

# 食事の価値観に合わせた介入が大学生の食事時間の満足度と主観的 QOL に与える効果

寺尾 亮哉

key words : 食事時間, 主観的 QOL, 食事満足度, 価値観

## 要旨

食事は「美味しい」、「楽しい」といった感情が生まれ、幸せを感じる。食事の満足度は個々の価値観によって異なり、その人の価値観に合わせた介入が食事時間の満足度向上につながると考えられる。そこで本研究では、個別の価値観に合わせた食事時間への介入プログラムによって、一人暮らしの大学生の食事時間の満足度、主観的 QOL が向上するのかを調べた。介入では、5 名中 4 名が食事時間の満足度と主観的 QOL が向上した。このことから、食事時間への介入は食事時間の満足度と主観的 QOL の向上に影響する可能性があると考えた。

## はじめに

食事は毎日行う欠かせないもので、日常生活の一部である。さらに食事では単に栄養摂取という目的だけでなく、食事を通して「美味しい」、「楽しい」といった感情が生まれ、幸せを感じることができる。また、食事を通して健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与しており、QOL の観点からも食事は重要である<sup>1, 2)</sup>。

作業療法の場面でも、食事に対しての介入は行われており、食事の際の姿勢や嚥下訓練、動作の練習といった内容で実施されている<sup>3, 4)</sup>。作業療法における食事への介入では動作の自立性や安全性に焦点が当たることが多い。動作の自立や安全性だけでなく、食事をその人にとっての作業として捉え、アプローチすることによって、その人の食事をより満足のいくものに行うことができる可能性がある。

他分野では、食事満足度についての研究が少数ながら存在し、食事満足度が向上する要因について研究が行われている<sup>5, 6)</sup>。満足度に影響を与える要因の 1 つとして食事の価値観がある。例えば、「身体によい」などの生理的要求や「うまい」などの心理的・精神的な要求を大切にしている人、「いつ、どこで、誰と、どのような食物を食べる」という環境の側面を大切にしている人などがいる。価値観に合った食事を行うことで食事満足度は向上すると考えられている<sup>5, 6)</sup>。

田辺らによる研究<sup>7)</sup>では、食事満足度を構成する要素には、主に食物に関わるものと人間に関わるもの

の 2 種類に分けている。さらに 2 つの要素を 11 の要素に分類し構造化している。具体的には、食物に関わる 6 つの要素「安全性」「嗜好性」「栄養性」「簡便性」「経済性」「コーディネート性」と、人間に関わる 5 つの要素「外部環境」「生活環境」「社会環境」「生理的環境」「心理的環境」が含まれる。

つまり、食事満足度は誰が、どのようなものを、いつ、どこで、誰と、どのように食べるかといった人-環境-作業の相互作用によって変化する。そこで、本研究では食事での栄養素や品数といった食物の側面だけでなく、人や環境の側面を含んだ食事時間に焦点を当てることを行った。食事時間の満足度を構成する要素の内、どの要素を重要視するかは個々の価値観によって異なる。そのため、その人の価値観に合った要素への介入が食事時間の満足度向上につながると考えられる。

そこで本研究の目的は、個別の価値観に合わせた食事時間への介入プログラムによって、一人暮らしの大学生の食事時間の満足度、主観的 QOL が向上するのかを明らかにすることである。

## 研究方法

### 1. 対象

食事に興味がある一人暮らしの大学生を対象にした。食事に興味があることを条件とした理由は、プログラムを進める上で目標の設定や記録、振り返りを行うため、意欲的に取り組みを実施できる対象者が良い

と考えたからである。また、一人暮らしを条件とした理由は、同居者がいないため、プログラムで考えた食事時間の計画を実施しやすいであろうと考えたからである。飯田らの研究<sup>8)</sup>では、住まい方(一人暮らしであるか実家暮らしであるか)が食事の満足度に影響していると分かった。そして実家暮らしに比べ、一人暮らしの食事時間の満足度が低いという結果になった。飯田らの研究を踏まえ、本研究の対象者を一人暮らしの大学生にすることで、食事時間の満足度向上という成果が十分に得られると考えた。

