

# 大学生の 食生活スタイル

NTT コミュニケーション科学基礎研究所  
高野裕治 (たかの ゆうじ)

## Profile — 高野裕治

2002年、明治学院大学文学部心理学科卒業。2009年、専修大学文学研究科心理学専攻単位取得退学。2010年、博士（心理学）取得。2005～2010年、科学技術振興機構 ERATO 下條潜在脳機能プロジェクト嗜癡行動研究グループにて研究に従事。2010年から現職。専門は心理学，神経科学。主な著書は、『学習・動機・情動（心理学研究法 第3巻）』（分担執筆，誠信書房）など。



不思議なことに大学生の食生活に関する心理学の研究は少ない。ダイエットと摂食障害に関しては心理学的研究が試みられてきたが、当たり前の毎日の生活における、臨床心理学的な問題を含まないものに関しては注目されてこなかったといえよう。私がこのことに気づき、研究するに至ったきっかけは、母校の明治学院大学で佐藤眞一先生（現・大阪大学教授）と数名の専門分野の異なる研究者らの集まりにおいて、「食事の時間がいちばん楽しいですね」という話になったときだった。その場に居合わせた教育心理学，発達心理学，認知心理学，生理心理学，カウンセリング心理学など様々な分野のメンバーで、明治学院大学心理学部附属研究所の研究プロジェクトにおいて、「食生活スタイルの生涯発達心理学」というテーマの研究を2005年にスタートさせて、現在でも形を変えて継続的に研究に取り組んでいる。青年期から老年期まで生涯発達する食の心理学的研究に幅広く取り組んでいる（大庭ら，2009）。この上記プロジェクトにおいて、初めに行われた大学生の食生活に関する研究を中心に今回は紹介したいと思う。

大学生の食生活を研究しようと思ったときに最初に問題となったのが、先行研究の少なさであった。そこで、まずは大学生の食生活観を捉えようということになり、大学生を対象として食に関する楽しい思い出とつらい思い出を自由記述させる自伝的記憶の研究を実施した（野内

ら，2006）。楽しい思い出としては、友人との再会や一緒に何かをするときなど、他者との関係が影響している記述，誕生会や旅行などの行事やイベントに関連した記述がみられた。つらかった思い出としては、体調不良に関するものと、孤独感などの心理面や食事場面の雰囲気からの影響による記述がみられた。これらを KJ 法で分類した結果の一部を表1，表2に示した。大学生の生の声が聞こえてくるようである。

次に大学生の食生活スタイルを測定する尺度の開発に取り組んだ。大学生になるとこれまで家庭中心で与えられた食事をするところから、自分で自分の食事を決める機会が増える。自分で作るか、買ってくるか、外食するか、誰かを誘うかなど、日常の食事を主体的に決めていかねばならない。一人暮らしを始めた者はなおさらだが、自宅から通う者においても家族以外との食事はそれまでよりも増加することだろう。青年期から成人期にかけては食生活の分岐点なのである。そこで、この時期の食生活についての尺度を作成し、精神的健康と食行動異常との関係を探ることで、何が大学生の食生活にとって適応的に大事なことなのかがわかると考えた。大学生 349 名と 426 名を対象とした2回の調査から、表3に示す大学生の食生活スタイル尺度が完成した（高野ら，2009）。第2因子「食事の規律」と第4因子「食品の安全性」はその他の食行動や食習慣を測定する尺度にも似たような項目が存在するが、第1因子の「食事場面の雰

表1 大学時代の食の楽しかった思い出

カテゴリー	エピソード
友との再会	<p>上京してから初めて帰省した時、地元の友人とうどんを食べながら、みんな離れ離れになったけど、変わっていないと思った。</p> <p>中学の同級生とファミレスで中華丼を食べた。懐かしい話をたくさんでき、盛り上がり楽しかった。</p>
現在の友人	<p>大学2年生の冬に友達の家で仲間内で鍋を食べて酒を飲みながら恋愛話とかをして盛り上がり、楽しかった。</p> <p>仲良くなりたいバイト友達二人と、激辛麺を食べながら楽しい会話ができたのが嬉しかった。湯麺が激辛すぎて、みなキャベツばかり食べて、キャベツの美味しさを知った。夜景もきれいだし、店の人も親切だったのでより楽しかった。</p>
共同作業	<p>今年の夏休み、里帰りついでに田舎ツアーと称して大学の友人たちを実家に呼んだ。最終日、家族と友人たちで庭でバーベキューをした。焼きおにぎりからしょうゆの焦げるいいにおいがして、肉がじゅうじゅう焼ける音が食欲をそそり、みんな笑顔でほおばっていた。</p> <p>家に友人が遊びにきて一緒にご飯を作ったこと。結果的に失敗しちゃったけどとても楽しかった。</p>
絆を深める	<p>ちょうど一年間、今の彼女と付き合う前に横浜でステーキを食べた。あの時はどきどきだった。</p> <p>親戚のように親しい父の友人が料理店を開店した時、家族と開店祝いに食事に行くことになり、私の恋人も父の希望により一緒に行くことになった。ところが、恋人は都合で来るのが遅くなってしまった。その間、父は友人とさらにその友人らと、娘の恋人に初めて会うことの心境について語り合い、励まされていた。その姿は娘の私から見ても微笑ましいものであった。恋人がやっとついたころには私の家族はかなり酔っていて、テンションも高く、恋人は困っていたが、みんな楽しそうであったので、私もとても楽しかった。</p>

