

## 健康観・食生活に対する意識と行動の関連性の検討

### Relationship of behavior to self-rated health and concern about food habits

大瀬良 知子\*

#### 1. はじめに

我々にとって健康に生きることは大切な課題である。ヒトは生きるために食事を摂取しなければならず、それらをいつ、どれだけ、どう食べるか、さらに、誰と一緒に食べるかが重要なことはよく知られている。

我々の研究チームでは、これまで幼児期について着目した研究を実施してきた。平均寿命が延伸されるなか、いかに健康寿命を延ばすかが現代社会の大きな課題である。一方、ノーベル経済学賞を受賞したヘックマンの研究<sup>1)</sup>が有名であるが、経済学<sup>2)</sup>や教育学<sup>3)</sup>の分野では、幼児期を大切にどう過ごすかが、将来を決定づけてしまう可能性を示唆した研究が発表されている。こうしたことから、幼児期のうちに身に付けておきたい力なども明らかにされてきている<sup>3)</sup>。それらのことより、食生活においても幼児期の過ごし方が重要な可能性があると考え、まずそれらの関連性を確認するため下記に示すような横断研究を実施した。

冒頭に述べたように、健康は重要である。しかし、健康の定義は、時代とともに変化することもある。例えば、健康診断ですべての項目が良好であったとしても、そのことを共に喜ぶことができる人がいなかった場合、その人はこれから先も健康でいられるであろうか。現代社会では、このように、心の健康にも着目し、人々が本当の意味での健康を得ることが必要であると考えられる。その際に、使用できる指標として「主観的健康観」がある。そこで、主観的健康観という指標を用い、食生活との関連性についても検討した。

健康や食生活に対する意識がいかに行動と関連があるのか、現在まで我々のチームで行ってきた研究を中心に紹介する。

#### 2. 保護者と幼児の好き嫌いの関連性の検討

幼児期は発達の観点からみても、味覚を形成する時期であり、好き嫌いは生じるものである。しかし、健全な発育のために好き嫌いなく食物を摂取することは重要な課題である。また、食事を作成した者にとっては、喫食者が食事を完食することは最大の願いである。保護者の幼児に関する食生活の悩みで挙げられるものとしては、好きなものに偏りがある、そもそも食に興味関心がないなど、幼児の好き嫌いで困っている様子が伺える。個人レベルの関わりでみると、このような課題が浮き彫りになる。しかし、集団で幼児の様子を観察していると、かなりの差があると感じた。具体的には、同じ給食を提供しているにも関わらず、ある幼児は全て完食し、ある幼児は8割も喫食できずに悲しそうに座っている。その違いの原因を探究するために研究を開始した。

##### 2. 1 母親と幼児の好き嫌いの関連性について

まず、幼児と過ごす時間が長く、主な調理担当者である母親と幼児の好き嫌いの関連性に着目した。幼児の好き嫌いに影響を与える要因として、母親の現在の好き嫌い子ども頃の好き嫌いのどちらが強く影響を与えているか検討した。その結果、子どもの頃の母親の好き嫌いが現在の好き嫌いより強く影響していた。さらに、休日の朝食摂取時刻が早く、母親の外食利用頻度が少ない方ことも、幼児の好き嫌いに影響を与えて可能性が示唆された<sup>4)</sup>。

先に述べたように、また既に明らかになっていることと矛盾なく、発達上の嗜好の形成時期の好き嫌いの有無は成長後よりも幼児期に強い可能性が示唆された。給食が完食できるかという差について、好き嫌いは新奇恐怖症(初めて食べる食品を怖いと思う気持ち)などの心理的な影響も関連することが知られているため、個人の学習や経験、性格などの違いからくるものであろうと考

\*食環境科学部 健康栄養学科

察する。

### 3. 好き嫌いの変化

母親と幼児では食事内容はほぼ一緒であると想定できるが、好き嫌いについては現在よりも子どもの頃の影響が強かったことから、幼児期特有の現象である可能性が示唆された。どれくらい改善するかについて確認するため、高校生に子どもの頃の好き嫌いと現在の好き嫌いについて調査を実施した。好き嫌いの改善について、変化なく好き嫌いがある者は66.9%、幼児期も現在も好き嫌いが無い者は14.1%、幼児期は好き嫌いがあったが現在は無くなった者は12.5%、幼児期に好き嫌いが無かったが現在は好き嫌いがある者は6.5%いた。また、現在好き嫌いがある者の内、55品目から選択させた好き嫌いの数については、Figure 1に示す通りである。青年期では幼児期に比べて、嫌いな数が有意に減少していた<sup>5)</sup>。