対象者の募集は、研究者の知人に声をかけて行った。その結果5名(男性3名、女性2名)の協力を得ることができた。

## 2. プログラム

食事時間や満足度、日常生活の行動様式についての研究<sup>5, 7, 9, 10)</sup>を参考に、食事時間に関する質問紙を作成し、対象者に実施した。この質問紙では対象者の現在の食事時間の満足度の測定に加え、食事時間で重視している11個の要素(安全性、嗜好性、栄養性、簡便性、経済性、コーディネート性、外部環境、生活環境、社会環境、生理的環境、心理的環境)で重視していること、日常生活の行動様式、味の好みについて調べるものである。例えば、生活環境という要素では、「大勢でにぎやかに食事をすることが好きだ」、「好きなテレビ番組や雑誌などを見ながら食事をするのが好きだ」などの質問がある。各要素には4つの質問があり、合計44個の質問に答えてもらう。回答方法は、「当てはまる」「やや当てはまる」「どちらでもない」「やや当てはまらない」「当てはまらない」の5件法で行う。日常生活の行動様式、味の好みについては、1ヶ月の食費や外食の割合、好きな味(濃い味、薄い味など)といった質問に答えてもらう。

質問紙の結果を基に、対象者の食事時間を振り返り、対象者が重視する要素と取り組む内容について考えてもらい、決定した。決定した内容を1週間重点的に取り組んでもらった。取り組みでは、具体的な数値(回数などの頻度や時間、金額)で目標を設定し、取り組んだ結果が分かるように写真やメモでの記録を行ってもらった。目標設定から1週間後に、目標が達成できたかを振り返った。そして次回の目標を一緒に立てて、再び実施した。これを繰り返し合計3週間取り組んでもらった。

## 3. データ収集

プログラムの開始時と終了時に食事時間の満足度、

主観的 QOL を測定した

### 1) 食事時間の満足度

食事時間の満足度を測定するために、VAS と食事時間の満足度に関する質問紙(表 1)を使用した。VAS (visual analogue scale) は視覚的アナログ尺度で、特定の感覚や感情の強度を評価する際に用いられる手法である。満足度の視覚的アナログ尺度としては、一方の端が「全然満足していない」を表し、もう一方の端が「とても満足している」を表す1本の直線が用いられる。対象者に、「現在の食事満足度について、この線のどのあたりだと思いますか」と尋ね、対象者は直線上の1点に印をつける。直線の長さは100mmであり、0~100点で得点を出すことが可能である。得点が高いほど食事時間の満足度が高いことを示す。作業療法の評価において、VAS が使われることは多く、臨床では、痛覚や QOL、主観的情動の測定など用途は様々である。<sup>11, 12)</sup>

食事時間の満足度に関する質問紙では、食事時間に関する11個の要素について「満足している」、「やや満足している」、「どちらともいえない」、「あまり満足していない」、「満足していない」の5件法で回答する。得点範囲は11~55点であり、得点が高いほど食事時間の満足度が高いことを示す。

### 2) 主観的 QOL

主観的 QOL を測定するために、WHO/QOL26 を使用した。WHO QOL26 では、26 の項目からなり、全体的な生活の質について問2項目と、身体的領域7項目、心理的領域6項目、社会的領域3項目、環境領域8項目の4領域について問う項目に分かれている。得点範囲は1~5点であり、得点が高いほど主観的 QOL が高いことを示す。主観的 QOL の測定で WHO/QOL26 を使用した理由は、食事時間と QOL の関係について調べた研究<sup>13, 14)</sup>で使用していたからである。上記の研究では、食事の規律や雰囲気主観的 QOL に影響を与え、生活の質を高めることが示唆されている。

## 4. 統計解析 (分析方法)

VAS、食事時間の満足度に関する質問紙、WHO/QOL26 で得た個人の得点を介入前後で比較した。

## 5. 研究倫理

本研究を開始する際に、研究対象者にプログラムの主旨、方法および倫理的配慮等について口頭で説明し、文書による同意を得た。

表 1：食事時間の満足度に関する質問紙

要素	番号	質問内容	満足して いない	あまり満 足してい	どちらと もいえな	やや満足 している	満足している
安全性	問1	安全面や衛生面に配慮した食事をする	1	2	3	4	5
嗜好性	問2	料理の味や見た目、香りにこだわった食事をする	1	2	3	4	5
栄養性	問3	栄養バランスや栄養素の基準量に気をつけた食事をする	1	2	3	4	5
簡便性	問4	調理や準備での手間や時間をかけすぎない	1	2	3	4	5
経済性	問5	自炊や外食での費用を意識した食事をする	1	2	3	4	5
コーディネート ネイト性	問6	料理の組み合わせや並べ方を意識した食事をする	1	2	3	4	5
外部環境	問7	周囲の音や景色、部屋の明るさ・綺麗さを意識した食事をする	1	2	3	4	5
生活環境	問8	自分に合った生活スタイルで食事をする（例：会話をしながら）	1	2	3	4	5
社会環境	問9	伝統や文化、流行を取り入れた食事をする（例：季節の食べ物やお正月のおせちのような行事の食べ物を食べる）	1	2	3	4	5
生理的環境	問10	食欲が満たされ、満腹感のある食事をする	1	2	3	4	5
心理的環境	問11	理想の体型を意識し、心にゆとりをもって食事をする	1	2	3	4	5

