

平成 25 年度
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 修士論文

勤労者における食事満足感と 幸福感・生活満足度との関連

所属系（領域） 健康科学系
氏 名 宮地 康平
論文指導教員 島内 憲夫

合格年月日 平成 26 年 2 月 24 日

論文審査員 主査 細見 修

副査 下村 義夫

副査 島内 憲夫

目次

第1章	諸言	3
第2章	先行研究	5
	第1節 成人期における食に関する主観的 QOL	5
	第2節 食の満足感構成要素	6
	第3節 健康づくりのための食環境整備	7
	第4節 食生活の重要性	8
	第5節 QOL の評価と尺度	10
第3章	主要概念の定義	13
第4章	研究目的	13
第5章	研究方法	14
	第1節 調査対象と期間	14
	第2節 質問紙	14
	第3節 倫理的配慮	14
第6章	結果	16
	第1節 集計結果	16
	第2節 基本的属性の集計結果	16
	第3節 食事満足感と幸福感・生活満足度との関連	17
	第4節 基本的属性と食事満足感との有意差	34
	第5節 基本的属性と幸福感との有意差	55
	第6節 基本的属性と生活満足度との有意差	58
第7章	考察	59
	第1節 基本的属性に関する考察	59
	第2節 食事満足感と幸福感・生活満足度との関連に関する考察	61
	第3節 基本的属性と食事満足感との有意差に関する考察	64
	第4節 基本的属性と幸福感・生活満足度に関する考察	65
第8章	結論	66
	研究の限界と今後の課題・展望	67
	謝辞	68

参考文献	69
付録 調査用質問紙	72
要約	82
Summary	84

第1章 諸言

現在日本の職域における健康づくり施策は、生活習慣病対策を中心に行われてきた。2008年以降は特定健診・特定保健指導の開始によりその傾向はより顕著になってきた²⁵⁾。また、日本における平均寿命は延び続けているが、その平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることのできる期間を特に健康寿命という。厚労省の発表では、日本の平均寿命は男性79.55歳、女性86.30歳、平均健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳とされ、その差は男性9年、女性13年である(2010年)²⁴⁾。つまり、それは要介護や寝たきり状態など、自立した生活を送ることのできない不健康期間が約10年あることを示している。

このようなことから、最近では平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばし¹⁸⁾、不健康期間を減らすことが重要であると考えられている²⁶⁾。そのためには、職域の健康づくりにおいても、健康増進、発病予防という一次予防の考え方を持って生活することが大切な時代になってきた。また、日本人の平均寿命が延びていくにつれて重要視され始めているのが、健康の保持増進の仕方は様々あるが、共通するのは単に病気や虚弱でないということだけでなく、より健康な状態、最良の状態を目指すこと、身体的・精神的・社会的にWell-beingな状態を目指す事が重要だという点である⁵⁾⁶⁾²⁷⁾。このように、健康は様々な観点から捉えることができ、その構成要素も様々存在する。その構成要素として幸福感や生活満足度が挙げられる。

また近年では、国民の豊かさの指標として、幸福度や生活満足度を国際社会の中で評価・比較することも行われている²²⁾。

職域の健康づくりで最近注目されているのが、タニタ食堂に代表されるようなヘルシーな食事を社員食堂で提供して、勤労者の健康を保持増進するという動きがみられている。

しかしながら、その多くが、単にカロリーや塩分を抑えた食事を提供する事に注力し、食事をする人の環境や食事満足感は考慮されていない事が多い。

現在のわが国は物が豊かにあふれる食環境において食事内容が変化し、あらためて

食生活のあり方が問われている。同じ食事を食べても人により評価が異なることはしばしば経験する。そこで食事の評価指標として摂取栄養量とともに食べる人の総合的評価が、価値観の多様化している今日においては重要であると考えられる²⁾。

近年、働き盛り世代が国民栄養調査結果等から、食生活面、健康面で年々問題が深刻化していることは明らかであり²⁹⁾、生活習慣病予防の視点からも、栄養・食教育の必要性が高い。しかし、基本的に主観的健康感が高く、身体所見があっても本人の認識は乏しく、従来地域保健はもとより産業保健分野においても、最もつかまりにくく、学習の場への参加が得られにくい世代でもある。こうした世代を対象として栄養・食教育を有効に進めるには、栄養教育の評価において従来から多用されてきた身体指標や食物摂取面の指標に加え、対象自身が自分のおかれている状態や状況、或いはその変化をどう認識しているかといった主観的な評価をも含めた新しい枠組みでの診断・評価が必要だと考えられる。

また現在、勤労者の食事満足感と幸福感・生活満足度との関係に関する研究報告は少ないのが現状である。

このような事から、勤労者の食事満足感に注目し明らかにする事で、職域の健康づくり施策をよりよいものとして提案できるのではないかと考え、本研究に取り組んだ。

第2章 先行研究

第1節 成人期における食に関する主観的 QOL

先行研究として、まずは、武見らの成人期における食に関する主観的 QOL について述べる¹⁰⁾。この研究では、成人を対象とした食に関する主観的 QOL(subjective diet-related quality of life (SDQOL))の信頼性と妥当性を検討しており、全国から層化2段無作為抽出された満20歳以上の男女5,000名とされ、対象者は、調査員による個別面接聴取に回答した者としている。

食に関する主観的 QOL として、各項目は、「食事時間が楽しい」、「食事がおいしく食べられる」、「食事の時間が待ち遠しい」、「食卓の雰囲気は明るい」、「食べたいものを食べている」、「日々の食事に満足している」の6項目である。また、生活のゆとり感と生活満足度も同時に計測している。

結果としては、主観的 QOL の基礎統計量を算出した結果、「食事がおいしく食べられる」の項目において“あてはまる”と回答した者が73.1%であったことから、この項目を削除し、残り5項目で探索的因子分析を行い、固定した「食事時間が楽しい」以外の項目はすべて有意な因子負荷量がえられ($p < 0.01$)、モデル適合度は $GFI = 0.99$ 、 $AGFI = 0.96$ 、 $CFI = 0.99$ 、 $RMSEA = 0.08$; $90\%CI: 0.06 \sim 0.10$ であった。このように、「食べたいものを食べる」を除外した4項目のモデルで適合度が改善し、データの共分散構造へのあてはまりが良いモデルであることが示された。つぎに、生活のゆとり感と主観的 QOL の Spearman の順位相関係数を調べた結果、 $0.16(p < 0.001)$ と正の相関がえられた。また、生活満足度と主観的 QOL には、正の相関がみられ($r_s = 0.38$, $p < 0.001$)、生活満足度が高いと主観的 QOL が高いことが示された。しかしながら、この研究では主観的な食の QOL に着眼し、食に関する主観的 QOL の信頼性と妥当性を確認しているが、調査対象の限定性などから今後もさらなる調査が必要である。

第2節 食の満足感構成要素

つぎに、金子らは食の満足感構成要素について、高校生、大学生、社会人を対象に食の満足感に関する調査を行っている⁶⁾。食の満足感に関する44項目について、各個人の評価をもとに因子分析を行った結果、「食卓環境」、「ファッション・グルメ性」、「健康性」、「経済性」、「人間環境」、「嗜好性」の6因子が得られた。

また、性別や年齢による因子構造の違いも明らかになった。高校生男子は「ファッション・グルメ性」、「食卓環境」、「人間環境」、「栄養性」、「簡便性」、「経済性」、「安定性」の7因子、高校生女子は「食卓環境」、「ファッション・グルメ性」、「健康性」、「経済性」、「嗜好性」、「人間環境」の6因子から構成された。大学生男子は「食卓環境」、「生理的快適性」、「パーティ性」、「栄養性」、「家庭性」、「嗜好性」、「ファッション性」、「簡便性」の8因子から構成され、大学生女子は「食卓環境」、「ファッション・グルメ性」、「健康性」、「経済性」、「人間環境」、「嗜好性」の6因子から構成され、社会人男子は「健康性」、「グルメ性」、「食文化性」、「簡便性」、「人間環境」の5因子から構成され、社会人女子は「食卓環境」、「ファッション・グルメ性」、「健康性」、「経済性」、「人間環境」、「嗜好性」の6因子から構成された。きわめて多くの要因によって左右される可能性のある食の満足感を金子はこのように構造化している(図1)。

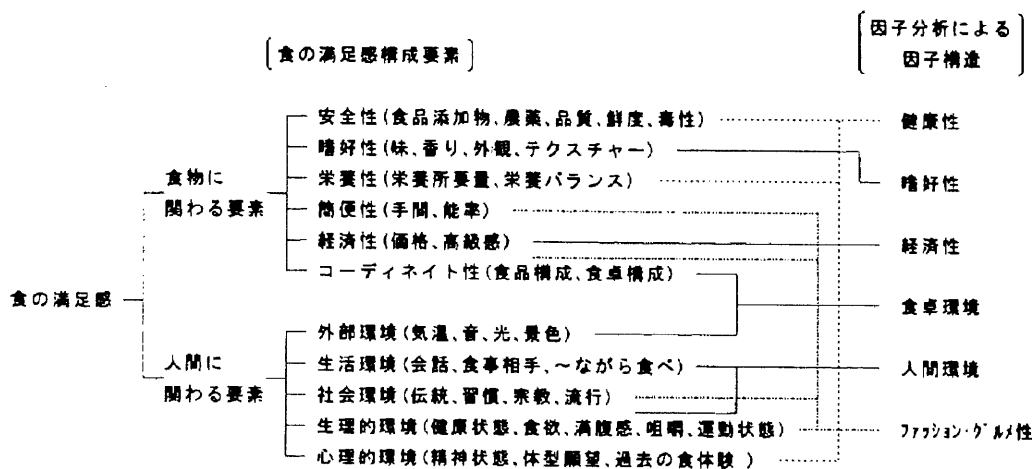


図1 因子構造と食の満足度

しかしながら、この研究においては、食の満足感構成要素から生活満足度、幸福度との関連性までは発展していない。

第3節 健康づくりのための食環境整備

早瀬らの研究では、社員食堂における健康づくりのための食環境整備について、社員に対する健康づくり対策の一手法として社員食堂において、食堂メニューに食事バランスガイドのコマ表示や栄養価表示、食生活セルフチェック等の栄養教育ツールをもちいた栄養教育、および食関連情報の提供等の食環境整備を行い、社員の食意識や行動変容について調べ、効果検証を行うことを目的としている¹³⁾。

調査対象は、福岡県久留米市に位置する某大手電機メーカーの社員 174 名(男性 139 名、女性 35 名)である。常勤の保健師が配置され、定期健診及び健診後のフォローにより疾病の早期発見、早期治療に取り組んでいる。社員食堂は委託業者により運営され、委託先の本社栄養士により献立が作成されている。社員食堂のメニューには、エネルギー、塩分のみが表示が行われ、栄養バランスメニュー(600~700 kcal、野菜 120 g 以上)が日替わりで提供されている。食環境整備の前後における食行動・食生活を比較し、食環境整備の効果を評価した。教育群と対照群の食行動・食生活の変化を比較し、食教育の効果を評価した。さらに、教育群においては食生活状況と身体状況の関係についても評価を行った。

食行動の変化としては、食生活・食堂に関するアンケートを用いて、食事バランスガイドの認知度の変化、食堂利用状況等の行動の変化を評価した。食生活の変化としては、当研究室で開発した食生活セルフチェックを用い、評価を行った。食生活セルフチェックは、食事の「食べ方」(6 問/40 点)、「量」(8 問/45 点)、および「体位変化」(1 問/15 点)の 15 問で構成され、合計で 100 点満点になるよう点数配分されている。

結果的には、社員食堂における食環境整備は、従業員の健康の保持増進に効果的で、社員食堂においてはメニュー提供やメニューへの栄養表示だけでなく、食や健康に関する情報提供や栄養教育も合わせた取組が有効であること、また、栄養表示や情報提供、食教育には、食事バランスガイドを用いることが有効であることが示唆された。

第4節 食生活の重要性

本節では、現代の食と文化に至る以前である戦後の1945年頃の日本人の食生活の変化を調査した結果、以下に示す項目が確認された³⁰⁾。

- ・伝統的な和食のパターンに追加し、洋風メニューが誕生
- ・家庭内調理における半調理食品・調理食品ウエイトの増大と内食から外食への着実な移行
- ・食に対して、量から質への時代へ
- ・食生活におけるT(時間)・P(場所)・O(目的)、機会の重要性
- ・コミュニケーションの場としての食事の重要性
- ・健康と食品の安全性の重視
- ・日本の食再編成の時代

以上より、日本人の食生活も1926年から1989年の約60年間に大きな変転が行われてきたと考えられる。太平洋戦争後の最大のキャッチフレーズともいわれた、もはや戦後ではないが中学校や高校の歴史の教科書などで目にした。また、専門的な書籍である経済白書に登場し始めたところである。

それ以前を昭和前期とすれば、昭和前期の日本人の食生活は、いわゆる15年戦争をはさんで貧しかった、暗かったといえるだろう。そして1931年以降を昭和後期とすれば、1931年以後の日本人の食生活は、豊かになってきた、明るくなってきたといえる⁴⁾。そしてさらには、日本国民の平均寿命もたいへん長くなったことは事実である。現在では男性78才以上、女性85才以上となっており、これは世界各国の中でトップクラスである。しかしながら、この日本人の平均寿命も、1930年には50才に達していなかった。1945年以後の寿命の伸長には、医薬品ならびに医療技術の進歩、労働環境ならびに生活環境の向上の2つとともに、戦後の日本人の食生活の発展による栄養バランスの向上が大きく寄与していると考えられている。

現在の日本人の栄養バランスが良いのは、昔の一汁一菜の和食パターンだけではなく、従来の食生活にミルクが加わった結果であるという考えがあり²⁸⁾、米飯と味噌汁

という伝統的な生活パターンから様々な新しい食生活パターンが形成されていく可能性が強い。これらをはじめとして、日本食の変化に伴い、栄養バランスの重要性が高まってきていることも同時に考えられる。栄養が充分に取る時代から、栄養が充分あり、次のバランスの崩壊により、生活習慣病などの誘発につながるようになってきている。食があふれる時代に差し掛かったことでこのような事態になったと考えられる。

しかしながら、新しい食生活パターンになんらかの形で、日本食の原点に立ち戻る努力が必要である。それは意識的に栄養バランスを考え、意識的に初期の日本食を取り入れなければならない。今後はこのような努力をすることで節度ある食生活になるのではと考えられる。また、食事は栄養など生理学的な面だけでなく、食生活や食環境などの社会面も、健康への関連が大きいことが考えられる。

第5節 QOLの評価と尺度

次にQOLの評価と尺度についての概要を述べる。はじめに、健康関連QOL尺度は、価値づけ型(選好に基づく尺度とも呼ばれる)とプロフィール(多次元)型に大きく分類される²⁰⁾。プロフィール型は、身体機能、メンタルヘルスというように次元を分けて測定する尺度で、MOS-Short Form 36(SF-36)のような対象を限定しない「包括的QOL尺度」や、腰痛に特異的なRoland Morris Disability Scale(RMDS)など「疾患特異的尺度」があると言われている¹⁹⁾。

しかしながら、これらは両方にとって完全に身体的かつ心理的及び社会的に満足していく状態にある場合や、本人が身体的、精神的、社会的、文化的に満足できる豊かな生活であるという様に、日常的に漠然と理解できたとしても、実証的研究には耐えられるものではないと思われる。

従って、それらの概念を構成する要素を分析して、測定要素を明らかにし、QOL評価のための指標づくりや尺度づくりの研究が、これまで盛んに行われてきている¹³⁾。

WHOは、1994年にQOLを「一個人が生活する文化や価値観のなかで、目標や期待、基準、関心に関連した自分自身の人生の状況に対する認識」と定義している。また、QOLの構成領域を身体的、心理的、自立のレベル、社会関係、精神性など6つの側面に及ぶ概念として設定し、国際間比較が可能な包括的なQOL尺度を開発した物があり、これがいわゆる基本調査票と呼ばれWHO/QOL-100のことである。また、本研究でも参考にしたWHO/QOL-26¹¹⁾はこのWHO/QOL-100の利用拡大を目指して、開発された短縮版のことであり、WHO/QOL-26は、表1のような構成概念として捉えられる¹⁴⁾。

また、QOLの概念・定義については、厳密な意味での合意が得られているとは言えないかもしれないが、上述のWHOの定義した健康の概念がQOLの概念に相当するものと考えて大筋間違いはないと思われる。土井は以下のようにQOLを図示化している(図2)¹²⁾。

しかしながら、日本における厚生労働省が定義したものについては、具体的な評価

尺度は開発途上にある¹⁶⁾。

表 1 WHO/ QOL-26 における構成概念

身体的領域	<input type="checkbox"/> 痛みと不快 <input type="checkbox"/> 医薬品と医療への依存 <input type="checkbox"/> 活力と疲労 <input type="checkbox"/> 移動能力 <input type="checkbox"/> 睡眠と休養 <input type="checkbox"/> 日常生活動作 <input type="checkbox"/> 仕事の能力
心理的領域	<input type="checkbox"/> 自己評価 <input type="checkbox"/> スピリチュアリティ(精神性) <input type="checkbox"/> 思考、学習、記憶、集中力 <input type="checkbox"/> ボディイメージ <input type="checkbox"/> 自己評価 <input type="checkbox"/> 否定的感情
社会的関係	<input type="checkbox"/> 人間関係 <input type="checkbox"/> 性的活動 <input type="checkbox"/> 社会的支援
環境	<input type="checkbox"/> 自由、安全と治安 <input type="checkbox"/> 生活圏の環境 <input type="checkbox"/> 金銭関係 <input type="checkbox"/> 新しい情報獲得の機会 <input type="checkbox"/> 余暇活動の参加と機会 <input type="checkbox"/> 居住環境 <input type="checkbox"/> 健康と社会的ケア <input type="checkbox"/> 交通手段
全体	<input type="checkbox"/> 生活の質全体 <input type="checkbox"/> 健康状態への満足全体



図 2 QOL の定義 - 領域レベル

QOL の評価と尺度については、身体的側面および、対人関係や趣味、宗教等生活で個人の支えとなるもの、経済状態等の社会的側面も併せて検討することが不可欠である。ここで QOL つまり生命の質(身体的側面)、生活の質(社会的側面)、人生の質(心理的側面)を表し、主観的、客観的な立場から個人を総合的に把握する。

第三章 主要概念の定義

・ 勤労者：職業の種類を問わず、事業に使用される者で、賃金を支払われる者とした(労基法第9条)³¹⁾。

・ 食事満足感：食生活について、食物・栄養の摂取状況を評価するだけでなく、人が食に関して満足している、楽しんでいるという食に関する主観的満足とした(武見ら2012)⁷⁾。

・ 幸福感：人の暮らしや幸せに関する主観的な満足感とした(OECD 2013)²³⁾。

・ 生活満足度：個人が生活する文化や価値観のなかで、目標や期待、基準および関心に関わる自分自身の人生の状況についての認識(WHO 1994)¹⁵⁾。

第4章 研究目的

本研究の目的は、勤労者における食事満足感と幸福感・生活満足度との関連を明らかにし、今後の企業における健康づくり施策の一助とするところにある。

第5章 研究方法

第1節 調査内容

調査方法としては、無記名自記式質問紙法を採用する。なお、質問紙は本稿の付録に添付する。調査内容については、個人的属性、食事満足感、幸福感、生活満足度を調査する。ここでは、先行研究²⁾¹⁰⁾¹¹⁾²³⁾や指導教員の助言等を基に作成した質問紙を用いる。

対象者は、首都圏にある一般企業に従事する成人男女 500 名を対象に、無記名自記式質問紙法を用いた。回答期間は 1 週間程度設けた。質問紙の配付と回収は、2013 年 11 月に行った。

