

令和元年6月25日現在

機関番号：44101

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2018

課題番号：26870801

研究課題名（和文）食事バランスガイドと簡易型自記式食事履歴質問票を用いた食教育の注意点の把握

研究課題名（英文）Grasp of cautions of food education using a Japanese food guide spinning top and a brief-type self-administered diet history questionnaire

研究代表者

阿部 稚里（Abe, Chisato）

三重短期大学・その他部局等・准教授

研究者番号：10351214

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、食教育を行う際、性別、年代などの属性によって、重点的に行うべき情報提供や説明項目を明らかにすることである。壮年期男女や女性の年代別における食意識や食品摂取の違いを明らかにし、栄養素等摂取量および食品群別摂取量の違いも明らかにした。さらに、食事バランスガイドの認知度や活用意思の違いや、注意すべき料理区分も明らかにした。以上の結果から、性別や年代別に食教育を行う際の注意点を示唆した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の結果から、年代や性別の違いによる食教育の注意点が示唆された。特に疾病等がない限り、成人以降において、複数回の栄養教育を受ける機会ほとんどない。そのため、パンフレットを配布する際や1回の食教育で、ポイント絞ったアドバイスをすることが重要である。本研究の結果は、ポピュレーションアプローチの一環として食教育を行う際の基礎資料となりえるため、社会的意義があると考えている。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study is to clarify information provision and explanatory items that should be given priority by attributes such as gender and age when food education is conducted. The results showed that differences in dietary awareness and knowledge among middle-aged men and women, or middle-aged women and young-aged women, as well as differences in nutrient intake and food group intake. The results also showed that differences in awareness for Japanese Food Guide Spinning Top, intention to use and food categories like grain dishes, for middle-aged men and women. These results suggest cautions for food education by gender and age.

研究分野：食生活

キーワード：食事バランスガイド 簡易型自記式食事履歴質問票 食意識調査

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

近年は食生活の乱れが指摘されており、特に 20-60 代における野菜、魚介類摂取量の減少、肉類摂取量の増加が報告されている。これらの食生活の乱れは、肥満やメタボリックシンドロームの増加の一因であり、我が国の健康問題に直結する。そのため、国民全体へのポピュレーションアプローチとして、より望ましい食生活にするための食教育が必要である。

食育基本法に基づき、幼児から高校生に対する食育は、給食、総合学習、家庭科等の学校教育の中で盛んに行われている。しかし、これらの年代は食事の大部分を保護者がまかなっており、実践に結び付けることは成人である保護者の理解と協力がなくてはできない。一方で、高校を卒業すると体系的に食教育を受ける機会はほとんどない(食や栄養を専門的に学ぶ学生を除く)。さらに成人期以降は食生活の乱れに起因した生活習慣病のリスクも上昇してくるため、成人に対する食教育が急務である。成人を対象とした食教育としては、コンビニ、スーパー、インターネット、各種マスメディアでの情報提供や、健康や食に関する一過性のイベントがあるが、なかなか実践に結びついていないのが現状である。

そこで、これらが発信する食生活の情報提供を実践に結び付けるためには、属性や理解度に応じてポイントを絞った情報提供や食教育の実施が必要であると考えた。

2. 研究の目的

本研究では、情報提供やイベントで食教育を行う際、性別および年代別やその他属性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し、食生活改善に対するポピュレーションアプローチの一助とすることを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 対象者の選定

大学生約 200 名(食や栄養を専門的に学ぶ学生は対象としない) および壮年期男女各約 150 名を対象とした。なお、食生活には季節性変動が見られることから、季節ごとに対象者を変えて調査を行った。研究対象者には研究の主旨を十分に説明し、文章で同意を得た。

(2) 食態度および食意識の比較

対象者に、25 項目からなる食態度および食知識の項目について、4 点法で答えてもらった。

(3) 1 日の食事内容と食事バランスガイドの評価

対象者に、食事バランスガイドの認知度、理解度および活用度に関する調査を行った。あわせて 1 日の食事内容を記載してもらい、さらにその食事内容を食事バランスガイドの各料理区分およびサービング(SV)に当てはめてもらった。

