

平成 30 年 6 月 25 日現在

機関番号：18001

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2017

課題番号：25350097

研究課題名(和文) 沖縄県民の世代間の食意識・食行動に関する一考察 - 健康長寿地域の再興に向けて -

研究課題名(英文) An Intergenerational study on Dietary Environment and Eating Habits of Okinawan People: For the Revival of Healthy Longevity

研究代表者

田原 美和 (TAHARA, Miwa)

琉球大学・教育学部・准教授

研究者番号：30347124

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円

研究成果の概要(和文)：沖縄県民の世代間の食意識や食行動について、質問紙調査等を通して世代ごとの食生活の現状や傾向を把握しながら、沖縄の健康長寿地域の再興に向けて、学んでみたい食に関する内容、今後はどのような食生活を営めばよいか、また、地域ではどのような取組みを望んでいるのかを検討した。主な結果として、食事、共食の大切さ、食教育の重要性、沖縄の食文化等に対する意識はいずれの世代も高い。その一方で、食の重要性は理解していても、高校生・親世代は実際の食行動には反映されていない傾向もみられた。

研究成果の概要(英文)：This study investigated dietary environment and eating habits of Okinawan people. A questionnaire survey was conducted with participants from different generation groups living in Okinawa to identify their dietary characteristics based on the following aspects: 1) what kind of dietary education they want to receive for the revival of healthy longevity; 2) what kind of eating habit they want to acquire; 3) what kind of dietary program they want their community to provide. The results revealed that eating with others and conserving traditional Okinawan food culture were regarded as highly important across the generations. The results also showed that there was a clear discrepancy among the younger generations (high school students and their parents) between their food consciousness and eating behaviors.

研究分野：食生活

キーワード：沖縄 食意識 食行動

1. 研究開始当初の背景

沖縄は世界でも有数の長寿地域として知られ、これまで栄養、食品、公衆衛生、健康科学等の様々な分野から沖縄の健康長寿と食に関する研究や報告がなされてきた。その一方で、第二次大戦後の米国統治等により、日本では戦後いち早く食生活の洋風化が進んだ地域として脂質の過剰摂取等、食に起因する疾病に警鐘を鳴らす研究者も多い。実際に、国民健康・栄養調査（厚生労働省 2012）、県民健康・栄養調査結果の概要（沖縄県福祉保健部 2011）によると、沖縄県の成人における肥満者の割合は、男女ともに全国平均より高く、併せて、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者・予備群の状況（40歳以上）でも、男女ともに全国平均を上回っている。さらに生活習慣の状況は、朝食の欠食率の高さ、摂取エネルギーに占める脂肪エネルギー比率の割合も、適正範囲の上限を超えている。また、都道府県別生命表の概況（厚生労働省）によると、昭和 60 年までは沖縄県の男女ともに全国一位であった平均寿命は、平成 22 年には男性 30 位、女性は 3 位に後退している状況にある。

沖縄は亜熱帯に属する地理的特性に加えて、かつては琉球王国として独立していた歴史的背景がある。琉球王国時代に中国・東南アジアとの交易、第二次世界大戦後の米国統治等により外来文化を受容し、それらを混在あるいは融合させながら独自の食文化を形成してきたといわれている。江原（1998）は食文化を「民族、集団、地域、時代などにおいて共有され、それが一定の様式として習慣化し、伝承されるほどに定着した食物摂取に関する生活様式」と定義し、石毛（2007）は食の文化の本質は「人びとの食物に関する概念や価値の体系」と述べている。

そこで、沖縄の人々の食意識・食行動を調査し、世代ごとの食生活の傾向を把握しながら食生活の改善に向けて考究していくことは、高齢化が加速する中、食を起因とする疾病の予防、また食文化研究の視点からも極めて重要だと考えた。

2. 研究の目的

上記 1 の背景をうけ、本研究では、県民の食意識や食行動に関する質問紙調査等を通して世代ごとの食生活の現状や傾向を把握する。併せて、沖縄の健康長寿地域の再興に向けて、どのような食意識が食行動と関連しているのかを食文化の視点から考究し、今後はどのような食生活を営めばよいか、学校や地域ではどのような取組みを望んでいるのか等を把握する。最終的には、食育に関する基礎的な資料や教材を作成し学校や地域で提案・活用することにより、健康長寿地域の再興に向けて寄与したい。

