

食の満足感に影響を及ぼす因子 —年代、食事区分、食事の手軽さ（簡便性）意識による違い—

金子佳代子・平井 由紀・渡部 明子

Factors Affecting a Feeling of Satisfaction about Eating

Kayoko Kaneko, Yuki Hirai and Akiko Watanabe

1. 緒 言

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）や日本人の食生活指針では、肥満や生活習慣病予防のために、健康によい食生活を実践することが課題であるとしており、食事の栄養バランスをよくすることはもとより、食事を楽しむことがたいせつであることを強調している^{1,2)}。この背景には、調理済み食品や持ち帰り弁当、ファーストフード等の利用が増大するなど食事を簡便に済ませたり、肥満への恐れや過度の健康志向などから食べることに楽しみを見出せなくなっている現状がある。食の満足感を充足させるために、何を、何時、誰と、どのように食べるのがよいのか、食の満足感に関わる心理的な側面について、意識や価値観も含めて総合的に把握した研究はまだ少ないが^{3,4)}、食を通して心身の健康を維持し、生活の質（QOL）を向上させる上で欠かせない課題である。

著者らはこれまでに、大学生を対象として調査研究を行い、食事の満足感は様々な要因によって多重的に統制されており、生理的快適性（満腹感）とともに、精神的な快適性に関わる要因が重要な役割を担っていることを明らかにしてきた。すなわち、生活価値観が食生活に対する意識に影響を及ぼしており^{5,6)}、日常の食行動や食事の満足感は、朝・昼・夕食の食事区分、男女、生活価値観によって違いが認められることを明らかにした⁷⁾。

本研究では、さらに高校生および20歳代～60歳代の成人を対象として調査を行い、日常の食行動や食事の満足感に及ぼす要因について詳細な検討を行うとともに、食事の手軽さ（簡便性）に対する意識が食事の満足感に及ぼす影響についても検討した。

2. 方法

神奈川県内の高等学校生徒および社会人を対象として、留置き法によるアンケート調査を行った。調査期間は1998年5月～9月であり、回収率は76.8%、そのうちの有効回答率は81.0%であった。有効回答者数は1,005人であり、性別・年齢別人数を表1に示した。

調査項目は、年齢、性別、生活価値観に関する質問、食生活に対する意識、朝・昼・夕食の食事区分別に摂食動機、食事の重視点、食事後の評価、食事の満足度、食事後の心身の快適性である。質問内容は、先行研究⁷⁾に準じたが、食事後の心身の快適性の項目に「食事にかけた時間」に対する満足感を加えた。

集計および統計解析にはSPSSを用いた。なお、年代の違いによる比較のために、既に報告した大学生のデータ⁷⁾についても図表中に示した。

表1 調査対象者数（性別・年齢別）

				人
		男	女	計
高校生		85	94	179
社会人	20歳代	83	162	245
	30歳代	30	96	126
	40歳代	54	140	194
	50歳代	75	120	195
	60歳代	24	42	66

3. 結果及び考察

(1) 生活価値観

生活価値観に関する質問の回答から、対象者をグルーピング⁵⁾した結果を表2に示した。高校生では、男女共に消極派と自己派が多く、伝統派や良識派は少なく、また女子では同調派が多くみられた。伝統派は30歳代以上で多く、良識派は、高校生を除いた各年代に多くみられた。

表2 対象者の生活価値観別人数割合（％）

							%
		消極派	伝統派	同調派	自己派	良識派	
高校生	男	40.0	4.7	14.1	32.9	8.2	
	女	21.3	5.3	34.0	24.5	14.9	
大学生	男	7.5	11.8	37.7	8.4	34.6	
	女	11.0	16.6	23.8	9.4	39.2	
社会人	20歳代	男	9.6	3.6	39.8	26.5	20.5
		女	8.6	11.1	30.2	24.7	25.3
	30歳代	男	26.7	16.7	26.7	0.0	30.0
		女	6.3	34.4	25.0	3.1	31.3
	40歳代	男	38.9	16.7	27.8	0.0	16.7
		女	2.9	22.9	46.4	6.4	21.4
	50歳代	男	12.0	37.3	17.3	4.0	29.3
		女	6.7	29.2	30.0	2.5	31.7
	60歳代	男	0.0	25.0	0.0	25.0	50.0
		女	0.0	50.0	21.4	7.1	21.4

(2) 食生活に対する意識

食生活に対する意識に関する質問（18項目）を、「食卓環境」「ファッション・グルメ・簡便性」「健康性」「経済性」「人間環境」「嗜好性」の6つの要素別に得点化⁷⁾して、表3にまとめた。なお、既報の「ファッション・グルメ性」因子には調理済み食品・半調理済み食品やレトルト食品、バランス栄養食品を肯定する項目も含まれていることから、本報では「ファッション・グルメ・簡便性」とした。

多くの年代で男女差が認められたのは「食卓環境」「健康性」因子の得点であり、ほとんど男女差がなかったのは「ファッション・グルメ・簡便性」「経済性」「人間環境」因子であった。年代別にみると、年代が高くなるにつれて得点が高くなる傾向がみられるのは、「食卓環境」「健康性」「人間環境」「嗜好性」因子であり、反対に「ファッション・グルメ・簡便性」「経済性」の因子は若い年代で得点が高かった。

表3 食生活に対する意識の得点 (性別・年齢別)

