2019 年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所 研究・実践報告

■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 $- [3 \cdot 1 \cdot 2$ 弁当箱法」実践による身体組成および体調への効果 $- [3 \cdot 1 \cdot 2$ 弁当箱法」実践による身体組成および体調への効果 $- [3 \cdot 1 \cdot 2 \cdot 1]$

- **■主任研究者** 安達内美子
- ■共同研究者 足立己幸、塚原丘美、近森けいこ、下里和哉
- ■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要 【目的】

2016年3月に発表された食育推進基本計画(第3次)の重点課題には、「若い世代を中心と した食育の推進」が掲げられている。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。2012 年度より、若年女性(大学生)を対象にして、「3・1・2 弁当箱法」体験セミ ナーを含む食育プログラムに参加することで、どのように食態度・食行動が変容して食生 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、体験セミナー参加による食態度の良好な変化や身体組成の改善が認めら れた。さらに、食事の適量把握力を身に付け、それを実践する(「3・1・2 弁当箱法」のル ールに基づいた食事をする)ための食育プログラムを検討してきた。2015年度までのヒュー マンケア学部の学生についての結果では、実践を促すためには"食文化や地域の産物を活 かし、ときには新しい料理もつくる"を重要と思うことが関連していることが明らかにな った。しかし、食事に対して関心が高い管理栄養学部の学生では、それよりも実践のメリ ット(結果期待)を伝え、動機づけを高めることが重要ではないかと考えられた。しかし、結 果期待として示すことができる先行研究は極めて少なく、女子学生については見当たらな い。2016 年度より「3・1・2 弁当箱法」のルールに基づいた食事を実践し、食生活を改善 したことによる身体組成および体調への効果を明らかにすることを目的として研究をすす めてきた。そこで、2019 年度は $2016 \sim 2018$ 年度に蓄積したデータを再解析する。「 $3 \cdot 1 \cdot$ 2 弁当箱法」体験セミナーを通じて、食事に対する満足度と食生活に関連する知識、態度、 スキル等の関係性を明らかにし、2020年以降の食育プログラム改善のための基礎資料とし たい。

【方法】

2016~2018 年度の「 $3\cdot 1\cdot 2$ 弁当箱法」体験セミナーの概要:「 $3\cdot 1\cdot 2$ 弁当箱法」体験セミナーに参加した学生に、1 か月間、「 $3\cdot 1\cdot 2$ 弁当箱法」のルールに基づいた食事を実践してもらい(セルフモニタリング)、身体組成および体調の変化について、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。

対象:名古屋学芸大学 ヒューマンケア学部1年生~3年生

介入期間:体験セミナー実施後1か月間

調査・身体計測 ^{※1}→1 か月→体験セミナー(調査・身体計測 ^{※1})→1 か月間の実践→調査・ 身体計測 ^{※1}

(セルフモニタリング ※2)

※1 体験セミナー1 か月前、体験セミナー直前、体験セミナー1 か月後に、体調(不定愁訴)とライフスキルに関する調査、身体計測(体成分分析装置 Inbody 730)を実施※2 体験セミナー実施後 1 か月間、実践度と体調についてセルフモニタリングを実施解析方法: IBM SPSS Statistics 26 を用いて、体験セミナー時点とセミナー後 1 か月時点での比較を中心に解析を行った。

【結果】

2016~2018 年度の学習者は 36 名であった。36 名のうち、解析に際して必要な情報を得 られなかった2名を除いた34名を解析対象者とした。解析対象者を、質問項目「現在の自 分の食生活に満足しているか」に対する、体験セミナー時と 1 か月後の回答の変化をベー スに、「満足度下降+低維持群(以下:下降+低維持群)」、「満足度上昇群(以下:上昇群)」、 「満足度高維持群(以下:高維持群)」の3群に分けて解析した。それぞれの身体測定値には 差は見られなかった。質問項目への回答において、「下降+低維持群」で「普段栄養の事を 考えて食事を食べていますか(以下:栄養の事)」と「食生活指針に関する質問項目(全 10 項 目)への回答の合計得点(以下:食生活合計得点)」で体験セミナー時よりも 1 か月後の回答 が有意に改善した。また「高維持群」の「食生活に関心があるか(以下:食生活への関心)」、 「食生活を変えたいか」の質問項目において、体験セミナー時よりも 1 か月後の回答が有 意に改善した。群間では、体験セミナー時での「食生活合計得点」において「上昇群」に 比べ「高維持群」が有意に高かった。体験セミナー時での「食生活への関心」において「高 維持群」および「上昇群」それぞれに比べ「下降+低維持群」が有意に高かった。体験セ ミナー時点の「食生活を変えたいか」において、「下降+低維持群」および「上昇群」それ ぞれにくらべ「高維持群」が有意に低かった。また1か月後においても「下降+低維持群」 に比べて「高維持群」は有意に低かった。

【考察】

「下降+低維持群」はもともと食生活に対して関心(態度)および変えたい行動意図が強く、加えて 1 か月の間で栄養の事を考えるようになり、食生活合計得点も上昇していることから、理想が高く現時点での自分の食生活に満足していないのではないかと考えられる。「高維持群」は「下降+低維持群」に比べると、もともと食生活に対して関心や変えたい行動意図があっても、満足していたことから、変化がなくても満足できていたのではないかと考えられる。「上昇群」は「高維持群」に比べると、もともと食生活合計得点が低く、食生活を変えたい行動意図が強かったため、食生活を意識するようになって不満足から満足へと移行したと考えられる。

仮に満足度が 10 点満点中 6 点であったとして、それを高いととらえるか低いととらえるかは人それぞれである。そのため、個人の考え方に沿ったアプローチが必要であると考えられる。

【今後の計画】

今年度までのプログラムの中では、なぜ今の食事について満足していないのか、どのようにすれば食事に満足できるのかを深く掘り下げていなかった。今後は、プログラムの形成の段階から学習者の意見等を取り入れ、学習者のニーズに対して「3・1・2 弁当箱法」を用いたアプローチができるよう検討する。

今後も継続したデータ蓄積を行う。