

家族との共食と食習慣および親子関係の関連

- 青年期女子を対象として -

Investigation of Family Meals, Eating Habits and Parent-child Relationship in Adolescent Females

よこおあきこ たけうちみか すずきまさお
横尾暁子・竹内美香・鈴木晶夫

〈要 旨〉

2005年に食育基本法が制定されてから、多様な形で食育が実施されるようになり、成果が報告されている。本研究では、食育推進の初めから今日に至るまで推奨されている「共食」に着目し、首都圏の大学に在籍する女子学生249名を対象にした調査を実施した。

普段の食習慣や親子関係と共食頻度の関連について検討した結果、共食頻度高群と低群では、親子関係に有意差は見られなかったが、共食頻度低群は高群に比較して家族一緒の食事や手作りの食事を意味する得点が高く、料理スキルが高いことが明らかになった。また、食習慣と親子関係の関連については、家族一緒の食事や手作りの食事の志向は、父母への肯定的な態度との間に有意な負の相関を示し、料理スキルの高さは、母への肯定的な態度との間に有意な弱い負の相関を示した。これらの結果から、従来望ましいとされてきた食習慣の意義について再考する必要性や、現代のライフスタイルや食を取り巻く環境の変化に合わせた食育推進に向けた研究の必要性について論じている。

〈キーワード〉

青年期女子, 共食, 食習慣, 親子関係

I. 問題

1. 近年の食育および共食に関する動向

2005年に食育基本法が制定されてから、多様な形で食育が実施されるようになり、成果が報告されている。平成28(2016)年3月には、過去の食育に関する取り組みの成果と課題を踏まえて、「第3次食育推進基本計画」が決定された。誰かと食事を共にすることを指す「共食」は、これまでも食育の方針の一つとして推進されてきたが、第三次食育推進基本計画でも、目標に関する事項として「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす」「地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす」など「共食」に関する項目が挙げられている。

近年では共食の実証研究も増えており、共食と精神的な健康度に関連があることを示す報告や、共食とバランスのとれた栄養摂取との関連、摂取量との関連、おいしさとの関連を示す報告等がある。家族関係という視点では、中学生を対象とした調査から、家族との共食や、食事中的の会話が家族の凝集性の高さに関連しているということが報告されている(黒川・小西, 1997)。山中・長谷川・坂井(2016)は、これまでの共食に関する先行研究を俯瞰し、食事状況がおいしさの評価に影響する可能性は高く、特に共食者がいる場合はインタラクションの程度が重要であると述べている。また摂食量については、共食の人数が増えることによって望ましい食事内容になる可能性があるとしている(山中・長谷川・坂井, 2016)。

共食が望ましいというイメージが広まりつつあると言えるが、家族との共食については、一緒に食事をしたいと思っても、それがかなわないケースも少なくないことが明らかになっている。2017年に農林水産省によって20歳以上を対象に実施された「食育に関する意識調査」では、家族と一緒に食事をすることは重要であると思うと回答した人の割合がどの年代でもおおそ9割であった。その一方で、家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しいと回答した人の割合は、20～50歳代で3割強となっており、その理由として一番多く挙げられたのが「自分又は家族の仕事が忙しいから」であった。中田(2016)は、共食は人間らしい食事のありかたとして、人間の社会性や精神性にポジティブな影響を与えているとしながらも、共食と孤食について考えることは単に食行動の違いについて考えることにとどまらず、現代社会のありかたを考えることに通じていることを認識すべきであると述べている。

共食の望ましさについて扱う際に論じられることもあるように、ただ人と食べるだけの物理的セッティングを準備しただけでは意味がない(飯塚, 2014)。単に共食の頻度や人数が増えれば良いということでもなく、現代社会にあった形で充実した食事場面を実践できることを目指し、共食の意義について丁寧に検討することが求められていると言えるだろう。

