

■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 足立己幸、塚原丘美、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】

食育推進基本計画(第4次)において、若い世代への食育の推進が、第3次より引き続き重要視されている。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(以下、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。

そこで、2016年から2022年まで、「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に、プログラム(介入方法)を統一し、データを蓄積してきた。2023年度も引き続き、身体組成および体調への効果によってプログラムの評価を行うこととした。

【方法】

2023年10月7日に、ヒューマンケ学部3年生9名に対し、体験セミナーを実施した。その約1か月前である9月8日と、体験セミナー時、その約1か月後である11月9日に、自覚症状等に関する質問紙調査と、Inbody 730による身体計測を行った。

IBM SPSS Statistics 29を用いて、体験セミナー時と1か月後の質問紙調査の回答、身体計測値の比較について、Willcoxonの符号付き順位検定を用いて行った。

【結果】

自覚症状ならびに身体計測値について、体験セミナー時と1か月後に変化は認められなかった。

【考察】

今までと同様に、体験セミナー後1か月間、セルフモニタリングにより「3・1・2 弁当箱法」に基づいた食事を意識できるようにした。しかし結果として、自覚症状ならびに身体計測値に変化は認められなかった。9名のBMIは元々適正範囲内であり、自覚症状もそれほど多くなかったため、変化が認められなかったと考えられるが、9名の1か月間のモ

ニタリング状況や感想を確認したところ、あまり「3・1・2弁当箱法」に基づいた食事を意識できていなかった。学習者は3年生で学外実習もあり、生活リズムを整えることが難しいことが考えられる。「3・1・2弁当箱法」で食事の評価をしたいと記述している学習者もいたが、生活リズムが普段と異なる日々が続くからこそ、「3・1・2弁当箱法」を実践することが大切であることを今後の体験セミナーでは伝えていきたい。