このことから、好き嫌いについては、将来改善したりまた増加する可能性があることも考慮する必要がある。それらを視野に入れたうえで、幼児期の間に様々な味に触れ、味覚を広げたり、幼児期に正しい食習慣を身につけさせることは重要である。どうしても特定の食品が食べられない場合は、他の同様の栄養素が摂取できるもので代用することが良いと考える。

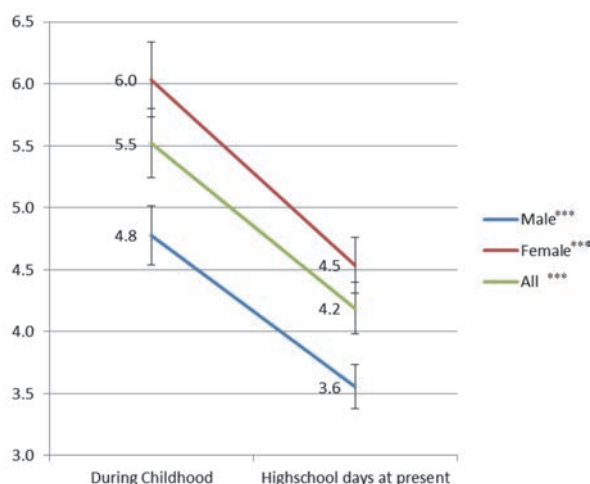


Figure 1. Relationship between the number of their disliked food childhood and high school

Note. The number of their disliked food during childhood to high school in terms of gender were assessed using two way ANOVA; \* $<0.05$ , \*\* $<0.01$ , \*\*\* $<0.001$

## 4. 保護者と幼児の行動の関連性についての検討

### 4. 1 母親と幼児の箸の持ち方について

箸についても、好き嫌いと同様に持てる幼児と持てない幼児の違いが気になったため、検討を行った。箸については、日本を代表する文化であり、使用できなければ食事ができない。本調査については、健康スポーツセンターが実施している箸の持ち方についての項目を引用した<sup>6)</sup>。母親の70.8%、幼児の34.0%が正しく箸を持っていた。幼児について、詳細に確認すると、3歳25.9%、4歳37.5%、5歳36.2%が正しく持っていたが、年齢、性別間で有意差は確認できなかった。母親と幼児の箸の持ち方には有意な関連を認め、さらに、箸を正しく持つことを重視する母親は、箸を正しく持てる割合が高かった。

母親の箸の持ち方への意識が高いと母親の箸の持ち方が正しく、母親の箸の持ち方が正しいと幼児の箸の持ち方も正しい割合が高いことから、母親の箸への意識を高め、持ち方を正すことは、幼児の箸の持ち方の習得に重要であると示唆される。

### 4. 2 母親の弁当に対する意識と幼児の持参する弁当の内容についての関連性の検討

幼稚園に通園する幼児は弁当を持参することがある。これらが、普段の食事を反映するツールの可能性になるのではないかと考え、弁当の内容とそれを作成した保護者の弁当に対する意識、幼児の食習慣について関連性を検討した。

現在、日本においてバランスの良い弁当として使用されている値は、主食:主菜:副菜が3:1:2(50%:17%:33%)の割合で詰められていることである<sup>7)</sup>。幼児の弁当箱をデジタルカメラで撮影し、各食品の面積を算出した。さらに、アンケート用紙と弁当箱の写真をIDで紐づけし、合わせて解析を行った。

その結果、幼児が実際に持参していた弁当の割合は、主食:主菜:副菜が 38%:37%:23%であった。副菜 23%のうち、野菜は 12%、果物が 9%、ゼリーは 2%であった。

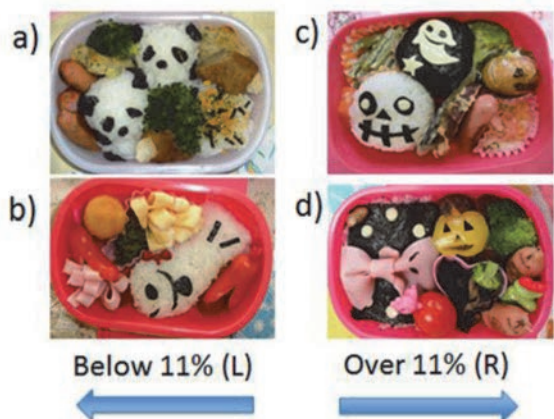


Figure 2. Examples of children's packed lunches estimated vegetable amounts

*Note. Photographs on the left side show packed lunches with vegetable amounts below 11%; a) and b). Those on the right side show packed lunches with vegetable over 11%; c) and d).*

