

令和 2 年 6 月 8 日現在

機関番号：41309

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K21560

研究課題名（和文）ヘルスコミュニケーションに基づいた食生活リテラシー向上方策の検討

研究課題名（英文）Health communication-based strategies for improving nutrition literacy

研究代表者

高泉 佳苗（TAKAIZUMI, Kanae）

仙台青葉学院短期大学・栄養学科・准教授（移行）

研究者番号：50614096

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,700,000 円

研究成果の概要（和文）：本研究は、食生活リテラシーの向上を通じた食生活改善を促す支援方法を提案することを目的に、食生活リテラシーに関連する要因と食生活リテラシー向上のための有効なチャネルおよびコンテンツについて検討した。成人期の食生活リテラシーは、子どもの頃の家庭における食教育や現在の食環境に関連している可能性が示された。また、食生活リテラシーの向上には、食知識および食態度の向上が必要であり、そのための有効なチャネルは、男性では「医療従事者・専門家」「友人・知人」「インターネット」、女性では「友人・知人」「インターネット」という複数の情報源を組み合わせた情報提供が有用である可能性が示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

情報社会の中で国民が主体的に健康づくりを行っていくためには、国民の情報の入手や活動に対するスキルに応じた情報発信や情報作成、そのスキルを高めるアプローチが必要である。本研究の成果は、情報の入手や活用に関わるスキルである食生活リテラシーに着目し、食生活リテラシーに基づいた情報発信についての新たな方策を提案した。また、食生活リテラシーの向上に影響する要因についても検討した。今後の健康づくり対策や栄養教育への応用が期待される。

研究成果の概要（英文）：In this study, factors related to nutrition literacy in adulthood and effective channels and content for improving nutrition literacy were investigated with the aim of proposing methods to support improvement in dietary habits by increasing nutrition literacy. The results indicate that nutrition literacy in adulthood is related to factors such as nutrition education at home in childhood and current food environment. In addition, increasing nutrition literacy requires improvement in knowledge of nutrition and attitudes toward food, and effective channels for achieving this improvement were health care providers/specialists, friends/acquaintances, and the internet for men and friends/acquaintances and the internet for women. Providing information through a combination of these sources may be useful.

研究分野：食生活学（食教育、食情報）、応用健康科学（栄養指導）

キーワード：食情報 食知識 食態度 食環境 食教育 情報検索行動 コミュニケーションメディア コミュニケーションバリア

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。

1．研究開始当初の背景

健康日本 21（第 2 次）において、国民に対して健康増進に関する情報を効果的に提供することの必要性が示された。健康づくりのための食環境整備として、「情報へのアクセス」があげられている（厚生労働省、2004）。「情報へのアクセス」の環境整備とは、すべての国民が健康や栄養・食生活に関する正しい情報を的確に得られること、国民がほしい情報を確実に受け取ることができる情報発信の仕組みづくり、情報を入手できていない人が情報にアクセスできるように発信方法の実現などが含まれる。

一方、情報の受信者である国民には、情報へのアクセスに対する主体性として、情報を入手、理解、活用するスキルが求められる。このような栄養や食生活に関する食情報へのスキルのひとつに食生活リテラシーがある。国民が栄養・食生活に関する食情報を用いて、自らの食生活を管理し、より健康的なものへと主体的に行動していくためには、食生活リテラシーの向上が必要である。

2．研究の目的

健康づくり対策としての情報発信を効果的に行うためには、情報受信者である国民の食生活リテラシーのレベルに適した情報発信や情報作成と、国民の食生活リテラシーを向上させる支援対策が必要である。

本研究は、食生活リテラシーの向上を通じた食生活改善を促す支援方法を提案するために、食生活リテラシーに関連する要因（社会・心理的要因、行動的要因、環境的要因）を把握し、食生活リテラシーが低い層の特徴を明らかにすること、ヘルスコミュニケーションに基づいた食生活リテラシー向上のための支援方策を提案するために、食生活リテラシーを向上するための有効なチャネルとコンテンツ（情報の内容）について検討することを目的とした。

3．研究の方法

(1) 食生活リテラシー尺度と行動的要因、情報検索バリア（障壁）およびチャネルとの関連

社会調査会社がインターネットによるアンケートシステムで配信できる 20～59 歳のモニターを対象にウェブ調査を実施した。回答者 1,252 人（男性 631 人、女性 621 人）を分析対象とした。

