

2014 年度博士学位論文（要旨）

家庭における食の健康教育に関する研究

荒木みさこ

目次

序章	1
はじめに	1
研究の構成	3
第1章 問題の所在	6
第1節 先行研究	6
1-1 食育と食育政策について	6
1-1-1 日本の食行動の推移と食育について	6
1-1-2 諸外国の栄養指針と食育の取り組みについて	8
1-1-3 省庁や地域による食育の活動	11
1-1-4 日本における食育政策—その効果と課題—	13
1-2 幼児の食育の重要性について	15
1-2-1 乳幼児期の食行動について	15
1-2-2 幼児期の食行動について	16
1-2-3 児童期の食行動について	17
1-2-4 幼児の食育の重要性	18
1-3 幼児に対する保育所と幼稚園，および，家庭での食育に関する活動について	20
1-3-1 保育所と幼稚園による食育について	20
1-3-2 家庭における食育と家族の役割	23
1-4 日常の食行動における母親の現状	27
1-4-1 日常の食に関するストレス	27
1-4-2 ストレス理論と食事に関するポジティブな側面について	31
1-4-3 日常の食行動と子育てについて	33
1-4-4 日常の食行動と家族関係について	36

第2節 研究の目的, 意義.....	38
2-1 研究の目的.....	38
2-2 研究の意義.....	39
2-3 本研究における定義.....	40
第2章 幼児のいる家庭における食の健康教育について.....	41
第1節 研究1 家庭の食育と調理に関する認知的評価との関連性の検討.....	41
第1項 研究1-1 家庭の食育尺度の開発.....	41
研究1-1-1 尺度開発の予備調査.....	43
研究1-1-2 本調査 家庭の食育尺度の開発と, 家庭の食育尺度の信頼性と妥当性の検証.....	48
第2項 研究1-2 家庭の食育と食に関するストレスとの関連性の探索的検討.....	57
研究1-2 家庭の食育と食事に関するストレスとの関連性の探索的検討.....	58
第3項 研究1-3 日常の調理に関する認知的評価に関する尺度の開発.....	66
研究1-3-1 尺度開発の予備調査.....	68
研究1-3-2 本調査 調理に関する認知的評価尺度の開発と, 信頼性および妥当性の検証.....	74
第4項 研究1-4 家庭の食育と調理に関する認知的評価との関連性の検討.....	82
研究1-4 家庭の食育と調理に関する認知的評価との関連性の検討.....	83
第1節 要約.....	100
第2節 研究2 母親による家庭の食育, および, 調理に関する認知的評価と, 諸要因(育児ストレス, 子育てレジリエンス, 夫からのソーシャル・サポート, 家族機能)との関連性の検討.....	102
研究2-1 家庭の食育に影響を与える諸要因の検討.....	104
研究2-2 調理に関する認知的評価に影響を与える諸要因の検証.....	120
第2節 要約.....	133

第3節 研究3 家庭の食育と子どもの食行動, および, 自尊感情との関連性の 検討.....	134
研究3-1 家庭の食育と子どもの食行動の問題との関連性.....	135
補足研究3-2 家庭の食育と子どもの自尊感情の関連性について.....	144
第3節 要約.....	153
第4節 家庭の食育モデルの作成と検討.....	154
第3章 本研究の総合考察と結論.....	164
第1節 総合考察.....	164
第1項 家庭の食育と育児ストレス, 子育てレジリエンス, 家族機能, 夫からの ソーシャル・サポート, 調理に関する認知的評価との関連性について.....	164
第2項 家庭の食育が子どもの心身に与える影響について.....	170
第3項 これからの家庭の食育について.....	171
第2節 結論.....	173
第3節 研究の限界と展望.....	175
引用文献.....	177
付記 本研究の基となった論文について.....	195
資料.....	196
資料1.....	196
資料2.....	200
資料3.....	202
謝辞.....	212

第 1 章 問題の所在

研究の構成

本研究は、第 1 章、第 2 章、第 3 章で構成されており、第 2 章には研究 1 から研究 4 までの研究が含まれている。

第 1 章は、先行研究、研究の意義、研究の目的について述べる。第 1 節では、食行動と発達、食育とその背景などについての先行研究を整理する。第 2 節では、本研究の意義と目的について述べる。

第 2 章は、幼児のいる家庭における食の健康教育について、調査による実証的検討を行う。なお、日常的に調理を行っている保護者を対象として調査を行ったところ、父親と祖母という回答が 1 部ずつ得られたが、回答の 99% 以上が母親であったため、以下、本研究の対象を母親として、家庭における食育について調査を行うこととした。第 1 節では、母親による家庭の食育と、調理に関する認知的評価との関連性について検討を行う【研究 1】。次に、第 2 節では、母親による家庭の食育、および、調理に関する認知的評価と、諸要因（先行研究から影響があると想定された、育児ストレス、子育てレジリエンス、夫からのソーシャル・サポート、家族機能）との関連性について検討を行う【研究 2】。さらに、第 3 節では、母親による家庭の食育と、子ども食行動との関連性について検討を行う【研究 3】。最後に、第 4 節では、これまでの研究結果から、家庭の食育に関する因果モデルの作成と検討を行う【研究 4】。

