

学童期の食体験，食関連対処スキルおよび望ましい食習慣の尺度の検討

江坂美佐子*・田中 宏二**

Scales for Experience of Eating During in Childhood, Eating-related Coping Skills, and Desirable Dietary Habits

Misako ESAKA and Koji TANAKA

Key words : 学童期の食体験 eating during in childhood, 食関連対処スキル eating-related coping skills, 望ましい食習慣 desirable dietary habits, 大学生 university students

1. 緒 言

近年，食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い，栄養の偏り，不規則な食事，肥満や生活習慣病の増加など，食と健康に関する諸問題が顕在化している。内閣府において，平成26年12月に全国の20歳以上の男女を対象として実施した「食育に関する意識調査」の調査結果より，健康のための食生活の意識をはじめ，朝食欠食など健康や栄養に配慮した食生活の実践などの点で，20歳代～30歳代を中心とした若い世代では，40歳以上の世代よりも課題が多いことが見えてくる¹⁾。

これまでに，大学生を対象にした研究では，朝食摂取は，疲労感を抑えて知的作業の集中力を高めるために重要であり，種々の栄養素をバランスよく含む朝食が必要であること²⁾，栄養バランスが学習意欲の集中力・持続力および授業に対する真面目さに強く影響すること³⁾，肉類，卵，油脂類，いも類を高頻度に摂取する食品摂取パターンを有する者がうつ傾向が低いこと⁴⁾が報告されている。このことから，栄養バランスや朝食摂取，食品摂取パターンが大学生の日常生活に影響を及ぼしていることがわかる。また，大学生の食習慣の形成には，経済状況，生活スタイルの変化，所属サークルなどの現在の生活状況からの要因と，これまでの食に関する経験が影響している⁵⁾との報告もある。

平成17年6月に成立した食育基本法⁶⁾において「食育はあらゆる世代の国民に必要なものである」，さらに「子どもたちに対する食育は，心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし，生涯にわたって健全な心と身体を

培い豊かな人間性を育む基礎となるものである」と述べられている。

また，食に関する指導体制の整備について（答申⁷⁾）においては，「子どもたちが将来にわたって健康に生活していけるようにするためには，子どもたちに対する食に関する指導を充実し，望ましい食習慣の形成を促すことが重要である」と述べられている。若い世代が，朝食欠食をしない，健康や栄養に配慮した食生活を実践するなどの望ましい食習慣を形成するためには子ども時代の食育が重要であると言えよう。

子ども時代の食事経験や食育の場は，家庭と学校の二つに大きく分けられる。これまでに，子どもの家庭での食環境においては，家族と食事を共にすることが子どもの心身の発達に与える影響がある⁸⁾，子どもの食生活環境は母親の食行動の影響が大きいこと⁹⁾が報告されている。さらに，学童期の食事環境がその後の食意識に影響を及ぼし，心の健康も関連がある¹⁰⁾との報告がある。健康心理学の視点からは，子どもが高く評価する食事が食行動発達や心理・社会的発達にとって望ましい食事の要因であること¹¹⁾を指摘している。また，ライフスキルとは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して，建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義され¹²⁾，この考え方を食生活の分野に応用した食に関連した対処スキル（以下，食関連対処スキル）を習得することは，子どもの望ましい食習慣の形成と変容に有用だと考える。

しかしながら，子ども時代の家庭での食環境や食体験の記憶（以下，学童期の食体験）が，若い世代の食習慣

* 広島文化学園短期大学食物栄養学科

** 広島文化学園大学学芸学部

の形成、心身の健康についてどのように影響を及ぼすのか、さらには、食関連対処スキルの習得や食に関連したQOL¹³⁾ (以下、食QOL)の関連まで包括的に検討している報告はほとんどない。

上述してきた学童期の食体験、食関連対処スキルおよび望ましい食習慣については、それぞれいくつかの側面から成り立っていることが予測されるが、先行研究では個別項目として扱われたり、尺度の信頼性や妥当性の検討がなされていない現状がある。そのため、食習慣の形成に関わる諸要因を検討するための尺度を作成することから始める必要があると考えられる。

