

働きざかり層の食行動関連要因の分析

河村 洋子¹

¹熊本大学 政策創造研究教育センター 准教授

健康関連行動を促す際に、社会環境要因への配慮が特に重要であると思われる若年から壮年期の働きざかり層の、社会的役割や関連する生活状況と食に関する行動（食行動）における関係性に関する定量的な検証によるエビデンスが少ない。そこで、日常生活を形成する個人の基本属性変数と食行動の関連を検証する二次データを用いた統計分析を行った。

分析の結果から、定期的な朝食摂取とバランスのとれた食事の実践は、女性で年齢は高め、そしてくらしのゆとりがある（と感じている）ことと関連していた。さらに、孤食をしないことは、子どもとの同居、居住地域との関連性が確認できた。さらに、居住地域の規模も望ましい食行動の実践数と関連しているという結果であった。

これらの結果を考察し、働きざかり層に対する食行動を含む健康関連行動を促すアプローチについて提案を試みた。

1. 背景

厚生労働省は、国民の健康増進対策について「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を軸に進めているところである。2000年から12年間にわたる第3次国民健康づくり対策の柱となった健康日本21の取り組みが展開された。その評価をもとに、2013年からの第4次国民健康づくり対策については健康日本21（第2次）が策定され、これに基づく取り組みが開始された¹⁾。2003年には健康増進計画の策定、2011年からは幅広い企業連携を念頭に置いた「スマート・ライフ・プロジェクト」も立ち上げられ、健康日本21（第2次）へとつながる流れに特徴的な点は、健康関連行動の環境要因への配慮であると言える²⁾。

健康日本21では、栄養・食事、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がんが生活習慣病予防に向けた取り組み対象となる9分野として設定されている²⁾。

私たちが直面している急激な少子高齢化に伴い、減少する生産年齢人口が良い健康状態で社会生活を営むことなくして、日本は立ち行かない。また、年齢が上がるにしたがって増す生活習慣病のリスクを回避するには、若年からの食事、運動、休養など、日常生活のなかでの生活習慣が重要である。しかしながら、特に30歳代後半から50歳代の働きざかり世代は、社会的責任が増し公私両面で多忙であり、ストレスも多く乱

れがちな生活を送っている³⁾。最近の国民健康・栄養調査の結果速報でも、若い世代ほど栄養バランスに課題があり、平均睡眠時間も少ないことが報告されている⁴⁾。忙しい日々の生活を余儀なくされている働きざかり世代においては特に、環境的配慮が必要であると言えるであろう。

加えて注視すべきは健康格差の顕在化である。平成26年度国民健康・栄養調査の報告書のなかでは、所得が低いほどタンパク質摂取量が少ない、検診受診率が低い、喫煙率が高い、20本以上歯が残っている者の割合が低いなどの傾向が報告されている⁵⁾。

このように若年から壮年では仕事、家事や子育てという果たすべき社会的な役割やそれを取り巻く経済的側面を含む状況により、健康関連行動が規定されることは想像に難くない。しかし先行研究のなかで、若年から壮年期の働きざかり世代に焦点を絞り、個人の担っている社会的役割や関連する生活状況と健康関連行動との関連性を定量的に検証したものは少ない。唯一見つけることができた働きざかり世代を対象にした最近の研究では、事業所に勤務する男性従業員の朝食欠食の要因を探索している⁶⁾。この研究では、数少ない生活状況を捉える一つの変数として「一人暮らし」が朝食欠食に関連していたことを報告しているが、一事業所に勤務する男性に限られ、個人の認識や意識とその他の栄養摂取が主要な分析対象の変数となっている。

以上のような観点から、社会環境要因への配慮が特に重要であると思われる若年から壮年期の働きざかり層の、社会的役割や関連する生活状況と、健康関連行動のなかでも特に欠かす事のできない食に関する行動（食行動）における関係性を定量的に検証する価値があると考えられた。

2. 目的

以上のような課題設定で、働きざかり層の日々の生活の中で、食行動と社会的役割と関連する生活状況との関連性について、定量的な検証によるエビデンスを提供することを目的とし、日常生活を形成する個人の基本属性と食行動の関連を検証する二次データを用いた統計分析を行った。本稿はその分析の結果を報告するものである。

3. 方法

(1) 分析対象データ

2014年度「食育に関する意識調査」を分析に用いた^{a)}。この調査は、2007年から内閣府食育推進室が食育に関する国民の意識の状況を把握し、食育施策検討の材料にすることを目的に毎年実施しているものである。例年全国から20歳以上の男女を対象に層化2段無作為で3,000人を抽出し、調査員による個別面接聴取により調査を実施しており、2014年度は11月28日から12月15日の実施期間内に、1,824名からの有効回答（有効解答率60.8%）を得ている。この2014年度のデータセットの中から、「働きざ

