

## 複数の健康的な食行動の実行に関連する食行動の検討

○吹越悠子<sup>\*1</sup>, 赤松利恵<sup>\*1</sup>, 山本久美子<sup>\*2</sup>

<sup>\*1</sup> お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科

<sup>\*2</sup> 前お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科

**【背景・目的】** 複数の健康行動の関連は検討されているが、食行動に的を絞った研究は少ない。そこで、本研究では、効率的な食行動の変容方法を提案するため、複数の健康的な食行動の実行に最も関連する食行動を調べることを目的とした。

**【方法】** 2010年8~9月、全国A企業健康保険組合の被保険者4,861人(男性1,567人,女性2,078人)を対象とした自己記入式質問紙調査を行った。調査項目は、メタボリックシンドロームを予防・改善する5つの食行動(「食事は腹八分目にする」「就寝前2時間は食べない」「間食をしない」「よく噛んで食べる」「朝食を食べる」について「やっている」「時々やっている」「やりたいができていない」「するつもりがない」の4段階評価)と性別、年齢を用いた。まず、クロス集計後、 $\chi^2$ 検定を用いて、性別による食行動の実行の違いを比較検討した。5つの食行動間のSpearmanの順位相関係数を求め、食行動間の関連を調べた。次に、5つの食行動を用いて主成分分析を行い、変数の総合力を表す第1主成分を抽出し、その主成分負荷量を求めた。

**【結果】** 回答者は3,645人(有効回答率75.0%)で、男性1,567人(43.0%)、女性2,078人(57.0%)であった。年齢の中央値(25%-75%タイル値)は男性42.0(34.0-51.0)歳、女性37.0(29.0-44.0)歳であった。性別による食行動の実行を比較した結果、すべての食行動において有意差がみられた。「やっている」と回答した者は、「就寝前2時間は食べない」(男性21.5%,女性29.8%, $p<0.001$ )、「よく噛んで食べる」(男性15.2%,女性18.6%, $p<0.001$ )の項目で女性が多かった。一方、「間食をしない」を「やっている」と回答した者は男

性が多かった(男性33.3%,女性10.8%, $p<0.001$ )。食行動の男女差を考慮し、これ以降の解析は男女別に行った。

食行動間の関連を調べた結果、ほとんどの食行動間で正の有意な相関がみられた。相関係数の値はどれも小さかったものの、「食事は腹八分目にする」との相関係数は、他の食行動間と比べて高かった。例えば、男性の「食事は腹八分目にする」と「間食をしない」は $rs=0.315$  ( $p<0.01$ )であり、「就寝前2時間は食べない」との相関係数は $rs=0.260$  ( $p<0.01$ )であった。

主成分分析の結果、第1主成分負荷量の大きさの順位は男女ともに同じで、「食事は腹八分目にする」(男性:0.760,女性:0.754)、「就寝前2時間は食べない」(男性:0.602,女性:0.600)、「間食をしない」(男性:0.590,女性:0.580)、「よく噛んで食べる」(男性:0.510,女性:0.540)、「朝食を食べる」(男性:0.461,女性:0.357)であった。

**【結論】** 5つの食行動間の関連を検討した結果、男女共に、「食事は腹八分目にする」が最も複数の健康的な食行動と関連していることが示された。

(連絡先)

吹越悠子

お茶の水女子大学大学院

人間文化創成科学研究科

[g1240543@edu.cc.ocha.ac.jp](mailto:g1240543@edu.cc.ocha.ac.jp)