通し番号
８
（武見委員）
（饗場委員）

武　見　ゆ　か　り　　委 員

（女子栄養大学・大学院教授）

＊饗場委員との共同意見

（内閣府食育推進室　あて）Fax:(03) 3581-1189

次期「食育推進基本計画」策定に当たっての意見等

食育推進評価専門委員会委員　（氏名）　武見ゆかり　　饗場直美

（所属団体等）　平成 21 年度「食育に関する調査研究作業部会」グループ

＊○を付けてください。

〔はじめに／第１　食育の推進に関する施策についての基本的な方針／第２　食育の推進の目標に関する事項／第３　食育の総合的な促進に関する事項／第４　食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項〕の

第１の４・６・７

第３の１・３・５・７

第４の４

以上に関連するデータと意見を提出します。このうちのいくつかは第２の１・２次期の目標設定に向けて参考になると考えます。

平成 21 年度に内閣府が実施した「食育の現状と意識に関する調査報告書」データを再解析し、次期食育推進基本計画策定に向けて、いくつか有用と考えられる結果を得ましたので、報告・提案させていただきます。解析結果の詳細は別添のとおりです。

１．　成人後の望ましい食習慣、及び食育への関心には、子ども時代の保護者の働きかけと、「家での食事が楽しく心地よかった」と記憶に残る体験が関連していることが示唆された。保護者の働きかけとしては、しつける部分はしっかりしつけながら、同時に、子どもとのコミュニケーションを大切にして子どもの主体性を尊重する働きかけ方が望ましいことが明らかとなった。また、「食事が楽しい、おいしい、日々の食事に満足している」といった食に関連した主観的QOLを高めることは食育の重要な目標の１つと考えるが、その食に関する主観的QOLには、子ども時代の「楽しく心地よかった」記憶の影響が大きいことが明らかになった。以上から、改めて、子どもの食育における保護者の役割（現行の食育推進基本計画 第１項の４）、家庭における食育の推進（第３項の１）の必要性が確認された。また、保護者の食育の具体的なあり方が提言できるものと考える。

２．　家族との共食に関しては、朝食の共食頻度の高いことは、主食・主菜・副菜がそろう食事が日に 2 回以上、副菜（野菜料理）を日に 2 回以上食べる、欠食しない、など望ましい食習慣に関連していた。一方、夕食の共食頻度が高いことは、「食事が楽しい、日々の食事に満足している」といった食に関連した主観的 QOL を高めることに関連していた。以上から、家庭における食育の推進（現行の食育推進基本計画第３項の１）において、改めて共食の意義を明確にできた。朝食、夕食いずれの共食も重要であるが、とくに夕食の共食では、食卓でのコミュニケーションを図りながら、楽しい食事を心がけることの重要性が示唆されたと考える。

３．　成人後の望ましい「食」の実現、食育への積極的な関わりのためには、個人・家族の要因だけでなく、暮らし向きにゆとりがあること、暮らす地域の中で食に関して人々のつながりがあり、食の入手可能性や安全面で信頼感を持てる地域（コミュニティ）であることなど、社会的要因（食に関連したソーシャルキャピタル）の影響が大きいことが確認された。したがって、家庭における食育だけでなく、地域（コミュニティ）全体で食のあり方を考え、整えていくこと（現行の食育推進基本計画 第１項の６・７、第３項の３・５）の重要性が、改め

て示唆された。

4．　とくに、社会経済的な状況に課題を抱える人（暮らし向きにゆとりがないと感じている人、単身非婚世帯であること、60 歳未満で無職であること）は、食育への関わりも、望ましい食習慣の実現も難しく、食に関する習慣的 QOL も低いことが示された。例えば、暮らし向きに「ゆとりなし」という男性では、「ゆとりがある・ややある」男性に比べ、朝食を毎日食べることは半分の確率でしか実現できていないことが明らかになった（年齢、同居者の有無、就労の有無を調整した結果)。以上から、国民の中にいわばある種の「食育格差」が生じていることが明らかになったと考える。したがって、その解消に向け、地域の中でターゲットを絞った食育の展開が必要と考える。(現行の食育推進基本計画 第３項の３)。

5．　また、こうした暮らしのゆとりのなさは、安全で適正な食物の確保を脅かしている可能性、つまり food insecurity の問題にもつながると考えられる。米国では、政府が定期的に food insecurity 調査を実施し、そのための質問紙も開発されている。日本においても、現在の社会経済状況を考えると、食育の視点から国民の food insecurity の実態を明らかにしていく必要があると考える（現行の食育推進基本計画 第３項の７)。