調査結果の分析については、SPSS Statistics 21.0 for Windows を用い、食事満足感と幸福感・生活満足度の関連については Spearman の相関係数を用いて、相関を検討した。基本的属性のうち、性別における食事満足感の有意差は、武見らの先行研究に従い、Mann-Whitney 検定を用い、それ以外の基本的属性は、ノンパラメトリック検定の Kruskal-Wallis の検定を用いて、 $P < 0.05$ を有意差ありとして統計解析を行った。

また、食事満足感を「あてはまる」を 5 点、「やや当てはまる」を 4 点、「どちらともいえない」を 3 点、「やや当てはまらない」を 2 点、「当てはまらない」を 1 点とし得点化し、上位群、中位群、下位群の 3 群に分け、それぞれの「食事満足感」と「幸福感」「生活満足度」との相関をノンパラメトリック検定の Spearman の順位相関係数を用いて、相関関係の分析を行った。

第2節 質問紙

個人的属性は性別・身長・体重・年代・職種・婚姻状況を調査した。食事満足感については先述の武見(2012)、金子(1998)らの先行研究から引用し、幸福感については OECD の幸福度指標(2013)を参考に、生活満足度に関しては WHO の QOL26 項目(2003)を参考とした。

第3節 倫理的配慮

本研究を実施するに際し、対象者に対して研究内容を書面にて十分に説明し、研究参加するか否かの自由を保障した。質問紙には、個人の氏名とデータが特定される項目は設けておらず、調査結果にも個人の氏名とデータが特定されないよう配慮したものとした。また、データは連結不可能匿名化としている。人権に関わる質問項目は含まれていない。

以上のように、倫理的配慮を講じて調査を行った。なお、本研究は、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の倫理委員会で承認されている。

第6章 結果

第1節 集計結果

2013年10～11月の間に、首都圏の一般企業勤労者500名に対して、質問紙を配布した結果、男性206名、女性181名、合計387部回収でき、回収率77.4%となった。

年齢は、年代別(20代～60代)として集計し、結果は表2のとおりである。対象者の年齢の内訳は、20代102名(26%)、30代120名(31%)、40代53名(17%)、50代58名(15%)、60代54名(14%)であった。

表2 男女年代別回収状況

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	65	64	26	26	25	206
女性	37	56	27	32	29	181
合計	102	120	53	58	54	387

第2節 基本的属性の集計結果

基本的属性の集計結果は、表3のとおりである。平均身長は163.7cm、平均体重は59.6kg、平均値から求めたBMIは22.4であった。また、職種に関しては、表4のとおりとなった。半数が営業系で、営業系と事務系を合わせると8割を占める。

婚姻状況に関しては、表5のとおりとなった。未婚が141名(36.4%)を占める結果となった。既婚は246名(63.6%)となり、配偶者及び子の有無に関しても調査した。既婚(配偶者あり、子あり)が106名(27.4%)、既婚(配偶者あり、子なし)が90名(23.3%)、既婚(配偶者なし、子あり)が23名(5.9%)、既婚(配偶者なし、子なし)が27名(7.0%)となった。

表3 身長および体重の集計結果

統計値	身長(cm)	体重(kg)
平均値	163.7	59.6
標準偏差(n-1)	7.9	7.6

表4 職種内訳

職種	営業系	事務系	技術系	その他
人数	192	130	37	28
割合	49.6%	33.6%	9.6%	7.2%

表5 婚姻状況

婚姻状況	人数	割合
未婚	141	36.4%
既婚(配偶者あり、子あり)	106	27.4%
既婚(配偶者あり、子なし)	90	23.3%
既婚(配偶者なし、子あり)	23	5.9%
既婚(配偶者なし、子なし)	27	7.0%

第3節 食事満足感と幸福感・生活満足度との相関結果

食事満足感と幸福感・生活満足度との相関(表6)は、武見らの先行研究に準じ、Spearmanの相関係数を用いて検討した。

表6 食事満足感、幸福感および生活満足度の評価項目

食事満足感(50項目)	幸福感(12項目)	生活満足度(9項目)
日々の食事がおいしい	現在の収入に満足している	人間関係に満足している
日々の食事が楽しい	勤務時間に満足している	性生活に満足している
食べたいものを食べている	住居に満足している	友人らの支えに満足している
日々の食事が待ち遠しい	ワークライフバランスがとれている	金銭的に余裕がある
日々の食事の雰囲気が良い	健康状態は良好だと思う	毎日の生活に必要な情報をもっている
日々の食事内容に満足している	受けてきた教育は十分だと思う	余暇を楽しんでいる
賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる	友達などとコミュニティがある	家の周りの環境に満足している
食べ物の衛生面が気になる	地域ボランティア等、社会参画している	医療・福祉サービスに満足している
食事の際に農薬の事まで気にしない	住環境は良い	周辺の交通の便に満足している
輸入食品は安全面が不安だ	安心して暮らしている	
食べ物の見た目が気になる	現在の生活に満足している	
食事は何より味が重要だ	現在、幸福だと思う	
嫌いなものでも我慢して食べるべきだ		
食べ物を食べるときは香りにもこだわる		
バランス栄養食品は手軽に栄養補給出来て良い		
栄養バランスさえよければ満足だ		
カロリーのバランスを意識して食事をし		

ている		
栄養のあるものを食べると満たされた気分になる		
レトルト食品、即席めんは味気ない		
外食は手軽に食事できるので良い		
食事は手軽に済ませたい		
市販の調理済み食品でもおいしい		
食事にはできる限りお金をかけたい		
豪華な料理を食べると優雅な気持ちになる		
食事にはお金をかけたくない		
高価な食べ物であればそれだけで満足		
料理にふさわしい食器が必要である		
ごはんや牛乳、という様な組み合わせでも問題ない		
食後にコーヒー等を飲むひとときが好きだ		
料理の並べ方を気にする		
騒がしい所であっても食事内容が良ければ問題ない		
食事中周りが散らかっていても気にならない		
部屋の明るさを変えるだけで食事の雰囲気の違いを楽しめる		
快適な室温でない時は食事を楽しめない		
誰とも会話せずに食事しても満足できる		
大勢でにぎやかに食事する事が好き		
一人で気ままに食事をするのが好きだ		
テレビや雑誌等を見ながら食事するのが好き		
一番心が和む料理は、おふくろの味だ		
季節のものを一年中味わえとうれしい		
流行している食べ物は一度食べないと気が済まない		
お正月にはお節料理がなければ気が済まない		
食欲さえ満たされれば満足		
正しいマナーや姿勢で食事をするべき		
柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない		
お腹いっぱい食べないと気が済まない		
食事のときはいつも体重や体型を気にしている		
嫌な思い出のある食べ物はおいしくない		

悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない		
ゆっくりと食事がしたい		

それぞれの結果については、下記のとおりとなった。「食事満足感」と「幸福感」に負の相関が得られた項目は、表7のとおりである。

表7 「食事満足感」と「幸福感」に負の相関が得られた項目

項目	健康状態は良好だ と思う	勤務時間に満足 している	現在の 収入に 満足し ている	安心し て暮ら してい る	友達など とコミュ ニティが ある	地域ボラ ンティア 等、社会 参画して いる	ワーク ライフ balan スがと れている	現在、幸 福だと思 う
日々の食事がおいしい	-0.205	—	—	—	—	—	—	—
食べたいものを食べている	-0.207	—	—	—	—	—	—	—
日々の食事が待ち遠しい	—	-0.227	—	—	—	—	—	—
日々の食事の雰囲気が良い	—	-0.229	—	—	—	—	—	—
嫌いなものでも我慢して食べるべきだ	—	—	-0.215	—	—	—	—	—
栄養バランスさえよければ満足だ	—	—	—	-0.238	—	—	—	—
カロリーのバランスを意識して食事をしている	-0.202	—	—	-0.201	—	—	—	—
市販の調理済み食品でもおいしい	—	—	—	-0.274	—	—	—	—
食事にはできる限りお金をかけたい	—	—	—	-0.218	—	—	—	—
高価な食べ物であればそれだけで満足	—	—	-0.213	—	—	—	—	—
流行している食べ物は一度食べないと気が済まない	—	—	—	—	—	-0.208	-0.208	—
正しいマナーや姿勢で食事をするべき	—	—	—	—	—	—	—	-0.201
柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない	—	—	—	—	-0.211	—	—	-0.217
お腹いっぱい食べないと気が済まない	-0.231	—	-0.209	—	—	—	-0.213	—

食事のときはいつも 体重や体型を気にし ている	-	-	-	-0.217	-0.214	-	-	-
-------------------------------	---	---	---	--------	--------	---	---	---

※有意水準 $\alpha = 0.05$

「食事満足感」と「幸福感」に負の相関が得られた項目は、表 8 のとおりである。

表 8 「食事満足感」と「幸福感」に負の相関が得られた項目

項目	友人らの支えに満足している	毎日の生活に必要な情報をもっている	性生活に満足している	余暇を楽しんでいる	人間関係に満足している
食べたいものを食べている	-0.240	—	—	—	—
日々の食事内容に満足している	—	-0.208	—	—	—
賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる	—	—	-0.263	-0.209	—
輸入食品は安全面が不安だ	—	-0.201	—	—	—
食べ物の見た目が気になる	—	-0.203	—	—	—
食べ物を食べるときは香りにもこだわる	—	-0.216	—	—	—
カロリーのバランスを意識して食事をしている	—	-0.204	—	—	-0.226
食事にはできる限りお金をかけたい	—	-0.234	—	—	—
テレビや雑誌等を見ながら食事をするのが好き	—	-0.225	—	—	—
流行している食べ物は一度食べないと気が済まない	—	—	—	—	—

※有意水準 $\alpha=0.05$

食事に満足していない人の多くは、幸福感のうちの、「安心して暮らしている」、「健康状態は良好だと思う」、「現在の収入に満足している」、「受けてきた教育は十分だと思う」が不満に感じており、生活満足度においては、「毎日の生活に必要な情報をもっている」が不足していることがわかった。

「食事満足感」と「幸福感」に正の相関が得られた項目は、表 9 のとおりである。

表9 「食事満足感」と「幸福感」に正の相関が得られた項目 ※有意水準 $\alpha=0.05$

項目	住環境は良い	勤務時間に満足している	健康状態は良好だと思ふ	安心して暮らしている	現在の生活に満足している	住居に満足している	友達などとコミュニティがある	受けてきた教育は十分だと思ふ	ワークライフバランスがとれている	現在、幸福だと思ふ	現在の収入に満足している
日々の食事内容に満足している	0.234	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる	—	0.240	0.230	0.239	—	—	—	—	—	—	—
輸入食品は安全面が不安だ	—	—	—	—	0.201	—	—	—	—	—	—
食事は何より味が重要だ	—	—	—	—	—	0.208	—	—	—	—	—
バランス栄養食品は手軽に栄養補給出来て良い	—	—	—	—	—	0.222	0.212	—	—	—	—
カロリーのバランスを意識して食事をしている	—	—	—	—	—	0.209	—	—	—	—	—
レトルト食品、即席めんは味気ない	—	0.244	—	—	—	—	—	0.220	—	—	—
外食は手軽に食事できるので良い	—	—	—	—	0.243	—	—	—	—	—	—
食事は手軽に済ませたい	—	—	—	—	—	—	—	—	0.205	—	—
料理にふさわしい食器が必要である	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.262	—
ごはんや牛乳、という様な組み合わせでも問題ない	—	—	0.200	—	—	—	—	—	—	—	—
食後にコーヒー等を飲むひとときが好きだ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.216	—
料理の並べ方を気にする	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.202	—
大勢でにぎやかに食事する事が好き	—	—	—	—	—	—	—	0.210	—	—	—
一人で気ままに食事をする事が好きだ	—	—	0.209	—	—	—	0.221	—	—	—	—
テレビや雑誌等を見ながら食事するのが好き	0.203	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない	—	—	—	—	—	0.225	—	—	—	—	—
ゆっくりと食事がしたい	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.241

以下は、食事満足度分布及び、基本的属性別にみた食事満足度分布である(表 10、表 11)。

表 10 食事満足度分布

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差	歪度		尖度	
	統計量	統計量	統計量	統計量	統計量	統計量	標準偏差	統計量	標準偏差
食事満足感得点	387	78	167	118.47	13.264	-.153	.124	.438	.247

表 11 基本属性別食事満足度分布

		度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差	歪度		尖度	
		統計量	統計量	統計量	統計量	統計量	統計量	標準偏差	統計量	標準偏差
性別	男性	206	83	151	120.33	12.358	-.439	.169	-.008	.337
	女性	181	78	167	116.34	13.958	.164	.181	1.025	.359
年代	20代	102	86	141	118.78	12.362	-.393	.239	-.463	.474
	30代	120	83	165	120.49	13.936	-.184	.221	.731	.438
	40代	53	81	140	112.98	12.814	-.142	.327	-.350	.644
	50代	58	78	142	118.34	13.964	-.542	.314	-.094	.618
	60代	54	90	167	118.87	11.978	.894	.325	3.996	.639
職業	営業職	192	78	167	117.85	13.122	.196	.175	1.186	.349
	事務職	130	85	147	119.48	12.778	-.453	.212	-.156	.422
	技術系職	37	81	140	118.78	15.037	-.768	.388	-.157	.759
	その他	28	83	151	117.57	14.387	-.110	.441	.532	.858
未既婚	未婚	141	81	167	118.79	14.414	-.145	.204	.252	.406
	既婚(子あり)	106	85	147	118.96	12.469	-.272	.235	-.106	.465
	既婚(子なし)	90	86	138	114.90	11.663	-.190	.254	-.251	.503
	既婚(配偶者なし、子なし)	23	78	142	122.13	14.328	-1.395	.481	2.842	.935

あり)										
既婚(配偶者なし、子なし)	27	103	165	123.59	11.882	1.377	.448	5.017	.872	

表 10 の分布に従い、食事満足度を上位群、中位群、下位群の 3 つにカテゴライズする。3 区分の仕方は、上下に標準偏差の半分のところで区分する。平均値 118.47、標準偏差 13.264 であるため、 118.47 ± 6.632 とし、123.102 以上が上位群、111.838 以下が下位群、それ以外を中位群とした。

3 群別の食事満足度と生活満足度との相関のうち、下位群で、「食事満足度」と「幸福感」に負の相関が得られた項目は、表 12 のとおりである。

表 12. 下位群「食事満足度」と「幸福感」に負の相関が得られた項目

	住居に満足している	ワークライフバランスがとれている	健康状態は良好だと思う	受けてきた教育は十分だと思う	友達などとコミュニケーションがある	安心して暮らしている	現在、幸福だと思う
Q6 日々の食事がおいしい	-	-	-.240*	-.225*	-	-	-
Q8 食べたいものを食べている	-	-	-	-.205*	-	-	-
Q14 食事の際に農薬の事まで気にしない	-.250**	-	-	-	-	-	-
Q25 外食は手軽に食事できるので良い	-	-.229*	-	-	-	-	-
Q28 食事にはできる限りお金をかけたい	-	-	-	-	-	-	-.234*
Q34 食後にコーヒー等を飲むひとときが好きだ	-	-	-.214*	-	-	-	-
Q42 一人で気ままに食事をするのが好きだ	-	-	-	-	-	-.215*	-

Q48 食欲さえ満たされれば満足	-	-.227*	-	-	-	-.254**	-
Q49 正しいマナーや姿勢で食事をするべき	-	-	-	-	-	-	-.245**
Q50 柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない	-	-	-	-	-.315**	-	-
Q51 お腹いっぱい食べないと気が済まない	-	-.224*	-	-	-	-	-
Q52 食事のときはいつも体重や体型を気にしている	-	-	-	-	-	-.257**	-
Q54 悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない	.321**	-	-	-	-	-	-.227*

有意水準 $\alpha=0.05$

最も、負の相関が高いのは、「やわらかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない」と「友達などのコミュニティがある」であり、-0.315の相関となった。次に負の相関が高かった項目は、「食事のときはいつも体重や体型を気にしている」と「安心して暮らしている」で-0.257であった。また、「安心して暮らしている」は、「一人できまめに食事をするのが好きだ」と「食欲さえ満たされれば満足」と比較的負の相関が高かった(それぞれ、-0.215、-0.254。)

次に、中位群の「食事満足感」と「幸福感」の相関についてみる(表 12)。

表 13. 中位群「食事満足度」と「幸福感」に負の相関が得られた項目

	住居に満足して いる	健康状態は良好 だと思う	友達などとコミ ュニティがある	安心して暮らし ている
Q16 食べ物の見た目が気になる	-	-.241**	-	-
Q27 市販の調理済み食品でもおいしい	-	-	-	-.222**
Q28 食事にはできる限りお金をかけた たい	-	-	-	-.207*

Q32 料理にふさわしい食器が必要である	-	-	-.227**	-
Q36 騒がしい所であっても食事内容が良ければ問題ない	-	-	-.200*	-
Q39 快適な室温でない時は食事を楽しめない	-.227**	-.213**	-	-
Q50 柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない	-	-	-.213**	-

有意水準 $\alpha=0.05$

中位群において、最も高い負の相関がみられたのは、「食べ物の見た目が気になる」と「健康状態は良好だと思う」であり、-0.241であった。「料理に相応しい食器が必要」と「友達などのコミュニティがある」、そして「快適な室温でないときは、食事を楽しめない」と「住居に満足している」とが、いずれも-0.227の負の相関が認められた。

次いで、上位群の「食事満足感」と「幸福感」との負の相関である(表 14)。

表 14. 上位群「食事満足度」と「幸福感」に負の相関が得られた項目

		ワークラ イフバラ ンスがと れている	健康状態 は良好だ と思う	受けてき た教育は 十分だ と思う	地域ボラ ンティア 等、社会 参画して いる	現在の生 活に満足 している	現在、幸 福だと思 う
Q7 日々の食事が楽しい	-.252**	-	-	-	-	-	-
Q8 食べたいものを食べている	-	-	-	-.217*	-	-	-
Q13 食べ物の衛生面が気になる	-	-	-	-	-	-	-.214*
Q14 食事の際に農薬の事まで気にしない	-	-	-.227*	-	-	-	-

Q19 食べ物を食べるときは香りにもこだわる	-	-	-	-	-	-.210*	-
Q25 外食は手軽に食事できるので良い	-	-	-	-	-.275**	-	-.209*
Q33 ごはんと牛乳、という様な組み合わせでも問題ない	-	-.204*	-	-.226*	-	-	-
Q36 騒がしい所であっても食事内容が良ければ問題ない	-	-	-	-.210*	-	-	-
Q50 柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない	-	---	---	-	-	-.205*	-

有意水準 $\alpha=0.05$

上位群では、「外食は手軽に食事できるので良い」と「地域ボランティア等、社会参画している」との相関が、-0.275 と比較的高く、「日々の食事が楽しい」と、「住居に満足している」との相関が、-0.252 と比較的高い負の相関がみられた。

次に、3 群別の「食事満足度」と「幸福感」との正の相関についてみる。

表 15. 下位群「食事満足度」と「幸福感」に正の相関が得られた項目

	勤務時間に満足している	住居に満足している	ワークライフバランスがとれている	友達などとコミュニティがある	住環境は良い	現在、幸福だと思う
Q8 食べたいもの食べている	-	-	-	-	-	.247**
Q19 食べ物を食べるときは香りにもこだわる	-	-	-	-	.212*	-
Q27 市販の調理済み食品でもおいしい	-	-	.220*	-	-	-

Q29 豪華な料理を食べると優雅な気持ちになる	-	-	.206*	-	-	-
Q53 嫌な思い出のある食べ物はおいしくない	.209*	.-	-	-	-	-
Q54 悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない	-	.321**	-	-	-	-

