

や高血圧などの生活習慣病の日本人が増加している。

## I. はじめに

近年、「食育」に注目が集まっている。戦後から現代にかけ、日本人の食生活が大きく変化したことで、人の心身の健康や環境問題などへの影響が顕著に表れてきたからである。人々が食と向き合い、そのような問題を解決していくために、「食育基本法」が成立するなど食育の推進がうたわれている。

筆者は、大学生になり食生活が大きく変化した自分の心身に影響があったこと、また、実習で子ども達の食事の場面に関わったことなどの経験から、食育に興味を持った。食への意識や行動が人の心に影響を及ぼすのではないかと考えたのだ。また、筆者は、「いただきます」「ごちそうさまでした」という食事時の挨拶にも注目した。人の心の状態は、食欲や食への関心だけでなく、食事時の挨拶にも表れる、と感じたのだ。そこで本研究では、本人が自分の生活や人生に対して幸福を感じているかを表す「主観的幸福感」と、食への意識・関心と、食事時の挨拶をすることの3つの要素に関連性があるのかを調べることを目的とした。食育を進めることが主観的幸福感を高めることに繋がり、現代の社会の問題解決への力になりうるのか探していきたいと考える。

## II. 日本の食を取り巻く諸問題

### 1. 共食機会の欠如

都市化による核家族化、生活時間帯の夜型化などにより、一人寂しく食事をする「孤食」、同じ食卓を囲んでも別々のものを食べる「個食」など、「コ食」問題が浮上してきた。「コ食」は、好き嫌いが増えたり、栄養が偏ったりするだけでなく、協調性や社会性が育たない、食事の楽しさを感じることができないなどの問題を引き起こすと考えられている。古市・高田(2011)<sup>1)</sup>によると、人間はもともと共食をする生き物であり、共食をすることによって食事の満足度が上がる。子どもが成長するうえでも、日々の生活に幸福を感じるためにも、共食経験はとても重要であると考えられる。

### 2. 生活習慣病の増加

戦後、日本人の食事は野菜や魚中心から、肉中心へと急速に欧米化した。また、添加物や脂質であふれた加工食品が普及したことで、肥満

### 3. 現代型栄養失調

現代型栄養失調とは、脂質や糖質は摂取過多、タンパク質やビタミンなどは不足している状態のことを指す。このような状況は、身体の健康だけでなく、イライラや無気力など心の健康にも影響を及ぼす。食生活の変化だけでなく、近年の女性の過度な痩身志向も、現代型栄養失調の一因となっている。

### 4. 食料自給率の低下

食料自給率とは、国内の食料消費が国産でどの程度まかなえているかを示す指標の事であり、日本の食料自給率の低さは先進国の中でトップクラスである。にも関わらず、日本は食糧廃棄量も先進国の中で高いという矛盾した状況となっている。

## III. 目的と方法

### 1. 目的

大学生(大学院生を含む)の食に関する行動や意識、主観的幸福感、食事時の挨拶の習慣の有無についてアンケート調査を行い、食に関する行動や意識の高低、主観的幸福感の高低、食事時の挨拶習慣の有無の間に関連性があるのかを分析する。

### 2. アンケート調査について

四年制大学(大学院を含む)、短期大学、専門学校に通う学生を対象とした。アンケート用紙は58部、ネットアンケートフォームでは198部回収した。

#### (1) 食に関する行動や意識 調査項目

文献や食育基本法、身に付けることが望ましいと思われる食に関する行動や意識についてのインタビュー調査などを参考に、20項目を作成した。合計点を正規分布図に表わし、中間値(任意)を抜いて高群(SH群)と低い群(SL群)に分けた。

#### (2) 主観的幸福感 調査項目

人生に対しての幸福感、日常生活の中での幸福感についての質問を16項目作成した。合計点を正規分布図に表わし、中間値(任意)を抜い

て高群(KH 群)と低群(KL 群)に分けた。

### (3) 食事時の挨拶習慣 調査項目

食事時の挨拶習慣の有無や、記述式による食事時の挨拶の言葉に込める意味合いなどの質問項目を、「いただきます」「ごちそうさまでした」それぞれに分けて問うた。挨拶習慣の有無を選択肢により分け、「いただきます」の習慣のある群(IH 群)とない群(IL 群)、「ごちそうさまでした」の習慣のある群(GH 群)とない群(GL 群)にそれぞれ分けた。また、挨拶に込める意味合いの記述質問においては、主に3つの意味合いに分類した。(a:感謝、b:楽しみ・満足感、c:マナー・習慣)