^{a)}利用に関しては、東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センターSSJ データアーカイブから、利用申請を経て提供を受けた。

かり層」として、50歳未満の回答者のみを抽出して分析対象とすることとした。

(2) 分析対象変数

「食育に関する意識調査」では、食育に関する意識など主幹的な調査項目をのぞき、年度によって調査項目が異なる。2014年度の調査票には食育への関心、食生活・生活習慣、食品の選択等、家族等との食事という4テーマを構成する調査項目のほか、年齢、就業状況や形態、家族構成などの変数が含まれる。これらの調査項目から抜粋し、以下を分析の対象とした。

a) 従属変数

分析には、従属変数として以下の3つの食行動を用いることとした。

- ① (定期的な朝食) 「あなたはふだん朝食を食べますか。」(選択肢: (ア)ほとんど毎日食べる、(イ)週に4~5日食べる、(ウ)週に2~3日食べる、(エ)ほとんど食べない)
- ② (バランスのとれた食事) 「主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・いのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿料理)を3つそろえて食べることが1日に2以上あるのは、週に何日ありますか。(選択肢: (ア)ほぼ毎日、(イ)週に4~5日、(ウ)週に2~3日、(エ)ほとんどない)
- ③ (3食孤食) 「あなたは、一日すべての食事を一人で食べることがありますか。」(選択肢: (ア)ほとんどない、(イ)週に1日程度ある、(ウ)週に2~3日ある、(エ)週に4~5日ある、(オ)ほとんど毎日)

これらの変数に関して、①(定期的な朝食)は及び②(バランスのとれた食事)に関しては(ア)と(イ)を1(「できている」)(ウ)と(エ)を0(「できていない」)という2群にカテゴリ化した。③(3食孤食)については、(ア)~(ウ)を1(「できている」)とし(エ)と(オ)を0(「できていない」)と2群に分け、「孤食をしない」として①②と同様に望ましい食行動の変数となるように処理した。

さらに、これら3つの食行動のうち、実践されている数を算出するために3つの変数の和を望ましい食行動の実践数とする変数を算出した。

b) 独立変数

独立変数として分析の対象とした基本属性変数は、年齢(20~49歳)、性別(男女)、婚姻状況(未婚、既婚(配偶者あり)、既婚(配偶者離・死別))、同居家族の人数、配偶者と同居しているか、子どもと同居しているか、就業状況(被雇用者、自営業者、家族従事者、その他(主婦・主夫、学生、その他の無職))、居住地域(北海道、東北、関東、北陸、東山、東海、中国、四国、九州)、居住地域の規模(大都市-東京都支部、大都市-政令市、中都市-人口10万以上の市、小都市-人口10万未満の市、町村)である。

さらに、くらしのゆとりの感覚と生活の時間的なゆとりの感覚を加えることとした。これらの変数の質問項目に対する選択肢は(ア)ゆとりがある・時間的なゆとりを感じる、(イ)やや(時間的な)ゆとりがある・やや時間的なゆとりを感じる、(ウ)どちらともいえない、(エ)あまりゆとりがない・時間的なゆとりを感じない、(オ)

全くゆとりゆとりがない・全く時間的なゆとりを感じないの5段階であった。これをゆとりがある・ゆとりを感じる（（ア）と（イ））、どちらともいえない（（ウ））、ゆとりがない・時間的なゆとりを感じない（（エ）と（オ））の3群にカテゴリ化した。

(3) 統計分析の方法

まず、各変数のカテゴリによる分布または平均による記述統計を算出した。次に基本属性変数と2つのゆとり感覚変数を独立変数に、3つの食行動それぞれを従属変数とする名義ロジスティック回帰分析を行った。最後に独立変数をそのままに、望ましい食行動の実践数を従属変数とする一般化線形モデルによる分析を行った。

4. 結果

(1) 記述統計

記述統計の結果を表-1にまとめた。

分析の対象となった20～49歳の回答者数は717名であった。平均年齢は37.09歳（SD=7.96）で女性（52.44%, N=376）が男性（47.56%, N=342）より若干多かった。未婚者は約3割（33.61%, N=240）で、既婚者（配偶者あり）が6割程度（63.3%, N=452）、同居家族数の平均は3.55人（SD=1.38）であった。配偶者との同居は7割（67.47%, N=450）、子どもとの同居は約6割（59.37%, N=396）であった。就業形態については、勤務している者（被雇用者）が7割（73.08%, N=524）を超え最も多かった。居住地域では、関東が最も多く32.36%（N=232）、続いて中国が22.59%（N=162）であった。最も少ないのは四国の約2%であった。居住地域の規模では、人口10万以上の市である中都市が41.98%（N=301）で最も多かった。

