまうときもあったので、それでちょっと体重が落ちたのかなって思うことがありました。体調面ですと、生理が、ちょっとずれてしまったので。それが今までなかったのも、ああ、これはやっぱり食事が乱れているのかなっていうのがありました。そしたら、もう疲れているときは、こう、食事を抜いちゃったりとか。なんか、まあ、そういう、まあ、今までだったら、こう、3食食べてたのが、ちょっとこう、バランスが悪くなったりとか。あとはなんか、すごく1人暮らしを始めてすぐは、もう全部、自分でしっかりしようみたいな感じで。だから、結構、私、きっちりしないと駄目な感じだったので、あの、できないっていうことが、すごくストレスになったりとかがあったので、それも、もしかしたら不調になったのかもしれないです。』

(ID 12 女性 学部4年)

『食べない、例えば、朝、時間がなくて、時間もそうですけど、冷蔵庫に食材がないとかって、あり得るじゃないですか。それは、まあ前日に買っておけばいいんですけど、そこまで考えられず、朝起きたら、まあ冷蔵庫に何もなくて、食べずに、授業もあるし行くかっていうようなことにはなりますね。そしたら、食べようと思ったときに食べる物がなかったという、まあ買っておかなかったっていうことも食べない理由の一つですね。自分の生活リズムができていなかったし。今は食事のプライオリティーっていうんですかね、優先順位が高いですよ。入学して病気、これ以外にも、いろいろ実はやって。はい。まあ何回か入院とかもあったりしたんですけど。で、まあ、取りあえず、まあ食事は大事だっていうのは意識して、結局、その、まあ自己管理というか、まず、それから始めたほうがいいって、自分の場合は。で、自己管理で、まあ食事っていうのも、自分が何を食べるかっていうのも、まず意識したほうがいいなっていうのは、まあ思いまして、そこから、まあ最低限の食事は取るように。』 (ID 19 男性 修士課程)

『ああ。私が下宿をするようになって、で、最初は自炊するぞって張り切ってたんですけど、何か、魚焼けるフライパンとか買ったりして。それ1回も使ってないし、結局、もうひどいときは外食とかばかりで、1カ月ぐらい、1、2カ月、3カ月ぐらい、ご飯も炊かないみたいな。もう作って目玉焼きとか、インスタントみたいな時期があって、今は気を付けてるんですけど、それでも、やっぱり1人で買って1人で作ったら、やっぱりどうしても野菜とかが余ったりして、そのまま出掛けて食べたりとか、もう疲れて買って帰ったりしたら、その

野菜が腐ったり、作り置きをしても、やっぱり腐らせちゃったりして、冷凍庫に保存をしても、結局、食べないまま、3カ月後ぐらいに発掘して捨てるみたいになるんで、もうそれやったら外で買ったほうがましって思って、あんまり自炊できてない状態なんですけど。もう、そうしたら、やっぱり自炊だけが問題じゃないかもしれないんですけど、食べ物が。私、とても健康な児童やって、風邪とかもあんまりひかないし、インフルエンザにも今までかかったことないぐらいなんですけど。その時は、やっぱり実家は、ご飯がちゃんと出てきて、まあ、ご飯、うーんと、ちゃんと作った料理が出てきて、それを食べてたので、やっぱりその時と比べて疲れやすくなってるし、疲れが取れにくくなったりとか、だるさとかがあったりするの、やっぱりちょっとご飯も関係あるのかなとか思ったりしますね。』(ID 7 女性 学部3年)

テーマ 2. 大学生活に関連する要因

5) 【不規則な生活の要因】

11. 試験とサークルによる多忙

『時間も結構ばらばらになってしまうんで、やっぱり。部活と委員会と、まあバイトとかやったり、友達と飲みに行くとかもあるじゃないですか。やっぱり実家にいた時よりは食べる時間帯が変わり、大学も高校と違って時間割が毎日違うじゃないですか。朝・昼の食べる時間も変わるしとなると、そういうのも影響してるかなと思います。大学生になって、まあ1人暮らしになったっていうこともあるけれども、まあ大学のプログラム、カリキュラム自体が何かいろいろ、もう高校の時とは、だいぶね。まあ、何か規則正しい食生活はできてないかなど。家にいないのもあって、もう全部、自分で食べれるタイミングも決めれるから。どうしても。もうひどいときは、もう、こう、駅から家のこの移動時間とかで食べるとか、学校から駅の移動時間で、もうおにぎりを食べるみたいな、時間なさすぎて。』(ID 7 女性 学部3年)

『自分自身はこう、大学とか生協だったりとか、そういう環境を整えてくれたとしても、学生である以上、なかなかこう、飲み会だったりとか、そっちが一番根本原因のような気がしてて。まあ、どうしても、こう、まあ夜遅くになっちゃうんで、しょうがないんですけど、そこで、バランスというか、環境が乱れてしまうことがあるのかなと思って。サークルの飲み会ってやっぱり人間関係を築くには、とても何か大事な場ですけども。何か、えー、な

かなか飲み会一回始まると、抜けにくいとか終わりにくい雰囲気はどうしてもできちゃうので、それがやっぱり。例えば、あの、バランス、うん、何ていうかな。生活リズム的な面で、まあ最低12時には寝たいと。だったら、まあ、この店を11時に出ないといけないぐらいのことが、やっぱり往々にしてあるんですけど、なかなかそういったことを許してくれないような、まあ、社会的圧力って言ったら変ですけど、なんか、その、集団の圧力というか、一緒に飲んでる人の。飲んでるじゃないかと。はい。っていうのが、やっぱり、どうしても、抜けにくい原因だったりとか、なっちゃうかな。何か過度に飲まされるような雰囲気とか、そういうのもあることはあるんですけどね(笑)。自分も経験はあるんですけど。過度に飲まされて、気が付いたらベッドでひどいことになってたとか、あるんですけど。ただ、まあ、そこまで、こう、ひどくはないし、まあ僕が飲む人を選んではいるのかな、というのがあるんですけど。なかなか、そう、まあ、あと、そこそこお酒が飲めるので、僕は。飲まされすぎてつぶれるというのは、よっぽどのメンバーに囲まれてないかぎりは大丈夫。そのあたり自分で、ちょっと、調整を一応してはいるんですけど。一緒に飲む人を、やっぱりこう選んだほうがいいし、まあ、それを分かってくれる人と、ちゃんとしゃべって分かってくれる人と飲んだほうがいいし。そう、コールとかゲームとかやり出すと、ちょっともうたぶん止まらないので。まあ、あの、生活リズムってだけじゃなくて、ほんとにアルコール中毒っていう面でも危険にさらされるし、あと、結構、僕、酒が原因で胃腸炎になったりとかしてるので。そういうこともあったので、まあ、やっぱりたぶん、まあ、原因はたぶん、やっぱあれだろうな。胃腸炎とかインフルエンザとか、要は腹の乱れとかで、あの、もう体調全部が崩れちゃうとかあるので、ちょっとだいぶお酒はね、飲んでも飲まれるなというか。食行動の中で、だいぶ酒は気を付けたほうがいい(笑)。楽しい場でもあるけれども、あの、そこでの付き合い方も、やっぱりね。ある程度一定は考えたほうがいいのか。』(ID5 男性 学部4年)

12. アルバイトによる多忙

『最初は、やっぱり、友達も、いないし遊ぶとかもなかったんで、最初は家にいることが多かったんで、わりと自炊はしてて、まあ、で、バランスの良い、野菜ちゃんと取ろうとか、お肉取ろうとか考えていたんですけど、部活とかバイトとかすると、もう家で作らなくなって、まあ友達も増えてくるんで、一緒にそこで、「今日、ちょっとラーメン食べに行かない？」みたいな感じで、もうその場で、「ああ、いいよ。行こう」みたいな感じで、まあどンドン