2. 本研究の目的

本研究では、家族との共食について親子関係や食習慣との関連から検討することを目的として

調査を実施した。なお、食行動や食意識および父母への態度には、性差があるという報告も多いことから、今回は大学生女子を対象とした。

II. 方法

1. 調査協力者

首都圏の大学に在籍する女子学生に、本調査の目的および内容、データのプライバシー保護（調査は無記名式で行ない匿名性が保たれること、得られたデータは研究の目的のみに使用すること、調査は任意であること等）の厳守について説明し、回答協力を要請した。協力への同意が得られた女子学生 249 名（平均年齢 19.45 歳 $SD=1.19$ ）を対象に調査を実施した。

2. 調査票

調査票は複数の尺度や項目から構成されている。本研究では以下について報告する。

(1) フェイスシート

学年、年齢、居住形態について回答を求めた。

(2) 家族との共食の頻度に関する項目

一週間のうち、家族と一緒に夕食をとる頻度について回答を求めた。

(3) 食のライフスタイルに関する項目

伊東・竹内・鈴木(2004)の食に関する項目のうち、現在の食習慣に関するもの(EATb)56項目から36項目を抜粋して用いた。食事場面での経験や、日常の食生活や食習慣について、「1 全然あてはまらない」「2 少しあてはまる」「3 どちらでもない」「4 だいたいあてはまる」「5 非常にあてはまる」までの5段階評定で回答を求めた。

(4) 「親子関係尺度」parents-adolescent scale (p-ascale) (若原, 2003) 16項目

青年の親への態度および親への同一視について、主観的側面から測定する目的で作成された尺度である。父親と母親それぞれについて、「5 非常に当てはまる」「4 かなり当てはまる」「3 どちらとも言えない」「2 あまり当てはまらない」「1 まったく当てはまらない」まで5段階評価で回答を求めた。

(5) 解析方法

統計分析はIBM SPSS Statistics for Windows, Version24を使用し、有意水準は5%未満(両側検定)とした。

Ⅲ. 結果

1. 家族や食に関する背景要因

(1) 居住形態

学生の居住形態については、実家暮らしは201人(全体の80.7%)、一人暮らしは28人(11.2%)、祖父母と同居が4人(1.6%)、親戚と同居が2人(0.8%)、兄弟と同居が9人(3.6%)、学生寮は5人(2%)、その他が1人(0.4%)であった。恋人と同居、シェアハウスについては0人だった。

(2) 家族との共食頻度

一週間の間に家族と夕飯を食べることができる頻度は(一人暮らしの場合は、実家で生活していた頃について回答)、毎日という回答は66人(26.5%)、週6回程度という回答が16人(6.4%)、週5回程度が37人(14.9%)、週4回程度が31人(12.4%)、週3回程度が40人(16.1%)、週2回程度が33人(13.3%)、週1回程度という回答は12人(4.8%)、一度も食べないという回答が13人(5.2%)であった。

2. 各尺度の因子構造の検討

(1) 食のライフスタイル尺度

食のライフスタイルの尺度36項目について、探索的因子分析(最尤法, Promax回転)を行なった。因子数はスクリープロットおよび固有値の変化から4因子と判断して分析した。各項目の因子負荷量がいずれの因子に対しても高い因子負荷を示さなかった(|.40|未満の因子負荷を示した)項目を削除し繰り返し因子分析を行なった結果、4因子構造が得られた(Table1)。第1因子は「子どもの時から、同じ食卓につくときは、家族は同じものを食べていた」「同じ食卓につくときは、家族は同じものを食べるべきだ」「我が家では、食べたいものがあるときには、家庭で料理して食べる」「我が家では、家族がそろうと手作りしたご馳走を食べる」など、家族で共に食事をとる様子や、同じものを食べることを示す項目の因子負荷が大きく、「家族一緒に食事・手作りの食事」の因子であると解釈できた。第2因子は「私は料理の基本を知っている」「実家では料理を手伝わされていた」「私は、自分で料理をつくる」など、料理にかかわる経験やスキルのあることを示す項目の因子負荷が大きく、「料理スキル」の因子であると解釈できた。第3因子は「食品に関する情報には注意を払っている」「添加物などの安全性表示には注意を払っている」「食材の影響や機能を意識して食べる」の項目の因子負荷が大きく、「食の栄養や安全性への関心」の因子であると解釈できた。第4因子は「家族は共感的、寛容的なのが望ましい」「子どもの話を共感・理解できる」「友達みたいな」親子関係が望ましい」の項目の因子負荷が大きく、「共感的な家族志向」の因子であると解釈できた。逆転項目は処理してCronbachの α 係数を算出したところ、 α 係数がそれぞれ