そこで、本調査の目的は学童期の食体験、食関連対処スキルおよび望ましい食習慣の尺度の作成について検討することとする。

なお、本調査では、学童期の食体験を、“子ども時代に家庭における健康に配慮した食事や共食・個食の頻度、食教育や学校の食育との連携などの記憶”とした。食関連対処スキルは、ライフスキルの考え方を参考に、“日常の食生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力”とした。望ましい食習慣は、“健康維持・増進、疾病の予防を図るための朝食欠食などをしない規則正しい食習慣、栄養バランスに配慮した食事選択をする習慣”とし、食QOLは、食生活の質に関する主観的評価“食事が楽しい、日々の食事に満足している”と定義した。

2. 方 法

(1) 調査対象者と調査時期

本調査は、H大学・短期大学の1, 2年生対象に、2015年4月下旬に実施した。回収数は272、有効回答数は267で、分析対象者は、30代以上の学生を除いた男性92名、女性169名である。

(2) 手続き

無記名自記式質問用紙を用いて実施した。質問紙は、筆者が授業内に配付し、その場で回収した。全ての対象者には、インフォームドコンセントの取得を書面にて実施し、研究参加の同意を得た。本研究は、広島文化学園大学倫理審査委員会の承認を得て行った(承認番号:第1号)。

(3) 調査項目

調査内容は、次の8要因(76問)で構成した。本稿では、③~⑤、⑧を分析対象とした。

- ①属性5項目(学科, 学年, 性別, 年齢, 現在の居住形態)
- ②現在のライフスタイル2項目(就寝・起床時間, 運動習慣)
- ③学童期の食体験

河野ら¹⁰⁾の学童期の食事環境項目と伊東ら¹¹⁾の食のスタイル項目を参考に、14項目(例えば、家庭での健康的な栄養バランスに配慮した食事の頻度)から構成され、「まったくなかった(1点)」「あまりなかった(2点)」「あった(3点)」「たびたびあった(4点)」の4件法で評定した。小学校5・6年生頃を想起して回答を求めた。

④食関連対処スキル

ライフスキルの考え方を食生活の分野に応用して武見¹³⁾が作成した食スキルの項目を参考に8項目(例えば、自分の食事内容や食生活を振り返って考えることができる)から構成され、「ほとんどできないと思う(1点)」「あまりできないと思う(2点)」「少しはできると思う(3点)」「かなりできると思う(4点)」の4件法で評定した。

⑤現在の食習慣

河野ら¹⁰⁾の現在の食生活の項目と武見¹³⁾の若年成人の望ましい食行動のセルフ・エフィカシー尺度を参考に、14項目(例えば、毎日朝食をとる)から構成され、「まったくあてはまらない(1点)」「あまりあてはまらない(2点)」「少しあてはまる(3点)」「とてもあてはまる(4点)」の4件法で評定した。

⑥現在の健康状態3項目(主観的健康度, 便通頻度, BMI)。

⑦現在の精神的健康度28項目(日本版GHQ28¹⁴⁾)。

⑧食QOL

武見¹³⁾の食生活満足度を参考に、2項目(食事の時間が楽しいか、日々の食事に満足しているか)とし、「楽しくない(1点)」「あまり楽しくない(2点)」「まあまあ楽しい(3点)」「とても楽しい(4点)」(満足感も同様の4件法で評定した。

(4) 分析方法

統計解析には、IBM SPSS Statistics 23.0を用いた。

①尺度の構成

学童期の食体験14項目、望ましい食習慣14項目は因子分析、食関連対処スキル8項目は主成分分析を行った。それぞれ信頼性分析を行い、尺度化した。なお、得点が増加すれば食習慣が良好になる(例えば、「毎日朝食をとる」に対して「まったくあてはまらない(1点)~「とてもあてはまる(4点)」)ように設定した。逆転項目については、すべて得点を反転させた。因子抽出と項目の取捨選択に関しては、固有値が1以上、回転後にいずれかの因子負荷量が0.4以上になることを条件とした。

②変数間の相関関係

作成した尺度間の関連をみるため相関分析(ピアソンの積率相関値)を行った。さらに、“食QOL”を基準関連変数として各尺度との相関を求めた。

3. 結 果

(1) 学童期の食体験の構造

14項目について因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った。その結果、4因子を抽出した。固有値1以下の第3因子、第4因子に該当する2項目と、因子負荷量が0.4以下の3項目の合計5項目を除いて9項目で再度因子分析を行ったところ、条件を満たす構造が示され、2因子を抽出した。

