

■研究・実践の課題（テーマ）

食事バランスガイドを用いた食教育の検討

■主任研究者 池田彩子

■共同研究者 阿部稚里

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

成人を対象とした食教育としてパンフレットなどの情報提供や一過性のイベントがあるが、画一的な食教育では実践に結びついていかないのが現状である。そこで本研究では、食事バランスガイド（料理レベルで食事摂取状況をとらえる簡便なツール）を用いた食教育を行う際、性別、年代、その他属性や理解度別によって、重点に行うべき情報提供や説明項目を明らかにすることを目的とした。

【方法】

壮年期の成人を対象に、特別な行事や食事ではない 1 日の食事内容を書き出し、さらに食事バランスガイドの SV に当てはめてもらった。食事バランスガイドの理解度および食意識に関する調査も併せて行った。

【結果】

女性と比較して、男性は食事バランスガイドの認知度および今後の活用意思が低かった。また、摂取の目安の SV を記載してもらったところ、女性と比較して、男性は副菜の目安が少なく、主菜の目安が少ない傾向だった。女性と比較して、男性は朝食果物および昼食牛乳・乳製品の欠食率が高く、朝食主食の欠食率が高い傾向だった。主食、副菜および主菜で欠食率が 50% を超えていたものは、女性の朝食主菜だった。1 日を通して欠食率が 50% を超えていたものは、男性の果物だった。対象者が記載した SV と料理名から推測した SV の差に、男女の差は見られなかった。

女性と比較して、男性が心がけていなかった食意識は、減塩、減油、野菜摂取、バランスの取れた食生活および手洗いだった。女性に比べて、男性が持っていない食知識は、旬の食材、食中毒予防、自分の摂取量、健康的な料理の作り方だった。これらの 25 項目を合わせた食態度および食知識は、女性に比べて男性で低かった。

【考察】

食事バランスガイドを用いた栄養教育や資料配布を行う際には、壮年期男性に対しては、食意識や食態度を高め、副菜と主菜の目安量を確認すること、朝食主食および果物、昼食牛乳・乳製品の摂取を勧めること、壮年期女性に対しては、朝食主菜の摂取を勧めることが重要であることが示唆された。