有意水準 $\alpha=0.05$

下位群の中で、最も、正の相関が高いのは、「悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない」と「住居に満足している」であり、相関係数は、**0.321**であった(表 14)。次いで、「食べたいものを食べている」と「現在幸福だと思う」との間にも、**0.247**の比較的高い相関が認められた(表 15)。

表 16. 中位群「食事満足度」と「幸福感」に正の相関が得られた項目

	住居に満足している	受けてきた教育は十分だと思う	住環境は良い	現在の生活に満足している
Q24 レトルト食品、即席めんは味気ない	-	.201*	-	-
Q25 外食は手軽に食事できるので良い	-	-	-	.215**
Q49 正しいマナーや姿勢で食事をするべき	-	-	.209**	-
Q54 悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない	.263**	-	-	-

有意水準 $\alpha=0.05$

中位群において、「食事満足感」と「幸福感」との間で、高い相関を見せたのは、「悩み事があるときは何を食べても美味しく感じない」と「住居に満足している」との間で**0.263**の相関が、「外食は手軽に食事できるので良い」と「現在の生活に満足している」との間に**0.215**の正の相関が認められた。

上位群の「食事満足度」と「幸福感」については、以下の通りである(表 17)。

表 17. 上位群「食事満足度」と「幸福感」に正の相関が得られた項目

	勤務時間 に満足し ている	住居に満 足してい る	ワークラ イフバラ ンスがと れている	健康状態 は良好だ と思う	受けてき た教育は 十分だと 思う	住環境は 良い	現在、幸 福だと思 う
Q11 日々の食事内容に満足している	-	-	-	.211*	-	-	-
Q12 賞味期限が過ぎても抵抗なく食べられる	.245**	-	-	-	-	-	-
Q20 バランス栄養食品は手軽に栄養補給出来て良い	.216*	.243**	-	-	-	-	-
Q21 栄養バランスさえよければ満足だ	-	-	-	-	.200*	-	-
Q34 食後にコーヒー等を飲むひとときが好きだ	-	-	-	-	-	-	.209*
Q35 料理の並べ方を気にする	-	-	-	-	.217*	-	-
Q42 一人で気ままに食事をするのが好きだ	-	-	-	-	-	.202*	-
Q55 ゆっくりと食事がしたい	-	-	.218*	-	-	-	-

有意水準 $\alpha=0.05$

上位群の中で、高い相関が認められたのは、「賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる」と「勤務時間に満足している」であり、0.245、「バランス栄養食品は手軽に栄養補給できてよい」と「住居に満足している」との間で、0.243の相関を認めた(表17)。

「食事満足感」と「生活満足度」に正の相関が得られた項目は、表 18 のとおりである。

表 18 「食事満足感」と「生活満足度」に正の相関が得られた項目

項目	余暇を楽しんでいる	人間関係に満足している	友人らの支えに満足している	家の周りの環境に満足している	医療・福祉サービスに満足している	性生活に満足している	周辺の交通の便に満足している
食事は何より味が重要だ	0.206	—	—	—	—	—	—
バランス栄養食品は手軽に栄養補給出来て良い	—	0.206	0.205	0.222	—	—	—
栄養バランスさえよければ満足だ	—	—	—	—	0.216	—	—
カロリーのバランスを意識して食事をしている	—	—	—	—	—	0.213	—
外食は手軽に食事できるので良い	—	—	—	—	0.213	—	—
豪華な料理を食べると優雅な気持ちになる	0.221	—	—	—	—	—	—
テレビや雑誌等を見ながら食事するのが好き	—	—	—	—	0.225	—	—
柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない	0.250	—	—	—	—	—	—
お腹いっぱい食べないと気が済まない	—	0.232	—	—	—	—	0.205
食事のときはいつも体重や体型を気にしている	—	0.245	—	—	—	0.203	—
悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない	0.205	—	—	—	—	0.229	—

有意水準 $\alpha=0.05$

食事に満足している人の多くは、幸福感のうちの、「現在、幸福だと思う」、「住居に満足している」、「健康状態は良好だと思う」などに満足しており、生活満足度においては、「余暇を楽しんでいる」、「人間関係に満足している」、「性生活に満足している」においても満足していることがわかった。

次に、3 群別に見た「食事満足度」と「生活満足度」の相関を見る。

下位群で、負の相関がみられるのは、「日々の食事内容に満足」と「友人らの支えに満足」と、「賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる」と「余暇を楽しんでいる」との間に、それぞれ、-0.271 と -0.254 と比較的高い相関が認められた(表 18)。その他に、「騒がしいところであっても食事内容が良ければ問題なし」と「医療福祉サービス

に満足」「輸入食品は、安全面が不安」と「金銭的に余裕がある」「日々の食事が楽しい」と「余暇を楽しんでいる」との間にも、負の相関が認められた(表 19)。

表 19 下位群「食事満足度」と「生活満足度」に負の相関が得られた項目

	人間関係に満足している	友人らの支えに満足	金銭的に余裕がある	余暇を楽しんでいる	医療・福祉サービスに満足
Q6 日々の食事がおいしい	—	—	-.201*	—	—
Q7 日々の食事が楽しい	—	—	—	-.216*	—
Q11 日々の食事内容に満足	—	-.271**	—	—	—
Q12 賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる	—	—	—	-.254**	—
Q13 食べ物の衛生面が気になる	—	—	—	—	-.207*
Q15 輸入食品は安全面が不安だ	—	—	-.212*	—	—
Q36 騒がしい所であっても食事内容が良ければ問題ない	—	—	—	—	-.225*

有意水準 $\alpha=0.05$

表 20 は、中位群において、「食事満足度」と「生活満足度」の負の相関が認められたものである(表 19)。「嫌な思い出のある食べ物はおいしくない」と「医療福祉サービスに満足」との間に、-0.232 の負の相関が認められた(表 20)。

表 20 中位群「食事満足度」と「生活満足度」に負の相関が得られた項目

	性生活に満足	医療・福祉サービスに満足している
Q12 賞味期限が過ぎた物でも抵抗ない	-.208*	—
Q44 一番心が和む料理は、おふくろの味だ	-.230**	—
Q53 嫌な思い出のある食べ物はおいしくない	—	-.232**

有意水準 $\alpha=0.05$

表 21 上位群「食事満足度」と「生活満足度」に負の相関が得られた項目

	性生活に 満足	友人らの 支えに満 足	生活に必 要な情報 をもって いる	余暇を楽 しんでい る	家の周り の環境に 満足して いる	医療・福祉 サービス に満足し ている	周辺の交 通の便に 満足して いる
Q6 日々の食事がおい しい	—	—	—	-.256**	—	—	—
Q7 日々の食事が楽しい	—	—	—	—	—	-.218*	—
Q8 食べたいものを食 べている	—	-.221*	—	—	—	—	—
Q11 日々の食事内容に 満足している	—	—	-.255**	—	—	—	—
Q13 食べ物の衛生面が 気になる	—	—	—	-.241**	—	—	—
Q19 食べ物を食べると きは香りにもこだわる	—	—	—	—	-.203*	—	—
Q29 豪華な料理を食べ ると優雅気持ちになる	-.214*	—	—	—	—	—	—
Q32 料理にふさわしい 食器が必要である	—	—	—	—	—	-.218*	—
Q38 部屋の明るさを変 えるだけで食事の雰 囲気の違いを楽しめる	—	—	-.200*	—	—	—	—
Q41 大勢でにぎやかに 食事する事が好き	—	—	—	—	—	—	-.204*
Q49 正しいマナーや姿 勢で食事をするべき	-.316**	—	—	—	—	—	—

有意水準 $\alpha=0.05$

上位群では、「正しいマナーや姿勢で食事をするべき」と「性生活に満足」との間に高い負の相関が認められた(表 21)。その他に「日々の食事が美味しい」と「余暇を楽

しんでいる」との間、「日々の食事内容に満足」と「生活に必要な情報を持っている」との間に約-0.255の負の相関が認められた(表 21)。

続いて、食事満足度別の正の相関を見る。表 22 は、下位群における、「食事満足度」と「生活満足度」との正の相関である。最も高い正の相関を示したのは、「栄養バランスさえよければ満足だ」と「余暇を楽しんでいる」との間であり、0.25の相関係数であった(表 22)。

表 22 下位群「食事満足度」と「生活満足度」に正の相関が得られた項目

	人間関係に満足している	性生活に満足している	金銭的に余裕がある	生活に必要な情報をもっている	3余暇を楽しんでいる	家の周りの環境に満足している	医療・福祉サービスに満足している	周辺の交通の便に満足している
Q8 食べたいものを食べている	—	—	—	.220*	—	—	—	—
Q15 輸入食品は安全面が不安だ	.222*	—	—	—	—	—	—	—
Q21 栄養バランスさえよければ満足だ	—	—	—	—	.250**	—	—	.211*
Q23 栄養のあるものを食べると満たされた気分になる	—	—	—	—	—	—	—	.244*
Q24 レトルト食品、即席めんは味気ない	—	—	—	—	—	—	.243*	—
Q25 外食は手軽に食事できるので良い	—	—	—	—	—	—	.242*	—
Q34 食後にコーヒー等を飲むのが好き	—	—	—	—	—	—	—	.212*
Q45 季節ものを一年中味わえると嬉しい	—	—	—	—	—	.224*	—	—

Q48 食欲さえ満たされれば満足	—	.228*	—	—	—	—	—	—
Q52 食事のときはいつも体重や体型を気にしている	—	—	—	—	—	—	.213*	—

有意水準 $\alpha=0.05$

中位群では、「一人で気ままに食事をするのが好き」と「周辺交通の便に満足」との間に正の相関が認められた(表 23)。

表 23 中位群「食事満足度」と「生活満足度」に正の相関が得られた項目

	性生活に満足している	家の周りの環境に満足	医療・福祉サービスに満足	周辺の交通の便に満足
Q9 日々の食事が待ち遠しい	—	.200*	—	—
Q15 輸入食品は安全面が不安だ	.211**	—	—	—
Q21 栄養バランスさえよければ満足だ	—	—	.201*	—
Q42 一人で気ままに食事をするのが好きだ	—	—	—	.217**

有意水準 $\alpha=0.05$

上位群では、「騒がしい所であっても食事内容が良ければ問題ない」と「周辺交通への満足度」との間に正の相関が認められた(表 24)。このほかに、「おなかいっぱい食べないと気が済まない」と「金銭的に余裕がある」、「柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない」と「余暇を楽しんでいる」との間にもそれぞれ、約 0.234 の正の相関が認められた(表 24)。

表 24 上位群「食事満足度」と「生活満足度」に正の相関が得られた項目

	金銭的に余裕がある	余暇を楽しんでいる	家の周りの環境に満足している	医療・福祉サービスに満足している	周辺の交通の便に満足している

Q17 食事は何より味が重要だ	—	.205*	—	—	—
Q25 外食は手軽に食事できるので良い	—	—	—	.210*	—
Q36 騒がしい所であっても食事内容が良ければ問題ない	—	—	—	—	.280**
Q50 柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない	—	.234**	—	—	—
Q51 お腹いっぱい食べないと気が済まない	.230*	—	.213*	—	.210*

有意水準 $\alpha=0.05$

第4節 基本的属性と食事満足感との有意差結果

基本的属性のうち、武見らの先行研究に準じ、性別と食事満足感について、Mann-Whitney 検定を用いて有意差を解析した。なお、漸近有意確率(両側)の P 値が $P<0.05$ のときを「有意差あり」とし、結果を表 25～表 36 に示した。

性差の検討において、表 25 のとおり男女間では「賞味期限を気にしない」「衛生面が気になる」「輸入食品が不安」「食事は何より味が重要」「嫌いな物でも食べる」「食べ物は香りもこだわる」「栄養バランスさえ良ければ満足」「カロリーのバランスを意識」「豪華な食事は優雅な気分」「高価であれば満足」「食器にもこだわる」「ごはん&ミルクの組み合わせでも平気」「食事マナーを守る」「薄味ばかり物足りない」「食事の際、体型体重を意識する」「嫌な思い出のあるものは嫌い」「悩み事がある時は何もおいしくない」「ゆっくり食事がしたい」で有意な差がみられた。

表 25 男:女間における食事満足感の有意差

項目	賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる	食べ物の衛生面が気になる	輸入食品は安全が不安だ	食事は何より味が重要だ	嫌いなものでも我慢して食べるべきだ	食べ物を食べる時は香りにもこだわる
漸近有意確率(両側)	0.002	0.000	0.031	0.036	0.005	0.002

項目	栄養バランス さえよければ 満足だ	カロリーのバ ランスを意識 して食事をして いる	豪華な料理を 食べると優雅 な気持ちになる	高価な食べ物 であればそれ だけで満足	料理にふさわ しい食器が必 要である	ごはんや牛 乳、という様 な組み合わせ でも問題ない
漸近有 意確率 (両側)	0.000	0.000	0.002	0.002	0.028	0.004
項目	正しいマナー や姿勢で食事 をするべき	柔らかい物や 薄味ばかりだ と食べた気が しない	食事のときは いつも体重や 体型を気にし ている	嫌な思い出の ある食べ物は おいしくない	悩み事がある ときは何を食 べてもおいし く感じない	ゆっくりと食 事がしたい
漸近有 意確率 (両側)	0.014	0.004	0.020	0.000	0.000	0.000

<0.05 で有意差あり

図 3~20 は、性別により有意差が認められた項目の「食事満足感」割合である。

「賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる」の項目では、男性の方が、賞味期限切れの食べ物に抵抗が少なく、70%以上(「当てはまる」+「どちらかという当てはまる」となった。一方、女性は、「当てはまる」が4割程度、「どちらかといえば当てはまる」を合わせても約6割となっている。

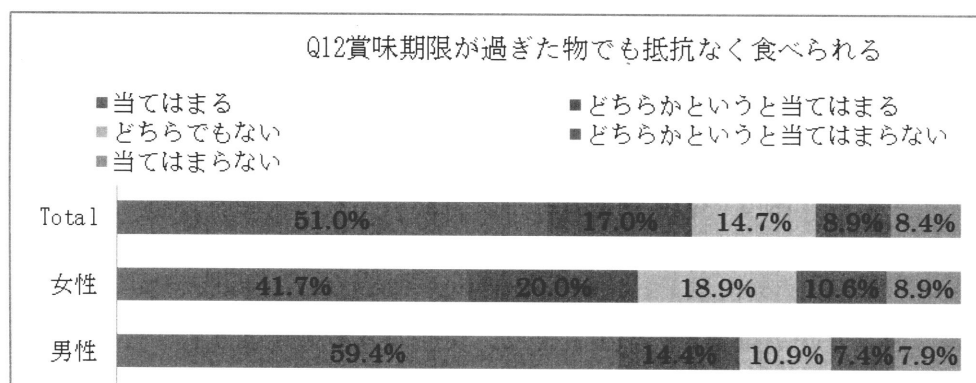


図 3 Q12 賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる。回答分布

「食べ物の衛生面が気になる」の項目では、女性の41.4%が、「当てはまる」と回答しており、男性の27.2%(「当てはまる」)を大きく上回っている(図 4)。

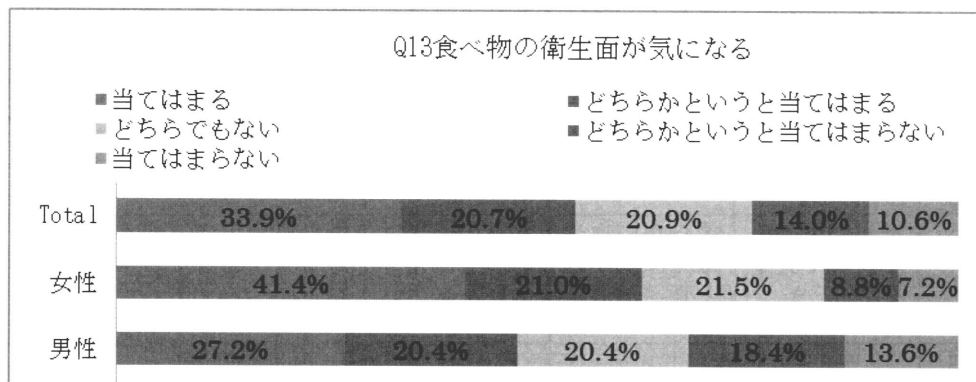


図4 Q13 食べ物の衛生面が気になる。回答分布

輸入食品の安全性については、「当てはまる」では明確な男女差は認められないが、「当てはまる」「どちらかという当てはまる」とを合わせると、女性の方が、「不安」を感じる割合が高くなっている(64.1%)(図5)。

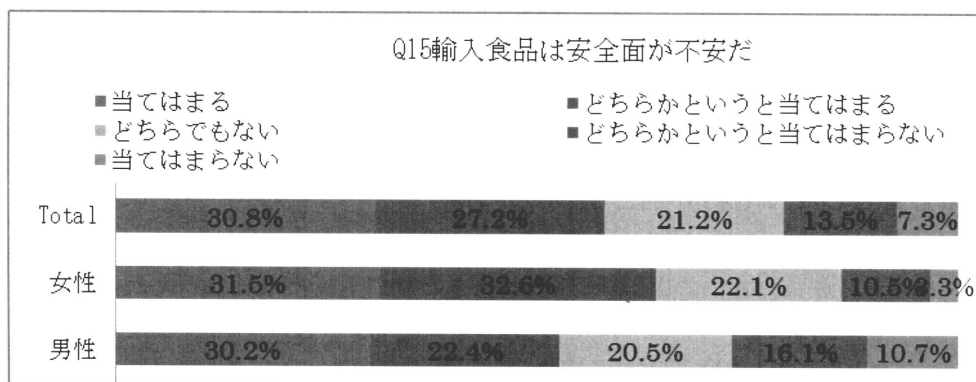


図5 Q15 輸入食品は安全面が不安だ。回答分布

「食事は何より味が重要だ」の項目では、女性の方が男性よりも「当てはまる」「どちらかという当てはまる」の項目が高くなっており、約6割となっている(図6)。

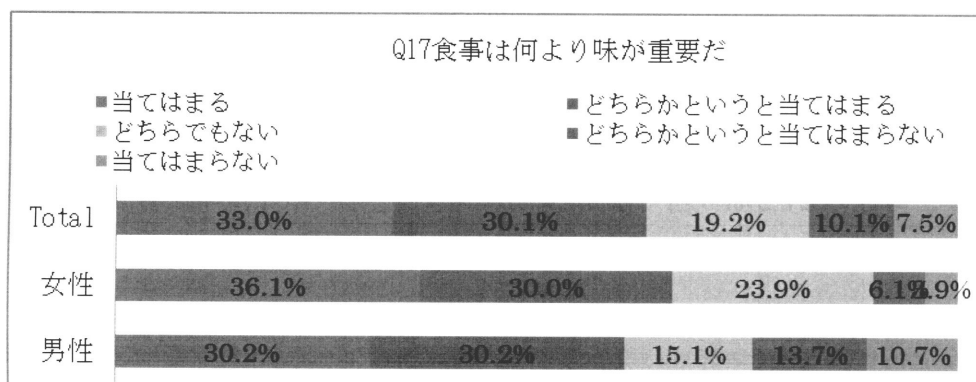


図6 Q17 食事は何より味が重要だ。回答分布

次に、「嫌いなものでも我慢して食べる」においては、男性の方が女性よりも高い割合を示しており、約72%となっている（「当てはまる」+「どちらかという当てはまる」）（図7）。

