

食のアウトソーシング

——女子大学生による外部委託食利用の意味付けを探る——

足立 にれか
高比良 美詠子^{※1}
内藤 まゆみ^{※2}

問題

1. 食を取り巻く環境と食育基本法の成立

1970年代に外食産業、コンビニエンスストア、インスタント食品や冷凍食品が登場して以来、食のアウトソーシングが進み、日本人のライフスタイルや価値観の変化とあいまって、日本社会の食環境は劇的に変化してきた（今田，2004, 2005）。2002年の時点で、食材の調達・調理を含めた食事の用意を家の外部に依存する「食のアウトソーシング（外部委託）」率は、いわゆる中食（調理済み食品、惣菜、弁当を持ち帰り家で食べることを）を含めると、食料消費支出の44.5%を占めるまでになっている。昼食の外食率が、20代～30代の男性で3人に2人、女性では2人に1人という状況にあることから、近年の日本社会で食のアウトソーシングが進んでいることが実感できるであろう（内閣府，2006）。

食のアウトソーシングは、しかし、様々な面で問題がある。雪印乳業の食中毒事件を始め、雪印食品・日本ハムの牛肉生産国偽装事件、食の安全性を軽視した不二家、ハンバーグの原料を偽った食品加工卸会社ミートホープ社など、食産業においても食の安全を軽視する企業が次々と告発され、多くの人々を震撼させたことは記憶に新しい。こうした状況から、食の様々な側面に多くの関心が払われるようになった一方で、自らの食行動に無頓着な層も依然として存在する（梶原，2006）。2005年に成立した食育基本法は、ライフスタイルや価値観の変化によって近年顕著になってきた食環境の変化、食習慣や食行動の乱れ、食への不安などを背景に成立することとなった（内閣府，2006）。

食の問題をどのような枠組みから捉えるかによって、取り組むべき課題や、ステイクホルダーが変わってくる（平川，2002）。今回成立した食育基本法では、アウトソーシングに見られるような食の問題を、単に健康面から見て何をどのようにどのくらい食べるべきなのかという、従来の栄養学的医学的な問題フレームだけではなく、食環境、特に、食料供給の海外依存からの脱却、食文化の継承や食の安全性などといった観点からも捉えている。食育基本法を成立させることにより、遅まきながら国をあげて食問題フレームの再構築に乗り出したとも言えるだろう。

2. 若年成人の食の自立／自律状況

食育基本法でも言及されているように、食のアウトソーシングが日常化している今日的状況にあって、安全性が高く、現在および将来の健康に繋がるという意味での正しい食習慣や食行動を、どのように習得させ、是正するかはますます重要になってきている。幼少期および小学校から高校では、食行動を改善するための様々な試みが実践され、少しずつ効果を上げている（西日本新聞社「食くらし取材班」，2006，2007；金丸，2007）。ただし基本的に、幼い子どもの食行動は家庭内での保育者に依存しており、そのため、食行動は親のコントロール下にあると言えるだろう。保育者による食行動のコントロールは、子どもの年齢が上がるにつれ直接的ではなくなり、影響力も小さくなるものの、同居している限り食習慣や食行動への働きかけは頻繁に生じうる（Eldridge & Murcott，2000；Hannon, Bowen, Moinspour & McLerran，2003；Wiggins，2004）。

謝辞：本研究に対して、箕浦康子お茶の水女子大学名誉教授より数多くの貴重なコメントを頂きました。記してお礼申し上げます。

※1 中部大学人文学部

※2 高崎経済大学経済学部

そして、食習慣や食行動のコントロールがとりわけ重要になってくるのは、大学進学や就職時期にあたる青年期から若年成人時期であろう。この時期多くの若年成人は親元を離れ、いよいよ食の自立と自律が求められることとなるが（足立，1997）、健康であることへの過信から、若年成人はもっとも食に無頓着かつ無関心な層であることが繰り返し指摘されている（武見，2002；NHK放送文化研究所世論調査部，2006）。たとえば、朝食の欠食が最も多い層は20代であり、また、昼食時の外部委託食の利用率は全世代中、女性では20代がトップ（20代の40.5%が利用）、男性では30代（同57.8%）に次ぎ20代（同50.8%）、10代（同40.4%）とさらに高率である。下宿する大学生の自炊頻度が、「全くしない」、「週に1回程度」、「週2～3回」を含めると48.5%（内閣府食育推進室，2009）にまで達していることを考慮すると、大学生の食の自立／自律があまりスムーズに行われていないことが推察される。当然、こうした若者たちと、食のアウトソーシングの問題とは切り離せない。

3. 本調査の目的

上述したように、若年成人は食行動に関するさまざまな問題が顕在化してくる時期だといえる。そのため、生活科学（家政）や栄養学の領域では、上述した若年成人の状況を受けて、食行動の指導や食習慣の改善という観点から、若年成人の栄養摂取状況あるいは栄養学的知識と食生活との関係を見るなど、その研究の多くは栄養面と個人の身体健康面に関心を持っている（川井・守谷・島田・垣渕，2005；小林・小林・小林，2009）。また、精神医学や心理学では、摂食障害など異常な食行動への関心から若年成人を対象とした研究が数多くなされ（齊藤，2004；小澤・富家・宮野・小山・川上・坂野，2005；高野・野内・高野・小嶋・佐藤，2009）、生理学や認知心理学、発達心理学領域においては、味覚の発達や食行動の学習などに関心が向けられている（中島・今田，1996）。

こうした研究の多くは、もっぱら諸要因の個人への影響に焦点を当てているが、人は与えられた食べ物や食環境を受動的に利用するわけではない。食べ物や食環境は人によって積極的に解釈され（Chapman & Maclean, 1993；Niva, 2007；Santich, 1994）、解釈されたように変化していく（Watson, 1997）。そのため、若年成人の「食の自立／自律」を支援する上でより有効な方法を模索するためには、今日の若年成人の食行動を取り上げる際に、彼／彼女がどのように食べ

物や食環境に意味を与え利用しているか、という観点からのアプローチは不可欠である。特に、近年、私たちの生活の中に急速に浸透し、若年成人の利用が著しい「外部委託食」に対する認識を、彼／彼女の語りに基づいて理解することは、激変する食環境に対応した食問題フレームの再構築を考える際にも、有用な情報となるだろう。

そこで本研究では、大学生の食選択、特に外部委託食の利用に注目することとした。より具体的には、「外食」、「既成の弁当」、「ファストフード」という、代表的な外部委託食の形態を別々に取り上げ、これらの外部委託食の選択が生じしやすい状況を明示することと併せて、外部委託食をどのような状況で利用するものとして意味づけているか、女子大生の記述回答からその意味を抽出することを試みる。また、「弁当の日」（竹下，2006）の実践の感想や報告に見られるように、食事作りの機会は、自身を取り巻く食環境についての認識を大きく変えるものである（佐藤，2009）。本研究では、食との具体的な関わりと食環境をどのように認識し、利用するかは不可分の関係にあるとの前提に立ち、食の自立／自律の程度を示す大学生の自炊状況によって、外部食の意味づけがどのように異なるかも併せて検討することとした。

