

原 著

学生の食事づくり効力感が食事づくり行動に及ぼす影響について

鎌田久子, 相川りゑ子

大妻女子大学短期大学部

Influence of student's meal-making self-efficacy on providing for a meal

Hisako KAMATA and Rieko AIKAWA

Junior College Division, Otsuma Women's University

Abstract

Objectives: In recent years meal-making behavior has been decreasing at home due to changes in life-style and outsourcing of meals. In order to promote meal-making behavior at home, it is important for a woman to have self-efficacy on meal-making. This study aimed to clarify psychosocial factors related to eating habits that affect meal-making self-efficacy. The impact of meal-making self-efficacy on providing for a meal was also evaluated.

Method: A questionnaire was conducted with 309 female students in a dietitian-training course.

Results: Path analysis indicated that meal-making self-efficacy is influenced by the past eating experiences, availability of meal information.

Conclusion: It is suggested that the past eating experience and information about meals should enhance meal-making self-efficacy. Meal-making self-efficacy was indicated to be useful for the desired meal-making behavior.

Key words: Meal-making self-efficacy (食事づくり効力感), Meal-making behavior (食事づくり行動), Past eating experiences (食事経験), Meal information (食情報)

I. 結 言

食事は単に栄養を補給するだけでなく、共食によって人との円滑なコミュニケーションを築くという役割がある。また、家庭で食事をつくることを通して子どもは多くのことを得ることができる。例えば、家庭で食事をつくる様子を目にして愛情を感じたり、調理している様子から観察学習したり、食事づくりの手伝いをするなどで食に関する知識や調理方法を覚えるなどである。しかし、日本では高度経済成長や国際化の影響によって国民の生活スタイルが変化したことで女性の就業率が高まり、家事労働を中心に女性の生活時間配分に変化が起きている^{1,2)}。女性の無償労働時間の中で家事(食事の管理)や買い物は、平成13年から平成18年で減少傾向が見られ³⁾、家庭で食事をつくるという行動(食事づくり行動)は減少しつつあることが推察される。中食、外食産業の発展^{4,5)}

によって食の外部化が進み、各自の嗜好性に沿った簡便な食環境が提供されるようになり、食事をつくる負担を軽減させることが可能になったことは、この変化の要因の1つと考えられる。また、家庭で食事づくり行動が減少することによって、親子間で受け継がれてきた様々な情報が受け継がれにくくなってきていると考えられる。このような状況を踏まえ、家庭における食事づくり行動は人にとってどのような意味があるかを理解し、減少していくことをくい止めるための方法を検討することは重要である。

鎌田・相川⁶⁾は食事づくり行動に影響する要因を明らかにするため、食事づくり行動を説明する上で重要な要因として、食事づくり効力感という概念を提示した。食事づくり効力感は“食事づくり行動をどの程度適切に行うことができるかという予期および確信である”と定義し、食事づくり効力感尺度の開発を試みた⁶⁾。この尺度

は、調理技術や経済性など食事づくりの基本的要因に関する調理スキル（5項目）と、栄養・健康、美的センス・文化など食事づくりの応用的要因に関する食事調整力（5項目）という2つの下位尺度で構成された。また、本研究で検討する食事づくり行動は、単に料理をつくるということではなく、目的に合わせて献立を考え、実際に料理をつくり、提供する一連の行動を指している。この行動は人、嗜好、食材、時間、費用、労力、環境などの諸要因が関係する総合的な行動で、“喫食者のことを配慮して献立を立て、必要な材料を用意し、手順を考えながら調理し、盛り付けて提供することである”と定義した⁶⁾。これまで行われてきた研究においては食事づくり行動をとらえる尺度は見あたらなかったため、本研究では独自に食事づくり行動を捉える方法を検討した。すなわち、①自分が思った通りの食事をつくることができている、②相手の期待通りの食事をつくるできているという食事づくり行動の評価を数値化することにした。②をとりあげた理由は、食事をつくる人と食べる人が異なる場合は、食べる人にとってどうであったかということも食事づくり行動の評価として必要であると考えたからである。