6．　今回実施したような食育に関連した調査研究を今後も定期的に実施することで、次期の食育推進の進捗状況のモニタリングと、効果の科学的評価を行うことが可能になると考える。したがって、食育に関連した調査研究の位置づけ、及び予算の確保をお願いしたいと考える（現行の食育推進基本計画 第３項の７、第４項の４)。

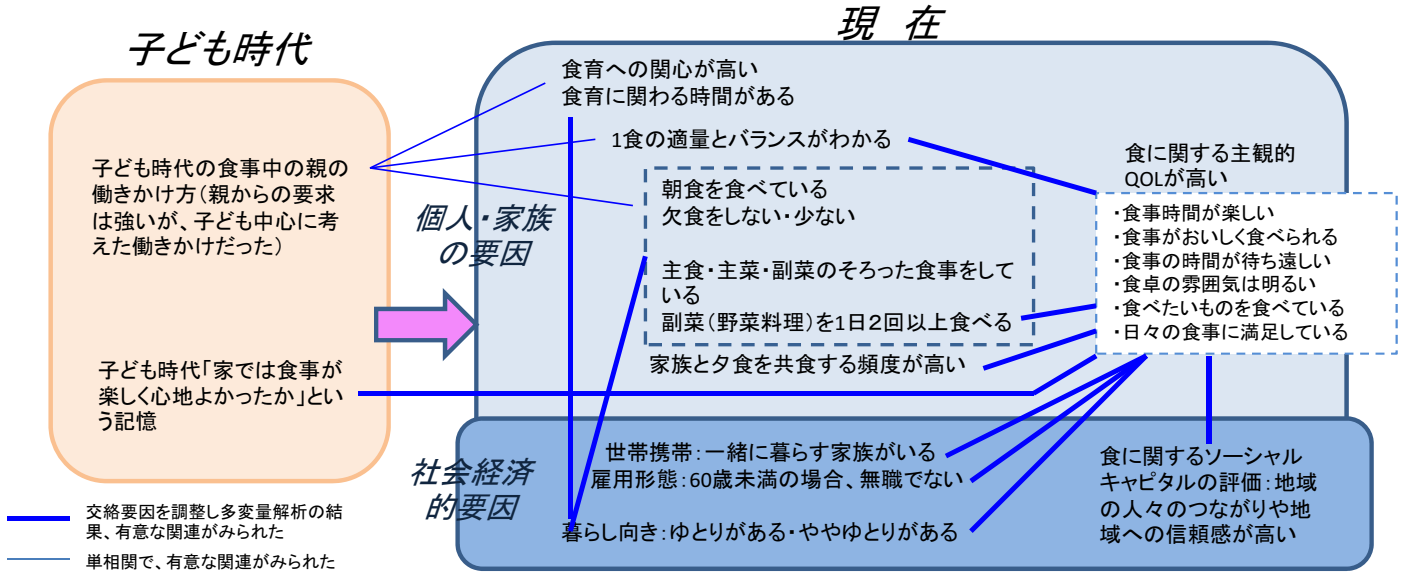
以上です。

次期「食育推進基本計画」策定に向けて
成人後の望ましい「食」に影響している要因は何か

内閣府「食育の現状と意識に関する調査報告書」（平成21年度）データの再解析から

武見ゆかり・林芙美（女子栄養大学）　饗場直美・中出麻紀子（独立行政法人国立健康・栄養研究所）　山崎喜比古・阿部桜子（東京大学大学院）
赤松利恵・会退友美（お茶の水女子大学大学院）

1）子ども時代の家庭での食事中の親の働きかけ方と、現在の食行動・食意識は関連しているか？
2）家族との共食と、食に関する主観的QOL（食事が楽しい、満足など）、食事内容は関連しているか？
3）食に関する主観的QOLと、子ども時代の食事の楽しさ、現在の食習慣は関連しているか
4）食に関する主観的QOLと、社会的要因（世帯形態、雇用形態、暮らし向き、食関連ソーシャルキャピタル）は関連しているか
5）暮らしのゆとり感（暮らし向き）と、食育への関心や関わり、食事内容は関連しているか



