

# 女子大学生の自尊感情と食行動の自己効力感が摂食行動に及ぼす効果

大仁田 あずさ<sup>1)</sup> 三 成 由 美<sup>2)</sup> 崔 光 善<sup>1)</sup>

## Effects of Self-Esteem and Eating Self-Efficacy on Eating Behaviors of Female University Students

Azusa Ohnita<sup>1)</sup> Yoshimi Minari<sup>2)</sup> Choi Kwang Sun<sup>1)</sup>

(2011年11月25日受理)

### I. 問題と目的

人間が生きる上で、規則的な生活と望ましい栄養摂取は、身体健康だけでなく精神的な安定と健康的な生活を維持していくのに重要な条件であり、そのためには食事に対する正しい知識と食習慣を持つことが非常に重要である。個人の食習慣は、生活態度及び環境、食べ物の嗜好、心理状態、そして社会文化的影響を受けて形成され、これらは各個人の栄養状態、健康状態、身体構成などに重要な影響を及ぼす。したがって、人が健康的な生活を維持し能率的な毎日を過ごすためには、望ましい食生活を営むことが大事である。

ライフステージからみると、大学生は青少年期から成人期に切り替わる年代で、20歳を前後にして本人特有の食行動が確立される時期である。この時期の食生活態度は次の世代の親になって、家庭とひいては社会の食生活管理に重要な役割を果たすことになる。また、この時期の健康的な食生活は、その後の一生涯の健康を決める重要な架け橋になる。したがって、個々人の健康のために食事を通じて栄養摂取の大切さを認識して、近づく中年期と老年期を健康に迎えるためにも食行動に対する正しい価値観を持たなければならない。

食行動とは、単に物質としての食物を食べるということではなく、心理的過程と人間関係も「食べる」という側面に含まれている。すなわち、食行動には、個人の価値、信念、知識、態度など、内的要因が含まれる。

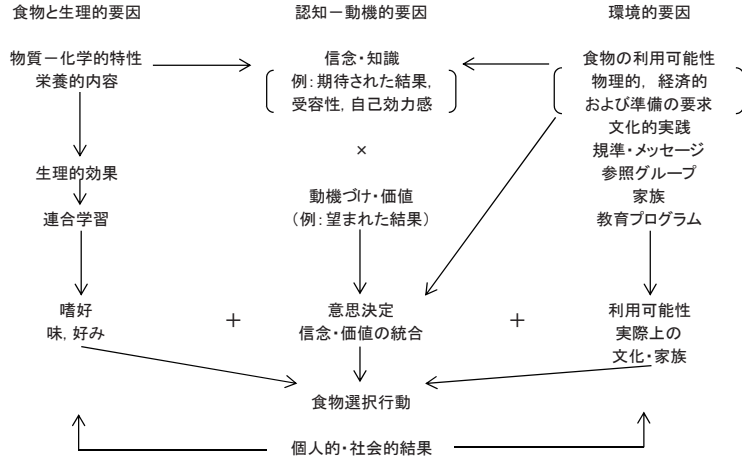
食行動は、単に身体が求めるから食べるだけではなく、快感を求め(感覚感情的摂食)、また、知識、信念に基づき(認知的摂食)、あるいは、恐怖、不安などを軽減するために食べ、さらに良好な人間関

係を維持するための行為である(今田,1996)。食行動には、それらに対応した内的過程が想定される(図1)。何が食物であるかは食べるという行為を通じて、また、知識、信念によって決定される。このような食物認知のレベルから摂食動機のレベルまで、個人の食行動は認知過程による統制を大きく受けている(坂井,2006)。

特に、青年期には、児童期よりもなおいっそう親による食事の管理がゆるみ、親へ依存から脱皮した食の自立が推進される。言い換えれば、食を通じた自己管理責任が増大するということである(根ヶ山,1997)。この時期には、それまでの食に対する好き嫌いだけではなく、さまざまな価値観によって、その食が左右されるようになる。その中でも、女子には健康と美容といった側面の比重が大きくなる。それで、この時期の食行動の特徴は、身体心像、瘦身願望、摂食抑制であると考えられる(今田,1992)。