食生活意識得点																								
食卓環境得点				ファッショングルメ簡便性得点				健康性得点				経済性得点				人間環境得点				嗜好性得点				
		平均	± S D	男女間の有意差			平均	± S D	男女間の有意差			平均	± S D	男女間の有意差			平均	± S D	男女間の有意差			平均	± S D	男女間の有意差
高校生	男	2.80	± 0.68	NS	2.81	± 0.66	NS	2.46	± 0.93	NS	3.38	± 0.63	NS	3.24	± 0.83	*	3.19	± 0.77	NS	3.29	± 0.71	NS		
	女	3.09	± 0.68	2.66				± 0.89	3.36					± 0.78	3.55		± 0.86							
大学生	男	3.10	± 0.80	**	2.78	± 0.59	NS	2.50	± 0.88	**	3.18	± 1.09	NS	3.49	± 0.79	NS	2.91	± 0.76	**	3.15	± 0.74	NS		
	女	3.57	± 0.65	2.88				± 0.73	3.18					± 1.08	3.55		± 0.80							
社会人 20歳代	男	2.93	± 0.70	***	3.11	± 0.54	NS	2.34	± 0.97	**	2.82	± 0.78	NS	3.51	± 0.82	NS	3.11	± 0.81	NS	3.25	± 0.66	NS		
	女	3.46	± 0.64	2.71				± 0.81	2.85					± 0.72	3.62		± 0.80							
30歳代	男	3.00	± 0.68	***	2.98	± 0.31	NS	2.62	± 0.74	**	2.89	± 0.65	NS	3.73	± 0.72	NS	3.08	± 0.65	**	3.49	± 0.76	NS		
	女	3.70	± 0.51	3.06				± 0.95	3.15					± 0.69	3.75		± 0.76							
40歳代	男	3.16	± 0.57	***	2.79	± 0.51	*	2.61	± 0.66	***	3.04	± 0.98	**	3.28	± 0.97	**	3.02	± 0.67	*	3.36	± 0.67	NS		
	女	3.84	± 0.43	3.31				± 0.76	2.52					± 0.72	3.77		± 0.74							
50歳代	男	3.26	± 0.71	***	2.62	± 0.55	NS	2.81	± 0.75	*	2.78	± 0.80	NS	3.70	± 0.84	NS	3.29	± 0.92	NS	3.45	± 0.55	NS		
	女	3.64	± 0.70	3.15				± 0.76	2.70					± 0.66	3.80		± 0.67							
60歳代	男	3.65	± 0.74	*	2.68	± 0.53	NS	2.69	± 0.92	NS	2.92	± 0.47	NS	3.29	± 0.71	NS	3.21	± 0.82	*	3.83	± 0.52	NS		
	女	4.23	± 0.56	3.04				± 0.75	2.88					± 0.67	3.55		± 0.66							

NS : P ≥ 0.05

* : P < 0.05

** : P < 0.01

*** : P < 0.001

(3) 朝・昼・夕食の食事区分別にみた摂食動機、食事の重視点、食事後の評価

朝・昼・夕食の食事区分別にみた摂食動機、食事の重視点、食事後の評価の結果については、社会人を20（歳）代と30（歳）代以上に分けて集計した。

摂食動機（図1）をみると、どの年代においても「空腹のため」と答えた人がもっとも多かった。これを食事区分別にみると、若い年代では朝食で「空腹のため」と答えた人は少なかった。また、高校生と大学生では「何となく」と答えた人が、いずれの食事区分においても少なからずおり、20代や30代以上では「健康・美容のため」と答えた人が多くみられた。

食事の重視点（図2）をみると、朝食ではどの年代においても「手軽さ」を重視する人が多くみられた。夕食では「おいしさ」や「満腹感」を重視する人が多かったが、大学生では「手軽さ」や「経済性」が昼食・夕食においても重視されていた。「栄養健康」を重視する人は30代以上で多かった。

食事後の評価（どんな食事だったか）の質問に対する回答では（図3）、「おいしかった」がいずれの年代、いずれの食事区分でも多くみられた。次に「手軽であった」が多かったが、大学生以外は夕食を「手軽であった」とする人が少なくなるのに対して、大学生では朝・昼・夕食ともに「手軽であった」が多くみられた。また、大学生では「経済的であった」とする人も多かった。一方、30代以上では「健康的であった」とする人が、他の年代に比べて多かった。

(4) 食事の満足度、食事後の心身の快適性

食事後の気分の高揚度、リラックス度、充実度、満足度について7点評価尺度を用いて質問し、4項目の合計得点を「食事の満足度」得点とした。また、食事後の生理的快適性として「満腹感」を、精神的快適性として「おいしさ」「食卓環境（の雰囲気）」「会話（コミュニケーション）」「栄養（・）健康性」「経済性」「手軽さ」「食事（にかけた）時間」について「大変満足」から「大変不満足」まで7点評価尺度により質問し、それぞれに得点化した。朝・昼・夕食の食事区分別に、「食事の満足度」得点および食事後の心身の快適性8項目の得点を表4に示した。

「食事の満足度」得点は、いずれの年代においても夕食でもっとも高く、20代および30代以上では有意な差が認められた。

食事後の心身の快適性については、いずれの年代においても「満腹感」「おいしさ」「食卓環境」「栄養健康性」の得点が夕食で高かった。「会話」の得点が高かったのは、高校生と大学生では昼食であり、20代と30代以上では夕食であった。「経済性」「手軽さ」の得点は食事区分による違いはみられなかった。

「食事の満足度」得点を目的変数とし、食事後の心身の快適性8項目（大学生では7項目）の各得点を説明変数として、食事区分別に重回帰分析を行った結果を表5に示した。

高校生では、朝食では「手軽さ」、昼食では「満腹感」、夕食では「おいしさ」と「栄養健康性」がプラスで有意な要因となっていた。大学生では、朝食では「栄養健康性」、昼食では「おいしさ」と「会話」、夕食では「おいしさ」と「栄養健康性」がプラスで有意な要因であった。20代については、昼食で「満腹感」、夕食では「おいしさ」がプラスで有意な要因であった。30代以上では、朝食で「おいしさ」と「食事時間」、昼食で「おいしさ」、夕食で「満腹感」「食卓環境」「食事時間」がプラスで有意な要因であった。

