

■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・1・2 弁当箱法」実践による身体組成および体調への効果－

■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】

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(以下、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。しかし、実践への動機づけに関与する結果期待を高めるための資料(根拠)とするには、さらに学習者を増やしデータを蓄積する必要がある。

昨年度、2016～18年度のデータを合わせて解析したところ、体験セミナー前後で身体組成の有意な変化が認められなかった。そこで、体験セミナー前後の「現在の自分の食生活に対する満足度」について群分けして解析を行った結果、満足度の捉え方(価値観)には個人差があると考えられた。そのため、個人の価値観に沿ったアプローチが必要であると考えた。2018年度までのプログラムの中では、なぜ今の食生活について満足していないのか、どのようにすれば食生活に満足できるのかを深く掘り下げていなかった。そこで本年度は、プログラム計画時から学習者の意見や考え方等を取り入れ、学習者のニーズ、価値観に沿ったアプローチができるようプログラムの検討を行った。

【方法】

2012～18年までのプログラムの内容を見直し、新たなプログラム、ワークシートを作成した。

2020年①10月26日、②11月9日に、食生態学研究室3年ゼミ生7名に対し、体験セミナーを実施した。①は「3・1・2 弁当箱法」の講義、②は各自が持参した弁当を用いて演習を行った。プログラムの評価のため、②直前に食生活等に関する質問紙調査と、Inbody 730による身体計測、直後に体験セミナーに関する質問紙調査を行った。さらに、②終了1週間後には、課題(若年女性を学習者とした体験セミナーの学習支援案)の提出、②終了から1か月間のセルフモニタリング(「3・1・2 弁当箱法」の実践度と体調)の実施を求め

た。また、②1 か月後、②直前と同様の質問紙調査と身体計測を行った。

IBM SPSS Statistics 27 を用いて、②直前と 1 か月後の比較について、Willcoxon の符号付き順位検定を用いて行った。

#### 【結果】

2012～18 年度までは 1 回だった体験セミナーを 2 回に分けて実施した。第 1 回は、事前に 1 日分の食事を写真に撮り、写真を見ながら、いつ、どこで、だれと、どのように食べたか思い出してもらい（ワークシートに記入）、それらを踏まえ、栄養素のバランスがよく適量の食事をするにはどのような方法があるか考え（ワークシートに記入）、討議した。その後、「3・1・2 弁当箱法」のコンセプト、ルール、注意事項やコツについて講義を行い、各自にあった弁当箱を配付した。第 2 回は、講義に基づき各自で弁当を持参し、改善点を討議した。教育者側が用意した料理を用いてそれぞれの弁当を改善し、食べることで評価を行った。

第 2 回直後のアンケートでは、7 名全員から体験セミナーは“とても楽しかった”、実践の意欲があると、回答が得られた。また、主食・主菜・副菜、「3・1・2 弁当箱法」のルールについての理解度も高かった。1 週間後に提出された課題について、学習者（若年女性）の実態を分析し、取り組むことができていた。1 か月間のセルフモニタリングでは、4 名がほぼ毎日、朝食、昼食、夕食の内、1 回は「3・1・2 弁当箱法」の実践ができていた。さらに、1 か月の間に 5 名が、体験セミナーで学習した内容を母親や友人に伝えており、全員が食生活に変化を感じていた。食生活について、第 1 回と 1 か月後を比較したとき、“食”に関する理解を深め、食生活を見直す”行動変容段階が有意に高まっていたが ( $p=0.046$ )、 “食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を重要と思う”者が 4 名から 0 名に減少していた ( $p=0.046$ )。身体組成については、有意な変化は認められなかった。

#### 【考察】

学習者の意見や考え方等を取り入れ、学習者のニーズ、価値観に沿ったアプローチを行うため、体験セミナーを 2 回に分け、普段の食事の様子など把握しながら実施した。普段の食事の様子については、教育者側がニーズを把握するためだけでなく、学習者の食生活に関する課題への気づきにもつながった。自分で用意した弁当の改善点を見つけることで、いつもの食事をどのように改善したらよいか具体的にわかり、実践への意欲が高まったと考える。身体組成については、学習者が管理栄養学部 3 年生だったことで、態度の変化は感じていたものの、身体組成に影響を及ぼすほど変化は大きくなかったと考えられる。“食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を重要と思う”者が 0 名になったことについて、体験セミナー外（選択授業）で重点的に学習していた内容だったため、今後、当該授業において検討していきたい。