青年期の女子においては、認知的摂食傾向の行き過ぎに注意を促す必要があり(今田,1994)、これらの年代の女子を通じて得られる摂食理由は、食行動の内的過程についてさまざまな示唆を与えてくれると考えられる。食物選択行動は、自己効力感と動機づけ・価値といった認知-動機的要因の相互作用によって決定される(図1)。すなわち、認知的摂食とは、食物に対する知識・信念に基づく摂食であり、多くの場合は栄養的知識・信念による摂食の自己統制と食生活の自立である。今田(1996)は、青年期の女子学生が、より栄養や安定性に考慮した食習慣をもつものに対し、男子学生は簡便性を重視した食習慣をもつということを示した。また、高橋(2006)は、栄養のことを考慮し、自分の食を自分で管理できることを食生活の自立と定義してい

図1 子どもと青年による食物選択に影響を与える要因



(出典) Contento & Michela(1999)

る。

したがって、健全な食生活を実践するためには、自立した食生活を実現する必要があるといえよう。その観点から、食生活の統制と自立には、自尊心 (Self-esteem) と自己効力感 (Self-efficacy) といった自分自身の行動の主體的な調整に影響を及ぼす自己概念の状態が密接に関連することが予想される。

しかし、自尊心と食行動の自己効力感に通じる食事パターンおよび食生活習慣の観点からの研究は充分ではなく、特に、女性の摂食行動においてのこれらの要因の働きかけに関する研究は少ない。そこで、本研究は、食行動における自尊心と食行動の自己効力感の効果を分析し、今後の望ましい摂食行動を支援するための栄養教育の基礎資料を提供しようとするを目的とする。

青少年は成長するにつれて、自分の身体的、心理的特性を認知できるだけではなく、自己評価をするようになる。Rosenberg (1985) は、自尊心とは、自己に対する主観的評価であり、自尊心が高い人は、自己を受容、尊重して自らを価値のある人間として感じることでであると述べている。自尊心とは、単一な次元の概念で、個人が自分をどの程度高く評価するかに係わる概念である。自己概念が自分を表す全体的特性である一方、自尊心は、自己概念に属するが、より自分の特性に対する評価を強調することである。

また、自尊心は、一般的な特性 (general trait) でありながら、同時に状況変数 (situation variable) でもある。自尊心が高い人は、幸せで安定感や愛情があり、目標が明らかで、エネル

ギッシュで瞬発力がある。反面、自尊心の低い人は、不幸で怒りや脅威を感じやすく、かんしゃくが起こり、葛藤をよく経験して、自我意識が強い (Coopersmith,1981)。

自尊心の状態の違いによって行動が変わる例としては、Brown, Jonathan & Tracie (1993) が、自尊心とは自分に対する全般的な評価で、個人が生活するうえで問題に直面する時、その解決の方向を決めるのに重要な役割を果たすことを示している。自尊心が高い人は、ポジティブな事はポジティブに受け入れるが、ネガティブな事は拒否する。つまり、ネガティブな経験に対しては、深刻に応じない。また、彼らは精神健康によって、食品の選択と食品摂取の変化が生じ、精神健康状態は身体の状態を変化させて摂食行動を決定する要因になると述べている。すなわち、自尊心の高い人は、低い人よりもより規則的で安定的な摂食行動を行うと考えられる。

さらに、青年期の自尊心の状態については、Dusek & Flaherty (1981) が、青年期は自尊心が大きく変化する時期であり、青年期後期では自尊心が増加する傾向があることを明らかにしている。自尊心は、人生における自己実現、成就動機、社会的適応行動などに重要な影響を及ぼしている。したがって、自尊心は個人の適応行動としての摂食行動の認知過程に及ぼす効果は大きいと考えられる。

近年、社会認知的要素である自己の効力感に対する研究が活発に進められている。自己効力感 (self-efficacy) という言葉を初めて使用し、特定行動の活性化と持続に関して認知的解釈を試みた Bandura

(1997)によると、自己効力感とは、具体的状況の中の目標行動を遂行する際の個人能力の判断または期待であり、自分が行動を起こす際に、それに対応したよい結果が生じるはずだという結果に対する期待（結果期待）とは区別され、自分がその行為ができるという自分の能力に対する信念（効能期待）であると述べている。言い換えれば、自己効力感とは、具体的な自信感のことであり、行動の選択と持続に影響を及ぼすため、個人の食行動の理解のために重要な意味を持っている。自己能力に対する自信感が少ないほど、難しい環境下において、容易く物事を放棄する。それとは逆に、特定課題において、自己効力感が強いほど、その課題に対して多くの努力をし、その状態を継続することを意味する。