自炊する機会はなくなって。アルバイトを始めて、最初は、あの、親の仕送りだけだったので、お金も、生活費も、その仕送りでバイトもしてないので、その親からのお金しか自分は持ってなかったですけど、アルバイトしたら自分が使える分が増えるので、まあ、その仕送りが、まだずっとあるので、仕送りが生活代で、自分が自由に使えるお金が、アルバイトで稼いだ自分のお金になるので、アルバイトを本格的にしたのが、結構自由に使えるぐらい稼いだのが、えーと、1回生の冬ごろなので、それぐらいからは、結構、その、今までは、ちょっと外食とか気軽に行けなかったですけど、わりと気軽に行くようになって、そのぐらいになると、もう友達も増えるので、実家生じゃない、その1人暮らししてる子とかもいるので、「今日行かない？」みたいな感じで出るようになりましたね。』(ID9 女性 学部3年)

『まあ、大学入学してから1人暮らしが始まりましたが、6月ぐらいまでは暇だったので、ちゃんと自炊して、毎日3食、朝もちゃんと起きて食べてたんですけど、私、朝、苦手なんです。朝、まず起きられなくなり。何か、新しい生活始まったし、張り切って、朝も起きてたんですけど。12時に寝て、6時に起きて、ご飯食べて、学校に行くっていう生活をしていたので。いや、何か、そのうち、それも続かなくなって、もう課題や試験があったりとか、バイトを、その時期に始めたのもありますし。朝が、まず起きられなくなって、が、何か、朝ご飯も食わずに学校に行って、あ、そうですね、まあお昼は、まあ、学食で食べて、夜はバイトで賄いを頂いたりとか、何か、もう、どうしようもない日は、ほんとに疲れて帰って、そのまま寝ちゃうとかもありますし。作れるときは作ったりとか、前の日に作り置きとかしたりして、しています。1週間分、作り置きしていたときもあります。1カ月ぐらいやったかな。何か、それもちよっと忙しくなって続かなくなったんですけど。』(ID2 女性 学部2年)

6) 【大学内の食環境】

13. 学生食堂の環境 (混雑・営業時間)

『だいたい食堂のメニューですと、まあ何か、その、メインと小鉢を、なんか二つぐらい取るようなかたちでしたので、その意味では、まあ比較的、その、まあバランスというのは、一定は取れていたのかなというふうに思いますね。あの、まあ、混んでいたりとか、その、っていうのは、やっぱり、ありましたね。混んでいたりですとか、まあ同じものに偏りがち

であるとかっていうのは、ありましたね。それはあったんですけども、ただ、まあ、それでも、まあ、家で食べるよりはいいのかなというふうには、まあ思っていました。』

(ID 15 男性 修士課程)

『学食は混んでるのはめちゃ使い勝手悪いんですけど、でも、メニューのラインアップはたまに変わったりもするし、何か家で作らないような、何かひじきの煮物とか、ホウレンソウのおひたしみたいなんがあったりするんで、それは下宿生とかミールカードとか持ってる人にとっては、めちゃいいんじゃないかなと思います。食堂は早いです。2時半とかで、たぶん平日も閉まります。あ、はい、土日とか、長期休暇とかもですかね。長期休暇やったら、たぶん食堂が開いてないみたいなきももありますし。春休みとかに、こう、委員会で一日中朝早くから、何か新入生の新歓イベントみたいで、スポーツフェスティバルみたいなんですけど、生協が閉まってて、その日。で、お昼買ってくる時間がなくて、生協で買おうと思ってたら閉まったんで、もう自販機で、こう、あるパン、菓子パンみたいなんを買うとか。』 (ID7 女性 学部3年)

14. 100円朝食のサービス

『最初、まあ、うーん、その今の学校では、100円で朝食食べれるっていう結構システムがあるので。朝ご飯に関しても、平日、学校があるときは、まあ8時15分から9時半までやってるので、まあ1限だったら9時前までに食べ終わるぐらいの時間に学校へ行ったりしますし、学校なくても、結構、朝ご飯だけ食べに行って、そのまま勉強したりとか。平日は毎日ありますね。100円でご飯とおみそ汁と主菜、副菜2個みたいな感じなんですけど。その一応、うーんと、ご飯、ご飯とおみそ汁は、なんか金額に換算されてなくて、おかずで100円っていう、たぶんシステムだと思うんですけど。主菜が64円で、で、あと残りの幾らだ。何円かを二つで割ってるみたいな感じで、主菜から、が何種類かあって、2、3種類ぐらいから1個選んで、で、副菜、サラダ、豆腐、納豆、温泉卵みたいな中から2個選ぶみたいな感じで。このご飯とおみそ汁も量は1杯ずつっていうかたちで100円なんですけど。でも、それでもバランスいいですし。100円よりは、まあ絶対するし、自分で、ここまでそろえようとしたら、もっとかかるので。基本、そうですね。まあ、3回生の時は、ほんとに、わりと毎日行ってましたね。4回生になったら、もう週に1回しかないんで、学校が。でも100円定食に助けられてるところは大きいですよ。下宿してる子は結構使ってると思います。』

なんか、朝ちゃんと起きて学校へ行くという、なんかリズムづくりにも、なりそうな感じはしますよね。学校が、その働き掛けとしては、その私の学科の先生が学校側に働き掛けてくれて。そういうことで、まあ学校が動いてくれたんで。そういうので、まあ、あの、学生の健康管理のためって学校が考えてくれたと。』 (ID11 女性 学部4年)

『100円、はい、朝食、ありますね。特に、その、テスト週間とかだと、あの、やっぱり早く起きて勉強しようって思うので、100円定食。結構利用してました。そのテスト期間以外も使うときは使うんですけど、やっぱり、あの、遅く、できるだけ、ちょっと寝てたいっていう気持ちも強くなってしまいうので、本当に、今日は、こう、早く起きたっていうときに使うぐらいですね。このシステムは100円で。これは、すごいいいと思います。むしろ大丈夫なのかな。あの、何、こっちとしては、すごいありがたいですけど、その、提供してる側として、100円で、あの量を、その、ご飯と副菜とおみそ汁とって、もう付くので。』 (ID13 女性 学部4年)

15. ミールカードシステム

『そうですね。やっぱりその、学校で1食は、学食で食べるということで、ある程度、健康的な食生活というのをできるというのがプラスでしたし、あとはですね、やっぱりその、まあ、そういうの、あの、あれは結構、毎日定額制というかたち、ミールカードは毎日定額制なので、それを払っていると、まあ、あの、1回は、まあ学校に来ないと損というか、そういう側面もありましたので。その意味では、その、私自身は、結構まあ、授業も結構、取っていたので、まあ、毎日来ていましたけれども、そういう要素というのは、まあ、あったのかなというふうには思いますね。ミールカードがあるから、授業もあるけれども、まあ使わないもったいないというので、まあ、それで学校にもきちんと来れるということもありました。学校に来るというところでいくと、まあ、これは食生活だかどうか分からないですけど、やはり、ちゃんと朝、起きたりとかっていうのは、あの、まあ、生活習慣としては整いやすかったというのがありますね。生活習慣がやっぱり整うと、まあ3食を食べるということにつながるのかなというふうに思うんですけども。まあ4年生の時は、結構、その、大学に来る機会自体も少なかったものですから、あの、まあ、しない、あの、まあ、逆に、するほうがもったいないのかなというふうに思って、あの、やめたんですね。』 (ID15 男性 修士課程)

『ミールカードのシステムは1年生の時から使ってないです。まあ最初は知らなくて、まあ使ってなかったんですけども、その、時をたって、その、実際ミール持っている人が、不便をちょっと被ってるって話も結構聞いて。例えば、その、旅行に1週間、2週間、海外とかに行くと、その、ミールのあれ、お金がちょっと無駄になったりとかしますし。はい、そうです、そうです。一日400円とかなんで。あと400円超えたら、まあ払わなあかんし、400円超えな駄目なんで、超えな、おなかいっぱい食べれないんで。例えば、その友達は400円をおさめるために、抑えるために、だいたいもう料理が一緒になるんですよ。ご飯とみそ汁と、鳥の唐揚げみたいなかたちになってくる。同じものばかり。食生活的には、あんまり良くないかなって思ったりとか。そしたら使わなかったときは、それがほかに繰り越せ、ほかの日に繰り越すことができないってことなのでそのあたりの改善は必要ですね。それから、定食形式で、もっと安い値段にできないかなってというのは思ってますね。もう全部、野菜とか肉とか決まってて、それが何種類かあって、全部、健康にいいものやったら、みんな、じゃあ、これ選ぶかってなりますけど。自分で好きなものばかりを選んだら、バランスはどうなのかと。』 (ID 23 男性 学部4年)