## IV. 結果と考察

### 1. 食への意識と主観的幸福感の関係性

主観的幸福感を高低で分けた KH 群と KL 群それぞれの、食意識の質問項目別の点数を t 検定にかけたところ、以下の質問項目に有意差が見られた(不等号は、KH 群と KL 群の点数の比較結果を表している)。

④空腹を満たすことだけが食事の目的だと思う(逆転項目)(KH 群>KL 群)( $t(186)=2.24, p<0.05$ )

⑤「おいしい」と感じながら楽しんで食事をする(KH 群>KL 群)( $t(186)=3.14, p<0.01$ )

⑩食事をしながらスマートフォンや本を見るなど、「ながら食べ」をする(逆転項目)(KH 群>KL 群)( $t(186)=3.14, p<0.01$ )

⑫多少お金がかかっても、質の良いものを選ぶ(KH 群>KL 群)( $t(186)=1.69, p<0.05$ )

⑭三角食べ(ごはんなどの主食と、その他のおかずを均等に食べ進める食方)をするよう意識している(KH 群>KL 群)( $t(186)=3.20, p<0.01$ )

⑯人と一緒に食事をすることを楽しんでいる(KH 群>KL 群)( $t(186)=2.15, p<0.05$ )

⑳食品や栄養についてさらに知識を深めたいと思う(KH 群<KL 群)( $t(186)=1.92, p<0.05$ )

まず、④、⑤の結果から、主観的幸福感が高い人の方が、低い人と比べて食事を「おいしい」と感じ、楽しんでいる傾向がある、ということが分かった。主観的幸福感の高さが食事の「おいしい」「楽しい」という付加価値を感じることに繋がる、とも言えるが、逆に、食事を楽しむことが主観的幸福感を高めるとも考えられる。⑱からは、人との食事を楽しんでいる人の方が

主観的幸福感が高まると考えられる。Ⅱ. で述べたように、人は共食によって食事の満足度が上がる。仕事や塾で忙しく、食事にかかる時間を作れない、毎日一人寂しく食事をする(孤食)人が増えているが、このような現代特有の忙しさが食を疎かにし、主観的幸福感を低下させている、とも考えられるのである。

⑩、⑭からは、食事に集中し食事自体を楽しむことで食事の満足度が上がり、主観的幸福感も高まる、と考えられる。ながら食べをすると、食事の方に意識が向かなくなり、味や食感などを感じにくくなる。また、三角食べは日本特有の食べ方で、昔から食事のマナーとしてしつけられてきたものであり、食事を味わい楽しむものである。また、⑫からは、質の良いものを食べることや食に関する欲求を満たすことが主観的幸福感を高めると考えられる。ながら食べをせず、食事に集中して食自体を楽しみ、食に興味・関心を持つことが、主観的幸福感を高めると言えるのだ。そして、⑳からは、食の安全性などの問題点が見えてくる。「さらに知識を深めたい」ということは、現状に満足していないとも考えられ、添加物や栄養の偏りなどの現代の食問題が人々に不安を生み出し、食の知識を深めたいという気持ちを生み出しているとも考えられる。

### 2. 食への意識と食事時の挨拶習慣との関係性

食事時の挨拶習慣の有無である IH 群と IL 群、GH 群と GL 群、それぞれの食意識の質問項目別の点数を t 検定にかけたところ、以下の質問項目に有意差が見られた。⑤と⑩はごちそうさまのみに有意差が見られた。

⑤「おいしい」と感じながら楽しんで食事をする(GH 群>GL 群)( $t(254)=1.99, p<0.05$ )

⑥一日三食 食べるようにしている(IH 群>IL 群、GH 群>GL 群)( $t(254)=2.96, p<0.01$ )、( $t(254)=3.26, p<0.01$ )

⑧食事のマナーを守って食事をする(姿勢や食器の持ち方など)(IH 群>IL 群、GH 群>GL 群)( $t(254)=3.62, p<0.01$ )、( $t(254)=3.75, p<0.01$ )

⑨作ってくれた人(農家の人や料理をしてくれた人)への感謝の気持ちを普段から持っている(IH 群>IL 群、GH 群>GL 群)( $t(254)=3.31, p<0.01$ )、( $t(254)=3.73, p<0.01$ )

⑩食事をしながらスマートフォンや本を見るなど、「ながら食べ」をする(逆転項目)(GH 群>GL 群)( $t(254)=2.63, p<.01$ )

⑭三角食べをするよう意識している(IH 群>IL 群、GH 群>GL 群)( $t(254)=2.18, p<.05$ )、( $t(254)=2.34, p<.05$ )

⑯食べ物を残さないように意識している(IH 群>IL 群、GH 群>GL 群)( $t(254)=1.99, p<.05$ )、( $t(254)=2.70, p<.01$ )