高校生の昼食では、摂食動機が「空腹のため」と答えた人が多く、「満腹感」が満たされると

食事の満足感が高くなったものと考えられる。「手軽さ」に着目してみると、高校生の朝食では「手軽さ」を重視した人が多く、食事の満足感にもこれがプラスの要因になっていたが、他の年代では朝食や昼食に「手軽さ」を重視した人が多くみられたにもかかわらず、「手軽さ」は食事の満足感に有意な要因とはなっていなかった。

(5) 食事の手軽さに対する意識と食事後の評価、食事の満足感との関わり

高校生、社会人の対象者について、食事の重視点について「手軽さ」を重視したか否かによって2群に分け、生活価値観、食生活意識、食事後の評価、食事の満足度、食事後の心身の快適性を比較した。

生活価値観および食生活意識の得点には両群間に違いは認められなかった。手軽さを重視した食事は、食事区分別では朝食に多く、年代別では高校生に多くみられた。

食事後の評価(図4)では、いずれの年代においても手軽さを重視した人は「手軽であった」「経済的であった」とした人が多く、手軽さを重視しなかった人では「おいしかった」「ボリュームがあった」「お袋の味であった」「健康的であった」「愛情があった」と評価した人が多かった。

食事の手軽さ重視別にみた食事の満足度得点および食事後の心身の快適性得点を、表6にまとめた。「手軽さ」については、すべての年代において、手軽さを重視した人の得点が有意に高値であった。一方、「手軽さ」「経済性」を除く因子については、いずれの年代においても手軽さを重視した人の満足度得点が低く、20代および30代以上では有意な違いが認められた。

食事の手軽さ重視別に、「食事の満足度」得点を目的変数とし、食事後の心身の快適性8項目の各得点を説明変数として、食事区分別に重回帰分析を行った結果を表7に示した。高校生の場合、手軽さを重視する人では「会話」、「健康性」「手軽さ」が食事の満足感にプラスで有意な要因になっており、手軽さを重視しない人では「おいしさ」「満腹感」がプラスで有意な要因であった。20代の手軽さを重視する人では「満腹感」と「会話」がプラスで有意な要因であり、30代以上の手軽さを重視する人では「おいしさ」「満腹感」がプラスで有意な要因であった。一方、手軽さを重視しない人では、「おいしさ」「会話」「食事時間」が食事の満足感にプラスで有意な要因になっていた。

以上の結果から、手軽さを重視したとしても、「手軽さ」が食事の満足感に有意な要因となったのは高校生だけであり、20代および30代以上では食事の満足感にプラスの作用はしないことがわかった。