第1因子は7項目で構成されており、「楽しい会話をしながら食べた」「同じ食卓につく時、家族みんなが同じものを食べた」など家庭での楽しい食事の時間を表している項目が高い負荷量を示した。そこで“家庭での楽しい食体験”と命名した。第2因子は2項目で構成されており「学校からの給食だよりや、食育の授業について話をするがあった」などで“学校の食育とのつながり”と命名した。各下位尺度の信頼性（Cronbachの α 係数）は、“家庭での楽しい食体験”が.787、“学校の食育とのつながり”が.646と一定の内的整合性が得られたと判断した（表1）。

(2) 望ましい食習慣の構造

14項目について因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った。その結果、4因子を抽出した。固有値1以下の第4因子に該当する2項目と、因子負荷量が0.4以下の3項目の合計5項目を除いて9項目で再度因子分析を行ったところ、条件を満たす構造が示され、3因子を抽出した。

第1因子から第3因子はそれぞれ3項目で構成された。第1因子は、「毎日3食食事をする」「毎日朝食をとる」など規則正しい食習慣を表している項目が高い負荷量を

示した。そこで“規則正しい食”と命名した。第2因子は「栄養バランスを考えて食べる」「肉と魚をバランスをとって食べる」など栄養バランスに配慮した食習慣を表している項目が高い負荷量を示したため“栄養バランスのよい食”と命名した。第3因子は「過度な間食はしない」「油脂を控える」など健康に留意した食習慣を表した項目が高い負荷量を示したため“健康に留意した食”と命名した。各下位尺度の信頼性（Cronbachの α 係数）.570～.826の範囲であり、“健康に留意した食”についてはやや低かったが、一定の内的整合性が得られた（表2）。

(3) 食関連対処スキルの構造

8項目について、同様の因子分析を行ったが、一因子性が示された。そこで、主成分分析を行った。その結果、第1主成分の負荷量の絶対値が7項目では.55以上であったが、「人と会食するときでも、自分が良いと思う食事を主張することができる」という1項目のみ.40を下回った。そこで、その項目を除いて7項目とし、再度主成分分析を行った結果、1因子で構成された。寄与率は50.38%であった。7項目の信頼性（Cronbachの α 係数）は.828で高い内的整合性が得られた（表3）。

(4) 基本統計量

(1)～(3)の下位尺度ごとの項目の素点を合計し、下位尺度得点として分析に用いた。各下位尺度得点と食QOL得点（食事の楽しさ、食生活満足度2項目の合計値）の基本統計量を表4に示す。t検定により男女差の検討を行ったところ、“家庭での楽しい食体験”、“規則正しい食”および“食関連対処スキル”について男性よりも女性のほうが有意に高い得点を示した。

表1 学童期の食体験の因子構造

	I	II
I 家庭での楽しい食体験 ($\alpha = .787$)		
15-9 同じ食卓につく時に、家族みんなが同じものを食べていた	.690	-.088
15-8 楽しい会話をしながら食べた	.689	.050
15-7 食後満ち足りた気持ちになった	.669	-.022
15-5 我が家の味として思いつく料理（自慢料理）があった	.606	.035
15-1 家庭では健康的な栄養バランス ^{*1} に配慮した食事があった	.530	.029
15-6 誕生日やこどもの日などの年中行事は、家族そろってお祝いすることがあった	.491	-.044
15-4 食事はゆっくり味わいながら食べたことがあった	.414	.120
II 学校の食育とのつながり ($\alpha = .646$)		
15-14 学校からの給食だよりや、食育の授業について話をするがあった	-.088	.760
15-13 家庭で、学校給食（メニューや食後の感想など）について話題にすることがあった	.110	.624
因子間相関	I	II
	I	.470
	II	-

