

# 女子大学生のごはん適正摂取への行動変容を目指して

平成29年度女子大学生等を学習者とした「3・1・2弁当箱法」体験セミナーアンケート結果報告<概要>

米穀機構では、若年世代への米の消費拡大の取組みの一環として、主に栄養学系の女子大学生等に対し、「3・1・2弁当箱法」\*の体験セミナーを平成21年度より実施しており、29年度は、55大学3,203名の参加を得ました。その際に行ったアンケート結果(女性 2,981名、男性 210名、調査時期:平成29年6月~30年5月)を基に、現在の学生のごはん・ごはん食に関する体験学習の効果を、知識、態度や行動の変化を中心に、紹介します。

## まとめ

- 結果1. 体験セミナー前、学生は主食であるごはんを、朝食52%、昼・夕食共に約90%、3食ごはんは42%、その量は3食共に1~1.5杯未満が約80%前後、1杯の平均値は136gと中くらいの茶碗に軽く1杯を摂取していた。
- 結果2. 体験セミナーで、ごはんの適量を重量・エネルギー量共に1食の半分の量を最低基準とする「3・1・2弁当箱法」の弁当・食事(ごはんは概ね210gと普段より多い)を食べたが、99%が「おいしかった」と回答した。
- 結果3. 「3・1・2弁当箱法」がごはんの適量摂取や食料自給率向上の上で有用なツールであると理解した者は、体験セミナー直後は約90%、3か月後は86%を占めた。また、体験セミナーで食べたごはんが多いとしながらも、ごはんの重要性は94%が認識した。
- 結果4. ごはんをしっかり摂ることができるとする“ごはん摂取の自己効力感”は体験セミナー直後、3か月後、6か月後、概ね100%であった。
- 結果5. 体験セミナー3か月後、ごはんをしっかり摂る、主菜、副菜を適量摂る、「3・1・2弁当箱法」及び弁当箱を活用する“行動”の変化が55%にみられた。
- 結果6. 体験セミナー6か月後、「3・1・2弁当箱法」の5つのルールを日常的に活用している者と、弁当箱を日常的に活用している者及び“ごはん摂取の自己効力感”の高い者との有意な個々人間の関連が明らかになった。

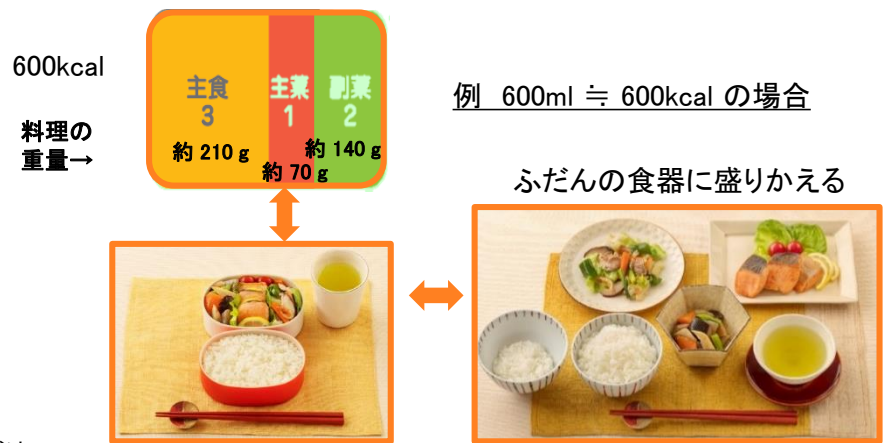
主食であるごはんを全体の半分の量とする「3・1・2弁当箱法」及びそれを具現化する弁当箱の活用が、「ごはんをきちんととる」ことへの重要性への理解・関心や行動への自己効力感を高め、維持され、緩やかではあるが漸増する。本方法の体験学習はごはん摂取量が少ない若い女性の安定的な適量摂取につながり、健康・栄養状態の向上に良い影響を及ぼすものと考えられる。