図1 食事別にみた摂食動機

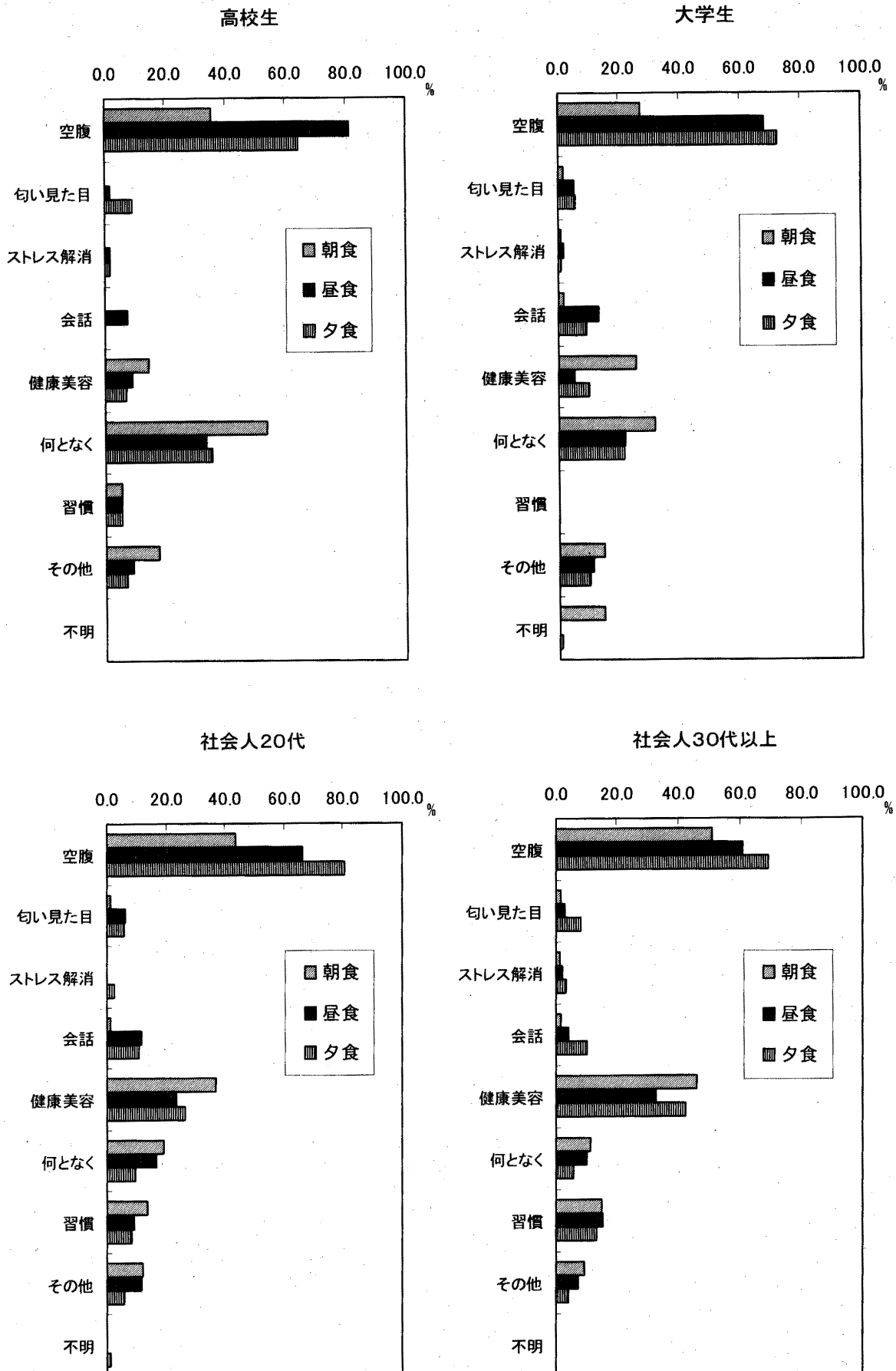


図2 食事別にみた食事の重視点

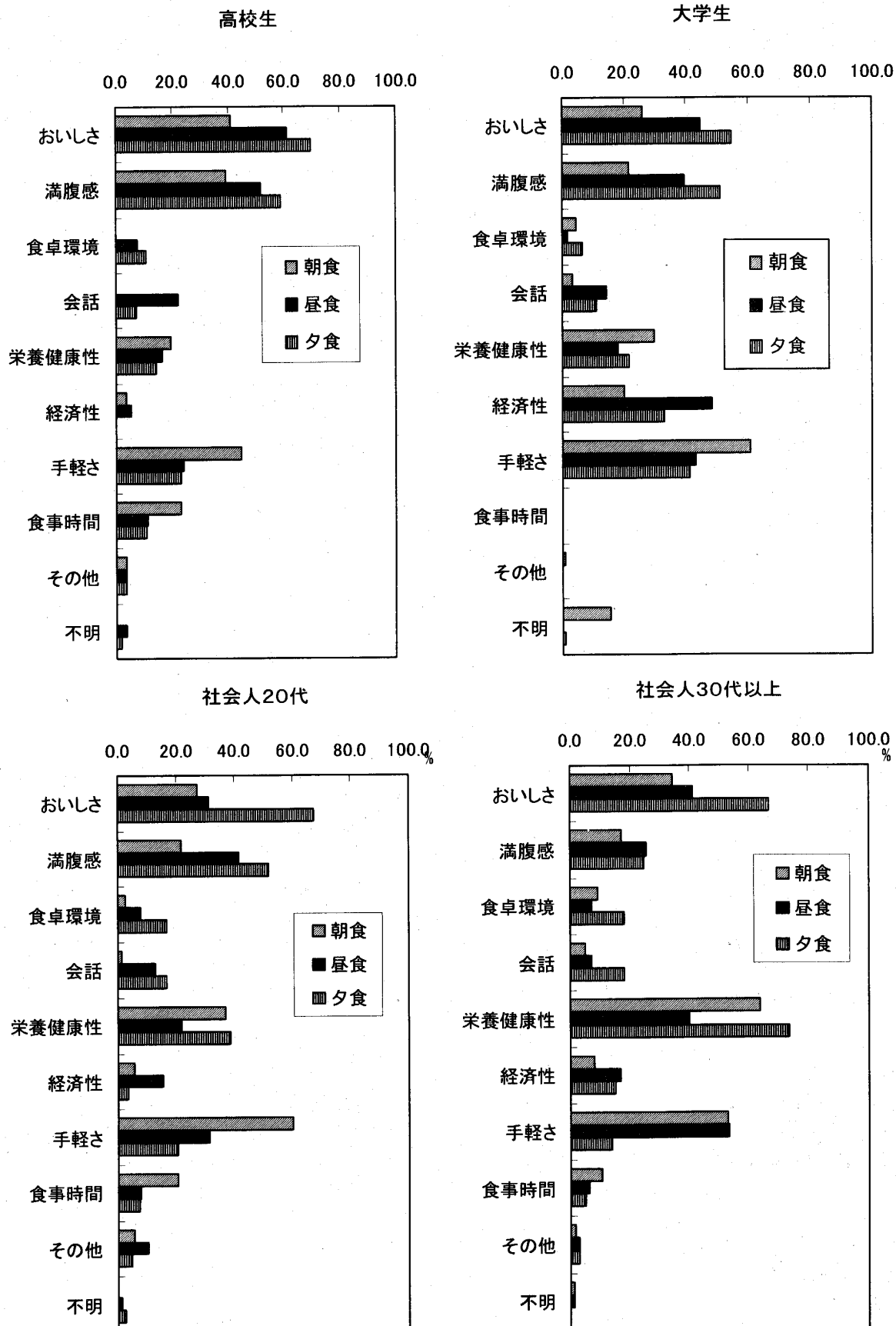


図3 食事別にみる食事後の評価

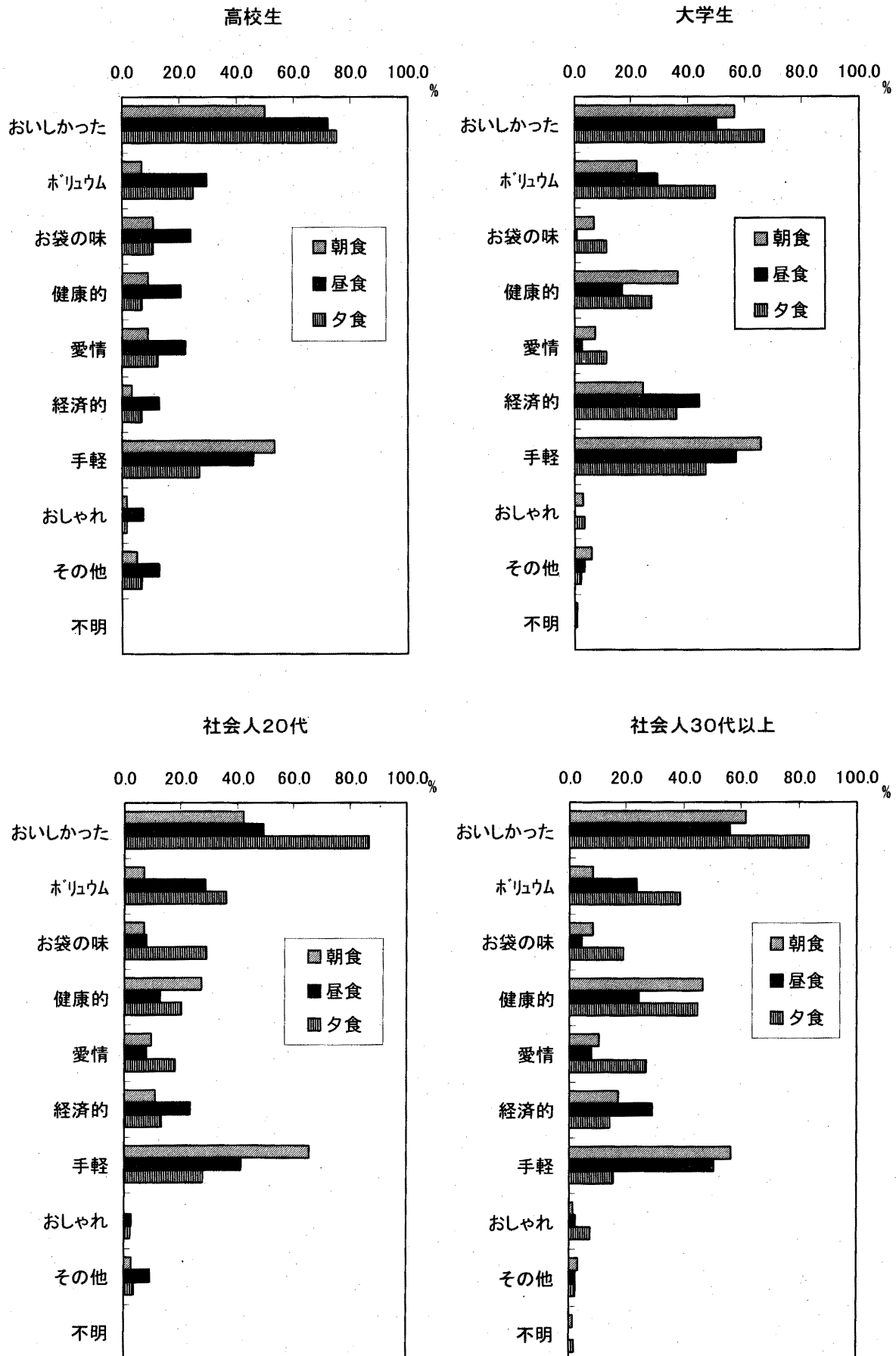


表4 食事の満足度得点および食事後の心身の快適性8要素の得点（平均値±標準偏差）

食事 区分	食事の満足度	生理的快適性			精神的快適性														
		満腹感	おいしさ	食卓環境	会話	栄養健康性	経済性	手軽さ	食事時間										
高校生	朝食	18.04 ± 4.06	NS	4.86 ± 1.59	NS	4.73 ± 1.39	NS	4.18 ± 1.32	*	3.86 ± 1.35	***	3.82 ± 1.43	NS	4.45 ± 1.23	NS	5.11 ± 1.33	NS	4.38 ± 1.51	NS
	昼食	18.70 ± 3.99		5.23 ± 1.60		4.77 ± 1.71		4.74 ± 1.78		4.98 ± 1.75		4.09 ± 1.54		4.15 ± 1.41		4.81 ± 1.63		4.28 ± 1.49	
	夕食	19.15 ± 3.41		5.50 ± 1.34		5.25 ± 1.40		4.83 ± 1.36		4.63 ± 1.48		4.43 ± 1.42		4.37 ± 1.39		5.00 ± 1.40		4.87 ± 1.37	
大学生	朝食	19.08 ± 3.16	NS	5.21 ± 1.42	**	4.92 ± 1.25	**	4.25 ± 1.31	NS	3.66 ± 1.55	**	4.44 ± 1.54	**	5.06 ± 1.13	NS	5.52 ± 1.23	NS	-	-
	昼食	19.12 ± 3.72		5.15 ± 1.32		4.58 ± 1.46		4.19 ± 1.49		4.58 ± 1.75		3.89 ± 1.51		5.05 ± 1.46		5.50 ± 1.17		-	-