方 法

1. 調査対象者

東京都内の女子大学の学生150名（平均年齢19.41歳、標準偏差1.09歳）を調査対象者とした。

2. 質問紙

2-1. 外部委託食の利用頻度と理由

「外食」、「コンビニや弁当屋などで購入する既成の弁当」、「マクドナルドやケンタッキーなどのファストフード」を購入する頻度について、それぞれ、「1. 全然利用しない」「2. 年に何回か利用する」「3. 月に何回か利用する」「4. 週に何回か利用する」「5. ほとんど毎日利用する」の5件法で尋ねた。また、外食、既成の弁当、ファストフードを利用する理由について、それぞれ自由記述で回答を求めた。

2-2. 自炊頻度

普段、自分で食事を作る頻度について、「1. 全然作らない」「2. 年に何回か作る」「3. 月に何回か作る」「4. 週に何回か作る」「5. ほとんど毎日作る」の5

件法で尋ねた。

2-3. デモグラフィック変数

年齢、居住状況について尋ねた。居住状況については、自宅生かどうかについて尋ね、「はい」と答えた人を自宅生、「いいえ」と答えた人を「下宿生」とした。

3. 手続き

大学における講義（一般教養の心理学）が終了した後、調査への参加に同意した対象者に上記の質問紙を一斉配布し、その場で回答を求めた。調査は2008年2月に行った。

結果と考察

1. 外部委託食の利用頻度

1-1. 居住状況別の外部委託食の利用頻度および自炊頻度

本節では、外部委託食の利用頻度に関する分析結果をまとめて報告する。まず、居住状況（自宅／下宿）別の、外部委託食（外食／既成の弁当／ファストフード）の利用頻度および自炊頻度を表1に示した。続いて、外部委託食の利用頻度および自炊頻度が、居住状況によって異なるかどうかを検討するために、「全然利用しない」と「全然作らない」を1点、「ほとんど毎日利用する」と「ほとんど毎日作る」を5点として各頻度の平均値および標準偏差を算出し、自宅生と下宿生で対応のないt検定を行った（表2）。その結果、外食と既成の弁当の利用頻度が、自宅生より下宿生で有意に多かった。ファストフードについては、居住状

況の違いによって利用頻度に差は見られなかった。同様に、居住状況と自炊頻度の関係について検討したところ、自宅生より下宿生で自炊頻度が有意に高いことが示された。

1-2. 外部委託食の利用頻度と自炊頻度の関係

次に、外部委託食の利用頻度と自炊頻度の間にどのような関係があるかを検討するために、ピアソンの積率相関係数を算出した。その結果、外食の利用頻度と自炊頻度の間には弱い正の相関傾向が見られたが（ $r(150) = .15, p < .10$ ）、既製の弁当の利用頻度と自炊頻度、ファストフードの利用頻度と自炊頻度の間には有意な相関はみられなかった。なお、外部委託食同士の関係では、外食と弁当（ $r(150) = .24, p < .01$ ）、外食とファストフード（ $r(150) = .33, p < .01$ ）、弁当とファストフード（ $r(150) = .40, p < .01$ ）の間には、それぞれ弱から中程度の有意な正の相関がみられた。

続いて、自宅生と下宿生の食事作りの頻度に差が見られたことから、自宅生と下宿生のそれぞれの群ごとに、外部委託食の利用頻度と自炊頻度の相関係数を算出した。その結果、自宅生においては、外食およびファストフードの利用頻度と自炊頻度の間に有意な相関はみられなかった。ただし、自炊頻度と既製の弁当利用頻度との間に、弱いながらも負の相関傾向がみられた（ $r(66) = -.22, p < .10$ ）。外部委託食同士の関係では、外食と弁当（ $r(66) = .33, p < .01$ ）、外食とファストフード（ $r(66) = .36, p < .01$ ）、弁当とファストフード（ $r(66) = .50, p < .01$ ）の利用頻度間に、それぞれ弱から中程度の有意な正の相関がみられた。このように、自宅生の結果は、自宅生・下宿生を合わせたデータの分析結果と概ね一致する傾向にあった。

表1. 居住状況別の外部委託食の利用頻度および自炊頻度の選択者数（人）

外部委託食と自炊	居住状況	頻度					合計
		利用なし	年に数回	月に数回	週に数回	ほぼ毎日	
外食利用頻度	自宅	2	9	35	18	2	66
	下宿	1	5	42	30	6	84
	合計	3	14	77	48	8	150
既成弁当利用頻度	自宅	15	17	20	14	0	66
	下宿	8	11	24	38	3	84
	合計	23	28	44	52	3	150
ファストフード利用頻度	自宅	4	21	34	7	0	66
	下宿	4	16	53	11	0	84
	合計	8	37	87	18	0	150
自炊頻度	自宅	16	16	23	10	1	66
	下宿	5	3	17	39	20	84
	合計	21	19	40	49	21	150

表 2. 居住状況別の外部委託食の利用頻度および自炊頻度の平均値

外部委託食と自炊頻度	居住状況	n	平均値 (標準偏差)	t 値 (df)
食のアウトソーシング 外食利用頻度	自宅	66	3.14 (0.80)	2.18* (148)
	下宿	84	3.42 (0.76)	
	合計	150	3.29 (0.78)	
既成弁当利用頻度	自宅	66	2.50 (1.07)	4.06** (148)
	下宿	84	3.20 (1.04)	
	合計	150	2.89 (1.11)	
ファストフード利用頻度	自宅	66	2.67 (0.75)	1.50 (148)
	下宿	84	2.85 (0.70)	
	合計	150	2.77 (0.73)	
自炊頻度	自宅	66	2.46 (1.07)	7.66** (148)
	下宿	84	3.78 (1.04)	
	合計	150	3.20 (1.24)	

注: N =150. ** $p<.01$, * $p<.05$.