すなわち、食行動の自己効力感とは、摂食と係わる特殊な状況の中で、いかに自分の行動をよく遂行することができるかに対する自分の能力に関する認識であり、環境との交互作用を通じて思考パターンと情緒に影響を及ぼしている（島井・赤松・大竹・乃一,2000）。また、大学生を対象にした食行動の自己効力感に関する研究で、食行動の自己効力感が高い人ほど摂食態度は優秀という結果が報告されている（Parcel,Edmunson,Perry&Henry,1996）。このように食行動の自己効力感は摂食行動を遂行する能力に対するポジティブな知覚で、摂食行動を持続するための決定因子になると考えられる。

以上の議論をふまえると、以下の3つの仮説が挙げられる。本研究では、食行動における自尊感情と食行動の自己効力感の効果を分析し、今後の望ましい摂食行動を支援するための栄養教育の基礎資料を提供しようとする目的を達成するために、以下の仮説を女子大学生を対象とする質問紙調査により検討する。

仮説1. 女子大学生において自尊感情の水準の高い人は、低い人より安定的で健康的な摂食行動を行う。

仮説2. 女子大学生において食行動の自己効力感の高い人は、低い人より安定的で健康的な摂食行動を行う。

仮説3. 女子大学生の自尊感情と食行動の自己効力感の水準の間には正の相関がある。

## II. 方法

### 1. 調査期間及び調査対象

調査は2011年7月に福岡市N大学の女子大学生2年生150名（平均年齢19.8歳）を対象に実施した。

## 2. 調査内容

### 1) 食行動及び食生活習慣の得点

食行動と食習慣調査を把握するための本調査紙は、1日の食事回数、欠食の有無、食べ過ぎの頻度など食行動に関する3項目と、食生活習慣（健康的な食品の摂取頻度）に関する項目の全10項目で構成された（表1参照）。

質問項目は、行い頻度と摂取頻度を3段階に分け、各質問項目別に該当する頻度をチェックしてもらった。採点は、3段階の行い頻度と摂取頻度をそれぞれ0, 1, 2点とし、10項目の評定を単純加算して総点を求めた。なお、質問の尋ね方として、質問紙に「去る1週間の食事を振り返って教えてください」との記述をした。

### 2) 自尊感情尺度の水準

自尊感情とは、人が自分自身についてどのように感じるかという感じ方のことであり、自己の能力や価値についての評価的な感情や感覚のことである。本調査では、Rosenberg（1965）により作成された自尊感情尺度（SES Scale）の10項目について、山本・松井・山城（2000）らが邦訳したものをを用いて行った。“あてはまる”5点，“ややあてはまる”4点，“どちらともいえない”3点，“ややあてはまらない”2点，“あてはまらない”1点として10項目の評定を単純加算した。ただし、逆転項目は5点→1点、4点→2点に換算してから（3点はそのまま）加算した。得点可能範囲は10点から50点までである。点数が高いほど、自尊感情が高いことを意味する。自尊感情点数による集団の区分は次のようである。自尊感情点数の上位33.3%を“高い群”、下位33.3%を“低い群”、その残りを“普通群”と区分した。本調査でのCronbach's alphaは.83であった。

### 3) 食行動の自己効力感尺度

本調査では島井ら（2000）が作成した日本版過食状況効力感尺度（KC-SAM）を用いた。質問項目は、一般的な食生活習慣に関するものが5項目、食べ物の選択に関するものが4項目、食べ過ぎに対するポジティブな感情状態に関するものが5項目、食べ過ぎに対するネガティブな感情状態に関するものが4項目の全18項目で構成されている。採点は、“非常にそうである”が4点、“少しそうである”が3点、“そうでない”が2点、“全くそうでない”が1点で、4点Likert尺度を用いて算出した。点数範囲は、18点から72点までであり、総点が高いほど、食行動の自己効力感が高いことを意味する。本調査でのCronbach's alphaは.81であった。総点により、調査対象者は、“優秀群”（55-74点），“普

通群” (37-54点), “やや悪い群” (19-36点), “悪い群” (1-18点) に分けられた。

### 3. 分析方法

本研究で回収したアンケート紙は, 統計処理プログラム SPSS Win Package (12.0) を用いて分析した。調査対象者の自尊感情による食行動の行い頻度, 食生活習慣の摂取頻度の差を  $\chi^2$  検定により分析した。自尊感情による集団間の食生活習慣得点の