以上から、成人後の望ましい「食」には、子ども時代の親の働きかけ、「食事は楽しかった」と記憶に残る体験が重要と示唆された。また、「食事が楽しい、おいしい」といった食に関連した主観的QOLには、朝食よりも、夕食の共食頻度が関連していることが示唆された。
望ましい「食」の実現、食育への関わりのためには、個人・家族の要因だけでなく、暮らし向きにゆとりがあること、暮らす地域の中で食に関して人々のつながりがあり、食の入手可能性や安全面で信頼感を持てる地域（コミュニティ）であることの重要性が示唆された。

詳細な結果は次ページ以降に

1）子ども時代の家庭での食事中における親の働きかけと、現在の食行動・食意識との関係

（中出、饗場）

子ども時代、家庭での食事中に親がどのような働きかけを行ったかによって、1) Authoritative、2) Authoritarian、3) Indulgent、4) Uninvolvedの4タイプに分類し、現在の本人の食行動・食意識との関連を検討した。

○ 親の働きかけのタイプ分類に用いた方法）

小・中学校時代の食習慣について尋ねる以下の4項目に対する回答に基づき、Demandingness（親からの要求）とResponsiveness（子ども中心の考え）のスコアを計算し、4タイプに分類した。

1）食事中に、あなたの親と食について話をした

2）あなたの親は、あなたが食べやすいよう料理を工夫してくれた

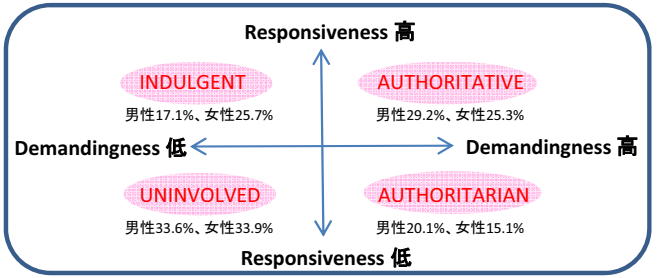
3）あなたの親は、あなたに対して嫌いなものでも何とかして食べさせようとした

4）あなたの親は、あなたが早く食べるようせかした

※回答肢：1.いつもそうした、2.たいていそうした、3.時々そうした、4.ほとんどしなかった、5.全くしなかった

Demandingness = {(1)+(2)+(3)+(4)}÷4

$$\text{Responsiveness} = \frac{\{(1)+(2)\}\div 2}{\{(1)+(2)+(3)+(4)\}\div 4}$$



○ 20歳以上の男女計2936名（男性1344名、女性1592名）を対象

（¶χ2検定）

		Authoritative（親からの要求が強いが、子ども中心にも考える）	Authoritarian（親からの要求が強く、子ども中心の考え方は弱い）	Indulgent（親からの要求が弱く、子ども中心に考える）	Uninvolved（子どもへの干渉が少ない）	p値¶
	あなたは「食育」に関心がありますか					
男性	関心がある/どちらかといえば関心がある	274（ 69.7 %）	177（ 65.6 %）	133（ 57.8 %）	235（ 52.1 %）	<0.001
男性	どちらかといえば関心がない/関心がない/わからない	119（ 30.3 %）	93（ 34.4 %）	97（ 42.2 %）	216（ 47.9 %）	
女性	関心がある/どちらかといえば関心がある	360（ 89.1 %）	206（ 85.8 %）	322（ 78.7 %）	398（ 73.8 %）	<0.001
女性	どちらかといえば関心がない/関心がない/わからない	44（ 10.9 %）	34（ 14.2 %）	87（ 21.3 %）	141（ 26.2 %）	
	あなたはふだん食事を抜くことがどれくらいありますか					
男性	週1回抜く、または食事を抜くことはない	297（ 75.6 %）	186（ 68.9 %）	167（ 72.6 %）	352（ 78.0 %）	0.043
男性	週2～3食抜く/週4～6回抜く/毎日1食以上(週7食以上)抜く	96（ 24.4 %）	84（ 31.1 %）	63（ 27.4 %）	99（ 22.0 %）	
女性	週1回抜く、または食事を抜くことはない	332（ 82.2 %）	191（ 79.6 %）	338（ 82.6 %）	436（ 80.9 %）	0.755
女性	週2～3食抜く/週4～6回抜く/毎日1食以上(週7食以上)抜く	72（ 17.8 %）	49（ 20.4 %）	71（ 17.4 %）	103（ 19.1 %）	
	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週何回ありますか					
男性	ほとんど毎日	259（ 65.9 %）	171（ 63.3 %）	144（ 62.6 %）	283（ 62.7 %）	0.769
男性	週に4～5日/週に2～3日/ほとんど食べない	134（ 34.1 %）	99（ 36.7 %）	86（ 37.4 %）	168（ 37.3 %）	
女性	ほとんど毎日	302（ 74.8 %）	168（ 70.0 %）	279（ 68.2 %）	348（ 64.6 %）	0.010
女性	週に4～5日/週に2～3日/ほとんど食べない	102（ 25.2 %）	72（ 30.0 %）	130（ 31.8 %）	191（ 35.4 %）	
	副菜を1日に2回以上食べる日が週に何回ありますか					
男性	ほとんど毎日	283（ 72.0 %）	184（ 68.1 %）	153（ 66.5 %）	312（ 69.2 %）	0.500
男性	週に4～5日/週に2～3日/ほとんど食べない	110（ 28.0 %）	86（ 31.9 %）	77（ 33.5 %）	139（ 30.8 %）	
女性	ほとんど毎日	320（ 79.2 %）	195（ 81.3 %）	316（ 77.3 %）	381（ 70.7 %）	0.002
女性	週に4～5日/週に2～3日/ほとんど食べない	84（ 20.8 %）	45（ 18.8 %）	93（ 22.7 %）	158（ 29.3 %）	
	あなたは健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスがわかりますか					
男性	よくわかる/少しわかる	241（ 61.3 %）	143（ 53.0 %）	133（ 57.8 %）	217（ 48.1 %）	0.001
男性	どちらともいえない/あまりわからない/全くわからない	152（ 38.7 %）	127（ 47.0 %）	97（ 42.2 %）	234（ 51.9 %）	
女性	よくわかる/少しわかる	307（ 76.0 %）	164（ 68.3 %）	269（ 65.8 %）	326（ 60.5 %）	<0.001
女性	どちらともいえない/あまりわからない/全くわからない	97（ 24.0 %）	76（ 31.7 %）	140（ 34.2 %）	213（ 39.5 %）	