一方、下宿生の場合、自炊頻度と外部委託食利用の関にはいずれの場合も有意な相関は認められなかった。また、外部委託食同士の関係でも、ファストフードと弁当の間には弱い正の相関 ($r(84) = .29, p < .01$) が、ファストフードと外食の間には弱い正の相関傾向 ($r(84) = .28, p < .10$) が認められたものの、外食と弁当の間には有意な相関は見られなかった。このように、下宿生では、外部委託食の利用頻度と自炊頻度の関係および、外部委託食同士の利用頻度の関係は全般的に弱いものだった。

1-3. 居住状況と外部委託食の利用頻度および自炊頻度のまとめ

これまでの結果から、居住状況と外部委託食の利用頻度および自炊頻度の関係についてまとめると、第1に、自宅生と下宿生では、下宿生である方が食事作りの頻度が高くなることが示された。第2に、外食利用頻度および弁当利用頻度については、自宅生より下宿生の方が高いことが確認できた。第3に、自宅生と下宿生の群別に相関係数を算出したところ、自宅生においても下宿生においても、自炊頻度と外部委託食の利用頻度の間に有意な相関はみられなかった。第4に、下宿生では、外部委託食の利用頻度同士の間にほとんど相関は見出せなかったが、自宅生では、弱～中程度の正の相関がみられた。つまり、自宅生において、ある種類の外部委託食の利用が多い人は、他の種類の外部委託食も多く利用するという関係が見られたといえる。以上のことから、自炊頻度や外部委託食の利用状況および、外部委託食同士の利用状況は、食の自立/自律状況が異なる自宅生と下宿生では一様ではないこ

とが示唆された。

2. 外部委託食の利用理由

2-1. 利用理由の分析方法

本節では、女子学生が、外部委託食をどのようなときに利用するものと解釈しているかという問題について、「外部委託食を利用する理由」に着目して検討を行った。具体的には、外食、既成の弁当、ファストフードという3種類の異なる外部委託食を利用する理由についての自由記述を分析するために、質的研究法の1つであるグラウンデッド・セオリー (Straus & Corbin, 1998 / 操・森岡訳, 2004) およびその修正版 (木下, 1999)、箕浦 (2009) の方法などを用いた。

この方法は、インタビューや自由記述などによって集めた質的なデータに対してオープン・コーディングを行って「概念」を生成し、軸足コーディングによりそれらの概念をより抽象度の高い「カテゴリー」にまとめ上げ、最終的には、そのカテゴリー同士の関係性を体系化して理論的なモデルの構築を目指すという分析方法である。ただし、本研究では、女子大学生が、外部委託食をどのような状況で利用するものとして意味づけているかを探ることを主目的としているため、理論モデルの構築ではなく、外部委託食の利用理由を包括的に説明しうる「カテゴリー」を生成することに分析の重点を置いた。

分析にあたっては、まず、外食、既成の弁当、ファストフードを利用する理由についての自由記述を、それぞれが単一の意味内容をもつように切片化した (たとえば、「家から遠いところにいるとき、人と会うと

き」という自由記述は2つの切片に分けられる)。その結果、外食で230(平均1.5)、既成の弁当で215(平均1.4)、ファストフードで274(平均1.8)の切片が生成された。続いて、これらの切片の1つ1つに対して、文脈を考慮に入れながらオープン・コーディングを行い、対応する概念を生成した。そして、軸足コーディングによりこれら概念を整理・比較し、共通のものをまとめることで、より抽象度の高いカテゴリーを生成した。

なお、グラウンデッド・セオリーによる分析は、理論的サンプリングにより分析対象を戦略的に拡大し、データとカテゴリーの比較を継続的に続けながら、より広範なデータを説明できる形にカテゴリーを修正していくことを特徴としている(Straus & Corbin, 1998; 木下, 1999)。そこで本研究では、最初に、外部委託食の中の「外食」に関する自由記述のみを分析対象とし、オープン・コーディングおよび軸足コーディングを行った。次に、「既成の弁当」に関する自由記述に分析対象を広げ、外食のデータから生成されたカテゴリーを利用して記述の解釈を行った。既存のカテゴリーでは解釈が難しい切片が見つかったときは、外食の切片も含めた上でカテゴリーの再編成を行った。最後に、「ファストフード」に関する記述について、同様の手続きで分析を行った。

外食、既存の弁当、ファストフードは、外部委託食という点では共通性を持っているが、提供される食事内容、利用可能な場所、食事が提供されるまでにかかる時間、平均価格帯などにおいて異なる特徴を有した対象である。本研究では、グラウンデッド・セオリーに基づき、理論的サンプリングと継続的比較を分析の中に組み入れることで、異なる特徴をもった外部委託食の利用理由を包括的に分析可能なカテゴリーを生成した。

なお、分析的感受性を高め、より有用性の高いカテゴリーを生成するために、一連の分析過程は著者2名が独立して進め、それらの結果をスーパーバイザーともう1名の著者を加えた4名で検討することで、最終的な判断を行うという手続きが取られた。

2-2. 外部委託食の利用理由として生成された7種類のカテゴリー

以上の分析の結果、外部委託食の利用理由として、26種類の概念と、その上位概念である17種類のサブ・カテゴリー、そのさらに上位の概念である7種類のカテゴリーが生成された。なお、この7種類のカテゴリーは、さらに、「I. 食事摂取が主目的である場合」と、「II. 食事摂取が主目的ではない場合(他にも目

的があるもの)」の2つのグループに分けられた。そこで、前者に分類された概念およびカテゴリーを表3に、後者に分類された概念およびカテゴリーを表4にそれぞれまとめて示した。いずれの表においても、複数の概念およびサブ・カテゴリーが、1つのカテゴリーに統合されている場合もあれば、1つの概念がそのまま1つのカテゴリーとして利用されている場合もある。また、カテゴリーが内包する内容の理解を助けるために、オープン・コーディングで生成された26種類の概念に対応する自由記述の具体例を表中に併記した。

まず、「I. 食事摂取が主目的である場合」にグループ分けされた外部委託食の利用理由についてみていくと、これには以下の4種類のカテゴリーが関連していた(表3)。第1の「味カテゴリー」は、おいしいものや自分が好きなものを食べたい、食事を楽しみたいといった、自分の安定的な嗜好を満足させたいという【①嗜好の満足】と、家では出せない味、いつもと違う味、ジャンクな味、新メニューなど、普段の食生活では味わえない食事がしたいという【②新奇性】に関連する利用理由から構成されている。つまり、「味カテゴリー」を外部委託食の利用理由に挙げる人は、食事の味を楽しみ、自己の満足感を得るために、外部委託食を利用する傾向を持つといえる。

第2の「健康カテゴリー」は、栄養的に優れていて、適度な量の食事を採りたいという【③良質の食事】に関連する理由から構成されている。つまり、「健康カテゴリー」を利用理由に挙げる人は、自分の健康を考えて外部委託食を利用している人だといえる。

第3の「手軽さカテゴリー」には、外部委託食を、ランチや間食のような比較的軽い食事に利用する【④軽食用】、簡単で便利な食糧調達手段として利用する【⑤簡便性】、安さゆえに利用する【⑥経済性】、短い合間や夜間など、時間の制約があるときに利用する【⑦時間的制約】、外出先や携帯用など、場所の制約があるときに利用する【⑧場所的制約】が含まれている。つまり、「手軽さカテゴリー」を利用理由に挙げる人は、「味カテゴリー」や「健康カテゴリー」を挙げる人とは異なり、食事内容にはこだわらず、とにかく手間をかけずに手軽に食事をとるという利便性にこだわって、外部委託食を選択する人だと考えられる。

第4の「代用品カテゴリー」には、自分では料理ができない、あるいは作ってくれる人がいないときに利用する【⑩スキル不足】、自分で料理をする気力がないときに利用する【⑪気力不足】、自分で料理をする時間がないときに利用する【⑫時間不足】が含まれて