差, 食行動の自己効力感による集団間の食生活習慣点数の差を F 検定を用いて分析した。また, 各要因 (食生活習慣, 自尊感情, 食行動の自己効力感) 間の相関係数 (Pearson r) を算出した。

## III. 結果と考察

### 1. 自尊感情水準による食生活習慣の実態

自尊感情の水準による食生活習慣の実態を表 1

表 1 自尊感情水準による食生活習慣の実態

		自尊感情水準			人数(%)	$\chi^2$
		低い群	普通群	高い群		
1. 食事は常に満腹になるまで食べますか。	満腹になるまで食べるが多い	14(28.0)	17(34.0)	13(26.0)	9.0	
	たくさん食べる時も少なく食べることもある	33(66.0)	32(64.0)	32(64.0)		
	いつも適量食べる	3(6.0)	1(2.0)	5(10.0)		
2. 食事の時には食品のバランスを考えながら食べますか。	あまり関心がなく食べる	9(18.0)	4(8.0)	-	12.0**	
	たまにバランスを考えながら食べる	35(70.0)	37(74.0)	36(72.0)		
	いつもバランスを考えながら食べる	6(12.0)	9(18.0)	14(28.0)		
3. 1日3食の中で、食事を欠かすことがありますか。	ほとんど毎日一食は欠かす	5(10.0)	-	6(12.0)	7.5	
	週に2~3回は欠かす	11(22.0)	19(38.0)	17(34.0)		
	ほとんど欠かさない	34(68.0)	31(62.0)	27(54.0)		
4. 漬物は毎食食べますか。	嫌がってほとんど食べない	37(74.0)	42(84.0)	34(68.0)	4.5	
	1日1回は食べる	12(24.0)	8(16.0)	16(32.0)		
	ほとんど毎食食べる	1(2.0)	-	-		
5. にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜を食べますか。	嫌がってほとんど食べない	1(2.0)	-	1(2.0)	4.5	
	週に2~3回は食べる	33(66.0)	24(48.0)	26(52.0)		
	ほとんど毎日食べる	16(32.0)	26(52.0)	23(46.0)		
6. 果物は毎日食べますか。	ほとんど食べない	14(28.0)	11(22.0)	14(28.0)	3.0	
	週に2~3回は食べる	24(48.0)	27(54.0)	25(50.0)		
	ほとんど毎日食べる	12(24.0)	12(24.0)	11(22.0)		
7. 魚介類、肉類、卵、大豆製品を食べますか。	ほとんど食べない	-	2(4.0)	-	9.5*	
	1日1回は食べる	31(62.0)	20(40.0)	24(48.0)		
	ほとんど毎食食べる	19(38.0)	28(56.0)	26(52.0)		
8. 牛乳は毎日飲みますか。	ほとんど飲まない	21(42.0)	21(42.0)	26(52.0)	1.5	
	週に2~3回は飲む	16(32.0)	20(40.0)	13(26.0)		
	毎日飲む	13(26.0)	9(18.0)	11(20.0)		
9. 油で揚げた食べ物を食べますか。	ほとんど食べない	17(34.0)	9(18.0)	9(18.0)	10.5*	
	週に2~3回は食べる	30(60.0)	38(76.0)	40(80.0)		
	毎日1回は食べる	3(6.0)	3(6.0)	1(2.0)		
10. 海藻類(昆布、わかめ、のり等)を食べますか。	ほとんど食べない	10(20.0)	7(14.0)	11(22.0)	1.5	
	週に2~3回は食べる	38(76.0)	40(80.0)	36(72.0)		
	ほとんど毎日食べる	2(4.0)	3(6.0)	3(6.0)		

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

に示した。「2. 食品のバランスを考えながら食べるか」の質問に対し、「たまに食品のバランスを考えながら食べる」との回答が、自尊感情の“高い”, “普通”, “低い”の全ての群において最も多かった。一方, “いつも食品のバランスを考えながら食べる”と答えたのは, 自尊感情の高い群で28.0%と最も多く, 自尊感情の低い群では12.0%と低い数値を示していた。また, “あまり食品のバランスについて関心がなく食べる”も自尊感情の低い群で18.0%と高い数値を示していた。したがって, 自尊感情が高いほど, 食品のバランスを考えながら食べる食生活の習慣が確立していることが明らかになった ( $p < .01$ )。