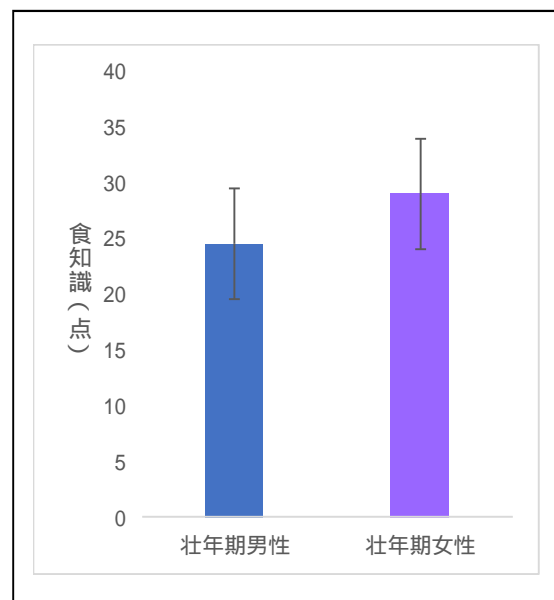
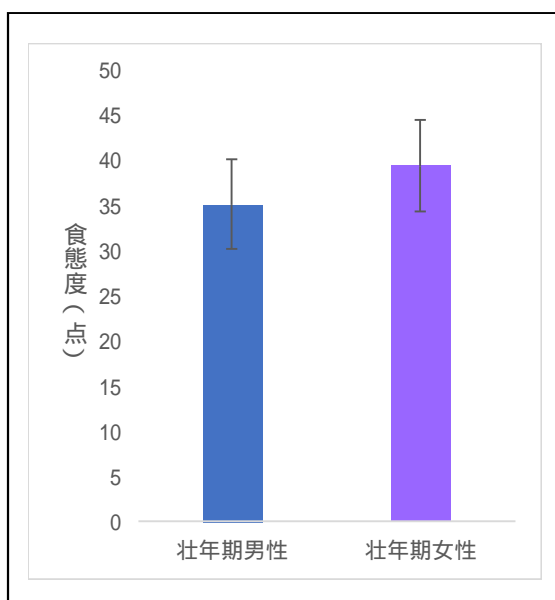
(4) 簡易式自記式食事歴法質問票(BDHQ)による食品・栄養素レベルの把握

BDHQ は、過去 1 か月間の食品摂取頻度を 15-20 分程度で記載する質問票である。その結果から、対象者の食品群別摂取量および栄養素摂取量を算出した。

4. 研究成果

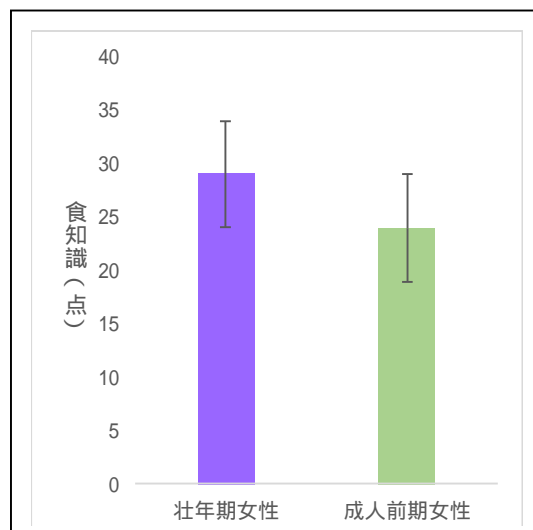
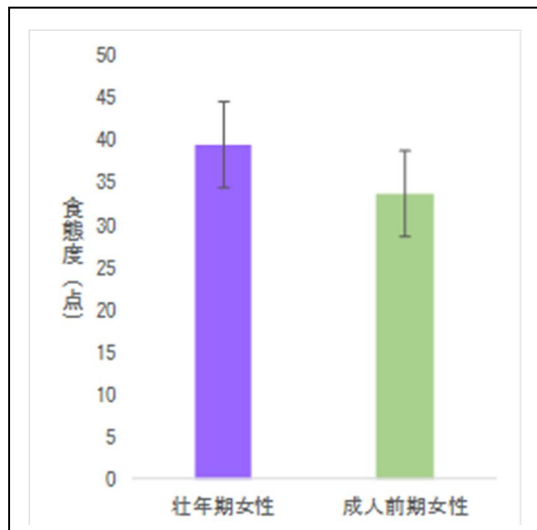
(1) 食意識および食知識に対する壮年期男性と壮年期女性の比較