れ.730, .742, .716, .609となり, 全体として十分な信頼性が認められた。各因子の項目の得点を合計し項目数で割った値を下位尺度得点とする。

Table 1. 食のライフスタイルに関する項目の探索的因子分析 最尤法、プロマックス回転)

項目	因子1	因子2	因子3	因子4
1: 家族一緒にの食事・手作りの食事 ($\alpha = .730$)				
子どもの時から、同じ食卓につくときは、家族は同じものを食べていた	0.750	-0.033	-0.013	0.088
同じ食卓につくときは、家族は同じものを食べるべきだ	0.599	-0.018	-0.058	0.032
我が家では、一品料理 焼そば、チャーハン、オムライスなどが多い※	-0.577	0.161	0.033	0.087
我が家では、食べたいものがあるときには、家庭で料理して食べる	0.534	0.198	-0.034	-0.031
我が家では、家族がそろろうと手作りしたご馳走を食べる	0.504	0.182	0.103	-0.132
我が家では、食べたいものがあつたらつらずにそのものを買ってくるか食べに行く※	-0.439	0.097	0.026	0.026
我が家の自慢料理がある	0.412	-0.007	0.202	0.055
2: 料理スキル ($\alpha = .742$)				
私は、料理の基本を知っている	-0.039	0.825	-0.042	-0.036
実家では、料理を手伝わされていた	0.079	0.694	-0.087	-0.069
私は、自分で料理をつくる	-0.237	0.672	0.057	0.037
料理を作るのは自分には無理である※	-0.098	-0.491	-0.088	-0.088
3: 食材の栄養や安全性への関心 ($\alpha = .716$)				
食品に関する情報 (BSE問題や不当表示)には注意を払っている	-0.064	-0.052	0.891	-0.175
「添加物」などの安全性表示には注意を払っている	0.031	-0.045	0.699	0.062
食材の栄養や機能を意識して食べる	0.022	0.155	0.463	0.155
4: 共感的な家族志向 ($\alpha = .609$)				
家族は共感的、寛容的なのが望ましい	0.040	-0.020	0.052	0.838
子どもの話を共感・理解できる「友だちみたいな」親子関係が望ましい	-0.088	0.002	-0.050	0.562
	因子間相関 F1	0.294	0.264	0.414
	F2	—	0.304	0.158
	F3	—	—	-0.067

※は逆転項目

(2)のライフスタイル尺度因子間の関連

食のライフスタイル尺度の因子分析から得られた4因子の下位尺度得点間の相関係数を算出した結果(Table2),「家族一緒にの食事・手作りの食事」は、「料理スキル」,「食材の栄養や安全性への関心」,「共感的な家族志向」との間に弱い正の相関(それぞれ $r = .217, p < .01, r = .239, p < .01, r = .237, p < .01$)を示した。また「料理スキル」は「食材の栄養や安全性への関心」との間に弱い正の相関($r = .245, p < .01$)を示した。

Table2. 食のライフスタイルに関する因子間の相関

	家族一緒にの食事・手作りの食事	料理スキル	食材の栄養や安全性への関心	共感的な家族志向
家族一緒にの食事・手作りの食事	-	.217**	.239**	.237**
料理スキル		-	.245**	.084
食材の栄養や安全性への関心			-	-0.044
共感的な家族志向				-