	夕食	20.20 ± 3.52		5.80 ± 1.11		5.22 ± 1.29		4.49 ± 1.41		4.18 ± 1.81		4.49 ± 1.60		4.86 ± 1.27		5.41 ± 2.90		-	-
社会人 20代	朝食	18.63 ± 2.94	***	5.05 ± 1.23	***	4.74 ± 1.27	***	4.40 ± 1.32	***	4.05 ± 1.26	***	4.38 ± 1.50	**	5.01 ± 1.06	NS	5.51 ± 1.05	NS	4.66 ± 1.24	**
	昼食	19.60 ± 3.96		5.70 ± 1.19		4.80 ± 1.57		4.87 ± 1.36		4.89 ± 1.41		4.32 ± 1.30		4.95 ± 1.16		5.26 ± 1.11		4.62 ± 1.37	
	夕食	21.31 ± 3.68		6.13 ± 1.00		5.74 ± 1.14		5.29 ± 1.43		5.12 ± 1.64		4.96 ± 1.37		4.91 ± 1.29		5.10 ± 1.15		5.21 ± 1.25	
社会人 30代以上	朝食	19.23 ± 3.38	***	5.42 ± 1.11	***	5.08 ± 1.05	***	4.75 ± 1.13	***	4.63 ± 1.25	***	4.79 ± 1.11	***	4.97 ± 1.03	NS	5.28 ± 1.06	**	4.90 ± 1.17	**
	昼食	18.77 ± 3.35		5.42 ± 1.26		4.94 ± 1.22		4.74 ± 1.22		4.42 ± 1.55		4.49 ± 1.30		5.04 ± 1.24		5.25 ± 1.12		4.91 ± 1.19	
	夕食	21.22 ± 3.84		5.89 ± 1.19		5.65 ± 1.26		5.41 ± 1.26		5.13 ± 1.33		5.43 ± 1.21		5.16 ± 1.20		4.93 ± 1.19		5.27 ± 1.17	