壮年期男性が心がけていなかった食意識は、壮年期女性に比べて、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。壮年期男性が持っていない食知識は、壮年期女性に比べて、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、壮年期男性は壮年期女性に比べて低かった。



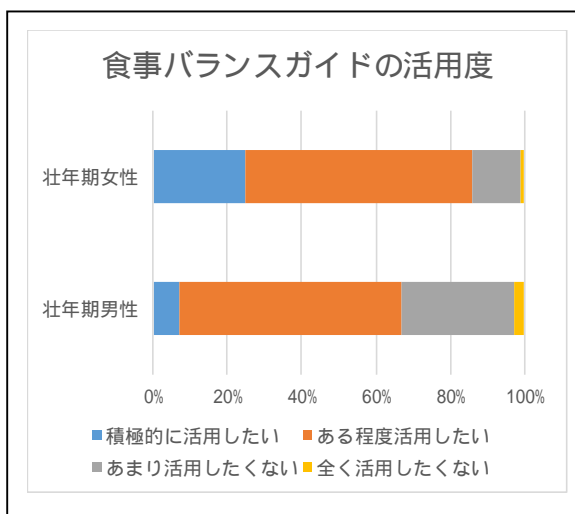
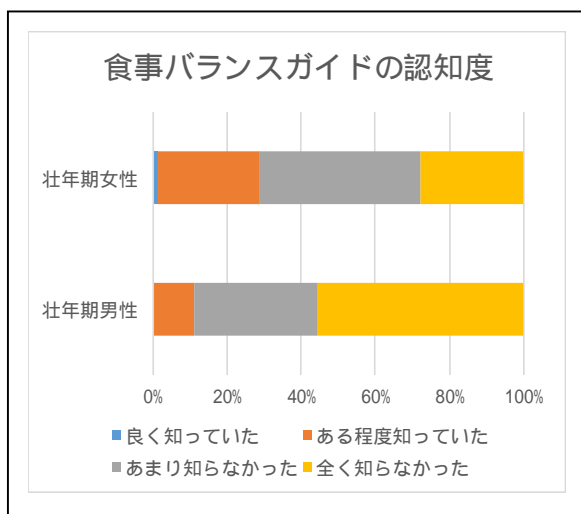
(2) 食意識および食知識に対する壮年期女性と成人前期女性の比較

成人前期女性が心がけていなかった食意識は、壮年期女性に比べて規則正しい生活、減塩、減油、間食摂取、野菜摂取、バランスの取れた食生活、地産地消、食べ残し、手洗いだった。