※1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、または赤・黄・緑がそろった食事

表2 望ましい食習慣の因子構造

質問項目	I	II	III
I 規則正しい食 ($\alpha = .826$)			
13-2 毎日3回食事をする	.952	-.059	.011
13-1 毎日朝食をとる	.848	-.049	-.001
13-3 決まった時間に食事をとる	.444	.385	-.009
II 栄養バランスのよい食 ($\alpha = .754$)			
13-4 栄養バランスを考えて食べる	.000	.839	-.094
13-6 肉と魚をバランスをとって食べる	-.027	.693	.008
13-5 野菜をたくさん食べる	-.057	.625	.145
III 健康に留意した食 ($\alpha = .570$)			
13-10 過度な間食はしない	-.005	-.122	.680
13-7 油脂を控える	-.021	.140	.492
13-9 ゆっくりとよくかむ	.059	.132	.416
因子間相関			
I	-	.483	.264
II		-	.528
III			-

表3 食関連対処スキルの構造

質問項目	因子負荷量
14-3 栄養や食に関する情報を、自分の食生活に役立つように使うことができる	.803
14-4 食事が乱れたと思ったときは、それを何とかしようと具体的に考えることができる	.802
14-5 食事に満足しなかったときは、もっと満足できるように何とかしようと具体的に考えることができる	.769
14-7 自分にとって、より良い方向に食事内容を定めることができる	.723
14-2 自分の食生活に問題の有無を判断することができる	.664
14-1 自分の食事内容や食生活を振り返って考えることができる	.624
14-8 学校や家庭に制約条件があっても、良いと思う食生活を實現できる	.542
($\alpha = .828$)	寄与率 (%) 50.38

表4 各尺度、食 QOL の基本統計量

		学童期の食体験尺度		望ましい食習慣尺度			食関連対処スキル尺度	食 QOL
		家庭での楽しい食体験	学校の食育とのつながり	規則正しい食	栄養バランスのよい食	健康に留意した食		
全体	平均値	22.7	5.49	8.92	7.77	7.7	19.61	6.12
n=261	標準偏差	3.38	1.45	2.49	1.98	1.8	3.77	1.23
男性	平均値	22.02	5.28	8.17	7.62	7.49	18.73	6.05
n=92	標準偏差	3.47	1.5	2.74	2.17	1.85	3.92	1.22
女性	平均値	23.07*	5.6	9.33**	7.85	7.81	20.08*	6.16
n=169	標準偏差	3.28	1.42	2.25	1.87	1.77	3.61	1.24

注：* $p < .05$, ** $p < .01$

(5) 各尺度間の関連性および各尺度と食 QOL との関連性

各下位尺度間および各下位尺度得点と食 QOL 得点との相関分析（ピアソンの積率相関値）を男女別に行った結果を表5に示す。

① 尺度間の相関関係

学童期の食体験の“家庭での楽しい食体験”は、男性では、“食関連対処スキル”と、女性では“規則正しい

食”“栄養バランスのよい食”および“食関連対処スキル”との間に低い ($r = 0.156 \sim 0.291$) 正の相関がみられた。“学校の食育とのつながり”は、男女とも“食関連対処スキル”との間に低～中程度 ($r = 0.235 \sim 0.472$) の正の相関がみられた。“家庭での楽しい食体験”と“学校の食育とのつながり”の間では男女とも中程度 (.305～.406) の内部相関がみられた。

望ましい食習慣の“規則正しい食”は、男女とも“食

表5 学童期の食体験、現在の食習慣および食関連対処スキル、食 QOL についてのピアソンの積率相関値

		1	2	3	4	5	6	7
学童期の食体験尺度	1. 家庭での楽しい食体験	-	.406**	.017	.195	.027	.291**	.309**
	2. 学校の食育とのつながり	.305**	-	-.031	.131	.001	.472**	-.009
望ましい食習慣尺度	3. 規則正しい食	.156*	.002	-	.433**	.257*	.298**	.436**
	4. 栄養バランスのよい食	.251**	.128	.424**	-	.457**	.379**	.357**
	5. 健康に留意した食	.094	.077	.232**	.374**	-	.230*	.276**
	6. 食関連対処スキル	.208**	.235**	.185*	.430**	.299**	-	.167
	7. 食 QOL	.170*	.155*	.378**	.384**	.133	.142	-

上段：男性 (n=92) 下段：女性 (n=169)