表 2：対象者の重視した要素と取り組み内容

対象者	1回目		2回目		3回目	
	重視した要素	取り組み内容	重視した要素	取り組み内容	重視した要素	取り組み内容
A	外部環境 社会環境	テーブルの片付け（食事前） 自炊で旬な食材使用（週4回）	生活環境 社会環境	友達と食べる（週3回以上） 自炊で旬な食材使用（週3回）	嗜好性	凝った料理を行う（週3回）
B	コーディネート ネイト性	見栄えを意識（週4回）	社会環境	旬の食材を使用した料理（週2回）	生活環境	夕食を21時に食べる（週4回以上）
C	心理的環境	土日のバイト前に食事	栄養性 生活環境 安全性	栄養バランスを意識した食事（週3回） 自炊をする（週3回）	外部環境	食事の摂取時間を決めて行う（週3回以上）
D	栄養性	栄養バランスの良い食事（週1回）	経済性	外食をする（週1回）	生活環境	親と一緒に料理する（週3回以上） 家族と一緒に食べる
E	生活環境	友人と一緒にご飯（週3回）	経済性	食費を記録し振り返りを行う	嗜好性	外食で好みの物を食べる（週3回以上）

## 結果

### 1. プログラムの取り組み結果（表 2）

A氏は主に食事時間において、食事での環境（生活環境・社会環境・外部環境）という要素に焦点を当てた。

取り組みとして、食事をするテーブルを綺麗な状態にしてから食べるようにすることや、自炊の際に旬な食材を使うことなどを実施した。

B氏はA氏と同様に環境（社会環境や外部環境）という要素に焦点を当てた。同じ要素でもB氏は夕食の時間を固定することや旬な食材を使用した料理を食べることを実施した。またコーディネート性に焦点を当てて、意識して見栄えを整えることに取り組んだ。

C氏は生活環境や外部環境に加え、栄養性に焦点を当てた。目標設定では、自身の生活を振り返ることに加え、友人や先輩から意見を頂き、上記の要素に焦点を当てた。具体的には、栄養バランスを意識した食事を行うことや食事の摂取時間を決めて行うという内容で実施した。

D氏は経済性や生活環境に焦点を当てた。1週間の予

定を考えた際に、外食をしたいと思っていたができていなかったため、外食をしてお金を使うことや帰省中に家族と一緒に食事をするという内容で実施した。

E氏は生活環境や嗜好性という要素に焦点を当てた。目標設定では、普段の食事で誰かと一緒に食べることや自分の好みの物を食べることを行いたいという希望があったため、友人とご飯を食べることや、外食の際に周囲の好みや流行に合わせるのではなく、自分の好みの物を食べるという内容で実施した。

### 2. 食事時間の満足度と主観的 QOL 変化

介入前後での食事時間の満足度の変化、主観的 QOL の変化について図 1 に示す。食事時間の満足度について、食事時間の満足度に関する質問紙では全員が向上し、変化量は 1 点～11 点だった。また、VAS では 5 名中 4 名が向上し、変化量は 10 点～55 点だった。主観的 QOL について、WHO/QOL26 では 5 名中 4 名が向上し、変化量は 0.07～0.73 であった。領域ごとの点数の変化は、環境領域で 5 人中 4 人の点数が上がった。