食事づくり行動は人が人をケアする手段の1つであり、人の身体的、精神的健康を左右する要因である。望ましい食事づくり行動を維持強化するために、どのようなことが求められるのかを明らかにすることが必要である。食事づくり効力感に影響を及ぼす要因を明らかにし、食事づくり効力感を育成強化する介入が食事づくり行動の変容に役立つことを明らかにすることは、人を支援することに貢献できる新たなアプローチになると考えられる。

食事づくり効力感に影響を及ぼす可能性がある要因をこれまで行われてきた研究から検討した。母親自身の食経験の好ましさが母親の食事観に正の影響を与え、母親の食事観が子どもの食への興味に正の影響を与えた⁷⁾、大人と一緒に食事をする子どもは食意識（食事の楽しさ、満足感、待ち遠しさ）が高く、料理を手伝う頻度の高い子どもは食知識の総合判定（食材料名や料理のつくり方を得点化した判定）が高かった⁸⁾、幼児期、学童期における食経験の記憶は、その後の食事観の形成や食行動へ影響を及ぼす⁹⁾などの知見から、子どもの時に与えられた食事環境から得た食事経験や、食意識を要因としてとりあげた。

食事の支度は女子だけの仕事という性役割に、女性自身が縛られていた¹⁰⁾、性役割態度が平等志向より伝統志向の女性は食事づくりを積極的に行いたいと考える傾向が認められる¹¹⁾などの性役割と食事づくりに関する知見から、性役割態度を要因としてとりあげた。

食事中に会話があり楽しく食事する群は凝集性が高い¹²⁾、食事中の自発的コミュニケーションに影響する要因は食事中のコミュニケーション量、家族の凝集性、食

事の改善意欲などであった¹³⁾など食事と家族の凝集性に関する知見から、家族の凝集性を要因としてとりあげた。

食事づくり行動は準備から提供までの一連の行動であるため、それに関連する様々な情報をとりまとめ、適切な行動ができるように情報を活用するのではないかと考え、食に関する知識の多さとその知識の活用を要因としてとりあげた。知識の多さは豊富な食情報を入手する機会がどのくらいあるかという視点から食情報の入手機会とし、知識の活用は食情報を活用する頻度がどれくらいあるかという視点から食情報の活用頻度とした。

本研究の目的は、食関連要因（食意識、食事経験、食情報の入手機会および活用頻度）と心理社会的要因（性役割態度、家族の凝集性）が食事づくり効力感に及ぼす影響を明らかにすること並びに食事づくり効力感が食事づくり行動に及ぼす影響を明らかにすることである。

II. 方 法

1. 対象者と手続き

調査対象者は、東京都内にある短期大学および専門学校の栄養士養成課程の女子学生計309名である。授業の前後に教室で調査の趣旨と内容を説明し、調査協力の承諾を得た学生に質問紙（無記名自記式）を配布し、回答後すぐに回収した。不備のある回答を除いた有効回答は273（有効回答率89.8%）で、平均年齢19.4±1.53歳であった。

2. 調査期間

2010年10月中旬～11月上旬に実施した。

3. 調査項目

- 1) 食事づくり効力感尺度⁶⁾を使用した。「まったくそう思わない」（1点）から「非常にそう思う」（6点）の6件法で回答を求めた。
- 2) 家族機能測定尺度FACESⅢ邦訳版20項目¹⁴⁾のうち、「凝集性」、「適応性」の各因子負荷量の高い5項目ずつを抜粋し、「まったくない」（1点）から「いつもある」（5点）の5件法で回答を求めた。
- 3) 平等主義的性役割態度スケール短縮版（SESRA-S）¹⁵⁾を使用し、「ぜんぜんそう思わない」（1点）から「まったくその通りだと思う」（5点）の5件法で回答を求めた。
- 4) 食事経験を問う項目は、「子どもの頃、手づくりの食事を用意されることが多かった」、「子どもの頃、食事の時に食べ物のことなどについて話をすることが多かった」などの11項目に、「全くあてはまらない」（1点）から「非常にあてはまる」（6点）の6件法で回答を求めた。食意識に関する項目は、「私の生活の中で、食事はとても重要なものだと思う」などの7項目で、