第 3 章は、研究 1 から研究 4 で得られた知見を統合し、本研究を概括する。本研究の総合考察と結論を述べ、展望について論述する。

先行研究

食育はどの年代においても必要であるが、特に子どもに対する食育は、心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯に健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる（内閣府，2005a）。これまでも、子どもに対する食育について、多くの研究がなされているが（*e.g.*, 曾根，2006；伊東他，2007），幼児期は生活習慣の基盤が構築される時期であり（Havighurst.R.J., 1953），特に重要であると考えられる。幼児期に相当する 1 歳から 6 歳の半数以上は、保育所や幼稚園に通園しており（厚生労働省，2006a），保育所と幼稚園において、食育に関する活動が行われている（*e.g.*, 坂本・中島・浅野・落合，2009；多々納・山田，2012）。しかし、食育は、保育所や幼稚園だけで完結するものではなく、家庭との連携が求められている（厚生労働省，2009c；文部科学省，

2008)。幼児期の重要な関係の範囲は、基本的家族であり (Erikson.E.H, 1982), 生活習慣の基礎を構築する上で、家庭での教育は多くの役割を担っており (木村・上野・西谷, 2009), 家庭における食育も必要不可欠であると考えられる。

日常生活で、子どもは様々な手伝いを通し、自分の環境をコントロールし、自立するための基本的なことを学ぶ (Lesley, 1992)。幼児に対する食育について、母親と父親とでは、意識や行動が異なっており、父親による調理や共食は、子どもへの直接的な関連ではなく、母親の食意識や食教育を通して子どもの食意識や態度に影響している (富岡・中保, 1997)。母親は家族との食卓を中心とした食事の文化的・社会的機能に関わることを重視し、父親は食生活に対し明確な意識や行動が少ない傾向にある (富岡, 1999)。また、父親は、母親よりも、子どもの世話・遊び・躰をする機会が少ない (西村・須見, 2005)。そのため、食育の観点から概観すると、父親は母親のサポート的要素が強いと考えられる。父親が積極的に関われる食育として、共食が挙げられ、共食は栄養学的な観点だけではなく、食習慣や情緒などの人格形成の観点からも重要である (e.g.,伊東・竹内・鈴木, 2007)。しかし、実際には家族全員が揃って夕食をするのは休日などに限られており、その背景には、父親の長時間労働や母親の就労など、家族の生活時間のずれが存在し、食生活だけでなく、働き方などを含めた生活全体のあり方を検討する必要が指摘されている (松島, 2007)。

幼児の母親は、子どもの食事に関して日常的にストレスを感じており (e.g., 浦上他, 1998), 食事に関する負担が大きいと指摘されている (Araki et al., 2012)。このような、日常の出来事に関するストレス理論として、日常の些細な出来事に対する認知的評価である、デイリーハッスルとデイリーアップリフトがあげられる (Lazarus & Folkman, 1984)。デイリーハッスルとデイリーアップリフトのそれぞれの尺度において、食行動についての項目が挙げられており (Kanner& Lazarus, 1981), 食行動は混乱と高揚の両方効果が存在すると考えられる。デイリーハッスルは、男女共に将来的な身体や心理的な結果を予測できるが、デイリーアップリフトは、女性にのみ有意なコーピングとなり、デイリーハッスルと並行して、将来的な心身の健康を予測できるとされている (Kanner&Lazarus, 1981)。そのため、特に女性に関しては、日常の食生活に対する認知的評価について、デイリーハッスルとデイリーアップリフトが並行して存在していると想定される。これまでの研究でも、幼児期の育児ストレスの一部として、食事に関するストレスが取り上げられているが (e.g., 松村他, 2005), 子どもとの関わりにのみ焦点が当てられている傾向にある。また、調理をすることにより、緊張と不安、疲労、混乱が低下し、さらに、自己の内面の意識化、カタルシス作用、創作意欲と満足感が得られることが

指摘されている（大槻・横山，2013）。したがって，母親にとって日常の調理は，ネガティブ性とポジティブ性の両方が存在しており，この認知的評価によって，子どもに対する食育にも影響を与えていることが考えられる。

さらに，幼児の母親は，日常生活で育児ストレスを感じており（*e.g.*，間他，2002；渡辺・石井，2009），育児ストレスは子どもの食事への配慮に影響を与えていることが示されている（長谷川・今田，2004）。日常の食行動とレジリエンスに関連がみられており（富永・鈴木・梶尾・井川，2009），母親の場合，子どもの食事の管理は子育ての一環に含まれるため，子育てレジリエンスが関連していることが考えられる。幼児の母親は夫の家事行為に関するサポートを望んでおり（*e.g.*，育時連，2003），家族や夫からのサポートは，母親の育児負担を軽減する重要な要因であることが明らかにされている（野口・新川・多賀谷 2001）。そして，家族との共食は，食育に欠かすことができない（*e.g.*，平井・岡本，2006）。したがって，家庭の食育，および，調理に関する認知的評価と，育児ストレス，子育てレジリエンス，家族機能，夫からのソーシャル・サポートは，関連していることが考えられ，どのような関連性にあるかを検討することで，家庭の食育を促進する支援の提言につながると考えられる。

研究の目的

本研究は，母親を対象として調査を行い，母親による家庭の食育と，家庭の食育を規定している諸要因との関連性を明らかにすることが目的である。具体的には，以下の4点を目的とする。

1. 幼児のいる家庭の母親による食育と，調理に関する認知的評価との関連性について明らかにする。
2. 母親による家庭の食育，および，調理に関する認知的評価と，その背景にある諸要因（育児ストレス，子育てレジリエンス，夫からのソーシャル・サポート，家族機能）との関連性を明らかにする。
3. 母親による家庭の食育と，子どもの食行動との関連性を明らかにする。
4. 研究1から3までの結果を統合し，母親による家庭の食育についての因果モデルを明らかにする。

