

[目的] 近年、同一家族とはいえ、各家族構成員の日常の生活行動に個人化傾向が著しい。その一つに食行動の中の食事における孤食がある。数年来、栄養学の立場から、孤食の場合、食事内容が貧弱で、栄養バランスが悪いことなどが報告されている。家族の中の個人化傾向が、他の生活習慣・日常生活行動との様な関連を持っているかを調べる手がかりとして、今回は共食か孤食かによる生活習慣・日常生活行動の差異を比較し、今後の研究の糸口としたい。

[方法] 首都圏内の女子大学短期大学部の学生を対象として、1990年1月下旬から2月上旬にかけて配票調査を行い、その場で回収した。在籍学生の内88%、710名の回答を得た。統計処理には、StatViewIIを用いた。

[結果] 朝食摂取と朝食時の共食者の有無を見ると、朝食を毎日摂取する者に共食者が多い ($p<0.05$)。食事内容については、主食に米飯を多く摂取している者に、共食者が多い ($p<0.0005$)。学生の居住形態別でみると、自宅生および親戚からの通学生で朝食に孤食傾向がみられるが、寮生は、共食傾向が強い ($p<0.0005$)。通学時間と共食・孤食との関係では、通学時間の長いものほど、孤食者が多く ($p<0.0005$)、朝起きてから出かけるまでの在宅時間においても、統計的には有意ではないが、在宅時間の長いものほど、共食者が多い傾向がみられる。生活についての自己評価との関係を見ると、毎日規則的に過ごしていると評価する者ほど、共食者が多い ($p<0.005$)。余暇の過ごし方については、クラブ活動やアルバイトをしている者に、孤食者が多く ($p<0.05$)、生活時間については、両群に起床時間と、夕食時間に差異がみられた ($p<0.0005$)。