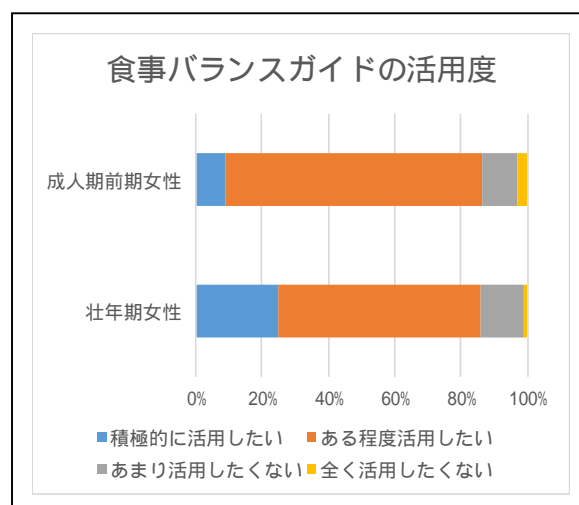
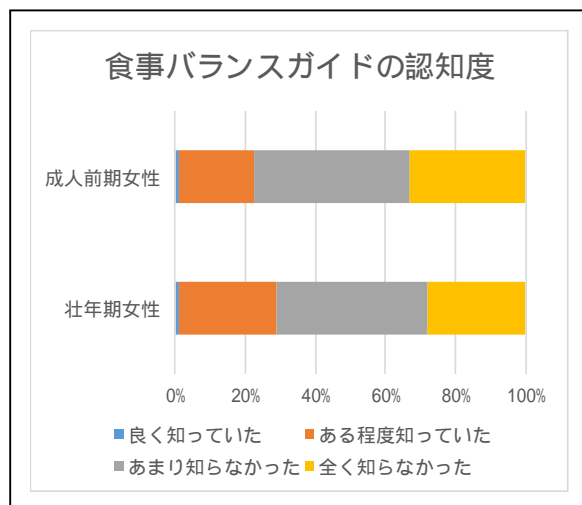
(3) 食事バランスガイドの認知度および活用度に対する壮年期男性と壮年期女性の比較

食事バランスガイドの認知度および活用度は、壮年期男性に比べて壮年期女性で高かった。なお、食事バランスガイドの理解度に差は見られなかった。



(4) 食事バランスガイドの認知度および活用度に対する壮年期女性と成人前期女性の比較

食事バランスガイドの活用度は、成人前期女性に比べて壮年期女性で高かった。なお、食事バランスガイドの認知度および理解度に差は見られなかった。



(5) 食品群別摂取量に対する壮年期男性と壮年期女性の比較

壮年期女性に比べて壮年期男性が多かった食品群別摂取量(摂取エネルギーで調整)は、イモ類、豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、果実類、きのこ類、海藻類、肉類、乳類、菓子類であり、少なかった食品群摂取量(摂取エネルギーで調整)は、穀類、アルコール類だった。

(6) 食品群摂取量に対する壮年期女性と成人前期女性の比較

成人前期女性に比べて壮年期女性が多かった食品群別摂取量(摂取エネルギーで調整)は、緑黄色野菜、その他の野菜、果実類、きのこ類、海藻類、砂糖類であり、少なかった食品群摂取量(摂取エネルギーで調整)は、穀類、菓子類だった。

(7) 栄養素等摂取量に対する壮年期男性と壮年期女性の比較

壮年期女性に比べて壮年期男性が多かった栄養素等摂取量(摂取エネルギーで調整)は、アルコールであり、少なかった栄養素等摂取量(摂取エネルギーで調整)は、タンパク質、脂質、コレステロール、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、カロテン当量、トコフェロール、ビタミンK、B₁、B₂、B₆、C、葉酸、パントテン酸、総食物繊維、食塩相当量、ショ糖だった。

(8) 栄養素等摂取量に対する壮年期女性と成人前期女性の比較

成人前期女性に比べて壮年期女性が多かった栄養素等摂取量(摂取エネルギーで調整)は、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、銅、カロテン当量、ビタミンD、K、B₁、B₆、B₁₂、C、ナイアシン、葉酸、総食物繊維、ショ糖だった。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計0件)

〔学会発表〕(計2件)

阿部稚里「食事バランスガイドの注意点における壮年期男女の比較」第73回 日本栄養・食糧学会大会(静岡)、2019年5月18日

阿部稚里「壮年期の男女における食意識、食知識、栄養素摂取量および食品群摂取量の比較」第65回 日本栄養改善学会学術総会(新潟)、2018年9月4日

〔図書〕(計0件)

〔産業財産権〕

出願状況(計0件)

取得状況(計0件)

〔その他〕

ホームページ等

なし

6. 研究組織

(1) 研究分担者

なし

(2) 研究協力者

なし