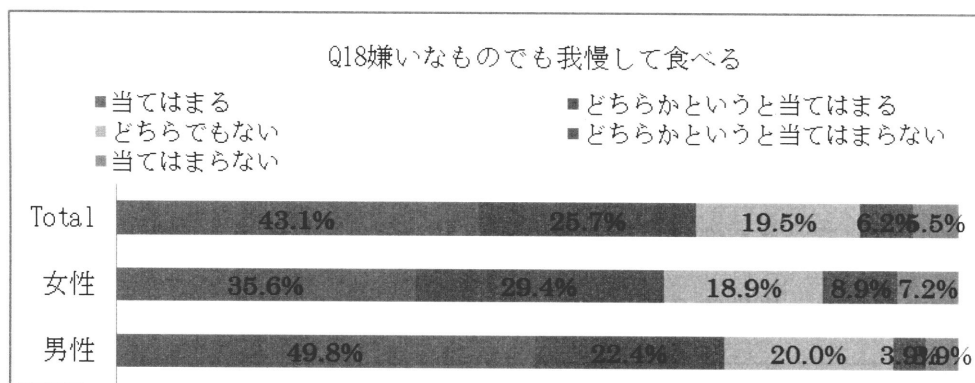


図7 Q18 嫌いな物でも我慢して食べるべき。回答分布

「香りにもこだわる」の項目では、女性の方が高い割合を示しており、約68%となっている（「当てはまる」+「どちらかという当てはまる」）のに対し、男性は、約58%に留まっている（図8）。

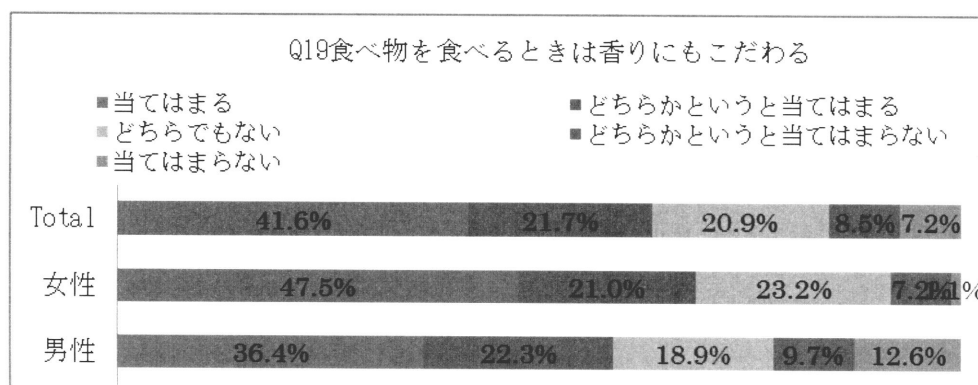


図8 Q19 食べ物を食べるときは香りにもこだわる。回答分布

「栄養バランスさえよければ満足」の項目では、女性の方が男性よりも割合が高く「当てはまる」が5割となっている（図9）。

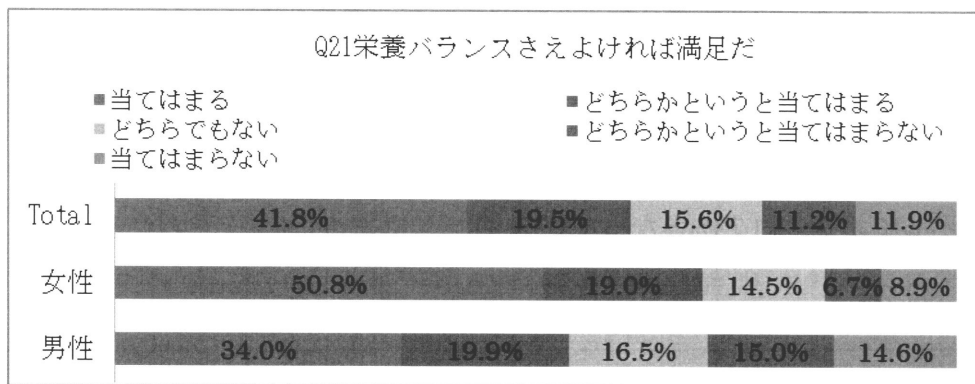


図9 Q21 栄養バランスさえよければ満足だ。回答分布

「カロリーバランスを意識して食事している」では、女性の方が割合が高く、「当てはまる」の割合は、男性約3割に対し、女性は、4割以上となっている(グラフ10)。

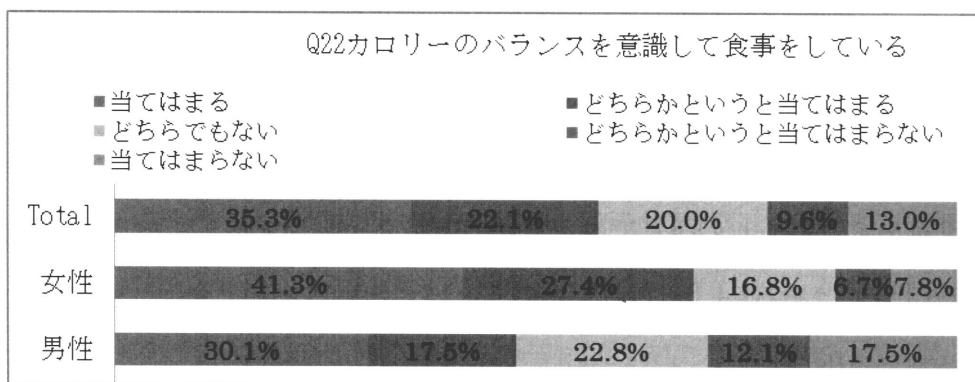


図10 Q22 カロリーバランスを意識して食事をしている。回答分布

「豪華な料理を食べると優雅な気持ちになる」では、女性の方が割合が高く、「当てはまる」「どちらかという当てはまる」の割合は男性が約5割なのに対し、女性は、約66%となっている(図11)。

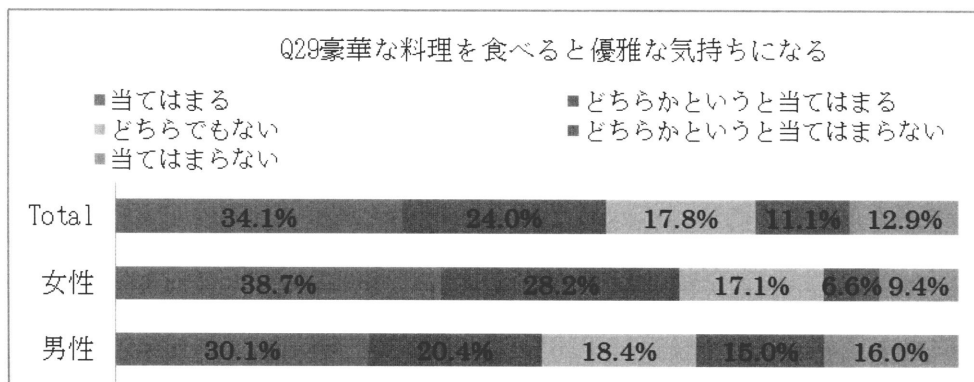


図 11 Q29 豪華な料理を食べると優雅な気持ちになる。回答分布

「高価な食べ物であればそれだけで満足」の項目では、男性の方が「当てはまる」「どちらかという当てはまる」の割合が高く、女性、5割に対し、男性は、7割近い割合となっている(図 12)。

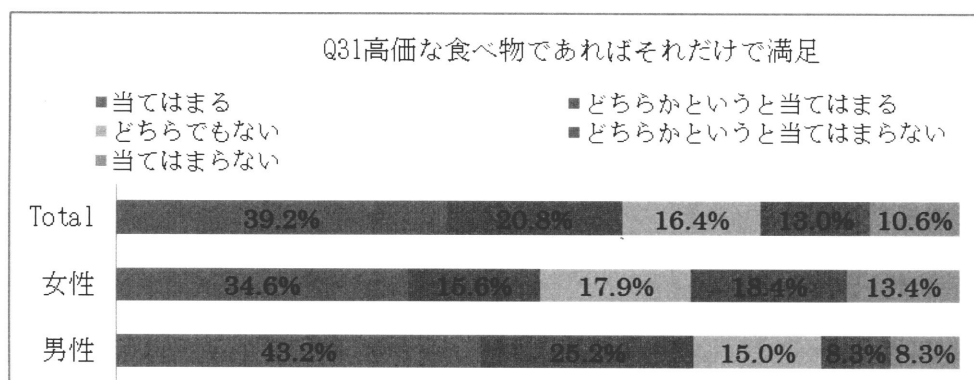


図 12 Q31 高価な食べ物であればそれだけで満足。回答分布

「料理にふさわしい食器が必要である」の項目では、女性の方が、男性よりも「当てはまる」「どちらかという当てはまる」の割合が高く、女性約 68%なのに対し、男性は、58%に留まっている(図 13)。

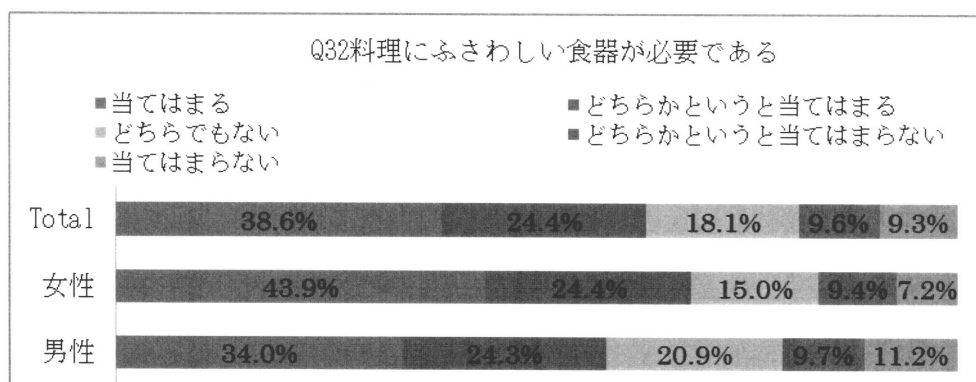


図 13 Q32 料理にふさわしい食器が必要である。回答分布

「ごはん和牛乳という様な組み合わせでも問題ない」の項目では、男性の方が「当てはまる」「どちらかという当てはまる」の割合が高く、約 68%なのに対し、女性は、約 54%に留まっている(図 14)。

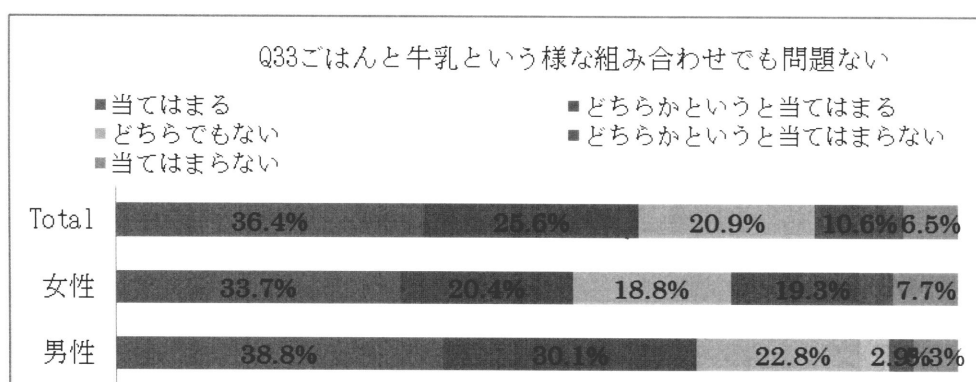


図 14 Q33 ごはん和牛乳という様な組み合わせでも問題ない。回答分布

「正しいマナー」の項目では、男性の方が女性よりも「当てはまる」の割合が高く、「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」の割合は、67%となっている(図 15)

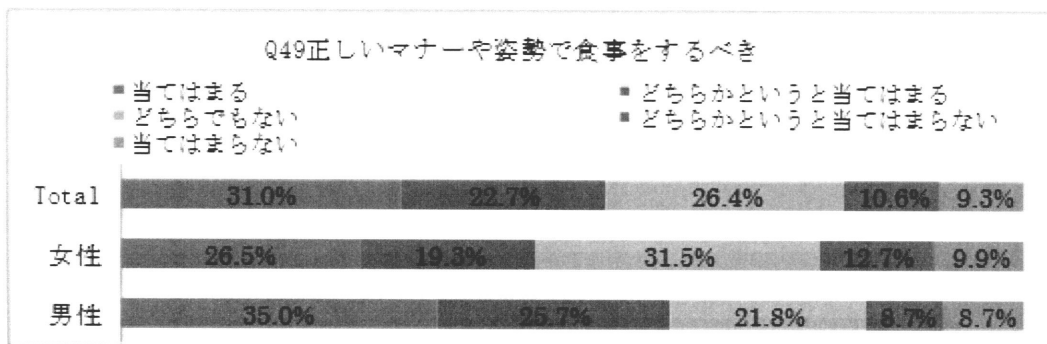


図 15 Q49 正しいマナーや姿勢で食事をするべき。回答分布

「柔らかい物や薄味だと食べた気がしない」の項目においても、男性の方が割合が高く。「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」の割合は、50%以上となっている。一方、女性の「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」の項目は、約 37%に留まっている(図 16)。

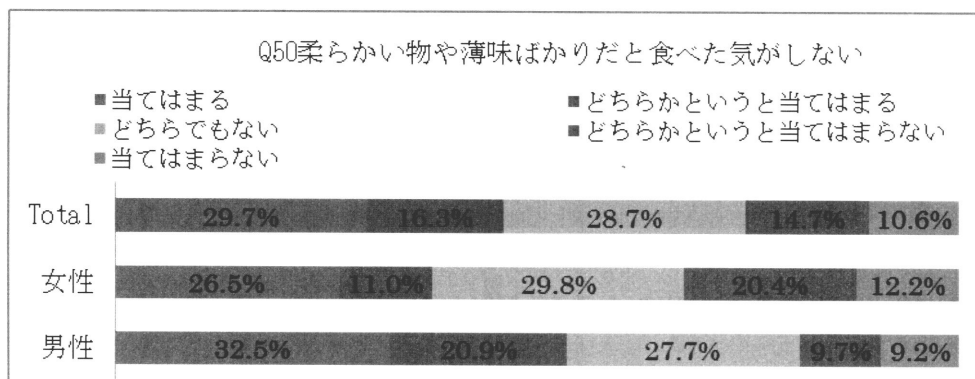


図 16 Q50 柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない。回答分布

「食事のときはいつも体重や体型を気にしている」の項目では、女性の方が男性よりも「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」の割合が高く、女性では、62%以上が、食事中に、体重や体型のことを気にしている(図 17)。

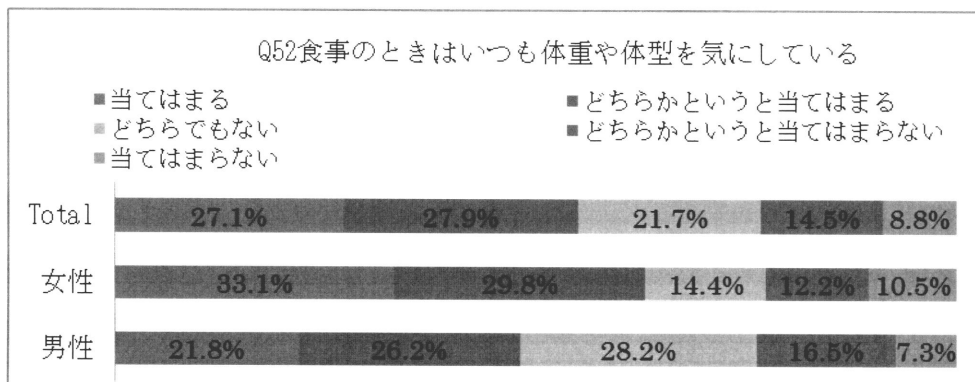


図 17 Q52 食事のときはいつも体重や体型をを気にしている。回答分布

「嫌な思い出のある食べ物はおいしくない」の項目では、女性の方が男性よりも「当てはまる」の割合が高く、24ポイント以上も高くなっている（図 18）。

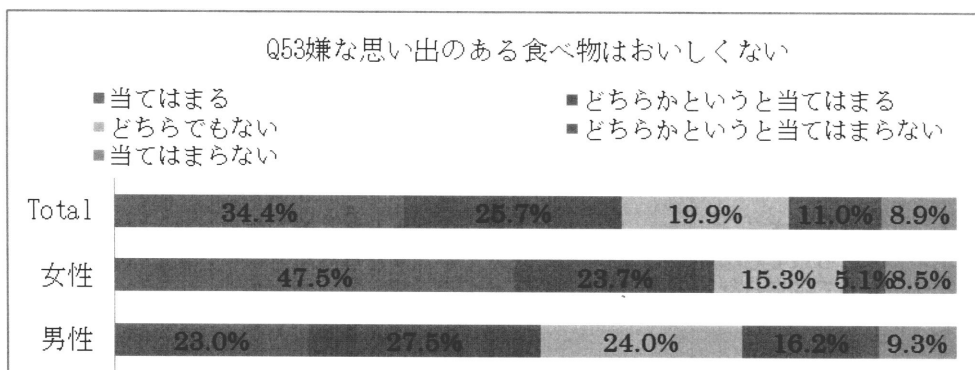


図 18 Q53 嫌な思い出のある食べ物はおいしくない。回答分布

「悩み事があると何を食べてもおいしく感じない」の項目でも女性の方が「当てはまる」の割合が高くなっており、男性の「当てはまる」の割合が31.2%であるのに対し、49.7%の女性が「当てはまる」と回答している(図 19)。

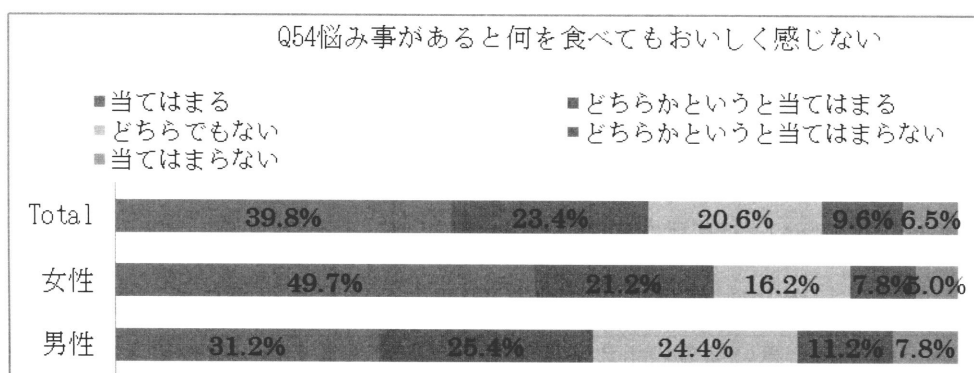


図 19 Q54 悩み事があると何を食べてもおいしく感じない。回答分布

最後に「ゆっくりと食事がしたい」の項目においても「当てはまる」の割合が女性の方が高くなっており、男性の「当てはまる」は 29.1%に留まっている（図 20）。

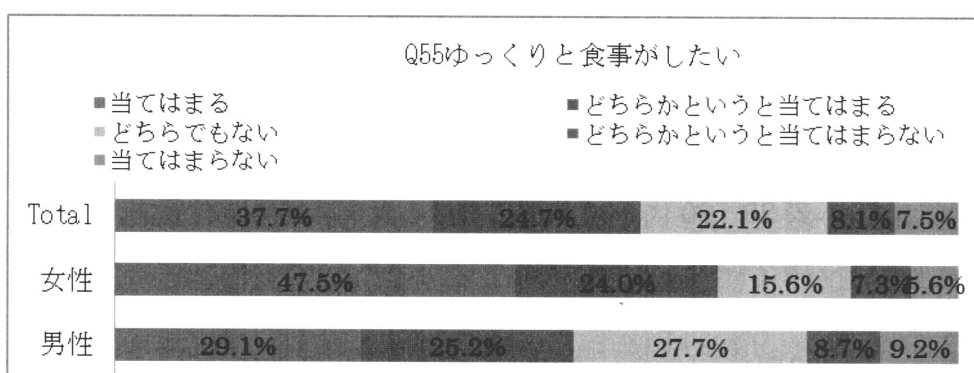


図 20 Q55 ゆっくりと食事がしたい。回答分布

BMI 差の検討、低体重と肥満(1度)においては、表 26 のとおり「賞味期限を気にしない」「香りにもこだわる」「食器にもこだわる」「食後のコーヒーのひとときが好き」「ゆっくり食事がしたい」で有意な差がみられた。