『やっぱり、その、で、ミールカード使える期間は、1年生から3年生の、まあ、特に月曜日から土曜日はすごい良かったんですけど、それが基本的にセメスターの中だけだったので、あの、夏休みだったりとか、あと春休みだったりとか、ミールカード使えないので、それがすごい困って。』 (ID 5 男性 学部4年)

『ミールカードは親が前もって払ってくれるから、大学で食べた報告が家にいくので、この間、親から言われたのは、「学校で食べてない日は何日かあるけど、ちゃんとご飯食べる？」って聞かれました。「いや、ちょっと最近、食堂混んでて食堂へ行けないから、ご飯食べてないんだよね」みたいなのは、あつたりするんですけど。あと、あの、食べてるおかずが、何食べてるか全部行くんで。食べたか食べてないかじゃなくて、何を食べたかも全部行くので、「何か、こればかり食べてるよね」とか。友達も、あの、「うどんばかり食べてるけど、何か、ちゃんと食べてる？」みたいなのが親から来て、「あ、ばれてる、うどんしか食べてないの」というの(笑)。自分の食べてるものって振り返らないので、それを、例えば親を通して振り返れたりとか、のをすると、あ、食べてなかったんだとか、

あ、この日、あ、よく見たら、何かすごい偏ってたんだとか、そういうのも分かるし。それこそ親とコミュニケーション取る一つのきっかけにもなるし。』(ID 3 女性 学部3年)

テーマ 3. 環境要因

7) 【食へのアクセス】

16. 居住地付近の食環境

『家の近くにイオンなのかな、あれは。何かスーパーと、業務用のスーパーとか、結構あるんで。買い物は、まあ大丈夫かなと。京都で、そのとこをね、あの、大学入ってから探すときに、まあ、周りにお店がある所と、あと、大学周辺はすごい坂じゃないですか。なるべく平たんなところに住もうっていうのもあって。あと、駅が近いとか、いろいろあるんですけど、まあでも、お店、スーパーが近くにあるとこっていうのが一番大きい。大学から2駅ほど離れているけど、生活には困らないです。まあ大きな商店街も。ありますし、まあ、そんなに遠いわけでもないです。案外、夜遅くまで開いてるんですか、あの辺りのお店って。24時間のスーパーが一つあって、あと10時まで、夜10時までが一つと9時までが一つ。結構。比較的ね、遅くまで開いてる。まあ、生活に困らないように、まあ、便利な所を選んだっていうことで。』(ID 6 女性 学部3年)

『仲のいい子と食べに行くでも、部活が終わって、ちょっと早めに終わったしとかってなったときとかも、食べる場所がなかったりとか、お店閉まっていたりとかするじゃないですか。はい。食べる場所が少ない。まあ居酒屋も含め、食堂も含め、食べ物屋さんが少ないなっていうのは、まず一つ思っていることで、もう一個は、上にスーパーが欲しいです。あの、私、下の駅のほうまで下が行かないとスーパーがなくて、そこで買いためると、そこから30分ぐらい上に上って(笑) ずっと坂道を上って家に帰らないといけないので。スーパーに寄るのがおっくうになっちゃって。そうすると、自炊ができなくなっちゃうんですよ。コンビニで行くと、高い野菜と卵と、あの、何とかの素みたいなのはあるけど、その何とかの素に必要なものが置いてなかったりとか。あと、お弁当系が多いので。コンビニ行くんだったら、まあ何か買って作るより、お弁当買ってったほうが楽だなって思っちゃうので。なるほど。そしたら、もう、作りたいっていう気持ちがあっても、その買う場所とかが、やっぱり、もう近くにないと。』(ID 3 女性 学部3年)

『結構、終電間際とかで帰ってくる時が多いから、近所のスーパーは開いてなくて、そう、そう、帰ってきても買えないから料理が作れないみたいなきときもあります。そうしたら、学校終わってからアルバイト行って、それで、まあ、帰ってきたとき、何か買おうと思っても、ないから、結局コンビニやったり、インスタントラーメンとかになったり、もう食べないとか。』 (ID 7 女性 学部3年)

17. 大学周辺の食環境

『やっぱり、この界限はやっぱり学生が多いのもあって、まあ定食屋もいつてあるし、あと、ラーメン街なんですよ、わりと、周辺が、すごいラーメン屋が多いんで、だいぶ誘惑に駆られることあるんですけど。ちょっとバランスを考えて、まあ、その、毎日ラーメンとかは、高いのもあるし、ちょっとそこは気は遣うようにはしています。安く栄養価高いものを、一応、食べるようには心掛けてますね。具体的に、まあ安くて栄養価が高いっていったら、まあ、定食ですね。とある定食屋さんなんか、ご飯無料でおかわりできちゃうんで。すごいバランスがいいですね。スーパーも近くにあるし食べることには困らない環境ですね。』

(ID 5 男性 学部4年)

『基本、そういう面倒くさいこと、あんまり好きじゃないんで。それで面倒くさいということが、どうしても食べる量が減ってしまうので。何かあんまり出来上がった惣菜とかは、あんまり買わないんで。何か、まあ、あんまり良くないですけどインスタント系のものとか、まあ弁当とか、そういうのを食べることが多いので。その外食に関しては、もうそんなに、その、あんまり、その栄養のバランスとか、そんなこと考えずに、もうほとんど近くにある店とか、まあ、そんな感じで適当に選びますね。比較的、大学も大きいですし、まあ、周りにね、何かなんなとありますよね。いろいろあるんで。内容さえ、あの、そんなにこだわらなかつたら、まあ食べる場所はあるのであまり困らないと、そういうことなんです。』

(ID 21 男性 修士課程)

『一つは、まず、この大学付近に食べ物屋さんが欲しいです。この辺り、少ないですね。例えば食堂がいっぱいだから、時間もあるし、外へ行こうっていても、下の中華屋さんとか、あの、まあ、2軒くらいしかなかったりして。もうちょっと、何か、商店街とかのほうまで行かなくても、もうちょっと何か、食べ物屋さんというか。あつたら便利だなんて思います。』

もし、仲いい子と食べに行くでも、部活が終わって、ちょっと早めに終わったしとかってなったときとかも、食べる場所がなかったりとか、お店閉まっていたりとかするじゃないですか。外の学生食堂みたいな。確かに少ないですね、この辺り。はい。食べる場所が少ない。まあ居酒屋も含め、食堂も含め、食べ物屋さんが少ないなっていうのは、まず一つ思っていることで、もう一個は、上にスーパーが欲しいですね。』 (ID 3 女性 学部3年)

8) 【食品の価格】

18. 野菜・果物の価格が高い

『フレスコは24時間やっているの。食の確保ということに関しては、あまり問題がないということなんですが、野菜の値段高いと思います。京都は愛知県の時のだいたい、親がいうのは1.5倍ぐらい高いみたいなんです。なので、昨日はおつとめ品しか買ってなかったです。オクラもナスも、全て正規じゃない値段が下がってるのを買っていく。おつとめ品の安いところがあったので、それを全部取って作ってみたい。おつとめ品を購入して、やっぱり野菜をきちっと取るということを気をつけているっていうことなんじゃないかな。あとは、最近あまりやってないですけど、昔は全部、刻んで、みじん切りじゃない、ちょっと、粗みじんみたいな感じにして、全部、みそ汁に入れるように、タマネギもニンジンもいろいろ刻んで冷凍することはしてました。』 (ID 23 男性 学部4年)

『ああ、京都、物価高い(笑)。何か「トマト、おお」みたいな感じになるんですよ。野菜高いですね。果物。ああ、あんまり買わないですね。高いっていうのがありますね。たまに、こう傷んだり、5個セットで入ってるやつとかは安くなってるんで。地元が安いっていうのも、たぶん物価が。要望としては1人分ずつ、何か安価で小分けして売ってほしいかな。』 (ID 6 女性 学部3年)