以上の目的を明らかにするために研究を行い，最終的に，家庭における食育について総合的に考察する。

研究の意義

食育基本法（内閣府，2005a）の第5条に，家庭における食育の重要性が述べられていることから，生涯にわたる食育の中でも，幼児期の家庭における食育は，今後の食生活の根幹が築かれるものと考えられる。実際の食生活において，現代の日本では，支度，調理，食事中の子どもの躾を行う上で役割を担っているのは，多くの場合女性である（e.g., 伊藤他，2003）。今後，食に関する健康教育を促進する上で，母親に焦点を当てた家庭の食育と，家庭の食育に影響を与えていると想定される，育児ストレス，子育てレジリエンス，家族機能，夫からのソーシャル・サポートに着目した本研究は，重要な資料になると考えられる。

第2章 幼児のいる家庭における食の健康教育について

第1節 研究1 家庭の食育と調理に関する認知的評価との関連性の検討

第1項 研究1-1 家庭の食育尺度の開発

これまでの家庭における食育の研究は，どのような食育を行い，どのような効果が得られたかを調査した研究が主であり，栄養的側面（e.g., 岡見・関・辻，2012）や共食（井上・宮崎，2013）などの食育の一部分を扱うのみであった。しかし，食育とは一部分の教育や活動だけではなく，家庭に限定した場合でも複数の行動が食育の活動として該当し，同時に行われていることが考えられる。そこで，母親に対する面接と調査から，母親が家庭の食育をどのように捉えているかを包括的に探り，本研究における家庭の食育について定義づけを行った。

幼児の母親に対する面接から，幅広く家庭の食育について情報を収集し，尺度作成のためのアイテムプールを作成した。次に，幼児の母親に対して調査を行い，家庭の食育尺度の開発を行った結果，“食育意識”“食育実践”“食事に関する子どもの躾”で構成されることが示された（Table1）。そこで，本研究における家庭の食育とは，“食の健康教育を意識し，幼児に対して行う食の健康教育と躾”であると定義づけた。また，本研究の結果を基に作成した家庭の食育尺度は，信頼性と妥当性の観点から使用可能な尺度であることが明らかとなった。

第2項 研究1-2 家庭の食育と食に関するストレスとの関連性の探索的検討

幼児の母親は，子どもの食事の問題や日常の食生活に関して関心や悩みが多く，ストレスが生じている（浦上他，1998）。食育の役割が家庭にも期待されている中（内閣府，2005a），食事に関するストレスを母親が感じているか，家庭の食育とどのような関連があるか，探索的調査を行った。

その結果、多くの母親が、食事に関するストレスを日常的に感じており、その食事に関するストレスは、家庭の食育と関連していることが明らかとなった。このことから、家庭の食育を規定している諸要因を明らかにする必要があると考えられた。

第3項 研究 1-3 日常の調理に関する認知的評価に関する尺度の開発

日常の出来事に関するストレス理論として、日常の些細な出来事やストレッサーを指すデイリーハッスルが挙げられる。デイリーハッスルとデイリーアップリフトのそれぞれの尺度において、食行動についての項目が挙げられており (Kanner&Lazarus, 1981)、食行動は、混乱と高揚の両方に効果が存在すると考えられる。研究 1-2 で食に関するストレスの存在が確認され、料理のもつポジティブ性についても指摘されていることから (e.g., 大槻・横山, 2013)、母親の認知的評価に着目して尺度の開発を行った。

まず、幼児の母親に対する面接を行い、幅広く食に関するデイリーハッスルとデイリーアップリフトの情報を収集し、尺度作成のためのアイテムプールを作成した。次に、幼児の母親に対して調査を行い、調理に関する認知的評価の開発を行った結果、“調理の負担感” “調理の楽しさ” “安全性への関心” で構成されることが示された (Table2)。また、本研究の結果を基に作成した調理に関する認知的評価尺度は、信頼性と妥当性の観点から使用可能な尺度であることが明らかとなった。

第4項 研究 1-4 家庭の食育と調理に関する認知的評価との関連性の検討

デイリーハッスルとデイリーアップリフトは、個人の認知的評価に焦点を当てていることから (夏目, 1999)、同じ出来事を個人がどのように評価するかが重要であり、そのために、同じ食事の支度でも混乱と高揚が存在しているものと考えられる。家庭における食育は、保育所や幼稚園のように、指針や要領が存在しているわけではなく (厚生労働省, 2009c; 文部科学省, 2008)、食育を主に担っている母親の意識が、食育に関する行動や教育に大きく影響していると考えられる。そこで、研究 4 では、家庭の食育と調理に関する認知的評価との関係性を検討した。

その結果、調理の楽しさを向上させることで、家庭の食育が促進され、調理の負担感は、家庭の食育において阻害要因となることが示唆された。したがって、調理に関する認知的評価が、家庭の食育を規定している主要因の1つであることが示唆された。

第2節 研究 2 母親による家庭の食育、および、調理に関する認知的評価と、諸要因 (育児ストレス、子育てレジリエンス、夫からのソーシャル・サポート、家族機能) との関連性の検討

家庭の食育を規定している、育児ストレス (e.g., 間他, 2002; 今田・長谷川, 2004)、

子育てレジリエンス (e.g., 尾野・茂木, 2012), 家族関係や夫からのソーシャル・サポート (e.g., 伊東他 2007) が, 家庭の食育とどのように関連しているのかについて検討し, 家庭の食育モデルの作成と検討を行った。