また, 「7. 魚介類, 肉類, 卵, 大豆製品を食べますか」の質問に対しては, “ほとんど毎食食べる”と答えたのは, 自尊感情の“高い”, “普通”, “低い”群において, それぞれ52.0%, 56.0%38.0%で, “1日1回は食べる”は48.0%, 40.0%, 62.0%であり, 調査対象者のほとんどが少なくとも1日に1回は魚介類, 肉類, 卵, 大豆製品を摂取していた ( $p < .05$ )。このことは, 自尊感情の程度に関係なく, すべての人がたんぱく質の摂取の重要性を認識していることがうかがえる。「9. 油で揚げた食べ物を食べますか」との質問に対しては, “週に2~3回は食べる”と答えたのは, 自尊感情の“高い”, “普通”, “低い”群でそれぞれ, 60.0%, 76.0%, 80.0%であった。また, “揚げ物をほとんど食べない”と回答したのが自尊感情の高い群で18.0%と最も少なかった。これは, 自尊感情の高い群が最も揚げ物を食べていないことを意味する。

近年, 社会環境が大きく変化し, 食行動の多様化が進む中で, 肉類など高たんぱく・高脂肪食品の摂取が増加し, 野菜・果物の摂取量が減少するなど食のバランスが乱れ, 健康問題と関連のある食生活が問題視されている(筒井・三成・徳井, 2011)。

また, Greeno & Wing (1994) は, 個人の内面状態が食品の選択および摂取に変化をもたらし, 身体状態を変化させて, その後の行動の決定要因になると報告している。したがって, 望ましい食行動を支援するための食教育をする際には, 支援される個人の自尊感情の水準を参考にした上で, 個人々に適した栄養教育方法を提示することが教育効果の向上につながると期待される。

## 2. 自尊感情水準による食生活習慣点数

自尊感情の水準による, 低い, 普通, 高い群の食生活習慣点数の平均値と標準偏差を示したものが表2である。表2について一元配置分散分析を行った結果, 有意差が見られた ( $F(2,147) = 101.67, p < .001$ )。この結果について, 多重比較を行ったところ, 低い群と普通群, 普通群と高い群の間に有意な差がみられなかったが (各々  $t = 1.36, df = 149; t = 1.52, df = 149$ ), 低い群と高い群の間には有意な差がみられた ( $t = 111.07, df = 149, p < .001$ )。このことは, “女子大学生において自尊感情の水準の高い人は, 低い人より安定的で健康的な摂食行動を行う”という仮説1が支持されることを意味する。

自尊感情は, 個人の摂食行動の主要な決定因子であり (Kirscht, 1983), 本研究結果において, 自尊感情が高ければ高いほど栄養のバランスがとれた規則的な食行動が行われるということが明らかとなった。

## 3. 食行動の自己効力感水準による食生活習慣点数

食行動の自己効力感の水準による, 悪い, やや悪い, 普通, 優秀群の食生活習慣点数の平均値と標準偏差を示したものが表3である。表3について一元配置分散分析を行った結果, 有意差が見られた ( $F(3,146) = 21.88, p < .01$ )。この結果について, 多重比較を行ったところ, 低い群と普通群, 普通群と

表2 自尊感情水準による食生活習慣点数についての分散分析表

自尊感情水準	N <sup>1)</sup> (%)	平均値±標準偏差	F ratio <sup>2)</sup>	df <sup>3)</sup>	p
低い群	50(33.3)	9.24±3.61			
普通群	52(34.7)	14.33±2.14	101.67	2/147	.001
高い群	48(32.0)	16.41±3.61			

<sup>1)</sup>人数 <sup>2)</sup>F比 <sup>3)</sup>自由度

表3 食行動の自己効力感水準による食生活習慣点数についての分散分析表

食行動の自己効力感水準	N <sup>1)</sup> (%)	平均値±標準偏差	F ratio <sup>2)</sup>	df <sup>3)</sup>	p
悪い群	30(20.0)	9.37±3.26	21.88	3/146	.01
やや悪い群	37(24.7)	10.26±4.01			
普通群	52(34.7)	12.13±2.17			
優秀群	31(20.7)	15.27±2.89			