『そうですね、どちらかと言うと、野菜は高いなって思うように。野菜って、結構、自分で作っていると、すごい簡単に作れる気分になるので。2畳と、プラスアルファで、もう1個、あの、みんなで使う畑があったんですけども、その二つで、ほとんど自分が食べる量は賄えるかなっていうぐらいだったので。実家のほうの野菜は、もう3年間、ほぼ買わないでいいくらい育てて。そうですね。買わなくても、はい、ほとんど、はい。作ってない野菜だけ買うって。』 (ID17 男性 修士課程)

『学食で、もう少し野菜中心のメニューが出たらうれしいなっていう。いや、まあ、しょうがないと思うんですよね。今のシステムだと、どうしても、何か、お惣菜というか、何か、そのおかずと主菜とみたいな感じで分かれて出してるんで、どうしても野菜とか出しにくいと思いますし、サラダバーが高いので、サラダバー頼まないんですけどグラムバイキング。グラム、サラダグラムが高いので。まあ野菜が高いからっていうので、一時期、そのおかずにつけ合わせに出てるキャベツの千切りとかが大根サラダになったりとかもしたんで、野菜が高いのは分かるんですけど、もう少し野菜成分を出してもいいんじゃないかなというふうには。』 (ID 16 男性 学部4年)

19. 外食の価格が高い

『お昼は基本的には食堂で食べたり、うん、ですね。食べたり、お弁当を作ったり。その自炊をしてる、最近とかも自炊をしてなさすぎると、外食ばかりで、自分の中で、ああ、これはやばいってなって、あの、自炊をするようになるんで、それと同時ぐらいで、ちょっとお弁当生活が始まって、でも、やっぱりちょっと温かいもの食べたいって行って食堂に行くと、ずっとまあ食堂生活に戻った感じになるので。なんか野菜食べてないなっていう時は、外食が、多くないかなみたいな。やっぱり外食すると、あの、お金も飛んでくので、結構お金がなくなったら、あ、外食確かに多いわ、みたいな感じで、あ、じゃあちょっとやばい、自炊しようってなって、やっぱり自炊のほうが、お金がちょっと安いので。』

(ID 9 女性 学部3年)

『そうですね。まあ、時と場合にもよるんですけど、まあ飲んで帰ろうかっていうときもあるし。まあ、だいたい飯のときが多いんですけど、まあ普通に、近くにある居酒屋に、安い定食を置いているところがあるので、そこ行って、まあ600、700円ぐらいで定食を食べて帰るみたいな。気を付けていることとまあ財政を圧迫しすぎない程度にっていうのは。やっぱり外食は高いですから。』 (ID 16 男性 学部4年)

『例えば大学の周りで何か食べたいっていうときに、ファストフードが多いですよ。吉野家とか、KFCとか、わりとそういうのが多いので、僕が、よく食べに行く定食が、魚の定食出してくれているところがあるんですけど、近くに。ファストフード系は行かないんです

けれども。やっぱりファストフードよりは高いですよ。ちょっと1,000円以上だと高いかなという気がしますね。まあいろんな種類があってもいいんですけど、一番安いので、まあワンコインは厳しいかもしれないですけど、650円とか、700円とかからあると、なかなかうれしいなという気がしますね。』 (ID 14 男性 学部4年)

テーマ 4. 社会要因

9) 【家族と友人の支援】

20. 親からの食支援

『1年が始まった時は、まあ、ちょっと頑張っていました。あの、そのころは、ごはんを、作って自分で自炊して作ったものを写真に撮って、母親に送って、母から、母に「今日、こんな作ったよ」みたいなコメントをつくって、親から、「おお、おいしそうじゃん」とかかっていうコメントのやりとりとかもしてて。その時は結構しっかり食べてたんですけど。でも、気付いたら、1回生の冬ぐらいから3食食べない日とかが出てきてたりとかしてて、一番最初になくなったのは、たぶん朝ご飯ですね。』 (ID 3 女性 学部3年)

『実家は、私が実家に置いてきたものを何か送ってっていうときに、一緒に何かいろいろ送ってくれるぐらいですね。あ、でも1回何か、魚のみそ漬、西京みそに漬けたやつとかの冷凍した分が送られてきたことがありました。』 (ID 2 女性 学部2年)

『1、2回生のときは、結構、母から連絡があって、なんか「今日、何食べたん？」とかくるので、まあ、それに答えたりとか、あとは、なんか結構、今、じゃあ、何でしょう。フォトジェニックじゃないですけど、インスタ映えとかあるじゃないですか。あれで、ちょっと、なんか料理を作ったら写真を撮って、ちょっと親に「こんなん作ったで」とかはしました(笑)。母と色々話す機会があってそうしたら、まあ「もうちょっと、こうしたらどう？」とか、そういうアドバイスがありました。』 (ID 12 女性 学部4年)

『そうですね。大学で1人暮らしを始めたときに、その、親が、結構いろんなもの準備してくれたんですね。鍋から、もうこれがあったら便利だっていうか、調味料も、いろんな調味料をそろえてくれて、これは必要だから買ったときなさいって、最初に準備するときに全部そろえてくれて。1人暮らしを始めた時に、その、料理に入りやすかったっていうのはありま

す。まあ、あとは材料買ってきたらいいだけっていうこと。家族からの支援っていうのも結構ありがたかったです。』 (ID 8 女性 修士課程)

21. 友人から得る食情報

『特に1回生始まったころとかは、あの、下宿してる子のご飯作りたいけど、どうやって作ったらいいか分かんないとか、手際が悪くて作れないとか。今まで全然やってこなかったから、どうしたらいいか分からないっていうのとかも出てきて、それに対して、みんなで、ああじゃない、こうじゃない言いながらやってたりとか、あの、苦労話をこう(笑)。こういうのをしたいけど、これがないんだよとか。まず「道具がない」から、最初、1回生の時とかは始まって、道具はそろえ始めたけど、今はだから、こう、「ああ、スーパーが」とか(笑)。

「野菜、今、高い」とか、「魚が食べられないよね」とか言いながら。「これやってみると便利だよ」とか、「こうすると、あの、食器が少なく済むよ」とか。そういうのはやったりとか。』 (ID 3 女性 学部3年)

『一人一人の、何か食生活とかも、結構、聞いたりしますね。「何か最近これしか食べてない」とか、「いや、それ、やばいでしょ」とか(笑)。いや、もう本当に、あの、食事の量が少ない子とか。朝昼、全然食べてなくて、夜にちょっと、ほんとに、あの、焼き鳥1本とおにぎり1個とか。「え、もうそれ、やばいよ」みたいな(笑)。たぶん自覚はしてると思うんですけど、何か別に、そんな動いてないし、今日はいいかなとか。あと、まあ食べないと、まあダイエットにつながるっていうか、たぶんそういう考えで、やっぱり何か食べないようにするようにしようみたいながあると思うんですけど。私は、「それ、一番駄目だから」みたいなことを言ってるんですけど。「いや、どうセリバウンドするし」みたいなことを言ってるんですけど。やっぱり集まると食の話って、やっぱり出てくるんですね。たぶん出ると思います、結構身近ですから。』 (ID 13 女性 学部4年)

『野菜嫌いな友人がいて、「何で食べないの？」って言ったら「いや、別に食べなくても生きていけるから」って言い出すんですよ。でも、そういう子は、たぶん親も、食べなくても生きていけるしって思うから、自分も、たぶん、そう。「親から何か言われたいの？」って。私たち友達、男の子なんですけどね、言うんですよ(笑)。なんか「いや、もう全然、野菜は要らんやん」みたいな。でも、大学生に入って、私たちが、しょっちゅう言うので、食

べるようになりました。友達が言えば、やっぱり、さすがに食べるようになりました。だから大学生からでも遅くないと(笑)全然遅くなかったです。もう食べて、今は、もうなんか、なんか、食べてなかったの損してたぐらいの勢いで食べてて、野菜ばかり食べてるようになって。こう、かまっていあげると、ちょっと声掛けすることで意識は変わってくる。意識変わります、だいぶ変わりますね。』(ID 10 女性 学部4年)