研究 2-1 では, 先行研究から, 育児ストレス, 子育てレジリエンス, 家族関係, 夫からのソーシャル・サポート, 調理に関する認知的評価が家庭の食育を規定していると仮定し, 家庭の食育を規定している諸要因と家庭の食育との関連性を検討した。その結果, 相関関係や分散分析において, 家庭の食育は, 調理に関する認知的評価, 育児ストレス, 子育てレジリエンス, 家族機能, 夫からのサポート感と関連があることが示唆された。しかし, 重回帰分析の結果, 調理に関する認知的評価および家族機能のみが, 家庭の食育に関連していることが示唆された。したがって, 家庭の食育に直接的に関連しているのは, 調理に関する認知的評価と家族機能であることが明らかとなった。

研究 2-2 では, 研究 2-1 の結果を基に, 家庭の食育に間接的影響を与えている要因を検討するために, 育児ストレス, 子育てレジリエンス, 家族機能, 夫からのサポート感と, 調理に関する認知的評価との関連性を検討した。その結果, 育児ストレス, 子育てレジリエンス, 家族機能は, 調理に関する認知的評価に関連していることが明らかになり, 家庭の食育に間接的に関連している可能性が示唆された。

第 3 節 研究 3 家庭の食育と子どもの食事場面の感情, 自尊感情および食行動との関連性の検討

これまで, 食行動と子どもの性格や自尊感情との関連性についての研究がなされてきた (e.g., 浜口他, 2004 ; 伊東他, 2007)。食育基本法における (内閣府, 2005a), 子どもに対する食育は, 心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼすとされており, 家庭の食育においても, 子どもの心身に影響を及ぼすことが考えられる。そこで, 家庭の食育と子どもの心身への影響について検討を行った。調査方法について, 保護者による子どもの行動の他者評定も, 子ども自身に回答させる自己評定も, それぞれ問題が存在することから (e.g., 前田・上田, 1996), 研究 3 では, 他者評定と自己評定の両手法を用いて検討を行った。

研究 3-1 では, 子どもの食行動の問題について, 母親が他者評定を行い, 家庭の食育と子どもの食行動の問題との関連性を検討した。その結果, 家庭の食育を行うことによって, 子どもの食物選択の幅が広がり, また, 食事中は集中して食べることにつながることから, 子どもの食行動の問題が減少することが示唆された。一方, 子どもの食行動の問題は, 家庭の食育にも影響を与えており, 周囲の食育活動やサポートの重要性も示された。

補足研究である研究 3-2 では、子ども自身による描画（自画像）を用いて、こどもの自尊感情（自画像の長さと面積）を測定し、家庭の食育と子どもの自尊感情との関連性を検討した。その結果、食育の高得点者の子どもは、自尊感情が高い傾向であることが明らかとなった。

第 4 節 家庭の食育モデルの作成と検討

研究 4 では、研究 1 から研究 3 までの結果から、家庭の食育に関する仮説モデルを導き出し、家庭の食育に関する因果モデルの作成と検討を行った。

その結果、調理に関する認知的評価、家族機能は、家庭の食育に直接的な影響がみられ、育児ストレス、子育てレジリエンス、家族機能は、家庭の食育に間接的な影響がみられた。また、研究 3 と同様、家庭の食育は子どもの食行動に影響を与えている、母親に焦点を当てた家庭の食育モデルが示唆された（Figure1）。

第 3 章 総合考察と結論

第 1 節 総合考察

第 1 項 家庭の食育と育児ストレス、子育てレジリエンス、家族機能、夫からのソーシャル・サポート、調理に関する認知的評価との関連性について

(1) 家庭の食育と育児ストレスについて

育児ストレスは、育児に関連する様々なストレスであり、その中には子どもの食事に関する事項も含まれる（*e.g.*, 松村他, 2006）。また、調理の負担感、家族の食事の支度に関する調理の疲労や義務感などであり、その中には子どもに関する事項も含まれていると考えられる（研究 1-3）。そのため、育児ストレスと調理の負担感、子どもの食事に関連した部分では共通している。また、育児ストレスや調理の負担感が大きいほど、母親の心のゆとりがなくなることから、母親自身の心身への悪影響が共通してみられる。近年、幼児の母親における食育の周知度は高まり、食育の実践へと繋がる活動の支援が望まれている（三田村, 2013）。しかし、母親が育児ストレスや調理の負担が高く、日常の生活に追われた環境では、まず食物の栄養的側面が重視され、子どもに食材を触らせたり、子どもが興味を示すような情操教育にまで気を配ることは難しいと考えられる（*e.g.*, 荒木, 2010）。家庭の食育を促進するためには、食育に従事している母親の環境や状況を把握し、食育に関する支援の一環として育児支援を導入することや、育児支援の一環として食育に関する支援を導入するなど、両方を組み合わせて介入することで、家庭の食育を継続して行うことに繋がると考えられる。