「全くあてはまらない」(1点)から「非常にあてはまる」(6点)の6件法で回答を求めた。

- 5) 食情報の入手機会を問う項目は、「あなたは健康や栄養に関する情報を得る機会が多いですか」で、「少ない」(1点)から「とても多い」(4点)の4件法で回答を求めた。食情報の活用を問う項目は「あなたは健康や栄養に関する情報を実際の食事に活用していますか」で、「まったく活用していない」(1点)から「非常に活用している」(4点)の4件法で回答を求めた。
- 6) 食事づくり行動は「私は自分の思った通りの食事をつくられている」と「私は相手の期待通りの食事をつくられている」の2項目で、それぞれ現在の自分にあてはまる程度を数字(0～100の整数)で示すよう回答を求めた。「私は自分の思った通りの食事をつくられている」で示された数値を食事づくり行動(自分の思った通り)得点とし、「私は相手の期待通りの食事をつくられている」で示された数値を食事づくり行動(相手の期待通り)得点とした。

4. 分析方法

分析は統計ソフト SPSSver.19.0 を使用した。

5. 倫理的配慮

筑波大学人間総合科学研究科研究倫理審査委員会の承認を得て実施された。

III. 結 果

1. 対象者の属性

対象者の属性は表1の通りである。

2. 使用尺度の信頼性

家族機能測定尺度 FACES III 邦訳版¹⁴⁾ 20項目のうち抜粋した10項目を使用したの、信頼性を確認するために Cronbach の α 係数を算出した。 α 係数は尺度全体では 0.91、適応性では 0.79、凝集性では 0.86 であり、高い内的整合性が確認された。

3. 各要因の得点

食事経験、食意識、凝集性、適応性、性役割態度、食情報の入手機会、食情報の活用頻度、調理スキル、食事調整力、食事づくり行動(自分の思った通り)、食事づくり行動(相手の期待通り)の各得点を表2、表3に示した。性役割態度得点は鈴木¹⁵⁾による短大生以下グ

ループの平均値 48.13 ± 8.60 を上回った。食事づくり行動(自分の思った通り)、食事づくり行動(相手の期待通り)の各得点について、家族と同居群および一人暮らし群間で *t* 検定を行ったが、いずれも群間に有意差は認められなかった。このことから、対象者を居住別に群分けせずに分析した。

4. 各要因が食事づくり行動に及ぼす影響

各要因が食事づくり行動に及ぼす影響を明らかにするため、パス解析を行った。要因のうち現在から遡り先行される食事経験、性役割態度、凝集性、適応性を第1水準とし、食意識、食情報の入手機会、食情報の活用頻度を第2水準とした。媒介変数として食事づくり効力感を第3水準、従属変数として食事づくり行動を第4水準とした。各水準より上位にある変数を説明変数とする重回帰分析を、ステップワイズ法を用いて繰り返し行った。

分析の結果、有意なパスを図1、図2に示した。食事づくり効力感の下位尺度である調理スキルおよび食事調整

表1 対象者の概要

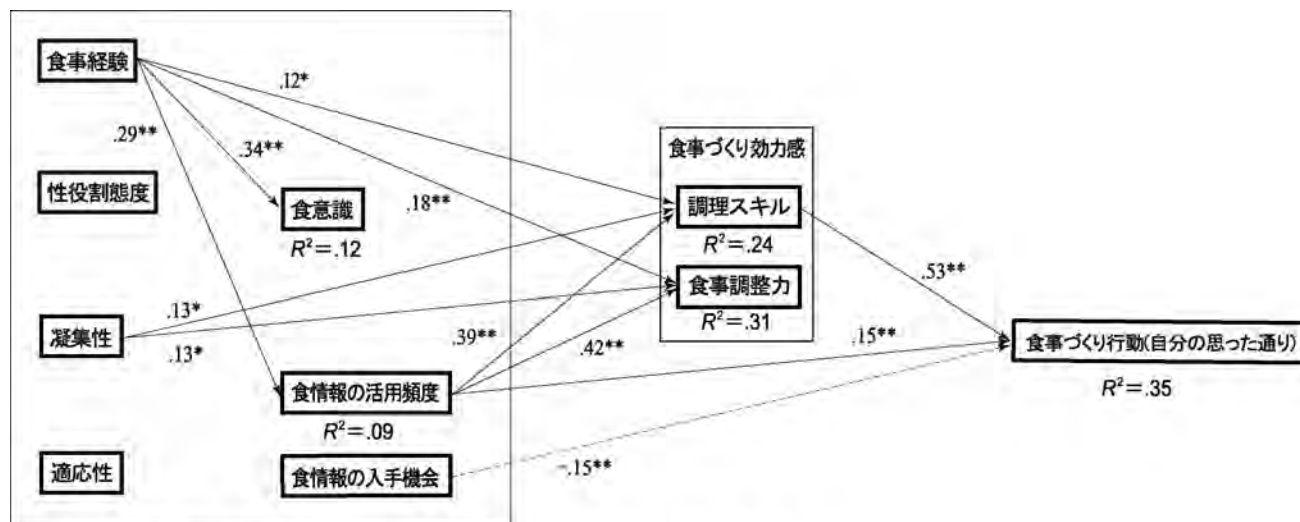
対象者	人数 (人)	割合 (%)	年齢(歳)	
			平均値	標準偏差
全 体	273		19.40	1.53
居住形態	家族と同居	87.2	19.29	1.36
	一人暮らし	7.3	20.20	2.35
	その他	5.5	20.00	2.20