** $p < .01$

(3) 親子関係尺度

親子関係尺度についても、父母それぞれ16項目について、探索的因子分析(最尤法, Promax回転)を行なった。因子数はスクリープロットおよび固有値の変化からどちらも2因子と判断して分

析した。各項目の因子負荷量がいずれの因子に対しても高い因子負荷を示さなかった(|.40|未満の因子負荷を示した)項目を削除し繰り返し因子分析を行なった結果, 集積した項目に若干の違いは見られたが, どちらも2因子構造が得られた(Table3, Table4)。

Table3. 父親との関係尺度の探索的因子分析結果(最尤法・プロマックス回転)

項目内容	因子1	因子2
1: 父親への尊敬・憧れ ($\alpha = .913$)		
私は、この人の考え方に少しでも近づきたい	0.973	-0.076
何年後かには自分もこうなりたいと思う	0.956	-0.046
私は、この人の真似をした生き方がしたい	0.921	-0.021
私にとって、この人は理想の男性像である	0.728	0.120
私は、この人は世間から認められていると思う	0.476	0.157
私は、この人は社会的に立派な人だと思う	0.462	0.165
2: 父親への親近感 ($\alpha = .887$)		
この人と私が一緒にいるところを想像すると、ギクシャクした感じがする ※	0.110	-0.941
私は、この人のことがどうも好きになれない ※	-0.002	-0.863
この人と一緒にいると、私は自然体でいられるだろう	0.038	0.848
私は、この人に親しみがわく	0.134	0.737
私は、この人に共感できないと思う ※	-0.284	-0.494
私は、この人は評価に値しない人だと思う ※	-0.127	-0.452
私の態度には、この人と以てているところはない ※	0.008	-0.407
因子間相関	F1	—
	F2	—

※は逆転項目

父親との関係尺度の第1因子は「私はこの人の考え方に少しずつでも近づきたい」「何年後かには自分もこうなりたいと思う」「私は、この人は世間から認められていると思う」など、父親の考え方や生き方への憧れや尊敬の気持ちを抱いていることを示す項目の因子負荷が大きく、「父親への尊敬・憧れ」の因子であると解釈できた。第2因子は「この人と一緒にいると、私は自然体でいられるだろう」「私は、この人に親しみがわく」など、父親に対して、親しみを感じていることを示す項目の因子負荷が大きく、「父親への親近感」の因子であると解釈できた。逆転項目は処理してCronbachの α 係数を算出したところ、 α 係数がそれぞれ.913, .887となり、全体として十分な信頼性が認められた。

Table4. 母親との関係尺度の探索的因子分析結果 最尤法・プロマックス回転

項目内容	因子1	因子2
1: 母親への尊敬・憧れ ($\alpha = .911$)		
何年後かには自分もこうなりたいと思う	0.955	-0.066
私は、この人の考え方に少しでも近づきたい	0.907	-0.056
私にとって、この人は理想の女性像である	0.880	0.011
私は、この人の真似をした生き方がしたい	0.844	0.061
私は、この人は社会的に立派な人だと思う	0.605	0.053
私は、この人は世間から認められていると思う	0.497	0.056
2: 母親への親近感 ($\alpha = .853$)		
この人と一緒にいると、私は自然体でいられるだろう	-0.093	0.883
この人と私が一緒にいるところを想像すると、ギクシャクした感じがする ※	0.065	-0.785
私は、この人に親しみがわく	0.058	0.773
私は、この人のことがどうも好きになれない ※	-0.165	-0.620
私は、この人に共感できないと思う ※	-0.311	-0.415
因子間相関	F1	—
	F2	—
		0.565

※は逆転項目

同様に、母親との関係尺度の第1因子は、「母親への尊敬・憧れ」の因子とし、第2因子は「母親への親近感」の因子とした。逆転項目を処理してCronbachの α 係数を算出したところ、 α 係数がそれぞれ.911、.853となり、全体として十分な信頼性が認められた。

