

幼少期の食習慣・食体験が青年女性の食生活や体型に及ぼす影響

Effects of childhood eating habits and eating experiences
on the eating habits and body shape of young women

小林 実夏¹, 水谷 千代美², 阿部 恵理³, 堀口 美恵子⁴

Minatsu Kobayashi¹, Chiyo Mizutani², Eri Abe³, and Mieko Horiguchi⁴

¹大妻女子大学家政学部食物学科, ²大妻女子大学家政学部被服学科,
³大妻女子大学人間生活文化研究所, ⁴大妻女子大学短期大学部家政科

キーワード: 幼少期, 共食, 好き嫌い, 食生活, 体型

Key words: Childhood, Eating together, Likes and dislikes, Eating habits, Body shape

1. 研究目的

平成 30 年度国民健康・栄養調査によると、「やせ」(BMI<18.5)と判定される者の割合は、青年女性(20-29 歳)では 19.8%であった[1]。厚生労働省が推進する「健康日本 21(第 2 次)」のなかでも、20 歳代女性のやせの割合を減少させることが栄養・食生活の目標の一つに掲げられている[2]。しかし、青年女性のやせの割合は、ここ 10 年間変わらず、常に 20%前後という現状である[1]。現代の青年女性は、長身で痩身のタレントやモデルの体型を理想とし、実際の体重を過大評価してダイエットを行いがちである。青年期のやせ願望は、過剰な食事制限や偏った食生活により、鉄やカルシウム等のミネラルの不足のみならず健康を維持するための多くの栄養素の欠乏を招く[3]。やせが深刻化すると鉄欠乏性貧血、月経異常、骨粗鬆症、その他の不定愁訴といった身体障害も懸念される[4]。さらに、慢性的な食事制限は心理的ストレスをもたらす、摂食障害やうつ病を招く恐れもある[5]。

このように、青年女性のやせが問題視されている一方で、BMI は正常範囲でありながら、体脂肪率の高い正常体重肥満、いわゆる隠れ肥満者の存在が注目されている[6]。隠れ肥満は、肥満群と同様に健康障害を有するとの報告もあり[7]、また、隠れ肥満と関連があるとされている「やせ願望」を有する者は、摂食障害傾向のスクリーニング用検査 EAT-26 の得点が高い傾向を示す[8]。

青年女性の「やせ」「肥満」「隠れ肥満」体型は、将来、妊娠・出産を経験する女性にとって、本人のみならずその子どもにも影響を及ぼす可能性が

ある。また、更年期以降では、肥満や隠れ肥満は生活習慣病発症のリスクとなり、やせは骨粗鬆症やそれに伴う骨折のリスクとなる可能性がある。

文部科学省の「食に関する指導體制の整備について(答申)」においては、「子どもの頃の望ましい食習慣は、心身の健全な成長に不可欠な要素である。子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けることは、人々の心身の健康につながり、ひいては社会全体の活力を増進するための礎となる」と述べられている[9]。このことから、栄養や健康に関する望ましい意識や習慣を形成するためには子ども時代の食育が重要である。

本研究では、幼少期の食習慣・食体験と青年期の食生活・体型との関連について縦断的な解析を試み、青年期の好ましい体型・正しい体型認識に寄与する要因を明らかにする。

2. 研究実施内容

2.1 調査対象者

2012 年から 2020 年に O 女子大学食物学科に在籍する学生 929 名を対象とした。対象者には、身長・体重・体脂肪率の測定、食生活に関する調査、幼少期の共食状況・食事中に親に注意を受けた事項・好き嫌いに関する事項の調査を実施した。対象者に対し、本研究の主旨、個人情報保護方針、調査の結果は集団として解析されることについて十分な説明を行い、調査への協力をもってその旨に同意したとみなした。なお、本研究の倫理的配慮については、大妻女子大学倫理審査委員会の承認を得ている(承認番号 25-006)。