(2) 家庭の食育と子育てレジリエンスについて

幼児の食行動を概観すると、幼児の約 70%に偏食が見られており（曾根，2006），遊び食べ，ながら食べ，アレルギー，マナーなど，細かい食行動の問題を含めると，ほぼ全員の子どもが食行動に問題があると想定される。幼児期は子どもの自我が形成され始め，自己主張をし始めるため，躰の観点では母親の思い通りにならないことが多いので，悩みや関心が高い（浦上他，1998）。その一方で，子どもは，食事を楽しみ，自由に振る舞うことも必要である（e.g.，吉田，2012）。このように，子どもの自由な行動や振る舞いに翻弄されながらも，母親は同時に生活習慣の獲得や躰の一環として食育を継続して行う必要がある。そのため，母親のレジリエンスをうまく機能させることで，結果として家庭の食育により良い影響があると考えられる。また，子育てレジリエンスは，ペアレンタル・スキルに変容しやすいとされている（尾野・茂木・奥田・三谷・木村・荒木・石川，2011）。そのため，食育に関しても，実践できていない活動に目を向けるのではなく，自身が実践している部分に着目しつつ，また，これから実践できる要素にも目を向け，母親にとって育児や食育の自信に繋がるような支援が望まれる。そうすることで継続した食育の促進ができるものと考えられる。

(3) 家庭の食育と家族機能について

まず，食育尺度の開発にあたり，家族に関する項目や共食に関する項目が抽出されていたが，尺度の項目としては統計的に削除された。共食の有用性について様々な観点から述べられているが（e.g.，平井・岡本，2006），平日に父親が子どもと接する時間が少ないため（西村・須見，2005），現実的に共食が困難である場合が多いことが影響していたと考えられる。さらに，核家族化が進んだ現代の家族形態から（厚生労働省，2012），家庭の食育や調理に関する認知的評価として，家族の要因は母親に認識され難いため，家庭の食育尺度の項目として抽出されなかったと考えられる。

また，家庭の食育に影響を与えている外的要因としての家族機能は，家庭の食育に直接的影響と間接的影響が示された。子育ては良くも悪くも関わる人々の関係性が影響を及ぼす（片山・内藤，2011）。子育ての一環である家庭の食育においても，子どもにとって身近な存在である家族が影響しており，子どもからみた兄弟や両親，祖父母などを含んだ家族から影響を受けると考えられる。これまで，家庭の食育についての研究は，保護者の食生活の現状などを扱うものが中心であったが（e.g.，白木，2012），家族関係も考慮した食育の展開が必要であると考えられる。家族のバランスが良いと，共食が精神的な支援としての機能を果たしているが，両親と子どもの間に距離があったり，両親間に距離がある家

族は、食事中に互いに干渉しない方が支援的機能を果たしている（井上・宮澤，2013）。家族の共食や、家族を含めた家庭の食育を促進していく上で、より良い家族関係をどのように形成するかは、大きな課題であると考えられる。家族が子どもと共に成長できるような食育の活動が期待され、家族の食育について、今後さらに研究を進めて介入方法を探っていきたい。

(4) 家庭の食育と夫からのソーシャル・サポートについて

母親は日常生活で夫からのサポートを望んでおり（*e.g.*，育児連，2003），家庭の食育の一環として夫による食育も含まれている。また，家庭の食育に影響を与える要因として，夫からのソーシャル・サポートが影響していると考えられる。しかし，本研究の結果では，夫に関する要因は，家庭の食育に有意な影響は確認できなかった。性役割意識が強い現代の日本においても，女性がその成長過程で観察や学習によって獲得されるはずであった家事行為は，獲得され難くなっており（*e.g.*，室・森崎，1994；阿部，2007），男性に関しては，家事行為のスキルを獲得する場がさらに少ないことが考えられる。そのため，母親のソーシャル・サポートの希求と，父親が行っているソーシャル・サポートにギャップが生じ，希求と現実との不一致が生じているため，家庭の食育との関連がみられなかった可能性が考えられる。夫からのソーシャル・サポートは，夫が実際に何をするかは重要ではなく，夫が妻の育児や家事を慮り，夫なりのサポートをすることで，妻の満足感や安定した心理状況で育児や家事を行うことができる（田中，2010）。また，父親の育児参加は，夫婦間のコミュニケーションと関連しており（佐藤，2013），夫婦間のコミュニケーションを増やすことで，配偶者をいたわり，サポート希求と現実が一致する可能性がある。夫からのソーシャル・サポートは，本研究では，あまり有意な関連がみられなかったが，今後，上手く機能させることで，家庭の食育を介し，子どもにより良い影響を与える可能性があると考えられ，更なる研究が必要である。

(5) 家庭の食育と調理に関する認知的評価について

家庭での教育は，親の意識や価値観によって左右されやすい傾向にある（濱名，2011）。調理には，食事づくり効力感が影響しているように（鎌田・相川，2012），母親の意識や価値観によって，家庭の食育が異なることが示された。家事行為の中でも，調理は負担感と楽しさの両側面が同時に存在し，母親にとって個人差が大きい（研究 1-2）。育児ストレスと同様，母親の調理の負担感が多ければ，母親にとって食事場面でのゆとりがなく，食事の生物学的な意義が優先されると考えられる（*e.g.*，荒木，2010）。その結果，食育まで気

が回らず、調理の負担感は家庭の食育の阻害要因になると考えられる。その一方で、調理の楽しさは、カタルシス効果、達成感、気持ちの落ち着きなどのポジティブな影響が期待され（大槻・横山，2012）、食育に対する原動力にもなると考えられる。また、調理の楽しさが高ければ、調理の負担感が高くても、ある程度、家庭の食育が維持される点が特徴的であり、デイリーアップリフトのストレス負荷に対する緩和作用が現れる（Kanner& Lazarus, 1981）。そのため、調理の負担感を低下させるだけでなく、調理の楽しさを向上させる試みが同時に必要であると考えられる。