3. 研究の方法

（1）沖縄の食文化および食生活の現状に関する先行研究・統計資料等の整理

国民健康・栄養調査、県民・健康栄養調査、家計調査等の統計資料、食生活の現状と健康長寿に関する資料等、これまでの収集してきた先行研究・調査データと合わせて整理する。

（2）中学生を対象とした調査

若い世代の食意識や食行動の傾向を把握し、学校ではどのような食教育の提案ができるのかを考察するため、予備調査として沖縄県内の中学生を対象に質問紙調査を行った。

食意識や食行動に関する質問項目は、これまでの先行研究（鈴木・得丸（2007）、松本・深沢（2003）（2007）、金城・田原（2000）、田辺・金子（1998）等）を参考に作成し、他に食育への関心、食に関する法律や取組等の認知状況、沖縄の健康長寿等に関する自由記述を含めた 53 項目で調査を行った。

（3）世代間調査

沖縄県内在住の高校生、その親（保護者）・祖父母の三世代を対象に「沖縄県民の世代間の食意識・食行動」に関する質問紙調査を実施した。調査では、沖縄県全域を網羅できるように県内の 5 地域（沖縄本島北部・中部・南部、宮古、八重山）、全日制の県立高等学校 7 校（無作為抽出）の高校生とその親・祖父母に調査を依頼した。調査項目は、先行研究やこれまで収集してきたデータを基に、①主に食意識・食行動に関する質問は 50 項目（世代ごとに一部項目が異なるため、共通する項目は 38 項目：択一回答）、②食に関する基礎的な栄養素・食品群等の認知状況、③学校で学んでみたい（もっと学びたかった）食に関する内容、④沖縄の健康長寿に関する自由記述等の項目である。

なお、大学生を対象とした調査も試みたものの、保護者・祖父母の調査票の回収部数がわずかであった。また、県外出身者も多く居住地域の分類も困難であったため、本調査は、高校生・親・祖父母を分析対象とした。調査は、国立大学法人琉球大学疫学研究倫理審査委員会の承認を得て実施したものである（承認番号 279）。

（4）データ分析

質問紙調査の統計処理には、IBM SPSS Statistics Base for Windows22 で単純集計、項目によってクロス集計、 χ^2 検定、平均値の比較にはノンパラメトリック検定、分散分析、Kruskal-Wallis 検定、その後の多重比較を行った。なお、自由記述の分析には、テキストマイニングのソフト IBM SPSS Text Analytics for Surveys4.01 を用いた。

（5）上記の結果を踏まえて、学校現場と連携しながら食育教材・資料の提案を行った。

4. 研究成果

(1) 中学生を対象とした調査の概要

「中学生の食意識と食行動に関する質問紙調査」を家庭科教諭の協力を得ながら2014年2～3月に実施した。調査票は、中学1年生160名を対象に配布し、主要な項目に漏れがないか等を確認し、158名(男性80名、女性78名)を分析対象とした。主な結果として、①規則正しい食生活や食事のマナー、食教育の重要性、沖縄の食文化について肯定的に捉えている生徒の多い傾向がみられた。②その一方で、学校で学んだ栄養の知識を実生活に活かす、調理実習で習った料理を家で作るとした生徒の割合は減少した。また、食事の準備や、1人で簡単な料理ができる等では女子の方が男子よりも実践している傾向がみられた。③食育への関心度は性別による有意差はみられなかった。④沖縄の健康長寿に関する自由記述は、テキストマイニングによる分析を行った。テキストマイニングとは、文章(テキスト)から有益な情報を発掘(マイニング)するための方法(内田他 2012)で、本報では言語を出現頻度によりキーワードを抽出し、出現頻度に基づくカテゴリ化を行った。更にカテゴリ間の関連を検討した結果、中学生は沖縄の健康長寿について「食事、運動、バランス」等を重視している生徒の多いことが推察された。⑤質問紙調査の結果から、規則正しい食習慣や若い世代から食生活に気を使う等の意識はあっても男女差や行動をとまなっていない傾向もあるため、今後は沖縄の食生活の現状や課題、生徒自身の食生活について主体的に考え、実践できるような授業内容、教材・資料の検討が必要である。

