

■研究・実践の課題（テーマ）

食事の適量把握力形成を支援する食育プログラム形成と評価

- 食の実践に及ぼす“食文化や地域の産物に関する実践的な学習セミナー”の効果 -

■主任研究者 塚原丘美

■共同研究者 安達内美子、三浦浩子、足立己幸

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】 近年の若年者における不摂生な食生活を改善し、健全な肉体を維持するためには、食事の適量把握力形成を支援する食育プログラムをすすめる必要がある。我々はこれまで、若年者（大学生）を対象にして、「3・1・2 弁当箱法」体験セミナーに参加することで、どのように食態度・食行動が変化して食生活が改善されるか、さらには食生活の改善による身体組成および体調への効果を検討してきた。

その結果、セミナー後に「3・1・2 弁当箱法」による正しい食事の実践回数が多い群は、少ない群に比べて“食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も”をセミナー受講前から重要と思っている者が有意に多かった。

そこで、「3・1・2 弁当箱法」体験セミナー前に、食文化や地域の産物に関する実践的な学習セミナーを開催することが、食事の適量把握力形成を支援する食育プログラムとして効果があるか検討する。

【方法】 「3・1・2 弁当箱法」体験セミナー（以下、食事セミナー）参加希望の学生に対し、事前に食文化や地域の産物に関する実践的な学習セミナー（以下、食文化セミナー）を開催し、食行動、食知識、食態度、身体組成および体調の変化について、食育プログラム前後の調査票および身体計測値より評価した。

学習者及び解析対象者：名古屋学芸大学 管理栄養学部 2・3 年生およびヒューマンケア学部 2 年生 40 名を学習者とし、そのうち管理栄養学部 2 年生の食育プログラム完了者 29 名を解析対象者とした。

介入方法：食育プログラム開始 3 ヶ月後、介入群（A コース）と対照群（B コース）を入れ替えた。

	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月
A コース（14 名）		文セ①→	文セ②→	食セ	→	→	→ 調査
B コース（15 名）	食セ	→	→	→	→ 調査	→	文セ①→ 文セ②→（調査）

食セ；食事セミナー（「3・1・2 弁当箱法」体験セミナー）

文セ；文化セミナー（食文化や地域の産物に関する実践的な学習セミナー）

内容；①愛知県特産物の生産や流通を理解する（名古屋中央卸売市場についての講義と見学）

②愛知県の食文化に対する関心を高める（愛知県の食文化と特産物についての講義と調理実習）

調査：食生活に関する調査と体調に関する調査は、A コース：文化セミナー①、食事セミナー、調査、

B コース：食事セミナー、調査の時にいった。身体計測は体成分分析装置 Inbody 730 を用いて、

A・B コース共に食事セミナー、調査の時にいった。

解析：下線部を比較した。群間の差の検定は Fisher の正確確率検定、前後の差の検定は Wilcoxon の符号付順位検定を用いた。統計解析パッケージ IBM SPSS Statistics23（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は 5%（両側検定）とした。欠損値は項目ごとに除外した。

【結果】①食事セミナー3ヶ月後の「3・1・2弁当箱法」のルールに基づいた食事づくり（実践回数）について、作らなかった者が介入群では0名（0%）、対照群では3名（20%）だったが、有意な差は認められなかった。

②文化セミナーの効果について、文化セミナー前後の“食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も”を重要と思う者の割合の変化をみたところ、文化セミナー前4名、食事セミナー直前（文化セミナー後）2名と減少していた。

③食事セミナー直前の介入群と対照群の“食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も”を重要と思う者の割合について、介入群は2名（14%）だったのに対し、対照群は5名（33%）と対照群の方が多かった。

④食事セミナー直前に“食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も”を重要と思う者と思わない者の実践回数を比較したところ、差は認められなかった。

【考察】今回実施した食文化や地域の産物に関する実践的な学習セミナー（文化セミナー）は、食事の適量把握力形成（「3・1・2弁当箱法」のルールに基づいた食事づくり）に影響しなかった。その理由として、以下5点が考えられる。

1つ目は、介入群に比べ対照群の方が食生活改善に対する意識が高く、選択バイアスがあったのではないかと考える。2つ目は、プログラムの時期が影響していたのではないかと。介入群と対照群の食事セミナーの時期が異なっていた。介入群の文化セミナーは夏期休暇中、食事セミナーは2年後期の授業開始間もない頃、対照群の食事セミナーは2年前期の授業終了間近だった。履修している科目の影響があったことが考えられる。3つ目は、解析対象者が管理栄養学部だったことが挙げられる。2012年から2014年までの解析対象者は、ヒューマンケア学部2年生で米や野菜の栽培・収穫の体験学習をしていた学生だった。今年度の解析対象者は、栄養学の知識が豊富で調理のスキルも身につけている学生だったが、食文化と健康の関わりについての授業がなく、“食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も”を他の項目と比べて重要に思えなかったのではないかと考えられる。4つ目は、“食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も”を重要と思うことのみを評価指標としたことである。3つ目の理由を考慮すると、管理栄養学部の学生の場合には、“食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も”を重要と思うことと別の食生活観との組み合わせになるかもしれない。5つ目は、文化セミナーの内容である。市場見学と調理実習が適切だったのか。食物の栽培・収穫の体験学習と組み合わせる方法や全く別の方法など、今後検討する必要がある。