<sup>1)</sup>人数 <sup>2)</sup>F比 <sup>3)</sup>自由度

高い群の間に有意な差がみられなかったが(各々  $t=1.31, df=149$ ;  $t=1.60, df=149$ ), 低い群と高い群の間には有意な差がみられた( $t=2.68, df=149, p<.01$ )。このことから, “女子大学生において食行動の自己効力感の高い人は, 低い人より安定的で健康的な摂食行動を行う” という仮説2が支持された。

このことは, 食行動の自己効力感が高ければ高いほど, 栄養のバランスがとれた規則正しい食行動が行われることを意味する。すなわち, 食行動の自己効力感による判断は, 食行動選択に影響を及ぼし, それによって食行動に変化が起こることになる(Hoffstetter, Sallis & Hovell, 1990)。

#### 4. 食生活習慣, 自尊感情と食行動の自己効力感の相関関係

食生活習慣, 自尊感情と食行動の自己効力感の相関関係を表4に示した。食生活習慣と自尊感情の相関係数は+.34, 食生活習慣と食行動自己効力感は+.29, 自尊感情と食行動自己効力感は+.28であり, 正の相関関係を示していた。このことから, “女子大学生の自尊感情と食行動の自己効力感の水準の間には正の相関がある” という仮説3が支持さ

れた。すなわち, 自尊感情と食行動の自己効力感, 食行動の認知過程で食行動選択にともに働きかけることが明らかにされた。

#### IV. 総合考察

青年期の食行動は, 生理的, 社会的な要因によって非常に変化しやすいものであり, この時期に食行動の健康的で規則正しい習慣を獲得することが, その後の生涯にわたる疾病予防と健康増進の点から特に重要であると考えられる。特に, 青年期の女性におけるの価値観の変化には, 食についての自制や配慮(今田, 1996)といった健康志向性が影響しており, このような健康志向性は, 個々の食物との個別な対応まで分析のレベルを下げて調べる必要性がある(Rapport, Peters, Downey, McCann & Huf. Corzine, 1993)。

そこで, 本研究では, このような食行動における統制機構の効果について分析を行い, 女子の認知的摂食傾向の統制機構として, 個人の自尊感情と(Coopersmith, 1981)と食行動の自己効力感(Parcel et al., 1996)を想定した。

まず, 自尊感情が食行動に及ぼす効果について分

表4 食生活習慣, 自尊感情と食行動自己効力感の相関係数

区分	食生活習慣	自尊感情	食行動自己効力感
自尊感情	+.34***	-	
食行動自己効力感	+.29***	+.28***	-

\*\*\*  $p<.001$

析を行った結果、女子大学生において自尊感情の水準の高い人は、低い人より、安定的で健康的な摂食行動を行うという仮説1が支持された(表1, 表2)。このことは、自尊感情と食行動・習慣は互いに影響し合っており、自尊感情が高ければ高いほど栄養のバランス、健康への効果などを考慮した規則的な食行動を営むことができるということを意味する。

食行動の自己効力感、成功的な食行動の遂行能力について自己認識(Bandura,1997)であり、食行動に多大な影響を及ぼすと考えられる。そこで、食行動の自己効力感の水準による食生活習慣の点数について分析を行った結果、女子大学生において食行動の自己効力感の高い人は、低い人より、安定的で健康的な摂食行動を行うという仮説2が支持された(表3)。このことは、食行動の自己効力感と食行動・習慣は互いに影響し合っており、食行動の自己効力感が高ければ高いほど、健康的ではない食品(揚げ物、炭酸飲料など)の摂取抑制、負的感情状態(うつ状態、緊張状態など)での食事抑制、食事速度調節、食事量調節といった望ましい食行動を営むことができるということを意味する。

次に、食生活習慣、自尊感情と食行動の自己効力感の相関関係について分析を行った結果、食生活習慣と自尊感情、食行動自己効力感の間には、正の相関関係があることが判明し、女子大学生の自尊感情と食行動の自己効力感の水準の間には正の相関があるという仮説3が支持された(表4)。このことは、自尊感情と食行動自己効力感はともに食行動に影響を及ぼすことを示唆している。

青年期の女子の食行動や嗜好性には、それまでの時期とは質的に異なった特徴がみられる。青年期の食環境は、それまでの家庭を中心とした比較的狭い範囲のものから徐々に大きな広がりをもつものへと変化する。また、このような食物環境の広がりが、食物摂取における選択肢を増大させ、食行動の統制機構を最大限に活動させる(今田,1996)。つまり、青年期を通じて新たに身につけた食習慣やさまざまな食物環境への対処方法は青年期以降の食行動の基礎を固める上で重要である。