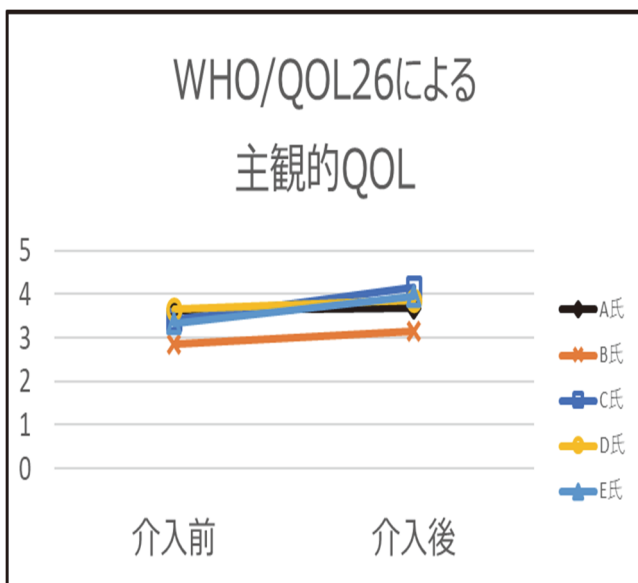
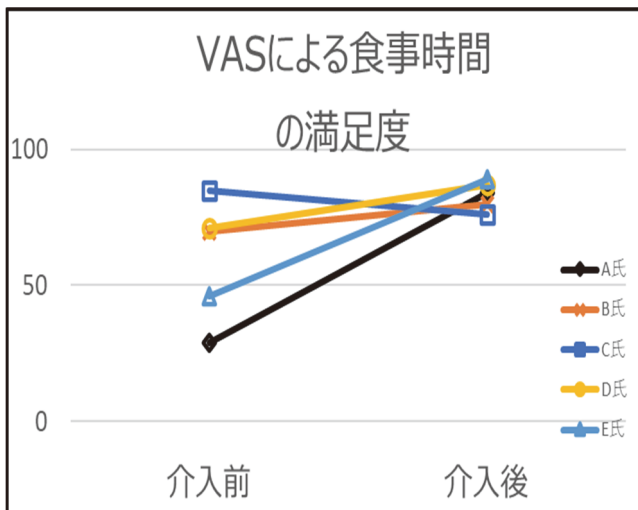
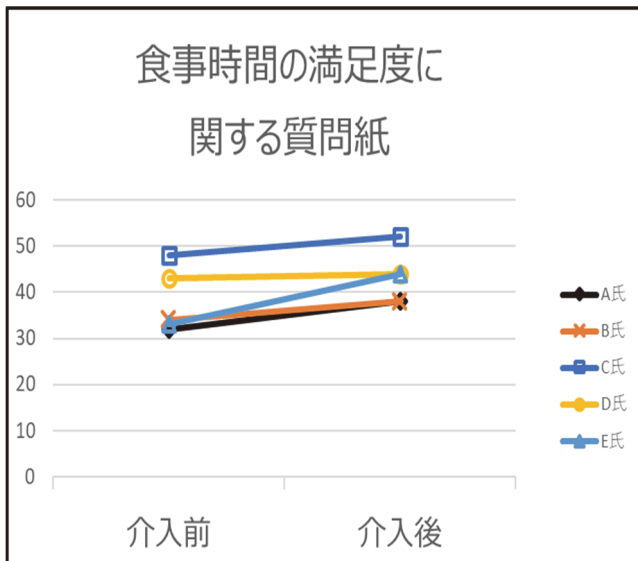


図1：介入前後での食事時間の満足度，主観的QOLの変化

## 考察

### 1. プログラムの成果

今回価値観に合わせた食事時間への介入を行うことで、5名中4名が食事時間の満足度と主観的QOLが向上した。このことから、食事時間への介入は食事時間の満足度と主観的QOLの向上に影響する可能性があると考えられる。

QOLについての研究<sup>15)</sup>では、主観的QOLと人間関係・生き甲斐、食事満足度、安心感の間に有意相関が認められている。さらに上記の項目の中で、食事満足度は移住形態や日常生活の自立度に関係なく、最も強く主観的QOLに関わっていると示された。そのため、食事時間の満足度の向上が主観的QOLの向上に関わることが示唆される。

### 2. 成果が得られた要因

#### 1) 多様性のある介入プログラム

プログラムでは、対象者1人1人の価値観に合わせて、目標設定と計画を対象者自身に立案してもらった。目標設定では、食事時間の満足度を向上させるために取り組みたいことを、具体的に提案してもらった。今回のプログラムで取り組んだ内容の中には、食事時間に関する11個の要素の内、9個の要素に焦点を当てて実施することができた。このことから、多様性のある介入プログラムであったと考えられる。多様性のある介入プログラムによって、対象者自身の価値観に合った食事時間となり、食事時間の満足度や主観的QOLに影響を及ぼしたのではないかと考えられる。