2.2. 身体計測

身長は、超音波身長計 InLab ((株)インボディージャパン)を用いて測定され、体重、BMI、体脂肪率(BFP)はInBody770 ((株)インボディージャパン)を用いて測定された。対象者はBMIとBFPの値により、やせ群(BMI<18.5)、標準群(18.5≤BMI<25.0およびBFP<30)、隠れ肥満群(18.5≤BMI<25.0およびBFP≥30)、肥満群(BMI≥25)に分類された。

2.3 食生活調査

「朝・昼・夕三食を食べる」「栄養のバランスを考えて食事をする」「野菜を食べる」「ファーストフードを食べる」「加糖飲料を飲む」の質問項目について、「ほとんどない」「週1-2日」「週3-4日」「ほとんど毎日」の選択肢より回答を得た。

2.4 幼少期の食に関する調査

幼少期の共食状況について、「幼児から小学校低学年のころに朝食は誰と食べていましたか」「幼児から小学校低学年のころに夕食は誰と食べていましたか」の質問項目について、「家族そろって」「大人の家族との誰かと」「子供だけで」「ひとりで」の選択肢より回答を得た。「子供だけで」「ひとりで」と回答したものを「子供だけで」に分類した。

幼少期の好き嫌いについて、「幼児から小学校低学年のころに好きだった食品の上位3つは何ですか」「幼児から小学校低学年のころに嫌いだった食品の上位3つは何ですか」という質問から、自由記述により回答を得た。得られた回答から、日本食品標準成分表2020年版の食品群の分類を参考にし、好きな食品1位と嫌いな食品1位を「野菜」「野菜以外」の2群と「果物」「果物以外」の2群に分類した。

幼少期に家族から注意を受けたことについて、「食事前の手洗い」「食事の挨拶」「箸の持ち方」「食べるときの姿勢」の各項目について、最も当てはまると回答した場合は「注意された」群とし、それ以外を「注意されなかった」群とした。

2.5 統計解析

幼少期の共食状況・食事中に親に注意を受けた事項・好き嫌いに関する事項と青年期の体型・食生活との関連について検討するためにカイ二乗検定を行った。期待度数が5未満のセルが全体の20%以上あった場合はフィッシャーの正確確率検定を行った。

解析には、SPSS(ver.27)を用い、検定結果はすべ

て有意水準を5%未満とした。

3. 結果

3.1 幼少期の食習慣・食体験と青年期の体型

幼少期の朝食の共食状況と青年期の体型とは有意な関連がみられた。特に、幼少期に朝食を子供だけで食べていた者では青年期に肥満の割合が高かった。幼少期の夕食の共食状況と青年期の体型とは関連がみられなかった(table1)。

幼少期に果物、野菜が嫌いだったことと青年期の体型とは関連がみられなかった(table2)。

幼少期に家族から注意を受けたことと青年期の体型とは関連がみられなかった。しかし、「食事の挨拶」について注意を受けていた者では青年期でやせの者の割合が高かった(table3)。

3.2 幼少期の食習慣・食体験と青年期の食習慣

幼少期の朝食の共食状況と青年期の食習慣とは関連がみられなかった。しかし、幼少期に朝食を家族そろって食べていた者では青年期に栄養のバランスを考えて食事をする頻度を「ほとんど毎日」と回答した者の割合が多かった。幼少期の夕食の共食状況と青年期の食習慣とは有意な関連がみられなかった。しかし、幼少期に夕食を家族そろって食べていた者では、青年期に栄養のバランスを考えて食事をする頻度、野菜を食べる頻度を「ほとんど毎日」と回答した者の割合が多かった。幼少期に夕食を子どもだけで食べていた者では、青年期にファーストフードを食べる頻度、加糖飲料を飲む頻度を「ほとんど毎日」と回答した者の割合が多かった(table4)。