親子関係尺度についても、各因子の項目の得点を合計し項目数で割った値を下位尺度得点とする。

(4) 親子関係尺度因子間の関連

親子関係尺度の因子分析から得られた父母への態度に関する計4因子の下位尺度得点間の相関係数を算出した結果(Table5)、全ての因子間で有意な正の相関が見られた。相対的に高い相関が見られたものとして、「父親への尊敬・憧れ」は、「父親への親近感」との間に中程度の相関($r = .649, p < .01$)を示した。また「母親への尊敬・憧れ」は「母親への親近感」との間に中程度の相関($r = .567, p < .01$)を示した。

Table5. 親子関係に関する因子間の相関

	父親への尊敬・憧れ	父親への親近感	母親への尊敬・憧れ	母親への親近感
父親への尊敬・憧れ	—	.649**	.364**	.241**
父親への親近感		—	.240**	.384**
母親への尊敬・憧れ			—	.567**
母親への親近感				—

** $p < .01$

3. 尺度間の関連

(1) 共食頻度の高低による食習慣の差異

一週間の家族の共食頻度について、中央値の4回を除き、0回から3回までを「共食頻度低群」とし($n = 94$)、5回～7回を「共食頻度高群」とし($n = 114$)、2群の間で、食のライフスタイルの下位尺度得点と親子関係尺度の下位尺度得点に差があるかどうかを検討した。対応のないt検定の結果、有意差が示されたのは「家族一緒に食事・手作りの食事」得点と、「料理スキル」得点の

みであった(Table6)。「家族一緒に食事・手作りの食事」に関しては、共食頻度低群のほうが、共食頻度高群よりも得点が有意に高く($t(175.547)=2.653, p<.01$), 「料理スキル」に関しても、共食頻度低群のほうが、共食頻度高群よりも得点が有意に高い($t(209)=2.198, p<.05$)ことが明らかになった。

Table 6. 家族の共食(夕食)頻度の高低による食のライフスタイルの違い

		共食頻度低群	共食頻度高群
家族一緒に食事・手作りの食事	<i>M</i>	2.52	2.27 **
	<i>SD</i>	0.726	0.576
料理スキル	<i>M</i>	2.96	2.71 *
	<i>SD</i>	0.836	0.810

* $p<.05$, ** $p<.01$

(2) 共食頻度の高低による父母への態度の差異

続いて、「共食頻度低群」($n=94$)と「共食頻度高群」($n=114$)の2群の間で、親子関係尺度の因子の得点に差があるかどうかを検討した。対応のないt検定の結果、「父親への尊敬・憧れ」「父親への親近感」「母親への尊敬・憧れ」「母親への親近感」の全ての因子において、共食頻度の高低による有意な差は認められなかった。

(3) 食習慣と父母への態度の関連

父母への態度に関する4因子と、食習慣に関する4因子間の相関分析を算出した結果(Table7), 「家族一緒に食事・手作りの食事」は、「父親への尊敬・憧れ」「父親への親近感」「母親への尊敬・憧れ」「母親への親近感」の全ての有意な負の相関が見られた(それぞれ $r = -.296, p<.01, r = -.405, p<.01, r = -.319, p<.01, r = -.316, p<.01$)。また「料理スキル」は、「母親への尊敬・憧れ」「母親への親近感」とそれぞれ弱い負の相関を示した(それぞれ $r = -.132, p<.05, r = -.164, p<.05$)。また、「食材の栄養や安全性への関心」と「共感的な家族志向」はどちらも「母親への尊敬・憧れ」と弱い負の相関を示した(それぞれ $r = -.159, p<.05, r = -.185, p<.01$)。

Table7. 食のライフスタイル因子と親子関係因子間の相関

	家族一緒に食事・ 手作りの食事	料理スキル	食材の栄養や 安全性への関心	共感的な家族志向
父親への尊敬・憧れ	-.296**	-.040	.046	.014
父親への親近感	-.405**	-.124	.041	-.022
母親への尊敬・憧れ	-.319**	-.132*	-.159*	-.185**
母親への親近感	-.316**	-.164*	-.127	-.047