### ※ 「3・1・2」弁当箱法とは

「3・1・2弁当箱法」は、“1食に何をどれだけ食べたらよいか”について、だれでも理解し、実行しやすいように研究開発された食事(料理の組み合わせ)のものさし。弁当箱を1食のはかりとして、食べる人のからだや活動に合ったサイズの弁当箱に、主食3・主菜1・副菜2の割合(容量比)に詰めると適量で栄養素バランスがよく、味、くらし・環境面からも優れた食事にする事ができる。

### ◆ 「3・1・2弁当箱法」の5つのルール

1. 食べる人にぴったりサイズの弁当箱を選ぶ  
(例えば、1食600kcalがちょうどよい人は600mlの弁当箱を選ぶ。右の例を参照)
2. 動かないようにしっかりとめる
3. 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
4. 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ
5. 全体を おいしそう! に仕上げる



「3・1・2弁当箱法」による弁当と食事の実際

## 結果

### 結果1. ごはん摂取の現状

主食であるごはんは、朝食で52%、昼・夕食は共に約90%が摂取しており、1日3食ごはんをとっている者は42%であった(図1)。しかし、その量は朝・昼・夕食共に80%前後の者が1~1.5杯未満で、1杯の量が136gとやや軽い1杯であった(表1)。なお、炊飯する回数は、「1日1回」が46%で、最高率を占めた。

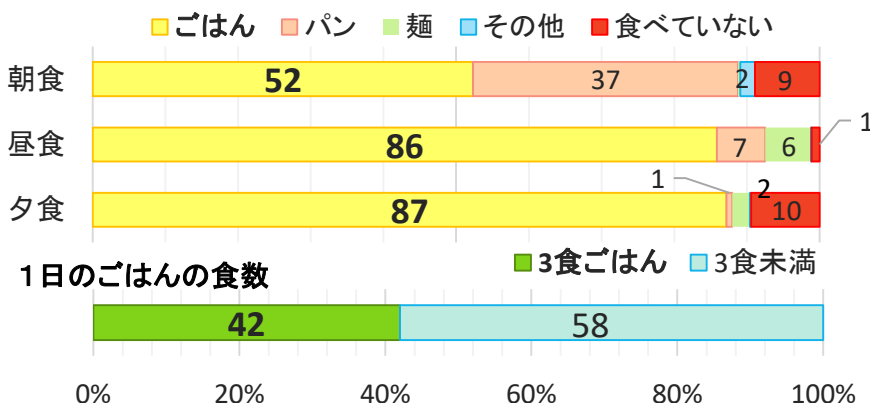


図1. ふだんの主食の摂取状況

表1. ふだん食べているごはんの量

食事	ごはんの量	1~1.5杯未満を食べている者の割合 (%)	食事毎のごはんの杯数 (杯)
朝食		77	0.8
昼食		86	1.0
夕食		86	1.0

1食のごはんの重量は平均136g (中くらいの茶碗に軽く1杯に相当)

## 結果2. ごはん等への嗜好

ごはんの適量を、重量・エネルギー量共に1食の食事の半量を最低基準とする「3・1・2弁当箱法」の理論を学び、実際に弁当を詰め・食べる体験セミナーを受けた食後の感想は、「おいしかった」が99%を占めた。

## 結果3. 「3・1・2弁当箱法」及び主食・ごはんの適量摂取の理解・認識の変化

体験セミナーを受けた直後、「3・1・2弁当箱法」が適量摂取ができ、かつバランスのよい食事法であり(図2-①、②)、食料自給率向上の上で有用なツールであることへの理解(図2-③)は共に90%を上回り(図2)、3か月後の「3・1・2弁当箱法」の活用(ルールを覚えていた割合)は86%であった(図3)。また、弁当・食事を食べた後、食事が多い、特に主食(ごはん)が多いとしながらも、食事の中での主食(ごはん)の重要性(大切さ)についての理解・認識(図2-④)は94%と高かった。