注：* $p < .05$, ** $p < .01$

関連対処スキル”との間に低い ($r=0.185\sim 0.298$) 正の相関がみられた。女性では“家庭での楽しい食体験”との低い ($r=0.156$) 正の相関もみられた。次に、“栄養バランスのよい食”も同様に、男女とも“食関連対処スキル”との間に中程度 ($r=0.379\sim 0.430$) の正の相関がみられた。女性では“家庭での楽しい食体験”との低い ($r=0.251$) 正の相関もみられた。“健康に留意した食”は、男女とも“食関連対処スキル”との間に低い ($r=0.230\sim 0.299$) 正の相関がみられた。“規則正しい食”“栄養バランスのよい食”および“健康留意した食”の間では男女とも中程度 ($r=0.232\sim 0.457$) の内部相関がみられた。

“食関連対処スキル”は、男女ともすべての下位尺度との間に低～中程度 ($r=0.185\sim 0.472$) の正の相関がみられた。

②食 QOL と各下位尺度との関連

基準関連変数である“食 QOL”は、男女とも“家庭での楽しい食体験”“規則正しい食”および“栄養バランスのよい食”との間に低～中程度 ($r=0.170\sim 0.436$) の正の相関がみられた。さらに男性では“健康に留意した食” ($r=0.276$)、女性では“学校の食育とのつながり” ($r=0.155$) との間に低い正の相関がみられた。

4. 考 察

本調査の目的は、学童期の食体験、食関連対処スキルおよび望ましい食習慣の尺度を作成することであった。

学童期の食体験尺度は9項目2因子からなり、第1因子は7項目、第2因子は2項目で構成され一定の内的整合性が得られた。項目の内容からそれぞれの因子を“家庭での楽しい食体験”と“学校の食育とのつながり”と命名した。食関連対処スキルについては、7項目で1因子からなり、高い信頼性が確認された。望ましい食習慣尺度は9項目3因子からなり、それぞれ3項目の因子構造が確認された。各因子は固有値が高い順に“規則正しい食”“栄養バランスのよい食”“健康に留意した食”と命名した。各因子の内的整合性はやや低いながらも一定の信頼性が得られた。

以上のことから、それぞれ多面的な側面から成り立っていると予測された学童期の食体験、食関連対処スキルおよび望ましい食習慣について尺度を作成することができた。複数のデータ(観測変数:質問項目に対する回答)から抽出された説明変数(潜在変数・因子)によって人の心や態度をとらえる試みが行われ、行動を解明する上で一定の効果をあげている¹⁵⁾。従来の個別項目の分析では、その概念的に測ることができなかったが、今回、複数の観測変数によって得られたデータに基づき構成概念を明らかにし、これらの尺度を分析に用いて関連性を検討することは、これまでの研究を一步進めたものであると考える。さらに、本研究で用いた食関連対処スキルは、食に特化した対処スキルであるが、その背景には一般的なセルフ・エフィカシー (Bandura によって提唱された社会的学習理論で、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信をセルフ・エフィカシー (Self-Efficacy, 自己効力感) と呼んでいる)¹⁶⁾ があると考えられる。そのため、一般的なセルフ・エフィカシー尺度¹⁷⁾ との関連を検討していきたい。

また、作成した尺度の各下位尺度間の関連について相関分析をした結果、男女で異なる結果があるものの相互に関連の高い尺度であることが確認された。男女差がみられたのは、学童期の食体験の“家庭での楽しい食体験”であった。河野ら¹⁰⁾ は、食生活への関心の高さが男女で異なっていることを示唆している。本研究も同様に、“家庭での楽しい食体験”に性差がみられたことで、“家庭での楽しい食体験”と現在の望ましい食習慣との関連においても性差がみられたのではないかと推測される。さらに、作成した3つの尺度が外的基準とどのように関連しているかを確認するために“食 QOL”との相関について検討した結果、男女で異なる結果があるものの6つの下位尺度のうち食関連対処スキル以外の5つの下位尺度(学童期の食体験と現在の望ましい食習慣)との正の相関が示され、取り上げた食関連尺度が食 QOL と積極的な関連をもつ尺度であることが示された。したがって、これらの尺度は基準関連妥当性を示したと言えよう。今回、