** $p<.01$, * $p<.05$

IV. 考察

本研究の目的は、家族の共食について親子関係や家庭の食習慣との関連から検討することであった。

本研究では、まず食習慣に関する質問項目および親子関係に関する質問項目それぞれについて、因子分析を行ない尺度の因子構造について明らかにした上で、食のライフスタイル尺度因子と親子関係尺度因子、共食頻度を用いて、それぞれの関連を検討した。

1. 共食頻度と親子関係および食習慣の関連

親子関係尺度の因子について、共食頻度による差の有無を検討した結果、共食頻度高群と低群の間に有意な差は確認されず、共食頻度と親子関係の関連については確認されなかった。また食のライフスタイルに関しては、共食頻度低群は高群と比較して「家族一緒の食事・手作りの食事」が高く、「料理スキル」も高いことが明らかとなった。家族の共食頻度の低さは、大学生の女子にとっては、自分で食事を準備する機会や料理実践と関連のある可能性を考慮すると、共食頻度による「料理スキル」の差異については説明できよう。その一方で、「家族一緒の食事・手作りの食事」の差異に目を向けると、家族と共に食卓を囲む機会が多く持てないからこそ、一緒の食事や手作りの食事を大切にする(大切にできる)という見方も可能であるだろう。

家族での共食については、その望ましさと共に、共食の機会を持つことの難しさについて報告がなされており(農林水産省, 2018)、本研究の対象者についても、家族との夕飯の共食の頻度について、毎日一緒に食べているという回答は3割弱にとどまる結果となった。しかしながら上述の通り、本研究の対象者からは共食の頻度の低さが不健康を招いているという傾向は確認されず、共食の頻度のみに着目することは重要ではないことが改めて示されたと言える。

2. 食習慣と親子関係の関連

(1) 「料理スキル」と母子関係

自身で料理を実践する力に関する項目や幼少期の料理の手伝いに関する項目から構成される「料理スキル」因子は、母親への肯定的態度(尊敬・憧れおよび親近感)のみが、弱いながらも負の相関を示す結果となった。これについては、大学生女子は料理をする母親に対して、尊敬や憧れおよび親近感を感じ、料理ができるようになる過程や料理ができるようになったことで母親への尊敬や憧れの感情が薄くなる側面もあるとも考えることができるだろう。料理実践について、実際には他者との比較も難しく、スキルを身につけていくプロセスも様々であろう。今後は、料理実践のスキルの有無と共に、それまでの経緯や家族の背景などについてさらに調べることで詳細な検討が可能になると考える。

(2)「家族一緒の食事・手作りの食事」と親子関係

従来望ましいとされてきた食事習慣が多く含まれる「家族一緒の食事・手作りの食事」因子は、父母への肯定的態度(尊敬・憧れおよび親近感)と負の相関を示す結果となった。因子に含まれる内容としては、家族で食事をする際は、手作りにしたものを食べることや、同じものを食べることを示す項目が多く、これまでは家族のつながりを深めるとされてきたことに関する内容が多い。しかしながら、今回の結果からは、従来望ましいと考えられてきた食習慣を守りに固執することは、青年期女子学生においては、両親への肯定的態度の醸成にはつながらない可能性のあることが示唆されたと言えるだろう。

3. 今後の展望

本研究は、調査で得られたデータをもとに分析しており、回答結果は調査協力者の主観的な評価に頼ったデータであると言わざるを得ない。しかしながら、従来望ましいと言われた食習慣について再考する必要性が示されたという点で意義があると考ええる。

村田・政木(2016)は、2016年に実施した「食生活に関する世論調査」から、「家族そろって夕食をとることは楽しいか」という質問の回答の結果について触れており、2006年に実施した同調査よりも「そう思う」と回答した割合が全体的に減っていることを指摘している。村田・政木(2016)は、家族との共食が社会的に推し進められ、食卓が家族の絆を強める場として意識される一方で、無条件に「楽しい」ものではなくってきている可能性についても言及している。