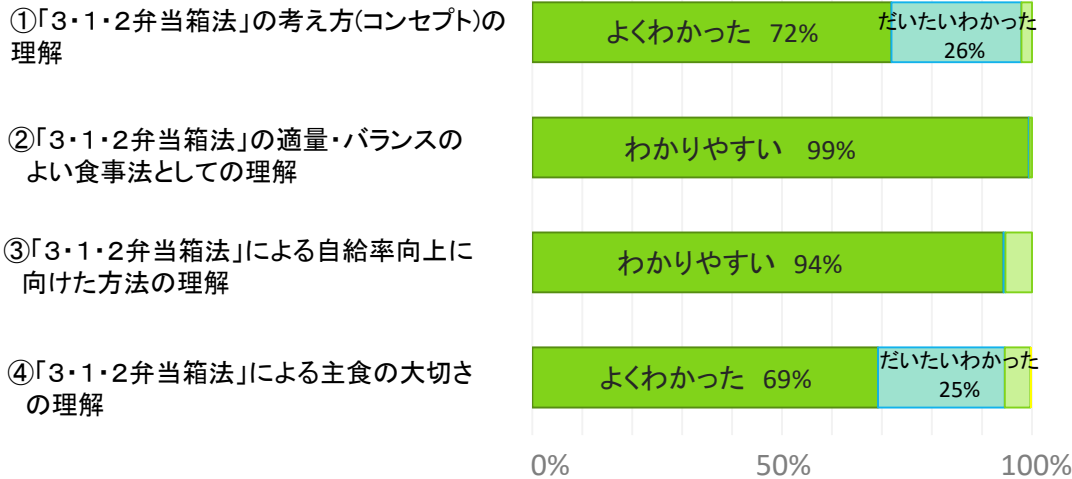


図2. 「3・1・2弁当箱法」についての理解(体験セミナー実施直後)

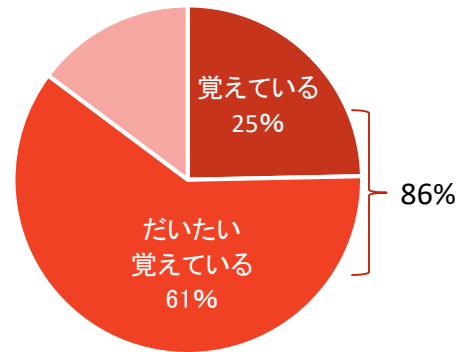


図3. 体験セミナー3か月後の活用状況(ルールを覚えていた割合)

## 結果4. 「3・1・2弁当箱法」の活用及び主食・ごはん摂取への態度“自己効力感”とその変化

体験セミナーを受けた直後、「3・1・2弁当箱法」を日常の食事や食生活の中で活用することができるは97%であった(図4)。主食であるごはんをしっかり摂ることができるという態度“自己効力感”は、体験セミナーの直後98%、3か月後97%、6か月後98%であった(図5)。

