

目的 健康的な食生活を考えるとき、栄養面のみならず精神的な安らぎにつながるような満足感のある食生活を追求することは意義があることと考える。この場合、従来から用いられている栄養素を要素として考えるよりも、献立やそれを構成する料理を要素として考えることが適切と考える。そこで、健康的な食生活の充実度や満足度の高い食事パターンによって食生活調査の分析・検討を行い、同時に食事パターンによって妥当性をはかった。

方法 昭和62年4月上旬、本学食物科学科生534名を対象として、1)食生活に対する意識、2)日常の食事、3)嗜好に関する計77項目からなる調査票を配布し、自記式で記入を受けた。今回はこれまでの調査研究により比較的個人差のでやすい朝食に着目し、食事構成の充実しているものから充実していないもののパターン(以下基本型食事と呼ぶ)及び食生活の満足度により対象者を分類し、食生活の要因との関連性を $\chi^2$ 検定及び林の数量化理論第Ⅱ類を用いて検討した。

結果 クロス集計の結果、基本型食事充実度と食生活要因と有意に関連のあった項目は、家族構成、居住形態、食事の規則性、健康的な食意識であった。また、林の数量化理論第Ⅱ類の分析によって得られた外的基準に対する相関比は、基本型食事パターン(0.239)、食生活の満足度(0.314)であり、説明要因と関連あることを示した。この結果から、食事パターンを要素として食物摂取構造を分析することが可能であることを示唆した。