表2 各要因得点の平均値および標準偏差

要 因	n	得点	
		平均値	標準偏差
食事経験	273	9.92	1.44
食意識	270	6.68	0.80
食情報入手機会	273	3.42	0.65
食情報活用頻度	273	2.82	0.55
食事づくり行動(自分の思った通り)	269	55.42	22.24
食事づくり行動(相手の期待通り)	269	49.80	21.71

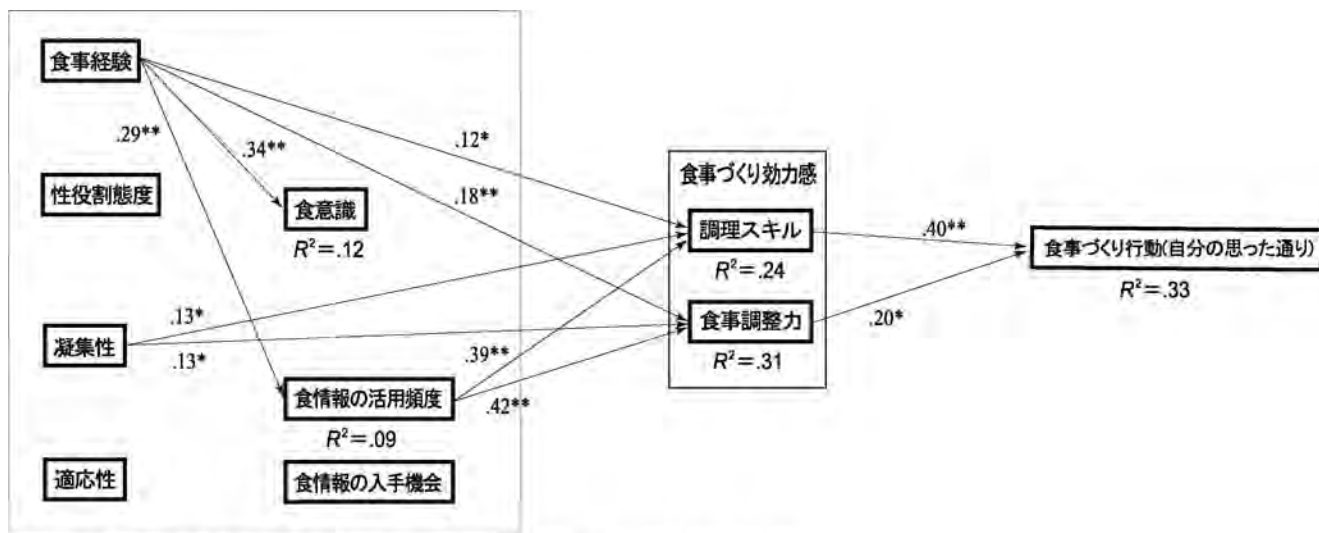
表3 各尺度得点の平均値および標準偏差

尺 度 名	下位尺度名	n	得 点	
			平均値	標準偏差
家族機能測定尺度 FACES III 邦訳版 (抜粋 10 項目)	凝集性	271	15.32	4.52
	適応性	272	16.78	3.98
平等主義的性役割態度スケール縮小版		270	51.34	8.55
食事づくり効力感尺度	調理スキル	273	19.22	4.87
	食事調整力	273	19.48	4.70