表 26 低体重：肥満(1度)間における食事満足感の有意差

項目	賞味期限が過ぎた物でも抵抗なく食べられる	食べ物を食べるときは香りにもこだわる	料理にふさわしい食器が必要である	食後にコーヒー等を飲むひとときが好きだ	ゆっくりと食事がしたい
漸近有意確率(両側)	0.020	0.019	0.019	0.041	0.001

<0.05 で有意差あり

低体重と肥満(2度)においては、表 26 のとおり「食べ物の見た目も気にする」「嫌いな食べ物でも食べる」「食事にはお金をかけたくない」「一人で気ままに食事したい」「テレビ等ながら食べが好き」「嫌な思い出のある食べ物は嫌い」「悩み事があると食べ物がおいしくない」で有意な差がみられた。

表 27 低体重：肥満(2度)間における食事満足感の有意差

項目	食べ物の見た目が気になる	嫌いなものでも我慢して食べる	食事にはできる限りお金をかけた	一人で気ままに食事をすることが好きだ	テレビや雑誌等を見ながら食事をするのが好き	嫌な思い出のある食べ物はおいしくない	悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない
漸近有意確率(両側)	0.027	0.036	0.017	0.050	0.016	0.013	0.011

<0.05 で有意差あり

年代差の検討、表 28 のとおり 20 代と 30 代においては、「食べたいものを食べている」「食事は手軽に済ませたい」「豪華な食事を食べると優雅な気分」「一人で食事しても満足できる」で有意な差がみられた。

表 28 20代：30代間における食事満足感の有意差

項目	食べたいものを食べている	食事は手軽に済ませたい	豪華な料理を食べると優雅な気持ちになる	一人で気ままに食事をすることが好きだ
漸近有意確率(両側)	0.013	0.041	0.012	0.022

<0.05 で有意差あり

20 代と 40 代においては表 29 のとおり「栄養のあるものを食べると満足」「食事にお金をかけた」「豪華な食事をすると優雅な気分」「料理の並べ方にもこだわる」で有意な差がみられた。

表 29 20代：40代間における食事満足感の有意差

項目	栄養のあるものを食べると満たされた気分になる	食事にはできる限りお金をかけた	豪華な料理を食べると優雅な気持ちになる	料理の並べ方を気にする
漸近有意確率(両側)	0.030	0.003	0.047	0.023

<0.05 で有意差あり

20 代と 50 代においては表 30 のとおり「食べたいものを食べている」で有意な差が

みられた。

表 30 20代：50代間における食事満足感の有意差

項目	食べたいものを食べている
漸近有意確率(両側)	0.048

<0.05 で有意差あり

20代と60代においては表30のとおり「食べたいものを食べている」「豪華なものを食べると優雅な気分」「薄味ばかりだと食べた気がしない」「お腹いっぱい食べないと気が済まない」「ゆっくり食事がしたい」で有意な差がみられた。

表 31 20代：60代間における食事満足感の有意差

項目	食べたいものを食べている	豪華な料理を食べると優雅な気持ちになる	柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない	お腹いっぱい食べないと気が済まない	ゆっくりと食事がしたい
漸近有意確率(両側)	0.022	0.035	0.003	0.043	0.015

<0.05 で有意差あり

年代別の食事満足度を武見らの先行研究¹⁰⁾に準じ、ノンパラメトリック検定のKruskal-Wallisの検定を行った。「食事満足感」において、年代別の検定で有意差が認められた項目は、「食事にはお金をかけたくない」「料理の並べ方を気にする」「柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない」「悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない」「ゆっくりと食事がしたい」の5項目であった(表32)。

表 32 年代別食事満足感の有意差

	食事にはお金をかけたくない	料理の並べ方を気にする	柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない	悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない	ゆっくりと食事がしたい
漸近有意確率(両側)	.025	.012	.036	.048	.023

<0.05 で有意差あり

い、有意水準 0.05 以下となった項目について、以下に検討する(図 21~25)。

「食事にはお金をかけたくない」の項目では、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」の合計割合が一番多かったのは、40代であり、約 68%が、次いで 60 代の約 61%であった。特に、40代は、「当てはまる」の割合が一番高く、半数以上が「当てはまる」と回答している。一方、低い割合は、30代であり、「どちらかという当てはまらない」「当てはまらない」の合計割合は、約 30%となっている(図 21)。

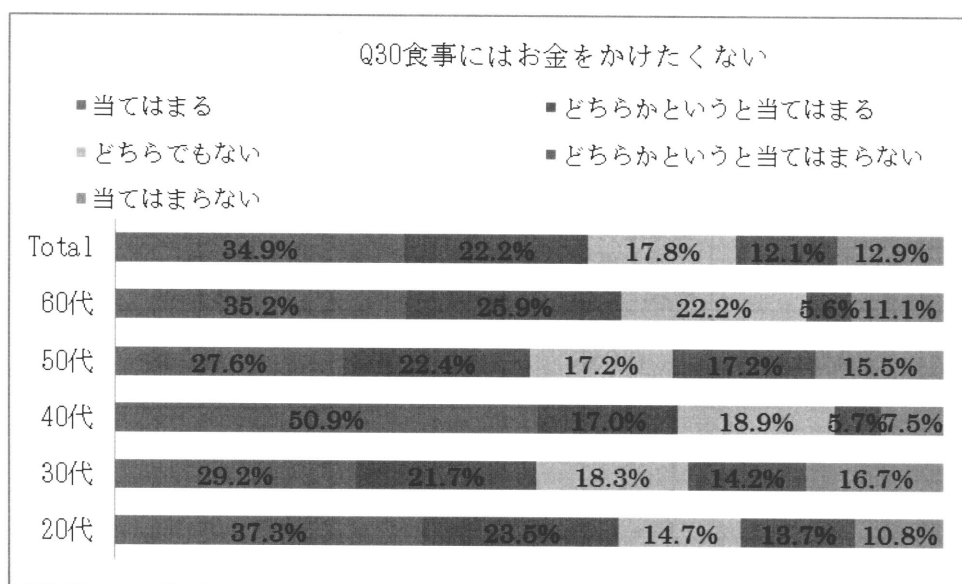


図 21 Q30 食事にはお金をかけたくない。回答分布

「料理の並べ方を気にする」の項目では、「当てはまる」の割合は 40代で最も高く、47.2%であった(図 22)。一方、「料理の並べ方」に無頓着なのは、60代であり、「当てはまらない」は 27.8%であった。

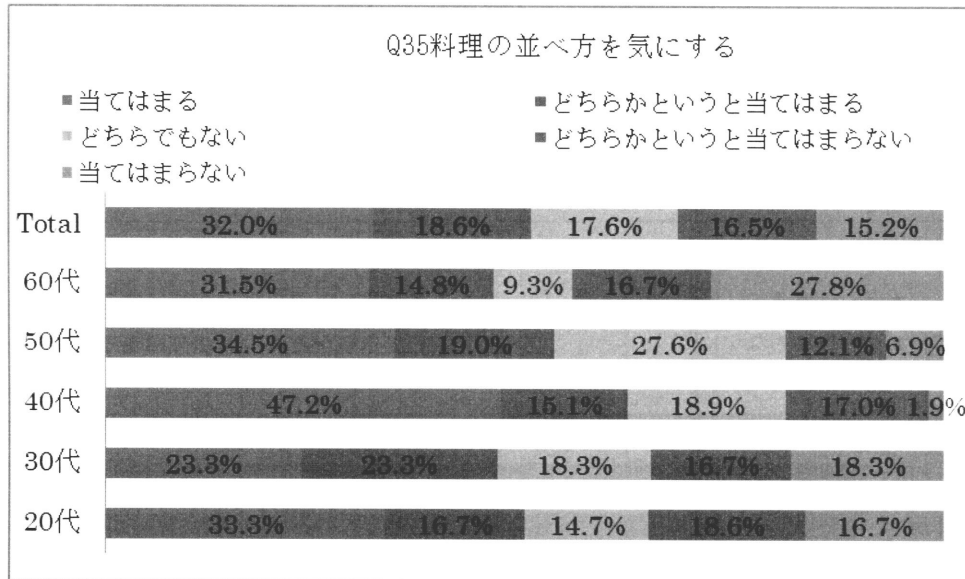


図 22 Q35 料理の並べ方を気にする。回答分布

「柔らかい物や薄味ばかりは食べた気がしない」の項目では、50代で、「当てはまる」の割合が高くなるが、若い年代ほど「当てはまる」「どちらかという当てはまる」が多くなる傾向にある(図 23)。

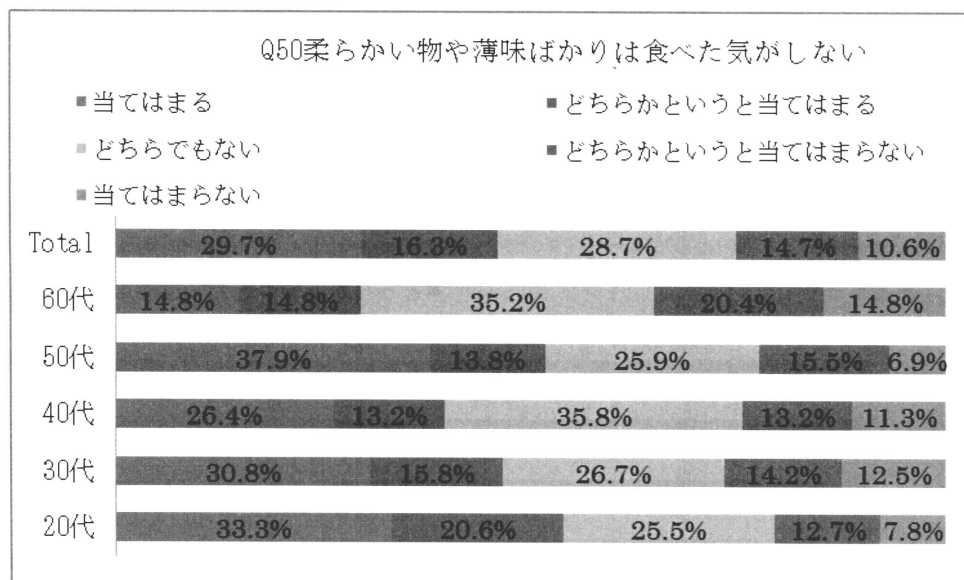


図 23 Q50 柔らかい物や薄味ばかりは食べた気がしない。回答分布

「悩み事があるときは、何を食べても美味しく感じない」の項目では、40代が著しく高く「当てはまらない」は0%であった。一方で、20代の割合は相対的に低い傾向にあることが認められた(図24)。

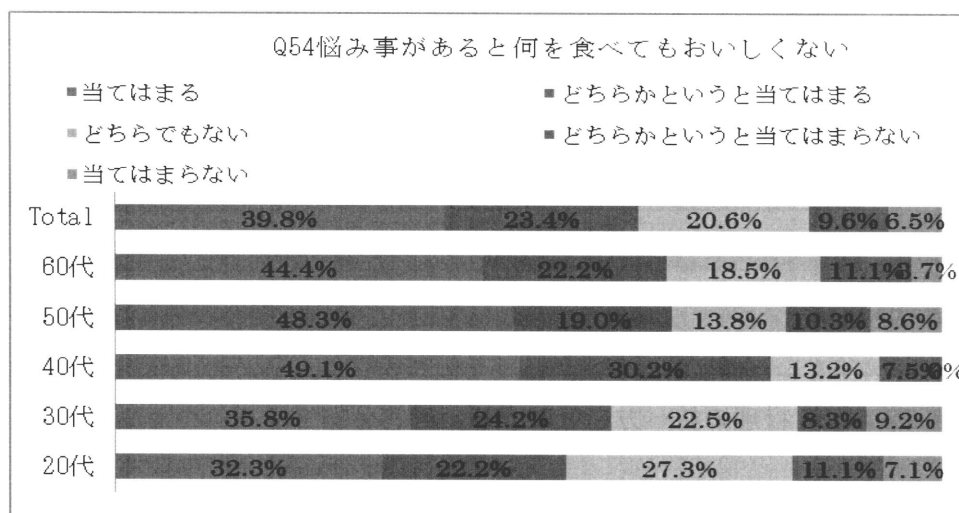


図24 Q54 悩み事がある時は何を食べてもおいしくない。回答分布

「ゆっくりと食事がしたい」の項目では、50代が最も高く、「当てはまる」が53.6%であった。しかし「どちらかという当てはまる」を含めると、60代が最も高くなっており約74%、次いで、40代約71%であった(図25)。

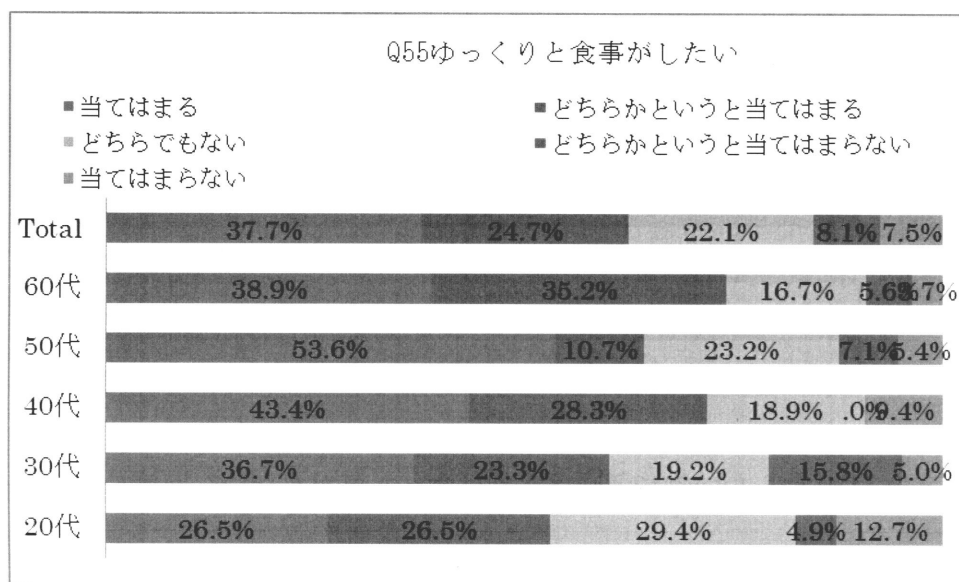


図25 Q55 ゆっくりと食事がしたい。回答分布

職種間差の検討。表 33 のとおり営業職と事務職においては「日々の食事が待ち遠しい」「嫌いな食べ物でも食べる」「大勢でにぎやかに食事をするのが好き」で有意な差がみられた。

表 33 営業職：事務職間における食事満足感の有意差

項目	日々の食事が待ち遠しい	嫌いなものでも我慢して食べる	大勢でにぎやかに食事する事が好き
漸近有意確率(両側)	0.016	0.015	0.014

<0.05 で有意差あり

営業職と技術職においては表 34 のとおり「日々の食事がおいしい」「食事は香りにもこだわる」「悩みがある時は食べ物がおいしくない」「ゆっくり食事がしたい」で有意な差がみられた。

表 34 営業職：技術職間における食事満足感の有意差

項目	日々の食事がおいしい	食べ物を食べるときは香りにもこだわる	悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない	ゆっくりと食事がしたい
漸近有意確率(両側)	0.021	0.001	0.001	0.002

<0.05 で有意差あり

職種別の食事満足度を武見らの先行研究¹⁰⁾に準じ、ノンパラメトリック検定の Kruskal-Wallis の検定を行った(表 35)。職業別に有意差が認められたのは、「日々の食事が待ち遠しい」「食べ物を食べるときは香りにもこだわる」「柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない」「悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない」「ゆっくりと食事がしたい」の 5 項目であった(表 35)。

表 35 職業別による食事満足感の有意差

	日々の食事が待ち遠しい	食べ物を食べるときは香りにもこだわる	柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない	悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない	ゆっくりと食事がしたい
漸近有意確率(両側)	.021	.007	.035	.010	.001

<0.05 で有意差あり

有意水準 0.05 以下となった項目について、以下に検討する(図 26~34)。

これらのうち、「その他」に該当する職業では、「日々の食事が待ち遠しい」「柔らかい物や薄味ばかりの食事だと食べた気がしない」の項目で、の「待ち遠しい」「どちらかという待ち遠しい」「当てはまる、「どちらかという当てはまる」の割合が高くなっている。