好き嫌いの中でも多い野菜の多寡に着目し、中央値の 11%で 2 群に分け関連性を検討した(Figure 2)。野菜の多寡と関連のある項目は、保護者が弁当に野菜を入れる量、冷凍食品の使用、弁当箱のバランスなどを意識していることとの関連が示唆され、さらに、幼児の好き嫌い、食事中にテレビを見る習慣の有無、給食が楽しみかどうか、など普段の生活習慣・食習慣とも関連している可能性を示唆した<sup>8)</sup>。

弁当や箸の研究結果より、保護者の食に対する意識を高めることが重要であり、幼児の生活習慣・食習慣と関連している可能性を示唆することができるだろう。

## 5. 主観的健康観について

### 5. 1 主観的健康観とは

これまで用いられてきた健康を評価する尺度は、死亡率、有病率、罹患率などである。それに対し、主観的健康観とは、自らの健康状態を主観的に評価する指標である。そのため、必ずしも医学的な健康状態と一致したも

のではない。Kaplan らが行って、9 年間の追跡調査では、主観的健康観が生命予後と強く関連していることを報告している<sup>9)</sup>。主観的健康観と生活習慣、QOL などについては数多くの研究が実施されてきた。さらに、国際的に用いられている指標であるため、国際比較などを実施することも可能である。心の健康が重要視される現代社会ではますます主観的健康観の役割は大きくなるだろうと推察する。

### 5. 2 日本の高校生が持つ主観的健康観

日本の高校生の主観的健康観と生活習慣・食習慣の関連性を検討するため、1,296 名を対象にアンケート調査を実施した。ロジスティックス回帰分析を行った結果、主観的健康観に影響を与える要因として、最終的に、朝食摂取頻度と家庭の食事が好きかどうかという 2 項目が抽出された<sup>10)</sup>。

身体的には健康である高校生においても、主観的健康観が低い生徒が存在し、さらに主観的健康観の多寡は、生活習慣・食習慣との関連性を示唆した。因果関係は明らかではないが、朝食を摂取出来たり、家庭の食事が好きであるという環境の確保が重要であることが推察できる。

## 6. まとめ

このように、幼児にとって保護者がどれだけ重要な意味を持つのかについて、食習慣の観点からその可能性に寄与できたのではないかと感じている。また、高校生においてもそれまでの家庭での味や朝食摂取頻度が主観的健康観と関連している可能性を示し、未成年の子どもにとって安心できる味や場所の獲得は重要であろう。

この度、紹介した内容は、全て横断研究であるため、因果関係の特定などを行うことはできない。今後、より大きな規模での調査を行い、現在得られている仮説をより強固なものにしたい。また、その後、介入研究などを行い、人々が将来健康でいられるために生活・食生活にどう向き合えばよいのかを検討し、各ライフステージに合わせた実行可能な食生活の在り方を提言していきたい。

**参考文献**

- 1) ジェームズ・J・ヘックマン：幼児教育の経済学, p110, 東洋経済新報社 (2015)
- 2) Lawrence J et al : Lifetime Effects The High/Scope Perry Preschool Study Through Age 40, p119, High/Scope Press (2005)
- 3) ウォルター・ミシェル：マシュマロテスト 成功する子・しない子, p37, 早川書房 (2015)
- 4) Tomoko Osera et al : Relationship of Mothers' Food Preferences and Attitudes with Children's Preferences, Vol. 3 p.1461-1466, Food and Nutrition Sciences (2012)
- 5) Tomoko Osera et al : A Retrospective Study on Changes in Food Preferences of Japanese High School Students from Childhood to the Present Day, Vol.6 p.150-158, Journal of Food Research (2017)
- 6) 日本スポーツ振興センター：平成 22 年度 児童生徒の食生活実態調査 (2010)
- 7) 足立美幸, 針谷順子：3・1・2 弁当箱ダイエット法, 群羊社 (2004)
- 8) Tomoko Osera et al : Evaluation of Children's Lunch Box Contents by Photograph and Their Relationship with Mothers' Concern, Vol.6 p.78-86, Journal of Food Research (2017)
- 9) George A Kaplan and Terry Camacho : Perceived Health and Mortality: A Nine-Year Follow-Up of the Human Population Laboratory Cohort, Vol. 117 p.292-304 (1983)
- 10) Tomoko Osera et al : Relationship Between Self-Rated Health and Lifestyle and Food Habits in Japanese High School Students, Vol. 7 No.7040071, Behavioral Sciences (2017)