10) 【メディアによる食情報】

22. メディアによる食情報

『自分で、その、作ってみようとか、あとは安いのを、まあ、ちょっと買って、で、なんか、後々に、なんか、クックパッドとかで、なんか、その材料とかで、今、買ったので何ができるかなとか。なんかレシピで調べたときに、なんか、NAVERまとめみたいなのがあるんですけど。そういう、おいしいのをまとめましたみたいなやつがあつて。それをクリックすると、たいていクックパッドで作った方が、なんか上位のやつが、ちょっと貼り付けられてるんで、それで見たりとか。自分で作ってみようとか、あとは材料をちょっと買って、クックパッドとかで、なんか、その材料とかで、今、買ったので何ができるかなとか。献立を考えるのは時間がかかるし、とても自炊の助けになります。』

(ID12 女性 学部4年)

『やっぱり加工というか、消費期限とかが、長くもつものっていうのは、何か、やっぱりその分。薬というか。保存剤じゃないですけど、そういうのを、まあ使ってるイメージなので、まあ全般、あんまり良くないのかなっていうイメージが勝手にあつて。コンビニの野菜は、ほぼ、何か、栄養が入ってないみたいなのわさとかも聞くので。みんなの会話の中では、ネットだと思います。ネットから、見て、こうらしいとか。こんなん言ってる人いるとか。だから、あんまり良くないっぽいとか、そういう話は聞いたりとかして、何を信じていいのかどうなんだろうみたいに思うことはありますね。』

(ID 13 女性 学部4年)

『どちらかという、メディアを通しての情報のほうが大きいです。具体的に何を食べたらいいのかっていうのは、そうですね、テレビを見てっていうのもありますし、ネットで検索することも多くて。やっぱりこう、ダイエットをした、してたときもあるんですけど、どう

したらいいのかっていうのは、もう本当に、そのワードを入れて検索をする。うーん、例えば、まあ、そうですね、「痩せれる食べ物」とか、そういう感じで、もう単純に入れて検索して出てきたものを見て、それで結構、学んで、でも数が多くてどれを信用したらいいのか。』 (ID 8 女性 修士課程)

『なんか作るモチベーションとして、なんかアプリがあって、結構なんでしょう。ああ、アプリ。クラシルとか、そういう、その上から、なんか調理してる様子を、はや回しでやるアプリがあって、結構、その食材も入れるだけで、すごい量のレシピ出てきたりとか、本とかよりも全然分かりやすいので。』 (ID 11 女性 学部4年)

添付文書【COREQ チェックリスト】

質的研究を統合するための統合基準 (COREQ) : 32項目チェックリスト			
項目	No.	指針となる質問/説明	該当ページ
領域1：研究チーム及び再帰性			
個人的特性			
インタビュアー	1	インタビューを実施した者は誰か？	36
資格	2	研究者の資格は何だったか？	36
職業	3	研究時の職業は何だったか？	36
性別	4	研究者は男性か女性か？	36
経験とトレーニング	5	研究者はどのような経験またはトレーニング歴を持っていたか？	36
参加者との関係			
人間関係の確立	6	研究開始前に人間関係が確立されていたか？	35
インタビュアーに関する参加者の知識	7	参加者は研究者について何を知っていたか？例えば、個人的目標、研究実施の目的など	35
インタビュアーの特徴	8	インタビュアーについてどのような特徴が報告されたか？	39
領域2：研究デザイン			
理論的枠組み			
方法論的な方向性と理論	9	研究を支える方法論的な方向性はどのように記載されたか？	37
参加者の選択			
サンプリング	10	参加者はどのように選択されたか？	35
アプローチの方法	11	参加者はどのようにアプローチされたか？	35
サンプルサイズ	12	何人が研究に参加したか？	39
不参加	13	何人が参加を拒否または脱落したか？その理由は？	39
セッティング			
データ収集のセッティング	14	データはどこで収集されたか？	35
非参加者の存在	15	参加者と研究者の他に誰かその場にいたか？	35
サンプルの記述	16	サンプルの重要な特性は何か？	40
データ収集			
インタビューガイド	17	著者から質問、発言を促す言葉、ガイドは提供されたか？	36
繰り返しのインタビュー	18	繰り返しのインタビューは実施されたか？	36
録音	19	データ収集に録音または録画を用いたか？	36
フィールドノート	20	フィールドノートはインタビューの実施中かつ/または実施後に作成されたか？	36
所要時間	21	インタビューの所要時間はどのくらいだったか？	39
データの飽和	22	データの飽和について議論されたか？	39
語録の返却	23	逐語録はコメントかつ/または修正のために参加者に戻されたか？	-
領域3：分析および研究結果			
データ分析			
データコード数	24	データをコード化したデータコードの数は？	41
コーディングツリー (図) の説明	25	著者はコーディングツリー (図) に関する説明を提示したか？	53
テーマの由来	26	テーマはあらかじめ特定されたものか、あるいはデータから由来したものか？	37
ソフトウェア	27	データ管理にソフトウェアを用いた場合何を用いたか？	37
参加者によるチェック	28	参加者は研究結果に対してフィードバックしたか？	-
報告			
引用の提示	29	テーマ/研究結果を示すために参加者の引用が提示されたか？引用は確認されたか？たとえば参加者番号など。	41-51
データと結果の一貫性	30	提示されたデータと結果に一貫性はあったか？	52
主要テーマの明確さ	31	主要テーマは結果に明確に示されたか？	52
副テーマの明確さ	32	副テーマの多様な事例または議論について説明されているか？	67-89

参考文献

日本語文献

- 會退友美・衛藤久美（2015）「共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連—国内文献データベースとハンドサーチを用いた文献レビュー—『日本健康教育学会誌』71（6）、279-289。
- 赤利吉弘・小林知未・小林千鶴・植杉優一・内藤義彦（2015）「成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣，社会参加および精神的健康状態との関連」『栄養学雑誌』73（6）、243-52。
- 足立己幸（1984）「料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究」『民族衛生』50（2）、70-107。
- 笠巻純一（2013）「高校生・大学生の食行動に影響を与える食物嗜好及び社会心理的要因に関する研究」『日本衛生学会誌』68、33-45。
- 磯部由香・重松良祐（2007）「大学生の食生活の実態について」『三重大学教育学部研究紀要 自然科学・人文科学・社会科学・教育科学』58、63-76。
- 伊東暁子・竹内美香・鈴木晶夫（2007）「幼少期の食事経験が青年期の食習慣および親子関係に及ぼす影響」『健康心理学研究』20（1）、21-31。
- 井土ひろみ・赤松利恵（2017）「中学生における菓子の過食行動に関する心理社会的要因の検討—Theory of Planned Behavior を用いて—」『日本健康教育学会誌』15（2）、89-99。
- 岩佐勢一（2010）『食育の祖 石塚左玄物語』正食出版。
- 上野仁・小嶋仲夫・中室克彦（編）（2015）『最新公衆衛生学 第6版』廣川書店。
- 海山宏之・綾部明江・鶴見三代子・西出弘美・本村美和・長澤ゆかり・山川百合子・岩本浩二・中村勇・佐藤斉・宮口右二・沼口知恵子・山口忍（2016）「独り暮らし大学生の食生活行動：茨城大学農学部と茨城県立医療大学の学生協働による 地域貢献活動アンケートより」『茨城県立医療大学紀要』21、41-9。
- 英格・矢部光保（2014）「農業体験学習が環境意識と食習慣に及ぼす影響の比較分析」『環境教育』24（2）、40-9。
- NHK 放送文化研究所世論調査部（編）（2006）『崩食と放食—NHK 日本人の食生活調査から』生活人新書。