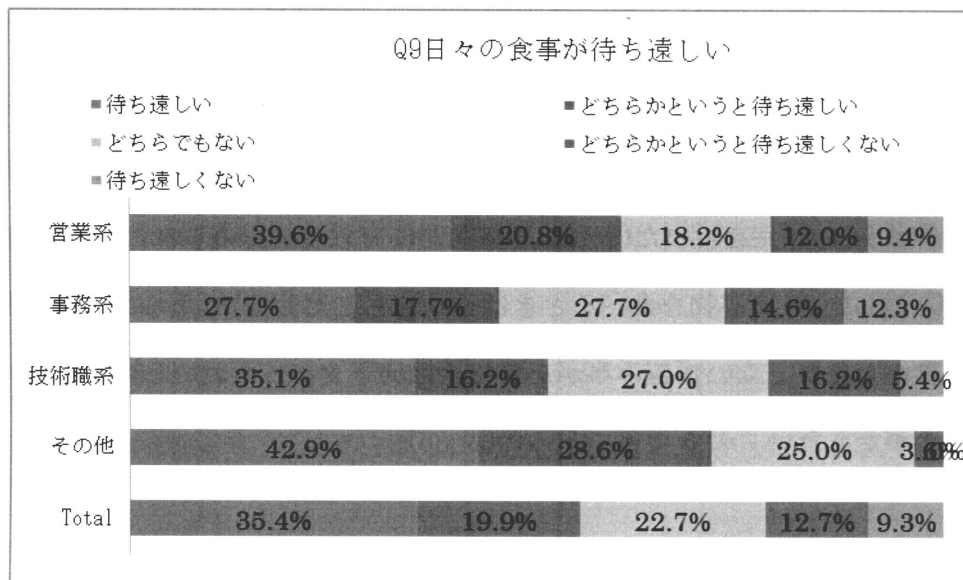


図 26 Q9 日々の食事が待ち遠しい。回答分布

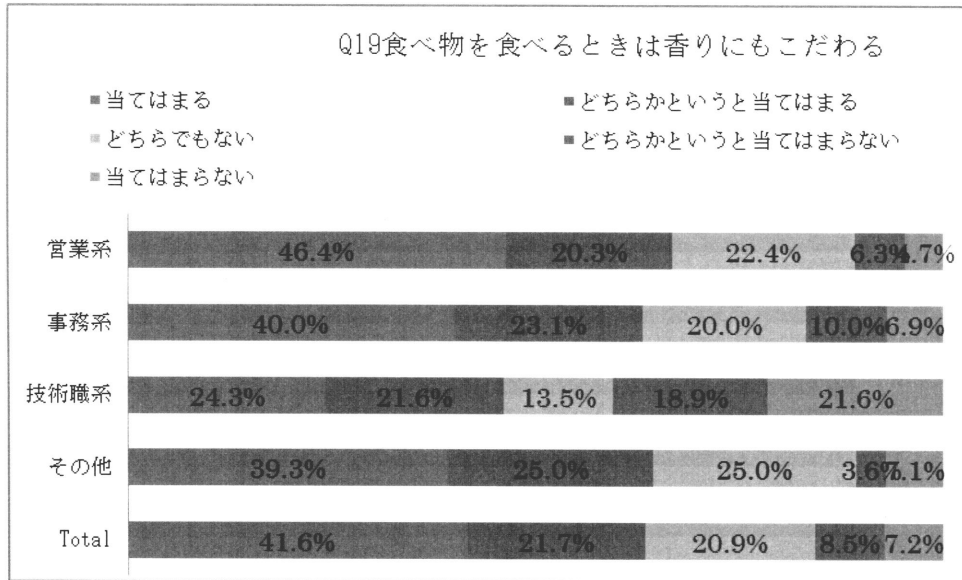


図 27 Q19 食べ物を食べるときは香りにもこだわる。回答分布

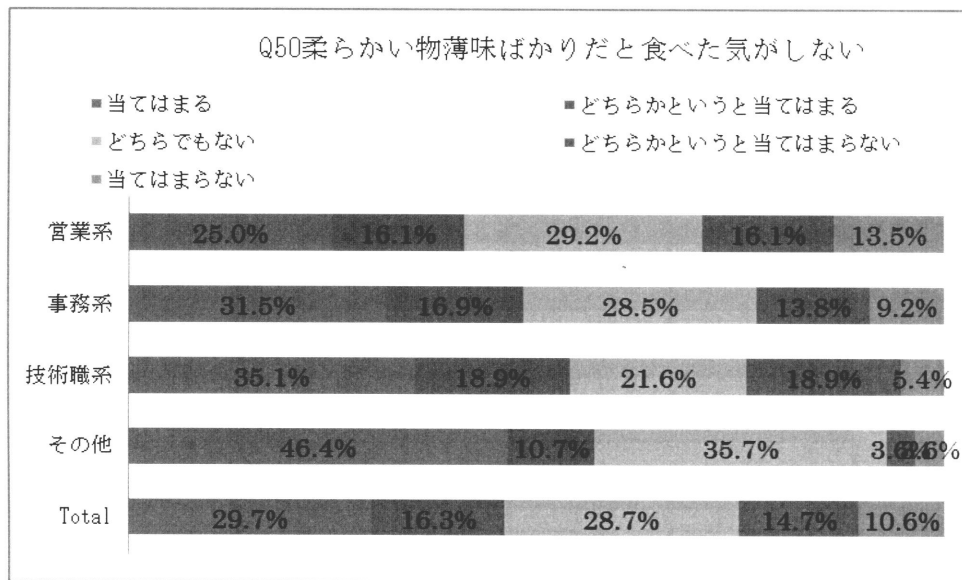


図 28 Q50 柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない。回答分布

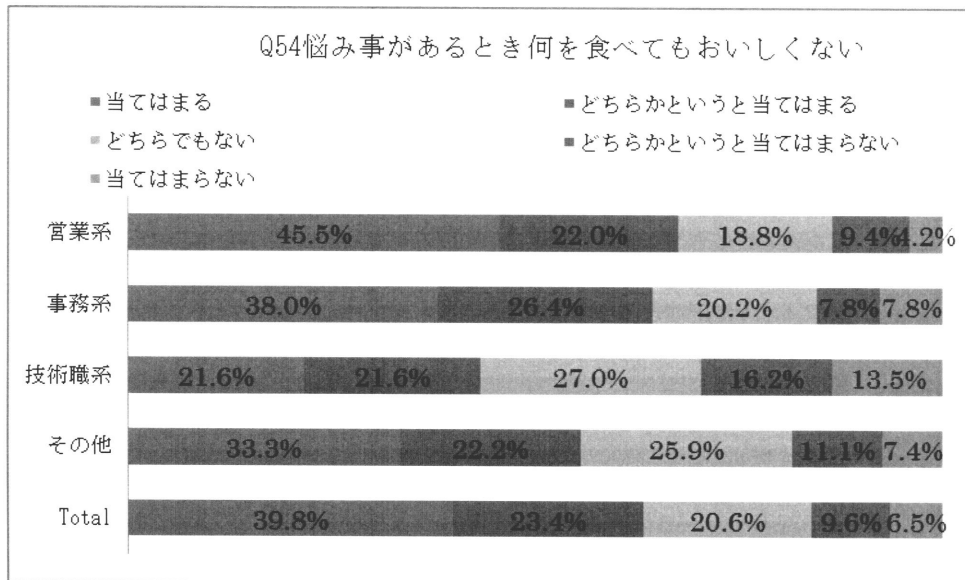


図 29 Q54 悩み事がある時は何を食べてもおいしくない。回答分布

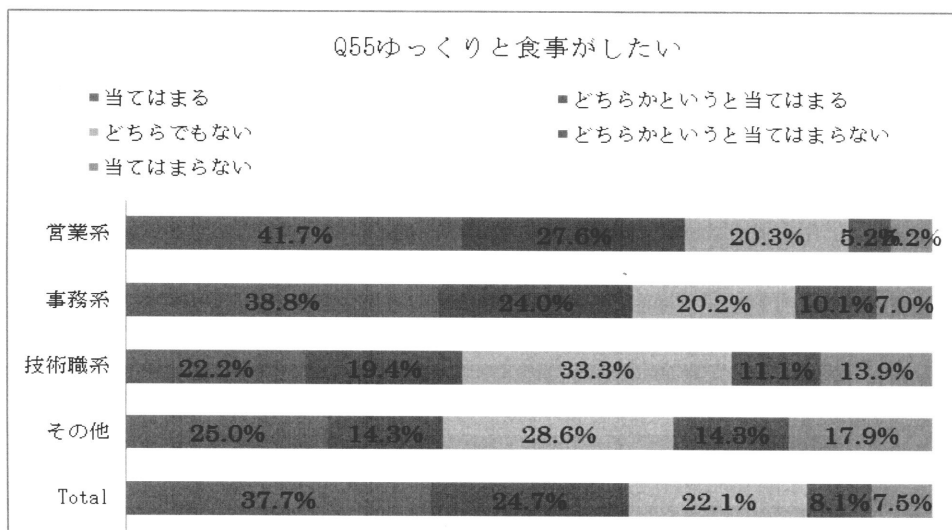


図 30 Q55 ゆっくりと食事がしたい。回答分布

婚姻状況による差の検討においては表 36 のとおり未婚と既婚(配偶者あり、子あり)においては「食べ物の見た目にもこだわる」「バランス栄養食品は手軽に栄養補給出来て良い」「流行している食べ物は一度食べてみたい」で有意な差がみられた。

表 36 未婚：既婚(配偶者あり、子あり)間における食事満足感の有意差

項目	食べ物の見た目が気になる	バランス栄養食品は手軽に栄養補給出来て良い	流行している食べ物は一度食べないと気が済まない
漸近有意確率(両側)	0.037	0.009	0.015

<0.05 で有意差あり

既婚(配偶者あり、子あり)と既婚(配偶者あり、子なし)においては表 37 のとおり「食べ物の見た目もこだわる」「バランス栄養食品は手軽に栄養補給出来て良い」で有意な差がみられた。

表 37 既婚(配偶者あり、子あり):既婚(配偶者あり、子なし)間における食事満足感の有意差

項目	食べ物の見た目が気になる	バランス栄養食品は手軽に栄養補給出来て良い
漸近有意確率(両側)	0.022	0.017

<0.05 で有意差あり

第 5 節 基本的属性と幸福感との有意差について

基本的属性のうち、武見らの先行研究に準じ、性別と食事満足感について、Mann-Whitney 検定を用いて有意差を解析した。これによると、性別による有意差が認められた項目は「住居には満足している」「現在の健康状態は良好だと思う」「安心して暮らしている」「現在のあなたは幸福だと思いますか」の 4 項目で有意差が認められた(表 38)。

表 38 性別による幸福感関する有意差

項目	Q58 住居に満足している	Q60 健康状態は良好だと思う	Q65 安心して暮らしている	Q67 現在、幸福だと思う
漸近有意確率(両側)	.033	.002	.012	.012

<0.05 で有意差あり

有意差が認められた項目の割合は以下のとおりである(図 31-34)。「住居に満足している」「現在の幸福感」の項目において女性の方が満足度、幸福度が高く、男性では、「現在の健康状態」「安心感」の項目で、肯定感が高くなっていることがわかる。

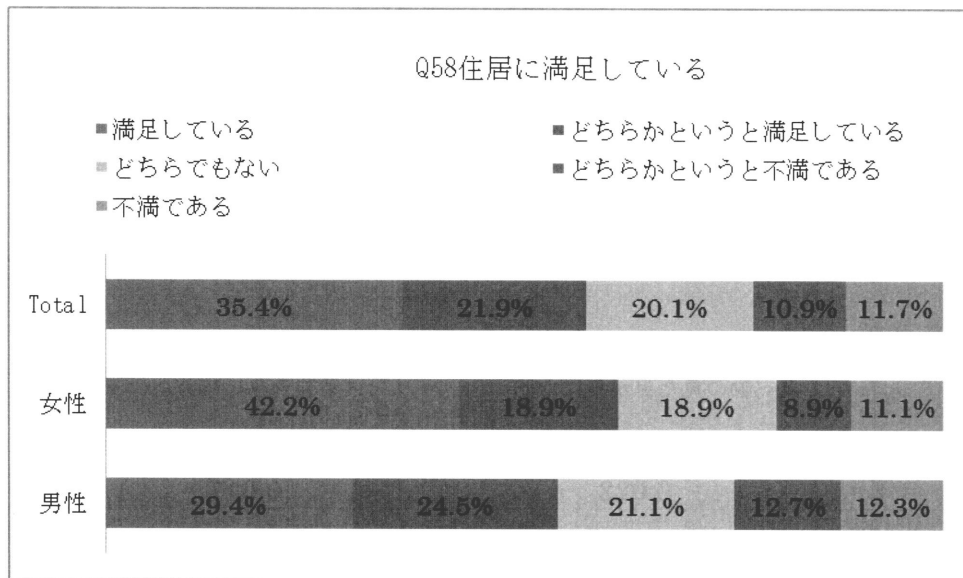


図 31 Q58 住居に満足している。回答分布

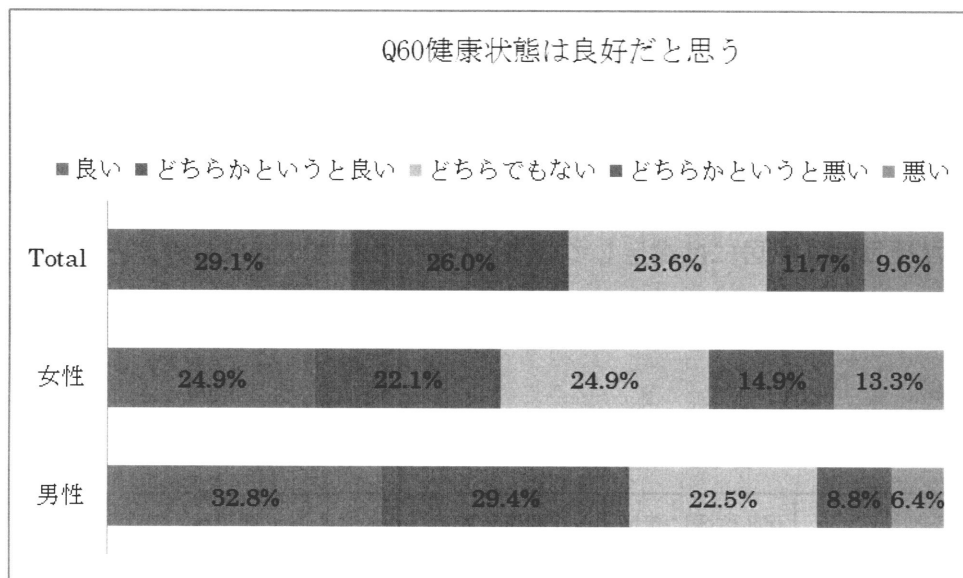


図 32 Q60 健康状態は良好だと思う。回答分布

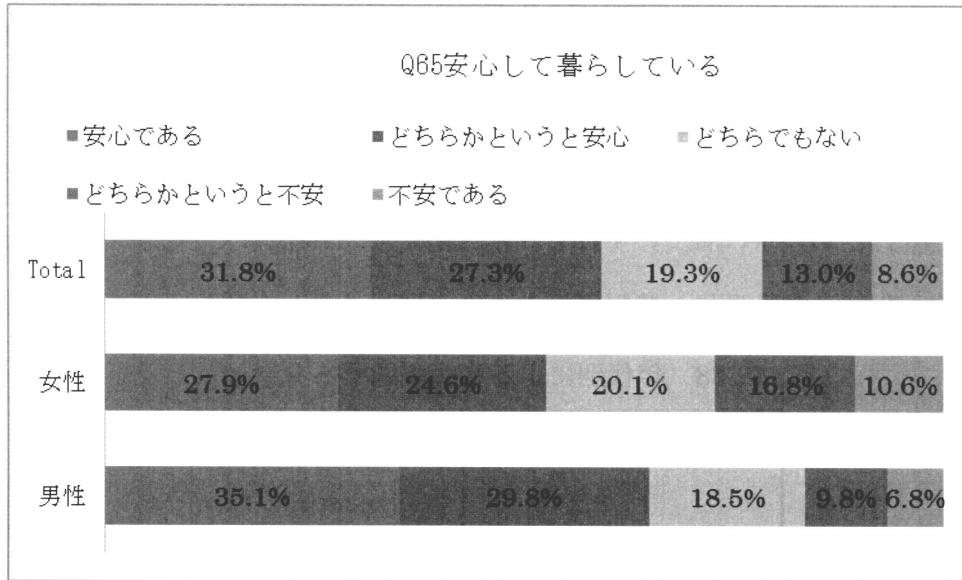


図 33 Q65 安心して暮らしている。回答分布

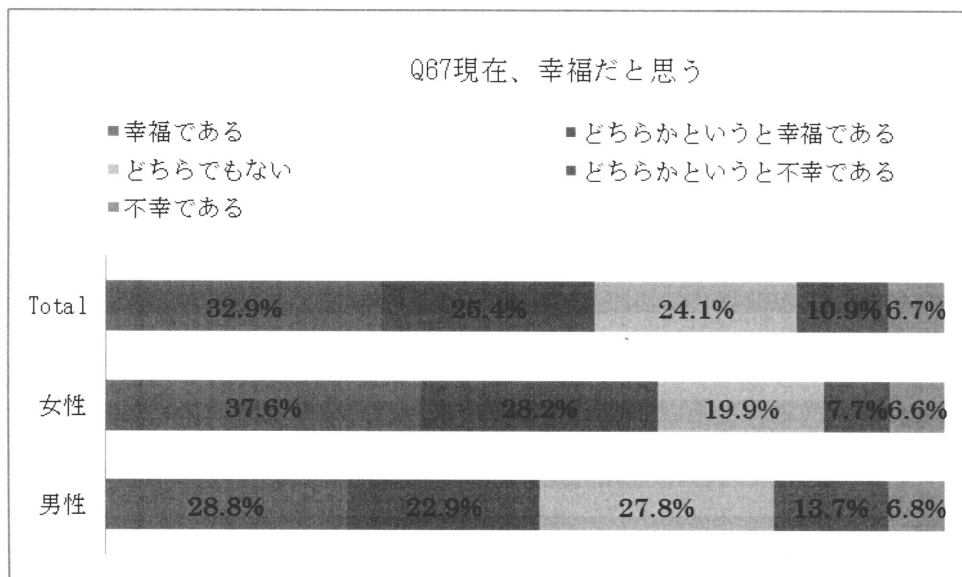


図 34 Q67 現在幸福だと思う。回答分布

続いて、年代別の幸福感を武見らの先行研究¹⁰⁾に準じ、ノンパラメトリック検定の Kruskal-Wallis の検定を行った。年代により、有意差が認められた項目は、「地域ボランティア等、社会参画している」の項目のみであった(表 38)。

なお、職業別においても、Kruskal-Wallis の検定を行ったものの、幸福感に関する項目で有意差が認められる項目は認められなかった。

「地域ボランティアなどの社会参加」については、50代、60代でしている割合(「している」「どちらかといえばしている」)が低く、特に60代では、4割に満たない。他方で、「している」の割合は30代が最も高い。地域ボランティアなどの社会参加については、40代以下の年代層でいずれも5割を超えており(「している」「どちらかというとしている」)、現役世代、若年層の世代における活動が顕著といえる(図35)。

表38 年代別による幸福感に関する有意差

	地域ボランティア等、社会参加している
漸近有意確率(両側)	.001

<0.05 で有意差あり

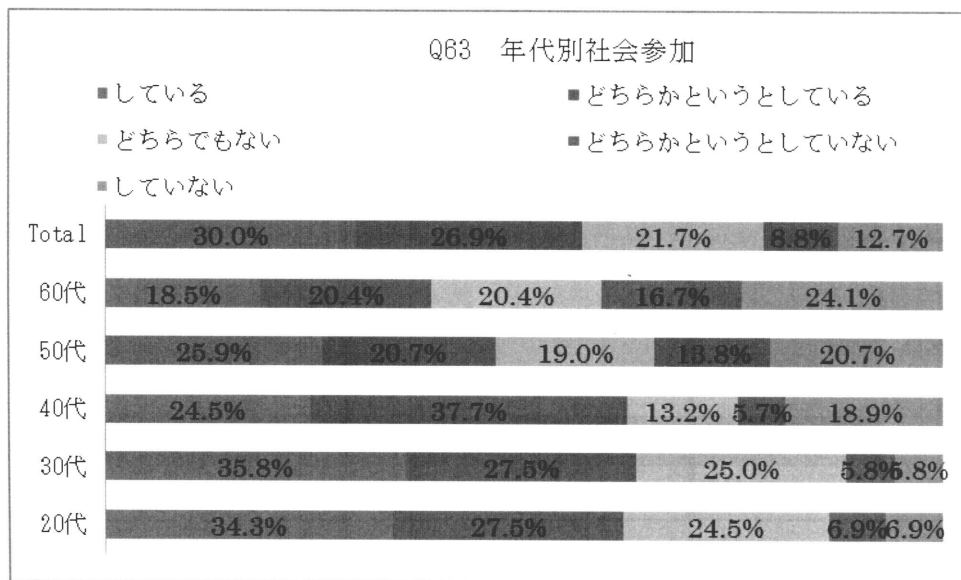


図35 Q63 年代別社会参加。回答分布

第6節 基本的属性と生活満足度との有意差について

生活満足度についても、先の食事満足感、幸福感同様、性別については、武見らの先行研究¹⁰⁾に準じ、性別と生活満足度について、Mann-Whitney 検定を、年代、職業においては、Kruskal-Wallis の検定を行った。

まず、「生活満足度」と性別について、優位差が認められた項目は「友人らの支えに

満足している」の1項目のみであった(表 39)。「友人らの支えに満足している」の項目では、男性よりも女性の方が、満足している割合が高くなっている。女性の方が、男性に比べ、コミュニケーション能力にたけている傾向があるとされるが、本結果も、女性の方が、相互互助的な人間関係を構築していることが、表れていると言える(図 36)。