近年、食育推進の流れの中で、共食が推奨され、食事のあるべき姿に関する情報が広がる一方で、家族を取り巻く社会のあり方としては、家族での共食がしやすい状況であるとはいえないのが現状である。そのような状況にあって、例えば、「手作りの食事を楽しむことが望ましい」「品数の多い食事が望ましい」など「こうあるべき」というものに固執することで、食事がプレッシャーに感じられたり、楽しむことができなくなってしまったり、あるいは家族が純粋に食卓を囲む楽しさを感じ辛くするという可能性も考えられるのではないだろうか。

現代社会において、共食への関心の高まりが、家族の食事の楽しみを妨げることにつながることのないよう、いま一度共食の本質や意義に立ち返り、親子関係に及ぼす影響や要因について検討する必要があると考えられるだろう。

第3次食育推進基本計画においては、特に取り組むべき重点課題の一つとして、「多様な暮らしに対応した食育の推進」が位置付けられている。村田・政木・萩原(2016)によると、若者の間ではSNSやブログに料理を投稿することが多いことが報告されており、特にその傾向は16歳から29歳の女子で特に高く、53%がSNSで他者とつながりつつ食事をするということが示されている。また、料理をする人を対象に料理を作る際に参考にするものについて回答を求めたところ、16歳から29歳の女子では「レシピサイトやアプリ」を参考にする割合が75%であり、「家族から教わった料理」(48%)や「本・雑誌」(39%)を大きく引き離しているという報告もある(村田・政木・萩原、

2016)。すなわち、食事を通じた他者との相互作用は、時空間や食べ物を共にしない場合もあることを想定する必要があると言えるだろう。時や空間や食べ物を共にした家族の結びつきを大切にしながらも、昨今のライフスタイルの変化や食を取り巻く環境の変化に適応しながら、充実した食生活を実現できるよう、食育は推進されるべきであり、そのために必要な研究の促進が期待される。

最後に、本研究の対象者は大学生女子であり、親からの自立という青年期の特徴が、家族との食事場面のあり方や食事を通じた家族との関係のあり方などに影響している可能性は十分にあると考えられる。調査での検討には限界があるため、今後は、家族との関係性や食習慣やその背景について、インタビューを実施するなどして、青年期の食事と家族の問題について、さらに深く検討したいと考える。

<引用文献>

- 飯塚由美(2014). 「共食」と「一人食」における心理および行動パターンの分析 I—テキストによる質的分析から—, 島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要, vol.52, pp.21-29.
- 伊東暁子・竹内美香・鈴木晶夫(2004). 青年期の食行動と親子関係に関する試行的研究, ヒューマンサイエンスリサーチ, vol.13, pp.167-184.
- 黒川衣代・小西史子(1997). 食事シーンから見た家族凝集性—中学生を対象として—, 家族関係学, vol.16, pp.51-62.
- 村田ひろ子・政木みき(2016). 家族と食の関係は変わるのか～「食生活に関する世論調査」から②～, 放送研究と調査, vol.66(11), pp.2-21.
- 村田ひろ子・政木みき・萩原潤治(2016). 調査からみえる日本人の食卓～「食生活に関する世論調査」から①～, 放送研究と調査, vol.65(10), pp.54-83.
- 中田龍三郎(2016). 共食の社会的意義を探る—共食は何をもたらし、なぜ孤食が問題とされるのか—, 行動科学, vol.54(2), pp.91-99.
- 農林水産省(2018). 平成30年版食育白書, 日経印刷株式会社, pp.8-11.
- 山中祥子・長谷川智子・坂井信之(2016). だれかと食べるとたくさん食べる?だれかと食べるとおいしい? 行動科学, vol.54(2), pp.100-109.
- 若原まどか(2003). 青年が認識する親への愛情や尊敬と、同一視および充実感との関連, 発達心理学研究, vol.14(1), pp.39-50.