- 楠奥繁則・吉川直樹・海崎彩・藤原なつみ・松原豊彦（2017）「大学生の朝食欠食および生活リズムからみた立命館大学の「100 円朝食」の効果について」『社会システム研究』34、65-83。
- 太田はるか（2019）「大学生の食行動に関する質的研究」『同志社政策科学研究』21（1）、137-49。
- 太田はるか・新川達郎（2019）「大学生の食行動に影響する要因探索研究—和食文化の視点から」和食文化研究（2）、17-42。
- 小田嶋政子・高橋一雄（2012）「大学生の食育に関する一考察—食生活と調理知識との関連—」『北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報』3、35-43。
- 河村洋子・Singhal Arvind（2012）「社会の中の「良い逸脱」：Positive Deviance」『熊本大学政策研究』3、35-45。
- 河村洋子（2018）『チェンジメーカーになろう。』幻冬舎。
- 木下康仁（2003）『グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践—質的研究への誘い』弘文堂。
- ニコラス・A・クリスタキス、ジェイムズ・H・ファウラー（2010）『つながり 社会的ネットワークの驚くべき力』講談社。
- 黒谷佳代・中出麻紀子・瀧本秀美（2018）「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取状況との関連 —国内文献データベースに基づくシステマティックレビュー—」『栄養学雑誌』76（4）、77-88。
- 小泉昭夫・馬場園明・今中雄一・竹林亨（編）（2018）『NEW 予防医学・公衆衛生（改訂第4版）』南江堂。
- 小泉昌幸・伊藤巨志・渋谷崇行（2012）「高等学校と大学における健康教育に関する一考察」『人間生活学研究』3、139-44。
- 小林奈穂・篠田邦彦（2007）「幼児,児童,生徒の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー」『新潟医療福祉学会誌』7（1）、2-9。
- 佐藤厚子・渡辺恵実・河原木美聡（2011）「大学生の生活習慣・経済状況・身体状況と栄養バランスとの関連—標準モデル栄養バランス表ソフトを用いた分析」『秋田看護福祉大学総合研究所研究所報』6、61-8。

- 佐藤公子（2015）「小学校から高等学校における農業体験学習が大学生の食習慣に与える影響」『日本未病システム学会雑誌』21（3）、7-14。
- 酒井治子・佐々木晶子・倉田澄子（2009）「学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発」『東京家政学院大学紀要』49、27-34。
- 佐々木浩子（2012）「大学生における主観的健康感と生活習慣および精神的健康度との関連」『人間福祉研究 Human Welfare Studies』15、73-87。
- 神馬征峰（2013）「行動変容のためのポジティブ・デビエンス・アプローチ」『日本健康教育学会誌』21（3）、253-61。
- 立川雅司（2018）「北米におけるフードポリシー・カウンシルと都市食料政策」『フードシステム研究』25（3）、129-37。
- 高木亜里紗・戸田雅裕・池川明里（2019）「女子大学生の食事摂取パターンの類型化と関連要因の検討」『日本衛生学雑誌』74、1-8。
- 竹下和男（2003）『弁当の日がやってきた』自然食通信社。
- 竹下和男（2006）『台所に立つ子どもたち』自然食通信社。
- 田上敬子・池田睦子（2008）「大学食堂を活用した学生への食育の実施とその効果」『南九州大学研究報告 A、自然科学編』38A、113-21。
- 田中平三・秋葉澄伯（編）（2010）『はじめて学ぶやさしい疫学 改訂第2版』南江堂。
- 土屋雅子（2016）『テーマティック・アナリシス法』ナカニシヤ出版。
- 土井由利子（2009）「日本における行動科学研究—理論から実践へ」『J. Natl. Inst. Public Health』58（1）、2-9。
- 徳田完二（2014）「わが国の大学生の生活習慣と精神健康にかかわる研究の動向と課題」『立命館人間科学研究』29、95-110。
- 長島和子・海老原純子（2002）「大学生の健康と食生活に関する意識と実態—プリシード/プロシードモデルを用いて—」『千葉大学教育学部研究紀要』51、301-6。
- 中堀伸枝・関根道和・山田正明・立瀬剛志（2016）「子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連：文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から」『日本公衆衛生雑誌』63（4）、190-201。
- 中川李子・長塚未来・西山未真・吉田義明（2010）「共食の機能と可能性—食育をより有効なものとするための一考察—」『食と緑の科学』64、55-65。

- 中村彩希・稲山貴代・荒尾孝（2016）「成人における世帯収入別にみた野菜摂取行動に関連する食行動」『日本健康教育学会誌』24（2）、65-80。
- 中村晴信・島井哲志・石川哲也（2009）「大学生の食物選択要因と食生活の関連—一人暮らしの大学生を対象とした食教育の必要性の検討—」『学校保健研究』51、172-82。
- 中山健夫（2008）『健康・医療の情報を読み解く』丸善株式会社。
- 中山健夫・津谷喜一郎（編）（2016）『臨床研究と疫学研究のための国際ルール集 Part 2』ライフサイエンス出版。
- 檜原久司・高橋克幸（2001）「思春期の続発無月経とダイエット」『日本産婦人科学会誌』53（9）、172-5。
- 濱口郁枝・安達智子・大喜多祥子（2010）「大学生の食生活に対する意識と行動の関係について」『日本家政学会誌』61（1）、13-24。
- 平野春樹・稲葉洋美（2019）「大学生の朝食欠食に関する文献レビュー」『日本家政学会誌』70（1）、1-13。
- 藤井義博（2014）「石塚左玄の食育食養法—栄養療法の知的枠組についての研究 11—」『藤女子大学人間生活学部紀要』51、25-38。
- 伏木亨・山極寿一（編）（2006）『いま「食べること」を問う—本能と文化の視点から（人間選書）』農山漁村文化協会。
- 舟橋由美（2016）「大学生の朝食摂取に関する調査」『修文大学紀要』8、31-8。
- 古谷真樹・田中秀樹・上里一郎（2006）「大学生におけるストレス反応および睡眠習慣の規則性と睡眠健康との関連：睡眠健康改善に有用なストレス・コーピングの検討」『学校保健研究』47、543-55。
- キャサリン・ポープ、ニコラス・メイズ（編）（2008）『質的研究実践ガイド—保健医療サービス向上のために』医学書院。
- キャサリン・ポープ、ニコラス・メイズ、ジェニー・ポペイ（編）（2011）『質的研究と量的研究のエビデンスの統合』医学書院。
- 松田芳子・安武律・柴田邦子・城田知子・西川浩昭（1997）「大学生の疲労感の実態と関連要因について—生活習慣および食生活からの検討—」『学校保健研究』39、243-59。
- 松本千明（2016）『健康行動理論の基礎』医歯薬出版株式会社。

- 村上亜由美・荻安利枝・岸本三香子（2005）「大学生における食生活の特徴と心身愁訴」『福井大学教育地域科学部紀要V（応用科学 家政学編）』44、1-18。
- 村松幸・中山健夫（編）（2011）『公衆衛生学 社会・環境と健康 第3版（栄養科学シリーズNEXT）』講談社。
- 森由紀・山本存・倉賀野妙子（2012）「女子大生のおしゃれ意識がもたらす瘦身願望と健康状況—食行動・運動習慣との関連において—」『日本家政学会誌』63（6）、309-18。
- プラニー・リアムプットーン（編）（2012）『現代の医学的研究方法 質的・量的方法、ミックスメソッド、EBP』メディカル・サイエンス・インターナショナル。
- 山本幸子・江口恵里・揚玉華 他（2018）「大学生のアルバイトが健康、学習、意識変容に及ぼす影響」『山口県立大学学術情報』11、127-34。
- 湯浅資之・菅波茂・中原俊隆（2011）「プライマリ・ヘルス・ケアとヘルス・プロモーションの共通点・相違点の考察 ヘルス・プロモーションの開発途上国適用への模索」『日本公衆衛生学会誌』48（7）、513-20。
- 横山正幸（2010）「子どもの自尊感情と体験の関係について」『日本生活体験学習学会誌』10、53-62。
- 若林早苗・松井謙次・篁宗一・久間佐織・山村江美子・安田智洋・山本智子・松岡亜希
柴田めぐみ・鮫島道和（2016）「看護学部学生の学業とアルバイトに関する実態調査」『聖隷クリストファー大学看護学部紀要』24、33-45。
- 若松法代（2012）「大学生の食生活実態と食育の課題」『滋賀大学大学院教育学研究科文集』15、131-6。