幼少期に果物が嫌いだった者と現在の果物摂取頻度とは有意な関連はみられなかったが、幼少期に果物が嫌いだった者では青年期になっても果物を「ほとんど食べない」と回答した者の割合が高かった(table5)。幼少期に野菜が嫌いだった者と現在の野菜摂取頻度とは関連がみられず、幼少期の野菜の好き嫌いにかかわらず、野菜をほとんど毎日摂取する者の割合は65%以上であった(table6)。

幼少期に食べるときの姿勢について注意を受けたことと朝・昼・夕三食を食べる頻度とは有意な関連がみられ、食べるときの姿勢について注意を受けた者では「ほとんど毎日」と回答した者の割合が少なかった。幼少期に食事の挨拶について注意を受けたこと「栄養のバランスを考えて食事をする頻度とは有意な関連がみられ、食事の挨拶につ

いて注意を受けた者では「ほとんど毎日」と回答した者の割合が少なかった(table7).

4. まとめと今後の課題

本研究の結果、幼少期の食習慣・食体験と青年期の体型、食生活との関連がみられた項目があった。特に、幼少期に子どもだけで食事をする体験は、青年期の肥満の割合や食習慣と関連がある可能性が明らかになった。

本研究では、栄養士養成課程の学生を対象に、幼少期の食習慣や食体験について調査を行っているが、この方法によって対象者による思い出しバイアスが生じている。また家庭のみならず小中高校の教育課程での食育や食体験、さらに大学での専門的な学習が対象者の食習慣や体型に影響を与えていることも考えられる。今後は、育児中の母親を対象に子どもの食習慣や食環境を把握し前向きコホート調査を実施することによって、幼少期の食習慣や食体験と青年期以降の食生活や体型との関連について検討することが必要である。

付記

本研究は、大妻女子大学人間生活文化研究所令和2年度共同研究プロジェクト採択課題「幼少期の食習慣・食体験が青年女性の体型や体型認識に及ぼす影響」(課題番号 K2016)の助成を受けて行ったものである。

引用文献

- [1] Ministry of Education, Culture., Sports, Science & Technology in Japan (2020). Results of the 2018 national health and nutrition survey in Japan.
- [2] 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会健康日本21(第二次)推進専門委員会 (2014). 健康日本21(第二次)の推進.
[https://extranet.who.int/nutrition/gina/en/node/8247\(2021.03.06\)](https://extranet.who.int/nutrition/gina/en/node/8247(2021.03.06)).
- [3] 南里 清一郎(2007). 行き過ぎたダイエットによる「不健康やせ」の実態とその対応. 母子保健情報, 56:63-67.
- [4] Y Matsushashi(2000). Thinness: drives and results. J Adolesc Health, 27(3):149-50.
- [5] Fiona Johnson, Jane Wardle (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis. J Abnorm Psychol., 114(1):119-25.
- [6] Kobayashi M, Hirata M, Abe E, Horiguchi M (2019). Differences in Dietary Intake of Women with Standard Weight but Varying Body Fat Percentages in Japan. Food Science and Nutrition Studies, 3(3).
- [7] Estefania Oliveros, Virend K Somers, Ondrej Sochor, Kashish Goel, Francisco Lopez-Jimenez (2014). The concept of normal weight obesity. Prog Cardiovasc Dis.,56(4):426-33.
- [8] Tomoki Mase, Chiemi Miyawaki, Katsuyasu Kouda, Yuki Fujita, Kumiko Ohara, Harunobu Nakamura (2013). Relationship of a desire of thinness and eating behavior among Japanese underweight female students. Eat Weight Disor, 18(2):125-32.
- [9] 文部科学省(2004).食に関する指導体制の整備について (答申).

