

## 2016 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・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 塚原丘美

■共同研究者 安達内美子、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】 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。我々はこれまで、若年女性（大学生）を対象にして、「3・1・2 弁当箱法」（以下、「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（「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。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。そこで、2016 年度は「弁当箱法」のルールに基づいた食事を実践（以下、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検討した。

【方法】 「弁当箱法」体験セミナーに参加した学生に、1 か月間、「弁当箱法」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 3、4 年生 13 名

介入期間：体験セミナー実施後 1 か月間

9 月

10 月

11 月

<コントロール期>

<介入期>

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

（セルフモニタリング）

調査・身体計測：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、

体調(不定愁訴)に関する調査、身体計測(体成分分析装置 Inbody 730)を実施  
セルフモニタリング：体験セミナー実施後 1 か月間、実践度と体調をセルフモニタリング  
した。

【結果】 「弁当箱法」の実践(セルフモニタリングにて、できたまたはよくできたと記入)  
は、33 日×3 回=99 回の内 23 回(23%, 0.7 回/日)から 97 回(98%, 2.9 回/日)、実際に弁当  
を使用した回数は 33 日の内 4 回(12%, 週 1 回未満)から 23 回(70%, 週 4~5 回)とバラつき  
があった。

体調(不定愁訴 14 項目の非該当数)について、9 月は 11(9-12)項目、10 月は 10(8-13)項目、  
11 月は 11(7-13)項目で、変化は認められなかった。体格指数である BMI についても、9 月  
20.7±2.3、10 月 20.7±2.3、11 月 20.7±2.1 で、変化は認められなかった。

身体組成について、体脂肪量は 9 月 14.1±3.9kg、10 月 15.0±3.4kg で有意( $p=0.005$ )に  
増加していたが、11 月には 14.5±3.4kg となり減少傾向( $p=0.066$ )だった。一方、骨格筋量  
は 9 月 19.2±1.3kg、10 月 18.6kg で有意( $p=0.008$ )に減少していたが、11 月には 18.9±  
18.9kg となり増加傾向( $p=0.088$ )を示した。

【まとめ】 対象者の人数が 13 名と少なかったので一般化は難しいが、「弁当箱法」を意  
識して、食事を 1 か月続けた場合、体調の良好な変化は認められなかったが、適正な BMI  
を維持しつつ、体脂肪量が減少し、骨格筋量が増加する傾向がみられ、実践のメリット(結  
果期待)を伝えるための基礎資料となる可能性が示唆された。「弁当箱法」の実践について、  
バラつきが大きかったので、実践度に応じた変化を評価していくことによって、どのくら  
い実践すればよりよい結果が得られるのか(具体的な行動目標)を明らかにできると考える。  
今年度はコントロール群を設定せず、代わりにコントロール期を設けた。9 月から 10 月(コ  
ントロール期)と 10 月から 11 月(介入期)の体調や身体組成の比較については、慎重に行う  
必要があり今後の検討課題と考える。