#### 2) SPDCAサイクルの活用

本研究では対象者の普段の食事時間を振り返り、目標設定や実施、振り返りを行うというSPDCAサイクルを用いた。SPDCAサイクルはPDCAサイクルに、Survey（情報収集とその分析・評価）が追加されたものである。PDCAサイクル（plan-do-check-act cycle）は、事業活動における生産管理や品質管理などの管理業務を円滑に進める手法の一つで、Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Act（改善）の4段階を繰り返すことによって、業務を継続的に改善する手法である。臨床現場でもSPDCAサイクルは使われており<sup>16)</sup>、SPDCAサイクルを取り入れたことが、対象者の食事満足度や主観的QOLの向上に影響を与えたのではないかと考えられる。

### 3. 作業療法への応用

本研究での食事時間への介入は臨床の作業療法の場面で応用できると考えられる。これまで作

業療法で行ってきた食事の際の姿勢や嚥下訓練，動作の練習だけでなく，食時時間に焦点を当てた介入を行うことで，対象者の満足度や QOL の向上につながると考えられる。

### 今後の課題と展開

本研究の対象者は，本学在籍の大学生（19～22 歳）5名で，研究者の知人であった。対象者が限定されていること，サンプル数の人数が少ないことにより結果を一般化することはできない。また，食事時間の満足度や主観的 QOL の変化には様々な要因が考えられ，今回は対照群を設けて実施していないため，プログラムの効果を断定することはできない。今後の課題として，対象者のサンプル数を増やして実施すること，対照群を設けて実施することが挙げられる。

### 文献

- 1) 時岡奈穂子：超高齢社会の食支援—食と自己実現—。老年歯科医学 33 (3) : 261-266, 2018.
- 2) 木林悦子：中学 2 年生における低い QOL と食・生活習慣との関係。栄養学雑誌 77 (1) : 29-38, 2019.
- 3) 村仲隼一郎，島田浩輝，植田友貴，水野健，大石實：我が国における高齢者の摂食・嚥下障害に対する作業療法実践の文献研究—25 の事例報告—。作業療法 39 (2) : 239-247, 2020.
- 4) 山中沙季恵，篠田かおり：高齢障害者一症例に対するシーティングが食事動作に与える影響。高知リハビリテーション学院紀要 15 : 23-27, 2014.
- 5) 足立蓉子：女子学生の食生活満足度に及ぼす要因。日本家政学会誌 41 (4) : 303-311, 1990.
- 6) 足立蓉子：高齢者における食事満足度に及ぼす要因。栄養学雑誌 46 (6) : 273-287, 1988.
- 7) 田辺由紀，金子佳代子：食の満足感構成要素の構造。日本家政学会誌 49 (9) : 1003-1010, 1998.
- 8) 飯田文子，高橋智子，川野亜紀，渡辺敦子，大越ひろ，三輪里子：大学生の食生活の意識について。日本食生活学会誌 12 (2) : 167-175, 2001.
- 9) 田辺由紀，金子佳代子：大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子。日本家政学会誌 52 (9) : 839-848, 2001.
- 10) 高野裕治，野内類，高野春香，小嶋明子，佐藤眞一：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 (4) : 321-329, 2009.
- 11) 櫻井美沙樹，佐々木秀一，村尾千華子，正木瑤子，福田倫也：回復期リハビリテーション病棟での生活行為向上マネジメント活用の利点と作業療法士の役割—復職に至った軽度記憶障害を呈した頭蓋咽頭腫術後の 1 症例—。作業療法 38 (5) : 623-630, 2019.
- 12) 三和成実，竹田里江：認知課題の遂行が情動の安定化に及ぼす影響と性格特性との関連。作業療法の実践と科学 1 (4) : 74-82, 2019.
- 13) 高野春香，野内類，高野裕治，小嶋明子，佐藤眞一：大学生の食生活スタイルとクオリティ・オブ・ライフ。日本心理学会大会発表論文集 72 : 140, 2008.
- 14) 上田菜央，信太直己，岩垣穂大，扇原淳：高齢者における居住・食事形態と QOL との関連。日本食生活学会誌 29 (2) : 99-104, 2018.
- 15) 大谷貴美子，杉山美穂，中北理映，南出隆久，饗庭照美，康薔薇，松井元子，山田朋美，恵比須繁之：高齢者の QOL に果たす食生活の役割—居住形態と ADL の違いから見て。日本食生活学会誌 12 (4) : 306-313, 2002.
- 16) 羽田野将臣，矢野豊久：IADL に介入する事で通所介護へつなげる事ができた一症例。九州作業療法学会誌 : 55, 2019.