注: 数字はパス係数を示す。実線は正のパス、点線は負のパスを示す。** $p < .01$, * $p < .05$

図 1. 食事づくり効力感とその他の要因が食事づくり行動(自分の思った通り)に及ぼす影響を示すパス解析図



注: 数字はパス係数を示す。実線は正のパス、点線は負のパスを示す。** $p < .01$, * $p < .05$

図 2. 食事づくり効力感とその他の要因が食事づくり行動(相手の期待通り)に及ぼす影響を示すパス解析図

力に直接的に正の影響を与えたのは、食情報の活用頻度、食事経験、凝集性であった。間接効果として、食事経験は食情報の活用頻度を介して調理スキルおよび食事調整力に正の影響を与えた。これらの変数は調理スキルの分散を 24%、食事調整力の分散を 31% 説明することが示された。調理スキルおよび食事調整力に最も強く影響したのは食情報の活用頻度であった。食事づくり行動(自分の思った通り)に直接的に正の影響を与えたのは調理スキル、食情報の活用頻度、負の影響を与えたのは食情報の入手機会であった。間接効果として、食事経験、食情報の活用頻度、凝集性はそれぞれ調理スキルを介して食事づくり行動(自分の思った通り)に影響を与えていた。また、食事経験は食情報の活用頻度を介して食事づくり行動(自分の思った通り)に影響を与えていた。これらの変数は食事づくり行動(自分の思った通り)の分散を

35% 説明することが示された。食事づくり行動(自分の思った通り)に最も強く影響したのは調理スキルであった。食事づくり行動(相手の期待通り)に直接的に正の影響を与えたのは、調理スキル、食事調整力であった。間接効果として、食事経験、食情報の活用頻度、凝集性はそれぞれ調理スキルおよび食事調整力を介して食事づくり行動(相手の期待通り)に影響を与えていた。これらの変数は食事づくり行動(相手の期待通り)の分散を 33% 説明することが示された。食事づくり行動(相手の期待通り)に最も強く影響したのは調理スキルであった。

IV. 考 察

1. 各要因が食事づくり効力感に及ぼす影響

食生活関連要因(食意識、食事経験、食情報の入手・

活用など)と心理社会的要因(性役割態度、家族の凝集性)が食事づくり効力感に及ぼす影響を明らかにするためにパス解析を行った。その結果、食事経験、食情報の活用頻度、凝集性は調理スキルおよび食事調整力に正の影響を与えた。つまり、食事経験の豊かさ、食情報の活用頻度の高さ、凝集性の高さが直接効果として食事づくり効力感を高めるという影響が示唆された。食事経験に関連する知見として、母親の食経験が食事観に影響し、子どもの食事や料理づくりへの興味を高める⁷⁾、幼少期に弁当をどのように準備してもらったかという評価や満足の高さは、自分で料理をつくるなど料理の実践の高さと加工食品や中食の利用などの合理化、簡便化の低さに関連がある¹⁷⁾などがある。子どもの時の食事経験が食事づくり効力感に影響を与えるという結果から、養育者(主に母親)が子どもにどのような食環境を与え食事の経験をさせるかは、子どもの成長後の食事づくり効力感に影響するという可能性が示唆された。凝集性は家族成員間の情緒的絆¹⁴⁾で、家族が一緒に何かをすることが好き、家族と一緒に過ごす、何かするときには家族みんなでやるといった家族間の結びつきである。凝集性に関連する知見として、家族との食事中的コミュニケーションが凝集性に関連し¹²⁾、凝集性や食事中的コミュニケーション量などが食事中的自発的コミュニケーションに関連する¹³⁾などがある。本研究では、家族間の結びつきの強い家庭で育つことにより、食事づくり効力感が高まるということが示唆された。食情報の活用とは、たとえば食品の栄養価、旬、調理法などの情報を活用して、献立をたてる際の料理の選択や組み合わせを考える、その時期に安く手に入る食材を購入する、食材に含まれる栄養をできるだけ損なわない調理方法で調理するといったようなことである。このような食情報を活用する頻度が高いことは、食情報を生活の中で実践することが多いということである。食事づくり効力感に最も強く影響を与えた要因は食情報の活用頻度の高さであったことから、食情報を生活の中でより多く実践することが食事づくり効力感を高める有効な方法という可能性が考えられる。

