

## 大学生の健康な食生活における 自己制御尺度の信頼性と 妥当性の検討

王 一然\*・加藤佳子\*

### Reliability and Validity of the Self-Regulation for Healthy Eating Scale in University Students

Yiran WANG\* and Yoshiko KATO\*

The objective of this study was to develop a Self-Regulation for Healthy Eating Scale, and examined its reliability and validity. Data from 413 university students were analyzed. Self-regulation for healthy eating, self-regulation for healthy lifestyle, self-control in daily life and perceived stress were measured.

Two factors "regulation of overeating" and "regulation of skipping meal and unbalanced diet" were extracted using the exploratory factor analysis. Self-regulated eating was more positively correlated with self-regulation for healthy lifestyle than self-control in daily life. Regulation of overeating was negatively correlated with perceived stress. These findings demonstrate the scale's adequate reliability and validity.

key words: self-regulation, over eating, unbalanced diet

#### 問題と目的

経済的發展などを背景に、食料の選択や摂取は比較的自由になってきた。しかし食生活は必ずしも健康的ではなく、塩分の過剰摂取や野菜の摂取不足など偏った食生活が指摘されている。このような食生活の改善は容易ではなく、生活習慣病の起因となり、健康に大きく影響する。そこで生活習慣病が顕著に増加する中年期にいたる前の青年期の生活習慣への関与が必要とされ、特に大学生が自立して健康な食生活を送ることができるような啓発活動がすすめられている(厚生科学審議会地域保健健康増進推進委員会, 2018)。

大学生が自立して健康な食生活を送るためには、食に関する知識やスキルを獲得するとともに、自分自身の感情や行動を制御し食行動の調節を図ろうとする自己制御に働きかける取り組みが期待される。そこで本研究では大学生を対象に、健康な食生活における自己制御を測定する尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検証することを目的とした。

#### 調査1 健康な食生活における自己制御尺度案の作成

大学生の健康な食生活における自己制御を測定する尺度を作成するにあたり、大学生22名(男性10名、女性12名;平均年齢 $20.4 \pm 1.1$ 歳)に、自由記述の調査を行った。調査は日本応用心理学会倫理綱領、及び投稿倫理規程を満たす形で実施した。調査では健康な食生活を送るための工夫、健康な食生活を送るために必要だと思うことなどについて回答を求めた。得られた回答から健康な食生活における自己制御に関する項目を抽出し、KJ法を参考に分類した(川喜田, 1996)。その結果「バランスの取れた食事」「規則正しい食事の時間」「欠食」「過食」が抽出された。カテゴリーに基づき11項目の健康な食生活における自己制御尺度案を作成した。最終的に健康心理学を専門とする7名(内1名は食教育も専門)で内容的妥当性を確認した。

#### 調査2 信頼性と妥当性の検証 方法

**調査対象者と手続き** 無記名自記式質問紙調査を実施した。回答に欠損値のあるものを除き、413名(男性266名、女性147名;平均年齢 $19.9 \pm 1.4$ 歳)の回答を分析対象とした。本調査は神戸大学大学院人間発達環境学研究所の倫理審査委員会の承認を得て行った(承認番号:369)。

**調査内容1. 健康な食生活における自己制御** 調査1で作成した項目を用いて健康な食生活における自己制御を尋ねた(11項目、5件法)。

**2. 健康な生活習慣を維持するための自己制御** 健康な生活習慣を維持するための自己制御尺度(王・加藤・曹, 2019)を用い、自己制御の方略として「計画立案」と「情動制御」について尋ねた(各7項目合計14項目5件法)。

**3. 日常生活における自己制御** セルフコントロール尺度(Tangney, Baumeister, & Boone, 2004)の日本語短縮版(尾崎・後藤・小林・杏澤, 2016)を用い(13項目5件法)、感情の制御や対人場面など日常生活での自己制御を尋ねた。

**4. 知覚されたストレス** Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983)によって抽出された知覚されたストレスは、過食との関連が確認されていることから(Chao, Grey, Whittemore, Reuning-Scherer, Grillo & Sinha, 2016)、知覚されたストレスを測定した。過去1カ月の生活において知覚されたストレスの程度を包括的に尋ねる尺度(Cohen et al., 1983)の日本語版(鷲見, 2006)を用いた(14項目5件法)。

#### 結果と考察

健康な食生活における自己制御を測定する項目について因子分析(主因子・プロマックス回転)を行った。スクリープロットを参考に、2因子構造が妥当だと判断した。第1因子は食べ過ぎへの制御を示す内容であったので「過食制御」、第2因子は欠食や偏食制御を示す内容であったので「欠食・偏食制御」と命名した。最終的に、2因子11項目から構成される大学生の健康な食生活における自己制御尺度が作成された(Table 1)。欧米を中心に過食の抑制が課題とされ、これに対応した尺度が開発されている(Latner & Kelly, 2014)。しかし本研究では、「過食制御」だけでなく、「欠食・偏食制御」

\* 神戸大学大学院人間発達環境学研究所  
Graduate School of Human Development and Environment, Kobe University, 3-11 Tsurukabuto, Nada-ku, Kobe 657-8501, Japan.