くらしのゆとりの感覚として、ゆとりがあるという回答は約4割（40.08%, N=287）、ゆとりがないという回答は2割程度（21.93%, N=157）であった。時間的なゆとりの感覚はくらしのゆとりの感覚よりも、ゆとりがないという回答が多く、約4割（39.75%, N=285）であった。

従属変数とする3食行動に関して、定期的な朝食は81.31%（N=583）の回答者ができている（週の4～5日以上）状況であった。バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜を揃えて摂る食事が1日2回以上）では、できている（週の4～5日以上）という回答は若干減り、72.49%（N=519）であった。85.73%（N=613）の回答者が孤食しない（全食を一人で済ますことがない日が週に2～3日以下）という状況であった。

表-1 分析に活用する独立変数及び従属変数の記述統計

	N	平均	標準偏差	
同居家族の人数	714	3.55	1.38	
年齢	717	37.09	7.96	
		%	N	
性別	717	男性	47.56%	341
		女性	52.44%	376
婚姻状況	714	未婚	33.61%	240
		既婚(配偶者あり)	63.31%	452
		既婚(配偶者離・死別)	3.08%	22
配偶者と同居	667	いない・該当しない	32.53%	217
		いる・該当する	67.47%	450
子どもと同居	667	いない・該当しない	40.63%	271
		いる・該当する	59.37%	396
就業状況	716	被雇用者	73.08%	524
		自営業者	6.56%	47
		家族従業者	2.51%	18
		その他	17.71%	127
居住地域	717	北海道【北海道】	6.00%	43
		東北【青森, 岩手, 宮城, 秋田, 山形, 福島】	6.42%	46
		関東【茨城, 栃木, 群馬, 埼玉, 千葉, 東京, 神奈川】	32.36%	232
		北陸【新潟, 富山, 石川, 福井】	2.93%	21
		東山【山梨, 長野, 岐阜】	5.30%	38
		東海【静岡, 愛知, 三重】	11.58%	83
		中国【鳥取, 島根, 岡山, 広島, 山口】	22.59%	162
		四国【徳島, 香川, 愛媛, 高知】	1.95%	14
		九州【福岡, 佐賀, 長崎, 大分, 熊本, 宮崎, 鹿児島, 沖縄】	10.88%	78
居住地域の地域の規模	717	大都市-東京都区部	6.83%	49
		大都市-政令指定都	18.13%	130
		中都市-人口10万人以上の市	41.98%	301
		小都市-人口10万人未満の市	23.99%	172
		町村	9.07%	65
くらしのゆとりの感覚	716	ゆとりがない	21.93%	157
		どちらとも言えない	37.99%	272
		ゆとりがある	40.08%	287
時間的なゆとりの感覚	717	ゆとりがない	39.75%	285
		どちらとも言えない	21.76%	156
		ゆとりがある	38.49%	276
定期的な朝食	717	できている(ほとんど毎日、週の4~5日)	81.31%	583
		できていない(週2~3日、ほとんどない)	18.69%	134
バランスのとれた食事 (主食・主菜・副菜を揃えて食べる回数が2回以上の日数)	716	できている(ほとんど毎日、週の4~5日)	72.49%	519
		できていない(週2~3日、ほとんどない)	27.51%	197
孤食しない (全食ひとりで食事をする日数)	715	できている(ほとんどない、週に1日程度、週に2~3日)	85.73%	613
		できていない(週に4~5日、ほぼ毎日)	14.27%	102

(2) 3 食行動個別の名義ロジスティックによる分析結果

表-2に3つの食行動それぞれを従属変数とするロジスティック回帰分析による効果の指標を、表-3に各モデル内の独立変数の効果の指標をまとめた。

まず、定期的な朝食、バランスのとれた食事、孤食しないといういずれについても、モデルは統計的に有意であり、独立変数の少なくとも一部が従属変数と関連していることを示す結果であった。一般化R²乗値から、モデルに含まれる独立変数により説明される割合はそれぞれ16.7%、12.9%、17.4%がと読み取ることができた。

個別に独立変数の効果を見てみると、まず定期的に朝食をとっていることに有意に関連していた変数は、性別とくらしのゆとりの感覚であった。バランスのとれた食事をとっていることに関連していたのは、年齢とくらしのゆとりの感覚であった。孤食をしないことに有意に関連している結果となった変数は、性別、子どもとの同居、居住地域であった。

表-2 3食行動それぞれを従属変数とする名義ロジスティック回帰分析によるモデル全体の効果

	定期的な朝食	バランスのとれた食事	孤食しない
自由度	26	26	26
(-1)*対数尤度 差	35.17747	29.33885	28.57149
完全	274.03785	332.8406	186.87509
縮小	309.21532	362.17944	215.44658
χ ² 乗	70.35495	58.67769	57.14298
p値	<.0001*	0.0003*	0.0004*
一般化R ² 乗	0.1672	0.1286	0.1738