(2) 世代間調査の概要

沖縄県内在住の高校生、その親・祖父母の三世を対象に「沖縄県民の世代間の食意識・食行動」に関する質問紙調査を2015年9月から2016年2月に実施した。調査票には回答の有無によって利益・不利益がないこと、記入・提出した時点で調査に同意したものとすることを記載した。調査は、各学校長の許可を得て、家庭科教諭または担任を通して高校生に調査票を配布し、記入後に回収してもらった。親・祖父母用は高校生に調査票を持ち帰ってもらい、家庭で主に調理を担当する方に郵送法による調査を依頼した。高校生1702名に配布し、高校生1611名、保護者527名、祖父母314名からの回答を得た。主要な項目に不備があった者、県外出身者と回答した者を除き、高校生1512名(男性685名、女性827名)親467名(男性35名、女性432名)、祖父母284名(男性28名、女性256名)を分析対象とした。

食意識・食行動に関する質問項目は、「そう思う」4点～「思わない」1点、または「当てはまる」4点～「当てはまらない」1点として4段階評定尺度で得点化し、平均値をだした。主な結果として、①規則正しい食生活、

共食の大切さ、食教育の重要性、沖縄の食文化に対する意識はいずれの世代も高い傾向がみられた(平均値3.47～3.90)。世代間の特徴として、高校生は親、祖父母と比較してファストフードは好き、外食は好き、食事は簡単にすませたい等の簡便化傾向がみられた。親・祖父母は食事の時は栄養のバランスやエネルギーを気にしている、一日に必要な野菜摂取量を知っているなどの項目では、高校生よりも意識は高い傾向がみられた。

また、祖父母世代は日本人に不足しがちなカルシウムなどの栄養素を含む牛乳・乳製品、小魚・海藻、野菜類を、高校生、親世代よりも摂取し、自身の食生活も健康的だと捉えている傾向がみられた(図1)。

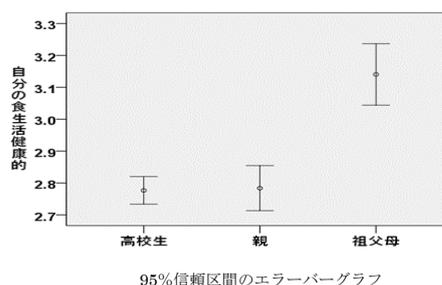


図1 自分の食生活は健康的だと思うか

②食に関する栄養素・食品群等の認識状況では、いずれの世代も「三色食品群」が最も高く、次いで「五大栄養素とその働き」であった。③沖縄の健康長寿地域の再興に向けて、学んでみたい(もっと学びたかった)、食に関する内容(現行の学習指導要領家庭編、先行研究を基に選択肢を作成した)は、いずれの世代も調理実習が最も高く(高校生74.4%、親77.9%、祖父母64.4%)、次いで高校生は、食品に含まれる栄養素やエネルギー、親は食事バランスガイド、祖父母では地域(沖縄)の食生活の現状や食文化であった。

④沖縄の健康長寿に関する自由記述は、テキストマイニングによる分析を行った。「健康で長生きをするために、どのような食生活を営めばよいか」の自由記述では、いずれの世代も「食事、バランス、野菜」等のカテゴリが上位を占めた。カテゴリ間の関連を検討した結果、食生活ではバランスのとれた食事、特に野菜の摂取を重視している傾向がみられた。その他に、高校生では「1日3食、毎日」等の規則正しい食生活、親は「家族、食べる、大切」等で共食の大切さ、祖父母は「栄養、料理」等を重視していることが推察された。さらに、「そのためには家庭、学校、地域ではどのような取組が必要だと思うか」の自由記述では、家庭で親と子、孫と祖母と一緒に料理をする機会を増やす、学校では学校給食や家庭科の授業、地域では料理講習会や講演会を開催する等を重視している事が示唆された。