表 39 性別による幸福感に関する有意差

	友人らの支えに満足している
漸近有意確率(両側)	.012

<0.05 で有意差あり

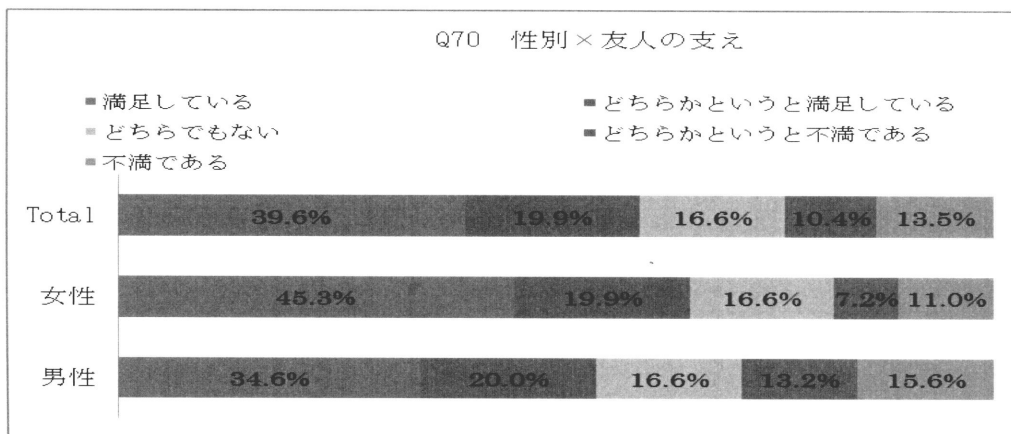


図 36 Q70 性別別友人の支え。回答分布

次に、年代別の有意差を見ると、有意差が認められたのは、「医療・福祉サービスに満足している」1項目のみであった(表 40)。「医療・福祉サービス満足度」では、50代が最も満足度が低くなっており、他の年代が5割以上満足している(「満足している」「どちらかという満足」)割合が低くなっており、40代以下の年代で、年代が若くなるほど、満足している割合が高くなる傾向が認められる(図 37)。

表 40 性別による幸福感に関する有意差

	医療・福祉サービスに満足している
漸近有意確率(両側)	.046

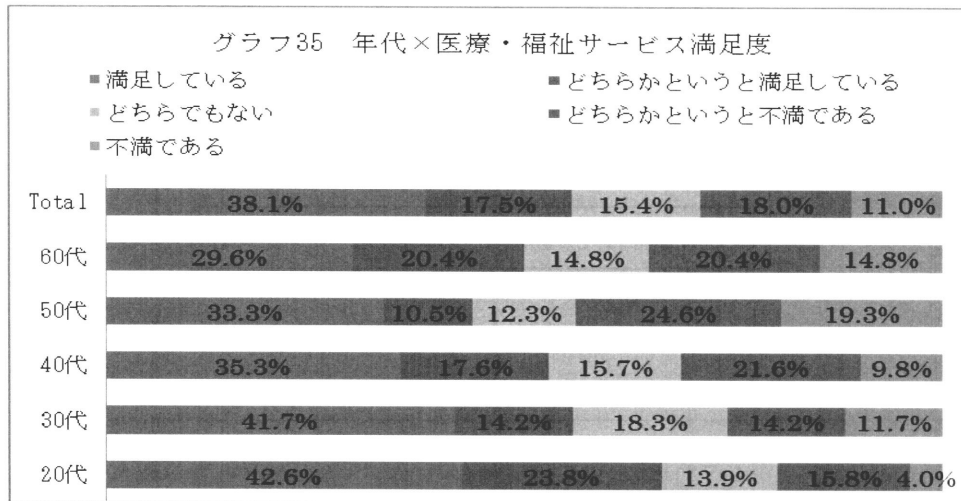


図 37 年代別医療福祉サービス満足度。回答分布

第7章 考察

第1節 基本的属性に関する考察

21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)や日本人の食生活指針では、肥満や生活習慣病予防のために、健康によい食生活を実践することが課題であるとしており、食事の栄養バランスをよくすること、また、児童においては食育として食に親しむ教育がなされており、国民全体が食事をする楽しみを感じさせる取り組みが国策として行われている⁹⁾。この背景には、コンビニエンスストア等で販売される調理済み食品や弁当、ファストフードなどの利用が増大したこと、男女雇用機会均等法によって、共働き世帯が増加し、家庭内で手作りの食事をする時間がなく、外食等で食事を簡便に済ませられること、一人暮らし世帯や子どもの孤食化が進み、国民が食べることの楽しみを見いだせなくなっていることにある²⁰⁾。

そこで本研究では、勤労者における食事満足感と幸福感・生活満足度との関連を明らかにすることを目的とした。

本研究では、男性206名(53.2%)、女性181名(46.8%)、合計387名のデータが回収でき、男女比は理想的な割合に近い結果となった。

年代に関しては、20代が102名(26%)、30代が120名(31%)、40代が53名(17%)、50代が58名(15%)、60代が54名(14%)となり、若い層が多い結果となった。体格に関しては、平均身長は163.7cm、平均体重は59.6kg、平均BMIは22.4となった。本研究で得たデータに限定した場合、BMIも最も疾病率が低いとされる22付近となっており、理想的な体格となっている。これには、昨今の健康志向、健康食品、有機食品ブームによるもので、健康食品やカロリーを意識したダイエット、適度な運動によるもの、若者世代に喫煙や飲酒を控えるなどの生活習慣が改善されたためであると考えられ、若年層の生活習慣に関する先行研究と一致する¹⁷⁾。

本研究の対象者の職種は、半数が営業系(49.6%)であり、営業系と事務系(33.6%)を合わせると8割を占める。残りは技術系(9.6%)の職種であった。婚姻状況に関しては、未婚が141名(36.4%)、既婚は246名(63.6%)となり、既婚者については、配偶者及び子の有無についても調査した。この結果、既婚(配偶者あり、子あり)が106名(27.4%)、既婚(配偶者あり、子なし)が90名(23.3%)、既婚(配偶者なし、子あり)が23名(5.9%)、

既婚(配偶者なし、子なし)が 27 名(7.0%)となった。未婚の割合が多くなったが、本研究では対象者に 20 代、30 代と若い層が多かったことと、首都圏における 20 代、30 代男女の晩婚化が進んだためと考えられる。また、配偶者及び子の有無に関しては、近年の少子高齢化社会、離婚の増加などを反映し、核家族化、死別などが原因の世帯構成にみる家庭環境の複雑化が影響したためと考えられる。若年層の婚姻状況に関する先行研究と一致する³⁾。

第 2 節 食事満足感と幸福感・生活満足度との関連に関する考察

食生活は健康の維持・増進や疾病予防の基本であるとともに、生活の質と関係の深いものである⁷⁾。ライフスタイルの多様化が進む中で、朝食の欠食、野菜の摂取不足、脂肪エネルギー比の割合が高いなど食生活に関する様々な問題が挙げられている¹⁾。食事は食品の選択、料理の組み合わせ、食べ方などによって、健康状況に大きく影響することから健康的な生活を送る上で重要な役割を担っている⁸⁾。

そこで、本研究においては「食事満足感」と「幸福感」および「生活満足度」の間の相関性を調査したところ、食事に満足している人は、「幸福感」および「生活満足度」においても満足しており、全体的に相関傾向を認めた。特に、食事に満足していない場合は、「安心して暮らしている」、「健康状態は良好だと思う」、「現在の収入に満足している」、などを不満に感じており、派遣社員、アルバイト職員などの非正規雇用が増加している社会環境のなかで、賃金低下に伴い、将来に不安に感じているための格差社会が背景にあるための「経済性」因子を認めた。これは金子の先行研究と一致する²⁾。なお、収入面において低所得となる場合、高額な医療サービスを受けることが難しくなることから、「健康性」因子として「医療・福祉サービスに満足している」に負の相関性を確認した。また、食事満足度の調査項目のうち「嫌いなものでも我慢して食べる」、「栄養バランスさえよければ満足だ」、「市販の調理済み食品でもおいしい」などの点から食生活への意識、興味が低いようにみえた。

また、現在の食事に満足している場合においては、日々の食事がおいしい、日々の

食卓の雰囲気が良いと回答した男女が幸福感や生活満足度の項目でも良いという傾向を認め、特に、幸福感のうちの「現在、幸福だと思う」、「住居に満足している」、「健康状態は良好だと思う」などに満足しており、生活満足度においては、「余暇を楽しんでいる」、「人間関係に満足している」、「性生活に満足している」においても満足していることがわかった。このことは、日常生活において「人間環境」因子が充実していることを示唆している。これは金子の先行研究においても読みとれる事象である²⁾。このような食物摂取と人間の心理に着目した先行研究はなされており、金子らによってどのような食が精神的満足度を高めるのか検討され、本研究と同様の結果となった²⁾。

本研究の結果は、竹田が実施した妥当性の検討⁷⁾において、主観的QOLと心の健康、活力、生きがい感との関連を検討し、正の相関があることを報告したものと同様の結果が得られた。また、武見は自身が作成した高齢者における食行動・食態度の積極性尺度の下位尺度である食事満足度を含む総括的評価と高齢者の幸福感を測定するPGCモラルスケール(Philadelphia Geriatric Center Morale Scale)に正の関連があることを示している⁸⁾。本研究においても、先行研究と同様に生活全体のQOLを表す概念の一部として考えられる幸福感と生活満足度が主観的QOLと関連することを示した。この結果から、本研究において主観的QOLの基準関連の妥当性が得られた。

また、本研究から男女の各質問に対してのスピアマン相関行列より、有意水準が $\alpha=0.05$ において、相関関係が見られたことから、食事満足感と幸福感・生活満足度が関連していることが明らかになった。食事満足感と幸福感と生活満足度が関連している事が明らかになったのは、表11から14までの行列において、男女の間5(婚姻状況)、問10(日々の食卓の雰囲気)、問56(収入満足)、問58(住居満足)、問67(幸福感)、問72(生活情報)の集計結果から、食事について満足していると回答した男女は、幸福感が高いという傾向にあり、生活満足度も高い傾向を示した。

また、男女の各質問に対してのスピアマン相関行列より、有意水準が $\alpha=0.05$ において、問10(食卓雰囲気)、問57(仕事満足)、問67(幸福感)の項目に相関関係が見られ

たことから、食事満足感と幸福感・生活満足度が関連していることが示された。

男性においては、「問 7 食べたい物を食べていますか。」「問 8 日々の食事は待ち遠しいですか。」「問 9 日々の食卓の雰囲気は良いですか。」というそれぞれの質問に対して、「問 61 友達などのコミュニティはありますか。」には負の相関がみられたが、「問 24 外食は手軽に食事ができて良いと思う。」「問 28 豪華な料理を食べると、優雅な気持ちになる。」「問 30 高価な食べ物であれば、それだけでも満足だ。」「問 32 パンとお茶、ごはんと牛乳という様な組み合わせでも平気だ。」という項目において、正の相関がみられた。このことから、人間関係が多いほど、自分の好きなものを食べていない傾向にあるが、自分の好きなものではないものの、外食や高価なものを食べることで、その満足感を得ている傾向が認められた。

さらに、「問 68 性生活に満足しているか。」については、「問 42 好きなテレビ番組や雑誌等を見ながら食事をするのが好きだ。」「問 43 一番心の和む料理は、お袋の味だと思う。」「問 44 夏の味覚を冬にも味わう事ができるとうれしい。」との項目には負の相関があったが、「問 51 食事のときは、いつも理想体型や体重の事を意識している。」「問 52 嫌な思い出のある食べ物は、おいしく感じない。」という項目には正の相関がみられることから、食生活の満足度と性生活の満足度には逆の傾向がみられた。

一方、女性においては「問 65 現在の生活に満足していますか。」という項目に対して、「問 21 1日の消費エネルギーとのバランスを意識して食事をしている。」「問 22 栄養のあるものを食べると、満たされた気分になる。」「問 26 市販の調理済み食品や半調理済み食品にはおいしいものが多いと思う。」「問 27 食べる事にはできるだけお金をかけたい。」の項目は負の相関があった。このことから、生活の満足度と食べ物への意識は逆の傾向にあることが分かった。

つまり、生活の満足度が高い女性は、日ごろの食事の内容を気にせずに摂取していることが分かる。また、「問 70 金銭的に余裕がありますか。」という質問に対しては、「問 52 嫌な思い出のある食べ物は、おいしく感じない」、「問 53 悩み事があるときは、何を食べてもおいしく感じない。」に正の相関がみられ、「問 54 ゆっくりと食事をした

いと思う。」という項目には負の相関がみられた。この結果から、金銭的な余裕のある場合、仕事などで食事の時間を割くことができず、ゆっくりとした食事が妨げられていると考えられる。以上のことから、「経済性」因子および「人間環境」因子として満足しているが、食生活は満足していないこともあることが示された。

先行研究として、金子らの報告によると²⁾、男子高校生、大学生男子、社会人男性において、それぞれ「ファッション・グルメ性」、「ファッション性」、「グルメ性」の因子が顕著に表れるとし、社会人男性においては、「食文化性」の価値観を重要視していると考察している。本研究において、社会人男性の「食文化性」を見出すことはできなかったが、金子らの論文は1998年のバブル経済時期に発表されたもので、それ以降は、バブル経済の崩壊、リーマンショックによる長期不況などにより、日本国内の食生活、生活環境は15年間大きく変化したことによると考えられる。

第3節 基本的属性と食事満足感との有意差に関する考察

男女間では「賞味期限を気にしない」「衛生面が気になる」「輸入食品が不安」「食事は何より味が重要」「嫌いな物でも食べるべき」「食べ物は香りもこだわる」「栄養バランスさえ良ければ満足」「カロリーのバランスを意識」「豪華な食事は優雅な気分」「高価であれば満足」「食器にもこだわる」「ごはん&ミルクの組み合わせでも平気」「食事マナーを守る」「薄味ばかり物足りない」「食事の際、体型体重を意識する」「嫌な思い出のあるものは嫌い」「悩み事がある時は何もおいしくない」「ゆっくり食事がしたい」で有意な差がみられた。

以上の事から「食事満足感」の項目における性別による特徴は、女性の方が、「食事は香りも気になる」「料理にはふさわしい食器を使うべき」などの項目で高い割合を示しており、食事そのものに対するこだわりが高いこと、「賞味期限切れの食べ物」や「食べ物の衛生面を気にする」といった食の安全に対するこだわりが高いという考えられる。女性は、食にこだわる一方で、体重や体型について気にかけたり、「嫌な思い出のある食べ物は美味しく感じない」「悩み事があると何を食べてもおいしく感じない」などで高い割合を示していることから、食事に関する考慮要素としては、食品の「味」や「香り」といった純粋に食に関する要素のほか、食事以外の要素も関与していると

考えられる。中でも、女性は、精神的な影響を受ける傾向が高いと言える。一方、食器にこだわる反面、食事のときのマナーや姿勢にはあまりこだわらないという特徴も認められる。

男性は、「嫌いなものでも我慢して食べるべき」や「ごはんと牛乳という様な組み合わせでも問題ない」などの項目で「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」の割合が高く、食に対する柔軟な姿勢が認められる。また、「ゆっくりと食事をしたい」の項目では、男性の割合が低かったが、これは、仕事などで、時間的余裕の少ない男性側の事情を反映したものと考えられる。「柔らかい物や薄味だと食べた気がしない」では、男性の方が割合が高く、男性の方が、歯ごたえや味付けについて、しっかりしたものを好む傾向が認められる。

しかし、男女とも「輸入食品を食べるのは、安全面で不安である」の項目では、「当てはまる」の割合に大きな相違は認められず、男女とも一定の割合で、輸入食品に対する安全性を気にしていると考えられる。

BMI による差では、低体重と肥満(1 度)においては、「賞味期限を気にしない」「香りにもこだわる」「食器にもこだわる」「食後のコーヒーのひとときが好き」「ゆっくり食事がしたい」で有意な差がみられた。低体重と肥満(2 度)においては、「食べ物の見た目も気にする」「嫌いな食べ物でも食べるべき」「食事にはお金をかけたくない」「一人で気ままに食事したい」「テレビ等ながら食べが好き」「嫌な思い出のある食べ物は嫌い」「悩み事があると食べ物がおいしくない」で有意な差がみられた。

以上の事から、肥満体系の人は食に対するこだわりが高い事が考えられる。また、孤食やながら食べが好きだという人は肥満度が高いことから、社会的要因が大きく関与していることが考えられる。

年代別の差では、「食事にはお金をかけたくない」「料理の並べ方を気にする」「柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない」「悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない」「ゆっくりと食事がしたい」で有意な差がみられた。

以上の事から年代差の特徴としては、「食事には必要以上にお金をかけたくない」「悩み事があるとき何を食べても美味しく感じない」の項目で 40 代が顕著に高いという点が挙げられる。40 代は、会社では、中間管理職などストレスの多い職場環境にいること

が多く、また、子育て、教育費、住宅ローンなど経済的にもストレスが大きい世代であり、それが、食事満足度にも反映されていると考えられる。

職種別の差では、「日々の食事が待ち遠しい」「食べ物を食べる時は香りにもこだわる」「柔らかい物や薄味ばかりだと食べた気がしない」「悩み事があるときは何を食べてもおいしく感じない」「ゆっくりと食事がしたい」で有意な差がみられた。

事務系は、「日々の食事が楽しみ」の項目で相対的に「当てはまる」の割合が低くなっており、食への関心が低いと考えられるが、「悩み事があるとき何を食べても美味しく感じない」では、営業職について、「当てはまる」の比率が高くなっており、日ごろのストレスが食生活に影響を与えやすい職種と考えられる。

技術系において「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」の割合が著しく低かった項目は、「食べ物を食べる時には、香りにもこだわる」「悩み事があるときは、何を食べてもおいしく感じない」「ゆっくりと食事をしたい」の3項目であった。技術系は食事に対する期待感は認められるが、精神状態や香りなど「味」以外の要素をあまり重視しない点が特徴としてあげられる。

営業職については、「悩み事があるとき何を食べても美味しく感じない」「ゆっくりと食事をしたい」の項目で「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」の割合が高くなっている。営業職は、日ごろ、業績等へのストレスが高く、食への影響が大きくなると考えられる。他方で、一般的に多忙な職種から「ゆっくりした食事」への要望が高くなっていると考えられる。

婚姻状況による差の検討においては、未婚と既婚(配偶者あり、子あり)においては「食べ物の見た目にもこだわる」「流行している食べ物は一度食べてみたい」で有意な差がみられた。既婚者は食事を家族団らんで過ごすことが考えられ、見た目にもこだわったり、流行している食べ物を食べることにより、家族の会話やコミュニケーションが図られていることが考えられる。

第4節 基本的属性と幸福感・生活満足度に関する考察

性別による有意差が認められた項目は「住居に満足している」「現在の健康状態は良好だと思う」「安心して暮らしている」「現在のあなたは幸福だと思いますか」の4項目で有意な差が認められた。

女性の方が長い時間家庭にいることが考えられるが、今回の結果では女性の方が安心して暮らしていて、幸福感も高かった。世帯主がきちんと定職につき安定した収入があることが今回の結果につながったことが推察される。

年代により、有意差が認められた項目は、「地域ボランティア等、社会参画している」の項目のみであった。

今回の結果では、20代30代の若い世代の方が地域ボランティア等に参加している傾向となった。最近の企業におけるCSR推進活動等が若年層に浸透していることが考えられる。

なお、職種別においては、幸福感に関する項目では有意差は認められなかった。

生活満足度と性別について、優位差が認められた項目は「友人らの支えに満足している」の1項目のみであった。「友人らの支えに満足している」の項目では、男性よりも女性の方が、満足している割合が高くなっている。女性の方が、男性に比べ、コミュニケーション能力にたけている傾向があると考えられ、相互互助的な人間関係を構築していることが表れていると推察される。