「囲気」と第3因子の「食事によるストレス回避行動」は、本尺度の特にユニークな部分である。そして学生ごとにこれらの下位尺度のどの部分を重要視しているのか、逆に軽視しているのかによって類型化を試みた。その結果、「食品の安全性軽視型」(122名)、「規律重視・ストレス回避行動低頻度型」(156名)、「雰囲気軽視型」(49名)、「ストレス回避行動高頻度型」(78名)に分類された。「ストレス回避行動高頻度型」では食行動異常(EAT-26)の危険が高い人数比率が高く、「雰囲気軽視型」では精神的健康(GHQ28)において神経症圏の危険が高かった。「食品の安全性軽視型」と「規律重視・ストレス回避行動低頻度型」については臨床的な問題は少なかった。

作成された食生活スタイル尺度の「食事場面の雰囲気」下位尺度の得点が唯一低いのが「雰

囲気軽視型」であり、精神的健康の問題が危惧されることは興味深い。「食事場面の雰囲気」下位尺度には、「友人と食事をすることは楽しい」「人と一緒に食事をするには、人間関係を築く上でとても重要だ」「場の雰囲気がよいと食事がおいしく感じられる」といった項目で構成されており、食事をきっかけとして社会関係を広げる方向の内容である。これらの得点が低いということは、大学生活の不適応感が食生活によって際立ってしまっている状況なのかもしれない。つまり、大学生生活への適応において、まずは食事の雰囲気を楽しめているかどうかは最も基本的なことなのかもしれない。

「雰囲気軽視型」以外は全て「食事場面の雰囲気」下位尺度の得点は4件法で問うて、平均3点以上となり高い傾向にあった。その中で食行動異常のリスクが高そうなのが、「ストレス

表2 大学時代の食のつらかった思い出

カテゴリー	エピソード
体調不良	扁桃腺が腫れて水を飲むのにも激痛だった。私の家は日中は皆仕事に出ているため、1人部屋で寝込んでいた。それでもお腹がすくので、何か食べようとしたがゼリーすら痛くて食べられず、しかも心細くて泣きそうであった。
喪失体験	昔付き合っていた人がよく作ってくれたものを見ると今でも涙がでます。
孤独感	周囲がガヤガヤの中で、1人黙々とポテトを食べている自分に寂しさを感じた。 地元から東京に戻ってくる途中の新幹線の中で1人で駅弁を食べた時、地元の友人と離れる寂しさなどがあって悲しかった。次に地元に戻る時は正月かぁと思うと、つらい気持ちになった。
無理した思い出	1人暮らしをしていた時に、金がなくて二日間飲まず食わずで辛かった。 春休み頃、サークルが負担となり、ほとんど食べられなくなった。1人での時は食べなくても良いが、人という時は食べないわけにもいかないので辛かった。特に家ではいきなり食べなくなると不自然なので一番辛かった。
人間関係の気まずさ	バイトの先輩に誘われて飲みの後に朝食を食べに行った。カフェに入ったが、好きなタイプの人では無いので、気まずかった。ココアだけ飲んだ。 ゼミの終了後、帰りに友達とランチを食べた時が最も辛かった。その食事自体が辛かったのではなく、その頃人間関係のことで本当に悩んでいたもので、好きなお店の好きな料理だったのに全く喉を通らなかった。