食事づくり効力感に影響を及ぼしたのは、食意識や性役割態度のような認知的な要因ではなく、食事経験や食情報の活用のように実際の行動や体験を伴う要因であった。また、食事づくり効力感に影響を及ぼす要因のうち、食事経験や凝集性は家庭という対象者をとりまく環境的要因で、家庭への介入により食事づくり効力感を高められると考えられる。食情報の活用は個人的要因で、対象者自身への介入が必要と考えられる。①対象者の食事経験を豊かにするために家庭の食事づくりの担い手(主に主婦)に、家庭での望ましい食事環境について教育するという介入、②対象者自身が食情報を活用できるように教育するという介入は、いずれも食事づくり効力感の育成強化に役立つ可能性があり、特に①と②の両方の介入

を行うことにより強い影響を与えられる可能性があると考えられる。

2. 各要因が食事づくり行動に及ぼす影響

各要因が食事づくり行動に及ぼす影響を明らかにするためにパス解析を行った。調理スキルは食事づくり行動(自分の思った通り)、食事づくり行動(相手の期待通り)に影響を与え、食事調整力は食事づくり行動(自分の思った通り)のみに影響を与えた。食事づくり行動(自分の思った通り)とは、つくった食事の見栄えや味、時間配分などが食事づくり行動の前に思い描いた(予期した)通りにできているという評価を数値化したもので、自分が満足した食事をつくることができているという行動の評価である。食事づくり行動(相手の期待通り)とは、つくった食事の見栄えや味、時間配分などが食事づくり行動の前に思い描いた(予期した)相手の期待の通りにできているという評価を数値化したもので、相手が満足を得た食事をつくることができているという行動の評価である。調理技術や経済性という食事づくりの基本的要因の自己効力感である調理スキルが高くなるほど、これらの食事づくり行動の評価が高くなると解釈できる。相手のために栄養や健康を考えて料理を決め、見栄えよく盛付け、食卓を演出することができるという食事づくりの応用的要因の自己効力感である食事調整力が高くなるほど、相手が満足を得た食事をつくることができているという行動の評価が高くなると解釈できる。

食事経験は食情報の活用頻度を介して食事づくり行動(自分の思った通り)に影響を与えた。このことから、食事経験を豊かにすることが食情報を活用する頻度を高め(食情報を生活の中で実践することが多く)、そのことにより自分の思い描いた(予期した)通りに食事をつくることができているという行動の評価が高くなることが示唆された。

本研究の結果から得られた食事づくり効力感に影響を及ぼす要因は、「セルフ・エフィカシーは、自然発生的に生じてくるのではなく、①自分で実際に行ってみること(遂行行動の達成)、②他人の行為を観察すること(代理的経験)、③自己教示や他者からの説得的な暗示(言語的説得)、④生理的な反応の変化を体験してみること(情動的喚起)」といった情報源を通して、個人が自ら作り出していくもの¹⁸⁾の内容と一致した。つまり、実際に自分で食事づくりの手伝いをしたり、家族が食事をつくるところを見たり、家族が食事の場で話すことを聞いたり、美味しく、楽しく食べたり、食情報を活用したりという経験や行動を重ねることによって、食事づくりができるという自己効力感が強まるということである。このことから、食事づくり効力感尺度は食事づくりという特定行動に対する自己効力感尺度として活用可能であることが示唆された。特定行動における自己効力感がその行動に及

ぼす影響に関する先行研究では、大学生の就職活動に関する研究で進路選択に対する自己効力感が情報収集行動を介して進路探索行動に影響を及ぼした¹⁹⁾、運動効果の評価が身体的自己効力感を介して保健行動に影響を及ぼした²⁰⁾、血液透析患者に対するEASEプログラムの介入調査では運動に関する自己効力感が運動行動に影響を及ぼした²¹⁾などの知見がある。本研究とは領域は異なるが、特定行動にかかわる自己効力感の高さがその行動を高めるという研究結果と一致した。

食事づくり効力感を高めることにより、食事づくり行動が高まる可能性が示唆され、食事づくり行動の変容のために食事づくり効力感を育成強化することは有用であることが示唆された。本研究でとりあげた要因の中で食事づくり行動に最も強く影響を与えたのは調理スキルであったことから、今後は調理スキルを高めるために有効な介入方法の検討が、食事づくり行動の維持強化のために必要と考えられる。