幼児の母親は、食育に関する意識が発展途上であり（e.g., 三田村，2013）、調理に関する認知的評価も同様であると考えられ、母親の調理に関する認知的評価は、子どもの成長と共に発展していく可能性がある。そのため、調理に関する認知的評価に影響を与えている、育児ストレス、子育てレジリエンス、家族機能の要因は重要であると考えられる。同時に、啓蒙活動やスキルの獲得など、母親を対象とした食育の在り方にも問題がある。現代の育児状況の問題として、マニュアル通りの子育てを子どもに強要する母親がいる（永谷・笹木・村田，2012）。食育に関する情報の多くは、テレビ、新聞や雑誌などから得ており（堀江・小嶋，2009）、母親はたくさんの情報を入手し、自身の育児と照らし合わせながら一喜一憂する。望ましい家庭の食育像を普及させる活動では、自身の食育状況を比較し、落胆することで調理の負担感が増え、食育を停滞させる可能性が大いにある。したがって、母親の調理に関する認知的評価を把握し、母親にとってもプラスとなる食育の動機づけや、負担感を低減させる食育の活動が、継続した家庭の食育に繋がると考えられる。

第 2 項 家庭の食育が子どもの心身に与える影響について

家庭の食育は、子どもの心身の健康に影響を与えることが明らかとなり、食育基本法（内閣府，2005a）の第 5 条で示されているように、家庭における食育の有用性が示唆された。本研究で用いた家庭の食育尺度は、家庭の食育を包括的に測定することができる。そのため、これまで指摘されているような、共食、栄養的側面、食物の栽培など、1 つの食育にこだわらなくても、現実可能な食育の活動を選択することによって、子どもにより良い影響を与えるものと考えられる。したがって、パターン化された望ましい食育を画一的に提示すべきではないと考えられる。今後は、母親のおかれている環境や状況にも配慮しながら、母親が実現可能な食育を選択することでより良い効果が期待されることを、広く普及させていく必要がある。

第 3 項 これからの家庭の食育について

これまでの食育に関する活動において、調理や栄養のスキル、知識に関する教育、啓発活動、実践的活動が行われてきたが、このような食育に関する活動を断片的に何度か行えば良いというのが食育ではない。食育は、日常生活での食行動に付随しており、母親は、食に関する専門家でなく、他の家事行為や育児に追われ多忙であるため、どのように食育を展開し、日常生活に定着させるかが大きな課題である。研究 4 で示したように、家庭の食育に従事する母親の、育児ストレス、子育てレジリエンス、家族関係、調理に関する認知的評価は、家庭の食育に影響を与えていた。家庭の食育は、母親が子どもに対して働きかける食育にだけ着目するのでは不十分であり、母親を取り巻く状況や環境も、家庭の食育を促進させるためには無視できない要因である。したがって、食育の原理や原則を知り、実践することは重要であるが、現実的な視点で考えると、画一的な食育像を強要するのは、家庭の食育は促進されないと考えられる。母親がどのような状況や環境におかれているか、子育てや家族関係にも着目しつつ、母親の調理の負担にならず、調理の楽しさを向上させるような、状況に応じて柔軟に行う食育が、家庭において継続して実践できるようになることが望ましいと考えられる。

以上のことから、共食や栄養的側面など、一部の食育に関する活動にこだわらず、実現可能な食育の活動を選択し、食卓において躰を行うのが、家庭の食育であると考えられる。また、母親の調理に関する認知的評価、日常の子育てや家族関係が、家庭の食育に影響を与えていることから、母親の環境や状況などにもアセスメントした食育の活動を展開することによって、子どもへのより良い影響が期待できると考えられる。

第 2 節 結論

本研究から得られた知見は、以下の通りであった。

1. 幼児のいる家庭の母親による食育と、調理に関する認知的評価との関連性（研究 1）

調理に関する認知的評価は、家庭の食育に影響を与えることが示唆された。これによって、幼児の母親が食育を行うにあたって、まずは調理に関する認知的評価が重要であることが明らかとなった。

2. 母親による家庭の食育、および、調理に関する認知的評価と、その背景にある諸要因との関連性（研究 2）

家庭の食育に直接的に関連しているのは、調理に関する認知的評価と家族機能であることが明らかとなった。また、育児ストレス、子育てレジリエンス、家族機能は、調理に関する認知的評価には直接的に、家庭の食育には間接的に、それぞれ食育と関連している可能性が明らかになった。

3. 母親による家庭の食育と、子どもの食行動との関連性（研究 3）

家庭の食育は、子どもの食行動の問題と関連していることが示され、子どもの発達に影響を与えることが明らかとなった。本研究で用いた家庭の食育尺度は、共食や栄養的側面などの食育の一部について測定する尺度ではないため、画一的な食育にこだわる必要はなく、各家庭に応じて現実的な食育の活動を選択し、行うことで、子どもにより良い影響を与える可能性が明らかとなった。

4. 母親による家庭の食育についての因果モデル（研究 4）

家庭の食育を規定している諸要因を整理し、家庭の食育モデルを構築した。このモデルは、家庭の食育を規定している要因として、調理に関する認知的評価、育児ストレス、子育てレジリエンス、家族関係が存在する可能性が明らかとなった。これらの諸要因が、家庭の食育を介し、子どもの心身の健康に影響を与えているという家庭の食育モデルを提示することができた。