⑰食材(肉や魚、野菜など)への感謝の気持ちを普段から持っている(IH 群>IL 群、GH 群>GL 群)( $t(254)=3.04, p<.01$ )、( $t(254)=3.18, p<.01$ )

⑤の結果からは、「ごちそうさまでした」という挨拶の食事の満足度を上げる効果が読み取れる。ここで、挨拶に込める意味合いの割合(のべ人数による)を、「いただきます」「ごちそうさまでした」それぞれ円グラフに表わした(図 1、図 2)。2 つのグラフから、「ごちそうさまでした」に b：楽しみ・満足感の意味をこめる人が多いことがわかる。食事時の挨拶には、食事の満足感や感謝の気持ちを高める効果があると言える。また、⑥からも、同じようなことが言える。食事の回数と挨拶の習慣に関係性があるのは必然的とも言えるが、食事時の挨拶をすることで食事の満足感や感謝の気持ちが高まるとすれば、食へのポジティブな感情も生まれ、食事をきちんととろうとすると考えられる。このことから、食事時の挨拶をすることが食への関心や食へのポジティブな感情に繋がると言える。

⑧、⑩、⑭からは、食事時の挨拶をすることが食事のマナーを守る意識を作る、ということが言える。食事時の挨拶には食事と他の行動とを分ける機能があり、食事に集中させる効果がある。この結果から、食事時の挨拶習慣を身に付け意識することが、食と丁寧に向き合うことや食への意識向上につながると言える。

⑨、⑯、⑰からは、食事時の挨拶をすることが食への感謝の気持ちを育むと考えられる。図 1、図 2 から、食事時の挨拶は食に対する感謝を表すもの、噛みしめるものとしてなされることが読み取れる。食への感謝の気持ちは、食の諸問題について考える上で非常に重要な役割を持つ。食事時の挨拶をすることが、その諸問題を解決する第一歩となり得ると言える。

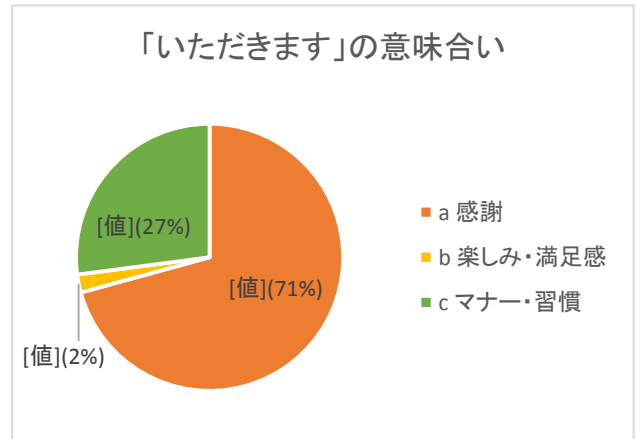


図 1 「いただきます」に込める意味合い

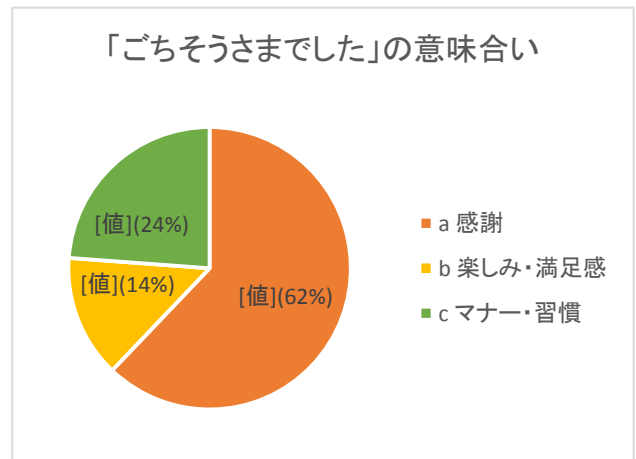


図 2 「ごちそうさまでした」に込める意味合い

### 3. 食への意識と食事時の挨拶に込める意味合いの関係性

食意識の高低で分けた SH 群と SL 群、それぞれの食事時の挨拶に込める意味合いの分類(a b c)のべ人数とその割合を計算し、カイ二乗検定にかけたところ、「いただきます」( $\chi^2(2)=13.98, p<.01$ )、「ごちそうさまでした」( $\chi^2(2)=19.92, p<.01$ )どちらにおいても有意差が見られた。そこで、SH 群と SL 群の挨拶に込める意味合い a、b、c の割合を散布図に示した(図 3、図 4)。2 つの図からわかるように、「いただきます」「ごちそうさまでした」どちらにおいても、SL 群は c「マナー・習慣」の意味を込め、SH 群は a「感謝」の意味を込めることが多い。このことから、食事時の挨拶に感謝の意味を込め、感謝の気持ちを高めることで食への意識も

