

2013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）

食生活指針 10 項目に関する行動段階の食生活評価指標としての可能性に関する研究

■主任研究者 足立 己幸

■共同研究者 西尾 素子

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】2002年に厚生省，文科省，農林水産省は，「健康日本 21」をふまえた一次予防の推進，食料自給率の向上等をめざし，国民が具体的な実践をすすめていく手立ての一つとして，食生活指針を策定した．食料生産・流通から食事，健康へと幅広く食生活全体を視野にいたしたものとなっており，栄養・食生活面で人々が達成したいゴールを示しているといえる．主任研究者，共同研究者は，食生活全体を捉える指標として食生活指針 10 項目を用いることが有用ではないかと考え，2007年に食生活指針 10 項目に関する行動段階の質問項目を作成した．そこで，作成した質問項目の尺度としての信頼性と妥当性，食生活全体を捉える評価指標としての可能性を検討することを目的とした．

【方法】名古屋学芸大学管理栄養学部が 1 年生を対象に実施しているセルフ・ヘルスプロモーション調査の一環として 2007 年度から 2010 年度までに実施した自記式質問紙調査のうち，有効回答の得られた 649 名（男子 80 名，女子 569 名）を解析対象とした．食生活指針 10 項目について，「自分が実行しているだけでなく，他の人にも実行するよう勧めたりしている」「いつも実行している」「実行することはあるが，いつも実行しているわけではない」「実行していない．しかし，実行しようと考えている」「実行していない．実行しようと考えたこともない」の 5 段階で回答してもらった．因子分析を行い，食生活指針 10 項目の構造を確認するとともに，QOL，健康状態，食行動，食態度との関連から指標としての信頼性と妥当性の検証を行った．

【結果】10 項目とも「自分が実行しているだけでなく，他の人にも実行するよう勧めたりしている」と回答した者はほとんどいなかった．「いつも実行している」と回答した者が半数以上を占めたのは，『ふだんの食事を楽しむ』『ごはんなどの穀類をしっかりと食べる』の 2 項目であった．一方，「実行していない」と回答した者が半数以上を占めたのは，『適正体重を知り，日々の活動に見合った食事量をとる』『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』の 2 項目であった．因子分析の結果，『調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする』『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』『適正体重を知り，日々の活動に見合った食事量をとる』『自分の食生活を見直す』『食塩や脂肪は控えめにする』の 5 項目からなる“なじみのない行動”と『ふだんの食事を楽しむ』『主食，主菜，副菜を基本に，食事のバランスをとる』『野菜・果物，牛乳・乳製品，豆類，魚などを組み合わせて食べる』『1 日の食事のリズムから健やかな生活リズムをつくる』『ごはんなどの穀類をしっかりと食べる』の 5 項目からなる“なじみのある行動”の 2 因子が抽出された．現在，指標の妥当性と信頼性の検証について解析中である．