

第 55 回インナーゼミナール大会

研究計画書

ゼミ名	森ゼミ	チーム名	お夜食探検隊
タイトル	眠れぬ夜と夜食の関係		
テーマ群	g) その他		
メンバー	大原好葉、滋野大樹、田中稀啓、松川雷都、松本奏吾、村上遊菜		
研究計画内容	【研究背景】 現代社会において、人々の生活スタイルは多様化し、特に夜型化が進んでいる。その習慣が健康へ及ぼす影響が懸念されている。しかし、夜食を摂取する人々の具体的な特性や、どのような要因が夜食行動を促進・抑制しているのかについての理解が不十分である。そこで夜食の要因に関して分析する。 【研究内容】 本研究では、アンケート調査によって個人の食行動、生活習慣、心理的傾向など多角的なデータを収集し、統計分析手法を用いて夜食摂取の要因を統計的に明らかにすることを目的としている。 まず、私たちは夜食をしてしまう人の特徴を、論文の先行研究、私たちが実際に調査したアンケートをもとに明らかにする。次に、その結果に基づいて仮説を立て、重回帰分析を行う。その結果から、仮説が正しいか、どのような人が夜食をしてしまうのかについてまとめた。 【期待される効果】 夜食の原因を理解することによって、生活習慣を見直す機会となるだけでなく、消費行動を健全化したことによる経済効果、またメンタルヘルスへの効果が期待される。 【参考文献】 ・ S Arslan, RM Atan, N Sahin, Y Ergul (2024). “Evaluation of night eating syndrome and food addiction in esports players.” European journal of nutrition. 63. 1695-1704 ・ P Hamurcu, B Çamlıbel (2023). “The Relationship of Hedonic Hunger and Night - Eating Symptoms with Difficulties in Emotion Regulation in Young Adults.” Perspectives in Psychiatric Care.		