一元配置分散分析による朝・昼・夕食間の有意差の有無 *：p<0.05 **：p<0.01 ***：p<0.001

表5 「食事の満足度」を目的変数とした重回帰分析結果（食事区分別）

説 明 変 数											寄与率	有意性
回帰式		おいしさ	満腹感	食卓環境	会話	栄養健康性	経済性	手軽さ	食事時間	%		
高校生	朝食 (計 56)	Y=1.315 (0.239)	0.173 (0.183)	0.1116 (0.183)	0.207 (0.272)	-0.177 (-0.238)	-0.001 (-0.001)	0.134 (0.164)	0.219 * (0.288)	-0.021 (-0.032)	58.0	***
	昼食 (計 54)	Y=3.572 (0.211)	0.123 (0.211)	0.420 ** (0.672)	0.161 (0.286)	-0.086 (-0.150)	-0.026 (-0.041)	-0.196 (-0.276)	-0.235 (-0.384)	0.005 (0.008)	41.8	**
	夕食 (計 56)	Y=3.120 (0.369)	0.227 * (0.325)	0.207 (0.325)	-0.068 (-0.108)	-0.018 (-0.003)	0.242 * (0.385)	-0.179 (-0.294)	-0.019 (-0.030)	-0.084 (-0.126)	44.9	***
大学生	朝食 (計131)	Y=2.343 (0.141)	0.090 (0.141)	0.058 (0.104)	0.130 (0.215)	0.035 (0.069)	0.169 ** (0.331)	0.074 (0.107)	0.084 (0.132)	-	42.9	**
	昼食 (計112)	Y=2.400 (0.500)	0.319 ** (0.500)	0.020 (0.028)	0.048 (0.077)	0.116 * (0.218)	0.019 (0.030)	0.027 (0.041)	0.100 (0.125)	-	37.6	**
	夕食 (計139)	Y=2.643 (0.264)	0.186 * (0.264)	0.075 (0.035)	0.124 (0.138)	0.041 (0.084)	0.120 * (0.218)	0.036 (0.052)	0.018 (0.061)	-	36.8	**
社会人 20代	朝食 (計 73)	Y=2.815 (0.074)	0.042 (0.074)	0.139 (0.243)	0.134 (0.247)	0.056 (0.100)	-0.009 (-0.020)	0.090 (0.136)	0.030 (0.045)	-0.099 (-0.177)	29.6	***
	昼食 (計 77)	Y=0.710 (0.137)	0.084 (0.137)	0.260 (0.321)	0.052 (0.074)	0.035 (0.052)	0.123 (0.167)	-0.026 (-0.030)	0.087 (0.101)	0.212 ** (0.306)	66.0	***
	夕食 (計 83)	Y=2.704 (0.317)	0.252 * (0.317)	0.015 (0.016)	-0.002 (-0.004)	0.065 (0.118)	0.078 (0.117)	-0.082 (-0.117)	-0.013 (-0.016)	0.164 (0.225)	30.6	***
社会人 30代以上	朝食 (計174)	Y=1.797 (0.365)	0.296 *** (0.365)	0.064 (0.084)	0.101 (0.134)	-0.061 (-0.090)	0.055 (0.070)	0.004 (0.005)	-0.007 (-0.009)	0.153 ** (0.212)	39.4	***
	昼食 (計180)	Y=2.019 (0.364)	0.253 *** (0.364)	0.102 (0.149)	0.098 (0.140)	0.026 (0.047)	-0.009 (-0.014)	-0.011 (-0.016)	0.006 (0.008)	0.074 (0.100)	39.8	***
	夕食 (計181)	Y=2.316 (0.077)	0.059 (0.077)	0.157 * (0.195)	0.209 ** (0.273)	0.006 (0.008)	0.060 (0.075)	-0.039 (-0.049)	-0.064 (-0.079)	0.144 * (0.175)	36.6	***