食関連対処スキルと食 QOL とは直接的な関連がみられなかったが、食関連対処スキルは間接的な影響を示すのではないかと推測される。今回の分析は単相関分析であり、他の変数の影響は除外されていない。以上のことから、今後の分析として今回尺度を作成した3つの変数間と現在のライフスタイルおよび心身の健康、さらに食 QOL の影響関係について多変量解析を行い要因間の関連をみる必要があると考える。

5. 要 約

大学および短期大学の1, 2年生261名(男性92名, 女性169名)を対象に調査をし, 学童期の食体験, 食関連対処スキルおよび望ましい食習慣の尺度の作成を行った。その結果, 学童期の食体験尺度は9項目2因子(家庭での楽しい食体験, 学校の食育とのつながり)から構成された。食関連対処スキル尺度は, 7項目1因子から構成された。望ましい食習慣尺度は, 9項目3因子(規則正しい食, 栄養バランスのよい食, 健康に留意した食)から構成された。すべての尺度において内的整合性が得られた。また, 食に関連する QOL を用いて基準関連の妥当性の検討を行ったところ, 各尺度との関連が示された。

参 考 文 献

- 1) 内閣府：食育白書（平成27年度版）24-26（2015）勝美印刷，東京
- 2) 樋口智子，濱田広一郎，今津屋聡子，入江 伸：朝食欠食および朝食のタイプが体温，疲労感，集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響，日本臨床栄養学会雑誌，**29**, 35-43（2007）
- 3) 加曾利岳美：大学生の食行動が学習意欲に及ぼす影響，心理臨床学研究，**25**, 92-702（2008）
- 4) 山下恵理，熊谷 修，青木 清：大学生における食品摂取パターンと精神的健康度の関係，栄養学雑誌，**73**, 2-5（2015）
- 5) 遠藤数江，小川順子，村上寛子，荒木暁子，中村伸枝：大学生における食習慣の変化と影響要因，千葉大学看護学部紀要，**26**, 93-97（2004）
- 6) 内閣府：食育基本法（2005）
- 7) 中央教育審議会：「食に関する指導体制の整備について（答申）」文部科学省（2004）
- 8) 佐々尚美，加藤佐千子，田中宏子，貴田康乃：大人と一緒の食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響，日本家庭科教育学会誌，**46**, 226-233（2003）
- 9) 山口静枝，春木 敏，原田昭子：母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連，栄養学雑誌，**54**, 87-96（1996）
- 10) 河野公子，野上遊夏：学童期の食事環境が大学生の食習慣・心身の健康に及ぼす影響，聖徳大学研究紀要人文学部，**17**, 93-98（2006）
- 11) 伊東暁子，竹内美香，鈴木晶夫：幼少期の食事経験が青年期の食習慣および親子関係に及ぼす影響，健康心理学研究，**20**, 21-31（2007）
- 12) WHO 編，川端徹朗他監訳：WHO ライフスキル教育プログラム，12（1994）大修館書店，東京
- 13) 武見ゆかり：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，栄養学雑誌，**60**, 131-136（2002）
- 14) 中川泰彬，大坊郁夫：日本版 GHQ 精神健康調査票の手引き，日本文化科学社，東京
- 15) 加藤佳子，西田真紀子，田中洋一，川端徹朗：大学生の健康な食生活を送る動機づけと子どもの頃の食生活に対する態度との関係，学校保健研究，**54**, 507-519（2013）
- 16) 祐宗省三他編，バンデューラ，A.（重久 剛訳）：自己効力（セルフエフィカシー）の探求 社会的学習理論の新展開，103-141（1985）金子書房，東京
- 17) 坂野雄二，東條光彦：一般的セルフ・エフィカシー尺度作成の試み，行動療法研究，**12**, 73-82（1986）

Summary

We conducted a survey on a total of 261 first- and second-year university and junior college students (92 men, 169 women), and created scales for experience of eating during in childhood, eating-related coping skills, and desirable dietary habits. The scale for experience of eating during in childhood comprised nine items and two factors (experience of enjoying eating at home and connection to dietary education at school). The scale for eating-related coping skills comprised seven items and one factor. The scale for desirable dietary habits comprised nine items and three factors (regular meals, nutritionally balanced meals, and healthy eating habits). Internal consistency was confirmed for all scales. In addition, investigation of criterion-related validity using quality of life related to eating revealed relationships to each scale.