

大学生における食生活が精神的健康に与える影響

○木村安里(株式会社りよくけん東京)・城佳子(文教大学人間科学部)

キーワード: 食事栄養、食生活スタイル、精神的健康

目的

アイデンティティ確立の時期にあたる青年期においては、身体的な問題よりも心の問題が大きく、大学生の精神的健康について検討することは重要である。

大学生になるとライフスタイルが大きく変化し、健康に好ましくない影響が懸念されていることから、生活習慣と精神的健康との関連について研究がなされ、不規則な生活習慣は精神的健康度を低くすると明らかにされている。本研究では、生活習慣の中で食生活に着目した。筆者の以前の研究において、食事と睡眠と運動の三つの生活習慣のうち、最も主観的健康感を高める要因は食事であると示され、健康と強い関連があると考えられたからである。

心理栄養学の分野から、食事と精神的健康には関連があるとされ、数々の研究がなされている。例えば、富永・清水・森・兒玉(2001)は中高生と大学生において、肉類、牛乳・乳製品、野菜類の低摂取頻度群は高摂取頻度群に比べて精神的健康度が低いことを報告した。一方、最近では食事の心理的側面も注目されている。高野・野内・高野・小嶋・佐藤(2009)は「食生活の心理的満足度とその行動様式の両方に焦点を当てたもの」を食生活スタイルと定義し、精神的健康との関連について検討した結果、食事の規律と食事場面の雰囲気重視し、食事によるストレス回避行動が高頻度でないことが健康に繋がることを示した。

本研究では、大学生の食生活(食事栄養と食生活スタイル)が精神的健康に与える影響について検討することとした。仮説は、①「食事栄養が良好であるほど精神的健康度が高い」、②「食生活スタイルが良好であるほど精神的健康度が高い」、③「食事栄養と食生活スタイルともに良好であるほど精神的健康度が高い」とした。

方法

調査対象: B大学の学生男性70名(平均20.07歳、 $SD=0.89$)、女性176名(平均19.97歳、 $SD=0.85$)、不明2名(平均20.00歳、 $SD=0.00$)の計248名(平均20.00歳、 $SD=1.08$)であった。

手続き: 本調査への参加は強制ではないこと、データは統計的に処理され個人のデータのみが公表されることはないことを説明したうえで、質問紙調査を実施した。調査は匿名で行われることから、通常の同意文書の作成は不可能であり、回答することで調査への同意表明とみなされるものとした。

尺度: POMS短縮版(精神的健康度を測定するため)、食事栄養尺度(中山・藤岡,2011)、食生活スタイル尺度(高野ら,2009)を使用した。

結果

食事栄養尺度及び食生活スタイル尺度の各因子を独立変数、POMSの各因子を従属変数として重回帰分析を行った。嗜好品

因子が、不安因子と怒り因子に有意な正の影響を及ぼしていた。食事場面の雰囲気因子が、不安因子と怒り因子に有意な負の影響を及ぼし、活気因子に有意な正の影響を及ぼしていた。食事によるストレス回避行動因子が、怒り因子と活気因子に有意な正の影響を及ぼしていた。食品の安全性が、活気因子に有意な正の影響を及ぼしていた。

食事栄養尺度及び食生活スタイル尺度についてクラス分析を行い、学生の食生活の類型化を試みた。食事栄養尺度において「バランス重視型」「簡便重視型」「健啖型」の3型に分類された。食生活スタイル尺度において「食生活スタイル軽視型」「食事場面の雰囲気・気分重視型」「食事の規律重視型」「食生活スタイル重視型」の4型に分類された。

食事栄養尺度及び食生活スタイル尺度の各型を独立変数、POMSの各因子を従属変数として分散分析を行った。食事栄養と食生活スタイルの交互作用が認められ多重比較を行った。健啖群かつ食生活スタイル軽視型よりもバランス重視群かつ食生活スタイル軽視型の方が、不安得点が有意に高い傾向であった。健啖型かつ食生活スタイル重視型群よりも、健啖型かつ雰囲気・気分重視型及び食事の規律重視型の方が、不安得点が有意に高かった。また、食生活スタイル尺度の主効果も認められ多重比較を行った。食生活スタイル軽視型よりも、食事場面の雰囲気・気分重視型群、食事の規律性重視型、食生活スタイル重視型の方が、活気得点が有意に高かった。食事の規律重視型よりも食生活スタイル重視型の方が、活気得点が有意に高かった。

考察

食事栄養が精神的健康に与える影響について検討した結果から、仮説①は部分的に支持された。

食生活スタイルが精神的健康に与える影響について検討した結果から、仮説②は部分的に支持された。

食事栄養と食生活スタイルによる精神的健康への影響について検討した結果から、仮説③は部分的に支持された。

大学生の精神的健康の維持増進には、栄養バランスの重要性を意識して食事摂取することが重要である。特に、嗜好品の摂りすぎなど簡便重視の食生活には注意すべきだろう。また、食事の内容や栄養だけではなく、食生活のスタイルの重要性も意識する必要がある。特に、食事場面の良好な雰囲気作りなど心理的側面を重視することが心の安定につながると言えよう。そして、食事の栄養バランスと食生活スタイルどちらも重視することが、より精神的健康度を高めると考えられる。

利益相反開示: 発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(KIMURA Anri, JOH Yoshiko)