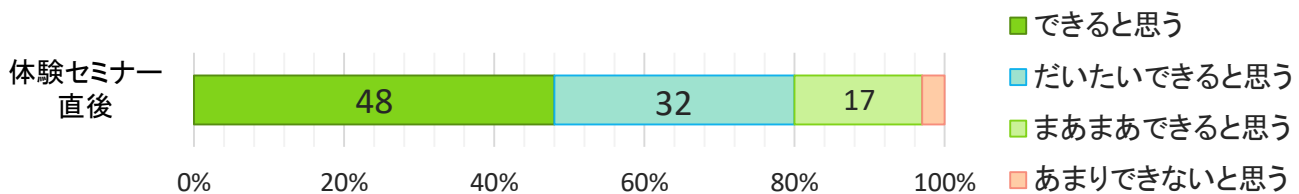


図4. 「3・1・2弁当箱法」活用への自己効力感

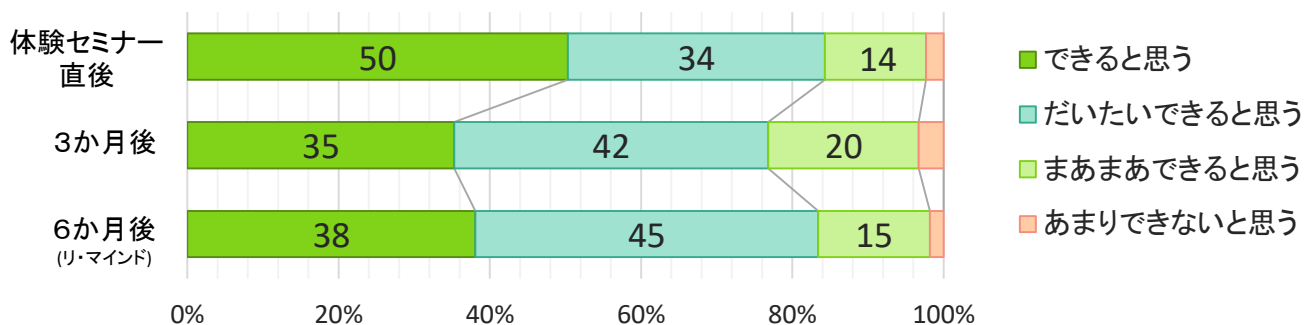


図5. ごはん摂取(しっかり摂る)への自己効力感

## 結果5. 「3・1・2弁当箱法」と弁当箱の活用及びごはん摂取への行動の変化

体験セミナーを受けた前と受けた3か月後を比較すると、適量でバランスのよい食事をとることへの行動の変化が55%に見られ(図6)、具体的には、主食であるごはんをしっかり摂る、主菜、副菜を適量に摂るようになった(図7)。なお、主菜では、「やや少なくなった」が11%と比べて高率だが、一般的に主菜が多い弁当も多く見られることから適量摂取への対応とも考えられる。

また、体験セミナー6か月後でも「3・1・2弁当箱法」のルールのは活用は約80%以上(表2)で、弁当箱の活用は3か月後は52%が6か月後は60%に上がった。

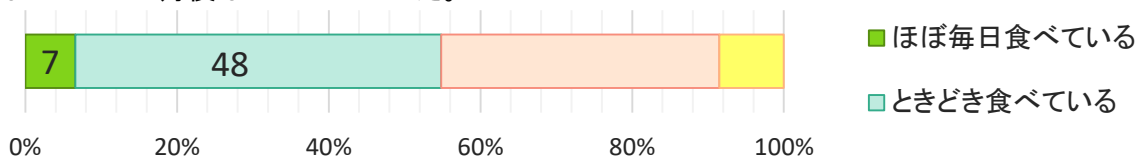


図6. 「3・1・2弁当箱法」に基づいた適量でバランスのよい食事摂取の実行(体験セミナー3か月後)