表-3 モデル独立変数の効果

	定期的な朝食			バランスのとれた食事		孤食しない	
	自由度	尤度比χ ² 乗	p値	尤度比χ ² 乗	p値	尤度比χ ² 乗	p値
同居家族の人数	1	0.01	0.94	0.32	0.57	0.33	0.56
年齢	1	3.24	0.07	4.75	0.0293*	0.03	0.85
性別	1	6.69	0.0097*	2.78	0.10	9.78	0.0018*
婚姻状況	2	3.42	0.18	1.33	0.51	1.34	0.51
配偶者と同居	1	1.62	0.20	1.14	0.29	1.24	0.26
子どもと同居	1	3.68	0.06	2.31	0.13	4.79	0.0286*
就業状況	3	7.27	0.06	0.85	0.84	0.61	0.89
居住地域	8	2.34	0.97	7.84	0.45	22.74	0.0037*
居住地域の規模	4	8.47	0.08	6.97	0.14	2.71	0.61
くらしのゆとりの感覚	2	15.33	0.0005*	11.89	0.0026*	3.51	0.17
時間的なゆとりの感覚	2	5.12	0.08	5.29	0.07	2.04	0.36

表-4に3つの食行動それぞれを独立変数とするロジスティック回帰モデル内の独立変数のオッズ比を示した。

表-4 3食行動それぞれを従属変数とした名義ロジスティック回帰モデル内の独立変数のオッズ比

水準1	/水準2	定期的な朝食				バランスのとれた食事				孤食しない			
		オッズ比	下側95%	上側95%	P値	オッズ比	下側95%	上側95%	P値	オッズ比	下側95%	上側95%	P値
同居家族の人数		1.06	0.26	4.53	0.94	0.95	0.79	1.14	0.57	0.93	0.72	1.21	0.56
年齢		2.39	0.93	6.26	0.07	1.03	1.00	1.06	0.0299*	1.00	0.95	1.04	0.85
未婚	既婚(配偶者離・死別)	2.70	0.69	10.06	0.15	1.51	0.39	5.33	0.54	0.69	0.03	5.06	0.75
既婚(配偶者あり)	既婚(配偶者離・死別)	0.36	0.01	13.09	0.55	0.33	0.01	10.08	0.48	0.13	0.00	5.50	0.26
配偶者と同居している	同居していない	8.08	0.26	254.52	0.20	5.02	0.19	133.19	0.29	5.63	0.20	155.43	0.26
子どもと同居している	同居していない	2.09	0.98	4.44	0.06	1.69	0.86	3.29	0.13	2.96	1.12	7.70	0.0286*
男性	女性	0.55	0.35	0.87	0.0097*	0.71	0.47	1.06	0.10	0.40	0.22	0.71	0.0018*
被雇用者	その他	0.74	0.37	1.41	0.37	1.29	0.75	2.20	0.36	1.12	0.46	2.52	0.80
自営業者	その他	0.30	0.12	0.79	0.0154*	1.27	0.52	3.30	0.61	0.98	0.28	3.79	0.98
家族従業者	その他	1.68	0.35	13.00	0.55	1.27	0.38	5.15	0.71	2.34	0.30	52.05	0.46
北海道	九州	0.86	0.32	2.44	0.78	0.62	0.23	1.65	0.33	0.00	0.00	1.08	0.06
東北	九州	1.34	0.46	4.28	0.59	1.50	0.52	4.73	0.46	0.00	0.00	0.23	0.0012*
関東	九州	1.18	0.55	2.47	0.67	0.55	0.26	1.12	0.10	0.00	0.00	0.19	<.0001*
北陸	九州	1.57	0.43	7.56	0.51	0.94	0.28	3.77	0.92	0.00	0.00	0.39	0.0110*
東山	九州	1.75	0.55	6.35	0.35	0.53	0.19	1.50	0.23	0.00	0.00	0.12	<.0001*
東海	九州	1.52	0.61	3.87	0.36	0.68	0.29	1.53	0.35	0.00	0.00	0.27	0.0011*
近畿	九州	1.31	0.57	2.98	0.53	0.82	0.37	1.78	0.62	0.00	0.00	0.29	0.0012*
中国	九州	1.10	0.39	3.30	0.87	0.91	0.34	2.56	0.86	0.00	0.00	0.17	0.0003*
大都市-東京都区部	町村	0.47	0.15	1.42	0.18	1.82	0.63	5.52	0.27	0.97	0.22	4.32	0.97
大都市:政令指定都	町村	1.78	0.71	4.37	0.21	1.86	0.85	4.02	0.12	1.04	0.32	3.07	0.95
中都市:人口10万人以上の市	町村	1.09	0.48	2.35	0.83	1.01	0.51	1.96	0.97	1.31	0.43	3.54	0.61
小都市:人口10万人未満の市	町村	0.85	0.36	1.89	0.69	1.47	0.70	3.02	0.31	0.71	0.23	1.99	0.53
くらしのゆとりがある	ゆとりがない	3.18	1.74	5.90	0.0002*	2.51	1.49	4.26	0.0006*	1.94	0.92	4.04	0.08
どちらとも言えない	ゆとりがない	1.51	0.88	2.60	0.14	1.66	1.02	2.71	0.0430*	1.82	0.88	3.73	0.10
時間的なゆとりがある	ゆとりがない	1.18	0.71	1.98	0.52	1.72	1.08	2.76	0.0224*	1.25	0.66	2.40	0.49
どちらとも言えない	ゆとりがない	2.00	1.09	3.78	0.0254*	1.21	0.73	2.02	0.46	1.74	0.82	3.92	0.15