表3 大学生の食生活スタイル尺度

因子	項目
食事場面の雰囲気	友人と食事をするのは楽しい
	人と一緒に食事をするのは、人間関係を築くうえでとても重要な場
	場の雰囲気がよいと食事がおいしく感じる人が多い
	大勢で食事をするのが楽しくなる
	食事中、よく会話をする
食事の規律	家族と食事をするのは楽しい
	規則正しい食事をしている
	栄養のバランスに気をつけた食事をしている
食事によるストレス回避行動	家族と食事をする人が多い
	私のストレス発散の仕方は食べることである
	一日の中で食事の時間が楽しみだ
食品の安全性	食事はお腹いっぱいになるまで食べる人が多い
	食品の安全性にこだわる
	食品の賞味期限を気にする
	健康に良いといわれる食品を好んで食べる

回避行動高頻度型」であった。このタイプは「私のストレス発散の仕方は食べることである」「一日の中で食事の時間が楽しみだ」「食事はお腹いっぱいになるまで食べることが多い」という項目で構成される「食事によるストレス回避行動」下位尺度の得点が平均3点であり、際立って高い傾向にあった。既存の食行動異常の尺度は臨床用ということもあり、各項目が直接的で答えにくいネガティブ内容を含むものであるが（例えば、「食事の後で衝動的に吐きくなる」など）、本尺度はポジティブな項目で構成されている。大学生全体を対象として、食生活スタイルから心理的な問題や食行動異常に悩む学生をスクリーニングすることに活用できると思われる。今後、多くの研究や教育現場で使用されることを期待したい。

「食事の規律」下位尺度については、「規律重視・ストレス回避行動低頻度型」が平均およそ3点であったが、その他のタイプにおいては平均およそ2点であった。これも大学生特有のことなのかかもしれない。先に大学時代はそれまでの受け身的な食生活から、主体的な食生活に変わる分岐点であると指摘した。このこともあってか、基本的な食習慣はいわゆる乱れた状態なのかかもしれない。「規律重視・ストレス回避行動低頻度型」に分類された学生はほとんどが家族と同居しており、一人暮らしはきわめて少なかった。しかしながら、大学時代の食生活の規律の乱れは、もちろん程度問題であるが、許容されてもいいことかもしれない。大学時代を振り返って語るときに、食生活の不摂生や武勇伝は必須なトピックスであろう。私自身にも「ぎりぎりまで寝ており、午前中の授業にはなかなか間に合わず、一日の最初の食事は大学だった思い出」「一人の食事は基本的にコンビニ弁当だった思い出」「お金が無くなり、うまい棒などのお菓子ですませた思い出」など一般的に問題のある食生活は多々あった。その一方で、昼から大学に出て行ければ、「皆に笑われつつも、仲間ができたり」、毎日変わらずコンビニ弁当を続ければ、「店員さんから挨拶されたり、新商品を勧められたり」と振り返るとなんか少

し楽しい思い出でもある。また、大学のときできた仲間と、それまで家族とは行ったことの無いようなお店（回転寿司、焼き肉、牛丼屋、多国籍料理など）でも食事をするようになった。親からの影響を離れて大学時代に散策した思い出は楽しいものが多い。

大学生は青年期から成人期への過渡期であり、大学で学んだ後に社会へと出て行く道を決めるモラトリアム期であるが、このことはアイデンティティ形成のみならず、食生活においても似た側面があるのだろう。親の保護のもと栄養バランスの整った規則正しい食事で健康な心身が準備してあれば、食事の多少の不規則も自分探しのうちなのかもしれない。もちろん社会に出たら仕事と一緒に規律が大切となろう。また、大学に入るまでの食育の中で、楽しい食事の雰囲気について他者と共有できる心が育まれてくることが、大学生生活をさらに楽しいものとしてくれるのではないと思われる。これは新しい家族を自分が築くときにも大事なことになるだろう。

以上、論文では書けなかったような私論もだいたい交えながら、大学生の食生活について思うところを自由に述べた。今後、ますますこの分野の心理学の研究が活発になることを祈る。この文章が何かのきっかけになれば幸いである。

## 文 献

- 野内類・高野裕治・小嶋明子・佐藤眞一（2006）「現代大学生の食行動に関する研究：自伝的記憶と1週間の食行動からの検討」『明治学院大学心理学部附属研究所紀要』4, 3-18.
- 大庭輝・野内類・高野裕治・高野春香・小嶋明子・佐藤眞一（2009）「高齢者施設入居者における食事の役割：九州地方の高齢施設を例として」『明治学院大学心理学部附属研究所年報』2, 51-63.
- 高野裕治・野内類・高野春香・小嶋明子・佐藤眞一（2009）「大学生の食生活スタイル：精神的健康及び食行動異常との関連」『心理学研究』80, 321-329.