表3. 外部委託食の利用理由一覧（食事摂取が主目的である場合）

カテゴリとその定義	下位カテゴリとその定義	概念とその定義（カッコ内は具体例）
1. 味： 食事の味を楽しむために利用	①嗜好の満足： 自分の安定した嗜好を満たすために利用	(1) 美味：おいしいものを食べるために利用 (おいしいものを食べたいとき)
		(2) 好みの味：好みを満たすために利用（好きだから）
		(3) 楽しみ：食事を楽しむために利用（食事を楽しむため）
	②新奇性： 変化を求めて、いつもとは違うものを食べるために利用	(4) 家で出せない味：家では作れないものを食べるために利用 (家で作れないものを食べるため)
		(5) 違う味：いつもと違うものを食べるために利用 (いつもと異なるものが食べられる)
		(6) ジャンクな味：体に悪そうな味の食品を食べるために利用 (たまに不健康な味のもの食べたくなる)
		(7) 新商品：新商品を試すために利用（新メニューがでた）
2. 健康： 健康を気遣って利用	③良質の食事	(8) 良質の食事：栄養的に偏りのない食事をとるために利用 (栄養があまり偏らないので)
	④適量の食事	(9) 適量の食事：適量の食事をとるために利用（量が手頃）
3. 手軽さ： 手間をかけずに、手軽に食事を取るために利用（安近短）	⑤軽食用： 軽めの食事として利用	(10) 昼食用：ランチとして利用（お昼ごはんに）
		(11) 間食用：小腹がすいたときの間に合わせとして利用 (バイト前などの間に合わせとして)
	⑥簡便性	(12) 簡便性：簡単で便利な食糧調達手段として利用 (買うのが便利だから)
	⑦経済性	(13) 経済性：経済的な理由で利用（安い）
	⑧時間制約： 時間制約があるときに利用	(14) 時短：手早い食事のために利用（すぐに食べられる）
		(15) 夜間用：夜遅い時間に食事をとるために利用 (夜遅くなったとき)
⑨場所制約： 場所制約があるときに利用	(16) 外出先：外出先の食事として利用（外出した時に）	
	(17) 携帯用：どこでも持ち運びが可能な食事として利用 (持っていく用事があるとき)	
4. 代用品： 手製の食事が用意できない時の代用品として利用	⑩スキル不足	(18) スキル不足：自分では料理できない、または親に作って貰えないときに利用（自分で料理しない／家にご飯がない）
	⑪気力不足	(19) 気力不足：自分で料理を作る気力がないときに利用 (作るのが面倒なとき)
	⑫時間不足	(20) 時間不足：自分で料理を作る時間がないときに利用 (作る時間がない)

表4. 外部委託食の利用理由一覧（食事摂取が主目的でない場合）

カテゴリとその定義	下位カテゴリとその定義	概念とその定義（カッコ内は具体例）
5. 社交： 人と親交を深める一環として利用	⑬交友活動： 人と一緒に活動する中で利用	(21) 付き合い：人との付き合いで利用（友だちづきあいで）
		(22) 行楽中：人と一緒に出かけた時に利用 (友達と遊んだときに)
		(23) 会話：人と会話をするために利用 (友達とゆっくり話したいときに)
		(24) お祝い：人との特別なお祝いに利用 (家族のお祝いなどで)
	⑭共食活動： 人と一緒に食事を楽しむために利用	(25) 会食：人と会って食事をするために利用 (友だちとご飯を一緒に食べるときに)
(26) 打ち上げ：サークルの後の食事や飲み会に利用 (サークルの人たちとの飲み会)		
6. 自習活動	⑮自習活動	(27) 自習活動：勉強などの自習活動を行うために利用 (勉強場所確保のため)
7. 暇つぶし	⑯暇つぶし	(28) 暇つぶし：時間つぶしのために利用 (時間をつぶすときに)

いる。よって、「代用食カテゴリー」を利用理由に挙げる人は、手作りの食事を用意することを目指しながらも、それが用意できないときの代用品として外部委託食を利用する人だと考えられる。なお、これまでに述べた4つのカテゴリーは、それぞれに異なる意味を持っているが、食事の摂取を主目的として外部委託食を利用しているという意味では共通性があるといえる。

続いて、「Ⅱ. 食事摂取が主目的ではない場合（他にも目的があるもの）」にグループ分けされた外部委託食の利用理由についてみていくと、これには以下の3種類のカテゴリーが関連していた(表4)。第5の「社交カテゴリー」には、友達づきあい、一緒に出かけたとき、会話をしたいとき、お祝いをするときなど、人と一緒に活動する中で利用する【⑬交友活動】と、会食や打ち上げなど、人と一緒に食事を楽しむために利用する【⑭共食活動】から構成されている。つまり、「社交カテゴリー」を利用理由に挙げる人は、自分以外の人と親交を深めることを主目的にして外部委託食を利用している人であり、他のカテゴリーに比べると他者志向的な側面が強調された利用理由になっている。

なお、第6の「自習活動カテゴリー」は、勉強などの自習活動を行いたいという【⑮自習活動】を、第7の「暇つぶしカテゴリー」は、時間つぶし的手段として利用する【⑯暇つぶし】をそれぞれの利用理由として含むものであり、どちらの場合も、食事摂取は付加的な目的となっている。

以上、自由記述を分析した結果として生成された、外部委託食の利用理由に関する7種類のカテゴリーについての説明を行った。以降の節では、この7種類のカテゴリーを用いながら、外部委託食が利用される状況について更なる検討を行う。

3. 外部委託食の種類および居住状況と利用理由の関係

3-1. 外部委託食の利用理由と外部委託食の種類の関係

前節では、外部委託食の利用理由に関する自由記述を、グラウンデッド・セオリー (Straus & Corbin, 2004) およびその修正版 (木下, 1999)、箕浦 (2009) の方法などを参考にしながら分析し、7つのカテゴリーを得た。ここでは、各調査参加者が、自由記述においてそれぞれのカテゴリーに該当する理由を挙げている場合を1、挙げていなかった場合を0として、各理由を挙げた人数を計算した結果を表5に示した。カッコ内の%は、全調査参加者の中で、そのカテゴリーに該当する記述が見られた人の割合を示す。まず、外部委託食の種類 (外食/弁当/ファストフード) に

よって、各カテゴリーの記述者数 (全体) に差がみられるかどうかを検討するために、7つのカテゴリー別にコクランのQ検定を行った。その結果、全てのカテゴリーにおいて、外部委託食の種類による有意な差が見られた (味 $Q(2) = 32.41, p < .001$; 健康 $Q(2) = 18.53, p < .001$; 手軽さ $Q(2) = 60.73, p < .001$; 代用品 $Q(2) = 86.52, p < .001$; 社交 $Q(2) = 174.62, p < .001$; 自習活動 $Q(2) = 7.00, p < .05$; 暇つぶし $Q(2) = 16.55, p < .001$)。