以上のことから、安定的な情緒と自己概念の形成は、健康的な生活を営むうえで必要不可欠な条件といえよう。食育への関心がますます高まりつつある今日、さまざまな食に関する取り組みが行われている。食育推進は、各個人の自発的な意思により健全な食生活が実践されることであり、各々の多様なライフスタイルや価値観が重要視されなければならない。このような観点からも自尊感情と食行動自己

効力感のような自己概念の理解は、栄養教育を行う上で、個々人に適した栄養教育方法を提示することができ、教育効果の向上につながると期待される。

本研究は、一部の女子大学生を対象としていることから調査範囲が限られているが、今後は、調査対象者を増やし、男女別、学年別、専攻別などといった食行動習慣についての幅広い調査を行うことで、ライフステージ別の栄養教育を実践する上で基礎資料として活用されると考えられる。

## 引用文献

- Bandura, A. (1997). *Social foundations of thought and action*, Englewood Cliffs. N. J. Prentice-Hall. 213-226.
- Brown, A., Jonathan, D. & Tracie, A. (1993). Self-Esteem, Mood, and Self-Evaluation change in mood and the way you see you. *Journal of personality and Social psychology*, 64-3, 421-430.
- Contento, I. R. & Michela, J. L. (1999). Nutrition and food choice behavior among children and adolescents In Goreczny, A. J., & Hersen, M. (eds.) *Handbook of Pediatric and adolescent health psychology*, Allyn&Bacon, p.289.
- Coopersmith, S. (1981). *Antecedent of self-esteem*. San Francisco. W. H. Freeman and Co.
- Dusek, J. B, & Flaherty, J. F. (1981). *The Development of the Self-concept during the adolescent years*. Monographs of the society for Research in child Development, 46-4, 322-325.
- Greeno, C. & Wing, R. R. (1994). Stress induced eating. *Psychological Bulletin*, 115-3, 444-464.
- Hoffstetter, C. R., Sallis, J. F. & Hovell, M. F. (1990). Some health dimensions of self efficacy: Analysis of theoretical specificity, *Social Science Medicine*, 31, 1051-1056.
- 今田純雄 (1992). 食べる - 日常場面における人間の食行動に関する心理学的考察, *心理学評論*, 35, 400-416.
- 今田純雄 (1994). 食行動に関する心理学的研究 (3) - 日本語版 DEBQ 質問紙の標準化, *広島修大論集*, 34, 281-291.
- 今田純雄 (1996). 青年期の食行動, *たべる: 食行動の心理学* (中島義明・今田純雄編), 朝倉書店, 114-130.
- Kirscht J.P.(1983). Preventive Health behavior : A review of research and issues. *Health psychology* 2, 277-301.

- 根ヶ山光一 (1997). 行動発達の観点, 食行動の心理学 (今田純雄編), 培風館, 41-68.
- Parcel, G. S., Edmunson, E., Perry, L. P. & Henry, A. F. (1996). Measurement of self-efficacy for diet-related behaviors among elementary school children. *Journal of School Health*, 65-1, 23-27.
- Rappoport, L., Peters, G. R., Downey, R., McCann, T. & Huf. Corzine, L. (1993). Gender and age differences in food recognition. *Appetite*, 7, 333-342.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*, Princeton Univ. Press.
- Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence in the development of the self (ed.) by Robert. L. Leahy. Academic Press: New York.
- 坂井信之 (2006). 成長とともに変わる食, 食べることの心理学 (今田純雄編), 有斐閣選書, 111-128.
- 島井哲志・赤松利恵・大竹恵子・乃一雅美 (2000). 食行動の自己効力感尺度の作成—日本版過食状況効力感尺度 (KC-SAM) および日本版抑制状況効力感尺度 (KC-DEM) の妥当性と信頼性—, 神戸女学院大学論集, 47(1), 129-139.
- 高橋久仁子 (2006). 「食育」に望むこと—食の男女共同参画と脱フードファディズム, 食の科学, 320, 34-39.
- 筒井佐和子・三成由美・徳井教孝 (2011). 高校生の食教育プログラム開発のための食事と影響に関する疫学調査, 中村学園大学薬膳科学研究所研究紀要第4号, 61-70.
- 山本真理子・松井豊・山城由紀子 (2000). 認知された自己の諸側面の構造, 教育心理学研究, 30, 64-68.