調査項目は、食生活リテラシーを食生活リテラシー尺度（高泉ら、2012）で評価した。行動的要因として、食情報検索行動および食行動を調査した。情報検索バリアは、Health Information National Trends Survey 2005（HINTS 2005）の調査項目を参考に 4 項目のバリアを調査した。情報発信に有効なチャネルとして、インターネットや家族などの 9 つの食情報源の利用回数および信用度を調査した。

(2) 食生活リテラシー尺度と社会・心理的要因および環境的要因との関連

社会調査会社がインターネットによるアンケートシステムで配信できる 30～39 歳のモニターを対象にウェブ調査を実施した。回答者 2,000 人（男性 1,018 人、女性 982 人）を分析対象とした。

調査項目は、食生活リテラシーを食生活リテラシー尺度（高泉ら、2012）で評価した。社会・心理的要因として QOL、子どもの頃の共食状況と家庭で受けた食教育を調査した。環境的要因として食環境を調査した。

(3) 食生活リテラシー尺度と食知識、食態度および健康教育との関連（縦断調査）

社会調査会社がインターネットによるアンケートシステムで配信できる 30～59 歳のモニターを対象に 1 年間の縦断調査を行った。ベースライン調査を回答した 3,232 人に対して、1 年後に追跡調査を行った。追跡調査に回答した 2,366 人（男性 1,221 人、女性 1,145 人）を分析対象とした。

食生活リテラシーの向上に有効なコンテンツ（情報の内容）として食知識（栄養素の知識、食品の知識、料理の知識、食事の知識、健康管理の知識）と食態度（食情報の検索・活用の態度、食事と栄養のバランスへの態度）の変化を調査した。健康教育については調査期間 1 年間における専門家による健康や栄養に関する教育（1 対 1 の教育回数と講演や教室への参加）回数を調査した。

4．研究成果

(1) 食生活リテラシーに関連する要因（社会的要因、行動的要因、環境的要因）

食生活リテラシーに関連する行動的要因として、食情報検索行動と食行動との関連を検討した。その結果、食生活リテラシー尺度と食情報検索回数（ $r = 0.17$ ）および食行動得点（ $r = 0.27$ ）に有意な関連が認められた。これにより、食生活リテラシーが低いほど食情報の検索と健康的な食行動の実践が少ないことが示唆され、食生活リテラシー尺度が低い人をターゲットとした食教育対策と、食生活リテラシー尺度が低い人に適した情報のコンテンツ（情報の内容）や情報発信チャネルの検討の必要性が示された。

成人期の食生活リテラシーには、現在の食環境と子どもの頃の食教育が影響している可能性が示された。まず、食生活リテラシー尺度と関連が認められた現在の食環境は、男性では「家族

や友人から健康や栄養に関する必要な情報が得られている」($r = 0.20$)「安全で安心な食物が入手しやすい状況にある」($r = 0.14$)であった。女性では「家族や友人から健康や栄養に関する必要な情報が得られている」($r = 0.16$)「安全で安心な食物が入手しやすい状況にある」($r = 0.13$)「身近な飲食店や食品売り場ではカロリーなどの栄養成分表示が整っている」($r = 0.08$)「私が健康や食生活をよりよくすることに家族は協力的である」($r = 0.09$)であった。

次に、現在の食生活リテラシー尺度と子どもの頃の食教育との関連を検討した結果、男性では子どもの頃に朝食(調整オッズ比:1.48)または夕食(調整オッズ比:1.90)を大人と共食していた者は、現在の食生活リテラシー尺度が高かった。さらに、現在の食生活リテラシー尺度に好影響を示していた子どもの頃に家庭で受けた食教育は、男性では「好き嫌いせずに食べるように言われていた」($r = 0.11$)「食事づくりを手伝っていた」($r = 0.08$)であった。女性では、「主食、主菜、副菜のそろった食事だった」($r = 0.08$)「食事づくりを手伝っていた」($r = 0.11$)であった。以上の結果から、男性では子どもの頃に大人と一緒に共食すること、また男女共に、子どもの頃の家庭における「バランスのよい食べ方の知識」および「食事づくりの手伝い」が、成人期の食生活リテラシーを形成する要因になっている可能性が示唆された。