そこで、ライアン法による多重比較を行ったところ、「味」と「暇つぶし」については、ファストフード > 外食 > 弁当の順になり、ファストフードと弁当、ファストフードと外食の間に5%水準で有意な差が見られた。「手軽さ」でも、ファストフード > 弁当 > 外食の順になり、全ての群間において5%水準で有意な差が見られた。また、「健康」では、弁当 > ファストフード > 外食の順となり、弁当と外食、弁当とファストフードの間に5%水準で有意な差が見られた。同様に、「代用品」では、弁当 > 外食 > ファストフードの順になり、全ての群間において5%水準で有意な差が見られた。一方、「社交」では、外食 > ファストフード > 弁当の順になり、全ての群間において5%水準で有意な差が見られた。「自習活動」については、多重比較の結果は有意に至らなかった。

以上の結果をまとめると、外部委託食の中の外食において特に挙げられやすい利用理由は「社交カテゴリー」、弁当において挙げられやすい利用理由は「健康」と「代用品」、ファストフードにおいて挙げられやすい利用理由は「味」と「手軽さ」と「暇つぶし」であることが示唆された。

3-2. 外部委託食の利用理由と居住状況の関係

次に、居住状況の種類 (自宅/下宿) によって、各カテゴリーの記述者数に差がみられるかどうかを検討するために、外部委託食の種類別に、7つのカテゴリーのそれぞれに対して χ^2 検定を行った (周辺度数および各セルの期待度数が小さい場合は、フィッシャーの直接法を適用した)。その結果、外食においては、全てのカテゴリーにおいて自宅生と下宿生の間に有意な差は見られなかった。弁当においては、「代用品」においてのみ自宅生と下宿生の間で有意な差が見られ ($\chi^2(1) = 4.04, p < .05$)、弁当を利用する理由として「代用品」を挙げる人が、自宅生より下宿生で多かった。ファストフードにおいては、4つのカテゴリーで自宅生と下宿生の間に有意差および有意差傾向が見られた。「味」をファストフードに利用する理由として

表5. 居住状況別外部委託食の利用理由の記述者数（カッコ内は%）

外部委託食の種類	居住状況	外部委託食の選択理由						
		味	健康	手軽さ	代用品	社交	自習活動	暇つぶし
外食	自宅 (n=64)	12人 (18.7%)	0人 (0.0%)	14人 (21.9%)	12人 (18.7%)	44人 (68.8%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
	下宿 (n=84)	11人 (13.1%)	0人 (0.0%)	15人 (17.9%)	21人 (25.0%)	64人 (76.2%)	1人 (1.2%)	1人 (1.2%)
	全体 (N=150)	23人 (15.3%)	0人 (0.0%)	29人 (19.3%)	33人 (22.0%)	108人 (72.0%)	1人 (0.7%)	1人 (0.7%)
既製の弁当	自宅 (n=64)	9人 (14.1%)	8人 (12.5%)	18人 (28.1%)	30人 (46.9%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
	下宿 (n=84)	8人 (9.5%)	5人 (6.0%)	29人 (34.5%)	52人 (61.9%)	1人 (1.2%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
	全体 (N=150)	17人 (11.3%)	13人 (8.7%)	47人 (31.3%)	82人 (54.7%)	1人 (0.7%)	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)
ファストフード	自宅 (n=64)	18人 (28.1%)	1人 (1.6%)	48人 (75.0%)	1人 (1.6%)	12人 (18.8%)	1人 (1.6%)	9人 (14.1%)
	下宿 (n=84)	36人 (42.9%)	2人 (2.4%)	47人 (56.0%)	8人 (9.5%)	12人 (14.3%)	4人 (4.8%)	1人 (1.2%)
	全体 (N=150)	54 (36.0%)	3 (2.0%)	95 (63.3%)	9 (6.0%)	24 (16.0%)	5 (3.3%)	10 (6.7%)

注：N=150。複数回答あり。

挙げる人は下宿生に多く ($\chi^2(1) = 3.90, p < .05$)、同様の傾向が、「代用品」においても見られた (フィッシャーの直接法による両側有意確率 $p < .10$)。一方、「手軽さ」と「暇つぶし」をファストフードの利用理由に挙げる人は自宅生に多かった ($\chi^2(1) = 4.48, p < .05$ 、「暇つぶし」に関しては、フィッシャーの直接法による両側有意確率 $p < .01$)。

3-3. 外部委託食別にみた外部委託食の利用理由と居住状況の関係

続いて、外部委託食の種類別に、外部委託食利用理由として生成した7種類のカテゴリート、食の自立/自律状況の指標となる居住状況の関係を明示するために、コレスポンデンス分析を行った。コレスポンデンス分析では、一般に、データに基づいた空間布置内において互いに近くに位置づけられるカテゴリートおよび個体同士は等質であり、離れたものは互いに異質であると解釈できるとされている。そして、この空間座標の原点から大きく離れているカテゴリートが、I軸とII軸で構成される平面を特徴づけ、原点の近くに位置するカテゴリートは、平均して多くの解答を集め、その他のものと一緒に選択されることが多いと解釈される (足立, 2006; 朝野, 2000; 渡辺, 1988, 1992)。

なお、ここでは、外部委託食の種類 (外食、弁当、ファストフード) 別に、行を調査対象者、列を外部委託食の利用理由 (味、健康、手軽さ、代用品、社交、自習活動、暇つぶし)、居住状況 (自宅・下宿)、自

炊頻度 (高・低) とした 01 型データ表に対して、コレスポンデンス分析を適用した (小塩, 2004; 内田, 2006)。自炊頻度については、自宅生と下宿生の食の自立/自律状況をより明確に示す目的で、「全然作らない」「年に何回か作る」「月に何回か作る」に回答した人を自炊低群、「週に何回か作る」「ほとんど毎日作る」に回答した人を自炊高群とカテゴリー化し、分析に含めた。

(1) 外食 外部委託食の利用理由の中で、「自習活動」と「暇つぶし」はそのカテゴリートを選択している人が少なく (各1人)、予備分析の結果はずれ値となっていた。そこで、1人も選択者がいなかった「健康」とともに、これらのデータを除いてコレスポンデンス分析を行った結果を図1に示した。

空間座標の原点付近に布置されることから、外食選択の理由として最も多く選択されているのが「社交」であることが示された。3-1に載せたコクランのQ検定の結果により、「社交」が、外食を特徴づける利用理由であることは示されていたが、図1の結果から、「社交」が、外食を選択する際の主要な理由にもなっている様子が読み取れる。また、図1では、外食選択として、「味」に対置して「手軽さ」が遠くに布置された。ここから、外食を利用する人は、利便性や経済性、あるいは時間・場所の制約からくる「手軽さ」を理由として利用する人と、嗜好や新奇性 (食・味の変化を求める) を満たす「味」として利用する人に大き