外国語文献

- Ajzen, I., and Fishbein, M. (1980) *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ajzen, I. (1991) The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Bandura, A. (1986) *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Barker, D. J., and Osmond, C. (1986) Infant Mortality, Childhood Nutrition, and Ischemic Heart Disease in England and Wales. *Lancet*, 1, 1077-81.
- Baxter, R., Taylor, N., Kellar, I., and Lawton, R. (2019) A Qualitative Positive Deviance Study to Explore Exceptionally Safe Care on Medical Wards for Older People. *BMJ Qual Saf*, 28, 618-26.
- Berry, R. J., Li, Z., Erickson, J. D., Li, S., Moore, C. A., Wang, H., Mulinare, J., Zhao, P., Wong, L. Y., Gindler, J., Hong, S. X., and Correa, A. (1999) Prevention of Neural-tube Defects with Folic Acid in China. China-U.S. Collaborative Project for Neural Tube Defect Prevention. *N Engl J Med*, 341 (20), 1485-90.
- Boyatzis, R.E. (1998) *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*, London: Sage Publications.
- Belloc, N., and Breslow, L. (1972) Relationship of Physical Health Status and Health Practices. *Preventive Medicine*, 1 (3), 409-21.
- Christakis, N. A., and Fowler, J. H. (2007) The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years. *N Engl J Med*, 357, 370-9.
- Darmon, N., and Drewnowski, A. (2008) Does Social Class Predict Diet Quality? *Am J Clin Nutr*, 87 (5), 1107-17.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., and Deforche, B. (2014) Determinants of Eating Behaviour in University Students: A Qualitative Study Using Focus Group Discussions. *BMC Public Health*, 14, 53.
- EI Ansari, W., Stock, C., and Mikolajczyk, R. T. (2012) Relationships Between Food Consumption and Living Arrangements Among University Students in Four European Countries - A Cross-sectional Study. *Nutrition Journal*, 24 (11), 28. <http://www.nutritionj.com/content/11/1/28>
- EI Ansari, W., Adetunji, H., and Oskrochi R. (2014) Food and Mental Health: Relationship Between Food and Perceived Stress and Depressive Symptoms Among University Students in the United Kingdom. *Cent Eur J Public Health*, 22 (2), 90-7.

- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., and Bearinger, L.H. (2004) Correlations Between Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 158 (8), 792-6.
- Furihata, R., Konno, C., Suzuki, M., Takahashi, S., Kaneita, Y., Ohida, T., and Uchiyama, M. (2018) Unhealthy Lifestyle Factors and Depressive Symptoms: A Japanese General Adult Population Survey. *Journal of Affective Disorders*, 234, 156-61.
- Hilger, J., Loerbroks, A., and Diehl, K. (2017) Eating Behaviour of University Students in Germany: Dietary Intake, Barriers to Healthy Eating and Changes in Eating Behaviour since the Time of Matriculation. *Appetite*, 109, 100-7.
- Horikawa, C., Kodama, S., Yachi, Y., Heianza, Y., Hirasawa, R., Ibe, Y., Saito, K., Shimano, H., Yamada, N., and Sone, H. (2011) Skipping Breakfast and Prevalence of Overweight and Obesity in Asian and Pacific Regions: A Meta-analysis. *Prev. Med*, 53 (4-5), 260-7.
- Kabir, A., Miah, S., and Islam, A. (2018) Factors Influencing Eating Behavior and Dietary Intake Among Resident Students in a Public University in Bangladesh: A Qualitative study. *PLOS ONE* 13 (6): e0198801. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>.
- Kubota, Y., Iso, H., Sawada, N., Tsugane, S., and The JPHC Study Group (2016) Association of Breakfast Intake with Incident Stroke and Coronary Heart Disease: The Japan Public Health Center-Based Study. *Stroke*, 47 (2), 477-81.
- LaCaille, L. J., Dauner, K. N., Krambeer, R. J., and Pedersen, J. (2011) Psychosocial and Environmental Determinants of Eating Behaviors, Physical Activity, and Weight Change Among College Students: A Qualitative Analysis. *Journal of American College Health*, 59 (6), 531-8.
- Lang, T., Barling, D., and Caraher, M. (2009) *Food Policy: Integrating Health, Environment and Society*, Oxford University Press.

- Larson, N., Laska, M. N., Story, M., and Neumark-Sztainer, D. (2012) Predictors of Fruit and Vegetable Intake in Young Adulthood. *J Acad Nutri Diet*, 112 (8), 1216-22.
- Laska, M. N., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., and Story, M. (2012) Does Involvement in Food Preparation Track from Adolescence to Young Adulthood and is it Associated with Better Dietary Quality? Findings from a 10-year Longitudinal Study. *Public health Nutr*, 15 (7), 1150-8.
- Marc Gellman, J. Rick Tuner (eds.) (2013) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 641-2, Springer-Verlag New York.
- Nakamura, Y., Ueshima, H., Okamura, T., Kadowaki, T., Hayakawa, T., Kita, Y., Abbott, R. D., and Okayama, A. (2009) A Japanese Diet and 19-year Mortality: National Integrated Project for Prospective Observation of Non-communicable Diseases and its Trends in the Aged, 1980. *Br J Nutr*, 101, 1696-705.
- Nanri, A., Kimura, Y., Matsushita, Y., Ohta, M., Sato, M., Mishima, N., Sasaki, S., and Mizoue, T. (2010) Dietary Patterns and Depressive Symptoms Among Japanese Men and Women. *Eur J Clin Nutr*, 64 (8), 832-9.
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., and Lytle, L. A., (2008) Emerging Adulthood and College-aged Youth: An Overlooked Age for Weight-related Behavior Change. *Obesity* (silver Spring), 16, 2205-11.
- Ohly, H., Gentry, S., Wigglesworth, R., Bethel, A., Lovell, R., and Garside, R. (2016) A Systematic Review of the Health and Well-being Impacts of School Gardening: Synthesis of Quantitative and Qualitative Evidence. *BMC Public Health*, 16, 286. DOI 10.1186/s12889-016-2941-0
- Pascale, R., Sternin, J., and Sternin, M. (2010) *The Power of Positive Deviance: How Unlikely Innovators Solve the World's Toughest Problems*, Harvard Business Press, Boston, Massachusetts.
- Shannon, C. E. (1948) A Mathematical Theory of Communication. Reprinted with corrections from *The Bell System Technical Journal*, 27, 379-423, 623-56.

- Shimazu, T., Kuriyama, S., Hozawa, A., Ohmori, K., Sato, Y., Nakaya, N., Nishino, Y., Tsubono, Y., and Tsuji, I. (2007) Dietary Patterns and Cardiovascular Disease Mortality in Japan: A Prospective Cohort Study. *Int J Epidemiol*, 36 (3), 600-9.
- Shirasawa, T., Ochiai, H., Yoshimoto, T., Matoba, M., Sunaga, Y., Hoshino, H., and Kokaze, A. (2018) Effects of Eating Dinner Alone on Overweight in Japanese Adolescents: A Cross-sectional Survey. *BMC Pediatrics*, 7, 18 (1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1041-y>.
- Suzuki, N., Goto, Y., Ota, H., Kito, K., Mano, F., Joo, E., Ikeda, K., Inagaki, N., and Nakayama, T. (2018) Characteristics of the Japanese Diet Described in Epidemiologic Publications: A Qualitative Systematic Review *J Nutr Sci Vitaminol*, 64, 129-37.
- Tenjin, K., Sekine, M., Yamada, M., and Tatsuse, T. (2020) Relationship Between Parental Lifestyle and Dietary Habits of Children: A Cross-Sectional Study. *Journal of Epidemiology*, 30 (6), 253-9.
- Tomata, Y., Watanabe, T., Sugawara, Y., Chou, W. T., Kakizaki, M., and Tsuji, I. (2014) Dietary Patterns and Incident Functional Disability in Elderly Japanese: The Ohsaki Cohort 2006 Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 69 (7), 843-51.
- Tsugane, S., and Sawada, N. (2014) The JPHC Study: Design and Some Findings on the Typical Japanese Diet. *Jpn J Clin Oncol*, 44, 777-82.
- Uzhova, I., Fuster, V., Fernández-Ortiz, A., Ordovás, J. M., Sanz, J., Fernández-Friera, L., López-Melgar, B., Mendiguren, J. M., Ibáñez, B., Bueno, H., and Peñalvo, J. L. (2017) The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease: Insights from the PESA Study. *Journal of the American College of Cardiology*, 70 (15), 1833-42.
- Yamazaki, H., Slingsby, B. T., Takahashi, M., Hayashi, Y., Sugimori, H., and Nakayama, T. (2009) Characteristics of Qualitative Studies in Influential Journals of General Medicine: A Critical Review. *Biosci Trends*, 3, 202-9.
- Yuasa, K., Sei, M., Takeda, E., Ewis, A. A., Munakata, H., Onishi, C., and Nakahori, Y. (2008) Effects of Lifestyle Habits and Eating Meals Together with the Family on the Prevalence of Obesity Among School Children in Tokushima, Japan: A Cross-

sectional Questionnaire-based Survey. *The Journal of Medical Investigation*, 55, 71-7.