(2)食生活リテラシーに基づいた支援方策

食情報の提供方策(情報提供チャンネルと情報検索バリア)

食情報提供の有用なチャンネルを特定するため、食生活リテラシー尺度と食情報源(利用回数、信用度)との関連を検討した。その結果、男性は「医療従事者・専門家」、「友人・知人」、「インターネット」、女性は「友人・知人」、「インターネット」という複数の食情報源を組み合わせた情報提供が有用である可能性が示された。情報環境では、情報を受け取る側の状況により「文字が読みとれない」といったバリアが存在するため、食生活リテラシーが低い人達に特有のバリアが存在するかどうかを検討した。男女共に、食生活リテラシー尺度が低いほど、「自分で検索した食情報は難しすぎて理解できない」というバリアが高かった。よって、食生活リテラシーの低い人が理解できる分かりやすい食情報の作成や、既存の食情報の有用性を確認する必要がある。さらに、女性では食生活リテラシー尺度と「食情報を検索していると欲求不満や苛立ちを感じる」というバリアが関連していた。食生活リテラシーが低い女性は、入手したい食情報を上手く検索できていない可能性がある。女性の食生活リテラシー尺度とインターネットの利用回数に関連があるため、インターネットにおける情報検索が円滑に行えるような対策が必要であることが示された。

食生活リテラシーの向上に有効なコンテンツ

縦断調査の結果、食生活リテラシー尺度の変化量と食知識(栄養素の知識、食品の知識、料理の知識、食事の知識、健康管理の知識)および食態度(食情報の検索・活用の態度、食事と栄養のバランスへの態度)の変化量に有意な関連が認められた。一方で、1年間で専門家から受けた健康や栄養に関する教育回数との関連は認められなかった。食生活リテラシーの向上には、健康教育を受けた回数ではなく、食知識および食態度の向上が必要である可能性が示された。さらに、食生活リテラシーの向上に有効なコンテンツ(情報の内容)として、栄養素の知識、食品の知識、料理の知識、食事の知識、健康管理の知識、食情報の検索・活用の態度、食事と栄養のバランスへの態度が示唆された。これらのコンテンツの実用性については、介入研究を行い検討していくことが今後の課題である。

<引用文献>

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室、健康づくりのための食環境整備に関する検討会報告書、2004、<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/12/s1202-4.html>

高泉佳苗、原田和弘、柴田愛、中村好男、健康的な食生活リテラシー尺度の信頼性および妥当性 - インターネット調査による検討 -、日本健康教育学会誌、20(1)、2012、30-40

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 3件／うち国際共著 0件／うちオープンアクセス 3件）

1. 著者名 高泉佳苗	4. 巻 77
2. 論文標題 30歳代における食生活リテラシーと回想法による子どもの頃の共食・食教育との関連	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 栄養学雑誌	6. 最初と最後の頁 54～64
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） https://doi.org/10.5264/eiyogakuzashi.77.54	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 高泉 佳苗、原田 和弘、中村 好男	4. 巻 25
2. 論文標題 食生活リテラシーと食情報検索バリアおよび食情報源との関連	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 日本健康教育学会誌	6. 最初と最後の頁 63～73
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） https://doi.org/10.11260/kenkokyoiku.25.63	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 高泉佳苗、原田和弘、中村好男	4. 巻 24
2. 論文標題 食生活リテラシーと食情報検索行動および食行動との関連	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 日本健康教育学会誌	6. 最初と最後の頁 133-140
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） https://doi.org/10.11260/kenkokyoiku.24.133	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 1件／うち国際学会 0件）

1. 発表者名 高泉佳苗	
2. 発表標題 30歳代の食生活リテラシーと子どもの頃に家庭で受けた食教育との関連	
3. 学会等名 第28回日本健康教育学会学術大会	
4. 発表年 2019年	

1. 発表者名 高泉佳苗
2. 発表標題 食生活リテラシーに基づいた食情報提供方策 - 情報提供チャンネルと情報検索バリアからの検討 -
3. 学会等名 第28回日本健康教育学会学術大会（招待講演）
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高泉佳苗、原田和弘
2. 発表標題 食生活リテラシーと食情報検索行動および食行動との関連
3. 学会等名 第63回日本栄養改善学会学術総会
4. 発表年 2016年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織			
	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考