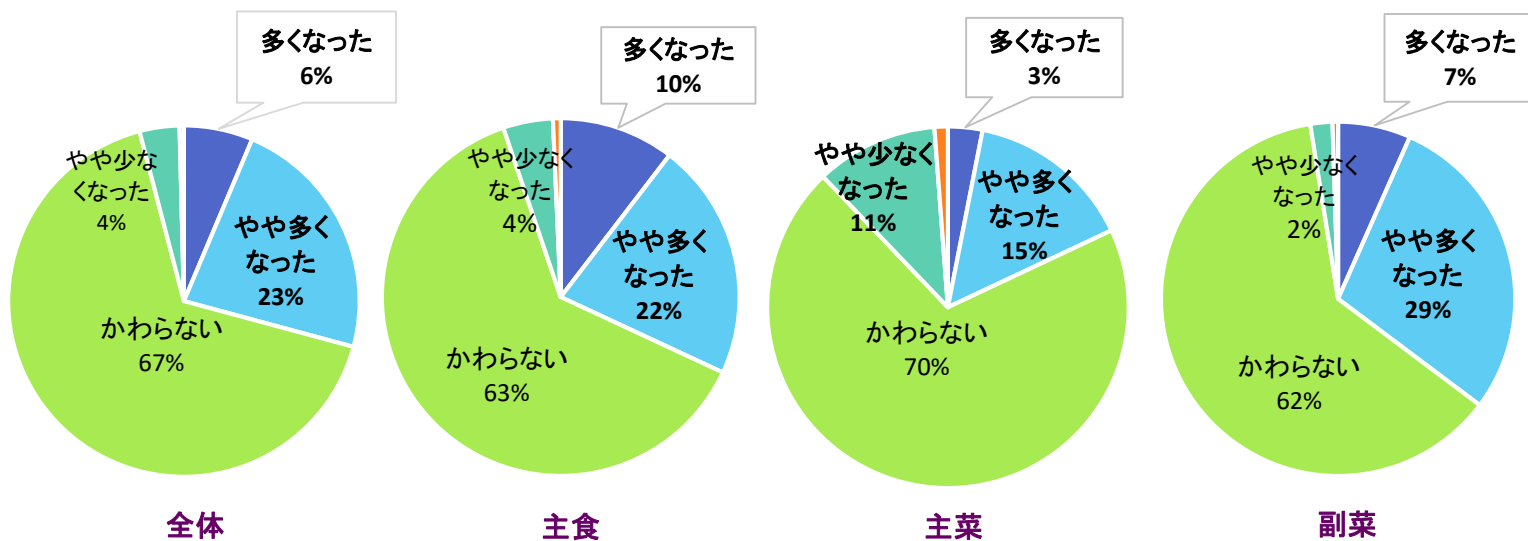


図7. 体験セミナー実施前と3か月後の食事の摂取量の変化

表2. 「3・1・2弁当箱法」の5つのルールの日常の食事づくり、人に伝えたりする等の活用(体験セミナー6か月後)

ルール	1	2	3	4	5
	食べる人にぴったりにサイズの弁当箱を選ぶ	動かないようにしっかりとつめる	主食3・主菜1・副菜2の割合につめる	同じ調理法の料理(特に油脂を多く使う料理)は1品だけ	全体をおいしそう!に仕上げる
活用者率 (%)	84	92	83	77	97

### 「3・1・2弁当箱法」の弁当箱を活用している者の特徴

体験セミナー3か月後も、「3・1・2弁当箱法」の弁当箱を「使っている」者は「使っていない」者に比べて、以下の特徴がみられた(図表省略)。

- 「3・1・2弁当箱法」の5つのルールを「覚えている」割合(使っている者:92%、使っていない者:70%、以下同様に記す)が高い。
- 適量でバランスのとれた食事を「食べている」割合(70%、40%)が高い。
- 体験セミナー実施前と比べて、①弁当全体の量(57%、16%)、②主食(ごはん)の量(58%、19%)、副菜の量(53%、22%)が「多くなった」割合が高い。
- 主菜は、「多くなった」(32%、12%)と同時に「少なくなった」(17%、8%)<一般的に主菜が多い弁当も多く見られることから適量摂取への対応とも考えられる>割合が高い。
- 弁当箱を「使っている」者は、主食であるごはんの適量摂取の自己効力感の「できると思う」割合(91%、69%)も高い。

## 結果6. 「3・1・2弁当箱法」のルールを活用と弁当箱の活用の主食の適量摂取との関連

体験セミナーを受けた6か月後では、弁当箱を日常的に活用している者は60%を占め、それは「3・1・2弁当箱法」の5つのルールの活用と連動しており、さらには、弁当箱法の考え方(コンセプトやルール)の活用と相まって、弁当づくり以外の日常の食事づくりにも広がっていた(表3)。

「3・1・2弁当箱法」の5つのルールの活用と弁当箱の活用との関連を個々人間でみた結果、有意な差がみられる(図8)とともに、5つのルールの活用とごはんを“しっかり”食べることへの行動との有意な関連が明らかになった(図9)。すなわち、主食であるごはんを全体の半分の量とする「3・1・2弁当箱法」及びそれらを具現化する弁当箱法の活用が「主食(ごはん)をしっかり摂ることができる」自己効力感を高めていた。