注) 地域カテゴリに含まれる都道府県:北海道【北海道】;東北【青森, 岩手, 宮城, 秋田, 山形, 福島】;関東【茨城, 栃木, 群馬, 埼玉, 千葉, 東京, 神奈川】;北陸【新潟, 富山, 石川, 福井】;東山【山梨, 長野, 岐阜】;東海【静岡, 愛知, 三重】;近畿【滋賀, 京都, 大阪, 兵庫, 奈良, 和歌山】;中国【鳥取, 島根, 岡山, 広島, 山口】;九州【福岡, 佐賀, 長崎, 大分, 熊本, 宮崎, 鹿児島, 沖縄】

まず、定期的に朝食をとっていることに関して、変数として有意に関連していた性別では、男性の女性に対するオッズ比が0.55 ($0.35 \leq 95\%CL \leq 0.87$) であり、男性は女性と比較して定期的に朝食をとっている確率は45%減少するという結果であった。くらしのゆとりの感覚では、くらしのゆとりがあると回答した者のゆとりがないと回答した者に対するオッズ比が3.18 ($1.74 \leq 95\%CL \leq 5.9$) と有意に高い結果を示し、これはくらしにゆとりがある者は定期的に朝食をとる確率はゆとりがいない者の約3.2倍であると解釈できる。他に、変数全体で有意に関連している結果を示さなかったが、就業状況に関して自営業者では、主婦・主夫や学生、無職者を含むその他のカテゴリに対するオッズ比が0.3 ($0.12 \leq 95\%CL \leq 0.79$) で統計的に有意の結果を示し、自営業者が定期的に朝食をとっている確率は、その他の就業状況にある者よりも70%低くなるという結果であった。さらに、時間的なゆとりがあると感じているかどうかについて、どちらとも言えないと回答した者のゆとりがないと回答した者に対するオッズ比も2.0 ($1.09 \leq 95\%CL \leq 3.78$) で統計的に有意を示し、どちらとも言えないという者が定期的に朝食をとっている確率は、ゆとりがいない者と比較して2倍であるという結果であった。

バランスのとれた食事をとっていることに関して、変数全体として統計的に有意に関連している結果となった年齢は、オッズ比は1.03 ($1.0 \leq 95\%CL \leq 1.06$) であり年齢が一つ上がる毎にバランスのとれた食事をとる確率は、3%上昇すると解釈できる。くらしのゆとりの感覚については、ゆとりがあるまたはどちらとも言えないと回答した者のゆとりがないと回答した者に対するオッズ比がそれぞれ2.51 ($1.49 \leq 95\%CL \leq 4.26$)、1.66 ($1.02 \leq 95\%CL \leq 2.71$) でありいずれも統計的に有意であった。これは、くらしにゆとりがいない者に対して、くらしにゆとりがあるあるいはゆとりがあるとのないとも言えない者がバランスのとれた食事をとっている確率はそれぞれ2.5倍、1.7倍であると解釈できる。加えて、時間的なゆとりの感覚に関して、ゆとりがあるという者のゆとりがいない者に対するオッズ比が1.72 ($1.08 \leq 95\%CL \leq 2.76$) で統計的に有意な結果となり、すなわちバランスのとれた食事をとっている確率が時間的なゆとりのある者がいない者と比較して7割高くなるという結果であった。