* : p<0.05 ** : p<0.01 *** : p<0.001 () : 標準偏回帰係数

図4 摂食時の「手軽さ」重視別にみる食事後の評価

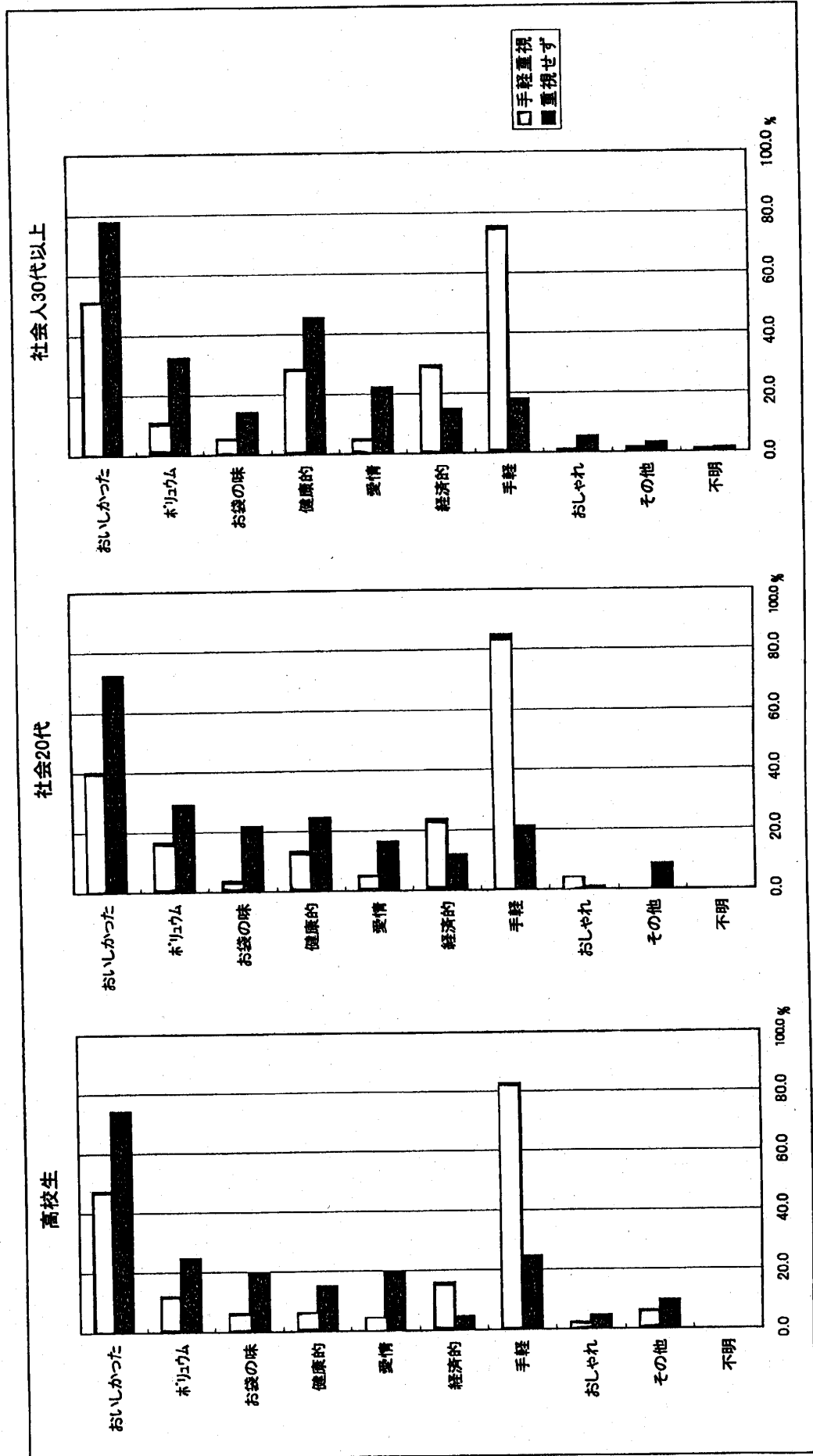


表6 「手軽さ重視」「重視せず」別にみる食事の満足度得点および食事後の心身の快適性8要素の得点 (平均値±標準偏差)

	手軽さ重視 人数	食事の満足度	生理的快適性			精神的快適性					手軽さ	食事時間
			満腹感	おいしさ	食卓環境	会話	栄養健康性	経済性				
高校生	51	17.36 ± 2.88 **	4.82 ± 1.44 *	4.78 ± 1.34 NS	4.29 ± 1.39 NS	4.35 ± 1.66 NS	3.82 ± 1.44 NS	4.43 ± 1.24 NS	5.49 ± 1.43 **	4.49 ± 1.33 NS		
重視せず	115	19.20 ± 4.08	5.36 ± 1.55	4.97 ± 1.59	4.71 ± 1.56	4.54 ± 1.57	4.24 ± 1.48	4.28 ± 1.39	4.74 ± 1.41	4.52 ± 1.54		
社会人	85	18.56 ± 3.16 ***	5.19 ± 1.26 ***	4.56 ± 1.18 ***	4.28 ± 1.33 ***	4.10 ± 1.44 ***	3.86 ± 1.26 ***	4.88 ± 1.04 NS	5.59 ± 0.99 ***	4.54 ± 1.22 **		
20代	148	20.68 ± 3.80	5.92 ± 1.12	5.44 ± 1.43	5.21 ± 1.35	5.06 ± 1.45	4.98 ± 1.34	5.00 ± 1.25	5.10 ± 1.15	5.01 ± 1.33		
社会人	213	18.64 ± 3.20 ***	5.37 ± 1.23 ***	4.82 ± 1.10 ***	4.56 ± 1.20 ***	4.26 ± 1.38 ***	4.39 ± 1.21 ***	4.92 ± 1.18 *	5.47 ± 1.09 ***	4.90 ± 1.17 *		
30代以上	322	20.48 ± 3.80	5.72 ± 1.18	5.50 ± 1.22	5.24 ± 1.20	5.05 ± 1.35	5.25 ± 1.19	5.15 ± 1.14	4.94 ± 1.12	5.11 ± 1.19		

