

高校生の食への意識と健康に関する研究

B03-2620 横山豊彦 指導教員 (朝倉隆司)

1. 目的

本研究の目的は、高校生の食への関心と健康に関する調査をし、食への関心の違いから、どんな食態度、食行動、に差があるのかを調べることである。

2. 研究方法

- 1) 対象者 静岡県内の公立高校1校の生徒119名 (男子66名 女子53名)
- 2) 質問紙調査 主な調査内容は、食生活における留意点、家庭の食事の内容、食生活への不安、家庭での食体験、食事に関する親子の会話である。
- 3) SPSSを使用し、単純統計、クロス集計を行ない、分析にはカイ2乗検定を用いた。

3. 結果と考察

まず10の質問項目から食生活の留意度を調べた。主な質問内容は、1. 栄養のバランスを考える 2. しっかり3食食べる 3. 間食をしない 4. 食事の場を楽しむ 5. 嫌いなものも食べるである。そして各項目において、「とても気をつけている」から「まったく気をつけていない」まで、それぞれ4点から1点を与え得点を合計した。その得点分布から40~27点、26点~24点、23点~10点で、3グループに分けた。人数の内訳は、留意度の高い群が56人(男子34名 60.7%、女子22名 39.3%)、留意度の中位の群が31名(男子8名 25.8%、女子23名 74.2%)、留意度の低い群32名(男子24名 75%、女子8名 25%)である。

- 1) 食生活留意度と家庭の食事内容との関連留意度別に、家庭で出される料理の頻度を調べた結果、食生活留意度の低い群は、家庭での肉料理の頻度が高く、魚料理の頻

の頻度が少ないということがわかった。食生活留意度の高い方が、家庭での食事内容が良いのではないかと考えられる。

- 2) 食生活留意度と料理を作る頻度との関連留意度別に、家庭で料理を作ることとの関連について調べた結果、「いつも作る」と「時々作る」と回答した者の中では、留意度の高い群21名 53.8%、中位の群11名 28.2%、低い群7名 17.9%であった。「あまり作らない」と「まったく作らない」と回答した者の中では、留意度の高い群35名 43.8%、中位の群20名 25%、低い群25名 31.3%であった。高校生はなかなか、家庭で料理を作る機会はないことがわかった。

4. 結論

本研究では、食生活留意度の違いからどのような差が出てくるのか見てきた。食生活留意度の高い群は、家庭での食事内容が健康的であり、将来の健康的食生活に自信を持っている者が多い。現代の高校生は、家庭での食体験が少ない。

このような結果を受け、学校教育の中でより多くの食体験の機会が必要ではないかと考えられる。食生活留意度の低い者は特にそのような経験をすることで、食生活の意識が変わり、健康に向かっていくと望ましい。

5. 主な参考文献

- 1) 中村靖彦, 食の世界にいま何がおきているか, 岩波新書 2006年