**Table 1** 健康な食生活における自己制御の探索的因子分析の結果と各下位尺度のクロンバックの $\alpha$ 係数

	I	II
過食制御 $\alpha = .83$ 寄与率 34.0%		
9 どんなに好きな食べ物があっても、健康のことを考えて、食べ過ぎないようにしている。	.83	-.04
11 どんなに美味しくても、食べ過ぎないように、毎回の食事量を決めている。	.73	-.01
8 通常の食事に影響しないように、間食の量をコントロールしている。	.71	.04
6 目の前に好きな食べ物があっても、食事の前には食べないようにしている。	.64	.00
5 栄養のバランスがよくないファストフードは、食べないようにしている。	.60	.01
1 夜遅い時間に何か食べたくなくても、健康のことを考えて食べないようにしている。	.57	-.01
2 健康のために、カロリーを考ながらメニューを決めている。	.49	.03
欠食・偏食制御 $\alpha = .67$ 寄与率 7.5%		
3 食欲があまりないときでも、健康のことを考えて食べるようにしている。	-.06	.74
7 どんなに時間がなくても、三度の食事を必ずとるようにしている。	-.07	.69
10 どんなに忙しくても、いつも同じ時間に食事をするように心がけている。	.25	.44
4 嫌いな食べ物でも、健康のことを考えて食べるようにしている。	.18	.33
因子相関		.52

**Table 2** 各下位尺度の男女別平均値および標準偏差ならびに健康な食生活における自己制御と各変数間の偏相関

	健康な生活習慣を維持するための自己制御		日常生活における自己制御	知覚されたストレス	M (SD)		
	計画立案	情動制御			全体	男性	女性
過食制御	.484 ***	.445 ***	.390 ***	-.128 **	2.5 (0.8)	2.4 (0.8)	2.6 (0.8)
欠食・偏食制御	.405 ***	.469 ***	.211 ***	-.061	2.8 (0.8)	2.8 (0.8)	2.8 (0.8)

注) 性を制御変数とした；\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ 。

の因子も見いだされた。つまり過食だけではなく、朝食の欠食や主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取状況の改善が不十分であるなど、欠食・偏食の問題が反映された因子構造が見出され、因子妥当性が確認できた。下位尺度の $\alpha$ 係数は.7以上であり、一定の内的整合性が確認された(堀, 2001)。

尺度間の相関を検討したところ (Table 2), 食生活における自己制御は健康な生活習慣を維持するための自己制御および日常生活における自己制御と正の相関が見られたが、健康な生活習慣を維持するための自己制御とより強い相関がみられた。日常生活における自己制御を測定する尺度には、対人関係など食生活とは直接関係のない項目も含まれていることが反映された結果であると考えられる。また過食制御はストレスと関連していた。過食はストレスにより促進されることから (Chao et al., 2016), 妥当な結果であった。

今後は尺度の一般化を旨とし、より多くの者を対象に調査を行うとともに、自己制御の促進要因や阻害要因について検討し、健康教育プログラムの開発と実践につなげたい。

## 引用文献

- Chao, A., Grey, M., Whittemore, R., Reuning-Scherer, J., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2016). Examining the mediating roles of binge eating and emotional eating in the relationships between stress and metabolic abnormalities. *Journal of Behavioral Medicine*, **39**, 320-332.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social*

*Behavior*, **24**, 385-396.

- 堀 洋道 (監) (2001). 心理測定尺度集 III サイエンス社.
- 川喜田二郎 (1996). KJ 法：渾沌をして語らしめる 中央公論社.
- 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 (2018). 「健康日本 21 (第二次)」中間評価報告書 厚生労働省. [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkouinippon21.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkouinippon21.html) (2021年9月19日).
- Latner, J. D., & Kelly, M. C. (2014). The loss of control over eating scale: Development and psychometric evaluation. *International Journal of Eating Disorders*, **47**, 647-659.
- 王 一然・加藤佳子・曹 家璋 (2019). 大学生の生活習慣に関する自己制御尺度の信頼性・妥当性の検討 日本心理学会第 83 回大会発表論文集, 1017.
- 尾崎由佳・後藤崇志・小林麻衣・杏澤 岳 (2016). セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, **87**, 144-154.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, **72**, 271-324.
- 鷺見克典 (2006). 知覚されたストレス尺度 (Perceived Stress Scale) 日本語版における信頼性と妥当性の検討 健康心理学研究, **19** (2), 44-53.

(受稿：2021.10.26; 受理：2022.3.24)