内閣府「食育の現状と意識に関する調査報告書」（H21年度データ）に基づく

食育に関心がある人、健康を維持するための自分に適した食事の量・バランスに関する知識を持つ人の割合は、男女共に、親がAuthoritative Feeding Style（親からの要求が強いが、子ども中心にも考える）の場合に最も多く、逆に親がUninvolved Feeding Style（子どもへの干渉が少ない）の場合に最も少なかった。

その他、女性では「主食・主菜・副菜を揃えて食べる」、「副菜を１日に2回以上食べる」など食物摂取状況においても上記結果と同様の結果が見られ、特に女性に関しては子どもの頃の親による働きかけが、望ましい食習慣や知識を身につける上で重要であると考えられる。

2）家族との共食頻度別にみた食に関する主観的QOLと食事内容の関係について

（林、武見）

18歳未満の子どもと同居する20～59歳の男女767名を対象

○ 共食頻度と食に関する主観的QOLの関係

以下の6項目に対して5段階（当てはまる5点～当てはまらに1点）で得られた回答の合計得点が高いほど、「食に関する主観的QOL」が高いことを示す。

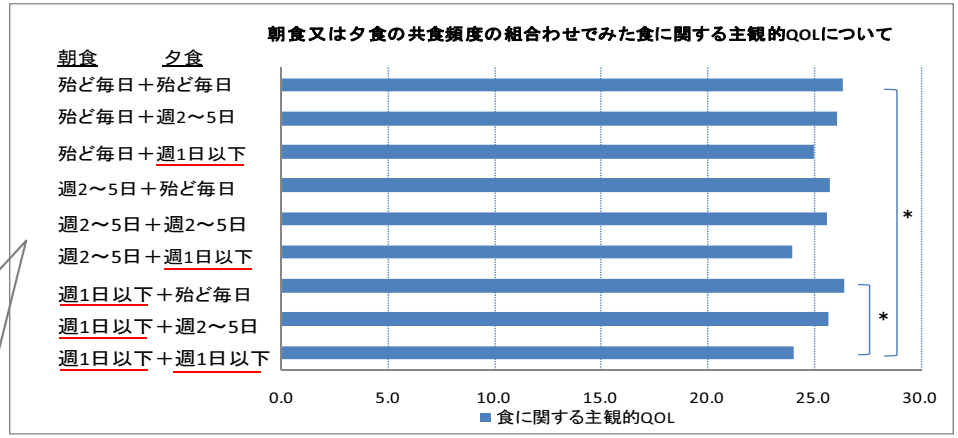
1）食事時間が楽しい
2）食事がおいしく食べられる
3）食事の時間が待ち遠しい
4）食卓の雰囲気は明るい
5）食べたいものを食べている
6）日々の食事に満足している

