

祖父母との同居が日本人若年女性とその母親の食事に与える影響: 多施設共同横断調査

児林聡美、朝倉敬子、須賀ひとみ、佐々木敏

【主要な知見】

- ・祖父母と同居している女子学生は、同居していない学生に比べて、野菜、果物類の摂取が多く、肉類の摂取が少なかった。
- ・母も祖父母との同居群で肉類の摂取が少なかった。
- ・学生と祖母の食事には、別居群と比べて同居群でより強い相関が認められ、その傾向は父方祖母、母方祖母ともに同様であった。
- ・母と祖母の食事は、母-父方祖母間では別居群に比べると同居群で高い相関を示したが、母-母方祖母間では別居、同居による相関に違いはなかった。

【序論】家族の食事の類似性を明らかにすることは、食事改善を実施するなどの際に、事前に把握しておくべき重要なテーマのひとつであると考えられる。過去の研究では、親子の食事の関連が調べられており、特に母親と子どもの食事の関連は父親と子どもとの関連よりも強いことが示されている。日本において家庭で食事を作る機会は母親が多いことも併せて考えると、近い将来に母親に成り得る若年女性の食事が家族からどのように影響を受けるかを明らかにすることは、次の世代の健康を考えるためにも必要である。本研究では若年女性とその母および祖母の食事摂取状況に加えて、詳細な家族構成や同居の有無の情報も収集し、女子学生の食事が祖父母との同居によって影響を受けるか否かを検討した。加えて、家族の食事の類似性を検討するため、食事摂取量の相関の特徴を、父方祖母世帯と母方祖母世帯に分けて検討した。

【方法】対象者は、日本国内 85 校の栄養関連学科に通う学生とその母および祖母が参加して行われた研究の参加者である。学生、母、祖母の3世代とも調査に参加し、学生の年齢が18~20歳の2032家族から、独居者を含む家族、データに欠損のあった家族等を除外した。解析対象者は、学生および母が1336家族(学生と母は全家族同居)、祖母が1560人(家族の誰かと同居)となった。対象者の食事摂取量は、学生および母は食事歴法質問票(DHQ)、祖母はその簡易版の質問票(BDHQ)から推定した。学生および母は、学生の祖父母の同居群および別居群に分け、各群の食事摂取量を比較した。

祖母は孫との同居および別居群に分け、各群の食事摂取量を比較した。食事の類似性を検討する際には、祖父母と別居している学生・母で、かつその祖母も孫と別居している家族(別居群 532 家族)と、学生・母・祖母の3人が同居している家族(同居群 345 家族)に対象者を限定した。学生-母間の相関は全員同居のため、877 世帯を併せて検討した。学生-祖母、母-祖母間の相関は、父方祖母と母方祖母に分け、別居群と同居群の違いを検討した。

【結果】1336 の学生・母の家族のうち、483 家族(36%)が祖父母と同居していた。祖父母と同居していた学生は、同居していない学生に比べて、野菜類および果物類の摂取が有意に高値を示し、肉類の摂取が有意に低値を示した(図1)。また、栄養素に関しては食物繊維、 β -カロテン、カリウム摂取量が有意な高値を示した。母でも、祖父母との同居群で肉類摂取量が有意な低値を示した。一方、1560 人の祖母のうち、692 人(44%)が孫と同居していた。孫と同居していた祖母は、同居していない祖母に比べて、野菜類、果物類、魚介類乳類の摂取量が有意に低く、油脂類および肉類の摂取量が有意に高かった(図2)。その結果、検討した多くの栄養素で摂取量が有意に低値を示した。家族の食事の類似性を検討したところ、検討した27種類の食品群および11種類の栄養素の相関係数の中央値は、学生-母(同居)では食品群、栄養素ともに0.27であった。学生-祖母間は父方祖母および母方祖母に分けて別居群と同居群で相関係数を比較したところ、いずれも別居群(食品群/栄養素相関係数中央値は父方:0.01/-0.07、母方:0.06/0.04)より、同居群(父方:0.14/0.10、母方:0.10/0.10)で相関が有意に高かった。一方、母-祖母間も同様に検討を行ったところ、母-父方祖母間は別居群(0.09/0.02)より同居群(0.16/0.18)で相関が有意に高かった。しかしながら、母-母方祖母間は、別居群(0.13/0.14)と同居群(0.15/0.22)の相関係数に有意差は認められなかった。

【考察】本研究によって、同居している家族構成の違いにより、食事摂取状況も異なることが示された。祖父母と同居している学生では、野菜類および果物類の摂取が有意に高く、肉類の摂取が有意に低くなっていた。祖父母と同居している学生は、別居している学生に比べてよ

り好ましい食習慣を持っている可能性がある。若年女性に祖父母世代の好ましい食習慣を伝えていくことは、日常生活の中で行うことのできる、効果的な食教育の方法と成り得るかもしれない。