table1. 幼少期の共食状況と青年期(現在)の体型との関連

		n	やせ		標準		隠れ肥満		肥満		P値*
			n	%	n	%	n	%	n	%	
朝食	家族そろって	n=364	62	17.0	210	57.7	77	21.2	15	4.1	0.038
	誰か大人と	n=358	51	14.2	213	59.5	84	23.5	10	2.8	
	子どもだけで	n=205	35	17.1	106	51.7	46	22.4	18	8.8	
夕食	家族そろって	n=615	100	16.3	361	58.7	129	21.0	25	4.1	0.299 **
	誰か大人と	n=296	43	14.6	160	54.2	74	25.1	18	6.1	
	子どもだけで	n=16	5	31.3	8	50.0	3	18.8	0	0.0	

*; Chi-squared test

**; Fisher's exact test

table2. 幼少期の野菜・果物嫌いと青年期(現在)の体型との関連

		n	やせ		標準		隠れ肥満		肥満		P値*
			n	%	n	%	n	%	n	%	
果物	n=50	12	24.0	26	52.0	9	18.0	3	6.0	0.329	
果物以外	n=739	111	15.0	416	56.3	177	24.0	35	4.7		
野菜	n=376	52	13.8	217	57.6	89	23.6	19	5.0	0.599	
野菜以外	n=412	71	17.2	225	54.6	97	23.5	19	4.6		

*; Chi-squared test

table3. 幼少期によく注意されたことと青年期(現在)の体型との関連

		n	やせ		標準		隠れ肥満		肥満		P値*
			n	%	n	%	n	%	n	%	
手洗い	された	n=93	11	11.8	53	57.0	24	25.8	5	5.4	0.617
	されていない	n=835	137	16.4	477	57.1	183	21.9	38	4.6	
挨拶	された	n=167	37	22.2	91	54.5	34	20.4	5	3.0	0.082
	されていない	n=761	111	14.6	439	57.7	173	22.7	38	5.0	
箸の持ち方	された	n=461	71	15.4	250	54.2	117	25.4	23	5.0	0.131
	されていない	n=467	77	16.5	280	60.0	90	19.3	20	4.0	
姿勢	された	n=574	89	15.5	337	58.7	124	21.6	24	4.2	0.603
	されていない	n=354	59	16.7	193	54.5	83	23.4	19	5.4	

*; Chi-squared test

table4. 幼少期の夕食の共食状況と青年期(現在)の食習慣との関連

		n	ほとんどない		週1-2日		週3-4日		ほとんど毎日		P値*
			n	%	n	%	n	%	n	%	
朝食											
栄養のバランスを考 えて食事をする	家族そろって	n=364	25	6.9	109	29.9	147	40.4	83	22.8	0.057
	誰か大人と	n=359	30	8.4	111	30.9	166	46.2	51	14.2	
	子どもだけで	n=205	23	11.2	60	29.3	88	42.9	34	16.6	
野菜を食べる	家族そろって	n=364	4	1.1	28	7.7	87	23.9	245	67.3	0.351 **
	誰か大人と	n=358	3	0.8	30	8.4	107	29.9	217	60.6	
	子どもだけで	n=205	1	0.5	10	4.9	55	26.8	139	67.8	
ファーストフードを 食べる	家族そろって	n=364	243	66.8	106	29.1	14	3.8	1	0.3	0.655 **
	誰か大人と	n=359	240	66.9	109	30.4	9	2.5	1	0.3	
	子どもだけで	n=205	125	61.0	72	35.1	7	3.4	1	0.5	
加糖飲料を飲む	家族そろって	n=364	173	47.5	117	32.1	61	16.8	13	3.6	0.236
	誰か大人と	n=359	157	43.7	125	34.9	54	15.0	22	6.1	
	子どもだけで	n=205	77	37.6	77	37.6	39	19.0	12	5.9	
夕食											
栄養のバランスを考 えて食事をする	家族そろって	n=615	42	6.8	178	28.9	272	44.2	123	20.0	0.072 **
	誰か大人と	n=296	33	11.1	94	31.8	125	42.2	43	14.6	
	子どもだけで	n=16	1	6.3	8	50.0	5	31.3	2	12.5	
野菜を食べる	家族そろって	n=615	5	0.8	42	6.8	152	24.7	416	67.6	0.051 **
	誰か大人と	n=295	2	0.7	24	8.1	93	31.5	175	59.7	
	子どもだけで	n=16	1	6.3	2	12.5	4	25.0	9	56.3	
ファーストフードを 食べる	家族そろって	n=615	400	65.0	193	31.4	21	3.4	1	0.2	0.181 **
	誰か大人と	n=296	195	66.1	91	30.7	8	2.7	1	0.3	
	子どもだけで	n=16	10	62.5	4	25.0	1	6.3	1	6.3	
加糖飲料を飲む	家族そろって	n=615	277	45.0	203	33.0	110	17.9	25	4.1	0.059
	誰か大人と	n=296	123	41.6	111	37.6	42	14.2	19	6.4	
	子どもだけで	n=16	6	37.5	4	25.0	3	18.8	3	18.8	