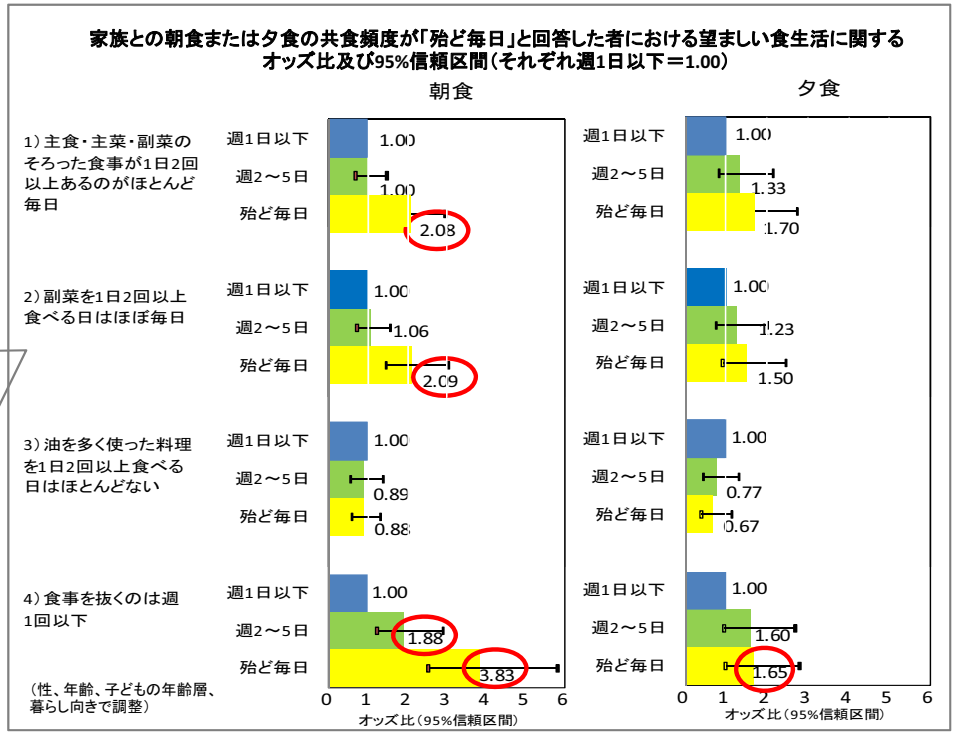
家族との朝食及び夕食の共食頻度が「週1日以下」と少ない者に比べて、「殆ど毎日」と回答した者では、食に関する主観的QOLが高かった。また、朝食と夕食の組み合わせでは、朝食よりも夕食の共食頻度が影響しており、食に関する主観的QOLすなわち「満足度」には夕食の共食が大切であると考えられる（図上）。

○ 共食頻度と食事内容の関係

朝食または夕食の共食頻度と食事内容の関係について検討した結果、朝食の共食頻度が「殆ど毎日」と回答した者では、バランスの良い食事内容である者や、副菜を1日2回以上食べる者が「週1日以下」に比べて約2倍多かった。また、欠食習慣のない者は夕食の共食頻度が多いほど多くかった。夕食の共食頻度では、「ほぼ毎日」と回答した者で欠食習慣がない者が「週1日以下」に比べて約7割かった。
この結果、家族との朝食の共食頻度は、食事内容に影響していることが示唆された。

