

■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 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】

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。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（「3・1・2 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。2015年度までの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年度より「3・1・2 弁当箱法」のルールに基づいた食事を実践し、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明らかにすることを目的として研究をすすめてきた。そこで、2017年度はさらに学習者を増やしデータを蓄積すること、ライフスキルの有無と実践との関連について検討することを目的とした。

【方法】

「3・1・2 弁当箱法」体験セミナーに参加した学生に、1か月間、「3・1・2 弁当箱法」のルールに基づいた食事を実践してもらい(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年生11名

介入期間：体験セミナー実施後1か月間

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)とライフスキルに関する調査、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する

#### 【結果】

2017年度学習者は11名であった。11名のうち、解析に際して必要な情報を得られなかった3名を除いた8名を解析対象者とした。前年度解析対象者13名を加え、計21名での解析を行った。21名全体の解析では、初回の身体計測と「3・1・2 弁当箱法」体験セミナー時の身体測定において、体脂肪量の増加が有意に認められた。そのほかの点については有意な差は認められなかった。また、昨年度と同様に「3・1・2 弁当箱法」を実践したものを対象に解析を行ったが、こちらも統計学的に認められる項目はなかった。

#### 【考察】

昨年度関係が認められたものも、昨年度と今年度のデータを合わせたところ、特筆して有意差が認められるものはなかった。蓄積させたとはいえ21件とサンプルが少ないため、一般的な結果と考えるのは難しい。また、今年度はライフスキルとの関連も調査したが、こちらもサンプルの少なさから明確な結果としては現れなかった。今後も継続したデータ蓄積を行うことで、仮説に沿った結果が得られるのではないかと考える。