

■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。

2020年からの新型コロナウイルス感染症の世界的大流行以降、生活様式が大きく変化し、若年女性たちの食生活も変化を強いられた。2021年度の体験セミナー直前と1か月後の身体組成の変化について、体脂肪量、体脂肪率が共に有意($p=0.036$, 0.037)に上昇したという結果を得た。

そこで、2022年度は特に実践率が低かった朝食での実践率を高めるために簡単にでき時間をかけない実践方法や、(規制等解除後の反動で利用頻度が高まる)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プログラムを改善し、身体組成および体調への効果によってプログラムの評価を行うこととする。

【方法】

2022年10月8日に、ヒューマンケ学部3年生8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9日と、体験セミナー時、その約1か月後である11月15日に、自覚症状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、体験セミナー時と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】

学外実習のため1か月後のデータが得られなかった1名を除いた7名について解析を行った。

自覚症状ならびに身体計測値について、体験セミナー時と1か月後に変化は認められなかった。

【考察】

体験セミナー後 1 か月間、セルフモニタリングにより「3・1・2弁当箱法」に基づいた食事を意識できるようにした。その結果、自覚症状ならびに身体計測値に変化は認められなかった。7名の BMI は元々適正範囲内であり、自覚症状もそれほど多くなかったため、変化が認められなかったと考えられる。しかし、1 か月後の感想から、自分の食事に対する態度の変化はみられた。例えば、米飯を食べることを意識するようになった、食事のバランスを考えるようになった、夜遅い時間の食事の内容に気を付ける、暴食をしない、何を食べるべきか考えるようになった、料理をするようになった等の記述があった。また、食事と体調のつながりを感じたという記述もあり、それが適量を食べることへの自己効力感の高まりとなっていた。