Zeitlin, M., Ghassemi, H., and Mansour, M. (1990). *Positive Deviance in Child Nutrition—With Emphasis on Psychosocial and Behavioral Aspects and Implications for Development (1st ed.)*. Tokyo: United Nations University Press.

URL list

1. WHO (2018) Fact sheet on healthy diet (No.394) (Retrieved on Jan. 31, 2020, <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>).
2. 日本学生支援機構 (2018) 「平成 28 年度学生生活調査結果」日本学生支援機構ホームページ (2020 年 1 月 31 日閲覧、
https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/2016.html)。
3. 厚生労働省 (2012) 「健康日本 21」健康日本 21 ホームページ (2020 年 1 月 31 日閲覧、https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/top.html)。
4. 厚生労働省 (2018) 「平成 28 年度国民医療費の概況」厚生労働省ホームページ (2020 年 1 月 31 日閲覧、
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/16/dl/data.pdf>)。
5. 文部科学省、厚生労働省、農林水産省 (2016) 「食生活指針の解説要領」厚生労働省ホームページ (2020 年 1 月 31 日閲覧、
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/shishinn-5.pdf>)。
6. 厚生労働省 (2018) 「平成 29 年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省ホームページ (2020 年 1 月 28 日閲覧、
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>)。
7. 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会 (2015) 「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版」日本骨粗鬆症学会ホームページ (2020 年 1 月 31 日閲覧、
http://www.josteo.com/ja/guideline/doc/15_1.pdf)。
8. 農林水産省 (2018) 「朝ごはんを食べていますか」農林水産省ホームページ (2020 年 1 月 31 日閲覧、
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_02.html)。

9. American College of Cardiology (2017) Skipping Breakfast Associated with Hardening of the Arteries. (Retrieved on Jan. 31, 2020, <https://www.acc.org/about-acc/press-releases/2017/10/02/13/56/skipping-breakfast-associated-with-hardening-of-the-arteries>).
10. 平成 30 年度版「食育白書」(2020 年 1 月 31 日閲覧、http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/h30_index-3.pdf)。
11. 厚生労働省(2018)「平成 30 年 我が国の人口動態」厚生労働省ホームページ(2020 年 1 月 31 日閲覧、<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/81-1a2.pdf>)。
12. 厚生労働省(2016)「平成 28 年版 厚生労働白書」厚生労働省ホームページ(2020 年 2 月 15 日閲覧、<https://www.mhlw.go.jp/content/000351675.pdf>)。
13. 健康増進法(2002)「健康増進法第一章総則第二条」健康増進法ホームページ(2020 年 2 月 3 日閲覧、https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=78aa3837&dataType=0&pageNo=1)。
14. 内閣府(2015)「国民の食育に関する意識調査」(2020 年 2 月 7 日閲覧、http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/pdf/b_1_2_1.pdf)。
15. 農林水産省(2018)「平成 29 年度 食育白書」農林水産省ホームページ(2020 年 2 月 3 日閲覧、http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29_wpaper.html)。
16. 農林水産省(2018)「食育に関する意識調査報告書」農林水産省ホームページ(2020 年 2 月 8 日閲覧、https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h30/pdf_index.html)。
17. 農林水産省(2017)「第三次食育推進基本計画」農林水産省ホームページ(2020 年 2 月 7 日閲覧、<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/3jikeikakugaiyou.pdf>)。
18. 農林水産省(2014)「ユネスコ無形文化遺産への登録が決定」農林水産省ホームページ(2020 年 1 月 30 日閲覧、http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1402/spe1_01.html)。
19. 農林水産省「日本食・食文化の海外普及について」農林水産省ホームページ

- (2020年1月30日閲覧、
http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/kaigai/pdf/shoku_fukyu.pdf)。
20. 経済産業省「ミラノ国際博覧会」経済産業省ホームページ(2020年1月30日閲覧、<https://www.meti.go.jp/policy/exhibition/milano2015.html>)。
 21. 朝日新聞 デジタル「日本館、最後まで大行列ミラノ万博閉幕 2015年11月2日付」(2020年1月30日閲覧、
https://digital.asahi.com/articles/DA3S12047232.html?_requesturl=articles%2FDA3S12047232.html&rm=150)。
 22. American Healthier Campus Initiative. (Retrieved on Jan. 31, 2020,
<http://ahealthieramerica.org/campuses/>).
 23. 関東農政局(2014)「大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査」
関東農政局ホームページ(2020年1月30日閲覧、
http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/seikatsu/141014.html)。
 24. 厚生労働省(2015)「大学生等へのアルバイトに関する意識等調査結果について」
厚生労働省ホームページ(2020年1月30日閲覧、
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000103577.html>)。
 25. 全国大学生生活協同組合連合会(2018)「第53回学生生活実態調査の概要報告」
全国大学生生活協同組合連合会ホームページ(2020年1月30日閲覧、
<https://www.univcoop.or.jp/press/life/report53.html>)。
 26. National Cancer Institute (2008) Theory At A Glance: A Guide For Health
Promotion Practice. (Retrieved on Jan. 30, 2020,
<https://www.niph.go.jp/soshiki/ekigaku/hitomedewakaru.pdf>).
 27. 京都市(2016)「京都市統計ポータル学校基本調査」京都市ホームページ
(2020年1月30日閲覧、
<https://www2.city.kyoto.lg.jp/sogo/toukei/Population/Education/index.html>)。
 28. 総務省(2017)「なるほど統計学園」統計局ホームページ(2020年1月30日
閲覧、http://www.stat.go.jp/naruhodo/c1data/19_01_stt.html)。
 29. 国立科学スポーツセンター(2018)「スポーツ栄養」国立科学スポーツセンター
ホームページ(2020年1月30日閲覧、

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/tabid/1183/Default.aspx>）。

30. 食育基本法の概要（2005）（2020年1月30日閲覧、

<https://www.city.otsu.lg.jp/material/files/group/4/08.pdf>）。

31. 総務省「平成29年通信利用動向調査」（2020年1月30日閲覧、

http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/180525_1.pdf）。

謝辞

本論文を執筆するにあたり、インタビューに協力してくださった4大学の学生の皆様、ご指導ご支援を賜った同志社大学大学院総合政策研究科 新川達郎教授、太田肇教授、藤本哲史教授、共同研究者の京都大学大学院医学研究科 中山健夫教授および高橋由光准教授、同志社大学大学院総合政策科学研究科および京都大学大学院医学研究科の皆様にご感謝申し上げます。本研究は同志社大学と京都大学の共同研究として実施したため、それぞれの大学の強みを活かした研究としてまとめることができました。両大学の先生から指導を受けられたことに心から感謝する。

実父 川島良治に感謝する。父は京都大学農学部教授として長年にわたり畜産学の研究に従事した研究者であり、筆者の研究に対して一番の理解者であった。子育てが一段落してから研究を再開したとき、研究者としての心構えを伝授してくれた。研究は周囲の人々に支えられて実施できること、自分が明らかにしたいことを丁寧に誠実に解明することが良い研究につながることを教わった。2018年10月21日に91歳で天に召されたが、父の研究に対する探究心を今後も受け継ぎたい。

夫 太田 稔、長男 茂之、長女 由希奈、次男 暁之に感謝する。筆者の家族は、研究を進める上で多くの示唆を与えてくれた。精神的・肉体的に常に支えてくれた。素晴らしい家族の協力があった研究を進めることができたことは大変幸せであった。

良き指導者に恵まれ、暖かい家族に囲まれて本研究を続けることができた。長年興味を持っていた大学生の食行動について博士論文としてまとめることができ、心より感謝する。