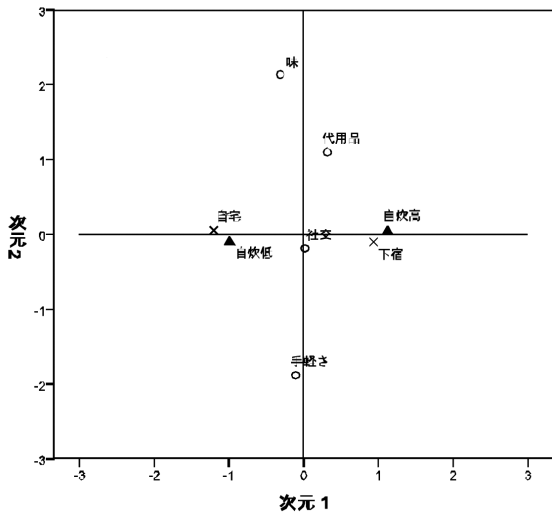


図1 外食利用における利用理由と、居住状況および自炊頻度との関係

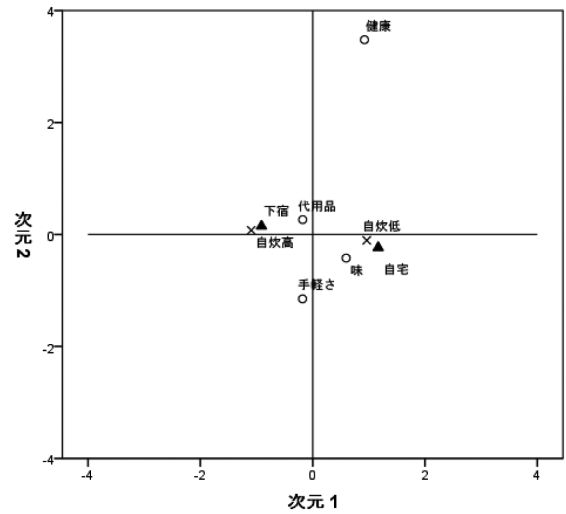


図2 既製の弁当利用における利用理由と、居住状況および自炊頻度との関係

く分かれていることが推測される。

自炊の高低については、先に 1-1 で示した結果と同様に、下宿生／自宅生であることと自炊頻度が高い／低いことが強く関連していることが示された。しかし、外食選択として挙げる理由のそれぞれについては、下宿生と自宅生の間には大きな差は見られず、3-2 に示した χ^2 検定からも、下宿生、自宅生のどちらか一方が、特定の利用理由について多く言及しているという結果は見られなかった。

以上のことから、女子大学生が、外食を利用する際に参照するのは、「社交性」を中心として、食べる内容により重点を置く「味」と、諸々の制約からくる「手軽さ」を両端においた「食事内容（味）重視－手軽さ重視」の次元であるとも言える。利用理由の「味」により近くに位置する「代用品」は、手作り食の代用品という意味で、内容重視の方向に布置されていると考えられる。

(2)既製の弁当 外食のときと同様に、そのカテゴリーを選択している人が1人と少なく、予備分析の結果はずれ値となっていた「社交」と、選択者がいなかった「自習活動」、「暇つぶし」のデータを除いてコレスポネンス分析を行った結果を図2に示した。

空間座標の原点付近に布置されることから、「代用品」が理由として挙げられることが多いことが示された。3-1 に示したコクランのQ検定の結果によれば、「代用品」と「健康」は、弁当を特徴づける利用理由となっているが、図2の結果から、「代用品」は、弁当を選択する際の主要な理由にもなっている様子が伺える。

また、図2では、「手軽さ」に對置して、栄養が偏らない・適度の量であることなど、身体への影響を考

慮する理由である「健康」が遠くに置かれていた。ここから、食事内容にはこだわらず、ともかく手間をかけずに手軽に食事をとるという利便性にこだわる理由である「手軽さ」と、食事内容を重視する「健康」は同時に選択されにくい様子が伺える。そして、既製の弁当を利用する際に用いられる判断次元としては、外食とは若干異なり、「食事内容（健康）重視－手軽さ重視」の次元であることが理解できる。

居住状況と自炊頻度については、外食と同様に下宿生／自宅生であることと自炊頻度が高い／低いことが強く関連していることが示された。また、図2からは、下宿の学生／自炊頻度が高い学生にとって弁当は「代用品」の、自宅の学生／自炊頻度の低い学生にとっては「味」の意味合いが強いことが伺える。なお、3-2 に示した χ^2 検定の結果においても、下宿生の方が、自宅生より弁当購入の理由に「代用品」を多く挙げることを示された。これらの結果は、日常生活において自炊を行う頻度の高い下宿生は、気力不足や時間不足を感じることで、既製の弁当を選択することが結びつきやすいことを示唆しているように思われる。

(3)ファストフード これまでと同様に、そのカテゴリーを選択している人が5名以下と少なく、予備分析の結果はずれ値となった「健康」と「自習活動」のデータを除いてコレスポネンス分析を行った結果を図3に示した。

空間座標の原点付近に布置されることから、「手軽さ」が理由として最も選択されることが示された。3-1 に示したコクランのQ検定の結果によれば、「手軽さ」「味」「暇つぶし」が、ファストフードを特徴づける利用理由となっているが、図3を見ると、「手軽さ」

総合考察

食への意味づけ

国の「健康的な食事」のバランスガイドや研究者から示される「栄養学」に基づいた健康教育が、そのまま人の健康的な食習慣や食行動の改善に繋がらないことが繰り返し示される中、人々が語る言葉に耳を傾け、人々が信じる「健康的な／不健康な食事」の内容 (Calnan, 1990) や、思春期の学生たちにとって「ジャンクフード」や「健康食」が持つ意味 (Chapman & Maclean, 1993; Croll, Neumark-Sztainer D, & Story, 2001) を明らかにすること、あるいはまた、従来の研究者が抱いていた、思春期の子どもの食習慣と態度の予測要因についての素朴な信念の見直し (Eldridge & Murcott, 2000) が重視されるようになってきている。

質的データに基づいたこうした研究と同様に、本報告では、女子大学生が外部委託食に対してどのような意味づけを行っているかという観点から、外部委託食の選択に際して依拠している判断次元を構成するカテゴリーを生成した。状況に応じて外部委託食を使い分けられていることは推測するに難くないが、ここでは、その使い分けの判断次元を、女子大学生による外部委託食利用理由についての自己記述内容からカテゴリーを生成し、その具体的な内容を示した。また、今回の分析結果から、都内の女子大学生が、「外食」、「既製の弁当」、「ファストフード」を利用する際に重視する理由および、どのような判断次元でそれぞれ捉えているか、利用理由のカテゴリー同士の関係を明示することによって明らかにした点で意義があると言えるだろう。

