

■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、足立己幸、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。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。2018 年度はさらに学習者を増やし、データを蓄積したい。また、「3・1・2 弁当箱法」体験セミナーに実践につながるライフスキル教育を取り入れ、食育プログラムの改善をはかりたい。

【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 2 年生・3 年生計 15 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(セルフモニタ

リング)→調査・身体計測

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】

2018年度学習者は15名であった。15名のうち、解析に際して必要な情報を得られなかった2名を除いた13名を解析対象者とした。前年度までに蓄積した解析対象者21名を加え、計34名での解析を行った。34名全体の解析では、昨年度時点で有意差がみとめられた、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ける体脂肪量の増加について、有意差は認められなかった。また現時点での解析では、統計学的に認められる項目はなかった。

【考察】

昨年度まで関係が認められたものも、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34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、昨年度と同様にライフスキルとの関連も調査したが、こちらも明確な結果としては現れなかった。

【今後の計画】

今後も継続したデータ蓄積を行う。身体組成の有意な変化が認められていない要因の一つとして、セミナー後の観察期間が1ヶ月と短いことが挙げられる。身体測定の期間をセミナー後1ヶ月後に加えて3ヶ月後にも行い、より長期的な身体組成と体調への影響を見ていきたい。