最後に、孤食をしないことについて、まず性別をみると男性の女性に対するオッズ比が0.4 ($0.22 \leq 95\%CL \leq 0.71$) であり、男性の孤食しない確率は女性と比較して約6割程度低いという結果であった。次に、子どもとの同居では、している者のしていない者に対するオッズ比が2.96 ($1.12 \leq 95\%CL \leq 7.7$) であり、子どもと同居している者は同居していない者と比較して、孤食しない確率が約3倍になるという結果であった。居住地域を見てみると、他8地域の九州地域に対するオッズ比は極めて0に近いがいずれも統計的に有意な結果を示した(95%CLはいずれも0を含まない)。いずれの地域の居住者も九州地域の居住者と比較して、孤食しない確率は低下するという結果として解釈できる。

(3) 3行動を統合した指標の一般化線形モデルによる分析結果

3食行動の実践数を従属変数とする一般化線形モデルに独立変数を投入して得られた結果について、モデル全体の指標を表-5に、各独立変数のパラメータ推定値を表-6

にまとめた。

表-5 3食行動のうちの実践数を従属変数とする一般化線形モデルの全体指標

	(-1)*対数尤度	尤度比カイ2乗	自由度	p値
差分	34.29	68.58	26.00	<.0001*
完全	829.45			
縮小	863.74			

表-6 独立変数のパラメータ推定値

	推定値	標準誤差	下限95%	上限95%	p値
切片	2.21	0.29	1.64	2.78	<.0001*
同居家族の人数	-0.02	0.03	-0.09	0.04	0.50
年齢	0.01	0.01	0.00	0.02	0.0213*
婚姻状況					
未婚	0.48	0.23	0.03	0.93	0.0358*
既婚(配偶者あり)	-0.71	0.42	-1.54	0.12	0.09
既婚(配偶者離・死別)	—	—	—	—	—
配偶者と同居					
配偶者と同居している	0.57	0.31	-0.04	1.19	0.07
していない	1.00	—	—	—	—
子どもと同居					
子どもと同居している	0.13	0.06	0.01	0.25	0.0409*
していない	—	—	—	—	—
性別					
男性	-0.06	0.04	-0.13	0.02	0.13
女性	1.00	—	—	—	—
就業状況					
被雇用者	-0.04	0.07	-0.18	0.11	0.63
自営業者	-0.20	0.12	-0.43	0.03	0.09
家族従業者	0.10	0.16	-0.22	0.43	0.53
その他	—	—	—	—	—
地域					
北海道	-0.11	0.13	-0.36	0.14	0.38
東北	0.08	0.13	-0.17	0.33	0.54
関東	-0.13	0.07	-0.28	0.01	0.07
北陸	0.07	0.17	-0.27	0.41	0.69
東山	0.07	0.14	-0.21	0.34	0.63
東海	-0.05	0.10	-0.24	0.14	0.59
近畿	-0.02	0.09	-0.19	0.15	0.82
中国	-0.11	0.13	-0.36	0.14	0.41
九州	—	—	—	—	—
居住地域規模					
大都市-東京都区部	-0.08	0.13	-0.34	0.18	0.53
大都市:政令指定都	0.19	0.08	0.04	0.34	0.0129*
中都市:人口10万人以上の市	-0.04	0.06	-0.16	0.08	0.53
小都市:人口10万人未満の市	-0.01	0.07	-0.15	0.14	0.94
町村	—	—	—	—	—
くらしのゆとり					
くらしのゆとりがある	0.19	0.05	0.09	0.28	0.0002*
どちらとも言えない	0.04	0.05	-0.06	0.13	0.43
ゆとりがない	—	—	—	—	—
時間のゆとり					
時間的なゆとりがある	0.03	0.05	-0.07	0.13	0.56
どちらとも言えない	0.03	0.06	-0.08	0.14	0.54
ゆとりがない	—	—	—	—	—

注) 地域カテゴリに含まれる都道府県: 北海道【北海道】; 東北【青森, 岩手, 宮城, 秋田, 山形, 福島】; 関東【茨城, 栃木, 群馬, 埼玉, 千葉, 東京, 神奈川】; 北陸【新潟, 富山, 石川, 福井】; 東山【山梨, 長野, 岐阜】; 東海【静岡, 愛知, 三重】; 近畿【滋賀, 京都, 大阪, 兵庫, 奈良, 和歌山】; 中国【鳥取, 島根, 岡山, 広島, 山口】; 九州【福岡, 佐賀, 長崎, 大分, 熊本, 宮崎, 鹿児島, 沖縄】

モデル全体の尤度比 χ^2 乗値は68.58であり統計的に有意な結果を示し、モデル内の変数が3行動の実践数の分散に対して一定の関連性があると解釈できる。

次にモデル内の独立変数では、年齢、婚姻状況、子どもと同居している、居住地域規模、くらしのゆとりの感覚について、統計的に有意な結果を見てとることができた。具体的に、年齢のパラメータ推定値（以下、 α ）は0.01で、これは一歳年齢が増す毎に、実践数は0.01個増えるというような解釈となる。婚姻状況に関しては、既婚であっても離・死別している者と比較して、未婚者は実践数が0.48（SE=0.23）増すという結果であった。子どもと同居している者は同居していない者と比較して、実践数が0.13（SE=0.06）多く、政令市に居住している者は町村に居住している者と比較して実践数が0.19（SE=0.08）多い。さらに、くらしのゆとりのある者はゆとりのない者と比較して、実践数が0.19（SE=0.05）多いという結果であった。