Table1 家庭の食育尺度の因子分析

	因子パターン		
	I	II	III
第1因子:「食育意識」($\alpha = .84$)			
52 料理を作るのに、手を抜いていると感じる(R)	-.93	.18	.08
57 料理が嫌いだと感じる(R)	-.65	-.01	.13
42 同じメニューの繰り返しで変化が乏しいと思う(R)	-.63	-.01	.08
56 自分が作ったもののおいしいと感じない(R)	-.60	.04	.02
55 献立を考えるのが大変(R)	-.57	.03	.02
2 食育は大切だと思うが、実践できない(R)	-.53	-.03	-.05
46 主食・主菜・副菜をそろえる	.51	.08	.19
11 食育の理想はあるが、現実とは差がある(R)	-.51	.01	-.12
4 手作り料理を心がけている	.49	.23	.07
35 主食が米ではなく、小麦粉から作られる麺や小麦粉中心である(R)	-.45	.12	-.02
第2因子:「食育実践」($\alpha = .81$)			
30 子どもに食材を触らせる	.13	.69	-.01
12 子どもに食べ物の旬を伝える	-.08	.63	.09
31 ネットやテレビで食に関する情報を得ている	.04	.58	-.10
40 友人・家族と食に関する話をする	-.17	.58	-.12
38 食は子どもの心の発達に影響を与えると思う	.00	.51	.08
28 保護者が調理をしていると、子どもが興味を示す事がある	-.09	.47	-.13
3 子どもに身体と食べ物の関連性を伝える	-.05	.46	.11
37 食前に子どもが手洗い・うがいをする	.21	.45	.19
45 子どもの食について学ぶ機会がある	-.09	.45	-.27
29 食育を家庭で熱心に行っていると感じる	-.29	.43	.05
39 子どもと買い物と一緒に行って食品を選ぶ	.12	.43	.11
20 食の安全性が気になる	.14	.43	.07
第3因子:「食事に関する子どもの様」($\alpha = .75$)			
5 子どもが食事中に立ち歩く(R)	-.04	.15	-.71
9 子どもが食後に歯磨きをしている	.22	-.01	.51
1 子どもが「いただきます」「ごちそうさま」といった食事時の挨拶をしている	.06	.09	.50
43 子どもがお菓子ばかり食べて、食事をあまり食べない(R)	.23	.05	-.49
32 食事中、子どもが姿勢を正して座るように気をつけている	.08	.15	.48
51 夕食は決まった時間に食べる	-.25	-.02	.47
7 子どもが食べる事に集中して食べる	-.19	.02	.45
48 朝食は決まった時間に食べる	-.10	.01	.44
因子間相関			
I			
II	.54		
III	.39	.33	
合計	.80	.74	.64

Table2 調理に関する認知的評価尺度の因子分析

	因子パターン		
	I	II	III
第1因子:「調理の負担感」($\alpha = .76$)			
1-25 調理をすると疲れる。	.73	.02	-.02
1-23 食事の支度をさせられていると思う。	.69	.09	-.04
1-40 食事の準備に、いつまでも慣れない。	.59	-.12	.00
1-42 どのように調理するか、調理法に迷う。	.58	-.06	.06
第2因子:「調理の楽しさ」($\alpha = .71$)			
2-8 調理することは楽しい。	-.12	.74	-.01
2-20 調理がストレス発散になる。	-.01	.69	.01
2-39 食事を作り終わると、達成感がある。	.11	.51	-.02
2-27 気分だけで自由に調理することができる。	-.12	.43	.01
第3因子:「安全性への関心」($\alpha = .70$)			
1-29 食品は原材料を見ないと、不安で買えない。	-.05	.06	.66
1-14 添加物や栄養について、やらなければならないことが多い。	.11	.12	.63
1-30 安いものを買いたいけど、安全性が心配になる。	-.15	-.14	.60
1-13 今の食事が将来に悪影響を与えていないか、心配になる。	.09	-.04	.60
因子間相関			
I			
II	-.67		
III	.22	.01	