ただし、今回は、生成したカテゴリー同士の関係を、カテゴリーが選択された頻度をデータとして示したが、それぞれのカテゴリー同士の関係を繋ぐ、あるいは確認するための様々なデータが必要である。また、生成されたカテゴリーから類推される、今は示されていないカテゴリーの更なる生成と、そのカテゴリーを確認するためのデータ収集を、調査対象者や、外部委託食の対象を変えて行う必要がある。たとえば本調査では、「外食」という項目を立てたが、調査対象者が大学生であることを考慮すると、外食先は、記述にあるように「特別な日に行く」ような店から、大学構内にある「学食」や、ファミレス (ファミリーレストラン) など、外食先の対象となる場所の種類がいくつか考えられる。今回はそうした外食先の種類を分けていないことから、外部委託食についてヴァリエーション

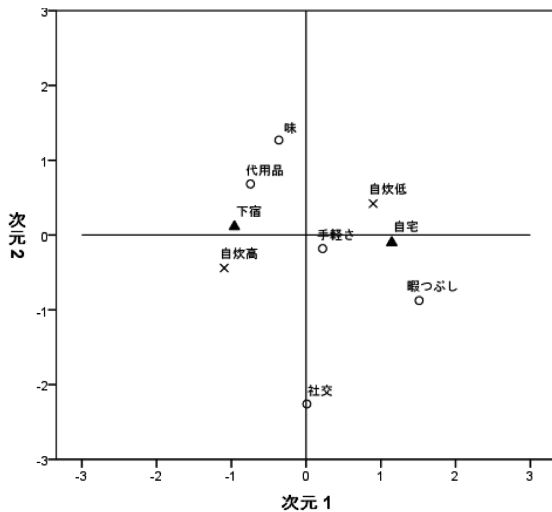


図3 ファストフードにおける利用理由と、居住状況および自炊頻度との関係

は、ファストフードを選択する際の主要な理由にも同時になっているといえる。

また、図3では、「手軽さ」を挟んで、対極に「社交」と「味」が置かれていた。これは、ファストフードは友だち付き合いで利用するものとして捉えられる一方で、嗜好や新奇性 (食・味の変化を求める) を満たすためのものとして捉えられていることを示している。どちらも、実用性より、個人の楽しみと強く関連している理由だといえるが、「社交」はあくまでも人付き合いの一環として利用するものであり、「味」は個人的な味覚の満足に利用するものだと言える。

以上のことから、ファストフードを利用する際の判断次元としては、「手軽さ」を中心として、両側に「味」と「社交」を配置する、「食事内容 (味) 重視一人付き合い重視」の次元と見なすことができるように思われる。

居住状況と自炊頻度については、外食および弁当のときと同様に下宿生／自宅生であることと自炊頻度が高い／低いことが強く関連していることが示された。また図3から、下宿／自炊頻度の高い学生にとって、ファストフードは「代用品」としての意味合いが強く、自宅／自炊頻度が低い学生にとっては、「手軽さ」に加えて、「暇つぶし」という食事以外に利用する場所としても認識されていることが示唆された。なお、3-2に示した χ^2 検定の結果からは、自宅生より下宿生の方が「味」、「代用品」を利用理由として多く挙げ、下宿生より自宅生の方が多く、「暇つぶし」、「手軽さ」を利用理由として多く挙げていることが確認されており、図3と一貫する結果だといえる。

を増やすことも重要であろう。

自炊頻度と外部委託食利用との関係

本報告では、自炊頻度がどのように外部委託食の利用理由と関係するのかについても検討してきた。自炊する・しない、ということが、日々の食生活に直接影響することになる下宿生と、自分以外の食事の作り手がいることが多い自宅生とでは、自炊頻度の意味合いが大きく異なることは想像に難くない。本調査データの分析結果でも自宅生と下宿生とでは、それぞれの自炊頻度と外部委託食との関係が異なることが示されたため、自炊頻度の高い群と低い群とに分けて分析を行った。しかしながら、外部委託食の使用頻度や、その利用理由と自炊頻度の間に、自炊をする／しないことに由来する関係は見出せなかった。

この結果については、次の二つの理由が考えられる。第一に、今回の調査対象者となった女子大学生では、ほぼ毎日自炊する者が全体の14%（下宿生で毎日自炊する者は全体の13%、自宅生では1%）、まったく作らない者が同じく全体の14%（下宿生は3%、自宅生は11%）であり、頻度がそれぞれ多くはなかったため、自炊高群には、「ほぼ毎日作る」者に加えて「週数回作る」者を含め、自炊低群には、「全然作らない」者に「月数回」、「年数回」作る者を加えた。このことが自炊頻度についての実質的な意味合いを弱めた可能性がある。

第二の理由としては、「自炊する」が、食材を色々と買い、包丁を握って料理をすることではなく、買って来た惣菜や冷凍食品を活用することも「自炊」に含まれているかもしれない。そのため、自炊頻度の高低ではなく、自分で食事を用意する／しない程度の意味合いとなり、下宿生／自宅生とほぼ同義のカテゴリーとなったということも考えられる。

以上を踏まえると、自炊頻度ではなく、どの程度の料理スキルがあるのか（どのような料理を作れるか）、あるいは、一回の食事に占める、自作料理の割合など、「自分で作る」ことを具体的に示す指標を用いる工夫が必要であろう。

食への関わり方に見られるジェンダーの違い

今回の調査対象者は都内の女子大学生であった。本報告で示してきた、女子大学生が依拠している外部委託食を選択するための判断次元は、彼女たちのライフスタイルや価値観に依存しており、それゆえ、彼女のライフスタイルの変化とともに変化し、時代や社会に優勢な価値観に左右されるものである。先述したように、調査対象者の社会的な属性が異なれば、対象者た

ちの依拠する判断次元は異なることは容易に推測できる。今後の研究方向の一つは、先述したように、調査対象者の社会的な属性を変えながら、外部委託食を選択するための判断次元・利用理由のカテゴリーの生成を試みることだろう。

筆者らは、本調査と並行して、男子大学生についても同様の調査を行っており、今回示した外部委託食の利用理由カテゴリーをどの程度適用できるのか確認する予定である。わが国の女性が年々痩せる方向へ向かっている一方で、男性は太り気味の方向へ向かっており（今田, 2004, 2005）、女性が食べることに注意を払うほどには、男性はその安全面や栄養、身体への影響に関心を持っていないことが明らかになっている（NHK放送文化研究所, 2006; Ronzin et al., 1999）。また、結婚をきっかけとして多くの女性が家庭内での食事を賄うことを期待されるのに対して、男性は、結婚前は母親に、結婚してからは妻に、妻に先立たれたら、子ども夫婦と同居すると、食生活では娘や嫁に依存する（竹井, 2000）ため、食行動管理・食生活自立のプレッシャーが軽い反面、男性は食に関わる管理能力を磨く機会が乏しく、食への関心が低くなりがちだという（今田, 2005; Rozin et al., 1999）。このように、食への関心度合いが女性と男性では大きく異なることから、食のアウトソーシングにおいても、様々な面で女子学生と男子学生では異なることが予測される。

