

氏 名 : 中 村 太 郎  
学 位 の 種 類 : 博 士 ( 健 康 科 学 )  
学 位 記 番 号 : 研 博 第 54 号  
学 位 記 授 与 年 月 日 : 令 和 3 年 3 月 10 日  
学 位 授 与 の 要 件 : 学 位 規 則 第 4 条 1 号 該 当  
論 文 題 目 : 幼 児 を も つ 母 親 の マ イ ン ド フ ル イ ー テ ィ ン グ お よ び  
食 生 活 リ テ ラ シ ー と 母 子 の 食 習 慣  
論 文 審 査 委 員 : 主 査 大 西 基 喜  
副 査 吉 池 信 男  
副 査 赤 松 利 恵

## 論 文 内 容 の 要 旨

### Abstract

今起こっていることに集中する「マインドフルネス」の概念を食事に応用するマインドフルイーティング (ME) の習熟度は、自身の食行動に関連することが近年注目されている。適切な食行動を実現するためには、ME 習熟度と食生活リテラシー (HEL) の両方を高く維持することが必要と考えられるが、特に ME 習熟度に関する研究は日本ではほとんど無い。また母親の食行動は、自身の子どもにも受け継がれる傾向があるとされるが、子どもの食行動に対する母親の ME 習熟度と HEL の影響はこれまで検討されていない。そこで、日本において、母親の ME 習熟度を知ること、ME 習熟度および HEL と母子の食行動の関係を解析し、母子の食育において ME への介入が有用かを考察することを本研究の目的とした。

A 市において、4～5 歳児の母親の ME 習熟度、HEL レベル及び基本属性、母子の食行動と自己申告による BMI (Body Mass Index) を調査した。本研究は、日本人の母親の ME 習熟度を調査する初めての報告であった。母親の ME 習熟度は、HEL より自身の食行動に強く影響を与え、母親の食行動は子どもの食行動と関連することが推察された。これらの結果から、母親の ME 習熟度を高く維持することは、母子の適切な食行動につながる 1 つの認知及びスキルとなる可能性が示唆された。近年、欧米を中心に ME 習熟度を高める試みが盛んであるが、日本でも同様の活動を推進することで母子の食行動のさらなる適正化につながることを期待される。

## 論文審査結果の要旨

本研究は、幼児をもつ母親を対象に、質問紙調査を行い、食行動に、母親のマインドフルイーティング (ME) と健康的な食生活リテラシー (HEL) の影響を検討した研究である。ME も HEL もともに、近年関心が高く、また学術的にも重要なテーマであり、特に ME は注目されてきた概念である。それ故、社会のニーズに応えた研究テーマを選択して実施した先進的な研究といえる。また両者を同時に食行動との関連につき調査したものはわが国では初めてであり、独創的な研究となっている。横断的な研究で因果を明らかにしたものではないが、母の食行動と ME に関連が認められるなど、大変示唆に富む結果が得られている。今後、本研究の結果を学術雑誌に論文として報告するとともに、さらに研究を深め、また洗練させて、広く社会に貢献することを期待する。

以上を総合して、学位論文に値すると認める。