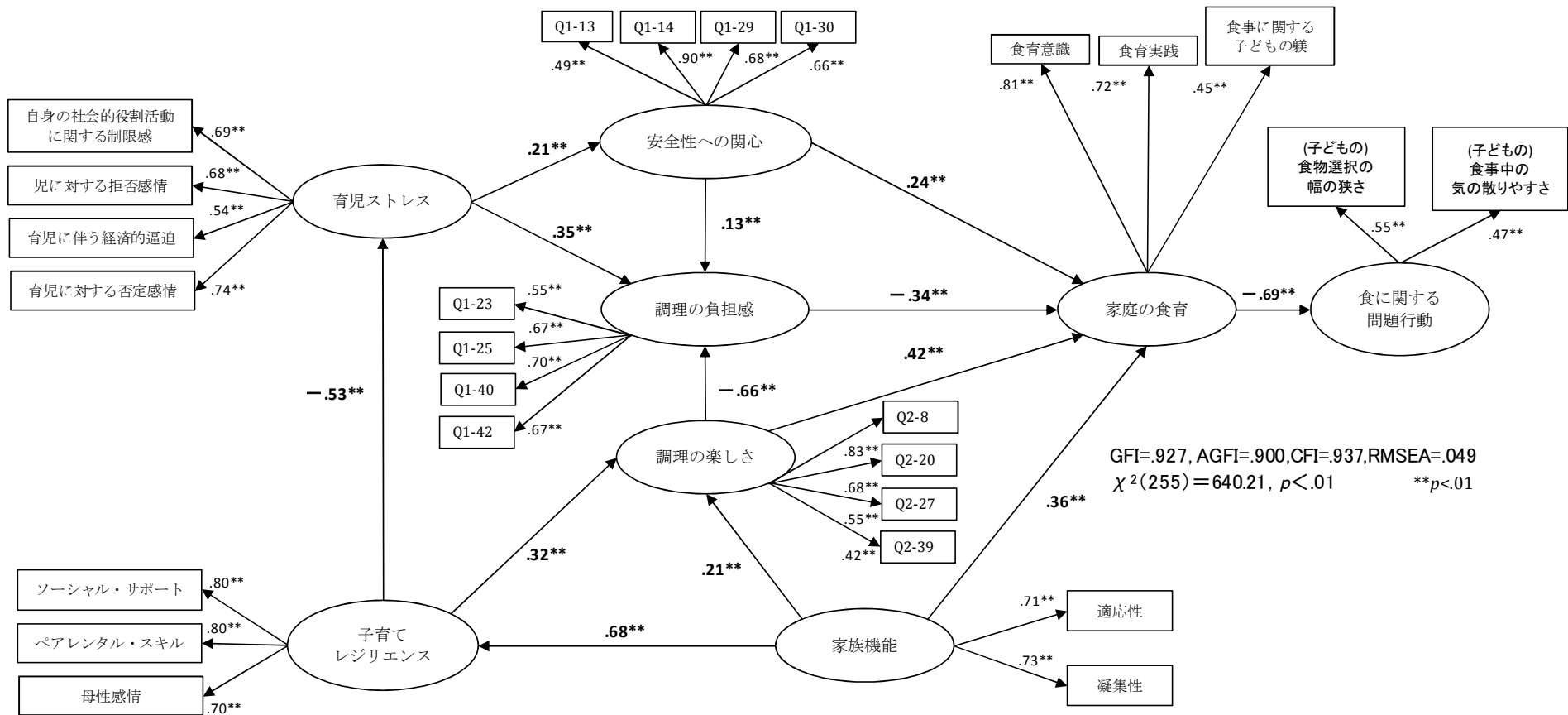


Figure1 家庭の食育に関する因果モデル

主な引用文献

- 荒木みさこ・山口創 (2012). 家庭の食育と幼児の自尊感情の関連性 応用心理学研究 **3**, 127-134.
- 荒木みさこ・鈴木平 (2014). 通園児を子どもにもつ母親の調理に関する認知的評価が家庭の食育に与える影響 Health and Behavior Sciences **12**, 73-81.
- Brenda, R. C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., & Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals and coping: An integrative model of adjustment to abortion *Journal of Personality and Social Psychology* **74**, 735-752.
- Burns, R. C., & Kaufman, S. H. (1972). *Actions, styles and symbols in kinetic family drawings (K-F-D): An interpretative manual*. Oxford, England: Brunner/Mazel. (加藤孝正・伊倉井出二・久保義和 (1998). 子どもの家族画診断 黎明書房).
- Delatte, J. G., & Hendrickson, N. J. (1982). Human Figure drawing size as a measure of self-esteem *Journal of personality Assessment* **46**, 603-606.
- Erikson, E. H., (1982). *The lifecycle completed: A review* W. W. Norton & Company Inc., New York. (E・H・エリクソン 村瀬孝雄 近藤邦夫 (訳) (1989). ライフサイクル, その完結 みすず書房.)
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. NY: Knopf. (フリードマン, M・ローゼンマン, R. H (河野友信 (監修) 新里里美 (訳) (1993). タイプA-性格と心臓病- 創元社).
- Gray, G. M., & Lynne, R. (1988). Human figure drawings and house tree person drawings as indicators of self-esteem: a quantitative approach *Journal of Clin Psychol* **54**, 219-22.
- Grossarth-Maticek, R., Eysenck, H. J., & Vetter, H. (1988). Personality type, smoking habit and their interaction as predictors of cancer and coronary heart disease. *Personality and Individual Differences*, **9**, 479-499.
- 長谷川智子 (2008). 食行動の発達心理学的研究の展望 (1) Birch らの乳幼児期の食物嗜好と食物摂取の調節に関する研究 大正大学大学院研究論集 **32**, 424-404.
- 長谷川智子・今田純雄 (2004). 幼児の食行動の問題と母子関係についての因果モデルの検討 日本小児保健協会 **63**, 626-634.
- 橋本厚生 (1999). 4種類のストレスと coping behavior との関連及び各ストレス間の関係, つくば国際大学研究紀要 **5**, 65-79.
- 間三千夫・筒井孝子・中嶋和夫 (2002). 母親の育児ストレス・コーピングと精神的健康の関係 信愛紀要 **42**, 54-58.
- 平野真理 (2012). 二次元レジリエンス要因の安定性およびライフイベントとの関係 日本パーソナリティ心理学 **21**, 95-97.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11**, 213-218.
- 河野公子 (2007). 食育 日本食品科学工学会誌 **54**, 204.
- 厚生労働省 (1972). 男女雇用機会均等法
<<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/koyou/danjokintou/kankeisiryoku.html>> (2013年8月28日).
- 松島悦子 (2007). 母親と父親の調理態度が, 家庭の共食と中学生の調理態度に与える影響 日本家政学会誌 **57**, 743-752.
- 文部科学省 (2007b). 食に関する指導の手引
<http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/07061818.htm> (2012年10月13日).
- 内閣府 (2005a). 食育基本法<<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>> (2012年10月13日).