表3. 弁当箱の活用と日常の食事における「3・1・2弁当箱法」(考え方やルール)の展開

	弁当箱を活用している		弁当箱を使っていない
	日常的に使っている	ときどき使っている	
ルール1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ <1食のエネルギー量を容量で考える>	98	93	68
ルール2 動かないようにしっかりつめる <主食、主菜、副菜の器には、適量盛り付ける>	98	95	84
ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる <自分のごはん茶碗に適量、主菜は1品、副菜は2品を組み合わせる>	94	92	69
ルール4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ <主菜と副菜には、油脂を多く使った料理(炒め物、揚げ物、サラダ)は、1品までにする>	75	83	71
ルール5 全体をおいしそう!に、仕上げる <彩り、季節感(旬の食材)や地域性を大切に>	100	100	94

### 個々人の5つのルールの活用状況を得点化

個々人のルールの活用と弁当箱の活用との関連を明らかにするために、「3・1・2弁当箱法」の5つのルールの活用状況から、「ルール活用スコア」を算出した。活用度の指標とした「ルール活用スコア」は、5つのルールそれぞれの活用の回答を、「活用している」3点、「ときどき活用している」2点、「活用していない」1点、と得点化し、ルール5つの合計得点を用いて算出した(範囲:5~15点)。

ルールの活用と弁当箱の活用との関連は、女性396名の「ルール活用スコア」の平均±標準偏差11.4±2.2を基に、11点以上を「ルール活用スコア高群」『活用高群』(N=203)、11点以下を「ルール活用スコア低群」『活用低群』(N=193)として、カイニ乗検定による群間比較をした。

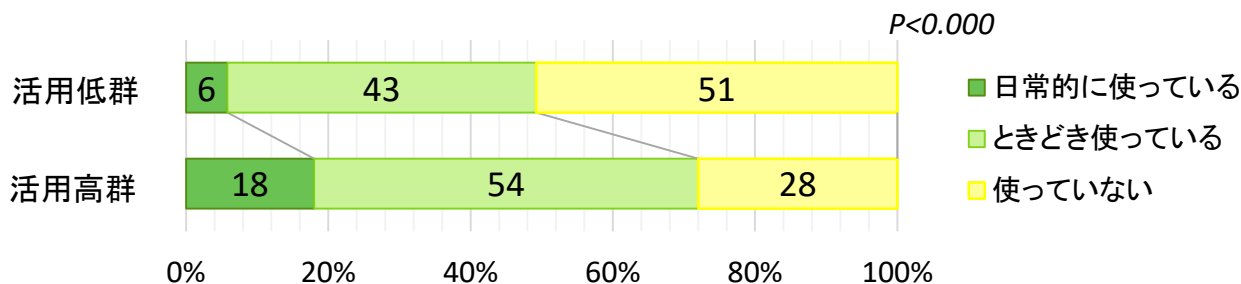


図8. ルール活用スコアの高群・低群と「3・1・2弁当箱法」の弁当箱の活用との関連

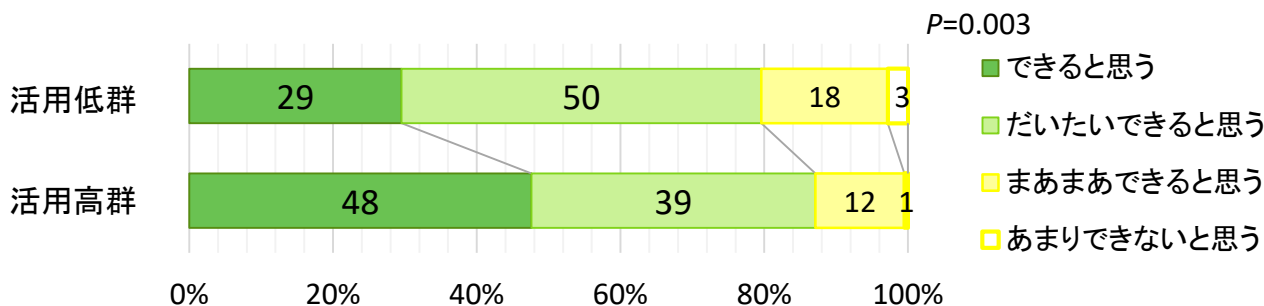


図9. ルール活用高・低群と主食であるごはんの摂食意向との関連