食環境の変化に伴う食の行動規範や信念・意味体系の揺らぎ

食育の実践方法にしばしば含まれる「親子で食卓を楽しく囲んで食事を食べる」という、微笑ましい食事風景のイメージは、現代の日本人の多くに共有されているものだろう（厚生労働省, 2000）。しかし、半世紀くらい前までは、食事での会話、特に子どもが食卓でおしゃべりすることは固く禁じられていたという（石毛, 2005）。昭和から平成にかけて、食事場面について我々が思い描くイメージや信念は、かくのごとく劇的に変化し、食卓を囲んだ団欒が食事場面のあるべき姿と素朴に信じるまでになっている。昔から人々がそうであったかのように感じ、疑いを抱くことがないまでに現代の人々に内在化されるこうした信念は、我々の期待に反し、思っている以上に変化しやすい（Watson, 1997）。

1970年以降の日本へ流入してきた外食産業と共に、人々の食のアウトソーシングを支えながら発展し続けてきた食品産業は、日本の人々のライフスタイルのみならず、このような食にまつわる規範の変化をも

促してきた。近年に見られる食規範や信念の変化は、その脆弱性をはからずも示している。その脆弱性を念頭に置き、人々が抱く食についての信念や意味づけを明らかにするだけでなく、どのような食の信念や意味体系を積極的に構築するか、またそれをどのように維持していくかということにまで思いをこらす必要があると言えるだろう。

文 献

- 足立浩平 2006 多変量データ解析法 ナカニシヤ出版
- 足立己幸 1997 環境食事論 木村修一・川端晶子・山口貴久男(編著) 環境調理学 建帛社. p.52-93.
- 朝野熙彦 2000 入門多変量解析の実際(第2版) 講談社サイエンティフィク
- Calnan, M. 1990 Food and health: a comparison of beliefs and practices in middle-class and working-class households. In Cunningham-Burley, S. and McKeganey, N. P. (eds) , *Readings in Medical Sociology*. Tavistock/Routledge, London, pp. 9-36.
- Chapman, G., & Maclean, H. 1993 "Junk food" and "healthy food": meanings of food in adolescent women's culture. *Journal of nutrition education*, 25, 3,108-113.
- Croll J.K., Neumark-Sztainer D., & Story M. 2001. Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education* 33,4,193-198.
- Eldridge J., & Murcott M. 2000 Adolescents' dietary habits and attitudes: unpacking the 'problem' of (parental) influence, *Health* 4 , 25-49.
- Hannon, P. A., Bowen, D. J., Moinpour, C. M., & McLerran, D. F. 2003 Correlations in perceived food use between the family food preparer and their spouses and children. *Appetite* 40 , 77-83.
- 平川秀幸 2002 リスクの政治学 小林傳司(編) 公共のための科学技術 玉川大学出版部, Pp.109-137.
- 今田純雄 2004 日本における食環境の変化と食行動 広島修大論集. 人文編 45, 1, pp. 1-16.
- 今田純雄 2005 飽食から“崩”食へ 今田純雄編 食ることの心理学 有斐閣 p.155-174.
- 石毛直道 2005 「食卓文明論」 中央公論新社 p.178-129.
- 梶原公子 2006 食の外部化における若者の生活スタイルと食意識に関する研究. 日本食生活学会誌 17,11, 59-67.
- 金丸弘美 2007 創造的な食育ワークショップ 岩波書店
- 川井泉・守谷聡美・島田郁子・垣渕直子 2005 女子短大生の生活習慣(第2報): 最近の食生活状況調査から 瀬戸内短期大学紀要 36 , 25-34.
- 木下康仁 1999 グラウンデッド・セオリー・アプローチ—質的実証研究の再生 弘文堂
- 厚生省 2000 21世紀における国民健康づくり運動 財団法人健康作り事業財団
- 小林真琴・小林ゆかり・小林良清 2009 青年期から中年期をターゲットとした健康づくり施策(食環境整備)の検討 信州公衆衛生雑誌 4,1, 34-35.
- 箕浦康子 2009 フィールドワークの技法と実際Ⅱ—分析・解釈編 ミネルヴァ書房
- 中島義明・今田純雄(編集) 1996 たべる—食行動の心理学 朝倉書店
- 内閣府 2006 平成18年度版「食育白書」
- 内閣府食育推進室 2009 大学生の食に関する実態・意識調査報告書(URL: <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>) 取得日 2010/02/12)
- NHK放送文化研究所世論調査部 2006 崩食と放食—NHK日本人の食生活調査から 日本放送出版協会
- Niva, M. 2007 All foods affect health': Understandings of functional foods and healthy eating among health-oriented Finns. *Appetite*, 48, 384-393.
- 西日本新聞社「食くらし取材班」 2006 食卓の向こう側 —食育 その力(8) 西日本新聞社
- 西日本新聞社「食くらし取材班」 2007 食卓の向こう側 —広がる輪 (9) 西日本新聞社
- 小塩真司 2004 SPSSとAmosによる心理・調査データ解析 東京図書
- 小澤夏紀・富家直明・宮野秀市・小山徹平・川上祐佳里・坂野雄二 2005 女性誌への曝露が食行動異常に及ぼす影響 心身医学 45,7, 521-529.
- Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A., and Wrzesniewski, A. 1999 Attitudes to Food and the role of food in the life in the USA,

- Japan, Flemish Belgium and France: Possible Implications for the Diet-Health debate. *Appetite*, 33,163-180.
- Santich, B. 1994 Good for you: beliefs about food and their relation to eating habits. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, 51, 68-73.
- 齊藤千鶴 2004 摂食障害傾向における個人的・社会文化的影響の検討 パーソナリティ研究 13,1, 79-90.
- 佐藤剛史 2009 すごい弁当力! 五月書房
- Strauss, A. L., and Corbin, J. 1998 *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (Second edition)*, Sage. (ストラウス, A., コービン, J. 2004 質的研究の基礎—グラウンデッド・セオリー開発の技法と手順 第2版 操華子・森岡崇(訳) 医学書院)
- 高野裕治・野内類・高野春香・小嶋明子・佐藤眞一 2009 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.
- 竹井恵美子 2000 食とジェンダー ドメス出版
- 武見 ゆかり 2002 若年成人への栄養・食教育の診断・評価の指標に関する研究: 食スキル・食態度・食行動の面から 栄養学雑誌 60,3, 131-136.
- 竹下和男 2006 台所に立つ子どもたち 自然食通信社
- 内田治 2006 すぐわかる SPSS によるアンケートのレスポンス分析 東京図書
- 渡部洋 1988 多変量解析法入門 基礎編 福村出版
- 渡部洋 1992 多変量解析法入門 事例編 福村出版
- Watson, J. L. (Ed) 1997 *Golden arches east*. Stanford University Press (ワトソン, ジェームズ 2003 マクドナルドはグローバルか 前川啓治・竹内恵行・岡部曜子(訳) 新曜社)
- Wiggins, S. 2004 Good for 'You': Generic and Individual Healthy Eating Advice in Family Mealtimes *Journal of Health Psychology*, 9, 4, 535-548.