内閣府「食育の現状と意識に関する調査」（平成21年度）データに基づく



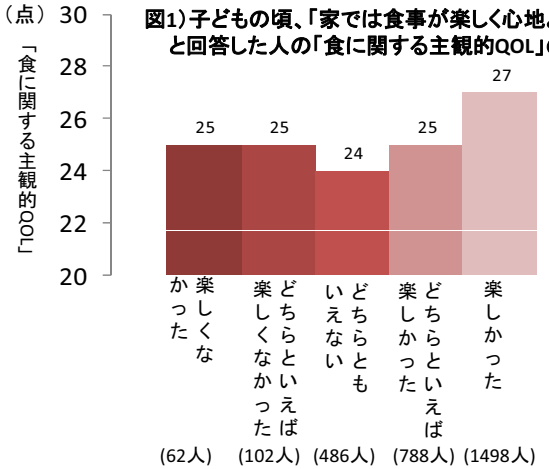


3)「食に関する主観的QOL」と子どもの頃の食事が楽しかった記憶、現在の食習慣との関係

（会退、赤松）

満20歳以上の男女2936名を対象

図1）子どもの頃、「家では食事が楽しく心地よかった」と回答した人の「食に関する主観的QOL」の得点



子どもの頃に，家庭での食事が楽しく心地よかったと感じていた者は，現在の食に関する主観的QOLが高かった（図1）．

図2）食習慣別、食に関する主観的QOLの得点

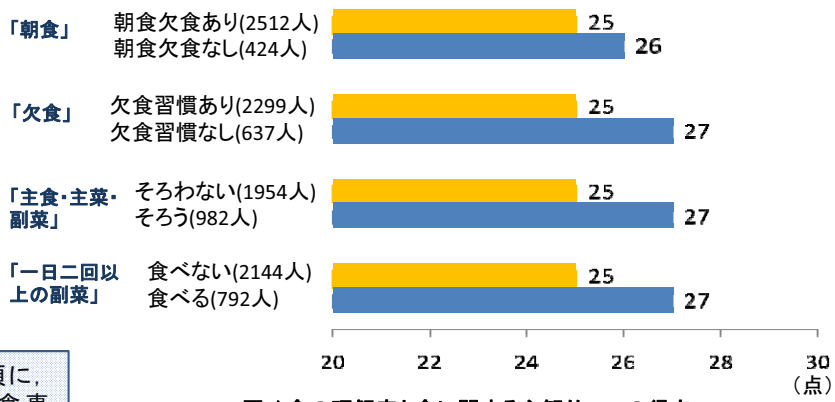


図3）食の理解度と食に関する主観的QOLの得点

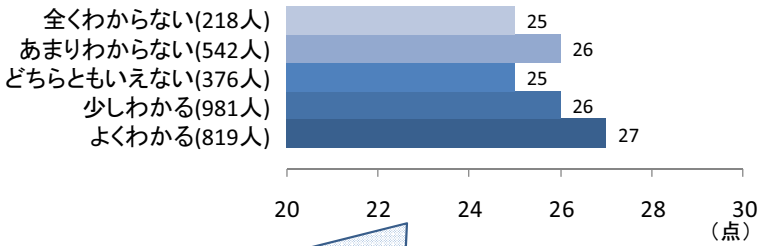


表1)「食に関する主観的QOL」に関連する項目順位（同居者がいる人のみ）

1	学童期の食事が楽しかった記憶(β=0.234)
2	健康状態(β=0.167)
3	夕食の共食頻度(β=0.152)
4	副菜の摂取頻度(β=0.118)
5	一食の適正量とバランスの理解(β=0.088)
6	暮らし向き(β=0.087)
7	都市規模(β=0.069)

R=0.452, 調整済みR^2=0.202 （表中の項目は、すべてp<0.001で有意差がみられた．性、年齢、就業の有無、食事制限、主食・主菜・副菜がそろう頻度・油を使った料理・朝食の共食の頻度の項目は有意差がみられなかった）

子どもの頃の食事が楽しかった記憶がある，現在，健康状態がよい，夕食の共食頻度が高いなど，7項目が現在の食に関する主観的QOLと関連していた（表1）．（同居者がいる人2713名対象）

現在の食習慣・理解度と食事の満足度の関係（図2・図3）

以下の食習慣を送っている人，食の理解度が高い人の方が食に関する主観的QOLの得点が高かった

- ✓朝食を欠食しない人
- ✓欠食習慣がない人
- ✓主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人
- ✓ほとんど毎日副菜を1日2回以上食べる人
- ✓一食の適量とバランスをよくわかっている人

※食に関する主観的QOL：「日々の食事に満足している」など，6項目5段階評価、最小6点～最大30点，中央値=26.0点，25%，75%ﾀｲﾙ値=24.0，28.0点