5. 考察

分析による結果から、望ましい食行動と、女性、年齢は高め、くらしのゆとりがある（と感じている）こと、子どもとの同居、居住している地域、居住地域の規模との関連性が見えてきた。

今回の分析では、例えば1日の就業時間、残業の時間などを加えておらず、働き方を捉える変数は就業状況という漠然としたかたちのもののみであった。定期的に朝食をとることについて、男性よりも女性の方に実践している傾向が見られたのは、働き方の違いがより直接的に関連していることが考えられる。熊本県内の中小企業に勤める20～30歳代を対象にこの層のライフスタイルを調査した先行研究は、女性は男性と比較してよりワークライフバランスがとれていることを報告している³⁾。このような傾向からも、女性のほうが仕事と私生活の切り分けをうまくして、規則正しい生活を送ることができているために、朝食も毎朝とることができていると考えられる。

今回の分析の対象としたのは、50歳未満であるがこの中でも、年齢が上がるにつれてバランスのとれた食事をとるようになるということは、国民健康・栄養調査等でも確認されており⁴⁾、現状を鑑みても理に適っていると言える。40歳を超えると特定健診を受診するようになり、数値が異常域に達すると保健指導を受けることになる。年齢は生活習慣病の一番のリスク要因であり、生物学的な観点からもメタボリズムの低下などにより自ら若い時との違いを感じるようになってくる。一方、40歳代半ば以降は社会的な側面から、職場では働きざかりのピークに達し、さらに家庭でも子どもがいれば親としての役割が変化しながら、重さを増してくる時期と言えるのではないだろうか。この時期に職場や家庭でのストレスがないことが「健康である」という認識と関連しており、またストレスマネジメントの方法を持っている場合に望ましい健康関連行動がとられていることが先行研究でも確認されている³⁾。

今回の分析の結果から確認できたくらしのゆとりの感覚と定期的な朝食摂取とバランスのとれた食事の実践との関連性は、上述の先行研究からの示唆と共に重要であるといえる。くらしのゆとりの感覚には、経済的側面は欠かすことができないが、もう

一側面は広義のストレス感とも読み取ることができる。時間的なゆとりの感覚については変数全体として統計的に有意な結果とはならなかったが、個別に見てみると時間的なゆとりがあると感じている場合に、定期的に朝食がとられ、バランスのとれた食事がされている傾向も見られた。このような点も踏まえると、年齢が上がり、社会的責任が増す中でそれに伴うストレスをマネジメントできることが、望ましい食行動を含め、心身状態を維持・向上させる日々の生活の実現と関連していると言えるのではないか。20～30歳代の若年では望ましい食行動はとられる可能性は低いことが、今回の分析でも確認できた。働きざかり世代のストレスは年齢と共に増すものであるという前提で、20～30歳代のうちからストレスマネジメントのために、食事、運動、睡眠・休養を日々の生活を一連させるつながりの中で捉え、アプローチとして生かしていくことも有用なのではないだろうか。そして、先述のように、これには働き方も大きく関連すると言える。

さらに、くらしのゆとりの感覚の重要性について触れておきたい。昨今、わが国における健康格差対策の重要性が増してきた⁵⁾。分析に用いたくらしのゆとりの感覚は、限定的ではないが経済的な側面も大きく関わってくる。くらしのゆとりのない場合ほど、定期的に朝食をとることができなかつたり、バランスのとれた食事を実践しにくい状況・環境にあることが分析結果から確認できたと言える。健康に限らず社会における格差の是正には、行政などの公的な立場からだけでなく、企業・事業所やその他の社会の構成員となるあらゆる立場から、人々が日常生活を営む職場などを含む広義の環境づくりにむけた取り組みを実行していく必要がある。

政令市は町村を居住地とする場合と比較して、望ましい食行動がとられやすい傾向が結果から見えてきた。今回の分析では検討すべき交絡因子が多々あるように思われ解釈は十分とは言えないが、これは食材へのアクセスやライフスタイルなど、生活のしやすさなどとも関連しているように思われる。このような結果も環境の重要性を示唆する一つの材料として考えることもできる。

