

■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

■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4次)において、若い世代への食育の推進が、第3次より引き続き重要視されている。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。

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、2019年度は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ところ、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。そこで、2021年度は、2020年度のプログラムを改善し、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検討した。

【方法】

2020年度の結果に基づき、体験セミナーを見直し、プログラムを改善した。

2021年10月16日に、ヒューマンケ学部3年生10名に対し、体験セミナーを実施した。その約1か月前である9月21日と、体験セミナー直前、その約1か月後である11月16日または22日に、食生活等に関する質問紙調査と、Inbody 730による身体計測を行った。

IBM SPSS Statistics 28を用いて、体験セミナー直前と1か月後の質問紙調査の回答、身体計測値の比較について、Willcoxonの符号付き順位検定を用いて行った。

【結果】

(改善点を含む)プログラムの内容：<導入>事前に写真に撮ってきた1日分の食事を見ながら、いつ、どこで、だれと、どのように食べたか思い出してもらった(ワークシートに記入)。それらを踏まえ、弁当用の料理カードを用いて1食を考え、栄養素のバランスがよく適量な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。＜展開＞「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。教育者側が用意した料理を用いてそれぞれの弁当箱に詰め、食べることで評価を行った。＜まとめ＞直前に測定した身体計測値と自分にとって適量な 1 食を理解した上で、各自今後の目標を設定した。＜事後の取り組み＞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）の実施と、若年女性（大学生）のための「3・1・2 弁当箱法」を活用した学習支援案の提出を求めた。

質問紙調査の回答・身体組成の変化：食行動面の変化では、主食、主菜、副菜、それぞれが食事に登場する頻度をたずねた質問に対し、いつもあるを 3 点、だいたいあるを 2 点、あまりないを 1 点、ほとんどないを 0 点として合計（0 点～9 点）したところ、体験セミナー直前は中央値(25%タイル値 - 75%タイル値)が、6.5(5.0 - 7.25)点だったのに対し、1 か月後では 7.0(5.8 - 9.0)点で有意($p=0.014$)に高くなっていた。身体組成の変化では、体脂肪量、体脂肪率が共に有意($p=0.036, 0.037$)に上昇していた。体脂肪率は中央値が 25.6%から 28.5%と約 3%上昇していた。

【考察】

主食、主菜、副菜が揃う頻度が高まることにはつながったかもしれないが、体脂肪量や体脂肪率が上昇してしまった。本調査は、新型コロナウイルス感染症流行の第 5 波と第 6 波の間に行われた。制限が緩和され、外食などの頻度が多くなり「3・1・2 弁当箱法」に基づいた食事の実践が難しかったのではないかと考える。

また、プログラムを改善したものの、あまり「3・1・2 弁当箱法」に基づいた食事の実践には影響しなかった。セルフモニタリング状況を確認したところ、昼食では比較的实践できていたが、朝食ではあまり実践ができていなかった。セルフモニタリング帳の最後の振り返りの記述に、朝は時間がないこと、外食の場合は実践が難しいこと、経済的な厳しさがあった。そのため、来年度以降は、簡単にでき時間をかけない実践方法、外食の場合の対処法、お金をかけないでもできる実践方法などを講義の中に取り入れる必要がある。