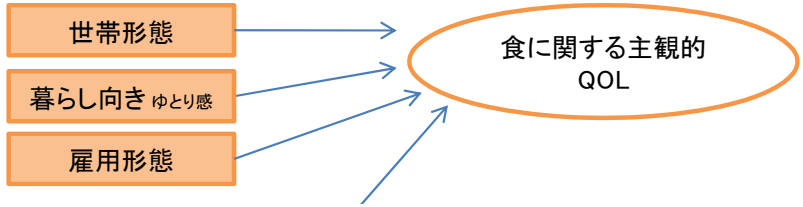
内閣府「食育の現状と意識に関する調査」（平成21年度）データに基づく

4）食に関する主観的QOL と 現在の社会的要因との関連（山崎、阿部）

満20歳以上の男女2936名を対象

○食に関する主観的QOLは・・・・・

1. 単身非婚世帯が最も低く、他の全ての世帯と比較して、有意に低い
2. 暮らし向きに「ゆとりがある」者が有意に高く、それと比較して、「どちらともいえない」「ゆとりがない」の順に低くなる
3. 雇用形態では、正規雇用者に比べて、失業者（60歳以下で無職と答えた人）が有意に低い
4. 食関連ソーシャルキャピタル（食に関連した地域の人々のつながりや、地域への信頼）を高く評価する人ほど有意に高い



食関連ソーシャルキャピタル（以下の7項目の合計点）
1)食の安全面で信頼できるお店や生産者に恵まれた地域
2)栄養バランスのとれた食事が手に入りやすい
3)食の栄養面・安全面への地域の人々の関心は高い
4)食の文化や伝統・季節性を大事にしようという雰囲気がある
5)お裾わけなど食べ物を交換しあう関係がある
6)食に関する必要な情報が得られる
7)食をテーマにした取組やイベントが活発だ

あてはまる～あてはまらないの5段階で評価

○まとめ

食に関する主観的QOLは、世帯形態や、暮らし向き、雇用形態によって、異なっていたが、同時に、地域の食関連ソーシャルキャピタルを高く評価する人ほど高かった。食関連ソーシャルキャピタルが高い地域に住んでいることが、個人の食に関する主観的QOLを、向上させる可能性が示唆された。

食に関する主観的QOLと関連要因の検討

	人数	β	
世帯形態			
ref　単身非婚世帯	**199**	**ref**	
夫婦のみ世帯	701	.284	***
夫婦と子の世帯	1239	.333	***
拡大家族	530	.224	***
その他の世帯	266	.153	***
暮らし向き			
ref　ゆとりあり	**1144**	ref	
どちらともいえない	1003	−.040	*
ゆとりなし	788	−.107	***
雇用形態			
経営者・役員・自営業	379	−.032	
ref　正規雇用	**948**	ref	
非正規雇用	503	.031	
専業主婦・主夫	674	−.017	
学生	35	−.001	
無職60歳未満	58	−.066	***
無職60歳以上	338	.011	
食関連ソーシャルキャピタル	**2936**	.197	***
調整済みR^2値		.165	

★年齢、性別、居住地域の都市規模による影響を取り除いた上で、分析をしています
★太字のカテゴリーの平均値を基準として、比較しています
★βの数値は、標準偏回帰係数といって、食に関する主観的QOLに対する相対的な説明率の大きさを示しており、−1から+1の値をとります。マイナスの場合は、与える影響力がマイナスであり、プラスの場合は、プラスの影響力を与えることを意味します
★＊マークが多いほど、影響が大きいことを表します（*p<.05,**p<.01,***p<.001）
★R^2値は、食に関する主観的QOLは、世帯形態、暮らし向き、雇用形態、食関連ソーシャルキャピタルによって16.5%程度説明できたことを表します

内閣府「食育の現状と意識に関する調査」（平成21年度）データに基づく

5)「暮らしのゆとり感」と食育、食習慣、食事の満足度の関係

（林、武見）

○「暮らしのゆとり感」について

「現在のあなたのお宅の暮らし向きについて」という問いに対して、5段階で得られた回答に基づき対象者を3群に分類した。

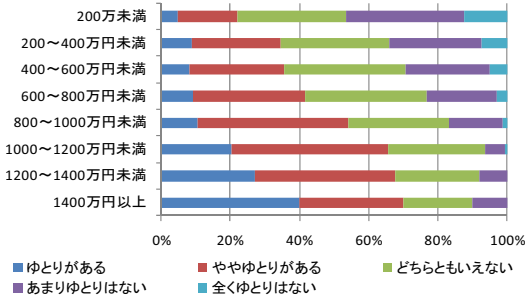
「ゆとりがある／ややゆとりがある」⇒「ゆとりあり」
「どちらともいえない」⇒「どちらでもない」
「あまりゆとりはない／全くゆとりはない」⇒「ゆとりなし」

	男性	女性
ゆとりがある／ややゆとりがある	36.8%	40.9%
どちらともいえない	34.1%	34.2%
あまりゆとりはない／ゆとりはない	29.1%	24.9%