年代別の有意差を見ると、有意差が認められたのは、「医療・福祉サービスに満足している」1項目のみであった。「医療・福祉サービス満足度」では、50代が最も満足度が低くなっており、40代以下の年代で、年代が若くなるほど、満足している割合が高くなる傾向が認められる。若年層は医療・福祉サービスを受ける機会が少ないことが影響していると考えられる。

衣食住が、人間の基本的欲求であることからすれば、そのうちの一つである「食生活」に対する満足感を、基本的属性で検討しても幸福感や生活満足度とリンクすることが考えられる。更に、食事満足度は、年代により相違があり、どの年代も「食事を楽しめる」よう配慮することが重要である。特に、リタイアした後は、社会的つながりをいかにして構築するかが、生活満足度を向上させる一つの鍵であり、一方で、食事

満足感の向上が、生活満足度や幸福感との相関があることから考えると、リタイア後の高齢者らが、食を通して、何らかの社会的つながりを構築できる仕組みや、食に関する就労機会を通して地域社会とのつながりを構築できる仕組みは、地域社会やそこに暮らす人々の食事満足度向上に役立つと考えられる。

他方、営業職や事務職といったストレスの高い職業は、食に対する主観的影響が顕著であることから、職場においても、社員の食生活に配慮することで、うつ病といった疾患の予防や、早期発見に役立つことが考えられる。職場においては、食の内容のみならず、社員同士が食事を共にできるような仕組みづくりは、仕事の効率にも良い影響を与えるものと考えられる。「食環境」が食事満足感との間に相関があることは金子らの研究²⁾から既に報告されているとおりである。そのため、社員の食環境整備は、社員の食事満足度の向上に役立ち、幸福感・生活満足度も向上にも役立つと考えられる。

第8章 結論

本研究の目的は、勤労者における食事満足感と幸福感・生活満足度との関連を明らかにし、今後の職域における健康づくり施策の一助とすることである。本研究により得られた結果から、食事満足感の関連項目で満足感が高い人は、幸福感や生活満足度の高く、先行研究と同様に生活全体の QOL を表す概念の一部として幸福感と生活満足度が主観的 QOL と関連することを示した。食事満足感の高い人は、ワーク・ライフバランスがとれており、仕事に対する満足感も高かった。

以上のことから、勤労者の「食事満足度を高める健康づくり施策」を企業の健康づくり施策の一つとして取り入れる必要があることを提案し、本研究の結びとしたい。

研究の限界と今後の課題・展望

以下に本研究における限界点をあげる。

まず、本研究は情報通信業に分類される通信関連企業の結果であり、全ての事業所に一般化できるものではない点である。従業員規模、業種、従業員構成、健康管理体制等多くの要因が異なる状況では今回の研究結果が全ての事業所に該当するとは考えにくい。特に社員食堂を持たない企業は、食環境整備の健康づくり施策はハードの面では困難が予想される。

今後の課題として、中小企業を含む様々な業種、業態の事業所において対象者数を増やし、分析方法等の改善を加えながら、食環境整備に関する調査を行い、データを蓄積する必要がある。

また、企業の健康施策という性質上、企業経営者層への理解の展開も同時に図る必要がある。食環境整備の向上が、企業に及ぼすメリットを数値化し示していく事が必要だと考える。

食環境整備による健康施策の目的は全ての勤労者を対象に幸福度、生活満足度を引き上げ、活気ある職場づくりを目指すものであり、今後の展望として主観をいかに具現化するかに注力した研究がさらに重要となるであろう。

謝辞

本研究の作成にあたり、ご多忙の中ご指導いただきました島内憲夫教授、鈴木美奈子助教、審査にあたってご指導頂きました細見修教授、下村義夫教授、また調査にご協力いただきましたテルウェル東日本株式会社の社員の方々に、深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1)荒井三津子(2005). 食生活論の変遷— その現状と問題—, 北海道文教大学研究紀要,29,1-16
- 2)金子佳代子(1998). 食の満足感構成要素の構造,日本家政学会雑誌, 49,9, 1003-1010
- 3)工藤豪(2011). 結婚動向の地域性—未婚化・晩婚化からの接近—, J.ofPopulationProblems,67,4,3~21
- 4)小島しのぶ(1996). 日本における食生活の変貌,東海学園女子短期大学紀要,第 31号,37-46
- 5)島内憲夫(2011). 健康生活習慣とヘルスプロモーション,順天堂医学,47,314-318
- 6)島内憲夫,鈴木美奈子(2012). 21世紀の健康戦略シリーズ6 ヘルスプロモーション WHOバンコク憲章, 垣内出版
- 7)竹田雄介(2006). 食関連 QOL に対する人口学的特性と生きがい感がもたらす影響, 東京大学大学院医学系研究科健康科学,看護学専攻,修士論文集,25-32
- 8)武見ゆかり(2001). 高齢者における食からみた QOL 指標としての食行動・食態度の積極性尺度の開発, 民族衛生,67,1,3-27
- 9)武見ゆかり(2011). 食育の科学的根拠づくりの必要性和今後の展開 : 食育における「食事づくり」の位置づけを含め, 日本調理科学会誌 44(4), 299-305
- 10)武見ゆかり(2012). 成人期における食に関する主観的 QOL の信頼性と妥当性の検討,栄養学雑誌,70, 3,181-187
- 11)田崎美弥子(1997). WHOQOL 短縮版—使用手引き,金子書房
- 12)土井由利子(2004). 総論—QOL の概念と QOL 研究の重要性, J. Natl. Inst. Public Health, 53(3),176-180
- 13)早淵仁美(2011). 社員食堂における健康づくりのための食環境整備,福岡女子大学人間環境学部紀要,42,37-44
- 14)松田智大(2004). QOL 測定の方法論と尺度の開発, J. Natl. Inst. Public Health, 53(3),181-185

- 15)三谷嘉明(2010). スピリチュアリティと QOL の関係に関する理論的検討, 名古屋女子大学紀要,56,41~52
- 16)宮崎隆穂(2008). 重度・重複障害者における QOL 評価法の検討,新潟青陵大学短期大学部研究報告,第 38 号
- 17)望月友美子(1999). 若者世代に喫煙や飲酒を控えるなどの生活習慣, J. Natl. Inst. Public Health,48,3,215-221
- 18)安村禮子(2004). 健康寿命を延ばすには,特定非営利活動法人日本成人病予防協会
- 19)山岡和枝(2004). QOL 研究における統計的方法, J. Natl. Inst. Public Health, 53(3),186-190
- 20)横山奈緒美(2003). WHO/QOL-26 質問票の妥当性,薬理と治療 31(9), 737-744
<http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/japan/>
- 21)吉田義明(2010). 共食の機能と可能性—食育をより有効なものとするための一考察—, 食と緑の科学,第 64 号,55-65
- 22)OECD(2013). How's Life? 2013,
http://www.esri.go.jp/jp/prj/current_research/koufukudo/conference2011/pdf/bd_j_2.pdf
- 23)OECD(2013). OECD Better Life Index,
http://memorva.jp/ranking/world/oecd_bli_2013.php
- 24)厚生労働省(2010). 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
- 25)厚生労働省(2013). 健康日本 2 1 (第二次) の推進について ～地域・職域に期待すること～
- 26)厚生労働省(2012). 健康日本 2 1 (第 2 次) の推進に関する参考資料
- 27)厚生労働省(2010). 健康日本 21(総論)
- 28)厚生労働省(2013). 学校給食実施基準の一部改正について
- 29)厚生労働省(2013). 平成 23 年国民健康・栄養調査報告

30)農林水産省(2013). 日本食の歴史

31)労働基準法. 第一章,総則,昭和二十二年四月七日法律第四十九号

問10 日々の食卓の雰囲気は良いですか。(〇は一つ)

-
- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------|
| ① 良い | ② どちらかという
良い | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
悪い | ⑤ 悪い | |

問11 日々の食事内容に満足していますか。(〇は一つ)

-
- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問12 賞味期限が過ぎたものでも、抵抗なく食べることが出来る。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問13 食べ物を食べるときは衛生面が気がかりだ。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問14 食事のときに、農薬の事まで気にしたりはしない。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問15 輸入食品を食べるのは、安全面で不安である。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問16 食べ物の見た目を気にする方だ。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問17 食事は何よりも味が重要だと思う。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問18 嫌いな食べ物でも我慢して食べるべきだと思う。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問19 食べ物を食べるときには、香りにもこだわる方だと思う。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問20 バランス栄養食品(カロリーメイト等)は手軽に栄養補給出来て良いと思う。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問21 栄養バランスさえ良い食事であれば満足だ。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問22 1日の消費エネルギーとのバランスを意識して食事をしている。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問23 栄養のあるものを食べると、満たされた気分になる。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問24 レトルト食品、即席めんは味気ないと思う。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問25 外食は手軽に食事ができて良いと思う。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問26 食事は手軽に済ませたいと思う。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問27 市販の調理済み食品や半調理済み食品にはおいしいものが多いと思う。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問28 食べる事にはできるだけお金をかけたい。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問29 豪華な料理を食べると、優雅な気持ちになる。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問30 食事には、必要以上にお金をかけたくない。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問31 高価な食べ物であれば、それだけでも満足だ。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問32 料理には、ふさわしい食器を使うべきだと思う。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問33 パンとお茶、ごはんと牛乳という様な組み合わせでも平気だ。(○は一つ)

- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問34 食後にコーヒーやお茶を飲むひとときが好きだ。(○は一つ)

- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問35 料理の並べ方を気にする方だ。(○は一つ)

- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問36 騒がしい所であっても、食事内容が良ければ満足だ。(○は一つ)

- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問37 食事中、周りが散らかっていても特に気にならない。(○は一つ)

- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問38 部屋の明るさを変えるだけで、食事の雰囲気の違いを楽しめると思う。(○は一つ)

- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問39 快適な室温でない時は、食事を楽しむことできない。(○は一つ)

- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問40 家族や友人、同僚と一緒に、会話をせずに食事をして満足できる。(○は一つ)

- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問41 大勢でにぎやかに食事をするのが好きだ。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問42 一人で気ままに食事をするのが好きだ。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問43 好きなテレビ番組や雑誌等を見ながら食事するのが好きだ。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問44 一番心の和む料理は、お袋の味だと思う。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問45 夏の味覚を冬にも味わう事ができるとうれしい。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問46 流行している食べ物は、一度食べてみないと気が済まない。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問47 お正月にはお節料理がなければ気が済まない。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問48 食欲が満たされさえすれば満足だ。(○は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|--------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかという
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問49 正しいマナーや姿勢で食事をすべきだと思う。(○は一つ)

-
- | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかというと
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかというと
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問50 柔らかい物や薄味ばかりの食事だと、食べた気がしない。(○は一つ)

-
- | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかというと
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかというと
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問51 おなかいっぱい食べないと気がすまない。(○は一つ)

-
- | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかというと
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかというと
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問52 食事のときは、いつも理想体型や体重の事を意識している。(○は一つ)

-
- | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかというと
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかというと
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問53 嫌な思い出のある食べ物は、おいしく感じない。(○は一つ)

-
- | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかというと
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかというと
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問54 悩み事があるときは、何を食べてもおいしく感じない。(○は一つ)

-
- | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかというと
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかというと
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

問55 ゆっくりと食事をしたいと思う。(○は一つ)

-
- | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------|
| ① 当てはまる | ② どちらかというと
当てはまる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかというと
当てはまらない | ⑤ 当てはまらない | |

あなたの幸福感についておうかがいします。

問56 現在の収入に満足しているか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問57 仕事の時間について満足しているか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問58 住居には満足していますか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問59 仕事とプライベートのバランスは取れていますか。(〇は一つ)

- | | | |
|---------------------|--------------------|-----------|
| ① 取れている | ② どちらかという
取れている | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
取れていない | ⑤ 取れていない | |

問60 現在健康状態は良好だと思いますか。(〇は一つ)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------|
| ① 良い | ② どちらかという
良い | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
悪い | ⑤ 悪い | |

問61 今までの教育は十分だと思いますか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問62 友達などのコミュニティはありますか。(〇は一つ)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------|
| ① ある | ② どちらかという
ある | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
ない | ⑤ ない | |

問63 地域ボランティア等、社会参画はしていますか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|-------------------|-----------|
| ① している | ② どちらかという
している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
していない | ⑤ していない | |

問64 住環境は良いですか。(〇は一つ)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------|
| ① 良い | ② どちらかという
良い | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
悪い | ⑤ 悪い | |

問65 安心して暮らしていますか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|-----------------|-----------|
| ① 安心である | ② どちらかという
安心 | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不安である | ⑤ 不安である | |

問66 現在の生活に満足していますか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|--------------------|-----------|
| ① 満足である | ② どちらかという
満足である | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問67 現在あなたは幸福だとおもいますか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|--------------------|-----------|
| ① 幸福である | ② どちらかという
幸福である | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
幸福である | ⑤ 不幸である | |

あなたの生活満足度についておうかがいします。

問68 人間関係に満足しているか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問69 性生活に満足しているか。(〇は一つ)

- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問70 友人らの支えに満足していますか。(〇は一つ)

-
- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問71 金銭的に余裕がありますか。(〇は一つ)

-
- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------|
| ① ある | ② どちらかという
ある | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
ない | ⑤ ない | |

問72 毎日の生活に必要な情報を持っていますか。(〇は一つ)

-
- | | | |
|---------------------|--------------------|-----------|
| ① もっている | ② どちらかという
もっている | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
もっていない | ⑤ もっていない | |

問73 余暇を楽しんでいますか。(〇は一つ)

-
- | | | |
|----------------------|---------------------|-----------|
| ① 楽しんでいる | ② どちらかという
楽しんでいる | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
楽しんでいない | ⑤ 楽しんでいない | |

問74 家の周りの環境に満足していますか。(〇は一つ)

-
- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問75 医療施設や福祉サービスの利用のしやすさに満足していますか。(〇は一つ)

-
- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

問76 周辺の交通の便に満足していますか。(〇は一つ)

-
- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------|
| ① 満足している | ② どちらかという
満足している | ③ どちらでもない |
| ④ どちらかという
不満である | ⑤ 不満である | |

協力ありがとうございました。

要約

【背景】

現在、日本の職場における健康づくり対策は生活習慣病対策を中心に行われている。その傾向は、2008年特定健診特定保健指導の開始によってより顕著になってきている。また、最近重要視され始めているのが、健康の保持増進の仕方は様々あるが、共通するのは単に病気や虚弱でないということだけでなく、より健康な状態、最良の状態を目指すこと、身体的・精神的・社会的に Well-being な状態を目指す事が重要だという点である。このように健康は様々な観点から捉えることができ、その構成要素も様々存在する。その構成要素として幸福感や生活満足度が挙げられる。職域の健康づくりで最近注目されているのが、タニタ食堂に代表されるようなヘルシーな食事を社員食堂で提供して、勤労者の健康を保持増進するという動きがみられている。

しかしながら、その多くが、単にカロリーや塩分を抑えた食事を提供する事に注力し、食事をする人の環境や食事満足感は考慮されていない事が多い。また現在、勤労者の食事満足感と幸福感・生活満足度との関係に関する研究報告は少ないのが現状である。

【目的】

本研究の目的は、勤労者における食事満足感と幸福感・生活満足度との関連を明らかにし、今後の企業における健康づくり施策の一助とするところにある。

【方法】

研究方法としては、無記名自記式質問紙法を採用。調査内容については、個人的属性、食事満足感、幸福感、生活満足度を調査する。

対象者は首都圏の一般企業に勤める500名。回答期間を1週間設けた。調査結果の分析については、SPSS Statistics 21.0 for Windows を用い、食事満足感と幸福感・生活満足度の関連については Spearman の相関係数を用いて、相関を検討した。基本的属性における食事満足感の有意差は Mann-Whitney 検定を用い、 $P<0.05$ を有意差ありとして統計解析を行った。

【結果】

質問紙を配布した結果、男性 206 名、女性 181 名、合計 387 部回収でき、回収率 77.4%となった。平均身長は 163.7 cm、平均体重は 59.6 kg、平均 BMI は 22.4 であった。婚姻状況は未婚が 141 名(36.4%)、既婚は 246 名(63.6%)となった。

食事満足感と幸福感・生活満足度との関連を検討したところ、食事に満足している人は、「幸福感」および「生活満足度」においても満足しており、全体的に相関傾向を認めた。

基本的属性による有意差も検討したところ、性差・BMI 別・年代別・職種・婚姻状況で食事満足感に有意差があることが分かった。これは、食事満足感には生理学的要因と社会的要因による影響があることが分かった。

【結論】

食事満足感の関連項目で満足感が高い人は、幸福感や生活満足度の高く、先行研究と同様に生活全体の QOL を表す概念の一部として幸福感と生活満足度が主観的 QOL と関連することを示した。食事満足感の高い人は、ワーク・ライフバランスがとれており、仕事に対する満足感も高かった。

Summary

【Background】

Currently , health promotion measures in the workplace of Japan has been conducted mainly in lifestyle-related diseases measures , the trend is becoming more pronounced by the onset of specific medical examination - specific health guidance since 2008 .

It 's beginning to be important life expectancy of Japanese people as we extend , There are various ways of maintaining and improving health , but health is more , not only that it is not frail and ill simply state , to common best it is the point that you aim the state of , that aims to state Well-being in physical, mental and social as important .

Health can be captured from various viewpoints , the components may also be various exist . Life satisfaction and sense of well-being , and the like as its components . As a measure of the country , in the Dietary Guidelines of the Japanese people and health promotion campaign , we have to be a challenge that for lifestyle-related diseases and prevention of obesity , to practice the diet good health , the nutritional balance of the diet be well , efforts to feel the joy of the entire nation to eat are being carried out . As well as a basic disease prevention and maintenance and promotion of health , eating habits are closely related to the quality of life .

【Objective】

The purpose of this study is to clarify the relationship between the happiness, life satisfaction and meal satisfaction in workers, is in place to help health promotion measures in the enterprise of the future.

【Method】

As a research method, adopting the anonymous self-administered questionnaire.

For the survey content, I investigate personal attributes, meal satisfaction, sense of well-being, and life satisfaction.

The subjects, 500 adult men and women engaged in the general company in the Tokyo metropolitan area. Provided about a week answer period. For the analysis of the survey results, by using the SPSS Statistics 21.0 for Windows, using the correlation coefficient of Spearman, was examined the correlation for related sense of well-being, life satisfaction and meal satisfaction.

【Result】

206 males and 181 females , questionnaires can be recovered total 387 parts , it became 77.4% recovery rate .Average height is 163.7 cm, average weight 59.6 kg, BMI was 22.4 .With regard to marital status , is unmarried 141 patients (36.4%) , was 246 people with (63.6%) are married .

Where it was studied using a correlation coefficient of Spearman correlation with happiness , life satisfaction and meal satisfaction , we investigated the correlation between " meal satisfaction " , " happiness " and " life satisfaction " place , we are satisfied " sense of well-being " and also in " life satisfaction " , people who are satisfied with the meal , showed a correlation trend overall .

Time regarding options and satisfaction basic attribute , we examined the significance using the Mann-Whitney test was found to be significantly different options satisfaction with sex • BMI -specific and age group , occupation , marital status . This was found to be affected by sociological factors and physiological factors meal satisfaction .

【Conclusion】

People satisfaction is high in relation to items of diet satisfaction, high life satisfaction and happiness, life satisfaction and well-being and sense of subjective QOL as part of the concept representing the QOL of the entire life as well as

previous research it was shown to be related. People with high dietary satisfaction, we take a work-life balance, job satisfaction was high.