上記の結果の一部は、協力していただいた学校ごとに食育に関する基礎資料として整

理し、フィードバックを行った。なお、質問紙調査の結果についてはさらに分析を深め、学術誌等で報告する予定である。

(3) 食育に関する教材・資料の検討

①国民健康・栄養調査、県民健康・栄養調査、家計調査等のデータを時系列に整理しながら、沖縄県の食文化や食生活に関する視聴覚教材を作成した。教材は、高校生を対象とした食育講座、教員を対象とした講習会等で提案したものの、内容については未だ十分ではないため、検討・データを更新しながら今後も出前講座や講習会等で教材を活用し、沖縄の健康長寿地域の再興に向けて支援したい。

②質問紙調査の結果を踏まえ、学校現場と連携しながら食育教材の作成、授業実践および検証を行った。具体的には、高校生は健康長寿に向けて学びたい（もっと学んでみたかった）食に関する内容は、調理実習、食品に含まれる栄養素やエネルギー等の順に多かったことから、高等学校の家庭科教諭の提案をもとに、食育インストラクターらと協働で食品や栄養に関するカード教材を作成した。家庭科教諭による高校生160名を対象に、カード教材を活用した授業実践を行い、事前・事後の質問紙調査の結果から、実践することにより栄養や食品に関する知識や意識の変容の可能性が示唆された。但し、食生活への実践や定着を検証する事は今後の課題である。併せて、教材を活用する際の支援として、調理実習の献立作成の基礎資料に活用できるように食品に含まれる栄養素やエネルギー、栄養成分の特徴や調理特性、食材を活用した料理の例（沖縄の郷土料理含む）等を記載した資料集の提案を行った。上記の教材・資料については、次期学習指導要領に向けて小・中・高校の家庭科食生活領域の系統性を視野に入れた授業実践等、今後も継続した取り組みが必要である。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計2件)

① 田原美和，家庭科食生活領域における栄養・食品・調理に関する地域の実態に沿った授業内容および教材の検討－沖縄の世代間調査を通して－，琉球大学教育学部紀要，(査読無)第91集，149-157，2017.9

② 田原美和：中学生の食意識・食行動に関する一考察－沖縄の健康長寿地域の再興に向けて－，琉球大学教育学部紀要，(査読無)第89集，71-79，2016.9

[学会発表] (計5件)

① 田原美和，沖縄県民の世代間の食意識と食行動に関する一考察－自由記述の分析を中心に－，平成30年度一般社団法人日本調

理科学会九州支部学会，2018.6.30，長崎県美術館（長崎県・長崎市），発表確定

② 田原美和，高校家庭科食生活領域における栄養・食品に関する授業内容および教材の検討，平成29年度一般社団法人日本調理科学会九州支部学会，2017.7.1，尚絅大学・尚絅大学短期大学部（熊本県・熊本市）

③ 田原美和，沖縄の高校生の食意識と食行動に関する一考察－親・祖父母世代との比較を通して－，日本食生活学会，第52回大会講演要旨集，口頭発表，2016.11.26，大阪樟蔭女子大学（大阪府・東大阪市）

④ 田原美和，沖縄県の中学生の食意識と食行動に関する一考察－健康長寿地域の再興に向けて－平成27年度一般社団法人日本調理科学会九州支部学会，2015.6.27，シーガイア：コテージヒムカ（宮崎県・宮崎市）

⑤ 田原美和，沖縄の食生活の現状と課題解決に向けて－中学校家庭科における一考察－，日本家庭科教育学会九州地区，2014.7.26 大分大学（大分県・大分市）

[その他]

① 田原美和・比嘉雅美・名嘉裕子，「食品・栄養 分類カード」・資料集，全53頁，2018.3

② 田原美和・比嘉雅美・名嘉裕子，「食品・栄養 分類カード」，2018.2
(教材・資料の提案として)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

田原 美和 (TAHARA, Miwa)

琉球大学・教育学部・准教授

研究者番号：30347124