家族の食事の類似性を検討したところ、学生-祖母間の食事は、父方・母方祖母のいずれでも、別居群に比べて同居群で関連が強い傾向が認められた。母-祖母間の相関係数は、父方祖母の場合は学生で見られた傾向と同様に別居群に比べて同居群でより強い相関が認められた。しかしながら、母-母方祖母間では、別居群と同居群で相関に違いは認められなかった(図3)。これらの結果から、子どもが母から受けた食事の影響は、その後長期に渡り、たとえ子どもと別々に食事をとるよう

になっても継続する可能性が示唆された。

【結論】本研究では、祖父母と同居する若年女性が別居している人に比べて、野菜類、果物類の摂取量が多く、肉類の摂取が少ないなどの、好ましい食事をしていることが示された。食事は同居している家族の影響を受けており、祖父母世代が若い世代に好ましい食習慣を伝えることは、日常生活の中で行うことのできる、効果的な食教育の方法である可能性が示された。また、母から子に受け継がれた食習慣はその後の人生においても長く影響を与える可能性が示唆された。健康的な食習慣を身に付ける方法として、母親がそれを子どもに伝えることは、子どもの将来の健康にも重要な影響を与えるかもしれない(文責: 児林聡美)。

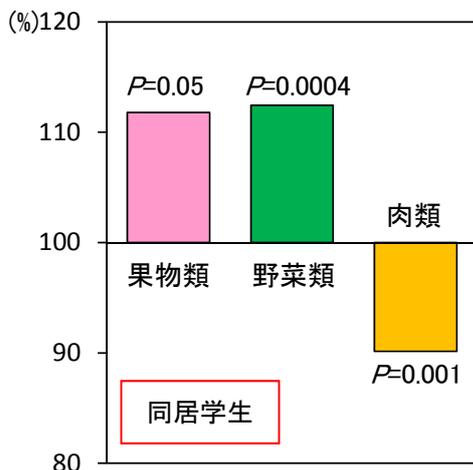


図1 祖父母と別居する学生の摂取量に対する同居する学生の摂取割合(別居学生=100%)

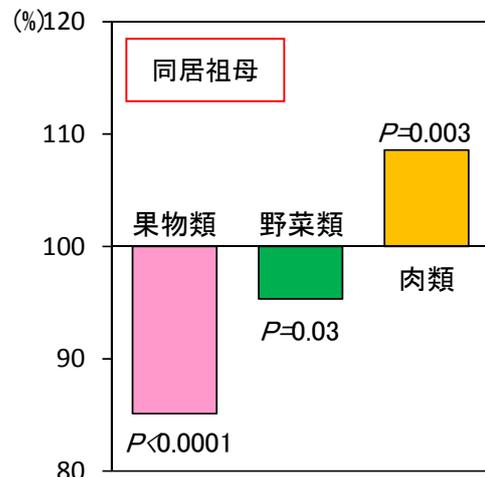


図2 孫と別居する祖母の摂取量に対する同居する祖母の摂取割合(別居祖母=100%)

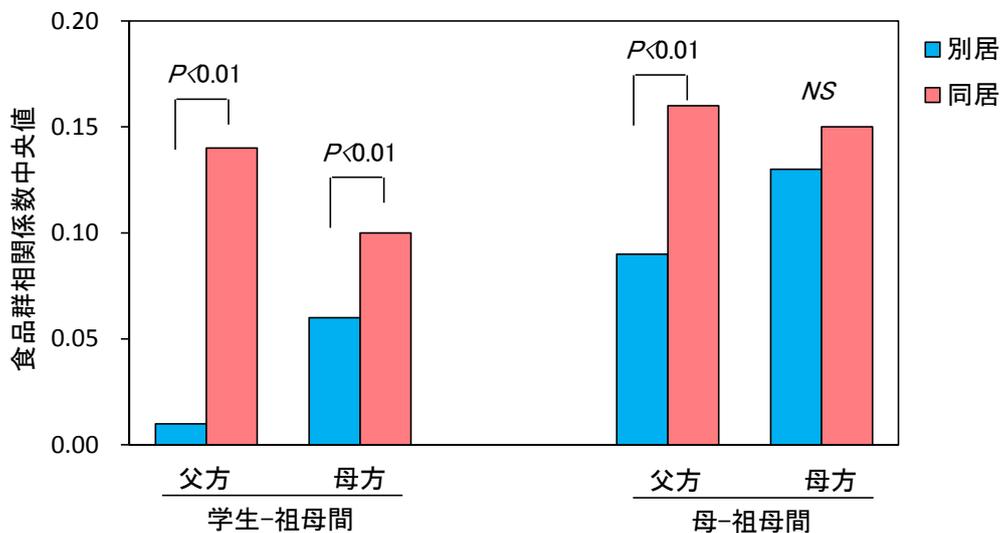


図3 同居群および別居群で比較した学生-祖母間および母-祖母間の食品群摂取量相関係数中央値