*; Chi-squared test

**; Fisher's exact test

table5. 幼少期の果物嫌いと青年期(現在)の果物摂取頻度との関連

幼少期の嫌いな 食べ物	n	青年期(現在)の果物摂取頻度								P値*
		ほとんどない		週1-2日		週3-4日		ほとんど毎日		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
果物	n=50	16	32.0	20	40.0	10	20.0	4	8.0	0.073
果物以外	n=739	138	18.7	318	43.0	152	20.6	131	17.7	

*; Chi-squared test

table6. 幼少期の野菜嫌いと青年期(現在)の野菜摂取頻度との関連

幼少期の嫌いな 食べ物	n	青年期(現在)の野菜摂取頻度								P値*
		ほとんどない		週1-2日		週3-4日		ほとんど毎日		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
野菜	n=376	3	0.8	23	6.1	100	26.6	250	66.5	0.870
野菜以外	n=412	2	0.5	30	7.3	108	26.2	272	66.0	

*; Fisher's exact test

table7. 幼少期によく注意されたことと青年期(現在)の食習慣との関連

			朝・昼・夕三食を食べる								
			ほとんどない		週1-2日		週3-4日		ほとんど毎日		P値*
			n	%	n	%	n	%	n	%	
手洗い	された	n=93	2	2.2	6	6.5	12	12.9	73	78.5	0.181
	されていない	n=835	51	6.1	56	6.7	154	18.4	574	68.7	
挨拶	された	n=167	8	4.8	9	5.4	34	20.5	115	69.3	0.676
	されていない	n=761	45	5.9	53	7.0	132	17.3	532	69.8	
箸の持ち方	された	n=461	26	5.6	22	4.8	92	20.0	321	69.6	0.066
	されていない	n=467	27	5.8	40	8.6	74	15.8	326	69.8	
姿勢	された	n=574	42	7.3	41	7.1	103	17.9	388	67.6	0.041
	されていない	n=355	11	3.1	21	5.9	63	17.8	259	73.2	

			栄養のバランスを考えて食事をする								
			ほとんどない		週1-2日		週3-4日		ほとんど毎日		P値*
			n	%	n	%	n	%	n	%	
手洗い	された	n=93	9	9.7	23	24.7	41	44.1	20	21.5	0.605
	されていない	n=835	69	8.3	257	30.7	361	43.2	149	17.8	
挨拶	された	n=167	9	5.4	61	36.5	75	44.9	22	13.2	0.048
	されていない	n=761	69	9.1	219	28.7	327	42.9	147	19.3	
箸の持ち方	された	n=461	44	9.5	129	28.0	203	44.0	85	18.4	0.391
	されていない	n=467	34	7.3	151	32.3	199	42.5	84	17.9	
姿勢	された	n=574	49	8.5	170	29.6	250	43.6	105	18.3	0.976
	されていない	n=355	29	8.2	110	31.0	152	42.8	64	18.0	

*; Chi-squared test