高まると考えられる。

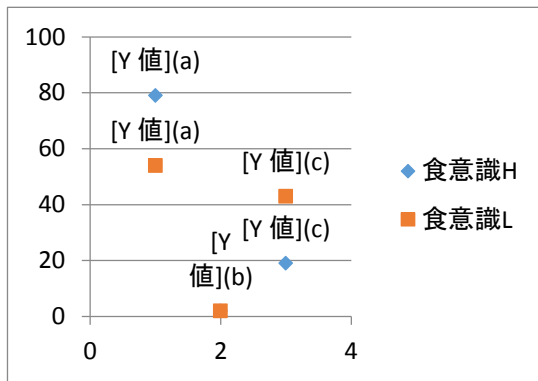


図 3 「いただきます」に込める意味合いの違い

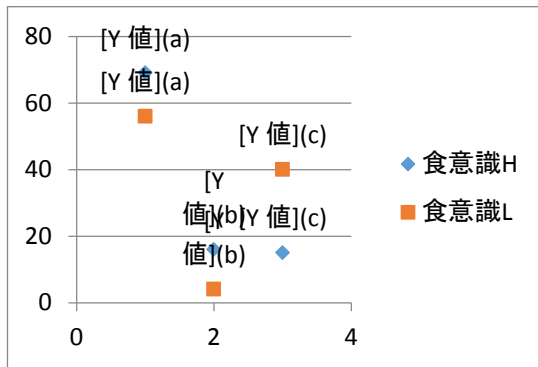


図 4 「ごちそうさまでした」に込める意味合いの違い

#### 4. 食事時の挨拶と主観的幸福感との関係性

食事時の挨拶と主観的幸福感との関係性は、数値上は見ることができなかった。ここで、2. において挨拶習慣と食意識との関連性を見た際に有意差があった質問と 1. において主観的幸福感の高低と食意識との関連性を見た際に有意差があった質問とを見比べてみると、3 つの項目が同じであった(質問⑤、⑩、⑭)。食事時の挨拶には食事の楽しさや満足度を高める効果があると考えられたことから、挨拶をすることが主観的幸福感を間接的に高めると言えるであろう。また、望月(2011)はエモンズとマクロフの研究(2003)を取り上げ、「感謝することが、感謝している人自身の幸福感を高めることが示唆された」と述べている。つまり、食事時の挨拶によって普段から感謝の気持ちを感じている人は、主観的幸福感も高まると言えるのである。

#### V. おわりに

今回のアンケート調査の結果の考察から、まず、食意識と主観的幸福感との間に関連性があることが分かった。食を味わい食事自体を楽しむことや、人と一緒に食事を楽しむこと、質の良いものや自分の好きなものを食べることが、主観的幸福感を高めると言える。また、共食経験が食へのポジティブな感情に繋がるとも考えられ、今日増加している「コ食」の問題性が明らかになる結果となった。また、現代特有の忙しさが食を疎かにし、食の諸問題や主観的幸福感の低下を引き起こしているとも考えられる。

食意識と食事時の挨拶が大きく関連していることもわかった。食事時の挨拶に主に込められている「感謝」「楽しみ・満足感」「マナー・習慣」の3つの意味が、食への興味関心や食を大切に育てるために大切であると考えられる。子ども達には、食事時の挨拶の意味や役割もきちんと伝えること、また、大人も挨拶の意味合いをきちんと噛みしめることが、人々の食への関心や意識を高め、食の諸問題解決の一助になるのではないかと考えた。

主観的幸福感と食事時の挨拶についても、関連性はあると考えられる。挨拶習慣がある人は食事の満足度や食に対するポジティブな感情が高く、また、食や食に携わった人に対し感謝の気持ちを普段から持っている。そのことが主観的幸福感を高めていると言える。

以上の事から、食意識と主観的幸福感、食事時の挨拶は深く影響しあっており、食事時の挨拶の意味や役割を理解し、毎日の食事で心を込めてすることが、「食育」の目標を達成する一助になり得る、ということが分かった。また、食育が、食の諸問題解決するためにも、人間の生活を充実させるためにも大変重要であるということが分かった。

#### 《引用・参考文献》

- 1) 古市成美・高田久美子(2011)「食べることの意味と食べ方を問う」鹿児島純心女子短期大学研究紀要 第41号, 39-60 p56
- 2) 望月文明(2011)「感謝と幸福感—近年のポジティブ心理学の研究から—」モラロジー研究 No.68,2011 他