「手軽さ重視」「重視せず」間の有意差の有無 * : p<0.05 ** : p<0.01 *** : p<0.001

表7 「食事の満足度」を目的変数とした重回帰分析結果 (「手軽さ」重視別)

回帰式	おいしさ	満腹感	食卓環境	会話	栄養健康性	経済性	手軽さ	食事時間	寄与率	有意性
高校生	手軽重視 Y=2.030	0.109 (0.202)	0.107 (0.210)	-0.283 * (-0.545)	0.305 ** (0.677)	0.188 ** (0.362)	-0.128 (-0.222)	0.159 * (0.311)	0.02598 (0.045)	60.7 ***
	重視せず Y=3.190	0.248 ** (0.384)	0.209 * (0.318)	0.172 (0.264)	-0.2286 * (-0.353)	0.005 (0.007)	-0.065 (-0.089)	-0.017 (-0.024)	-0.0394 (-0.060)	32.6 ***
社会人	手軽重視 Y=1.991	0.096 (0.142)	0.265 *** (0.419)	-0.027 (-0.047)	0.158 * (0.288)	0.065 (0.104)	0.098 (0.127)	-0.068 (-0.083)	-0.00947 (-0.015)	40.4 ***
20代	重視せず Y=2.165	0.195 ** (0.302)	0.080 (0.097)	0.100 (0.145)	0.019 (0.030)	-0.007 (-0.010)	-0.086 (-0.116)	0.083 (0.103)	0.174797 ** (0.252)	43.2 ***
社会人	手軽重視 Y=2.088	0.176 ** (0.237)	0.186 ** (0.279)	0.050 (0.074)	-0.052 (-0.089)	0.048 (0.072)	0.003 (0.004)	0.047 (0.062)	0.048984 (0.070)	36.7 ***
30代	重視せず Y=2.005	0.164 ** (0.212)	0.091 (0.113)	0.209 *** (0.261)	0.030 (0.042)	0.028 (0.034)	-0.026 (-0.031)	-0.055 (-0.066)	0.140659 ** (0.176)	40.6 ***

* : p<0.05 ** : p<0.01 *** : p<0.001 () : 標準偏回帰係数

4. まとめ

食生活意識の6因子の中で、「食卓環境」「健康性」の得点は、若い年代（高校生、大学生、20代社会人）において低かった。また、若い年代では、朝・昼・夕食の実際の食事においても「栄養健康」を重視する人が少なく、食事後の評価でも「健康的であった」とした人は少なかった。若い年代では、「ファッション・グルメ・簡便性」「経済性」の意識が実際の食物選択や食事内容に大きく影響していると考えられる。また、年代によって食生活意識に違いがみられる背景には、生活価値観の違いがかかわっているものと推察される。

食事の満足度は、いずれの年代においても夕食でもっとも高く、食事後の心身の快適性については「満腹感」「おいしさ」の得点が高かった。食事の満足度に影響を及ぼす要因を解析したところ、年代、朝・昼・夕食の食事区分によって違いがみられたが、「満腹感」と「おいしさ」はほとんどの年代で有意にプラスの影響をもつ因子であった。「満腹感」と「おいしさ」は食事の重視点においても重視されており、いずれの年代においても生理的に要求され、しかも食事の満足度に大きな影響を及ぼしていることが確認された。「栄養健康性」については、大学生と高校生においてプラスの影響をもっていたが、社会人20代と30代以上では、食事の重視点において重視しているにもかかわらず、食事の満足度には影響力をもたなかった。この年代では「食事時間」や「食卓環境」が食事の満足度への影響が大きいものと考えられる。このような年代等による違いの理由については今後詳しく検討していきたい。

食事の重視点において「手軽さ」を重視したか否かにより2群に分けて検討したところ、いずれの年代においても「手軽さ重視」群の方が食事の満足度が低いという結果が得られた。食事の満足度に影響を及ぼす要因を解析したところ、手軽さを重視したとしても、「手軽さ」が食事の満足感に有意な要因となったのは高校生だけであり、20代および30代以上では食事の満足感にプラスの作用はしないことがわかった。

現代社会では、多様な食事を選択できる「豊かな」食環境の中で、外食や中食の増加や調理済み食品の多用など「手軽な」食生活に流される傾向がみられる。手軽な食事をとった場合には食事後の満足度が低かったことから、食事による心身の満足感を高めるためには「手軽な」食生活を見直す必要があると考えられる。特に、高校生は他の年代よりも手軽な食事を重視する傾向があり、必ずしも手軽な食事をしていない場合でも食事後の満足度が低かったこともふまえて、これからの食教育のあり方を考えていく必要がある。食の満足感は様々な要因によって多重的に統制されており、食事の内容ばかりでなく、食卓環境や個人の食生活意識、生活価値観などを視野に入れてこれからの食のあり方を考えねばならない。

引用文献

- 1) 厚生労働省：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）（2000）
- 2) 厚生労働省・文部科学省・農林水産省：日本人の食生活指針（2000）
- 3) 中島義明・今田純雄：たべる食行動の心理学（1996）、朝倉書店
- 4) 今田純雄：食べることの心理学（2005）、有斐閣
- 5) 田辺由紀、田中美紀、金子佳代子：大学生の生活価値観と食生活に関する研究（第1報）、日本食生活学会誌、9(1)、25-30（1998）
- 6) 田辺由紀、田中美紀、金子佳代子：大学生の生活価値観と食生活に関する研究（第2報）、日本食生活学会誌、9(1)、31-38（1998）
- 7) 田辺由紀、金子佳代子：大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子、日本家政学会誌、52(9)、839-848（2001）