（20歳以上男女2936名）

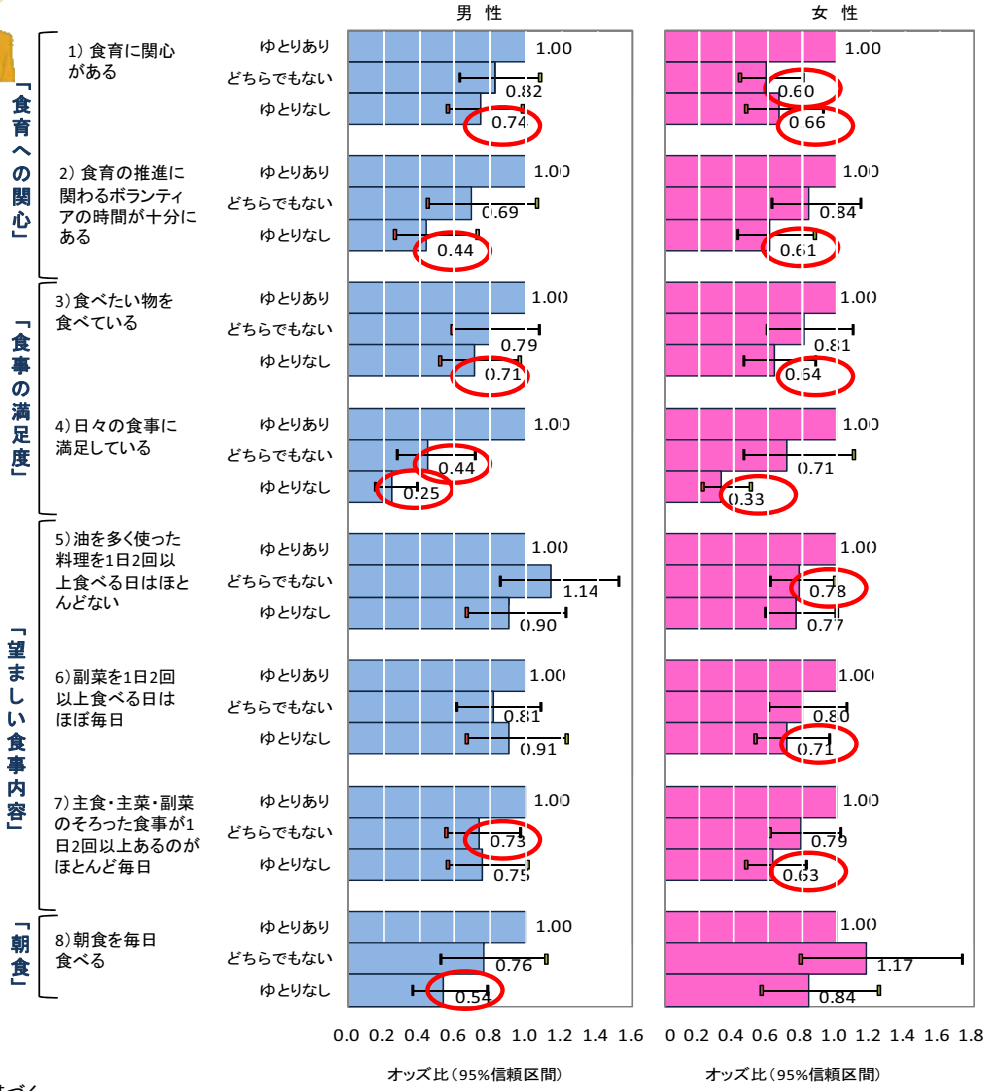
現在の暮らし向きについて、「ゆとりなし」と回答した者では、男女とも「ゆとりあり」に比べて食育への関心、食事の満足度がある者が少ないことが示された。また女性では、望ましい食事内容とも関係が示された。朝食の摂取については、男性で「ゆとりなし」の者で毎日朝食を食べる者が少ないことが示された。世帯の年間収入別に暮らし向きをみたところ、収入が少ない者では暮らし向きにゆとりがないと回答する者が多くみられた。

世帯の年間収入と暮らし向きについて（ホームページのデータよりグラフ作成）
（http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h22/pdf/houkoku_8.pdf）



内閣府「食育の現状と意識に関する調査」（平成21年度）データに基づく

「ゆとりなし」「どちらでもない」と回答した者における食育への関わり、食事の満足度、及び食習慣のオッズ比及び95%信頼区間（ゆとりあり＝1.00）



（年齢、同居の有無、就労の有無で調整）