孤食をしないことについて、地域間の違いを見てとることができたのは興味深い。サンプル数が小さく偏りがあり、分析結果に信頼性が担保できていないが、九州地域では孤食がされない傾向があった。食事のあり方については、文化など社会的な側面が強いが、一方で社会情勢の変化による家族のかたちと個人のライフスタイルの変化も影響しているのも現実である。子どもとの同居が孤食しなことに関連していたが、家族構成の中でも特に子どもの存在が大人の食行動に重要な役割を果たしているとも考えられる。子どもがいれば、共働きであっても少なくとも親の一人は夕食時に合わせて帰宅し、食事をともにしなければいけないであろう。確かに、時間を調整するなどの負担感もあるであろうが、人らしく日々の生活を送るということを強制する力である。また、子どもや配偶者、その他の家族と食卓を囲む時間は先述のストレス緩和に多様に寄与するものでであろう。（例えば、家族との時間そのもの、家族との会話を介して。）このような観点から、子どもに限らず家族と同居しているものについては、夕食を共にすることからその他の食行動の改善やひいては働き方へとつなげていくことも一つの方策ではないだろうか。

また、子どもと同居している場合に孤食が少ない傾向から、子どもと食卓を囲んで

いることを前提とすると、子どもを介した大人への影響も考慮した働きかけが検討できるであろう。他の健康行動促進の活動の中で、子どもから大人（Child to Parents/Adults）というアプローチがとられ、一定の効果が報告されている（例えば、禁煙対策など⁷⁾）。食育を受けていない世代であっても、子どもを介して食育に触れるような流れをつくっていくことも有用ではないだろうか。我が国の強みである盤石な小中学校の義務教育の基盤を介して、すでに提供されている食育に一工夫することで、同居する家族を巻き込むことは可能であろうし、またその方が子どもの食行動の改善や維持という本来の目的に対しても実効性が高いであろう。すでにこのような取り組みをしている事例は少なからずあるかもしれないが、地域保健、学校教育、産業振興などの多様な分野間の連携が必須である。そして、このような取り組みがデフォルト的に展開されることで、働きざかり世代の親への効果的なアプローチが可能になり、食行動の維持・改善へ導くことができるのではないだろうか。

今回の分析は、これまで主に定性的に積み上げられてきていた仮説を、定量的に二次データを用いた分析により検証することを目的として行った。二次データであるために本来加えるべき要因の変数を分析に加えることができず、交絡因子も多かった。したがって、さらに検証の必要な仮説を生む結果を残すこととなった。

データ収集に関しては年齢層の低い方が解答率は低く、地域などサンプル数に偏りがあり無作為抽出であっても回答者が国民の中の働きざかり世代を代表しているとは言えない。したがって解釈には注意が必要である。

以上のような課題は残るものの、働きざかり層の健康行動、特に食行動に関する知見の蓄積に貢献できるものであると考える。

参考文献

- 1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会．（2012）．健康日本 21(第2次)の推進に関する参考資料．
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf 2017年2月27日にアクセス．
- 2) 厚生労働省．平成28年度版厚生労働白書-人口高齢化を乗り越えるモデルを考える-．
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/16/dl/all.pdf> 2017年2月27日にアクセス．
- 3) 河村洋子他．（2015）．若年就労者に向けた健康日本21普及啓発のためのエンターテイメント・エデュケーショントランスメディアプログラムの開発と評価（H25-循環器等（生習）-若手-024）．平成26年度総括・分担研究報告書．熊本大学．
- 4) 厚生労働省．（2016）．平成27年「国民健康・栄養調査」の結果．
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000142359.html> 2017年2月27日にアクセス．
- 5) 厚生労働省．平成26年度国民健康・栄養調査報告．
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h26-houkoku.pdf> 2017年2月27日にアクセス．
- 6) 柳田昌彦他．（2010）．事業所における男性従業員お朝食欠食に関連する要因．同志社健康スポーツ科学雑誌，2，54-60．
- 7) 堤円香他．（2013）．小中学生への喫煙予防教育と父母の行動変容との関連—子供の言葉は親を変えるか．日本プライマリ・ケア連合学会誌，4，pp291-296．

SECONDARY DATA ANALYSES OF FACTORS ASSOCIATED WITH DIETARY BEHAVIORS AMONG WORKING GENERATION

Yoko KAWAMURA

This study focused on the working generation of the people in Japan, to whom environmental factors are most important to promote their health behaviors and practices. Based on the assumption especially dietary practices are necessary to live lives in the daily routine, I conducted secondary data analyses to assess which demographic factors that represent individuals' social roles and depict their daily lives were associated with a few dietary practices.

The results showed that desired dietary practices were seen more among women, older people, and people who perceived sufficiency in daily lives, that living with children and the areas of living were associated with not eating alone every meal, and that the size of residential municipalities was the number of desired dietary practices were being practiced.

After discussing the results, a few proposals on how to approach to the working generation to promote health behaviors including dietary practices were made.