3. 今後の課題

本研究では学生を対象に調査を行った。今後は実際に食事づくりを担っている他の対象群に対して尺度の有効性を確認し、食事づくり効力感が食事づくり行動に及ぼす影響を明らかにしたい。また、食事づくり行動の変容を目的とした、食事づくり効力感の強化育成方法に関する検討を進めたい。

謝 辞

本研究を行うにあたり、ご協力いただきました筑波大学人間総合科学研究科小玉正博先生、山形大学理学部小倉泰憲先生をはじめ、多くの皆様に深く感謝申し上げます。

なお、本論文は筑波大学人間総合科学研究科生涯発達専攻の平成22年度修士論文の一部に加筆修正したものである。

引用文献

- 1) 総務省統計局：平成19年就業構造基本調査報告。2008
- 2) 厚生労働省：平成23年働く女性の実情調査。2012
- 3) 内閣府：平成20年版国民生活白書。2008
- 4) 社団法人日本フードサービス協会：外食産業データハンドブック2008。社団法人日本フードサービス協会。2008
- 5) 社団法人日本惣菜協会：2008年版惣菜白書。社団法人日本惣菜協会。2008
- 6) 鎌田久子，相川りゑ子：食事づくり効力感尺度の開発の試み。大妻女子大学家政系研究紀要，**48**，87-94，2012
- 7) 高畑彩友美，富田圭子，饗庭照美，大谷貴美子：母親の食生活に対する意識や生活充実感が幼稚園に通う子どものコミュニケーション頻度に与える影響。日本家政学会誌，**57**(5)，287-299，2006
- 8) 佐々尚美，加藤佐千子，田中宏子，貴田康乃：大人と一緒に食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響。日本家庭科教育学会誌，**46**(3)，226-233，2003
- 9) 福田靖子：食育入門－豊かな心と食事観の形成－。p.50-53，株式会社建帛社，東京，2005
- 10) 高橋久仁子，松田恵子：成長期の子どもの持つ親における食事の支度に関する性役割観。群馬大学教育学部紀要 芸術・技術・体育・生活科学編，**35**，231-245，2000
- 11) 佐野まゆ，高田谷久美子，近藤洋子：大学生における性役割志向によるライフコース観の比較。山梨大学看護学会誌，**6**(1)，45-52，2007
- 12) 伊藤理紗：食事場面から見た♂一家団らん♀についての一考察－家族機能との関連から－。徳島文理大学研究紀要，**67**，9-16，2004
- 13) 衛藤久美，足立己幸：児童における家族との食事時の自発的コミュニケーションと食生活及び家族生活の関連。学校保健研究，**47**，5-17，2005
- 14) 立山慶一：家族機能測定尺度（FACESⅢ）の邦訳版の信頼性・妥当性に関する一研究。創価大学院紀要，**18**，285-305，2006
- 15) 鈴木淳子：平等主義的性役割態度スケール（SESRA-S）の作成。心理学研究，**65**(1)，34-41，1994
- 16) 鈴木淳子：若年女性の平等主義的性役割態度と就労との関係について－就労経験および理想の仕事キャリア・昇進パターン－。社会心理学研究，**11**(3)，149-158，1996
- 17) 伊東暁子，竹内美香，鈴木晶夫：幼少期の食事経験が青年期の食習慣及び親子関係に及ぼす影響。健康心理学研究，**20**(1)，21-31，2007
- 18) 上里一郎：心理アセスメントハンドブック。p478-484，西村書店，新潟，1993
- 19) 樋口匡貴，塚脇涼太，蔵永瞳，井邑智哉，深田博己：大学生の就職活動における情報収集が進路探索行動に及ぼす影響。広島大学大学院教育学研究科紀要第三部教育人間科学関連領域，**57**，167-174，2008
- 20) 菊地真也，吉政夫，今村義正：運動行動および身体的自己効力感が保健行動に及ぼす影響。日本体育学会大会号，**44**，199，1993
- 21) 柿本なおみ，恩幣（佐名木）宏美，岡美智代：血液透析患者の下肢の運動行動の向上にEASEプログラムを用いた介入の効果。北関東医学，**59**(2)，137-143，2009