

幼少期の朝食が影響を与える性格傾向

情 22-0420 藤谷 知慧
指導教員 宋 財法

はじめに

幼少期の生活習慣は、身体的健康や学習能力のみならず、人格形成や行動傾向にも影響を及ぼすと考えられている。なかでも朝食は、家庭内で最も規則的に繰り返される生活行動の一つであり、栄養摂取、生活リズムの形成、家族間のコミュニケーションといった多面的な機能を有する。しかし近年、日本では若年層を中心に朝食欠食が増加しており、朝食が軽視される傾向が強まっている。朝食習慣が学力や情緒の安定に関連することはこれまで多くの研究で示されてきた一方で、性格との因果的関係については、実証的な検討がほとんど行われていない。そこで本研究は、幼少期の朝食頻度、朝食中の行動、同席者、朝食内容といった食事環境が、成人後の性格特性に与える影響を計量的に検証する。本研究は、日常的な食習慣という身近な行動が長期的な人格形成とどのように結びついているのかを明らかにする点に独自性があり、食育研究および人格形成に関する社会科学的議論に新たな知見を提供するものである。

仮説

本研究では、朝食を摂取することが幼少期の生活リズムや家庭環境と密接に結びついている点に着目し、朝食習慣の有無や摂取頻度、摂取の規則性、朝食内容の豊かさ、ならびに家族と同席して朝食をとる経験や会話を伴う朝食経験が、成人後の性格特性の形成に影響を及ぼすと仮定する。具体的には、家族と同席して朝食をとる経験や、会話を伴う朝食は、協調性や外向性といった対人的性格特性の形成と結びつくと考えられる。また、毎日決まった時間に朝食をとる習慣は、生活リズムの安定や自己統制感覚を育み、勤勉性の発達を促進する可能性がある。また、手料理を中心とした朝食や、家族との共有時間を伴う朝食は、心理的安定感や社会的信頼感を高め、神経症傾向の低下や協調性の向上と関連すると考えた。

データ

本研究は、2025 年に実施された「日常生活の行動および意識に関する世論調査」を用いて分析を行う。調査対象は楽天インサイトに登録した 18 歳以上の日本人であり、調査期間は 2025 年 10 月 28 日から 10 月 29 日、有効回答数は 2,009 名である。調査方法はインターネット調査である。本研究の関心変数は、幼少期における朝食習慣であり、具体的には朝食の頻度、朝食中の行動、同席者、朝食内容の豊かさを用いる。応答変数には、TIPI (Ten Item Personality Inventory) によって測定された 5 因子（外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向、開放性）を用いる。分析にあたっては、性別、年齢、学歴、世帯収入、居住地域の規模を統制変数として設定し、朝食習慣と性格特性の関連を重回帰分析により推定する。幼少期の朝食習慣と成人後の性格特性の間に見られる体系的な関連が、本研究における実証分析の動機となっている。

分析方法

まず、幼少期の朝食習慣を説明変数とする重回帰分析を行った（モデル 1）。

$$\text{Personality}_i = \beta_0 + \beta_1 \text{BreakfastFreq}_i + \gamma \mathbf{X}_i$$

$Personality_i$ は個人 i の TIPI-J の得点、 $BreakfastFreq_i$ は幼少期の食事頻度を示す。次に、朝食をとっている者のみを対象に、朝食中の行動、同席者、内容が性格特性に及ぼす影響を分析する（モデル 2）。

$$Personality_i = \beta_0 + \sum \beta_{1,j} MealActivity_{j,i} + \sum \beta_{2,k} MealCompanion_{k,i} + \beta_3 MealType_i + \gamma X_i$$

ここで、 $MealActivity_{j,i}$ は朝食中に行っていた行動、 $MealCompanion_{k,i}$ は朝食時の同席者、 $MealType_i$ は朝食の内容を示す。これらの分析を通じて、幼少期の朝食習慣が単発的な生活行動ではなく、複数の側面を通じて成人後の性格特性と関連しているのかを計量的に明らかにすることを試みた。

分析結果

変数	外向性	協調性	勤勉性	神経症傾向	開放性
モデル 1：朝食の頻度	0.033	0.092*	0.057	0.014	-0.018
モデル 2：朝食中の行動（基準：黙食）					
テレビ・動画等	0.022	0.112	-0.059	-0.141	0.138
勉強・宿題	0.713*	0.015	0.345	0.357	0.261
会話	0.181	0.207**	-0.042	-0.005	0.107
その他	0.106	-0.361	-0.055	-0.465	-0.161
モデル 2：朝食の同席者（基準：1人で食べた）					
家族	0.021	0.140	0.029	0.088	-0.147
友人	0.030	-0.764*	0.052	0.049	0.340
その他	0.294	1.265	1.179	1.471	0.423
モデル 2：朝食内容の豊かさ	0.055*	0.047*	0.056*	0.049	0.027

分析の結果、幼少期の朝食習慣と成人後の性格特性との間に、いくつかの有意な関連が確認された。まず、朝食摂取頻度が高い人ほど、協調性および勤勉性の得点が高い傾向がみられ、規則的な朝食習慣が対人関係や自己統制に関わる性格特性と関連している可能性が示唆された。また、朝食時に家族と同席し、会話を伴う朝食を経験していた人は、外向性が高い傾向にあり、朝食が家庭内での対人関係経験の場として機能していることが示された。さらに、手料理を中心とした朝食など、内容が豊かであったと回答した人ほど、外向性・協調性・勤勉性が高く、神経症傾向が低い傾向が確認された。

おわりに

本研究は、幼少期の朝食経験が成人後の性格特性に与える影響を検討し、朝食の社会的・心理的意義を明らかにした。分析の結果、朝食時の行動や同席者、食事内容の豊かさが、外向性・協調性・勤勉性と有意に関連していることが示された。とりわけ、朝食中の会話や学習行動は外向性および協調性の高さと結びついており、家庭における朝食経験の質が人格形成に寄与する可能性が示唆された。さらに、朝食は学習効率や情緒の安定を支える重要な生活行動であるだけでなく、日々の積み重ねが長期的に性格特性に影響を及ぼす可能性を持つことから、若年層における朝食欠食問題を考える上でも重要である。一方で、本研究は横断データに基づくため因果関係の特定には限界があり、今後は縦断的研究を通じた検証が求められる。